

けんぽだより

人里近い山にケヤキの大木がありました。根元から見上げると、びっくりかえってしまいそうなほどの高い木です。その木に空いた洞でムササビが子育てをしていました。夜行性なので昼間はほとんど眠っていて、姿はなかなか見ることができません。しかし、夕方になると目を覚まします。下がお母さんで、上が赤ちゃんです。生後50日くらいすると、巣穴から出て、木と木の間をグライダーのように飛べるようになるための練習が始まります。

●ムササビ 日本／山形県・東根市

写真・文 福田幸広（動物写真家）



- 令和5年度予算が決まりました
- 令和5年度健康づくり事業の概要
- 血糖負荷をためない生活術
- 中軽井沢
- 薬の処方で変わる医療のねだん
- SOSを出すことができない生真面目リーダータイプ

- メタボ予防レシピ
- 整骨院・接骨院にかかる時
- 医療費のお知らせをWEB照会にします！
- HEALTH INFORMATION
- 太もも前を鍛えて代謝をアップ

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5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	602,328
国庫負担金収入	150
調整保険料収入	6,316
繰越金	141,245
国庫補助金収入	323
財政調整事業交付金	7,000
雑収入	5,026
計	762,388
経常収入合計	602,804

基礎数値

▶被保険者数 男.....	841人
女.....	247人
計.....	1,088人
▶平均年齢.....	47.55歳
▶平均標準報酬月額.....	416,100円
▶被扶養者数(扶養率)...	0.75人

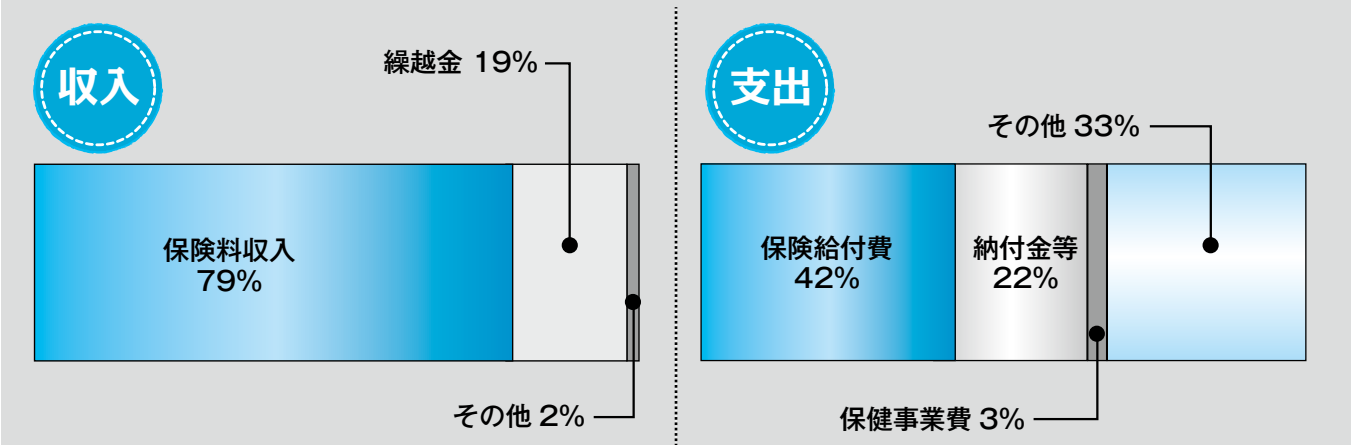


科目(再掲)	予算額	被保険者 1人当たり
保険料収入	千円 602,328	円 553,610
繰越金	141,245	129,821
その他	18,815	17,293
収入合計	762,388	700,724

令和5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		
(単位:千円)		
科目	予算額	
事務費	43,615	
保険給付費	法定給付費	315,003
	付加給付費	8,755
納付金	前期高齢者納付金	1,000
	後期高齢者支援金	170,000
	病床転換支援金	1
	退職者給付拠出金	8
	小計	171,009
保健事業費	19,320	
営繕費	21	
財政調整事業拠出金	6,316	
連合会費	325	
その他	166	
予備費	197,858	
計	762,388	
経常支出合計	558,182	

経常収入支出差引額	44,622
-----------	--------

科目(再掲)	予算額	被保険者 1人当たり
納付金等	千円 171,009	円 157,177
保険給付費	323,758	297,572
保健事業費	19,320	17,757
その他	248,301	228,218
支出合計	762,388	700,724



令和5年度 J U K I 健康保険組合 事業計画

基本方針

- 令和5年度は第2期データヘルス計画（平成30年～令和5年）の最後の年となりますので、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。
- 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に努めます。
- 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）。
- 被保険者の健康リテラシーを向上させる事を目的としたイベント実施を行い啓蒙活動を行います。

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）も今年が最後の年となりますので、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。

令和6年度からの特定保健指導は終了率だけでなく、アウトカムも求められることとなりましたので、今まで以上に結果を出せるような仕組みを考えたり、特定保健指導機関を変えたりして従来とは異なる方法で対象者にアプローチしていく等、工夫していきます。

特定保健指導は、オンライン面談を開始し、それが定着してきました。

昨年度からは従来、直接面談で実施していた大田原工場勤務者についても可能な方についてはオンライン面談を実施しました。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、マンネリ化しつつあるのも課題の1つです。

厚労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(令和2年)は、82.4・60.6%でした。健康保険組合 1379組合の中での順位は199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3年度の医療費は、循環器系の疾患が最も多く占めています。

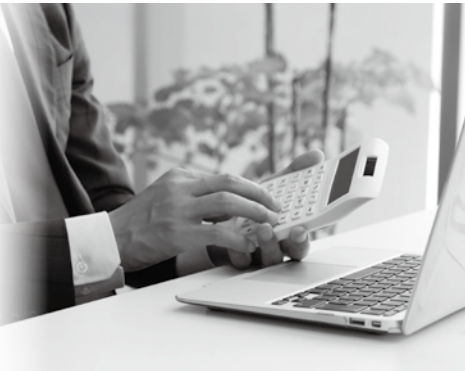
加入者の健康を守るためにも、がん検診、人間ドック、脳ドックを推進していきます。

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。



令和5年度の事業計画並びに収入支出予算が、承認決定されましたので、ここに報告します。

令和5年度 予算が決まりました



人間ドックをご利用の皆様へ

人間ドック

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	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	¥45,100	¥50,600	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	-	¥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	¥49,500	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 コンカド横浜20階	045-461-1230	¥44,000	¥49,500	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	¥49,500	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	マイヘルスクリニック神田院	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	大阪府東淀川区柴島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 ー：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	神奈川県横浜市中区みなとみらい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	大阪府東淀川区柴島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	マイヘルスクリニック神田院	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。

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 医療費のお知らせのWEB化	皆さんが病院等で支払った医療費の額(月別・年間累計額)のお知らせがWEBで閲覧可能になります(6月末予定)。詳しくはP15をご覧ください。
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 コラボヘルス	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、30歳以上の希望者への大腸がん検査、45歳以上の希望者への前立腺がん検査及び被保険者で希望者への婦人科検診(乳部エコー)を実施します。 ※婦人科検診(乳部エコー)は2年に1度
	②30歳以上の大腸がん検査	
	③45歳以上の前立腺がん検査	
	④婦人科検診(乳部エコー)	
	⑤健康リテラシーの向上	食堂等でイベントを開催します。
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、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、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。

→体育奨励	
1 スポーツクラブの利用促進	ルネサンス、メガロス及びライザップ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。

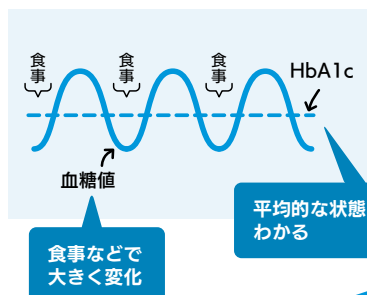
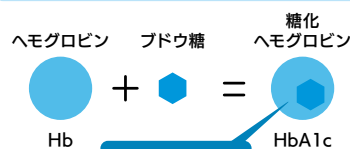
血糖値を調べる検査「HbA1c」と「空腹時血糖値」は何が違うの？

健診では、主に2つの項目で血糖値を調べます

- 空腹時血糖値……10時間以上絶食した状態の血糖値
- HbA1c……過去1～2カ月の平均の血糖値

「空腹時血糖値」は、採血時の血糖値を表すもので、採血前の食事などによって大きく変動します。一方、「HbA1c」は血液中のヘモグロビンがブドウ糖と結合してできた「糖化ヘモグロビン」の割合を調べる検査です。高血糖である時間が長いほど糖化ヘモグロビンの量が増え、血液中に約4カ月間残るため、過去1～2カ月の平均的な血糖レベルがわかります。

血液中のヘモグロビンにブドウ糖が結合して糖化ヘモグロビン(HbA1c)になる



Q HbA1cが高めでも、空腹時血糖値が正常範囲なら大丈夫？

A 「血糖値スパイク」にご注意を！

空腹時血糖値が正常範囲でもHbA1cが5.6%以上であれば、食後に血糖値が急上昇する「血糖値スパイク」に注意が必要です。血糖値スパイクは健診で発見しづらいのですが、血管にダメージを与えて動脈硬化の進行を早めます。空腹時血糖が正常でも安心せず、早めに生活習慣を改善しましょう。



1. 野菜
2. たんぱく質
3. 炭水化物

糖の吸収を抑える野菜やきのこ、海藻から先に食べると、血糖の上昇が緩やかになります。また、糖質が多く食物繊維の少ない精製された小麦粉や白米を、食物繊維やビタミン・ミネラルを多く含む未精製の穀物に置き換えるのも高血糖の予防に効果的です。

改善法2…血糖値の急上昇を防ぐ

- ☒ 野菜(副菜や汁物)から先に食べる
- ☒ 炭水化物(主食)は、未精製の穀類(玄米や雑穀、ライ麦など)を取り入れる
- ☒ よく噛んで食べ、満腹になるまで食べない

肥満になるとインスリンの働きが弱まるため、すい臓が疲弊してインスリンが分泌されにくくなり、血糖値が上がりやすくなります。肥満の人は現在の体重から3%以上減らすと、血糖値の改善が期待できます。

改善法3…肥満を予防・改善

- ☒ BMI 25、腹囲85cm(男性)・90cm(女性)未満を目標に
- ☒ 肥満の人は現在の体重から3～6カ月かけて3%減を目標に

改善法4…十分な睡眠

- ☒ 睡眠時間は1日6～8時間を目標に
- ☒ 休日でもできるだけ同じ時間に起床し、朝日を浴び、体内時計のリズムを整える



日中、普段よりも強い眠気を感じるときは、睡眠不足になっているかもしれません。

慢性的な睡眠不足は体内時計を乱してホルモン分泌の異常を招き、食欲が増進したり、血糖値が上がりやすくなったりします。

健診の結果、

ヘモグロビンA1cが**5.6%**を超えていたら**血糖負債**のリスクあり！

できるだけ早く**生活習慣の改善**が必要です

※6.5%以上は糖尿病が強く疑われ、医療機関への受診が必要です。

GOOD! | 今日からできる改善法 |



軽い運動でも、血流が改善し、ブドウ糖の消費が促されます。また、筋力トレーニングを行うと、余分なブドウ糖が筋肉で吸収されて血糖値が下がりやすくなります。

食後に軽く体を動かすと、血糖値の急激な上昇を抑える効果が期待できます。

改善法1…活動量アップ

- ☒ 休日や在宅勤務の日も、買い物や散歩などで積極的に外出する
- ☒ 1日+1,000歩、スクワット・かかとの上げ下げなどで運動量を増やす
- ☒ 食後1時間以内に15分程度、ウォーキングや家事をして体を軽く動かす

BAD!

CHECK
こんな人は要注意!

CHECK 休日はインドアでのんびり



CHECK ごはんはいつも大盛りで、食べるのが速い



CHECK 太っている、体重が増えている



CHECK 睡眠不足で日中も眠気に襲われることがある



監修 慈恵医大晴海トリートメントクリニック 所長 横山啓太郎

血糖負債をためない生活術

体を蝕む

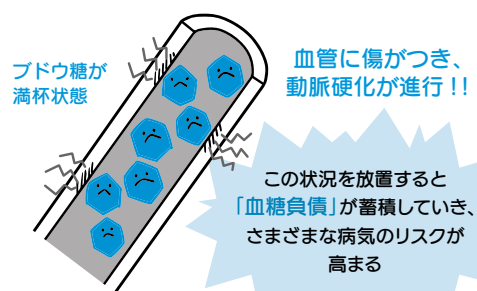
健診の結果、血糖値が高めでも、「糖尿病ではないし自覚症状もないから」と放置していませんか？

「血糖値が高め」の状態が続くだけで、「血糖負債」がたまっていき健康を脅かすリスクになります。

血糖負債は早めに解消しよう

血糖値が高めの状態を放置すると、糖尿病を発症する手前の段階でも、全身の血管が傷つき動脈硬化が進行し、心疾患や脳卒中、認知症、がん、老化などのリスクが高まります。血糖値が高くてもそれ自体には症状がないため、本人も気づかないうちに病気のリスクが蓄積することを「血糖負債」といいます。借金が増えるほど返済が難しくなるように、血糖負債も蓄積するほど元に戻すのが難しくなるので、毎年健診を受けてHbA1cが5.6%を超えたら、早めの対策が重要になります。

● 血糖値が高めの状態が続くと…
インスリンの分泌が弱まり、血液中にブドウ糖が残り続け、血管に傷をつける





中軽井沢



ピッキオ 野鳥の森ビジターセンター

軽井沢野鳥の森の自然情報の提供、ネイチャーツアーを開催するピッキオの拠点。森や水辺と一体になった開放的な空間には「イカルカフェ」が併設されているほか、施設向かい側にある浅間展望デッキからは軽井沢のシンボル・浅間山が望める。

※ ピッキオ…イタリア語でキツツキを意味する。軽井沢を拠点に、野生動物の調査研究や保護活動を行う団体。

- GW～8月 9:30～17:00
9月～GW前 9:30～16:00
- 無休(メンテナンス等による臨時休業あり)
- 入館無料
ネイチャーツアー(要予約)への参加は別途費用がかかります。詳細は施設HPをご確認ください。
- 0267-45-7777

軽

井沢は5つのエリアに分けられるが、自然の美しさを楽しみたいなら中軽井沢がおすすめ。中軽井沢駅は、北陸新幹線軽井沢駅からしなの鉄道で約5分。駅に到着したら最初に向かいたいのは駅直結のくっかけテラス。まずはここでパンフレットやマップなどを入手し、情報収集をしよう。

駅から次の目的地までは約20分。少し勾配を登る道になるが、飲食店や雑貨店が立ち並び、寄り道しながら歩くのも楽しい。中軽井沢の北部は、軽井沢で暮らすように過ごせる施設や、豊かな自然との共生を感じられるスポットが集まっている。軽井沢野鳥の森は、四季折々の草花やムササビなどの野生動物が生息し、年間約80種類の野鳥を観察できる。森では、鳥のさえずりに耳を澄ませたり、森の香りを感じたり、五感を使いながら歩きたい。森の中は平坦な道が多いため、幅広い世代で散策を楽しめる。

歩き疲れてきたところで、ウォーキングの最後を締めくくる日帰り温泉施設の星野温泉 トンボの湯へ。自然を間近に感じられる露天風呂や、檜の香りが漂う内湯でウォーキングの疲れを癒そう。

※ 星野温泉 トンボの湯 発の路線バスは、中軽井沢駅と軽井沢駅で下車が可能。

INFORMATION

- 北陸新幹線軽井沢駅から、しなの鉄道中軽井沢駅下車
- 碓氷軽井沢ICから約20分

軽井沢観光協会

- 0267-45-6050 (中軽井沢駅内)
- 08:30～12:00、13:00～17:00

HPはコチラ



日本有数の避暑地として知られる軽井沢。とくに中軽井沢は、澄んだ空気と豊かな自然を感じられるスポットが多数点在。美しい新緑と木漏れ日の中をのんびりと歩き、さわやかな中軽井沢を満喫しよう。



軽井沢野鳥の森
標高950mから1,100mに位置する高原の森で、春は南国からの渡り鳥が多く見られる。

ミソサザイ ▶



▲ イカル

どんぐり池

軽井沢野鳥の森内にある小さな池。ヤマアカガエルが産卵をするなど、野鳥の森に生息する生き物にとって重要な役割を果たしている。



星野温泉 トンボの湯

- 大正4年に開湯した源泉かけ流しの天然温泉。
- 10:00～22:00 (最終受付 21:15)
- 大人1,350円、3歳～小学生800円
- 0267-44-3580

軽井沢千住博美術館



撮影：阿野太一 © 軽井沢千住博美術館

世界で活躍する日本画家・千住博の作品を鑑賞できる美術館。西沢立衛氏による建築は、ガラス張りの吹き抜けや、土地の起伏に合わせて緩やかに傾斜する床が特徴。

- 9:30～17:00 (最終入館 16:30)
- 火曜日(祝日・GW・7～9月は開館)、12月26日～2月未
- 一般1,500円、学生1,000円、中学生以下無料
- 0267-46-6565

ハルニレテラス

“軽井沢の日常”をコンセプトに、16の個性的な店舗が集う複合施設。100本を超えるハルニレ(春楡)の木立を生かし、周囲の自然と共生するように設計された施設は“土木学会デザイン賞2013”にて最優秀賞を受賞。

- 時期・店舗により異なる
- 無休
- 050-3537-3553

お昼寝デッキ



シングルベッド1台分の大きな木製ベンチが置かれており、木漏れ日の中でリラックスした時間を過ごせる。

浅間山の雪解け水が流れる湯川に沿って整備されており、川のせせらぎと新緑が気持ちいい。

遊歩道



軽井沢高原教会

軽井沢で100年の歴史をもつ由緒ある教会。1年を通じて開催される四季折々のイベントは、信仰にかかわらず誰でも参加できる。

- 10:00～17:00 (挙式中等見学できない場合あり)
- 無休
- 0267-45-3333



くっかけテラス

中軽井沢駅直結の地域交流施設。観光案内所や図書館等が併設されているほか、各種イベントが開催され地域交流の場となっている。

- 施設により異なる
- 0267-41-0743

約 6.5km 約 1.5 時間 / 約 8,500 歩

グルメ



バターサンドラボ軽井沢

長野県産の素材を使用し、一つひとつ丁寧に手作りされたバターサンドの専門店。

- 10:00～17:00 (売り切れ次第閉店)
- 月～木曜日
- 1個495円(税込)～
- 080-7525-2814



雲場池

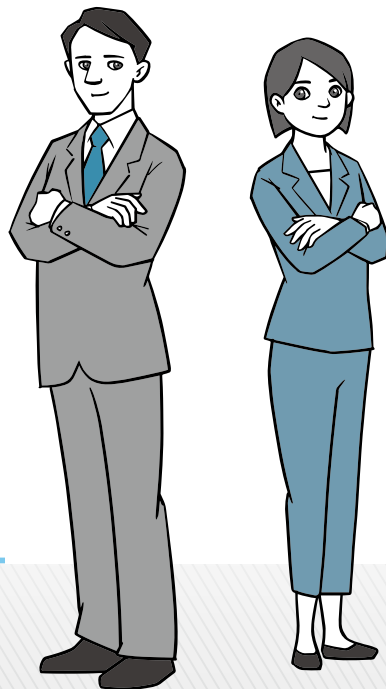
新緑と青空が湖面に映り込む水鏡が美しい絶景スポット。池周辺は約1kmの散策路となっており、木漏れ日の中で散歩するのもおすすめ。

※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等でご確認ください。

SOSを出すことができない 生真面目リーダータイプ



- 自分の仕事に対する責任感が非常に強い
- 完璧主義である
- 几帳面で、ルールや秩序に忠実



- 頼まれるとイヤと言えない
- 自分よりも他者を優先しがち
- 衝突を避けるために、自ら折れることが多い

監修：VISION PARTNER メンタルクリニック四谷
院長 尾林 誉史

責任感が強く、任された仕事にしっかり取り組む生真面目リーダータイプは、組織において非常に重宝される人材です。しかも頼みごとを断らないので、周りからもよく頼られます。しかしその反面、手抜きができず、他の人にうまく頼ることが苦手なので、自分だけで問題を抱え込みやすくキャパオーバーしがちです。

加えて、相手の言動に異議や反感を感じても、衝突を避けるために、自分の中にため込んでしまいます。そのため、何か一つうまくいかなくなると、負のスパイラルに陥ってしまいます。このタイプは精神医学用語で「メランコリー親和型」と呼ばれ、実は日本人のうつ病患者に一番多いタイプです。

生真面目リーダータイプの人がラクになるヒント

息切れを防ぐため、メリハリを意識

生真面目リーダータイプの人、成果を出すことを人生の指標にしがちなので、受験勉強や資格取得など、目標が明確で終わりが直近に設定された「短距離走」的なことは得意です。しかし、人生は長く続く「長距離走」。常に全力ではすぐ息切れしてしまいます。ペース配分しながら、定期的に給水し、時には先頭ランナーを風よけにする「^{ずる}狡さ」も必要です。「この日は絶対に定時に帰る」「1時間ごとにボンヤリする時間をつくる」など、メリハリを意識するようにしましょう。



安請け合いをせずに、断る勇気を持つ

生真面目リーダータイプの人、頼まれるとイヤと言えないのは「相手の期待に応えたい」からです。一見よいことのように思えますが、短絡的に願望（＝相手の期待に応える）を満たしたいだけなので、安請け合いをしがちです。そして、それによってうまく立ち行かなくなれば、結果として頼んだ相手に迷惑をかけて失望させてしまいます。「断ることで、今は相手をガッカリさせてしまうかもしれないけれど、最終的には相手のためでもある」と思って、時には断る勇気を持つようにしましょう。



生きづらさを ラクにする ヒント

「生きづらさ」を抱える人をタイプ別にして、その人の心がちょっと軽くなるヒントを紹介します。

ジェネリック
医薬品

薬の処方で変わる医療のねだん

先発医薬品よりも安価なジェネリック医薬品、2・3回目の通院が不要になるリフィル処方箋は、その可否が処方箋に記載されています。

リフィル
処方箋

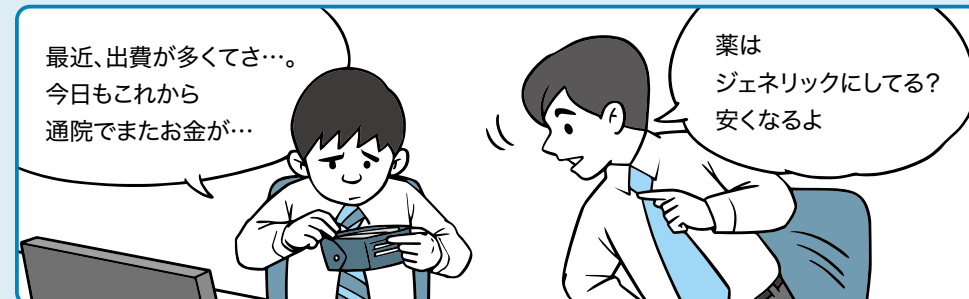
処方箋のココをチェック！

ジェネリック医薬品

処方箋の「後発医薬品（ジェネリック医薬品）への変更不可」欄に☑または☒がなければ、患者の判断で自由にジェネリックを選択することができます。薬局でジェネリックを希望することを伝えましょう。



最近、出費が多くてさ…。
今日もこれから
通院でまたお金が…



薬は
ジェネリックにしてる？
安くなるよ

気に入ったこと
なかったな、
聞いてみるよ



それがいいよ。
あとはリフィル処方かな、
症状が
安定していればだけど



なにそれ！？

1枚の処方箋で
最大3回、薬を処方して
もらえるんだ。
2・3回目の
通院がいなくなるよ。
ただし、
医師の判断によるけどね



いいこと聞いた！
ジェネリックと
リフィルだな！

かかりつけ薬局が
重要になるから、
1カ所にしなよ～

医師の判断がマスト！

リフィル処方箋

リフィル処方箋の対象者は、長期にわたって処方内容に変更がなく、症状が安定していると医師が判断した患者です。患者が希望しても、リフィル処方箋にできないことがありますのでご承知おきください。



かかりつけ薬局を持とう！

リフィル処方箋では、通院しない期間の患者の経過を薬剤師がみることになります。そのため、2・3回目の処方でも同じ薬局にかかることが理想です（変更する場合は変更先の薬局に情報提供するため申し出が必要です）。職場や自宅の近くなど、通いやすいところのかかりつけ薬局を探すようにしましょう。

かかりつけ薬局があれば、ジェネリック医薬品を選ぶときや、余った薬（残薬）の調整、処方薬に限らず薬に関する些細な疑問など、気軽に相談することができます。また、重複投与や注意が必要なのみ合わせのチェック、症状に合わせた市販薬を選ぶお手伝いなどもしてくれるので安心です。



料理制作・スタイリング

近藤 幸子 (料理研究家、管理栄養士)

撮影:竹内 浩務

にんじんと三つ葉の中華サラダ

1人分 35kcal 塩分 0.5g 調理時間 5分



材料 (2人分)

にんじん ----- 1/3 本
三つ葉 ----- 1 把
A 酢 ----- 小さじ 1
しょうゆ ----- 小さじ 1
ごま油 ----- 小さじ 1

作り方

- ① にんじんはせん切りにし (スライサーを使ってもよい)、三つ葉は5cm 長さに切る。
- ② ①を混ぜて器に盛り、Aを合わせたものを回しかける。

ごぼうと切り干し大根の豆乳スープ

1人分 105kcal 塩分 1.5g 調理時間 10分

材料 (2人分)

ごぼう ----- 1/4 本
切り干し大根 ----- 10g
水 ----- 1 カップ
鶏ガラスープの素 ----- 小さじ 1
塩 ----- 小さじ 1/4
豆乳 (成分無調整) ----- 1 カップ
輪切り唐辛子 ----- 少々

作り方

- ① ごぼうは包丁の背で皮をこそげ、斜め薄切りにする。切り干し大根はさっともみ洗いをする。
- ② 鍋に水、鶏ガラスープの素、塩、①を入れて中火にかけ、煮立ってから中火で約3分煮る。豆乳を加え、沸騰直前まで温める。
- ③ 器に盛り、唐辛子を散らす。



メタボ予防のポイント

メタボリックシンドロームに特別な治療はなく、適度に運動をして栄養バランスのとれた食事をするといった、昔ながらの健康的な生活を送ることが予防 & 改善の方法です。

なかでも食事改善は重要です。余分なカロリーや脂質を落とし、野菜などで食物繊維をしっかりとり、食べ応えをプラスして満足感を出すことがポイントです。そのため、今回のメニューはキャベツやごぼう、切り干し大根など食物繊維の多い食材をたっぷり使っています。

キャベツのレンジ焼売

焼売の皮を食物繊維が多いキャベツにすることで、カロリーダウンしつつ食べ応えもしっかりある、満足できるメニューになります。レンジで調理するので余分な油なども使わず、気軽に作ることができます。

にんじんと三つ葉の中華サラダ

にんじんには不溶性食物繊維と水溶性食物繊維の両方が含まれています。生でたっぷり食べることで、腸内環境の改善も期待できます。栄養も多く含まれる三つ葉の清々しい香りで、食欲も増します。

ごぼうと切り干し大根の豆乳スープ

保存しておける切り干し大根は、食物繊維を増やしたいときにとても便利な食材です。カルシウムやカリウムなども多く含まれます。ごぼうは食べやすく薄切りにして加え、豆乳のまろやかな旨味と甘みがしみわたるおいしさです。

メタボ予防レシピ

いつもの食材で
パパッとつくるヘルシーレシピ



キャベツのレンジ焼売

1人分 300kcal 塩分 1.0g 調理時間 20分

※写真は2人分

材料 (2人分)

ねぎ ----- 1/2 本
しいたけ ----- 2 枚
豚ひき肉 ----- 200g
A 片栗粉 ----- 大さじ 1
しょうゆ ----- 小さじ 2
ごま油 ----- 小さじ 1
おろし生姜 ----- 小さじ 1

キャベツ ----- 1/8 個
にんじん (飾り用) ----- 適宜
(型で抜いて電子レンジで加熱しておく)

作り方

- ① ねぎ、しいたけは細かいみじん切りにして、ボールに入れる。豚ひき肉とAを加えて粘りが出るまで混ぜる。8等分にして丸める。
- ② キャベツを7mm 幅に切り、①のまわりにつくように、1個ずつぎゅっと手で押さえながら丸く整える。
- ③ 耐熱容器に②を並べ、ふんわりとラップする。電子レンジで加熱する (600W、5分)。そのまま5分ほど放置して余熱で火を通す。
- ④ 器に盛り、お好みでにんじん (飾り用) を添える。

✓ CHECK! /

作り方動画 →

<http://douga.hfc.jp/imfine/ryouri/23spring01.html>



医療費のお知らせを WEB 照会にします！

6月から7月(予定)に被保険者(ご本人)に WEB 照会用のID を配付し、各々パスワードを設定します。

詳細は、ID 配付時の案内に記載予定ですので、ご確認ください。

2023年1月受診分以降、5年分の照会が可能です。

従来のはがき様式は終了となりますので、ご理解のほどよろしくお願いいたします。

WEB 照会画面のイメージです

KOSMO Web Communication								
医療費照会画面								
治療を受けた方	診療年月	入院・通院の区分	日数または回数	医療費の総額	健保組合が支払った額	国や都道府県等が支払った額	あなたが支払った額	摘要
重機 太郎	2023 年 1 月	通院 東京●●医療センター	1	3,970 円	2,779 円	0 円	1,191 円	処方箋合算
重機 太郎	2023 年 1 月	薬局 くすりの◆◆◆ ★★店	1	3,740 円	2,618 円	0 円	1,122 円	処方箋合算
2023 年 1 月診療分から 2023 年 12 月診療分までの累計				7,710 円	5,397 円	0 円	2,313 円	

整骨院・接骨院にかかるとき

整骨院や接骨院で、健康保険が使えるのは限られたケースだけだということをご存じですか？ 知らずにかかると、思わぬ出費につながるかもしれません。



1

健康保険が使える場合と使えない場合

使える場合

外傷性が明らかで、慢性的な状態に至っていない以下のもの

●骨折※ 脱臼※ 打撲 捻挫 肉離れ

※骨折、脱臼は、応急処置を除き、あらかじめ医師の同意が必要。



知らずにかかると、自費診療になるかも……

使えない場合

- 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
- 症状の改善が見られない長期の施術

※仕事や通勤途上におきた負傷は労災保険の適用となり、健康保険の対象外です。

HEALTH INFORMATION

話題の健康情報

野菜・果物摂取量が多いと全死亡リスクが低い

野菜や果物の摂取は健康のために重要だといわれています。国立がん研究センターと横浜市立大学などで構成される研究グループが、野菜や果物を多く食べる人は少ない人に比べ、死亡リスクが低いという研究結果を発表しました。

研究グループは、全国11地域に住む40～69歳の男女約9万5000人を対象に約20年間、追跡調査を実施しました。

調査結果から野菜・果物の1日当たりの摂取量を算出し、摂取量別に5つのグループに分け、摂取量が最も少ないグループを基準として、その他のグループにおける全死因および特定原因による死亡リスク(ハザード比※)を算出しました。その結果、

※ハザード比…時間当たりの死亡リスクの比。1を超えている場合は、その比率だけ比較対象よりもリスクが高いことを示している。

野菜摂取量が多いグループでは少ないグループに比べて全死亡リスクが約7～8%低くなりました。果物摂取量が多いグループでは少ないグループに比べて全死亡リスクが約8～9%低く、心臓や血管の病気での死亡リスクが約9%低いことがわかりました。

研究グループは、結果を分析し、野菜は1日300g以上、果物は1日140g以上摂取することが望ましいとの見解を示しています。

図1 野菜摂取量と死亡の関連(男女合算)

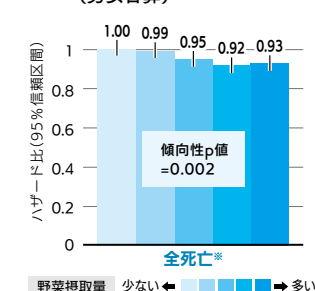
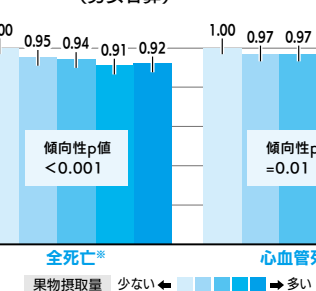


図2 果物摂取量と死亡の関連(男女合算)



『果物・野菜摂取と死亡リスクとの関連について 多目的コホート研究(JPHC研究)からの成果』(国立研究開発法人国立がん研究センター、横浜市立大学)より一部抜粋

2

どのくらい通っていますか？



整骨院・接骨院では国家資格をもつ「柔道整復師」が施術を行います。医師ではないので、投薬や注射、手術、リハビリテーションなどはできません。

通っても症状が改善しない場合は、内科的要因も考えられます。

1カ月以上施術が続く場合は、不調の原因を確かめるためにも、医療機関の受診をおすすめします。

3

領収書・明細書をもらいましょう

整骨院・接骨院では、領収書の発行(無料)と、施術内容が細かく記された明細書の発行(有料の場合もあり)が義務付けられています。

領収書・明細書は必ず受け取り、金額や施術内容が実際と違う場合は健保組合にご連絡ください。



健保組合からの照会には回答をお願いします

整骨院・接骨院からの請求に、健康保険の対象外や水増しなど、一部に不適切なものがあります。みなさんから納めていただいた大切な保険料を適正に使うために、施術日や施術内容、負傷原因などについて、健保組合から電話や文書などで照会させていただきます。その際には必ずご回答いただけますよう、ご協力をお願いいたします。



療養費支給申請書に署名する際はよく確認を

「療養費支給申請書」に署名する際は、負傷原因、負傷名、日数、金額をよく確認しましょう。

※柔道整復師が患者に代わって健保組合に費用を請求できる「受領委任払い」を採用している健保組合の場合。

なお受領委任払いを採用している当健保組合は療養費の適正な給付を図るため、一定の事例に当てはまる患者については、健保組合の判断で「償還払い」(患者が一度費用を全額支払った後で健保組合に健保負担分を請求するしくみ)に変更できることになっています。

太もも前を鍛えて代謝をアップ



指導・モデル
スポーツ&サイエンス代表
坂詰 真二

「筋トレ」は体の筋肉を鍛える目的の運動で、「ストレッチ」は筋肉の柔軟性を高めて関節の動きを滑らかにする目的の運動です。筋トレとストレッチでバランスよく体を鍛えて、健康維持に役立てましょう。

鍛える筋肉はココ！

太もも前の^{だいたいしとうきん}大腿四頭筋は体の中で最も大きい筋肉ですが、運動不足、加齢で最も衰えやすい筋肉です。太もも前の筋肉を鍛えて体力と代謝をアップしましょう。

大腿四頭筋



✓ CHECK! /

解説動画はコチラ ➡



<http://douga.hfc.jp/imfine/undo/23spring01.html>

太もも前(大腿四頭筋)の筋力トレーニング

6～10回×3セット(休息30秒)

- 1** イスに浅く座り、脚を腰幅に開いて太ももと床を平行にし、足を手前に引く。

NG

手は腰骨に置く。



つま先と膝が外側に開く。



- 2** 息を吐きながら1秒で立ち上がり、息を吸いながら2秒でお尻が座面に触れるまで下げる。

1秒かけて
息を吐く。



2秒かけて
息を吸う。



POINT



上半身を床と垂直に保つ。

太もも前(大腿四頭筋)のストレッチ

左右交互に3セット

- 1** イスの後ろ側に横向きに立つ。イスと反対の足の甲を持って膝を曲げ、そのままかかとをお尻に引き寄せる。

NG

背もたれに手を置く。



膝が外側に開く。



- 2** 息を吐きながら膝を後方に引く。楽に呼吸をしながら10秒キープする。ゆっくりと戻して反対側も行う。

太ももの前に
適度な張りを感じるまで
引く。



POINT



上半身を床と垂直に保つ。