

健保だより

第137号

2024-4



忙しいあなたに

globody fitness

グローバルフィットネス
指導・モデル
フィットネストレーナー
Saya



1 セットアップ

鍛えたい筋肉にアプローチできる姿勢をつくる

右足を軸足にし、左足を大きく後ろに踏み込む。右膝を軽く曲げ、左膝を伸ばしてかかとを浮かせ、前傾姿勢をとる。両手は斜め前に下ろす。

Point 後頭部～かかとが一直線になるように前傾姿勢をつくる

膝がかかとの真上になるように

2 ファットバーン

大きな動きで心拍数を上げて脂肪を燃焼

Point お腹にしっかり力を入れる

息を吐きながら、両肘を曲げて後ろに引くと同時に左足を右足に寄せる。1セットアップの姿勢に戻る。これをテンポよく繰り返す。

左右 各10回

全身の脂肪燃焼と筋トレができる

ニードライブ

全身の引き締め効果が高く、血流がよくなることで、頭をスッキリさせる効果も期待できる globody fitness の代表的なエクササイズです。

CHECK!

動画を見ながらやってみよう！

<http://douga.hfc.jp/imfine/undo/24spring01.html>



5 ストレッチ

使った筋肉を伸ばして疲れをリセット

左足の甲を左手でつかみ、かかとをお尻に近づけて、太ももの前側の筋肉を伸ばす。左右入れ替えて行う。

左右 各10秒

バランスがとりづらい場合は、イスや壁に手を添えてOK！

3 パルシング

関節に負担をかけずにインナーマッスルを刺激

右足を1歩前に出し、両手を腰に当てて両膝を曲げる。お腹に力を入れながら、小刻みに両膝を上下に曲げ伸ばしする。

Point パルス（脈拍）のように小刻みに（上下5cm程度）体を動かす

左右 各20回

4 ホールド

キツイ姿勢で動きを止め、筋肉に強めの刺激を加えて筋力アップ

1セットアップの姿勢に戻り、体幹に力を入れながらキープ。1～4を左右入れ替えて行う。

左右 各10秒

globody fitness とは…

“忙しくて運動できない方”にとくにおすすめ

ピラティスをベースに、心拍数の上がる有酸素運動の要素と手脚を鍛える動きを組み合わせることで、短時間で効率的に高い脂肪燃焼と筋力アップ効果が得られるエクササイズです。忙しい方にも取り組みやすいよう、1つのプログラムは約3分でできるのも特徴です。運動の強度は「少しキツイ」と感じるくらいを目安に、回数や秒数は自由に変えてOKです！ご自身のペースで行ってください。



保険料収入の増額は見込めるものの
依然として厳しい財政状況

収入支出予算総額………9億101万6千円
被保険者1人当たり………55万2,798円（介護保険分を除く）

当健康保険組合の令和6年度予算案が、去る2月22日に開催された第181回組合会において承認され、決定いたしました。

当健保組合の令和6年度予算案は、令和5年度予算に対し4,787万2千円増の9億101万6千円、そのうち一般勘定分が7億4,627万7千円、介護勘定分が1億5,473万9千円となりました。

収入面では、健保組合の収入の柱となるのが、事業主と皆さまから納めていただく健康保険収入であり、前年度予算よりも4,803万7千円増の5億8,427万2千円を見込んでいます。

支出面では、皆さまとご家族の医療費や各種給付金にあてられる保険給付費に同比3,551万3千円増の4億1,632万4千円、高齢者の医療費にあてられる納付金に同比1,600万円減の2億5,000万3千円を計上しています。

保険給付費と納付金の健康保険収入に占める割合は、保険給付費が71・3％、納付金が42・8％となり、この二大支出で健康保険収入を超える



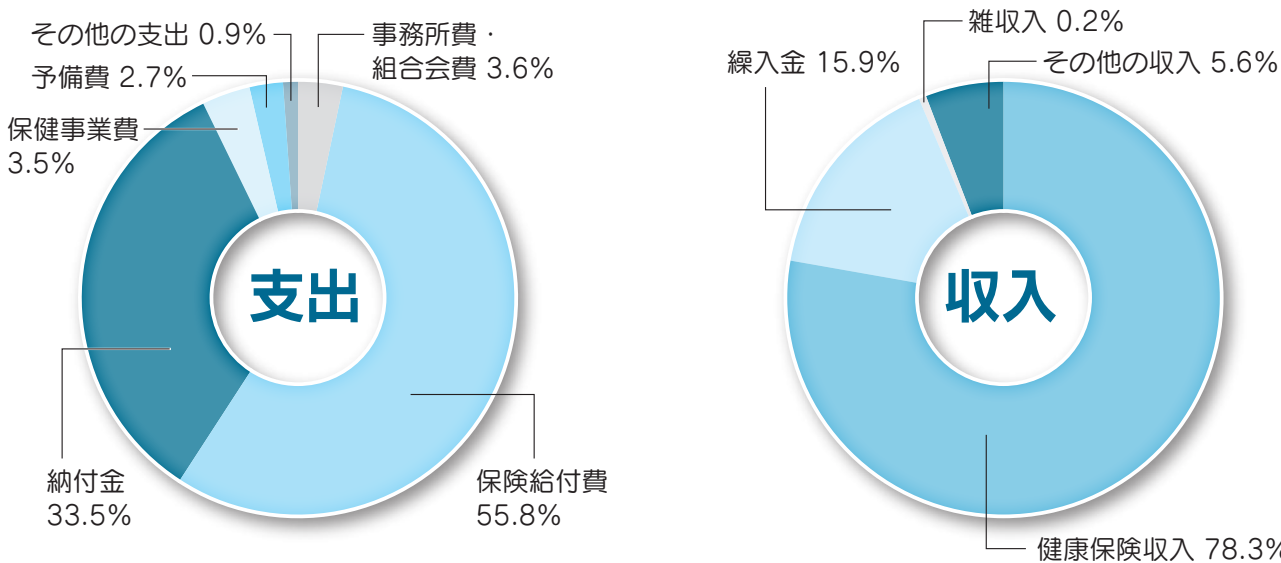
見込みです。そのため、健康保険収入だけでは支出を賄いきれず、別途積立金から前年度残金見込額を含む1億1,860万8千円を繰り入れ、収支の均衡をはかります。

令和6年度は新型コロナウイルス感染症の影響から脱却し、低迷していた経済活動も徐々に活発化する見込みですが、昨年に引き続き、物価高騰などの影響が続くことが想定されます。

また、今後の納付金や保険給付費（療養費等）の増加見込みにより引き続き当健保組合は、厳しい財政状況が続くことが予測されます。しかしながら、特定健診および特定保健指導をはじめ、生活習慣病予防対策を重視した健診等の事業を実施し、皆さまとご家族の健康をサポートしてまいります。

当健保組合では、引き続き医療費チェック機能の強化を図り、医療費削減に向け一層の努力をし、財政安定化に向けさらに気を引き締めて健全運営に尽力してまいります。皆さまにおかれまして、こうした当健保組合の現状をご理解いただき、日々健康にお過ごしいただくことで医療費の節減にご協力をお願い申し上げます。

収支の割合（一般勘定分）



予算編成の基礎となった数字

- 被保険者数 ▶1,350人（男性 700人 女性 650人）
- 平均標準報酬月額 ▶290,000円（男性 340,000円 女性 230,000円）
- 前期高齢者加入率 ▶2.857143%
- 健康保険料率 ▶千分の105.00（調整保険料率を含む）（事業主分 千分の60.90 被保険者分 千分の44.10）
- 介護保険料率 ▶千分の21.00（事業主分 千分の10.50 被保険者分 千分の10.50）

令和6年度収入支出予算概要表

◆一般勘定分

科目	予算額	被保険者年間1人当たり額	予算科目の説明
健康保険収入	584,272千円	432,794円	年間保険料収入、国からの事務費補助
調整保険料収入	5,404千円	4,003円	健保組合相互の財政援助のための保険料
繰入金	118,608千円	87,858円	別途積立金等からの繰り入れ
国庫補助金収入	526千円	390円	特定健診などに対する国からの補助金
出産育児交付金	190千円	141円	出産育児一時金の支給額に応じた交付金
財政調整事業交付金	6,000千円	4,444円	高額医療費交付金等
雑収入	1,277千円	946円	積立金などの利子収入、貸付金回収金
介護勘定受入	30,000千円	22,222円	介護勘定からの受入金
合計	746,277千円	552,798円	一般勘定分年間収入額
経常収入合計	586,252千円	434,261円	

◆介護勘定分

科目	予算額	第2号被保険者たる被保険者等1人当たり額	予算科目の説明
介護保険収入	84,289千円	89,669円	第2号被保険者本人からの年間保険料収入
繰越金	70,448千円	74,945円	前年度余剰金からの繰り越し
雑収入	2千円	2円	積立金の利子収入
合計	154,739千円	164,616円	介護勘定分年間収入額

◆一般勘定分

科目	予算額	被保険者年間1人当たり額	予算科目の説明
事務所費・組合会費	26,830千円	19,874円	事業運営諸費用
保険給付費	416,324千円	308,388円	法定給付費と付加給付費の合計
法定給付費	407,224千円	301,647円	法律で定められた給付金
付加給付費	9,100千円	6,741円	当健保組合規約で定めた給付金
納付金	250,003千円	185,187円	前期高齢者納付金等の拠出金合計
前期高齢者納付金	120,000千円	88,889円	65歳～74歳の高齢者の医療費にあてる納付金
後期高齢者支援金	130,000千円	96,296円	75歳以上の高齢者の医療費にあてる支援金
病床転換支援金	1千円	1円	療養病床が円滑に転換するための支援金
退職者給付拠出金	1千円	1円	退職者医療制度への拠出金
流行初期医療確保拠出金	1千円	1円	感染症流行初期の医療機関支援のための拠出金
保健事業費	26,460千円	19,600円	疾病予防等に関する事業費用
還付金	110千円	81円	資格喪失に伴う保険料の還付金
財政調整事業拠出金	5,404千円	4,003円	健保組合相互救済資金のための拠出金
連合会費	946千円	701円	健保連に対する会費等
雑支出	200千円	148円	科目に属さない雑費
予備費	20,000千円	14,815円	事業運営の予備金
合計	746,277千円	552,798円	一般勘定分年間支出額
経常支出合計	720,763千円	533,899円	

◆介護勘定分

科目	予算額	第2号被保険者たる被保険者等1人当たり額	予算科目の説明
介護納付金	72,000千円	76,596円	介護保険法に基づく納付金
還付金	100千円	106円	資格喪失に伴う保険料の還付金
積立金	52,539千円	55,893円	準備金に繰り入れる額
一般勘定繰入	30,000千円	31,915円	一般勘定への繰入金
雑支出	100千円	106円	科目に属さない雑費
合計	154,739千円	164,616円	介護勘定分年間支出額

* 端数処理の関係で、一部合計の合わない場合があります。

リーガル健康保険組合からのお知らせ

※任意継続被保険者の標準報酬月額

当健保組合の令和5年9月30日における全被保険者の平均標準報酬月額は290,539円です。
令和6年度における当健保組合の平均標準報酬月額は第22等級の300,000円で、適用年月日は令和6年4月1日から令和7年3月31日までです。
任意継続被保険者の保険料上限額は31,500円（介護保険に該当しない被保険者）、37,800円（介護保険に該当する被保険者）となります。

※健康保険料率および介護保険料率

健康保険料率		調整保険料率は変更となったものの、健康保険料率の合計は千分の105.00に据え置くことといたしました。平成25年3月分（4月納付分）から千分の105.00となっております。 また、事業主と本人の負担割合は58%対42%となっており、令和6年3月分（4月納付分）からの事業主と本人の保険料率は昨年と同じ千分の60.90と千分の44.10です。
介護保険料率		介護保険料率に変更はなく、千分の21.00です。 介護保険料は、事業主と本人の負担割合が50%対50%の折半となっております。よって、令和6年3月分（4月納付分）からの事業主と本人の介護保険料率はそれぞれ千分の10.50です。

任意継続被保険者の方は、令和6年4月分（4月納付分）から改定した料率が実施され、健康保険料および介護保険料ともに本人の全額負担となっています。

※令和6年度リーガル健康保険組合保険料月額表

（料率 健康：105/1000 介護：21/1000）

標準報酬額					一般保険料												介護保険料		
					A 基本保険料 (調整保険料を含む)			B 特定保険料			一般保険料合計 A + B			40歳以上65歳未満					
等級	月額	(円以上)	(円未満)	日額	被保険者	事業主	計	被保険者	事業主	計	被保険者	事業主	計	被保険者	事業主	計			
					25.26	34.88	60.14	18.84	26.02	44.86	44.10	60.90	105	10.5	10.5	21			
					1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000				
					調整保険料	調整保険料	調整保険料												
					0.40	0.56	0.96												
					1000	1000	1000												
1	58,000	～	63,000	1,930	1,465	2,024	3,489	1,092	1,509	2,601	2,557	3,533	6,090	609	609	1,218			
2	68,000	63,000	73,000	2,270	1,717	2,373	4,090	1,281	1,769	3,050	2,998	4,142	7,140	714	714	1,428			
3	78,000	73,000	83,000	2,600	1,970	2,721	4,691	1,469	2,030	3,499	3,439	4,751	8,190	819	819	1,638			
4	88,000	83,000	93,000	2,930	2,223	3,070	5,293	1,657	2,290	3,947	3,880	5,360	9,240	924	924	1,848			
5	98,000	93,000	101,000	3,270	2,475	3,419	5,894	1,846	2,550	4,396	4,321	5,969	10,290	1,029	1,029	2,058			
6	104,000	101,000	107,000	3,470	2,627	3,628	6,255	1,959	2,706	4,665	4,586	6,334	10,920	1,092	1,092	2,184			
7	110,000	107,000	114,000	3,670	2,779	3,837	6,616	2,072	2,862	4,934	4,851	6,699	11,550	1,155	1,155	2,310			
8	118,000	114,000	122,000	3,930	2,980	4,117	7,097	2,223	3,070	5,293	5,203	7,187	12,390	1,239	1,239	2,478			
9	126,000	122,000	130,000	4,200	3,183	4,395	7,578	2,373	3,279	5,652	5,556	7,674	13,230	1,323	1,323	2,646			
10	134,000	130,000	138,000	4,470	3,385	4,674	8,059	2,524	3,487	6,011	5,909	8,161	14,070	1,407	1,407	2,814			
11	142,000	138,000	146,000	4,730	3,587	4,953	8,540	2,675	3,695	6,370	6,262	8,648	14,910	1,491	1,491	2,982			
12	150,000	146,000	155,000	5,000	3,789	5,232	9,021	2,826	3,903	6,729	6,615	9,135	15,750	1,575	1,575	3,150			
13	160,000	155,000	165,000	5,330	4,042	5,581	9,623	3,014	4,163	7,177	7,056	9,744	16,800	1,680	1,680	3,360			
14	170,000	165,000	175,000	5,670	4,295	5,929	10,224	3,202	4,424	7,626	7,497	10,353	17,850	1,785	1,785	3,570			
15	180,000	175,000	185,000	6,000	4,547	6,279	10,826	3,391	4,683	8,074	7,938	10,962	18,900	1,890	1,890	3,780			
16	190,000	185,000	195,000	6,330	4,800	6,627	11,427	3,579	4,944	8,523	8,379	11,571	19,950	1,995	1,995	3,990			
17	200,000	195,000	210,000	6,670	5,052	6,976	12,028	3,768	5,204	8,972	8,820	12,180	21,000	2,100	2,100	4,200			
18	220,000	210,000	230,000	7,330	5,558	7,673	13,231	4,144	5,725	9,869	9,702	13,398	23,100	2,310	2,310	4,620			
19	240,000	230,000	250,000	8,000	6,063	8,371	14,434	4,521	6,245	10,766	10,584	14,616	25,200	2,520	2,520	5,040			
20	260,000	250,000	270,000	8,670	6,568	9,069	15,637	4,898	6,765	11,663	11,466	15,834	27,300	2,730	2,730	5,460			
21	280,000	270,000	290,000	9,330	7,073	9,767	16,840	5,275	7,285	12,560	12,348	17,052	29,400	2,940	2,940	5,880			
22	300,000	290,000	310,000	10,000	7,578	10,464	18,042	5,652	7,806	13,458	13,230	18,270	31,500	3,150	3,150	6,300			
23	320,000	310,000	330,000	10,670	8,084	11,161	19,245	6,028	8,327	14,355	14,112	19,488	33,600	3,360	3,360	6,720			
24	340,000	330,000	350,000	11,330	8,589	11,859	20,448	6,405	8,847	15,252	14,994	20,706	35,700	3,570	3,570	7,140			
25	360,000	350,000	370,000	12,000	9,094	12,557	21,651	6,782	9,367	16,149	15,876	21,924	37,800	3,780	3,780	7,560			
26	380,000	370,000	395,000	12,670	9,599	13,255	22,854	7,159	9,887	17,046	16,758	23,142	39,900	3,990	3,990	7,980			
27	410,000	395,000	425,000	13,670	10,357	14,301	24,658	7,724	10,668	18,392	18,081	24,969	43,050	4,305	4,305	8,610			
28	440,000	425,000	455,000	14,670	11,115	15,347	26,462	8,289	11,449	19,738	19,404	26,796	46,200	4,620	4,620	9,240			
29	470,000	455,000	485,000	15,670	11,873	16,393	28,266	8,854	12,230	21,084	20,727	28,623	49,350	4,935	4,935	9,870			
30	500,000	485,000	515,000	16,670	12,630	17,440	30,070	9,420	13,010	22,430	22,050	30,450	52,500	5,250	5,250	10,500			
31	530,000	515,000	545,000	17,670	13,388	18,487	31,875	9,985	13,790	23,775	23,373	32,277	55,650	5,565	5,565	11,130			
32	560,000	545,000	575,000	18,670	14,146	19,533	33,679	10,550	14,571	25,121	24,696	34,104	58,800	5,880	5,880	11,760			
33	590,000	575,000	605,000	19,670	14,904	20,579	35,483	11,115	15,352	26,467	26,019	35,931	61,950	6,195	6,195	12,390			
34	620,000	605,000	635,000	20,670	15,662	21,625	37,287	11,680	16,133	27,813	27,342	37,758	65,100	6,510	6,510	13,020			
35	650,000	635,000	665,000	21,670	16,419	22,672	39,091	12,246	16,913	29,159	28,665	39,585	68,250	6,825	6,825	13,650			
36	680,000	665,000	695,000	22,670	17,177	23,719	40,896	12,811	17,693	30,504	29,988	41,412	71,400	7,140	7,140	14,280			
37	710,000	695,000	730,000	23,670	17,935	24,765	42,700	13,376	18,474	31,850	31,311	43,239	74,550	7,455	7,455	14,910			
38	750,000	730,000	770,000	25,000	18,945	26,160	45,105	14,130	19,515	33,645	33,075	45,675	78,750	7,875	7,875	15,750			
39	790,000	770,000	810,000	26,330	19,956	27,555	47,511	14,883	20,556	35,439	34,839	48,111	82,950	8,295	8,295	16,590			
40	830,000	810,000	855,000	27,670	20,966	28,951	49,917	15,637	21,596	37,233	36,603	50,547	87,150	8,715	8,715	17,430			
41	880,000	855,000	905,000	29,330	22,229	30,695	52,924	16,579	22,897	39,476	38,808	53,592	92,400	9,240	9,240	18,480			
42	930,000	905,000	955,000	31,000	23,492	32,439	55,931	17,521	24,198	41,719	41,013	56,637	97,650	9,765	9,765	19,530			
43	980,000	955,000	1,005,000	32,670	24,755	34,183	58,938	18,463	25,499	43,962	43,218	59,682	102,900	10,290	10,290	20,580			
44	1,030,000	1,005,000	1,055,000	34,330	26,018	35,927	61,945	19,405	26,800	46,205	45,423	62,727	108,150	10,815	10,815	21,630			
45	1,090,000	1,055,000	1,115,000	36,330	27,534	38,019	65,553	20,535	28,362	48,897	48,069	66,381	114,450	11,445	11,445	22,890			
46	1,150,000	1,115,000	1,175,000	38,330	29,049	40,112	69,161	21,666	29,923	51,589	50,715	70,035	120,750	12,075	12,075	24,150			
47	1,210,000	1,175,000	1,235,000	40,330	30,565	42,205	72,770	22,796	31,484	54,280	53,361	73,689	127,050	12,705	12,705	25,410			
48	1,270,000	1,235,000	1,295,000	42,330	32,081	44,297	76,378	23,926	33,046	56,972	56,007	77,343	133,350	13,335	13,335	26,670			
49	1,330,000	1,295,000	1,355,000	44,330	33,596	46,391	79,987	25,057	34,606	59,663	58,653	80,997	139,650	13,965	13,965	27,930			
50	1,390,000	1,355,000	～	46,330	35,112	48,483	83,595	26,187	36,168	62,355	61,299	84,651	145,950	14,595	14,595	29,190			

◎なお、賞与からも同じ保険料率で保険料が徴収されます。
標準賞与額は支給される賞与の1,000円未満を切り捨てた額で、年間累計573万円が上限となります。特定保険料は、わが国の高齢者医療制度へ納める保険料で、基本保険料が当健保組合の費用に費やす保険料です。介護保険第2号被保険者とは、40歳以上65歳未満の被保険者です。40歳から65歳未満は、健康保険料合計額プラス介護保険料額となります。

※令和6年度（令和6年4月～7年3月）任意継続被保険者の標準報酬月額上限は、1等級あたり22等級の300千円になります。

令和6年度に実施する保健事業のご案内

当健保組合は、皆さまの健康と医療費抑制のため、引き続き次の事業を積極的に展開してまいります。

健診

人間ドック・脳ドック費用補助

当健保組合では、30歳以上の被保険者と被扶養者を対象に、20,000円（税込）を上限とした人間ドックの費用補助を行っています。人間ドックの受診は年度内1回限りですので、ぜひ受診するようお願いいたします。
また、40歳以上の方が対象の脳ドックでも、人間ドックと同額の20,000円（税込）の費用補助を行っています。受診を希望される方は、当健保組合へ必ず事前にお申し込みください。

生活習慣病予防健診の実施

事業所が実施する法定健診に合わせて、生活習慣病予防健診を共同開催として実施します。被保険者の受診対象者には年齢制限を設けません。生活習慣病予防健診の補助上限額は、当健保組合と事業所を合わせて16,500円（税込）です。

主婦家族健診の実施

30歳以上の被扶養者を対象に、主婦家族健診を実施します。健診にかかる費用は当健保組合が16,500円（税込）を上限に補助します。**なお、本健診には特定健診の項目が含まれておりますので、40歳以上の方はぜひ受診をお願いします。**

◆上記の補助上限額を超えた健診費用は、受診者の負担となりますのでご了承ください。
◆人間ドック、脳ドック、生活習慣病予防健診については、年度内に重複して受診することはできませんのでご注意ください。



当健保組合 ホームページの公開

当健保組合では、ホームページを公開しています。病気やけがをしてしまった時や、入院の手続き等で困った時などにご覧ください。社内のイントラトップページにもリンクされています。

リーガル健保組合ホームページ

<http://www.regal-kenpo.or.jp/> をご覧ください。

出産された方への贈呈品

出産された被保険者および被扶養者のご家庭に、月刊誌を1年間（2年目は年4回）送付します。

年中無休・24時間体制
「リーガル健保組合ファミリー健康相談」の開設

身近な電話で、赤ちゃんからお年寄りまで家族全員の健康に関するあらゆる相談に専門スタッフが応じます。プライバシーは確実に守られますので、いつでも安心してお気軽にご利用ください。

リーガル健保組合専用ダイヤル

0120-911-367

（通話料無料）
発信者番号は「通知設定」でおかけください。
つながらない場合は、はじめに「186」をつけて上記ダイヤル番号におかけください。ご利用者の状況または相談内容により、相談の制限・停止をさせていただく場合があります。

海外からはコレクトコールにて

03-5524-8500

滞在地域の国際電話

食に走る人は 要注意!

監修：小林 弘幸 順天堂大学医学部教授

「ストレス」と 「肥満」の関係

環境の変化は、大なり小なり精神的ストレスとなります。ストレス解消法にはさまざまありますが、**食で解消しがちな人は要注意**。「ストレスを感じたら食べる」ことが習慣化してしまい、食欲をコントロールできなくなるだけでなく、肥満やメタボリックシンドロームのリスクを上げてしまいます。ストレスは、食事以外で解消するのがベターです。



ストレスホルモン コルチゾール

ストレスがかかると、副腎皮質から**ストレスホルモン**と呼ばれる「**コルチゾール**」が急激に分泌されます。コルチゾールは、身体を動かす生命維持に欠かせないホルモンの1つで、血糖値を上げる働きがあります。

しかし、精神的ストレスで増えているだけなので身体を動かすことにはつながらず、血液中の糖の使い道はありません。増えた血糖は、**肥満ホルモン**とも呼ばれる「**インスリン**」の働きによって、糖や脂肪として体内にためこまれてしまいます。

また、**コルチゾールは食欲を抑制する神経伝達物質「セロトニン」の分泌を抑制します**。セロトニンは精神の安定に寄与しているため、食欲の歯止めがきかずに食べてしまうわけです。



エモショナル・イーティング 感情的摂食

イライラしているとき、落ち込んでいるときに食べたら落ち着いた…こんな経験はありませんか？ ネガティブな感情を食事で満たすことを「**エモショナル・イーティング（感情的摂食）**」といいます。

ジャンクフードや甘いものなどが選ばれやすく、繰り返すことでコントロールできなくなるため、肥満につながりやすくなります。お腹いっぱいなのに食べなくなる、食べたことをよく覚えていない場合は注意が必要です。



食欲に影響するその他のホルモン

▶ **レプチン**
食欲を抑制するホルモンで、食後に分泌されることで満腹を感じるようになります。脂肪細胞（＝体脂肪）が多いほど分泌されるため抗肥満効果がありますが、残念ながらすでに肥満の人では効きにくくなります（レプチン抵抗性）。

▶ **グレリン**
空腹感を刺激する、胃から分泌されるホルモンです。レプチンと対になるように働き、食後は分泌が抑えられます。睡眠不足になると、グレリンの分泌が増加し、レプチンの分泌が減少するため、食べすぎにつながりやすくなります。

間食！

食事と食事の間の時間を空けられないのは、ストレスがたまっている証拠です。

飲みすぎ！

アルコールはコルチゾールを分泌させます。お酒でストレス解消はできません。

睡眠不足！

睡眠不足はストレス解消の機会をふいにし、食欲を増進させます。

運動不足！

積極的に動けばストレス解消につながりますが、何もしないとストレスもそのままです。



ストレスは避けられない 食事以外&早めの解消がコツ

社会生活を営む以上、ストレスと無縁の生活をするのは不可能です。たまに食べすぎるくらいであれば問題ありませんが、**ストレス食いが習慣になってしまうと、いずれは肥満、メタボリックシンドロームにつながります**。

摂取エネルギーが過多にならないように食事以外でストレスを解消すること、ストレスがたまりすぎて衝動が強くないうちに早めに解消することが重要です。

睡眠時間の確保

睡眠不足自体が慢性的なストレスとなり、コルチゾール分泌の原因になります。

ふだんの生活のなかでもコルチゾールは分泌されていて、朝に多くなることで快適な目覚めに、就寝時に少なくなることで熟睡につながっています。このため、就寝時にコルチゾールが多い状態だと、熟睡できません。

日中眠気を感じない程度の睡眠時間は、最低限確保するようにしましょう。



適度な運動

運動するとコルチゾールが分泌され、運動をやめると減少します。これを続けると、ストレスがかかった際のコルチゾール分泌量を抑えることができます。

ハードな運動、長時間の運動は必要ありません。30分程度のウォーキングや、寝る前のストレッチなど、無理のない運動を生活に取り入れましょう。



自分の食欲パターンを知る **記録のススメ**

どんなときに食べすぎてしまうのか、**自分の食欲パターンを知ることは、肥満対策のヒントになります**。食べたものと時間をメモしておく、食べる前にスマホで写真を撮っておくと、後で分析するのに役立つだけでなく、**記録をするという行動自体も、食欲を抑えることに役立ちます**。

食べすぎにつながりそうなシチュエーションを発見したら、そうならないように行動したり、食べること以外の代替案（散歩や読書、歯みがき、ストレッチなど）を持っておくようにします。それでも食べてしまうことのないよう、すぐ手に入ることでできる場所に食べものを置かないようにするのも重要です。

無意識の食欲をなるべく見える化して、工夫しながら対策していきましょう。

水郷佐原



佐原の町並み

小野川沿いや香取街道に江戸文化の面影を残す町並み。平成8（1996）年に関東で初めて「重要伝統的建造物群保存地区」に選定され、平成28（2016）年には千葉県・成田・銚子とともに、日本遺産「北総四都市江戸紀行・江戸を感じる北総の町並み」に認定された。

瓦

屋根の和風の駅舎が印象的な、佐原駅からスタートしよう。佐原といえば、江戸時代に全国を測量して日本で初めて実測による日本地図を作製した伊能忠敬が有名だ。伊能家は代々名主を務める家柄で、佐原でも最も有力な商人だったが、忠敬は17歳で伊能家当主となって活躍し、49歳で隠居後、55歳で測量を始めたといいから驚く。

水郷佐原観光協会・駅前案内所の前を通って、住宅街を歩く。大正8（1919）年に建立された伊能忠敬銅像がある佐原公園のそばを通り、そのまましばらく歩を進めると、小野川沿いに江戸情緒あふれる町並みが見えてくる。伊能忠敬記念館と旧宅へ向かう。記念館では忠敬の業績の結晶である伊能図（忠敬が作製した日本地図、「大日本沿海輿地全図」などの総称）を見ることができ、大樋を流れる水が、小野川に落水する音から「ジャージャー橋」の通称で親しまれている樋橋を渡ると旧宅だ。

小野川沿いを進み、忠敬橋のたもとで右折。佐原三菱館を通り、水郷佐原山車会館へ。ここでは佐原の大祭の雰囲気味わえる。来た道を戻り、小野川沿いに佐原の町並みを見ながら歩こう。

道の駅 水の郷さわらの水郷佐原山車会館へ。ここでは佐原の大祭の雰囲気味わえる。来た道を戻り、小野川沿いに佐原の町並みを見ながら歩こう。

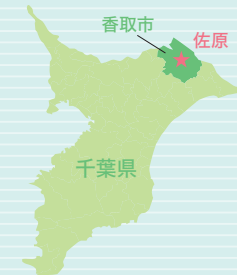
INFORMATION

アクセス
JR 佐原駅下車

HPはコチラ



水郷佐原観光協会
【駅前案内所】
① 9:00～17:00
② 0478-52-6675



江戸時代に利根川水運で栄え、「お江戸見たけりや佐原へござれ 本町江戸優り」と唄われるほど、利根川随一の河港商業都市として発展した千葉県・佐原。今なお江戸の面影を残す町並みを散策しよう。

左：名勝図 蔵島付近 右：伊能忠敬像（部分） 伊能忠敬記念館所蔵

伊能忠敬記念館

測量器具や伊能図など、国宝に指定された伊能忠敬に関する資料などが展示されている。

① 9:00～16:30
② 月曜日（祝日は開館）、12月29日～1月1日
③ 大人500円、小・中学生250円
④ 0478-54-1118

伊能忠敬銅像（佐原公園）

樋橋（ジャージャー橋）

小野川をまたいで農業用水を通すための大樋。その上に板を渡して、樋橋となった。現在の橋は観光用につくられたもので、9時～17時の間、30分ごとに落水させている。落水の音は「残したい日本の音風景100選」に選ばれている。

約6.2km 約1.5時間／約8,000歩

小江戸さわら舟めぐり

小野川沿岸の風景を観光遊覧船から眺められる。乗船場所は「伊能忠敬旧宅」前。

① 10:00～16:00（季節変動あり）
② 不定休（気象状況等により運休あり）
③ 町なみコース（所要時間約30分）
大人1,300円、小学生700円
④ 0478-55-9380

一口もなか（柏屋もなか店）

食べやすい一口サイズのもなか。黒砂糖あん、つぶしあん、ゆずあんの3色がある。

① 8:30～18:00
② 1個55円（税込）
③ 無休（1月1日は休み）
④ 0478-52-3707

※営業時間や料金等は変更される場合があります。

伊能忠敬旧宅（写真書院）

伊能忠敬が佐原で30年余りを過ごした母屋（正門・炊事場・書院）と店舗が残されている。書院は忠敬自身が設計したものといわれている。国指定史跡。

① 9:00～16:30
② 12月29日～1月1日
③ 無料
④ 0478-54-1118（伊能忠敬記念館）

道の駅 水の郷さわら

地元の農産物や加工品が購入できる。フードコートも併設。隣接する川の駅にはお土産・特産品の地域物産館あり。

① 8:00～18:00（特産品販売所・フードコート。季節変動あり）
② 無休（施設点検日等を除く）
③ 0478-50-1183

正上醤油店

江戸時代より醤油の醸造をしていた老舗。創業は寛政12（1800）年。店舗は天保3（1832）年、土蔵は明治元（1868）年の建築で、県指定有形文化財。

水郷佐原山車会館

「佐原の大祭」でひき廻される絢爛豪華な山車2台を展示。ビデオシアターで祭りの熱気と興奮を体験できる。

① 9:00～16:30
② 「佐原の大祭夏祭り」期間中は～20:30
③ 月曜日（祝日は開館）、12月29日～1月1日
④ ※あやめ祭り期間中は無休。
⑤ 大人400円、小・中学生200円
⑥ 0478-52-4104

佐原三菱館

大正3（1914）年に建てられた旧川崎銀行佐原文店の建物。県指定有形文化財。

① 10:00～17:00
② 第2月曜日（祝日は翌平日）
③ 無料
④ 0478-52-1000（佐原町並み交流館）

ひと足のsightseeingのばして

水郷佐原あやめパーク



水郷筑波国定公園内にある約8haの公園。昔懐かしい水郷の情緒が味わえる。5月末～6月の「あやめ祭り」では400品種150万本のハナショウブが一斉に咲く。詳細はHPをご覧ください。
<https://ayamepark.jp/>

香取神宮



下総国一宮で、全国にある香取神社の総本社。御祭神は出雲の国譲り神話に登場する経津主大神。元禄13（1700）年徳川幕府造営の本殿と楼門は国指定重要文化財。
※詳細はHPをご覧ください。
<https://katori-jingu.or.jp/>



被扶養者に異動があったら、届出をお忘れなく



妻がパート先で、新しい保険証をもらったんだけど、健保組合へはどんな手続きが必要ですか？

被扶養者から外す手続きが必要です。5日以内に「被扶養者(異動)届」に「保険証」を添えて健保組合に届け出てくださいね

※被扶養者でなくなった後に、当健保組合の保険証を使ってしまった場合は、後日、健保組合が負担した医療費等を返還していただくことになるので、ご注意ください。



こんなときは、被扶養者でなくなるので、異動届を提出してください

▶ 就職した・他の健保組合に加入したとき

- 被扶養者が就職して就職先の健康保険の被保険者になった。
- 被扶養者がパート先で被保険者になった。

パートなどで次の①～⑤の要件をすべて満たす場合は、パート先などの健康保険の被保険者になる

- ① 週の所定労働時間が20時間以上
- ② 賃金月額が88,000円(年収106万円)以上見込まれる(残業代、通勤手当などを含めない所定内賃金)
- ③ 雇用期間が2カ月超見込まれる
- ④ 学生でない
- ⑤ 職場が以下のいずれかに該当
 - 1 従業員が101人以上(2024年10月からは51人以上)
 - 2 従業員が100人以下(2024年10月からは50人以下)で、社会保険の加入について労使合意を行っている

▶ 収入が増えたとき

- 被扶養者の年間収入が130万円(60歳以上または障害がある場合は180万円)以上見込まれる、または被保険者の収入の1/2以上になった(同一世帯の場合)。

▶ 失業給付金を受給したとき

- 被扶養者が基本手当日額3,612円(60歳以上または障害がある場合は5,000円)以上の雇用保険の失業給付金を受給することになった。

▶ 75歳になったとき

- 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。
- ※65～74歳の方が一定の障害があると認定され、後期高齢者医療制度の被保険者になったときも同様。

▶ 別居したとき

- 被扶養者となるために同居が条件となる親族が、被保険者と別居した。

▶ 国内居住要件を満たさなくなったとき

- 日本国内の住所がなくなった。
- ※ただし、留学する学生、海外赴任に同行する家族、ワーキングホリデーなど、一時的に海外に渡航している場合は、被扶養者として認められる。

◀◀◀ 「年収の壁」への対応 ▶▶▶

健保組合の被扶養者がパートなどで働くとき、収入要件を超えると社会保険料を負担することになるため、就業調整をしている方がいます。いわゆる「年収の壁」を意識せずに働けるようにするため、時限措置として次のような施策が実施されています。

「106万円の壁」への対応

- 手取り収入を減らさない取り組み^{*}を実施する企業に対し、労働者1人当たり最大50万円を国が支援
- ※社会保険適用促進手当を労働者へ支給(社会保険料の算定対象外)、賃上げによる基本給の増額、所定労働時間の延長

「130万円の壁」への対応

- 収入が一時的に上がっても、事業主の証明により一時的な収入の変動と認められると、引き続き被扶養者として認定

詳しくは、厚生労働省「年収の壁・支援強化パッケージ」をご参照ください。
https://www.mhlw.go.jp/stf/taiou_001_00002.html



最近肩こりがつらいなあ…。
接骨院に行ってマッサージしてもらおう。
「各種保険取扱い」で健康保険が使えるみたいだし

ちょっと待つじゃ！
肩こりに健康保険は使えないぞ。
全額自己負担じゃ



え～知らなかったよ！
どんなときなら健康保険が使えるの？

急性で外傷性のけがのみじゃ。
接骨院にかかる前には、健康保険が

使える場合 ・ 使えない場合
を確認しておくといよぞ



健康保険が使える場合

- ◆ 打撲 ◆ ねんざ
- ◆ 肉離れ ◆ 骨折
- ◆ 脱臼

※外傷性が明らかで、慢性的な状態に至っていないものに限る。
※骨折・脱臼は、医師の同意が必要(応急手当の場合を除く)。

健康保険が使えない場合 全額自己負担

- ◆ 日常生活からくる肩こり、筋肉疲労
- ◆ 症状の改善が見られない長期の施術
- ◆ 脳疾患後遺症などの慢性病
- ◆ 保険医療機関で治療中の負傷

など

※仕事中・通勤途中の負傷は労災保険の対象。

◆◆◆ 健保組合から施術内容等の確認をすることがあります ◆◆◆

接骨院で受ける施術には、負傷原因や施術内容によって健康保険を使用できるものとできないものがあります。健保組合では、接骨院からの請求が適切かどうかを確認するため、みなさんに施術内容等を照会させていただく場合があります。

接骨院では、領収書の無料発行が義務づけられています。照会があった際に役立ちますので、領収書は必ず受け取り、保管しておきましょう。みなさんから納めていただいた大切な保険料を適切に使用するため、ご理解とご協力をお願いいたします。

接骨院で健康保険を使用できるのは、一部の施術に限られます。
誤って使用すると、後から費用を請求されることがありますので注意しましょう。

肩こりで保険は使えぬ接骨院





◆料理制作 新谷 友里江（管理栄養士）
◆撮影 さくらい しょうこ
◆スタイリング 深川 あさり

ツナとにんじんのレモンマリネ

1人分 40kcal / 食塩相当量 1.1g



材料（2人分）

にんじん ----- 小1本（120g）
塩 ----- 小さじ1/4
ツナ缶（水煮） ----- 1缶（70g）
A レモン汁 ----- 小さじ2
塩 ----- 小さじ1/8
こしょう ----- 少々

作り方

- 1 にんじんは千切りにしてボウルに入れ、塩をまぶして10分ほどおく。しんなりしたら水気を絞る。ツナ缶は汁気を切る。
- 2 1をボウルに入れ、Aを加えて和える。

しらたきとレタスのスープ

1人分 12kcal / 食塩相当量 1.3g



材料（2人分）

しらたき ----- 100g
レタス ----- 2枚（80g）
A 水 ----- 2カップ
洋風スープの素 ----- 小さじ1
塩 ----- 小さじ1/4
こしょう ----- 少々

作り方

- 1 しらたきは1分ほど下茹でしてザルにあげ、食べやすく切る。レタスは1cm 幅の細切りにする。
- 2 鍋にAを入れて中火にかけ、沸騰したら1を入れてさっと煮る。



ミールキットを使ったヘルシー料理のコツ

- ▶ たんぱく源はカロリーや脂質の低い食材を選びましょう。

例 えび、いか、ささみ、鶏むね肉など。

- ▶ 電子レンジで調理すると油を使わずに加熱できるので、カロリーを減らせます。

*冷凍したミールキットは1カ月を目安に食べ切りましょう。

- ▶ 電子レンジでの加熱は、食材を焼き付けて香ばしさを出すことが難しいため、にんにくやパセリを加えて風味を出すとおいしく仕上がります。

- ▶ 冷凍保存するときは、なるべく保存袋の空気を抜いておくと、冷凍焼けなどをせずにおいしく保存できます。また、平らにして冷凍すると、電子レンジで加熱する際に、ムラになりにくくなります。

ミールキットを冷凍保存し 忙しい日もヘルシー料理を！



えびとアスパラガス、 新玉ねぎのガーリックパセリ蒸し

1人分 100kcal / 食塩相当量 1.1g

材料（2人分）

えび ----- 12尾（160g）
新玉ねぎ ----- 1/2個（100g）
アスパラガス ----- 3本（60g）
A 白ワイン ----- 大さじ1
塩 ----- 小さじ1/3
粗びき黒こしょう ----- 少々
パセリ（みじん切り）----- 大さじ1
にんにく（みじん切り）--- 1かけ分

作り方

- 1 えびは背わたを取り除き、片栗粉（分量外）をまぶして揉み洗いし、水気を拭き取る。新玉ねぎは2cm 幅のくし切りにする。アスパラガスは根元を落として下1/3程度の皮をむき、斜め切りにする。
- 2 保存袋（M サイズ）にAを入れてさっと混ぜ、えび、パセリ、にんにくを入れて揉み込む。玉ねぎ、アスパラガスを入れて平らにならし、空気を抜いて口を閉じて冷凍する。
- 3 食べるときは、2を流水にさっとくぐらせて袋から取り出し、耐熱皿にのせる。ふんわりラップをしてレンジ（600W）で7分加熱し、さっと混ぜる。

CHECK!

作り方の動画は
コチラ

<http://douga.hfc.jp/imfine/ryouri/24spring01.html>



*保存期間は冷凍で約1カ月!

Q 血圧が高くなってきています。効果的な食べ物はありますか？



A 「何を食べるか」ではなく、「何を減らすか」という視点が大切です

高血圧の主な原因には、「食塩のとりすぎ」「肥満」「ストレス」「飲酒」「喫煙」などが挙げられます。

過度の飲酒を避け、タバコを吸っている人は今すぐ禁煙し、ストレスをため込まないよう心がけましょう。

食生活においては、野菜や果物を積極的にとり、肉よりも魚を中心としたメニューを選び、腹八分目を心がけることが望ましいでしょう。血液中の悪玉コレステロールや中性脂肪が減れば、血管にかかる負担を軽減できます。

「減塩」も重要なポイントです。食塩をとりすぎると、血液中にナトリウムがたまりやすくなります。すると、体はナトリウム濃度

を下げようと血流量を増加させます。その結果、血圧が上がってしまうのです。無理なく減塩するために、天然のだしや香辛料、薬味を味つけに活用するのがおすすめです。

おやつには「高カカオチョコレート」がよい選択肢です。カカオは血圧を下げたという論文があります。ただし、高血圧対策として重要なのは、「何を食べるか」ではなく、「何を減らすか」という視点です。減塩をせずに、高カカオチョコレートを食べても効果は見込めませんのでご注意ください。



何を表す数字でしょうか？

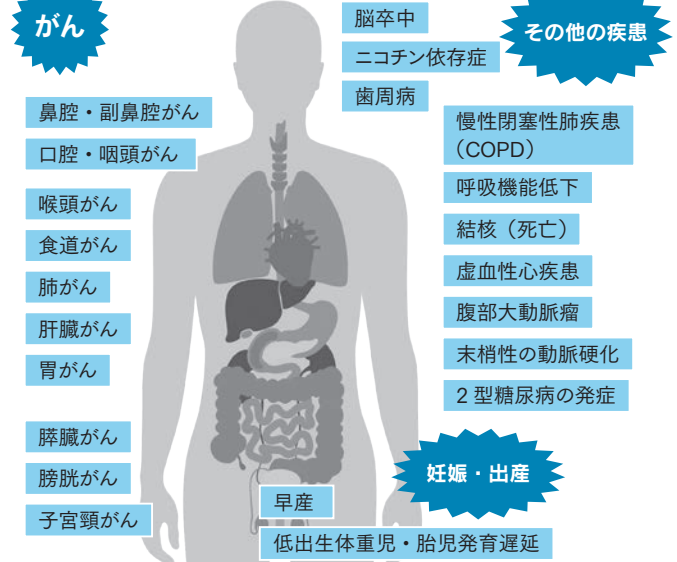
70

タバコに含まれる発がん性物質の種類

▶ 発がん性物質が血液と一緒に全身を巡る ◀

タバコには約5,300種類の化学物質が含まれ、そのうち約70種類もの物質が発がん性です。これらの発がん性物質は、のど、肺など直接タバコの煙に触れる場所だけでなく、血液に取り込まれ全身を巡り、右図のような体中のがんや病気の原因となります。

タバコを吸っている人がなりやすい病気



タバコをやめられない理由は、依存度を高めるニコチンが含まれているからです。さらに食品などにも使われる成分が添加され、より多くのニコチンを摂取しやすいようにできています。

参考：国立がん研究センター「喫煙と健康」

Health Information

歯+ 医者さんへ行こう

予防歯科への第一歩 メリットいっぱい「かかりつけ歯科医」

近年、むし歯や歯周病になってからの治療ではなく、なる前に予防し、生涯を通じて健康な歯を守る「予防歯科」という考え方が広まってきています。予防歯科ではかかりつけ医を持ち、定期的な健診や治療による「プロフェッショナルケア」と、歯みがきなどの「セルフケア」との両輪のケアが大切です。



「かかりつけ歯科医」にはどんなメリットがある？

- ✓ むし歯や歯周病の早期発見、早期治療につながる
- ✓ 定期的なプロフェッショナルケアが受けられる
- ✓ 効果的なセルフケアを提案してもらえる
- ✓ 検査や処置の重複が避けられる

歯科医院を変えるたびにレントゲンなどの検査や処置などが必要となり、体とお財布の両方に負担がかかります

✓ 医療費節約につながる

● 歯科医院を3回受診した場合 ●

▶ 毎回別の歯科医院にかかる場合…
初診料 7,920円 (2,640円×3回)

▶ 3回とも同じ歯科医院なら……
初診料+再診料 3,760円 (2,640円+560円×2回)

かかりつけ歯科医がいると、
初診料・再診料だけで 4,160円節約できます!!

※上記は健康保険適用前の金額です。
※初診料・再診料は2024年6月以降変更されます。

ライフステージに応じた口腔機能管理が強化されます！

「かかりつけ歯科医機能強化型歯科診療所（か強診）」は、歯の喪失を未然に防ぐことを目的に創設された制度で、一定の基準を満たしてか強診の認定を受けた歯科医院では、予防目的の治療の健康保険適用範囲が拡大されます。

2024年6月からは、か強診については、小児期～高齢期のライフステージに応じた継続的かつ定期的な口腔機能管理の強化を目的に見直し、生涯を通じた歯科疾患の重症化予防の取組みが一層推進されます。

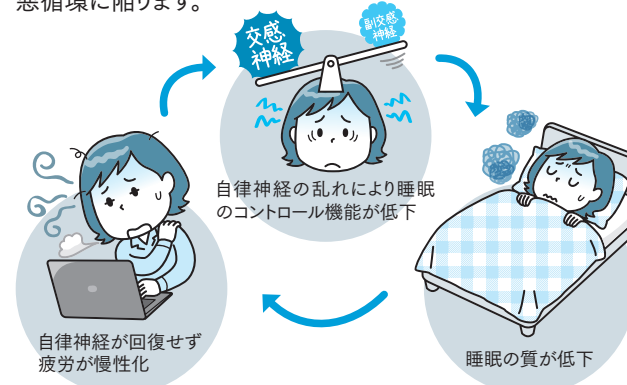
ぐっすり眠れる！ 入眠テキスト

監修：梶本 修身 東京疲労・睡眠クリニック院長

自律神経の乱れを整える

● 睡眠と自律神経の関係

日常生活の疲れは、心拍、血圧、体温や緊張などを制御する自律神経機能の低下が原因です。自律神経機能を回復させるには睡眠しかありません。しかし、睡眠のリズムを制御しているのも自律神経。すなわち自律神経の疲弊を放置すると睡眠の質が低下し、さらに自律神経機能が低下する…という悪循環に陥ります。



● 寝る前のコップ1杯の水で自律神経を休ませよう

自律神経の最大の目的は脳に酸素や栄養素を安定的に供給すること。その目的のためにも血流を維持することが必須です。睡眠中は、200～500ccの体液が汗や膀胱（尿）に排出されます。その結果、血液粘度が高まり、血流は悪くなります。自律神経は脳への酸素供給を維持するため、睡眠中にも関わらず血圧や心拍数を上げて対応せざるを得ません。

そこで、寝る前に水をコップ1杯、飲んでみましょう。体内に水分が吸収されることで血流が改善し、自律神経を休めることができます。自律神経を休ませ疲労を回復させることで、睡眠の質の改善につながります。水の温度は、冷たさを感じなければ常温から白湯までOKです。

