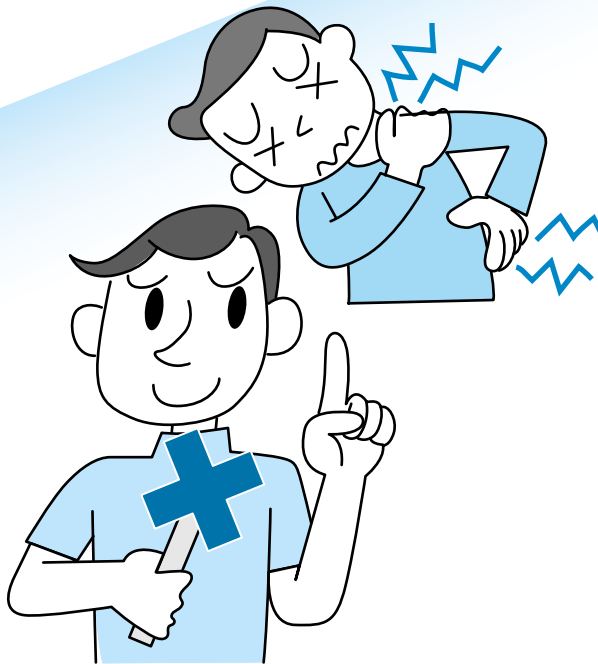


「保険診療取扱」と書いてある接骨院や整骨院なら、なんでも保険証でかかると誤解していませんか？ 健康保険が使えるのは、限られたケースのみです。あとから全額自己負担となり、費用を請求されることもあるのでご注意ください。



■単なる肩こりや腰痛に
健康保険は使えません

接骨院や整骨院などでは、いわゆる「柔道整復師」が施術を行っています。医師ではないことから、健康保険が使える範囲は制限されています。接骨院や整骨院が「保険診療取扱」と看板に掲げていても、すべての施術が健康保険の対象になるわけではありません。健康保険が使えるのは下記の一部のケースに限られます。

健康保険が使える範囲は 制限されています

柔道整復師（接骨院・整骨院）のかかり方

肩こりがひどいので、
マッサージに行こうと思ったら、
近所の接骨院の看板に
「保険診療取扱」の文字を発見！
もし、接骨院で肩こりのための
マッサージを受けたら、
健康保険が
使えるんですか？

健康保険が使える場合

外傷性の…

- 骨折・ひび・脱臼
(応急手当を除き、医師の同意が必要)
- ねんざ・打撲・肉ばなれ



受領委任による支払いのながれ



健保組合からのお願い



健保組合では、不適切な請求を防ぐために、施術内容や負傷部位について電話または文書によりお尋ねする場合があります。日頃から受診日・負傷部位・施術内容・金額などをメモに残しておくなど、ご協力をお願いいたします。

請求を柔道整復師に委任

通常の医療給付と違い、柔道整復師では施術を受けたときの保険給付は「療養費」と呼ばれています。療養費とは、海外で医療機関にかかったときなどのように、治療費の全額を自分で支払い、あとで健康保険組合に請求して保険給付分の払い戻しを受けるしくみです。しかし、柔道整復師においては、患者さんが「療養費支給申請書」に署名(捺印)して、保険者への請求を柔道整復師に委任するかたちをとります(「受領委任」といいます)。そのため、実際には保険証を提示のうえ、3割などの一部負担金で施術を受けられるのです。



請求内容を確認して必ず自分で署名(捺印)を

健康保険で柔道整復師の施術を受けた場合は、柔道整復師が作成した「療養費支給申請書」に書かれている施術内容(負傷名・負傷原因・施術回数・自己負担額)を確認したうえで、委任欄に必ず自分で署名(捺印)し、そのつど自己負担の領収書をもらって保管するようにしましょう。

健保組合では、柔道整復師からの請求が正しいかどうかを確認する場合があります。万が一、健康保険対象外の内容が含まれている場合は、費用を返還していただくこともありますのでご注意ください。



健康保険が使えない場合

- 医師が治療すべき内科的原因の疾病
- 椎間板ヘルニア、脳疾患後遺症、神経痛、リウマチ
- 日常生活からくる疲労や老化による肩こり、腰痛、筋肉痛など
- 外科や整形外科で治療を受け、同時期に同一部位の治療を柔道整復師で受けた場合
- 症状改善のない漫然とした長期の施術 など

*外傷性の負傷でない場合や、負傷原因が労働災害や通勤災害に該当する場合は、健康保険は使えません。

「食欲の秋」などと浮かれていませんか？

食事のとり方を見直して

肥満を予防&改善しよう

秋は食べ物がおしく、とかく食べすぎてしまいがちなシーズン。
食習慣の乱れは肥満を招き、メタボリックシンドロームにつながりますので気をつけましょう。

なぜ食生活が乱れるとよくないの？

不規則な食事は内臓脂肪をためやすく、
メタボリックシンドロームの原因に

ついつい食べすぎたり、飲みすぎたりしてしまい、翌朝の朝食を抜き、昼や夜にまとめ食い……、このような乱れた食生活は内臓脂肪をためやすく、肥満を招く原因となります。食べた分のエネルギーを運動などで消費できればいいのですが、忙しい毎日を送っている現代人は運動不足になりがち。内臓脂肪が多くなると血糖を下げるホルモン「インスリン」の効きが悪くなり、脂質異常症（高脂血症）や高血糖、高血圧を進行させてしまいます。



どんな食べ方がよくないの？

こんな食習慣はありませんか？

「どっせ私は太りやすい体質だから……」などという前に、もう一度食事のとり方を見直してみよう。知らず知らずのうちに肥満につながる悪い癖がついているかもしれない。

- ☐ 食後にジュース
甘い飲み物は糖分を多く含んでおり、知らず知らずにカロリーをとりすぎてしまいます。
- ☐ 早食い
人が満腹を感じるのは食べ始めて15～20分。早く食べ終える人はつい食べすぎてしまいます。
- ☐ 時間が不規則
3食を規則的に食べないと、体は飢えに備えて体脂肪を蓄えようとしています。
- ☐ ストレス食い
多くの人が、イライラしているときは糖質性のものを好む傾向にあります。
- ☐ ながら食い
食事以外に意識が集中すると満腹中枢が働きにくくなり、食べすぎになりがちです。
- ☐ 1日2食まとめ食い
同じ量を食べるならば、回数を増やして少しずつ食べるほうが太りにくいといえます。
- ☐ お酒+食事
お酒には食欲を促進する働きがあり、ついついおつまみの量がふえてしまいます。
- ☐ 食べてすぐ寝る
夜遅く食べたものは体脂肪として蓄えられやすく、睡眠中はあまりエネルギーが消費されません。

チェックが付いた食習慣を見直し、
規則的な食事を！



肥満にならない食事のとり方は？

！ 少しい意識で、食生活は改善できます

忙しい毎日のなかで、食事にはかり気をつかつてはいられません。が、食事をするときにちょっとした点に気を配るようにすれば、肥満になりにくい上手な食生活に近づきます。

メタボ対策に効果的な食べ物は？

！ 肥満予防に食物繊維をとりましょう

食物繊維は便秘を予防する整腸効果のほか、血糖値上昇の抑制、血中のコレステロール濃度の低下などのさまざまな生理機能を持っています。

体のなかに入った食物繊維は、水分を吸収して容積を増やし、水と一緒にいろいろなものを吸着します。このため、糖質や脂質などの栄養素の吸収を遅らせます。食べたものがゆっくりと消化されるようになるため、血糖値が急上昇してインスリンの効きが悪くなるのを防ぎ、脂肪を作るスピードを落とすことにつながるのです。

24 コンビニで

- カロリーや栄養表示を確かめて買う
- お弁当は脂質の多い唐揚げやフライなどが続かないように
- なるべく品目の多いお弁当を選ぶ
- 菓子パン類と甘い飲み物の組み合わせは×
- 食後のデザートを選ぶなら、ヨーグルトがおすすめ

田 家で

- 調理法に一工夫。「焼く・揚げる」より「ゆでる・蒸す」
- 塩分のとりすぎに注意し、なるべくうす味で素材の味を生かす
- インスタントなどお手軽食品ですませない
- 夕食は軽め、朝にしっかりを習慣に

酒 居酒屋で

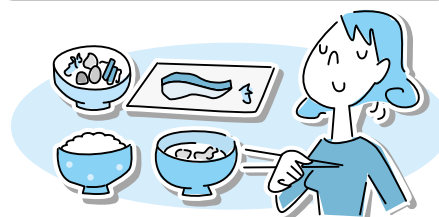
- 揚げ物や焼き鳥などだけでなく、野菜の煮物やサラダなども選ぶ
- 濃い味付けのものは飲みすぎの原因となるので避ける
- アルコール類は、1回の食事で飲む量を決めておく
- 飲酒後のラーメンはエネルギー過剰摂取のもと

社員食堂・外食で

- 主食・主菜・副菜がそろっているメニューを選ぶ
- サラダや小鉢などで、野菜や海藻類をとるように心がける
- ドリンクバーは、2杯目からは無糖のお茶やコーヒーを

ファーストフードで

- 単品ですませず、サイドメニューのサラダや果物もあわせて
- 雰囲気につられての早食いは禁物。ゆっくり噛んで食べる
- できる限り深夜に立ち寄らない



●メタボ予防におすすめ● 食物繊維が多い食品



青森県

悠久のときを刻み続ける太古のブナ原生林 白神山地を歩く

約5.6km
約2時間30分

白神山地の まめ知識

世界遺産・白神山地とは

白神山地とは、青森県と秋田県にまたがる約13万ヘクタールの山岳地帯の総称です。平成5年12月、白神山地のブナ原生林は「貴重な動植物が分布する極めて価値の高い生態系を有する地域」と認められ、日本初の世界自然遺産として登録されました。

白神山地トレッキング解説員

白神山地の見どころを、一緒に歩きながら解説してくれます。

【料金】ブナ林散策道：10,000円より

【電話】0172-85-3021

(アクアグリーンビレッジANMON)

世界遺産・白神山地の自然を気軽に感じられるのが「暗門の滝歩道」です。今回は「アクアグリーンビレッジANMON」からウォーキングを開始します。

「ブナ原生林の水・水飲場」でミネラル豊富な水を飲み、歩道に入ると、溪流沿いに緩やかな道が続きます。

曲り淵を過ぎて最初に現れるのが「第3の滝」です。ここからは道が険しくなり、登り階段のあとは断崖の迫る細い道が続きます。10分ほど進むと、「第2の滝」が現れます。冷たい水しぶきが風に運ばれ、頬に心地よく感じられます。さらに奥へ進むと、「第1の滝」に到着。豪快な水しぶきをあげる姿は迫力満点です。

ここからはUターンして、来た道を戻ります。途中の分岐点を曲がり「ブナ林散

コースガイド

アクアグリーンビレッジ ANMON

↓ 約5分

ブナ原生林の水・水飲場

↓ 約40分

暗門の滝（第3の滝）

↓ 約10分（登り坂）

暗門の滝（第2の滝）

↓ 約10分（登り坂）

暗門の滝（第1の滝）

↓ 約80分（ブナ林散策道経由）

ブナ原生林の水・水飲場

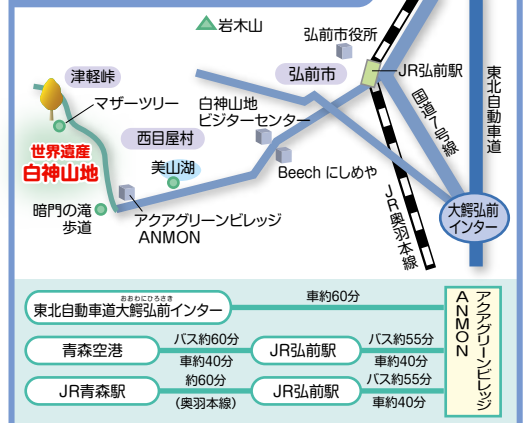
↓ 約5分

アクアグリーンビレッジ ANMON

「策道」を歩けば、「コツコツ…」とクマゲラがブナをつつく音が聞こえてきます。「ここはクマゲラをはじめ、貴重な動植物の宝庫。ブナ原生林そのものが『自然の博物館』といえるんですよ」と解説員の方。

暗門の滝へと続く紅葉の道をたどり、太古からの豊かな生態系に触れることで、心と体がともに満たされるでしょう。

白神山地へのアクセス





第1の滝
最後に豪快な水しぶきを立て現れるのが、この第1の滝。暗門の滝の中でも最大で、落差は約42mあります。



曲り淵
断崖が迫る道で、溪谷美が楽しめます。道が細いので注意。

葉の化石
川原のあちこちで見つけることができます。



アクアグリーンビレッジ ANMON



暗門の滝歩道の入口にあり、レストランや売店、ブナ原生林が見渡せる露天風呂付きの立ち寄り温泉(入浴料:大人550円)などがあります。



細く険しい溪谷道が続きます。足元には十分注意しましょう。



暗門の滝まで1km(標柱)

道が細く滑りやすいので注意

暗門の滝まで1.5km(標柱)

アクアグリーンビレッジ ANMON

治山ダム

暗門休憩所

暗門の滝歩道

ブナ原生林の水・水飲場

歩道のトイレはここのみ

第1の滝
第2の滝

第3の滝

暗門の滝歩道

ブナ林散策道

足元注意

山ぶどう
秋につける黒色の実は、酸味が強く素朴な味わい。



第3の滝
暗門の滝は3つの滝の総称で、最初に現れるのがこの第3の滝です。この先は険しい溪谷道となります。



第2の滝
第3の滝からおおよそ10分。険しい道を越えると第2の滝が勇壮な姿を現わします。



ブナ原生林の水・水飲場

ブナ林が育んだ天然水が飲めます。口に含むと冷たく豊かな味わいで、旅の疲れを癒してくれます。



ブナの実殻をむいて食べると、クルミのような香ばしい味が楽しめます。

心身のリフレッシュに！ 契約保養所をご利用ください

●対象者

健保組合の被保険者と被扶養者

●補助金

1人1泊大人2,000円、小人(小学生以下)1,000円。ただし、年度内(4月1日～翌年3月31日まで)1人1回3泊までです。

●利用方法

- ①契約保養施設(右記参照)に直接予約します。
- ②予約が取れ次第、利用日の10日前までに健保組合へ「契

約保養施設利用申込書」を提出してください(事前に申請のない場合は、補助金の対象になりません)。

- ③②の申込書により利用券を交付しますので、保養所の受付に提出してください。
- ④利用料金は、補助金を差し引いた額を支払ってください。

■契約保養施設

厚生年金福祉施設	http://www.kjp.or.jp/
国民年金福祉施設	http://www.nenkin-hoyou-hotel.or.jp/
船員保険保養所	http://www.sempos.or.jp/
グリーンピア	http://www.greenpia-center.co.jp/

詳しくは健保組合ホームページ〈<http://www.shoutori-kenpo.or.jp/>〉
「保養施設を利用したいとき」をご覧ください

知っておきたい けんぽの知識

病気で仕事を休んだとき

被保険者が業務外の病気やけがで働けなくなり、給料等を受けられなくなったときは、生活保障のために健保組合から「傷病手当金」が支給されます（業務上および通勤による病気やけがは「労災保険」で扱われます）。

●傷病手当金を受けられるのはどんなとき？

次の4つの条件をすべて満たしたときに支給されます。

- ① 病気やけがのため療養中（自宅療養を含む）であること
- ② 今までやっていた仕事につけないこと
- ③ 連続して3日以上仕事を休んだとき
- ④ 給料が支払われていないこと

傷病手当金において、「病気やけがで働くことができない」と認定される基準は、健康時と同レベルの仕事ができるかどうかです。軽い作業はできても従来と同じ仕事ができない場合は支給の対象になります。また、傷病手当金は、3日以上休んだあとの4日目から支給されます。はじめの3日間は「待期」といい、支給の対象にはなりません。

なお、事業主から給料が支払われていても傷病手当金の額より少ないときは、その差額が支給されます。また、同時に障害年金等を受けられるようになった場合についても、その額が傷病手当金より少ないときのみ差額が支給されます。

●どれくらい支給されるの？

支給される額は、休業1日につき、標準報酬日額の3分の2相当額です。また、支給期間は1年6カ月間です。これは暦の上で1年6カ月ということですので、途中で具合がよくなって出勤した日があったとしても、支給開始の日から1年6カ月を超えた期間については支給されません。

（申請手続きなど詳細につきましては、健保組合までお問い合わせください）

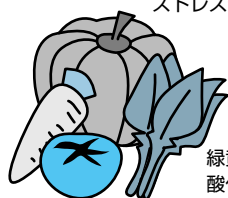


季節の健康 Topics

●こんなことにも気をつけよう



適度な運動で
ストレス発散



●正しい読書の姿勢とは

部屋の照明と手元の照明を併用、
明るさは 200 ルクスが目安



机と椅子の高さは目が
疲れにくいように調節



秋の夜長に要注意 疲れ目を予防しよう

「秋の夜長」ともいわれ、つい夜ふかしをしてしまいがちなこの季節。暗い照明の下で本を読んだりする機会が増えるため、目はとても疲

れやすくなります。読書をするときの姿勢や環境、ふだんの生活などにも注意して、目の疲れを予防しましょう。

話題の一押しニュース

受動喫煙は認知症や糖尿病のリスクを高める

受動喫煙により、肺がんやぜんそくになるリスクが高まることは、これまでも数多く報告されていますが、最近の調査によると、認知機能の低下や糖尿病にも影響していることがわかってきています。

英国のペンシユラ医科大学の研究グループは2009年2月、受動喫煙は認知症の発症リスクを高めるという研究結果を発表しました。同グループは、50歳以上の非喫煙者約4800人を対象に、唾液中のコチニン（ニコチンが体内で代謝されてできる物質）の濃度を調べ、記憶や計算など認知機能検査を行ったところ、コチニン濃度がもっとも高いグループでは、もっとも低いグループに比べて認知機能を低下させるリスクが44%も高まることが確認されています。

また、2008年4月に公表された厚生労働省研究班の報告によれば、同研究班が企業に勤める19



69歳の男女約6500人を5～6年間追跡し、受動喫煙と糖尿病との関連を分析したところ、受動喫煙のある人は、ない人に比べて糖尿病になるリスクが約8割も高まるという結果が得られました。

喫煙者が吸い込む主流煙よりも、火のついたタバコから出る副流煙のほうが、煙に含まれる有毒物質の濃度は高いといわれます。喫煙者は自分自身の健康はもちろんのこと、タバコの煙を吸わされている周囲の人のためにも、禁煙にチャレンジしましょう。

エコライフを始めよう

プラグをコンセントから抜けば、年間6000円おトク

部屋の中を見回せば、じつに多くの家電製品が目につきます。外出するときなど、リモコンでスイッチを切っておけば、電気代はかからないと思いませんか。

じつは、私たちが家電製品を使っていないときでも、待機電力がタイマーなどのために消費されるため、電気は流れ続けているのです。

テレビ、電子レンジなどが主なものです。合計すると、家庭の電力消費の約10%にあたるといわれているのですから、あなどれま

せん。使わないときは、こまめにプラグをコンセントから抜いておきましょう。

コンセントから抜いたのと同じ状態になるスイッチ付きのコンセントも売られているので、活用するとおトクです。

使っていない家電製品のプラグを抜いておいた場合

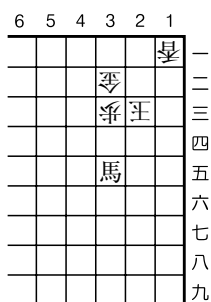
一世帯当たりの
年間CO₂削減効果
約87kg

節約金額
約6000円に

ちょっとリラックス

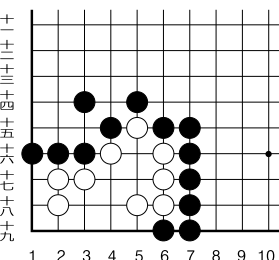


詰将棋教室 出題 六段 近藤正和



持駒 金二 銀
【ヒント】
金銀の使い方。5分で初段。7手詰。

囲碁教室 出題 九段 石田 章



【ヒント】
黒先
内側から策動して、息の根を止めましょう。初手がポイント。5分で3段、10分で初、2段です。

正解は11ページをご覧ください

インフルエンザ予防接種の 費用補助を行っています

新型インフルエンザが流行していますが、秋から冬にかけては季節性インフルエンザの流行も心配です。健保組合ではインフルエンザの流行期に備えて、今年度もインフルエンザ予防接種の費用補助を行っています（新型インフルエンザについても補助対象となりますが、補助は1回分のみとなります）。

職場内での集団感染をおこさないためにも、家庭内で感染を広げないためにも、この機会をぜひご利用ください。なお、詳細につきましては、ホームページをご覧ください。

- 対象者 被保険者および被扶養者
- 対象期間 平成21年10月1日から
平成22年1月31日まで
- 申請期限 平成22年2月末日（必着）
- 補助金額 1人1回2,000円を限度とした実費額
（2回接種の場合も補助は1回です）
- 申請方法 補助金請求書に領収書（接種された方の氏名、インフルエンザ予防接種代、接種日、医療機関名が記載されたもの）を添付し、事業所で取りまとめて請求してください。



日常生活での予防のポイント

●マスクを着用し、十分な手洗いを

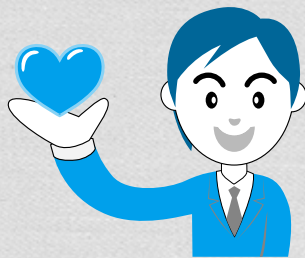
- 外出するときは、なるべく人ごみを避け、感染を予防するためマスクを着用しましょう。
- 外出から戻ったら手洗い（流水で15秒以上）とうがいを励行しましょう。
- 日頃から栄養と休養を十分にとり、体力や抵抗力を高めておきましょう。



◆せきエチケットを守ろう

- せきやくしゃみをする際は、ティッシュなどで口と鼻を被い、他人から顔をそむけ、できる限り1～2m以上離れる。
- せきをしている人はマスクを着用する。
- 使用したティッシュはすぐにふたのあるゴミ箱に捨てる。

KENPO伝言板



健康診断は受けましたか？

健保組合では、特定健診項目を網羅した生活習慣病予防健診や人間ドックで、皆さんの健康管理をサポートしています。ご自分の健康を守るため、年に一度は健康診断を受けましょう。

*補助は、年度内1回限りになります。

種 目	対象者	補助金額
婦人・生活習慣病予防健診 (特定健診項目含む)	35歳以上の被保険者および被扶養者	20,000円を限度として、要した費用の全額
1泊・日帰り人間ドック (特定健診項目含む)	40歳以上の被保険者	35,000円を限度として、要した費用の全額
特定健診	40歳から74歳までの被保険者および被扶養者	全額補助
特定保健指導	特定健診の結果により指導が必要とされた方	全額補助

受診方法

契約医療機関に受診日を予約のうえ、組合所定の申込書を提出してください。なお、一般医療機関で受診した場合は、補助金請求書に結果表（写）および領収書等必要書類を添付して請求してください。特定健診については、特定健診契約医療機関での受診となりますので、立替払いによる補助はありません。

未加入事業所をご紹介します

当健保組合の保険料率は千分の70です

当健保組合では、安定した事業運営を図るため、同業種の事業所の加入促進を行っています。皆様の関係先で、下記に該当すると思われる事業所（現在、全国健康保険協会管掌の健康保険に加入している事業所）がございましたら、ご連絡をお願いいたします。

①商品取引員 ②商品投資にかかる事業の事業所 ③異業種であっても、「親会社」、「子会社」または「関連会社」と同様な関係にある事業所

*ご紹介いただいた事業所については、当健保組合で連絡、意向確認等を行ったうえで加入をすすめさせていただきます。

お知らせ

●所在地を変更した事業所 日本商品先物振興協会（中央区日本橋蛸殻町 1-12-5）
平成 21 年8月 24 日付

組合の状況

（平成21年8月末日現在）

被保険者数
男 2,294人
女 535人
計 2,829人

事業所数 62件

平均標準報酬月額 413,511円

保険料率

一般保険料率
事業主 千分の35.0
被保険者 千分の35.0
計 千分の70.0
介護保険料率
事業主 千分の4.65
被保険者 千分の4.65
計 千分の9.3

平均年齢 39.33歳

扶養率 1.00人

詰将棋解答

【正解手順】▲1三金 △同香 ▲1四銀 △同玉 ▲2四金
△1五玉 ▲2五馬

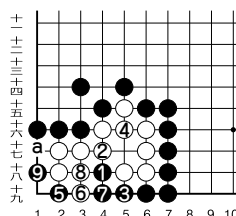
【解説】

初手、直に1四銀や2四銀では、2二玉で駒不足となる。

詰碁解答

【解答】黒先白死

黒1と内側から策動。白2の抵抗には黒3、5と追撃します。黒9まで巧みな連係プレーで眼形を奪い、白死が正解です。
手順中白4を8は、黒7、白4、黒5、白6、黒9で白死。手順中白2を3なら、黒2で白死。
初手を黒2は早合点です。白1、黒4、白aで黒失敗。初手を黒3は、白1、黒4、白7と生きられて黒失敗です。初手を黒6は、白5、黒1、白2、黒3、白4と生きられて黒失敗です。





ちん げん さい
青梗菜と豚肉の
ホイコーロー風

※「健康日本21」では野菜を1日350g以上とるよう提唱しています。

レシピ・料理制作●小田真親子先生（スタジオナッツ）
料理撮影●松川智一（クラッカースタジオ）
料理スタイリング●スタジオナッツ

1人分 熱量351kcal 塩分1.9g

材 料 (4人分)

豚バラ薄切り肉……………250g
しょうゆ……………小さじ1
酒……………小さじ1
青梗菜……………3株(300g)
長ねぎ……………1本
生姜……………1/2かけ
にんにく……………1/2かけ
サラダ油……………大さじ2
A { 味噌……………大さじ2
酒……………大さじ2
しょうゆ……………小さじ1
砂糖……………小さじ1
豆板醤……………小さじ1/2
片栗粉……………小さじ1/2

作り方

- 1 青梗菜は長さを3つに切り、茎のほうは6等分に切る。生姜・にんにくはみじん切り、長ねぎは斜めに5mm厚さに切る。
- 2 豚肉は5cm長さに切り、しょうゆ・酒をふりもみ10分置く。
- 3 Aをあわせておく。
- 4 直径24cmのフライパンに油大さじ1を熱し、生姜・にんにくを炒め、香りが出たら長ねぎ、豚肉を入れて2分炒め、軽く焼き色をつけて取り出す。
- 5 油を足し、青梗菜の茎を入れて、上下を返しながら1分炒める。
- 6 豚肉と長ねぎを戻し、Aを加え強火にして、残りの青梗菜の葉を加えて1分くらい混ぜながら炒める。

今月の野菜

青梗菜

カルシウム、カロテン、ビタミンA、ビタミンCと、栄養たっぷりの緑黄色野菜である青梗菜は、カルシウムはほうれん草の約2倍、ビタミンCはトマトより豊富に含まれています。葉の緑色がきれいなうちに、早く使いきることがポイントです。

青梗菜100gの目安

中1株

ご家庭でもご覧いただける内容です。ぜひご家庭にお持ち帰りください。