

大塚他保大より

令和5年10月



プロ野球選手から 次のステージへ

2022年のシーズンをもって14年続けたプロ野球選手から前進し会社を立ち上げ、今後は野球をはじめさまざまなスポーツの魅力を発信していきたい、と語る杉谷拳士さん。ちなみに、冒頭で「引退」ではなく「前進」としたのは、自身の強いこだわりと気持ちが進められているがゆえでした。

「プロ野球の世界からは身を引く…とはいえ、それは次の人生に、つまり前に進むことと考えていました。座右の銘は、と聞かれればやっぱり「前進」、と答えますし、一生懸命、まっすぐに進んでいこうと思っています」

常に明るく、笑顔絶やさず真摯に物事にチャレンジする姿勢で人気選手となり、野球ファンからは「記録よりも記憶に残る男」といわれることも。今一度野球人生を振り返ると、そこには厳しい世界を生き抜いてきたさまざまな挑戦がありました。

上には上がいた。
自分はそのようなスゴい人たちに
つなぐ役割を

お兄さんの影響で小学生から野球をはじめたという杉谷さん。
「兄は体も大きくチームでは4番でエー

人生、前進あるのみ



元プロ野球選手・実業家
すぎや けんし
杉谷 拳士さん

「プロ野球の世界からは身を引く…とはいえ、それは次の人生に、つまり前に進むことと考えていました。座右の銘は、と聞かれればやっぱり「前進」、と答えますし、一生懸命、まっすぐに進んでいこうと思っています」

「プロ野球の世界からは身を引く…とはいえ、それは次の人生に、つまり前に進むことと考えていました。座右の銘は、と聞かれればやっぱり「前進」、と答えますし、一生懸命、まっすぐに進んでいこうと思っています」

「プロ野球の世界からは身を引く…とはいえ、それは次の人生に、つまり前に進むことと考えていました。座右の銘は、と聞かれればやっぱり「前進」、と答えますし、一生懸命、まっすぐに進んでいこうと思っています」

ちょっとした変化で
違う景色が見えてくることも

日本チームの優勝に沸いたワールド・ベースボール・クラシック(WBC)でス

「人生はきつと、ちょっとした変化で豊かになるはず。おはようございます、っていうあいさつの仕方一つでも、ぼそっというのと元気よくいうのでは印象違って違ってくるじゃないですか。もちろん個性は個性として大切にしつつですけど、ちょっとした変化をつけてみることで、それまでとは違う景色が見えることってあるかもしれないですね」

Profile

1991年、東京都出身。北海道日本ハムファイターズでプロ野球選手として14年間在籍。明るいキャラクターで人気を博し2022年に転身、現在は㈱ZENSHINCONNECT代表取締役社長。

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/>

収入支出決算のお知らせ

令和4年度の決算は、さる7月19日に開催されました第165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4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5、000万円（＋1・5％）の増加となりました。

一方、支出面においては、保険給付費は前年度より約2、200万円（＋1・2％）の増加となりましたが、高齢者医療制度に対する納付金等の合計額は、約5、700万円（▲3・8％）の減少となり、支出合計では、対前年度で約3、500万円（▲1・0％）の減少となりました。

この結果、前年度より収支状況は改善しましたが、

今年度も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1億円（前年度は2億円）を繰り入れて収支のバランスを図りました。

以上により、令和4年度の一般勘定の収支差引額は約3、800万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1億2、900万円の赤字となりました。

国では、今後一層加速する超高齢社会や現役世代の減少を見据え、現役世代の負担に過度に依存する現在の仕組みを是正し、年齢にかかわらず国民が負担能力に応じて公平に支え合う「全世代型社会保障制度」の構築をめざし、高齢者の保険料負担をはじめとした制度改正を進めています。また、医療DX化を推進し、医療提供体制の効率化や質の向上を図るとともに、健康寿命の延伸に向けた疾病予防策を強化するなど、限りある医療資源を適切に使うための施策が求められています。

このような状況下、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、疾病予防に取り組んでまいります。

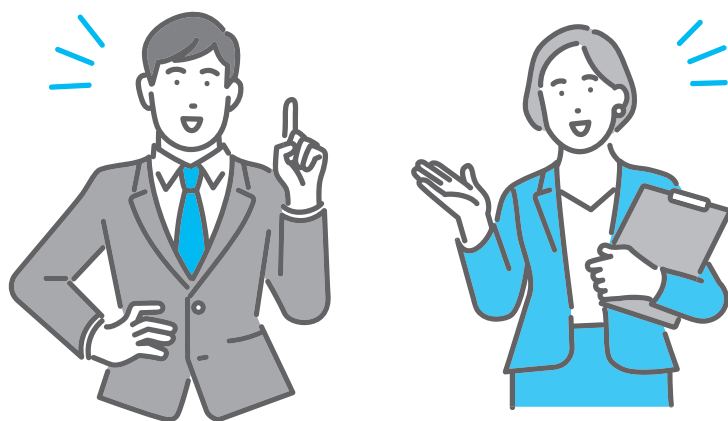
皆さまにおかれましては、年に1度は必ず健診を受診いただき、生活習慣を見直し疾病予防に取り組んでいただくとともに、医療費の削減にご協力いただきますようお願いいたします。

介護勘定

令和4年度決算概要

収入		支出	
科目	金額(千円)	科目	金額(千円)
介護保険収入	384,659	介護納付金	327,511
雑収入	1	介護保険料還付金	70
合計	384,660	合計	327,581

収入支出差引額
57,079千円



被保険者等の状況

区分	令和4年度			令和3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	359,523円	350,532円	5,426人	5,426人	-1.38	2.56
	女	251,682円	247,363円	1,209人	1,222人	-1.06	1.75
	平均	339,959円	331,787円	6,560人	6,648人	-1.32	2.46
平均標準賞与額	908,864円	862,193円	5,701人	5,846人	(0.87)	(0.88)	-2.48

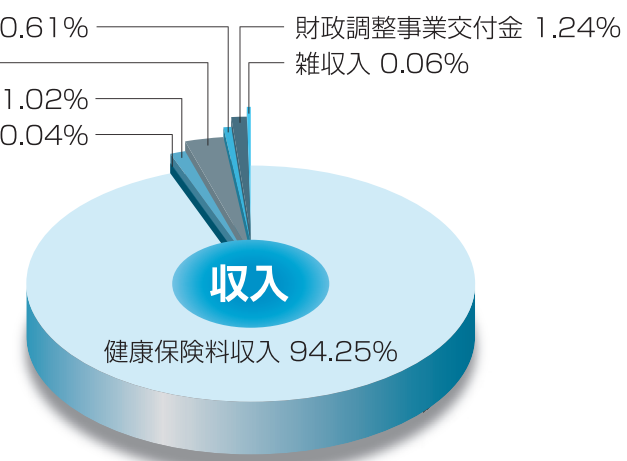
一般勘定

令和4年度決算概要

収入	
科目	金額(千円)
健康保険料収入	3,384,471
国庫負担金収入	1,330
調整保険料収入	36,573
繰入金	100,000
国庫補助金収入	21,978
財政調整事業交付金	44,627
雑収入	1,999
合計	3,590,978
経常収入合計	3,387,451

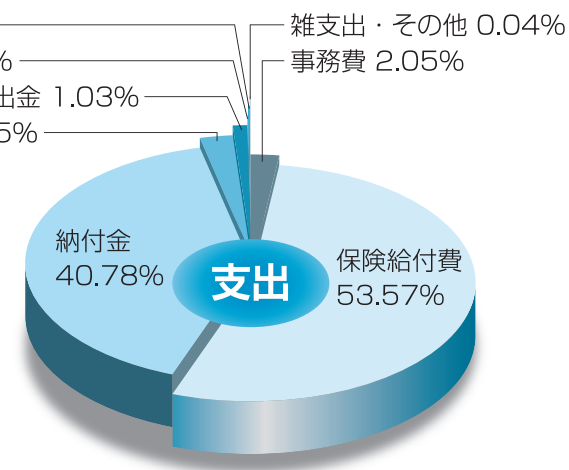
収入と支出の割合

収入と支出の割合



支出	
科目	金額(千円)
事務費	72,912
保険給付費	1,903,283
納付金	1,448,961
保健事業費	83,500
財政調整事業拠出金	36,503
連合会費	1,624
積立金	4,644
雑支出・その他	1,450
合計	3,552,877
経常支出合計	3,516,218

支出と収入の割合



収入支出差引額 38,101千円
経常収入支出差引額 -128,767千円

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5年9月から
- 接種期間** 令和5年10月～令和6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

就労環境が多様化し、健康課題も変化しています。

- 通勤時間の短縮による身体活動量の減少
- 生活リズムの乱れによるメタボリックシンドロームの増加・生活習慣病の悪化
- 高齢者世代でのロコモティブシンドロームの進行

健康強調月間を機に「運動」「食生活」「禁煙」「健診・検診の受診」の4つのアクションを見直し、健康で元気に毎日が送れるよう、生活習慣の改善を行いましょ。

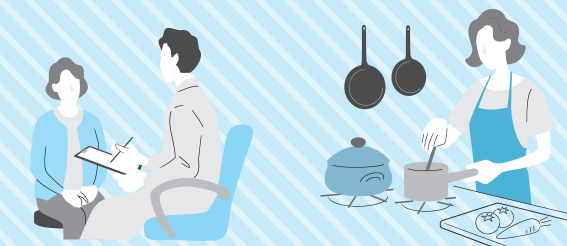


健康強調月間 2023年 10月1日～31日

健康保険組合連合会

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



令和5年度 標準報酬定時決定の結果がまとまりました

令和5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5年度	令和4年度	増減額	対前年度比
男子	367,987円	360,436円	7,551円	102.09%
女子	260,321円	254,374円	5,947円	102.34%
男女平均	347,745円	340,975円	6,770円	101.99%

令和5年9月1日現在の標準報酬月額の平均は、前年度と比べて男女平均で6,770円の増額、率にして1.99%上昇しました。

令和3年度から引き続き上昇となり、コロナ禍前の水準(元年度)を上回りました。

大阪線材製品健康保険組合
令和5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	2024年2月29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、契約医療機関の窓口に、利用券の提出と健康保険証の提示をしてください。なお、健康保険証の提示がない場合または、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	別紙「インフルエンザ予防接種における個人情報の取り扱いについて」をご確認のうえ、同意をお願いします。		同意 チェック欄 <input type="checkbox"/>
	氏名				

※利用者記入欄に記載がない場合、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。
※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	(印)				
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。

インフルエンザ予防接種における個人情報の取扱いについて

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扱います。下記の内容をご確認の上、同意をお願い致します。

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
 - 契約医療機関へインフルエンザ予防接種にかかる費用を支払うため
 - 契約健康保険組合にインフルエンザ予防接種実施報告及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、身体又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。
- 公衆衛生の向上又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。
- 国の機関若しくは地方公共団体又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通りです。
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扱いのご同意は、いずれも貴殿の任意となります。但し、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、追加又は削除、個人情報の利用又は提供の拒否権(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5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	2024年2月29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			

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
個人情報同意欄	別紙「インフルエンザ予防接種における個人情報の取り扱いについて」をご確認のうえ、同意をお願いします。 ※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。	同意 チェック欄

※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。


【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	実施人数計	請求金額	実施確認チェック欄
枚	本人	名	<input type="checkbox"/> 確認しました 申込者名簿の「実施確認」欄について、問診票、カルテ等でご確認いただき、チェックをしてください。 ※未実施の方については、必ず「二重線」で取り消し線を引いてください。
	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8項目「申込者名簿枚数」「実施人数計」「請求金額」「実施確認チェック欄」「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)

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。

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	事業所名称	
事業所記号		漢字氏名	姓
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	名
			ふりがな
			姓
			名
1	実施	男・女	性別 ※2
2	実施	男・女	続柄 ※2
3	実施	男・女	生年月日 (西暦)
4	実施	男・女	
5	実施	男・女	
6	実施	男・女	
7	実施	男・女	
8	実施	男・女	
9	実施	男・女	
10	実施	男・女	
11	実施	男・女	
12	実施	男・女	
13	実施	男・女	
14	実施	男・女	
15	実施	男・女	
16	実施	男・女	
17	実施	男・女	
18	実施	男・女	
19	実施	男・女	
20	実施	男・女	

インフルエンザを予防しましょう

- 新型コロナウイルス感染症の流行の影響から、インフルエンザの発生動向が大きく変わっており、この春夏にインフルエンザが流行した地域もありました。
- とはいえ、これから乾燥した寒い季節は呼吸器系の感染症の増加が予想され、インフルエンザにも注意が必要です。
- しっかり予防対策をして、元気に冬を乗り越えましょう!



予防接種を受ける!

予防接種は「感染後の発症予防」と「発症後の重症化予防」が大きな目的です。
原則、13歳以上は1回、13歳未満は2回接種です。

ワクチン製造株(2023~2024年シーズン) ※流行を予測して選定されます。

A型株	A/ビクトリア/4897/2022/(IVR-238)(H1N1) A/ダーウィン/9/2021(SAN-010)(H3N2)
B型株	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)

いつでも予防!

コロナ対策で身についた感染対策はインフルエンザにも有効です!
日常生活でも引き続き実践しましょう。



OK! 帰ったら手洗いを!
アルコール製剤による消毒も効果があります。



CHECK! 適度な湿度を保つ!
空気の乾燥で、気道の粘膜の防御機能が弱まるのを防ぐため、加湿器などで湿度を50~60%に保つとよいでしょう。



POINT! 十分な休養と
バランスのとれた食事を!

体の抵抗力を高めましょう。



POINT! 人混みや繁華街への
外出を控えよう!

特に高齢の方や基礎疾患のある方、妊婦、体調の悪い方、睡眠不足の方は、人混みや繁華街への外出を控えましょう。



GOOD! こまめな換気を!

冬場は室温が下がらないよう、暖房を使用するなど注意して換気をしましょう。



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 利用申込書及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及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、又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及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。



高尾山

たかおさん



高尾山

ミシュラン・グリーンガイド・ジャポンで「三つ星」観光地に選ばれて以来、外国人も多く訪れ、世界一登山客の多い山といわれる。高尾山口駅徒歩5分と、アクセスのよさも魅力のひとつ。

関東平野の西の端、標高599mの高尾山。6つの自然研究路をはじめ、複数の登山道が整備されている。自分に合ったコースを選んで、ウォーキングに出かけよう。

高 尾山口駅を出て、登山口へ向かおう。今回は1号路を登る。舗装された箇所も多い、メインルートだ。木漏れ日のなかを、元気に歩いていこう。

かすみ台(展望台)に着いたら、ひと休み。八王子市や相模原市方面に広がる関東平野を見渡すことができ、空気の澄んだ晴れた日には東京都庁や東京スカイツリー、房総半島やアクアライン、江の島まで望める。

さる園・野草園やたこ杉、高尾山薬王院有喜寺を過ぎたら、山頂はもうすぐ。高尾山山頂は「関東の富士見百景」にも選ばれる名所だ。展望台から富士山を眺めてみよう。

帰りは稲荷山コースを選択。木製の階段が整備された尾根道を、紅葉を楽しみながら歩くことができる。下山したら高尾山口駅に隣接する「極楽湯」で汗を流すのもよいだろう。

高尾山では、中腹までケーブルカーやリフトが運行されているので、状況に応じて乗るのもよい。体力に合わせたウォーキングを楽しもう。

INFORMATION

- 京王高尾線高尾山口駅より徒歩約5分
- 圏央道高尾山ICを降りて約5分

観光情報サイト
いこうよ八王子・高尾山
(公益社団法人八王子観光コンベンション協会)
042-673-3461
(高尾山口観光案内所)

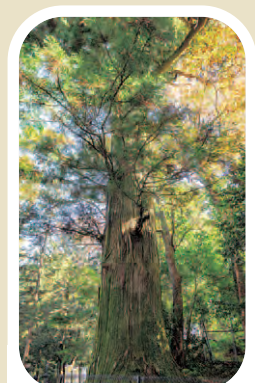
HPはコチラ



道の駅 八王子滝山

東京初にして、唯一の道の駅。八王子で栽培された新鮮な野菜や果物、畜産物がそろう。

- 8:00~19:00
- 年中無休(施設内一部店舗を除く)
- 042-696-1201



たこ杉
根がたこの足のようにながった巨木。樹齢450年を超え、八王子市指定天然記念物にもなっている。

男坂・女坂
108段の急な階段の男坂と、ゆるやかな傾斜の女坂。距離はほぼ同じだが、どちらを選ぶ?



男坂
女坂



山頂から丹沢山塊の向こうに富士山を望む。

高尾ビジターセンター

自然情報を発信する施設として1968年に開設し、日本で初めて解説員が常駐。ガイドウォーク、ワークショップなどのイベントを開催。

- 10:00~16:00
- 月曜日(祝日の場合はその翌日)・年末年始
- 無料 042-664-7872

グルメ TAKAO COFFEE



ふもとのコーヒー店。自家焙煎珈琲やスイーツがいただける。お土産に珈琲豆はいかが。

- 10:00~18:00
- 年中無休
- 042-662-1030

自家焙煎のオリジナルブレンド3種
・やまびこ ・こもれび ・せせらぎ
それぞれ Drip Bag 162円、80g 756円、120g 972円、200g 1,296円
※写真は80g(テトラパッケージ)

※営業時間や料金などは変更される場合があります。

京王高尾山温泉 / 極楽湯
アルカリ性単純温泉。檜風呂や座り湯などを楽しめる。お食事処も充実。
① 8:00~22:45(最終入館受付 22:00)
② 年中無休 *施設点検などにより臨時休館する場合あり
③ 平日/土日祝日・繁忙期 大人(中学生以上) 1,100円 / 1,300円 子ども(4歳~小学生) 550円/650円
※繁忙期:12月29日~1月3日/ゴールデンウィーク/お盆/11月1日~30日など※3歳以下は無料
☎ 042-663-4126



高尾山ケーブルカー
ふもとの清滝駅から中腹の高尾山駅まで片道約6分。日本一の急勾配。
④ 片道 大人(中学生以上) 490円 小児(小学生以上) 250円



高尾山展望レストラン
6/15~10/15はビアガーデン、その他の季節はビュッフェ、BBQなどが楽しめる絶景レストラン。
☎ 042-665-8010



高尾山口駅
2015年にリニューアルされた駅舎は、隈研吾氏設計による杉材を多く使った和の空間。



高尾山には薬王院ご本尊の飯綱大権現の眷属とされる天狗が住むといわれ、境内には天狗の像などが数多くある。
※従者、配下。



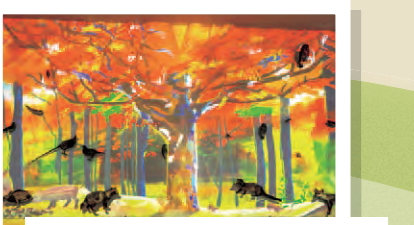
高尾山薬王院有喜寺
744年に開山。真言宗智山派の関東三大本山のひとつ。高尾山は山岳信仰に由来する修験道の山であり、今も時おり法螺貝の音が響き渡る。
☎ 042-661-1115

高尾山さる園・野草園

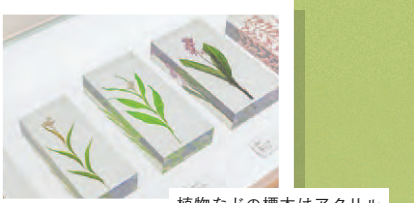
さる園では約90頭が生活。併設する野草園では、四季折々の山野草約300種が楽しめる。
① 9:30~16:30(5~11月)
9:30~16:00(12・1~2月)
10:00~16:30(3~4月)
② 年中無休 *園内整備などを除く
③ 大人(中学生以上) 500円 小児(3歳以上) 250円
☎ 042-661-2381



約7.0km 約3.0時間/約11,000歩



高尾山に生息するムササビやイノシシなどの剥製が配された白い壁に、プロジェクションマッピングで四季を描いた迫力ある映像が投影される。展示の目玉のひとつ。



植物などの標本はアクリル樹脂に閉じ込められて展示されている。

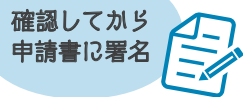
高尾599ミュージアム



2015年に旧東京都高尾自然科学博物館跡地に開館。観光・学習・交流の3つのコンセプトを併せ持つ情報発信ミュージアム。
④ 8:00~17:00(4~11月)
8:00~16:00(12~3月)
(最終入館 閉館30分前)
*イベント開催などによる変更あり
⑤ 年中無休 *メンテナンスなどによる休館あり
⑥ 無料
☎ 042-665-6688



（お金をムダにしない 施術の受け方）



接骨院で健康保険を使うルールを覚えよう

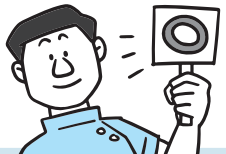
接骨院でも健康保険を使うことができますが、医療機関でないためルールが異なります。誤って使ってしまった場合、費用を請求されることがありますのでルールを覚えておきましょう。

健康保険が使える場合

外傷性が明らかで、慢性的な状態に至っていない以下の負傷の場合は、健康保険が使えます。

- 打撲 捻挫 肉離れ
- 骨折* 脱臼*

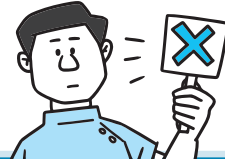
*応急手当の場合を除き、あらかじめ医師の同意が必要です。



健康保険が使えない場合の例

- 日常生活からくる肩こり、筋肉疲労
- 症状の改善が見られない長期の施術
- 脳疾患後遺症などの慢性病
- 保険医療機関で治療中の負傷

* 仕事中・通勤途中の負傷は、そもそも労災保険の対象となります。



健保組合から施術内容などについて照会をすることがあります！

本来、「療養費支給申請書」は被保険者が健保組合に提出し払い戻しを受けるためのものですが、受領委任の協定がある柔道整復師は、被保険者の代わりに健保組合へ提出し支払いを受けることができます。このため、接骨院の窓口では医療機関と同様に患者負担だけで済んでいるようにみえます。

健保組合は申請書の内容に基づき、柔道整復師へ支払います。この財源はみなさんから納めていただいた大切な保険料であるため、誤りがないか施術内容などについて照会をさせていただくことがあります。施術日から約3カ月後が目安となりますので、保管した明細書やメモなどでスムーズに確認できるようご協力をお願いいたします。

健康アップデート

これって常識？ 非常識？

UPDATING...



監修:フリーインストラクター 今井真紀

20分以上運動しないと体脂肪が燃えない

昔は20分以上運動を続けないと体脂肪が燃えないと言われていました。その常識が今は非常識になっています。健康常識をアップデートしましょう。

今の常識 運動開始直後から体脂肪は燃える

運動を始めるとエネルギー源としてまず糖質が多く使われ、20分後ぐらいから体脂肪が多く使われるようになります。そのため、以前は「20分以上運動しないと体脂肪が燃えない」と言われていました。

しかし、使われる割合は少ないですが、体脂肪も運動を始めたときからエネルギー源になっており、今は「運動開始直後から体脂肪が燃える」というのが常識です。また、1日に30分の運動を1回行っても、10分の運動を3回行っても減量効果に差のないことがわかっています。つまり、運動の内容や合計時間が同じであれば、連続した運動でも、複数回に分けた運動でも脂肪燃焼効果は同じなのです。



日常生活の中でこまめに歩こう

体脂肪を燃やす効果が高いのはウォーキングなどの有酸素運動。忙しい人や運動が苦手な人でも、1回5~10分の歩行を1日合計30分程度行うことならできはず。こまめに歩こう。



歩幅をやや広くしてキビキビと歩く

おまけ アップデート

早朝の運動は健康に良い

今の常識 夕方が1日の中でいちばん運動に適している

早朝は起床直後でまだ体温が低く、血圧も不安定です。そのため、中高年が早朝に激しい運動をすると心筋梗塞や脳梗塞などの引き金になる可能性があります。一方、夕方の4~6時ごろは1日の中でもっとも体温が高く、運動するのに最適な時間帯です。



料理制作・スタイリング

近藤 幸子(料理研究家、管理栄養士)

撮影:竹内 浩務

豆もやしとパプリカのナムル

1人分 44kcal 塩分0.5g 調理時間 15分



材料(2人分)

豆もやし	1/2袋	ごま油	小さじ1
水	大さじ1	おろしにんにく	少々
赤パプリカ	1/2個	塩	小さじ1/6

作り方

- 豆もやしは耐熱ボウルに入れて水をふり、ふんわりとラップをかけて600Wのレンジで3分加熱する。
- 赤パプリカは縦半分に切って縦5mm幅に、長い場合は半分に切る。
- ②を豆もやしに加えて混ぜ、再びラップをかけてさらに1分ほど加熱する。
- ざるにあけて水気を切り、ごま油、おろしにんにく、塩を加え、和える。

たたき長いものスープ

1人分 57kcal 塩分1.0g 調理時間 15分

材料(2人分)

長いもの	150g
ロースハム	1枚
水	300mL
しょうゆ	小さじ1
塩	小さじ1/4
粗びき黒こしょう	少々

作り方

- 長いものは皮をむいてポリ袋に入れ、袋の上からめん棒などでたたいて細かく砕く。ロースハムは半分に切ってから1cm幅に切る。
- 鍋に水を入れて強火にかけ、しょうゆ、塩を入れる。煮立ったら①を加え、再び煮立ったらアクを取り中火にして2分ほど煮る。
- 器によそい、粗びき黒こしょうをふる。



血糖値をコントロールするポイント

血糖値が高い状態が続くと、「糖尿病の引き金になる」「血圧が上がりやすくなる」「血管がポロポロになる」など、体にさまざまな影響が出てきます。血糖値は糖質を摂取すると上昇しますが、組み合わせる食品を工夫することでコントロールが可能です。

まず取り入れたいのが、食物繊維を多く含む食品です。糖質の吸収を緩やかにし、血糖値の急上昇を防ぐ効果が期待できます。また、食物繊維を多く含む食材は歯ごたえがあるため咀嚼回数が増えます。そのため満腹中枢を刺激しやすくなり、食べすぎ防止効果も期待できます。血糖値を意識して、食生活を改善していきましょう。

▶▶ オートミールお好み焼き

小麦粉の代わりにオートミールを使用しています。オートミールは「オーツ麦(えん麦)」を食べやすいように加工したものです。玄米に比べると、食物繊維は1.8倍、鉄は1.8倍、カルシウムは1.7倍の量が含まれており、食後の血糖値を急上昇させにくい食べ物です。糖質の吸収を緩やかにするため、血糖値が急激に上下することによる倦怠感や空腹感も防ぐことができます。ほかにも、カリウムやビタミンB1などの栄養素も含まれています。

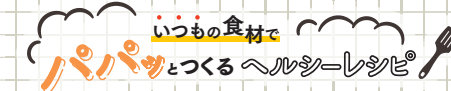
▶▶ 豆もやしとパプリカのナムル

大豆を発芽させた「大豆もやし(豆もやし)」には、GABAをはじめとして大豆イソフラボンや食物繊維、ミネラルなどさまざまな栄養素が含まれており、手軽に食べられるスーパーフードといえます。また、食物繊維が緑豆もやしの約2倍含まれ噛みごたえがあるため、満足感を得やすく、食べすぎ予防にもなります。

▶▶ たたき長いものスープ

ご飯やパン、麺など、血糖値を急上昇させる糖質を食べる前に、具だくさんの汁物を飲むことは、血糖値コントロールにはとても効果的です。長いもの優しいとろみと味わいがおいしいスープです。

血糖値を上げないレシピ



オートミールお好み焼き

1人分 304kcal 塩分1.5g 調理時間 20分

※写真は2人分



材料(2人分)

オートミール	50g
塩	小さじ1/4
熱湯	100mL
卵	1個
キャベツ(2cm角)	1/8個(120g)
豚バラ肉(10cmの長さ)	50g
ソース、マヨネーズ、かつお節、青のり	適量

作り方

- 大きめのボウルに入れたオートミールに塩と熱湯を加え、なじむまでよく混ぜる。
- ①の粗熱が取れたら卵を加え、よく混ぜ合わせる。さらにキャベツを加えて混ぜ合わせる。
- フライパンに豚バラ肉を並べ、その上に②を流し入れて厚さ2cm程度になるように丸く形を整える。蓋をして中火で4~5分ほど焼く。
- 裏返し、再び蓋をしてさらに2~3分ほど焼く。
- 器に取り出し、ソース、マヨネーズ、かつお節、青のりを好みの量かける。

CHECK!

作り方動画



<http://douga.hfc.jp/imfine/ryouri/23autumn01.html>

翌朝の元気につながる夕食のとり方

夕食のとり方は、翌朝の体調に大きく影響します。とくに「食べる時間が遅い」「食事量の配分が夜に偏っている」生活が続くと、体内時計がどんどん後ろにずれてしまい、目覚めが悪い、食欲がないなど身体的な不調が出てきます。夕食の時間と配分を見直す以下のポイントを実践して、翌朝のコンディションの違いを確認してみてください。

Point 1 夕食は20時までに済ませる

夕食の時間が遅くなると、体内時計が後退するため、寝つきが悪くなります。すると、睡眠の質が下がり、朝の目覚めも悪くなります。夕食は「寝る3時間前」と寝る時間からの逆算ではなく、「20時まで」と時刻を決めて、早めに済ませましょう。

また、体内時計の働きにより、消化器の働きには日周リズムがあり、夕方頃がピークになります。そのため、そこに近い時間に食べるとしっかり代謝されますが、遅くなると、胃腸に負担がかかり、翌朝の不快感につながります。



Point 2 1日の食事量が夕食に偏らないように

食事の配分も体内時計に影響します。夕食の配分が多いと体内時計が後退し、翌朝の不調につながります。逆に、朝食の配分が多いと体内時計は前進し、朝のコンディションは上がります。

とくに夕食の時間が遅くなるときは、夜のおかずを朝に1品回すなどして配分を調整しましょう。夕食が遅くなるとわかっているときは夕食を2回に分け、夕方におにぎりやパンなどの穀類を食べておき、遅い時間には低脂肪のおかずと野菜を中心に控えめに食べるのがおすすめです。



HEALTH INFORMATION

話題の健康情報

大量飲酒で男性の腎臓病のリスクが上昇

大阪大学の研究グループは、特定健診を受けた30万人強を対象にしたコホート研究において、大量飲酒は男性の腎機能低下のリスク因子であることを明らかにしました。

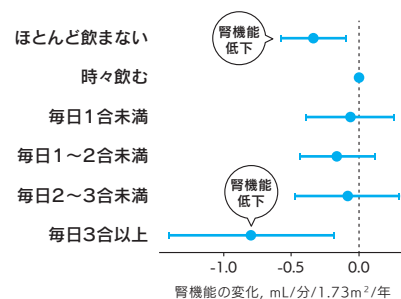
これまで1日あたり日本酒1合程度の適度な飲酒が腎機能低下を予防することは知られていましたが、大量飲酒が腎機能に及ぼす影響はほとんど評価されていませんでした。

特定健診を受けた40~74歳の男性12万人強を追跡調査した結果、お酒を「時々飲む」人に比べ、「毎日日本酒3合以上」(1日あたりの純アルコール摂取量が60g以上)の人と「ほとんど飲まない」人は、1年あたりの腎機能の低下が

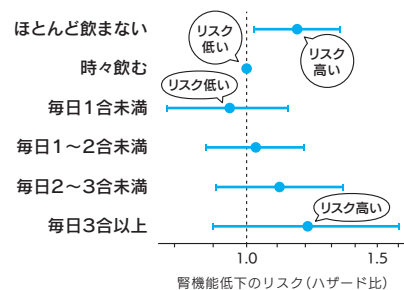
大きく【図1】、30%以上の腎機能低下リスクも同様の傾向が認められました【図2】。女性では明らかな関連は認められませんでした。

3合以上の大量飲酒が腎機能低下のリスクであることが明らかになった一方、1日あたり純アルコールで20g程度の適度な飲酒は、腎臓病を予防する可能性も改めて確認されました。健康のためにも、お酒はほどほどにすることが大切です。

【図1】 男性の飲酒量と腎機能の変化



【図2】 男性の飲酒量と30%以上の腎機能低下のリスク



【参考】 純アルコール20g (1合)とは?

- 日本酒 (度数15%) → 180mL
 - ビール (度数5%) → 500mL
 - 焼酎 (度数25%) → 約110mL
 - ワイン (度数14%) → 約180mL
 - ウイスキー (度数43%) → 60mL
 - 缶チューハイ (度数7%) → 約350mL
- 厚生労働省サイト「e-健康づくりネット」より

『日本酒3合相当(1日)以上の大量飲酒は男性の腎機能低下のリスクと関連あり』(大阪大学)より

注意! ぐっすり睡眠を邪魔するこんな習慣!

ストレスをためがち(上手なストレス解消ができない)

こんな習慣ありませんか?

- ☑ 仕事のことや悩んでいることを考えてしまい、就寝時間になっても頭が冴えてしまう。
- ☑ 残業などで帰宅が遅くなっても、ストレス解消のためにゲームをしたり、興奮する映画などを見たりしてしまう。
- ☑ 翌日に備え、眠くなくても床につき、がんばって眠ろうとする。



ストレスがたまると自律神経のバランスが崩れやすくなります。通常、昼間は交感神経が優位な活動モードになっていますが、夜は副交感神経が優位な休息モードになり、眠気が生じます。ストレスなどによって自律神経が乱れると、就寝時間になっても休息モードにならず、睡眠に影響が出てしまいます。

● 就寝前にリラックス

眠れないときは、がんばって眠ろうとせず、リラックスすることが大切です。休息モードにするために緊張や興奮を避け、軽い読書や穏やかな音楽、気持ちが落ち着く香り、軽い体操やストレッチ、呼吸法など、自分に合ったリラックス方法で、入眠しやすくなるよう工夫してみましょう。

例 <478呼吸法>

- 1 楽な姿勢で座る。
 - 2 4つ数えながら鼻から息を静かに吸う。
 - 3 息を止めて7つ数える。
 - 4 8つ数えながら、口からゆっくり息を吐ききる。
- ①~④を3~4回繰り返す。



<漸進的筋弛緩法(上腕内側)>

- 1 イスに浅く座り、ひじを曲げて握りこぶしを肩まで上げ、5秒間腕の腕に力を入れる。
 - 2 スッと力を抜き、腕をおろす(20秒間)。
- ※上腕のほか肩、腹、脚など全身の筋肉で緊張と弛緩を行うリラックス法です。



HEALTH INFORMATION

歯科医師に質問! 健口ポイント!

監修 魚田 真弘(エンパシーデンタルクリニック 院長)

Q 歯みがきはいつ、何回するのがいいですか?



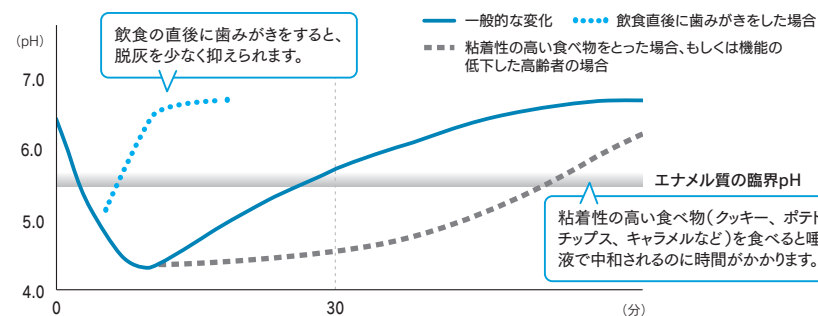
A

飲食のたびに、すぐに歯みがきをするのが理想です。

ふだん口の中のpH(ペーハー)は中性(7程度)に保たれていますが、飲食をすると、一時的に中性から酸性に傾きます。pHが5.5ぐらいになるとむし菌が出す酸で歯の表面のエナメル質が溶けだす「脱灰」が始まります。飲食後は唾液で中和されていき、一般的には30分くらいするとまた脱灰しにくい値まで戻ります。

飲食後すぐに歯みがきを行えば、口の中の糖質がなくなり、細菌は酸を出すことができません。そのため、歯の表面では下のグラフのように再石灰化*がすぐに始まり、理想的な状態になります。

飲食後のプラーク内のpHの変化



*「再石灰化」とは?

細菌が出す酸で溶かされた歯の表面の無機成分(ハイドロキシアパタイト)が、唾液などの働きで再び歯の表面に形成され元の健康な状態に戻ることで、口の中では歯を溶かす「脱灰」と、修復を行う「再石灰化」が繰り返されています。