

Saúde:ポルトガル語で
「健康」の意味です

健保ニュース
2020春号

Saúde

サウージ

トヨタ自動車東日本健康保険組合

2020年度 予算

健康保険料率が
さがります

お腹いっぱい食べられるごはん

あなたはもう登録しましたか？

健康応援サイト **pepUp.**

高原に咲くヤマナシの花（山梨県北社市）

トヨタ自動車東日本健康保険組合 ● <http://www.kn-kenpo.or.jp>

心と体の健康づくりと豊かな暮らしを応援します

あなたはもう登録しましたか？

健康応援サイト PepUp.

あなたの「健康づくり」を応援する「健康応援サイト PepUp」は初回登録やチャレンジメニューへの参加などで「Pep ポイント」を獲得することができます。「Pep ポイント」をどんどん貯めて、お好みの商品と交換してください。



初回登録するだけで
200 ポイント
(先着 1,000 名)



初回登録は、ココをクリック！

職場配付した案内をご用意ください(なくしてしまった人は、健保組合のHPからPepUp「本人確認用コード」再発行申請書をダウンロードして健保組合にお送りください)。

トヨタ自動車東日本健保 🔍 検索

チェック

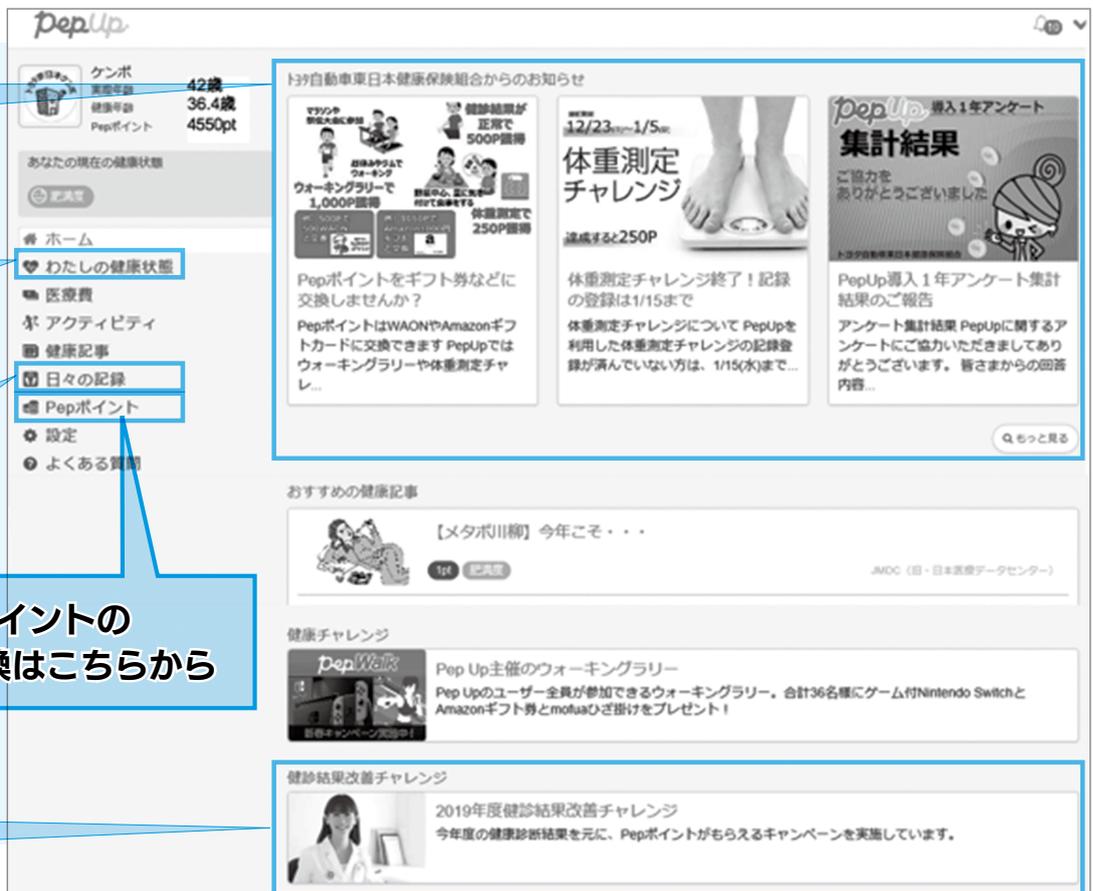
最新ニュース、
実施中イベント
など

ここからあなたの
健康年齢が
わかります

歩数や体重の
記録を
登録できます

Pep ポイントの
商品交換はこちらから

健診結果に基づく
付与ポイントが
わかります





こんなこと
できちゃいます!

獲得ポイントは3年間有効

年間 **10,000** ポイント
以上獲得可能

◆ 2020 年度 健康づくりメニュー

時季	チャレンジメニュー		対象者	付与ポイント
春	PepUp 登録	先着 1,000人限定	全員	200p
	春のウォーキングラリー (60日間で48万歩達成)	個人達成 1,000P チーム達成 400P	全員	1,400p
秋	秋のウォーキングラリー (60日間で48万歩達成)	個人達成 1,000P チーム達成 400P	全員	1,400p
冬	体重測定チャレンジ	期間中体重を測るだけ	全員	300p
	健康クイズチャレンジ (50P × 6 カテゴリー)	健康博士獲得 (全問正解)	全員	300p
通年	事業所独自イベント参加ポイント ※1	上限 1,500P/1人	全員	1,500p
	健診値改善チャレンジ (1項目 100P×10項目)	特定健診項目を正常値へ	35歳以上	※2 1,000p
	健診結果正常 + 生活習慣病通院なし	A判定 + 生活習慣病通院なし	35歳以上	1,000p
	健康年齢が実年齢より若い	-1歳に対して 100P 付与	35歳以上	※2 300p
	BMI 正常 (18.5 ≤ BMI < 25)	適正体重チャレンジ	全員	500p
	年間ウォーキング (8,000歩/1日達成)	3P/日または豪華景品が当たる	全員	1,095p
	健康記事閲覧、リサーチアンケート回答	メールをチェック	全員	※3 1,340p

※1 イベント内容は各部の安全推進委員または職場上司にご確認ください
 ※2 付与ポイントは個人の健診結果により変わります
 ※3 運営会社の都合により変更することがあります

◆ポイント獲得例

Aさん
これを機会に健康を意識しています!

初回登録	200p
春のウォーキングラリー	1,400p
健診	2,650p
体重測定	300p
秋のウォーキングラリー	1,400p
健康クイズ	300p
リサーチアンケート回答	1,120p
計	7,370p/年

Bさん
ウォーキングをがんばったかな?

初回登録	200p
春のウォーキングラリー	1,400p
駅伝	500p
日々ウォーキング	450p
秋のウォーキングラリー	1,400p
健診 (BMI)	500p
リサーチアンケート回答	950p
計	5,400p/年

Cさん
あまり貯まらないなあ...

初回登録	200p
健診	350p
健康クイズ	300p
計	850p/年

ウォーキングラリーに参加するともっとポイントが増えるよ!

◆貯まった Pep ポイントは
素敵な商品と交換できます!

※ポイントの有効期限は3年です。

例

▼ 500ポイントの例	▼ 3,150ポイントの例	▼ 5,000ポイントの例
500WAON ポイント	amazon ギフト券 3,000円	特別栽培はえぬき 5kg

お問い合わせ先 ~ PepUp について ~

委託先となる下記の運営会社にお問い合わせください。
 また、PepUp サイト内の「サポート」「よくある質問」もご覧ください。
 株式会社 JMDC ペップアップサポート窓口
 メールアドレス support@pepup.life

PC▼

スマホ▶

PepUp





今年の健診

あなたは
どっちの
タイプ？

すぐに予約した Aさんと、 先延ばしにした Bさん

START

Aさん

Bさん



健診案内が届きました！

忙しいから、
予約はちょっと
先延ばし…

予約して
スケジュール帳に
記入しました！



手帳に書けば、
忘れないね！



受診しました！



健診の
話題にも
ついていけず…

健診結果が届きました。
血圧が少し高めだから、
減塩と運動を
心がけます！



趣味に仕事に
打ち込むぞ

締め切りギリギリに
予約しようとする、
希望の日程はいつばいに。
なんとか受診できたものの…



やれやれ…
次は早めに受けよう

5月に「**家族健診のご案内**」が届いたら**必ず**ご覧ください
＜申込が必要な健診コース＞＜勤め先で受けるときの申請書＞＜受けられない申請＞があります。

健保組合には、40歳以上のすべての加入者に年度（4月～翌年3月）に1回、健診を実施することが義務づけられています。ご家族のみなさんはご自身で予約する必要があります。早めに受診すると予約がとりやすく、何より、その後1年を安心して過ごすことができます。

対象者の
(従業員と家族)

約9割が特定健診を受診しています！

当健保組合における被保険者と被扶養者の特定健診受診率は約9割に上っています。

被保険者のみなさんは、毎年職場で健診を受ける機会がありますが、奥さまなどのご家族にも早めの健診予約をすすめてください！

受けない人は、10人に1人！



ここが大切

健診結果に従いましょう

健診結果に「要精密検査」「要治療」があったら、必ず受診し、病気の「芽」を摘み取っておきましょう。

異常なし	健康な状態を保つため、現在の生活習慣を続けましょう。
軽度異常	日常生活には差し支えありませんが、病気の「芽」かもしれません。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。
要経過観察	わずかな異常が認められました。日常生活に気をつけることで、改善する場合があります。一定の期間後に、再検査をしてください。
要精密検査	異常が認められました。専門医の診察や精密検査のため医療機関を受診してください。
要治療	治療が必要な異常が認められました。早急に医療機関を受診してください。



特定保健指導の案内を受け取った方

特定健診でメタボリックシンドロームのリスクが高かった方に、保健師など専門職による生活習慣改善指導が受けられる「特定保健指導」のご案内をお届けしています。

必ず、ご参加ください。プロの指導を受けてメタボを脱出しましょう！

私たちの保険料負担は急増しています

高齢化や医療の高度化により医療費は増加の一途をたどり、それを支える現役世代の保険料負担は急増しています。

国は医療費の増加を抑え、健康寿命を延ばすことを目的に特定健診・特定保健指導を推進しており、健保組合には特定健診・特定保健指導の実施率に応じてインセンティブやペナルティを与える仕組みが取り入れられています。つまり、特定健診・特定保健指導の実施率が高い健保組合の支出は減り、低ければ支出が増えることになります。

● 1人当たり保険料額(平均)は12年間で約11万円増



参考：健康保険組合連合会「2019年度健康保険組合予算早期集計結果と『2022年危機』に向けた見直し等について」



健保組合の支出が増えるってことは、保険料の引き上げにつながるかもしない？

このままだと、負担はさらに重く...

特定保健指導の対象者にならない生活が大切です。

- ①健康に気をつける。健康応援サイトPepUpの活用を！
- ②健診結果に異常があれば、医療機関を受診し治療しましょう。

けんぽの保健事業をご紹介します



ご本人 (被保険者) が対象

	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
定期健診時の各種検診 胃がん 35歳以上の奇数年齢 前立腺がん 50歳以上の男性 歯科	通年 (会社の定期健診時)											
大腸がん検診 35歳以上	案内 10月～3月											
がん検診補助	通年 上限5,000円までの補助 (年1回)											
人間ドック費用補助 35歳以上で会社の定期健診受診者	通年 費用の60% (上限30,000円まで) の補助 (年1回)											
特定保健指導 35歳以上「積極的支援」「動機付け支援」対象者	通年											
特定健診結果による受診勧奨 35歳以上特定健診結果による対象者	通知						通知					
健康応援サイト PepUp・ 健康づくりインセンティブ	通年 チャレンジ・イベントあり											
ジェネリック医薬品差額通知	通知						通知					



ご家族 (被扶養者) が対象

申請受付には締め切りがあります。遅れないよう早めに手続きをしてください。

	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
家族健診 35歳以上で4月1日在籍者												
特定健診受診券コース	案内 5月～2月											
これらのコースは 健保組合への申請が 必要です	ミニドックコース 申請受付 5月～3月											
	静岡巡回健診コース 申請受付 7月～1月											
	岩手・宮城巡回健診コース 申請受付 7月～9月											
	本人手配人間ドックコース 申請受付 5月～2月											
	がん検診補助 通年 上限5,000円までの補助 (年1回)											
インフルエンザワクチン接種費用補助 接種時1歳～15歳	申請受付 1人上限2,000円まで											
ジェネリック医薬品差額通知	通知						通知					



健保組合からのお便り

	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
健保組合広報誌『サージュ』	<input type="checkbox"/>						<input type="checkbox"/>					
『すこやかファミリー』				<input type="checkbox"/>						<input type="checkbox"/>		
健康づくりカレンダー							<input type="checkbox"/>					

上記は予定です。変更する可能性もありますので、お手元に届いたご案内やホームページをご確認ください。

各種申請書のダウンロードはこちら↓

トヨタ自動車東日本健保

検索





メタボリックシンドローム

ただ太っているだけでなく、さまざまな病気につながる

内臓脂肪の蓄積に、高血圧・高血糖・脂質異常が組み合わさった状態のことを「メタボリックシンドローム」といいます。この状態が続くと動脈硬化が進行しやすく、心臓病や脳卒中を引き起こす危険性が高まります。



メタボリックシンドロームの診断基準

おへその高さの腹囲が男性 85cm・女性 90cm 以上で、かつ血圧・血糖・脂質の3つのうち2つ以上が基準値から外れると、「メタボリックシンドローム」と診断されます。

腹囲（内臓脂肪蓄積）

男性 85cm 以上 女性 90cm 以上

+

血圧

収縮期（最高）血圧

130mmHg 以上

拡張期（最低）血圧

85mmHg 以上

いずれか、または両方

血糖

空腹時血糖

110mg/dL 以上

脂質

中性脂肪

150mg/dL 以上

HDLコレステロール

40mg/dL 未満

いずれか、または両方

※メタボリックシンドロームの診断基準と、特定健診の結果から特定保健指導の対象者を選定するための判定基準は異なります。

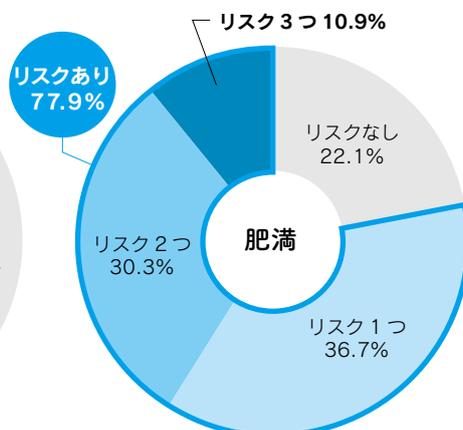
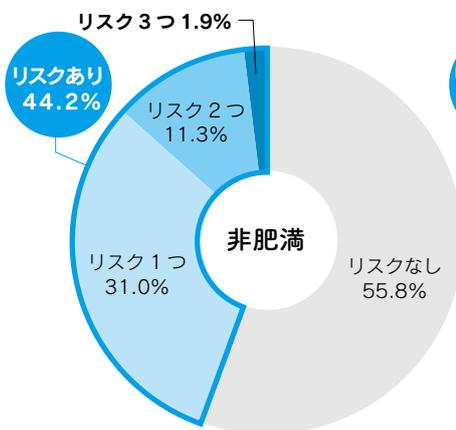
**早期に改善せず、
放っておくと…**

動脈硬化の進行により虚血性心疾患（心筋梗塞、狭心症）や脳卒中（脳梗塞、脳出血）を引き起こし、後遺症が残ったり寝たきりになったりします。最悪の場合、死に至ることも。

肥満の人は、生活習慣病のリスクがぐっと高まる

健保連の報告によると、血圧・血糖・脂質の保健指導判定値以上のリスク保有者割合が「非肥満」では 44.2% だったのに対し、「肥満^{*}」では 77.9% となりました。

また、リスクが3つ重なる者の割合については「非肥満」では 1.9% であるのに対し、「肥満」では 5 倍以上の 10.9% となりました。



※肥満…内臓脂肪面積が 100cm²以上、腹囲が男性 85cm 以上・女性 90cm 以上、BMI25 以上のいずれかに該当。
出典：「平成 29 年度 健診検査値からみた加入者（40-74 歳）の健康状態に関する調査」（健康保険組合連合会）

都心でありながら、さわやかな緑を感じられる

神宮外苑～皇居周辺ウォーク

歴史的な建造物や日本を象徴する場所なども楽しめるウォーキングコースをご紹介します。



JR 中央線東京駅より
JR 総武線千駄ヶ谷駅まで約 20 分
GO TOKYO
(東京の観光公式サイト)
<https://www.gotokyo.org/jp/>

神宮外苑いちよう並木

青山通りから外苑中央広場円周道路に至る道沿いに樹齢 100 年以上のいちようの木が左右で四列に連なり、四季を通じて移りゆく並木の景観美が楽しめる。

JR千駄ヶ谷駅からスタートしよう。すぐに、東京オリンピック・パラリンピックの会場となる東京体育館、その先にはメインスタジアムの国立競技場が見えてくる。巨大なスタジアムに圧倒されながら明治神宮外苑を進み、神宮外苑いちよう並木へ。新緑のさわやかな光景を楽しんだら並木道を戻り、赤坂御所がある赤坂御用地沿いに歩を進めよう。緑が多く、静寂に包まれた道を進むと、迎賓館赤坂離宮がある。迎賓館は一般公開されているので、日本で唯一のネオ・バロック様式の宮殿建築を参観するのもいい。

永田町方面に進み、国会議事堂のそばを歩いて皇居外苑へ。疲れたら、^{なんこう}楠公レストハウスでひと休みしよう。行幸通りに入り、正面に重厚な丸の内駅舎を眺めながら東京駅にゴール。時間が許せば、日没後にライトアップされた駅舎を見るのもおすすめだ。

国立競技場

「杜（もり）のスタジアム」というコンセプトを掲げ、建物外周の軒びさしには 47 都道府県から調達した木材が使用されている。東京オリンピック・パラリンピックでは開閉会式、陸上競技、サッカーの会場。

写真提供：独立行政法人日本スポーツ振興センター



国会議事堂

参議院、衆議院とも参観可能。
※詳細は参議院、衆議院のホームページをご覧ください。



東京体育館

1964 年のオリンピックレガシーを有する施設のひとつ。東京オリンピック・パラリンピックでは卓球の会場。

※写真は改修工事前の様子



和田倉噴水公園

皇居外苑にある、水と緑の豊かな噴水公園。大噴水や落水施設、休憩所がある。



二重橋

皇居前広場から正門を経て宮殿へ至る濠には「正門石橋」（手前の橋）、「正門鉄橋」（奥の橋）の二つの橋が架かっている。



迎賓館赤坂離宮

国宝。1909年に東宮御所として建設され、現在は外国からの賓客を迎えたり国際会議の場としても使用される。迎賓に支障がないときは参観可能(有料)。※詳細は迎賓館のホームページをご覧ください。



東京駅丸の内駅舎

国指定重要文化財。1914年に開業し、その後度重なる復旧工事がなされたが、2012年に創建当時の姿に復原された。赤いレンガ造りの重厚な駅舎は、夜になるとライトアップされ、日中の風景とは違った美しさを感じられる。

📌〈ライトアップ〉日没～21:00

ライトアップで
幻想的な光景に





ちょっとひと休み

楠公レストハウス

楠木正成像の近くにある、皇居参観者や公園利用者の休憩所。インフォメーションコーナー、和食レストラン、売店がある。

📌〈施設利用時間〉8:30～21:00
 🍷〈喫茶メニュー〉(価格は税込)
 ドリンクバー 380円、甘味セット(皇居外苑どらやき+ドリンクバー) 500円など
 ※15:30以降はドリンクバーのみ。
 📞無休(年末年始を除く) ☎03-3231-0878

●甘味セット



※営業時間や料金などは変更される場合があります。

新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、施設により、参観の制限や営業時間の短縮等の対策が講じられていますので、ご確認のうえお出かけください。

正しく利用しましょう

整骨院・接骨院

久しぶりにジョギングして筋肉を使ったからマッサージに行きたいわ。健康保険が使えるかしら



おしゃれな整骨院ができたわね



健康保険が使えるのは外傷性が明らかなケガで、こういう場合なんですって

骨折、脱臼、打撲、ねんざ (いわゆる肉ばなれを含む)

※骨折や脱臼は、緊急の場合を除いて、あらかじめ医師の同意を得ることが必要。

単なる肩こり、筋肉疲労などは健康保険の対象外で、**全額自己負担**なのよ

詳しいのね



以前、接骨院によく通っていて、健保組合にいろいろ教えてもらったのよ



何カ月通っても改善しない場合は、整形外科で一度診てもらおうといいですよ

柔道整復では「受領委任」が認められていて、患者は整骨院で自己負担分のみを支払い、柔道整復師が患者に代わって残りの費用を健保組合に請求します。そのため、施術を受けたときには必要書類に患者のサインが必要です。サインをする際は、必ず内容を確認してくださいね

療養費支給申請書

サイン

数年前...



ところで、マッサージもいいけど、ジョギング後のごほうびスイーツもいいわよね



あたしたちダイエットするために走っているんじゃないかって？

健保組合から、施術内容等を照会することがありますのでご協力ください

健保組合では、健康保険証を使って整骨院・接骨院の施術を受けた方に、後日、施術日や施術内容、負傷原因等について確認させていただく場合があります。保険料を適正に活用するため、ご理解とご協力をお願いいたします。

まとめ こんなときは整骨院・接骨院で健康保険を使えません

- ・日常生活からくる肩こり、筋肉疲労
- ・保険医療機関で治療中の負傷
- ・脳疾患後遺症などの慢性病
- ・症状の改善が見られない長期の施術
- ・労災保険が適用となる仕事や通勤途上に起きた負傷





正しい歩き方の基本

人生 100 年時代、メタボを防ぎ美しく健康に年を重ねるために、ウォーキングを習慣化しましょう！

- お腹に水風船が入っているイメージを持つと、体幹がしっかりしてきます。
- 腕を振って上半身を回旋させると、振り子のような慣性の法則により推進力が生まれ、スムーズに歩けます。

OK!



NG!



ウォーキングは、心肺機能を高める有酸素運動として、とても効果的です。「運動を始めたいけど、何から始めていいかわからない」「体力に自信がない」という方は、無理せず楽しく、まずウォーキングから始めましょう！

ウォーキングの効果は？

約 5,000 人を 10 年間にわたって調査した結果によると^{※1}、ウォーキングによって次のような効果があることがわかっています。

1日あたり…	10,000 歩 (うち速歩き 30 分以上・75 歳未満の人)	メタボリックシンドロームの予防
	8,000 歩以上 (うち中強度の運動 ^{※2} 20 分以上)	高血圧症・糖尿病の予防や治療
	7,000～8,000 歩 (うち速歩き 15～20 分以上)	動脈硬化・骨粗しょう症・筋減少症・体力低下の予防
	5,000 歩 (うち速歩き 7.5 分以上)	要支援・要介護の予防 (一人でご飯が食べられる、お風呂に入れるなど、生活機能全般の維持)
	4,000 歩以上 (うち速歩き 5 分以上)	うつ病の予防

※1 「健康長寿を実現する至適身体活動パターンの解明：加速度計を用いた 10 年間の縦断研究」より

※2 中強度の運動…速歩き、犬の散歩、山歩きなど



元気になる
ごはん



●料理制作
若子みな美 (管理栄養士)

お腹いっぱい 食べられるごはん

おからのクリームスコップコロケ

材料 (2人分)

玉ねぎ……………50g
 ぶなしめじ……………50g
 かに風味かまぼこ……………60g
 オリーブオイル……………大さじ 1/2
 パン粉……………8g
 バター……………8g
 おから……………80g
 牛乳……………120ml
 コンソメ (顆粒) ……小さじ 1

作り方

- ①玉ねぎは薄切りにし、ぶなしめじは石づきを切り落として小房に分ける。かに風味かまぼこはほぐす。
- ②フライパンにオリーブオイルとパン粉を入れて弱火で炒め、パン粉の色が変わったら取り出す。
- ③フライパンの汚れを拭き取ってバターを熱し、玉ねぎを加えてしんなりするまで炒め、ぶなしめじとかに風味かまぼこを加えて炒める。
- ④おからを加えてサッと炒め、牛乳とコンソメを加えて3~4分ほど煮る。
- ⑤器に④を入れて②をかける。



1人分
200kcal
食塩相当量 1.4g

時短ポイント

成型しない&揚げない
作り方でお手軽に!

調理時間 (目安) 20分

おから

おからは大豆から豆乳を搾ったあとに出る搾りかすで、食物繊維の宝庫です。食物繊維には水溶性と不溶性があり、おからには不溶性食物繊維が豊富に含まれています。不溶性食物繊維は腸内で水分を吸収し、便の量を増やしたり、腸の運動を促進する働きがあります。



●撮影 さくらいしょうこ
●スタイリング 宮沢史絵

糸こんにゃくのピリ辛炒め



調理時間 (目安) 10分

1人分
87kcal
食塩相当量 1.0g

材料 (2人分)

糸こんにゃく…120g
キャベツ…60g
にんじん…1/6本 (30g)
ピーマン…2個 (50g)
にんにく…1かけ
ごま油…大さじ 1/2

A

しょうゆ…大さじ 1/2
ケチャップ…大さじ 1/2
コチュジャン…大さじ 1/2
みりん…小さじ 1
砂糖…小さじ 1

作り方

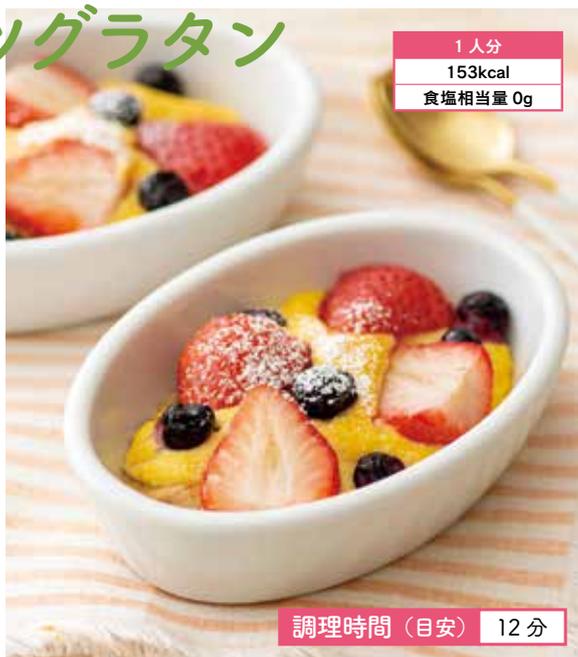
- ①糸こんにゃくは食べやすい長さに切り、熱湯をかける。キャベツは太めの千切りに、にんじんとピーマンは千切りにする。にんにくはみじん切りにする。
- ②フライパンにごま油を弱火で熱し、にんにくを加えて香りが出るまで炒める。
- ③②に糸こんにゃく、キャベツ、にんじん、ピーマンを加えてしんなりするまで炒め、Aを加えて炒め合わせる。



糸こんにゃく

糸こんにゃくはエネルギーが低く、食物繊維が豊富です。料理に使用すると、エネルギーを抑えたままボリュームをアップできます。アク抜きされていない糸こんにゃくを使用するときは、熱湯でサッと下ゆでするなどアクを抜いてから使うとさまざまな料理に使いやすくなります。

豆腐カスタードのフルーツグラタン



1人分
153kcal
食塩相当量 0g

材料 (2人分)

絹ごし豆腐…100g
卵黄…1個 (20g)
砂糖…大さじ 1
薄力粉…小さじ 2
バニラエッセンス…適量

バナナ…1本
いちご…大4個 (80g)
ブルーベリー…6粒
粉糖…適量

作り方

- ①耐熱ボウルに絹ごし豆腐、卵黄、砂糖、薄力粉、バニラエッセンスを入れ、泡立て器でよく混ぜる。ラップをして電子レンジ (600W) で1分30秒加熱し、さらによく混ぜる。
- ②バナナは7~8mm厚さに切り、いちごは縦半分切る。ココット (耐熱容器) にバナナ、①、いちごを順に入れて、ブルーベリーをのせる。
- ③オーブントースター (1000W) に②を入れて3~4分ほど焼き、粉糖をふる。

調理時間 (目安) 12分



いちご

12月頃から出回るいちごですが、本来の旬は春です。いちごにはカリウム、ビタミンC、葉酸などが豊富に含まれています。これらの栄養素はすべて水溶性で、体内にとどめておくことができません。ビタミンCには抗酸化作用があり、紫外線が強くなるこの季節にはきちんととりたいたい栄養素です。

食物繊維たっぷりの食事でお腹いっぱい

寒い冬の間に少し太ってしまったという方もいらっしゃるかと思います。これからダイエットをスタートする場合は、まず日々の食事を見直してみましょう。食物繊維が多く含まれる食品を使用し、エネルギーを抑えつつも満足感のある食事を意識することが大切です。食物繊維が多く含まれる食品として、おからなどの大豆製品、こんにゃく、きのこ、野菜などがあります。これらの食品のどれかを毎食使うようにするとよいでしょう。過度な食事制限はリバウンドを引き起こす原因となってしまうので、できることから少しずつ行い、ストレスなく続けられるようになっていくとよいですね。



※電子レンジ・オーブントースターでの加熱時間は適宜調整してください。

何を買ったか、覚えていますか？

“思い出す”ことは、脳トレに役立ちます。今回は、レシートを使う脳トレをご紹介します。レシートを見直しますことで、ムダ遣いの防止にもなるかもしれませんね。

準備

1週間分のレシートをためておきましょう。



初級

何曜日に何を購入したのかをできるだけ思い出した後、レシートを見て答え合わせをしましょう。曜日は順番でもランダムでもOKです。



中級

シャッフルしてランダムに1枚ずつレシートを選び、その内容を見て何曜日に購入したのかを思い出しましょう。なるべく日付部分は見ないように。



上級

レシートを使って、曜日や購入したものを絞り込んだクイズを家族や友人と出題し合いましょう。例えば、「月曜日にコンビニで買ったおにぎりの具は何？」や「火曜日にスーパーでりんごは何個買った？」などです。



Health Information

話題の健康情報

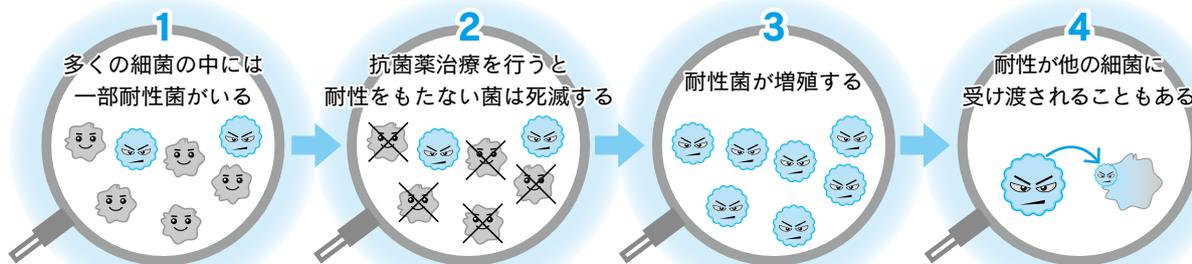
国内初推計！

薬剤耐性菌で8千人死亡

抗菌薬（抗生物質）の効かない「薬剤耐性菌」によって2017年に国内で8千人以上が死亡したとの推計を、国立国際医療研究センター病院などの研究チームがまとめました。耐性菌は、抗菌薬を正しく使っても発生しますが、使

いすぎによって生まれやすくなります。耐性菌による死亡の世界的増加はこれまでも指摘されてきましたが、今回の報告で、日本でも深刻な影響を及ぼしていることが明らかになりました。

どのようにして耐性菌が広まるのか



かぜに抗菌薬は必要ありません

かぜをひいたとき、お医者さんに抗菌薬を処方してもらおうとする人をよく見かけます。しかし、かぜの約90%がウイルス性であるのに対し、抗菌薬は細菌に効く薬なので、ウイルス性のかぜには効果はありません。安易な抗菌薬の使用は薬剤耐性菌を生み出すリスクがあります。また、医療費のムダ遣いであることも知ってください。

2020年度 予算

2020年度予算の内容は、配付した『Saúde 2020 春号』をご覧ください。

健保組合からの お願い…



医療費の節減に ご協力を！

みなさんからいただいた保険料の大きな使われ方は、医療費です。ジェネリック医薬品の利用や安易な重複受診をしないなど医療費の節減にご協力をお願いします。

家族健診は必ず 受けてください！

5月に対象者のご自宅あてに案内をお送りします。届いた方は、すぐにご予約ください。

被扶養者の届出は すぐに手続きを！

本来、被扶養者の資格がない方が加入されていると納付金※が増えてしまいます。ご家族（被扶養者）が就職されたときなど、健保組合に届出を！

※納付金の額（2019年度）
1人当たり 227,896円/年

●健康保険の届出は、会社の給与関係の届出とは別のものです。 次のように手続きをしてください。

- ①「被扶養者変更届（減らす場合）」を記入
 - ②保険証と①を会社経由で健保組合に提出
- ※任意継続被保険者の方は健保組合にご提出ください。

▼次の場合は、健康保険の扶養からはずす手続きを！

- 就職先で健康保険証が交付された場合
- 国内に居住していない場合（留学などを除く）
- 短期間でもパート先から健康保険証をもらった場合
- パートやアルバイトをして継続的に108,334円/月（年収130万円）以上の収入がある場合

フォトロゲイニング

地図をもとに時間内にチェックポイントを回り、
得点を集めるスポーツ「フォトロゲイニング」をご存じですか？
老若男女を問わず、安全で観光もできるスポーツとして注目されています。



子どもからお年寄りまで、一緒に楽しめるスポーツです！



ルール

チームで動き、制限時間内に地図上に設定されたチェックポイントを回り、見本と同じ写真を撮影していきます。チェックポイントの数字がそのまま得点となり、より合計点の高いチームが上位です。
※チームメンバーは常に一緒に、30m以内で行動しなければなりません（手分けして得点を集めることはできません）。



持ち物

● 必携

デジタルカメラ（チームに1台） 携帯電話（緊急連絡用） 筆記用具

● 任意

コンパス（レンタルもありますが、数に限りがあります）
 (必要に応じて) 飲み物・食べ物 (天候に応じて) 防寒着・雨具
 (もしものケガなどに備えて) 保険証
 カメラの予備バッテリー 電卓

流れ

当日
配付です。

1

スタート前に地図と
チェックポイント
一覧をもらう



2

チームで
作戦タイム



3

一斉にスタート！



走っても、
歩いても
OKです。

チェックポイントは
それぞれ異なるポイントが
設定されています。すべてを
回らなくてもOKです。
順番も自由です。

4

自分たちのペースで
できるだけポイントを集める



撮影者以外の
全員が写真に
写るように
します。

5 制限時間内に
フィニッシュ！



制限時間を
過ぎると減点
されます。

6 結果提出



スタッフが
写真を確認
します。

7 表彰式



※流れは大会により異なる場合があります。

協力：一般社団法人 日本フォトロゲイニング協会 <http://photorogaining.com/>
詳しいルールの解説のほか、Q&A、大会情報なども掲載されています。

参加してみたくになったら、協会 HP を見てみよう！