

ご家庭にお持ち帰りになり、みなさまでご覧ください！

健保だより

2025
夏号

CONTENTS

- 2024年度 健保組合の決算がまとまりました……………P2
- 工作中・通勤中のけがは労災保険で受診 …………… P11
- 歯科健診センターの＜無料歯科健診＞で健康に！ … P14

重要

マイナ保険証に切り替えを
お願いします！

マイナ保険証に関するリーフレットは、必ず
お読みいただき、大切に保管してください。

※法改正などにより、リーフレットの内容が変更される
場合があります。



ぼわあ〜んと無防備に浮かんでいるのはマナティーです。野生動物の撮影では、どうやって相手に近づくかが問題になります。でも、マナティーは違います。彼らのほうから近づいてくるのです。最後には水中カメラに鼻先がくっついてしまうほど。そのときはそっと水中カメラを押し出してマナティーをバックさせてから写真を撮るのです。なんとも撮影の楽しい動物です。

◆ アメリカ・フロリダ州 マナティー

写真・文 福田幸広（動物写真家）

決算がまとまりました

2024年度収入支出決算概要表

一般勘定

収入

科目	決算額(千円)
保険料	625,862
国庫負担金収入	135
調整保険料収入	8,438
繰入金	139,500
国庫補助金収入	5,959
出産育児交付金	292
財政調整事業交付金	2,255
雑収入	974
合計	783,415
経常収入合計	627,690

支出

科目	決算額(千円)
事務費	3,579
保険給付費	313,034
{ 法定給付費	306,886
{ 付加給付費	6,148
納付金	263,982
{ 前期高齢者納付金	121,993
{ 後期高齢者納付金	141,989
保健事業費	45,148
還付金	35
財政調整事業拠出金	8,419
連合会費	339
その他	12
合計	634,548
経常収入合計	626,129
収入支出差引額	148,867
経常収支差引額	1,561

皆様におかれましては、健診受診等の健康管理、ジェネリック医薬品やリフィル処方箋のご利用等、日ごろの健康づくりや医療費節減にご協力いただきますようお願い申し上げます。

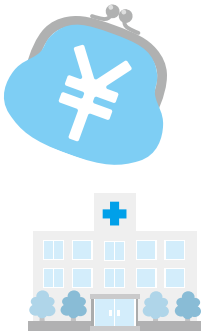
2024年度決算は、収入総額7億8342万円、支出総額6億3455万円、収支差引額は1億4887万円、経常収支は156万円の黒字決算となりました。収支の内訳をみると、主な収入である被保険者の皆様と事業主に納めていただく保険料

一般勘定

去る7月9日に開催されました第132回組合会において、2024年度決算が承認されましたので、お知らせいたします。

収入は6億2586万円でした。また、別途積立金より1億3950万円の繰入れを行いました。主な支出は、加入者の皆様の医療費や各種給付金（出産・傷病等）にかかる保険給付費と、高齢者医療制度にかかる納付金です。2024年度は、保険給付費は3億1303万円、納付金は2億6398万円となりました。健康保険組合において、高齢者医療制度への納付金が財政を圧迫し続けています。いわゆる団塊の世代が後期高齢者となる「2025年」を迎えましたが、今後も65歳以上人口は増加する一方、現役世代の減少が続くため、納付金の負担増は必至であり、財政悪化が懸念されます。当健康保険組合においても高齢者への納付金は支出の4割以上を

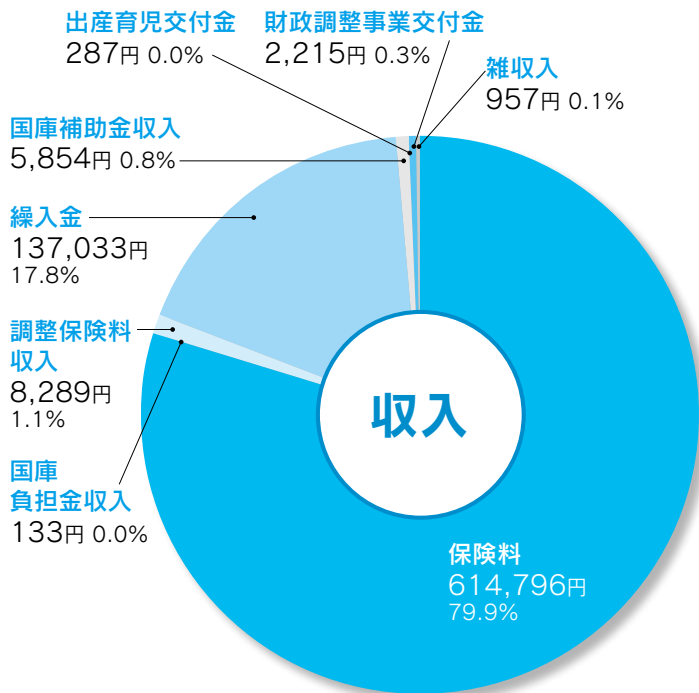
占めている状況です。また、健診などを実施し加入者の皆様の健康をサポートするための保健事業費は4515万円となりました。健康保険組合全体をみると、2025年度の予算早期集計では、149組合（全1372組合）が保険料率の引き上げを実施しており、厳しい状況が続いています。こうしたなか、当健康保険組合といたしましては、被保険者、被扶養者の皆様の健康を第一に考え、効率的・効果的な事業運営に取り組んでまいります。



2024年度

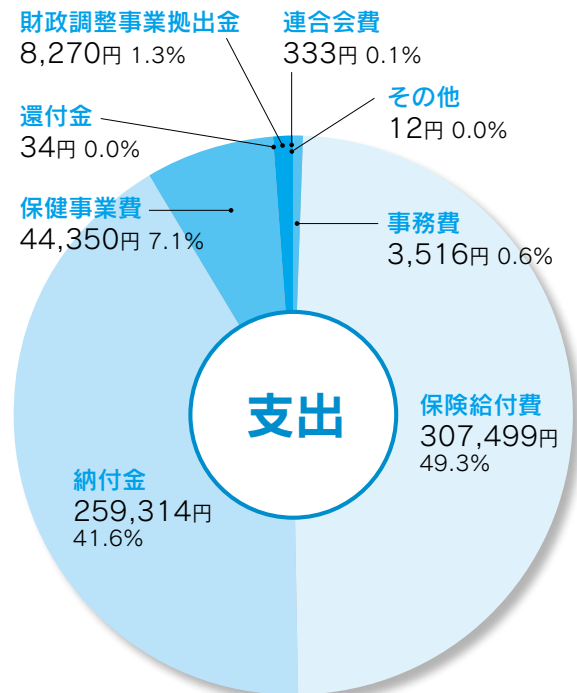
健保組合の

1人当たりの収支の割合(一般勘定)



1人当たり収入合計 769,563円

1人当たり経常支出合計 616,591円



1人当たり支出合計 623,328円

1人当たり経常支出合計 615,058円



2024年度収入支出決算概要表

介護勘定

●収入

科目	決算額(千円)
介護保険収入	64,787
繰入金	2,400
雑収入	11
収入合計	67,198

●支出

科目	決算額(千円)
介護納付金	60,544
介護保険料還付金	6
支出合計	60,550

介護保険は、40歳以上64歳未満の被保険者と事業主を合わせた介護保険料を健康保険組合が市町村に成り代わって徴収を行っています。

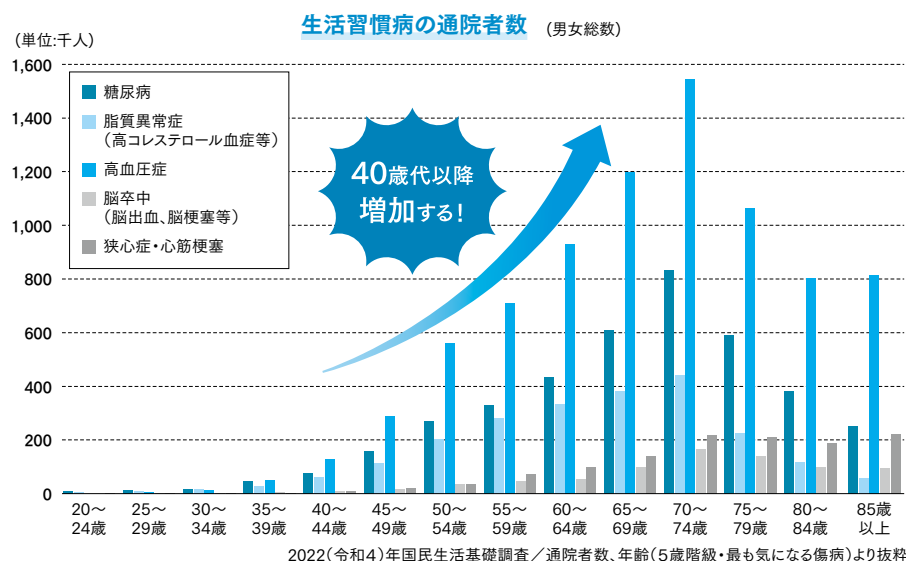
2024年度については介護納付金が60,544円となったため、介護保険収入64,799円、繰入金240万円等に対応しました。介護保険料率を17・2%で実施しました。

介護勘定

40歳を超えたら生活習慣病のリスクが高まります！ 特定健診を受けましょう！



被扶養者のみなさん、健診はお済みですか？
特定健診を受けて生活習慣病を予防しましょう！



内臓脂肪の蓄積に高血糖、脂質異常、高血圧のうちの2つ以上が重なった状態をメタボリックシンドロームといいます。40歳代以降に増加してきますが、症状がないため気づかずに放置していると、いずれ糖尿病や虚血性心疾患、脳卒中などの深刻な病気の発症につながりかねません。

特定健診でメタボリックシンドロームに早めに気づき、案内があれば特定保健指導を受けて、重症化を防ぐことが大切です。

毎年健診を受けて、
自分の健康状態が悪化していないかどうかチェックしましょう！

また、ご家族が健診を受けているかどうか**確認**してみましょう！



特定健診で早めに疾病の兆候を見つけ、**早期改善**して重症化を防ぎましょう！

40歳代以降はがんも増える年代です。**がん検診**の受診も忘れずに！

特定保健指導っていいことあるの？



特定保健指導にはこんなメリットが！

健保組合では、みなさんの特定健診の結果から生活習慣の改善が必要と判定された人に、特定保健指導をご案内しています。特定保健指導では、保健師、管理栄養士などの専門スタッフが、主にメタボリックシンドロームの予防や解消を目的とした健康支援をしてくれます。

早めに特定保健指導を受けて生活習慣を改善し、健康を取り戻しましょう。

メリット1 無料で受けられる！

特定保健指導では、生活習慣を見直すための専門家によるアドバイスが無料で受けられます。このチャンスをムダにせず、ぜひ活用してください。

メリット2 専門家の適切な支援を受けられる！

自己流の無理な減量などはかえって健康を害することに。専門家の支援による適切な方法で減量することが健康への近道です。

メリット3 正しく自分の健康状態を知ることができる！

生活習慣病は自覚症状がほとんどないため、気がつかないうちに悪化していることが少なくありません。専門家があなたの健康状態を正しく把握したうえで、適切な健康支援をしてくれます。

メリット4 自分に合った方法で生活習慣改善ができる！

ライフスタイルや食事・運動の好みは人によってさまざま。自分に合った方法で無理のない生活習慣改善を支援してもらえます。

メリット5 続けやすい！

1人で取り組んでいると途中で中断してしまうことも。特定保健指導では継続的なサポートが受けられるため挫折しにくくなります。

メリット6 その後も効果が続く！

特定保健指導を受けた人は、無理のない生活習慣改善方法を見つけることができ、翌年以降も健康な生活習慣を維持しやすく、効果が続きやすいといわれています。

メリット7 病気の発症によるリスクを避けられる！

不健康な生活習慣を続けて病気を発症してしまうと、健康を取り戻すことが難しくなってしまいます。病気の症状による不快感や苦痛に加え、通院や服薬に時間をとられたり、病院で支払う医療費負担が重くなったりすることもあります。また、食べたいものが食べられない、やりたいことが自由にできないなどの生活の質の低下にもつながりかねません。

こんなに
メリットがあるのに
特定保健指導を受けないなんて
もったいないわね

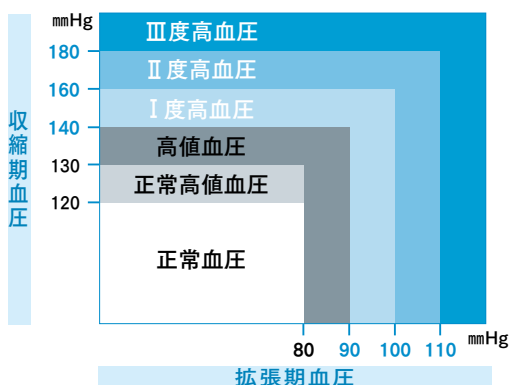


特定保健指導は
早めに健康を取り戻す
絶好のチャンス！
案内があったらぜひ特定保健指導を
受けましょう！

高血圧のめやす

血圧の分類

※医療機関で測る場合は、血圧が高く出る場合がある。家庭で測る場合は、図の各数値よりマイナス5mmHgを目安にする。



血圧まめ知識

収縮期血圧

心臓が収縮して血液を送り出したときの血圧。最高血圧。



拡張期血圧

心臓が拡張したときの血圧。最低血圧。



白衣高血圧

医療機関で医師や看護師の白衣を見ると、緊張して血圧が上がってしまうこと。



本態性高血圧

生活習慣や遺伝などの要因が複雑に影響した、原因が特定できない高血圧で、全体の90%を占める。

さあ、できることから変えてみよう！

予防・改善のためにできること

- ストレス** 日々のストレスはしっかり休養をとって解消しましょう。
- 運動** ウォーキングなど、適度な運動をしましょう。
- 食事** まずは**減塩**。1日6gが目標。過度の飲酒や喫煙も控えましょう。

楽しみながら健康に！

なぜ減塩？

食塩(ナトリウム)をとりすぎると

血液中のナトリウムの濃度が高くなる ▶ ナトリウムの濃度を下げようとして体内の水分が増える ▶ 血管に流れる血液量が増え、血圧が高くなる ▶ **高血圧に！**

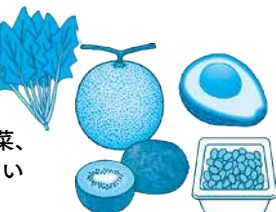


食事

かけしょうゆ・かけソースから、つけしょうゆ・つけソースに



香辛料や香味野菜、酸味で塩味を補い満足度を高める



塩分を排出する働きのあるカリウムを多く含む野菜や果物、大豆を多く食べる
※心・腎疾患がある場合は、主治医に相談してください

行動

カッコいい・おしゃれなスマートバンドで血圧を測る



ストレス

就寝前にラベンダーの香りを(血圧を下げる効果あり。ただし好みでない方にはNG)



Easy 簡単にできる！

魅力的！ Attractive

Social みんなでやってみよう！

いまやるとき！ Timely

食事

減塩メニューを見かけたら必ずチョイス



出る量が少なししょうゆや食塩の容器を使う



しょうゆや食塩の容器を食卓・テーブルに置かない



食事

「ランチには必ずサラダをつける」「ラーメンの汁は残す」などのマイルールをつくる



行動

家庭や職場などに血圧計を置いて、いつでもどこでも、血圧チェック



行動

禁煙する
お酒は控える



※本稿はナッジの考え方をもとに作成しています。

高血圧を防ぐ

高血圧は
さまざまな
病気の
原因です

こんな行動
心当たりはありませんか？

しょうゆやソースは好きだから



喫煙者だ



お酒をよく飲む



せかせか忙しく生活している



血圧とは、血液が血管（動脈）の壁を押す力のこと。**血圧が常に高いと血管が張り詰めた状態**が続き、**本来弾力性のある血管の壁がだんだん厚く、硬くなり、動脈硬化へとつながります。**
健康に次のような悪影響を及ぼす可能性があります。

・生活習慣病関連・

狭心症・心筋梗塞・心不全

動脈硬化で心臓の血管が狭くなると血流が不足し、**狭心症による胸の痛みや圧迫感**を引き起こします。**血管が詰まると心筋梗塞**となり、命に関わることもあります。**高血圧が続くと心臓に負担がかかり、血液を送り出すポンプ機能が低下して心不全を発症し、息切れやむくみなどの症状が現れます。**

脳梗塞・脳出血など脳卒中

動脈硬化で**血管が狭くなって血流が途絶えると脳梗塞**となり、手足の麻痺や言語障害を生じさせます。また、**血圧の上昇で血管が破れると脳出血が起こり、意識障害や重篤な後遺症が現れることもあります。**

ほかにも…▶

認知症

動脈硬化により脳の血流が悪化すると、脳血管障害による認知症の原因になります。また、高血圧はアルツハイマー病による認知症の要因の一つであることも明らかになっています。

慢性腎臓病 (CKD)

高血圧は腎臓の血管に負担をかけ、慢性腎臓病の原因にも。むくみや高血圧の悪化を招いたり、腎不全へ進行したりする可能性もあります。

ヒートショック

冬場の浴室などの寒暖差で血圧が乱高下することにより引き起こされ、心筋梗塞や脳卒中の原因に。高血圧の人は血圧が変動しやすいため、リスクが高くなっています。



忍野八海

おしの
はっ
かい

⑤ 湧池

揺れ動く水面や深い水底の景観が美しい忍野八海を代表する池。1983年にはNASAが宇宙で雪を作る実験にこの湧池の水を使用したという。

忍野八海は富士山の雪解け水が、地下の溶岩の間で数十年の歳月をかけてろ過され、澄み切った水となって湧き出た8つの湧水池。雄大な富士山を眺めながら、忍野八海をめざしてウォーキングを楽しもう。

富

土山駅をスタート、まずは金鳥居をくぐる。緩やかな上り坂を富士山を正面に見ながら歩こう。坂を上り切ったら、上宿交差点を左に曲がり進んでいくと、右手に北口本宮富士浅間神社が見えてくる。1900年以上の歴史があるという神社は大きな樹々に囲まれ、厳かな雰囲気漂う。

神社を後にしばらく歩くと、道の駅の案内とともに、突然大きな球体が現れる。富士山レジャーセンターで、建物の屋上に富士山頂で実際に気象観測に使用されたレーダードームが移設されている。道路の反対側には、ユニークな市松模様が目を引くふじさんミュージアムがあり、外壁に富士山のデザインが施されている。道の駅には富士山天然水の水汲み場があるので、富士山や建物を眺めながらひと休みするのもってこいだ。

ここから先は林の中を進む道が続くので、森林浴気分で歩くことができる。忍野入口交差点を左折したら、後は一気に忍野八海をめざそう。住宅や商店が見えてきたらゴールまであと少し。忍野八海駐車場の看板手前を右に曲がれば、忍野八海に到着だ。名水百選にも選ばれた澄んだ湧水で疲れを癒そう。

豆知識

8つの池

忍野八海は出口池、お釜池、底抜池、銚子池、湧池、濁池、鏡池、菖蒲池の8つの池からなる。最も大きな出口池を北極星、残りの7つの池を北斗七星に見立てている。

Information

アクセス

富士急行線
「富士山」駅

HPはコチラ



富士吉田市
観光ガイド



忍野村
観光協会





① 金鳥居

一之鳥居とも称され、神社の鳥居ではなく、富士山という神の山の鳥居と考えられている。



⑤ お釜池

忍野八海で最も小さな池。釜で熱湯が沸騰するように湧水することからこの名が付けられたといわれる。



⑤ 底抜池

樹林が生い茂る静かな場所にあり、忍野八海の中では一番昔の風景を保っている。お釜池と地底で水脈がつながっているといわれる。
※様の木林資料館の敷地内のため、入館料が必要。

🕒 9:00～17:00 🏠 不定休
💰 中学生以上300円、小学生以下150円、1歳以上～幼稚園児100円
🌐 <http://hannoki.com/>



② 北口本宮富士浅間神社

富士山の世界遺産の構成資産の一つ。拝殿の左右には樹齢約1000年を数える「富士太郎杉」と「富士夫婦榎」のご神木がそびえる。

🌐 <https://www.sengenjinja.jp/>



6.7km

1時間40分

9,000歩

③ 富士山レーダードーム館

富士山レーダーの歴史や、気象観測について学ぶことができるほか、実際の富士山頂の過酷な環境を体験できるコーナーもある。

🕒 9:00～17:00(最終入館16:30)
🏠 火曜日(祝日を除く)。8月は無休、年末年始(12/29～1/1)
💰 大人630円、小中高生420円、未就学児無料(ふじさんミュージアムとセットで大人800円、小中高生450円)
🌐 <https://fujiyoshida.net/spot/13>



④ ふじさんミュージアム

富士山信仰に関する資料をメインテーマとして展示。ふじさんVRシアターでは、360°+床面に映し出される迫力ある映像で富士登山と富士山の絶景を体感できる。

🕒 9:30～17:00(最終入館16:30)
🏠 火曜日(祝日を除く)。7・8月は無休、年末年始(12/28～1/3)
💰 大人400円、小中高生200円、未就学児無料(富士山レーダードーム館とセットで大人800円、小中高生450円)
🌐 <https://www.fy-museum.jp/>



温泉

富士山溶岩の湯 泉水



富士山の伏流水を使用した日帰り入浴施設。露天風呂から富士山の雄大な姿を見ることができる。浴壁・浴床には富士山の溶岩素材を使用している。

🕒 10:00～23:00(最終入館22:30)
💰 中学生以上900円、4歳～小学生600円、3歳以下500円

グルメ

吉田のうどん



富士吉田の郷土料理。最大の特徴は麺の硬さ。繊維業が盛んだった昭和初期、織物の機械を動かす女性が昼食の準備で作業が止まらないように、また、手が荒れないように、男性が昼食にうどんをつくるようになったためといわれている。
(元祖みうらうどん <https://ganso-miuraudon.com/>)

ふじ山のびんご
sightseeing



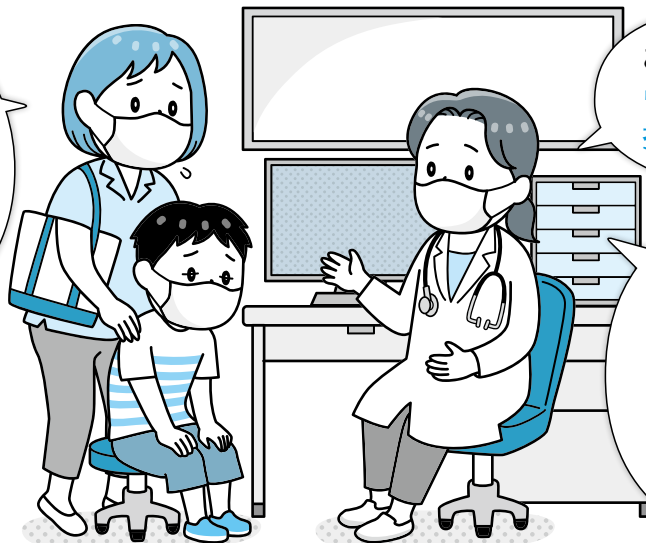
新倉山浅間公園

富士山の絶景スポット。398段の階段を上った先にある展望デッキから、晴れた日には左右対称に広がる富士山を望むことができる。

※営業時間や料金等は変更される場合があります。

抗菌薬を正しく使いましょう

かぜをひいた
みたいです
早く治したいので、
抗菌薬を出して
いただけませんか？



お子さんのかぜは、
ウイルスが原因なので、
抗菌薬は効きません

抗菌薬は
必要のないときに
服用すると、
抗菌薬が効かない
耐性菌を作ってしまう
こともあります

抗菌薬^{*}を服用すれば、かぜが早く治ると思っていませんか？ 抗菌薬は細菌と闘う薬なので、かぜなどのウイルスが原因となる感染症には効果がなく、早く治ることもありません。抗菌薬の不適切な使用は、薬剤耐性（AMR:Antimicrobial Resistance）が起こる原因のひとつです。また、抗菌薬には副作用もあります。医療費を大切に使い、私たちの体を守るためにも抗菌薬を正しく使いましょう。

^{*}抗生剤、抗生物質と呼ばれることもあります。

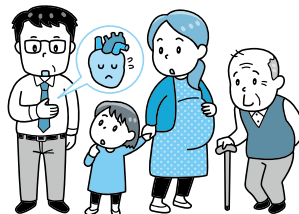
抗菌薬が効かない、薬剤耐性（AMR）が拡大しています

薬剤耐性とは、抗菌薬の使用により病原体が変化して、特定の種類の抗菌薬が効きにくくなる、または効かなくなることです。

近年、薬剤耐性をもつ細菌が世界中で増えてきて、感染症の予防や治療が困難になるケースが増えています。とくに、免疫力の弱い乳幼児や妊婦、高齢者、持病のある人は、感染症にかかると重症化しやすいので、耐性菌が広まって使える抗菌薬が減ってしまうと、命の危険が高まります。

私たちにとって、薬剤耐性の拡大防止は、非常に重要なことです。

＼免疫力の弱い人はとくに危険！／



薬剤耐性（AMR）の拡大を防ぐために

薬剤耐性の拡大を防ぐためには、まずは自分自身が細菌感染症にかからないように予防の意識をもつこと、それと同時に、私たちが抗菌薬を適切に使用することも重要です。

そもそも医薬品は、医師や薬剤師の指示どおり使用しないと十分な効果が期待できなくなります。とくに抗菌薬の場合、必要のない抗菌薬をのんだり、指示された服用方法を変更するなど不適切な使い方をすると、新たな耐性菌が出現するリスクが高まります。また、耐性菌は周囲の人々にも感染します。自分の健康はもちろん、薬剤耐性の拡大を防ぐために、抗菌薬は正しくのみましょう。

感染を予防するために、日ごろからできること

- 正しい手洗いの徹底やアルコール消毒をする
- マスクの着用
- 外出後、帰宅後はうがいをする
- 生活や食事、休養などに配慮して、健康に気をつける



抗菌薬は正しくのみましょう

- 症状を医師に詳しく伝え、適切な処方してもらう
- 抗菌薬は医師の指示（処方せん）どおり最後までのみきる
- とっておいて、後でのまない
- 他の人にあげたりもらったりしない
- 疑問は医師や薬剤師に相談する

なるほど！





仕事中・通勤中のけがは、

労災保険で受診を



仕事中・通勤中のけがや仕事に起因する病気の場合は、**健康保険でなく労災保険（労働者災害補償保険）を使って治療を受ける**ことになります。労災保険は、1人でも労働者を雇っている事業主はすべて加入しています。また、その保険料は全額、事業主の負担です。誤って健康保険を使ってしまうと、労災保険に切り替える手続きが必要になりますのでご注意ください。

・・・たとえば、こんなけがが労災保険の対象です・・・

受診の際は「労災」であることを伝えましょう

業務上災害

・・・仕事中のけが・・・

準備や後片付けの際も含み、仕事中のけがは労災保険の対象です。トイレなどの生理的行為の際のけがも労災保険の対象となりますが、休憩時間や就業前後、仕事と関係のない私的行為の際のけがは労災保険の対象とはなりません。ただし、施設・設備の管理不備によるけがの場合は労災保険の対象となります。



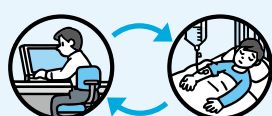
・・・出張中のけが・・・

仕事で外出中、出張中のけがも労災保険の対象です。ただし、仕事と関係のない私的行為の際のけがは労災保険の対象とはなりません。



・・・仕事と因果関係のある病気・・・

仕事と発症した病気の間には相当の因果関係が認められると労災保険の対象となります。



通勤災害

・・・通勤中のけが・・・

通勤経路でのけがは労災保険の対象です。経路からそれたり、通勤と関係ない行為をするとその後は通勤中とは認められませんが、日常生活に必要な行為*の場合は、経路に戻ってから通勤中と認められます。



*日用品の購入、医療機関の受診など

受診は労災保険指定医療機関がおすすめです

労災保険の対象のけがや病気の場合、労災保険指定医療機関であれば、原則として自己負担なく治療を受けることができます。やむを得ず指定医療機関以外で受診した場合はいったん全額を立て替えのうえ、後日、労働基準監督署へ請求して払い戻しを受けてください。

＜ 労災保険に関するお問い合わせ ＞

お近くの労働局・労働基準監督署
または「労災保険相談ダイヤル」へ

労 災 保 険
相 談 ダ イ ア ル



0570-006031

ろうさい

受付
時間

8:30～17:15

(土・日・祝日、年末年始を除く)

塩分控えめスタミナ麺で 高血圧予防



酢とにんにくで
スタミナ効果!

豚しゃぶトマトつけそば

1人分 > 361kcal / 食塩相当量 1.2g

(つゆを残した場合)

材料 (2人分)

トマト..... 1個
 おくら..... 3本
 長ねぎ..... 15g
 ごま油..... 小さじ2
 豚もも肉 (しゃぶしゃぶ用)..... 80g
 A 水..... 250mL
 めんつゆ (3倍濃縮)..... 50mL
 酢..... 大さじ1/2
 鶏がらスープの素 (顆粒)..... 小さじ1/2
 すりおろしにんにく..... 小さじ1/2
 そば (乾麺)..... 160g

作り方

- ① トマトは1.5cm 角に切る。おくらのはがくとヘタを取り、斜め半分に切る。長ねぎはみじん切りにする。
- ② 小鍋にごま油を熱して豚肉を炒める。色が変わったら①を加えてさっと炒め、Aを加えてひと煮する。
- ③ そばは表記時間どおりにゆで、流水で洗って水気を切り、器に盛る。別の器に②を注ぐ。

CHECK!

作り方の動画は
コチラ



<https://douga.hfc.jp/imfine/ryouri/25summer01.html>



●料理制作 ひろの さおり(管理栄養士)

●撮影 松村 宇洋

●スタイリング 小森 貴子

アボカドのたっぷりおかか和え

1人分 > 82kcal / 食塩相当量0.5g



材料(2人分)

アボカド 1個
削り節 3g
しょうゆ 小さじ1

作り方

- ① アボカドは縦半分に切って種と皮を除き、一口大に切る。
- ② ボウルに①を入れ、削り節としょうゆを加えて和える。

コーヒーぜんざい

1人分 > 83kcal / 食塩相当量0.0g

材料(2人分)

白玉(冷凍) 6粒
アイスコーヒー(無糖) 150mL
ゆであずき 50g

作り方

- ① 白玉は熱湯でゆでて冷水にさらし、水気を切って器に盛る。
- ② アイスコーヒーとゆであずきを混ぜて①に注ぐ。



Point! 高血圧を予防するコツ

塩分をなるべく控えよう

塩分のとりすぎは、体が水分をため込みやすくなり、血管への負担が増えます。**旨味・香りのある食材やだし・香辛料を活用し、減塩でも満足できる工夫を。**とくに、麺はコシを出すための塩分が含まれているものが多く、つゆやスープと合わせると、塩分過多になりがちです。減塩の観点では、**うどんや素麺よりも、そばやスパゲッティがおすすめ。**また、**そばはつゆを「つけて」食べる**ほうが、「かける」よりもつゆの摂取量が少なくなり、塩分を減らせます。

カリウムや食物繊維を十分に補給

カリウムには、**体内の余分なナトリウム(塩分)を排出する働き**があります。また、食物繊維は腸内環境を整えたり、**余分な塩分の排出を助ける**など、血圧を下げる効果が期待できます。それらを含む野菜や海藻、きのこ、豆類などを積極的に取り入れ、塩分を減らすだけでなく、**排出をサポートして高血圧予防につなげましょう。**



歯科健診センターの＜無料歯科健診＞で健康に！

お口の健康、気になりませんか？

セルフケアも大事ですが、歯科医院にて定期的に歯科健診を受けることで、お口の中の状態を把握できます。

その歯科健診の機会に知っていただきたいのが、歯科健診センターが展開する＜無料歯科健診＞。

当健康保険組合の方ならどなたでも、費用無料で手間をかけずに歯科健診をお受けいただけます。

お申し込み方法もカンタン！気になる悩み、相談しませんか？

カンタンに無料で お近くの 4コースから

お申し込みが
できる！

組合員（ご本人・ご家族）が
受けられる！

提携歯科医院で
受けられる！

好きなコースを
選べる！

インターネットで全国の
提携医院が確認できます。

健診
コース

ご自分にあった内容を選べます。所要時間 約15分

一般歯科健診

歯科矯正相談

審美歯科治療相談

インプラント治療相談

※歯科矯正相談・審美歯科治療相談・インプラント治療相談の受診できる医院は担当医院に限らせていただいております。

お申し込み
流れ

お申し込み

歯科健診センターへ
予約

予約

歯科健診センターから
医院に予約

確認

歯科健診センターより
「歯科健診ご案内」メールを
送信

健診当日

「歯科健診ご案内」メールを
持参し、予約日時に医院へ

お申し込み
方法

お申し込みは「歯科健診センター」へ

※歯科医院に直接連絡されても、
この＜無料歯科健診＞は受けられません。

歯科健診センター

検索

提携歯科医院情報を
ご覧いただけます。

WEB
&
携帯サイト

<https://www.ee-kenshin.com/>



注意事項

予約の無断キャンセル・遅刻等のご遠慮ください。

申し
込み

- 提携歯科医院に直接連絡されても無料歯科健診は受けられません。
お申し込みは必ず当センターまでお願いいたします。
- 健診希望日は、2週間以上先の日時をご指定ください。
- 医院の都合により、ご希望の医院にてご予約をお取りできない場合がございます。

健診・
治療

- 二次健診、診察治療には費用が発生いたします。
- 無料健診、治療相談は保険外診療となります。
- さらに精密な健診、診断を必要とする場合はレントゲン撮影などの二次健診を推奨いたします。
- 二次健診、診察治療開始につきましては、担当医師との十分な相談の上でご判断ください。

委託先：株式会社歯科健診センター

TEL：03-5210-5603



その不調、睡眠不足のせいかも？

監修：早稲田大学 睡眠研究所 所長 西多 昌規



ちゃんと寝ていますか？

睡眠不足は熱中症になりやすいです

なぜ？

体温調節機能が低下するから

労働安全衛生総合研究所の試験結果によると、睡眠時間が短い場合（4時間）や、ふだんより1.5時間程度睡眠時間が短くなった場合は、翌日に運動すると体温が高くなりやすく（上がった体温が下がりにくくなる）、汗の量も多くなることがわかっています。体温調節機能が低下している状態に加え、高温多湿の夏の環境が重なり、熱中症のリスクを上昇させるわけです。また、このようなときに昼寝しても、眠気が解消されるだけで体温調節機能は回復しないこともわかっています。



屋外で体を動かすイベントの前夜は、ぐっすり眠れる時間を優先して確保するようにしましょう。なお、睡眠時間が確保できなかった場合は、安全のため運動を中止することも検討を。

寝酒はダメ

眠れないからといってアルコールの力を借りるのはNGです。中途覚醒や利尿作用により睡眠の質が低下してしまいます。

とにかくリラックスするのが眠るためには大切なので、ストレッチや深呼吸などで緊張を和らげましょう。



HEALTH INFORMATION

クイズ 健康の分かれ道

直接煙にさらさなければ大丈夫？

周りの人の健康を害さないためには…

A 誰もいない場所でタバコを吸う



B 完全に禁煙する



こんな経験はありませんか？

- ☒ ベランダで喫煙して部屋に戻った後、「タバコ臭い」と言われる
- ☒ 喫煙所を利用した後に、服や髪の毛ににおいがついてしまう
- ☒ タバコの火を消した後にも、部屋や車内ににおいが残る

ベランダや屋外、喫煙所など、人がいない場所で喫煙するだけで、周囲へのタバコの影響を抑えられると思っていませんか？ 実は、それだけでは不十分。目に見えない「サードハンド・スモーク」（残留受動喫煙、三次喫煙）にも注意が必要です。

サードハンド・スモークとは？

タバコの煙に含まれる成分は、壁や家具、衣服や髪に付着して長時間残留し、時間がたってからも周囲の人に影響を与えます。これがサードハンド・スモークです。

これらは、タバコの有害成分が自分の服や髪、部屋の中に残ってしまっているサイン。サードハンド・スモークのリスクを減らすには、喫煙後は手洗いや着替えをし、45分以上待ってから部屋に戻ることも有効と考えられています。しかし、ご自身や周囲の人の健康を守るために最も確実なのは、完全に禁煙することです。

答え

B

>>> 張力フレックストレーニング (張トレ) とは？

張力 → 引っ張り合う力のこと フレックストレーニング → Flexibility(柔軟性) + Training(鍛える)

体を伸ばしながら鍛える「張力フレックストレーニング」は、筋力・柔軟性・バランス・正しい姿勢を同時に獲得することができます。人生100年時代、いつまでも動ける体を維持するためのメソッドです。

人生100年 動けるカラダをつくる！

張力 フレックス
トレーニング

指導・モデル
パーソナルトレーナー
日高 靖夫



“拾う” 張トレ

ルーマニアンデッドリフト

腰を痛めずに、美しく物を拾う動きを手に入れる！

STEP 01

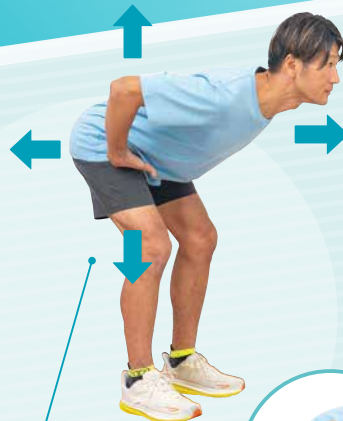
両足を肩幅に開き、
両手を股関節の前側に置く。



STEP 02

膝を軽く緩め、
両手を挟むようにして、
お尻を後ろに突き出し
お辞儀をする。

太ももの裏の伸びを意識しながら
5秒間キープ×5回 行う



⚠ 背中が丸まらないように注意しよう！

応用編 さらに動ける体に！

エアープレーン

STEP 01

両手を横に広げ、
片足立ちでバランスをとる。



STEP 02

片足立ちした側の膝を軽く緩め、
背中が丸まらないように
注意しながら片足を後ろに伸ばす。

太ももの裏の伸びを
意識しながら
左右 5秒間キープ×5回 行う



CHECK!

動画を見ながら正しい姿勢で
やってみよう！
<https://douga.hfc.jp/imfine/undo/25summer01.html>



Trainer's Advice

しなやかな強さが手に入る張力フレックストレーニング

強さには「かたい強さ」と「しなやかな強さ」があります。一般的な筋トレは「かたい強さ」が手に入ります。一方「しなやかな強さ」を養っていくのが張力フレックストレーニングです。人生100年動ける体を養うために「さまざまな変化にも柔軟に対応できる強さ＝しなやかな強さ」を獲得していきましょう。

一般的な筋トレ＝
かたい強さ



張力フレックストレーニング＝
しなやかな強さ

