

ご家庭に持ち帰り、皆様でご覧ください！

健保だより

2020

SPRING

79

- P2 2020年度予算と事業計画のお知らせ
- P4 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
- P6 メタボリックシンドローム
- P8 神宮外苑～皇居周辺ウオーク
- P10 正しい歩き方の基本

- P11 あなたもジェネリックにしてみませんか？
- P12 お腹いっぱい食べられるごはん
- P14 Health Information
- P15 令和2年4月からの制度改正
- P16 フォトリゲイニング



河西工業健康保険組合

こころとからだの電話相談 **0120-926-530** (無料)

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

収入支出予算概要表

一般勘定

●収入 (単位：千円)

科目	予算額
保険料	1,372,367
国庫負担金収入・他	343
調整保険料収入	18,217
繰入金	160,000
国庫補助金収入	484
財政調整事業交付金	5,000
雑収入	2,090
合計	1,558,501
経常収入合計〈A〉	1,373,910

●支出 (単位：千円)

科目	予算額
事務費	33,030
保険給付費	722,000
法定給付費	710,000
付加給付費	12,000
納付金	594,416
前期高齢者納付金	307,283
後期高齢者支援金	287,120
病床転換支援金	2
退職者給付拠出金	11
保健事業費	66,830
還付金	2
財政調整事業拠出金	18,217
連合会費	764
雑支出	70
予備費	123,172
合計	1,558,501
経常支出合計〈B〉	1,417,111

経常収支差引額 (〈A〉－〈B〉)	△43,201
----------------------	---------

介護勘定

●収入 (単位：千円)

科目	予算額
介護保険収入	124,332
繰越金	76,000
国庫補助金受入	1
雑収入	5
合計	200,338

●支出 (単位：千円)

科目	予算額
介護納付金	120,000
介護保険料還付金	1
積立金	80,337
合計	200,338

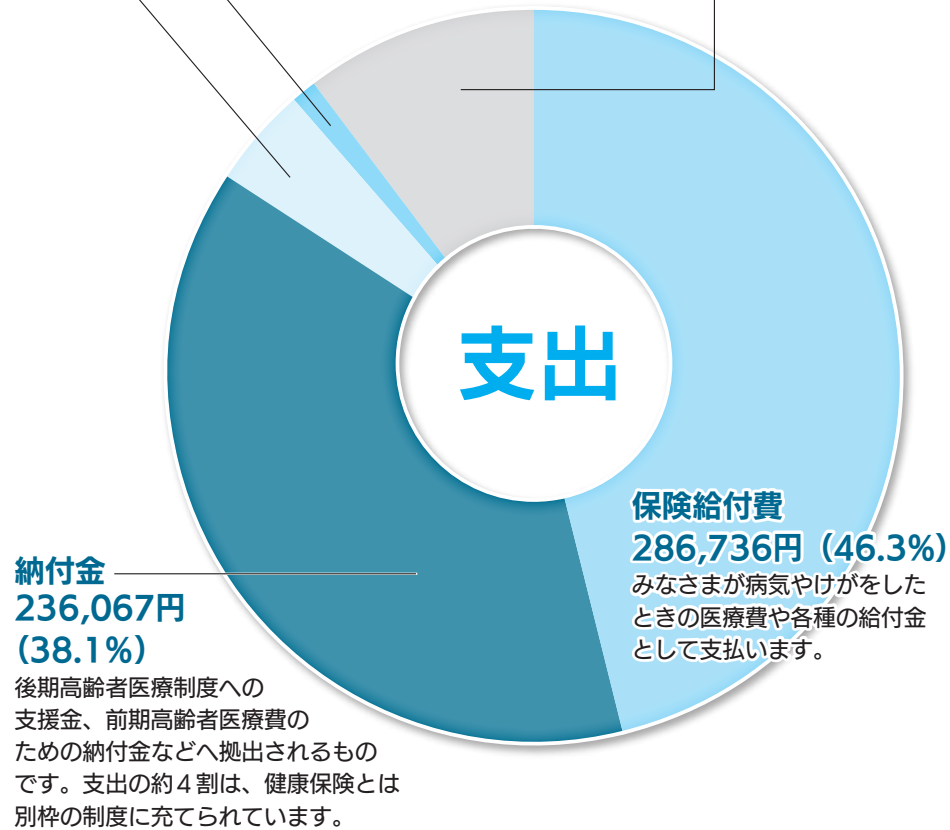
保健事業費 26,541円 (4.3%)

機関誌『健保だより』の発行や、特定健診・特定保健指導、検診の補助などの費用として支出します。

財政調整事業拠出金
7,235円 (1.2%)

健康保険組合間の財政調整のために健康保険組合連合会へ拠出します。

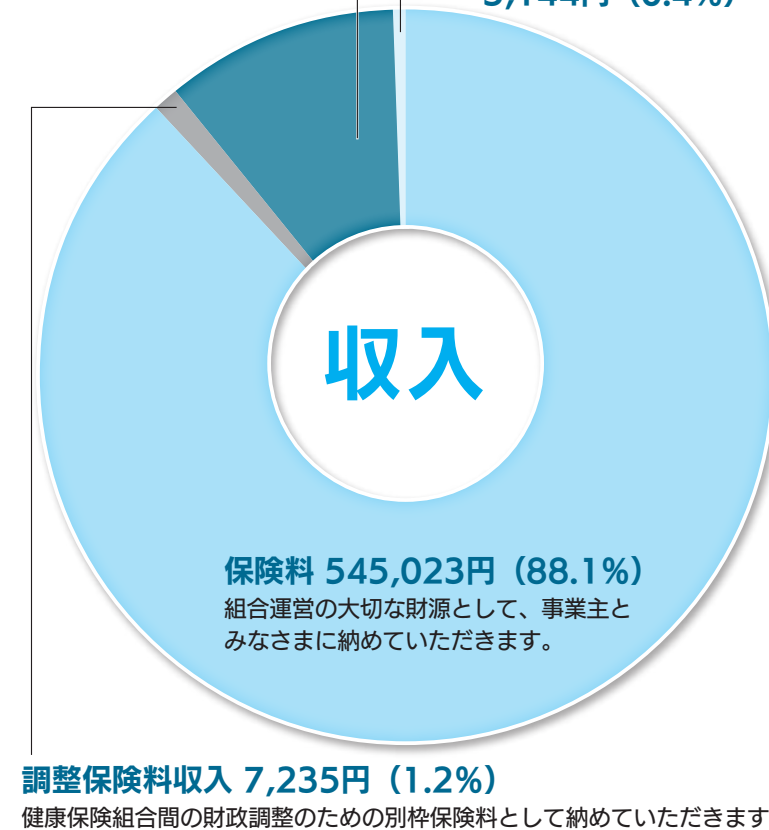
事務費、連合会費、
その他、予備費
62,365円 (10.1%)



みなさま1人当たりで見ると見る予算 (一般勘定)
予算総額 618,944円

繰入金 63,542円 (10.3%)
収入不足を補てんするために、財産を取り崩して繰り入れます。

財政調整事業交付金、
国庫負担金収入、
国庫補助金収入、
雑収入 3,144円 (0.4%)



当健保組合の2020年度予算が、先日開催された第90回組合会において承認されましたので、以下にその概要をお知らせします。

健保組合はみなさまの健康をサポートするための
保健事業を実施してまいります

Build up
your health!



健保組合の収入源である保険料は、前年度予算から1.5%減となる13億7,236万7千円を見込みました。支出面では、みなさまの医療費や各種の給付金である保険給付費および高齢者医療に対する納付金の合計額が13億1,641万6千円と、保険料収入の95.9%がこの2項目に見込まれています。

なお、健保組合の重要な事業である保健事業費には、今年度も6,500万円を超える予算を見込み、みなさまの健康管理にお役立ていただけるような各種事業を予定しています。被保険者・被扶養者のみなさまにとっても、保健事業は組合加入の大きなメリットです。事業の内容は左記にまとめていますので、ぜひとも日常生活に取り入れていただきますようお願いいたします。

2020年度に実施する

主な健康づくり事業

- 特定健診・特定保健指導の実施
- 38歳以上の被保険者(任意継続を含む)、被扶養者(同)を対象に、人間ドックを実施
- 35歳以上の被保険者(任意継続を含む)、被扶養者(同)を対象に、脳ドックを実施(ただし、3年に一度)
- 35歳以上の被保険者、被扶養者を対象に、大腸疾患検査を実施

- 被保険者を対象に胃の検査を実施
- 被保険者を対象に超音波検査を実施
- 被保険者を対象に腫瘍マーカーを実施
- 被保険者(任意継続を含む)、被扶養者(同)を対象に、インフルエンザ予防接種を実施(流行期間前の接種で予防に努めましょう。)
- 被保険者を対象に、専門業者への委託によるメンタルヘルス対策の実施
- 被保険者、被扶養者を対象に、体育奨励(ウォーキング)の実施
- 被保険者(任意継続を含む)、被扶養者(同)を対象に、ファミリー健康相談事業の実施
- ホームページの開設
健保組合からの情報をスムーズに収集できるようホームページを開設しています。
<http://www.kasaikogyokenpo.or.jp/>
- Ipad (ペップアップ) の開設
健保組合では健康増進サービス提供のため「Peppup」を開設しています。ヘルスケア関連商品と交換できるポイントが付与されるイベントを年4回開催いたします。ぜひこの機会にホームページ(右記URL)から登録ください。登録費用は無料です。
- 郵送血液検査(キュアサイン)の実施
被扶養者の特定健診未受診者対象(先着50名)

対象の被保険者、約 9 割が特定健診を受診しています！

(2017 年度健保組合・40 歳以上被保険者の受診率)

全国の健保組合における被保険者の特定健診受診率は平均で約 9 割に上っています。

一方で、被扶養者の受診率は、約 5 割となっています。

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が毎年健診を受けているかご存じですか？ 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！

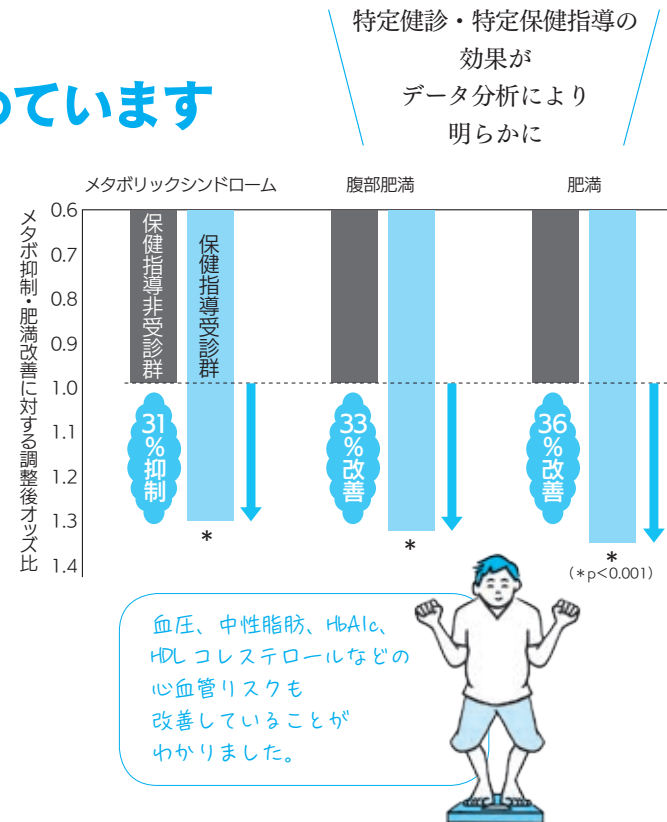
健診データを活かして、効果的な健康づくりを進めています

特定健診・特定保健指導の結果はデータとして蓄積され、医療費データとともに分析されています。科学的アプローチにより、効果的な疾病予防事業を行う「データヘルス計画」といわれ、全国の健保組合が取り組みを進めています。

特定健診・特定保健指導にメタボ減少効果！

特定健診・特定保健指導の受診群では、非受診群と比較して、3 年後の調査でメタボリックシンドローム・腹部肥満・肥満のすべての状態が改善していることが明らかになりました。

- メタボリックシンドローム…腰囲が基準値を超え、かつ血糖、空腹時血糖、中性脂肪または HDL コレステロールのうち 2 項目以上が基準値を外れた状態
- 腹部肥満…内臓に脂肪がたまりすぎている状態
- 肥満…BMI25 以上



出典：国立研究開発法人 国立循環器病研究センター「ビッグデータを用いた特定健康診査・保健指導の効果の検証 ～ MetS ACTION-J study ～」

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等を推進しており、そ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、特定健診等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」

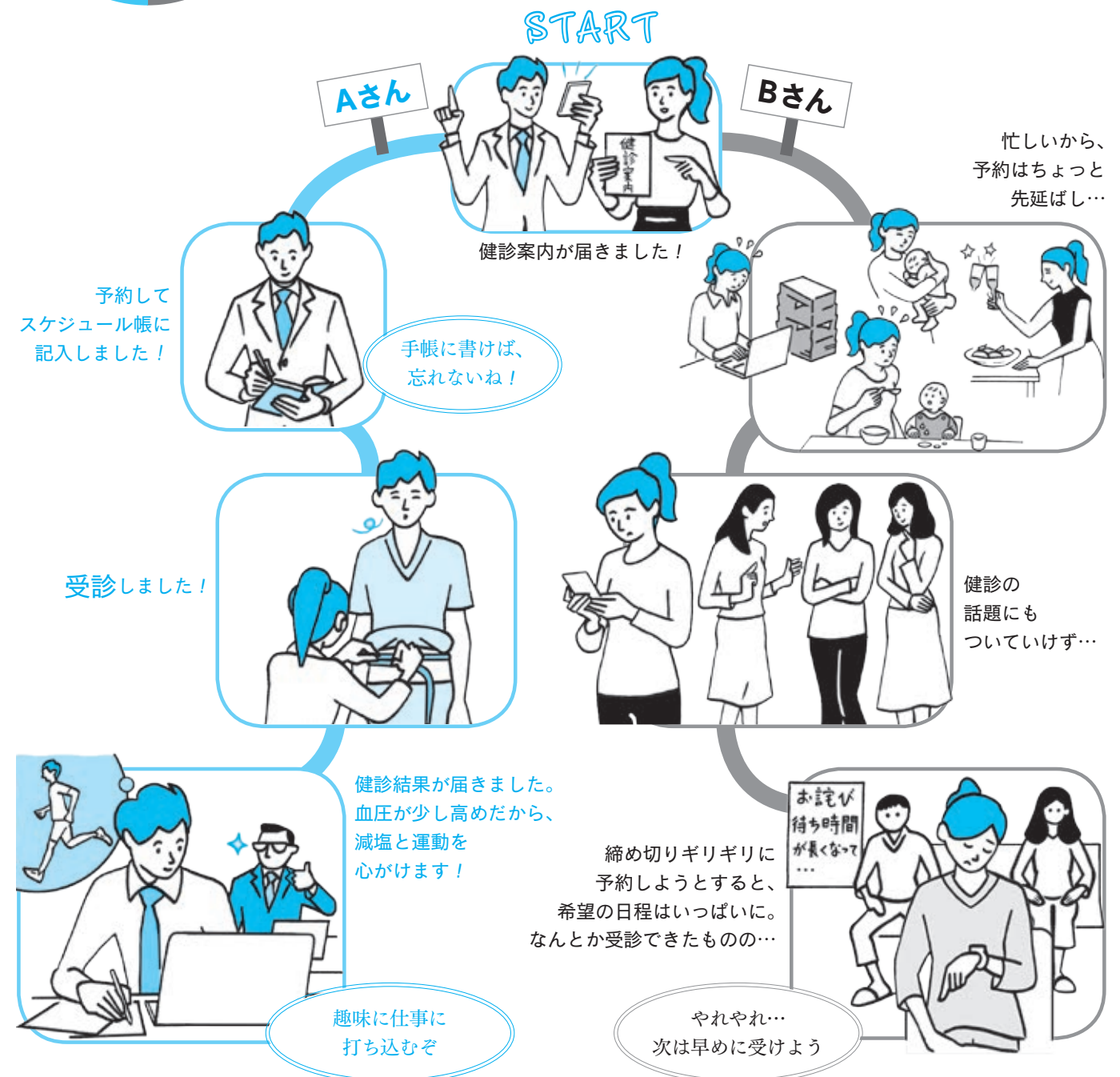
このままだと、負担はさらに重く…



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



早めのご予約をおすすめします

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。

脳の働きを味方に、無理なく生活改善!

メタボリックシンドロームの改善には食生活の見直しと運動不足の解消が重要ですが、頭では理解していてもなかなか続かないのが現実です。しかし、「また三日坊主になってしまった…」などと落ち込む必要はありません。継続できないのはあなたの意志が弱いからではなく、脳の働きによるものなのです。

「食べすぎ」な食生活は、味覚から変える

脳が「おいしい」と感じる味には、ダウナー系とアップー系の2種類があります。昆布やかつお節、干しシイタケや野菜、魚介類や肉類などの旨味を効かせた料理はダウナー系です。旨味を多く含む食べ物は「もっと食べたい!」という脳の興奮を抑えて少量でも満足感が得られるので、自然と食べる量を抑えられて太りにくくなります。

一方、ハンバーガーやフライドポテトなどのファストフード、カップラーメンなどのインスタント食品は、いくら食べても「もっと食べたい!」と脳の興奮が収まらない

アップー系です。さらには、アップー系は脂(油脂)、糖(糖質)、塩(塩分)という3要素から成り立っており、高カロリーなものがほとんどのため、食べすぎやカロリー過多につながりやすいのです。

「ついつい食べすぎてしまう…」という人は、日々の食事から徐々にアップー系を減らし、和食などのダウナー系の料理を食べるようにしましょう。次第に味覚が変わってアップー系の料理は味が濃すぎて食べられなくなり、自然と食生活を変えることができます。

ダウナー系

素材や出汁の旨味が引き出された料理。

(例) お吸いものや筑前煮 など

●旨味成分を多く含む食材●

昆布、かつお節、干しシイタケ、白菜、トマト、ブロッコリー、チーズ、みそ、カツオ、鶏肉、豚肉 など



アップー系

旨味が乏しく舌にのせたときに一瞬で味がわかるような濃い味付けの料理。

(例) ハンバーガーやフライドポテトなどのファストフード、インスタント食品、クッキーやポテトチップスなどの加工品 など



「忙しい」「運動嫌い」な人でもできる、筋力がアップする座り方

脳は、無理や大きな変化を嫌う特性があるため、新しく運動習慣を始めても元の生活に戻りやすいのです。忙しい人や運動が嫌いな人が継続するのは、さらに難しいかもしれません。まずは、日々の座り方を少し見直すところから始めてみましょう。

デスクワーク時にやってみよう!

椅子には浅く座ってへその下に力を入れ、肩を一度上げてから力を抜いてストンと落とします。これが体に負担をかけず、体幹を使った正しい姿勢です。座っているながら体幹の筋肉を常に使う姿勢になるので、筋力アップ・ダイエットに効果があります。

★こまめに席を立ってストレッチや軽い散歩をするなど、座りすぎの生活を見直すことも大切です!

参考: 石川善樹『ノーリバウンド・ダイエット』法研(2017)



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。

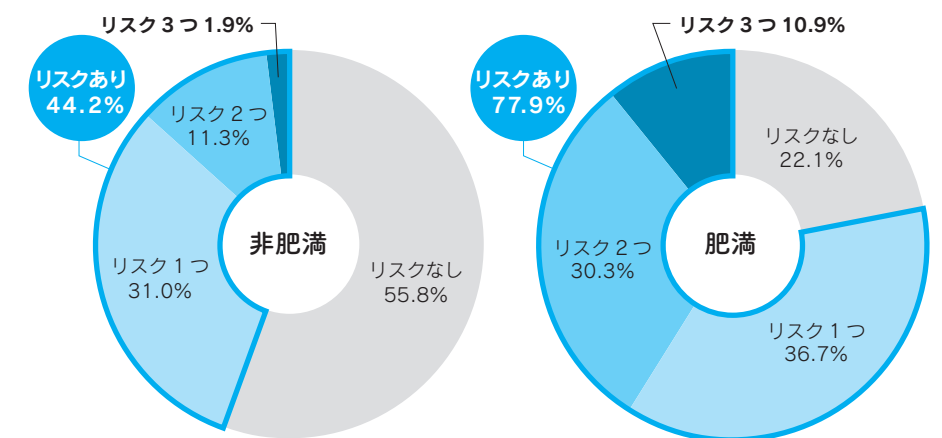


肥満の人は、生活習慣病のリスクがぐっと高まる

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)



ただ太っているだけでなく、さまざまな病気につながる

メタボリックシンドローム



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元された。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



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。



神宮外苑いちょう並木

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年以上のいちょ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。

GO TOKYO
(東京の観光公式サイト)
<https://www.gotokyo.org/jp/>



JR中央線東京駅より JR 総武線
千駄ヶ谷駅まで約20分

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(予定)。

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(予定)。

※写真は改修工事前の様子

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、神宮外苑いちょう並木へ。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。

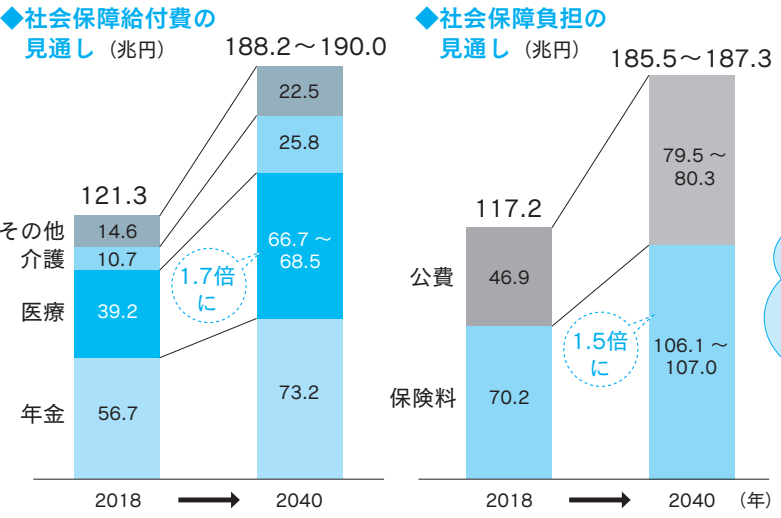
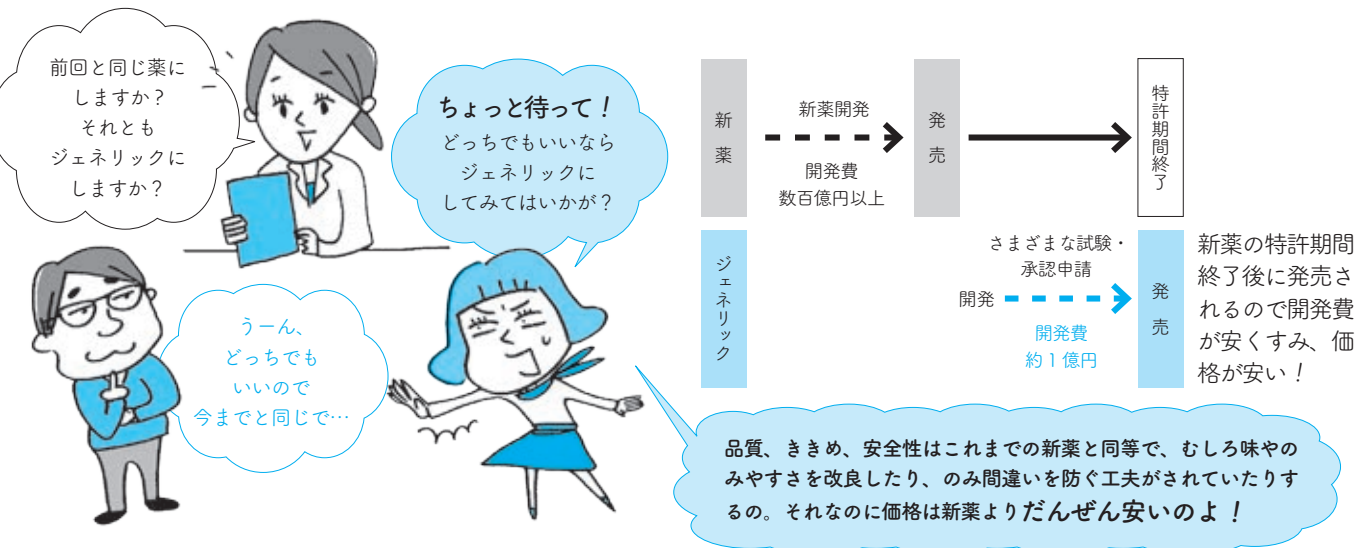
永田町方面に進み、国会議事堂のそばを通過して皇居外苑へ。疲れたら、楠公レストハウスでひと休みしよう。行幸通りに入り、正面に重厚な丸の内駅舎を眺めながら東京駅にゴール。時間が許せば、日没後にライトアップされた駅舎を見るのもおすすめです。

※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。

あなたもジェネリックにしてみませんか？

「ジェネリック」は、ジェネリック医薬品（後発医薬品）、「新薬」は先発医薬品のことです。



(出典) 内閣官房・内閣府・財務省・厚生労働省「2040年を見据えた社会保障の将来見通し」(計画ベース・経済ベースラインケース)(平成30年5月) 財務省「日本の財政関係資料」(令和元年10月)を一部改変

監修・指導 Dr.KAKUKO スポーツクリニック院長 整形外科医・医学博士 中村格子

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。



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

糸こんにゃくのピリ辛炒め



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。

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。

豆腐カスタードのフルーツグラタン

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、いちごは縦半分に切る。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。



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になってしまうので、できることから少しずつ、ストレスなく続けられるようになっていくといいですね。

※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。



お腹いっぱい 食べられるごはん

おからのクリームスcoop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。



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。



元気になる
ごはん



●料理制作
若子みな美 (管理栄養士)

時短ポイント

成型しない＆揚げない
作り方で手軽に！

調理時間 (目安) 20 分

●撮影 さくらいしょうこ
●スタイリング 宮沢史絵

令和2年度 診療報酬改定	
診療報酬全体の改定率 ▲0.46%	
診療報酬本体 +0.55%	
+0.47% →各科に配分 ※各科改定率 医科：+0.53%、歯科：+0.59%、調剤：+0.16% +0.08% →救急病院の働き方改革に充当	
薬価等 ▲1.01%	
薬価	▲0.99%
※うち、実勢価等改定	▲0.43%
市場拡大再算定の見直し等	▲0.01%
材料価格	▲0.02%
※うち、実勢価等改定	▲0.01%

《薬価はマイナス改定》
薬価については、市場実勢価格に基づく改定（実勢価等改定）で0.43%、令和2年度薬価制度改革による市場拡大再算定の見直し等による影響で0.01%引き下げとなり、薬価全体では▲0.99%となりました。

《大病院受診時の定額負担の拡大》
大病院に、診療所などの紹介状なしで受診した場合、定額（医科は初診5000円以上、再診2500円以上）を負担します。従来、対象病院となっていたのは特定機能病院と許可病床400床以上の地域医療支援病院でしたが、令和2年4月からは一般病床200床以上にも拡大されました。
※地域医療支援病院は約610病院あり、そのうち約590病院が紹介状なしで受診した患者から定額を徴収する義務化の対象に含まれる。

令和2年4月から被扶養者認定の要件が見直され、要件に「日本国内に住所を有する」ことが加わりました。このため、被扶養者が国内に居住していない場合は、令和2年4月1日で被扶養者の資格を失いました。ただし、次のケースは例外的に要件を満たすこととして認定されます。

- ①留学する学生
- ②海外赴任に同行する家族
- ③海外赴任中に身分関係が生じ、新たな同行家族とみなすことができる人
- （例）海外赴任中に生まれた被保険者の子ども、海外赴任中に結婚した被保険者の配偶者など
- ④観光・保養やボランティアなど就労以外の目的で、一時的に日本から海外に渡航している人
- （例）ワーキングホリデー、青年海外協力隊など
- ⑤その他日本に生活の基礎があると認められる特別な事情があるとして健保組合が判断する人

※次の人は、日本国内に住所を有していても、被扶養者とはできません。
・「医療滞在ビザ」で来日した人
・「観光・保養を目的とするロングステイビザ」で来日した人（富裕層を対象とした最長1年のビザ）

診療報酬改定 医療費が変わりました

令和2年4月から、診療報酬（医療サービスの公定価格）改定により、医療費や薬の値段などが改定されました。また、健康保険法等の一部改正により、被扶養者認定の要件が見直されました。

令和2年4月からの制度改革

健康保険法等の一部改正 被扶養者認定の要件に 国内居住が加わりました

診療報酬は原則2年に一度改定されますが、令和2年度の診療報酬改定は、全体で▲0.46%と、平成28年度、30年度の改定に続き3回連続でマイナス

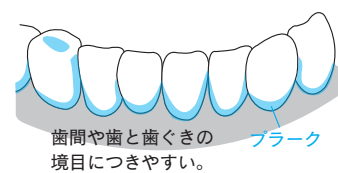
食後すぐに歯をみがくとよくないの？



歯とお口の健康に歯みがきは欠かせません。
みなさんはブラーク・コントロールに基づいて、タイミングよく歯みがきをしていますか？

Q. ブラーク・コントロールに基づく歯みがきとは？

A. ブラークは、歯に残った食べ物のカスなどを栄養にして増えた細菌のかたまりで、虫歯や歯周病を引き起こします。そのため、歯みがきは、タイミングよくブラークを取り除き、コントロールすることが大切です。
細菌が口腔内でもっとも増えるのは唾液が減少する睡眠中から起床までの時間帯なので、とくに就寝前に口腔内の細菌を減らすのが重要です。睡眠中に増えた細菌は朝の歯みがきで減らすようにしましょう。



Q. 食後すぐの歯みがきはよくないの？

A. 酸蝕症^{きんしょくしょう}を防ぐために食後すぐに歯をみがかないほうがよいという話を聞くことがあります。
しかし通常の食事では、食べた後早めに歯みがきをして、歯についた食べ物のカスやブラークを取り除くことがすすめられます。ブラークはうがいでは取ることができないため、歯ブラシでのブラッシングが基本です。加えて、歯間ブラシや殺菌力のある洗口液などを併用すると効果的です。

※酸蝕症とは
酸性の強い食品や、逆流した胃液などの影響で、歯が溶けてしまう病気です。最近では、炭酸飲料やスポーツドリンクをだらだらと頻繁に飲むことで、酸蝕症になってしまうケースも指摘されています。酸蝕症が気になる人は歯科医を受診しましょう。

Health Information

たばこの健康影響

豆知識



2020年4月から、原則屋内禁煙に！

深刻な健康影響がある受動喫煙。2018年に健康増進法が一部改正され、2019年7月から学校や病院等で敷地内禁煙になりました。今年4月からは飲食店を含むほとんどの施設が原則屋内禁煙になり、たばこを吸わない人が受動喫煙に合う機会は大きく減少すると考えられています。

違反者には罰則も！

喫煙禁止場所で喫煙した人には30万円以下の過料が科されることもあります。

ルール① 多くの施設で、屋内が原則禁煙に

屋内は原則禁煙

事務所・工場・飲食店・ホテル・旅館等の施設

例外あり 屋内でも所定の要件を満たした喫煙室や、喫煙をサービスの目的とする施設内では喫煙が可能です（標識の掲示が必要）。

※規模の小さい既存の飲食店（客席面積100㎡以下）は喫煙可能な場所である旨を掲示することにより店内での喫煙が可能です。【期限未定の経過措置】
※住居、ホテルや旅館等の客室等は、規制対象外です。

敷地内は原則禁煙（屋内は完全禁煙）（2019年7月～）

学校・病院・児童福祉施設等・行政機関の庁舎等

例外あり 敷地内の屋外では、必要な措置が取られた場所に限り、喫煙場所の設置ができます。

ルール② 喫煙室がある場合、店舗や施設は必ず標識を掲示

（標識例）



喫煙可能な設備を持った施設には必ず、店舗や施設の出入口等に、指定された標識の掲示が義務づけられています。

ルール③ 20歳未満の人は喫煙エリアへの立ち入りが禁止に



20歳未満の人は、客・従業員ともに、一切、喫煙エリア（屋内、屋外を含めたすべての喫煙室、喫煙設備）に立ち入ることは禁止です。

※自治体によって受動喫煙に関する独自の条例を設けている場合があります。詳細については各自治体へお問い合わせください。

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！



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
る必要はありません。
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。

走っても、
歩いても
OKです。

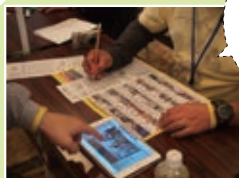
制限時間内に
フィニッシュ！



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



協力：一般社団法人 日本フォトロゲイニング協会 <http://photorogaining.com/> フォトリゲ 検索

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。
なお、新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、中止・延期となる大会もあります。

※流れは大会により異なる場合があります。