

けんぽだより



No.117

- P2 平成 27 年度決算をお知らせいたします
- P4 生活習慣病対策 メタボリックシンドロームと動脈硬化
- P6 ご家族の皆様も年 1 回の健診は必ず受けましょう
- P7 ストレッチ+インターバル速歩でさらに効果アップ!
- P8 英虞湾の絶景が広がる横山園地を歩く
- P10 健康保険が使えるケースは限られています

- P11 ストレスチェックでこんな傾向がみられたあなたへ働きやすくなるアドバイス「人生には心を育てる時期が必要」
- P12 食べて 動いて 脱メタボ! 熱中症を予防するメニュー
- P14 医療費に見る JUKI 健康保険組合の疾病構造
- P15 特定健診または人間ドック・脳ドックを受けてください
- P16 水球 (男子)

夏の日記

夏を代表する花といえばヒマワリで、太陽の化身とされています。普通に並んだ姿をただカメラを向けて写しても面白くないので、魚が水の中から陸上を見上げたような目線で写る魚眼レンズを選び、ヒマワリにレンズを向けました。幸運にもミツバチが飛んできて二度と撮れないような写真が撮れました。美しい花の写真を撮るコツは、太陽に向かって必ず逆光で撮ることです。一期一会の出会いに感謝!

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

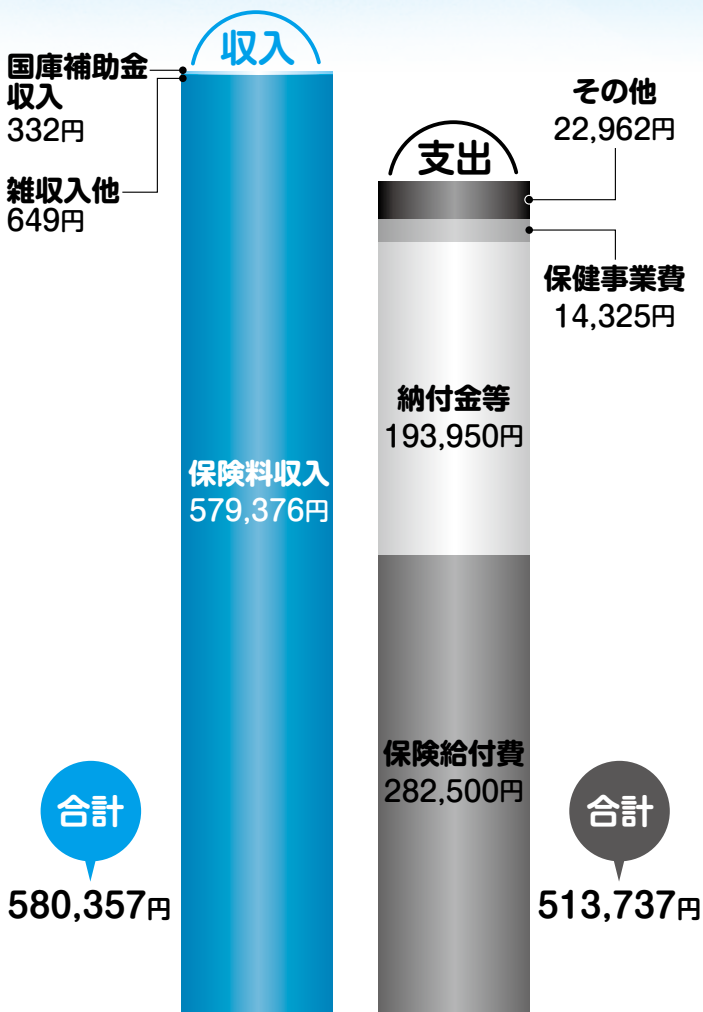
収入

科目	26年度	27年度	前年度比
保険料	536,598	670,726	125.0%
国庫負担金収入	186	191	102.7%
調整保険料収入	8,714	9,678	111.1%
繰越・繰入金	15,331	27,679	180.5%
国庫補助金収入	557	384	68.9%
財政調整事業交付金	15,948	7,612	47.7%
雑収入	122,483	752	0.6%
合計	699,817	717,022	102.5%
経常収入合計	538,864	672,053	124.7%

支出

科目	26年度	27年度	前年度比
事務費	24,273	26,273	108.2%
保険給付費	305,127	327,135	107.2%
法定給付費	300,137	320,063	106.6%
付加給付費	4,990	7,072	141.7%
納付金	217,096	224,594	103.5%
前期高齢者納付金	74,210	87,302	117.6%
後期高齢者支援金	118,796	123,626	104.1%
老人保健拠出金	8	8	100.0%
退職者給付拠出金	24,082	13,658	56.7%
保健事業費	12,661	16,588	131.0%
財政調整事業拠出金	8,683	9,617	110.8%
連合会費	362	317	87.6%
その他	368	233	63.3%
合計	568,570	604,757	106.4%
経常支出合計	559,519	594,907	106.3%

1人当たり経常収支



決算をお知らせいたします

平成27年度決算が7月19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、
ここに報告いたします。

平成27年度決算の経常収支差引額は、前年度対比9,780万円改善し、7,715万円の黒字で締めくくりました。
10年ぶりの黒字転換となりました。
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1億3,413万円増加し6億7,072万円となりました。

1人当たり保険料収入は、57万9,376円と前年度対比10万4,346円増加しました。被保険者数は、28名増加しました。

支出

保険給付費については、前年度対比2,201万円増加して3億2,714万円でした。被保険者1人当たり保険給付費は、前年度対比1万2,476円増加して28万2,500円となりました。加入者の医療費動向を見ると循環器疾患（高血圧、心脳血管疾患など）、内分泌疾患（糖尿病など）、がんなどが、医療費全体の30%を占めました。これらの疾病は、一般的には生活習慣病といわれています。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750万円増加して、2億2,459万円でしたが、保険料収入に対して33.6%になりました。その他の経費として、保健事業費が393万円増加して1,659万円になりました。

健康保険組合の活動状況

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：872人
② 特定保健指導受診者：53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：231人 ② 人間ドック：225人、
脳ドック：153人、婦人科検診：68人 ③ 禁煙コンテスト参加：1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〉：72人、大腸：163人、子宮頸：166人、前立腺：84人） ⑥ 家庭常備薬の斡旋配付利用：524人（数量5,921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 「けんぽだより」春号発行（平成27年度予算のお知らせ、平成27年度保健事業のお知らせ）、「けんぽだより」夏号発行（平成26年度決算のお知らせ、平成26年度事業概要の報告）、
② ホームページ（健康保険組合案内、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：年間65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208部発送（月刊誌「わくわく育児」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

健康保険組合の活動目的は、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、より効果が高い保健事業を選んで実施し、健康保険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、何卒よろしくお願い申し上げます。

平成27年度決算基礎数値

()内は前年度対比

被保険者数

男……923人(+24)
女……235人(+4)
計……1,158人(+28)

被扶養者数

被扶養者……1,135人(+82)
被保険者1人当たりの被扶養者数(扶養率)……0.98人

平均標準報酬月額

男性……458,378円(+13,280)
女性……294,662円(+555)
平均……425,917円(+10,896)

保険料率

事業主……55/1000(+3/1000)
被保険者……37/1000(+5/1000)
合計……92/1000(+8/1000)

平均年齢

男性……46.64歳(▲0.07)
女性……43.54歳(+0.27)
平均……46.01歳(+0.01)

新議員紹介（敬称略）

組合会議員が代わりました。3年間よろしくお願いたします。

任期 自 平成28年5月25日 至 平成31年5月24日

選定議員

理事長 塚野 朗（人事部）
常務理事 三菅 悦夫（健康保険組合）
理事 落合 直治（縫製機器）
監事 近藤 博之（財務経理部）
議員 一政 克尋（ものづくり技術部）
議員 坂本 亜由美（大田原工場）
議員 武文 翔（技術企画部）
議員 玉井 景子（縫製機器）

互選議員

理事 齊藤 尚子（財務経理部）
理事 上田 裕司（JAS）
理事 若林 宙伸（技術企画部）
監事 三湖 敏秀（人事部）
議員 大沼 昌子（縫製機器）
議員 松本 裕子（大田原工場）
議員 荻原 雅志（JGS）
議員 小原 正之（パーツ事業）

理事長の交代がありました

◆新理事長 塚野 朗

このたび、見浦前理事長の後任として健康保険組合の理事長に就任いたしました。

皆様には、平素から健康保険組合の運営にご理解とご協力をいただき厚く御礼申し上げます。

高齢者医療への拠出金負担により健康保険組合の財政は圧迫されていますが、皆様の大切な健康を守るために健全経営に努めてまいります。

健康管理は、ご自分の責任において行うことがもっとも大切ですが、私たち健康保険組合として皆様を積極的にサポートしていく所存でおります。特に人間ドック・脳ドック・婦人科検診を積極的に推進し、疾病予防と疾病の早期発見及び早期治療に努めてまいります。また、保健事業におきましては、生活習慣病の予防を推進してまいりますので、引き続きご支援とご協力を賜りますようお願い申し上げます。



メタボリックシンドロームと動脈硬化

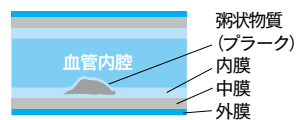
メタボリックシンドロームの人は動脈硬化が進行しやすい、自覚症状がほとんどないまま、心疾患や脳血管疾患のリスクが高くなります。心疾患や脳血管疾患は、日本人の主な死因となっています。

1 動脈硬化の種類

① 粥状動脈硬化

(アテローム動脈硬化)

大動脈など比較的大い動脈に起こります。動脈の内膜にLDL(悪玉)コレステロールなどがたまり、ドロドロした粥状物質ができ、次第に血管の内腔を狭めていきます。冠動脈が狭くなると狭心症が起こり、詰まってしまうと心筋梗塞を起こします。



② 細動脈硬化

加齢や高血圧などにより、脳や腎臓の細い動脈が硬くなり、進行して脳の血管が破れると脳出血を起こします。



③ 中膜硬化

動脈の中膜にカルシウムがたまって硬くなる動脈硬化です。

2 メタボリックシンドロームが動脈硬化を促進するしくみ

メタボリックシンドローム▼内臓脂肪が蓄積し、脂肪細胞が肥大・増殖すると…

よいホルモン、アディポネクチンの分泌が低下①

アディポネクチンには、傷ついた血管壁を修復する働きがあり、動脈硬化から血管を守ります。内臓脂肪が増えると分泌が減少し、動脈硬化を防ぐ作用が低下します。

生活習慣病を促進させる物質が増加①

①蓄積した脂肪細胞からは多くの脂肪(遊離脂肪酸)が放出されます。そのため、血中の中性脂肪が増加し、HDL(善玉)コレステロールが減少します。HDLコレステロールは、血中や血管壁についた余分なコレステロールを回収しますが、これが減少するとLDLコレステロールが増え、**脂質異常**を起こします。

脂質異常▶動脈硬化を促進

②蓄積した脂肪細胞では、血管を収縮させ**血圧を上昇**させるホルモン(アンジオテンシノーゲン)の分泌が増加します。

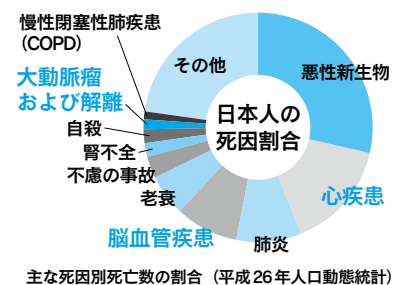
血圧の上昇▶動脈硬化を促進

③蓄積した脂肪細胞では、インスリンの効きを悪くして**血糖値を上げる**ホルモン(TNF-α)の分泌が増加します。

血糖値の上昇▶動脈硬化を促進

血栓を作りやすくするPAI-1の分泌が増加①

PAI-1(パイワン)は、血栓を大きくする作用をもつ物質で、内臓脂肪の増加とともに分泌が増加します。動脈硬化の進行に加えて、血栓ができやすくなるため、心筋梗塞や脳梗塞の危険が高まります。



3 動脈硬化によって起こる主な病気

脳動脈・頸動脈

脳梗塞、脳出血、認知症

冠動脈

狭心症、心筋梗塞などの心疾患

大動脈

大動脈瘤・解離性大動脈瘤

●動脈硬化が原因となって胸部大動脈や腹部大動脈にコブのようなものができた状態です。血管壁の裂け目から中膜に血液が流れ込んで大動脈が裂けたものが解離性大動脈瘤(大動脈解離)です。破裂すると大出血を起こし、短時間で死亡することもある危険な病気です。

4 動脈硬化を予防・改善するには？

有酸素運動を行う

血中のLDLコレステロールや中性脂肪を減らし、内臓脂肪の減少が期待できます。

●有酸素運動の例

ジョギング・ウォーキング・サイクリング・エアロビクスダンス・水泳・水中ウォーキング・ハイキング・クロスカントリースキーなど



飽和脂肪酸の摂取量を減らし、多価不飽和脂肪酸を摂取する

肉類の脂身や鶏肉の皮・バター・乳脂肪などには、血中コレステロールを上上げる作用のある飽和脂肪酸が多く含まれるため、控えるにしましょう。

植物油に含まれるα-リノレン酸や、魚類に多く含まれるEPA(エイコサペンタエン酸)、DHA(ドコサヘキサエン酸)などの多価不飽和脂肪酸は積極的に摂りたい油です。



禁煙する

喫煙すると、たばこに含まれる物質が血管の内皮細胞にダメージを与え動脈硬化を促進します。また、血管の収縮作用や血液を凝固させる作用もあり、心筋梗塞などを起こしやすくなります。

肥満を解消する

現体重の5%を3〜6ヵ月かけて減量するペースで、徐々に標準体重に近づけていきましょう。



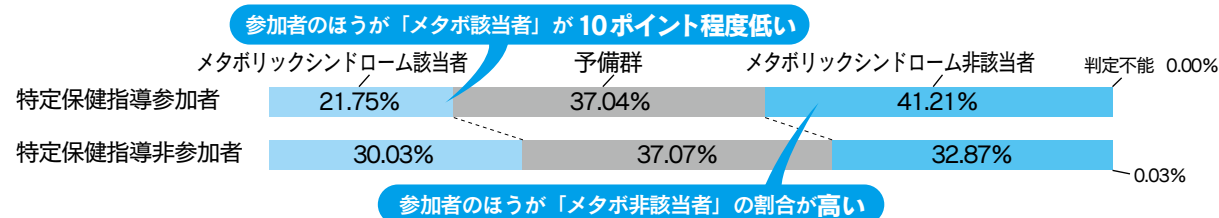
特定保健指導はメタボリックシンドロームの改善に効果的です！

40歳以上のおみなさんが受ける特定健診の結果によって、メタボリックシンドロームのリスクが高い人には、健保組合から特定保健指導をご案内しています。

特定保健指導は、専門家とともに生活習慣を見直し、適切なアドバイスのもとにメタボリックシンドロームを改善する取り組みです。通知があったら、ぜひ参加してください。

■特定保健指導に参加した人はメタボリックシンドローム改善の割合が高い！

平成24年度の特定保健指導参加者 vs 非参加者が、平成25年度の特定健診でメタボリックシンドロームに該当したかどうかを調べた結果、特定保健指導の参加者は非参加者よりメタボリックシンドロームに該当する割合が少なくなっていました。



健康保険組合連合会「特定保健指導の効果に関する調査」(平成28年1月)より

ストレッチ + インターバル速歩 で さらに効果アップ！

ゆっくり歩きと早歩きを3分ずつ行う「インターバル速歩」は、
 血圧や血糖、脂質、骨密度の数値が改善する効果的なウォーキング法です。
 さらに「ストレッチ」を加えると、効果がより高まります。

歩く前の ストレッチ で、運動効果がグッと高まります

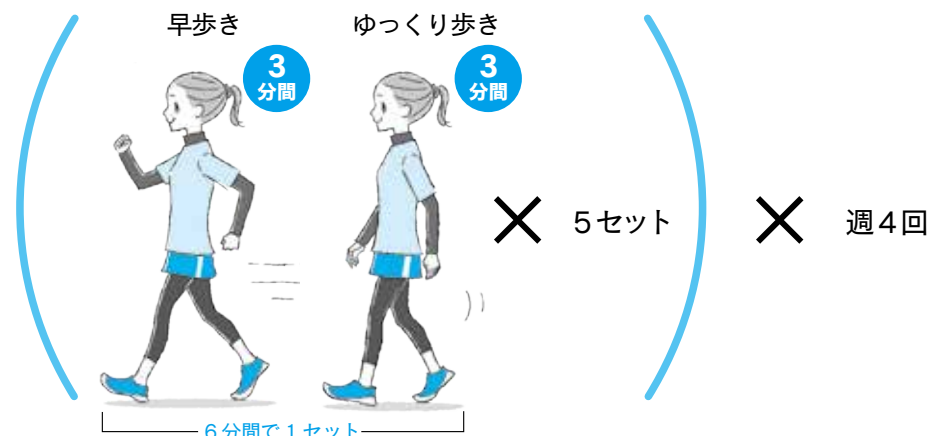
ウォーキング前にストレッチを行うと、大腿で速く歩けるようになるので、運動効果が格段に上がります。ひざや足首、ふくらはぎのケガの予防にもなります。

歩く前に1～2分間かけて、「ゆっくりと」「反動をつけずに」「息を吐きながら」伸ばすのがおすすめです。



1日30分、週4回を目標に インターバル速歩

「3分間のゆっくり歩き」＋「3分間の早歩き」の計6分間を1セットとして、1日5セット・30分間、週4回行うことを目標にしましょう。一定の速度でただ歩くよりも効率よく体力がつき、飽きずに続けることができます。



夏のウォーキングに！

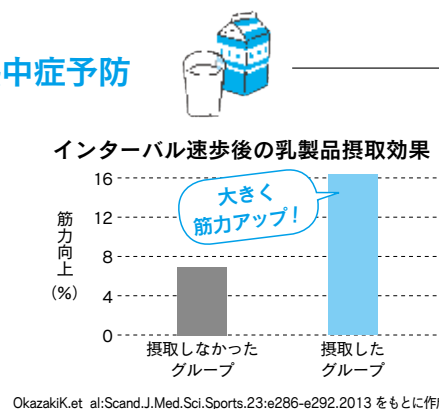
運動後の「コップ1杯の牛乳」で筋力アップと熱中症予防

●筋力アップの効果が高まります

運動のあとは、傷んだ組織を修復するためにふだんより積極的にたんぱく質や糖質が筋肉に取り込まれます。歩いた後30分以内に、たんぱく質と糖質を併せ持つ牛乳を飲むことで、筋肉に効率よく栄養分が吸収され、筋力アップにつながります。

●熱中症対策にも有効

人は暑さを感じると、皮膚の血流を増やして皮膚表面から熱を放散させたり、汗をかいて皮膚表面から蒸発させたりして、体温を調節します。牛乳に含まれるたんぱく質と糖質には、肝機能を向上させ、血液量を増やす働きがあります。すると皮膚の血流が増え、汗をかきやすい体になり、体温調節機能が改善されます。



データヘルス計画
2年目

健診を活用して
健康を *keep!*

高血圧症や糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病は、初期には自覚症状がほとんどなく、年齢が上がるにつれて病気になる確率は高まります。重症化すれば動脈硬化や虚血性心疾患、肝臓や腎臓の病気に至ることも。健診で定期的な検査を受けていれば、重症化する前に病気の「芽」をつむことができます。

40～74歳のご家族の方も含めた加入者を対象とする特定健診では、受診後に腹囲・BMI・血糖値・血圧・血中脂質・喫煙習慣の結果を見て、リスクが重なっている方に「特定保健指導」を実施します。将来、重篤な病気にならないように、保健師などの専門家の効果的なアドバイスのもと生活習慣

健診で重症化を予防し、
健康寿命を延ばしましょう

40歳になったら



慣を改善するチャンスとなりますので、対象となったら積極的に特定保健指導を受けてください。

健診未受診のご家族に受診のお声かけを

会社と健保組合は協働してデータヘルス計画を推進しています。会社にとっても従業員（被保険者）の健康状態を把握することは、健康な職場づくりを目指す「健康経営」の第一歩として大事です。また、従業員を支えるご家族の方々が健康でいることも大事です。

しかし、職場で健診を受ける従業員に比べると、ご家族の受診率は低くなっているのが実情です。子育てや介護など、健診を受けにくい事情があるとは

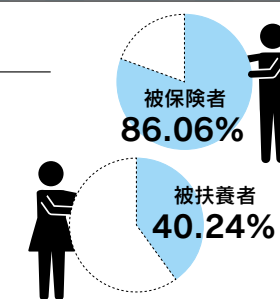
と思いますが、年1回健診を受ける時間をぜひ確保してください。もしもご家族が大病を患ってしまった場合、従業員の方は集中して働くことが難しくなり、ひいては会社全体の労働力、生産力の低下へとつながります。

健診は体の状態を数値で確認できる絶好の機会です。被保険者の方からもぜひ、未受診のご家族の方へ健診を受診するように働きかけてください。

「健康経営®」は、NPO法人健康経営研究会の登録商標です。

特定健診を受診した方の割合

平成26年度の特定健診の対象者数（1,078組合）は約940万人。受診者数は約681万人で、特定健診受診率は72.44%でした。被保険者・被扶養者別にみると、被扶養者の特定健診受診率は被保険者と比べてかなり低い状況にあります。未受診のご家族の方には、ぜひ受診をおすすめください。



※健康保険組合連合会「平成26年度 特定健診・特定保健指導の実施状況」（速報版）より

ご家族（被扶養者）の皆様も
 年1回の健診は必ず受けましょう

被保険者の皆様が元気に働けるのは、家族の健康があつてこそ。特に奥さまの健康は家庭環境をも左右します。適度な運動とバランスのとれた栄養、十分な睡眠など、健康維持を気遣っていらっしゃる方は多いと思いますが、忘れがちなのが年1回の健診。定期的に体の状態をチェックすることから健康的な毎日が始まります。

英虞湾の絶景が広がる 横山園地を歩く



横山展望台（標高 140m）

観光ポスターやパンフレットなどで使われる英虞湾の風景（右写真）はここから撮影されたものが多い。展望台からは前島半島の志摩大橋（志摩パールブリッジ）まで見える。



芝生広場（標高 57m）

約 2,000m² の広さがある芝生広場が整備されている。



みはらし展望台
（標高 180m）

横山園地には、全 4 か所の展望台があるが、北と東にも展望が開けているのはここだけ。鵜方の町並みも一望できる。

コースの東側は、日差しを遮るように樹木が生えているため、涼しく歩くことができる。

横山展望台から英虞湾を望む

リアス式海岸で囲まれた独特の地形をもつ英虞湾は、大小約 60 の島が点在し、穏やかな内海が広がっている。志摩半島を中心とした伊勢志摩国立公園は、数少ない海の国立公園であり、島々と海が繊細で優美な景観を見せる。なかでも英虞湾の絶景を手軽に楽しめるのが「横山園地」だ。

志摩市にある横山（標高 203m）の中腹は、横山園地として整備されている。園内には、立地を活かして 4 つの展望台が設けられ、それぞれが眼前の英虞湾を一望できるようにになっている。

横山ビジターセンターを出発したら、車道脇の遊歩道を歩いて横山展望台を目指す。横山展望台手前の駐車場を過ぎると、木製スロープの辺りから展望が開ける。左に広がるのが英虞湾。横山展望台からは、英虞湾に浮かぶ大小さまざまな島と、その向うには前島半島まで見渡すことができる。続いてパノラマ展望台、みはらし展望台、あご湾展望台と順に巡る。少しづつ違った英虞湾の景色を楽しむため、見比べて自分のベストスポットを決めてみるのもおもしろい。

近鉄志摩線・志摩横山駅下車、徒歩約 30 分
伊勢自動車道・伊勢西 IC より約 50 分

三重県 志摩市

横山ビジターセンター
伊勢志摩国立公園の情報発信拠点。自然や文化の紹介のほか、定期的に自然体験活動も行っている。
住所 志摩市阿児町鵜方 875-24
9:00 ~ 16:30
毎週火曜日（火曜日が祝日の場合は翌日）、年末年始
0599-44-0567
<http://chubu.env.go.jp/nature/yokoyama/>

特産品

志摩市の海で養殖されているあおさは、全国生産量の約 3 割を占める。食物繊維が多く含まれる健康食品。



賢島大橋

英虞湾にある約 60 の島のうち、もっとも大きいのが賢島。賢島は、北の賢島大橋と東の賢島橋の 2 つで本州とつながっている。賢島大橋から見る夕陽は絶景で、多くのアマチュアカメラマンが訪れる。



賢島橋は
とても短い橋



大王崎

断崖に建つ白亜の灯台とその周囲の風景は、古くから画家たちの創作意欲をかき立てている。1996 年、大王町は「絵かきの町」を宣言した。町には、キャンパスに向かう画家の姿も多い。



英虞湾 島めぐり

英虞湾を船長のガイド付きで巡る。所要時間約 50 分。
9:30 ~ 15:30 休 不定休
¥1,400 円
0599-43-1048

桐垣展望台

ともやま公園にある、英虞湾に沈む夕陽を正面から見ることのできるスポット。英虞湾東側に位置し、右に賢島、手前に間崎島、左からは前島半島がのびる。



**電車の場合は、
プラス片道約 30 分のウォーキング**

横山園地の入り口にある横山ビジターセンターと志摩横山駅を結ぶバスはない。電車の場合は、志摩横山駅から西へ約 2km のゆるやかな上りを歩いて向かうことになる。かかる時間は約 30 分ほど。交通量は少なく、安心して歩くことができる。特急停車駅の鵜方駅から歩く場合は、約 40 分をみておこう。

横山ビジターセンターへは、ゆるやかな上りが続く

志摩横山駅

平成27年12月から従業員50人以上の事業所ではストレスチェックが行われています。
厚生労働省のホームページ「こころの耳」(<http://kokoro.mhlw.go.jp/>)でもセルフチェックができます。

ストレスチェックシート

	そうだ	まあ そうだ	やや ちがう	ちがう
・職場の仕事の方針に自分の意見を反映できる……	1	2	3	4
・自分の技能や知識を仕事で使うことが少ない……	1	2	3	4
・働きがいのある仕事だ……	1	2	3	4

自分の意見を仕事に反映したり、自分の技能や知識をいかすことが少なく、働きがいがない…

ストレスチェックでこんな傾向がみられたあなたへ 働きやすくなる アドバイス 人生には心を育てる時期が必要

「心・技・体」とスポーツの世界では非常に強調されること、というわけが仕事（ビジネス）の世界ではあまり耳にすることがありません。花を咲かせたかどうかばかりが目され、心が置き去りにされているような印象を受けます。仮に、定年にな

花を咲かせることだけに
とらわれないで

「何も咲かない寒い日は下へ下へと根を伸ばせ」。これは箱根駅伝常連校である山梨学院大学陸上競技部の上田監督が選手によく伝えている言葉として知られています。箱根駅伝に出場するような一流の選手でさえ、練習の成果が上がらずに苦しむことがあります。そんなときには、辛い練習を重ねることに疑問を感じたり、監督の指導に不信感を持つたりすることもあるでしょう。陸上選手としてこの先やっていくことに疑問を感じてしまうことすらあるかもしれません。

しかし、目に見えないような成果が出ていなくても、それは決して無意味なことをしてしているのではなく、後に大きな花を咲かせるための大切な時期でもあるのです。もつという、目に見えるような成果が出ていないときにこそ、人の「ある部分」は成長しているのです。それが心です。



成果を出せず、働きがいがない
そんなときに成長するものは

人生を俯瞰して「今」を見つめ直してみよう

どれだけ優秀な人でも、自分の力をうまく発揮できなかったり、発揮する場がありません。そのときに下手に動いてしまうと、かえって事態を悪化させてしまうことが多いです。そんなときは、じっと耐え忍びつつ、人生の大きな流れから「今」を見つめ直してみるとよいでしょう。



マンガの事例で健康保険が使えないのはなぜ？

- ①肩こり・筋肉疲労などに健康保険は使えません
整（接）骨院での柔道整復師の施術で健康保険が使えるのは、「急性・亜急性のケガ」——骨折、脱臼、打撲および捻挫等（肉ばなれを含む）の場合だけです。骨折および脱臼については、応急手当の場合を除き、あらかじめ医師の同意が必要です。スポーツによる筋肉痛や日常生活で起こる肩こり、筋肉疲労にも健康保険は使えません。
- ②過去のケガや交通事故の後遺症などに健康保険は使えません
過去にケガしたもので交通事故の後遺症など、慢性化した症状への柔道整復師の施術は、健康保険の対象になりません。症状が3カ月以上続くような場合は、別の病気などの原因が考えられますから、病院（整形外科など）で診てもらいましょう。
- ③病院で治療中のケガに健康保険は使えません
病院ですでに治療しているケガは、重複して健康保険でかかることはできませんのでご注意ください。
- ④通勤時や仕事上のケガに健康保険は使えません
通勤途中や仕事上のケガなどの場合、労災保険扱いとなるので健康保険は使えません。



整（接）骨院は病院ではありません
健康保険が使えるケースは限られています

アボカドチーズ



●材料 (2人分)

アボカド	1 個
クリームチーズ	60g
レモン汁	小さじ 1/2
牛乳	小さじ 2
塩	ふたつまみ程度
黒こしょう (粗挽き)	適量
オリーブオイル	適量



アボカド⇒カリウム

栄養価の高いアボカドには、カリウムが豊富に含まれています。カリウムは、発汗や体温上昇により失われやすいので積極的に摂取し、熱中症予防を心がけましょう。

注目

作り方

- ①アボカドはよく洗い、皮付きのまま半分に切り、種を取る。クリームチーズは常温に戻しておく。
- ②ボウルにクリームチーズ、レモン汁、牛乳、塩を入れ、よく練り合わせる。
- ③アボカドの中心部分 (種部分) に②のクリームチーズを詰める。
- ④さらに縦に半分に切って盛り付け、黒こしょうとオリーブオイルをかける。

フルーツポンチ

●材料 (2人分)

すいか	200g
キウイフルーツ	1/2 個
パイナップル (缶詰・スライス)	1 枚
砂糖	小さじ 1
パイナップル缶シロップ	大さじ 1
ミントの葉	適量
炭酸水	120cc程度

作り方

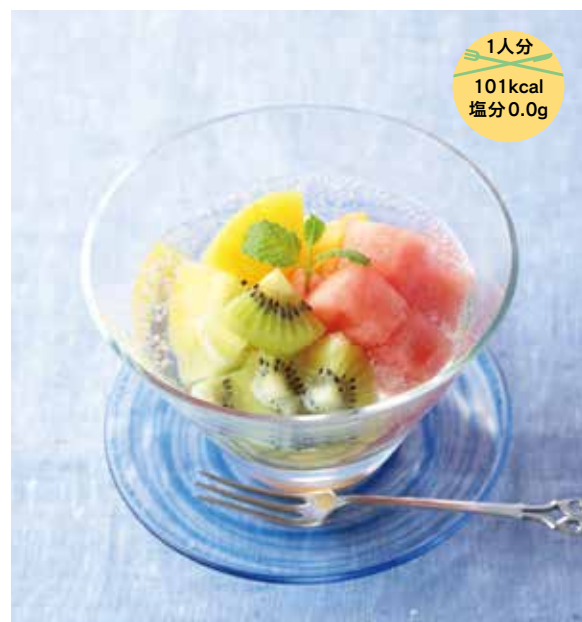
- ①すいか、キウイフルーツ、パイナップルは一口サイズに切りそろえ砂糖をふりかける。
- ②パイナップル缶シロップとミントの葉を混ぜ、ミントの香りをシロップになじませる。
- ③器に①と②を入れ、炭酸水を注ぎ、ミントの葉を飾る。



注目

すいか⇒水分

熱中症予防に欠かせない水分を約 90% 含む、すいか。みずみずしい果汁とすっきりした甘さは夏の水分補給にぴったりです。



注目

暑さに負けない体をつくるには？

夏、気温が高いときは無理に運動しないほうがよいのですが、「脱メタボ」のために、軽い運動は継続したいところです。屋外なら十分な準備体操で体を慣らしてからウォーキングやラジオ体操など軽めの運動、気温 30 度以上になったら屋内※でできるヨガや筋力トレーニングがおすすめです。

発汗により失われやすいカリウムやナトリウムが不足すると、脱水症状を引き起こしやすいため、のどが渇いていなくてもこまめに水分補給をしましょう。また、暑さに負けない体づくりのために、筋肉のもととなるたんぱく質や疲労回復を促すビタミン B₁ も積極的に摂取しましょう。

※適切な温度や湿度であることが前提です。



豚肉と夏野菜の煮込み

●材料 (2人分)

豚肉 (ロース).....	120g	A	トマトケチャップ.....	大さじ 2
塩・こしょう (豚肉用).....	少々		砂糖.....	小さじ 1
トマト.....	2 個		白ワイン.....	小さじ 2
たまねぎ.....	1/2 個		パセリ.....	少々
ズッキーニ.....	1/2 本		オリーブオイル.....	大さじ 2
なす.....	1 本		ローリエ.....	1 枚
にんにく.....	1 かけ		塩・こしょう.....	小さじ 1/3 程度

作り方

- ①豚肉は棒状に切り、塩・こしょうをふる。トマトは湯むきする。トマトとたまねぎはくし型に、ズッキーニとなすは輪切りにする。にんにくはつぶしておく。A は混ぜ合わせておく。パセリはみじん切りにする。
- ②フライパンにオリーブオイル、にんにく、ローリエを入れて炒め、香りがしてきたら、豚肉とたまねぎを加え炒める。
- ③豚肉の色が変わったら、ほかの野菜類と、塩・こしょうを加え炒め合わせる。
- ④さらに A の合わせ調味料を加え、野菜類に火が通るまで煮込み、器に盛りつけ、パセリを散らす。



注目

豚肉⇒ビタミン B₁

疲労回復ビタミンといわれるビタミン B₁ は、熱中症に負けない体をつくります。たまねぎやにんにくと一緒に摂ると疲労回復効果がさらにアップします。

食べて 動いて
脱メタボ!

熱中症を予防するメニュー



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

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

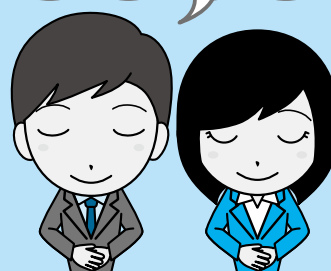
被扶養者資格確認調査（検認）を実施しています

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。

皆様の保険料を正しく使うためにご協力をお願いします



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

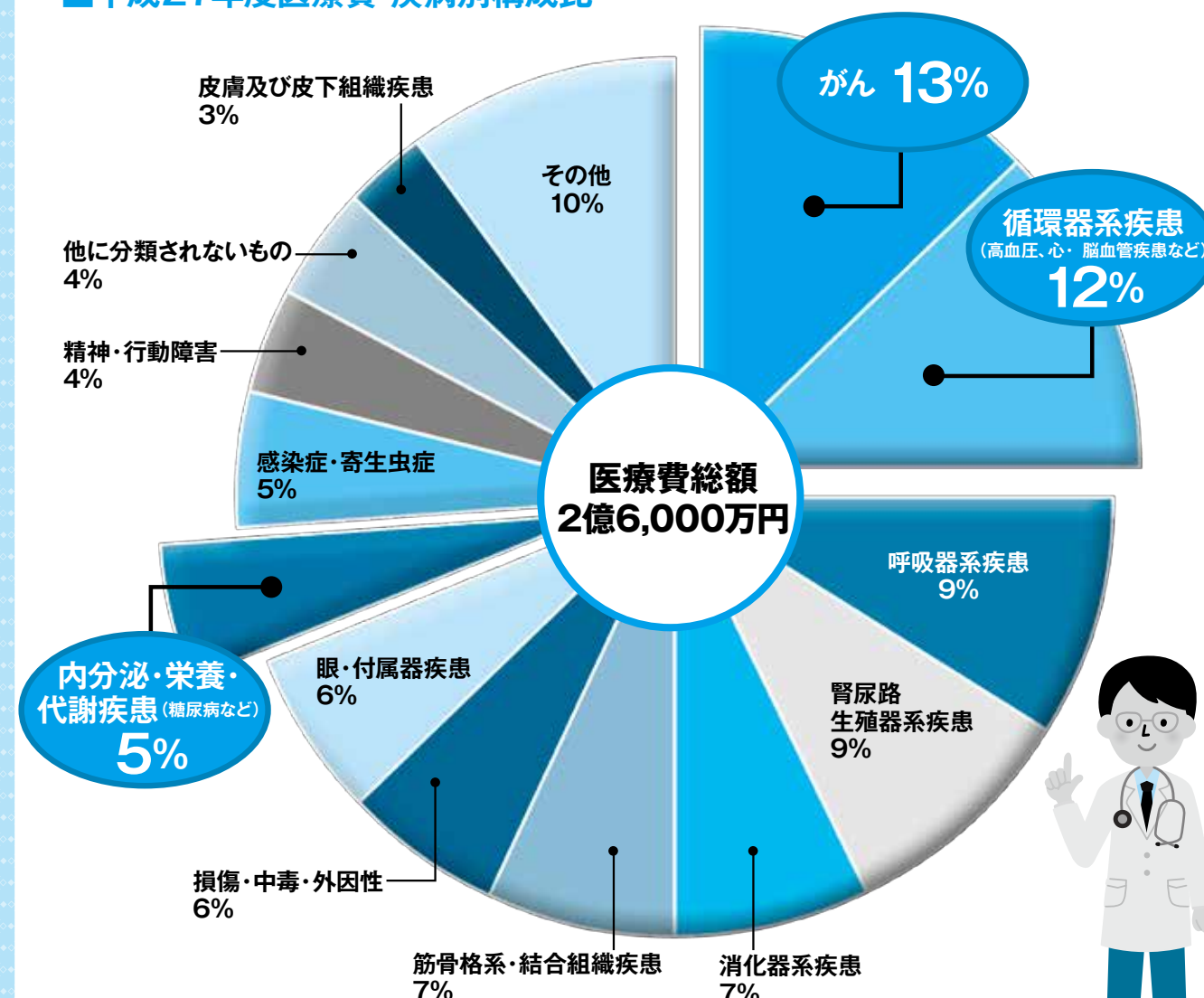
「がん」「循環器系疾患」「内分泌・栄養・代謝疾患」の生活習慣病が医療費の30%を占めました。

「がん」が13%と最も多く占め、その医療費は約3,300万円となりました。「がん」「循環器系疾患」「内分泌・栄養・代謝疾患」などの生活習慣病にかかる医療費の割合は、全体の30%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いわれます。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27年度医療費 疾病別構成比



水球 男子

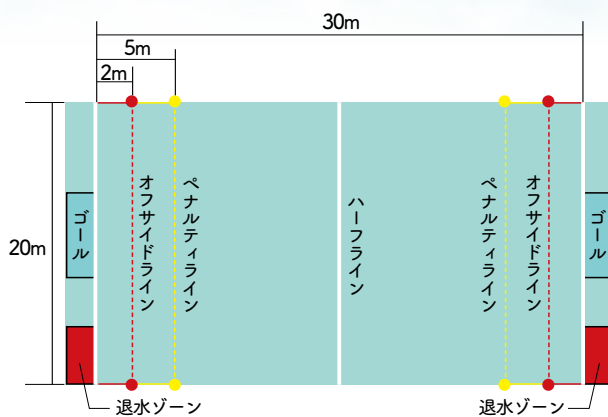
1984年ロサンゼルス五輪以来32年ぶりに日本代表がオリンピック出場権を獲得して注目が集まる、男子水球。「水中の格闘技」といわれる激しいスポーツです。



水球日本代表の愛称は「ボセイドンジャパン」。身長の高い海外チームに對抗する速攻が持ち味です。



水球は19世紀半ばのイギリス発祥。水泳クラブでのイベントとして始まり、その後ルールが統一されてヨーロッパ、アメリカへと広まりました。水球のルールはサッカーやバスケットによく似ていて、相手ゴールにシュートを決めて得点を競います。ラグビーのような激しいタックル、格闘技の迫力、競泳のスピードなど、さまざまな要素が詰まった魅力的なスポーツです。



水球の基本ルール

プレイヤー	ゴールキーパーを含む7人
フィールド	縦 30 m × 横 20 m 水深 2.0 m 以上のプール (男子)
試合時間	8 分 × 4 ピリオド
独特のルール	キーパー以外は両手禁止 ボールを持っている相手に対しては激しくタックルしてよい
ファウル	● オーディナリーファウル (軽い反則) …相手チームにフリースロー権が与えられる ● エクスクルージョンファウル (重い反則) …20 秒間「退水」となり待機。同じ選手が3 回退水するとその試合には出られない ● ペナルティファウル (得点が入ると予想される行為への反則) …相手チームにペナルティスロー (ゴール前 5 m) が与えられる
攻撃時間の制限	攻撃権を獲得してから 30 秒以内にシュートしなければ相手チームに攻撃権が移る

テクニック、闘争心、泳力
すべてが要求される
スポーツです

豪快なシュート!



チームワーク!