

東洋アルミニウム健康保険組合

けんぽだより

令和6年度決算のお知らせ／高血圧を防ぐ

歩きたくなる旅 忍野八海／接骨院・整骨院で健康保険が使えない
熱中症を予防する 夏のルーティーン／ココロが軽くなる癒しの名言 ペレ



2025年8月 No.171

for your healthy, sensible life

ご家庭へお持ち帰りになり ご家族のみなさまでご覧ください

令和6年度決算のお知らせ

先の組合会において、東洋アルミニウム健康保険組合の令和6年度決算が可決・承認されました。

医療費・納付金ともに増加も、黒字は確保

令和6年度の保険料収入は、平均標準報酬月額、総標準賞与額の増加により、前年度比8,391万3千円の増加となりました。

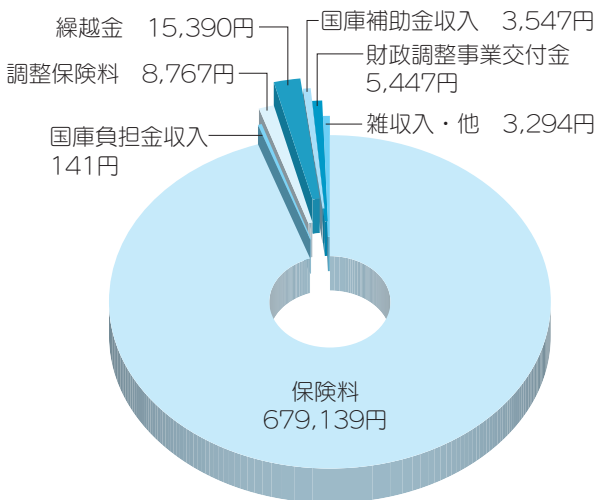
一方支出は、みなさんの医療費等に充てられる保険給付費は前年度比6,683万2千円増加、高齢者医療を支えるための納付金は、前期高齢者納付金の増加により全体では1億2,459万7千円増加しました。この結果、組合財政の健全性を示す経常収支は2,664万1千円となりました。

健康保険

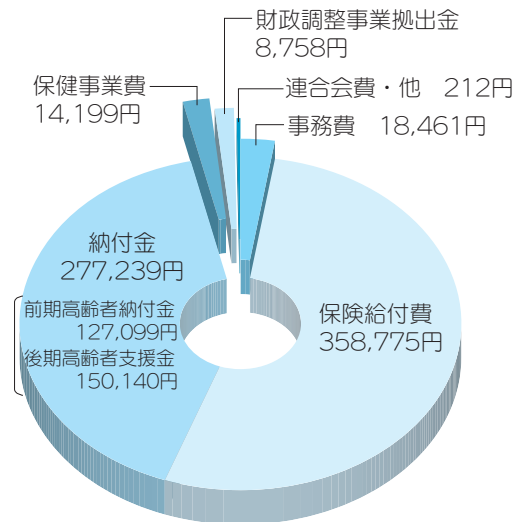
決算基礎数値

■ 被保険者数	1,929人	■ 保険料率 (調整保険料率含む) 10.2%
■ 平均標準報酬月額	43万3,662円	[事業主 : 5.35% 被保険者 : 4.85%]
■ 総標準賞与額	30億3,680万5千円	

被保険者1人当たり決算額



収入合計 **715,725円**
 経常収入 **682,679円**



支出合計 **677,643円**
 経常支出 **668,868円**

決算概要表

収入	科目	決算額(千円)
	保険料	1,310,060
	国庫負担金収入	272
	調整保険料	16,912
	繰越金	29,687
	国庫補助金収入	6,842
	財政調整事業交付金	10,507
	雑収入・他	6,354
	合計	1,380,634
	経常収入	1,316,888

支出	科目	決算額(千円)
	事務費	35,611
	保険給付費	692,077
	納付金	534,794
	前期高齢者納付金	245,174
	後期高齢者支援金	289,620
	保健事業費	27,389
	財政調整事業拠出金	16,894
	連合会費・他	408
	合計	1,307,173
経常支出	1,290,247	

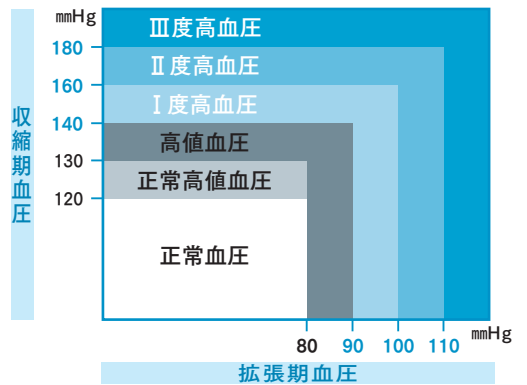
高血圧を防ぐ

血圧とは、血液が血管（動脈）の壁を押す力のこと。血圧が高い状態が続くと、常に血管が張り詰めた状態となり、本来弾力性のある血管の壁がだんだん厚く、硬くなり、動脈硬化へとつながります。

動脈硬化が進行すると…深刻な病気のリスクが高まります
狭心症・心筋梗塞・心不全、脳梗塞・脳出血など脳卒中など

血圧の分類

※医療機関で測る場合は、血圧が高く出る場合がある。家庭で測る場合は、図の各数値よりマイナス5mmHgを目安にする。



高血圧の予防・改善のためにできることから変えてみよう！

- ストレス** 日々のストレスはしっかり休養をとって解消しましょう。
- 運動** ウォーキングなど、適度な運動をしましょう。
- 食事** まずは**減塩**。1日6gが目標。過度の飲酒や喫煙も控えましょう。

楽しみながら健康に！

なぜ減塩？

食塩（ナトリウム）をとりすぎると

血液中のナトリウムの濃度が高くなる ▶ ナトリウムの濃度を下げようとして体内の水分が増える ▶ 血管に流れる血液量が増え、血圧が高くなる ▶ **高血圧に！**



食事

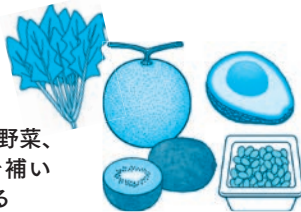
かけしょうゆ・かけソースから、つけしょうゆ・つけソースに



香辛料や香味野菜、酸味で塩味を補い満足度を高める



塩分を排出する働きのあるカリウムを多く含む野菜や果物、大豆を多く食べる
※心・腎疾患がある場合は、主治医に相談してください



行動

カッコいい・おしゃれなスマートバンドで血圧を測る



ストレス

就寝前にラベンダーの香りを（血圧を下げる効果あり。ただし好みでない方にはNG）



Easy 簡単にできる！

魅力的！ Attractive

Social みんなでやってみよう！

いまやるべき！ Timely

食事

減塩メニューを見かけたら必ずチョイス



出る量が少ないしょうゆや食塩の容器を使う

しょうゆや食塩の容器を食卓・テーブルに置かない



食事

「ランチには必ずサラダをつける」「ラーメンの汁は残す」などのマイルールをつくる



行動

家庭や職場などに血圧計を置いて、いつでもどこでも、血圧チェック



行動

禁煙する
お酒は控える



※本稿はナッジの考え方をもとに作成しています。



おし の はっ かい 忍野八海



5 湧池

揺れ動く水面や深い水底の景観が美しい忍野八海を代表する池。1983年にはNASAが宇宙で雪を作る実験にこの湧池の水を使用したという。

忍野八海は富士山の雪解け水が、地下の溶岩の間で数十年の歳月をかけてろ過され、澄み切った水となって湧き出た8つの湧水池。雄大な富士山を眺めながら、忍野八海をめざしてウォーキングを楽しもう。

富士山駅をスタート、まずは金鳥居^{かなどりい}をくぐる。緩やかな上り坂を富士山を正面に見ながら歩こう。坂を上り切ったら、上宿^{かみじゆく}交差点を左に曲がり進んでいくと、右手に北口本宮富士浅間神社^{せんげん}が見えてくる。1900年以上の歴史があるという神社は大きな樹々に囲まれ、厳かな雰囲気が漂う。


神社を後にしばらく歩くと、道の駅の案内とともに、突然大きな球体が現れる。富士山レーダードーム館で、建物の屋上に富士山頂で実際に気象観測に使用されたレーダードームが移設されている。道路の反対側には、ユニークな市松模様が目を

引くふじさんミュージアムがあり、外壁に富士山のデザインが施されている。道の駅には富士山天然水の水汲み場があるので、富士山や建物を眺めながらひと休みするのもってこいだ。

ここから先は林の中を進む道が続くので、森林浴気分で歩くことができる。忍野入口交差点を左折したら、後は一気に忍野八海をめざそう。住宅や商店が見えてきたらゴールまであと少し。忍野八海駐車場の看板手前を右に曲がれば、忍野八海に到着だ。名水百選にも選ばれた澄んだ湧水で疲れを癒そう。

Information

アクセス

 富士急行線
「富士山」駅

HPはコチラ



富士吉田市
観光ガイド



忍野村
観光協会

豆知識

8つの池

忍野八海は^{でぐち}出口池、^{かま}お釜池、^{そこ}底抜池、^{おし}銚子池、^{おん}湧池、^{おん}濁池、^{かがみ}鏡池、^{しょうぶ}菖蒲池の8つの池からなる。最も大きな出口池を北極星、残りの7つの池を北斗七星に見立てている。





1 金鳥居

一之鳥居とも称され、神社の鳥居ではなく、富士山という神の山の鳥居と考えられている。



5 お釜池

忍野八海で最も小さな池。釜で熱湯が沸騰するように湧水することからこの名が付けられたといわれる。



2 北口本宮富士浅間神社

富士山の世界遺産の構成資産の一つ。拝殿の左右には樹齢約1000年を数える「富士太郎杉」と「富士夫婦榎」のご神木がそびえる。
🌐 <https://www.sengenjinja.jp/>



5 底抜池

樹林が生い茂る静かな場所にあり、忍野八海の中では一番昔の風景を保っている。お釜池と地底で水脈が繋がっているといわれる。
※榛の木林資料館の敷地内のため、入館料が必要。
🕒 9:00~17:00 🗓️ 不定休
💰 中学生以上300円、小学生以下150円、1歳以上~幼稚園児100円
🌐 <http://hannoki.com/>

6.7km
およそ
1時間40分
9,000歩



3 富士山レーダードーム館

富士山レーダーの歴史や、気象観測について学ぶことができるほか、実際の富士山頂の過酷な環境を体験できるコーナーもある。
🕒 9:00~17:00(最終入館16:30)
🗓️ 火曜日(祝日を除く。8月は無休)、年末年始(12/29~1/1)
💰 大人630円、小中高生420円、未就学児無料(ふじさんミュージアムとセットで大人800円、小中高生450円)
🌐 <https://fujiyoshida.net/spot/13>



4 ふじさんミュージアム

富士山信仰に関する資料をメインテーマとして展示。ふじさんVRシアターでは、360°+床面に映し出される迫力ある映像で富士登山と富士山の絶景を体感できる。
🕒 9:30~17:00(最終入館16:30)
🗓️ 火曜日(祝日を除く。7・8月は無休)、年末年始(12/28~1/3)
💰 大人400円、小中高生200円、未就学児無料(富士山レーダードーム館とセットで大人800円、小中高生450円)
🌐 <https://www.fy-m3.8useum.jp/>



富士山溶岩の湯 泉水



富士山の伏流水を使用した日帰り入浴施設。露天風呂から富士山の雄大な姿を見ることができる。浴壁・浴床には富士山の溶岩素材を使用している。

🕒 10:00~23:00(最終入館22:30)
💰 中学生以上900円、4歳~小学生600円、3歳以下500円



吉田のうどん



富士吉田の郷土料理。最大の特徴は麺の硬さ。繊維維が盛んだった昭和初期、織物の機械を動かす女性が昼食の準備で作業が止まらないように、また、手が荒れないように、男性が昼食にうどんをつくるようになったためといわれている。
(元祖みうらうどん <https://ganso-miuraudon.com/>)



新倉山浅間公園

富士山の絶景スポット。398段の階段を上った先にある展望デッキから、晴れた日には左右対称に広がる富士山を望むことができる。

※営業時間や料金等は変更される場合があります。

接骨院・整骨院で健康保険が使えない!?

なぜ!?



健康保険の適用範囲は限られています

接骨院等で健康保険の使用が認められているのは限られた場合だけです。健康保険を使って施術を受けても、後日、健保組合の審査によって健康保険適用外であることが判明した場合は、全額自己負担となることもありますので、ルールを理解しておく安心です。

健康保険が使えるとき

外傷性が明らかな
骨折* **脱臼***
打撲 捻挫 肉離れ

*応急処置の場合を除き、
医師の同意書が必要です。

③上記の場合でも、医療機関
で治療中の負傷には健康保
険が使えません。また、通
勤中や勤務中の負傷には労
災保険が適用されます。

健康保険が使えないとき

左記の負傷以外の場合

例

- 単なる疲れ、慢性的な
筋肉疲労や肩こり
- スポーツ後の筋肉疲労
- 病気の後遺症などの慢
性病、リウマチ・関節
炎などの慢性的な痛み
…など



👉 白紙の書類にサインしないで!

接骨院等の施術費は、原則として患者が全額支払ったあと、健保組合から療養費として払い戻しを受けます。ただし、例外的に柔道整復師が患者に代わって申請を行う「受領委任払い」も認められています。

受領委任払いには、必要書類（療養費支給申請書）への患者本人のサインが必要です。傷病名・日数・金額などの記載内容に誤りがないことを確認してからサインをしましょう。

トラブル防止の
ためにも
よく確認を!



🔍 長期間の施術を受けている方などへは、健保組合からの照会が行われます

健保組合では、接骨院等からの請求内容を確認しています。長期間や頻りに施術を受けている場合、また負傷原因が不明確な場合には、施術内容について電話や文書で照会させていただくことがあります。保険料を適切に使うための取り組みですので、ご理解とご協力をお願いします。

熱中症を予防する 夏のルーティン

熱中症の予防には、日中の外出時だけでなく、朝や夜の過ごし方も大切です。1日のうちで気をつけるポイントをおさえ、暑さに負けない生活を送りましょう。

朝 ⇒ その日の暑さや体調を確認する

- ✓ 起床後に水分を補給
- ✓ 朝食をとって栄養を補給
- ✓ 二日酔いや睡眠不足がないか体調を確認
- ✓ お住まいの地域の天気予報や、熱中症の危険性をチェック

あなたの街の患者数予測と熱中症情報 (日本気象協会)



昼 ⇒ 行動や環境に合わせた対策を行う

- ✓ 外出時は帽子や日傘を使って直射日光を避ける
- ✓ 通気性がよく吸湿性・速乾性のある衣服やネッククーラーなどの冷却グッズを身につける
- ✓ クーリングシェルター*や冷房が効いた施設で暑さをしのぎ、こまめに休憩
*危険な暑さから避難できる涼しい場所として市区町村が指定した施設のこと。
- ✓ 飲みものを持ち歩き、こまめに水分を補給
- ✓ 室内にいても気温と湿度を常にチェックし、エアコンなどで室内を涼しくする



夜 ⇒ 次の日にそなえて体調をととのえる

- ✓ 熱中症の症状が遅れて現れることもあるため体調を確認
- ✓ 運動や入浴、サウナなど、汗をかいて暑さに体を慣れさせる
- ✓ アルコールの飲みすぎに気をつける
- ✓ エアコンを適切に使用し、涼しく快適な睡眠環境をつくる
- ✓ 十分な睡眠時間を確保できるよう早めに就寝



とくに注意！ 熱中症になりやすい人

● 高齢者

救急搬送される熱中症患者の半数以上は高齢者。エアコンの使用や水分補給など、周囲が声かけを！



● こども

こどもは暑さや体の不調をうまく伝えることができないため、周囲の大人がこどもの様子を気にかけてよう！



● 屋外で働く人

常に熱中症の危険があることを意識し、体調に異変を感じたらすぐに周囲の人や管理者に申し出よう！



● キッチンで火を使う人

調理中に倒れてしまえば、大けがや事故につながる可能性も。調理方法の工夫や暑さ対策を忘れずに！



● スポーツをする人

気温などの環境条件や体調に応じて、運動時間の調整・中止をして無理をしない！



熱中症の重症度分類に **最重症** が新設

日本救急医学会は、熱中症の重症度を見直し、重症のなかでもさらに注意を要する**最重症**を新設しました。熱中症はこれまで、Ⅰ度(軽症)、Ⅱ度(中等症)、Ⅲ度(重症)の3段階で重症度を分類してきましたが、**Ⅲ度のなかでもとくに重篤な状態があることから、Ⅳ度(最重症)を追加**しました。約10年ぶりに改訂された「熱中症診療ガイドライン2024」から変更されています。

ココロが軽くなる癒しの名言

日々の暮らしで落ち込むことはたくさんあります。
そんなときは、偉人の名言をヒントに心を軽くしてみましょう。

To be a striker you need to be in good shape.

ストライカーになるためには 体調を整えておかなければならない

ペレ

「サッカーの王様」と称されたブラジル出身のサッカー選手。1940年生まれ。ペレ(本名エジソン・アランテス・ド・ナシメント)は貧民街で育ち、靴磨きをして家計を助けた。父もサッカー選手だったが大成せず、母はペレがサッカーをすることに大反対。ペレ自身も飛行士になるのが夢だったが、向いてないと断念。サッカー選手を志すようになり、才能が開花。17歳でW杯に出場しブラジルを初優勝に導く。その後も1962年、1970年のW杯で優勝。卓越した技術と驚異的な得点力で、通算1000得点以上を記録した。引退後は国際連合児童基金の親善大使として活動し、祖国のスポーツ大臣を務めた。東日本大震災後に被災地を訪問するなど、日本との縁も深い。2022年、82歳で逝去。



サッカーのエースナンバーが10なのは
17歳のオレがワールドカップでつけた
番号からきてるんだぜ



ココロを軽くするヒント

音楽で心も体も元気に

ペレは音楽好きでも知られ、自ら作曲し、アルバムも出すほどだった。75歳のときに新曲も出している。

音楽を聴くとドーパミンやセロトニンなどの幸せホルモンが脳に分泌され、ストレスが緩和されるという。さらに、お腹から歌えば腹筋など体も鍛えられる。聴くもよし、歌うもよし。音楽を友にして心も体も元気にしよう。



ひとりカラオケも
おススメだ



ペレの健康術

キングが愛したスタミナ食

ペレが好きだったといわれるのが、ブラジルの国民食とも呼ばれる「フェイジョアーダ」。黒インゲン豆とソーセージや豚肉などの肉類を煮込んだ料理で、ガーリックライスにかけて食べる。スタミナ満点の料理が、ペレのエネルギーの源だったのかもしれない。缶詰やレトルトも売っているので、気になったら一度ご賞味を。



力をつけるには
食が大切だぞ