

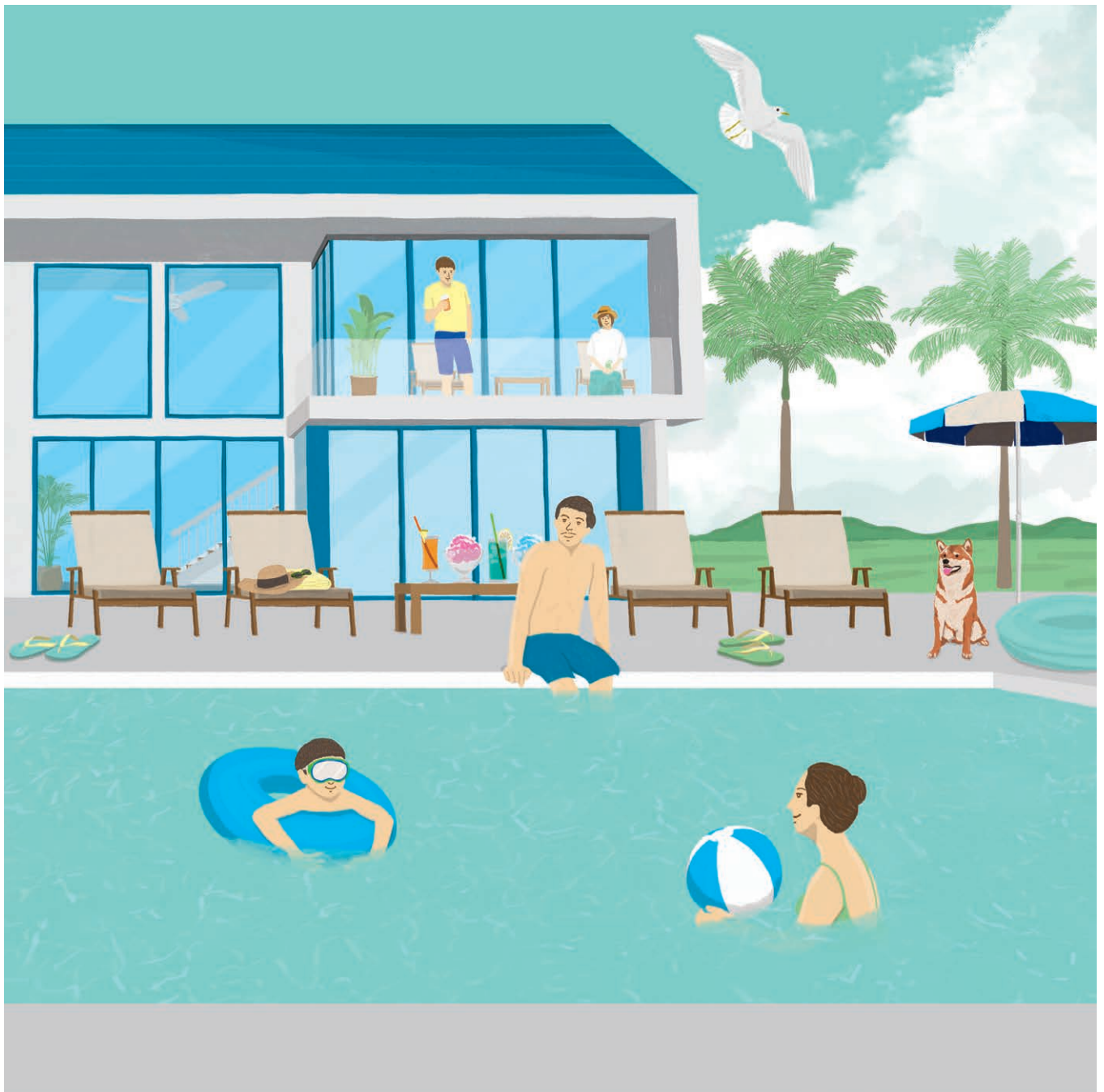


生長会

健保だより

2021. 夏
No.59

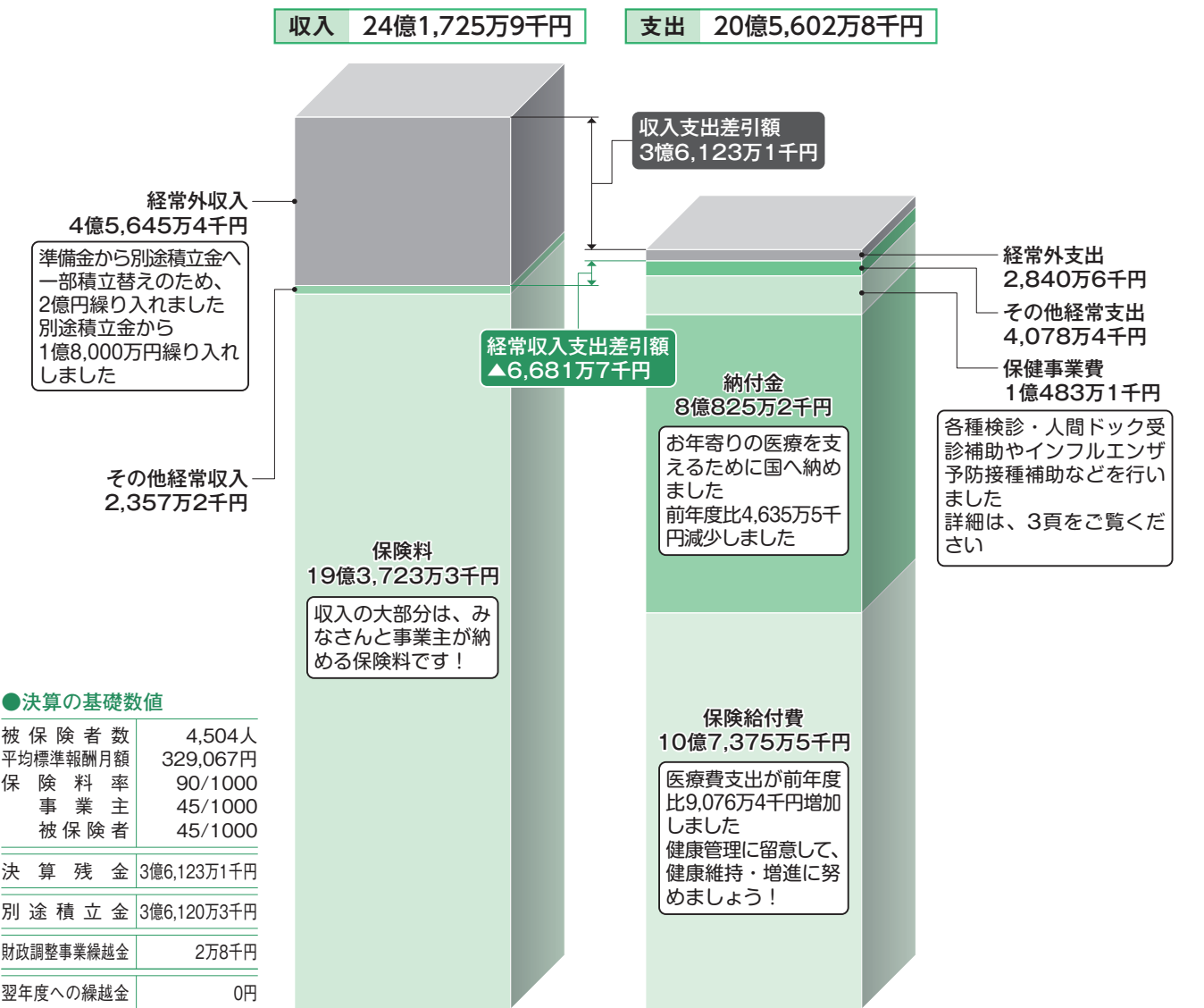
題字は岸口初代理事長揮毫



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

決算のあらまし



●決算の基礎数値

被保険者数	4,504人
平均標準報酬月額	329,067円
保険料率	90/1000
事業主	45/1000
被保険者	45/1000
決算残金	3億6,123万1千円
別途積立金	3億6,120万3千円
財政調整事業繰越金	2万8千円
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2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 ▲6,681万7千円

令和2年度は、保険料の算定基礎となる被保険者数および標準報酬月額がともに増加したこともあり、保険料収入が前年度比1、344万9千円増加しました。

支出では、新型コロナウイルス感染拡大による受診控え等の影響は、家族分の医療費にとどまり、本人・高齢者分の医療費が大幅に増加したことにより、保険給付費において前年度比9、076万4千円の増、高齢者医療制度への納付金は、前々年度の精算額が直近2年度と比較して、大幅に減少したこともあり、前年度比4、635万5千円減少しました。

組合財政の健全性を示す経常収支差引額は6、681万7千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3億6、123万1千円となりました。

介護保険

収支差引額 1、512万8千円

前年度に引き続き、介護保険料率を据え置いた結果、介護保険収入は1億9、727万4千円となりました。

一方、支出である介護納付金は1億8、265万7千円となり、収入支出差引額は1、512万8千円の黒字決算となりました。

健保組合を取り巻く状況

健康保険組合連合会（健保連）が公表した「令和3年度（2021年度）健保組合予算早期集計結果の概要」によると、赤字組合が前年度比169増の1080組合で全体の約8割となりました。高齢者医療への拠出金が財政を圧迫、新型コロナウイルスの影響を受けた特定業種の収入の減少が著しく、健保組合は引き続き厳しい局面が続くと予想されます。

保険料などの経常収入は、前年度比2.7%減の8兆1、181億円、医療費などの経常支出は0.6%増の8兆6、279億円で、5、098億円の経常赤字となり、平成21年度（2009年度）に次ぐ大幅な赤字となりました。また、収支を均衡にするための実質保険料は10.06%となり、初めて10%を超えることとなりました。

支出では、義務的経費のうち高齢者医療への拠出金が5割近くを占め、財政を圧迫している状況です。一方、収入では、宿泊業やサービス業、娯楽業などの新型コロナウイルスの影響を受けた業種での平均標準報酬月額、平均標準賞与額の落ち込みが著しく、収入を下げる要因となりました。

新型コロナウイルスの感染拡大の影響で、財政状況が厳しくなった健保組合への支援を行うとともに、高齢者医療に対する拠出金の負担軽減が急務となります。

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	1,959人
平均標準報酬月額	359,282円
保険料率	18/1000
事業主	9/1000
被保険者	9/1000
決算残金	1,512万8千円

●収入

科目	金額
介護保険収入	1億9,727万4千円
国庫補助金受入	51万1千円
収入合計	1億9,778万5千円
準備金への積立	1,512万8千円

●支出

科目	金額
介護納付金	1億8,265万7千円
支出合計	1億8,265万7千円
翌年度への繰越金	0万円

令和2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」
- ◆健康年齢通知：対象者1、765名に通知「10月」
- ◆受診勧奨通知：対象者237名に通知「8・12月」
- ◆ジェネリック差額通知：対象者1、333名に通知「9・3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215名「10月」
- ◆小冊子「社会保険の知識」：新規入職者に配付「4月」
- ◆育児図書月刊誌「赤ちゃんともま」：出産された被保険者（配偶者分娩を含む）に配付。対象者161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。受診者延べ282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1、986名
- ◆脳ドック：40歳以上の被保険者・被扶養者対象、受診者1名
- ◆口腔内ケアセット：「歯の健康週間」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

- ◆プール利用斡旋：指定施設での利用者に斡旋。総利用者84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47名
- ◆アイスクリーム利用斡旋：指定施設での利用者に斡旋。総利用者38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623名
- ※令和3年5月31日をもって法人利用契約終了。

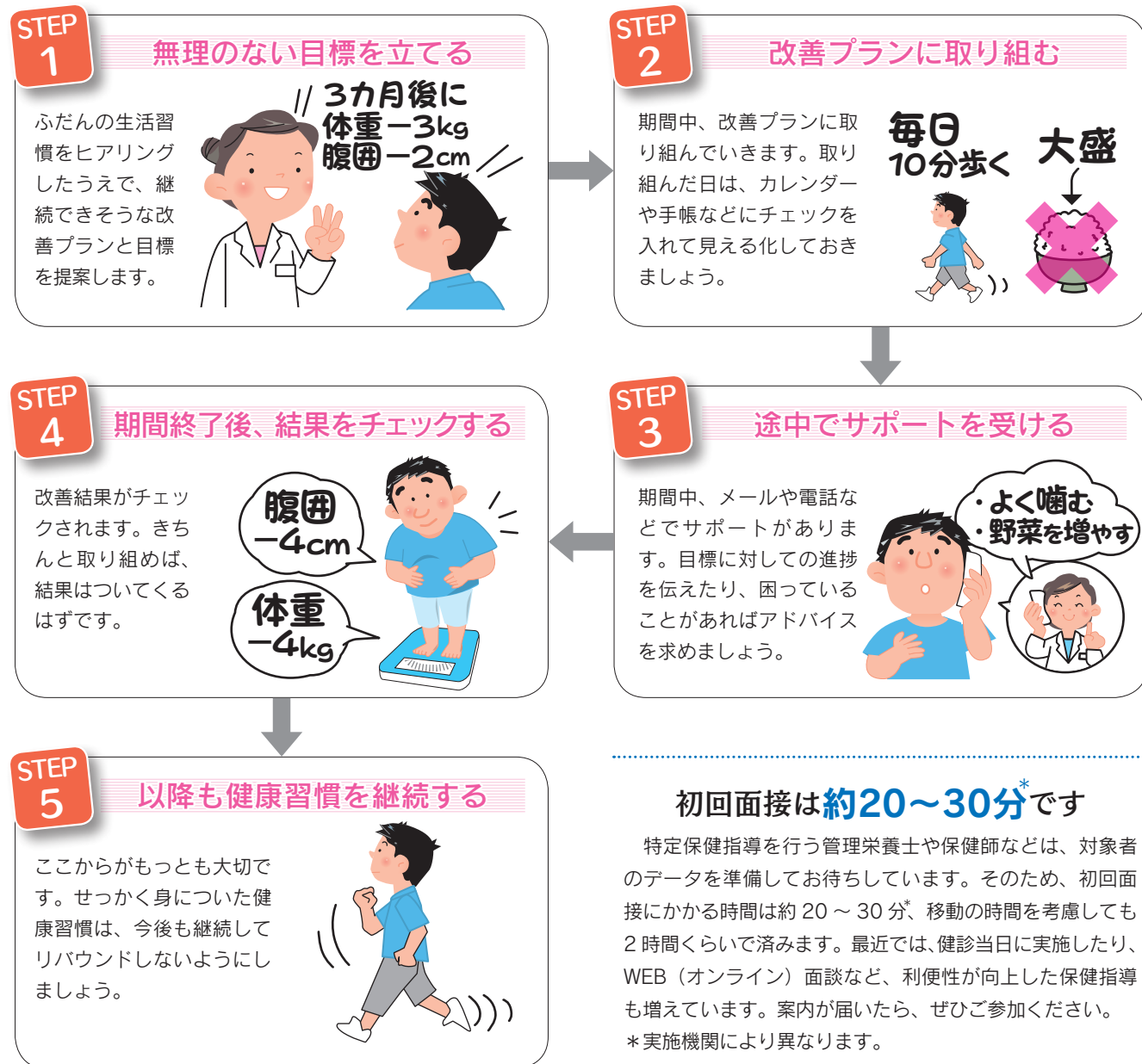
健康習慣の足固め

保健指導で今後も続く よい習慣を練習しよう

特定保健指導が終わったからといって、もとの生活に戻ってしまっ
ては意味がありません。案内がきたら、保健指導が終わってからも続ける
ことを目標に、練習のつもりで参加しましょう。自己流で失敗が多い人は、
無理のないペースを学んでみてください。



特定保健指導の流れ（積極的支援の場合）



あなたと
家族を守る

特定健診
特定保健指導

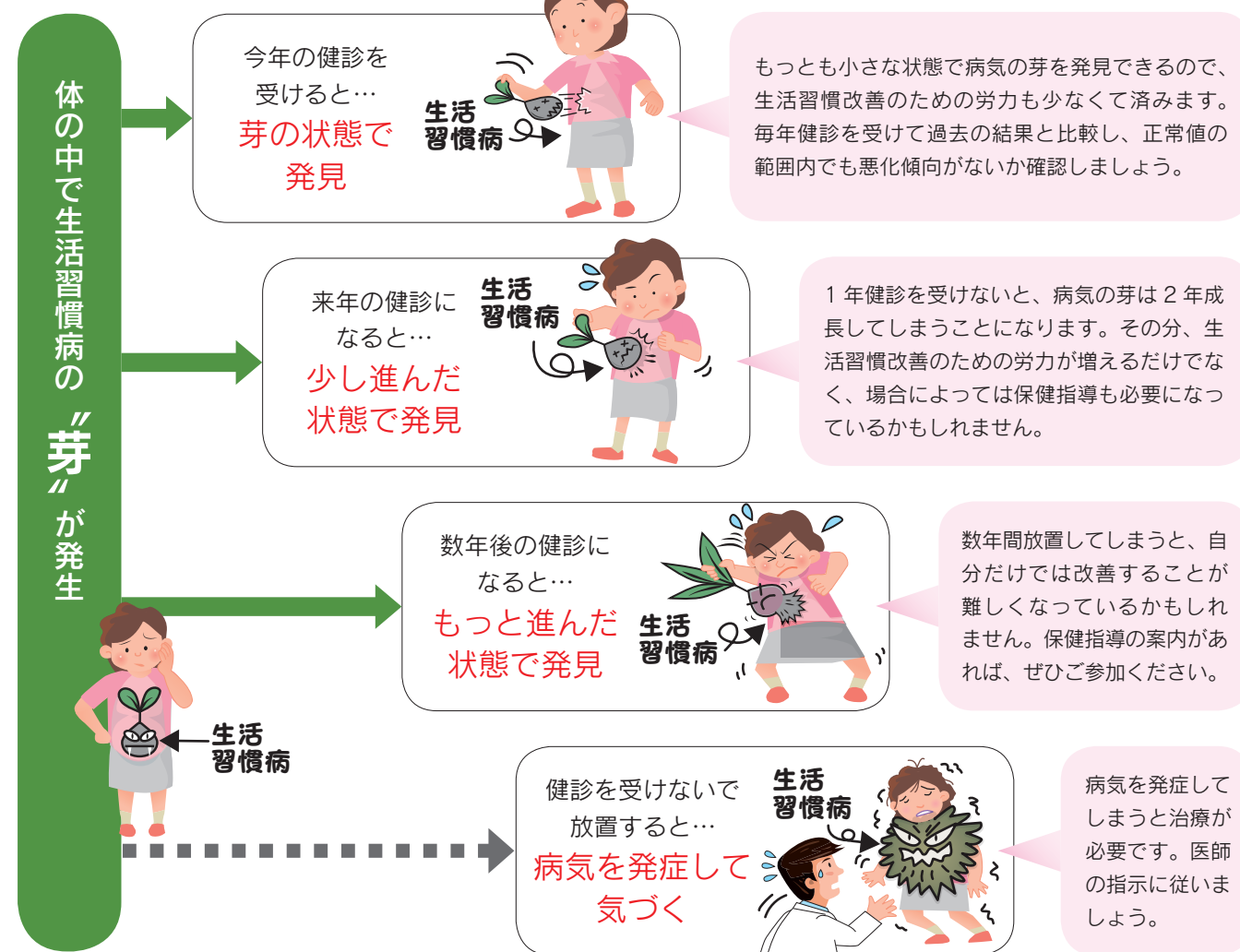
もし

生活習慣病が進行していたら…

今年の健診で気づくと もっとも改善が楽です

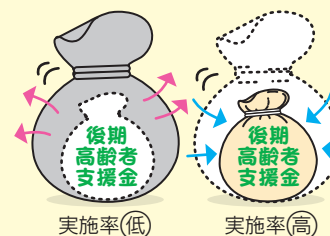


動脈硬化につながる生活習慣病は、早期には自覚症状がありません。そのため、健診を受けて数値で体の状態をチェックし、問題があれば早期に改善していくことが大切です。もし、生活習慣病が進行していたら、今年の健診で気づくのがもっとも早いタイミングです。



健診を受けないと、
出費が増えるかも

健保組合に課される後期高齢者支援金は、特定健診・特定保健指導の実施率が低ければ加算され、高ければ減算されます。支援金は大きな財政負担のため、わずかな加算であってもみなさんが支払う保険料に影響する可能性があります。みなさんが健診や保健指導を受けて実施率を上げ、減算をねらいましょう。



こんなに怖い

「睡眠不足」

あなたは今の睡眠に満足していますか。朝寝坊をしても疲れがとれない人は、睡眠不足がかなり蓄積している可能性があります。睡眠不足の蓄積は思っている以上に怖いもの。毎日の眠りを見直しましょう。

睡眠不足がつつくと病気のリスクや死亡率がUP!

人にはそれぞれ必要な睡眠時間があります。それに満たない日がつつくと、不足分が借金のように膨れ上がります。朝寝坊をしても疲れがとれない人は、朝寝坊で眠りの借金が少し返済されただけで、まだまだ睡眠が足りていません。

睡眠不足が蓄積すると日中に眠気を感じ、仕事の能率が低下するだけでなく、肥満や生活習慣病、心疾患、脳血管障害、うつ病などの発症リスクが高まり、死亡率もアップします。睡眠不足は健康を脅かす危険な生活習慣です。

必要な睡眠時間は人によって異なりますが、多くの研究から7時間前後の睡眠時間が死亡リスクが少なくなるとわれています。

※参考:健康づくりのための睡眠指針2014(厚生労働省)

〔睡眠不足が蓄積すると〕



睡眠は時間じゃダメ。質を高めることも大切

7時間前後の睡眠時間を確保しても、睡眠の質が悪ければ健康を害するリスクは減らせません。睡眠は時間だけでなく質も大切。質のよい眠りの目安は、寝つきがよく、熟睡感があり、スッキリ目覚められることです。

睡眠時間の確保には、少しでも早く眠ることが欠かせません。睡眠の質を高めるカギは、眠りはじめの90分を深く眠ることです。毎日、質のよい睡眠を十分にとることを心がけ、睡眠不足を解消しましょう。

睡眠時間を確保するために

- いつも寝る時間を守ろうとせず、15分でもいいので早く寝る。

15分早く寝れば、1カ月で約7.5時間、睡眠時間が増える。

- 休日は2時間以内の朝寝坊をする。

2時間以内の朝寝坊なら、睡眠のリズムに影響しない。

- 15時までに30分以内の昼寝をする。

睡眠不足を補うことはできないが、眠気は解消できる。



睡眠の質を高めるために

- 寝る1時間前はリラックスして過ごす。

自律神経の副交感神経が優位になり、寝つきがよくなる。

- 寝る90分ぐらい前にぬるめのお風呂に入る。

寝るころに深部体温が下がり、寝つきがよくなる。

- 毎朝、同じ時間に起きて、太陽光を浴びる。

毎日、体内時計が同じ時間にリセットされ、毎晩、同じ時間帯に眠気が訪れる。



交通事故にあって保険証を使って受診したら必ず健保組合に届けてください



交通事故など、第三者(他人)の行為が原因で病気やけがをしたとき、健康保険で治療を受けることができますが、このような場合、健保組合は加害者が支払うべき医療費を一時的に立て替えるだけで、負担した医療費は後で加害者に請求することになります。

したがって、保険証を使って治療を受けた場合は、健保組合にご連絡のうえ、できるだけすみやかに「第三者の行為による傷病届」などの必要書類を提出してください。

交通事故にあってしまったなら...

1 できるだけ冷静に

ショックで冷静な判断を失うことがあります。できるだけ冷静に対処してください。

2 警察に連絡

どんな小さな事故でも、必ず警察に連絡しましょう。警察への事故の届出がないと「交通事故証明書」が発行されませんので、必ず届出ましょう。



5 健保組合に連絡

保険証を使った場合は、健保組合へ連絡し、「第三者行為による傷病届」「交通事故証明書」などをすみやかに提出してください。

3 加害者を確認

加害者の氏名・住所・連絡先、車種・ナンバー、任意保険加入の有無などを運転免許証、車検証、損害保険の保険証などで確認しましょう。

4 医師の診察を受ける

外傷はなくても、脳や骨などに損傷を受けていることもあります。早めに医療機関を受診し、診断書・領収証をもらっておきましょう。

注意!

示談の前に健保組合に連絡を!

自動車事故には後遺障害の危険がありますから、示談は慎重にしましょう。また、加害者との話し合いで示談をしてしまうと、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。示談の前に健保組合へ連絡しましょう。

交通事故以外にも、次のような場合は第三者行為になります

- 学校やスーパーなどで設備の欠陥によりけがをしたとき

- 他人のペットに噛まれてけがをしたとき

- 不当な暴力や傷害行為を受け、けがをしたとき

- 飲食店などで食中毒にあったとき

- 運動中に他人の不注意でけがをしたとき

業務中や通勤時にけがをしたときは、労災保険(労働者災害補償保険)が適用されます。健康保険を使うことはできませんのでご注意ください。



ひとあしのばして

越後妻有里山現代美術館「キナール」

1階は市場やイベントができるスペース、2階は現代アートの常設展示が見られる。水が張られた中庭も作品の1つ。



④ 10:00～17:00
 ⑤ 一般 800円 小中学生 400円
 (企画展により変更あり)
 ⑥ 水曜日、年末年始 ⑦ 025-761-7767
 ※2021年7月下旬まで改装のため休業中

鉢 & 田島征三 絵本と木の実の美術館

絵本『ちからたろう』の作者・田島征三氏により、廃校になった小学校が「空間絵本」として生まれ変わった美術館。

④ 10:00～17:00
 10月・11月は10:00～16:00
 (最終入館:閉館時間の30分前)
 ⑤ 大人 800円 小中学生 300円
 ⑥ 水・木曜日
 (祝日の場合は翌日、変更および冬季閉館あり)
 ⑦ 025-752-0066
 (冬季閉館中 025-761-7767)



まつだい雪国農耕文化村センター「農舞台」

「まつだい雪国農耕文化村センター」と、その南側に広がる田畑、森林、遊歩道、アートを内包した里山を総称して「大地のフィールドミュージアム」と呼ぶ。農業体験も実施している。

④ 10:00～17:00 ⑤ 一般 500円 小中学生 300円
 ⑥ 火、水曜日 ⑦ 025-595-6180



へぎそば 食

つなぎに海藻の「布海苔」を使った新潟名物。つるっとしたのどごしと歯応えが特徴。

●小嶋屋総本店
 ④ 11:00～21:00
 (ラストオーダー 20:30)
 ⑥ 不定休 ⑦ 025-768-3311



⑤ 天へぎ (1人前) 1,518円
 (写真は3人前)

※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。



パノラマステーション「ライトケープ (光の洞窟)」

清津峡渓谷トンネルのエントランス施設とトンネル施設は、トンネル全体を潜水艦に見立てたマ・ヤンソン/MADアーキテクツのアート作品「Tunnel of Light」となっている。

●清津峡渓谷トンネル
 ④ 8:30～17:00 (最終入坑 16:30)
 ⑤ 大人 800円 小中学生 400円 (イベントにより変更あり)
 ⑥ 臨時休業あり、繁忙期は事前予約制 ⑦ 025-763-4800

清津峡入口でバスを降りたら、小さな赤い万年橋をめざす。橋を渡った左に曲がり、なだらかな約2km続く坂道を上っていく。途中、清津峡公園トンネルを抜け、しばらく進むと清津峡温泉郷にたどり着く。エントランス施設を過ぎ、その奥が清津峡渓谷トンネルのエントランスとなる。

トンネルの中はひんやりと冷たく、夏の暑い日に歩くには最適。アイスティックな電飾に照らされミステリアスな音が流れていて、単調な道のりを飽きさせない。3カ所設けられている見晴所からは、見事な渓谷美を眺めることができる。

トンネルの終着地点はパノラマステーション。足元に浅く水が張られた「水盤鏡」に、外の風景が反転して映し出される幻想的な眺めは、圧巻だ。

振り返ってトンネル内を戻ろう。エントランス施設には、円錐形の屋根が印象的な足湯がある。一度リフレッシュしてから、ゴールをめざすのもよいだろう。



清津峡

峡谷の景観美を作り出している「柱状節理」は、溶岩が冷えて固まるときに収縮することによって六角の柱が生じたもの。見晴所から間近に見ることができる。

日本三大峡谷の一つとして知られる、清津峡。全長750mに及ぶ清津峡渓谷トンネルは2018年に「大地の芸術祭」のアート作品として改修され、現在は雄大な渓谷美とアートの両方を楽しむことができる。

清津峡渓谷トンネル

日々の悩みもスッキリ！ 毎日指ヨガ

～腰痛解消編～

多くの人が悩む腰痛を ツボの指圧でスッキリさせよう！

シニア世代だけでなく20代の若者にとっても身近な悩みとなっている腰痛。そのなかで原因が特定できるものはわずか約15%といわれ、残りの約85%は、生活習慣やストレス、不安、不眠などの不安定な状態が影響しているといわれています。とくに、デスクワークで長時間同じ姿勢が続く人は、腰痛の慢性化につながりやすいので注意が必要です。このような腰痛を和らげるのがツボの指圧。ふだん運動をしない人も、簡単なツボの指圧でつらい腰の痛みを和らげることができます。自宅でできる指ヨガで腰痛をスッキリさせましょう。



指ヨガで腰痛とおさらば！

指ヨガ 1 腰腿点の指圧ヨガ

人差し指と中指の付け根と、中指と薬指の付け根の2カ所にある腰痛解消のツボが腰腿点。腰のつらさだけでなく、頭痛や耳鳴りの軽減にも効果があります。あまり強く押しすぎず、痛みの感じる箇所を重点的にほぐしましょう。

指圧の方法

- ①手の甲側に親指、手の平側に人差し指や中指を当て、はさむようにもむ。
- ②両手をもみ、より痛みを感じるほうの手を1～2分もみほぐす。



指ヨガ 2 中渚の指圧ヨガ

腰を曲げたときの痛みを効くツボの中渚は、手の薬指と小指の付け根の骨が交わる場所にあります。腰の痛みに加えて、腕や肩の痛みの解消にも効果があるツボです。親指でゆっくりと指圧し、痛みを感じる箇所を見つけましょう。

指圧の方法

- ①親指で中渚周辺を指圧する。
- ②もっとも痛いところを5～10秒ゆっくり指圧する。反対も同様に行う。



指導監修 日本体育大学 准教授 岡田 隆 (バズーカ岡田)

下半身の筋肉をつけるHIIT

HIITは、有酸素運動と筋トレ、双方のメリットを取り入れた運動です。10秒のインターバル（休憩）を挟み、20秒の運動を計8回、全力で行います。余分な体脂肪を落とし、引き締まった体をめざして、早速始めましょう！

1 スクワット

足を肩幅程度に開き手を前に出して立ち、スクワットをします。スピーディーに繰り返します。

しゃがむときは、膝が前に出すぎないように、お尻を引く。

NG

膝が前に出て、かかとが上がっている

かかととは床につけたまま

2 ワイドスクワット

足の幅を広くして、つま先をやや外側に向け、スクワットをします。

体を垂直に上下させる。

3 ナロウスクワット

足を閉じてスクワットをします。膝が前に出やすくなるので、しっかりお尻を後ろに引きましょう。

GOOD

お尻を後ろに引く

膝が前に出る場合は浅くしゃがみます。

4 トリプルエクステンション

スクワットのしゃがんだ姿勢から斜め前方に足首、膝、股関節を伸ばしていきます。

手は、体重をかけずにバランスをとる程度に。

NG

足首が外側に曲がり、ひねった状態になっている

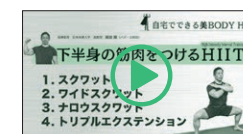
10秒間インターバル

1～4を2セット全力で行います

10秒間インターバル

トレーニングの継続とたんぱく質で筋肉をつけよう！

全身の筋肉のなかでも多くを占める下半身の筋肉は、健康的な生活を送るためにもとても大切です。筋肉をつけるためには、トレーニングに加えて食生活も重要です。肉、魚、乳製品、大豆類などの食品を毎食しっかりととりましょう。トレーニングと適切な食事を継続して下半身の筋肉をつけましょう！



<http://douga.hfc.jp/imfine/undo/21summer01.html>

動画をよく見て正しい姿勢で実践しましょう！





- 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

オクラの梅和え冷ややっこ

梅干しとかつお節の旨みで減塩！

材料（2人分）

オクラ……………2本（20g）
梅干し……………1個
かつお節……………2g
水……………小さじ1
絹ごし豆腐……………1/2（150g）

作り方 約5分

- ①オクラは茹でて細かく刻む。梅干しは種を取り除き、包丁でたたいてペースト状にする。
- ②①にかつお節、水を混ぜ合わせる。
- ③豆腐に②をのせる。

●Pick Up / オクラ

ナトリウム（塩分）の排出を促すカリウム、血糖値やコレステロール値の上昇を抑えるペクチンが含まれています。



1人分
55kcal
食塩相当量 1.1g

レモンシャーベット

爽やかなレモンの酸味は暑い季節にピッタリ！



1人分
39kcal
食塩相当量 0g

材料（2人分）

レモン果汁……………大さじ2
A 砂糖……………大さじ2
水……………150ml
レモンの皮……………適宜
ミント……………適宜

作り方 約5分（冷やす時間を除く）

- ①Aを耐熱容器に入れ、600Wの電子レンジで1分加熱し、混ぜ合わせて砂糖を溶かす。
- ②粗熱がとれたら、ジッパー付きの袋に入れ、冷凍庫で1時間冷やす。一度取り出してもむようによく混ぜ、さらに2時間以上冷やす。
- ③完成したら器に盛り、お好みで刻んだレモンの皮とミントを飾る。

●Pick Up / レモン

ビタミンCを豊富に含み、疲労回復や美肌効果があります。また、エリオシトリンというレモン特有の成分には強い抗酸化作用があり、高血圧や動脈硬化を予防する効果が期待できます。

おいしく減塩するコツ

- 高血圧予防には塩分を控えることが大切です。外食や惣菜は塩分が高くなりがちなので、自炊する頻度を増やしてみましょう。調理するときは、下記を参考にしてみてください。
- ハーブや香味野菜で香りづけする。
 - スパイスや酢、梅干しで味にアクセントを加える。
 - 旨み成分の多いトマトやかつお節、昆布、煮干し、椎茸、チーズなどを上手に使う。

何度も
食べたい・作りたい！
お手軽
ヘルシー食

●Pick Up / トマト

1個で1日に必要なビタミンCの半分がとれます。抗酸化作用の強いリコピンが含まれ、がんや動脈硬化の予防効果が期待できます。酸味があり、旨みを増す野菜なので減塩したいときにおすすめです。



わかりやすい！
レシピ動画
はこちら



<http://douga.hfc.jp/imfine/ryouri/21summer01.html>

1人分
257kcal
食塩相当量 1.9g

トマトと香味野菜の冷やしそうめん

トマトと香味野菜たっぷりで減塩でもおいしい！

材料（2人分）

青じそ……………4枚
みょうが……………2個
サラダチキン……………80g
トマト……………2個（350g）
しょうゆ……………小さじ2
塩……………少々（0.5g）
そうめん……………2束（100g）
しょうが（すりおろし）…小さじ2

作り方 約15分

- ①青じそとみょうがは千切りに、サラダチキンは薄切りにする。
- ②トマトは皮ごとすりおろし、しょうゆ、塩を加えて軽く混ぜ合わせる。
- ③そうめんを表示時間どおり茹で、水にさらして水気を切る。
- ④器に②を流し入れてそうめんを盛り、①のをせ、しょうがを添える。

減塩でもおいしい
高血圧予防レシピ

令和2年度 特定健康診査・特定保健指導 実施結果

令和3年6月24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	2,030人	290人	2,320人	+112人
受診者数	1,509人	136人	1,640人	-205人
実施目標率	88.3%	56.8%	84.0%	
実施率	74.3%	46.9%	70.7%	-12.9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	88人	9人	97人
積極的支援対象者数	74人	4人	78人
保健指導対象者数(計)	162人	13人	175人
保健指導終了者数	110人	4人	114人
実施目標率	34.8%	26.3%	34.1%
保健指導実施(終了)率	68.0%	30.8%	65.1%

令和3年度 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をご覧ください。

令和3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 円	高齢者 円	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・リブ」 0721-54-3101	大人	1,600	900	利用期間 7/16～8/31、9/4、9/5 営業時間 (平日) 9:30～16:30 ※7/16は10:00～16:30 (土・日・祝日・8/13) 9:30～17:00	・入場料を含む ・中学生以上は大人料金 ・3歳以上小学生未満は幼児料金 ※営業内容は、状況によって、予告なく変更が生じる恐れがあります。 ご来場前に公式ホームページを確認してください。 【関西サイクルHP】 http://www.kcsc.or.jp/	南海高野線・近鉄「河内長野」駅からバス ・サイクルセンター行き(土日祝) ・滝畑ダム行きサイクルセンター下車(全日) お車 ・阪和道「岸和田和泉」ICから約20分 ・西名阪道「藤井寺」ICから約40分 ・南阪奈道「羽曳野」ICから約30分 ・阪神高速松原線「三宅」から約45分
	小人	1,000	600			
	幼児	800	400	定休日 プール営業期間中は無休		
② 尼崎スポーツの森「アマラーゴ」 06-6412-1639	高齢者	800	700	利用期間 7/3、7/4、7/10、7/11、7/17～9/5 営業時間 9:00～18:00 ※気象警報が発令された場合は営業を見送る場合があります。施設へ問い合わせてください。	・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名まで入場可能 ・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の方)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	定休日 利用期間中は無休		

事業概況(令和3年6月末現在)

被保険者数

社会医療法人生長会	3,662人
社会福祉法人悠人会	547人
(株)グリーンライフ	139人
任意継続被保険者	47人
合計	4,415人

被扶養者数

社会医療法人生長会	1,528人
社会福祉法人悠人会	341人
(株)グリーンライフ	72人
任意継続被保険者	15人
合計	1,956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

アイフ 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。



監修：温泉ソムリエ 天野勢津子 温泉を心のビタミンとするイラストライター。湯船からあふれる温泉の魅力を伝えるべく活動中。

ひた 大自然に浸りたい! の巻

桶ばあ

カパ子

カパ子

カパ子

いい季節になってきたのう。大自然を満喫できる温泉に行かんか。

いいですね! でも、カパ子は乙女だから、ワイルドすぎるのはちょっとイヤかも。

お主が「乙女」かどうかはおいて、女性も楽しめる温泉を紹介しよう。

川湯温泉 仙人風呂

川底を掘ると温泉が湧きだす全国でも珍しい温泉。春や夏は川遊びをしながら「オリジナル温泉」を楽しめるとあってファミリーに大人気じゃ。12月から2月には、大塔川をせき止めてつくる豪快な「仙人風呂」が開催。混浴だが男女とも水着着用がルールなので、女性も安心して入れるぞ。

泉質：ナトリウム・炭酸水素塩・塩化物温泉
色：無色透明 温度：約73度(川の水で調整)
効能：神経痛、糖尿病など
所 和歌山県田辺市本宮町川湯
0735-42-0735(熊野本宮観光協会)
¥ 無料 時 7:00～21:00(仙人風呂)
休 通年 仙人風呂は12月～2月末日まで(荒天時など要確認)
交 電車：JRきのくに線紀伊田辺駅から龍神バス本宮大社前行きで100分 川湯温泉下車
車：関西方面から京奈和自動車道 五条ICから国道310号経由、国道168号を南下し本宮町へ。
HP <https://www.hongu.jp/onsen/kawayu/>
(熊野本宮観光協会)

わたらせ温泉 大露天風呂

一度に500人が入れる西日本最大級の大露天風呂が有名じゃ。かけ流しの湯は「美人の湯」ともいわれ、湯あがり後は肌がスベスベになるぞ。4つの家族専用露天風呂(別料金)も日本屈指の広さで、子ども連れでものびのびできるぞ。

泉質：ナトリウム・炭酸水素塩・塩化物温泉
備考：源泉かけ流し 色：無色透明
温度：58度 pH:7.2
効能：胃腸病、神経痛など
所 和歌山県田辺市本宮町渡瀬45-1
0735-42-1185
¥ 日帰り入浴(大露天風呂)大人900円 小学生450円
時 6:00～22:00(最終受付21:30)
休 なし
交 電車：JR紀勢本線紀伊田辺駅から本宮大社行きバスで約120分(宿泊の場合、送迎あり)
車：上富田ICから国道42号、311号経由で約70分
HP <https://www.watarase-onsen.jp/>



カパ子の温泉探訪記

万葉集にも詠まれた名湯

さき 崎の湯

桶ばあに言わせると「海に近いワイルド温泉」といえば、まず白浜温泉にある崎の湯なんですよ。奈良時代から有名らしいけど、桶ばあってその頃から生きてたのかな。男女とも内湯はなく、自然の岩を利用した露天風呂のみ。太平洋の大海原に開かれた露天は迫力満点で海と一体になったような開放感が味わえますよ♪

カパ子

所 和歌山県西牟婁郡白浜町湯崎1668
☎ 0739-42-3016
¥ 500円(3歳以上)
時 【4月1日～6月30日・9月1日～9月30日】8:00～18:00
【7月1日～8月31日】7:00～19:00 【10月1日～3月31日】8:00～17:00
休 無休(メンテナンス休業あり)
交 JRきのくに線白浜駅から明光バスで約15分、湯崎下車、徒歩約5分
南紀白浜ICから車で約15分
HP <http://www.town.shirahama.wakayama.jp/kanko/onsen/1454046714439.html> (白浜町ホームページ)



泉 質	ナトリウム・塩化物泉
備 考	源泉かけ流し
色	無色透明
温 度	約78度
pH	7.9
適応症	慢性皮膚病、虚弱児童、慢性婦人病など



ピラティス

ピラティスとは、
ドイツ人看護師のジョセフ・ピラティスが
1920年代に負傷兵のリハビリのために考案したエクササイズです。
普段使わない筋肉や背骨、
呼吸（胸式呼吸）を意識して行うことで、
筋力を強化し、自律神経も整えられ、
心身ともに効果が期待できます。



専用の器具を使う
「マシンピラティス」もあります

オフィスで！ 自宅で！ できるピラティス

レッグリフト

(左右×8セット)

腰痛
解消

骨盤が動かないように、腰をしっかりと丸めてお腹に力を入れる。



1 椅子に浅く腰掛け、腰を丸める。



2 息を吐きながら下腹部の腹筋で体を支え、片足を持ち上げる。



3 息を吸いながら、足を下ろす。

※反対の足も同様に。

腰のストレッチ効果あり！

ティルト

(左右×8セット)

肩こり
解消

1 手を頭の後ろで組んで座る。



2 息を吸いながら斜め上方向に身体を伸ばす。息を吐きながら1の姿勢に戻る。



3 反対側も同様に。

お尻から頭を遠ざけるように気持ちよく伸ばす。縮んだ首が伸び、頭が軽くなる。

キャットストレッチ

(8セット)

背骨を構成する24個の骨を1つずつ動かすよう意識する。

1 肩の下に手首、股関節の下に膝をつく。



2 息を吐きながら背中を丸める。



3 息を吸いながら背中を反らせる。

気軽に実践して、心と体の調子を整えましょう！

取材協力・監修：zen place



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