

健保だより



- | | | | |
|------|--------------------------|------|-----------------------------|
| p.2 | 事務局からのお知らせ | p.11 | らくらくストレッチ「むくみ編」 |
| p.4 | 逃していませんか？ 将来の大病を予防するチャンス | p.12 | 脂質が気になるときのごはん |
| p.6 | 女性のヘルスケア 更年期障害 | p.14 | 住友商事健康保険組合における捺印廃止・電子化の取り組み |
| p.8 | 灘黒岩水仙郷と諭鶴羽山 南あわじウォーク | p.15 | 特例退職被保険者の皆様へ |
| p.10 | 強い体の5つの法則！ 花粉症編 | p.16 | ロープスキッピング（なわとび） |



事務局からのお知らせ

総合健診(人間ドック)の 補助限度額を増額します

2021年4月より、人間ドックの補助限度額を20,000円増額します。

「がん健診」「脳ドック」など、皆様の希望に合わせて様々な健診を選択してください
(なお、補助限度額を超える場合は、自己負担となりますのでご注意ください)。

60,000円 → **80,000円(税込)※**

※人間ドックのコースに、乳がん検診や子宮がん検診のオプションを付けた場合、婦人科健診の実費(上限各々5,000円)が追加補助され、最大90,000円(税込)となります。

→ 詳しくは、次項の「婦人科健診」をご参照ください。

対象者

受診日に35歳以上の被保険者および被扶養配偶者

手続きの流れ

	契約医療機関(注1)で受診	契約外医療機関で受診
1. 医療機関への予約	ご自身で予約	ご自身で予約
2. 健診費用の支払い	医療機関窓口での支払いは <u>不要</u> 補助限度額を超過した場合 の精算は → (注2)	医療機関窓口で、 <u>健診料の全額を支払う</u>
3. 補助の申請	不要	受診後、申請 → (注3)

(注1) 契約医療機関一覧は、当健保組合のホームページ(<http://www.sckenpo.or.jp>)に掲載しています。
なお、閲覧にはパスワード(被保険者証の下部記載の保険者番号の下4桁)が必要です。

(注2) 健診費用と補助限度額との差額については、受診後約3～5カ月後に、一般被保険者は給与より控除され、特退・任継被保険者は当健保組合から送付される請求書に基づき金融機関の指定口座にお振り込みください。なお、超過金額の内訳明細書については、当健保組合より発行しませんので、人間ドックを受診される際に、当該医療機関にて健診費用明細をご確認ください。

(注3) 当健保組合のホームページに掲載している「人間ドック利用料補助請求書」で申請してください。

申請書には、必ず、領収証原本、検査結果表(写)、特定健診質問票を添付してください。

「**特定健診質問票**」も、皆様の健康状態を確認するための重要な情報です。

添付漏れのないよう、十分ご注意ください。

なお、補助金は、申請書の受付月の約2～3カ月後に、一般被保険者は給与とともに、特退・任継被保険者は、ご自身の金融機関口座に入金されます。

婦人科健診

対象者	被保険者および被扶養配偶者
補助対象検査項目	1.乳がん検診 マンモグラフィー、乳房超音波
	2.子宮がん検診 子宮細胞診、経膈超音波、子宮MRI HPV（ヒトパピローマウイルス）検査
補助額	上記1、2ともに各々5,000円を上限とする実費
補助回数	年度間（4月～翌3月）に各々1回

<留意事項>

1. 人間ドックコース内に婦人科健診が含まれていて、そのコース料金が80,000円以内の場合、他のオプションを追加して80,000円を超過しても、補助金額は80,000円までとなります。
2. 人間ドックのオプションではなく、単独で婦人科健診のみを受診した場合の申請手続きについては、ホームページをご参照ください。

今後の健保組合の取り組み予定について

12月実施

ジェネリック医薬品「差額通知」

皆さんが医療機関や調剤薬局でもらったお薬の中で、ジェネリック医薬品があるものをピックアップし、広く使われているジェネリック医薬品に切り替えた場合にどのくらい価格が安くなるのかを個人別にお知らせします。

12月実施

第2回生活習慣改善プログラム(特定保健指導)

内臓脂肪型肥満に着目し、その要因となっている生活習慣（食・運動・休養や睡眠のとり方・嗜好《飲酒や喫煙》等）の改善を促すため、専門の相談員が1人ひとりの健康状態に合わせたアドバイスを行い、生活習慣病（糖尿病・高血圧・脂質異常）の有病者・予備群を減少させること(病気の予防)を目的としているものです。

12月申込

(2021年3月頃
お届け予定)

「血圧計」の配布

希望者に、無償でオムロン製の血圧計を配布します。

当健保組合のホームページから、申込用のWebサイトにアクセスし、申し込みをお願いします。受付の締め切りは「2021年1月15日」です。

お届けは2021年3月中旬～3月末（状況により4月にずれ込む可能性あり）の予定です。

2021年1月
実施

「MY HEALTH REPORT」の配布

人間ドックの健診結果に基づく健康度や、1人ひとりの健康状態に合わせた生活習慣のアドバイスや健康情報を提供するREPORTを、一般被保険者の方に配布します。

2021年2月
実施

受診勧奨の通知(生活習慣病の重症化予防)

人間ドック等の健診結果が、受診勧奨数値の基準を超えているにもかかわらず、医療機関で受診されていない方を対象に、早期治療を促すために受診勧奨するものです。



高血圧

高血糖

受け取ったあなたの体は、
こんな状態です！

脂質異常

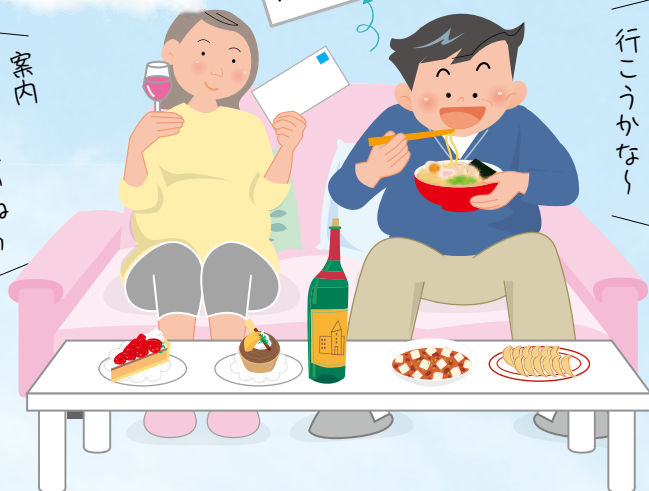
肥満

特定保健指導に
ご参加ください！

〇県△市×町
〇〇××様
特定保健指導のご案内

案内
きたみたいね〜

時間あつたら
行こうかな〜



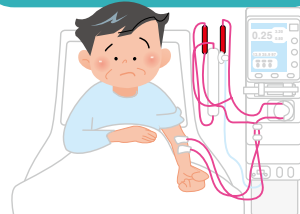
逃していませんか？
将来の大病を
予防するチャンス

もしも放置していると、
命にかかわる大病につながるおそれも…

脳卒中・脳梗塞

心筋梗塞

腎不全



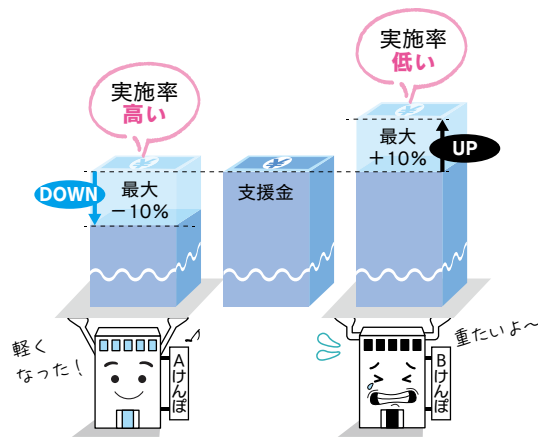
「あのとき特定保健指導を受けていれば…」と後悔しないために、ご参加ください。

実施率が低いと保険料負担が増す？

健保組合は後期高齢者医療制度へ多額の後期高齢者支援金を拠出しています。この支援金は、特定健診・特定保健指導の実施率が低いと加算され、実施率が高いと減算されるしくみになっています。

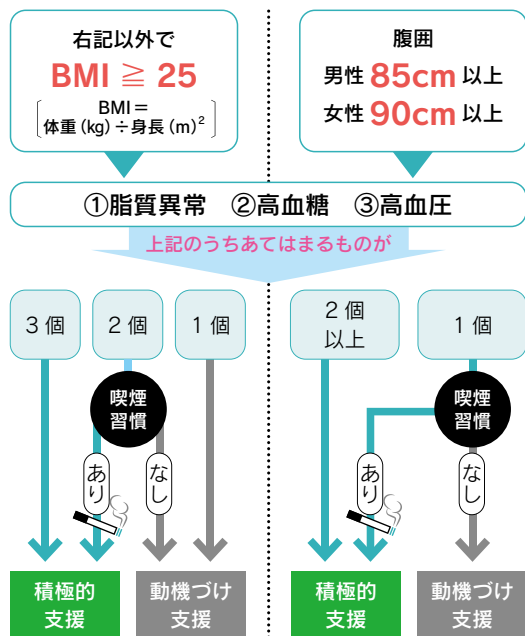
現在でも過重な負担を強いられている支援金がさらに増えることになれば、保険料率を引き上げざるを得なくなる可能性もあります。

みなさんの“お財布のため”にも、対象となった方は特定保健指導に必ずご参加ください。



教えて！ 特定保健指導

Q どんな人が対象になるの？



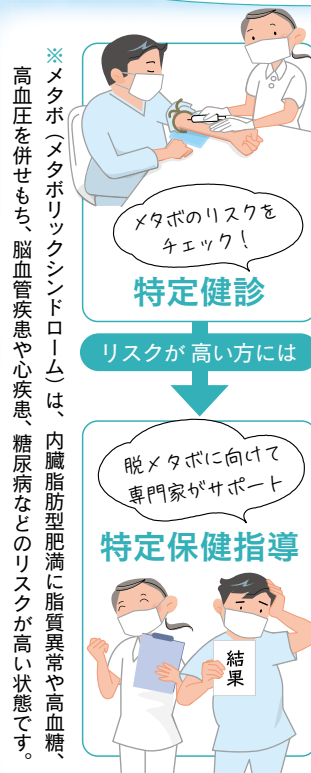
※服薬中の方は特定保健指導の対象外です。

※65～74歳の方は、積極的支援に該当しても動機づけ支援となります。

A

特定健診の結果で決まります。メタボのリスクの程度によって「動機づけ支援」と「積極的支援」に分かれます。

Q 特定保健指導って何？ 目的は？



A

特定保健指導は、特定健診の結果から生活習慣病のリスクが高い方に向けて専門家が発症予防をサポートするものです。病気の早期発見・早期治療に加え、生活習慣病の前段階である「メタボ」のリスクに着目します。原因となっている生活習慣を改善して、発症前に病気を予防することを目的としています。

Q 参加は絶対なの？ コロナは大丈夫？

A

保健組合には、40歳以上のすべての加入者に特定健診・特定保健指導を実施することが義務づけられています。特定保健指導の案内を受け取った方は、必ずご参加ください。なお、面談による特定保健指導を実施する場合は、マスクの着用、十分な距離の確保や換気など、新型コロナウイルス感染症の予防対策を徹底します。

Q どんなことをするの？

A





50歳前後の女性のつらい症状は 更年期障害かも

女性は50歳前後になると閉経を迎えます。この閉経をはさんだ前後約10年を「更年期」といいます。

更年期は卵巣機能が低下し、女性ホルモンのエストロゲンの分泌量が急激に減少します。その結果、自律神経も乱れやすくなり、心身ともに不安定になります。

これに伴う不調を「更年期症状」といいます。症状の現れ方には個人差があり、日常生活に支障をきたすほど重いものを「更年期障害」といいます。

更年期症状は様々

- イライラ ●不安感 ●憂うつ
- 不眠 ●頭痛 ●めまい
- 耳鳴り ●もの忘れ ●倦怠感
- 無気力感 ●疲労感 ●ほてり
- のぼせ ●多汗 ●動悸
- 肩こり ●腰痛 ●関節痛
- しびれ感 ●胃の不調
- 食欲不振 ●便秘・下痢
- 口・のど・目の渇き
- 皮膚のかさつき ●月経異常
- 頻尿 ●性交痛 ●膣炎

エストロゲンだけじゃない 更年期症状の3要因



更年期症状は、エストロゲンの分泌量の減少以外にも要因があります。

性格や生き立ちなどの「心理的要因」や、仕事や職場の人間関係、家族関係や家庭環境などの「社会的要因」(ストレス)も絡み合うことで、様々な形で更年期症状・更年期障害が引き起こされます。



正しい知識があなたをラクにする！ 更年期障害

自分の抱える不調が更年期障害の症状だと気づかず、つらい思いをしている人がいます。
正しい知識を持ち、適切に対処すれば、更年期をラクに乗り越えることができます。

更年期をラクにするために 生活スタイルの見直しを

更年期は女性の体が大きく変化するとき。更年期を自分の体や自分自身と向き合う機会ととらえ、生活スタイルを見直しましょう。

ムリをせず自分らしく過ごすこと、健康的な生活を送ることが、つらい更年期障害を緩和し、更年期をラクにします。

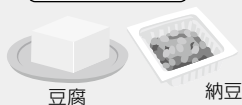
ガマンせずに休む

体の変化を理解し、つらいときはガマンせずに休む。家族にも協力してもらう。

バランスのよい食事をとる

植物性エストロゲンといわれるイソフラボンやカルシウム、たんぱく質、ビタミン類を積極的にとる。

イソフラボン



豆腐

納豆

カルシウム



小松菜

牛乳

たんぱく質



魚

肉

卵

ビタミン類



ブロッコリー

アーモンド

十分な睡眠をとる

睡眠は疲労やストレスを解消し、体調を整える。起床と就寝の時間を一定にする。



運動を習慣にする

体調管理やリフレッシュのために、ウォーキングなどの適度な運動を習慣にする。



楽しむ時間を持つ

ストレスが軽減し、気持ちが前向きになるように、趣味など自分が楽しめる時間を持つ。

不調が続いていたら 婦人科や女性外来の受診を

更年期の女性で、不調が続いている人は、一度、婦人科や女性外来で相談してみましょう。更年期障害の症状は多岐にわたるため、何科にかかればよいのか迷うことがあります。更年期に着目した診察ができる婦人科や女性外来の適切な治療によってつらさを軽減することができます。

また、エストロゲンの欠乏は肥満や高血圧、糖尿病など生活習慣病のリスクも高めます。不調が続いていたら放置しないことが大切です。



主な更年期治療

- 十分な問診を行い、生活習慣の改善や心理療法を試みる。
- それでも改善しない場合は、ホルモン補充療法や漢方療法などの薬物療法を行う。
- 心の症状が強い場合は、向精神薬を使うこともある。



灘黒岩水仙郷の展望台から見える沼島。

灘黒岩水仙郷と諭鶴羽山 南あわじウオーク

澄んだ空に甘く香る水仙、淡路島最高峰から眼下に望む景色。期間限定の美景を堪能しに、冬の南あわじへ出かけてみよう。



南あわじ市商観光課
<https://www.city.minami-awaji.hyogo.jp/life/3/>

うずしおドームなないろ館からシャトルバスで約30分

うずしおドームなないろ館から、期間限定で運行されているシャトルバスに乗って灘黒岩水仙郷へ。バスを降りると、急斜面に広がる500万本の水仙が出迎えてくれる。

入口からはるか上の展望台まで、水仙が咲き乱れる様は圧巻。一周30〜40分ほどだが、高低差がかなりあるため、一步一步着実に登っていく。展望台から見える沼島は、古事記でイザナギとイザナミが最初に創ったといわれる島。水仙の向こうに、国生み神話の舞台を望むことができる。

灘黒岩水仙郷を後にしたら、県道76号線を西へ向かい、諭鶴羽山へ。黒岩バス停を右に曲がり、諭鶴羽古道の表参道から諭鶴羽神社を経由して山頂を目指す。行場の滝から階段を上ると、しばらく舗装された道が続くが、途中から本格的な登山になる。足元を確認しながらゆっくりと登っていく。

諭鶴羽山山頂からは、南あわじの街や和歌山湾が一望できる。心地よい風を感じながら達成感に浸ろう。

帰りは灘黒岩水仙郷まで戻り、シャトルバスでなないろ館へ。天然温泉の足湯や福良マルシェでの買い物で疲れを癒そう。

灘黒岩水仙郷

約180年前、付近の漁民が海岸に漂着した水仙の球根を植えたものが、だんだんと繁殖したとされる。諭鶴羽山から海に続く斜面の一角、約7haにわたって500万本の水仙が咲き誇る。日本三大群生地の一つ。

9:00～17:00

(最終入園 16:30)

※12月下旬～2月下旬開園

休 12/31、1/1 午前

大人 600円、

小人(小・中学生) 300円

☎ 0799-56-0720 (開園期間のみ)



鮮やかな梅の紅と水仙の白が映える



福良マルシェ

淡路島の野菜と魚が毎日入荷する産直市場。"地元のものだけしか扱わない"というコンセプトで、加工品まですべて淡路島産。

9:30～17:00

休 無休

☎ 0799-52-1244



淡路島の特産、玉ねぎ。糖度が高く、柔らかい。



うずしおドームなないろ館 (道の駅福良)

南あわじ市の総合観光施設。うずしおクルーズ船の発着場となっている。観光案内所なども併設。

9:00～17:00 休 無休

☎ 0799-52-2336 (南あわじ観光案内所)



足湯・うずのゆ

なないろ館脇にある100%天然温泉の足湯。無料で利用できる。



淡路島最高峰（標高 607.9m）、論鶴羽山山頂からの眺め。



論鶴羽神社

論鶴羽山の山頂近くに鎮座する神社。修験道の山として知られ、灘黒岩からの表参道、論鶴羽ダム・牛内ダムからの裏参道は、信仰の道として論鶴羽古道と呼ばれる。境内にはアカガシの森、親子杉、ユズリハ木など豊かな自然が残されている。

<https://yuzuruha.jimdo.com/>



論鶴羽神社を過ぎると山頂まであと少し。



表参道の入口は急坂だが、舗装されているので歩きやすい。進むにつれて木々が増し、厳かな雰囲気。



うずしおクルーズ

鳴門海峡で見られる渦の大きさは世界一。時速 20km という国内最速のスピードの潮流が、現れては消える渦をつくる。大潮の日は大きなうずしおとなる期待値が高い。所要時間約 1 時間。

・要問い合わせ
※うずしおが期待できないときは出航しない場合あり
¥ 中学生以上 2,500 円、小学生 1,000 円
☎ 0799-52-0054

幕末の軍艦がモデルのクルーズ船「咸臨丸」



ひとあしのばして



珍しい「ガリル」という品種。白さが際立つ美しい水仙



淡路立川水仙郷

洲本市にある水仙郷。栽培面積約 6ha の敷地内に 400 万本の水仙が咲く。白い水仙だけでなく、黄色のものなどさまざまな種類の水仙が見られる。水仙畑は平地のため、鑑賞しやすい。

<https://tachikawa-suisen.com/>

9:00 ~ 17:00

※ 12 月下旬 ~ 3 月末頃開園

休 無休 ¥ 大人 500 円、小・中学生 300 円

☎ 0799-27-2653

※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、営業時間の短縮や変更、臨時休業、閉鎖等の対策を講じている施設・交通機関があります。詳細は施設 HP 等をご確認ください。

強い体の 5の法則!

花粉症編

花粉症のピークは春と思う人も多いと思いますが、実はスギ花粉の飛散のピークは2~3月。そのため、油断しているとくしゃみや鼻水、目のかゆみなどのつらい症状に悩まされてしまうので、早めの対策が必要です。

花粉症は、幼少期の生活環境やアレルギー体質が主な要因といわれていますが、睡眠不足や暴飲暴食などの不規則な生活が続くと、花粉症を悪化させてしまうといわれます。マスクやメガネによる対策だけでなく、日々の生活を見直して、少しでも症状を軽減できるようにしましょう。

●こんな症状は花粉症かも●



このような症状になる前にしっかり予防をしましょう!

花粉症 5の法則!

1 洗顔・うがいで花粉を洗い流す

外出すると、気づかぬうちに花粉が髪の毛や肌に付着します。帰宅後そのままにせず、洗顔とうがいで花粉を洗い流しましょう。洗眼液で目を洗うのも効果的です。



2 アルコールを控えて花粉症を防ぐ

アルコールは血管を拡張させる作用があり、鼻づまりや目の充血などの症状を促進させてしまうので要注意! 花粉症のシーズンは、アルコールの摂取を控えるのがおすすめです。

3 意外と花粉が溜まるマットはこまめに洗濯

締め切りがちなトイレは花粉が溜まりがち。とくにトイレマットには大量の花粉が付着します。毛足の長いマットは花粉が吸着しやすいので、毛足の短いものに変更し、こまめに洗濯しましょう。



花粉症に悩まない!!
スッキリした毎日を過ごしましょう

4 ヨグレ腸ケアで花粉症に打ち勝つ体に

体内の免疫細胞の約6割が集中する腸。腸内に悪玉の腸内細菌が増殖すると花粉症が悪化しやすくなるといわれます。人参や大根などの腸内環境を改善する食材でヨグレ腸をケアして、花粉症に打ち勝つ体にしましょう。



5 飛散のピークを避けて早朝と夜に換気を

室内の換気をする時間の工夫も花粉対策になります。12時と17時は花粉の飛散のピークなので換気を避けるのがよいでしょう。早朝か20時以降に換気するのがベストです。

どこでもカンタン!

らくらくストレッチ「むくみ編」

RAKU RAKU STRETCHING

体内の水分が出ていきにくい冬は、体がむくみやすくなりがち。寒さによって血流が悪くなり、代謝が低下することでむくみが生じてしまいます。めぐりの悪いこのような状態が続くと、体がより一層冷えやすくなるので注意が必要です。体のむくみ改善に役立つらくらくストレッチで、スッキリとした毎日を送りましょう。

注意!

むくみにはこれがNG!

☑ 水分のとりすぎ注意

水分のとりすぎはむくみの原因に。必要以上に水を飲むことは避けましょう。

☑ 同じ姿勢を長時間続ける

長時間同じ姿勢で筋肉を動かさずにいると血流が滞り、足のむくみにつながります。

☑ 食事により体が冷える

生野菜や果物は体を冷やす作用が。白湯で体の内側から温めるのもよいでしょう。

上記に当てはまる人は要注意!
ストレッチで改善しましょう!

スッキリ! らくらくストレッチ

自宅でスッキリ! 股関節ストレッチ

足の付け根にある鼠径部^{そけいぶ}のリンパの流れを促し、下半身のだるさを解消するストレッチ。下半身のリンパの流れがよくなることで全身の老廃物も流れ、むくみが解消されます。また、腰回りのリンパも刺激されるので、腰痛解消にも効果的。就寝前にストレッチをすることで、1日の疲労も解消することができます。

- ①両膝を床につけた状態から、右足を大きく右前に1歩出す。
- ②ゆっくりと息を吐きながら右かかとで床を踏みしめるように右膝を深く曲げる。
- ③さらに両手を床につけて10呼吸キープ。反対の足も同様に繰り返す。これを3セット行う。

お腹に力を入れて、
背中が丸まらない
ようにするのが
ポイント。



職場でスッキリ! 血流促進ストレッチ

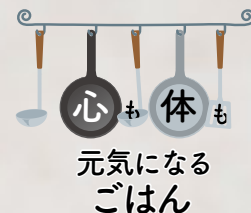
椅子に座ったままできる血流促進ストレッチ。長時間座ったまま仕事をする人は、下半身の血液の循環が滞ったり、ふくらはぎのポンプ作用が低下したりすることでむくみやすい状態になります。足先を動かすストレッチで血流を促し、むくみを解消しましょう。冷えの改善にも効果的です。

- ①椅子に浅く腰掛ける。
- ②両足のかかとを床から離して上げ、いったん戻して足の裏をつける。
- ③同様につま先を上げて戻す。これを10セット繰り返す。



ふくらはぎの
ポンプの役割を
強化し、血流促進に
なります。

脂質が気になるときのごはん



豆腐ときのこのとろみ煮

材料 (2人分)

しいたけ……………2個 (30g)
えのき……………30g
ぶなしめじ……………40g
まいたけ……………40g
エリンギ……………40g
木綿豆腐……………300g
長ねぎ……………50g
ごま油……………小さじ1
A 水……………240mL
白だし……………大さじ1と1/2
みりん……………大さじ1
片栗粉……………小さじ2 (同量の水で溶く)
ゆずの皮 (千切り)……………適量

作り方

- きのこ類はすべて石づきを切り落とし、しいたけは薄切りに、えのきはざく切りにする。ぶなしめじとまいたけは小房に分ける。エリンギは縦4等分に切る。木綿豆腐は大きめのひと口大に切り、長ねぎは斜め薄切りにする。
- フライパンにごま油を熱し、きのこ類と長ねぎを加えて炒める。
- ②にAを入れて煮立たせ、木綿豆腐を加えて蓋をして4分ほど煮る。
- ④③に水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。
- ⑤器に盛り、ゆずの皮を飾る。



●料理制作
若子みな美 (管理栄養士)



きのこ

きのこはエネルギーが低く食物繊維が豊富です。うま味成分も豊富で、調味料を減らしても料理を味わい深く仕上げることができます。数種類のきのこを合わせるとさまざまな食感を楽しめます。

時短ポイント

きのこや豆腐は短時間で味がしみるから、短い加熱時間でOK!

1人分

200kcal

食塩相当量 1.2g

調理時間 (目安) 12分

●撮影 さくらしょうこ
●スタイリング 宮沢史絵

大根のガリバタステーキ



1人分
94kcal
食塩相当量 1.4g

調理時間 (目安) 12分

材料 (2人分)

大根……………240g
にんにく……………1かけ
バター……………10g
A しょうゆ ……大さじ 1
みりん ……大さじ 1/2
砂糖 ……大さじ 1/2
小ねぎ (小口切り)
……………適量

作り方

- ①大根は2cmの厚さに切り、耐熱皿に並べてラップをし、電子レンジ (600W) で4分加熱する。にんにくは薄切りにする。
- ②フライパンにバターを熱し、にんにくを加えて炒める。一度にんにくを取り出し、大根を入れて両面を3分ずつこんがり焼く。
- ③Aと②のにんにくを加えて煮絡める。器に盛り、小ねぎを飾る。

大根

エネルギーが低く、食物繊維、カリウム、ビタミンCなどが豊富です。葉に近い部分は甘味が強く、下にいくほど辛味が強くなるため、大根ステーキは中心より上の部分を使用するのがおすすめです。



みかんとにんじんのさっぱりスムージー

材料 (2人分)

にんじん……………120g
みかん……………小2個
水……………100mL
はちみつ……………大さじ 1/2

作り方

- ①にんじんは半月切りにし、みかんは薄皮を取り除く。
- ②すべての材料をミキサーにかける。

みかん

みかん1個 (約40kcal) とクッキー1枚は、同じくらいのエネルギーですが、みかんのほうが満足感が高くビタミンCも豊富。小腹がすいたときはみかんを食べるのがおすすめです。



1人分
58kcal
食塩相当量 0g

調理時間 (目安) 5分

食べすぎてしまったら数日単位で食事を見直そう

冬はイベントなどで食べすぎてしまうことも。サシが入った牛肉など、脂質が多い食品の過剰摂取は、動脈硬化や脂質異常症の原因の一つになることがあります。また、炭水化物やアルコールのとりすぎも中性脂肪の上昇につながりますので、健診で中性脂肪が高めと指摘されている方は控えましょう。

食べすぎた日の翌日は食事の量を少し控える、自宅での食事は脂質が少ない豆腐や白身魚を使うなど、数日単位で調整するのも一つの方法です。イベントを楽しみながら、賢く健康に過ごしましょう。



※電子レンジでの加熱時間は適宜調整してください。

住友商事健康保険組合における 捺印廃止・電子化の取り組み

健保組合では、届や申請書等における捺印の廃止、書類の電子化について、検討を進めています。

その一環として、ご家族を扶養追加（変更）する際に必要な『被扶養者の異動届』は、11月より被保険者の捺印を不要としています。インフルエンザ予防接種費用補助請求書等についても検討中です。

また、健保組合より発行している書類では、6月より「医療費・給付金支給額のお知らせ(注)」が“KOSMO-Communication Web”で閲覧できるようになりました（一般被保険者のみ）。今後、その他の情報（書類）についても、同Webサイトを通じた発信を検討しています。

(注)皆様の医療費・給付金給付については、情報更新の都度「差出人:webmaster@kosmoweb.jp、件名:健康保険組合からのお知らせ」で、メール通知しています。適宜、同システムにアクセスして、内容をご確認ください。

ホームページの情報をご活用ください

<http://www.sckenpo.or.jp/>

Google、YAHOO! などから

住友商事健康保険組合

検索



当健保組合との連絡にEメールをご利用ください

Eメールアドレス kenpokumiai@sumitomocorp.com



全国各地の相談室があなたの心をやさしく支えます

心の相談

人に言えない
悩みがあったら
まずダイヤル
してください

心の相談ネットワークセンター



0120-73-6060

●電話受付 月～金曜日 AM9:00～PM9:00
(土曜日はAM10:00～PM6:00) 日・祝日・1月1日～3日は休み

相談の方法

まず電話してください。事情に応じて面接相談を行います。
相談者の住居に近い、各地の相談室をご紹介します。

相談できる人

被保険者および被扶養者。

相談料

電話相談は無料。面接相談は1回1,000円ご負担いただきます。

プライバシーは
完全に守られます。

相談が他に
知られることは
絶対にありません。

複雑な現代社会の中で生きる私たちは、いつ
“心のトラブル”に陥っても不思議ではありません。

この「心の相談ネットワークセンター」は、
経験豊かな専門カウンセラーが、
あなたの悩みや不安、心配事の相談を受け、
心の健康づくりをお手伝いするものです。

この「心の相談ネットワークセンター」は、
皆様の心の健康づくりのために、信頼すべき
専門機関（保健同人事業団）へ委託のもとに
全国各地の相談機関と連携して開設しているも
のです。安心して積極的にご利用ください。

特例退職被保険者の皆様へ

『健康生きがいきづくり教室』

2020年度の特例退職被保険者を対象とする『健康生きがいきづくり教室』は、日帰りウォーキングコースのみでしたが、以下のとおり参加されました。

2020年

10月8日より活動再開 明治神宮、京都東寺他：41名

また、2021年度開催予定の日帰りウォーキングは以下のとおりです。

高尾山、長浜、北鎌倉、祇園、小田原、柴又、日本橋、両国、中野、北千住、大久保、
白金、下北沢、赤羽 他

詳細は、添付のパンフレットをご参照ください。

特例退職被保険者の後期高齢者医療制度の適用について

特例退職被保険者（被扶養者）は、75歳に到達されると後期高齢者医療制度の適用対象となり、特例退職被保険者（被扶養者）の資格を喪失し、独立した後期高齢者医療制度に加入していただくことになります。

また、特例退職被保険者が75歳に到達されたとき、75歳未満の被扶養者は特例退職被保険者の資格を喪失し、国民健康保険に加入していただくことになります。

病気その他で一定の障害のある方（障害者手帳を持っているなど）は、市町村または後期高齢者医療広域連合の認定により65歳以降は後期高齢者医療制度の適用が受けられます。この場合にも特例退職被保険者の資格を喪失し、後期高齢者医療制度に加入していただくことになります。

障害認定を受けておられる65歳以上の方は、市町村の窓口または後期高齢者医療広域連合にご相談のうえ、後期高齢者医療制度適用対象として認定を受けられる場合には、必ず当健保組合にご連絡ください。

保険料納付証明書の発行

例年、特例退職被保険者の皆様に発行している確定申告用の「保険料納付証明書」は、コンピューターの処理の関係もあり、1月中旬に送付させていただきますのでご了承ください。

ロープスキッピング (なわとび)

子どもから大人まで楽しめる「なわとび」は、世界中で楽しまれています。スポーツとしては、「ロープスキッピング」「ジャンプロープ」という名称で、世界選手権大会も開催されています。

子どものころに遊んだ跳び方以外にも、さまざまな跳び方があります。はじめての跳び方にもぜひ挑戦して、日ごろの運動不足を解消しましょう！

指導／モデル なわとびパフォーマー 藤沢祥太郎（ふっくん）



動画はこちら

クルーガー

上げた足の下から手を出します。

この姿勢で前まわしを続けます。

反対の足や、左右交互にも挑戦してみよう！

背面交差跳び

はじめに後ろで交差したときの姿勢を確認しましょう。人差し指を立てて握り、後ろで腕を交差させます。



動画はこちら

前まわしを3回跳んでなわに勢いをつけます。

前から見たところ

後ろから見たところ

跳び上がりながら腕をすばやく後ろで交差させます。

後ろで腕を交差させたまま続けて跳びます。慣れたら交差と前まわしを交互に跳ぶ背面あや跳びや、交差二重跳びにも挑戦！

ケン・パー跳び

はじめになわを使わずに、ケン・パーを跳んでみましょう。パーのときの足幅は小さめから始めて徐々に広げていきましょう。



動画はこちら

足元アップ

ケン

パー

ケン
(反対の足)

●日本ロープスキッピング連盟 (JRSF) や「なわとびパフォーマーふっくん」のホームページで、さまざまななわとびの技を動画で見ることができます。

なわとび技百選

検索

発行／住友商事健康保険組合

〒541-0041 大阪市中央区北浜4-5-33(住友ビル9F) ☎06-6220-6172

E-mail: kenpokumiai@sumitomocorp.com HP: <http://www.sckenpo.or.jp>