

★BANK トマト銀行 健康保険組合

健保だより



CONTENTS

- 令和3年度 決算をお知らせします
- 女性にもっとも多い「乳がん」
- 作りましたか？マイナンバーカード
- こことからだの健康相談が変わりました



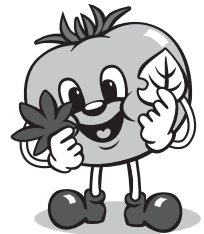
菊手水 ●福島県

2022 秋

ご家庭にお持ち帰りになり、ご家族みなさんでご覧ください

決算をお知らせします

令和3年度の当健保組合の決算が、7月11日の第83回組合会で可決・承認されましたので、その概要をお知らせします。



健康保険

決算の概要

2年連続の黒字決算を確保

令和3年度は、保険料率を9.20%に据置きしました。保険料収入（国庫負担金収入を含む）は被保険者数が減少したことなどから2.3%減少の4億4千728万円となりました。一方、支出では保険給付費が7.2%減少した2億2千641万円となりました。また、高齢者医療制度を支える納付金は1億789万円となっています。これは保険料収入の24%で前年に引き続き低い負担率で推移しました。この結果、組合財政の健全性指標である経常収支は7千379万円の黒字、繰越金や国庫補助金などを含めた全体の決算残高金は1億4千338万円となり、2年連続の黒字決算となりました。

健保組合の現況

高齢者医療を支える納付金負担が重荷に

本年4月に健康保険組合連合会が発表した「令和4年度健保組合予算早期集計結果」によ

健康保険

- 収支差引額 (ア)ー(イ) 143,380千円 ※決算残高金
うち 80,000千円を繰越金へ
うち 63,380千円を別途積立金へ（残高は538百万円に）
- 被保険者数 1,001人（男581人 女420人）
- 被扶養者数 785人
- 平均標準報酬月額 337,959円
- 健康保険料率 9.20%（事業主4.70% 被保険者4.50%）
- 経常収支差引額 (ウ)ー(エ) 73,790千円 ※単年度財政収支額
- 被保険者の平均年齢 42.33歳

収入

科 目	決算額	1人当たり額
保 険 料	447,139千円	437,942円
国庫負担金収入	142	139
調 整 保 険 料	6,409	6,277
繰 越 金	50,000	48,972
繰 入 金	0	0
国庫補助金収入	617	604
財政調整事業交付金	3,535	3,462
雑 収 入 ・ 他	15,773	15,449
収入合計 (ア)	523,615千円	512,845円
経常収入 (ウ)	447,616千円	438,409円

支出

科 目	決算額	1人当たり額
事 務 費	16,320千円	15,984円
保 険 給 付 費	226,412	221,755
法 定 給 付 費	226,007	221,358
付 加 給 付 費	405	397
納 付 金	107,894	105,675
前期高齢者納付金	6	6
後期高齢者支援金	107,884	105,665
病床転換支援金	0	0
退職者給付拠出金	4	4
保 健 事 業 費	22,887	22,416
財政調整事業拠出金	6,409	6,277
連 合 会 費 ・ 他	313	307
支出合計 (イ)	380,235千円	372,414円
経常支出 (エ)	373,826千円	366,137円

介護保険

- 収支差引額 (オ)ー(カ) 5,943千円 ※決算残高金
うち 4,000千円を繰越金へ
うち 1,943千円を準備金へ（残高は17百万円に）
- 介護保険第2号被保険者数 723人
- 平均標準報酬月額 391,818円
- 介護保険料率 1.70%（事業主0.85% 被保険者0.85%）

収入

科 目	決算額	1人当たり額
介 護 保 険 収 入	52,918千円	96,742円
繰 越 金	4,000	7,313
繰 入 金	3,000	5,484
雑 収 入 ・ 他	0	0
収入合計 (オ)	59,918千円	109,539円

支出

科 目	決算額	1人当たり額
介 護 納 付 金	53,975千円	98,675円
介護保険料還付金	0	0
積 立 金	0	0
雑 支 出 ・ 他	0	0
支出合計 (カ)	53,975千円	98,675円

令和3年度

ると、約1400組合のうち、約7割の組合が赤字予算を編成していることがわかりました。平均保険料率は0.03%増の9.26%で、145組合が料率を引き上げています。令和5年度以降、団塊世代が75歳に到達することから後期高齢者支援金が増加局面を迎えます。このため、納付金が急増し組合財政のいっそうの悪化が予想されています。本年10月からは後期高齢者の窓口負担が原則2割に引き上げられますが、制度の持続性を確保するためには十分とは言えず、現役世代の負担抑制に向けた改革がいつそう進むことが望まれます。

健保組合の保健事業を活用して

健康のいっそうの増進を

当健保組合が実施する健診や人間ドック費用の補助などの保健事業を積極的にご利用いただき、ご自身やご家族の健康の管理・健康の増進にいつそう役立てていただくとともに、ジェネリック医薬品への切り替えなど医療費の節減にもご協力をお願いいたします。

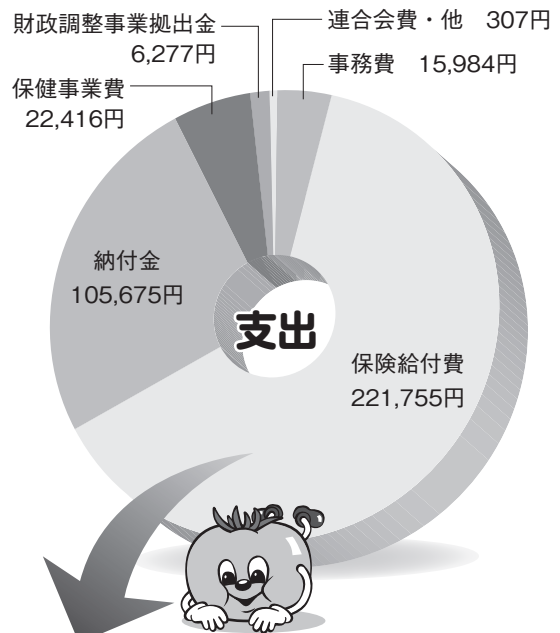
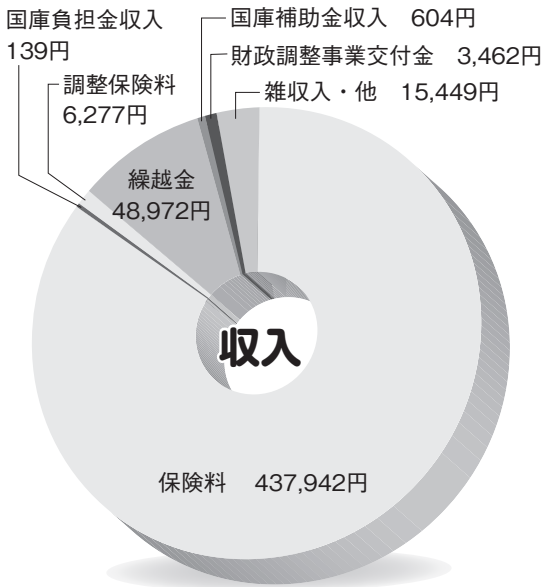
介護保険

令和3年度は、保険料率を1.70%に据え置きました。介護保険収入は被保険者数が減少したことなどから2.8%減少の5千292万円となりました。一方、介護納付金は0.8%増加の5千398万円となり、繰越金などを含めた全体の決算残高金は594万円の黒字決算となりました。

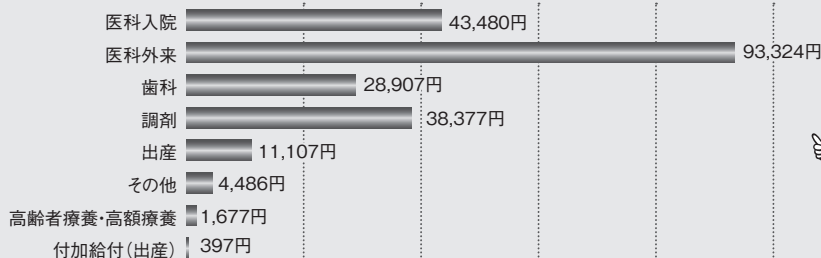
被保険者1人当たりの決算額(健康保険)

収入合計 512,845円

支出合計 372,414円



被保険者1人当たりの保険給付費(年間)内訳



健診結果で健康状態を正しく知ろう

健診結果が届いても
項目や数値まで細かく
見てなかったな



健康診断や人間ドックは、病気の早期発見だけでなく、予防に役立てることもできますが、せっかく受けても受けっぱなしにしているとその役目は果たせません。健診結果の中身をしっかりと確認して、改善する必要がある場合は今から生活習慣を見直しましょう。

時間がなくて
「要精密検査」なのに
放置しちゃった…



そういえば…
健診結果ってしっかり見たことなかったかも…



特定健診を毎年受けている方も、後日届く健診結果をきちんと確認していますか？ 健診結果には、検査項目や数値のほかに各判定があり、今後の健康に対する指針が記載されています。流し読みせずに、生活習慣を見直すきっかけにしましょう。



**健診結果は流し読みせずに
検査項目や基準値を把握しよう**

健診結果の総合判定をチェック！

A 異常なし

今回の検査では、異常は認められませんでした。悪化している値がなければ、現在の生活習慣を維持してください。

B 軽度異常

今回の検査では、わずかに異常が認められます。油断せず、生活習慣を見直し、健康維持を心がけましょう。自覚症状があれば、早めに受診しましょう。

C 要再検査・生活改善

病気へと進行する可能性のある異常が認められます。記載されている再検査時期に従って、医療機関を受診して、生活改善を行ってください。

D 要精密検査・治療

精密検査や治療が必要な段階です。ただちに医療機関を受診し、医師による治療を受けてください。

E 治療中

現在、治療中の項目です。結果の良し悪しに関わらず、必ず主治医に健診結果をお見せください。

※日本人間ドック学会「基本検査項目／判定区分」を参考。
※健診機関によって区分が異なる場合があります。

健診結果のなかで とくに注意したい検査項目

※基準値は、健診機関によって異なります。

身体測定

BMI

[体重(kg)] ÷ [身長(m)の2乗] で算出する肥満度の指標。

保健指導判定値

BMI 18.5未満、25以上

25以上 肥満

18.5未満 やせ(低体重)

腹囲

内臓脂肪の蓄積を判断する指標。

保健指導判定値

男性85cm以上、女性90cm以上

数値が高いと…

メタボの可能性Ⓐ

尿検査

尿糖・尿たんぱく

尿糖は、血液中のブドウ糖濃度が一定以上だと、ブドウ糖が腎臓で再吸収しきれず尿中へ出て陽性に。尿たんぱくは、腎臓に障害があるとたんぱく質が尿中に出現して陽性となる。

保健指導判定値 陽性

陽性になると…

糖尿病や腎臓疾患などの危険性Ⓐ

血圧測定

血圧

心臓が血液を送り出す圧力を測定する。

保健指導判定値

収縮期血圧130mmHg以上、
拡張期血圧85mmHg以上

数値が高いと…

高血圧や動脈硬化の危険性Ⓐ

血液検査

空腹時血糖

通常、空腹時は血糖値が下がるが、下がりづらいと糖尿病の疑いがある。

保健指導判定値

100mg/dL以上

数値が高いと…

糖尿病の可能性Ⓐ

HbA1c(ヘモグロビンA1c)

過去1～2カ月の血糖の平均的な状態がわかる、糖尿病診断の指標の1つ。低い数値の場合は貧血の可能性もある。

保健指導判定値

5.6%以上(NGSP値)

数値が高いと…

糖尿病の可能性Ⓐ

HDLコレステロール

善玉コレステロール。血管壁から余分なコレステロールを回収する働きがある。少ないと動脈硬化が進行しやすい。

保健指導判定値 40mg/dL未満

数値が低いと…

脂質異常、動脈硬化が進む危険性Ⓐ

LDLコレステロール

悪玉コレステロール。多いと血管壁に蓄積し、動脈硬化が進行しやすい。

保健指導判定値 120mg/dL以上

数値が高いと…

脂質異常、動脈硬化が進む危険性Ⓐ

中性脂肪

体内でもっとも多い脂肪。数値が高いと、脂質代謝異常が疑われる。

保健指導判定値 150mg/dL以上

数値が高いと…

脂質異常、動脈硬化、肥満、脂肪肝を招く恐れⒶ

「健診結果はオールAだから」って安心してない？
過去の健診結果と見比べて経年変化を確認しよう
40～74歳のすべての方が対象である特定健診では、身長や体重、腹囲、血圧測定のほかに、血液検査と尿検査を行い、内臓脂肪の蓄積状況や生活習慣病のリスクの有無を調べます。健診結果が届いたら、過去の数値と比べて経年変化を見てみましょう。今回の検査値が基準値内でも、昨年よりも悪ければ、それは健康状態が悪化している可能性があります。健康状態を正しく知るためにも、過去の結果を保管して見比べることが重要です。

まさか自分が、

がん

コロナ禍による「がん検診」の受診控えの影響で、約45,000人のがんの診断が遅れたと推測されています。そのなかには、女性にもっとも多い「乳がん」も含まれます。40歳以上の人は、今すぐ乳がん検診を受けましょう。

女性にもっとも多い「乳がん」

監修：むそうレディースクリニック 医学博士 武曾綾子

興味本位で受けた自治体の乳がん検診で、乳がんがみつかった40代の女性

パート勤めのMさんは40歳のとき、自治体が行っている乳がん検診を受けました。もともと健康情報に関心があり、初めて送られてきた乳がん検診の案内を見て興味を持ったからです。

しばらくして届いたのは、「要精密検査」という結果。精密検査をくり返し、乳がんと診断されたときは頭が真っ白になりましたが、医師からがんは早期で命に別状がないことを聞き、前向きに治療に取り組みました。

手術のため1週間入院しましたが、その後の治療は通院しながら行っています。乳がんの診断から3年。治療はまだ続きますが、以前の生活を取り戻しつつあります。

がん検診結果報告書

氏名: ○○○○
生年月日: ○○○○年 ○月 ○日
性別: 女
連絡先: ○○○○

子宮頸がん検診

検診機関名: ○○○○クリニック 今期: ○○年 ○月 ○日
受診日: ○○○○
検診結果: 1 異常なし 2 炎症を疑ふ 3 要観察 4 要治療 5 要精密検査 6 要再検 7 治療

乳がん検診

検診機関名: ○○○○クリニック 今期: ○○年 ○月 ○日
受診日: ○○○○ マンモグラフィ検査
検診結果: 1 異常なし 2 炎症を疑ふ 3 要観察 4 要治療 5 要精密検査 6 要再検 7 治療

乳がんの発生には女性ホルモンが深く関わっている

乳がんは乳腺の組織にできるがん。乳がんになる女性は30代から増えはじめ、40代後半から70代まで高い発症率が続きます*。

乳がんの発生には、女性ホルモンのエストロゲンが深く関わっています。また、飲酒などの生活習慣も、乳がんの発症リスクを高めます。

※出典：国立がん研究センターがん情報サービス「がん統計」(全国がん登録)

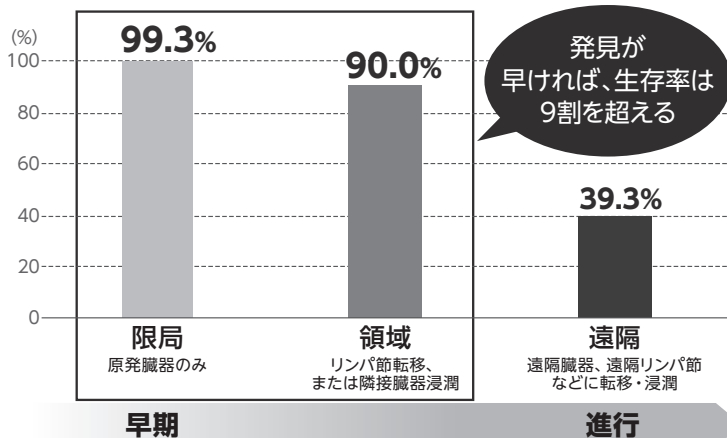
リスク要因

- ☐ 初経年齢が低い、閉経年齢が高い
- ☐ 出産・授乳経験がない
- ☐ 初産年齢が高い
- ☐ 閉経後、肥満傾向にある
- ☐ 飲酒量が多い
- ☐ 運動不足である
- ☐ 乳がんになった血縁者がいる

乳がんは早期で見つかるほど治る可能性が高い

乳がんは女性にもっとも多いがんですが、がんが2cm以下の早期の段階で見つければ治りやすいがんでもあります。また、乳がんはがんが1cmぐらいになると“しこり”として触れることができるため、自分で見つけれられる数少ないがんの1つです。しかし、日本では発見の遅れで、年間約1万人以上が乳がんで亡くなっています。

乳がんの臨床進行別5年相対生存率* (1993～2011年診断例)



Mさんは40歳で乳がん検診を受け、がんが早期で見つかったことで命に別状はなかった。

自分でしこりをチェックして、がんが見つかることも多い。

乳がんも進行すると治療方法が限られてしまい、生存率が低い。

*相対生存率: がんと診断された場合に治療でどのくらい生命を救えるかを示す指標。

※出典: 全国がん罹患モニタリング集計 2009-2011年生存率報告 (国立研究開発法人国立がん研究センターがん対策情報センター, 2020)
独立行政法人国立がん研究センターがん研究開発費「地域がん登録精度向上と活用に関する研究」平成22年度報告書

40歳になったら2年に1回「乳がん検診」

乳がん検診は、国のがん対策として職場や自治体で実施しており、40歳から2年に1回受けることが推奨されています。費用は対象年齢に該当すれば、少額の自己負担で受けられます。自覚症状がなくても、40歳以上の人は乳がん検診を受けましょう。また、年齢に関係なく、自己検診することをおすすめします。

検査方法 マンモグラフィ

乳房を片方ずつ板状のものではさみ、X線撮影して、がんが疑われる石灰化やしこりがないか調べる。



検診結果が「要精密検査」だった場合は、必ず精密検査を受けましょう。それによって、がんかどうかわかります。



20歳以上の女性は月1回「自己検診」でしこりをチェック

しこりの有無をチェックする自己検診は、月経後1週間ぐらいのタイミングで行うのがよい。閉経した人は、毎月、日を決めて行う。月1回、自己検診をしていても、40歳以降は乳がん検診を受ける。

乳房の形などをチェック

鏡の前で両手を上げた状態・下げた状態で、乳房の大きさや形の左右差、皮膚のひきつれなどがないか確認する。乳頭を軽くつまみ、分泌物が出ないかも確認する。

しこりをチェック

手指の腹で乳房を軽く圧迫しながらゆっくり手を動かして、しこりがないか確認する。

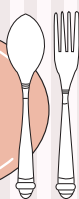


料理レシピ

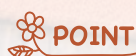
＊料理のエネルギー・塩分は1人分です。
＊野菜類は皮をむく、ヘタや種を取るなどの下ごしらえをすませてからの手順を説明しています。

ひと皿で栄養たっぷり！
ヘルシーレシピ

健食
新世紀



今回はフライパンひとつで簡単に作れ、不足しがちな栄養素もひと皿でバランスよくとることができる魚を使った^{ヘルシーレシピ}健食をご紹介します。



主菜も副菜も同時調理がうれしいワンプレートごはん。七味唐辛子をふって、味わいに変化をつけてお楽しみください。鮭の色素成分であるアスタキサンチンは強い抗酸化作用があり、紫外線による目や肌へのダメージ抑制効果が期待できると考えられています。

●エネルギー 500kcal ●塩分 2.9g

材料(2人分)

- ごはん……………2杯分
- 生鮭……………2切れ
- れんこん…………1節(100g)
- 小松菜…………1/2束(150g)
- みそ……………大さじ2
- A [みりん…………大さじ1]
- 塩こしょう…………少々
- バター……………10g
- 七味唐辛子…………適宜
- いりごま……………適宜
- ミニトマト…………適宜



(旬の秋鮭にみそバター味がマッチ！)

鮭のみそバター焼きワンプレートごはん

作り方

- ① 鮭は塩こしょうをふり、下味をつけておく。
- ② れんこんは5mm幅の半月切りにし、小松菜は3cm長さのざく切りにする。
- ③ フライパンにバターを入れて中火で熱し、鮭とれんこんを入れる。鮭の片面に焼き色がついたら裏返し、ふたをして3分ほど蒸し焼きにする。
- ④ ③に小松菜を加えてれんこんと炒め合わせ、しんなりしたら、合わせたAを加えて、全体からめる。
- ⑤ 器にごはんと④を盛りつけ、お好みで七味唐辛子、いりごまをふる。ミニトマトを添える。



料理制作 ■ 藤原 朋未
(管理栄養士)

撮影 ■ 栗山 サトル
スタイリング ■ 大原 美穂

フライパンひとつで簡単!

お手軽魚

魚料理は下処理が面倒だったり、何となく難しそう……と避けていませんか？ 魚はヘルシーで栄養価が高いため、積極的に食べたいもの。



鯛ときのこのうま味を活かしたパスタは、フライパンひとつで簡単に仕上げています。鯛の身が崩れないように、優しく混ぜ合わせましょう。きのこに含まれるβ-グルカン^①は食物繊維の一種で、免疫細胞を活性化させる効果が期待できます。食感もよく、よく噛むことで食べすぎの防止にも。

●エネルギー 534kcal ●塩分 2.6g

材料 (2人分)

- スパゲッティ…………… 180g
- 鯛 (切り身) …………… 2切れ
- きのこと (まいたけ・しめじ・エリンギなど) …………… 合わせて150g
- パプリカ (赤) …………… 1/4個 (35g)
- にんにく…………… 1片
- オリーブオイル…………… 大さじ1
- ブロッコリー…………… 小6房 (60g)
- 熱湯…………… 600mL
- 塩…………… 小さじ1弱 (5g)
- 粗びき黒こしょう…………… 少々



シンプルながらも本格的な味わい

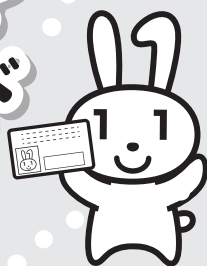
鯛ときのこのアクアパッツァパスタ

作り方

- ① 鯛は2～3等分の大きめのひと口大に切る。
- ② まいたけとしめじは食べやすい大きさにほぐし、エリンギは薄切りにする。パプリカは乱切りにし、Aのにんにくは薄切りにする。
- ③ フライパンにAを入れて中火で熱し、にんにくの香りがたったら鯛を入れて焼く。鯛の表面に火が通ったら、きのこパプリカを加えてさっと炒め合わせる。
- ④ ③に熱湯を注ぎ、スパゲッティを半分に折って入れる。塩を加え、スパゲッティがぐっつかないように混ぜる。
- ⑤ スパゲッティの表示時間の残り1分のところでブロッコリーを加えて加熱する。
- ⑥ ⑤を煮汁ごと器に盛り、仕上げに黒こしょうをふる。

最大
20,000円分の
マイナポイントが
もらえます!

作りましたか? マイナンバーカード



マイナポイント第2弾が始まっています!
作った方も、まだの方も、対象です!

1

マイナンバーカード
を新規取得すれば
5,000円分のマイナ
ポイントGet! ※1、※2

マイナポイント第2弾のポイント付
与となるマイナンバーカードの申
し込み期限:2022年9月末まで

2

健康保険証としての
利用申し込みをすれば
7,500円分のマイナ
ポイントGet!

マイナポイントの申し込み期限:
2023年2月末まで

3

公金受取口座を登録
すれば7,500円分の
マイナポイントGet!

マイナポイントの申し込み期限:
2023年2月末まで

※1 マイナポイントの申し込み後、選択したキャッシュレス決済サービスでチャージまたはお買い物をする必要があります。

※2 マイナンバーカードをすでに取得した方のうち、マイナポイント第1弾の未申し込み者も含みます。



マイナンバーカードを持つメリット

- 金融機関での口座開設などの際に、公的な本人確認書類として利用できます。
- 住民票の写しや印鑑登録証明書などの各種証明書を、コンビニで取得できます。
- 確定申告などの行政手続きを、オンラインで行うことができます。
- 新型コロナワクチンの接種証明書（電子版）を取得できます。※3

※3 接種証明書を取得するには、専用アプリが必要です。海外用を発行する場合は、パスポートが必要になります。



健康保険証として利用するメリット

- 本人が同意すれば、今まで使用していた薬の正確な情報や過去の特健診の結果を医師や薬剤師と共有できるため、より多くの情報に基づいた、よりよい医療を受けることができます。
- 限度額適用認定証がなくても、医療機関や薬局で限度額以上の一時支払いが不要となります。
- 確定申告書の作成時に、医療費通知情報がデータで連携できます。
- 転職した場合、新しい健康保険証が手元に届いていなくても、健康保険証として利用できます。



公的受取口座を登録するメリット

- 今後の緊急時の給付金等の申請時に行政機関における口座情報の確認作業等が不要となるため、給付金等をより迅速に受け取れるようになります。



マイナンバーカードを取得しましょう！

マイナンバーカード未取得の方には、2022年7月頃から「QRコード[®]付マイナンバーカード交付申請書」が順次郵送されますので、それを使ってスマートフォン、パソコン、証明用写真機、郵送のいずれか4つの方法で申請してください。

申請後、約1カ月で交付通知書（ハガキ）が届きます。交付通知書と必要書類を持って、交付窓口でマイナンバーカードを受け取りましょう。

<https://mynumbercard.point.soumu.go.jp/flow/mnp-get/#con1>



※QRコード[®]は株式会社デンソーウェーブの登録商標です。



健康保険証としての利用申し込みを行いましょう！

申し込みは、スマートフォンやパソコンを使用する「マイナポータル」、またはセブン銀行ATMから行います。ご自身のマイナンバーカードと、交付の際に設定した数字4ケタの暗証番号を準備してください。

https://myna.go.jp/html/hokenshoriyou_top.html



公金受取口座の登録を行いましょう！

申し込みは、健康保険証としての利用申し込みと同様、「マイナポータル」から行います。ご自身のマイナンバーカードと、交付の際に設定した数字4ケタの暗証番号を準備してください。

https://myna.go.jp/html/account_information.html



【健康保険証利用申し込みと公金受取口座登録について】

- スマホの場合は専用アプリが必要です。
- パソコンの場合はICカードリーダーと専用アプリが必要です。
- マイナポイントの申し込みと一緒に、健康保険証利用申し込みも行えます。



また、マイナポイントを取得するには、マイナポイントの申し込みが必要になります。

マイナポイントの申し込み、健康保険証としての利用申し込み、公金受取口座の登録など、詳しいことは、次のサイトをご覧ください。

<https://mynumbercard.point.soumu.go.jp/flow/mykey-get/navigation/step2-1-1.html>





五色沼
(福島県耶麻郡)

刻

露

「刻露清秀」

… 秋の景色のすがすがしいさま

●裏磐梯ビジターセンター



詳細はこちらから → <https://urabandai-vc.jp/>

【地図①】

五色沼自然探勝路の東側入口にあり、裏磐梯の豊かな自然や探勝路の状況、動植物に関する情報などを発信しています。五色沼のマップも入手できます。

野鳥観察も楽しめます。

沼の水質は多様で、鉄、マンガン、ケイ素、アルミニウムなど水中に含まれる火山性物質により、湖面はエメラルドグリーンやコバルトブルーなど、様々な色彩美を見せます。それが「五色沼」の名の由来で、四季、天候、時間帯によっても色は少しずつ変化します。探勝路には休憩のできるベンチや展望台が設置され、散策にぴったりの。磐梯山や水辺の風景だけでなく、ナナカマドなどの紅葉や、

五色沼湖沼群は、磐梯山の北麓、裏磐梯を代表する景勝地です。緑豊かな森の中に、毘沙門沼、青沼、るり沼など、明治時代の磐梯山の噴火により形成された、大小30余りの沼が点在。湖沼群をめぐる全長約4kmの自然探勝路が整備され、その一帯は磐梯朝日国立公園の特別保護地区に指定されています。



●五色沼自然探勝路

2016年にミシュラン・グリーンガイド1つ星に認定された五色沼湖沼群。アカマツなどの木々が生い茂る探勝路から、バラエティに富んだ湖沼の風景が満喫できます。

詳細はこちらから → <https://urabandai-vc.jp/trekking/1goshiki/>



●磐梯山噴火記念館 【地図⑥】

全国でも珍しい火山博物館。1888年に起きた磐梯山北側の水蒸気爆発の様子を、写真や模型で解説しています。爆発を再現した「磐梯山3Dワールド」(立体映像)は迫力満点。

詳細はこちらから

→ <http://www.bandaimuse.jp/>

●レストラン 桧原亭 【地図⑦】

道の駅裏磐梯にあるレストラン桧原亭の会津山塩ラーメン(700円)。大塩裏磐梯温泉の温泉水を煮詰めて作った「山塩」を使用し、ミネラル分たっぷりのまろやかな味が特徴。

詳細はこちらから

→ <https://michinoeki-urabandai.com/restaurant>



●裏磐梯レイクリゾート五色の森 【地図⑥】

自然探勝路の西側の入口付近にある猫魔温泉のリゾートホテル。日帰り入浴もでき、源泉かけ流しの天然温泉が楽しめます。赤褐色のにごり湯が特徴で、大浴場のほか、桧原湖を望む絶景露天風呂があります。

詳細はこちらから

→ <https://www.lakeresort.jp/>

●毘沙門沼

【地図②】

五色沼最大の沼で、湖畔には売店やレストランがあります。五色沼では唯一、手漕ぎボート(冬季休業)もあり、湖上からの眺めもまた格別です。



●青沼

【地図④】

●るり沼

【地図⑤】

五色沼周辺

ウォーキングコース

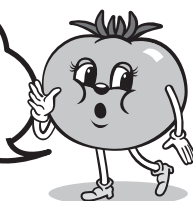
約1時間30分

約4km

湖沼をめぐる五色沼自然探勝路を歩くコース。アップダウンも少なく初心者向けです。入口は東西の2カ所で、それぞれに駐車場と路線バス停留所があります。車で訪れる場合は、一方の駐車場に停め、片道を歩き、路線バスで戻るのがおすすめです。

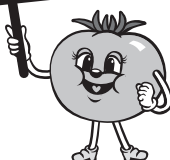
※各施設の最新の営業状況等をご確認のうえ、お出かけください。

こころとからだの健康相談が 変わりました



みんなの
家庭の医学

無料!



だから、アプリと一緒に。

健康かどうかは、意外と自分じゃわからない。
もし具合が悪くなったら、何をしたらよいのだろう？
家族や自分の体調を、誰かに気軽に相談したい…
そんなあなたに寄り添う、
「家庭の医学」のアプリができました。
ちょっとした体調不良には、信頼できる健康情報や、
医療の専門家によるアドバイスを。
家族の健康状態も確認できて、
楽しみながらみんなで健康に。
『みんなの家庭の医学』が
安心とヘルスケアをお届けします。

健康管理は、
実際1人じゃ
難しい。



医療の専門家が監修した
信頼できる情報



家族と一緒に
アプリで健康管理



健康の悩みを
医療の専門家に相談



アプリ紹介WEBサイト
<https://service.kateinoigaku.jp/>



この紹介サイトから
iOS/Androidアプリ
『みんなの家庭の医学』を
ダウンロードしてください。
(無料)

ご利用にあたって

本アプリに会員登録いただく際は、所属団体の登録が必要です。
アプリの案内に従って、以下コードをご入力ください。

団体コード(06330419)

健康相談は、直接お電話からでもご利用いただけます。
※携帯電話からでも通話可能。

0120-799-085(当健保専用ダイヤル)

本サービスは(株)保健同人社が運営しております。/ご相談内容は、所属団体等には公表されません。ただし、ご相談者や他者に危険が及ぶと判断した場合には、ご相談者の了解を得ずに情報を開示する場合があります。

あなたの健康に 寄り添う機能はこちら！

① 家庭の医学+

医療の専門家が監修した
信頼できる情報

体調不良を感じてネットを検索しても、どれが科学的根拠のある正しい情報かわからない、何が最新の情報なの？そんな心配はもう必要なし。「家庭の医学+」は、創刊50年の歴史を持つ「家庭の医学」を電子化した辞書機能です。診療科や専門医などから探せる医療機関検索も搭載。ほしい情報をすぐに引き出せます。

② みんなのお悩みQ&A

幅広い相談から作った
本当に役立つQ&A

年間10万件も寄せられる、こことからだの健康相談から、とくに多くの方が悩んでいる事例を改編し、掲載。数千本の幅広いQ&Aから、あなたに合った対処法が見つかります。病名やキーワードを入力して、関連するQ&Aをまとめて探すことも可能。人に聞きづらい心身の悩みや、不安の解消をサポートします。

③ 健康相談(からだ)

健康の悩みを医療の
専門家に相談できる

からだに不調を感じるとき、病院に行くべき？家族の体調が心配で、家でできるセルフケアを知りたい、健診結果で異常が見つかり、このあとどうすればいいかわからない。そんなときは、アプリから医療の専門家に相談を。専門知識を幅広く備えたスタッフが親身に対応します。テキストで、予約して電話で、すぐに電話で…ご都合に合わせて3つの相談方法を選べます。



①



②



③



④ 家族機能

家族と一緒にアプリで
健康管理

健康診断の異常項目や、歩数・体重などの健康状態を相互に確認できます。遠方で暮らす家族や、高齢の両親の健康が気になる方に最適。パッチャルで日本各地を巡って、名産品をコレクションする歩数ゲーム機能も搭載。家族で参加して、みんなで一緒に健康に。

⑤ マイページ機能

アドバイスや記録入力で
日々の健康をサポート

体重・歩数・健診結果の入力・管理のほか、健診や病院受診の予定を入力してリマインドできる「健康カレンダー」、知っておくと役に立つ健康情報が毎日1つ受け取れる「デイリーアドバイス」など、日々の健康管理が行える機能を搭載。自分だけでは大変な生活習慣改善をアプリがサポートします。

まずは30秒! ストレッチ前に腹式呼吸を

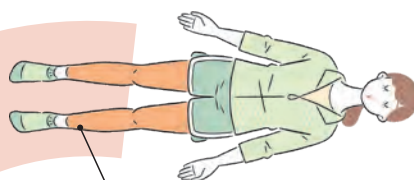
深くゆっくりと腹式呼吸をすることで、脳が休み心身ともに疲労が回復します。目を閉じてあおむけになり、お腹に手をあてます。口から息を吐き、吐き切ったらあらためて鼻で息を吸い込みます。そのまま鼻で呼吸を続けて、手でお腹が膨らんだりへこんだりするのを感じたらOK。

呼吸を30秒、ストレッチを30秒の計約1分間を毎日続けましょう。



1 あおむけの状態のまま、腕はリラックスさせて手のひらを上に向ける。脚は腰幅に開き、膝や足首の力を抜いた状態に。

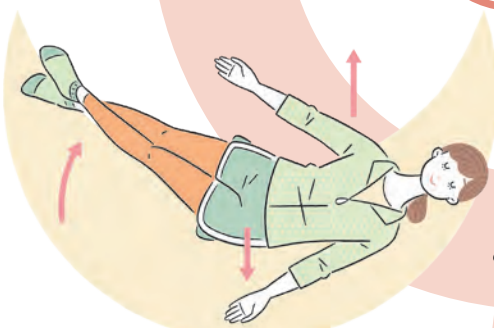
2 右脚を30度ほど外側に移動させる。右脚の位置は、お尻や体側に無理な力が入らないように調整する。



脚の力が抜けない場合は
少し脚を揺らすと効果的

左右を
入れ替えて
15秒ずつ
1日1回

POINT /
伸びている体側に呼吸を送り、お腹を膨らませたり、へこませたりしましょう。体の内外から筋肉がほぐれて、リラックスできます。



体を三日月のような形に

3 右脚の上に、左脚をのせる。両方の脚をクロスさせたら、お尻を左に、上半身を右にずらす。このとき腰をそらさないように、下腹部に軽く力を入れながら上半身の位置を調整する。



肘は浮かさないように
肩をしっかり床につける

4 頭の上で両肘をつかみ、左の脇から腰にかけてのラインを十分に伸ばしながらキープして、3呼吸。両腕をほどいて3のポーズに戻り、2呼吸する。リラックスしたら、脚を元に戻す。

※痛みを感じたら、ストレッチはお休みしましょう。

私たちの体は、日々のストレスによって緊張しています。その緊張をおやすみ前にゆるめることで、心身ともにリラックスし、入眠しやすくなります。寝たままの状態ですぐにできる呼吸法とストレッチで、心も体もほぐしましょう。

寝たままできるカントン側屈 体のびのびストレッチ

Illustration / たかな かな