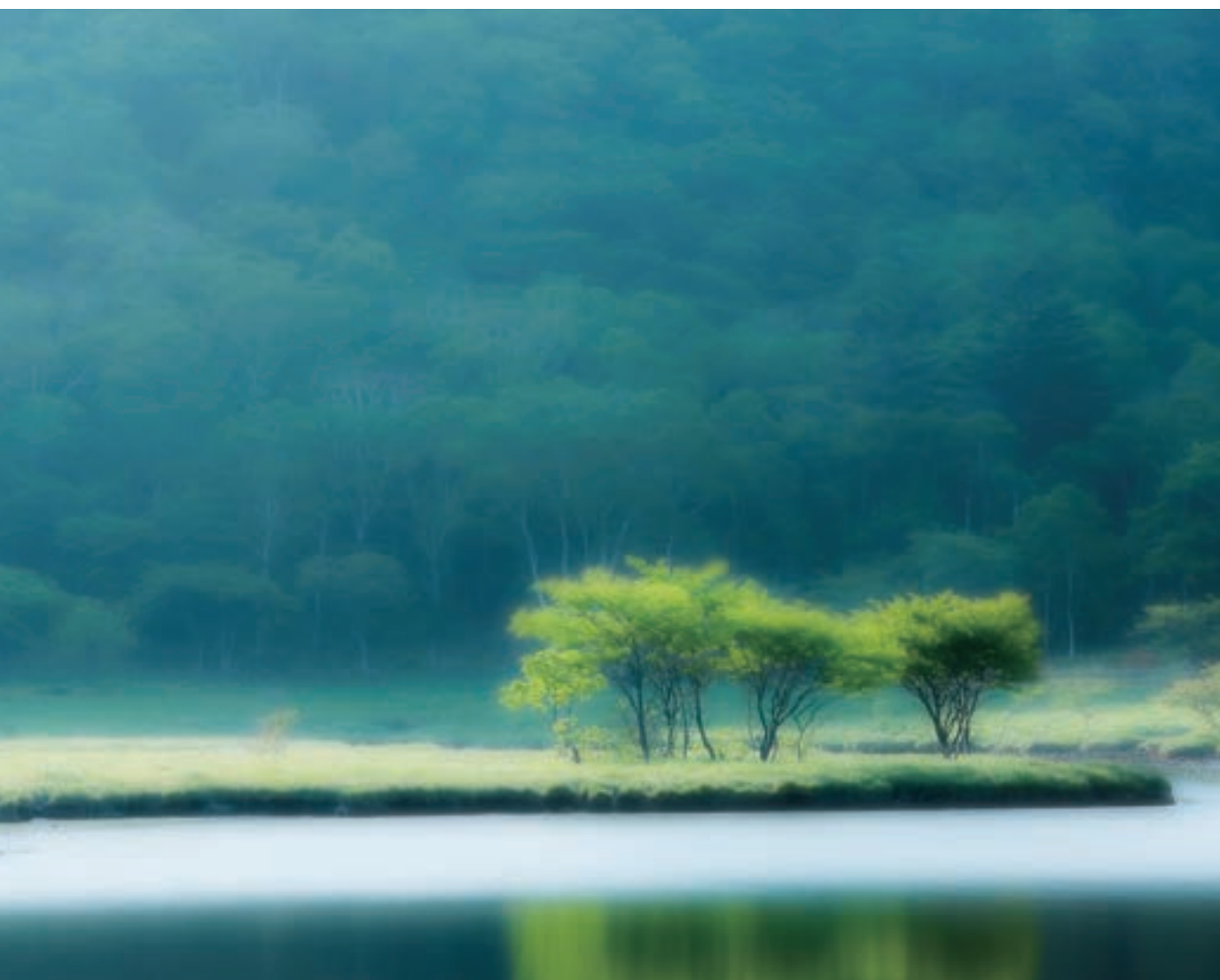


健保だより



CONTENTS

- 令和4年度 収入支出予算をお知らせします
- 健診を受けない理由は後悔につながります
- 特定健診・がん検診の費用補助を実施しています
- 春のウォーキングアドバイス！
- こんなときは、被扶養者でなくなります！
- こころとからだの健康相談が変わります



水辺の新緑 ●群馬県

2022 春

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

収入支出予算をお知らせします

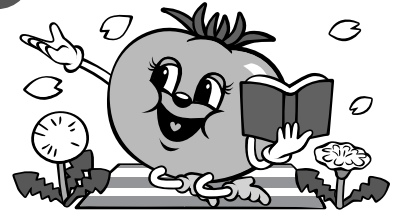
これらの結果、収入の不足分は繰越金8000万円で補填いたしますが、納付金の急増により、組合財政の健全性を示す経常収支は5050万円の赤字予算となりました。

令和4年度は、保険料率を9.2%（前年度と同率）、被保険者数は前年度と同じ、平均標準報酬月額額は1%の増加といたしました。収入では、みなさんの給与や賞与から納めていただく保険料は4億4533万円（0.3%増）を見込みました。一方支出では、みなさんの医療費等に充てられる保険給付費は2億4500万円（12.5%減）、高齢者医療制度への納付金は2億206万円（79.6%増）、みなさんの健康維持・増進をサポートする保健事業費は2688万円（7.8%減）を見込みました。

予算概要
予算総額 5億3261万円

健康保険

令和4年度の当健保組合の予算が、先の組合会で承認されましたので、その概要をお知らせします。



令和4年度予算の概要

予算の基礎数値

●予算総額 5億3,261万円

経常収入 4億4,564万円
経常支出 4億9,614万円
経常収支 ▲5,050万円

●被保険者数 1,030人
(男 596人 女 434人)
●被扶養者数 784人
●平均標準報酬月額 335,376円
●平均年齢 42.43歳

健康保険

科目	予算額	1人当たり額
保険料	445,338千円	432,367円
国庫負担金収入	150	146
調整保険料	6,432	6,245
繰越金	80,000	77,670
繰入金	0	0
国庫補助金収入	104	101
財政調整事業交付金	533	517
雑収入・他	57	56
合計	532,614千円	517,101円

収入

支出

科目	予算額	1人当たり額
事務費	21,649千円	21,018円
保険給付費	245,000	237,864
法定給付費	244,533	237,411
付加給付費	467	453
納付金	202,060	196,175
前期高齢者納付金	96,500	93,689
後期高齢者支援金	105,500	102,427
病床転換支援金	30	29
退職者給付拠出金	30	29
保健事業費	26,882	26,099
財政調整事業拠出金	6,432	6,245
予備費	30,000	29,126
連合会費・他	591	574
合計	532,614千円	517,101円

介護保険

科目	予算額	1人当たり額
介護保険収入	49,870千円	91,505円
繰越金	4,000	7,339
繰入金	3,000	5,505
雑収入・他	5	10
合計	56,875千円	104,358円

収入

支出

科目	予算額	1人当たり額
介護納付金	51,870千円	95,174円
介護保険料還付金	1	2
積立金	2	4
雑支出・他	2	4
予備費	5,000	9,174
合計	56,875千円	104,358円

健保組合の現況

健康保険組合を取り巻く状況ですが、今年度から団塊の世代が75歳に到達し、2025年には全ての方が75歳になります。そのため高齢者医療のために拠出する負担はさらに急増し、医療保険制度全体の財政悪化が急速に進むと予想されます。国は全世代型社会保障制度の構築をめざし、後期高齢者の窓口負担原則2割の制度改正を決定、10月に施行されます。しかし、制度の持続性を確保するには十分とはいえず、現役世代の負担軽減に向けた改革が一層進むことが望まれます。

また、新型コロナウイルス感染症の影響で緊急事態宣言等が再三発令され、日常生活が大きく変わってしまいました。こうした状況のなか、健康保険組合連合会（健保連）が発表した「令和3年度健保組合予算早期集計結果の概要」では、約8割にあたる1080組合が赤字予算を編成、115組合が保険料率を引き上げました。コロナ禍の影響で財政赤字が増大しています。

介護保険

介護保険サービスにかかる費用の財源として健保組合が負担する介護納付金は5187万円（7.0%減）となる見込みです。そのため、今年度の介護保険料率は1.6%に引き下げ、収入の不足分は前年度からの繰越金等を充当して収支の均衡を図ります。

保険料率

（健康保険料率は据え置き、
介護保険料率は0.1%引き下げ）

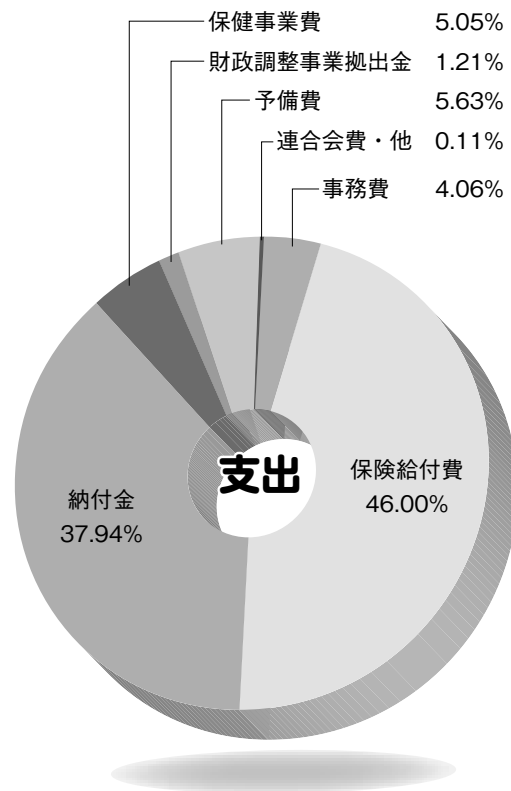
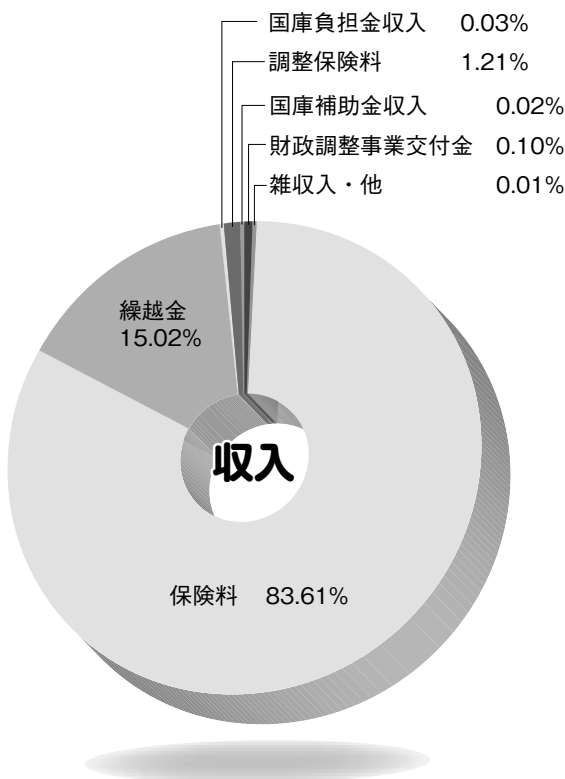
健康保険料率 9.20%

事業主 4.70%
被保険者 4.50%

介護保険料率 1.60%

事業主 0.80%
被保険者 0.80%

健康保険科目別内訳



毎年の健診で病気を予防しよう

健診って健康に不安がある人のためのものじゃないのね！



体調に問題がないときは、健診の案内が届いても敬遠しがち。しかし、初期段階では自覚症状がなく、気づいたときには悪化しているという病気も少なくありません。

健診は、表面化しにくい“病気の芽”を見つけ、早期治療へとつなげるために欠かせないものです。後悔しないためにも、自己判断をせずに健診を受けましょう。

健康と思っていても健診で思わぬ病気が見つかるかも…！？



そういえば…
前回受けた健診っていつだったっけ？



健診は毎年定期的に
受けることが必要

「自分はちゃんと健診を受けている」と思っている、前回受けた健診結果を見てみたら、健診日が2年前…といったことになっていませんか？ 受けていなかった期間に病気が進行し、発見が遅くなったり、重症化してしまつては元も子ありません。年に一度、定期的な受診することが重要です。

さらに

健診を受けると、
健保財政の負担軽減にも
つながる

特定健診・特定保健指導の実施率が低いと、健保組合が国に納める「後期高齢者支援金」に、ペナルティとしての加算が課されてしまいます。支援金が増えると、健保財政を逼迫させる大きな原因となり、みなさんが支払う保険料が高くなる可能性も。実施率が高ければ減算されるので、積極的に受けましょう。

定期的な健診で、いいことたくさん！

01 体の経年変化を確認し
病気を予防

毎年健診を受けていれば、体重や血圧、血糖値などの数値の経年変化を確認でき、生活習慣を見直すきっかけとして役立ちます。

02 病気を早期に発見し
治療へ

生活習慣病の多くは自覚症状が出にくい傾向にありますが、健診で早期に発見できれば、治療をすぐに始められます。

03 医療費の負担が
軽減される

大病になる前に発見・治療ができれば、医療費としての出費が少なくなり、家計の負担も軽減されます。

「自分は大丈夫」って安心してない？ 健診を受けて、生活習慣病を回避しよう！

特定健診とは、生活習慣病につながるメタボリックシンドローム（以下、メタボ）予防を目的とした健診で、40～74歳のすべての方が対象です。身体計測や尿検査などの基本的な項目を調べる一般健診とは異なり、メタボリスクの有無を検査します。リスクがある場合は、保健師や管理栄養士などのプロからアドバイスを受けながら生活習慣改善を行う、特定保健指導に取り組むことになります。



メタボは進行すると 動脈硬化へつながる危険性が！

メタボと聞くと、単なる肥満を思い浮かべる方も多いかもしれませんが、脂肪が内臓に蓄積し、検査数値が一定基準を超えるなど、生活習慣病のリスクが高い状態のことをいいます。進行すると、動脈硬化が起きやすくなり、心疾患や脳血管疾患を引き起こす危険性が高まります。日本における特定健診受診者の男性で約24%、女性で約7%がメタボに該当するとされています※。

メタボの主な要因は、日々の生活習慣の乱れです。健診で自分の各項目の数値を確認し、前の年と比べて少しでも悪化しているところがあったら、日々の生活習慣を見直してみましょう。

※厚生労働省「特定健康診査・特定保健指導に関するデータ（令和元年）」より

こんなにコワイ！ メタボのリスク

不健康な生活習慣



内臓脂肪の蓄積



以下のリスクに該当

- ☐ 高血圧
- ☐ 高血糖
- ☐ 脂質異常



そのまま放置すると
動脈硬化が起きて病状が進行



重症化・合併症へ

- ・心疾患（心筋梗塞、狭心症）
- ・脳血管疾患（脳出血、脳梗塞）
- ・糖尿病（合併症も含む） など

心当たりはない？ メタボの要因をチェックしよう

- ☐ 不規則な食生活
- ☐ 栄養バランスの偏った食事
- ☐ 運動不足
- ☐ 睡眠不足
- ☐ 喫煙
- ☐ お酒の飲みすぎ など



今すぐスケジュールを確認して、早めに健診を予約しよう！

医療機関によっては、早めに予約をしないと枠が埋まって受診しづらくなる可能性があります。「今は忙しいから」と後回しにせずに、案内が届いたら自身のスケジュールを確認して、早めに受診予約をするように習慣づけましょう。

健診を受けない理由は 後悔につながります

健診を毎年受けることで、早期の病気発見につながります。職場で受ける被保険者と違い、被扶養者のみなさんは自分で予約をする必要があるため、注意していないとつい機会を失ってしまいがちです。何かと忙しい毎日ですが、時間を確保して年に一度は健診を受けるようにしましょう。

健康だから、
受ける
必要ないわ



自分では
わかりません

病気について、自己判断はあてになりません。自分では健康だと思っても、自覚症状のない病気はたくさんあるからです。

そもそも健診は、そんな病気を早期に発見するためのものです。安心するのは、健診を受けて健康であることを確認してからにしましょう。

通院
してるから、
診てくれて
いるはずよ



それは
誤解です

通院の原因となる病気や、不調を訴えた箇所は診てもらえますが、体の状態をすべてチェックしてもらえているかどうかはわかりません。

健診の検査項目は、多岐にわたります。まだ見つからない病気を発見できることもありますので、受けるようにしましょう。

病気が
あったら…、
怖いじゃない



放置する
ほうが
怖いです

本当に病気にかかっていた場合、発見を先延ばしにすることのほうがリスクがあります。発見が遅くなればなるほど、治療にかかる心身の負担や金銭的な負担が増えていくからです。

不安を感じながら毎日を過ごして悪化させるより、健診を受けて早期に改善するようにしましょう。

忙しくて、
そんな時間
ないわ



将来の
時間のことも
考えましょう

健診にかかる時間は、1年のうちでたった半日程度です。もし病気になってしまったら、治療のためにもっと長い時間が奪われることになります。

健康な時間が長いほど、人生を楽しむ時間が生まれます。将来、充実した時間を過ごすため、健診を受けておきましょう。

受けようと思ったら、
今すぐ予約を！



年度後半になるにつれ、駆け込みで健診機関は混雑します。このため、健診予約のタイミングが遅くなると、希望する日時の予約がいっぱいで受けられないことがあります。

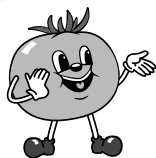
7ページに掲載しているように補助もありますので、春のうちから予約しましょう。

人間ドックの
受診費用を
上限20,000円
補助します

40歳以上の被扶養者の方へ

特定健診・がん検診の費用補助を 実施しています

トマト銀行健保組合では40歳以上の被扶養者の方を対象に、特定健診・がん検診の費用補助を実施しています。健診で定期的にご自身の状態を知り、未然に病気を防ぎましょう。



人間ドックの受診で **最高20,000円** まで費用補助!!

健診の流れ

健保組合から対象者(40歳以上の被扶養者)に「受診券」を配布

最寄りの健診機関で受診

トマト銀行が契約する健診機関で
「人間ドック」*を受診

パート先等
勤務先の健診機関で受診

「受診券」「健康保険証」を持参

「受診券」は不要

健保組合助成分(上限5,000円)
との差額を支払う

健診費用を一時自己負担
(基本契約料約30,000円)

「健診結果」のコピーを
健保組合に送付

「がん検診」を受診した場合は
領収書(コピー可)を健保組合に送付

「健診結果」と領収書(コピー可)を
健保組合に送付

「がん検診」を受診した場合は
領収書(コピー可)を健保組合に送付

指定口座にがん検診の費用補助
(上限5,000円)を振込

指定口座に特定健診・がん検診の
費用補助(上限20,000円)を振込

指定口座にがん検診の費用補助
(上限5,000円)を振込

健診結果をもとにメタボのリスクごとに階層化を行い、
リスクの高い人に健保組合より特定保健指導の連絡

* 特定健診とがん検診が基本で、そのほか婦人科検診、オプションも選ぶことができます。

※ 病院や診療所、健診機関などへ電話等で予約をされる場合、希望する受診内容(特定健診・がん検診・人間ドック等)を具体的に申し出てください。予約でいっぱいの場合や希望する健診内容を実施していない機関もあります。

女性は乳がん検診と子宮頸がん検診も プラスして受けましょう

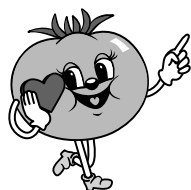
乳がん検診

+

子宮頸がん検診

+

特定健診



日本では30～50歳代の女性を中心に乳がんにかかる方が増え続けており、今では女性がかかるがんの第1位になっています。また、20～40歳代の女性には子宮頸がんが増加しています。

いずれも、早期発見できれば治癒を望むことができます。そのためにも、女性は特定健診にプラスして、乳がん検診、子宮頸がん検診を受けましょう。症状がないうちから、定期的に受けることが大切です。

※ 乳がん検診、子宮頸がん検診は、多くの市区町村で助成が行われており、少ない自己負担で受けることができます。詳細はお住まいの市区町村窓口にお問い合わせください。

回復レシピ

＊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。



ことも。疲労回復に効果的な春野菜で、体の中から元気になりましょう。
ヘルシーレシピ
をバランスよくとることができる健食をご紹介します。



POINT

たけのこにみられる白い粉のようなものは、チロシンというアミノ酸で食べても問題ありません。チロシンは神経伝達物質の合成成分となることから、集中力アップやストレス軽減作用が期待できるといわれています。グリーンピースは加熱しすぎると色が悪くなるため、仕上げに加えます。

●エネルギー 570kcal ●塩分 2.7g

材料 (2人分)

- ごはん 2皿分
- 豚ひき肉 80g
- 大豆 (水煮) 100g
- 玉ねぎ 1/2個 (100g)
- たけのこ (水煮) 100g
- グリーンピース (冷凍でも可) 20g
- にんにく (すりおろし) 小さじ1/2
- サラダ油 大さじ1/2
- カレー粉 大さじ1
- A めんつゆ (3倍濃縮) 大さじ2
- A ケチャップ 大さじ2



大豆がたっぷりで食べごたえバツガン!

お豆と春野菜のドライカレー

作り方

- ① 玉ねぎは粗みじん切りにする。たけのこは1.5cm角に切る。グリーンピースは下ゆでしておく。
- ② フライパンにサラダ油、にんにくを入れて中火にかけ、香りがたったら豚ひき肉と玉ねぎを加えて炒める。
- ③ 全体に火が通ったら、たけのこ大豆、カレー粉を加えてひと混ぜし、Aを加えてふたをして弱火で5分ほど加熱する。
- ④ グリーンピースを加えてさっと炒め合わせる。器にごはんとカレーを盛る。



料理制作 ■ 藤原 朋未
(管理栄養士)

撮影 ■ 巢山 サトル
スタイリング ■ 大原美穂

春野菜の疲労

春は穏やかな気候で過ごしやすい一方、環境の変化から疲れを感じやすい旬の食材を存分に味わえ、ひと皿で不足しがちな栄養素



アスパラガスに含まれるアスパラギン酸は、エネルギー代謝に関与することから疲労回復効果が期待できるといわれています。麺は先に炒めておくことで、べたつかず香ばしさがアップします。シーフードミックスは、塩水につけて解凍すると、うま味が逃げずに弾力のある仕上がりになります。

●エネルギー 380kcal ●塩分 2.7g

材料 (2人分)

- 焼きそば麺 …………… 2玉
- 冷凍シーフードミックス …… 200g
- アスパラガス …………… 3本 (60g)
- 玉ねぎ …………… 1/2個 (100g)
- にんじん …………… 1/5本 (30g)
- キャベツ …………… 2枚 (100g)
- 鶏がらスープの素 (顆粒)
…………… 小さじ2
- ごま油 …………… 大さじ1/2
- 粗びき黒こしょう …………… 少々



鮮やかな緑色が食卓に彩りを添える

アスパラのシーフード塩焼きそば

作り方

- ① シーフードミックスは塩水 (水…200mL、塩…小さじ1) に入れて、30分以上おいて解凍する。
- ② アスパラガスは根に近い部分はピーラーで薄く皮をむき、4cm長さの斜め切りにする。玉ねぎは1cm幅のくし切りにし、にんじんは1cm幅の短冊切りにする。キャベツはざく切りにする。
- ③ フライパンを中火にかけ、焼きそば麺を入れてほぐすように炒める。麺がほぐれ、軽く焼き色がついたら、鶏がらスープの素を半量加えて混ぜ合わせ、一度皿に取り出しておく。
- ④ フライパンにごま油をひいて、玉ねぎとにんじんを入れて炒める。玉ねぎがしんなりしたら、水けを切ったシーフードミックス、アスパラガス、キャベツの順で加える。
- ⑤ 全体に火が通ったら、残りの鶏がらスープの素を加えてひと混ぜし、③を戻し入れて炒め合わせる。皿に盛り、黒こしょうをかける。

春のウォーキング アドバイス!!!

日常生活に取り入れやすい運動のひとつであるウォーキング。楽しく続けるためのコツと、季節ごとに注意したいポイントをご紹介します。

暖かな陽気が続く春は、気持ちよくウォーキングできる季節です。足だけで歩くのではなく、腕をしっかり振り、体全体を使って歩くことで、エネルギーを効果的に消費することができます。しかし、季節の変わり目は体調を崩しやすい時期。朝晩は冷え込むこともあるので、体温調節ができる服を用意し、準備運動と運動後のケアもしっかり行いましょう。

ウォーキング チェックボックス

☑ サングラスで紫外線カット

紫外線量が増える春先は、紫外線カットのサングラスをかけるのがおすすめ。紫外線防止効果が示されているサングラスを選び、目をしっかりと保護しましょう。直射日光に加え、道路からの照り返しやほこり、さらに花粉による刺激も防ぐことができます。



☑ 朝ウォークで1日のリズムをつくる

朝歩いて朝日を浴びることで、セロトニンというホルモンを活性化させることができます。セロトニンは体内時計をリセットする働きがあるため、体を活動モードへと切り替える効果があります。生活リズムを整えて、健康な1日をスタートさせましょう。



☑ 気温差を考慮した服装を

日中は温かい春も朝晩になると冷え込むので、服装選びには注意が必要です。トップスは汗をかいても体が冷えないよう、吸汗速乾性のよいものを選びましょう。また、パーカーやウィンドブレーカーなどの薄手のアウターを羽織ることで、温度調節がしやすくなります。



☑ 歩数計を付けて目安を計ろう

健康維持のためのウォーキングの目標は、1日8,000歩とされています。運動不足の方は、日常的に歩数計を持ち、8,000歩に到達するよう心がけてみましょう。消費カロリーの表示やゲーム機能があるものも多いので、自分に合った歩数計で楽しく歩きましょう。



ウォーキング後はクールダウンを

足首ストレッチ

やり方

- ①椅子や床に座って、右足を左の太ももの上に乗せる。
- ②左手の指と右足の指をしっかり組む。
- ③足首を大きく、ゆっくりと5回まわす。反対も同様に繰り返す。



POINT

足先は血流が悪くなりやすい場所。揉みほぐすイメージでストレッチをしましょう。

ご家族(被扶養者)が就職や結婚されたときなどは 健保組合に届け出が必要です！

春は、就職や結婚など被扶養者の状況が変わることが多い季節です。

以下の状況に被扶養者であるご家族が該当する場合は、被扶養者の資格を失うことになりますので、「被扶養者異動届」に該当する被扶養者の「保険証」を添えて、5日以内に健保組合へ提出してください。

※該当する被扶養者が「高齢受給者証」「限度額適用認定証」をお持ちの場合は、それらもあわせて提出をお願いします。

こんなときは、被扶養者ではなくなります！

被扶養者の状況が以下に該当する場合は、被扶養者ではなくなります。健保組合に届け出が必要かチェックしてみましょう。

☐ 就職した・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

- 被扶養者の年収が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、年収が180万円以上(老齢年金、障害年金、遺族年金を含む)



☐ 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り、その額が1日あたり3,612円以上(※)のとき
- (※) 60歳以上は1日あたり5,000円以上



☐ 結婚した

- 被扶養者が結婚して結婚相手の被扶養者になったとき



☐ 離婚した

- 被扶養者が被保険者と離婚したとき



☐ 別居した

- 配偶者・子・孫・父母・祖父母・曾祖父母・兄弟姉妹以外の親族(三親等内)が被保険者と別居したとき



☐ 亡くなった

- 被扶養者が亡くなったとき



☐ 後期高齢者医療制度の被保険者になった

- 被扶養者が75歳になり、後期高齢者医療制度の被保険者になったとき
- 65~74歳の方が一定の障がいがあり、後期高齢者医療制度の被保険者になったとき



☐ 外国に移住した

- 国内に住所(住民票)がなくなったとき



※留学、海外赴任、観光、保養、ボランティアなどで、一時的に海外に渡航している人等は除きます。

2021年8月から

夫婦共同扶養の場合(夫婦が共働きでともに被保険者である場合)の 被扶養者認定基準が変わりました

子ども等を被扶養者にするとき、夫婦が共働きでともに被保険者である場合は年間収入が多い方の被扶養者になりますが、この年間収入の基準が2021年8月から下記のように変更されましたのでご注意ください。

- 被扶養者の数にかかわらず、被保険者の年間収入(過去の収入、現時点の収入、将来の収入等から今後1年間の収入を見込んだものとする)が多い方の被扶養者となります。
- 夫婦双方の年間収入の差額が年間収入の多い方の1割以内である場合は、届出により、主として生計を維持する方の被扶養者となります。

百

コトノハの
風景
フラワーパークかごしま
(鹿児島県指宿市)

花

写真は①ダリア、②
チューリップ、③花
の並木道(ジャカラ
ンダ)、④ポピー



●フラワーパークかごしま

【地図④】

詳細はこちらから → <https://www.fp-k.org>

ひゃっ
かりょうらん
「百花繚乱」

…
さまざまな花が
色とりどりに咲き乱れる様子

鹿児島県薩摩半島の最南端、長崎^{ながさき}鼻の近くにある「フラワーパークかごしま」は、花・風・光のシンフォニーをテーマとした植物公園で、東京ドーム約8個分の広大な敷地に、約2400種・40万本の植物を植栽。花のテーマパークとしては日本最大級の規模を誇ります。

写真③のジャカラランダは中南米原産。ホウオウボク、カエンボクと並んで世界三大花木の1つに数えられ、5月下旬から6月中旬頃に掛けて美しい紫色の花を咲かせます。

長崎鼻を出発し、九州自然歩道の一部をたどり、温泉施設のあるヘルシーランドへ向かうコース。錦江湾や対岸の大隅半島を眺めながらの行程です。後半部は、天を突くような形の奇岩、標高202mの竹山をめざして歩きます。



●レストラン「地熱の里」

【地図⑥】

ヘルシーランドの敷地内にあるレストラン。指宿名物の「カツオのたたき」など、地元の食材をふんだんに用いた料理を提供します。写真はたたき御膳(1,370円)。平日は日替わりランチ(700円)もあります。

詳細はこちらから

→ <http://ppp.seika-spc.co.jp/healthy/restraunt/>

●ヘルシーランド露天風呂
「たまたま箱温泉」

【地図⑥】

絶好のロケーションの温泉施設。露天風呂は開聞岳を望む和風と、奇岩の竹山を望む洋風があり、どちらも絶景が楽しめます。男女日替わりで、和風は奇数日が女風呂、偶数日が男風呂となります。

詳細はこちらから

→ <http://ppp.seika-spc.co.jp/healthy/>



●長崎鼻パーキングガーデン

【地図⑥】

長崎鼻の近くにある、亜熱帯植物が生い茂る動植物園。サル類、鳥類、小動物が、自然に近い形で放し飼いにされ、インコやネズミのショーも楽しめます。

詳細はこちらから

→ <http://nagasaki-bana.com/>



●長崎鼻

【地図①】

錦江湾に突き出た岬で、薩摩半島の南端に位置しています。周辺は霧島錦江湾国立公園に指定され、付近の浜はウミガメの産卵地としても有名。海を隔てて円錐形の開聞岳が望めます。



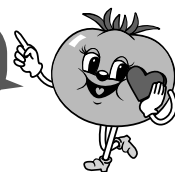
●龍宮神社

【地図②】

長崎鼻は浦島伝説発祥の地。岬の近くには、乙姫様を祀り、縁結びにご利益のある龍宮神社があります。願いごとを貝殻に書いて奉納する貝殻祈願で知られています。

園内には開聞岳を背景にした花広場や、錦江湾（鹿児島湾）を一望できる展望回廊、屋内庭園、ヨーロッパ風の西洋庭園などがあります。温室では色鮮やかなヒメシヨウジョウヤシなどの熱帯植物も生育。世界各地の植物を楽しみながら、自然豊かな園内を散策し、心安らぐ時間を過ごすことができます。

ここからからだの健康相談が変わります



みんなの
家庭の医学

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/>

『みんなの家庭の医学』

4/1 金より
ダウンロード可能



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。

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、直接お電話からもご利用いただけます。
※携帯電話からも通話可能。

0120-799-085(当健保専用ダイヤル)

※これまでの“0120-03-1199”は4月以降使用できません

あなたの健康に 寄り添う機能はこちら!

※画面は開発中のものです。

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

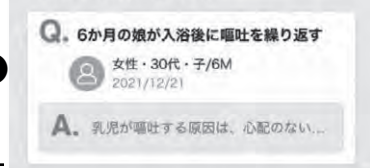
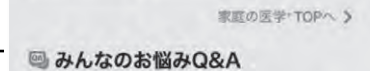
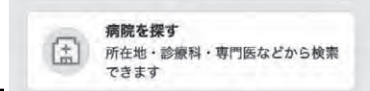
幅広い相談から作った
本当に役立つQ&A

年間10万件も寄せられる、からだところの健康相談から、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。



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。バー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、みんなと一緒に健康に。

※こちらの機能は6月上旬リリースを予定しています。

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。自分だけは大変な生活習慣改善をアプリがサポートします。

※こちらの機能は6月上旬リリースを予定しています。

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。目を閉じて背筋を伸ばし、あぐらの姿勢に。口から息を吐き、吐き切ったら改めて鼻で息を吸い込みます。そのまま鼻で呼吸を続け、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日の疲れをリセットする 首コリをほぐすストレッチ

2 手のひらを3cmほど頭頂部に移動させる。息を吸って頭を少し起こし、息を吐きながら優しく手と頭を押し合う。手と頭には無理に力を入れすぎない。とくに手は、指先の力は抜いて指の腹と腕全体で頭を押すイメージ。息を吸いながら力をゆるめてこれを2回。

1 あぐらの姿勢になって、右手を頭の左側へ添える。腕の重さで首の筋が伸びるのを感じ、ひと呼吸。



右側・左側
15秒ずつ
1日1回

POINT /
日々酷使しがちな首の筋肉をほぐすと、脳がリラックスします。手と頭を同時に押し合うことで、首の深層部の筋肉にも効果的です。



3 手を後頭部の左斜め後ろに添え、目線は斜め右下に。背筋を伸ばしながら息を吐き、頭と手を押し合う。息を吸いながら力をゆるめてこれを2回。



4 ゆっくりと頭を起こして、手をほどく。首まわりの血流がよくなってあたたかさを感じたら、そのままの姿勢でリラックス。

Illustration / たかな かな

疲れているのに寝つけない、夜中に目が覚める...眠りの悩みはさまざまですが、いずれもつらく苦しいもの。おやすみ前の1分間に呼吸法とストレッチを取り入れ、ストレスで緊張した心身をやわらげて心地よく眠りましょう。
※痛みを感じたら、ストレッチはお休みしましょう。