

健 保 だより

No.214 20246
JUNE

東部ゴム健康保険組合
<http://www.toubugomukenpo.or.jp>

Contents

動画を
CHECK!

制 度 ▼▼▼

P5



レシビ ▼▼▼

P12



運 動 ▼▼▼

裏表紙



令和6年度の予算がまとまりました	2
令和6年度 主な保健事業のご案内	4
被扶養者に異動があったら、届出をお忘れなく	5
毎年、健診を受けましょう!	6
特定保健指導って誰に案内が来るの?	7
歩きたくなる旅	8
Health Information	10
体脂肪を増やさない! らくらくヘルシーレシピ	12
覚えておきたい接骨院のかかり方川柳	14
Kenpo Information	15
全身の脂肪燃焼と筋トレができるニードライブ	16

「世界で一番幸せな動物がいるよ」そう聞いて、いてもたってもいられずに会いに行ってしまったのがクオッカです。立ち上がると人の膝ほどの大きさで、口角が上がっているの、いつも笑っているように見えます。私を恐れずに近づいて来たので、カメラを向けるとやさしく微笑んでいるクオッカが写し出されました。それを見て私も笑っていることに気づきました。クオッカは世界で一番、周りの人を幸せにする動物なのです。

クオッカ オーストラリア・ロットネスト島

写真・文
福田幸広 (動物写真家)



令和6年度 収入支出予算概要表

一般勘定

健康保険／収入

科 目	予算額(千円)	被保険者1人当たり額(円)
健康保険収入		
保険料	6,988,016	481,932
国庫負担金収入・その他	3,023	208
小計	6,991,039	482,141
調整保険料収入	91,317	6,298
繰越金	906,000	62,483
繰入金	2	—
国庫補助金収入	3,385	233
特定健康診査等事業収入	27	2
出産育児交付金	2,454	169
財政調整事業交付金	40,000	2,759
雑収入		
利子収入	107	7
施設利用料	220	15
補助金等追加収入	155	11
その他	6,562	453
小計	7,044	486
合 計	8,041,268	554,570
経常収入合計	7,003,790	483,020

健康保険／支出

科 目	予算額(千円)	被保険者1人当たり額(円)
事務費		
事務所費	150,021	10,346
組合会費	1,571	108
小計	151,592	10,455
保険給付費		
法定給付費	4,214,850	290,679
付加給付費	7,671	529
小計	4,222,521	291,208
納付金		
前期高齢者納付金	1,110,297	76,572
後期高齢者支援金	1,698,165	117,115
病床転換支援金	1	0
退職者給付拠出金	8	1
流行初期医療確保拠出金	1	0
小計	2,808,472	193,688
保健事業費	254,055	17,521
還付金	1,525	105
営繕費	1,001	69
財政調整事業拠出金	91,317	6,298
連合会費	3,880	268
積立金	1,214	84
雑支出	2,401	166
予備費	503,290	34,710
合 計	8,041,268	554,570
経常支出合計	7,444,635	513,423

経常収支差引額 ▲440,845千円

介護勘定

介護保険／収入

科 目	予算額(千円)	介護保険第2号被保険者たる被保険者等1人当たり額(円)
介護保険収入	838,013	90,109
繰越金	98,998	10,645
繰入金	1	—
雑収入		
利子収入	6	1
雑収入	2	—
合 計	937,020	100,755

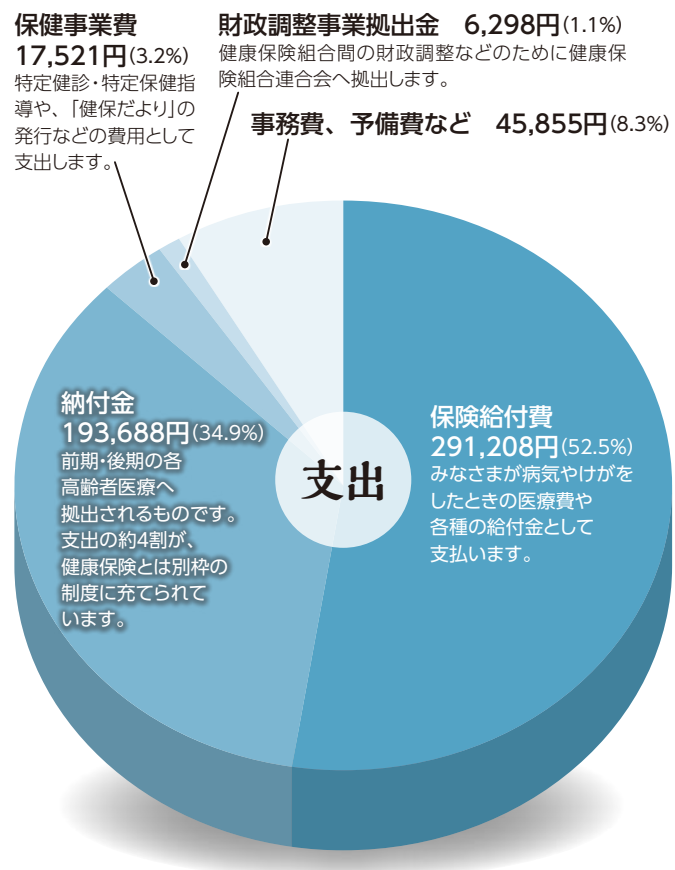
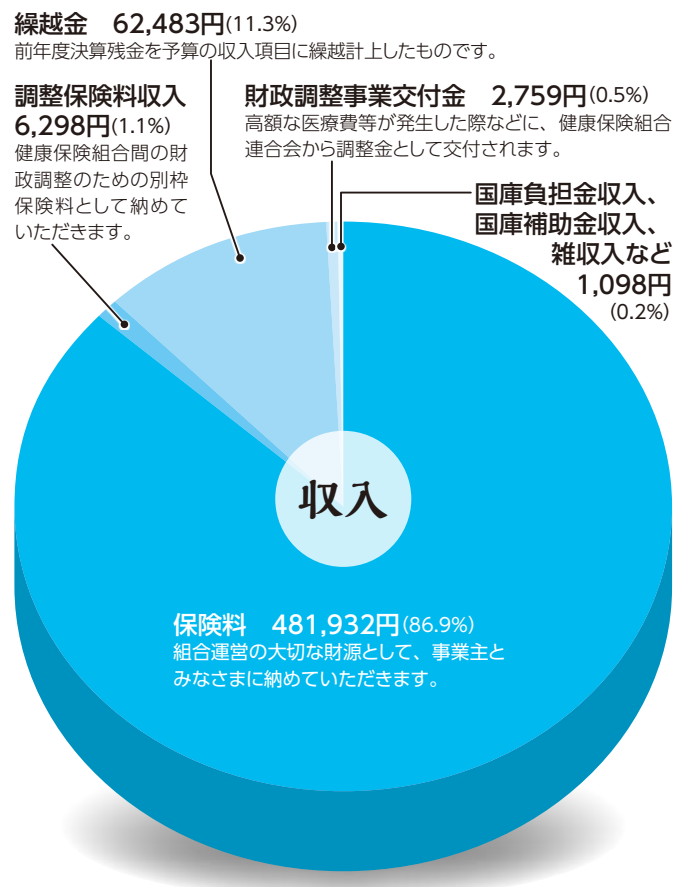
介護保険／支出

科 目	予算額(千円)	介護保険第2号被保険者たる被保険者等1人当たり額(円)
介護納付金	887,438	95,423
介護保険料還付金	300	32
積立金	1	—
雑支出	50	5
予備費	49,231	5,294
合 計	937,020	100,755

※端数処理の関係で、一部合計の合わない箇所があります。

みなさま1人当たりで見る予算 (健康保険)

予算総額 554,570円



令和6年度の予算がまとまりました

みなさまの健康を支える 各種事業を展開します

健康保険料率:1000分の98(協会けんぽ100)
介護保険料率:1000分の16.4(協会けんぽ16.0)

当健保組合の令和6年度予算が、組合会で承認されました。

令和6年度は健康保険料率を協会けんぽの全国平均より千分の2低い「千分の98」に据え置き、介護保険料率は協会けんぽより千分の0.4高い「千分の16.4」に据え置き、予算を編成いたしました。

令和5年度のわが国は、年初からの世界的な金利上昇と物価高騰のなかで、急激な円安なども重なり、光熱費や生活必需品の支出が増え家計を圧迫する状況となりました。一方で、およそ30年ぶりとなる高い水準の賃上げが実現し、株価の上昇、個人消費の回復基調につながる動きも出てまいりました。

母体事業所であるゴム業界は、半導体などの供給不足が緩和され、輸出も増加し回復基調が顕著でした。

全国の健康保険組合の状況をみてみますと、昨年発表された令和4年度決算見込みは全体で1,365億円の経常黒字となりましたが、4割にあたる500組合が赤字を計上しており厳しい組合運営が続いております。令和5年度の拠出金は、4年度にいったん減少した反動から急増し、また医療費の伸びはコロナ禍前の水準を大きく上回る状況が続いており、令和5年度の決算は、マイナス3,600億円と再び赤字に転じると予測しております。

このような状況下では、引き続き、当健保組合では、引き続きみなさまの健康管理・健康づく

健康保険

くりを支える事業を推進してまいります。

加入員のみなさまにおかれましても、病気の早期発見・早期治療に繋がる各種健康診断の受診と健診結果を活用して健康づくりに取り組んでいただき、また、窓口負担の軽減にもなるジェネリック医薬品の積極的活用など医療費適正化に引き続きご協力くださいますようお願い申し上げます。

収入

健保組合の収入源である保険料については、前年度と同率となる保険料率「千分の98」を設定することで、69億8,802万円を見込みました。保険料のみですべての支出項目を賄うことは困難であるため前年度決算残金の一部(9億600万円)を繰り越して収入項目に計上することで収支のバランスをとり、予算を編成いたしました。

支出

支出ではみなさまが病気やけがなどで医療機関に受診した際に発生する保険給付費と、高齢者医療制度に対する納付金・支援金で占められ、令和6年度のこの2つの項目の合計は70億3,0

介護保険

介護保険料率は前年度と同率の「千分の16.4」となります

健保組合では、40歳以上65歳未満の方(介護保険第2号被保険者)および特定被保険者※の方に納めていただいた介護保険料を「介護納付金」として国に納めています。令和6年度の介護保険料率につきましても、令和5年度と同率の「千分の16.4」に決まりました。これにより6年度の介護保険収入は8億3,801万円を見込んでいます。

※40歳以上65歳未満の被扶養者を有する40歳未満もしくは65歳以上の被保険者。

99万円と、保険料の100・62%となり保険料収入だけでは賄えません。その他の支出では健保組合の重要事業であります。特定健診・特定保健指導に代表される疾病予防を中心として実施します。具体的な保健事業は4ページに掲載しておりますのでご活用くださいますようお願いいたします。

令和6年度 主な保健事業の ご案内

健保組合の保健事業を 有効にご活用ください

当健保組合の令和6年度の事業計画をご案内いたします。

令和6年度は、第3期データヘルス計画（令和6年度～11年度）、第4期特定健診等実施計画のスタート年となります。業務の合理化・効率化を図りつつ、特定健診・特定保健指導等の疾病予防を中心に保健事業を積極的に実施してまいります。

第3期データヘルス計画の策定にあたり、当健保組合の健康課題を分析したところ、喫煙・運動・食・飲酒・睡眠などの生活習慣において、食を除いた生活習慣は全組合と比較してリスク保有者が多く、また、健診の結果から、受診勧奨基準値以上の方の割合が全組合と比較して男女とも多いということがわかりました。

このことから、第3期データヘルス計画では、生活習慣のリスク保有率を減少させるため、特定保健指導のリモート面接（初回面接）を開始し、利便性の向上を図ります。また、生活習慣病（糖尿病・高血圧・脂質異常症）の重症化を予防するために、早期治療を促す「受診勧奨事業」を継続実施します。その他、現在実施している保健事業は順調に推移していることから継続して実施します。

1 健康診査

12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
新年度40歳到達被扶養者に対する特定健診受診勧奨	長期にわたり特定健診未受診者に対する受診勧奨（被保険者）	インフルエンザ予防接種補助（補助金1,500円）	健康診査後の保健指導相談	40歳以上被保険者対象のPET検診	40歳以上被扶養者対象の人間ドック	40歳以上被保険者対象の人間ドック	35歳以上被扶養者対象の生活習慣病予防健診	35歳以上被保険者・被扶養者対象の婦人生活習慣病予防健診	35歳未満被保険者対象の一般健康診査	35歳以上被保険者対象の生活習慣病予防健診	特定健康診査・特定保健指導の実施
年間	年間	年間	年間	年間	日帰り	1泊、日帰り	年間	春秋	年間	年間	年間

2 保健指導宣伝

13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
健康企業宣言事業所の推進	データヘルス計画（対象年齢35歳以上の受診勧奨）	家庭常備薬の斡旋	健康管理事業推進委員会	健康管理委員会	ジェネリック医薬品差額通知	健康世帯表彰	教養指導冊子の配付	生活指導書等の配付	ホームページ開設	事務担当者通信	機関誌の発行	医療費通知
年間	年間	年2回実施	年1回実施	年4回実施	年1回実施	年1回実施	事務担当者年2回、議員毎月	年3回配付	年間	年4回実施	原則年3回発行	年1回実施

3 体育奨励と契約保養所

5	4	3	2	1
WEBウォーキング大会	ブルネサンス	「健康づくりセンター・へるすぴあ」および「スポーツクラブの家・海の家・スキー」等の契約施設（舞子観光協会 等）	ウオーターフェスティバル、野球大会、1日介護・健康講座 等、ホームページや機関誌等のご案内の予定	東京都総合組合保健施設振興協会のいきいき健康づくり（ミニマラソン大会、テニスフェスタ、ウォークラリー、ウオーターフェスティバル、野球大会、1日介護・健康講座 等、ホームページや機関誌等のご案内の予定）
秋				

こんなときはどうする？ 健保の手続き

解説動画はコチラ▶

<http://dougahfc.jp/imfine/seido/24spring01.html>



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

- 週の所定労働時間が20時間以上
- 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）
- 雇用期間が2カ月超見込まれる
- 学生でない
- 職場が以下のいずれかに該当
 - 従業員が101人以上（2024年10月からは51人以上）
 - 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*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*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



特定保健指導って誰に案内が来るの？



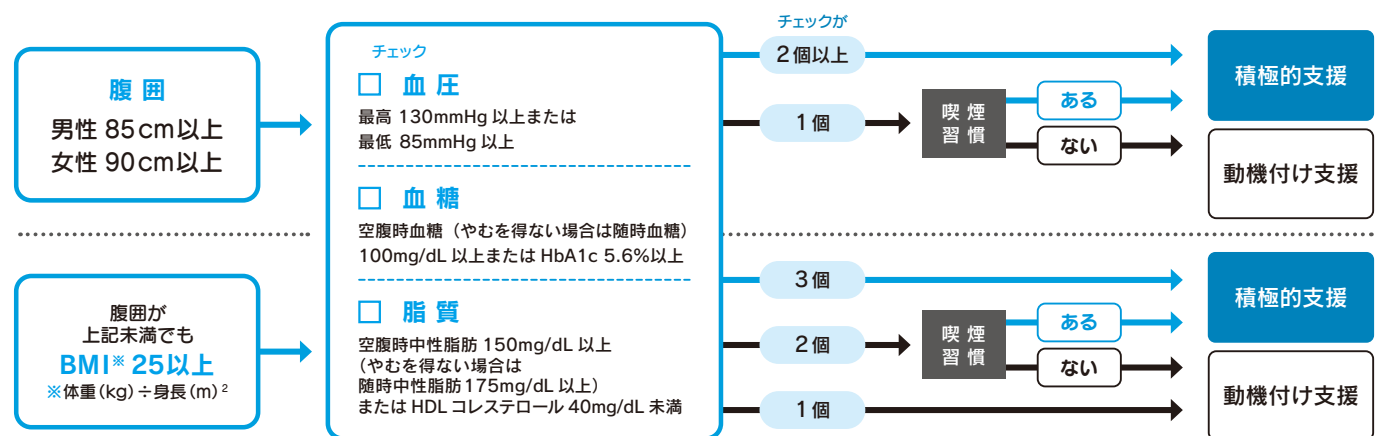
特定健診の結果、メタボリックシンドロームのリスクが高いと判定された方を対象に、健保組合から「特定保健指導のご案内」が届きます。

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者となります。

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^{*}）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。

毎年、健診を受けましょう！

被扶養者の
2人に1人は
受けています



被扶養者のみなさん、健診を受けていますか。「忙しいから」「具合も悪くないから」と後回しにしていますか。健診は健康状態を確認するよい機会です。ご自身のため、ご家族のためにも年に1回、健診を受けましょう。

特定健診は、40歳以上の方が受ける健診で、メタボリックシンドロームに着目し、生活習慣病の予防を目的としています。健保組合からお知らせが届いたら、さっそく健診の予約を入れましょう。

健診を受けるメリット

病気の 早期発見ができる

生活習慣病などの病気は、予備群や発症したばかりの段階では自覚症状がほとんどありません。体調が悪くなる前に健診で病気の芽を見つけ、早めに摘むことが大事です。

生活習慣を 振り返ることができる

健診結果を参考に、普段の食生活や運動習慣、飲酒などの生活習慣を振り返り、ご自身の健康管理に役立てましょう。

定期的に 健康チェックができる

毎年健診を受けていると、検査数値の経年変化を見ることができ、年ごとの自分の体の変化を確認することができます。

「健診のご案内」が届いたら、すぐに予約しましょう

「健診のご案内」が届いたのに、予約を後回しにすると、予約を取ることをそのまま忘れて受けそびれてしまうこともあります。また、時期が遅くなると、健診機関が混み合うため、予約が取りづらくなります。

ご自身の都合のよいときに受診するためにも、早めに予約しましょう。



特定健診 2024年度からの変更点

● 血中脂質検査：中性脂肪の測定値

通常は空腹時（10時間以上の絶食が必要）に測定を行います。やむを得ず空腹時以外で測定する場合、食後3時間30分以上経ていれば随時中性脂肪による血中脂質検査が可能となりました。

● 喫煙や飲酒に係る質問項目

より正確にリスクを把握できるように、詳細な選択肢に修正されました。

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、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。

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 水の郷さわらの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。

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



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 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。



左：名勝図 蔵島付近 右：伊能忠敬像（部分） 伊能忠敬記念館所蔵

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係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

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

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。

約6.2km 約1.5時間／約8,000歩

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。

ひと足のばして

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/>

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。



何を表す数字でしょうか？

70

タバコに含まれる発がん性物質の種類

▶ 発がん性物質が血液と一緒に全身を巡る ◀

タバコには約5,300種類の化学物質が含まれ、そのうち約70種類もの物質が発がん性です。これらの発がん性物質は、のど、肺など直接タバコの煙に触れる場所だけでなく、血液に取り込まれ全身を巡り、右図のような体中のがんや病気の原因となります。

タバコを吸っている人がなりやすい病気

がん

鼻腔・副鼻腔がん

口腔・咽頭がん

喉頭がん

食道がん

肺がん

肝臓がん

胃がん

膵臓がん

膀胱がん

子宮頸がん

脳卒中

ニコチン依存症

歯周病

その他の疾患

慢性閉塞性肺疾患（COPD）

呼吸機能低下

結核（死亡）

虚血性心疾患

腹部大動脈瘤

末梢性の動脈硬化

2型糖尿病の発症

妊娠・出産

早産

低出生体重児・胎児発育遅延

タバコをやめられない理由は、依存度を高めるニコチンが含まれているからです。さらに食品などにも使われる成分が添加され、より多くのニコチンを摂取しやすいようにできています。

参考：国立がん研究センター「喫煙と健康」

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

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

✓ 医療費節約につながる

● 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ると、
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し、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。

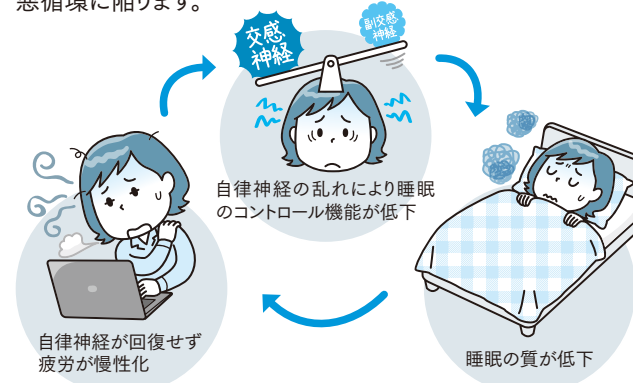
ぐっすり眠れる！ 入眠テキスト

監修：梶本 修身 東京疲労・睡眠クリニック院長

自律神経の乱れを整える

● 睡眠と自律神経の関係

日常生活の疲れは、心拍、血圧、体温や緊張などを制御する自律神経機能の低下が原因です。自律神経機能を回復させるには睡眠しかありません。しかし、睡眠のリズムを制御しているのも自律神経。すなわち自律神経の疲弊を放置すると睡眠の質が低下し、さらに自律神経機能が低下する…という悪循環に陥ります。



● 寝る前のコップ1杯の水で自律神経を休ませよう

自律神経の最大の目的は脳に酸素や栄養素を安定的に供給すること。その目的のためにも血流を維持することが必須です。睡眠中は、200～500ccの体液が汗や膀胱（尿）に排出されます。その結果、血液粘度が高まり、血流は悪くなります。自律神経は脳への酸素供給を維持するため、睡眠中にも関わらず血圧や心拍数を上げて対応せざるを得ません。

そこで、寝る前に水をコップ1杯、飲んでみましょう。体内に水分が吸収されることで血流が改善し、自律神経を休めることができます。自律神経を休ませ疲労を回復させることで、睡眠の質の改善につながります。水の温度は、冷たさを感じなければ常温から白湯までOKです。





◆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。

例 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>



「健康企業宣言」の参加事業所になりませんか？

健康企業宣言とは、企業全体が従業員の健康増進に取り組むことを宣言して従業員の活力や生産性の向上等をめざし、一定の成果を上げることで「健康優良企業」として認定される制度です。「健康企業宣言 宣言の証」や「健康優良企業 認定証」の社内掲示や対外的な広報等を行うことで企業イメージの向上を図ることにもつながります。当健保組合では、参加事業所の積極的なサポートに努めさせていただきます。すでに数事業所が参加しております。ぜひ、みなさまの事業所もご参加くださいますようお願いいたします。

令和6年度 健康世帯表彰

当健保組合では、過去1年間（今回は令和5年1月1日から令和5年12月31日まで）1回も医療給付（医療機関や接骨院等での受診・受療）を受けなかった世帯を対象とし、該当者のみなさまに記念品を6月中旬から下旬頃に送付し表彰いたします。

健康で過ごされたみなさまには、心よりお慶び申し上げます。

本年度は、155事業所、908世帯が該当されました。

第4回WEBウォーキング大会を秋に開催いたします！

ご好評をいただいていますWEBウォーキング大会は、今年も秋に参加費無料で開催いたします。

生活習慣病の予防には有酸素運動で適度に筋力を使うウォーキングが効果的といわれています。また、仕事などのストレスも、ウォーキングで解消が期待できます。

大会サイトに毎日の歩数を入力することで、参加チームおよび個人の歩数ランキングが反映されますので、ランキング等を楽しみながらウォーキングを続けることができる内容となっております。

ご参加いただくと、参加賞や一定の歩数に達したチーム全員に達成賞のプレゼントもありますので、7月初旬に当健保組合ホームページ上に掲載する「開催のご案内」をお見逃しなく！

健康保険証は令和6年12月2日に廃止 今から使おう！マイナ保険証

よりよい医療が受けられる！

- 薬の情報を医師・薬剤師と共有でき、重複投薬や禁忌薬剤投与のリスクが減少します(本人が同意した場合のみ)。

医療費を節約できる！

- 医療費を初診料で20円、再診料で10円節約でき、自己負担額も低くなります。

各種手続きが便利・簡単に！

- 医療費が高額な場合に申請する「限度額適用認定証」が省略できます。
- 高齢受給者証の持参もなくなります。

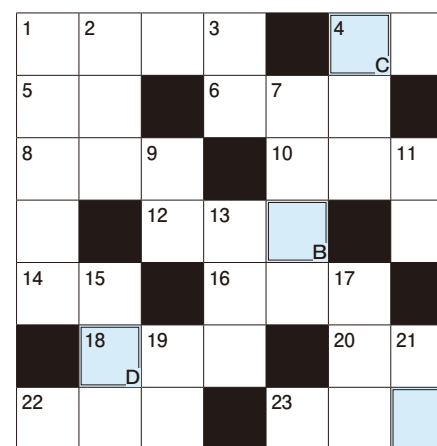
マイナ保険証を使えば…



クロスワードパズル

第149回 ★ けんぽクイズ

©スカイネットコーポレーション



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

- 七夕の日に織姫と彦星が渡るとか
- 修行を積んだ僧侶が開く
- 落語などで、話の最後につける
- 社会生活に必要な道徳
- 夏にピッタリな飾りい話
- 十二支の3番目
- 教会でリンゴーンと鳴る
- 雨が降りそうな天気
- 便利な____が満載の最新スマホ
- ファースト、ビジネス、エコノミー
- 70歳のお祝い
- 「いいいちがいち」から暗記

★ヨコのカギ

- 夏休みに観察する植物といえば
- 木を見て____を見ず
- 弓道で狙う
- 重たい物を持ち上げるのに必要
- 神主さんが儀式のときに唱える
- 英語でドルフィン
- 砂漠で活躍する動物
- くすぐりに弱い部分
- ____のつけどころがない、すばらしい作品
- 「あまり」とも
- ____あれば苦あり
- 浮き輪やビーチボールに入れる
- 事務や執筆は____ワーク

- 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6年7月31日(水)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148回の答え:ハトムギ

個人情報利用目的に関する事項は、当健保組合ホームページに掲載しています。



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
- ◆ 肉離れ
- ◆ 脱臼
- ◆ ねんざ
- ◆ 骨折

※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。

肩こりで保険は使えぬ接骨院

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。

1 \\ Start! //

セットアップ

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

鍛えたい筋肉にアプローチできる姿勢をつくる

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

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。

CHECK!

動画を見ながらやってみよう！

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



\\ おつかれさま //

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！

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

globody fitness とは…

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分でできるのも特徴です。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。

