

健保だより



- 令和5年度 予算をお知らせします
- もっと歩いてほしい
- 健康リスクありの加熱式タバコ、全身の病気に関わる歯周病
- 特定健診・がん検診の費用補助を実施しています
- 高血圧
- からだの健康相談相談室
- 医療費がWebで見えるようになりました

CONTENTS



一貫野の藤 ● 山口県

2023 春

ご家庭にお持ち帰りになり
みなさんでご覧ください

トマト銀行健康保険組合

検索

<https://www.kenpo.gr.jp/tomato-kenpo/>



収入支出予算をお知らせします

令和5年度の当健保組合の予算が、2月20日の第84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

予算の概要

経常収支は2年連続のマイナス予算

令和5年度は、保険料率を9.20%（前年度と同率）、被保険者数、平均標準報酬月額ともに前年度比横ばいといたしました。収入では、みなさまの給与や賞与から納めていただく保険料は4億4千273万円（0.6%増）を見込みました。一方、支出では、みなさまの医療費等に充てられる保険給付費は2億4千747万円（4.1%減）、高齢者医療制度を支える納付金は1億6千402万円（14.9%減）、みなさまの健康の維持・増進をサポートする保健事業費は3千万円（18.7%増）を見込んでおります。これらの結果収入の不足分は繰越金5千万円で補填いたしますが、納付金の負担が重く、単年度の組合財政の健全性を表す経常収支額は2千58万円と2年連続のマイナス予算となりました。

健保組合の現況

負担能力に応じて全世代で支える 仕組みの構築に向けて

高齢者人口がピークを迎える2040年頃を視野に、人口減少に対応した「全世代型の社会保障制度の構築」のため、負担能力に応じてすべての世代で増加する医療費を公平に支え合う仕組みの構築に向けて医療保険

健康保険

●予算総額 5億69万円

経常収入	4億4,302万円
経常支出	4億6,360万円
経常収支	▲2,058万円

- 収支差引額(ア)-(イ) 0千円
- 経常収支差引額(ウ)-(エ) ▲20,584千円※単年度財政収支額

- 被保険者数 1,010人
(男 565人 女 445人)
- 被扶養者数 762人
- 平均標準報酬月額 333,441円
- 健康保険料率 9.20% (事業主4.70% 被保険者4.50%)
- 平均年齢 42.70歳

科目	予算額	1人当たり額
保険料	442,731千円	438,348円
国庫負担金収入	150	149
調整保険料	7,089	7,019
繰越金	50,000	49,505
繰入金	0	0
国庫補助金収入	105	104
財政調整事業交付金	501	496
雑収入・他	117	115
収入合計(ア)	500,693千円	495,736円
経常収入(ウ)	443,017千円	438,631円

科目	予算額	1人当たり額
事務費	21,613千円	21,399円
保険給付費	247,468	245,018
法定給付費	246,863	244,419
付加給付費	605	599
納付金	164,020	162,396
前期高齢者納付金	54,000	53,465
後期高齢者支援金	110,000	108,911
病床転換支援金	10	10
退職者給付拠出金	10	10
保健事業費	29,997	29,700
財政調整事業拠出金	7,089	7,019
連合会費・他	30,506	30,204
支出合計(イ)	500,693千円	495,736円
経常支出(エ)	463,601千円	459,011円

介護保険

●予算総額 5,535万円

- 収支差引額(オ)-(カ) 0千円

- 第2号被保険者たる被保険者数 715人
- 平均標準報酬月額 384,869円
- 介護保険料率 1.60% (事業主0.80% 被保険者0.80%)

科目	予算額	1人当たり額
介護保険収入	49,341千円	91,035円
繰越金	4,000	7,380
繰入金	2,000	3,690
雑収入・他	5	9
収入合計(オ)	55,346千円	102,114円

科目	予算額	1人当たり額
介護納付金	50,341千円	92,880円
介護保険料還付金	1	2
積立金	2	4
雑支出・他	5,002	9,228
支出合計(カ)	55,346千円	102,114円

制度改革法案が令和5年度の通常国会に上程され、審議されることになりました。出産育児一時金は令和5年度から42万円から50万円に増額される一方、保険料などの負担は、世代間のみならず世代内においてもバランスを是正していくことになっていきます。しかしながら、高齢者医療を支える納付金が高水準で推移していくことが見込まれるなか、足許では医療費の増加傾向もあり、健保組合の財政は引き続き厳しい状況が続くことが予想されており、健康管理に対するいっそうの改善が重要な課題となっています。

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特定健診やがん検診、人間ドック費用の補助のほか、負担なしで利用できる特定保健指導や健康相談などの保健事業を積極的にご活用いただき、ご自身やご家族の健康の管理・増進にいっ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

介護保険サービスにかかる費用の財源として当健保組合が負担する介護納付金は5千34万円（2.5%減）になる見込みです。そのため、令和5年度の介護保険料率は1.6%に据え置き、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る予算としております。

保険料率

(健康保険料率、介護保険料率ともに据え置き)

健康保険料率 9.20%

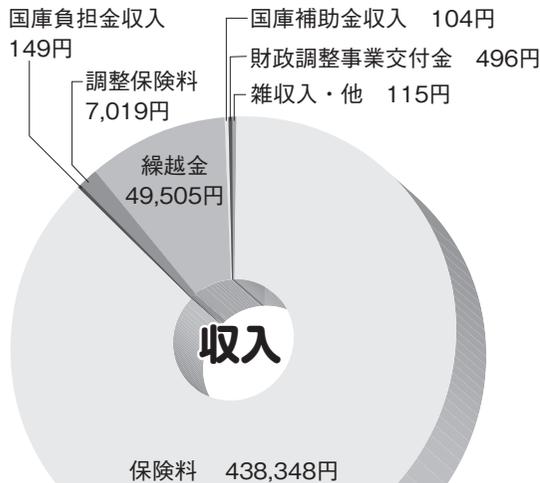
事業主 4.70%
被保険者 4.50%

介護保険料率 1.60%

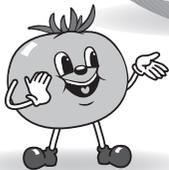
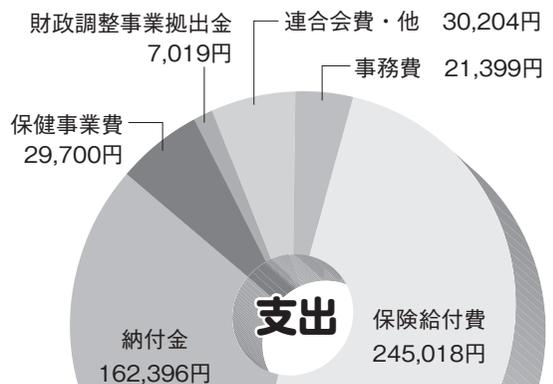
事業主 0.80%
被保険者 0.80%

被保険者1人当たりの予算額(健康保険)

収入合計 495,736円



支出合計 495,736円





もっと歩いてほしい

今回の生活習慣改善対象者



あるき たりん
歩木田 凜さん

44歳・男性。特定健診で腹囲が93cmと基準値を超え、加えて血圧と中性脂肪も基準値オーバー。近年はお酒の量が増え、そのおつまみも影響して(?)、肥満傾向に。通勤にはバスと電車を利用、歩くのはせいぜい1日2000歩がいいところ。

「特定保健指導」をご存じですか？ これは、特定健診で「要指導」とされた生活習慣病予備群のみなさんに用意されている、保健師や管理栄養士などが行う支援のこと。この特定保健指導を実際に活用した人は対象者のうち2割超程度^{*1}といわれており、みなさんの健康を全面的にバックアップするのが使命である健保組合としては、この数字をもっともっと押し上げていきたいところです。

今回は、リスクの高い人に対して行われる積極的支援の対象になった人を例に、特定保健指導の流れや実際の取り組みをご紹介します。

※1 厚生労働省「2020年度特定健康診査・特定保健指導の実施状況」



歩 食習慣を改善する、っていうのはよくわかるんですよ。休肝日だったり、揚げ物の回数を減らしたり。でも運動っていうのはねえ…。

モ 歩数を増やしてみても？
通勤時にたとえば「1駅前で降りてみる」とか。

歩 自宅近くのバス停から約10分で最寄り駅。電車で移動して、職場は駅と直接つながっているビルです。普段は快速電車を使っていて、1駅前で降りると実質3駅分あります…しんどいですよ。



モ 歩木田さんこんにちは！ 単刀直入にお聞きしますが運動は何かされていますか？

歩 いやあ、これといって…。でも、最近お腹の出方が気になってはいるんですよ。健診の数値もよくないし。体を動かすこと自体が減ったのに食べる量が変わらなくて、そのせいだとは思いますが…。

モ 食事のバランスも大切ですが、運動習慣はプラスしておきたいところですね。



歩木田さんの実践

- 週に2回以上、バスの代わりに自宅と最寄り駅の間をウォーキング
このほかにも…
- 塩分や脂っこいものは控え、週1日以上(目標は週2日)の休肝日
- 食事の際、野菜やきのこ、海藻の割合を増やす

こんな工夫も!

日常で歩数を増やすアイデア

電車通勤のときに

- ・ 1つ前の駅で降りて歩く
- ・ 駅構内では階段を利用する
- ・ 改札から「いちばん遠い車両」を利用する

車通勤のときに

- ・ 帰宅前、車に乗る前に10分程度のウォーキングを

勤務中に

- ・ コピーは自分で取りに行く
- ・ トイレは違うフロアへ、階段を使って!
- ・ ランチはちょっと足を延ばしてみる

休日に

- ・ 家族や友人などと一緒に体を動かす

同僚は「自宅の最寄り駅に着いたら早く帰りたい」から、職場の最寄り駅周辺で歩くようにしているそうです。



それぞれ「合う・合わない」があるので、ご自分に合ったやり方を見つけられるといいですね!



モ では、ご自宅から最寄り駅までのバス乗車分を歩いてみませんか?



歩 バスで10分…歩けば裏道使って25分から30分ぐらいですね。

モ いきなり毎日、とはいいいません。たとえば週に3回、月・水・金の行きか帰りのどちらかだけでも、始めてみてはどうでしょうか? 成人の基礎体力向上に推奨されているのが「習慣として週2回以上、1回30分以上の息が少し弾む程度の運動^{※2}」ですから、スタートとしては最適ですよ。



歩 そうですねえ…。三日坊主になったらまた別のことを考えるとして、やるだけやってみますか。

※2 厚生労働省「健康日本21～身体活動・運動」より

3カ月後(スマホで面談)

モ (スマホに映る相手を見て) やだ歩木田さん、なんだかシュツとしたじゃないですか!



歩 3カ月で4kg、いい感じに減量できていますね! いざ始めてみたら、自宅から最寄り駅までの30分ぐらいってちょうどいい朝のスイッチになるんです。食事のほうも妻に協力してもらって、揚げ物を少なくしたり、野菜や海藻を増やしたり。

モ 休肝日も続けられたんですね。

歩 週に2日はなかなか難しいんですが(笑)、1日ならなんとか。風呂上がりとか、ガツンと飲みたいときでもまずは水やお茶でごまかすようにすることで、お酒の量を少しコントロールできるようになりました。



煙が見えなくても

健康リスクありの加熱式タバコ

煙が発生しない加熱式タバコは、体への影響はないと思われがちですが、実際には紙タバコのように健康リスクがあると考えられています。

メーカーが、「加熱式タバコに含まれるニコチンやホルムアルデヒドなどの有害物質は、紙タバコに比べて少ない」とうたっていることがありますが、有害物質を体に取り込んでいることに変わりはありません。そのほかにも、プロピレングリコールやグリセロールといった物質は紙タバコよりも含有量が多く、肺への悪影響も懸念されています。

また、喫煙者が加熱式タバコを吸って吐き出した息に含まれるエアロゾル(蒸気)には有害物質が含まれており、それが周囲に拡散されることで、非喫煙者の健康を脅かす可能性も指摘されています。

現時点では、加熱式タバコが体に及ぼす影響について研究が始まったばかりで、科学的データが



十分でなく、どのくらいの影響があるのかははっきりとわかっていません。しかし、今後は加熱式タバコへの対策が強化されることも予想されます。

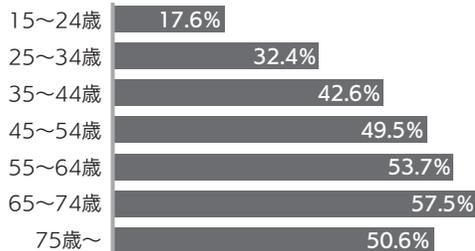
喫煙している人は、こうした対策がとられる前に禁煙を考えてみませんか？ 禁煙外来では、加熱式タバコの利用者でも健康保険で指導を受けますので、すでに利用している人はもちろん、加熱式タバコへの切り替えを考えている人も、禁煙治療に取り組むことをおすすめします。

全身の病気にかかわる歯周病

40代半ば以上の約半数が罹患

歯周病とは、歯垢のなかの歯周病菌の感染によって、歯肉や歯槽骨などに炎症を起こした状態のことをいいます。歯周病は放っておくと、歯が抜け落ちるだけでなく、糖尿病や心疾患など全身の病気の発症や悪化にかかわっていることがわかっており、歯やお口のケアの重要性が高まっています。

■歯周炎にかかっている人の割合



出典：厚生労働省「平成28年歯科疾患実態調査」4mm以上の歯周ポケットを有する者の割合の年次推移より抜粋

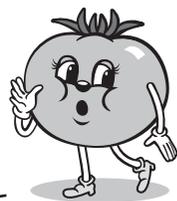


厚生労働省の調査によれば、45歳以上では約半数の人が歯周炎にかかっているというデータがあります(歯周ポケット4mm以上の場合)。

歯周病の特徴は、初期のころには痛みがなく、歯ぐきが腫れるなど自覚症状に気づいたときには炎症が進行していること。歯垢は毎日ていねいにセルフケアを行っていても、どうしても残ってしまいます。たとえ自分では歯の不調を感じていなくても、定期的に歯科医院で歯垢除去をしてもらい、歯周病予防に努めましょう。

今年の健診は

いつ受ける？ どう活かす？



40歳以上の被扶養者のみなさまへ

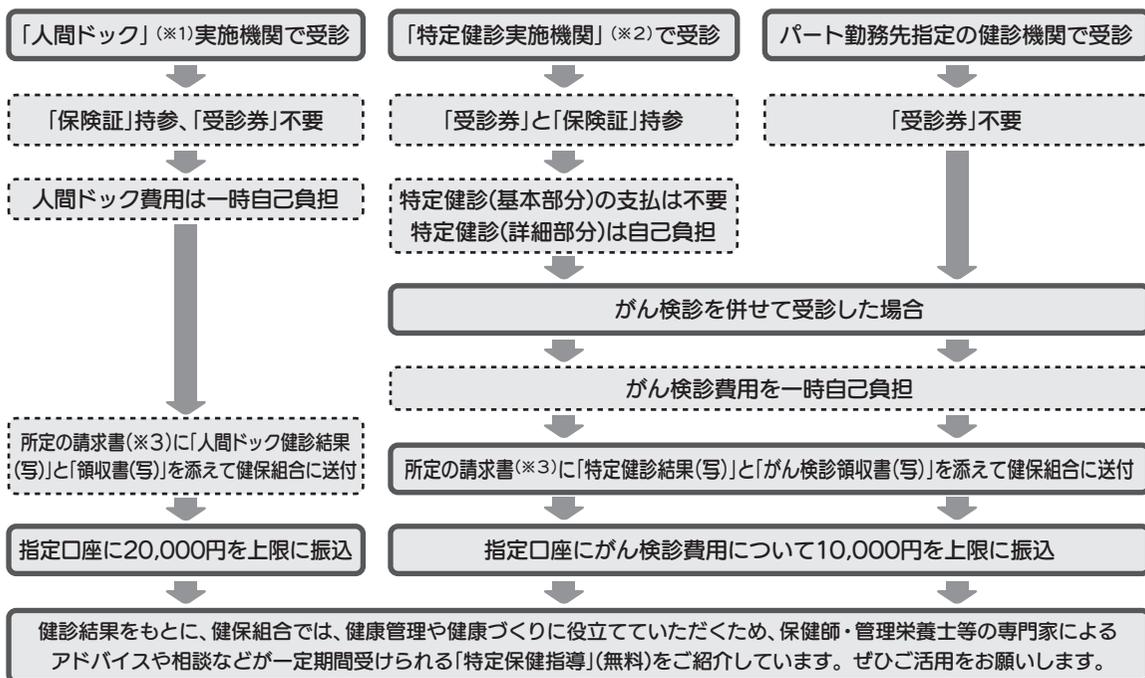
特定健診・がん検診の費用補助を実施しています

- 「人間ドック」の受診は、上限20,000円まで費用補助！
- 「特定健診(基本部分)」の受診は、全額費用補助！
- 「特定健診」と併せて「がん検診」を受診されたときは、上限10,000円まで費用補助！

令和5年度より、
「特定健診(基本部分)」と「がん検診」の
費用補助額を引き上げました！

～特定健診・がん検診・特定保健指導の流れ～

毎年、4月初め、健保組合から対象者(40歳以上の被扶養者)の方へ、「今年度特定健診のご案内」と「受診券」を配布



- ※1 「人間ドック」は「基本健診(特定健診)」と「がん検診」が基本で検査項目は特定健診より多く、婦人科検診等のオプションも選べます。特定健診と比べ料金が高くなっていますが、より広範囲をカバーし、ご自身の意向にあった検査を選ぶこともできます。
- ※2 ホームページ > 保健事業 > 【健康診断】被扶養者の方 > 「特定健診等実施機関検索システム」からでも検索できます。
- ※3 ホームページ > 申請用紙 > 人間ドック関係・特定健診関係 > から印刷できます。



定期的ながん検診を受けましょう！

～症状がないときに早期に発見することが重要なのです！～



最新がん統計(国立がん研究センター) がん死亡数の順位(2021年)

	1位	2位	3位	4位	5位
男女計	肺	大腸	胃	膵臓	肝臓
男性	肺	大腸	胃	膵臓	肝臓
女性	大腸	肺	膵臓	乳房	胃

キャベツ&玉ねぎ使い切りレシピ



●エネルギー 368kcal
●食塩相当量 2.0g

キャベツの芯も細かく刻んで食べられる 巻かないロールキャベツ

材料(2人分)

- キャベツ …………… 1/4個 (300g)
- 玉ねぎ …………… 1/4個 (50g)
- 合いびき肉 …………… 200g
- A 卵 …………… 1/2個
- パン粉 …………… 20g
- 牛乳 …………… 大さじ2
- ナツメグ …………… 少々
- 塩 …………… 小さじ1/4
- こしょう …………… 少々
- B トマト缶(ダイスカット) …… 1/2缶 (200ml)
- コンソメ …………… 小さじ1
- 砂糖 …………… 小さじ1
- 塩・こしょう …………… 各少々

作り方

- ① キャベツの芯は切り取り、みじん切りにする。キャベツの外側の緑の葉と、内側の柔らかい葉に分け、外側の葉は縦半分に切る。玉ねぎはみじん切りにする。
- ② ボウルに合いびき肉、キャベツの芯、玉ねぎ、Aを入れて粘りが出るまでよく混ぜる。
- ③ 炊飯釜にキャベツの外側の葉を敷き詰め、その上に②を半量広げ入れる。さらにその上にキャベツの内側の葉を重ねて、残りの②を広げ入れる。最後に残ったキャベツの葉をのせて、肉を覆い軽く押しつける。
- ④ 混ぜ合わせたBを③に入れ、通常どおり炊飯する。加熱が終わり、粗熱が取れたら器に盛り、切り分ける。

キャベツの

食エゴ栄養 POINT

硬いキャベツの芯は、調理する際についで捨ててしまいがちな部分ですが、芯はキャベツが成長するための栄養の貯蔵庫。キャベツの芯にはカルシウム、カリウムなどの栄養が、葉の部分よりも約2倍多く含まれています。捨てることなく細かく刻んで食べましょう。

SDGs(エスディーゼーブス):世界を持続可能なものとするためにつくられた国際目標。でも取り上げられている食品ロスの問題。家庭でできる対策の基本は、買った食材をムダなく使い切ることです。今回は、キャベツと玉ねぎを使い切るレシピをご紹介します。



■料理制作
柴田 真希
(管理栄養士・料理家)

撮影 ■ 巢山 サトル
スタイリング ■ 大原 美穂

今からできる
SDGs!

“ 買すぎずに、
食べる分だけ購入して ”

食品ロスの主な原因の一つは「買すぎ」です。スーパーなどで安く売っている食材を買いすぎると、つい多めに買ってしまったり、冷蔵庫に残っている食材を使いながら、足りない分だけ購入するように心がけましょう。割引されている商品こそ普段よりも慎重に吟味して、本当に必要で食べられる分だけ選ぶようにすることが、食品ロス対策の第一歩です。



◎エネルギー 142kcal
◎食塩相当量 1.7g

野菜本来の甘みが楽しめる キャベツと玉ねぎのペロンチーノ風 あさりの酒蒸し

材料(2人分)

- あさり(殻つき) …………… 200g
- キャベツ …………… 1/4個(300g)
- 玉ねぎ …………… 3/4個(150g)
- A オリーブ油 …………… 大さじ1
にんにく …………… 1片
- 唐辛子(輪切り) …………… 少々
- B 酒 …………… 大さじ2
- 塩 …………… 小さじ1/4

作り方

- ① あさりは砂抜きをする。
- ② キャベツは2等分のくし形切りに、玉ねぎは6等分のくし形切りにする。にんにくはみじん切りにする。
- ③ フライパンにAを入れて中火にかけ、にんにくの香りがたったらキャベツと玉ねぎを入れて4分ほど焼く。
- ④ キャベツと玉ねぎを裏返し、あさりとBを加えてふたをして、あさりの殻が開くまで5分ほど蒸す。

玉ねぎの

食エコ栄養 POINT

玉ねぎは、ポリフェノールのケルセチン、カルシウムやマグネシウムといったミネラルの9割以上が皮に含まれています。少し色がついているからといって、2枚目の皮まで捨ててしまうと、カルシウムは約98%、マグネシウムは約87%も消えてしまいます。皮をむきすぎないようにしましょう。

*料理のエネルギー・食塩相当量は1人分です。

高血圧



高血圧の判定基準

心臓が収縮し血管に最も強い圧力がかかっているときの値を収縮期血圧、心臓が拡張しているときに血管にかかる圧力の値を拡張期血圧といいます。

特定保健指導を受けるめやす (保健指導判定値)
 収縮期血圧 (最高血圧) 130mmHg 以上
 拡張期血圧 (最低血圧) 85mmHg 以上
 いずれかまたは両方

医療機関受診のめやす (受診勧奨判定値)
 (診察室血圧)
 収縮期血圧 (最高血圧) 140mmHg 以上
 拡張期血圧 (最低血圧) 90mmHg 以上
 いずれかまたは両方

(家庭血圧)
 収縮期血圧 (最高血圧) 135mmHg 以上
 拡張期血圧 (最低血圧) 85mmHg 以上
 いずれかまたは両方

「高血圧治療ガイドライン2019」(日本高血圧学会)より

血圧とは、心臓から送り出された血液が血管を流れるときに、血管の内側にかかる圧力のことです。その値は、心臓から送り出される血液量、血管の収縮の程度やしなやかさで決まります。血圧は常に変動しますが、安静時でも正常値より血圧が高い状態が続くことを「高血圧」といいます。

放っておくと
どうなるの？



血液量が多過ぎたり、血管のしなやかさが失われてきたりすると、血管の内側に強い圧力がかかります。自覚症状がないため、放っておくと血管が傷つきやすくなったり硬くなったりして、気づかないうちに動脈硬化が進行してしまふことも少なくありません。すると、脳卒中や心臓病、腎臓病などの病気になるリスクが高まります。

高血圧の原因は？

ほとんどの場合、高血圧の直接の原因は特定できません。塩分のとり過ぎ、肥満、飲酒、運動不足、ストレスなどの生活習慣、加齢、遺伝的な要素などさまざまな要因が組み合わさって起こると考えられています。

高血圧が気になったら
生活習慣を改善し、
自宅でも血圧を測って記録

健診結果などで高血圧が気になったら、血圧を高くする生活習慣を少しでも改善することが大切です。

そしてあわせて実践したいのが、家庭での血圧測定です。最近では、脳卒中や心筋梗塞などの発症を予測するための方法として、医療機関で測る診察室血圧よりも、普段のリラックスした状態で測る家庭血圧のほうが重視されています。安価な家庭用血圧計も多く販売されていますので、家庭血圧を測る生活を始めてみましょう。

血圧は、毎朝、起床後1時間以内の朝食前に測ります。なお、家庭での正常血圧は収縮期血圧115mmHg未満／拡張期血圧75mmHg未満とされています。

《 血圧を安定させる生活習慣のポイント 》

まずはできることから始めてみましょう！

塩分を控える

味つけには酢や柑橘類を使う、だしと香りでうま味をプラスするなど工夫して減塩しましょう。加工食品に記載されている「食塩相当量」もチェック。1日の食塩摂取量は男性7.5g未満、女性6.5g未満を目標に。すでに高血圧の人は、6g未満をめざしましょう。



野菜や果物を積極的にとる

野菜や果物に含まれるカリウムや食物繊維には、余分なナトリウム(塩分)を排出して血圧を下げる効果があります。ただし果物には糖分も多いため、とり過ぎには注意を。



お酒は適量に

男性は1日にビールなら500mL、日本酒なら1合程度、女性はその1/2程度までにとどめ、週に2日程度の“休肝日”を設けましょう。



ストレスと上手につき合う

過度なストレスは、血圧を上昇させます。自分なりのストレス発散法を見つけて、ストレスをためないようにしましょう。



禁煙する

タバコは血管を収縮させ、血圧や心拍数の上昇を招きます。また、血管を傷つけ、動脈硬化にもつながります。喫煙者は今すぐ禁煙を！



睡眠不足、運動不足を解消する

睡眠不足は自律神経の働きを乱し、血圧を上げる要因になります。有酸素運動は血管をしなやかにして血流を促し、血圧を下げる効果があります。しっかり睡眠をとり、適度な運動を心がけましょう。



高血圧は自覚症状がないからこそ、毎年の健診受診や家庭血圧測定が有効

高血圧は自覚症状がないため、毎年健診を受けることが重要となります。心電図や眼底検査では、高血圧による影響がわかることがあるため、これらの検査を受けることも有効です。

また、血圧の高め、低めにかかわらず、普段から自宅

で毎日血圧を測って家庭血圧を記録しておくことが大切です。高血圧に限らず、ほかの病気で医療機関を受診する際にも役立つ、記録した用紙などを医師に提示することで、より適切な診断や治療が受けられるというメリットがあります。



【風光明媚】

…自然の眺めが清らかで美しいこと

父母ヶ浜は、香川県の西部・三豊市にある約1kmにおよぶ砂浜です。夏場はもちろん海水浴客でにぎわいますが、潮が引いた干潮時に砂浜に現れる巨大な潮だまりが鏡のように空を映し出す絶景は、1年を通して目の当たりにできます。

「天空の鏡」といえば、遠く南米・ボリビアのウユニ塩湖が世界的にも有名ですが、いざ行こうとすると24時間は間違いなくかかる地球の裏側に比べ、こちらはアクセスもよいということでSNSを通して人気となりました。

父母ヶ浜の北西、瀬戸内海に突き出た形の荘内半島には「浦島太郎に関する伝説」がいたるところにあり、この半島中央部にある紫雲出山もその1つ。遊歩道を歩きながら山頂をめざせば、そこには美しい瀬戸内海の風景が広がります。

食べておいしい



●紫雲出山遺跡館「喫茶コーナー」

紫雲出山遺跡館の館内にある喫茶コーナーには、大きな窓とそれに沿ったカウンター席が設けられています。写真は「コーヒーとシフォンケーキのセット」、疲れた体にケーキの甘さがしみわたります。

9:30～17:00(時期により変動あり)、火曜・年末年始休館。



詳細はこちらから

→ <https://www.mitoyo-kanko.com/>

※父母ヶ浜の見頃やその他近隣のグルメ、宿泊施設などの情報も満載です。



癒やされてうれしい

●道の駅ふれあいパークみの

四国霊場第71番札所「弥谷寺」の麓にあり、お遍路さんも疲れを癒やす総合レジャー施設。宿泊施設やレストラン、物産館も併設。癒やしの天然温泉は、どの湯船からも絶えずお湯があふれ出ています。父母ヶ浜から車で約25分。

詳細はこちらから

→ <https://www.park-mino.info/>

明

見て楽しい

●春の桜、初夏のあじさい

標高352mの紫雲出山は、山頂へ向かう途中からでも美しい瀬戸内海の風景を楽しむことができます。米国ニューヨークタイムズ紙に掲載されたことも。

※桜のシーズンは交通規制あり
(詳細は右ページ下に掲載のホームページを参照)



●高地性集落の遺跡群

約2000年前の弥生時代の高地性集落の遺跡。石の矢じりや石槍、石斧などが出土しており、高さ約5mであったと推定される柱の跡も見つかっています。

媚

周辺ウォーキングならココ!

紫雲出山ハイキングコース

大浜*ルート: 約60分、約3km

ゆるやかなアップダウンを経て登るコース。春には桜、初夏にはあじさいと、四季折々の花が美しく山を彩ります。山頂一帯には、弥生時代中期といわれる集落の遺跡群があり、遺跡館も併設。
*このほか、「積」「箱」と呼ばれるコースがあります。詳細は「まちづくり推進隊誌聞」(<https://takumatai.jp/>)でご確認ください。

① JR詫間駅からコミュニティバス「詫間線」で「大浜」下車。近くには登山口の案内看板があります。

② 登山道の途中からも、穏やかな瀬戸内海の光景が広がります。

③ 山頂の「見晴らし台」からの眺め。

④ 海が見えます

⑤ 頂上

見晴らし台

山頂第2駐車場

源道に合流

船越八幡神社

旧大浜小学校

大浜バス停

荻内自然休養村センター

※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。

※写真提供：三豊市観光交流局

トマト銀行健康保険組合 からだの健康相談室

プライバシー厳守

電話・メールで、**24時間365日**ご相談いただけます。



からだの健康相談 **0120-799-085**

(被保険者・被扶養者、被保険者の二親等まで)

ちょっと聞きたい、すぐに相談したい、お医者さんに聞きにくい…etc.
 急な症状に困ったことや、誰かに相談したいと思ったことはありませんか？
 そんなとき、いつでもフリーダイヤルやメールで相談できます。
 病気の症状に関することはもちろん、子育ての悩みや介護、健康も。
 経験豊かな有資格の専門スタッフがていねいにサポートします。

健康の悩み、こんなときどうする？ **今すぐ誰かに相談したい**

誰もいない深夜、突然起こった子どもの発熱トラブル。頼る人がいない。ネット情報も本当に正しいのかわからない。そんなとき、冷静な対応を行うにはどうすればいいの？



トマト銀行健康保険組合

からだの健康相談室

電話・メールで
 24時間365日
 ご相談いただけます

プライバシー
 厳守

育児も、介護も、健康も。お気軽にご相談ください。
 経験豊かで有資格のスタッフが温かくサポートします。

フリー
 ダイヤル **0120-799-085**

(被保険者・被扶養者、
 被保険者の二親等まで)



「みんなの家庭の医学」アプリ・WEBサイト

アプリ・WEB上でメール相談ができるほか、「家庭の医学+（症状・病名・病院・薬検索）」
 や「みんなのお悩みQ&A（相談事例）」など、お役立ち情報が満載です。アプリからはダ
 イレクトに電話相談も可能です。ご利用は初回に個人・団体登録が必要となります。



WEB版 : kateinoigaku.jp/ (団体コード 06330419 を入力) 委託先/株式会社フロンティア

マグネットシート

ホームページ開設しました

パソコン・スマホからアクセスしてください！

<https://www.kenpo.gr.jp/tomato-kenpo/>



- 各種申請書類の印刷・ダウンロードができます。
- 保険給付や保健事業などについてわかりやすく解説しています。
- お問い合わせも問合せフォームよりメールでお気軽にできます。
- 健保組合からのお知らせをいつでも見ることができます。



医療費をWebで見ることができます

毎月、医療費データを更新します！

ダイレクトログイン

<https://web.kenpo.gr.jp/tomato-kenpo/login.asp>

※ホームページトップページからも入れます。



- 過去データ（令和3年1月診療分～）も見ることができます。（最大5年分まで蓄積していきます。）
- ジェネリック医薬品との差額も確認できます。
- 医療費控除申請用データを作ることができます。

ログイン方法

初めてログインされる方へ

被保険者の保険証をご用意ください



- 初回ログイン後はパスワードの変更を必ず行ってください。
- パスワードを忘れたときは？
健康保険組合（086-226-4657）までご連絡ください。初期化しますので「記号・番号・発行通番（被保険者）」で初回ログインを行ってください。
- 保険証の記号・番号に変更があった際は、新しい記号・番号・初期パスワードでのログイン後、パスワードの変更が必要です。
- NO、ID、パスワードを入力してもログインできない場合は、ブラウザの再読み込み等で画面を更新してください。

痛くない!

つらくない

監修 ■ ストレッチデザイン合同会社 柔軟美® トレーナー 村山 巧

家事をしながら ◎ 簡単ストレッチ



最近、運動不足が気になっていませんか。かといって、目標を立てて時間をつくらうとすると長続きはしないものです。ここでは、少しでも体を動かしたり伸ばしたりするきっかけになるよう、普段の家事をしながら無理なくできる簡単なストレッチをご紹介します。

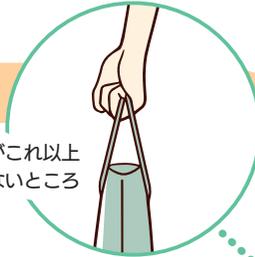
買い物のエコバッグを持ちながら

1

適度な重さのエコバッグを片手で持ち、重さに逆らわずそのまま自然に肩を下げる。



手首がこれ以上回らないところまで



3

ゆっくりと手首を①の状態に戻し、次に親指を内側に向けるように手首を回し、再びゆっくり①の状態に戻す。①～③をゆっくり繰り返す。反対側の手も同様に行う。



2

バッグを持った手の親指を外側に向けるように、ゆっくりと手首を回す。このとき、肩につながる腕の骨が手首の動きに合わせて動いていることを確かめる。



ここがポイント!



買い物の際にエコバッグなどを持ったままできるストレッチです。バッグの重さを負荷にしながらか手首を回すことで、腕や肩回りの筋肉をほぐします。ただし、持ち手が痛くなるほどの重い荷物では、手首を痛める可能性がありますので行わないようにしましょう。

また、バッグを持っている側とは逆方向に首を倒すと、ストレッチ効果が高まります。

Illustration / 浅水 シマ

