

# けんぽニュース

ご家族でお読みください。

●日本冶金工業健康保険組合 人間ドック・新制度のご案内 ほか

<http://www.yakinkenpo.or.jp/> パスワード：nas

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。

2020

冬

Winter



日本冶金工業健康保険組合

# 「被扶養者資格確認調査(検認)」にご協力をお願いします

調査票は8月末に  
事業所経由で  
お送りします



当健保組合では、健康保険法に基づき18歳以上の方を対象に「被扶養者資格確認調査(検認)」を毎年8月に実施しております。収入超過や申告漏れ等の事由で「資格を有さない方」がそのまま被扶養者となっていた場合、不適切な療養費や不要な納付金の支出につながってしまいます。

たとえ故意ではなくても無資格が判明した場合は、公平・平等・適正化の立場から、要件を満たさなくなった日までさかのぼって認定取消とし、医療費の7割分や支給済みの各種手当金等も返還請求します。

下記をよくある事例や被扶養者ではなくなるケースを再度ご確認ください、検認にご協力をお願いします。

## よくある事例1

学生であった子どもが就職し、すでに就職先で保険証が発行されていたにもかかわらず、当健保組合の保険証を返納せずに使用して病院にかかっていた。

1を  
チェック!

## よくある事例2

妻がパートで継続的に働いており、半年間の月収平均が108,333円を超えているのは知っていたが、調査月時点ではまだ年収130万円を超えていないので大丈夫だと思っていた。

2を  
チェック!

## よくある事例3

被扶養者(60歳以上)の年間の給与収入だけでは基準額を超過していないが、年金を合算した年間の収入が180万円を大きく超過していた。

2を  
チェック!

## ご家族が被扶養者ではなくなるケース

1 お子さん(被扶養者)が就職したら、就職先の健康保険の被保険者になります。

2 ご家族(被扶養者)の年収が130万円以上(月額108,334円以上)\*見込まれる、または被保険者の年収の2分の1以上になると、扶養からはずれずれます。

\*60歳以上または障害がある場合は、年収180万円以上(月額15万円以上。老齢年金、障害年金、遺族年金を含む)。

3 配偶者・子・孫・父母・祖父母・曾祖父母・兄弟姉妹以外の親族(三親等内)が被保険者と別居したとき、扶養からはずれずれます。

4 別居しているご家族(被扶養者)への仕送りをやめたときや、仕送り額が被扶養者の収入よりも少なくなったとき、扶養からはずれずれます。

5 被扶養者が基本手当日額3,612円未満(60歳以上は5,000円未満)で、かつ日額に360日を超えた額が、被保険者の年間収入の2分の1以上になると、扶養からはずれずれます。

6 ご家族(被扶養者)のパート・アルバイト先が下記の要件をすべて満たす場合には、パート・アルバイト先での被保険者となります。

- (1) 週の所定労働時間が20時間以上
- (2) 雇用期間が1年以上見込まれる
- (3) 賃金月額が88,000円以上(年収106万円以上)\*
- (4) 学生ではない
- (5) 職場の従業員が501人以上、もしくは500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

7 ご家族(被扶養者)が75歳\*になると、後期高齢者医療制度の被保険者になります。

\*65~74歳の方が、一定の障害があると認定されて後期高齢者医療制度の被保険者になったときも同様です。



# 人間ドック・新制度のご案内

すでにご案内しましたが、2020年4月から人間ドックの内容が変更になりますので、あらためてお知らせいたします。

## 受診資格

受診日に日本冶金工業健康保険組合に加入していること

脳検査は、40・45・50・55・60歳の方が補助対象となります。

2020年度は経過措置として、2019年度に脳ドックを受診していない41・46・51・56・61歳の方も補助対象とします。

\*年齢の基準は、年度(4月~翌年3月末)の最終日である3月末の時点とします。

## 予約申込先

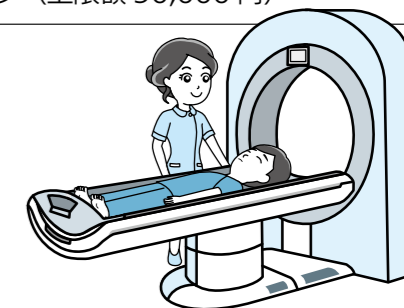
株式会社イーウェル

人間ドック	項目	旧(2020年3月まで)
新(2020年4月から)		
4月1日~翌年3月15日	予約期間	4月1日~翌年3月31日
4月15日~翌年3月31日	申込期間	4月1日~翌年3月31日
イーウェル 人間ドックAコース ※一泊コースはありません	健診 コース名	人間ドック (標準的なコース)
イーウェル契約機関のみ	受診機関	制約なし
<ul style="list-style-type: none"> <li>●マンモグラフィ検査</li> <li>●乳房エコー検査</li> <li>●子宮頸部細胞診検査</li> <li>●前立腺がん検査(PSA)</li> <li>●胃部内視鏡検査(X線検査からの変更)</li> </ul>	オプション 検査	<ul style="list-style-type: none"> <li>●マンモグラフィ検査</li> <li>●乳房エコー検査</li> <li>●子宮頸部細胞診検査</li> <li>●前立腺がん検査(PSA)</li> </ul>
51,000円	補助額	65,000円
0円	自己負担額	14,000円

## 脳検査

脳検査(上限額50,000円)	オプション検査	脳ドック(上限額50,000円)
-----------------	---------	------------------

- ◆上記オプション検査以外を追加する場合は、全額自己負担となります。
- ◆補助額を超えた費用は全額自己負担となります。
- ◆被扶養者(妻・母・義母)の方は、婦人健診との併用利用はできません。



健診機関一覧、申込方法等は、2020年3月25日(水・予定)  
当健保ホームページ内でお知らせします。

# 健診結果の見方

健診結果に「要精密検査」「要治療」があったら、必ず受診し、病気の「芽」を摘み取っておきましょう。

**異常なし** 健康な状態を保つため、現在の生活習慣を続けましょう。

**軽度異常** 日常生活には差し支えありませんが、病気の「芽」かもしれません。油断せず、生活習慣を見直し、健康維持を心がけましょう。自覚症状があれば、早めに受診しましょう。

**要経過観察** わずかな異常が認められました。日常生活に気をつけることで、改善する場合があります。一定の期間後に、再検査をしてください。

**要精密検査** 異常が認められました。専門医の診察や精密検査のため医療機関を受診してください。

**要治療** 治療が必要な異常が認められました。早急に医療機関を受診してください。

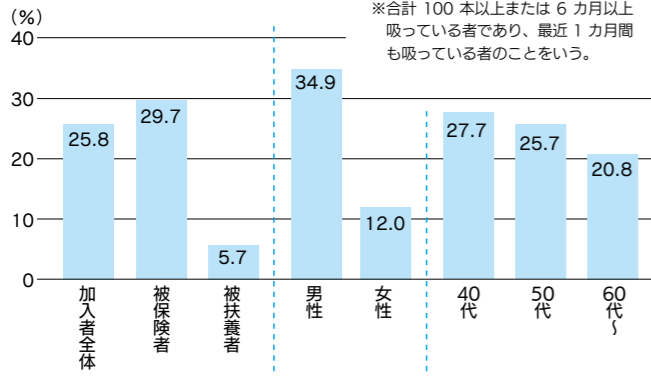


※健診機関によって区分が異なる場合があります。

特定健診でメタボリックシンドロームのリスクが高かった方に、保健師など専門職による生活習慣改善指導が受けられる「特定保健指導」のご案内をお届けしています。  
**ぜひ、ご参加ください。プロの指導を受けてメタボを脱出しましょう！**

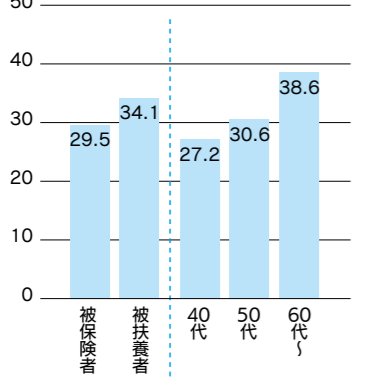
## 全健保組合加入者の喫煙率

※現在、たばこを習慣的に吸っている者。

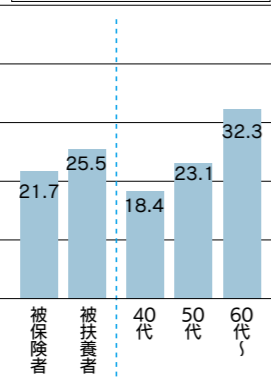


## 全健保組合加入者の運動習慣の状況

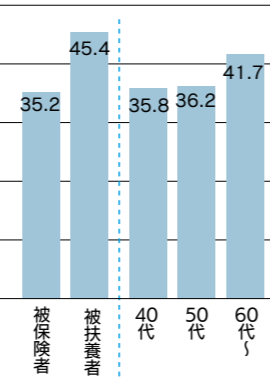
適切な運動習慣を有する者の割合  
※右の項目のうち2項目以上が適切である者。



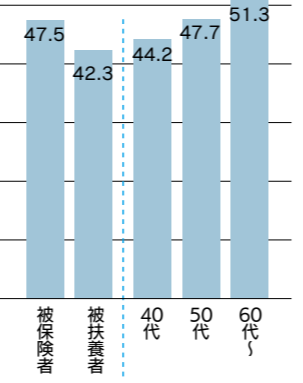
1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2回以上、1年以上実施している者の割合



歩行または同等の身体活動を1日1時間以上実施している者の割合



ほぼ同じ年齢の同性と比較して歩く速度が速い者の割合



2019年度健康スコアリングレポートより作成

# 毎年健診、受けていますか？

みなさんは、今年度の健診は受けましたか？  
受けた方は、結果を確認しましたか？  
健診は毎年受けて経年変化を確認しましょう。



**ケースB**

あ、去年より2kg太った。まあいっか...

子どもが残したものを全部食べちゃってる...

なにに、メタボ予備群、精密検査を受けてください。付き合え断れないし、まあいっか...

あちゃー！ ええっ！ 入院治療しましょう。糖尿病ですね。

健太の未来

25歳のとき

35歳のとき

42歳のとき

55歳のとき

**ケースA**

よし、今年も異常なし！

健診結果でコレステロール値が上がっていたな。ちょっと運動するか...

メタボにもなっていないぞ！健康、健康！

まだまだどこも悪くないぞ！

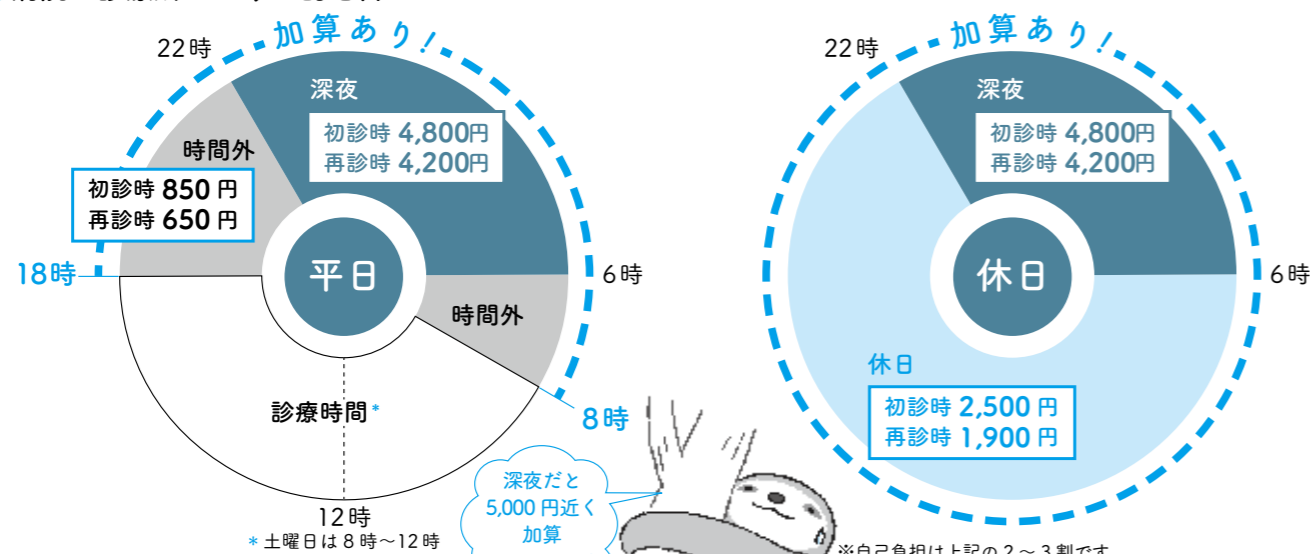
あなたの未来は、どちらですか？

# いま何時? 受診する時間によって 医療費に加算あり!

病院や薬局は、夜間・早朝・休日に受診すると、医療費に加算が付きまします。平日の日中に受診しましょう。

## 夜間・早朝・休日は「割増料金」がかかります

### ●病院・診療所における割増料金



### ●調剤薬局でも割増料金がかかります

時間帯	加算額
時間外	調剤技術料と同額
休日	調剤技術料の1.4倍
深夜	調剤技術料の2倍

※調剤技術料とは、「調剤基本料」「調剤料」などの合計です。



仕事帰りの受診。ゆっくりでも間に合うように余裕をもって出発だ

加算がつく時間帯と加算額は次のとおりです。おおむね平日8時～18時、土曜日8時～12時以外に受診すると、割増料金がかかるかと覚えておきましょう。



※自己負担は上記の2～3割です。  
 ※6歳未満の場合、加算はさらに高額になります。  
 ※夜間・早朝・休日に通常診療している診療所では、8時前や18時(土曜は12時)以降・休日には500円の加算が、調剤薬局でも同様に、開業中であっても8時前や19時(土曜は13時)以降・休日には400円の加算が付き場合があります。  
 ※夜間の救急診療を行う医療機関では、初診時2,300円、再診時1,800円の時間外加算が付き場合があります。

## 長時間待ったのに再受診が必要になることも

夜間・早朝・休日は、緊急性の高い患者が優先となります。待ち時間が長くなるだけでなく、専門医がいない場合が多いため、診療時間内の再受診が必要になることもあります。「日中は忙しくて時間がない」など自己都合で受診すると、重症患者の治療の妨げになることも覚えておきましょう。

### 夜間・早朝・休日の診療では実施していないこと

- 緊急性が低い患者への詳しい検査や専門的な診療
- 長期間の薬の処方(おおむね1～3日分のみ)
- 診断書の発行やワクチン接種 など

→診療時間内の再受診が必要になります。

※上記は一例で、医療機関によって対応は異なります。



## 子どもの急な体調不良で困ったときは…「#8000」子ども医療電話相談

夜間・早朝・休日に起こった子どもの急な症状で、受診の必要性の判断に迷ったときなどに小児科医師・看護師に電話で相談できます。全国共通の短縮番号(#8000)で相談窓口へつながります。

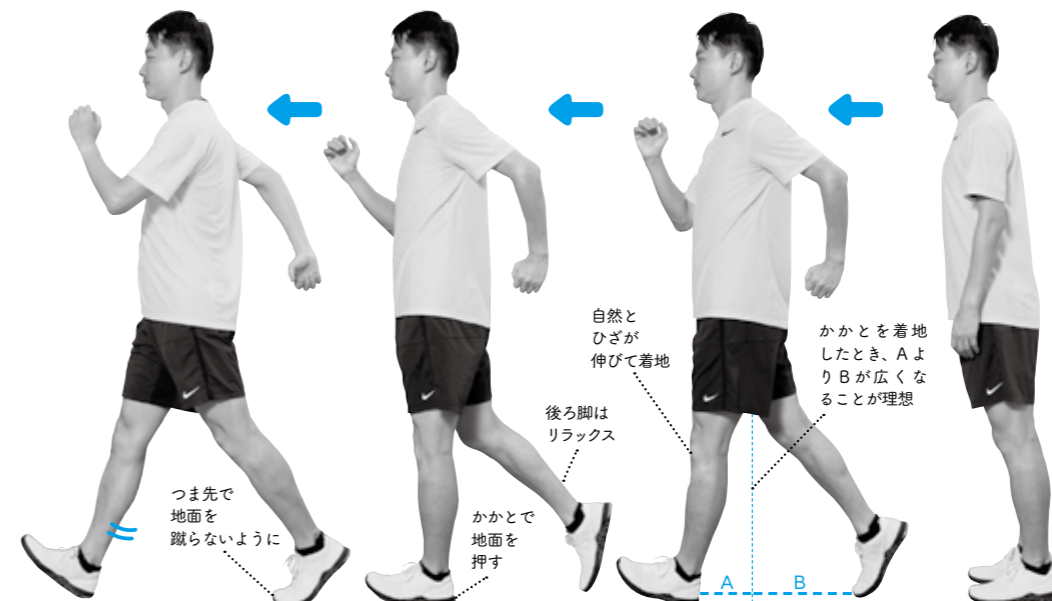
※都道府県ごとに開設時間が異なります。詳細は厚生労働省ホームページをご覧ください。



# 「スピードウォーク®」で運動量アップ

「ウォーキングでは物足りないけどランニングをするのはハードルが高い…」という人は、スピードを少し上げてひじを曲げながら歩く「スピードウォーク」に挑戦してみませんか?

## スピードウォークに挑戦!



### ポイント

- 日常の歩行よりも、速度を上げる(1秒間に3歩が目安)
- ひじを曲げ、しっかりと腕を振る

### スピードウォークの効果

下半身を中心に筋力がアップする!  
 心肺機能・基礎代謝が向上し、体脂肪の増加防止や生活習慣病の予防に!  
 成長ホルモンの分泌を促し、骨粗しょう症の予防や美肌効果でアンチエイジングに!

## スピードウォークをするときの注意点

### ウォーミングアップを忘れずに

ウォーキングの前には、屈伸運動、アキレス腱のストレッチ、手首足首・ひざ・腰を回すなどの準備運動を行います。ラジオ体操をするのもよいでしょう。力を抜いて柔らかく動かす意識で行ってください。歩き終わった後も準備運動と同じ動きをしてクールダウンしておくことで翌日に疲れが残りにくくなります。



### 頻度や時間は無理をしない

1回10～40分、週1～3回程度から始め、体力と相談しながら調整します。疲労感よりも爽快感を感じられるようになったら、頻度や時間を増やしていきましょう。

### 水分、栄養補給をしっかりと

スピードウォークは運動量が多くなります。空腹時や食後すぐのタイミングで行うのは避け、水分補給はこまめに行いましょう。

### ウォーキングを楽しむコツ

## タイム計測をして、競技スポーツ的な楽しみ方をしよう!

ウォーキングが習慣になってきたら、同じコースを歩くときにタイムを計測してみましょう。タイムを気にしながら歩くと自然と歩く速度が速くなり、フィットネス効果が高くなります。また、「タイムを縮める」という具体的な目標ができるとモチベーションもアップしますので、ぜひ試してみてください。

ただし、速く歩くことにこだわりすぎるとケガの原因となるため、無理は禁物です。



※「スピードウォーク®」はウォーキングインストラクター君塚正道の登録商標です。



# 古都の眺望も楽しめる 京都洛東ウォーク

見どころが多く何度訪れてもよい京都。歴史的な建造物のほか、送り火で知られる大文字山に登り京都の眺望も楽しめるウォーキングコースをご紹介します。



**南禅寺** 臨済宗南禅寺派の大本山で13世紀の開創。三門は重要文化財に指定されている。

休 年末(12月28日~31日)  
● 12月1日~2月末日 8:40~16:30  
3月1日~11月30日 8:40~17:00

● 方丈庭園・三門  
一般500円 高校生400円  
小・中学生300円

● 南禅院  
一般300円 高校生250円  
小・中学生150円

☎ 075-771-0365



京都観光 Navi  
<https://ja.kyoto.travel/>

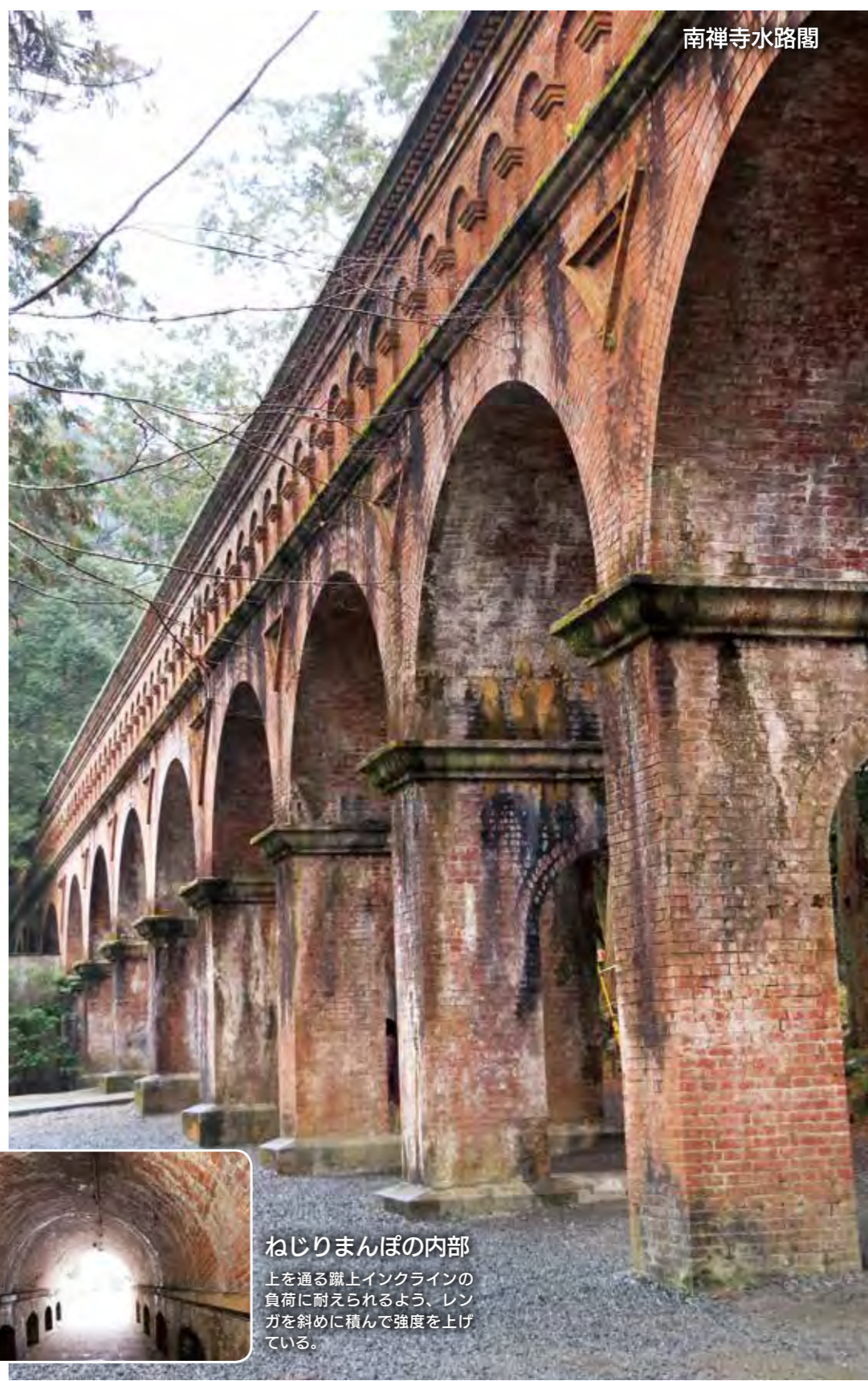


JR「京都」駅より市営烏丸線で「烏丸御池」駅へ。市営地下鉄東西線に乗り換え、「蹴上」駅下車



**日向大神宮**  
京都最古の宮。昔は伊勢神宮への代参として多くの参拝者が訪れたという。

● 境内拝観自由 ☎ 075-761-6639



南禅寺水路閣



**蹴上インクライン**  
全長582mの世界最長の傾斜鉄道の跡。琵琶湖疏水の蹴上-南禅寺間は高低差が約36mあるため、船を台車に乗せて陸路で運航するために敷設された。

大文字山の火床からの眺め。現地では「大」の字の大きさを実感できる。



**哲学の道**  
永観堂付近から銀閣寺のあたりまでの約1.5kmほどの小径。京都大学の哲学者の西田幾多郎にちなみ「哲学の道」と呼ばれるようになった。



**大文字火床への登山道**  
火床へ向かう道はわかりやすく、迷う心配はない。安全に山歩きできる靴を履いて登ろう。



**銀閣寺(東山慈照寺)**  
室町幕府八代将軍の足利義政によって造営された山荘で、義政没後に臨済宗の寺院となった。世界文化遺産に指定されている。

休 無休  
● 3月1日~11月30日 8:30~17:00  
12月1日~2月末日 9:00~16:30

● 高校生以上500円 小・中学生300円

☎ 075-771-5725

ひと足 將軍塚青龍殿の大舞台

將軍塚青龍殿には、延面積1,046㎡の木造大舞台があり、眼下に京都市内を一望できる人気スポット。將軍塚青龍殿は京都一周トレイルの「東山コース」に含まれている。

休 無休  
● 9:00~17:00 (16:30受付終了)  
● 大人500円 高校・中学生400円  
小学生200円(保護者同伴だと無料)  
☎ 075-561-2345 (青蓮院門跡)

**京都一周トレイルとは?**  
京都市街を取り囲む山々をめぐる全長約80kmのコースと、京北エリアに全長約40kmの「京北コース」がある。自然や文化を体感しながら歩くことができる。

80kmのコースには、「東山コース 伏見・深草ルート」、「東山コース」、「北山東部コース」、「北山西部コース」、「西山コース」がある。「東山コース」は、伏見稲荷駅からケーブル比叡駅を結ぶ24.6kmのコースで、將軍塚青龍殿のほか、南禅寺、大文字山の火床なども含まれている。区間を区切り、少しずつ京都一周トレイルコースに挑戦するのも面白そうだ。

京都の味 豆腐

京料理に欠かせない食材の豆腐。料理店でいただくほか老舗豆腐店も多いのでおみやげにもおすすめ。



**ねじりまんぼの内部**  
上を通る蹴上インクラインの負荷に耐えられるよう、レンガを斜めに積んで強度を上げている。

血圧が正常になり、健康を維持！

1年後の健診では体重が減少し、血圧も改善。2年後の健診では血圧は正常範囲で安定し、その後も健康を維持する。



健康を維持するために…

薄味・減塩、適正体重の維持を心がけながら、歩くことを基本に、日常生活のなかに運動習慣を取り入れましょう。

早めに高血圧の改善策をとった場合

特定保健指導に参加。高血圧の放置と喫煙が動脈硬化を進行させることを知り、生活習慣を見直して血圧改善と禁煙を決意！



1日30分の有酸素運動を

「ややきつい」程度の有酸素運動を、できれば毎日30分以上(1回10分間程度の運動を合計して1日30分以上としてよい)を行いましょ。

減塩と減量を心がける

塩分をとりすぎると血圧が高くなります。食塩摂取量は1日6g未満に。肥満解消も降圧効果があります。BMI\*25未満を目標に減量しましょう。

\*BMI(体格指数) = 体重(kg) ÷ 身長(m)<sup>2</sup>

# 高血圧を放っておくとどうなるの？

健診で「血圧が高め」と判定されたのに放置したまましていると、自覚症状がほとんどないまま動脈硬化が進行し、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。

高血圧のリスクを知る検査

心臓から送り出された血液が血管の壁を押す力を血圧といいます。血圧値は、心臓から押し出される血液量、血液の流れにくさ、血管の弾力性などによって決まります。血圧は常に変動していますが、高血圧とは、安静時でも正常値より血圧が高い状態が続く症状です。特定健診では、左記の検査数値をチェックします。高血圧には自覚症状がほとんどありません。健診を受けたら、結果をよく確認し、判定に従って行動しましょう。なお、収縮期血圧が140mmHg以上または拡張期血圧が90mmHg以上の方は医療機関を受診しましょう。

\*保健指導判定値：特定保健指導の対象者を選定するための数値。  
\*受診勧奨判定値：医療機関への受診が勧められる数値。

●特定健診で気をつけたい検査項目●

収縮期血圧

心臓が縮んで、全身へ血液を送り出すときの最も高い血圧。上の血圧、最高血圧とも呼ばれます。

保健指導判定値  
130mmHg 以上  
受診勧奨判定値  
140mmHg 以上

拡張期血圧

心臓が広がって、血液が心臓へ流れ込むときの最も低い血圧。下の血圧、最低血圧とも呼ばれます。

保健指導判定値  
85mmHg 以上  
受診勧奨判定値  
90mmHg 以上

\*高血圧症の診断基準は、メタボリックシンドローム判定値、特定健診の保健指導判定値とは異なります。

突然、脳卒中を発症！

55歳、外出中に突然、激しい頭痛が起り、病院へ。脳卒中と診断される。

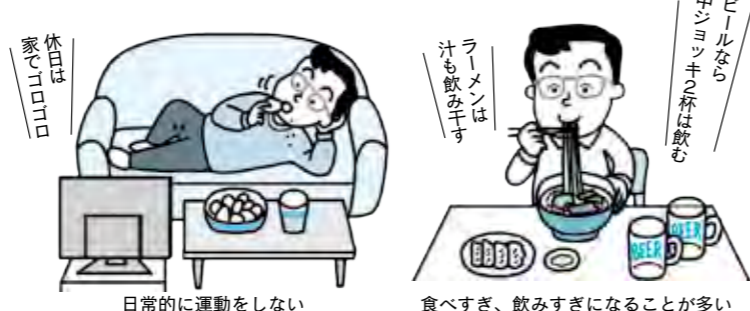


命にかかわる合併症も…

脳や心臓、腎臓などに合併症が起り、生活の質(QOL)や寿命にも影響する深刻な病気にまで進むことも珍しくありません。

高血圧を放置した場合

43歳、健診で収縮期血圧150mmHg・拡張期血圧100mmHgとなり、「要治療」と判定されるが、放置する。



血圧は上昇し、動脈硬化が進行 → さらに血圧が上昇

禁煙や食生活・運動不足の改善、必要に応じて薬物療法等で血圧を管理しないと、血管には常に強い力がかかり続けることになります。その結果、動脈硬化を引き起こし、さらに血圧が上昇します。高血圧症で自覚症状が出るころには、深刻な状態にまで進行しています。

改善を實行！

高血圧を放置！

40歳で「要経過観察」に

特定健診を受けたところ、収縮期血圧135mmHg・拡張期血圧87mmHgの「高値血圧」\*で、「要経過観察」と判定される。



高血圧になりやすい要因

日本人の高血圧の大部分ははっきりとした原因を特定できない本態性高血圧といわれます。遺伝的体質、塩分のとりすぎ、肥満、過剰飲酒、喫煙、ストレスなどの生活習慣や加齢が相互に関連して起こります。

濃い味付けとお酒が大好きなDさんの場合



20代より10kg以上体重が増え、メタボ気味。普段から濃い味付けを好み、しょうゆもよく使う。昼食は揚げものや麺類が多く、ラーメンはスープを飲み干す。野菜や果物はほとんど食べない。お酒も大好きで、毎日飲酒し、飲む量も多い。

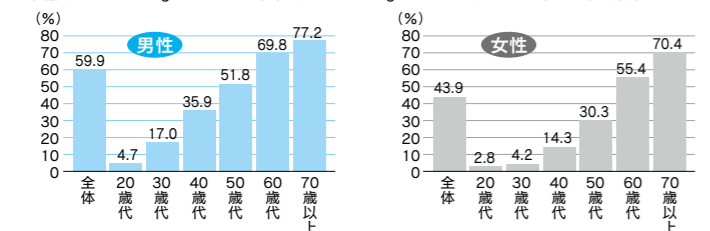
運動習慣はなく、たばこを吸う。

健診後 早めに対策をとった場合と 放置した場合

成人の2人に1人は高血圧症！ ～特定保健指導の通知が届いたらぜひ参加を～

●高血圧症有病者\*の割合(20歳以上)

\*収縮期血圧140mmHg以上、または拡張期血圧90mmHg以上、もしくは血圧を下げる薬を服用している人



厚生労働省の調査によると、高血圧症有病者の成人の割合は全体で50.6%(男性59.9%、女性43.9%)となっており、有病者数は、年代が上がることに上昇していく傾向があります。

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ご案内しています。保健師等とともに生活習慣を見直して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。

# なめこと長芋のスープ



1人分  
30kcal  
塩分 1.4g

- 材料** (2人分)
- 水…………… 2 カップ
  - 鶏ガラスープの素…………… 小さじ 1
  - なめこ…………… 1 袋 (さっと水洗いする)
  - 長芋…………… 50g (さいの目に切る)
  - しょうゆ…………… 小さじ 1
  - 塩…………… 少々
  - 小ネギ…………… 1 本 (小口切り)
  - こしょう…………… 少々

**(Check) なめこ**  
低エネルギーで食物繊維が豊富。残った場合は冷凍保存可。その場合、自然解凍してさっと水洗いして使います。



- 作り方**
- ①鍋に水、鶏ガラスープの素を入れて煮立て、なめこ、長芋を加えてひと煮する。しょうゆ、塩で味を調え、小ネギを加え、器に盛り、こしょうをふる。

# キウイとバナナのヨーグルトジェラート

- 材料** (作りやすい分量6人分)
- バナナ…………… 1 本 (100g)
  - キウイ…………… 1 個 (100g)
  - ヨーグルト…………… 1 カップ
  - はちみつ…………… 大さじ 1
- 作り方**
- ①すべてミキサーに入れて攪拌し、冷凍庫で冷やす。途中かき混ぜて空気を入れながら、3時間ほど凍らせる。  
※好みでミントなどを飾る。



1人分  
54kcal  
塩分 0.0g

**(Check) キウイ**  
果物のなかでもとくに食物繊維が豊富。ビタミンC、Eなどの抗酸化ビタミンも多く含まれます。国産の旬は秋～冬です。



## 腸内環境をよくして免疫力をアップ

腸内環境は、善玉菌を増やし、悪玉菌を減らすことでよくなります。そのためには便通を整える食物繊維を十分とることが必要です。野菜 1 日 350g 以上に加え、きのこや海藻類、豆類、果物も、毎日食べたい食品です。毎食の主食 (ごはんやパン、麺など) も食物繊維源になるので、控えすぎはよくありません。食物繊維は水分を含んで膨らみ、腸を刺激するので、こまめな水分補給も大事です。また、善玉菌を増やす乳酸菌 (ヨーグルトや本格的なキムチなど) や納豆の納豆菌なども積極的にとりましょう。



# 免疫力アップ 菌活ごはん

元気のモトは  
食事から!

体の免疫細胞のおよそ7割が腸に集まっています。  
寒い冬を健康に過ごすために、  
腸内細菌を良好に保つ食品を積極的にとりましょう!



1人分  
425kcal  
塩分 2.5g

●撮影 愛甲武司 ●スタイリング 宮沢史絵

## かんたんキンパ

- 材料** (2人分)
- ごはん (温かいもの) …… 250g
  - ごま油…………… 大さじ 1/2
  - 白いりごま…………… 小さじ 1
  - 塩…………… 小さじ 1/6
  - ごま油…………… 小さじ 1/2
  - 牛こま肉…………… 80g (細切りにする)
  - 焼き肉のたれ…………… 大さじ 1/2
  - のり…………… 1 枚
  - 小松菜…………… 50g
  - (塩を加えた湯でゆでて、水にとって水気をしぼる)
  - キムチ…………… 80g (細かく刻む)

- 作り方**
- ①ごはんをAを加えて混ぜる。
  - ②フライパンにごま油を熱し、牛こま肉を炒めて、焼き肉のたれを加えて炒め合わせる。
  - ③ラップの上のにりを敷き、①のごはんを広げて、小松菜、キムチ、②のをせて巻き、食べやすく切る。
- 巻きすぎなくてもラップで巻けます!
- 
- ごはんは手前を1cm、向こうを3cm残して、押さえるように均一に広げ、具は中央よりやや手前にのせる。巻くときは具を押さえながら、手前から一気に向こう側のごはんをめがけて巻く。

**(「キンパ」って?)**  
キンパは韓国ののり巻き。日本は酢飯ですが、韓国はごはんにごま油がまぶされています。具はナムルや漬物などさまざまです。

**(Check) キムチ**  
韓国の代表的な漬物。食物繊維のほか、本格的に作っているキムチならば乳酸菌も補えます。塩分が多いので食べすぎに注意しましょう。



料理制作  
牧野直子  
(管理栄養士)

# 被扶養者の認定要件に「国内居住」が加わります

2020年4月から被扶養者認定の要件が見直され、被扶養者になれる条件に「国内に住所を有していること」が加わります。このため、被扶養者が国内に居住していない場合は、2020年4月1日で被扶養者の資格を失いますのでご注意ください。

なお、下記のケースは例外となります。

- ① 留学する学生
- ② 海外赴任に同行する家族
- ③ 観光・保養やボランティアなど就労以外の目的で、一時的に日本から海外に渡航している人
- ④ 海外赴任中に身分関係が生じ、新たな同行家族とみなすことができる人
- ⑤ その他日本に生活の基礎があると認められる特別な事情があるとして健保組合が判断する人

(例) ワーキングホリデー、青年海外協力隊など

(例) 海外赴任中に生まれた被保険者の子ども、海外赴任中に結婚した被保険者の配偶者など

また、日本国内に住所を有しているも、日本に滞在する目的（ビザ）が次の特定活動の人は、被扶養者としてできません。

- ① 病院・診療所に入院し、医療を受ける人
- ② ①の日常生活の世話をする人
- ③ 1年を超えない期間、観光・保養を目的として滞在中の人



## 被扶養者の資格を喪失したら、健保組合にすみやかに届け出を!

就職や収入額の超過などで、ご家族が被扶養者資格を喪失したら、5日以内に健保組合へ「被扶養者異動届」の提出と該当者の保険証を返納してください。被扶養者は、保険料の負担なく保険給付などを受けることができますが、この財源はみなさんから納めていただいた保険料です。保険料を適正に使うため、すみやかな申請をお願いいたします。

# プロによる歯のクリーニング PMTC (歯石除去・歯面清掃)

「歯みがきをしているのに、むし歯や口臭が気になる」という人は、歯みがきでは届かない場所に汚れが残っているのかもしれませんが。ときにはプロに頼って、歯をすみずみまできれいにしてみませんか?

Q. 歯の健康を保つには、歯みがきやフロスなどのセルフケアで十分じゃないの?

A. 歯垢(プラーク)はセルフケアでは届かない場所に蓄積しやすく、歯垢が石灰化して歯石ができると歯みがきでは取り除けなくなります。みがき残した歯垢や歯石の除去には、歯科医院で受ける歯のクリーニング「PMTC※」が効果的です。

※PMTC (Professional Mechanical Tooth Cleaning) = 歯科医院で専用の機器を使用して行われる歯石除去・歯面清掃のこと(保険適用外)。

## PMTCのながれ

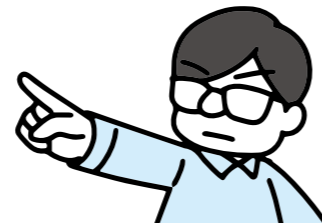
- 1 お口の状態をチェック
- 2 超音波等を利用して歯の表面や歯肉の中の歯垢を除去
- 3 専用の研磨剤で歯石を除去して表面をつるつるにみかく
- 4 フッ素を塗布して汚れを付きにくくして仕上げる

※施術内容は歯科医院ごとに若干異なります。

健保組合の自己紹介

# 今後の取り組みのポイントは?

みなさんの健康管理・健康づくりのためにに行っている保健事業の財源は、みなさんと事業主から納めていただく保険料です。効果的・効率的な事業運営が求められており、今後取り組んでいく事業の柱をご紹介します。



### みなさんの将来の健康のために

#### 特定健診 特定保健指導

生活習慣病の“芽”を早期に発見するための事業が「特定健診」、早期に改善するための事業が「特定保健指導」です。被扶養者(ご家族)の健診受診率が低く、保健指導の参加率が低いことが依然として課題です。みなさんにご活用いただけるよう、案内を強化していきます。

#### 重症化予防

本来なら治療を始めていなければならぬのに、医療機関を受診していない方がいます。このような方へ受診を勧奨していきます。

#### コラボヘルス

従業員の健康管理は、事業主にとっても重要なことです。事業主とコラボして健康管理・健康づくりを進めていくことで、より実行力のある事業が展開できます。

### みなさんの保険料を適正に使用するために

#### ジェネリック医薬品

医療の質を落とすことなく、医療費を削減できるのが「ジェネリック医薬品」です。使用割合80%(数量ベース)を目標に、切り替えを促進していきます。

#### 被扶養者資格の確認

被扶養者は保険料負担がありませんが、資格を満たしていることが必要です。資格がないまま加入されていることのないよう、確認を強化していきます。

たばこを吸わない人生、吸う人生

# たばこに奪われる時間

1回の喫煙時間は短くても、喫煙歴が長ければ長いほど想像以上に長い時間をたばこに奪われているのです。

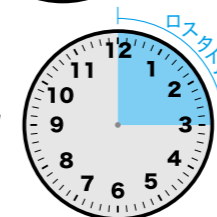
たばこ離席1回で10分(喫煙5分・移動5分)として

1日に6本  
たばこを吸う人の場合  
1日で**1時間**のロスに!



さらに

1日20本(1箱)  
たばこを吸う人の場合  
1日で**3時間**以上のロスに!



## たばこを吸う本人の時間が奪われるだけではありません!

### 仕事への悪影響も...

仕事中のたばこ離席は労働時間のロスとなり、労働生産性の低下や職場での不公平感を生むことになります。

### 人間関係にもひびが...

友人や家族といるときのたばこ離席は、受動喫煙に気を遣っているつもりでも相手を待たせて嫌な思いをさせているかもしれません。

日ごろ「時間がない」と思っている人も、禁煙すれば1日に1~3時間の余裕が生まれ睡眠時間を増やす、運動する、趣味を楽しむなど、自分の時間を有意義に使えそうです。

2020年4月からの改正健康増進法の全面施行により、多くの施設において屋内原則禁煙となります。喫煙可能場所を探すことも難しくなり、たばこに奪われる時間は今後ますます増えそうです。仕事の効率アップや時間の有効活用のためにも、この機会に禁煙を始めましょう!





荒賀 龍太郎 選手

技を駆使して  
ポイントを取り合う



突き、打ち、蹴りの攻防、  
一瞬も目が離せない

西村 拳 選手



## 組手

一瞬の駆け引きが  
勝敗を決める。  
目にも止まらぬ速さの攻撃に注目！

植草 歩 選手

# 空手 KARATE

オリンピックの新種目として追加された空手。  
琉球王朝時代の沖縄を発祥とする武術・格闘技で、  
国内はもとより世界中に広がっています。  
競技には「組手」と「形」の2つがあります。



喜友名 諒 選手



清水 希容 選手

技の力強さ、  
みなぎる気迫に  
圧倒される！

## 形

仮想の敵を眼前に置き、  
攻撃技と防御技を組み合わせた  
流れるような美しい演武！

### ルール

#### 組手

決められた部位にコントロール（相手の体に接触する直前で止める）された「突き」「打ち」「蹴り」の技がポイントになる。



男女各3階級

- 8メートル四方の競技場で2人の選手が1対1で戦う。
- 競技時間は男子3分、女子3分。
- 8ポイント差がついたとき、または競技時間終了時にポイントの多い選手が勝者になる。同点の場合は先にポイントを獲得（先取）していた選手が勝者になる。「先取」ポイントがなかった場合は審判5人で判定する。

#### 得点の呼称

- ・「一本」：上段への蹴り、マットへの投げまたは足払いで倒した後の有効技 …… 3ポイント
  - ・「技あり」：中段への蹴り …… 2ポイント
  - ・「有効」：上段への突きまたは打ち、中段への突き … 1ポイント
- ※攻撃部位は「上段（頭部・顔面・頸部）」と「中段（腹部・胸部・背部・脇腹）」

#### 形

技の正確さ、力強さやスピード・リズム・バランス・極めを競う。



男子/女子

- 予選は演武を1人ずつ行い、上位が決勝に進む。決勝は同じく採点方式だが1対1の対戦形式で行われる。
- 世界空手連盟（WKF）が認定している形リスト（102種類）から選択して行う。
- 7名の審判による採点で勝敗が決まる。

協力：公益財団法人 全日本空手道連盟