

大塚他保大より

令和4年1月



和紙貼り陶器人形 ● 岐阜県

ご家庭へ必ずお持ち帰りいただきご家族と一緒に読んでください

大阪線材製品健康保険組合ホームページ

URL <http://www.senzai-kenpo.or.jp/>

ママに聞く!

こんな時代の家族のカタチ

仕事と育児、両方あわせて100%
それぐらいがちょうどいい



大学在学中にグラビアアイドルとしてデビュー以降、「元祖・プログラの女王」と呼ばれてインターネットでの発信が注目されるなど、ドラマやバラエティなど幅広く活躍されてきた眞鍋かをりさん。2015年に結婚、同年出産され、現在は6歳の子のお母さんです。数多くのテレビ番組に出演されていた20代のころに比べ、現在は働き方を家族優先にシフトしています。



仕事も育児も肩の力を抜いて
元気だったらよし、としよう

タレント
眞鍋かをりさん

育児の切り替えがうまくできずに、周囲の人に申し訳ない気持ちになってしまったりしていたと言います。「ここ1年ぐらいでしようか。本来の自分が戻ってきたというか、母親の側面だけではない自分が復活してきた、仕事と育児のバランスが上手にとれるようになってきたように感じています。仕事と育児、両方あわせて200%ではなく、合計で100%かそれに満たないぐらいのパワーバランスがちょうどいいかなって」

親が子どもにできることは
愛情を注ぐこと以外にあまりない



眞鍋さんが子育てで日々意識していることは、自分と子どもは別の人格であり、「自分の子どもだけ、自分のものではない」ということだそう。「親目線だと、自分の人生ではないのに、あれもやらせたい、これもやらせたいと欲が出ますが、あれこれやらせるところで、親がコントロールする権利はないと思っています。親が子どもにできることって、愛情を注ぐこと以外にあまりないんじゃないかなって。子どもたちはみんなそれぞれ個性があるから、親がどんなに『こういうふう子育てしてほしい』と思ったところで、持つて生まれたものにしかならんだろう(笑)と気楽に考えるようにしています」

元気だったらよし
肩の力を抜いてもっと気楽に



眞鍋さんは現在、タレント仲間5人で「#こどものいのちほこももの」というチームを結成し、児童虐待をなくすための活動をされています。



Profile

1980年、愛媛県生まれ。横浜国立大学在学中からグラビアやテレビなどで活躍。プログラ執筆が話題となり「元祖・プログラの女王」と呼ばれる。2015年10月に女児を出産。現在は、情報番組のコメントーターや執筆など、マルチに活躍中。



「虐待のニュースなどを見て、仲間と一緒に何かできないかと考え活動を始めました。これまでSNS上で虐待防止策を求める署名キャンペーンを行ったり、虐待などで親と暮らせない子どもたちを支援する寄付活動などを行ってきました。私たちは専門家ではありませんが、子どもの人権にかかわる問題をキャッチして、SNSなどを通じて発信することによって、みなさんに少しでも興味を持っていただくきっかけになればと思っています」

長引くコロナ禍の影響で社会生活が制限されるなか、日々の暮らしでしんどさを感じている人も多くいます。「いったいいつまでこのコロナ禍が続くのか、という不安やストレスを誰しもが抱えています。私は、自分を含め家族や周りの人が『元気だったらよし』としています。今までのスタイルにこだわり続けるより、先送りできることは先送りにし、息苦しさを感ぜたら居場所を変えてみる。元気な状態でいられることを最優先にしてみては?」

と語ってくれました。今、家族といられることに感謝し、肩の力を抜いてみたら、もっと気持ちに楽になるかもしれませんね。

新年のご挨拶



大阪線材製品健康保険組合
理事長 金井 寛也

あけましておめでとございます。
被保険者ならびにご家族のみなさまにおかれましては、すこやかに新年を迎えられたこととお慶び申し上げます。また、当健康保険組合の事業運営につきまして、平素より多大なるご理解とご協力を賜り、心から御礼申し上げます。

一昨年に始まりました新型コロナウイルス感染症は、ワクチン接種が進むなか、昨年秋ごろからは落ち着きを見せ、社会活動は徐々に平常に戻りつつあるかに見受けられますが、依然として再流行の懸念があるなか、なお不安な日々をお過ごしのことと拝察いたします。

健保組合を取り巻く情勢は、コロナ禍に伴う保険料収入の減少等による財政の悪化に加え、本年から2025年にかけていわゆる「団塊の世代」が75歳以上の後期高齢者に移行していくことで、高齢者医療制度への拠出金が急増すると見込まれています。高齢者の医療費を拠出金として支える現役世代にとっては、負担の増加となるなど、今後さらに健保組合は財政的に極めて厳しい時期を迎えます。

国は、「一定所得以上の後期高齢者の医療費窓口負担を2割へ引き上げる」など、現役世代の負担軽減につながる法改正を成立させ、本年度以降順次施行される予定となっております。しかしこれらの制度改正では、現役世代の負担を軽減するには極めて不十分であり、さらに踏み込んだ抜本改革が望まれます。

健保組合では、引き続き重症化予防を見据えた保健事業を推進してまいります。コロナに限らず、病気を早期発見し進行を防ぐには定期的な健康診断と健診結果を活かした日々の健康管理が大きな鍵となります。健保組合がご案内する各種健診事業は、そうした鍵を強固にする助けとなります。健康であれば必要以上に医療機関にかかることもなく、医療費の節減にもつながりますので、健診を始めとした保健事業を積極的にご活用いただき、ご自身とご家族の健康維持に役立てていただくようお願いいたします。

結びに、本年がみなさまにとって健康で実り多き一年となりますことを心よりご祈念申し上げ、新年のご挨拶とさせていただきます。

謹賀新年

本年もよろしくお願いたします

組合会役員議員一同

選 定 議 員		互 選 議 員	
○ (株)ハンナン	金 井 寛 也	○ (株)朝日押捻子製作所	秋 月 隆 男
○ 春日鋼業(株)	山 西 規 之	○ 大一機工(株)	森 本 護
○ (株)三和鋳螺製作所	樫 本 隆 之	○ (株)竹中製作所	中 尾 哲 也
○ 日本製線(株)	山 下 眞 一	○ 大阪線材製品健康保険組合	丸 山 国 男
○ (株)神山鉄工所	神 山 裕 義	○ (株)ミヤガワ	田 村 利 晴
監 ナミテイ(株)	村 尾 雅 嗣	監 (株)フセラシ	岩 原 伸 樹
金剛鋳螺(株)	久 保 圭 司	末廣鋼業(株)	武 久 宜 朗
朝日金網(株)	平 井 正 明	(株)トーアミ	古 田 貴 久
深江鋼業(株)	藤 田 耕 司	東洋スクリーン工業(株)	足 立 久 美 子
河南製鋳(株)	谷 口 周 一	(株)サンユウ	大 川 雪 恵
協同シャフト(株)	安 西 正 幸	日鉄精鋼(株)	平 塚 和 峰
大阪精工(株)	澤 田 展 明	(有)新城ホールディングス	久 富 眞 奈 美

○印は理事 監は監事

受診の主なポイント

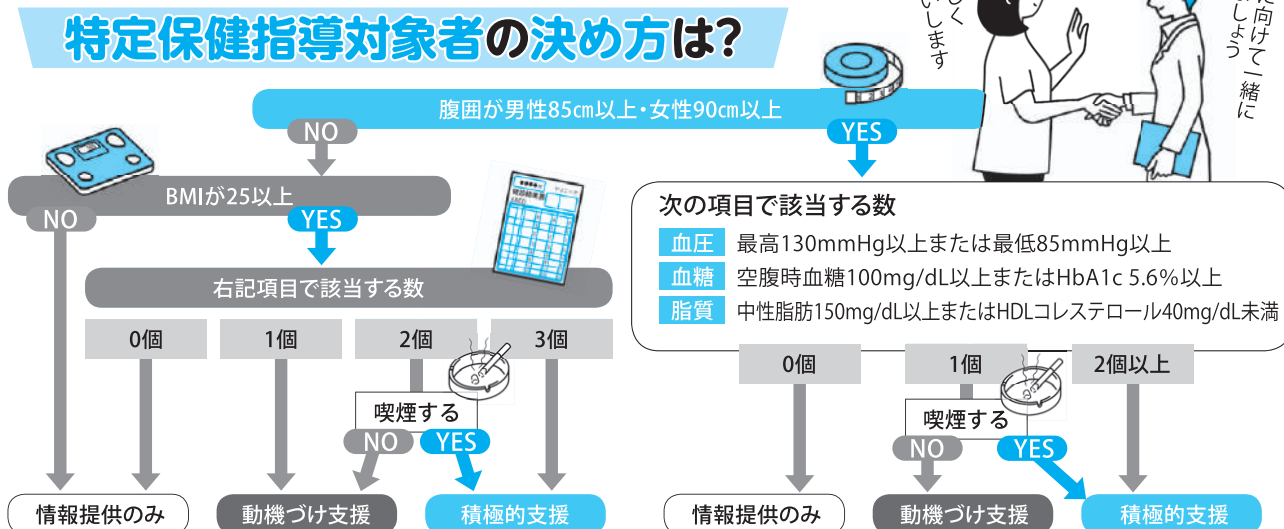
40歳以上の被扶養者および任意継続被保険者のみなさま 特定健診を受診しましょう

健診対象者	40歳以上の被扶養者および任意継続被保険者 ※年度内に特定健診と人間ドック、生活習慣病予防健診との重複受診はできません。												
健診時期	令和3年6月1日～令和4年3月31日(ただし、実施機関の休日は除きます)												
健診機関	全国の集合契約健診機関 健診機関は当組合ホームページ URL http://www.senzai-kenpo.or.jp/ 健康づくり編 ▶ 健康診断 ▶ 特定健診・特定保健指導 ▶ 全国の委託健診機関 で検索いただくか、当組合までお問い合わせください。												
本人負担額	なし												
健診項目	<table border="1"> <tr> <th>診察等</th> <td>質問、計測(身長・体重・肥満度・腹囲)、血圧、身体診察</td> </tr> <tr> <th>血中脂質</th> <td>中性脂肪、HDLコレステロール、LDLコレステロール(Non-HDLコレステロール)</td> </tr> <tr> <th>肝機能</th> <td>AST(GOT)、ALT(GPT)、ガンマGTP</td> </tr> <tr> <th>血糖</th> <td>空腹時血糖またはヘモグロビンA1c</td> </tr> <tr> <th>尿検査</th> <td>糖、蛋白</td> </tr> <tr> <th>医師の判断</th> <td>貧血検査(赤血球数、血色素量、ヘマトクリット値)、心電図検査、眼底検査、血清クレアチニン検査(eGFR)</td> </tr> </table>	診察等	質問、計測(身長・体重・肥満度・腹囲)、血圧、身体診察	血中脂質	中性脂肪、HDLコレステロール、LDLコレステロール(Non-HDLコレステロール)	肝機能	AST(GOT)、ALT(GPT)、ガンマGTP	血糖	空腹時血糖またはヘモグロビンA1c	尿検査	糖、蛋白	医師の判断	貧血検査(赤血球数、血色素量、ヘマトクリット値)、心電図検査、眼底検査、血清クレアチニン検査(eGFR)
診察等	質問、計測(身長・体重・肥満度・腹囲)、血圧、身体診察												
血中脂質	中性脂肪、HDLコレステロール、LDLコレステロール(Non-HDLコレステロール)												
肝機能	AST(GOT)、ALT(GPT)、ガンマGTP												
血糖	空腹時血糖またはヘモグロビンA1c												
尿検査	糖、蛋白												
医師の判断	貧血検査(赤血球数、血色素量、ヘマトクリット値)、心電図検査、眼底検査、血清クレアチニン検査(eGFR)												
受診方法	<p>①受診される方は健診機関をホームページで検索されるか、当組合までお問い合わせいただき、健診機関が決まりましたら事前に健診機関に予約をお取りください。</p> <p>②予約が取れましたら健診当日、当健康保険組合からお送りしています受診券と健康保険証を持参し、受診してください。</p>												

特定保健指導ってなに?

特定健診の結果からメタボリスクが高いと判定された方へ、保健師や管理栄養士が脱メタボに向けた支援を行います。「積極的支援」と「動機づけ支援」に該当した方は、積極的に参加しましょう。

脱メタボに向けて一緒にがんばりましょう



積極的支援(3～6カ月)	メタボリスクが重複している方が対象です。保健師や管理栄養士のアドバイスのもと無理のない行動目標を立て、継続してサポートが受けられます。
動機づけ支援(原則1回)	初期のメタボリスクがある方が対象です。保健師や管理栄養士のアドバイスのもと無理のない行動目標を立てるサポートが受けられます。

組合からのお知らせ

医療費通知について

2月発行予定の医療費通知(3年1月～11月診療分)について、個人情報保護法により加入者一人ひとりに発行するのが原則ですが、経費、事務処理が膨大となり、合理的な方法とは言えませんので、昨年1月号にて広報いたしましたとおり、すでにご了解いただいております被保険者、被扶養者のみなさま方ならびに、新たに被保険者、被扶養者となられた方々にも、従来どおり世帯まとめて通知することについて、事前の同意をいただくことのご了承をお願いいたします。

もし、同意いただけない場合は、令和4年1月20日(木)までに当健康保険組合まで文書にて申し出てください(用紙は当健康保険組合に用意しております)。

お申し出のない場合には、同意いただいたものとして世帯まとめて通知させていただきます。

※ご注意:令和2年分の医療費通知から確定申告の時期に間に合わせるため、対象期間を1月～11月診療分に変更しておりますので、確定申告をされる場合は12月診療分の領収書は必ず保管しておいてください。

被扶養者の再確認事務にご協力いただきありがとうございました

事業所担当者ならびに加入者のみなさまには大変お手数をおかけいただきましたが、おかげさまで事務処理を終えることができました。

被扶養者の認定につきましては、健康保険組合が負担する高齢者医療制度の納付金および医療費に直接影響を及ぼす重要な事務処理でございます。

今後とも適正な届出にご協力をお願いいたします。

「差額通知」を実施します ジェネリック医薬品の利用促進

「ジェネリック医薬品」は先発医薬品と同じ効果の薬で値段が安いのが特徴ですが、医師や薬剤師とよく相談したうえで、体質に合った薬を選びましょう。

当健康保険組合では、下記対象者の方に「ジェネリック医薬品利用促進通知」を送付いたします。この通知は、先発医薬品をジェネリック医薬品(後発医薬品)に切り替えた場合、薬代をいくら軽減できるかをお知らせするものです。

ジェネリック医薬品に切り替えることで、受診者ご自身の自己負担が安くなることはもちろん、健康保険組合全体の医療費削減にもつながります。

通知書が届いた方は、この機会にジェネリック医薬品への切り替えをご検討ください。

対象者	送付時期
<ul style="list-style-type: none"> ●20～74歳までの被保険者および被扶養者の方 ●一定期間の診療実績からみて、ジェネリック医薬品に切り替えた場合、3カ月の自己負担額の差額が500円以上の方 	令和4年2～3月

健康年齢通知について

当健康保険組合では、40歳以上になられた被保険者および被扶養者で、生活習慣病健診・人間ドックまたは特定健診を受けられた方(※1)に対して、「健康年齢通知」を令和3年度から年4回に分けてお届けいたします。

対象期間および送付時期は以下になります。

令和3年4月～6月健診分⇒令和3年10月に送付	令和3年7月～9月健診分⇒令和4年1月に送付
令和3年10月～12月健診分⇒令和4年4月に送付	令和4年1月～3月健診分⇒令和4年7月に送付

※1 健康年齢通知作成期日までに健診結果が当健康保険組合へ届いている方で、健康年齢の計算に必要な12項目の健診データ(※2)がそろっている方

※2 BMI・収縮期血圧・拡張期血圧・中性脂肪・HDLコレステロール・LDLコレステロール・AST(GOT)・ALT(GPT)・γ-GT(γ-GTP)・血糖(HbA1cあるいは空腹時血糖)・尿糖・尿たんぱくを使用します。

教えて先生！ 季節のお悩み相談 「花粉症」



毎年、春先になると花粉による鼻水や鼻づまり、目のかゆみに悩まされています…。花粉症の薬を飲んで対策をしていますが、症状が悪化しないか心配です。

花粉を避けることで 症状悪化を防ぐ

一年中飛散している花粉ですが、2～3月は飛散のピークを迎えるので、とくに注意が必要です。アレルギー疾患の一種である花粉症は、原因となる花粉に接することで症状が現れます。そのため、**日常的に花粉を持ち込まない対策をすることが大切です**。帰宅時は衣服に付着した花粉を落としてから家に入るなど、細かな対策が必須ですよ。



気付かないうちに花粉が体に付着して、症状が悪化するんですね。薬を飲んで安心するのではなく、ふだんの生活で花粉をよせつけない対策をしていきます！

体に付着した花粉を落とすのに加え、免疫力を高めて花粉症に負けない体をつくるのも重要です。**花粉症予防③POINTで体の内側と外側の両方からの花粉症対策を心がけましょう。**



環境や季節によって変化する体と心。季節に応じた悩み、この時期だからこそ気をつけたい症状を解説します。今回のテーマは花粉症。花粉をよせつけない対策をし、スッキリとした春を過ごしましょう。

花粉症予防③POINT！

POINT 1 鼻うがいをして花粉を洗い流す

花粉症の主な症状である鼻水や鼻づまりは、花粉が鼻の粘膜に入り込むことで症状が起こります。つらい鼻の症状緩和に効果的なのが鼻うがい。水道水は塩素などを含んでいて鼻の粘膜を傷つけてしまうので、市販の生理食塩水を利用しましょう。

先生のこと。 1日に何度も鼻うがいをする、かえって粘膜を傷つけてしまいます。多くても、1日3回程度を心がけましょう。

POINT 2 天気と花粉の飛散量を確認して出かけよう

花粉は雨が降ると地面に落ちるため雨の日は飛散量が少なくなります。しかし、雨が上がると飛散する花粉に加え、地面に落ちた花粉も巻き上げられるので、花粉の量は倍増。天気と花粉の情報を確認してから外出するのがよいでしょう。

先生のこと。 花粉の飛散量が少ない時間帯に行動するのも重要。上空の花粉や地面の花粉の飛散が多い夕方はとくに注意しましょう。

POINT 3 乳酸菌の力で体の内側から免疫UP

腸は免疫のはたらきを担う細胞の約60%以上が集まっているため、腸内を整えることが免疫力の向上につながります。おすすめは、腸内細菌のバランスをよくする乳酸菌豊富なヨーグルトです。毎日少しずつ食べて、免疫力をつけていきましょう。

先生のこと。 乳酸菌のはたらきが活発になるのは、35～40℃といわれています。ヨーグルトを少し加熱して効果を高めるのも◎。

こんな場合は、

所得税の一部が医療費控除 戻ってくるかもしれません



病やけがの治療で医療費を多く支払った



入院で食事の費用を支払った



通院や往診にかかる費用があった



出産した



医薬品の購入が多かった など

このような場合に該当し、医療費等（家族の医療費等も含む）が一定額を超えたとき、納めた所得税の一部が戻ってきます。これを医療費控除といいます。

前年1月から12月の間に、負担した医療費等が、10万円または総所得金額等の5%を超える場合が対象で、税務署に確定申告を行うことで、上限200万円まで課税所得から控除され、税金が精算されます。

確定申告の期限は令和4年3月15日までです。

医療費控除の計算式

$$\text{医療費控除額} = \text{1年間に支払った医療費等} - \text{補てんされる金額*} - \text{10万円（または総所得金額等の5%のほうが少ない場合はその金額）}$$

*高額療養費、家族療養費、出産育児一時金、健保組合の付加金、生命保険の入院給付金など。

申告に必要な書類

- 確定申告書（国税庁ホームページや税務署等から入手）
- 医療費控除の明細書（国税庁ホームページや税務署等から入手）
当健保組合が発行する「医療費のお知らせ」を添付することで明細書の記載を簡略化することができます。



*申告は、パソコンやスマホでもできます（国税庁の国税電子申告・納税システム「e-Tax」）
*「医療費のお知らせ」に記載のない医療費や交通費などの領収書は、5年間保管しておく必要があります。

マイナンバーカードがあれば確定申告が簡単に

令和3年10月より、マイナンバーカードに保険証機能をもたせるシステムが本格運用されています。これによって、令和3年9月分以降の医療費データがマイナポータルを通じて自動入力できるようになる予定です。保険証利用申込み済みのマイナンバーカードがあれば、e-Taxに情報連携され、医療費データが自動集計されるしくみになっています。

なお、これを利用するには、事前にマイナンバーカードを取得し、マイナポータルから保険証利用の申込みが必要となります。



●詳しくは国税庁ホームページをご覧ください。住所を管轄する税務署へお問い合わせください。

タッチケア

心身を整え、絆を深める！



タッチケアは、肌にやさしく触れることで心と体を整えるケア。タッチの「触れる」は「さわる」ではなく、「心と体のふれあい」です。心地よくて、安心できて、お互いの絆も深まります。家族で試してみよう。

オキシトシンが心と体に働きかける

肌にやさしく触れるタッチケア。ベビーマッサージとしてはじまりましたが、今では看護や介護など対人援助の現場、家族間などでも活用されています。タッチケアで肌にやさしい刺激が伝わると、脳内で愛情ホルモンのオキシトシンが分泌されます。すると、自律神経のバランスが整って心拍数や血圧が下がり、心身がリラックスします。また、ストレスホルモンの分泌が抑えられ、幸せホルモンと呼ばれるセロトニンの分泌も増えます。その結果、不安やイライラ、緊張、ストレス、痛みなどがやわらぎ、心と体が整います。オキシトシンは信頼や愛情を育むホルモンでもあるため、タッチケアを行うと、触れる人と触れられる人の絆も深まります。

大切に心を込めてやさしくタッチしよう

オキシトシンは手を握る、肩に手を置くなどの軽いスキンシップでも分泌されますが、心身を整え、絆を深める効果が高いのはマッサージ。5分くらいでオキシトシンが分泌され、その後、1時間くらい分泌が続くことがわかっています。

タッチケアのマッサージは、相手を大切に思う気持ちを入れてやさしく手をあてたり、ゆっくりなでたりする心と体のふれあいです。マッサージの上手下手は関係なく、子どもでもできます。

また、マッサージを受ける人だけでなく、する人にもオキシトシンが分泌され、ストレス緩和につながります。

家族はタッチケアをするのにうつつけ。オキシトシンは信頼できる人が触れないと分泌されないからです。タッチの力を味方につけて家族のストレスを軽くし、夫婦や親子の絆を深めてすこやかに過ごしましょう。

※オキシトシンは性別を問わず分泌されるホルモンです。

タッチケアのやり方

オキシトシンが分泌されやすい触れ方や、相手を大切に思う気持ちで触れることを心がければ、触れる場所や順番にとくに決まりはありません。心と体のふれあいを楽しみましょう。

触れ方のコツ

- ① **テンポ**：リラックス効果が高いのは、1秒間に5cmくらいのゆっくりしたテンポ。
- ② **手の使い方**：手のひら全体を使う。触れるときは手首からそっと触れ、手を離すときは手首からそっと離す。
- ③ **圧のかけ方**：表面をさするよりも、やや圧をかけて触れる。
- ④ **手の温度**：人肌ぐらいの温かさがベスト。手をこすり合わせたりして温める。



マッサージのやり方

「今からマッサージしてもいい？」と相手に確認し、アイコンタクトからはじめる。やさしいまなざしを向けたり、やさしい声で語りかけながら行い、終わったら「ありがとう」とお礼をいう。

- ① 相手の肩にゆっくりと手を置き、手のひらから指先まで全体が相手の肩にしっかり触れるようにする。息を吐きながら脱力し、相手と息を合わせていく。
- ② 手のひら全体でやわらかく触れたまま、首から肩を通してひじのあたりまで、ゆっくりなでる。ひじまでなでたら、一度手を離してから元の位置に戻す。5回ほどくり返す。
- ③ 両手のひらで、肩先から腰に向かって1秒間に5cmくらいのテンポでゆっくりとなでる。相手の背中全体を右側、中央、左側と3つに分けて行う。
- ④ 相手の首のつけ根に、手のひらを上にして前腕を乗せる。息を吐きながら手首を脱力させ、その状態を保って圧を伝える。肩関節まで3カ所ぐらい位置をずらして行う。最後に①の動きを行う。



小さな子どもに行う場合

- ① 寝転んだり、椅子に座ったり、抱っこをして、ラクな姿勢がとれるようにする。
- ② 子どもが触れて欲しいところに、やさしく手を置いたり、体の中心から末端へ向かって1秒間に5cmくらいのテンポでなでながら、「〇〇ちゃん、大好きだよ」など愛情たっぷりの声かけをする。



子どもが思春期で親に触れられるのを嫌がるときは、「がんばってね」と肩をポンとたたいたり、「よかったね」とハイタッチをするようなワンポイント型のスキンシップを試してみる。



時の鐘
 勤勉で時間に厳格な川越城主・酒井忠勝の時代に創建されたと伝えられる。火災のたびに再建され、現在のものは明治時代に建てられた4代目。



川越城本丸御殿



江戸時代には17万石を誇った川越城。現存する建物は1848年建造。
 ① 9:00～17:00 (入館は16:30まで)
 ② 月曜日(休日の場合は翌日) 第4金曜日(休日は除く) 12/29～1/3
 ③ 一般100円 大学生・高校生50円
 ④ 049-222-5399 (川越市立博物館)

川越氷川神社

今からおよそ1500年前、川底に光る霊石を祀ったことに始まるとされる川越総鎮守の神社。縁結び、夫婦円満、家族円満にご利益がある。
 ⑤ 049-224-0589



鯛くじ
 専用の釣竿で、おみくじの入った鯛を釣り上げて、運だめし。



食べる

川越は、江戸時代からサツマイモの産地としても有名。蔵造りの町並みの周辺でもサツマイモスイーツが続々登場している。

大学いもパフェ
 大学いも 川越いわた 時の鐘店
 ⑥ 10:30～17:00
 ⑦ 水曜日
 ⑧ 049-299-5041

おさつチップ
 小江戸おさつ庵
 ⑥ 10:30～16:30
 ⑦ 水曜日
 ⑧ 049-226-3297

体験する

トリック3Dアート in COEDO

3Dアート作家の服部正志さんが手掛ける、目の錯覚を利用したトリックアートの常設館。非日常的なおもしろい写真が撮影できる。※展示作品は入れ替えあり
 ⑥ 10:30～17:30 (入館は17:00まで)
 ⑦ 火曜日(休日の場合は翌日) ※臨時休業日あり
 ⑧ 大人800円 4歳～中学生500円
 ⑨ 049-298-4727



蔵造りの町並み(一番街)

蔵造りは類焼を防ぐための巧妙な耐火建築で、江戸の町家形式として発達した。一番街周辺は1999年に国の「重要伝統的建造物群保存地区」に選定された。



喜多院



慈恵堂



五百羅漢

江戸時代初期に名僧・天海大僧正が住職をつとめた寺、また徳川家とゆかりの深い寺として有名。五百羅漢は日本三大羅漢のひとつとされ、さまざまな表情の538体が並び。
 ⑩ 11/24～2/末 8:50～16:00 (日曜・祝日～16:20まで)
 3/1～11/23 8:50～16:30 (日曜・祝日～16:50まで)
 ⑪ 12/25～1/8、2/2・3、4/2～5、臨時休業あり 参拝のみ年中無休
 ⑫ 五百羅漢と内部見学のみ有料 大人400円、小・中学生200円
 ⑬ 049-222-0859

川越は徳川将軍家や江戸とのつながりが深い城下町で、舟運を利用した物資の集積地として発展した。今も蔵造りの町並みが残り、江戸の面影を残している。

小江戸・川越

※営業時間や料金などは変更される場合があります。
 ※新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、営業時間の短縮や変更、臨時休業、閉鎖等の対策を講じている施設・交通機関があります。詳細は施設HP等をご確認ください。

指導監修 日本体育大学 准教授 岡田 隆 (バズーカ岡田)

High-Intensity Interval Training

上半身・体幹の筋肉をつけるHIIT

HIITは、有酸素運動と筋トレ、双方のメリットを取り入れた運動です。10秒のインターバル(休憩)を挟み、20秒の運動を計8回、全力で行います。余分な体脂肪を落とし、引き締まった体をめざして、早速始めましょう!

1 プッシュアップ 20秒

10秒間
インターバル



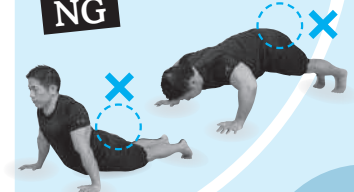
プッシュアップが難しい人は

膝をついて腕立て伏せを行います。



10秒間
インターバル

NG お尻が上がっている

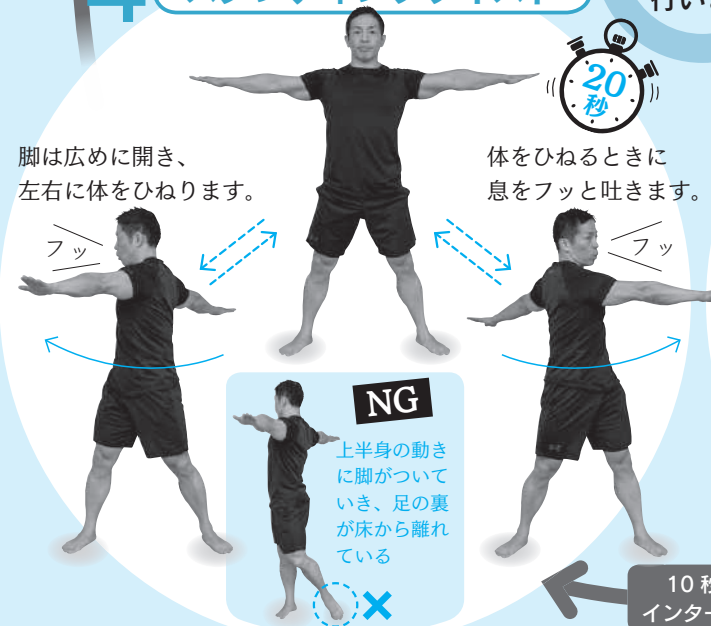


NG お尻が下に落ちている



4 スタンディングツイスト 20秒

1~4を
2セット全力で
行います



10秒間
インターバル

2 クランチ 20秒

手を胸の前で交差し、上体を丸めるような意識で、息をフッと吐きながら上げます。



クランチが難しい人は

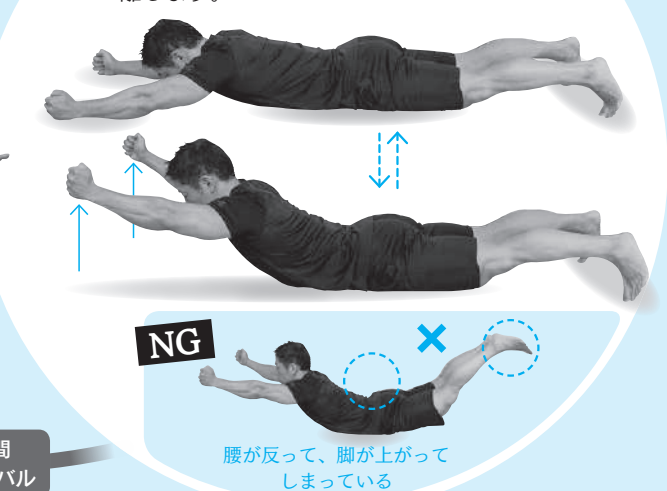
太ももを引っ張って行いましょう。



10秒間
インターバル

3 スーパーマン 20秒

うつ伏せになり、つま先は床につけたまま胸を床から離します。



0円腸活 はじめましょう!

お金もかけずに腸を活性化!

0円 キッチンで

つま先立ちで腹部を刺激

つま先立ちは、腹筋や骨盤底筋など便を押し出す筋肉を鍛えるのに効果的で便秘の解消につながります。お尻の穴をきゅっと締めて、親指の付け根でしっかり立つことでさらに負荷がアップします。1分間キープが目標ですが、ふらふらするときは何かにつかまってもOK。



0円 起きてすぐに

朝一番に白湯を飲む

白湯は、水をいったん沸騰させ50℃ほどにまで冷ました飲み物です。朝食を食べる前に白湯を飲むと、内臓が温められて体の中からポカポカ。ぜん動運動が活発になり、便の自然な排出を手助けしてくれます。できれば時間をかけてゆっくり飲みましょう。



0円 Web会議で

落ち着いてゆっくり話す

腸は、自律神経と密接に関係しています。自律神経のバランスを整えるには、意識してゆっくり話してみましょう。呼吸が自然に深くなり、腸のぜん動運動を活発にする副交感神経の動きが向上します。さっそく次のWeb会議から実践してみてもいい?



0円 おうち時間で

腹部は締め付けずゆったり解放

ベルトの締めすぎ、きついガードル...お腹のぼっこりを隠そうと体を過度に締め付けると、血行が悪くなり、腸の動きが鈍化。便秘の原因になります。おうち時間は、締め付けのないゆるゆるウェアをチョイスして、ゆ〜ったりリラックス!



トレーニング時はしっかり呼吸することを意識しましょう

上半身や体幹を引き締めることは、見た目を美しく若く保つために大事です。また、体幹を鍛えることで安定した動作やけが予防、腰痛予防にもつながります。体幹を引き締めるには呼吸をしっかり行うことが大切です。トレーニングを行うときには、しっかりと息を吐ききることを意識してみてください。



<http://douga.hfc.jp/imfine/undo/21winter01.html>

動画をよく見て正しい姿勢で実践しましょう!



●料理制作 沼津りえ (管理栄養士)

●撮影 上條伸彦
●スタイリング 沼津そうる

ブロッコリーとたまねぎのごま酢サラダ

お酢の酸味とごまの旨みたっぷり、簡単に作れるやみつきサラダ

材料 (2人分)

ブロッコリー … 100g	A	白すりごま … 大さじ 1
たまねぎ … 1/4 個 (50g)		酢 … 大さじ 1/2
		ごま油 … 小さじ 1
		しょうゆ … 小さじ 1

作り方 約5分

- ブロッコリーは小房に分けて茹でる。たまねぎは薄切りにして水にさらし、水気をよく拭き取る。
- ボウルにAを合わせ、①を加え混ぜ合わせる。

●Pick Up / ブロッコリー

強い抗酸化作用をもつβ-カロテンやビタミンCが豊富で、動脈硬化予防に効果的です。茎には、コレステロールの吸収を抑え体外への排出を促す食物繊維がとくに豊富です。加熱すると甘みが出るので、捨てないでぜひ食べてください。厚めに皮をむくのがポイントです。



1人分
69kcal
食塩相当量 0.5g

わかりやすい!
レシピ動画
はこちら



<http://douga.hfc.jp/imfine/ryouri/21winter01.html>

●Pick Up / さば

中性脂肪や悪玉コレステロールを下げる効果をもつEPAやDHAといったn-3系多価不飽和脂肪酸が豊富に含まれ、血流をよくして動脈硬化や血栓を予防する効果があります。

何度も
食べたい・作りたい!
お手軽
ヘルシー食

おいしく食べて脂質異常症を予防するレシピ



みかん大福

旬のみかんを丸ごと包んだ、華やかでジューシーなスイーツ

材料 (2人分)

みかん … 小2個 (皮むき 1個 65g)	A	白玉粉 … 50g
		砂糖 … 大さじ 1
		水 … 70ml
		片栗粉 … 小さじ 1

作り方 約10分

- みかんは皮をむく。
- 耐熱ボウルにAを入れ、白玉粉の粒がなくなるまでよく混ぜる。
- ②を600Wの電子レンジで2分加熱し、一度取り出し、ゴムベラでよく混ぜる。さらにレンジで1分半加熱し、透き通った感じになるまでよく混ぜる。
- 片栗粉を敷いたパットに③を取り出し2つに分けたら、①を包む。

●Pick Up / みかん

ビタミンCが豊富でかぜ予防に効果的。また、血液サラサラ効果や疲労回復効果をもつクエン酸も含まれています。筋や袋にはペクチンという食物繊維が豊富に含まれ、腸内環境を整えて便秘を改善したり、コレステロールの吸収を抑えたりする効果があります。

1人分
242kcal
食塩相当量 1.9g



さばのもみじおろし煮

EPAやDHAたっぷりのさばを、もみじおろしで彩り豊かに

材料 (2人分)

大根 … 150g	A	だし汁 (水でも可) … 100ml
にんじん … 50g		みりん … 小さじ 2
さば (半身) … 160g		しょうゆ … 大さじ 1
塩 … ひとつまみ		小ねぎ … 適宜

作り方 約20分

- 大根とにんじんは、皮をむいてすりおろす。
- さばを4等分に切り、両面に塩をふり5分程度おく。
- 小鍋に熱湯を沸かし、さばを中火で1分茹でてざるにあげ、キッチンペーパーで水気を拭き取る。
- 小鍋にAと①の大根おろしを入れて中火で熱し、沸騰したら③、①のにんじんおろしを入れ中弱火で約8分煮る。
- お好みで小口切りにした小ねぎを散らす。

食事内容を見直して脂質異常症を予防!

イベントが多く脂っこい料理を食べる機会が増えがちなこの季節、とくに注意したいのは脂質異常症。中性脂肪や悪玉コレステロールの血中濃度が高まり血液がドロドロになった状態では、動脈硬化や血栓のリスクを高めます。

脂質異常症の予防には、食べすぎを防止することに加え、EPA

やDHAを多く含む青魚、食物繊維を多く含む根菜類やきのこ、海藻や大豆食品、血流をスムーズにするねぎ類などをとるとよいでしょう。また、適度な運動も大切です。短時間でもよいので運動習慣を取り入れるようにしましょう。

喫煙は感染症のリスクを高めます

喫煙により免疫力が低下

喫煙すると免疫機能が低下し、感染に対する抵抗力が低下するため、インフルエンザや肺炎などの感染症にかかりやすく、重症化しやすくなることが報告されています。

インフルエンザが流行した際、喫煙者と非喫煙者ではインフルエンザの罹患率、重症化率とも喫煙者のほうが高かったとの調査結果があります。また喫煙者の家庭で受動喫煙したマウスにインフルエンザウイルスを接種すると、免疫物質をつくる白血球は、受動喫煙していないマウスの3分の1になることがわかりました。



新型コロナウイルス感染症に対するリスク

新型コロナウイルス感染症については、免疫力の低下はもちろん、密集・密接・密閉の3密になりがちな喫煙所でクラスターが発生した事例があり、喫煙行為自体が罹患のリスクを高めているといえます。

またワクチン接種後の調査で、2回目接種の3カ月後の抗体価が、喫煙者は中央値より3割以上低かったとの結果が報告されています。*

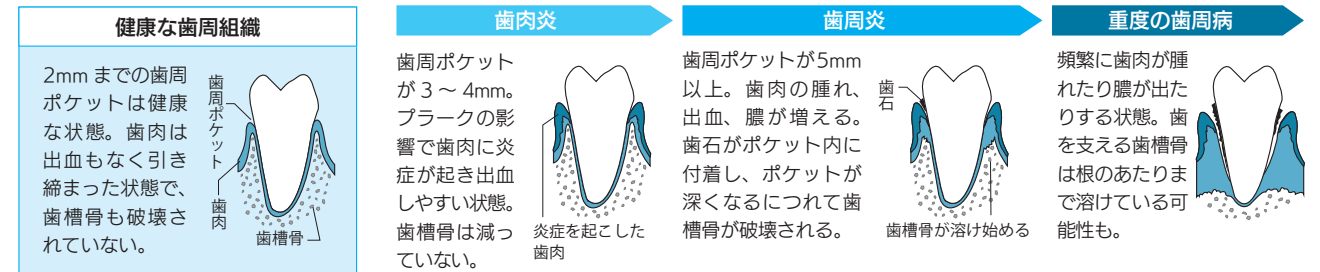
外出自粛の影響で、家庭内での受動喫煙が増えたとの報告もあります。自分と大切な人を守るためにも、禁煙をおすすめします。

*国立病院機構宇都宮病院によるファイザー製ワクチンについての調査
参考：e-ヘルスネット（厚生労働省）、日本禁煙学会ホームページ

プロによる定期的なケアで歯周病を予防

毎日の丁寧な歯みがきは重要ですが、どうしてもセルフケアでは行き届かない箇所もあります。そのままにしておくと歯周病が重症化し、歯周ポケット*が深くなって歯を失う可能性も高まります。歯周病の早期発見・治療のためには、定期的にプロのケアを受けることがおすすめです。 *歯と歯茎（歯肉）の間にある溝のこと。

歯周病の進行 ~歯周病は適切なケアを受けないと悪化の一途をたどります~



3カ月おきを目安にプロのケアを受けましょう

プロによるケアの例

- 口腔内の状況を検査などで確認（プラークの付着状況や歯周ポケットの深さ等を確認）
 - プラークや歯石の除去（セルフケアでは除去できないプラークや歯石を専用の機器を用いて除去）
 - 歯周ポケット内の洗浄（歯周ポケット内にひそむ細菌を洗浄・消毒）
- *症状や医療機関により、ケアの内容は変わることがあります。

/ H / e / a / l / t / h / / I / n / f / o / r / m / a / t / i / o / n /

話題の健康情報

加齢が糖尿病と筋肉量低下の悪循環を加速させる

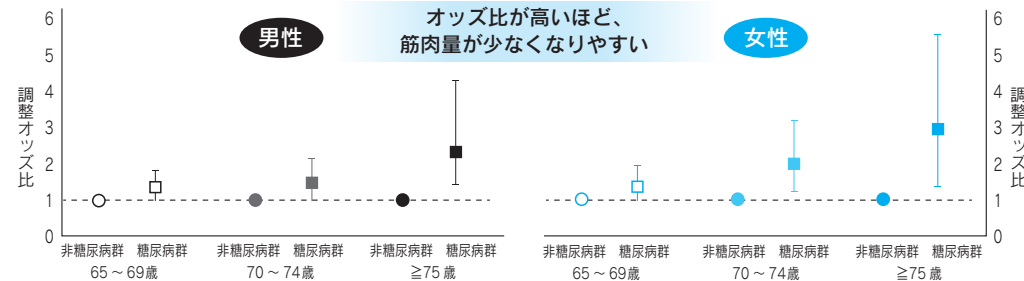
~広島大学・帝京大学研究結果より~

糖尿病は筋肉量の低下をもたらし、筋肉量の低下は糖尿病発症のリスクをもたらす双方向の関係にあり、高齢になるほどその傾向が強いことが明らかになりました。

高齢者（65歳以上）6,133人の健診データの分析によると、糖尿病群と非糖尿病群において筋肉量の代替指標となる血清クレアチニン値を比較した際、糖尿病群は非糖尿病群より低い血清クレアチニン値（筋肉量が少ない）がみられました。また、早期、中期、後期の高齢者では、どの年齢群でも糖尿病群で非糖尿病群より有意に低血清クレアチニン値になることが示され、後期高齢者でその傾向がよりみられました。

加齢により筋肉量は低下しますが、その加速につながる糖尿病の発症を予防したり、筋肉量を増やしたりする生活習慣改善には、今からでも取り組めます。健康寿命を延ばすためにも、健康的な食生活や運動習慣を実践しましょう。

● 各年齢群別の糖尿病群とクレアチニン低値（=体筋肉量減少の指標）の関係
（非糖尿病群が比較対照群、オッズ比が高いほどクレアチニン低値になりやすい）



/ H / e / a / l / t / h / / I / n / f / o / r / m / a / t / i / o / n /

眠りたいのに眠れないあなたへ

日中の強い眠気は、治療が必要な場合も

日中についウトウトしてしまった経験はありませんか？ 昼食後の軽い眠気などは、誰にでも起こりうることで。しかし、起きていなければならない場面にもかかわらず強い眠気に襲われる場合は、治療が必要かもしれません。

まず疑うべきは慢性的な睡眠不足ですが、日常生活に支障がある場合は専門医へ

令和元年「国民健康・栄養調査」によると、睡眠時間が6時間未満の割合は男女とも約4割で、20~50歳代で日中に眠気を感じている人は男性が約34%、女性が約42%いることがわかっています。日中に不調（集中力の低下や頭痛など）が現れる場合は睡眠時間が足りていない場合がありますので、まずは十分な睡眠をとるようにしましょう。それでもなお、日中の眠気が生活に支障をきたす場合は下記の病気の可能性もあります。仕事の妨げになるだけでなく交通事故等につながる場合もあるため、睡眠専門の医療機関やかかりつけ医を受診して必要な検査や治療を受けましょう。

睡眠時無呼吸症候群

眠りだすと呼吸が止まり、身体が酸欠状態になって睡眠が中断される病気。慢性的な睡眠不足となるほか、長時間の酸欠状態で高血圧となり、心筋梗塞を起こすリスクも高まります。



こころの病気

こころの病気の多くは不眠を伴います。単なる不眠だと思っていたら実はうつ病だったというケースもあります。



ナルコレプシー

古くから知られている過眠症のひとつで、目を覚まし続ける役割を持っている神経細胞が働かなくなることで起こる病気。



未来のために、皆保険を守るため、全世代で支え合う制度の構築へ



令和3年10月19日、東京国際フォーラムにて「令和3年度健康保険組合全国大会」が開催され、オンラインでライブ配信されました。
今年度の大会は「未来のために、皆保険を守るため、全世代で支え合う制度の構築へ」をテーマに、下記決議を採択しました。

決議

我が国は少子高齢化が急速に進展し、生産年齢人口が減少する中、2025年には団塊の世代全員が後期高齢者に達し、医療需要がさらに膨らむ見通しである。加えて、一般の新型コロナウイルスの感染拡大により、非常時における病床逼迫など医療提供体制の脆弱さが露呈され、医療に対する国民の不安がかつてなく高まっている。誰もが安心して医療を受けられる国民皆保険制度を維持することは最優先の課題であり、そのためには、今後も続く現役世代の減少と高齢者の増加、疾病構造や社会情勢の変化などに対応した医療・医療保険制度を構築しなければならない。

こうした中、医療提供体制においては、入院医療の強化をはじめとする地域医療構想の着実な実現はもとより、国民誰もが身近で信頼できる「かかりつけ医」を持つことで外来医療の機能分化・連携を推進し、安全・安心で効率的・効果的な医療を実現すべきである。一方で、医療保険財政は、高齢者医療への拠出金負担の急増が見込まれる中、コロナ禍の影響も加わり、さらに悪化することが確実である。健康保険組合の義務的経費に占める拠出金割合は令和2年度で平均48%に上り、すでに負担の限界を超えている。このまま拠出金が際限なく増え続け、負担に耐え切れず解散に追い込まれる健康保険組合が相次げば、国民皆保険制度の根幹が揺らぐことになる。

現役世代の負担増に一定の歯止めをかけるためにも、拠出金の負担割合に上限を設けるとともに、後期高齢者のうち、現役並み所得者の給付費にも公費を投入すべきである。また、世代間の給付と負担のアンバランスを是正し、全世代で負担を分かち合う制度へ早急に転換しなければならない。

我々健康保険組合は、国民皆保険制度の中核として、その維持発展に寄与し、また自主自立の保険者として、労使と連携しながら加入者の特性やニーズを踏まえた健康づくり・疾病予防などの保健事業に取り組んできた。今後も、特定健診・保健指導やデータヘルス、コロナヘルスなどを一層強力で展開するとともに、加入者の自発的な予防・健康づくりを促すヘルスリテラシーの向上や、働き方の多様化などに対応した取り組みにも力を入れ、国民の「健康寿命」の延伸に貢献していきたい。

健康保険組合が国民の安心の基盤である国民皆保険制度を支え続けるために、我々は組織の総意をもってここに決意を表明する。

一、国民が安心できる安全で効率的な医療の実現
一、現役世代の負担軽減と世代間の公平性確保
一、健康寿命の延伸に向けた保健事業のさらなる推進

未来のために、皆保険を守るため、全世代で支え合う制度の構築へ

令和3年10月19日
健康保険組合全国大会

国民が安心できる安全で効率的な医療の実現

現役世代の負担軽減と世代間の公平性確保

健康寿命の延伸に向けた保健事業のさらなる推進

現役世代の負担はもはや限界に達しており、高齢者医療への拠出金の割合に上限を設けるなど、その負担に歯止めをかける必要がある。今年6月に成立した「全世代対応型の社会保障制度を構築するための健康保険法等の一部を改正する法律」において、一定所得以上の後期高齢者の窓口負担を2割とする内容が含まれているが、現役世代の負担軽減策としてはまだ不十分である。

後期高齢者のうち、現役並み所得者の給付費にも、ほかの後期高齢者と同様に公費を投入すべきである。また、現役並み所得者の対象を拡大するとともに、後期高齢者が負担する保険料の割合を見直し、世代間の給付と負担のアンバランスを是正すべきである。

国の目標である「健康寿命」の延伸に向け、我々健康保険組合は特定健診・保健指導やデータヘルス、コロナヘルスなど、これまで果たしてきた価値・役割を再確認し、こうした保健事業を一層推進するとともに、働き方の多様化や加入者のヘルスリテラシーの向上などに対応した取り組みにも力を入れる。また、こうした価値を支える健康保険組合の特性（自主自立、民主的な運営など）を生かし、従来のデータ活用の取り組みを深化させ、事業主と連携しながら健康づくり・疾病予防や医療費の適正化に向けて先駆的に取り組む。

あなたとご家族のこころの健康をサポートします
メンタルヘルスカウンセリング
職場や家庭の悩み、ストレスなど、さまざまな相談に「面接」や「電話」でお答えします
まずは、「大阪線材製品健康保険組合専用番号」へお電話ください
0120-610820

「相談センターです。ご希望のサービス番号を押ししてください。」という自動音声流れます。

サービス番号 2
■面接カウンセリング予約
全国の提携カウンセリングルームをご案内し、予約を受け付けます。
〈受付時間〉
月～土曜日 10時～20時
(日曜・祝日・年末年始は休み)

サービス番号 3
■電話カウンセリング
いただいた電話で、カウンセラーとお話ができます。
〈受付時間〉
月～土曜日 10時～22時
(日曜・祝日・年末年始は休み)

サービス番号 4
■電話カウンセリング予約
電話でのご相談を、事前に予約しておくことができます。
〈受付時間〉
月～土曜日 10時～18時
(日曜・祝日・年末年始は休み)

幅広い分野のご相談にお答えします

- ◆ 仕事でストレスがたまる
- ◆ 職場の人間関係で悩んでいる
- ◆ 育児・介護がづらい
- ◆ なぜか頭痛や下痢が続いている

相談無料でプライバシー厳守

相談は無料です!
電話カウンセリングは、相談料・通話料ともかかりません。面接カウンセリングも、年度中1人5回まで無料です(6回目から有料)。
※電話相談は1日1回20分程度、面接は1回50分程度が目安です。

プライバシー厳守!
プライバシー保護のため、カウンセリングは外部へ委託して運営しています。個人々の相談の有無・内容等が職場等に伝わることはありません。
※面接の予約やご相談の関連上、年齢・都道府県名・相談者と相談対象者の続柄等をうかがう場合がありますが、プライバシーは厳守されます。

安心してご相談ください