

健保だより 1

(題字は初代清水理事長揮毫)

2024 JAN

理事長より
新年のご挨拶

「ととのう」ことぞりフレッシュ
美容・健康への効果も期待できる
「サウナ」について裏表紙で紹介しています。

全国商品取引業健康保険組合
<https://www.shoutori-kenpo.or.jp>

新年のご挨拶



全国商品取引業健康保険組合
理事長 多々良 孝之

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るご理解とご協力を賜り、深く感謝申し上げます。

昨年は、長らく続いた新型コロナウイルス感染症が2類から5類に移行したことで、経済・社会活動の正常化が進みました。明るい兆しが見える一方、健保組合を取り巻く環境は、団塊の世代が75歳以上となり後期高齢者へ移行し始めたことに伴う後期高齢者支援金の増加に加え、新型コロナウイルス感染症の影響により医療費の増加傾向が強まるなど、ますます厳しい局面を迎えています。

こうした状況のなか政府は、今後も続く超高齢化や人口減少社会を見据え、出産育児一時金の一部を後期高齢者医療制度が支援する仕組みの導入や、後期高齢者の保険料負担の見直しを含む健保法等の一部改正を行いました。現役世代の負担軽減効果は十分とは言えないものの、世代間の負担格差の縮小、負担能力に応じた公平な負担という観点では一歩前進したものと考えています。持続可能な制度の構築に向け、さらに実効ある改革の実現が望まれるところです。一方、前期高齢者納付金については、被用者保険者間の格差は正の観点から一部に報酬調整が導入されますが、現役世代の負担軽減という改革の趣旨を踏まえれば、これ以上の報酬調整の拡大は認められません。

さて、本年は、4月から第3期データヘルス計画および第4期特定健診・特定保健指導が始まります。これまでに蓄積したデータを活用し、エビデンスに基づく疾病予防事業が促進され、特定保健指導においてはアウトカム評価が導入されるなど、より効果的な取組みが強化されます。また、秋には従来の保険証の廃止が予定され、医療DXの普及によって医療の質や効率性が向上し、医療費の削減につながることが期待されています。

当健保組合では、このような環境の変化に対応しながら、生活習慣病をはじめとする疾病の発症・重症化予防に重点をおき、データを活用した保健事業をさらに推進してまいります。

皆様におかれましては、当健保組合が実施する各種健診や健康づくり事業を積極的にご活用ください。日々の健康づくりに留意され、医療費節減にご協力をいただきますようお願い申し上げます。

結びに、本年が皆様にとって実り多き一年となりますことをご祈念申し上げて、新年のご挨拶とさせていただきます。

避けねばならない「健保沈没」のシナリオ

現役世代と将来世代を守るため、

一刻も早い全世代対応型社会保障制度の構築を

国際医療福祉大学名誉教授

水巻 中正

保険料率を引き上げる組合が増加
1人当たり年間保険料は過去最高額に

少子高齢化の急速な進展と新型コロナウイルスの影響に伴い、健康保険組合を取り巻く環境は厳しい状況が続いています。日本の将来推計人口（令和5年推計）では、2043年に65歳以上の高齢者は約4000万人とピークに達する一方で総人口の減少は進み、2056年には1億人を割る見込みです。それを裏付けるように、2022年の出生数は80万人を割り過去最少と、今後も減少は避けられません。

健康保険組合連合会（健保連）が発表した「令和4年度 健康保険組合 決算見込状況」によると、加入する1383組合のうち、約4割の559組合で赤字という厳しい状況です。多くの組合で、高齢者医療への拠出金を保険料収入で補えておらず、高齢化の進展に伴い、今後さらなる財政悪化が見込まれています。保険料率の引き上げに踏み切る組合

も増え、被保険者1人当たりの年間保険料は、51万1696円と過去最高を更新する見込みです。

決算の内訳は、保険料収入が前年度比2.7%増の8兆4890億円、医療機関に支払う医療費等の保険給付費は同比5.7%増の4兆4903億円でした。高齢者医療制度への拠出金は、3兆4057億円と同比6.7%減少していますが、これは2020年度の拠出金の一部が、当時の新型コロナウイルス流行による受診控えで返還された時的な要因とみられます。以上を踏まえて、2022年度の経常収支差引額では1365億円の赤字と見込んでいます。

一方、「令和5年度 健康保険組合 予算編成状況―早期集計結果（概要）について―」では、健保組合全体での経常収支は、予算ベースでは過去最悪の5600億円を超える赤字であり、全体の約8割の健保組合が赤字に陥っています。これは、新型コロナウイルス感染症への懸念による受診控えの反動に加えて、

課題は山積み
新たな局面を迎えている日本

2025年には団塊の世代がすべて後期高齢者となることにより、高齢者医療への拠出金が急増していることによるものとみられます。

こうしたなか、国会において「全世代対応型の持続可能な社会保障制度を構築するための健康保険法等の一部を改正する法律」が2023年5月に可決、成立しました。具体的には、出産育児一時金を増額するとともに、高齢者にも応分の負担をしてもらい、後期高齢者の保険料率も見直されます。これまでの「負担は現役世代、給付は高齢者」という考えから、健康保険制度を全世代で支えていく方向性が打ち出されたと言え、評価できます。

日本経済は、長く続いてきたデフレ状況が物価高騰という新たな局面を迎えています。政府は働き方改革、賃金の引き上げに力を注いでいますが、このまま現役世代への過重な負担が続けば、健保組合の解散が相次ぎ、「健保沈没」になりにかねないとの指摘もあります。全世代対応型社会保障制度の構築と皆保険制度の維持・発展は喫緊の課題であります。

かかりつけ医機能の発揮、医療DXの推進、マイナンバーカードと保険証の一体化等の難題が山積する今、発足して80年を超える健保連の奮起が求められています。

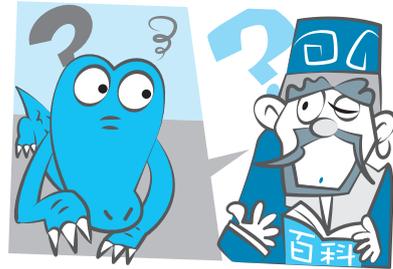
美しい声で鳴く 神社仏閣の天井に棲む竜

神社仏閣のお堂の天井を見上げると、竜が描かれていることがあります。これには、竜神が水を司ることから、建物を火災から守る意味があると考えられます。そして、天井に棲む竜の中には、美しい鳴き声（竜鳴）を聞かせることができる「鳴き竜」がいます。

天井画の下で、手をたたいてみましょう。音が幾重にも共鳴して響き渡り、まるで竜が鳴いているように聞こえます。これは、



竜は古代中国では 実在すると考えられていた



辰は、十二支の5番目にあたります。月は旧暦の3月、時刻は午前7〜9時頃を指し、方位は東南東です。十二支のなかで唯一空想上の生き物である竜（龍）があてられています。その理由として、古代中国では竜が実在すると信じられていたからという説があります。

中国では、古代から恐竜の化石が多く発見されているため、その化石が「竜の骨」であると信じられていたというのです。漢方薬の原料にもな

る「竜骨」は、現在はナウマン象などの哺乳類の化石がほとんどですが、昔は恐竜の化石だったそうです。

また、古代中国の南部には6mを超える巨大なワニが生息しており、中国の文献に「竜の肉は柔らかく鳥肉に似ていた」「王が竜を飼い、貴族が狩猟の対象としていた」などの記述がみられることから、ワニが竜だと考えられていたのかもしれない。

竜は四神（青竜、朱雀、白虎、玄武）のひとつで水中に棲み、鳴き声で雷雲や嵐を呼んで、竜巻となって天に昇り飛び回るとされます。天候をも支配する強大な力を持つことから、辰年は変革や激動、出世、隆盛にかかわる年といわれています。

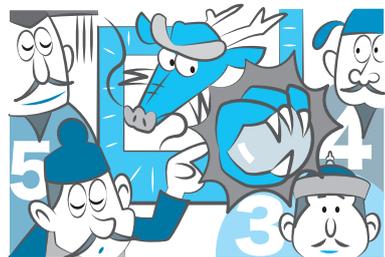
フラッターエコー現象と呼ばれるもので、天井と床が平行で、音が反響しやすい硬質の木材を使用していること、天井に傾斜があったり木材が歪んだりすることで中央部がへこんだ状態になり、音が拡散しにくいことなどの条件下で起こります。

鳴き竜には、全国各地で出会うことができますが、特に「日本四方鳴竜」と呼ばれる、東の栃木県日光東照宮、西の京都府相国寺、南の長野県妙見寺が有名です（北の青森県竜泉寺は、残念ながら焼失しています）。竜鳴は、お堂の大きさや天井の高さ、使われる木材などによって、鈴を転がすような音や低く響く音など、さまざまです。竜の美しい声を聞く旅に出かけてみませんか。

竜の爪の数で 骨董の所有者がわかる

竜は、あらゆる動物の頂点に君臨する最高の瑞祥とされ、その姿は中国の「三停九似説」に則って描かれます。三停は、竜の首から腕の付け根、腕の付け根から腰、腰から尾までの3つの部分の長さの等しいことを意味し、天上、海中、地底の三界に通じるとされます。九似は、竜の9つの部位が他の動物に似ていることを指し、角は鹿、耳は牛、頭はらくだ、目はうさぎ、うろこは鯉、爪は鷹、掌は虎、腹は蜃（水竜の一種といわれる蛟）、うなじは蛇といわれます。

しかし、爪の数だけが、絵によって5本、4本、3本と異なるのはなぜでしょうか。中国では権力の象徴として、さまざまなものに竜が描かれていますが、明から清の時代までは、5本爪の竜は中国皇帝だけが使う特別なもので、皇族や貴族、地方の王などは4本爪、官吏などは3本爪と、明確な決まりがあったそうです。そのため、明から清時代の骨董や建造物は、描かれた竜の爪の数で、当時の所有者の位がわかります。もし、この時代の骨董や絵画をお持ちで、竜が5本爪ならば、中国皇帝のお宝かもしれません。



新たな年の始まりに
運気アップ♪



たつにちなんだ 観光スポットに行こう!

「たつ」にゆかりのある神社や観光スポットをご紹介します。神聖な存在である竜を訪ねて、
パワーと幸運をもらいましょう!

※各施設の最新の営業状況等をご確認のうえ、お出かけください。

田無神社 (東京都西東京市)

辰年にぜひ訪れたい 五龍神をお祀りする神社

田無神社は、古代中国の五行思想に基づいた五龍神
で有名です。「運気向上・幸福招来」の御利益がある本殿
の金龍神を中心に、東は「技術向上・就業授受」の青龍
神、南は「勝運向上・成績向上」の赤龍神、西は「金
運向上・良縁成就」の白龍神、北は「健康増進・家内
安全」の黒龍神が祀られています。また、お守りや陶器

の龍に入ったお
みくじも五龍神
に合わせて5種
類あるので、か
なえたい願いに
合った色を選び
ましょう。



伊勢シーパラダイス (三重県伊勢市)

タツノオトシゴの展示日本一! ふれあい体験も楽しめる水族館

日本名のタツノオトシゴは、外見が竜に似ているとこ
ろから、「竜が産み落とした子」ということで命名され
ました。世界で40~50種類生息するとされるタツノオ
トシゴですが、国内で最も多くの種類を見ることができ
るのは、伊勢シーパラダイスの「タツノオトシゴのくに」
です。世界最大のポットベリーシーホースをはじめ、10
種類以上が展示されて
いて、タツノオトシゴ
を指に巻きつけるふれ
あい体験も人気です。



営業時間...9:30~17:00

入場料...大人2,100円、小人(小・中学生)1,000円

幼児(4歳以上)500円、シニア(65歳以上)2,000円

恋人の丘 龍恋の鐘 (神奈川県藤沢市)

「龍の島」江の島で 鐘を鳴らして永遠の恋を願う

江の島には、「天女と五頭龍」の恋物語が伝えられて
います。恋人の丘の「龍恋の鐘」は、その伝説にちな
んで造られたもので、多くの恋人たちが南京錠に名前を

書いてフェンスにかけ、
鐘を鳴らして永遠の恋
を願っています。また、
江の島では、いろいろ
な場所で龍に出会いま
す。龍宮や江の島第二
岩屋の迫力満点の龍を
はじめ、手水舎や水琴
窟、お手洗いの蛇口に
も龍の姿が。龍を探し
ながら江の島散策を楽
しんでみては?



©公益社団法人藤沢市観光協会

竜神大吊橋 (茨城県常陸太田市)

美しい鐘の音が響く中で 大自然を満喫できる竜の橋

奥久慈県立自然公園の竜神峡にかかる375mの竜神
大吊橋は、歩行者専用の橋としては日本最大級。橋の
上からは四季折々の大自然をパノラマで楽しむことが
できます。吊橋から水面までは最大100mあり、のぞき窓
から見下ろすと、思わず足がすくむようなスリルが味わ
えます。対岸には「木精の鐘」というカリヨン施設があ
り、愛・希望・幸福をテーマにした3種類の澄んだ音色
を竜神峡に響かせています。



営業時間...8:30~17:00 (受付16:40まで)

渡橋料金...大人320円、小人(小・中学生)210円

※強風や雷などにより通行が制限される場合があります。

冬を元気に過ごすための 食事のコツは？

寒くなってくると、手足やお腹など体の冷えに悩まされる人が多くなりま
す。衣服や室温など外からの対策も大切ですが、体の中から温めることも
お忘れなく。食事を見直して冬を元気に過ごしましょう。

監修 ■ 関谷 剛

(東京大学未来ビジョン研究センター ライフスタイルデザイン研究ユニット
客員准教授 医師 医学博士)



食事のとり方を工夫して 体を温めよう

冷えというと、女性に多いイメージですが、近年は男性でも冷えに悩む人が増えているといわれています。次のような習慣に心当たりはありますか？

- 朝食を抜くことが多い
- 運動不足
- 栄養バランスは考えていない

食後、ポカポカと体が温まったことは誰でも経験があるのではないのでしょうか？ これは、食事をとると、体内に吸収された栄養素が分解され、その一部が体熱となる作用で、「食事誘発性熱産生」といいます。とくに朝は、体温が低下しているので、日中の活動に向けて、朝食をきちんととりましょう。

「食事誘発性熱産生」は、筋肉を増やすことやよく噛んで食べることで高まるとされているの

で、これらを意識することも大切で、
筋肉を増やすのに必要なたんぱく質を毎食とるとともに、血行を促す香味野菜、代謝を上げる発酵食品も積極的に取り入れると、冷えの改善が期待できます。

ちょっとした食事の工夫で、この冬を元気に乗り切りましょう。

- 朝食をきちんととる
- たんぱく源(肉、魚、卵など)を3食とる
※エネルギーや脂質のとりすぎにならないように、低脂質のものを選ぶ。
- 定期的な運動で筋肉を鍛える
- 香味野菜や発酵食品を取り入れる
香味野菜の例 しょうが、にんにく、長ねぎ、にら など
発酵食品の例 みそ、納豆、キムチ、ヨーグルト など
※にんにくはとりすぎると胃が荒れることなどがあるので注意。

早めの

花粉症対策を!

日本人の花粉症有病率は約4割といわれ、増加傾向にあります。花粉症は、アレルギー性鼻炎や結膜炎等によるQOL(生活の質)の低下に加え、保険診療にかかる医療費は約3,600億円(2019年度)と、社会的損失も少なくありません。花粉症の人はもちろん、現在症状のない人も発症する可能性があるため、しっかり対策をしましょう。

政府は2023年5月に新たな花粉症対策を決定し、主に次のようなことを推進しています。



政府が進める花粉症対策

- 1 発生源対策**
 - 10年後にスギの人工林を2割程度減少。
 - 約30年後にスギ花粉発生量の半減をめざす。
 - スギの伐採、活用、植え替えを進める。
- 2 飛散対策**
 - 花粉飛散予測の精度向上を支援する精緻なデータを提供。
 - スギ花粉の飛散防止剤の開発を促進。
- 3 発症・ばく露対策**
 - アレルギー免疫療法(舌下免疫療法等)の情報提供や広報を実施。
 - 花粉症予防行動について広く周知する。

※花粉症に関する関係閣僚会議より

花粉症の症状を緩和するためには、花粉を避けることが大切

今は花粉症でない人も、発症を遅らせるために、体に付着する花粉をできるだけ減らすようにしましょう!



- つばの広い帽子や手袋の着用
- メガネの利用(通常のメガネでも目に入る量が40%減少する)
- 顔にフィットするマスク
- 外出時は外側がウール素材の服を避ける(ウール素材は花粉が付きやすい)
- 帰宅したら手洗い、うがい、洗顔
- 頭髪の花粉尘を落とすため毎日シャンプー
- 飛散量が多い昼前後と夕方の時間帯の外出を控える
- 花粉の飛散予測情報を活用する(飛散量が多い日は在宅勤務にする など)

健康的な生活習慣や早めの服薬もポイント

十分な睡眠、規則正しい生活、かぜの予防、節酒、禁煙を心がけることも大切です。



花粉症は早めの服用開始で症状を軽くすることができます。市販薬も販売されているので、花粉の飛散が増える前に服用を開始しよう。

医師の処方を受ける場合はジェネリック医薬品を選択したり、リフィル処方せん※を発行してもらったりすると、医療費や受診の手間が軽減できます。医師に相談してみましょう。

※一定の期間内に繰り返し使用できる処方せん。(8ページ参照)

花粉 - 食物アレルギー症候群 (pollen-food allergy syndrome, PFAS)

花粉症のある人が果物や野菜を食べたときに、口のかゆみやイガイガ、チクチクとした痛みが生じたら、花粉-食物アレルギー症候群の可能性あります。これは、花粉と果物などのアレルギー成分が似ているために起こる口腔アレルギーです。気になる人は医療機関で調べてみましょう。

【花粉 - 食物アレルギー症候群に関与する花粉と植物性食品】

- スギ花粉 ▶ トマト
- シラカンバ、ハンノキ花粉 ▶ りんご、もも、さくらんぼ、大豆、ピーナッツ、キウイフルーツなど
- オオアワガエリ、カモガヤ花粉 ▶ トマト、メロン、スイカ、キウイフルーツ、ピーナッツ、オレンジなど
- ブタクサ花粉 ▶ メロン、スイカ、きゅうり、バナナなど
- ヨモギ花粉 ▶ セロリ、にんじん、マンゴー、クミン、コリアンダーなど

参考:「食物アレルギー診療ガイドライン2021ダイジェスト版」日本小児アレルギー学会食物アレルギー委員会



リフィル処方箋を使おう

2022年4月から、「リフィル処方箋」による薬の処方が始まっています。症状が安定している患者について医師が認めた場合、最大3回まで医療機関にからず薬局で薬を処方してもらえる処方箋です。

時間と医療費の節約につながる、新しい薬の受け取り方です。



1 リフィル処方箋はどんなもの？

- 「リフィル可」欄にが入っていると、リフィル処方箋として使えます。
- 医師の判断で、最大3回までが2回までになることもあります。
- 2回目以降は、「次回調剤予定日」の前後7日以内に薬を受け取ります。

※新薬、麻薬、向精神薬、湿布薬は対象外

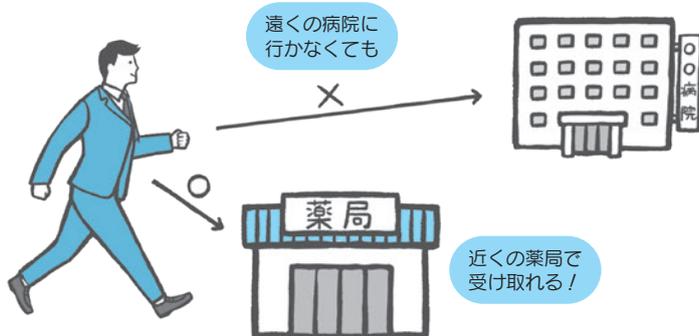
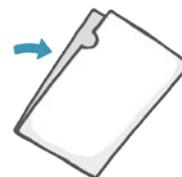


リフィル可 (3回)

上記の場合は
同じ処方箋で3回まで
薬をもらえます

- リフィル処方箋は2～3回使います。なくさないようにフォルダーなどに入れて、大切に保管しておきましょう。

大切に保管！



2 どのくらい節約？

通院の時間と
受診の医療費が
不要になり、
時間もお金も
節約できるね！



自分のおサイフ
だけでなく、
国の財政にも
よい影響が
あるよ！



症状が安定している病気としては、若い世代では「花粉症」、中高年では「高血圧症」「高脂血症」「糖尿病」などの生活習慣病があります。

リフィル処方箋を使うと…

国民
医療費

470億円
ダウン

国民医療費が増え続けるなか、リフィル処方箋により医療費ベースで約470億円の削減効果があると推計されており、国の財政面からも活用が期待されています。

3 次の受診までは薬剤師に相談しよう

リフィル処方箋を使うと次の受診まで時間が空くので、服用期間中に気になることが出てきたら、薬を受け取る時に薬剤師に相談してみましょう。薬剤師は医師と連携しており、場合によっては受診をすすめてくれます。



症状が安定している人は、医師にリフィル処方箋の利用を相談してみましょう。

いつ始めても遅すぎない

禁煙のメリット

長年たばこを吸っている人は、「今さら禁煙してもどうせ変わらない」と思っているのではないのでしょうか。でも実は、何歳で禁煙しても健康改善効果は期待できるのです。

禁煙すると健康改善効果はすぐに現れ、続けることで、徐々に体調不良の症状や病気のリスクが減っていきます。また、目覚めがよくなる、食事がおいしくなる



など、日常生活の中でさまざまなよい効果を実感できるほか、ニコチン切れや喫煙場所が見つからないことなどのイライラからも解放され、精神的にも安定します。

禁煙は、いつから始めても遅すぎるといことはありません。今すぐ禁煙しましょう。

禁煙するとこんな変化が

直後	周囲の人をたばこの煙で汚染しなくなる。
20分後	血圧と脈拍が正常値まで下がる。
24時間後	心臓発作の可能性が低くなる。
2週間～3ヵ月後	心臓や血管など、循環機能が改善する。
1年後	肺機能が改善する。※軽度・中等度の慢性閉塞性肺疾患がある場合
2～4年後	虚血性心疾患、脳梗塞のリスクが低下する。
5～9年後	肺がんのリスクが低下する。
10～15年後	さまざまな病気のリスクが非喫煙者のレベルに近づく。

(参考：厚生労働省 e-ヘルスネット「禁煙の効果」)

推理パズル



アタマのストレッチ

問題

アロマに凝っている4人の女性がいます。4人が愛用しているオイルと、使う場所はそれぞれ違います。4人の会話をヒントに、表を完成させシノブの愛用のオイルを教えてください。

名前	愛用のオイル	使う場所
シノブ		
アキミ		
タカコ		
ユメカ		

シノブ 「私はお風呂でアロマを楽しんでいるの。車の中でベルガモットのアロマを使っている人もいるわね」

アキミ 「リビングでラベンダーのオイルを使っているのは私じゃないわ」

タカコ 「私の愛用オイルはローズよ。ベルガモットの愛用者はユメカじゃないわ」

ユメカ 「寝室でアロマを使うのは私じゃないし、ジャスミンのオイルは使ったことがないわ」

答え

正解は 11 ページをご覧ください。

©スカイネットコーポレーション



宮永 俊一 会長



将来世代が希望を持てる制度へ！
医療DXを推進し、改革実現と健保組合のさらなる機能強化を

決議

我が国では、経済社会に大きな混乱をもたらした新型コロナウイルス感染症が、今年5月に5類感染症に引き下げられ、アフターコロナに向けて踏み出している。コロナ禍にあった約3年の間、国民の生活や意識は大きく変化し、ICTツールを活用した新たな行動様式も定着する一方で、旧来の慣習や制度に依拠した社会構造そのものの変革も求められている。

国民の安心の拠り所である社会保障制度も例外ではない。コロナ禍にあっては非常時における病床逼迫やかかりつけ医の不在など、医療提供体制の脆弱性が改めて浮き彫りとなった。加えて、医療費の伸びはコロナ禍前の水準を大きく上回る状況が続き、「団塊の世代」がすべて後期高齢者となる2025年、高齢化のピークを迎える2040年に向けて医療費の負担が年々増大していく。出生数の急減による少子化の一層の加速も現実の脅威として明らかであり、このままでは、現役世代の負担はさらに厳しさを増し、極めて重大な難局に直面することが確実である。

今こそ、誰もが安心して医療を受けられる「国民皆保険制度」を維持し、「将来世代が希望を持てる制度」へ、大きく転換しなければならない。

今年5月に成立した改正法は、現役世代の負担軽減に資する内容が盛り込まれたものの、まだまだ十分とは言えず、後期高齢者の現役並み所得者への公費投入や拠出金負担割合の上限設定など残された課題への対応が急務となる。また、火急の課題である少子化対策は、我が国の最重要課題であればこそ国民の十分な理解のもと国全体で取り組むとともに、その財源対策は国民全体、特に現役世代の納得感を得ることを前提として進めるべきである。

国民が安心して、より良質かつ効率的な医療サービスを受けられる体制を築くためには、医療の質を担保しつつ給付の伸びを抑制し、医療費にかかる負担の軽減を図ることも欠かせない。

特に医療DXは、急速な少子高齢化に直面する我が国において、限られた医療資源の適正化を推進するための重要なツールとなる。まずは、オンライン資格確認システムなどを基盤とした全国医療情報プラットフォームの創設等を確実に進め、医療DXを社会生活に浸透させていかなければならない。さらに医療DXの推進に不可欠であるマイナンバーカードと保険証の一体化は、現行の保険証では実現できない質の高い医療の提供や医療の効率化に寄与するものであり、健保組合の現場の負荷に配慮しつつ着実に実現すべきである。

我々健保組合は、これまで労使と連携しながら、加入者の働き方やニーズを踏まえた保健事業を実践し、健康づくりや疾病予防など、健康寿命の延伸に貢献してきた。今後も、特定健診・特定保健指導やデータヘルス、コロナヘルスなどの推進、就業者の高齢化や女性の社会進出等の社会情勢の変化に合わせた取り組みにも注力して、これまで以上に優れた保険者機能を発揮し続けていく。

健保組合が国民の安心と健康の基盤である国民皆保険制度を支え、将来世代につないでいくために、我々は組織の総意をもってここに決議する。

スローガン

- 社会情勢の変化を見据え、全世代で支え合う制度へ
- 医療DXを推進し、国民の健康と安心を確保
- 安全・安心で効果的・効率的な医療提供体制の構築
- 保険者機能の推進による健保組合の価値向上

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】** 令和5年10月1日から令和6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】** 令和6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（総所得金額等が200万円未満の人は総所得金額等の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。

29年分確定申告から医療費控除の申告手続で、領収書の添付等の代わりに医療費通知を医療費の明細書として活用できるようになりました。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月に被保険者のご自宅に送付いたします。



組合の状況 令和5年10月末日現在

被保険者数	男	891人
	女	317人
	計	1,208人
事業所数	48件	
平均標準報酬月額	471,472円	
保険料率	一般保険料率	
	事業主	千分の46.5
	被保険者	千分の46.5
	計	千分の93.0
	介護保険料率	
	事業主	千分の9.00
被保険者	千分の9.00	
	計	千分の18.0
平均年齢	43.94歳	
扶養率	0.76人	



推理パズル の答え

名前	愛用のオイル	使う場所
シノブ	ジャスミン	風呂
アキミ	ベルガモット	車の中
タカコ	ローズ	寝室
ユメカ	ラベンダー	リビング

答え **ジャスミン**

サウナでととのって 心身ともに健康に!

監修：医学博士 日本サウナ学会 代表理事 加藤 容崇



「ととのう」というサウナ用語が広く認知されるほど、サウナ人気が高まっています。
サウナの正しい入り方を実践すれば、健康だけではなく美容効果も期待できるとあって、女性にもおすすめです!

サウナで起こる身体変化

サウナ室から水風呂へ移動すると、人体が高温から低温へと急激な変化にさらされます。このとき体内では、自律神経、心拍、血圧、血流量、脳内ホルモンなどをコントロールし、持てるすべての力を総動員して、環境に適応しようとする動きが起きます。そして外気浴で、ようやく生命の危機を脱したと判断した人体は、エネルギーの浪費が止まり、動作が軽くなった脳がサクサクと動き始めます。そのとき、α波(※1)が正常化し、頭頂部の一部のβ波(※2)が増加することが知られています。

※1 α波：リラックスしているときに出る脳波

※2 β波：やや緊張状態にあり、感覚が研ぎ澄まされているときに出る脳波

「ととのう」とは
どういう状態?

副交感神経が活性化している血中にアドレナリンがあるという稀有な状態で、とてもリラックスしていますが意識は清明です。「ととのう」状態が得られるのは、水風呂から出て約2~3分という短い時間です。

サウナの効能

- ✓ 脳がスッキリして、決断力と集中力がアップ
- ✓ むくみがとれ、体が軽くなる
- ✓ 腰痛や肩こり、眼精疲労が和らぐ
- ✓ 睡眠の質が上がる
- ✓ 五感が敏感になる
- ✓ 肌がきれいになる
- ✓ 代謝が上がり、やせ体質になる

正しいサウナの入り方

サウナに入るとは「サウナ室に入る」ことではありません。
「サウナ室→水風呂→外気浴」でワンセットです。

Point!

- 脱水防止のため、サウナに入る前とセットとセットの間には十分な水分(500mL~1000mL)補給を!
- サウナ→水風呂→外気浴のセットを3~4回
- 各セットの間に体を洗ったり、入浴するのはOK
- セットの途中に行動を追加するのはNG
- 水風呂から外気浴への移動はすみやかに
- 最終セットは「サウナ→10秒程度の水風呂→外気浴はせずに水シャワー」を

サウナに入る前に体や髪を洗っておきましょう。

- 軽い運動をしたときと同じくらいの心拍数になったらサウナ室から出る
- なるべくヒーターから遠い場所に座る
- あぐらか体育座りする

サウナハットは
髪の毛の
ダメージ防止と
のほせ予防にも

心臓血管系の疾患(高血圧、狭心症、不整脈など)や透析中の人、感染症の人はサウナを控えましょう。ほかに気になる自覚症状がある人は医師に相談してください。



水風呂から出たら
タオルで体を拭き、
外気浴の場所まで
素早く移動します。

- 横になるか椅子に座る(起立はNG)
- 足の末端が冷たく感じてきたら終わり。5~10分程度



外気浴

ととのう!



水風呂

ぬるい水のシャワーで
汗を流してから
入ります。

- 大きく息を吸い、吐きながら入る
- 水流が静かなところで過ごす
- 20秒~最大1分程度(冷やされた血液が体を1周する時間)で出る

参考文献：加藤容崇著『医者が見るサウナの教科書』ダイヤモンド社

◆ 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。