

けんぽニュース

ご家庭に持ち帰り、ご家族でお読みください。

●平成30年度予算／保健事業の概要 ほか

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



菜の花畑と風力発電の風車 ●青森県上北郡横浜町

電話健康相談 介護・育児の電話相談
メンタルヘルスカウンセリング

専用ダイヤル 0120-80-3223 (無料)
お気軽にお電話ください。

日本冶金工業健康保険組合

自分のストレス状況をチェック！

●最近1カ月の心身の状態をチェックします。選択肢のなかから、あなたがもっともよく当てはまるものに○をつけ、その点数を合計してください。

最近1カ月の様子	選択肢			
	ほとんどない	ときどきあった	しばしばあった	ほとんど毎日あった
1 腹立たしいことが多い	0	1	2	3
2 イライラすることが多い	0	1	2	3
3 不安・心配を感じる	0	1	2	3
4 気持ちが張りつめている	0	1	2	3
5 心が晴れ晴れとせず、うっとうしい気分だ	0	1	2	3
6 悲しい気分、またはむなし気分だ	0	1	2	3
7 ものごとに集中できない	0	1	2	3
8 やる気が出ない	0	1	2	3
9 だるさ、または疲労感がある	0	1	2	3
10 頭の重さ、または頭痛がある	0	1	2	3
11 肩や首すじがこる	0	1	2	3
12 ふしぶしの痛みがある	0	1	2	3
13 胃腸の具合が悪い	0	1	2	3
14 食欲がない、または過食をしがち	0	1	2	3
15 便秘または下痢をする	0	1	2	3
16 よく眠れない、または眠り過ぎる	0	1	2	3

合計点

判定 合計点から、あなたの現在のストレスレベルを判定。

10点以下	問題のないレベル
11～15点	ストレスレベルは中程度。積極的にストレス・コントロールを
16～20点	ストレスレベルは高度。十分な休養を心がけつつ、そのほかのストレス・コントロール法も実践しよう
21点以上	ストレスレベルはかなり高度。一度、職場の産業医や心の専門医に相談してみよう

このような方法で心のセルフケアを

- 1.朝、目覚めたら太陽光を浴びる
- 2.栄養バランスのよい食事をとる
- 3.ウォーキングなどで毎日15分間は体を動かす
- 4.ぬるめのお風呂でリラックスする
- 5.寝る前にその日のよかったことを思い出す



適度なストレスがあると環境への適応力が高まり、心豊かな生活を送ることができるかもしれません。しかし、過剰なストレスは心身の健康に悪影響を及ぼします。あなたの心と体は大丈夫ですか？このチェックシートで確認してみましょう。



「ストレス1日決算主義」のすすめ

その日のストレスはなるべくその日に解消する「ストレス1日決算主義」を実践しましょう。ストレスから「逃げない」、ストレスを「ためない」「先送りしない」ことが、ストレスによる心身の不調を起こさないための秘訣です。1日のなかで、食事・睡眠・休養・運動の時間をきちんと取り、リラックスできる自分だけの時間を持つように心がけましょう。

介護勘定

健康保険組合は、市町村に代わって介護保険料を徴収しています。介護保険収入1億744万円に対し、平成30年度に当健康保険組合が負担する介護納付金は1億2262万円です。

なお、保険料に占める「支出」の割合は、保険給付費46・3%、納付金49・2%、保健事業費4・3%となっています。

収入額から調整保険料収入、別途積立金繰入などを除いた経常収入額は10億7515万円、支出額から財政調整事業拠出金、予備費などを除いた経常支出額は11億2085万円です。平成29年度予算に比べて納付金は1億1609万円の増加が見込まれるため、経常収入支出差引額は4570万円の赤字となりました。

一般勘定

日本冶金工業健康保険組合の平成30年度収入支出予算が、2月19日開催の第123回組合会で承認されました。予算総額は一般勘定11億9753万円、介護勘定1億2294万円です。

平成30年度 収入支出予算概要表

一般勘定

収入		支出	
科目	予算額(千円)	科目	予算額(千円)
健康保険収入	1,070,147	事務費	50,778
保険料	1,069,870	保険給付費	495,348
{ 国庫負担金収入・他		277	{ 法定給付費
調整保険料収入	16,368	{ 付加給付費	11,250
繰入金	102,017	納付金	526,366
国庫補助金収入	121	{ 前期高齢者納付金	259,913
財政調整事業交付金	3,983	{ 後期高齢者支援金	259,003
雑収入	4,893	{ 病床転換支援金	2
合計	1,197,529	{ 日雇拠出金	1
経常収入合計	1,075,154	{ 退職者給付拠出金	7,447
		保健事業費	46,137
		還付金	391
		営繕費	202
		財政調整事業拠出金	16,368
		連合会費	1,156
		積立金	1
		雑支出	782
		予備費	60,000
		合計	1,197,529
		経常支出合計	1,120,853
		経常収入支出差引額	△45,699

介護勘定

収入	
科目	予算額(千円)
介護保険収入	107,441
繰入金	15,490
雑収入・他	4
合計	122,935

支出	
科目	予算額(千円)
介護納付金	122,619
介護保険料還付金	316
合計	122,935

■予算算出の基礎数値(一般勘定)

	男性	女性	計・平均
被保険者数	1,749人	195人	1,944人
平均標準報酬月額	413,279円	278,400円	400,000円
総標準賞与額	2,121,900千円		

●介護保険料率14/1000(被保険者7/1000、事業主7/1000)

※一般保険料率93.57/1000(被保険者44.66/1000、事業主48.91/1000)
調整保険料率 1.43/1000(被保険者 0.68/1000、事業主 0.75/1000)

平成30年度 収入支出予算決まる
納付金の大幅増が健保財政を圧迫

両親でも、被扶養者から削除される場合がある？

被扶養者の条件

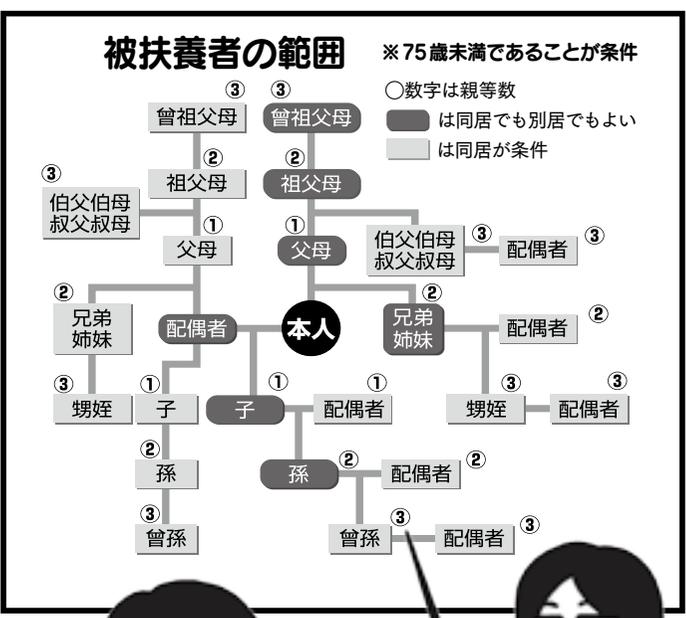


一般企業で営業職として働くAさんは母親と二人暮らし。
母親はAさんの被扶養者として「130万円の壁」を超えないよう
パートタイムで働いていたが、
再確認の結果、被扶養者の資格がなくなるという。
その理由とは――？

被扶養者になるために 必要な条件とは？

なぜ、Aさんのお母様は被扶養者の資格を失ったのでしょうか？
被扶養者となるには、三親等内の親族、同居・別居、収入などの条件があります。それらをクリアしていても、他の医療保険の被保険者であれば被扶養者にはなれません。Aさんのお母様はパートタイムで年間106万円以上の収入があったため、パート先の健康保険の被保険者になったのではないのでしょうか。

社会保険の被扶養者の条件である「130万円の壁」は存じますが、106万円と130万のは？
平成28年10月から、パートタイムで働く人々にも社会保障を厚くするという名目のもと、従業員数501人以上の企業では、年間収入が130万円未満であっても一定の条件(※)を満たしていれば健康保険の被保険者として認めるようになりました。このときの収入の条件が「106万円」です。現在は従業員数500人以下でも労使の同意などにより、被保険者になる場合があります。



**忘れないうちの注意が必要
被扶養者の削除手続き**

そのほかにも気を付けるべきポイントがありますか？

忘れがちなのが、子どもの就職や結婚です。就職して就職先の健康保険の被保険者になったり、結婚して配偶者の被扶養者になった場合は、被扶養者の削除手続きが必要になります。卒業・就職など異動の多い季節は特に気をつけたいところですね。

Aさんのお母様は、被扶養者から被保険者になることでのようなメリットがあるのでしょうか？

業務外の病気やけがで働けず、給与をもらえないときに給付が受けられるなどのメリットがあります。しかし、保険料は毎月納めなければならぬため、家計の負担は重くなる場合が多いですね。

もっと知りたい! 健康保険

ためきち
一緒に暮らしていた義理の母が別居することになったけど、被扶養者から外れるの？
#クローズアップ健保

【公式】クローズアップ健保
義理の母は3親等以内であっても同居が条件です。詳しくは、右に掲載の「被扶養者の範囲」の図をご確認ください。

かまぼこ
被扶養者の削除手続きを忘れるとどうなるの？
#クローズアップ健保

【公式】クローズアップ健保
健保財政を苦しめている高齢者医療制度への「納付金」の算出には被扶養者の数も関係しています。資格のない人が在籍したまましていると、人数に応じて納付金が高くなるので、健保財政はますます厳しくなります。結果的にみなさまの保険料引き上げにつながります。

…たった今思い出しましたが、私もこの春に就職した娘の被扶養者の削除手続きをしなければならぬことをすっかり忘れていました…。みなさまもお気を付けてください。



もとはリハビリ用のエクササイズとして生まれたピラティスは、骨盤のゆがみ矯正や体の深層部にあるインナーマッスル強化に効果的です。体の内側を鍛えることで姿勢が良くなり、見た目も若々しくなるうれしい効果も。

監修 ■ FTPピラティスマスタートレーナー 千葉 絵美

ゆがんだ骨盤にアプローチ 骨盤ウォーキング

普段あまり動かさない骨盤をしっかりと動かし、骨盤をゆるめてゆがみを正しましょう。

2 ウエストをひねりながら腕を振って移動。お尻で歩くイメージで前に進む。

胸はつねに正面を向くよう意識

*1~3を2セット行う。

1 両足を伸ばして楽な姿勢で座る。わきを引き締め、両ひじを曲げる。

3 2メートルくらい進んだら、そのまま同じ要領で後退する。

One Point
ピラティス

ピラティスの呼吸法のキホンは「胸式呼吸」

①あぐらをかき肩の力を抜いて座る。みぞおちあたりに両手をあて、鼻からたっぷりと息を吸う。あばら骨が開き、肺に空気が入ったことを確認する。



②口から息を吐く。ふくらんだ胸がしばむまで空気を出し切るよう意識する。



*呼吸の行程のすべてにおいて、お腹をへこませながら行ってください。



この前受けた治療に
何となく不安が…。
大きい病院で
診てもらったほうが
いいかな？



医療機関を勝手に変えるのはよくありません

医療機関にかかるとき、その都度、受診先を変えている人はいませんか？ いい医療を受けたいのなら、かかりつけ医をもつことです。自宅や勤務先などの近くにある、日ごろから相談がしやすい医療機関の医師をかかりつけ医と決め、いつも通うようにしましょう。

同じ医師にかかることは、患者にとってメリットがあります。医師は患者のこれまでの病歴や体質、生活習慣などを把握しているため、患者はよりの確かなアドバイスや治療を受けることができます。こうすることで、患者と医師の間に信頼関係も生まれやすくなり、安心して治療を受けられるのです。かかりつけ医の治療に納得できないときは、セカンドオピニオンといって、患者は他の医師の見解を



「いくら相談しやすいといっても、小さな医療機関じゃ不安。大病院のほうが安心」という人がいますが、大病院は本来、重い病気を診療・治療するためのところ。まずは、かかりつけ医を受診することです。もし重い病気の疑いがあれば、大病院への紹介状を書いてくれますし、専門性の高い医師を紹介してくれるわけですから、患者が自分で医者を探すよりも、よりよい医療を受けられる可能性が高くなります。

大病院に紹介状なしで受診すると5000円(医科・初診の場合)の定額負担が発生し、むだな出費にもなります。



安心して医療を受けたいのなら、
かかりつけ医に診てもらうのが一番だね

まずは何でも話せるかかりつけ医へ

ゴロゴロ
ベーコンで
ボリューム満点!

1人分
エネルギー 378kcal
塩分 1.2g

にんじんと
マスタードの
食感がGood!
作りおきも◎

1人分
エネルギー 302kcal
塩分 0.9g

旬のアスパラガス 栄養メモ

アスパラガスはビタミンとミネラルが豊富で疲労回復や滋養強壮に効果的! ゆでるより、炒めたり焼いたりするほうがビタミン等の損失が少なく、効率よく摂取できます。



カラダが喜ぶ

ごちそう 旬野菜 サラダ

旬のにんじん 栄養メモ

緑黄色野菜の代表格であるにんじんは、β-カロテンが豊富です。β-カロテンは体内に取り込まれると、必要に応じてビタミンAに変化します。油に溶けやすいので炒め物などとしていただくのがおすすめ。ビタミンAは抗酸化作用があり、体全体の免疫力を高めるといわれています。



ゴロゴロベーコンと アスパラガスの シーザーサラダ

材料(2人分)

卵……………1個
ベーコン(ブロック)……………60g
アスパラガス……………4本
サラダ油……………小さじ1
レタス……………150g
赤玉ねぎ……………30g
A
マヨネーズ……………大さじ3
牛乳……………小さじ2
粉チーズ……………大さじ1
粗びきこしょう……………少々

作り方

- 鍋に卵とかぶる程度の水を入れ火をかけ、沸騰したら中火にして10分ゆで、水につける。
- ベーコンは棒状に切って炒める。アスパラガスのはかまを取り、硬い軸の部分はピーラーで皮をむいて4cm長さに切って、サラダ油を熱したフライパンでさっと炒める。
- レタスは食べやすい大きさに手でちぎる。赤玉ねぎは薄切りにして水にさらし、水気を切る。ボウルにAを入れて混ぜ合わせる。
- 器にレタスをしき、ベーコン、アスパラガス、殻をむいて4等分に切ったゆで卵、赤玉ねぎを盛りつけてAをかける。

食卓の定番・サラダ。季節の野菜をふんだんに取り入れながら、肉や魚などのたんぱく質をプラスすれば、見た目や栄養面のバランスがよい一品ができあがります。おもてなしや毎日の食卓に、ボリューム満点サラダをめしあがれ。

料理制作 ● 伯母 直美 (管理栄養士・旬菜料理家)
スタイリング ● サイトウ レナ 撮影 ● 栗山 サトル



さわら 鯖とにんじんの マスタード おかずサラダ

材料(2人分)

鯖……………2切れ(160g)
塩・こしょう・小麦粉……………各少々
オリーブオイル……………小さじ2
にんじん……………1本(150g)
塩……………小さじ1/6
新玉ねぎ……………1/4個(30g)
菜の花……………150g
A
粒入りマスタード……………大さじ1
酢……………小さじ2
はちみつ……………小さじ1/2
塩・こしょう……………各少々
オリーブオイル……………大さじ1
エンダイブ(またはレタス)……………適量

作り方

- 鯖をひと口大に切り、塩・こしょうをふって小麦粉をまぶし、オリーブオイルを熱したフライパンで焼く。
- にんじんは皮をむき、斜め薄切りにしてからせん切りにして、ボウルに入れる。塩をふり、水気がでたら軽くしぼる。新玉ねぎは薄切りにする。菜の花は塩ゆでし、水にさらし水気を切って3cm長さに切る。
- 別のボウルにAを混ぜ合わせてから、②を入れ混ぜ合わせ、①も加えてさっと和える。
- お好みで器にエンダイブをしき、盛りつける。

「特定保健指導」とは「特定健診(メタボ健診)」の結果、肥満(腹囲)、高血糖、脂質異常、高血圧、喫煙習慣など生活習慣病につながるリスクの高かった人に保健師や管理栄養士などが面接と支援を行い、生活改善をしていただくことで生活習慣病の予防や改善を行うものです。特定保健指導には生活習慣病のリスクの高さに応じて「動機付け支援」と「積極的支援」の2つがあります。よりリスクの高い人に対して行われる積極的支援の対象になったAさんを例に、特定保健指導はどんなことを行うのか、また、Aさんがどのように生活改善に取り組んだのかを紹介します。



初回面接時のAさん
(男性・46歳)の数値

身長	173cm
体重	81.0kg
BMI	27.1
腹囲	90.5cm
血圧	138 / 79mmHg
中性脂肪	200mg/dL
γ-GT	80U/L
喫煙習慣	なし

積極的支援の対象となった
肉や揚げ物、お酒が大好きなAさん

Aさんが積極的支援の対象になったのは、腹囲と血圧、中性脂肪が判定基準値を超えていたからです。また、肝機能、とくにお酒と関連が深いγ-GTが高いことがわかりました。Aさんは若いころにはサッカー部に所属していたそうで、ポリウムのある肉や揚げ物が大好き。夕食は、運動部に所属する中学2年生の子さんと内容、量とも同じだけ食べているそうです。またお酒も好きで毎日ビール500mlと焼酎なども飲んでいました。一方、車通勤で、近くに行くのにも車を使うため、歩くことがほとんどない生活です。

「積極的支援」の進め方

「積極的支援」では初回面接時に行動計画を立て、6カ月間、体重、腹囲、行動計画の実践状況などを記録します。その間、数回にわたり電話や

初回面接で計画を立てる



電話やeメールで支援



※平成30年度より支援期間が「3カ月以上」に改められ、3カ月時点の実績評価の結果によっては、その時点で終了になる場合があります。

メールで支援を続けます。Aさんが選んだ電話で支援するコースでは、生活改善のペースをつかめるよう、前半3カ月は提出していただいた記録などをもとに、2週間ごとに電話でアドバイスします。後半3カ月はそれまでのアドバイスを参考に、各自で引き続き改善の努力をしていただき、6カ月後に電話で最終評価をします。

3つの目標を立てて
コツコツ実践

Aさんの夕食はお子さんが好む肉料理や揚げ物がほとんどでしたが、それらの量を減らし、その分、野菜を増やすようアドバイスしました。食べ始めに野菜をしっかりかんで食べると中性脂肪増加の原因となる血糖値の急激な上昇が抑えられることや、野菜やきのこ、海藻類など具だくさんの汁物を主食や主菜の前に食べると空腹感が落ち着いて食べ過ぎを防げることなど、食べ方を工夫すれば肥満予防になることをお伝えしました。

そのほかアルコールについては週1回の休肝日を設けること、土曜日、日曜日に30分ずつウォーキングをすることを提案しました。

これらのなかからAさんが目標として自分で決めたのは、①肉料理や揚げ物の量を減らすこと、②土日のウォーキング、③週1回の休肝日の3つでした。コツコツ努力した結果、体重も減り、中性脂肪、血圧、γ-GTも改善しました。

Aさんの生活改善6カ月
支援と実践の経過

支援1回目

揚げ物は奥様の協力で減らす。土日のウォーキング、週1回の休肝日も実行でき、滑り出しは順調。



支援2回目



食事は、野菜やきのこ、海藻類などで満腹感を得る工夫をして、「ズボンのウエストに余裕がでてきた」そうです。土日のウォーキングと休肝日は継続。

体重 80.5kg | 腹囲 88.5cm

支援3回目

ウォーキングは引き続き行ったが、忘年会シーズンで飲み過ぎ、食べ過ぎになってしまいました。



支援4回目



年末年始は外食が増え、揚げ物をたくさん食べてしまったとか。「外食でも野菜やきのこ、海藻類を多くとれるメニューを選びましょう」とアドバイス。

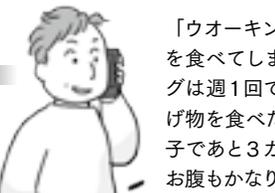
体重 79.0kg | 腹囲 87.0cm

支援5回目

急に冷え込み、「ウォーキングをさぼった」とAさん。「ふだん移動するときは大また歩きや速足歩きをしてみてください」と提案をしたところ、それを実行。



支援6回目



「ウォーキングは週1回だけ、昼食に揚げ物を食べてしまう」というAさん。「ウォーキングは週1回でもしなよりいいし、お昼に揚げ物を食べたなら夜に減らせばいい」、「この調子であと3カ月、続けてください」と励ます。お腹もかなりへこんできた。

体重 76.2kg | 腹囲 86.5cm

体重 6.4kg 減!

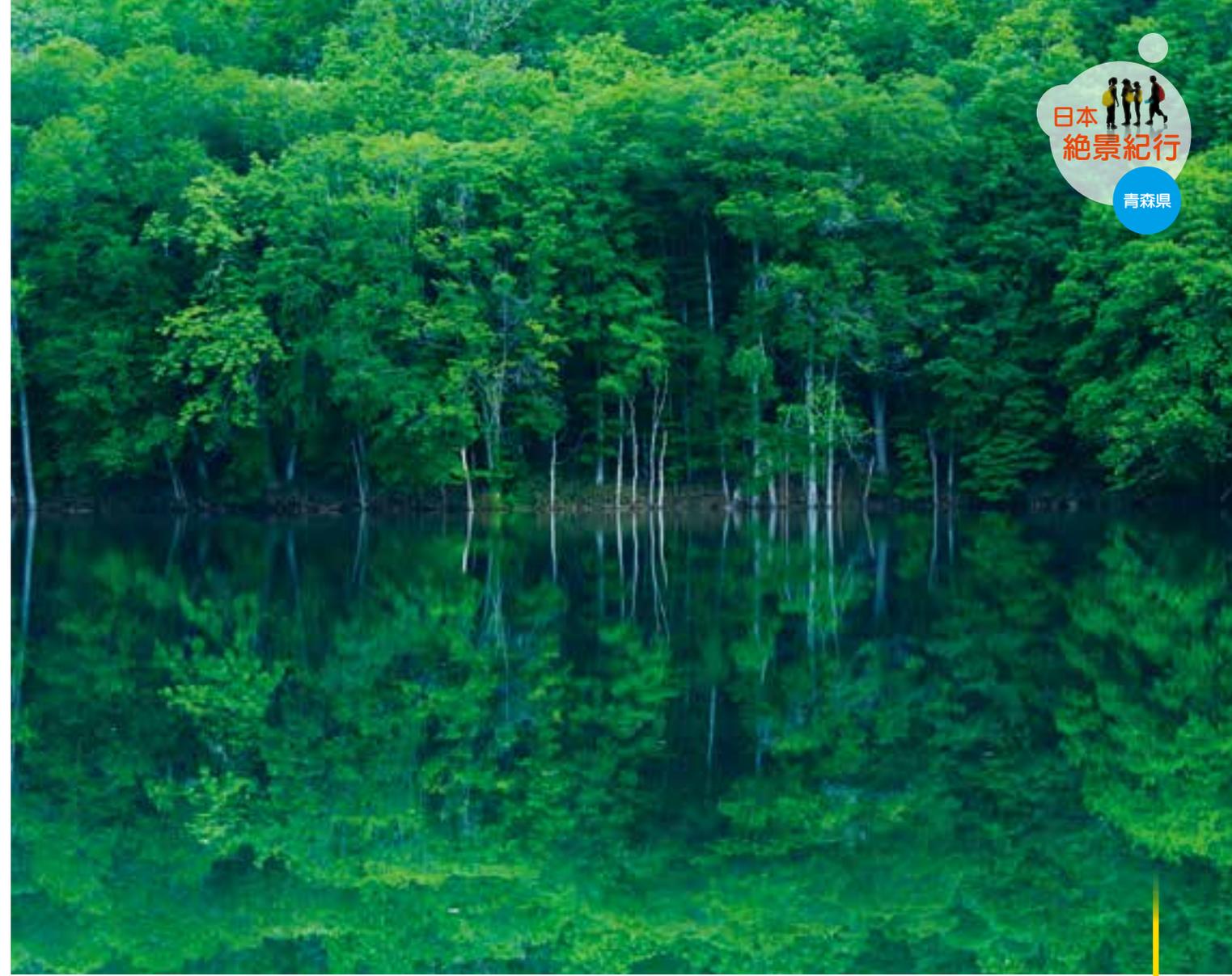
最終評価時

前半3カ月で覚えたことを応用しながら残りの3カ月を1人で乗り切り、最終的にベルトの穴が2つ縮まった。周りからも「やせたね」といわれる。中性脂肪は正常値の120mg/dLとなり、血圧も125/72mmHgにまで下がる。休肝日を設けたおかげでγ-GTも40U/Lに落ち着いた。よかったね! Aさん。



体重 74.6kg | 腹囲 84.0cm

※特定保健指導の進め方や面接の時間・回数などは、指導を行う施設などによって若干異なります。



▲鏡のような鳶沼。観光客は、通常あまり多くありません。豪快さが魅力の奥入瀬に対して、ここは静けさを楽しむ場所。

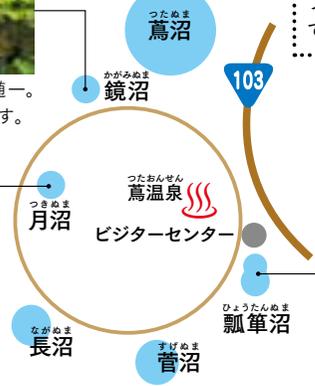
鳶の森・沼めぐりの小路

手軽に訪れることのできる神秘的沼

▲水深が浅く、モリアオガエルが白い泡のような卵を産む場所として知られます。

撮影のヒント
反射を消して透明感を強調するなら
「PL（偏光）フィルター」を使うか、反射しにくい角度を肉眼で探してからカメラを向けます。

【沼めぐり】



▲小さい沼ですが透明度は随一。庭園のような風情が感じられます。

▲昔の風流人がこの沼のほとりで月見を楽しんだといわれています。

「鳶沼」は七沼の中でも面積が最大で、沼めぐりの起点からも近く便利です。特におすすめは、薄曇りで風が弱い日の早朝。静かな水面が鏡のようになり、木々をくっきりと映し出します。幽玄な新緑の時期、赤く燃える紅葉のころ、どの季節も折々の美しさがあります。

鳶沼以外の沼も、ひとつひとつ際立った個性があり、水底で鈍く光る倒木や咲き誇る花々などが、日ごとに変化する幻想的な光景をつくり出しているのです。

夢の中のように静かで謎めいた光景

十和田・奥入瀬方面から八甲田山系に向かう途中、ブナの原生林が繁る一帯に大小の沼があります。その名も「鳶の森」そして「鳶の七沼」です。七沼のうち、5 kmほど離れた山中にある「赤沼」を除く6つは、鳶川中流付近に楕円を描くように散在しています。それらを結ぶ「沼めぐりの小路」では、ときに野鳥の声を聴きながら散策を楽しめます。全周約3 kmの道が整備されていますが、多少の起伏があるので、足腰に自信のない方は休みながらのんびり進んでください。天候や季節によって歩きにくい箇所もあるかもしれません。小路の入口にあるビジターセンターで確認しましょう。



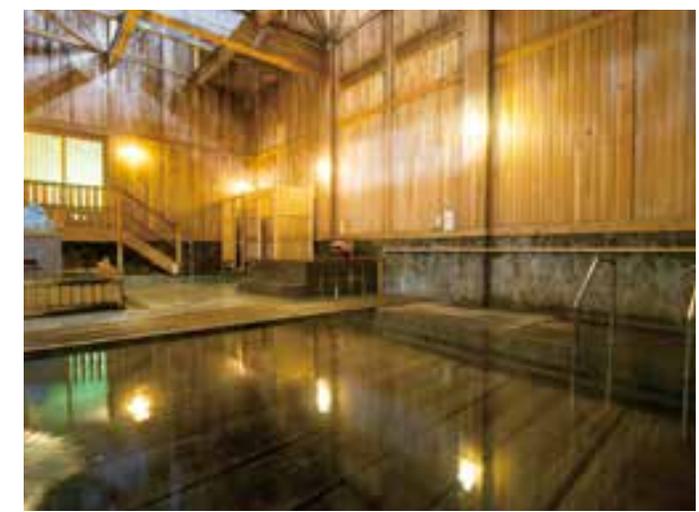
▲奥入瀬溪流館では、溪流の苔から作る可愛い苔玉（モスポール）が目を引きまします。栽培・販売コーナーのほか、苔玉作り教室（要予約）で思い出を形に。（同市奥瀬栃久保）



▲野菜たっぷりのオルトラーナ・ピザ。



▲地元農家の新鮮野菜を店主が厳選して仕入れる、石窯ピザOrtolana（オルトラーナ）。山小屋風の建物が人気の店です。（同市奥瀬栃久保）



▲鳶温泉は、沼めぐりに便利な一軒宿。湯船の真下にある源泉から肌触りのよい湯がポコポコと湧き出す、珍しい構造が自慢です。（十和田市奥瀬鳶野湯）



▲やや遠くから見た鳶沼。左奥からのぞく赤倉岳が数十万年前に大噴火した際に、大量の土砂がこの地に押し寄せて、多くの沼が誕生しました。

撮影のヒント
鏡のような反射を撮る
ポジションは低めに（水面レベルに近く）。ピントは水面の反射像に合わせましょう。

●各施設の最新情報や問い合わせ先は、ホームページでご確認ください

- 鳶温泉 <http://tsutaonsen.com/>
- 石窯ピザOrtolana <http://ortolana.jp/>
- 奥入瀬溪流館 <http://www.oirase.or.jp/keiryu/keiryu.htm>

平成30年度に実施する保健事業の概要と補助金

平成30年4月1日以降実施分から適用

ヘルシーライフをお手伝い!



疾病予防関係

年1回(脳ドックは5年に1回)、補助金限度額内の実費を補助。ただし、労働基準法、労働安全衛生法の法律により実施すべきものを除きます。

- ① 人間ドック利用補助
日帰り・1泊コースとも6万5千円(消費税を含む)を支給限度とし、実費を支給します。
(前立腺がん検査へ腫瘍マーカーPSA)・婦人科検診を含みます。ただし、契約外のオプション項目は、利用者負担です)
利用者負担金 被保険者・被扶養者の方とも
日帰りコース 1万4千円
(平成29年度より被扶養者の方について、40・45・50・55・60歳時の支払免除を廃止しています)
1泊コース 2万円
被保険者で会社の定期健診を受けない場合は、利用者負担金

② 脳ドック利用補助
とは別に事業主負担金1万円を支払ってください。
40歳以上の方を対象。5年に1回5万円(消費税を含む)を支給限度とし、実費を支給します。人間ドックとの重複は不可。ただし、40・45・50・55・60歳の方は、人間ドックとの重複可です。

③ 巡回レディース健康診断
40歳未満の被扶養者(妻・母・義母)についても受診できます。利用者は2千円の負担。ただし、オプション検査を受ける場合は、3千円の負担となります(利用者が健診機関に直接支払ってください)。

④ がん郵送検診
無償 被保険者・被扶養配偶者の希望者の方

⑤ インフルエンザ予防接種補助
年1回 補助金@2千円(事業主診療所を除く)
補助金支給対象 原則として平成30年10月1日から平成31年2月28日までの接種

⑥ 健康相談補助
補助金請求期限 原則として平成31年3月28日(当日消印有効)まで
●心と体の健康相談 無償
電話番号 0120(80)3223(電話健康相談)
健保ホームページから、またはWEB上で
<https://familycare.socialhealth.co.jp/>
被保険者本人・被扶養者の方なら、どなたでもご利用いただけます。家族の方への対応のご相談を本人の方がなさったり、職場の方への対応のご相談を同僚や上司の方がなさることもできます。

⑦ 前期高齢者向け電話保健指導
無償 63歳~74歳の方を対象

⑧ 重症化予防
無償 「早期発見・早期予防」、「低医療費の状態での早期受診」、「生活習慣改善機会の提供」等を目標に、情報提供・通知、電話保健指導を実施します。

日本冶金工業健康保険組合のホームページ

健康保険の知識や健康づくりにご活用ください

暮らしに役立つ健康保険情報を、たくさんご紹介しています。ご利用は、すべて無料。スマホ等からも使えます。

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



- ◆WEB版 医療費のお知らせ
お支払いの医療費がわかります。内容をご確認のうえ疑問などありましたら、当健康保険組合03(3272)1655までお問い合わせください。
- ◆電話健康相談 介護・育児の電話相談メンタルヘルスカウンセリング
電話での健康相談窓口「ファミリー健康相談」を開設しています。専用ダイヤルは0120(80)3223、詳細は健保ホームページをご覧ください。
- ◆健康情報サイト「ヘルシーファミリー倶楽部」
健康的なレシピや簡単な筋トレなど、健康増進のための情報が満載。くすりの検索もできます。

巡回
レディース
健康診断

年に一度の健診で、 疾病の早期発見・早期治療を

胃健診、
乳房超音波検査
などが、
わずか/
2,000円!

対象者の方へ ⇒ ご案内と申込用紙を5月中旬に送付します。

申込締切日 ⇒ 平成30年8月31日(金)までに申込用紙に必要事項をご記入のうえ、同封の返信用封筒にてご返信くださるか、インターネットでお申し込みください。お申し込みは、受診希望月の前々月20日(必着)までです(【申込例】9月3日希望 ⇒ 7月20日までにお申し込み)。

当健康保険組合では、40歳未満の被扶養者(妻・母・義母)も含めて巡回レディース健康診断を実施します。この巡回レディース健康診断は、疾病の早期発見・早期治療につなげるため、お住まいの近くにある「ホテル・公会館」を利用させていただくもの。気軽に行けるうえ、心電図検査や胃健診、乳房超音波検査などの基本検査が、わずか2,000円で受けられるのも魅力的です。この機会に、受診してみませんか。
なお、お申し込み受付は先着順のためご希望の会場で受診できない場合がありますので、お早めをお願いします。

インターネット
からもお申し込み
いただけます
<https://www.zenkenkyo-yoyaku.net>

※詳しくは、当健康保険組合のホームページをご覧ください。

お問い合わせは、
直接 一般社団法人
全国健康増進協会へ
お願いします。

お問い合わせ先
(委託先)

一般社団法人 全国健康増進協議会
TEL:03(5803)3377 FAX:03(5803)3370
【月曜日~金曜日 9時~16時(ただし、12時~13時および土日祝日を除く)】

清流に新緑匂う 葛川砂防公園



▲激しく美しい葛川溪流。

観光客の賑わいが絶えない奥入瀬溪流。その終着地付近に架かる出合い橋は、もうひとつの「水辺の散歩道」の玄関口でもある。

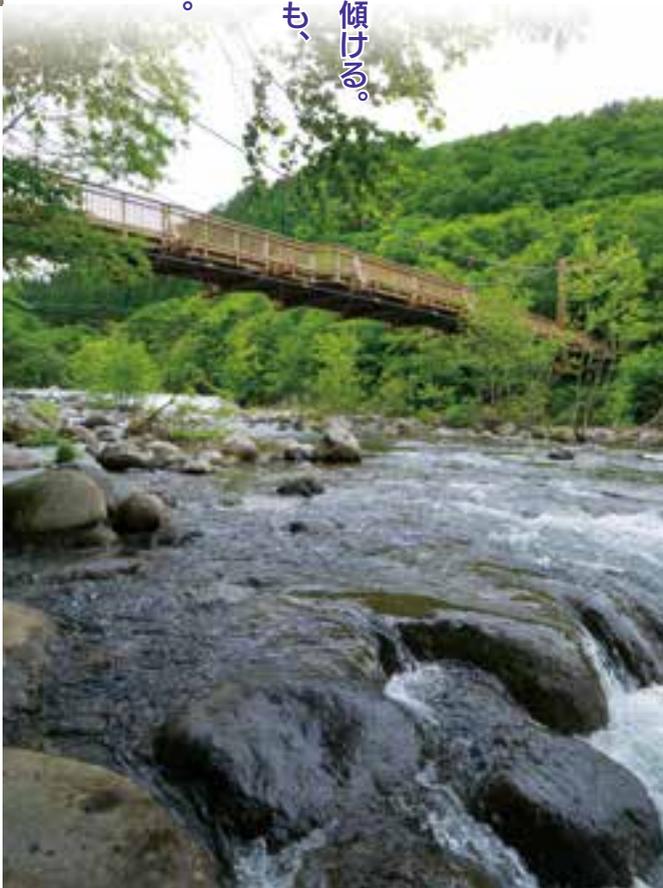
奥入瀬川と葛川が「出合う」場所にあるのが命名の由来だという。全長 55m の歩行者専用吊り橋だが、その幅は広く安定しており、揺れの苦手な人もほとんど心配はない。

渡り終えて葛川砂防公園の遊歩道へ。奥入瀬よりも訪れる人は少ないが、溪流の美しさでは負けていない。木道を踏み、葛川沿いを上流に向かって進んだ。しぶきを含んだ風が、新緑を揺らして心地よく吹き上がってくる。かつて暴れ川だったこの流れには、ところどころに砂防ダムが設置されている。景観に配慮してか、大小の自然石をふんだんに使って補強した面白いつくりだ。

遊歩道の出口から少し上流に、ひととき大きな砂防ダムが見えた。併設の魚道は、近ごろ改良工事が行われたのだという。イワナの跳ねる姿をひと目見たくて、しばし佇む。そんな待ちぼうけもまた楽しい。

アクセス: JR八戸駅からバス約1時間30分、焼山下車徒歩約10分

朝の空気の中で
吊り橋を渡り、
せせらぎに耳を傾ける。
武骨な砂防ダムも、
澄みきった水に
溶け込んでいく。



◀立派な自然石を組み込んだ砂防ダムには、まるで天然の滝のような力強さがある。



▲アフリカ産の木材で造られた出合い橋。溪流をゆったりと見渡すことができる。