

けんぽだより

授乳の時間が終わって満足そうなニホンジカの赤ちゃんです。赤ちゃんは生まれてから少しの期間、母親とは行動を共にせず、外敵に見つからないよう草むらにしゃがみ込んでじっとしています。赤ちゃんが一旦しゃがみ込むと体の鹿の子模様が上手く周囲の草に溶け込み簡単には見つけれられません。なので母親は安心して食事ができるのです。母親は母乳を与えるときに赤ちゃんの元へと戻ってきます。授乳が終わった赤ちゃんは、またしゃがみ込んで草陰に隠れてしまいました。 日本/奈良県、若草山

写真・文 福田幸広（動物写真家）

- 令和4年度予算が決まりました
- 令和4年度健康づくり事業の概要
- 糖尿病
- 塩原渓谷
- お薬代って節約できるの？
- 健保組合の加入資格ってなんだ？

- スナッフえんどうと肉みその生春巻き
／ 鯖と春野菜のオープン焼き
- Health Information
- 整骨院・接骨院のルールを理解せずにかかる
- 運動を習慣化しよう！

動画を **CHECK!**

レシピ ▶▶▶

P12

運動 ▶▶▶

裏表紙



—— 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4年度 予算の概要 (一般勘定)

収入	
科目	予算額
保険料	543,822
国庫負担金収入	160
調整保険料収入	7,535
繰越金	140,552
国庫補助金収入	311
財政調整事業交付金	2,500
雑収入	307
計	695,187
経常収入合計	544,289

◆基礎数値

- ▶被保険者数 男…………… 836人
女…………… 216人
計…………… 1,052人
- ▶平均年齢…………… 47.78歳
- ▶平均標準報酬月額 …… 394,200円
- ▶被扶養者数(扶養率)… 0.78人

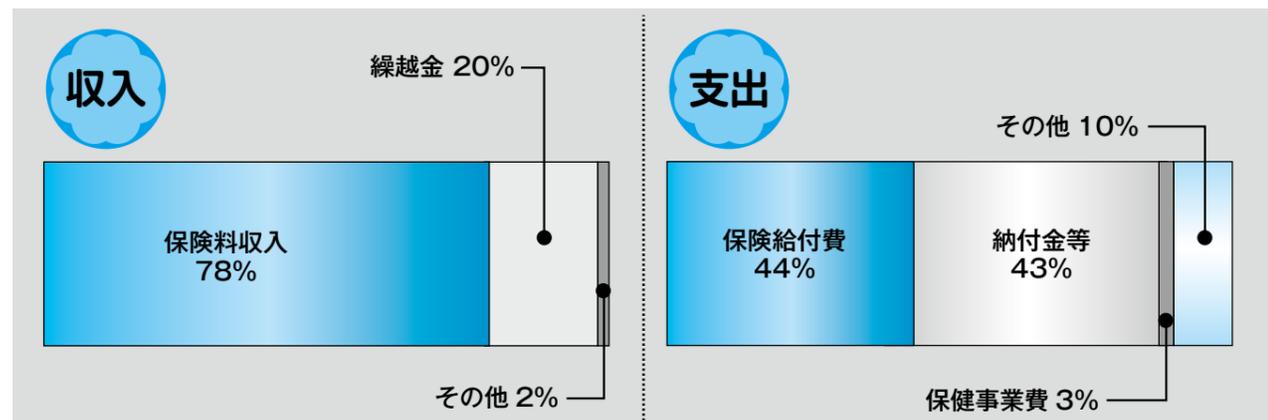


科目(再掲)	予算額	被保険者 1人当たり
	千円	円
保険料収入	543,822	516,941
繰越金	140,552	133,605
その他	10,813	10,278
収入合計	695,187	660,824

(令和4年度)

	健康保険料率	介護保険料率
事業主	58/1000	8.9/1000
被保険者	38/1000	8.9/1000
合計	96/1000	17.8/1000

◆予算に占める割合



支出	
科目	予算額
事務費	41,853
保険給付費	296,344
納付金	300,320
保健事業費	19,601
営繕費	11
財政調整事業拠出金	7,535
連合会費	600
その他	203
予備費	19,960
計	695,187
経常支出合計	667,679

経常収入支出差引額	-123,390
-----------	----------

科目(再掲)	予算額	被保険者 1人当たり
	千円	円
納付金等	300,320	285,475
保険給付費	305,104	290,023
保健事業費	19,601	18,632
その他	70,162	66,694
支出合計	695,187	660,824



令和4年度 JUKI 健康保険組合 事業計画

(基本方針)

- 令和4年度は第2期データヘルス計画(平成30年~令和5年)の5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、柔道整復師に係る療養費の適正化、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5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、終了率アップを図っていきます。

特定保健指導は、コロナウイルス感染予防のため、今年度も多摩本社及び地方勤務者につきましては、オンライン面談で実施しました。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。対象者はリピーターが多くマンネリ化しないような工夫をしながら引続き終了率を上げる努力をしていきます。

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(令和元年)は、85.4%・76.7%でした。健康保険組合1,366組合の中での順位は70位でした。特に特定保健指導率は最上位なので、これからも高い水準を維持できるように努めて参ります。

当健康保険組合の令和2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には、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。

令和4年1月1日より施行された健康保険法等の改正により、任意継続保険者の標準報酬月額を「資格喪失時の標準報酬月額」とすることが可能となりました。
この法改正により、当健康保険組合は、組合会で承認を得て規約改定を行いました。

令和
4
年度

予算が決まりました

令和4年度の事業計画並びに収入支出予算が、去る2月15日に開催された予算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。



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

2022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	¥40,110	¥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	¥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	0570-032220	¥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	¥37,400	¥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・ハシモトタワー 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	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	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
35	淀川キリスト教病院 健康管理増進センター	大阪市東淀川区柴島1-7-50	0120-364-489	¥45,100	¥49,500	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	脳ドック(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	¥49,500
8	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
9	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
10	大雄会第一病院	愛知県一宮市羽衣1-6-12	0586-26-2008	¥44,000
11	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	¥37,400
12	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	0570-032220	¥44,000
13	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
14	淀川キリスト教病院 健康管理増進センター	大阪市東淀川区柴島1-7-50	0120-364-489	¥66,000

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
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/>



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 コラボヘルス	<ul style="list-style-type: none"> 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 <p>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。</p>
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)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)。

→体育奨励	
1 スポーツクラブの利用促進	ルネサンス及びメガロ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。

※年度=4月~翌年3月です。

**放置しちゃダメ！
重症化を予防しよう！！**

糖尿病

糖尿病は、血液中のブドウ糖濃度（血糖値）が異常に高くなる病気です。適切に治療をしないでいると、全身の血管がダメージを受け、脳梗塞や心筋梗塞、失明、腎不全、足の切断、がん、認知症など、さまざまな深刻な合併症を引き起こしかねません。

血糖値が高い状態が長い間続くと…

こんな合併症も

- がん**
- 認知症**
- 歯周病**
- うつ病**

糖尿病がある人は、糖尿病がない人と比べて1.2倍がんを発症しやすいと報告されています。

発症リスク（糖尿病と癌に関する合同委員会報告2013）

- 肝臓がん……………約2.0倍
- すい臓がん……………約1.9倍
- 大腸がん（結腸がん）……約1.4倍

そのほか、膀胱がん、子宮内膜（子宮体）がんも発症リスクが高くなる傾向があります。

糖尿病がある人は、認知機能が低下しやすく、認知症を発症しやすいことがわかっています。糖尿病がない人に比べて「アルツハイマー型認知症」は約1.5倍、「脳血管性認知症」は約2.5倍発症しやすいといわれています。

糖尿病があると免疫の働きが悪くなり、歯周病を発症しやすく、また悪化しやすくなります。一方、歯周病があるとインスリンの働きが低下し、糖尿病を発症しやすくし、血糖値のコントロールが悪くなります。

糖尿病があるとうつ病になりやすいと考えられています。うつ病になると、血糖値のコントロールが難しく、合併症のリスクが高くなります。

この検査項目に注意！

血液検査		尿検査	
空腹時血糖	ヘモグロビンA1c (HbA1c)		尿糖
保健指導判定値 100mg/dL以上	保健指導判定値 5.6%以上		陽性 (+)
受診勧奨判定値 126mg/dL以上	受診勧奨判定値 6.5%以上		

細い血管に障害を与える

網膜には細い血管が広がっています。これが障害を受けると網膜出血や網膜剥離を起こしたり、硝子体出血を起こしたりして、視力が低下したり失明したりすることがあります。



動脈硬化が進行

脳梗塞 心筋梗塞

動脈硬化が進行すると、脳梗塞、心筋梗塞などの命にかかわる病気の発症につながります。糖尿病があると、心筋梗塞のリスクは数倍高くなるといわれています。



末梢動脈疾患（閉塞性動脈硬化症）

手足の動脈硬化によって末梢動脈疾患や足病変（足壊疽など）になると、ひどい場合は足を切断せざるを得ない場合があります。



糖尿病網膜症

糖尿病腎症

糖尿病神経障害

- ⚠ 健診で治療が必要と指摘されたら、必ず受診し、治療を開始しましょう。
- ⚠ 治療中の人は、症状がないからといって勝手に治療をやめてはいけません。医師の指示にしたがって治療を継続しましょう。

血糖値を適切にコントロールしていれば合併症は起きにくく、たとえ発症したとしても進行が遅いということがわかっています。健康的な生活習慣や治療で、血糖値を正常に保つようにしましょう！

重症化を防ごう！

- ☑ **肥満の解消**
肥満があると、インスリンが効きにくくなります。BMI25以上の人は、まずは食事と運動で現在の体重の3%減量をめざしましょう。
適正体重 BMI 18.5～25
※ BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m)²
- ☑ **適正な食事**
1日3食、ゆっくりよく噛んで食べましょう。血糖値が急に上がらないよう、野菜から食べることを忘れずに。
- ☑ **禁煙する**
喫煙は血糖値を上げやすく、インスリンの働きを妨げます。
- ☑ **身体的活動を増やす**
少し息が上がる程度のウォーキングなどを週に3回以上、合計150分以上行いましょう。またスクワットなどのレジスタンス運動*も1～3日おきに行います。
*レジスタンス運動…筋肉に負荷をかける動作を繰り返す行う運動。スクワットや腕立て伏せ、ダンベル運動など。
- ☑ **お酒は適量を**
飲みすぎは血糖値のバランスを崩してしまうので危険です。

※ここでは生活習慣病が影響して発症しやすい2型糖尿病について取り上げています。

塩原溪谷

栃木県那須塩原市の山中に分け入る箒川の渓谷沿いは、70余の滝が流れる渓谷美と森林、高原火山の山岳景観を巡るハイキングコースが整備されている。木漏れ日落ちる新緑の中、森時間を楽しむウォーキングに出かけよう。



竜化の吊橋
竜化の滝へと向かう際に渡る。柱状節理壁岩に囲まれた渓谷美を見ることが出来るスポット。

Sightseeing
ひと足のあしで

塩
原溪谷には、時間や体力に応じたさまざまなハイキングコースがあるが、手軽に塩原溪谷の見どころを押さえるには「塩原溪谷遊歩道やおコース」から「竜化の滝コース」がおすすめ。
塩原温泉ビジターセンターでハイキングコースを確認し、やしおコースへ出発。

道路を下って福渡橋を渡ったら、箒川の遊歩道へ降りる。きれいに整備された遊歩道で、美しい景色の中を気持ちよく歩くことができる。福渡不動吊橋を渡り、対岸をしばらく歩くと不動の足湯が見える。地元の有志が造ったもので、誰でも利用できる。やしおコースを往復する場合は、帰りの休憩スポット

トにしよう。不動の足湯をすぎると、アカマツが自生する森の中へ。キャンプ場、箒川を左手に布滝観瀑台をめざそう。布滝観瀑台から箒川ダムまでの間はブナ・ミズナラなどの原生林が広がり、ゆっくり休めるテーブルも置かれている。箒川ダムを越えて道路に戻れば、やしおコースはゴールだ。

竜化の滝
塩原溪谷の名瀑を代表する滝。水量が多く、3段を豪快に流れ落ちる様子は白竜が踊る姿を連想させる。

風琴の滝
それほど大きくないものの、近くで見ることが出来る滝として人気。水しぶきが涼しさを感ずる。

竜化の滝コースは来た道を戻る。

やしおコースはここで終わり。竜化の滝コースまで道路を歩く。

布滝観瀑台

箒川ダム

箒川ダムの上はフェンスで囲まれ、通ることができる。

不動の足湯
誰でも入ることのできる、箒川のほとりにある足湯。

箒川本流の流れ落ちる。水しぶきが岩肌に白い布をさらすように見える滝。

塩原温泉ビジターセンター
日光国立公園の自然情報センターで、塩原の見どころを発信している。ホームページからハイキングコースのダウンロードも可能。
④ 9:00 ~ 16:30 ⑤ 火曜日(祝日の場合は翌日)、年末年始
☎ 0287-32-3050
🌐 <http://www.siobara.or.jp/vc/>

天皇の間記念公園
塩原御用邸の「天皇の間(新御座所)」が原形のまま移築され保存された。
④ 9:00 ~ 17:00 ⑤ 水曜日
⑥ 大人 200円、小中学生・65歳以上 100円
☎ 0287-32-4037

七ツ岩吊橋
福渡橋を渡ってからは、箒川沿いに遊歩道が続く。開放的な渓谷美の中、気持ちよく歩くことができる。

不動の足湯
誰でも入ることのできる、箒川のほとりにある足湯。

約5.5km 約2時間30分

INFORMATION

🚆 東北新幹線・JR東北線
那須塩原駅下車、JRバスで約65分

🚗 東北自動車道
「西那須野塩原IC」から約30分

塩原温泉観光協会
☎ 0287-32-4000
🌐 <http://www.siobara.or.jp/>

や
しおコースから竜化の滝コースまでは道路を歩くが、歩道がないので気をつけて歩くようにしよう。バスを使うのもよい。竜化の滝コースの最初は木道を歩く。苔で滑りやすくなっているため、慎重に歩いていこう。材木岩は、布滝がよく見えるスポット。布滝観瀑台の対岸から布滝全体を見ることが出来る。竜化の滝をめぐり、幻想的な空気で柔らかな緑が広がり、幻想的な空間に。竜化の滝をめぐり、上流へと進んで行こう。竜化の滝観瀑台は、ほぼ真上を見上げてしまうほど滝のすぐ前に設けられている。水量が多いため、豪快な水しぶきを肌で感じる事が出来る。帰りはバスを使って「七ツ岩吊橋」で下車すると、ビジターセンターに近い。

とて焼き
塩原温泉街を散策しながら食べられるワンハンドフード。店ごとに異なる具は11種類。各所にあるチラシで好みの具をチェックしよう。のぼりが目印。

大沼公園
4月下旬から5月上旬には水芭蕉の群生も見られ、国内最小のトンボ「ハッチョウトンボ」も生息する動植物の宝庫。木道歩道が整備され、歩きやすい。

湯っ歩の里
日本最大級の足湯のテーマパーク。足湯回廊は全長60m。
④ 9:00 ~ 18:00 ⑤ 木曜日(祝日の場合は翌日) ⑥ 高校生以上 200円、小中学生 100円
☎ 0287-32-3101
🌐 <https://yuponosato.com/>

塩原もの語り館
塩原温泉の資料展示室、直売所、観光協会等からなる複合施設。
④ 8:30 ~ 17:00 ⑤ 資料展示室: 大人 300円、小人・65歳以上 200円
☎ 0287-32-4000 (塩原温泉観光協会)
🌐 <https://shiobara-monogatari.com/>

回顧の滝(回顧コース内)
名前の由来は、つい振り返ってしまう渓谷美から。落差53m。回顧コースはもみじ谷大吊橋から徒歩10分の、葦石園地から留春の滝までのコース。片道約3.3km、約2時間。

もみじ谷大吊橋
塩原溪谷の入口、塩原ダムに架かる本州最大級の無補剛桁歩道吊橋。
④ 8:30 ~ 18:00 (4月~10月)
⑤ 大人 300円、小中学生 200円
☎ 0287-34-1037
🌐 <http://www.takahara-shinrin.or.jp/mori-no-eki/>

※補剛桁橋脚の上に横に渡して通行部を補強するための剛性のある橋桁

※営業時間や料金など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等でご確認ください。



お薬代って節約できるの?

「医療費は節約できない」と思っていたら、ムダな支出をしているかもしれません。お薬代は、ちょっとした工夫で大幅に節約できることがあります。お薬のもらい方を見直してみましょう!

これだけでOK! お薬代を節約する5カ条

1 魔法の言葉

ジェネリック 先発医薬品

ジェネリック 価格の違いは開発費の違い

ジェネリック希望します

効果・安全性は同等なのに、価格は3~7割に抑えられます

ジェネリック希望の意思を伝えるだけで、お薬代が大幅に節約できることがあります。ジェネリックの効き目や安全性は先発医薬品と同じであることを国が認めているので、使わない手はありません!

2 時間に注意

処方箋は、平日 8~19時・土曜日 8~13時に提出

平日 8 19

土曜日 8 13

処方箋

平日 8~19時、土曜日 8~13時以外の時間に処方箋を提出すると、営業時間内でもお薬代に400円*1の加算が付きまます。アプリやFAXで事前に処方箋を送るときは、時間内にお薬を受け取りに行きましょう。

3 かかりつけ薬局

同じ薬局を利用し、お薬手帳を忘れずに!

3カ月以内に同じ薬局を利用した場合、お薬手帳を提示することで140円*1節約できます!

かかりつけ薬局なら、残薬や薬のみ合わせも確認してくれます。複数の病院を受診する場合も、薬局は1カ所にまとめましょう。

4 市販薬を活用

初診料や診察代を含めると、市販薬のほうが安いことも!

軽い体調不良には市販薬という選択肢も。処方箋と同じ有効成分を含んだスイッチOTC医薬品も続々登場しています。

時間の節約にもなるね!

5 節税

医療費控除を活用

捨てないでね!

医療費の自己負担額が年間10万円を超えた場合や、対象の市販薬を12,000円以上購入した場合などに、確定申告すると超えた分の税金が還付されます。レシートや領収書は保管しましょう。

*医療費控除やセルフメディケーション税制の詳細は国税庁HPをご覧ください。
<https://www.nta.go.jp/taxes/shiraberu/taxanswer/shotoku/1120.htm>

*1 健康保険適用前の医療費です。

マイナンバーカードを保険証として利用しよう

窓口での資格確認がスムーズになるだけでなく、下記のようなメリットがあります!

- お薬手帳として*** 薬のみ合わせによる副作用、残薬をチェックしてもらえます。
- 診察がスムーズに*** 医療機関で薬剤や特定健診情報を閲覧できるので、検査や治療、投薬の重複防止につながるなど、正確かつスムーズな医療が受けられます。
- 節税手続きを簡素化** マイナポータルを通じて医療費通知情報を取得し、e-Taxへの転記ができるので、申告手続きを簡素化できます(2021年9月以降~)。

*2 医療機関での薬剤や特定健診情報の閲覧は、本人の同意がある場合に限り可能となります。



注意: マイナンバーカードの保険証利用には、事前の利用登録が必要です。

健保組合の加入資格ってなんだ?



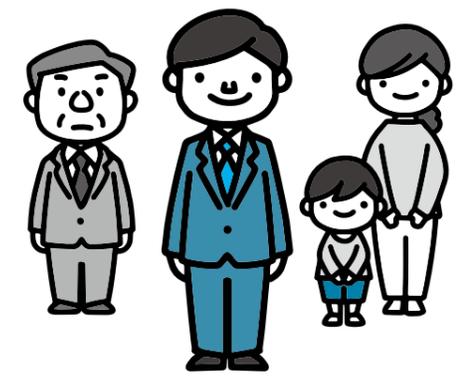
みなさんが持っている保険証は、当健保組合に加入していることを示すものです。示す相手は、医療機関や薬局です。医療機関等は、保険証で医療費を請求する保険者を確認するため、みなさんは一部の医療費負担で済んでいます。



みなさんは下記の3種類のいずれかで、当健保組合に加入しています

任意継続被保険者

- 会社を退職しても、事業主分の保険料を負担すれば、最大2年間*、引き続き当健保組合に加入することができます。
*2022年1月から、申請により任意で脱退できるようになりました。
- 退職前と同じ付加給付や保健事業を利用できることがメリットです。
- 被保険者と同様に、被扶養者を申請することができます。



被保険者

- 健保組合は、入社する会社によって健康保険が決まる「職域保険」です。入社と同時に被保険者として加入し、退職時に脱退します(任意継続被保険者として加入する場合を除く)。
- 保険料は、被保険者と事業主で負担します。

被扶養者

- 親等、住居、収入*などの条件を満たす、主として被保険者に扶養されている家族は、被扶養者として当健保組合に加入することができます。
*年間収入130万円(60歳以上または障害厚生年金を受けられる程度の障害者の場合は180万円)未満で、被保険者の収入の1/2未満など。
- 日本ではいずれかの健康保険に加入することが必要ですが、保険料負担なく、健康保険に加入できることが最大のメリットです。

加入資格は、保険料の適正使用につながる大切な情報です

健保組合は、収入のほとんどを被保険者と事業主に納めていただく保険料で運営されています。そのため、本来、加入資格のない人が健保組合に入ったままですと、他の被保険者や事業主の不利益につながってしまいます。

とくに、被扶養者の加入資格は、ライフシーンや働き方によって気づかないうちに喪失していることがあります。加入資格は、被扶養者として申請した被保険者が責任をもって、定期的に確認することが重要です。

オンライン資格確認により、資格過誤は減る見込みですが...

2021年10月、オンライン資格確認が本格導入されました。医療機関や薬局がオンラインで患者の加入資格を確認できる仕組みのため、「資格喪失の手続きをしたが、うっかり返しそびれた保険証を誤って提示してしまった」などのケースは未然に防げるようになりました。

しかし、健保組合へそもそも脱退の手続きがされていない場合は、オンライン資格確認に反映できません。被扶養者の資格を喪失された場合は、すみやかに健保組合まで申請手続きをお願いいたします。

*オンライン資格確認は、2023年3月末までにおおむねすべての医療機関で導入することを目標にしています。



レシピ開発
今村 結衣 (管理栄養士)
撮影・スタイリング
Tokyo Trend Kitchen



さわら
鯖と春野菜のオーブン焼き | 1人分
277kcal / 食塩相当量 1.7g

材料 (2人分)

鯖 (2等分) ----- 2切れ (160g)
にんにく (すりおろし) ----- 1 かけ分
酒 ----- 小さじ1
アスパラガス (2等分の斜め切り) ----- 2本
新じゃがいも (1cm 輪切り) --- 1~2個 (100g)
新玉ねぎ (8等分のくし形切り) ----- 1/2 個
春にんじん (1cm 輪切り) ----- 1/3 本

ミニトマト (2等分) ----- 2個
黄パプリカ (乱切り) ----- 1/8 個
ローズマリー ----- 2本
A 塩 ----- 小さじ2
黒こしょう ----- 適量
乾燥ハーブ (パセリ、バジルなど) ----- 適量
オリーブオイル ----- 大さじ1

作り方

- 1 鯖に混ぜ合わせたにんにくと酒をまぶし、10分ほど置く。
- 2 オーブンの天板にクッキングシートを敷き、その上に1と切った野菜、ローズマリーを並べる。
- 3 その上からAをかけて200℃のオーブンで30分焼く。

✓ 栄養メモ

新じゃがいもに豊富に含まれるカリウムには、体内の余分な塩分を排出する効果があるといわれています。カリウムは水に溶け出しやすい栄養素であるため、茹でるよりも焼く調理法がおすすめです。

野菜を美味しく食べるコツ

春野菜は甘味や食感を楽しもう

春のキャベツやスナップエンドウは、噛めば噛むほど口の中で広がる甘味が魅力のひとつです。春野菜は野菜そのものの味がしっかりとしているので、ピリッとした辛味との相性が抜群！ 野菜の甘味と辛味のコントラストで料理が一層おいしくなります。

生でもやわらかく食べやすい春の葉物野菜は、シャキシャキ食感を楽しめる食べ方がおすすめです。生春巻きにするとポリュー

ムたっぷりの野菜も手軽に食べられますよ。

新じゃがいもや新玉ねぎといった、春だからこそ楽しめる根菜類は、みずみずしくやわらかいのが特徴です。春にんじんや新じゃがいもは皮が薄く食べやすいので、皮ごと料理に使ってみましょう。オーブン焼きにすると、野菜の水分がほどよく飛んでうまみが凝縮し、濃厚な野菜の味とホクホクとした食感が楽しめます。野菜の味を引き立たせることで、調味料を使いすぎなくても料理がおいしく仕上がります。



健康の維持や生活習慣病の予防には、野菜をたくさん食べることが大切です。今回は、春野菜のおいしさを楽しめるふたつのレシピをご紹介します。彩り豊かな野菜をたっぷり使った“デリ風”のレシピを、おうちで作ってみましょう。



スナップエンドウと肉みその生春巻き

1人分 296kcal / 食塩相当量 1.8g

材料 (2人分)

鶏むねひき肉 ----- 200g
酒 ----- 大さじ1
にんにく (すりおろし) ----- 1 かけ分
しょうが (すりおろし) ----- 1 かけ分
ごま油 ----- 大さじ1/2
たけのこ水煮 (みじん切り) ----- 100g
片栗粉 ----- 大さじ1/2
A みりん ----- 小さじ2
みそ ----- 小さじ2
しょうゆ ----- 小さじ1
黒こしょう ----- 適量

赤とうがらし (輪切り) ----- 1/2 本
ライスペーパー ----- 6枚
リーフレタス ----- 60g
スナップエンドウ (茹で)* ----- 6~12本
春にんじん (細切り) ----- 60g
紫キャベツ (千切り) ----- 60g
※スナップエンドウはあらかじめヘタ・筋取りしておきます。使用本数は大きさによって調整してください。

作り方

- 1 鶏むねひき肉に酒、にんにく、しょうがを混ぜ合わせておく。
- 2 フライパンにごま油を入れ中火で1とたけのこを炒め、肉の色が変わったら片栗粉を加える。
- 3 粉っぽさがなくなったら、Aと赤とうがらしを加えてさらに炒める。
- 4 ライスペーパーを袋の表示に従って水で戻す。
- 5 ライスペーパーにリーフレタスをのせ、3、スナップエンドウ、春にんじん、紫キャベツをのせて巻く。
- 6 包丁で春巻きを半分の長さに切り、皿に盛る。

✓ 栄養メモ

スナップエンドウや春にんじんといった春に旬を迎える野菜は甘味が強いのが特徴。辛味と組み合わせることで、味のメリハリがつき、より甘味が引き立ちます。減塩したいときには、塩味の代わりに野菜の甘味や辛味を活用しましょう。

CHECK!

作り方の動画は
コチラ



<http://douga.hfc.jp/imfine/ryouri/22spring01.html>



その行動は
いずれ自分に返ってくる

整骨院・接骨院の ルールを理解せずにかかる

整骨院・接骨院の看板に「各種保険取扱」と書かれていますが、実際には「健康保険が適用される負傷のみ保険適用」という意味です。そのため、保険適用外の施術については、全額自己負担でかかるのがルールです。

誤って健康保険を使ってしまった場合、健保組合から療養費の返還請求を受けることがありますので、ルールを理解してからかかるようにしましょう。

整骨院のルール①

健康保険を使えるケースは限られています

整骨院で健康保険を使うことができるのは、「外傷性が明らかで、慢性的な状態に至っていない、下記のものに限られます。

- 骨折 ○ 脱臼 ○ 打撲
- 捻挫 ○ 肉離れ

※骨折・脱臼は、応急手当を除き、あらかじめ医師の同意が必要です。

下記のケースでは
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
 - × 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
 - × 症状の改善がみられない長期の施術
 - × 労災保険が適用となる仕事や通勤途上に起きた負傷
- など

整骨院のルール②

「療養費支給申請書」はよく確認して署名を

柔道整復師が患者（被保険者等）の代わりに健保組合へ療養費を申請することを「受領委任払い」といいます。受領委任払いの整骨院では、健康保険を使って施術を受けた後、患者は「療養費支給申請書」に署名します。

療養費支給申請書には、負傷原因、負傷名、日数、金額が記載されています。この内容をもとに健保組合へ申請されるものなので、しっかり確認したうえで自筆で署名するようにしてください。

※全額を患者が支払い、後で健保組合に申請して還付を受けることを「償還払い」といいます。一部に償還払いの整骨院もあります。



健保組合から、施術内容を照会させていただくことがあります

健保組合では、健康保険を使って整骨院で施術を受けた方に、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。照会をスムーズにするため、施術内容のメモを残すとともに、領収書や明細書は保管しておくようにしてください。みなさんの保険料を適正に活用するための照会となります。ご理解とご協力をお願いいたします。

歯の健康を守ろう！

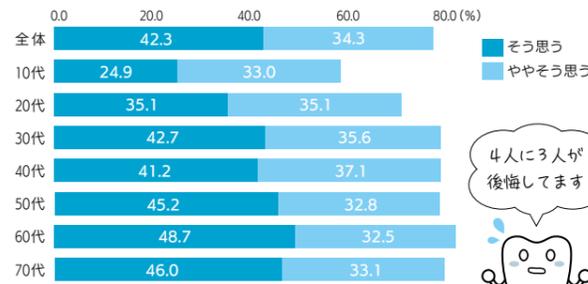
定期的に歯科健診を受けよう

歯・口の健康を損なうと、食事や会話のときだけでなく、体の健康にも大きな影響を及ぼします。いつまでも元気に過ごすためには、定期的に歯科健診を受け、歯・口の健康を守ることが重要です。

歯科健診を受けないと後悔するかも

公益社団法人日本歯科医師会が全国の15歳～79歳の男女1万人を対象に2020年に行った調査では、約8割が「もっと早くから歯の健診や治療をしておけばよかった」と後悔しています。

もっと早くから歯の健診・治療をしておけばよかったと思うか？



4人に3人が後悔しています

歯・口の健康が人生を豊かにする

歯を失う原因の大半は、むし歯や歯周病によるものです。むし歯や歯周病の原因となるのは歯垢(プラーク)と呼ばれる細菌の塊で、その中にそれぞれの原因菌がいます。

大人のむし歯は過去の治療で詰め物をした歯に再発するケースや、さまざまな要因で歯ぐきが下がり露出した歯の根元に発生するケースが多くなります。

大人のむし歯や歯周病は自覚症状が出にくく、気づかないうちに進行します。歯・口の健康は、おいしく食べる、会話を楽しむなど豊かな人生を送るための基礎となります。歯・口の健康を保つには、定期的に歯科健診を受け、むし歯や歯周病の予防、早期発見・早期治療をすることが大切です。



Health Information

質のよい睡眠をとるために ZZZ

監修：遠藤 拓郎（スリープクリニック調布院長・慶應義塾大学特任教授）

快眠のための生活習慣とは？

睡眠には体や脳、心のメンテナンスを行い、明日への活力を養う大切な役割があります。質のよい睡眠をとるためには日中は活動し、意識して体温を上げることが重要。また、寝る1～2時間前に体温を上げると眠りやすくなります。次のポイントをできることから実践してみてください。



POINT 1

朝の太陽の光を浴びる

朝起きたらすぐに太陽の光を浴びましょう。体内時計が調節され、目覚めのスッキリ感が出ます。

POINT 2

1日7,000歩程度、体を動かす

毎日1時間程度のウォーキングがおすすめ。他のスポーツで体を動かしてもOK。

POINT 3

1日7時間程度、頭を使う

睡眠の質を上げるため、肉体的な活動以外に精神的な活動を積極的に行うことが大切。読書など趣味でもOK。

POINT 4

夕食で温かいものや辛いものを食べる

鍋ものやキムチなどがおすすめ。寝る2時間前までに食べ終わらしましょう。

POINT 5

寝る2時間前に軽い運動をする

ストレッチやヨガなど軽い運動がおすすめ。夕食を食べ終わった後に行うといいでしょう。

POINT 6

寝る1時間前に入浴する

毎日お風呂に入り、40℃程度のお湯に10～20分くらいゆっくりつかりましょう。



座っているときでも“体を動かす”

運動を習慣化しよう!

ふだん運動をしない人にとって、トレーニングの習慣化は難しいものです。「数日しか続かなかった」「そもそも無理だった」などの失敗の原因は、取り組もうとしたトレーニングのハードルの高さにあることがほとんどです。今回は、椅子を使った簡単な運動をご紹介します。座っているとき、思い出したら取り組んで、まずは“体を動かす”ことに慣れましょう。

すきま時間に楽しく！
自宅でもできる
トレーニング

たとえば1回でも、
毎日行うことが
重要です!

指導・監修
トレーニングジム IPF
ヘッドトレーナー
健康運動指導士 清水 忍



ターゲット
お尻&
股関節

膝引き寄せ 腹筋トレーニング

10回

ターゲット
お腹

1 座面に手を置く



2 膝を引き上げて、
下ろす

上体が
後ろに倒れないように、
体をしっかり立てて
引き寄せます。



むずかしければ、
脚が上がるだけでも
OKです。

たったこれだけ!

片足立ち上がり座り

左右各5~10回

ターゲット
下半身&
体幹

1 片足を浮かせる

床につく足が体から
遠すぎると立てません。
立てそうなところ
に置きましょう。



2 反対の足で立ち上がり、
ゆっくり座る

グラグラしないように
立ち上がり、ゆっくりと
コントロールしながら
座ります。



たったこれだけ!

お尻ストレッチ

左右各30秒

1 片足の外くるぶしを
膝の上に乗せる

膝を下に
押し込みます。



2 上体を前に倒す

頭を下げるのでは
なく、おへそを
前に出す
イメージです。



たったこれだけ!

CHECK!

簡単!
解説動画はコチラ

<http://douga.hfc.jp/imfine/undo/22spring01.html>

