

けんぽニュース

K E N P O N E W S

'22 / 秋

No.150

大阪府木材健康保険組合



表紙写真：「当間高原のコスモスの花畑」(新潟県) (提供=アマナ)

=目次=

- | | |
|----------------------------|------------------------------|
| ◎令和3年度決算のお知らせ…………… 2・3 | ◎令和4年10月から変わる健康保険制度…………… 10 |
| ◎令和3年度保健事業実施状況…………… 4 | ◎四十肩・五十肩ってなに?…………… 11 |
| ◎公告…………… 5 | ◎「健康経営」に取り組む企業を応援します…………… 12 |
| ◎「リフィル処方箋」が導入されています…………… 6 | ◎いざというときの救急車利用法…………… 13 |
| ◎みんなで使おうジェネリック医薬品…………… 7 | ◎けんぽクイズ…………… 14 |
| ◎ヘルシー「旬」レシピ…………… 8・9 | ◎おつかれほぐしストレッチ…………… 15 |

ご家庭に持ち帰り、ご家族でお読みください

令和3年度 決算のお知らせ

厳しい財政状況ながらも 引き続き皆さまの 健康増進をサポートします

大阪府木材健康保険組合の令和3年度決算が、
去る7月27日に開催された第134回組合会で承認されましたのでお知らせします。

●収入	22億1,110万8千円
●支出	22億3,953万4千円
●経常収支差引額	▲2,842万6千円

POINT

- 収入の柱である保険料収入は前年度より増加、保険料収入増加の主な要因は、被保険者数と平均標準報酬月額および総標準賞与額の増加が挙げられます。
- 保険給付費＋高齢者医療への納付金が前年度より増加
保険給付費と高齢者医療への納付金の合計は、当健保組合の保険料収入の約97%を占めています。

当健保組合の令和3年度の決算は、収入22億1,110万8千円に対し、支出22億3,953万4千円となり、経常収支差引額で2,842万6千円の赤字となりました。

新型コロナウイルス感染症の発生から2年、感染者数の増減とともに景気も一進一退を繰り返す中、令和3年度決算は、平均標準報酬月額と総標準賞与額、被保険者数が前年度を上回り、保険料収入は、前年度より6,527万円増額となりました。

一方支出面では、新型コロナウイルス感染症への警戒感から一時的に抑えられていた医療費が反動から急増し、コロナ禍前を上回る水準にまで伸びたことで、保険給付費は、前年度より、5,685万2千円増額となり、また、高齢者医療への納付金は、前期高齢者1人当りの給付費の大幅な伸びにより、2億492万6千円増額し、依然として健保財政を圧迫する大きな要因となっています。令和4年度は、前々年度の受診控えの影響から一時的に負担額は抑えられています。これから令和7年にかけて、団塊の世代がすべて後期高齢者医療に移行すること

から、現役世代が負担する納付金はますます増加する見通しです。

健康保険法の改正により、今年10月から一定以上の所得の後期高齢者の窓口負担が2割に引き上げられることとなりました。しかし、少子高齢化の流れは止まず、現役世代のこれ以上の負担増の阻止は必須と思われる、さらなる施策が望まれます。

足元では、新型コロナウイルスの変異株の発生や、ロシアによるウクライナへの侵攻など、先行き不透明な状況が続いています。そのような中でも当健保組合は、これまでと同様に、データヘルス計画に沿った効果的・効率的な保健事業の実施を通して、皆さまの健康増進・疾病予防に全力で取り組んでまいります。

皆さまにおかれましても、引き続き感染症予防対策に努めていただくと同時に、健診や保健指導などを積極的に活用して、健康管理に注力いただき、また、ジェネリック医薬品の活用など、限りある医療資源の有効活用により、医療費の削減にご協力いただけますようお願いいたします。

令和3年度 収入支出決算概要

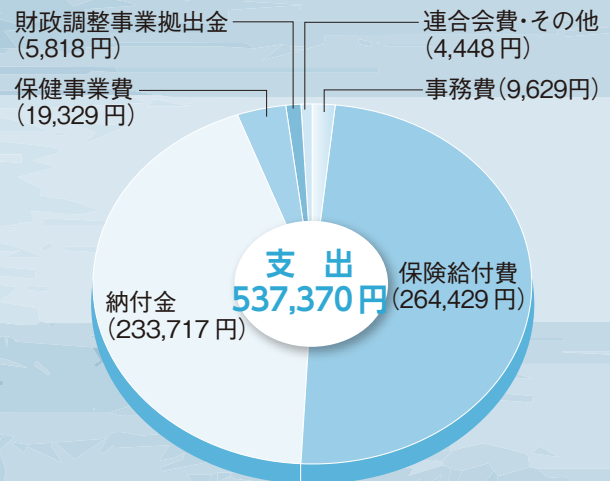
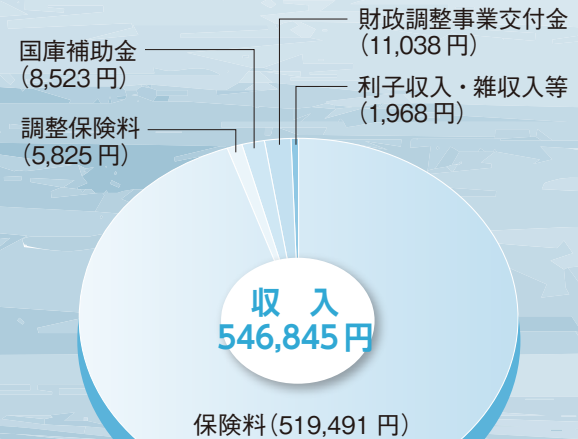
健康保険分 (千円)

収入	
保険料	2,203,681
調整保険料	24,710
国庫補助金	36,154
財政調整事業交付金	46,822
利子収入・雑収入等	8,351
合計	2,319,718
経常収入合計	2,211,108

支出	
事務費	40,848
保険給付費	1,121,708
納付金	991,426
保健事業費	81,993
財政調整事業拠出金	24,679
連合会費・その他	18,870
合計	2,279,524
経常支出合計	2,239,534

決算残金	40,194千円
経常収支差引額	▲28,426千円

被保険者1人当たりで見ると



介護保険分 (千円)

収入	
保険料	249,183
繰越金他	10,000
合計	259,183

支出	
介護納付金	238,925
積立金他	0
合計	238,925

決算残金 20,258千円

組合現況 (令和4年3月末現在)

- 被保険者数 4,242人 (4,223人)
(男性 3,269人(3,279人)、女性 973人(944人))
- 介護保険の対象となる被保険者数 2,329人(2,304人)
- 平均標準報酬月額 360,273円 (358,956円)
(男性 388,615円(386,823円)、女性 261,588円(258,616円))
- 総標準賞与額(年間合計) 3,646,234千円(3,157,900千円)
- 平均年齢 43.76歳 (43.51歳)

- 被扶養者数 3,843人(3,892人)
- 前期高齢者加入率 4.66% (4.71%)
- 前期高齢者一人当たり給付費 406,652円(353,075円)
- 健康保険料率 102‰(102‰)
- 介護保険料率 18‰(18‰)

()内は昨年の数字

〔令和3年度〕保健事業実施状況

年度当初に計画した疾病予防、健康づくり、体力保持・増進など、皆様の健康管理のお役に立てただけ
 よう、各種事業を効率的に実施しました。

① 保険者機能強化支援事業

財政窮迫組合に対する国及び健保
 連の補助金制度事業により実施。

- ゆがみ改善チェック&エクササイズ
 | 被保険者
- 歯科・口腔健診
 | 被保険者
- K・POINT付与事業
 | 被保険者・被扶養者
- インフルエンザ予防接種費用補助
 | 被保険者・被扶養者
- つよい子になるぞキャンペーン
 | 被扶養者(3歳~9歳まで)
- 全国巡回健診
 | 35歳以上の被扶養者(他府県在住)
- 胃がん・ピロリ菌検査
 | 35歳未満の妻、35歳以上の被扶養者
- 大腸がん予防検査
 | 40歳以上の被扶養者

● 酸化ストレスチェック

| 被保険者

● 「受診手帳」の配付

| 被保険者

● 「保健事業のご案内」の配付

| 被保険者

② 疾病予防

● 生活習慣病健診

| 35歳以上の被保険者

● 人間ドック

| 40歳以上の被保険者

● 婦人健診

| 35歳以上の被保険者・被扶養者

● 特定健診

| 40歳以上の被扶養者

● 特定保健指導

(動機づけ支援・積極的支援)

| 40歳以上の該当者

● 保健師の活動(健康相談・指導)

各種健診後の事業所訪問指導

| 被保険者

● 高齢者訪問健康相談

| 前期高齢者

● ファミリー電話健康相談

| 被保険者・被扶養者

● 家庭常備薬の斡旋

| 被保険者・被扶養者

③ 保健指導宣伝

● 機関誌「けんぽニュース」

年3回発行 | 被保険者

● 「年間医療費通知」

年1回配付 | 被保険者

● 「ジェネリック医薬品促進通知

「ジェネリック医薬品促進通知
 お願いカード」の配付

| 被保険者

④ 体育奨励

● 夏季プール割引利用券の斡旋

| 被保険者・被扶養者

● 関西サイクルスポーツセンター

利用券の斡旋

| 被保険者・被扶養者

(組合会役員就任のお知らせ)

令和4年8月1日付で新しい役員が就任されましたので、お知らせします。

- 〈理事〉大地 庸元氏(株式会社 大五)
- 〈理事〉稲井 将作氏(株式会社 関西木材市場)
- 〈議員〉奈良 明生氏(株式会社 久我)

公 告

事業所の異動等について

事業所名	異動年月日	区 分
SolaCoe 株式会社	令和4年4月21日	新規適用
小池化粧合板 株式会社	令和4年5月 1日	削除

健康保険事務担当者の皆さまへ

「賞与支払届」について

健康保険・厚生年金保険では「賞与支払届」の届出が必要となります(賞与の支払がない場合でも「不支給」の届出が必要となります)。令和4年の夏季(決算賞与を含む)賞与支払届が未提出の場合は、至急、当健康保険組合へご提出をお願いいたします。

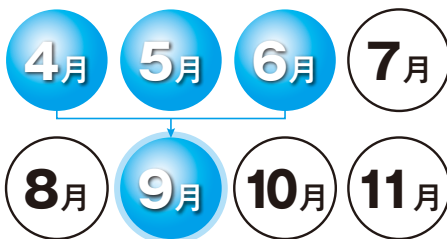
次回、冬季の「賞与支払届」提出についてもご協力をよろしくお願いいたします。

賞与支払届



**算定基礎届の提出にご協力
ありがとうございます。**

事業主ならびに事務担当者の皆様方には、お暑い中「算定基礎届」のご提出にご協力をいただき誠にありがとうございました。
なお、八月、九月の「月額変更予定者」の届け出のある事業所につきましては、お早めに「月額変更届」を提出していただきますようお願いいたします。



3ヶ月分の給与等の平均をもとに
9月からの標準報酬月額を決定

**九月分から保険料が
変わる方がいます。**

皆さまに納めていただいている毎月の健康保険料は、毎年一回見直しが行われています。

保険料の計算には「標準報酬制」が採用されており、給与等の平均を五万八千円から百三十九万円の五十等級に区分した表にあってはめて標準報酬月額を決定し、これに保険料率を掛けて保険料を算出しています。

四月・五月・六月の給与等をもとに決定し、九月から適用されます(給与等に大きく変動があった場合には、そのつど改定されます)。

したがって、九月分から保険料が変わる方がいますので、ご了承ください。なお、健康保険組合を通して集められている介護保険第二号被保険者(四十〜六十四歳)の介護保険料も同様です。

みんなで使おう ジェネリック医薬品



安心して使える安価なお薬がジェネリック医薬品です。特許の切れた成分を使うことで、医療の質を落とさずに医療費を節約することができます。積極的に使用してください。

ジェネリック医薬品の Point

- 1 有効成分や効き目は今までと同じ**
ジェネリック医薬品は元となる新薬（先発医薬品）と同じ有効成分・効果があります。
- 2 厚生労働省の品質基準をクリア**
厚生労働省の厳しい基準をクリアしたものがジェネリック医薬品として販売できます。
- 3 従来のお薬よりも飲みやすく工夫**
薬の形状やパッケージを改良することで、飲みやすさや使いやすさを工夫しています。

「ジェネリック医薬品」促進のご案内を 令和4年11月中旬に発送します。

令和4年4月から令和4年6月分の医薬品（病院で処方されたお薬）について、ジェネリック医薬品であるか、または、ジェネリック医薬品に変更できるかどうかを、お知らせいたします。

- 該当者の方のみに、事業主様を通じてお渡しします。
- 金額は参考値です。
- 変更したい場合は、医師・薬剤師にご相談ください。

どうして ジェネリック医薬品 が必要なの？

日本の医療費は毎年約1兆円ずつ増加中です。このまま医療費が膨らみ続ければ、国民皆保険を維持できなくなってしまいます。ジェネリック医薬品を利用して医療費を節約することは、単に自己負担の節約だけでなく、健康保険制度を守ることで将来の安心につながります。



生活習慣病
予防のための

ヘルシー旬レシピ

おいしく楽しい食事で、健康的な食生活を無理なく続けましょう!

監修/清水加奈子

フードコーディネーター、管理栄養士、
国際中医薬膳師、国際中医師



骨粗しょう症・大腸がんを防ぐレシピ
カルシウム・ビタミンD・ビタミンKが豊富に取れるレシピ

納豆きのこガパオライス

日本人に不足しがちな栄養素であるカルシウムは、骨粗しょう症を予防するだけでなく、大腸がんの発症リスクを下げるともいわれています。カルシウムの吸収を助けるビタミンDは、その効果をさらにアップさせてくれます。また、ビタミンKは骨の主要成分のたんぱく質であるコラーゲンの合成を活性化し、カルシウムの流出を防ぎます。

Main

納豆きのこガパオライス

■505kcal ■脂質15.0g ■塩分相当量2.8g ※すべて1人分

納豆とバジルの香りが絶妙にマッチした、後引くおいしさ。きのこでかさ増ししているの、カロリーが抑えられます。ビタミンDが豊富な納豆は、さらに食物繊維や善玉菌も含むので、腸内環境を改善して大腸がん予防につながります。

旬食材 しいたけ



原木栽培の物は春と秋に多く出回り、秋のしいたけは香り高い味わいを楽しめます。豊富に含まれる食物繊維は、大腸の働きを促し、便秘の解消・予防に効果的です。生の物は、食べる前に1〜2時間軽く日干しすると、ビタミンDと香りが増加します。

材料 (2人分)

- たまねぎ 1/8個
- ピーマン 1個
- パプリカ(赤・黄) 各1/8個
- にんにく 1片
- きのこ(エリンギ、しいたけ) 100g
- バジル 適量
- 油 大さじ1/2
- 輪切りとうがらし 少々
- 鶏ひき肉 50g
- 納豆 30g×2パック
- A オイスターソース、ナンプラー 各大さじ1
- こしょう 少々
- ご飯 2膳
- 卵 2個

作り方

①調理時間25分

- 1 たまねぎ、ピーマン、パプリカは1cm角に切る。にんにくはみじん切りにする。きのこは粗いみじん切りにする。バジルは飾り用を残してちぎる。
- 2 フライパンに油を熱し、にんにくと輪切りとうがらしを熱し、香りが立ったらきのこ鶏ひき肉を炒める。鶏ひき肉の色が変わったらたまねぎ、ピーマン、パプリカ、きのこを加え炒める。たまねぎが透き通ったら、納豆とAを加え炒め合わせる。
- 3 皿にご飯をよそい、②を盛り付ける。
- 4 フライパンで目玉焼きを焼いて、③の上のにせる。

POINT



ふたをせずに、強火で白身の縁がカリッとなるまで焼くと、色鮮やかな黄身の目玉焼きになります。

- 5 バジルを飾る。



Side

かつおとパクチーのエスニックマリネ

■123kcal ■脂質1.1g ■塩分相当量1.8g ※すべて1人分

パクチーとナンプラーを使ったエスニックな味わいのマリネ。かつおの生臭さを抑えてくれるパクチーは緑黄色野菜で、野菜には珍しくカルシウムを含みます。

旬食材 かつお



秋の「戻り鰹」は、春のさっぱりした味わいの「初鰹」と比べて、脂の乗った濃厚なおいしさです。吸収率の高いヘム鉄に加え、血合い部分にはビタミンB群やビタミンDが豊富に含まれています。

材料 (2人分)

- かつお(刺し身用) 正味100g
- パクチー 適量
- ナッツ(アーモンド、くるみなど) 5g
- A レモン汁、ナンプラー 各大さじ1
- 油(香りが少ないもの) 小さじ1
- こしょう 少々

作り方

①調理時間10分(冷やし時間除く)

- 1 かつおは角切りにする。パクチー、ナッツは刻む。
- 2 ボウルにA、①を入れて混ぜる。
- 3 冷蔵庫に10分入れて、味をなじませる。
- 4 皿に盛り付ける。

令和4年
10月から変わる

健康保険制度について ご案内します



給付と負担のバランスを確保しつつ、すべての世代で安心できる「全世代型社会保障」の構築を目指して、健康保険制度の見直しが進められています。

令和4年10月から施行された主な制度改正をご案内します。

主な改正の内容

① 短時間労働者に対する健康保険・厚生年金保険の適用拡大 施行：令和4年10月1日

令和4年10月から段階的に、社会保険の加入対象となる企業の範囲が拡大され、一部のパート・アルバイトの方の社会保険の加入が義務化されます。現在は、従業員数501人以上の企業が社会保険の加入対象ですが、令和4年10月からは従業員数101人以上の企業が対象となります。また、令和6年10月からは従業員数51人以上の企業も対象となります。

なお、新たに加入対象となるのは、下記の4つの条件をすべて満たすパート・アルバイト等の方です。

- 週の所定労働時間が20時間以上
- 月額賃金が8.8万円以上
- 2ヵ月を超える雇用の見込みがある
- 学生ではない

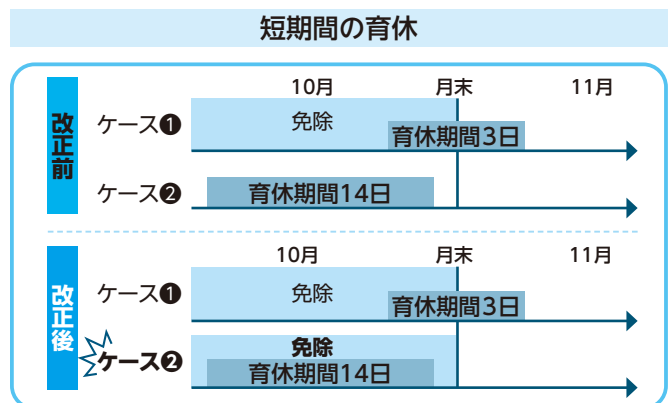
企業の規模		
現在	令和4年10月～	令和6年10月～
従業員数 501人以上の 企業	従業員数 101人以上の 企業	従業員数 51人以上の 企業

従業員数の数え方	
A	B
フルタイムの 従業員数	週労働時間がフルタイムの 3/4以上の従業員数 <small>※従業員には、パート・アルバイトを 含みます。</small>

② 育児休業期間中の保険料の免除要件の見直し 施行：令和4年10月1日

育児休業期間中は、被保険者の申し出により、社会保険料の納付が免除となります。現在は、月末時点で育児休業を取得している場合に、当月の保険料が免除される仕組みとなっています。令和4年10月からは、これに加え、月内に通算14日以上育児休業を取得した場合にも、当月の保険料が免除されることとなりました（右図）。

また、賞与から納める社会保険料は、1ヵ月超の育児休業取得者に限り、免除対象とされることとなりました。



③ 後期高齢者医療における窓口負担割合の見直し 施行：令和4年10月1日

令和4年度以降、団塊の世代が75歳に到達し始め、医療費の増大が見込まれることから、現役世代の負担の抑制と国民皆保険の持続を目指して、後期高齢者の窓口負担割合が引き上げられることとなりました。現在、75歳以上が加入する後期高齢者医療で、現役並み所得者（窓口負担割合3割）以外の窓口負担割合は1割ですが、これが、一定以上の所得のある被保険者（課税所得が28万円以上かつ年収200万円以上*）の負担割合が2割に引き上げられます。ただし、負担増の大きい外来患者に配慮し、3年間は1ヵ月分の負担増を最大3,000円に抑える措置が取られます。

*単身世帯の場合。複数世帯の場合は後期高齢者の年収合計320万円以上。



ドクターがズバリ答える!

突然、腕が上がらなくなる

四十肩・五十肩ってなに？

一度発症すると1〜2年痛みが続く

ある日突然、肩に痛みを感じ、治まるどころかひどくなって動かすのもつらい……。それはもしかしたら五十肩の症状かも。これまで多くの症例を見てきた聖路加国際病院整形外科医長の田崎篤先生に、五十肩の仕組みや症状、治療法を聞いた。

「五十肩は、50歳前後に多く発症することから付いた通称で、四十肩も同様。正式には凍結肩または肩関節周囲炎といいます」と田崎先生。

最初のうちはちょっとした肩の痛みや違和感だったものが、徐々に強まって肩が動かさづらくなり、そのうち腕を上げたり、着替えをしたりするのも困難になるなど、日常生活に支障を来たしてしまふ。このような状態が長引き、1〜2年続くことがほとんど。しかし、この間にきちんと対処すれば、日常的な動作に困らない状態にまで回復するぞつ。

似た病気との区別が重要な正しい診断と治療を受ける

五十肩は症状が長く続くことから、つらく苦しい思いをする人が少なくない。しかし、詳しい原因や発症のきっかけは分かっておらず、予防することが難しいという。「治療は内服薬や外用薬、注射などで痛みを抑えることが主ですが、症状が強ければ、治療の効果を実感できないことも」と田崎先生は話す。

また、症状の似た病気との区別も重要だ。「腱板断裂や石灰性腱炎など、五十肩に似た症状を生じさせる病気もあります。自己判断で五十肩だと思い込み、誤った対処をすると悪化する可能性も。五十肩らしき症状があったら、まずは整形外科専門医の診断を仰ぐことが大切です。その結果、五十肩と診断されたら、改善までには時間がかかることを念頭に、痛みを緩和させつつじっくり治療していきましょう」(田崎先生)。



五十肩の主な症状と経過

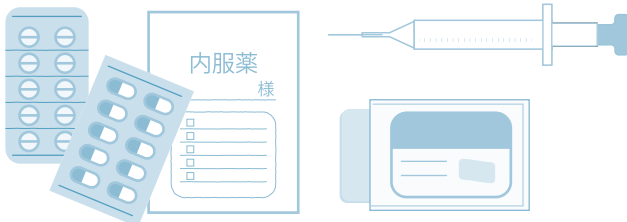
それぞれの時期が3〜6カ月続き、発症から回復までに1〜2年かかる

疼痛期	拘縮期	寛解期
<ul style="list-style-type: none"> ● ちょっとした外傷や、日常の無理な動作が発症の誘引になり、痛みや違和感が現れる ● 発症から1ヵ月くらいつと、運動時や痛む側を下にして寝たときなどに、強い痛みを感じるようになる 	<ul style="list-style-type: none"> ● 腕が目の高さまで上がらなくなる、肩が動かさず着替えが困難になるといった症状が出る ● 痛みは多少緩和しても、肩関節は縮こまって硬くなった状態(拘縮)になり、動かしづらい状況が続く 	<ul style="list-style-type: none"> ● 痛みや拘縮が緩和して、徐々に腕や肩が動くようになり、日常生活への支障もほぼなくなる ● ただし、痛みのない方の肩と比較すると、動きが硬く、動かし方によっては痛みが残るケースが多い

この時期に無理して動かした結果、痛みが悪化して回復が遅くなるケースも！自己流のストレッチやマッサージに注意。

五十肩の主な治療法

- 痛み止めの内服薬や湿布
- ステロイド注射
- それでも治らない場合は手術



監修 / 田崎 篤

聖路加国際病院整形外科医長、リハビリセンター副センター長。肩関節、膝関節、スポーツ障害のスペシャリストとして研究、診療に従事。

第6回「大阪府健康づくりアワード」の職場部門において、
当組合の加入事業所、株式会社紅中（代表取締役 中村 晃輔氏）が、
奨励賞を受賞されました。

〈取組み内容〉

- ①健康教育
 - ・健康経営プロジェクトチームの発足（健康経営優良法人認定の申請や健康だよりの発信）
- ②運動
 - ・ウォーキングイベントの実施
 - ・ラジオ体操
 - ・登山と草刈りの実施
 - ・ゆがみチェックの実施
- ③メンタルヘルス
 - ・カウンセリングサービスの導入
- ④禁煙・受動喫煙防止
 - ・禁煙指導の実施
- ⑤健診・検診
 - ・健診結果に基づいた保健指導の実施や受診勧奨
 - ・希望者に健康に関する相談を実施
- ⑥その他
 - ・全オフィスにコロナ対策アイテムの設置
 - ・時差出勤、テレワークの実施

〈取組成果〉

ウォーキングや体操等による健康維持のほか、充実した感染症予防対策の実施により、社員の健康意識が高まりました。



企業の「健康経営」は社員の健康づくりから

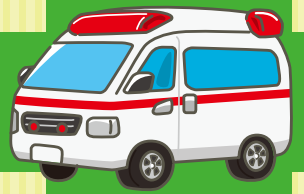
「健康宣言」しましょう！

※大阪府のとりくみ「大阪府健康づくりアワード」

※経済産業省のとりくみ「健康経営優良法人認定制度」

大阪府木材健保は「健康経営」に取り組む企業を応援します！

「健康宣言」していただくと、「大阪府健康保険組合連合会」から「健康宣言企業」としての認定証が贈呈されます（健康経営優良法人認定を受ける場合この「健康宣言」証は必須となります）
また、「健康経営」の取り組みについて、大阪府木材健保が無料で相談に応じます。
まずは、「健康宣言」しましょう！



こんなときはすぐに119番

次のような症状が見られる場合は、すぐに救急車を要請しましょう。

呼吸をしていない、
息がない

顔色や唇、耳の色が悪い
冷や汗をかいている

水没している、
沈んでいる

脈がない、
心臓が止まっている

呼び掛けでも
反応がない

冷たくなっている



普通にしゃべれない
声が出せない

消防庁「救急受診ガイド」より作成

上記に当てはまらなくても、下記の症状がある場合は、重大な病気やけがの可能性あります。

- 顔半分が動きにくい、しびれる
- 笑うと口や顔の片方がゆがむ
- ろれつが回らない、うまく話せない
- 顔色が明らかに悪い
- 視野が欠ける
- 突然、周りが二重に見える

顔

頭

- 突然の激しい頭痛
- 突然の高熱
- 支えがないと立てないほどふらつく

腹

- 突然の激しい腹痛
- 持続する激しい腹痛
- 吐血や下血

胸 背中

- 突然の激痛
- 急な息切れ、呼吸困難
- 胸の中央に締め付けられるような痛みが2～3分続く

成人の場合

手足

- 突然のしびれ
- 突然片方の手足に力が入らなくなる

消防庁「救急利用リーフレット」より作成

どんなときに呼ぶべき？

救急車 119番 利用法



緊急性の判断に迷うときは、電話やWebで相談・検索できる機関があります

全国版救急受診アプリ（愛称「Q助」）

スマートフォンやパソコンから利用できる無料のアプリ。症状を選択していくと、「今すぐ救急車を呼びましょう」など、緊急度に応じた必要な対応が表示されます。

Q助

Q 検索

救急安心センター（#7119）

診察可能な医療機関の連絡先のほか、医師や看護師が相談に乗ってくれます。※ #7119を設置していない地域もあります。

#7119

医療情報ネット

受診できる医療機関をお住まいの都道府県の「医療情報ネット」で検索できます。

医療情報ネット

Q 検索

こども医療でんわ相談（#8000）

休日や夜間の子供の急な病気のときに相談できる全国共通の電話番号です。

#8000

けんぽクイズ



クロスワードパズルを解いて、A～Dでできる言葉を答えてください。

1	2	3	4		5	
	6					
7				8		9
			10			
11					12	
13					14	15
		16				

タテのカギ

- 興奮しているときに分泌され、痛みが麻痺したり運動機能が向上したりといった作用があるとか
- 「野球の神様」といえばペーブ・____。今シーズン、エンゼルスの大谷翔平選手が2桁勝利&2桁本塁打を達成。この人物以来となるおよそ1世紀ぶりの大快挙!
- 無料のこと。漢字の「只」を分解すると?
- 秋の味覚といえばこの魚。塩焼きにして、おろしポン酢でめし上げ
- ためき____、がんこ____、____ギャグ
- 「____に巻く」とは、相手がわからないようなことを言ってあやふやにしたり、ごまかしたりすること
- モンゴルの独特な歌い方。高低差のある2つの音を同時に出すことができる
- すり減ること
- 骨盤の____は、足を組んだり片方の足に重心をかけて立ったりといった、日常生活でくせになっている動きが原因の一つと考えられている
- 十×千=?

ヨコのカギ

- 肌の張りや潤いを守る成分。目の乾燥を防いだり、関節の動きをなめらかにするといった役割も果たすとか
- 今年のサッカーワールドカップはカタールで開催。この国の首都は?
- イブニング____、カクテル____、____コード
- 例えばお菓子についているちょっとしたおもちゃ、または、頼んでないのに提供してくれるサービスなど
- その見た目から「海のパイナップル」と呼ばれる珍味
- フランス語で「結婚」のこと。ワインと料理の組み合わせが良いことを表現するときにも使われる
- まーひ=? やみーおと=?
- ____の油。この軟膏は、江戸時代に傷薬として重宝されたそう
- この神経伝達物質が分泌されると、何事にも前向きに、意欲的に取り組めるようになるとか

答

□	□	□	□
A	B	C	D

いつも、「けんぽクイズ」に多数のご応募とともに貴重なご意見・ご感想をいただき、誠にありがとうございます。皆さまの声を反映した「けんぽニュース」となるよう、これからも努めてまいりますので、ご協力よろしくをお願いいたします。

〈応募方法〉

「けんぽクイズ」と書き、答え・住所・氏名・電話番号・事業所名・健康保険証記号番号、「けんぽニュース」についてのご意見ご感想もご記入の上、ハガキ・FAXにてご応募下さい。

- 応募資格 健保組合の被保険者(1名1枚)に限ります。
- 賞品 正解者の中から抽選により、賞品(クオカード2000円)をプレゼントいたします。
- 締め切り 10月31日(当日の消印有効)
- 送り先 (ハガキ)〒550-0014 大阪市西区北堀江2丁目2番25号
大阪府木材健康保険組合

(FAX)06-6541-1468

正解は次号(No.151)に掲載いたします。

けんぽクイズ

こたえ _____
 住所 _____
 氏名 _____
 電話番号 _____
 事業所名 _____
 健康保険証記号番号 _____
 ご意見・ご感想 _____

けんぽニュース

(22/春号)

の解答

タイカン

1	2	3	4	5	6
カ	ツ	ケ	ガ	ツ	ト
6	ジ	ダ	イ	マ	ツ
	ノ		セ	7	シ
		8	ワ		ス
		9	フ	ツ	シ
			ユ		ガ
10	ヒ	ラ	ノ	11	ウ
				12	キ
					タ
13	ケ	ン	コ	ウ	コ
					ツ
14	シ	ク	ウ	15	ク
					ズ
					リ

クイズ当選者発表

正解者の中から厳正抽選の結果、次の方が当選されましたので発表いたします。

当選者 (敬称略)

大阪木材仲買協同組合 高柳 静子 フヨウプレカット株式会社 黒岩 秋穂
 丸紅木材株式会社 石本 明生 ナカザワワークス株式会社 松下 幸夫
 株式会社ダイコク 中山 敦生

©前回応募者数 39名 うち正解者数39名

動画でも  見られる

おつかれほぐしストレッチ

日々たまりがちな疲れはストレッチでほぐしましょう。

動画で正しい動きをチェックできます。

健康運動指導士 一般社団法人ケア・ウォーキング普及会 黒田 恵美子

ひざつう 膝痛を予防・改善するストレッチ

膝が痛くなるのを予防・改善するストレッチをご紹介します。

歩く前や後に行うと効果的です。

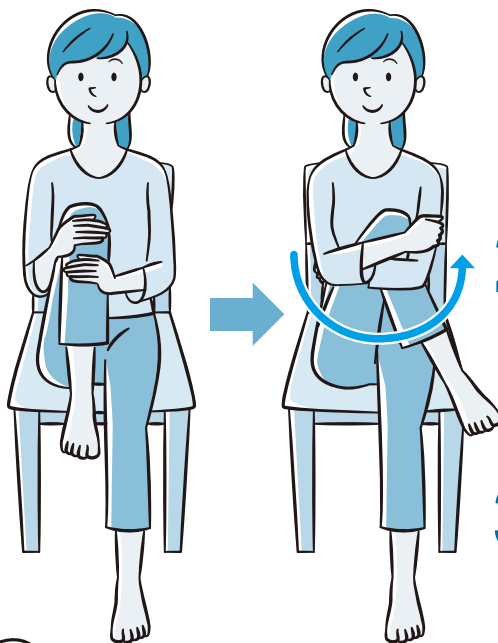
膝抱えストレッチ

膝を支える筋肉である、ももとお尻の外側の筋肉をほぐすストレッチです。腰痛の予防・解消にも効果があります。

ポイント

お尻の辺りが伸びているのを意識しましょう。手で持つ位置は膝の近くに、膝が胸に届かなくても、近づけるだけで大丈夫です。

1 イスに座り、右膝を胸に抱えます。



回数目安

左右
2回ずつ

2 右足を左ももの外に運び、右膝を両腕でしっかり抱えて左胸の方に引き寄せ20秒キープします。

3 左足でも同様に行います。

ふくらはぎとももの裏ストレッチ

膝痛や腰痛がある方、肩凝りのある方にもお勧めのストレッチです。ふくらはぎのこむら返りを治すこともできます。

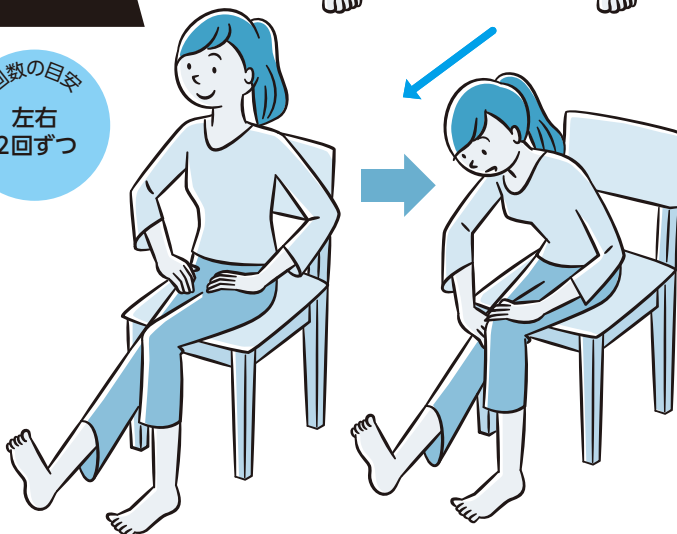
ポイント

体を倒す加減は、膝やももの裏がぴんと張るところまでにします。無理に足先をつかもうとして前傾すると膝が曲がって効果が上がりにくくなります。

回数目安

左右
2回ずつ

1 イスに座って右足を伸ばし、かかとを床につけます。



2 足の付け根に手を添え、おへそから体を前に倒し、ももと膝の裏が伸びたと感じるところで手を膝の辺りに添えて20秒キープします。

3 左足でも同様に行います。

【ストレッチをするときの注意点】

- 息を止めずに行いましょう。
- 強い痛みを感じる動作は行わないようにしましょう。
- イタ気持ちいいくらいに関節や筋肉を大きく動かしましょう。



動画でチェック!

アクセスはこちら

動画では今回紹介した以外にも、効果的なストレッチを見ることができます。

※動画は予告なしに終了する場合があります。



大阪府木材健保組合の ホームページをご活用ください！

健康保険制度の解説はもちろん、各種届出に必要な申請書のダウンロード、健康情報など役立つコンテンツが満載です！

大阪府木材健保組合 **検索**



CHECK!

保健事業等に関する最新情報は「お知らせ」をご覧ください。

CHECK!

「届出申請用紙」からは、被扶養者の異動届や各種健診事業に関する補助金請求書など、必要な申請書がダウンロードできます。

スマートフォンにも対応!

スマートフォンに対応しているので、いつでもどこでも必要なときに関覧することができます。右の二次元コードからアクセスして、ぜひ、「お気に入り」への登録をお願いします!

