

# 健保だより

2024.5

第128号

題字 田中啓一理事長

- 令和6年度予算の概況・公告
- 令和6年度健診のご案内
- 特定保健指導って誰に案内が来るの？
- 「ストレス」と「肥満」の関係
- 水郷佐原
- 肩こりで 保険は使えぬ 接骨院
- 被扶養者に異動があったら、届出をお忘れなく
- ミールキットを冷凍保存し 忙しい日もヘルシー料理を！
- 気象病にご用心
- Health Information
- ニードライブ



令和6年度  
予算の概況

# 医療費や納付金の増加で 引き続き赤字予算 保険料率は据え置き

## 令和6年度収入支出予算について

### ●健保組合をめぐる状況

「団塊の世代」がすべて後期高齢者となる「2025年問題」を翌年に控え、さらなる医療費の増加、高齢者医療制度への納付金の増加が予想され、健保財政は厳しさを増す見通しです。

こうした状況の中、政府は、後期高齢者の保険料負担の見直しや出産育児一時金の一部を後期高齢者医療制度が支援する仕組みの導入などを含む健康保険法等の一部改正を行いました。現役世代の負担軽減には十分とはいえないものの、負担能力に応じた公平な負担に向けての前進であり、今後は昨年12月に決定した改革工程に沿って着実に取り組みを進めることが求められます。

また本年は、効率的で持続可能な制度を構築するための医療DX推進に向け、現行の健康保険証の発行が12月2日に廃止となることと決定しています。マイナンバーカードと健康保険証が一体となった「マイナ保険証」へ移行することにより、医療の質や効率性が向上し、国民医療費の抑制につながることを期待されます。当健保組合においては、加入者のみなさんへの丁寧な周知・広報を行い円滑な実施に努めてまいります。

### 収入 保険料は6億8700万円の見込み

健康保険組合の財源の大半を占めるのは、みなさんと事業主（会社）から納めていただく保険料です。本年度の保

険料は、前年度予算比で300万円減の6億8700万円を見込んでいます。さらに前年度からの繰越金が1億2800万円、雑収入が1475万1000円、その他調整保険料収入や特定健康診査等事業収入、財政調整事業交付金などによる収入が見込まれます。不足分には、別途積立金から1億3000万円を繰り入れて収支の均衡を図りました。

### 支出 保険給付費、納付金とも増加が続く

みなさんの医療費などに充てる保険給付費は、4億4724万円と前年度予算比で1510万7000円の増加を見込みました。高齢者医療制度への納付金は、合計3億5001万1000円となり、同比3000万円の増加見込みです。保険給付費と納付金の合計だけで保険料の116.0%に相当する額となっています。

また、みなさんの健康づくりや疾病予防をサポートするための保健事業費には8115万円を見込みました。被保険者および被扶養者のみなさんは、毎年必ず健診を受診されるとともに、健保組合の保健事業を健康維持・増進に積極的にご活用ください。また、ジェネリック医薬品の利用や適正な受診等による医療費削減へのご協力もお願いいたします。

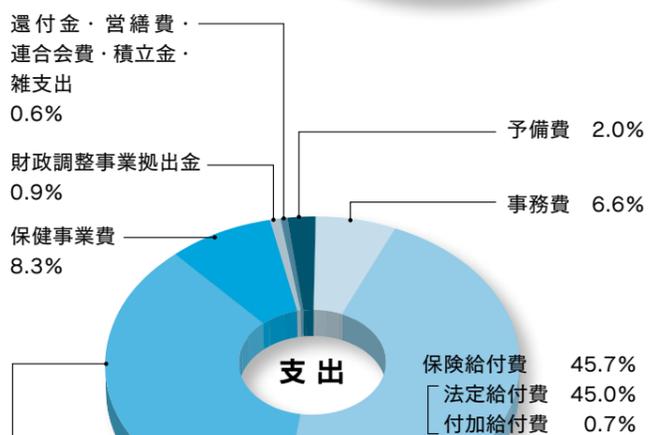
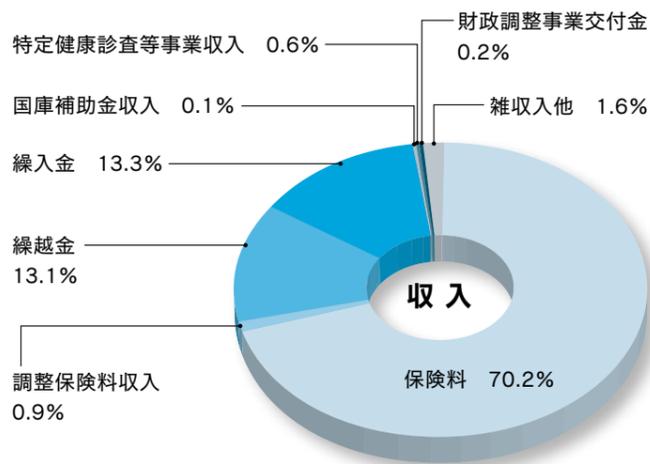
介護保険につきましては、国が算定する介護納付金の額に対応して料率等を算出し、予算を編成しております。金額等については別表をご覧ください。

## 令和6年度の予算の基礎数値 一般勘定

科目	男	女	計
被保険者数	868人	292人	1,160人
平均標準報酬月額	430,000円	278,000円	391,634円
保険料率 (調整保険料率含む)	98.70/1000		

### 一般勘定 収支の割合

(四捨五入のため合計に誤差が出る場合があります)



## 公告

組合規約の一部変更について公告します。 理事長 田中啓一

公告第389号 令和6年度任意継続被保険者の標準報酬月額の上限について

標準報酬月額410,000円(27等級)

公告第390号 令和6年度収入支出予算について

令和6年2月28日 第89回組合会にて可決

## 令和6年度収入支出予算概要表

### 一般勘定

#### ●収入

科目	予算額(千円)	被保険者1人当たり額(円)
保険料	687,000	592,241
国庫負担金収入・他	159	137
調整保険料収入	9,270	7,991
繰越金	128,000	110,345
繰入金	130,000	112,069
国庫補助金収入	581	501
特定健康診査等事業収入	5,980	5,155
出産育児交付金	259	223
財政調整事業交付金	2,000	1,724
雑収入	14,751	12,716
合計	978,000	843,103
経常収入合計	708,707	610,954

#### ●支出

科目	予算額(千円)	被保険者1人当たり額(円)
事務費	64,452	55,562
保険給付費	447,240	385,552
法定給付費	440,240	379,517
付加給付費	7,000	6,034
納付金	350,011	301,734
前期高齢者納付金	180,000	155,172
後期高齢者支援金	170,000	146,552
病床転換支援金	1	1
退職者給付拠出金	9	8
流行初期医療確保拠出金	1	1
保健事業費	81,150	69,957
還付金	1,515	1,306
営繕費	2,200	1,897
財政調整事業拠出金	9,270	7,991
連合会費	500	431
積立金	1	1
雑支出	1,661	1,432
予備費	20,000	17,241
合計	978,000	843,103
経常支出合計	945,515	815,099
経常収支差引額	△236,808	

## 令和6年度収入支出予算概要表

### 介護勘定

#### ●収入

科目	予算額(千円)
介護保険収入	102,000
繰越金	5,000
繰入金	4,000
雑収入	2
合計	111,002

#### ●支出

科目	予算額(千円)
介護納付金	100,000
介護保険料還付金	1,000
積立金	2
雑支出	2,000
予備費	8,000
合計	111,002

## 令和6年度は 一般保険料率・調整保険料率・介護保険料率とも据え置き

日本事務器健康保険組合では、令和6年度の健康保険料率（一般保険料率+調整保険料率）および介護保険料率について、前年度と同率を維持します。

#### ◆健康保険料率

負担割合	令和6年度		合計
	一般保険料率	調整保険料率	
事業主	4.870%	0.0650%	4.9350%
被保険者	4.870%	0.0650%	4.9350%
合計	9.740%	0.1300%	9.8700%

基本保険料率 4.844%  
特定保険料率 4.896%

#### ◆介護保険料率

\* 40歳以上65歳未満の被保険者に適用されます。

負担割合	令和6年度		合計
	事業主	被保険者	
事業主	0.890%	0.890%	1.780%
被保険者	0.890%	0.890%	1.780%
合計	1.780%	1.780%	3.560%

2月28日に開催された第89回組合会において、令和6年度の事業方針と予算について審議を行い、可決・承認されました。そのあらましをご説明します。

# 特定保健指導って誰に案内が来るの？



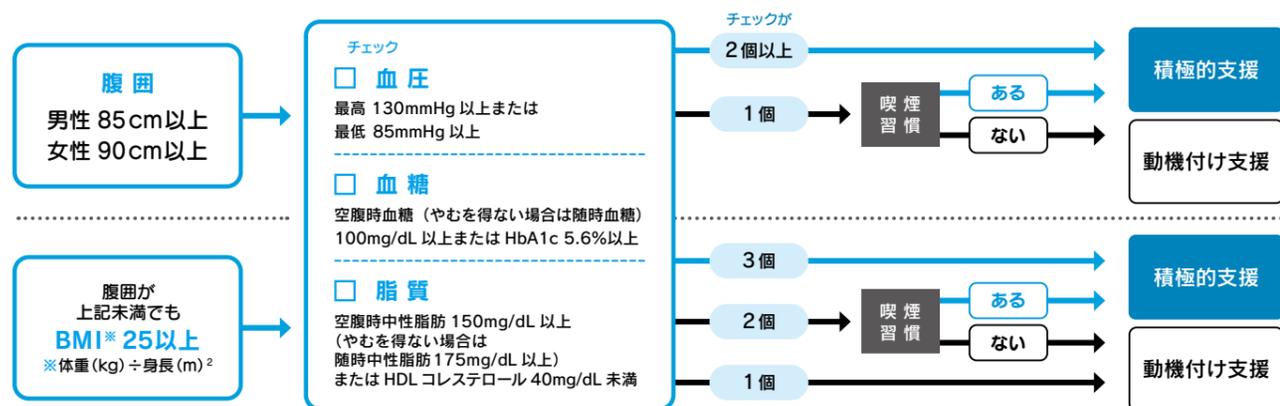
特定健診の結果、メタボリックシンドロームのリスクが高いと判定された方を対象に、健保組合から「特定保健指導のご案内」が届きます。

特定保健指導は、メタボ解消のチャンスです。自分一人ではなかなかできない生活習慣の改善を保健師・管理栄養士などの専門家がサポートしてくれます。ご自分の健康を守るために、ぜひ積極的に参加しましょう。

## 特定保健指導の対象者の決め方

特定健診の検査項目のうち、「内臓脂肪の蓄積(腹囲、BMI)」「血圧」「血糖」「脂質」「喫煙習慣」の結果に着目して、メタボのリスクが高い方が特定保健指導の対象となります。

メタボのリスクの度合いに応じて、「動機付け支援」(初期のメタボリスクがある方が対象)か「積極的支援」(メタボリスクが重複している方が対象)のどちらの特定保健指導を受けるかが決まります。



※糖尿病、高血圧症、脂質異常症の薬を服薬中の方は特定保健指導の対象外です。また、65～74歳の方は積極的支援に該当しても動機付け支援となります。

## 2024年度からの変更点

※2024年度特定健診結果に基づく特定保健指導が対象。

● 腹囲減・体重減の結果を重視した評価に見直されます(アウトカム評価を導入)。

特定保健指導に参加して3カ月以上経過後の評価で、目標(腹囲2cm・体重2kg減<sup>※</sup>)を達成した場合には特定保健指導が終了となります。

※腹囲2cm・体重2kg減が未達成の場合、生活習慣病予防につながる行動変容や過程等を含めて評価されます。

# 令和6年度 健診のご案内

4月から令和6年度の健診が始まりました！

下記の健診費用負担額をご参照のうえ、早期にご受診くださいますようお願いいたします。



受診はお早め！！



予約期間

令和6年3月～9月  
(期間厳守)

受診期間

令和6年4月～12月  
\*被扶養配偶者は令和7年1月まで

## 令和6年度健診費用負担

健診区分	対象者	費用負担(税別)			備考	
		健保組合	事業所	自己負担		
定期健診	一般健診	35歳未満の被保険者	0円	全額	0円	
	生活習慣病健診	35歳以上の被保険者 (節目年齢該当者を除く)	10,500円	残額	0円	
	節目人間ドック	本年度中に節目年齢(40・45・50・55・60歳)に該当する被保険者および被扶養配偶者	30,000円	残額	0円	総額が45,000円(税別)を超える場合、超過額は自己負担
希望者特別健診	生活習慣病健診	35歳未満の被保険者	7,500円	残額	5,000円	
		被扶養配偶者	14,000円	残額	0円	
	希望人間ドック	41歳以上被保険者 (節目年齢該当者を除く)	10,000円	残額	5,000円	総額が45,000円(税別)を超える場合、超過額は自己負担
		40歳未満の被保険者	5,000円	残額	10,000円	
		被扶養配偶者	5,000円	残額	25,000円	
いきいきシニア健診	65歳～74歳の方の人間ドックまたは生活習慣病予防健診	全額	0円	0円	前期高齢者対象	
婦人科検診 (乳がん・子宮がん検査)	女性被保険者 および被扶養配偶者	全額	0円	0円	乳がん検査はマンモグラフィまたは超音波のどちらか一つを選択	
婦人生活習慣病予防健診 (東振協巡回健診) 全国巡回健診 (あまの創健巡回健診)	35歳以上女性被保険者	全額	0円	0円		
	35歳未満女性被保険者 および被扶養配偶者	全額	0円	0円		
被扶養者特定健診	40歳～74歳の被扶養者	全額	0円	0円		

\*注：配偶者＝被扶養配偶者 \*消費税は別途、各々で負担

## 2024年度節目該当者

40歳	1984年4月1日～1985年3月31日	生まれ
45歳	1979年4月1日～1980年3月31日	生まれ
50歳	1974年4月1日～1975年3月31日	生まれ
55歳	1969年4月1日～1970年3月31日	生まれ
60歳	1964年4月1日～1965年3月31日	生まれ

## 注意事項

☆再検査・精密検査について、会社負担はありません。保険診療(健保組合7割負担、受診者3割負担)で各自ご受診ください。

☆胃検査の胃カメラへの差し替え差額、および個人の希望で受ける契約外のオプション検査は自己負担です。当日、窓口でお支払いください。健保組合・会社には請求できません。

食に走る人は  
要注意!

監修：小林 弘幸 順天堂大学医学部教授

# 「ストレス」と「肥満」の関係

環境の変化は、大なり小なり精神的ストレスとなります。ストレス解消法にはさまざまありますが、**食で解消しがちな人は要注意**。「ストレスを感じたら食べる」ことが習慣化してしまい、食欲をコントロールできなくなるだけでなく、肥満やメタボリックシンドロームのリスクを上げてしまいます。ストレスは、**食事以外で解消するのがベター**です。



## ストレスホルモン

### コルチゾール

ストレスがかかると、副腎皮質から**ストレスホルモン**と呼ばれる「**コルチゾール**」が急激に分泌されます。コルチゾールは、身体を動かす生命維持に欠かせないホルモンの1つで、血糖値を上げる働きがあります。

しかし、精神的ストレスで増えているだけなので身体を動かすことにはつながらず、血液中の糖の使い道はありません。増えた血糖は、**肥満ホルモン**とも呼ばれる「**インスリン**」の働きによって、糖や脂肪として体内にためこまれてしまいます。

また、**コルチゾールは食欲を抑制する神経伝達物質「セロトニン」の分泌を抑制します**。セロトニンは精神の安定に寄与しているため、食欲の歯止めがきかずに食べてしまうわけです。



## 食欲に影響するその他のホルモン

### レプチン

**食欲を抑制するホルモン**で、食後に分泌されることで満腹を感じるようになります。脂肪細胞(=体脂肪)が多いほど分泌されるため抗肥満効果がありますが、残念ながらすでに肥満の人では効きにくくなります(レプチン抵抗性)。

### グレリン

**空腹感を刺激する、胃から分泌されるホルモン**です。レプチンと対になるように働き、食後は分泌が抑えられます。睡眠不足になると、グレリンの分泌が増加し、レプチンの分泌が減少するため、食べすぎにつながりやすくなります。

## エモショナル・イーティング 感情的摂食

イライラしているとき、落ち込んでいるときに食べたら落ち着いた...こんな経験はありませんか? ネガティブな感情を食事で満たすことを「**エモショナル・イーティング(感情的摂食)**」といいます。

ジャンクフードや甘いものなどが選ばれやすく、繰り返すことでコントロールできなくなるため、肥満につながりやすくなります。お腹いっぱいなのに食べなくなる、食べたことをよく覚えていない場合は注意が必要です。



**間食**

食事と食事の間の時間を空けられないのは、ストレスがたまっている証拠です。

**飲みすぎ**

アルコールはコルチゾールを分泌させます。お酒でストレス解消はできません。

**睡眠不足**

睡眠不足はストレス解消の機会をふいにし、食欲を増進させます。

**運動不足**

積極的に動けばストレス解消につながりますが、何もしないとストレスもそのままです。

## ストレスは避けられない 食事以外&早めの解消がコツ

社会生活を営む以上、ストレスと無縁の生活をするのは不可能です。たまに食べすぎるくらいであれば問題ありませんが、**ストレス食いが習慣になってしまうと、いずれは肥満、メタボリックシンドロームにつながります**。摂取エネルギーが過多にならないように食事以外でストレスを解消すること、ストレスがたまりすぎて衝動が強くないうちに早めに解消することが重要です。



### 睡眠時間の確保

睡眠不足自体が慢性的なストレスとなり、コルチゾール分泌の原因になります。ふだんの生活のなかでもコルチゾールは分泌されていて、朝に多くなることで快適な目覚めに、就寝時に少なくなることで熟睡につながっています。このため、就寝時にコルチゾールが多い状態だと、熟睡できません。  
**日中眠気を感じない程度の睡眠時間は、最低限確保するようにしましょう。**



### 適度な運動

運動するとコルチゾールが分泌され、運動をやめると減少します。これを続けると、ストレスがかかった際のコルチゾール分泌量を抑えることができます。  
ハードな運動、長時間の運動は必要ありません。30分程度のウォーキングや、寝る前のストレッチなど、無理のない運動を生活に取り入れましょう。



### 自分の食欲パターンを知る 記録のススメ

どんなときに食べすぎてしまうのか、**自分の食欲パターンを知ることは、肥満対策のヒントになります**。食べたものと時間をメモしておく、食べる前にスマホで写真を撮っておくと、後で分析するのに役立つだけでなく、**記録をするという行動自体も、食欲を抑えることに役立ちます**。  
食べすぎにつながりそうなシチュエーションを発見したら、そうならないよう行動したり、食べること以外の代替案(散歩や読書、歯みがき、ストレッチなど)を持っておくようにします。それでも食べてしまうことのないよう、すぐ手に取ることでできる場所に食べものを置かないようにするのも重要です。  
無意識の食欲をなるべく見える化して、工夫しながら対策していきましょう。

# 水郷佐原



## 佐原の町並み

小野川沿いや香取街道に江戸文化の面影を残す町並み。平成8(1996)年に関東で初めて「重要伝統的建造物群保存地区」に選定され、平成28(2016)年には千葉県東の佐倉・成田・銚子とともに、日本遺産「北総四都市江戸紀行・江戸を感じる北総の町並み」に認定された。

江戸時代に利根川水運で栄え、「お江戸見たけりや佐原へござれ 佐原本町江戸優り」と唄われるほど、利根川随一の河港商業都市として発展した千葉県・佐原。今なお江戸の面影を残す町並みを散策しよう。

## 瓦

屋根の和風の駅舎が印象的な、佐原駅からスタートしよう。佐原といえば、江戸時代に全国を測量して日本で初めて実測による日本地図を作製した伊能忠敬が有名だ。伊能家は代々名主を務める家柄で、佐原でも最も有力な商人だったが、忠敬は17歳で伊能家当主となって活躍し、49歳で隠居後、55歳で測量を始めたといいから驚く。

水郷佐原観光協会・駅前案内所の前を通って、住宅街を歩く。大正8(1919)年に建立された伊能忠敬銅像がある佐原公園のそばを通り、そのまましばらく歩みを進めると、小野川沿いに江戸情緒あふれる町並みが見えてくる。伊能忠敬記念館と旧宅へ向かおう。記念館では忠敬の業績の結晶である伊能図(忠敬が作製した日本地図、「大日本沿海輿地全図」などの総称)を見ることができ、大樋を流れる水が、小野川に落水する音から「ジャージャー橋」の通称で親しまれている樋橋を渡ると旧宅だ。

小野川沿いを進み、忠敬橋のたもとで右折。佐原三菱館を通り、水郷佐原山車会館へ。ここでは佐原の大祭の雰囲気味わえる。来た道を戻り、小野川沿いに佐原の町並みを見ながら歩こう。

道の駅 水の郷さわらに着いたらひと休み。余力があれば、すぐ近くの利根川沿いを散歩するのもいい。江戸の昔に思いを馳せながら開運橋を渡り、行ききの河岸沿いを散策して、佐原駅に戻ろう。

## INFORMATION

アクセス  
JR 佐原駅下車

## HPはコチラ



水郷佐原観光協会  
【駅前案内所】  
① 9:00～17:00  
② 0478-52-6675



### 伊能忠敬記念館

測量器具や伊能図など、国宝に指定された伊能忠敬に関する資料などが展示されている。

- ① 9:00～16:30
- ② 月曜日(祝日は開館)、12月29日～1月1日
- ③ 大人500円、小・中学生250円
- ④ 0478-54-1118

### 伊能忠敬旧宅(写真は書院)

伊能忠敬が佐原で30年余りを過ごした母屋(正門・炊事場・書院)と店舗が残されている。書院は忠敬自身が設計したものといわれている。国指定史跡。

- ① 9:00～16:30
- ② 12月29日～1月1日
- ③ 無料
- ④ 0478-54-1118 (伊能忠敬記念館)

### 道の駅 水の郷さわら

地元の農産物や加工品が購入できる。フードコートも併設。隣接する川の駅にはお土産・特産品の地域物産館あり。

- ① 8:00～18:00(特産品販売所・フードコート。季節変動あり)
- ② 無休(施設点検日等を除く)
- ③ 0478-50-1183

### 樋橋(ジャージャー橋)

小野川をまたいで農業用水を通すための大樋。その上に板を渡して、樋橋となった。現在の橋は観光用につくられたもので、9時～17時の間、30分ごとに落水させている。落水の音は「残したい日本の音風景100選」に選ばれている。

### 正上醤油店

江戸時代より醤油の醸造をしていた老舗。創業は寛政12(1800)年。店舗は天保3(1832)年、土蔵は明治元(1868)年の建築で、県指定有形文化財。

### 水郷佐原山車会館

「佐原の大祭」でひき廻される絢爛豪華な山車2台を展示。ビデオシアターで祭りの熱気と興奮を体感できる。

- ① 9:00～16:30
- ② (「佐原の大祭夏祭り」期間中は～20:30)
- ③ 月曜日(祝日は開館)、12月29日～1月1日
- ④ ※あやめ祭り期間中は無休。
- ⑤ 大人400円、小・中学生200円
- ⑥ 0478-52-4104

### 佐原三菱館

大正3(1914)年に建てられた旧川崎銀行佐原文店の建物。県指定有形文化財。

- ① 10:00～17:00
- ② 第2月曜日(祝日は翌平日)
- ③ 無料
- ④ 0478-52-1000 (佐原町並み交流館)

### 水郷佐原あやめパーク

水郷筑波国定公園内にある約8haの公園。昔懐かしい水郷の情緒が味わえる。5月末～6月の「あやめ祭り」では400品種150万本のハナショウブが一面を彩る。※詳細はHPをご覧ください。  
<https://ayamepark.jp/>

### 香取神宮

下総国一宮で、全国にある香取神社の総本社。御祭神は出雲の国譲り神話に登場する経津主大神。元禄13(1700)年徳川幕府造営の本殿と楼門は国指定重要文化財。※詳細はHPをご覧ください。  
<https://katori-jingu.or.jp/>

### 小江戸さわら舟めぐり

小野川沿岸の風景を観光遊覧船から眺められる。乗船場所は「伊能忠敬旧宅」前。

- ① 10:00～16:00(季節変動あり)
- ② 不定休(気象状況等により運休あり)
- ③ 町なみコース(所要時間約30分) 大人1,300円、小学生700円
- ④ 0478-55-9380

### 一口もなか(柏屋もなか店)

食べやすい一口サイズのもなか。黒砂糖あん、つぶしあん、ゆずあんの3色がある。

- ① 8:30～18:00
- ② 無休(1月1日は休み)
- ③ 1個55円(税込)
- ④ 0478-52-3707

※営業時間や料金等は変更される場合があります。



# 被扶養者に異動があったら、届出をお忘れなく



妻がパート先で、新しい保険証をもらったんだけど、健保組合へはどんな手続きが必要ですか？

被扶養者から外す手続きが必要です。5日以内に「被扶養者(異動)届」に「保険証」を添えて健保組合に届け出てくださいね

※被扶養者でなくなった後に、当健保組合の保険証を使ってしまった場合は、後日、健保組合が負担した医療費等を返還していただくことになるので、ご注意ください。



こんなときは、被扶養者でなくなるので、異動届を提出してください

## ▶ 就職した・他の健保組合に加入したとき

- 被扶養者が就職して就職先の健康保険の被保険者になった。
- 被扶養者がパート先で被保険者になった。

パートなどで次の①～⑤の要件をすべて満たす場合は、パート先などの健康保険の被保険者になる

- ① 週の所定労働時間が20時間以上
- ② 賃金月額が88,000円(年収106万円)以上見込まれる(残業代、通勤手当などを含めない所定内賃金)
- ③ 雇用期間が2カ月超見込まれる
- ④ 学生でない
- ⑤ 職場が以下のいずれかに該当
  - 1 従業員が101人以上(2024年10月からは51人以上)
  - 2 従業員が100人以下(2024年10月からは50人以下)で、社会保険の加入について労使合意を行っている

## ▶ 収入が増えたとき

- 被扶養者の年間収入が130万円(60歳以上または障害がある場合は180万円)以上見込まれる、または被保険者の収入の1/2以上になった(同一世帯の場合)。

## ▶ 失業給付金を受給したとき

- 被扶養者が基本手当日額3,612円(60歳以上または障害がある場合は5,000円)以上の雇用保険の失業給付金を受給することになった。

## ▶ 75歳になったとき

- 被扶養者が75歳<sup>\*</sup>になり、後期高齢者医療制度の被保険者になった。  
※65～74歳の方が一定の障害があると認定され、後期高齢者医療制度の被保険者になったときも同様。

## ▶ 別居したとき

- 被扶養者となるために同居が条件となる親族が、被保険者と別居した。

## ▶ 国内居住要件を満たさなくなったとき

- 日本国内の住所がなくなった。  
※ただし、留学する学生、海外赴任に同行する家族、ワーキングホリデーなど、一時的に海外に渡航している場合は、被扶養者として認められる。

## 「年収の壁」への対応

健保組合の被扶養者がパートなどで働くとき、収入要件を超えると社会保険料を負担することになるため、就業調整をしている方がいます。いわゆる「年収の壁」を意識せずに働けるようにするため、時限措置として次のような施策が実施されています。

### 「106万円の壁」への対応

- 手取り収入を減らさない取り組み<sup>\*</sup>を実施する企業に対し、労働者1人当たり最大50万円を国が支援  
※社会保険適用促進手当を労働者へ支給(社会保険料の算定対象外)、賃上げによる基本給の増額、所定労働時間の延長

### 「130万円の壁」への対応

- 収入が一時的に上がっても、事業主の証明により一時的な収入の変動と認められると、引き続き被扶養者として認定

詳しくは、厚生労働省「年収の壁・支援強化パッケージ」をご参照ください。  
[https://www.mhlw.go.jp/stf/taiou\\_001\\_00002.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/taiou_001_00002.html)



最近肩こりがつらいなあ…。  
接骨院に行ってマッサージしてもらおう。  
「各種保険取扱い」で健康保険が使えるみたいだし

ちょっと待つじゃ！  
肩こりに健康保険は使えないぞ。  
全額自己負担じゃ



え～知らなかったよ！  
どんなときなら健康保険が使えるの？

急性で外傷性のけがのみじゃ。  
接骨院にかかる前には、健康保険が  
使える場合 ・ 使えない場合  
を確認しておくといよぞ



### 健康保険が使える場合

- ◆ 打撲 ◆ ねんざ
- ◆ 肉離れ ◆ 骨折
- ◆ 脱臼

※外傷性が明らかで、慢性的な状態に至っていないものに限る。  
※骨折・脱臼は、医師の同意が必要(応急手当の場合を除く)。

### 健康保険が使えない場合 全額自己負担

- ◆ 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

など

※仕事中・通勤途中の負傷は労災保険の対象。

### ◆◆ 健保組合から施術内容等の確認をすることがあります ◆◆

接骨院で受ける施術には、負傷原因や施術内容によって健康保険を使用できるものとできないものがあります。健保組合では、接骨院からの請求が適切かどうかを確認するため、みなさんに施術内容等を照会させていただく場合があります。

接骨院では、領収書の無料発行が義務づけられています。照会があった際に役立ちますので、領収書は必ず受け取り、保管しておきましょう。みなさんから納めていただいた大切な保険料を適切に使用するため、ご理解とご協力をお願いいたします。

接骨院で健康保険を使用できるのは、一部の施術に限られます。  
誤って使用すると、後から費用を請求されることがありますので注意しましょう。

肩こりで保険は使えぬ接骨院



◆料理制作 新谷 友里江 (管理栄養士)  
◆撮影 さくらい しょうこ  
◆スタイリング 深川 あさり

## ツナとにんじんのレモンマリネ

1人分 40kcal / 食塩相当量 1.1g



### 材料 (2人分)

にんじん ----- 小1本 (120g)  
塩 ----- 小さじ1/4  
ツナ缶 (水煮) ----- 1缶 (70g)  
A レモン汁 ----- 小さじ2  
塩 ----- 小さじ1/8  
こしょう ----- 少々

### 作り方

- 1 にんじんは千切りにしてボウルに入れ、塩をまぶして10分ほどおく。しんなりしたら水気を絞る。ツナ缶は汁気を切る。
- 2 1をボウルに入れ、Aを加えて和える。

## しらたきとレタスのスープ

1人分 12kcal / 食塩相当量 1.3g



### 材料 (2人分)

しらたき ----- 100g  
レタス ----- 2枚 (80g)  
A 水 ----- 2カップ  
洋風スープの素 ----- 小さじ1  
塩 ----- 小さじ1/4  
こしょう ----- 少々

### 作り方

- 1 しらたきは1分ほど下茹でしてザルにあげ、食べやすく切る。レタスは1cm幅の細切りにする。
- 2 鍋にAを入れて中火にかけ、沸騰したら1を入れてさっと煮る。



## ミールキットを使ったヘルシー料理のコツ

▶ たんぱく源はカロリーや脂質の低い食材を選びましょう。

194 えび、いか、ささみ、鶏むね肉など。

▶ 電子レンジで調理すると油を使わずに加熱できるので、カロリーを減らせます。

\*冷凍したミールキットは1カ月を目安に食べ切りましょう。

▶ 電子レンジでの加熱は、食材を焼き付けて香ばしさを出すことが難しいため、にんにくやパセリを加えて風味を出すとおいしく仕上がります。

▶ 冷凍保存するときは、なるべく保存袋の空気を抜いておくと、冷凍焼けなどをせずにおいしく保存できます。また、平らにして冷凍すると、電子レンジで加熱する際に、ムラになりにくくなります。

## ミールキットを冷凍保存し 忙しい日もヘルシー料理を!



## えびとアスパラガス、 新玉ねぎのガーリックパセリ蒸し

1人分 100kcal / 食塩相当量 1.1g

### 材料 (2人分)

えび ----- 12尾 (160g)  
新玉ねぎ ----- 1/2個 (100g)  
アスパラガス ----- 3本 (60g)  
A 白ワイン ----- 大さじ1  
塩 ----- 小さじ1/3  
粗びき黒こしょう ----- 少々  
パセリ (みじん切り) ----- 大さじ1  
にんにく (みじん切り) ----- 1かけ分

### 作り方

- 1 えびは背わたを取り除き、片栗粉 (分量外) をまぶして揉み洗いし、水気を拭き取る。新玉ねぎは2cm幅のくし切りにする。アスパラガスは根元を落として下1/3程度の皮をむき、斜め切りにする。
- 2 保存袋 (Mサイズ) にAを入れてさっと混ぜ、えび、パセリ、にんにくを入れて揉み込む。玉ねぎ、アスパラガスを入れて平らにならし、空気を抜いて口を閉じて冷凍する。
- 3 食べるときは、2を流水にさっとくぐらせて袋から取り出し、耐熱皿にのせる。ふんわりラップをしてレンジ (600W) で7分加熱し、さっと混ぜる。

CHECK!

作り方の動画は  
コチラ



<http://douga.hfc.jp/imfine/ryouri/24spring01.html>



## Q 血圧が高くなってきています。効果的な食べ物はありますか？



**A 「何を食べるか」ではなく、「何を減らすか」という視点が大切です**

高血圧の主な原因には、「食塩のとりすぎ」「肥満」「ストレス」「飲酒」「喫煙」などが挙げられます。

過度の飲酒を避け、タバコを吸っている人は今すぐ禁煙し、ストレスをため込まないよう心がけましょう。

食生活においては、野菜や果物を積極的にとり、肉よりも魚を中心としたメニューを選び、腹八分目を心がけることが望ましいでしょう。血液中の悪玉コレステロールや中性脂肪が減れば、血管にかかる負担を軽減できます。

「減塩」も重要なポイントです。食塩をとりすぎると、血液中にナトリウムがたまりやすくなります。すると、体はナトリウム濃度

を下げようと血流量を増加させます。その結果、血圧が上がってしまうのです。無理なく減塩するために、天然のだしや香辛料、薬味を味つけに活用するのがおすすめです。

おやつには「高カカオチョコレート」がよい選択肢です。カカオは血圧を下げたという論文があります。ただし、高血圧対策として重要なのは、「何を食べるか」ではなく、「何を減らすか」という視点です。減塩をせずに、高カカオチョコレートを食べても効果は見込めませんのでご注意ください。



## Health Information

### 歯 医者さんへ行こう

## 予防歯科への第一歩 メリットいっぱい「かかりつけ歯科医」

近年、むし歯や歯周病になってからの治療ではなく、なる前に予防し、生涯を通じて健康な歯を守る「予防歯科」という考え方が広まってきています。予防歯科ではかかりつけ医を持ち、定期的な健診や治療による「プロフェッショナルケア」と、歯みがきなどの「セルフケア」との両輪のケアが大切です。



「かかりつけ歯科医」にはどんなメリットがある？

- ✓ むし歯や歯周病の早期発見、早期治療につながる
- ✓ 定期的なプロフェッショナルケアが受けられる
- ✓ 効果的なセルフケアを提案してもらえる
- ✓ 検査や処置の重複が避けられる
- ✓ 医療費節約につながる

歯科医院を変えるたびにレントゲンなどの検査や処置などが必要となり、体とお財布の両方に負担がかかります

● 歯科医院を3回受診した場合 ●

▶ 毎回別の歯科医院にかかる場合  
初診料 7,920円 (2,640円×3回)

▶ 3回とも同じ歯科医院なら……  
初診料+再診料 3,760円 (2,640円+560円×2回)

かかりつけ歯科医がいたら、  
初診料・再診料だけで 4,160円節約できます!!

※上記は健康保険適用前の金額です。  
※初診料・再診料は2024年6月以降変更されます。

### ライフステージに応じた口腔機能管理が強化されます！

「かかりつけ歯科医機能強化型歯科診療所（か強診）」は、歯の喪失を未然に防ぐことを目的に創設された制度で、一定の基準を満たしてか強診の認定を受けた歯科医院では、予防目的の治療の健康保険適用範囲が拡大されます。

2024年6月からは、か強診については、小児期～高齢期のライフステージに応じた継続的かつ定期的な口腔機能管理の強化を目的に見直され、生涯を通じた歯科疾患の重症化予防の取組みが一層推進されます。

生活環境が変わる春も  
起こりやすい

# 気象病にご用心

春は、入学や就職、異動など、生活環境の変化による疲れやストレスがたまりやすい時期です。さらに、くもり・雨のぐずついた天気や季節の変わり目の寒暖差が加わると、頭痛やめまい、関節の痛みなどを発症することがあります。このような気圧・温度・湿度の変化によって起こるさまざまな体の不調を、総称して気象病と呼びます。この不調に悩まされている人の数は1,000万人以上ともいわれています。

### 天気が悪い日などにあらわれる主な不調

- 頭痛
- めまい
- 耳鳴り
- 首や肩のこり
- うつ
- 狭心症
- 全身のけん怠感
- 腰痛
- 関節痛



など

### こんな人がなりやすい

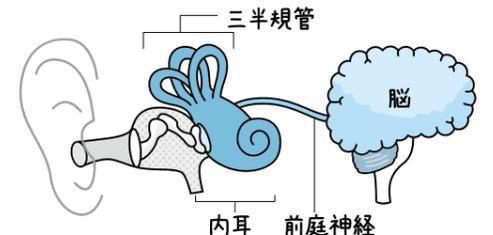
- 女性に多い
- 片頭痛や喘息、神経痛などの持病がある
- 乗り物酔いしやすい

### こんなときになりやすい

- くもりや雨の日
- 天気が悪くなる2～3日前
- 梅雨や台風のシーズン
- 季節の変わり目など寒暖差のある日

### 気象病のメカニズム

気象病に大きく影響するのが、気圧の変化です。耳の奥にある内耳には気圧を感知するセンサーのような役割があり、気圧の変化を感じると、平衡感覚を司る前庭神経を刺激します。それによって、自律神経のバランスが乱れると、体を活発化させる交感神経の働きが高まり、脳血管が収縮して頭痛やめまいなどの症状があらわれます。とくに気圧が低下する梅雨や台風の季節に起こりやすく、持病のある人は症状が悪化することもあります。



### 自律神経を整える生活習慣で予防＆対処しよう

#### ● 規則正しい生活リズム

- ・ 早寝早起き
- ・ バランスのとれた食事
- ・ 適度な運動
- ・ 入浴
- ・ 十分な睡眠
- ・ ストレスをためない

外に出て、日光を浴びよう



湯船につかってリラックス

#### ● 天気と体調の関係を記録

毎日の天気や気圧、体調や痛み、睡眠等を記録して、自分の不調と気象との関係をチェックし、セルフケアにいかしましょう。



頭痛やめまいなどの症状は他の病気も疑われますので、自己判断せずに医療機関を受診しましょう。

忙しいあなたに

globody グローボディ  
fitness フィットネス

指導・モデル  
フィットネストレーナー  
Saya



# 1 \\ Start! // セットアップ

鍛えたい筋肉に  
アプローチできる姿勢をつくる

右足を軸足にし、左足を大きく後ろに踏み込む。  
右膝を軽く曲げ、左膝を伸ばしてかかとを浮かせ、  
前傾姿勢をとる。両手は斜め前に下ろす。



Point

後頭部〜かかとが  
一直線になるように  
前傾姿勢をつくる

膝がかかとの  
真上にくるように

全身の脂肪燃焼と筋トレができる

# ニードドライブ

全身の引き締め効果が高く、血流がよくなることで、頭をスッキリさせる効果も期待できる globody fitness の代表的なエクササイズです。



動画を見ながらやってみよう!  
<http://douga.hfc.jp/imfine/undo/24spring01.html>



\\ おつかれまゝ //

# 5 ストレッチ

使った筋肉を伸ばして  
疲れをリセット

左足の甲を左手でつかみ、  
かかとをお尻に近づけて、  
太ももの前側の筋肉を伸ばす。  
左右入れ替えて行う。



左右  
各 10秒

バランスがとりづらい  
場合は、イスや壁に  
手を添えてOK!

# 2 ファットバーン

大きな動きで心拍数を  
上げて脂肪を燃焼

Point お腹にしっかり  
力を入れる

息を吐きながら、両肘を曲げて  
後ろに引くと同時に左足を右足  
に寄せる。1セットアップの姿勢  
に戻る。  
これをテンポよく繰り返す。



左右  
各 10回

# 3 パルシング

関節に負担をかけずに  
インナーマッスルを刺激

右足を1歩前に出し、両手を腰  
に当てて両膝を曲げる。お腹に  
力を入れながら、小刻みに両膝  
を上下に曲げ伸ばしする。

Point

パルス(脈拍)の  
ように小刻みに  
(上下5cm程度)  
体を動かす



左右  
各 20回

# 4 ホールド

キツイ姿勢で動きを止め、  
筋肉に強めの刺激を加えて  
筋力アップ

1セットアップの  
姿勢に戻り、体幹に  
力を入れながらキープ。  
1~4を左右入れ替えて行う。



左右  
各 10秒

## “忙しくて運動できない方”にとくにおすすめ

ピラティスをベースに、心拍数の上がる有酸素運動の要素と手脚を鍛える動きを組み合わせることで、短時間で効率的に高い脂肪燃焼と筋力アップ効果が得られるエクササイズです。忙しい方にも取り組みやすいよう、1つのプログラムは約3分でいけるのも特徴です。運動の強度は「少しキツイ」と感じるくらいを目安に、回数や秒数は自由に変えてOKです! ご自身のペースで行ってください。

globody  
fitness  
とは...

