

**IK** 稲畑産業健康保険組合

# 健保だより

2022年4月 第111号



ご家庭のみなさんと共にお読みください

# 2022年度 予算

2022年度予算と事業計画が、去る2月9日に開催された第131回組合会で可決・承認されましたので、お知らせします。

オミクロン株による新型コロナウイルス感染者の急増で幕を開けた2022年は、社会保障の分野においても厳しい年となります。団塊の世代が75歳以上の後期高齢者となり始め、現役世代が負担する後期高齢者への納付金が急増し、現役世代に負担が重くのしかかってきます。こうした状況の中、全世代型社会保障の実現のため、10月から一定所得以上の後期高齢者の窓口2割負担が導入される予定ですが、現役世代の負担軽減には十分と言えない状況です。

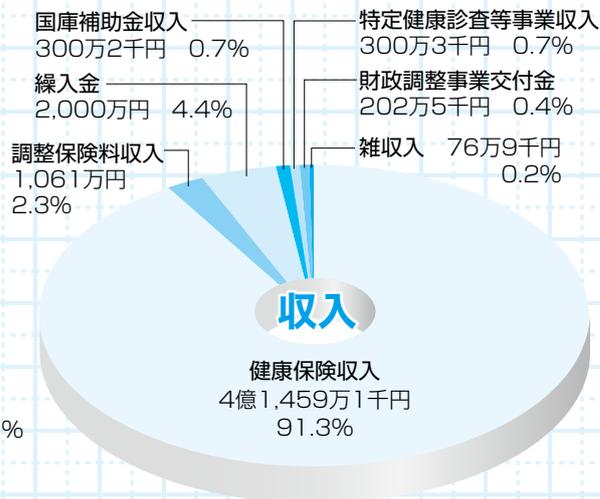
このような状況のなか、当健保組合の2022年度予算は、一般保険料率を75.0/1000から65.0/1000へと大幅な見直しを行うため、保険料収入の減収を見込んでいます。支出においては、高齢者医療を支える納付金および保険給付費について、ともに減少を見込んでいます。支出は前年度より減少する見通しですが、保険料収入の減収から、今年度の経常収支においては1,118万円の赤字予算が見込まれます。

今年度も健全で安定的な健保財政の運営に努め、これまで以上に効率的・効果的に保健事業を推進してまいります。加入者のみなさんも各種保健事業に積極的にご活用いただきますようお願いいたします。

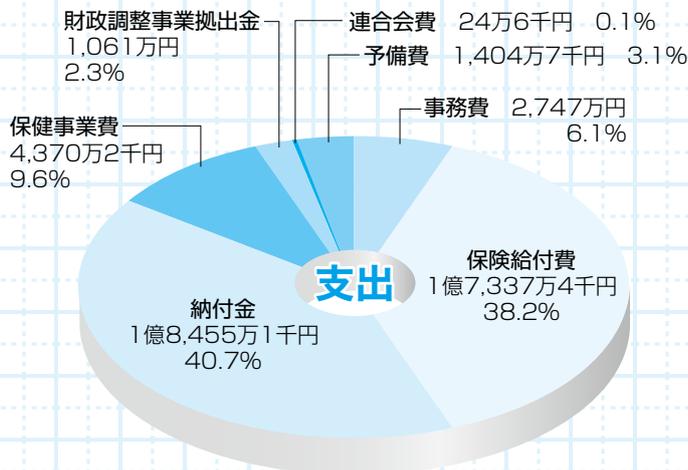
## 一般勘定

### 基礎数値

被 保 険 者 数	702人	
平均標準報酬月額	565,000円	
総標準賞与額(年間合計)	1,815,610千円	
負担割合	事業主	32.5/1000
	被保険者	32.5/1000
	計	65.0/1000



収入合計：4億5,400万円



支出合計：4億5,400万円



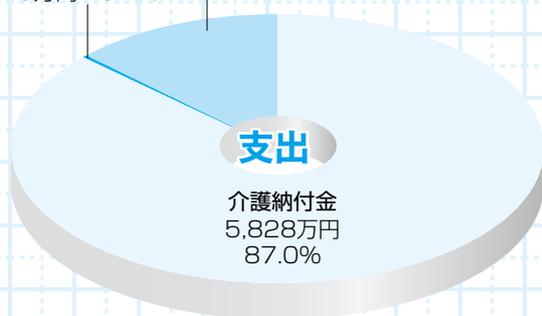
# 介護勘定

## 基礎数値

介護保険第2号被保険者数	490人	
介護保険第2号被保険者たる被保険者数	313人	
平均標準報酬月額	652,060円	
総標準賞与額(年間合計)	981,603千円	
負担割合	事業主	9.0/1000
	被保険者	9.0/1000
	計	18.0/1000



介護保険料還付金 10万円 0.1%  
予備費 862万円 12.9%



支出合計：6,700万円



収入合計：6,700万円

## 2022年度に実施する保健事業

### 保険(保健)のPR

- WEBによる医療費通知 毎月
- 機関紙「健保だより」の発行 4月・10月
- 新入社員向け「社会保険の知識」 4月
- 人間ドック健診案内・申込書の配布 随時
- 育児書配布 随時
- 健康管理事業推進委員会の開催 3月

### 病気の予防

- 特定健診・特定保健指導 4月～
- 人間ドック 4月～
- 家族人間ドック 4月～
- 婦人科検診 4月～
- 家庭用常備薬の購入斡旋 7月・11月・2月
- インフルエンザ予防接種補助

# 年1回、健診で体の状態を チェックしましょう！

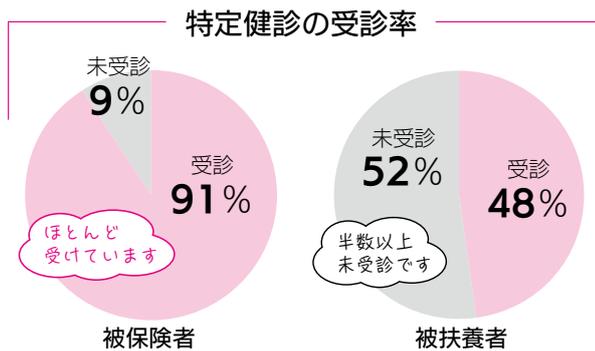
被扶養者のみなさん、日々忙しく過ごすなか、健診の受診をつい後回しにしていますか？

メタボリックシンドローム予防を目的とした40歳以上の方が対象の「特定健診」は、被保険者は90%以上受けているものの、被扶養者の方は50%程度にとどまっています。

健診を受診し、体の状態をチェックすることは、病気の早期発見やメタボ予防につながり、自分のためだけでなく家族の幸せにもつながります。

何かと忙しい毎日ですが、年1回の健診で体の状態をチェックしましょう。

## 幼稚園バスを見送った公園にて…



厚生労働省「2019年度特定健診・特定保健指導の実施状況について」より作成



**特定健診の検査項目**

身体計測	身長、体重、BMI、腹囲
身体診察	
血圧測定	
脂質検査	中性脂肪、HDL コレステロール、LDL コレステロールまたは Non-HDL コレステロール
肝機能検査	AST (GOT)、ALT (GPT)、γ-GT (γ-GTP)
血糖検査	空腹時血糖または HbA1c
尿検査	尿糖、尿蛋白



# 特定保健指導のメリットって？

「ダイエットも！」

健康になるための**アドバイス**が受けられます！



オレも  
行こうかな…。

行ってみますか？  
ダイエットできるそうですよ

特定保健指導は、特定健診を受けた40歳以上の方のうち、メタボリックシンドロームのリスクが高い方を対象に、実施されます。

保健師、管理栄養士などの専門家が、その人にあったアドバイスで、健康な状態に導きます。

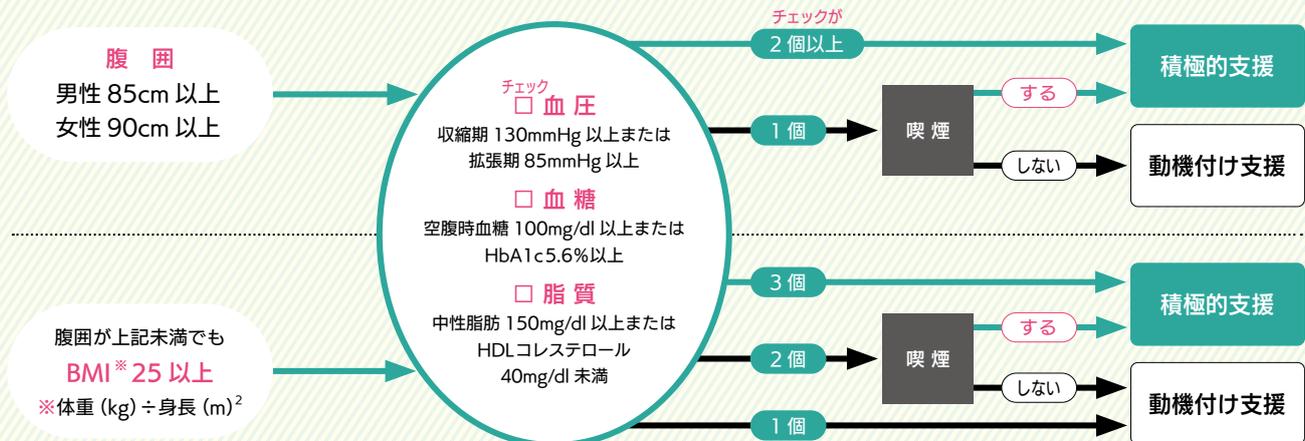
特定保健指導を受けた人たちには、実際に次のような成果が出ています。

**体重 1.54kg 減**      **腹囲 1.73cm 減**

※2018年度→2019年度での検査値の変化（モデル実施者）  
いずれも平均値

第1回「第4期特定健診・特定保健指導の見直しに関する検討会」資料より作成

## ● こうやって決まる、特定保健指導の対象者 ●



※服薬中の人は特定保健指導の対象外です。また、65～74歳の人は積極的支援に該当しても動機付け支援となります。

特定保健指導は、その人がもっているメタボリックシンドロームのリスクの度合いに応じて、「情報提供」「動機付け支援」「積極的支援」の3つに分けられます。もっともリスクが高い人に対して行われる「積極的支援」では、3カ月から6カ月 にわたって継続的な支援が行われます。

放置しちゃダメ！  
重症化を予防しよう！！

# 糖尿病

値が  
状態が  
間続くと…

糖尿病は、血液中のブドウ糖濃度（血糖値）が異常に高くなる病気です。適切に治療をしないでいると、全身の血管がダメージを受け、脳梗塞や心筋梗塞、失明、腎不全、足の切断、がん、認知症など、さまざまな深刻な合併症を引き起こしかねません。

## この検査項目に注意！

血液検査		尿検査	
空腹時血糖		HbA1c (NGSP 値)	
保健指導判定値	100mg /dl 以上	保健指導判定値	5.6% 以上
受診勧奨判定値	126mg /dl 以上	受診勧奨判定値	6.5% 以上
		尿糖	
		陽性 (+)	

### 細い血管に障害を与える

網膜には細い血管が広がっています。これが障害を受けると網膜出血や網膜剥離を起こしたり、硝子体出血を起こしたりして、視力が低下したり失明したりすることがあります。



糖尿病  
網膜症

腎臓の細い血管が障害を受けると、腎機能が低下します。初期は無症状のことが多いのですが、進行するとむくみなどの症状が出てきます。末期腎不全に至ると「透析療法」が必要になります。透析療法は医療費が高額なため、重症化を防ぐことが社会的にも課題となっています。



糖尿病  
腎症

神経細胞がダメージを受けると、合併症に気づきにくく、重篤になる場合があります。しびれや痛み、感覚がなくなるといった感覚異常のほか、胃腸運動の異常、心臓や血圧調節の異常、手足の運動神経や、眼・顔面の異常などを起こします。



糖尿病  
神経障害

### 動脈硬化が進行

脳梗塞

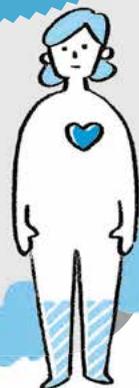
心筋梗塞

動脈硬化が進行すると、脳梗塞、心筋梗塞などの命にかかわる病気の発症につながります。糖尿病があると、心筋梗塞のリスクは数倍高くなるといわれています。



末梢動脈疾患  
(閉塞性動脈硬化症)

手足の動脈硬化によって末梢動脈疾患や足病変（足壊疽など）になると、ひどい場合は足を切断せざるを得ない場合があります。



※ここでは生活習慣病が影響して発症しやすい2型糖尿病について取り上げています。

# 血糖 高い 長い

こんな合併症も

## がん

糖尿病がある人は、糖尿病がない人と比べて1.2倍がんを発症しやすいと報告されています。

発症リスク（糖尿病と癌に関する合同委員会報告2013）

- 肝臓がん…………… 約 2.0 倍
- すい臓がん…………… 約 1.9 倍
- 大腸がん(結腸がん)…… 約 1.4 倍

そのほか、膀胱がん、子宮内膜(子宮体)がんも発症リスクが高くなる傾向があります。

## 認知症

糖尿病がある人は、認知機能が低下しやすく、認知症を発症しやすいことがわかっています。糖尿病がない人に比べて「アルツハイマー型認知症」は約1.5倍、「脳血管性認知症」は約2.5倍発症しやすいといわれています。

## 歯周病

糖尿病があると免疫の働きが悪くなり、歯周病を発症しやすく、また悪化しやすくなります。一方、歯周病があるとインスリンの働きが低下し、糖尿病を発症しやすく、血糖値のコントロールが悪くなります。

## うつ病

糖尿病があるとうつ病になりやすいと考えられています。うつ病になると、血糖値のコントロールが難しく、合併症のリスクが高くなります。

血糖値を適切にコントロールしていれば合併症は起きにくく、たとえ発症したとしても進行が遅いということがわかっています。  
健康的な生活習慣や治療で、血糖値を正常に保つようにしましょう！

## 重症化を防ごう！

### ✓ 肥満の解消

肥満があると、インスリンが効きにくくなります。BMI25以上の人は、まずは食事と運動で現在の体重の3%減量をめざしましょう。

適正体重 BMI 18.5～25

※ BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m)<sup>2</sup>

### ✓ 身体的活動を増やす

少し息が上がる程度のウォーキングなどを週に3回以上、合計150分以上行いましょう。またスクワットなどのレジスタンス運動<sup>\*</sup>も1～3日おきに行います。

<sup>\*</sup>レジスタンス運動…筋肉に負荷をかける動作を繰り返す行う運動。スクワットや腕立て伏せ、ダンベル運動など。

### ✓ 適正な食事

1日3食、ゆっくりよく噛んで食べましょう。血糖値が急に上がらないよう、野菜から食べることを忘れずに。

### ✓ 禁煙する

喫煙は血糖値を上げやすく、インスリンの働きを妨げます。

### ✓ お酒は適量を

飲みすぎは血糖値のバランスを崩してしまうので危険です。



健診で治療が必要と指摘されたら、必ず受診し、治療を開始しましょう。



治療中の方は、症状がないからといって勝手に治療をやめてはいけません。

医師の指示にしたがって治療を継続しましょう。



# 塩原溪谷

栃木県那須塩原市の山中に分け入る箒川の溪谷沿いは、70余の滝が流れる溪谷美と森林、高原火山の山岳景観を巡るハイキングコースが整備されている。木漏れ日落ちる新緑の中、森時間を楽しむウォーキングに出かけよう。



## 竜化の吊橋

竜化の滝へと向かう際に渡る。柱状節理壁岩に囲まれた溪谷美を見ることのできるスポット。



## 塩

原溪谷には、時間や体力に応じたさまざまなハイキングコースがあるが、手軽に塩原溪谷の見どころを押さえるには「塩原溪谷遊歩道やおコース」から「竜化の滝コース」がおすすめ。

塩原温泉ビジターセンターでハイキングコースを確認し、やおコースへ出発。

道路を下って福渡橋を渡ったら、箒川沿いの遊歩道へ降りる。きれいに整備された遊歩道で、美しい景色の中を気持ちよく歩くことができる。福渡不動吊橋を渡り、対岸をしばらく歩くと不動の足湯が見える。地元の有志が造ったもので、誰でも利用できる。やおコースを往復する場合は、帰りの休憩スポットにしよう。不動の足湯をすぎると、アカマツが自生する森の中へ。キャンプ場、箒川を左手に布滝観瀑台をめざそう。布滝観瀑台から箒川ダムまでの間はブナ・ミズナラなどの原生林が広がり、ゆっくり休めるテーブルも置かれている。箒川ダムを越えて道路に戻れば、やおコースはゴールだ。

道路を下って福渡橋を渡ったら、箒川沿いの遊歩道へ降りる。きれいに整備された遊歩道で、美しい景色の中を気持ちよく歩くことができる。福渡不動吊橋を渡り、対岸をしばらく歩くと不動の足湯が見える。地元の有志が造ったもので、誰でも利用できる。やおコースを往復する場合は、帰りの休憩スポットにしよう。不動の足湯をすぎると、アカマツが自生する森の中へ。キャンプ場、箒川を左手に布滝観瀑台をめざそう。布滝観瀑台から箒川ダムまでの間はブナ・ミズナラなどの原生林が広がり、ゆっくり休めるテーブルも置かれている。箒川ダムを越えて道路に戻れば、やおコースはゴールだ。

トにしよう。不動の足湯をすぎると、アカマツが自生する森の中へ。キャンプ場、箒川を左手に布滝観瀑台をめざそう。布滝観瀑台から箒川ダムまでの間はブナ・ミズナラなどの原生林が広がり、ゆっくり休めるテーブルも置かれている。箒川ダムを越えて道路に戻れば、やおコースはゴールだ。



## 塩原もの語り館

塩原温泉の資料展示室、直売所、観光協会等からなる複合施設。

- ④ 8:30～17:00 ⑤ 資料展示室：大人300円、小人・65歳以上200円
- ⑦ 0287-32-4000 (塩原温泉観光協会)
- ⑧ <https://shiobara-monogatari.com/>



## 回顧の滝(回顧コース内)

名前の由来は、つい振り返ってしまう溪谷美から。落差53m。回顧コースはもみじ谷大吊橋から徒歩10分の、藁石園地から留春の滝までのコース。片道約3.3km、約2時間。



## もみじ谷大吊橋

塩原溪谷の入口、塩原ダムに架かる本州最大級の無補剛桁歩道吊橋。

- ④ 8:30～18:00 (4月～10月)
- ⑤ 大人300円、小中学生200円
- ⑦ 0287-34-1037
- ⑧ <http://www.takahara-shinrin.or.jp/mori-no-eki/>

※補剛桁  
橋脚の上に横に渡して通行部を補強するための剛性のある橋桁

**塩原温泉ビジターセンター**



日光国立公園の自然情報センターで、塩原の見どころを発信している。ホームページからハイキングコースのダウンロードも可能。  
 ☎ 9:00 ~ 16:30 ㊟ 火曜日（祝日の場合は翌日）、年末年始  
 ☎ 0287-32-3050  
 🌐 <http://www.siobara.or.jp/vc/>

**天皇の間記念公園**



塩原御用邸の「天皇の間（新御座所）」が原形のまま移築され保存された。  
 ☎ 9:00 ~ 17:00 ㊟ 水曜日  
 ☎ 大人 200 円、小中学生・65 歳以上 100 円  
 ☎ 0287-32-4037

**竜化の滝**



塩原溪谷の名瀑を代表する滝。水量が多く、3段を豪快に流れ落ちる様子は白竜が踊る姿を連想させる。

竜化の滝コースは来た道を戻る。

**風箏の滝**



それほど大きくないものの、近くで見ることのできる滝として人気。水しぶきで涼しさを感じる。

やしおコースはここで終わり。竜化の滝コースまで道路を歩く。



**箒川沿い遊歩道**



福渡橋を渡ってからは、箒川沿いに遊歩道が続く。開放的な溪谷美の中、気持ちよく歩くことができる。

**不動の足湯**



誰でも入ることのできる、箒川のほとりにある足湯。



箒川本流を流れ落ちる。水しぶきが岩肌に白い布をさらすように見える滝。

**布滝**



箒川ダムの上はフェンスで囲まれ、通ることができる。

**約 5.5km** **約 2 時間 30 分**

**INFORMATION**



🚆 東北新幹線・JR 東北本線  
 那須塩原駅下車、JR バスで約 65 分  
 🚗 東北自動車道  
 「西那須野塩原 IC」から約 30 分  
 塩原温泉観光協会  
 ☎ 0287-32-4000  
 🌐 <http://www.siobara.or.jp/>

**やしおコース** しおコースから竜化の滝コースまでは道路を歩くが、歩道がないので気をつけて歩くようにしよう。バスを使うのもよい。竜化の滝コースの最初は木道を歩く。苔で滑りやすくなっているため、慎重に歩いていこう。材木岩は、布滝がよく見えるスポット。布滝観瀑台の対岸から布滝全体を見ることが出来る。竜化の滝をめぐり、上流へと進んで行こう。竜化の滝観瀑台は、ほぼ真上を見上げてしまうほど滝のすぐ前に設けられている。水量が多いため、豪快な水しぶきを肌で感じることが出来る。帰りはバスを使って「七ツ岩吊橋」で下車すると、ビジターセンターに近い。



**食 とて焼き**

塩原温泉街を散策しながら食べられるワンハンドフード。店ごとに異なる具は 11 種類。各所にあるチラシで好みの具をチェックしよう。のぼりが目印。



**大沼公園**

4 月下旬から 5 月上旬には水芭蕉の群生も見られ、国内最小のトンボ「ハッチョウトンボ」も生息する動植物の宝庫。木道歩道が整備され、歩きやすい。



**湯っ歩の里**

日本最大級の足湯のテーマパーク。足湯回廊は全長 60m。  
 ☎ 9:00 ~ 18:00 ㊟ 木曜日（祝日の場合は翌日）  
 ☎ 高校生以上 200 円、小中学生 100 円  
 ☎ 0287-32-3101  
 🌐 <https://yuponosato.com/>

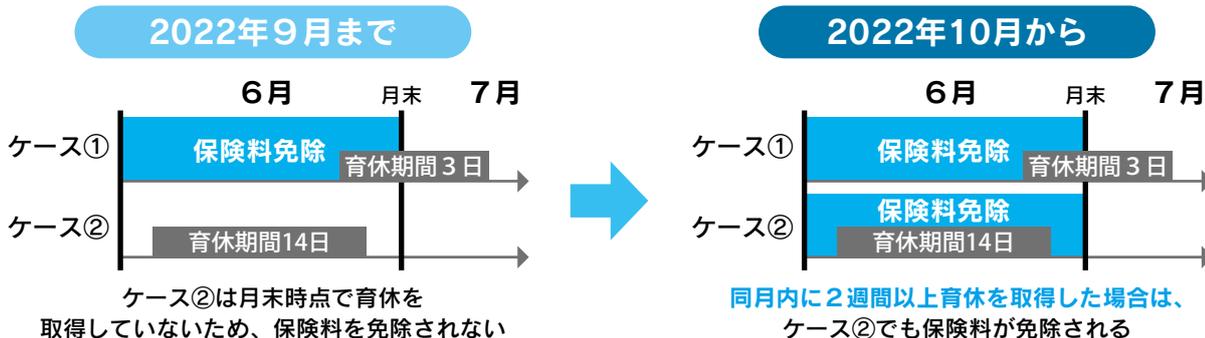
2022年  
10月から

# 健康保険法が改正されます

## 育児休業期間中の保険料免除要件の見直し

育児休業中は「育児休業等を開始した日が含まれる月から、終了した日の翌日が含まれる月の前月までの期間」、保険料が免除されます。2022年10月以降は、さらに**同月内に2週間以上の育児休業を取得した場合**でも、当該月の保険料が免除されます。

また、賞与にかかる保険料については、2022年9月までは、賞与月の月末時点で育児休業を取得している場合は、賞与の支払いを受けていても賞与にかかる保険料が免除されますが、2022年10月からは、**1カ月を超える育児休業を取得している場合に限り**、免除の対象とすることになります。



## 一定所得以上の後期高齢者の窓口負担が2割に

後期高齢者医療制度の被保険者のうち、現役並み所得者以外の被保険者で年収が200万円以上（複数世帯の場合は、320万円以上）の者について、窓口負担が1割から**2割**に引き上げられます。

ただし、急激な負担増にならないよう、施行後3年間は、外来窓口負担の増加額を最大で月3,000円までに抑える措置が設けられます。

改正

### 後期高齢者（75歳以上）の医療費窓口負担割合

年 収(単身世帯)	負担割合
現役並所得 383万円以上	3割
課税所得28万円以上かつ 200万円以上*	2割
200万円未満	1割

\*複数世帯の場合、320万円以上

## パート・アルバイトの社会保険適用拡大

パート・アルバイトの方の社会保険の加入条件が段階的に変わります。2022年10月からは**従業員数101人以上**の企業で、2024年10月からは**従業員数51人以上**の企業で働くパート・アルバイトの方が新たに社会保険の適用になります。



※従業員数はフルタイムの従業員数+週労働時間がフルタイムの3/4以上の従業員数です。

## 季節の疾病

# セルフケア

## 五月病編

就職や引っ越しといった環境の変化が多い春先は、知らず知らずのうちにストレスが溜まりやすくなります。緊張状態が続いたまま5月の連休を迎えると、休み明けに体のだるさや疲れ、無気力といった症状が表れてきます。このような症状を五月病といいます。

五月病は誰でもなる可能性があります。なかでも、真面目で責任感のある人は、1人で悩みやストレスを抱え込みやすいため、とくに注意が必要です。定期的に心身をリフレッシュさせ、清々しい春を過ごしましょう。

こんな症状ありませんか？

今までラクにできていたことが急にできなくなった

睡眠はとれているのに疲れがとれない

大好きな趣味に興味を持てなくなった

通勤電車が苦痛に感じられる

不安があって心が落ち着かない

自分に自信が持てない



## これで五月病スッキリ! 3つのセルフケア

### care 1 朝日を浴びて1日のリズムを整える

生活リズムの乱れは、自律神経に影響を及ぼします。毎朝起床後に朝日を浴びて体内時計をリセットし、生活のリズムを整えることで、スッキリと1日をスタートできます。



### care 2 友人との会話でストレス解消



不安や悩みを1人で抱えるのではなく、家族や友人に話すことでストレスの緩和につながります。会話を増やして、心身をリラックスできる時間を確保しましょう。

### care 3 適度な運動でリフレッシュを

毎日の生活の中に体を動かす時間をつくることで、緊張を和らげ心身をリラックスさせることができます。日頃運動をしない人は、1日10～15分のウォーキングからはじめてみましょう。





健康の維持や生活習慣病の予防には、野菜をたくさん食べることが大切です。今回は、春野菜のおいしさを楽しめるふたつのレシピをご紹介します。彩り豊かな野菜をたっぷり使った“デリ風”のレシピを、おうちで作ってみましょう。



## スナップえんどうと肉みその生春巻き

1人分 296kcal / 食塩相当量 1.8g

CHECK!

作り方の動画は  
コチラ



<http://douga.hfc.jp/imfine/ryouri/22spring01.html>

### 材料(2人分)

鶏むねひき肉 ----- 200g  
酒 ----- 大さじ1  
にんにく(すりおろし) ----- 1かけ分  
しょうが(すりおろし) ----- 1かけ分  
ごま油 ----- 大さじ1/2  
たけのこ水煮(みじん切り) ----- 100g  
片栗粉 ----- 大さじ1/2  
A みりん ----- 小さじ2  
みそ ----- 小さじ2  
しょうゆ ----- 小さじ1  
黒こしょう ----- 適量

赤とうがらし(輪切り) ----- 1/2本  
ライスペーパー ----- 6枚  
リーフレタス ----- 60g  
スナップえんどう(茹で)\* ----- 6~12本  
春にんじん(細切り) ----- 60g  
紫キャベツ(千切り) ----- 60g

\*スナップえんどうはあらかじめヘタ・筋取りしておきます。使用本数は大きさによって調整してください。

### 作り方

- 1 鶏むねひき肉に酒、にんにく、しょうがを混ぜ合わせておく。
- 2 フライパンにごま油を入れ中火で1とたけのこを炒め、肉の色が変わったら片栗粉を加える。
- 3 粉っぽさがなくなったら、Aと赤とうがらしを加えてさらに炒める。
- 4 ライスペーパーを袋の表示に従って水で戻す。
- 5 ライスペーパーにリーフレタスをのせ、3、スナップえんどう、春にんじん、紫キャベツをのせて巻く。
- 6 包丁で春巻きを半分の長さに切り、皿に盛る。

栄養メモ

スナップえんどうや春にんじんといった春に旬を迎える野菜は、甘味が強いのが特徴。辛味と組み合わせることで、味のメリハリが付き、より甘味が引き立ちます。減塩したいときには、塩味の代わりに野菜の甘味や辛味を活用しましょう。



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



## さわら 鯖と春野菜のオーブン焼き

1人分  
277kcal / 食塩相当量 1.7g

### 材料 (2人分)

鯖 (2等分) ----- 2切れ (160g)  
にんにく (すりおろし) ----- 1かけ分  
酒 ----- 小さじ1  
アスパラガス (2等分の斜め切り) ----- 2本  
新じゃがいも (1cm輪切り) --- 1~2個 (100g)  
新玉ねぎ (8等分のくし形切り) ----- 1/2個  
春にんじん (1cm輪切り) ----- 1/3本

ミニトマト (2等分) ----- 2個  
黄パプリカ (乱切り) ----- 1/8個  
ローズマリー ----- 2本  
A 塩 ----- 小さじ2  
黒こしょう ----- 適量  
乾燥ハーブ (パセリ、バジルなど) ----- 適量  
オリーブオイル ----- 大きじ1

### 作り方

- 1 鯖に混ぜ合わせたにんにくと酒をまぶし、10分ほど置く。
- 2 オーブンの天板にクッキングシートを敷き、その上に1と切った野菜、ローズマリーを並べる。
- 3 その上からAをかけて200℃のオーブンで30分焼く。

### ☑ 栄養メモ

新じゃがいもに豊富に含まれるカリウムには、体内の余分な塩分を排出する効果があるといわれています。カリウムは水に溶け出しやすい栄養素であるため、茹でるよりも焼く調理法がおすすめです。

## 🌱 野菜をおいしく食べるコツ

### 春野菜は甘味や食感を楽しもう

春のキャベツやスナップえんどうは、噛めば噛むほど口の中で広がる甘味が魅力のひとつです。春野菜は野菜そのものの味がしっかりとしているので、ピリッとした辛味との相性が抜群！ 野菜の甘味と辛味のコントラストで料理が一層おいしくなります。

生でもやわらかく食べやすい春の葉物野菜は、シャキシャキ食感を楽しめる食べ方がおすすめです。生春巻きにするとボリューム

ムたっぷりの野菜も手軽に食べられますよ。

新じゃがいもや新玉ねぎといった、春だからこそ楽しめる根菜類は、みずみずしくやわらかいのが特徴です。春にんじんや新じゃがいもは皮が薄く食べやすいので、皮ごと料理に使ってみましょう。オーブン焼きにすると、野菜の水分がほどよく飛んでうまみが凝縮し、濃厚な野菜の味とホクホクとした食感が楽しめます。野菜の味を引き立たせることで、調味料を使いすぎることなく料理がおいしく仕上がります。



# 健康保険が使える？

## 整骨院・接骨院にかかるとき



整骨院・接骨院は看板に「各種保険取扱」と書かれていても健康保険が使えるのは限定的です。まちがったかかり方をすると、あとから全額自己負担ということにもなりかねません。かかり方のルールを守って正しく利用しましょう。

外傷性の  
負傷のみに  
限定！

### 保険適用となる施術

原因がはっきりしている外傷性の負傷で、慢性に至っていないものに限られます。

- 骨折
- 捻挫
- 脱臼
- 打撲
- ひび（不全骨折）
- 肉離れ（挫傷）

※骨折・ひび・脱臼はあらかじめ医師の同意が必要（応急手当の場合を除く）。

※内科的原因による疾患は含まれません。

要注意！

### 自費となる施術

- 日常生活からくる肩こり、筋肉疲労
- リウマチ・関節炎などの痛み
- 保険医療機関で治療中の負傷
- 脳疾患などの後遺症
- 症状の改善が見られない長期の施術
- 通勤中や勤務中の負傷（労災保険適用）

など

## 整骨院・接骨院にかかるときの注意点



### 1 負傷原因を正確に伝える

外傷性か否かが保険適用の判断に用いられます。

### 2 「療養費支給申請書」の内容をよく確認し、署名する

保険適用となる施術を受けた場合は、療養費支給申請手続きが必要です。負傷原因、負傷名、日数、金額をよく確認し、自筆で署名してください。



#### チェックポイント

- 保険適用と説明を受けた負傷名のみが記載されているか
- その月に整骨院・接骨院に通院した日数が正しいか

### 3 領収書は必ず受け取り、保管しておく

保険適用となる施術を受けた場合は、領収書を必ず受け取って、保管しておきましょう。後日、健保組合から発行される「医療費通知」と突き合わせて、金額や内容に誤りがないか確認しましょう。内容に心当たりがないなど、不明点がある場合は、健保組合まで連絡してください。

## 健保組合から施術内容等を確認させていただく場合があります

健保組合では、健康保険証を使って整骨院・接骨院の施術を受けた方に、後日、施術日や施術内容、負傷原因等を確認させていただく場合があります。

みなさまに納めていただいた保険料を適切に使用するため、ご理解とご協力をお願いします。



座っているときでも“体を動かす”

# 運動を習慣化しよう!

ふだん運動をしない人にとって、トレーニングの習慣化は難しいものです。「数日しか続かなかった」「そもそも無理だった」などの失敗の原因は、取り組もうとしたトレーニングのハードルの高さにあることがほとんどです。今回は、椅子を使った簡単な運動をご紹介します。座っているとき、思い出したら取り組んで、まずは“体を動かす”ことに慣れましょう。

すきま時間に楽しく！  
自宅できる  
トレーニング

たとえ1冊でも、  
毎日行うことが  
重要です!

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  
お尻&  
股関節

## 膝引き寄せ 腹筋トレーニング

10回

ターゲット  
お腹

1 座面に手を置く



2 膝を引き上げて、  
下ろす

上体が  
後ろに倒れないように、  
体をしっかり立てて  
引き寄せます。



むずかしければ、  
脚が上がるだけでも  
OKです。

たったこれだけ!

## 片足立ち上がり座り

左右各5~10回

ターゲット  
下半身&  
体幹

1 片足を浮かせる

床につく足が体から  
遠すぎると立てません。  
立てそうなところ  
に置きましょう。



2 反対の足で立ち上がり、  
ゆっくり座る

グラグラしないように  
立ち上がり、ゆっくりと  
コントロールしながら  
座ります。



たったこれだけ!

## お尻ストレッチ

左右各30秒

1 片足の外くるぶしを  
膝の上に乗せる

膝を下に  
押し込みます。



2 上体を前に倒す

頭を下げるのでは  
なく、おへそを  
前に出す  
イメージです。



たったこれだけ!