

あなたの健康ライフを応援します

KATSU



DISPLAY

URL <http://www.sign-ad-displaykenpo.or.jp/>

2016



no.265





新年のご挨拶



東京屋外広告ディスプレイ健康保険組合

理事長 **大西 俊太**

新年あけましておめでとうございます。

被保険者ならびにご家族のみなさまにおかれましては、すこやかに新年を迎えられたこととお慶び申し上げます。また、平素より当健康保険組合の事業運営に関しまして、格別のご理解とご協力を賜り、厚くお礼申し上げます。

世界でもトップクラスの長寿国であるわが国では、平均寿命が延び続け、女性86・83歳、男性80・50歳（平成26年簡易生命表）と、この50年間で12年以上も長くなっています。この背景には、医療技術の発達とともに、誰もが安心して医療が受けられる国民皆保険制度が寄与しております。

私たちの健康保険組合は、多くの納付金を高齢者医療制度に拠出し、国民皆保険制度を支えています。高齡化の進展とともに納付金は年々増加し、その過重な負担により全国の健康保険組合の5割が赤字に陥っている状況です。

健康保険組合では、収支改善のため効率的な事業運営を図る一方で、現役世代に過重な負担を強いる高齢者医療制度の負担構造の見直しを求めてまいりました。今後、平成29年4月の消費税増税に向けて、税財源を高齡者医療制度に投入するよう働きかけを継続するとともに、2年目を迎えるデータヘルス計画の推進やマイナンバー制度実施への対応など、みなさまの健康と安心を支える保険者として、

業務にまい進する所存です。

また、当健康保険組合では、このたび、新たに左記のビジョン、運営理念を定めましたので、この場でお示ししたいと思います。

ビジョン

将来にわたって頼りになる被保険者満足度No.1の総合健康保険組合をめざします。

運営理念

● 健康保険制度の運営を通じて、被保険者と家族の安心と幸せに貢献します。

● 働く被保険者の健康を守る給付やサービスで、組合員の事業発展に貢献します。

● 職員が安心して生き生きと働ける、働きたいのある職場を実現します。

みなさまにおかれましては、健康保険組合の行う健診や健康づくり事業を積極的にご利用いただき、ご自分やご家族の健康にお役立てくださいますよう、お願いいたします。

最後になりましたが、本年がみなさまにとって幸多き一年となることを祈念し、新年のご挨拶とさせていただきます。



2016年

干支の話

申

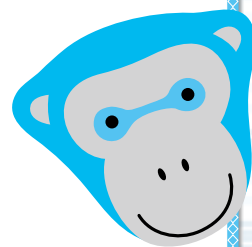


干

神の使い「まさる」

申は、十二支の9番目、方角では西南西、時頃は午後3時から午後5時までが申のこくとなります。「申」の字には、まっすぐにのびる意味があり、動物ではサルがあてられています。「富士山は申の日にあらわれた」といわれ、サルは神のつかいとされています。富士山本宮浅間大社などでは、4月のさいしょの申の日に、ゆたかな実りをいのる「初申祭」が行われます。また、サルを神のつかいとする神社は全国にあり、東京・日枝神社や滋賀・ひよし大社

では、サルを「神猿」とよび、「魔が去る」「勝る」につうじることから、やくよけや必勝祈願のごりやくがあるえんぎのよい動物としています。福岡・猿田彦神社では、60日ごとにめぐってくる庚申の日に「庚申祭」を行い、サルの面をさずけています。これをげんかんにかけると、わざわいが去り、幸運がおとずれるというえんぎ物です。申年の新年、悪いことは去り、勝負に勝てる1年になりますように。



ご家族でお読みください



本年もよろしく願いいたします

選定

第15期組合会理事・議員 (敬称略・50音順)

互選

理事長	大西 俊太	(株)トーガシ
常務理事	吉田 健一	東京屋外広告ディスプレイ健康保険組合
理事	奥下 雄康	(株)ニップコーポレーション
理事	小野寺 忠之	(株)春光社
理事	杉本 公男	協立広告(株)
理事	萩尾 孝之	(株)都市美工
理事	宮地 健	(株)タクミヤ
理事	森 浩志	高津映画装飾(株)
監事	甲斐田 亨	(株)日交
議員	相原 通宏	(株)相原製作所
議員	池上 佳之	(株)三恵社
議員	生駒 治	(株)東京ニュース
議員	竹嶋 正實	東京都造園建設業協同組合
議員	玉井 康雄	(株)巧芸社
議員	吉田 守克	(株)トーガシ
議員	和田 新也	箱根植木(株)

理事	工藤 桂吾	(株)ジェイアール東日本企画
理事	小林 良行	(株)たきホールディングス
理事	渋谷 紀之	(株)マッシュ
理事	鈴木 義人	(株)柳島寿々喜園
理事	田口 徳久	(株)博展
理事	中川 知明	(株)中川堂
理事	藤原 克己	(株)エヌケービー
理事	村越 有治	(株)ムラコシ工芸
監事	柏原 隆	(株)光映社
議員	岩下 沢子	(株)トーマネ
議員	植村 敏明	アクティオ(株)
議員	小泉 貴志	(株)テレフィット
議員	柴田 澄夫	全国塗装厚生年金基金
議員	中垣 良実	(株)白水社
議員	那須 誠	(株)文宣
議員	萩原 俊彦	(有)トータルサイン
議員	武藤 虎之介	(株)広正社

今年の運勢



● ルネ・ヴァン・ダール研究所／ステラ・ボンボヤージュ

1月生まれ



2016年はポジションが定まると同時に、自分軸がしっかりしてきます。信念がいつも以上に強くなりますが、やや頑固にならないように気をつけましょう。何もかも独断で進めず、家族や周囲の意見を柔軟に取り入れたほうがうまくいきます。特に経験者のアドバイスは貴重な財産になるはず。日頃からリメイクやリサイクルでエコ意識を高くもって過ごすと、お金のまわりがよくなります。

……… 幸運のスポット ▶ 老舗旅館 ………

2月生まれ



人生において大きな転機を迎えそうな2016年。環境がガラリと変わり、戸惑う場面も少なくないでしょう。変化の波に抵抗せず自然に身をまかせることが開運のカギ。新しい分野に挑戦するより、中途半端になっていることを完成させたほうが吉。あなたの自信につながり、好結果を招きます。対人関係は敵・味方を区別すると自分がやりにくくなるだけ。公平なスタンスを貫きましょう。

……… 幸運のスポット ▶ 遊園地 ………

3月生まれ



華やかなムードに包まれる2016年は、楽しい予定のオンパレードです。ぶだんよりも社交性がアップするため、人づき合いで忙しく、アクティブな日々を過ごせるでしょう。ヘアスタイルや服装などの見た目に気を配るのはもちろん、笑顔で心がけて人を引き寄せましょう。おもしろそうなイベントやレジャーには迷わず参加すると吉。外出する機会が増えるほど、幸運を呼び込める1年です。

……… 幸運のスポット ▶ 美容室 ………

4月生まれ



よくも悪くも迷うことが多くなりそうです。優柔不断になって決断を長引かせると運気ダウン。直感や心の声に素直に従えばうまくいきます。特に愛情面ではどっちつかずの態度をとらないように注意して。2016年は他人をアテにせず、自分で積極的に動くことが開運の秘訣です。年下や後輩の面倒をみてあげると、人望がアップして人気者に。心身のメンテナンスにはマッサージが効果的。

……… 幸運のスポット ▶ 居酒屋 ………

5月生まれ



2016年は大きな変化とは無縁の穏やかな運勢です。プライベートが充実するので、一人静かに自分の心と向き合う時間をもつと吉。感性がとぎ澄まされて、芸術や創作活動への関心が高まります。対人面ではつき合う相手を選ぶことが大切。取り越し苦労をしやすいときなので、噂好きな人とは距離を置くほうが無難です。少人数でも心を許せる仲間と密度の濃い交流をはかりましょう。

……… 幸運のスポット ▶ 温泉施設 ………

6月生まれ



スケジュールがぎっしりで多忙ながらも、精神的に充実感たっぷりの2016年。仕事や地域活動など、公の場でリーダーとなって活躍する機会が増えるでしょう。頼まれごとには快く引き受けると、自分が困ったときに助けてもらえます。年長者からの引き立てを受けて、何かと得する場面も多そうです。金銭面は順調。出しても戻ってくる巡りのよい年ですから、出し惜しみしないほうが吉。

……… 幸運のスポット ▶ 高速道路のSA ………

7月生まれ



何かが終わると同時に新しいものが生まれる1年です。行きづまりを感じても必ず突破口が開けるので、あまり深刻にならず軽やかに進みましょう。また、2016年は過去に積み上げてきたものが形になって表れます。「努力の甲斐があった」と喜ぶ場面もあるでしょう。対人面では誰かと役割をバトンタッチすることに。最初は慣れないかもしれませんが、そこからまた新しい扉が開けます。

……… 幸運のスポット ▶ 橋 ………

8月生まれ



2016年は何をしてもドッシリした基盤を作ることが先決です。気持ちが焦っているときは要注意。意識して慎重に行動すれば、早合点やミスは防げるはず。健康面では運動を日課にすることで、日々エネルギーに過ごせるでしょう。やせたいからと過激なダイエットに走るのは禁物です。また、交際範囲が狭くなりがち。視野を広げるためにも、老若男女問わず幅広いつき合いを楽しんで。

……… 幸運のスポット ▶ 高層ビル ………

9月生まれ



すべてが順調に運ぶ好調運に恵まれる2016年。対人ネットワークが拡大し、誰とでも爽やかなつき合いが楽しめます。夢や目標を叶えるために協力してくれる人も出現しそう。愛情面では良縁が生じる兆し。知人の紹介話にはぜひ乗ってみましょう。レジャー運も良好。率先して旅行プランを立てて盛り上げてみては。金銭面は交際費がかさむものの、不自由することはなさそうです。

……… 幸運のスポット ▶ 空港 ………

10月生まれ



あなたの活躍が求められる2016年は、謙虚すぎるとチャンスを逃してしまいます。実力以上の仕事や大役でも「なんとかなる」と引き受けてみましょう。また、あなたが発信する情報によって救われる人が少なくありません。取るに足らないと思うことでも、積極的に伝えることが大切。特に若い世代との情報交換はよい刺激やヒントを与えてくれそう。レジャーはスポーツ中心に楽しむと開運。

……… 幸運のスポット ▶ 運動公園 ………

11月生まれ



活発で発展的な運勢です。あなた自身のネットワークも軽く、片時もジッとしていられないようです。うれしいサプライズやプレゼントが多いのも2016年の特徴。必要としている情報を意外な人が教えてくれるなど、思いがけないところからチャンスが訪れそう。ただし、飽きっぽくなっているときでもあるので、新しい趣味は段階を追って投資したほうがいいかも。愛情面の進展はスピーディ。

……… 幸運のスポット ▶ コンサート会場 ………

12月生まれ



レジャーや愛情運を中心に喜びごとの多い2016年。お誘いの声も多く、仲間と楽しい時間を過ごせるでしょう。異性との運命的な出会いも期待できそう。金運にも恵まれ、念願の品に手が届く可能性が大。ただし、仕事などやるべきことが二の次になりやすい傾向が。優先順位をつけて責任をもってこなしましょう。健康面は歯のトラブルに用心。日頃から定期健診に通っていれば安心です。

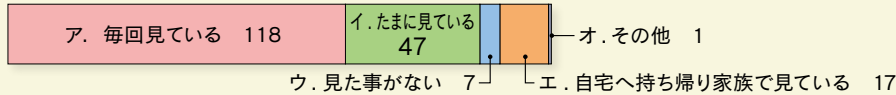
……… 幸運のスポット ▶ デバ地下 ………

「保健事業に関するアンケート」集計結果

「活」Katsu No. 264 秋号にてご協力をお願いしましたアンケートの集計結果がまとまりましたので、ご報告いたします。
アンケートにご協力いただきましたみなさま、お忙しい中、誠にありがとうございました。

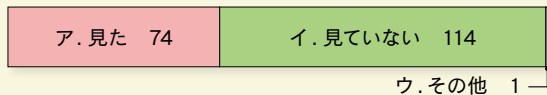
I 機関誌について

① 年3回（5月・9月・1月）機関誌「活」を全被保険者に配布していますが、ご覧になっていますか

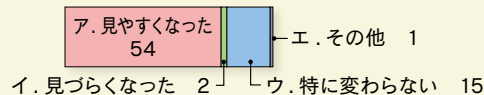


II リニューアルしたホームページについて

① リニューアルしたホームページはご覧いただきましたか

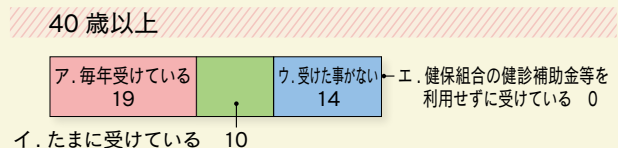
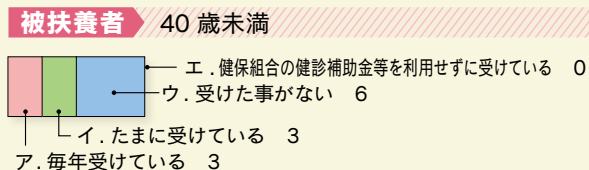
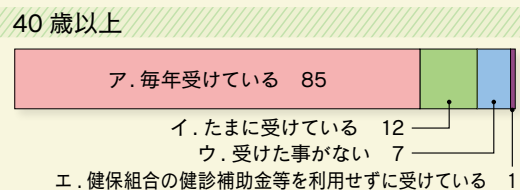
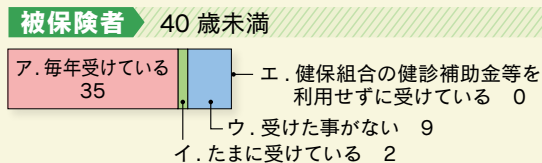


② “ア. 見た”と回答された方は、感想をお聞かせください

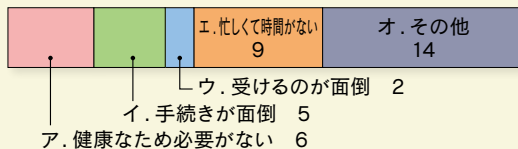


III 健康診断について

① 健康診断を受けていますか

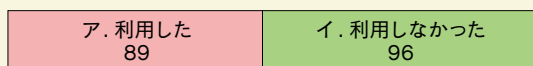


② “ウ. 受けた事がない”と回答された方は、理由をお聞かせください

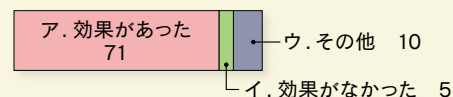


IV インフルエンザ補助金について

① 昨年度、インフルエンザ予防接種を受け、補助金を利用しましたか

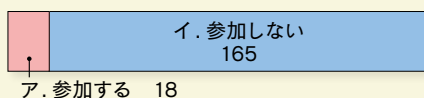


② “ア. 利用した”と回答された方は、予防接種の効果がありましたか

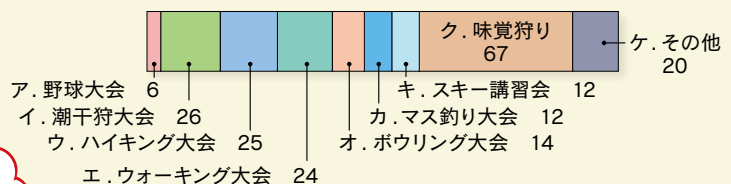


V 各種大会・イベントについて

① 新規事業「スマホウォーキング大会」には参加されますか



② 今後、どのような大会やイベントに参加を希望されますか ※複数選択可



ご協力
ありがとうございました

上記回答以外にも貴重なご意見を数多くいただきました。いただいた内容を参考のうえ、今後の保健事業の活動に役立てていきたいと考えておりますので、引き続きご協力をお願いいたします。

こんなことをしていませんか?



マンガ/佐藤真冬

保険証は、当健保組合の被保険者または被扶養者であることを病院に示すものです。みなさんが病院にかかったとき、病院は保険証を見て、どこの健保組合に医療費を請求すればよいのかを確認しています。保険証の印字が薄れ、にじんで内容の確認ができないと医療費を全額自己負担することになる場合があります。そのような保険証は使用できないものとなりますので健保組合へ保険証の返還と再交付の手続きをしてください。保険証は大切なものです。紛失等がないよう常日頃から管理をしましょう。



健保組合からのお知らせ

被保険者および被扶養者の
社会保障・税番号
「マイナンバー」について

平成 28 年 1 月からマイナンバー制度が始まりますが、**健保組合への届け出書類へのマイナンバー記入は平成 29 年 1 月からです。**

東京ディズニーリゾート
「マジックキングダムクラブ」終了

マジックキングダムクラブは 2016 年 3 月 31 日をもって終了いたします。

マジックキングダムクラブ・
メンバーシップカードについて

マジックキングダムクラブ・メンバーシップカードは、現在の有効期限 2016 年 3 月 31 日をもって無効となります。なお、無効になったメンバーシップカードの返却は必要ありません。

東京ディズニーリゾート 保養所契約に関する契約終了について

マジックキングダムクラブの終了にともない、下記の 3 施設についても 2016 年 3 月 31 日をもって保養所契約が終了いたします。

- ①「パーム&ファウンテンテラスホテル」
- ②「ディズニーアンバサダーホテル」
- ③「東京ディズニーランドホテル」

保険証 は失くさず、大切に扱いましょう!

- ❗ 印字が見にくくなったら再交付申請してください!
- ❗ マイナンバー制度が始まってでも保険証は必要です

印字が薄くなったら
再交付申請を

現在お持ちの保険証の印字が、劣化や汚れなどにより記番号・氏名等が見にくくなっている方がいらっしゃいましたら、保険証の再交付の手続きを行ってください。不鮮明な保険証は、医療機関にて誤入力などの原因になります。再交付申請書は、ホームページからもダウンロードできますのでご利用ください。



水や汗などで印字がにじんだり
ボヤける、消えるなど

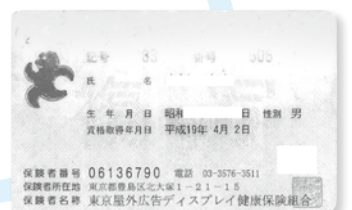
健康保険証の一部を
破損してしまうなど

※保険証の保護シールを配布します。詳細は
ホームページでご確認ください。

保険証を紛失したら、
健保組合へ届け出

保険証を失くしたら、すみやかに健保組合へ届出を行い、再発行の手続きをしてください。保険証の悪用防止のため、健保組合だけでなく、最寄りの警察にも届け出るようにしてください。

財布、バスケースへの出し入れが
激しく印字が擦れて消える



免疫力を高めて感染症を防ごう！

気温が下がり乾燥する冬は、免疫力が落ちやすいうえ、ウイルスの侵入を防ぐ喉の粘膜が乾燥して働きが弱まるなど、ウイルスへの抵抗力が弱くなる時期でもあります。かぜやインフルエンザのウイルスに負けないよう、日々の生活に免疫力を高める習慣を取り入れて、寒い季節を元気に乗り切りましょう！



睡眠・運動・休養、規則正しい生活を！

睡眠不足や運動不足、ストレスは免疫力を下げる一因になります。とくに睡眠中は疲労を回復させるホルモンが分泌されるので、6～8時間を目安にしっかり睡眠をとりましょう。1日3食の栄養バランスのとれた食事と、適度な

運動も免疫力の向上につながります。

また、健康な人でもストレスがたまると免疫力が低下します。ストレスをためすぎないように、適度な休養やリフレッシュを心がけることが大切です。

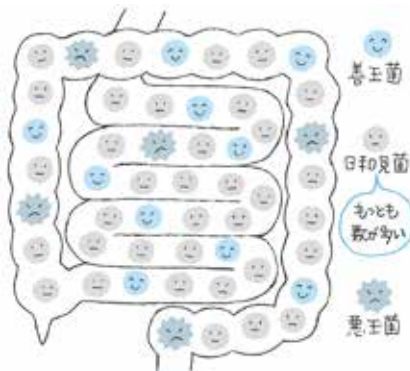


腸内環境を整えましょう

感染症予防のカギとなる免疫力は、「免疫細胞」の働きから生まれます。免疫細胞の5～7割は腸に集まっています、腸は最大の免疫器官の役割を担っています。

腸の中にはたくさんの腸内細菌がいて、これらは善玉菌、悪玉菌、日和見菌（善玉・悪玉のどちらにも属さない菌）に分けられます。食生活や生活習慣の乱れによって腸内細菌のバランスが崩れると、免疫力の低下を招きます。

腸内細菌のバランスをよくするには、規則的な食事リズムと適度な運動が大切です。朝食を抜いたり、遅い時間に飲食するのは避けましょう。3食の栄養バランスを整え、善玉菌の代表である乳酸菌を摂ることも有効です。



◆腸内環境をよくする食材◆

●食物繊維

「不溶性食物繊維」は大腸壁を刺激して腸の動きを活発にし、「水溶性食物繊維」は有害物質の吸収を妨げ排便を促します。

■不溶性食物繊維…
穀物や野菜、いも類、豆類に多く含まれる。



■水溶性食物繊維…
海藻類や果物、キノコ類に多く含まれる。

●オリーブオイル



オレイン酸を多く含むオリーブオイルは、腸を動かして排便を促す働きがあります。カロリーが高いため摂りすぎには注意。

●乳酸菌

腸内の菌のバランスを取り戻し、免疫力を高めるといわれています。

■動物性乳酸菌…ヨーグルト

乳酸菌の代表といえばヨーグルトですが、動物性脂肪を含むため、摂りすぎに気をつけましょう。脂肪の多い食事は悪玉菌を増やす原因になります。



■植物性乳酸菌…みそ、しょうゆ、漬物、キムチなど塩分を含むものは食べすぎに注意しましょう。



結核に
ご注意！

せきや熱が長引くときは、早めに受診しましょう



この季節にせきや熱が出たりすると「なぜかな？」と思いがちですが、日本は先進国の中で結核の発症率がきわめて高く、注意したい病気のひとつです。過去の病気と思われる結核ですが、最近でも年間2,000人を超える人が結核で死亡しています。2014（平成26）年の発症率は、65歳未満では10万人中7.2人に対し、65歳以上では38.9人となり、とくに高齢者の発症率が高くなっています。

また、受診が遅れる患者（発症から受診までの期間が2カ月以上）の割合は、全世代では19%に対し、働き盛りの30～59歳では38%にのぼり、職場などでの感染拡大のリスクを高めています。

せきやたん、長引く熱、体重や食欲の減少、寝汗などの症状が現れたときは、結核の可能性を疑って早めに受診しましょう。

参考：平成26年結核登録者情報調査年報集計結果（厚生労働省）

おたよりありがとうございました！



Sさん 60代 女性

朝出勤前に30～45分の街歩きで5kgやせました。これからも街歩き楽しくがんばります。

Oさん 50代 女性

私の健康法は、いつでもポジティブ(^^) ストレスをためない 毎日ニコニコ 明るく過ごすことが一番大事だと信じています。人生楽しく これです。

Kさん 30代 男性

健康法はウォーキング、水泳、有酸素運動であせらずゆっくりを目標にしている。

Yさん 40代 男性

いつも楽しみに読ませていただいています。今回(264号9ページ)の「えのきだけ丼」おいしかったです。

Kさん 30代 女性

健康法は「笑う」「走る」です！これからも「活」、楽しみにしています。

Sさん 60代 女性

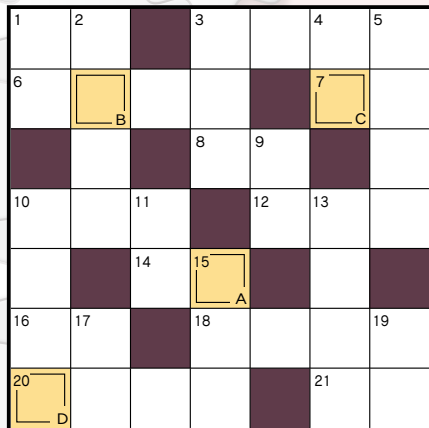
毎年の健康診断感謝しています。できるだけ歩く!! 早歩きで。

Nさん 30代 女性

学生時代以降、インフルエンザ予防接種を長く打ってませんが、30歳を超えたので今回(264号6ページ)のアンケートやグラフを見て、また打ちに行こうかと思いました。あと、季節のTOPICS「冷えを予防する生活習慣」がとても参考になりました。実践したいと思います。

Sさん 50代 男性

インフルエンザ予防接種は万全でないことがわかり、より気をつけなければと思いました。



© スカイネットコーポレーション

答え

A	B	C	D

クイズに挑戦!

A～Dに入る文字でできる言葉はなんでしょう?



タテのカギ

- 1 節分で、鬼に向かって投げる
- 2 ゴボウの定番の調理法
- 3 寒い日はこれを羽織って外出
- 4 鉄道の車両
- 5 チェスで女王の形をした駒
- 9 マフラーを巻くところ
- 10 フルーツのジュース
- 11 ____は小を兼ねる
- 13 「蒲鉾」と書く練り製品
- 15 着古したセーターの表面にできる
- 17 街頭などで配られるチラシ
- 19 4つの胃袋をもつ動物



ヨコのカギ

- 1 ナタなどで割って暖炉にくべる
- 3 「あなたのことが好きです!」
- 6 組織の一員
- 7 一目惚れて落ちました
- 8 早起きは三文の____
- 10 寒い場所にいと震えちゃう
- 12 高いビルなどが損ねることも
- 14 庭に作って鯉を飼う
- 16 うらやましいと思うときにくわえる
- 18 これが効いている部屋はポッカポカ
- 20 昔話で、竜宮城へ行った太郎さんの名字
- 21 ビックリして抜かす

タ	テ	マ	エ	イ	ド
イ	キ	ラ	ク	ガ	キ
イ	ソ	ー	ン	ホ	ウ
ク	ウ	シ	ン	ホ	ウ
ミ	メ	イ	ン	ホ	ウ
カ	ネ	モ	モ	ヤ	マ
コ	ウ	ト	ク	イ	

前回の答え

A	B	C	D
ク	ロ	ゴ	マ



たくさんのご応募
ありがとうございました

おたよりをおまちしています!

はがきの
ウラ面

- 1 (クイズの答え)
- 2 (事業所名・保険証の記号・番号)
- 3 (お名前)
- 4 (発送先住所)
- 5 (ひとこと)

応募のきまり はがきに下記をご記入いただき、健保組合までお送りください。

- 1 クイズの答え 2 事業所名・保険証の記号・番号 3 お名前
4 発送先住所 5 ひとこと (あなたの健康法、『活』の感想など)

※ご記入いただいた個人情報は、賞品の発送のみに使用いたします。
※5 ひとことは、イニシャル等にて本誌へ掲載させていただきます。



クイズの正解者から5名に
抽選で粗品をプレゼント!

- 締 切 2月15日(月)(当日消印有効)
当選者発表 賞品の発送をもってかえさせていただきます。
宛 先

〒170-0004 東京都豊島区北大塚 1-21-15
東京屋外広告ディスプレイ健康保険組合 行

冷えを改善して元気に過ごそう!

血液や血流に作用して冷えを改善する食材を使います。

1人分
304kcal / 塩分1.8g

Pick up!

牛肉

鉄

牛肉には豚肉や鶏肉の約2倍の鉄が含まれています。鉄は造血作用に関与しており、不足すると冷え性になることもあるので、しっかり摂りましょう。



お手軽ビーフシチュー



材料 2人分

- ◆牛肉（こま切れ）……………120g
- ◆片栗粉……………大さじ 1/2
- ◆たまねぎ……………1/2 個
- ◆にんじん……………1/2 本
- ◆にんにく……………1 かけ
- ◆サラダ油……………小さじ 1
- ◆赤ワイン……………50cc
- ◆水……………1 カップ
- ◆デミグラスソース……………100g
- A トマトケチャップ……………大さじ 1
- ◆固形コンソメ……………1/2 個
- ◆ローリエ……………1 枚
- ◆塩……………小さじ 1/3
- ◆こしょう……………少々
- ◆クレソン……………適量



作り方

- ①牛肉に片栗粉をもみこむ。たまねぎはくし切り、にんじんは乱切り、にんにくはみじん切りにする。
- ②フライパンにサラダ油とにんにくを熱し、牛肉を炒める。赤ワインを加えアルコールを飛ばし、Aとたまねぎ、にんじんを加え、10～15分ほど煮る。
- ③塩・こしょうで味をととのえる。
- ④器に盛り、クレソンを添える。

調理のコツ!

牛肉に片栗粉をもみこむ

片栗粉をもみこむことで軟らかく仕上がりに、さらにほどよいとろみがつきます。





セルフケアと適切な薬で 効果的な花粉症対策を!

「花粉症」は花粉によって生じるアレルギー疾患で、主にアレルギー性鼻炎やアレルギー性結膜炎を起こします。今や日本人の3～4人に1人は花粉症と推計され、患者数も増えているといわれます。スギ花粉が飛ぶ時期は、規則正しい生活習慣や自分の症状に合った薬の服用で効果的な対策をとみましょう。

喫煙、睡眠不足、
お酒の飲みすぎ
などは
控えましょう

対策1

花粉を浴びる量を減らすセルフケアを

- ✓ 帽子、花粉症用のマスク、メガネなどを着用する
- ✓ 花粉の飛散情報を確認して、外出する予定を調整する
- ✓ ウールなど花粉の付きやすい衣服を避ける
- ✓ こまめにうがい、手洗い、洗顔をする
- ✓ 飛散の多いときは窓や戸を閉めておく
- ✓ 室内や窓ぎわの掃除を心がける

環境省花粉観測システム
(はなこさん)、
日本気象協会、
その他webコンテンツや
アプリなどで
花粉情報を
チェック



対策2

症状を医師に正しく伝え、症状や体質に合った薬の使用を

ひと口に花粉症といっても、症状や程度は人さまざまです。また花粉症の薬も、即効性のあるものや、局所的に効くもの、複数の症状に効くもの、効果の持続時間など、特徴が異なります。医師や薬剤師とよく相談し、自分の症状や生活スタイルに合わせて薬を使い分けたり、組み合わせるなどしましょう。

医師や薬剤師に伝えたい症状や体質など

- くしゃみ、鼻水、鼻づまり、目のかゆみ、皮膚の異常などの具体的な症状
- 症状が出る頻度や症状の強さ
- 持病や体質、ふだん使用している薬
- 仕事や生活スタイル
- 妊娠や授乳の有無 など

鼻がツまって
困ってます



主な花粉症の薬

抗ヒスタミン薬	即効性がある。鼻づまりには効きにくいものもある。眠気や口の渇きを伴うものもある。
化学伝達物質遊離抑制薬	効果が出るまでに数日～2週間かかる。鼻づまりにもやや効果がある。
抗ロイコトリエン薬	特に鼻づまりに効果がある。効果が出るまでに数日～4週間かかる。
点鼻ステロイド薬	鼻づまり・くしゃみ・鼻水に有効。1～2日で効果が出る。刺激になることもある。
漢方薬	効果はマイルドで、効果が出るまでに数日かかる。患者によっては高い効果が出る場合もある。

(参考：日本アレルギー学会ホームページ)

第二世代抗ヒスタミン薬の一部は、**処方薬から市販薬に変わった「スイッチOTC薬」※**として販売されています。近くの薬局で聞いてみましょう。

※元は医療用医薬品(処方薬)だったが、一般用医薬品(市販薬)に転換された薬のこと。

症状が悪化してからでは薬が効きづらくなるよ。花粉の飛散前か発症直後の初期療法が効果的。



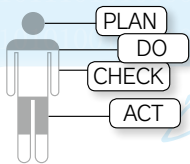
花粉症の薬は**ジェネリック医薬品**がお得ですよ。医師や薬剤師に相談してみましょう。



内服薬、点鼻薬のほか、点眼薬などもありますので、医師や薬剤師と相談して効果的な薬を使いましょう。

「舌下免疫療法」ってなに?

平成26年10月から、スギ花粉症に対する舌下免疫療法が保険適用になりました。これはアレルギーである花粉を少しずつ増量しながら投与し、アレルギー反応を起こしにくくする治療法です。これまでの免疫療法は、頻回に通院して注射する必要がありましたが、舌下免疫療法では、自分で舌の下に薬剤を投与するため、治療が続けやすくなりました。ただし、この薬剤を処方できるのは、講習を受けた医師です。治療は花粉の飛散前に開始する必要があるため、この治療を希望する方は、早めに耳鼻科やアレルギー科等に問い合わせてみましょう。



早期のうちに 医療機関へ受診 しましょう!

被扶養者のみなさん、
健診は受けましたか?



再検査の指示が
あったら忘れず
に受診を



健診の結果、治療や精密検査が必要とされているにもかかわらず、受診していないケースが問題視されています。せっかく健診で病気の芽が発見されたのに、治療や精密検査を受けず、特定保健指導も受けず、そのまま放置してしまうと、悪化の一途を辿ってしまうからです。

重症化してからでは、病気の治療にかかる期間は長く、費用も大きくなり、最悪のケースでは命の危険にもかかわってきます。いかに早く行動につなげるかが、その後の健康寿命を左右します。そのため、健診結果の指示には従うようにしてください。

健診結果を行動につなげよう!

「なんともないから」と健診結果を軽視する人もいますが、そもそも生活習慣病は、早期のうちには自覚症状がほとんどありません。信じるべきは、自分の感覚よりも健診結果の数値です。健診結果の指示には従うようにしましょう。

「要治療」「要精密検査」と記載されていた人

「要治療」は、治療が必要なほど数値が悪化している状態です。

一方、「要精密検査」は、本当に治療が必要かどうかをより詳細な検査で確認しなければならない状態です。いずれも、すみやかに医療機関を受診してください。



「要再検査」と記載されていた人

一時的な変動かどうか、改めて検査が必要な状態です。すみやかに再検査の予約をお取りください。



「要経過観察」と記載されていた人

ただ放って置けばよいということではありません。健診機関の医師や保健師の指導を受けて、生活習慣の改善を始めてください。



「異常なし」と記載されていた人

ひとまず安心ですが、正常値の範囲内であっても油断は禁物です。過去のデータと見比べて、悪化傾向にないか確認しましょう。悪化していたら、自発的に生活習慣を改善していくのがベストです。



※上記は、一般的な健診結果を記載しています。実際に受け取った健診結果の指示を優先して行動してください。



3月末で年度の一区切りです!
今年度健診を受けていない被保険者、ご家族はいませんか?

今年の健診は受けましたか? 被保険者のみなさん、ご家庭に健診をまだ受けていない被扶養者がいましたら、ぜひ健診の予約をとるように努めてください。

梅の香り漂う 水戸を歩く

偕楽園 (MAP ①)

水戸藩9代藩主徳川斉昭公が、1842(天保13)年に藩主だけでなく家臣や領民も憩える場所として開園。斉昭が梅の木を植えたのは、梅の実を飢饉と軍用の非常食とするためといわれる。

🕒 7:00 ~ 18:00 (10/1 ~ 2/19)
6:00 ~ 19:00 (2/20 ~ 9/30)

¥ 無料

☎ 029-244-5454



好文亭 (MAP ②)

梅の別名「好文木」より、斉昭が命名。質実のなかに優美を備えた、洒落な伝統建築。

🕒 9:00 ~ 16:30 (10/1 ~ 2/19)
9:00 ~ 17:00 (2/20 ~ 9/30)

🕒 12/29 ~ 12/31

¥ 大人 (中学生を除く15歳以上) 200 円
小人 (小学生・中学生) 100 円

☎ 029-221-6570

ACCESS

🚶 東京駅から JR 常磐線特急で 74 分「水戸駅」

🚗 東京都内から常磐自動車道で約 90 分「水戸 IC」



問い合わせ

水戸観光協会

☎ 029-224-0441

<http://www.mitokoumon.com/>



茨城県近代美術館 (MAP ③)

茨城ゆかりの作家・横山大観をはじめ、日本と西洋の近代美術を中心とする、さまざまな作品を紹介。

🕒 9:30 ~ 17:00 (入館は 16:30 まで)

🕒 月曜日 (祝日の場合は火曜日)、年末年始 (12/29 ~ 1/1)、臨時休館日有

¥ 一般 310 円、高校生・大学生 240 円、小学生・中学生 170 円、(企画展は別料金)

☎ 029-243-5111



千波湖 (MAP ④)

羽を休める水鳥たちに、ほっと心が和む。千波湖の周囲は 3km のジョギングコースとしても整備されている。

水戸芸術館前の芸術館通りをさらに水戸駅方面へ向かえば、江戸時代に当時最大の藩校であった、旧弘道館に到着する。偕楽園と一対の施設として 1841(天保12)年に造られた敷地内には、約 60 種、800 本の梅が植えられている。この季節、偕楽園の賑わいとはまた違った静謐な雰囲気の中で味わう梅の美しさが、印象に残るだろう。

偕楽園を西門から出て、茨城県立歴史館に向かう。その広々とした敷地を左手に見て、今度は大工町方面をめざそう。大工町に出たら東南へ向かい、しばらく歩くと、らせん型が特徴的な水戸芸術館のシンボルタワーが見えてくる。

湖の南側をさらに進み、半周ほどしたら桜川を渡って対岸に位置する梅の名所・偕楽園へ向かう。園内には約 100 種、3000 本の梅が植えられている。甘酸っぱい香りを胸に、園内をじっくり散策すれば、30 ~ 40 分のウォーキングになる。

JR 水戸駅に降り立ったら、まず南西に位置する千波湖をめざそう。中心市街地にもかかわらず豊かな自然に恵まれ、白鳥や黒鳥に出会うことができる。湖の南側を湖岸に沿って進むと、ほどなく左手に茨城県近代美術館が見えてくる。

日本三名園のひとつ・偕楽園や自然豊かな千波湖など、見どころ満載の水戸。美術館など新しいスポットも多く、ウォーキングの途中に楽しむこともできる。早春を告げる梅の香りに誘われて、ウォーキングに出かけよう。



徳川光圀像



水戸といえば「水戸黄門」こと、徳川光圀公が有名。街中に銅像がいくつもあるので、探してみよう！

園内には孟宗竹林も



茨城県立歴史館 (MAP ⑤)

県の歴史に関する資料を一般公開している。常設展では原始・古代から近現代までの歴史を紹介。

- 🕒 9:30 ~ 17:00 (入館は 16:30 まで)
- 📅 月曜日(祝日の場合は火曜日)、年末年始(12/29 ~ 1/1)、臨時閉館・休館日有
- 💰 一般 150 円、大学生 80 円
小・中・高校生・未就学児・満 70 歳以上の方等 無料
(特別展開催時期は別料金)
- ☎ 029-225-4425

水戸芸術館 (MAP ⑥)

コンサートホール、劇場、現代美術ギャラリーをもつ複合文化施設。シンボルタワーは市制 100 周年(1989 年)を記念して高さ 100m。建築家・磯崎新氏が設計。

- 🕒 9:30 ~ 18:00 (催事による延長有)
- 📅 月曜日(祝日の場合は火曜日)、年末年始
- 💰 タワー 大人 200 円
小人(小学生・中学生) 100 円
企画展 一般 800 円
(コンサート、演劇は別料金)
- ☎ 029-227-8111



旧弘道館 (MAP ⑦)

文館、武館、歌学局、兵学局、天文数学所、医学館、馬場などを備えた江戸時代のいわば“総合大学”。正庁、至善堂、正門は、重要文化財。敷地内には、梅が咲き誇る。

- 🕒 9:00 ~ 16:30 (10/1 ~ 2/19)
9:00 ~ 17:00 (2/20 ~ 9/30)
- 📅 12/29 ~ 12/31
- 💰 大人(中学生を除く 15 歳以上) 200 円
小人(小学生・中学生) 100 円
未就学児・満 70 歳以上の方等 無料
- ☎ 029-231-4725

補助金!? ホームページを見てみよう

※営業時間や料金などは変更される場合があります。

「水戸」観光に便利な 保養所のご案内

三の丸ホテル

〒310-0011 茨城県水戸市三の丸 2-1-1
TEL (029) 221-3011 FAX (029) 221-3022



JR 水戸駅北口からペディストリアンデッキで直結し、徒歩 2 分の便利な場所にあります。

水戸京成ホテル

〒310-0011 茨城県水戸市三の丸 1-4-73
TEL (029) 226-3111 FAX (029) 226-1200



JR 水戸駅から徒歩 3 分。無料駐車場もあり車でのアクセスも便利です。

ダイワロイネットホテル水戸

〒310-0015 茨城県水戸市宮町 1-7-44
TEL (029) 303-3311 FAX (029) 303-3312



JR 水戸駅南口から直結しており徒歩 1 分。女性専用のレディースルームもあります。

JTB協定施設

健保組合からの補助がありますので、安く利用できます。

ご利用方法は「活」katsu No.263 の 21、22 ページ、またはホームページをご覧ください。

※「活」バックナンバーは、ホームページからもご覧いただけます。

<http://www.sign-ad-displaykenpo.or.jp/>

医療保険制度は今後、 こう変わります



医療保険制度改革関連法案が、平成27年5月に成立しました。健保組合に加入するみなさんに関係のある変更点をご紹介します。



後期高齢者支援金の負担がアップ

75歳以上の高齢者の医療費の4割は健保組合等が拠出する「後期高齢者支援金」でまかなわれています。その計算方法が変わり、「各保険者の加入員の報酬総額に比例する部分」（総報酬割）の比率が段階的にアップします（27年度：総報酬割が1／2、28年度：総報酬割2／3、29年度：総報酬割100%）。

中小の企業等が加入する協会けんぽに比べ、健保組合は給与水準の高い組合が多いため、これにより健保組合の支援金の額はさらに増加が見込まれます。

●後期高齢者支援金の全面総報酬割の段階的導入のイメージ

	後期高齢者支援金	
平成22～26年度	加入者割 (2/3)	総報酬割 (1/3)
平成27年度	加入者割 (1/2)	総報酬割 (1/2)
平成28年度	加入者割 (1/3)	総報酬割 (2/3)
平成29年度	総報酬割	



入院時の食事代を段階的に引き上げ

入院時の食事代は、現在、1食260円（食材費相当額）を患者が負担しています（一般所得者の場合）。4月からは調理費の相当額も患者負担となり、2段階で引き上げになります。

現行 260円 **平成28年度～ 360円** **平成30年度～ 460円**

※住民税非課税等の方の負担額（210円または100円）は据え置き



紹介状なしの大病院受診に定額負担

現在も一部の大病院では紹介状なしで外来を受診した患者から特別料金が徴収されますが、4月からは特定機能病院等すべての大病院で、紹介状なしの外来受診には一定の額が上乗せで徴収されます（救急等は除く／上乗せ額は現在5000～1万円程度で検討中で全額自己負担）。

これは、特定機能病院等の大病院は高度な医療を必要とする重症の患者に特化させ、医療のムダを減らすことが目的です。



「患者申出療養」の創設

患者申出療養とは、患者からの申し出により、厚生労働大臣等が定める高度な医療技術が（国による2～6週間の審査の後）保険外併用療養費の対象となるもの（部分的に保険適用となる）。これにより、国内未承認薬等も治療に使える途が開けます。



標準報酬月額の上限を引き上げ

保険料や各種手当金算出の基礎となる「標準報酬月額」は、平成28年4月より現在の47等級に3等級追加され、上限が121万円から139万円に引き上げになります。また、標準賞与額についても、年間上限額が540万円から573万円に引き上げになります。



傷病手当金・出産手当金の算出方法変更

病気やケガ、出産のために会社を休んで給料が出ない場合に支給される傷病手当金・出産手当金は、現在は「直近の標準報酬月額を30で割った額の3分の2」を日額としますが、4月以降は「支給開始日の直近12カ月の標準報酬月額の平均を30で割った額の3分の2」となります。

※被保険者期間が1年間に満たない場合は、被保険者期間における標準報酬日額の平均か、全被保険者の平均標準報酬日額のいずれか低い額とします。

平成28年4月1日からの

健康保険任意継続 被保険者の 標準報酬月額

当組合の平成27年9月末日現在における全被保険者の標準報酬月額の平均した額は、339,843円となり、健康保険法第47条第1項第2号に規定する健康保険任意継続被保険者の標準報酬月額は次のとおり決定しました。

① 平成28年度健康保険任意継続被保険者の標準報酬

24等級 月額340,000円

ただし、その者の退職時の標準報酬がこの額を下回るときは、退職時の標準報酬の等級、月額となります。

② 適用年月日 平成28年4月1日

任意継続被保険者となることを希望する方は…

退職してから20日以内に「任意継続被保険者資格取得申請書」と「住民票」に保険料を添えて、当組合の窓口で手続きをしてください。

保険料を一括前納することによる割引制度もございます。

詳しくは、ホームページをご覧ください。

整骨院・接骨院は、正しくご利用ください



昨年は、東京都杉並区の接骨院が、実際には行っていない施術に対して、書類を偽装して不正に療養費を請求していたことが発覚し、関係者が逮捕される事件がありました。これまでも、このような水増し請求や、本来は健康保険が適用されない慢性的な肩こりや疲労回復のマッサージに対して療養費が請求されるなどの問題がありました。

整骨院・接骨院を利用する際は、こうした不正な請求につながらないよう、右のルールを守って利用してください。



整骨院・接骨院で健康保険が使えるケースは限定されています！

健康保険で
使えるケースは…

急性・亜急性で、原因がはっきりしている
外傷性のケガ



打撲・捻挫・および挫傷（肉離れなど）・骨折・脱臼です。
ただし、応急手当の場合を除き、骨折・脱臼については医師の同意が必要です。



療養費支給申請書への署名は、記載された内容を
チェックして自分で署名しましょう。また受け取った領
収証や明細書は、きちんと保管しておきましょう。

事業所の適用状況

加入した事業所

公告	事業所名	所在地	適用年月日
公告第1336号	アートブラザ(株)	東京都港区	H27.9.1付新適
公告第1338号	(株)デグニティー	東京都新宿区	H27.9.16付新適
公告第1339号	(株)ONESTYLE	東京都渋谷区	H27.10.1付新適
公告第1340号	(株)エジンバラ	東京都港区	H27.12.1付編入
〃	A & P コンサルティング(株)	東京都渋谷区	H27.12.1付編入
〃	(有)レインボーワークス	東京都世田谷区	H27.12.1付編入
公告第1341号	(株)ノットグローバルホールディングス	東京都渋谷区	H27.11.1付新適

その他の公告

公告第1335号	事業所の削除について
公告第1337号	任意継続被保険者の標準報酬月額について

組合の動き



今年もよろしく
お願いします！

事業状況

平成27年11月末現在

事業所数	被保険者数	平均標準報酬月額	被扶養者数	＜一般勘定＞(27年度収支状況)(被保険者1人当たり)			
 1,124件	 44,719名	 339,268円	 28,508名	＜収入＞ 保険料	＜支出＞ 医療費等	納付金 (高齢者支援金 他)	その他
				月分 30,121円 累計 230,293円	月分 16,615円 累計 118,995円	月分 16,165円 累計 97,765円	月分 1,376円 累計 14,779円

平成 27 年度

「スマホウォーキング大会」

結果
発表!

当健保組合の体育奨励新規事業「スマホウォーキング大会」が、10月1日～11月30日の期間中に開催されました。本大会は、当健保組合ホームページから参加登録を行い、ご自分のスマートフォンに大会アプリをインストールして、それぞれの通勤や、外回りなどの歩数をカウントしたり、お気に入りのウォーキングコースやハイキングコースで思い思いに汗を流し、歩数を競い合いました。

10月大会と11月大会の2回行われ、141名が参加し、激しい上位争いが繰り広げられました。

※スマホをお持ちでない方にはIT歩数計を貸出しましたが、引き続きご使用ください。ただし資格喪失の際にはご返却ください。



各月 1 位	平成 27 年産最高級ブランド米 5kg	参加されたみなさん お疲れさまでした
各月 2 位・3 位	平成 27 年産高級ブランド米 5kg	
各月 4 位～10 位	平成 27 年産ブランド米 2kg	
けんぽ特別賞	(10月「LED リストバンド」・11月「ハミガキトラベルセット」) 各月抽選 60 名	来年もぜひ 参加してね

賞品の発送は2月初旬を予定しています。抽選結果は賞品の発送をもってかえさせていただきます。

10月大会

順位	ニックネーム	会 社 名	10月の総歩数	1日平均歩数
1 位	ボン太郎	㈱春光社	951,690	30,699
2 位	yama	㈱クレオ	936,315	30,203
3 位	よこ	㈱シミズオクト	889,897	28,706
4 位	えるどれっど	㈱アイ・アールジャパン	837,780	27,025
5 位	みんくる	東京トリムテック㈱	805,820	25,994
6 位	舞卯王区	大川工業㈱	674,685	21,764
7 位	eco	㈱ケイエムアドシステム	627,436	20,239
8 位	とよちゃん	東京トリムテック㈱	626,100	20,196
9 位	hit	㈱工芸社	625,246	20,169
10 位	匿名希望	㈱アイ・アールジャパン	570,960	18,418

11月大会

順位	ニックネーム	会 社 名	11月の総歩数	1日平均歩数
1 位	もくもく	図書館スタッフ㈱	936,012	31,200
2 位	みんくる	東京トリムテック㈱	858,998	28,633
3 位	とよちゃん	東京トリムテック㈱	774,987	25,832
4 位	えるどれっど	㈱アイ・アールジャパン	759,684	25,322
5 位	eco	㈱ケイエムアドシステム	717,397	23,913
6 位	匿名希望	㈱アイ・アールジャパン	694,335	23,144
7 位	Mikidoo	㈱グリーン・ワイズ	591,747	19,724
8 位	J3 ロッキー	㈱柳島寿々喜園	522,815	17,427
9 位	いこ	クリエイティブコミュニケーションズ㈱レマン	507,075	16,902
10 位	tn	一般財団法人 公園財団	506,348	16,878

上位入賞者コメント

ボン太郎 ㈱春光社

出勤の際、2～3駅手前で電車を降りて歩きました。帰りは2時間半～3時間歩き、途中駅から電車に乗るようにして記録を伸ばしました。土日は地元の河川敷や都心を歩きっぱなしでした。10月大会の最終日には、60km歩きました。ランキングの中の(参加者同士の)妙な一体感があってよかったです。人生で1番歩きました。来年は、もうやりたくないです!(笑)

yama ㈱クレオ

連日、愛知県五条川周辺を走りました。3カ所の神社をお参りするコース等、早朝・夕方・夜の3回に分けて1日平均20km走りました。足に豆をいくつも作り、靴を1足履きつぶしました。大会に参加しているみなさんが、辛さの共有できる仲間と感じ、辛い日もがんばることができました。その中でも、ボン太郎さんは本当にすごい! 来年も、いい賞品だったら、がんばっちゃいますよ!(笑)

よこ ㈱シミズオクト

仕事を終えると、毎日新しいコースを見つけながら、2～3時間かけ遠回りして帰りました。今回の大会では、順位と歩数が出るので、楽しく歩く習慣をつけることができました。継続してどんどんやっていきたいです。歩く楽しい! もっとたくさんの人が参加したらいいな!

もくもく 図書館スタッフ㈱

以前から基本的にエレベーターやエスカレーターを使用せず階段を利用していました。自宅のマンション(7階)と通勤での駅構内、勤務先(3階)で階段を利用しています。昼休みに勤務地周辺をウォーキングし記録を伸ばしました。来年は1カ月100万歩を目指します。

みんくる 東京トリムテック㈱

毎晩、公園や商店街をウィンドウショッピングしながら歩数を積み重ねました。来年は1位をめざしてがんばります。

とよちゃん 東京トリムテック㈱

みんくると励ましあいながら1日最低2万歩を目標に、2人で歩きました。大会をきっかけに現在は1時間程度、2人で散歩することが日課になりました。年齢別のレースになったらいいと思います。また来年も上位を目指します。