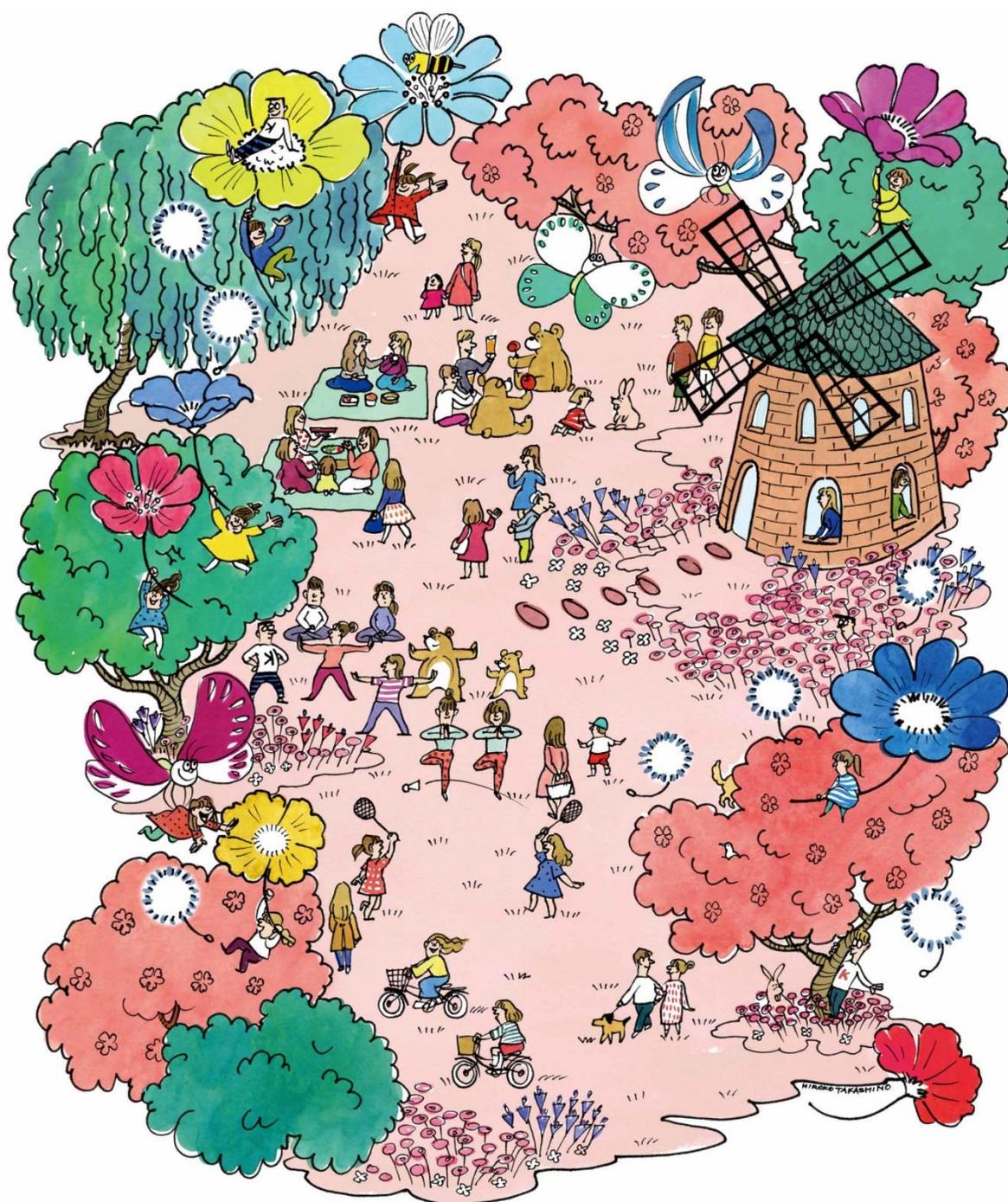


IK 稲畑産業健康保険組合

# 健保だより

2016年4月 第99号



ご家庭のみなさんと共にお読みください

稲畑産業健康保険組合の  
平成28年度

# 予算

平成28年度予算と事業計画が、去る2月22日に開催された第115回組合会で可決・承認されましたので、お知らせします。

## 一般勘定

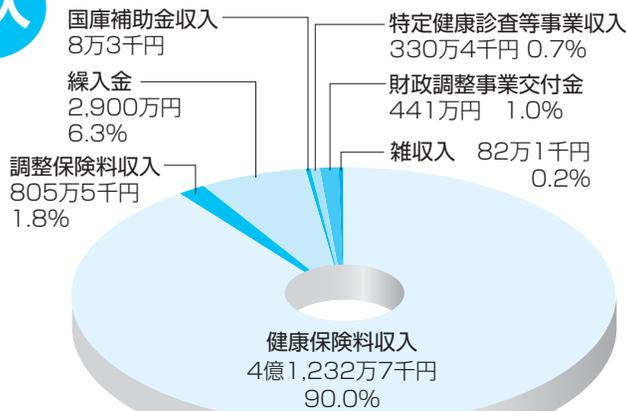
## 介護勘定

基礎数値

被 保 険 者 数	630人	
平均標準報酬月額	530,040円	
総標準賞与額(年間合計)	1,639,000千円	
負担割合	事業主	37.5/1000
	被 保 険 者	37.5/1000
	計	75.0/1000

介護保険第2号被保険者数	467人	
介護保険第2号被保険者たる被保険者数	328人	
平均標準報酬月額	626,050円	
総標準賞与額	994,655千円	
負担割合	事業主	4.0/1000
	被 保 険 者	4.0/1000
	計	8.0/1000

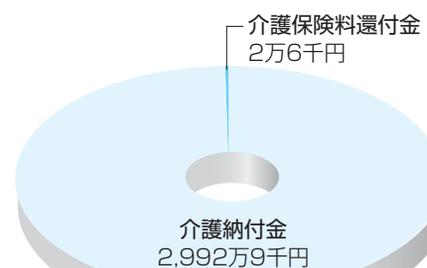
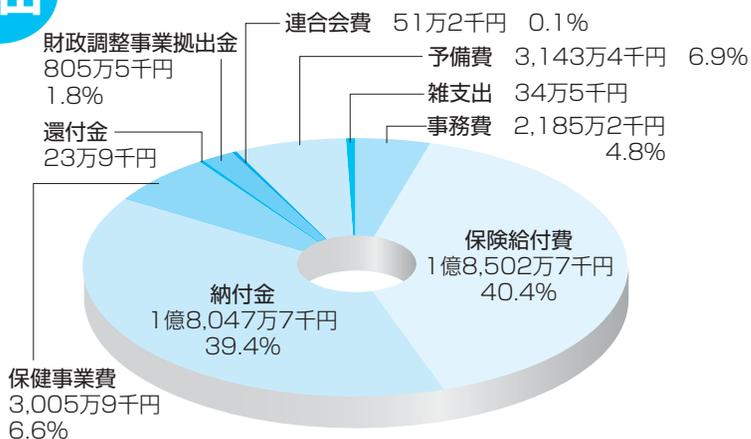
### 収入



予算総額  
4億5,800万円

介護予算総額  
2,995万5千円

### 支出



# 平成28年度に実施する保健事業

## 保険(保健)のPR

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
医療費通知の実施	毎月・年間
健康管理事業推進委員会の開催	6月・12月

## 病気の予防

特定健診・特定保健指導	6月～
人間ドック	6月～9月
家族人間ドック	6月～9月
婦人科検診	6月～
各種がん検診	

## 公告

### ■介護保険料率が変わりました

平成28年3月1日(4月徴収保険料)から、介護保険の保険料率を2.0/1000(事業主、被保険者ともに1.0/1000ずつ)引き下げました。

	現 行	改定後
事業主	5.000/1000	4.000/1000
被保険者	5.000/1000	4.000/1000
計	10.000/1000	8.000/1000

### ■特定保険料率と調整保険料率の変更

平成28年3月1日(4月徴収保険料)から、特定保険料率と調整保険料率が次のとおり変更となりました。

事業主	健康保険料率	保険料率	20.684/1000
		特定保険料率	16.106/1000
		調整保険料率	0.710/1000
被保険者	健康保険料率	保険料率	20.684/1000
		特定保険料率	16.106/1000
		調整保険料率	0.710/1000

#### ◆「特定保険料」とは

平成20年度から新たに設けられた「高齢者の医療を支えるための費用」を健康保険組合が事業主と被保険者のみなさんから徴収し、まとめて国に納める保険料のことをいいます。

#### ◆「調整保険料」とは

高額医療費が保険財政にもたらす負担を軽減する交付金や、政府が逼迫した健保組合に一定の基準で交付する交付金に充てるためにある保険料のことをいいます。



# メタボリックシンドローム

内臓に脂肪がついた内臓脂肪型肥満に、高血圧・高血糖・脂質異常が組み合わさった状態をメタボリックシンドロームといいます。単に太っているだけとは違い、動脈硬化を進行させ重篤な病気になりやすくなるため、危険です。

## 1 メタボリックシンドロームの診断基準は？

ウエスト周囲径が基準値を超え、さらに左の①～③の項目のうち2つが当てはまる場合に、メタボリックシンドロームと診断されます。1つあてはまる場合は予備群です。

### 必須項目

ウエスト周囲径(※) (内臓脂肪蓄積)	男性 85cm以上 女性 90cm以上
------------------------	------------------------

※おへその高さの腹圍

+

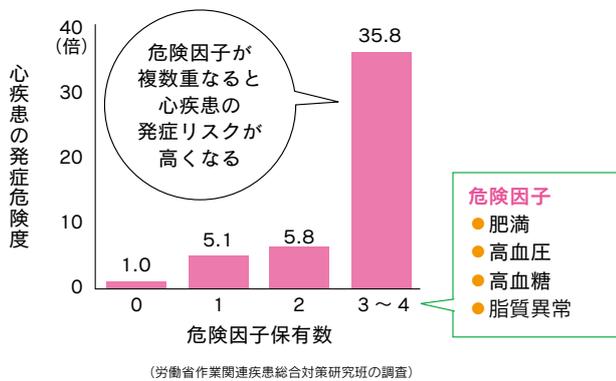
選択項目 3項目のうち2項目以上

① 中性脂肪 150mg/dL 以上 かつ/または HDLコレステロール 40mg/dL 未満	② 収縮期(最高) 血圧 130mmHg 以上 かつ/または 拡張期(最低) 血圧 85mmHg 以上	③ 空腹時血糖値 110mg/dL 以上
--	--	----------------------------

## 2 放置すると自覚症状のないまま動脈硬化が進行し深刻な病気につながります

メタボリックシンドロームの危険なところは、自覚症状がないまま動脈硬化を進行させ、心筋梗塞や脳卒中などの重篤な病気の発症リスクを高めてしまうことです。

### ●危険因子保有数別にみた心疾患の発症危険度



### ●メタボリックシンドロームはいろいろな病気のリスクを高めます



高血圧や高血糖、脂質異常など、個別にはそれほど悪くなくても、これらが重なると危険なのです。メタボリックシンドロームはその他にもさまざまな生活習慣病に関連し、発症リスクを高めます。

健診で指摘されたら早めに改善することが必要です。40歳以上の人は毎年特定健診を受診し、特定保健指導の対象となったら積極的に参加して早めに改善を図りましょう。

### 3

## メタボリックシンドロームを予防・改善するには？

予防のためには、食事からとるエネルギー量が、運動などで消費するエネルギー量より多くならないようにすることが大切です。また、改善のためには、食事を減らすことと、運動量を増やすことをあわせて行うと効果的です。減量するときは、いきなり標準体重をめざすのではなく、まずは現体重の5%を3〜6カ月かけて減らすことを目標にしてみましょう。

### 食事を減らすために

もう少し食べられる…  
というところでストップ



腹7〜8分目にする。

忙しくても朝食をとろう



1日3食規則正しく食事をとる。

早食いは食べすぎの原因に



よく噛んでゆっくり食べる。

夜遅い時間に食べたりお酒を飲んだりすると太りやすいのでやめよう



寝る前の3時間は食べない。

### 身体活動・運動量を増やすために

階段を使う、歩いて買い物に行く、こまめに掃除をする…



日常生活の中で積極的に体を動かす工夫をする。

ウォーキングやジョギング、サイクリングなどの軽い運動を、少しきついなと感じるくらいの強度で

軽めの運動を継続して行う。



スクワットや、ヒップエクステンション、腕立て伏せ

筋力トレーニングを行う。



## メタボリックシンドロームの改善で医療費節約

健保組合では、メタボリックシンドロームの該当者に、特定保健指導を受けていただくようご案内しています。

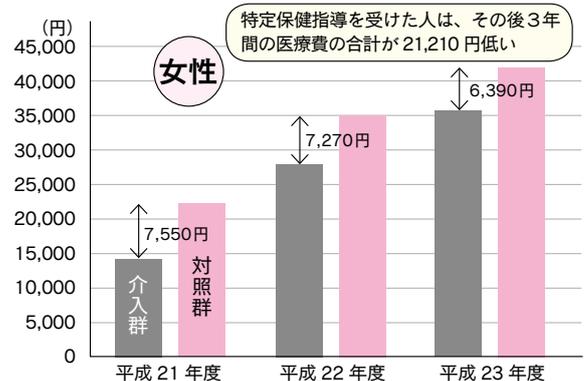
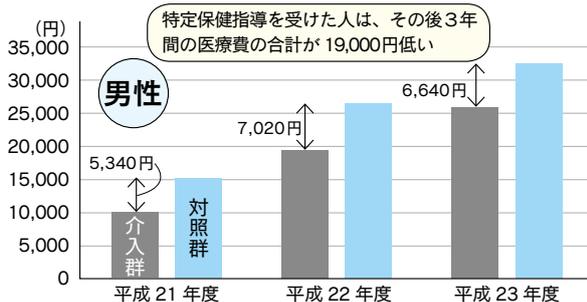
厚生労働省の報告では、特定保健指導を受けた人(※)は、受けなかった人に比べて、その後1〜3年後の腹囲、BMI、体重などの数値が改善され、また、医療費も2〜3割低くなっていました。この報告では、高血圧症、糖尿病、脂質異常症の

3疾患に限った医療費を調査していますが、その他の疾患の医療費も含めるとさらに差が大きくなる可能性があります。

特定保健指導の案内があつたらぜひ参加して、メタボリックシンドロームを改善しましょう。健康長寿につながり、家計の医療費節約にもなります。

※平成20年度に特定保健指導の対象となり、同年度に特定保健指導を終了した人

### ●特定保健指導を受けた人(介入群)と受けなかった人(対照群)の1人当たり入院外保険診療費(40〜64歳)



資料：「特定健診・保健指導の医療費適正化効果等の検証のためのワーキンググループ最終取りまとめ」

# 医療保険制度が改正されました

負担の公平化、持続可能な医療保険制度の構築をめざして、医療保険制度が改正されました。被保険者とご家族のみなさんに直接関係するものは次のとおりです。

## 平成28年4月から

### 入院時の食事代が引き上げられました

入院と在宅療養の負担の公平を図るため、在宅療養でも負担する費用として、食材費相当額に加え、調理費相当額の負担をすることになりました。



住民税非課税者等の低所得者の負担額と難病および小児慢性特定疾病の患者などは260円に据え置かれます。



### 紹介状なしで大病院を受診する場合に追加負担が義務づけられました

紹介状なしで特定機能病院および500床以上の病院を受診する場合には、救急時などを除き、初診料等とは別に、一定額（初診で5,000円以上、再診で2,500円以上）を追加負担することが義務づけられました。

初診料や再診料は健康保険が適用されるため、原則3割負担になりますが、今回の追加負担は全額自己負担になります。



### 標準報酬月額の上限が引き上げられました

保険料の算定基礎になる標準報酬月額に「48等級（127万円）、49等級（133万円）、50等級（139万円）」の3等級が追加され、上限が引き上げられました。



標準賞与額の上限も従来の540万円（年度累計）から573万円に引き上げられます。



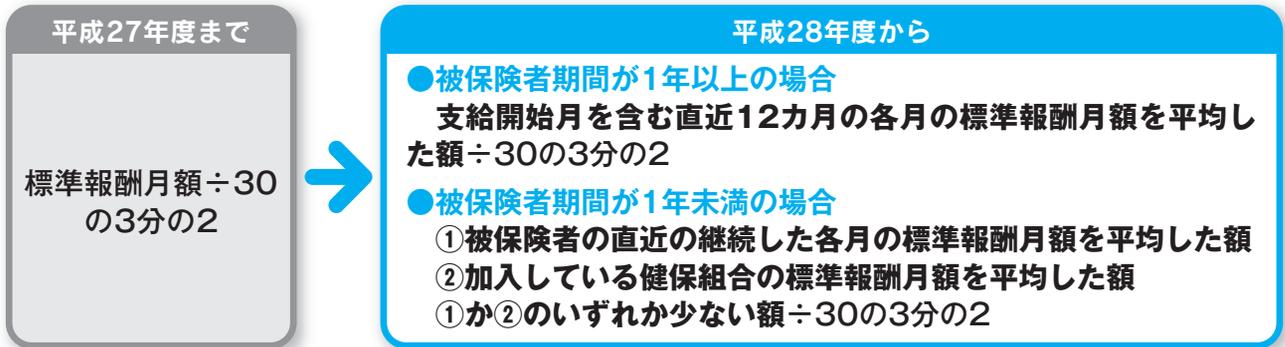
### 一般保険料率の上限が引き上げられました

健保組合が設定することのできる保険料率の上限が引き上げられました。



## 傷病手当金・出産手当金の算定方法が見直されました

報酬額をより正確に反映した給付を行うために、傷病手当金・出産手当金の算定基礎となる標準報酬日額の算定方法が見直されました。



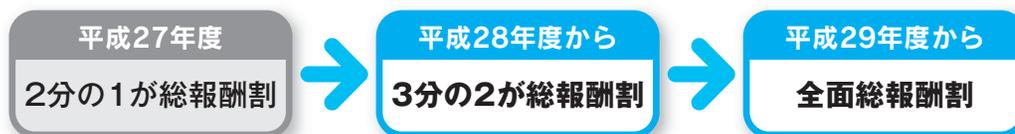
## 患者申出療養が創設されました

国内未承認の医薬品などを迅速に保険外併用療養として使用したいなどの患者のニーズに応えるため、**患者申出療養**が創設されました。

これにより申出から承認までの期間が、従来の6～7カ月から6週間（前例がある医療の場合は2週間）に短縮されます。

## 後期高齢者支援金の全面総報酬割が段階的に導入されます

健保組合などが拠出する後期高齢者支援金（現役世代からの後期高齢者医療制度を支えるための費用）について、より負担能力に応じた負担とする観点から、次のような段階を経て全面総報酬割が導入されます。



## 平成28年10月から

### パート・アルバイト(学生は除く)など短時間労働者の社会保険適用が拡大されます

※ 適用拡大の対象になる事業所 ⇒ 従業員501人以上の事業所



## 被扶養者認定での「兄弟」の同居要件がなくなります

現在は被保険者の「兄弟」を被扶養者とする場合、収入要件以外に「同居」が条件になっています。今回、同居要件がなくなり、収入要件を満たせば、被扶養者として認定されることとなります。

# 新緑に染まる 檜原都民の森を歩く



## 森林館

研修棟、展示棟があり、映像や写真で森の様子や森の動植物を紹介。館内には休憩室とレストランもあり、登山客の拠点として利用されている。隣接する木材工芸センターでは、木工教室や自由教室を実施。キーホルダーなどの製作ができる。

落差  
35m

## 三頭大滝

森林館から20分ほどで到着する三頭大滝。南秋川水系最大の滝で落差は35m。対岸まで渡された滝見橋(吊り橋)の中ほどまで行けば、滝の全容を正面から見ることができる。橋のたもとには大滝休憩小屋もある。



🚌 JR五日市線・武蔵五日市駅より西東京バスで60分、数馬バス停下車。

数馬バス停から都民の森まで無料連絡バスを利用。連絡バス運行期間:4月～11月(休園日を除く毎日)

🚗 中央自動車道・上野原ICより約45分  
奥多摩湖より奥多摩周遊道路経由で約30分  
圏央道・日の出IC、あきる野ICより約60分

### 東京都檜原都民の森

📍 施設利用時間(春・夏)

3月16日～7月20日 9:30～16:30

7月21日～8月31日 9:30～17:30

📅 休 毎週月曜日(月曜日が祝日の場合は翌日)、年末年始

📞 管理事務所 ☎ 042-598-6006 <http://www.hinohara-mori.jp>



檜原村は島を除く東京都で唯一の村です。日本の滝百選に選ばれた「払沢の滝」や都指定の天然記念物「神戸岩」などの景勝地があるが、なかでも「東京都檜原都民の森」は手軽に森林浴とハイキングが楽しめる人気スポットだ。



園内には整備された散策路がいくつかあるが、標高1531mの三頭山への登山が人気コース。今回は三頭大滝を経由してブナの自然林を歩き、山頂へと至るブナの路コースをご紹介します。

バス停、駐車場の入口からトンネルを抜けると森林館に到着。ここが都民の森散策の拠点となる。ウッドチップの敷きつめられた大滝の路を行くと三頭大滝に至る。滝を間近で眺められる滝見橋に立ち寄ったら、ブナの路へ。登山道は沢沿いにブナ林が続く快適なコース。若葉の香りを吸い込みながら徐々に高度を上げてゆくとムシカリ峠に出る。三頭山山頂まではあと少し。山頂は西峰、中央峰、東峰の三つの峰(頭)があり、三頭山の名前の由来となっている。天気がいければ山頂から富士山や東京都最高峰の雲取山を望める。下山道途中には、展望台や見晴し小屋もあり、休憩しながらゆっくりと下りよう。鞘口峠で分岐したらゴールの森林館までは5分ほどだ。

晴れた日には  
山頂（西峰）  
より富士山を  
望める



ワサビ田も  
ある



ムシカリ峠分岐。  
山頂は  
すぐそこ！



大滝の路は  
森林セラピー  
ロードに認定  
されている

### 数馬の湯

泉質はアルカリ性単純温泉。食事処  
やマッサージもあり、ハイカーにも  
人気の日帰り温泉施設。

- 平日 10:00 ~ 19:00、  
土・日・祝日 10:00 ~ 20:00
- 大人 820円、小人 410円
- 休 月曜日（祝日の場合は翌日）
- ☎ 042-598-6789



三頭山



### 神戸岩

(東京都指定天然記念物)

高さ100mの峡谷の底をぐる  
りと巡ることができる。ただ  
し、岩に刻まれた細い道を鎖  
につかまって歩くので注意が  
必要。天岩戸をイメージさせ  
ることからパワースポットし  
ても人気がある。



### 奥多摩湖

東京の水源地多摩川を小河内ダムによって堰き止めて造った人造湖。豊かな自然に囲まれた四季折々の景色のなかキャンプやバーベキューができると人気だ。浮橋（ドラム缶橋）でも有名。

ひと足伸ばす

浮橋も  
楽しい。



### 弘沢の滝

「日本の滝百選」にも選ばれて  
いる檜原村の観光名所。全長  
60m、4段になっているため  
全景を見ることはできないが、  
滝壺から見上げる最下段の滝  
は26mで迫力満点。



### 特産品

檜原村の特産品はコンニャク、じゃがいもとその加工品。ゆずワインも人気。



### 小林家住宅（国指定重要文化財）

村内最古の民家といわれ、建設された場所にそのまま保存されている山岳民家として貴重な存在。4年間の修復工事を経て当時の姿が忠実に再現された。急斜面にあるため、見学者用の10人乗りモノレールが設置されている（要事前予約）。

- 見学 10:00 ~ 16:00
- 無料
- 問い合わせとモノレール予約  
檜原村教育委員会  
☎ 042-598-1011  
(平日 8:30 ~ 17:00)



※営業時間や料金などは変更される場合があります。

# 『お勤めの奥様』と『専業主婦』

## とでは、必要な証明書類は異なります！

- ◆お勤めの奥様→「通勤手当の明細」
- ◆専業主婦で年金受給者→「年金ハガキ(写)」
- ◆専業主婦で無収入→「ゼロ円申告」した「所得証明書」

「健康保険被扶養者確認調」  
 「所得証明書等の各種証明書類」  
 提出期限：平成28年7月29日(金)  
 ※実施要領は後日ご案内



下図で今スグ確認！

奥様は  
お勤めしています

年収が  
130万円以上  
または  
100万円未満

必要な証明書類は

**所得証明書**  
(給与収入等の収入金額の記載がされているもの)

1つだけです。

年収が  
130万円未満  
かつ  
100万円以上

必要な証明書類は

**所得証明書**  
(給与収入等の収入金額の記載がされているもの)

**通勤手当の明細**

の2つです。

### 『通勤手当の明細』とは…

『給与明細書』の提出は不要です。その代わりに1年間の通勤手当の受給額を自己申告していただきます。通勤手当の記入用紙は、次回検認時に当健保組合より配布する「調書」に添付の説明チラシの裏面をご活用いただけます。

奥様は  
専業主婦です

年金を受給  
しています

必要な証明書類は

**所得証明書**  
(年金等の収入金額の記載がされているもの)

**年金ハガキ(写)**

(毎年6月に自宅に日本年金機構より送付されています)

の2つです。

年金を受給  
していません

必要な証明書類は

**所得証明書**  
(金額記載省略がないもの)  
(左ページ参照)

1つだけです。



なるほど～

# 『所得証明書』は金額記載省略のない証明書を必ず入手してください！

平成27年秋号にも掲載しています



Q  
金額記載を省略したものってどんなもの？

A

「非課税証明書」「課税証明書」「所得証明書」の呼称にかかわらず、\*（アスタリスク）、二重線、空白などによって金額欄が埋められ、数字の表記がないものです。

『所得証明』は、交付手順や証明書の呼称、様式がバラバラであるのみならず、市区町村の窓口対応にもバラツキが多く、適切な説明を必ずしも期待できません。交付申請の際には、以下のポイントを押さえて申請してください。



Point 1 交付申請の目的を明確に伝えます。

(例)「健康保険組合の扶養認定の審査」「加入資格更新の収入証明」

Point 2 確定申告等一切の税務申告をしていない無収入者（専業主婦等）の場合、交付窓口で極めて簡易な手続き「ゼロ円申告＝無収入状態にある申告」を行ってください。



Q  
ゼロ円申告って？

A

無収入の専業主婦等が収入に係る税務申告を年度中に一度も行っていない場合は、市区町村の所得証明交付窓口においては、必ず「ゼロ円申告」を行ってから証明書交付を申請してください。「ゼロ円申告」を行わずに証明書交付を申請すると、収入や所得に係る金額欄に金額記載が省略された書類が交付されてしまいます。**金額（数字）が表記されていなければ証明になりません！**

## ゼロ円申告のやり方

申告する場所 市区町村役場の**本庁**の窓口です。

(注) 駅前分室や出張所、コンビニ、自動交付機などではゼロ円申告はできません。

持参するもの 「印鑑」と運転免許証など「本人確認書類」



社内文書閲覧システムの健康保険組合テンプレートには、下記要旨の依頼文を掲載しています。ご活用ください。

市区町村役場  
「所得証明書」の交付窓口ご担当者 様

稲畑産業健康保険組合  
(公 印 省 略)

### 所得証明書の交付申請に際してのお願い（ゼロ円申告の希望）

健康保険組合の被扶養者加入資格更新における収入証明を使用目的として『直近1年分の所得証明書』の交付を申請いたします。

証明の対象者が「専業主婦等により無収入」である場合には、『所得金額欄に記載省略のない、¥0表記のある』証明書の交付をお願いいたします。

つきましては、交付申請者に対し、『ゼロ円申告』をご案内くださいますようお願いいたします。

1人分  
438kcal  
塩分2.3g



# ウォーキングの疲れを取りたいとき

## 春の三色丼

### ●材料 (2人分)

A	酒……………大さじ2	卵……………2個
	みりん……………小さじ2	マヨネーズ……………小さじ2
	しょうゆ……………大さじ1	鶏ひき肉……………80g
	水……………大さじ1	しょうが(しほり汁)…小さじ1
	グリーンピース……………大さじ4	ご飯……………2膳分(300g)
	塩(塩茹で用)……………少々	紅しょうが……………適量

### 作り方

- ① Aを合わせておく。グリーンピースは塩茹でする。卵とマヨネーズは混ぜ合わせる。
- ② 鍋に鶏ひき肉としょうがのしほり汁を入れ火にかけ、肉の色が変わりほぐれてきたら、Aを加えそぼろ状になるまで炒める。
- ③ フライパンに①の卵液を入れて火にかけ、炒り卵を作る。
- ④ 器にご飯を盛り、グリーンピース、鶏そぼろ、炒り卵を盛りつけ、紅しょうがを飾る。



注目

### グリーンピース →ビタミンB群

ビタミンB<sub>1</sub>、B<sub>2</sub>、B<sub>6</sub>が含まれており、エネルギー代謝、疲労回復には欠かせない栄養素です。



料理制作

● 鶴田真子  
(管理栄養士・健康運動指導士)

撮影

● 愛甲武司

スタイリング

● 寺門久美子

# 厚揚げ田楽



1人分  
145kcal  
塩分1.8g

## ●材料 (2人分)

- 厚揚げ…………… 1枚  
A { みそ…………… 大さじ2  
酒…………… 大さじ1  
みりん…………… 小さじ2  
白こま…………… 少々  
赤唐辛子(輪切り) …… 少々



## 厚揚げ→たんぱく質

注目

「畑の肉」といわれる大豆が原料の厚揚げは、良質のたんぱく質を豊富に含みます。筋肉を保ち、疲れ知らずの体を作るのに役立つ栄養素です。

## 作り方

- ①厚揚げは食べやすい大きさに切り、オーブントースターで焼く。
- ②耐熱容器にAを入れ、途中で混ぜながら電子レンジ(600w)でとろっとするまで加熱する(約3分)。
- ③厚揚げに竹串を差し、表面に②の田楽みそを塗り、白こま、赤唐辛子を飾り、器に盛る。

# キウイのスムージー



## キウイフルーツ →ビタミンC

注目

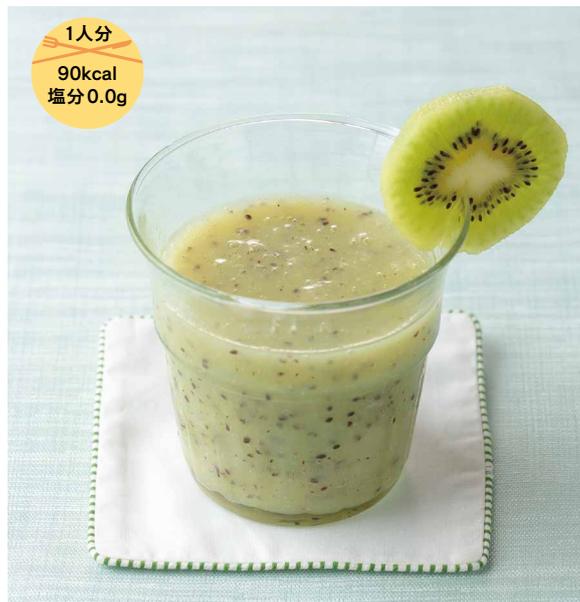
ビタミンCを豊富に含むキウイフルーツは、約1.5個食べれば1日の必要量が摂取できます。疲労をやわらげる効果が期待できます。

## ●材料 (2人分)

- キウイフルーツ…2個(飾り用含む)  
はちみつ…………… 大さじ1  
牛乳…………… 大さじ4  
氷…………… 4個程度

## 作り方

- ①キウイフルーツは皮をむき、輪切り(飾り用)を2枚、残りは適当な大きさに切る。
- ②ミキサーに材料をすべて入れ、攪拌する。
- ③②をグラスに注ぎ、輪切りにしたキウイフルーツを飾る。



1人分  
90kcal  
塩分0.0g

## 疲れたときは、たんぱく質と糖質、ビタミンを。

運動の中でも手軽に取り入れやすい「ウォーキング」。「1日10,000歩を目指しましょう」といわれていますが、実際には、日本人の平均は男性7,000歩、女性6,000歩程度(平成26年国民健康・栄養調査)にとどまっています。メタボ予防・解消のためにも効果的なウォーキングを、まずは10分(=約1,000歩)増やしてみませんか?

そして疲れたら食事にひと工夫。筋肉の材料となるたんぱく質と筋肉を作るためのエネルギーとなる糖質、疲労回復に役立つビタミンをしっかり摂り、筋肉の修復・維持を心がけましょう。



平成28年度

# 人間ドック健診(特定健診含む)および 特定健診の実施要領

健康保険組合の保健事業として今年度も「人間ドック健診」を実施いたします。これは、**労働安全衛生法に規定される「定期健康診断」を兼ねていますので社員のみなさんは必ず受診してください。**

**対象者：**平成28年4月1日時点在籍の「34歳以上74歳以下の加入者」に限る

**健診回数：**年度内1回だけ。オプションのみの受診不可

**実施期間：**平成28年6月15日(水)～9月30日(金)

**申込期間：**平成28年5月10日(火)～5月31日(火)

## ●一般被保険者(社員)

※価格表記は税込

種別	検査種別	補助内容
特定健診	法定検査項目	人間ドックに含む
人間ドック	共通コース(健診機関ごとに異なる)	補助43,200円限度
人間ドックに追加する有料オプション検査※1	胃部内視鏡	補助なし
	HCV抗体検査	補助なし
	前立腺がん検査/PSA	補助なし
	骨密度検査	補助なし
	子宮頸がん検査	補助3,600円限度
	乳がん検査：エコー	補助4,630円限度 (いずれか一方のみ)
	乳がん検査：マンモ	



## ●被扶養者(社員の家族)、任意継続(退職者本人とその家族)

種別	検査種別	補助内容
特定健診※2	法定検査項目	無料
人間ドック	共通コース (健診機関ごとに異なる)	自己負担10,000円 かつ補助33,200円限度
人間ドックに追加する有料オプション検査※1	上記「一般被保険者」に同じ	



※1 検査種別「共通コース」に含まず、別途「有料扱い」しているものに限ります。

※2 社員の家族、任意継続の本人および家族につき、「特定健診のみ」なら「無料」で受診できます。

なお、特定保健指導実施から健診結果につきましては、特定保健指導委託業者および当健保組合へ報告されます。

◆特定保健指導委託業者についての問い合わせ先：稲畑産業健康保険組合 050-3684-4164

◆下記該当者の問い合わせ先：人事部

- ・労働安全衛生法に定める検査項目によらない健診結果の報告に不同意
- ・他社からの出向者

# 7人制ラグビー

## セブンズ

### 女子

女子7人制ラグビー日本代表の愛称は「サクラセブンズ」。彼女たちの力強く美しいプレーに注目！



©JRFU, Shuhei Fujita

2016年に開催されるリオデジャネイロオリンピックから正式競技となった、7人制ラグビー〈セブンズ〉。男子に続き、女子もオリンピック出場を決め、注目を集めています。

7人制ラグビーは、1800年代後半にスコットランドの小さな街・メルローズが発祥です。財政難に悩まされていた地元のクラブチームを救おうと、資金調達のため、試合時間が短いなど15人制よりも実施しやすい7人制が考案されたのが始まりです。その後1976年に初めて世界大会を開催。日本では1930年に初めて7人制大会が開催され、国内に広まってきました。

グラウンドは15人制と同じ広さなので、7人制では1人当たりのスペースが大きくなり、パスワークや走りを駆使したスピーディな展開が見どころです。

女子は、日本国内で約3,000人がプレーしています（7人制+15人制）。2014年からは7人制の女子単独リーグが開幕し、盛り上がりを見せています。

### 主なルール 15人制との違い



7人制	ルール	15人制
7分ハーフ (大きな大会の決勝は10分ハーフ)	試合時間	40分ハーフ
2分以内	ハーフタイム	15分以内(10分が主流)
5人まで	交代人数	8人まで
3人	スクラム	8人
ドロップキック*のみ (時間短縮のため)	トライ後のゴールキック	プレースキック** またはドロップキック
トライしたほうのキックから	試合再開	トライされたほうのキックから



\*ドロップキック：ボールを地面にワンバウンドさせてから蹴る

\*\*プレースキック：ボールを地面において蹴る

●トライ・5点、トライ後のゴール・2点、ドロップゴール・3点、反則後のペナルティーゴール・3点(15人制と同じ)

広いグラウンドを  
駆け抜ける  
スピード感が魅力！



タックルは  
男子と同じく、迫力満点！

