

けんぽだより



No.116

- 平成 28 年度予算が決まりました
- 平成 28 年度健康づくり事業の概要
- 平成 28 年 4 月から健康保険制度が変わりました！
- ファミリー健康相談・ベストドクターズ®・サービス
- らくらく禁煙コンテスト応募方法
- 禁煙外来治療をサポートします
- 〈歩きたくなる旅〉新緑に染まる檜原都民の森を歩く
- 葉ののみ残しに注意しましょう！！

- 接骨院・整骨院の正しいかかり方
- 平成 28 年度特定健診・特定保健指導の実施方法
- 〈食べて 動いて 脱メタボ！〉ウォーキングの疲れを取りたいとき
- Health Information
- 口コモへと至る「フレイル」
- 保険証は大切！
- 7 人制ラグビー（女子）

三兄弟

田んぼへレンゲを写しに行ったのですが、田んぼ脇の野原を覗いてみたら、ツクシ、ナズナ、ホトケノザがまるで仲良しの三兄弟みたいに仲良く並んでいる姿が微笑ましくてカメラを向けました。

私の職業は自然写真家ですが、子供の頃から昆虫少年だったので、遠くの風景より足元の小さな昆虫や草花に心惹かれカメラに収めています。前人未到の大自然や遠くの風景より、足元に広がる小さな自然を大切にしています。

写真・文 ●石井 孝親（自然写真家）



—— 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28年度予算の概要

収入	
(単位:千円)	
科目	予算額
保険料収入	663,127
国庫負担金収入	366
調整保険料収入	9,534
繰越金	32,101
繰入金	0
国庫補助金収入	557
財政調整事業交付金	5,000
雑収入	960
計	711,645
経常収入合計	665,004

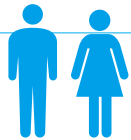
科目	(再掲)	被保険者 1人当たり
	千円	円
保険料収入	663,127	564,363
繰越金	32,101	27,320
その他	16,417	13,972
収入合計	711,645	605,655

〈平成28年度〉

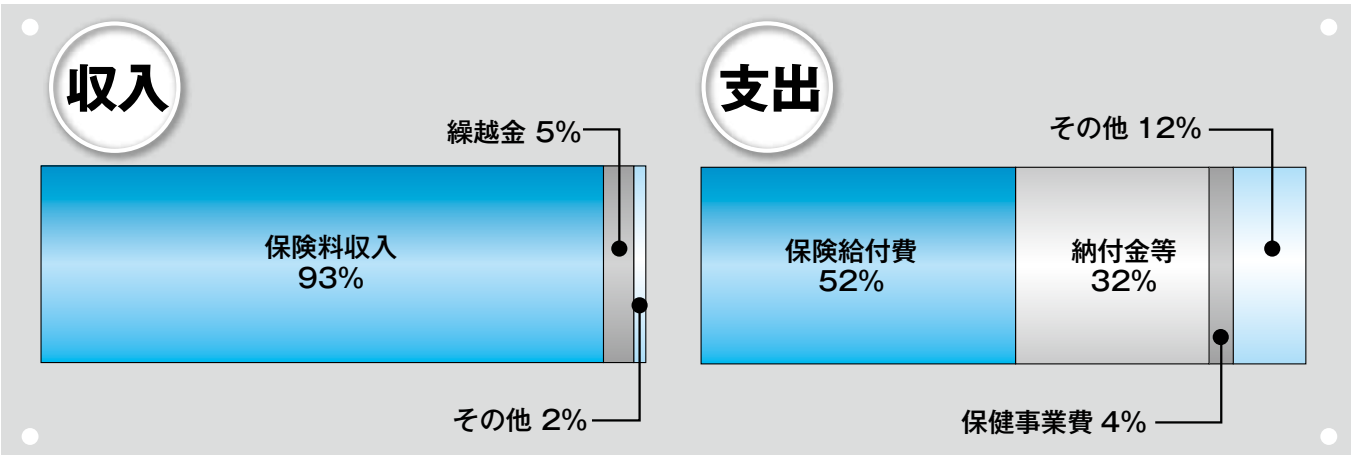
	健康保険料率	介護保険料率
事業主	55/1000	6.2/1000
被保険者	37/1000	6.2/1000
合計	92/1000	12.4/1000

◆基礎数値

- ▶被保険者数 男…………… 935人
女…………… 240人
計…………… 1,175人
▶平均年齢…………… 46.01歳
▶平均標準報酬月額 …… 419,460円
▶被扶養者数(扶養率) … 1,120人(0.95人)



◆予算に占める割合



支 出		
		(単位:千円)
科 目		予算額
事務費		38,336
保険給付費	法定給付費	361,887
	付加給付費	7,791
	小 計	369,678
納付金	前期高齢者納付金	82,755
	後期高齢者支援金	132,325
	病床転換支援金	1
	退職者給付拠出金	10,760
	老人保健拠出金	7
	小 計	225,848
保健事業費		25,827
営繕費		201
財政調整事業拠出金		9,534
連合会費		479
その他		620
予備費		41,122
計		711,645
経常支出合計		660,468
経常収入支出差引額		4,536

科目	(再掲)	被保険者 1人当たり
	千円	円
保険給付費	369,678	314,620
納付金等	225,848	192,211
保健事業費	25,827	21,980
その他	90,292	76,844
支出合計	711,645	605,655



事業計画

【基本方針】

- (1) 《データヘルス計画》に基づき、疾病予防・疾病の早期発見と早期治療に努め、保健指導を強力に推進する。
・人間ドック、脳ドック、婦人科検診、郵送がん検診、禁煙コンテスト、禁煙外来治療等を積極的に推進し、疾病予防と疾病の早期発見及び早期治療に努める。
- (2) 第2期（平成25～29年度）の特定健診、特定保健指導を積極的に推進し、生活習慣病の予防に努める。特に被扶養者の特定健診受診率向上と特定保健指導対象者の特定保健指導利用向上を図る。
- (3) 保険給付の適正化に努める。
医療費通知、レセプトの事後点検、傷病手当金の適正支給、被保険者の検認（被扶養者認定）、ジェネリック医薬品使用促進通知、柔道整復師に係る医療費の適正化、レセプト情報や特定健診・特定保健指導の結果による電子情報を活用した情報分析や被保険者・被扶養者への情報提供。
- (4) 運動を奨励して、健康増進に努める（各地域の健康イベント紹介）。

基本方針の背景

健康保険組合の目標及び保険者機能は、加入者の健康増進、疾病予防、保険給付の適正化です。

生活習慣病の予防を目的とした特定健診・特定保健指導は、平成20年度から保険者にその実施を義務付けられました。本制度の第2期（平成25～29年度）は、国の目標に基づき進めていきます。

当健康保険組合では平成26年度医療費のうち、生活習慣病関連医療費は33.7%を占めました。がん対策基本法では「国民は、喫煙、食生活、運動その他の生活習慣が健康に及ぼす影響等、正しい知識を持ち、生活習慣病の予防に必要な注意を払うよう努めるとともに、必要に応じ、健診を受けるよう努めなければならない」とありますように、人間ドック等の健診を定期的受診することを推奨いたします。

保険給付の適正化の取り組みは、方針の各項目の効果をさらに高めるために加入者、事業主、医療機関等と、きめ細かなやりとりをして進めていきます。

健康保険組合の財政は、現行の高齢者医療制度を支えるための国への納付金の増加のため、当健康保険組合においては厳しい状況ですが、加入者の大切な健康を守るために、保健事業は、より効果が期待されるものを選んで実施し、健康保険組合の健全経営に努めて参ります。

平成
28年度

予算が決まりました

平成28年度の事業計画並びに収入支出予算が、去る2月19日に開催された組合会において承認決定されましたので、ここに報告します。

ドックをご利用の皆様へ

ドックは病気の早期発見につながります。定期的に受診し、普段気が付きにくい疾患や健康度などをチェックしましょう。

《人間ドック》

平成28年4月1日現在						
No.	健診機関名	所在地	電 話	基本料金	胃部 内視鏡	婦人科 検診
1	新赤坂クリニック グループ	〈グループに3カ所病院あり〉				
	・新赤坂クリニック六本木(本院)	東京都港区六本木5-5-1 六本木ロアビル11F	03-5770-1250 (グループ共通)	¥41,040	OP	OP
	・日本橋室町クリニック	東京都中央区日本橋本町1-5-6 第10中央ビル1F		¥41,040	OP	OP
	・横浜北幸クリニック	神奈川県横浜市西区北幸1-11-15横浜STビル2F		¥41,040	-	OP
2	松翁会健診所大手町健診プラザ	東京都千代田区大手町1-5-5 大手町タワー地下1F	03-3201-7001	¥47,520	注1	OP
3	東京クリニック	東京都千代田区大手町2-2-1 新大手町ビル1F・B1F	03-3516-7151	¥45,360	注1	OP
4	J R 東京総合病院	東京都渋谷区代々木2-1-3	03-3320-2264	¥40,110	OP	OP
5	フェニックス メディカル クリニック	東京都渋谷区千駄ヶ谷3-41-6	0120-063-063	¥44,280	OP	OP
6	新宿センタービルクリニック	東京都新宿区西新宿1-25-1 新宿センタービル5F	03-3346-1152	¥43,200	OP	OP
7	西新宿ささらぎクリニック	東京都新宿区西新宿6-6-1 新宿国際ビルディング1F	03-3344-0529	¥41,040	注1	-
8	フィオーレ健診クリニック	東京都新宿区新宿7-26-9 フィオーレ東京	03-5287-6211	¥37,800	OP	注2
9	新宿健診プラザ	東京都新宿区歌舞伎町2-31-12	03-3209-0212	¥37,800	OP	OP
10	慶應義塾大学病院予防医療センター	東京都新宿区信濃町35 3号館(南棟) 3F	03-6910-3533	¥86,400	OP	OP
11	サン虎の門クリニック	東京都豊島区東池袋3-1-1 サンシャイン60 7F	03-3988-1862	¥45,360	OP	注2
12	労働衛生協会	東京都杉並区高井戸東2-3-14	03-3331-6823	¥38,880	-	OP
13	野村病院予防医学センター	東京都三鷹市下連雀8-3-6	0422-47-8811	¥45,360	OP	OP
14	調布東山病院	東京都調布市小島町2-32-17	042-481-5515	¥42,000	注1	OP
15	立川中央病院附属健康クリニック	東京都立川市柴崎町3-14-2	0120-137-322	¥43,956	OP	OP
16	八王子健康管理センター	東京都八王子市明神町4-30-2	042-648-1621	¥37,800	OP	注2
17	東海大学八王子病院健康管理センター	東京都八王子市石川町1838	042-639-1177	¥38,880	OP	注3
18	南大沢メディカルプラザ健診室	東京都八王子市南大沢2-25 フォレストモール南大沢3F	042-670-3055	¥37,800	OP	OP
19	多摩丘陵病院	東京都町田市小山田町1491	042-797-1512	¥36,720	OP	OP
20	田村クリニック健診室	東京都多摩市落合1-32-1 多摩センターベペリビル4F	042-311-5310	¥37,800	OP	OP
21	多摩海上ビル診療所	東京都多摩市鶴牧2-1-1 多摩東京海上日動ビル中央館1F	042-356-2222	¥41,040	OP	OP
22	相模原総合健診センター	神奈川県相模原市中央区淵野辺3-2-8	042-753-3301	¥43,200	OP	OP
23	JA健康管理センターさがみはら	神奈川県相模原市緑区橋本6-1-14 ザ・ハシモトタワー 4F	046-229-3731	¥42,120	OP	OP
24	横浜総合健診センター	神奈川県横浜市神奈川区金港町3-1 コンカード横浜20F	045-461-1230	¥43,200	OP	OP
25	みなとみらいメディカルスクエア	神奈川県横浜市西区みなとみらい3-6-3 MMパークビル2F	045-228-2000	¥43,200	OP	OP
26	新百合ヶ丘総合病院予防医学センター	神奈川県川崎市麻生区古沢都古255	0120-700-098	¥45,360	注1	OP
27	那須中央病院総合健診センター	栃木県大田原市下石上1453	0287-29-2525	¥41,040	注1	注2
28	国際医療福祉大学病院	栃木県那須塩原市井口537-3	0287-38-2751	¥41,040	OP	OP
29	那須赤十字病院	栃木県大田原市中田原1081-4	0287-23-1122	¥43,200	注4	OP
30	大雄会 第一病院	愛知県一宮市羽衣1-6-12	0586-26-2008	¥38,880	注1	OP
31	P L 東京健康管理センター	東京都渋谷区神山町17-8	03-3469-1163	¥54,000	OP	OP

健診機関により基本料金に相違がありますが、検査内容等が異なりますので健診機関のホームページ等でご確認ください。 ※ OP：オプション、－：なし
注1.人間ドック基本料金内で胃部内視鏡またはレントゲンを選択 注3.人間ドック基本料金に乳房超音波検査を含む
注2.人間ドック基本料金に乳房視触診、子宮頸部細胞診を含む 注4.胃部内視鏡のみ

《脳ドック》

No.	健診機関名	所在地	電 話	基本料金
1	赤坂パークビル脳神経外科 東京脳ドック	東京都港区赤坂5-2-20 赤坂パークビル2F	03-5573-8822	¥64,800
2	東京クリニック	東京都千代田区大手町2-2-1 新大手町ビル1F・B1F	03-3516-7187	¥43,200
3	調布東山病院	東京都調布市小島町2-32-17	042-481-5515	¥37,800
4	北原RDクリニック	東京都八王子市大和田町4-1-18	042-656-2221	¥41,040
5	多摩丘陵病院	東京都町田市小山田町1491	042-797-1512	¥37,800
6	相模原総合健診センター	神奈川県相模原市中央区淵野辺3-2-8	042-753-3301	¥48,600
7	JA健康管理センターさがみはら	神奈川県相模原市緑区橋本6-1-14 ザ・ハシモトタワー 4F	046-229-3731	¥48,600
8	横浜総合健診センター	神奈川県横浜市神奈川区金港町3-1 コンカード横浜20F	045-461-1230	¥48,600
9	みなとみらいメディカルスクエア	神奈川県横浜市西区みなとみらい3-6-3 MMパークビル2F	045-228-2000	¥52,920
10	新百合ヶ丘総合病院予防医学センター	神奈川県川崎市麻生区古沢都古255	0120-700-098	¥43,200
11	大雄会 第一病院	愛知県一宮市羽衣1-6-12	0586-26-2008	¥43,200
12	那須脳神経外科病院	栃木県那須塩原市野間字神沼453-14	0287-62-5500	¥35,640

健診機関により基本料金に相違がありますが、検査内容等が異なりますので健診機関のホームページ等でご確認ください。

《婦人科検診》

No.	健診機関名	所在地	電 話
1	フェニックス メディカル クリニック	東京都渋谷区千駄ヶ谷3-41-6	0120-063-063
2	田村クリニック健診室	東京都多摩市落合1-32-1 多摩センターベペリビル4F	042-311-5310
3	南大沢メディカルプラザ健診室	東京都八王子市南大沢2-25 フォレストモール南大沢3F	042-670-3055
4	多摩海上ビル診療所	東京都多摩市鶴牧2-1-1 多摩東京海上日動ビル中央館1F	042-356-2222
5	調布東山病院	東京都調布市小島町2-32-17	042-481-5515
6	多摩丘陵病院	東京都町田市小山田町1491	042-797-1512

婦人科検診のみ受診できる健診機関です。健診機関により検査内容、金額が異なりますので、健診機関にお問合せください。

ドック等の補助については、JUKI 健保組合のホームページ(ドック・検診)でご確認ください。→<http://www.juki-kenpo.jp/>



健康づくり事業の概要



項 目	内 容
◆保健宣伝	
1 ホームページ	健康情報と健康保険に関するお知らせをします。また、各種届出用紙がダウンロードできます。 http://www.juki-kenpo.jp/
2 広報誌「けんぽだより」	疾病予防・食事・運動など、身近な健康情報と健康保険に関するお知らせを年2回発行します。
3 医療費のお知らせ	皆さんが病院等で支払った医療費の額(月別・年間累計額)のお知らせを配付します。
4 ジェネリック医薬品促進のご案内	ジェネリック医薬品をお使いいただくためのご案内を配付します。
5 育児雑誌の配付	赤ちゃんの生まれたご家庭で希望する方に、情報誌「わくわく育児」を成長段階に合わせて12回、ご自宅に郵送します。
6 電話・Web健康相談	24時間・年中無休で「健康管理」、「妊娠・出産、育児」、「介護」などについての無料電話相談・Web相談が受けられますので、お気軽にご利用ください。TEL.0120-080-350

◆疾病予防	
1 胃部検診	35歳以上で希望する被保険者に定期健康診断時、胃部レントゲン検査を実施します。
2 人間ドック	30歳以上で希望する被保険者、被扶養者に年度内1回、40,000円を限度として被保険者8割、被扶養者7.5割の実費補助を行います。40,000円を超える部分については、利用者負担となります。
3 脳ドック	35歳以上で希望する被保険者、被扶養者に3年度内1回、40,000円を限度として被保険者8割、被扶養者7.5割の実費補助を行ないます。40,000円を超える部分については、利用者負担となります。また、55歳以上は、2年度内1回の補助を行います。
4 婦人科検診	30歳以上で希望する被保険者、被扶養者に年度内1回、6,000円までの実費補助を行います。6,000円を超える部分については、利用者負担となります。
5 郵送がん検診	30歳以上で希望する被保険者、被扶養者に郵送で簡単に検査ができる大腸、胃、前立腺(45歳以上)、子宮頸部(20歳以上)がん等の検診を実施します。
6 歯磨き強調月間	歯周病予防の歯磨き強化キャンペーンを実施します。
7 禁煙コンテスト	被保険者、被扶養者の参加希望者に通信制の禁煙プログラム(参加費無料)6週間にチャレンジします。
8 禁煙外来治療	被保険者、被扶養者で保険適用となるクリニックで禁煙外来治療終了後に自己負担合計額の8割を補助します。但し、20,000円を超える部分については、利用者負担となります。
9 医薬品等の斡旋	医薬品、健康グッズ等を年2回斡旋します(詳細は、斡旋時期にご案内します)。

◆体育奨励	
1 健康づくりイベントの紹介	各地域の健康イベントを紹介します。
◆保養施設	
1 ラフォーレ倶楽部	全国11カ所のリゾート施設が会員料金でご利用できます。会員番号:20262 http://www.laforet.co.jp/member/juki/

らくらく禁煙コンテスト応募方法

申込受付実施期間 平成28年4月1日～平成29年3月31日 **参加費** 無料 (JUKI健保組合負担)

参加資格 JUKI健保組合の被保険者及び被扶養者

参加申込 らくらく禁煙コンテスト事務局に電話またはEメールでお申し込みください。

電話受付は、平日の9時～17時、年末年始休暇時期は除きます。
氏名、郵便番号、住所、保険証の記号・番号を提示してください。

補足事項 参加者の方にはJUKI健保組合からご連絡を差し上げることがあります。

※実施期間は禁煙コンテストの事務局と相談のうえ、決定してください。



特典1 専用Webサイト利用!

禁煙をサポートする充実したコンテンツ! レポートとアンケートの提出は専用Webサイトからが便利です (PC版・携帯版)。

特典2 禁煙サポートメールの配信

コンテストの進行に合わせてメールを配信。参加者の禁煙への取り組みをバックアップします。

特典3 禁煙電話相談

コンテスト開催期間中、無料でご利用いただけます。

禁煙コンテストの教材

参加者の方には右記の教材を送付いたします。

- ① 受付番号票 / 参加者のIDとパスワードを記載しています。
- ② 『らくらく禁煙ブック』 (中村正和、大島明、増居志津子 著 出版: (株) 法研) / 禁煙に取り組むための手引書です。
- ③ 『禁煙コンテスト参加用マニュアル』 / 禁煙コンテストの進め方教材の使い方を説明しています。提出をいただく1週目、2週目、6週目レポートが綴じ込まれています。
- ④ 禁煙に関するアンケート & 返信用封筒

主催 公益財団法人 日本対がん協会
技術指導 大阪がん循環器病予防センター 中村正和先生 他
事務局 株式会社 法研
申し込み・問い合わせ先
株式会社 法研 らくらく禁煙コンテスト事務局 (マーケティング部)
〒104-8104 東京都中央区銀座1-10-1
電話 03-3562-7645
Eメールアドレス kinen@sociohealth.co.jp

禁煙外来治療をサポートします



被保険者及び被扶養者の健康を守るために
禁煙外来治療における**自己負担費用の補助を実施**いたします。

① 申込期間 平成28年4月1日～平成29年3月31日 対象者1名につき1回限り

② 対象者 JUKI健保組合の被保険者及び被扶養者で、下記の保険適用となる条件を満たした者

禁煙外来治療で保険適用となる条件 (クリニックの初回問診時確認)

- たばこ依存症に係るスクリーニングテストでニコチン依存症と診断されること
- 「1日の喫煙本数×喫煙年数」が200以上であること (35歳以上の場合)
- ただちに禁煙する意思があること
- 禁煙治療することに文書で同意すること

③ 補助内容 禁煙外来治療終了者の自己負担費用の合計8割を補助いたします。
ただし、自己負担費用合計が20,000円を超える額は自己負担となります (最高補助額: 16,000円)。

【参考】 ・内服薬での禁煙治療の場合、自己負担費用は20,000円前後
・貼付薬での禁煙治療の場合、自己負担費用は12,000円前後
なお、初回診療の問診のみ及び治療途中で中止した場合は補助いたしません。

④ 申込方法と請求方法 JUKI健保組合ホームページのトップページ「禁煙外来治療サポート」より「禁煙外来利用申込書」を印刷し必要事項を記入して当健保組合へ提出してください (申込書のみFAX可)。
請求は、「禁煙外来治療請求書」を印刷し必要事項を記入し、クリニック及び調剤薬局発行の領収書を添付して治療終了後 3カ月以内に当健保組合へ提出してください。

お問合せ JUKI健康保険組合 TEL 042-357-2334 FAX 042-357-2332
<http://www.juki-kenpo.jp/>

平成28年4月から

健康保険制度が変わりました!



	現 行	平成28年4月より	備 考
入院時の食事代の見直し	1食あたり260円	1食あたり360円	◆低所得者の方、難病及び小児慢性疾患の患者は変更なし。 ◆平成30年度からは460円。
紹介状なしで大病院にかかったときの追加負担	病院 (200床以上) ごとに特別料金を設定	500床以上の病院及び特定機能病院を対象に初診時に5,000円以上を追加負担する。	◆救急等の場合は除く。 ◆再診時は2,500円以上の追加負担。
傷病手当金・出産手当金*の計算方法の見直し	手当の額を決める標準報酬日額の対象期間		◆1年に満たない人の標準報酬日額は入社してから平均か、当健保組合全被保険者平均のいずれか低い方とする。
	直前1カ月	直近1年間の平均	
患者申出療養制度の創設 (国内未承認の医薬品等を使いたいとき)	承認までおおむね6～7カ月	患者からの申出により、臨床研究中核病院 (または国) に申出。承認まで2週間 (または6週間)。	◆国内未承認の医薬品等にかかる医療費は自己負担。健康保険適用分の医療費は健康保険が使える (保険外併用療養費)。
標準報酬月額引き上げ	上限121万円 (全47等級)	上限139万円 (全50等級)	◆健康保険の保険料の算定の基礎となる。 ◆下限は5.8万円が変わらず。
標準賞与額の年間上限額の引き上げ	年間上限540万円	年間上限573万円	◆標準報酬月額の見直しに伴い改正。

*病気や出産で会社を休んだとき、標準報酬日額の3分の2相当額が支給される制度。

急な健康トラブルや病気の不安は まずは電話で相談してみませんか?

ファミリー健康相談

ベストドクターズ®・サービス

急な病気への対応や日常の健康面で悩みがある場合、まず「ファミリー健康相談」をご利用ください。経験豊かなスタッフが、迅速・的確にアドバイスします。



0120-080-350

無料



携帯・PHSからもご利用できます。①の電話健康相談は、海外から国際フリーダイヤル番号でご利用できます。

●海外からは……海外からの電話健康相談は、国際フリーダイヤルをご利用ください。

国際フリーダイヤルの地域別番号 <http://www.sociohealth.co.jp/consult/intfd.html>

※国際フリーダイヤルの対象地域からは、コレクトコール (☎ 03-5524-8500) でお電話ください。

ご利用者 被保険者 及び 被扶養者 (①のみ 被保険者 及び ご家族)

専用ダイヤルにお電話を!

ご希望のサービス別に、音声ガイドに従ってサービス番号をプッシュしてください。

※プッシュ回線でない方は、右のサービス番号の前に*印ボタンを押してください。黒電話などの場合は最後に各サービスの直通電話番号をお知らせしますので、おかけ直してください。

電話健康相談

体の健康に関してお電話で相談できます。受付時間 年中無休・24時間サービス
WEBでも相談できます▶<https://familycare.sociohealth.co.jp/>
上記サイト (健康のポータルサイト「ファミリー・ケア・ネットワーク」) へアクセスし、専用ダイヤルの電話番号下6ケタをパスワードとしてログインしてください。

ベストドクターズ®・サービス

三大疾病などにかかったとき、専門医をご案内します。
受付時間 月～土曜日 (日曜・祝日、年末年始は休み) 10時～21時

Best Doctors® およびベストドクターズは、Best Doctors, Inc. の商標です。

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。



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>



園内には整備された散策路がいくつもあるが、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、山頂へと至るブナ路コースをご紹介します。
バス停、駐車場のある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詰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い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。天気がよ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。



檜原村は島を除く東京都で唯一の村。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。



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



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



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としても人気がある。

払沢の滝

「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。



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）



ひと足のおぼす

浮橋も楽しい

奥多摩湖

東京の水源で多摩川を小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。

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。



接骨院・整骨院の正しいかかり方

骨折・ひび・脱臼には、
医師の同意が必要です



骨折・ひび・脱臼で保険証を使うときは、医師の同意を得なければなりません（応急処置は除く）。また、ねんざ・打撲・肉離れで健康保険が使えるのは、急性または亜急性（急性に準じるもの）の場合のみです。慢性化した症状は健康保険の対象外で、全額自己負担になります。

なお、症状が改善しない場合は他の病気が疑われますので、病院で受診ください。

私たちの身近にある接骨院・整骨院。「各種保険取り扱い」と表示しているのに、病院と同じと思っていませんか？

◆接骨院・整骨院は、
病院ではありません

健康保険の対象にならない施術（全額自己負担になります）

ご注意ください！

次のような場合は、接骨院などでは健康保険が使えません。もし、仮に「健康保険が使える」と説明を受けても、後日施術費の全額または一部の返還を求められることがあります。

- 日常生活からくる疲労・肩こり・筋肉疲労・体調不良
- 慰安目的のあん摩・マッサージ代わりの利用
- スポーツによる筋肉疲労・筋肉痛
- 病気（神経痛・リウマチ・五十肩・関節炎・ヘルニアなど）からくる痛み・こり
- 脳疾患後遺症などの慢性病
- 過去の交通事故等による後遺症
- 症状の改善のみられない長期の治療
- 医師の同意のない骨折や脱臼の治療（応急処置を除く）
- 仕事や通勤途中におきた負傷（労災保険が適用されます）

平成28年度 特定健診・特定保健指導の実施方法

平成20年度から健康保険組合には、40～74歳までの被保険者・被扶養者を対象に特定健診・特定保健指導の実施が義務付けられています。

平成28年度は、特定健診・特定保健指導の第2期（平成25～29年度）として、次のとおり実施していきます。

● 特定健診

■被保険者（社員）

被保険者（社員）は事業所（会社）が選定した健診機関に健診を委託し、定期健康診断時にあわせて実施します。

■被扶養者（家族）

被扶養者（家族）の受診先は、当健保組合と代表医療保険者（健保連、各都道府県の代表者）を通じて集合契約を結んだ全国組織に加盟する健診機関、医師会等との契約における実施施設で実施をします。受診方法は、当健保組合が発行した「受診券」と保険証を健診機関に提出して特定健診を受けていただきます。

なお、「受診券」は4月にご案内しております。また、一部の被扶養者でパート先にて法定健診を受診されている場合は、その結果表の提出をお願いします。

※任意継続被保険者は、事業所（会社）の定期健診がないため被扶養者（家族）と同じ実施方法になります。

● 特定保健指導

被保険者（社員）、被扶養者（家族）の特定健診の健診データを受領後、レベル別の階層化（情報提供・動機付け支援レベル・積極的支援レベル）を行い、当健保組合と特定保健指導を行うことを契約した機関が実施します。

医療費節約ファミリー

おばあちゃん おじいちゃん ほんちゃん

お母さん お父さん けん君



※小学生以上 70 歳未満と現役並み所得の高齢者は 3 割

「お薬手帳」活用の

×リット

- ▶薬のみ合わせや重複を確認しやすく、副作用やのみ合わせのリスクを減らせます。
- ▶副作用歴、アレルギー歴、過去にかかった病気などの情報を伝えることができます。
- ▶引越先、旅行や災害、急に具合が悪くなったときなどに、自分がこれまで服用してきた薬に関する情報を、医師や薬剤師に正確に、しかも簡単に伝えることができます。



「かかりつけ薬剤師・薬局」の

×リット

- ▶複数の医療機関から処方せんが出ている場合にも、薬の重複や薬のみ合わせについてチェックしてくれます。
- ▶自分の体質や薬に対するアレルギー、「薬歴」などを把握しているので、適切な薬を選んでもめてくれます。
- ▶ジェネリック医薬品を含め、薬のことなら何でも相談できます。



複数の医療機関にかかっていると、結果として、「のみ合わせの悪い」薬や「重複した」薬を処方されることがあります。適切に服薬するために、「かかりつけ薬剤師・薬局」や「お薬手帳」を活用しましょう。

薬を正しく服用するために

それは医療費のムダ遣いです

薬ののみ残しに注意しましょう!!

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

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「ウオーキング」。「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オーキングを、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。



春の三色丼

●材料 (2人分)

A 〔酒…………… 大さじ 2
みりん…………… 小さじ 2
しょうゆ…………… 大さじ 1
水…………… 大さじ 1
グリーンピース…………… 大さじ 4
塩 (塩茹で用) …… 少々
卵…………… 2 個
マヨネーズ…………… 小さじ 2
鶏ひき肉…………… 80g
しょうが (しぼり汁) …… 小さじ 1
ご飯…………… 2 膳分 (300g)
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ぼ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 B₁、B₂、B₆ 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。

食べて 動いて
脱メタボ!

ウオーキングの疲れを取りたいとき



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

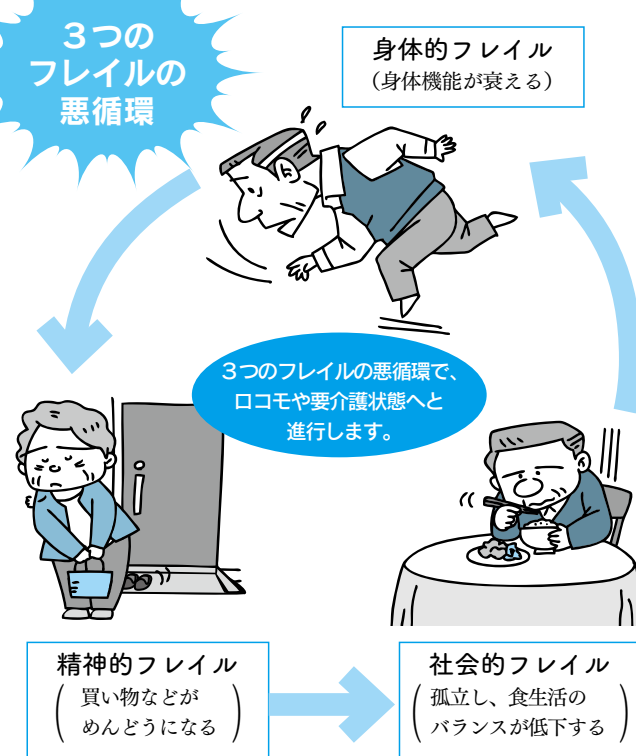
スタイリング
● 寺門久美子

ご存じですか？ ロコモへと至る「フレイル」

日本老年医学会は、高齢期に身体機能や心身の活力が低下する状態を「フレイル」と呼ぶことを提唱しています。フレイルは、英語で虚弱を意味する「Frailty」をもとにした造語です。身体的・精神的・社会的なフレイルが老化を加速させ、ロコモティブシンドローム（運動器症候群）などへ至り、最終的には要介護状態に進みますが、早めに生活習慣を改善すれば予防も可能です。若いうちから対策しておくが無理がありません。

歩くことと、たんぱく質を摂ることが重要

フレイルの予防は、運動と栄養バランスのアップが基本です。運動といってもハードな筋トレは必要ありません。足腰の筋力維持・向上のためには、荷物（買い物袋など）を持って階段を上ったり、椅子に座って片足を上げるといったことでも効果が期待できます。それでも難しければ、今より多く歩くことから始めましょう。また、高齢者の食事は、たんぱく質が不足しがちです。肉や魚、卵、乳製品、大豆製品などを意識して摂るようにしましょう。



ちゃんとみがけていますか？

歯垢（プラーク）は、むし歯や歯周病の原因になるため、毎日の歯みがきで取り除いておくことが大切です。みがけたつもりになっていませんか？

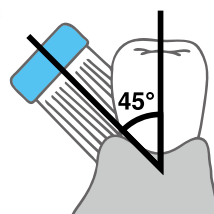
歯垢がたまりやすいところを忘れずに！

歯垢がたまりやすいところはこんなところ！

1 歯と歯ぐきの境目

対策

歯ブラシの毛先を45度の角度で当ててみがく



2 奥歯の後ろ

対策

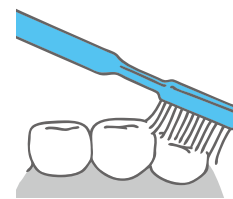
横から歯ブラシを入れてみがく



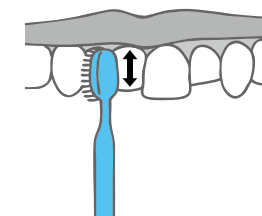
3 背が低い歯／でこぼこの歯並び

対策

1本ずついいねにみがく



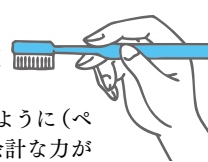
うまく歯ブラシが当たるよう毛先の当て方を工夫してみよう！



歯ブラシでみがくときのポイント

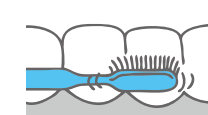
①力を入れすぎない

毛先が広がらない程度の軽い力でみがくのがポイントです。鉛筆をもつように（ペングリップ）すると、余計な力が入りません。



②小刻みに動かす

大きく動かすと、歯垢に毛先が届かないところが出てきます。1本ずつ、すべての面に毛先が当たるよう小刻みに歯ブラシを動かすことがポイントです。



歯ブラシは1カ月を目安に交換を

毛先が開くと、ねらったところに毛先が届きません。定期的（1カ月を目安）に毛先の開き具合をチェックして、開き始めていれば交換するようにしましょう。

Health Information

愛煙家のみなさんへ

毎日の出費は少しずつでも、積み積みすると大きな金額になります。

たばこにかかるお金を考えてみよう

過去に使ったたばこ代はいくら？

①まずは、1年間のたばこ代を計算！

あなたの吸っているたばこの1箱の値段を入れてください。	×	365日 1箱を吸い終わるまでの平均日数を入れてください。	=	1年間のたばこ代です。
円		日		円

②そして、過去に使ったたばこ代を計算！

①で出た金額を入れてください。	×	たばこを吸っている年数を入れてください。	=	過去に使ったたばこ代の総額です。
円		年		円

※物価や増税によるたばこ代の変動は考慮していません。

例えば、1箱400円のたばこを1日1箱20年間続けた場合、292万円もの出費になります。さらに、これからもたばこを吸い続けると、年間14万6,000円の出費が続くことになります。

また、左の計算ではたばこ代のみを計算しています。たばこを吸うときの缶コーヒー代や喫茶店代、たばこを原因とした医療費など総額で考えると、想像以上に大きな出費となってしまいます。



経営者の視点で見ると、たばこ離席にかかる労働時間のロスも見逃せません。1回7分、1日5回として考えると、1日35分のロスとなります。労働生産性の向上や、従業員の公平性を図るため、禁煙にシフトする職場も増えてきています。

保険証

は大切に！

- ！ 病院にかかるときは…**
 病院で保険証を提示しないと、医療費の全額を支払うことになります。全額を支払った場合でも健保組合へ療養費として後日請求することで払い戻しを受けることができますが、一時的ではあっても大きな負担となり、また本来しなくてよい手続きが必要となります。なお、仕事中や通勤途中のケガは労災保険の適用となり、保険証は使えません。
- ！ 保険証を紛失したら…**
 保険証を失くしたら、すみやかに健保組合へ届出を行い、再発行の手続きをしてください。
- ！ 貸し借りは禁止！**
 保険証の貸し借りは、法律で固く禁じられています。保険証がないからといって、他人に貸したり、他人から借りたりして病院にかけると、刑法で罰せられます。
- ！ 記載事項に変更があるときは…**
 保険証の記載事項は、住所欄を除き、自分で変更することはできません。記載事項に変更があるときは、健保組合に届け出てください。住所変更の場合は、自分で住所欄を変更しますが、健保組合への届出も必要です。

7人制ラグビー

セブンズ

女子

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年代後半の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。



©JRFU, Shuhei Fujita

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！

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！

