

健保だより

2024-4

120号

FUJI 健康保険組合 知立市山町茶碓山19番地 TEL (0566) 82-9851 FAX (0566) 82-9857

ホームページ <https://www.fujikenpo.or.jp/>



- 2024年度 予算をお知らせします
- 「ストレス」と「肥満」の関係
- 今から使おう! マイナ保険証
- 覚えておきたい接骨院のかかり方 川柳
- HPではさまざまな情報を発信しています
- 被扶養者に異動があったら、届出をお忘れなく
- 2024年度 健保年間カレンダー

2024年12月2日 保険証は廃止に!



今から使おう! マイナ保険証

現在の保険証は今年12月2日に廃止されて、マイナンバーカードに一体化されます。ぜひ一度、医療機関の窓口でマイナ保険証を使ってみてください。

マイナ保険証 ▶ 保険証利用の登録をしたマイナンバーカードのこと。



マイナ保険証の
使い方の動画は
コチラ(厚生労働省)



マイナ保険証のメリット

- 1 医療費が安くなります**
マイナ保険証で受診すると、従来の保険証で受診するよりも初診料が20円、調剤管理料が20円、安くなります。
※患者負担は上記金額の2割または3割。初診料の加算は同一医療機関で月1回、調剤は6ヵ月に1回。
- 2 質のよい医療が受けられます**
マイナ保険証で受診すると、あなたのお薬や診療の情報、健診結果を医師が確認できます。正確な情報をもとに質のよい医療が受けられます。
※本人が同意した場合のみ。
- 3 高額な窓口負担が手続きなしで軽減**
医療費が高額になるとき、マイナ保険証で受診すると「限度額適用認定証」なしで窓口負担が軽減されます。健保組合の手続きは不要です。



マイナンバーカードを 保険証として利用できるようにするには?

保険証利用の登録は
ここです



マイナポータル



医療機関窓口の
カードリーダー



セブン銀行ATM



市区町村の窓口

マイナンバーカードの
保険証利用申し込みの
動画はコチラ
(厚生労働省)



マイナンバーカードを保険証として利用できるようにするには、ご自身で「保険証利用の登録」が必要です(登録は1回のみ)。急な病気のときにあわてないよう、早めに登録しておきましょう。

マイナンバーカードをお持ちでない方はコチラ ▶▶▶
(マイナンバーカード総合サイト)



FUJI健康保険組合HPでは
さまざまな
情報を発信しています。

ぜひご利用
ください!

<https://www.fujikenpo.or.jp/>



- Pep Up登録・ログイン
- 健康相談アプリ
- 健保連公式X
- 女性の健康支援サイト
- 健康ウォーク
- ラフォーレマリOTT
- 健康づくり教室
- 接骨院・整骨院のかかり方
- 健保だより



2024年度 予算をお知らせします



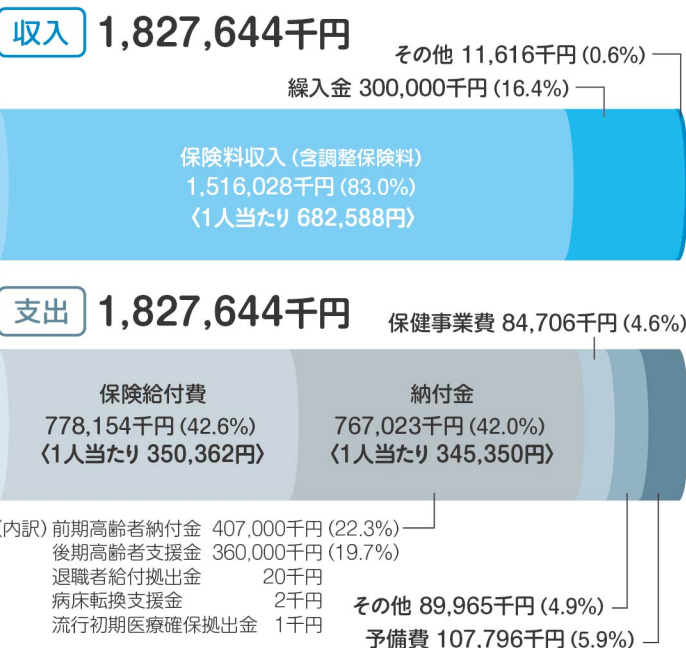
2月20日に開催された組合会において、当健保組合の2024年度予算と事業計画が承認されました。団塊の世代全員が75歳以上の後期高齢者となる2025年を控え、高齢者医療制度を支える納付金が保険給付費に迫る金額となりました。今後も納付金支出のさらなる増加は避けられません。健保組合の運営は今後も厳しい状況が続きますので、引き続き医療費適正化へのご理解とご協力をお願いします。

「予防は治療に勝る」という格言があります。本号では当健保組合HPの情報(本ページ左)や健保年間カレンダー(次ページ)等を掲載しています。皆様とご家族の健康保持・増進にお役立てください。



健康保険

2024年度予算をグラフで見ると



予算の基礎となった数値(健康保険)

被保険者数	2,221人	(2,194人)
〔男〕	1,856人	(1,844人)
〔女〕	365人	(350人)
平均標準報酬月額	430,127円	(405,577円)
〔男〕	457,149円	(429,104円)
〔女〕	287,635円	(272,069円)
平均年齢	43.74歳	(43.58歳)
〔男〕	44.01歳	(43.83歳)
〔女〕	42.35歳	(42.25歳)
被扶養者数	2,333人	(2,407人)
扶養率	1.06人	(1.11人)
前期高齢者加入率	1.35%	(1.17%)
保険料率	千分の98.00	(千分の98.00)
〔事業主〕	千分の52.92	(千分の52.92)
〔被保険者〕	千分の45.08	(千分の45.08)

()は2023年度の基礎数値

介護保険

予算のあらし

収入	科目	総額(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)
	保険料	219,243	158,070
繰入金	25,000	18,025	
雑収入	2	2	
計	244,245	176,096	

支出	科目	総額(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	191,750	138,248
介護保険料還付金	50	36	
予備費	52,445	37,812	
計	244,245	176,096	

予算の基礎となった数値(介護保険)

介護保険第2号被保険者数 (40~64歳の本人・家族)	2,000人
介護保険第2号被保険者たる被保険者数 (40~64歳の本人)	1,387人
平均標準報酬月額	482,121円
介護保険料率	千分の20.00 (千分の20.00)
〔事業主〕	千分の10.80 (千分の10.80)
〔被保険者〕	千分の9.20 (千分の9.20)

()は2023年度の料率

2024年度 健保年間カレンダー

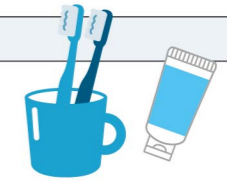
年齢は2024年3月31日時点



早く知り、早く手を打つ!



事業	対象者	実施時期														
		4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月			
健診	生活習慣病 契約健診機関(16機関)(契約外は6月まで)	本人(30歳、35歳以上) 家族(35歳以上配偶者、39歳以上被扶養者)														社員も家族も年に一度は体のメンテナンスを!
	巡回健診【家族専用】	女性家族 (35歳以上配偶者、39歳以上被扶養者)														健診対象のご家族のうち、86%の方に受診いただいています。 20,000円~25,000円の補助を使わないのはもったいない!
	脳ドック	本人・被扶養者 (50歳以上、受診条件を満たした50歳未満)	年間													
	肺ドック	本人・家族(年齢制限なし)	年間													
	乳がん・子宮頸がん	本人・家族(全被扶養配偶者、39歳以上被扶養者)	年間													女性のがんが増えています。がんは早期発見が何よりも大切です!
	駐在員健診	本人・帯同配偶者	年間													
歯科健診	愛知・岐阜・三重・静岡県歯科医師会	本人・家族														毎日の歯みがきだけでは汚れは取り切れません。 定期的にプロ(歯科医)のメンテナンスが必要です。 健診費用は無料です。健診当日に歯石除去や虫歯治療などを実施した場合、その部分は有料となります。
	ファミリー歯科健診	本人・家族														
	支店(品川東口歯科・その他)	本人・家族														
支援プログラム	特定保健指導【健保内】	本人・家族	年間													めざせ、メタボ脱却!健康寿命延伸! 日ごろの生活習慣を専門職(保健師・管理栄養士)と一緒に見直します。
	特定保健指導【契約健診機関】	家族・支店本人	年間													
	前期高齢者(65~74歳)訪問指導	本人(非就労)・家族	年間													
	オンライン禁煙	本人・家族	年間													オンライン完結型でお薬も自宅へ届くため、禁煙外来に通院する手間なし!
	重症化予防プログラムMystar	本人・家族	年間													半年間オンラインで専門職から生活習慣の支援を受けていただけます。 血圧、血糖、脂質の内服治療中でリスクが高いと思われる方へ、ご自宅に案内を送付します。
Pep Up	医療費通知		年間													Pep Upは、健診結果や医療費のお知らせ、ジェネリック通知を確認したり、歩数や体重、血圧などの記録にも使用できます。 アプリをダウンロードしておくと、いつでもPep Upにアクセスできます! App Store Google Play よくある質問 それでも解決しない場合は「Pep Up カスタマーサポート」へ
	ジェネリック通知															
	健康年齢通知(配偶者以外の家族分は年度末に書面で配付)		年間													
	健康チャレンジ	本人・被扶養配偶者														
クリンタル(健康相談アプリ)	健康クイズ	本人・被扶養配偶者														チャレンジに参加して楽しく健康づくり! 参加者にはPepポイントを進呈します。 (Pepポイントは商品以外にAmazonギフト、PayPay、WAON、Ponta、楽天・dポイントなどに交換できます。)
	ウォーキングチャレンジ	本人・被扶養配偶者														
	体重測定チャレンジ	本人・被扶養配偶者														
教室	一日健康づくり教室【あいち健康プラザ】	本人・被扶養配偶者												11/9		採血・身体測定だけでなく、体力測定や歯科健診、骨密度測定も実施します。12,450円のコースが無料で受けられます。(昼食付)
	日帰りマイプラン【あいち健康プラザ】	本人・被扶養配偶者	年間													感想 「通常の生活習慣病健診ではやらない検査(運動負荷をかけての測定など)をできておもしろかった。」(DX 大無田さん) 「歯科健診では普段気にしていなかったことを指摘され、さっそく歯医者の予約をしようと思いました。」(技術2技術 伊藤さん)
	けんぼれんあいち健康ウォーク	本人・家族														4月・5月の都合のよい日にお出かけください(事前の申し込みが必要です)。参加後、アンケートにご回答いただいた方に、Pepポイントを進呈します。
NEW	ハッピー・アクティブ・プロジェクト(仮)	本人	年間													スポーツジムの利用料金やウェアラブル機器の購入など、運動に資する取り組みに対し5,000円/回まで補助します。
	契約保養所 ラフォーレ利用	本人・家族	年間													保養所にはゴルフ場やテニスコート、愛犬と宿泊できる施設などもあり、季節ごとにお得なプランも提供されています。一泊(2食付)につき3,000円を補助します。
	つよい子になるぞキャンペーン	家族(1~6歳(未就学))														感想 「自分で目標を立てて取り組むこともでき、子どもの成長を感じました。」(ELS 澤木さん) 「子どもに「シールを貼ろう」と声をかけると、スムーズに歯みがきや手洗いをやる気になってくれたので、取り組んでよかったです。」(ASPPJT 大嶋さん)
	インフルエンザ予防接種補助	本人・家族														NEW 2024年度から、13歳未満で2回接種される方は2回分(2,000円/回までの実費)を補助します。
	常備薬斡旋															OTC医薬品(病院で処方されるお薬と同等の医薬品)もあります。
	健保だより															
通知物	受診勧奨通知発行	家族														健診結果から医療機関を受診してほしい方へ、ご自宅に通知を送付します。 (対象検査項目: 血圧、血糖、脂質、腎(クレアチニン、eGFR、尿蛋白))
	腎通知発行	本人・家族														
	ポリファーマシー通知	本人・家族														病院で処方されているお薬の量や種類について、医師や薬剤師に相談してほしい方へ通知します。
	健康保険被扶養者資格調査(検認)	本人・家族														対象の方には資格調査書類が届きますのでご協力ください。





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。



食べすぎ

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。



脂肪蓄積

食欲増進

エモーショナル・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「**エモーショナル・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。



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。

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る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。

日中に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。

歩きたくなる旅!

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うから驚く。

水郷佐原観光協会・駅前案内所の前を通過して、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前を左折し、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)を見ることが出来る。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 水の郷さわらに到着したらひと休み。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、行ききの対岸沿いを散策して、佐原駅に戻ろう。

江戸時代に利根川水運で栄え、「お江戸見たけりゃ佐原へござれ 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。

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)
④ 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

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。

佐原三菱館
大正3(1914)年に建てられた旧川崎銀行佐原支店の建物。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)

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

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/

INFORMATION

アクセス
JR成田線・鹿島線「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
④ 0478-52-6675



※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

▶ 就職などで他の健康保険に加入したとき

- 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[※]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。このいわゆる「年収の壁」を意識せず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



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。



◆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。

ミールキットを冷凍保存し 忙しい日もヘルシー料理を!

体脂肪を増やさない!
らくらくヘルシーレシピ



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

CHECK!

作り方の動画は
コチラ



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

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。新玉ねぎ、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。

このようなミールキットになります!



*保存期間は冷凍で約1ヵ月!



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ヵ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のが難しいため、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。

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？

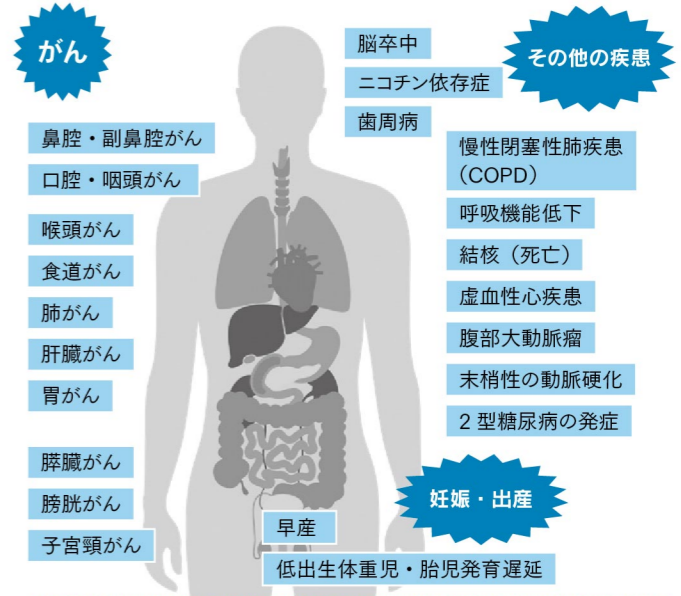
70

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



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なっています。

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
- ☑ 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。

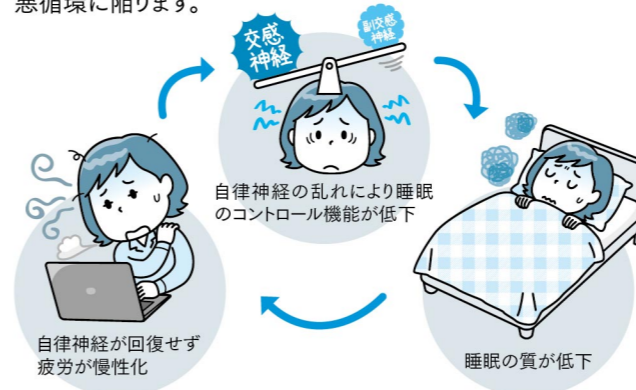
2024年6月からは、「か強診」については、小児期～高齢期のライフステージに応じた継続的かつ定期的な口腔機能管理の強化を目的に見直され、生涯を通じた歯科疾患の重症化予防の取組みが一層推進されます。

ぐっすり眠れる！ 入眠テキスト

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。



忙しいあなたに

globody fitness

グローバルフィットネス
指導・モデル
フィットネストラナー
Saya



1 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~かかた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://doug.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

バランスがとりにくい場合は、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

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分で行えるのも特徴です。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わってOKです!ご自身のペースで行ってください。

