

もっけん

〒460-0017
名古屋市中区松原二丁目18番10号
電話<052>321-7025・3666

 自分で守る自分の健康

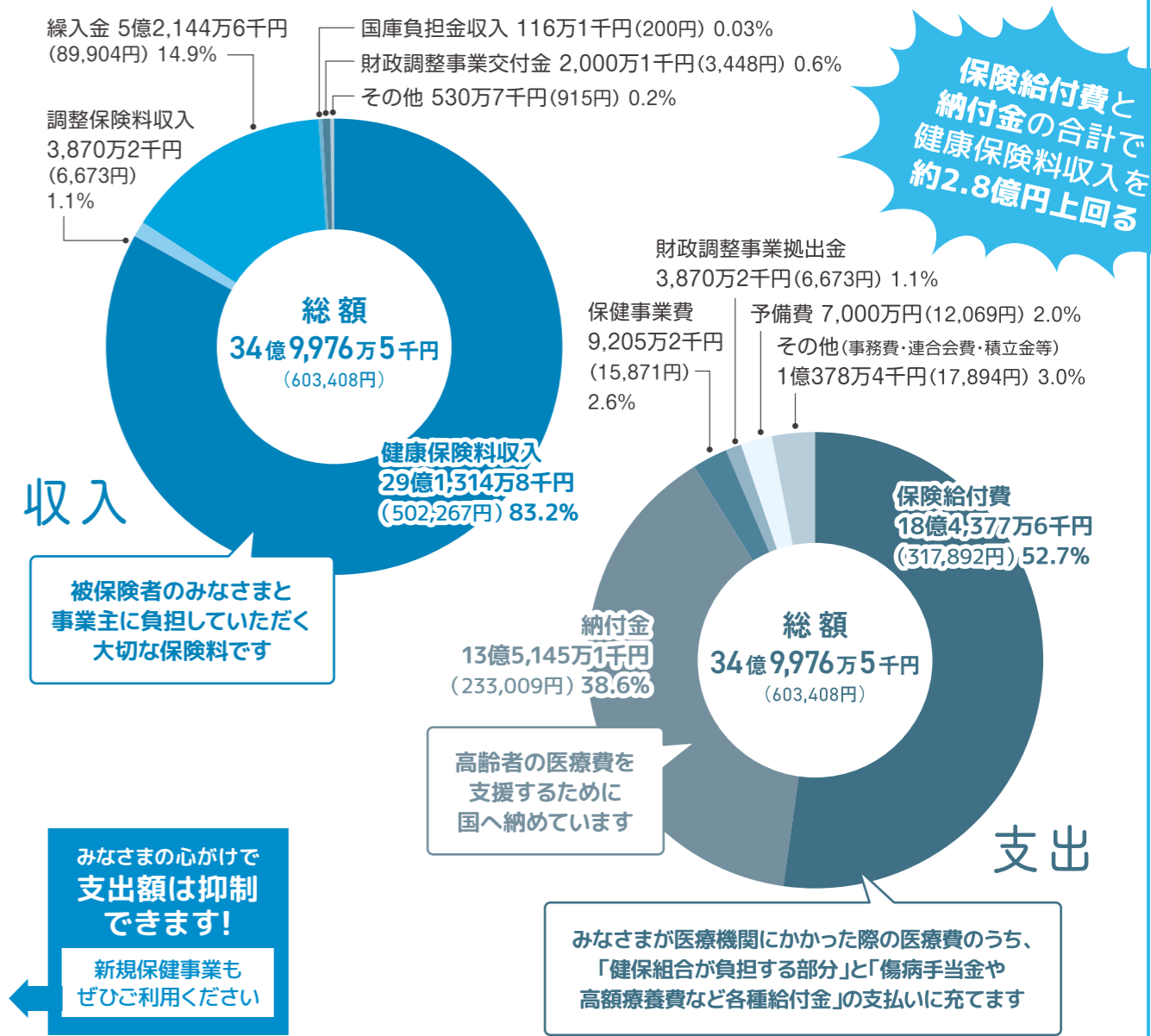


ホームページもご活用ください!
<https://www.mokuzai-kenpo.or.jp/>

令和6年度 予算が承認されました

健康保険の予算

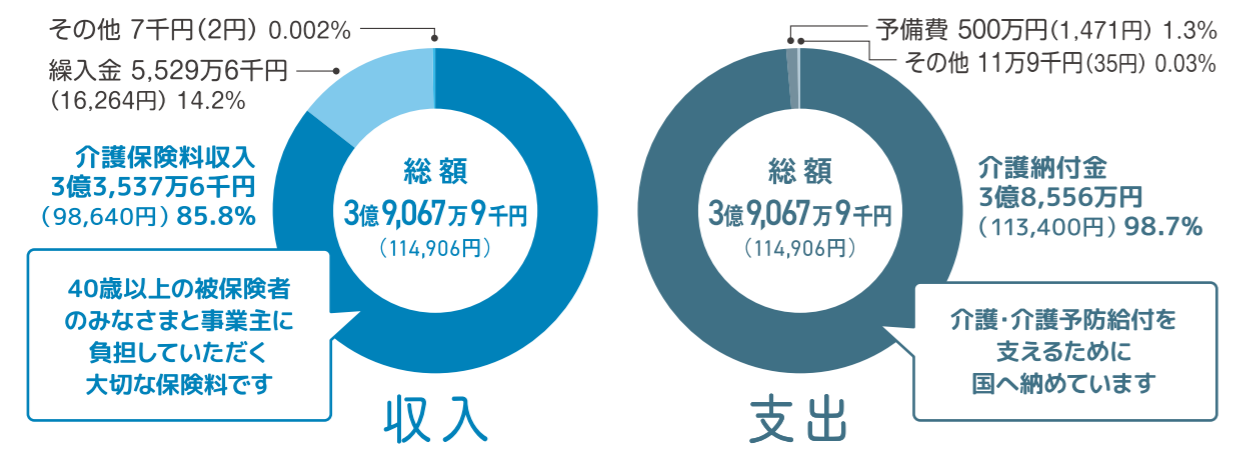
※()内は1人当たり額。なお、合計は端数処理により整合しない場合があります。



予算の基礎数値	被保険者数	5,800人	保険料率	
	(再掲)保険料免除者数	30人	一般保険料率	96.720/1,000
	平均標準報酬月額	360,000円	事業主	49.940/1,000
	総標準賞与額(年間合計)	5,193,000千円	被保険者	46.780/1,000
	平均年齢	45.20歳	調整保険料率	1.280/1,000
			事業主	0.660/1,000
			被保険者	0.620/1,000

介護保険の予算

※()内は1人当たり額。なお、合計は端数処理により整合しない場合があります。



基礎数値	介護保険第2号被保険者に該当する被保険者数	3,400人	平均標準報酬月額	390,000円	介護保険料率	18.000/1,000
			総標準賞与額(年間合計)	2,720,000千円	事業主	9.000/1,000
					被保険者	9.000/1,000

健康管理と正しい受診で医療費の節約を

基本の健康管理を忘れずに

- 特定健診や人間ドック、がん検診などの積極的な受診で健康状態を把握し、病気の早期発見・早期治療に努める
- 毎日の生活習慣改善により、病気の重症化を予防する
- 特定保健指導の対象になったら必ず受ける

医療機関にかかるときは「はしご受診・コンビニ受診」をしない

同じ病気や症状の治療のために複数の医療機関にかかることを「はしご受診」、緊急性がなくても気軽に夜間、休日などに受診することを「コンビニ受診」といいます。はしご受診をすると同じ検査や投薬が繰り返され、コンビニ受診をするとも夜間や休日の割増料金がかかります。いずれも医療費のムダにつながります。

薬のことも意識する

医療機関で薬の処方を受けるときは「ジェネリック医薬品」を基本にしましょう。かかりつけ薬局も持っているジェネリックへの切り替えの意思を伝えやすくなるほか、薬の飲み残しなどの相談も気軽にできます。

割増料金の例 / 深夜加算: 4,800円 休日加算: 2,500円 (令和6年4月現在。いずれも初診時、自己負担は記載の金額の原則3割)

新規保健事業、始めました! 健康管理にぜひお役立てください



肺ドック	対象者	50歳以上の被保険者および被扶養者(喫煙者)のうち、肺がんリスクが高いと思われる方(当健保組合から受診券をお届けします)	詳細は受診券に同封の案内でご確認ください。
	自己負担	当健保組合の補助*1により無料*2	
歯科健診	対象者	すべての被保険者・被扶養者	健診内容 歯と歯肉の状態や口腔内全体のチェック、ブラッシング指導、オプション[歯冠クリーニング(歯石除去は除く)、フッ素塗布、歯ブラシ提供]
	自己負担	当健保組合の補助*1により無料	

※1 補助額・補助回数には上限があります。 ※2 当健保組合の契約健診機関で受診される場合に限りです。

今年12月2日で従来の健康保険証は廃止されます

次の受診はマイナ保険証で

マイナ保険証の本格的な運用が始まっています。マイナンバーカードの保険証利用登録を済ませ、医療機関にかかる際は、ぜひ使ってみましょう。

1 マイナンバーカードがない方は取得を

詳しくはコチラをチェック

マイナンバーカード
総合サイト ▶▶▶▶



2 マイナンバーカードがある方は、健康保険証の利用登録を(次のいずれかで、できます)

スマホで

アプリマイナポータル
から簡単にできる



セブン銀行
ATMで

マイナンバーカード
を持って店頭へ



医療機関で

受付の顔認証付
カードリーダーから登録



3 マイナ保険証が準備できた方は窓口で使ってみよう

受付での使い方を
動画でご案内 ▶▶



マイナ保険証を利用すると、**限度額適用認定証が不要**になり、**手続きなしで高額な医療費が軽減**される、**過去の診療や服薬情報を医師や薬剤師と共有**でき*、**質のよい医療を受けられる**といったメリットがあります。

※本人が同意した場合のみ

奥さまなど

40歳以上の被扶養者のみなさまへ

パート先や市区町村などで受けた
健診結果をご提出いただくと
JTB商品券2,000円分をプレゼントします



ご提出いただくもの

▼提出期限
令和6年8月31日必着

- ① 令和5年度(令和5年4月1日～令和6年3月31日)に受けた健診結果(コピー)
 - ② 結果用紙の裏面「健診項目確認表」
↓ 健保へ送付
- JTB商品券2,000円分をプレゼント**

先着順
ですので
お早めに

プレゼントの条件

(右記をすべて満たす方が対象)

- 当健保組合の「共同巡回健診」を受けていない。
- 当健保組合発行の「特定健診受診券」を利用していない。
- 人間ドックの補助金を受けていない。
- 令和5年4月以降に受けた健診である。
- 健診結果の裏面に「健診項目確認表必須項目」がすべて記載されている。

第74回 全名古屋木材産業 野球大会

3月7日(木)に名古屋木材会館会議室において、第74回全名古屋木材産業野球大会(名古屋木材健康保険組合・名古屋木材組合・名古屋港木材産業協同組合共催)の主将会議が開催されました。

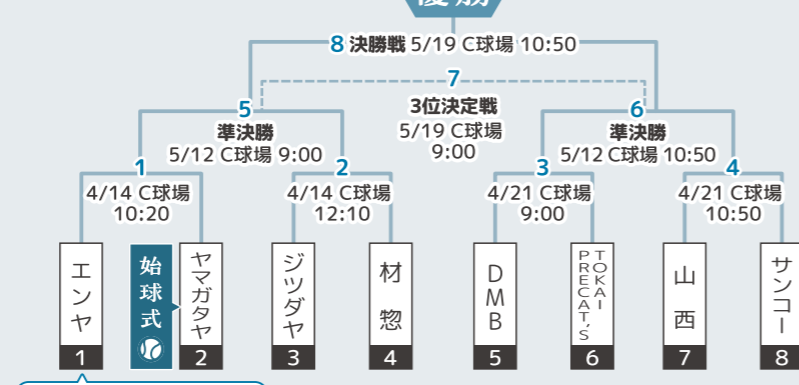
また、同時に参加8チームの代表による抽選会が行われ、試合日程と組合せが下記のとおり決まりました。

日程表 (すべて令和6年4月1日時点の予定です)

日程(令和6年)	試合	時間	球場	
4月14日(日)	開会式	9:45 (9:30集合)	本場南 C球場	
	第1回戦	第1試合		10:20
第2試合		12:10		
第3試合		9:00		
第4試合		10:50		
4月21日(日)	準決勝	第1試合		9:00
第2試合		10:50		
5月12日(日)	3位決定戦	9:00		
5月19日(日)	決勝戦	10:50		
	表彰式	12:30		

(予備日)5月26日(日)、6月2日(日)いずれも本場南C球場

組合せ



選手宣誓 開会式 9:45~

ご注意 日程は変更となる場合があります。詳細は決まり次第、当健保組合のホームページに掲載する予定ですので、ご確認ください。

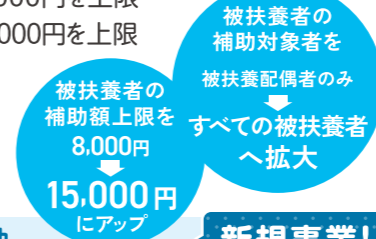
令和6年度 保健事業計画 / みなさまの健康づくりを応援します!

令和6年2月14日に開催されました第160回組合会において、名古屋木材健康保険組合の保健事業計画が承認されました。ご家族のみなさままでご参加いただき、日々の健康づくりにお役立てください。

疾病予防事業

人間ドック受診費用の補助(償還払い、または当健保組合契約健診機関にて受検)

20~39歳 被保険者 8,000円を上限
40~74歳 被保険者 15,000円を上限
被扶養者 15,000円を上限



期間: 随時

肺ドック受診費用の補助

新規事業!

50歳以上の被保険者および被扶養者(喫煙者)のうち、当健保組合から受診券が届いた方 15,000円を上限

※当健保組合の契約健診機関で受診される場合、本人負担はありません。契約健診機関以外での受診は、申請により償還払いとなります。

歯科健診受診費用の補助

新規事業!

被保険者・被扶養者 5,720円(消費税込)を上限

★歯と歯肉の状態や口腔内全体のチェック、ブラッシング指導、オプション[歯冠クリーニング(歯石除去は除く)、フッ素塗布、歯ブラシ提供]がすべて無料です。※1人あたり同一年度内4回まで

保健師等による特定保健指導および健康相談

健診の結果「動機づけ支援」「積極的支援」に該当した方に、当健保組合の保健師や委託健診機関等の管理栄養士等による生活習慣改善支援や健康相談を実施

インフルエンザ予防接種費用の補助

被保険者 1,500円 被扶養者 1,000円

期間: 10月~1月 場所: 会場接種または巡回接種

※上記以外は申請により償還払いとなります

健診 事業主との共同事業として実施

① 定期健康診断

期間: 令和6年6月~9月(予定)

場所: 【集合健診】

- 名古屋木材会館(中区) ……6月11日(火)~6月14日(金)
- 名古屋港木材会館(飛鳥) ……6月27日(木)~6月28日(金)
- 東海木材相互市場(西部) ……7月4日(木)
- 【巡回健診】7月~9月(予定)

がん検診・特定健診 ②~⑦は一部当健保組合負担

② 胃XP検診 ③ 大腸がん検診 ④ 腫瘍マーカー検査
35歳以上の被保険者 定期健康診断と同時に行う

⑤ 前立腺検査

50歳以上の男性被保険者 定期健康診断と同時に行う

⑥ 乳腺エコー検査 被保険者 定期健康診断と同時に行う

⑦ 特定健診 40歳以上の加入者

- 被保険者は定期健康診断と同時に行う
- 県内の被扶養者(女性のみ)は共同巡回婦人科健診にて受診
- 県外および共同巡回婦人科健診を受診されなかった方には受診券を配布

特定健診の補助額上限を
1,700円 → 2,000円
にアップ

体育奨励事業

① 第74回全名古屋木材産業野球大会

開会式: 令和6年4月14日(日)

※場所および日程については次ページをご覧ください

② ナガシマリゾート入場料の補助(年1回限り)

- ナガシマスパーランド入場券およびパスポート
- ジャンボ海水プール入場券およびパスポート
- 湯あみの島入館券等

期間: 令和6年3月1日(金)~令和7年2月28日(金)

③ 東山動植物園ウォークラリー

開催時期: 秋頃(予定)

④ 宿泊も可能な森林セラピー利用料補助

長野県信濃町および木曾町(今年度から契約)

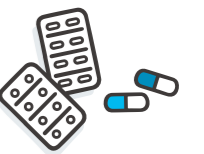
保健指導宣伝事業

① 広報

- 名古屋木材健康保険組合のホームページを運用
- 機関誌「もっけん」の発行(春・夏・秋・冬号)(機関誌「もっけん」はホームページにて全ページ掲載)
- 医療費のお知らせ(年2回)
- ジェネリック医薬品のご案内(年3回)
- 「もっけんたより」毎月納入告知書に同封(翌月の行事等のお知らせ)
- 「もっけん通信」(随時、ホットな情報を事業所担当者のメールアドレスに送信)
- ダイアリー・カレンダー配布(12月)

② 健康保持・増進キャンペーン

- 家庭常備薬の案内



保健事業について詳しくは、当健保組合ホームページでご案内しています。ぜひご覧ください。

名古屋木材健康保険組合

検索

食に走る人は
要注意!

監修：小林 弘幸 順天堂大学医学部教授

「ストレス」と「肥満」の関係

環境の変化は、大なり小なり精神的ストレスとなります。ストレス解消法にはさまざまありますが、**食で解消しがちな人は要注意**。「ストレスを感じたら食べる」ことが習慣化してしまい、食欲をコントロールできなくなるだけでなく、肥満やメタボリックシンドロームのリスクを上げてしまいます。ストレスは、**食事以外で解消する**のがベターです。



ストレスホルモン

コルチゾール

ストレスがかかると、副腎皮質から**ストレスホルモン**と呼ばれる「**コルチゾール**」が急激に分泌されます。コルチゾールは、身体を動かす生命維持に欠かせないホルモンの1つで、血糖値を上げる働きがあります。

しかし、精神的ストレスで増えているだけなので身体を動かすことにはつながらず、血液中の糖の使い道はありません。増えた血糖は、**肥満ホルモン**とも呼ばれる「**インスリン**」の働きによって、糖や脂肪として体内にためこまれてしまいます。

また、**コルチゾールは食欲を抑制する神経伝達物質「セロトニン」の分泌を抑制します**。セロトニンは精神の安定に寄与しているため、食欲の歯止めがきかずに食べてしまうわけです。



食欲に影響するその他のホルモン

レプチン

食欲を抑制するホルモンで、食後に分泌されることで満腹を感じるようになります。脂肪細胞(=体脂肪)が多いほど分泌されるため抗肥満効果がありますが、残念ながらすでに肥満の人では効きにくくなります(レプチン抵抗性)。

グレリン

空腹感を刺激する、胃から分泌されるホルモンです。レプチンと対になるように働き、食後は分泌が抑えられます。睡眠不足になると、グレリンの分泌が増加し、レプチンの分泌が減少するため、食べすぎにつながりやすくなります。

エモショナル・イーティング

感情的摂食

イライラしているとき、落ち込んでいるときに食べたら落ち着いた...こんな経験はありませんか? ネガティブな感情を食事で満たすことを「**エモショナル・イーティング(感情的摂食)**」といいます。

ジャンクフードや甘いものなどが選ばれやすく、繰り返すことでコントロールできなくなるため、肥満につながりやすくなります。お腹いっぱいなのに食べなくなる、食べたことをよく覚えていない場合は注意が必要です。



間食

食事と食事の間の時間を空けられないのは、ストレスがたまっている証拠です。

飲みすぎ

アルコールはコルチゾールを分泌させます。お酒でストレス解消はできません。

睡眠不足

睡眠不足はストレス解消の機会をふいにし、食欲を増進させます。

運動不足

積極的に動けばストレス解消につながりますが、何もしないとストレスもそのままです。

ストレスは避けられない 食事以外&早めの解消がコツ

社会生活を営む以上、ストレスと無縁の生活をするのは不可能です。たまに食べすぎるくらいであれば問題ありませんが、**ストレス食いが習慣になってしまうと、いずれは肥満、メタボリックシンドロームにつながります**。摂取エネルギーが過多にならないように食事以外でストレスを解消すること、ストレスがたまりすぎて衝動が強くないうちに早めに解消することが重要です。

睡眠時間の確保

睡眠不足自体が慢性的なストレスとなり、コルチゾール分泌の原因になります。ふだんの生活のなかでもコルチゾールは分泌されていて、朝に多くなることで快適な目覚めに、就寝時に少なくなることで熟睡につながっています。このため、就寝時にコルチゾールが多い状態だと、熟睡できません。**日中に眠気を感じない程度の睡眠時間は、最低限確保するようにしましょう。**



適度な運動

運動するとコルチゾールが分泌され、運動をやめると減少します。これを続けると、ストレスがかかった際のコルチゾール分泌量を抑えることができます。ハードな運動、長時間の運動は必要ありません。30分程度のウォーキングや、寝る前のストレッチなど、**無理のない運動を生活に取り入れましょう。**



自分の食欲パターンを知る 記録のススメ

どんなときに食べすぎてしまうのか、**自分の食欲パターンを知ることは、肥満対策のヒントになります**。食べたものと時間をメモしておく、食べる前にスマホで写真を撮っておくと、後で分析するのに役立つだけでなく、**記録をするという行動自体も、食欲を抑えることに役立ちます**。食べすぎにつながりそうなシチュエーションを発見したら、

そうならないよう行動したり、食べること以外の代替案(散歩や読書、歯みがき、ストレッチなど)を持っておくようにします。それでも食べてしまうことのないよう、すぐ手に取ることでできる場所に食べものを置かないようにするのも重要です。無意識の食欲をなるべく見える化して、工夫しながら対策していきましょう。

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)年には千葉県東の佐倉・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、「お江戸見たけりや佐原へござれ 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いから驚く。

水郷佐原観光協会・駅前案内所の前を通って、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前を左折し、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、行ききの河岸沿いを散策して、佐原駅に戻ろう。

INFORMATION

アクセス
JR成田線・鹿島線「佐原駅」下車

HPはコチラ
水郷佐原観光協会
【駅前案内所】
① 9:00～17:00
② 0478-52-6675



左:名勝図 蔵島付近 右:伊能忠敬像(部分) 伊能忠敬記念館所蔵

▶ 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。
① 9:00～16:30
② 月曜日(祝日は開館)、12月29日～1月1日
③ 大人500円、小・中学生250円
④ 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。
① 9:00～16:30 ② 12月29日～1月1日
③ 無料 ④ 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。
① 8:00～18:00(特産品販売所・フードコート、季節変動あり)
② 無休(施設点検日等を除く)
③ 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。
① 9:00～16:30 ② 12月29日～1月1日
③ 無料 ④ 0478-52-4104

▶ 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。
① 9:00～16:30 (「佐原の大祭夏祭り」期間中は～20:30)
② 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。
③ 大人400円、小・中学生200円
④ 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文店の建物。県指定有形文化財。
① 10:00～17:00
② 第2月曜日(祝日は翌平日) ③ 無料
④ 0478-52-1000 (佐原町並み交流館)

ひと足のばして

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/>

約6.2km 約1.5時間/約8,000歩

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。
① 10:00～16:00(季節変動あり)
② 不定休(気象状況等により運休あり)
③ 町なみコース(所要時間約30分) 大人1,300円、小学生700円
④ 0478-55-9380

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。
① 8:30～18:00 ② 無休(1月1日は休み)
③ 1個55円(税込) ④ 0478-52-3707

※営業時間や料金等は変更される場合があります。



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

▶ 就職などで他の健康保険に加入したとき

- 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。このいわゆる「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



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
を確認しておくよいぞ



健康保険が使える場合

- ◆ 打撲 ◆ ねんざ
- ◆ 肉離れ ◆ 骨折
- ◆ 脱臼

※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く場合があります。

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。

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。

肩こりで保険は使えぬ接骨院



◆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

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。新玉ねぎ、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を流水にさっとくぐ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。

CHECK!

作り方の動画は
コチラ



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



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。

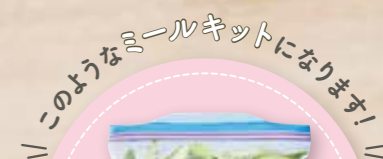
194 えび、いか、ささみ、鶏むね肉など。

▶ 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ヵ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のが難しいため、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。



*保存期間は冷凍で約1ヵ月!

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。



何を表す数字でしょうか？

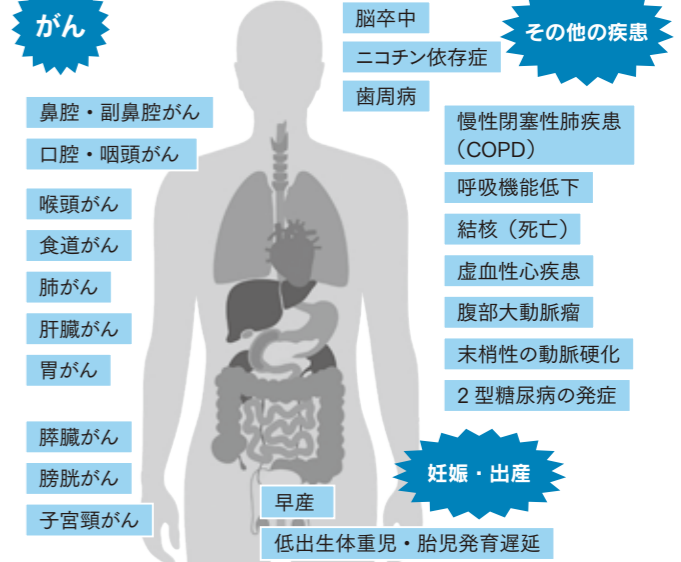
70

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

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たら、**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）」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。

Health Information

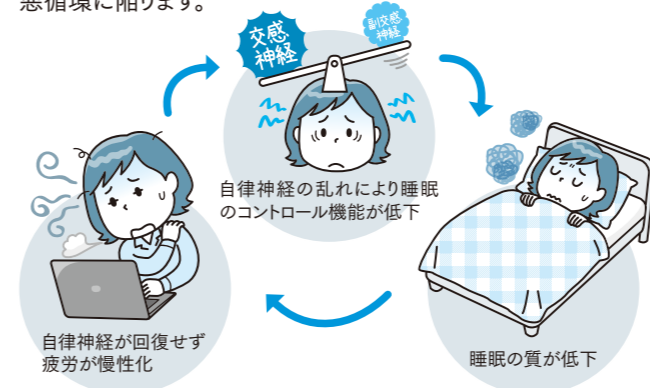
ぐっすり眠れる！ 入眠テキスト

監修：梶本 修身 東京疲労・睡眠クリニック院長

自律神経の乱れを整える

● 睡眠と自律神経の関係

日常生活の疲れは、心拍、血圧、体温や緊張などを制御する自律神経機能の低下が原因です。自律神経機能を回復させるには睡眠しかありません。しかし、睡眠のリズムを制御しているのも自律神経。すなわち自律神経の疲弊を放置すると睡眠の質が低下し、さらに自律神経機能が低下する...という悪循環に陥ります。



● 寝る前のコップ1杯の水で自律神経を休ませよう

自律神経の最大の目的は脳に酸素や栄養素を安定的に供給すること。その目的のためにも血流を維持することが必須です。睡眠中は、200～500ccの体液が汗や膀胱（尿）に排出されます。その結果、血液粘度が高まり、血流は悪くなります。自律神経は脳への酸素供給を維持するため、睡眠中にも関わらず、血圧や心拍数を上げて対応せざるを得ません。

そこで、寝る前に水をコップ1杯、飲んでみましょう。体内に水分が吸収されることで血流が改善し、自律神経を休めることができます。自律神経を休ませ疲労を回復させることで、睡眠の質の改善につながります。水の温度は、冷たさを感じなければ常温から白湯までOKです。



忙しいあなたに

globody グローボディ
fitness フィットネス

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>



\\ おつかれさま //

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。



左右
各 10 秒

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

globody
fitness
とは...

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分で行えるのも特徴です。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。

