

P2-3 2019年度 予算のお知らせ

P4 2019年度 保健事業のご案内

P5 花粉シーズンに気をつけたい アレルギー性結膜炎

P6 「いのちをまもり、医療をまもる」国民プロジェクト宣言を発表

P7 「ジェネリックにできますか？」一言聞いて医療費節約

P8-9 北アルプスの十字路・平湯を歩く

P10-11 メタボリックシンドローム、放っておくとどうなるの？

P12-13 生活リズムを整える バランス朝ごはん

P14-15 Health Information

P16 スケートボード



苺

ギリシャ神話の愛と美の女神アフロディテが流した赤いハート型の涙が苺になったとか、北欧神話の美しく愛情深い女神フリガが好み、幼子が亡くなると苺で覆って天国に運んだとか、さまざまな言い伝えを持つ苺。「愛情」や「無邪気」のほか、親株から多数の小蔓が伸びることから「幸福な家庭」という花言葉も。「実」というのは種を包んだ部分のこと。表面に300以上も付いているゴマのようなつぶつぶが本当の苺の「実」なのです。

文：原 小枝（管理栄養士）

溪仁会健康保険組合の

2019年度予算をお知らせします

去る2月19日に開催された組合会において、当健康保険組合の2019年度予算と事業計画が承認されましたので、その概要をお知らせします。

介護保険料率 1.70%

〔介護保険料は40歳以上65歳未満の被保険者のみ。〕

※事業主負担と被保険者負担は、上記の料率の折半となります。

健康保険料率 10.200%

内訳 一般保険料率 10.098%
調整保険料率 0.102%

※事業主負担と被保険者負担は、上記の料率の折半となります。

2019年度の 保険料率

2019年度 収入支出予算概要表

一般勘定

▼ 収 入

科 目	予算額(千円)
保 険 料	2,062,998
国庫負担金収入・他	597
調 整 保 険 料 収 入	20,838
国 庫 補 助 金 収 入	2
財政調整事業交付金	30,000
雑 収 入 な ど	15
合 計	2,114,450

▼ 支 出

科 目	予算額(千円)
事 務 費	39,412
保 険 給 付 費	1,091,031
納 付 金	737,277
前期高齢者納付金	284,989
後期高齢者支援金	452,178
退職者給付拠出金など	110
保 健 事 業 費	54,058
財政調整事業拠出金	20,838
連 合 会 費	1,270
雑 支 出 な ど	651
予 備 費	169,913
合 計	2,114,450

介護勘定

▼ 収 入

科 目	予算額(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	170,164	88,443
繰 入 金	5,000	2,599
雑 収 入 な ど	1,001	521
合 計	176,165	91,563

▼ 支 出

科 目	予算額(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	169,266	87,976
介護保険料還付金	10	5
積 立 金 な ど	6,889	3,582
合 計	176,165	91,563

一般勘定

健康保険

当健康保険組合の2019年度予算における一般保険料率(調整保険料率を含む)については、消費税率の引き上げに伴う診療報酬の改定が予想されていますが、高齢者医療に係る納付金が前年度を下回ることから、現行保険料率10・2%を据え置くこととなりました。

一方、介護保険料率については、2017年8月から総報酬割が段階的に導入され、2019年度は4分の3(2018年度は2分の1)となることから介護納付金が前年度を大きく上回り、今後も増加していく見込みであることから、現行の1・64%から1・70%に引き上げることとなりました。

おもな収入

● 保険料

健康保険組合の収入の大半は、皆様と事業主からの保険料です。20億6300万円を計上しました。

おもな支出

● 保険給付費

病院等を受診したときの窓口での自己負担以外の医療費は、健康保険組合が負担しています。出産や傷病時の各種手当金等も含まれます。10億9103万円を計上しました。

● 保健事業費

皆様の健康づくりを推進するための費用として、5406万円を見込みました。

● 納付金

国の高齢者医療制度へ拠出する負担金です。前期高齢者納付金や後期高齢者支援金などの納付金全体で7億3728万円を支出します。

介護勘定

介護保険

健康保険組合は、40〜64歳の被保険者からの介護保険料を徴収して、国に納めています。介護保険収入に1億7016万円、国から通知される介護納付金には1億6927万円を見込んでいます。

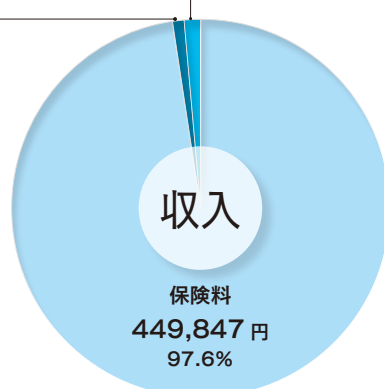
被保険者1人当たりでみた予算（健康保険分）

総額 461,066 円

国庫負担金収入・他／雑収入など
133 円 —

調整保険料収入
4,544 円 1.0%

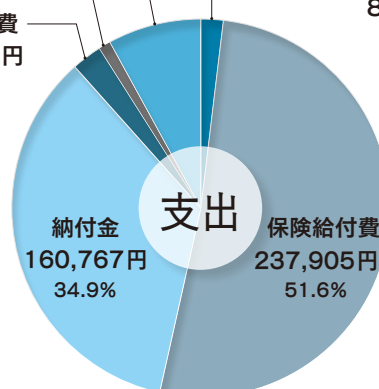
財政調整事業交付金
6,542 円 1.4%



予備費 37,050 円 8.0%
財政調整事業拠出金 4,544 円 1.0%
保健事業費 11,788 円 2.6%

連合会費／雑支出など
419 円 —

事務費 8,594 円 1.9%



湊仁会健康保険組合では、次の保健事業を積極的に実施します

疾病予防

2018 年度から、第3期特定健康診査・特定保健指導の実施計画が始まりました。湊仁会グループ総合健診等の実施により、被保険者および被扶養者、任意継続被保険者（被扶養者含む）の健康意識と受診率の向上を図ります。

第2期 データヘルス計画

第2期データヘルス計画は2018～2023年度で行います。第1期（2015～2017年度）の結果に基づき、次の3点をポイントに、事業を計画し実施します。

- 課題に応じた目標設定および評価指数の見える化や健康経営を通じた事業主の予防・健康づくりを積極的に支援する体制の整備等を含め、事業を本稼働できるように取り組む。
- 事業計画や事業内容の見直しにあたっては、被保険者や事業主の特性を踏まえて実施する。
- 事業主との協働（コラボヘルス）については、2019 年度からすべての健保組合に健康スコアリングレポートが送付され、これを事業主とのコミュニケーションツールとして活用する。

- 1 年齢階層別の総合健診の受診率向上
- 2 被扶養者の特定健診受診率向上（インセンティブ事業）
- 3 特定保健指導実施率向上（インセンティブ事業）
- 4 がん検診（乳がん検診・子宮がん検診）の受診率向上
- 5 被扶養者・任意継続者の「乳がん検診・子宮がん検診」受診率向上

- 6 奥さま健診の受診率向上
- 7 産業保健支援室「まめやか相談室」のメンタルヘルス活動支援
- 8 後発医薬品の使用割合の向上
- 9 歯周病予防および禁煙対策
- 10 重症化予防

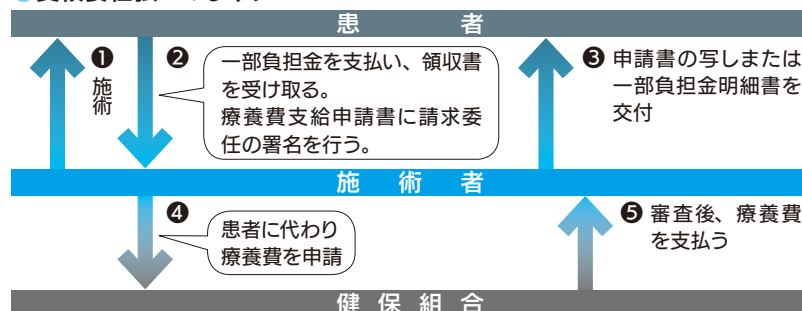
お知らせ

はり・きゅう、あん摩・マッサージ・指圧にかかる療養費の支給について

当健保組合では、健康保険の対象となる、はり・きゅう・あん摩・マッサージ・指圧の支払いについて、2019 年4月以降の施術分から受領委任払いを実施します。なお、健康保険を使って施術を受けるには、医療機関で保険医の診察を受け、施術の同意書の交付を受けることが必要です（同意書の有効期間は6カ月（施術によっては1 カ月）です。6カ月を超えて施術が必要な場合、再度、保険医から同意書の交付を受ける必要があります）。

※受領委任制度に参加していない施術所（施術管理者）での施術については、「償還払い」（被保険者が当該施術料全額を施術所（施術管理者）に全額支払った後、領収書原本を受け取り、施術者等に施術内容等の証明を受け、「療養費支給申請書」にて当健保組合へ申請）とします。

● 受領委任払いのしくみ



★はり・きゅうは、主として神経痛、リウマチ、頸腕症候群、五十肩、腰痛症および頸椎捻挫後遺症などの慢性的な痛みがある疾患の治療を受けたときに保険の対象となります。保険医の同意書が必要です。

★あん摩・マッサージ・指圧は、筋麻痺や関節拘縮等であって、医療上マッサージを必要とする症例について施術を受けたときに保険の対象となります。保険医の同意書が必要です。



溪仁会健康保険組合の保健事業のご案内

詳しい案内は
事業所や対象者に
別途ご案内します。



保健事業は、被保険者（本人）・被扶養者（家族）の皆様の健康づくりをサポートするために、当健康保険組合が実施する健康づくり事業です。

事業	種 目	対 象 者		概 要	料金（消費税 8%を含む）		
					健診費用	受診者負担額	
特定健康診査	特定健診	40歳以上 75歳未満	・被扶養者 ・任意継続加入者 受診券発行	全額補助 ●特定健診の基本検査は全国の健診機関で受診可能です。 ●医師の判断による追加検査（貧血・心電図・眼底検査）も全額補助になります。	5,400 円～ 9,663 円 ※健診機関により料金が異なります。	無料	
特定保健指導	動機付け支援	35 歳以上 75歳未満	・被保険者 ・被扶養者 ・任意継続加入者 利用券発行	全額補助 ●健診の結果、保健指導が必要となった対象者に実施します。 ※特定保健指導を実施した被保険者へ「図書カード」を進呈します。	7,560 円	無料	
	積極的支援			23,760 円			
疾病予防	総合健診 A コース	35歳以上 40歳未満	・被保険者	年度内 1 回のみ 1 人当たり 2,700 円を補助	8,100 円	5,400 円	
	総合健診 B コース	40歳以上 55歳未満	・被保険者	年度内 1 回のみ 1 人当たり 15,120 円を補助			
	総合健診 C コース	55歳以上 65歳未満	・被保険者	総合健診 B コースの検査項目＋「喫煙者のみ肺がん検診*1」「男性のみ前立腺がん検診*2」を追加	20,520 円		
	総合健診 D コース	65歳以上 75歳未満	・被保険者	総合健診 C コースの検査項目＋「女性のみ骨粗鬆症検査*3」を追加			
	被扶養者等の総合健診コース	40歳以上 75歳未満	・被扶養者 ・任意継続加入者	全額補助 ●被保険者の総合健診 B コースと同様の検査内容です。 ※受診した被扶養者へ「QUOカード」を進呈します。	20,520 円	無料	
	奥さま健診	40歳未満	・女性被扶養配偶者 受診券発行	全額補助 ※溪仁会円山クリニック以外で受診する場合は、健診機関で全額を支払い、後日、当健康保険組合へ補助金を申請してください。	25,920 円		
	乳がん検診 （触診＋マンモグラフィー） または乳腺エコー	40歳以上 75歳未満	・女性被保険者	全額補助 （マンモグラフィーまたは乳腺エコーのどちらか 1 つ）	5,400 円～ 6,480 円	無料	
		40歳未満	・女性被扶養者 ・女性任意継続者 ・女性被扶養配偶者				特定健診・総合健診コースの 受診時に希望した方 奥さま健診の受診時に希望した方
	子宮（頸部）がん検診 （視診＋細胞診）	18歳以上 75歳未満	・女性被保険者	全額補助	3,240 円		
		40歳以上 75歳未満	・女性被扶養者 ・女性任意継続者	特定健診・総合健診コースの 受診時に希望した方			全額補助
		40歳未満	・女性被扶養配偶者	奥さま健診の受診時に希望した方			
	肺がん検診*1 （胸部 CT 検査）	55歳以上 75歳未満	・被保険者（喫煙者）	全額補助	5,400 円		
	前立腺がん検診*2 （前立腺腫瘍マーカー検査）	55歳以上 75歳未満	・男性被保険者	全額補助	1,620 円		
	骨粗鬆症検査*3 （DXA 方式骨密度測定検査）	65歳以上 75歳未満	・女性被保険者	全額補助	1,620 円		
	メンタルヘルス事業		・被保険者 ・被扶養者	● 溪仁会グループの産業保健支援室「まめやか相談室」への活動支援。 ● 専門職による加入者からの個別相談および加入事業所に対しての各種セミナーや個別相談等を実施。			

※各種健診および特定保健指導等は、溪仁会グループの健診機関である溪仁会円山クリニックと直接契約を結んでいます。

事業	種 目	内 容
保健指導宣伝	広報誌『溪仁会健康保険組合 けんぽだより』の発行	健康保険組合の事業運営や健康保険制度、健康情報等を掲載し、健康保険組合への理解と協力を求めるとともに、被保険者等の健康増進を図る。
	医療費通知書「医療費のお知らせ」の発行	医療費へのコスト意識を高めることを目的に、被保険者へ 1 ～ 11 月の医療費と受診状況をお知らせする。
	出産育児情報誌『赤ちゃん和妈妈』の配付	子育てと職場復帰支援のため、出産した被保険者に 1 年間配付する。
	歯周病予防・禁煙対策	歯科医療費や歯科疾患が多い事業所を特定し、職員に「歯みがきセット」を配付し、1 カ月間「歯みがき」を実施する。歯科専門職のセミナーやアンケートへの協力を得て、歯周病予防と禁煙の啓蒙活動をする。
	後発医薬品（ジェネリック医薬品）の使用促進	ジェネリック医薬品差額通知を発行するとともに、ポスターや広報誌での情報提供により使用を促進する。
	家庭常備薬購入の特別斡旋	健康管理の一助として、年 2 回（5 月・11 月）、家庭常備薬の購入を斡旋する。
体育奨励	健康づくり行事への補助	溪仁会グループ主催のソフトボール大会等の各種大会に対して補助する。
	健康増進プログラムの実施	溪仁会円山クリニックが実施している被保険者参加型の健康増進プログラムを実施する。
	各事業所訪問「健康・腰痛体操」の実施	溪仁会円山クリニック健康運動指導士等が各事業所を訪問し、「健康・腰痛体操」を実施する。

花粉シーズンに
気をつけたい

アレルギー性結膜炎

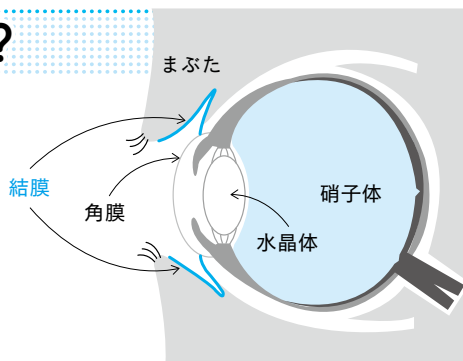
結膜に起きるアレルギー性疾患の総称を「アレルギー性結膜炎」といいます。
原因はさまざまですが、春～初夏に増えるのが「花粉性アレルギー性結膜炎」です。



アレルギー性結膜炎とは？

アレルギー反応を引き起こす物質（アレルゲン）が結膜に付着することで発症します。アレルギー反応は、本来なら無害なものに対する体の過剰反応です。

図のように、まぶたの裏側と白眼の部分をおおう粘膜を「結膜」といいます。眼は他の臓器と比べアレルギー反応を起こしやすく、結膜にアレルゲンが付着すると、眼のかゆみ、ゴロゴロするような異物感などを起こします。



眼にアレルギー症状が多く出る理由

- 結膜は直接外部に接していて、アレルゲンが侵入しやすい
- 涙はたんぱく質を溶かしやすい性質のため、アレルゲンのたんぱく質成分を受け入れやすい
- 結膜には免疫細胞や血管が集中しているため、アレルゲンの侵入で細胞が炎症を起こしやすい

アレルギー性結膜炎の症状

症状としてもっとも多いのが眼のかゆみと異物感です。かゆみは、眼そのもののかゆみと、まぶたや眼のふちなど部分的なかゆみも伴います。アレルギー反応の特徴で、かくほど症状が強くなるので注意が必要です。

さらに、まぶたの裏側の結膜表面が粒状となり、まばたきをすると角膜と接触してゴロゴロした感じがします。ゴミが入ったような感覚になりますが、指でこすると角膜を傷つけるので注意が必要です。

治療とセルフケア

一般的に、眼科の治療では抗アレルギー点眼薬が第一選択となりますが、かゆみや充血が強い場合はステロイド剤の点眼薬や軟膏を使うことがあります。市販の抗アレルギー点眼薬を使ってつらい症状をある程度軽減することもできますが、症状が改善しないときは眼科医の診察を受けましょう。

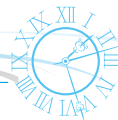
花粉など季節性のアレルゲンについては、右のイラストのように、花粉になるべく接しないような工夫でセルフケアできます。ダニやハウスダスト、大気汚染、コンタクトレンズの汚れなどの通年性のアレルゲンについては、室内や寝具の改善、ていねいな掃除・洗浄、空気清浄機の活用などが有効な対策となります。アレルギー症状がひどく眼に炎症を起こしているときは、コンタクトレンズの使用は控えましょう。



食事で眼によいビタミンAを取り入れよう



食事で体全体の免疫力を高めておくことも予防対策のひとつです。とくに、ビタミンAは粘膜を正常に保ち免疫細胞を強化します。ビタミンAは小松菜やにんじん、かぼちゃなどの野菜、牛・豚・鶏のレバーに多く含まれています。



いのちをまもり、医療をまもる 国民プロジェクト宣言を発表

厚生労働省「上手な医療のかかり方を広めるための懇談会」

医師は全職種中
もっとも労働時間が長く、
このままでは
医療現場が崩壊へ

昨年末に厚生労働省「上手な医療のかかり方を広めるための懇談会」が開催され、デモン閣下をはじめ多分野の構成員が活発な議論を行い注目されました。

救急患者の大半は軽症患者です。医師は長時間労働を強いられて疲弊し、3・6%が自殺や死を考え、6・5%が抑うつ中等度以上、76・9%がヒヤリ・ハットを体験しているという危機的な状況にあります。このままでは医療現場が崩壊してしまうため、この悪循環を断ち切ることを求められています。

報告書では「4つの要因」として、市民、医師／医療提供者、行政、民間企業のそれぞれの要因を指摘しています。

「医療危機」 4つの要因

市民側の要因

- 医師の意見だけを信頼し、些細なことでも「とにかく医師に聞こう」と思ってしまう
- 軽症重症に関わらず大病院で受診して安心を得ようとしてしまう
- 緊急かどうか判断せずに救急車を利用してしまふ

行政側の要因

- 国民や現場医師の声が反映されにくい診療報酬・政策決定プロセスやメンバー構成などの問題を放置している
- 必要な情報が必要な人に提供・伝達できていない
- 形式的でインパクトに乏しい施策を実行している

医師／医療提供者側の要因

- 「医師が一番」という構造・意識が蔓延している
- 医師がすべてを担うべきと、医師自身が思い込んでいる
- 男性を中心とした働き方や慣習がはびこり、限られた人材で業務を回さざるを得なくなっている

～医療を取り巻く 社会経済状況～

厳しい財政状況
疾病構造やニーズの
変化・多様化
医療需要が増える中での
働き手の減少
予防努力が
評価されない制度

民間企業側の要因

- 従業員が体調が悪いときに休んでいない（休めない）ことが、緊急でない夜間・休日受診の一因になっていることを理解していない
- 健診のデータが効果的に活用されていない
- 健康投資はコストにすぎないという意識がある

国民全員で取り組みを

医療危機の問題は、医療の恩恵を被るすべての人が考えて行動すべき国民プロジェクトであり、国に対し「5つの方策」が提案されました。この懇談会は今後も継続的にコミットし、進捗をチェックし続けるとしています。

『いのちをまもり、医療をまもる』 国民プロジェクト5つの方策

- ① 患者・家族の不安を解消する取組を最優先で実施すること
- ② 医療の現場が危機である現状を国民に広く共有すること
- ③ 緊急時の相談電話やサイトを導入・周知・活用すること
- ④ 信頼できる医療情報を見やすくまとめて提供すること
- ⑤ チーム医療を徹底し、患者・家族の相談体制を確立すること

私たち市民は電話相談の利用、日中の受診を

医療を守るためのアクションが、4つの立場ごとに示されています。行政には、信頼できる医療情報サイトを作成すること、#80000（子ども医療電話相談）や#7119（救急安心センター）の整備と周知を要請しています。市民のアクションの例は左記のとおりです。

市民のアクションの例

- ▼ 患者の様子が普段と違う場合は「信頼できる医療情報サイト」を活用し、まずは状態を把握する
- ▼ 夜間・休日に受診を迷ったら#80000や#7119の電話相談を利用する
- ▼ 夜間・休日よりも、できるだけ日中に受診する
- ▼ 抗生物質をもらうための受診は控える
- ▼ 上手に「チーム医療」のサポートを受ける

夜間・休日診療は加算がついて自己負担額が高く、専門医が不在であることも多く、短期間の薬しか処方してもらえないなど、患者側にもデメリットがあります。本当に困ったときに最善の医療を受けられるように、医療のかかり方を変えていく必要があります。



診察のとき

かかりつけの医師に、ジェネリック医薬品の処方ができるかを相談してみましょう。

※ジェネリック医薬品がない薬もあります。

一言聞いて
医療費節約ジェネリックに
できますか？

処方せんをもらったら

処方せんの「変更不可」の欄にチェックがないことを確認してください。

※チェックがある場合には、ジェネリック医薬品に変更することができません。

ジェネリックを
希望します

調剤薬局で…



処方せんを渡すとき

薬剤師にジェネリック医薬品を希望することを伝えましょう。「ジェネリック医薬品お願いカード」や「ジェネリック医薬品お願いシール」(保険証やお薬手帳に貼付)を使うのもよい方法です。



薬を受け取るとき

複数の薬が処方される場合は、どの薬がジェネリック医薬品なのかを確認しましょう。



「ジェネリック医薬品推奨マーク」が掲示されている薬局なら安心です。



こんなに節約できます！ (1年間服用した場合の3割負担)

	新薬	ジェネリック医薬品	差額
高血圧の薬 (1日1回)	19,425 円	3,767 円	15,658 円
糖尿病の薬 (1日3回)	14,027 円	5,585 円	8,442 円
脂質異常症の薬 (1日1回)	20,334 円	7,983 円	12,351 円

※代表的な薬の薬代のみを計算した一例です (薬価は 2018 年 12 月現在)。このほか調剤基本料などがかかります。

市販の薬も上手に活用を

医師が処方する薬と同じ成分を使った市販薬「スイッチ OTC 医薬品」が登場しています。病院に行けないときや軽い不調には、市販薬で様子を見るのもひとつの方法です。スイッチ OTC 医薬品の購入費は「セルフメディケーション税制」の対象となり、年間 12,000 円を超えた場合は所得控除を受けられることがありますので、領収証は保管しておきましょう。



新薬よりも安く、品質も保証されている「ジェネリック医薬品」。新薬の特許切れ後に同じ有効成分で製造・販売される、安くて安全なお薬です。ジェネリック医薬品を活用して、上手に医療費を節約しましょう。

北アルプスの十字路・平湯を歩く

平湯温泉観光案内所

☎ 0578-89-3030

<http://www.hirayuonsen.or.jp>

高山市
奥飛騨温泉郷
平湯

岐阜県

🚗 長野自動車道・松本 I.C
より 48km、中部縦貫
自動車道・高山 I.C 以
り 37km

🚌 新宿・名古屋・大阪・
富山・松本から直行バ
スあり

平湯温泉は北アルプスの中央に位置し、上高地、奥穂高、乗鞍への交通の起点になることから「北アルプスの十字路」と呼ばれる。各地から高速バスが発着し、そのアクセスのよさと良質な温泉を求めて近年人気急上昇している。



平湯バスターミナル（アルプス街道平湯）

上高地、乗鞍岳、新穂高ロープウェイ、飛騨高山方面への路線バスのターミナル。レストラン、売店が併設されている。バスの待ち時間にも利用できる無料の足湯がうれしい。

🕒 8:00～17:30（冬季は8:30～16:30）

📅 年中無休

☎ 0578-89-2611



ニリンソウの群生

平湯キャンプ場内にニリンソウの自生地があり、森に春の訪れを告げる小さな白い花が咲き誇る。



平湯大滝

落差 64m、幅 6m。「日本の滝 100 選」にも選ばれている。春の新緑、秋の紅葉の名所であり、冬季には氷結して氷瀑となる。

平湯大ネズコ

推定樹齢千年、高さ 23 m、幹周 7.6 m の巨木。ネズコは「クロベ（黒檜）」の別名で常緑の針葉樹。林野庁の「森の巨人たち百選」に選ばれている。

平湯バスターミナルを起点として、美しい原生林の中を歩き、平湯大ネズコ、平湯大滝を巡るコース。まずはバスターミナルより平湯自然探勝路へと足を踏み入れる。しっかりと整備された遊歩道は途中、急な階段もあるが全体的に楽に歩ける散策路で、原生林の新緑を満喫できる。平湯キャンプ場の入口からバンガローサイトを通り過ぎると、群生しているニリンソウが迎えてくれるが、ここから大ネズコまでの道のりは一転して急な登りになる。樹齢千年を超える大ネズコの下でひと休みしたら、名瀑のひとつに数えられる平湯大滝へ。大滝見学後は平湯民俗館へ向かう。バスターミナルがゴールだが、ここで併設の平湯の湯に浸かるのもよし、ひらゆの森に行つて温泉を堪能するのもよし、どこの湯で汗を流すか考えるのもまた楽しみだ。



平湯温泉から
バスで約60分

▲残雪の乗鞍スカイライン

乗鞍岳

北アルプスの南端に位置する乗鞍岳は、3,000m級の山に容易に登れると人気が高い。乗鞍スカイラインはマイカー規制されているため、登山者は平湯でバスに乗り換える必要がある。最高峰の剣ヶ峰（3,026 m）へ片道90分で登頂できる。乗鞍スカイライン開通期間 5月15日～10月31日

◆平湯バスターミナル～乗鞍山頂（豊平）

- 🕒 所要時間 約60分 🚌 バス 往復2,300円
- ☎ 0577-78-2345（飛騨乗鞍観光協会）



平湯温泉から
バスで約45分

新穂高ロープウェイ

2階建て Gondola のロープウェイで、あっという間に標高2,156mへ到着、北アルプスの大パノラマを眺めることができる。ロープウェイを乗り換える鍋平高原エリアは自然散策路や山野草ガーデン、温泉施設もある人気スポット。

◆平湯バスターミナル～新穂高ロープウェイ

- 🕒 所要時間 約45分 🚌 バス 片道890円
- ☎ 0577-32-1688（濃飛バス）

◆新穂高温泉駅～西穂高口駅（第1・第2ロープウェイ連絡）

- 🕒 所要時間 約25分 🚌 ロープウェイ 往復2,900円
- ☎ 0578-89-2252（新穂高ロープウェイ）



平湯温泉から
バスで約25分

上高地

日本初の山岳リゾートとして名高い上高地。中部山岳国立公園の一部として、国の文化財（特別名勝・特別天然記念物）に指定されている。マイカー規制されており、バスまたはタクシーでアクセスする。

シャトルバス運行期間 4月中旬～11月中旬

◆平湯バスターミナル～上高地

- 🕒 所要時間 約25分 🚌 バス 往復2,050円
- ☎ 0577-32-1688（濃飛バス）



平湯民俗館

合掌造りの民俗資料館。常時火が入っている囲炉裏の畳部屋で飛騨の生活展示を見ながら休憩ができる。風呂上がりに利用する人も多い。喫茶・軽食もある。

- 🕒 8:00～21:00
（11月下旬～4月中旬は休業）
- 🚌 無料 🛏 不定休



平湯の湯

平湯民俗館に併設された男女別の露天風呂。広々とした浴槽、茶褐色の温泉は加水のみの源泉かけ流し。平湯温泉の外湯としても人気。

- 🕒 6:00～21:00
（11月下旬～4月中旬は8:00～19:00）
- 🚌 寸志（外の箱に入れる）
- 🛏 無休

ひらゆの森

野趣あふれる露天風呂が16種類ある宿泊施設で、日帰り入浴も大人気。食事処やマッサージ、物産品の販売など施設も充実。

- 🕒 10:00～21:00
- 🚌 （日帰り入浴料）大人500円
- 🛏 年中無休
- ☎ 0578-89-3338



はんたい玉子

白身がやわらかく黄身が固まっている名物温泉卵。つるや商店の店先で販売されている。温泉の絶妙な塩加減がくせになるおいしさ。

〔つるや商店〕

- 🕒 8:00～21:00
- 🚌 1個50円 🛏 不定休

メタボリックシンドローム、 放っておくとどうなるの？

メタボリックシンドロームの危険性は、自覚症状がほとんどないまま動脈硬化が進行してしまうことです。

放置すると、ある日突然、命にかかわる病気を発症するリスクが高くなってしまいます。

●メタボリックシンドロームの診断基準●

■必須項目

ウエスト周囲径 (内臓脂肪蓄積) おへその位置での腹囲 男性：85cm以上
女性：90cm以上

＋ (プラス)

■選択項目 (3項目のうち2項目以上あてはまること)

①脂質異常

中性脂肪
150mg/dL 以上
かつ／または
HDL コレステロール
40mg/dL 未満

②高血圧

収縮期 (最高) 血圧
130mmHg 以上
かつ／または
拡張期 (最低) 血圧
85mmHg 以上

③高血糖

空腹時血糖
110mg/dL 以上

【注意】メタボリックシンドロームの診断基準と、特定健診の結果から特定保健指導の対象者を選定するための判定基準は異なります。

内臓の周りに脂肪が蓄積する内臓脂肪型肥満に加えて、脂質異常・高血圧・高血糖が組み合わさった状態をメタボリックシンドローム（以下メタボ）といいます。
左記に該当する場合に、メタボと診断されます（必須項目＋選択項目に1項目あてはまる場合は予備群です）。

メタボリックシンドロームとは

メタボ対策を決意！

メタボを放置！

40歳でメタボ予備群に

40歳になって特定健診を受けたところ、腹囲と中性脂肪の基準値を超える（メタボ予備群）。



不健康な生活習慣が 内臓脂肪の蓄積を招く

メタボを引き起こす原因は、内臓脂肪の蓄積です。内臓脂肪は、食べすぎや運動不足など、消費エネルギー量よりも摂取エネルギー量が多くなる生活習慣の積み重ねにより蓄積されます。

体重増加が気になる Aさんの場合



食べることが大好きで、とくに揚げものやラーメンが好き。野菜を食べる量が少ないのは自覚している。夕食はお酒を飲みながら食べ、食後にお菓子を食べるのが日課。運動習慣はない。

ここ数年、健診を受けるたびに体重が増加、中性脂肪も血圧も血糖も検査値は基準値内だが高め。

健診後
早めにメタボ対策をとった場合と放置した場合

メタボ予備群を脱出して健康を維持！

1年後の健診ではすべての検査値が改善し、3年後の健診では正常値に。



健康を維持するためには…

食べすぎや欠食などの不規則な食生活に気をつけ、あわせて日ごろから積極的に体を動かすなど、健康な生活習慣を続けましょう。

早めにメタボ対策をとった場合

このままでは健康を害すると気づき、減量を決意！
食習慣を改善し、運動量も増やすことに。



1日3食規則正しく食事を摂る



ウォーキングや筋トレをスタート

減量するためには…

3～6カ月で当初の体重の5%減量を目標にしましょう。ただし、食事量を減らしても栄養バランスは崩さないようにしましょう。

運動量を増やすためには…

日常生活の中で、積極的に体を動かしましょう。そのうえで、軽めの有酸素運動と、筋肉を鍛える運動を習慣にしましょう。

命にかかわる病気を発症！

ある日突然、胸に強い痛みと圧迫感があり、病院を受診。狭心症と診断される。



メタボを放置し続けると…

静かに動脈硬化が進行し、脳卒中や心筋梗塞などの命にかかわる病気のリスクが高まります。

メタボを放置した場合

検査値がそれほど悪いわけではないし、何の症状もないから…と不健康な生活習慣を変えずに過ごす。



朝食抜きで、昼食はたっぷり食べる



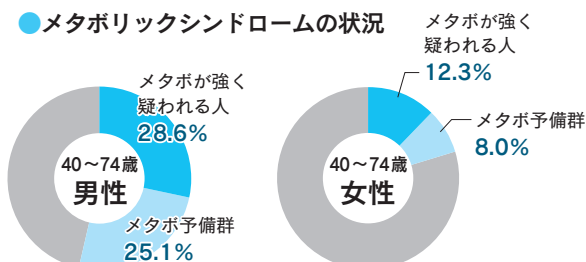
積極的に運動はしない

内臓脂肪が増えすぎると…

脂肪細胞から分泌される生理活性物質の分泌バランスが崩れると、脂質異常や高血圧、高血糖を引き起こし、動脈硬化を進行させることがわかっています。

40歳以上の男性の2人に1人はメタボに要注意！ ～特定保健指導の通知が届いたらぜひ参加を～

●メタボリックシンドロームの状況



(厚生労働省「平成29年国民健康・栄養調査報告」より)

厚生労働省の調査によると、40～74歳の男性の2人に1人、女性の5人に1人が、メタボかその予備群となっています。

40歳以上のおみなさんには、健診でメタボのリスクが高い人に、健保組合から特定保健指導の参加をご案内しています。特定保健指導は、保健師や看護師、管理栄養士等とともに生活習慣を見直し、適切なアドバイスのもとにメタボを改善する取り組みです。通知があったら、ぜひ参加してください。

生活リズムを整える バランス朝ごはん

新しい環境に早く慣れて、
元気な毎日を送るには、
栄養バランスのとれた
朝ごはんが大事です！



1人分
431kcal
塩分 1.2g

●撮影 愛甲武司 ●スタイリング 宮沢史絵

便利術！

食べやすい大きさに
切って1切れずつ冷凍保
存できます。サンドイッ
チの具にも。アスパラガ
スはスナップエンドウで
もOK。

アスパラガスとミックスビーンズの スパニッシュオムレツ

材 料 (2人分)

卵…………… 3 個
粉チーズ…………… 大さじ 3
ツナ…………… 小 1 缶
(軽く汁気をきる)
オリーブ油…………… 大さじ 2
アスパラガス…………… 100g
(小口切り)
ミックスビーンズ… 70g
塩、こしょう…………… 各少々

作 り 方

- ①卵をわりほぐし、粉チーズ、ツナを加え混ぜる。
 - ②フライパン(直径18～20cm)にオリーブ油を熱し、アスパラガス、ミックスビーンズを軽く炒め、塩、こしょうで下味をつけたら①を回し入れて大きくかき混ぜる。
 - ③半熟状(右写真)になったら蓋をして弱火で7分ほど蒸し焼きにし、ひっくり返して2～3分焼く。
- ※お好みでケチャップ(分量外)を添える。



(Check) ミックスビーンズ

不足しがちな食物繊維や鉄、カルシウムが手軽に補える食材。大豆はたんぱく質、その他の豆は糖質も補えます。



料理制作
牧野直子
(管理栄養士)

BLT (ベーコン、レタス、トマト) スープ



1人分
98kcal
塩分 1.3g

材料 (2人分)

ベーコン…………… 2枚 (40g)
(2cm幅に切る)
レタス…………… 2枚 (60g)
(小さめにちぎる)
トマト…………… 小1個 (100g)
(1cm角に切る)
水…………… 2カップ
顆粒コンソメ…………… 小さじ1
塩、粗びきこしょう…………… 各少々

作り方

- ①鍋にベーコンを入れてさっと炒め、レタス、トマトを加えて軽く炒める。水を入れ、煮立ったら顆粒コンソメ、塩で味を調える。
- ②器に盛り、粗びきこしょうを振る。

(Check) トマト

赤い色素はリコピン。抗酸化作用が強く、生活習慣病予防や美白に働きます。油脂と一緒に摂ると吸収率がアップ。



いちごとバナナのスムージー

材料 (2人分)

いちご…………… 150g
バナナ…………… 1本 (100g)
ヨーグルト…………… 1カップ
はちみつ…………… 大さじ1

作り方

- ①材料をすべてミキサーに入れて攪拌する。

(Check) いちご

果物の中でもビタミンCが豊富。ビタミンCは水溶性で摂りだめできないため、毎回の食事やおやつで補いましょう。



1人分
162kcal
塩分 0.1g

バランス朝ごはんは体温や代謝を上げる

朝食には、寝ていた身体の機能を起こす役割があります。夜寝るのが遅い、夕飯の時間が遅かったりすると、朝、起きられなかったり、お腹が空いていないので、朝食を食べないことに。そうすると起きても体温が上がらず、代謝が滞り、太りやすくなります。朝食で代謝を上げるには、ごはんやパンなどの糖質とたんぱく質が補える料理がオススメ。卵かけごはん、納豆ごはん、チーズトースト、ハムサンドなどを選ぶとよいですね。さらに野菜スープやみそ汁、サラダ、果物を組み合わせられれば、食物繊維やビタミンCが補え、バランスが整います。



歯周病は全身の病気と どんな関係があるの？

近年、歯周病はお口の中だけにとどまらず、歯周病菌が血液や呼吸器内に入り込むことで全身の病気につながるということがわかってきました。

Q.1 歯周病と 関連性があるのは どんな病気？

? **A.** 歯周病になると、**心筋梗塞**や**脳梗塞**、**誤嚥性肺炎**などを引き起こしやすくなります。また、歯周病は**糖尿病**の合併症の一つであり、歯周病になると糖尿病が悪化するという相互関係にあることがわかっています。

Q.2 歯周病を 改善したら 糖尿病も改善するの？

? **A.** 糖尿病患者に歯周病治療を行ったところ、血糖値の状態を示すHbA1c値が改善したという報告があります。食事や運動などの生活習慣の改善だけでなく、**歯周病治療も糖尿病の改善に関係しています。**

Q.3 歯周病が 妊娠に与える 影響は？

? **A.** 妊娠中は、ホルモンの影響で歯肉炎（歯周病の初期段階）になりやすくなります。加えて、妊娠中に歯周病になると、**胎児の成長に影響を与えたり、早産を起こしたりする危険度が高くなる**と指摘されています。

歯周病を予防・改善することが、生活習慣病の予防・改善につながります。
毎日のていねいな歯磨きと定期的な歯科健診で、歯周病の予防に努めましょう。

Health Information

たばこを吸わない 生、吸う 生

喫煙者が抱える 病気のリスク

たばこは体に悪いとわかってはいるけれど、「今は病気もしていないから、禁煙しなくても大丈夫」と思っていないませんか？

今は体に異常がなくても、たばこを吸っている人は吸っていない人に比べて、こんなにも多くのリスクを抱えているのです。

こんなにある！
たばこを吸う人（男性）が抱えるリスク

食道がん
3.7倍

脳卒中
1.3倍

肺がん
4.5倍

胃がん
1.7倍

大腸がん
1.4倍

虚血性心疾患
2.9倍

さらに…
死亡のリスク
1.7倍

女性でたばこを吸っている場合、
乳がんになるリスクは**3.9倍**に！
（閉経前）

しかも… たばこを吸っていると
安全に手術が受けられない！

喫煙が手術に及ぼす影響

- 狭心症や血栓症が起こりやすくなる
- 術後に肺炎が起こりやすくなる
- 手術の傷が治りにくくなる

重大な病気になってしまった後に「たばこを吸っていなければ…」と後悔しないためにも、今日からたばこを吸わない人生を歩み始めましょう！

参考：国立がん研究センター「多目的コホート研究の成果（2016年12月）」

2022年3月まで、 対象世代の男性は 風しんワクチン接種が 無料になります！

対象世代の男性

1962年
4月2日
生まれ



～

1979年
4月1日
生まれ



2022年3月までの間に限り、1962年4月2日～1979年4月1日生まれの男性[※]は、風しんの「抗体検査」と「ワクチン接種」を無料で受けられるようになります。3カ年計画で段階的に行われ、2019年度は1972年4月2日～1979年4月1日生まれの男性に市区町村から抗体検査の「クーポン券」が送付されます（抗体検査で抗体がないことがわかった場合、予防接種が原則無料で受けられます）。

風しんは、妊娠初期の女性が罹患すると、お腹の中の赤ちゃんが難聴や心疾患、白内障になったり、心身の発達の遅れなどが出たりするおそれがあります。妊婦はワクチン接種を受けることができません。対象世代の男性で風しんに罹患した記憶のない方は、抗体検査を受けるようにしてください。

※予防接種法に基づく定期接種を受ける機会がなかったため、他の世代と比べて低い抗体保有率です（約80%）。厚生労働省は、2020年7月までに85%以上、2022年3月までに90%以上を目指しています。

Health Information

健保組合の 自己紹介

健保組合ってどんな組織？

健康保険組合は、日本の公的医療保険（健康保険）の運営を行う公法人です。常時700人以上の従業員がいる事業所（**単一健保組合**）、または同種・同業で3,000人以上従業員が集まる事業所（**総合健保組合**）が、厚生労働大臣の認可を得て設立しています。

健保組合は、事業主側と従業員側の代表（**組合会**）によって、健康保険法に規定される範囲のなかで自主的・民主的に運営されています。

なお、小規模な事業所では、都道府県単位で運営される協会けんぽに加入しているところもあります。

健保組合の主な メリット

きめ細かな事業運営ができる！

企業単位または業界単位という小集団のメリットを活かし、年齢構成や男女比、疾病の傾向などの実態に即した健康管理・健康づくり事業を展開しています。



プラスαの給付を設定できる！

健康保険法で定められた給付（法定給付）に加え、プラスαの給付（付加給付）を独自に設定できます。これにより、医療費などの自己負担を低く抑えることができます。



※協会けんぽには、付加給付はありません。

保険料率を独自に設定できる！

みなさんの毎月の給与や賞与から控除される保険料を決めるための保険料率を、財政状況に応じて3～13%の間で独自に決めることができます。





ストリート

男子/女子

階段や手すり、縁石やベンチ、壁や坂など街中にあるようなものを模した直線的なセクション（構造物）を配したコースで行われる。セクションを使いながらさまざまなトリック（技）を繰り出す。

スケートボード

オリンピックで新種目として追加されたスケートボード。起源は諸説ありますが、1940年代にアメリカの西海岸で木の板に鉄の車輪をつけて滑った遊びが始まりといわれます。50年代に入って木製の板にゴムの車輪を付けた商品が発売され、現在のスケートボードの原型になったとされています。

オリンピックでは「ストリート」「パーク」の2種目が行われます。

採点方法 ストリート/パーク共通

審査員がトリックの難易度や高さ、スピード、オリジナリティ、完成度、全体の流れから総合的に判断し、採点する。

主なトリック

●オーリー

手を使わずに、選手がボードとともにジャンプをする。

●スライド

ボードのデッキ（板）を直接、レッジ（縁石を模したもの）やハンドレール（手すりを模したもの）に当てて滑る。

●グランド

デッキとウィール（車輪）の間の金属部分を、レッジやハンドレールに当てて滑る。

●フリップ

デッキを回転させる。



パーク

男子/女子

窪地にお椀を組み合わせたような、曲線や曲面を中心としたコースで行われる。窪地の底から曲面を一気に駆け上がり空中に飛び出す、迫力あるエア・トリックに注目。



協力：一般社団法人日本スケートボード協会、一般社団法人日本ローラースポーツ連盟

溪仁会健康保険組合

〒006-0811 札幌市手稲区前田一条 12 丁目 2 番 30 号 溪仁会ビル3階 TEL 011-699-1180 FAX 011-691-5600