

ご家庭にお持ち帰りになり、
みなさままでご覧ください。

健保 だより

2021
決算号



日鉄物産健康保険組合

収入支出決算額

収入合計

30.9億円

支出合計

27.6億円

収入支出差引額

3.3億円

当健康保険組合の令和2年度決算が令和3年7月27日の組合会において、可決されました。

●令和2年度決算概要

収入面では、事業所加入による被保険者増等により、健康保険料収入は対前年度比27百万円増となりました。

支出面においては、保険給付費は、コロナ禍での受診控えなどの影響で対前年度比50百万円減となりましたが、高齢者納付金は同比94百万円増となり依然として重い負担になっています。

経常収支全体では、収入26.5億円に対し、支出27.2億円で、0.7億円の赤字決算でしたが、経常外収支の+4億円で、総合収支としては3.3億円の黒字となりました。

当組合においては、16億円強の財産を保有しており、現時点では一定の健全性は担保できていますが、引き続き財政の健全性を維持していく必要があります。

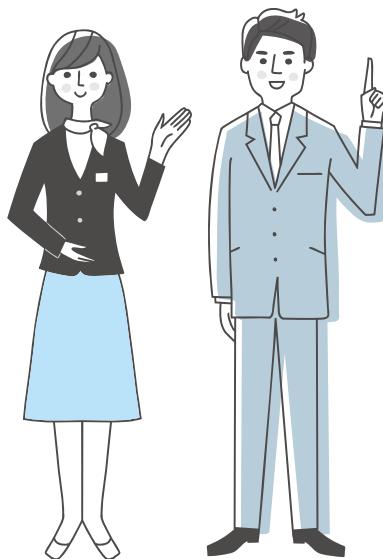
●介護保険

保険料収入が対前年度比で64百万円増でしたが、介護納付金も同比60百万円増となり、収支全体では24百万円の黒字(対前年度比8百万円減)です。

令和2年度

決算 のお知らせ

- 新型コロナ流行による受診控えにより
保険給付費は減少
- 高齢者医療制度への納付金は増加
- 経常収支では0.7億円の赤字
- 総合収支では3.3億円の黒字

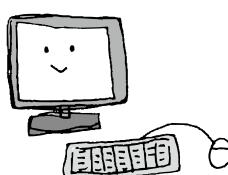


収入

科 目	令和2年度 決算額(億円)	被保険者 1人当たり額(円)
健 康 保 險 収 入	26.5	632,845
調整保険料収入	0.4	9,296
繰 越 金	2.3	55,711
国庫補助金収入	1.2	29,318
財政調整事業交付金	0.4	10,901
雑 収 入	0.1	1,990
収 入 合 計	30.9	740,061

支出

科 目	令和2年度 決算額(億円)	被保険者 1人当たり額(円)
事 務 費	0.5	11,513
保 険 給 付 費	11.1	265,483
法定給付費	10.8	258,413
付加給付費	0.3	7,070
納 付 金	14.4	343,650
前期高齢者納付金	7.8	185,851
後期高齢者支援金	6.6	157,793
その他の	0	5
保 健 事 業 費	1.2	29,088
財政調整事業拠出金	0.4	9,265
そ の 他	0	217
支 出 合 計	27.6	659,217



一般勘定の収支差引額
3.3億円

一般勘定

収入 30.9億円

保険料収入

みなさまと事業主からの保険料で、ほぼ予算通りの収入となりました。

26.5億円 85.5%

調整保険料
0.4億円 1.3%

その他
4.0億円 13.2%

支出 27.6億円

事務費
0.5億円 1.8%

11.1億円 40.3%

14.4億円 52.1%

1.2億円
4.4%

その他
0.4億円 1.4%

決算残金
3.3億円
全額次期繰越金
としました

保険給付費

みなさまが病気やケガをしたときにかかった医療費や各種手当金のために支払った費用です。



納付金

高齢者医療制度を支えるために国に納付しているものです。健保財政を圧迫している大きな要因です。



保健事業費

健診や保健指導、各種健康キャンペーン等、みなさまの健康づくりのために支出了しました。



介護勘定

収入合計

3億68百万円

支出合計

3億44百万円

収入支出差引額

24百万円

総報酬制の完全適用に伴う介護納付金の増加により、令和2年度から保険料率を引き上げました。(平成31年度1.5%→令和2年度1.8%)

収入

3.7億円

介護保険収入

3.4億円 92.2%

その他
0.3億円 7.8%

支出

3.4億円

介護納付金

3.4億円 100.0%

決算残金

24百万円

残金のうち2,291
万円を次期繰越金
とし残額は準備金
に組み入れました

NST KENPO TOPICS

① 職域接種の運営協力をしました

日鉄物産株式会社が主催した、新型コロナワイルスワクチンの職域接種の実施・会場運営に当健康保険組合も協力しました(7月に第1回目、8月に第2回目を実施)。

対象は1,000人以上という実施制約もあり、本社(東京地区)の1ヵ所のみの実施となりましたが、日鉄物産株式会社以外にもグループ会社28社など延べ2,600人強の方がこの職域接種を受け、各地方自治体の地域接種の補完・補助として早期のワクチン接種に協力することができました。



② 健康保険証の一斉更新に関するご案内

令和4年の年明け以降(1~3月)に、日鉄物産株式会社は、東京都中央区日本橋2丁目7番1号(東京日本橋タワー)へ本社を移転いたします。

これに伴い、当健康保険組合も同住所に移転しますので、健康保険証に記載している所在地も変更されるため、被保険者・被扶養者の全員を対象に健康保険証の更新・配布を予定しております。

今お使いの旧健康保険証の返却など、ご協力をよろしくお願ひいたします。



③ 健康保険証の2桁枝番の追加記載について

令和3年4月1日より、オンライン資格確認がプレ導入され、今年10月よりマイナンバーカードが健康保険証として利用可能になる計画があり、予定されております。

これに伴い、健康保険証の番号にも被保険者および被扶養者の全員に2桁の枝番が追加されており、令和3年4月1日以降に新たに交付する健康保険証には、この2桁枝番が記載された健康保険証を作成しています。

上記②の事務所移転に伴う健康保険証の一斉更新の際に、この2桁枝番が記載された健康保険証を作成し、配布することになりますので、事前にご案内させていただきます。

※高齢受給者証や限度額適用認定証等も2桁の枝番が追加されます。一部負担金の割合や自己負担限度額は被保険者(社員)の標準報酬月額によって決まるため、高齢受給者証や限度額適用認定証等の対象者が被扶養者(家族)であっても記載される枝番は被保険者のものとなります。

健 康 保 険 本 人 (被保険者)	令和00年00月00日交付
被保険者証	
記号 9999 番号 1234567 (枝番) 01	
ケンポ タクウ	
氏 名 健保 太郎	
生 年 月 日 昭和00年 00月 00日 性別 男	
資格取得年月日 平成00年 00月 00日	
被保険者氏名 健保 太郎	
保険者所在地 東京都○○区○○丁目○番○号	
保険者番号・名前 00000000○○○○○ 健康保険組合 印	

健 康 保 険 家 族 (被扶養者)	令和00年00月00日交付
被保険者証	
記号 9999 番号 1234567 (枝番) 02	
ケンポ ハナコ	
氏 名 健保 花子	
生 年 月 日 昭和00年 00月 00日 性別 女	
資格取得年月日 平成00年 00月 00日	
被保険者氏名 健保 太郎	
保険者所在地 東京都○○区○○丁目○番○号	
保険者番号・名前 00000000○○○○○ 健康保険組合 印	

※枝番はランダムに自動採番されます。

限度額適用認定証について



入院や手術などで医療費が高額になるケースがあります。

この場合、予め「限度額適用認定証」を当健康保険組合に申請し、発行してもらっておくと、医療費の支払い額が軽減される制度があります。もし、この「限度額適用認定証」を利用しなかった場合でも、数カ月後に還付されるので、最終的な支払い額は変わりありません。

「限度額適用認定証」を利用すれば、一時的な医療費の立替えが不要になり、特に医療費が高額になればなるほど、立替効果は高いと言えます。



/ Q1 高額療養費制度と限度額適用認定証の違い

A1 収入に応じて決められた自己負担限度額を超える医療費がかかった場合、医療費は還付されます。

この還付のタイミングが大きく違ってきます。

高額療養費制度……全額立替えたあと、数カ月後に還付される

限度額適用認定証……その場で自己負担限度額を超える分を差し引いて精算ができる

■標準報酬月額41万円の人の窓口負担額が30万円だった場合(自己負担限度額 8万7,430円)
※医療費総額100万円の場合

212,570円は後日還付される

窓口負担額
30万円

212,570円は
その場で控除

窓口負担額
8万7,430円

高額療養費制度

限度額適用認定証



/ Q2 限度額適用認定証の申請から支払いまでの流れ

A2 申請書を当健康保険組合に提出し、発行された限度額認定証を持って医療機関へ支払いを行ってください。
医療機関での精算時に必要なので余裕をもって申請してください。(1週間～10日程度)



/ Q3 限度額適用認定証の療養の期間(有効期間)について

A3 最長1年間です。1年を超える場合は再度、限度額適用認定証の申請を行ってください。
なお、限度額適用認定証は利用が終わりましたら当健保へご返却ください。



/ Q4 限度額適用認定証が使える医療内容について

A4 治療費のみです。差額ベッド代や入院食事費等には使えません。
また、同一疾病・同一月・同一医療機関が適用対象となります。

ご存知ですか？

「限度額適用認定証」以外に当健康保険組合では、「付加給付」という制度を設けています。

一月当たり2万5,000円を超える医療費の支払金額が還付される制度です。^{*1}

上記の例に当てはめると、限度額適用認定証を利用し、窓口負担額が8万7,430円になった場合、付加給付制度で約3カ月後に6万2,400円^{*2}が自動的に還付されます。^{*3}

^{*1} 市区町村の助成制度がある場合にはその助成を優先とし、健保からの付加給付金の支給はありません。

^{*2} 詳細は当健康保険組合のホームページをご確認ください。

^{*3} 任意継続の方は直接還付します。それ以外の方は会社を経由して還付されます。



1 病気の発見が遅れてしまう

生活習慣病の多くは症状なく進行します。また、がん検診の場合、1年の空白は大きく、2020年は2019年に比べ、受診率の低下により、**10,000人以上**の人がんが見逃されているとの推計*もあります。

*日本対がん協会

2 コロナ太りなどをチェックできない

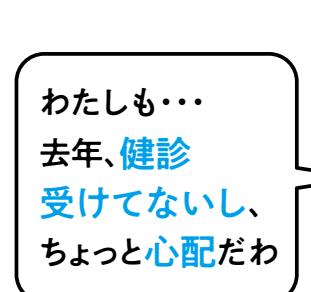
おうち時間が増え、運動不足などで健康状態が悪化している人も多いようです。こんなときだからこそ、健診が必要です。

忘れてませんか？ 健診予約。

今、大切なのはコロナワクチン
だけではありません。

あなたはもう今年度の健診を受診（予約）しましたか？ 新型コロナによる健診機関への受診控えなどで、昨年度から健診受診率（とくに被扶養配偶者の方）が落ちこんでいます。

当健康保険組合では、まだ、今年度の健診予約を受けています。予約をしていない方は早急にお申し込みください。



家にいる時間が
増えて、
体重が増え
ちゃったな…



2021年10月から

オンライン資格確認が本格スタート

オンライン資格確認とは、マイナンバーカードのICチップまたは保険証の記号番号を使うことにより、医療機関・薬局等において瞬時にみなさんの加入者資格がわかるしくみです。導入が遅っていましたが、2021年10月より本格運用開始となります。

実際には、医療機関・薬局の受付で保険証機能を搭載したマイナンバーカードをカードリーダーにかざすなどして使用します。今までの保険証も使用できますが、将来、下記のように健診情報を閲覧できるなどのメリットもありますので、この機会にマイナポータルに登録し、手続きされることをおすすめします。

マイナンバーカードを 保険証として利用するには？

マイナポータルへの登録が必要です。あらかじめ市区町村で設定した暗証番号(数字4桁)をご用意ください。

スマホの場合



パソコンの場合

マイナポータル

検索

<https://myna.go.jp/>

※パソコンの場合、ICカードリーダーが必要です。

マイナポータルを通じて閲覧できる保健医療情報(抜粋)

※厚生労働省「データヘルス改革に関する工程表について」

	保健医療情報	2020年度	2021年度	2022年度	2023年度	2024年度	2025年度
健診・検診等情報	特定健診			2021年10月～ 閲覧可能			
	事業主健診(40歳未満)				2023年度中～ 閲覧可能		
	自治体検診 (がん検診、骨粗鬆症検診、歯周疾患検診、肝炎ウイルス検診)			2022年度早期～ 閲覧可能			
	予防接種 (子どもの定期接種、高齢者のインフルエンザ、肺炎球菌など)	2017年6月～ 閲覧可能					
薬剤・医療機関等情報	薬剤情報 (レセプトに基づく過去の処方・調剤情報)		2021年10月～ 閲覧可能				
	電子処方箋情報 (リアルタイムの処方・調剤情報)			2022年夏～ 閲覧可能			
	医療機関名等 手術・透析情報等 医学管理等情報			2022年夏～ 閲覧可能			

新型コロナワクチン接種従事者の扶養認定の特例について

健康保険の被扶養者になるには年間収入が130万円未満という条件がありますが、新型コロナワクチン接種業務に従事したことによる収入は、特例として年間収入に算定しない特例措置が講じられています(収入増となっても被扶養者の取り消しにはなりません)。2021年4月から2022年2月末までのワクチン接種業務による収入が対象となります。

対象となる医療職

医師、歯科医師、薬剤師、保健師、助産師、看護師、准看護師など

※ワクチン接種会場の受付等の事務職は対象になりません。

※ワクチン接種業務であっても正社員や短時間労働者の社会保険の適用条件を満たす場合は健康保険の被保険者となるため、対象とはなりません。

新型コロナワクチンを接種
または接種予定の方へ

インフルエンザ予防接種を受けるときの注意

当健康保険組合ではインフルエンザ予防接種補助を実施していますが、**新型コロナワクチンを接種された(する)方は接種間隔等に制限があり、接種を受けられない場合があります**ので、ご注意ください。



- 新型コロナワクチンは、他のワクチン接種後2週間は接種できません。
- 新型コロナワクチンを接種後も、2週間は他のワクチン接種はできません。
- 新型コロナワクチンの1回目と2回目の接種間隔は3週間～4週間(ワクチンの種類により異なる)ですが、その間は他のワクチン接種はできません。

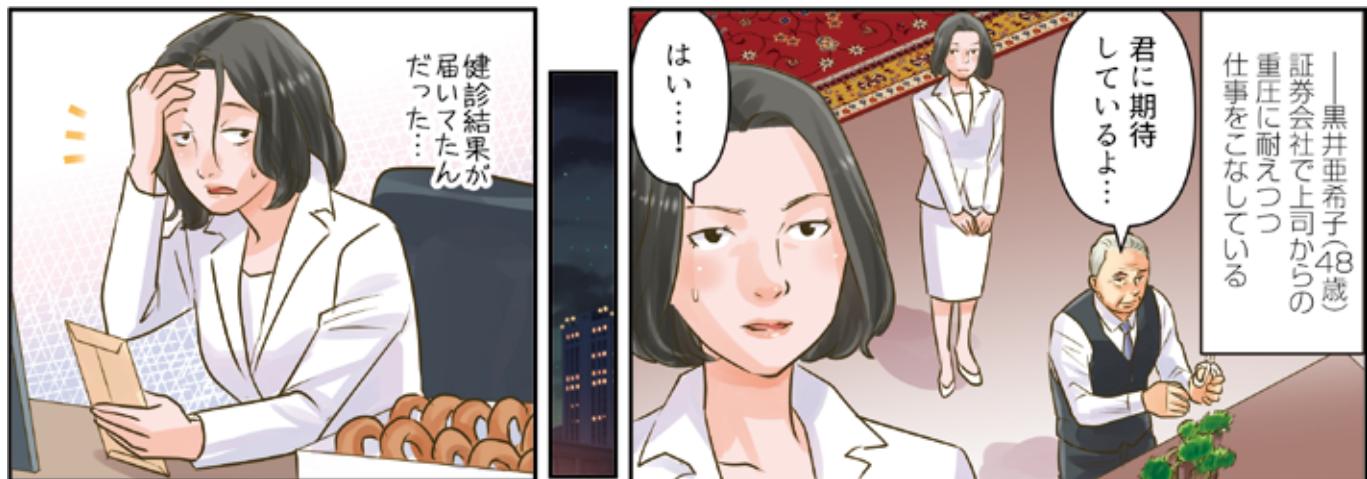


放置は危険! 生活習慣病

脂肪肝の重症化

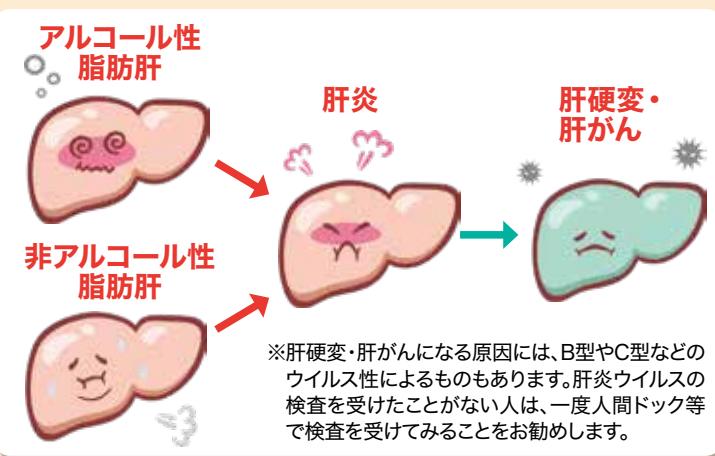
を食い止めよう

監修 順天堂大学大学院医学研究科
先端予防医学・健康情報学講座
特任教授 福田 洋



脂肪肝が進行すると…?

脂肪肝は糖尿病や慢性腎臓病などを悪化させ、脳梗塞や心筋梗塞の発症リスクを高めることができます。さらに、肝硬変の状態まで進行してしまうと、肝がんや食道・胃静脈瘤、肝性脳症、腹水といった合併症を引き起こします。



脂肪肝とは名前の通り、肝臓に脂肪がついた状態のこと。「お酒を飲む人だけが気をつけねばいい」「脂肪肝ぐらい放置しても大丈夫」と思っていませんか。実は脂肪肝は飲酒習慣がなくても、食べすぎや運動不足、栄養バランスの偏り等によって起こることがあります。また、脂肪肝を放置すると自覚症状がないまま、肝硬変や肝がんなどの重篤な病気を引き起こすことも。健診で肝機能の数値が悪かった人、脂肪肝と指摘されたことのある人は注意が必要です。

■肝機能の数値の目安は?

	基準値	保健指導判定値※1	受診勧奨判定値※2
AST (GOT)	30U/l以下	31~50U/l	51U/l~
ALT (GPT)	30U/l以下	31~50U/l	51U/l~
r-GT (r-GTP)	50U/l以下	51~100U/l	101U/l~

※1 生活習慣の改善が必要な数値です。

※2 医療機関への受診が必要な数値です。

お酒を飲まない人の脂肪肝(NASH)って?

お酒を飲まない人の脂肪肝(NASH)が増えています。このタイプは食べすぎなどによって肝臓に脂肪がたまることが原因。アルコール性脂肪肝と同様、肝臓に炎症を起こし、肝硬変を引き起こすリスクがあります。お酒は飲まないからと甘く見ることは禁物です。

重症化を
防ぐため
には?

脂肪肝の改善は…



1 肥満を改善する

脂肪肝になる最大の原因是肥満。そのため、太っている人は食事と運動による減量が必要です。その一方、太っていない場合でも安心はできません。極端な食事制限によるダイエットをしたことのある人は、「低栄養性脂肪肝」という脂肪肝になることがあります。



お酒 アルコールは肝臓に中性脂肪を蓄積させるため、医師の指示に従い節酒あるいは禁酒を行う。

食事 糖質を多く含む飲みもの、脂肪分を多く含む乳製品や脂っこい料理を控える。とくに果物の食べすぎは、中性脂肪のもととなる果糖の過剰摂取につながるので注意。緑黄色野菜や食物繊維も忘れずに。

運動 週に3回以上、軽く汗ばむ程度の運動を20分以上行う。有酸素運動のほかに、スクワットや腹筋などの筋トレを取り入れるのも効果的。

※7%の減量で肝臓の脂肪化、炎症を改善し、10%以上で肝臓の纖維化(肝硬変)も改善するという報告もあります。

出典: NAFLD/NASH診療ガイドライン2020, 南江堂, 2020

2 生活習慣病を改善する

糖尿病や脂質異常症、高血圧などの人は、その治療を継続して行うことも大切です。生活習慣病への治療は、脂肪肝の改善にもつながります。

今日からはじめる!

免疫力改善習慣

運動

編

新型コロナウイルスの流行で注目される「免疫力」。免疫力が低いと感染症にかかりやすくなりますが、一方で、免疫が過剰反応すると、花粉症などのアレルギーや、体内の組織を攻撃する関節リウマチ・バセドウ病などの原因になります。このシリーズでは、免疫のバランスを整え、うまく働かせるための生活習慣をご紹介します。

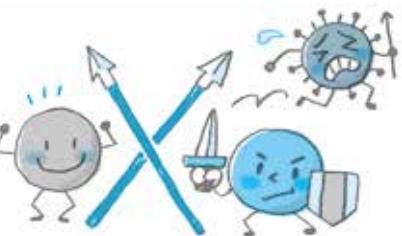
監修

大阪大学微生物病研究所 情報伝達分野
教授 高倉伸幸

筋肉の動きも免疫維持に必要!

免疫細胞の1つであるリンパ球は、血管とリンパ管を出入りして全身をパトロールしており、外敵の侵入を察知すると、攻撃に向かいます。リンパ系には、心臓のような強力なポンプがないため、流れをよくするために、リンパ管の周囲の筋肉を動かすことが必要です。

リンパ管の要所にあるリンパ節は、病原体がいないかチェックする、大事な防衛基地!



こんな習慣になっていませんか?

在宅勤務で座りっぱなし



長時間、激しい筋トレにハマっている



運動は不足もしすぎもNG

運動不足・運動しすぎは、下記のように免疫に影響します。

運動不足

血流・リンパ流が悪化
リンパ球など免疫細胞の動きが滞り、各組織へ移動する力が弱まる

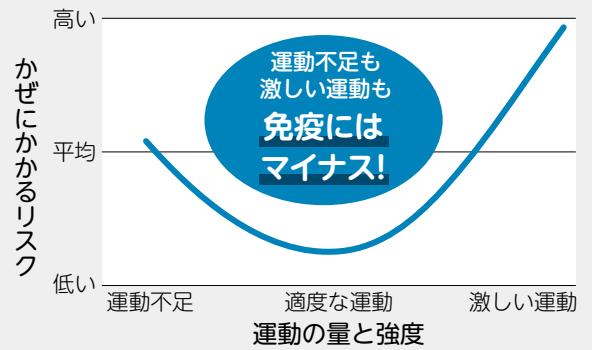
運動のしすぎ

ストレスがかかる
免疫の機能を抑えるホルモンが分泌。リンパ球の数も減少

病原体と出会う確率が減り、攻撃が遅れる

免疫機能全体が低下する

■運動強度とかぜのひきやすさの関係



適度な運動で免疫キープ

●ウォーキングなどの有酸素運動

軽いジョギング、水泳などの有酸素運動をすると、血流・リンパの流れがアップして、免疫細胞の移動がスムーズに。なかでも手軽にできるウォーキングがおすすめ。



「少しきついかな」と思う程度で行うのがポイント。買い物ついでの早歩きでもOK。
ウォーキングの場合、1日合計20~30分が目安。

●下半身の筋トレ

効率よく血流・リンパ流を上げるには、下半身の筋トレも有効。特に、血液を心臓に送り返すポンプの働きをする、ふくらはぎの筋肉を鍛えるとよいでしょう。

両足のかかとをゆっくり上げ下げ。最大の高さまで上げたら5秒キープしてからゆっくり下ろす。
1日30回が目安。



※ご自宅以外の場所で運動するときは、マスクの着用など、新型コロナ感染対策を行ってください。

注意

免疫力をすぐに改善することは難しく、また、遺伝的要素の影響もあるため、個人差もあります。無理に高めようとすると、アレルギーなどが悪化したりすることもあるので、ほどほどに取り組みましょう。



一般社団法人
認知行動療法研修開発センター 理事長

大野 裕



過去に傷つけられた 心無い言葉が 忘れられません



32歳の主婦をしております。4年前に高校の同窓会に参加したときのことです。一度同じ班になつた程度でそれほど親しくもなかつた子が、私の陰口を言つてゐるのを偶然聞いてしまつた。突然のことに内心ショックを受けたものの、その場は聞かなかつたついでやり過ごし、彼女と話す機会もないままその日はお開きになりました。このことはずっと忘れていたのですが、最近フェイスブックで彼女を見かけてから当時の言動を思い出してしまい、頭から離れなくなりました。例えば読書に集中したいときや、お茶を飲んでリラックスしようとしたときなど、ふとしたときに思い返してしまい、やり場のない怒りが湧き上がるのです。正直、彼女とは同窓会以外で会うこともないでしようから、私が忘れさえすればいいのでしょうか。しかしこよなくする性格のせいか、彼女の心無い言葉が頭の片隅にこびりついてしまい、苛立ちにさいなまれる日々が苦痛でなりません。どうにか解決できないでしようか。



のことで毎日の生活に支障が出ているとすると、たしかに困ります。自分の大切な時間が、いつの間にか、その体験に乗っ取られてしまって、どうがうです。

その体験が頭に浮かんだことに気づいたときには、意識して、楽しさ、喜びをするよのいしてはどうでしょうか。「よく簡単なことじよじので、好きなことをしてみます。これまでにした」と思つてしまつ。

意識的に楽しい」とを
やってみよう

「人に話すと気持ちが楽に」
それでも、どうしても気にな
るときには、自分のところの中だ
けに止めておかないで、信頼でき
る人に話してみてはどうでしょ
うか。自分のイヤな体験、それも
陰口を人に話すのはためらわれ
るかもしれません。でも、人に話
すことでの体験から距離を置

ていたことや、やつて楽しかったことをしてもよいでしょう。自分が持っている服の中で一番明るい色や柄ものを着て外に出て歩いてみましょう。スキップしたり、笑顔を作ったりしてもよいでしょう。

それでも楽にならないときには、もしかすると、他にもストレスを感じていることがあるのかかもしれません。いくつかのストレスを同時に体験しているときには、ひとつひとつのストレスが強く感られるようになるものです。他にもストレスを感じていることがないかどうか考えてみて、問題をひとつひとつ解決していくください。

ストレスは重なると
より強くなる
気持ちが楽になります。

A speech bubble containing a small icon of a cafe or restaurant, followed by a small icon of a cinema building.

A blue circle containing a white outline drawing of a girl's head with pigtails, looking up with a smiling expression. Below the circle is the word "Gardening".

在宅勤務やデスクワーク、おうちでくつろぐ時間など、思い立ったときにできる『座ったままエクササイズ』。適度に体を動かす習慣をつけて、体の不調を防ぎましょう。



運動指導・監修

健康運動指導士
NPO法人 日本健康運動指導士会
副会長 黒田 恵美子

ポイント

勢いよく体を起こさない！

体を勢いよく起こすと、下腹に負荷がかかりません。背もたれから起きるときは、静かに、少しだけ背中を離すことを意識して、下腹の負荷を感じながら行いましょう。



2

息をふーっと吐きながら、背もたれから2~3cmくらい体を起します。7秒ほどキープしたら、息を吸いながら元の姿勢に戻ります。



起き上がりエクササイズ

下腹ぽっこりを改善！

1回
5~10セットを
1日
1回程度

足を肩幅に開いてイスに浅く腰かけたら、両手をももの上に乗せて、背もたれにもたれかかります。



効果

- 腹直筋や腹横筋を刺激して、下腹を引き締める効果があります。
- 体幹の筋肉を強くすることで、腰痛予防の効果も期待できます。

動画も
CHECK !

エクササイズを安全に効果的に行うために、動画で正しいフォームをチェックしましょう。



いざというとき役立つ 応急手当

脳卒中「FAST」チェック

脳卒中のサイン
を見逃すな！

顔・腕・ことばに、これから紹介するような症状があったら、
すぐに救急車を呼びましょう。キーワードは「FAST」です。

Face

顔のマヒ

うまく笑顔が
作れますか？



顔の片側が
下がる、
ゆがみがある

Arm

腕のマヒ

腕を上げたまま
キープできますか？



片腕に力が
入らない

Speech

ことばの障害

短い文を
いつもどおり
しゃべれますか？



ことばが
出てこない、
ろれつが
回らない

3つのチェックポイント（顔・腕・
ことば）のうち、どれかひとつでも
該当したら脳卒中の可能性大！

*そのほかに「立っていられないほどふらつく」「いつもと違う頭痛がする」などの場合も脳卒中の疑いがあります。

「FAST」とは

米国脳卒中協会では、脳卒中が疑われる人を見たら左の3つのテストをするように勧めています。さらに発症した時刻を含めてその頭文字から「FAST」という標語が使われています。

Time

発症時刻



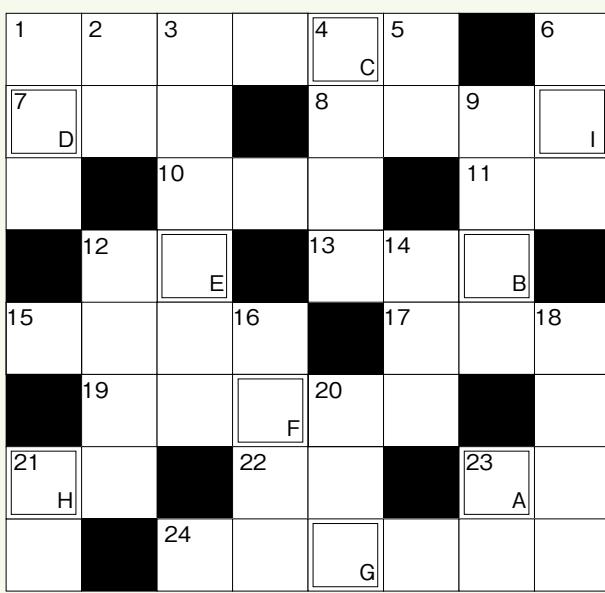
発症時刻を
確認して
すぐに
119番を！

脳卒中が起こってしまったら、一刻も早く適切な治療を受けることが、救命や後遺症の軽減につながります。たとえ夜中でもがまんしないで救急車を呼んでください。

健 康

タテ・ヨコそれぞれのカギに対応する言葉をマス目にカタカナで入れてください(1マスに1文字)。
A~Iの9文字をつなげると健康に関するキーワードができます。

クロスワードパズル



タテのカギ

- 竹や葦製、和風のブラインド
- 末っ子ブタはレンガで建てました
- パン君など、とってもお利口なサル
- 先生、サタデーも○○○○デーに入りますか？
- お茶の友が欲しいなあ、甘い
- 部屋に所属する格闘家
- 詩人が出るのは詩集。絵描きなら？
- デリバリーともいいます
- 讃岐や稲庭、夏は「ぶっかけ」でズルズル
- 学ランはどんなエリ？
- プールに入る前に、頭から浴びてね
- 24時間カーレースが有名、フランスの都市
- 「天むす」から、赤いシッポが見えるよ
- 煮物の水分。お弁当には、よく切って

ヨコのカギ

- 造花ですが、グラスの中でユラユラ
- ダンゴムシのダンゴじゃないときの形
- クライマー魂がそぞれるなあ、大阪城の土台
- バットはこのクラブで
- ドラゴンズ=龍。タイガース=虎。ライオンズ=?
- シチューや塩焼きが美味しい舌肉
- トラックは陸輸。飛行機なら？
- 潔白を表す四字熟語「青天〇〇〇〇」
- 「カエル」は名詞。「帰る」は？
- グリム童話の「笛吹き男」といえば、この町
- 平べったい魚。シビレ〇〇も
- 神社で願い事、この五角形の板に
- ほうれい線の正体は？
- スカイブルーより濃い海の青

答え

A	B	C	D	E	F	G	H	I
---	---	---	---	---	---	---	---	---

ヒント 集団の一定数がコロナの免疫を獲得した状態

実践! 健康 セルフチェック

お口の健康を 今すぐチェック!

チェック!

右の項目であなたに当てはまる症状はいくつありますか?
1つでも当てはまれば要注意です。
症状が多いほど病状が進行している可能性があります。早めに歯科医に相談しましょう。



このテストで
わかるのは?

予防のカギは

毎日のケアと定期検診

歯周病とは細菌の感染によって歯ぐきに炎症が起こる病気です。放置すると歯を支える骨が溶かされていき、やがて歯が失われてしまいます。

歯周病は口の中にとどまらず、心疾患や慢性腎臓病、呼吸器疾患、骨粗しょう症、がん、早産・低体重児出産といった全身の健康にも影響を及ぼします。特に糖尿病で免疫機能が低下している人は歯周病にかかりやすく、歯周病の人は糖尿病が重症化しやすいので注意が必要です。高齢者は歯が抜けると認知症のリスクが高まり健康寿命を左右するため、早くから対策をとるよう心がけましょう。

歯にこびりついたプラーク(歯垢)には1mgあたり1億もの細菌が存在しており、その中に歯周病の原因菌も多数含まれています。歯周病を予防するには、毎

病気は症状があらわれないままに進行し、気がついた頃にはもう手遅れというのも珍しくありません。年に一回の健診受診はもちろんですが、定期的なセルフチェックでからだの状態に気を配る習慣をつけましょう。

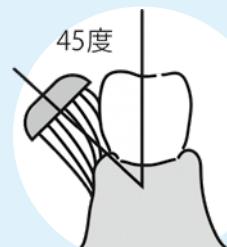
- 朝起きたとき、
口がネバネバする。
- 歯垢、歯石が
ついていると思う。
- 口臭を感じる、
口臭があるといわれる。
- 歯みがきすると
歯ぐきから血が出る。
- 歯の根元がしみる。
- 歯ぐきが下がって
歯が長くなったように見える。
- 歯と歯の間に
よく食べ物がはさまる。
- かたい物をかむと
痛い、かめない。

し しゅうびょう 歯周病



日の歯磨きでこの歯垢をきれいに取り除くことが不可欠です。歯と歯の間は歯ブラシが届きにくいため、糸ようじや歯間ブラシを使うとよいでしょう。また定期的に歯科検診を受診して歯みがきでは落とせない歯石の除去などのメンテナンスを行うことも大切です。喫煙は歯ぐきの血行を悪化させて歯周病菌を活性化させるため禁煙も歯周病対策には効果的です。

■歯みがきのコツ



- ・毛先を45度に歯と歯ぐきの間にあてて小刻みに柔らかくみがく
- ・歯みがき粉のフッ素を流さないよう軽くすすぐ
- ・寝る前の歯みがきは特に丁寧に

カ

ンタン解説

健康保険

健康保険は

接骨院・整骨院で 使える?



えっ!?
接骨院で
健康保険
使えないの?



健康保険が使えるのはどんなときですか?

接骨院・整骨院で健康保
険が使えるのは、原因がはつ
きりしているケガに対する施術のみです。

- 打撲・ねんざ・挫傷(肉離れ)
- 脱臼・ひび・骨折(応急手当以外は医師の同意
が必要です。)

* 仕事中・通勤中のケガには健康保険は使えません。
労災保険の対象です。

* 長期にわたって施術を受けても改善されない場合は、
内科的な原因の可能性もあります。医療機関で診察
を受けましょう。

次のようなケースには健康保険は使えません

全額自己負担となります。

- 日常生活の疲れによる肩こりや腰痛
- スポーツによる肉体疲労や筋肉痛
- 加齢による身体の痛みなどの不具合
- 病気(脳疾患・ヘルニアなど)による痛みやしびれ
- 過去のケガによる痛み
- 骨盤矯正
- 整形外科などの医療機関にかかっているケガ



* 医療機関と接骨院・整骨院を同時に健康保険でかかることはできません。



接骨院・整骨院で気をつけることはありますか?

まずは、ケガや痛みなどの原因を正確
に伝えてください。

そして、接骨院・整骨院が健康保険組合に提出する「療養費支給
申請書」は、きちんと確認してサインや押印をしてください。白紙
の用紙には決してサインしないでください。

後日、健康保険組合から、接骨院・整骨院での施術内容に対してお
問い合わせをさせていただくことがありますので、ご協力をお願いし
ます。問い合わせに回答できるよう、施術の領収書は必ず保管してく
ださい。

「療養費支給申請書」確認ポイント

- 負傷名
- 負傷原因
- 負傷部位
- 負傷年月日
- 施術日
- 施術回数(施術を受けた日数)
- 一部負担金(窓口で支払った額)





©アルバルク東京

常に向上心を持ち続けること

選手として大切にしているのは、常に向上心を持ち続けること。毎日毎日上手くなりたいと思って練習に取り組んでいます。大学時代、そしてBリーグでもMVPを受賞させて頂きましたが、国内では一番上手い選手でした。

誰よりも上手い選手でありたい



バスケットボール 田中 大貴さん (アルバルク東京)

大学時代の教えが自分のベース

バスケットボール始めたのは小学2年生のときですね。「バスケットボールがやりたい!」というよりは、一緒に遊んでいた友達が始めたから自分も、というのがきっかけでした。今も自分と同じポジションの海外の上手い選手は映像で見て勉強していますが、小さい頃から周りにいる上手い選手を見て真似したりしていましたね。

高校時代は進学校と言われるような学校で、練習時間がかなり限られています。そこで空いた時間を見つけて練習したり、短い時間有意義に使えるように自分で考えてトレーニング

いと思っています。また、年齢を重ねて、チームを引っ張る立場になってきていると感じています。優勝するチームには優れたリーダーがいるものなので、自分もそういう存在になれるようにならうという思いも強くなっていますね。

2023年のW杯に向けて

健康に関する意識ということでは、睡眠は特に大事にしていて、毎日同じ時間に寝て同じ時間に起きることでコンディションを整えています。食事にも気をつけていますが、食べるときはリラックスする方法のひとつでもあるので、あまり縛られずに好きなものを食べている方ですね。

今後の目標は、まずはBリーグでの優勝を目指して毎シーズン戦うこと。そして、2023年に行われるW杯ですね。日本も会場になりますし、そこに向けて力をつけていきたいです。

バスケットボールは試合展開が多く、得点も多く決まるスポーツ。観に来てくださる方と選手の距離がほかの競技よりも近いスポーツでもあるので、その迫力あるプレーに注目して見てもらえば嬉しいです。



Profile
たなか・だいき

1991年、長崎県雲仙市出身。193cm。小学2年でバスケットボールを始める。高校時代から全国大会で活躍。東海大学では、全日本選手権2連覇、2年連続のMVP・MIPを受賞。卒業後はアルバルク東京へ入団、2018年にBリーグ優勝とチャンピオンシップMVPを受賞。2019年にBリーグ2連覇、2020年にはBリーグMVPを受賞。