

大線健保たより

令和7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みください

大阪線材製品健康保険組合ホームページ

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

大線健保たより

表紙写真：青森県 弘前公園の桜と花筏に冠雪の岩木山（提供：アマナ）

発行 大阪線材製品健康保険組合

〒577-0056 東大阪市長堂2-3-21 布施駅前ビル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”と引き続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いただけます。
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!

WIMMING! Summer
プール “フォレ・リゾ!”

CAMP GROUND
ターミナルハウス
キャンプエリア
サイクリングコース
プールエリア
正面ゲート
変わり種自転車

3月～11月 ※要予約
ご宿泊や日帰り BBQ キャンプ場

EDUCATION!
ターミナルハウス
ミニ自転車博物館 and more

SPORTS ATTRACTION
サイクリングコース and more

CYCLE ATTRACTION
変わり種自転車 and more

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）	1,000円	20%引き	800円
	こども（3歳～小学生）	700円		560円
	シニア（65歳以上）	500円	割引対象外（通常割引済）	500円
入場券付きフリーパス	おとな（中学生以上）	3,500円	400円引き	3,100円
	こどもA（3歳～小学生 身長110cm以上）	3,200円		2,800円
	こどもB（3歳～小学生 身長110cm未満）	2,200円		1,800円
	シニア（65歳以上）	2,300円	100円引き	2,200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、入場券または入場券付きフリーパスをご購入ください。

交通アクセス

至、関西空港 〒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20分。

電車・バスで
南海高野線・近鉄長野線
「河内長野駅」より、
バスで約25分。

TEL : 0721-54-3101 <https://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 2026年3月31日まで

～本券は名義を問わず有効～

【発行 大阪線材製品健康保険組合】

利用人数 おとな 名 こども 名

効果的な保健事業の実施と 医療費の適正化を目指します

令和7年度の収入支出予算案が、去る2月19日(水)開催の第168回組合会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7年度の予算総額は39億760万9千円となり、経常収支では1億4,021万5千円の赤字となりました。

収入の柱となる保険料収入につきましては、加入事業所における賃金上昇を反映し、平均標準報酬月額・標準賞与額の増加を織り込んだ結果、前年度予算比で約5千8百万円の増加を見込んでいます。

支出面におきましては、保険給付費が高水準で推移しており、前年度予算比で約7千9百万円増加の見込みとなりましたが、高齢者医療への拠出金は前々年度の精算により、前年度予算比で約5千5百万円減少の見込みとなりました。

今年度予算も経常赤字の見込みとなりましたが、赤字額は前年度予算比で約4千万円減少しております。

さて、昨年の国内出生数は70万人を割り込み、

過去最低を更新する見込みとなりました。一方で、高齢者人口は団塊ジュニア世代が65歳以上となる2040年に向け、更なる増加が予測されています。このような人口構造の変化を受け、

政府は「給付は高齢者中心、負担は現役世代中心」というこれまでの構造から、年齢に関わりなくすべての世代が能力に応じて支え合う持続可能な社会保障制度への転換を目指し、さまざまな改革を検討しています。その一つとして、今夏から高額療養費制度の見直しが段階的に実施される予定です。自己負担限度額の引き上げや所得区分の細分化により、現役世代の負担軽減が期待されています。

昨年12月2日より健康保険証の新規発行が終了し、医療機関等へはマイナナンバーカードを保険証利用登録した「マイナ保険証」で受診することが基本となりました。マイナ保険証には、

データに基づく質の高い医療の提供や、手続きなしで高額療養費の限度額を超える支払いが免除されるなど、高い利便性があります。従来の保険証についても今年12月1日までは利用可能ですが、マイナ保険証を未取得の方は、お早めに手続きをお願いいたします。

当健保組合は、加入者の皆さまの健康の保持増進を支えるため、今年度も効果的な保健事業を展開してまいります。併せて、より健全な財政運営に向けた医療費の適正化にも取り組んでまいります。

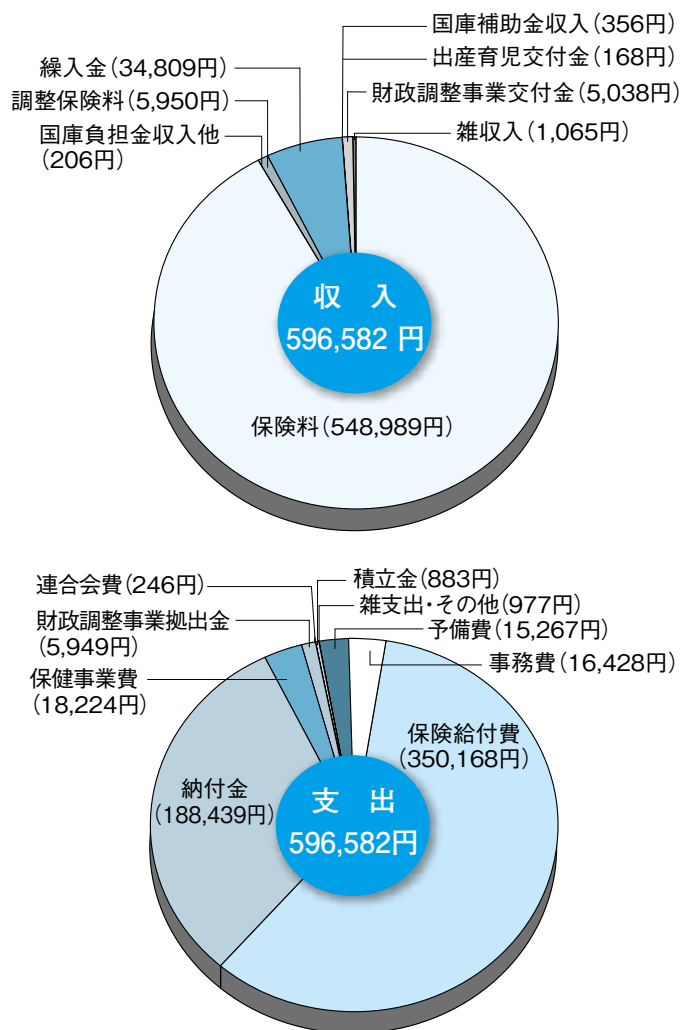
皆さまにおかれましては、各種保健事業を積極的にご活用いただき、日々の健康管理にお役立ていただくほか、ジェネリック医薬品の選択など、医療費の節減につながる取り組みにも引き続きご協力いただけますようお願いいたします。

令和7年度 収入支出予算概要

健康保険分

収入 (千円)	保 險 料	3,595,875
	国庫負担金収入他	1,349
	調 整 保 險 料	38,971
	繰 入 金	228,000
	国庫補助金収入	2,335
	出 産 育 児 交 付 金	1,103
	財政調整事業交付金	33,000
	雑 収 入	6,976
	合 計	3,907,609
支 出 (千円)	事 務 費	107,604
	保 險 給 付 費	2,293,599
	納 付 金	1,234,273
	保 健 事 業 費	119,367
	財政調整事業拠出金	38,968
	連 合 会 費	1,611
	積 立 金	5,786
	雑 支 出 ・ そ の 他	6,401
	予 備 費	100,000
	合 計	3,907,609
経常収支差引額（千円）		▲ 140,215

被保険者1人当たりで見ると



介護保険分	収入 (千円)	保険料	351,772
		雑収入	175
	合 計		351,947

支出 (千円)	介 護 納 付 金	345,270
	還 付 金	177
	予 備 費	6,500
	合 計	351,947

予算編成の基礎となった数字

- 被保険者数 6,550人 (男性 5,300人、女性 1,250人)
- 被扶養者数 5,292人
- 介護保険の被保険者数 3,565人
- 平均標準報酬月額(一般勘定) 358,400円
(男性 379,237円、女性 269,939円)
- 平均標準賞与額(一般勘定) 1,000,000円
- 平均標準報酬月額(介護勘定) 393,500円
- 平均標準賞与額(介護勘定) 1,090,000円
- 平均年齢 44.58 歳 (男性 43.44歳、女性 44.36歳)
- 前期高齢者加入率 4.672%
- 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)





生活習慣病予防健診

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

※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、診察、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、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
※生活習慣病予防健診とわかる健診機関の領収書（写）、健診結果（写）および特定健診問診票（写）を必ず添付してください。
- ⑤ 当組合より組合補助金を指定の口座に振り込みます。



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7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「赤ちゃんといっしょ」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

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

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

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・公認心理師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
(医)神鋼記念会 新神戸ドック健診クリニック	兵庫県神戸市中央区熊内町7-6-1 ジークレフ新神戸タワー2F	50,600円	☎078-261-6736
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
西宮ガーデンズ 健診クリニック	兵庫県西宮市高松町8-25 阪急西宮ガーデンズ プラス館6階	48,400円	☎0120-37-1092
一般財団法人 奈良県健康づくり財団	奈良県磯城郡田原本町宮古404-7	40,700円	☎0744-32-0223
KKCウエルネス ひこね健診クリニック	滋賀県彦根市駅東町15-1 近江鉄道ビル2階	41,965円	☎050-3535-5993
KKCウエルネス 栗東健診クリニック	滋賀県栗東市小野501-1	41,965円	☎050-3535-5992
一般財団法人 日本予防医学協会 ウェルビーイング毛利	東京都江東区毛利1-19-10 江間忠錦糸町ビル5階	41,800円	☎03-3635-5711
一般社団法人 伊勢崎佐波医師会病院	群馬県伊勢崎市下植木町502	41,800円	☎0270-27-4898
一般社団法人 岡崎市医師会 はるさき健診センター	愛知県岡崎市針崎町字春咲1-3	37,720円	☎0120-489-545
KKC健康スクエアウエルネス 三重健診クリニック	三重県津市あかつ台4-1-3	41,965円	☎059-269-5678
KKCウエルネス 四日市健診クリニック	三重県四日市市日永西3-5-37	41,965円	☎059-271-8545
一般財団法人 日本予防医学協会 ウェルビーイング博多	福岡県福岡市博多区博多駅前3-19-5 博多石川ビル2階	41,800円	☎092-472-0222

※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。

▼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
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	247,500円(男性) 280,500円(女性)	☎06-6624-4011
(医)伯鳳会 大阪中央病院	大阪市北区梅田3-3-30	73,150円	☎06-4795-5500
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
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
済生会 中津病院	大阪市北区芝田町2-10-39	70,400円	☎06-6372-0750
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
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
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
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
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
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
(医) 生長会 ベルククリニック	堺市堺区戎島町4-45-1	73,700円	☎072-224-1717
(医)神鋼記念会 新神戸ドック健診クリニック	兵庫県神戸市中央区熊内町7-6-1 ジークレフ新神戸タワー2F	75,900円	☎078-261-6736
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

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
一般財団法人 日本予防医学協会 ウェルビーイング大阪堂島	大阪市北区堂島浜1-1-27 大阪堂島タワー3F	41,800円	☎06-6362-9063
医療法人伯鳳会 大阪中央病院	大阪市北区梅田3-3-30	46,200円	☎06-4795-5500
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	49,500円	☎06-6345-2210
(医)健昌会 近畿健診センター	大阪市北区西天満5-9-3アールビル本館2階	42,900円	☎06-6365-1655
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
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
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
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
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
(医)厚生会 マイヘルスクリニック心斎橋院	大阪市中央区西心斎橋1-4-3 心斎橋オーパ11階	46,200円	☎06-6243-0117
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
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
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
(医)厚生会 マイヘルスクリニック南堀江院	大阪市西区南堀江3-15-26	41,800円	☎06-6539-0800
南大阪総合健診センター	大阪市西成区南津守7-14-32	45,100円	☎06-6654-2222
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
中之島クリニック	大阪市福島区福島2-1-2	48,400円	☎0120-489-401
中之島クリニック レディースプラザ	大阪市福島区福島2-1-34 関電不動産大阪福島ビル3階	48,400円	☎0120-489-215
(医)健昌会 福島健康管理センター	大阪市福島区玉川2-12-16	42,900円	☎06-6441-6848
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
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
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
(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
(医)健昌会 淀川健康管理センター	大阪市淀川区十三本町1-1-9	42,900円	☎06-6303-7281
(医)生長会 ベルククリニック	堺市堺区戎島町4-45-1	45,100円	☎072-224-1717
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
(医)生長会 府中クリニック	大阪府和泉市肥子町2-2-1	45,100円	☎0725-40-2154
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
みどり健康管理センター	大阪府吹田市垂水町3-22-5	47,300円	☎06-6385-0265
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
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



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）

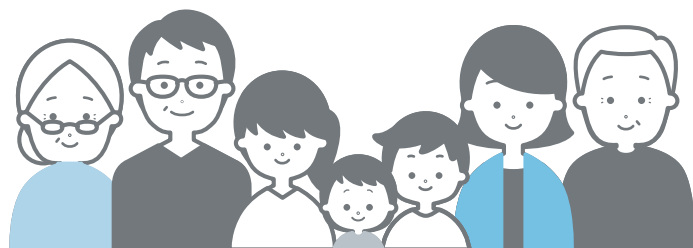
2. 利用料金は各施設にお問い合わせください。

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出来ません。
- 2. 健診時期** 2025年6月1日～2026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**

基本的な項目	○質問票（服薬歴、喫煙歴等） ○身体計測（身長、体重、BMI、腹囲） ○血圧測定 ○理学的検査（身体診察） ○検尿（尿糖、尿蛋白） ○血液検査 ・脂質検査（空腹時中性脂肪（やむを得ない場合は随時中性脂肪）、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）） ・血糖検査（空腹時血糖又はヘモグロビンA1c、やむを得ない場合は随時血糖） ・肝機能検査（AST（GOT）、ALT（GPT）、γ-GTP）
詳細な健診の項目	※一定の基準の下、医師が必要と認めた場合に実施 ○心電図 ○眼底検査 ○貧血検査（赤血球、血色素量、ヘマクリット値） ○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、健診当日受診券とマイナ保険証等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：2025年4月1日
至：2026年3月31日 1年間
（大腸がん） 自：2025年4月1日～6月30日
自：2025年10月1日～2026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込ください。
（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

▶介護保険料率の変更について

1. 令和7年度から現行の19/1,000から17/1,000に変更となります。
2. 実施時期は令和7年3月分保険料（4月30日納期分）から、任意継続被保険者については令和7年4月分保険料からとなります。

	変更前	変更後
事業主負担率	9.5/1,000	8.5/1,000
被保険者負担率	9.5/1,000	8.5/1,000
合 計	19/1,000	17/1,000

※令和7年3月1日以降に支払われた賞与についても変更後の保険料率が適用されます。

▶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 360,000 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
- ②360,000円（前年度340,000円）

2. 適用期間

2025年4月1日から2026年3月31日まで

▶組合会議員の退任

令和6年11月29日付 河南製鋳 株式会社 谷口 周一



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 岩手県宮古市崎嶇ヶ崎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字久井	☎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

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！！



A5判 16ページ

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。

発行／株式会社 赤ちゃん和妈妈社 監修／岡本正子（管理栄養士・国際栄養師）

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。



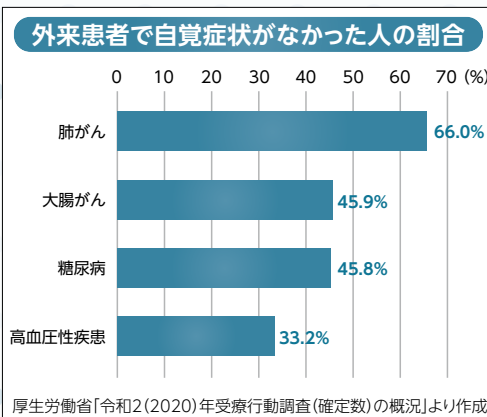
<http://www.akamama.co.jp/tachiyomi/premama/>

新年度スタート! さあ今年も**健診**で キッチリ体のチェックをしよう!

健診は、自覚症状がないうちに体の状態をチェックして、病気の早期発見・重症化の予防につなげるためのものです。大事な体が壊れてしまう前に、健診を有効活用しましょう。

きっかけは
健診!

がんや糖尿病、高血圧などの生活習慣病は、初期には自覚症状がないまま進行することがほとんどです。健診を年に1回必ず受けることで、こういった病気の早期発見や重症化予防につながります。



自覚症状なく病院を受診したきっかけの第1位は「健康診断等で指摘されたため」となっています。



ご家族にも受診を勧めてください

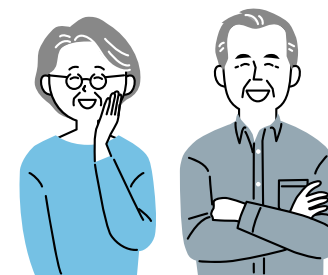
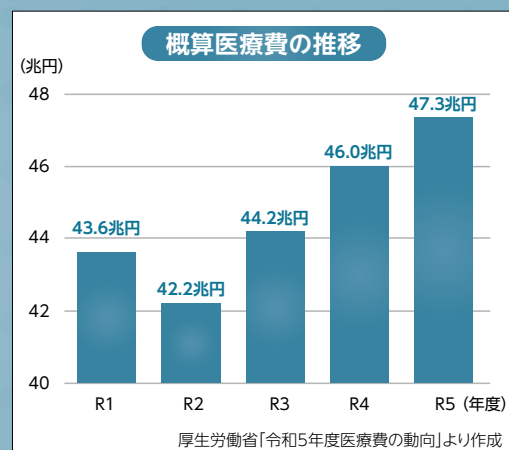
被扶養者の場合、ご自身で申し込まないと健診を受けないままになってしまい、健康リスクが高まります。ご家族が健診を受けていない場合は、ぜひ受診を勧めてください。



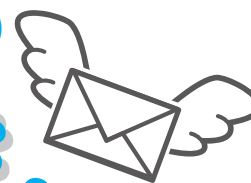
健診受診で
医療費節約を

医療機関の窓口での支払いは、医療費の一部(原則3割)にすぎず、残りは皆さんが加入している健康保険組合が支払っています。

健康保険組合は主に加入者と事業主の保険料で運営されているため、医療費の増加は納める保険料の引き上げにつながります。病気は進行すると治療にかかる費用も膨らみます。健診を受けて病気を早期発見し、医療費の節約につなげましょう。



健康状態を認識してもらう
「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360万人分の健診データ※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)・血清クレアチニン・尿たんぱくを使用します。

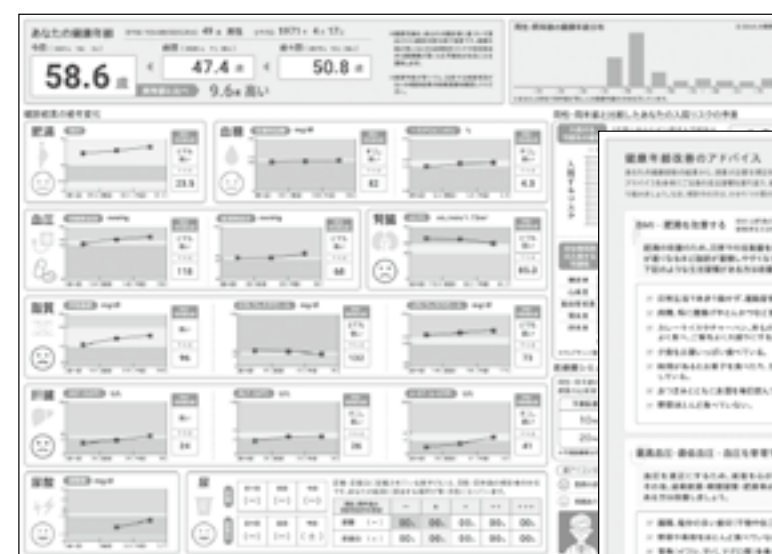
対象者

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)

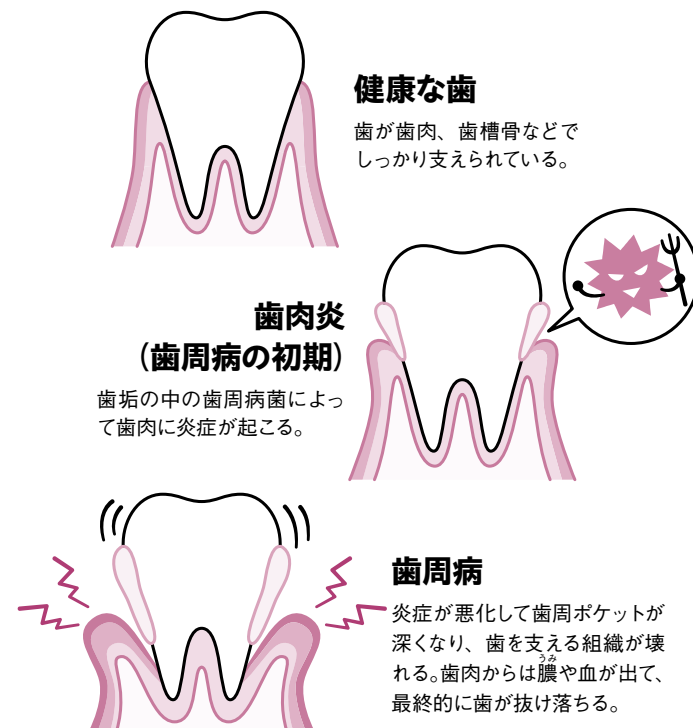
送付時期

- ① 令和7年 4月～ 6月健診分 → 令和7年10月に送付
- ② 令和7年 7月～ 9月健診分 → 令和8年 1月に送付
- ③ 令和7年10月～12月健診分 → 令和8年 4月に送付
- ④ 令和8年 1月～ 3月健診分 → 令和8年 7月に送付



歯周病は、細菌の感染によって口の中に炎症が起こる病気です。歯と歯肉（歯茎）の間に歯垢（プラーク）と呼ばれる細菌の塊ができるので、そこにたまった多くの細菌により歯肉が炎症を起こして赤くなったり、腫れたりします。ほとんどの場合、初めのうちは自覚症状がありません。気付かないまま悪化していくと徐々に歯を支える骨（歯槽骨）などが溶けて、最終的には歯を抜かなければならなくなってしまうです。

歯を失う原因の多くは歯周病



まずは知りたい

歯周病の基礎知識

歯周病は歯を失う原因のトップであり、国民の90%が罹患するともいわれている病気です。しかし、単なる「口の中の病気」ではなく、全身の健康にも悪影響を及ぼす生活習慣病の一つと考えられています。基礎知識を身に付けて、適切な予防や治療につなげましょう。

タバコが歯周病に及ぼすメカニズム

タバコの煙や成分が口の中の粘膜や歯肉から吸収される

ニコチンなどの有害物質が血管を収縮させる

歯肉の血液循環が悪化し、酸素が十分に行きわたらなくなる

歯周ポケット中の細菌が増え、歯周病を進行させる

歯周病菌のほとんどは、酸素が苦手な「嫌気性菌」です。酸素を避けて歯周ポケットの奥に入り込み、炎症を進行させます。

喫煙は歯周病を悪化させます

タバコに含まれるニコチンなどの有害物質には、血管を収縮させ、歯肉の血液循環を悪化させる作用があります。歯周病菌のほとんどは酸素が苦手。酸素を運搬する血液の循環が悪化した環境の方が、活発になる傾向があります。また、血液循環の悪化には一時的に炎症を抑え、歯肉の出血や腫れといった歯周病のサインを表れにくくする作用もあります。

以上のことから喫煙者は、非喫煙者よりも歯周病が悪化しやすいことが分かっています。

今すぐはじめる生活習慣病予防

見のがさないで！カラダのサイン

歯周病

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

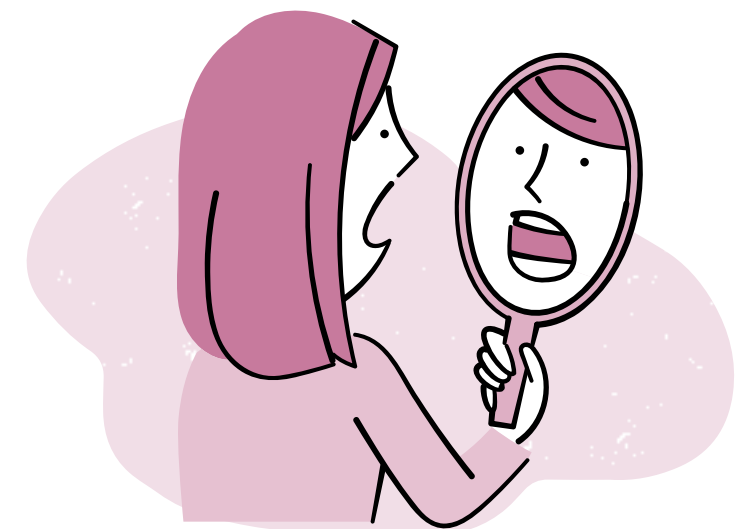
「人生100年時代」といわれる現代、元気で長生きするにはお口の健康維持も大切です。しかし、厚生労働省が発表した「令和4年 歯科疾患実態調査」によると、全年齢層で2人に1人が歯周病にかかっているという結果に。

歯周病は口の中だけでなく、全身の健康とも深く関わっており、糖尿病などの生活習慣病にも影響を及ぼすことが分かっています。

歯を失う以外にも、さまざまな健康リスクを高める恐れがある歯周病について正しい知識を身に付け、お口と全身、両方の健康づくりをしていきましょう。

こんなサインありませんか？

- ☐ 歯と歯の間に食べ物が挟まりやすい
- ☐ 歯磨きをすると出血する
- ☐ 朝、目が覚めると口の中がネバネバする
- ☐ 歯肉の色が赤く腫れやすい
- ☐ 以前と比べて歯が長くなった気がする
- ☐ タバコを吸う
- ☐ 歯がグラグラする
- ☐ 口臭がある



明るい所で手鏡を使って歯周病をチェック

歯周病は「沈黙の病気」ともいわれ、初期の発見が難しい病気です。罹患率は40歳以上になると急増しますが、近年では10代・20代の若者が発症する「若年性歯周炎」も注目され、世代を超えた予防が必要になっています。

「痛くなったら歯医者に行く」のでは、すでに症状が進行しています。早期発見、早期治療を目指しましょう。

歯周病を予防・改善する生活習慣

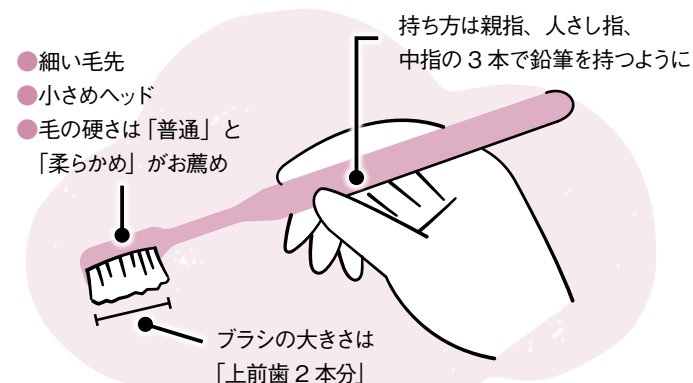
歯周病を予防するために、禁煙をする、偏った食生活を見直す、十分な睡眠・休養をとるなどの生活習慣改善に努めましょう。

そして、何よりも重要なのが、毎日の歯のセルフケアです。歯ブラシやデンタルフロス、歯間ブラシなどを正しく使って、歯と体の健康を維持していきましょう。

✓ 歯ブラシの選び方

歯周病予防には「毛先が細く」「小さめヘッド」「適度な毛の硬さ」の歯ブラシがおすすめです。ブラシ部分の大きさは「上の前歯2本分の長さ」が目安。毛の硬さは「普通」を基本に、歯肉が弱っている方や出血しやすい方は「柔らかめ」でもよいでしょう。

硬い方が歯垢を落としやすいですが、その分、歯や歯肉にかかる負担が大きくなります。



✓ デンタルフロスや歯間ブラシも習慣化

デンタルフロスや歯間ブラシの使用には、歯磨き前、歯磨き後、それぞれにメリットがあります。いずれの場合でもまずは習慣化することが大切です。

歯磨き前のメリット

- デンタルフロスを使用後に歯ブラシを使った方が、歯垢の量が減少したという報告があります。
- 虫歯予防に役立つフッ化物の口中濃度が高い状態で維持されるともわれています。

歯磨き後のメリット

- 歯磨きで大部分の汚れを取り除いた後にデンタルフロスを使うことで、歯と歯の間に残った細かい汚れや食べかすをさらに確実に除去できます。
- 夜寝る前など、特に口腔内を清潔に保ちたい場合には、歯磨き後のデンタルフロス使用が有効といわれています。

● 厚生労働省ポータルサイト「iiha-からだの健康、お口から-」は、日常の口腔ケアや生活習慣改善のポイント、歯科検診などに関する情報コンテンツが満載です。歯と体の健康づくりに参考にしてください。

iiha-からだの健康、お口から-



✓ 歯周病対策の磨き方

歯と歯肉の境目に、歯ブラシの毛先を45度になるように当て、小刻みに動かして歯を1〜2本ずつ丁寧に磨きます。前歯の裏側は歯ブラシを縦にしてブラシのかかとを使い、1本ずつ磨きましょう。

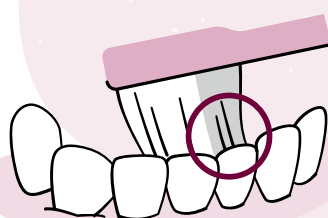
歯ブラシの当て方

- 歯と歯肉の境目に45度の角度で当てる。
- 歯を1〜2本ずつ軽く力を入れ、ブラシを振動させるように小刻みに動かす。



前歯の裏側の磨き方

- 歯ブラシを縦に使い、ブラシのかかとを使って磨く。



デンタルフロス

歯と歯の隙間が狭い方にお勧め。

F字型

前歯の歯垢の除去に適しています。

L字型

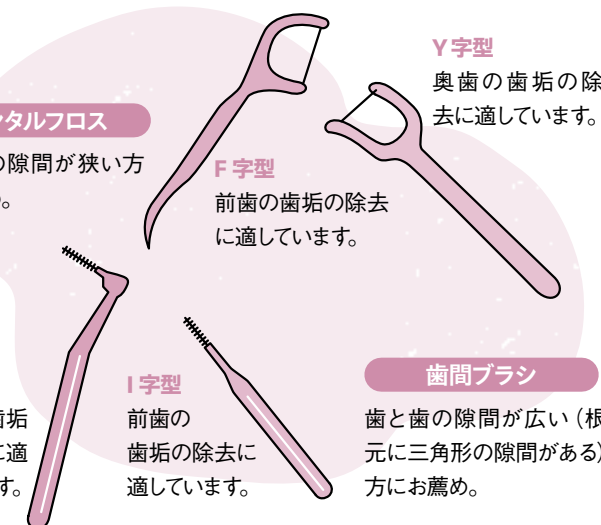
奥歯の歯垢の除去に適しています。

I字型

前歯の歯垢の除去に適しています。

歯間ブラシ

歯と歯の隙間が広い（根元に三角形の隙間がある）方にお勧め。



Y字型

奥歯の歯垢の除去に適しています。

歯周病は歯の健康を損なうだけの病気ではありません。歯周病菌や歯周病菌が出す毒素が血液によって全身に運ばれ、さまざまな病気を引き起こしたり、悪化させたりすることが分かっています。糖尿病、心筋梗塞、脳梗塞、動脈硬化といった生活習慣病や誤嚥性肺炎は、歯周病が原因の一つだといわれています。

中でも糖尿病は、歯周病との関連が深い病気です。糖尿病は、血糖をコントロールするインスリンの働きが低下することにより、血糖値が高くなって起こる病気です。歯周病になると血液中に放出された炎症性物質によってインスリンの働きが低下が進み、糖尿病を誘発したり悪化させたりしてしまいます。そして糖尿病の状態が続くと、今度は免疫の働きが低下し、歯周病にかかりやすく、進行しやすくなるという悪循環に陥ります。

誤嚥性肺炎

誤って気管に入った唾液中の歯周病菌が肺に感染し、誤嚥性肺炎を引き起こすこともあります。

糖尿病

糖尿病は多くの合併症を併発する病気です。近年は歯周病も糖尿病の合併症の一つといわれており、互いに影響し合って病気を悪化させます。

怖いのは 全身に及ぼす悪影響

認知症

歯周病菌がアルツハイマー型認知症の発症因子とされる「アミロイドβ」の蓄積を増やすといわれています。

脳梗塞

歯周病菌が動脈硬化を誘導する物質を産生する影響で血管が詰まり、脳梗塞を引き起こされます。

インフルエンザ

歯周病菌が持つたんぱく分解酵素がウイルスを活性化させ、インフルエンザに感染しやすくなります。

心筋梗塞/心筋症

歯周病菌による動脈硬化が進行し、心臓の血管を詰まらせると心筋梗塞を発症することがあります。

関節リウマチ

歯周病菌の一種が過剰に産生する抗CCP抗体というたんぱく質が発症を促すと考えられています。

メタボリックシンドローム

歯周病菌が放出する炎症性物質の影響で脂肪細胞が肥大しやすくなり、脂肪を蓄えやすくなります。

「痛くなったら行く」では遅い！ 定期的な歯科検診を

歯周病は進行するまで自覚症状が表れにくく、歯科検診を受けなければ早期発見が難しい病気です。歯周病から歯を守るには、歯磨きなどの歯のケアをすることと、定期的な歯科検診を受けることが大切です。

歯科検診を受けている人の割合を見ると、特に20〜50歳の男性の受診率が低いのが目立ちます。さまざまな病気を引き起こすリスクがあり、口臭や歯を失う原因にもなる歯周病予防のため、かかりつけの歯科医を持って定期的に検診を受けましょう。





朝食で体内時計をリセット

ストレスが強くなったり、慢性的なストレスにさらされると、気分がひどく落ち込んだり、眠れなくなったりした経験は誰にでもあるでしょう。そんなときの気分を軽くする第一歩は「安眠」です。睡眠をしっかりすることで眠っている間にストレスが解消されやすいからです。

そこで「眠りたいけれど眠れない」というときに必ず取ってほしいのが朝食です。ヒトには生まれ持って体内時計があります。ところが体内時計は1日24時間から少しオーバーして長めにズレます。放っておくとズレがたまり、次第に時間差が大きくなり、朝起きられなくなってしまうのです。人間関係のストレスや仕事のプレッシャーを受

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

あしたの元気に



管理栄養士
健康運動指導士
NR・サプリメントアドバイザー
菊池真由子

仕事の悩みなどによる不眠や不安があると、食欲が落ちて朝食を食べなくなりがちです。しかし、こうしたときこそパンやご飯といった「ある程度糖質が含まれていて」なおかつ「かんで食べる」食品を取ることが重要です。無理しても食べておくと、脳にエネルギーが行きわたるので仕事にも取り組みやすくなります。睡眠不足であっても、脳にエネルギーがあると集中力や注意力が上がるので、ケアレスミスなども防げるようになります。

「かんで食べる」食品を

朝食を食べるための「咀嚼（そしゃく）」も効果があります。歯や顎を動かすことで体に一定のリズム運動が起き、脳内に幸福感をもたらす神経伝達物質の「セロトニン」が出てきますが、このセロトニンが精神を安定させて、不安やストレスを和らげてくれるのです。

バナナでセロトニン

また、セロトニンは睡眠を促すホルモンのメラトニンに変化して暗くなると眠くなるようにしてくれます。セロトニンは腸でつくられます。セロトニンの材料になる成分は幾つかありますが、朝食としても手取り早いのは

バナナです。バナナにはセロトニンの材料になるトリプトファンとビタミンB₆が豊富です。バナナは糖分が多くて控える人もいますが、朝に食べるとエネルギーに変換されるので心配は無用です。食物繊維も豊富なので、ストレスによる便秘の解消にも役立ってくれます。なお、セロトニン神経は日光を浴びることと適度な運動を行うことで活性化されます。

幸せホルモン「エンドルフィン」

ストレスがかかるとスイーツといった甘い物やラーメンのように脂が多いメニューが食べたくなります。これは甘い物や脂っこい物を食べると脳内に幸せホルモンといわれる「エンドルフィン」が出て満足感や幸福感を高めるからです。おいしい食べ物を食べると同じく幸せホルモンの「ドーパミン」が分泌されて達成感や爽快感、集中力を引き出してくれます。ストレスにさらされているときは、自分が「これを食べたいな」と感じた物や、日頃は食べないようなグルメを楽しむと、気分が紛れて気持ち軽くなってきます。

メンタル不調を防いで 仕事に集中するには

新年度は環境の変化によってストレスを感じることもあるようです。

ストレスの要因には幾つか種類分けがありますが、人間関係や仕事のプレッシャーによって起きるストレスを「食べて乗り切る」方法についてご紹介します。



COLUMN

ストレスがかかると暴飲暴食をしたくなるのは、ストレスホルモンといわれる「コルチゾール」に食欲増進の働きがあるためです。食欲が暴走している人はストレスがかかっているといえます。そんなときには「甘酸っぱい」味がお勧め。甘い味はストレスを癒やし、酸っぱい味は体の疲れをとってくれる効果があります。

メンタル的に疲れると、連動して体も疲れてきます。仕事の質や量が負担になって、精神的ストレスだけでなく身体的ストレスがかかってくるからです。メンタルだけでなく体の疲労回復には、甘酸っぱい味の果物（オレンジやみかん、キウイ、いちごなど）や果汁100%のオレンジジュース、酢の物がお勧めです。上記に紹介した果物にはビタミンCが豊富。ビタミンCはストレスに対抗する力も持っているため、朝食にフルーツを食べてみてはどうでしょうか。



おうちでエコ活 くらしにプラス+



季節の変わり目があいまいになる中、衣替えのタイミングに悩む方も多いのではないのでしょうか。衣替えの際に普段着ている物を見直し、整理することはエコ活にもつながります。収納のコツを学んでぜひ実践してみましょう。

今回の先生 **スズキナオコさん**

片付けきれいサポート代表

片付け・収納好きが高じて整理収納アドバイザー資格を取得。整理収納サービスのパイオニア的企業にて8年間勤務した後、「片付けきれいサポート」を立ち上げる。整理収納アドバイザー1級など保有資格多数。「整理収納サービスキャリア認証制度」最高ランク認証。

今回のテーマ

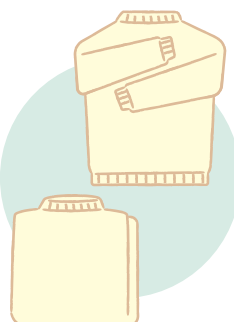
衣替えに役立つ！ 衣類収納のコツ

収納用品の選び方

- プラスチックやポリプロピレンの収納ケースは、中身が見えて、高さが25cmくらいの1段タイプが便利。
- 引き出しタイプは同じ物を幾つかそろえておくと、引き出しごと入れ替えて衣替えが楽になります。
- 靴下や下着などの小物は100円ショップの仕切りかごなどを活用すると整理しやすいです。

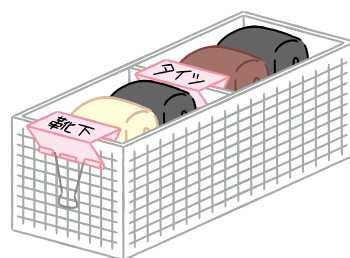
畳み方は大きさをそろえる

- 衣類は収納ケースの幅と高さに合わせて、無駄なスペースができない大きさに畳むのがコツ。サイズが異なる衣類でも、仕上がりの大きさをそろえて畳むと探しやすくなります。
- セーターなど厚みのある衣類は袖の位置をずらして重なる部分をできるだけ少なくし、厚みが均等になるように畳むのがポイントです。



ダブルクリップをインデックスに

- 小物類の仕切りにはダブルクリップを挟んで品名を書いて貼っておけば、収納場所も明確になります。
- ブックエンドにラベルを貼って仕切りに使っても、倒れずきれいに収納できます。



クローゼット内の配置は動線を意識

- クローゼットの扉の開き方によって、最初に目に付く場所によく使う物を置くと、取り出しやすく便利です。

よく使う物は出し入れのしやすさを意識して収納！



防虫剤の使い方

- 防虫剤の成分は空気よりも重いので、引き出しに入れるタイプは衣類の一番上に置きます。防虫成分が行きわたるよう、空気の通り道も確保しましょう。
- 同じ空間には同じ種類の防虫剤を使用し、パッケージに書いてある用法、用量を守ること。衣替えの際には交換時期かどうかのチェックも忘れずに。

さみだれ式の衣替えが衣類整理のチャンスに！

衣替えは着なくなった衣類を手放し、整理する機会でもあります。お勧めは、収納ケースから出して着た衣類はその都度クローゼットに移していく、さみだれ式に衣替えをする方法。シーズンが終わっても収納ケースに残っている衣類は今シーズン着なかった物ということで、処分が目安になります。着ないのについ買ってしまう傾向をつかむヒントにもなります。

ケースまたは引き出しは夏冬別々に



残った衣類は今シーズン一度も着なかった物！

空いたスペースはシーズン中はそのまま

「認知のゆがみ」を理解し 職場でありがちな悩みに対処しよう

「認知のゆがみ」とは、考え方や物事の捉え方のクセのこと。ゆがみは決してマイナスではなく、考え方のクセであり個性ともいえますが、極端過ぎるとストレスの原因に。認知のゆがみは10パターンで、それぞれの考え方のクセがマイナスの感情を生み出していることを知り、セルフケアしながら付き合しましょう。

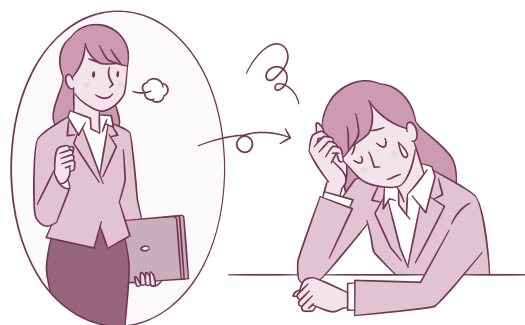
認知のゆがみのパターン

- | | | |
|--|---|--------------------------------|
| ☒ 白黒思考 | ☒ 心のフィルター | ☐ すべき思考 |
| ☐ マイナス化思考 | ☐ 拡大解釈・過小評価 | |
| ☐ レッテル貼り | ☐ 一般化のし過ぎ | ☐ 結論の飛躍 |
| ☐ 感情的決め付け | ☐ 自己関連付け | |

ケース

1

念願の部署に配属されたけど
結果が出せず、向いてないかも…



Aさんは、今回の異動で希望していた部署に配属になりうれしくてたまりません。この部署でこそ自分の力が発揮できると思っているからです。しかし1ヵ月たってもなかなか結果が出せない日々が続いており、今は「本当は向いていなかったんだ」と思い、また異動願いを出すことを考えています…。

このケースは 白黒思考パターン

結果に対し「良い」「悪い」のみで「あいまいさ」がない「自分の力が発揮できる！」と異動したてのAさんはとてもうれしそうで不安が一切ありません。しかしわずか1ヵ月後、結果が出せないでいるAさんはもう「向いていなかった」「次の異動を」と考えています。白黒思考は二極化思考ともいいます。できるかできないか、良いか悪いか、向いているかいないか、のどちらかしかなく、あいまいさがない考え方のクセです。

セルフケアの方法

白と黒の間には「限りなく黒に近いグレー」から「限りなく白に近いグレー」まであいまいなグラデーションがあります。白ではないけど黒でもない、そういったあいまいさが存在することを意識してみると、考え方が極端に振り切れることは少なくなり、ストレスは軽減されるでしょう。

職場のメンタルヘルスに関わる
知識や情報をお届けします

ココロメンテ 通信

監修
一級キャリアコンサルティング技能士、
シニア産業カウンセラー
株式会社生き方はたらき方ラボ
代表取締役 **うかいやすみ 鵜飼 柔美**



ケース

2

上司との面談でのあの言葉。
まだまだ自分はダメなんだ…



Bさんは、配属されて8年目の中堅。年に1度の評価面談の席で上司から「いつもよく頑張っているね。そろそろ君も管理職を目指してほしいから、視座を上げていかないとね」と言われました。Bさんは「視座が低い自分」という部分だけが頭に残り「頑張っているのにまだダメなんだ」と落ち込んでしまいました…。

このケースは 心のフィルターパターン

何事もネガティブな面を捉えてしまうクセ

承認しつつ、さらなる成長を期待して掛けてくれた上司の言葉に対して、「視座を上げないといけない」という一言が「視座が低い」と指摘されたような気がしているBさんです。このような方は、言葉や内容のネガティブな点だけに気持ちがとらわれてしまいがちです。本当は認められているところを素直に受け取れないのはもったいないですよ。

セルフケアの方法

心のフィルターへの対処は、まさにこのフィルターを外すことです。客観的に、あるいは多角的に物事を受け止められるようになるといいですね。そのためには自分と違う意見や物の見方に興味を持ち、自分自身が偏見を持たないように視野を広げることを意識するといいです。

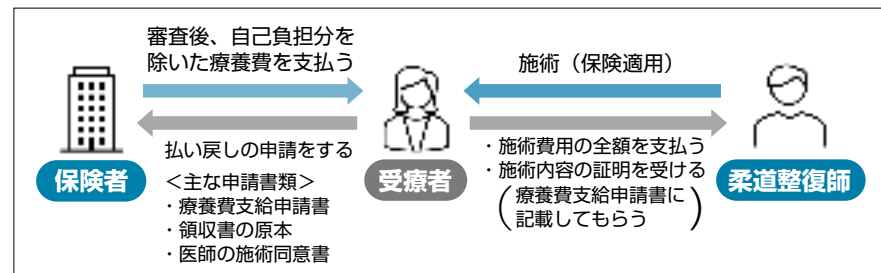
接骨院・整骨院にかかるときはここをチェック

- ✓ **痛みの原因は正確に**
正確に原因を伝えて、健康保険が使えるかを相談しましょう。
- ✓ **提出する書類は確認してから署名する**
「療養費支給申請書」は記載内容をよく確認して署名しましょう。
- ✓ **長期間かかる場合は医師の診察を受ける**
長期間にわたって症状が改善しない場合は、医師の診察を受けましょう。
- ✓ **領収書・明細書は必ずもらう**
領収書・明細書は必ず受け取って保管し、後日、医療費通知と照合して内容に相違がないか確認しましょう。

！ **施術が長期にわたったら医師の診察をお勧めします**

長期にわたって接骨院・整骨院にかかっているのに改善が見られないときは、外傷によるものでない別の内科的な疾患が原因となっている可能性があります。早めの医療機関受診をお勧めします。

償還払いの仕組み



あん摩・マッサージで健康保険が使える症状

関節拘縮 **筋麻痺**

関節が自由に動かなかったり、筋肉が麻痺している症状に対する施術で、医療上マッサージが必要と認められた場合に限りです。

はり・きゅうで健康保険が使える疾病

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

医師による適当な治療手段がなく、はり・きゅうの施術による効果が期待できるものが対象になります。

あん摩・マッサージ、はり・きゅうにかかるとき

あはき師の施術を受ける場合、一定の条件を満たしていれば健康保険が使えます。健康保険ではあはき師の施術を受けるには、医師の同意書が必要になります。また、施術が長期にわたる場合には、6ヵ月ごとに文書による医師の再同意が必要になります。

償還払いを採用

当健保組合では、あはき師から保険適用の施術を受けたときは、受療者がいったんかかった費用の全額を支払い、後から当健保組合に申請をして払い戻しを受ける「償還払い」の仕組みを採用しています。申請の手続きに必要となりますので、施術所では、施術内容が明記された「療養費支給申請書」と「領収書」を必ず受け取りましょう。



健康保険の手続き

早分かり



接骨院・整骨院にかかるとき

接骨院・整骨院は医療機関とは異なり、健康保険が使える範囲が細かく定められています。健康保険の対象となるのは外傷性のけがに限られ、疲労や凝りの解消を目的とした施術は対象外となります。ただし、外傷性のけがであっても、医療機関で同じけがを治療中の場合は、保険適用とならず、全額自己負担となります。

療養費支給申請書

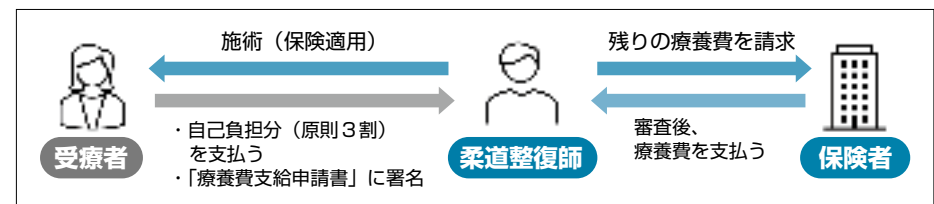
接骨院・整骨院で保険適用となる施術を受けたときの費用は、受療者が自己負担分（原則3割）を支払い、残りの費用は「受領委任払い」として、柔道整復師が保険者（健保組合、協会けんぽ等）へ請求する仕組みと

接骨院・整骨院、あん摩・マッサージ、はり・きゅうの正しいかかり方

接骨院・整骨院で柔道整復師による施術を受けたり、あん摩マッサージ指圧師、はり師、きゅう師（以下、あはき師）の施術を受ける場合は、健康保険が使える範囲が決まっています。柔道整復師やあはき師への正しいかかり方を理解して、適正に受診しましょう。

なっています。この手続きには、接骨院・整骨院で「療養費支給申請書」に署名をする必要があります。なお、健康保険の対象外となる施術の請求や、請求内容と実際の施術が異なるケースもありますので、署名の際は必ず施術内容を確認してください。

受領委任払いの仕組み



接骨院・整骨院で健康保険が使える場合・使えない場合

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**
応急手当て以外の場合は、あらかじめ医師の同意が必要
- **外傷性が明らかな捻挫、打撲、挫傷（肉離れ）**
身体組織の損傷の状態が慢性に至っていないもの
- **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

健康保険が使えない場合

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**

施術内容についてお尋ねすることがあります

健康保険を使って施術を受ける場合、自己負担分（原則3割）以外の医療費は、加入者の皆さまが納める保険料により賄われています。そのため、施術を受ける際は、保険適用範囲を十分ご理解いただき、適切な受診をお願いいたします。後日、当健保組合から施術内容の照会をさせていただく場合があります。領収書や明細書は必ず受け取って保管いただき、確認時にはご協力をお願いいたします。



Column

main

しらす丼

■441kcal ■たんぱく質19.1g ■脂質7.7g
■炭水化物78.1g ■塩分相当量2.2g ※すべて1人分

作り方

① 調理時間5分

- 1 Aの材料を混ぜ「合わせ酢」を作る。温かいご飯に「合わせ酢」を混ぜ、冷ましておく。

POINT

しらす、さくらえびの塩分があるので、酢飯の味付けは薄めがお勧め。

- 2 茶わんに①を盛り、釜揚げしらす、さくらえびのをせ、中央に卵黄をのせる。おろししょうが、小ねぎ、刻みのり、大葉を添え、白ごまを散らす。お好みでしょうゆを添える。



作り方

② 調理時間10分※肉を漬ける時間を除く

- 1 豚ロース肉は筋切りし包丁でたたく。Aをよく混ぜてラップに広げ、豚ロース肉を包み1時間ほど漬ける。春キャベツは細切りに、長ねぎは斜めに切る。パプリカは細切りにする。

POINT

ラップに包んで漬けることで少ないみその量でもしっかり味が漬かります。汁がたれるのでパットなどに入れて冷蔵庫で冷やしましょう。



- 2 フライパンで油を熱し、弱火で焦がさないように豚ロース肉を焼く。一緒に野菜も炒める。

- 3 皿に野菜を盛り付け、切った豚ロース肉をのせる。

茅ヶ崎、鎌倉、江の島などいわゆる湘南地域のご当地料理として有名。生しらすを使う丼もありますが、今回はゆでた状態で販売されている「釜揚げしらす」を使ってより手軽に。ご飯の上には卵の黄身と薬味、さらにさくらえびをアレンジすることで、春らしい彩りをプラスしました。

スマホでも見られる！



材料 (2人分)

- ご飯……………400g (2膳分)
- A 酢、砂糖……………各大さじ1/2
- 塩……………少々
- 釜揚げしらす……………100g
- さくらえび……………20g
- 卵黄……………2個
- おろししょうが……………1片分
- 小ねぎ、刻みのり、大葉、白ごま、しょうゆなど……………適量

健康食材

しらす

一般的に食されるしらすはいわしの稚魚で、不飽和脂肪酸の一種、DHA (ドコサヘキサエン酸) / EPA (エイコサペンタエン酸) が豊富。DHAもEPAも、悪玉コレステロールを減らす働きがあります。ビタミンDも豊富で、肝臓、腎臓を経て活性型ビタミンDとなり、骨形成に関わるカルシウムやリンの吸収を高めてくれます。内臓ごと食べるため、カルシウムや良質のたんぱく質を取るにも良い食材です。



side

とん漬け

■370kcal ■たんぱく質23.7g ■脂質22.1g
■炭水化物20.6g ■塩分相当量2.5g ※すべて1人分

厚木市の家庭や飲食店では定番の、豚肉を特製のみそに漬け込んだ料理で、焼いたみその風味が香ばしい一品。通常のとん漬けは厚切り肉ですが、薄切りのロースを使って少しヘルシーに。さらにたっぷりの野菜と一緒に炒め、栄養バランスが良いレシピにしました。

材料 (2人分)

- 豚ロース肉……………2枚 (200g)
- A みそ、みりん、しょうゆ……………各大さじ1
- にんにく、おろししょうが……………各1片分
- 春キャベツ……………200g
- 長ねぎ……………1/2本
- パプリカ……………1/2個
- 油……………小さじ1

健康食材

豚肉

ビタミンB₁、B₂、B₆、ナイアシン、パントテン酸、B₁₂などのビタミンB群が豊富。特に豊富に含むビタミンB₁は糖質代謝に不可欠で、エネルギー変換をスムーズにします。また、B₆はたんぱく質代謝に関わり、健康な皮膚の維持にも◎。筋肉や皮膚のほか、ホルモンや酵素、抗体などの体調節機能成分をつくり出す良質なたんぱく質も多く含まれています。



おうちでおいしく



ご当地健康レシピ

日本各地のご当地料理を、作りやすく健康的なレシピにアレンジして紹介します。

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、
国際中医師



神奈川県のご当地料理

main

しらす丼

side

とん漬け

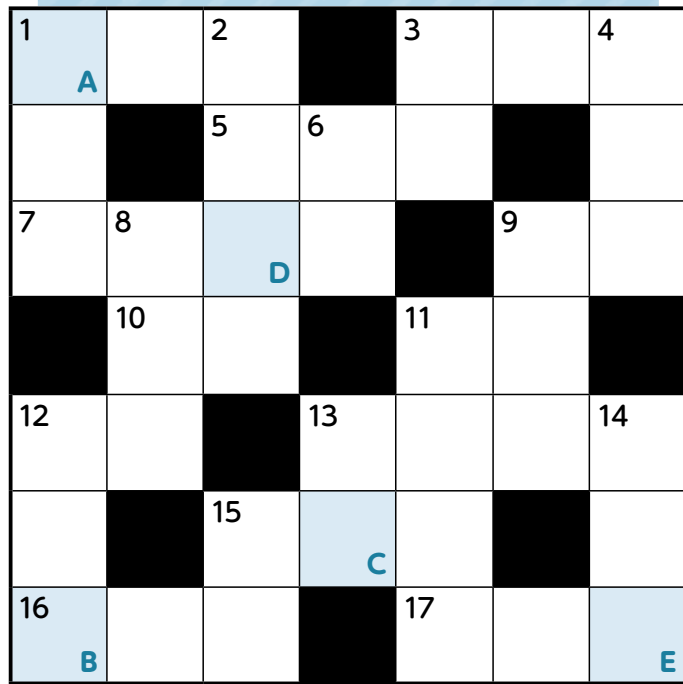
神奈川県を代表するご当地料理のしらす丼は、見た目にも春らしく手軽に作ることができる一品。野菜たっぷりのとん漬けとも相性抜群です。

脳が目覚めるパズル

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 3月3日のひな○○○
- 2 春の大型連休はゴールデン○○○○○
- 3 この花の下にレンコンがある
- 4 5月4日は○○○の日
- 6 今年のこれは巳み（ヘビ）
- 8 イースター島にある謎の顔画像
- 9 春が旬の果物、英語ではストロベリー
- 11 新作の映画をお披露目
- 12 春になると片付ける？ テーブル型の暖房具
- 13 高知県の旧国名、坂本龍馬で有名
- 14 首の後ろ、襟首
- 15 ウグイスが似合う花

ヨコの力ギ

- 1 魔女は○○○使いの女性
- 3 桜の下で宴会をしよう
- 5 ノーの反対の返事
- 7 在宅・オンラインで仕事をする○○○○ワーク
- 9 日没=日の○○
- 10 煮込み料理の序盤ですくい取っておきたい
- 12 コップなどのエッジ部分
- 13 こどもの日に向けて飾る○○のぼり
- 15 好みが合うね、意気○○○○
- 17 耳の長い動物といえば
- 19 春に軒下などに巣を作る鳥
- 21 緊急で伝える○○○ニュース

答

詰将棋

持駒二角、銀、桂

ヒント 角の打ち場の発見。
(10分で二段)

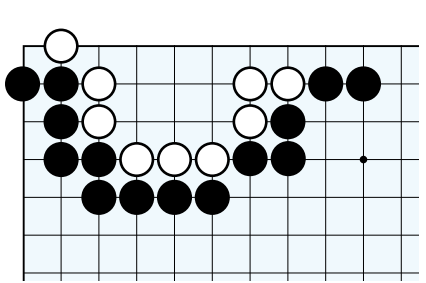


出題／六段 山下カズ子

**詰
碁**

黒先でどうなりますか。

【ヒント】 急所を外すとコウになります。
無条件で仕留めてください。
(10分で初段)



出題／五段
伊藤優詩

扶養から外す手続き

- ☒ 3親等内の親族で被保険者に生計を維持されている人
- ☒ 日本国内に居住していること
- ☒ 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2分の1未満
被保険者と別居の場合：収入が仕送り額未満

上記を基準に健保組合が総合的に判断します。

「被扶養者(異動)届」を会社を通じて提出してください。提出の期限は、被扶養者でなくなった日から**5日以内**です。健保組合から発行された有効期限内の健康保険証や資格確認書があれば、添えてください。

5日
以内

 手続きが遅れた場合、その間の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。

就職・引っ越しされたご家族はいますか？

扶養しているご家族に
変更があったら
手続きをお忘れなく！



ご家族が就職や引っ越しなどで被扶養者の要件を満たさなくなったときは、扶養から外す手続きが必要です。**5日以内**に「被扶養者(異動)届」を提出してください。

ご確認ください

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に加入した
 - ▶ パート・アルバイト先で健康保険に加入した
 - ▶ 年収が130万円以上
(60歳以上または障害者は180万円以上)になった※1
 - ▶ 生計維持関係がなくなった
 - ▶ 結婚して他の被保険者の被扶養者になった
 - ▶ 離婚した
 - ▶ 亡くなった
 - ▶ 国内に住所がなくなった(海外留学、海外赴任への同行などは除く)
 - ▶ 同居が条件となる被扶養者※2が別居した
 - ▶ 75歳になり後期高齢者医療制度に加入した
- 



※1 繁忙期などによる一時的な収入の超過は、事業主の証明の提出により、引き続き被扶養者となることができます。

※2 被保険者の直系尊属、配偶者、子、孫、兄弟姉妹以外の3親等内の親族が被扶養者になるには同居する必要があります。

被扶養者となる要件

27

26