

健保ニュース

太陽誘電健康保険組合

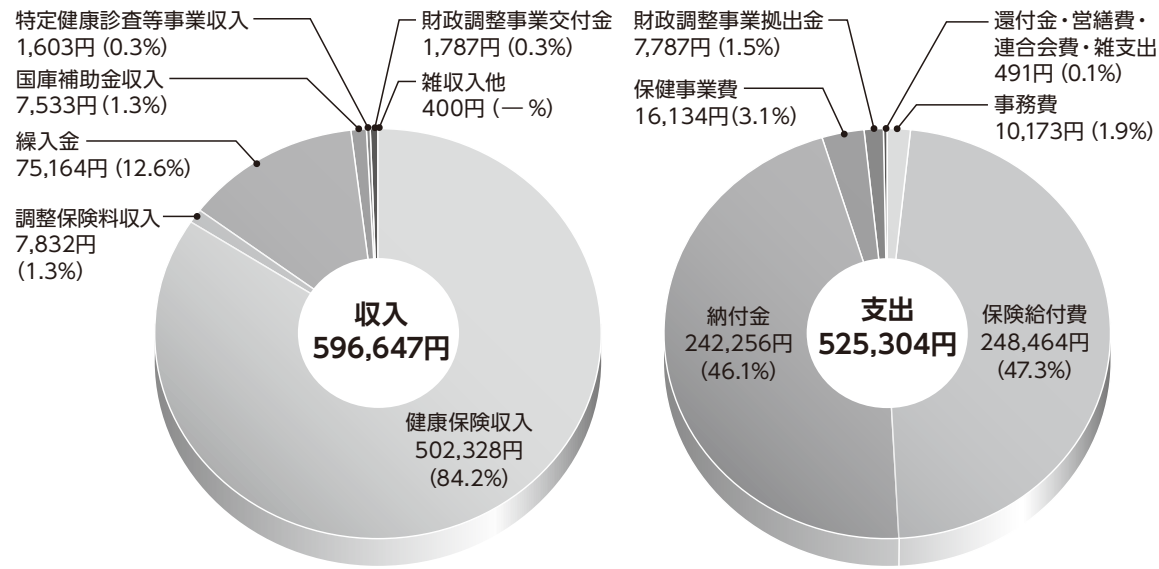


忍野村 ● 山梨県

2025 Summer

被保険者1人当たり決算額とその割合

一般勘定



一般勘定

●基礎数値 (年間平均)

平均年齢…………… 41.77歳
被保険者数…………… 7,234人
平均標準報酬月額…… 383,877円
一般保険料率………… 85.000/1000
特定保険料率………… 42.625/1000

収入

科目	決算額 (千円)	1人当たり (円)
健康保険収入	3,633,841	502,328
調整保険料収入	56,656	7,832
繰入金	543,735	75,164
国庫補助金収入	54,494	7,533
特定健康診査等事業収入	11,597	1,603
出産育児交付金	1,515	209
財政調整事業交付金	12,924	1,787
雑収入	1,380	191
合計	4,316,142	596,647

経常収入合計 3,651,114千円
経常支出合計 3,742,963千円
経常収支差引額 ▲91,849千円

支出

科目	決算額 (千円)	1人当たり (円)
事務費	73,588	10,173
保険給付費	1,797,389	248,464
法定給付費	1,751,497	242,120
付加給付費	45,892	6,344
納付金	1,752,483	242,256
前期高齢者納付金	715,272	98,876
後期高齢者支援金	1,037,205	143,379
病床転換支援金	1	0
退職者給付拠出金	5	1
保健事業費	116,713	16,134
還付金	947	131
営繕費	476	66
財政調整事業拠出金	56,328	7,787
連合会費	1,857	257
雑支出	265	37
合計	3,800,046	525,304

介護勘定

●基礎数値 (年間平均)

平均標準報酬月額…… 430,005円
第2号被保険者数………… 5,261人
介護保険料率…………… 18.0/1000

収入

科目	決算額 (千円)	1人当たり (円)
介護保険収入	506,774	123,333
雑収入	44	11
合計	506,818	123,343

支出

科目	決算額 (千円)	1人当たり (円)
介護納付金	425,165	103,472
介護保険料還付金	68	17
合計	425,233	103,489

収入合計 506,818千円
支出合計 425,233千円
収支差引額 81,585千円

※1人当たり (円) は、端数処理のため合計が合わないことがあります。

令和6年度 決算がまとまりました

前年に続き赤字決算となるも 赤字幅は縮小

医療費の節約にご協力ください

7月15日に開催された組合会において、令和6年度決算が可決・承認されましたのでお知らせします。

健康保険組合をめぐる状況

健康保険組合連合会が4月に公表した「令和7年度 健康保険組合予算編成状況」早期集計結果(概要)について―によりますと、全国の健保組合の予算の経常収支差引額は3,782億円の赤字となり、1,372組合の約8割が赤字となる見込みです。

保険料収入は対前年度予算比3,878億円増となる一方、保険給付費は785億円増、高齢者等拠出金は142億円増でした。医療費の高い伸びや物価高騰などが懸念材料となり、例年に比べ高めの見込みとなりそうです。また、団塊の世代が75歳に到達する影響により高齢者への拠出金の増加が予想され、今後の財政への負担が懸念されています。

当健保の収支状況

一般勘定

収入面では、被保険者数、総標準賞与額が増加したこともあり、健康保険収入は前年度決算比で2億8,060万1千円増の36億3,384万1千円となりました。

一方、支出面では、皆さまとご家族の医療費や給付金等に充てた保険給付費が前年度決算比4,158万2千円増の17億

9,738万9千円となり、高齢者医療制度への納付金は同比8,319万8千円減の17億5,248万3千円となりました。納付金は保険給付費を下回りましたが、健康保険収入の48・2%に相当する負担となっています。

このほか、皆さまの健康管理・疾病予防のための保健事業費として1億1,671万3千円を支出しました。

以上の結果、経常収入合計が36億5,111万4千円、経常支出合計が37億4,296万3千円となり、経常収支差引額は9,184万9千円の赤字決算となりました。

当健保では、社会の変化に対応しつつ、各種健診事業をはじめとする保健事業の充実を図り、皆さまの健康保持増進および医療費適正化に取り組んでまいります。皆さまにおかれましては、大切な保険料で運営されている保健事業を積極的にご活用になり、ご家族と一緒に健康づくりに励まれますとともに、ジェネリック医薬品の活用等による医療費節減にも引き続きご協力をお願いいたします。

介護勘定

健保組合では、介護保険料の徴収を代行し、「介護納付金」として納めています。令和6年度決算は介護保険収入5億677万4千円、介護納付金4億2,516万5千円となり、残額は準備金および繰越金として処分しています。

決算残金処分内訳

●一般勘定

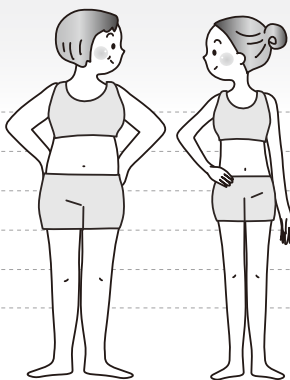
別途積立金 515,782千円
財政調整事業繰越金 313千円
計 516,095千円

●介護勘定

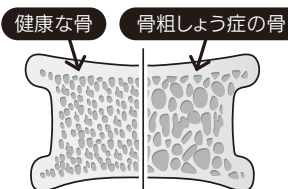
準備金 52,166千円
繰越金 29,419千円
計 81,585千円

更年期だけじゃない！若い女性のやせも注意 骨粗しょう症

骨強度の低下（骨量の指標となる骨密度の低下と骨質の悪化）により骨がスカスカになり、骨折しやすい状態になることから、寝たきりの原因になるといわれる骨粗しょう症。男性に比べて女性に多く、主に閉経後の女性ホルモンが激減する時期に骨量が著しく低下するため高齢者の病気と思われがちですが、過度なダイエットは骨密度を低下させるので、近年増加する若い女性のやせにも注意が必要です。



骨粗しょう症とは？



骨は、骨芽細胞によってつくられ（骨形成）、破骨細胞によって吸収される（骨吸収）という新陳代謝を繰り返すことで、常に新しく生まれ変わっています。しかし、骨形成と骨吸収のバランスが崩れて骨吸収が上回ってしまうと、骨強度が低下し、骨がもろくなって骨粗しょう症となります。

リスク因子はエストロゲン（女性ホルモン）の減少

女性ホルモンのエストロゲンには、骨芽細胞を活性にする働きがあるため、エストロゲンの分泌が減少すると骨形成が低下して骨吸収が上回ってしまいます。

閉経後の女性が骨粗しょう症になりやすいのはそのため

ですが、実はやせの女性も要注意です。エストロゲンは脂肪細胞からも分泌されているため、過度なダイエットで脂肪細胞が減少するとエストロゲンの分泌量が減り、骨形成に影響を及ぼす可能性があります。

検査で早期に発見し、治療につなげる

骨粗しょう症は自覚症状がなく進行するため、とくに更年期世代の女性は半年から1年に1回、骨密度測定をするといでしょう。骨粗しょう症の検査は、二重X線吸収測定法（DXA法）による骨密度検査がより正確ですが、被曝がなく、かかとで簡単に骨密度検査ができる定量的超音波法（QUS）のほか、血液検査の骨代謝マーカーなどもあり

ます。

骨粗しょう症の治療薬には、骨吸収を抑制するビスフォスフォネート（BP製剤）やデノスマブ（抗RANKL抗体）、ビタミン製剤、カルシウム製剤、女性ホルモン製剤などがあります。

食生活による予防

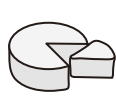
骨粗しょう症の予防には、食事と運動、生活習慣が重要とされます。なかでも食事は、十分なカルシウム摂取と、カルシウムの吸収を促すビタミンD、骨へのカルシウムの取り込みを助けるビタミンKの摂取が重要です。骨粗しょう症の予防には、男女ともに1日約700mgのカルシウムの摂取がすすめられています。カルシウムを多く含む乳製品や大豆製品、カルシウムとビタミンDを多く含む小魚、カ

ルシウムとビタミンKを多く含む納豆などを積極的にとりましよう。

〈おすすめ食品〉



牛乳



チーズ



小魚



納豆

太陽誘電健康保険組合 加入のみなさまへ

LINE登録 お願いします！

「あなた」の健康 「けんぽ」もサポート

けんぽからの
大切な
お知らせや

LINE

お得な
健康情報 etc...
配信中です！

ぜひご活用ください！

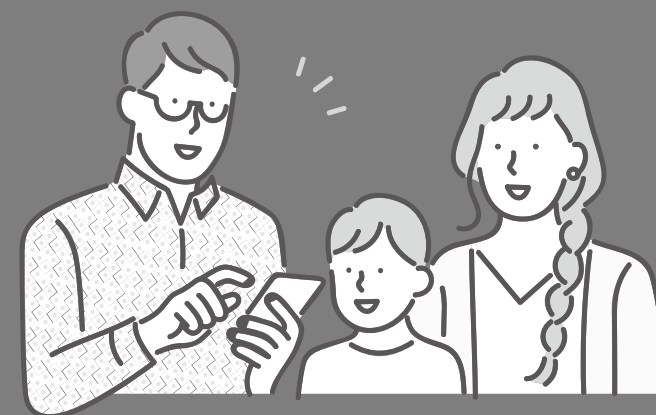
太陽誘電健康保険組合が運営している「LINE公式アカウント」では、みなさまに健康診断、健康情報、お役立ち情報などの大切なお知らせをLINEでお届けします。ぜひ、みなさまも「友だち追加」してください！



@125bkgeo

◆対象の方◆

被保険者（社員のみなさま）
被扶養者（家族のみなさま）



太陽誘電健康保険組合

「多様な働き方」がもたらす ストレス要因とその影響

監修 ■ 関谷 剛 (ひいらぎクリニック 医師 医学博士)

「働き方」が思わぬストレス要因となり、さらにはメンタルの不調を招くことがあります。「働き方」によるメンタルヘルスへの影響をよく理解し、早めのリフレッシュにつなげましょう。



在宅ワーク・テレワーク

- オンとオフの切り替えが難しく、長時間労働になりがち



- オフの時間も含めて常に「見えない」上司等に監視されている感じがする

- 仕事内容・進捗が「これでよいのか」不安になる
- 顔を合わせて愚痴をこぼしたりする話し相手がおらず、会話が減る
- 家事や子育て、介護などを負担に感じる場合、在宅でこれらの機会が増えてストレス源に
- 外出が減ることで運動不足による不調が起きる

時短ワーク

- 自分の出退勤時間のズレが同僚の負担を増やしていないか気がかり
- 働く時間帯の変更が自分の評価を落としていないかといった不安感
- 時間が限られている分「効率的に処理しなければ」と考えすぎる



フレックスタイム制

- 上司や同僚への気軽な相談がしづらくなることがストレスに
- 諸事情により制度を活用したい自分と、それによって生じる同僚や取引先とのやりとりの難しさが生むジレンマ



快適ワーク指南 → 「脱・理想の自分」

今の自分の働き方が、上記の不安感などと関係していると感じていませんか。そのような場合に「自分はもっとできるはず」などと、「自分の理想」を意識しすぎると自分自身を追い詰めることになりかねません。難しく考えすぎず、まずは入浴やストレッチ、呼吸法などでストレス回避・リラックスを心がけましょう。

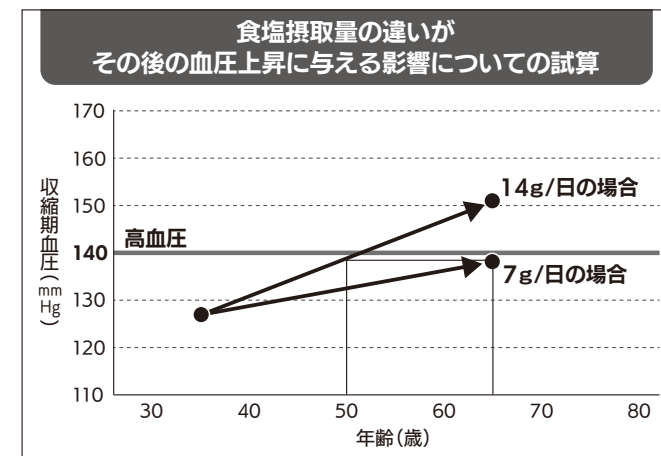
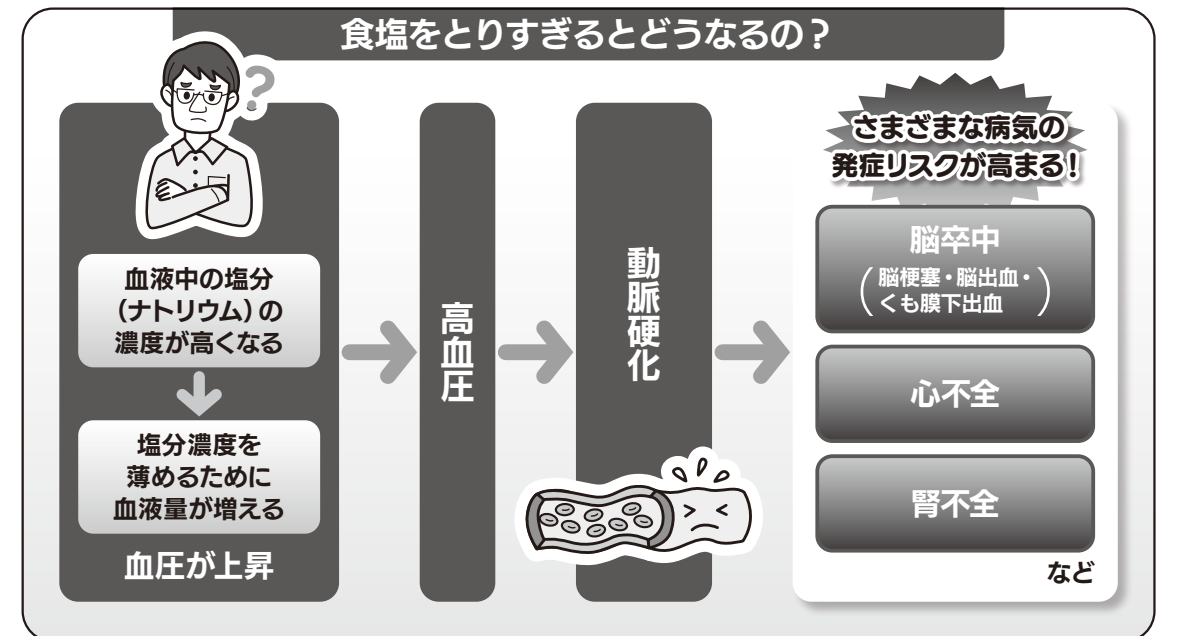
また、新入社員や異動したばかりの人などは、新しい環境に「慣れていない」ことが、ストレスの要因（とその影響）になることがあります。「今の苦しさは自分のせいではなく、『慣れていないだけ』」と考えれば、少し楽になるかもしれません。



気づかぬうちに高血圧を進行させる 食塩のとりすぎに要注意

監修 ■ 女子栄養大学 栄養学部教授 林 芙美

私たちの体は、生命維持のために食塩（塩化ナトリウム）を必要としています。しかし、現代の食生活では食塩のとりすぎが問題となっています。食塩のとりすぎは、体にさまざまな悪影響を及ぼし、高血圧だけでなく、胃がん、脳卒中、心不全、腎不全など、深刻な病気を引き起こすリスクを高めます。



資料：佐々木敏「佐々木敏の栄養データはこう読む！疫学研究から読み解くぶれない食べ方」(女子栄養大学出版部)

食塩のとり方が 将来の血圧を左右する

左のグラフは、日本人の食塩摂取量の違いが将来の血圧に影響を与えるという研究結果です。35歳の方が毎日14gの食塩をとり続けた場合、30年後には高血圧レベルに達すると試算されています。一方、1日7gであれば、30年後も高血圧レベルには達しません。

一方で、1日7gの人が65歳になったときの血圧に、14gの人は50歳で到達してしまうということも示しています。減塩は、1日だけの取り組みではなく、長い目で見て、毎日の積み重ねが大切なことがわかります。

将来の健康は、毎日の減塩から。日々減塩を意識することで、病気を未然に防ぎましょう。

腸に超イイ!

はなし 腸活の要となる食物繊維

食物繊維は便のかさを増やして腸の動きを活発にし、便通を整える働きがあります。また、食物繊維が善玉菌のエサとなって善玉菌を増やしてくれるなど、腸内環境にいい働きをしてくれます。

1回の食事で1日分の食物繊維をとることは難しいので、毎食バランスよく食べることが大切です。加熱してかさを減らす、おかずに混ぜる、タレやソースに加えるなど、工夫することで食物繊維の摂取量を増やすことができます。



1人分
エネルギー 294kcal
食塩相当量 1.5g

甘辛のコンビネーションで食欲が止まらない! 豚肉とコーンのキムチチヂミ

材料 (2人分)

- 小麦粉 40g
- 片栗粉 20g
- 水 60mL
- 豚こま切れ肉 100g
- スイートコーン 50g
- 白菜キムチ 50g
- ごま油 大さじ1
- パセリ(お好みで) 適量
- ぼん酢しょうゆ 適量

作り方 (調理時間: 15分)

- ① ボウルにAを入れて泡立て器でよく混ぜ、豚こま切れ肉、スイートコーン、白菜キムチを加えてさっと混ぜる。
- ② フライパンにごま油を入れて中火で熱し、①を平らに流し入れて焼く。こんがりと焼き色がついたら裏返し、ヘラで生地を軽く押しつけ、弱めの中火で4〜5分焼く。
- ③ 食べやすい大きさに切り、器に盛りつけてパセリとぼん酢しょうゆを添える。

調理のポイント

- 👉 豚肉や白菜キムチが大きい場合は、一口大に切ってください。
- 👉 コーンは使い切りのドライパックや冷凍コーンを使うと手軽で便利です。食物繊維をちょい足しできる食材としてとても役立ちます。
- 👉 豚肉を牛肉に変えてもおいしくいただけます。

旬の食材で腸活! 簡単 おかず レシピ

腸を元気に保つ「腸活」には、発酵食品と食物繊維を上手にとることが大切です。今回は、夏が旬のトマト・とうもろこしを使った、腸を元気にする簡単おかずレシピをご紹介します。

料理制作 ■ 緑川 鮎香 (管理栄養士)
撮影 ■ 栗山 サトル
スタイリング ■ 白井 千尋



1人分
エネルギー 263kcal
食塩相当量 1.9g

夏にさっぱり!レンジで簡単! レンジ蒸し鶏の塩麹トマトだれ

材料 (2人分)

- 鶏むね肉 250g
- 塩麹 20g
- 酒 大さじ1
- ねぎ塩麹トマトだれ
- トマト 1/2個(100g)
- 長ねぎ 30g
- 塩麹 大さじ1
- ごま油 小さじ2
- 酢 大さじ1/2
- おろしにんにく 小さじ1/2
- 大葉(お好みで) 2枚
- 粗びき黒こしょう 適量

作り方 (調理時間: 20分)

- ① 鶏むね肉にフォークで数か所穴をあけ、塩麹を全体になじませて5〜10分おく。
- ② ①の皮目を上にして耐熱皿にのせ、酒をふってふんわりラップをかけ、電子レンジ(600W)で3分、裏返して2分加熱する。加熱後、ラップをかけたまま5分ほどおいて粗熱を取る。
- ③ トマトを7〜8mm角に切り、長ねぎはみじん切りにする。ボウルに入れ、Aを加えて混ぜる。
- ④ ②を食べやすい厚さに切り、器に大葉をしいて盛りつける。③をかけ、粗びき黒こしょうをふる。

調理のポイント

- 👉 生焼け防止のため、鶏むね肉はなるべく厚みを均一にして加熱してください。1枚が250gより多い場合は、厚みのある部分を削ぐようにして250gに調整すると火が均一に通ります。切った際に赤みが残っている場合は追加で加熱してください。
- 👉 塩麹を揉み込んで加熱することでむね肉がしっとりやわらかく仕上がります。また、塩麹をタレとして使うことで野菜のうま味を引き出します。
- 👉 完成後、冷蔵庫で冷やすとよりおいしくいただけます。

検 診

胃がん検診は以下の2種類

胃部X線検査



発泡剤（胃をふくらませる薬）とバリウム（造影剤）を飲み、上腹部にX線を照射して、胃の中の粘膜を観察する検査です。なお、バリウムを飲むことにより、便秘や、バリウムが腸内で詰まって腸閉塞を起こすことがまれにあります。また、過去にこの検査で体に異常があった方や、水分制限を受けている方は、事前に医師に相談のうえで検査を受けましょう。検査当日は、検査が終了するまで食事や飲み物がとれません。

胃内視鏡検査



口または鼻から胃の中に内視鏡を挿入し、胃の内部を観察する検査です。検査前にのどの局所麻酔などを行うことにより、内視鏡挿入時の痛みなどが軽減されます。検査時に疑わしい部位が見つければ、そのまま病変部を採取・切除する場合もあります。なお、検査当日は朝食がとれません。また、抗凝固剤（血液をサラサラにする薬）を内服している方は受けられない場合があります。

早期の胃がんは自覚症状がないことが少なくありません。
早期発見のために欠かせないのは
何といても**検診**です！

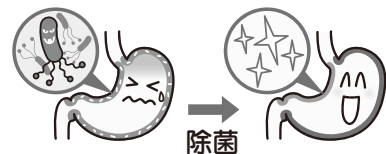
胃がん検診は
50歳以上なら2年に1回の
受診がすすめられます！
※当分の間、胃部X線検査については40歳代に対し実施可
※当分の間、胃内視鏡検査については年1回実施可



胃がんリスクを高める「ピロリ菌」、検査と除菌のすすめ

ヘリコバクター・ピロリ（ピロリ菌）の持続感染により、胃がんのリスクが高まることがわかっています。かつて胃がんは20歳代にもよく見られた病気ですが、原因となるピロリ菌の感染率が激減したこともあり、20～40歳代の胃がんはかなり減少しました。

胃がん検診の際は、ピロリ菌感染の有無を調べる検査もすすめられます。検査の結果、感染している場合は、医師の指示にしたがいすみやかに除菌治療を行いましょう。



生涯累積罹患リスク ▶ 一生のうちにがんにかかるリスク

胃がんにかかるリスクは、表のほかのがんよりも少し低いです。胃がんの大きなリスク要因である「ピロリ菌」の感染が減少していることや、高塩分食品の摂取を抑える、禁煙への取り組みが増えていることなどが、胃がんリスク減少の理由と考えられています。

男 性	部 位	女 性
2人に1人 ● 62.1%	がん全体	48.9% ● 2人に1人
● 8.9%	胃がん	4.2% ● 24人に1人
9.7%	大腸がん	7.8%
9.6%	肺がん	4.7%
—	子宮がん	3.4%
—	乳がん	10.6%

●データの出典：国立がん研究センターがん情報サービス「最新がん統計」（2020年データに基づく）

生涯累積死亡リスク ▶ 一生のうちにがんで死亡するリスク

胃がんの死亡リスクは、表のほかのがん（子宮がんを除く）に比べると低いといえます。検診の普及や早期発見の増加、治療法の進歩や治療技術の向上などで、治るケースが増えているためと考えられます。

男 性	部 位	女 性
4人に1人 ● 24.7%	がん全体	17.2% ● 6人に1人
● 2.8%	胃がん	1.4% ● 71人に1人
3.1%	大腸がん	2.7%
5.9%	肺がん	2.4%
—	子宮がん	0.8%
—	乳がん	1.7%

●データの出典：国立がん研究センターがん情報サービス「最新がん統計」（2023年データに基づく）

ステージ別 10年生存率 ▶ 診断から10年経過後の生存率

胃がんの10年生存率は、胃がん全体では60%前後です。早期発見・治療（ステージⅠ）なら10年生存率は70～80%と高いですが、末期（ステージⅣ）で発見・治療の場合の10年生存率は、1ケタ台の低さとなってしまいます。

病期（ステージ）	10年生存率（男性）	10年生存率（女性）
胃がん全体	56.1%	58.4%
ステージⅠ	76.1%	81.3%
ステージⅡ	47.3%	52.5%
ステージⅢ	30.5%	35.3%
ステージⅣ	5.8%	6.0%

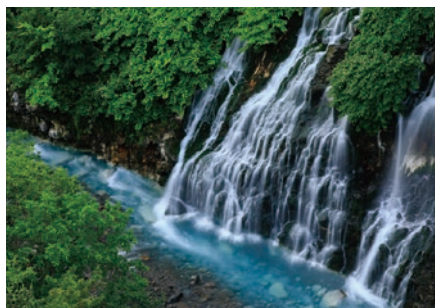
早期なら
70～80%

末期は
1ケタ台に

●データの出典：国立がん研究センター がん対策研究所 がん登録センター「院内がん登録2011年10年生存率集計」

胃がん

今や国民の2人に1人が何らかのがんにかかる時代です。その一方で医療の進歩は目覚ましく、今では多くのがんが「治る可能性の高い病気」になっています。ここでは、がんの統計データとともに、治る可能性が飛躍的に高まる「早期発見」に欠かせない「がん検診」について紹介します。

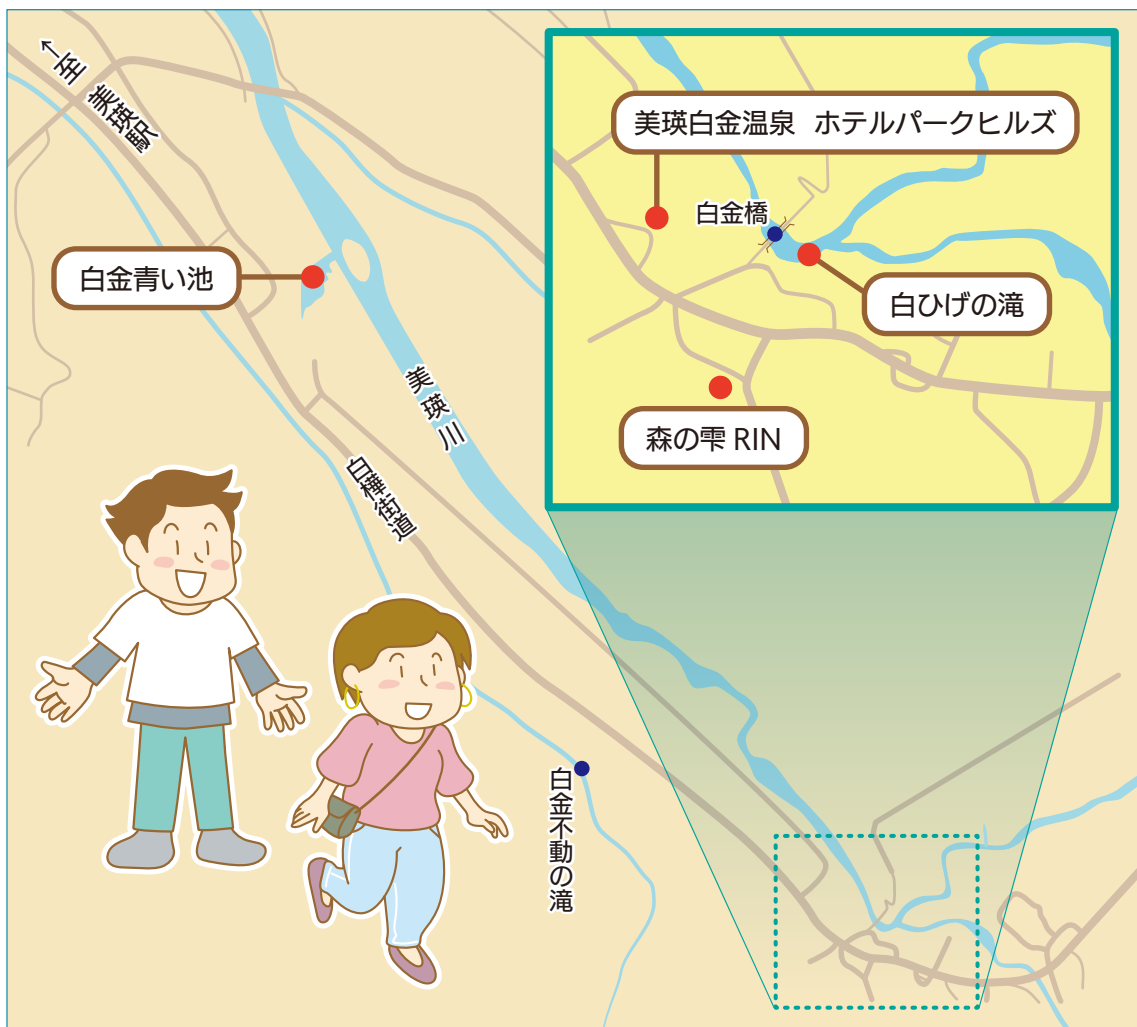


◀白ひげの滝

岩の割れ目から染み出した地下水が流れ落ちる「潜流瀑（せんりゅうばく）」と呼ばれる滝。約30mの高さから美瑛川に落ちるさまが、白いひげのように見えることから名づけられました。

▶白金青い池

十勝岳の防災工事で堰堤に水が溜まってできた池。季節によって青の色が変化する水面と水没して立ち枯れたカラマツの木が、幻想的な景観を作り出しています。



◀美瑛白金温泉

ホテルパークヒルズ

美瑛産の野菜やびえい豚、エソシカなど、地元の食材を使ったメニューが豊富なレストラン。広い窓から北海道の大自然を眺めながら、ランチを楽しむことができます。

▶森の雫 RIN

保湿成分のメタケイ酸をたっぷり含んだにごり湯を、源泉かけ流しで満喫できます。広々とした大浴場と緑の森に囲まれた岩づくりの露天風呂で、心身ともにリラックス。



※営業時間・曜日や、利用料金などは各施設ホームページなどで確認してください。



歩いて感じる
日本の四季

見どころ満載の広大な丘陵地帯

美瑛 [北海道]

どこを切り取っても絵になる自然風景。
涼しい空気の中、散策を楽しみませんか。

美 瑛は北海道のほぼ中央に位置します。美瑛と聞くと思い浮かぶ、大きくうねりながら連なる丘に畑が広がる風景は、数百年前の大噴火と河川の浸食によってできた波状丘陵の上に、区画割をして開墾を行ったことで生み出されたものです。その美しい眺めはヨーロッパの農村風景を彷彿とさせ、四季を通じて訪れる人々を魅了しています。

美瑛市街地には十勝岳をイメージした三角屋根の建物が並び、統一感のある美しい街並みを形づくっています。カフェやレストランで、美瑛産の野菜やびえい豚、びえい豚、濃厚なソフトクリームなどを味わうのも楽しみのひとつです。

ひとたび中心地を離れると、眼前に広がるのは北海道ならではの大自然。遠くの丘にボツンと立つ緑の木、なだらかな斜面を覆う色とりどりの花々、広大な麦畑にいくつも転がる麦わらを丸めたロール、神秘的な青色をたたえた池や川……。美瑛には、映像や写真で目にしたことのある見どころが満載です。

少し足を延ばせば、入浴したら杖を忘れて帰るといわれるほどさまざまな効能を持つ温泉も。森の中で、ゆっくりと旅の疲れを癒すことができます。

さわやかな北海道の夏空の下、誰もが一度は訪れてみたいと憧れた風景を堪能しましょう。

保冷剤の使い方アイデアいろいろ

ケーキや生鮮食品などを購入すると、食品を低温に保つため保冷剤が付いてきます。いつの間にか冷蔵庫の中にたまりがちですが、保冷剤は日常生活から非常時までさまざまな用途で使うことができる、便利なアイテムです。

凍らせた保冷剤は冷たさを数時間維持できるため、暑い季節では外を歩く際に携帯すると熱中症対策として重宝します。しかし肌に直接接触すると凍傷の恐れもあるためハンカチやタオルに包んで使いましょう。

このほか、さまざまな代用品としても活躍します。災害など非常時で冷蔵庫が使えない状況では、保冷バッグと併用することで簡易的な冷蔵庫として使えます。また、消臭剤入りの保冷剤は使用後に中身を容器に移し替えて消臭

剤としても使えます。こうした保冷剤の意外な使い方も知っておくと、いざというときに役に立つかもしれません。



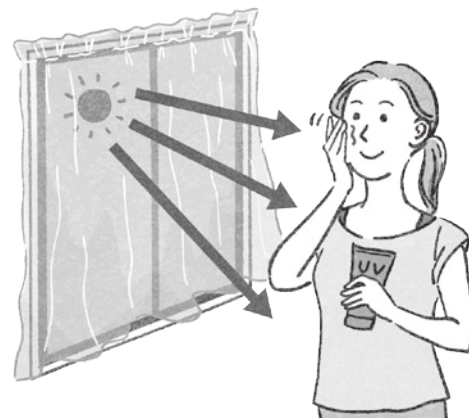
日焼け止めの効果的な塗り方

紫外線の多い季節には欠かせない日焼け止めですが、みなさんは普段どのように塗っていますか？ 塗る量やタイミングは人それぞれかと思いますが、正しく塗らないと十分な日焼け対策とはなりません。紫外線からしっかりと肌を守るために効果的な塗り方を実践しましょう。

日焼け止めを塗る際、ベタつきを避けるため塗る量を少なくすると十分な効果が得られません。ムラなく均一に塗ることが大事ですが、ベタつきにくいローションタイプを使うのもよいでしょう。顔に使う場合、クリームタイプは手のひらに約2cm、ローションタイプは1円玉2枚分くらいの大きさを目安としましょう。塗る際の肌の状態にも注意が必要です。肌が乾燥していると皮脂の分泌が過剰となり、この状態で日焼け止めを塗ると皮脂崩れの原因となります。乳液やクリームで保湿

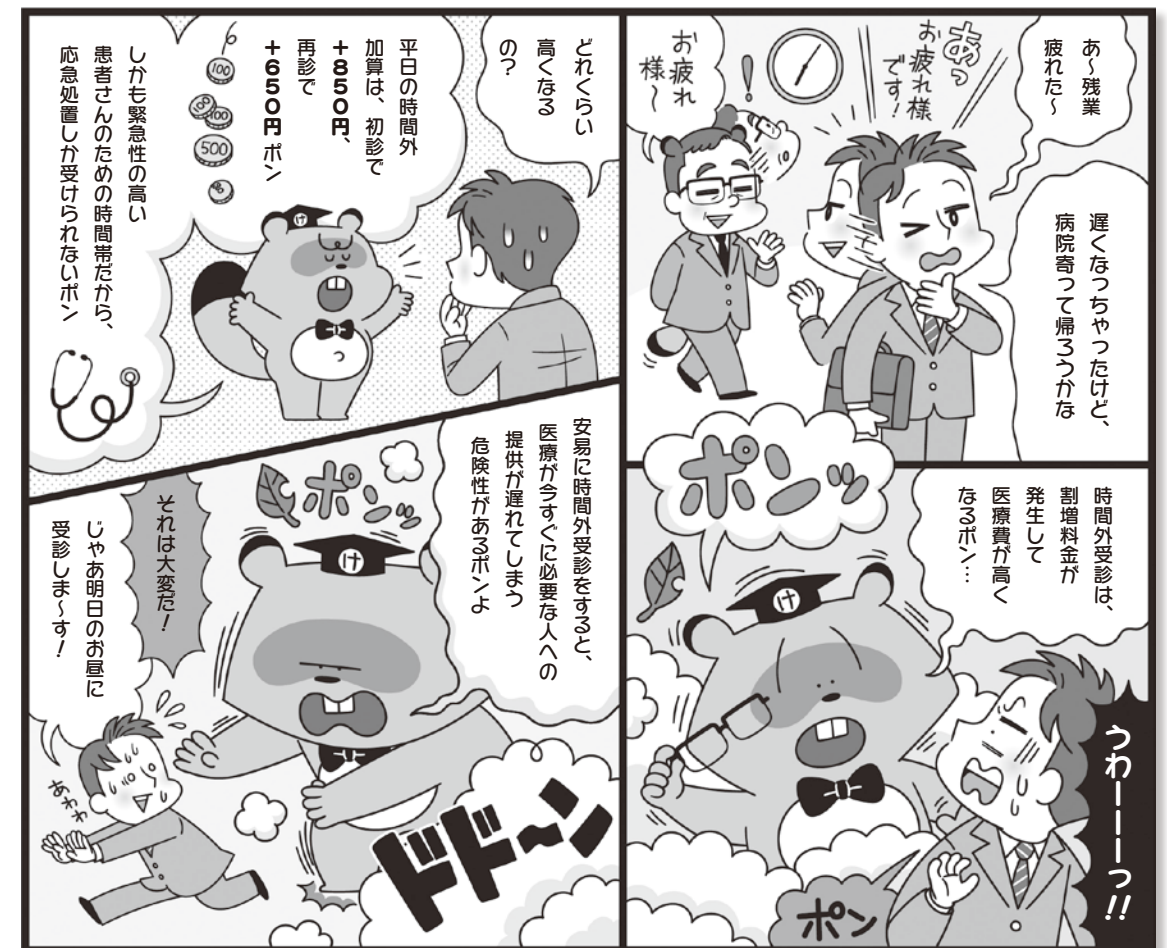
してから塗るようにしましょう。

また、塗るのは外出するときだけで、家の中にいるときは塗らないという人も多いのではないのでしょうか？ 紫外線は屋内にも届くため肌が受けるダメージは蓄積していきます。外出のときだけではなく朝のスキンケアの一環として塗ることを心がけましょう。



緊急を要する場合じゃなくても、時間外受診していいの？

「時間外受診」とは、夜間、早朝、休日（日曜、祝日、年末年始）、深夜などの診療時間外に医療機関に受診すること。その時間に受診すると、通常料金に加えて追加の料金がかかります。また、薬を処方してもらった場合も同じです。平日は忙しいから、昼間は混んでいるから…という理由で時間外に病院へ行くと、医療費が高額になってしまいます。緊急を要さない場合は、診療時間内に受診しましょう。



もっとおしえて！
けんぽこぼん

診療時間外の割増料金は以下のとおりです。それぞれ原則として通常の診療費用（初診料・再診料）に加算される仕組みです。

加算の種類	時間帯	初診の場合	再診の場合
時間外加算	おおむね8時前と18時以降 (土曜日の場合は8時前と正午以降)	+850円 (+2,300円)	+650円 (+1,800円)
休日加算	日曜日・祝日・年末年始(12/31～1/3)	+2,500円	+1,900円
深夜加算	22時～翌朝6時	+4,800円	+4,200円

※〔 〕内は救急病院などの場合です。

※6歳未満は上記よりも料金が高くなります。

※加算はいずれか1種類のみです。自己負担額は上記の1～3割の金額となります。



外回りの後に



ストレッチをすることで、たまった疲労をとるだけでなく、体の柔軟性が上がってけがをしにくい軽やかな体を手に入れることができます。お仕事の合間や終わったときなど、みなさんのできる範囲でストレッチをしてみてください。

1 首・肩の凝りに

指全体で首の近くをギュッと押す。その後、反対側に頭を倒し、手を遠くに伸ばして手のひらを表、裏へと返す。反対側も同様に行う。

◇呼吸を止めず、筋肉をゆっくりと伸ばすイメージで行いましょう。

この順番が大切です

押さえる

頭を倒す

手を遠くに伸ばす



2 猫背・巻き肩に関わる大胸筋に

だいきょうきん



①ひじを曲げて腕を少し後ろに引く。反対の手でわきの下の前側の筋肉をギュッとつかむ。



②わきの下の前側の筋肉をギュッとつかんだまま、腕をゆっくりと大きく前後に振る。左右の腕でそれぞれ10往復行う。

◇ひじを引くときは大きく引くイメージで行いましょう。

POINT!

首・肩の筋肉が固まりがちな外回りにストレッチを

意外と待ち時間が多い外回り。カバンを持ったり、スマホを見たりすることで姿勢が猫背になってしまうと首・肩の凝りの原因になります。姿勢に注意しながら、仕事の合間にはその場ストレッチで首・肩回りの筋肉をほぐしてあげましょう。

今日もお仕事お疲れさまです。ひと仕事済んだ後には、その場でできるストレッチで体をいたわってあげましょう。
今回は、外回りの後に行いたいストレッチをご紹介します。外回り中、気づかないうちに疲れがたまりがちな首や肩を、ストレッチでケアしてあげましょう。

Illustration / 関 祐子