

健保だより

2026 夏

No.197



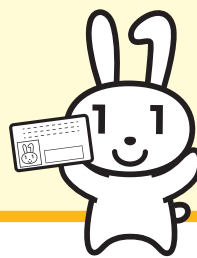
水産連合健康保険組合

ホームページ
アドレス

<http://www.kenpo.gr.jp/suiren-kenpo/>



マイナ保険証等を使って 窓口負担を限度額までに



マイナ保険証*等を使用すると、病院の窓口での支払いを自己負担限度額までで済ませることができます。

事前の「限度額適用認定証」の申請や当日持参する必要ありません。

*健康保険証の利用登録が完了したマイナナンバーカード



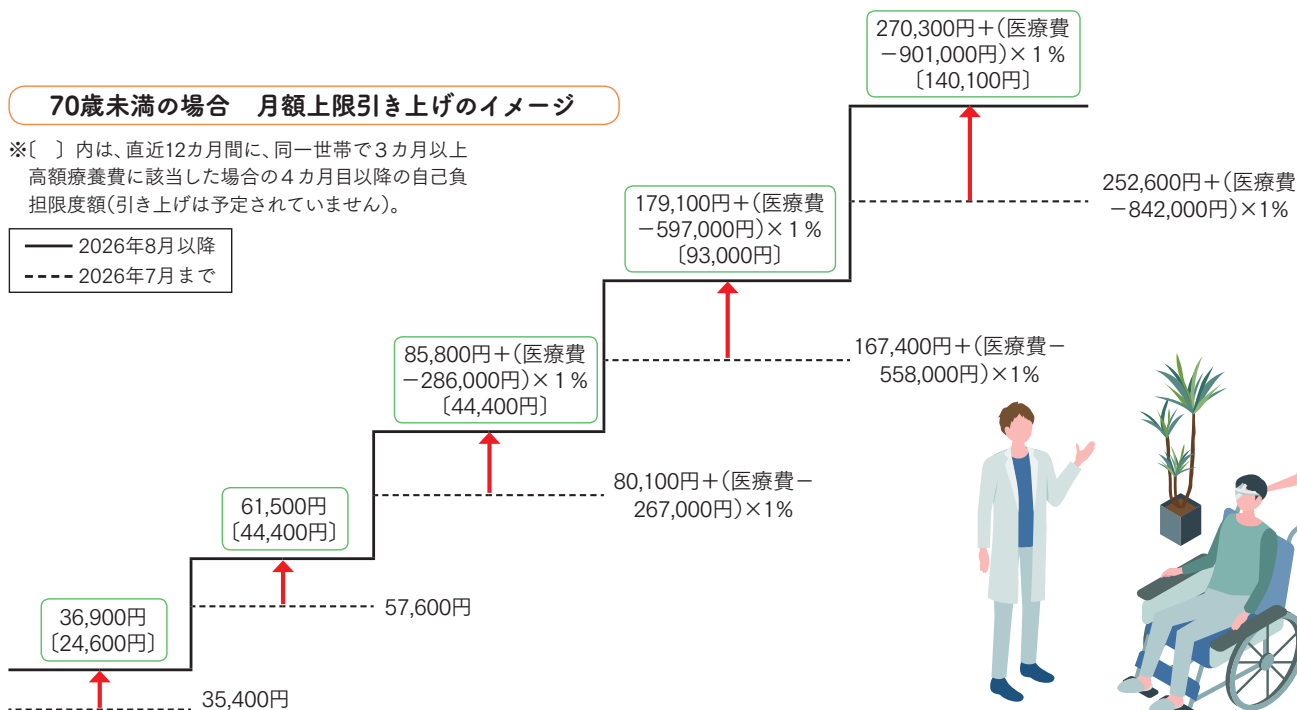
2026年8月から 高額療養費の自己負担限度額の引き上げ、年間上限の新設

全世代型社会保障を構築する観点から、所得区分に応じた自己負担限度額の引き上げが実施される予定です。また、年間上限が新設されるなど、長期療養者等の経済的負担に配慮した見直しを行います。今回の改正以降も段階的に見直しが予定されています。

70歳未満の場合 月額上限引き上げのイメージ

※〔 〕内は、直近12カ月間に、同一世帯で3カ月以上高額療養費に該当した場合の4カ月目以降の自己負担限度額(引き上げは予定されていません)。

— 2026年8月以降
--- 2026年7月まで



所得区分	低所得者 (住民税非課税)	標準報酬月額 28万円未満*	標準報酬月額 28万円以上53万円未満	標準報酬月額 53万円以上83万円未満	標準報酬月額 83万円以上
年間上限	290,000円 〔24,200円〕	530,000円 〔44,200円〕	530,000円 〔44,200円〕	1,110,000円 〔92,500円〕	1,680,000円 〔140,000円〕

新設

*標準報酬月額が15万円以下に該当することが確認できた場合、年間上限41万円が適用され、2027年8月以降に償還払いされます。

※年間上限の〔 〕内は、月額平均額。

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。

被扶養者のみなさん、健診を受けていますか



「家事や育児、介護で忙しい」「健康面は問題ない」などの理由から、被扶養者の方は健診を後回しにしがちですが、生活習慣病の多くは、自覚症状がほとんどないまま進行するため、早期発見が大切です。健診を毎年受けていけば、体のわずかな変化にも気づくことができます。



年に1回の健診で健康状態を確認できます



**健診は1年のうちで
半日程度です**

病気になったら、治療のための通院や入院などに長い時間を要するだけでなく、金銭的な負担も増えてしまいます。健診を受けて病気の芽を早めに摘んでおきましょう。



**病気を早期発見
するための健診です**

自分では健康だと思っていても、自覚症状がないまま進行している病気はたくさんあります。健診を受けて早期発見できれば、早めに治療や生活習慣の改善に取り組みます。



**通院での診察と
健診は別物です**

持病などでの通院は、原因となる病気や不調を訴えた箇所の診察・治療が目的です。それに対し、健診の検査項目は多岐にわたり、体の状態をチェックしてくれます。

予約はお早めに



職場で健診を受けられる被保険者とは違い、被扶養者は自分で予約をとる必要があります。「予約をとり忘れて受けそびれた」「希望の健診機関や日時が埋まってしまった」といったことのないよう、健診の案内が届いたらすぐに予約をとりましょう。



特定健診はメタボリックシンドロームのリスクを確認し、生活習慣を見直す機会でもあります。被扶養者のみなさんも年に1回はご自身の健康をチェックしましょう。

さっそく健診を
予約するわ



健康家族を
めざそう!

特定保健指導のメリットってなんだろう



特定保健指導では、保健師、管理栄養士などの専門家が、対象者の健康状態に合った目標を設定し、メタボリックシンドロームの予防・解消についてアドバイスしてくれます。各自のライフスタイルなどに合わせて、無理なく生活習慣を改善することができます。



専門家のサポートのもと、健康を取り戻すチャンスです

自分一人で健康を取り戻すことは難しいと感じている人も、特定保健指導ならあなたに合ったプログラムで健康づくりをサポートしてくれます。

無料で受けられる



保健師や管理栄養士といった健康づくりの専門家から、メタボの予防・解消に向けた具体的なアドバイスなどを無料で受けることができます。

無理なく実践できる



特定健診の結果やヒアリングを通して、専門家があなたの健康状態を正確に把握し、ライフスタイルに合わせて生活習慣改善のための行動計画をあなたと一緒に立ててくれます。

効果が持続する



特定保健指導終了後も継続できる改善方法を教えてくれるので、食事や運動の仕方などが生活習慣として身につき、生活の質（QOL）も向上します。



特定保健指導を受けてメタボが解消されれば、病気の発症リスクが下がり、治療や服薬にかかる医療費も抑えられます。体にも家計にも、いいことづくめですよ。



記録的な猛暑から身を守る！ 熱中症を防ぐ4つのポイント

記録的な猛暑が続き、熱中症による救急搬送者数は増えています。

2025年には初めて10万人を超えるなど、

暑さによる健康リスクが高まっています。

厳しい暑さから身を守るために、

正しい知識を身につけて、日頃から備えることが大切です。



体調管理

寝不足や朝食抜き、体調不良や持病があると、体温調節機能が低下し熱中症のリスクが高まります。十分な睡眠とバランスのよい食事を心がけ、体調が悪いときは無理をしないようにしましょう。軽い運動や入浴などで汗をかき、体を暑さに慣らしおくことも大切です。

高齢者とこどもは、熱中症になりやすいので、とくに注意しましょう



こまめな水分補給

のどの渇きを感じる前に、こまめに水分をとりましょう。大量に汗をかいたときは、水だけでなく塩分も含まれるスポーツドリンクや経口補水液などを補給すると効果的です。



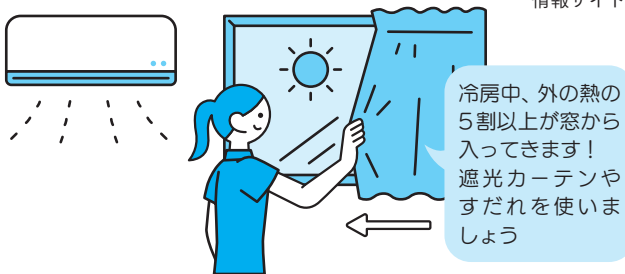
環境整備

室内ではエアコンやサーキュレーターを使い、室温26～28℃・湿度50～60%を目安に保ち、遮光カーテンなどで直射日光を防ぎましょう。寝室は就寝30分前までにエアコンをつけ、風を上向きにするのがおすすめです。

熱中症警戒アラートや暑さ指数(WBGT)も参考にし、無理な外出や運動を控え、外出時は日陰でこまめに休憩しましょう。



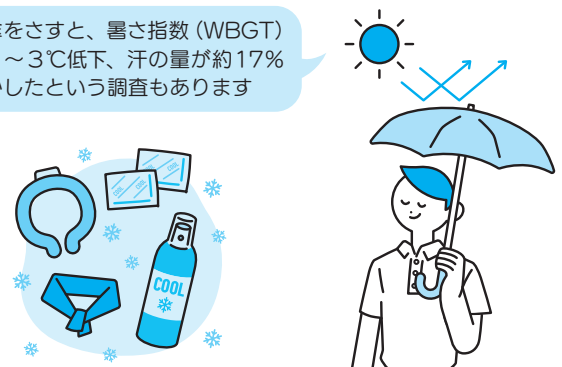
熱中症予防情報サイト



暑さ対策グッズ

通気性・吸湿速乾性のある衣服を着て、屋外では帽子や日傘を使用しましょう。日傘は遮光率・遮熱率が高いものがおすすです。また、保冷剤や冷却タオルで首・脇の下・脚のつけ根を冷やすと、効率よく体温を下げることができます。

日傘をさすと、暑さ指数(WBGT)が1～3℃低下、汗の量が約17%減少したという調査もあります



参考：「日傘の活用推進について～夏の熱ストレスに気を付けて！～」(環境省)

熱中症が疑われたら

こんな症状に注意

めまい

立ちくらみ

生あくび

大量の発汗

筋肉痛

筋肉のこむら返り など



熱中症が疑われる症状が出てきたときは、迅速に**涼しい場所へ移動** ➡ **体を冷やす** ➡ **水分補給**を行います。自力で飲めない場合や意識がない場合は、すぐに救急車を呼びましょう。

季節の感染！ 注意報

さまざまな症状を引き起こす「感染症」。
一年を通して多くの種類がありますが、
なかでも季節ごとにとくに注意したい感染症があります。
日常的にできる予防法や対策とあわせてご紹介します。

news

夏の食中毒 なつの しょくちゅうどく

食中毒とは、有害な微生物などを含む飲食物によって生じる健康被害のことです。夏場の食中毒の多くはカンピロバクターや腸炎ビブリオ、サルモネラといった細菌によるものです。これらの菌が暑い季節に増えやすいことが理由です。カンピロバクターに汚染された食品を食べると、2～5日間後に下痢や血便、腹痛、発熱などの症状が現れます。

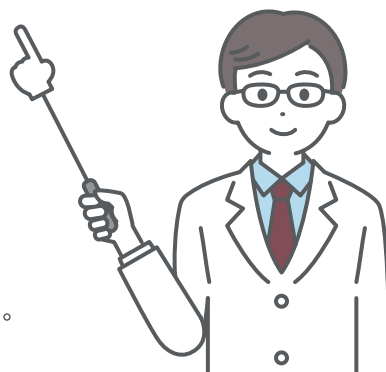


おもな症状

- ☐ 下痢や血便
- ☐ 腹痛や頭痛
- ☐ 38～39度の高熱
- ☐ おう吐

「食中毒かも」と思ったら…

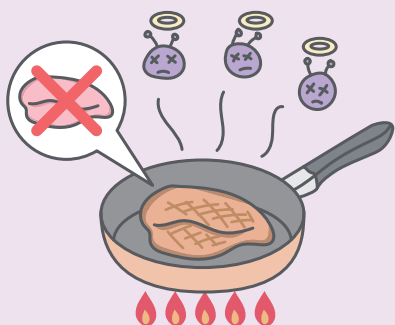
水分を補給して脱水症状を防ぎ、早めに医療機関を受診しましょう。
下痢止めなどの市販薬を自己判断で使うと、症状を悪化させてしまう可能性も。



実践 予防と対策

鶏肉はとくに注意

鶏肉の加熱が不十分だと、とくにカンピロバクターやサルモネラによる食中毒が起こりやすいとされています。これらの菌は熱に弱いので、75度・1分以上を目安に中心部までしっかり加熱調理しましょう。



調理器具は清潔に

生の肉や魚を切った後の包丁やまな板、手指などを介して、ほかの食品が腸炎ビブリオなどの細菌に汚染されてしまうことがあります。器具や手指をしっかりと洗い、肉・魚と野菜のまな板を分けるなど、感染を防ぐ工夫が必要です。



おう吐した時は…

使い捨てのエプロン、マスク、手袋を着用して、細菌などが飛び散らないようにペーパータオルなどで静かに拭き取ります。使用したペーパータオルなどはビニール袋に密封して破棄しましょう。





いづら 五浦

太平洋の荒波に削られた五つの入江と、切り立った断崖絶壁が連なる「日本の渚百選」にも選ばれる景勝地。
明治の美術思想家・岡倉天心が横山大観や下村観山らを指導し、日本美術の近代化を切り開いた地としても知られる。
近年は関東有数の避暑地として注目を集める五浦で、自然と芸術の散策に出かけよう。

五浦岬公園

太平洋に突き出した岬の高台にあり、五浦海岸や六角堂をはじめ太平洋の海岸線を一望する
東日本大震災の展望慰霊塔(展望台)や、散策路、映画「天心」ロケセットなどがある。



Information

アクセス JR 常磐線「大津港駅」



HPはコチラ
北茨城市観光協会
<https://www.kitaibarakishi-kankokyokai.gr.jp/>

豆知識

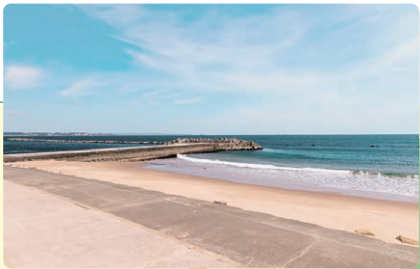
五浦は、端磯・中磯・椿磯・大五浦・小五浦という五つの浦(入り江)があることに由来する地名。標高15～40mの海岸段丘が波に削られ、削られやすい場所が入り江に、硬い岩は岬として残ることで、変化に富んだ美しい景観が生まれた。



「常磐もの」とは、福島県から茨城県沖にかけての寒流と暖流が交わる「潮目の海」で水揚げされる魚介類。この海域はプランクトンが豊富で、そこで育つ魚介類は旨味が強く、年間を通しておいしい海の幸が楽しめる。

長浜海岸

北茨城市の平潟から五浦海岸に至る道路に沿って広がる、透き通る海水が美しい海岸(遊泳不可)。



START

大津港駅



およそ

6.0km

1時間 30分
8,000歩

天心遺跡記念公園 (旧日本美術院五浦研究所跡地)

1906(明治39)年、岡倉天心が日本美術院第一部を五浦へ移し、横山大観、菱田春草、下村観山、木村武山が創作活動を行った研究所の跡地。遺構である古井戸のほか、筆塚や記念碑が建てられている。

茨城大学五浦美術文化研究所

五浦のシンボルでもある太平洋を望む岩場の上に建つ六角堂、岡倉天心の邸宅、展示室天心記念館などがある。

🕒 9:30～16:30 ※入場は16:00まで。
👤 一般400円(中学生以下無料)
📅 月曜日(祝日・振替休日の場合は翌日)、年末年始
🌐 <https://rokkakudo.izura.ibaraki.ac.jp/>



大津岬灯台

五浦岬公園の近くに建つ関東地方最北の灯台。

大津丸 魚力

茨城県天心記念五浦美術館

岡倉天心の書簡や遺品などの資料をはじめ、五浦で天心の指導を受けた作家たちの作品を展示。近現代の日本画を中心とした企画展も実施。

🕒 9:30～17:00 ※入館は16:30まで。

👤 岡倉天心記念室…一般210円、満70歳以上100円、高校生140円、小中学生90円

企画展…企画展ごとに設定

📅 月曜日(祝日・振替休日の場合は翌日)、12月29日～1月1日

🌐 <https://www.tenshin.museum.ibk.ed.jp/>



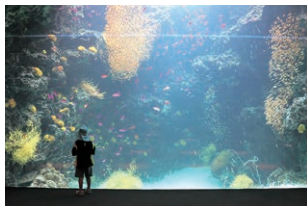
展望慰霊塔 (五浦岬公園内)



ひと足延ばして 福島県いわき市

アクアマリンふくしま

福島県の海の特徴である黒潮と親潮が出会う「潮目」をテーマにした三角トンネルの大水槽をはじめ、海山川の生態系などを展示。東北最大級の楽しく学べる体験型水族館。



🕒 9:00～17:30(3月21日～11月30日)、9:00～17:00(12月1日～3月20日)

※入館は閉館の1時間前まで

👤 一般1,850円、小～高校生900円

📅 年中無休

🌐 <https://www.aquamarine.or.jp/>

道の駅 いわき・ら・ら・ミュウ

新鮮な常盤ものを中心に魚介類や干物が並ぶ市場や、地元の物産品がそろった土産物店、レストランが入る。



🕒 9:00～18:00(施設・店舗により異なる)(2月の平日は9:00～17:00)

📅 ホームページに掲載

🌐 <https://www.lalamew.jp/>

※営業時間や料金等は変更される場合があります。



接骨院等*の正しいご利用をお願いします

*整骨院、ほねつぎともいいます。

突然ですが、接骨院等のかかり方について、クイズです!

佐藤さんは、ヘルニアで腰痛があり整形外科で治療中です。

痛みを減らすために、近所の接骨院等で施術を受けました。

このとき、佐藤さんが接骨院等で受けた施術に対して健康保険は使えるでしょうか?

A: 使える

B: 使えない

(答えはこのページの下に)

接骨院等で柔道整復師による施術を受けた場合は、保険医療機関と異なり、健康保険の対象となる場合と、ならない場合があります。誤って健康保険を使った場合は、あとから全額自己負担になることがありますので、正しい利用法を知っておきましょう。

健康保険が使える場合

外傷性が明らかな負傷で、慢性に至っていないものに限られます。

打撲 捻挫

挫傷(肉離れなど)

骨折 脱臼

*骨折・脱臼については医師の同意が必要です(応急処置を除く)。

健康保険が使えない場合

自費になります

- ×単なる肩こり、筋肉疲労など
- ×保険医療機関(病院、診療所など)で同じ負傷等を治療中のとき
- ×慰安目的のマッサージ
- ×病气(神経痛・リウマチ・五十肩・関節炎・ヘルニアなど)からくる痛み・こり
- ×脳疾患後遺症などの慢性病
- ×過去の交通事故等による後遺症
- ×症状の改善がみられない長期にわたる施術
- ×仕事や通勤途上に起きた負傷(労災保険の対象)など

同じけがについて保険医療機関と重複して接骨院等を利用している場合は、接骨院等の施術に健康保険は使えません。ほかの接骨院等で同じけがの施術を受けている場合も同様です。

その他の注意点 ①

「療養費支給申請書」はよく確認して記名を!

保険適用となる施術を受けた場合、柔道整復師が患者に代わって保険請求を行うことがあります。その場合、「療養費支給申請書」に患者が記名する必要があります。きちんと負傷原因や日数、金額などを確認して自筆で記名してください。

その他の注意点 ②

必ず領収書を受け取って保管を!

保険適用となる施術を受けた場合、領収書を必ず受け取り、保管してください。施術料はマイナポータルへの自動記載がないため、医療費控除を受ける際や、健保組合から確認させていただく際に必要となります*。

接骨院(整骨院)において、領収書の発行は2010年9月から義務づけられています。施術費用の一部負担金の支払いを受けた場合、接骨院(整骨院)は毎回領収書を発行しなければなりません。

【領収書に記載すべき項目】①～⑧の記載捺印された領収書発行

①施術者の氏名 ②領収した日付 ③保険施術の合計金額 ④一部負担金の金額の内訳 ⑤保険外施術の金額内訳 ⑥一部負担金と保険外施術(自費診療の施術)の合計金額 ⑦施術所名と住所 ⑧施術管理者の名前と印鑑

*健康保険を使って接骨院等の施術を受けた方に、後日、健保組合から施術内容等を確認させていただく場合があります。みなさまのご理解とご協力をお願いいたします。

正解: B 使えない



かかりつけ医をもちましょう

いつものクリニックの
かぜ薬が効かなくて
別のクリニックに行こう
と思うんだけど…
大きい病院のほうが
いいのかな



別のクリニックに行くと
また初診料がかかるよ
いつものクリニックに
薬が効かないことを
相談したら？
必要な場合は大きな病院
を紹介してくれるよ

病状がよくならないからと複数の医療機関を受診すれば毎回初診料がかかります。また、他の医療機関からの紹介状なしに大病院を受診すると、特別な料金がかかってしまいます。医療費のムダをなくすためだけでなく、自分の健康を守るためにもかかりつけ医をもつことをおすすめします。

はしご受診は医療費の重複だけでなく、体に負担も

「はしご受診」とは、
同じ病気やけがで複数
の医療機関を受診する
ことです。

はしご受診をすると、
受診のたびに初診料が
かかります。また、同じ
ような検査や薬が処方
されることになると、体
にも負担になります。

【月3回、医療機関にかかった場合の医療費は？】

はしご受診をすると

A 医院	初診料 2,910円
B 医院	初診料 2,910円
C 医院	初診料 2,910円
合 計	8,730円

同じ医療機関なら

	初診料 2,910円
A 医院	再診料 750円
	再診料 750円
合 計	4,410円

約2倍の差！

※自己負担は上記金額の2割または3割。

※上記金額のほか検査料や薬剤料等がかかります。

いきなり大病院を受診すると、 7,000円超の支払いが

大病院は本来、救急医療や重篤な患者
への対応などの役割があります。本来の役
割分担を進めるために特別な料金が上乗せ
されます。

紹介状なしで大病院を受診すると、初
診の場合は7,000円以上、再診の場合は
3,000円以上を自己負担します。かかりつ
け医に紹介状を書いてもらえば特別な料金
は必要ありません。

かかりつけ医の選び方のポイント

*かかりつけ医はご自身で選択できます

●健康に関することを気軽に相談できる、身近な地域の医師を選ぼう

自分の症状を伝えやすく、健康状態を話しやすい医師かどうかのポイントのひとつ。なぜなら、会話の内容から得られる情報は、医師が適切に診断するために大切な情報になるからです。また、通いやすさも重要。お住まいの地域や職場の近くでかかりつけ医を見つけましょう。

●説明がわかりやすく、安心できることが重要

医師の説明はわかりやすいか、診断や今後の治療方針などを理解しやすく話してくれるかなど、自分にとって安心できる医師かが重要です。



身近な医療機関を探すことができる、医療情報ネット(ナビイ)の活用がおすすめ

厚生労働省が運用する医療情報ネット(ナビイ)をご存じですか。

医療機関の診療科目や診療日、診療時間、対応可能な疾患・治療内容等の詳細がわかり、
身近な医療機関・かかりつけ医を見つけるときに役立ちます。

ナビイは
こちらから



糖質控えめレシピ

高血糖
予防



Check!

作り方の動画は
こちらから



<https://douga.hfc.jp/imfine/ryouri/26summer01.html>



主菜

冷しゃぶとなすの梅おろし

1人あたり
エネルギー 206kcal
塩分 1.4g

材料 2人分

豚ロース肉（しゃぶしゃぶ用）……140g
なす ……2本
大根おろし ……100g

梅干し（塩分7%）……1個分（10g）
（タネを取り、実を叩き切る）
A ポン酢しょうゆ ……大さじ1
| ごま油、いりごま（白）…各小さじ1

作り方

- 1 たっぷり沸かした熱湯で豚ロース肉を1分ほどゆがく。水にとって冷やし、水気を切る。
- 2 なすはヘタを取り、表面に4カ所縦に切り込みを入れる。水にくぐらせて、ラップで1つつ包み、電子レンジ（600W）で3分加熱する。レンジから出したらラップを取り、水にさらして、手で縦にさく。
※なすは熱いのでやけどに注意。
- 3 器に2、1、大根おろし、梅干しの順にのせて、混ぜたAをかける。

調理の
ポイント

豚肉は火を入れすぎると硬くなるので、熱湯が揺れている状態でやさしく1分ほどゆがくと、肉がしっとりと仕上がります。



糖質を控えながら
おいしく食べよう!

✓ なすは糖質が1本2.1gの低糖質野菜。ポン酢しょうゆは、柑橘風味、だし、しょうゆ、みりんなどが含まれた万能調味料で、比較的糖質が控えめです。しかし、かけすぎは塩分を多く摂取してしまうので注意が必要。梅干しを少しプラスすることで、少ないポン酢しょうゆでも食がすすむ味わいになります。



●料理制作 エダジュン（管理栄養士）

●撮影 さくらいしょうこ

●スタイリング 深川あさり

副菜

たたききゅうりとしょうがの塩昆布おかか

1人あたり

エネルギー 67kcal
塩分 0.4g

材料 2人分

きゅうり …………… 1本（100g）
しょうが（干切り） …… 1/2片（5g）
かつお節 …………… 1パック（2g）
塩昆布 …………… 大さじ1/2（2g）
ごま油 …………… 小さじ1

作り方

- 1 きゅうりを麺棒などで叩き切る。
- 2 ボウルで全材料を和える。

調理の
ポイント

きゅうりを叩き切ることで断面が広くなり、味の染み込みがよくなります。



旨みの相乗効果で満足感アップ！

- ✓糖質を入れなくても、かつお節（イノシン酸）×塩昆布（グルタミン酸）の旨みの相乗効果で満足感がプラスされます。しょうがを入れると香りが加わるので、さっぱりと食べやすくなります。

スープ

オクラともずくのネバネバスープ

1人あたり

エネルギー 40kcal
塩分 0.8g

材料 2人分

だし汁 …………… 300mL
オクラ …………… 1パック（6本）
（ヘタを切り、ガクを回し切り、斜め3等分に切る）
もずく（塩抜き） …………… 40g
酢 …………… 小さじ2
しょうゆ …………… 小さじ1/2
ラー油 …………… 小さじ1/4

作り方

- 1 小鍋にだし汁を入れて中火で温める。沸騰したらオクラともずく、酢、しょうゆを入れ、再度沸騰したら1分ほど煮る。食べる直前にラー油を回し入れる。



オクラの甘みで低糖質でもおいしく

- ✓オクラは糖質が1本0.2gの低糖質野菜です。やさしい甘さも感じられるので、甘みを追加しなくてもおいしく仕上がります。もずくはミネラルや食物繊維が豊富。ラー油のちょい足しで味にメリハリを出す工夫をすることで、最後まで食べ飽きません。

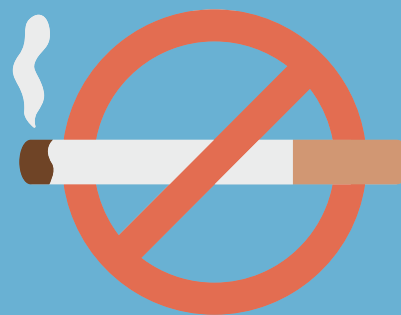
参加者
募集



Medically

オンライン

禁煙外来プログラム



申込期間

～2027年3月30日(火)

※初回診察は3/31(水)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1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

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・リゾ」	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にお願ひします。	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 7/10～8/31、9/5、9/6、9/12、9/13 営業時間 パーク開園時間から閉園の30分前まで (※7月の平日と7/11はパーク閉園の1時間前まで) パーク営業情報は公式ホームページをご覧ください。 公式ホームページはこちら https://www.kcsc.or.jp/info/pool	利用期間 7/4、7/5、7/11、7/12、7/18～8/31、 9/5、9/6、9/12～9/13 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) 06-4869-3122(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。



仕事や家事に忙しいみなさんへ
ヨガで簡単リフレッシュ!

着替えいらず!

モデル・指導 ● 京乃ともみ
(全米ヨガアライアンス RYT200
認定ヨガインストラクター)



下半身の疲れが気になるとき

疲れを癒す呼吸法

心をゆるめるポーズ

ヨガでは、こう考えられています



中指の関節で左鼻を閉じ、
右鼻からゆっくり息を吸い
ます。



吸いきったら右鼻を親指で閉じ、
中指を離して、左鼻からゆっくり
吐きます。反対(左鼻で吸う→右
鼻から吐く)も同様に行います。

※①～④を1セットとして、3回繰り返します。

自律神経の
バランスを整え
心を穏やかに

脚の疲れやむくみに

ふくらはぎをほぐすポーズ



※反対も①～③を同様に行います。

ひざの痛みに

下半身の筋力をアップさせるポーズ



※①～③を1セットとして、3回繰り返します。



冷房の効いた室内で長く過ごしたり、立ち仕事が続いたりすると、下半身の血流が滞り、だるさやむくみの原因になります。日頃からこまめに脚を動かし、温めてゆるめておくことで、疲れがたまりにくくなります。気軽に体を動かして、下半身の負担をやわらげましょう。