

健保だより

2025 夏

No.195



忍野村 ● 山梨県

水産連合健康保険組合

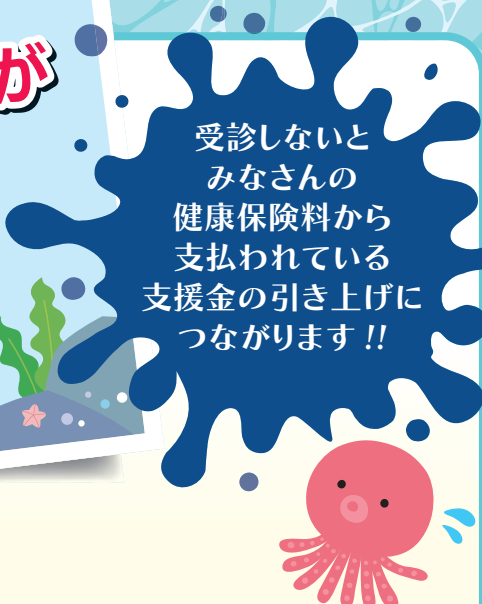
ホームページ
アドレス

<http://www.kenpo.gr.jp/sui-ren-kenpo/>





健診・保健指導の受診率が 健康保険料に 影響をおよぼします



受診しないと
みなさんの
健康保険料から
支払われている
支援金の引き上げに
つながります!!



健診・保健指導は、健診の結果からメタボリックシンドロームやその予備群を洗い出し、指導を行うことで、将来の生活習慣病を防ぐしくみです。

健康保険組合は高齢者医療制度へ多額の支援金を納めていますが、この支援金は、健診・保健指導の実施率により加算・減算される制度が導入されています。みなさんの受診率が低いと保険料率の引き上げにつながりますので、健診・保健指導の案内があった方はぜひ参加し、受診率の向上をめざしましょう。

※健診とは…事業所による定期健康診断・水産連合健康保険組合による生活習慣病予防健診・人間ドック・家族健診等



支援金って?



健康保険組合が高齢者医療制度を財政的に支えるため、法律で義務づけられている納付金にあたるものです。この納付金は、みなさんから納めていただいた大切な**健康保険料**から支払われています。



健康保険組合では、健診・保健指導を積極的に実施し、国の目標の達成をめざしてまいります。

みなさんの健康のため、また支援金軽減のためにも、受診にご協力ください。



令和7年度の

「被扶養者 資格再確認調査」の実施案内

当健康保険組合では今年度も健康保険法施行規則50条に基づき、被扶養者資格の再確認調査を実施いたします。これは、既に被扶養者として認定された方が引き続き資格があるか確認するものです。本調査により、公平・公正な扶養家族の認定を行い、保険給付の適正化に努めてまいりますので、皆様のご理解とご協力をお願いいたします。

■調査対象者

- 令和7年4月1日現在18歳以上の被扶養者の方（一定以上の収入があった方）
- 配偶者が被扶養者ではなく、一定年齢未満の被扶養者がいる被保険者夫婦

■実施時期

- 8月に調査対象の被保険者へ事業所を通じて案内をお送りいたします。

健保の手続き
こんなとき

被扶養者でなくなるときは届出をお願いします

以下の場合には被扶養者資格がなくなるため、健康保険組合へ届出が必要です。

CHECK

☑ あなたのご家族は当てはまっていませんか？

□ 就職などで他の健康保険の被保険者になった

- 被扶養者が就職して他の健康保険の被保険者になったとき
- 被扶養者がパート先の健康保険の被保険者になったとき



□ 収入が増えた

- 年収が130万円以上*、または被保険者の収入の1/2以上になったとき

* 60歳以上または障がいがある場合は、180万円以上（老齢年金、障害年金、遺族年金の受給額を含む）



□ 仕送り額が変わった

- 別居している被扶養者への仕送りをやめたとき
- 仕送り額が被扶養者の収入より少なくなったとき



□ 失業給付金の受給を開始した

- 被扶養者が雇用保険の失業給付金を受給するようになったとき



特定保健指導は 「病気にならないため」のもの

人生で幾度となく現れる「カラダの曲がり角」。健康管理により気をつけたい
40歳以上のみなさんに利用をおすすめするのが特定健診・特定保健指導です。

特定健診を受けたみなさん、結果はいかがでしたか？
「年に一度の受診が大事なんですよ？ ノルマは果たしたよ」で終わりにせず、
特定保健指導の対象になった方はぜひとも受けて、
生活習慣の改善に努めましょう。

数値が悪いのは理解していますが
自覚症状もないし、
指導を受ける必要性を
感じないんですよね

悪いところは
わかっていますから
自分でしっかり
改善しますよ

あー、そういえば
申し込むのを
忘れていましたあ

「自分で改善できるから大丈夫」 というあなた

特定保健指導の対象となったのは、残念ながら「ご自身の改善が足りていない」ということ。何らかの努力をしている最中で、その経過がよい方向に向かっていているとしても、その努力を専門家と共有してみてはいかがでしょうか？



「申し込むのを忘れていた」 というあなた



忘れていたのなら、今思い出せてよかったです！まずはお手元に届いた案内に沿ってお申し込みを。現在の健康状況を把握し、見直せるところを洗い出して、生活習慣の改善につなげましょう。

「指導の必要性を感じない」 というあなた

生活習慣病の多くは、症状が悪化するまで明確な自覚症状がありません。今「必要ない」と感じていても、体の内部では、静かに症状が進行しているのかも…。せっかく訪れた生活習慣改善のチャンスを、ぜひとも活用してください。



敵は「メタボリックシンドローム」—— 専門家が生活習慣の改善をサポート

日本人の死因の約5割は、がんや心臓病、脳卒中などの生活習慣病といわれており、その予防と早期発見・治療に重要とされるのが特定健診・特定保健指導です。特定健診の目的は生活習慣病の発症リスクが**イマ**の時点で高い方（メタボリックシンドローム該当者）の抽出。ここで対象となった方が特定保健指導を受けることとなります。

特定保健指導では医師をはじめとする専門家から、対象者個人に合わせた生活習慣（運動習慣・食生活・喫煙習慣等）改善のためのアドバイスなどが無料で受けられます。病気になるための第一歩を、特定保健指導で踏み出してみませんか？

※特定保健指導の判定基準はこちらをご覧ください。

出典：「特定保健指導の実際」
（厚生労働省健康づくりサポートネット）



<https://kenet.mhlw.go.jp/information/information/metabolic/m-04-002>

「専門家のサポート」で 無理なく生活習慣を改善しよう

特定保健指導の内容は、受診者全員に行われる「①情報提供」、生活習慣の改善が必要と判断された方を対象とした「②動機付け支援」「③積極的支援」という3つがあります。②③は実際に医師や保健師、または管理栄養士等の専門家による無理のないサポートが行われるので、生活習慣改善のために有効な手法です。

健診の結果「改善が必要」と指摘されたら、まずは特定保健指導を受けてみてください。専門家のサポートのもとで、無理なく生活習慣のアップデートという**ミライ**を手に入れましょう！





緊急を要する場合じゃなくても、 時間外受診していいの？

「時間外受診」とは、夜間、早朝、休日（日曜、祝日、年末年始）、深夜などの診療時間外に医療機関に受診すること。その時間に受診すると、通常料金に加えて追加の料金がかかります。また、薬を処方してもらった場合も同じです。平日は忙しいから、昼間は混んでいるから…という理由で時間外に病院へ行くと、医療費が高額になってしまいます。緊急を要さない場合は、診療時間内に受診しましょう。



もっとおしえて！
けんぽこぼん

診療時間外の割増料金は以下のとおりです。それぞれ原則として通常の診療費用（初診料・再診料）に加算される仕組みです。

加算の種類	時間帯	初診の場合	再診の場合
時間外加算	おおむね8時前と18時以降 (土曜日の場合は8時前と正午以降)	+850円 (+2,300円)	+650円 (+1,800円)
休日加算	日曜日・祝日・年末年始(12/31～1/3)	+2,500円	+1,900円
深夜加算	22時～翌朝6時	+4,800円	+4,200円

※〔 〕内は救急病院などの場合です。

※6歳未満は上記よりも料金が高くなります。

※加算はいずれか1種類のみです。自己負担額は上記の1～3割の金額となります。



接骨院・整骨院で 健康保険が使えない!?

なぜ!?



健康保険の適用範囲は限られています

接骨院等で健康保険の使用が認められているのは限られた場合だけです。健康保険を使って施術を受けても、後日、健保組合の審査によって健康保険適用外であることが判明した場合は、全額自己負担となることもありますので、ルールを理解しておくで安心です。

健康保険が 使えるとき

外傷性が明らかな
骨折※ 脱臼※
打撲 捻挫 肉離れ

※応急処置の場合を除き、
医師の同意書が必要です。

④上記の場合でも、医療機関
で治療中の負傷には健康保
険が使えません。また、通
勤中や勤務中の負傷には労
災保険が適用されます。



健康保険が 使えないとき

左記の負傷以外の場合

例

- ・単なる疲れ、慢性的な
筋肉疲労や肩こり
- ・スポーツ後の筋肉疲労
- ・病気の後遺症などの慢
性病、リウマチ・関節
炎などの慢性的な痛み
…など



白紙の書類にサインしないで!

接骨院等の施術費は、原則として患者が全額支払ったあと、健保組合から療養費として払い戻しを受けます。ただし、例外的に柔道整復師が患者に代わって申請を行う「受領委任払い」も認められています。

受領委任払いには、必要書類（療養費支給申請書）への患者本人のサインが必要です。傷病名・日数・金額などの記載内容に誤りがないことを確認してからサインをしましょう。

トラブル防止の
ためにも
よく確認を!



長期間の施術を受けている方などへは、
健保組合からの照会が行われます

健保組合では、接骨院等からの請求内容を確認しています。長期間や頻繁に施術を受けている場合、また負傷原因が不明確な場合には、施術内容について電話や文書で照会させていただくことがあります。保険料を適切に使うための取り組みですので、ご理解とご協力をお願いします。



腸を元気に保つ「腸活」には、発酵食品と食物繊維を上手にとることが大切です。今回は、夏が旬のトマト・とうもろこしを使った、腸を元気にする簡単おかずレシピをご紹介します。

料理制作 ■ 緑川 鮎香 (管理栄養士)

撮影 ■ 巢山 サトル

スタイリング ■ 白井 千尋



1人分
エネルギー 263kcal
食塩相当量 1.9g

夏にさっぱり!レンジで簡単! 蒸し鶏の塩麹トマトだれ

材料 (2人分)

- 鶏むね肉 …………… 250g
- 塩麹 …………… 20g
- 酒 …………… 大さじ1

ねぎ塩麹トマトだれ

- トマト …………… 1/2個 (100g)
- 長ねぎ …………… 30g
- 塩麹 …………… 大さじ1
- ごま油 …………… 小さじ2
- 酢 …………… 大さじ1/2
- おろしにんにく …… 小さじ1/2
- 大葉 (お好みで) …… 2枚
- 粗びき黒こしょう …… 適量

作り方 (調理時間: 20分)

- 鶏むね肉にフォークで数か所穴をあけ、塩麹を全体になじませて5~10分おく。
- ①の皮目を上にして耐熱皿にのせ、酒をふってふんわりラップをかけ、電子レンジ (600W) で3分、裏返して2分加熱する。加熱後、ラップをかけたまま5分ほどおいて粗熱を取る。
- トマトを7~8mm角に切り、長ねぎはみじん切りにする。ポウルに入れ、Aを加えて混ぜる。
- ②を食べやすい厚さに切り、器に大葉をしいて盛りつける。③をかけ、粗びき黒こしょうをふる。

調理のポイント

- 生焼け防止のため、鶏むね肉はなるべく厚みを均一にして加熱してください。1枚が250gより多い場合は、厚みのある部分を削ぐようにして250gに調整すると火が均一に通ります。切った際に赤みが残っている場合は追加で加熱してください。
- 塩麹を揉み込んで加熱することでむね肉がしっとりやわらかく仕上がります。また、塩麹をタレとして使うことで野菜のうま味を引き出します。
- 完成後、冷蔵庫で冷やすとよりおいしくいただけます。

腸に超イイ!

は
お
な
し

腸活の要となる食物繊維

食物繊維は便のかさを増やして腸の動きを活発にし、便通を整える働きがあります。また、食物繊維が善玉菌のエサとなって善玉菌を増やしてくれるなど、腸内環境にいい働きをしてくれます。

1回の食事で1日分の食物繊維をとることは難しいので、毎食バランスよく食べることが大切です。加熱してかさを減らす、おかずに混ぜる、タレやソースに加えるなど、工夫することで食物繊維の摂取量を増やすことができます。



1人分

エネルギー 294kcal

食塩相当量 1.5g

甘辛のコンビネーションで食欲が止まらない! 豚肉とコーンのキムチチヂミ

材料 (2人分)

- 【A】小麦粉 40g
- 片栗粉 20g
- 水 60mL
- 豚こま切れ肉 100g
- スイートコーン 50g
- 白菜キムチ 50g
- ごま油 大さじ1
- パセリ(お好みで) 適量
- ぼん酢しょうゆ 適量

作り方 (調理時間: 15分)

- ① ボウルに【A】を入れて泡立て器でよく混ぜ、豚こま切れ肉、スイートコーン、白菜キムチを加えてさっと混ぜる。
- ② フライパンにごま油を入れて中火で熱し、①を平らに流し入れて焼く。こんがり焼き色ががついたら裏返し、ヘラで生地を軽く押しつけ、弱めの中火で4～5分焼く。
- ③ 食べやすい大きさに切り、器に盛りつけてパセリとぼん酢しょうゆを添える。

調
理
の
ポ
イ
ン
ト

- ☞ 豚肉や白菜キムチが大きい場合は、一口大に切ってください。
- ☞ コーンは使い切りのドライパックや冷凍コーンを使うと手軽で便利です。食物繊維をちょい足しできる食材としてとても役立ちます。
- ☞ 豚肉を牛肉に変えてもおいしくいただけます。

先発医薬品を選ぶと自己負担が増える! 「長期収載品の選定療養」とは

※長期収載品…ジェネリック医薬品のある先発医薬品のこと



ジェネリック医薬品を使用しない場合、一部が自己負担になります



2024年10月から、ジェネリック医薬品があるのに先発医薬品を希望して使用する場合、差額の一部を自己負担とする新しい仕組み「長期収載品の選定療養」が導入されました。

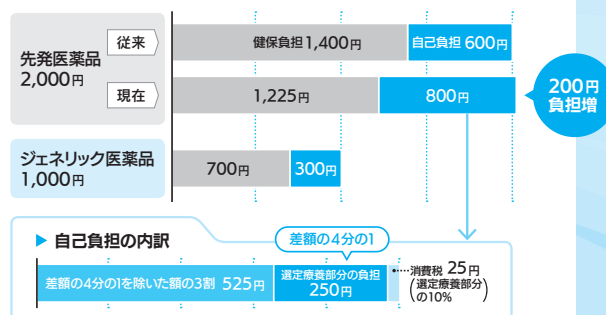
通常、医療費は7割が健康保険で賄われ、3割が患者負担ですが、先発医薬品を希望する場合は、先発医薬品とジェネリック医薬品の差額の4分の1が「特別の料金」として自費となり、健康保険の適用範囲から除かれます。

ただし、以下のケースは対象外となり、従来どおりの扱いとなります。

選定療養の対象外となるケース

- 発売後間もない薬（ジェネリック医薬品の発売から5年未満）
- 処方せんの「変更不可欄」にチェックが入っている
- ジェネリック医薬品が在庫不足 など

例 先発医薬品 2,000 円・ジェネリック医薬品 1,000 円（3割負担の場合）



💡お子さんも自己負担が発生します

これまで自己負担がなかったお子さんも、先発医薬品を希望すると、特別の料金分の自己負担が生じますのでご注意ください。



ジェネリック医薬品は、先発医薬品と同じ有効成分で作られ、効き目が同等であることが認められたお薬です。

お薬をもらうときは、ジェネリック医薬品が使えるか医師や薬剤師に相談してみましょう。



「多様な働き方」がもたらす ストレス要因とその影響

監修 ■ 関谷 剛 (ひいらぎクリニック 医師 医学博士)

「働き方」が思わぬストレス要因となったり、さらにはメンタルの不調を招いたりすることがあります。「働き方」によるメンタルヘルスへの影響をよく理解し、早めのリフレッシュにつなげましょう。



在宅ワーク・テレワーク

- オンとオフの切り替えが難しく、長時間労働になりがち



- オフの時間も含めて常に「見えない」上司等に監視されている感じがする

- 仕事内容・進捗が「これでよいのか」と不安になる
- 顔を合わせて話したり、愚痴をこぼしたりする相手がおらず、会話が減る
- 家事や子育て、介護などを負担に感じる場合、在宅でこれらの機会が増えてストレス源に
- 外出が減ることで運動不足による不調が起きる

時短ワーク

- 自分の出退勤時間のズレが同僚の負担を増やしていないか気がかり
- 働く時間帯の変更が自分の評価を落としていないかといった不安感
- 時間が限られている分「効率的に処理しなければ」と考えすぎる



フレックスタイム制

- 上司や同僚への気軽な相談がしづらくなることがストレスに
- 諸事情により制度を活用したい自分と、それによって生じる同僚や取引先とのやりとりの難しさが生むジレンマ



快適ワーク指南

「脱・理想の自分」

今の自分の働き方が、上記の不安感などに関係していると感じていませんか。そのような場合に「自分はもっとできるはず」などと、「自分の理想」を意識しすぎると自分自身を追い詰めることになりかねません。難しく考えすぎず、まずは入浴やストレッチ、呼吸法などでストレス回避・リラックスを心がけましょう。

また、新入社員や異動したばかりの人などは、新しい環境に「慣れていない」ことが、ストレスの要因（とその影響）になることがあります。「今の苦しさは自分のせいではなく、『慣れていないだけ』」と考えれば、少し楽になるかもしれません。



見どころ満載の広大な丘陵地帯

び え い
美 瑛 [北海道]

どこを切り取っても絵になる自然風景。
涼しい空気の中、散策を楽しみませんか。

美

瑛は北海道のほぼ中央に位置します。美瑛と聞くと思い浮かぶ、大きくうねりながら連なる丘に畑が広がる風景は、数百万年前の大噴火と河川の浸食によってできた波状丘陵の上に、区画割をして開墾を行ったことで生み出されたものです。その美しい眺めはヨーロッパの農村風景を彷彿とさせ、四季を通じて訪れる人々を魅了しています。

美瑛市街地には十勝岳をイメージした三角屋根の建物が並び、統一感のある美しい街並みを形づくっています。カフェやレストランで、美瑛産の野菜やびえい和牛、びえい豚、濃厚なソフトクリームなどを味わうのも楽しみのひとつです。

ひとたび中心地を離れると、眼前に広がるのは北海道ならではの大自然。遠くの丘にボツンと立つ緑の木、なだらかな斜面を覆う色とりどりの花々、広大な麦畑にいくつも転がる麦わらを丸めたロール、神秘的な青色をたたえた池や川……。美瑛には、一度は映像や写真で目にしたことのある見どころが満載です。少し足を延ばせば、入浴したら杖を忘れて帰るといわれるほどさまざまな効能を持つ温泉も。森の中で、ゆつくりと旅の疲れを癒すことができます。

さわやかな北海道の夏空の下、誰もが一度は訪れてみたいと憧れた風景を堪能しましょう。



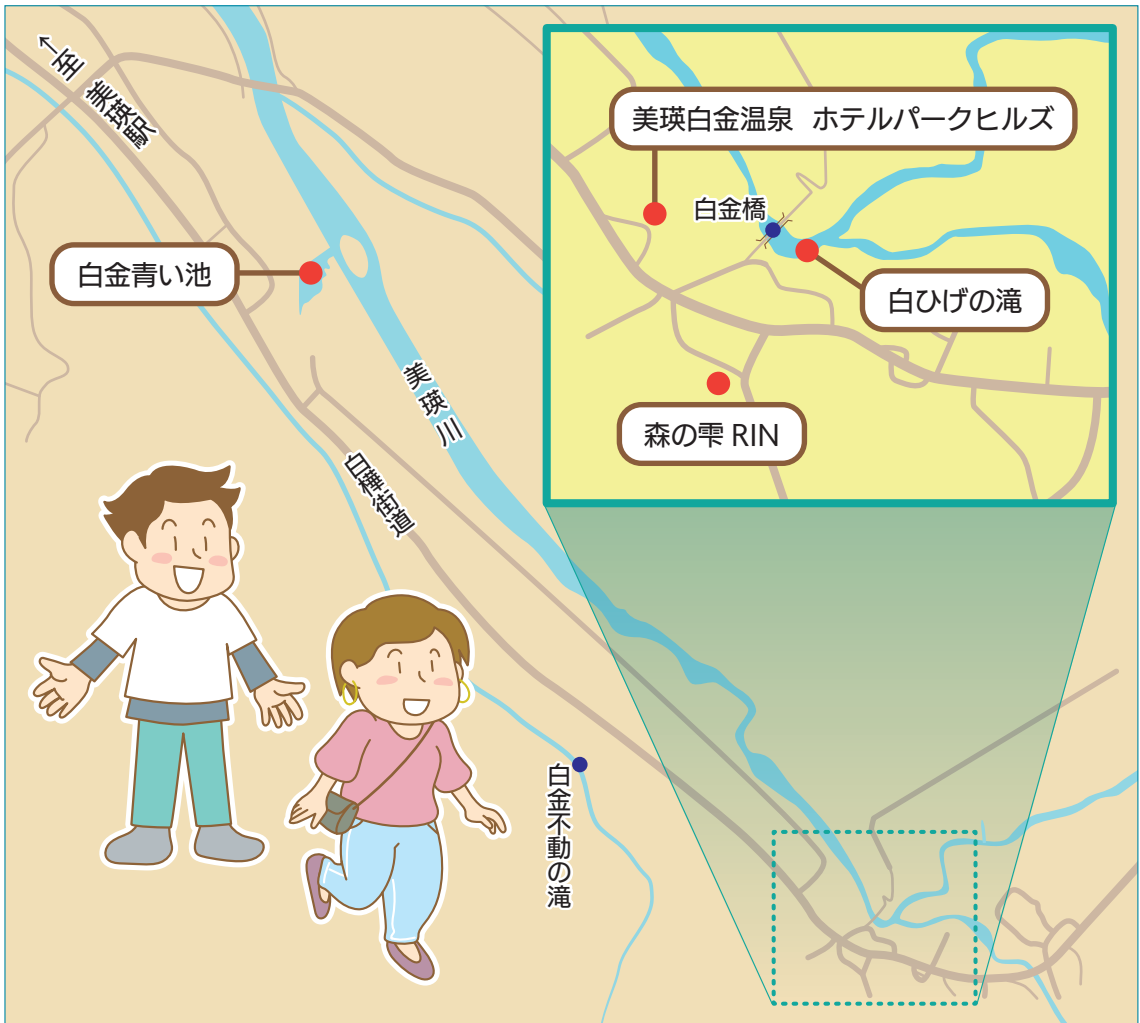
◀白ひげの滝

岩の割れ目から染み出した地下水が流れ落ちる「潜流瀑（せんりゅうばく）」と呼ばれる滝。約30mの高さから美瑛川に落ちるさまが、白いひげのように見えることから名づけられました。



白金青い池▶

十勝岳の防災工事で堰堤に水が溜まってできた池。季節によって青の色が変化する水面と水没して立ち枯れたカラマツの木が、幻想的な景観を作り出しています。



◀美瑛白金温泉

ホテルパークヒルズ

美瑛産の野菜やびえい豚、エゾシカなど、地元の食材を使ったメニューが豊富なレストラン。広い窓から北海道の大自然を眺めながら、ランチを楽しむことができます。

森の雫 RIN▶

保湿成分のメタケイ酸をたっぷり含んだにごり湯を、源泉かけ流しで満喫できます。広々とした大浴場と緑の森に囲まれた岩づくりの露天風呂で、心身ともにリラックス。



※営業時間・曜日や、利用料金などは各施設ホームページなどで確認してください。



おトクなプールで 夏を元気に楽しもう！



今夏も、下表のとおり、健康保険組合大阪連合会契約のプール施設を割引利用できるよう取り扱いをしていますので、おおいにご利用ください。

割引券を交付しますので、利用の際には、割引券を所定の料金とともにプールの窓口へ提出して入場券と引き替えのうえ、ご利用ください。（当健保組合ホームページにも掲載しています）

施設名	関西サイクルスポーツセンター 「ファミリープール フォレ・リズ」	尼崎スポーツの森 「アマラゴ」
申 込	所定の申込用紙に必要事項を記入のうえ、健康保険組合または事業所の健保担当者の方をお願いします。	事業所の健保担当者へご連絡をお願いします。
料 金	●大人【中学生以上】 一般料金 1,800円 割引料金 1,440円 ●小人【小学生】 一般料金 1,200円 割引料金 960円 ●幼児【3歳～小学生未満】 一般料金 1,000円 割引料金 800円	●大人 一般料金 1,300円 割引料金 1,200円 ●高校生・中学生 一般料金 800円 割引料金 700円 ●小学生 一般料金 700円 割引料金 600円 ●高齢者【70歳以上】 一般料金 800円 割引料金 700円
利用期間 営業時間 休 日	利用期間 7/16～8/31、9/6、9/7、9/13～9/15 営業時間 7/16～7/18、9/6、9/13.....10:00～16:30 7/19～8/24、8/30、8/31、9/7、 9/14、9/15 9:30～17:00 8/25～8/29 9:30～16:30 定休日 上記利用期間中は無休	利用期間 7/5、7/6、7/12、7/13、7/19～8/31、 9/6、9/7、9/13～9/15 営業時間 9:00～18:00 定休日 利用期間中は無休 ※気象警報等が発令された場合は営業を見送る場合があるため、施設へ問い合わせてください。
備 考	入場料を含む 	未就学児無料 ※大人1名につき2名まで無料ですが、「未就学児0円」のチケットを取得する必要があります。 小学3年生以下の子供は監視ができる保護者（16歳以上）の付き添いが必要。保護者1名につき2名まで入場可能。 高齢者の方は、年齢を証明できるものが必要。 障がい者の方は手帳を提示することで、健常者の半額で利用可能。（減免を受けられた方は割引の併用不可） 障がい者の方に付き添う介護者（16歳以上で介護が可能な方）の1人目は無料、2人目からは健常者と同額。
交通機関	詳細は施設ホームページを参照 http://www.kcsc.or.jp/info/access 南海高野線・近鉄長野線「河内長野駅」からバス 「サイクルセンター」行き・「滝畑ダム」行き	詳細は施設ホームページを参照 https://www.a-spo.com/access/ 無料シャトルバス 立花・甲子園・武庫川ルート 阪神バス（土・日・祝日のみ運行） 阪神「出屋敷駅」から「尼崎スポーツの森」行き約11分 無料駐車場1000台
所在地 電話番号	〒586-0086 河内長野市天野町1304 TEL.0721-54-3101	〒660-0096 尼崎市扇町43 TEL.06-6430-5311(代表) 06-4836-3122(アマラゴ)

※各施設のホームページ（営業日、営業日時、休日等）で各自ご確認をお願いします。

※料金は消費税込みの料金です。



マイナ保険証って どんなメリットがあるの？



マイナンバーカードを健康保険証として利用することで、私たちの病院での受診の仕方は大きく変わります。この新しいシステムにより、医療サービスの効率と安全性が向上し、患者にとってより便利な医療環境が整ってきています。
今回は、マイナ保険証の主な3つのメリットについて解説します。

1 データでつながる！ 質の高い医療を手に入れよう

マイナ保険証を使うことで、受診や調剤の際に、過去の処方薬や特定健診の情報を医師や薬剤師と簡単に共有することができます。初めての医療機関や薬局でも、患者が情報提供に同意すれば、医師や薬剤師がそれらの情報を確認できるので、一人ひとりに合った質の高い医療を受けられるようになります。また、もし被災してもマイナ保険証に登録された情報をもとに、医療機関等が適切な治療を行うことができます。

2 高額療養費がスムーズ！ 手続き不要で安心の支払い

高額療養費制度は、医療費の自己負担が一定額を超えた場合に、その超えた額が支給される制度です。高額な窓口負担を軽減できる「限度額適用認定証」を取得するには、事前に健康保険組合等への申請が必要ですが、マイナ保険証を使えば、「限度額適用認定証」がなくても窓口負担を限度額までに抑えることができます。



3 領収書不要でズバリ！ マイナポータルで医療費控除が簡単に

医療費控除を受ける際には、領収書をもとに明細書を作成し申告する必要がありますが、マイナポータルを通じてe-Taxに連携することで、手続きが簡単になります。



マイナンバーカードの 保険証利用登録がまだの方

以下の方法で登録を！

- 医療機関・薬局の受付（カードリーダー）で登録
- 「マイナポータル」にアクセスして登録
- コンビニ（セブン銀行ATM）で登録



利用登録方法の
詳細はこちら



マイナンバーカードを お持ちでない方

以下の方法で申請を！

- オンライン申請（パソコン、スマホから）
- 郵送で申請
- 街なかの証明写真機で申請



申請方法の
詳細はこちら



参加者
募集



Medically

オンライン



禁煙外来プログラム

申込期間

～2026年3月30日(月)

※初回診察は3/31(火)までにご受診ください。

参加費用

通常60,500円(税込)のプログラムが自己負担0円!

参加対象

水産連合健康保険組合にご加入の方



オンライン診察時間

平日：9時～22時

土日：8時～18時



POINT 1

完全オンライン対応

スマホ一台で
時間や場所を
選ばず参加可能



POINT 2

禁煙補助薬はご自宅へ

お薬は登録住所の
ポストにお届け



POINT 3

禁煙成功率88.8%

(2023年度参加者実績)
医師の診察と処方される
禁煙補助薬の効果で、
多くの方が無理なく
禁煙に成功しています。

参加方法

①お手持ちのスマートフォンにアプリをダウンロード

②以下の健保識別番号を入力いただきプログラムスタート

アプリは右の2次元コードからダウンロードできます。

もしくは、App Store・Google Playにて「Medically」と検索してください。



参加をご希望の方は事業所の健保窓口担当者までご連絡ください

プログラムの流れ・スケジュール

「Medically禁煙外来プログラム」は初回診察から2か月間（個人差があります）オンライン診察と禁煙補助薬で段階的に禁煙をサポートしていきます。



★プログラム終了後もプッシュ通知やメールマガジンで6か月間サポート

禁煙補助薬（ニコチネルTTS）

Medically禁煙外来プログラムでは、医師の処方が必要な、医療用ニコチネルを採用しています。

▼ニコチネルの特徴

- ①禁煙時のイライラ・集中困難などを緩和する
- ②一日一回貼るだけの簡単な使用方法で無理なく禁煙に導く
- ③皮膚から徐々にニコチンを吸収させることで喫煙したい気持ちを軽減させる

※参考「くすりのしおり」

<https://www.rad-ar.or.jp/siori/search/result?n=44501&plain=1>



注意事項

- ・既往歴等によって処方できない場合がございます。
- ・薬剤使用開始後、副作用発現等により薬剤使用継続が困難、もしくは他規格等へ変更となった場合においても、すでに処方された薬剤の取り換えは対応しておりません。
- ・診察より2ヶ月以上経過し、次回のご予約もしくは終了操作が確認できない場合はプログラムを終了させていただく場合がございます。

外回りの後に



ストレッチをすることで、たまった疲労をとるだけでなく、体の柔軟性が上がってけがをしにくい軽やかな体を手に入れることができます。お仕事の合間や終わったときなど、みなさんのできる範囲でストレッチをしてみてください。

1 首・肩の凝りに

指全体で首の近くをギュッと押す。その後、反対側に頭を倒し、手を遠くに伸ばして手のひらを表、裏へと返す。反対側も同様に行う。

◇呼吸を止めず、筋肉をゆっくりと伸ばすイメージで行いましょう。

この順番が大切です

押さえる
▼
頭を倒す
▼
手を遠くに伸ばす



2 猫背・巻き肩に関わる大胸筋に

だいきょうきん



① ひじを曲げて腕を少し後ろに引く。反対の手でわきの下の前側の筋肉をギュッとつかむ。



② わきの下の前側の筋肉をギュッとつかんだまま、腕をゆっくりと大きく前後に振る。左右の腕でそれぞれ10往復行う。

◇ ひじを引くときは大きく引くイメージで行いましょう。

POINT!

首・肩の筋肉が固まりがちな外回りにストレッチを

意外と待ち時間が多い外回り。カバンを持ち続けたり、スマホを見たりすることで姿勢が猫背になってしまうと首・肩の凝りの原因になります。姿勢に注意しながら、仕事の合間にはその場ストレッチで首・肩回りの筋肉をほぐしてあげましょう。

今日もお仕事お疲れさまです。ひと仕事済んだ後には、その場でできるストレッチで体をいたわってあげましょう。
今回は、外回りの後に行いたいストレッチをご紹介します。外回り中、気づかないうちに疲れがたまりがちな首や肩を、ストレッチでケアしてあげましょう。

Illustration / 関 祐子