

# けんぽだより

- 令和3年度予算が決まりました
- 令和3年度から健康保険の保険料率を改定します
- 令和3年度健康づくり事業の概要
- さっそく健診の予定を決めてしまいましょう
- 寸又峡・夢のつり橋
- 体脂肪を減らす HIIT (BASIC レベル)
- ジェネリック医薬品を使っていますか？
- 脱メタボレシピ
- Health Information
- 柔道整復師は医師ではないので健康保険が使える施術が限定されています
- チューブトレーニング



癒しの  
動物たち

エナガ  
富士山麓  
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3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	494,600
国庫負担金収入	140
調整保険料収入	6,883
繰越金	141,555
繰入金	137,000
国庫補助金収入	303
財政調整事業交付金	5,000
雑収入	25,033
計	810,514
経常収入合計	520,072

+基礎数値

- ▶被保険者数 男..... 867人
- 女..... 229人
- 計..... 1,096人
- ▶平均年齢..... 46.88歳
- ▶平均標準報酬月額..... 343,300円
- ▶被扶養者数(扶養率)..... 894人(0.80人)

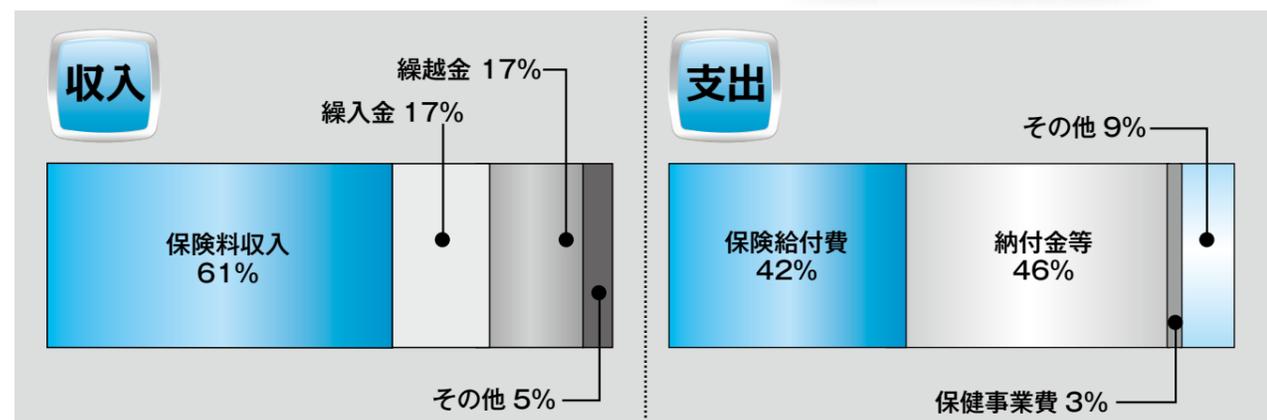


科目(再掲)	予算額 千円	被保険者 1人当たり 円
保険料収入	494,600	451,277
繰入金	137,000	125,000
繰越金	141,555	129,156
その他	37,359	34,087
収入合計	810,514	739,520

(令和3年度)

	健康保険料率	介護保険料率
事業主	57.995/1000	8.9/1000
被保険者	38.005/1000	8.9/1000
合計	96/1000	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	33,625
保険給付費	303,384
付加給付費	7,035
納付金	415,002
前期高齢者納付金	305,000
後期高齢者支援金	110,000
病床転換支援金	1
退職者給付拠出金	1
小計	415,002
保健事業費	18,810
営繕費	111
財政調整事業拠出金	6,883
連合会費	350
その他	90
予備費	25,224
計	810,514
経常支出合計	778,266

経常収入支出差引額	-258,194
-----------	----------

科目(再掲)	予算額 千円	被保険者 1人当たり 円
納付金等	415,002	378,651
保険給付費	310,419	283,229
保健事業費	18,810	17,162
その他	66,283	60,478
支出合計	810,514	739,520



令和3年度 JUK I 健康保険組合 事業計画

(基本方針)

- 令和3年度は第2期データヘルス計画(平成30年~令和5年)の4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、郵送検診を積極的に推進します。
- 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。
- 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。
- 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が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4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。

特定保健指導は、新型コロナウイルス感染予防のため、昨年度初の試みで、多摩本社及び地方勤務者につきまして、従来行っていた直接面談ではなく、オンライン面談に変更して実施しました。これにより当該対象者だけでなく、ご希望があれば、ご家族の同席も可能になりましたので、ご家族のご協力を得て、さらに効果を高めることが期待できます。

厚労省のスコアリングレポートによりますと、当健康保険組合の特定健診・特定保健指導の実施率(平成30年度)は、86.5%・55.2%でした。健康保険組合1,368組合の中での順位は208位でした。

今年度も引き続き工夫しながら、実施率を上げていきます。

当健康保険組合の令和元年度の医療費は新生物が最も多く占めていることから、早期発見することが加入者の健康を守るためにも、高額な医療費を発生させないためにも不可欠と考え、がん検診、人間ドック受診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。

当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運営に努めて参ります。

令和3年度

予算が決まりました

令和3年度の事業計画並びに収入支出予算が、去る2月16日に開催された予算委員会において承認決定されましたので、ここに報告します。今年度は次の理由により、6年ぶりに保険料率の引上げが決定されました。新型コロナウイルス等により、事業主様の事業活動が制限されたことにより、事業主様負担・被保険者様負担の保険料収入が共に大きく減少しました。さらに高齢者医療制度を支える財源としての納付金が年々増加し、現行保険料率では収入不足となり納付金を賄うことが難しいため、今回保険料率の改定を行うものです。何卒ご理解を賜りますようお願いいたします。

# 健康づくり事業の概要

項目	内容
<b>▶▶保健宣伝</b>	
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。 <a href="http://www.juki-kenpo.jp/">http://www.juki-kenpo.jp/</a>
2 広報誌「けんぼだより」	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

<b>▶▶疾病予防</b>		
1 定期健診	①胃部レントゲン検査 ②血液検査(30-34歳) ③30歳以上の大腸がん検査 ④45歳以上の前立腺がん検査	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、30歳以上の希望者への大腸がん検査及び45歳以上の希望者への前立腺がん検査を実施します。
	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 <sup>(※)</sup> 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 <sup>(※)</sup> 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 <sup>(※)</sup> 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 <sup>(※)</sup> 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)、骨粗鬆症検査(30歳以上)、腸内環境検査(20歳以上)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月間(2カ月間)。	
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)。	

<b>▶▶体育奨励</b>	
1 スポーツクラスの利用促進	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。

# 令和3年度から健康保険の保険料率を改定します

健康保険料率 **9.2%** → **9.6%** (引き上げ)、介護保険料率 1.78% (据え置き)

ご理解、ご協力のほど、よろしくお願い申し上げます。

## 保険料率引き上げの背景

### 国への納付金の増加

当健康保険組合をはじめ各健康保険組合は、国からの指示のもと高齢者医療制度の医療費を支援するため、皆様から納めていただいている保険料より前期高齢者納付金、後期高齢者支援金を拠出しています。これが「納付金」と呼ばれるものです。

近年日本では急速に高齢化が進んでおり、高齢者の急増に伴う医療費が高騰し国から拠出を迫られる納付金額も年々増加しております。

当健康保険組合でも保険料収入の大半を納付金として拠出しており、これが経常収支赤字を慢性的に引き起こしている大きな原因となっております。

### 保険料収入の減少

当健康保険組合の収入は皆様から納めていただく保険料で、保険料率に基づき算出された額を被保険者様負担分(皆様の給与と賞与から徴収)と事業主様負担分と合わせて納めていただいております。

当健康保険組合の財政は、収入面においては新型コロナウイルスの影響を受け、保険料収入が激減しております。

### 6年ぶりの保険料率改定

当健康保険組合の運営にあたり、財政立て直し策としてラフォーレ倶楽部との契約を解消し、預託金2,500万円を収入予算に組み入れることとしました。

また、別途積立金を取崩し、さらに法定準備金まで取崩して予算を立てましたが、法定準備金取崩しには限界があり、財政を維持するためには、保険料率を改定し保険料収入を増やさざるを得なくなりました。医療費の補助(付加給付)や人間ドック受診費用の補助など、これまで継続してきた内容はそのまま維持してまいります。

今後とも当健康保険組合の事業運営にご理解、ご協力くださいますように重ねてお願い申し上げます。

## +保険料はこうなります

	健康保険料		介護保険料
	現行	改定後	現行(据え置き)
社員(被保険者)負担保険料率	3.7%	3.8%	0.89%
事業主負担保険料率	5.5%	5.8%	0.89%
合計保険料率(任継・特退)	9.2%	9.6%	1.78%

## +保険料の改定時期

4月に健康保険組合へ納入の保険料より

被扶養者のみなさん

2021年度がスタート!

# さっそく健診の予定を決めてしまいましょう



病気やその予兆を早期に発見し、改善につなげるのが健診の目的です。受けない年があると、それだけ改善のきっかけが遅れてしまいます。被保険者の受診率は90%超ですが、被扶養者は50%弱と低い水準です。被扶養者のみなさんは、うっかり忘れてしまわないよう先に予定を決めておきましょう。

**STEP1**  
健保組合の健診を確認

当健康保険組合の健診は「特定健康診査券」を送付し、ご案内しています。対象年齢、検査項目、日程、自己負担額、オプション検査などを比較検討のうえ、受診する健診を決めてください。

**STEP2**  
健診を申し込む

それぞれの申込方法に従い、健診を申し込んでください。申込時期が先の健診の場合は、忘れてしまわないように申込開始のタイミングをメモしておきましょう。

健診は少し先の日程になることがほとんどです。必ず目にするカレンダーや手帳に、健診日を記入しておきましょう。

**STEP3**  
カレンダーに記入

体調不良で健診を受けると、正しく検査を行えない可能性があります。数日前からの検体採取、前日からの絶食時間などを遵守するとともに、健診に備えて体調を整えておきましょう。健診直前にあわててダイエットをするのはやめましょう。※発熱がある場合は健診の受診を控えてください。

**STEP4**  
体調を整え健診を受診

**コロナ禍でも、健診の受診は大切です!**

新型コロナウイルス感染症への感染の懸念から、健診の受診を控える人が散見されます。しかし、生活習慣病は自覚症状が現れにくく、健診を受けないことには病気のリスクを発見できません。各健診機関では、感染対策をとったうえで健診を行っています。病気の発見を1年遅らせてしまうリスクもありますので、健診は毎年受けるようにしてください。

## 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。定期的を受診し、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

2021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 赤坂インターシティ AIR5階	03-3560-7777	¥75,900	¥80,300	OP	-
5	JR東京総合病院	東京都渋谷区代々木2-1-3	03-3320-2264	¥40,860	¥46,100	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	¥48,400	OP	-
8	西新宿ささらクリニック	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	¥95,700	¥117,700	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	東京都八王子市石川町1838	042-639-1177	¥39,600	¥45,100	OP	-
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	¥37,400	¥40,700	OP	OP
22	JA健康管理センターさのみはら	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	神奈川県横浜市神奈川区金港町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	神奈川県横浜市西区みなとみらい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	¥42,900	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	¥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	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

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RD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のみはら	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	神奈川県横浜市神奈川区金港町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	神奈川県横浜市西区みなとみらい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のみはら	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/>

# 寸又峡・夢のつり橋

静岡県中央部に位置する川根本町の観光名所といえば寸又峡の夢のつり橋。エメラルド色の大間ダム湖にかかる吊り橋は、春は新緑に輝き、秋は紅葉の名所として有名だ。山々と湖面がさまざまな緑一色に染まる絶景を吊り橋から眺めてみよう。

**飛龍橋**  
かつて鉄道が走っていた橋で全長72m、高さ約100mのアーチ橋。橋の上からは夢のつり橋、大間ダムを取り囲む寸又峡の絶景を一望にできる。

**豆知識**  
**なぜ水の色が青いの？**  
きれいな水の場合には、わずかな微粒子の影響で波長の短い青い光だけが反射され、波長の長い赤い光が吸収されるという「チンドル現象」が起こるため。

約6km 約3時間



**寸又峡町営露天風呂「美女づくりの湯」**  
湯上がりの肌がつるつるすべすべになることから、美女づくりの湯と呼ばれる。泉質は硫化水素系・単純硫黄泉でぬるぬるとした肌触りが特徴。

④ 9:30～18:00 (季節によって変更あり)  
⑤ 400円 ⑥ 木曜 (TELにて要確認) ⑦ 0547-59-3985

**水車のモニュメント**  
町営駐車場やバス停、観光案内所がある。

**夢のつり橋**  
全長90m、高さ8mの吊り橋。旅行サイトの「死ぬまでに渡りたい世界の徒歩吊り橋10選」に選定された四季折々の絶景が楽しめる。定員10人ということで混雑時には長時間待つことも。吊り橋の中央で女性が恋の成就を祈ると願いが叶うパワースポットとしても人気がある。  
④ 日の出から日の入りまで  
⑦ 0547-59-2746



結構揺れます。足を踏むと視線は先に置こう。



**天子トンネル**  
天子トンネルは長さ210m。手前には「天子の香和家」と名付けられたユニークな名前のトイレがある。



橋の幅はこのとおり。

**川根本町まちづくり観光協会**  
⑧ 0547-59-2746 <https://okuuoi.gr.jp/>  
JR東海道本線金谷駅にて大井川鐵道に乗り換え千頭下車。寸又峡温泉行バスに乗り換え約40分。  
新東名高速「静岡SAスマートIC」または「島田金谷IC」から約90分。



## ひとあしのばして



**レインボーブリッジと奥大井湖上駅**  
寸又峡と並ぶ観光地である接岨峡。トロッコ列車「南アルプスあぶとライン」の奥大井湖上駅は接岨湖に突き出した山上にある。線路横に遊歩道もあるため湖上を散歩することもできるビュースポットだ。



**音戯の郷**  
大井川鐵道千頭駅横にあり、道の駅も併設。音と戯れることをテーマとした体験ミュージアムでは大画面の音戯シアター、音戯工房ではオリジナルの音具や万華鏡などの制作が楽しめる。  
④ 10:00～16:30  
⑤ 大人500円 小・中学生300円 幼児無料  
⑥ 火曜日、年末年始 ⑦ 0547-58-2021



**フォーレなかかわね茶茗館**  
大井川と茶畑の緑が広がる美しい景観に建つ道の駅。日本庭園を眺めながら川根茶のおいしいいれ方を教えてもらえる。併設する地場産品販売所では川根茶をはじめ特産品の購入もできる。  
④ 9:30～16:30  
⑥ 水曜日、祝日の翌日 年末年始、臨時休館  
⑦ 0547-56-2100



※営業時間や料金等は変更される場合があります。  
※新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、営業時間の短縮や変更、臨時休業、閉鎖等の対策を講じている施設・交通機関があります。詳細は施設HP等をご確認ください。

# ジェネリック医薬品を使っていますか？

お薬代が節約できます！

ジェネリック医薬品は、新薬（先発医薬品）と品質は同じですが、値段は安いお薬です。その理由は、新薬の特許が切れた後に販売されるので開発費が少なく済むからです。みなさんが払うお薬代が減るだけでなく、増え続ける国全体の医療費削減にも貢献でき、健保組合の財政にも効果が期待できます。

子どもの薬を調剤してもらったAさん、ジェネリックにしますか？と尋ねられました。

ジェネリックは値段が安い分、効き目が劣る気がするわ

子どもだから、初めてのむ薬より処方されたことがある新薬のほうがいいかも…

にがいお薬すり、のめたくない～

それでは、ジェネリックでお願いします

ジェネリックでおねがいします

そんなことはないですよ。ジェネリックは、安くても、新薬と効き目は同等です

安全性・品質も国に認められています

安心なのね。ジェネリック医薬品は、新薬と同じ有効成分でつくられていて、効き目や安全性、品質は国の厳しい審査をクリアしています。

ジェネリックには新薬よりもやすく工夫されているものもあるんですよ。処方されたお薬のジェネリックはのみやすく改善されていますよ

のみやすく工夫されたジェネリック医薬品もあります

ジェネリック医薬品の中には、新薬よりも製剤上の工夫が施されているものもあり、子どもや高齢者にものみやすく工夫されたものもあります。

錠剤の大きさを小さく	錠剤をゼリー状や液状に	間違つてのまなないように文字や色で工夫	味やにおいを改良

にがいよ～ のめたよ～

参考資料：日本ジェネリック製薬協会より

はい、承知しました何か違和感があったらご相談ください

## 子どもの医療費は無料ではありません～ジェネリック医薬品で医療費節減にご協力ください～

多くの自治体では子どもの医療費助成を行っています。窓口での一部負担を自治体が負担しているため、子どもの医療費は無料\*と思っている人もいますが、医療費の7割（就学前は8割）を健保組合、3割（就学前は2割）を自治体が負担しており、みなさんの健康保険料と税金でまかなわれています。医療費節減のためにも、子どもの薬にもジェネリック医薬品をご検討ください。  
\*自治体により所得制限を設けたり、低額負担の場合もあります。

医療費が増加すると、健保組合の財政も苦しくなり、財源となる健康保険料を引き上げざるを得ず、みなさんの負担が増えることにつながります

指導監修 日本体育大学大学院准教授 岡田 隆 (バズーカ岡田)

# 体脂肪を減らすHIIT High-Intensity Interval Training (BASICレベル)

HIITは、有酸素運動と筋トレ、双方のメリットを取り入れた運動です。10秒のインターバル（休憩）を挟み、20秒の運動を計8回、全力で行います。余分な体脂肪を落とし、引き締まった体をめざして、早速始めましょう！

### 1 ニーアップ

10秒間インターバル

体はまっすぐ姿勢をよくし、左右の脚を交互にできるだけ高く、早く上げます。

疲れてきても脚を高く早く上げましょう！

### 2 ハーキー

10秒間インターバル

腰を落として重心を低くし、その場で足をできるだけ速く上下に動かします。

素早く動かし続けます！

1～4を2セット全力で行います

### 4 バーピー

10秒間インターバル

立ち姿勢AからB→C→B→Aを早く繰り返し行います。

腕立て伏せの姿勢のときは腰を平らにして脚をしっかりと伸ばしましょう。

正しい姿勢で素早く行いましょう！

### 3 腕立てニーアップ

10秒間インターバル

腕立て伏せの姿勢で、脚を交互に胸にひきつけます。

できるだけ腰を上げずに低い姿勢をキープ！

## 体脂肪を落とすためには、しっかり食事をとって動く！

健康的に体脂肪を落とすためには筋肉を減らさないこと、むしろ筋肉をつけていくことが大切です。筋肉が落ちてしまうと、消費するエネルギーが少なくなり、脂肪が落ちにくい体になります。栄養バランスのとれた食事をしっかりと、筋トレなどの運動でエネルギーを十分に使うことが重要です。



<http://douga.hfc.jp/imfine/undo/21spring01.html>

動画をよく見て正しい姿勢で実践しましょう！



●料理制作 沼津りえ (管理栄養士)

●撮影 上條伸彦

●スタイリング 沼津そうる

## あさりと春キャベツの旨みスープ煮

水からじっくり煮ることであさりの旨みを引き出す



1人分  
31kcal  
食塩相当量 1.6g

### 材料 (2人分)

あさり (砂抜きしたもの) ..... 150g  
春キャベツ ..... 150g  
水 ..... 200mL  
しょうゆ ..... 小さじ2  
こしょう ..... 少々

### 作り方 約10分

- ①あさはら殻をこすり合わせるように洗う。春キャベツはざく切りにする。
- ②鍋にあさり、水を入れ弱火にかける。殻が開いたら、春キャベツ、しょうゆ、こしょうを加えさらに5分煮込む。

### ●Pick Up / あさり

肝機能を強化するタウリンが豊富に含まれています。鉄も多く、キャベツなどビタミンCが豊富な野菜と一緒にすることで、吸収率もアップします。

## グリーンピースのミルクプリン

ヘルシーなベジスイーツ

### 材料 (4人分)

水 ..... 大さじ2  
粉ゼラチン ..... 5g (1袋)  
グリーンピース ..... 100g  
砂糖 ..... 大さじ4  
牛乳 ..... 200mL  
グレープフルーツ ..... 1/4個分

### 作り方 約15分 (冷やす時間を除く)

- ①水に粉ゼラチンを入れふやかしておく。グリーンピースはさやかに取り出し、柔らかく茹でる。
- ②グリーンピースと砂糖を合わせ、グリーンピースをつぶすようによく混ぜ合わせ、牛乳を加える。
- ③①のゼラチンを600Wの電子レンジで10秒間加熱して溶かし、②へ加えて混ぜる。
- ④容器に注ぎ、冷蔵庫で1時間以上冷やす。
- ⑤薄皮をむいたグレープフルーツを飾る。

### ●Pick Up / グリーンピース

糖質、たんぱく質、ビタミン、ミネラルなどがバランスよく含まれ、食物繊維も豊富なのが特徴です。



1人分  
74kcal  
食塩相当量 0g

## やせやすいカラダに導く 脱メタボレシピ

1人分  
217kcal  
食塩相当量 1.0g  
※辛子醤油を含まず。

### ●Pick Up / たけのこ

食物繊維を豊富に含むため、腸内環境を整え、コレステロールの吸収予防にも役に立ちます。



何度も  
食べたい・作りたい!  
お手軽  
ヘルシー食

## たっぷり春野菜の焼き春巻き

焼くことでカロリーオフ 食べ応え十分!

### 材料 (2人分)

春キャベツ ..... 100g  
茹でたけのこ ..... 50g  
さやえんどう ..... 20g  
にんじん ..... 20g  
豚薄切り肉 ..... 50g  
A 塩 ..... 小さじ1/8  
こしょう ..... 少々  
春巻きの皮 ..... 4枚  
B 小麦粉 ..... 小さじ1  
水 ..... 小さじ1/2  
ごま油 ..... 小さじ1  
オイスターソース ..... 小さじ2  
片栗粉 ..... 小さじ2  
食用油 (焼き用) ..... 小さじ2  
添え野菜 (サラダ菜・ミニトマト) ..... 適宜  
辛子醤油 ..... 適宜

### 作り方 約20分

- ①春キャベツ、茹でたけのこ、さやえんどう、にんじんは千切りに、豚薄切り肉は細切りにする。
- ②ボウルに①とAを入れ野菜がしんなりするまでよく混ぜる。
- ③②を4等分にし、春巻きの皮にのせて包み、綴じ目をBでつなぐ。
- ④熱したフライパンに食用油を入れ、③を綴じ目を下にして並べ中火で焼く。焼き色がついたらひっくり返し、弱火で7~8分じっくりと全面焼く。
- ⑤お皿に盛り付け、サラダ菜とミニトマトを添える。お好みで辛子醤油を付けていただく。



わかりやすい!  
レシピ動画  
はこちら

<http://douga.hfc.jp/imfine/ryouri/21spring01.html>

## メタボ予防に役立つ 食事のポイント

糖尿病、高血圧症、脂質異常症など命にかかわる病気の原因となるメタボリックシンドロームは、生活習慣を少し変えるだけで予防することが可能です。日々の運動、禁煙に加え、食生活も改善していきましょう。脱メタボのためには、まずは野菜をしっかりとりましょう。また、今回のレシピのように、油で揚げる代わりに、少ない油で焼くなどのちょっとした工夫で、カロリーを抑えつつ食べ応えのある食事ができます。日々の活動量に合わせ、食べすぎに気をつけましょう。

# 柔道整復師は医師ではないので 健康保険が使える施術が限定されています

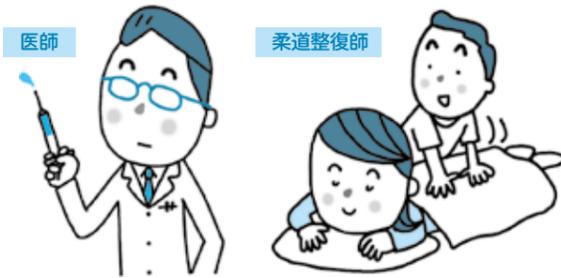


## 整骨院等は医療機関ではありません

整骨院等は医療機関ではなく、柔道整復師と呼ばれる国家資格を持った人が施術を行います。一方、クリニックや病院など医療機関で治療を行うのは医師で、レントゲン撮影や注射、手術などができます。柔道整復師はこうした治療を行うことができないため、整骨院等で保険証が使えるのはごく一部に限られています。

整骨院等の看板などに「各種保険取り扱い」と書かれている場合がありますが、「健康保険の適用範囲に限り、保険証を使用できる」ということを示しており、筋肉疲

労などすべての施術に健康保険が使えるわけではありません。



## 健康保険が使えるのはねんざや打撲などごく一部

整骨院等で保険証が使える施術は、次のとおり、ごく一部に限られています。

**ねんざ、打撲、肉離れ、骨折※、脱臼※**  
※緊急時の応急処置を除き医師の同意が必要

これら以外については、整骨院等で施術を受けることができても保険証は使用できません。施術にかかった費

用は、全額自己負担となります。また、業務中や通勤途上でおきた負傷についても、労災保険の対象となり、保険証が使えません。

保険証が使えない施術であるにもかかわらず、整骨院等から健康保険が適用されると説明されて施術を受けた場合でも健康保険組合が保険適用外としたときは、保険負担分のお支払いはいたしかねます。



## 整骨院等から署名を求められる書類はしっかりと確認・署名を

ねんざなどの保険証が使える施術を受けた場合は、整骨院等から「療養費支給申請書」を渡されます。これには負傷名や日付、金額などが記載されており、施術を受けた人は確認のうえ、署名することがルールとなってい

ます。内容が誤っていたり、白紙の療養費支給申請書を渡された場合には、正しい内容を記載してもらったうえで署名してください。



## 長期間にわたって症状が改善しないなら、医療機関へ

整骨院等で保険証が使える場合の症状でも、長期間通っても改善しないときは、整形外科など医師の診察を受けましょう。けがだと思いこんでいたら、別の病気が原因だった、ということもあるからです。

なお、健保組合では、保険証を使って受けた施術に対し、後日、負傷原因や施術内容について確認させていただくことがあります。みなさんから納めていただいた保険料を正しく使うために、ご協力をお願いします。

整骨院等では、ねんざや打撲などごく一部が健康保険の対象。ルールを守ってかかりましょう！  
詳しくは当健保組合までお問い合わせください。

# TCHを改善して、大切な歯を守ろう！

TCH (Tooth Contacting Habit) とは、無意識に上下の歯を接触させる癖のことです。人が口を閉じているとき、通常上下の歯は接触していません。TCHがあると歯に負荷がかかり、歯がぐらつく・折れるなどのトラブルを招きます。また、TCHによって虫歯や歯周病が悪化しやすいこともわかっています。

TCHはコンピュータ作業をする人に多いといわれ、スマホやコンピュータが普及した現代ではとくに注意が必要！

### TCHのチェック方法

姿勢を正しくして正面を向き、唇は力をこめず上下を軽く接触させる。その状態で上下の歯がどこも接触しないよう軽く離してみる。



違和感がない人  
TCHの  
可能性は低い

違和感がある人  
TCHの  
可能性が濃厚

★頬の内側や舌のまわりに歯型がつく人もTCHの可能性あり

### TCH改善のステップ

**ステップ1** 大きく息を吸いながらしっかりと嘔み、その後一気に「あつ」と声を出して息を吐き脱力します。これにより、歯が接触しているとき・接触していないときの違いを習得します。



**ステップ2** 「歯を離す」「リラックス」などと書いた紙を身の周りに10枚以上貼り、見るたびに脱力します。これを繰り返していると、次第に貼り紙を見ただけで条件反射的に脱力できるようになります。



**ステップ3** ステップ2を継続していると、貼り紙を見なくても歯の接触到気づくようになります。最終的には、上下の歯が接触した瞬間に無意識に離すことができ、口腔内のさまざまなトラブル予防となります。



/ H / e / a / l / t / h / / I / n / f / o / r / m / a / t / i / o / n /

## 眠りたいのに寝れないあなたへ

# 知っていますか？ 睡眠不足のリスク

みなさんは毎日ぐっすり眠れていますか？ 仕事や家事・育児で忙しい現代人は、睡眠時間が不足しがちです。しかし、睡眠不足になると、健康被害や日中のパフォーマンス低下など、さまざまな悪影響を及ぼします。

### 睡眠不足が招く4つの悪影響

#### 注意力が低下する

睡眠不足では、日中の作業効率や注意力が低下します。仕事で重大なミスをする、運転中に事故を起こすなど、取り返しのつかない事態になりかねません。



#### 肥満・生活習慣病になる

睡眠不足になると、ホルモンの影響で食欲が増し肥満になりやすくなります。また、血糖値や血圧が上昇するなど、生活習慣病が悪化することもわかっています。



#### 不安感・抑うつが強まる

1日4時間しか眠らない日が5日間続くと不安感や抑うつが強まるという研究があり、睡眠不足は心の健康に悪影響を及ぼすことがわかっています。



#### 免疫力が低下する

免疫力はホルモンと大きく関わっており、睡眠不足になるとホルモンバランスが崩れて免疫力の低下を招きます。かぜなど感染症にかかりやすくなったり、アレルギーが悪化したりします。



仕事のパフォーマンスを上げるため、健康で充実した時間を過ごすためにも、夜ふかしは控えてしっかり睡眠をとりましょう！

# チューブトレーニング

外出の機会が減り、運動不足を実感している方も多いのではないのでしょうか？  
そんなときは、自宅で気軽に安全に行える「チューブトレーニング」がおすすめです。

## どんなメリットがあるの？ チューブトレーニング

- ☑ けがをしにくく、筋力に自信がない初心者でも安全に行える
- ☑ 鍛えたい筋肉に絞って負荷をかけやすい
- ☑ 自重トレーニングよりも負荷が高く、効率よく鍛えられる
- ☑ 持ち運びしやすく、場所を選ばずにどこでもできる
- ☑ 筋肉の微細な損傷を起こしにくく筋肉痛になりにくい



挑戦してみよう！

## 基本のチューブトレーニング

### チューブの選び方

ソフトやミディアム、ヘビーなど強度の目安で表示されることが多いので、レベルに合ったものを選びましょう。形状にも下記のようなタイプがあります。

### バンドタイプ

柔らかく、握りやすい。伸縮性重視や強度重視など選択肢が豊富。輪になったタイプは長さ調節が不要なため初心者でも扱いやすい。



### チューブタイプ

切ったり結んだり長さ調節ができる。複数本を束ねたり、持つ場所を変えることで強度の調節ができる。



このほかにもチューブをクロスさせたX型、グリップが付いた握りやすいタイプなどもあります。

背中～腰・腕へつながる大きな筋肉

### 広背筋トレーニング

1 セット 10回 (30秒) × 3

姿勢の改善や背中の引き締め効果が期待できます。



体の中心線と左右の腕の角度が45度になるように引く

2 腕を伸ばしたまま、肩を支点に左右に引き、1に戻す。

体幹部と下半身をつなぐインナーマッスル

### 腸腰筋トレーニング

1 セット 10回 (30秒) × 3 (左右)

ポッコリ突き出た下腹部の改善や、体の軸を安定させてよい姿勢をキープする効果が期待できます。



椅子に腰かけ、チューブを片足の土踏まずと、もう一方の足の足首にひっかける。

ひざの曲げ伸ばしにならないように！



2 ひざを軽く曲げたまま、脚の付け根から脚全体を持ち上げ、1に戻す。

動画サイトで「チューブトレーニング 初心者」などと検索して、自分に合ったエクササイズを探すのもおすすめです！

取材協力・監修：国際武道大学 体育学科 准教授 荒川 裕志