

# けんぽニュース

ご家族でお読みください。

2025

夏

Summer

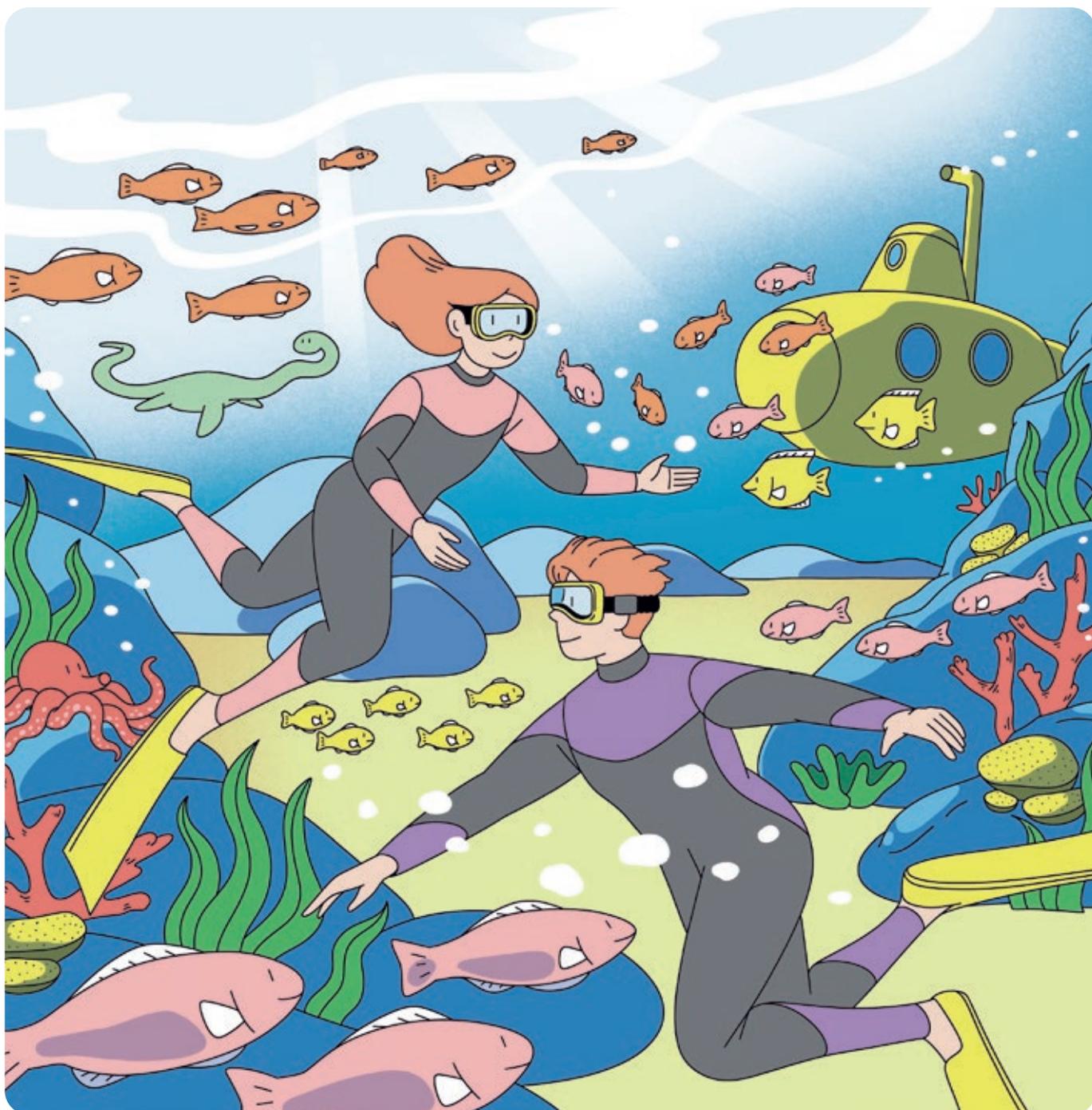
## ● 2024 年度収入支出決算のお知らせ ほか

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

パスワード：nasnas

メンタルヘルスカウンセリング

専用ダイヤル 0120-803-223 (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

# 2025年度 被扶養者資格確認調査を行います

この調査は、被保険者の皆様からお預かりした健康保険料を適正に支出するため、被扶養者として認定資格が引き続きあるかどうかを確認する大切な調査です。



## ポイント

- ★ 前年度に引き続き、国のシステム「情報連携」を使用し、情報の確認を行います。「情報連携」で確認が取れない方は、書類の提出が必要です。
- ★ 「情報連携」のデータを使い事前審査をした結果、当健保の扶養認定条件を問題なく満たすと判断できた方は「扶養認定継続」の通知を送付します。

「扶養認定継続」とならなかった方は審査が必要です。「被扶養者資格調査書」を送りますので、必要書類を添付して当健保へご提出ください。

調査対象者	2025年8月1日現在在籍し、2025年4月1日時点で満18歳以上の被扶養者（高校生は除く）を有する被保険者 * 海外駐在の被保険者に同行する方は検認対象外とします
提出書類	「被扶養者資格調査書」と必要書類 * 詳細は9月上旬にご自宅に郵送するパンフレットをご確認ください
提出先	事業所の労務担当者
提出期限	<b>2025年9月26日(金)</b>
注意事項	検認審査の結果、以下に該当する方は2025年9月1日付で被扶養者資格を喪失します。 ・ 当健保が被扶養者資格を満たしていないことを確認した方 ・ 被扶養者資格調査書および必要な提出資料を期限までに提出されなかった方
皆様のご理解とご協力のほど、よろしくお願いいたします。	



# 2025年12月2日以降 従来の保険証は使用できなくなります!

以降は健康保険証として登録したマイナンバーカード（マイナ保険証）をご利用ください。

## マイナ保険証をお持ちでない方へ「資格確認書」を送付します

送付対象者	従前の保険証をお持ちの方で、マイナ保険証をお持ちでない方
送付時期	<b>2025年9月～11月頃</b> （詳細が決まり次第、健保HPなどでお知らせします）
送付方法	事業所を通じて配布（世帯単位で同封）

\* 資格確認書とは、マイナ保険証をお持ちでない場合に医療機関に提示することで、保険診療を受けることができる証明書です（紙カード型）。

# 令和6年度 決算のお知らせ

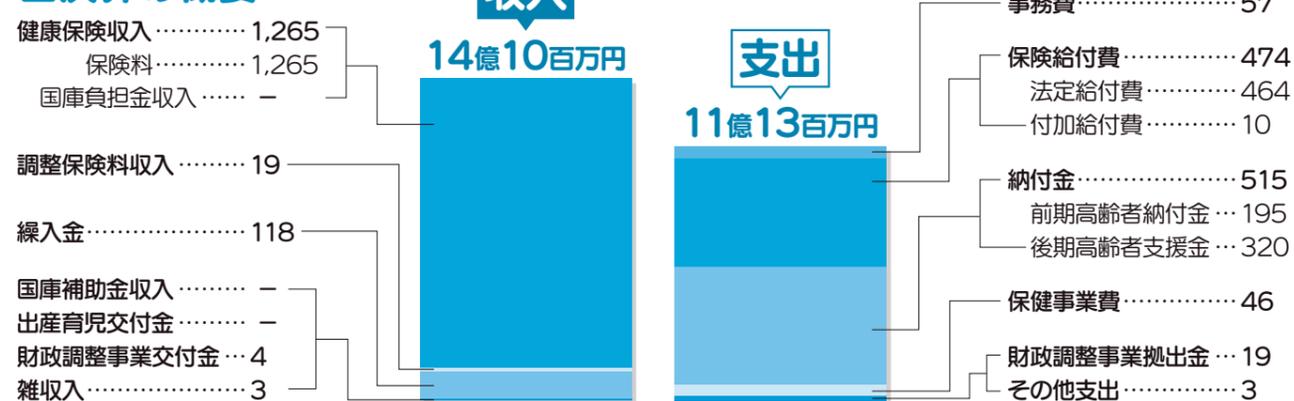
令和6年度の決算にあたり、事業の概要を次のとおり報告します。

## 健康保険〈一般勘定〉

本年度の決算額は、収入1,410百万円、支出1,113百万円となり、297百万円の決算残金が生じました。

	収入	支出	収支差引
総額	14億10百万円	11億13百万円	2億97百万円
経常収支	12億69百万円	10億94百万円	1億76百万円

## 決算の概要 (単位：百万円)



### ◆ 収入 ◆

収入においては、予算額（別途積立金繰入を除く）1,194百万円に対し決算額（別途積立金繰入を除く）1,292百万円となり、予算対比98百万円（8.23%）の増収となりました。この主な要因は、一般保険料収入が予算額1,167百万円に対し決算額1,265百万円となり、予算対比98百万円（8.38%）の増収となったことです。

### ◆ 支出 ◆

支出においては、予算額（予備費を除く）1,252百万円に対し決算額1,113百万円となり、予算対比140百万円（11.15%）の支出減となりました。この主な要因は、

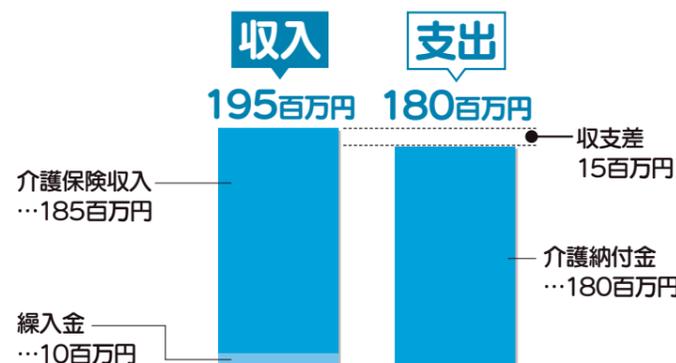
保険給付費が予算額598百万円に対し決算額474百万円となり、予算対比125百万円（20.85%）の支出減となったことです。

また、事務費についても、予算額66百万円に対し決算額57百万円となり、予算対比9百万円（14.35%）の支出減となりました。

一方、納付金については予算額522百万円に対し決算額515百万円となり、予算対比7百万円（1.39%）の支出減となりました。保健事業費については予算額45百万円に対し46百万円となり、予算対比1百万円（1.94%）の支出増となりました。一方、財政調整事業拠出金については予算額18百万円に対し決算額は19百万円となり、予算対比1百万円（8.28%）の支出増となりました。

## 介護保険〈介護勘定〉

## 決算の概要 (単位：百万円)



本年度の決算額は、収入195百万円、支出180百万円となり、15百万円の決算残金が生じました。

保険料収入においては、予算額173百万円に対し決算額185百万円となり、予算対比12百万円（6.84%）の増収となりました。この主な要因は、保険料免除者を除く一人当たりの平均標準報酬月額が予算470,000円に対して決算493,311円となり23,311円増加し、更に標準賞与額（年間合計）が予算2,285,700千円に対して決算2,474,280千円となり188,580千円増加したことです。

支出においては、介護納付金が予算額179,575千円、決算額179,575千円と同額の決算額になっています。

運動、サウナ、スパで!

RENAISSANCE

健康習慣

家族で使えてオトク!

初心者向けの運動も豊富!

ルネサンスなら「始めたい」がきっと見つかる。

5カ月ずーっとおトク! 入会キャンペーン! 9/13(土)~11/9(日)

ジム・サウナ おためし会員 月々¥5,500

キャンペーン詳細はコチラ!



※特典は8ヵ月以上月額固定プランで在籍している方に限り適用(都度払い会員は対象外)。\*フィットネス個人会員からのコーポレート会員へ変更の方は対象外。\*レンタル用品のお取り扱いがない店舗がございます。事前にご利用店舗のHPをご確認ください。\*オプションサービスの無料期間終了後は通常月額会費に自動移行となります。解約を希望する場合はフロントにてお手続きください。\*事務手数料は別途必要となります。\*ご契約の内容により紙面と一部サービスが異なる場合がございます。詳細は二次元バーコードから貴社専用ページでご確認ください。\*表示価格は全て税込となります。

【ご利用可能時間・エリア】 ●営業時間中、終日ご利用できます。\*24hジム導入店舗のみ、ジムエリアは24時間利用可能(未成年の方は、有人時間のみの利用となります) ●ジム、スタジオレッスン、ロッカールームと付帯のスパ施設、プールをご利用の場合はMonthlyコーポレート会員などのプランをご確認ください。

【ご利用開始・条件】 ●最長5ヵ月、新規ご入会者様限定の会員プランで、8ヵ月以上月額固定プランで在籍していただける方に限ります。 ●ご利用期間終了後はご入会時に選択された会員種別にご変更となります。(後から種別変更も可能)会員プランについては料金ページでご確認ください。

\*2025/5/20時点 2025秋\_840010607431

法人契約施設のご案内

MEGALOS スポーツクラブ メガロス

都度利用料がお安くなりました (法人番号: 900022000253)

月会費が毎月 **1,100円** 税込 円割引

入会時事務手数料 **6,600円** 税込 円が無料

※特定の会員種別になります。

24時間利用型会員やオンライン会員など、ライフスタイルに合ったプランもお選びいただけます。/

ご利用可能店舗 首都圏に30店舗

都度利用会員 各店 1,650円/回で利用可能

※会員証発行手数料1,210円(税込)が別途必要

詳細は専用サイトをご参照ください。

優待内容、各店舗の月会費、見学・体験、ご入会手続き等



TRAINING STUDIO PROGRAM POOL SPA

健康増進 ポディメイク 基礎代謝向上

ストレス発散 ダイエット 運動能力向上

リラックス 全身運動 基礎代謝向上

リラックス デトックス 美容

お試し施設体験のご用意もございます! 詳しくは専用サイトにてご確認ください

## 当健保が実施している保健事業

### インフルエンザ予防接種補助

インフルエンザの流行前に予防接種を受けることで体内に抗体をつくり、発症や重症化を軽減する効果が認められています。



対象者	予防接種を受けた日において当健保の被保険者および被扶養者。自治体、他企業、事業所等既に何らかの補助を受けている場合、さらに重ねての補助は行いません。
対象期間	2025年10月1日~2026年2月28日まで
補助回数	対象者1人につき、一年度に1回
補助金限度額	上限 2,000円 (当年度の接種期間内1回限り。2,000円に満たない場合は実費分)
申請期限	2026年3月31日 (郵送の場合は当日消印有効)
申請方法	当健保ホームページ内「MY HEALTH WEB」の申請フォームから申請。領収書の提出方法は2通りあります。 <ol style="list-style-type: none"> <li>画像データをMY HEALTH WEBからアップロードする</li> <li>健保へ郵送で送る</li> </ol>

### 大腸がん郵送検診

大腸(消化管)にがん腫瘍ができた場合、便が消化管を通過するとき腫瘍と接触することで血液が混じります。便潜血反応検査はこれらの微量な血液の有無を調べる検査です。



対象者	受診日に当健保組合に加入している被保険者および配偶者
費用	無料(全額健保負担) 申込後に受診されない場合は検査キット代を実費請求します。
申込期限	2025年9月30日
申込方法	当健保ホームページ内「大腸がん郵送検診」の申込フォームから申込。

特定保健指導とは、特定健診の結果に基づき、主にメタボリックシンドロームの予防や解消を目的に、専門スタッフ（保健師、管理栄養士など）によって行われる健康支援です。

# 特定保健指導っていいことあるの？



## 特定保健指導にはこんなメリットが！

健保組合では、みなさんの特定健診の結果から生活習慣の改善が必要と判定された人に、特定保健指導をご案内しています。特定保健指導では、保健師、管理栄養士などの専門スタッフが、主にメタボリックシンドロームの予防や解消を目的とした健康支援をしてくれます。

早めに特定保健指導を受けて生活習慣を改善し、健康を取り戻しましょう。

### メリット1 無料で受けられる！

特定保健指導では、生活習慣を見直すための専門家によるアドバイスが無料で受けられます。このチャンスをムダにせず、ぜひ活用してください。

### メリット2 専門家の適切な支援を受けられる！

自己流の無理な減量などはかえって健康を害することに。専門家の支援による適切な方法で減量することが健康への近道です。

### メリット3 正しく自分の健康状態を知ることができる！

生活習慣病は自覚症状がほとんどないため、気がつかないうちに悪化していることが少なくありません。専門家があなたの健康状態を正しく把握したうえで、適切な健康支援をしてくれます。

### メリット4 自分に合った方法で生活習慣改善ができる！

ライフスタイルや食事・運動の好みは人によってさまざま。自分に合った方法で無理のない生活習慣改善を支援してもらえます。

### メリット5 続けやすい！

1人で取り組んでいると途中で中断してしまうことも。特定保健指導では継続的なサポートが受けられるため挫折しにくくなります。

### メリット6 その後も効果が続く！

特定保健指導を受けた人は、無理のない生活習慣改善方法を見つけることができ、翌年以降も健康な生活習慣を維持しやすく、効果が続きやすいといわれています。

### メリット7 病気の発症によるリスクを避けられる！

不健康な生活習慣を続けて病気を発症してしまうと、健康を取り戻すことが難しくなってしまいます。病気の症状による不快感や苦痛に加え、通院や服薬に時間をとられたり、病院で支払う医療費負担が重くなったりすることもあります。また、食べたいものが食べられない、やりたいことが自由にできないなどの生活の質の低下にもつながりかねません。

こんなにメリットがあるのに特定保健指導を受けないなんてもったいないわね



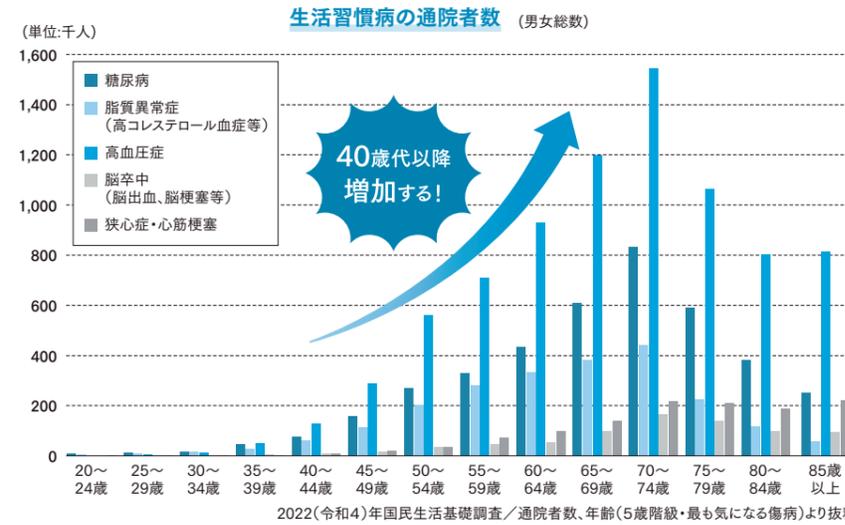
特定保健指導は早めに健康を取り戻す絶好のチャンス！案内があったらぜひ特定保健指導を受けましょう！

特定健診は40～74歳を対象とした生活習慣病を予防するためのメタボリックシンドロームに着目した健診です。

# 40歳を超えたら生活習慣病のリスクが高まります！特定健診を受けましょう！



## 被扶養者のみなさん、健診はお済みですか？ 特定健診を受けて生活習慣病を予防しましょう！



内臓脂肪の蓄積に高血糖、脂質異常、高血圧のうち2つ以上が重なった状態をメタボリックシンドロームといいます。40歳代以降に増加してきますが、症状がないため気づかずに放置していると、いずれ糖尿病や虚血性心疾患、脳卒中などの深刻な病気の発症につながりかねません。

特定健診でメタボリックシンドロームに早めに気づき、案内があれば特定保健指導を受けて、重症化を防ぐことが大切です。

毎年健診を受けて、自分の健康状態が悪化していないかどうかチェックしましょう！



特定健診で早めに疾病の兆候を見つけ、早期改善して重症化を防ぎましょう！

また、ご家族が健診を受けているのかも確認してみましょう！

40歳代以降はがんも増える年代です。がん検診の受診も忘れず！

# 忍野八海



**① 金鳥居**  
一之鳥居とも称され、神社の鳥居ではなく、富士山という神の山の鳥居と考えられている。

**⑤ お釜池**  
忍野八海で最も小さな池。釜で熱湯が沸騰するように湧水することからこの名が付けられたといわれる。

**⑤ 底抜池**  
樹林が生い茂る静かな場所にあり、忍野八海の中では一番昔の風景を保っている。お釜池と地底で水脈がつながっているといわれる。  
※榛の木林資料館の敷地内のため、入館料が必要。  
🕒 9:00～17:00 📅 不定休  
👤 中学生以上300円、小学生以下150円、1歳以上～幼稚園児100円  
🌐 <http://hannoki.com/>

**② 北口本宮富士浅間神社**  
富士山の世界遺産の構成資産の一つ。拝殿の左右には樹齢約1000年を数える「富士太郎杉」と「富士夫婦榎」のご神木がそびえる。  
🌐 <https://www.sengenjinja.jp/>

6.7km  
およそ 1時間40分  
9,000歩

**③ 富士山レーダードーム館**  
富士山レーダの歴史や、気象観測について学ぶことができるほか、実際の富士山頂の過酷な環境を体験できるコーナーもある。  
🕒 9:00～17:00(最終入館16:30)  
📅 火曜日(祝日を除く。8月は無休)、年末年始(12/29～1/1)  
👤 大人630円、小中高生420円、未就学児無料(ふじさんミュージアムとセットで大人800円、小中高生450円)  
🌐 <https://fujiyoshida.net/spot/13>

**④ ふじさんミュージアム**  
富士山信仰に関する資料をメインテーマとして展示。ふじさんVRシアターでは、360°+床面に映し出される迫力ある映像で富士登山と富士山の絶景を体感できる。  
🕒 9:30～17:00(最終入館16:30)  
📅 火曜日(祝日を除く。7・8月は無休)、年末年始(12/28～1/3)  
👤 大人400円、小中高生200円、未就学児無料(富士山レーダードーム館とセットで大人800円、小中高生450円)  
🌐 <https://www.fy-museum.jp/>

**⑤ 湧池**  
揺れ動く水面や深い水底の景観が美しい忍野八海を代表する池。1983年にはNASAが宇宙で雪を作る実験にこの湧池の水を使用したという。



温泉

## 富士山溶岩の湯 泉水



富士山の伏流水を使用した日帰り入浴施設。露天風呂から富士山の雄大な姿を見ることが出来る。浴壁・浴床には富士山の溶岩素材を使用している。  
🕒 10:00～23:00(最終入館22:30)  
👤 中学生以上900円、4歳～小学生600円、3歳以下500円

グルメ

## 吉田のうどん



富士吉田の郷土料理。最大の特徴は麺の硬さ。繊維業が盛んだった昭和初期、織物の機械を動かす女性が昼食の準備で作業が止まらないように、また、手が荒れないように、男性が昼食にうどんをつくるようになったためといわれている。(元祖みうらうどん <https://ganso-miuraudon.com/>)

## 足元は 富士山 sightseeing



## 新倉山浅間公園

富士山の絶景スポット。398段の階段を上った先にある展望デッキから、晴れた日には左右対称に広がる富士山を望むことができる。

忍野八海は富士山の雪解け水が、地下の溶岩の間で数十年の歳月をかけてろ過され、澄み切った水となって湧き出た8つの湧水池。雄大な富士山を眺めながら、忍野八海をめざしてウォーキングを楽しもう。

富士山駅をスタート、まずは金鳥居をくぐりながら歩こう。坂を上り切ったら、上宿交差点を左に曲がり進んでいくと、右手に北口本宮富士浅間神社が見えてくる。1900年以上の歴史があるという神社は大きな樹々に囲まれ、厳かな雰囲気が漂う。

神社を後にしばらく歩くと、道の駅の案内とともに、突然大きな球体が現れる。富士山レーダードーム館で、建物の屋上に富士山頂で実際に気象観測に使用されたレーダードームが移設されている。道路の反対側には、ユニークな市松模様が目を引くふじさんミュージアムがあり、外壁に富士山のデザインが施されている。道の駅には富士山天然水の汲み場があるので、富士山や建物を眺めながらひと休みするのもってこいだ。

ここから先は林の中を進む道が続くので、森林浴気分で行くことができる。忍野入口交差点を左折したら、後は一気に忍野八海をめざそう。住宅や商店が見えてきたらゴールまであと少し。忍野八海駐車場の看板手前を右に曲がれば、忍野八海に到着だ。名水百選にも選ばれた澄んだ湧水で疲れを癒そう。

## 豆知識

### 8つの池

忍野八海は出口池、お釜池、底抜池、銚子池、湧池、濁池、鏡池、菖蒲池の8つの池からなる。最も大きな出口池を北極星、残りの7つの池を北斗七星に見立てている。

## Information

アクセス  
富士急行線「富士山」駅

HPはコチラ



富士吉田市観光ガイド



忍野村観光協会



※営業時間や料金等は変更される場合があります。

監修 福田 吉治 帝京大学大学院公衆衛生学研究所 教授  
杉本 九実 帝京大学産業環境保健学センター 研究員

# 高血圧を防ぐ

高血圧は  
さまざまな  
病気の  
原因です

こんな行動  
心当たりはありませんか？

しょうゆやソースは好きなだけ

喫煙者だ

お酒をよく飲む

せかせか忙しく生活している



血圧とは、血液が血管（動脈）の壁を押し出す力のこと。血圧が常に高いと血管が張り詰めた状態が続き、本来弾力性のある血管の壁がだんだん厚く、硬くなり、動脈硬化へとつながります。健康に次のような悪影響を及ぼす可能性があります。

## 生活習慣病関連

### 狭心症・心筋梗塞・心不全

動脈硬化で心臓の血管が狭くなると血流が不足し、狭心症による胸痛や圧迫感を引き起こします。血管が詰まると心筋梗塞となり、命に関わることもあります。高血圧が続くと心臓に負担がかかり、血液を送り出すポンプ機能が低下して心不全を発症し、息切れやむくみなどの症状が現れます。

ほかにも…

認知症

動脈硬化により脳の血流が悪化すると、脳血管障害による認知症の原因になります。また、高血圧はアルツハイマー病による認知症の要因の一つであることも明らかになっています。

慢性腎臓病(CKD)

高血圧は腎臓の血管に負担をかけ、慢性腎臓病の原因にも。むくみや高血圧の悪化を招いたり、腎不全へ進行したりする可能性があります。

ヒートショック

冬場の浴室などの寒暖差で血圧が乱高下することにより引き起こされ、心筋梗塞や脳卒中の原因に。高血圧の人は血圧が変動しやすいため、リスクが高くなっています。

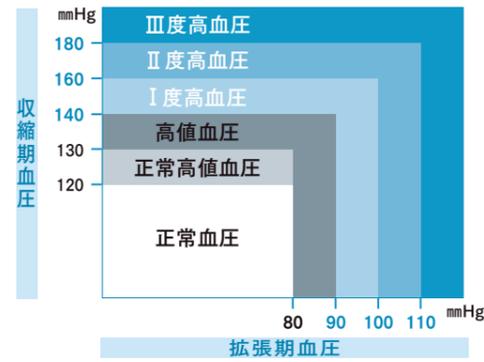
### 脳梗塞・脳出血など脳卒中

動脈硬化で血管が狭くなって血流が途絶えると脳梗塞となり、手足の麻痺や言語障害を生じさせます。また、血圧の上昇で血管が破れると脳出血が起こり、意識障害や重篤な後遺症が現れることもあります。

## 高血圧のめやす

### 血圧の分類

※医療機関で測る場合は、血圧が高く出る場合がある。家庭で測る場合は、図の各数値よりマイナス5mmHgを目安にする。



### 血圧まめ知識

#### 収縮期血圧

心臓が収縮して血液を送り出したときの血圧。最高血圧。



#### 白衣高血圧

医療機関で医師や看護師の白衣を見ると、緊張して血圧が上がってしまうこと。



#### 拡張期血圧

心臓が拡張したときの血圧。最低血圧。



#### 本態性高血圧

生活習慣や遺伝などの要因が複雑に影響した、原因が特定できない高血圧で、全体の90%を占める。

## さあ、できることから変えてみよう！

予防・改善  
のために  
できること

- ストレス 日々のストレスはしっかり休養をとって解消しましょう。
- 運動 ウォーキングなど、適度な運動をしましょう。
- 食事 まずは減塩。1日6gが目標。過度の飲酒や喫煙も控えましょう。

楽しみながら  
健康に！

なぜ  
減塩？

食塩(ナトリウム)を  
とりすぎると

血液中のナトリウムの濃度が高くなる ▶ ナトリウムの濃度を下げようとして体内の水分が増える ▶ 血管に流れる血液量が増え、血圧が高くなる ▶ **高血圧に！**

食事

かけしょうゆ・  
かけソースから、  
つけしょうゆ・つけソースに



塩分を排出する働きのあるカリウムを多く含む野菜や果物、大豆を多く食べる  
※心・腎疾患がある場合は、主治医に相談してください



香辛料や香味野菜、酸味で塩味を補い満足度を高める

行動

かっこいい・おしゃれなスマートバンドで血圧を測る



ストレス

就寝前にラベンダーの香り（血圧を下げる効果あり。ただし好みでない方にはNG）



Easy 簡単にできる！

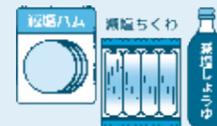
魅力的！ Attractive

Social みんなでやってみよう！

いまやるべき！ Timely

食事

減塩メニューを見かけたら必ずチョイス



出る量が少ないしょうゆや食塩の容器を使う

しょうゆや食塩の容器を食卓・テーブルに置かない

食事

「ランチには必ずサラダをつける」「ラーメンの汁は残す」などのマイルールをつくる



行動

家庭や職場などに血圧計を置いて、いつでもどこでも、血圧チェック



行動

禁煙する  
お酒は控える

※本稿はナッジの考え方をもとに作成しています。



●料理制作 ひろの さおり(管理栄養士)  
●撮影 松村 宇洋  
●スタイリング 小森 貴子

## アボカドのたっぷりおかか和え

1人分 > 82kcal / 食塩相当量0.5g



### 材料(2人分)

アボカド……………1個  
削り節……………3g  
しょうゆ……………小さじ1

### 作り方

- ① アボカドは縦半分に切って種と皮を除去、一口大に切る。
- ② ボウルに①を入れ、削り節としょうゆを加えて和える。

## コーヒーぜんざい

1人分 > 83kcal / 食塩相当量0.0g

### 材料(2人分)

白玉(冷凍)……………6粒  
アイスコーヒー(無糖)……………150mL  
ゆであずき……………50g

### 作り方

- ① 白玉は熱湯でゆでて冷水にさらし、水気を切って器に盛る。
- ② アイスコーヒーとゆであずきを混ぜて①に注ぐ。



## 塩分控えめスタミナ麺で 高血圧予防



酢とにんにくで  
スタミナ効果!



## 豚しゃぶトマトつけそば

1人分 > 361kcal / 食塩相当量1.2g  
(つゆを残した場合)

### 材料(2人分)

トマト……………1個  
おくら……………3本  
長ねぎ……………15g  
ごま油……………小さじ2  
豚もも肉(しゃぶしゃぶ用)……………80g  
A 水……………250mL  
めんつゆ(3倍濃縮)……………50mL  
酢……………大さじ1/2  
鶏がらスープの素(顆粒)……………小さじ1/2  
すりおろしにんにく……………小さじ1/2  
そば(乾麺)……………160g

### 作り方

- ① トマトは1.5cm角に切る。おくらはがくとヘタを取り、斜め半分に切る。長ねぎはみじん切りにする。
- ② 小鍋にごま油を熱して豚肉を炒める。色が変わったら①を加えてさっと炒め、Aを加えてひと煮する。
- ③ そばは表記時間どおりにゆで、流水で洗って水気を切り、器に盛る。別の器に②を注ぐ。

### Point! 高血圧を予防するコツ

#### 塩分をなるべく控えよう

塩分のとりすぎは、体が水分をため込みやすくなり、血管への負担が増えます。旨味・香りのある食材やだし・香辛料を活用し、減塩でも満足できる工夫を。とくに、麺はコシを出すための塩分が含まれているものが多く、つゆやスープと合わせると、塩分過多になりがちです。減塩の観点では、うどんや素麺よりも、そばやスパゲッティがおすすめ。また、そばはつゆを「つけて」食べるほうが、「かける」よりもつゆの摂取量が少なくなり、塩分を減らせます。

#### カリウムや食物繊維を十分に補給

カリウムには、体内の余分なナトリウム(塩分)を排出する働きがあります。また、食物繊維は腸内環境を整えたり、余分な塩分の排出を助けるなど、血圧を下げる効果が期待できます。それらを含む野菜や海藻、きのこ、豆類などを積極的に取り入れ、塩分を減らすだけでなく、排出をサポートして高血圧予防につなげましょう。

### CHECK!

作り方の動画は  
コチラ



<https://douga.hfc.jp/imfine/ryouri/25summer01.html>



仕事中・通勤中のけがは、

## 労災保険で受診を



仕事中・通勤中のけがや仕事に起因する病気の場合は、**健康保険でなく労災保険（労働者災害補償保険）を使って治療を受ける**ことになります。労災保険は、1人でも労働者を雇っている事業主はすべて加入しています。また、その保険料は全額、事業主の負担です。誤って健康保険を使ってしまうと、労災保険に切り替える手続きが必要になりますのでご注意ください。

・・・たとえば、こんなけがが労災保険の対象です・・・

受診の際は「労災」であることを伝えましょう

### 業務上災害

・・・仕事中のけが・・・

準備や後片付けの際も含み、仕事中のけがは労災保険の対象です。トイレなどの生理的行為の際のけがも労災保険の対象となりますが、休憩時間や就業前後、仕事と関係のない私的行為の際のけがは労災保険の対象とはなりません。ただし、施設・設備の管理不備によるけがの場合は労災保険の対象となります。



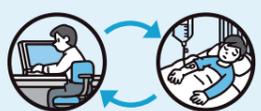
・・・出張中のけが・・・

仕事で外出中、出張中のけがも労災保険の対象です。ただし、仕事と関係のない私的行為の際のけがは労災保険の対象とはなりません。



・・・仕事と因果関係のある病気・・・

仕事と発症した病気の間に関連の因果関係が認められると労災保険の対象となります。



### 通勤災害

・・・通勤中のけが・・・

通勤経路でのけがは労災保険の対象です。経路からそれたり、通勤と関係ない行為をすれば後は通勤中とは認められませんが、日常生活に必要な行為\*の場合は、経路に戻ってから通勤中と認められます。



\*日用品の購入、医療機関の受診など

### 受診は労災保険指定医療機関がおすすめです

労災保険の対象のけがや病気の場合、労災保険指定医療機関であれば、原則として自己負担なく治療を受けることができます。やむを得ず指定医療機関以外で受診した場合はいったん全額を立て替えのうえ、後日、労働基準監督署へ請求して払い戻しを受けてください。

### ＜労災保険に関するお問い合わせ＞

お近くの労働局・労働基準監督署  
または「労災保険相談ダイヤル」へ

労災保険  
相談ダイヤル

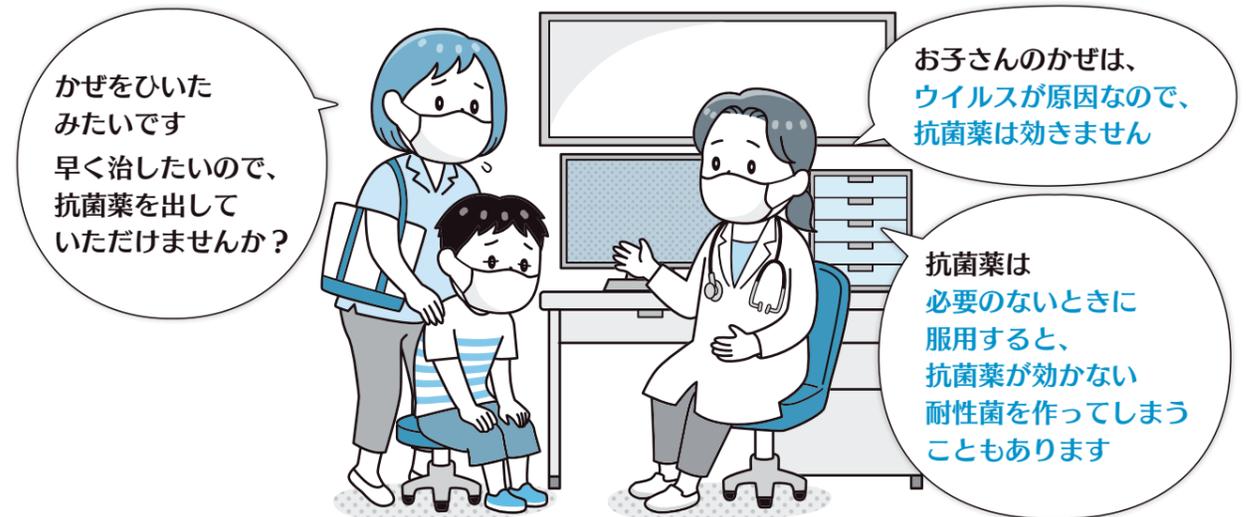


ろうさい  
0570-006031

受付  
時間

8:30～17:15  
(土・日・祝日、年末年始を除く)

## 抗菌薬を正しく使いましょう



かぜをひいた  
みたいですが  
早く治したいので、  
抗菌薬を出して  
いただけませんか？

お子さんのかぜは、  
ウイルスが原因なので、  
抗菌薬は効きません

抗菌薬は  
必要のないときに  
服用すると、  
抗菌薬が効かない  
耐性菌を作ってしまう  
こともあります

抗菌薬\*を服用すれば、かぜが早く治ると思っていませんか？ 抗菌薬は細菌と闘う薬なので、かぜなどのウイルスが原因となる感染症には効果がなく、早く治ることもありません。抗菌薬の不適切な使用は、薬剤耐性（AMR:Antimicrobial Resistance）が起こる原因のひとつです。また、抗菌薬には副作用もあります。医療費を大切に使い、私たちの体を守るためにも抗菌薬を正しく使いましょう。

\*抗生剤、抗生物質と呼ばれることもあります。

### 抗菌薬が効かない、薬剤耐性（AMR）が拡大しています

薬剤耐性とは、抗菌薬の使用により病原体が変化して、特定の種類の抗菌薬が効きにくくなる、または効かなくなることです。

近年、薬剤耐性をもつ細菌が世界中で増えてきて、感染症の予防や治療が困難になるケースが増えています。とくに、**免疫力の弱い乳幼児や妊婦、高齢者、持病のある人**は、感染症にかかると**重症化しやすい**ため、**耐性菌が広まって使える抗菌薬が減ってしまうと、命の危険が高まります。**

私たちにとって、薬剤耐性の拡大防止は、非常に重要なことです。

免疫力の弱い人はとくに危険！



### 薬剤耐性（AMR）の拡大を防ぐために

薬剤耐性の拡大を防ぐためには、まずは**自分自身が細菌感染症にかからないように予防の意識をもつこと**、それと同時に、**私たちが抗菌薬を適切に使用することも重要**です。

そもそも医薬品は、医師や薬剤師の指示どおり使用しないと十分な効果が期待できなくなります。とくに抗菌薬の場合、必要のない抗菌薬をのんだり、指示された服用方法を変更するなど**不適切な使い方**をすると、**新たな耐性菌が出現するリスクが高まります**。また、**耐性菌は周囲の人々にも感染**します。自分の健康はもちろん、**薬剤耐性の拡大を防ぐために、抗菌薬は正しくのみましよう。**

### 感染を予防するために、日ごろからできること

- 正しい手洗いの徹底やアルコール消毒をする
- マスクの着用
- 外出後、帰宅後はうがいをする
- 生活や食事、休養などに配慮して、健康に気をつける



### 抗菌薬は正しくのみましよう

- 症状を医師に詳しく伝え、適切な処方をしてもらう
- 抗菌薬は医師の指示（処方せん）どおり最後までのみきる
- とっておいて、後でのまない
- 他の人にあげたりもらったりしない
- 疑問は医師や薬剤師に相談する

なるほど！



## >>> 張力フレックストレーニング (張トレ) とは？

張力 → 引っ張り合う力のこと    フレックストレーニング → Flexibility(柔軟性) + Training(鍛える)

体を伸ばしながら鍛える「張力フレックストレーニング」は、筋力・柔軟性・バランス・正しい姿勢を同時に獲得することができます。人生100年時代、いつまでも動ける体を維持するためのメソッドです。

人生100年 動けるカラダをつくる!

**張力** フレックス  
トレーニング

指導・モデル  
パーソナルトレーナー  
日高 靖夫



“拾う” 張トレ

# ルーマニアンデッドリフト

腰を痛めずに、美しく物を拾う動きを手に入れる!

## STEP 01

両足を肩幅に開き、  
両手を股関節の前側に置く。



## STEP 02

膝を軽く緩め、  
両手を挟むようにして、  
お尻を後ろに突き出し  
お辞儀をする。

太ももの裏の伸びを意識しながら  
5秒間キープ×5回 行う



⚠️ 背中が丸まらないように注意しよう!

応用編 さらに動ける体に!

# エアープレーン

## STEP 01

両手を横に広げ、  
片足立ちでバランスをとる。



## STEP 02

片足立ちした側の膝を軽く緩め、  
背中が丸まらないように  
注意しながら片足を後ろに伸ばす。

太ももの裏の伸びを  
意識しながら  
左右5秒間キープ×5回 行う



CHECK!

動画を見ながら正しい姿勢で  
やってみよう!  
<https://douga.hfc.jp/imfine/undo/25summer01.html>



## Trainer's Advice

### しなやかな強さが手に入る張力フレックストレーニング

強さには「かたい強さ」と「しなやかな強さ」があります。一般的な筋トレは「かたい強さ」が手に入ります。一方「しなやかな強さ」を養っていくのが張力フレックストレーニングです。人生100年動ける体を養うために「さまざまな変化にも柔軟に対応できる強さ＝しなやかな強さ」を獲得していきましょう。

一般的な筋トレ＝  
かたい強さ



張力フレックストレーニング＝  
しなやかな強さ

