

けんぽだより

「世界で一番幸せな動物がいるよ」そう聞いて、いてもたってもいられずに会いに行ってしまったのがクオッカです。立ち上がると人の膝ほどの大きさで、口角が上がっているの、いつも笑っているように見えます。私を恐れずに近づいて来たので、カメラを向けるとやさしく微笑んでいるクオッカが写し出されました。それを見て私も笑っていることに気づきました。クオッカは世界で一番、周りの人を幸せにする動物なのです。

▶クオッカ オーストラリア・ロットネスト島

写真・文
福田幸広（動物写真家）



- 令和6年度 予算が決まりました
- 令和6年度 健康づくり事業の概要
- 毎年、健診を受けましょう！
- 特定保健指導って誰に案内が来るの？
- 水郷佐原

- 肩こりで 保険は使えぬ 接骨院
- 被扶養者に異動があったら、届出をお忘れなく
- ミールキットを冷凍保存し忙しい日もヘルシー料理を！
- Health Information
- ニードライブ



▼制度



▼レシピ



▼運動



—— 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

《基本方針》

- (1) 令和6年度は第3期データヘルズ計画(令和6年～令和11年)の始まりの年となりますので、データヘルズ計画に基づいた事業を実施します。
特に特定健診・特定保健指導、事業主との協働により、加入者に検診の機会を広く提供し、疾病の予防早期発見と早期治療を推進します。
PSA検査・婦人科検診は、2年に1度、定期健診時に同時実施することで医療機関に向かず受検できるように改善しました。これにより受検者が増加になり、今後も受検率を上げていく工夫をしていきます。
また、歯周病が糖尿病や認知症等に関係し全身の健康に影響を及ぼすため、国の骨太方針にあるように口腔ケア事業にも取り組んでいきます。
- (2) 第4期(令和6年～令和11年)の特定健診、特定保健指導を重点的に推進し、生活習慣病の予防に努めます。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。今年度からは、特定保健指導の実績評価にアウトカム評価が導入されるので、国が定めた腹囲2cm体重2kg減とする事を目標に掲げ、達成できるように医療機関と連携を深めながら取り組んでいきます。
- (3) 保険給付の適正化
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。
- (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)
- (5) 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発活動を行います。

基本方針の背景

健康保険組合の保険者機能は、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4期(令和6年～令和11年)が始まりの年となり、実施率は後期高齢者支援金の加算減算項目になりました。

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。

工場現場勤務の方について、オンライン面談を実施し、問題なくできることを確認しました。また実施方法等の改革を進めていきます。指導に応じない対象者の対策等にも取り組みます。

口腔ケアについても、歯の健康を維持して他の病気の誘発を防止及び医療費抑制に繋げることを目的として、推し進めていきます。

厚労省のスコアリングレポートによりますと、当健保組合の特定健診、特定保健指導の実施率(令和3年)は85.4%・71.7%でした。健康保険組合1380組合の中での順位は144位でした。特に特定保健指導率は最上位評価なので、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。

当健保組合の令和4年度の医療費は新生物が最も多く占めています。加入者の健康を守るためにも、検診の機会提供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6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。

予算が決まりました



◆令和6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	559,153
国庫負担金収入	150
調整保険料収入	7,900
繰越金	139,236
国庫補助金収入	302
出産育児交付金	10
財政調整事業交付金	2,000
雑収入	669
計	709,420
経常収入合計	560,281

支出

(単位:千円)

科目	予算額	
事務費	40,261	
保険給付費	法定給付費	369,516
	付加給付費	9,005
納付金	前期高齢者納付金	24,000
	後期高齢者支援金	156,000
	病床転換支援金	1
	退職者給付拠出金	20
小計	180,021	
保健事業費	18,501	
営繕費	600	
財政調整事業拠出金	7,900	
連合会費	500	
その他	181	
予備費	82,935	
計	709,420	
経常支出合計	617,955	

◆基礎数値

- ▶被保険者数 男…………… 834人
女…………… 255人
計…………… 1,089人
- ▶平均年齢…………… 47.53歳
- ▶平均標準報酬月額…………… 404,700円
- ▶被扶養者数(扶養率) …… 0.7人



経常収入支出差引額

-57,674

科目(再掲)	予算額	被保険者 1人当たり
保険料収入	千円 559,153	円 513,593
繰越金	139,236	127,857
その他	11,031	9,992
収入合計	709,420	651,442

科目(再掲)	予算額	被保険者 1人当たり
納付金等	千円 180,021	円 165,309
保険給付費	378,521	347,586
保健事業費	18,501	16,989
その他	132,377	121,558
支出合計	709,420	651,442

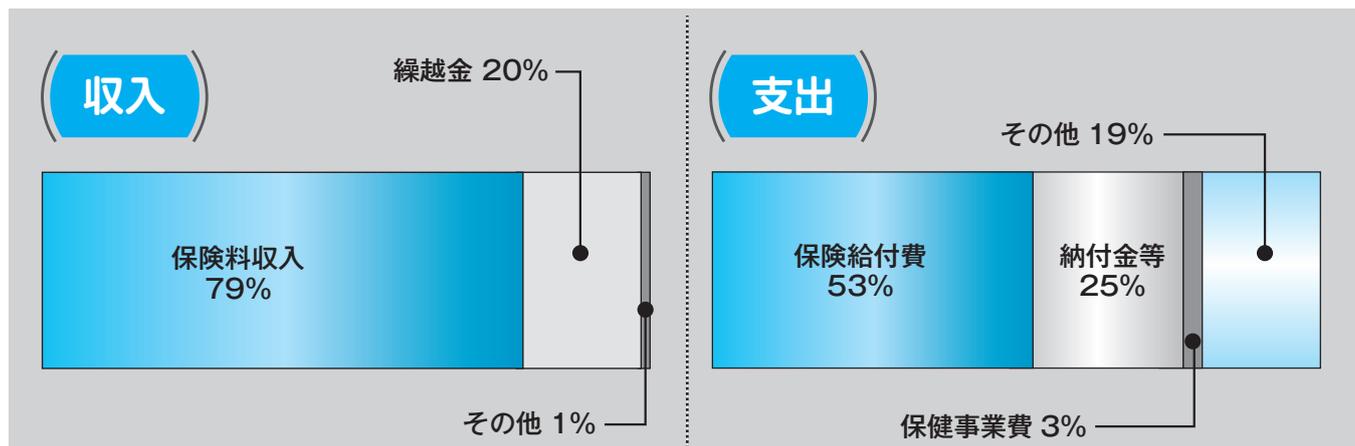
〈令和6年度〉

	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

※ 端数処理しています





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。
新 3 WEBサービス	被保険者の方に、医療費のお知らせ、給付金支給決定通知書、ジェネリック医薬品のご案内などをWEBで閲覧いただけます。
4 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。
5 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	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及び胃がんリスク検査(トライアル)、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)	
	新 ⑤胃がんリスク検査	
	⑥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。	
新 6 口腔ケア	被保険者を対象に、口腔ケア30DAYSトライアルを実施します。	
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。	

→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。

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

2024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	-	¥49,500	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	西新宿さくらクリニック	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	東京都港区麻布台一丁目3番1号 麻布台ヒルズ森JPタワー 5階	03-6910-3533	-	¥135,300	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	東京都杉並区高井戸東2-3-14	03-4586-5555	¥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	東山ドック・健診クリニック ウェルビザザ仙川	東京都調布市仙川町1丁目18番10 仙川倉林ビルA棟3階・4階	03-5384-7550	¥42,500	¥42,500	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	0570-032220	¥44,770	¥48,070	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	¥38,500	¥44,000	注1	-
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	¥39,600	¥45,100	OP	-
19	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	-
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	¥38,500	¥42,900	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	¥41,800	¥46,200	OP	-
22	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
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	¥42,900	¥48,400	OP	OP
24	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	-
25	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
26	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 コンコルド横浜20階	045-461-1230	¥44,000	¥49,500	OP	OP
27	みなど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	¥49,500	OP	OP
28	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
29	那須中央病院総合健診センター	栃木県大田原市下石1453	0287-29-2525	¥41,800	¥41,800	注1	-
30	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
31	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
32	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	¥62,700	OP	-
33	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
34	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	-
35	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
36	淀川キリスト教病院 健康管理推進センター	大阪市東淀川区柴島1-7-50	0120-364-489	¥45,100	¥49,500	OP	OP
37	済生会 加須病院	埼玉県加須市上高柳1680番地	0480-70-0666	¥44,000	¥49,500	OP	-
38	医療法人社団プラタナス イーク丸の内 女性専用	東京都千代田区丸の内2-7-3 東京ビル TOKIA 3F	0120-190-828	¥46,200	¥51,700	OP	OP
39	医療法人社団プラタナス イーク表参道 女性専用	東京都渋谷区神宮前4-26-18 原宿ピアザビル4階	0120-190-828	¥46,200	¥51,700	OP	OP
40	医療法人社団プラタナス イーク有楽町 女性専用	東京都千代田区有楽町2-7-1 有楽町駅前ビルディング15F	0120-190-828	¥46,200	¥51,700	OP	OP
41	医療法人社団プラタナス イーク紀尾井町 男女別日	東京都千代田区紀尾井町1-3 東京ガーデンテラス紀尾井町3F	0120-190-828	¥46,200	¥51,700	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R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	みなど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	萌影会 那須北病院	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 健康管理推進センター	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	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
7	東山ドック・健診クリニック ウェルビザザ仙川	東京都調布市仙川町1丁目18番10 仙川倉林ビルA棟3階・4階	03-5384-7550
8	医療法人社団プラタナス イーク丸の内 女性専用	東京都千代田区丸の内2-7-3 東京ビル TOKIA 3F	0120-190-828
9	医療法人社団プラタナス イーク表参道 女性専用	東京都渋谷区神宮前4-26-18 原宿ピアザビル4階	0120-190-828
10	医療法人社団プラタナス イーク有楽町 女性専用	東京都千代田区有楽町2-7-1 有楽町駅前ビルディング15F	0120-190-828
11	医療法人社団プラタナス イーク紀尾井町 男女別日	東京都千代田区紀尾井町1-3 東京ガーデンテラス紀尾井町3F	0120-190-828

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/>

毎年、健診を受けましょう！

被扶養者の
2人に1人は
受けています

明日は健診なの
健康状態をチェックできるから、
毎年受けているわ



私、去年も
受けていないわ

今年こそは早めに
健診を予約しよう



被扶養者のみなさん、健診を受けていますか。「忙しいから」「具合も悪くないから」と後回しにしていませんか。健診は健康状態を確認するよい機会です。ご自身のため、ご家族のためにも年に1回、健診を受けましょう。特定健診は、40歳以上の方が受ける健診で、メタボリックシンドロームに着目し、生活習慣病の予防を目的としています。健保組合からお知らせが届いたら、さっそく健診の予約を入れましょう。

健診を受けるメリット

病気の 早期発見ができる

生活習慣病などの病気は、予備群や発症したばかりの段階では自覚症状がほとんどありません。体調が悪くなる前に健診で病気の芽を見つけ、早めに摘むことが大切です。

生活習慣を 振り返ることができる

健診結果を参考に、普段の食生活や運動習慣、飲酒などの生活習慣を振り返り、ご自身の健康管理に役立てましょう。

定期的に 健康チェックができる

毎年健診を受けていると、検査数値の経年変化を見ることができ、年ごとの自分の体の変化を確認することができます。

「健診のご案内」が届いたら、すぐに予約しましょう

「健診のご案内」が届いたのに、予約を後回しにすると、予約を取ることをそのまま忘れて受けそびれてしまうこともあります。また、時期が遅くなると、健診機関が混み合うため、予約が取りづらくなります。

ご自身の都合のよいときに受診するためにも、早めに予約しましょう。



特定
健診

2024年度からの変更点

● 血中脂質検査：中性脂肪の測定値

通常は空腹時（10時間以上の絶食が必要）に測定を行います。やむを得ず空腹時以外で測定する場合、**食後3時間30分以上経ていれば随時中性脂肪による血中脂質検査が可能となりました。**

● 喫煙や飲酒に係る質問項目

より正確にリスクを把握できるように、**詳細な選択肢に修正されました。**

特定保健指導って誰に案内が来るの？



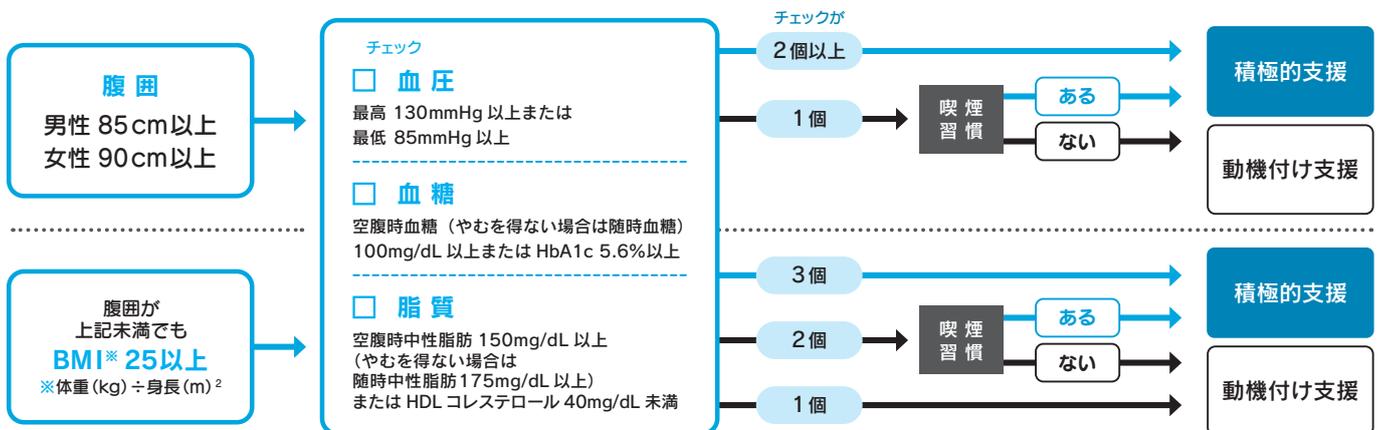
特定健診の結果、メタボリックシンドロームのリスクが高いと判定された方を対象に、健保組合から「特定保健指導のご案内」が届きます。

特定保健指導は、メタボ解消のチャンスです。自分一人ではなかなかできない生活習慣の改善を保健師・管理栄養士などの専門家がサポートしてくれます。ご自分の健康を守るために、ぜひ積極的に参加しましょう。

特定保健指導の対象者の決め方

特定健診の検査項目のうち、「内臓脂肪の蓄積（腹囲、BMI）」「血圧」「血糖」「脂質」「喫煙習慣」の結果に着目して、メタボのリスクが高い方が特定保健指導の対象者となります。

メタボのリスクの度合いに応じて、「動機付け支援」（初期のメタボリスクがある方が対象）か「積極的支援」（メタボリスクが重複している方が対象）のどちらの特定保健指導を受けるかが決まります。



※糖尿病、高血圧症、脂質異常症の薬を服薬中の方は特定保健指導の対象外です。また、65～74歳の方は積極的支援に該当しても動機付け支援となります。

2024年度からの 変更点

* 2024年度特定健診結果に基づく特定保健指導が対象。

● 腹囲減・体重減の結果を重視した評価に見直されます（アウトカム評価を導入）。

特定保健指導に参加して3か月以上経過後の評価で、目標（腹囲2cm・体重2kg減^{*}）を達成した場合には特定保健指導が終了となります。

※腹囲2cm・体重2kg減が未達成の場合、生活習慣病予防につながる行動変容や過程等を含めて評価されます。

水郷佐原



佐原の町並み

小野川沿いや香取街道に江戸文化の面影を残す町並み。平成8（1996）年に関東で初めて「重要伝統的建造物群保存地区」に選定され、平成28（2016）年には千葉県の佐倉・成田・銚子とともに、日本遺産「北総四都市江戸紀行・江戸を感じる北総の町並み」に認定された。

江戸時代に利根川水運で栄え、「お江戸見たけりゃ佐原へござれ 佐原本町江戸優り」と唄われるほど、利根川随一の河港商業都市として発展した千葉県・佐原。今なお江戸の面影を残す町並みを散策しよう。

瓦

屋根の和風の駅舎が印象的な、佐原駅からスタートしよう。佐原といえば、江戸時代に全国を測量して日本で初めて実測による日本地図を作製した伊能忠敬が有名だ。伊能家は代々名主を務める家柄で、佐原でも最も有力な商人だったが、忠敬は17歳で伊能家当主となって活躍し、49歳で隠居後、55歳で測量を始めたというから驚く。

水郷佐原観光協会・駅前案内所の前を通過して、住宅街を歩く。大正8（1919）年に建立された伊能忠敬銅像がある佐原公園のそばを通り、そのまましばらく歩みを進めると、小野川沿いに江戸情緒あふれる町並みが見えてくる。伊能忠敬記念館と旧宅へ向かおう。記念館では忠敬の業績の結晶である伊能図（忠敬が作製した日本地図、「大日本沿海輿地全図」などの総称）を見ることができ、大樋を流れる水が、小野川に落水する音から「ジャージャー橋」の通称で親しまれている樋橋を渡ると旧宅だ。小野川沿いを進み、忠敬橋のたもとで右折。佐原三菱館を通り、水郷佐原山車会館へ。ここでは佐原の大祭の雰囲気味わえる。来た道を戻り、小野川沿いに佐原の町並みを見ながら歩こう。

道の駅 水の郷さわらに着いたらひと休み。余力があれば、すぐ近くの利根川沿いを散歩するのもいい。

江戸の昔に思いを馳せながら開運橋を渡り、行きの方岸沿いを散策して、佐原駅に戻ろう。

INFORMATION

アクセス

JR 佐原駅下車

HPはコチラ



水郷佐原観光協会
[駅前案内所]
9:00～17:00
0478-52-6675





左：名勝図 嚴島付近 右：伊能忠敬像(部分) 伊能忠敬記念館所蔵



利根川

▶ 伊能忠敬記念館

測量器具や伊能図など、国宝に指定された伊能忠敬に関する資料などが展示されている。

- 🕒 9:00～16:30
- 🗓️ 月曜日(祝日は閉館)、12月29日～1月1日
- 👤 大人500円、小・中学生250円
- ☎️ 0478-54-1118

▶ 伊能忠敬旧宅(写真は書院)

伊能忠敬が佐原で30年余りを過ごした母屋(正門・炊事場・書院)と店舗が残されている。書院は忠敬自身が設計したものといわれている。国指定史跡。

- 🕒 9:00～16:30
- 🗓️ 12月29日～1月1日
- 👤 無料
- ☎️ 0478-54-1118 (伊能忠敬記念館)

▶ 道の駅 水の郷さわら

地元の農産物や加工品が購入できる。フードコートも併設。隣接する川の駅にはお土産・特産品の地域物産館あり。

- 🕒 8:00～18:00 (特産品販売所・フードコート。季節変動あり)
- 🗓️ 無休(施設点検日等を除く)
- ☎️ 0478-50-1183

▶ 正上醤油店

江戸時代より醤油の醸造をしていた老舗。創業は寛政12(1800)年。店舗は天保3(1832)年、土蔵は明治元(1868)年の建築で、県指定有形文化財。



▶ 水郷佐原山車会館

「佐原の大祭」でひき廻される絢爛豪華な山車2台を展示。ビデオシアターで祭りの熱気と興奮を体感できる。

- 🕒 9:00～16:30
- 🗓️ (「佐原の大祭夏祭り」期間中は～20:30)
- 🗓️ 月曜日(祝日は開館)、12月29日～1月1日
- 🗓️ ※あやめ祭り期間中は無休。
- 👤 大人400円、小・中学生200円
- ☎️ 0478-52-4104



▶ 佐原三菱館

大正3(1914)年に建てられた旧川崎銀行佐原支店の建物。県指定有形文化財。

- 🕒 10:00～17:00
- 🗓️ 第2月曜日(祝日は翌平日)
- 👤 無料
- ☎️ 0478-52-1000 (佐原町並み交流館)



▶ 樋橋(ジャージャー橋)

小野川をまたいで農業用水を通すための大樋。その上に板を渡して、樋橋となった。現在の橋は観光用につくられたもので、9時～17時の間、30分ごとに落水させている。落水の音は「残したい日本の音風景100選」に選ばれている。



約6.2km 約1.5時間/約8,000歩

おすすめ体験

小江戸さわら舟めぐり



小野川沿岸の風景を観光遊覧船から眺められる。乗船場所は「伊能忠敬旧宅」前。

- 🕒 10:00～16:00(季節変動あり)
- 🗓️ 不定休(気象状況等により運休あり)
- 👤 町なみコース(所要時間約30分) 大人1,300円、小学生700円
- ☎️ 0478-55-9380

グルメ

一口もなか(柏屋もなか店)



食べやすい一口サイズのもなか。黒砂糖あん、つぶしあん、ゆずあんの3色がある。

- 🕒 8:30～18:00
- 🗓️ 無休(1月1日は休み)
- 👤 1個55円(税込)
- ☎️ 0478-52-3707

ひと足のばして Sightseeing

水郷佐原あやめパーク



水郷筑波国定公園内にある約8haの公園。昔懐かしい水郷の情緒が味わえる。5月末～6月の「あやめ祭り」では400品種150万本のハナショウブが一面を彩る。
※詳細はHPをご覧ください。
<https://ayamepark.jp/>

香取神宮



下総国一宮で、全国にある香取神社の総本社。御祭神は出雲の国譲り神話に登場する経津主大神。元禄13(1700)年徳川幕府造営の本殿と楼門は国指定重要文化財。
※詳細はHPをご覧ください。
<https://katori-jingu.or.jp/>

※営業時間や料金等は変更される場合があります。



最近肩こりがつらいなあ…。
接骨院に行ってマッサージしてもらおう。
「各種保険取扱い」で健康保険が使えるみたいだし

ちょっと待つじゃ！
肩こりに健康保険は使えないぞ。
全額自己負担じゃ



え～知らなかったよ！
どんなときなら健康保険が使えるの？

急性で外傷性のけがのみじゃ。
接骨院にかかる前には、健康保険が

使える場合 ・ 使えない場合
を確認しておくといぞ



健康保険が使える場合

- ◆ 打撲
- ◆ 肉離れ
- ◆ 脱臼
- ◆ ねんざ
- ◆ 骨折

※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る。
※骨折・脱臼は、医師の同意が必要（応急手当の場合を除く）。

健康保険が使えない場合 全額自己負担

- ◆ 日常生活からくる肩こり、筋肉疲労
- ◆ 症状の改善が見られない長期の施術
- ◆ 脳疾患後遺症などの慢性病
- ◆ 保険医療機関で治療中の負傷

など

※仕事中・通勤途中の負傷は労災保険の対象。

◆◆◆ 健保組合から施術内容等の確認をすることがあります ◆◆◆

接骨院で受ける施術には、負傷原因や施術内容によって健康保険を使用できるものとできないものがあります。健保組合では、接骨院からの請求が適切かどうかを確認するため、みなさんに施術内容等を照会させていただきます。

接骨院では、領収書の無料発行が義務づけられています。照会があった際に役立ちますので、領収書は必ず受け取り、保管しておきましょう。みなさんから納めていただいた大切な保険料を適切に使用するため、ご理解とご協力をお願いいたします。

肩こりで保険は使えぬ接骨院

接骨院で健康保険を使用できるのは、一部の施術に限られます。
誤って使用すると、後から費用を請求されることがありますので注意しましょう。



被扶養者に異動があったら、

届出をお忘れなく



妻がパート先で、新しい保険証をもらったんだけど、健保組合へはどんな手続きが必要ですか？

被扶養者から外す手続きが必要です。5日以内に「被扶養者(異動)届」に「保険証」を添えて健保組合に届け出てくださいね

※被扶養者でなくなった後に、当健保組合の保険証を使ってしまった場合は、後日、健保組合が負担した医療費等を返還していただくことになるので、ご注意ください。



こんなときは、被扶養者でなくなるので、異動届を提出してください

▶ 就職した・他の健保組合に加入したとき

- 被扶養者が就職して就職先の健康保険の被保険者になった。
- 被扶養者がパート先で被保険者になった。

パートなどで次の①～⑤の要件をすべて満たす場合は、パート先などの健康保険の被保険者になる

- ① 週の所定労働時間が20時間以上
- ② 賃金月額が88,000円(年収106万円)以上見込まれる(残業代、通勤手当などを含めない所定内賃金)
- ③ 雇用期間が2カ月超見込まれる
- ④ 学生でない
- ⑤ 職場が以下のいずれかに該当
 - 1 従業員が101人以上(2024年10月からは51人以上)
 - 2 従業員が100人以下(2024年10月からは50人以下)で、社会保険の加入について労使合意を行っている

▶ 収入が増えたとき

- 被扶養者の年間収入が130万円(60歳以上または障害がある場合は180万円)以上見込まれる、または被保険者の収入の1/2以上になった(同一世帯の場合)。

▶ 失業給付金を受給したとき

- 被扶養者が基本手当日額3,612円(60歳以上または障害がある場合は5,000円)以上の雇用保険の失業給付金を受給することになった。

▶ 75歳になったとき

- 被扶養者が75歳^{*}になり、後期高齢者医療制度の被保険者になった。

※65～74歳の方が一定の障害があると認定され、後期高齢者医療制度の被保険者になったときも同様。

▶ 別居したとき

- 被扶養者となるために同居が条件となる親族が、被保険者と別居した。

▶ 国内居住要件を満たさなくなったとき

- 日本国内の住所がなくなった。
- ※ただし、留学する学生、海外赴任に同行する家族、ワーキングホリデーなど、一時的に海外に渡航している場合は、被扶養者として認められる。

◀◀◀ 「年収の壁」への対応 ▶▶▶

健保組合の被扶養者がパートなどで働くとき、収入要件を超えると社会保険料を負担することになるため、就業調整をしている方がいます。いわゆる「年収の壁」を意識せずに働けるようにするため、時限措置として次のような施策が実施されています。

「106万円の壁」への対応

- 手取り収入を減らさない取り組み^{*}を実施する企業に対し、労働者1人当たり最大50万円を国が支援
- ※社会保険適用促進手当を労働者へ支給(社会保険料の算定対象外)、賃上げによる基本給の増額、所定労働時間の延長

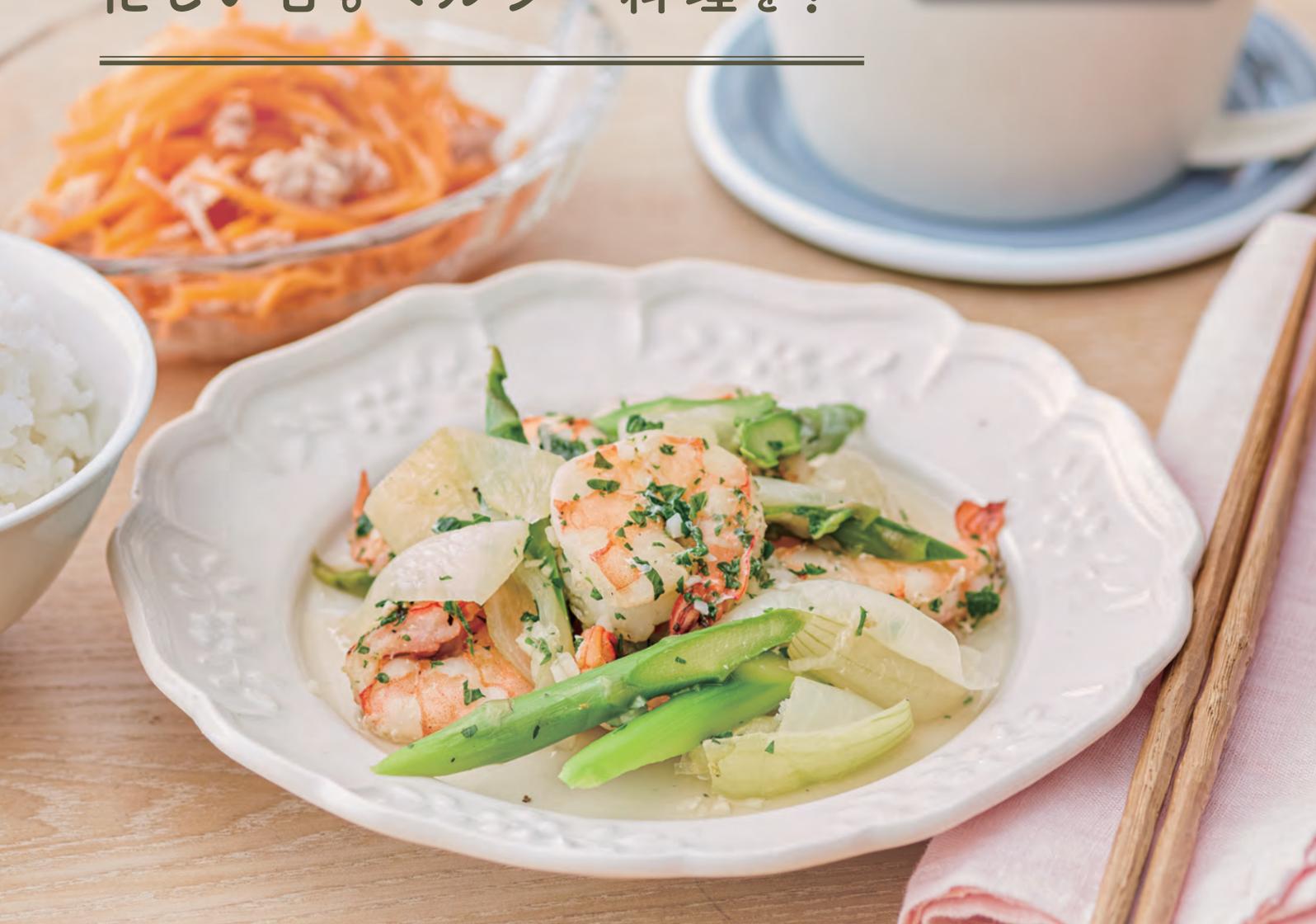
「130万円の壁」への対応

- 収入が一時的に上がっても、事業主の証明により一時的な収入の変動と認められると、引き続き被扶養者として認定

詳しくは、厚生労働省「年収の壁・支援強化パッケージ」をご参照ください。
https://www.mhlw.go.jp/stf/taiou_001_00002.html



ミールキットを冷凍保存し 忙しい日もヘルシー料理を！



えびとアスパラガス、 新玉ねぎのガーリックパセリ蒸し

1人分 100kcal / 食塩相当量 1.1g

CHECK!

作り方の動画は
コチラ



<http://douga.hfc.jp/imfine/ryouri/24spring01.html>

材料 (2人分)

えび ----- 12尾 (160g)
 新玉ねぎ ----- 1/2個 (100g)
 アスパラガス ----- 3本 (60g)
A 白ワイン ----- 大さじ1
 塩 ----- 小さじ1/3
 粗びき黒こしょう ----- 少々
 パセリ (みじん切り) ----- 大さじ1
 にんにく (みじん切り) --- 1かけ分

作り方

- 1 えびは背わたを取り除き、片栗粉 (分量外) をまぶして揉み洗いし、水気を拭き取る。新玉ねぎは2cm幅のくし切りにする。アスパラガスは根元を落として下1/3程度の皮をむき、斜め切りにする。
- 2 保存袋 (Mサイズ) に **A** を入れてさっと混ぜ、えび、パセリ、にんにくを入れて揉み込む。玉ねぎ、アスパラガスを入れて平らにならし、空気を抜いて口を閉じて冷凍する。
- 3 食べるときは、**2** を流水にさっとぐららせて袋から取り出し、耐熱皿にのせる。ふんわりラップをしてレンジ (600W) で7分加熱し、さっと混ぜる。





◆料理制作 新谷 友里江 (管理栄養士)
 ◆撮影 さくらい しょうこ
 ◆スタイリング 深川 あさり

ツナとにんじんのレモンマリネ

1人分 40kcal / 食塩相当量1.1g



材料<2人分>

にんじん -----小1本 (120g)
 塩 ----- 小さじ1/4
 ツナ缶 (水煮) ----- 1缶 (70g)
 A レモン汁 ----- 小さじ2
 | 塩 ----- 小さじ1/8
 | こしょう ----- 少々

作り方

- 1 にんじんは千切りにしてボウルに入れ、塩をまぶして10分ほどおく。しんなりしたら水気を絞る。ツナ缶は汁気を切る。
- 2 1をボウルに入れ、Aを加えて和える。

しらたきとレタスのスープ

1人分 12kcal / 食塩相当量1.3g



材料<2人分>

しらたき ----- 100g
 レタス ----- 2枚 (80g)
 A 水 ----- 2カップ
 | 洋風スープの素 ---- 小さじ1
 | 塩 ----- 小さじ1/4
 | こしょう ----- 少々

作り方

- 1 しらたきは1分ほど下茹でしてザルにあげ、食べやすく切る。レタスは1cm幅の細切りにする。
- 2 鍋にAを入れて中火にかけ、沸騰したら1を入れてさっと煮る。



ミールキットを使ったヘルシー料理のコツ

▶ たんぱく源はカロリーや脂質の低い食材を選びましょう。

例 えび、いか、ささみ、鶏むね肉など。

▶ 電子レンジで調理すると油を使わずに加熱できるので、カロリーを減らせます。

*冷凍したミールキットは1カ月を目安に食べ切りましょう。

▶ 電子レンジでの加熱は、食材を焼き付けて香ばしさを出すことが難しいため、にんにくやパセリを加えて風味を出すとおいしく仕上がります。

▶ 冷凍保存するときは、なるべく保存袋の空気を抜いておくと、冷凍焼けなどをせずにおいしく保存できます。また、平らにして冷凍すると、電子レンジで加熱する際に、ムラになりにくくなります。

何を表す数字でしょうか？

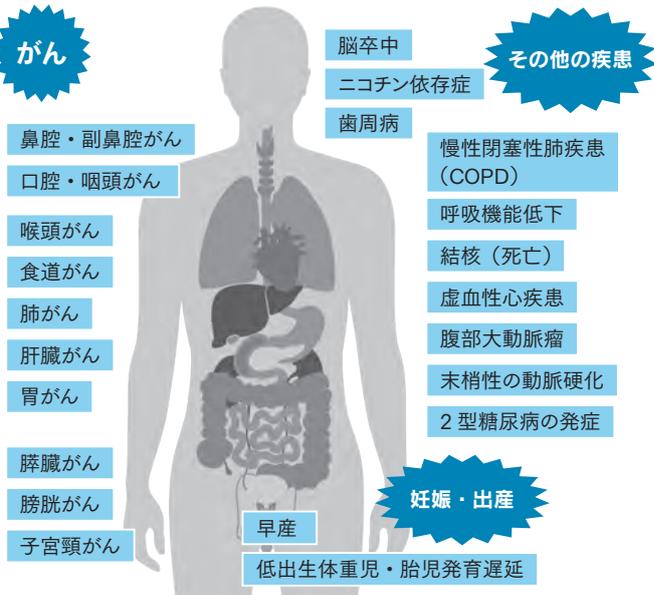
70

タバコに含まれる
発がん性物質の種類

▶ 発がん性物質が血液と一緒に全身を巡る ◀

タバコには約5,300種類の化学物質が含まれ、そのうち約70種類もの物質が発がん性です。これらの発がん性物質は、のど、肺など直接タバコの煙に触れる場所だけでなく、血液に取り込まれ全身を巡り、右図のような体中のがんや病気の原因となります。

タバコを吸っている人がなりやすい病気



タバコをやめられない理由は、**依存度を高めるニコチン**が含まれているからです。さらに食品などにも使われる成分が添加され、より多くのニコチンを摂取しやすいようになっています。

参考：国立がん研究センター「喫煙と健康」

◆ ◆ Health Information ◆ ◆

令和6年12月2日 保険証は廃止に！

今から使おう！ マイナ保険証

現在の保険証は今年12月2日に廃止されて、マイナンバーカードに一体化されます。ぜひ一度、医療機関の窓口でマイナ保険証を使ってみてください。
マイナ保険証…保険証利用の登録をしたマイナンバーカードのこと。



マイナ保険証の使い方の動画はコチラ (厚生労働省)



マイナ保険証のメリット

1 医療費が安くなります

マイナ保険証で受診すると、従来の保険証で受診するよりも初診料が20円、調剤管理料が20円、安くなります。
※患者負担は上記金額の2割または3割。初診料の加算は同一医療機関で月1回、調剤は6カ月に1回。

2 質のよい医療が受けられます

あなたのお薬や診療の情報、健診結果を医師が確認でき、正確な情報をもとに質のよい医療が受けられます。
※ 本人が同意した場合のみ

3 高額な窓口負担が手続きなしで軽減

医療費が高額になるとき、マイナ保険証で受診すると「限度額適用認定証」なしで窓口負担が軽減されます。健保組合の手続きは不要です。

マイナンバーカードを保険証として利用できるようにするには？

ご自身で「保険証利用の登録」が必要です(登録は1回のみ)。マイナポータル、医療機関のカードリーダー、セブン銀行 ATM で登録できます。急な病気のとときにあわてないよう、早めに登録しておきましょう。

マイナ保険証利用申し込み動画 (厚生労働省)



Q 血圧が高くなってきています。効果的な食べ物はありますか？



A 「何を食べるか」ではなく、「何を減らすか」という視点が大切です

高血圧の主な原因には、「食塩のとりすぎ」「肥満」「ストレス」「飲酒」「喫煙」などが挙げられます。

過度の飲酒を避け、タバコを吸っている人は今すぐ禁煙し、ストレスをため込まないよう心がけましょう。

食生活においては、野菜や果物を積極的にとり、肉よりも魚を中心としたメニューを選び、腹八分目を心がけることが望ましいでしょう。血液中の悪玉コレステロールや中性脂肪が減れば、血管にかかる負担を軽減できます。

「減塩」も重要なポイントです。食塩をとりすぎると、血液中にナトリウムがたまりやすくなります。すると、体はナトリウム濃度

を下げようと血流量を増加させます。その結果、血圧が上がってしまうのです。無理なく減塩するために、天然のだしや香辛料、薬味を味つけに活用するのがおすすめです。

おやつには「高カカオチョコレート」がよい選択肢です。カカオは血圧を下げたという論文があります。ただし、高血圧対策として重要なのは、「何を食べるか」ではなく、「何を減らすか」という視点です。減塩をせずに、高カカオチョコレートを食べても効果は見込めませんのでご注意ください。



Health Information

歯⁺ 医者さんへ行こう

予防歯科への第一歩 メリットいっぱい「かかりつけ歯科医」

近年、むし歯や歯周病になってからの治療ではなく、なる前に予防し、生涯を通じて健康な歯を守る「予防歯科」という考え方が広まってきています。予防歯科ではかかりつけ医を持ち、定期的な健診や治療による「プロフェッショナルケア」と、歯みがきなどの「セルフケア」との両輪のケアが大切です。



「かかりつけ歯科医」にはどんなメリットがある？

- ☑ むし歯や歯周病の早期発見、早期治療につながる
- ☑ 定期的なプロフェッショナルケアが受けられる
- ☑ 効果的なセルフケアを提案してもらえる
- ☑ 検査や処置の重複が避けられる
- ☑ 医療費節約につながる

歯科医院を変えるたびにレントゲンなどの検査や処置などが必要となり、体とお財布の両方に負担がかかります

● 歯科医院を3回受診した場合 ●

- ▶ 毎回別の歯科医院にかかる場合…
初診料 7,920円 (2,640円×3回)
- ▶ 3回とも同じ歯科医院なら……
初診料+再診料 3,760円 (2,640円+560円×2回)

かかりつけ歯科医がいると、
初診料・再診料だけで4,160円節約できます!!

※上記は健康保険適用前の金額です。
※初診料・再診料は2024年6月以降変更されます。

ライフステージに応じた口腔機能管理が強化されます！

「かかりつけ歯科医機能強化型歯科診療所（か強診^{きょうしん}）」は、歯の喪失を未然に防ぐことを目的に創設された制度で、一定の基準を満たしてか強診の認定を受けた歯科医院では、予防目的の治療の健康保険適用範囲が拡大されます。

2024年6月からは、か強診については、小児期～高齢期のライフステージに応じた継続的かつ定期的な口腔機能管理の強化を目的に見直され、生涯を通じた歯科疾患の重症化予防の取組みが一層推進されます。

忙しいあなたに

globody グローボディ
フィットネス
fitness

指導・モデル
フィットネストレーナー
Saya



1 \\ Start! // セットアップ

鍛えたい筋肉に
アプローチできる姿勢をつくる

右足を軸足にし、左足を大きく後ろに踏み込む。右膝を軽く曲げ、左膝を伸ばしてかかとを浮かせ、前傾姿勢をとる。両手は斜め前に下ろす。



Point

後頭部〜かかとが
一直線になるように
前傾姿勢をつくる

膝がかかとの
真上にくるように

全身の脂肪燃焼と筋トレができる

ニードドライブ

全身の引き締め効果が高く、血流がよくなることで、頭をスッキリさせる効果も期待できる globody fitness の代表的なエクササイズです。



動画を見ながらやってみよう！

<http://douga.hfc.jp/imfine/undo/24spring01.html>



左右
各 10秒

5 ストレッチ

使った筋肉を伸ばして
疲れをリセット

左足の甲を左手でつかみ、かかとをお尻に近づけて、太ももの前側の筋肉を伸ばす。左右入れ替えて行う。



バランスがとりづらい場合は、イスや壁に手を添えてOK！

2 ファットバーン

大きな動きで心拍数を
上げて脂肪を燃焼

Point

お腹にしっかり
力を入れる

息を吐きながら、両肘を曲げて後ろに引くと同時に左足を右足に寄せる。1セットアップの姿勢に戻る。これをテンポよく繰り返す。



左右
各 10回

3 パルシング

関節に負担をかけずに
インナーマッスルを刺激

右足を1歩前に出し、両手を腰に当てて両膝を曲げる。お腹に力を入れながら、小刻みに両膝を上下に曲げ伸ばしする。

Point

パルス(脈拍)の
ように小刻みに
(上下5cm程度)
体を動かす



左右
各 20回

4 ホールド

キツイ姿勢で動きを止め、
筋肉に強めの刺激を加えて
筋力アップ

1セットアップの
姿勢に戻り、体幹に
力を入れながらキープ。
1~4を左右入れ替えて行う。



左右
各 10秒

“忙しくて運動できない方”にとくにおすすめ

ピラティスをベースに、心拍数の上がる有酸素運動の要素と手脚を鍛える動きを組み合わせることで、短時間で効率的に高い脂肪燃焼と筋力アップ効果が得られるエクササイズです。忙しい方にも取り組みやすいよう、1つのプログラムは約3分でいけるのも特徴です。運動の強度は「少しキツイ」と感じるくらいを目安に、回数や秒数は自由に変えてOKです！ご自身のペースで行ってください。

globody
fitness
とは…

