



生長会

健保だより

2021. 春
No.58

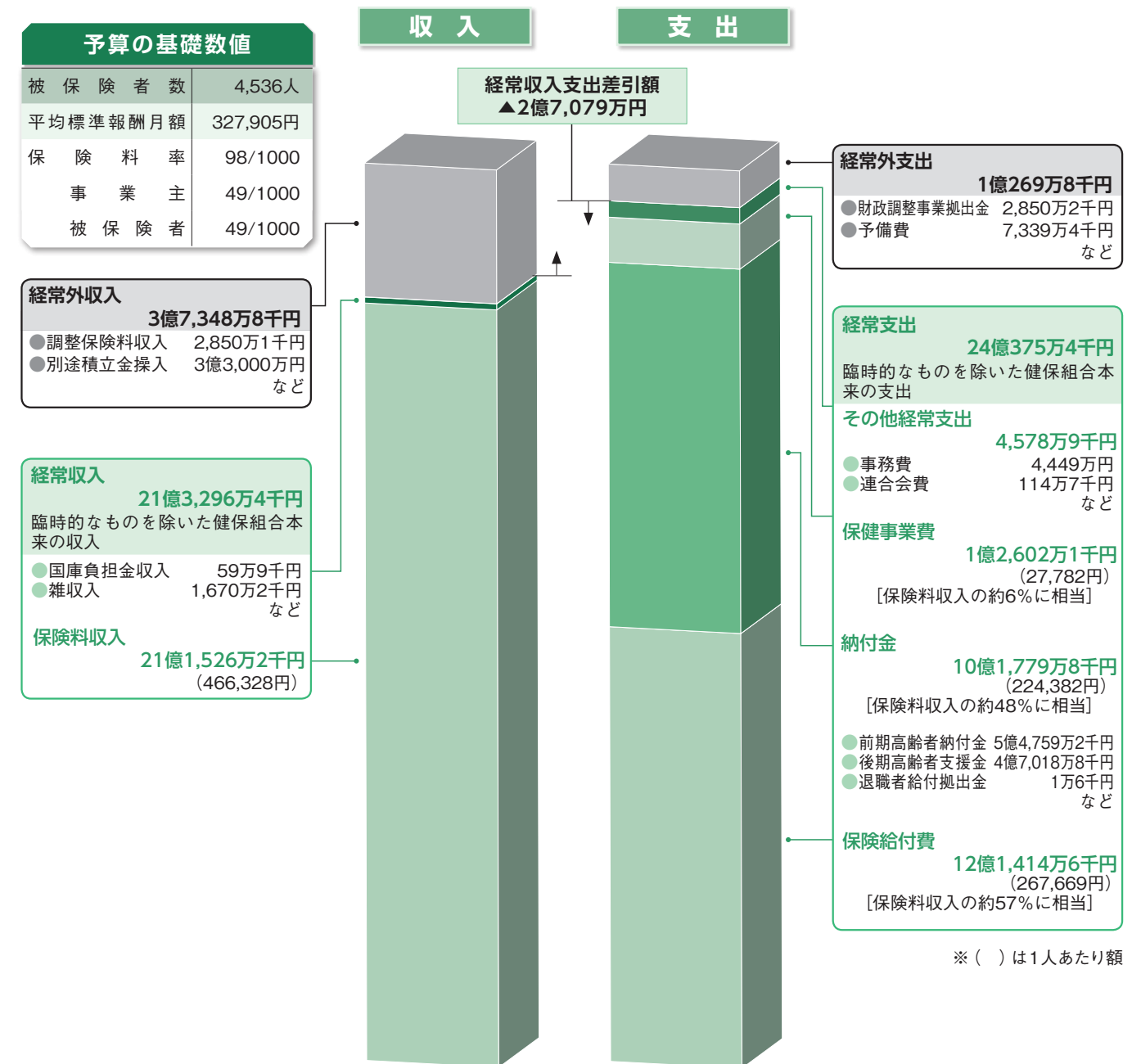
題字は岸口初代理事長揮毫



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3年度 予算 が決まりました

保険料率は健康保険は引き上げ、介護保険は据え置き



介護保険		収入		支出	
予算の基礎数値		科目	金額	科目	金額
徴収対象第2号被保険者数	2,026人	介護保険収入	2億178万0千円	介護納付金	1億9,424万8千円
平均標準報酬月額	356,160円	繰越金	0円	介護保険料還付金	1千円
保険料率	18/1000	繰入金	0円	積立金	1千円
事業主	9/1000	雑収入	3千円	雑支出	1千円
被保険者	9/1000	国庫補助金受入	0円	予備費	753万2千円
		収入合計	2億178万3千円	支出合計	2億178万3千円

先の組合会において、当健保組合の令和3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

■ 厳しさを増す健保組合を取巻く環境

昨年からの新型コロナウイルス感染症の世界的流行により、人々の健康だけでなく、経済や社会に甚大な影響を及ぼしています。健保組合におきましても、保険料収入の減少、財政悪化が懸念されます。

健保組合を取り巻く環境は、少子高齢化の進展により厳しい状況が続いておりますが、団塊の世代が75歳以上の後期高齢者となりはじめ、現役世代が負担する高齢者医療への納付金が急激に増加する「2022年危機」が迫り、健保組合の存続が危ぶまれる事態となっております。だれもが安心して医療を受けられる国民皆保険を堅持するため、健保組合の存続は不可欠です。現役世代に偏った負担を是正し、人生100年時代の到来を見据えた全世代型の社会保障への転換が急務です。

政府は今年秋までに「デジタル庁」を新設する方針で、マイナンバーカードの普及促進やオンライン診療の恒久化が推進される見通しです。当健保組合ではこのような社会の方向性に適切に対応しつつ、みなさまの健康管理・健康づくりを支える事業を推進してまいります。

令和3年度予算の状況

■ 経常収支は2億7,079万円の大規模な赤字

主な収入である保険料については保険料率の引き上げにより、前年度比1億8,093万6千円増を見込んでいます。

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1億3,730万9千円増を見込んでいます。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1億9,536万4千円、「後期高齢者支援金」が前年度比1,168万2千円増を見込んでおり、トータルで前年度比2億704万5千円増となる見込みです。

令和3年度は、別途積立金繰入3億3,000万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ましたが、経常収支では2億7,079万円の大規模な赤字となり、保険料率の変更を余儀なくされました。

令和3年度は第2期データヘルス計画が4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ても保健事業をご利用いただくとともに日頃から健康づくりに励まれ、また受診の際には、かかりつけ医を持つなど適正に受診していただき、ジェネリック医薬品の積極的な利用、そし

4月から保険料が変わります

平成24年度より保険料率9.0%にて財政運営をしてまいりましたが、この間、保険給付費および高齢者医療制度に係る納付金・支援金の額の増加に伴い、当健保組合の財政は設立以来かつてない厳しい状況になっております。

このままでは、深刻な財源不足から健保組合本来の事業にも影響が生ずることから、令和3年3月分（4月給与徴収分）より下記保険料率の変更を実施します。みなさまのご理解とご協力をお願いいたします。

区分	保険料率	被保険者負担	事業主負担
変更前	9.0%	4.50%	4.50%
変更後	9.8%	4.90%	4.90%

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」となりました。

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3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は据え置くこととしました。

■ 介護保険料率は1.8%で据え置き

令和3年度予算の状況

・介護保険・

て日頃の健康管理に留意して、医療費の節減にご協力いただきますようお願いいたします。

特定保健指導に参加しましょう

生活習慣の改善で健康へ 引き返すチャンスです

40歳以上の方は健診の結果、メタボリックシンドロームのリスクが高いと判定されると特定保健指導に参加することができます。治療が必要になる前に生活習慣の改善で健康な状態に引き返すチャンスと捉え、積極的に参加しましょう。



改善を始めるのは今

自覚症状がないからといって放置してしまうと、いずれは生活習慣病を発症してしまう状態です。改善を始めるタイミングは、今がベストと考えましょう。



怒られることはありません



指導という一方向的ものを想像するかもしれませんが、実際はサポートです。できそうなこと、続けられそうなことを、保健師・管理栄養士と一緒に考えます。

特定保健指導 をおすすめする 理由

ゴールがあります

数カ月先の目標値を設定して、生活習慣の改善に取り組みます。無理な目標は設定しませんので、着実にこなしていけば十分に達成可能です。

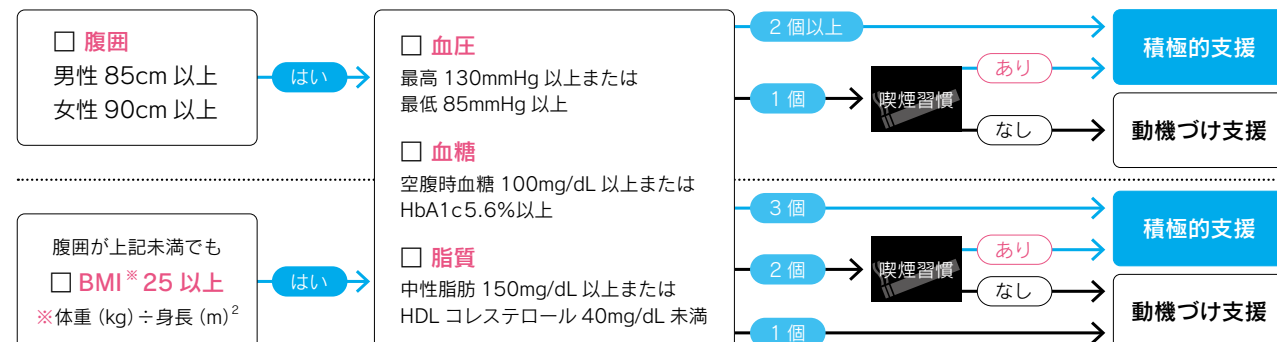


無料です

特定保健指導にかかる費用は、当健保組合が負担します。みなさんは生活習慣の改善に集中して取り組んでください。



こうやって決まる、特定保健指導の対象者



あなたと
家族を守る

被扶養者の
みなさん

2021 年度がスタート!

さっそく健診の予定を 決めてしまいましょう

病気やその予兆を早期に発見し、改善につなげるのが健診の目的です。受けない年があると、それだけ改善のきっかけが遅れてしまいます。健保組合全体の被保険者の受診率は 90% 超ですが、被扶養者は 50% 弱と低い水準です。被扶養者のみなさんは、うっかり忘れてしまわないよう先に予定を決めておきましょう。



STEP1 健保組合の 健診を確認



当健保組合の健診の中から、対象年齢、検査項目、日程、自己負担額、オプション検査などを比較検討のうえ、受診する健診を決めてください。

STEP2 健診を 申し込む



それぞれの申込方法に従い、健診を申し込んでください。申込時期が先の健診の場合は、忘れないように申込開始のタイミングをメモしておきましょう。

STEP3 カレンダー に記入



健診日

健診は少し先の日程になることがほとんどです。必ず目にするカレンダーや手帳に、健診日を記入しておきましょう。

STEP4 体調を整え 健診を受診



体調不良で健診を受けると、正しく検査を行えない可能性があります。数日前からの検体採取、前日からの絶食時間などを遵守するとともに、健診に備えて体調を整えておきましょう。健診直前にあわててダイエットをするのはやめましょう。※発熱がある場合は健診の受診を控えてください。

コロナ禍でも、
健診の受診は
大切です!

新型コロナウイルス感染症への感染の懸念から、健診の受診を控える人が散見されます。しかし、生活習慣病は自覚症状が現れにくく、健診を受けないことには病気のリスクを発見できません。各健診機関では、感染対策をとったうえで健診を行っています。病気の発見を 1 年遅らせてしまうリスクもありますので、健診は毎年受けるようにしてください。

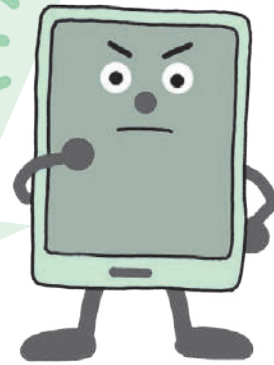


国保に比べて、健保組合、共済組合は多く負担しています



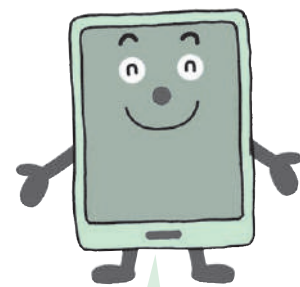
不公平なしくみを変えようと努力しています

高齢者医療に対する支出のしくみには問題があります。高齢者の医療費は国民みんなで負担するという考えがもとにあるにもかかわらず、実際には健保組合などの一部の人が過重な負担を強いられる不公平な構造になっていること。こうした構造を変えていくため、健保組合は国にしくみの改革を求めています。



みなさんも元気にお過ごしください

高齢者医療費の負担によって、厳しい財政運営を強いられているなか、健保組合が今できることは、現役世代のみなさんの医療費を適正化して、支出を増やさないことです。健保組合は限られた財政のなかでも、みなさんの健診などを積極的に活用して、元気に毎日を過ごしましょう。



歳をとっても安心して医療を受けられるのは大切なことです



健保に詳しいアプリ 健サクくん



それはですね…

意外に安いものなのね



医療費が思ったよりかからなかったみたいだ



おばあちゃん、退院できてよかった



高齢者の医療費をケンポも負担しています

ふだんあまり意識したことがないかもしれませんが、みなさんも高齢者（65歳以上）の医療費を負担しています。みなさんが毎月の給料から払っている保険料、これがみなさん現役世代の医療費だけでなく、高齢者の医療費支払いにも使われています。歳をとれば医療費が多くかかってしまうのは当然のこと。高齢者の医療費は国民みんなで負担するという考えから、健保組合なども負担するしくみ（高齢者医療制度）があります。



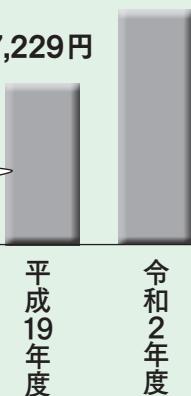
高齢者医療費の負担がケンポ財政にとって重荷に…

■健保組合の高齢者医療費負担 1人当たり額

21万3,508円

14万7,229円

現行の高齢者医療制度創設前



※「令和2年度予算早期集計結果の概要」
実は高齢者の医療費への支出は、健保財政のおもな支出の約45%を占めるほど、健保組合にとって負担がとて大変な状況になっています。これによって、みなさん現役世代への健康づくりのサポートが十分に行えない健保組合も多くなっているなど、厳しい財政運営を強いられているのが現状なのです。



寸又峡・夢のつり橋

静岡県中央部に位置する川根本町の観光名所といえば寸又峡の夢のつり橋。
エメラルド色の大間ダム湖にかかる吊り橋は、春は新緑に輝き、秋は紅葉の名所として有名だ。
山々と湖面がさまざまな緑一色に染まる絶景を吊り橋から眺めてみよう。



飛龍橋

かつて鉄道が走っていた橋で全長72m、高さ約100mのアーチ橋。橋の上からは夢のつり橋、大間ダムを取り囲む寸又峡の絶景を一望にできる。

豆知識

なぜ水の色が青いの？

きれいな水の場合には、わずかな微粒子の影響で波長の短い青い光だけが反射され、波長の長い赤い光が吸収されるという「チンドル現象」が起こるため。

約6km 約3時間

天狗の落ちない大石



アカヤシオ

水車のモニュメント

町営駐車場やバス停、観光案内所がある。



夢のつり橋

全長90m、高さ8mの吊り橋。旅行サイトの「死ぬまでに渡りたい世界の徒歩吊り橋10選」に選定された四季折々の絶景が楽しめる。定員10人ということで混雑時には長時間待つことも。吊り橋の中央で女性が恋の成就を祈ると願いが叶うパワースポットとしても人気がある。
④ 日の出から日の入りまで
⑥ 0547-59-2746



結構揺れます。足を踏むと視線は先に置こう。

天子トンネル

天子トンネルは長さ210m。手前には「天子の香和家」と名付けられたユニークな名前のトイレがある。



橋の幅はこのとおり。

川根本町まちづくり観光協会

⑥ 0547-59-2746 <https://okuuoi.gr.jp/>

JR東海道本線金谷駅にて大井川鐵道に乗り換え千頭駅下車。寸又峡温泉行バスに乗り換え約40分。

新東名高速「静岡SAスマートIC」または「島田金谷IC」から約90分。



夢のつり橋へ向かう前に外森山ハイキングコースで軽く足ならし。春はアカヤシオの群生が迎えてくれる。外森神社を過ぎると、落ちそうで落ちない絶妙なバランスで立つ「天狗の落ちない大石」が現れる。受験生や高所作業する人に人気があるそうだ。ハイキングコースを下りると、夢のつり橋への寸又峡プロムナードコースの入り口。コース途中の天子トンネルは昔の森林鉄道のトンネル跡。トンネルを抜けると眼下に夢のつり橋が見えてくる。ここから一気に階段を下ると夢のつり橋のもとに到着。行楽シーズンは一方通行になるので注意が必要。また、一度に10人しか渡れないので、前後の人数を確認してゆっくり渡ろう。対岸に着き304段の階段を登り切ると右手に尾崎坂展望台。眺望はないが、かつての森林鉄道トロッコ車両が展示されている。
ひと息入れたら飛龍橋を渡り、来た道を戻る。歩いた後は寸又峡温泉の「美女づくりの湯」で身も心もリフレッシュしよう。

ひとあしのばして



レインボーブリッジと奥大井湖上駅

寸又峡と並ぶ観光地である接岨峡。トロッコ列車「南アルプスあぶとライン」の奥大井湖上駅は接岨峡に突き出した山上にある。線路横に遊歩道もあるため湖上を散歩することもできるビュースポットだ。



音戯の郷

大井川鐵道千頭駅横にあり、道の駅も併設。音と戯れることをテーマとした体験ミュージアムでは大画面の音戯シアター、音戯工房ではオリジナルの音具や万華鏡などの制作が楽しめる。
④ 10:00～16:30
⑥ 大人500円 小・中学生300円 幼児無料
⑥ 火曜日、年末年始 ⑥ 0547-58-2021



フォーレなかかわね茶名館

大井川と茶畑の緑が広がる美しい景観に建つ道の駅。日本庭園を眺めながら川根茶の美味しいれ方を教えてもらえる。併設する地場産品販売所では川根茶をはじめ特産品の購入もできる。
④ 9:30～16:30
⑥ 水曜日、祝日の翌日 年末年始、臨時休館
⑥ 0547-56-2100



※営業時間や料金等は変更される場合があります。
※新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、営業時間の短縮や変更、臨時休業、閉鎖等の対策を講じている施設・交通機関があります。詳細は施設HP等をご確認ください。

2021年
スタート予定

オンライン資格確認 (マイナンバーカードの被保険者証利用)

病院窓口で加入資格をオンラインでチェックできます

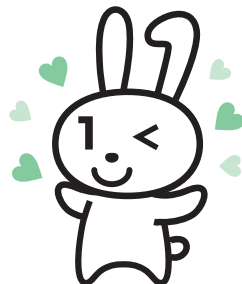
オンライン資格確認とは、患者が病院窓口でマイナンバーカードを顔認証付きカードリーダーにかざすことで、加入する健保組合などの資格情報がオンラインで病院に通知され、病院は医療費を請求する健保組合を把握できるしくみです。患者は保険証を提出する必要がなく、マイナンバーカードの提示だけで済みます。

※対応していない医療機関や薬局もあります。

保険証として利用するには「マイナポータル」への事前登録が必要です。

詳しくはマイナポータルのホームページをご覧ください。

https://myrna.go.jp/html/hokenshoriyou_top.html



こんなメリットがあります

●医療費の過誤請求が減ります

最新の加入資格が確認できるため、医療費の誤請求や未収金が減少します。

●保険証としてずっと使える

就職や転職しても、新しい保険証の到着を待たずにマイナンバーカードで受診できます。

●医療費控除が簡単になります

マイナポータルを通じた医療費情報の自動入力で、確定申告の医療費控除が簡単になります。

●窓口への書類持参が不要になります

自己負担限度額が確認できるため、限度額適用認定証が不要になり、認定証を事前申請する手間が省けます。

オンライン資格確認のイメージ



保険証の被保険者番号が個人単位化されます

オンライン資格確認の導入に伴い、現在の世帯単位の被保険者番号の後ろに、個人を識別する「2桁の枝番」が追加されます。これにより、保険証でもオンラインで資格情報の照会・確認ができます。



本人(被保険者) 2020年〇月〇日交付
△△△△保険組合
被保険者証 記号 1234 番号 1234567 01
氏名 番号 花子
生年月日 平成元年3月31日生 性別 女
資格取得年月日 平成25年4月1日
発行機関所在地 東京都千代田区〇〇〇
保険者番号 88888888
名称 △△△△保険組合

2桁の枝番を追加

個人を識別する2桁の枝番は、今後発行(新規・再発行)される保険証から追加いたします。

現在お持ちの保険証は、2桁の枝番がなくてもそのままご利用いただけます。

被扶養者の状況に変更はありませんか?

春は、卒業、就職などで、被扶養者の状況が変わることが多い時期です。

被扶養者であるご家族が以下のような場合、被扶養者ではなくなります。

該当する事項にあてはまる場合は、「被扶養者異動届」による届け出が必要です。



STEP1 健康保険組合に届け出が必要かチェックしてみましょう

被扶養者の状況が以下の場合、被扶養者ではなくなります。

あてはまる場合は、STEP2の必要書類を健康保険組合に届け出てください。

☐ 就職した・他の健康保険の被保険者になった

- 被扶養者が就職して他の健康保険の被保険者になったとき
- 被扶養者がパート先で他の健康保険の被保険者になったとき



☐ 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歳以上または障がいがある場合は、年収が180万円以上(老齢年金、障害年金、遺族年金を含む)



☐ 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



☐ 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日あたり3,612円以上(※)のとき
- ※60歳以上は1日あたり5,000円以上



☐ 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



☐ 結婚した

- 被扶養者が結婚して結婚相手の被扶養者になったとき



☐ 離婚した

- 被扶養者が被保険者と離婚したとき



☐ 亡くなった

- 被扶養者が亡くなったとき



☐ 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歳の方が一定の障がいがあり、後期高齢者医療制度の被保険者になったとき



☐ 外国に移住した

- 国内に住所(住民票)がなくなったとき
- ※留学、海外赴任、観光、保養、ボランティアなどで、一時的に海外に渡航している人は除きます。



STEP2 次の必要書類を健康保険組合に届け出てください

必要書類

- 被扶養者異動届
- 該当する被扶養者の保険証
- 該当する被扶養者の高齢受給者証・限度額適用認定証(交付されている場合)





●料理制作 沼津りえ（管理栄養士）
●撮影 上條伸彦
●スタイリング 沼津そうる

あさりと春キャベツの旨みスープ煮

水からじっくり煮ることで
あさりの旨みを引き出す



1人分
31kcal
食塩相当量 1.6g

材料（2人分）

あさり（砂抜きしたもの）…………… 150g
春キャベツ…………… 150g
水…………… 200ml
しょうゆ…………… 小さじ 2
こしょう…………… 少々

作り方

約 10 分

- ①あさは殻をこすり合わせるように洗う。春キャベツはざく切りにする。
- ②鍋にあさり、水を入れ弱火にかける。殻が開いたら、春キャベツ、しょうゆ、こしょうを加え、さらに5分煮込む。

●Pick Up / あさり

肝機能を強化するタウリンが豊富に含まれています。鉄分も多く、キャベツなどビタミンCが豊富な野菜と一緒にとることで、吸収率もアップします。

グリーンピースのミルクプリン

ヘルシーな
ベジスイーツ

材料（4人分）

水…………… 大さじ 2
粉ゼラチン…………… 5g（1袋）
グリーンピース…………… 100g
砂糖…………… 大さじ 4
牛乳…………… 200ml
グレープフルーツ… 1/4 個分

作り方

約 15 分（冷やす時間を除く）

- ①水に粉ゼラチンを入れ、ふやかしておく。グリーンピースはさやから取り出し、柔らかく茹でる。
- ②グリーンピースと砂糖を合わせ、グリーンピースをつぶすようによく混ぜ合わせ、牛乳を加える。
- ③①のゼラチンを600Wの電子レンジで10秒間加熱して溶かし、②へ加えて混ぜる。
- ④容器に注ぎ、冷蔵庫で1時間以上冷やす。
- ⑤薄皮をむいたグレープフルーツを飾る。

●Pick Up / グリーンピース

糖質、たんぱく質、ビタミン、ミネラルなどがバランスよく含まれ、食物繊維も豊富なのが特徴です。



1人分
74kcal
食塩相当量 0g

やせやすいカラダに導く 脱メタボレシピ

1人分
217kcal
食塩相当量 1.0g

※辛子醬油を含まず。

●Pick Up / たけのこ

食物繊維を豊富に含むため、腸内環境を整え、コレステロールの吸収予防にも役に立ちます。



何度も
食べたい・作りたい！
お手軽
ヘルシー食

たっぷり春野菜の焼き春巻き

焼くことでカロリーオフ
食べ応え十分！

材料（2人分）

春キャベツ…………… 100g
茹でたけのこ…………… 50g
さやえんどう…………… 20g
にんじん…………… 20g
豚薄切り肉…………… 50g
A 塩…………… 小さじ 1/8
こしょう…………… 少々
春巻きの皮…………… 4枚
B 小麦粉…………… 小さじ 1
水…………… 小さじ 1/2
ごま油…………… 小さじ 1
オイスターソース…………… 小さじ 2
片栗粉…………… 小さじ 2
食用油（焼き用）…………… 小さじ 2
添え野菜（サラダ菜・ミニトマト）…………… 適宜
辛子醬油…………… 適宜

作り方

約 20 分

- ①春キャベツ、茹でたけのこ、さやえんどう、にんじんは千切りに、豚薄切り肉は細切りにする。
- ②ボウルに①とAを入れ、野菜がしんなりするまでよく混ぜる。
- ③②を4等分にし、春巻きの皮にのせて包み、綴じ目をBでつなぐ。
- ④熱したフライパンに食用油を入れ、③を綴じ目を下にして並べ中火で焼く。焼き色がついたらひっくり返し、弱火で7～8分じっくりと全面焼く。
- ⑤お皿に盛り付け、サラダ菜とミニトマトを添える。お好みで辛子醬油を付けていただく。



わかりやすい！
レシピ動画
はこちら

<http://douga.hfc.jp/imfine/ryouri/21spring01.html>

メタボ予防に役立つ 食事のポイント

糖尿病、高血圧症、脂質異常症など命にかかわる病気の原因となるメタボリックシンドロームは、生活習慣を少し変えるだけで予防することが可能です。日々の運動、禁煙に加え、食生活も改善していきましょう。脱メタボのためには、まずは野菜をしっかりとみましょう。また、今回のレシピのように、油で揚げる代わりに、少ない油で焼くなどのちょっとした工夫で、カロリーを抑えつつ食べ応えのある食事ができます。日々の活動量に合わせ、食べすぎに気をつけましょう。

特定健康診査・ 特定保健指導について

●令和元年度特定健康診査・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	1,913人	295人	2,208人
	受診者数	1,692人	153人	1,845人
	実施率	88.4%	51.9%	83.6%
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	110人	10人	120人
	積極的支援対象者数	118人	4人	122人
	特定保健指導対象者数(合計)	228人	14人	242人
	特定保健指導終了者数	89人	10人	99人
	特定保健指導実施(終了)率	39.0%	71.4%	40.9%

公 告

令和3年3月1日施行

- 一般保険料率の変更について
・1000分の90.00から1000分の98.00に変更しました。※3ページ参照

令和3年4月1日施行

- 生長会健康保険組合「規約」の改訂について
厚生労働省と健康保険組合連合会との間で調整されたことによる軽微な文言修正。
- 諸規定の改訂について
「レセプトオンライン請求システムに係る安全対策の規程」、「システム等運用規程」、「個人情報保護管理規程及び個人情報の利用目的の公表について」について、元通知の改廃等による文言修正。

「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3年2月末現在)

被保険者数		
社会医療法人	生長会	3,633人
社会福祉法人	悠人会	632人
(株)グリーンライフ		135人
任意継続被保険者		45人
計		4,445人
被扶養者数		
社会医療法人	生長会	1,609人
社会福祉法人	悠人会	340人
(株)グリーンライフ		84人
任意継続被保険者		18人
計		2,051人

令和3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PR ●

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	各種啓発通知の送付
出産された被保険者（ご家族を含む）に1年間配付します。	「健康年齢通知」「受診勧奨通知」「ジェネリック差額通知」などを送付します。

● 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	かせ予防対策
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 ●

夏季プール利用券の斡旋	高額療養費・出産費資金の貸付
健康保険組合連合会大阪連合会が契約するプール施設等の利用券を斡旋します。	各貸付金規程に基づき、支給額の80%の貸付を実施します。
運動施設利用補助	
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。	

保健事業の見直し

厳しい財政運営のため費用対効果等も勘案し保健事業を一部見直しました
「健康者表彰」の表彰対象年数の変更 ▶ 1・3・5・10年以上無受診の方 ⇒ 1年以上無受診の方
「コナミスポーツ」との法人会員契約の終了 ▶ 令和3年5月31日をもって契約解除

チューブトレーニング

外出の機会が減り、運動不足を実感している方も多いのではないのでしょうか？

そんなときは、自宅で気軽に安全に行える「チューブトレーニング」がおすすめです。

どんなメリットがあるの？ チューブトレーニング

- ☑ けがをしにくく、筋力に自信がない初心者でも安全に行える
- ☑ 鍛えたい筋肉に絞って負荷をかけやすい
- ☑ 自重トレーニングよりも負荷が高く、効率よく鍛えられる
- ☑ 持ち運びやすく、場所を選ばずにどこでもできる
- ☑ 筋肉の微細な損傷を起こしにくく筋肉痛になりにくい

挑戦してみよう！

基本のチューブトレーニング

1

チューブを両手に持ち、両手を真上に上げ、やや前に倒す。



背中～腰・腕へつながる大きな筋肉

広背筋トレーニング

1セット 10回 (30秒) × 3

姿勢の改善や背中の引き締め効果が期待できます。



体の中心線と左右の腕の角度が45度になるように引く

2

腕を伸ばしたまま、肩を支点に左右に引き、1に戻す。

1



椅子に腰かけ、チューブを片足の土踏まずと、もう一方の足の足首にひっかける。

体幹部と下半身をつなぐインナーマッスル

腸腰筋トレーニング

1セット 10回 (30秒) × 3 (左右)

ポッコリ突き出た下腹部の改善や、体の軸を安定させてよい姿勢をキープする効果が期待できます。



ひざの曲げ伸ばしにないように！

2

ひざを軽く曲げたまま、脚の付け根から脚全体を持ち上げ、1に戻す。

チューブの選び方

ソフトやミディアム、ヘビーなど強度の目安で表示されることが多いので、レベルに合ったものを選びましょう。形状にも下記のようなタイプがあります。

バンドタイプ

柔らかく、握りやすい。伸縮性重視や強度重視など選択肢が豊富。輪になったタイプは長さ調節が不要なため初心者でも扱いやすい。



チューブタイプ

切ったり結んだり長さ調節ができる。複数本を束ねたり、持つ場所を変えることで強度の調節ができる。



このほかにもチューブをクロスさせたX型、グリップが付いた握りやすいタイプなどもあります。

動画サイトで「チューブトレーニング 初心者」などと検索して、自分に合ったエクササイズを探すのもおすすめです！

取材協力・監修：国際武道大学 体育学科 准教授 荒川 裕志