

東京都歯科健康保険組合ニュース

- 新年のご挨拶 (2ページ)
- 健康保険組合からのお知らせ (3ページ)
- 生活習慣病の予防のために健診結果を活用しよう！
特定保健指導で早めの生活習慣改善を (4ページ)
- 人間ドック・生活習慣病予防健診(契約)のお知らせ 他 (5ページ)
- 「病院へのかかり方」が自分本位になっていませんか？ (6ページ)
- お家でできる簡単ピラティス ショルダーブリッジ (7ページ)
- 組合日誌・公告・組合事業概況 (8ページ)
- 健康ウォーキングを開催しました！ (9ページ)
- 歩きたくなる旅 熊野古道・那智山石段ウォーク (10-11ページ)
- 免疫力アップ 菌活ごはん (12ページ)



年に1回は健診を受けましょう

免疫力アップ 菌活ごはん

体の免疫細胞のおよそ7割が腸に集まっています。
寒い冬を健康に過ごすために、
腸内細菌を良好に保つ食品を積極的にとりましょう！

元気のもとは
食事から！



1人分
425kcal
塩分 2.5g

●撮影 愛甲武司 ●スタイリング 宮沢史絵

かんたんキンパ

材料 (2人分)

ごはん(温かいもの) …… 250g	焼き肉のたれ …… 大さじ 1/2
A { ごま油 …… 大さじ 1/2	のり …… 1枚
白いりごま …… 小さじ 1	小松菜 …… 50g
塩 …… 小さじ 1/6	(塩を加えた湯でゆでて、水にとって水気をしほる)
ごま油 …… 小さじ 1/2	キムチ …… 80g (細かく刻む)
牛こま肉 …… 80g (細切りにする)	

作り方

- ① ごはんにAを加えて混ぜる。
- ② フライパンにごま油を熱し、牛こま肉を炒めて、焼き肉のたれを加えて炒め合わせる。
- ③ ラップの上のにりを敷き、①のごはんを広げて、小松菜、キムチ、②のをせて巻き、食べやすく切る。

●巻きすぎなくてもラップで巻けます！



ごはんは手前を1cm、向こうを3cm残して、押さえるように均一に広げ、具は中央よりやや手前にのせる。巻くときは具を押さえながら、手前から一気に向こう側のごはんをめがけて巻く。

「キンパ」って？

キンパは韓国ののり巻き。日本は酢飯ですが、韓国はごはんにごま油がまぶされています。具はナムルや漬物などさまざまです。

Check) キムチ

韓国の代表的な漬物。食物繊維のほか、本格的に作っているキムチならば乳酸菌も補えます。塩分が多いので食べすぎに注意しましょう。



料理制作
牧野直子
(管理栄養士)

皆様からのご質問・ご意見・投書をお待ちしています。

健康保険組合からのお知らせ

令和2年度 春季婦人生活習慣病予防健診のご案内

一般社団法人 東京都総合組合保健施設振興協会（東振協）と各健康保険組合が協力して、全国700会場の公的施設等にて実施いたします。

自己負担金なしで受診できますので、病気の予防・早期発見・早期治療のため、ぜひご受診ください。よろしくお願いいたします。

実施要項

- 1. 健診内容** 生活習慣病予防健診 + 乳がん検査（超音波）・子宮がん検査
- 2. 実施期間** 令和2年4月1日（水）～同年8月31日（月）
- 3. 対象者** 受診日当日、当組合の被保険者（女性）・被扶養者（女性）であること。（受診資格の確認を行うため、健診当日「健康保険被保険者証」を持参していただきます）
- 4. 申込方法** ①インターネットによる申し込み
東振協申し込みサイトURL <https://system.toshinkyō.or.jp/fujinka>
(保険者番号) 06132799
②申込書による申し込み（当組合までFAXまたは郵送）
- 5. 申込期間** 令和2年1月21日（火）まで

インフルエンザ予防接種補助金について

65歳以上の方で、市区町村の補助金を受けた場合は、当組合の補助金の対象外になります。接種前に医療機関へご確認ください。

また、補助金請求書は振込手数料削減のため、できるだけ医院で取りまとめ一括でご請求されますようお願いいたします。

保険料総額のお知らせについて

2月からの確定申告のため、当組合では毎年、**個人事業主の皆様**に1年間に納入していただいた保険料の総額をお知らせしております。**令和元年分につきましては、令和2年2月初めに発送を予定しております。**

●『すこやかファミリー』配付中止のお知らせ

各事業所様に1部ずつ配付しておりました『すこやかファミリー』につきまして、令和2年1月号より中止させていただくこととなりました。

今後は、被保険者の皆様に配付しております『健康保険組合ニュース』に当組合の情報とともに、さまざまな記事を掲載させていただきますので、ご了承のほどよろしくお願いいたします。

新年のご挨拶

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、日頃より当健康保険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。

健康保険組合を取り巻く環境は、高齢化や高額薬剤の登場などによる医療費の増加を背景に厳しい状況が続いています。全国の健康保険組合で保険料率の引き上げを実施せざるを得ず、現役世代の負担は膨らみ続けています。

2022年以降は、団塊の世代が後期高齢者へ移行することから、健康保険組合が拠出する後期高齢者支援金が急増し、さらなる保険料負担の上昇が危惧されています。健康保険組合はもとより、医療保険制度全体の急激な財政悪化が見込まれている状況下、健康保険組合連合会では、目前に迫る医療保険制度の危機に対し、本年の「骨太方針2020」に後期高齢者の原則2割負担を軸と



東京都歯科健康保険組合
理事長 山崎 一男

した高齢者医療費の負担構造改革を盛り込むよう訴えを強めています。

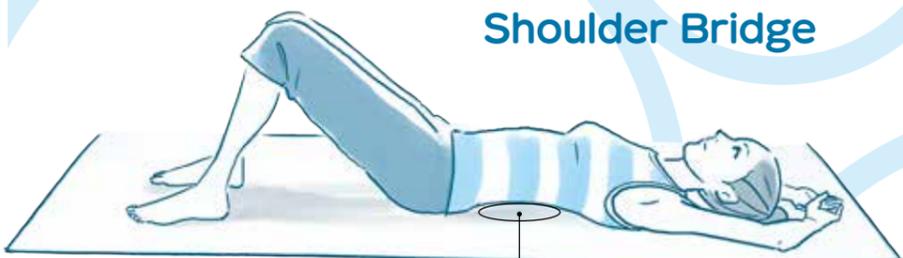
一方、少子高齢化により社会保障の支え手が減少するなか、健康保険組合には、健康寿命の延伸と医療費の増加抑制を担う役割が一層求められています。当健康保険組合といたしましても、医療費等のデータ分析に基づいた効果的かつ効率的な保健事業を実施して、皆様の健康増進をサポートしてまいります。

オリンピックの年、スポーツへの関心も高まります。皆様におかれましても、日々の生活に運動習慣を取り入れ、健康にご留意いただきますとともに、対象となる方は特定健診・保健指導を必ずお受けいただき、健康管理の指標としてお役立てください。

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。

肩こり、腰痛、むくみ、便秘…など、不快な症状には体のゆがみが原因となっているケースがあります。ピラティスでゆがみをただし、血流を促してあげることで、症状が軽減され、ラクになるでしょう。今回は背骨をひとつひとつなめらかに動かして、全身の倦怠を解消するものです。リラックスが目的なので、心も落ち着けて行いましょう。

倦怠・疲れ改善に効果あり ショルダーブリッジ Shoulder Bridge



手のひらが入るくらいのすき間

1 あおむけに寝て両ひざを立て、両腕は頭のほうに上げて力を抜き、「ニュートラルポジション*1」にする。慣れていない人は、腕を体側におろしてもOK。

2 息を吸って吐きながら、腰をマットにグッと押しつけ、「インプリントポジション*2」にする。

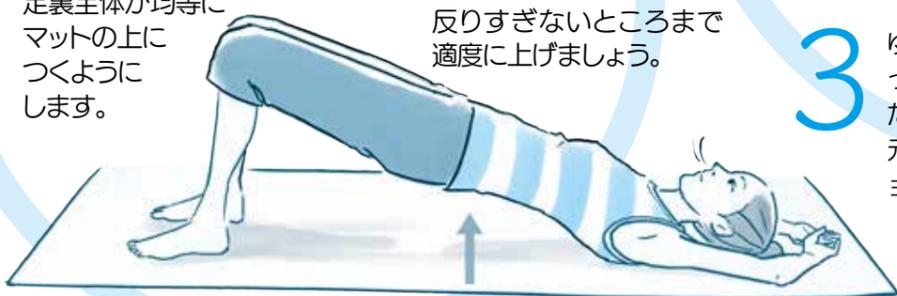


呼吸はゆっくり深くを心がけます。

吐く

マットにぴったりと背骨をつける

グラグラしないよう、足裏全体が均等にマットの上につくようにします。



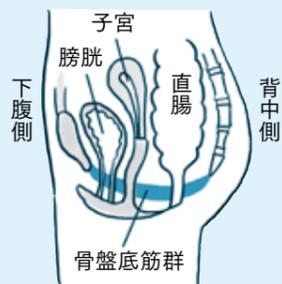
反りすぎないところまで適度に上げましょう。

3 ゆっくりと腰を上げ、上がりきったら息を吸い、吐きながらきた道をゆっくりたどるように、元の姿勢（ニュートラルポジション）に戻す。

◎1～3の上げ下げを10セットずつ行いましょう

Key Word 骨盤底筋群を鍛えよう

骨盤底筋群とは骨盤を支えている筋肉のことです。これを意識的に鍛えることで下腹部が引き締まってダイエット効果が期待できます。さらに免疫力が高まったり、尿漏れ防止にも効果があるといわれています。お尻の穴の引き締め方をおぼえると、体によい影響を及ぼすので、感覚をつかめるまで根気よく行いましょう。



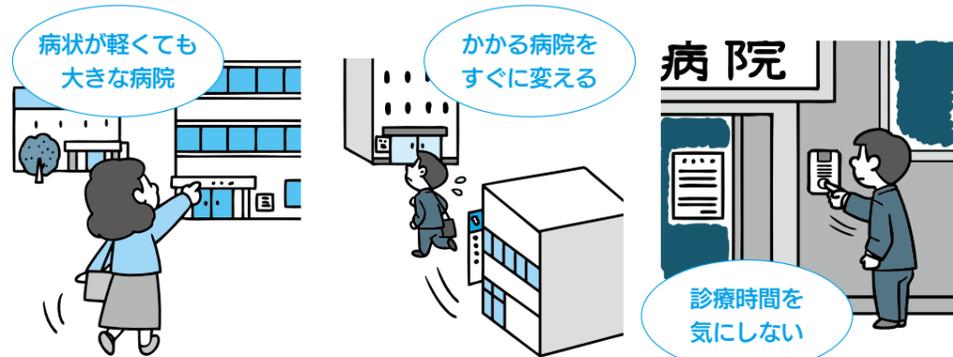
*1 ニュートラルポジション

腰が丸まりすぎず、反りすぎない、おなかが真っ平らになる状態。骨盤が前後に傾斜しすぎず、左右のどちらにも傾いていない正しい位置のことをいいます。

*2 インプリントポジション

あおむけに寝て、両手は脱力させたまま頭の上におき、両足をそろえた立てひざの状態。このとき、ひざとひざの間はこぶしひとつ分あけます。マットに背骨と腰をグッと押しつけ、背面全体をマットにプリントしているような状態なので「インプリントポジション」とよびます。

病院で、あなたは大丈夫？ こんな行動が医療費のムダにつながります！



↓
大病院は、高度な医療を必要とする患者が優先です。そのため、紹介状なしで400床以上の大病院にかかる場合、5,000円以上の特別料金（保険外）がかかります。

↓
同じ病気で病院をもしごとすると、医療費はかかった病院の数だけ増えます。同じ検査・同じ薬の処方が増えれば、これほどムダな医療費はありません。

↓
診療時間外に受診すると、医療費が割増しになります。自分の都合で受診が遅くなると、医療費のムダにつながります。
※時間外（おおむね8時前と18時以降）、休日（日曜日・祝日・年末年始）、深夜（22時～6時）などの加算があります。

「かかりつけ医」がいれば、医療費のムダは少なくなります

国は、「かかりつけ医」が日常的な診療を担い、必要に応じて高度な専門医療を担う大病院を紹介する体制を目指しています。患者にとっても、困ったとらえりあえず相談できるかかりつけ医は、心強い存在です。
上のような医療費のムダは、漠然とした不安から起こりやすくなります。医師と患者の信頼関係は、コミュニケーションの中で生まれますので、疑問や不安な点を積極的に医師に伝えられるかかりつけ医をつくるようにしましょう。



子どもの医療費は、無料ではありません

子どもの医療費は、多くの自治体で助成があります。しかし、自治体の助成はあくまで自己負担分のみのため、残りの医療費は、健保組合が負担しています。また、6歳未満の子どもの場合は、乳幼児加算や時間外加算の割増しなど、医療費が大人よりも高額に設定されています。
緊急を要する場合はすみやかに受診することが必要ですが、病状を見る余裕がある場合は割増しのない時間帯にかかるようにしてください。

夜間や休日、子どもの病気で受診するかどうか迷ったら…
「子ども医療電話相談(☎80000)」を思い出してください

小児科医・看護師から、子どもの病状に応じた適切な対処の仕方や受診できる病院などのアドバイスが受けられます（実施時間帯は、都道府県ごとに異なります）。



「病院へのかかり方」が自分本位になっていませんか？
「自分優先」は、やがて自分の負担増につながります

みなさんが病院の窓口で支払う医療費は総額の1/3割、残りは健保組合が負担しています。健保組合が負担しているといっても、もとはみなさんの保険料です。ムダな医療費が増えると、やがてみなさんの負担増につながりますので、一人ひとりが適正な受診を心がける必要があります。

令和元年度

健康ウォーキングを開催しました!

～ 令和元年 10月20日(日)開催 池上本門寺から蒲田へ～

共催の承認を受けました公益社団法人東京都歯科医師会主催の「健康ウォーキング」事業に、今年度も当組合が参画いたしました。

当日は106名の方が参加され、ウォーキングには最適な天気のもと開催されました。

池上駅をスタートし、まず「此経難持坂」といわれる96段の石段を上り、池上本門寺において阪柳副会長(当組合・組合会議員)、担当理事および厚生文化常任委員会委員長の挨拶の後、集合写真を撮影。あらためてスタートした約5kmの道のりは、ウォーキングとしてちょうど良い長さのコースでした。

健康増進のためにも、来年度は皆様もぜひご参加ください。

秋の風を感じつつ、
活気あふれる
蒲田を歩く!



▲阪柳副会長が挨拶



参加された皆様「池上本門寺」で集合写真撮影!



池上本門寺を出発



陸橋を越えて、あともう少し!



無事にゴール!



コースルートの概要

- 1 東池上駅「池上駅」(スタート)
- 2 池上本門寺(集合写真を撮ります)
- 3 蒲田西口商店街
- 4 松竹キネマ蒲田撮影所(ゴール・解散)
(大田区民ホール・アプロコビル1F)
※撮影所入り口(蒲田駅西口)から撮影所(撮影所ビル)へは、エレベーター・階段・エレベーターをご利用ください。
- 5 蒲田駅「蒲田駅」

～(コースの移動データ)～
●徒歩 → 約1km 時間 → 約10分

組合日誌

令和元年10月から令和元年12月まで

元.10.8 理事会

■議案事項

1. 健康保険料率(一般勘定・介護勘定)に関する件
2. 組合規約一部改正(案)に関する件
3. 理事及び理事長選挙執行規程一部改正(案)に関する件
4. 特定健診規程一部改正(案)に関する件

元.11.5 第6回組合運営研究委員会

■会議事項

1. 組合規約一部改正(案)に関する件
2. 理事及び理事長選挙執行規程一部改正(案)に関する件

元.11.12 臨時理事会

■会議事項

1. 関東信越厚生局による実地監査の結果について

元.12.3 理事会

■議案事項

1. 令和2年度予算大綱に関する件
2. 組合規約一部改正(案)に関する件
3. 理事及び理事長選挙執行規程一部改正(案)に関する件
4. 第140回組合会開催に関する件
5. 職員給与に関する件

組合事業概況

令和元年10月末現在

事業所数	件数	4,040	件
被保険者数	男	4,058	人
	女	10,523	人
	合計	14,581	人
被扶養者数	男	2,045	人
	女	3,183	人
	合計	5,228	人
平均標準報酬月額	男	584,674	円
	女	296,679	円
	平均	376,830	円

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

花泉歯科医院	千代田区三番町 7-2
医療法人社団 グリーンデンタルクリニック	千代田区五番町 5-6
松葉通り歯科クリニック	世田谷区北烏山 3-9-5
中目黒コヤス歯科	目黒区上目黒 3-1-14
金町駅前やなぎ歯科	葛飾区金町 6-4-2
すぎ矯正歯科クリニック	日野市多摩平 1-14-8
おおくぼ歯科医院	墨田区京島 3-10-10
野川歯科医院	北区西ヶ原 2-44-10
はやしだ歯科	豊島区駒込 1-43-14
横田歯科クリニック	多摩市鶴牧 2-25-16
吉祥寺北歯科	武蔵野市吉祥寺本町 1-13-10
つばさデンタルオフィス	練馬区上石神井 4-4-1
マークシティ酒井歯科	渋谷区道玄坂 1-12-1
医療法人社団ウェルネス TOKしがデンタルクリニック	大田区萩中 1-6-10
医療法人社団康正会	豊島区南池袋 1-18-17
AZ デンタルクリニック笹塚	渋谷区笹塚 2-1-12
東尾久ふじの歯科医院	荒川区東尾久 6-5-5
きたあやせ駅前歯科	足立区谷中 2-9-2
吉祥寺南歯科	武蔵野市吉祥寺南町 4-10-12
タク歯科クリニック	文京区本郷 4-1-3
しぶたに矯正歯科	世田谷区野沢 2-6-18

当組合のホームページをぜひご活用ください!

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!

当組合からのお知らせをいち早くチェックできるほか、各種申請書のダウンロードもできます!

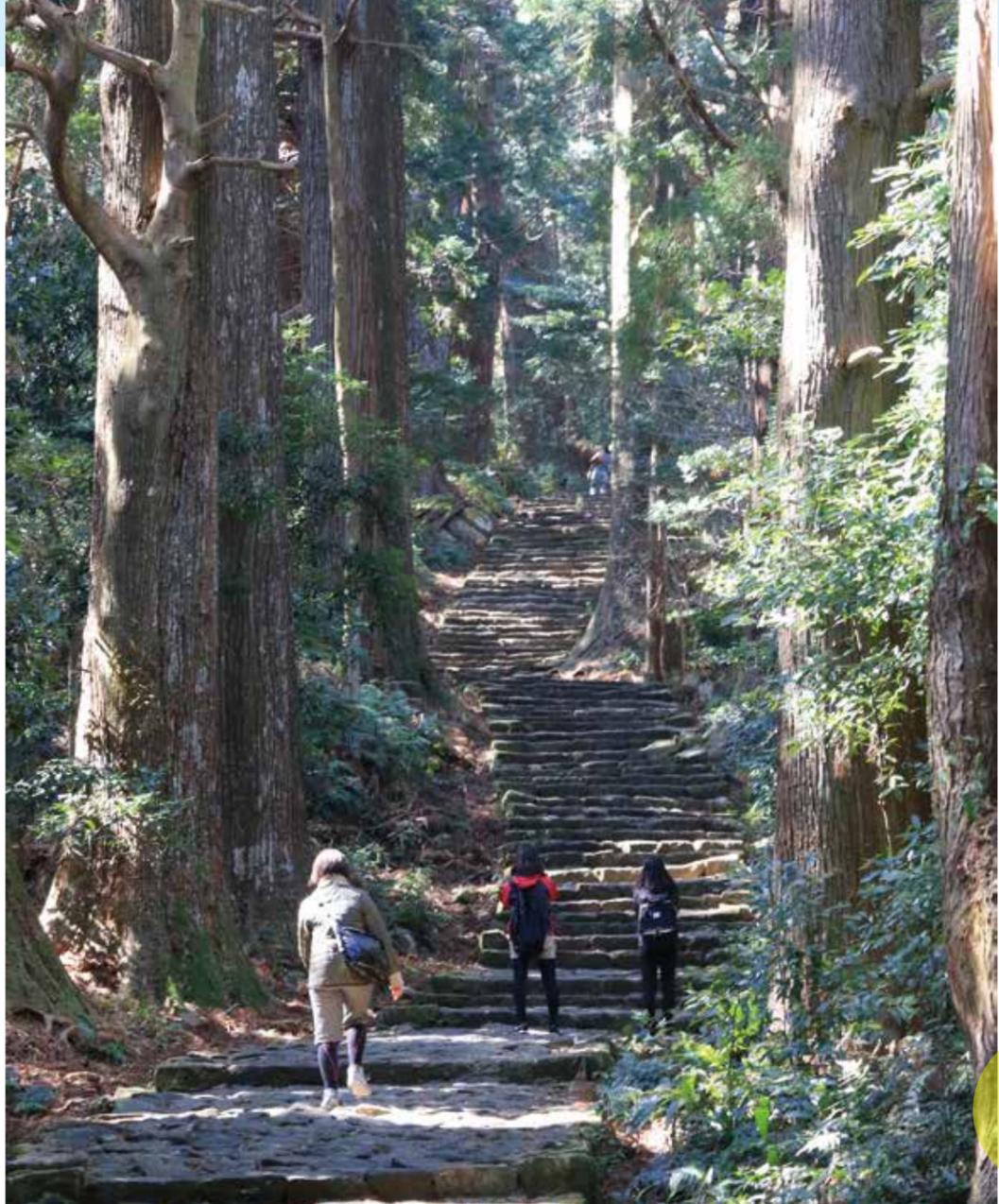
アドレス <http://www.t-shikakenpo.or.jp/>



熊野古道・那智山石段ウォーク

熊野は世界遺産「紀伊山地の霊場と参詣道」に登録された山岳霊場の1つで、古来より多くの人の信仰を集める。「熊野本宮大社」「熊野速玉大社」「熊野那智大社」を含む熊野三山を参拝する「熊野詣」のため、人々が歩いた参詣道が「熊野古道」だ。そのなかの一部、那智駅から那智大社・那智の滝に向かうコースを紹介しよう。

大門坂から熊野那智大社に向かう石段



王子神社 (市野々王子跡)
郷倉という年貢米の保管庫があった。

大門坂の夫婦杉と石畳

尼將軍供養塔

約7km 約2時間

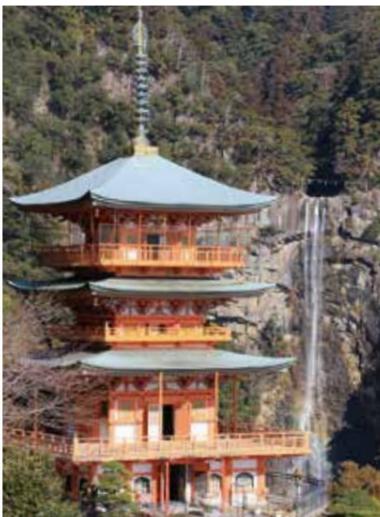


熊野那智大社 (本殿)
夫須美神を主神として祀り、創建1700年を超える荘厳な神社。
● 6:00 ~ 16:30 (宝物殿)
● 8:30 ~ 16:00
¥ 大人 300円
小・中学生 200円
☎ 0735-55-0321



那智山青岸渡寺 三重の塔
美しい三重の塔の中には有料で入ることができる。三重の塔から眺める那智の滝もよい。
● 9:00 ~ 16:00
¥ 300円

烏石
初代天皇、神日本磐余彦命(神武天皇)を、奈良の橿原まで道案内をした八咫鳥が、ここで烏石に姿を変えて休んでいると伝えられる石。



那智の滝 (那智大滝、一の滝)
日本の三大名瀑の1つといわれている。上流に二の滝、三の滝がある。



那智山青岸渡寺
西国三十三カ所第一番札所。現在の本堂は豊臣秀吉の再建による。
● 5:00 ~ 16:00
☎ 0735-55-0001

ひと足のばす

熊野速玉大社
熊野速玉大神を中心に根本熊野大権現として、全国数千社に及ぶ熊野神社の総社。世界平和を祈る樹齢千年の神木ナギと、甕の信仰が篤い根本宮。
☎ 0735-22-2533 (熊野神宝館(国宝館))
● 9:00 ~ 16:00
¥ 大人 500円 (高校生まで無料)

熊野本宮大社
主神の家津美御子大神を主神として祀る。熊野三山の中心であり、全国に4,500社以上ある熊野神社の総本宮。
● 6:00 ~ 19:00
☎ 0735-42-0009 (宝物殿)
● 9:00 ~ 16:00
¥ 大人 300円 小人 100円

FOODS

めはり寿司
塩漬けした高菜でご飯を包んだ素朴なおにぎり

マグロ料理
那智勝浦はマグロの水揚げ量が多く、新鮮なマグロ料理が食べられる店がたくさんある。

那智駅から歩いてすぐのところ、補陀洛山寺がある。昔南海の彼方にあるとされた浄土をめざして船出する「補陀洛渡海」の出発地だったという。ここから県道や旧道を20〜30分ほど歩き、「曼荼羅のみち」の石碑から細い道に入る。林の中をゆるやかに登っていくと北条政子の「尼將軍供養塔」が右手にある。その先の墓地の脇を抜けて車道をしばらく歩くと王子神社(市野々王子跡)に着く。ここからさらに歩き、川を渡ると大門坂の入口だ。バスや車でここまで来て、大門坂から歩いて登る観光客も多い。鳥居をくぐり振ヶ瀬橋を渡ると石畳の道となる。どっしりとした夫婦杉の間を通り抜け、山の中の石段を上がつて行く。多富気王子跡を過ぎ、登っていくと駐車場に出る。ここから表参道を上がれば熊野那智大社に到着。すぐ隣に那智山青岸渡寺がある。参拝したら、ご神体の那智の滝へ。133mの落差は日本で、水しぶきをあげて下へ下へと流れ落ちる水の勢いに、疲れも吹き飛ばすように感じる。



補陀洛渡海船
補陀洛山寺の境内に展示されている。



補陀洛山寺
● 8:30 ~ 16:00
☎ 0735-52-2523



那智勝浦町観光協会
☎ 0735-52-5311
http://www.nachikan.jp/

※営業時間や料金などは変更される場合があります。