

# けんぽだより



- 平成 26 年度決算をお知らせいたします
- 猛暑を乗り切れ！ 熱中症を防ぐ水分補給法
- 社会保障・税番号（マイナンバー）制度が始まります
- 整骨院・接骨院は医療費のむだなく正しく利用しましょう！
- 知らないうちに歯を溶かす 酸蝕症
- 爽やかな風が吹き抜ける 妙高高原を歩く
- イライラが取まらないとき 怒りは自分の心にしかないことを認めよう

- Health Information
- コレステロールが気になるときに
- 医療費に見る JUKI 健康保険組合の疾病構造
- 40 歳以上の被扶養者・任意継続被保険者の皆様へ 特定健診または人間ドック・脳ドックを受けてください
- 被扶養者資格確認調査（検認）を実施しています
- 湖でのカヤック体験

## ミサキウマ

（撮影地：宮崎県 都井岬）

宮崎県の南端に位置する都井岬。ここには野生の馬が暮らしています。日本在来馬の一種で国の天然記念物に指定されています。南国宮崎ですから、夏場は気温がぐんぐん上昇します。でも彼らは岬のどこへ行けば涼しいのかをちゃんと知っています。彼らがよく集まるのは海からの心地よい風を受ける丘の上。日陰のできる森の中より風がよく通り、涼しいことをちゃんと知っています。春に生まれた仔ウマが家族に加わり、みんなで休憩中です。

写真・文 ● 福田幸広（動物写真家）



—— ホームページをご活用ください ——

<http://www.juki-kenpo.jp/>

ご家族に関する大切な情報もあります  
ご家庭にお持ち帰りください

## 平成26年度 決算の概要

### ◆収入

(単位:千円)

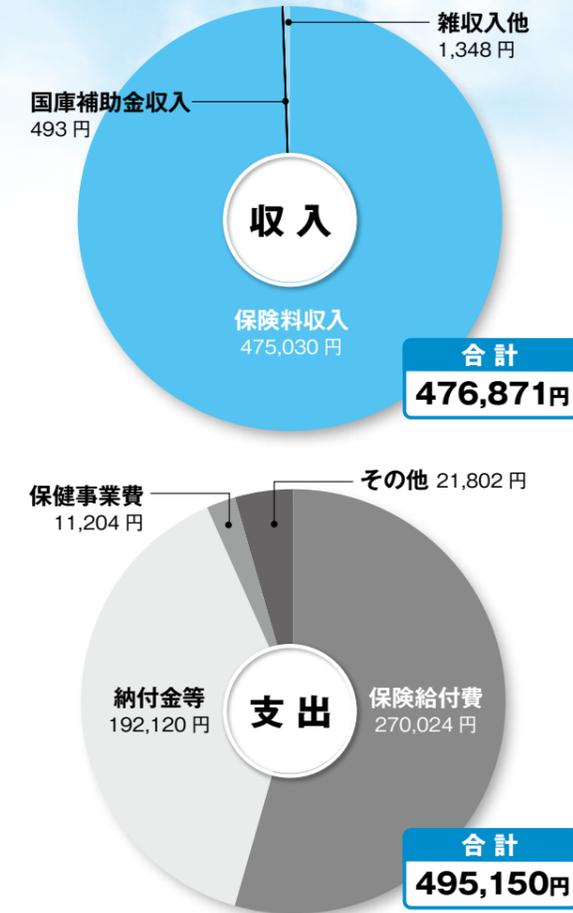
科目	25年度	26年度	前年度比
保険料	469,715	536,598	114.2%
国庫負担金収入	196	186	94.9%
調整保険料収入	7,663	8,714	113.7%
繰越・繰入金	127,796	15,331	12.0%
国庫補助金収入	784	557	71.0%
財政調整事業交付金	4,164	15,948	383.0%
雑収入	26,018	122,483	470.8%
合計	636,336	699,817	110.0%
経常収入合計	496,713	538,864	108.5%

### ◆支出

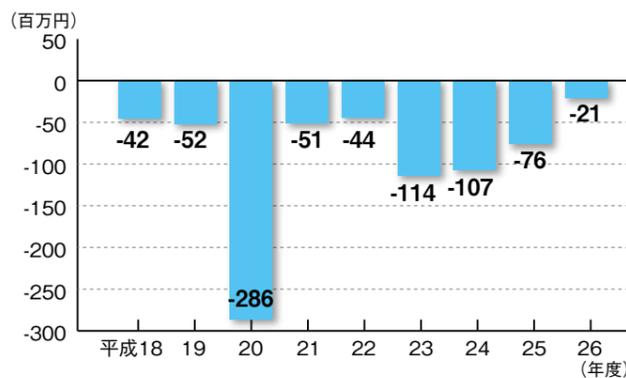
(単位:千円)

科目	25年度	26年度	前年度比
事務費	30,379	24,273	79.9%
保険給付費	317,816	305,127	96.0%
法定給付費	311,450	300,137	96.4%
付加給付費	6,366	1,990	31.3%
納付金	211,703	217,096	102.5%
前期高齢者納付金	62,967	74,210	117.9%
後期高齢者支援金	122,078	118,796	97.3%
老人保健拠出金	9	8	88.9%
退職者給付拠出金	26,649	24,082	90.4%
保健事業費	12,734	12,661	99.4%
財政調整事業拠出金	7,856	8,683	110.5%
連合会費	463	362	78.2%
その他	582	368	63.2%
合計	581,533	568,570	97.8%
経常支出合計	573,095	559,519	97.6%

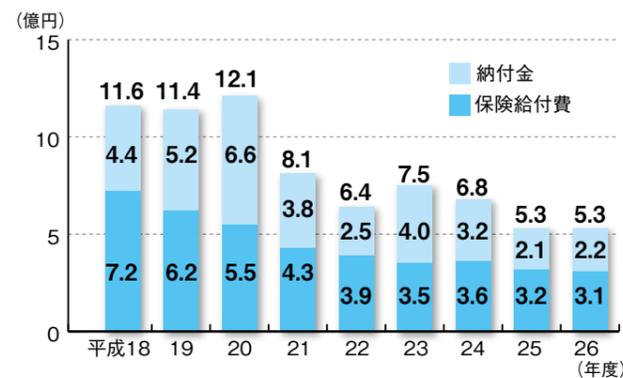
### ◆1人当たり経常収支



### 経常収支の推移



### 保険給付費・納付金の推移



### 平成26年度決算基礎数値

( )内は前年度対比

#### 被保険者数

男……899人(▲74)  
女……231人(▲2)  
計……1,130人(▲76)

#### 被扶養者数

被扶養者……1,053人(▲62)  
被保険者1人当たりの被扶養者数(扶養率)  
……0.93人

#### 平均標準報酬月額

男性……445,098円(+31,710)  
女性……294,107円(+17,064)  
平均……415,021円(+27,448)

#### 保険料率

事業主……52/1000(+3/1000)  
被保険者……32/1000(+4/1000)  
合計……84/1000(+7/1000)

#### 平均年齢

男性……46.71歳(+0.81)  
女性……43.27歳(+0.46)  
平均……46.00歳(+0.70)

平成26年度

# 決算をお知らせいたします

平成26年度決算が7月17日に開催された組合会において承認され、決定いたしましたので、ここにご報告いたします。

平成26年度決算の経常収支差引額は、前年度対比5,600万円改善しましたが、2,066万円の赤字で締めました。残念ながら、9年連続の赤字になりました。

次に収入、支出の内訳と活動の状況についてご報告申し上げます。

## 収入

保険料収入は、前年度対比6,687万円増加し5億3,678万円となりました。

1人当たり保険料収入は、47万5,030円と前年度対比8万5,385円増加しましたが、被保険者数は76人減少しました。

なお、大田原工場にあります体育館の健保組合の持分につきましては、昨年9月にJUKI本社に売却しましたことをご報告いたします。

## 支出

保険給付費については、前年度対比1,269万円減少して3億513万円でした。被保険者1人当たり保険給付費

は、前年度対比6,500円増加して27万円となりました。加入者の医療費の動向では、循環器疾患(高血圧、心臓血管疾患など)、内分泌・栄養・代謝疾患(糖尿病など)、がんなどが、全体の医療費のうち29%を占めました。これらの疾病は、一般的には生活習慣病と言われています。

これらの疾病にかかる生活の質(QOL)と社会での活力が低下し、そして医療費が増加します。疾病の予防と早期発見に努めるためにも、人間ドック等の定期的な受診をお願いいたします。

なお、現行の高齢者医療制度を支えるための国への納付金は、前年度対比539万円増加して2億1,710万円でしたが、保険料収入に対して40.5%になりました。その他の経費として、事務費は前年度対比611万円減少、保健事業費も同7万円減少しました。

## 健保組合の活動状況

### ①特定健康診査、特定保健指導を推進し生活習慣病の予防に努める

- ①特定健康診査受診者：851人
- ②特定保健指導受診者：63人

### ②人間ドック等を推奨し疾病の予防と早期発見に努める

- ①定期健診時の胃部検査：245人
- ②人間ドック：139人、脳ドック：63人、婦人科検診：60人
- ③禁煙コンテスト参加：0人
- ④禁煙外来受診治療：2人
- ⑤郵送がん検診(胃〈ピロリ菌・ペプシノーゲン〉)：198人、大腸：185人、子宮頸：86人、前立腺：88人
- ⑥無料歯科検診：0人
- ⑦家庭常備薬の斡旋配付利用：484人(数量5,394個)

### ③保険給付の適正化に努める

- ①医療費通知
- ②レセプトの事後点検
- ③傷病手当金の適正支給
- ④被扶養者の検認
- ⑤ジェネリック医薬品使用促進通知書
- ⑥柔道整復師に係る療養費の適正化

### ④保健指導宣伝に努める

- ①けんぼだより春号発行(平成26年度予算のお知らせ、平成26年度保健事業のお知らせ)けんぼだより夏号発行(平成25年度決算のお知らせ、平成25年度事業

概要の報告)

- ②ホームページ(健保組合案内、健康の扉、各種届出&申請書、健康保険ガイド、介護保険ガイド)
- ③ファミリー健康相談件数：年間86件(24時間年中無休で医師、保健師、看護師が医療・健康相談)
- ④育児養育指導書：年間87部発送(月刊誌「赤ちゃん和妈妈」を出産者に1年間配付)

### ⑤データヘルス計画に向け、PDCAを回せる取組みを開始する

データヘルス計画を作成。医療費に占める生活習慣病の割合がここ数年30~40%と高いことから、疾病予防のための人間ドック・脳ドック・婦人科検診の受診率向上を図っていきます。

### ⑥今後の取組み

健保組合の活動目的は加入者の皆様の健康増進、疾病予防、保険給付の適正化です。財政的には厳しい状況ですが、事業運営に当たりましては、加入者の健康を守るために、より効果が高い保健事業を選んで実施し、健保組合の健全経営に努めてまいります。

加入者の皆様にはご理解・ご協力およびご支援のほど、何卒よろしくご報告申し上げます。

### 公平・公正な社会の実現

所得や他の行政サービスの受給状況を把握しやすく、脱税や不正受給などを防止するとともに、本当に困っている人にきめ細かな支援を行える。

### 国民の利便性の向上

添付書類の削減など、行政手続きが簡素化され、負担が軽減される。情報提供等記録開示システム(マイナポータル)により、自分の情報が使われた記録や、行政からのお知らせを確認できる。

### 行政の効率化

行政機関や地方公共団体などでさまざまな情報の照合や入力などに要している時間や労力が大幅に削減されるとともに、より正確に行えるようになる。

### マイナンバーの導入で期待される効果

各機関がもつ個人の情報を結びつけるマイナンバー  
マイナンバー制度は、国民一人ひとりに個人番号を割りふることで複数の機関に存在する個人の情報を同一人の情報として結びつけられるようにする制度です。

### 各機関がもつ個人の情報を結びつけるマイナンバー

社会保障、税、災害対策で効率的に情報を管理するために、平成25年5月「行政手続における特定の個人を識別するための番号の利用等に関する法律」が成立しました。平成27年10月以降、皆様一人ひとりに個人番号(マイナンバー)を通知するための「通知カード」が配付され、平成28年1月から利用が始まります。

## 社会保障・税番号(マイナンバー)制度が始まります

### 健保組合もマイナンバーを使用します

マイナンバーは、社会保障、税、災害対策の3分野における手続きなどで使います。社会保障分野では、年金、雇用保険、健康保険、介護保険等に関する事務が対象です。これらの事務を行う機関を「個人番号利用事務実施者」といい、健保組合も該当します。

### マイナンバーを使用する分野

社会保障	年金	●年金の資格取得や確認、給付等
	労働	●雇用保険の資格取得や確認、給付等 ●ハローワークの事務等
	福祉医療その他	●健康保険の保険料徴収、被保険者・被扶養者の資格取得、各種手当金の給付に関する手続き等 ●福祉分野の給付、低所得者対策の事務等
税		●国民が税務当局に提出する確定申告書、届出書、調書等
災害対策		●被災者生活再建支援金の支給に関する事務等 ●被災者台帳の作成に関する事務等

※法律や条例で定められた手続きにしか使いません。

### 今後の予定

#### 平成27年10月

##### マイナンバー通知開始

「氏名、住所、生年月日、性別、個人番号(マイナンバー)」が記載された「通知カード」が届きます。マイナンバーは生涯にわたって利用する12ケタの番号です。カードを紛失したり、番号が漏えいしないよう大切に保管しましょう。必要な手続き等で提示する以外は、番号をむやみに他人に教えないようにしましょう。

#### 平成28年1月

##### マイナンバーの利用開始

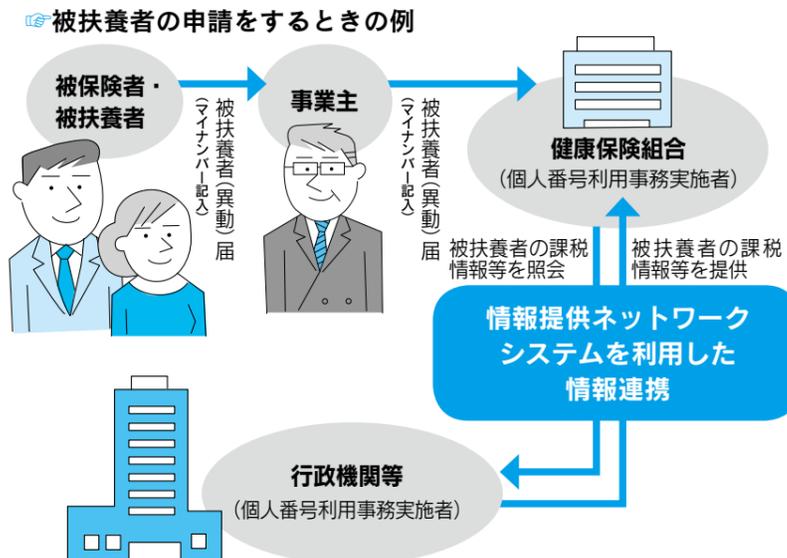
児童手当など自治体の給付手続きや、確定申告などの税手続きなどでマイナンバーを使います。市区町村に申請すると「氏名、住所、生年月日、性別、個人番号、顔写真」が掲載された「個人番号カード」が交付されます。

#### 平成29年1月

##### 情報提供ネットワークシステム、マイナポータルの運用開始

#### 平成29年7月頃

##### 健保組合等の情報連携開始(保険者間の健診データ連携等、受診時のオンライン資格確認の段階的導入)



## 猛暑を乗り切れ！ 熱中症を防ぐ水分補給法

温暖化などの影響によって、夏になると毎年多くの方が熱中症で命を落としています。熱中症予防の基本である正しい水分補給法を知って、暑い季節を乗り切りましょう。



### 熱中症を防ぐ

熱中症の予防には、水分補給が最も大切です。右の水分補給法を参考に、1日1.5ℓを目安に、水分を少しずつこまめに摂りましょう。

また、大量の汗をかくと、ナトリウムが失われて水中毒(低ナトリウム血症)を引き起こす恐れがあります。スポーツや屋外での作業など、大量に汗をかくときは、スポーツドリンクや、ナトリウム濃度0.1~0.2%の食塩水(500mlの水にひとつまみの塩)を飲むようにしましょう。

### 正しい水分補給法

#### のどが渇く前に飲む

のどが渇いたときには、すでに脱水が始まっています。のどが渇く前の水分補給を心がけて。熱中症のリスクが高い高齢者や子どもは、「1時間ごと」など時間を決めて水分補給をしましょう。



#### 起床時と入浴後は多めに水分を

睡眠中と入浴中はたくさんの汗をかくため、起床時と入浴後はコップ2杯を目安に水分補給を。



#### アルコールやコーヒーは水分補給には向かない

利尿作用のあるアルコール、コーヒーやお茶、また糖分の多いジュースは水分補給には向きません。



### 熱中症の対処法

ときには命にかかわることもある熱中症。熱中症が疑われたら、症状に応じた対処が必要です。自分で水が飲めなかったり、症状が改善しないなど、重症のときは迷わず救急車を呼びましょう。

安全と思われがちな屋内でも熱中症が発生しています。室温は28度を超えないように、エアコンや扇風機を上手に使いましょう。

<h4>軽症</h4> <p>主な症状 めまい・立ちくらみ・こむら返り・大量の汗</p> <p>対処法 安静にして水分補給を 涼しい場所へ移動して安静にし、水分補給を</p>	<h4>中等症</h4> <p>主な症状 頭痛・吐き気・体がだるい・体に力が入らない・集中力や判断力の低下</p> <p>対処法 体を冷やし、水分と塩分を補給 涼しい場所へ移動し、ぬれたタオルや氷のうで体を冷やす。安静にして十分な水分と塩分の補給を</p>	<h4>重症</h4> <p>主な症状 意識障害(呼びかけに対する反応や会話がおかしい)・けいれん・運動障害</p> <p>対処法 すぐに救急車を呼ぶ 救急車が到着するまでは、涼しい場所へ移動して安静にし、体が熱ければぬれたタオルや氷のうで冷やす</p>
---	--	---

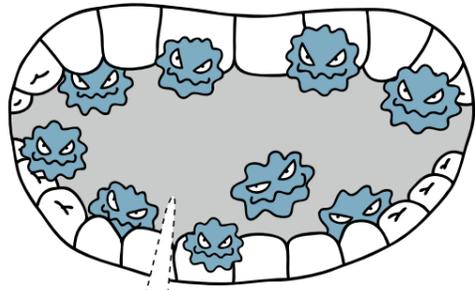
### 熱中症の予防には「運動+コップ1杯の牛乳」が効果的！

近年、牛乳が熱中症対策として注目を集めているのをご存じですか？運動後30分~1時間程度に牛乳を飲むと、牛乳に含まれるアミノ酸が赤血球の合成を促して血液量を増やすため、熱中症の原因である脱水を防ぐことが研究結果で明らかになっています。また、運動によって汗をかく機能が高まって体温調節機能が向上し、熱中症にかかりにくい体づくりにもつながります。「運動+牛乳」を習慣にして、熱中症を予防しましょう！



正しいお口のケアで  
歯を一生守ろう

## すべての歯に起こりやすい酸蝕症



スポーツドリンクや黒酢、クエン酸など体によさそうなものでも、ダラダラと飲み続けていると酸蝕症が進行しやすくなってしまいます…。

歯の表面は硬いエナメル質ですが、酸はこれを軟らかくしてしまいます。軟らかくなったエナメル質は、唾液が酸を中和することでゆっくりと硬化していきますが、かなり時間がかかるため、その前にエナメル質が削れてしまうのです。

このため、酸蝕症は日常的に口の中が酸性度の高い状態にあると、進行しやすくなります。口の中の酸性度に影響されるため、酸が触れるすべての歯で起こる可能性があるのが特徴です。

### どんな歯の状態が酸蝕症？

- 知覚過敏（熱いもの、冷たいものがしみる）
- 歯が黄色く見える（エナメル質が薄くなって象牙質が出てくる）
- 歯が丸くなる（エナメル質が削れ、角がなくなる）
- 歯の先端がギザギザになる
- 歯の表面にくぼみができる



## 酸蝕症を防ぐために

酸はさまざまな食べ物や飲み物の中にあり、まったく摂らないでいることは不可能です。酸は口の中に入るものとして、長時間口の中の酸性度が高いままにしないことと、歯みがきのタイミングに気をつけることもポイントです。

### エナメル質の硬化を邪魔しないようにしましょう！

- ポイント① スポーツドリンクや清涼飲料水などを、長い時間ダラダラと飲まないようにしましょう。
- ポイント② 唾液は酸を中和してくれます。食後はシュガーレスのガムなどで、唾液の分泌を促進しましょう。
- ポイント③ しっかり口をゆすいだ後か、食後 30 分程度経ってから歯をみがきましょう。



### 定期的に歯科で診てもらいましょう

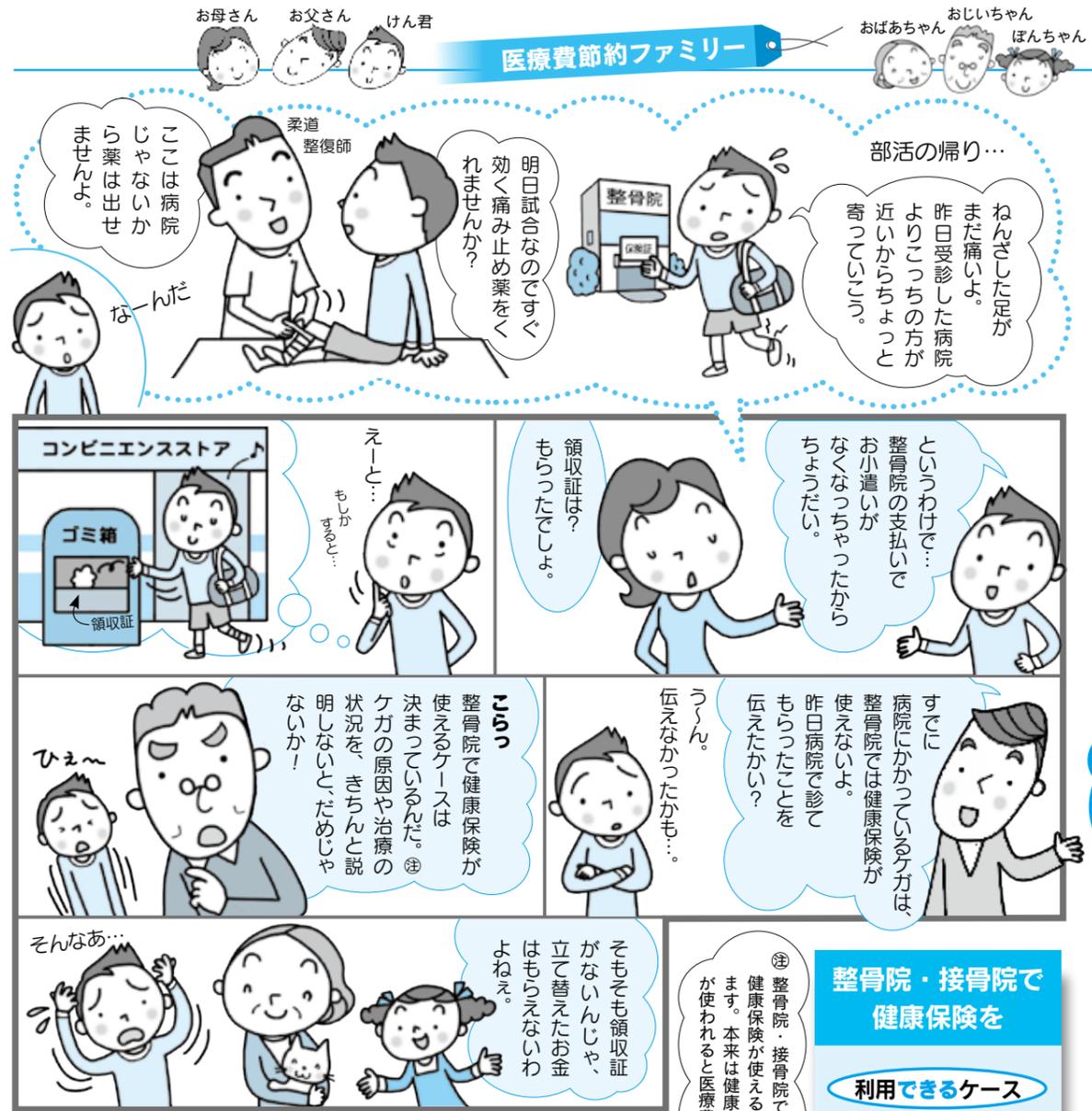
酸蝕症が進行してしまうと、元に戻すことはできません。定期的に、プロに歯のチェックをしてもらいましょう。

# 知らないうちに 歯を溶かす酸蝕症

監修 (株)日立製作所横浜健康管理センター 澁谷智明

むし歯・歯周病に次ぐ第3の口腔疾患として、「酸蝕症(酸蝕歯)」が注目されています。歯のエナメル質が酸によって侵食されている状態のことですが、このときに力強く歯みがきを行ってしまうと歯が薄くなってしまう可能性があります。日常的に酸性度の高い食事(特に飲み物)を摂っている場合は要注意です。

※酸蝕症によって侵食された歯を酸蝕歯と呼びます。



### 整骨院・接骨院で健康保険を

#### 利用できるケース

- 急性または亜急性の外傷性の骨折、脱臼、打撲、ねんざ、肉ばなれ
- ※骨折と脱臼は応急手当を除去医師の同意が必要

#### 利用できないケース

- 単なる肩こり、筋肉疲労などに対する施術は健康保険の対象外で全額自己負担
- 業務上のケガは健康保険ではなく労災保険の扱い
- すでに病院にかかっているケガ

### 整骨院・接骨院は、次のことに気をつけて、正しく利用しましょう！

- ケガの原因や状況(治療中かどうかなど)を正しく伝える
- 療養費支給申請書に署名する際は、内容をよく確認してから
- 領収証や明細書は保管する(後で健保組合から照会させていただきます)
- ついでだからと安易に他の部位の施術を依頼しない
- 長期にかかる場合は一度医師の診察を受ける

### ■平成10年を100としたときの伸び率

年	診療所勤務の整形外科医	柔道整復師	医師全体
平成10	100	100	100
12	110	120	110
14	120	140	120
16	130	160	130
18	140	180	140
20	150	200	150
22	160	220	160
24	170	240	170

近年、柔道整復師の数が大幅に増加し、整骨院・接骨院も増えています。そのため、正しい利用方法を知らずに利用する人が増えると、むだな医療費の増加につながりかねません。整骨院・接骨院は、正しく利用してください。

参考「財務省予算執行調査資料総括調査票」

整骨院・接骨院は、医療費のむだなく、正しく利用しましょう！

# 爽やかな風が吹き抜ける 妙高高原を歩く



## 妙高高原 ビジターセンター

いもり池のほとりにある妙高高原の自然を展示・解説しているスポット。妙高山を中心としたジオラマや、生息する動物のはく製を展示。ガイドウォークなどのイベントも行っている。

- 9:00 ~ 17:00
- 無休（12月～3月は毎週水・木曜、年末年始休）
- 0255-86-4599

### ACCESS

- えちごトキめき鉄道・しなの鉄道「妙高高原駅」から頭南バスで約10分、「いもり池入口バス停」下車
- 上信越自動車道「妙高高原IC」から約5分



### 問い合わせ

妙高市観光協会  
0255-86-3911  
<http://www.myoko.tv/>



## いもり池

池の周りには遊歩道が整備され、気持ちよく歩くことができる。一周約15分（約500m）。標高2,454m、特徴的な頂を持つ妙高山がよく見える。

2015年3月27日、妙高戸隠地域は上信越高原国立公園から分離され、32番目の国立公園として指定された。日本百名山の一つ、妙高山のすそ野には池の平温泉を中心とした地域が森林セラピー基地に、笹ヶ峰高原など6カ所が森林セラピーロードに認定されている。心地よい風を感じながら、自然に癒されるトレッキングに出かけよう。

いもり池を出発する前に妙高高原ビジターセンターに立ち寄り、まずは妙高高原の自然を学んでおきたい。ビジターセンターでは、自然が多く残る道を安全に歩くのに心強い妙高高原のトレッキングマップを入手できる。妙高山を見ながらいもり池を一周したら、妙高高原自然歩道を通じて苗名滝を目指そう。妙高高原自然歩道は、燕温泉から苗名滝をつなぐ全長約16kmの健脚向けコースだが、いもり池周辺からはアップダウンもなく、比較的楽に歩くことができる。

歩き足りない場合は、杉野沢温泉まで戻り、乙見湖までバスで向かおう。笹ヶ峰高原には、森林セラピーロードに認定された笹ヶ峰一周歩道と笹ヶ峰夢見平遊歩道があり、どちらもすべて周るには1日を要するが、短くアレンジすることで手頃なウォーキングコースとすることができる。妙高高原には多くのウォーキングロードが整備されており、自分の体力や旅の日程、滞在地に応じて選択できるのが魅力だ。



## 苗名滝

長野県との県境、関川にかかる落差55mの滝。その迫力から「地震滝」とも呼ばれる。真夏でも周囲は涼しく、納涼スポットとして人気。「日本の滝百選」にも選ばれている。滝への遊歩道を15分ほど歩く。

### 湯 燕温泉「黄金の湯」

妙高山の登山口、標高1,100mに湧く、妙高高原でもっとも高い場所にある温泉。無料の露天風呂だが、湯船は男女別に分かれ、脱衣所も完備されている。

0255-86-3911（妙高市観光協会）  
※冬期（11月～5月）は利用できません。

### 味 笹寿司

笹の葉の上に寿司飯を盛り、具材や薬味を乗せた妙高市の郷土料理。わらび・たけのこ・ぜんまいなどの山菜のほか、くるみ・にんじん・ひじき・油揚げなどを使う。

妙高山麓直売センターとまと  
0255-82-2760



## 笹ヶ峰牧場

132haもの広大な敷地にのびのびと「くびき牛」が放牧されている。標高1,300mに位置し、降水量も少ないため夏でも爽やか。

### 森林セラピーロード 笹ヶ峰一周歩道

総延長距離 9.9 km  
所要時間 約4時間30分

笹ヶ峰グリーンハウスを起点に、火打山登山道、清水ヶ池、笹ヶ峰牧場などを巡るコース。四季折々の草花と、新緑から色鮮やかな紅葉までの変化がすばらしい。



## 宇棚の清水

笹ヶ峰牧場の中心から湧き出る宇棚の清水（上）。平成の名水百選にも選ばれている。湧出量は1日4,800トンと豊富で、牧場の中を流れる川となって清水ヶ池（下）に流れ込む。水汲みもできる桟橋が設置されている。



## 清水ヶ池



## 乙見湖 （笹ヶ峰ダム）

乙見湖からは、北に向かえば笹ヶ峰一周歩道、南に向かえば笹ヶ峰夢見平遊歩道と、どちらにも行くことができる。笹ヶ峰夢見平遊歩道へは、堤防を縦断して50mほどの階段を上る。

### 森林セラピーロード 笹ヶ峰夢見平遊歩道

総延長距離 9.6 km  
所要時間 約4時間30分

ブナの自然林、巨木や湿原で構成された自然がたっぷりのコース。高低差があまりなく歩きやすいが、川の側を歩く際は慎重に。



## 夢見平

5月下旬にはミズバショウの群生を見ることができ、その様子がまるで夢でも見ているような景色であることから名付けられた。遠方には、妙高山の外輪山である三田原山が見える。



※営業時間などは変更される場合があります。

イライラが収まらないとき

怒りは自分の心にしかない  
ことを認めよう



怒りをコントロールする方法とは？

職場や学校、家庭など人間関係のなかで、イライラしたり、ムカッとしたり、怒りを覚えてしまい、その気持ちを抑えたいときはありませんか？

そのためにまず大切なのは、日々、体操などで体を動かして、心のメンテナンスをしておくことです。

体と心の健康は密接に関係しています。心が健康で穏やかなら、怒ることも少なくなり、怒りを感じないで済みます。それでも怒りを覚え、収まらないとき、どうしたらいいでしょうか。

有効な方法は、1つめが深呼吸すること。2つめは別の部屋へ移動するなど場所を変えて頭を冷やすこと。3つめは「私は今怒っている」と3回唱えること。どれも簡単なことですが、やってみるとスッと怒りが消え、驚くほど効果があります。

「怒りという炎」に薪をくべるのは、自分

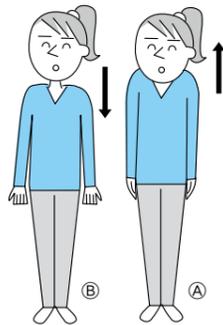
ただ、「アイツが悪いんだ」と、人に怒らされておられると思っているうちは、なかなかこれらの方法を実践できません。その思いを振り払うには「怒りという炎」に薪をくべるのは、自分である」ということを、まず理解してください。なぜなら、怒りは自分の心の中にしかないからです。そこを理解しておかないと、怒りを鎮めるための具体的な方法論には、思いが至りません。

「他人が放火したのに、なんで自分が消さなきゃいけないのか」と考えてしまったら、自分では火を消さないとはいえませんか？ 怒っている最中には、自分の怒りを自分で消すということが理不尽で、ばかばかしく感じられて、深呼吸などはできないものです。

「怒りが自分のせい」だということがわかっていれば、怒ったことを、反省できます。反省がないと、「怒りの原因はアイツだ」と思い続け、いつまでも腹を立てたままになってしまいます。

1 肩の上下運動…内臓の動きにも関連する運動

- ①立ったまま（寝たまま）で脇を締め、両手の平を内側に向けて肩を上げ、息を吐きながら肩を下げる(A)。
- ②両手の平を後ろに向けて肩を上げ、息を吐きながら肩を下げる。
- ③両手の平を外側に向けて肩を上げ、息を吐きながら肩を下げる。
- ④両手の平を裏返して前に向けて肩を上げ、息を吐きながら肩を下げる(B)。



心に効く体操

腕の8の字運動…肩甲骨、肩、ひじ、手首、指関節すべての関節を動かす。脚を開いて立ち、左手の甲に右手を重ねて組み、へそを中心に順次横〇、斜め〇、縦8、斜め〇の字に腕を動かす(C)。

(足助式医療体操より)

2



どこでも ツボ & ストレッチ

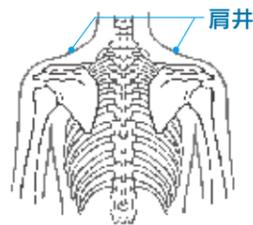
肩こりがつらいときは「肩井」のツボを刺激しましょう

肩こりがつらいときには、「肩井」のツボを刺激しましょう。中指でグーッと押すだけでもいいですし、ツボを押しながらひじを曲げると、筋肉が指圧点を押し上げるのでより効果的です。また、意識的に筋肉を緊張させたあとに力を抜くと、その瞬間、筋肉に血液が勢いよく流れ込み、コリもほぐされます。肩を上げ下げする体操もおすすめです。

肩こりに効くツボ

肩井

首の付け根と肩先の間



プラスαストレッチ

肩の筋肉の血行をよくする「グー・ストン体操」がおすすすめ。①鎖骨と耳を近づけるように、両肩をグーッと上げる。

②肩の前側に一気にストンと力を抜き、肩を落とす。

③もう一度両肩をグーッと上げ、今度は肩の後ろ側にストンと落とす。

一気に力を抜く



ツボを押し、ひじを直角に保ったままで腕を下向きに180度回転。勢いをつけずに左右5回ずつ行う。



ツボを刺激しながらひじを曲げる合わせ技

腕を肩の高さで真横に伸ばし、反対の手の指で肩井のツボを押しながら、ひじが直角になるように上へ曲げる。



厚生労働省が「蚊媒介感染症に関する特定感染症予防指針」を作成

「蚊」に刺されない工夫で  
デング熱予防

昨年の夏、約70年ぶりにデング熱の国内感染が報告されました。厚生労働省では、平成27年4月に「蚊媒介感染症に関する特定感染症予防指針」を作成し、国や都道府県、医療関係者などが取り組むべき対策を示すとともに、国民にも予防を呼びかけています。

◆デング熱にワクチンや治療薬はない

デング熱は、蚊が媒介してうつる病気です。デングウイルスに感染した人が蚊に刺されると、刺した蚊の体内でウイルスが増殖し、その蚊が別の人を刺すことでウイルス感染します(蚊媒介性)。人から人に感染する病気ではありません。

潜伏期間は2～15日(多くは3～7日)で、突然の高熱、頭痛、目の奥の痛み、目の充血などの初期症状に続き、全身の筋肉痛、関節痛、全身倦怠感が起こり、発症の3～4日後に上半身に発疹が出て、手足・顔面に広がります。多くは1週間程度で回復しますが、一部の患者に出血症状が現れ、致死性の病気になること

があります。現在、デング熱にはワクチンがなく、治療薬もないため、対症療法で治療します。

◆「ヒトスジシマカ」に刺されないように

日本国内では、秋田県・岩手県以南に生息する「ヒトスジシマカ」がデングウイルスを媒介します。国内感染の可能性もありますので、蚊が多い場所では肌を露出しないよう長袖・長ズボンを着用する、虫よけ剤を使うといった対策をとりましょう。また、海外に行く場合には蚊に刺されない対策をし、帰国後に発熱した場合は海外渡航歴を伝えううえで早めにかかりつけ医を受診しましょう。



デング熱を媒介するヒトスジシマカ

話題の健康情報

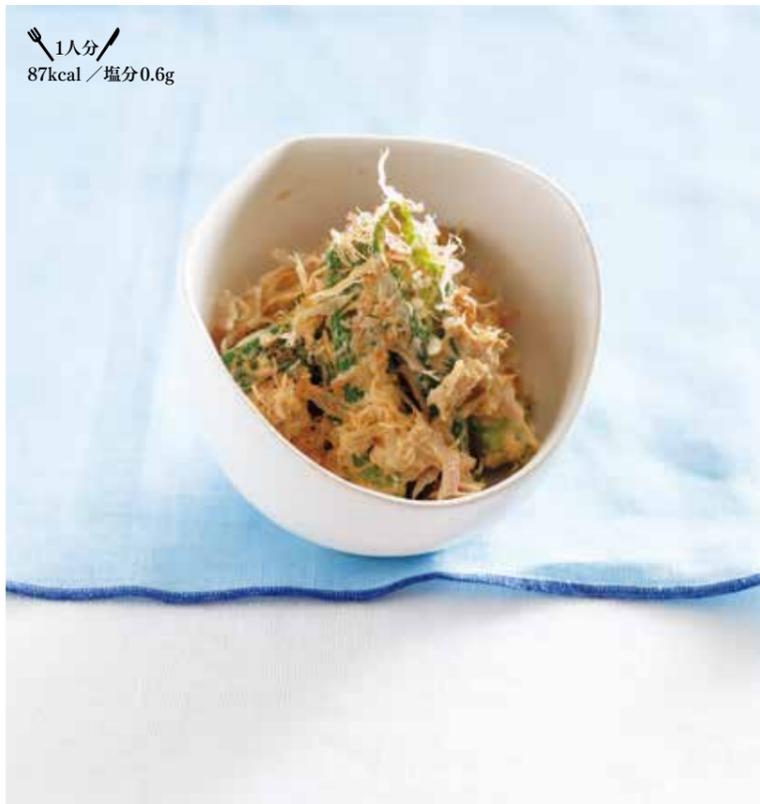


名越 康文  
精神科医  
相愛大学、高野山大学客員教授



●料理制作／北嶋佳奈  
(管理栄養士・フードコーディネーター) ●撮影／福岡拓  
●スタイリング／寺門久美子

## オクラとツナのサラダ



1人分  
87kcal / 塩分0.6g

### 材料 (2人分)

- ◆オクラ…………… 8本
- ◆ツナ(ノンオイル) …… 1缶
- ◆マヨネーズ…………… 大さじ1
- ◆しょうゆ…………… 小さじ1/2
- ◆かつお節…………… 3g

### 作り方

- ①オクラは塩ずりしてさつと茹で、斜め半分に切る。
- ②①とツナ、マヨネーズ、しょうゆを和えて器に盛り、かつお節をのせる。

### Pick up! オクラ

●ペクチン  
ぬめり成分で、水溶性食物繊維の一種です。余分なコレステロールを排出してくれます。



## オレンジ・ジンジャーシャーベット

### 材料 (4人分)

(作りやすい分量)

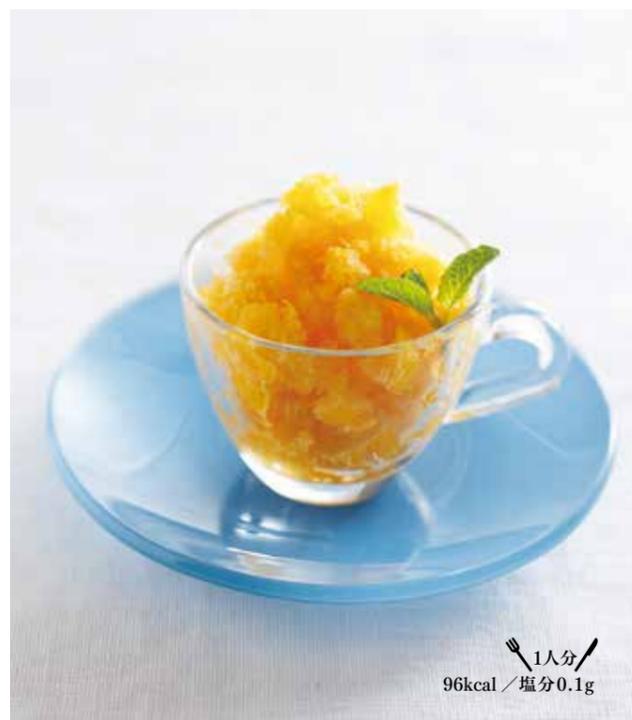
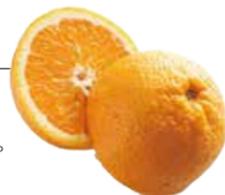
- ◆オレンジ…………… 2個
- ◆砂糖…………… 大さじ2
- ◆おろししょうが …… 小さじ2
- ◆ミント(飾り用) …… 適量

### 作り方

- ①オレンジは皮をむいて、実を取り出す。
- ②ミキサーでミント以外の材料をすべて混ぜ、冷凍庫で凍らせる。凍らせている途中、何度かフォークでかき混ぜる。
- ③器に盛り、ミントを飾る。

### Pick up! オレンジ

●ビタミンC、βクリプトキサンチン  
どちらも抗酸化作用の強い成分です。LDLコレステロールの酸化を防ぎます。



1人分  
96kcal / 塩分0.1g

# コレステロールが 気になるときに

コレステロールの酸化を防いで、動脈硬化を予防しましょう。



1人分  
512kcal / 塩分2.2g

## なすとひき肉のトマトカレー

### 材料 (2人分)

- ◆なす…………… 2本
- ◆トマト…………… 1個
- ◆たまねぎ…………… 1/2個
- ◆にんにく…………… 1かけ
- ◆しょうが…………… 1かけ
- ◆トマト水煮(缶) …… 1/4缶
- ◆固形コンソメ…………… 1個
- A ウスターソース …… 小さじ1
- しょうゆ…………… 小さじ1
- 砂糖…………… 小さじ1/3
- ◆豚ひき肉…………… 100g
- ◆カレー粉…………… 大さじ1と1/2
- ◆薄力粉…………… 大さじ1
- ◆塩…………… 小さじ1/6
- ◆こしょう…………… 少々
- ◆玄米ごはん…………… 300g  
※写真は玄米3割、白米7割を使用。
- ◆パセリ…………… 適量

### 作り方

- ①なす、トマトは1cm程度の角切りにし、たまねぎ、にんにく、しょうがはみじん切りにする。Aを合わせておく。
- ②フライパンを熱し、豚ひき肉を炒める。火が通り色が変わったらカレー粉と薄力粉、たまねぎ、にんにく、しょうがを炒め、しんなりしたらなすとトマトを加え、さらに炒める。
- ③Aを加えなすが軟らかくなるまで煮たら、塩・こしょうで味を調える。
- ④器にごはんを盛り、③をかける。仕上げにパセリを飾る。

### 調理のコツ!

コーティングされたフライパンで  
カロリーダウン



コーティングされたフライパンなら、油をひかずに肉から出る油だけで炒めることができます。で、カロリーを抑えることができます。

### ●リコピン

強い抗酸化作用を持つ色素成分です。動脈硬化の原因となるLDLコレステロールの酸化を防ぐ働きが期待できます。

### Pick up! トマト



40歳以上の被扶養者・任意継続被保険者の皆様へ

# 特定健診または人間ドック・脳ドックを受けてください



特定健診は、ご自宅に郵送している特定健康診査受診券で自己負担なく受けられます。  
詳しい健診をご希望の方は、人間ドック・脳ドックを受診ください。

特定健診または人間ドック・脳ドックのどちらかを選ぶ

特定健診(特定健康診査)

人間ドック・脳ドック

契約健診機関へ直接予約

健診日、受診券を持参して受診

ドック利用申請書を健保組合に提出

健診日に受診

## 被扶養者資格確認調査(検認)を実施しています

**健** 保組合は、健康保険法施行規則第50条および厚生労働省保険局長通知(平成16年10月29日付保発第1029004号)、(平成16年10月29日付保発第1029005号)に基づき、被扶養者認定の適否確認のため、被扶養者資格確認調査(検認)を実施しています。

被扶養者は保険料を負担することなく医療費の給付等を受けることができます。資格のない被扶養者への給付等は不要な支出となり、国への納付金等も増加し、他の被保険者の負担増につながります。

資格確認調査が届いた方は、必要証明書類を添付いただき、お早めにご提出をお願いします。



## 医療費に見る

加入者の医療費動向

# JUKI健康保険組合の疾病構造

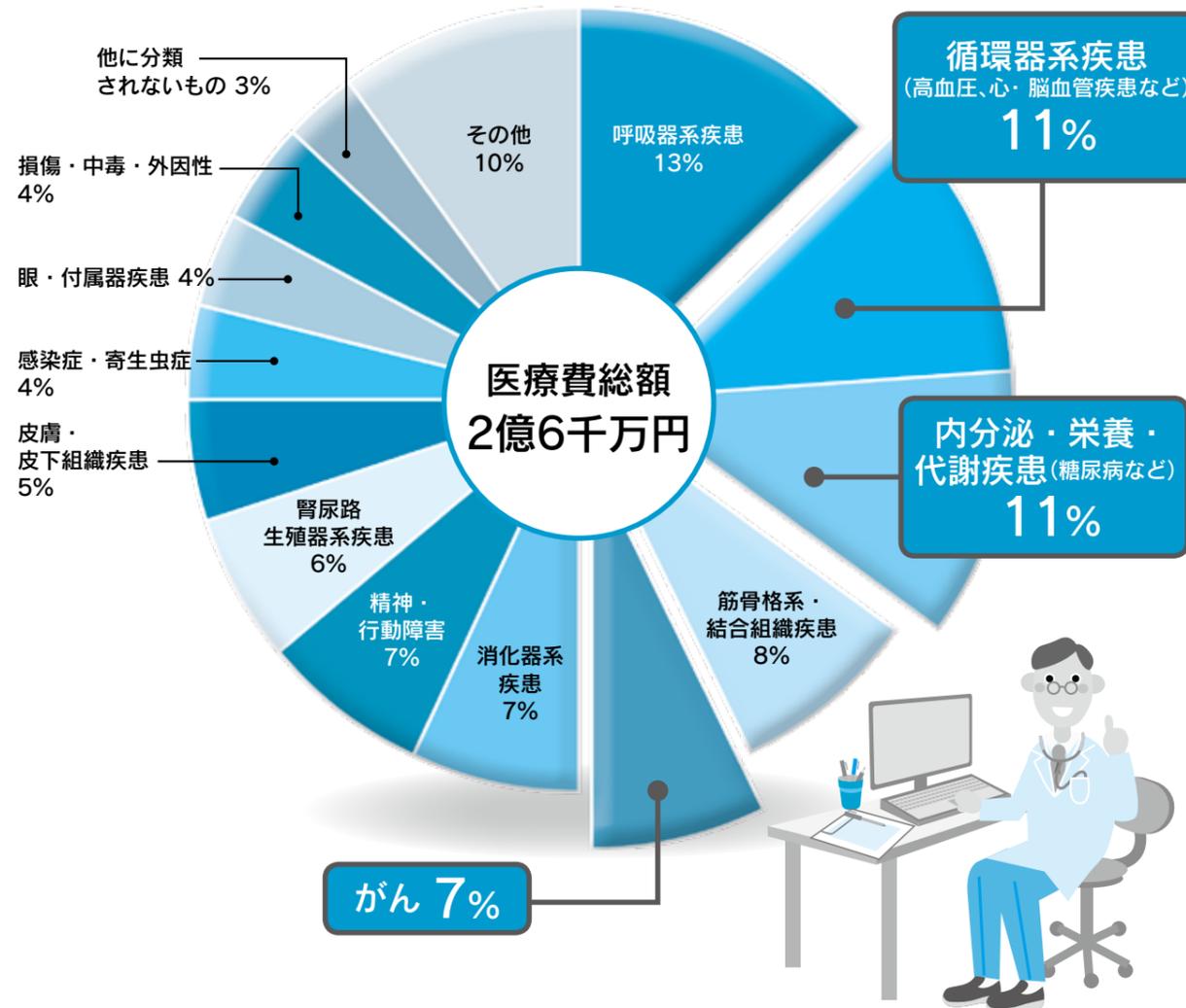
「循環器系疾患」、「内分泌・栄養・代謝疾患」、「がん」の生活習慣病が医療費の29%を占めました。

「呼吸器系疾患」が13%と最も多く占め、その医療費は約3500万円となりました。「循環器系疾患」、「内分泌・栄養・代謝疾患」、「がん」などの生活習慣病にかかる医療費の割合は、全体の29%を占めました。

生活習慣病を引き起こす因子として食事、運動、アルコール、たばこ、睡眠、ストレス、生活環境が挙げられます。生活習慣病は初期段階では症状が現れないので、重症化してから発見されることが多いと言われます。重症化すると生活の質(QOL)とともに社会での活力も低下し、医療費が増加します。

疾病の予防と早期発見に努めるためにも、人間ドック等の健診の定期的な受診をお勧めします。

### ◎平成26年度医療費 疾病別構成比



なんでも探検隊が行く

# 楽しみながら 湖でのカヤック体験 大自然に癒される

冷たく透きとおる水をかきわけて、  
緑豊かな自然の中を進んでいくカヤック。  
湖でのカヤック体験は、流れの速い川や波の立つ海とは  
違い、ゆっくりと自分のペースで進みながら  
自然を身近に感じることができます。



## 湖でのカヤック体験の魅力



- 楽しみながら、パドルリングによる有酸素運動ができる
- バランスをとることで、全身のバランス運動ができる



- 身近に自然を感じることで、リラックス効果が得られる
- 安定性のよい初心者向けのファンカヤックを使うため、初心者でも短時間での習得が可能

### カヤックはカヌーとは違うの？

カヌーはパドルで漕ぐ小舟の総称で、大きく分けると「カナディアンカヌー」と「カヤック」に区別されます。



カナディアンカヌー

カナディアンカヌーは、水を漕ぐパドルの片側だけにブレードがついていて、艇は通常オープンデッキになっています。



カヤック

一方、カヤックは左右にブレードがついていて、艇は上部が覆われたクローズドデッキです。小振りして小回りが利くのが特徴で、海（シーカヤック）、川（リバーカヤック）、湖（ファンカヤック）等、使用する場所や目的によって使い分けられます。

注)

- 湖でのカヤックは比較的安全なスポーツですが、事前に講習等を実施するなど安全面に配慮した施設を選び、ルールを守って楽しみましょう。
- 年齢制限を設けている場合や予約制の施設もありますので、事前に問い合わせましょう。



湖岸散策や宿泊、  
バーベキューなどが  
セットで楽しめる  
施設も！



子どもからお年寄りまで、  
年齢を問わずに  
楽しめる

協力 ● 白樺湖カヌースクール（長野県白樺湖でアウトドア体験を実施） ☎ 0266-68-1007 <http://sirakabako.jp/>