

東京都歯科 健康保険組合ニュース

- 賞与支払届・算定基礎届の提出はお早めに！ (2 ページ)
- 年に1回、健診を受けていますか？／
生活習慣病予防健診・人間ドック・脳ドック 他 (3-6 ページ)
- メンタルヘルス支援サービス／ Web 医療費のお知らせ (7 ページ)
- 健康保持増進事業のご案内 (8-12 ページ)
- 組合日誌／公告／組合事業概況 他 (13 ページ)
- ジェネリック医薬品／整骨院・接骨院で健康保険が使えるケース (14 ページ)
- 「糖尿病予備群＝まだ大丈夫」は誤解 (15 ページ)
- 新陳代謝アップレシピ (16 ページ)



豚肉のはちみつレモン生姜焼き



材 料 (2 人分)

豚肉 (しゃぶしゃぶ用) …… 150g
 玉ねぎ …… 1/4 個 (50g)
 ズッキーニ …… 1/2 本 (75g)
 レモン …… 1/2 個 (50g)
 (A) 生姜 (すりおろし) …… 大さじ 1
 はちみつ …… 大さじ 1/2
 塩 …… 小さじ 1/2
 酒 …… 大さじ 1/2
 オリーブオイル …… 大さじ 1/2
 [付け合わせ]
 レタスの千切り …… 40g
 ミントマト …… 4 個

作 り 方

- ①豚肉を一口大に切る。玉ねぎを薄切りにする。ズッキーニを輪切りにする。レモンを 3mm 幅の半月切りにする。
- ②ボウルに (A) を入れて混ぜ合わせる。
- ③フライパンにオリーブオイルを入れて中火にかけ、豚肉と玉ねぎを加える。
- ④豚肉に火が通ったらズッキーニを加えて炒め、レモンと②を加えて全体に絡める。
- ⑤器にレタス、ミントマトを盛り付け、④をのせる。



注 目 食 材 豚肉

糖質や脂質などの代謝を促してエネルギー生産を活性にする働きがある、ビタミン B 群が豊富。なかでも、糖質をエネルギーに変えるのに不可欠なビタミン B₁ は、牛肉や鶏肉に比べても多く含まれます。



時短ポイント



生姜焼き用の厚みのある豚肉は焼くのに時間がかかるので、しゃぶしゃぶ用の豚肉を使用。玉ねぎも火が通りにくいため、一緒に炒めて。

●撮影 花田真知子
●スタイリング 佐藤絵理

●料理制作 柴田真希
(管理栄養士)



GO!U!U! 夏バテ対策！新陳代謝アップに効果的な食材・食べ合わせ

夏バテ対策には、疲労回復やスタミナアップの効果が期待できる、ビタミン B 群が豊富な豚肉がおすすめです。とくにビタミン B₁ は、にんにくや玉ねぎに含まれるアリシンと合わせると体内への吸収がよくなり、より効果的です。ビタミン B 群は、豚肉のほかレバーやうなぎにも多く含まれます。ご飯も、白米ではなく、麦ご飯や雑穀ご飯にすることで、ビタミン B 群の摂

取を増やすことができます。

また、酢やレモン、梅干しに含まれるクエン酸には代謝を上げ、疲れをたまりにくくする効果が期待できます。

夏になると胃腸の働きが弱くなり、食欲が減退しがちです。オクラやモロヘイヤ、山芋に含まれるネバネバ成分には消化を促す働きがあり、弱った胃腸にもおすすめです。

皆様からのご質問・ご意見・投書をお待ちしています。

暑さに負けない！
新陳代謝アップレシピ

賞与支払届・算定基礎届の提出はお早めに！

賞与支払後、速やかに提出してください

賞与支払届

- 賞与を支払った場合、必要事項を記入のうえ速やかに提出してください。
- 夏の賞与がすでに支払われている場合は、「賞与支払届」に必要事項を記入のうえ、個人の賞与の支払総額のわかる賃金台帳等の写しを添付し、提出してください。
- 従業員のいるすべての事業所に5月下旬に送付しています。
- 「実際に支払った額」欄は、諸控除前の総支給額を記入してください。
- 個人の賞与の支給総額のわかる賃金台帳等の写しを、必ず添付してください。
- 賞与の支給がなかった事業所も、0円と記入して提出してください。

7月10日（水）までにご提出ください！

算定基礎届

- 6月下旬に、各事業所あてに送付します。
- 6月下旬に、各事業所あてに、「被保険者記号・番号、氏名」等を印字した「算定基礎届」をご送付します。報酬等、必要事項をご記入ください。
- 支払金額のわかる賃金台帳等の写しを添付してください。
- 必要事項を記入した「算定基礎届」に、①個人事業主の方は平成30年の「確定申告書（写）」、②法人事業主および個人歯科医院の従業員・法人事業所の従業員の方は今年の4、5、6月に受けた賃金のわかる賃金台帳等の写しを添付して、当組合あてに提出してください。
- 厚生年金保険加入事業所へのお願い
- 厚生年金保険料の算定基礎届は、当組合からは送付していません。厚生年金保険の算定基礎届の提出方法・時期につきましては、年金事務所からのお知らせにてご確認のうえ、直接、年金事務所に提出ください。

被扶養者の資格確認調査を実施します

皆様から納めていただいている保険料は、被扶養者がいるいないに関わらず一人分の保険料となっており、被扶養者の医療費等は保険料収入全体で補っていることから、一定の基準を満たした方が被扶養者となることができます。

被扶養者の資格確認調査は、被扶養者として認定された時の状況が現在も維持されているかを確認するためのもので、厚生労働省からの指導等により実施することとなっております。

当組合では、本年9月頃に実施する予定です。『健康保険被扶養者調書』が届きましたら、内容を確認いただくとともに、必要書類を添付のうえご提出いただきますので、ご協力をお願いいたします。

【必要書類例】

- 非課税証明書
- 直近の給与明細、年金証明書または振込通知書の写し
- 学生証の写し
- 別居家族への送金を確認できるもの

被保険者および被扶養者の皆様

年に1回、健診を受けていますか？

健診で、健康を守りましょう

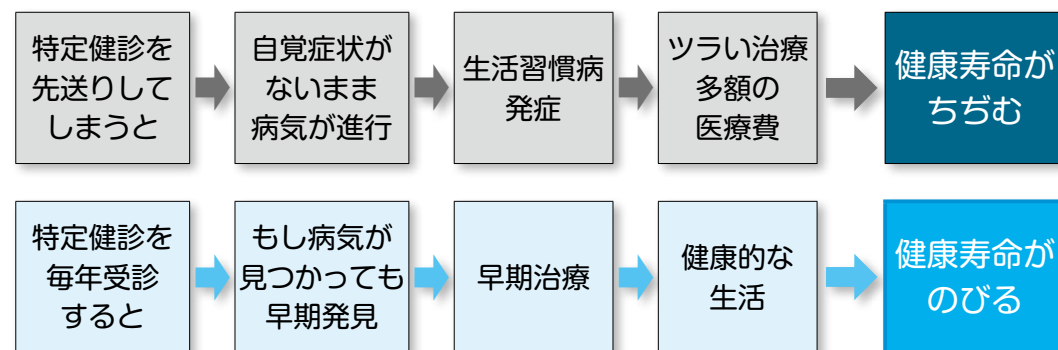
皆様、毎年1回、健診を受けていますか？ 健診は、病気の予防、早期発見・早期治療のためには欠かせないものです。「わかつてはいるけど、時間がなくて…」と先延ばしにしているうちに、自覚症状のないまま進行し、重症化してしまうこともあります。健康を維持し、日々を元気に過ごすためには、毎年健診を受けて体の変化をチェックし、病気の芽を早期に発見することが大切です。

受診はお早めに！



年1回健診を受けたほうがよい理由

糖尿病や動脈硬化、肝臓、腎臓などの病気は、初期には自覚症状がないことがほとんどです。しかも年齢が上がるにつれ病気になる確率は高まります。定期的に検査を受け続ければ、重大な病気になる前に病気の“芽”をつむことができます。



= よくある勘違い =

自治体の「がん検診」を受けたから、健康保険組合の健診は受けない

自治体のがん検診は、がんの有無を調べます。健康保険組合の健診（40歳以上対象の特定健診）は、血糖値やコレステロール、肝機能など、全身の状態を調べることができます。がん検診と健康保険組合の健診の両方を受けましょう。

定期的に病院にかかっているから、健康保険組合の健診は受けない

通院先の病院では、受診している病気にかかわる部分はみえていますが、全身の状態を検査できていません。定期通院されている方も、年に1回は健康保険組合の健診を受けて、生活習慣病の予防にお役立てください。

◎当組合の各種健診・人間ドック等につきましては、本誌4～5ページをご参照ください。

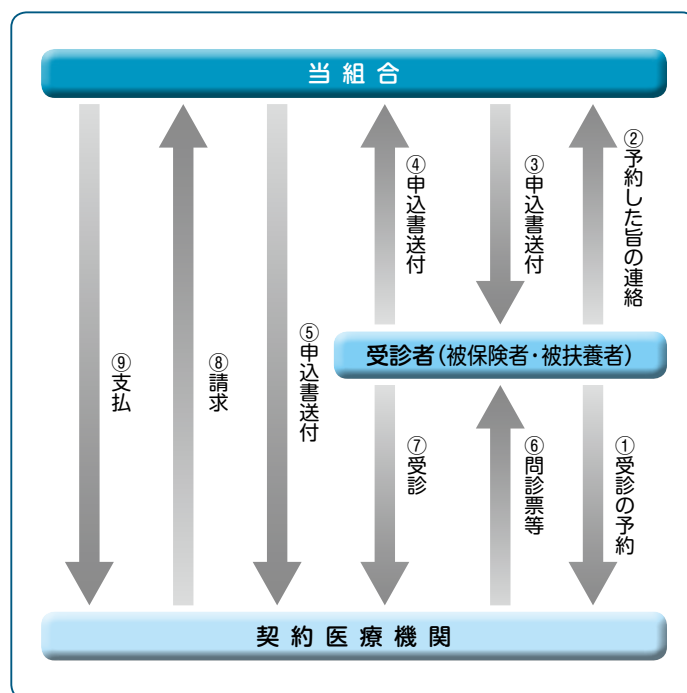
生活習慣病予防健診・人間ドック・脳ドック〈受診の流れ〉



当組合と契約している（※¹東振協を含む）医療機関で受診する場合

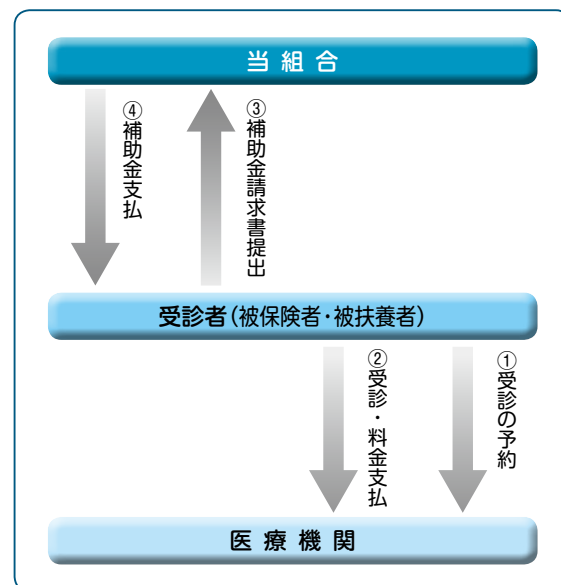
※¹ 一般社団法人 東京都総合組合保健施設振興協会

- ①受診者は、契約医療機関に受診の申し込みを行い、予約日を決める。この際、オプションで受診するものがあれば、その旨申し込みを行う。
- ②予約が取れたら、当組合に、予約した旨の連絡を行う。その際、受診者の氏名、被保険者・被扶養者の別、受診する医療機関の名称、受診年月日、健診の種類を当組合へ伝える。
- ③当組合は、受診者に対して、「申込書」（※²）を送る。（FAXまたは郵便）
- ④受診者は、必要事項を記入し、「申込書」を当組合へ送る。（FAXまたは郵便）
- ⑤当組合は、記入事項を確認した後、「申込書」を契約医療機関にFAXする。
- ⑥医療機関から問診票等が受診者に届く。
- ⑦受診者は、予約日に自己負担分を支払って受診する。（当組合から利用券は発行していません）
- ⑧契約医療機関は、後日、健診費用を当組合に請求する。
- ⑨当組合は、請求内容を確認のうえ、健診費用を契約医療機関に支払う。



当組合と契約していない医療機関で受診する場合（補助金請求の流れ）

- ①受診者は、受診を希望する医療機関に受診の申し込みを行う。この際、オプションで受診するものがあれば、その旨申し込みを行う。
- ②受診者は、予約日に受診し健診料金を支払う。
- ③受診者は、「補助金請求書」（※²）に必要事項を記入し、領収書（写）・結果票（写）を添付して当組合に提出する。
（注）結果票は総合判定のみではなく、検査数値の記載があるもの。
- ④当組合は請求内容を確認のうえ、補助金を受診者に支払う。



※²「申込書」「補助金請求書」は当組合ホームページよりダウンロードできます。郵送もしくはFAXをご希望の方は当組合にご連絡ください。

（注）補助金を請求する権利は2年で時効となります。ご注意ください。

（注）「健康保険証」を使用した場合は、補助金の対象外ですので請求はできません。

40歳～74歳（今年度）の皆様へ

健診（生活習慣病予防健診・婦人生活習慣病予防健診・人間ドック・特定健診のいずれかひとつ）を平成31年4月から令和2年3月の間に1回、必ず受けてください。

特定健診（生活習慣病予防健診・婦人生活習慣病予防健診・人間ドック含む）・特定保健指導の実施率の低い健康保険組合には、国へ納付する後期高齢者支援金に加算（ペナルティ）が課されます。

当組合では、特定健診の実施率が非常に低く、被保険者（組合員）および被扶養者（組合員の扶養家族）の皆様が特定健診を受診していただかないと、**後期高齢者支援金に莫大な加算（ペナルティ）が課されるほか**、このような状態が続きますと、**皆様に納めていただいている健康保険料の引き上げをせざるを得ない状況になります。**

このことをぜひご理解いただき、皆様には年1回、健診（生活習慣病予防健診・婦人生活習慣病予防健診・人間ドック・特定健診のいずれかひとつ）を受けていただきますとともに、健診結果により特定保健指導の対象者になられた方は、必ず特定保健指導を受けていただきますようお願いいたします。

皆様のご協力をお願い申し上げます。

※ 40歳未満の被保険者および被扶養者の方々には、生活習慣病予防健診の受診を推奨いたします。

生活習慣病予防健診・人間ドック・脳ドック

当組合では、契約医療機関で受診する方法、各地区歯科医師会が他の医療機関と独自に契約して受診する方法、本人が希望する医療機関で受診する方法があります。

補助金の額は、生活習慣病予防健診の場合、被保険者は13,500円まで、被扶養者は13,000円まで、人間ドック・脳ドックの場合、被保険者は33,000円まで、被扶養者は30,000円までです。

◆ PET や MRI による全身のがん検査は対象外となります。

契約医療機関の詳細については、**当組合ホームページに掲載しておりますので、ご覧ください。**

婦人生活習慣病予防健診について

婦人生活習慣病予防健診（生活習慣病予防健診＋子宮がん検査＋乳がん検査）を秋以降に実施する予定です。

なお、今年度中に40歳から74歳になられる女性の被保険者、被扶養者に対し、6月中旬に詳細のご案内を差し上げます。

ただし、婦人生活習慣病予防健診は、受診日の指定ができません。

メンタルヘルス支援サービス

(こころの健康相談)

お悩みやお一人で解決できない問題がありましたら、気軽にご相談ください

電話相談

話を聞いてほしい

利用時間 月～金曜 9:30～21:30

土曜 11:00～19:00

ご相談に費用は発生いたしません(オプションは除く)
ご相談者のプライバシーは保護されます

☎ 0120-783-112

WEB相談

メールで相談したい

24時間年中無休 (回答には3営業日程度を要します)

<https://www.kokoro-soudan.net/>

《法人契約コード》 shikakenpo



「Web医療費のお知らせ」を提供しております

被保険者および被扶養者の皆様が受診した医療機関名や、いくら医療費を支払ったか、実際の医療費はいくらだったかなどの情報を掲載した「医療費のお知らせ」が、パソコンやスマートフォン等からいつでも閲覧いただけます。

*医療機関からの請求遅れや審査による変更もありますので、実際に窓口で支払った額と一致しない場合もあります。

*電子申告(e-Tax)により確定申告をされる際の「医療費控除申請用データ」もダウンロードできます。

(2019年分は、2020年2月下旬を予定しております)

◎ご利用につきましては、当組合のホームページをご覧ください。
<http://www.t-shikakenpo.or.jp/>



生活習慣病予防健診と一般健診の新規契約のお知らせ

令和元年6月1日より

測量地質健康保険組合 健診センター
豊島区西池袋 3-30-5 TEL.03-3987-8615

○生活習慣病予防健診

契約料金	本人負担額	家族負担額	備考
12,000円	0円	0円	〈受診日〉 火曜日(午前) 水曜日(午後) *ただし、第1・第3水曜日(午後)は女性のみ。
13,000円 (婦人) 子宮がん・乳がん含む	0円	0円	

○一般健診(特定健診項目含む)

契約料金	本人負担額	家族負担額	備考
5,000円	40歳以上 0円	40歳以上 0円	〈受診日〉 火曜日(午後)
	40歳未満 5,000円	40歳未満 5,000円	

「特定保健指導」のお知らせが届いたら、ぜひご参加ください

特定健診を受けた方のうち、生活習慣病になるリスクが高い方に「特定保健指導」が行われます。病気を未然に防ぐチャンスですから、案内が届いた方は必ず参加してください。



特定保健指導の対象者はこうして選ばれます

「内臓脂肪の蓄積」がある方のうち、「血压」「血糖」「脂質」の検査数値と「喫煙習慣」の有無から判断して、対象者が選定されます。

血压や血糖値など、それぞれの数値はそれほど悪くなくても、リスクが重なると「メタボリックシンドローム」になりやすくなります。糖尿病や心筋梗塞、心不全、脳卒中、脳梗塞などの大病を発症する前に、保健指導によって生活習慣を改善するための取り組みです。

リスクの数に応じて「動機づけ支援」と「積極的支援」の2通りの特定保健指導に分けられています。

どんな人が、どんな指導をしてくれるの？

特定保健指導を行うのは、保健師や看護師、管理栄養士など、病気予防のエキスパートです。問い詰めたり叱ったりすることは決してありませんので、安心してご参加ください。

健診結果を見ながら、一人ひとりの生活に合った行動計画を一緒に作成します。一方的に指導するのではなく、自分自身の生活習慣をふり返り、達成できそうな目標を設定して、健康的な生活習慣を続けられるようにサポートしてくれます。

健診機関によっては、健診を受けた当日に保健指導を受けられたり、電話やメールで受けたりすることもできます。健康管理のエキスパートにご自身の健康について相談できるよい機会を、ぜひご活用ください。



ラフォーレ倶楽部から初夏のおすすめプランのご案内 ～2019/7/19泊

宿泊助成
対象施設

ワンランク上の滞在



日～金曜泊
限定
室数
限定

日～金曜泊が
お得!!

LAFORÉ
HOTELS & RESORTS

Weekday Refresh Plan

～ウィークデーリフレッシュプラン～

◎7/14泊は除外日。

温泉付客室に泊まる

伊豆修善寺・軽井沢・琵琶湖

[1泊朝食付] 通常 11,350円～

➡ **9,500円**

[1泊2食付] 通常 18,500円～

➡ **16,500円**

スーパーリアルームに泊まる

富士山中湖・琵琶湖

[1泊朝食付] 通常 8,850円～

➡ **8,000円**

[1泊2食付] 通常 16,000円～

➡ **15,000円**



初夏紀行プラン

料金 日～金曜泊

室数
限定

那須・修善寺

[1泊朝食付] 通常 6,700円～ ➡ **6,200円**～

伊東

[1泊朝食付] 通常 9,000円 ➡ **8,500円**

◎那須・修善寺：お部屋タイプはお任せ

伊東：温泉付プレミアムルーム泊

◎7/13泊は除外日。土曜・7/14泊は割増し料金あり。

愛犬とおでかけ初夏紀行プラン

対象ホテル 箱根強羅・修善寺(山紫水明)

料金 温泉露天風呂付(ドッグルーム)泊

[1泊2食付] **16,600円** + 愛犬1頭につき **3,000円**

◎日～金曜泊限定。◎7/14泊は除外日。



※掲載の料金は定員利用時大人1名様あたりのサービス料を含む料金で、別途消費税および入湯税を申し受けます。※上記除外日の他にホテルにより除外日あり。※リゾートホテルはチェックインの際、デポジットとしてクレジットカードのプリントまたは現金をお預かりさせていただきます。また、ラフォーレ倶楽部会員料金でご利用の場合、Marriott Bonvoy™会員特典の対象外となります。※お子様料金はお問合せください。※写真はイメージです。

【ラフォーレ倶楽部対象施設一覧】

伊豆リゾートホテル修善寺
富士リゾートホテル山中湖
軽井沢リゾートホテル

琵琶湖リゾートホテル
南紀白浜リゾートホテル
コートヤード・バイ・マリオット 白馬

リゾートホテル ラフォーレ那須
ラフォーレ倶楽部 箱根強羅 湯の楼
ラフォーレ倶楽部 伊東温泉 湯の庭

ホテルラフォーレ修善寺
ラフォーレ修善寺&カントリークラブ

www.laforet.co.jp/shikakenpo/

WEB予約には利用者登録が必要です 法人会員No.20348 法人パスワード 20348cc



健康保持増進事業のご案内

ぜひ
ご利用を!

さまざまな事業を実施しておりますので、
皆様の心身のリフレッシュにぜひご利用ください。

宿泊助成金

1人1泊あたり大人 2,000円、小人 1,500円を支給します。

健康保持増進を目的として宿泊施設を利用した場合に助成金を支給します。

経費節減のため、なるべくとりまとめてご請求くださいますようお願いいたします。

◆支給対象者

被保険者および小学生以上の被扶養者

◆支給回数 年度(4/1～3/31)内 3泊まで

◆支給金額 大人(中学生以上) 2,000円
小人(小学生) 1,500円

◆利用手続き

- ①証明 宿泊の際、「宿泊助成金請求書」(※)に旅館・ホテル等から証明を受けてください。海外のホテル等の場合も請求できます。
- ②請求 証明を受けた「宿泊助成金請求書」に必要事項を記入・捺印のうえ、当組合へ送付してください。

※「宿泊助成金請求書」は、当組合ホームページよりダウンロードできます。郵送をご希望の方は、当組合にご連絡ください。

(注)請求者以外の口座に振込みをご希望の場合は委任状が必要となります。ご注意ください。
(注)助成金を請求する権利は2年で時効となります。ご注意ください。



リクリエーション補助金

◆支給対象となる行事

被保険者・被扶養者(小学生以上)の体力向上・健康増進を目的として、各地区歯科医師会、東京都歯科医師会、都立心身障害者口腔保健センター等、特定の団体が主催するリクリエーション行事(運動会、野球、卓球、ボウリング、ゴルフ、釣り、ハイキング等)。

◆支給回数 年度(4/1～3/31)内 1回

◆補助金額 1人 2,000円
(被扶養者は小学生以上)

◆請求方法 団体の長または健康保険委員からの事前申請により承認された行事に対して「リクリエーション補助金請求書」(※)を提出してください。

東京ディズニーリゾート

東京ディズニーリゾート®・コーポレートプログラム利用券(特別利用券)を年2回配布いたします(春および秋の『健康保険組合ニュース』と一緒に申込書を送付。1人1枚限度)。

前期分はすでに終了しました。後期分は秋(10月号)に掲載いたします。

東京ベイ舞浜ホテル

東京ディズニーリゾート® オフィシャルホテル
千葉県浦安市舞浜 1-34



『法人契約専用宿泊プラン』

にてご利用いただけます インターネット予約専用プラン

4名1室・1名様料金(朝食なし) 3,801円～

※専用ページでは、朝食付き・朝食なしプランの他、さまざまなプランがあります。
※空室状況によって料金変動します。宿泊料金は専用ページからご確認ください。

■予約方法について ※初めにユーザー登録が必要となります。

●東京ベイ舞浜ホテルのホームページから

- ①法人契約企業の皆様へ
 - ②初めてのご利用の方はこちら
 - ③法人会員IDと法人会員パスワードを入力
【当組合 会員ID: skkenpo 会員パスワード: 7511】
 - ④利用者本人のお名前、ID、暗証番号などを利用規約に同意のうえ、登録(当組合のID、パスワードではありません)
 - ⑤登録完了(登録受信メールが届きます)
- ※専用ページへログインし、料金・空室状況等をご確認のうえ、ご予約ください。予約完了時に送信されるメール「ご予約承り書」を、宿泊日まで保存願います。

予約情報サイト

<http://www.maihamahotel.jp/plan/corporate.html>

*詳細につきましては、当組合にお問い合わせください。

公 告

事業所編入による組合規約の一部変更がありましたので、
 公告します。 理事長 山崎 一男

TI 歯科医院	中央区日本橋小伝馬町 4-3
なかだて歯科	品川区南品川 5-3-27
ミルキー歯科クリニック	文京区根津 1-16-8
医療法人社団若桐会	中野区中野 5-30-6
あおい歯科	世田谷区野沢 4-17-8
やのデンタルオフィス	渋谷区千駄ヶ谷 4-15-4
一般社団法人 東京都文京区小石川歯科医師会	文京区小石川 5-24-21

組合事業概況

平成31年3月末現在

事業所数	件数	人数
被保険者数	男	4,096 人
	女	10,002 人
	合計	14,098 人
被扶養者数	男	2,133 人
	女	3,419 人
	合計	5,552 人
平均標準報酬月額	男	588,640 円
	女	293,414 円
	平均	379,188 円

組 合 日 誌

平成31年3月から令和元年5月まで

31.4.9 理事会

■議案事項

- 第139回組合会の開催に関する件
- 財産の管理(案)に関する件
- 診療報酬明細書及び調剤報酬明細書のCSV情報等、紙以外の媒体による保存に係る運用管理規程制定(案)に関する件
- 理事、監事、検査委員及び議員の退職慶弔災害見舞金等贈与規程制定(案)に関する件
- 借り上げ保養所利用に関する規程制定(案)に関する件
- 組合会議員選挙執行規程一部改正(案)に関する件
- 会計事務取扱規程一部改正(案)に関する件
- 生活習慣病予防健診利用規程一部改正(案)に関する件
- 特定保健指導規程一部改正(案)に関する件

●組合会 選定議員の就任

就任：平成31年4月1日 議員 小松 孝至
 (敬称略)

健康保険のしくみや
 各種補助金のご案内など、
 役立つ情報が満載！

アドレス

<http://www.t-shikakenpo.or.jp/>

当組合のホームページを
 ぜひご活用ください！

●ライフシーン検索

ライフシーン別に、見たい情報にすぐアクセスできます。

●NEWS & TOPICS

健康保険組合からの最新情報をご覧いただけます。

●けんぽのご案内

健康保険のしくみや役割、保険給付等についてわかりやすく解説しています。

●病気やけがをしたとき

病院等にかかったときの手続きや健康保険組合からの給付内容がわかります。

●申請書

各種申請書および記入例がダウンロードできます。プリントしてご使用ください。

●保健事業

健康診断や宿泊助成金等について、詳しい情報をご覧いただけます。

●ラフォーレ倶楽部

会員料金でご利用いただける「ラフォーレ倶楽部」のサイトにリンクしています。

●かんじゃさんの薬箱／GENERIC GUIDE

ジェネリック医薬品の情報サイトにリンクしています。

ご覧
 いただける
 内容



契約プールのご案内

当組合では下記の施設と契約を結んでいます。
 お得な料金でご利用いただけますので、夏の思い出
 づくりにご家族やご友人とお出かけください。

※当組合の健康保険証をお持ちの方のみ、ご利用いただけます。

利用期間

7月13日～
 8月31日

- 利用方法……利用券裏面の該当する区分に○を付け、窓口支払額を添えて各施設の窓口に提出してください。大人であれば、「大人」に○を付けてください。

施設名	区 分	一般料金	窓口支払額	利用期間
としまえんプール (641) (入園+プール+乗り物フリー)	大 人 (中学生以上)	4,500 円	2,500 円	7/13 ~ 8/31
	子 供 (3歳~小学生)	3,500 円	1,000 円	
よみうりランド ㊟ (入園+プール)	大 人 (18~64歳)	3,200 円	2,400 円	
	中・高校生	2,500 円	1,300 円	
	小学生以下 (3歳以上)	2,100 円	900 円	
	シルバー (65歳以上)	2,000 円	800 円	
東京サマーランド (P-49) (入園+プール+乗り物フリー)	大 人 (中学生~60歳)	4,500 円	3,400 円	
	小 人 (小学生)	3,000 円	1,800 円	
	幼 児 (2歳~未就学児)	2,000 円	500 円	
	シニア (61歳以上)	2,000 円	500 円	
国営昭和記念公園 (162) レインボープール (入園+プール)	大 人 (15歳以上)	2,500 円	1,600 円	
	小 人 (小・中学生)	1,400 円	100 円	
東武動物公園 (181) (入園+プール)	幼 児 (4・5歳)	500 円	無料	
	大 人 (中学生以上)	2,400 円	1,500 円	
	小 人 (3歳~小学生)	1,100 円	無料	

注) 営業時間等は各施設のホームページなどでご確認ください。

注) 入れ墨・タトゥー(シール・ボディアートを含む)をされた方は入場できません。

健康ウォーキングのご案内

令和元年 10月20日(日) 開催

公益社団法人東京都歯科医師会との共催の
 「健康ウォーキング」は、今年度は池上本門寺
 (大田区)をめぐるコースで開催を予定して
 おります。健康増進のために、皆様もぜひご参
 加ください。詳細につきましては、当組合の
 ホームページに掲載いたします。



放置すると怖い生活習慣病

「糖尿病予備群」
「まだ大丈夫」は誤解

予備群を放置すると
待ち受けるのは
恐ろしい「合併症」

糖尿病は、血糖値（血液中のブドウ糖濃度）の高い状態がつづく病気。すい臓から分泌され、血糖値を下げるインスリンというホルモンの働きが悪くなることで発症します。

糖尿病予備群は、糖尿病になる一歩手前の状態です。自覚症状がないため、健診で糖尿病予備群といわれても「まだ大丈夫」と放置していると、過剰なブドウ糖によって血管や神経が傷つけられます。糖尿病予備群でも動脈硬化が進行し、心筋梗塞などで死亡するリスクが高いことがわかっています。

また、糖尿病になって血糖値の高い状態が5〜10年つづくと、神経や目、腎臓が障害される合併症が待ち受けており、気づいたときには進行していて、失明や人工透析などを余儀なくされることもあります。

糖尿病は合併症が怖い病気であり、予備群の段階で再検査を受け、生活習慣を見直して、合併症発症を予防することが重要です。

糖尿病の三大合併症

- 糖尿病神経障害…手足の先に痛みやしびれなど
→さらに進行すると、足のけがから壊疽も…
- 糖尿病網膜症…網膜症から視力低下、飛蚊症など
→さらに進行すると、失明も…
- 糖尿病腎症…腎機能低下からむくみ、貧血、高血圧など
→さらに進行すると、人工透析も…

ジェネリック医薬品は新薬と同じ 効きめ・安全性で安価な薬です

1

お薬はジェネリックにされますか？

ジェネリックって安い分効きめがよくないのでは？

2

効きめは新薬と同じです。国の審査をクリアしているので安全性も変わりませんよ。

効きめも質も変わらないのに安いならジェネリックにします

新薬と有効成分や効能が同じなのに、新薬よりも価格が安いジェネリック医薬品。いつものお薬をジェネリック医薬品にすれば、皆様が負担するお薬代も節約できます。

ジェネリック医薬品が安い理由は、新薬より開発コストがかからないからです

新薬は、発売されるまでの研究開発に多くの時間や費用がかかるので、新薬を開発した製薬会社には、特許の出願により、約20〜25年の特許期間が与えられます。一方、ジェネリック医薬品は、新薬の特許期間満了後に新薬と同じ有効成分で製造・販売されるお薬です。新薬より開発費用が少なくすむため、価格を抑えられます。

●開発にかかる期間と費用

	開発期間	開発費用
新薬	9〜17年	数百億円以上
ジェネリック医薬品	3〜5年	約1億円

糖尿病を防ぐには…

食事

●野菜を1番に食べましょう

食物繊維は血糖値の上昇をゆるやかにするため、食物繊維の多い「野菜」を最初に食べることで、食後の血糖値の急上昇を抑えることができます。野菜の次に肉や魚などの「たんぱく質」、その次に「ごはん類」を食べるのが正しい順番です。

●食事は「規則正しく」とりましょう

1日3食、なるべく決まった時間に食べましょう。食事と食事の間があきすぎると、食後の血糖値が上がりやすくなります。

●糖質の量を減らしましょう

お菓子や甘い飲み物は血糖値を急に上げてしまうので、なるべく控えましょう。また、外食では、丼物やめん類を避けるようにしてごはんをとりすぎないように。

運動

●有酸素運動を毎日の習慣に

有酸素運動を行うと、ブドウ糖がエネルギーとして使われるため、血糖値の低下につながります。特に食後の血糖値が上がっている時間帯が効果的。ウォーキングなどの有酸素運動を習慣にしましょう。

【目安】1日15〜30分×2回

●週2〜3回、筋トレもプラス

筋肉はブドウ糖を消費しますので、筋力アップで血糖値が上がりにくくなります。スクワットなど大きな筋肉を鍛えるトレーニングがおすすめです。

【目安】1セット10〜20回×週2〜3回

禁煙

たばこは血糖値を上昇させ、インスリンの働きを妨げ、動脈硬化を進行させます。すぐに禁煙しましょう。

整骨院・接骨院では健康保険が 使えるケースは限られています

整骨院や接骨院の看板に「各種保険取扱」と書かれていても、健康保険が使えるのは一部のケースに限られています。健康保険の対象外の施術を受けた場合は、全額自己負担となりますので、ご注意ください。

健康保険が使えるケース

骨折※ ※応急手当の場合を除き、あらかじめ医師の同意が必要。

脱臼※

打撲

捻挫（いわゆる肉ばなれを含む）

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られます。

健康保険が使えないケース（全額自己負担）

- ×日常生活からくる肩こり、筋肉疲労
- ×保険医療機関で治療中の負傷
- ×脳疾患後遺症などの慢性病
- ×症状の改善の見られない長期の施術
- ×労災保険が適用となる仕事や通勤途上におきた負傷

…など

整骨院・接骨院は病院とは違うから健康保険が使えるケースも限定されるのね