

けんぽだより

春
2011
創刊号

CONTENTS

- 「けんぽだより」の創刊にあたって
- 平成23年度予算
- 健診で未来の健康づくり
- 平成23年度健康増進プログラム
- 健康診断、その後が大事!
- 禁煙チャレンジのチャンス到来
- 健康保険組合のしくみ
- 健保組合からのお知らせ
- 知って得する!「睡眠と健康」

本誌は、ご家庭の皆様にもご覧いただけるような内容になっております。ぜひご家庭へお持ち帰りください。

大和証券グループ健康保険組合
<http://www.daiwakenpo.jp>

We Love Sports



2度も大ケガをして引退の危機にあっているんです。

バレーボール 栗原 恵さん



Profile

くりはら めぐみ

1984年7月31日、広島県江田島市生まれ。186cm。03年VリーグのNECレッドロケッツへ入団。04年アテネ五輪出場。同年バイオニアレッドウィングスへ移籍。06年左足有痛性分裂種子骨障害により半年間リハビリ。08年北京五輪にエースとして出場。09年11月全日本の副主将として国際大会に臨むも左ヒザ半月板を断裂、10年3月手術を受ける。同年11月全日本に復帰し世界選手権、銅メダル獲得に貢献。

周りの着い海に囲まれた瀬戸内海の小さな島で育ちました。バレーボールを始めたのは小学校4年生のときです。母がママさんバレーをやっていて、監督は父でした。小さいときから母にくっついていき練習をみていたので自然に自分もバレーをやりたくな、という気持ちになったんだと思います。中学2年のときに、もっとバレーが上手になりたいと親元を離れ、姫路市の中学校(バレーの名門校)へ転校しました。両親や友達と別れるのが辛くてなかなか決心がつかず、毎晩泣きながら家族会議(笑)を開いていました。

中学、高校とも一人暮らし。ホームシックになる暇もないくらい練習がキツく、本当に毎日どう乗り切ろうかと必死でした。両親は試合があるときは泊まりに来てくれました。嬉しかった。でも試合が終わって帰った後は、その分すごく淋しかったことを覚えていました。

2度目は、昨年の11月に行われた国際大会中の左ヒザ半月板の断裂です。スポーツ選手に多いケガで、手術をしない人もいます。私も手術はしないで1か月ほど休んだ後に何試合か出場しましたが、試合後には激しい痛みが出てプレイできる状態ではありません。この痛みを抱えたまま後、何年プレイできるだろうかと考えてしまう心が萎えて、すぐにも引退してしまいたい、そんな自分が怖く、昨年の3月に手術をしようと思った。両親は手術することにに対して何も言わず、手術の日に来てじっと見守ってくれました。

Photographer: 遠藤直次

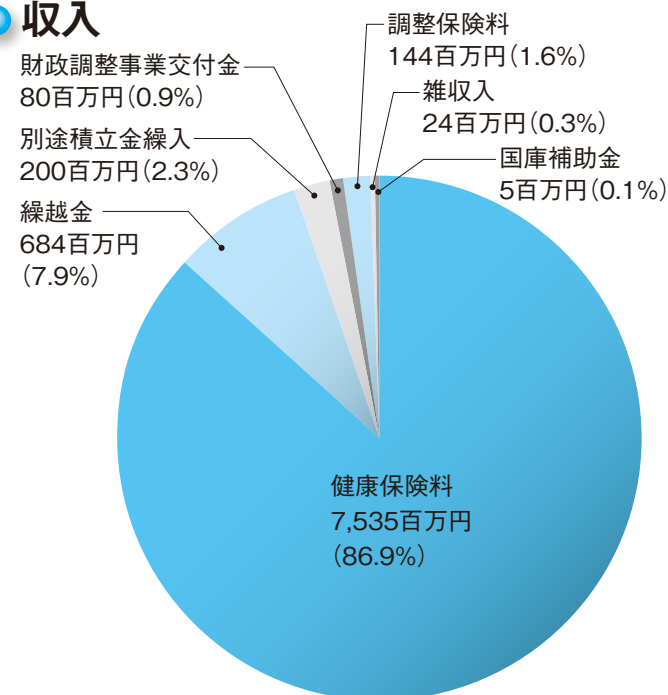
試合写真提供: バイオニアレッドウィングス

取材協力: 川越プリンスホテル

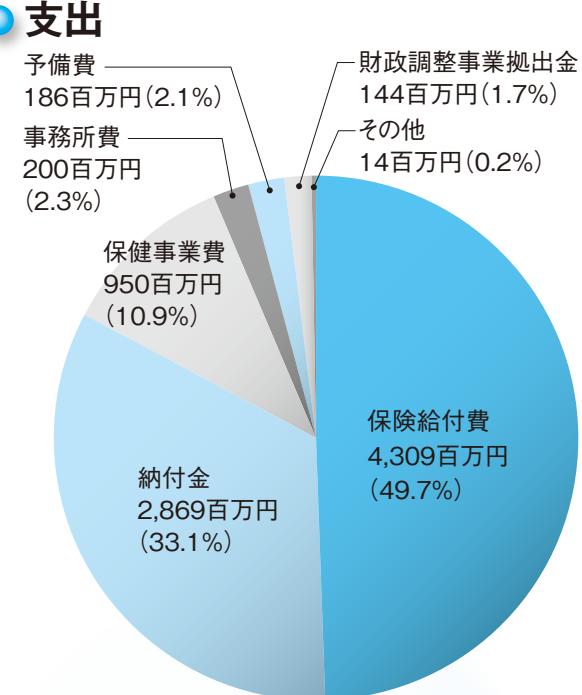
健康保険料率7.5%は 前年度と同水準に

一般勘定（健康保険）

●収入



●支出



予算の基礎数値（一般勘定）

総加入者数	30,526名
（被保険者数	15,869名）
被扶養者数	14,657名）
標準報酬月額	448,623円
被保険者平均年齢（特退被保険者除く）	37.47歳
健康保険料率	75/1000
※（事業主50/1000 被保険者25/1000）	

※任意継続被保険者および特例退職被保険者の皆様は全額ご負担いただいております。

75歳以上が加入する後期高齢者医療等、高齢者医療を支えるために拠出している費用です。高齢者の医療費は年々大きく増加する傾向にあり、保険料収入の38%を納付する予定です。

●納付金

75歳以上が加入する後期高齢者医療等、高齢者医療を支えるために拠出している費用です。高齢者の医療費は年々大きく増加する傾向にあり、保険料収入の38%を納付する予定です。

●保健事業費

定期健診や人間ドックをはじめとした各種健診、インフルエンザ予防接種の補助費用、特定保健指導等、当健保組合加入者の疾病予防や健康づくりのための費用です。

●保険給付費

当健保組合では、医療機関にかかったときの自己負担（通常3割）以外の医療費の支払い、出産や傷病時の各種一時金・手当金等の支給を行っています。

主な支出

当健保組合に加入されている被保険者と事業主からの毎月の保険料です。社員は賞与時においても保険料が徴収されます。

●健康保険料

当健保組合に加入されている被保険者と事業主からの毎月の保険料です。社員は賞与時においても保険料が徴収されます。

主な収入

当健保組合に加入されている被保険者と事業主からの毎月の保険料です。社員は賞与時においても保険料が徴収されます。

2月17日（木）に開催された第182回組合会において、当健保組合の平成23年度予算が可決成立しました。当健保組合の財政は厳しい状況ではありますが、健康保険料率を3年連続引き上げたこと、および平成22年度は平成15年度以来の経常収支黒字（昨年度は夏季賞与が大きく寄与）となる見通しから、平成23年度の健康保険料率は7.5%の据置きといたしました。

「けんぽだより」の創刊にあたって

このたび、大和証券グループ健康保険組合では「けんぽだより」を創刊することになりました。

当健康保険組合では、事業主と連携し加入者皆様の健康維持・増進および疾病予防に役立つ情報の提供や事業の展開を進めております。今後の当健保組合の活動内容につきましては、本機関紙やホームページを通じて都度お伝えしていきますので、ぜひご一読ください。

一方、景気の低迷と少子高齢化の進行をはじめとした社会経済状況が大きく変化中、わが国の医療費は毎年1兆円程度増え続けており、健康保険組合を取り巻く状況は年々厳しさを増しております。年々増え続ける保険給付費、とりわけ高齢者医療のために拠出している納付金の負担増により、平成22年度は全1,447組合（平成23年4月1日現在）の大半が軒並み赤字決算となる見通しです。

厚生労働省は平成20年度より、生活習慣病対策として特定健診（メタボ健診）、特定保健指導の導入、さらにがん検診の実施率向上を目指し、医療費の削減と国民の健康づくりや疾病予防に本腰を入れはじめました。

当健保組合におきましても大変厳しい財政状況ではありますが、今後とも人間ドックをはじめとした各種健診やその他保健事業を通して、加入者皆様の健康維持・増進および疾病予防のためのサポートを行ってまいります。

今後とも当健保組合をよろしくお願いいたします。

当健保組合の主な収入・支出と経常収支の推移

（単位：百万円）

年 度	収 入	支 出		経常収支
	保険料収入	保険給付費	納付金	
平成18年度	5,674	3,590	1,989	▲671
平成19年度	6,115	3,779	2,331	▲797
平成20年度	6,535	3,922	2,367	▲657
平成21年度	6,923	4,070	2,547	▲324
平成22年度（見込）	8,499	4,146	2,505	853
平成23年度（予算）	7,535	4,309	2,869	▲772

今年は奥様もご一緒に！

健診で未来の健康づくり

あなたは自分の健康に自信がありますか？
5年後、10年後をいきいきと元気で過ごすためには、
今、健診を受けることがいちばんです。
仕事や家事で忙しいからと健診を後回しにせず、
必ず受診するようにしましょう。

40歳以上は メタボ健診

健保組合では、被保険者の方
はもちろん、対象年齢の被扶養
者の方にも健診の費用補助な
どを行っています。とくに40歳
〜74歳の方には、メタボ度を調
べる特定健診を実施しており、
健診後はメタボ度の高い方への
健康支援（特定保健指導）をす
めています。奥様など被扶養
者も対象ですので、ぜひ奥様も
一緒に受診し、健康づくりに役
立ててください。また、女性特
有の乳がん・子宮がんは30〜40
歳代から罹患数が増えています。
自分や家族のために、健保
組合や自治体の実施するがん
検診も併せて受診するように
しましょう。

次の健診で 生活習慣改善度 をチェック

前回の健診結果を確認して
みてください。「この数値がよく
なればなあ」という検査項目は
ありませんか？健診のいちばん
の目的は、現在の自分の健康状
態を知り、生活習慣を見直す
こと。定期的に健診を受けてか
らだの状態や変化を把握し、食
事や運動などを改善すれば、病
気を未然に防ぐことができる
のです。

次の健診に向けて、今日から
できることをはじめてみましょ
う。その成果はきつと検査デー
タにあらわれるはずです。

健診結果は 健康のヒントが いっぱい

せっかく時間を割いて受けた
健診なのですから、結果が出た
ら健康づくりに活用しない手は
ありません。過去と比べて悪化
している場合には、食事や運動、
ストレスなど、普段の生活の何
が原因かを考え、未来の健康に

体重の5%を減らすだけで、 健診結果はよくなります

血糖値や血圧、中性脂肪などの数値が高い人は、体重の5%（体
重70kgの場合、3.5kg）を減らすだけで改善されます。1カ
月に1kg減を目安にスタートしましょう。

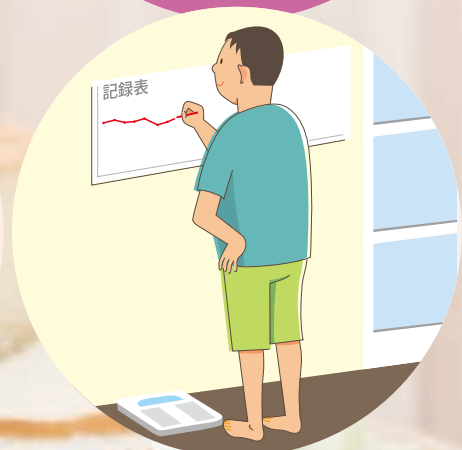
減量を成功させるポイント

- ①自分にあったやり方を見つける
- ②記録をつける
- ③短期間で大きな結果を出そうとしない
（段階的に目標を設定する）
- ④停滞期でもあきらめない
- ⑤リバウンドに注意する

次の健診に向けて
減量にチャレンジ！

記録 をつける

体重を毎日測って記録するだ
けでも、意識は大きく変わリ
ます。歩数の記録、食事内容
の記録など、「記録式ダイ
エット」を取り入れましょう。



食事 を工夫する

量を減らしたり、低カロリー
のものに置き換えるなどの工
夫で摂取カロリーを減らすだ
け。「食べたいのにガマンす
る」必要はありません。



からだ を動かす

まずはいつもより10分（歩数
換算で約1,000歩）長く歩く
ことから始めましょう。駅や
会社で階段を使う習慣をつけ
れば、すぐに達成できます。



組み合わせるとさらに効果的！

健康診断、**その後が大事!**

今年度の健診結果はいかがでしたか？
健診は受けたら終わりではなく、
受けた後が大切です。
結果をよく確認して、健康づくりに活用しましょう。

今年度の健診結果はいかがでしたか？
健診は受けたら終わりではなく、
受けた後が大切です。
結果をよく確認して、健康づくりに活用しましょう。

健 診 結 果 表

被保険者番号	●●●●● - ●●●●●●●●	生年月日	
名前	■ ■ ■ ■ ■	性別／年齢	

	健診項目	健診結果
診 察	身長・体重測定 (BMI)	肥満度の指標。BMI(体格指数)＝体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)
	腹囲	内臓脂肪のつきぐあいがある。
	血圧測定	高い状態が続くと、脳卒中や狭心症、心筋梗塞などを引き起こす。
	胸部X線検査	肺の異常の発見や、心臓の大きさ・肋骨等の状態をみるもの
血 液 般	赤血球、血色素、ヘマトクリット	貧血の種類と程度がわかる
	白血球数	感染症や血液の病気の有無がわかる
血 清 脂 質	中性脂肪(トリグリセリド)	多過ぎるとHDLコレステロールを減少させ、動脈硬化の原因に。
	HDL-コレステロール (善玉コレステロール)	悪玉コレステロールを取り除く。数値が低いと動脈硬化の原因に。
	LDL-コレステロール (悪玉コレステロール)	多すぎると動脈硬化の原因に。
血 糖	空腹時血糖	過剰な状態が続くと糖尿病に。
	ヘモグロビンA1c(HbA1c)	高血糖の状態が続くと増加する。
	尿糖	血糖値が高いときに増えることがある
肝 機 能	γ-GTP	アルコールによる肝障害で高くなる
	GOT(AST)／GPT(ALT)	肝臓に炎症などの障害がおきると高くなる
腎 機 能	尿酸(UA)	高いと痛風、尿路結石の原因に
	たんぱく尿蛋白	腎炎や膀胱炎などの病気の有無がわかる
	クレアチニン	高いと腎機能が低下している疑い

メタボ判定基準

男性 **85cm以上** 女性 **90cm以上**

メタボ判定基準

収縮期 **130mmHg以上** 拡張期 **85mmHg以上**

メタボ判定基準

150mg/dl以上

メタボ判定基準

40mg/dl未満

メタボ判定基準

110mg/dl以上

メタボ判定基準

5.5%以上

メタボリックシンドロームとは…

おなかにたまった内臓脂肪が元凶となり、脳卒中や心筋梗塞のリスクが高まる病態。腹囲に加え、血圧・血糖・中性脂肪またはHDLコレステロールの項目で診断します。

はメタボ判定項目

平成
23年度

健康増進プログラム (保健事業計画)



事業	実施時期	対象	対象年齢	利用料および補助金額	主催
定期健診 (40歳以上は) (特定健診兼)	5～6月	社員	—	—	総合健康 開発センター (健康保険組合)
人間ドック	9～翌1月末	社員	32歳以上	上限50,000円、 婦人科検診有は 上限55,000円補助	健康保険組合
人間ドック (特定健診兼)	9～翌3月末	社員の被扶養者	32歳以上 (40歳以上)		
人間ドック (特定健診兼)	4～翌3月末	特退・任継の 被保険者 および被扶養者	32歳以上 (40歳以上)		
乳がん・子宮頸 がん健診	9～翌1月末	女子社員	32歳未満	全額補助	
被扶養者健診 (生活習慣病健診)	9～翌3月末	社員の配偶者 配偶者以外の 被扶養者	32歳未満 39歳以上	上限25,000円、 婦人科検診有は 上限35,000円補助	
インフルエンザ 予防接種	4～翌3月末	全加入者	—	上限3,000円補助 (年度内1回)	
禁煙キャンペーン	5～7月 9～11月 1～3月	社員(喫煙者)	—	—	総合健康 開発センター
ウォーキング イベント	3～5月 9～11月	社員	—	—	健康保険組合
特定保健指導	10～翌3月	社員	40歳以上	—	健康保険組合 (一部は総合健康 開発センター)
こころとからだの 電話相談	—	全加入者	—	相談料・通話料無料 メンタルヘルスの 面接は年度内5回 まで無料	健康保険組合
出産・育児 コンシェルジュ	—	妊娠中または 出産後の全加入者	—	全額補助	
介護教室	—	社員および配偶者 (ただし被扶養者 に限る)	—	利用料3,000円	

※上記スケジュールは予定であり、今後、変更になる場合があります。詳しくはホームページをご覧ください。
 ※上限補助金額は税込み。
 ※上記の表記において、特退は特例退職、任継は任意継続を表しています。
 ※年齢は4月1日現在基準です。



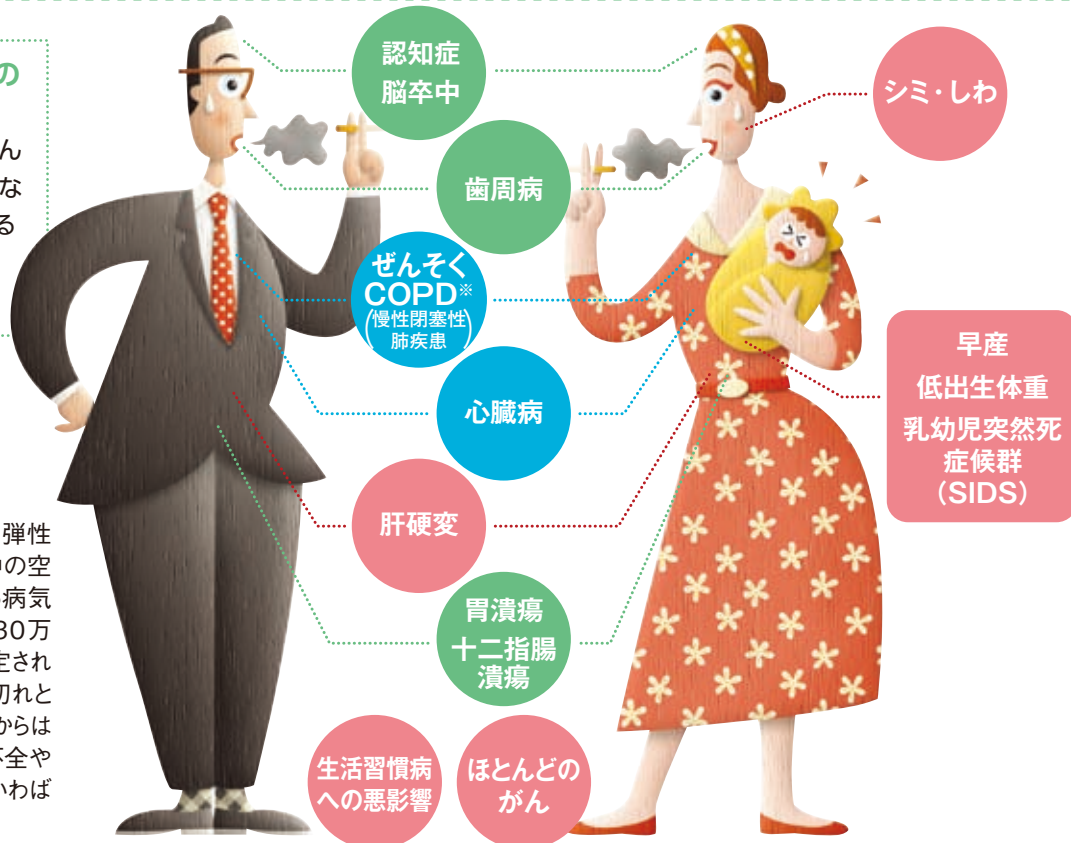
禁煙チャレンジ

タバコが招く意外な病気

周囲の非喫煙者への影響

- 受動喫煙でも肺がんや狭心症・心筋梗塞などにかかりやすくなる
- 妊婦や子どもへの影響も大きい

※気管支の炎症や肺の弾性の低下によって肺の中の空気が吐き出しにくくなる病気で、現在、日本では530万人の患者がいてと推定されています。咳や痰、息切れといったありふれた症状からはじまり、ついには呼吸不全や心不全を引き起こす、いわば肺の生活習慣病です。



禁煙の効能

1日目	1分	タバコによるダメージから回復しようとする機能が働き始める
	20分	血圧や脈拍が正常近くまで復活する。手の体温が正常まで上昇する
	8時間	血液中の一酸化炭素レベルと酸素分圧が正常域に戻り、運動能力が改善する
	24時間	心臓発作の確率が下がる
2日目	48時間	嗅覚と味覚が戻り始める
	48～72時間	ニコチンが身体から完全に抜ける
3日目	72時間	呼吸が楽になる
2～3週間		歩行が楽になる。肺活量が30%回復する
1～9ヶ月		せき、静脈うっ血、全身倦怠、呼吸早迫が改善する
5年後		肺がんになる確率が半減する
10年後		口腔がん、咽頭がん、食道がん、膀胱がん、腎がん、すい臓がんになる確率が半減する

禁煙のメリット

- 病気にかかる危険や病気が進行する危険を減らせる
- 持久力や肺機能が回復する
- 免疫力が改善してインフルエンザなどの感染症にかかりにくくなる
- 食べものの味がよくわかる
- 喫煙と結びついた生活習慣の偏り*が改善しやすい
- ※食習慣の偏り(朝食欠食、塩分のとりすぎ、お酒の飲みすぎ)、運動不足など
- 睡眠の質が改善して目覚めがさわやかになる
- 周囲の人への迷惑や害を気にしなくてすむ
- 喫煙場所を探す必要がなくなる
- 仕事中に喫煙してさぼっているようにみられなくてすむ
- たばこを吸わないことが就活や婚活に有利に働く可能性がある
- 家などが汚れなくなる
- 歯がきれいになる
- たばこによる口臭を気にしなくてすむ
- 肌がきれいになる
- お金が少したまる
- 寝たばこによる火事の心配がなくなる

のチャンス到来!



グループ社員のための「禁煙サポートデスク」をぜひご利用ください

大和証券グループ総合健康開発センター「禁煙サポートデスク」では、禁煙に挑戦する社員を応援しています。社員であればどなたでもご利用いただけます。

禁煙サポートデスクでは下記のような取り組みも実施しています。喫煙者の皆さん、一緒に禁煙に挑戦しませんか?



5月31日は世界禁煙デー (日本では5/31～6/6が禁煙週間)

今年度の実施予定期間

- ①平成23年5月16日～平成23年7月14日
- ②平成23年9月12日～平成23年11月10日
- ③平成24年1月16日～平成24年3月15日

●禁煙チャレンジ

60日間、参加者一斉に禁煙にチャレンジします。達成者には粗品を差し上げます。喫煙者の皆さん、一緒に挑戦しましょう。実施に関しては、事前にグループ・イントラネットでご案内しますので、ご覧ください。たくさんのご参加をお待ちしています。

問い合わせ先: #002-1405 禁煙サポートデスク

●禁煙サポートプログラム

年間を通して実施しているプログラムなので、本人の希望に合わせて開始できます。下記の薬剤も処方できます。

	チャンピックス(飲み薬)	ニコチンパッチ(貼り薬)
使用方法 特徴	内服開始後、8日目から禁煙開始。薬が脳の中でニコチンの代わりとなる働きをしてくれる。	皮膚に貼り、皮膚からニコチンを吸収させ、ニコチン渴望を抑える。貼った日から禁煙開始。
使用期間	約3ヶ月	約2ヶ月
副作用	嘔気・頭痛・便秘等	皮膚のかぶれ・不眠・頭痛等

問い合わせ先 各禁煙サポートデスク

- ・本社ビル24F 内線#002-1405 [✉ kenkokaihatsu@dsgi.daiwa.co.jp](mailto:kenkokaihatsu@dsgi.daiwa.co.jp)
- ・大阪医務室 内線#120-7826 [✉ kinuko.yoshioka@dsgi.daiwa.co.jp](mailto:kinuko.yoshioka@dsgi.daiwa.co.jp)
- ・大和総研医務室 内線#924-5621 [✉ yuka.cohe.pb3@dir.co.jp](mailto:yuka.cohe.pb3@dir.co.jp)

日本禁煙学会ホームページで禁煙治療を行っている医療機関を検索できます。

<http://www.nosmoke55.jp/>

健康保険組合の保険料と給付

健康保険組合事業の大部分は、被保険者と事業主が共同で負担している保険料で運営されています。保険料は、被保険者各人の標準報酬月額^{*1}と標準賞与額^{*2}に保険料率をかけて決定します。

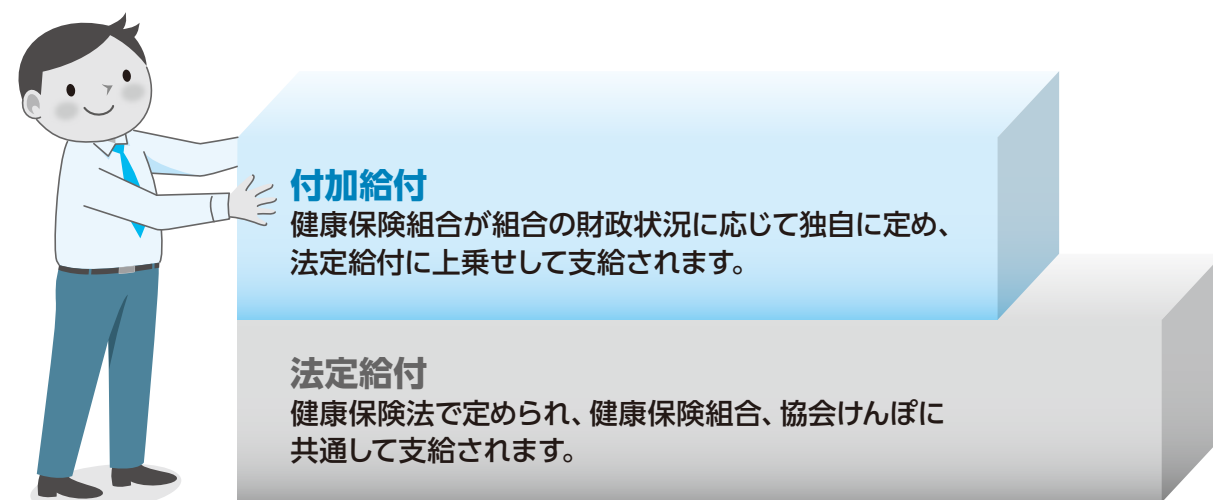
健康保険組合の業務のうち、とくに大切な事業は「保険給付」と「保健事業」です。

「保険給付」とは、加入者が**業務外の原因**で病気やケガもしくは死亡または出産した場合に、医療や各種給付金を支給するものです。具体的には、保険証を使って医療機関にかかったとき、加入者は医療費の一部を自己負担（基本的に3割）するだけで、必要な医療を受けられたり、出産や病気・ケガなどで仕事を休んだときなどに各種手当が現金支給されることです。保険給付には法定給付と、法定給付に上乗せして支給する付加給付があります。

「保健事業」とは加入者の疾病予防や健康増進のための事業です（6ページ参照）。

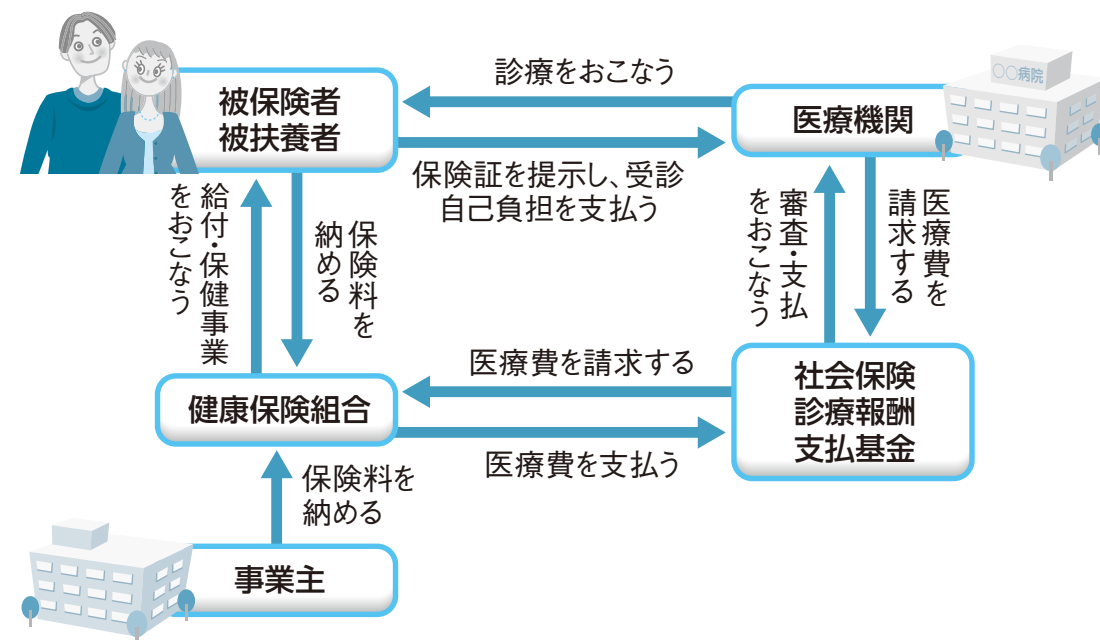
*1 標準報酬月額………毎月の給料などの報酬を区切りの良い幅で区分したもの。保険料を計算するときだけでなく、傷病手当金や出産手当金などの現金給付を計算するときにも使われます。

*2 標準賞与額………賞与から1,000円未満を切り捨てた額。年間（4月1日～3月31日）合計540万円が上限。



●保険医療のしくみ

保険証を使って医療を受けたとき、次のようなしくみで医療費が支払われています。



当健保組合の加入者

わが国では、昭和33年に国民健康保険法が制定されたことにより、昭和36年から全国の市町村で国民健康保険事業がスタートし、国民皆保険制度が整いました。

現在、医療保険制度は表1のように、職域保険、地域保険、後期高齢者医療制度に分けられており、国民はそのいずれかに加入しなければなりません。そのうち、健康保険組合は職域保険として企業ごともしくは業界ごとに設立されており、現在1,447組合（平成23年4月1日）あります。

大和証券グループ健康保険組合は、大和証券グループに所属する23の事業主（会社）の社員およびその家族、さらにはOBの方が加入しており、平成23年3月末現在の加入者数は30,526名です。

表1) 職業・年齢等に応じた医療保険制度に加入します

	制 度		被保険者
職域保険	健康保険	健康保険組合	健康保険の適用事業所で主に大企業で働く役職員
		協会けんぽ (全国健康保険協会)	健康保険の適用事業所で主に中小企業で働く役職員
	船員保険		船員として船舶所有者に使用される人
	共済組合		国家公務員・地方公務員、私学の教職員
地域保険	国民健康保険		自営業等
高齢者医療	後期高齢者医療制度		75歳以上（一定の障害のある65歳以上の人を含む）の人

●加入者区分

当健保組合は特例退職者制度を導入しており、加入者は社員、任意継続、特例退職およびそのご家族で構成されています（表2）。

表2) 当健保組合の加入者は3つの区分で構成されます

区 分	加 入 者	備 考
社 員	被保険者 被扶養者	グループ社員および配偶者等のご家族
任意継続	被保険者 被扶養者	グループ社員を退職された元社員（2ヶ月以上の勤務実績必要）および配偶者等のご家族
特例退職	被保険者 被扶養者	定年後を迎えられた後、74歳までの元社員（20年以上の勤務実績または40歳以降の勤務実績が10年以上必要）および配偶者等のご家族

●被保険者と被扶養者

被保険者とは、当健保組合の加入者で保険料を負担している方をいいます。被扶養者とは、被保険者の配偶者をはじめとしたご家族の方を指し、保険料の負担はありません。そのため、被扶養者の認定には被保険者に扶養されている事実や年収等の確認が必要とされ、全てのご家族が被扶養者になれるわけではありません。被扶養者の資格については、14ページもご覧ください。

健康保険組合のしくみ

私たちがとっていちばん気がかりなことのひとつに、自分自身や家族が病気になったりケガをしたときの医療費や生活費をどうするか、という問題があります。これは病気やケガに限らず、出産や死亡の場合も同じことです。健康保険はこのような不時の出費に備えて、各人がそれぞれの収入に応じて保険料を出し合い、これに事業主も負担し、思わぬ病気やケガ、出産や死亡のときに、個人に代わって必要な医療や現金を支給するなどして、生活上の不安を取り除こうという、「相互扶助」の精神に基づいて生まれた制度です。



ハーブ & スパイスでヘルシー Cooking

さまざまな健康効果が期待できるハーブやスパイス。上手に利用すれば、料理はもっと香り高く、おいしくなります。今回のメニューは手軽に作れるチャーハン。アサリは血中の余分なコレステロールを排出するはたらきがあるタウリンを豊富に含みます。

料理制作
管理栄養士
宗像伸子

長ネギ

疲労回復
風邪予防

木の芽

整腸作用

こんな効果があります



タケノコとアサリのチャーハン

エネルギー ▶ 479kcal
塩分 ▶ 1.7g

材料(2人分)

ごはん……………400g
アサリむき身……………60g
卵……………50g(1個)
桜エビ……………4g(大さじ2弱)
長ネギ……………20g
タケノコ(ゆで)……………80g
油……………16g(小さじ1と1/3)
塩……………1.2g(小さじ1/5)
しょうゆ……………4g(小さじ2/3)
木の芽……………適宜

作り方

- ①アサリのむき身は水洗いし、ざるにあげて水気をきる。
- ②長ネギはみじん切り、タケノコは細かく切る。
- ③フライパンに油の半量を熱し、溶き卵を流し入れて手早く混ぜ、炒り卵を作って取り出す。
- ④③のフライパンに残りの油を熱し、②、①を炒めアサリがふっくらしてきたら桜エビを入れて炒める。
- ⑤ごはんを加えて炒め、塩、しょうゆで調味する。
- ⑥③を戻してさっくりと混ぜて器を盛り、木の芽をちらす。



材料



③



④



⑤

東京スカイツリーを見に行ってきました!

最上部
634m

デジタル放送用アンテナ

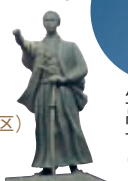
第2展望台
450m
空中回廊

第1展望台
350m



牛嶋神社

境内のあちこちに狛牛。その中でも1825年頃奉納の青銅製の「撫で牛」は、体の悪い部分を撫でて、牛の同じ部分を撫でると病気が治るといわれ、牛はつやつや輝いています。



本所(墨田区)
生まれの
勝海舟像



大横川親水公園

縦に約2km続く緑の散歩道になっています。東武橋の裏手には船の前方を形取った遊び場があり、らせん階段を登ると長〜いすべり台…すべるか!

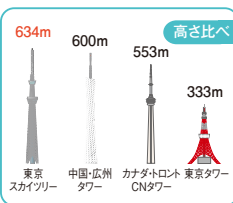
おしなりくんの家

地元の5商店会が運営しているアットホームな案内所です。お茶、お水は無料。300円の紅茶を頼んだらお茶菓子とおしなりくんストラップ(200円)が付いてきて、うれしい!
⑩10:30~17:00
⑪火・年末年始



レンタサイクルで
ちょっと遠くまで…

「SLOW CYCLE & CLOTHING by LSP」さんでタワーの高さに合わせて3時間634円でカッコいい自転車が借りられます。



「業平キムラヤ」さんの おしなりくんパン



おしなり商店街の
キャラ「おしなりくん」

東京スカイツリーデータ

完成予定: 2012年春
高 さ: 634m(自立式電波塔世界一)
場 所: 東京・墨田区押上
最寄り駅: 東武伊勢崎線・東京メトロ半蔵門線・都営浅草線・京成押上線「押上駅」
東武伊勢崎線「業平橋駅」

主にデジタル放送用電波等を送信する電波塔。足元は三角形、徐々に円形へと変化。高さ634mは江戸時代に関東一帯を武蔵(むさし)の国と呼んだことから、ジョウビング施設やオフィス等を擁する施設がで、「タワーのある街」が生まれます。



OL歴数年、営業職の愛です。午前中は花冷え、愛用のデジカメ、時季外れのコート&マフラーまで持って…。午後はぽかぽかなんて、それはないよ!!



水面にゆれるスカイツリーがきれいです(十間橋)



迫力満点!右は31階建ての商業棟です(京成橋)



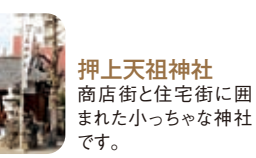
東京スカイツリー
インフォプラザ
業平橋駅の前にあります。オリジナルグッズ、周辺散策マップなどが手に入ります。
⑩10:00~17:00
⑪無休(年末年始除く)



「みりん堂」さんの
おしなりくん煎餅

屏風博物館

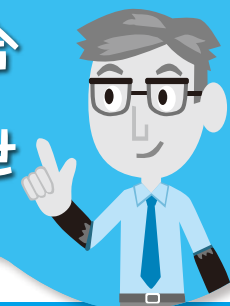
墨田区の「小さな博物館」に認定されている東京で唯一の屏風専門店。思い出の帯等を屏風、バッグ、傘にすることが出来ます。
⑩10:00~18:00 ⑪日



押上天祖神社

商店街と住宅街に囲まれた小さな神社です。





各種申請書は当健保組合
ホームページから
取り出せます。

現住所が変更になりましたら 健保組合に届出を

健保組合では、被保険者の住所管理を行っています。健保組合から直接組合員へ書類を送付した際、住所不明により戻ってきたり、被保険者から提出される各種申請書が健保組合の登録住所と相違している例が多く見受けられます。現住所が変更になりましたら、必ず「保険証記載事項変更届」を事業主(会社)経由で健保組合へ提出をお願いいたします。

健康保険証の紛失・盗難に気をつけましょう

健康保険証は非常に重要です。健康保険証の管理には十分ご注意ください。

- 健康保険証が紛失・盗難にあった場合は、最寄りの警察に届け出てください。また、事業主(会社)経由で健保組合へ「再交付申請書」を提出してください。
- 後日、紛失・盗難にあった健康保険証が見つかった場合は、事業主(会社)経由で健保組合に返却してください。

注意!

- ・外出先では健康保険証の入ったかばんや財布は肌身離さず持っているようにしましょう。
- ・小さなお子さんの健康保険証は保護者の方が管理しましょう。
- ・誤って健康保険証を何かと一緒に捨てないよう気をつけましょう。

被扶養者の異動および削減の手続きをお忘れなく

健保組合では、一定の条件を満たしたご家族を被扶養者として認定し、保険給付や保健事業を行っています。しかし、就職等による収入の増加など、被扶養者認定基準をはずれたときは、被扶養者資格を削除する届出が必要です。

このようなケースに該当する方は、届出が必要です

お子さん

- 就職した
- アルバイト収入が増えた
- 結婚した(相手の扶養に入る場合)

配偶者

- 年収が130万円以上*になった(就職した、パート収入が増えたなど)
*月額108,334円以上または日額3,612円以上
- 離婚した

親または配偶者(60歳以上)

- 年収が180万円以上*になった(再就職した、年金をもらうようになった、不動産収入があったなど)
*月額150,000円以上または日額5,000円以上
- 同居していた義理の親と別居になった

手 続 き

5日以内に「被扶養者増減・異動届」を提出し、該当する被扶養者の保険証を返却してください。

*被扶養者認定基準について
年収については130万円(障害者と60歳以上は180万円)未満であり、かつ被保険者の年収の1/2未満であることが条件になりますが、**被保険者により主として生計が維持されていると認められる場合に限り**ます。
また、被保険者の配偶者の父母、被保険者の兄弟などは同居が条件になります。ご不明な点がございましたら、当健保組合までお問い合わせください。

届出(保険証の返却含む)をしないと、こんな問題が生じます

- そのまま当健保組合の保険証を使って診察を受けると…
- 高齢者のために拠出している医療費が増える

被扶養者基準からはずれた方が、当健保組合の保険証を使って診察を受けた場合、後日、健保負担分を当健保組合まで返還していただくことになります。すみやかに届出を行って、医療機関には保険証が変わったことを伝え、新しい保険証を提示して受診してください。

健康保険組合では、高齢者を支えるために医療費を拠出していますが、この額は被扶養者を含めた加入人数によって算出されます。そのため、資格のない方が加入されていると、この額が増え、健保財政に影響を与える可能性があります。

知って得する! 「睡眠と健康」

vol. 1

睡眠は長さより質が大切

睡眠は、神経系、免疫系、内分泌系などの機能とかわつていて、健康の維持、推進に欠かせないものです。

私たちの身体の健康のために良い睡眠が不可欠です。

睡眠不足は、情緒の不安定、判断力を鈍らせるなどにもつながります。より良い睡眠のために何が必要かを紹介します。

それぞれ個人差はありますが、10代で8～10時間、成人から50歳位までは6.5～7.5時間、60歳以上では6時間弱と高齢になればなるほど必要な睡眠時間が短くなっています。

無理やり長い時間眠ろうとすると、かえって熟睡できずに睡眠の質を低下させることがあります。

日常的に体を動かしたり、定期的な運動習慣を持つことなどは熟睡につながります。ただし、激しい運動は逆に睡眠を妨げますので、負担の少ないウォーキングなどの有酸素運動が良いでしょう。

脳の中には、生体リズムを



コントロールする体内時計があります。目を通じて日光が体内時計を刺激することにより、1日の行動に適したリズムが作られます。目が覚めたら適度に日光を浴びるようにすれば、

快適な睡眠が確保できるのです。休日も起床時間はできるだけ同じにし、1日の睡眠のサイクルを固定するようにすることも熟睡のために大切なことです。

健康

タテ・ヨコそれぞれのカギに対応する言葉をマス目にカタカナで入れてください(1マスに1文字)。A～Kの11文字をつなげると健康に関するキーワードができます。

クロスワードパズル

1 A		2	3		4	5	6
		7		8 I		9	K
10	11 B		12		13	J	
14		15 G					16
	17			18	C	19	
20		21	22 F			23	
24	25 E				26	H	
27			28		D		

答え

A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---



タテのカギ

- べったこの布団をとえる食べ物
- ⇒左派
- 抹茶は何で混ぜる?
- 相撲の興行。初、春、夏などがある
- 「キツネ君の好きな色は?」「○○!」
- 温帯にあって熱帯になし
- 物質を溶解する耐熱の器。増嶋と書く
- シーツを日本語でいうと
- 輸血用血液が不足しているのをお願いします
- F2はあるがF3はない
- ゼイゴがある魚
- バトンの受渡しはゾーン内で
- 黄門様の紋所
- 北海道にいる巨大な淡水魚
- 三尺下がって師の影を踏まぬ人
- 息子の配偶者



ヨコのカギ

- 「海象」と書く牙がある海獣
- 値上がりきをつけに止めたよ
- 「放浪記」の作者は○○○美美子
- 鉛筆は、コレがなければタダの棒
- 「美女と野獣」の美女の名前
- 江戸時代の検問所
- 百聞は○○○○にしかず
- ドイツの都市。破裂したような名前
- アフロヘアのアフロって何のこと?
- 杉下右京さんや青島俊作さんのご職業
- 「起立っ、○○、着席」
- 「白鳥の湖」のヒロインは○○○○姫
- 「スター・ウォーズ」の登場人物。依田さんがモデル?
- メドウサを見るとコレに!
- 鷹の目だがず

ヒント 病院に行かないで自己責任で…