

No. 210 2023 1
JANUARY

<http://www.toubugomukenpo.or.jp>

新年のご挨拶	2
ドライノーズにご注意を!	3
毎年受けましょう 特定健診	4
特定保健指導ってどんな効果があるの?	5
医療費の自己負担限度額って何?	6
セルフメディケーションを取り入れよう!	7
歩きたくなる旅	8
Health Information	10
野菜をおいしく食べるデリ風ごはん	12
健保組合からのお知らせ	14
ゆっくり・安定した動きで 体幹を鍛えてみよう	16

P 12

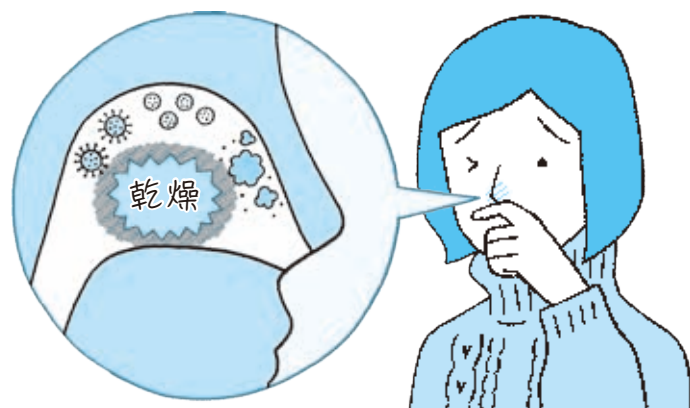


裏表紙



写真・文 福田幸広（動物写真家）

バリア機能の低下を招く ドライノーズにご注意を！



外気が乾燥する季節は、鼻の粘膜の水分が蒸発して乾くドライノーズが起こりやすくなります。

鼻の粘膜は本来、適度に湿っていて、ウイルスや花粉、ほこりなどの異物から守られています。ドライノーズの状態が続くとバリア機能の低下や炎症を引き起こし、感染症にかかりやすくなったり、花粉症などのアレルギーの悪化を招いたりします。

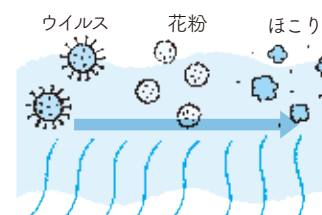
こんな症状 ありませんか

- ✓ 鼻の中がヒリヒリして痛い、ムズムズしてかゆい
- ✓ 鼻づまりが治らない
- ✓ 鼻水が乾燥して固まっている
- ✓ 鼻血が出やすい

▶▶▶当てはまったら
ドライノーズの可能性あり！

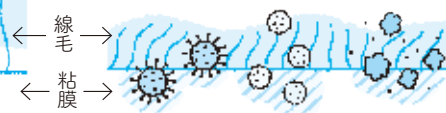
健康な鼻の中

適度に湿っていて、
線毛の働きで異物は外に送られる



ドライノーズの鼻の中

乾燥すると線毛の動きが弱まり、
異物が粘膜に入り込んで
炎症を起こしやすくなる



鼻の中を保湿するセルフケア

ドライノーズ予防にはセルフケアが有効です。また、鼻の粘膜が傷つくと乾燥が悪化しますので、刺激しないように気をつけましょう。セルフケアを行っても改善しない場合は、医療機関を受診しましょう。

マスクをする

湿らせたガーゼを挟むと Good

加湿する

室内では加湿器や濡れタオルを活用

専用のスプレーやクリーム、ジェル、ワセリンで鼻の中を保湿する

鼻の入口にそっと塗ろう

鼻を洗う

使用する洗浄液の説明書どおりに正しく行おう

市販の点鼻薬で花粉症が悪化!?



ドライノーズや花粉症のセルフケアの強い味方となる市販薬。種類も豊富でとても便利ですが、誤った使用法によるトラブルに注意が必要です。

特に、多くの市販の点鼻薬に含まれる血管収縮剤は、使用直後から高い鼻づまり解消効果を発揮します。なぜなどで一時的に使うのは問題ありませんが、繰り返し使用すると鼻の粘膜に炎症を起こし、鼻炎を悪化させてしまいます。薬の効かない重度の花粉症だと思っていたら、薬が原因だったということも。もしかしたら…と思ったら、早めに医療機関に相談しましょう。

新年のご挨拶



あけましておめでとうございます。

被保険者ならびにご家族のみなさまにおかれましては、清々しい新年を迎えられたこととお慶び申し上げます。また、日頃より当健保組合の事業運営につきまして多大なるご理解とご協力を賜り、深く感謝を申し上げます。

健保組合を取り巻く状況は年々厳しさを増しており、2025年には団塊の世代がすべて後期高齢者となることでさらなる納付金の急増が危惧されています。昨年10月より、一定所得以上の後期高齢者の医療費窓口負担が2割に引き上げられましたが、現役世代の負担軽減効果は不十分です。少子高齢化にも歯止めがかからず、2042年には高齢者人口がピークを迎える一方で、国民皆保険制度の支え手である現役世代の人口は減少が続いています。国民皆保険制度の持続性確保のためにも、全世代型社会保障制度への転換が急がれます。

また、新型コロナウイルス感染症の流行を契機に、医療提供体制の逼迫やデジタル化の遅れなどの問題点も浮き彫りになりました。こうした状況を受け、政府は「骨太方針2022」のなかで、医療分野のデジタル化推進を目

的として「医療DX推進本部」の設置を明記し、昨年10月に発足させました。本年4月からはオンライン資格確認を原則義務化し、2024年秋を目途に現行の健康保険証を廃止して、マイナンバーカードとの一体化をめざすこととなりました。あわせて、マイナンバーカードの保険証利用促進のため、医療機関等での導入加速化に向けた取り組みが強化されています。さらに、オンライン資格確認システムを利用した電子処方箋の運用も本年1月より開始となり、医療のデジタル化による医療費適正化、サービスの効率化・質の向上に向けた改革が進められています。

当健保組合も、データを活用した効率的・効果的な保健事業をさらに推進してまいります。みなさまにおかれましては、当健保組合が実施する各種健診や健康づくり事業を積極的にご活用ください。日々の健康づくりに留意され、医療費節減にご協力いただければ幸いです。

結びに、本年がみなさまにとって実り多き一年となりますことをご祈念申し上げて、新年のご挨拶とさせていただきます。



東部ゴム健康保険組合
理事長
村岡 実



特定保健指導ってどんな効果があるの？

体重の減少と血糖値に効果があります

保健師や管理栄養士など“健康のプロフェッショナル”から特定保健指導を受けることで、体重、血糖値に改善効果があらわれます。
メタボ予備群も、すでにメタボの人も、特定保健指導の案内を受け取ったら、ぜひ参加してください！



特定保健指導を受けると、こんな効果があります

女性	男性
Down! 体重 -1.04kg Down! HbA1c※ -0.07% ※血糖値を示す	Down! 体重 -0.87kg Down! HbA1c※ -0.03% ※血糖値を示す

第4回効率的・効果的な実施方法等に関するワーキング・グループ資料
特定健診・特定保健指導の効果検証「特定保健指導と3年後の検査値等の変化」より作成



特定保健指導を受けて、生活習慣をアップデートし、健康を手に入れましょう！

再検査や精密検査の項目があったら早めに検査を！

健診結果のなかで、「再検査」や「精密検査」をすすめられた項目はありませんか？ その場合は、早めに検査を受けましょう。病気でないことがわかれば気持ちもスッキリしますし、病気が見つかったら、早期治療につなげることができます。

あなたはどちらですか？

すぐに再検査を受けると…

気になることは早めに解決！
さっそく再検査を受けました。



1年後…

早めに医療機関にかかり生活習慣改善に取り組むことで、健康な状態に戻る可能性が高まります。
病気の芽が小さなうちに摘み取り、健康な状態で毎日を楽しみましょう。



再検査を受けず放置すると…

忙しい毎日、体調に自覚症状もないため、つい再検査に行きそびれてしまう…



1年後…

病気になってしまうと、体への負担も大きく、治療費もかかります。先延ばしにいいことはありません。



健康に勝るものはありません。

再検査や精密検査をすすめられたら、ご自身とご家族のためにもぜひ受けてください。

セルフメディケーションを取り入れよう!

世界保健機関（WHO）では、セルフメディケーションを「自分自身の健康に責任を持ち、軽度な身体の不調は自分で手当てすること」と定義しています。

日ごろから健康管理や疾病予防を心がけることは、自分の健康を守ることに、医療費節減にもつながります。

セルフメディケーションのメリット

健康的な習慣が身につく、病気のリスクが下がる

病院を受診する手間が減り、医療費も少なくて済む

CHECK

セルフケアを行っても改善しないときは、かかりつけ医に相談しよう。

不調に対処

軽いかぜや胃痛など、軽度の不調であれば、休養や OTC 医薬品*などのセルフケアが有効です。

* OTC とは「Over the Counter」の略で、薬局・薬店等で処方箋なしで購入できる医薬品。

毎日の健康管理

CHECK

自分に合った方法を考えてみよう。

例えば…

- ・移動手段をバスや車から自転車へ
- ・野菜を意識して食べる
- ・就寝時間を15分早める
- ・本やネットで正しい健康情報を学ぶ など

Exercise



Learn



Healthy Diet



Sleep



健康は1日にしてならず。とはいえ、突然ガラリと生活を変えるのは難しいもの。日々の生活でベターな選択を積み重ねましょう。

特定健診・保健指導

自分の体の状態を知って健康管理に活かすことはセルフメディケーションの基本です。病気のリスクがぐっと上がる40歳以降は、年に1回健診を受け、結果をよく確認して生活習慣改善につなげましょう!



CHECK

健保組合では**特定健診・保健指導**を実施して**セルフメディケーションをサポート!**

自覚症状なく進行する生活習慣病を発症前につけられる!

健保組合の費用補助で負担軽減!

特定健診は、40～74歳を対象としたメタボリックシンドロームの予防・早期発見のための健診です。その結果、リスクが高い方へは特定保健指導をご案内し、保健師や管理栄養士による生活習慣改善のサポートを行います。

国もセルフメディケーションを後押し!

セルフメディケーション税制をご存じですか?

対象の OTC 医薬品を年間 12,000 円以上購入し、健診等を受けていれば、税金が還付・減額されます。

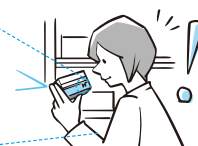
詳細はこちら

<https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000124853.html> (厚生労働省)



セルフメディケーション

税 控 除 対 象



健保のギモンを解決!

医療費の自己負担限度額

って何?



医療費が大きくなれば、3割負担でも高額になることがあります。健康保険では、医療費が高額になった場合に備え、自己負担限度額を超えた額を給付する高額療養費という制度があります。



例えば医療費が100万円かかったとすると…
(自己負担割合が3割、標準報酬月額が28万円の場合)

● 標準報酬月額によって変わる
自己負担限度額 (医療費100万円の場合)

標準報酬月額	自己負担限度額
83 万円以上	約 25.4 万円
53 万円以上～83 万円未満	約 17.2 万円
28 万円以上～53 万円未満	約 8.7 万円
28 万円未満	約 5.8 万円

※市町村民税の非課税者などの低所得者、70歳以上の他、同一世帯で複数自己負担が高額になった場合、特定の長期高額療養費の支給対象となった場合は、上記より低い自己負担限度額が設定されています。

約8.7万円 = 自己負担限度額
= 最終的な患者負担

約21.3万円 = 高額療養費
(健保組合から給付)

30万円
(3割負担)

100万円
(医療費)

70万円
(健保組合から給付)



自己負担限度額は、月の1日から末日までで計算されます

自己負担限度額は、暦月ごと(月の1日から末日まで)、医療機関ごと(同じ医療機関でも歯科は別)、入院・通院ごとに計算されます。1カ月間で自己負担限度額を超えていても、月をまたいでいる場合は、高額療養費が支給されないこともあります。

また、入院時に患者が負担する食費や居住費、差額ベッド代など保険診療の対象とならない費用は、自己負担限度額の計算の対象に含まれません。

マイナンバーカードがあれば
限度額適用認定証は不要です

基本的に高額療養費は後日支給されるものですが、限度額適用認定証を医療機関に提出することにより、窓口での支払いを自己負担限度額までにすることができます。必要な場合は、健保組合に認定証の交付申請をしてください。

なお、マイナンバーカードの保険証利用申し込みをしている場合は、オンライン資格確認で自己負担限度額を医療機関が把握することができるため、限度額適用認定証が不要です(マイナンバーカードの保険証利用に対応している医療機関に限ります)。

名古屋城周辺

日本の中心に位置し、古くから中部地方における商業・物流・文化の中心として発展を続ける名古屋。名古屋城などの歴史的な観光名所や近年開業された話題の商業施設を巡る、新旧の魅力溢れる街歩きに出かけよう。



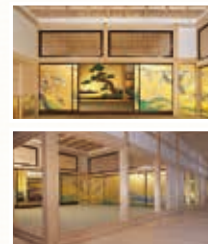
名古屋城

尾張徳川家の居城として1610年に築城が開始された。往時の姿を伝える国内屈指の城郭として、国の特別史跡に指定される。

- ① 9:00～16:30
- ② 年末年始（12月29日～31日・1月1日）
- ③ 高校生以上500円 ④ 052-231-1700
- ⑤ <https://www.nagoyajo.city.nagoya.jp/>

● 本丸御殿

近世城郭御殿の最高傑作と称される。江戸時代の実測図などを基に忠実に復元・公開された。高い建築技術、豪華な障壁画や装飾は必見。



東山動植物園

東京ドーム13個分の緑豊かな園内には、動物園・植物園・遊園地・東山スカイタワーがある。

- ① 9:00～16:50（入園は16:30）
- ② 月曜（祝日の場合、直後の平日）、年末年始
- ③ 高校生以上500円
- ④ 052-782-2111
- ⑤ <https://www.higashiyama-city.nagoya.jp/>



徳川美術館

徳川家康の遺品を中心に、尾張徳川家に受け継がれる1万件余の家宝を所蔵。国宝「源氏物語絵巻」をはじめ、多数の国宝・重要文化財を鑑賞できる。

- ① 10:00～17:00（入館は16:30）
- ② 月曜（祝日の場合、直後の平日）
- ※2022年12月16日～2023年1月3日はメンテナンス休館
- ③ 大人1,400円、高校・大学生700円
- ④ 小・中学生500円
- ⑤ 052-935-6262
- ⑥ <https://www.tokugawa-art-museum.jp/>



INFORMATION



- 地下鉄名城線名古屋駅下車（2023年1月4日～市役所駅より駅名変更）
- 名古屋高速1号楠線「黒川」出口から約10分
- 名古屋高速都心環状線「丸の内」出口から約5分
- 名古屋市公式観光情報 名古屋コンシェルジュ
- ⑥ <https://www.nagoya-info.jp/>

※営業時間や料金などは変更される場合があります。
※新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、営業時間の短縮や変更、臨時休業、閉鎖等の対策を講じている施設・交通機関があります。詳細は施設HP等でご確認ください。

Q 長期間吸っている人は
禁煙のメリットが少ない？

30年以上も喫煙しています。
今から禁煙すると、離脱症状
が強いわりに、メリットはあま
りないのでは？



A 長年タバコを
吸っていても、
禁煙する
メリットは
十分ありますよ！

もちろん早めに禁煙の方が健康効果は高いといえますが、長年吸っていても表のように禁煙のメリットが十分あります。ぜひ禁煙を！

■すべての喫煙者にもたらされる禁煙の効果
(禁煙後すぐ、また長期的に現れる健康へのメリット)

禁煙してからの経過時間	健康上の好ましい変化
20分以内	心拍数と血圧が低下する
12時間	血中一酸化炭素値が低下し正常値になる
2～12週間	血液循環が改善し肺機能が高まる
1～9カ月	咳や息切れが減る
1年	冠動脈性心疾患のリスクが喫煙者の約半分に低下する
5年	禁煙後5～15年で脳卒中のリスクが非喫煙者と同じになる
10年	肺がんのリスクが喫煙者に比べて約半分に低下し、口腔、咽喉頭、食道、膀胱、子宮頸部、膵臓がんのリスクも低下する
15年	冠動脈性心疾患のリスクが非喫煙者と同じになる

世界保健機関（WHO）「たばこ使用者のための禁煙ガイド」（2014年）より作成

プロによる歯のクリーニング（PMTC）

歯周病やむし歯の予防で欠かせないセルフケアは、その原因となる「歯垢（プラーク）」と呼ばれる細菌の塊を毎日の歯みがきでしっかり除去することですが、完全に取り除くことは困難です。そのため、専門家による定期的なプロフェッショナルケアがすすめられます。

PMTC とは？

歯垢が口の中に長時間留まるとバイオフィームという膜を作り、歯垢が石灰化すると歯石になります。そうすると歯みがきでは除去できず、プロフェッショナルケアで除去してもらうことになります。

PMTC（Professional Mechanical Tooth Cleaning の略）とは、専門の訓練を受けた歯科医や歯科衛生士が行う歯のクリーニングです。専用の機器とフッ化物入り研磨剤を使用してすべての歯面の清掃を行い、バイオフィームや歯石を除去して歯周病やむし歯になりにくい環境に整えます。

ただし、しばらくすると、歯垢は再び歯面に付着するので、2～3カ月に1回、PMTCを受けることがすすめられます



PMTC のメリット

- 歯周病やむし歯の予防になる
歯みがきでは除去できない、バイオフィームや歯石を除去できる。
- 本来の歯の白さを取り戻せる
歯みがきでは落とせない、お茶、コーヒー、紅茶、ワインなどによる歯面の着色汚れの除去が期待できる。
- 汚れがつきにくい歯になる
仕上げに歯面をフッ素コーティングすることでツルツルになり、汚れがつきにくくなる。



PMTC は保険適用外（自費診療）

PMTC は予防を目的としているため、費用は保険適用外です。歯科医院が自由に料金を設定でき（一般的には6,000円～2万円程度）、行う施術も歯科医院によって異なります。

Health Information

話題の健康情報

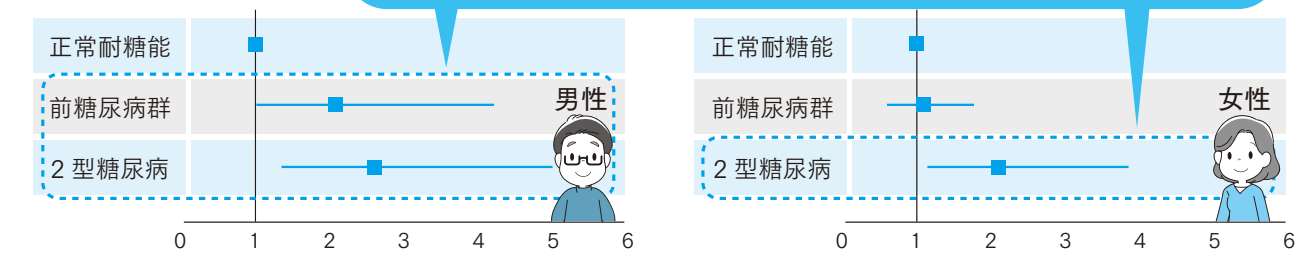
2型糖尿病発症の前段階でも サルコペニアのリスクは2倍

サルコペニアとは、加齢による筋肉量の減少や筋力が低下することです。サルコペニアになると、日常生活の基本的な動作に影響し、介護が必要な状態となるリスクが高まるため、健康寿命をのばすためには予防が大切です。

これまで2型糖尿病があるとサルコペニアになりやすいことが知られていましたが、順天堂大学による高齢者を対象とした調査（Bunkyo Health Study）で、男性では糖尿病になる前の予備群（前糖尿病群）といわれる段階でも、そのリスクが2倍に高まることが明らかとなり、早い段階から生活習慣改善に取り組むことの重要性が示されました。

■耐糖能*とサルコペニアの有病率との関連（一部改変）

2型糖尿病群では、正常耐糖能群と比べて、サルコペニアのリスク（オッズ比）が男性で約2.6倍、女性で約2.1倍、男性の前糖尿病群で約2.1倍高い。



年齢、BMI、体脂肪率、身体活動量、エネルギー摂取量、脳血管疾患の既往で調整。*耐糖能とは、血糖値が高くなったときに正常値に戻す能力

Bunkyo Health Study ではサルコペニアと肥満を併発していると、認知症リスクが6倍に高まることも報告されています。健康的な食事や運動習慣により、肥満や糖尿病予防を心がけることが大切です。

順天堂大学プレスリリースより作成

Health Information

質のよい睡眠をとるために

監修：遠藤 拓郎（スリープクリニック調布院長・慶應義塾大学特任教授）

飲酒と睡眠の関係

「眠れないから寝る前にお酒を飲む」という人がいますが、寝酒は寝つきをよくする代わりに、すぐに目が覚めてしまいます。お酒を飲んでも、質のよい睡眠をとるためには、お酒を飲み終える時間等にコツがあります。



寝酒は睡眠の質を下げる

お酒を飲むと体温が上がり、その後一気に下がるので、眠くなります。寝酒は寝つきをよくしますが、夜中に目が覚めてしまい、その後なかなか眠りにつけないということが起こります。

これは、お酒を飲むと、アルコールが分解される過程でアセトアルデヒドという有毒物質に変わり、それが交感神経*を刺激して体温や心拍数を上げ、睡眠を妨げてしまうからです。

睡眠を妨げないようにお酒を飲むにはコツがあります。右記の点をおさえましょう。

*人は、起きているときは交感神経、寝ているときは副交感神経がそれぞれ優位になる。

飲酒で睡眠を妨げないためのコツ

コツ1 お酒は寝る3時間前までに飲み終える

寝酒はやめたほうがよいのですが、晩酌はかまいません。寝る3時間前までに飲み終えましょう。飲み終えて3時間ほどして、アセトアルデヒドが分解されるころに眠れば、睡眠が妨げられることはありません。

コツ2 お酒を飲んでも、うたた寝をしない

晩酌後にテレビなどを見てボーッとしていると、うたた寝をしがちで、いざ寝る時間に眠れなくなります。晩酌後に必ず予定を入れて、「やるべきこと（家事など）」や「やりたいこと（趣味など）」を実行することが肝心です。



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



健康の維持や生活習慣病の予防には、十分な量の野菜を食べることが大切です。
今回は、一皿でさまざまな種類の野菜をたっぷりとれる2つのレシピをご紹介します。
彩り豊かな野菜を使った“デリ風”のレシピを、おうちで作ってみましょう。

サラダケールと鶏肉のナッツサラダ

1人分
350kcal／食塩相当量 0.8g

材料(2人分)

A ヨーグルト ----- 大さじ 2
にんにく(すりおろし)----- 少々
粉チーズ----- 大さじ 1
酢----- 大さじ 1/2
きび糖----- 小さじ 1/2
粗挽き黒こしょう ----- 適量

鶏むね肉(皮なし) ----- 1 枚 (220g)
塩 ----- 小さじ 1/4
かぼちゃ(角切り) ----- 50g
サラダケール(一口大にちぎる) --- 1袋 (100g)
ミニトマト(2等分) ----- 5 個
アボカド(角切り) ----- 1/2 個
無塩ミックスナッツ(細かく砕く) --- 15g

作り方

- 1 Aを混ぜ合わせてドレッシングを作っておく。
- 2 鶏むね肉に塩をふり、フォークでまんべんなく穴を開ける。
- 3 耐熱容器に2の鶏むね肉とかぼちゃを入れ電子レンジ(600W)で2分半、鶏むね肉を裏返してさらに2分半加熱する。
- 4 3の粗熱がとれたら、鶏むね肉を角切りにする。
- 5 皿にサラダケール、ミニトマト、かぼちゃ、アボカド、鶏むね肉を盛りつける。
- 6 ナッツを散らし、最後にドレッシングを回しかける。

✓ 栄養メモ

ケールはビタミンCやカロテンが豊富です。抗酸化作用によって、血管の老化予防が期待できます。
鶏肉は皮をとるだけで脂質とカロリーを大幅に抑えられ、ヘルシーに仕上がります。

野菜を美味しく食べるコツ

いつもと違う切り方で 野菜の新たなおいしさを発見

野菜は切り方を意識するだけで、見た目はもちろんのこと、味にも変化が生まれます。切り方をそろえると口当たりがよくなり、素材の味をしっかりと感じるができます。火の通りも均一になるので、ムラなく仕上がります。包丁を使う方法以外にも、手で

ちぎったり、ピーラーやすりおろし器を使ったり、ひと工夫するのもおすすめ。切り方にバリエーションをつけることが、野菜の食感をより楽しむコツです。とくに葉物野菜は、手でちぎると葉の柔らかさをそのままに美しく仕上がります。繊維を優しく断ち切ることができるので、野菜から水気が出過ぎるのを防げるというメリットもあります。野菜の新しいおいしさを発見したいときには、ぜひ野菜の切り方を工夫してみてくださいね。

材料(2人分)

木綿豆腐----- 1/2 丁 (150g)
サラダ油 ----- 大さじ 1/2

A 長いも(乱切り) ----- 100g
玉ねぎ(薄切り) ----- 1/2 個
れんこん(乱切り) ----- 1/4 節
ミニトマト ----- 4 個
しめじ(手でほぐす) ----- 1/2 パック

むきえび(ボイル) ----- 200g
しょうゆ ----- 小さじ 1
長いも(すりおろし) ----- 200g
とろけるチーズ ----- 大さじ 2

作り方

- 1 木綿豆腐はキッチンペーパーで包み、電子レンジ(600W)で3分加熱し水切りをする。
- 2 フライパンにサラダ油とAを入れて中火で炒める。
- 3 一口大に手でちぎった1とむきえび、しょうゆを加えてざっと炒める。
- 4 耐熱容器に3を入れて、上からすりおろした長いもととろけるチーズをかける。
- 5 トースターで、チーズに焼き目がつくまで焼く。

✓ 栄養メモ

長いもにはアミラーゼという消化酵素が多く含まれており、胃腸が疲れているときなどにも、消化をサポートしてくれます。また、いも類ではめずらしく生でも食べることができます。

「健康管理事業推進委員会」が 開催されました

当健保組合の中心的事業である健康管理事業を効果的かつ効率的に実施していくことを目的に設置された「健康管理事業推進委員会」が、令和4年11月に開催され、令和5年度の保健事業が検討されました。

令和5年度 任意継続被保険者の 標準報酬月額および日額

標準報酬月額	340,000円	
標準報酬日額	11,330円	(令和5年4月1日より)

東部ゴム健保へ加入を 協会けんぽに加入のゴム製品関連企業をご紹介します

当健保組合では、事業所の加入を積極的に促進しています。
みなさまの関連企業または取引先の事業所で、当健保組合に未加入の事業所がございましたら、ご紹介くださいますようお願いいたします。
加入要件は、全国健康保険協会(協会けんぽ)に加入しており、ゴム製品を主体とする事業(製造・販売)およびゴム原材料の販売を主体とする事業を行っている事業所です。また、当健保組合の加入事業所の関連会社、子会社、企業グループ会社であれば上記以外の業種でも結構です。

お問い合わせ先 **03-6447-2513**

医療費通知を 2月初旬に発送します

対象期間は、原則「令和3年12月診療から令和4年11月診療の1年分」です。実際にかかった医療費の確認や医療費控除の申請にご利用ください(令和4年12月診療分は含まれていないため、お手元の領収書等でご対応ください)。
また、マイナポータルの利用により医療費通知情報を確認することができますので、ご活用ください。

健康相談のご案内

当健保組合の関連団体である健保連東京連合会では、被保険者およびその家族を対象に、毎週水曜日に「健康相談」を行っております。健診結果で気になることがあったときや、現在気になる症状があるとき、自分自身に合った正しいダイエット方法を知りたいなど、お気軽にご相談ください。

相談料 無料
受付時間 毎週水曜日 9:30~16:30
(ただし12:00~13:00は除く)
利用方法 ①電話による相談
TEL: **03-3357-6561** (相談室直通)
②直接相談室にご来所いただいたうえでの相談
所在地: 東京都新宿区四谷1-1-2
【ご来所に関するお問い合わせ】
健康保険組合連合会東京連合会 業務課 TEL: **03-3357-5213**

WEBウォーキング大会が開催されました

令和4年10月3日(月)~11月2日(水)の1カ月間にわたり開催されましたWEBウォーキング大会は、新型コロナウイルス禍のなか、密を避けてご自身の都合のよい時間・場所で、日頃の運動不足の解消や、在宅勤務により不足しがちな社内コミュニケーションの活性化などを目的に多くのみなさまに参加いただき、大いに盛り上がった大会とすることができました。

みなさまのご協力に感謝申し上げますとともに、来年度の参加もぜひよろしくお願い申し上げます。

●参加賞 373名
(平均5,000歩以上達成者)
●達成賞 160名
(チーム平均12,000歩以上達成者)
それぞれ、参加賞、達成賞として1,000円分のクオカードを進呈いたしました。

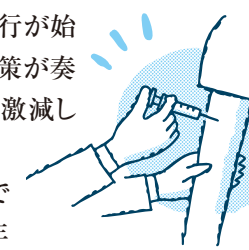
家庭用常備薬の 幹旋

1月10日から2月28日まで健保組合ホームページで家庭用常備薬の幹旋を行っています。花粉症関係のお薬のご用意もありますので、ホームページの「新着情報」をご覧ください。



インフルエンザ予防接種の ご案内

新型コロナウイルス感染症の流行が始まった2019-2020年以降、感染対策が奏功し、インフルエンザの報告数は激減していました。
ところが、今シーズンは東京都で「流行入り」が発表されるなど、3年ぶりの流行が始まりつつあります(令和4年12月末現在)。流行の拡大に備えてしっかり対策をしておきましょう。
当健保組合では、本年度も被保険者・被扶養者を対象に、東振協との共同事業として「インフルエンザ予防接種補助」を実施しており、当健保組合からは年度内1人1回1,500円を限度として補助をいたします(ただし、補助が受けられるのは東振協と契約している医療機関での接種に限られますのでご注意ください)。
詳しくは、(一社)東振協のホームページ
<https://www.toshinkyō.or.jp/influenza.html>
をご覧ください。また、当健保組合のホームページに「インフルエンザ予防接種補助に関するQ&A」を掲載しておりますので、そちらもご覧ください。



鬼怒川ゴム健康保険組合 (被保険者数1,024名)との 合併のお知らせ

総合型組合である東部ゴム健保組合と、鬼怒川ゴム工業株式会社を母体とする単一型組合である鬼怒川ゴム健保組合は令和5年2月1日付けで合併いたします。
両健保組合が合併することを、それぞれにおいて機関決定し、認可申請などの準備を進めてまいりましたが、今般、監督官庁である厚生労働省から認可される予定となりましたので、お知らせいたします。
東部ゴム健保組合においては、近年、被保険者数が減少傾向にあり、そのため編入の促進をしているところですが、鬼怒川ゴム健保組合との合併により、被保険者数が約1,000名増加しますので、健康保険組合のリスク分散・軽減(突発的な高額医療費等)効果が期待されます。
なお、合併後の保険料率や各種制度につきましては、現行の当健保組合の規定が適用され、変更の予定はございません。

クロスワード パズル 第145回 ★ けんぽクイズ



全部できたら二重ワクの4文字をABC順に読んでください。
その言葉が答えです。

★タテのカギ

- 北半球で、一年で一番昼が短い日
- 今日から漁をしてOK
- 針に通して裁縫
- 公園で「こぐ」遊具といえば?
- 70歳のお祝い
- 会社が求める儲け
- 目的の駅の前に途中__
- 最高__がセ氏0度未満の真冬日
- お茶を注ぐ容器
- 「卵の花」とも言う食品
- 冬が旬の、出世魚の代表格
- 剣道で頭にかぶる

★ヨコのカギ

- サンタクロースのソリを引く
- 「蕪」と書く、大根に似た野菜
- 親同士がきょうだい
- 人に頼らず__で何とかする
- 有効、提出、賞味
- 雨天のためイベントは次週に…
- 力士がドスンと踏む
- 積もったから__ダルマを作ろう
- アパートの管理人さん
- 英語でカルチャー
- 青と黄色を混ぜた色
- スタート__に並ぶマラソン選手

- 応募資格 当健保組合の被保険者およびそのご家族に限ります(1人1枚)。
- 用紙・答えの書き方 通常ハガキに二重ワクの文字をABC順に記入してください。記入事項はこのほか①応募者の事業所名、②自宅住所、③自宅電話番号、④応募者氏名です。なお、白紙に答えと①~④を記入のうえ封筒に入れていただいても結構です。
- 送り先 〒107-0051 東京都港区元赤坂1-5-26 東部ビル4階 東部ゴム健康保険組合
- 締切 令和5年2月28日(火)必着
- 当選者の発表 記念品の発送をもってかえさせていただきます。
- 賞品 当選された10名の方に対し、記念品を直接お贈りします。
- 第144回の答え:ナワトビ



バランスをとりながら“体を動かす”

ゆっくり・安定した動きで 体幹を鍛えてみよう

バランスをとりながら、グラつかないように体をコントロールすると、
体幹を鍛えることができます。“ゆっくり”“安定”を心がけましょう。

すきま時間に楽しく！
自宅でもできる
トレーニング

今回は、
バランスが重要！

指導・監修
トレーニングジム IPF
ヘッドトレーナー
健康運動指導士 清水 忍



ターゲット
体幹 &
下半身

四股踏みバランス

左右 1 セット × 5 回

1 膝に手を置いて腰を落とす



2 片足を上げ、
3～5秒キープして
ゆっくり下ろす



脚が高く上がるほど良いですが、
グラグラしないことを優先しましょう。

ターゲット
体幹 &
全身

片脚 スーパーマン

左右 各 10 回

1 片脚で立ち、少し前傾する



両手と上げた脚は小さく、
立っている脚は曲げて
バランスをとりましょう。

2 両手を前方に、
上げた脚を後方に伸ばす



バランスをとりながら、
スーパーマンのように
大きく伸ばしましょう。

前傾するほど負荷が上がります。
できる人は床と水平になるくらい、
前傾してみてください。

ターゲット
前もも

片脚 前ももストレッチ

左右 各 30 秒

1 椅子の背もたれに手を置き、
片方の足の甲を
持つ

かかとがお尻につくと
ベストです。



2 手で持ったほうの
脚の膝を
後ろに引く

上半身が前傾すると
ストレッチされません。

体は起こしたまま、
後ろに引きましょう。



CHECK!

簡単！
解説動画はコチラ

<http://dougah.fjc.jp/imfine/undo/22winter01.html>

