JUKI健康保険組合

けんぽだより

2019 春 SPRING

NO.122

- 平成 31 年度予算が決まりました
- 平成 31 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
- ジェネリックにできますか？
  ファミリー健康相談／ベストドクターズ®・サービス
- 喫煙者が抱える病気のリスク／禁煙外来治療をサポートします
- 北アルプスの十字路・平湯を歩く
- メタボリックシンドローム、放っておくとどうなるの？
- 生活リズムを整える　バランス朝ごはん
- Health Information
- 整骨院・接骨院の正しいかかり方
- スケートボード

苺

ギリシャ神話の愛と美の女神アフロディテが流した赤いハート型の涙が苺になったとか、北欧神話の美しく愛情深い女神フリガが好み、幼子が亡くなると苺で覆って天国に運んだとか、さまざまな言い伝えを持つ苺。「愛情」や「無邪気」のほか、親株から多数の小蔓が伸びることから「幸福な家庭」という花言葉も。"実"というのは種を包んだ部分のこと。表面に 300 以上も付いているゴマのようなつぶつぶが本当の苺の"実"なのです。

文：原　小枝（管理栄養士）

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31年度

予算が決まりました

平成31年度の事業計画並びに収入支出予算が、去る2月14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、ここにご報告します。
また、あはき（あんま、はり、灸）につきましても、従来どおりの償還払いとなりました。

事業計画

【基本方針】

（1）平成31年度は第2期データヘルス計画（2018年～2023年）の2年目にあたるので、データヘルス計画に基づいた疾病予防・疾病の早期発見と早期治療を継続し、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。

（2）第3期（2018年～2023年）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をする。

（4）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年度から健康保険組合がその実施を義務付けられました。本制度の第3期（2018年～2023年）も今年で2年目となりますので、国の目標をクリアすべく活動していきます。特に第3期においては、特定健診・特定保健指導の実施率により、後期高齢者支援金の加算・減算が課される予定ですので、実施率アップを図っていきます。

当健康保険組合の平成29年度の医療費のうち、生活習慣病関連医療費は26.3％を占めました。そのうち、がんが8.8％を占め4番目でした。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、がんの原因となるおそれのある感染症等、がんに関する正しい知識を持ち、生活習慣病の予防に必要な注意を払い、必要に応じ、がん検診を受けるよう努める」とあります。従いまして、がん検診、人間ドック等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増加で、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対応し、健康保険組合の健全経営に努めて参ります。

◉平成31年度　予算の概要（一般勘定）

収　入

（単位：千円）

科　目	予算額
保険料収入	685,031
国庫負担金収入	163
調整保険料収入	8,624
繰越金	104,215
繰入金	0
国庫補助金収入	402
財政調整事業交付金	11,000
雑収入	42
計	809,477
経常収入合計	685,635

支　出

（単位：千円）

科　目		予算額
事務費		36,194
保険給付費	法定給付費	370,963
	付加給付費	10,731
納付金	前期高齢者納付金	140,000
	後期高齢者支援金	174,000
	病床転換支援金	1
	退職者給付拠出金	500
	小計	314,501
保健事業費		23,300
営繕費		181
財政調整事業拠出金		8,624
連合会費		621
その他		470
予備費		43,892
計		809,477
経常支出合計		756,560

経常収入支出差引額	-70,925

◇基礎数値

▶被保険者数 男…… 900人
女…… 250人
計…… 1,150人
▶平均年齢…… 47.06歳
▶平均標準報酬月額…… 428,000円
▶被扶養者数（扶養率）… 990人（0.86人）

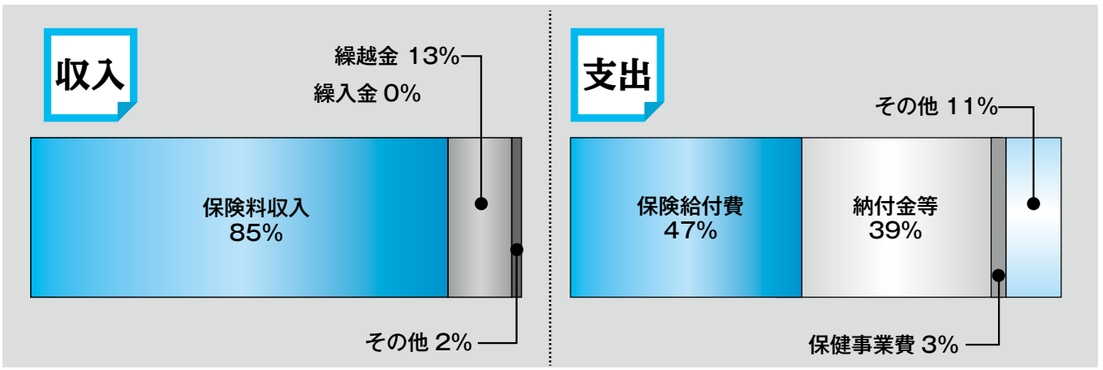
科目（再掲）	予算額	被保険者1人当たり
	千円	円
保険料収入	685,031	595,679
繰入金	0	0
繰越金	104,215	90,622
その他	20,231	17,592
収入合計	809,477	703,893

科目（再掲）	予算額	被保険者1人当たり
	千円	円
納付金等	314,501	273,479
保険給付費	381,694	331,908
保健事業費	23,300	20,261
その他	89,982	78,245
支出合計	809,477	703,893

〈平成31年度〉

	健康保険料率	介護保険料率
事業主	55/1000	7.5/1000
被保険者	37/1000	7.5/1000
合　計	92/1000	15.0/1000

◇予算に占める割合



平成31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掲載します。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	赤ちゃんの生まれたご家庭で希望する方に、月刊誌『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」などに関しての無料電話相談・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 定期健診 ①胃部レントゲン検査	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。 また、若年層への血液検査及び35歳以上の希望者への大腸がん検査を実施します。
1 定期健診 ②血液検査(30-34歳) **1 定期健診** ③35歳以上の大腸がん検査	
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、被扶養者に胃、大腸(被扶養者のみ)、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	被保険者に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 禁煙外来診療補助	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割の補助を行います。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。

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、普段気がつ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31年4月1日現在

No.	契約健診機関名	所在地	電　話	人間ドック(バリウム)	人間ドック胃内視鏡	婦人科検診	脳ドック
1	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	¥51,840	OP	-
2	聖路加国際病院附属クリニック 予防医療センター	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	¥72,360	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	03-3516-7187	¥45,360	注1	OP	OP
4	虎の門病院付属健康管理センター	東京都港区赤坂1-8-1赤坂インターシティ AIR5階	03-3560-7777	¥70,200	注1	OP	OP
5	ＪＲ東京総合病院	東京都渋谷区代々木2-1-3	03-3320-2264	¥40,110	¥45,250	OP	-
6	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	¥48,600	OP	-
7	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	03-3346-1151	¥43,200	¥47,520	OP	-
8	西新宿きさらぎクリニック	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	-	-
9	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	¥43,200	注2	-
10	新宿健診プラザ	東京都新宿区歌舞伎町2-3-18	03-3207-2222	¥36,720	¥42,120	OP	OP
11	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	¥108,000	OP	-
12	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	¥50,760	注2	-
13	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	-
14	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	¥48,600	OP	OP
15	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
16	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 BOSEN4階	0120-137-322	¥43,956	¥47,196	OP	OP
17	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	¥43,200	注2	-
18	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	¥43,200	注3	-
19	田村クリニック健診室	東京都多摩市落合1-32-1　多摩センターペペリビル4F	042-311-5310	¥37,800	¥42,120	OP	-
20	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	¥42,120	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	¥45,360	OP	-
22	多摩丘陵病院	東京都町田市下小山田町1491	042-797-1512	¥36,720	¥39,960	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	¥47,520	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	¥46,980	OP	OP
25	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20階	045-461-1230	¥43,200	¥46,980	OP	OP
26	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	¥46,980	OP	OP
27	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
28	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	-
29	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	¥49,680	OP	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	¥41,040	OP	OP
31	ＰＬ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	¥57,240	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子宮頸部細胞診を含む

【脳ドック】

No.	契約健診機関名	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	¥54,000
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.	契約健診機関名	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	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
3	調布東山病院	東京都調布市小島町2-32-17	042-481-5515
4	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
5	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。

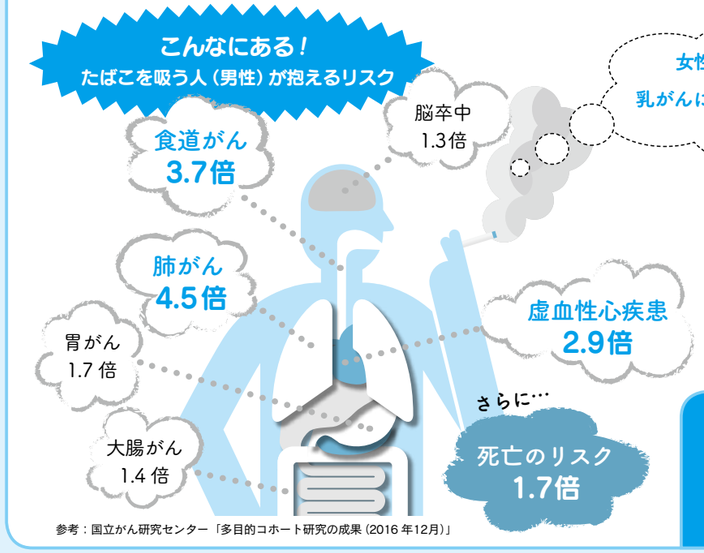
ドック等の補助については、ＪＵＫＩ健康保険組合のホームページ(ドック・検診)でご確認ください。

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

喫煙者が抱える病気のリスク

たばこは体に悪いとわかってはいるけれど、「今は病気もしていないから、禁煙しなくても大丈夫」と思っていませんか？
今は体に異常がなくても、たばこを吸っている人は吸っていない人に比べて、こんなにも多くのリスクを抱えているのです。

こんなにある！
たばこを吸う人（男性）が抱えるリスク



参考：国立がん研究センター「多目的コホート研究の成果（2016 年12月）」

しかも…　たばこを吸っていると安全に手術が受けられない！

喫煙が手術に及ぼす影響

- 狭心症や血栓症が起こりやすくなる
- 術後に肺炎が起こりやすくなる
- 手術の傷が治りにくくなる

重大な病気になってしまった後に「たばこを吸っていなければ…」と後悔しないためにも、今日からたばこを吸わない人生を歩み始めましょう！

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　2019年4月1日～2020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/

ジェネリックにできますか？

一言聞いて医療費節約

新薬よりも安く、品質も保証されている「ジェネリック医薬品」。新薬の特許切れ後に同じ有効成分で製造・販売される、安くて安全なお薬です。ジェネリック医薬品を活用して、上手に医療費を節約しましょう。

診察のとき

かかりつけの医師に、ジェネリック医薬品の処方ができるかを相談してみましょう。
※ジェネリック医薬品がない薬もあります。

処方せんをもらったら

処方せんの「変更不可」の欄にチェックがないことを確認してください。
※チェックがある場合には、ジェネリック医薬品に変更することができません。

調剤薬局で…

処方せんを渡すとき

薬剤師にジェネリック医薬品を希望することを伝えましょう。「ジェネリック医薬品お願いカード」や「ジェネリック医薬品お願いシール」（保険証やお薬手帳に貼付）を使うのもよい方法です。

薬を受け取るとき

複数の薬が処方される場合は、どの薬がジェネリック医薬品なのかを確認しましょう。

《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。

専用ダイヤル　**0120-080-350**　無料

携帯・PHS からもご利用できます。

＊発信者番号は「通知設定」でおかけください。つながらない場合は、はじめに「186」をつけて上記専用ダイヤル番号におかけください。
＊ご利用者の状況または相談内容により、相談の制限・停止をさせていただく場合があります。

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

本サービスは利用される方に適切な医療・健康関連情報を提供することが目的であり、当健康保険組合および当健康保険組合が本サービスを委託した株式会社法研、ならびに医師情報を提供するベストドクターズ社（Best Doctors, Inc.）、ベストドクターズ社が案内した専門医、関係するスタッフ（以上を総称して「サービス関係者」という）は、その目的を達成するために誠心誠意努力します。しかしながら、その目的が達成できなかった場合でも、サービス関係者はいかなる責任も負いません。また、本サービスは医師法等関連法令が規定する診察・治療や医薬品の提供は一切行いません。以上をご理解いただいた上でご利用ください。

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

北アルプスの十字路・平湯を歩く

歩きたくなる旅

平湯温泉観光案内所
0578-89-3030
http://www.hirayuonsen.or.jp

長野自動車道・松本 I.C より 48km、中部縦貫自動車道・高山 I.C より 37km

新宿・名古屋・大阪・富山・松本から直行バスあり

平湯温泉は北アルプスの中央に位置し、上高地、奥穂高、乗鞍への交通の起点になることから「北アルプスの十字路」と呼ばれる。各地から高速バスが発着し、そのアクセスのよさと良質な温泉を求めて近年人気が急上昇している。

平湯バスターミナル（アルプス街道平湯）

上高地、乗鞍岳、新穂高ロープウェイ、飛騨高山方面への路線バスのターミナル。レストラン、売店が併設されている。バスの待ち時間にも利用できる無料の足湯がうれしい。

8：00 ～ 17：30（冬季は 8：30 ～ 16：30）
休 年中無休
0578-89-2611

ニリンソウの群生

平湯キャンプ場内にニリンソウの自生地があり、森に春の訪れを告げる小さな白い花が咲き誇る。

平湯バスターミナルを起点として、美しい原生林の中を歩き、平湯大ネズコ、平湯大滝を巡るコース。まずはバスターミナルより平湯自然探勝路へと足を踏み入れる。しっかりと整備された遊歩道は途中、急な階段もあるが全体的に楽に歩ける散策路で、原生林の新緑を満喫できる。平湯キャンプ場の入口からバンガローサイトを通り過ぎると、群生しているニリンソウが迎えてくれるが、ここから大ネズコまでの道のりは一転して急な登りになる。樹齢千年を超える大ネズコの下でひと休みしたら、名瀑のひとつに数えられる平湯大滝へ。大滝見学後は平湯民俗館へ向かおう。バスターミナルがゴールだが、ここで併設の平湯の湯に浸かるのもよし、ひらゆの森に行って温泉を堪能するのもよし、どこの湯で汗を流すか考えるのもまた楽しみだ。

平湯大滝

落差 64m、幅 6m。「日本の滝 100 選」にも選ばれている。春の新緑、秋の紅葉の名所であり、冬季には氷結して氷瀑となる。

平湯大ネズコ

推定樹齢千年、高さ 23 m、幹周 7.6 mの巨木。ネズコは「クロベ（黒檜）」の別名で常緑の針葉樹。林野庁の「森の巨人たち百選」に選ばれている。

平湯民俗館

合掌造りの民俗資料館。常時火が入っている囲炉裏の畳部屋で飛騨の生活展示を見ながら休憩ができる。風呂上がりに利用する人も多い。喫茶・軽食もある。

8：00 ～ 21：00
（11 月下旬～ 4 月中旬は休業）
¥無料　休不定休

平湯の湯

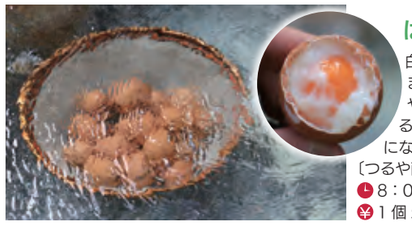
平湯民俗館に併設された男女別の露天風呂。広々とした浴槽、茶褐色の温泉は加水のみの源泉かけ流し。平湯温泉の外湯としても人気。

6：00 ～ 21：00
（11 月下旬～ 4 月中旬は 8：00 ～ 19：00）
¥寸志（外の箱に入れる）
休無休

ひらゆの森

野趣あふれる露天風呂が 16 種類ある宿泊施設で、日帰り入浴も大人気。食事処やマッサージ、物産品の販売など施設も充実。

10：00 ～ 21：00
¥（日帰り入浴料）大人 500 円
休 年中無休
0578-89-3338



はんたい玉子

白身がやわらかく黄身が固まっている名物温泉卵。つるや商店の店先で販売されている。温泉の絶妙な塩加減がくせになるおいしさ。

〔つるや商店〕
8：00 ～ 21：00
¥1 個 50 円　休不定休

ひと足のばす

乗鞍岳

平湯温泉からバスで約 60 分

▲残雪の乗鞍スカイライン

北アルプスの南端に位置する乗鞍岳は、3,000m級の山に容易に登れると人気が高い。乗鞍スカイラインはマイカー規制されているため、登山者は平湯でバスに乗り換える必要がある。最高峰の剣ヶ峰（3,026 m）へ片道 90 分で登頂できる。
乗鞍スカイライン開通期間　5 月 15 日～ 10 月 31 日
◆平湯バスターミナル～乗鞍山頂（畳平）
所要時間　約 60 分　¥バス　往復 2,300 円
0577-78-2345（飛騨乗鞍観光協会）

新穂高ロープウェイ

平湯温泉からバスで約 45 分

2 階建てゴンドラのロープウェイで、あっという間に標高 2,156 mへ到着、北アルプスの大パノラマを眺めることができる。ロープウェイを乗り換える鍋平高原エリアは自然散策路や山野草ガーデン、温泉施設もある人気スポット。
◆平湯バスターミナル～新穂高ロープウェイ
所要時間　約 45 分　¥バス　片道 890 円
0577-32-1688（濃飛バス）
◆新穂高温泉駅～西穂高口駅（第 1・第 2 ロープウェイ連絡）
所要時間　約 25 分　¥ロープウェイ　往復 2,900 円
0578-89-2252（新穂高ロープウェイ）

上高地

平湯温泉からバスで約 25 分

日本初の山岳リゾートとして名高い上高地。中部山岳国立公園の一部として、国の文化財（特別名勝・特別天然記念物）に指定されている。マイカー規制されており、バスまたはタクシーでアクセスする。
シャトルバス運行期間　4 月中旬～ 11 月中旬
◆平湯バスターミナル～上高地
所要時間　約 25 分　¥バス　往復 2,050 円
0577-32-1688（濃飛バス）

※営業時間や料金などは変更される場合があります。

メタボリックシンドローム、放っておくとどうなるの？

メタボリックシンドロームの危険性は、自覚症状がほとんどないまま動脈硬化が進行してしまうことです。
放置すると、ある日突然、命にかかわる病気を発症するリスクが高くなってしまいます。

メタボリックシンドロームとは

内臓の周りに脂肪が蓄積する内臓脂肪型肥満に加えて、脂質異常・高血圧・高血糖が組み合わさった状態をメタボリックシンドローム（以下メタボ）といいます。

左記に該当する場合に、メタボと診断されます（必須項目＋選択項目に1項目あてはまる場合は予備群です）。

●メタボリックシンドロームの診断基準●

■必須項目

ウエスト周囲径（内臓脂肪蓄積）	おへその位置での腹囲	男性：85cm以上 女性：90cm以上

＋（プラス）

■選択項目（3項目のうち2項目以上あてはまること）

①脂質異常	②高血圧	③高血糖
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	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	空腹時血糖 110mg/dL 以上

【注意】メタボリックシンドロームの診断基準と、特定健診の結果から特定保健指導の対象者を選定するための判定基準は異なります。

健診後 早めにメタボ対策をとった場合と放置した場合

体重増加が気になるAさんの場合

食べることが大好きで、とくに揚げものやラーメンが好き。野菜を食べる量が少ないのは自覚している。夕食はお酒を飲みながら食べ、食後にお菓子を食べるのが日課。運動習慣はない。

ここ数年、健診を受けるたびに体重が増加、中性脂肪も血圧も血糖も検査値は基準値内だが高め。

40歳でメタボ予備群に

40歳になって特定健診を受けたところ、腹囲と中性脂肪の基準値を超える（メタボ予備群）。

不健康な生活習慣が内臓脂肪の蓄積を招く

メタボを引き起こす原因は、内臓脂肪の蓄積です。内臓脂肪は、食べすぎや運動不足など、消費エネルギー量よりも摂取エネルギー量が多くなる生活習慣の積み重ねにより蓄積されます。

メタボ対策を決意！

メタボを放置！

早めにメタボ対策をとった場合

このままでは健康を害すると気づき、減量を決意！
食習慣を改善し、運動量も増やすことに。

1日3食規則正しく食事を摂る

ウオーキングや筋トレをスタート

減量するためには…

3～6カ月で当初の体重の5%減量を目標にしましょう。ただし、食事量を減らしても栄養バランスは崩さないようにしましょう。

運動量を増やすためには…

日常生活の中で、積極的に体を動かしましょう。そのうえで、軽めの有酸素運動と、筋肉を鍛える運動を習慣にしましょう。

メタボを放置した場合

検査値がそれほど悪いわけではないし、何の症状もないから…と不健康な生活習慣を変えずに過ごす。

朝食抜きで、昼食はたっぷり食べる

積極的に運動はしない

内臓脂肪が増えすぎると…

脂肪細胞から分泌される生理活性物質の分泌バランスが崩れると、脂質異常や高血圧、高血糖を引き起こし、動脈硬化を進行させることがわかっています。

メタボ予備群を脱出して健康を維持！

1年後の健診ではすべての検査値が改善し、3年後の健診では正常値に。

健康を維持するためには…

食べすぎや欠食などの不規則な食生活に気をつけ、あわせて日ごろから積極的に体を動かすなど、健康な生活習慣を続けましょう。

命にかかわる病気を発症！

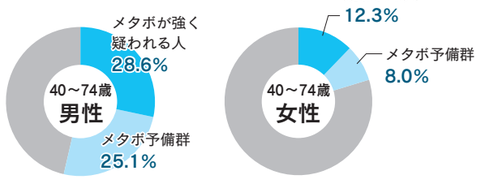
ある日突然、胸に強い痛みと圧迫感があり、病院を受診。狭心症と診断される。

メタボを放置し続けると…

静かに動脈硬化が進行し、脳卒中や心筋梗塞などの命にかかわる病気のリスクが高まります。

40歳以上の男性の2人に1人はメタボに要注意！ ～特定保健指導の通知が届いたらぜひ参加を～

●メタボリックシンドロームの状況



（厚生労働省「平成29年国民健康・栄養調査報告」より）

厚生労働省の調査によると、40～74歳の男性の2人に1人、女性の5人に1人が、メタボかその予備群となっています。

40歳以上のみなさんには、健診でメタボのリスクが高い人に、健保組合から特定保健指導の参加をご案内しています。特定保健指導は、保健師や看護師、管理栄養士等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。

元気のモトは
食事から！

生活リズムを整える バランス朝ごはん

**新しい環境に早く慣れて、
元気な毎日を送るには、
栄養バランスのとれた
朝ごはんが大事です！**

●撮影 愛甲武司　●スタイリング 宮沢史絵

アスパラガスとミックスビーンズのスパニッシュオムレツ

材料（2人分）

- 卵……3個
- 粉チーズ……大さじ3
- ツナ……小1缶（軽く汁気をきる）
- オリーブ油……大さじ2
- アスパラガス……100g（小口切り）
- ミックスビーンズ…70g
- 塩、こしょう……各少々

作り方

①卵をわりほぐし、粉チーズ、ツナを加え混ぜる。
②フライパン（直径18～20㎝）にオリーブ油を熱し、アスパラガス、ミックスビーンズを軽く炒め、塩、こしょうで下味をつけたら①を回し入れて大きくかき混ぜる。
③半熟状（右写真）になったら蓋をして弱火で7分ほど蒸し焼きにし、ひっくり返して2～3分焼く。
※お好みでケチャップ（分量外）を添える。

便利術！
食べやすい大きさに切って1切れずつ冷凍保存できます。サンドイッチの具にも。アスパラガスはスナップエンドウでもOK。

Check ミックスビーンズ

不足しがちな食物繊維や鉄、カルシウムが手軽に補える食材。大豆はたんぱく質、その他の豆は糖質も補えます。

料理制作
牧野直子
（管理栄養士）

BLT（ベーコン、レタス、トマト）スープ

材料（2人分）

- ベーコン……2枚（40g）（2㎝幅に切る）
- レタス……2枚（60g）（小さめにちぎる）
- トマト……小1個（100g）（1㎝角に切る）
- 水……2カップ
- 顆粒コンソメ……小さじ1
- 塩、粗びきこしょう……各少々

作り方

①鍋にベーコンを入れてさっと炒め、レタス、トマトを加えて軽く炒める。水を入れ、煮立ったら顆粒コンソメ、塩で味を調える。
②器に盛り、粗びきこしょうを振る。

Check トマト

赤い色素はリコピン。抗酸化作用が強く、生活習慣病予防や美白に働きます。油脂と一緒に摂ると吸収率がアップ。

いちごとバナナのスムージー

材料（2人分）

- いちご……150g
- バナナ……1本（100g）
- ヨーグルト……1カップ
- はちみつ……大さじ1

作り方

①材料をすべてミキサーに入れて撹拌（かくはん）する。

Check いちご

果物の中でもビタミンCが豊富。ビタミンCは水溶性で摂りだめできないため、毎回の食事やおやつで補いましょう。

バランス朝ごはんは体温や代謝を上げる

朝食には、寝ていた身体の機能を起こす役割があります。夜寝るのが遅い、夕飯の時間が遅かったりすると、朝、起きられなかったり、お腹が空いていないので、朝食を食べないことに。そうなると起きても体温が上がらず、代謝が滞り、太りやすくなります。朝食で代謝を上げるには、ごはんやパンなどの糖質とたんぱく質が補える料理がオススメ。卵かけごはん、納豆ごはん、チーズトースト、ハムサンドなどを選ぶとよいですね。さらに野菜スープやみそ汁、サラダ、果物を組み合わせられれば、食物繊維やビタミンCが補え、バランスが整います。

覚えておきたい 整骨院・接骨院の正しいかかり方

整骨院・接骨院では、保険医療機関とは違い、健康保険が使える場合は限られています。
また、健康保険が使えるときにも注意していただきたいことがあります。

誤解しないで！　健康保険が使える場合は限られています

健康保険が使える

骨折※・脱臼※　※応急手当の場合を除き、あらかじめ医師の同意が必要。
打撲・捻挫（いわゆる肉ばなれを含む）

外傷性が明らかで、慢性的な状態に至っていないものに限られます。

健康保険が使えない（例）（全額自己負担）

- 日常生活からくる肩こり、筋肉疲労
- 保険医療機関で治療中の負傷
- 脳疾患後遺症などの慢性病
- 症状の改善の見られない長期の施術
- 労災保険が適用となる仕事中や通勤途上に起きた負傷

整骨院・接骨院は病院とは違います　整骨院・接骨院では、柔道整復師が施術をします。柔道整復師は医師ではないため、病院と同じように検査･治療を行うことはできず、健康保険が使えるケースは限られています。

整骨院・接骨院にかかるときのチェックポイント

☑ 負傷原因を正確に伝える

外傷性のケガでない場合や、労災保険が適用となる仕事中や通勤途上での負傷の場合は、健康保険は使えません。

☑「療養費支給申請書」に署名するときは、記載内容をよく確認のうえ、自分で署名する

必ず、負傷原因、負傷名、日数、金額をよく確認し、「療養費支給申請書」に自分で署名してください。白紙の申請書には署名しないでください。

※全額支払い、あとで健保組合に申請して還付を受ける「償還払い」の整骨院もあります。

☑ 領収書は必ず受け取り、大事に保管する

施術を受けたら、そのつど領収書をもらって保管してください。医療費控除を受ける際にも必要になります。

☑ 施術が長期にわたる場合は病院へ

整骨院・接骨院の施術を受けても、症状が改善しない場合、内科的要因も考えられます。３カ月以上施術が続く場合は、原因をはっきりさせるためにも、医師の診察を受けることをおすすめします。

健保組合から、施術内容等を照会することがありますのでご協力ください　健保組合では、健康保険証を使って整骨院・接骨院の施術を受けた方に、後日、施術日や施術内容、負傷原因等について確認させていただく場合があります。保険料を適正に活用するため、ご理解とご協力をお願いします。

歯とお口の健康Q&A

歯周病は全身の病気とどんな関係があるの？

近年、歯周病はお口の中だけにとどまらず、歯周病菌が血液や呼吸器内に入り込むことで全身の病気につながることがわかってきました。

Q.1 歯周病と関連性があるのはどんな病気？

A. 歯周病になると、心筋梗塞や脳梗塞、誤嚥性肺炎などを引き起こしやすくなります。また、歯周病は糖尿病の合併症の一つであり、歯周病になると糖尿病が悪化するという相互関係にあることがわかっています。

Q.2 歯周病を改善したら糖尿病も改善するの？

A. 糖尿病患者に歯周病治療を行ったところ、血糖値の状態を示すHbA1c値が改善したという報告があります。

食事や運動などの生活習慣の改善だけでなく、歯周病治療も糖尿病の改善に関係しています。

Q.3 歯周病が妊娠に与える影響は？

A. 妊娠中は、ホルモンの影響で歯肉炎（歯周病の初期段階）になりやすくなります。加えて、妊娠中に歯周病になると、胎児の成長に影響を与えたり、早産を起こしたりする危険度が高くなると指摘されています。

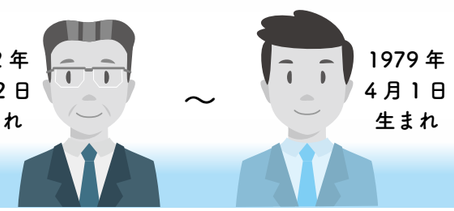
歯周病を予防・改善することが、生活習慣病の予防・改善につながります。
毎日のていねいな歯磨きと定期的な歯科健診で、歯周病の予防に努めましょう。

Health Information

話題の健康情報

2022年3月まで、対象世代の男性は風しんワクチン接種が無料になります！

対象世代の男性



2022 年 3 月までの間に限り、1962 年 4 月 2 日～ 1979 年 4 月 1 日生まれの男性※は、風しんの「抗体検査」と「ワクチン接種」を無料で受けられるようになります。3 カ年計画で段階的に行われ、2019 年度は 1972 年 4 月 2 日～ 1979 年 4 月 1 日生まれの男性に市区町村から抗体検査の「クーポン券」が送付されます（抗体検査で抗体がないことがわかった場合、予防接種が原則無料で受けられます）。

風しんは、妊娠初期の女性が罹患すると、お腹の中の赤ちゃんが難聴や心疾患、白内障になったり、心身の発達の遅れなどが出たりするおそれがあります。妊婦はワクチン接種を受けることができません。対象世代の男性で風しんに罹患した記憶のない方は、抗体検査を受けるようにしてください。

※予防接種法に基づく定期接種を受ける機会がなかったため、他の世代と比べて低い抗体保有率です（約 80％）。厚生労働省は、2020 年 7 月までに 85％以上、2022 年 3 月までに 90％以上を目指しています。

ストリート

男子／女子

階段や手すり、縁石やベンチ、壁や坂など街中にあるようなものを模した直線的なセクション（構造物）を配したコースで行われる。セクションを使いながらさまざまなトリック（技）を繰り出す。

スケートボード

オリンピックで新種目として追加されたスケートボード。起源は諸説ありますが、1940年代にアメリカの西海岸で木の板に鉄の車輪を付けて滑った遊びが始まりといわれます。50年代に入って木製の板にゴムの車輪を付けた商品が発売され、現在のスケートボードの原型になったとされています。

オリンピックでは「ストリート」「パーク」の２種目が行われます。

採点方法　ストリート／パーク共通

審査員がトリックの難易度や高さ、スピード、オリジナリティ、完成度、全体の流れから総合的に判断し、採点する。

主なトリック

●オーリー
手を使わずに、選手がボードとともにジャンプをする。

●スライド
ボードのデッキ（板）を直接、レッジ（縁石を模したもの）やハンドレール（手すりを模したもの）に当てて滑る。

●グラインド
デッキとウィール（車輪）の間の金属部分を、レッジやハンドレールに当てて滑る。

●フリップ
デッキを回転させる。

パーク

男子／女子

窪地にお椀を組み合わせたような、曲線や曲面を中心としたコースで行われる。窪地の底から曲面を一気に駆け上がり空中に飛び出す、迫力あるエア・トリックに注目。

協力：一般社団法人日本スケートボード協会、一般社団法人日本ローラースポーツ連盟

けんぽだより　2019年4月発行　編集・発行／JUKI健康保険組合
〒206-0034　東京都多摩市鶴牧2-11-1　☎042-357-2334　FAX 042-357-2332