

ご家庭にお持ち帰りになり、みなさまでご覧ください。

けんぽだより

2020
春号



神奈川県機器健康保険組合

保健事業費は
前年度並みに
確保しました

やはり
納付金の負担
は重いですね

収入支出予算額

健康保険

78億9,767万円

介護保険

9億3,479万円

保険料率

	被保険者	事業主	合計
健康保険	47.5 / 1000	47.5 / 1000	95.0 / 1000
介護保険	8.0 / 1000	8.0 / 1000	16.0 / 1000

※健康保険は調整保険料率を含む

令和2年度 予算のお知らせ

当健保組合の令和2年度予算が、去る令和2年2月18日に開催された組合会において可決・承認されましたので、そのあらましをお知らせします。令和2年度は診療報酬改定や、令和3年3月から運用を開始するオンラインによる資格確認導入準備を見込んだ予算編成を行いました。

おもな収入

●健康保険収入

被保険者の皆様と事業主から納めていただいた保険料です。

今年度は75億8,092万円を見込みました。

●調整保険料収入

高額な医療費に備え健保連に拠出する調整保険料率は0・13%で、1億533万円を見込みました。

●雑収入

準備金・積立金の利子等で1,463万円を見込みました。

おもな支出

●保険給付費

皆様がお医者さんにかかった時の自己負担(2・3割)以外の、健康保険組合が負担している医療費を保険給付

費といいます。保険給付費には出産や傷病時の各種手当金や組合独自の付加給付金も含まれます。令和2年度は診療報酬改定の影響に加え、高齢化や高額薬剤・医療技術の進歩等による医療費増を考慮し、37億1,514万円を計上しました。

●納付金等

健康保険組合では、支出の約4割を高齢者のための医療費として国へ拠出しています。令和2年度は高齢者医療制度等に拠出するため総額で29億6,352万円支出いたします。

【前期高齢者納付金】

65歳〜74歳までの前期高齢者の医療費を支えるために12億6,027万円支出いたします。

【後期高齢者支援金】

75歳以上の人が加入する後期高齢者医療制度へ17億317万円支出いたします。

●保健事業費

皆様の健康づくりを支援するための費用です。特定健診・特定保健指導及び人間ドック・生活習慣病健診等の健診事業を中心に総額で3億2,000万円を計上いたしました。

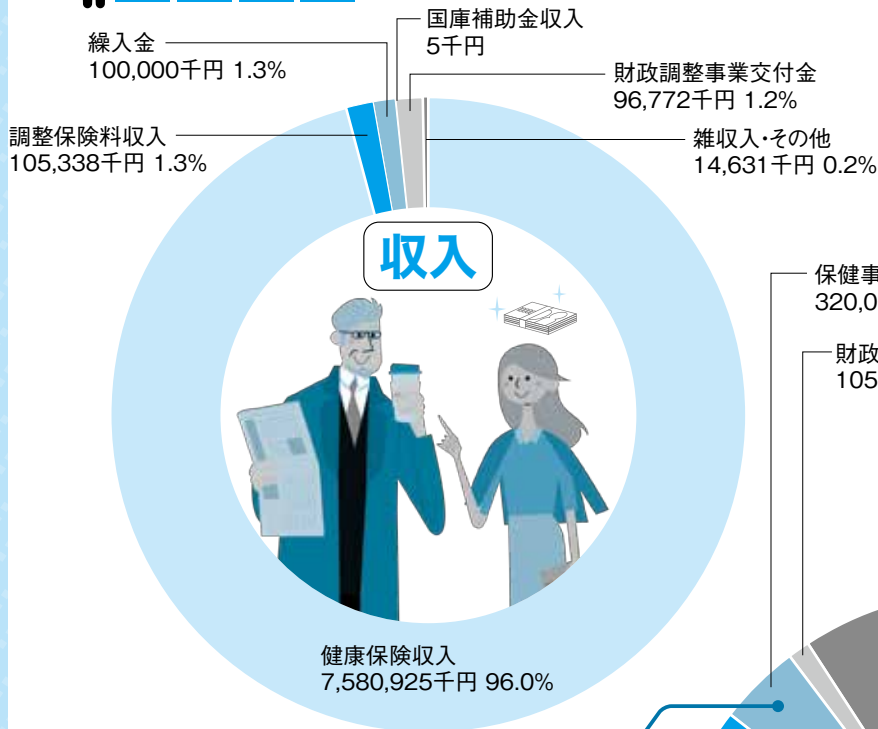
2020年度の予算を グラフで見ると…



一般勘定

予算の基礎数値（一般勘定）

■被保険者数	14,464人
■平均標準報酬月額	371,949円
■総標準賞与額	16,584,800円
■平均年齢	43.01歳
■扶養率	0.89人
■前期高齢者加入率	2.91%



保健事業費

各種健診・保健指導、禁煙支援、インフルエンザ予防接種費用補助などにあてられます。

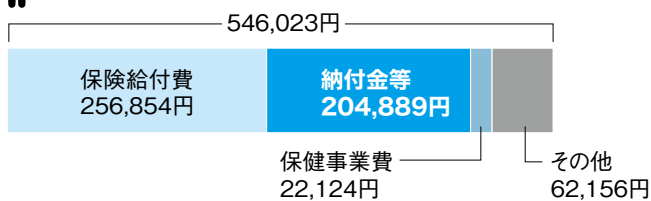
納付金

高齢者医療費のために国に納付しているもので、健保組合にとって大きな負担となっています。

納付金等
2,963,518千円 37.5%



支出を1人当たりでみると…



保険給付費

皆様が病気やケガをしたときにかかった医療費等の支払いにあてられます。

収入

介護保険収入
874,782千円

繰入金 60,000千円
雑収入 13千円

支出

介護納付金
910,003千円

介護保険料還付金 200千円
予備費 24,592千円



介護勘定

健康保険組合は、市区町村に代わり、40歳以上65歳未満の人の介護保険料を徴収しています。令和2年度からは介護納付金に全面総報酬割が導入され、介護納付金が大きく増加しました。

て お き た い

ライフステージ

監修 聖路加国際病院副院長 女性総合診療部部长 百枝 幹雄

女性の一生には女性ホルモンが大きく関わっています。男性の病気が食生活や喫煙・飲酒などの生活習慣によるものが多いのに対し、女性はライフステージごとに女性ホルモンと密接に関係する健康課題があります。



更年期

エストロゲンが急激に減少し、更年期症状が現れる

更年期を迎えると、エストロゲンの分泌量が急激に減少します。その変化に身体はついていくことができず、**のぼせやイライラ、発汗や疲労感などさまざまな症状が現れ、人によっては日常生活に支障をきたす**ほどになります。これが更年期障害です。

ココがポイント

更年期障害かな? と思ったら、まずは婦人科や女性外来へ。ホルモン補充療法や漢方薬などを使うことにより、つらい症状を軽減できます。医師と相談して自分に合った治療法を選びましょう。カウンセリングや心理療法も有効です。

生活習慣病のリスクにも注意

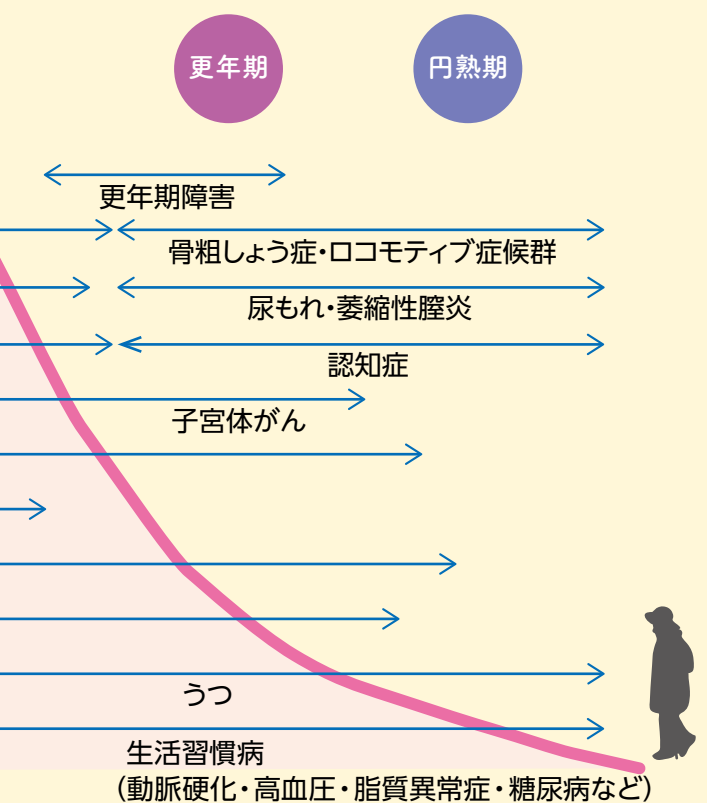
エストロゲンによって保たれていた血管のしなやかさが失われ代謝機能も低下するため、男性と同様に生活習慣病（高血圧、脂質異常症、糖尿病など）のリスクが高まります。骨も弱くなるため骨粗しょう症にも注意する必要があります。将来、要介護や寝たきりにならないためには、この時期に食事や運動などの生活習慣を見直すことがポイントです。

円熟期

エストロゲンが乏しくなり、元気な老後への準備が必要になる

生活習慣病やがんに加え、フレイル*などのリスクも増えてきます。定期的な健診はもちろん、食事や運動など年齢に応じた生活習慣の改善を実践し、健康寿命をのばす生活を心がけることが大切です。

*加齢や病気によって心身の活力が低下した状態。



女性の体調管理のポイント

●婦人科のかかりつけ医を持つ

今は月経痛、PMS、更年期障害などにもよい治療法があります。婦人科医であれば、ライフステージに合わせたサポートをしてもらえます。

●セルフケアも忘れずに

カフェイン、お酒、冷たいものは控えめにし、喫煙者は禁煙を。軽い運動やリラックスする時間をつくり、ストレスをためないことも大切です。

●定期的に健診を受ける

会社や健康保険組合が実施している健診（乳がん・子宮がん検診含む）の対象となっている人は、必ず受けるようにしましょう。

●男性や周囲の人の理解も大切

女性の健康について正しい知識を持つことは不要なトラブルを防ぎ、お互いを理解することにつながります。

女性の健康と

*エストロゲンの働き

女性ホルモンには、女性らしい身体をつくるエストロゲンと妊娠を助けるプロゲステロンの2種類があります。エストロゲンは、女性らしい身体をつくる働きに加えて、血管をしなやかにしたり、骨を強くしたり、内臓脂肪の蓄積を防いだりする働きもあります。とくに成熟期には女性の健康を守る強い味方になります。

思春期

エストロゲンが増え始め、 月経痛など女性特有の 症状が現れる

月経が始まって数年は、からだはまだ十分に发育していないため、経血を押し出そうと子宮が収縮することによって、強い痛みが生じることがあります。また、この時期は過剰なダイエットによる無月経にも注意が必要です。

成熟期

エストロゲンの分泌が 盛んになり、 月経トラブルが多くなる

現代の女性は、昔に比べ妊娠・出産の回数が減っているため、生涯における月経の回数が増えています。そのため月経困難症などの月経トラブルが増加しています。**重い月経痛は子宮内膜症や子宮筋腫などの病気が原因のことも多いのですが**、下腹部の痛みや月経異常*などのサインが出ていても放置している人が多いようです。とくに若いうちから月経痛が重い人は、子宮内膜症のリスクが高くなります。子宮内膜症は不妊症の原因にもなりますので、将来、妊娠を希望する人は痛みをがまんせず、早急に婦人科への受診をおすすめします。

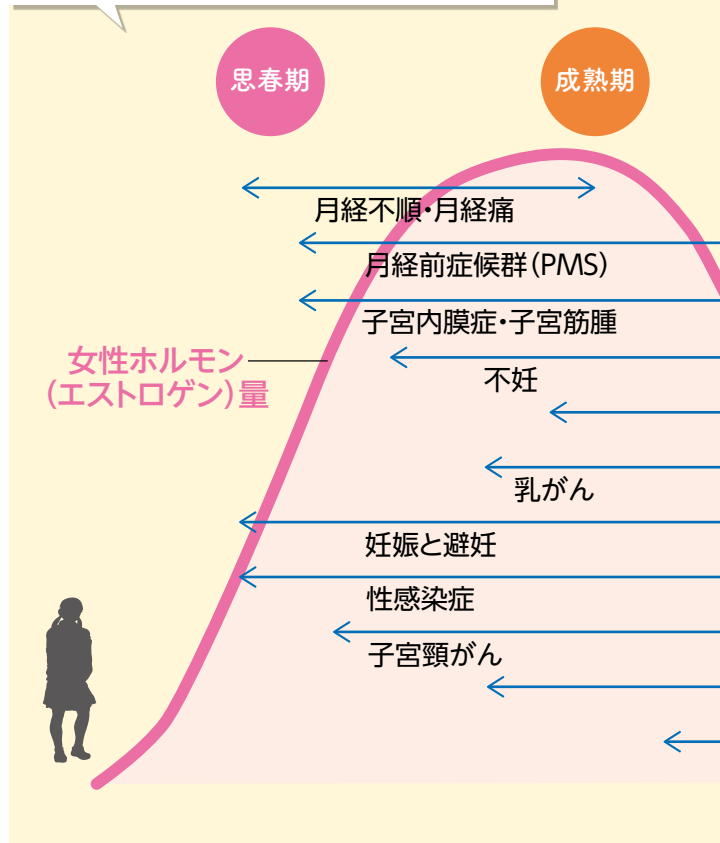
*月経周期が短い・長い、経血量が多い・少ないなど

ココが
ポイント

痛み止めが欠かせない・生活に支障が出るくらいの痛みがある人は婦人科へ。原因となっている疾患を治療するとともに、鎮痛薬、漢方薬、子宮収縮抑制薬、低用量ピルなどを使うことで、毎月の痛みをぐっと楽にすることができます。



女性のライフステージと健康課題



女性を襲う“もうひとつの波”

女性ホルモンは右図のように周期的に変化し、エストロゲンが多い卵胞期は心身の状態が安定しますが、プロゲステロンが多い黄体期は不安定になりがちです。とくに月経前の心身の不調(イライラ、落ち込み、乳房や下腹部の張りなど)を月経前症候群(PMS)といい、多くの女性が経験しています。**女性は毎月の月経周期においても変化の波にさらされている**といえます。PMSの症状は漢方薬、精神安定剤、低用量ピルなどで軽減できますので、悩んでいる人は婦人科へ。

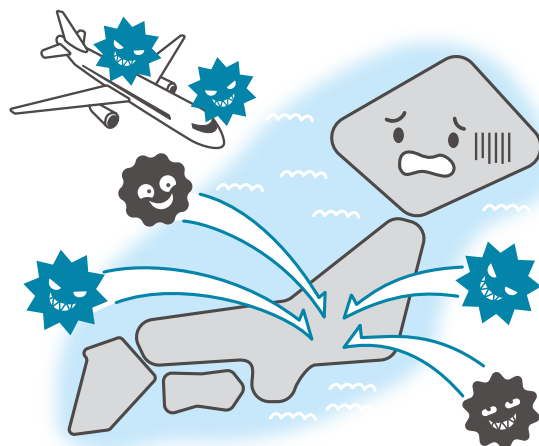
■月経周期と女性ホルモン



知っていますか？

五輪開催で高まる 感染症のリスク

新型コロナウイルスによる肺炎が話題になっていますが、海外から入ってくる感染症はそれだけではありません。五輪開催により多くの人が訪日する前に、改めて感染症に対する正しい知識を身につけておきましょう。



※2020年3月19日時点の情報に基づいて作成。

Q 海外から持ち込まれて流行する感染症には何がありますか？

A 新型コロナウイルス以外にも、インフルエンザ・風疹・麻疹などがあります！

●新型コロナウイルス

症状は発熱・咳などですが、重症化すると肺炎や呼吸困難を引き起こすこともあります。潜伏期間は最大14日程度とみられていますが、潜伏期間内でも感染力があるといわれています。予防法はインフルエンザなどと同じく、手洗いや手指のアルコール消毒が有効です。また、周囲へうつさないために咳エチケットを守ることも大切です。

※最新情報は厚生労働省ホームページをご覧ください。
<https://www.mhlw.go.jp/index.html>

●インフルエンザ

真夏にインフルエンザ？と思うかもしれませんが、冬である南半球から国内に持ち込まれ、流行する可能性があります。また、熱帯地域では年中通して流行しています。

●風疹・麻疹（はしか）

日常的に海外で流行しているため、国内に入ってくる恐れがあります。また、感染力が強いので、多数の人が集まる場所では感染リスクが増加します。

そのほか、「蚊が媒介する感染症（デング熱・ジカ熱など）」やノロウイルスなどの「感染性胃腸炎」、子どもに発症例が多い「髄膜炎菌感染症」などがあります。

Q 五輪開催にあたってとくに懸念されることは何ですか？

A 人が多く集まるため、感染症が広がりやすい！

たくさんの国から人が訪れるため、それぞれの地域で流行している感染症が持ち込まれる可能性があります。五輪会場や交通機関などの狭い空間に多くの人が集まるので、必然的に感染症のリスクも高くなります。

Q せっかくの楽しいイベントなのに…どうやって予防すればいいですか？

A 「手洗い・うがい」などの対策をしっかりとしましょう！

感染症の感染経路は飛沫感染や接触感染が多いため、たとえ大規模な国際的イベントであっても感染対策の基本は「手洗い・うがい」です。併せて「手指の消毒」も対策として有効です。また、咳やくしゃみが出るときは、周囲の人への感染を防ぐためにもマスクを着用しましょう（咳エチケット）。さらに、蚊が媒介する感染症が発生する可能性もあるため、肌の露出を避け、虫除けスプレーを使用して刺されないように気をつけましょう。

風疹や麻疹では「ワクチンの接種歴を見直す」ことも大切です。自身の予防接種歴や罹患歴を確認し、抗体があるかどうかを調べてみましょう。もし抗体がなければ早めのワクチン接種をおすすめします。

■主な感染経路

飛沫感染	咳・くしゃみなどのしぶきを吸い込み感染する	新型コロナウイルス・インフルエンザ・風疹・麻疹・髄膜炎菌感染症など
接触感染	ウイルスが付着した手で口や鼻に触れて感染する	新型コロナウイルス・インフルエンザ・風疹・麻疹・感染性胃腸炎など
空気感染	空気中に浮遊するウイルスを吸い込み感染する	麻疹など
蚊を媒介とする感染症	ウイルスを持った蚊に刺されて感染する	デング熱・ジカ熱など

働く世代の男性は特に注目！

風しん抗体検査・予防接種 を受けるのは今！

右ページのように感染拡大が懸念されている風しん。妊婦が感染すると、難聴、白内障、心疾患などの障がいを持った赤ちゃんが生まれてくる可能性もあります。妊娠を望む女性は、抗体検査を受け、抗体が少ない場合は、予防接種を検討しましょう。また、働く世代の男性は予防接種を受ける機会がなかった人が多いため、注意が必要です。

こんな方は予防接種のご検討を

- 妊娠を希望する女性
- ご家族や職場に妊婦がいる人
- 風しんにかかったことがない人
- 風しんの予防接種を受けたことがない人
- 風しんにかかったかや予防接種を受けたかが不明な人

対象者に抗体検査の無料クーポンが順次届きます！

対象

昭和37年(1962年)4月2日～
昭和54年(1979年)4月1日生まれの男性

*予防接種を受ける機会がなかった年代の男性が対象です

抗体検査
受けなくちゃ

STEP
1

クーポン到着

対象者には、市区町村から抗体検査の無料クーポンが届きます。

対象者のうち、まだクーポンが届いていない方でも、お住まいの市区町村に希望すれば、クーポンを発行してもらえます。

STEP
2

抗体検査

採血して、十分な量の抗体があるかを検査します。検査の受け方は下記の2パターンです。

●健診の機会に受ける

会社の健診の際に抗体検査を受けられる場合があります。詳しくは会社のご担当者へお尋ねください。

●お近くの医療機関で受ける

全国4万箇所以上の医療機関で受けられます。お近くの病院や診療所で受けてください。

STEP
3

予防接種

十分な量の抗体がなければ、予防接種を受けてください。
十分な抗体があった方は、予防接種は不要です。

予防接種も原則無料となります

*自治体によって対応が異なりますので、お住まいの市町村にお問い合わせください。

詳しくは、厚生労働省ホームページへ。
抗体検査・予防接種を受けられる医療機関も調べられます。

厚生労働省ホームページ内
「風しんの追加的対策」をチェック！

風しんの追加的対策

検索



当健保の高血圧
リスク保有者は
約3割！

健康情報

今と昔

私が
ナビゲート
します！

血圧の常識の巻

情報は日々新しくなってゆくもの。

でも、少し前の情報をそのまま信じていませんか？

このシリーズでは健康に役立つ「新常識」をご紹介します。

図解

帝京大学医学部
衛生学公衆衛生学講座 主任教授
大久保 孝義



成人における血圧値の分類

分類	収縮期血圧	かつ/または	拡張期血圧
Ⅲ度高血圧	180以上	かつ/または	110以上
Ⅱ度高血圧	160～179	かつ/または	100～109
Ⅰ度高血圧	140～159	かつ/または	90～99
高値血圧	130～139	かつ/または	80～89
正常高値血圧	120～129	かつ	80未満
正常血圧	120未満	かつ	80未満

(単位:mmHg)
*収縮期血圧はいわゆる最高血圧、拡張期血圧は最低血圧のこと

鈴村さんは 高値血圧です
ガイドラインが改訂されて 基準が厳しくなったんです



昔

少しくらい高くても
問題なし

収縮期血圧が140mmHg
超えてなければ
大丈夫でしょ？



今

120/80mmHg以上
は要注意



早めに対策をしておくことが
大切です

今までは「正常」だった人も 「高血圧予備群に」？！

「ちよつと高め」くらいなら問題ないと思っている方も多いかもしれませんが、以前は正常の範囲とされていた数値でも、今は「高血圧予備群」として考える必要があるとされています。

2019年に改訂された「高血圧治療ガイドライン」では、「完全に正常」なのは収縮期120mmHg／拡張期80mmHg未満のみ。これは、収縮期120～139mmHgまたは拡張期80～89mmHgの人は将来、高血圧（140／90mmHg以上）に移行する可能性が高いことが明らかになってきたからです。また、正常の場合に比べて、心筋梗塞や脳卒中などのリスクが高いということもわかってきました。「高血圧」の人だけでなく、「高血圧予備群」に該当する人も早めに生活習慣の改善が必要、というのが現在の常識です。

高血圧改善の コツ → 減塩などの生活習慣の見直しがポイント

食生活

塩分は1日6g未満が目標だが、現状より-3gでも効果はあるので、なるべく塩分を控える努力を。
カリウム（余分な塩分を排出する効果がある）を多く含む、野菜や果物を積極的に摂るのも○。

減量

体重の3%（80kgの場合2～3kg）の減量でも効果あり。
BMI*が25（kg/m²）以上の人は、減量に挑戦を。
ウォーキングなどの有酸素運動がおすすめ。

節酒・禁煙

お酒・タバコも血圧を上げる要因。
お酒は純アルコール換算で1日20～30ml（女性は10～20ml）以下に、喫煙者は禁煙を。

ストレス
コントロール

ストレスや睡眠不足も血圧を上昇させる。
自分なりのリラックス法を決めストレスを解消すること。

*BMI＝体重（kg）÷身長（m）÷身長（m）

塩分を減らす工夫

- 塩分の多い加工食品は控える
- めん類のつゆやスープは残す
- 漬物・佃煮・塩辛などは控えめに
- 酢や香辛料で味にメリハリをつける
- しょうゆやソースはかけるのではなく、小皿に入れてつける



太って
なくても
要注意！

やせている人も、血圧が高ければ心筋梗塞や脳卒中のリスクがあります。特に、健診で「要治療」の判定を受けた場合は、必ず医療機関を受診してください。

高血圧のタイプにも
変化が…

“仮面高血圧”に
要注意？！



健診で正常でも、早朝や夜間に高血圧になる、「仮面高血圧」のケースがあるため、油断できません。仮面高血圧は、通常の高血圧より心筋梗塞・脳卒中などの発症率が高いと言われています。特に下記に該当する場合は、家庭用血圧計で毎日朝晩測ることをおすすめします。

あてはまる場合は 特に注意！

- 糖尿病
- 肥満
- 心臓・腎臓の病気
- お酒の飲みすぎ
- 睡眠時無呼吸症候群
- タバコ など

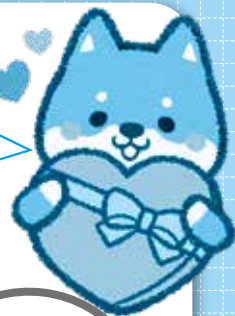
測定するときの 注意点

- 朝は起床後1時間以内、夜は寝る前に測定
- 安静にしてから測る



年に一度は 健診を受けましょう!!

プランが
選べます



健康保険組合の健診は、被保険者ご本人様に加え、被扶養者(ご家族)も受診できます。
健康保険組合から補助が出ますので、一般的な料金より割引価格で受診することができます。対象者となる皆様には、「健診のご案内」をお送りしておりますので、生活習慣病の予防のためにもぜひ健診を受けてください。

国の基準に
基づいて、
被保険者並みの
健診が
受けられます

神奈川県機器健康保険組合の健診プラン

どんな健診が
受けられる?
(基本的な健診
プラン)



本人 (被保険者)

- ①婦人科検診のみ
(20歳以上女性)
- ②生活習慣病健診
(30歳以上)
- ③人間ドック
(40歳以上)



ご家族 (被扶養者)

- ①婦人科検診のみ
(20歳以上女性被扶養者)
- ②生活習慣病健診
(30歳以上)
- ③人間ドック
(40歳以上)

*40歳以上の加入者(被保険者・被扶養者)の方は、①～③に代えて特定健康診査(基本的な検査項目のみ)を受診することもできます。

受診場所も
選べます



健診機関で 受ける

契約医療機関の中
から希望の施設が選べ
ます。



or

巡回型健診で 受ける

30歳以上の被扶養
配偶者のみ対象です。

*自己負担500円
*5月に対象地域のご案内を
別途お送りします

他にも
まだまだ
ご用意してます



婦人科検診も 充実しています

「②生活習慣病健診」
及び「③人間ドック」
には基本コースの他
に婦人科コースもご
用意しております。

&

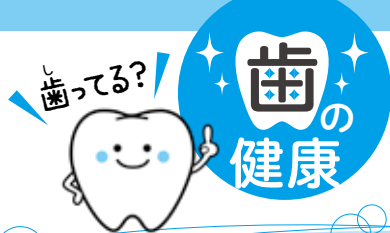
費用は健保が 補助します

- 補助金額
- ①全額
- ②21,000円まで
- ③30,000円まで
- *お一人様いずれか1回のみ



こちらは、当組合の健診内容を簡単にまとめたものです。健診内容の詳細や申込方法につきましては、3月にご自宅にお送りしております「健診のご案内」または当組合のホームページをご覧ください。

神奈川県機器健康保険組合ホームページ <http://www.kanagawa-kikikenpo.or.jp/>



歯と全身の健康

●監修●東京医科歯科大学大学院 健康推進歯学分野 教授 川口 陽子

全身の病気とは関係がないと思われる歯の健康ですが、実は、糖尿病や心臓の病気などに悪影響を及ぼす場合もあります。

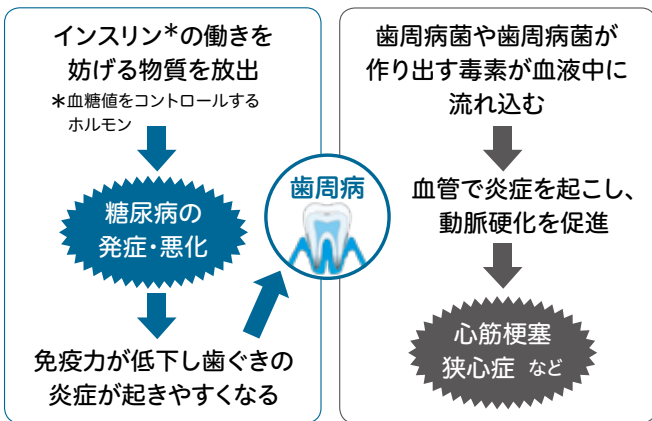


歯周病が糖尿病・心疾患の原因に

歯周病は歯垢（プラーク）※中の歯周病菌が原因で歯ぐきに炎症を起こしたり、歯を支える骨を溶かす病気です。歯周病は、糖尿病と相互に影響しあって悪化させることや、動脈硬化を進行させて、心筋梗塞などのリスクを高めることがわかっています。

※歯垢（プラーク）…食べかすや細菌のかたまり

【歯周病と糖尿病・心疾患の関係】



歯周病セルフケアのポイント

- 歯垢（プラーク）の除去**…歯ブラシだけでなく、デンタルフロスや歯間ブラシを使用して、歯と歯の間もきれいにしましょう。
- 禁煙**…タバコは全身の健康に悪いだけでなく、歯周病も進行させるので、禁煙しましょう。
- 規則正しい生活**…十分な睡眠とバランスの良い食生活で、規則正しい生活を送りましょう。
- 鏡による観察**…鏡を見て歯ぐきが赤く腫れていないかチェックしましょう。



プロフェッショナルケアも大切

歯科健診では、歯のチェックをはじめ、歯垢が硬くなった歯石の除去やお口の状態にあった歯みがきの指導もしてもらえます。自覚症状がなくても、半年から1年に1回定期健診を受けるようにしましょう。なお、糖尿病の人は、抜歯したあとの傷などが治りにくいため、歯科治療を受ける際は、必ず糖尿病であることを歯科医師に伝えてください。



女性の健康

女性こそ積極的にがん検診を 女性に多いがん

最もかかりやすいのは乳がん

女性が最もかかりやすいがんは、やはり乳がんです。現在では11人に1人がかかるといわれており、胃がん・肺がん・大腸がんなどが加齢とともに増加するのに対し、30歳代から増え始め、40～60歳代がピークとなります。

死亡数が多いのは大腸がん

がんで亡くなる女性で一番多いのは、乳がんではなく実は大腸がんです。次に多いのは肺がんで、タバコを吸わない女性も肺がんになります。がんで死なないためには、女性もがん検診を受ける習慣をつけることが大切です。

女性が必ず受けておきたいがん検診

20歳以上

子宮頸がん

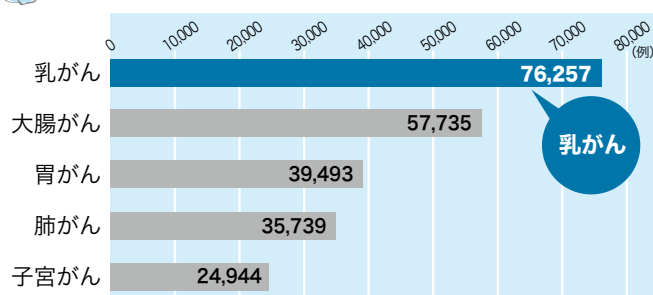
40歳以上

乳がん、胃がん、
肺がん、大腸がん

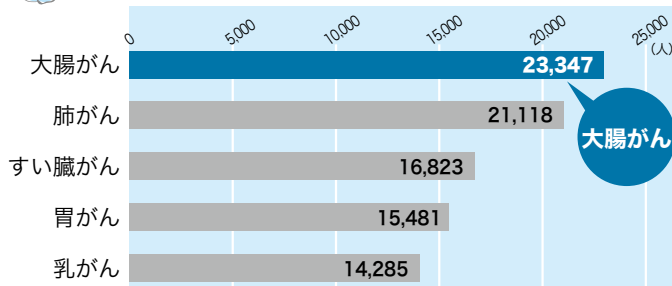
健康保険組合が実施している健診や婦人科オプション、自治体のがん検診などをぜひ利用してください。



女性がかかりやすいがん（2014年 年間罹患数）



女性の死亡者が多いがん（2017年 年間死亡者数）



出典：「国立がん研究センター がん登録・統計」より

ただの移動手段ではなく、乗ること自体を楽しめると
いうことで近年話題になっている観光列車。今回は
福岡県筑後地域の魅力を結集した「走るキッチン」、
「THE RAIL KITCHEN CHIKUGO」を紹介します！

観光列車に 乗りこゆ

技術・伝統・人材… 地元の力が 凝縮した車内



▲テーブルや椅子は「家具のまち」大川市
産、天井には八女の竹細工が組み込ま
れている



▲壁面や洗面台には久留
米市の城島瓦を使用
▶期間限定のイベントも
(演奏者も福岡で活躍
しているプロ)



THE RAIL KITCHEN CHIKUGO

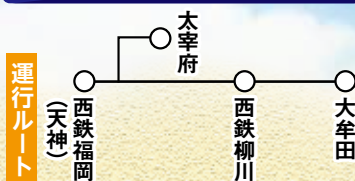
運行開始日：2019年3月23日
運行日：金土日祝を中心に運行・
1日3便

編成：3両編成・52席
「LOCAL to TRAIN」をコンセプト
に、食材や伝統工芸など、福岡県南
部(筑後地方)を中心とした沿線地
域の魅力を詰めこんだ本格観光列
車。2号車にある大型キッチンで調
理したできたての料理を楽しめる。
なお、車体のチェック柄はキッチン
クロスをイメージしたもの。

西日本鉄道

THE RAIL KITCHEN CHIKUGO

西鉄福岡
(天神) Fukuoka
太宰府
Dazaifu
大牟田
Omuta



「地域を味わう」 3つのプラン

プランは、沿線地域の新鮮食材が満載の
コース料理を楽しめる「ランチの旅」と「ディ
ナーの旅」、手軽に贅沢気分が味わえる「ブ
ランチの旅」の3つ！



▼車内に窯が！

▲お皿まで地元産にこだ
わったコース料理

※メニューは季節やプランによって異なります。

令和ゆかりの地めぐりも！

THE RAIL KITCHEN CHIKUGOの「ブ
ランチの旅」は太宰府行き。学問の神様
で有名な太宰府天満宮や、新元号「令
和」の出典となった和歌の舞台とされる坂
本八幡宮などをめぐるのもおすすめです。



▲太宰府天満宮(御本殿)
▲坂本八幡宮内「令和」出典和歌
の碑

童謡「この道」「雨ふり」などの
作詞で有名な北原白秋の生
家とその記念館。白秋の著書
や遺品が展示されています。



北原白秋生家・
記念館

柳川
観光案内所

立花氏庭園(御花)

からたち文人の足湯



水辺の散歩道

北原白秋の中学時代の通学
路「白秋道路」を含む遊歩道。
文学碑や川辺の景色が楽し
めます(白秋生家～西鉄柳川
駅：徒歩約45分、バスもあり)。

散歩 MAP

西鉄柳川駅
周辺

西鉄柳川駅

駅観光案内所

水郷柳川ならでは

西鉄柳川駅から北原白秋生家
までは、景色や船頭さんの話を
堪能できる川下りもおすすめ
(駅近くの乗り場から約70分)。

川下り



名物

柳川名物うなぎを食す

どじょうを卵でとじた「柳川鍋」は、実は江戸発祥。柳川
の郷土料理といえば、うなぎのかば焼きを甘辛いタレの
からんだご飯の上にのせて蒸す「うなぎのせいろう蒸し」！



うなぎの供養碑
もある

疲れたら、無料
の足湯でひと
休み

関連
ホームページ

●西日本鉄道「THE RAIL KITCHEN CHIKUGO」公式ページ
<https://www.railkitchen.jp>

●柳川市観光協会「やながわ観光ガイド」
<http://www.yanagawa-net.com/>

●太宰府天満宮ホームページ
<https://www.dazaifutenmangu.or.jp>

写真提供：西日本鉄道株式会社 柳川市観光課 柳川市観光協会 太宰府天満宮

たけのこと春キャベツの ピリ辛炒め

ヘルシー
&
優しい
レシピ

生活習慣病の予防・治療の基本は毎日の食事。からだに気をつかいつつ、ボリュームがあって美味しいメニューを紹介します。作り方も簡単なので、ぜひ挑戦してください。

●料理制作● ●撮影●
料理研究家・栄養士 今別府紘行
今別府靖子



桜えび



殻まで丸ごと食べられる桜えびは、カルシウムをはじめ、細胞の若返り効果のあるアスタキサンチン、悪玉コレステロールを下げる作用のあるキチン・キトサンなどの栄養を余すことなく摂れます。料理に加えるだけで、うま味たっぷりのだしと彩りがプラスされるのも魅力です。

* * *



材料

普段の炒めものをグレードアップ！
春野菜がたっぷり摂れる
華やかな一品です

1人分 ●125kcal
●塩分1.0g

材料(2人分)

たけのこ水煮	150g
春キャベツ	3枚
桜えび(素干し)	10g
釜揚げしらす	20g
ごま油	小さじ2
酒	大さじ1
A 砂糖	小さじ1
しょうゆ	大さじ1/2
B にんにく(チューブ可)	1かけ
赤唐辛子(輪切り)	1本分

作り方

- 1 たけのこ水煮は熱湯にくぐらせてから **Point1** 縦に薄切りにする。春キャベツはざく切り、にんにくはみじん切りにそれぞれ切る。Aは合わせておく。
- 2 フライパンにごま油とBを入れて火をつけ、香りが立ってきたらたけのこと春キャベツを加えて中火で炒める。
- 3 2にAを加えてよく混ぜ合わせ、最後に桜えびを加えて全体を混ぜ **Point2**、器に盛り付ける。仕上げにしらすをのせる。

- * にんにくのチューブを使う場合は飛びはねやすいため、2でたけのことキャベツを加えた後に入れ、よく混ぜ合わせてください。
- * 辛いものが苦手な方は、赤唐辛子を省くか、量を調整してください。
- * しらすをのせる前の状態で、冷蔵庫で2日程度保存できます。



Point1 たけのこ水煮は、調理前にサッとゆでると特有の臭みやえぐみが和らぎます。



Point2 桜えび(素干し)は先に炒めず、後から加えた方が風味よく仕上がります。



「国内居住」が原則に

被扶養者異動の届出が必要とき

健保組合の被扶養者になっているご家族が、就職したり収入が増えたときなどは、扶養からはずす手続きが必要です。また、新たに「国内に居住していること」という条件が加わりましたので、ご注意ください。



納得その1 原則として国内居住が被扶養認定の条件です

令和2年4月より、被扶養者になれる条件に“国内居住”が追加されました。ただし、海外に留学する学生などは例外的に被扶養者になります。

海外に住んでいる家族を被扶養者とする場合は、被扶養者届と必要書類の提出が必要です。詳しくは当健保組合までお問い合わせください。

【海外在住でも被扶養者になれるケース】

- ・外国に留学する学生
- ・外国に赴任する被保険者の同行者
- ・観光、保養、ボランティア活動その他就労以外の目的で海外に渡航する人
- ・被保険者が外国に赴任している間に当該被保険者との身分関係が生じ、同行者と認められる人
- ・渡航目的その他の事情を考慮して、日本国内に生活の基礎があると認められる人

納得その2 他にも扶養からはずれるのはこんなとき

就職したときや、結婚して配偶者の扶養に入ったとき、パート収入・年金収入が増えたとき*などは扶養からはずれます。

*年間収入が130万円(60歳以上または障がい者は180万円、従業員501人以上の会社などで働く人は106万円)以上の場合

納得その3 扶養からはずれたときの手続き

会社のご担当者を通じて、下記の書類を健保組合まで提出してください。

- ・被扶養者(異動)届
- ・健康保険証(扶養からはずれる人の分)

納得その4 扶養からはずす手続きをしないと…

扶養からはずさない、被扶養者の資格がない人の医療費を健保組合が負担することになります。また、健保組合が国に納める納付金が、被扶養者資格のない人の分まで加算されるため、健保財政を圧迫して、保険料が上がる原因にもなります。



カラダを
引き締める

5秒筋トレ

監修
スポーツ医科学パーソナルトレーナー
柔道整復師(医療系国家資格)
国士舘大学特別研究員
松井 薫

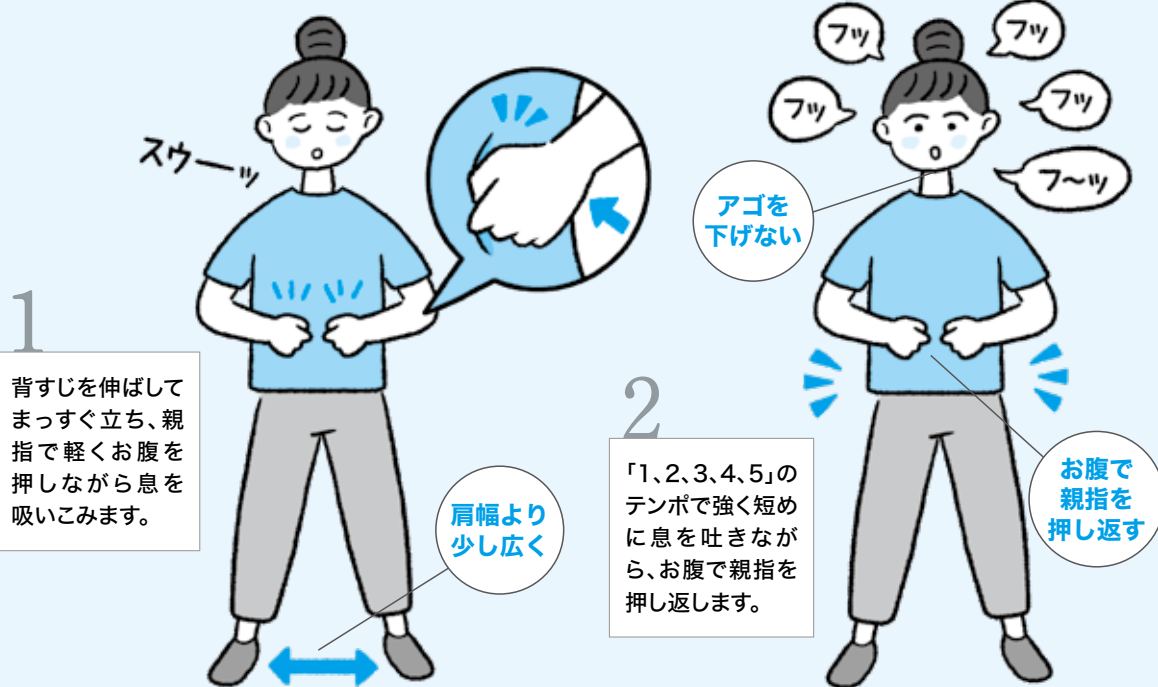
ぽっこり お腹を凹ませる バルーンポンプ

1回5秒
×
3セット

息を吸いこみ、風船をふくらませるイメージで強く息を吐き出すことで、腹直筋・腹横筋を刺激します。

Point

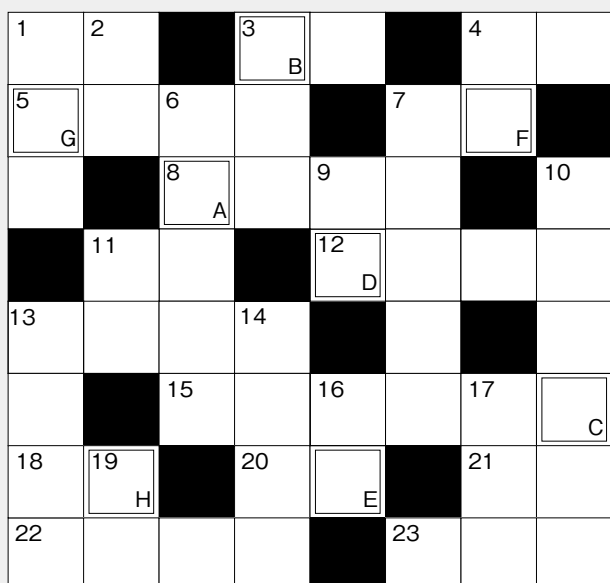
息を吐き出すリズムは、「フッフッフ」
にするとテンポよく行えます。



健康

タテ・ヨコそれぞれのカギに対応する言葉をマス目に入力してください(1マスに1文字)。
A~Hの8文字をつなげると健康に関するキーワードができます。

クロスワードパズル



タテのカギ

- 大島名物、油も採る花
- 町内…じゃなく腸内に、善玉悪玉
- 「浅い」と夢をよく見る?
- チョキしか出せないブヒッ!
- この売場から一等出ました
- 竹串より短い。たこ焼きは二本で食す?
- 大人なのに「サビ抜き」ですか
- 書類をスパイラルカット!
- 栗はイガの中、豆はこの中
- 歴史や地理は〇〇〇〇科
- 結婚式のスピーチを日本語でいうと
- 沈んだら役に立たない釣り道具
- 進んで行く前方。〇〇〇をはばまれる
- ほしたろう、つや姫に、ひとめぼれ

ヨコのカギ

- 春は「おぼろ」
- 酔って千鳥足〜マタタビで
- ワラサさん出世してコレに
- 鶏の意味がある、ボクシングの階級
- 建物の壁を這い上がる植物
- 超人的。かつて流行った〇〇〇〇美容師
- スープ用は、ちよい深め
- 「むらさき」ともいう調味料
- 融通がきかない、〇〇〇〇定規な考え
- グレイシー、ブラジリアンといえば
- 明日は未来。昨日は?
- アスパラやフキは、この部分を食す
- 酔っぱらって「まく」のは
- イメチェンのイメ
- ムニエルとの違いは、粉なし

ヒント 人体に有害な点は紙巻きタバコと同じ

答え

A	B	C	D	E	F	G	H
---	---	---	---	---	---	---	---

イラスト: 山崎 隆

日本の代表として 世界と戦うことが楽しい

競技者として最高の瞬間

僕は物心ついたときには水泳をはじめていたので、高校受験のとき、一般入試か、それとも水泳の推薦で行くかという選択肢があって、そこで水泳の推薦を選んだことがアスリートとして生きていく分かれ道だったかもしれません。高校2年のときに初めて日本代表に選ばれたのですが、その頃には自分は水泳を仕事にしていけるのか、水泳でがんばりたいと思って

いました。
今までで一番嬉しかったのは2012年のロンドンオリンピックでメダルを獲ったときですね。世界が目し、限られた選手しか出ることのできないオリンピックは、スポーツで一番の大会。そこでメダルを獲れたことは競技者としては最高の瞬間でした。オリンピックを通じて、たくさんの経験や色々な出会いを得ることができましたし、それは自分の成長にとって、とても大きなものでした。



競泳選手(背泳ぎ)

入江 陵介 さん
(イトマン東進)



©Gian Mattia D'Alberto / LaPresse

自然と湧き上がった水泳への想い

2016年のリオオリンピックでメダルを獲れなかったとき、正直、引退も頭によぎっていたんです。気持ちをリセットしようとして2〜3カ月オフを取ったという気持ちの中から「水泳をやりたい」という気持ちが出てきた。環境を変えてアメリカを拠点にトレーニングをはじめたんですが、日々練習を続けていくうちに「良い結果を出したい、メダルを獲りたい」と自然と思えてきたんです。水泳が好きだし、日本代表として世界と戦うことも好きだし、楽しい。その気持ちで、僕が長く続けられている要因なのかなと思います。

30歳を迎えて、疲れが取れにくくなった、身体面での変化はやはりあります。でもその分経験値や悪い時にどう修正するかといった対応力も身につけているので、そこをうまく活かしていきたいですね。

体調管理では、睡眠が一番大事。7〜8時間しっかりするように心がけています。食事はそこまで気にしていません。カロリーを消費するスポーツなので、試合前は炭水化物を多めに摂るなどの調整をするくらい。オフの日は、友人と大好きな焼肉に行ったりして気分転換もしています。

入江陵介選手の公式ファンアプリ「IRIE SWIM TEAM」がダウンロード開始! 公式ブログやトレーニング動画など、素の入江選手を知ることができるコンテンツとなっています。プレミアム会員は初月無料。ダウンロードはApp Store・Google Playから。

東京オリンピックでメダルを

東京オリンピックの招致活動に携わらせていただいたので、東京オリンピックに対してはやはり特別な想いがあります。当時は23歳で、今の30歳の自分はまったく想像できていなかったですが(笑)。

2019年の世界選手権が終わってからトレーニングなどを見直して、今とても良い手応えを感じることができています。何としてでも代表権を獲って、東京オリンピックの舞台に立ちたいです。そしてリオでは獲れなかったメダルを獲りたい。表彰台にしっかりと上がれるよう、努力を惜しまずに地道にコツコツと積み上げて、必ず目標を果たしたいと思っています。

Profile ●いりえ・りょうすけ



1990年、大阪府大阪市出身。0歳から水泳をはじめ、高校1年で200m背泳ぎの高校新記録を樹立し高校総体で優勝。以来、国内外の大会で数多くの記録を打ち立て活躍し、北京・ロンドン・リオと3度のオリンピック出場を果たす。ロンドン五輪では200m背泳ぎで銀メダル、100m背泳ぎで銅メダル、400mメドレーリレーで銀メダルと、3つのメダルを獲得。

photograph : 遠藤直次