

けんぽだより

2020
春
SPRING

No.124

- 令和2年度予算が決まりました
- 令和2年度健康づくり事業の概要
- 対象の被保険者、約9割が特定健診を受診しています！
- ファミリー健康相談 ベストドクターズ®・サービス
- 令和2年4月からの制度改正
- 禁煙外来治療をサポートします
- 神宮外苑～皇居周辺ウォーク

- 正しい歩き方の基本
- あなたもジェネリックにしてみませんか？
- お腹いっぱい食べられるごはん
- Health Information
- どっちが正解？ 整骨院・接骨院のかかり方
- フォトロゲイニング



ジャイアントパンダ

アドベンチャーワールド

photo by 松原 卓二

—— 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

令和2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	567,305
国庫負担金収入	20
調整保険料収入	8,132
繰越金	193,451
繰入金	106,000
国庫補助金収入	404
財政調整事業交付金	6,500
雑収入	160
計	881,972
経常収入合計	567,765

基礎数値

- ▶被保険者数 男..... 905人
- 女..... 238人
- 計..... 1,143人
- ▶平均年齢..... 46.57歳
- ▶平均標準報酬月額..... 386,300円
- ▶被扶養者数(扶養率)..... 938人(0.82人)

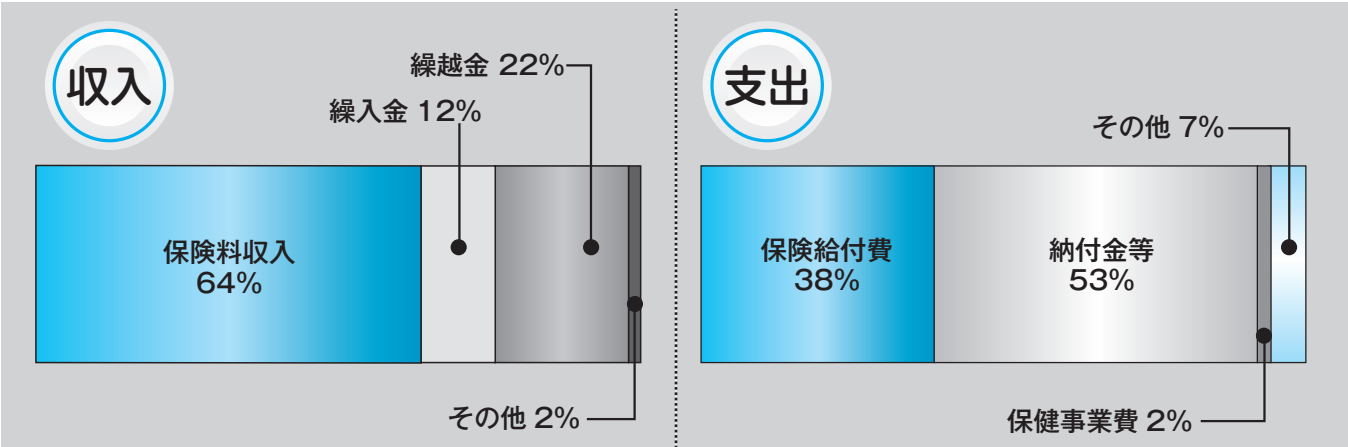


科目(再掲)	予算額	被保険者1人当たり
保険料収入	千円 567,305	円 496,330
繰入金	106,000	92,738
繰越金	193,451	169,248
その他	15,216	13,312
収入合計	881,972	771,629

(令和2年度)

	健康保険料率	介護保険料率
事業主	55/1000	8.9/1000
被保険者	37/1000	8.9/1000
合計	92/1000	17.8/1000

予算に占める割合



支出	
(単位:千円)	
科目	予算額
事務費	40,658
保険給付費	法定給付費 329,553 付加給付費 8,186
納付金	前期高齢者納付金 325,000 後期高齢者支援金 143,000 病床転換支援金 1 退職者給付拠出金 15 小計 468,016
保健事業費	21,010
営繕費	675
財政調整事業拠出金	8,132
連合会費	350
その他	380
予備費	5,012
計	881,972
経常支出合計	868,023

経常収入支出差引額	▲300,258
-----------	----------

科目(再掲)	予算額	被保険者1人当たり
納付金等	千円 468,016	円 409,463
保険給付費	337,739	295,485
保健事業費	21,010	18,381
その他	55,207	48,300
支出合計	881,972	771,629



事業計画

《基本方針》

- (1) 令和2年度は第2期データヘルス計画（平成30年～令和5年）の3年目となりますので、データヘルス計画に基づいた疾病の予防・早期発見と早期治療を目指します。特に人間ドック、脳ドック、婦人科検診、郵送がん検診を積極的に推進します。
- (2) 第3期（平成30年～令和5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ます。特に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終了率向上を図ります。
- (3) 保険給付の適正化に努めます。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を実施します。
- (4) 運動を奨励して、健康増進に努めます（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にその実施を義務付けられました。本制度の第3期（平成30年～令和5年）も今年が3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・減算が課されますので、実施率アップを図っていきます。ちなみに、厚生労働省のスコアリングレポートによりますと、当健保組合の特定健診・特定保健指導の実施率(平成29年度)は、86.2%、60.2%でした。健康保険組合1,372組合の中での順位は116位でした。

また、当健保組合の平成30年度の医療費は、新生物が最も多く占め、前年度と比較しても2.5倍に増えています。このことを踏まえ、重症化予防のためにも基本方針に沿ってがん検診、人間ドックを推進していきます。

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、きめ細かに連携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。



予算が決まりました

令和2年度の事業計画並びに収入支出予算が、去る2月20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。また、平成29年5月に法律が改正され、介護納付金は令和2年度から全面総報酬割となりました。従来の介護保険料率では保険料の収入不足となり、納付金がまかなえないことから、保険料率の改定を行うことになりましたので、ご理解を賜りますようお願いいたします。



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】

2020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	¥48,400	¥52,800	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	¥63,800	¥73,700	注1	-
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	¥46,200	¥46,200	OP	OP
4	虎の門病院附属健康管理センター	東京都港区赤坂1-8-1 赤坂イナターシティ AIR5階	03-3560-7777	¥75,900	¥80,300	OP	-
5	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	¥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	¥45,100	¥49,500	OP	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	¥44,000	¥47,520	OP	-
8	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	¥41,800	¥41,800	-	-
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	¥39,600	¥46,200	注1	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	¥93,500	¥115,500	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	¥46,200	¥51,700	注1	-
12	日本健診財団 高井戸東健診クリニック	東京都杉並区高井戸東2-3-14	03-3331-6823	¥39,600	¥44,000	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	¥46,200	¥51,700	OP	OP
14	調布東山病院	東京都調布市小島町2-32-17	042-481-5515	¥42,500	¥42,500	OP	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 BOSEN4階	0120-137-322	¥44,770	¥48,070	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	¥38,500	¥44,000	注1	-
17	東海大学八王子病院健康管理センター	東京都八王子市市川町1838	042-639-1177	¥39,600	¥44,000	注2	-
18	田村クリニック健診室	東京都多摩市落合1-35 ライオンズプラザ多摩センター 3階	042-311-5310	¥38,500	¥42,900	OP	-
19	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	¥38,500	¥42,900	OP	OP
20	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	¥41,800	¥46,200	OP	-
21	多摩丘陵病院	東京都町田市下小山田町1491	042-797-1512	¥37,800	¥40,700	OP	OP
22	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・ハシモタワー 4F	046-229-3731	¥42,900	¥48,400	OP	OP
23	JA健康管理センターあつぎ	神奈川県厚木市酒井3132	046-229-3731	¥42,900	¥48,400	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	¥44,000	¥47,850	OP	OP
25	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	¥44,000	¥47,850	OP	OP
26	みなとみらいメディカルスクエア	神奈川県横浜市中区みなとみらい3-6-3 MMパークビル2F	045-228-2000	¥44,000	¥47,850	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	¥46,200	¥46,200	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	¥41,800	¥41,800	注1	-
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	¥41,800	¥50,600	OP	OP
30	大雄会第一病院	愛知県一宮市羽衣1-6-12	0586-26-2008	¥39,600	¥41,800	OP	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	¥55,000	¥60,500	OP	-
32	稲城市立病院 健診センター	東京都稲城市大丸1171	042-377-0931	¥40,900	¥41,400	OP	-
33	神田南口健診クリニック	東京都中央区日本橋室町4-1-6	03-3527-1915	¥39,000	¥44,500	OP	-
34	国際医療福祉大学塩谷病院	栃木県矢板市富田77番地	0287-44-1322	¥44,000	¥50,600	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に子宮頸部細胞診を含む 注2.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.	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	¥55,000
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	¥44,000
3	調布東山病院	東京都調布市小島町2-32-17	042-481-5515	¥38,500
4	北原R Dクリニック	東京都八王子市大和田町4-1-18	042-656-2221	¥41,800
5	多摩丘陵病院	東京都町田市小山田町1491	042-797-1512	¥38,500
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	¥49,500
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・ハシモタワー 4F	046-229-3731	¥49,500
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	¥49,500
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	¥53,900
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	¥44,000
11	大雄会第一病院	愛知県一宮市羽衣1-6-12	0586-26-2008	¥44,000
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	¥36,300
13	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	¥44,000
14	国際医療福祉大学塩谷病院	栃木県矢板市富田77番地	0287-44-1322	¥46,200

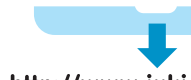
健診機関により基本料金に相違がありますが、検査内容等が異なりますので健診機関のホームページ等でご確認ください。

【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
6	神田南口健診クリニック	東京都中央区日本橋室町4-1-6	03-3527-1915

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/>

令和
2
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

▶▶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。
	②血液検査(30-34歳)	
	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、補助を行います。40,000円までを上限金額とし、補助限度額は、被保険者8割:32,000円、被扶養者7.5割:30,000円です。40,000円を超える部分については、利用者負担となります。また補助限度額以内の支払いであっても健保補助割合は上記のとおりとなります。
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、補助を行います。40,000円までを上限金額とし、補助限度額は、被保険者8割:32,000円、被扶養者7.5割:30,000円です。40,000円を超える部分については、利用者負担となります。また補助限度額以内の支払いであっても健保補助割合は上記のとおりとなります。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。
8 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 https://www.laforet.co.jp/member/juki/

※ 年度＝4月～翌年3月です。

令和2年4月からの 制度改正

診療報酬改定 医療費が変わりました

診療報酬は原則2年に一度改定されますが、令和2年度の診療報酬改定は、全体で▲0・46%と、平成28年度、30年度の改定に続き3回連続でマイナス改定となりました。

《具体的な改定のポイント》

●大病院受診時の定額負担の拡大

大病院に、診療所などの紹介状なしで受診した場合、定額（医科は初診5000円以上、再診2500円以上）を負担します。その対象病院は特定機能病院と許可病床400床以上の地域医療支援病院でしたが、令和2年4月からは一般病床200床以上にも拡大されました。

※地域医療支援病院は約610病院あり、そのうち約590病院が紹介状なしで受診した患者から定額を徴収する義務化の対象に含まれる。

●薬価はマイナス改定

薬価については、市場実勢価格に基づく改定（実勢価等改定）で0・43%、令和2年度薬価制度改革による市場拡大再算定の見直し等による影響で0・01%引き下げとなり、薬価全体では▲0・99%となりました。

健康保険法等の一部改正

被扶養者認定の要件に 国内居住が加まりました

令和2年4月から被扶養者認定の要件が見直され、要件に「日本国内に住所を有する」ことが加まりました。このため、被扶養者が国内に居住していない場合は、令和2年4月1日で被扶養者の資格を失っています。ただし、次のケースは例外的に要件を満たすこととして認定されます。

- ① 留学する学生
- ② 海外赴任に同行する家族
- ③ 海外赴任中に身分関係が生じ、新たな同行家族とみなすことができる人
- ④ 海外赴任中に生まれた被保険者の子ども、海外赴任中に結婚した被保険者の配偶者など
- ⑤ 観光・保養やボランティアなど就労以外の目的で、一時的に日本から海外に渡航している人

【例】ワーキングホリデー、青年海外協力隊など
⑤その他日本に生活の基礎があると認められる特別な事情があるとして健保組合が判断する人

※次の人は、日本国内に住所を有していても、被扶養者とは認められません。
・「医療滞在ビザ」で来日した人
・「観光・保養を目的とするロングステイビザ」で来日した人（富裕層を対象とした最長1年のビザ）

対象の被保険者、約9割が特定健診を受診しています！

（2017年度健保組合・40歳以上被保険者の受診率）

受けない人は、10人に1人！



全国の健保組合における被保険者の特定健診受診率は平均で約9割に上っています。

一方で、被扶養者の受診率は、約5割となっています。

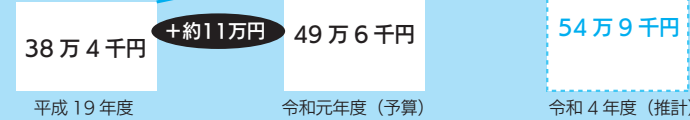
被保険者の皆さんは、毎年職場で健診を受ける機会がありますが、奥さまなどのご家族が毎年健診を受けているかご存じですか？ご家族にも早めの健診予約をすすめてください！

私たちの保険料負担は急増しています

高齢化や医療の高度化により医療費は増加の一途をたどり、それを支える現役世代の保険料負担は急増しています。

国は医療費の増加を抑え、健康寿命を延ばすことを目的に特定健診等を推進しており、その実施率に応じ

てインセンティブやペナルティを与える仕組みが取り入れられています。つまり、特定健診等の実施率が高い健保組合の支出は減り、低ければ支出が増えることになります。



このままだと、負担はさらに重く...



参考：健康保険組合連合会「2019年度健康保険組合予算早期集計結果と「2022年危機」に向けた見通し等について」

《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。

※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。

小海外からは……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

<https://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。

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 2020年4月1日～2021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/>

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 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 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にも負いません。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。

新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、外出自粛要請等の施策が講じられています。状況をよくご確認ください。



和田倉噴水公園

皇居外苑にある、水と緑の豊かな噴水公園。大噴水や落水施設、休憩所がある。



二重橋

皇居前広場から正門を経て宮殿へ至る濠には「正門石橋」（手前の橋）、「正門鉄橋」（奥の橋）の二つの橋が架かっている。



迎賓館赤坂離宮

国宝。1909年に東宮御所として建設され、現在は外国からの賓客を迎えたり国際会議の場としても使用される。迎賓に支障がないときは参観可能(有料)。※詳細は迎賓館のホームページをご覧ください。



東京駅丸の内駅舎

国指定重要文化財。1914年に開業し、その後度重なる復旧工事がなされたが、2012年に創建当時の姿に復元された。赤いレンガ造りの重厚な駅舎は、夜になるとライトアップされ、日中の風景とは違った美しさを感じられる。

🕒 〈ライトアップ〉 日没～ 21:00



ライトアップで
幻想的な光景に



ちょっとひと休み

楠公レストハウス

楠木正成像の近くにある、皇居参観者や公園利用者の休憩所。インフォメーションコーナー、和食レストラン、売店がある。

🕒 〈施設利用時間〉 8:30～ 21:00

🍽️ 〈喫茶メニュー〉 (価格は税込)

ドリンクバー 380円、甘味セット (皇居外苑どらやき+ドリンクバー) 500円など
※ 15:30以降はドリンクバーのみ。

🚫 無休 (年末年始を除く) ☎ 03-3231-0878

●甘味セット



都心でありながら、さわやかな緑を感じられる

神宮外苑～皇居周辺ウォーク

歴史的な建造物や日本を象徴する場所なども楽しめるウォーキングコースをご紹介します。



神宮外苑いちょう並木

青山通りから外苑中央広場円周道路に至る道沿いに樹齢 100 年以上のいちょうの木が左右で四列に連なり、四季を通じて移りゆく並木の景観美が楽しめる。

GO TOKYO
(東京の観光公式サイト)
<https://www.gotokyo.org/jp/>



JR 中央線東京駅より JR 総武線千駄ヶ谷駅まで約 20 分

国立競技場

「杜 (もり) のスタジアム」というコンセプトを掲げ、建物外周の軒びさしには 47 都道府県から調達した木材が使用されている。東京オリンピック・パラリンピックでは開・閉会式、陸上競技、サッカーの会場 (予定)。

写真提供：独立行政法人日本スポーツ振興センター



国会議事堂

参議院、衆議院とも参観可能。
※詳細は参議院、衆議院のホームページをご覧ください。



東京体育館

1964 年のオリンピックレガシーを有する施設のひとつ。東京オリンピック・パラリンピックでは卓球の会場 (予定)。

※写真は改修工事前の様子

JR 千駄ヶ谷駅からスタートしよう。すぐに、東京オリンピック・パラリンピックの会場となる東京体育館、その先にはメインスタジアムの国立競技場が見えてくる。巨大なスタジアムに圧倒されながら明治神宮外苑を進み、神宮外苑いちょう並木へ。新緑のさわやかな光景を楽しんだら並木道を戻り、赤坂御所がある赤坂御用地沿いに歩を進めよう。緑が多く、静寂に包まれた道を進むと、迎賓館赤坂離宮がある。迎賓館は一般公開されているので、日本で唯一のネオ・バロック様式の宮殿建築を参観するのもいい。

永田町方面に進み、国会議事堂のそばを通って皇居外苑へ。疲れたら、楠公レストハウスでひと休みしよう。行幸通りに入り、正面に重厚な丸の内駅舎を眺めながら東京駅にゴール。時間が許せば、日没後にライトアップされた駅舎を見るのもおすすめです。

あなたもジェネリックにしてみませんか？

「ジェネリック」は、ジェネリック医薬品（後発医薬品）、「新薬」は先発医薬品のことです。

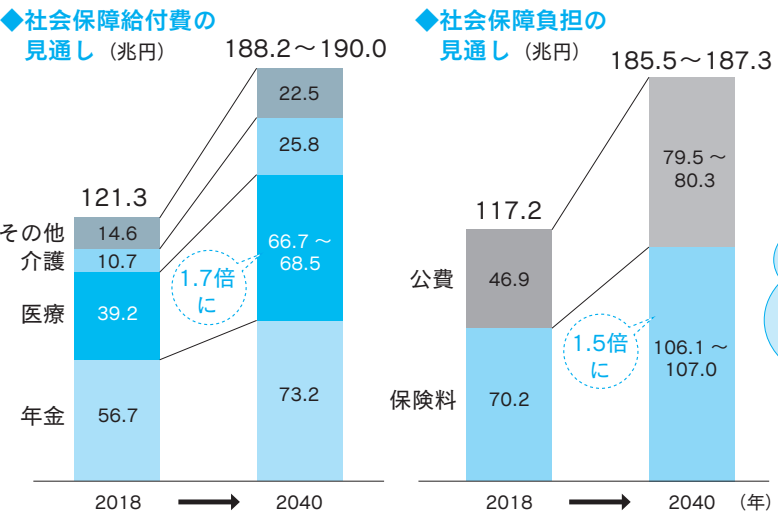


すでにジェネリックに切り替えた患者さんも、たくさんいらっしゃいますよ

そうなの？

他の人もしているなら、ぼくもジェネリックにします

そこ？



増え続ける社会保障の給付費をまかなうため、公費も保険料も大きく増加する見通しです(左図)。つまり節約しないと私たちが払う保険料や税金が増えていくってことなの。自分の負担を増やさないためにも医療費節約！

みなさんも積極的にジェネリックを使ってください

ために短期間使ってみる分割調剤もできるわよ。薬剤師さんに相談してみてね

(出典) 内閣官房・内閣府・財務省・厚生労働省「2040年を見据えた社会保障の将来見通し」(計画ベース・経済ベースラインケース)(平成30年5月) 財務省「日本の財政関係資料」(令和元年10月)を一部改変

監修・指導 Dr.KAKUKO スポーツクリニック院長 整形外科医・医学博士 中村格子



正しい歩き方の基本

人生100年時代、メタボを防ぎ美しく健康に年を重ねるために、ウォーキングを習慣化しましょう！

- お腹に水風船が入っているイメージを持つと、体幹がしっかりしてきます。
- 腕を振って上半身を回旋させると、振り子のような慣性の法則により推進力が生まれ、スムーズに歩けます。

OK!

目線を遠くへ

胸を上げましょう

腕をよく振りましょう

かかとから着地しましょう

NG!

頭が前に出てしまう

表情がつまらなそう

ひざ下だけで歩いている

すり足になっている

ウォーキングは、心肺機能を高める有酸素運動として、とても効果的です。「運動を始めたいけど、何から始めていいかわからない」「体力に自信がない」という方は、無理せず楽しく、まずウォーキングから始めましょう！

ウォーキングの効果は？ 約5,000人を10年間にわたって調査した結果によると^{※1}、ウォーキングによって次のような効果があることがわかっています。

1日あたり…	10,000歩 (うち速歩き30分以上・75歳未満の人)	メタボリックシンドロームの予防
	8,000歩以上 (うち中強度の運動 ^{※2} 20分以上)	高血圧症・糖尿病の予防や治療
	7,000～8,000歩 (うち速歩き15～20分以上)	動脈硬化・骨粗しょう症・筋減少症・体力低下の予防
	5,000歩 (うち速歩き7.5分以上)	要支援・要介護の予防 (一人でご飯が食べられる、お風呂に入れるなど、生活機能全般の維持)
	4,000歩以上 (うち速歩き5分以上)	うつ病の予防

※1「健康長寿を実現する至適身体活動パターンの解明：加速度計を用いた10年間の縦断研究」より
 ※2 中強度の運動…速歩き、犬の散歩、山歩きなど

糸こんにゃくのピリ辛炒め



調理時間（目安） 10分

1人分
87kcal
食塩相当量 1.0g

材料（2人分）

糸こんにゃく…120g
キャベツ…60g
にんじん…1/6本（30g）
ピーマン…2個（50g）
にんにく…1かけ
ごま油…大さじ1/2

A
しょうゆ…大さじ1/2
ケチャップ…大さじ1/2
コチュジャン…大さじ1/2
みりん…小さじ1
砂糖…小さじ1

作り方

- ①糸こんにゃくは食べやすい長さに切り、熱湯をかける。キャベツは太めの千切りに、にんじんとピーマンは千切りにする。にんにくはみじん切りにする。
- ②フライパンにごま油を弱火で熱し、にんにくを加えて香りが出るまで炒める。
- ③②に糸こんにゃく、キャベツ、にんじん、ピーマンを加えてしんなりするまで炒め、Aを加えて炒め合わせる。



糸こんにゃく

糸こんにゃくはエネルギーが低く、食物繊維が豊富です。料理に使用すると、エネルギーを抑えたままボリュームをアップできます。アク抜きされていない糸こんにゃくを使用するときは、熱湯でサッと下ゆでするなどアクを抜いてから使うとさまざまな料理に使いやすくなります。

豆腐カスタードのフルーツグラタン

材料（2人分）

絹ごし豆腐…100g
卵黄…1個（20g）
砂糖…大さじ1
薄力粉…小さじ2
バニラエッセンス…適量

バナナ…1本
いちご…大4個（80g）
ブルーベリー…6粒
粉糖…適量

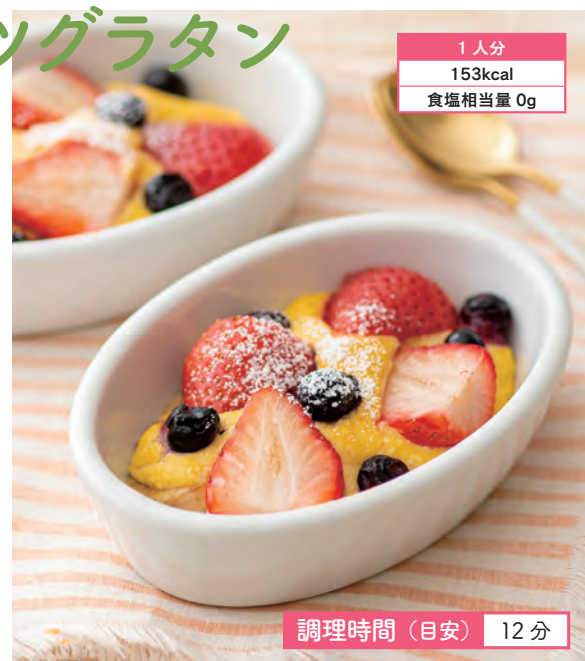
作り方

- ①耐熱ボウルに絹ごし豆腐、卵黄、砂糖、薄力粉、バニラエッセンスを入れ、泡立て器でよく混ぜる。ラップをして電子レンジ（600W）で1分30秒加熱し、さらによく混ぜる。
- ②バナナは7～8mm厚さに切り、いちごは縦半分に切る。ココット（耐熱容器）にバナナ、①、いちごを順に入れて、ブルーベリーをのせる。
- ③オーブントースター（1000W）に②を入れて3～4分ほど焼き、粉糖をふる。



いちご

12月頃から出回るいちごですが、本来の旬は春です。いちごにはカリウム、ビタミンC、葉酸などが豊富に含まれています。これらの栄養素はすべて水溶性で、体内にとどめておくことができません。ビタミンCには抗酸化作用があり、紫外線が強くなるこの季節にはきちんととりたいた栄養素です。



1人分
153kcal
食塩相当量 0g

調理時間（目安） 12分

食物繊維たっぷりの食事でお腹いっぱい

寒い冬の間に少し太ってしまったという方もいらっしゃるかと思います。これからダイエットをスタートする場合は、まず日々の食事を見直してみましょう。食物繊維が多く含まれる食品を使用し、エネルギーを抑えつつも満足感のある食事を意識することが大切です。食物繊維が多く含まれる食品として、おからなどの大豆製品、こんにゃく、きのこ、野菜などがあります。これらの食品のどれかを毎食使うようにするとよいでしょう。過度な食事制限はリバウンドを引き起こす原因となってしまうので、できることから少しずつ行い、ストレスなく続けられるようになっていくといいですね。

※電子レンジ・オーブントースターでの加熱時間は適宜調整してください。



お腹いっぱい 食べられるごはん

おからのクリームスコープコロッケ

材料（2人分）

玉ねぎ…50g
ぶなしめじ…50g
かに風味かまぼこ…60g
オリーブオイル…大さじ1/2
パン粉…8g
バター…8g
おから…80g
牛乳…120ml
コンソメ（顆粒）…小さじ1

作り方

- ①玉ねぎは薄切りにし、ぶなしめじは石づきを切り落として小房に分ける。かに風味かまぼこはほぐす。
- ②フライパンにオリーブオイルとパン粉を入れて弱火で炒め、パン粉の色が変わったら取り出す。
- ③フライパンの汚れを拭き取ってバターを熱し、玉ねぎを加えてしんなりするまで炒め、ぶなしめじとかに風味かまぼこを加えて炒める。
- ④おからを加えてサッと炒め、牛乳とコンソメを加えて3～4分ほど煮る。
- ⑤器に④を入れて②をかける。



1人分
200kcal
食塩相当量 1.4g

時短ポイント

成型しない＆揚げない
作り方で手軽に！

調理時間（目安） 20分



おから

おからは大豆から豆乳を搾ったあとに出る搾りかすで、食物繊維の宝庫です。食物繊維には水溶性と不溶性があり、おからには不溶性食物繊維が豊富に含まれています。不溶性食物繊維は腸内で水分を吸収し、便の量を増やしたり、腸の運動を促進する働きがあります。

●撮影 さくらいしょうこ
●スタイリング 宮沢史絵



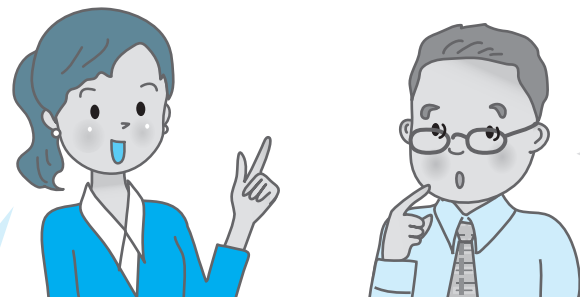
元気になる
ごはん



●料理制作
若子みな美（管理栄養士）

どっちが正解？ 整骨院・接骨院のかかり方

整骨院等では
すべての施術に
健康保険が使える
○× どちら？



治療のための
施術だったら
○でしょ。

答えは×です。

整骨院・接骨院で健康保険が使える施術は限られているから。

解説

病院等の保険医療機関では、医師は問診、レントゲン撮影や血液検査などを行ったうえで、注射や薬、手術等による治療をします。一方、整骨院等で施術を行う柔道整復師は、医師ではないのでこうした治療行為が認められておらず、健康保険が適用される施術は限定されています。打撲、ねんざ、挫傷（肉離れなど）、骨折、脱臼以外で施術を受けた場合は全額自己負担となります。

健康保険が使えるのはこれだけ

外傷性が明らかな以下のケガ

- ➡ 打撲
- ➡ ねんざ
- ➡ 挫傷（肉離れなど）
- ➡ 骨折※
- ➡ 脱臼※

※応急手当をする場合をのぞき、あらかじめ医師の同意を得る必要があります。



こんなケースは全額自己負担になります

（健康保険は使えません）

- ➡ 日常生活からくる肩こり、筋肉疲労
- ➡ 神経痛・リウマチ・五十肩などからくる痛み・こり
- ➡ 過去の交通事故等による後遺症
- ➡ 症状の改善が見られない長期の施術
- ➡ 病院などで治療中の負傷

※仕事や通勤途上に起きた負傷は、健康保険ではなく、労災保険が適用されます。



整骨院等で施術を受けたときは…

- 整骨院等では施術後、「療養費支給申請書」が渡されますので、負傷名・日付・金額等を確認してから署名しましょう。くれぐれも白紙の申請書には署名をしないように。
- 領収書は必ず受け取り、大切に保管してください。
- 健康保険が使えないケースにもかかわらず、柔道整復師から健康保険が使えると説明されて施術を受けた場合は、後日、健康保険分の費用を請求されることがあります。

いつまでも症状が改善しないときは整形外科などの専門医を受診しましょう

整骨院等に長期間通っても症状が改善されないときは、医療機関を受診して詳しい検査を受けることも大切です。ケガだと思いこんで通っていたのに痛みがとれず、整形外科で検査を受けたら内臓疾患が原因であることが発覚したケースも報告されています。

何を買ったか、覚えていますか？

“思い出す”ことは、脳トレに役立ちます。今回は、レシートを使う脳トレをご紹介します。レシートを見直しますので、ムダ遣いの防止にもなるかもしれませんね。

準備

1週間分の
レシートを
ためておき
ましょう。



初級

何曜日に何を購入したのかをできるだけ思い出した後、レシートを見て答え合わせをしましょう。曜日は順番でもランダムでもOKです。



中級

シャッフルしてランダムに1枚ずつレシートを選び、その内容を見て何曜日に購入したのかを思い出しましょう。なるべく日付部分は見ないように。



上級

レシートを使って、曜日や購入したものを絞り込んだクイズを家族や友人と出題し合いましょう。例えば、「月曜日にコンビニで買ったおにぎりの具は何？」や「火曜日にスーパーでりんごは何個買った？」などです。



Health Information

たばこの健康影響

豆知識



2020年4月から、原則屋内禁煙に！

深刻な健康影響がある受動喫煙。2018年に健康増進法が一部改正され、2019年7月から学校や病院等で敷地内禁煙になりました。今年4月からは飲食店を含むほとんどの施設が原則屋内禁煙になり、たばこを吸わない人が受動喫煙に合う機会は大きく減少すると考えられています。

違反者には罰則も！

喫煙禁止場所で喫煙した人には30万円以下の過料が科されることもあります。

ルール① 多くの施設で、屋内が原則禁煙に

屋内は原則禁煙

事務所・工場・飲食店・ホテル・旅館等の施設

例外あり 屋内でも所定の要件を満たした喫煙室や、喫煙をサービスの目的とする施設内では喫煙が可能です（標識の掲示が必要）。

※規模の小さい既存の飲食店（客席面積100㎡以下）は喫煙可能な場所である旨を掲示することにより店内での喫煙が可能です。【期限未定の経過措置】

※住居、ホテルや旅館等の客室等は、規制対象外です。

敷地内は原則禁煙（屋内は完全禁煙）（2019年7月～）

学校・病院・児童福祉施設等・行政機関の庁舎等

例外あり 敷地内の屋外では、必要な措置が取られた場所に限り、喫煙場所の設置ができます。

ルール② 喫煙室がある場合、店舗や施設は必ず標識を掲示

（標識例）



喫煙可能な設備を持った施設には必ず、店舗や施設の出入口等に、指定された標識の掲示が義務づけられています。

ルール③ 20歳未満の人は喫煙エリアへの立ち入りが禁止に



20歳未満の人は、客・従業員ともに、一切、喫煙エリア（屋内、屋外を含めたすべての喫煙室、喫煙設備）に立ち入ることは禁止です。

※自治体によって受動喫煙に関する独自の条例を設けている場合があります。詳細については各自治体へお問い合わせください。

フォトロゲイニング

地図をもとに時間内にチェックポイントを回り、
得点を集めるスポーツ「フォトロゲイニング」をご存じですか？
老若男女を問わず、安全で観光もできるスポーツとして注目されています。



ルール

チームで動き、制限時間内に地図上に設定されたチェックポイントを回り、見本と同じ写真を撮影していきます。チェックポイントの数字がそのまま得点となり、より合計点の高いチームが上位です。

※チームメンバーは常に一緒に、30m以内で行動しなければなりません（手分けして得点を集めることはできません）。



持ち物

● 必携

☐ デジタルカメラ（チームに1台） ☐ 携帯電話（緊急連絡用） ☐ 筆記用具

● 任意

☐ コンパス（レンタルもありますが、数に限りがあります）
☐ （必要に応じて）飲み物・食べ物 ☐ （天候に応じて）防寒着・雨具
☐ （もしものケガなどに備えて）保険証
☐ カメラの予備バッテリー ☐ 電卓

流れ

当日
配付です。

1

スタート前に地図と
チェックポイント
一覧をもらう



2

チームで
作戦タイム



3

一斉にスタート！



4

自分たちのペースで
できるだけポイントを集める



チェックポイントは
それぞれ異なるポイ
ントが設定されてい
ます。すべてを回る
必要はありません。
順番も自由です。

走っても、
歩いても
OKです。

制限時間を
過ぎると減点
されます。

撮影者以外の
全員が写真に
写るようにし
ます。

6

結果提出



スタッフが
写真を確認
します。

5

制限時間内に
フィニッシュ！



7

表彰式



協力：一般社団法人 日本フォトロゲイニング協会 <http://photorogaining.com/> フォトリゲ 検索

詳しいルールの解説のほか、Q&A、大会情報なども掲載されています。
なお、新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、中止・延期となる大会もあります。

※流れは大会により異なる場合があります。