



生長会

健保だより

2020. 春
No.56

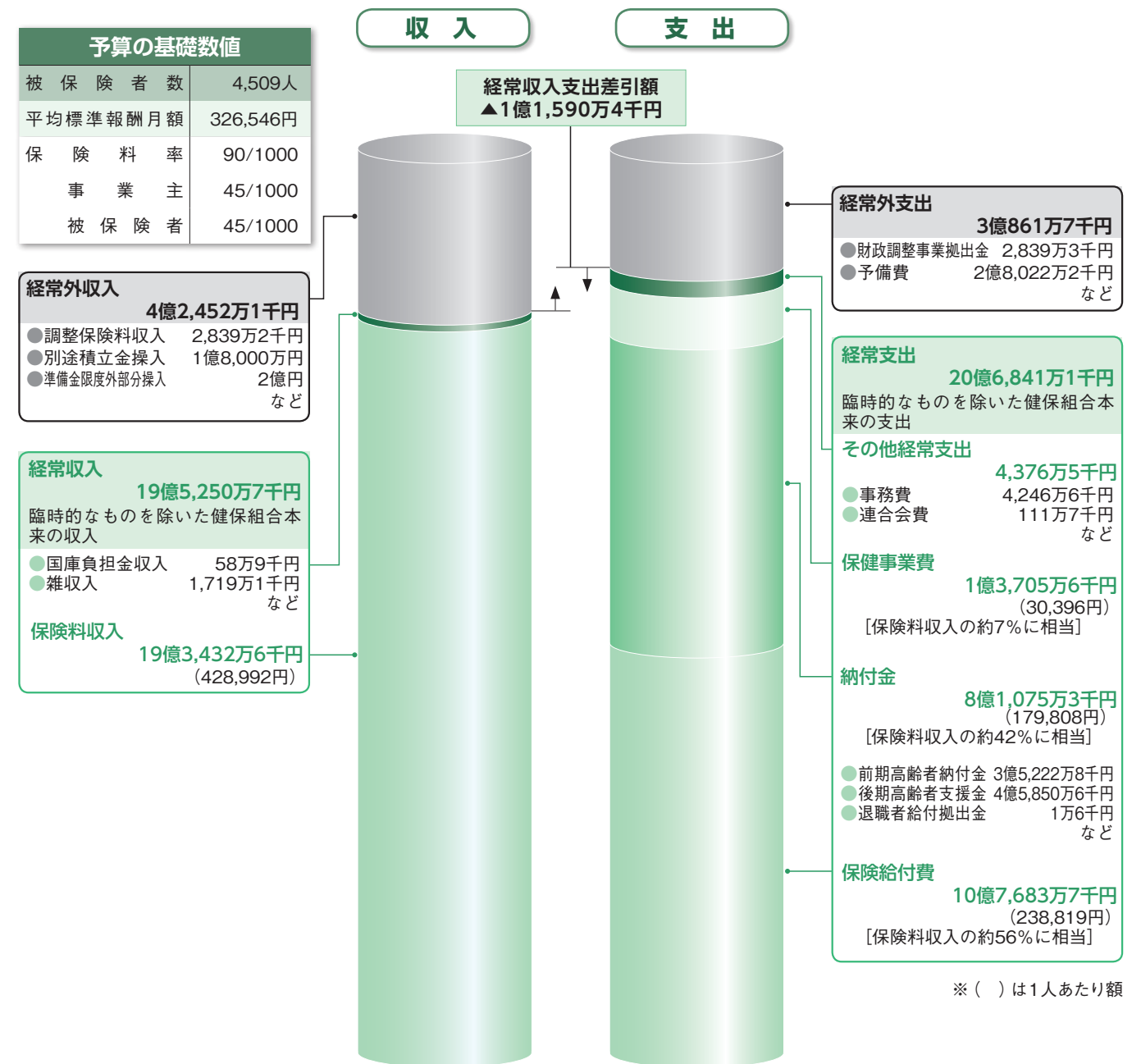
題字は岸口初代理事長揮毫



ご家庭へお持ち帰りになり ご家族ともどもご覧ください
ホームページ <https://www.seichokai-kenpo.or.jp/>

令和2年度 予算 が決まりました

保険料率は健康保険・介護保険ともに据え置き



※ () は1人あたり額

介護保険

予算の基礎数値	
徴収対象第2号被保険者数	1,971人
平均標準報酬月額	352,680円
保険料率	18/1000
事業主	9/1000
被保険者	9/1000

収入	
科目	金額
介護保険収入	1億8,811万2千円
繰越金	0円
繰入金	0円
雑収入	2千円
国庫補助金受入	1千円
収入合計	1億8,811万5千円

支出	
科目	金額
介護納付金	1億8,265万8千円
介護保険料還付金	1千円
積立金	0円
雑支出	1千円
予備費	545万5千円
支出合計	1億8,811万5千円

先の組合会において、当健保組合の令和2年度予算と事業計画が可決・承認されましたので、その概要をお知らせします。

健康保険

健保組合を取り巻く状況

◆厳しさを増す社会保険料の負担

団塊の世代の後期高齢者への移行が迫り、国民医療費はさらに膨張して、2020年の健康保険組合を取り巻く環境は一段と厳しさを増しています。健康保険組合連合会によると医療・介護・年金を合わせた社会保険料率は、2022年に初めて30%（労使合計）を超える見通しで、現役世代の負担は限界に達しています。

厚生労働省の調べでは、2018年度の概算医療費は42・6兆円で、前年度に比べ0・8%増えました。増加は、過去最高を更新し、介護費用は2019年度の予算ベースで11・7兆円に達し、制度が創設された2000年度の3倍以上です。65歳以上の高齢者が支払う介護保険料は全国平均で月5,869円と2000年度の約2倍に増加しています。

少子高齢化による社会保障の支え手が減少するなか、健保組合には、医療費の増加抑制を担う役割が求められています。当健保組合とい

令和2年度予算の状況

◆前年度と同じ保険料率で予算編成

主な収入である保険料については、前年度比427万3千円減を見込んでいます。

一方、支出においては医療費などの保険給付費は、前年度比2,346万9千円減を見込んでいます。高齢者医療制度にかかる納付金は、「前期高齢者納付金」が前年度比2,327万1千円、「後期高齢者支援金」が前年度比2,001万2千円減を見込んでおり、トータルで前年度比4,330万2千円減となる見込みです。

令和2年度は、別途積立金繰入1億8,000万円などを今年度の支出の増加分に充てることで収支のバランスを図り、前年度と同じ保険料率で予算編成しました。

令和2年度は第2期データヘルス計画が3年目となります。引き続き、効果的な保健事業を展開してみなさまの健康保持増進を積極的に支援させていただきます。みなさまにおかれまし

介護保険

令和2年度予算の状況

◆介護保険料率は1・8%で据え置き

介護納付金の計算方法が、加入者数をもとに計算する「加入者割」から加入者の総報酬額をもとに計算する「総報酬割」に平成28年度から段階的に移行し、令和2年度から全面「総報酬割」となります。

単年度での収支均衡を図るため、令和元年度において介護保険料率を18/1000に引き上げたところですが、令和2年度においても単年度での収支均衡が図れることから、介護保険料率についても据え置くこととしました。



対象の被保険者、約 9 割が特定健診を受診しています！

(2017 年度健保組合・40 歳以上被保険者の受診率)

全国の健保組合における被保険者の特定健診受診率は平均で約 9 割に上っています。

一方で、被扶養者の受診率は、約 5 割となっています。

被保険者のみなさんは、毎年職場で健診を受ける機会がありますが、奥さまなどのご家族が毎年健診を受けているかご存じですか？ ご家族にも早めの健診予約をすすめてください！



受けない人は、10 人に 1 人！

受けてました！

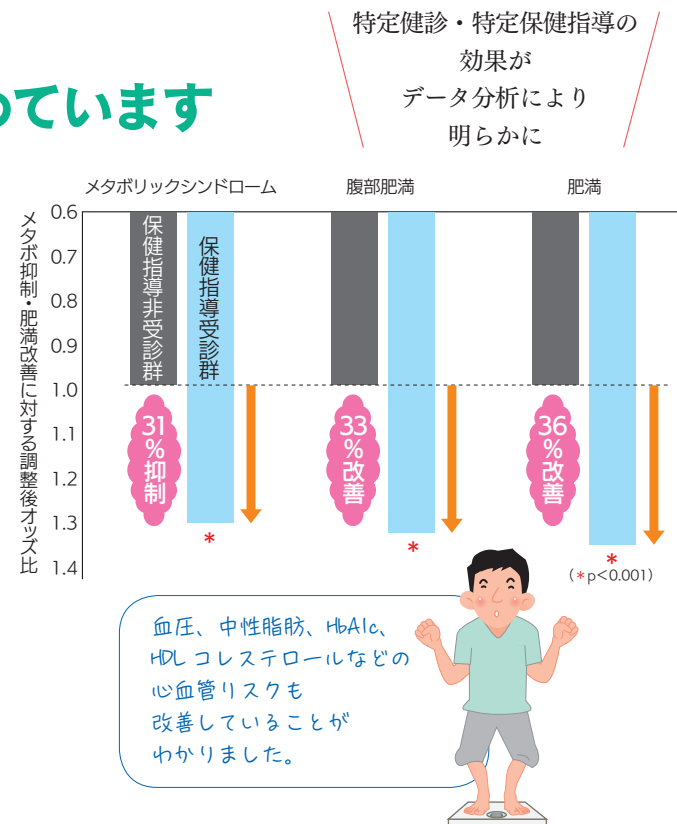
健診データを活かして、効果的な健康づくりを進めています

特定健診・特定保健指導の結果はデータとして蓄積され、医療費データとともに分析されています。科学的アプローチにより、効果的な疾病予防事業を行う「データヘルス計画」といわれ、全国の健保組合が取り組みを進めています。

特定健診・特定保健指導にメタボ減少効果！

特定健診・特定保健指導の受診群では、非受診群と比較して、3 年後の調査でメタボリックシンドローム・腹部肥満・肥満のすべての状態が改善していることが明らかになりました。

- メタボリックシンドローム…腰囲が基準値を超え、かつ血圧、空腹時血糖、中性脂肪または HDL コレステロールのうち 2 項目以上が基準値を外れた状態
- 腹部肥満…内臓に脂肪がたまりすぎている状態
- 肥満…BMI25 以上



出典：国立研究開発法人 国立循環器病研究センター「ビッグデータを用いた特定健康診査・保健指導の効果の検証 ～ MetS ACTION-J study ～」

私たちの保険料負担は急増しています

高齢化や医療の高度化により医療費は増加の一途をたどり、それを支える現役世代の保険料負担は急増しています。国は医療費の増加を抑え、健康寿命を延ばすことを目的に特定健診等を推進しており、その実施率に応じてインセ

ンティブやペナルティを与える仕組みが取り入れられています。つまり、特定健診等の実施率が高い健保組合の支出は減り、低ければ支出が増えることになります。

● 1 人当たり保険料額 (平均) は 12 年間で約 11 万円増



参考：健康保険組合連合会「2019 年度 健康保険組合予算早期集計結果と『2022 年危機』に向けた見通し等について」

このままだと、負担はさらに重く…

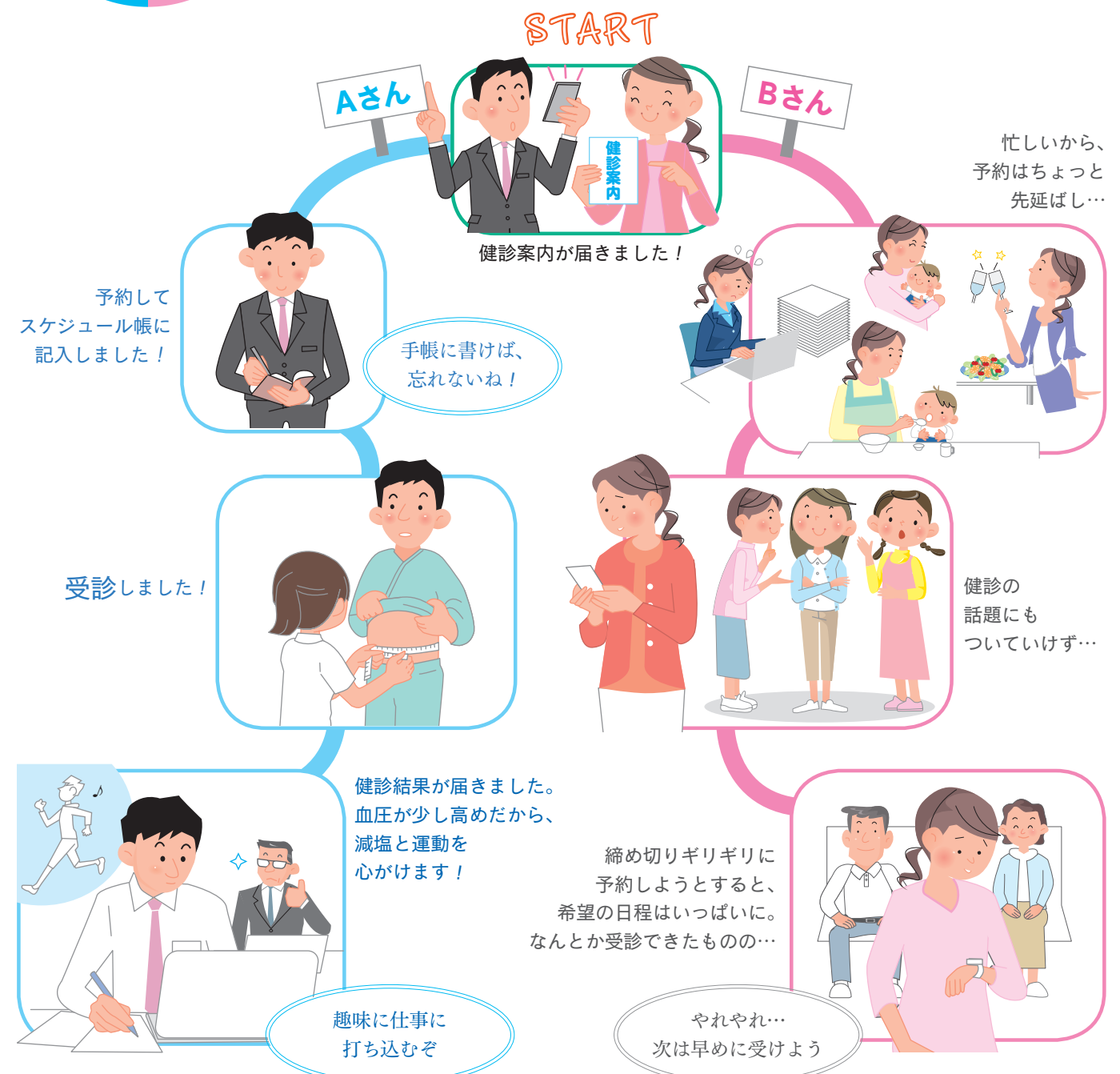


健保組合の支出が増えるってことは、保険料の引き上げにつながるかも…?

今年の健診

あなたはどっちのタイプ？

すぐに予約した Aさんと、先延ばしにした Bさん



早めのご予約をおすすめします

健保組合には、40 歳以上のすべての加入者に年度 (4 月～翌年 3 月) に 1 回、健診を実施することが義務づけられています。

ご家族のみなさんはご自身で予約する必要があります。早めに受診すると、予約がとりやすく、何より、その後 1 年を安心して過ごすことができます。

接骨院・整骨院で健康保険が 使える場合 使えない場合

接骨院・整骨院≠病院
柔道整復師≠医師

接骨院や整骨院で施術(治療とはいいません)を行う人を柔道整復師といい、医師ではありません。
そのため、接骨院や整骨院では、レントゲン検査や薬の投与、注射、外科手術など、
医師の資格を要する治療を行うことはできません。

健康保険が使える「施術」には
制限があります

接骨院や整骨院が「各種保険取扱」と看板を掲げていても、すべての施術が健康保険の対象になるわけではありません。健康保険が使えるのは以下の場合に限られます。

接骨院・整骨院で
健康保険が**使える**場合

- 打撲、ねんざ、挫傷(肉離れなど)、骨折、脱臼のみ
- ※骨折、脱臼は、応急処置を除き医師の同意が必要。



負傷した
ときだけ!

接骨院・整骨院で
健康保険が**使えない**場合

- ×日常生活からくる疲労や肩こり、筋肉疲労など
- ×椎間板ヘルニア、神経痛、リウマチ、脳疾患後遺症、五十肩、関節炎など
- ×スポーツによる筋肉疲労
- ×症状に改善がみられない漫然とした長期の施術
- ×保険医療機関で治療中の負傷
- ×医師が治療すべき内科的原因の疾病
- ×労災保険の適用となる工作中や通勤中の負傷



注意!! 全額
自己負担も

肩こりや筋肉疲労、原因不明なものは健康保険が適用されません!

健保組合から施術を受けられた方へ
お尋ねすることがあります

私たちが納めた
大切な保険料だから、
しっかり確認して
正しく使いたいですね!



接骨院や整骨院で健康保険を使って施術を受けられた場合、健保組合に届く請求のなかには、健康保険対象外のものや架空請求、水増し請求、署名が本人の自筆と違うなど、不適正なものが一部見られます。このようなことから、健保組合では接骨院や整骨院で施術を受けられた方に対し、請求が適正なものかを確認させていただくことがあります。みなさまに納めていただいた大切な保険料を正しく使用するために、ご理解いただきますようお願いいたします。

春は環境の変わりやすい季節です

ご家族(被扶養者)が就職されたときなどは 健保組合まで届け出てください!

被扶養者であるご家族が「就職した」「パート先で被保険者になった」などの場合は、被扶養者ではなくなります。
「被扶養者異動届」に該当する被扶養者の「保険証」を添えて、5日以内に健保組合へ届け出てください。

こんなときは、被扶養者ではなくなりますのでご注意ください

就職した・他の健保組合に加入した

- 被扶養者が就職して就職先の健康保険の被保険者になったとき
- 短時間で働く被扶養者がパート先で被保険者になったとき



パート先で被保険者になる場合は、
下記すべてに該当する必要があります

- 学生でないこと
- 雇用期間が1年以上見込まれること
- 1週間の所定労働時間が20時間以上
- 月の所定内賃金が88,000円以上
- 勤め先の従業員数が501人以上(労使合意により500人以下でも可)

仕送り額が変わった

- 別居している被扶養者への仕送りをやめたとき
- 仕送り額が被扶養者の収入より少なくなったとき



収入が増えた

被扶養者の年収が130万円※以上、
または被保険者の収入の1/2以上になったとき

※60歳以上または障害がある場合は年収が
180万円以上のとき(老齢年金、障害年金、
遺族年金を含む)



別居した

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



失業給付金の受給を
開始した

被扶養者が雇用保険の失業給付
金を受給するようになり、その額
が1日当たり3,612円(60歳以
上は5,000円)以上のとき

75歳になった

被扶養者が75歳※になり、後期
高齢者医療制度の被保険者に
なったとき

※65~74歳の方が一定の障害があると認定
され、後期高齢者医療制度の被保険者に
なったときも同様

その他

- 被扶養者が結婚して配偶者の被扶養者になったとき
- 被扶養者と離婚したとき
- 被扶養者が亡くなったとき

2020年4月から

被扶養者の認定要件に
「国内居住」が加わります

4月1日以降、国内に住所(住民票)がない被扶養者については、「日本国内に生活の基礎があると認められる場合」を除き、被扶養者資格を失いますのでご注意ください。

日本国内に生活の基礎があると
認められる場合

- ①外国に留学する学生
- 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海外赴任中に結婚や出産などで身分関係が生じ、新たな同行家族とみなすことができる人
- ⑤その他、日本国内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



都心でありながら、さわやかな緑を感じられる 神宮外苑～皇居周辺ウォーク

歴史的な建造物や日本を象徴する場所なども楽しめるウォーキングコースをご紹介します。



和田倉噴水公園

皇居外苑にある、水と緑の豊かな噴水公園。大噴水や落水施設、休憩所がある。



二重橋

皇居前広場から正門を経て宮殿へ至る濠には「正門石橋」（手前の橋）、「正門鉄橋」（奥の橋）の二つの橋が架かっている。



東京駅丸の内駅舎

国指定重要文化財。1914年に開業し、その後度々重なる復旧工事がなされたが、2012年に創建当時の姿に復元された。赤いレンガ造りの重厚な駅舎は、夜になるとライトアップされ、日中の風景とは違った美しさを感じられる。

☑️ 〈ライトアップ〉 日没～ 21:00



ライトアップで
幻想的な光景に

ちょっとひと休み



楠公レストハウス

楠木正成像の近くにある、皇居参観者や公園利用者の休憩所。インフォメーションコーナー、和食レストラン、売店がある。

☑️ 〈施設利用時間〉 8:30～21:00
☑️ 〈喫茶メニュー〉 (価格は税込)
ドリンクバー 380円、甘味セット (皇居外苑どらやき+ドリンクバー) 500円など
※15:30以降はドリンクバーのみ。



● 甘味
セット

☑️ 休 無休 (年末年始を除く)
☑️ 03-3231-0878

神宮外苑いちょう並木

青山通りから外苑中央広場円周道路に至る道沿いに樹齢100年以上のいちょうの木が左右で四列に連なり、四季を通じて移りゆく並木の景観美が楽しめる。



JR 中央線東京駅より JR 総武線千駄ヶ谷駅まで約20分

GO TOKYO
(東京の観光公式サイト)
<https://www.gotokyo.org/jp/>

国立競技場

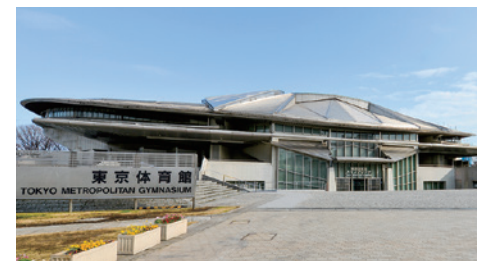
「杜 (もり) のスタジアム」というコンセプトを掲げ、建物外周の軒びさしには47都道府県から調達した木材が使用されている。2020年の東京オリンピック・パラリンピックでは開・閉会式、陸上競技、サッカーの会場。

写真提供: 独立行政法人日本スポーツ振興センター



国会議事堂

参議院、衆議院とも参観可能。
※詳細は参議院、衆議院のホームページをご覧ください。



東京体育館

1964年のオリンピックレガシーを有する施設のひとつ。2020年の東京オリンピック・パラリンピックでは卓球の会場。



迎賓館赤坂離宮

国宝。1909年に東宮御所として建設され、現在は外国からの賓客を迎えたり国際会議の場としても使用される。迎賓に支障がないときは参観可能 (有料)。
※詳細は迎賓館のホームページをご覧ください。

ひと足のばす

お台場海浜公園

台場公園 (第三台場) と一体となって、入り江を囲んで砂浜や磯が広がる公園。目の前にレインボーブリッジを望む。園内には自由の女神像がある。

☑️ 03-5531-0852 (お台場海浜公園管理事務所)



自由の女神像

1998年から約1年間お台場海浜公園に来ていたパリ市にある自由の女神像から型を取って造られた、高さ約11mのブロンズのレプリカ像。

台場公園 (第三台場)

1853年のペリーの黒船来航に危機を感じて造られた台場 (砲台) 跡。現在は第三台場と第六台場が残し、国指定史跡および続日本100名城に選定されている。

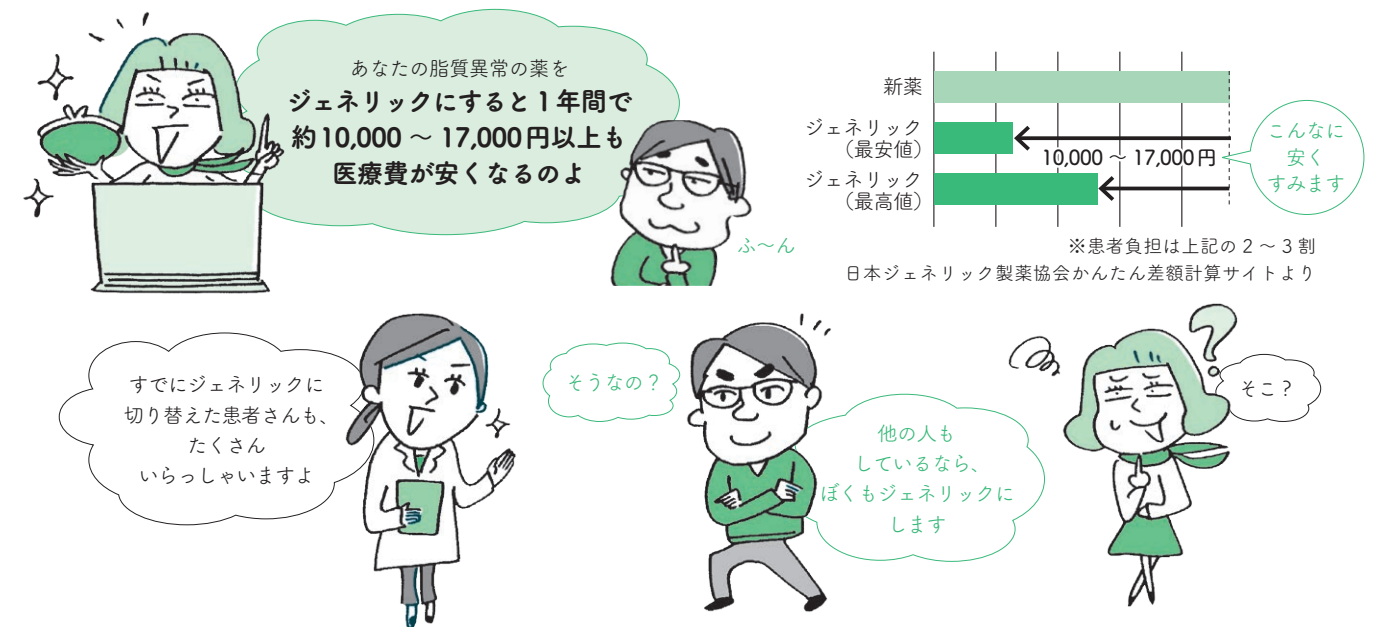
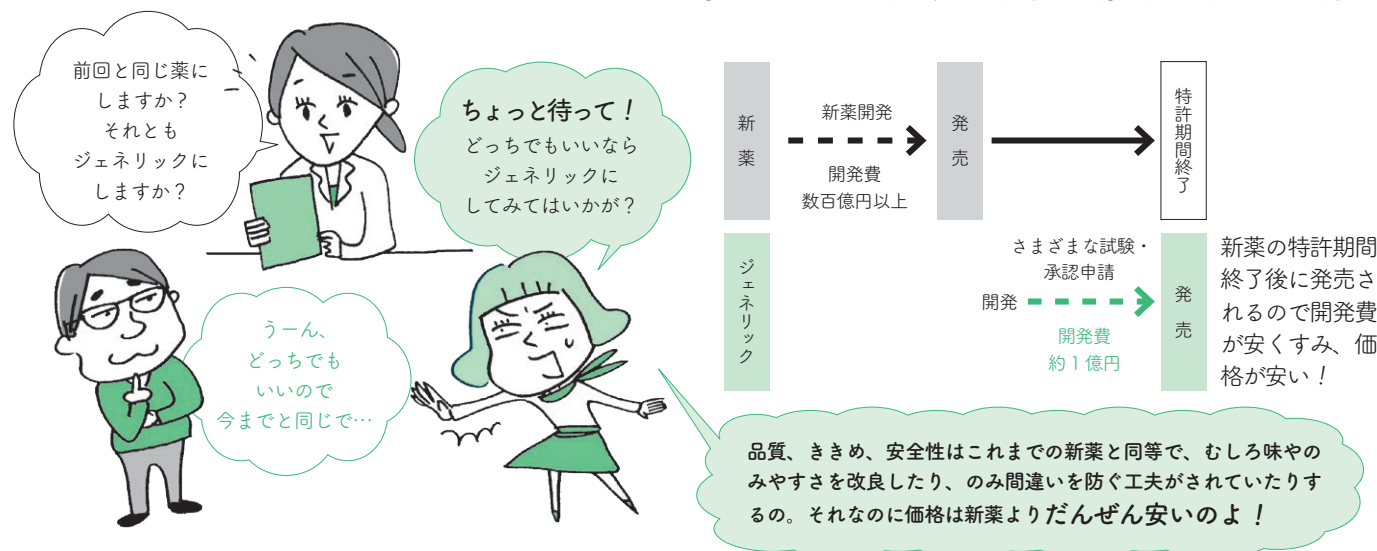


砲台跡

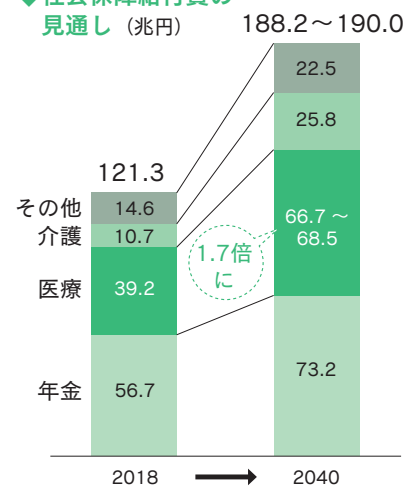


あなたもジェネリックにしてみませんか？

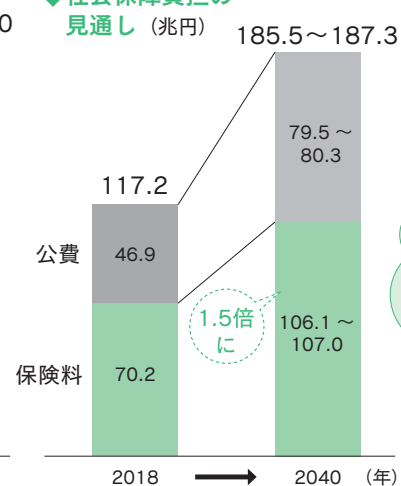
「ジェネリック」は、ジェネリック医薬品（後発医薬品）、「新薬」は先発医薬品のことです。



◆社会保障給付費の見通し（兆円）



◆社会保障負担の見通し（兆円）



増え続ける社会保障の給付費をまかなうため、公費も保険料も大きく増加する見通しです（左図）。つまり節約しないと私たちが払う保険料や税金が増えていくってことなの。自分の負担を増やさないためにも医療費節約！

みなさんも積極的にジェネリックを使ってください

ために短期間使ってみる分割調剤もできるわよ。薬剤師さんに相談してみよう

（出典）内閣官房・内閣府・財務省・厚生労働省「2040年を見据えた社会保障の将来見通し」（計画ベース・経済ベースラインケース）（平成30年5月）
財務省「日本の財政関係資料」（令和元年10月）を一部改変

早く忘れて、気持ちを切り替える

アスリートにとって「ミスを引きずらない」ことは重要なスキル。ミスから立ち直れないと目の前のことに集中できず、実力が発揮できないからです。

それは私たちにもあてはまります。仕事などでミスをしてそれが頭から離れないと、ミスを重ねてしまったり、落ち込んでやる気が低下したりします。

ミスを引きずらないためには、「できるだけ早く忘れて、気持ちを切り替える」ことが大切。それを身につけるメントレに「パーキング」や「クリアリング」があります。

くり返し使っていると、ミスをしてもうすぐに気持ちが切り替えられるようになります。



日常生活で使える！

「ミスを引きずらない」メントレ

ミスを一時停車させる パーキング



ミスをしたことを、駐車場に押し込んで、目の前のことに集中。

ミスをしたとき、そのことを頭の中の駐車場に一時停車させ、目の前のことに集中。反省は終わったあとにするというもの。できるだけ具体的に駐車場をイメージし、ミスを入れてしまうのがポイント。駐車場でなくても、引き出しや押し入れなどでもよい。

●こんなときにも使える

人からいわれた言葉に腹が立ったり、傷ついたとき、そのことを駐車場に入れると感情がコントロールできる。

ミスの記憶を忘れる クリアリング

ミスをしたら「プラスのイメージ」「決まった動作」「プラスの言葉」の3つでその記憶を上書きし、忘れるというもの。たとえば、「プラスのイメージ」は「うまくいった自分の姿」、「決まった動作」は「親指を立てる」、「プラスの言葉」は「OK」など。



クリアリングのポーズ。これでミスの記憶をリセットする。

●こんなときにも使える

プレゼン前で緊張しているとき、「緊張せず成功した自分のイメージ」「決まった動作」「プラスの言葉」で緊張がほぐせる。

ミスを引きずらない

メンタルトレーニング（メントレ）は、自分の心をコントロールして可能性を引き出す方法。高いパフォーマンスが求められるアスリートにとって必要なスキルですが、私たちにも有効なスキルがいっぱいあります。今回は「ミスを引きずらない」ためのメントレを活用して強い心を育みましょう。

監修…公認心理師 上野幹子



糸こんにゃくのピリ辛炒め



糸こんにゃく

糸こんにゃくはエネルギーが低く、食物繊維が豊富です。料理に使用すると、エネルギーを抑えたままボリュームをアップできます。アク抜きされていない糸こんにゃくを使用するときは、熱湯でサッと下ゆでするなどアクを抜いてから使うときさまざまな料理に使いやすくなります。

材料 (2人分)

糸こんにゃく…120g
キャベツ…60g
にんじん…1/6 本 (30g)
ピーマン…2 個 (50g)
にんにく…1 かけ
ごま油…大さじ 1/2

A

しょうゆ…大さじ 1/2
ケチャップ…大さじ 1/2
コチュジャン…大さじ 1/2
みりん…小さじ 1
砂糖…小さじ 1

作り方

- ①糸こんにゃくは食べやすい長さに切り、熱湯をかける。キャベツは太めの千切りに、にんじんとピーマンは千切りにする。にんにくはみじん切りにする。
- ②フライパンにごま油を弱火で熱し、にんにくを加えて香りが出るまで炒める。
- ③②に糸こんにゃく、キャベツ、にんじん、ピーマンを加えてしんなりするまで炒め、Aを加えて炒め合わせる。

豆腐カスタードのフルーツグラタン

材料 (2人分)

絹ごし豆腐…100g
卵黄…1 個 (20g)
砂糖…大さじ 1
薄力粉…小さじ 2
バニラエッセンス…適量

バナナ…1 本
いちご…大 4 個 (80g)
ブルーベリー…6 粒
粉糖…適量

作り方

- ①耐熱ボウルに絹ごし豆腐、卵黄、砂糖、薄力粉、バニラエッセンスを入れ、泡立て器でよく混ぜる。ラップをして電子レンジ (600W) で 1 分 30 秒加熱し、さらによく混ぜる。
- ②バナナは7～8mm厚さに切り、いちごは縦半分に切る。ココット (耐熱容器) にバナナ、①、いちごを順に入れて、ブルーベリーをのせる。
- ③オーブントースター (1000W) に②を入れて3～4分ほど焼き、粉糖をふる。



いちご

12月頃から出回るいちごですが、本来の旬は春です。いちごにはカリウム、ビタミンC、葉酸などが豊富に含まれています。これらの栄養素はすべて水溶性で、体内にとどめておくことができません。ビタミンCには抗酸化作用があり、紫外線が強くなるこの季節にはきちんととりたいた栄養素です。

食物繊維たっぷりの食事でお腹いっぱい

寒い冬の間に少し太ってしまったという方もいらっしゃるかと思います。これからダイエットをスタートする場合は、まず日々の食事を見直してみましょう。食物繊維が多く含まれる食品を使用し、エネルギーを抑えつつも満足感のある食事を意識することが大切です。食物繊維が多く含まれる食品として、おからなどの大豆製品、こんにゃく、きのこ、野菜などがあります。これらの食品のどれかを毎食使うようにするとよいでしょう。過度な食事制限はリバウンドを引き起こす原因となってしまうので、できることから少しずつ、ストレスなく続けられるようになるとよいですね。

※電子レンジ・オーブントースターでの加熱時間は適宜調整してください。



お腹いっぱい 食べられるごはん

おからのクリームスcoopコロッケ

材料 (2人分)

玉ねぎ…50g
ぶなしめじ…50g
かに風味かまぼこ…60g
オリーブオイル…大さじ 1/2
パン粉…8g
バター…8g
おから…80g
牛乳…120ml
コンソメ (顆粒) …小さじ 1

作り方

- ①玉ねぎは薄切りにし、ぶなしめじは石づきを切り落として小房に分ける。かに風味かまぼこはほぐす。
- ②フライパンにオリーブオイルとパン粉を入れて弱火で炒め、パン粉の色が変わったら取り出す。
- ③フライパンの汚れを拭き取ってバターを熱し、玉ねぎを加えてしんなりするまで炒め、ぶなしめじとかに風味かまぼこを加えて炒める。
- ④おからを加えてサッと炒め、牛乳とコンソメを加えて3～4分ほど煮る。
- ⑤器に④を入れて②をかける。



おから

おからは大豆から豆乳を搾ったあとに出る搾りかすで、食物繊維の宝庫です。食物繊維には水溶性と不溶性があり、おからには不溶性食物繊維が豊富に含まれています。不溶性食物繊維は腸内で水分を吸収し、便の量を増やしたり、腸の運動を促進する働きがあります。



元気になる
ごはん



料理制作
若子みな美 (管理栄養士)

1 人分
200kcal
食塩相当量 1.4g

時短ポイント

成型しない＆揚げない
作り方でお手軽に！

調理時間 (目安) 20 分

撮影 さくらいしょうこ
スタイリング 宮沢史絵

特定健康診査・ 特定保健指導について

●平成30年度特定健康診査・特定保健指導実施結果

特定 健康診査		被保険者	被扶養者	合計
	対象者数	1,825	304	2,129
	受診者数	1,631	159	1,790
	実施率	89.4%	52.3%	84.1%
特定 保健指導		被保険者	被扶養者	合計
	動機づけ支援対象者数	108	10	118
	積極的支援対象者数	110	6	116
	特定保健指導対象者数(合計)	218	16	234
	特定保健指導利用者数	82	5	87
	特定保健指導終了者数	45	3	47
	特定保健指導実施(終了)率	20.6%	18.8%	20.1%

特定健康診査・特定保健指導は、国が定める法定業務として健保組合等の医療保険者にその実施が義務化されています。この実施率が基準に満たない健保組合には、ペナルティとして後期高齢者支援金が加算されることとなり、そうなれば健康保険料率の引き上げにつながりかねません。

そして、第3期特定健康診査等実施計画における最終年度である令和5年度において、特定健康診査実施率90%、特定保健指導実施(終了)率55%が単一健保組合の達成目標として国から求められていますが、上記実施結果を見ても、このままでは達成は非常に厳しいと言わざるを得ません。

特に特定保健指導の実施率が低いことから、人間ドック健診で特定保健指導の対象者になられた方は、必ず当日指導を受けてください。また、当日指導を受けなかった方に対しては、当健保組合から指導日程等のご案内をいたしますので、ご自身の健康保持、健保組合の財政健全化のためにも必ずご協力ください。

「AIF理念」

使 命 愛の医療と福祉の実現

会 是 地域と職員と共に栄えるチーム
Y u ・ k i ・ t o ・ d o ・ k u
ゆき届いたサービス

A I Fの由来はグループの理念である。
「愛の医療と福祉」
3つのことばの頭文字からとったものです。

事業概況 (令和2年2月末現在)

被保険者数		
社会医療法人	生長会	3,639人
社会福祉法人	悠人会	625人
(株)グリーンライフ		123人
任意継続被保険者		47人
計		4,434人
被扶養者数		
社会医療法人	生長会	1,678人
社会福祉法人	悠人会	347人
(株)グリーンライフ		81人
任意継続被保険者		14人
計		2,120人

令和2年度 保健事業計画

毎日の生活を健康でいきいきと過ごすために——
当健保組合の保健事業を積極的に活用し、健康維持・増進にお役立てください。

特定健康診査・特定保健指導の実施

特定健康診査	特定保健指導
生活習慣病の予防を目的に、40歳から74歳までの被保険者・被扶養者を対象に実施します。	特定健診の結果、メタボリックシンドロームと判定された方を対象に、改善のための指導を実施します。

保 健 の P R

機関紙「健保だより」の発行	健康者表彰
保健情報や健保組合の予算・決算などをお知らせします。年2回、被保険者全員に配付します。	健康状態を良好に保たれている方を対象に記念品を贈呈します。
医療費通知	冊子「社会保険の知識」の配布
被保険者と被扶養者の受診状況を年1回お知らせします。	新入職員に配付します。
育児図書「赤ちゃん和妈妈」の配布	
出産された被保険者（ご家族を含む）に1年間配付します。	

疾 病 予 防

人間ドック〈日帰り〉	歯科予防対策
35歳以上の被保険者と被扶養者を対象に受診費用の一部を補助します。なお、40歳以上の方は、特定健康診査を受診したものとみなされます。	6月の「歯の衛生週間」にあわせて、被保険者に口腔ケアセットを配布します。
がん予防対策	かぜ予防対策
35歳到達者を対象に、人間ドック健診時に胃がん予防対策を実施します。	インフルエンザ予防接種の受診費用の一部を補助します。

生活習慣病予防対策
健診結果に基づき「受診勧奨通知」・「健康年齢通知」を送付します。

体 力 づ く り ほ か

夏季プール利用補助	スポーツクラブ利用補助
プール施設の利用料金の一部を補助します。	コナミスポーツクラブと法人契約を結び、施設利用料の一部を補助します。
運動施設利用補助	高額療養費・出産費資金の貸付
関西サイクルスポーツセンター入園料の一部を補助します。	各貸付金規程に基づき、支給額の80%の貸付を実施します。

フォトロゲイニング

地図をもとに時間内にチェックポイントを撮影して回り、得点を集めるスポーツ「フォトロゲイニング」をご存じですか？
老若男女を問わず、安全で観光もできるスポーツとして注目されています。



子どもからお年寄りまで、一緒に楽しめるスポーツです！



ルール

チームで動き、制限時間内に地図上に設定されたチェックポイントを回り、見本と同じ写真を撮影していきます。チェックポイントの数字がそのまま得点となり、より合計点の高いチームが上位です。

※チームメンバーは常に一緒に、30m以内で行動しなければなりません（手分けして得点を集めることはできません）。



持ち物

● 必携

☐ デジタルカメラ（チームに1台） ☐ 携帯電話（緊急連絡用） ☐ 筆記用具

● 任意

☐ コンパス（レンタルもありますが、数に限りがあります）
☐ （必要に応じて）飲み物・食べ物 ☐ （天候に応じて）防寒着・雨具
☐ （もしものケガなどに備えて）保険証
☐ カメラの予備バッテリー ☐ 電卓

流れ

当日
配付です。

1

スタート前に地図と
チェックポイント
一覧をもらう



2

チームで
作戦タイム



3

一斉にスタート！



走っても、
歩いても
OKです。

チェックポイントは
それぞれ異なるポ
イントが設定されて
います。すべてを回
る必要はありません。
順番も自由です。

4

自分たちのペースで
できるだけポイントを集める



撮影者以外の
全員が写真に
写るようにし
ます。

制限時間内に
フィニッシュ！



制限時間を
過ぎると減点
されます。

6

結果提出



スタッフが
写真を確認
します。

7

表彰式



協力：一般社団法人 日本フォトロゲイニング協会 <http://photorogaining.com/>
詳しいルールの解説のほか、Q&A、大会情報なども掲載されています。

参加してみたくなったら、協会 HP を見てみよう！

フォトログ 検索

※流れは大会により異なる場合があります。



生長会健康保険組合

〒594-0071 大阪府和泉市府中町2-1-2

TEL 0725-46-7710

FAX 0725-46-7730