

あなたの健康をサポート!

Daikokenpo

大阪工作機械健康保険組合

2024.春号vol.163

- 令和6年度 予算のお知らせ
- 令和6年度 保健事業のご案内



表紙写真：宮崎県 西都原古墳群の桜並木 (提供=アマナ)

ご家庭にお持ち帰りください

令和6年度 予算決まる

健康保険組合の令和6年度予算案が、去る2月14日(水)に開催された
 組合会において決定されましたのでご報告いたします。

当健康保険組合の令和6年度の予算総額は35億1377万4千円となり、経常収支差引額は4億2063万8千円の赤字となりました。

厳しい健保財政の主要因は、高止まりする保険給付費と、高齢者医療への拠出金の増加によるものです。特に、高齢者医療への拠出金は、健保財政を大きく圧迫しています。

収入面では、被保険者数の減少や平均標準報酬月額伸び悩み等の状況を総合的に勘案し、保険料収入は前年度予算より減収としました。

支出面では、社会経済活動の回復に伴い医療費の伸びが大きく、保険給付費は増加しました。高齢者医療への拠出金は、新型コロナウイルスの感染拡大に伴う高齢者の受診控えによる一時的な減少から一転し、前年度予算から大きく増加しています。

令和6年度においては、12月2日に現在の健康保険証が廃止され、医療機関の受診はマイナンバーカードに一本化されることになりました。なお、マイナンバーカードの交付を受けていない人等には、健康保険組合から「資格確認書」が交付されます。当健康保険組合でも、マイナンバーカードと健康保険証の一本化に関する広報や確認作業に対応してまいります。

当健康保険組合では、健康診断や人間ドック等の保健事業に積極的に参加いただけるよう努めてまいります。

被保険者の皆さまにも、ジェネリック医療品の利用などを通じて、医療費の適正化にご理解とご協力をお願いいたします。

令和6年度 収入支出予算概要

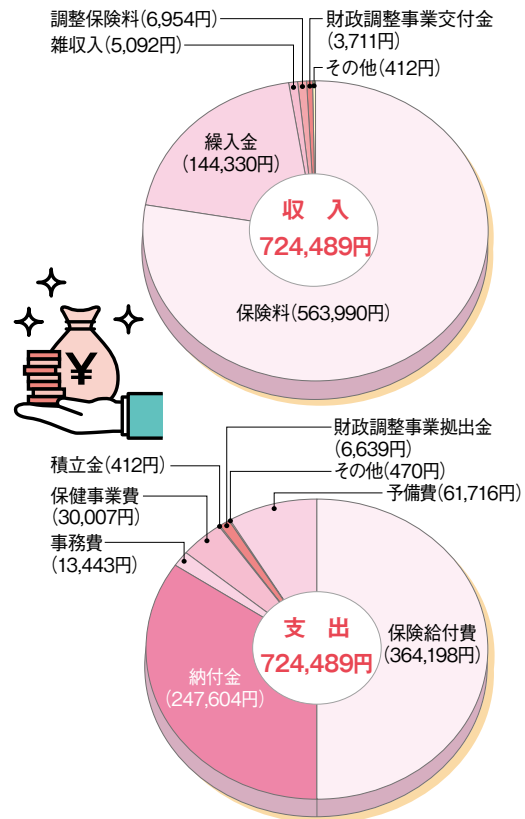


収入(千円)		
保険料	2,734,374	
基本保険料	1,531,456	
特定保険料	1,202,918	
国庫負担金収入	978	
調整保険料	33,729	
繰入金	700,001	
国庫補助金収入	903	
特定健康診査等事業収入	2	
出産育児交付金	1,093	
財政調整事業交付金	18,000	
雑収入	24,694	
合計	3,513,774	
経常収入合計	2,761,580	

支出(千円)		
事務費	65,199	
保険給付費	1,766,358	
納付金	1,200,878	
前期高齢者納付金	600,788	
後期高齢者支援金	600,086	
その他	4	
保健事業費	145,532	
還付金	330	
財政調整事業拠出金	32,200	
連合会費	1,700	
積立金	2,000	
雑支出	253	
予備費	299,324	
合計	3,513,774	
経常支出合計	3,182,218	

経常収支差引額	▲420,638千円
---------	------------

被保険者1人当たりで見ると



介護保険分

収入(千円)		
保険料	307,994	
繰入金	1	
雑収入	4	
合計	307,999	

支出(千円)		
介護納付金	292,709	
還付金	300	
積立金	2	
雑支出	2	
予備費	14,986	
合計	307,999	

令和6年度 保健事業のご案内

組合員等の皆さまの健康の維持・増進を図るために、次のような保健事業を実施しています。ご家族ともども心身の健康づくりのために、これら保健事業を有意義にご活用いただきますようご案内いたします。(詳しくはホームページをご覧ください。)



疾病予防事業

●生活習慣病健診等(年1回補助)

①生活習慣病健診(含:特定健康診査項目)

35歳以上の被保険者・被扶養者を対象とします。

(利用者一部負担4,000円)

②大腸ガン検診(便潜血検査)

〈健康保険組合全額負担〉

35歳以上の被保険者・被扶養者を対象とします。

③日帰り人間ドック

(含:特定健康診査項目 除:オプション検査)

35歳以上の被保険者・被扶養者を対象とします。

(利用者一部負担は費用の30%と費用にかかる消費税分)

④特定健康診査(受診券発行)

40歳以上の被扶養者・任継被保険者とその被扶養者を対象に実施(健康保険組合全額負担。当該診査項目以外の受診項目は利用者負担)

●インフルエンザ等の予防接種対策(年1回補助)

被保険者を対象とします。

(上限2,000円の補助)

●常備薬の斡旋(利用者全額負担)

事業の実施にあたっては白石薬品株式会社に業務委託しています。

保健指導宣伝

●広報誌「Daiko kenpo」の発行

年3回、全被保険者に配布します。

●医療費通知

年1回、3月初旬に当該被保険者に通知します。

●育児読本の配付

当健康保険組合において健康保険(被保険者・被扶養者)出産育児一時金を受給された世帯、または直接支払制度を利用された世帯に対して、育児読本を1年間ご自宅に送付し、育児の手助けをしています。

●データヘルス事業にかかる保健指導および相談

(含:特定保健指導)

健診結果とレセプト(診療報酬明細書)を突合・分析した結果に基づき対象者を選定して実施(健康保険組合全額負担)。

事業の実施にあたっては株式会社ベネフィット・ワンに業務委託しています。

詳しくは5ページをご覧ください。

公告事項

◎任意継続被保険者の標準報酬月額について(大工健公告第454号)

令和6年4月以降は次のとおりです。

最高(上限)標準報酬月額	360,000円
健康保険料	38,520円
介護保険料	6,480円

40歳～74歳のご家族の方へ

特定健康診査を受けましょう!

対象となる40歳～74歳の被扶養者(配偶者などの家族)の皆様には、「**特定健康診査受診券**」を被保険者の方を通じてお届けしています。この特定健康診査はメタボ体質の予防と改善はもとより、あなたのからだの状態を知る大切なチャンスとなるものです。



● 特定健康診査の受け方

- ① 特定健康診査受診券が届いたら、事前に最寄りの医療機関に受診可能か否かを確認してください。または、「けんぽれん」のホームページより受診可能な医療機関を検索してください。

【けんぽれん】 <https://www.kenporen.com/>

【パスワード】 大阪工作機械：06273247

と入力してください。(当健康保険組合は集合契約A・Bともに契約しております)

- ② 健診実施機関へ、受診日・受診時間を予約してください。予約時に「集合契約による特定健診を受けたい」旨を伝えてください。
- ③ 健康保険証と特定健康診査受診券を持参のうえ受診してください。



● 特定健康診査の検査項目について

基本的な検査項目

- 質問票 ● 身体計測 ● 理学的検査 ● 血圧測定
- 血液検査 [○血中脂質検査 ○肝機能検査 ○血糖検査]
- 尿検査

医師の判断による追加検査

- 貧血検査 ● 心電図検査 ● 眼底検査
- 血清クレアチニン検査

◇費用はかかりません。全額(含む：医師の判断による追加検査)を当健康保険組合が負担します。

※なお、当健康保険組合が従来から疾病予防対策保健事業の一環として、負担金の補助事業としている「生活習慣病健診」「日帰り人間ドック」には特定健康診査の検査項目はすべて含まれています。(改めて特定健康診査を受けていただく必要はありません。)

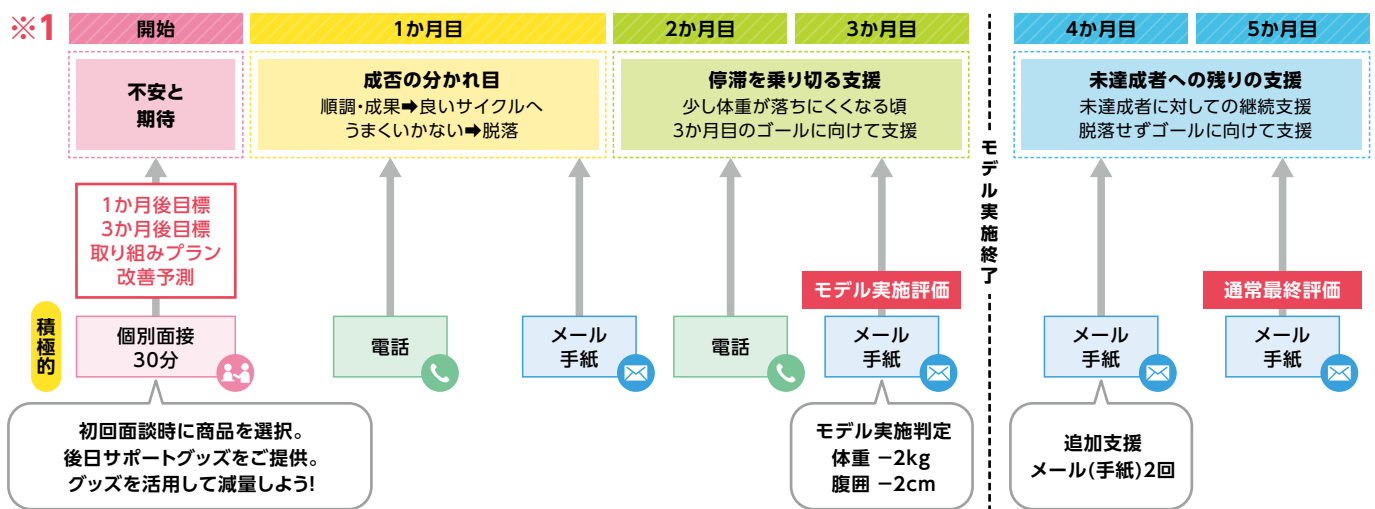
- ◇個人負担金 ●生活習慣病健診 4,000円
- 日帰り人間ドック 30%+消費税

※実施機関や受診方法など、わからないことがありましたら当健康保険組合までお問い合わせください。

特定保健指導(積極的支援)が **従来の方式** と **新方式** から選べます。

	従来の方式	新方式(モデル実施)
対象者	健康診断を受診した40歳以上加入者 腹囲 { A: 男性85cm以上、女性90cm以上 B: 男性85cm未満、女性90cm未満かつBMI25以上 リスク { ① 空腹時血糖値100mg/dlまたはHbA1c5.6%(NGSP値)以上 ② 中性脂肪150mg/dlまたはHDLコレステロール40mg/dl未満 ③ 収縮期血圧130mmHg以上または拡張期血圧85mmHg以上 ④ ①~③が1つでもある場合喫煙歴 腹囲Aでリスクが2つ以上、腹囲Bでリスクが3つ以上ある方が対象	
面談方法	対面式面談	パソコン・スマートフォン・タブレットによるICT面談
指導機関	6か月	3か月目で体重-2kg、腹囲-2cmを達成すれば指導終了(達成しなければ6か月の指導となります) ※1
指導時間	平日8:00~20:00、土曜日9:00~18:00	
その他		減量サポートグッズ進呈 ※2

減量サポートグッズは ICT 面談時のみのお渡しになります。対面面談を実施した場合はございません。



※2 ※商品については、イメージになります。変更の場合がございますので、あらかじめご了承ください。商品の発送は外部業者に委託しております。あらかじめご了承ください。

1) 満腹ダイエットセット

◆おからパウダーで満腹感を満腹感を得られる食事を体験。いっぱい食べたいが体重は減らしたい方、いつものお食事にプラスするだけでもOK。手軽に食物繊維や大豆たんぱく質を摂取可能です。



2) ノンフライヤー

◆手軽に揚げ物が楽しめるコンパクトなノンフライクッカー。熱風循環で食材をノンフライ調理。食材の油と水分で揚げ物を調理します。最大200℃の熱風を循環させて食材を360°包み込み、カラッと美味しく焼き上げます。



3) スマートウォッチ

◆1日の活動量を把握。スマートウォッチを付けて運動し、活動量を確認しましょう。脈拍や睡眠のモニタリングもできるので、自分に合った生活習慣改善の対策が可能に。



※色は選択できません。

4) ストレッチマット+タニタ活動量計付縄跳び

◆運動する環境の整備
 ・運動、ストレッチ時は、身体への負担を軽減するためマットのご利用をおすすめします。
 ・室内でも手軽に有酸素運動をしたい方へおすすめします。
 ・跳んだ回数はもちろん、縄跳びで何kcal消費したか表示します。



5) 体組成計+バランスクッション

◆日々のモニタリングで体重変化を意識できる。目標設定機能で測定後に目標との差異を表示。顔文字表示で体重増減が一目でわかります。
 ◆効率よくインナーマッスルを鍛えられる。椅子の上でセットすれば仕事や自宅でも体感を鍛えられ、わざわざ運動の時間を取らず、ながら運動ができます。忙しい方にオススメです。



※段ボールが別々で届きます

令和6年12月に保険証が廃止

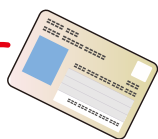


医療機関の受診方法が マイナンバーカードに一本化されます

令和6年12月に保険証が廃止され、
医療機関の受診はマイナンバーカードが基本になります。

令和6年12月2日に現在の保険証が廃止され、医療機関の受診方法はマイナンバーカードで行うことが基本となります。保険証廃止までに、マイナンバーカードで受診できるように、マイナポータルで保険証利用の申し込みを済ませておきましょう。まだマイナンバーカードの交付を受けていない方は、お早めに交付を受けてください。なお、保険証廃止後も最大1年間はずでに交付されている保険証が引き続き使えます。

また、マイナンバーカードの交付を受けていないなど、マイナンバーカードを使って受診することができない方には当分の間は健康保険の「資格確認書」が交付され、資格確認書で医療機関を受診することが可能です。



医療機関の窓口では
カードリーダーで
受け付けを行います。

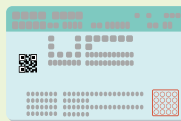
● 保険証廃止後の医療機関の受診方法 ●

マイナンバーカード（マイナ保険証）



マイナンバーカードを使って受診します。受診前にマイナポータルでマイナンバーカードを保険証として利用するための「利用申し込み」を行います（初回のみ）。

現在の保険証



経過措置として、保険証廃止後もすでに交付されている保険証についてはそのまま利用できます。期間は最大1年間（有効期限が先に到来する場合は有効期限まで）です。

資格確認書

マイナンバーカードの交付を受けていない方や、マイナポータルで保険証の利用申し込みを行っていない方には、健康保険の「資格確認書」が交付されます。有効期限は5年以内で各健保組合などが設定します。
※資格確認書の形状等は未定です。

マイナポータルで保険証情報を確認できます

マイナポータルでは登録されているご自身の健康保険証情報を確認することができます。万が一、正しい情報が登録されていない場合は、マイナンバーカードで医療機関を受診することができなくなってしまうので、ご自身の健康保険証情報の確認を行っておきましょう。

登録されている情報に間違いがある場合には、すぐに健康保険組合までご連絡ください。

マイナポータル

検索

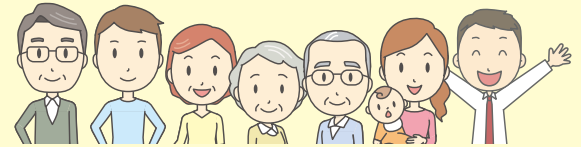


保険証情報の確認はマイナポータルへのログインが必要です。

「最新の健康保険証情報の確認」の
バナーをタップ



扶養している「ご家族」に 変更 はありませんか？

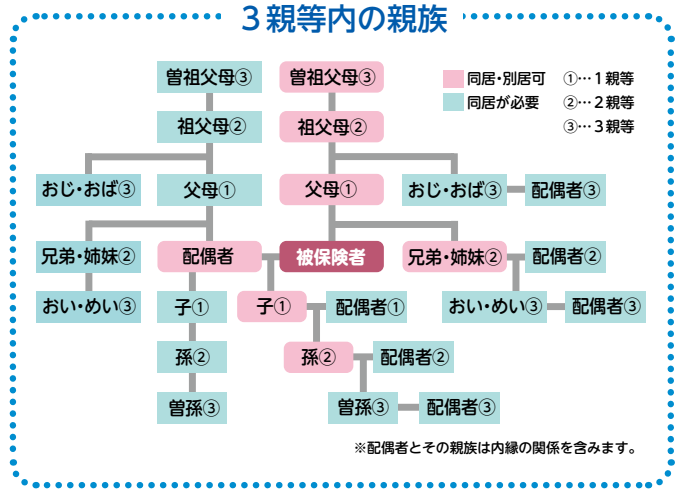


健康保険では、被保険者の収入で生活している75歳（一定の障害のある人は65歳）未満の家族も「被扶養者」として保険給付が受けられます。
被扶養者になるには健保組合から認定を受ける必要があります。

■被扶養者の要件

下記のいずれにも該当する方を基準に、健保組合が総合的に判断して被扶養者の認定をします。

- ①主として被保険者の収入で生活している
 - ②被保険者の3親等内の親族である
 - ③原則として国内に居住している
 - ④年収*が下記(1)(2)の両方を満たす
 - (1)年収130万円（60歳以上または障害者の場合は180万円）未満
 - (2)被保険者と同居の場合…年収が被保険者の半分未満
被保険者と別居の場合…年収が被保険者からの仕送り額未満
- * 年収とは、向こう1年間の収入見込み額です。雇用保険の失業等給付、公的年金、健康保険の傷病手当金や出産手当金も含まれます。



5日以内

■被扶養者に変更があるときは 手続きが必要です

結婚・出産などにより扶養家族を有するようになったとき、就職・引っ越しなどにより被扶養者でなくなったときなど、被扶養者に変更があった場合は、「被扶養者(異動)届」に必要な書類を添付して、5日以内に事業主を経由して当健保組合に提出してください。

※添付する提出資料は、事例によって異なるので、当健保組合に照会してください。

就職などで他の健保組合の被保険者になったお子さまはいませんか？

被扶養者の方が就職などで、他の健康保険の被保険者や共済組合の組合員になった場合は、**扶養から外す手続きが必要です**。他の健康保険に加入した日が、被扶養者の資格喪失日となります。



その他にも、こんなときは扶養から外れます

- パートやアルバイト先で健康保険の被保険者になった
- 75歳になった（後期高齢者医療の被保険者になった）
- 年収が130万円（60歳以上または障害者の場合は180万円）以上見込まれる
- 年収が被保険者の半分以上になった
- 年収が被保険者からの仕送り額を超えた
- 結婚して他の被保険者の被扶養者になった
- 離婚した
- 亡くなった
- 同居が扶養の要件の人が別居した
- 日本国内に住所を有しなくなった（海外留学など例外あり）

手続きをお忘れなく!

「年収の壁」への対応について

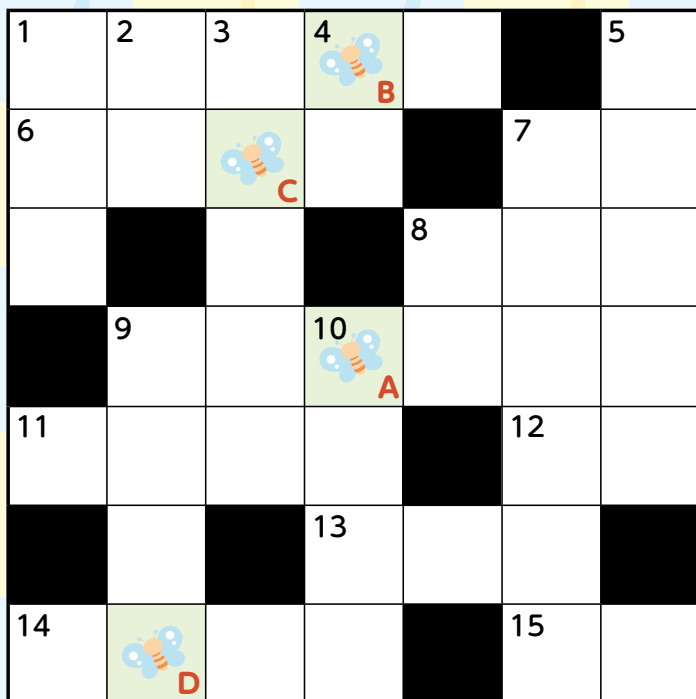
「年収の壁」対策として、パート・アルバイト等で働く被扶養者で、人手不足で働く日数が多くなった、残業時間が増えたなどの理由で被扶養者の収入要件を超える一時的な収入増があった場合は、**事業主の証明書を提出すれば、継続して被扶養者になることができます**（連続2回まで）。

▶詳しくは厚生労働省のHPをご確認ください。https://www.mhlw.go.jp/stf/taiou_001_00002.html

Q2

クロスワードパズル

クロスワードの盤面を完成させてください。
A～Dに入る言葉を並べてできる言葉は何でしょう？



答



ヨコのカギ

- ① 第三大臼歯。もっとも遅くに生える歯
- ⑥ 香川県の小豆島はこの植物の一大産地。ピクルスにしたりオイルにしたり
- ⑦ 風が吹けば——屋が儲かる
- ⑧ 「タング——」とは巻き舌のこと。舌先を振動させて、トゥルルルル〜
- ⑨ 人工歯根。歯ぐきにネジのようなものを埋め込み、人工の歯を取り付けること
- ⑪ 日頃の言動の抛りどころとする方針や信条。座右の銘
- ⑫ 「キリ」の反対は？
- ⑬ パウムクーヘン、ブレッツェル、シュトーレン。この国は？
- ⑭ 屋外看板や巨大水槽などにも使われる、日本で発明された合成樹脂の一種。「プラスチックの女王」とも
- ⑮ 目は——ほどに物を言う、開いた——が塞がらない

タテのカギ

- ① 青森県の下北半島に位置する、本州最北端の町。マグロが有名
- ② つのだせ、——だせ、あたまだせ。カタツムリは世界で一番、歯が多い生きものだとか。その数は1万本とも2万本とも言われる
- ③ 奥歯の溝を埋めたりするのに使う樹脂。虫歯予防に有効
- ④ テニスで、0点はこう呼ばれる
- ⑤ 透明なこと、骨組み
- ⑦ 第1回はアテネ、今年はパリ、4年後はロサンゼルス
- ⑧ 今年の誕生日で14歳になる子どもの干支は？
- ⑨ 北極海にいるクジラの仲間。長い角は、実は歯が変形したもの
- ⑩ トイ——は人気の愛玩犬。大きなタイプは、足回りをおしゃれに刈り込んでいることも

椅子として取り入れるだけ、座ったままでエクササイズ。
愛らしいフォルムと優しい色合いがインテリアにマッチ。
底面が広く安定性が高い、オットマン代わりに。
サイドテーブル代わりに。

本体サイズ:W420×D420×H240mm
 梱包サイズ:W190×D160×H260mm
 本体質量(重量):約1.3kg
 梱包質量(重量):約1.5 kg
 材質:<本体>PVC、<カバー>ポリエステル
 耐荷重:約100kg
 付属品/布カバー、エアポンプ、専用キャップ、
 キャップ取外し工具 / 取扱説明書付



オーバルボール

抽選で正解者の中から10名の皆様にプレゼントいたします。

懸賞賞品

眠りを見直そう！良い睡眠で健康に 第1回



睡眠のメカニズムを知って 体内時計を整えよう

睡眠不足は体や心にさまざまな悪影響を及ぼし、生活習慣病やうつ病、認知症などのリスクを高めます。健康を維持するために欠かせない「睡眠」がどのような仕組みになっているのか確認してみましょう。



**睡眠不足は免疫力を低下させ
感染症にかかりやすくなる**

ヒトの体の免疫力には睡眠が影響しています。米国カリフォルニア大学の研究では、睡眠時間が5時間未満の人は7時間以上の人に比べて、風邪の発症率が約2・5倍にもなることが報告されています。

睡眠には、細菌やウイルスへの抵抗力、すなわち免疫力を強くする力があるといわれます。免疫力を高めるためにも、質の高い睡眠を適切な時間に得られる生活習慣を維持することが大切です。



「睡眠ホルモン」メラトニン

睡眠には「メラトニン」というホルモンが大きく関係しています。メラトニンは、脳の中にある「松果体」という部分から分泌されるホルモンで、体温を下げて眠気を誘う働きを持っています。このメラトニンの分泌によって睡眠と覚醒のリズムが整えられ、脳に備わっている視交叉上核しこうさじょうかくによって体内時計の調節が行われています。起床してから約15時間後に多量のメラトニンが分泌されるため、

夜・朝のメラトニンの分泌



夜になると自然と眠くなります。朝起きて日光を浴びることでメラトニンの分泌が抑制されます。

しかし、夜に明るい光を浴びてしまうとメラトニンの分泌量が低下してしまうため、自然な眠気を感じづらくなってしまい、体内時計の乱れや睡眠不足につながります。メラトニンを十分に分泌できるように、明るい光を避けた就寝環境を整えることが必要です。



**体内時計は24時間ではない?!
朝の日光で体内時計をリセット**

ヒトの体に備わっている体内時計は、およそ25時間の周期でリズムを刻んでいます。そのため、地球の周期と約1時間のずれが生じますが、朝起

きて日光を浴びることで体内時計がリセットされ、ゼロから次の24時間を始めることができます。日光は、体に一日の始まりを知らせる目覚まし時計のような役割を持っているのです。



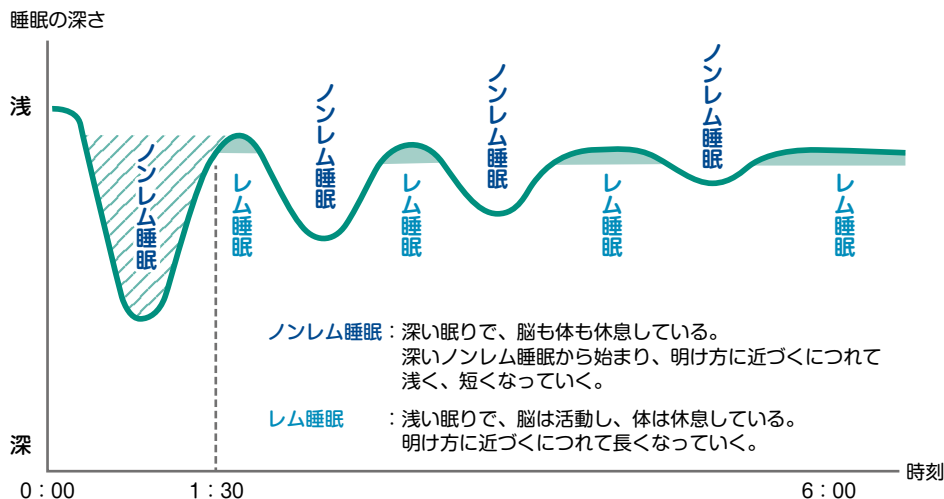
レム睡眠とノンレム睡眠



睡眠は、脳や体の状態によって役割が異なる「レム睡眠」と「ノンレム睡眠」の2種類に分かれており、睡眠中はこれらが交互に繰り返されます。レム睡眠では、まぶたの下で眼球がピクピクと動く「急速眼球運動 (Rapid Eye Movement)」が発生します。このとき脳は活発に働いており、記憶を整理、定着させて、体は最も休息した状態となります。一方、ノンレム睡眠中は急速眼球運動がなく、脳も休息した状態になり、熟睡すると新陳代謝や疲労回復の働きをする「成長ホルモン」が多く分泌されます。

このノンレム睡眠とレム睡眠のサイクルは1セット約90分で、一晚で4〜5回繰り返されます。

ノンレム睡眠とレム睡眠の繰り返し



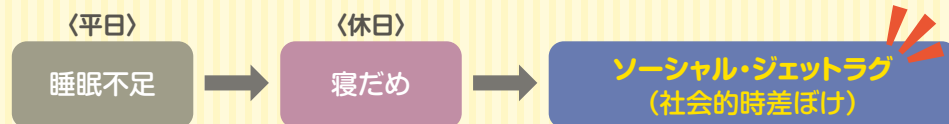
正常な睡眠の場合、まずメラトニンの分泌によって入眠が促され、眠りに入ると深いノンレム睡眠から始まります。明け方に向けて少しずつレム睡眠が長くなり、目覚める準備が整っていきます。この役割の異なる2種類の睡眠をバランスよくとるためには、適切な睡眠時間をとることが大切です。

寝だめは逆効果?!

社会的時差ぼけ「ソーシャル・ジェットラグ」

平日に仕事や夜更かしで睡眠不足になり、その睡眠不足を解消しようと休日に長く寝てしまう「寝だめ」をすると、平日と休日の就寝・起床の時刻が大きくずれてしまいます。その結果、日光を浴びるタイミングが遅れたり、朝食を食べる時刻が遅くなるなどで体内時計が乱れて時差ぼけ状態に陥ることを「ソーシャル・ジェットラグ」といいます。この時差ぼけにより眠気や疲労感が生じ、日中の活動に悪影響を与え、夜は眠りたい時間に眠れなくなってしまいます。休日に平日よりも長く眠りたい場合、平日の+2時間以内にとどめましょう。

ソーシャル・ジェットラグのメカニズム



今回は
「睡眠の質を向上させる
毎日のGOOD習慣」
を掲載します





医師・医学博士・医療ジャーナリスト **松村むつみ**

名古屋大学医学部医学科卒業。国立国際医療センター（現・国立国際医療研究センター）勤務後、横浜市立大学附属市民総合医療センターの勤務医として診療に従事しながら研究を続け、放射線診断専門医、博士号（医学）を取得。2017年よりフリーランスの画像診断医に。同時期より各種メディアに医療記事を執筆。一般の人の医療リテラシー向上に貢献すべく幅広く活動している。日本医学ジャーナリスト協会会員、アメリカヘルスケアジャーナリスト協会会員。現在は、University College London公衆衛生大学院在学中。著書に「自身を守り家族を守る医療リテラシー読本」（翔泳社）など。

もう惑わされない!

健康と医療のリテラシーを高めよう



「何科の病院に行けばいいのか分からない」ときどうする??

健康や医療に関する情報があふれている今こそ、ヘルスリテラシーを身に付けることが大切です。健康維持や治療などの意志決定に納得、自信を持つことが生活の質を上げるからです。まず、病院の診療科や病院の規模による特徴を正しく理解することから始めましょう。

ヘルスリテラシーに不安がある日本人は多い

健康や病気に関する正しい知識を取捨選択したり、メディアの情報が信頼できるものかどうか判断し、適切に行動したりする能力であるヘルスリテラシーに難しさや不安を感じている日本人は、欧米に比べて多いという報告があります。

その理由の一つには、ヨーロッパの多くの国で採用されている「かかりつけ医制度」が、日本ではまだ浸透していないことが挙げられるかもしれません。イギリスなどのヨーロッパでは、国民は近隣のかかりつけ医に登録しなくてはいけない仕組みになっています。患者はまずそこで受診し、必要に応じて専門医や大病院を紹介してもらうのが一般的です。



日本の病院の主な特徴

☑ 大学病院

- 大学病院でしか診療できない珍しい病気もある
- 若手医師が多く、人の入れ替わりが激しい
- 軽症の慢性疾患の診療には適していない

☑ 専門病院

（国立や都道府県のがんセンター・循環器センターなど）

- 専門分野に特化している
- 疾患によっては、長期的な診療にも適している
- 軽症の慢性疾患の診療には適していない

☑ 市民病院など、地域の中核病院

- 大学病院や専門病院と開業医の、中間的な立ち位置
- 診療科によっては高度で専門的な診療も可能
- 大学病院よりは中堅医師が多い

☑ クリニック

- 慢性疾患を長期に診るのに適している
- 通常、担当医の入れ替わりはない
- 介護など地域のサービスと密着

る人が増えてきたものの、全体としてはまだ患者と医師が普段から十分なコミュニケーションを取り、気軽に相談したり指導したりする信頼関係を築きにくいのが現状です。その結果、患者が医師に不信感を抱いたり、口コミやメディアのインパクトのある情報に混乱させられたりするケースも少なくありません。

「人生100年時代」ともいわれるこれからの時代、健康のパートナーともなる「かかりつけ医」をつくることはますます大切になってくるでしょう。

診療科を自由に標榜できる日本医師の専門を知るには?

病院を受診するのに「何科に行けばいいのか分からない」という場合も、かかりつけ医を受診するのには、





け医がいれば迷わなくて済みます。ですが、そうでない場合や新しい場所で生活を始める場合、賢く受診するためにもヘルスリテラシーは必要です。

そこでまず知っておきたいのが「診療科」についてです。日本は「自由標榜制」として、開業医は自分の専門ではなくても、診療科目を自由に看板に書くことができます。例えばもともと外科医師でも、開業する際に内科を標榜することもできるのです。

とはいえ、看板に「内科、外科、泌尿器科…」など複数の診療科が書かれている場合、基本的には最初に書かれている診療科が専門であることが多いです。また、病院

のホームページに医師のプロフィールがあれば、そこから専門分野を確認することもできます。街のクリニックで受診する際は、医師の専門分野と合致した病気で受診する方が、より質の高い診療を受けられる可能性が高くなるでしょう。

注意！「混同しやすい診療科」

受診の際、診療科を間違いやすいことあるので注意が必要です。

例えば「整形外科」と「形成外科」。よく混同されますが、「整形外科」は主に骨や関節のけがや病気について診療し、「形成外科」は美容目的も含め、体の表面の機能や外見を手術などで改善する科です。

また、「神経内科」「心療内科」「精神科」の区別も分かりにくいかもしれません。「精神科」と「心療内科」は、ともに、心に関する問題を扱うという点で共通していますが、精神科は、心の問題自体を扱うのに対して、心療内科は、心が原因で起こる身体の不調を主に扱います。「神経内科」は、精神ではなく機能的な病気を診る科ですが、認知症など、神経内科・精神科双方で専門的な診療が受けられる疾患もあります。

「大きな病院の方が優れている」という思い込み

日本には大きな病院から身近で規模の小

さいクリニックまで、さまざまな病院があります。大病院のような大きな各専門分野の診療が受けられる病院、「がんセンター」のように専門分野に特化した病院、地域の中核病院としての役割を担っている「市民病院」もあります。

「いっせ病院に行くなら大きい病院の方が良い治療が受けられる」と考える人もいますが、そうも限らないというのが、長年さまざまな規模の病院で働いてきた私の実感です。

大病院や国立や都道府県のがんセンターのような大病院は一般的に若手医師が多く、主治医も若手の医師であったり、医学部学生の見学が入ることもありま。難病や手術の難しいがんは大病院が適しているかもしれませんが、手術難度の低いがんならば、もう少し規模の小さい病院でも診療が可能ですし、診療の質も大病院と大きな差がないこともあります。高血圧や糖尿病、高脂血症などの慢性病も、特殊な例を除いて大病院にかかる必要はありません。むしろ長期的に地域で関わりを持ってくれる小規模・中規模病院やクリニックの医師に診てもらう方が、精神的満足も大きいことは多々あるのです。

今でも年配者などには特に「大病院信仰」が見られることがあります。病院は規模によっても特徴があり、自分に合った治療を受けられる病院こそがよい病院であると冷静に考え判断することが大切です。それがヘルスリテラシー向上の第一歩なのです。



座り過ぎリスクを軽減

デスクワーカーエクササイズ

「座り過ぎ」は健康リスクを脅かす問題の一つといわれています。そこで、座位時間が長くなりがちなデスクワーカーが、仕事の合間にもできるトレーニングをご紹介します。

健康運動指導士 一般社団法人ケア・ウォーキング普及会代表理事 黒田 恵美子

動画でも見られる



アクセスはこちらから



※動画は予告なしに終了する場合があります。

爪先・かかと上げ

爪先を上げることで、すねを、かかとを上げることでふくらはぎを鍛えることができます。ふくらはぎを鍛えると、血流が良くなるため、足の冷えやむくみを防ぐ効果が期待できます。また、すねを鍛えるとつまずきにくくなります。

1

イスに座った状態で、かかとを床につけたまま爪先だけ上げます。



2

爪先を下ろしたら、今度は爪先をつけたままかかとを上げます。これをリズムカルに10～20回繰り返します。



膝の曲げ伸ばし

ももの前と後ろを鍛えることができます。ももは、歩行や立位での動きの安定性に関わる、下半身の中でも大きな筋肉です。

1

両手は下ろして座面に乗せ、口から息を吐きながら膝を伸ばしながら足を上げ、そのまま5秒止めます。



2

鼻から一度息を吸い、再び口から吐きながら膝を曲げ、5秒止めます。これを10回繰り返します。

POINT

できるだけ丁寧にゆっくり動かし、膝をしっかり意識して曲げ伸ばししましょう。



おうちで
おいしく

ご当地 健康レシピ

日本各地のご当地料理を、作りやすく
健康的なレシピにアレンジして紹介します。

監修/清水加奈子

フードコーディネーター、管理栄養士、
国際中医薬膳師、国際中医師



千葉県の
ご当地料理

太巻きずし

●425kcal ●たんぱく質10.7g
●脂質3.5g ●炭水化物91.3g
●塩分相当量2.6g ※すべて1人分

スマホでも
見られる!



千葉県では、古くから冠婚葬祭やお祭りなどのごちそうとして、断面が凝った図柄の太巻きが食べられてきました。今回紹介するのは、初級者にも作りやすい花の図柄の太巻きずしです。今回は花びら部分を黒米酢飯にすることで、ビタミン、ミネラル、食物繊維が取れるレシピにアレンジしました。

作り方

🕒 調理時間45分

- 卵を割りほぐし、塩を混ぜ、油を薄く敷いたフライパンで棒状の卵焼きを焼く。いんげんは塩水(分量外)でゆでる。焼きのり1枚は4等分に、1/2枚は2等分に切り、1/4枚の大きさを6枚作る。
- Aの材料を混ぜ合わせ酢を作り、2/3は温かいご飯に混ぜ酢飯を、残りは温かい黒米ご飯に混ぜて黒米酢飯を作り、それぞれ冷ます。
- ②の黒米酢飯を5等分し、それぞれを1/4枚の大きさののりにのせ、巻きすで細く丸く巻いたものを5本作る。
- 巻きすに①の卵焼きを③で囲むようにしてぎゅっと巻き、しばらく置く。
- ④のくぼみに①のいんげんを組み合わせて再びぎゅっと巻き、しばらく置く。
- 巻きすに全型焼きのり1+1/4枚をつなげてのせ、②の酢飯を手前と向こう側1cmずつ残してなるべく厚さが均等になるように広げ、⑤を中央のにせ両側から包むように巻く。
- 8等分に切り分けて器に盛る。



材料(2人分)

- 卵 1個
- 塩、サラダ油 少々
- いんげん 5本
- 焼きのり 全型2+1/2枚(外側用1+1/4枚、花びら用1/4枚×5枚)
- A 酢 大さじ2
- 砂糖 大さじ2
- 塩(外側用) 小さじ1弱
- ご飯(外側用) 250g
- 黒米ご飯(花びら用) 175g

健康食材

焼きのり

千葉県では江戸時代からのりの養殖が盛んで、現代で「江戸前海苔」といえば千葉県産の物です。焼きのり1枚(3g程度)には、牛乳コップ1/5杯分、卵1/2個分のたんぱく質が含まれています。しかも、ビタミン、鉄分などのミネラル、食物繊維も豊富です。カロリーが低いので、ご飯のお供にプラスして食べることで、効率的に栄養を取ることができます。



POINT

1回切るたびに、濡らしたキッチンペーパーで包丁をよく拭いてから切ると、きれいな断面に仕上がります。

健康 自然 学習

自転車のテーマパークとキャンプ場
ファミリーで楽しくレッツ・コギコギ・エクササイズ！



関西サイクルスポーツセンター 優待ご案内

一般財団法人自転車センターが経営する“関西サイクルスポーツセンター”と
引きつづき利用割引の契約をしました。

当健康保険組合の組合員またはそのご家族であれば、下記の割引料金でご利用頂けます。
ご家族のレジャーや健康増進にぜひご利用ください。

楽しく遊んで健康促進！
多目的に楽しめるスポーツ公園

CAMP GROUND



ご宿泊や日帰りBBQ キャンプ場

Let's Cogi Cogi Exercise!

金剛生駒紀泉国定公園に位置し、
大阪平野も展望できる大自然の中で、サイクリングやアトラクションを体験。
おとなから子様まで、
ゆったり楽しめる魅力的な施設です。



S PORTS ATTRACTION



サイクリングコース



サイクルリユージュ and more

E DUCATION !



ミニ自転車博物館 and more

C YCLE ATTRACTION



変わり種自転車



ポッポサイクル and more

S WIMMING !



プール“フォレ・リゾ！”

ご利用割引料金 (利用割引証をゲート窓口でご提出ください。)

利用区分		一般料金	割引	割引料金
入場料	おとな (中学生以上)	1,000円	20%引き	800円
	こども (3歳~小学生)	700円		560円
	シニア (65歳以上)	500円	割引対象外 (通常割引済)	500円
フリーパス	おとな (中学生以上)	3,500円		3,100円
	こども A (3歳~小学生 身長110cm以上)	3,200円	400円引き	2,800円
	こども B (3歳~小学生 身長110cm未満)	2,200円		1,800円
	シニア (65歳以上)	2,300円	100円引き	2,200円

※駐車料金 (普通車・軽自動車 1,000円/1日) は割引の対象になりません。

ご利用方法

料金の割引を受けるには、本ページ右下掲載の「関西サイクルスポーツセンター利用割引証」が必要になります。割引証をゲート窓口でご提出いただき、入場券またはフリーパスを購入してください。

交通アクセス



TEL : 0721-54-3101 <https://www.kcsc.or.jp>

関西サイクルスポーツセンター

利用割引証

見本

期間 2025年10月31日まで

～本券で50%引き～

【発行 大阪工作機械健康保険組合】