

厳しい状況の中

健康保険料率は千分の83を据え置きます

健保組合の平成25年度の事業計画と予算が、去る2月18日に開催された第65回組合会において可決・承認されましたので、お知らせします。

健保組合を取り巻く状況は、近年の景気低迷により保険料収入が減少する一方で、高齢者医療制度に対して過重な納付金・支援金を拠出しなければならないことが非常に大きな負担となっています。平成24年度予算では健保組合の4割が保険料率を引き上げたにもかかわらず、9割が赤字となる見通しです。

高齢者医療制度については、昨年成立した「社会保障・税一体改革関連法」を受けて設置された「社会保障制度改革国民会議」にて議論されます。健保組合が本来の保険者機能を発揮できるような改革の実現を期待します。

一般勘定

納付金の大幅増により

経常収支では1億9,827万円の赤字

平成25年度の健康保険料率は千分の83を据え置き、不足分は別途積立金から繰り入れて対応することとします。収入については、被保険者の減少が続いていることから、保険料収入は前年度予算に比べ1億2,170万円減額の6億7,287万円を計上しました。

一方、支出面では、皆様の病气やけがの医療費に支払

平成25年度収入支出予算概要表

一般勘定

◆収入

科 目	予算額(千円)
保険料	672,876
国庫負担金収入・他	323
調整保険料収入	12,484
繰入金	235,000
国庫補助金収入	304
財政調整事業交付金	10,000
雑収入	8,689
合 計	939,676

(単位：千円)

経常収入合計	717,188
経常支出合計	915,462
経常収支差引額	-198,274

◆支出

科 目	予算額(千円)
事務費	138,248
保険給付費	444,874
〔法定給付費	〔444,371
付加給付費	503
納付金	283,263
〔前期高齢者納付金	〔120,847
後期高齢者支援金	124,630
退職者給付拠出金	37,771
老人保健拠出金	15
保健事業費	37,530
財政調整事業拠出金	12,484
還付金・連合会費・積立金	11,163
その他	600
予備費	11,514
合 計	939,676

平成25年度に 実施する保健事業

病気の予防のために

- 40歳以上の被保険者および被扶養者を対象に特定健診・特定保健指導
- 35歳以上の被保険者および被扶養者を対象に婦人・生活習慣病健診
- 35歳以上の女性の被保険者および被扶養者を対象に巡回（春季・秋季）婦人生活習慣病健診
- 40歳以上の被保険者を対象に人間ドック
- 上記各健診受診者で精密検査を必要とする人を対象に二次検査
- 40歳以上の被保険者および被扶養者を対象に郵送式による各種がん健診（大腸がん・前立腺がん・子宮がん）
- インフルエンザ予防接種費用の補助
- 家庭用常備薬斡旋時の補助
- 無料歯科健診
- メンタルヘルス相談

保健知識のPRのために

- 全被保険者対象に「医療費通知」
- 機関誌「健保だより」を配布
- 出産された被保険者および被扶養者に冊子「赤ちゃん和妈妈」を配布
- ジェネリック医薬品促進通知

新規事業

- **禁煙サポート**
禁煙支援事業として日本対がん協会が主催する「らくらく禁煙コンテスト」に参加
- **健康相談**
健康管理、育児、介護などに対する不安や医療機関案内等について、電話とwebによる相談を実施
- **健康講習会**
保健師等の専門家によるセミナーを開催

われる保険給付費は4億4,487万円、高齢者の医療費に充てられる納付金は、前年度比1億5,880万円増の2億8,326万円となっています。納付金は、本年度の概算額と前々年度の確定額の精算により決まりますが、24年度は被保険者の減少により22年度の精算の返還額が大きくなり、25年度は23年度の精算額が小さかったため大幅増となりました。

このほか特定健診、特定保健指導、疾病予防等の保健事業費は、3,753万円を計上しました。新たな事業として、健康・医療について電話およびwebによる健康相談、禁煙コンテストへの参加による禁煙支援事業、保健師等による健康講習会を計画しています。人間ドック等の健診事業は引き続き実施します。

皆様には、健康保持増進のため積極的にご利用いただくとともに、ジェネリック医薬品の使用など医療費節減にご協力ください。

介護勘定

介護保険料率は
千分の10・4に引き上げ

健保組合は国に代わって介護保険料を徴収していますが、その保険料率は国から示される介護納付金に基づいて設定されます。介護に要する費用が毎年増加しており、平成25年度は、千分の3・3引き上げて、千分の10・4となります。ご理解いただきますようお願いいたします。

介護勘定

◆収入

科 目	予算額(千円)
介護保険収入	46,407
繰入金	18,000
雑収入	2
合 計	64,409

◆支出

科 目	予算額(千円)
介護納付金	63,902
介護保険料還付金	507
合 計	64,409

健診は毎年受けましょう！



来年度も当健保組合では健診の受診補助を行います。
ぜひ健診を受けましょう。

健診は、毎年受ければそれでよい、というものでもありません。健診結果が出たら、去年、おととしの結果と比較して急に変化している項目はないか？ 基準値内だけれども年々悪化している項目はないか？ などをチェックしてみましょう。気になることがあれば医師に相談したり、生活習慣を改善するなどして、病気予防に活用しましょう。

婦人・生活習慣病予防健診（特定健診項目含む）

- 対象者** 35歳以上の被保険者および被扶養者
- 実施時期** 随時
- 補助金額等** 20,000円を限度として、要した費用の全額

《二次検査》

- 契約医療機関で実施する場合は、全額補助
- 契約医療機関以外で実施する場合は、9,500円を限度として要した費用の全額を補助
- 二次検査が保険診療となるときは、自己負担割合を負担

巡回婦人生活習慣病健診

- 対象者** 35歳以上女性の被保険者および被扶養者
- 実施時期** 春季・秋季
- 補助金額等** 全額補助。別途通知により申し込み

※二次検査は婦人・生活習慣病予防健診に同じ

郵送健診（大腸がん・前立腺がん・子宮がん）

- 対象者** 40歳以上の被保険者および被扶養者（人間ドック等で検査受診者は除く）
- 実施時期** 10月頃
- 補助金額等** 全額補助。別途通知により申し込み

人間ドック（特定健診項目含む）

- 対象者** 40歳以上の被保険者
- 実施時期** 随時
- 補助金額等** 35,000円を限度として、要した費用の全額

《二次検査》

- 契約医療機関で実施する場合は、全額補助
- 契約医療機関以外で実施する場合は、9,500円を限度として要した費用の全額を補助
- 二次検査が保険診療となるときは、自己負担割合を負担

特定健診

- 対象者** 40歳以上の被保険者および被扶養者
- 実施時期** 随時
- 補助金額等** 全額補助

特定保健指導

- 対象者** 特定健診の結果により指導が必要とされた方
- 実施時期** 随時
- 補助金額等** 全額補助



受診方法

契約医療機関に受診日をご予約のうえ、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。また、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。

健康保険組合の保険給付一覧

法定給付 <健康保険法で決められた給付>

付加給付
 <当組合独自の給付>
 法定給付に加えて支給

※() は家族(被扶養者)への給付

▶ 病気やけがをしたとき

療養の給付 (家族療養費)	保険医療機関で、業務外の病気やけがの療養を受けたとき	保険適用分の医療費の7割
保険外併用療養費 (家族療養費)	保険との併用が認められる保険適用外の療養を受けたとき	<70歳～74歳の場合> 一般：9割(健康保険組合から8割/公費から1割) 現役並み所得者：7割 <小学校入学前の場合> 8割
療養費 (第二家族療養費)	立て替え払いをしたとき	
高額療養費 (家族高額療養費)	1件の療養に関して、1カ月に同一の医療機関に支払った額が限度額を超えたとき	自己負担限度額を超えた額 ■自己負担限度額(1カ月) 上位所得者：150,000円+(医療費-500,000円)×1% 一般：80,100円+(医療費-267,000円)×1% 市町村民税非課税者：35,400円 ※直近12カ月間に3カ月以上高額療養費に該当した場合、4カ月目からは自己負担限度額が低額になります ※70歳～74歳の自己負担限度額は異なります
合算高額療養費	同一世帯内で21,000円以上の自己負担が1カ月に2件以上あり、その額を合算すると限度額を超えたとき	
高額介護合算療養費	1年間に医療と介護にかかった自己負担の合算額が限度額を超えたとき	自己負担限度額を超えた額のうち医療にかかった自己負担の比率に応じた額 ■自己負担限度額(1年) 70歳未満：上位所得者126万円/一般67万円 70歳以上：現役並み所得者67万円/一般56万円
訪問看護療養費 (家族訪問看護療養費)	訪問看護を受けたとき	看護費用の7割 ※70歳～74歳・小学校入学前の給付割合は療養の給付(家族療養費)と同様です
入院時食事療養費 (家族療養費)	入院して医療機関から食事の提供を受けたとき	1日3食を限度に1食あたり260円を超えた額 ※市町村民税非課税者には負担軽減措置があります
入院時生活療養費 (家族療養費)	65歳以上の人が療養病床に入院したとき	食費として1日3食を限度に1食あたり460円を超えた額、居住費として1日320円を超えた額 ※市町村民税非課税者には負担軽減措置があります
移送費 (家族移送費)	歩行が困難な状態で転院などをするととき	健康保険組合が算定する基準額の範囲内の実費



▶ 病気やけがで働けないとき

傷病手当金	療養のために休業し、給料を受けられないとき	休業1日につき標準報酬日額の3分の2相当額 ■支給期間：欠勤4日目から1年6カ月間
-------	-----------------------	--

▶ 出産をしたとき

出産手当金	出産のために休業し、給料を受けられないとき	休業1日につき標準報酬日額の3分の2相当額 ■支給期間：出産の日以前42日(双子以上の場合は98日。出産予定日が遅れた場合はその期間も支給)、出産の日後56日間
出産育児一時金 (家族出産育児一時金)	出産をしたとき	1児につき420,000円 ※産科医療補償制度の算対象出産でない場合は390,000円になります

**出産育児一時金付加金
 (家族出産育児一時金付加金)**
 被保険者本人の場合
 12,000円、被扶養者の場合
 7,000円



▶ 死亡したとき

埋葬料 (家族埋葬料)	死亡したとき	一律50,000円 ※埋葬料を受け取る人がいない場合は、埋葬を行った人に埋葬料の範囲内の実費を支給	埋葬料付加金 (家族埋葬料付加金) 一律10,000円
----------------	--------	--	--

医療費のムダづかいをチェック!

医療費は主にみなさんの保険料から支払われています。
ムダづかいのないよう大切に使いましょう!

適正な医療費の支払いを行うための5つの得意技

健保組合は、被扶養者（家族）にも給付等を行っています。被扶養者資格の削除手続きを忘れていると、高齢者医療などへの納付金が必要以上に多く計算され、健保組合の大切な保険料がムダに使われてしまいます。

パートナー・チェック!

●被扶養者認定



ジェネリック医薬品は、先発医薬品とほぼ同じ効き目であるにもかかわらず低価格であることから、患者さんの薬代を軽減し、また、増大し続ける医療費を節約できるものとしてその使用が推進されています。

ワズリ! ジェネリック!

●ジェネリック医薬品の使用



かかりつけ医でも、時間外受診の場合には加算料金が請求されます。主なものは時間外加算（平日の6時～8時、18時～22時）、休日加算（日曜・祝日・年末年始の6時～22時）、深夜加算（22時～翌朝6時）などです。

オーバー・タイム!

●時間外受診は避ける



接骨院・整骨院（柔道整復師）での受療は、骨折または脱臼については応急手当の場合を除き、医師の同意が必要で、すし、疲労回復などのためのマッサージ的な施術は健康保険では受けられないので全額自己負担となります。

エブリケースツカエーヌ!

●柔道整復師の正しい利用



とはいえ...

一番の医療費節約法は「健康」です!

- ☆ 健診の結果を日頃の健康管理に反映させよう!
- ☆ 食事は1日3食、規則正しく、バランスよく!
- ☆ 歩数を増やすなど、積極的に体を動かそう!
- ☆ 睡眠前の入浴やストレッチで、眠りの質を向上!
- ☆ 「自分なりの趣味」をもってリフレッシュ!

「お医者さんが合わない気がするから」などという自分勝手な理由で、医療機関を転々としていませんか? それは立派な「はしご受診」。検査や投薬が重なり、検査料がかさむだけでなく、体にも大きな負担がかかります。

ーモア・ハシーゴー!

●はしご受診をしない



ちよつと待つて!



健康保険が使えるのか。
最近、肩がこっているし、
もんでもらおうかな。



単なる肩こりに 健康保険は 使えません

もし施術を受けた場合は、全額自己負担になります。

■ 柔道整復師の施術は正しく受けよう

整骨院や接骨院で、柔道整復師の施術を受ける人が増えています。看板には「各種保険取扱」などと書かれていますが、どんな施術にも健康保険が使えるわけではありません。健康保険が使えるケース、使えないケースを確認しておきましょう。



使えるケース



- 外傷性の打撲、ねんざ、肉離れ



- 骨折、ひび、脱臼の応急処置
(応急処置でない場合は医師の同意が必要です)

* 通勤中や勤務中のけがは、労災保険の取り扱いとなります。

使えないケース

全額自己負担になります



- 慢性的な肩こり・腰痛



- スポーツによる筋肉疲労・筋肉痛



- 神経痛やリウマチなどからくる痛み・こり



- 症状の改善がみられない長期にわたる施術

- 過去の負傷等による後遺症



- あん摩・マッサージ代替りの利用



- 応急処置後、医師の同意のない骨折、ひび、脱臼

- 異なる患部への“ついでマッサージ”

ご注意ください!

柔道整復師に「健康保険が使えます」といわれ施術を受けたとしても、健康保険の適用範囲内でなければ、後日、治療費の全額または一部を自己負担（返還）していただくことがあります。

医療費は、事業主とみなさんに納めていただいた保険料でまかなわれています。不適正な医療費支出は健保財政の悪化を招き、保険料の負担増加につながりかねません。整骨院・接骨院にかかるときは、上記のルールを守りましょう。

疲れを感じているとき

環境が変わることが多い春は、知らないうちに疲れがたまりがちです。
そんなときに役立つ、ストレス対処法「SOC」をご紹介します。

監修 ● 蝦名 玲子

健康社会学者・博士（保健学）

ヘルスコミュニケーションスペシャリスト



人事異動等のストレスに
うまく対処するには？

人事異動や転職、就職など、
環境の変化にはストレスがつ
きものです。慣れない仕事に
戸惑い、心の疲れを感じるこ
ともあるでしょう。

心の健康を保つには、こう
したストレスに上手に対処す
ることが大切です。そのとき
カギとなるのが、近年、注目
されているストレス対処能力
「SOC」です。これは、ス
トレスのかかる環境にいても
元気でいられる人はSOCが
高く、そうでない人はSOCが
低い、という考え方です。



A美さんの事例

5年間勤めた総務部から、営
業部に異動となったA美さん。慣
れない仕事に戸惑い、思うように仕事
をこなすことができません。同僚が優
秀な成果を上げているのを見ると焦り、
「自分には能力がないのでは…」と悩む
ようになりました。最近では熟睡で
きず、疲れがとれない日が続い
ています。

ストレス対処能力 SOC（首尾一貫感覚）とは

SOCは、下記の3つの感覚で構成されています。

- ①わかる感…状況を把握し、先を見通す力
- ②できる感…何とかなると考える力
- ③やるぞ感…ストレスに対処することに
意味ややりがいを見出す力

ストレスに強くなるためには、この3つの感覚を高めることがポイント。次のコツをヒントに、SOCを高める思考法を身につけましょう。

S = Sense
(感覚)
O = of
C = Coherence
(一貫性)

SOCを高めてストレスに強くなるコツ

Sense 1

“わかる感”を高める

ストレスを感じる出来事が起きたら、
原因をきちんと把握しましょう。A美
さんは、「同僚と同じように成果を上げ
る」というあいまいな目標が、自分を
追い込んでいたことに気づきます。

そんなときは、「売り上げを3% アッ
プ」などという現状に見合った新しい
目標を立て、そのために今できること
を整理すれば、先を見通せるようにな
るでしょう。

Sense 2

“できる感”を高める

過去に成功した経験や努力してきたこ
となどを思い出し、自信を高めましょう。
A美さんの場合、以前の部署でも、仕事
を覚えるまでは大変だったことを思い
出せば、「今回もきっと乗り越えられる」
と思えるようになります。

また、同僚や上司に相談するなど、
まわりのサポートを活用することで、
精神的に追い詰められにくくなります。

Sense 3

“やるぞ感”を高める

目標が具体的になったら、「私が手に
するものは何？」と自分に問いかけま
しょう。目標達成の意味を明確にす
ることが、あきらめずにストレスと向き合う
力となります。

A美さんの場合は「新しい仕事を覚え、
人間関係を広げることは、自分を成長さ
せるチャンス」と考えることで、仕事へ
の意欲を取り戻すことができます。

当健保組合のホームページをご活用ください！

<http://www.shoutori-kenpo.or.jp/>

ライフシーン別に、
使える健康保険の給
付内容や手続きにつ
いて説明しています

各種届出（保険証・適用に関する
書式、給付・請求に関する書式、
健診に関する書式）はこちらから
ダウンロードできます

保健事業の概要、健診・人間ドッ
ク、インフルエンザ予防接種費用
の補助、メンタルヘルス支援サー
ビスについてははこちらから

新年度から子どもが就職す
るなど、それまで被扶養者
に認定されていた家族が、
被扶養者の認定基準を満た
さなくなった場合は、こち
らを参照してください



Click on !!

数 独

ルール

- ①あいているマスに、1 から 9 までの数字のどれかを入れます。
- ②タテ列（9 列あります）、ヨコ列（9 列あります）、太線で囲まれた 3 × 3 のブロック（それぞれ 9 マスあるブロックが九つあります）のどれにも 1 から 9 までの数字が一つずつ入ります。

問 題

二重枠（2 カ所あります）に入った数字を足すといくつになるでしょう？

3			1	7			9
	7		8			6	
		5			8		
9	8		5	6			1
			7				
7			4	3		2	5
		4				3	
	6			8		7	
5			6	2			4

正解は 11 ページをご覧ください。

制作／ニコリ



腕立ての姿勢から 手をどこまで広げられますか

〈胸部と体幹の筋力測定〉

指導 ■ インストラクションズ代表・健康運動指導士 清水 忍

測定方法

①両腕を肩幅程度に広げて床に手をつき、体を真っすぐに伸ばして、つま先と手だけで体を支えます。

②片方の手のひらを1個分外側に動かし、続いてもう片方の手のひらも同様に1個分動かします。

③②の位置からさらに外側に動かし、姿勢を崩さずに手のひらを何回動かしていったかを測定します。

手は肩の真下の位置にくるように

左に1回、右に1回と広げる

何回動かせたかを測定する

この測定は主に胸部の筋力レベルを測るものですが、実は体幹の筋力測定も兼ねています。体幹がしっかりしていないと、この姿勢はすぐに崩れてしまいます。人が何かの動作で筋力を発揮するときには、体幹も同時に働いて力を発揮することがとても重要です。体幹をしつかりと固

定させて力が発揮できるようになると、反り腰などがおこりにくくなり、腰痛の予防にもつながります。

***体幹：**首の下から太ももの付け根までの胴体のこと。腹筋、背筋、胸やお尻の筋肉など、大きな筋肉が集まっている。

測定評価

●最初の姿勢そのものができない	➡ 体力年齢 60 歳以上 ☆
●片方を1回だけ広げられた	➡ 体力年齢 50 歳台 ☆☆☆
●両方とも1回だけ広げられた	➡ 体力年齢 40 歳台 ☆☆☆☆
●片方は2回、もう片方は1回だけ広げられた	➡ 体力年齢 30 歳台 ☆☆☆☆☆
●両方とも2回以上広げられた	➡ 体力年齢 20 歳台 ☆☆☆☆☆☆

改善エクササイズ

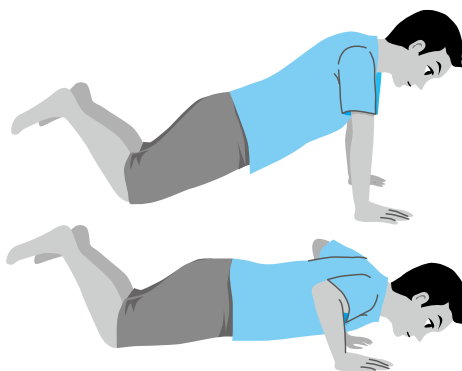
胸部と体幹のトレーニングの代表は「腕立て伏せ」です。正しい方法をご紹介します。

①両手を肩幅の1.5倍程度に広げて床につきます。

②床にひざをつき、ひざ下は浮かします。なるべくお尻が下がらず、上がらず、体が真っすぐになるように姿勢を維持して構えます（上のイラスト）。

③ひじを外側に押し出すように曲げて体を床に下ろしていきます。胸を床面すれすれまで下ろしたら、ゆっくりと元の位置まで体を押し上げます（下のイラスト）。

④下ろすのに4秒、上げるのに3秒程度の時間をかけると効果的です。



●この動作を10～20回繰り返し、30秒ほど休憩して再度10～20回繰り返します。動作中の呼吸は、下ろすときに吸い、上げるときに吐きましょう。つらいからといって手の幅を小さくしてしまうとまったく効果がありません。また、お尻が上がったり下がったりすると効果半減です。

●胸部と体幹のトレーニングは毎日行ってもかまいませんが、体調次第で休むようにしましょう。無理をしないで3カ月ほど継続すると効果を感じられるでしょう。

任意継続被保険者に係る 上限標準報酬月額 が 決まりました

任意継続被保険者に係る標準報酬月額は、退職時の標準報酬月額か、または健保組合の平均標準報酬月額（平成24年9月末日における全被保険者の標準報酬月額を平均した額）のいずれか低い額です。

平成25年度健保組合の平均標準報酬月額は次のとおりです。

【平均標準報酬月額】

440,000円（平成24年度440,000円）

【適用期間】

平成25年4月1日～平成26年3月31日

個人情報の取り扱いについて

当健康保険組合の業務遂行における個人情報の取り扱いにつきましては、個人情報保護法、関連法令等ならびに健保組合の個人情報保護管理規程を遵守します。皆様大切な個人情報が、漏洩、紛失、誤用することのないよう万全を期し、あらかじめ特定した利用目的の範囲内で使用することといたします。利用目的を遂行する上で業務を委託する場合を除き、第三者には提供いたしません。

健康保険組合が取り扱う個人情報の利用目的

- 1) 被保険者等に対する保険給付
- 2) 保険料の徴収等
- 3) 保健事業
- 4) 診療報酬の審査・支払い
- 5) 健保組合の運営の安定化
- 6) その他

詳細につきましては、当健保組合のホームページをご覧ください。



組合の状況

(平成25年1月末日現在)

被保険者数	男	1,191人
	女	272人
	計	1,463人
事業所数	50件	
平均標準報酬月額	429,750円	
保険料率	一般保険料率	
	事業主	千分の41.5
	被保険者	千分の41.5
	計	千分の83.0
	介護保険料率	
保険料率	事業主	千分の3.55
	被保険者	千分の3.55
	計	千分の7.1
平均年齢	41.55歳	
扶養率	1.08人	

お知らせ

組合会議員の退任

互選理事の小瀬古賢次郎氏が、2月20日付で退任されました。小瀬古氏におかれましては、組合運営に多大なご尽力いただきましたことを厚く御礼申し上げます。

規約の変更

【所在地を変更した事業所】

■ Eイチ・エス・フューチャーズ株式会社
(新宿区西新宿6-8-1)
平成24年10月29日付

■ 日本農産物株式会社
(石狩市新港西1-706-8)
平成25年1月23日付

【削除された事業所】

■ OIM 投資顧問株式会社
(中央区築地6-16-1)
平成24年12月26日付

数独 (9 ページ) の答え

3	4	8	1	6	7	2	5	9
2	7	1	8	5	9	4	6	3
6	9	5	2	3	4	8	1	7
9	8	3	5	2	6	7	4	1
4	5	2	9	7	1	6	3	8
7	1	6	4	8	3	9	2	5
8	2	4	7	1	5	3	9	6
1	6	9	3	4	8	5	7	2
5	3	7	6	9	2	1	8	4

答え 「14」

アーチェリー体験

ロンドンオリンピックでの日本人選手の活躍以来、
アーチェリーの人気が高まっています。
家族で楽しむ人や、大人になってから始める人も多く、
長く続けられる生涯スポーツとしても注目されています。

アーチェリー こんなところが楽しい!

的に当たったときの感覚が心地よい

姿勢がよくなる 集中力が向上する

運動経験がなくてもすぐに始められる

子どもも高齢者も、体力に応じて楽しめる

練習すると得点が上がってうれしい

ドスッと
音かするよ



的の中心の黄色部分が10点・9点の高得点で、赤の部分が8点・7点と1点ずつ減っていく、円の外側は0点です。中心の黄色に矢が当たったときは最高の気分! オリンピックでは70mの距離からの得点を競います。

サイト

レスト



矢をレストに乗せてまっすぐ後ろに引き、サイト(照準器)を的に合わせて打ちます。



初心者向けの体験教室では、道具をすべて貸してくれるところが多い。弓は、強さや長さ、重さがさまざまなため、自分に合った弓具を選んでもらいましょう。



アーチェリーは家族で楽しめるスポーツです。



初心者向けの教室に参加してみましょう!



全国各地のアーチェリー協会や、体育館などにあるアーチェリー場では、初心者向けの教室を開催しているところがあります。安全のため、指導員の指示にしたがってマナーを守って楽しみましょう。

取材協力/ NPO 法人ほのほのスポーツクラブ <http://www.ad.cyberhome.ne.jp/~akihide/>
足立区総合スポーツセンター 三世代アーチェリー

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。