けんぽだより

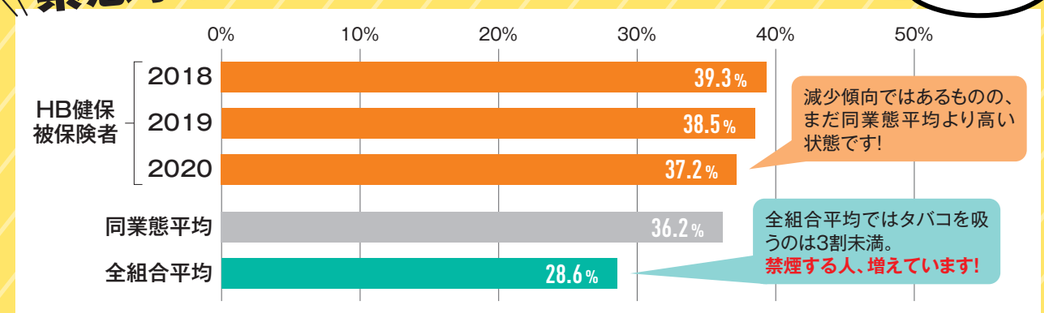
2022
No.159
冬

ご家族みなさまでご覧ください

新年のごあいさつ…2
第4回HBウォーキング杯 結果発表…4
開催中！体重測定チャレンジ…6
医療費控除をご活用ください…7

日立物流健康保険組合

緊急事態です！日立物流健保の喫煙率



新しい卒煙プログラム始めました！

当健保の「卒煙プログラム」をぜひご利用ください！
詳しくはホームページ内「卒煙プログラム」をご確認ください。
※現在、禁煙治療で使う飲み薬が出荷保留となっております。一部、医療機関などでは、禁煙外来受付を停止している場合があります。

2021年度 配偶者健診・家族健診

あなたの家族の健康、大丈夫？

KENPOSでラクラク♪

お申込み方法

KENPOSを初めてご利用の方は、初回登録が必要です。
https://www.kenpos.jp

施設健診
1. 医療機関を選ぶ
2. 電話で予約
3. 受診券を申込む

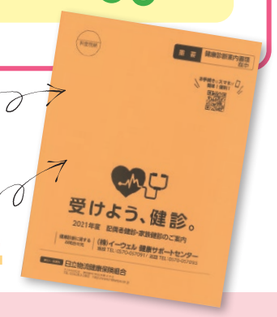
巡回健診
1. 会場・日程を選ぶ
2. 日程・コースを予約
3. 受診券を受け取る

受診する
受診券、保険証を忘れずに！

＊KENPOSからの申込みなら、手元に冊子を用意しなくてもOKです＊

お申込み方法やオプションの詳細については、5月にお送りしたご案内の冊子、または健保組合ホームページをご覧ください。

日立物流健康保険組合ホームページ
トップページ ▶ 保健事業 ▶ 配偶者健診・家族健診



けんぽだよりNo.159　令和4年1月発行
日立物流健康保険組合　〒104-8350 東京都中央区京橋2丁目9番2号　TEL 03(6263)2860　URL http://www.hbkenpo.or.jp

新年のごあいさつ

日立物流健康保険組合
理事長 萩原　靖

新年明けましておめでとうございます

事業主ならびに被保険者のみなさまには、健やかに新年をお迎えのことと、お慶び申し上げます。

２０２０年に続き、２０２１年も新型コロナウイルス感染症に翻弄された一年となりました。特に感染者が急増した第５波では医療提供体制も逼迫し、日本は今までにない深刻な状況を経験しました。そして事業主ならびに被保険者のみなさまも、「日々の感染対策」「初めてのコロナワクチン接種」「度重なる緊急事態宣言による行動制限」「新しい働き方」など、事業面・生活面においても大きな変化を求められた年でもありました。

健康保険におきましては２０２０年から団塊の世代が後期高齢者になり始めることにより高齢者医療制度への納付金負担がますます厳しくなるものと予測されています。一方、みなさまの医療費として支出している保険給付費は減少しており、これはコロナ感染を心配しての受診控えが一因と思われます。また、健診控え（特に被扶養者）や生活の変化によるコロナ太り、メンタル不調などコロナ禍ならではの健康課題もあります。

まずは、各所からご案内がある健診は必ず受診し、手遅れにならないよう必要な医療はきちんと受けていただくことが大切です。また、健康保険組合が実施している、特定保健指導やペップアップなどの保健事業も積極的にご活用ください。みなさまの利便性を図るため、オンラインでできる事業も推進していきます。

一日も早い新型コロナの収束が望まれます。みなさまも今年一年、健康管理に留意され、健やかにお過ごしください。

健康保険法改正のお知らせ

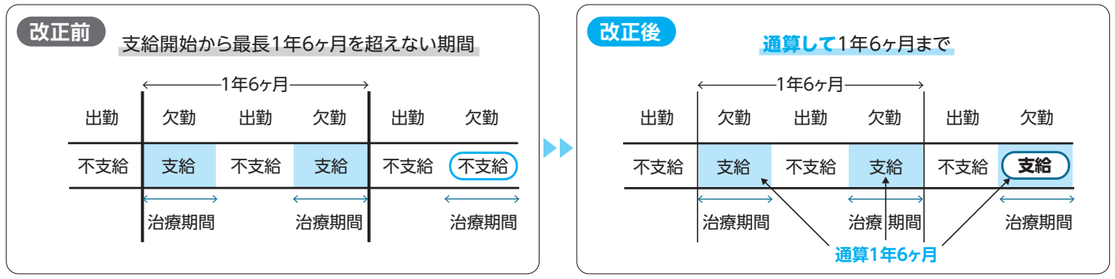
傷病手当金の支給期間の見直し

傷病手当金は病気やケガで仕事を休んだとき*、1年6ヶ月まで給料の約2/3を受けられる制度です。**今までは出勤して不支給になった期間も1年6ヶ月の間に含まれていましたが、その分の期間を延長して支給を受けられる**ようになりました。がん治療のために長期間にわたって療養のため休暇を取りながら働くケース等があることから、このような見直しが行われました。

*最初の3日間は待期期間

- **2022年1月以降に傷病手当金を開始した場合**
  改正後の内容(支給期間の通算)が適用されます。
- **2022年1月以前から傷病手当金を受給している場合**
  経過措置により、2021年12月31日において支給を始めた日から起算して1年6ヶ月を経過していない傷病手当金(2020年7月2日以降に支給開始した傷病手当金)から適用されます。

※2022年1月1日より前に暦の通算で1年6ヶ月経過しているものについては、支給期間の通算は適用されません。



任意継続被保険者制度の脱退要件等の見直し

任意継続被保険者制度は退職後、2ヶ月以上被保険者だった人が希望すれば最大2年間、引き続き健康保険組合に加入できる制度です。

❶本人の希望により脱退(資格喪失)が可能に

2年間は自己都合で脱退できませんでしたが、健康保険組合への届出により、受理日の属する月の翌月1日に資格喪失できるようになりました。

❷保険料の算定方法の見直し

任意継続被保険者の保険料は、①資格喪失時の標準報酬月額②当健保組合の全被保険者平均標準報酬月額のいずれかで低い方を算定金額としていましたが、健康保険組合の規約により①とすることが可能になりました(①～②の範囲内で多段階を含めた設定も可能)。

出産育児一時金支給額の見直し（原則、総額は変更なし）

出産育児一時金は被保険者または被扶養者が出産したとき、42万円の一時金が受けられる制度です。これには産科医療補償制度の掛金が含まれていますが、同制度の改正により、掛金が1.6万円から1.2万円になったため、実質的な出産育児一時金も40.4万円から40.8万円になります。

※原則、総額42万円は変更ありませんが、海外出産をした方等は上記のように金額が変更になります。

健診情報等の活用促進

労働安全衛生法等による健診情報を、健康保険組合が保健事業で活用できるよう、事業主に対し、被保険者等の健診情報を求めることが可能になりました。これにより、データヘルス計画の一層の推進、事業主とのコラボヘルスの促進等が期待されます。

※すでに40歳以上を対象とする特定健診については活用可能でしたが、40歳未満についても事業主から健康保険組合へ健診情報が提供される法的しくみが設けられました。

今後実施予定の主な制度改正

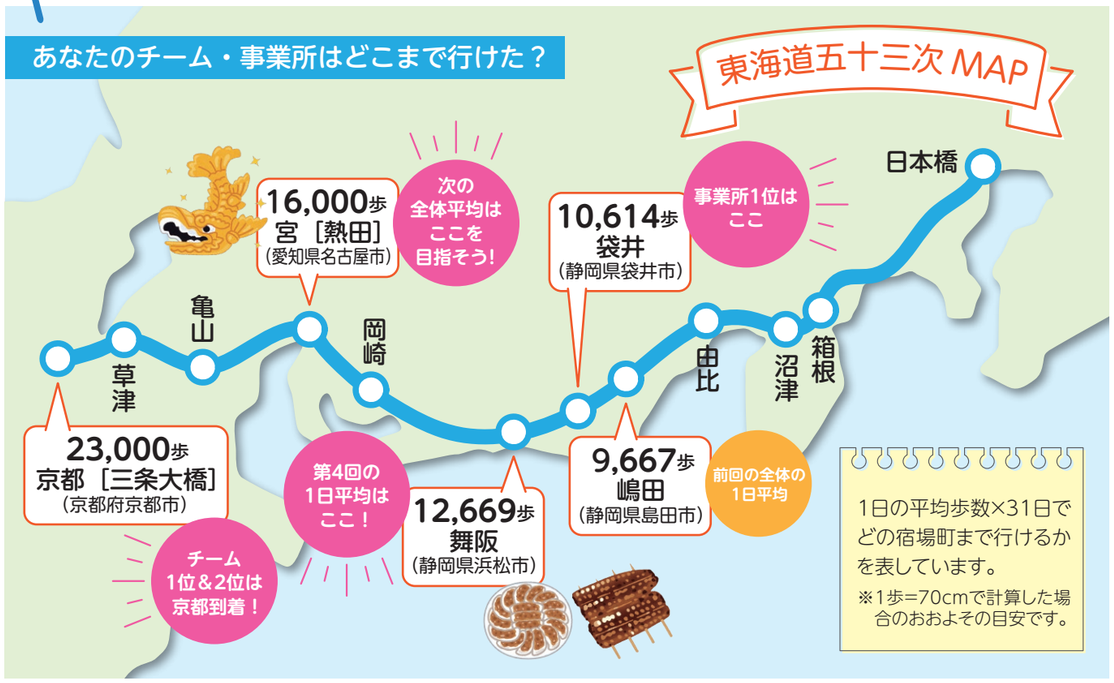
- オンライン診療・オンライン服薬指導の恒久化(2022年4月から順次)
- 不妊治療の保険適用(2022年4月から)
- 大病院への患者集中を防ぎかかりつけ医機能の強化を図るための定額負担拡充 (2022年4月から)
- 育児休業中の保険料の免除要件の見直し(2022年10月から)
- 従業員101人以上事業所の短時間労働者等の社会保険加入の適用拡大(2022年10月から)
- 後期高齢者医療における窓口負担の見直し(2022年10月～2023年3月までの間から)

PepUp ペップアップ

第4回 HBウォーキング杯 結果発表

参加者	906名
チーム数	74チーム
総ポイント数	106万4,600ポイント

あなたのチーム・事業所はどこまで行けた？



チームランキング Top 5

順位	チーム名	総歩数の平均
1位	オッサム・シティ(OthamCity)'21	836,892歩
2位	ドキッ✨Σ(;゜Д゜)	798,217歩
3位	チームY	691,494歩
4位	30000歩進んで20000歩さっがる～	615,725歩
5位	チームさそり	580,434歩

事業所ランキング Top 5

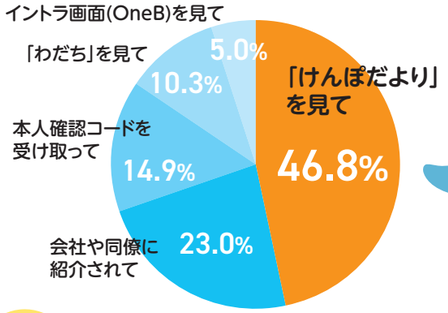
順位	事業所	総歩数の平均
1位	コラボ	329,035歩
2位	物流ソ	318,075歩
3位	ファイン	313,340歩
4位	西日本	309,490歩
5位	ダイレ	288,647歩

事業所参加率（2021年9月30日現在）

事業所	PepUp登録者	WR参加者	参加率	事業所	PepUp登録者	WR参加者	参加率
HB	978人	201人	21%	HAS	90人	14人	16%
ダイレ	58人	10人	17%	コラボ	237人	69人	29%
パレネット	50人	24人	48%	ファイン	97人	18人	19%
東日本	477人	49人	10%	VHF	277人	26人	9%
東流通	39人	11人	28%	物流ソ	263人	41人	16%
関東	342人	35人	10%	HTB-BCD	71人	23人	32%
南関東	236人	51人	22%	日新	112人	6人	5%
首都圏	465人	67人	14%	モノ	54人	8人	15%
中部	748人	105人	14%	MAK	4人	1人	25%
西日本	862人	106人	12%	MEK	1人	1人	100%
九州	400人	37人	9%				

アンケート結果報告 参加者のホンネ大公開！

Q. PepUp登録のきっかけは何ですか？



現在登録者30%！

本誌をご愛読いただきありがとうございます^^
もっと多くの方にご登録いただきたいです。
引き続き、よろしくお願いいたします！

みんなの声

歩くことが楽しくなった。一駅前から歩くようになった。エスカレーターを使わなくなった

ウォーキングは、手ごろな全身運動です！ 無理せず続けていきましょう♪

チームで競えてよかった。話題作りに役立った。職場の仲間や他事業所とグループを組めるのが面白い

チームでの参加、盛り上がりますよね！ 次回もチーム参加、お待ちしています！（個人参加のみもOK）

チームチャット機能があるといいなぁ

SNS上でのトラブル防止のため、チャット機能はございませんが、“いいね”機能はあるので、ご活用ください！

毎日3万歩以上歩いている人の生活習慣が気になります

3万歩って、現場勤務の方でもなかなか難しいですよね!私も1、2駅手前から歩いていますが…（次は“コツ”を募集しようかな～）

＊みなさま、ご回答いただきありがとうございました＊

もっとポイントください！

登録率が、50%になったら、ボーナスを考えます！ 現在の登録率は30%です。未登録の方にぜひご紹介ください！

健診結果が更新されない。更新が遅い

みなさまの所属会社から結果データをお送りいただくことで、PepUpに反映できます。健保で受領後、PepUpへの反映は約1か月後を予定しています。

「中の人たち」お疲れ様！今後の企画にも期待しています♪

ありがとうございます！ 加入者の皆さまに「健康」になっていただくのが、私たちの目標です。「健康集団」を目指していきましょう！ちなみに、「中の人たち」は、お知らせ配信に出てきます☆彡

私のお散歩スタイル

妻と歩くようになり、その日のできごとを話しています

心身ともにハッピーな生活を応援できるのは、健保として嬉しいです^^

乗ってきた自転車を帰りは押して、町猫を数えながら歩いています

何匹くらいと出会えるのでしょうか!?
歩いたからこそ見つけられたお店があった!
という声も多くありました。

Fitbitキャンペーン 当選者発表

※（　）内は、事業所／チーム名

- ミルコ さん（HB／チーム戸塚）
- KK さん（HB／チームビューティフル）
- ヒーロー さん（東日本／個人参加）
- らば さん（首都圏／チームハロハロ）
- たかやん さん（首都圏／［首都圏］総務部）
- 物流ソICT さん（物流ソ／Teamまつど）
- うみどり さん（中部／✳二期棟3階夢物語✳）
- wannko さん（コラボ／コラボ川島(@゜▶゜@)乙女会）
- ようちゃん さん（西日本／みちこと愉快な仲間たち）
- オーマエパスタ さん（西日本／【大阪発】チーム不健康）

正月太りを脱出しよう！

開催中！

PepUp（ペップアップ）体重測定チャレンジ

開催期間	2021.12.1（水）～2022.1.31（月）
付与ポイント	最大1,000ポイント ※記録日数によってポイントは変わります。
参加方法	PepUpにログイン後、トップページの「体重測定チャレンジ」バナーをクリック ※ご登録がまだの方は先に初回登録が必要です。

「体重を測るだけ」と侮るなかれ！！
体重測定＆記録はダイエットの強い味方？!

実は、毎日体重を測って記録するだけでも意識や行動は大きく変わります。

＼こんな効果が！／

- ✔ 毎日記録することで自然と頑張る気持ちが出てくる
- ✔ 気づかないうちに体重が増えすぎるのを防ぐことができる
- ✔ 体重の変化を確認できるので、何をすると体重が減る・増えるのか、わかるようになる

体重測定チャレンジでは、体重を入力するだけで、自動でグラフ化。変化がわかりやすい！

さらに

グラフ化して体重の変化を視覚的にとらえられるようにしておくと、よりモチベーションがアップ！

お悩みQ＆A

Q 思ったように体重が減りません。どうしてでしょうか？

A 少ししか食べていないつもりでも、実際は食べすぎている場合があります。

なかなかうまく体重が減らない場合は、もしかしたら摂取カロリーがオーバーしている可能性も。右のポイントを参考に普段の食生活を見直してみましょう。
また、女性で皮下脂肪の多い人は、内臓脂肪の多い人よりやせにくいといわれます。食事だけでは、ついている皮下脂肪を落とすには不十分なので、運動を一緒に行うとやせやすくなります。

［見直したいポイント］

- ❖1日のエネルギー摂取量は範囲内であっても、夜にまとめ食いしている
- ❖アメやチョコレート、アイスなどをよく食べている
- ❖果汁100%ジュースやスポーツドリンクなどをよく飲んでいる（飲みもののカロリーにも要注意）
- ❖牛乳や大豆製品、ゴマ、果物、かぼちゃ、いも類などを健康によいと思い、食べすぎている（これらはみんな高カロリー）
- ❖食事（ごはん）は減らしても、間食が増えている
- ❖自分では「少し」であっても、実は適量を超えている

医療費控除をご活用ください

医療費控除とは、1年間（1月1日～12月31日）の医療費や出産費用などの自己負担が10万円（または総所得金額等の5%）を超えた場合に、所得税が減税される制度です。生計を同じくする家族の分も合算できます。

医療費控除の計算式

医療費控除額（上限200万円まで） ＝ 1年間に支払った医療費など － 補てんされる金額* － 10万円（総所得金額等が200万円未満の人は、総所得金額等の5%）

＊補てんされる金額：健保組合からの高額療養費や出産育児一時金、生命保険の入院給付金など

医療費控除の対象となる主な費用

- 医療機関等に支払った診療費
- 治療のための医薬品の購入費
- 通院費用や往診費用、出産費用
- 入院時の食事療養費などの費用

！ 健康診断・人間ドック・予防接種の費用、ビタミン剤・健康食品等の購入費などは対象になりません。

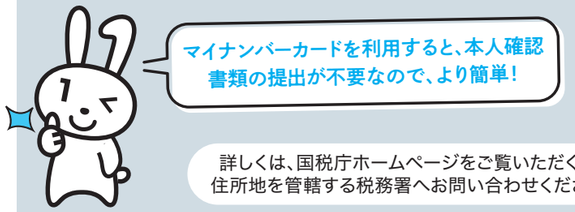
健保発行の「医療費通知」が使えます

確定申告には、医療費等の明細書が必要ですが、健保組合からの「医療費通知」を添付すれば、明細の記入を省略できます。

※医療費通知に記載のない医療費については、医療費控除の明細書に明細の記入が必要です。

電子申請もできます！

国税電子納税・申告システム「e-Tax」（イータックス）を利用すると、インターネット上で、医療費控除の申告をすることができます。確定申告期間中は24時間e-Taxでの提出が可能で、税務署に行く必要もなし。還付も通常よりスピーディーです。



詳しくは、国税庁ホームページをご覧いただくか、住所地を管轄する税務署へお問い合わせください。

PepUpで医療費データのダウンロードができるようになります

e-Tax用の医療費データ（xml形式）ダウンロード機能が、PepUpに加わる予定です。さらに手続きがラクになります。

※ダウンロードできるのはxml形式ファイルのみです。なお、書面での申告には使用できませんので、ご注意ください。

放置は危険！生活習慣病

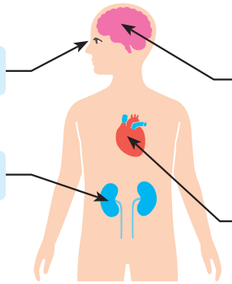
高血圧の重症化を食い止めよう

監修 順天堂大学大学院医学研究科
先端予防医学・健康情報学講座
特任教授 福田 洋

高血圧とは、心臓から送り出される血液の血管壁を押す圧力が高い状態のことをいいます。高血圧は食塩の摂りすぎや喫煙、運動不足、肥満、ストレス、遺伝などのさまざまな要因が重なって起こります。高血圧が怖いのは、脳卒中や心筋梗塞など重篤な病気を引き起こすこと。突然死することもあれば、半身マヒ、言語障害といった後遺症などでＱＯＬ（生活の質）の低下を招くこともあります。そのような事態を引き起こさないためには、適切な治療と生活習慣の改善がカギとなります。

高血圧の合併症

高血圧は動脈硬化を進行させます。全身に張り巡らされた血管が傷つくことによって、脳や心臓などの大事な臓器に障害を及ぼし、以下のような合併症を引き起こします。



眼
血管が破れて ➡ 眼底出血

腎臓
血管が硬くなって ➡ 腎不全

脳
血管が破れて ➡ 脳出血
血管が詰まって ➡ 脳梗塞

心臓
血管が狭まって ➡ 狭心症
血管が詰まって ➡ 心筋梗塞
心臓が肥大して ➡ 心不全

HB健保では重症値（収縮期160以上または拡張期100以上）が700人以上!!

■高血圧の数値の目安は？

当健保の予備群（基準値以上重症値未満）は42.7%！

	基準値	保健指導判定値※1	受診勧奨判定値※2
収縮期血圧（mmHg）	130未満かつ85未満	130～139または85～89	140以上または90以上
拡張期血圧（mmHg）			

※1 生活習慣の改善が必要な数値です
※2 医療機関への受診が必要な数値です

知っておこう！ 脳梗塞のサイン

「顔の片側が歪む」「片腕に力が入らない」「言葉が出てこない、ろれつが回らない」。一つでもあれば救急車を。症状が一時的でも、前触れ症状である一過性脳虚血発作（TIA）のこともあり注意が必要です。発症して数時間以内にしかできない治療もあるため、早急に受診しましょう。

※詳細は国立循環器病研究センターホームページへ。

重症化を防ぐためには？

1 定期的に通院する

※新型コロナで通院を控えたいという方は、オンライン診療を活用したり、薬の長期処方をお願いすることも可能です。

禁煙、節酒、運動等の生活習慣の改善に加え、降圧薬による治療が必要な場合もあります。薬は自己判断で中断しないようにしましょう。治療は一度で終わりではなく、季節や生活習慣の変化に合わせて処方を調節することもあります。主治医の先生とよく相談しましょう。

2 減塩を意識した食事を

高血圧の人の理想の食塩摂取量は一日あたり６ｇ未満*1ですが、日本人は10g前後の食塩を摂取している*2と言われています。一方、カリウムは血圧を下げる効果があります。また、運動や減量（過体重の人）も血圧を下げる効果があるので、併せて行いましょう。

- めん類のスープは飲まないことで、2～3gの食塩をカット
- 加工食品やインスタント食品はできるだけ避ける
- バナナやサツマイモ、ほうれん草などカリウムを多く含む食品を摂る　など
（腎障害や糖尿病等の方は医師の指示に従ってください）

*1「高血圧治療ガイドライン2019」（日本高血圧学会）　*2 厚生労働省「国民健康・栄養調査」（令和元年）

3 脳梗塞や心筋梗塞などの発作を防ぐには？

まずは薬と生活習慣の改善で、日常的に血圧をコントロールすることが大切です。加えて、脱水（血栓ができやすい）にならないよう、特に「入浴前後」「起床時」の水分補給を心がけましょう。また、冬は寒暖差（風呂、トイレなど）による急な血圧上昇にも要注意です。

今日からはじめる！ 免疫力改善習慣 ストレス編

新型コロナウイルスの流行で注目される「免疫力」。免疫力が低いと感染症にかかりやすくなりますが、一方で、免疫が過剰反応すると、花粉症などのアレルギーや、体内の組織を攻撃する関節リウマチ・バセドウ病などの原因になります。このシリーズでは、免疫のバランスを整え、うまく働かせるための生活習慣をご紹介します。

監修　大阪大学微生物病研究所　情報伝達分野
教授　**高倉 伸幸**

自律神経が免疫をコントロール

自律神経とは、身体の機能を自動的に調整する神経で、活動モードの「交感神経」、リラックスモードの「副交感神経」の2つで成り立っています。実は、この自律神経が、異物の侵入からからだを守る、白血球の数や活性化をコントロールしています。

交感神経が優位	副交感神経が優位
殺菌作用をもつ顆粒球が増える	抗体等で病原体を攻撃するリンパ球が増える

こんな習慣になっていませんか？

コロナ禍でストレスがたまりがち

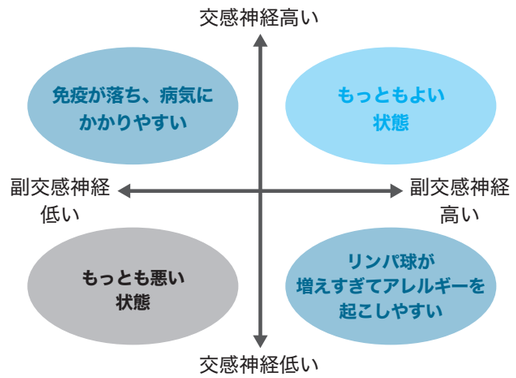
在宅勤務等の影響で生活が夜型化

ストレスは免疫維持の大敵

免疫キープにとって最大の敵ともいわれるストレス。自律神経などに影響し、下図のように免疫低下を招きます。

ストレスがかかる
↓
- 交感神経が過剰になり、リンパ球の数が低下 → リンパ球が行き届かず、病原体に対応できない
- ストレスホルモン（コルチゾール）が分泌 → リンパ球（NK細胞・T細胞）の働きを抑制

■自律神経と免疫力の関係



自律神経を整えて免疫改善

●「光のメリハリ」で良質な睡眠

質のよい睡眠は自律神経を整え、ストレス軽減に役立ちます。起床時は日光を浴びて体内時計をリセット。昼間は明るい環境で、夜は間接照明等を利用し、落ち着いた空間で過ごしましょう。寝る前にストレッチなどで軽くからだを動かし、リラックスするのもおすすめ。

寝る直前までパソコン・スマホを使うのも避けましょう。

●ぬるめのお湯で入浴

39～40℃のお湯に15分ほどつかってリラックス。自律神経が整い、血流がアップして、免疫機能維持に役立ちます。熱すぎると交感神経が高まるので逆効果です。

最初の5分は肩まで、残り10分はみぞおちまでつかる

免疫にも「笑う門には福来たる」！？

笑いには「自律神経の安定」「セロトニン（別名：幸せホルモン）の分泌」という効果があり、ストレスを軽減させ、免疫機能の活性化を促します。一方、「怒り」はストレスとなり、免疫の働きを抑制します。動物と触れ合う、好きなテレビ番組・動画を見るなど、笑える環境づくりも大切です。

注意　免疫力をすぐに改善することは難しく、また、遺伝的要素の影響もあるため、個人差もあります。無理に高めようとすると、アレルギーなどが悪化したりすることもあるので、ほどほどに取り組みましょう。

おうち時間 仕事の合間 に 座ったまま エクササイズ

在宅勤務やデスクワーク、おうちでくつろぐ時間など、思い立ったときにできる『座ったままエクササイズ』。適度に体を動かす習慣をつけて、体の不調を防ぎましょう。

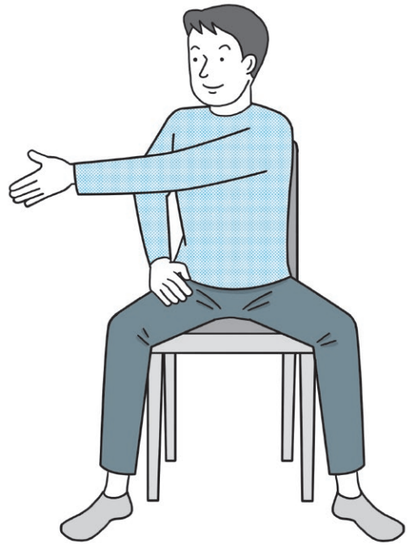
運動指導・監修
健康運動指導士
NPO法人 日本健康運動指導士会
副会長　**黒田 恵美子**

腰の痛み・だるさを改善！ ななめ腰ストレッチ

左右20秒
1～2セットを
1日
1～2回程度

1

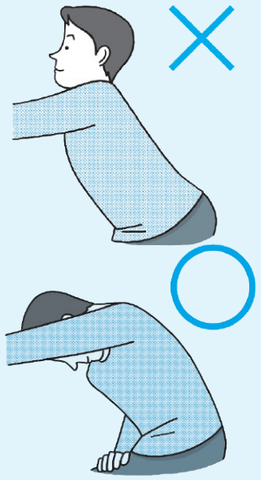
足を肩幅より広く開いて左手を右ひざの方向へ上げ、右手は右ももの上へ置きます。



ポイント

胸を張らずに、背中を丸める！

胸を張って腰を反らすのではなく、背中は丸めて、ななめ後ろの腰がしっかり伸びているのを意識しながら行うようにしましょう。



2

背中をゆっくり曲げ、目線はももを見るようにして、左側の腰を伸ばします（20秒）。手を入れ替え、逆側も同様に行います。

効果

- 腰の痛みやだるさ、体の左右のゆがみを改善する効果があります。
- 在宅勤務やデスクワークなど、座りっぱなしのときにオススメです。

動画もCHECK！

エクササイズを安全に効果的に行うために、動画で正しいフォームをチェックしましょう。

鶏だんごのおかず味噌汁

1人分 ●カロリー：158kcal ●塩分：1.7g

鶏だんご&たっぷりきのこで食べごたえ◎ 具材の旨味と栄養が溶け込んだ ごちそう味噌汁です

詳しい作り方はこちら！

材料（2人分）

鶏むねひき肉	100g
A 酒	小さじ1
A 塩	ひとつまみ
A すりおろししょうが（チューブ可）	小さじ1
A 片栗粉	小さじ2
生しいたけ	1個
しめじ	50g（約1/4株）
まいたけ	50g（約1/2株）
キャベツ	1枚
にんじん	1/4本
だし汁	500ml
味噌	大さじ2

作り方

1. ボウルに鶏むねひき肉とAを入れて、ねばりが出るまでスプーンでよく混ぜる Point❶。
2. 生しいたけは石づきをとって薄切り（軸も薄切り）、しめじとまいたけは手でほぐし、キャベツは2cm角、にんじんは細切りにそれぞれ切る。
3. 鍋にだし汁を煮立たせ、1の肉だねをスプーンで丸めながら入れ、ふたをして火が通るまで中火で2〜3分煮る Point❷。
4. 2の野菜ときのこを加え、やわらかくなるまで煮て、味噌を溶き入れる。

＊冷蔵庫で1〜2日保存できます。

ヘルシー&優しいレシピ

生活習慣病の予防・治療の基本は毎日の食事。からだに気をつかいつつ、ボリュームがあって美味しいメニューを紹介します。作り方も簡単なので、ぜひ挑戦してください。

●料理制作●
料理研究家・栄養士
今別府靖子

●撮影●
今別府紘行

免疫サポートポイント

味噌などの発酵食品や、食物繊維・ビタミン・ミネラルが豊富なきのこは、腸内環境を整え、免疫機能改善に役立つ食材。さらに、きのこに含まれるβグルカンは、腸の免疫細胞に直接作用し、活性化させる効果があるとされています。

＊ ＊ ＊

材料

Point❶ 豚ひき肉などに比べて鶏ひき肉はやわらかく、スプーンでもしっかり混ぜることができ、手も汚れません。

Point❷ 鍋にふたをして煮ることで、肉だんごにしっかり火を通すことができます。

♪ラク ラク♪ リメイクレシピ

豆乳を加えて 鶏だんごのクリーム煮に変身！

発見！ テーマ別 ウォーキングのススメ

建物のある風景をウォーキング

小江戸 川越

趣ある蔵の街を歩く

Walking MEMO

距離	時間	歩数
約4.1km	約60分	約5,500歩

埼玉県南西部に位置する川越は、江戸時代、徳川家康により江戸北部の防衛線の役目を果たすため、川越藩の城下町として発展しました。現在も蔵造りの町並みや歴史的建造物が残っており、情緒あふれるスポットを多く巡ることができます。

近くにあるかも!?

こんなコース あんなコース

隅田川リバーウォーク 東京都墨田区
浅草からスタートすると、浅草寺などの歴史を感じる建物と東京スカイツリーなど近代的な建物の対比を楽しめます。

お台場の臨海ウォーキング 東京都港区・江東区
レインボーブリッジや自由の女神像など個性的な建物が多数。豊洲市場をゴールにして、歩いたご褒美にグルメを。

尼崎の歴史とモダニズム 兵庫県尼崎市
尼崎城をはじめ、城下町尼崎の面影と明治・大正・昭和初期に建築されたモダンな建物を巡るコース。

見どころ満載の清水寺周辺エリア 京都府京都市
清水寺の舞台や法観寺の五重塔、日本最大級の木造の門がある知恩院など、迫力の歴史的建造物を巡ります。

ウォーキングのポイント ウォーキングアイテム

せっかくウォーキングをするならぜひ使用したいのが、活動を数値で見える化してくれる歩数計や活動量計などのアイテム。日々のウォーキングをより充実させることができるでしょう。

形状

腕時計感覚で使える「リストバンド型」

衣服に装着する「クリップ型」

スマホを使用する「アプリ」

できること

歩数
GPS機能が内蔵されたものは、距離・速度なども測定でき、履歴を見直せます。

消費カロリー
日常生活と運動時の消費カロリーを知ることができるものもあります。

心拍数
心拍数の変化を確認できるので、より効率的に有酸素運動ができます。

公告

組合規程の一部変更【令和３年９月1日より】

●会計事務取扱規程に関して「健保基幹システム」による経理事務の処理事項を新たに条項として新設し、また規程条文の古い文言などの訂正をおこなった。

●財産管理規程の「財産の分類および定義」内にある固定資産に関するものを再定義しまた規程条文の古い文言などの訂正をおこなった。

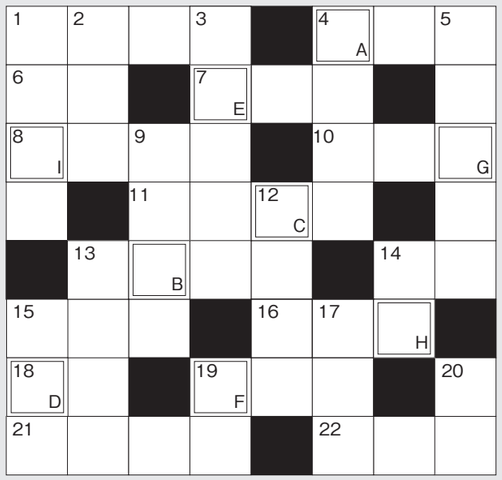
■組合会互選議員就退任の件

区　分	就　任		退　任	
互選議員	横川　寛	令和3年10月18日	鈴木　健二	令和3年9月30日

任期：就任の日より令和6年（2024年）4月18日まで

健康クロスワードパズル

タテ・ヨコそれぞれのカギに対応する言葉をマス目にカタカナで入れてください（1マスに1文字）。
A～Iの9文字をつなげると健康に関するキーワードができます。



タテのカギ

1 首に巻いてヌクヌクね、手編み?
2 しーっ、彼の前でその言葉はNGよ
3 囲碁や将棋の試合は「対決」でなし
4 ホウキではいて、コレに取る
5 PCの画面を上下左右にスライド
9 「新年を祝う」意味を二字熟語で
12 草木も眠る○○○○時。幽霊さんは眠くない?
13 初々しかった頃。○○○○忘るべからず
14 地階も、ホウ素も、プロバスケも
15 コレをまぶせば、安倍川餅
17 「ふたこぶ」の方が乗りやすそうね
19 きっと来る?ほんとに来る?笑う門に
20 ペットにするなら、餌は悪夢かしら

ヨコのカギ

1 椎名林檎さんの歌唱テク。タングトリルとも
4 ナイトやビショップの駒があります
6 h=時間、s=秒、m=?
7 船の重り。揚げて出航だ
8 何がアートじゃ、ウチの塀だゾ!
10 ジブリアニメ、となりの、なーに?
11 Vサインが表すもの
13 人差し指のこと。○○○○が動く
14 コンクリートジャングルに林立
15 昨日の敵は○○○の友
16 車に、バックやサイドやドア
18 縁起をかついで「ありの実」とも
19 ボクシングで、肘を曲げ側面からパンチ
21 エンゲージリングが証しです
22 ベートーベン「歓喜の歌」の俗称

ヒント 腸内の善玉菌、悪玉菌、日和見菌のバランスが重要

答え

A	B	C	D	E	F	G	H	I

解答　チョウチョウトンボ

パッとわかる健康保険クイズ

接骨院・整骨院にかかるとき

正しいのはどっち？

年のせいか腰が痛くて接骨院でマッサージをうけたいんだけど…
Ⓐ 健康保険を使って施術をうけられる
Ⓑ 健康保険を使うことはできない

正解は…Ⓑ
マッサージ代わりに接骨院などで施術をうける場合は健康保険は使えません。施術の料金は全額自己負担となります。

柔道整復師などが施術を行う接骨院・整骨院では、打撲やねんざなどの外傷性のケガ以外では健康保険は使えません。

❶保険適用となる施術と自費になる施術

■健康保険が使える
- ○打撲・ねんざ・挫傷（肉離れ）
- ○脱臼・ひび・骨折（応急手当の場合以外は医師の同意が必要です）

■健康保険が使えない（全額自己負担）
- ✕慢性に至った外傷性の負傷
- ✕日常生活の疲れによる単なる疲れや肩こり
- ✕スポーツなどによる肉体疲労

運動部に所属している学生が定期的に施術をうけているケースがありますが、外傷性のケガ以外には健康保険は使えません。受診の経緯について、健康保険組合が確認を行う場合があります。

- ✕脳疾患などの後遺症
- ✕リウマチ・関節炎などの痛み
- ✕同一部位について医療機関で治療をうけながら、同時に接骨院の施術をうけている
- ✕通勤中や勤務中の負傷（労災保険の対象です）

❷施術内容の確認を行う場合があります

接骨院などからの費用請求の内容に間違いがないか、施術内容などについて健康保険組合からお問い合わせさせていただく場合があります。領収書・明細書は必ずうけ取り、保管をお願いいたします。施術後に「療養費支給申請書」に署名を行う際は申請内容を確認してから署名をしてください。

はり・きゅう・マッサージについて

一部の病気・症状について、医師の同意書がある場合のみ、はり・きゅう・マッサージの施術で健康保険を使うことができます。同じ病気で医療機関にて治療をうけている場合は健康保険は使えません。

■健康保険が使える

はり・きゅう（はり師・きゅう師）
神経痛・腰痛症・リウマチ・頸腕症候群（けいわんしょうこうぐん）・五十肩・頸椎捻挫後遺症（けいついねんざこういしょう）
その他、これらに類似する疾患など

マッサージ（あん摩マッサージ指圧師）
筋麻痺・筋萎縮・関節拘縮（かんせつこうしゅく）など
※ただし可動域の拡大など症状の改善を目的としていること

施術の支払い方法について
当健康保険組合では、はり・きゅう・マッサージの施術の支払い方法について「償還払い」を選択しています。施術後は、窓口で一旦全額をお支払いいただき、施術所から証明をうけた「療養費支給申請書」を健康保険組合へ提出してください。審査後、療養費をお支払いいたします。