

大線健保たより

平成30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/>

大線健保たより

表紙写真：富山県 朝日町のチューリップ畑（提供＝アフロ）

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利用ください。

**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
ご宿泊や日帰り BBQ キャンプ場

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

WIMMING!
プール“フォレ・リゾ！”

EDUCATION!
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

キャンプエリア
ウォーキングコース
ターミナルハウス
プールエリア
第2ゲート
正面ゲート
サイクリングコース
変わり種自転車
自転車練習広場

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
	こども（3歳～小学生）	500円		400円
	シルバー（60歳以上）	400円	割引対象外（通常割引済）	400円
フリーパス	おとな（中学生以上）	2,800円		2,400円
	こどもA（3歳～小学生 身長110cm以上）	2,500円	400円引き	2,100円
	こどもB（3歳～小学生 身長110cm未満）	1,700円		1,300円
	シルバー（60歳以上）	2,000円	100円引き	1,900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

至、関西空港 TEL: 586-0086 大阪府河内長野市天野町1304

お車で
外環状線（R170）で滝畑方面へ。
阪和道「岸和田和泉」より約15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20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 **2019年3月31日**まで
～ 本券で5名様まで有効 ～

【発行 大阪線材製品健康保険組合】

発行 大阪線材製品健康保険組合

〒577-0801 大阪府河内長野市天野町1304 小阪第一近鉄ビル

TEL 06-6788-6061 禁・無断転載

平成30年度予算のお知らせ

第2期「データヘルス計画」に基づき、効果的な保健事業で皆さまの健康を守ります

平成30年度の収入支出予算案が、去る2月26日(月)開催の第154回組合会において可決承認されましたのでお知らせします。

当組合の平成30年度の予算編成は、経常収支で3年連続の黒字となり、黒字額も対前年度予算で約4千9百万円の増加となりました。黒字額は全額準備金に積み立て、将来の高齢者医療制度への納付金の増に備えます。

平成28年度より高齢者医療制度への納付金が前々年度の精算による返還金により減少し、組合財政が改善しておりますが、今年度も約8千3百万円の返還金があり、経常黒字の主な要因となっております。

また、昨年度より黒字額が増加した要因としましては、支出面では高齢者医療制度への納付金及び保健事業費が前年度より増加の見込となりましたが、保険給付費が対前年度で約3千3百万円の減少を見込んだことにより、経常支出総額では対前年度で約7百万円の減少となったこと、収入面では保険料収入が対前年度で約4千9百万円の増加を見込んだことにより、経常収入総額では対前年度で約4千2百万円の増加となったことによります。

以上のような状況ではありますが、高齢化がピークを迎える2025年に向けて、高齢者医療制度への納付金が増大することは確実で、健康保険を取り巻く情勢は依然として厳しい状態が続くことが見込まれます。

予算総額

3,458,727千円

経常収支差引額

115,566千円

平成30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「赤ちゃんともマ誌」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。

●共同保健指導宣伝
テレビCM・新聞等で健康保険や組合制度への理解や関心を高める意見広告などを掲載する。

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1万5千円ですが、健保組合が35歳以上は8千円、35歳未満は5千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4頁参照)
費用は約4万6千円ですが、健保組合が2万5千円補助をします。

●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5頁参照)
費用は約6万6千円ですが、健保組合が3万円補助をします。

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7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、1千五百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

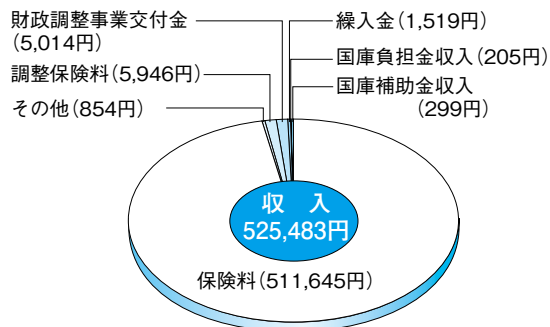
●保養施設利用の補助
契約保養施設を利用した被保険者及び被扶養者の方々に、年度内2泊を限度に1泊につき3千円の補助を行う。
但し、幼児等の利用額が3千円未満の場合はその利用額とします。

平成30年度 収入支出予算概要

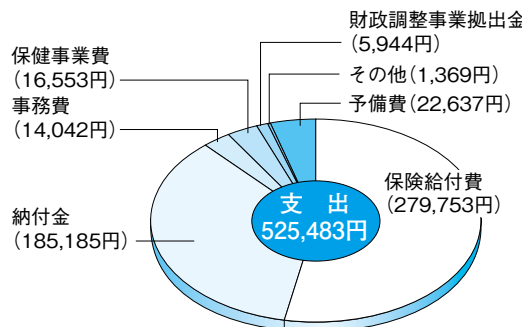
健康保険分

収入 (千円)	料	3,367,650
	保険	
	国庫負担金収入	1,349
	調整保険料	39,137
	繰入金	10,000
	国庫補助金収入	1,967
支出 (千円)	財政調整事業交付金	33,000
	その他の	5,624
	合計	3,458,727

被保険者1人当りで見ると



支出 (千円)	費	92,422
	業務	
	保険給付費	1,841,332
	納付金	1,218,886
	保健事業費	108,952
	財政調整事業拠出金	39,123
経常収支差引額	その他の	9,012
	予備費	149,000
	合計	3,458,727



介護保険分

収入 (千円)	料	322,594
	保険	
	国庫補助金収入	1
	雑収入	166
支出 (千円)	介護	313,981
	還付金	180
経常収支差引額	納付金	8,600
	合計	322,761

収入 (千円)	料	322,594
	保険	
	国庫補助金収入	1
	雑収入	166
支出 (千円)	介護	313,981
	還付金	180
経常収支差引額	納付金	8,600
	合計	322,761

●予算編成の基礎となった数字●

- 被保険者数 6,582人 (男性 5,476人、女性 1,106人)
- 被扶養者数 6,046人
- 介護保険の被保険者数 3,380人
- 平均標準報酬月額 (一般勘定) 336,600円 (男性 355,067円、女性 244,906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) 381,000円
- 平均標準賞与額 (介護勘定) 1,049,000円
- 平均年齢 42.58歳 (男性 42.52歳、女性 42.86歳)
- 扶養率 0.92
- 前期高齢者加入率 5.450%
- 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17 (事業主 1,000分の8.5、被保険者 1,000分の8.5)

人間ドックの指定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。

▼1泊人間ドック（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
健保連大阪中央病院	大阪市北区梅田3-3-30	61,722円	☎06-4795-5500
済生会 中津病院	大阪市北区芝田町2-10-39	68,040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	66,960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	65,880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1-4-1 ホテルニューオータニ大阪4F	70,200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	65,880円	☎06-6761-2200
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	65,880円	☎06-6441-5451
大阪赤十字病院	大阪市天王寺区筆ヶ崎町5-30	65,880円	☎06-6771-5131
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	65,880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 オーク200 2号館6F	66,960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	65,880円	☎06-6576-1011
恵生会病院	東大阪市鷹殿町20-29	56,160円	☎072-982-5101
済生会 吹田病院	吹田市川園町1-2	72,360円	☎06-6382-1521
カーム尼崎健診プラザ	尼崎市御園町54 カーム尼崎2F	68,580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 心斎橋プラザ本館5F	64,800円	☎06-6243-0117



生活習慣病予防健診や人間ドックで健康管理を!!

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
大阪市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	51,840円	☎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	46,440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	47,520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	43,200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	41,040円	☎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	45,360円	☎06-6345-2210
健保連大阪中央病院	大阪市北区梅田3-3-30	38,880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	44,280円	☎06-6881-4000
済生会 中津病院	大阪市北区芝田町2-10-39	49,680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	46,440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	49,887円	☎06-6775-3131
大阪赤十字病院	大阪市天王寺区筆ヶ崎町5-30	41,040円	☎06-6771-5131
近畿健康管理センター	大阪市浪速区難波中1-10-4 南海野村ビル10F	41,040円	☎050-3541-2263
（医）厚生会 大阪西クリニック	大阪市西区南堀江3-15-26	38,880円	☎06-6539-0800
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	54,000円	☎06-6441-5451
きっこう会多根クリニック	大阪市港区弁天1-2 オーク200 2号館6F	43,200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	43,200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	44,280円	☎06-6654-2222
恵生会病院	東大阪市鷹殿町20-29	34,560円	☎072-982-5101
森本記念健診クリニック	東大阪市横枕1-7	46,440円	☎072-966-8166
みどり健康管理センター	吹田市垂水町3-22	46,440円	☎06-6385-0265
鳳総合健診センター	堺市西区鳳東町4-401-1	46,440円	☎072-260-5555
カーム尼崎健診プラザ	尼崎市御園町54 カーム尼崎2F	43,200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 心斎橋プラザ本館5階	43,200円	☎06-6243-0117
社会医療法人生員会 府中クリニック	大阪府和泉市肥子町2-2-1	42,120円	☎0725-40-2154

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** 平成30年6月1日～平成31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
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。

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. 実施機関**

●巡回健診（健診費用税込）		健診費用
① 日本予防医学協会西日本統括センター 大阪市北区西天満5-2-18 ☎06-6362-9041		15,552円（35歳以上） 11,988円（35歳未満）
② 医療法人 厚生会 大阪府貝塚市麻生中907-1 ☎072-427-1980		14,904円（35歳以上） 11,664円（35歳未満）
③ 那須クリニック関西検診協会 大阪市淀川区西中島4-4-21 ☎06-6308-3908		20,412円（35歳以上） 7,776円（35歳未満）
●通院健診（健診費用税込）		健診費用
① 日本予防医学協会西日本統括センター 大阪市北区西天満5-2-18 ☎06-6362-9041		15,552円（35歳以上） 1,836円（大腸ガン検査） 11,988円（35歳未満）
② 医療法人 厚生会 大阪西クリニック 大阪市西区南堀江3-15-26 ☎06-6539-0800		14,904円（35歳以上） 1,620円（大腸ガン検査） 11,664円（35歳未満）
③ 那須クリニック関西検診協会 大阪市淀川区西中島4-4-21 ☎06-6308-3908		20,412円（35歳以上大腸ガン検査込み） 7,776円（35歳未満）
④ 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 ☎06-6202-6666		19,440円（35歳以上） （大腸ガン検査込み）
⑤ 船員保険大阪健康管理センター 大阪市港区築港1-8-22 ☎06-6576-1011 （第2・第3日曜日実施しています）		18,926円（35歳以上大腸ガン検査込み） 8,744円（35歳未満）
⑥ 大阪市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 あべのハルクス21階 ☎06-6624-4011		22,680円（35歳以上大腸ガン検査込み） 15,120円（35歳未満）

※上記以外に、他府県にも利用可能な実施機関がありますので、健保組合までお問い合わせください。

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：平成30年4月1日 至：平成31年3月31日 1年間
(大腸がん)	自：平成30年4月1日～6月30日 自：平成30年10月1日～平成31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	1,620円
子宮がん	2,160円
肺がん	2,160円
- 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**
 - 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。
 - 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。
 - 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。

- 3. 検査項目** 身体計測、問診、血圧測定、聴力（LAKHZ）オーディオメーカー、心電図、視力検査、血糖検査、血球容積値検査、血液脂質検査、肝機能検査、尿検査、胸部レントゲン検査、胃部レントゲン検査（35歳未満なし）、大腸ガン検査（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。
- 4. 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。
- 5. 申込期日**
 - 事業所巡回健診：健診日の2週間前まで
 - 通院（半日）健診：利用日の2週間前まで
- 6. 実施要領**
 - 受診希望者は、事業所巡回健診・通院（半日）健診でそれぞれ申込期日までに、別紙様式1号（事業所巡回健診用）及び様式2号（通院（半日）健診用）のうち希望する方の申込書により事業所を経由し当組合までお申送ください。
 - 事業所巡回健診の場合のみ、受診場所は原則として申込事業所となる予定ですが、1回の受診者を40～50名程度に集約する関係上、貴事業所及び最寄りの事業所に指定されることもありますのでご承知おください。
 - 健診結果は受診後約3週間後に健診実施機関から直接または事業所経由で本人宛に通知いたします。
- 7. 組合負担限度額**

35歳以上	8,000円	35歳未満	5,000円
-------	--------	-------	--------

負担いたしますので、差額につきましては個人負担となります。

契約保養施設一覧表

保養施設名	所在地	電話番号
かんぽの宿 小樽	〒047-0154 北海道小樽市朝里川温泉2-670	☎0134-54-8511
かんぽの宿 一関	〒021-0101 岩手県一関市厳美町字宝竜147-5	☎0191-29-2131
かんぽの宿 郡山	〒963-1380 福島県郡山市熱海町熱海3-198	☎024-984-3511
かんぽの宿 いわき	〒970-0103 福島県いわき市平藤間字紫崎60	☎0246-39-2670
かんぽの宿 酒田	〒998-8588 山形県酒田市飯森山3-17-26	☎0234-31-4126
かんぽの宿 大洗	〒311-1301 茨城県東茨城郡大洗町磯浜町7986-2	☎029-267-3191
かんぽの宿 潮来	〒311-2404 茨城県潮来市水原1830-1	☎0299-67-5611
かんぽの宿 塩原	〒329-2921 栃木県那須塩原市塩原1256	☎0287-32-2845
かんぽの宿 栃木喜連川温泉	〒329-1412 栃木県さくら市喜連川5296-1	☎028-686-2822
かんぽの宿 磯部	〒379-0135 群馬県安中市郷原22	☎027-385-6321
かんぽの宿 寄居	〒369-1205 埼玉県大里郡寄居町末野2267	☎048-581-1165
かんぽの宿 旭	〒289-2525 千葉県旭市仁玉2280-1	☎0479-63-2161
かんぽの宿 勝浦	〒299-5243 千葉県勝浦市鶴原2183-5	☎0470-76-3011
かんぽの宿 鴨川	〒296-0043 千葉県鴨川市西町1137	☎04-7092-1231
かんぽの宿 青梅	〒198-0053 東京都青梅市駒木町3-668-2	☎0428-23-1171
かんぽの宿 箱根	〒250-0522 神奈川県足柄下郡箱根町元箱根159	☎0460-84-9126
かんぽの宿 石和	〒406-0021 山梨県笛吹市石和町松本348-1	☎055-262-3755
かんぽの宿 諏訪	〒392-0001 長野県諏訪市大和2-15-16	☎0266-52-1551
かんぽの宿 ラフレさいたま	〒330-0081 埼玉県さいたま市中央区新都心3-2	☎048-601-1111
かんぽの宿 熱海(本館)	〒413-0016 静岡県熱海市水口町2-12-3	☎0557-83-6111
かんぽの宿 熱海(別館)	〒413-0016 静岡県熱海市水口町2-13-77	☎0557-83-6111
かんぽの宿 伊豆高原	〒413-0232 静岡県伊東市八幡野1104-5	☎0557-51-4400
かんぽの宿 富山	〒939-2694 富山県富山市婦中町羽根5691-2	☎076-469-3135
かんぽの宿 福井	〒918-8026 福井県福井市湖町43-17	☎0776-36-5793
かんぽの宿 焼津	〒425-8533 静岡県焼津市浜当目1375-2	☎054-627-0661
かんぽの宿 浜名湖三ヶ日	〒431-1496 静岡県浜松市北区三ヶ日町都筑2977-2	☎053-526-1201
かんぽの宿 知多美浜	〒470-3233 愛知県知多郡美浜町奥田砂原39	☎0569-87-1511
かんぽの宿 恵那	〒509-7201 岐阜県恵那市大井町2709	☎0573-26-4600
かんぽの宿 岐阜羽島	〒501-6323 岐阜県羽島市桑原町午南1041	☎058-398-2631
かんぽの宿 鳥羽	〒517-0021 三重県鳥羽市安楽島町1200-7	☎0599-25-4101
かんぽの宿 彦根	〒522-0002 滋賀県彦根市松原町3759	☎0749-22-8090
かんぽの宿 富田林	〒584-0053 大阪府富田林市龍泉880-1	☎0721-33-0700



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下記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.9~11一覧表参照)

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。
- かんぽの宿の各施設の予約の際は必ず「大阪線材製品健康保険組合」の名称及び利用者氏名を伝えてください。
- 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。
- 【かんぽの宿】をご利用の方は、到着の際、フロントに健康保険証を提示することで1人1泊につき500円(同伴者3名まで)割引が受けられます。
ただし、この割引は小学生以上で1泊2食以上の条件で受けられますが、一部対象外の日や商品がありますので、詳しくは各宿泊施設にお問い合わせください。
- 施設利用後、補助金請求書に必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。



契約保養施設一覧表

保養施設名	所在地	電話番号
休暇村 佐 渡	〒952-2203 新潟県佐渡市関	0259-78-2095
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オ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 広島県竹原市恵海町大久野島	0846-26-0321
休暇村 喜望山ロッジ	〒727-0321 広島県庄原市比和町森脇	0824-85-2331
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 雲 仙	〒854-0501 長崎県雲仙市小浜町諏訪の池	0957-74-9131
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



契約保養施設一覧表

保養施設名	所在地	電話番号
かんぽの宿 大和平群	〒636-0905 奈良県生駒郡平群町上庄2-16-1	☎0745-45-0351
かんぽの宿 奈 良	〒630-8002 奈良県奈良市二条町3-9-1	☎0742-33-2351
かんぽの宿 紀伊田辺	〒646-8501 和歌山県田辺市目良24-1	☎0739-24-2900
かんぽの宿 有 馬	〒651-1401 兵庫県神戸市北区有馬町1617-1	☎078-904-0951
かんぽの宿 赤 穂	〒678-0215 兵庫県赤穂市御崎883-1	☎0791-43-7501
かんぽの宿 淡路島	〒656-1711 兵庫県淡路市富島824	☎0799-82-1073
かんぽの郷 庄 原	〒727-0004 広島県庄原市新庄町281-1	☎0824-73-1800
かんぽの宿 竹 原	〒725-0002 広島県竹原市西野町442-2	☎0846-29-0141
かんぽの宿 光	〒743-0005 山口県光市室積東ノ庄31-1	☎0833-78-1515
かんぽの宿 湯 田	〒753-0064 山口県山口市神田町1-42	☎083-922-5226
かんぽの宿 観音寺	〒768-0031 香川県観音寺市池之尻町1101-4	☎0875-27-6161
かんぽの宿 徳 島	〒770-8071 徳島県徳島市八万町中津山3-70	☎088-625-1255
かんぽの宿 伊 野	〒781-2128 高知県吾川郡いの町波川1569	☎088-892-1580
かんぽの宿 北九州	〒808-0123 福岡県北九州市若松区大字有毛2829	☎093-741-1335
かんぽの宿 柳 川	〒832-0057 福岡県柳川市弥四郎町10-1	☎0944-72-6295
かんぽの宿 別 府	〒874-0844 大分県別府市大字鶴見457	☎0977-66-1271
かんぽの宿 日 田	〒877-0074 大分県日田市中ノ島町685-6	☎0973-24-0811
かんぽの宿 阿 蘇	〒869-2612 熊本県阿蘇市一の宮町宮地5936	☎0967-22-1122
かんぽの宿 日 南	〒889-2533 宮崎県日南市大字星倉2228-1	☎0987-22-5171
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 岩手県岩手郡雫石町網張温泉	☎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 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 嬬恋鹿沢	〒377-1695 群馬県吾妻郡嬬恋村鹿沢温泉	☎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

データヘルス計画

保険者に作成が義務付けられているデータヘルス計画は、相互に連携する特定健診・特定保健指導の第3期に合わせて、第2期（平成30～35年度）に入ります。

健保組合などが策定する事業計画がデータヘルス計画

データヘルス計画とは、保健事業を効果的・効率的に実施するために、健康保険を運営する健保組合などの保険者が策定する事業計画です。特定健診などの健診結果や医療機関の受診状況などのデータを有効活用することで保健事業の効果を高め、加入者の健康を守ると同時に医療費の適正化につなげるのが目的です。

データヘルス計画では、事業を改善しながら継続的に実施していくために、計画（Plan）-実施（Do）-評価（Check）-改善（Act）を繰り返す「PDCAサイクル」に沿って保健事業を展開していく点が重要とされています。

保健事業のPDCAサイクル



データヘルス計画は平成30年度から第2期に

健保組合には他の保険者に先駆けて、平成27年度からデータヘルス計画の作成が義務付けられていました。平成30年度からは特定健診・特定保健指導の第3期に合わせて、第2期のデータヘルス計画に入ります。第1期の「身の丈に合った事業に取り組む」という課題設定から、第2期では「確実な実行・挑戦」に進むことになります。

具体的には健康課題に応じた目標設定と評価結果の見える化、事業主とのコラボヘルスによる職場の健康課題の解決が第2期の重要なポイントとなります。また、健保組合同士で効果的な保健事業をパターン化し、評価指標を共有することで、効率的な事業運営につなげていきます。

第2期データヘルス計画のポイント

課題設定 確実な実行・挑戦

課題に応じた 目標設定と 評価結果の見える化	健康課題と保健事業との関係を明確化し、数字で表すことができる目標を立てる。
情報共有型から 課題解決型の コラボヘルスへ	事業主との協働で、職場の健康課題の解決に取り組むコラボヘルス体制の構築を目指す。
データヘルス事業の 横展開	健保組合同士で評価指標を共有し、共同事業でコスト軽減などの効率化を図る。

当組合の主な取り組み

- 被扶養者の特定健診受診率アップ
- ジェネリック医薬品使用促進
- 特定保健指導の受診率アップ
- 重症化予防対策



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（前年度と変更ありません）

2. 適用期間

平成30年4月1日から平成31年3月31日まで

◆事業所の削除

○平成29年12月26日付

株式会社 中林金網工場

お知らせ

本年4月から㈱日本旅行の国内・海外旅行商品の赤い風船・マッハ・ベストが**5% OFF**でご利用できます。（一部除外商品、除外期間有）

《利用方法》

全国の日本旅行の各支店で、「健康保険組合連合会大阪連合会」に加盟の大阪線材製品健康保険組合の加入員であることを申し出て、健康保険証のコピーを提出してください。

データヘルス計画のために健診結果が必要です

健保組合では、健診結果や医療費のデータを分析し、データヘルス計画を策定しています。より効果的な保健事業を実施するためにも、健診結果から皆さまの健康状態を確認する必要がありますので、1年に1度は必ず健診を受診しましょう。



今さら聞けない 「メタボって何？」

健診を上手に生かして、脱メタボ!

監修/村山恵津子 一般財団法人 日本健康文化振興会・保健師



メタボとは、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の略であることは、皆さんもご存じのことと思いますが、「たかがメタボ」と甘く見ることは危険です。

内臓脂肪型肥満の状態を長年放置したままにしておくと、ある日突然、心筋梗塞や脳梗塞を引き起こし、寝たきりや認知症発症ということにもなりかねません。

そうなったときに気付いても遅いのです。今のうちから、健診や特定健診を受けて予防のきっかけづくりにしていきましょう。

内臓脂肪型肥満が注目されるのはなぜ?
なぜ、「内臓脂肪を減らしておなか周りを減らしましょう」ということが盛んにいわれるのでしょうか。「別に元気がだし、体調も悪くないのに...減量をするもしないも私の勝手でしょう!」
ふに落ちない気持ちでいるより、内臓脂肪が増えるといいたいが良くないか、その理由を詳しく知って納得しましょう。

内臓脂肪細胞は、おなかの中のどこ?

おなかの中にはいろいろな臓器があります。胃の下から出ているカーテンのようなひだ状の膜が垂れ下がっていて、これを大網膜といいます。その部分に脂肪が付きます。消化管の腸は全長数メートルにもなり、それを支える腸間膜という膜にも、脂肪が付きます。そのように付いた脂肪が内臓脂肪です。

内臓脂肪は私たちの体にとって大事なものと

内臓脂肪細胞の一つ一つからホルモン様物質の「アディポネクチン」を分泌して血圧を上げないようにしたり、血糖やコレステロールなどもコントロールしてくれています。体にとっていろいろな調節をしているのだから、いい物質を出しているのだから、



【正常な脂肪細胞】

(10年、20年の歳月が流れ...)

いつの間にか
そっと忍び寄る怪しい影



【肥大化した脂肪細胞】

ちょっと心配なこと

内臓脂肪以外にも脂肪のたまる場所があります。肝臓にたまれば脂肪肝、筋肉にたまれば脂肪筋です。本来たまることのない場所にも脂肪がたまるようになったのは、やはり砂糖や油脂の取り過ぎによる食生活や生活リズムの乱れ、運動不足など生活習慣に起因しているといえるでしょう。

食事 注目したい4つのチェック・ポイント

1 嗜好品を取り過ぎているか

菓子類を知らず知らずのうちに口にしていますか。また、炭酸飲料やジュースなどの甘い飲み物をつい買ってしまういませんか。



2 揚げ物など油脂の取り過ぎはないか

揚げ物などを今までの3分の1だけ減らしてみよう。

3 食物繊維不足になっていないか

野菜・海藻がおかずのつけ合はれ程度では食物繊維が足りていません。鍋物や具だくさんの汁物を積極的に増やしましょう。

4 夜遅い時間に食事や間食をしていないか

遅い時間の飲食は脂肪合成を促してしまいます。

生活習慣病を防ぐ
Self Care



村山保健師の
なるほど！
人生相談

お答えします

今まで自分の生活を振り返ることなく、ずるずると付き合ってきたのではないでしようか？
上手にメタボと別れるためには、未練など捨てて内臓脂肪細胞を元の大きさに戻すことです。
まず、日々の生活を振り返ることから始めましょう。

メタボと別れたいと思っ
ていらるのですが、
どうしたら、うまく別
れられますか？

運動 こんな工夫で日常の活動量をアップ！

エスカレーターや
エレベーターを
利用する習慣

階段利用で動きが増え、
筋トレもできます。



お風呂掃除や
床掃除は普段しない

全身を使ってスポンジや雑巾でゴシゴシ拭く



1日トータルで
あまり歩かない習慣

電車通勤なら、改札からあえて遠い場所での電車の乗り降り。スーパーに買い物に行くときは、スーパー内をぐるぐる歩き回る



日常にいきなり動きを増やすが大変な改善ポイントなのです。あえて運動の時間をつくるのではなく、日常の生活の中で動きを増やせばよいのです。毎日の積み重ねが結果を出します。運動の概念を変えましょう。

内臓脂肪細胞を小さくするための運動、生活習慣病を予防するための運動、あるいは健康のための運動は、アスリートが行う運動や体を鍛えるための運動とは、まったく異なるものです。息も絶え絶えに激しく運動しても、肝心の内臓脂肪はほとんど燃焼しません。息が切れない程度の軽い運動を継続して行う方が、効率よく脂肪が燃焼します。

「運動する時間はないよ」と思っている方へ

特定健診・特定保健指導を活用してメタボ脱出!!

特定健診は、メタボリックシンドロームに着目し、40歳から74歳の被保険者・被扶養者を対象に、健康保険組合が実施する健診です。生活習慣病のリスクが高い人は、特定保健指導が受けられます。特定保健指導は、保健師、

管理栄養士等の専門家が、対象者一人一人に応じた生活習慣改善に向けたサポートをするものです。メタボ脱出を成功させるためにも特定保健指導を積極的に活用しましょう。

保健指導対象者の判定方法

内臓脂肪の蓄積

または、
右記以外で
BMI
25以上

男性

おなか周り
85cm以上



女性

おなか周り
90cm以上



(追加リスク)

①血糖

空腹時血糖値
100mg/dL以上または
HbA1c
5.6%以上

②血圧

最高(収縮期)血圧
130mmHg以上または
最低(拡張期)血圧
85mmHg以上

③脂質

中性脂肪
150mg/dL以上または
HDLコレステロール
40mg/dL未満

④喫煙歴

あり
※①～③のリスクが1つ以上ある場合にリスクとしてカウント

●上記のリスク数に応じて「動機付け支援」と「積極的支援」の2種類の特定保健指導が実施されます。

特定健診の対象となっていない40歳未満の人、メタボとは無縁ではありません。内臓脂肪がたまりやすい生活習慣は、若いうちに身に付いた生活習慣が原因ですから、早めに気付いて見直すことが大切です。

心臓病の発症危険度



労働省作業環境改善総合対策研究班の調査(2001)より

数値そのものよりも危険因子の数が問題

危険因子となる項目一つ一つを見ると基準値を少ししか超えておらず、たいしたことはないと感じるかもしれません。しかし、問題は危険因子の基準値を超えた項目の数が増えることなのです。

肥満、高血糖、脂質異常、高血圧などの危険因子が3~4つ重なると、まったく危険因子のない人に比べて、心臓病の発症危険度が約36倍にもなるという統計データもあります。

あした
元気に



管理栄養士・健康運動指導士
菊池真由子

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

寝る前にホットミルクを 飲むと痩せる理由

春です。ダイエットの季節です。ホットミルクの出番です。眠っている間に痩せる？
本当です。今回はホットミルクがダイエットにつながるメカニズムと、
効果の上がる飲み方などについて解説します。

寝る前に飲むだけで
痩せる！

痩せるためには
熟睡が重要

Point

- ① 成長ホルモンで痩せる！
- ② 分泌するには運動と睡眠
- ③ 牛乳に含まれるトリプトファン効果で
熟睡→脂肪燃焼
- ④ 牛乳が苦手ならバナナで代用

眠っている間に成長ホルモンが分泌されるので、睡眠をしっかりと取ることはダイエット効果があります。ところで成長ホルモンを十分に分泌させるには、単純に寝るだけでなく「熟睡」することが重要です。熟睡に対してはホットミルクの2つの効果が関わっています。

1つはホッとしたこと、温かいという温度が重要で、温かいと自律神経がリラックスして眠りやすくなります。電子レンジの「飲み物モード」で温めたような、「ほんのり温かい温度」が大切です。アツアツだと逆に神経が興奮してしまったり眠れなくなるので、おなかが温まるような温度にしましょう。

もう1つは牛乳に特徴的に多く含まれる成分の「トリプトファン」です。これが脳内神経物質のセロトニンの材料になります。セロトニンはストレスを緩和する成分で、ストレスで眠れないというのを防いでくれます。

なるまでの飲酒量が増え続けているので肝臓に負担がかかってしまいます。寝酒は熟睡を邪魔するだけでなく、睡眠の質も下げてしまいます。

また、カフェインの多い飲料も熟睡を妨げます。カフェインには覚醒作用があり、目がさえてしまうのです。自律神経も興奮してしまい、体が眠りのモードに入りにくくなります。カフェインの多い飲料はコーヒーだけでなく、栄養ドリンクのように「疲れを癒やす」とされている物にも多いので注意が必要です。

カフェインの影響の強さや持続時間は個人差が大きいのですが、寝る2・5・4・5時間前までにはおさましましょう。

牛乳が飲めない人は

牛乳はトリプトファンを大量に手軽に取れる食品として、とても優秀です。ところが牛乳を飲むとアレルギーが出たり、おなかがこわいという人もいます。その場合は温かいハーブティーやココアなど、カフェインがゼロ、あるいはカフェインが少なくてもほとんど影響がないドリンクがお勧めです。まずは、ほんのり温かい温度で自律神経をリラックスさせることが大切です。

この他にもトリプトファンが多い食品としてはバナナが挙げられます。しかし、寝る前にバナナを食べると逆に太りやすくなってしまうので、寝る前の飲食は夕食を含めて軽めにした方が太りにくいものです。バナナで代用する場合は朝に食べるようにするとよいでしょう。

普通牛乳と低脂肪牛乳 実はダイエットに 向いているのは？



牛乳といえば「普通牛乳」と「低脂肪牛乳」があります。ダイエットを考えると「低脂肪牛乳」を選ぶ人が多いのではないのでしょうか。低脂肪牛乳の方が脂肪をカットしてあるだけにダイエット向きと考えがちです。しかし、それは間違い。

低脂肪牛乳は、普通牛乳の量を減らして水で薄め、脱脂粉乳などで牛乳の風味を付けて脂肪分だけをカットしています。しかし、痩せるために睡眠の力を借りるには牛乳に豊富な「トリプトファン」をしっかり取る必要があります。このため、ダイエットのためにはトリプトファンの量が多い普通牛乳の方が向いています。

牛乳の乳脂肪をカットするよりも、1回に取ってしまう脂肪の量が多い食べ物にもっと注意を向ける方が、ダイエットを成功させることにつながります。

例えば、「揚げ物の回数を減らす」「サラダに掛けるマヨネーズの量を控えめにする」「ひき肉や肉の脂身を減らして赤身肉を選ぶようにする」といったことが、脂肪の摂取量を減らすのには効果的なのです。

ですから、寝る前にホットミルクを飲むと安眠でき、寝ている間に脂肪が燃焼されて痩せることが期待できるのです。

熟睡を邪魔するものは 避ける

なお、寝るためにお酒を飲むのは禁物です。お酒はうつろいやすい眠りを誘いますが、眠りが浅く、熟睡できません。しかも、アルコールには「慣れ」が出てきます。次第に眠く

しかも睡眠にはストレス解消効果があるので、ストレスによる「やけ食い・やけ酒」を起すといった無駄な食欲を減減することもできるのです。

さらにセロトニンは睡眠を促すホルモンのメラトニンの材料にもなります。メラトニンがしっかりと分泌されると熟睡しやすくなります。成長ホルモンは寝始めに深く眠ることでしっかりと分泌が促されます。この睡眠中の成長ホルモンによって脂肪が燃焼されやすくなるのです。



不思議な 脳と わたしたち

東京大学薬学部薬品作業学教室
教授・薬学博士 池谷裕二

(いけがや・ゆうじ) 1970年生まれ、1998年に東京大学にて薬学博士号を取得。2002～2005年にコロンビア大学(米ニューヨーク)に留学を挟み、2014年より現職(東京大学薬学部教授)。専門分野は脳生理学。特に記憶の研究を通じて、脳の健康について探究している。文部科学大臣表彰(若手科学者賞(2008年)、日本学術振興会賞(2013年)、日本学士院学術奨励賞(2013年)などを受賞。著書に『海馬』『記憶力を強くする』『進化しすぎた脳』などがある。

人の思考は、 理詰めではなく、感覚的

カレー店を営んでいるとしましょう。

- 普通カレー ¥1,000
- 特製カレー ¥1,500

が店のメニューです。客の多くは安価な普通カレーを注文するかもしれませんが、では、特製カレーの注文を増やすためにどんな対処法が考えられるでしょうか。最もシンプルな方法は選択肢を一つ増やすことです。

- 普通カレー ¥1,000
- 特製カレー ¥1,500
- 極上カレー ¥3,000

このように三つの選択肢を並べると、特製カレーを選ぶ傾向が強まることが知られています。新しい選択肢によって相対的に特製カレーにお得感を抱くのです。「おとり効果」という現象です。

米マサチューセッツ工科大学が行った実験も面白いので紹介しましょう。経営学専攻の学生に英経済誌「エコノミスト」を定期購読してもらいました。

- ウェブのみ購読 \$59
- 冊子＆ウェブ購読 \$125

という選択肢では、冊子とウェブの同時購入を選ん

だ学生は32%でしたが、選択を増やし、

- ウェブのみ購読 \$59
- 冊子のみ購読 \$125
- 冊子＆ウェブ購読 \$125

としたら84%の学生が同時購入を選びました。冊子の値段を「冊子＆ウェブ」と同一に設定することで、見かけ上のお得感を狙ったわけです。

では、選択肢が多ければ良いかといえば、そういうわけではありません。コロンビア大学のアイエンガー博士らは、6種のジャムを売る販売ブースと24種を売るブースを比較しました。立ち止まる人は24種のブースの方が多かったのですが、実際に商品を買う率は低く、結局、6種陳列のブースの方が7倍もの売り上げを上げたのです。人は選択肢が多いと、頭がいっぱいになり、結局は選ぶことをやめてしまいます。

食事や会話の内容などの日頃の雑事から、進路や就活、会社の方針や人事、政治まで、人の思考は決して理詰めではなく、むしろ感覚的で、ときに不合理的なこともあります。人を動かすのは、あくまでも人の脳なのです。



カラダの お悩み改善 トレーニング

健康運動指導士
一般社団法人ケア・ウォーキング普及会
黒田恵美子

ゆがみ足に ストップをかけよう!

足のゆがみで多いのは外反母趾や扁平足、足の幅が広がる開張足です。ゆがみ足は足先の狭い靴などが原因の一つですが、立つとき・歩くときに爪先を外向きに開いていることも大きな原因に。足先と膝が同じ方向を向くように動かすことを習慣付けて、ゆがみ足を改善しましょう。

(横から見たとき)



こうして
改善!

(正面から見たとき)



足先と膝の向きを同じに動かせるよう、体操で矯正していきましょう。親指を真っすぐ正面に向けて立ち、かかとの上げ下ろしをします。この方向に足指が踏ん張り、足裏やふくらはぎが動くように筋肉を強めていきます。

- 1 まず足を閉じて立ちます。このとき、両足の母指球(親指の付け根)もくっつけ、お尻をきゅっと締めておきます。
- 2 かかとを浮かせて背伸びをし、足指でしっかり地面をつかむようにして3秒キープ。その後ゆっくり下ろします。
- 3 ①・②を繰り返します。10回を1セットとし、1日に2～3セット行いましょう。

ここに注意!

バレリーナのように足先を開いて行くと、余計に外反母趾を助長してしまいます。また、背伸びをしたときにももの内側が開くのもお尻を締める筋肉を緩めてしまうため、NGです。



ご注意ください！

柔道整復師の正しいかかり方

接骨院・整骨院では保険証が「使える場合」と「使えない場合」があります。保険証が使えない施術は全額自己負担となりますので、正しく理解してご利用ください。

病気や原因不明の痛みなどには
保険証は使えません！
(全額自己負担)

運動後の筋肉疲労



けがではない病気
(神経痛・リウマチ・椎間板ヘルニアなど)
による痛み・こり



脳疾患の後遺症や
慢性病からくる痛
みやしびれ



過去の交通事故な
どによる後遺症



症状の改善がみら
れない長期の施術



医療機関で同じ部
位の治療を受けて
いるとき



医師の同意のない
骨折や脱臼の施術
(応急処置を除く)



仕事中や通勤途上
のけが
(労災保険が適用)



慰労・リラクゼー
ション目的のマッ
サージ



日常生活の疲れや
老化による肩こり・
膝の痛みなど



急性の外傷性のけがには
保険証が使えます



急性の外傷性のけがによる捻
挫、打撲、挫傷(肉離れ)

骨折、脱臼

(応急処置を除き、継続してかかる場合は
医師の診察と同意を得ることが必要です)

当健康保険組合では「健康保険で受けた柔道整復師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。照会があった際は、ご自身で回答いただけますようお願いいたします。



健康保険は毎日の生活の安心を守る、支え合いの制度です。
健康保険組合の一員として、大事に健康保険を使いましょう。

大事に使いましょう
あなたの健康保険

保険証は医療を受けるためのパスポート

保険証

保険証は健康保険に加入していることを証明する大切なものです。医療機関を受診するときは必ず保険証を持参し、窓口で提示しましょう。提示しないと全額自己負担となってしまいます。

注意

- 保険証の貸し借りは絶対にしてはいけません。他人の保険証を使用すると詐欺罪で処罰されます。
- 不正に使われる可能性もあるので、紛失しないように大切に管理してください。
- 万が一、紛失・盗難などにあった際は、すぐに健康保険組合に連絡してください。

給料や賞与から保険料を納めます

保険料

被保険者の方は毎月の給料や賞与から天引きで保険料を納めます。会社は徴収した保険料に事業主負担分を加えて、健康保険組合に納付します。健康保険組合の運営は主に皆さまの保険料で行われています。

健診などの保健事業を活用しましょう

健康管理

健康保険組合では皆さまに健康を守っていただくために、各種の健診や保健事業などを実施しています。健診や保健事業を活用しながら健康管理を行い、医療を必要としない健康状態を維持していきましょう。

被扶養者(家族)の方の生活の状況に変化が生じた場合は
「被扶養者(異動)届」を提出してください

生活の状況の変化で被扶養者の資格がなくなった家族がいる場合は、「被扶養者(異動)届」を提出して被扶養者から外す手続きが必要です。被扶養者(異動)届と対象となる方の保険証を添付して、会社を通じて健康保険組合に提出します。

※任意継続被保険者の方は健保組合に提出します。

被扶養者の資格を失う例

- 被扶養者が就職して勤務先の被保険者になった
- 被扶養者の年収が130万円を超えた
※60歳以上の人または障害者の場合は180万円未満
- 同居が条件になっている被扶養者が別居した
- 被扶養者の収入が仕送り額を上回った など

いちごを優しい食感の 春らしい和菓子に いちご大福

Sweets



目安時間
5分

材料(4個分)
いちご 4粒
こしあん(市販品) 80g
白玉粉 60g
A 砂糖 20g
水 80cc
片栗粉 適量
(1個/116kcal 塩分0g)

作り方
①こしあんを4等分に分け、へたを取ったいちごの先を少し出すように包む。
②耐熱のボウルに白玉粉、Aを入

れて混ぜ、白玉粉を溶かしラップをふんわりかけ、電子レンジで約1分30秒加熱する。一度取り出して混ぜ、ラップをしてさらに1分加熱して混ぜ合わせる。
③バットに片栗粉を敷いて、②をのせて半分に折る。熱いうちに4つに分け、丸く平らに伸ばし、①のいちごの先を下にして包み、包み終わりをつまんでくっつける。刷毛などで余分な片栗粉を除く。

レンジPoint

- 電子レンジの加熱ムラがないよう、肉の厚さを均一にして、野菜も大きさをそろえる。
- 蒸し焼きにする場合、熱がしっかりと加わり、旨味が逃げないように、きちんとラップで包む。耐熱容器に直接入れる場合は、ふたをのせる。
- 白玉粉など様子を見ながら加熱した方が良い場合は、途中で何度か取り出して、混ぜ合わせる。

ロールチキンの バジルソース

鶏むね肉(皮なし) 200g
塩 小さじ1/5
こしょう 少々
グリーンアスパラガス 3本
パプリカ 1/4個
A オリーブ油 大さじ1
パルメザンチーズ 小さじ1
塩 小さじ1/5
こしょう 少々
ミックスリーフ 適量
【バジルソース】
バジルの葉 6枚
にんにくのみじん切り 少々
(1人分/198kcal 塩分1.1g)

作り方
①グリーンアスパラガスは根元を切り、パプリカは太めの細切りにする。
②鶏肉は縦に切れ目を入れて左右に開いて厚みを均一にし、塩、こしょうを振る。
③②を広げたラップにのせて①を縦に並べ、ラップごと鶏肉の端から巻き、ラップの両側をひねって止める。



④③を耐熱皿にのせて電子レンジで約4分加熱し、ひっくり返してさらに3分加熱する。そのまま粗熱が取れるまで冷まし、適当な厚さに切る。
⑤バジルソースを作る。バジルの葉はみじん切りにし、にんにく、Aを混ぜ合わせる。
⑥皿に④を並べてミックスリーフを添え、⑤をかける。

レンジで
簡単!



ヘルシー
ごはん

電子レンジを活用すれば、
おしゃれでワンランク上に見える
主菜やスイーツが簡単に作れます。
旬の食材を使って、
春らしいひと品にしましょう。

Main Dish

ジューシーな鶏肉と野菜に
バジルで風味をプラス

ロールチキンのバジルソース



ここがヘルシー!

低糖質・高たんぱく質の鶏むね肉を使って、糖質オフと併せて脂肪を燃えやすくします。油を使わず電子レンジで蒸し焼き状態にするので、カロリーオフにも。

数独にチャレンジ

		2	6		1			
	9			7		8		
3					1	7		
	6							9
		4		5		8		
1							3	
	7		5					4
	5			3		9		
		9			4	6		

答 $\square + \square = \square$

パズル制作／ニコリ



ルールに従って数字でマス埋めていきましょう。完成したら2重枠に入った数字を足してください。

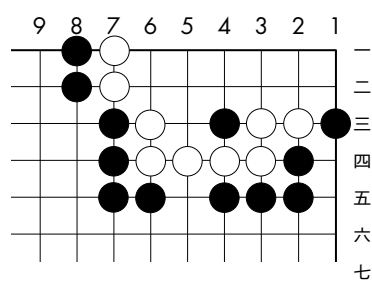
ルール

- ①数字の入っていないマスには1から9までの数字が1つずつ入ります。0は使いません。
- ②タテ列、ヨコ列、太線で囲まれた3×3のブロックのそれぞれに、1から9までの数字が1つずつ入ります。

ヒント

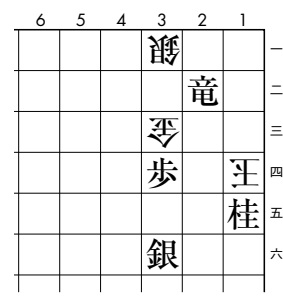
タテヨコの同じ列、太線で囲まれたブロックの中で、同じ数字が重複しないように空きマス埋めていくパズルです。

例えば右上のブロックで、9の入る場所を探してみましょう。7のすぐ左のマス以外に9が入っていますね。ですから、右上のブロックで9を入れるのは、7の左のマスだと決められます。すべての数字は、理詰めに入れられます。根気強く注意深く探していきましょう。



出題／九段 中村秀仁

詰碁
黒先でどうなりますか。
ヒント 三手目に好手が
あります。
(10分で初段)



出題／九段 北村昌男

詰将棋
持駒 角、歩
ヒント トドメは二二竜
の活用です。
(10分で初段)

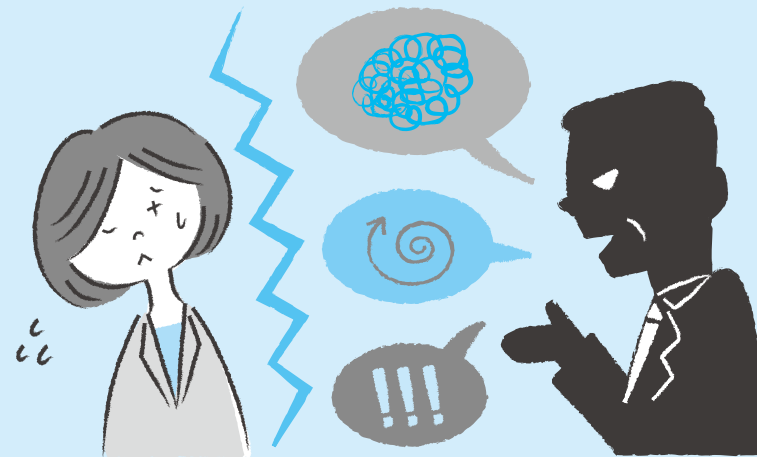
【詰碁】
《正解》
2三角、1五玉、1四角成、同玉、1五歩、同玉、2五竜まで7手詰め。
《解説》初手を2五竜は1三玉で、また4一角から3二歩と打たれ、以下いすれも詰まない。
初め2三角と打つのが最善。2四玉は3三竜で駒余り詰め。したかて1五玉と桂を取るよりなく、そこで1四角成と捨てるのが詰将棋らしいという。捨て駒でこの問題の狙い。1四同玉に後は持駒の歩の活用がトドメとなって解決します。

【詰将棋】
《正解》黒先白死
黒1とハネ白2のとこ黒3が好手で白をタメツツにしてい、追い落とすを防ぎます。以下黒9まで。
黒5で8は、白7から隅にコウ。黒3で6は、白4、黒5、白3で黒は追い落とす。となり白活きたりします。

【解答】

9	6	5	4	3	2	1
2	1	9	7	8	4	6
3	5	6	9	2	1	4
1	2	8	4	6	9	3
6	3	4	2	5	7	8
5	7	3	1	8	4	2
6	1	4	7	2	1	9
7	2	6	9	3	1	4

9+6=15



どうすれば、この「不適應状態」から抜け出せるの？

ストレスはよく分かります。繰り返される小言にうんざりし、不満を募らせてイライラしている状態です。さて、その状態をちよつと俯瞰してみると、あることが分かるのではないのでしょうか。それは、斉藤さんと上司との間に意識のズレがあり、斉藤さんは現状にうまく適応できていない、ということです。

もし、斉藤さんが、上司の小言をうんざりすることなく聞き流せるようになれば、不満を募らせることも、イライラすることもなくなるでしょう。あるいは、上司の気分を害することなく、小言をやめてくれるよう伝えることができれば、斉藤さんのイライラも解消するわけです。

これが、現状に「適応」した状態ですが、今はそうではありません。

ストレスは、不適應状態にあることの現れ

現状に「適応」できていないために、斉藤さんにストレスが生じているのです。

そして重要なことは、すべてのストレスは、不適應状態にあることの現れだということ。夜中に不審な物音で起こされて抱く不安や恐れといった感情も、即座に戦ったり逃げたりできるように、その状況に適応するために心身に緊急反応が起きていて、ということなのです。

現状をそのまま受け入れて、マイナス感情を消し去る

流せるようになるか、あるいは、上司に小言を言うことをやめてもらうか、のどちらかでしょう。

とはいえ、イライラしていたり、不満が募っていたりした状態ではなかなか考えがまとまりません。不満や怒り、不安や恐れといったマイナス感情が支配的な状況下では、冷静な思考を行う大脳の働きが制限されてしまふからなのです。

ここで大切なのは、現状をそっくりそのまま受け入れるということ。上司が変わってほしいと思っても、こちらが何も行動しなければ、何も変わらないのです。まずは受け入れるしかありません。それができれば、マイナス感情も自ずと立ち去ってくれます。

そうすれば、「では、どうする？」という次のステップに進めるでしょう。ここまでくれば、「適応」というゴールは、もう目前です。

監修：下村 洋一

(医師・労働衛生コンサルタント・産業医・社会保険労務士)

ストレスと上手につきあう

「適応する」というキーワードを覚えておこう

職場で上司の小言に悩まされ続けている斉藤さん。上司は悪い人ではないのですが、異常に細かく、同じことを繰り返し何度とも言いつけられると、本当にうんざりしてしまいます。このままだと、いつか「いい加減にしてください！」と怒鳴りかねません。