

けんぽニュース

ご家族でお読みください。



- 「ポスト2025」健康保険組合の提言
- 人間ドックのご案内／婦人健康診断のご案内

<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。

ビクーニャ母子の、心温まる触れ合い。
かれらは昔から家畜にできないほど警戒
心が強いので、母子の微笑ましいひと時
を、遠くから望遠レンズでそっと撮影さ
せてもらうことにした。背後には、藻類や
プランクトンの色素でピンクに染まる塩
湖と、そこで暮らすフラミンゴが見える。

撮影地 | ラグナ コロラダ、ボリビア

写真・文 | 高砂淳二



日本冶金工業健康保険組合

健康保険組合の4つの約束

「3つのお願い」をするにあたり、健康保険組合は「4つの約束」をして、加入者（国民）の皆さまの健康の保持増進を支えています。

3つのお願い



医療費のしくみや国民皆保険制度の厳しい状況についてもっと知ってください

自分自身で健康を守る意識をもってください。健診をきちんと受けてください

軽度な身体の不調は自分で手当てするセルフメディケーションを心がけてください

健康保険組合の4つの約束で後押し



各種健診を受診しやすいよう、こまめに働きかけます



一人ひとりの健康状態に合わせた丁寧な保健指導を実施します



予防・健康づくりに役立つ情報を提供します



職場環境に応じた予防・健康づくりに取り組みます（事業主との連携）

事業主の皆さまへのお願い

事業主の皆さまには、従業員一人ひとりの健康を守るためにも、健康保険組合との協力をお願いします。それが健康経営の推進にもつながります。

健康保険組合が取り組む5つのチャレンジ

健康保険組合は、社会の変化等に対応し、個々の組合の状況、加入者の特性に応じて、先進的な取り組みにチャレンジしていきます。

1 多様な働き方に対応した保健事業の充実強化

個々の状況に応じた独自の取り組み

- ・高齢就労者に対するロコモ対策
- ・女性特有の健康課題への対応
- ・子ども・子育て支援、外国人対応 など

2 かかりつけ医との連携

- ・かかりつけ医を選ぶ際に役立つ幅広い情報の提供
- ・疾病予防や健康増進等に寄与する協力関係の推進

3 健康保険組合の発信力強化

- ・加入者（国民）自身が健康を守る意識を向上するための支援
- ・医療保険制度や医療提供体制等の改革の必要性
- ・健康保険組合の役割や存在意義（広報活動の強化を含む）

4 データ分析強化による加入者サービスの充実

- ・医療DXにより医療機関から得られる各種データや、ウェアラブル端末等から任意で得た情報を活用した個人最適サービスの提供
- ・スマートフォン等を活用した加入者との双方向コミュニケーションの強化（個人に合った情報提供や相談対応等）

5 デジタル化による健康保険組合業務革新

- ・デジタル技術を活用した適用・給付など健康保険組合業務の全般の革新（健康保険組合DX）の推進
- ・電子申請に対応して加入者・事業主の利便性を向上
- ・業務全体の標準化・効率化などに取り組み、加入者サービスを拡充

健保連より

「ポスト2025」健康保険組合の提言が発表されました

～加入者・健保組合のこれからの取り組み～

少子高齢化や医療費の増大により、日本の医療を支える国民皆保険制度は厳しい状況に直面しています。この危機的な課題を乗り越え、安心できる制度を将来世代へ引き継ぐため、健康保険組合連合会（健保連）は2025年9月に「『ポスト2025』健康保険組合の提言」を発表しました。

その提言のなかから「加入者の皆さまへの3つのお願い」と「健康保険組合の4つの約束・5つのチャレンジ」をご紹介します。各取り組みについて、ぜひご一読ください。

加入者（国民）の皆さまへの3つのお願い



医療費のしくみや国民皆保険制度の厳しい状況についてもっと知ってください



自分自身で健康を守る意識をもってください。健診をきちんと受けてください

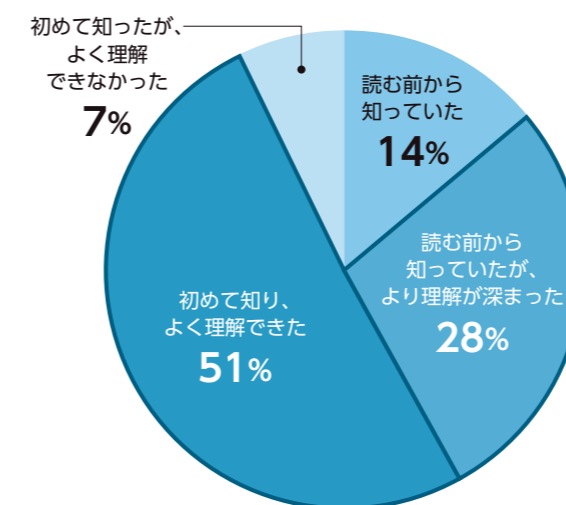


軽度な身体の不調は自分で手当てするセルフメディケーションを心がけてください

健保連が実施したアンケートでわかったこと

健康保険組合は保険給付と保健事業に取り組んでいるほか、保険料の4割を高齢者医療費の支援のために支出していることを知っていますか。

健保連の広報により理解した人、理解が深まった人 — 79%



3つのお願いは、健康保険のことをもっと知ってほしい、ともに危機的状況乗り越えてほしいと考える健康保険組合から加入者（国民）の皆さまへのお願いです。

健保連では日本の医療費のしくみや健康保険制度などについて、正しくご理解いただくためのリーフレットやデジタルブックを掲載しています。

デジタルブックはこちら



アンケートの結果から、加入者の理解も深まりつつあることがわかりますが、健康保険組合のこと、高齢者医療への現役世代の負担に加えて、まだまだ健康保険には課題があります。

<https://www.kenporen.com/health-insurance/medical-question/>

当健保が実施している 保健事業

ぜひ、ご利用ください

2026年度 人間ドック のご案内

事業の 目的

- 健診代行機関（㈱イーウェル）を利用した人間ドックを年度に1回受診することができます。
- 自覚症状のない病気や将来病気を引き起こす可能性のある体の異常を早期に発見し、早期治療や予防を行うための総合的な検査です。

脳検査は今年度より3年毎の受診対象に変更となりました。2026年度に64歳・65歳の方はいずれかで受診ください。

申込方法など当健保ホームページに詳しく掲載していますので、併せてご確認ください <https://yakinkenpo.or.jp>

予約期間

2026年4月1日～2027年3月15日

- 予約期間外での予約はできませんので、余裕を持ってご予約ください。

受診期間

2026年4月15日～2027年3月31日

- 受診期間外での受診はできません。

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。
- 被扶養者（妻・母・義母）は、「イーウェル一般健診A1コース」との重複受診はできません。
- 費用補助は1年度につき1回のみです。
- 今年度75歳になる方は、75歳の誕生日前日までに受診してください。

健診項目と費用補助

- 補助額を超過した分を自己負担額として、当日健診機関の窓口にてお支払いください。

基本検査	健保補助額
イーウェル人間ドックAコース（日帰り）	
オプション検査	
子宮頸部細胞診検査 乳房エコー検査 マンモグラフィ 前立腺がん検査（PSA） 胃管内視鏡検査への変更	イーウェル人間ドックAコースに左記オプションを追加した合計額が51,000円まで（税込）
脳検査（40・43・46・49・52・55・58・61・64（65）※1歳が対象） *年齢の基準日は、2027年3月31日時点となります。 ※1 64、65歳どちらかの歳で受診可能	50,000円まで（税込）

※オプションのみの申し込みはできません。

申込方法

健診機関に直接電話してご予約ください

- 受診日は、必ずお申込み当日から2週間以上先の日程で予約してください。

受診券発行方法

㈱イーウェルへ、次の方法で受診券発行を依頼してください

- 健診予約システム「KENPOS」を利用したWeb申し込み
- 郵送・FAXによる申し込み

※予約期間外での申込はできませんので、余裕をもってお申し込みください。

病気を未然に予防し、健康を増進して、生涯の健康を守るためにも積極的に受けましょう!!

婦人健康診断

けんぽ共同健診

事業の 目的

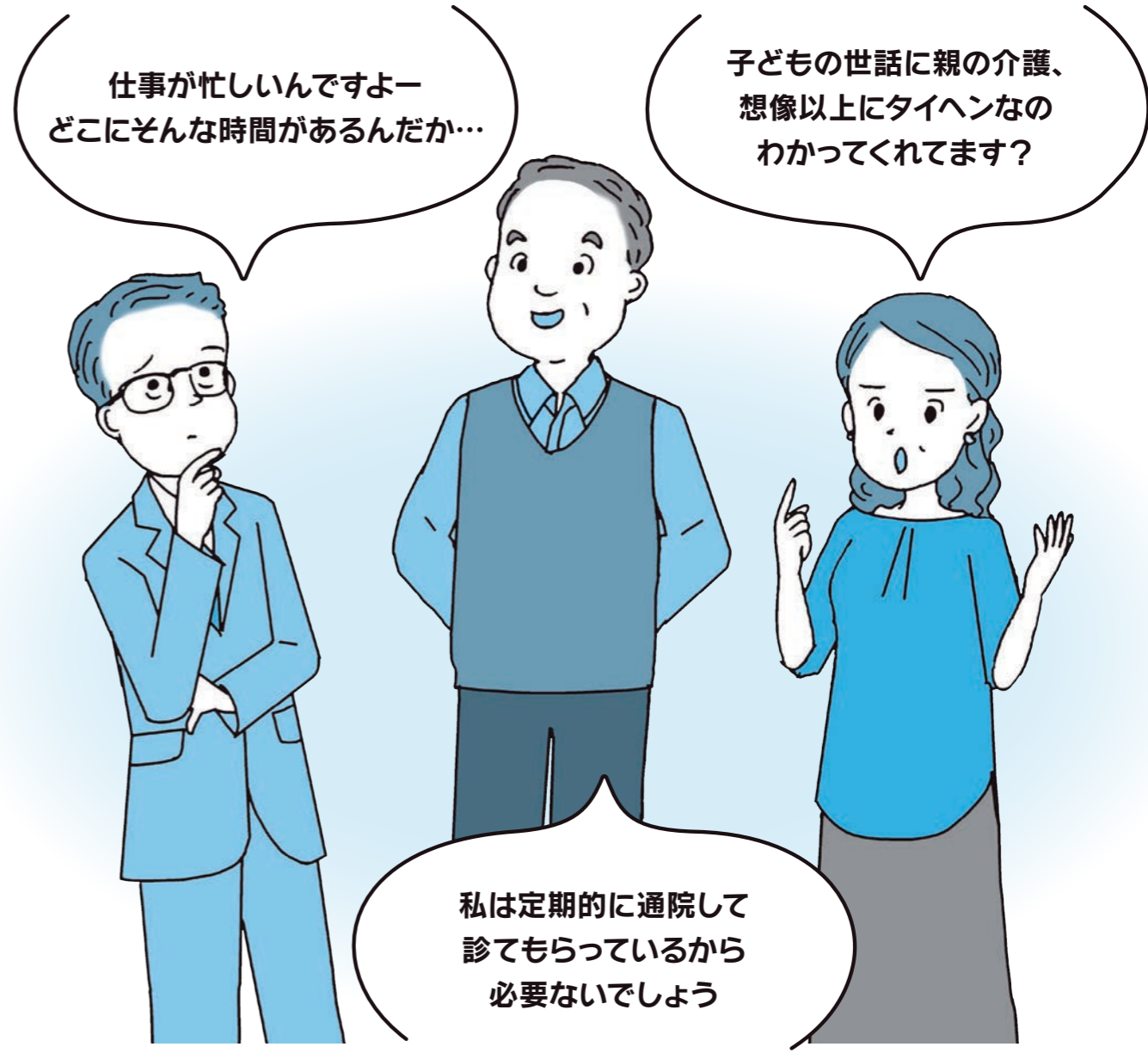
- ㈱イーウェルに委託して、他の健康保険組合と共同で実施しています。年度に1回受診することができます。※人間ドックとの重複受診は不可。被扶養者（妻・母・義母）を対象に、人間ドックを受けるまでの時間はないが、短い時間で健診を受けやすくするために実施しているものです。お住まいの近くに会場があれば、手軽に受けることが可能です。

	施設健診	巡回健診
内 容	健診機関にて実施する健診	ホテルや公民館、検診車にて実施する健診
予 約 期 間	2026年5月13日～2027年3月8日	2026年5月13日～ 会場によって締切日が異なります
受 診 期 間	2026年5月27日～2027年3月31日	会場によって開始日が異なります ～2027年3月31日
コ ー ス	イーウェル一般健診A1コース 自己負担額 3,000円【当日窓口で支払う】	イーウェル一般健診A1コース 自己負担額はありませぬ
オプション検査	胃部検査	胃部検査
	胃管内視鏡検査	
	乳がん検査	乳がん検査
	乳房超音波検査（エコー）	乳房超音波検査（エコー）
	乳房X線検査（マンモグラフィ）： 自己負担額 1,000円【当日窓口で支払う】	乳房X線検査（マンモグラフィ）： 自己負担額 1,000円【事後振込（受診後、振込用紙が届く。振込手数料は自己負担）】
	子宮頸がん検査	子宮頸がん検査
	子宮頸部細胞診検査	HPV検査（自己採取）
申 込 手 続	① 健診機関を選ぶ ② 健診機関に電話またはWeb（MRSO.jp）で予約する Webはこちら➡ https://www.kenpos.jp/	① 会場・日程を選ぶ ② FAX・郵送またはWebで申込する Webはこちら➡ https://www.kenpos.jp/
申 込 方 法	㈱イーウェルへ、パソコンまたはスマートフォンから受診券を申し込む。FAX・郵送の場合は受診券発行依頼書に記入し、送る	㈱イーウェルへ、パソコンまたはスマートフォンから健診予約申込を行う。FAX・郵送の場合は巡回健診予約申込書に記入し、送る
注 意 事 項	<p>共 通</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 人間ドックとの併用利用はできません。 ● 上記期間以外の「予約」「受診」はできません。 ● 受診日に当健保の資格を喪失している場合は受診できません。万一受診された場合、当健保負担分を含めた健診に関わるすべての費用を負担していただきます。 <p>施設健診</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 受診日は申込より2週間以上先の日程で予約してください。 ● Web予約（MRSO.jp）で予約可能な健診機関は、一部の健診機関に限られます。 <p>巡回健診</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 健診会場により申込締切日が異なりますので、ご注意ください。 ● 健診会場の中止・実施日変更が発生した場合、発生時期によっては当健保の指定の受診期間内で受診できない可能性があります。受診期間内で受診できるよう、お早めの予約・受診をおすすめします。 	

特定健診? それって受ける意味あるの?

人生で幾度となく現れる「カラダの曲がり角」。健康管理にとくに気をつけたい40歳以上のみなさんにおすすめしたいのが特定健診・特定保健指導です。

特定健診・特定保健指導の対象年齢は40～74歳。
まさに「働き盛り」のための健診なのですが
「それって受ける意味あるの?」と否定的な意見をもつ人もいます。

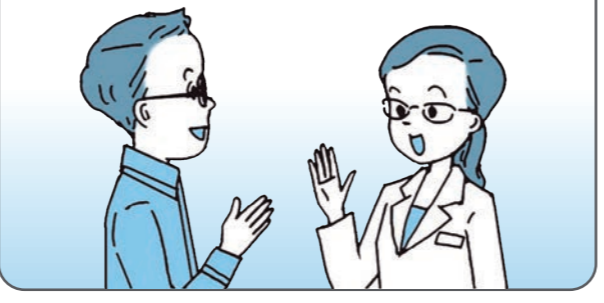


知らず知らずのうちに発生している「病気の芽」を見つけ出すためのものです!

健保組合などの医療保険者には、法律により特定健診・特定保健指導の実施が義務づけられています。
特定健診は40～74歳の人を対象に実施される健診で、日本人の死亡原因の約6割を占める生活習慣病の予防と早期発見が目的です。生活習慣病は、食生活の偏りや運動不足、ストレス、過剰な飲酒・喫煙など、日常生活における毎日の「好ましくない生活習慣」により知らず知らずのうちに発症したり、進行する病気を指します。
ですが、その名が示すように、生活習慣を改善することで予防することも十分に可能。そのきっかけにしたいのが特定健診です。年に一度、定期的に**イマ**の体のチェックを行うことで、お腹周りが大きくなっていないか、どんな数値が悪くなっているのかを確認し、日常生活の改善につなげるというサイクルができるのです。

**特定健診で
リスクが発見された場合には、
生活習慣などを改善する
特定保健指導へ**

「特定保健指導」では、保健師や管理栄養士などがあなたの生活習慣見直しをサポートします。対象者は特定健診の結果から判定されますが、「指導」といっても叱られるようなことはなく、対象者に寄り添って、体の**ミライ**のために実行できることを模索していく面談のようなものと理解してください。特定保健指導の案内が届いたら、放置せずに必ず受けるようお願いいたします。



「忙しくて時間がない」というあなた

指導といわれても時間がないから受けられない、と嘆くのではなく、時間ができるよう調整するか、もしくは時間を取れるように職場に相談してみてもどうでしょう?



「家事が大変」というあなた



特定健診といっても実際にかかる時間は半日からせいぜい1日がいいところ。「年に一度、1日」都合をつけられるよう、ご家族とも相談して時間を作ってみませんか?

「通院しているから」というあなた

治療や経過観察での受診と、特定健診は別物です。健診受診の要否がわからない場合はかかりつけ医に相談し、健診の際には通院中であることを伝えるとよいでしょう。





◀起雲閣

大正時代に築かれた別荘を、現在は熱海市の文化財として公開。緑豊かな庭園や日本の伝統的建築の和館、中国やヨーロッパの装飾・建築様式が随所に見られる洋館があります。

▶熱海サンビーチ

南国を思わせるヤシの木と青い海が広がるビーチは、夏は海水浴場としてにぎわいます。熱海の代表的イベント「熱海海上花火大会」の観覧も楽しめるスポット。

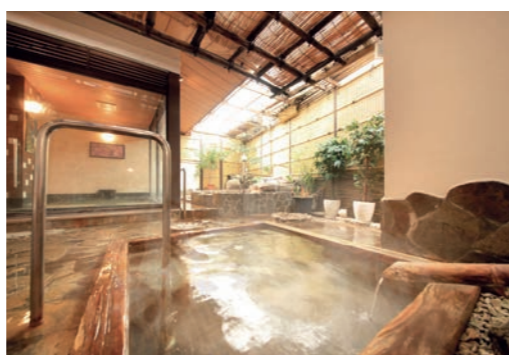


◀海幸楽膳 釜つる

江戸時代から続く干物店が営業する和食処で、地元の魚を中心に取り揃えています。干物はもちろんのこと、刺身や海鮮丼のセットメニューも豊富。

▶熱海温泉 湯宿 みかんの木

日帰り入浴が可能な源泉かけ流し(加水あり)温泉。肌触りの良いお湯は「美人の湯」とも呼ばれており美肌成分が豊富に入っています。要事前問い合わせ。



自然やレトロな街並みも魅力の温泉地

熱海

[静岡県]

古き良き時代を感じさせる熱海の温泉街。
ゆっくりと散策も楽しんでみませんか。

静 岡県の東部に位置し、日本有数の温泉地として知られる熱海。源泉は500を超え、多くの温泉旅館やリゾートホテルを擁しています。熱海の魅力は温泉だけにとどまらず、海と山に囲まれた風光明媚な地であること。海側には青い海と海水浴が楽しめるビーチ、山側からは熱海湾や熱海市街を眼下に望めます。海沿いには整備されたデッキもあり、潮風を受けながらウォーキングができます。

古い歴史をもつ熱海の温泉街は、美術館や記念館などの施設が点在するだけでなく、最近では、昭和の面影を感じられる街並みに人気が高まっています。こうした名所は、比較的にコンパクトな範囲にまとまっているため、徒歩やバスで巡ることがするのもポイントです。

そして、熱海に来たなら外せないのが海の幸グルメ。温泉街では、刺身やよしなどの海産物を提供する飲食店も多く、また、熱海駅前にある2つの商店街では干物を取り扱う店が軒を並べ、土産物を求める人々にぎわっています。

海と山の豊かな自然に囲まれた地で、昼間は街歩きやグルメを存分に楽しめ、夜はのんびりと温泉につかって疲れを癒す、そんな旅に出かけてみませんか？

※営業時間・曜日や、利用料金などは各施設ホームページなどで確認してください。

脂質異常症を防ぐ

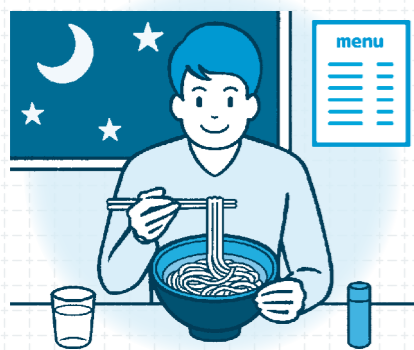
脂質異常はさまざまな病気の原因です

こんな行動 心当たりはありませんか？

夜遅い時間に外食

座りっぱなし

ストレスはお酒とスイーツで解消



脂質異常症とは、血液中のコレステロールや中性脂肪の値が基準から外れている状態のことです。動脈硬化を促進させ、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

動脈硬化により、心臓に血液を送る血管(冠動脈)が狭くなって部分的に血流が低下することで、狭心症を引き起こします。さらに動脈硬化が進み、血管が詰まって心筋に酸素が届かず壊死すると、心筋梗塞を引き起こします。

脳梗塞

脳に血液を送る血管に動脈硬化が進んで血管が詰まり、脳の神経細胞が壊死することで発症します。脳梗塞が起こった場所によって、麻痺(手や足が動かなくなる)、言葉が出にくくなるなど、さまざまな症状が起こります。ひどい場合には、命にかかわることもあります。

末梢動脈疾患(PAD)

(PAD:Peripheral Artery Disease)

主に足や手の比較的細い血管に動脈硬化が起こることで生じる病気です。とくに、足の血管が動脈硬化によって詰まり、歩きにくくなったり壊死を起こしたりすることがあります。悪化すると手術が必要になる場合があります。

脂質異常症のめやす

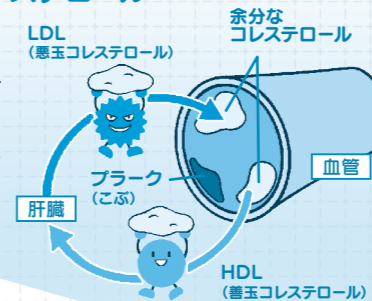
	保健指導判定値	受診勧奨判定値
中性脂肪	≧150mg/dL(空腹時) ≧175mg/dL(随時)	≧300mg/dL
HDLコレステロール	<40mg/dL	—
LDLコレステロール	≧120mg/dL	≧140mg/dL
Non-HDLコレステロール*	≧150mg/dL	≧170mg/dL

*総コレステロール値からHDLコレステロール値を引いた値
受診勧奨判定値に当てはまったら、治療が必要かどうか医療機関を受診し、相談してください。

脂質まめ知識

● 悪玉コレステロール/善玉コレステロール

よく「悪玉コレステロール」「善玉コレステロール」と耳にしますが、実際はそれぞれ「LDLコレステロール」「HDLコレステロール」といいます。「悪玉」はコレステロールを血管に運び込み、「善玉」は余分なコレステロールを回収します。余分なコレステロールが血管壁に粥状にたまり動脈硬化を引き起こします。



● あぶらの種類

私たちが食事から摂取するあぶら(油、脂質)は大きく「飽和脂肪酸」と「不飽和脂肪酸」の2つに分かれます。「飽和脂肪酸」はバターやラードなど脂肪として体内に蓄えられやすく、「不飽和脂肪酸」はオリーブオイルやごま油、青魚(サバ、イワシ、サンマなど)に多く含まれるEPAやDHA*などで、エネルギーや体の構成成分になります。食べすぎはいけません、「不飽和脂肪酸」は「健康によい」といえます。
*EPA=エイコサペンタエン酸、DHA=ドコサヘキサエン酸

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

- 食事** 飽和脂肪酸などのあぶらを控え、野菜・魚・食物繊維を意識的にとりいれましょう。
- 運動** 生活に有酸素運動(ウォーキングやジョギング)をとりいれましょう。
- ストレス** ストレスを受けたときに分泌されるホルモンには、コレステロールを高める作用があります。十分な休養とリラックス法で自律神経のバランスを整え、ストレスをためないようにしましょう。

楽しみながら健康に!

食事

中性脂肪を減らす作用のある青魚(サバ、サンマ、イワシなど)を食べる



行動

テレビやスマホを見るときに「立つ」「ストレッチする」など、ながら運動をする



通勤ルートは「一駅手前で降りて歩く」に固定する(可能な範囲で)

Easy 簡単にできる!

行動

健康診断の数値が改善したら、自分にごほうび

ストレス

趣味や推し活でストレス発散!

魅力的! Attractive

Social みんなでやってみよう!

運動

職場の健康イベントに参加する



家族と健診結果を共有して、みんなで健康に

食事

職場の仲間と「ノー揚げ物ランチ」にチャレンジ



いまやるべき! Timely

食事

飲み会前に軽く食べてから参加する

旬の野菜や魚をとり入れた、ヘルシーな食事に



行動



健診を受けたら直後に改善する行動を1つだけ決める

腸に超イイ!

善玉菌を増やす発酵食品

私たちの腸内にはたくさんの細菌がいて、これらのバランスを整えることが「腸活」の一つです。体に悪影響を及ぼす悪玉菌よりも、体に良い働きをする善玉菌の方が多い状態が、良好な腸内環境といえます。

チーズや納豆などの発酵食品には善玉菌が多く含まれており、これらの食品を積極的に食べることで、腸内細菌のバランス改善や整腸作用、健康維持に役立つ働きをします。なお、加熱してもこの成分は腸内でしっかり働きます。



1人分
エネルギー 345kcal
食塩相当量 1.9g

豊かな香りと食感が楽しめる

納豆とたけのこの鶏つくね

材料(2人分)

- 納豆(たれ含む) …… 1パック(50g)
- たけのこ水煮 …… 50g
- 卵 …… 1個
- 鶏ひき肉(もも*) …… 150g
- A 片栗粉 …… 大さじ1と1/2
- おろししょうが …… 小さじ1
- サラダ油 …… 大さじ1
- B しょうゆ・みりん・酒 …… 各大さじ1
- 砂糖 …… 小さじ1
- 小ねぎ …… 適量
- 白いりごま(お好みで) …… 適量

※鶏ひき肉はむね肉を使用してもかまいません。

作り方 (調理時間: 15分)

- ① 納豆は添付のたれを加えて混ぜ、たけのこは粗みじん切りにする。卵は卵白と卵黄に分ける。
- ② ボウルに鶏ひき肉とA、卵白を入れて練り混ぜ、納豆とたけのこを加えてさっと混ぜる。
- ③ フライパンにサラダ油を入れて中火で熱し、②を1/8量ずつスプーンですくい入れて小判型に焼く。焼き色がついたら裏返し、ふたをして中弱火で3~4分焼く。
- ④ Bを混ぜ合わせて③のフライパンに入れ、中火でとろみがつくまで返しながらかき回す。
- ⑤ 器に盛り付け、刻んだ小ねぎをのせて白いりごまをふり、卵黄を添える。

調理のポイント

- ☞ 納豆のたれを使わない場合は、しょうゆ小さじ1弱を加えて混ぜてください。
- ☞ 白いりごまの他、七味唐辛子や粉山椒をふってもおいしくいただけます。

旬の食材で腸活! 簡単おかずレシピ

腸を元気に保つ「腸活」には、発酵食品と食物繊維を上手にとることが大切です。今回は、春が旬のキャベツ・たけのこを使った、腸を元気にする簡単おかずレシピをご紹介します。

料理制作 ■ 緑川 鮎香 (管理栄養士)
撮影 ■ 巢山 サトル
スタイリング ■ 白井 千尋



1人分
エネルギー 330kcal
食塩相当量 1.7g

たっぷりのキャベツで食べ応え抜群!

イワシとキャベツのチーズオムレツ

材料(2人分)

- イワシ水煮缶 …… 1缶(150g)
- キャベツ …… 100g
- A 卵 …… 3個
- カレー粉 …… 小さじ1
- おろしにんにく …… 小さじ1/2
- 塩・こしょう …… 各少々
- ピザ用チーズ …… 30g
- サラダ油 …… 大さじ1
- パセリ(お好みで) …… 適量
- ケチャップ …… 適量

※18~20cmのフライパン使用

作り方 (調理時間: 15分)

- ① イワシは汁気を切り、軽くほぐす。キャベツは太めの千切りにし、耐熱容器に入れてふんわりとラップをかけ、電子レンジ(600W)で1分半加熱する。
- ② ボウルにAを入れてよく混ぜ、①とピザ用チーズを加えてさらに混ぜる。
- ③ フライパンにサラダ油を入れて中火で熱し、②を流し入れる。ふたをして弱火で10分ほど蒸し焼きにし、表面が固まったら火を止める。
- ④ 粗熱が取れたら食べやすい大きさに切り分け、器に盛り付けてパセリをふり、ケチャップを添える。

調理のポイント

- ☞ キャベツはレンジで加熱してから加えるのがポイントです。量が減り、オムレツにたっぷり入れられます。
- ☞ カレー粉やにんにくを加えることでイワシの臭みが和らぎ、よりおいしくいただけます。カレー粉の代わりに、乾燥パセリを使ってもよいでしょう。

“健康保険取扱い”の看板に注意! 接骨院・整骨院で健康保険が使える施術は 限られています

接骨院・整骨院の看板に「健康保険取扱い」「各種保険適用」と書かれていても、健康保険が適用されるケースは限られています。肩こりや筋肉疲労などには健康保険は適用されず、全額自己負担となります。厚生労働省も、肩こり・筋肉疲労は療養費（保険適用）から除外すると明示しています。



? 接骨院・整骨院はなぜ医療費負担が違うの?

そもそも、接骨院・整骨院で施術をしている人は医師ではありません。国家資格をもった「柔道整復師」です。このため、接骨院・整骨院は「医療機関」ではなく、治療は「施術」、医療費は「施術費」となります。

施術費は原則全額自己負担になります。健康保険が適用される場合は、窓口で全額支払った後、「療養費」として健保組合に健康保険適用分（医療費の7～8割）を請求するのが本来の形です（償還払い）。しかし、利便性が考慮された結果、例外的に柔道整復師が患者に代わって申請を行う「受領委任払い」も認められています。

健康保険が適用される場合	健康保険が適用されない場合（全額自己負担）
<p>外傷性が明らかで、慢性的な状態になっていない</p> <p>打撲 ねんざ</p> <p>挫傷（肉離れ等）</p> <p>骨折* 脱臼*</p> <p><small>*骨折・脱臼は応急手当の場合を除き医師の同意が必要です。</small></p>	<p>✕ 単なる肩こり・筋肉疲労</p> <p>✕ 慰安目的のあん摩・マッサージ代わりの利用</p> <p>✕ 病気（神経痛など）からくる痛み・こり</p> <p>✕ 脳疾患後遺症などの慢性病による身体の不調</p> <p>✕ 医師の同意のない骨折や脱臼の治療（応急手当を除く）</p> <p>✕ 仕事中や通勤途上におきた負傷</p>

めがせマスター! 接骨院・整骨院にかかるとき

- 1 負傷原因を正確に伝える**
いつ、どこで、何をして痛めたかを具体的に伝えましょう。仕事中や通勤途上におきた負傷は労災保険が適用されます。
- 2 「療養費支給申請書」は内容を確認のうえ自筆のサイン**
「受領委任払い」の場合は、患者の自筆のサインが入った「療養費支給申請書」が必要です。必ず負傷原因・負傷名・日数・金額を確認してからサインしてください。誤請求の原因になりますので白紙の申請書にはサインしないでください。
- 3 領収書ももらう**
施術の記録になるだけでなく医療費控除の際にも必要になります。
- 4 長期の施術にもかかわらずよくなる場合は医師の診断を受ける**
- 5 ついでに施術は受けない**
付き添ったついでなどに受けた施術に健康保険は適用されません。
- 6 医療機関との重複施術は保険適用外**
同じけがで、同時期に医療機関で治療を受けながら、接骨院・整骨院でも施術を受けることは、原則として保険適用外です。

柔道整復師の施術内容について、健保組合より確認の連絡をする場合があります。
大切な保険料が適正に利用されているかどうかを確認するためのものですので、
必ずご回答いただけるよう、よろしくお願いいたします。

職場の人間関係で困らない 上手な距離の取り方



職場で苦手な人がいて距離の取り方に悩んでいます……。小言や嫌味を聞かされるのでなるべく離れたいのですが、業務上会話が必要なため距離を取ることで仕事に支障が出ないか不安です。

相手ごとにほどよい距離感をキープ

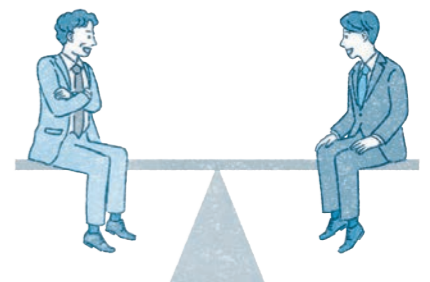
会社では立場や年齢、価値観の違う人たちが同じ場所で働いています。そのなかには気の合う人もいれば話しかけづらい人もいますが、仕事上何かしらの業務で接することもあります。しかし、「誰とでも親しくならなければ」と考え全員に同じ距離感で接しようとしても、相手の反応は人それぞれなので、かえって自身にストレスがかかります。

そのため平等に同じ距離を取ろうと考えず、相手ごとに接しやすい距離感を見つけてみましょう。仲の良い友人と今日初めて会った人で接し方が違うように、距離感が変わるのは自然なことです。ただし、仲の良い人でも必要以上に近づく、話しかけづらい人に冷たい対応をする、というのは職場での適切な距離の取り方ではないので注意が必要です。

業務に支障がない距離感が大事

職場の人と近すぎず遠すぎない距離を保つためには「業務がスムーズに行える距離か」を意識してみることです。業務が滞りなく行えているならば、その人とは職場において適切な距離を取れていると考えてよいでしょう。自分だけでなく相手もストレスを感じない距離感が理想的です。

ればいけないことではなく、強要することでもないということを心がけましょう。



相手との距離を近づけることは親しくなるうえで重要なことですが、それは職場においては必ず行わな

コラム

苦手な相手にはどう距離を保つ?

こちらから相手に接する場合、自分が意識すればほどよい距離感を保つことができます。しかし、職場の不満や悪口が多い人など、対応するのがつらいと感じるような人から距離を詰められている場合はどうしたらよいでしょうか？ 無理に愛想よく反応して人間関係を保とうとしても自分にストレスが蓄積されるだけとなります。冷たい態度にならないように気をつけながら、業務上の会話ではリアクションを少しずつ減らしてみましょう。このような人は相手が反応してくれることを期待して話しかけてくるので、会話の反応が薄くなってくと無理に接してこなくなるはずですよ。

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



“踏み込む” 張トレ

フロントランジ

つまずいても、瞬時に足が出てけがを防げる!

STEP 01

両足を閉じて、
両手を腰に置く。



STEP 02

胸から前に出るように重心移動して右足を一步前に出し、右足首、膝が90°になり左膝が床につくまで沈み込む。

左の股関節の前側の伸びを意識しながら
左右交互に5往復 行う



膝がつま先よりも前に出ないように注意しよう!



応用編 さらに動ける体に!

ランジ with ツイスト

STEP 01

両足を閉じて、
両手を腰に置く。
(フロントランジ参照)

右足を後ろに大きくステップバックし、左足首、膝が90°になり右膝が床につくまで沈み込む。



STEP 02

上半身を回旋させながら、左手で右のかかとに触れる。
右手は斜め上に伸ばす。

股関節や背中の伸びを意識しながら
左右交互に5秒×5往復 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/25winter01.html>



Trainer's Advice

部分ではなく全身を伸ばして鍛えよう!

人体は206の骨と640の筋肉で構成されていますが、それらの筋肉のなかで連携して働く一団を「筋膜」という伸縮性のある組織で覆っています。人体はその筋膜が互いに引き合う力＝張力によって全身のバランスを保っています。このような人体の構造を「テンセグリティ構造」といいます。

全身のバランスを保つ

「筋膜」が互いに引き合う力

= 張力