

新年のご挨拶



全国商品取引業健康保険組合

理事長 清水 清

新年あけましておめでとうございます。

皆様におかれましては、清々しい新年を迎えられたこととお慶び申し上げます。

また、日頃より当健保組合の事業運営につきまして多大なご理解とご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。

さて、わが国の平成27年度の概算医療費は41・5兆円と過去最高、対前年度3・8%の高い伸び率となりました。この要因は高齢化等に加え、一部の高額な薬剤の保険適用の影響によるものと考えられており、健保組合全体の医療費（保険給付費）も同様の傾向にあります。

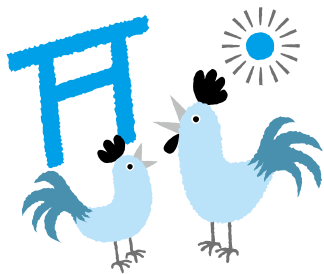
平成29年度からは、健保組合が負担している後期高齢者支援金の算定方法が、報酬（給料）を基にした「全面総報酬割」に移行されるため、多くの健保組合が負担増を強いられることが必至であり、健保組合を取り巻く財政状況はさらに厳しくなると予測されます。このような現役世代に過重な負担を強いる高齢者医療制度の負担構造については見直しが必要であり、他健保組合や健康保険組合連合会とともに、適切な対応を求めています。

平成29年度は、皆様の医療費と健診のデータの分析を基に保健事業を実施する「データヘルス計画」が3年目となり第1期最終年度を迎えるほか、マイナンバーについては医療等分野の情報連携の本格化などが予定されています。健保組合としては、誰もが安心して医療を受けられる国民皆保険制度の一翼を担うという責任のもと、財政の健全化に取り組みつつ、皆様の健康で安心な暮らしを支えるため、事業実施にまい進していく所存です。皆様におかれましても、当健保組合の事業のご活用等を通じて健康な毎日をお過ごしいただき、医療費節減にご協力いただければ幸いです。

最後になりますが、本年が皆様にとって実り多き一年となりますよう心からお祈り申し上げ、新年のご挨拶とさせていただきます。

2017年 酉 干支の話

神様を呼ぶ鶏の鳴き声



世の中が闇となつてしまつたため、八百万の神が鶏を集めて岩戸の前で鳴かせたと伝えられています。このとき鶏がとまった

日本では古くから鶏は身近な存在であり、現存する日本最古の歴史書『古事記』に収められている「天の岩戸神話」にも登場しています。粗暴なスサノオノミコトの乱行に姉のアマテラスオオミカミが怒つて天の岩戸に隠れてしまい、

とまり木が鳥居の起源だという説（諸説あり）もあります。伊勢神宮（三重県）では20年に一度、社殿を建て替える「式年遷宮」が行われます。そこでもっとも重要な神事とされるのが、神が新宮に移るための「遷御の儀」です。この神事において、内宮では「カケロー、カケロー、カケロー」、外宮では「カケロー、カケロー、カケロー」が唱えられ、鶏の鳴き声をまねた「鶏鳴三声」になつていますが、これは「天の岩戸神話」になつたもの。伊勢神宮では鶏を「神鶏」として、石上神宮（奈良県）でも「御神鶏」として、境内で放し飼いにしています。

幸運の到来を告げる鶏

酉は十二支の10番目、月では旧暦の8月、時刻は午後5時から午後7時頃、酉の方角となります。「酉」の字には、果実が熟すという意味があり、動物では鶏があてられています。

朝の訪れを告げる鶏の鳴き声は、夜に活動する悪霊や魔物を追い払うものと考えられ、鶏は霊鳥として神聖視されてきました。また、現在は品種改良によって一年中卵を産みますが、本来鶏は冬に卵を産まず、春になると産み始める習性があったため、春の訪れを告げる存在でもありました。こうしたことから、鶏は好機や幸運の到来を告げる縁起のよい動物

とされています。

鶏が毎朝夕かさず鳴くのは、鶏に備わる体内時計によってコントロールされているからです。

人も朝の光を浴びることで、体内時計がリセットされます。酉年の今年、鶏にあやかつて少し早起きをしてみましょう。気持ちのいい朝で始まる毎日の積み重ねで、健康で幸せな1年になりますように。



鶏のご利益いろいろ

浅草の鷺神社

（東京都）などで、毎年11月の酉の日に行われる「酉の市」は、商売繁盛を願う行事で「福をとりこむ」として、縁起物の熊手



などが売られます。また、鶏は夜になると、外敵から身を守るために木の枝にとまって眠りますが、とまり木から決して落ちないことから、「業績が落ちない」「試験に落ちない」とされ、鶏が描かれた絵馬なども商売をしている人や受験生に人気があります。一方、「お酉様」として親しまれている鷺宮神社（栃木県）では、鎌倉幕府2代将軍の源頼家が、幼少の頃に百日咳にかかった際、母の北条政子が鶏肉と卵を断つて祈願し、回復したといわれています。また、子守金神社（岐阜県）は、子どもの百日咳にご利益のある神社として信仰され、全快すると鶏の焼き物を奉納する風習があります。

鶏は夜に決して鳴かないことから、鶏が描かれた絵馬は夜泣き封じのご利益もあるとされ、今でも赤ちゃんの夜泣き対策として、「枕元に鶏の絵を逆さまに貼る」というおまじないがあります。昼夜の逆転を治すという意味でもあるそうです。

食べすぎ・飲みすぎを防ぐ

マイルールを持とう



冬は、宴会などのイベントが多く、食べすぎ・飲みすぎにつながりやすい季節です。

周囲の雰囲気流されて食べすぎてしまったり、話が弾んで飲みすぎてしまったり…、こんな日々が続き、気がついたらずボンのウエストがきつくなっていたというのはよくある話です。宴会には、事前に決めたマイルールを持って臨むようにしましょう。まずは1つ、できたらもう1つとマイルールを増やしていきましょう。

マイルール

のヒント

「食事編」

宴会では、大皿や鍋で出てくることが多いため、食べている量を把握しにくくなります。さらに、アルコールは食欲を増進させるので、いつもよりも食べすぎにつながりやすいことを覚えておきましょう。

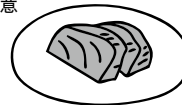
極度の空腹状態で
宴会に参加しない

牛乳やおにぎりなどで小腹を満たしておきます。



いろいろな種類を
少量ずつ食べる

とくに大皿からとる場合は注意します。



締めラーメンは
絶対に食べない

もっとも食べすぎにつながりやすい行為です。



宴会に備えて昼食は
ヘルシーメニューにする

宴会のカロリーオーバー分をあらかじめ昼食で調整しておきます。



最初は野菜や
海藻などから食べる

食物繊維が食べすぎを防ぎます。



会話を楽しむことを
心がける

なるべく箸を置くようにします。



翌日の食事は
ヘルシーメニューにする

疲れた胃腸を整えるためにも必要です。



マイルール

のヒント

「お酒編」

適量であればコミュニケーションの潤滑油となるお酒も、飲みすぎれば病気の原因にもなります。あくまで宴会の主旨は“人との交流を楽しむこと”です。お酒はほどほどに、会話の潤滑油程度に考えておきましょう。

飲む量を
あらかじめ決めておく

周囲に宣言しておくことで配慮が期待できます。



おつまみは薄味にする

味が濃いとお酒がすすみやすくなります。



ソフトドリンクをはさむ

アルコールには利尿作用があるため水分補給しておきます。



飲み放題をやめる

飲みすぎにつながります。



空になるまで
注ぎ足さない

飲酒量を把握しやすくなります。



味わって飲むようにする

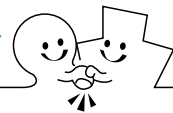
お酒の味がわからなくなったら飲みすぎです。



適量を理解しておく

ビールなら中ビン1本(500ml)です。





（出産には健康保険が使えない？）

「出産育児一時金」があるから大丈夫です！

正常な出産は健康保険の対象外ですが、健保組合から「出産育児一時金」が支給されますのでご安心ください。立て替え負担をしないで済む方法もあります。

- 支給される額（当健保組合では、出産育児一時金に独自の給付（付加給付）を上積みしています。）

女性被保険者の出産の場合

1 児につき **43 万 2,000 円**（出産育児一時金42万円※+出産育児一時金付加金1万2,000円）

被扶養者である家族の出産の場合

1 児につき **42 万 7,000 円**（家族出産育児一時金42万円※+家族出産育児一時金付加金7,000円）

※在胎週数22週未満の出産、産科医療補償制度に加入していない医療機関等での出産、海外での出産は40万4,000円

健康保険でいう出産とは？

妊娠 4 カ月以上（13 週以上）の出産をいい、早産、死産、流産なども含まれます。



健康保険の対象となるケースもあります

帝王切開分娩など、医師による治療行為が発生する場合は健康保険が適用され、3割負担となります。予定帝王切開の方は、事前に「限度額適用認定証」の交付を受けておくと、窓口負担が軽減されます。なお、健康保険が適用された場合も、出産育児一時金は支給されます。

窓口負担を軽減する 「直接支払制度」をご利用ください

「直接支払制度」を利用する場合、健保組合が医療機関等に直接、出産育児一時金を支払います。みなさんの窓口負担は出産育児一時金を差し引いた額で済みます。ほとんどの医療機関等で対応していますので、出産予定の医療機関等におたずねください。

（手 続 き）

医療機関等と代理契約合意文書を交わすだけです。健保組合への申請は必要ありません。

（差額があるとき）

出産費用が42万円※未満だった場合は、健保組合に申請してください。健保組合から差額を支給します。

「受取代理制度」対象の医療機関等では 事前申請が必要です

出産予定の医療機関等が小規模届出医療機関の場合には、「受取代理制度」を利用できます。事前申請により、窓口負担が出産育児一時金+付加金を差し引いた額で済みます。

（手 続 き）

出産予定日2カ月前以降に、医療機関等の証明済みの申請書を健保組合に事前申請します。

（差額があるとき）

出産費用が42万円※+付加金未満だった場合は、健保組合に申請してください。健保組合から差額を支給します。

※在胎週数22週未満の出産、産科医療補償制度に加入していない医療機関等での出産、海外での出産は40万4,000円

上記の「直接支払制度」「受取代理制度」以外に、全額自己負担した後に健保組合に申請する方法もあります。

● 女性被保険者が出産のため仕事を休んだときは **出産手当金**

女性被保険者が、出産のために仕事を休み、給料等をもらえなかったときは、生活保障として「出産手当金」が支給されます。

● 支給される額

出 産 手 当 金

休業 1 日につき **標準報酬日額*の2/3 相当額**

*支給開始月を含む直近の 12 カ月の各月の標準報酬月額を平均して 30 で割った額。

● 支給される期間

出産の日以前 42 日（双子以上の場合は 98 日）間、出産の日後 56 日間のうち、仕事を休んだ日数分です。

出産の日

産前 42 日 (双子以上の場合 98 日)	産後 56 日
----------------------------------	----------------

※出産日は産前に数えます。

※出産予定日より遅い出産の場合、遅れた日数分も支給されます。

さらに…

産前産後休業期間中と育児休業期間中は、健康保険料が免除されます。免除期間中も変わらずに保険証を利用できます。

病気になってからでは遅い!!

特定保健指導で早めの生活習慣改善を

健保組合では、特定健診の結果でメタボリックシンドロームやその予備群に該当し、生活習慣を変えることで改善が見込まれる方に、特定保健指導を行っています。専門家からアドバイスや支援を受けながらメタボリックシンドロームを改善させる絶好のチャンスです。案内があった方はぜひ特定保健指導を受け、生活習慣改善に取り組みましょう!

特定保健指導を

受けないと
どうなるの?



特定保健指導への参加は義務ではありませんが、実施率が目標に達しないと、国への納付金が増加されるしくみがあります。メタボリックシンドロームを放置していると、生活習慣病を発症して服薬などの治療が必要になるばかりか、虚血性心疾患や脳卒中などを発症することになります。

健保組合では、病気になる前の早い段階で健康的な生活習慣を身につけてもらうよう工夫して特定保健指導を行っていますので、ぜひ受けてください。

自分でダイエットを

するつもりなので
特定保健指導を
受ける必要はないと
思っているのですが...



特定保健指導
では、専門家か
らあなたのライ
フスタイルに合った生活習慣

改善方法のアドバイスをもらえます。自分で行うダイエットとは違い、保健師や管理栄養士など、専門的な知識をもった人が指導にあたりますので、無理のない正しい方法で減量に取り組みます。

6カ月後、生活習慣改善効果の確認もしてもらえます。

健診をムダにしないために!

特定保健指導の対象にならなかった人も 生活習慣の見直しを!

①健診を受けただけで満足しない

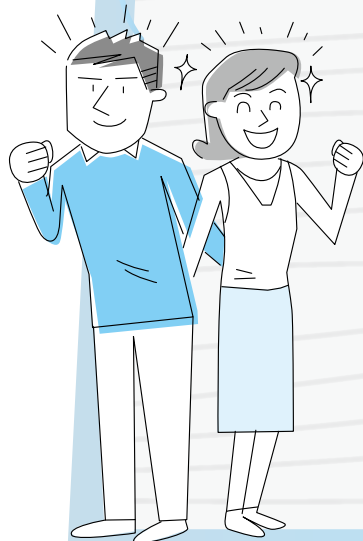
健診は受けただけでは十分ではありません。健診結果をよく確認し、検査の数値が基準値内でも数年の変化を把握して、健康管理に役立てましょう。

②気になる検査項目があったら今のうちから生活習慣の見直しを

「年々中性脂肪が高くなっている」「体重が徐々に増えている…」など、気になる傾向があったら次年度の健診では改善できるよう食事や運動に気をつけてみましょう。

③ご家族の健診結果もチェック

自分自身だけでなく、ご家族の健診結果もお互いに確認してみましょう。毎日の食事のとり方を工夫したり、一緒にウォーキングをするなど、協力して健康をキープしていきましょう。



薬局をあなたの健康アドバイザーにしよう

一般の調剤薬局や、健康サポート薬局(都道府県知事等への届出制)は、薬を調剤してもらっただけの場所ではありません。日ごろの健康維持に役立つ情報の提供や助言、簡易検査なども行ってくれる、あなたの心強い味方です。



薬について相談にのってくれる

調剤だけでなく
疑問や不安にも対応



薬剤師は医療機関の処方せんにしたがって調剤するだけでなく、ジェネリック医薬品へ切り替えた場合などの相談についても対応してくれます。市販薬も扱っている薬局では、市販薬とのみ合わせの不安や疑問などにも応じます。このとき、お薬手帳を持っていくと、調剤の記録を残してくれるので、患者はより安心して服用できます。

体調管理などの相談が可能なことも

薬剤師などを健康維持の
身近なアドバイザーに

かかりつけ薬剤師[※]のいる薬局などでは健康づくりの相談もできます。日ごろの体調管理のコツやちょっとした疑問に答えてくれるほか、禁煙にチャレンジしたい場合のアドバイスを受けることが可能な場合も。相談会(有料の場合もあり)といった機会を設けている薬局もあります。

※一定の条件のもと、患者の服用情報を一元的に管理し、服薬指導を行う薬剤師のこと。



手軽に健康チェックもできる

血液や骨密度など各種
簡易検査・測定が可能です



平成26年度より、一部の薬局では血液検査が行えるようになっており(有料の場合もあり)、血糖値や中性脂肪値、肝機能などを調べることができます。このほか、尿検査や肺年齢・骨密度測定などが可能な薬局も。ただし、これらの検査は簡易的なものなので、定期的に健康診断を受け、また、体調に不安を感じているなら医療機関を受診しましょう。

スイッチOTC医薬品の購入で所得控除が受けられます

スイッチOTC医薬品[※]の購入費が一定の額を超えた場合に、所得控除が受けられるようになります。これは1年間でスイッチOTC医薬品の購入費用が1万2,000円を超えた場合に対象となるもので、期間は平成29年1月1日から平成33年12月31日までです。

ただし、控除を受けるには条件がありますので、

詳しくは厚生労働省のホームページをご覧ください。

<http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000124853.html>

※これまで処方せんが必要だった薬が、市販薬(大衆薬、OTC医薬品)として買えるようになった薬のこと。

平成
29年分
から

子どもの医療費は安いと勘違いしていませんか

「加算」で子どもの医療費は大人より高額です！

日曜日

ただいまー

ぼんちゃん お腹痛いのよくなったかい？

よかったなあ 休みの日に診てもらえる病院があつて

ほんとうによかったわ 医療費も無料だったし…

子どもの医療費って安いのかしら

それは誤解だよ 今回うちが無料だったのは子どもの医療費の自己負担に自治体が補助を行っているからなんだ けつして医療費が安いということではないよ

子どもの場合 大人以上の医療費がかかっているんだよ

医療費

0歳～義務教育就学前 2割を負担 (小学校入学以降は3割)

0歳～義務教育就学前 8割を負担 (小学校入学以降は7割)

市区町村 健保組合

2割 8割

自己負担分 低額もしくは無料

ご注意

- 「子どもの医療費無料化」は各市区町村が独自に実施しており、対象年齢、補助の割合などはそれぞれ異なります。
- お住まいの市区町村が補助を行っていない場合、医療費の2～3割を自己負担します。

大人以上の医療費ってどういうこと？

それはね 検査や処置などの単価は同じでも

6歳未満の子どものには「加算」がつくケースが診療報酬で決められているんだよ

加算って何？

そ… 早朝とか夜間とか休日のあれじゃろ

それは 誰にでもつく加算

緊急を要する急病の場合はしかたがないけど 病状を見る余裕があるなら加算がつかない平日に病院にかかるのが医療費節約だね！

やっぱ健康が第一だね！

ぼんちゃん 治ったみたい！

子どもの医療費って実は高かったのね

心電図 超音波 生体検査 早朝 夜間 休日

6歳未満の子どもの場合には 初診料と再診料に 乳幼児加算がつくし 早朝・夜間・休日の場合には 通常より高い加算がつく 心電図や超音波などの 生体検査にも加算があるんだよ

●診療時間内の乳幼児加算

	初診料 (2,820円)	再診料 (720円)
6歳未満	750円加算	380円加算

●検査料の乳幼児加算

(心電図検査、超音波検査、脳波検査などの「生体検査」)

	検査料の加算率
新生児	所定の検査料の80%を加算
3歳未満	所定の検査料の50%を加算
3歳以上6歳未満	所定の検査料の30%を加算

●早朝・夜間・休日の場合

加算内容	初診時		再診時	
	通常	6歳未満	通常	6歳未満
時間外加算 (おおむね8時前と18時以降 土曜日は8時前と正午以降)	850円	2,000円	650円	1,350円
休日加算 (日曜日・祝日・年末年始)	2,500円	3,650円	1,900円	2,600円
深夜加算 (22時～6時)	4,800円	6,950円	4,200円	5,900円

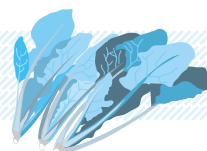
※上記は重複して加算されることはありません。

明らかに緊急を要する急病の場合は、迷わず医療機関で受診してください。

※これらの加算は健康保険が適用されます。



ほうれん草



旬カレンダー

1月 2月 3月 4月 5月 6月 7月 8月 9月 10月 11月 12月

年間を通じて手に入れることができるほうれん草ですが、旬は一番寒い時季。霜に当たると肉厚になり、甘味も風味も栄養価も増す冬の野菜です。

冬に高まる栄養素で、かぜ・肌荒れ・貧血予防を

鉄分含有量こそ小松菜には劣りますが、冬のほうれん草は、夏の3倍もビタミンCを含みます。ビタミンCは、鉄分の吸収を高める、コラーゲンの生成を助ける、骨、血管、筋肉を丈夫に保つなどの作用があります。また、トップレベルの含有量を誇るβ-カロテンは、体内でビタミンAに変換され、髪や視力を健康に保ち、呼吸器系を守る働きをもちます。ビタミンCと同じように、皮膚粘膜の形成に作用したり、抗酸化力、免疫力を高める作用があるため、あわせて冬のかぜや肌荒れ、貧血予防に力を発揮します。



Q ほうれん草の品種は？

葉がギザギザでアクの少ない東洋種と、丸くて肉厚の西洋種のほか、2つの特徴を生かした交配種が主流。そのほか、肉厚で甘い「ちぢみほうれん草」や、アク抜き不要で生食できる「サラダほうれん草」なども出回るようになりました。

Q 新鮮なものを見分けるポイントは？

葉が黄色くなく、ツヤがあって葉先がピンとしたもの、根の切り口が太く、根元の赤みが強いものが新鮮です。茎があまり太すぎるものは育ちすぎで葉が硬く、アクも強いことがあります。

ナンバーブレース

ルールにしたがって、すべての空きマスに数字を埋めてください。

A、Bのマスに入った数の合計を教えてください。

ルール

- ① タテ9列、ヨコ9列のそれぞれに1～9の数字が1つずつ入ります。
- ② 3×3の太い線で囲まれた9個のブロックの中にもそれぞれ1～9の数字が1つずつ入ります。

あなたの頭のストレッチ

問題 初級

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

答え

$$A + B = \boxed{}$$

改革の早期実現！ 次世代へ安心・納得の確保を！



去る11月29日、平成28年度健康保険組合全国大会が開催されました。

当日は、会場となった東京国際フォーラムに全国約1,400の健保組合からおおよそ4,000人が参加。高齢者医療費の負担構造の改革、実効ある医療費適正化対策の実施を強く訴え、次の事項を組織の総意として決議しました。

決議

日本が世界に誇る国民皆保険制度は今、超高齢社会を迎え、その存続が危惧されている。かつてないスピードで進行するわが国の高齢化は、国民医療費の約6割を占める高齢者医療費の増加に拍車をかけ、その負担が現役世代に重くのしかかっている。

この過重な費用負担により、健康保険組合も厳しい財政運営を強いられ、今まさに存亡の危機にある。これまで保険料率の引き上げで対応してきたが、被保険者1人当たりの年間保険料は現行の高齢者医療制度創設以降、約10万円も増加し、負担はもはや限界に達している。

皆保険制度を持続性あるものとするためには、現役世代の負担軽減が不可欠かつ急務である。平成29年4月に予定されていた消費税率10%への引き上げは2年半延期されるが、消費増税の動向にかかわらず、必要な財源を確保し、公費拡充をはじめとする高齢者医療費の負担構造改革を早期に実現すべきである。また、改革の早期実現とともに、全面総報酬割等にもなう負担軽減措置の確実な実施と更なる拡充、短時間労働者の適用拡大にもなう負担増に対する激変緩和措置など、健康保険組合の安定運営に向けた十分な財政支援を強く求める。

健康保険組合は、自主・自立の特性を生かし、事業主との連携のもと、加入者の実態に沿ったきめ細かい健康保持・増進、疾病予防などの効果的な保健事業の推進や、医療費適正化に向けた積極的な取り組みなど、優れた保険者機能を発揮して、国民皆保険制度のけん引役としての役割を果たしてきた。

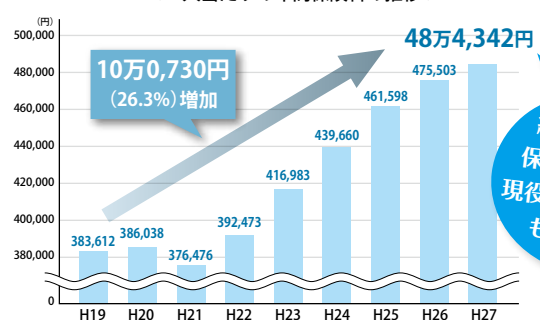
これからも、データヘルスや健康経営など健康長寿社会の実現へ貢献するとともに、全国約3,000万人の加入者の健康を守り、皆保険制度の中核として、その維持・発展に使命感を持って取り組む所存である。

国民の安心確保に向け、皆保険制度を次世代へ引き継ぐため、また現役世代が納得できる制度の実現を期し、われわれ健康保険組合は次の事項を組織の総意をもってここに決議する。

スローガン

- 高齢者医療費の負担構造改革の早期実現
- 皆保険の堅持に向けた健保組合の維持・発展
- 実効ある医療費適正化対策の確実な実施
- 現役世代が納得できる介護保険制度の実現

＜1人当たりの年間保険料の推移＞



(注) 平成19～26年度までは決算、27年度は決算見込みの数値である。



ナンバーレース

の答え

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

A B
 $\boxed{4} + \boxed{2} = \boxed{6}$

● 組合の状況 ●

(平成28年11月末日現在)

被保険者数	男 1,135 人 女 329 人 計 1,464 人
事業所数	54 件
平均標準報酬月額	421,760 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 事業主 千分の 7.10 被保険者 千分の 7.10 計 千分の 14.2
平均年齢	40.95 歳
扶養率	0.89 人

インフルエンザ予防接種費用の補助金請求は2月末日までに

インフルエンザ予防接種を受けられた方に費用補助を行っています。

補助金を請求される方は請求期限までに「インフルエンザ予防接種費用補助金請求書」を提出してください。

- 【対象者】 被保険者及び被扶養者
- 【実施期間】 平成28年10月1日から平成29年1月31日まで
- 【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)
- 【請求期限】 平成29年2月末日必着

昨年かかった医療費は確定申告を

1月から12月の1年間で医療費の自己負担額が10万円(年収200万円未満の人は年収の5%)を超えた場合、税務署に申告すると所得税の医療費控除が受けられます。

医療費控除は、病院の診療費だけでなく、薬局で購入したかぜ薬や胃腸薬、湿布などの治療目的のものであれば対象となります。詳細はお近くの税務署にお問い合わせください。

当健保組合より「医療費のお知らせ」を2月に発送いたします。

ウォーキングプログラム結果について

平成28年度ウォーキングプログラムを10月1日から11月30日までの2ヵ月間で実施しました。被保険者の9.5%にあたる140名の申込みがあり、91名の方から記録表を提出していただきました。1日平均1万歩以上の目標を達成された方は76名(54.3%)でした。目標を達成された皆様にはクオカードを贈呈させていただきます。

ウォーキングプログラムにご参加いただき、ありがとうございました。今後も生活習慣病の予防・改善のため、「日常生活で少し意識して歩くこと」を続けていただきますようお願いいたします。

東振協 多摩健康管理センター主催 健康相談のお知らせ

一般社団法人東京総合組合保健施設振興協会(略称:東振協)の多摩健康管理センター主催による、健康保険組合の被保険者とその家族を対象に、健康づくり事業の一環として血管年齢・骨密度・体脂肪測定等の健康相談が開催されます。参加料は無料です。詳細は多摩健康管理ホームページをご覧ください。

開催日	会場	内容
平成29年3月11日(土)	むさし府中商工会議所ホール (府中市緑町3-5-2)	血管年齢測定、骨密度測定、 体脂肪測定、血圧測定、 乳がん自己検診指導及び 保健師による健康相談

【お問い合わせ】 東振協 多摩健康管理センター <http://tamakenshin.jp>
 電話 042-595-6033 ※平日10:00 ~ 16:00

絶景の街^を行く

佐久間ダム公園

(千葉県・鋸南町)



アクセス

● JR内房線「安房勝山駅」より
鋸南町営循環バス「佐久間ダム入口」バス停下車約5分



▲のどかな風景が広がる

と咲く水仙と相まっている。
鋸山を越えたと肌着が一枚いらな
いといわれるほど、温暖な気候で知ら
れる鋸南町。北国から雪の便りが届
くときでも、ここ鋸南町は暖かな空気
と花の香りでいっぱい。桜の見頃が
終わると、青、白、紫に染まる紫陽花と、
桃色の古代ハスとの、色彩のコントラ
ストも楽しめる。佐久間ダム公園は、
一年中さまざまな花が咲き誇る、南房
総屈指の憩いと癒やしの場である。

鼻孔をくすぐる甘く可憐な香り。
ひとたび香れば聞こえてくる春の足音

農業用ダムとして造られた貯水量
127万トン、周囲約2・4kmの佐久間
ダム。周辺にはモニュメント広場、展望
広場、ロックガーデンなどの施設が整備
されており、地元では親子で楽しめる公
園として親しまれている。

敷地内には約2千本の桜の木々が植え
られ、春になると早咲きの河津桜に始ま
り、ソメイヨシノや八重桜などが一面に
咲き乱れる。桜が色づき始める前に、冬
の終わりと春の訪れを告げるのは、可憐な芳香を放つ水仙だ。鼻孔
をくすぐるその香りは、訪れる人々に、近づいている春を連想させる。

佐久間ダムから北へ向かう道を「をくづれ水仙郷」といい、片道
1kmほどの道を、かわいらしい白の水仙が埋め尽くす。「をくづれ」は、
地名の大崩^{おおくずれ}を言い換えたもの。情緒ある響きが、小さいながらも漂



▲春の訪れを告げる水仙

◆ファミリー健康相談（無料）◆

tel. **0120-362-232** 24時間・年中無休

【WEB相談】 <https://familycare.sociohealth.co.jp/>

◆メンタルヘルス支援サービス（無料）◆

tel. **0120-783-112**

月～金 ●9:30～21:30 土 ●11:00～19:00（日祝、年末年始は除く）

【WEB相談】 <https://www.kokoro-soudan.net/>

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。