

大線健保たより

令和4年 4月



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/>

発行 大阪線材製品健康保険組合

〒5770056 大阪市長芝区3-21 布部駅前ビル6階

TEL 06 6788 6061 禁・無断転載

健康 自然 学習 自転車のテーマパークとキャンプ場
ファミリーで楽しくレッツ・コギコギ・エクササイズ!

関西サイクルスポーツセンター 優待ご案内

一般財団法人自転車センターが経営する「関西サイクルスポーツセンター」と
引きつづき利用割引の契約をしました。
当健康保険組合の組合員またはそのご家族であれば、下記の割引料金でご利用頂けます。
ご家族のレジャーや健康増進にぜひご活用ください。

楽しく遊んで健康促進！
多目的に楽しめるスポーツ公園

Let's Cogi Cogi Exercise!

金剛生駒紀泉国定公園に位置し、
大阪平野も展望できる大自然の中で、サイクリングやアトラクションを体験。
大人からお子様まで、
ゆったり楽しめる魅力的な施設です。

CAMP GROUND
キャンプ場

SPORTS ATTRACTION
サイクリングコース
サイクルリージュ and more

EUCATION I
ミニ自転車博物館 and more

CYCLE ATTRACTION
変わり種自転車
水陸両用サイクル and more

SWIMMING I
プール「フォレ・リゾ！」

ご利用割引料金 (利用割引証をゲート窓口でご提出ください。)

利用区分	一般料金	割引	割引料金	
入場料	おとな (中学生以上)	800円	20%引き	640円
	子ども (3歳~小学生)	500円		400円
	シルバー (60歳以上)	400円	割引対象外 (通常割引)	400円
入場券付き フリーパス	おとな (中学生以上)	3,000円		2,600円
	子どもA (3歳~小学生 身長110cm以上)	2,700円	400円引き	2,300円
	子どもB (3歳~小学生 身長110cm未満)	1,900円		1,500円
	シルバー (60歳以上)	2,200円	100円引き	2,100円

※駐車料金 (普通車・軽自動車 1,000円/1日) は割引の対象になりません。

ご利用方法

料金の割引を受けるには、本ページ右下掲載の「関西サイクルスポーツセンター利用割引証」が必要になります。割引証をゲート窓口でご提出いただき、入場券またはフリーパスを購入してください。

交通アクセス

〒5860086 大阪府河内長野市天野町1304

お車で
外環状線 (R170) で滝尾方面へ。
阪和道「岸和田和泉」より約20分。

電車・バスで
南海高野線・近鉄長野線
「河内長野」より、
バスで約25分。

TEL : 0721-54-3101 <http://www.kcsc.or.jp/>

関西サイクルスポーツセンター 利用割引証



有効期間 **2023年3月31日** まで
～ 見本 ～
【発行：大阪線材製品健康保険組合】

令和4年度 予算のお知らせ

効果的な保健事業で 医療費削減と財政健全化に 努めます

令和4年度の収入支出予算案が、去る2月17日(木)開催の第162回組合会(書面審議)において可決承認されましたので、その概要をお知らせします。

当健保組合の令和4年度の予算は、前年度予算に引き続き経常収支で2年連続の赤字となりました。

厳しい健保財政の要因は、保険給付費や高齢者医療への拠出金などの義務的経費の増加と、新型コロナウイルス感染症の影響による平均標準報酬月額・標準賞与額の回復の遅れに伴い、保険料収入が伸び悩んだことによります。

新型コロナウイルスの感染拡大下では、受診控えにより保険給付費が一時的に減少しましたが、足元ではすでに医療費は増加に転じています。給付費の伸びが保険料収入を上回る構造は変わっており、今後も高止まりが想定されます。高齢者医療への拠出金は、コロナ禍で高齢者の医療費が一時的に減少したことなどから、前年度より抑えられ見通しとなりましたが、令和4年度より団塊の世代が75歳に到達し始めることから、今後は後期高齢者医療への支援金が急増することが見込まれます。

一定以上の所得のある後期高齢者の窓口負担の2割への引き上げが、令和4年10月から施行されることとなりました。しかし、現役世代の負担軽減策としては不十分で、世代間の給付と負担の公平性のための踏み込んだ施策が求められます。

このような財政状況ではありますが、当健保組合としては、これまでと同様に、特定健診や特定保健指導の実施をはじめ、データヘルズ計画に基づいた効率的・効果的な保健事業を積極的に推進し、皆さまの健康増進をサポートすることで、医療費の削減を図り、健保財政の健全化に努めてまいります。

皆さまにおかれましては、コロナ禍にあっても健診の受診等を継続して健康管理に取り組んでいただくとともに、積極的なジェネリック医薬品の活用など、医療費適正化にご協力いただきますようお願いいたします。

令和4年度 収入支出予算概要

健康保険分

収入(千円)	
保険料	3,478,904
国庫負担金収入他	1,391
調整保険料	37,710
繰入金	249,000
国庫補助金収入	2,334
財政調整事業交付金	40,000
雑収入	4,098
合計	3,813,437

支出(千円)	
事務費	93,156
保険給付費	1,988,627
納付金	1,465,118
保健事業費	115,970
財政調整事業拠出金	37,702
連合会費	1,625
積立金	4,726
雑支出・その他	6,513
予備費	100,000
合計	3,813,437

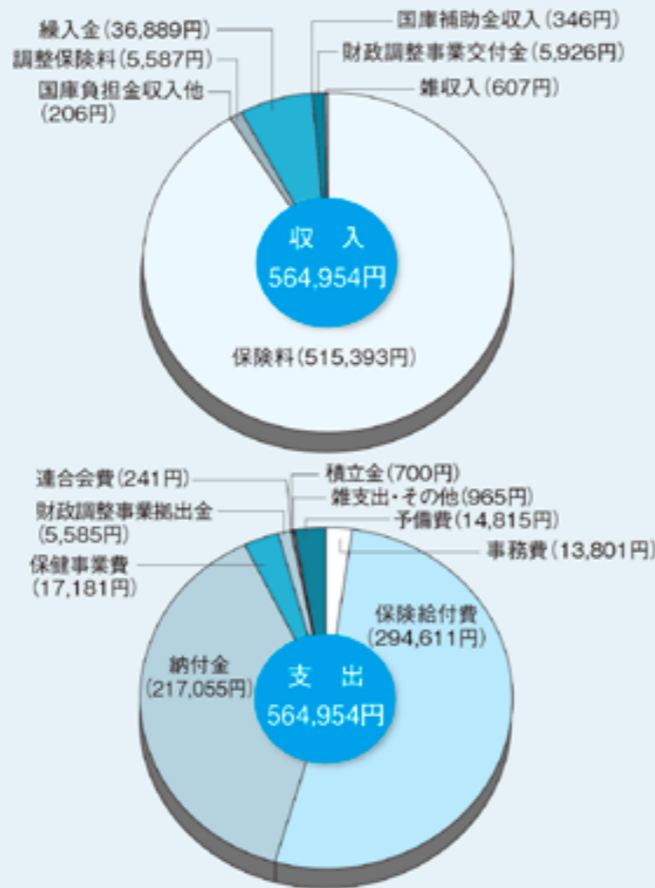
経常収支差引額(千円) ▲179,124

介護保険分

収入(千円)	
保険料	365,483
雑収入	2
合計	365,485

支出(千円)	
介護納付金	327,512
還付金	577
予備費	37,396
合計	365,485

被保険者 1人当たりで見ると



予算編成の基礎となった数字

- 被保険者数 6,750人 (男性 5,510人、女性 1,240人)
- 被扶養者数 5,810人
- 介護保険の被保険者数 3,573人
- 平均標準報酬月額(一般勘定) 339,600円 (男性 359,315円、女性 251,934円)
- 平均標準賞与額(一般勘定) 900,000円
- 平均標準報酬月額(介護勘定) 370,800円
- 平均標準賞与額(介護勘定) 940,000円
- 平均年齢 43.49歳 (男性 43.67歳、女性 42.69歳)
- 前期高齢者加入率 5.153%
- 保険料率
 - ・一般保険料率 1,000分の105 (調整保険料率を含む) (事業主 1,000分の55、被保険者 1,000分の50)
 - ・介護保険料率 1,000分の19 (事業主 1,000分の9.5、被保険者 1,000分の9.5)



収入支出予算額

- 予算総額 **3,813,437 千円**
- 経常収支差引額 **▲179,124 千円**



生活習慣病予防健診

特定健診項目を含む簡易で精度の高い健診を、ぜひこの機会に受診され健康管理にお役立てください。

1. 健診対象者

被保険者及び30歳以上の被扶養者（40歳以上は特定健診項目含む）

※同一人が年度内に人間ドック、生活習慣病予防健診、特定健診の重複受診は出来ません。

2. 主な検査項目

身体計測、問診、血圧測定、聴力（1.4KHZ）オーディオメーター、心電図、視力検査、血液検査（血糖・貧血・尿酸・脂質・肝機能・腎機能）、尿検査、胃部レントゲン検査（35歳未満なし）、大腸がん検査（35歳未満なし）

※事業所巡回健診及び通院（半日）健診は同種類の検査を行います。



3. 実施日

- 事業所巡回健診：4月～3月
- 通院（半日）健診：毎月、健診機関が定める指定日に行います。

4. 利用方法

【契約健診機関の場合】

- ① 健診機関へ直接予約し、利用日を決定
- ② 「生活習慣病健診申込書（巡回・通院）」を事業所一括で当組合へ提出
- ③ 健診を受け、健診費用から組合補助金を除いた額を健診機関にお支払いください。

※事業所巡回健診の健診場所は、原則として申込事業所で行いますが、1回の受診者が40～50名程度必要となりますので、申込事業所または最寄りの事業所で行うことがあります。予めご承知おきください。

【契約していない健診機関の場合】

- ① 健診機関へ直接予約し、利用日を決定
 - ② 「生活習慣病健診申込書（通院）」を事業所一括で当組合へ提出
 - ③ 健診を受け、健診費用全額を健診機関にお支払いください。
 - ④ 「健診費用補助金請求書（事業所・個人）」を当組合に提出
 - ⑤ 当組合より組合補助金を指定の口座に振り込みます。
- ※生活習慣病予防健診とわかる健診機関の領収書（写）と健診結果（写）を必ず添付してください。

5. 組合補助金（補助限度額）

35歳以上 8,000円

35歳未満 5,000円

注：35歳以上及び35歳未満の年齢基準日は年度末（3月31日）になります。

令和4年度は 次のような保健事業を予定しています

保健指導宣伝事業

- 機関誌の発行
年4回「大線健保たより」を発行し、被保険者全員に配布する。
- 育児雑誌の配布
母子の健康管理に役立つ情報提供として、出産育児家庭に「赤ちゃん和妈妈誌」を1年間配布する。
- パンフレット、リーフレットの配布
疾病予防、保険制度に関するパンフレット、リーフレットを被保険者に配布する。

疾病予防事業

- 生活習慣病巡回および通院健診（特定健診項目含む）
被保険者及び被扶養者を対象に実施する。費用は約16,000円ですが、健保組合が35歳以上は8,000円、35歳未満は5,000円を限度に補助をします。
- 半日人間ドック（特定健診項目含む）
35歳以上の被保険者及び被扶養者を対象に実施する。（実施機関6、7頁参照）
費用は約46,000円ですが、健保組合が25,000円補助します。
- 1泊2日人間ドック（特定健診項目含む）
35歳以上の被保険者及び被扶養者を対象に実施する。（実施機関7頁参照）
費用は約66,000円ですが、健保組合が30,000円補助します。
- 特定健診
40歳以上の被扶養者及び任意継続被保険者を対象に実施する。

- 特定保健指導
各健診の特定健診項目にて要指導となられた方を対象に実施する。
- がん検診（肺がん・大腸がん・子宮がん）
35歳以上の被保険者及び被扶養者を対象に実施する
検診費用及び健保組合の負担限度額については8頁参照。
- インフルエンザ予防接種費用補助
被保険者及び被扶養者を対象に年度内に1人1回、1,500円を限度に補助を行う。
※10月からの実施となりますので、時期が近づきましたらホームページ、大線健保たよりでご案内します。
- メンタルヘルスカウンセリング
臨床心理士の資格を有するカウンセラーによる電話・面接でのカウンセリングを行う。
- 前期高齢者等の電話保健指導
前期高齢者等に対し健康状況調査のためのアンケートを実施し、後日、保健師から電話による保健指導を行う。
- 救急常備薬等の斡旋
救急疾患対策の一つとして、常備薬等の斡旋を行う。



契約保養所事業

- 保養施設利用の補助
契約保養施設を利用した被保険者及び被扶養者の方々に、年度内2泊を限度に1泊につき3,000円の補助を行う。
但し、幼児等の利用額が3,000円未満の場合はその利用額とします。

人間ドックの契約健診機関は次のとおりです。この表以外に、他府県に利用可能な健診機関が全国にありますので、健康保険組合までお問い合わせください。

費用は1泊ドックが約66,000円、半日ドックが約46,000円かかりますが、健保組合が一部負担します。組合負担限度額は

「半日」で25,000円 (差額につきましては個人負担となります。)

「1泊」で30,000円 (差額につきましては個人負担となります。)

※年度内に人間ドックと生活習慣病、特定健診との重複受診はできません。

▼半日人間ドック実施機関 (健診費用は検査内容により異なります。費用は税込です)

健診機関名	所在地	健診費用	電話
KKCウエルネス 新大阪健診クリニック	大阪市淀川区西中島6-1-1 新大阪プライムタワー7階	41,965円	☎050-3541-2262
KKCウエルネス なんば健診クリニック	大阪市浪速区難波中1-10-4 南海SK難波ビル10階	41,965円	☎050-3541-2263
KKCウエルネス 神戸健診クリニック	兵庫県神戸市中央区磯上通8-3-5 明治安田生命神戸ビル12階	41,965円	☎050-3541-2264

▼1泊人間ドック実施機関 (健診費用は検査内容により異なります。費用は税込です)

健診機関名	所在地	健診費用	電話
(医)伯鳳会 大阪中央病院	大阪市北区梅田3-3-30	63,617円	☎06-4795-5500
済生会 中津病院	大阪市北区芝田町2-10-39	70,400円	☎06-6372-0750
帝国ホテルクリニック	大阪市北区天満橋1-8-50 帝国ホテル大阪3F	68,200円	☎06-6881-4000
大野クリニック	大阪市中央区難波2-2-3 御堂筋グランドビル7F	67,100円	☎06-6213-7230
アムスニューオータニクリニック	大阪市中央区城見1丁目 ホテルニューオータニ大阪4F	71,500円	☎06-6949-0305
聖授会総合健診センター	大阪市天王寺区東高津町7-11 教育会館5F	67,100円	☎06-6761-2200
関西労働保健協会	大阪市北区梅田3-1-1 サウスゲートビル17F	68,200円	☎06-6345-2210
独立行政法人地域医療機能 推進機構(JCHO)大阪病院	大阪市福島区福島4-2-78	72,600円(男性) 83,600円(女性)	☎06-6441-5451
大阪警察病院付属 人間ドッククリニック	大阪市天王寺区石ヶ辻町15-15	67,100円	☎06-6775-3131
きっこう会多根クリニック	大阪市港区弁天1-2 大阪ペイタワーペイタワーイースト6階	68,200円	☎06-6577-1881
カーム尼崎健診プラザ	兵庫県尼崎市御園町54 カーム尼崎2F	70,950円	☎06-6430-1315
(医)厚生会 心斎橋クリニック	大阪市中央区南船場3-12-12 心斎橋プラザビル本館5階	66,000円	☎06-6243-0117
大阪公立大学医学部附属病院 先端予防医療部附属クリニック MedCity21	大阪市阿倍野区阿倍野筋1-1-43 あべのハルカス21階	242,000円(男性) 275,000円(女性)	☎06-6624-4011
(医)生長会 ヘルクリニック	堺市堺区戎島町4-45-1	68,200円	☎072-224-1717

※その他全国に健康保険組合連合会指定の健診機関がありますので、詳しくは当組合までお問い合わせください。

人間ドックのご案内

人間ドック (対象者: 35歳以上の被保険者および被扶養者)

▼半日人間ドック実施機関 (健診費用は検査内容により異なります。費用は税込です)

健診機関名	所在地	健診費用	電話
大阪公立大学医学部附属病院 先端予防医療部附属クリニック MedCity21	大阪市阿倍野区阿倍野筋1-1-43 あべのハルカス21階	58,300円(男性) 60,500円(女性)	☎06-6624-4011
関西医科大学 天満橋総合クリニック	大阪市中央区大手前1-7-31 OMMビル3F	42,900円	☎06-6943-2260
アムスニューオータニクリニック	大阪市中央区城見1-4-1 ホテルニューオータニ大阪4F	45,100円	☎06-6949-0305
大野クリニック	大阪市中央区難波2-2-3 御堂筋グランドビル7F	44,000円	☎06-6213-7230
一般財団法人 大阪府結核予防会	大阪市中央区道修町4-6-5	44,000円(男性) 46,200円(女性)	☎06-6202-6666
関西労働保健協会	大阪市北区梅田3-1-1 サウスゲートビル17F	42,900円	☎06-6345-2210
(医)伯鳳会 大阪中央病院	大阪市北区梅田3-3-30	40,352円	☎06-4795-5500
帝国ホテルクリニック	大阪市北区天満橋1-8-50 帝国ホテル大阪3F	45,100円	☎06-6881-4000
済生会 中津病院	大阪市北区芝田町2-10-39	51,700円	☎06-6372-0750
聖授会総合健診センター	大阪市天王寺区東高津町7-11 教育会館5F	42,900円	☎06-6761-2200
大阪警察病院付属 人間ドッククリニック	大阪市天王寺区石ヶ辻町15-15	44,000円	☎06-6775-3131
(医)厚生会 大阪西クリニック	大阪市西区南堀江3-15-26	39,600円	☎06-6539-0800
(医)厚生会 心斎橋クリニック	大阪市中央区南船場3-12-12 心斎橋プラザビル本館5階	44,000円	☎06-6243-0117
独立行政法人地域医療機能 推進機構(JCHO)大阪病院	大阪市福島区福島4-2-78	55,000円(男性) 66,000円(女性)	☎06-6441-5451
きっこう会多根クリニック	大阪市港区弁天1-2 大阪ペイタワーペイタワーイースト6階	44,000円	☎06-6577-1881
船員保険大阪健康管理センター	大阪市港区築港1-8-22	44,000円	☎06-6576-1011
南大阪総合健診センター	大阪市西成区南津守7-14-31	45,100円	☎06-6654-2222
恵生会病院	大阪府東大阪市鷹殿町20-29	38,500円	☎072-982-5101
森本記念クリニック	大阪府東大阪市横枕1-7	47,300円	☎072-966-8166
みどり健康管理センター	大阪府吹田市垂水町3-22	47,300円	☎06-6385-0265
鳳総合健診センター	堺市西区鳳東町4-401-1	44,000円	☎072-260-5555
健都健康管理センター	大阪府吹田市岸部新町5-45 VIERRA岸辺健都2階	47,300円	☎06-6192-7276
カーム尼崎健診プラザ	兵庫県尼崎市御園町54 カーム尼崎2F	45,100円	☎06-6430-1315
(医)生長会 府中クリニック	大阪府和泉市肥子町2-2-1	42,900円	☎0725-40-2154
(医)生長会 ヘルクリニック	堺市堺区戎島町4-45-1	45,100円	☎072-224-1717
(医)健人会 那須クリニック	大阪市淀川区西中島4-4-21	42,900円	☎06-6308-3908



契約保養所 利用補助について

当組合では、被保険者及び被扶養者の健康保持増進を目的として、観光・保養・魚釣り等が楽しめる保養所を本年度も宿泊施設として利用契約を締結しました。

契約保養所を利用された場合、被保険者及び被扶養者とも、1泊につき3,000円を補助いたしますので、ご家族旅行やグループ旅行にぜひご利用ください。

ただし、幼児等の利用で利用代金が3,000円未満の場合はその利用代金とします。

※補助は年度内につき2泊までとします。なお、ご家族でも当組合の被保険者、被扶養者以外の方には補助いたしません。また、掲載以外の施設及び事業所主催のレクリエーション行事等でのご利用についても、補助金の支給はいたしませんのでご注意ください。

1. 契約保養所 (P.10一覧表参照)

※かんぼの宿は事業譲渡により契約解除となりました。

2. 利用料金は各施設にお問い合わせください。

3. 利用方法

- 利用される場合は、本人が直接電話で予約してください。
- 予約が成立しますと、別添保養所利用申込書に必要事項を記入のうえ、当組合まで提出してください。
- 施設利用後、補助金請求書に所要事項をご記入のうえ、必ず領収書及び明細書の原本を添付して当健康保険組合に提出してください。

4. その他

- ・各施設とも通年利用可能です。
- ・キャンセルまたは人数変更の場合、保養施設及び健康保険組合まで必ず連絡してください。(キャンセル料が発生しますので、出来るだけ早く保養施設に連絡してください。)
- ・インターネットで予約された場合も、必ず健康保険組合に申込書を提出してください。



特定健康診査

- 1. 健診対象者** 4月1日時点で資格のある方で、年度内に40歳～74歳になる被扶養者及び任意継続被保険者(※年度途中で資格喪失される方は対象外になります)
※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。
- 2. 健診時期** 2022年6月1日～2023年3月31日
- 3. 健診機関** 全国の集合契約健診機関(当組合のホームページに掲載しています)
- 4. 本人負担** なし
- 5. 健診項目**

診察等	質問、身体計測(身長・体重・BMI・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(GTP)、γ-GTP
血糖	ヘモグロビンA1c又は空腹時血糖
尿検査	糖、蛋白
医師の判断	貧血検査(赤血球、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)
- 6. 申込方法及び受診方法**
健診対象者の方々に、5月末頃、当組合から受診券をお送りいたしますので、受診される際は受診者本人が健診機関に予約され、健診当日受診券と健康保険証を持参してください。

郵送がん検診(子宮がん・肺がん・大腸がん)について

- 1. 検診対象者** 35歳以上の被保険者及び被扶養者
- 2. 検診時期**

(子宮がん・肺がん)	自:2022年4月1日	至:2023年3月31日	1年間
(大腸がん)	自:2022年4月1日～6月30日	自:2022年10月1日～2023年3月31日	(夏季期間7月～9月は高温期のため一時中止となります)
- 3. 検診機関** 医療法人 厚生会 貝塚市麻生中907-1 ☎072-427-1980
- 4. 検診費用**

大腸がん	1,650円(税込)
子宮がん	2,200円(税込)
肺がん	2,200円(税込)
- 5. 組合負担** 1,000円 ※組合負担との差額を実施機関にお支払いください。
- 6. 申込方法** 事業所の労務担当者を通じ当組合にお申送ください。(申込書は事業所に送付済みです)
- 7. 実施方法**
 - (イ) 申込受付後約2週間以内に個人宛に医療法人 厚生会より器具が郵送されます。
 - (ロ) 受診者は説明書をよく読んで問診票と採取した器具を同封の封筒に入れ、検査機関宛郵送してください。
 - (ハ) 検査の結果は約2週間以内に個人宛に通知されます。
- 8. その他** 申込後、器具を受け取られ受診されない場合、組合負担はいたしませんのでご注意ください。

公告事項

◆任意継続被保険者の標準報酬月額（上限）が決まりました。

標準報酬月額 340,000円

任意継続被保険者の標準報酬月額の上限額については、健康保険法第47条第2項の規定により、前年9月30日における当組合全被保険者の標準報酬月額を平均した額で決定されます。

1. 任意継続被保険者の標準報酬月額は、①②のいずれか低い額になります。

①退職時の標準報酬月額

②340,000円（前年度320,000円）

2. 適用期間

2022年4月1日から2023年3月31日まで

◆組合会議員の退任

令和3年12月16日付

日新鋼業株式会社 山口 博

ジェネリック医薬品を 利用しましょう

ジェネリック（後発）医薬品は、成分・効能は新薬と同じなのに価格は半額以下。
医療費・家計負担をもっと軽くすることができます。

同じ成分・効能なのに 安いジェネリック医薬品

処方箋で調剤を受ける医薬品には、新薬とジェネリック医薬品があります。ジェネリック医薬品は特許の切れた新薬の成分でつくられるため、効果が同等なのに新薬の半額以下と安価です。このため、医療の質を落とさずに薬代を節約することができます。

ジェネリック医薬品の入手方法



医師に
「ジェネリック医薬品希望」と
伝え、処方箋を受け取る



調剤薬局で
薬剤師から説明を受ける



どのジェネリック医薬品に
するか、薬剤師と相談して選ぶ

皆さまへ

妊娠がわかったら！ 「プレママの食事」

デジタル版

登録
不要

無料

スマホで
読める！

妊娠中の食生活は
胎児に大きく影響します。
妊娠が分かたらすぐに
「プレママの食事」で
健康管理を！！



ママの偏食や朝食抜き、過剰なダイエットは、妊娠高血圧症候群や貧血、感染症などのリスクが高まるだけでなく、赤ちゃんに将来、生活習慣病を誘引する“子宮内低栄養”の原因にもなります。妊娠中の食事の大切さを、理論だけでなく、ママからのQ&A、バランスのとれた献立例とそのレシピなどで具体的に紹介します。

プレママの食事(デジタル版)

こちらから
お読みいた
できます。



http://www.akamama.co.jp/tachiyomi/premama/

A5判 16ページ

発行/株式会社赤ちゃんともママ社 監修/岡本正子(管理栄養士・国家栄養師)

契約保養施設一覧表

保養施設名	所在地	電話番号
休暇村 支笏湖	〒066-0281 北海道千歳市支笏湖温泉	☎0123-25-2201
休暇村 岩手網張温泉	〒020-0585 岩手県岩手郡平石町網張温泉	☎019-693-2211
休暇村 陸中宮古	〒027-0096 岩手県宮古市崎嶽ヶ崎18-25-3	☎0193-62-9911
休暇村 乳頭温泉郷	〒014-1201 秋田県仙北市田沢湖駒ヶ岳2-1	☎0187-46-2244
休暇村 気仙沼大島	〒988-0603 宮城県気仙沼市外畑16	☎0226-28-2626
休暇村 庄内羽黒	〒997-0211 山形県鶴岡市羽黒町手向羽黒山8	☎0235-62-4270
休暇村 裏磐梯	〒969-2701 福島県耶麻郡北塩原村松原	☎0241-32-2421
休暇村 那須	〒325-0301 栃木県那須郡那須町湯本	☎0287-76-2467
休暇村 日光湯元	〒321-1662 栃木県日光市湯元温泉	☎0288-62-2421
休暇村 孺恋鹿沢	〒377-1695 群馬県吾妻郡孺恋村鹿沢温泉	☎0279-98-0511
休暇村 奥武蔵	〒357-0216 埼玉県飯能市吾野72	☎042-978-2888
休暇村 館山	〒294-0305 千葉県館山市見物725	☎0470-29-0211
休暇村 妙高	〒949-2235 新潟県妙高市大字関山	☎0255-82-3168
休暇村 リトリート安曇野ホテル	〒399-8301 長野県安曇野市穂高有明7682-4	☎0263-31-0874
休暇村 乗鞍高原	〒390-1520 長野県松本市安曇4307	☎0263-93-2304
休暇村 南伊豆	〒415-0192 静岡県賀茂郡南伊豆町湊	☎0558-62-0535
休暇村 富士	〒418-0107 静岡県富士宮市佐折634	☎0544-54-5200
休暇村 伊良湖	〒441-3615 愛知県田原市中山町大松上1	☎0531-35-6411
休暇村 茶臼山高原	〒449-0405 愛知県北設楽郡豊根村	☎0536-87-2334
休暇村 能登千里浜	〒925-8525 石川県羽咋市羽咋町才70	☎0767-22-4121
休暇村 越前三国	〒913-0065 福井県坂井市三国町崎15-45	☎0776-82-7400
休暇村 近江八幡	〒523-0801 滋賀県近江八幡市沖島町宮ヶ浜	☎0748-32-3138
休暇村 南淡路	〒656-0503 兵庫県南あわじ市福良丙870-1	☎0799-52-0291
休暇村 竹野海岸	〒669-6201 兵庫県豊岡市竹野町竹野	☎0796-47-1511
休暇村 紀州加太	〒640-0102 和歌山県和歌山市深山	☎073-459-0321
休暇村 南紀勝浦	〒649-5312 和歌山県東牟婁郡那智勝浦町宇久井	☎0735-54-0126
休暇村 奥大山	〒689-4424 鳥取県日野郡江府町御机字鏡ヶ成709-1	☎0859-75-2300
休暇村 蒜山高原	〒717-0602 岡山県真庭市蒜山上福田	☎0867-66-2501
休暇村 大久野島	〒729-2311 広島県竹原市忠海町大久野島	☎0846-26-0321
休暇村 帝釈峡	〒729-5132 広島県庄原市東城町三坂962-1	☎08477-2-3110
休暇村 讃岐五色台	〒762-0015 香川県坂出市大屋富町3042	☎0877-47-0231
休暇村 瀬戸内東予	〒799-1303 愛媛県西条市河原津	☎0898-48-0311
休暇村 志賀島	〒811-0325 福岡県福岡市東区大字勝馬1803-1	☎092-603-6631
休暇村 南阿蘇	〒869-1602 熊本県阿蘇郡高森町高森3219	☎0967-62-2111
休暇村 指宿	〒891-0404 鹿児島県指宿市東方10445	☎0993-22-3211

かかりつけ医って何?

健康管理の
パートナーを見つけよう

コロナ禍で「かかりつけ医」の重要性が高まっています。

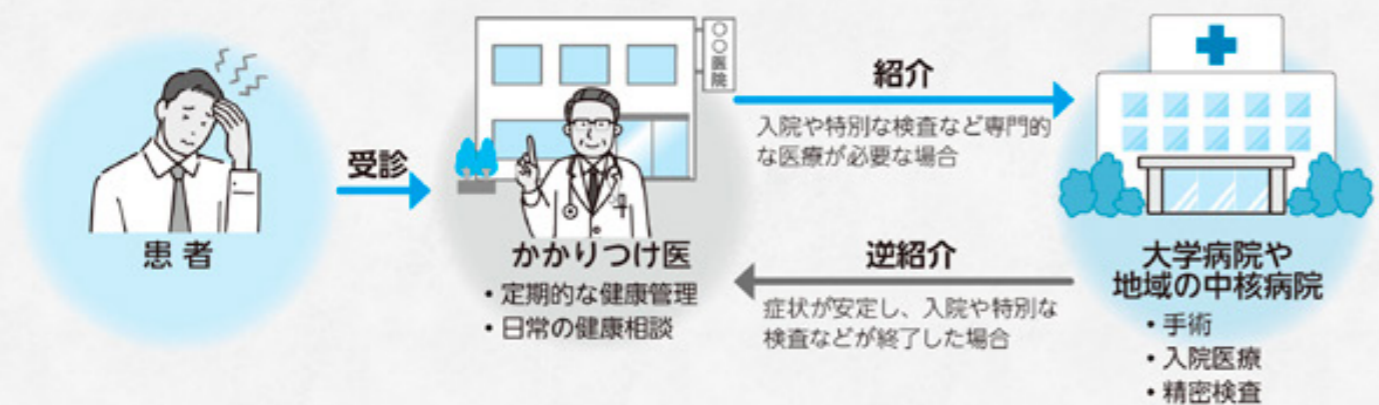
コロナ禍で「発熱等の症状が見られたらかかりつけ医に相談」という表現を目にする機会が増えました。健康で医療機関を受診する機会が少ない方は、どうすればいいか戸惑ったのではないのでしょうか。

かかりつけ医は患者の持病や体質などを把握し、普段から健康管理のパートナーとして相談に乗るだけでなく、治療に必要な適切な医療機関を紹介する役割があります。費用の面でも、紹介状なしでいきなり大病院を受診すると特別料金(5,000円以上)がかかりますので、まずはかかりつけ医を受診することが大切です。

それではどうやってかかりつけ医を決めればいいのか。定期的に受診する機会がある方は、その医師がかかりつけ医と考えていいでしょう。定期的な通院がない方は、自宅の近所で受診したことのある医院などが候補になります。地域の評判やインターネットなどを参考に、いざというときに頼れる医師を普段から探しておきましょう。

かかりつけ医の役割と医療機関の役割分担

かかりつけ医の重要な役割の一つは、大病院など適切な医療機関と連携し必要に応じて紹介することです。医療の役割分担で、限られた医療資源を有効活用し、効率的に医療を提供できます。



オンライン診療が恒久化される予定です

現在、新型コロナウイルス感染症の流行に伴い、初診から電話やインターネットによる「オンライン診療」が利用できるようになってきました。このオンライン診療について、政府は令和4年度から恒久的に行えるようにする方針です。初診からオンライン診療を利用できるのは、かかりつけ医が原則で、かかりつけ医がない場合は健診結果の提示などの条件が定められる予定です。



健康状態を認識してもらおう

「健康年齢通知」をお届けします!

当健康保険組合では、下記対象者の方に「健康年齢通知」をお届けします。

『健康年齢とは』

健康年齢はご自身の健康状態を分かりやすく理解するための指標です。健康診断の結果を使い、あなたのカラダは何歳相当なのかを統計的に判断します。この統計モデルは160万人分の健診データ^(※1)と医療費をもとに開発された信頼性の高いモデルであり、健康診断や人間ドックの結果通知や生命保険の料率計算など、様々な場面で利用されています。

※1 株式会社JMDCが保有する18~74歳の匿名化済み健診データおよびレセプトデータ

『健康年齢の測り方』

普段の健康診断で測定される12項目の健診データ^(※2)とご自身の性別・実年齢をもとに健康年齢は算出されます。

※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。

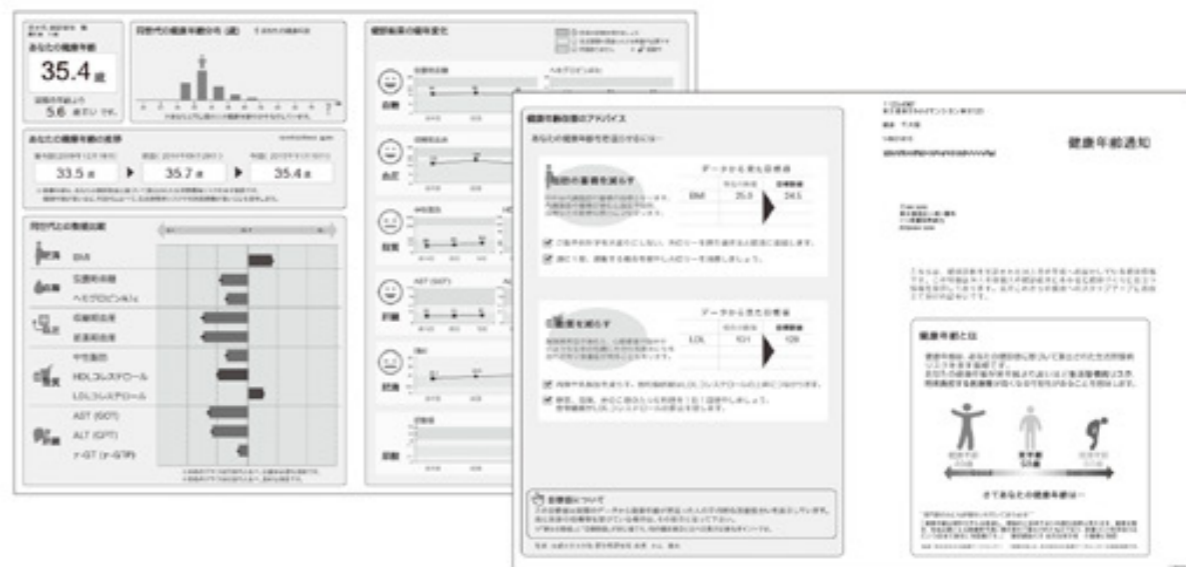
対象者

40歳以上になられた被保険者および被扶養者で、生活習慣病予防健診・人間ドックまたは特定健診を受けられた方
(※健康年齢通知作成期日までに健診結果が組合へ届いている方で、健康年齢の計算に必要な12項目のデータが揃っている方)



送付時期

- ① 令和4年 4月～ 6月健診分 → 令和4年10月に送付
- ② 令和4年 7月～ 9月健診分 → 令和5年 1月に送付
- ③ 令和4年10月～12月健診分 → 令和5年 4月に送付
- ④ 令和5年 1月～ 3月健診分 → 令和5年 7月に送付



ならない！悪化させない！生活習慣病

階段を上ると息切れがする… それって COPDかも？

(Chronic Obstructive Pulmonary Disease = 慢性閉塞性肺疾患)

COPDはタバコの煙などの有害物質を長年吸い込むことによって、肺に慢性的な炎症が生じる病気です。ただし、病気そのものの認知度が低いことに加え、自覚症状がほとんどないため、病気が進んでいるのに気付かないことがしばしばあります。こうした状況を改善しようと、厚生労働省は「健康日本21(第二次)」において「2022年度までにCOPD認知度80%」を目標に掲げましたが、残念ながら目標には遠く及ばず、2013年の30.5%をピークに現在まで認知度の低い状態が続いています。COPDは正しく知れば予防が可能な病気です。COPDへの理解を深めて、発症や悪化を防ぎましょう。

監修/勝木美佐子 医学博士、日本産業衛生学会指導医、労働衛生コンサルタント


階段を上ると息切れがする

風邪でもないのにたんやせきがいつも出る

朝起きてすぐたんがからむ

速く歩くとつらい

ぜん息・COPD 相談室公式サイト
(独立行政法人環境再生保全機構)
<https://www.erca.go.jp/yobou/copd/index.html>

 COPD-PSに基づくセルフチェック、全国医療機関の検索、電話・メール相談などが利用できます。



思い当たる症状がある方は
要注意!
まずCOPDかどうかの
チェックをして
みましょう

原因の**90%以上は喫煙**
肺だけでなく**全身に影響する病気**です

COPD 「肺の生活習慣病」

壊れた肺は二度と元に戻らない!

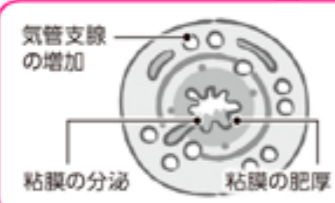
COPDでは、**細い気管支と肺胞で炎症**が起きている

慢性的なせき・たん

ピアだる状の胸部

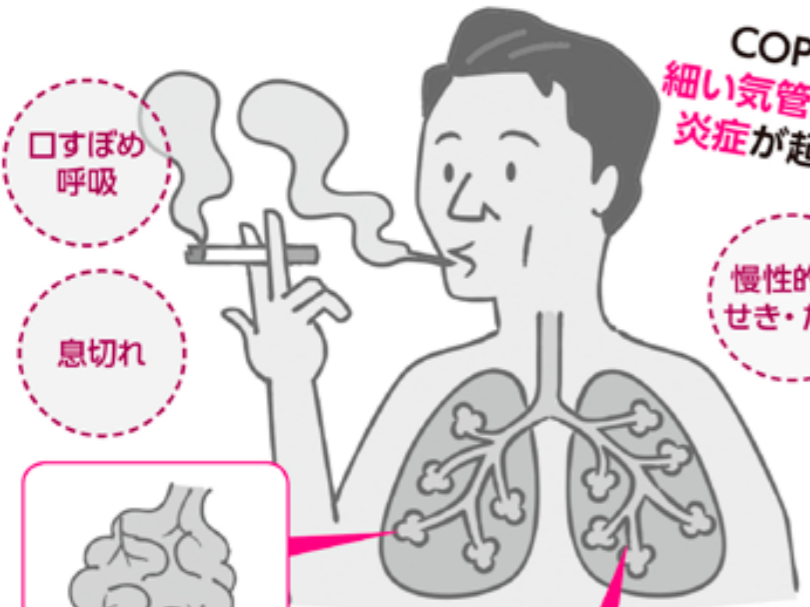
慢性気管支炎

- たんなどの分泌物が詰まる
- 炎症などによって気管支の壁が厚くなる
- 気道が狭くなり、空気が通りにくくなる



肺気腫の肺胞

- 肺胞壁が壊れる
- 弾力が低下する



長年の受動喫煙でCOPDになることも!

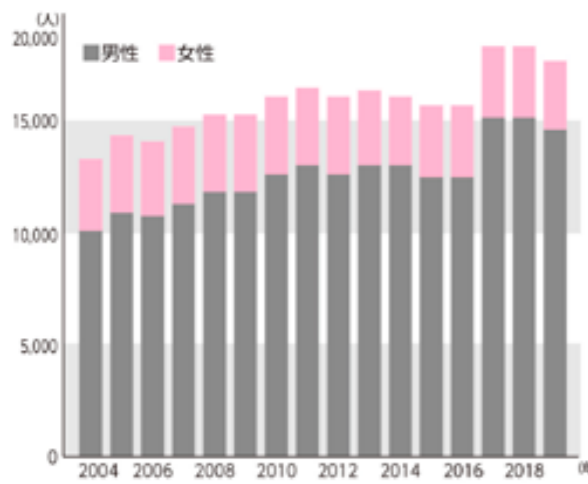


タバコの煙やPM2.5といった有害な物質を長期間吸い込むことで、肺や気管支に炎症が生じ、せきやたんが出たり、息苦しくなったりするのがCOPDの特徴です。以前は慢性気管支炎や肺気腫として、それぞれ別の病気と考えられていましたが、今はそれらをまとめてCOPDと呼んでいます。

喫煙者の5人に1人がCOPD 実際にはもっと多い可能性が

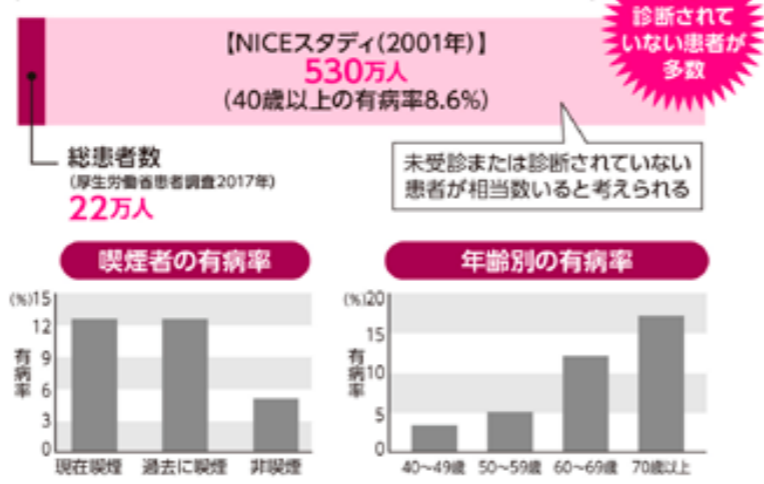
COPDは喫煙という生活習慣が最大の原因とされており、喫煙者の5〜6人に1人の割合で発症することから、「肺の生活習慣病」とも呼ばれています。直近(2017年)の患者数は22万人でしたが、2001年に行われた大規模研究によると、COPDの発症に気付いて受診した人は

日本におけるCOPD死亡者数(2004-2019年)



出典:厚生労働省「人口動態統計」

日本の推定COPD患者数は530万人!



出典:種地ら、NICE Study, 2001年/一般社団法人 GOLD 日本委員会

COPDを予防・悪化させない生活習慣と治療

一度壊れてしまった肺はその後、元には戻りません。
したがってCOPDにかかると、病気が完治することはない、徐々に進行していく一方です。
中には少し動くだけでも息切れをしてしまい、日常生活がままならないほど症状が進み、
その状態が生半端なことも考えられます。
COPDの発症や悪化の防止のためには、生活習慣の改善が非常に重要です。

ワクチン

COPDにかかっていると、風邪やインフルエンザなどに感染した場合、急激に悪化(増悪)する可能性があります。増悪の予防にはワクチンが有効です。インフルエンザワクチンのほか、肺炎球菌ワクチンも接種しておくことで安心できるでしょう。



禁煙

タバコの煙はCOPD最大の原因です。COPDの進行スピードを抑え、症状を改善するためには禁煙が何よりも重要です。自覚症状が出てからでは遅いケースも少なくありません。まだ症状を感じないうちに、まずは禁煙を心掛けましょう。



食事

バランスの良い食事により、極端な痩せや肥満を避けることも大切です。特にCOPDにかかると食事の摂取量が低下するほか、男性でも骨粗しょう症を発症しやすくなるといわれています。たんぱく質を中心に、骨の形成に関わるカルシウム、呼吸に関わる筋肉を維持するためのミネラルなども積極的に摂取し、バランスの良い食事を意識しましょう。



治療

症状の度合いに応じて、気管支拡張薬などの薬物療法や呼吸リハビリテーション、栄養療法などを組み合わせた治療をします。重症になると、酸素吸入や手術などの外科療法を行うこともあります。合併症がある場合は、その予防や治療も行います。

呼吸法

息切れしにくい呼吸法や、呼吸に関わる筋肉の上手な使い方を身に付けておきましょう。腹式呼吸や、口をすぼめ、おなかに力を入れて「フーッ」と強く息を吐く呼吸法などは、COPDによる息苦しさを和らげるのに役立ちます。

産業医より

「まだ自分は大丈夫」と
思っている方へ



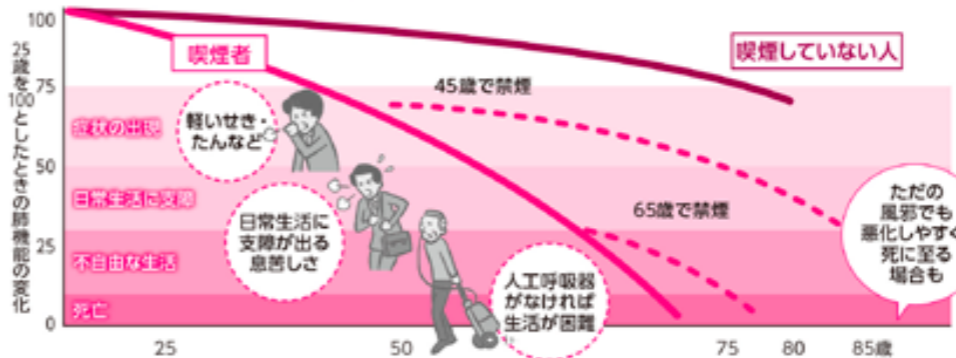
若い喫煙者の方

COPDは高齢者の病気というイメージがあるかもしれませんが、喫煙の習慣があれば年齢に関係なくCOPDの発症リスクが高まります。COPDは一度かかると治らない病気ですが、早期に見つけて治療することで進行を遅らせることができます。長い人生をより健康的に楽しむためにも、なるべく早めに禁煙することをお勧めします。

非喫煙者の方

日本では喫煙習慣のない人でも軽症・中等症のCOPDを発症していることがあります。原因の多くは他人のタバコの煙によって健康被害が生じる受動喫煙と考えられています。そのほかにもPM2.5による大気汚染、車の排気ガスなど空気中の有害物質も影響しています。非喫煙者であっても思い当たる症状がある場合は、検査を受けましょう。

COPDの放置は危険!



Fletcher C, et al. Br Med J;1977;1:1645-8

潜在的な患者数に比べて受診者数が少ない原因の一つと考えられるのが、自覚症状の少なさです。初期では軽いせきやたん、息切れくらいしか症状がないため、風邪や加齢のせいだと思いつき、受診機会が得られにくい傾向があります。ようやくCOPDを自覚したときには、日常生活に支障を来すほど症状が進行していることも少なくありません。またCOPDは一度かかると症状の進行を遅らせることはできても、病気を治すことはできません。したがって早期に発見し、対策を行うことが大切です。

COPDの診断方法

長年の喫煙習慣があり、慢性的なせき、たん、息切れなどがある

気付いたときには
日常生活が困難に

まま放置され、症状が深刻になってからの患者が多いことが推測されます。また、他人のタバコの煙を吸い込む受動喫煙でも発症するケースがあり、非喫煙者も油断できません。また過去の喫煙習慣も発症しやすさに影響するため、タバコをやめた人も要注意です。

COPDによる全身への影響



中枢神経系

- 睡眠障害
- うつ
- 認知症

循環器系

- 脳血管障害
- 貧血
- 多血症
- 虚血性心疾患
- うっ血性心不全
- 閉塞性動脈硬化症

消化器系

- 胃食道逆流症
- 胃潰瘍

代謝系

- メタボリックシンドローム
- 糖尿病

呼吸器系

- 肺がん
- 肺炎
- 肺高血圧症
- 肺性心

筋骨格系

- 骨粗しょう症
- 四肢の筋力低下

コロナ禍とCOPD

COPDは、新型コロナウイルス感染症流行初期から、重症化・死亡のリスク因子とされていますので、罹患者は感染予防対策とワクチンの接種を徹底しましょう。また、COPDの診断に使われる呼吸機能検査は、人間ドックでも行われています。ただし大きく息を吐く必要があることから、コロナ禍では行わないことが多かったようです。そのため、ここ1~2年はこれまでに比べて、さらにCOPDの発見が遅れている可能性も考えられます。

カット野菜や野菜汁100%ジュースで野菜不足を補う

スーパーやコンビニでは「サラダメニュー」が充実し、カット野菜も種類が豊富です。これらは製造されてから時間が経過しているため、ビタミンCなどは失われていることがほとんどですが、不足しがちな食物繊維は豊富。日頃外食が多い人は野菜不足に陥りやすいので、これらを使って野菜を補給するのも一つの方法です。

また、市販の1日分の野菜350gを原料に使ったジュース類もありますが、これは実際の野菜を食べた代わりにはなりません。野菜ジュースは加工段階で、飲みやすくするために加熱濃縮することでビタミン類の一部が壊れたり、ミネラル類が失われたり、口当たりの悪い食物繊維を除外したり、野菜の苦味を消すために甘みの強い糖質の多い野菜をたくさん使ったりしているからです。そのため、野菜汁100%のジュースであっても野菜を丸ごと食べたことにはならないのです。外食の多い人には野菜不足を少しは補ってくれる効果はありますが、むしろ糖質が多めなので、1日の目安量はミニパック1個(200ml)までが目安となります。



一方、時間制限のない家飲みはダラダラと飲み過ぎ、食べ過ぎになって「気が付けば太っていた」なんてことも多いのでは。これもBMAI1の影響です。BMAI1は午後4時を過ぎると増え始め、最も活発になるのは夜の10時から深夜の2時。つまり、夜の10時以降に飲食していれば確実に太るのです。さらに夜遅くまで飲んでいると、睡眠が妨げられます。深く眠れずにいると脂肪を分解

夜10時までに飲み終える

リー表示をチェックする習慣を付けると食べ過ぎを防ぐことができます。例えば、お菓子を買うときは小袋入りを選びましょう。時には思いっきり食べたい日もありますね。そんなときは存分に楽しんで、次の日は間食をゼロにするなど、1週間の平均を1日200kcalぐらいに収めるようにしましょう。

する成長ホルモンが正常に分泌されません。成長ホルモンは熟睡時に分泌が活発になるため、太りやすい時間に飲んだ揚げ物、しっかりと眠れなければ脂肪はどんどん蓄積されます。飲酒は時に眠気を誘いますが、お酒の力を借りた眠りは浅いもの。熟睡するためには夜10時より前の夕食時に飲むのが理想的です。

お薦めはわかめサラダ

お酒で太るのは「おつまみ」の影響が見逃

コロナ禍ではテレワークや外出を控える影響で、どうしても家にいる時間が長くなってしまっています。そうなるが増えるのが間食と家飲みです。新しい生活様式に慣れてきたものの、体重が増えてしまったり、増えた体重が元に戻らなかつたりして困っていませんか。

おうちで ダイエット! 太りにくい 間食と家飲みのコツ



1万人の悩みを解決した
管理栄養士が教える

ダイエット・栄養・健康
に関するハウツー

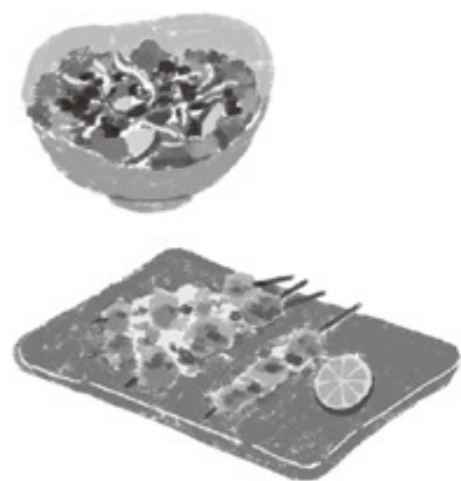
あした 元気に



管理栄養士・健康運動指導士
菊池真由子
NR・サプリメントアドバイザー
日本オンラインカウンセリング協会認定
上級オンラインカウンセラー

間食を取るタイミング

間食はほっとひと息つけるリラックスタイムの大切なアイテム。体重増が気になっても、間食の楽しみをゼロにしてしまうのは寂しいものです。そこでお勧めなのが「間食を取るタイミング」をコントロールする方法です。ヒトは生まれながらにして体内時計を持っています。その体内時計のうちの一つであるBMAI1(ビーマルワン)には脂肪をつくり出す作用があります。BMAI1には1日のうちに体内での量が増える性質があり、その量が多いと太りやすく、少なれば太りにくくなります。太りにくい時間帯が午後2時から4時までとされており、これはちょうど「おやつタイム」に当たります。この間に間食を楽しめばダイエットにも効果があるといえます。



*食べた物を体に脂肪として蓄える作用を活性化するたんぱく質。2020年日本肥満学会で発表。

くらしにプラス+

おうちでSDGs

グリーンカーテンをつくろう

今回の先生 島田有紀子さん 広島市植物公園 農学博士

家庭でも気軽にSDGsに取り組みめるアイデアを提案していきます。今回は建物の温度上昇を抑えて、地球温暖化の防止にも貢献できるグリーンカーテンのつくり方をご紹介します。



気候変動に具体的な対策を地球温暖化による異常気象に対して強い対策を講じることを目指します。

[SDGs(エスディーゼズ)]

2015年に国連本部で採択された世界が達成すべきゴールを表した「持続可能な開発目標 (Sustainable Development Goals)」の略。17の目標があり、2030年までの達成を目指しています。



つくり方

ゴーヤーは病害虫に強く、栽培が簡単なので、グリーンカーテン初心者におすすめの植物です。果実は食用になるので収穫する楽しみも味わえます。

必要なもの



タネまき・植え付け

5月中旬の十分に暖かくなってからタネをまくのがコツです。プランターに培養土を入れ直接タネをまくか、始めは3号ポットにまいて、本葉が4～5枚出たところにプランターに苗を植え替えます。苗の間は50～60cm離しましょう。

管理

つるを上に向けて伸ばすため、つるもの用ネットと支柱を準備します。つるは4m以上伸びるので、2階建ての家であれば、2階のベランダまで伸ばしてみましょう。葉が茂ってネットがたるまないように、ネットの両端に丈夫な支柱や金属製パイプを通して固定しておきます。

水やり・肥料

つるが勢いよく伸び始めたら、定期的に液体肥料か固形肥料を規定量与えます。土が乾いてきたら、十分に水やりをします。

グリーンカーテンの効果

植物のカーテンにより、次のような効果が期待できます。

1

強い日差しを遮る

日陰をつくることで、周囲の温度が上がるのを防ぎます。

2

蒸散作用を利用して涼しくなる

葉の裏面から水分が蒸発(これを蒸散といいます)する際に、熱を奪う(気化熱)ため周りの気温が下がります。

3

熱をためない

一度日光で熱くなった壁からは、じわじわと熱が放出され、室内の温度が下がりにくくなります。壁の表面温度の上昇を抑えることで、熱の蓄積を軽減することができます。



心理カウンセラー 高見 綾

電話、面談によるカウンセリングを行うほか、心理学講師としても活動。大学卒業後、民間企業の経理・財務業務に従事するが、自身の悩みを解決するために心理学を学び始める。人生がうまくいくためには特定の法則があることに気付く、多くの人のサポートを行う。著書に『ゆずらない力』(すばる舎)があるほか、各媒体で活躍中。

公式サイト



あなたの心は大丈夫?

ココロ
メンテ
通心

質問

趣味嗜好や生活環境の違いから学生時代の友達と話が合わなくなり、会うと疲れてしまいます。

20代の新井さん(仮名)は、社会人になってから学生時代の友人と会話し合わなくなり、悩んでいます。人見知りな人付き合いは苦手でも、今から気の合う友人はつくれるのでしょうか。

社会人になると、学生の頃は生活環境も意識の面でも大きく変化していくものです。ですから、学生時代の仲良しグループと話が合わなくなってきた、ということは何も不思議なことではないと思います。

一般的には、社会人になると、学生時代のような友人はできにくくなるといわれることがありますが、学生時代は、学生生活を共に送ることで、多くの面を共有してきました。しかし社会人になると、仕事が生活の大半を占めるようになり、いつも一緒にいる、何でも共有する、とい

うような距離感の近い付き合い方は難しくなっています。

ご相談者様は人付き合いが苦手、これから新しい友人をつくるのにも不安があるとのこと。相手に合わせて気を使うタイプの方は、もしかすると、一人の方が気楽だと思ってしまうこともあるかもしれません。今の自分に合った友人関係とは、どのようなものなのか、どれくらいの付き合い方がちょうどいいのか、一度考えてみる良い機会なのかもしれません。

社会人になってからの友人関係は、趣味や好きなことを中心

につながりが生まれるケースが多くなります。年代がバラバラの友人ができるなど、自由な関係性が生まれるチャンスでもあります。いきなり、「友達をつくろう!」と気負うよりも、ご相談者様が楽しみながら物事に取り組んでいるときに、自然と出会いに恵まれ、親しくなっていくものと思います。ご相談者様は、何か趣味など、楽しみをお持ちですか? まずは、ご自身が楽しむことをメインに考えてみるはいかがでしょうか。

「楽しい」というエネルギーを原動力にすると、あれもしたい、これもしてみたいと、やりたいことがどんどん出てきて、ご相談者様の世界が広がっていくと思います。

きっとその過程の中で、知り合いが増え、やがて親しい関係性へとつながっていくことでしょう。無理に焦る必要はありません。ご相談者様の趣味嗜好や生活環境などに合う友人関係ができていくといいですね。

接骨院 整骨院 では

必ず領収書を受け取って保管してください

接骨院・整骨院には、施術に対する領収書の無料発行が義務付けられています。接骨院・整骨院で施術を受けた際は、施術ごとに領収書を必ず受け取るようにしましょう。受け取った領収書には日付、金額、施術所の名称（施術者の名前）がきちんと記載されているかを確認してください。

医療費控除にも使えますので、領収書は大切に保管しておきましょう。

接骨院・整骨院で受けた 施術内容を確認します

接骨院・整骨院での健康保険の利用が適切だったかを、文書または電話により確認させていただく場合があります。領収書を保管しておき、照会があった際は確認作業にご協力をお願いします。

接骨院・整骨院で健康保険を使うには

接骨院・整骨院で健康保険の対象となるのは、外傷性のけがに対する施術と決められています。施術後に「療養費支給申請書」への署名が必要ですので、内容をよく確認してご自身で署名してください。

健康保険が使える場合

外傷性が明らかなけがで、
負傷原因がはっきりしている痛み

- 骨折・脱臼
応急手当で以外の場合は、あらかじめ医師の同意を得ることが必要です。
 - 外傷性が明らかな捻挫、打撲、挫傷(肉離れ)
身体の組織の損傷の状態が慢性に至っていないものとされます。
 - 負傷原因がはっきりしている
骨・筋肉・関節のけがや痛み
- ※出血を伴うけがには健康保険は使えません。

保険証が使えない場合

リラクゼーション目的のもの、
病気による痛み、原因不明の痛みなど

- ◎リラクゼーション目的のマッサージ
- ◎単なる(疲労性・慢性的な要因による)肩凝りや筋肉疲労
- ◎病気(神経痛・リウマチ・椎間板ヘルニアなど)が原因の痛み
- ◎一度治ったけがの後遺症など慢性に至った痛み
- ◎脳疾患の後遺症などの慢性病
- ◎医療機関で同じ部位の治療を受けているとき
- ◎労災保険が適用される仕事や通勤途上でのけが

鍼灸院で健康保険を使うには

はり・きゅう、あん摩・マッサージで健康保険が使えるのは下記の症状だけです。医師の同意書が必要となり、施術が長期にわたる場合は6ヵ月ごとに医師の同意が必要になります。

本人が希望して施術を受ける場合や、疲労回復、リラクゼーションを目的とする施術は健康保険の適用外です。保険適用となる施術への支払いは、当健康保険組合は「償還払い」を選択していますので、施術を受けた際には全額を支払い、領収書を受領・保管して、後日当健康保険組合に必要な書類と一緒に申請してください。

はり・きゅう

はり・きゅうで健康保険の対象となるのは下記の傷病です。医療機関等で治療を行っても効果がなく、医師による適当な治療手段がない場合に、はり・きゅうの施術を受けることを認める医師の同意が必要となります。

- 神経痛
- 五十肩
- リウマチ
- 腰痛症
- 頸腕症候群
- 頸椎捻挫後遺症

あん摩・マッサージ

あん摩・マッサージは原則として病名ではなく症状に対する施術となります。関節が自由に動かない、筋肉が麻痺しているなど下記の症状に対して、医師により治療上必要と認められれば健康保険の対象となります。

- 関節拘縮
- 筋麻痺

就職・引っ越しシーズン到来



ご家族が扶養から外れるときは 手続きが必要です



ご家族が就職や引っ越し、収入の増加などで被扶養者の要件を満たさなくなったときは、5日以内に「被扶養者(異動)届」の提出が必要です。



こんなときは被扶養者ではなくなります

- 就職して他の健康保険の被保険者になった
- パートやアルバイト先で健康保険の被保険者になった
- 結婚して配偶者の被扶養者になった
- 年収が130万円以上*1(月収換算10万8,334円以上)になった
- 年収が被保険者の2分の1を超えた
- 被保険者からの仕送り額より、別居している被扶養者の収入が多くなった
- 雇用保険の失業給付を受給し、基本手当日額が3,612円以上(60歳以上または障害厚生年金の受給者等は5,000円以上)になった
- 同居が扶養の要件である人*2が別居した
- 亡くなった
- 離婚した
- 満75歳になった(後期高齢者医療の対象)

*1 60歳以上または障害者の場合は180万円以上。
*2 被保険者の直系尊属、配偶者、子、孫、兄弟姉妹以外の親族が被扶養者となるには、被保険者に生計を維持されているほか、同居している必要があります。



Check!

被扶養者になる要件

- ✓ 3親等内の親族である
- ✓ 国内に居住している
- ✓ 収入が下記①②の両方を満たす

① 年収130万円未満(60歳以上または障害者の場合は180万円未満)

② 被保険者と同居の場合…
収入が被保険者の収入の半分未満
被保険者と別居の場合…
収入が被保険者からの仕送り額未満

●上記要件を基準に、健保組合が総合的に判断します。

扶養から外す手続き

「被扶養者(異動)届」に、扶養から外す被扶養者の保険証を添えて、会社に提出します。届け出の期限は上記に該当した日から5日以内です。



ご注意ください

届け出が遅れ、その間に保険証を使用して医療機関を受診等した場合は、自己負担分を除く医療費等を返還していただきますのでご注意ください。



生活習慣病
予防のための
ヘルシー
旬レシピ

おいしく楽しい食事で、健康的な
食生活を無理なく続けましょう!

監修/清水加奈子
フードコーディネーター、管理栄養士、
国際中医薬膳師、国際中醫師



肥満、糖尿病、虚血性心疾患を防ぐ
カロリーを抑えて満足感のあるレシピ

鯖とたっぷり春野菜のアクアパッツァ

カロリーの取り過ぎは、肥満、糖尿病、虚血性心疾患の原因となります。カロリーを抑えて満足感を得るには、よくかんでゆっくり食べることが大切。そのため、低カロリーで歯応えがある野菜や、食べながら殻を外す手間がある貝類・甲殻類はお薦めの食材です。また、フッ素樹脂加工などのこびりつきにくいフライパンで調理すると、油の使用量が抑えられてカロリーオフできます。

Main
鯖とたっぷり春野菜の
アクアパッツァ

■249kcal ■脂質10.3g ■塩分相当量2.6g ※すべて1人分

春野菜がたっぷりの、かみ応えがあって春らしい彩りのメニュー。春野菜の甘みとあさりからの出汁、クセのない鯖のうま味が相性抜群で、汁までおいしくいただけます。オリーブ油の使用量を控えているので、カロリー控えめです。

旬食材 鯖



関東では秋から早春、関西では春が旬とされる青魚です。豊富に含まれている不飽和脂肪酸(DHA、EPA)には、血流を促進し、血栓を予防して虚血性心疾患を予防する効果が期待できます。また、魚の中でも豊富に含まれるカリウムには、血圧を下げる効果があります。

材料(2人分)

- | | | | |
|-----------|------|-----------|-------------|
| ●鯖切り身 | 2切れ | ●春キャベツ | 200g (3~4枚) |
| ●塩、こしょう | 適量 | ●スナップえんどう | 6本 |
| ●あさり(殻付き) | 200g | ●ミニトマト | 4個 |
| ●にんにく | 1片 | ●オリーブ油 | 小さじ3 |
| ●たけのこ(水煮) | 80g | ●白ワイン | 大きじ1 |
| | | ●水 | 100ml |

旬食材 いちご



いちごは、ビタミンCやカリウム、食物繊維が豊富。食物繊維には、血糖値の急な上昇を防ぎ、コレステロール値を下げる働きがあります。また、腸内環境を整えて生活習慣病の予防、改善にも効果が期待できます。

材料(2人分)

- | | |
|-----------|------------------|
| ●いちご | 8個(飾り用2個、角切り用6個) |
| ●無脂肪ヨーグルト | 400g |
| ●砂糖 | 大きじ1 |
| ●グラノーラ | 20g |
| ●ミント | 少々 |

作り方 調理時間10分(ヨーグルトの水切り時間除く)

- ボウルにざるをのせて、キッチンペーパーを敷きその上に無脂肪ヨーグルトをのせる。ふんわりとラップをかけた後冷蔵庫で一晩水切りする。
- ①のヨーグルトをボウルに移し、砂糖を混ぜる。いちごは水洗いしてからヘタを取り、飾り用は半分に切り、残りは角切りにする。
- グラスに角切りいちご、水切りヨーグルト、グラノーラ、角切りいちご、水切りヨーグルトの順に重ねる。
- 飾り用いちごをのせミントを添える。

作り方 調理時間20分(あさりの砂抜き時間除く)

- あさはら殻をこすって洗ってから砂抜きしておく。

POINT



あさりの砂抜きは、500mlの水に塩大さじ1を加えた塩水にあさりを入れ、ふたをして冷蔵庫で一晩漬けます。塩水はあさりの頭が少し出るくらいの量にすると、よく砂を吐き出します。調理する際は、塩水から出したあさり同士をこすり合わせるようにして流水で洗いましょう。

- 鯖に塩、こしょうをして下味を付ける。にんにくとたけのこはスライスし、春キャベツはざく切りに、スナップえんどうは筋を取り、ミニトマトはヘタを取る。
- フライパンにオリーブ油とにんにくを入れ加熱する。香りが立ったら鯖を入れ、両面に焼き色を付ける。
- ②の周りに①のあさり、④を加え、白ワインと水を加えふたをして7~8分蒸す。
- あさりの口が開いたら、塩、こしょうで調味する。

Side
いちごと
水切りヨーグルト
のパフェ

■166kcal ■脂質2.2g ■塩分相当量0.2g ※すべて1人分

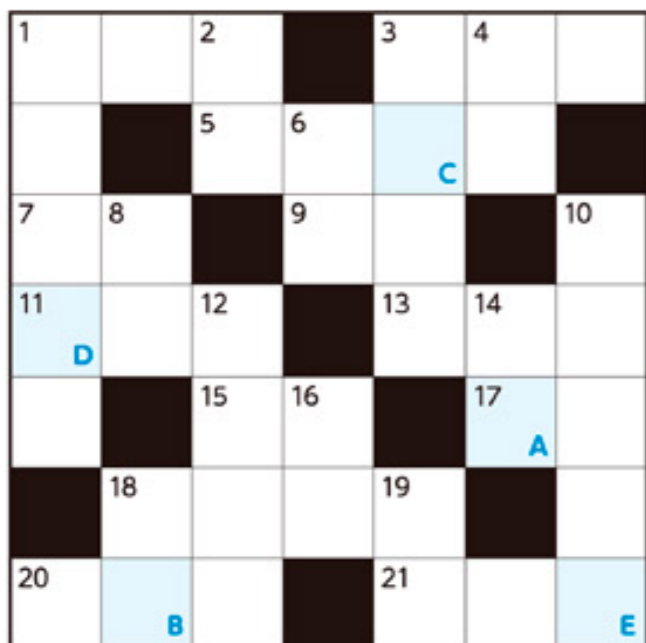
生クリームの代わりに無脂肪ヨーグルトを使用した、爽やかな甘さのデザート。一晩水切りしたヨーグルトは、クリームチーズのような濃厚な味わいで満足感があります。水切りで出た水(ホエー)は、栄養たっぷり。ドリンクにしたり、肉を漬けて入れてやわらかくしたりして活用しましょう。

脳が目覚める

パズル

クロスワード

クロスワードの盤面を完成させてください。
A~Eに入る言葉を並べてできる
言葉は何でしょう？



タテのカギ

- 1 ようこそ！ 新しい学校へ
- 2 海水から作る調味料
- 3 弟子のそのまた弟子のこと
- 4 約3.03cmを1とする長さの単位
- 6 4月1日の午前中についていいもの
- 8 マーチ→エープリル→？
- 10 3月3日にするイベント
- 12 4月29日の祝日は〇〇〇〇の日
- 14 端午の節句に合わせて飾る〇〇のぼり
- 16 雨の日に差すもの
- 18 端午の節句に食べるかしわ〇〇
- 19 辞書で言葉のこれ調べる

ヨコのカギ

- 1 干したカタクチイワシ。だしを取るのに使う
- 3 これを装着して花粉の吸引を防ぐ
- 5 ゴールデンウィーク=〇〇〇〇週間
- 7 ウグイスがお似合いなのはこの木
- 9 賄賂を表す言葉「〇〇の下」
- 11 海外企業が母体の、〇〇〇系の会社
- 13 それぞれの力士固有の名前
- 15 自由に使える余った時間
- 17 ナウのこと
- 18 体の隅々まで網目状につながる〇〇〇〇血管
- 20 暑いときにバタバタあおく
- 21 5月4日の祝日は〇〇〇の日



世界の健康ニュースから

廣田晃一 国立健康・栄養研究所
「リンク DE ダイエット」 管理人

World Health TOPICS

最適な血圧が 脳の加齢を遅らせる？

推奨範囲内でも血圧が高めの人
は、脳の加齢が加速するリスクがある
ようです。最適な血圧で、脳が実年
齢より少なくとも6ヵ月若い状態を保
たれることが明らかになりました。

オーストラリア国立大学の研究チ
ームは、12年間にわたって健康な中年
者335名(44～46歳)と年長者351
名(60～64歳)の2,000回以上の
脳スキャン画像から、人工知能を用
いて見かけ上の年齢(「ブレインエイ
ジ」)を推定し、実年齢と比較しまし
た。参加者の血圧は、12年間で最大
4回測定され、血圧と「ブレインエイ
ジ」の間の経年変化が評価されました。

12年の間に、参加者の血圧はさま
ざまな程度に上昇しましたが、研究
チームは、その血圧が10mmHg上昇
するごとに、「ブレインエイジ」が65.7
日進むことを発見したといいます。

血圧がほとんど変化せ
ず理想的な血圧を保ち
続けた人は、血圧が上昇
した人と比較して6ヵ月
以上若い脳を保持してい
た、と研究チームは述べ
ています。

「高血圧の人と比較し
て、最適な血圧の人は、中年に達す
るまでに6ヵ月以上若く見える脳年齢
を持っていることが分かりました」と
心臓専門医で共同研究者のウォル
ター・アバヤラトナ教授は語っていま
す。「血圧が問題になるのを待つので
はなく、血圧が上がり過ぎないように、
人生の早い段階でライフスタイルと食
事を改善することが重要です」。

筆頭研究者のニコラス・チェブ
ン教授は、血圧上昇の影響が脳に影
響を与えるには時間がかかるため、この



調査結果は20代と30代の若者にと
って特に懸念されることを浮き彫りに
している、とコメントしています。

出典：「Frontiers in Aging Neuroscience」

管理人からのコメント

血圧がわずかに高まるだけでも脳の加
齢が進むという興味深い結果です。6ヵ
月は大きな差ではないように見えます
が、血圧を下げない限りこの差はどん
どん開いていくわけです。健康な食
事と運動を心掛けるようにしまし
ょう。

飲酒頻度と消化器がんとの関係



大量飲酒はがんのリスクを高めます
が、週当たりの飲酒量が同じであ
れば、飲酒頻度の高い方が消化器
がんの発症リスクは高まるようです。

韓国ソウル国立大学医学部の研究
チームは、韓国国民健康保険シス
テムデータベースに登録された1,173万
7,467名の参加者を対象とした疫学
研究のデータを解析しました。参加者
は2009年から2010年に登録され、そ
の後2017年12月まで追跡調査されま
した。

データ解析の結果、飲酒量ではな
く、飲酒頻度が消化器がんのリスクと

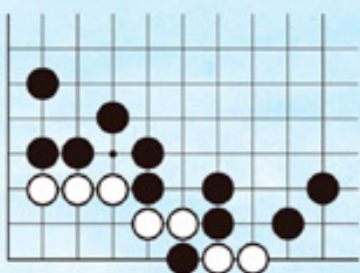
有意に関連することが明らかになりま
した。週当たりの飲酒量が同じレ
ベルである場合、飲酒頻度が高まると
消化器がんの発症リスクは高まり、1
回当たりの飲酒量が多くなるとリス
クはわずかに低下したのです。

「飲酒の回数が1回ごとの量よりも
消化器がんの重要なリスク因子である
ことが明らかになりました。人々は、
総飲酒量や1回ごとの飲酒量だけで
なく、少量を定期的に頻繁に飲むこ
ともにも注意すべきなのです」と研究
チームは結論付けています。

出典：「JAMA Network Open」誌

管理人からのコメント

休肝日を設けましょう、とはよくい
われる酒飲みへの忠告ですが、科学的
根拠があったというわけですね。毎
晩では肝臓や胃腸への負担が過重に
なり過ぎるということでしょうか。1
日休めるくらいなら、ずっと休め
ると思う人も多いかもしれません
けど。



出題/五段 伊藤俊詩

黒先でどうなりますか。
【ヒント】初手がすべてです。
(10分初段)

詰碁



出題/五段 山下カズ子

持駒：銀、銀
【ヒント】守備駒の馬を利用して。
(10分初段)

詰将棋



【詰碁】