

大塚他保大より

令和4年10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/>

私の行く道、進む道

子どもたちの未来に携わっていききたい

タレント・歌手・俳優 ^{たけし} つるの剛士さん



子育てのモットーは、心配するよりも信頼する

タレント活動のみならず、歌手・俳優と幅広いフィールドで活躍されているつるの剛士さんは、私生活では2男3女の父親です。「つるの家のモットーは、『心配』するよりも『信頼』する。お手本にしているのは僕の両親で、厳しくしつけられたわけでも、勉強しろと言われたわけでもありませんが、いつも心配するよりも信頼してくれました。子育てに関しては、いくら心配しても悩みは尽きません。それより信頼することが何よりも大事だと思っています」

「イクメンタレント」としての印象が強いですが、ご自身はその言葉に違和感を覚えているそう。

「そもそも、親が育児をすることは当然のことなので、そこに男女の差はないはず。イク

メン」という言葉があること自体が、まだまだパパたちの育児参加が進んでいないということなんじゃないかな。各家庭それぞれのスタイルがあるので、その言葉にとらわれずに、できる範囲で育児参加することから始めてみてほしいです」

育児は休みなんかじゃない「家庭訓練」として経験してほしい

つるのさんは、男性芸能人では異例の育児休業を取得したことで話題になりました。

「4人目と5人目が生まれるときに2回取りました。『育児休業』と言いますが、育児に休みはありません。家庭でしか学べないことを経験する『家庭訓練』として、世の男性にはもっと取ってもらいたいですね」

育児を取って、毎日の家事や育児を経験してからは、奥様への理解が深まったそうです。

「一番感じたことは『ありがとう』の一言ですごく救われるということ。『言わなくてもわかるでしょ?』で終わらせてしまうのが一番よくない。家族からの『ありがとう』が夫婦円満・家庭円満の秘訣です」

コロナ禍で変わらなかったことを大事にした

長引くコロナ禍で、今までの常識が変わったことがたくさんあったからこそ、変わらなかったことも大事にしたいとおっしゃいます。

「僕にとって変わらず大事なものは、ステージに立つことと、歌うこと。今まで当たり前のようにやっていたことができなくなったことによって、変わらない自分の中のアイデンティティとか、コアな部分、自分が本当に大切にしていたものに気づけた気がします」

また、多忙な毎日の中で短大に入学し、2022年3月に無事に卒業。幼稚園教諭免許を取得すると、現在は、保育士資格取得に向けて奮闘しています。

Profile

1975年、福岡県生まれ。カラトラマンダイナの主演を経て、2008年にユニット「羞恥心」を結成しブレイク。以降、音楽活動とともにタレントとしてもマルチに活躍中。将棋、釣り、楽器、サーフィン、イラストなど趣味・特技も幅広い。



「芸能活動を始めて30年弱。振り返るとウルトラマンシリーズ出演に始まり、アニメソングを歌ったり、子ども向け番組の司会をするなど、子どもに関わる仕事をたくさんさせてもらいました。こういった経験を活かして、子どもたちの未来に携わりたいなことがしたいとあらためて感じました。将来的には『自分の園』みたいなものを作れたらいいなと青写真を描いています」

仕事、子育て、夢……どれに対しても真剣に取り組むつるのさん。そのまっすぐな眼差しは、前向きなパワーであふれています。

令和3年度 収入支出決算の お知らせ

令和3年度の決算は、さる7月15日に開催されました第163回組合会において承認されましたのでお知らせいたします。

当健保組合の令和3年度の収支状況は、収入面においては、平均被保険者数は減少しましたが、平均標準報酬月額と平均標準賞与額が前年度より増加した結果、保険料収入は対前年度で約2、600万円（+0.8%）の増加となりました。

一方、支出面においては、新型コロナウイルス感染症への警戒感から一時的に抑えられていた保険給付費が反動から急増し、対前年度で約1億4、500万円（+8.4%）の増加となりました。高齢者医療制度に対する納付金等の合計額は、約1億700万円（+7.6%）の増加となり、支出合計では、対前年度で約2億4、800万円（+7.4%）の増加となりました。

この結果、保険料収入だけでは支出を賄えないことから、準備金から2億円を繰り入れることで収支のバランスを保ったところです。

以上により、令和3年度の一般勘定の収支差引額は約6、100万円を計上しましたが、健保財政の健全性を示す経常収支差引額は約2億1、100万円の赤字となりました。

現役世代が減少するなか、令和7年には団塊の世代がすべて後期高齢者（75歳以上）となり、令和24年には高齢者人口がピークを迎えると推計されています。

これに伴う拠出金負担の急増により健保組合が財政危機に陥れば、国民皆保険制度の存続にかかわります。「給付は高齢者中心、負担は現役世代中心」の構造の是正が重要であり、全世代型の社会保険制度へと転換することが不可欠です。

このような厳しい健保財政ではありますが、当健保組合では、これまでと同様にデータヘルス計画に沿った効果的・効率的な保健事業の実施を通じて、皆さまの健康増進、疾病予防に注力してまいります。

皆さまにおかれましても、ジェネリック医薬品のご利用などを通じて、医療費の節減にご協力いただくと同時に、当健保組合の保健事業を積極的にご利用いただき、健康管理に努めていただきますようお願いいたします。

介護勘定

令和3年度決算概要

収入		支出		収入支出差引額 24,781千円
科目	金額(千円)	科目	金額(千円)	
介護保険収入	368,098	介護納付金	343,317	
合計	368,098	合計	343,317	



被保険者等の状況

区分	令和3年度			令和2年度			増減率(%)
	人数	金額	賞与	人数	金額	賞与	
平均標準報酬月額	男	350,532円	347,195円	347,195円	347,195円	347,195円	0.96
	女	247,363円	245,371円	245,371円	245,371円	245,371円	0.81
	平均	331,787円	329,172円	329,172円	329,172円	329,172円	0.79
平均標準賞与額		862,193円	785,695円	785,695円	785,695円	785,695円	9.74
被扶養者数(扶養率)	5,846人(0.88)		5,980人(0.88)	5,980人(0.88)			-2.24

一般勘定

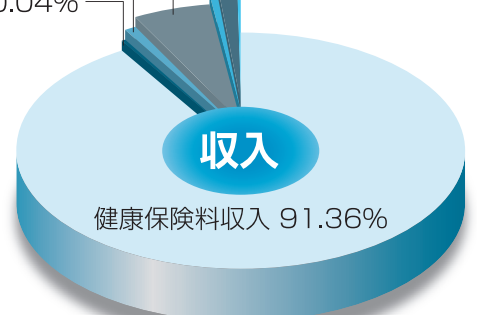
令和3年度決算概要

収入	
科目	金額(千円)
健康保険料収入	3,333,904
国庫負担金収入	1,339
調整保険料収入	39,269
繰入金	200,000
国庫補助金収入	20,495
財政調整事業交付金	51,426
雑収入	2,727
合計	3,649,160
経常収入合計	3,337,469

収入と支出の割合

収入と支出の割合

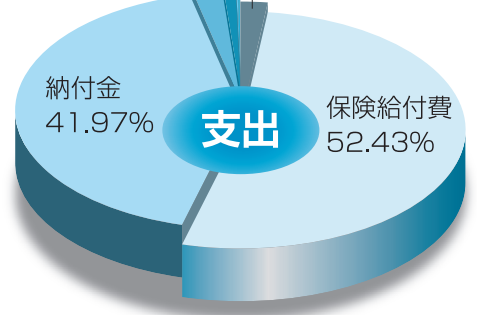
- 健康保険料収入 91.36%
- 繰入金 5.48%
- 調整保険料収入 1.08%
- 国庫負担金収入 0.04%
- 国庫補助金収入 0.56%
- 財政調整事業交付金 1.41%
- 雑収入 0.07%



支出	
科目	金額(千円)
事務費	71,109
保険給付費	1,881,256
納付金	1,506,117
保健事業費	84,027
財政調整事業拠出金	39,183
連合会費	1,634
積立金	4,079
雑支出・その他	834
合計	3,588,239
経常支出合計	3,548,784

支出と収入の割合

- 保険給付費 52.43%
- 納付金 41.97%
- 保健事業費 2.34%
- 財政調整事業拠出金 1.09%
- 事務費 1.98%
- 雑支出・その他 0.02%
- 積立金 0.11%
- 連合会費 0.05%



収入支出差引額 60,921千円
経常収入支出差引額 -211,315千円

インフルエンザ予防接種 費用補助について

(一社)東京都総合組合保健施設振興協会(略称:東振協)と契約している医療機関で接種期間内に接種した場合に限り補助を行います。

全国に約3,500カ所の契約医療機関がありますので、ぜひご利用ください。

対象者 被保険者および被扶養者(※接種日当日に資格のある方)

補助金額 1人につき、年度内1回1,500円の補助を行います。
接種料金から1,500円を引いた金額を窓口でお支払いください。

申込期間 令和4年9月から

接種期間 令和4年10月～令和5年2月

実施方法

- ①院内予防接種……東振協の契約医療機関で実施
- ②集合予防接種……東振協が都内および近隣に会場を設置し実施
- ③出張予防接種……事業所に医療スタッフを派遣して実施

【申し込みから受診までの手順】

1. 院内予防接種・集合予防接種

- 1 利用者は東振協契約医療機関に電話で予約する。
医療機関は、東振協ホームページ <http://www.toshinkyu.or.jp/influenza.html> をご覧ください。
- 2 東振協ホームページから画面の手順にしたがって必要事項を入力のうえ利用券(院内・集合予防接種用)を作成しプリントアウトするか、大線健保たより10月号に綴じ込んであるインフルエンザ予防接種利用券(院内・集合予防接種用)をコピーして必要事項を記入のうえ使用してください。
- 3 接種日当日、受付窓口に「利用券」と「健康保険証」を提示してください。
- 4 予防接種後、組合負担金1,500円を差し引いた金額を医療機関の窓口でお支払いください。

2. 出張予防接種

- 1 利用者(事業所)は、出張予防接種実施医療機関(医療機関名簿に表示)に対し、インフルエンザ予防接種利用申込書(出張予防接種用)および申込者名簿に必要事項を記入し、郵送またはFAXにより予約申し込みを行う。
※事業所の所在地が遠隔の場合や予防接種人数により、出張予防接種ができないこともありますので、必ず医療機関にご確認ください。
インフルエンザ予防接種利用申込書、申込者名簿は東振協ホームページからダウンロードするか、大線健保たより10月号の綴じ込みをコピーして使用してください。
- 2 予防接種後、組合負担金1,500円を差し引いた金額をお支払いください(※支払い方法は予約の際に確認してください)。

※インターネットの環境がない場合は、当組合までお問い合わせください。

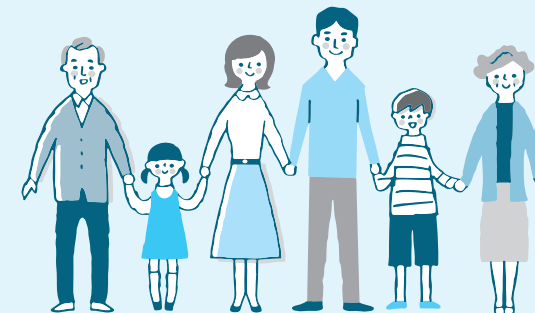
10月は「健康強調月間」です



新型コロナウイルスの影響で、身体活動量の減少や生活リズムの乱れなど、社会環境の変化に伴う新たな健康リスクは「健康二次被害」と呼ばれ、看過できない問題となっています。
ニューノーマル(新しい生活様式)が求められる今、健康強調月間をきっかけに、生活習慣の改善に取り組み、免疫力の向上やストレス解消につなげましょう。

主催

健康保険組合連合会
同都道府県連合会
健康保険組合



1922年に制定された健保法は今年100年を迎えました。人生100年時代といわれる今、健保組合は皆さまの健康を支えます。

令和4年度 標準報酬定時決定の結果がまとまりました

令和4年度の「標準報酬月額算定基礎届」の結果は次のとおりです。

	令和4年度	令和3年度	増減額	対前年度比
男子	360,436円	358,432円	2,004円	100.56%
女子	254,374円	251,812円	2,562円	101.02%
男女平均	340,975円	338,850円	2,125円	100.63%

令和4年9月1日現在の標準報酬月額の平均は、前年度と比べますと男女平均で2,125円の増額、率にして0.63%上昇しました。昨年度に引き続き上昇となり、コロナ前の水準(元年度)まで回復しました。

お詫びと訂正

令和4年7月発行「大線健保たより」19ページ育児休業期間中の保険料免除要件で、改正内容の例の図に一部誤りがありました。

お詫び申し上げますとともに、以下のとおり訂正いたします。

短期間の育児休業 下の図
(誤)改正前 → (正)改正後

大阪線材製品健康保険組合
令和4年度 東振協専用インフルエンザ予防接種利用券(院内・集合予防接種用)
(医療機関実施報告・請求書兼用)

有効期限	2023年2月28日	利用回数	有効期限内 1回	特記事項	
健保組合通信欄	<ul style="list-style-type: none"> 当健康保険組合以外の方、資格喪失した方は利用できません。 2回法で接種をする場合でも、利用券の利用は1人1回のみです。 重複受診や資格喪失後の利用につきましては、後日補助金額を請求させていただきます。 利用券利用時に支払った自己負担金額を補助金申請することはできません。 				
	組合補助金額	本人	¥1,500*(税込)	家族	¥1,500*(税込)

インフルエンザ予防接種ご利用にあたっての注意事項

- この利用券は、契約医療機関以外では使用できません。
契約医療機関については、ホームページをご覧ください。
ホームページアドレス: <https://www.toshinkyu.or.jp/influenza.html>
- 受診するときは、利用券と健康保険証を契約医療機関の窓口に提出してください。なお、健康保険証の提出がない場合又は、受診当日、健康保険の資格を喪失されている場合は受診できませんのでご注意ください。
- 利用券の有効期間は本年度10月1日～有効期限までとなります。
- 受診するときは、事前に電話等で申込(予約)をしてください。「予約不要」の医療機関もありますので、接種方法や予約等については、医療機関の指示に従って受診してください。
- 予防接種料金は、利用券の券面に「組合補助金額」が表示してある場合、その差額を窓口でお支払いください。
- 予防接種後に、身体に異変を感じた場合は、担当の医師に相談し、指示に従ってください。

【利用者記入欄】 ■太枠内の アミカケ 欄は利用者をご記入ください。

保険者番号	06272264	保険者名	大阪線材製品健康保険組合			
保険証	記号	生年月日	西暦	年	月 日	
	番号	性別	男性 / 女性	続柄	本人 / 家族	
利用者	フリガナ	個人情報同意欄	「東振協インフルエンザ予防接種個人情報の利用に関する同意書」について同意する。※利用者記入欄に記載がない場合、又は記載内容に誤りがあった場合、補助金申請が出来ない場合があります。		チェック欄	<input type="checkbox"/>
	氏名					

※健康保険証の記載内容と異なる場合は【利用者記入欄】の該当箇所を手書き等で修正してください。

【契約医療機関記入欄】

インフルエンザ予防接種実施報告(兼)請求書

《報告・請求書送付先》 一般社団法人 東京都総合組合保健施設振興協会(東振協)
〒130-0014 東京都墨田区亀沢1-7-3東京都ニット健保会館内 ☎ 03-5619-4121

上記の方にインフルエンザ予防接種を実施しましたので、実施報告・請求をいたします。

所在地					
電話番号	☎				
医療機関名称					
東振協契約医療機関コード	A				
■接種料金	¥			■接種日	月 日

※「■接種料金」欄の記入について

- 例外として、小児や高齢者等で「契約料金より安価で接種した場合」のみ、その安価料金を記入してください。
- 通常の契約料金で接種した場合は記入不要です。

東振協インフルエンザ予防接種
個人情報の利用に関する同意書

一般社団法人 東京都総合組合保健施設振興協会
個人情報保護管理者 常務理事
TEL:03-3626-7504

一般社団法人 東京都総合組合保健施設振興協会(以下、「当協会」という。)は、以下の定めに従い、貴殿の個人情報を取り扱います。下記の内容をご確認の上、同意をお願いいたします。

1.利用目的について

- インフルエンザ予防接種の実施のため
 - 契約医療機関が接種するにあたり、申込者情報等の確認、提供および費用の支払いをするため
 - 契約健康保険組合にインフルエンザ予防接種実施報告および費用の請求をするため
 - 匿名加工後の統計資料等作成業務のため
- 以上の利用目的以外で貴殿の個人情報を利用する場合、ご本人に個別理由を説明し同意を得たうえで行うものといたします。

2.個人情報の取り扱いについて

当協会は、個人情報を上記利用目的の範囲内で正確・最新の内容に保つよう努め、不正なアクセス、改ざん、漏えい等から守るべく、必要かつ適切な安全管理措置を講じます。

3.個人情報の第三者提供について

当協会は、以下のいずれかに該当する場合を除き、あらかじめ貴殿の同意をいただくことなく、第三者に提供することはありません。

- ご本人が事前に承諾された場合。
- 法令に基づく場合。
- 人の生命、身体または財産の保護のために必要がある場合であって、本人の同意を得ることが困難であるとき。
- 公衆衛生の向上または児童の健全な育成の推進のために特に必要がある場合であって、本人の同意を得ることが困難であるとき。
- 国の機関もしくは地方公共団体またはその委託を受けた者が法令の定める事務を遂行することに対して協力する必要がある場合であって、本人の同意を得ることによって当該事務の遂行に支障を及ぼすおそれがあるとき。

4.業務委託について

インフルエンザ予防接種事業を実施するにあたり、業務の一部を外部に委託しています。委託先に対しては、契約等にて個人情報保護に関する監督を行っております。主な業務委託の内容は次のとおりです。
データ管理に伴う入力業務、情報システムの保守管理、配送業務、廃棄物処理

5.個人情報を与えることの任意性等について

個人情報のご提示や個人情報の取り扱いのご同意は、いずれも貴殿の任意となります。ただし、ご提示やご同意をいただけない場合は、第1項の利用目的を遂行できず、インフルエンザ予防接種の実施ができない場合があります。

6.権利について

当協会の保有する個人情報については、ご本人による利用目的の通知、開示、個人情報の訂正、追加または削除、個人情報の利用または提供の拒否権(以下、「開示等」という。)を求めることが可能です。

開示等を要望される場合は、下記の個人情報相談窓口までご相談ください。

【個人情報相談窓口担当 TEL:03-3626-7504】

大阪線材製品健康保険組合
令和4年度 東振協専用インフルエンザ予防接種利用申込書(出張予防接種用)
(医療機関実施報告・請求書兼用)

有効期限	2023年2月28日	組合補助金額	本人	¥1,500*(税込)	家族	¥1,500*(税込)
保険者番号	06272264	保険者名	大阪線材製品健康保険組合			

【利用事業所(担当者)記入欄】 太枠内の **アミカケ** 欄は担当者をご記入ください。

事業所記号	事業所名称	担当者名
連絡先	()	接種日
		年 月 日 ~ 年 月 日
個人情報同意欄	「東振協インフルエンザ予防接種個人情報に関する同意書」について同意する。 ※代表者様(担当者様)のみの同意としておりますので、代表者様は必ず他の利用者の方にも同意を得た上で、東振協専用インフルエンザ予防接種申込者名簿に登録してください。 ※東振協専用インフルエンザ予防接種申込者名簿にある必要事項に記載がない場合、または記載内容に誤りがあった場合、補助金申請ができない場合があります。	
	チェック欄 <input type="checkbox"/>	



【契約医療機関記入欄】

インフルエンザ予防接種実施報告(兼)請求書

《報告・請求書送付先》 一般社団法人 東京都総合組合保健施設振興協会(東振協)
 〒130-0014 東京都墨田区亀沢1-7-3東京都ニット健保会館内 ☎ 03-5619-4121

別紙申込者記載名簿の方にインフルエンザ予防接種を実施しましたので、実施報告・請求をいたします。

申込者名簿枚数	枚	実施人数計	本人	名	請求金額	円
			家族	名		
			計	名		

所在地	 
電話番号	
医療機関名称	
東振協契約医療機関コード	A

《医療機関様へお願い》

- 「実施確認」欄について、当日キャンセル等で未接種となった方は、補助金請求できませんので、「実施」の部分に「二重線」で取り消し線を引いてください。 ※「二重線」の方は請求から除外します。
- 無資格の方については、健保補助対象外となりますので、申込者名簿には載せないでください。
- 本用紙の【契約医療機関記入欄】の7項目「申込者名簿枚数」「実施人数計」「請求金額」「所在地」「電話番号」「医療機関名称(捺印含む)」「東振協契約医療機関コード」をご記入ください。
- 下記の書類3点を併せて東振協宛てに報告(請求)してください。
 - ①東振協専用インフルエンザ予防接種利用申込書(本用紙)
 - ②東振協専用インフルエンザ予防接種申込者名簿
 - ③総括表(※総括表については東振協から医療機関へ送付します)

医療機関コード	06272264	医療機関名	大阪線材製品健康保険組合
保険者番号	06272264	保険者名	大阪線材製品健康保険組合
事業所記号		事業所名称	
実施確認 ※1 キャンセルは二重線	接種日	保険証番号 ※記号番号の番号	漢字氏名 姓
1 実 施	月 日		名
2 実 施	月 日		ふりがな
3 実 施	月 日		姓
4 実 施	月 日		名
5 実 施	月 日		性別 ※2
6 実 施	月 日		続柄 ※2
7 実 施	月 日		生年月日 (西暦)
8 実 施	月 日		
9 実 施	月 日		
10 実 施	月 日		
11 実 施	月 日		
12 実 施	月 日		
13 実 施	月 日		
14 実 施	月 日		
15 実 施	月 日		
16 実 施	月 日		
17 実 施	月 日		
18 実 施	月 日		
19 実 施	月 日		
20 実 施	月 日		

東振協専用インフルエンザ予防接種申込者名簿

※ 無資格の方については、健保補助対象外となりますので、申込者名簿には載せないでください。

※1 「実施確認」欄について、当日キャンセル等で未接種となった方は、補助金請求できませんので、「実施」の部分に「二重線」で取り消し線を引いてください。

※2 PCで入力する場合の「性別」「続柄」について性別は「男」または「女」で入力してください。続柄は「本」または「家」で入力してください。

インフルエンザの流行に備えて 予防接種を受けましょう

新型コロナウイルス感染症の流行が始まった2019-2020年以降、感染対策が奏功し、インフルエンザの報告数は激減しています。

一方、今年に入ってから南半球ではインフルエンザが急激に増加しているほか、3年間にわたりインフルエンザの流行がなかったため、次に流行する際はこれまでのシーズンを上回る恐れもあります。流行に備えてしっかり対策をしておきましょう。



ワクチン接種で合併症や死亡のリスクを減らそう

インフルエンザワクチンの効果は接種約2週間後から表れ、約5～6カ月続きます。ワクチンを打っても発症を100%抑えることはできませんが、ワクチンの最大の効果は肺炎や脳症などの合併症や死亡のリスクを減らすことです。65歳以上の死亡を抑える効果は82%といわれています。

2022-2023シーズンのインフルエンザワクチン

A/ビクトリア/1/2020 (IVR-217) (H1N1)
A/ダーウィン/9/2021 (SAN-010) (H3N2)
B/プーケット/3073/2013 (山形系統)
B/オーストリア/1359417/2021 (BVR-26) (ビクトリア系統)

12月中旬までに接種を終えましょう

例年の流行のピーク(1～2月)に合わせて、12月中旬までには接種を終えておくと安心です。

*13歳未満のお子さんなどは、1回目の接種から約4週間の間隔を空けて2回目の接種が必要です。1回目の接種を11月中に済ませておきましょう。



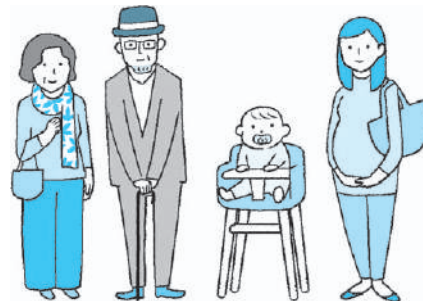
新型コロナワクチンとの 同時接種が可能に

インフルエンザワクチンと新型コロナワクチンを同時に接種しても、単独接種と有効性や安全性が劣らないとの報告などがあることを踏まえ、同時接種が可能になりました。

合併症リスクの高い人は 積極的に接種しましょう

高齢者、幼児、妊婦、持病*のある方などは、接種が強く推奨されています。

*慢性呼吸器疾患(喘息・COPDなど)・慢性心疾患・糖尿病など。



新型コロナ 感染対策も継続しましょう

気温が低く空気が乾燥する冬はウイルスの活動が活発になります。新型コロナ感染対策はインフルエンザにも有効なので、継続しましょう。



マスクを
正しく着用



こまめな手洗い・
手指消毒



換気・加湿



密閉・密集・密接
「密」をさける



体調不良時は外出を控え、
かかりつけ医に相談を

事業主 ご担当者様

インフルエンザ出張予防接種ご利用にあたって

出張予防接種は、事業所に医療スタッフを派遣して予防接種を行います。

医療機関によっては、1事業所あたりの実施人数が異なりますので、予防接種医療機関一覧表の出張接種欄をご確認のうえお申し込みください。

1. お申込方法

1 出張予防接種を希望する事業所は、あらかじめ、ご担当者から医療機関に電話等で、接種日、人数、場所、支払方法等をご確認のうえ予約をしてください。予約後は、利用申込書に申込者名簿を添えてFAX等で医療機関にお申し込みください。

なお、医療機関一覧の医療機関通信欄は目安となりますので、医療機関通信欄の内容を満たしていても予約をお断りされる場合がありますので、ご了承ください。

2 利用申込書の太枠内に記入漏れがないか必ずご確認ください。

また、申込者名簿については、利用者の「接種日」「保険証番号」「漢字氏名」「ふりがな」「性別」「続柄」「生年月日」を記入してください。また、申込者名簿は、最大20名まで記入できますが、20名を超える場合は、行を追加またはシートをコピーしてご利用ください。

3 利用申込書および申込者名簿作成にあたっては、同じ健康保険組合であっても事業所記号ごとに作成してください。

例) 同事業所内で事業所記号「100」「150」「200」の利用者がいる場合

東振協ホームページの「利用申込書(出張用)発行」より

「事業所記号」を「100」「150」「200」で3回Excelダウンロードし、それぞれ事業所記号ごとに利用申込書および申込者名簿を作成してください。

2. 注意事項

1 予防接種をキャンセルする場合、または予約日時を変更する場合は、必ず事前に医療機関と調整してください。

2 予防接種当日、利用者が健康保険の資格を喪失している場合は受診できませんのでご注意ください。

3 予防接種は、組合が定めた有効期限内に受診してください。なお、有効期限内における接種回数は、原則として、1人1回となります。

4 予防接種料金は、利用申込書の太枠内に「組合補助金額」が表示してある場合、その差額の利用者分をとりまとめて医療機関へお支払いください。

なお、医師、看護師等の派遣費用および交通費等の諸経費については、出張予防接種料金に含まれますので、お支払いは差額のみとなります。

5 予診票などの記載が必要となりますので、予約時に確認し、医療機関の指示に従ってください。

6 予防接種後に、身体に異変を感じた場合は、医師に相談し、指示に従ってください。

7 利用申込書(申込者名簿含む)は、契約医療機関以外では使用できません。契約医療機関についてはホームページ(URL <https://www.toshinkyoo.or.jp/influenza.html>)をご覧ください。

8 事業所の所在地が遠隔の場合は、出張接種ができないこともありますので、医療機関にご確認ください。

山の辺の道

三輪から奈良へ通じる古道「山の辺の道」は、「日本書紀」にその名が残り、日本最古の道といわれている。古代の人々も眺めたであろう風景を見ながら、のんびり歩こう。



長岳寺 鐘樓門
紅葉に彩られた日本最古の鐘樓門。弘法大師創建当初の建物で国の重要文化財。

山の辺の道は、桜井市の海柘榴市から、三輪を経て天理市の石上神宮までを一般的に指す。ここでは桜井駅から柳本駅まで、山の辺の道の南半分のコースを歩く。

まずは、桜井駅から仏教伝来の地碑をめざす。百済の使者が、この地に初めて仏教を伝えたといわれている。国の重要文化財となつている金屋の石仏を見学し、日本最古の神社といわれる大神神社へ。三輪山を御神体とするため本殿はなく、拝殿を通して山を拜む。境内には複数の摂末社がある。

大直禰子神社は大物主大神の子孫をまつり、狭井神社は病氣平癒・身体健康のご利益があるという。檜原神社の周辺は大和平野の眺望スポット。さらに歩くと、ヤマトタケルノミコトの父、景行天皇の陵墓がある。4世紀の古墳としてはわが国で最大規模とされる。その先には、大和朝廷の創始者とされる崇神天皇の陵墓がある。

崇う。長岳寺は弘法大師が創建した古刹で、庭の紅葉が美しい。参拝したら、柳本駅から帰路につこう。

山の辺の道には随所に万葉の歌碑が建ち、読みながら歩くのも楽しい。また道端の無人販売所では、干し柿やみかんなどが売られている。のどが渇いたり小腹がすいたりしたら気軽に頼むことができ、ありがたい。

崇神天皇陵 (行燈山古墳)
周濠に沿う緑が美しく、山の辺の道歩く人々の休憩場所としても親しまれる。全長約242m。

長岳寺
9世紀建立の名刹。多くの文化財が残り、四季折々の美しい自然が楽しめる。
☎ 0743-66-1051

大神神社と摂末社 (一部)

ご祭神は三輪山の大神。人間生活の守護神として尊崇されている。

◆ 拝殿
寛文4年(1664)徳川家綱公により再建された。国の重要文化財。
☎ 0744-42-6633

◆ 大直禰子神社
三輪の大神様の子孫の大直禰子命(若宮様)をまつる。国の重要文化財。

◆ 狭井神社薬井戸
三輪の神様の荒魂をまつる神社。病氣平癒の神様として信仰が篤く、万病に効くという薬水が湧き出る薬井戸がある。

◆ 檜原神社
天照大神が伊勢に移った後、「元伊勢」として天照大神をまつる神社。

INFORMATION

JR万葉まほろば線桜井駅、または近鉄大阪線桜井駅下車
南阪奈道路「葛城IC」から約30分

桜井市観光協会
☎ 0744-42-7530
https://sakurai-kankou.jimdo.com/

天理市観光協会
☎ 0743-63-1242
https://kanko-tenri.jp/

仏教伝来の地碑

初めて日本に仏教が伝来した地であり、また、遣隋使の小野妹子が帰国したのもこの地といわれる。

三輪そうめん

奈良時代、大神神社神主の次男穀主が、この地に適した小麦の栽培を行い、小麦と三輪山の清流で作ったのが三輪そうめんの起源とされる。

黒塚古墳

全長約130mの前方後円墳。状態が良好な三角縁神獣鏡が多数出土した。

箸墓古墳

わが国最初の巨大古墳として知られ、倭迹迹日百襲姫命の墓とされる。卑弥呼の墓という説もある。

ヤマトタケルノミコトの歌碑 (揮毫者 川端康成)

「大和は国のまほろば たたなづく青がき 山ごもれる大和し 美しい」

Sightseeing 人ちよと寄り道

相撲神社にある碑

日本書紀によると国内で初めて天覧相撲が行われたという。境内に「勝利の聖」の碑が建つ。

※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等でご確認ください。

スマホの使いすぎ

ちょっと待って!
その生活習慣

スマホは今や生活に欠かせません。しかし、スマホの使いすぎは脳の疲労をまねき、パフォーマンスの低下や不調を引き起こします。

スマホが脳を疲弊させる!?

スマホを見ていると、文字や映像などの情報が大量に飛び込んでくるため、脳は情報処理に追われます。それが毎日、長時間つづくと脳はヘトヘトに疲れて機能が低下します。

とくに機能が低下しやすいのは、脳の前頭前野という部位。ここは「考える」「記憶する」「感情をコントロールする」などの重要な働きを担っています。スマホの使いすぎでこうした働きが衰えると、記憶力の低下やイライラの爆発などが引き起こされます。子どもは学力が低下するという報告もあります。

また、前頭前野の機能が低下すると自律神経も乱れ、体の不調などが生じやすくなります。

スマホの使いすぎで
脳が疲労すると…

記憶力の低下

イライラの爆発

発想力の低下



判断力の低下

集中力の低下

意欲の低下

慢性的な疲れや頭痛、不眠などの身体症状

スマホはメリハリをもって使おう

スマホを見る・見ないの切り替えをきちんと行い、メリハリをもって使うことが大切です。また、脳に負担をかけない行動をとることや、脳を休ませる時間をもつことを心がけましょう。

目的とルールに沿って スマホを使う

目的をもってスマホを使う。また、使い方や使う時間に関するルールを決める。



<スマホの使いすぎを防ぐルール(例)>

- 検索やアプリの使用は、目的を果たしたらそこでやめる。
- 動画やゲームは、1回10分など時間を決める。
- だらだらと見てしまうアプリは、トップ画面から見えない場所に移動するか、削除する。
- メールやアプリからの通知をオフにする。
- ベッドにスマホを持ち込まない。

スマホを使いながら 別のことをしない

脳は複数のことを同時に行うのが苦手。スマホを使いながらテレビをみたり、家事をしたりすると、スマホだけを使うより脳に負担がかかり、脳の疲労が加速する。



スマホを見ないで ボーッとする時間をもつ

何も考えずボーッとしているとき、脳の回復が促される。自然の景色や音を見聞きしながら行くと、より効果的。洗い物などの単純作業や睡眠も脳の回復につながる。



取り入れよう! 免疫アップ習慣

適度な運動で免疫力アップ

免疫はウイルスや細菌などの病原体から体を守ってくれるもの。適度な運動で免疫力を強化しましょう。

適度な運動をすると…

ハードすぎる運動は逆効果

運動不足は免疫力を低下させます。ただし、やりすぎも禁物。疲れが残るようなハードな運動はストレスとなり、ウイルスや細菌などの病原体を退治する免疫細胞の動きが低下します。

一方、歩くなどの適度な運動は、免疫細胞のエースであるNK(ナチュラルキラー)細胞を活性化させます。免疫細胞は血液に乗って全身をパトロールしているため、血行がよくなると病原体をすばやく退治できます。さらに、体温が上がることで、免疫細胞の動きがより活性化されます。

適度な運動を習慣にして、免疫力を高めましょう。



免疫力アップ

適度な運動を継続するコツ

適度な運動の目安は、
ふつう歩行～速歩きぐらいの強度。
1日合計20～30分を目指しましょう。

■こまめに歩いたり、自転車に乗る



通勤や買い物などの機会を利用して、こまめに歩く・自転車に乗るなどの有酸素運動をする。エレベーターやエスカレーターの代わりに、階段を使うのもおすすめ。

■ラジオ体操や軽い筋トレなどをする



朝にラジオ体操をしたり、すき間時間に軽い筋トレなどをする。ヨガやピラティスなどのややキツめの運動もおすすめ。

■家事や育児などでこまめに動く

そうじや子どもの世話など、家事や育児で体を動かすことも、ふつう歩行ぐらいの強度があり、免疫力アップにつながる。



■ウォーキングやスポーツを楽しむ

ニコニコペース*でウォーキングをしたり、家族や友人とハイキングやゴルフ、ボウリングなどのスポーツを楽しむ。

*息切れすることなく笑顔を保てるぐらいの強度。





レシピ開発
今村 結衣 (管理栄養士)
撮影・スタイリング
Tokyo Trend Kitchen



鶏肉とさつまいものハニーマスタードロースト

1人分
297kcal / 食塩相当量 1.7g

材料 (2人分)

鶏もも肉 (皮なし) ----- 1枚
A 粒マスタード ----- 大さじ1/2
はちみつ ----- 大さじ1/2
しょうゆ ----- 大さじ1
オリーブオイル ----- 大さじ1/2

さつまいも (1cmの輪切り) ----- 1/2本 (100g)
玉ねぎ (6等分のくし形切り) ----- 1個
しめじ (大きめにほぐす) ----- 1/2パック
しいたけ (薄切り) ----- 3個
ミニトマト ----- 5個

作り方

- 1 鶏もも肉を一口大に切る。
- 2 ボウルに1の鶏もも肉とAを合わせて15分程度漬け込む。
- 3 耐熱皿に2と残りの材料を並べ、200℃のオーブンで30分焼く。

✓ 栄養メモ

きのこやさつまいもには、**食物繊維**が豊富に含まれています。**食物繊維**はコレステロールの吸収を抑えるといわれており、生活習慣病予防のためにも積極的にとりたい栄養素のひとつです。

🍃 野菜をおいしく食べるコツ

食欲の秋はヘルシーに満足感をアップ

秋野菜は工夫次第でおいしさに変化する楽しい野菜です。れんこんはさっと炒めてシャキシャキ食感を残したり、さつまいもはじっくり火を通して甘味を引き出し、ほくほく食感を味わうのも楽しいです。ほかにも、きのこなどは薄切りにして秋晴れの日に干してから料理に取り入れるのも、一味違ったおす

すめの楽しみ方です。

また、秋野菜は甘味のある野菜が多いのも魅力のひとつ。**レモン汁**や**マスタード**など酸味のある調味料と組み合わせると、甘味やうまみが引き立ちます。

食欲の秋はおいしいものが豊富で、ついつい食べ過ぎてしまいますよね。そこで、秋野菜をたっぷりと食卓に取り入れ、ヘルシーに食事の満足感をアップさせましょう。



秋は、食物繊維が豊富な根菜類やきのこ類がおいしい季節です。食べ応えがあり満足感たっぷりの“デリ風”ごはん、おいしく食べながら健康の維持・生活習慣病の予防をしましょう。



秋鮭のレモンクリームパスタ

1人分 592kcal / 食塩相当量 1.7g

材料 (2人分)

生鮭 ----- 2切れ
白ワイン (鮭用) ----- 小さじ1
オリーブオイル ----- 大さじ1/2
にんにく (輪切り) ----- 1かけ分
A しめじ (手でほぐす) -- 1/2パック
玉ねぎ (薄切り) ----- 1/2個
キャベツ (短冊切り) ----- 30g
れんこん (いちょう切り) --- 1/3節

塩 ----- 小さじ1/2
白ワイン ----- 大さじ1
パスタ (乾燥1.6mm) ----- 160g
小麦粉 ----- 大さじ1
レモン (いちょう切り) ----- 1/8個
豆乳 (無調整) ----- 200mL
パセリ (みじん切り) ----- 適量
黒こしょう ----- 適量

作り方

- 1 生鮭は2等分に切って、白ワインをふっておく。
- 2 フライパンにオリーブオイル、にんにく、1の鮭、Aを入れ、塩を加えて中火で炒める。
- 3 鮭の表面の色が変わったら、白ワインを加えてフタをし2～3分蒸らし炒めにする。
- 4 パスタを表示時間より1分短く茹でる。
- 5 3に小麦粉をふり入れ、粉っぽさがなくなるまでさらに炒める。
- 6 レモンと豆乳を加えてとろみがつくまでさっと混ぜ合わせ、茹でたパスタを加えて皿に盛る。
- 7 仕上げにパセリと黒こしょうを散らす。

✓ 栄養メモ

レモンやにんにく、**パセリ**、**黒こしょう**など食材で味のアクセントをつけると、塩分控えめでも塩気をカバーしてくれます。生クリームや牛乳の代わりに、**豆乳**で仕上げると脂質のカットにつながり、カロリーが抑えられます。

CHECK!

作り方の動画は
コチラ



<http://douga.hfc.jp/imfine/ryouri/22autumn01.html>

タバコの誤解 Q & A

Q 加熱式タバコでも禁煙したほうがいいのか？

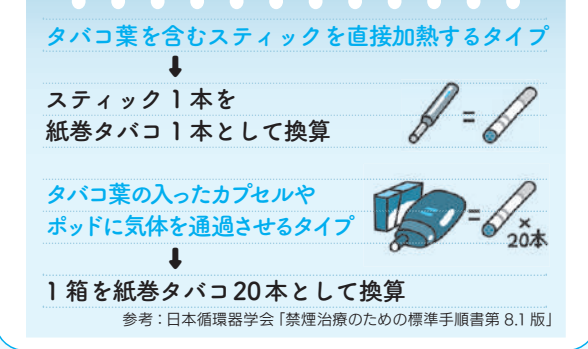
高血圧なので禁煙外来をすすめられました。でも加熱式タバコだから、禁煙しなくても大丈夫よね？



A 禁煙をおすすめします！

加熱式タバコは健康被害が少ないように思われがちですが、健康への影響は明らかではなく、悪影響が否定できないと考えられています。加熱式タバコも健康保険による禁煙治療の対象となり、オンライン診療も利用できます。すでに高血圧を発症されているなら、医療機関で禁煙指導を受けると安心ですね。

35歳以上の場合、健康保険で禁煙治療を受ける要件の1つに、「ブリンクマン指数(=1日の喫煙本数×喫煙年数)200以上」があります。加熱式タバコでブリンクマン指数を算定するときは、このように換算します。



歯の健康を守ろう！

デンタルフロス・歯間ブラシを使おう

歯を失う二大原因は「歯周病」と「むし歯」。その原因となるのは「歯垢(プラーク)」と呼ばれる細菌の塊です。歯周病やむし歯予防で欠かせないセルフケアは毎日の歯みがきで歯垢をしっかりと除去することですが、実は、歯ブラシによるブラッシングだけでは歯と歯の間の歯垢を落としきれないのです。

歯ブラシ+歯間清掃用具の併用を！

毎日、歯ブラシで正しくみがいていても、歯と歯の間には歯ブラシの毛先が届きにくいので、歯垢が残っています。毎日の歯みがきで歯垢除去率をアップするためには、歯ブラシにプラスしてデンタルフロスや歯間ブラシ等の歯間清掃用具を併用しましょう。

- デンタルフロス…歯と歯のすき間が狭い部分の歯垢除去に適している。
- 歯間ブラシ…歯と歯のすき間が広い部分の歯垢除去に適している。歯のすき間より少し小さめのサイズを選ぶようにする。

初めて使う場合は、歯科医院で相談するのがおすすめとくに歯間ブラシはサイズ選びが大切です

デンタルフロスの使い方

- のこぎりのように前後に動かしながら、歯と歯の間にを入れていきます。
- 手前の歯の歯肉の中に糸が隠れるくらい入れます。
- 手前の歯面に沿わせて、接触点まで掻き出します。
- 奥側の歯についても同様に行います。
- のこぎりのように前後に動かしながら糸を外します。

歯間ブラシの使い方

まず歯の表側から歯と歯の間にやさしく入れて、数回往復運動をします。このとき、少し角度を変えながら動かすと清掃効果が高まります。続いて、歯の裏側からも同様に行います。

出典：厚生労働省 e-ヘルスネット

Health Information

話題の健康情報

10月から 紹介状なしで大病院を受診したときの定額負担が引き上げに

地域の医療機関の役割分担を明確化し、連携を図ることによって、医療の効率的な活用が進められています。そこで10月から次のような見直しが行われます。



【例】医療費1万円、患者負担3割、医科初診の場合

●9月まで 計8,000円が患者負担

●10月から 計9,400円が患者負担

9月まで		10月から	
患者負担	3,000円	患者負担	2,400円
健保組合の給付	7,000円	健保組合の給付	5,600円
定額負担	5,000円	定額負担	7,000円
控除2,000円		控除2,000円	

令和4年10月からの定額負担

対象病院	初診	再診
<ul style="list-style-type: none"> 特定機能病院 地域医療支援病院(一般病床200床以上に限る) 紹介受診重点医療機関(一般病床200床以上に限る) <small>※上記以外の一般病床200床以上の病院については、選定療養として特別の料金を徴収することができる</small>	医科 5,000円 ⇒ 7,000円 に 歯科 3,000円 ⇒ 5,000円 に	医科 2,500円 ⇒ 3,000円 に 歯科 1,500円 ⇒ 1,900円 に

新たに追加

外来機能の明確化のための例外的・限定的な取り扱いとして、定額負担を求める患者(あえて紹介状なしで受診する患者等)の初診・再診について、以下の点数(額)を保険給付範囲から控除

初診	再診
医科 200点 (2,000円) 歯科 200点 (2,000円)	医科 50点 (500円) 歯科 40点 (400円)

※徴収する最低基準の額。

Health Information

質のよい睡眠をとるために ZZZ

監修：遠藤 拓郎 (スリープクリニック調布院長・慶應義塾大学特任教授)

寝る姿勢といびき

人の寝姿勢は、基本的に「仰向け」「横寝」「うつ伏せ」の3つで、一般的に睡眠の質が最もよくなるのは「仰向け」です。その理由は、後頭部、背中、臀部、かかとなど数カ所で体を支えるので、体にかかる負荷が軽減され、リラックスしやすいからです。「仰向け」はいびきをかきやすくなる可能性があります。



いびきのメカニズム

鼻から肺までの空気の通り道を「気道」といいます。口を開いて仰向けで寝ると、重力の影響で舌が喉の奥に落ち込み、気道が狭くなります。狭くなった気道を空気が通ると、空気の渦ができ、喉と鼻の粘膜を振動させて「いびき」が発生します。このとき、狭くなった気道が完全にふさがれてしまうと、「無呼吸」になります。

いびきをかきやすい人などは、仰向けより横寝がおすすめ

右のデータは、睡眠外来受診の患者に行った夜間の睡眠中のいびき、低酸素、無呼吸の1時間平均回数の調査結果です。仰向けより横寝・うつ伏せのほうが回数が少なくなっています。いびきや無呼吸の症状を軽減させる方法としては、横寝もひとつの改善策です。うつ伏せも軽減できますが、顔を横に逃がさなければならず、首を痛めてしまうので、横寝がおすすめです。なお、長期間大きないびきをかき続けていたり、無呼吸症の傾向がある場合は健康に影響を及ぼす危険性があるので、専門医に相談しましょう。

