

2020 Summer No.218

Sangyo Kikai

健保だより
産業機械健康保険組合

- 令和元年度決算がまとまりました
- 契約保養施設ガイド
- 「天城の里20」年末年始抽選申込書

クイズに答えて
保養所
無料宿泊招待券
図書カード または
5,000円分が
当たる!!

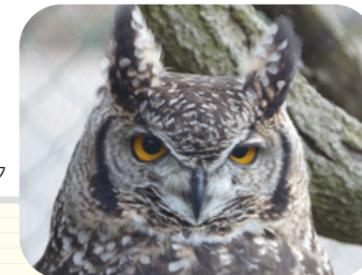
▶ 本誌をご家庭に
お持ち帰りください

<http://www.sk-kenpo.or.jp>

のんびりくつろげる直営保養施設

「天城の里20」 周辺ガイド

ワシミミズク



伊豆 さまざまな動物を 間近で見ることができる アニマルキングダム (東伊豆町)

東伊豆町稲取にある「伊豆アニマルキングダム」は「天城の里20」より車で30分ほどのところにあります。ホワイトタイガーやライオン、チーターなどの猛獣のほか、キリン、ミナミシロサイ、カピバラ、マントヒヒなどさまざまな動物を見ることができるアニマルゾーンや、観覧車などの乗り物があるプレイゾーンなどがあり、ご家族全員で楽しめるおすすめスポットです。



マントヒヒ



カピバラ



ホワイトタイガー、現在4頭が飼育されている



ミナミシロサイ



キリンへの餌やりもできる



ライオン

- 所在地、電話番号
静岡県賀茂郡東伊豆町稲取3344
(伊豆急稲取駅から伊豆アニマルキングダム行きバスで約10分) ☎0557-95-3535
- 営業時間 (通常営業の場合)
9時~17時 (10月~3月は9時~16時)

「天城の里20」 利用ガイド

■所在地 静岡県伊豆市冷川1524-308

■利用料金 (1泊2食付)

被保険者・被扶養者 被保険者・被扶養者であった方	→ 大人6,000円 子供(5歳以下)4,500円
一般の方	→ 大人8,000円 子供(5歳以下)6,500円

※宿泊する方の中に被保険者・被扶養者、または被保険者・被扶養者であった方がいれば、同伴の一般の方も被保険者・被扶養者と同様の料金となります。

■入湯税
1人1泊(12歳以上)…150円

■利用申込
健康保険組合保健事業課にて、利用日の6カ月前の1日から電話(03-5232-5006)予約開始(年末年始・お盆を除く)。

■キャンセル
利用人数の変更等は、事前に健康保険組合へご連絡ください。「天城の里20」では宿泊当日の3日前よりキャンセル料が発生します。

令和元年度
決算が
まとまりました

保険料は増収となるが、医療費、
高齢者医療への納付金等も増え、
組合財政は引き続き厳しい情勢に

令

和元年度、我が国の健康保険組合を取り巻く状況は、収入面で保険料収入が伸び悩む一方で、支出面では高齢者医療制度への過重な負担が健保財政を圧迫しています。また人口の高齢化や医療の高度化により、国民医療費の増加は依然として続いています。

そのような状況下、当健康保険組合におきましては被保険者数が増えたことなどがプラス要因となり、収入面で健康保険収入が平成30年度比で27億円増となりま

したが、支出面では保険給付費が同比で16億2千万円増、高齢者医療制度への納付金が20億1千万円増となり、令和元年度の単年度収支である経常収支は同比で12億2千万円減の26億9千万円の赤字となりました。しかしながら健保組合を取り巻く情勢はこれからも厳しく、被保険者数、標準報酬・賞与の大幅な増加は見込める状況ではありません。また医療費の増加や高齢者医療制度への納付金負担の増加も併せ、健保財政はさらに厳しい状況が続いていくと思われます。み

なさまには、健康保険組合を取り巻く現状をご理解のうえ、日々の健康管理に努められ、医療費節減にご協力をお願いいたします。

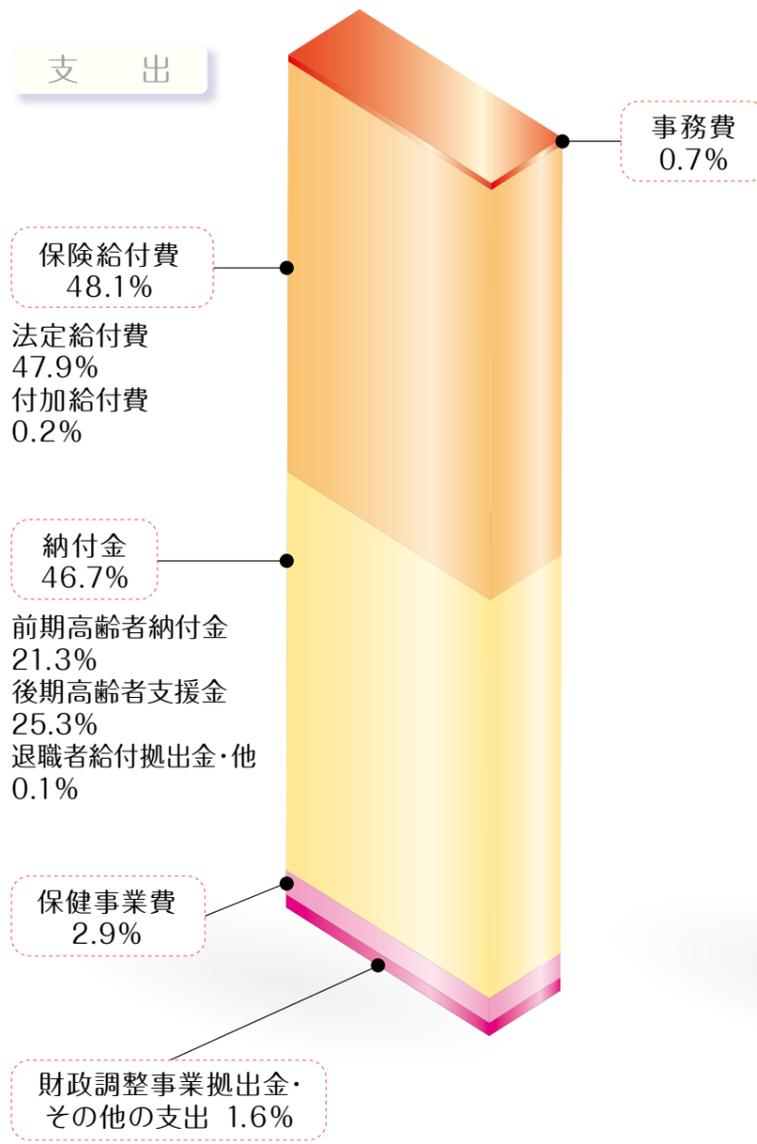
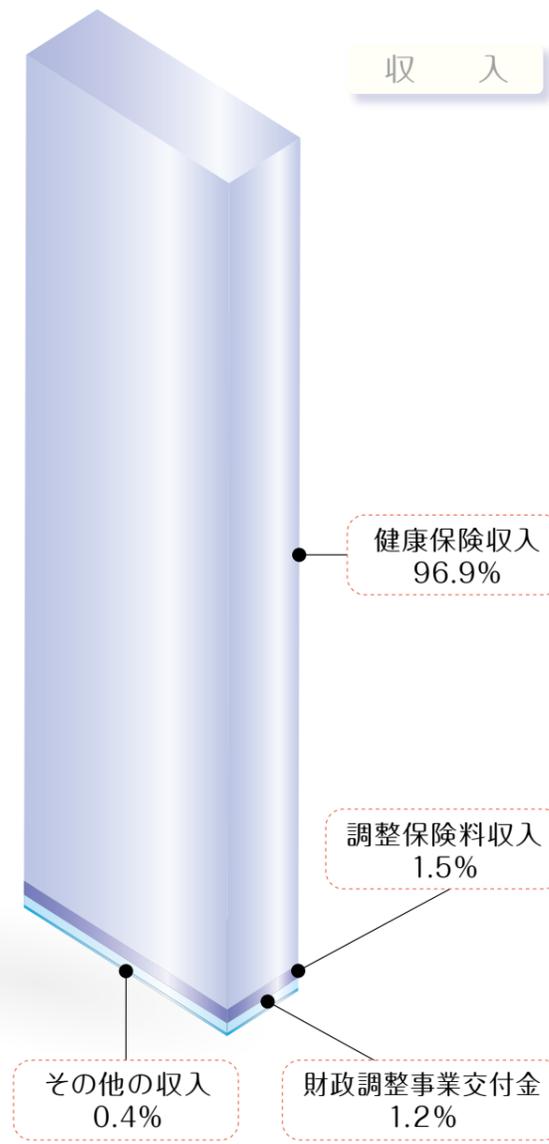
収入の状況
収入総額は前年度より29億円増え、719億円の状況

収入総額は前年度より29億円増の719億円で、そのほとんどがみなさまから納めていただいた保険料です。その他の収入では健保連の行っている財政調整事業交付金の8億7千万円、利子収入や直営保養所からの収入2億4千万円などがあります。なお、収入科目のうち調整保険料収入、財政調整事業交付金などを除いた698億円が経常収入となります。

支出の状況
高齢者医療制度への納付金は20億円の増の318億円の状況

支出科目のうち、最も大きな割合を占めているのがみなさまの医療費や各種給付金の支払いにあてられた保険給付費で、327億7千万円を支出しています。また「前期高齢者納付金」、「後期高齢者支援金」などの高齢者医療制度への納付金318億円を拠出しま

収入と支出の割合をみると



収入支出決算の概要

健康保険		
収入		
科目	決算額(千円)	被保険者1人当たり額(円)
健康保険収入	69,624,320	456,000
調整保険料収入	1,044,275	6,839
財政調整事業交付金	865,335	5,667
その他の収入	347,867	2,278
収入合計	71,881,797	470,785
経常収入合計	69,796,450	457,127
支出		
科目	決算額(千円)	被保険者1人当たり額(円)
事務費	514,202	3,368
保険給付費	32,768,538	214,615
法定給付費	32,672,138	213,984
付加給付費	96,400	631
納付金	31,805,202	208,306
前期高齢者納付金	14,528,619	95,154
後期高齢者支援金	17,274,999	113,141
退職者給付拠出金・他	1,584	11
保健事業費	1,977,952	12,954
財政調整事業拠出金	1,047,616	6,861
その他の支出	49,718	326
支出合計	68,163,228	446,430
経常支出合計	67,104,811	439,498

介護保険		
収入		
科目	決算額(千円)	介護保険第2号被保険者たる被保険者等1人当たり額(円)
介護保険収入	7,100,347	94,053
繰入金	1,031,100	13,658
国庫補助金受入	76,819	1,018
雑収入	147	1
収入合計	8,208,413	108,731
支出		
科目	決算額(千円)	介護保険第2号被保険者たる被保険者等1人当たり額(円)
介護納付金	8,162,245	108,119
介護保険料還付金	137	2
支出合計	8,162,382	108,121

介護保険の保険料は、40歳以上の被保険者より健康保険の保険料とともに納入していただくことになっており、健康保険の保険料と同様に毎月の給料と賞与から差し引かれております。令和元年度の介護保険収入は71億円で、1人当たり9万4,040円となりました。一方、支出は国に納める介護納付金が81億6千万円で1人当たり10万8,119円です。介護納付金は平成30年度より約13億円増加しています。収入の不足分は積立金からの繰り入れによって補いました。

介護 国に納める
介護納付金は82億円

「天城の里20」の年末年始の 利用は抽選専用の申込用紙で

今年も少しでも多くの方に
利用していただくために、
年末年始の抽選申し込みは
1泊限りとさせていただきます。
皆様のご理解、
ご協力をお願いします。

●抽選対象期間● 令和2年12月29日(火)～令和3年1月3日(日) 宿泊分

●抽選方法●

- ①抽選専用の申込用紙に必要事項を記入し、FAX(03-5232-5014)または郵送にて当健康保険組合までお送りください。
*申込用紙は、下記「抽選申込書」をそのまま切り取るか、コピーしてご使用ください。また、ホームページの「抽選申込書」をダウンロードして使用することもできます。
- ②9月30日(水)までに受付した申込書につきまして抽選を行
- い、結果は**当選者へ10月9日(金)に郵送**でお知らせいたします。
- ③10月12日(月)午前9時より空室を対象に電話予約を開始いたします(連泊の予約可)。
- ④申し込みにつきましては、**1グループ5名1枚(第一希望)**でお願いします。

注
意
事
項

- 「天城の里20」では年末年始の特別料理として、1/1～1/2のご夕食はおせち料理となります。(しし鍋不可)
- その他(一般)の方の利用料金は、被保険者もしくは被扶養者ご宿泊の場合には被保険者・被扶養者と同額の6,000円となります。
- 「天城の里20」フロントにて資格確認を行いますので、保険証をご持参ください。
- 取消・変更は利用日の3日前の17:00までです。以降はキャンセル料(利用料金の全額)が発生します。必ず当健康保険組合までご連絡ください。
- お支払いは現金での取り扱いになります。チェックアウトの際にお支払いください。
- 子供料理は5歳以下の方が選択可能です。
- 2歳以下で食事・寝具どちらも不要の際は、利用料金を無料とさせていただきます。
- 食事等欄に○印がない場合は大変恐れ入りますが、通常コースとさせていただきます。
- *この申込書に記載の個人情報については、利用者の確認以外の目的に使用したり、第三者に提供したりすることは一切ないことを確約いたします。

キ
リ
ト
リ

天城の里20 年末年始 抽選申込書

抽選対象期間 令和2年12月29日(火)～令和3年1月3日(日) 宿泊分

太枠内をご記入ください。また初めてご利用される方は右欄に✓印をご記入ください。

会社名			利用責任者氏名									
利用責任者 当選後連絡先	TEL	() () ()	FAX	() () () () () ()								
	携帯	() () ()										
住所	〒											
利用日	令和	年	月	日	～	令和	年	月	日	1泊	交通手段 (○で囲む)	車・電車
食事について	食事等欄にて選択してください。1/1と1/2のご夕食はおせち料理となります。(しし鍋不可) ○通常コース+追加料理しし鍋(1人前1,000円) オススメ!! ○しし鍋コース...通常コースから3皿減らし、しし鍋を加えたもので料金はそのままです。											
職業	保険証 記号・番号	利用者氏名	利用者区分 (○で囲む)	性別 (○で囲む)	泊数	年齢	食事等 (○で囲む)	備考				
	・		被保険者 被扶養者 その他	男 女	1		通常コース+しし鍋 通常コース しし鍋コース 中人料理 子供料理 食事・寝具不要					
	・		被保険者 被扶養者 その他	男 女	1		通常コース+しし鍋 通常コース しし鍋コース 中人料理 子供料理 食事・寝具不要					
	・		被保険者 被扶養者 その他	男 女	1		通常コース+しし鍋 通常コース しし鍋コース 中人料理 子供料理 食事・寝具不要					
	・		被保険者 被扶養者 その他	男 女	1		通常コース+しし鍋 通常コース しし鍋コース 中人料理 子供料理 食事・寝具不要					
	・		被保険者 被扶養者 その他	男 女	1		通常コース+しし鍋 通常コース しし鍋コース 中人料理 子供料理 食事・寝具不要					

ご家族が就職や結婚をされたときは 異動届による扶養除外の手続きと 保険証の返却を忘れずお願いします

届け出の遅れは健保財政を圧迫します



被扶養者となっているご家族が、就職や結婚などで新たな健康保険に加入したときなど、次のようなケースに当てはまるときは被扶養者ではなくなります。
「被扶養者(異動)届」に保険証を添えて、すみやかに健保組合へ届け出てください。
届け出の遅れは、健保組合の財政を圧迫します。ご理解とご協力をお願いいたします。

こんなときは被扶養者ではなくなります

就職や結婚などで 他の健康保険に加入したとき

- 被扶養者が就職して、勤め先の医療保険(健康保険、共済組合など)に加入した
- 被扶養者が結婚して、配偶者の被扶養者になった

仕送り額が変わったとき

- 別居している被扶養者への仕送りをやめた
- 仕送り額が被扶養者の収入より少なくなった

アルバイトやパートなどの 年収が基準額を超えたとき

◆被扶養者の収入基準◆

被保険者と同居の場合

被保険者が主として生計を維持している場合で、年収130万円(60歳以上または障害者は180万円)未満で、かつ被保険者の収入の2分の1未満の方。

被保険者と別居の場合

被保険者が主として生計を維持している場合で、年収130万円(60歳以上または障害者は180万円)未満で、かつ被保険者からの援助額を下回っている方。

別居したとき

- 同居していなければ被扶養者になれない親族が別居した
- 別居後、被扶養者の収入額を上回る仕送りがない

*被保険者の配偶者、子、父母、祖父母、曾祖父母、孫、兄弟、姉妹以外の3親等内の親族は、同居していなければ被扶養者として認定できません。

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

死亡したとき

- 被扶養者が亡くなった

届け出は5日以内に
お願いします

上記のような異動が発生した場合、5日以内に「被扶養者(異動)届」に保険証を添えて、会社
の担当者に届け出てください。
当健保組合は、高齢者医療制度全体への納付金として、被扶養者1人当たり医療費とは別に年間約12万円を負担する仕組みとなっており、扶養除外の手続きをされないままです。健保組合は必要のない負担を課せられることになり、やかな届け出にご協力をお願いします。

リソル生命の森



産業機械健康保険組合様専用ページ
https://www.seimei-no-mori.com/sp_sangyokikai/

お得な宿泊情報の詳細は、専用アドレスから！

7フォレスト アドベンチャー・ターザニア

木登りでもない、フィールドアスレチックでもない、自然共生型スポーツ&パーク!

ご利用料金(お1人様)
※コース利用料金、ハーネス・ヘルメットレンタル代を含む

- アドベンチャーコース(セルフブレイ) ※身長140cm以上
 18歳以上 **5,000円**~ 小学生以上 **4,000円**~
- キャノピーコース ※身長110cm以上 **2,800円**~
- ロングジップスライド ※身長140cm以上 小学生以上 **1,500円**

ご利用の際は、スタート時間のご予約を!
完全予約制 インターネットからのご予約は24時間OK!
※前日正午まで

TEL.0475-35-0071 受付時間 9:00~17:00まで

ご利用条件、営業日等詳しくはターザニアHPをご確認ください。
www.tarzania.jp ターザニア 検索

Grandvaux Spa Village BBQプラン

千葉をまるごと楽しむ贅を尽くしたグランピングBBQをご堪能ください。

プラン内容

- 宿泊 グランヴォー スパヴィレッジ テントキャビン
- 夕食 カジュアルBBQ
- 朝食 モーニングBOX

ご宿泊料金(1泊2食・2名1室利用時お一人様)
 おとな **20,600円**~

Grandvaux Communication Village コミュニケーションハウスプラン

房総の海の幸・山の幸の素材の持ち味を活かした会席重をお部屋で。

プラン内容

- 宿泊 グランヴォー コミュニケーションハウス
- 夕食 和食処 翠州亭 会席重
- 朝食 モーニングBOX

ご宿泊料金(1泊2食・4名1室利用時お一人様)
 おとな **16,700円**~

※画像はすべてイメージです。※表示価格は税込です。

Sport & Do Resort リソルの森 〒297-0201 千葉県長生郡長柄町上野 521-4
 TEL.0475(35)3333 受付時間 9:00~17:00

佐久平ハイウェイオアシスパラダ

上信越自動車道 佐久平PA・佐久平スマートIC直結!

高速降りずに遊べる!!
 自然体験フィールド **パラダ**

2020特別企画!!
 7月23日~8月31日
リフト・スライダー優待券

リフト・スライダー優待券
 ●大人/900円 → **720円**
 ●小人/700円 → **500円**

昆虫体験学習館
 2020/夏の特別企画展 7月18日(土)~8月30日(日)
「速い昆虫」の金メダル展

家族みんなで遊べる!!
 ふわふわ広場・スカイトランポリン
 そり広場・アスレチック広場

TEL.0267-67-8100
<https://www.saku-parada.jp> TEL.0267-67-8100

契約保養施設ガイド

ご予約の際には「産業機械健康保険組合」と必ずお申し出ください。

ラフォーレ倶楽部

法人会員制倶楽部 ラフォーレ倶楽部からのご案内

深めよう、つなげよう 旅で

絆 KIZUNA 応援プラン

8/23~10/31泊

※室数限定。
 ※9/19・20泊除く。
 その他ホテルにより除日有り。

大切な人と旅先での新たな発見や喜びを共感する事で絆を深める

そんな旅にでかけませんか?
 ラフォーレ倶楽部会員様限定の特別料金をご用意し、心に残る旅を応援いたします。

最大
2,500円
 お得!

【1泊2食/日曜~金曜泊】

◎9/21、土曜泊は大人1,000円増し、お子様600円増しとなります。

伊豆マリオットホテル修善寺・ 軽井沢マリオットホテル	富士マリオットホテル山中湖・ 南紀白浜マリオットホテル	琵琶湖マリオットホテル	コートヤード・バイ・マリオット 白馬
15,500円 (12,000円)	14,500円 (11,000円)	13,500円 (10,000円)	11,000円 (9,450円)
ラフォーレ倶楽部 箱根強羅 湯の楼	ホテルラフォーレ修善寺 (ゲストハウス)	リゾートホテル ラフォーレ那須・ ラフォーレ倶楽部 伊東温泉 湯の庭・ホテルラフォーレ修善寺	
16,000円 (10,900円)	13,300円 (8,800円)	11,500円 (7,000円)	



◎()内はお子様料金となります。◎1泊朝食付プランもございます。
 ◎お部屋タイプはホテルにより異なります。ご予約時にご確認ください。
 ※掲載の料金は定員利用時1名様あたりのサービス料を含む料金で、別途消費税および入湯税を申し受けます。
 ※マリオットホテルおよびコートヤード・バイ・マリオット 白馬はチェックインの際、デジジットとしてクレジットカードのプリントまたは現金をお預かりさせていただきます。また、ラフォーレ倶楽部会員料金でご利用の場合、Marriott Bonvoy™会員特典の対象外となります。
 ※お子様料金は小学生が対象です。未就学で添い寝のお子様はお食事がプッフェの場合4歳からお食事代のみ申し受けます。
 ※今後のホテル・ゴルフ場の営業に関する最新情報は、WEBサイトにて随時お知らせいたします。※写真はイメージです。



プランの詳細・ご予約はラフォーレ倶楽部WEBサイトへ
www.laforet.co.jp/sk-kenpo/

WEB予約には利用者登録が必要です
 法人会員No.10457 法人パスワード 10457ca

療養費支給申請書に必ず自筆でサインしてください

療養費支給申請書は受診者が整骨院・接骨院に委任し、本人に代わって治療費を健康保険組合に請求し、支払いを受けるために必要な書類です。委任欄に署名する際、療養費支給申請書の負傷原因、負傷名、日数、金額をよく確認し、必ず自分で署名または捺印をしてください。白紙の申請書にサインしたり、印鑑を押さないでください。

領収書を必ずもらいましょう

整骨院・接骨院は、領収書の無料発行が義務づけられています。医療機関にかかった際と同様に、領収書は必ずもらっておきましょう。

事後の施術内容の確認にも使えますので、施術内容ごとに金額が細かく書かれた明細書ももらっておくとより望ましいですが、明細書の発行は有料の場合もあります。

整骨院・接骨院にかかれた方への受診照会にご協力ください

整骨院・接骨院の請求の中には、健康保険の対象とならない請求も見受けられるため、当健康保険組合から施術内容などについてお問い合わせすることがあります。

当健康保険組合では、健康保険証を使って整骨院・接骨院の施術を受けた方に、毎月15日頃、施術内容や施術経過、負傷原因等の照会を郵送でさせていただく場合があります。またご返送いただけない場合は、お電話でお問い合わせすることが

あります。保険料を適正に活用するため、照会業務へのご理解とご協力をお願いいたします。

なお、**照会文書発送は（ガリバー・インターナショナル(株) 保健管理センター）**に依頼しております。

ご回答いただきました内容につきましては、個人情報保護法に基づき、「整骨院・接骨院に確認する際の資料としてのみ使用する」こととしております。

各種保険取扱 健康保険適用

とあっても

すべてが対象ではありません。

整骨院・接骨院 にかかるときには ご注意を!



早わかりチャート

整骨院・接骨院に

健康保険でかかれるとき・かかれないとき

スタート

痛みの原因は次のどちらですか?

1 転んで打った、ひねったなど
負傷原因のはっきりした、
急性または亜急性の外傷
性の痛みだ

2 内科的病気が原因の痛み、
または昔からの慢性的な
痛み、あるいは原因不明の
痛みだ

健康保険ではかかれません

- 例
- リウマチや五十肩などの痛み
 - 過去に負傷し、治ったところが自然に痛み出したとき
 - 神経痛、ヘルニア、リウマチ、脳疾患後遺症などによる痛み

1の場合

次のうち、どの疾患ですか?

- 骨折
 - 脱臼
 - 打撲
 - ねんざ
 - 挫傷
- 肉ばなれ
など、筋・腱
の損傷

整骨院・接骨院にかかることについて、
医師の同意は得ていますか?

YES

健康保険で
かかれます

NO

健康保険では
かかれません

応急手当ての場合は、
健康保険でかかれます。

健康保険でかかれます

例

- スポーツの試合で足首をひねり、痛む
- 重い物を持ち上げたときに腰を痛めた

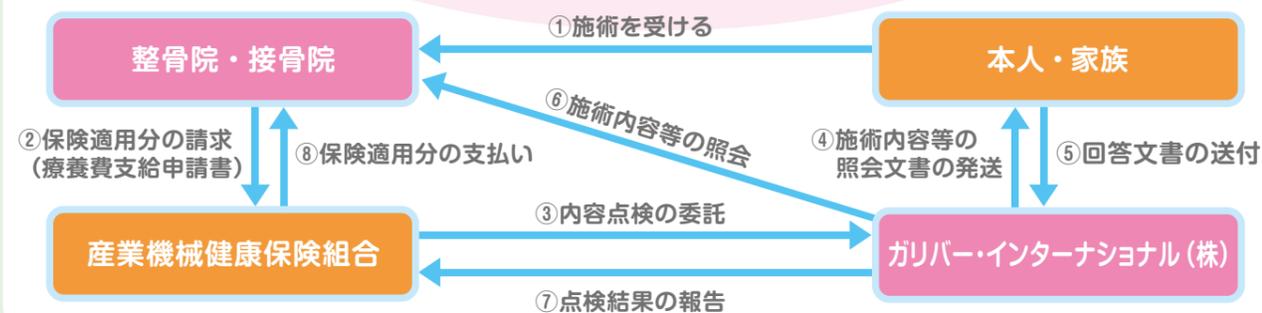
*健康保険でかかれるケースでも、施術が長期にわたるときは、
医療機関に受診し、医師の診察や検査を受けましょう。

1、2のいずれにも該当しない
下記のようなケースは、
健康保険ではかかれません。

- 例
- スポーツが原因の筋肉疲労や筋肉痛
 - 日常生活が原因の肩こり
 - 医療機関で治療を受けながら同じ負傷箇所の施術を受けている
 - 「ついでに他の部位も」「家族に付き添ったついで」
 - 仕事や通勤途中のけが

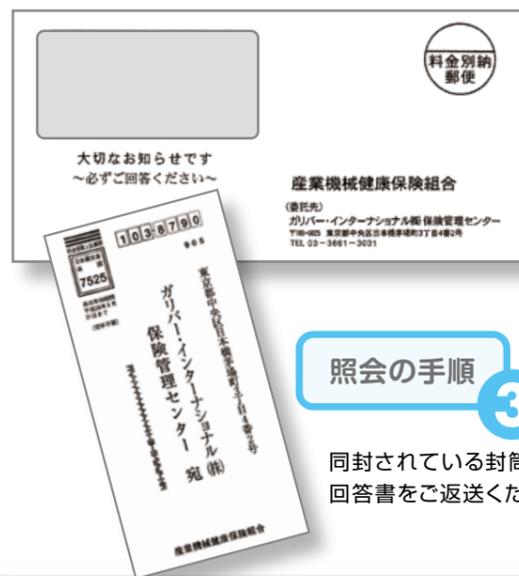
なお、交通事故など第三者行為によるけがで、健康保険を使う場合、健康保険組合に必ず連絡してください。

施術から療養費支払いまでの流れ



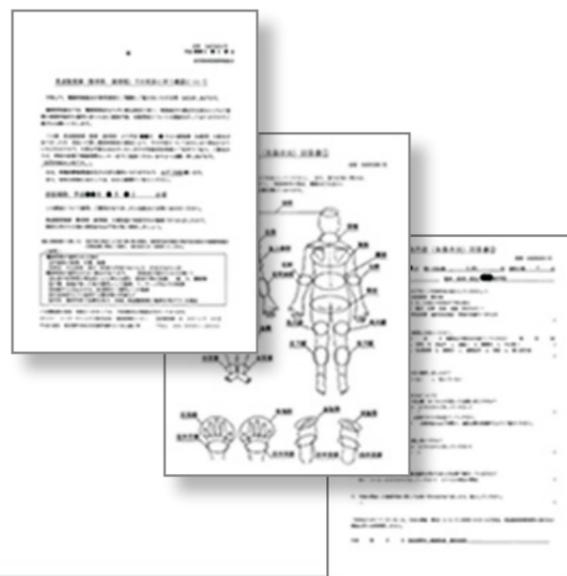
照会の手順

1 施術日の3カ月～数カ月後、郵送にてご自宅宛に照会書(回答書を同封)をお送りいたします。



照会の手順

2 回答書にご記入をお願いいたします。



照会の手順

3 同封されている封筒で、
回答書をご返送ください。

- コース距離：11.0km
- 歩行時間：4.5時間

- 1 高田馬場駅
↓1.0km
- 2 高戸橋(都電荒川線)
↓0.9km
- 3 甘泉園公園
↓0.9km
- 4 肥後細川庭園
↓0.3km
- 5 水神社
↓3.2km
- 6 小石川後楽園
↓1.5km
- 7 本郷給水所公苑
↓0.2km
- 8 東京都水道歴史館
↓1.5km
- 9 湯島聖堂
↓0.5km
- 10 神田明神(神田神社)
↓1.0km
- 11 万世橋
↓1.5km
- 12 浅草橋駅

9 湯島聖堂

御茶ノ水駅から神田川にかかる聖橋を渡った所にある孔子廟。もとは上野に居を構えていた儒者林羅山の邸内にあったが、元禄3(1690)年に五代将軍徳川綱吉によって現在の地に移された。また十一代将軍家齊の時、ここに「昌平坂学問所」が開設され、官学の中心地となった。

8 東京都水道歴史館

本郷給水所公苑に隣接する資料館。江戸から東京にかけての水道の歴史を学ぶことができる。玉川上水、神田上水など江戸の水道の成り立ち、町人が住んだ長屋と井戸のある風景などが復元され、展示されている。



11 万世橋

秋葉原電機街の南端に位置し、中央通り(国道17号線)上にあるアーチ橋。現在の橋は昭和5(1930)年に架けられたもの。



12 浅草橋駅

JR総武線と都営地下鉄浅草線が乗り入れる駅。駅周辺は玩具や装飾品のパーツを扱う店が軒を連ねる。

10 神田明神(神田神社)

湯島聖堂から本郷通りを隔てた北側にある神社。元和2(1616)年に現在の場所に移されてからは江戸総鎮守として崇敬された。現在は大黒、恵比須、平将門の三柱を祀っており日本橋、秋葉原、大手町、湯島など108町会の総氏神となっている。この神社の神田祭は江戸三大祭りのひとつとなっている。



7 本郷給水所公苑

東京都水道局の本郷給水所の上部にある人工地盤に造成された公苑。洋風庭園と和風庭園の2つの区画に分かれており、洋風庭園では春と秋にバラが鑑賞できる。また和風庭園の一角には江戸時代の神田上水が復元されている。



Walking Course



1 高田馬場駅

山手線、東京メトロ東西線、西武新宿線が乗り入れるターミナル駅。JRのホームでは電車が停車する際に鉄腕アトムの主題歌が流れる。



4 肥後細川庭園

肥後細川家の庭園の跡地をそのまま庭園にした池泉回遊式庭園。目白台地から神田川へ落ち込む斜面を活かして作られている。春から夏にかけては新緑、秋には紅葉、冬には雪吊りと四季それぞれに美しい景観が楽しめる。



6 小石川後楽園

寛永6(1629)年に水戸徳川家の祖である頼房が、江戸の中屋敷(後に上屋敷)の庭園として造営を始め、二代藩主光圀の代に完成した。宋代の学者范文正の「土はまさに天下の憂いに先だつて憂い、天下の楽しみに後れて楽しむ」言葉から「後楽園」と名づけられた。庭園は池を中心とした「回遊式築山泉水庭園」になっている。園内からは東隣にある東京ドームの一部も見える。

2 都電荒川線(高戸橋付近)

荒川区南千住にある三ノ輪橋停留所と新宿区西早稲田の早稲田停留所までを結ぶ路面電車。愛称は「さくらトラム」。明治通りから高戸橋交差点を左折して新目白通りに入る。



3 甘泉園公園

もともと徳川御三卿のひとつ清水家の江戸下屋敷が置かれていた土地だったが昭和44(1969)年に都立公園となった。甘泉園とはここから湧く泉の水がお茶に適していたことから名づけられた。都心のオアシスのような一角となっている。

5 水神社

細川庭園のすぐ隣にある神社。神田上水が開設されて以来、関口水門の守護神として祀られてきた。鳥居には水神社と記録されているが、その理由は不明。



快汗ウォーキングコース

高田馬場駅から神田川沿いに早稲田、肥後細川庭園、本郷給水所公苑、神田明神、湯島聖堂、秋葉原などを巡り、浅草橋まで歩く半日コース

肥後細川庭園では抹茶も楽しめる



感染症

に負けない

免疫力

を

5つの
ヒント

つける生活



コロナウイルスだけでなく、他のウイルスや細菌などの感染症から身を守るには、免疫力をアップさせることが大切です。免疫の主役となるのは血液中の白血球にある免疫細胞で、ウイルスなどの異物を発見して退治する役割をしています。1年を通じて日常生活の中でできる免疫力アップの方法を紹介しましょう。

2 からだを温める

免疫細胞は一般に体温37度台で活発に働き、35度台になると働きが低下します。逆にウイルスなどの病原体は35度台では活発に働き、37度台になると増殖力が落ちてきます。

平熱が35度台の人でも珍しくありませんが、低体温では免疫力が低くなり病原体への抵抗力が弱くなります。このような低体温の人はもちろん、冷え性の人も、ふだんからからだを冷やさない工夫が必要です。また夏場は過度にエアコンを効かせてからだがかえりすぎてしまわないように注意しましょう。

入浴もからだを温める効果的な方法です。夏はシャワーなどで済ませることが多いと思いますが、38〜40度くらいのぬるめの湯に15分以上つかって温まれば、冷えが解消するうえ、リラクゼーション効果も得られて、免疫細胞の活性化にも役立つといわれています。みぞおちあたりまでつかる半身浴も心臓に負担をかけずに長く入浴できて効果的ですが、頭に水で濡らしたタオルを置くなどして、のびせないように気をつけましょう。

1 規則正しい生活をする

人の生体リズムは、日中は活発に動き、夜間はゆっくり休むようにできています。体内の免疫細胞も同様で、朝起きてから徐々に働き出し、夜11時を過ぎると活性が下がるのです。自粛生活で家に引きこもり、深夜までパソコンとにらめっこしているような生活を続けていると免疫細胞の働きが弱まってしまいます。

免疫細胞を十分に働かせるためには、毎朝きちんと同じような時間に起床し、できるかぎり夜は11時には就寝するといった、規則正しい生活をするのが大切です。とくに午後11時〜午前2時は免疫細胞の活性がもっとも低くなる時間帯なので、その時間帯はなるべく熟睡しているようにしたいものです。また朝日の光を浴びることは体内時計のリセットする作用があるため、生体リズムを整えるために大切です。



3 軽い運動をする

健康づくりのために欠かせないのが運動ですが、激しすぎる運動は逆に免疫力を低下させることがわかっています。

最近の研究によれば、運動量が少ない人は、かぜなどの気道感染症にかかりやすく、運動量が中程度の人はそのリスクがもっとも低く、激しい運動量を行なっている人は少ない人よりもさらに上気道感染症にかかりやすいという結果が出ています。

免疫力を高めるには、それほどハードに運動する必要はなく、軽いウォーキングなどがよいのです。よくいわれることですが、日常生活での歩きに加えて会社帰りに一分プラスするぐらいがよいでしょう。しかも、本格的にスピードを出して歩くのではなく、軽く汗ばむ程度のスピードで歩きましょう。とくに夏にからだを動かす際には、十分な水分および塩分の補給をして、熱中症にも気をつけましょう。



4 バランスのよい食事にプラス 免疫力アップの食品

まず大切なことは、バランスのよい食事です。いろいろな食品をバランスよく腹八分程度に食べること。とくに、肉や魚などから良質のたんぱく質を補給することは欠かせません。そのうえで、免疫力をアップさせる食品を適度にプラスするとよいでしょう。

おすすめは次の3つです。

- ① **ヨーグルト**…プロバイオティクスを含むものがおすすめ。プロバイオティクスとは、生きたまま腸に届き、腸内環境を整え、よい影響を与える微生物という意味。腸内には免疫細胞が多くすんでいるので、腸内環境が整うことで、免疫細胞は活性化しやすくなります。直接、免疫細胞の活性化に働きかけるプロバイオティクス・ヨーグルトも市販されており、2週間以上続けて食べるとよいとの報告もあります。
- ② **きのこ類**…β（ベータ）グルカンという多糖体が免疫細胞を活性化することが報告されています。
- ③ **野菜類**…ビタミンA・B₆・C・Eなどに免疫力アップの効果があることが知られています。なかでもビタミンCは、免疫細胞を活性化する働きが強いといわれています。

5 ストレスと上手につきあおう

ストレスは免疫力を下げる原因となります。自律神経のうち、緊張すると優位になるのが交感神経、リラクゼーションと優位になるのが副交感神経ですが、免疫力もこの自律神経の影響を受けています。ストレスの多い状態が長く続くと、交感神経が優位に働き、体内では免疫の要となる白血球中のリンパ球の割合が減ってしまい、免疫力が低下してしまうのです。

生きていけば必ずといっていいほどストレスがつきまといきます。ストレスとは上手につき合っていくことが大切です。好きな音楽を聴いたり、気分転換に散歩をしたり、友人にグチを聞いてもらったりなど、ストレスをこまめに吐き出し、ため込みすぎないようにしましょう。

完璧主義だったり、几帳面で責任感が強い、一人でも背負い込むなど、まじめな人ほど、交感神経が優位に働き、ストレスを感じやすいので、意識的にストレス解消を心がけるようにしましょう。

とくに注意！

ストレスをためやすいのはこんな人

下記の項目にあてはまるものが多い人は、とくにストレス解消を心がけましょう。

- 1 せっかちである
- 2 何ごとでも完璧を目指している
- 3 責任感が強い
- 4 勝ち負けにこだわる
- 5 周囲の評価が気になる
- 6 人に頼むのが苦手で、ひとりでなんでも背負い込む
- 7 人から頼まれると嫌といえない
- 8 心配ごとがあると下痢や便秘をしやすい

Q 変形性ひざ関節症と診断。家中でできる運動はある？

55歳、女性。階段の上り下りでひざに痛みを感じて受診したところ、変形性ひざ関節症と診断されました。まだ手術を考える必要はないとのこと、積極的に運動することをすすめられました。ところが、家の周りは階段や坂道が多く、痛みが出る恐れから歩くのを避けており、体重も増えてきました。家の中でできる運動や、手術を検討する時期について教えてください。（広島県 S）

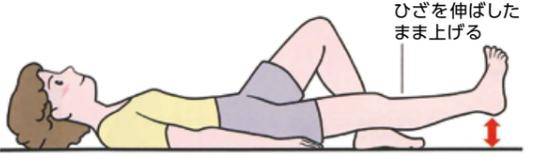
A 3種類の運動を組み合わせて。筋力をつけるには「脚上げ運動」

「変形性ひざ関節症」は、関節の軟骨（骨の間のクッションの役割）がすり減る病気です。高齢者に多く、肥満の人や以前ひざのけがをした人にも多くみられます。初期の症状は、長時間歩いたあとや階段昇降、坂道の上り下り、正座など、決まった動作のときに痛みを自覚することが特徴です。これらの動作では、ひざにかかる負担が大きくなることが知られています。

変形性ひざ関節症の治療の基本は「運動」です。運動には薬と同じようにひざの痛みを抑える効果があります。しかも、運動には副作用の心配はありません。また、運動をすると痛みがやわらぐだけでなく、筋力が増強することにより、脚が安定化して歩行しやすくなります。さらに、減量やストレッチ解消効果などの長所もあり、たとえ手術が必要な状況でも運動をつづけるべきです。

運動としては、「筋力訓練」「ストレッチ」「有酸素運動」の3種類を組み合わせるのが理想です。筋力訓練のなかで、ご家庭でも手軽にできるのが、下図の「脚上げ運動」です。寝転んだ状態で真つすぐに伸ばした片脚を10cm程度上げて5秒キープすることをゆつくり10回くり返すのがおすすめです。ストレッチは、入浴後などから温まったときに、座った状態でひざをゆつくりと伸ばしたり抱え込んだりして関節が動く範囲を広げる運動をします。有酸素運動の代表は散歩で、30分間ほど少し汗ばむ程度に行います。この際、坂道や階段があるとひざにかかる負担が増えますので、平坦な道を歩くようにしてください。痛みが強くて散歩が困難な場合には、自転車こぎや水中ウォーキングなど、ひざにかかる負担が少ない運動をおすすめします。

筋力訓練の例 — 脚上げ運動 —



あお向けに寝た状態で、片方のひざを直角に曲げる。伸ばしているほうの脚を床から10cm程度上げて、5秒間キープしたらゆつくりと下ろす。これを10回くり返す。反対側も同様に行う。

変形性ひざ関節症はゆつくりと進行します。変形が強くなると痛みも強くなり、次第に外出するのがおっくうになり、閉じこもりがちになります。時に痛み止めを使いながら、しっかりと運動に取り組み、それでもよくなる場合には、手術を検討するとよいでしょう。手術を受けるタイミングについては主治医の先生とよく相談してください。歩けなくなってきたら手術では遅いので、活動範囲がはつきりと狭くなってきたときには、手術を受けて心身ともに健康でいられる健康寿命（日常生活が制限されることなく送れる期間）を延ばすことを考えましょう。

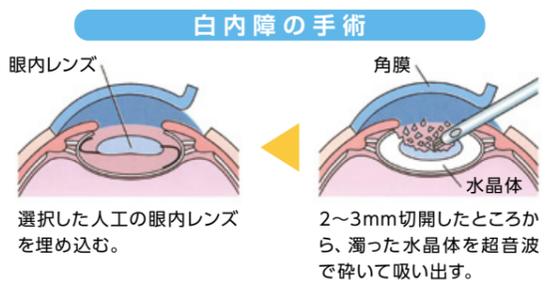
回答者 ▼ 高知大学医学部整形外科 教授 池内昌彦

Q 白内障で手術を検討中。2種類の眼内レンズとは？

48歳、男性。眼科クリニックで白内障の点眼治療を続けてきましたが、以前より強くぼやけて見えるようになってきました。手術を考えはじめましたが、手術を受けた人から、「手術しても、すべてがはつきりと見えるようになるわけではない」といわれました。手術時の眼内レンズには単焦点と多焦点の2つのタイプがあるようですが、それぞれの見え方と手術について教えてください。（福島県 M）

A 術後の見え方に違いがある。十分説明を受けてから手術を

「白内障」とは、目の中でレンズの働きをしている透明な水晶体が白く濁ってしまったために、見えにくくなる病気です。加齢による白内障がもっとも多く、70代では80%以上の方が罹患していますが、40代後半から出現することもあります。白内障になると、霧がかかってくる、ぼやける、薄暗くなるとかすむ、明るいところでもまぶしい、片目で物が二重・三重に見える、視力が低下する、などの症状を感じるようになります。このような症状は



白内障の手術
眼内レンズ
角膜
水晶体
選択した人工の眼内レンズを埋め込む。
2~3mm切開したところから、濁った水晶体を超音波で碎いて吸い出す。

水晶体が混濁している場所と程度によって異なります。白内障の治療には、薬物療法と手術療法があります。薬は進行を抑える働きがありますが、一度混濁した水晶体を再び透明にすることはできないため、困っている症状を改善させたい、と感じるようになったら手術を受ける必要があります。

手術は、白目と黒目の境を2~3mm切開して水晶体の前側の殻を丸くくり抜いたあと、細い管を殻の中に入れ、混濁した内容を超音波で碎きながら吸い出し（超音波乳化吸引術）、空になった殻の中に眼内レンズを埋め込みます。手術中の痛みはほとんどなく、手術時間は10~30分程度です。傷口が非常に小さく、白内障以外に病気がなければ術後の見え方は良好であるため、早期に社会復帰ができます。通常、挿入される眼内レンズは焦点が一つの単焦点レンズであるため、どこにピントを合わせるかを手術前に決める必要があります。遠方にピントが合う度数の眼内レンズを挿入すると、眼鏡なしでは手元はピンボケの状態となり、老眼鏡の使用が必須となります。しかし、どこかの距離に合わせた眼内レンズを挿入しても、術後に累進多焦点レンズの眼鏡をかければ、遠距離、中距離、近距離のものがすべてくっきり見えるようになります。

多焦点眼内レンズは、遠・近の2カ所、または遠・中・近の3カ所にピントを合わせることができると、眼鏡なしで日常生活を送りたい人には適したレンズです。しかし、像のコントラストが悪くなる、光がにじむ、見え方が安定するまでに時間がかかる、片目だけの手術やほかに目の病気をもっている人には不向き、選定療養の対象であるため通常の保険適用より高額で医療機関が限定される、などの問題点があります。自分に適しているレンズについて、手術前に十分説明を受けるようにしてください。

回答者 ▼ 東京慈恵会医科大学 名誉教授 常岡寛

電話による無料健康相談をご利用ください.....
健康に関する相談ならどんなことでもお受けします

ご活用ください! 当健康保険組合では無料健康相談を開設しています
ファミリー健康相談・ベストドクターズ・サービス

休日・夜間の急病への対応や、医療や健診のことでわからないことがあったら、右記のダイヤルにご連絡ください。経験豊かなスタッフが迅速・的確にアドバイスします。またベストドクターズ・サービスでは三大疾病にかかった時などに専門医をご紹介します。

年中無休24時間サービス

プライバシー厳守

通話料無料

携帯・PHSからも利用できます

専用ダイヤル お気軽にお電話ください

0120-911379

専用ダイヤルは保険証の裏面にも記載しております

受けっぱなしはもつたいたない
健診結果を活用しましょう！

健診データを 健康管理に

役立てましょう！



年1回の健康診断。結果が「異常なし」だとホッとしますね。
しかし、基準値内でも注意が必要なのがあるのです。

過去の健診結果も
必ずチェック
しましょう

毎年の健診結果が、あなたの健康に関する履歴書になります。各検査項目の数値がどのように推移したか判断するために、過去の健診結果が大いに役に立ちます。今後のためにファイルなどにとじておきましょう。

健康を維持する
努力を忘れずに

健診で異常がなかったからといって、将来にわたって健康が保証されたわけではありません。また、「異常なし」判定であっても、「異常あり」に近い正常範囲」という場合も含まれています。日頃から自分の健康状態には注意を払うことが大切です。

特定保健指導の
対象になったら

健診は、自身の体の状態を確認するものです。検査結果が一定の判定値を上回った場合は、生活習慣改善のお手伝いする特定保健指導を受けることとなります。健診で大切なのは「受診したこと」ではなく、「受診後にどう対応したか」です。検査結果に応じた適切な指導を受けてケアに努めましょう！

奥様も健診を受けてください

家族が笑って毎日を過ごせるのも、奥様が元気で家庭を守っているからこそです。「忙しいから」「症状がないから」と、健診から遠ざかっているうちに生活習慣病が悪化！なんてことになったら、それこそ家庭の一大事。奥様だからこそ、毎年健診を受けて健康をキープしましょう。
当健保組合の健診を、ぜひご利用ください。詳細はホームページをご覧ください。
※年度年齢40歳から年度に1回補助の対象となります。



特定保健指導を 受けないなんて もつたいたないですよ！



健(ケン)・保(タモツ)
特定保健指導の対象者に指導を受けてもらうために
日本全国を回っている兄弟。

特定保健指導のご案内、
無視していませんか？

特定保健指導の案内が届いたけど、気がついてどこかへいってしまつた…なんていう人はいらっしゃいませんか？

特定保健指導とは特定健診(特定健康診査)の結果、内臓脂肪の蓄積などが見受けられ、メタボリックシンドロームのリスクが高い方を対象とした生活習慣改善プログラムです。



※40歳以上を対象としたメタボリックシンドロームに着目した健康診断のこと。別名メタボ健診。

わざわざこんなの受けなくても、やろうと思えば自分でやせられるから…

はい 出ました！

「自分でやせられるから！」

「心配しないで、このテストに出るからな！」

受けない人にあるある

- 忙しくて時間がないから
- やろうと思えば自分でやせられるから
- スポーツジムに通っているから
- 健康には気がつかっているから
- そもそも特定保健指導って何？ ……etc.

なんだよな

案内が届いたということは、近い将来に生活習慣病を引き起こす可能性が高いということ。メタボリックシンドロームは、あらゆる重い病気の引き金になります。症状はなくても、危険な状態の一手前であるということを自覚しましょう！

若い頃はちよつと食べる量を減らしたり、1日運動すれば、1kgくらいはすぐに落とせたかもしれない。しかし、どんな人でも年齢を重ねるとともに、基礎代謝量は落ちていきます。やろうと思えばすぐにやせられるなら、特定保健指導の案内が届く前に結果を出せているはず。案内が届いたことはチャンスだと思って、ぜひご利用ください！

特定保健指導を 受けるメリット

特定保健指導では健康管理のプロである、管理栄養士や保健師たちから、一人ひとりに最適な生活習慣改善プログラムを提供してもらえます。

私生活で無理なく取り組める食事法や運動法など、その人のライフスタイルに合わせた方法を提案してもらえます。その後もメールや電話でサポートしてくれるので安心です。料金は全額健保組合が負担するので自己負担はありません。こんなお得なサービスを利用しないのはもつたいたないですよ！

長年の生活習慣を変えることは、一筋縄ではいかないかもしれません。だからこそその「特定保健指導」です。
自分の力だけではどうにもならないことも、プロの力を借りれば改善できるかもしれません。ぜひ特定保健指導をご活用ください！



