



生長会

健保だより

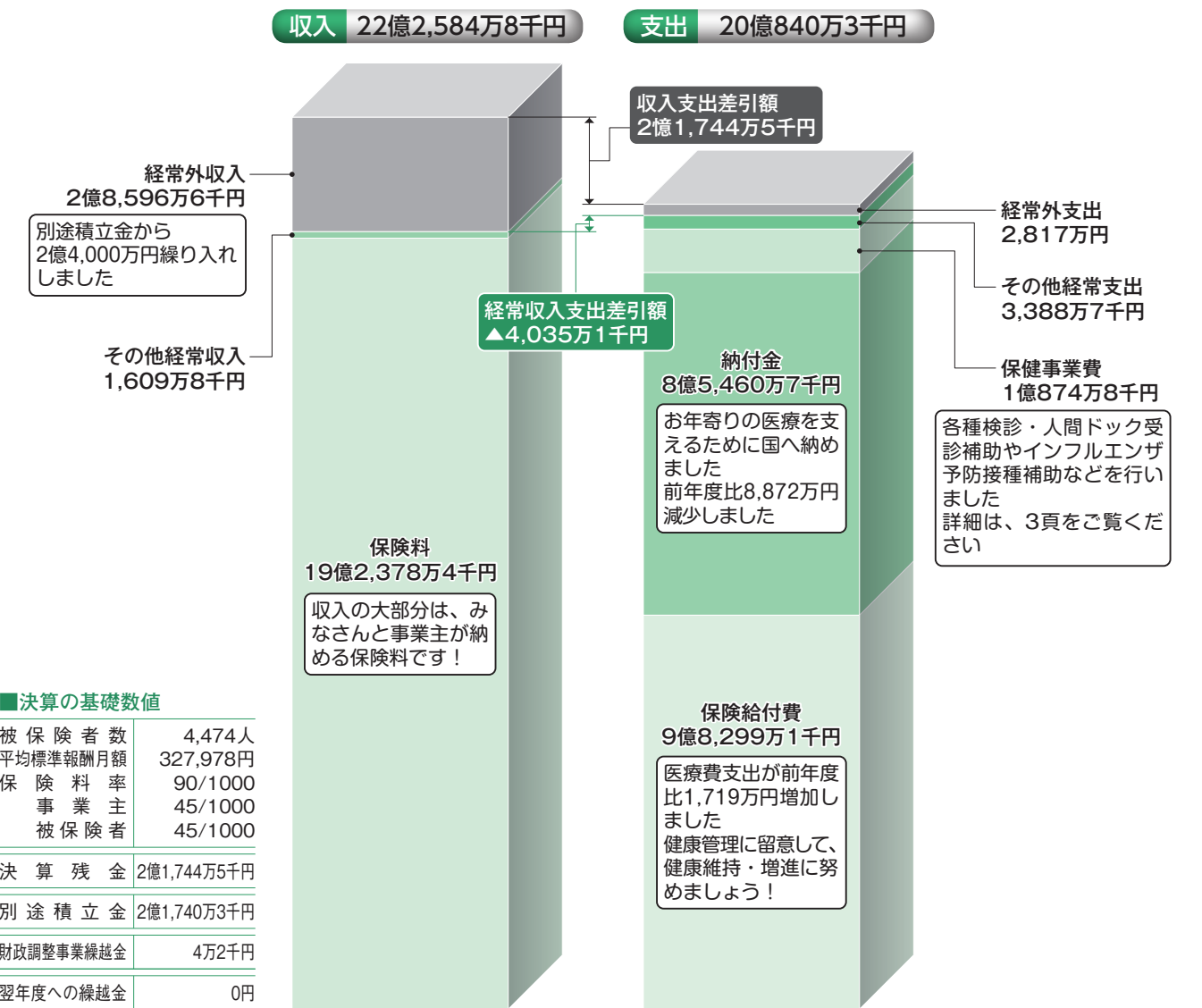
2020. 夏
No.57

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/>

令和元年度 決算のあらまし



■決算の基礎数値	
被保険者数	4,474人
平均標準報酬月額	327,978円
保険料率	90/1000
事業主被保険者	45/1000
決算残金	2億1,744万5千円
別途積立金	2億1,740万3千円
財政調整事業繰越金	4万2千円
翌年度への繰越金	0円

先の組合会において、当健康保険組合の令和元年度決算が承認されました。その概要をお知らせします。

健康保険
経常収入支出差引額 ▲4,035万1千円

令和元年度は、保険料の算定基礎となる被保険者数はやや増加したものの、平均標準報酬月額がやや減少した結果、保険料収入が前年度に比べて684万2千円減少しました。

支出では、被保険者数の増加により、保険給付費において前年度比1,719万円の増、高齢者医療制度への納付金は前年度比8,872万円減少しました。

組合財政の健全性を示す経常収支差引額は4,035万1千円の赤字となりましたが、別途積立金等から繰り入れ、収入支出差引額は2億1,744万5千円となりました。

介護保険
収支差引額 493万1千円

令和元年度は総報酬割を受けて、介護保険料率を0.4%引き上げたことにより、保険料収入は1億9,044万円となりました。

一方、支出である介護納付金は1億8,716万円となり、収入支出差引額は493万1千円となりました。

令和元年度に実施した主な保健事業

保健指導とPR

- 機関紙「健保だより」：全被保険者に配付「4・7月」
- 医療費通知：被保険者・被扶養者の該当者に通知「2月」
- 健康者表彰：1・3・5・10年間保険診療を受けなかった人を表彰。受賞者295名「10月」
- 小冊子「社会保険の知識」：全被保険者に配布「4月」
- 育児図書月刊誌「赤ちゃん和妈妈」：出産された被保険者（配偶者分娩を含む）に配付。対象者132名「1年間」

病気の予防

- 特定保健指導事業：40歳以上の被保険者・被扶養者のうち、生活習慣病の発症リスクをもつ人に保健指導（積極的支援・動機付支援）を実施。受診者183名
- 人間ドック：人間ドック受診者に対し、健診費用を補助。満35歳以上対象、受診者2,042名
- 脳ドック：40歳以上の被保険者・被扶養者対象、受診者2名
- 薬用歯みがきセット：「歯の衛生週間」に併せて全被保険者に配付「6月」
- インフルエンザ予防対策：全被保険者に予防接種を実施「11月～12月」

体育奨励

- プール利用補助：指定施設での利用者に補助。総利用者357名
 - 関西サイクルスポーツセンター：利用者に補助。総利用者137名
 - アイスクリーム利用幹旋：指定施設での利用者に幹旋。総利用者213名
 - スポーツクラブ「コナミスポーツ」利用契約：コナミスポーツと法人利用契約を結び、利用者に補助。総利用者2,233名
- ※全国の「コナミスポーツ」直営施設が利用可能。

健保組合を取り巻く状況

健康保険組合連合会（健保連）が集計した「令和2年度（2020年度）健保組合予算早期集計結果の概要」によると、経常収支差引額2,316億円の赤字見込みとなりました。全健保組合の6割超が赤字となる厳しい予算編成となっています。

保険料に若干の増収があったものの、平均保険料率は前年度と変わらず9.219%で、協会けんぽの平均保険料率（10%）以上の健保組合は302組合となっています。

また、赤字を出さずに収支均衡とするための実質保険料率の平均は9.581%と協会けんぽの収支均衡料率（9.45%）を超え、協会けんぽの収支均衡料率以上の組合は695組合と全体の半数以上を占めている状況です。

2022年以降は団塊世代の後期高齢者入りおよび現役世代の減少に伴い拠出金負担が急増するため、保険料率の大幅な引き上げを余儀なくされる組合が数多く出てくるが見込まれます。後期高齢者人口の急増による「2022年危機」に向け早急な対応が必要不可欠です。

さらに、令和2年度は新型コロナウイルス感染症の世界的影響により賃金・賞与等経済的な落ち込みに伴う保険料収入の減少等がこれまでに以上に厳しいものになることが懸念されています。

介護保険の収支

■決算の基礎数値

徴収対象第2号被保険者数	1,889人
平均標準報酬月額	360,363円
保険料率	18/1000
事業主被保険者	9/1000
決算残金	493万1千円

■収入

科目	金額
介護保険収入	1億9,044万円
国庫補助金受入	165万1千円
収入合計	1億9,209万1千円
準備金への積立	493万1千円

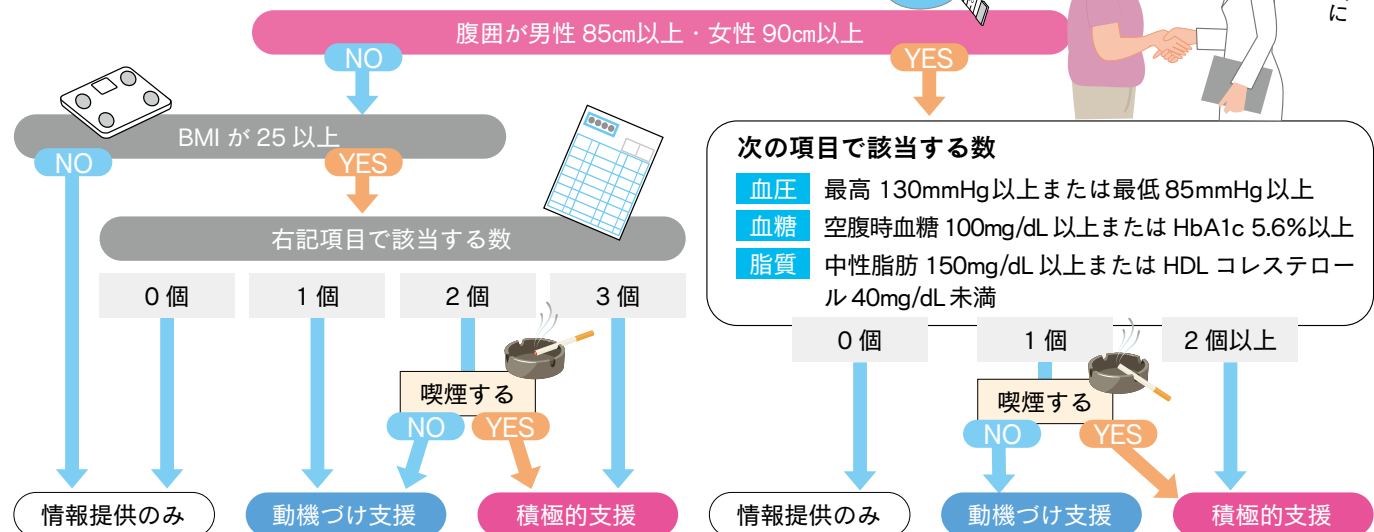
■支出

科目	金額
介護納付金	1億8,716万円
支出合計	1億8,716万円
翌年度への繰越金	0万円

特定保健指導ってなに？

特定健診の結果からメタボリスクが高いと判定された方へ、保健師や管理栄養士が脱メタボに向けた支援を行います。
「積極的支援」と「動機づけ支援」に該当した方は、特定保健指導を利用することができます。

特定保健指導対象者の決め方は？



※前期高齢者（65～74歳）は、積極的支援に該当した場合でも動機づけ支援となります。また、服薬中の方は特定保健指導の対象者になりません。

積極的支援（3～6カ月）

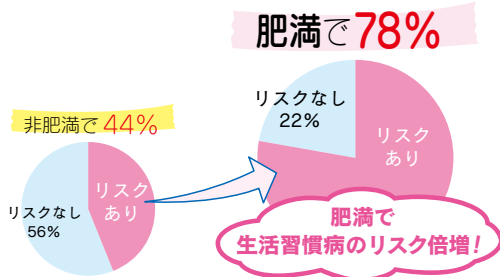
メタボリスクが重複している方が対象です。保健師や管理栄養士のアドバイスのもとと無理のない行動目標を立て、継続してサポートが受けられます。

動機づけ支援（原則 1 回）

初期のメタボリスクがある方が対象です。保健師や管理栄養士のアドバイスのもとと無理のない行動目標を立てるサポートが受けられます。

生活習慣病のリスク保有者の割合は…

高血圧・高血糖・脂質異常



参考：「平成 29 年度 健診検査値からみた加入者（40～74 歳）の健康状態に関する調査」（健康保険組合連合会）

肥満とは…BMIが25以上、腹囲が男性85cm・女性90cm以上、内臓脂肪面積が100cm²以上のいずれかに該当

特定健診は毎年受けることが基本ですが、ご自身で健康管理をすることも大切です。生活習慣病の予防には肥満の改善が有効です。BMI や腹囲を計測し、基準値を超えている場合は、腹八分目、ウォーキングやエクササイズなどにとり組みましょう。

新型コロナウイルスの感染拡大に伴い、特定健診・特定保健指導の実施を一時見合わせる場合があります。また、一時的に健診を中止している健診機関がありますので、ご注意ください。

あなたもチェック！

✓ BMI = 体重 kg ÷ (身長 m × 身長 m)

✓ 腹囲

立ったまま、軽く息を吐いた状態で、へそまわりを測定。
腰やあばら骨の下などの一番細いくびれたところではありません！



どんな検査をするの？

	特定保健指導判定値	受診勧奨判定値
診察・計測	☐ 問診・身体診察 ☐ 身長・体重・BMI ☐ 腹囲	BMI25 以上 男 85 女 90cm 以上
血圧	☐ 最高血圧（収縮期） ☐ 最低血圧（拡張期）	130mm Hg 以上 85mm Hg 以上
脂質	☐ 中性脂肪 ☐ HDL コレステロール ☐ LDL コレステロール（または non-HDL コレステロール）	150mg/dL 以上 40mg/dL 未満 120 (150) mg/dL 以上
肝機能	☐ AST (GOT) ☐ ALT (GPT) ☐ γ-GT (γ-GTP)	31U/L 以上 31U/L 以上 51U/L 以上
血糖・尿	☐ 空腹時血糖（または HbA1c）※ ☐ 尿糖 ☐ 尿たんぱく	100mg/dL (5.6%) 以上 + (参考値) + (参考値)
血液	☐ ヘモグロビン値 ☐ ヘマトクリット値 ☐ 赤血球数	男 13.0 女 12.0g/dL 以下 男 12.0 女 11.0g/dL 以下
その他	☐ 心電図 ☐ 眼底検査 ☐ 血清クレアチニン検査（eGFR）	

※空腹時以外に行った場合、随時血糖値（100mg/dL 以上）が保健指導判定値になります。
□：必須項目で、1つでも受けないと特定健診を受診したとみなされません。
○：医師の判断により実施します。

特定健診の検査項目です。



知っていますか？

特定健診・特定保健指導

私って対象者なの？



2008 年度から始まった特定健診・特定保健指導。
対象者や検査項目などの基本を改めて理解して、生活習慣の改善にいかしましょう！

対象者は

40～74 歳の
被保険者および被扶養者

私も対象なのね！



40 歳になったら
年に 1 回よね

目的は

メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の予防・改善が大きな目的です。メタボとは、肥満や高血糖・高血圧・脂質異常などの危険因子を併せ持ち、生活習慣病のリスクが高い状態のことです。

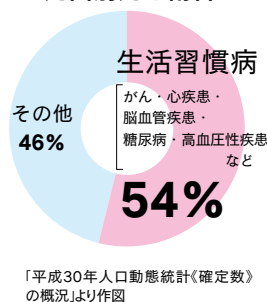


もしかして私ってメタボ？

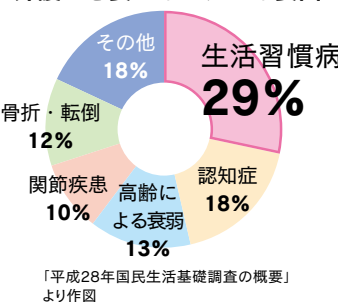
生活習慣病って怖い？

がん、心疾患、脳血管疾患、動脈硬化症、糖尿病、高血圧症、脂質異常症などの生活習慣病は、日本人の死因の 5 割超、介護要因の約 3 割を占め、生命や QOL（生活の質）に多大な影響を及ぼす一方で、かなり進行するまで自覚症状がほとんど現れません。不健康な生活習慣を続けていると、ある日突然、重大な病気を発症することがあるので、健診でチェックすることが大切です。

死因別死亡割合



介護が必要となった主な要因



👉 こんなときは危険！

重症度に合わせて 対処しよう

熱中症は「どのくらい症状が重たいか」という重症度により、Ⅰ度、Ⅱ度、Ⅲ度の3つに分類されます。対処法を覚えておきましょう。

重症度	代表的な症状	対処法
Ⅰ度 (軽症)	めまい、 たちくらみ、 こむら返り、 大量の汗	涼しい場所に移動し 体を冷やす。 安静にして水分、塩分、 糖분을補給
Ⅱ度 (中等度)	頭痛、 吐き気、 体がだるい、 全身倦怠感	Ⅰ度の対処 +誰かがそばで見守る。 回復しなかったり 水分が補給できない ときは早めに受診
Ⅲ度 (重症)	意識障害、 けいれん、 体温が高くなる	Ⅱ度の対処 +救急車を呼ぶ

体の効果的な冷やし方



熱中症の危険度がわかる 「暑さ指数(WBGT)」

熱中症の危険性は温度だけでなく湿度や直射日光によっても変わります。温度にこれらの要素を加えたのが、「暑さ指数(WBGT)」です。

環境省の「熱中症予防情報サイト」で調べることができます。ほぼ安全、注意、警戒、厳重警戒、危険の5段階に分類されます。熱中症対策として活用しましょう。



<https://www.wbgt.env.go.jp/>

熱中症を引き起こす3つの要因



体温調整ができないと・・・



環境省熱中症予防情報サイトを参考に作成

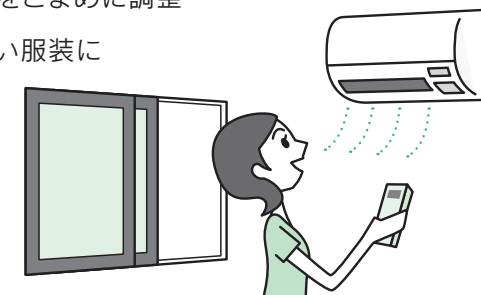
With コロナ 今年の夏はマスク熱中症に注意！

今年の夏は、新型コロナウイルス感染症の予防で、日常的にマスクを着用する機会が増えています。気温と湿度が高いときにマスクをすると、熱を逃しにくく、また脱水状態になっていることに気づきにくくなるため、「マスク熱中症」になる危険性があります。

「新しい生活様式」での熱中症予防行動のポイント

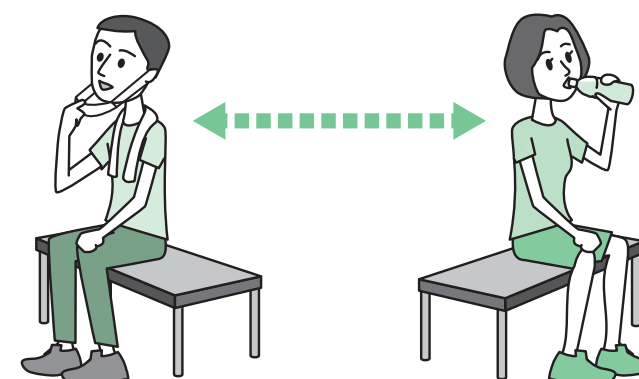
1 暑さを避ける

- * エアコンを利用する等、部屋の温度を調整
- * 窓を開けるなど換気をしつつ、エアコンの温度設定をこまめに調整
- * 涼しい服装に



2 適宜マスクをはずす

- * 気温・湿度が高いなかでのマスクの着用は要注意
- * 屋外で人と十分な距離(2m以上)を確保できる場合は、マスクをはずす
- * マスクを着用しているときは、負荷のかかる作業や運動を避け、周囲の人との距離を十分にとった上で適宜、マスクをはずして休憩を



3 こまめに水分補給

- * のどが渇く前に水分補給
- * 1日あたり1.2リットルを目安に
- * 大量に汗をかいたときは塩分も忘れずに



4 日頃から健康管理

- * 日頃から体温測定、健康チェック
- * 体調が悪いと感じたときは、無理せず自宅で静養



5 暑さに備えた体づくり

- * 暑くなり始めの時期から適度に運動を
- * 水分補給は忘れずに、無理のない範囲で
- * 「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で毎日30分程度



緑あふれる高原の町 清里ウォーク

八ヶ岳連峰の南東麓に位置する高原リゾート地・清里。
爽やかな風が吹き抜ける夏の清里をご紹介します。



NPO 法人清里観光振興会
https://www.kiyosato.gr.jp/
JR小海線「清里駅」より
ピクニックバスで約10分

清里駅からピクニックバスで美し森へ行き、清里ウォークへ出かけよう。まず、黒い石碑が目印の美し森展望台へ。八ヶ岳をはじめ南アルプスや富士山に囲まれ、どこを見ても圧巻の景色が望める。羽衣池を経由し、放牧された牛たちを眺めながら八ヶ岳牧場の脇を進もう。展望見晴台では、八ヶ岳の自然を感じながらひと休みできる。ゴールはバス停・県営八ヶ岳牧場で、八ヶ岳の山麓を歩くパノラマコースとなっている。

もうひとつのコースは、真っ赤な姿が印象的な東沢大橋からスタートしよう。遊歩道を歩いて清里のシンボルの存在・清泉寮へ行き、食事や買い物など、さまざまな過ごし方で清里を満喫。吐竜の滝方面へのルートは川俣川溪流に沿って続き、小さな鉄橋を渡ったり飛び石で流れを横切ることもしばしば。心地よい川のせせらぎを聴きながら進み、岩間から水が絹糸のように流れ落ちる吐竜の滝へ。長い年月をかけて刻まれた八ヶ岳屈指の渓谷美と、清里の代名詞ともいえる清泉寮を堪能できるコースだ。ゴールのバス停・吐竜の滝入口に着いたら、ピクニックバスで清里駅まで行き、周辺の美術館などをめぐるのもおすすめ。



ひがしさわおほし
東沢大橋

川俣川東沢渓谷地獄谷にかかる長さ 90m の赤いアーチ橋。真っ赤な姿が新緑に美しく映え、撮影ポイントとしても人気。



清泉寮

清里の父といわれるポール・ラッシュ博士が、キリスト教研修施設として1938年に創設。現在は、清里の観光スポットとしてにぎわう。宿泊施設やレストランのほか、ポール・ラッシュ記念館などの見学施設や酪農体験ができるプログラムなどもあり充実した時間を過ごせる。

☎ 0551-48-2111 休 無休
※営業時間・定休日は施設により異なります。

清泉寮ソフトクリーム 400円(税込)	清泉寮 シャージーハット 清泉寮シャージー牧場で搾られた牛乳やヨーグルトのほか、人気の絶えないソフトクリームやハンバーガーなどの軽食も販売している。 ☎ 0551-48-4441 休 無休	清泉寮バーガー (各種) 450円～(税別)
------------------------	--	------------------------------



どりゅう
吐竜の滝

落差 10m、幅 15m で、竜が水を吐くように見えることからその名が付けられた。激しく音を立てて水が落下する滝のイメージとは異なり、小さい滝が何段にもなっている神秘的な姿が特徴。



中村キース・ヘリング美術館

80年代のアメリカ美術を代表するアーティスト、キース・ヘリングの作品を、八ヶ岳の自然の中で鑑賞できる世界で唯一の美術館。地形をいかして作られた施設では、まるで自然の中を歩いているような感覚に。

☎ 9:00～17:00 ☎ 0551-36-8712
¥ 15歳以下：無料、
16歳以上の学生：600円(要学生証)、一般：1500円
休 定期休館日なし 臨時休館はウェブサイト参照

ももやのきよし



山梨の桃専門店、毎年7月上旬から9月下旬に営業。さまざまな品種の桃が揃っており、試食しながら自分好みの桃を購入できる。

☎ 8:00～20:00
休 7月上旬から9月下旬まで無休



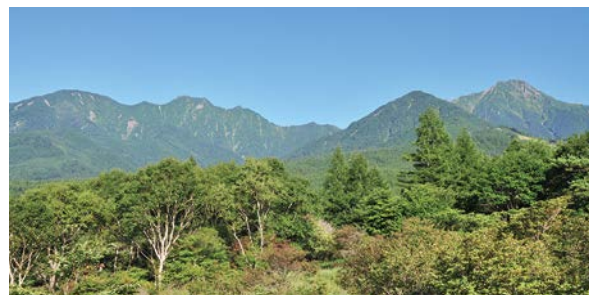
小海線



ひとあし
のばして

野辺山駅

標高約 1,345.6m に位置する JR 線では日本一標高の高い駅。「八ヶ岳高原線」の愛称で親しまれている小海線も見どころの1つで、鉄道ファンが多く訪れる駅。



美し森

赤岳の東尾根の一部に当たる、標高 1,542m の小高い丘。晴れた日には、15分ほど登った山頂の美し森展望台から、八ヶ岳や富士山など名峰の大パノラマが望める。



羽衣池

天女山に住む仕女が、神々がいる美し森へ訪れる前に羽衣を洗ったと伝えられている。



県営八ヶ岳牧場

八ヶ岳南麓の標高 1,100～1,700m の高原に広がる牧場。運がよければ、放牧された牛たちに出会えることも。



展望見晴台にはベンチやテーブルがあるので、自然に囲まれながらお昼ごはんを食べるのもおすすめ。

交通事故などで 保険証を使って受診したら 健保組合へ必ず届け出てください

自動車事故など他人(第三者)の加害行為(第三者行為といいます)が原因で病気やけがをした場合、保険証で治療を受けることができますが、受診後は速やかに健保組合へ届け出てください。



■ 自動車事故で
けがをしたとき



■ 自転車と衝突して
けがをしたとき



■ 工事現場からの落下物
でけがをしたとき



■ 他人のペットに
噛まれてけがをしたとき



このような場合は、
速やかに届け出を

■ 運動中に他人の
不注意でけがをしたとき



■ 不当な暴力を受け
けがをしたとき



■ 外食をして
食中毒になったとき



(※注意 通勤途中や業務中の事故の場合は「労災保険」の適用となります。)

「第三者行為による傷病届」を 提出してください

第三者行為によるけがや病気の医療費ですが、一時的に健康保険を使うことは可能です。しかし一時的に健保組合が立て替えているだけで、本来は加害者が支払うものです。

もし保険証を使って受診した場合、後日、健保組合は加害者や加害者が加入する保険会社に請求することになります。その際、「第三者による傷病届」が必要になりますので、速やかに健保組合に提出してください。

示談の前に 健保組合へ連絡を!

加害者との話し合いで示談をしてしまうと、内容によっては健保組合から加害者に請求するべき費用を請求できなくなる場合があります。また、後遺障害の危険も伴います。示談をする場合は、事前に健保組合にご連絡ください。

使って得 ジェネリック医薬品

ジェネリックは
新薬と同じおきめなのに
安くてお得ですよ



ジェネリック医薬品は、新薬(先発医薬品)の特許期間が切れた後に、ジェネリック医薬品メーカー

が新薬と同じ有効成分を使って製造・販売する薬です。厚生労働省が定める品質基準をクリアして承認を受けているので、効きめや安全性、品質は新薬と同等です。また、新薬ほど開発費用がかからないので価格は2〜7割も安く販売されます。

ジェネリックに
しますか?



う〜ん…

長期間服用する薬ほど

花粉症の薬 (アレグラの場合)	高血圧の薬 (ディオバンの場合)
新薬 11,500円	新薬 9,310円
ジェネリック 3,360円	ジェネリック 2,280円
8,140円 得	7,030円 得

*1年間、自己負担3割の場合の薬価のみの比較です(2020年4月現在)

安いのはうれしいけど ちょっと不安…

そんなあなたには
AGがおすすめです



AG(オーソライズド・ジェネリック)は、新薬メーカーから特許使用の許諾を得たメーカーが、原料となる薬・添加物・製造方法などほとんどすべてを先発医薬品と同一にして製造するため、一般のジェネリック医薬品メーカーよりも優先的に早く販売することができます。また、新薬メーカーの系列会社が、新薬と同じ工場や生産ラインで製造し、他メーカーに先駆けて販売されることもあります。

自己負担の軽減に役立つジェネリック医薬品を希望する患者が年々増えているなか、新薬との同一性が評価される「AG」の登場により、さらにジェネリック医薬品の人気を押し上げています。

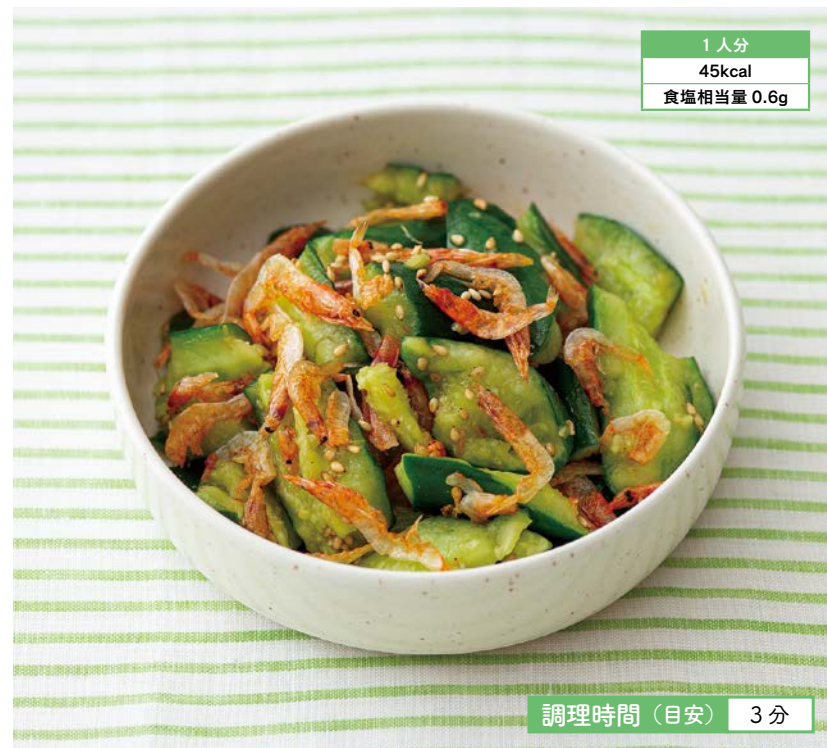
さっそくジェネリックでお願いします!!

AGで!



※AGとはAuthorized Generic(許諾を受けたジェネリック医薬品)の略です。
※すべての薬にジェネリック医薬品、AGがあるわけではありません。

たたききゅうりと桜えびのごま和え



1人分
45kcal
食塩相当量 0.6g

材料 (2人分)

きゅうり……1本(100g) こま油……小さじ1
桜えび……4g 砂糖……小さじ1/4
ごま……小さじ1 顆粒だし……小さじ1/4
しょうゆ……小さじ1

作り方

- ①きゅうりは袋に入れてめん棒などで叩く。
- ②ボウルにすべての材料を入れて和える。



桜えび

桜えびは香ばしい風味が特徴で、料理に使用すると調味料の使用量を控えることができます。

調理時間(目安) 3分

さっぱりフルーツポンチ

材料 (2人分)

キウイ……2個
グレープフルーツ……1/4個
サイダー……120mL
ミントの葉……適量

作り方

- ①キウイとグレープフルーツは食べやすい大きさに切る。
- ②器に①を入れてサイダーを静かに注ぎ、ミントの葉を飾る。



1人分
82kcal
食塩相当量 0g

調理時間(目安) 3分

キウイ

キウイ1個で1日に必要なビタミンCの約半分を摂取できます。紫外線が強くなる夏は、抗酸化作用のあるビタミンCが豊富な果物を積極的に食べましょう。



注意／高血圧の治療に使われる薬にはグレープフルーツにより薬の作用が強くなるものがあるので、高血圧の薬を服薬中の方は、グレープフルーツをスイカやバナナなどお好みの果物に変更してください。

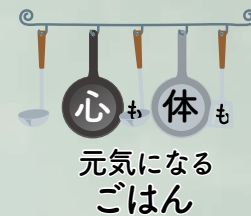
酸味やうま味をかしこく活用

高血圧の方は、食塩の過剰摂取に気をつけましょう。「高血圧治療ガイドライン2019」では1日あたりの食塩摂取量を6g未満としています。ちなみに日本人は約10g摂取しており、3～4gの過剰となっています。

食塩を控えるには、酸味、甘味、うま味、さらに香ばしい風味やフレッシュな香りなどの利用が効果的です。しょうゆやみその量を少し減らして、酢やみりんをプラスするなど、味の足し引きを意識してみてください。



塩分が気になるときのごはん



夏野菜と豚肉の甘酢照り焼き

材料 (2人分)

ズッキーニ……1/2本(60g)
パプリカ(赤)……1/2個(70g)
パプリカ(黄)……1/2個(70g)
豚ヒレ肉……160g
片栗粉……小さじ2
こま油……大さじ1
A 米酢……小さじ2
みりん……小さじ2
しょうゆ……小さじ1
オイスターソース……小さじ1
砂糖……小さじ1

作り方

- ①ズッキーニは7～8mmの厚さの半月切り、パプリカは乱切りにする。豚ヒレ肉は7～8mmの厚さの削ぎ切りにして片栗粉をまぶす。
- ②フライパンにこま油を熱し、①を入れて両面をしっかり焼きつける。
- ③②にAを入れて炒め合わせる。



1人分
221kcal
食塩相当量 0.8g

簡単ポイント

豚肉に片栗粉をまぶして焼くことで、タレがよく絡む&しっとり感をキープ!

調理時間(目安) 15分



豚ヒレ肉

豚肉は部位によって栄養価が異なり、豚バラ肉が100gあたり434kcalなのに対して、豚ヒレ肉は112kcalと低エネルギーです。また、たんぱく質、鉄、ビタミンB群なども豊富です。

●撮影 さくらしょうこ
●スタイリング 宮沢史絵

特定健康診査・特定保健指導 実施結果

令和2年6月20日現在集計値

特定健康診査		被保険者	被扶養者	合計	前年度比較
	40歳以上対象者数	1,910人	295人	2,205人	+76人
	受診者数	1,658人	147人	1,805人	+15人
	実施目標率	85.5%	60.1%	82.0%	
	実施率	86.8%	49.8%	81.9%	-2.2ポイント

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	103人	13人	116人
	積極的支援対象者数	110人	4人	114人
	保健指導対象者数(計)	213人	17人	230人
	保健指導対象者(割合)	12.8%	11.6%	12.7%
	保健指導利用者数	106人	11人	117人
	保健指導修了者数	75人	7人	82人
	実施目標率	27.5%	22.2%	27.1%
	保健指導実施(終了)率	35.2%	41.2%	35.7%

健康者表彰について

今年度の表彰基準につきましても、昨年度と同様に当健保組合からの医療給付を一定期間受けていないことに加えて健診結果を加味することとし、該当された方には秋以降に連絡いたします。

事業概況(令和2年6月末現在)

被保険者数

社会医療法人生長会	3,730人
社会福祉法人悠人会	633人
(株)グリーンライフ	132人
任意継続被保険者	56人
合計	4,551人

被扶養者数

社会医療法人生長会	1,611人
社会福祉法人悠人会	333人
(株)グリーンライフ	84人
任意継続被保険者	15人
合計	2,043人

A I F 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。

夏季プール 割引利用施設のご案内

申込要領、利用上の注意点等は、当健保組合ホームページ
もしくはフォーカス記事(2020.7.6以降)をご覧ください。

令和2年度 夏季プール割引利用施設のご案内

施設名	区 分	一般料金	幹旋料金 契約料金	利用期間・営業時間・休日	備 考	交通機関
① 関西サイクル スポーツセンター 「ファミリープール フォレ・リゾ」 0721-54-3101	大人 【中学生以上】	1,600	900	利用期間 7/10～8/31、9/5-6 営業時間 ・7/10～7/17 平日 10:00～16:30 ・7/18～8/31 平日 9:30～16:30 ・土日祝 9:30～17:00 定休日 7/14	入場料を含む ※8/13・14は土・日・祝の 営業時間 ※中学生以上は大人料金 3歳以上小学生未満は幼児料金	南海高野・近鉄「河内長野駅」から バスサイクルスポーツセンター行き
	小人 【小学生】	1,000	600			
	幼児 【3歳～小学生未満】	800	400			
② 尼崎スポーツの森 「アマラゴ」 06-6412-1639	高齢者 【70歳以上】	800	700	利用期間 7/11・12、 7/18～8/30、9/5-6 営業時間 9:00～18:00 定休日 利用期間中は無休	・70歳以上は高齢者(年齢証明が必要) ・未就学児は大人1名につき2名まで無料。 小学3年生以下は監視ができる保護者 (16歳以上)の付き添いが必要。保護者 1名につき2名まで入場可 ・障がい者の方は手帳提示で健常者の半 額(減免された場合は割引不可) ・障がい者の方に付き添う介護者(16歳以 上で介護が可能な方)の1人目は無料、2 人目からは健常者と同額	阪神電車 「尼崎センタープール前駅」から 車・タクシーで約10分 「出屋敷駅」から「尼崎スポー ツの森」行き阪神バスで約12分 お車 阪神高速5号湾岸線 尼崎末広IC 出口からすぐ(約3分)
	大人	1,300	1,200			
	高校生・中学生	800	700			
	小学生	700	600			

Health Information

たばこの健康影響

豆知識



加熱式たばこなら大丈夫？

日本では加熱式たばこ、欧米では電子たばこといった「新型たばこ」を吸う人が急増しています。新型たばこは煙や臭いがほとんどないことから「健康への悪影響が少ない」、「周囲に迷惑がかからない」という理由で吸い始める人が多いのですが、それは誤った認識です。

加熱式たばこにも有害物質が含まれている

日本では、ニコチン入りの電子たばこは法律上承認されていないため、加熱式たばこが主流です。加熱式たばこは健康リスクが少ないと誤解している人も多いのですが、吸入するエアロゾル(霧状の微粒子)中には、紙巻たばこと同様に依存性薬物であるニコチンや有害物質が含まれています。また、加熱式たばこ利用者が吐く息には有害物質が含まれていることもわかっています。

加熱式たばここと電子たばこの違い

- 加熱式たばこ…たばこ葉やたばこ葉の加工物を燃焼させず、加熱することでエアロゾルを発生・吸入するもの。
- 電子たばこ…香料などを含んだ溶液(ニコチンを含むものと含まないものがある)を加熱して、発生したエアロゾルを吸入するもの。

新型たばこのリスク、WHO や専門家は警鐘

急速に普及している新型たばこですが、世界保健機関(WHO)や専門家は、その健康リスクに警鐘を鳴らしています。WHOの見解では、「たばこ葉を含むすべてのたばこ製品は有害であり、加熱式たばこも例外ではない」としています。また、日本呼吸器学会においても、電子たばこや加熱式たばこについて「紙巻たばこよりも健康リスクが低いという証拠はなく、いかなる目的であってもその喫煙や使用は推奨されない」、「紙巻たばこ同様な二次曝露(受動喫煙)対策が必要である」と提言しています。

新型たばこは、煙が見えなくても、健康被害が生じる可能性があります。自分自身の健康だけでなく、大切な人の健康を守るためにも、禁煙を始めましょう。

※加熱式たばこは、禁煙治療の保険対象となっています。

SUP

スタンドアップパドルボード
Stand Up Paddleboard



海、湖や川で、ボードの上に立ちパドルを漕いで水面を進んでいく SUP。
1960 年代にハワイ・ワイキキでビーチボーイたちが始めたのがルーツといわれています。
アクティビティとして楽しめる初心者向け体験ツアーの参加から SUP サーフィン、SUP マラソンといった競技への挑戦まで、自分に合った楽しみ方ができるスポーツです。

基本的なアイテム

ボード

- ハードボード
強化プラスチックなど硬い素材でできています。サーフィンやレース向き。
- インフレーターボード
ゴム素材でできていて、空気を入れて膨らませます。たためるので収納に便利ですが、熱に弱いなどの弱点もあります。



楽しみ方いろいろ



ウェットスーツ

気温が高ければ水着で OK。その他、日焼けを防ぐラッシュガードや、滑りにくいマリンスューズなどの便利グッズも準備するとよいでしょう。

パドル

カーボン製、アルミニウム製、グラスファイバー製など。素材によって重さや強度に特性があります。長さも用途に応じて調整します。

リーシュコード

足とボードをつなぎます。



新型コロナウイルス感染症予防のため、体験ツアー、大会などは延期・中止などの場合があります。状況をよくご確認ください。

協力：日本 SUP 振興会

SUP

検索



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