

けんぽだより



No.118

- 平成 29 年度予算が決まりました
- 平成 29 年度健康づくり事業の概要
- 人間ドックをご利用の皆様へ
- 市販薬の購入で減税が適用されます！
- 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〉阿武隈川源流を歩く 西の郷遊歩道
- 脂質異常症
- 脂質が気になるときのメニュー
- 単なる肩こりに健康保険は使えません
- 今年も特定健診を受けましょう
- トランポリン

心ときめく春

今にも「ボンボン」と音をたてて開花しそうなチューリップ。近年八重咲きの豪華なチューリップが人気ですが、私は昔ながらの一重咲きの清楚でシンプルなチューリップがお気に入り！逆光で光を生かして明るめに撮影し、春の心ワクワクドキドキする感じを表現しました。背景の脇役の玉ボケは写真ならではの表現です。背景にちりばめることでリズムカルな動きを与え、主役を際立たせてくれます。

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29年度 予算の概要（一般勘定）

・ 収 入 (単位:千円)

科 目	予算額
保険料	645,893
国庫負担金収入	179
調整保険料収入	9,414
繰越金	75,393
繰入金	137,524
国庫補助金収入	554
財政調整事業交付金	8,895
雑収入	782
計	878,634
経常収入合計	647,405

経常収入支出差引額	-186,231
-----------	----------



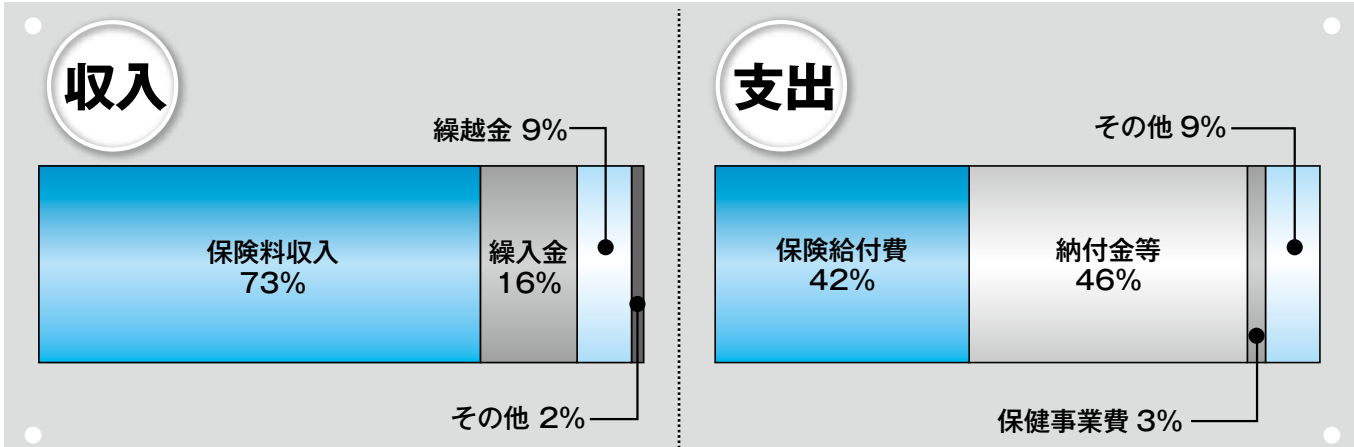
科目(再掲)	予算額 千円	被保険者 1人当たり 円
保険料収入	645,893	569,069
繰入金	137,524	121,167
繰越金	75,393	66,426
その他	19,824	17,466
収入合計	878,634	774,127

❖基礎数値

▶被保険者数 男……………	902人
女……………	233人
計……………	1,135人
▶平均年齢……………	46.39歳
▶平均標準報酬月額……………	426,900円
▶被扶養者数(扶養率) ……	1,055人(0.93人)



❖予算に占める割合



・ 支 出 (単位:千円)

科 目	予算額
事務費	37,010
保険給付費	359,133
付加給付費	7,801
前期高齢者納付金	245,891
後期高齢者支援金	149,518
病床転換支援金	1
退職者給付拠出金	10,397
老人保健拠出金	5
小 計	405,812
保健事業費	23,155
営繕費	201
財政調整事業拠出金	9,414
連合会費	425
その他	620
予備費	35,063
計	878,634
経常支出合計	833,636

科目(再掲)	予算額 千円	被保険者 1人当たり 円
保険給付費	366,934	323,290
納付金等	405,812	357,544
保健事業費	23,155	20,401
その他	82,733	72,893
支出合計	878,634	774,127

〈平成29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

事業計画

《基本方針》

- 平成29年度はデータヘルス計画（平成27～29年度）の最終年度に当たるので、計画に基づいた疾病予防・疾病の早期発見と早期治療を目指し、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。
- 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率向上を図る。
- 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、被保険者証の検認（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（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。
- 運動を奨励して、健康増進に努める（スポーツクラブの利用及び各地域の健康イベントの紹介）。

基本方針の背景

健康保険組合の目標及び保険者機能として求められていることは、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）は今年が最終年度となりますので、国の目標をクリアすべく活動していきます。

当健康保険組合の平成27年度の医療費のうち、生活習慣病関連医療費は30.2%を占めました。そのうち、がんが12.9%を占めトップでした。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。従いまして、人間ドック等の健診を定期的に受診することを推奨していきます。

保険給付の適正化の取組みは、基本方針にあげた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増加により厳しい状況ですが、加入者の大事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、健全経営に努めてまいります。

平成29年度

予算が決まりました

去る2月17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、ご報告します。平成29年度の事業計画並びに収入支出予算が

人間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29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	脳 ドック
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*	03-5770-1250 (グループ共通)	¥41,040	OP	OP	-
	・新赤坂クリニック(本院)	東京都港区六本木5-5-1 六本木ロアビル11F		¥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	
	・横浜北幸クリニック	神奈川県横浜市神奈川区鶴屋町3-32-13 第2安田ビル9階					
2	松翁会診療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 B1F	03-3201-7001	¥47,520	注1	OP	
3	聖路加国際病院附属クリニック	東京都中央区明石町8-1 聖路加タワー 3F・4F・5F	03-5550-2400	¥62,640	OP	OP	-
4	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	¥45,360	注1	OP	OP
5	虎の門病院附属健康管理センター	東京都港区虎ノ門1-2-3 虎ノ門清和ビル	03-3560-7777	¥70,200	注1	OP	OP
6	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	-
7	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	-
8	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	-
9	西新宿ささらぎクリニック	東京都新宿区西新宿6-6-2 新宿国際ビルディング1階	03-3344-0529	¥41,040	注1	-	-
10	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	-
11	新宿健診プラザ	東京都新宿区歌舞伎町2-31-12	03-3209-0212	¥36,720	OP	OP	OP
12	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	-
13	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	-
14	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	-
15	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	OP
16	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	OP
17	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 BOSEN 4階	0120-137-322	¥43,956	OP	OP	OP
18	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	-
19	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	-
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	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	OP
22	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	-
23	多摩丘陵病院	東京都町田市小山田町1491	042-797-1512	¥36,720	OP	OP	OP
24	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	OP
25	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	OP
26	横浜総合健診センター	神奈川県横浜市中区金港町3-1 コンカード横浜20階	045-461-1230	¥43,200	OP	OP	OP
27	みなとみらいメディカルスクエア	神奈川県横浜市中区みなとみらい3-6-3 MMパークビル2F	045-228-2000	¥43,200	OP	OP	OP
28	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	OP
29	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	-
30	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	OP
31	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1	OP	-
32	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	OP
33	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3.人間ドック基本料金に乳房超音波検査を含む

《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	神奈川県横浜市中区金港町3-1 コンカード横浜20階	045-461-1230	¥48,600
9	みなとみらいメディカルスクエア	神奈川県横浜市中区みなとみらい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	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
7	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/>

平成29年度

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	皆様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利用促進のご案内	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	赤ちゃんの産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」などに関する無料電話相談・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 Web https://familycare.sociohealth.co.jp

◆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回の補助を行いません。
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)の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は通信制の禁煙プログラム(参加費無料)6週間にチャレンジできます。
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割を補助を行います。ただし、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 スポーツクラブの利用促進	ルネサンスとの法人契約により、直営および提携スポーツクラブをお得な値段で利用できます。
2 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/

※ 年度＝4月～翌年3月です。



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29年4月1日～平成30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。



参加者特典

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きです。
- 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 (ヘルスケア事業部 保健事業課)
〒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29年4月1日～平成30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/>



話題の健康情報

市販薬の購入で減税が適用されます！

～セルフメディケーション税制 (医療費控除の特例)～

平成29年1月1日以降に、市販薬を年間12,000円を超えて購入した場合、超えた金額について所得控除が受けられるようになりました。領収証 (レシート) はきちんと保管しておくようにしましょう！

⑤従来の医療費控除と同時に適用を受けることはできません。

■対象となる薬は…

医師から処方される医療用医薬品からドラッグストアなどで購入できる市販薬に転用された、スイッチ OTC 医薬品を購入した場合に適用されます。対象となる薬は厚生労働省のホームページで確認できるほか、薬のパッケージにマークがついています。

セルフメディケーション 税 控除 対象



■対象となる人は…

健康の維持増進および疾病予防への取り組みとして、下記のいずれかを受診している人。

- ・ 特定健診 ・ 予防接種
- ・ 定期健康診断 ・ 健康診査 ・ がん検診

■所得控除金額は…

1月～12月の1年間に対象となる薬の購入額が合計12,000円 (※) を超えるとき、その超える部分の金額 (上限は88,000円) について、その年の総所得金額等から控除されます。
(※) 生計を同じくする家族の分を合算することができます。

●詳しくは、お近くの税務署へお問い合わせください。

《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。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外地域からは、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 (電話健康相談のみ 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

サービス番号

1

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

サービス番号

5

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。

阿武隈川源流を歩く 西の郷遊歩道

JR 東北本線・東北新幹線新白河駅高
原口から福島交通バス由井ヶ原行き
で30分、発電所前下車

東北自動車道・
白河ICから約20分。
JR 東北本線・東北新幹線
新白河駅から
約20分。

西郷村観光協会
0248-25-5795
http://nishigo-kankou.jp



熊のすべり台 大きな一枚岩の上を滝が流れる名所。



一休の滝 鉄の階段を下りてたどり着く。滝のすぐそばまで行くことができる。



那須見台からの展望

湯&食 西郷村の

甲子温泉・旅館大黒屋の大岩風呂



特産品 西郷村の特産品は高原野菜や乳製品がメイン。なかでも特産の高原じゃがいもを使用した「ポテトまんじゅう」が人気。



150年以上の歴史がある旅館大黒屋の名物大岩風呂（混浴）。幅15m、深さ最大1.2m。源泉かけ流しで子宝の湯ともいわれる。泉質は無色透明の単純温泉。

10:00～15:00（日帰り入浴）
無休 大人 700円 0248-36-2301

塔のへつり 浸食と風化が生み出した塔の形をした断崖が並ぶ景勝地で国の天然記念物。吊り橋で対岸へ渡ることができる。



ひと足のばす 下郷町



大内宿 江戸時代の町並みが残されている観光地。茅葺き屋根の古民家が軒を連ね、往時の宿場町の面影を感じることができる。国の重要伝統的建造物群保存地区。

見学自由 無休 無料（駐車場は有料）
0241-68-2920（下郷町観光案内所）

阿武隈川の源流が村の中心を貫流する福島県西郷村。川の流れが織り成す溪谷美と豊かな自然を手軽に楽しめる遊歩道がいくつか整備され、新緑と紅葉の時期にはとくに多くのハイカーが訪れる。なかでも西の郷遊歩道は距離も手ごろで見どころが多いコースとして人気がある。

メガネ岩



みのり隧道 遊歩道の一部である手掘りのトンネル。天井が低いので腰をかがめて通る。



静の大滝 人工の堤防堰で落差は15mほど。なかなかの迫力。

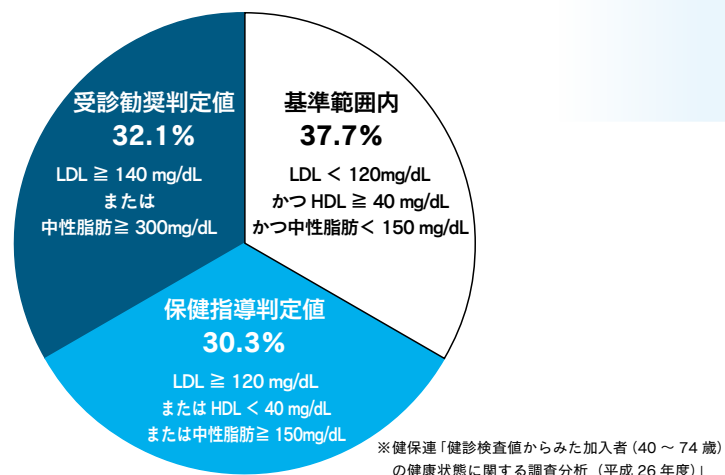
雪割橋 雪割橋展望台より。橋の長さ81m、谷底からの高さ約50m。一帯は雪割溪谷と呼ばれ紅葉も美しい。



西の郷遊歩道は溪流沿いの滝や見どころスポットを自由に行き来できるコース。全長は約3.5kmだが、コースの中ほどにある駐車場からスタートすれば効率よく巡ることができる。東側へ向かうとすぐに切り立った屏風岩やメガネ岩の奇岩が姿を現す。途中の那須見台からは、茶臼岳や朝日岳など那須連山が一望だ。急な山道を下っていくと溪流の音が聞こえてくる。静の大滝を眺め、岩を掘り抜いたみのり隧道を抜ける。なだらかな森の中の山道を歩きスタート地点へ戻り、ひと休みしたら滝と溪流を楽しめる西側へと向かう。溪流沿いの道にはところどころに鉄製の階段がかけられ、川沿いの岩場へ降りることができる。滝のすぐそばまで行ける一休の滝、熊のすべり台、曲がりくねった急流おろちが滝など見どころはたくさん。雪割橋展望台からは萌える新緑に赤い橋のアーチが映える絶景を楽しめる。

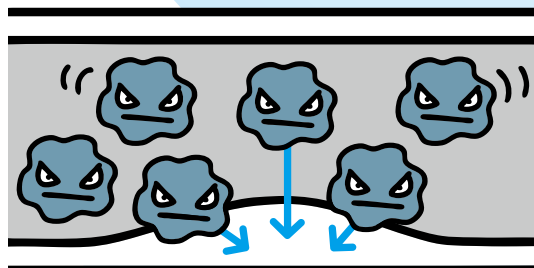
特定健診受診者の6割超は、
脂質対策が必要です！

健保連（健康保険組合連合会）の調査によると、脂質が基準範囲内だった人は、特定健診受診者の37.7%となっています。保健指導判定値は30.3%、受診勧奨判定値は32.1%です。6割超の方が、なんらかの脂質対策が必要な結果となっています。他人事と捉えずに、自分の健診結果をよく確認し、改善に取り組みましょう。



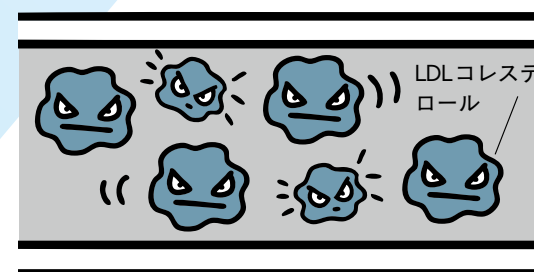
余分な LDLコレステロールが 血管の壁に入り込む

高血圧や高血糖などによって傷ついた血管の壁から、LDL コレステロールが入り込みます。



血液中の LDLコレステロールが増える

肝臓で作られるコレステロールの量が増える、食事からの脂質摂取が増える、ホルモンのバランスが変わる、細胞がコレステロールを取り込む量が減るなどで、血液中のLDL コレステロールが増加します。



流れでわかる！生活習慣病

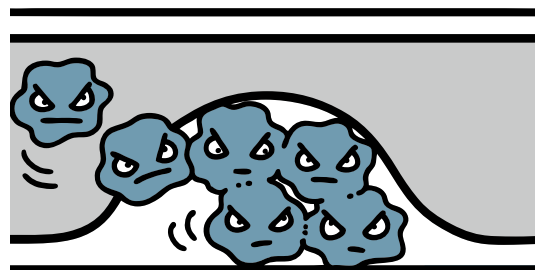
脂質異常症

動脈硬化の
きっかけをつくってしまう

血液中のLDLコレステロールと中性脂肪が多すぎる状態（HDLコレステロールは少なすぎる状態）を、「脂質異常症」といいます。多すぎるLDLコレステロールは、血管の内側に入り込んでドロドロとしたかたまりを形成し、血液の流れにくくさせます。
つまり、動脈硬化のきっかけをつくってしまうのが、脂質異常症といえます。脂質異常症は、自覚症状がなく放置してしまいがちなので、健診結果の数値をよく確認しましょう。

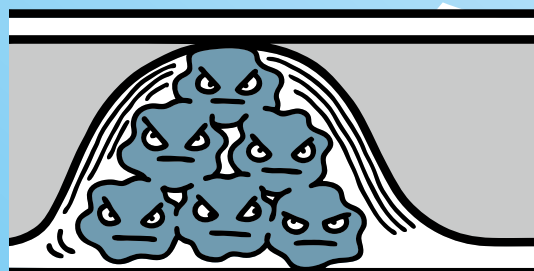
血管の内側にドロドロとした かたまりができる

たまったLDLコレステロールは、ドロドロとした粥状物質^{じやくじょうぶつ}となり、コブのように内側から膨らんで徐々に血管の中が狭くなっていきます。これが動脈硬化の始まりです。



血栓ができる

膨らんだコブが破れるたびに血小板が付着し、これが繰り返されることで血栓ができます。



血液が流れなくなる 血管が破裂する

脳や心臓など重要な器官の血管で動脈硬化が進行すれば、命の危険があります。



自覚症状がないため、 検査数値で確認を



動脈硬化そのものには、自覚症状がありません。そのため、毎年健診を受けて、動脈硬化のきっかけとなるコレステロールや中性脂肪を数値で把握しておくことが重要となります。保健指導判定値、受診勧奨判定値に該当する検査項目があれば、健診結果の指示に従い、必要であれば保健指導や医療機関での再検査等の行動に移しましょう。

なお、たとえ正常値の範囲内であっても悪化傾向にある検査項目は要注意です。過去の健診結果と比較して、自分の傾向を探りましょう。心当たりのある生活習慣があれば、自主的に改善の取り組みを始めるのがベストです。

特定健診では、 こんな数値に気をつけよう！

LDLコレステロール

いわゆる悪玉コレステロール。増えると動脈硬化に直接影響します。しかし、生命維持のために必要な働きもしていますので、正常値の範囲内であれば悪玉とはいえません。

保健指導判定値…120mg/dL 以上 **受診勧奨判定値**…140mg/dL 以上
増える主な原因…飽和脂肪酸（肉の脂身、バター、ラード、生クリームなど）の摂りすぎ。高LDLコレステロール血症の人では、コレステロール（タマゴの黄身、魚卵）の摂りすぎ

HDLコレステロール

いわゆる善玉コレステロール。余分なコレステロールを肝臓へ回収しています。少ないと回収が不十分になり、血液中のコレステロールが増加します。

保健指導判定値…39mg/dL 以下 **受診勧奨判定値**…34mg/dL 以下
減る主な原因……肥満、喫煙、運動不足

中性脂肪（トリグリセライド）

重要なエネルギー源ですが、必要量以上に多くなると皮下や内臓に蓄積されるため、肥満につながります。増えるとLDLコレステロールが増加し、HDLコレステロールが減少します。

保健指導判定値…150mg/dL 以上 **受診勧奨判定値**…300mg/dL 以上
増える主な原因…カロリー（甘いもの、酒、油もの、炭水化物）の摂りすぎ

※基準値は、厚生労働省「標準的な健診・保健指導プログラム【改訂版】」から掲載

春ごぼうサラダ



1人分
113kcal
塩分 0.6g

材料 (2人分)

ごぼう……………1/2 本 (50g)
にんじん……………1/5 本 (30g)
A すりこま……………大さじ 2
酢……………大さじ 1
砂糖……………大さじ 1/2
塩……………少々
鶏ひき肉……………50g
かいわれ大根……………1/4 パック (20g)



ごぼう

食物繊維が豊富なごぼうですが、春ごぼうはやわらかくサラダにも向いています。茹でた後すぐに調味液につけることで味がしみ、酢を入れることで色を白く保てます。

作り方

- ①ごぼうとにんじんをピーラーでさがぎにし、ごぼうは水にさっとつける。
- ②ボウルに A を入れ混ぜる。
- ③熱湯を沸かし、①を約 1 分茹で、ザルにあげて水気を切り熱いうちに②につける。
- ④③で使用した湯を再度沸かし、火を止めたところに鶏ひき肉を入れ色が変わるまで茹で、ザルにあげて水気を切ったら③に加える。
- ⑤かいわれ大根のざく切りを加え、全体をざっくり混ぜる。

ヘルシーマチェドニア

材料 (2人分)

季節のフルーツ各種……………250g 程度
(いちご、オレンジ、ぶどう、キウイなど)
酢……………大さじ 1
はちみつ……………大さじ 1/2

作り方

- ①フルーツを一口大に切る。
- ②ボウルに酢とはちみつを混ぜ、①を加えなじませる。
- ③お好みでミント類などを飾る。



1人分
81kcal
塩分 0.0g



酢

酢を毎日大さじ 1 杯摂ると、酢に含まれる酢酸によって肥満気味の人の内臓脂肪を減少させたり、高めの血中脂質を低下させる働きがあるといわれています。マチェドニアはレモン果汁や、リキュールを加えることが多いのですが、今回はどのご家庭にもある酢にしてみました。

いつもの食事を見直し、「質」を改善しよう！

糖質の多いもの・スナック菓子・インスタント食品・動物性食品や、野菜・海藻・きのこ類の量など、いつもの自分の食事内容はどんな傾向がありますか？

もし野菜・海藻・きのこ類など食物繊維が豊富な食材が少ない場合は積極的に取り入れたり、動物性食品のなかでとくに肉類が多い場合は、魚も取り入れたりしてみてください。食物繊維は、食後の血糖値の急上昇を抑え、余分なコレステロールの排出を助けてくれる効果があります。また、青魚に多い EPA・DHA は血液をサラサラにしてくれますが、実はアマニオイルにも同じ働きがあるんです。

食材の選び方以外にも、食材の脂肪部分を取り除いたり熱湯洗いをするなど調理法の工夫をするのもオススメです。この機会にいつもの食事を見直し、「質」の改善をしましょう。



雑穀の煮込みサラダスープ風

材料 (2人分)

セロリ……………1/2 本 (50g)
にんじん……………1/3 本 (50g)
たまねぎ……………1/2 個 (100g)
あさり……………150g
えび……………6 尾
水……………500ml
雑穀 (16 種類入り) ……60g
海藻ミックス (乾燥) ……6g
塩……………小さじ 1/3
こしょう……………少々
酢……………小さじ 1/2
アマニオイル……………大さじ 2

作り方

- ①セロリ、にんじん、たまねぎは 1.5cm 角に切る。
- ②あさはこすり洗いをし、えびは殻をむき、きれいに洗う。
- ③鍋に①と水を入れ、蓋をして中火にかける。
- ④ひと煮立ちしたら、雑穀を入れ 15 分ほど煮る (写真)。
- ⑤海藻ミックスは水 (分量外) で 5 分間戻し、しっかり水気を切る。
- ⑥野菜がやわらかくなったら、あさりを入れ、貝の口が開いたらえびを加え、塩、こしょう、酢で味をととのえる。
- ⑦器に盛り、戻した海藻ミックスのをせ、アマニオイルをかける。



1人分
300kcal
塩分 2.0g



雑穀 (16 種類入り)

今回使用した 16 種類入りの雑穀は、食物繊維、ミネラル、ビタミン類、ポリフェノールが豊富です。今回のような煮込み料理やご飯に混ぜて炊くのもよいですが、熱湯で 15 分間茹でてザルにあげ、水気を切ったものをいつものサラダに混ぜると栄養価がアップするので、オススメです。

●撮影 石田健一 ●スタイリング 宮澤由香

●料理制作
本田祥子
(管理栄養士)



脂質が気になるときのメニュー

スポーツクラブ ルネサンスを法人会員として 割引価格でご利用できるようになりました。

当JUKI健康保険組合は、組合員の皆さまの健康保持増進施策のひとつとして全国にスポーツクラブを展開する「ルネサンス」と利用契約を結びました。トレーニングジム、プール、スタジオ、温浴施設などの利用はもちろん、ひとり一人のカラダに合った個別のトレーニングメニューを作成いたします。被保険者および被扶養者の皆さまの健康増進に、ぜひご活用ください。

お問合せ
お申し込みは
4月1日より

なりたい私に、
なり方いろいろ。

ゆるラク派もガッツリ派も ルネの選べる自分スタイル

多種多様なプログラムをご用意しております。



個人で入会するよりお得!

さらに全国のルネサンスが利用できます!

いつでも
通って
月額固定

使いたい放題
Monthly
8,424円/月
(税込)

月ごとに変更可能
(変更手数料なし)

自分の
ペースで
都度払い

1回ごとに
1 Day
1,620円/回
(税込)

法人会員
限定プラン

お得なキャンペーン実施中!! 2017年 **4/1**日 ~ **6/4**日

特典①

**入会時の
手数料**

通常1,080円(税込)

0円

特典②

Monthly コーポレート会員

※新規でMonthlyコーポレート会員にご入会いただいた方のみ。

レンタル用品

通常6,696円(税込)

最大
2ヵ月間

0円

タオル(大・小セット)・シューズ・Tシャツ・パーカー

※お取り扱いのない店舗もございます。

1Day コーポレート会員

※新規で1Dayコーポレート会員にご入会いただいた方のみ。

① 利用料

通常1,620円(税込)

入会当日

0円

② レンタル用品

通常1,400円(税込)

入会当日

0円

ご入会に必要なもの お近くのルネサンスでご登録ください。事前に **WEB入会** 登録をしていただくと便利です。

JUKI健康保険組合
健康保険証

Monthly
コーポレート会員のみ
右記も必要です

月会費2ヵ月分
ご利用開始日
(1日・8日・16日・23日)に
よって異なります。

ルネサンスカードの口座設定が
WEBで完了していない方は、キャッシュカードと通帳
※後日郵送による書面での口座設定をご希望の方は不要
※アリオ札幌、北砂、徳山へご入会の方は 支店名、口座番号がわかるもの+届出印
もしくは金融機関キャッシュカードをお持ちください。

※ご入会の方はルネサンスカード(イオンもしくはジャックス)の申し込みが必要です。(会費はルネサンスカードからの引き落としとなります。)

WEB入会はこちらへ

不明な点は、お電話ください

ルネサンス 法人会員

検索

03-5600-5399平日
10:00~18:00

※ご利用は15才以上の方に限らせていただきます。※以下の項目に該当する方の施設利用をお断りすることがあります。
●医師等により、運動を禁じられている方 ●妊娠中の方 ●他人に感染する恐れのある疾病を有する方 ●酒気を帯びている方 ●刺青(タトゥー含む)のある方
●ペット連れの方 ●暴力団関係者 ●会社が不適当と認めた方

都内7店舗 女性専用ヨガスタジオ
ドゥミルネサンス
コールドルネサンス
2017年5月 オープン
※上記特典はドゥミとコールドルネサンスは対象外です

RENAISSANCE



単なる肩こりに 健康保険は使えません

もし施術を受けた場合は、全額自己負担になります。

医療費

減らしま専科

整骨院・接骨院編

柔道整復師の施術は正しく受けよう

整骨院や接骨院で、柔道整復師の施術を受ける人が増えています。看板には「各種保険取扱」などと書かれていますが、どんな施術にも健康保険が使えるわけではありません。健康保険が使えるケース、使えないケースを確認しておきましょう。



使えるケース

- 外傷性の打撲、ねんざ、肉離れ
- 骨折、ひび、脱臼の応急処置
(応急処置でない場合は、医師の同意が必要です)
- 交通事故や勤務中のけがは、労災保険の取り扱いとなります。

使えないケース

全額自己負担になります

- 神経痛やリウマチなどからくる痛み・こり
- あん摩・マッサージ代わりの利用
- 症状の改善がみられない長期にわたる施術
- 慢性的な肩こり・筋肉疲労
- 異なる患部への“ついでマッサージ”
- 過去の負傷等による後遺症
- スポーツによる筋肉痛
- 応急処置後、医師の同意のない骨折、ひび、脱臼

柔道整復師に「健康保険が使えます」といわれ施術を受けたとしても、健康保険の適用範囲内であれば、後日、治療費の全額または一部を自己負担(返還)していただくことがあります。

医療費は、事業主とみなさんに納めていただいた保険料でまかなわれています。不適正な医療費支出は健保財政の悪化を招き、保険料の負担増加につながりかねません。整骨院・接骨院にかかるときは、上記のルールを守りましょう。

illustration / うかい えいこ

今年も 特定健診を受けましょう

食べすぎや運動不足などの生活習慣が積み重なって起こる、メタボリック・シンドローム。特定健診・保健指導は、その予防や早期発見・早期治療のため、毎年1回行われています。今年も必ず受診しましょう。

特定健診・保健指導を受けると
こんな
メリットが!

特定健診を
毎年受ければ、
1年ごとの
健康状態の変化が
数値で確認できます!

特定保健指導では、
保健師、
管理栄養士などの
プロのサポートが
受けられます!

特定健診を受診

- 対象者 40 ~ 74 歳の被保険者と被扶養者
- 必須項目

診 察	☒ 問診 ☒ 身長 ☒ 体重 ☒ 肥満度 ☒ 腹囲 ☒ 身体診察 ☒ 血圧
脂 質	☒ 中性脂肪 ☒ HDL コレステロール ☒ LDL コレステロール
肝 機 能	☒ AST (GOT) ☒ ALT (GPT) ☒ γ-GT (γ-GTP)
代 謝 系	☒ 空腹時血糖 ☒ ヘモグロビン A1c
尿・腎機能	☒ 尿たんぱく

※1項目でも足りない、特定健診を受けたことにならないので、必ずすべての項目を受けてください。
※医師の判断に基づき選択的に実施する項目…ヘマトクリット値・血色素量・赤血球数・12誘導心電図・眼底検査

健診結果に基づき レベル分け(階層化)

内臓脂肪の蓄積とその他のリスクの状況から、特定保健指導の対象となる方をレベルごとに選別します。

- 内臓脂肪**
- ① 腹囲: 男性 85 cm以上
女性 90 cm以上
- ② ※BMI が 25 以上
※BMI=体重(kg)÷身長(m)²

リスク
低
中
高

リスク

- ① 血糖が高い
② 血圧が高い
③ 脂質異常がある
④ 喫煙習慣がある

特定保健指導 (対象者のみ)

「動機づけ支援」(積極的支援)となった方には、当健保組合から特定保健指導のご案内をいたします。

情報
提供

動機づけ
支援

積極的
支援

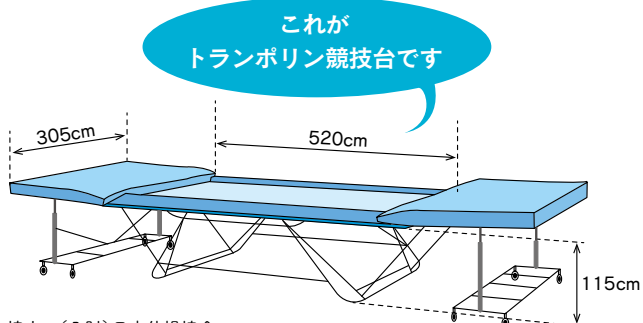
どれだけ同じ場所に
着地を決められるかにも注目 !!

トップ選手のジャンプの高さは
8メートルにも達します。

トランポリン

宙返りなどの技の難易度や華麗さ、
美しさを競うトランポリン。
2000年のシドニーオリンピックから
正式種目に採用されています。

未来を担う
ジュニア選手達 !



協力：(公財)日本体操協会

競技方法

助走(予備ジャンプ)に続き、計10本のジャンプを跳び、1本ずつ採点。これを「第1演技」と「第2演技」で行い、その合計点で競います。

採点要素

(2017-2020シーズン)

E得点	演技得点	審判員が減点方式で採点
D得点	難度得点	体のひねりや回転姿勢に応じて採点
T得点	跳躍時間点	センサーで計測した時間を反映させた点数
H得点	移動点	水平方向の移動に対する評価