

大阪自転車

けんぽだより

NO.191

2022/4



ホームページをご活用ください!

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



届出・請求書のダウンロード

お手元のプリンターから必要な書類を取り出すことができ、書類申請が便利です。ぜひご活用ください!

ご家庭にお持ち帰りになって みなさんでお読みください。

コロナ禍と高齢者医療への拠出金により 厳しさを増す健保財政

効果的な保健事業で医療費削減と 財政健全化に努めます

大阪自転車健康保険組合の令和4年度の予算案が、去る2月17日開催の第153回組合会において可決承認されましたので、その概要をお知らせします。

(新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、今回の組合会は書面決議で行っています。)

当健保組合の令和4年度の予算総額は32億2,194万円となり、経常収支差引額は▲2億7,150万円の赤字を計上しました。

新型コロナウイルス感染症の影響により多くの健保組合におきましては、平均標準報酬月額および平均賞与額が昨年度より増加しており、保険料収入は前年度決算見込より増加を見込んでいます。

そのため、保険料率は昨年度と同様の1,000分の98で据え置くこととなりました。また、介護保険料率も同様に1,000分の18で据え置くこととなりました。

しかしながら、高齢者を中心とした医療費は増加を続けています。また、高齢者医療への拠出金などの義務的経費の大幅な増加が、厳しい健保財政の要因となっています。令和4年度より団塊の世代が75歳に到達し始めることから、今後は後期

高齢者医療への支援金が急増することが確実視されています。

新型コロナウイルス感染症による受診控えや運動不足などにより、高血圧症や糖尿病などの生活習慣病が重症化する例が指摘されています。当健保組合としましては、これまでと同様に、特定健診や特定保健指導の実施をはじめ、データヘルス計画に基づいた効果的な保健事業の実施を通して、皆さまの健康増進・疾病予防に積極的に取り組んでまいります。

皆さまにおかれましては、コロナ禍にあっても健診の受診等を継続して健康管理に取り組んでいただくとともに、積極的なジェネリック医薬品の活用など、医療費適正化にご協力いただきますようお願いいたします。



収入支出予算額

- 予算総額 **32億2,194万円**
- 経常収支差引額 **▲2億7,150万円**

予算編成の基礎となった数字

- 被保険者数 4,424人 (男性3,725人、女性699人)
- 平均年齢 43.65歳 (男性43.60歳、女性43.91歳)
- 平均標準報酬月額 397,400円
- 健康保険料率(調整保険料率を含む) 98/1,000
(事業主50/1,000、被保険者48/1,000)
- 介護保険料率 18/1,000
(事業主9/1,000、被保険者9/1,000)

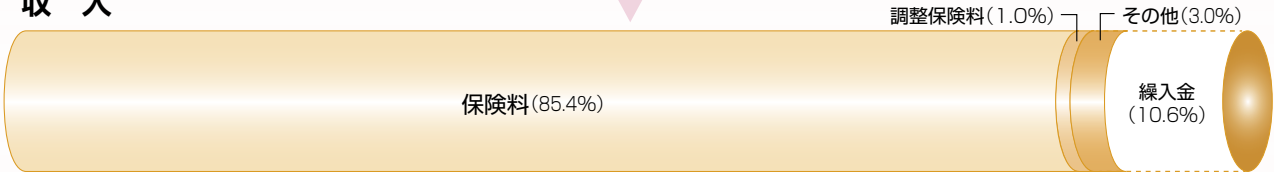
令和4年度 収入支出予算概要

健康保険分

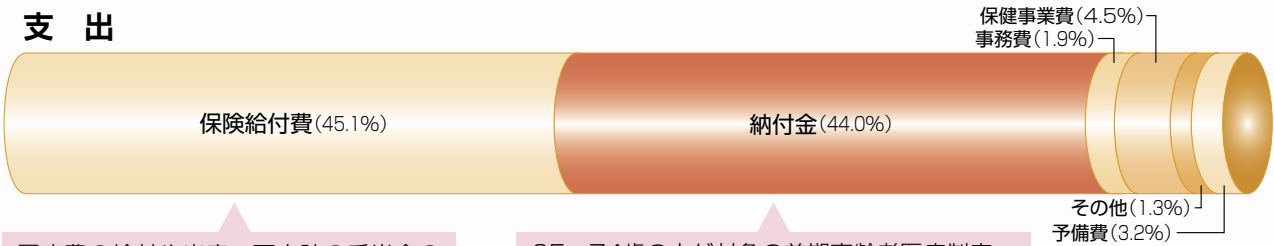
収入と支出の割合

毎月の給与とボーナスから納めていただく健保組合の主要財源です。「基本保険料」は皆さまの医療費などに使われ、「特定保険料」は高齢者の医療費を支えるために使われます。

収入



支出



医療費の給付や出産、死亡時の手当金の給付などをするための費用です。

65～74歳の人を対象の前期高齢者医療制度への納付金と、75歳以上の人を対象の後期高齢者医療制度への支援金などです。

収入 (千円)	項目	金額
	保険料	2,750,725
	基本保険料	1,332,803
	特定保険料	1,417,922
	国庫負担金	922
	調整保険料	33,724
	繰越金	0
	繰入金	340,000
	国庫補助金収入	837
	特定健康診査等交付金	1
	財政調整事業交付金	36,258
	雑収入	59,482
	合計	3,221,949

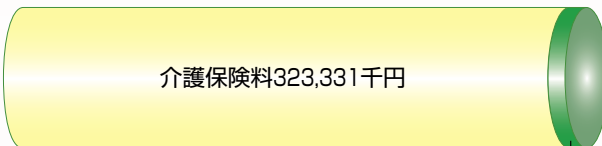
支出 (千円)	項目	金額
	事務費	62,618
	保険給付費	1,452,277
	法定給付費	1,452,277
	付加給付費	0
	納付金	1,417,936
	前期高齢者納付金	803,402
	後期高齢者納付金	614,515
	その他	19
	保健事業費	143,477
	還付金	1,220
	財政調整事業拠出金	33,724
	連合会費	1,819
	積立金	2,062
	雑支出	4,001
予備費	102,815	
合計	3,221,949	



経常収入合計 2,811,889 千円 — 経常支出合計 3,083,390 千円 = 経常収支差引額 ▲ 271,501 千円

介護保険分

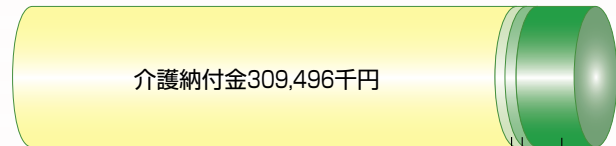
収入合計 323,533千円



40～64歳の被保険者が負担している介護保険の保険料です。



支出合計 323,533千円



市区町村に介護保険の財源として配分するために健保組合が負担する納付金です。



健康増進事業

健康増進

<健康体づくり>

- スポーツ施設の利用 …………… 年間 健康体づくりのため関西サイクルスポーツセンターの入場券付1日フリーパス利用補助券の交付
- なし狩り…………… 8月中旬～9月下旬 家族ぐるみの健康体づくりのため、利用券の交付



<契約施設>

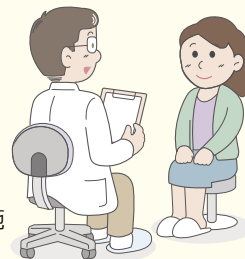
- サイクリングターミナルの利用 …… 年間 全国に所在するサイクリングターミナルの宿泊利用補助
- 水泳プールの利用…………… 夏季 健保連・大阪連合会が契約するプールの割引券の斡旋
- アイススケート場の利用…………… 年間 臨海スポーツセンター アイススケート場の割引利用券の斡旋



疾病予防

<健康診断>

- 生活習慣病健診…………… 春～秋 満35歳以上の被保険者・被扶養者を対象に健診を実施
- 定期健康診断…………… 春～秋 全被保険者に対し健診を実施
- 大腸ガン健診・子宮ガン健診 …… 春～秋 被保険者・被扶養者を対象に実施 (オプション)
- 精密検査(第二次)…………… 年間 健康診断の結果、要精検者に対し実施
- 一泊人間ドック…………… 年間 満40歳以上の被保険者・被扶養者を対象に実施
- 半日ドック…………… 年間 満40歳以上の被保険者・被扶養者を対象に実施
- 婦人総合健診…………… 年間 満35歳以上の女性を対象に婦人科検査を主体とした簡易人間ドックの実施
- ファミリー歯科健診…………… 前期 8月～9月 全被保険者・被扶養者を対象に実施
後期 1月～3月 (詳細は後日お知らせします)
- インフルエンザワクチン接種補助事業… 10月～2月 冬季インフルエンザ流行期に先がけ予防を目的として、全被保険者・被扶養者に対しインフルエンザワクチン接種費用の一部補助の実施



<健康管理>

- 健康管理委員会…………… 春・秋 健康管理事業の促進を図るため、健康教育、健康相談等を積極的に実施するための委員会を開催
- 健康管理事業推進委員会…………… 秋 健康管理事業の企画・立案・実施計画の策定、分析、評価を行うための委員会を開催
- 保健師による指導…………… 年間 事業所にて有所見者に対する健康相談及び指導を個別に実施
- 移動健康教室の開催…………… 年間 保健師が事業所へ訪問し、食生活や生活習慣改善について講習会を開催

特定健診・特定保健指導事業

- 特定健康診査(集合契約) …………… 5月~3月 40歳以上の被扶養者の方を対象として、お住まい近くの集合契約医療機関で国の定める基準に沿った健診を実施
- 特定健康診査(巡回型) …………… 5月~12月 40歳以上の被扶養者の方を対象として、近畿6府県にお住まいのみなさまに特設の健診会場を設け、特定健康診査を実施
- パンフレット等による情報提供 …… 年間 特定健康診査実施後に、その方に適した情報を提供
- 特定保健指導 …………… 年間 特定健康診査実施後に、国の定める基準に沿った保健指導を実施

広 報

<保健指導宣伝>

- 機関誌の発行 …………… 年 3 回 けんぽだよりを発行・被保険者全員に配付
ただし、4月号は35歳以上の被扶養者にも送付
※令和4年4月号よりホームページにも掲載
- 健康保険事務講習会 …………… 随 時 健康保険事務担当者を対象に講習会を開催
- 月刊誌の配付 …………… 毎 月 組合会議員並びに健康管理委員に対し(すこやかファミリー)を配付
- 育児書の配付 …………… 年 間 本人・家族の出産時に2年間、当初1年間は月刊誌「赤ちゃん」と、2年目は季刊誌「1・2・3歳児」を自宅へ直接配付
- 健保組合ホームページ …………… 年 間 情報社会に即した、素早い情報の伝達及び個人情報保護法に基づく健保組合の個人情報保護に関するポリシーの案内及び事業所・加入者への健康保険に関する情報提供
- ファミリー健康相談&メンタルヘルス相談 …… 年 間 24時間いつでも、どこからでも電話で無料健康相談及びメンタルヘルスの相談やカウンセリングが無料で受けられます
- 健康保険のしおり配付 …………… 年 間 新規取得者に対し健康保険のしおりを配付
- 健康優良者の表彰 …………… 12 月 過去1年、3年、5年間及び10年間以上健康であった被保険者を表彰
- 医療費のお知らせ …………… 年 1 回 1月から11月までの年間医療費をまとめて2月に全受診者に対して通知
- パンフレットの配付 …………… 随 時 法改正や疾病予防のためのPRを行う
- ジェネリック医薬品促進 …………… 年 2 回 対象者にジェネリック医薬品に切り替えた場合に自己負担額がどれくらい安くなるかを通知
- データヘルス計画 …………… 年 間 レセプトデータ及び特定健診データ等を活用して特性に応じた保健事業を策定し、PDCAサイクルで実施



健康管理疾病予防のご案内

巡回健診のご案内

(消費税含む)

	生活習慣病健診 [特定健診含む]	定期健康診断	
		総合健診[特定健診含む]	一般健診
実施時期	春～秋(巡回)	春～秋(巡回)	春～秋(巡回)
費用 個人負担	3,800円～4,160円	3,500円～3,795円	1,400円～2,200円
費用 組合負担	11,545円～13,000円	3,771円～6,000円	1,240円～1,500円
受診対象者	35歳以上の被保険者 及び被扶養者	35歳以上の被保険者 及び被扶養者	35歳未満の被保険者
利用方法	事業所単位で健康保険組合へ申込。		

生活習慣病健診 [健診機関で受診する場合]

実施時期	年間
費用 個人負担	7,000円～17,800円
費用 組合負担	7,300円～13,000円
備考	健診機関により個人負担 が異なります。

巡回健診におけるオプション検査のご案内 (消費税含む)

	大腸ガン 便潜血反応検査	
	実施時期	巡回健診と同日
費用 個人負担	500円～1,000円	
費用 組合負担	498円～1,200円	
受診対象者	被保険者及び被扶養者	
利用方法	事業所単位で健康保険組合へ申込。 (巡回健診申込と同時に)	

半日ドック・一泊人間ドックのご案内

(消費税含む)

	半日ドック[特定健診含む]	一泊人間ドック[特定健診含む]
	実施時期	年間
費用 個人負担	25,200円～58,200円	48,300円～64,800円
費用 組合負担	10,000円	10,000円
受診対象者	40歳以上の被保険者及び被扶養者	
実施機関	左記の契約健診機関	

婦人総合健診(婦人科を含んだ簡易人間ドック)

実施時期	年間 随時	
費用 検査項目	基本検査	オプション検査
		胃部レントゲン
		直接撮影
費用 個人負担	3,500円～13,600円	2,000円～8,800円
費用 組合負担	11,680円～15,000円	2,400円～3,000円
備考	※胸部X線は基本検査に含みます。	
受診対象者	35歳以上の被保険者及び被扶養者	
実施機関	左記の契約健診機関	
利用方法	健診の受診希望者は、契約健診機関に希望日を各人で予約し、その旨を健康保険組合までご連絡ください。その後納付書を個人あてに送付します。	

※半日ドック・一泊人間ドックは、各契約健診機関において、健診費用及び検査内容が異なります。

※婦人総合健診の基本検査項目は、婦人科疾患を中心とした内容です。

なお、婦人総合健診の基本検査に含む、乳ガン検査は健診機関により、**乳房超音波検査または、マンモグラフィー検査**のいずれかとなります。

「注」任意継続被保険者、被扶養者の方で、健診を受けられる場合は、大阪自転車健康保険組合まで、ご連絡をお願いします。

婦人総合健診の検査項目のご案内

検査項目 《特定健康診査項目含む》

基本検査		※脂質	総コレステロール・中性脂肪・HDL コレステロール・LDL コレステロール
質問票	特定健診質問票	※糖尿病	空腹時血糖値・HbA1c
身体計測	身長・体重・腹囲・体脂肪率・BMI・肥満度	※膵機能	アミラーゼ
視力・聴力		尿検査	糖・蛋白・潜血
血圧測定	座位	便検査	潜血(免疫法)
心電図検査	12誘導(安静時)	診察問診	調打診
胸部X線		婦人科検査	乳房触診・乳房超音波またはマンモグラフィ 子宮細胞診・内診
※貧血	白血球数・赤血球数・ヘマトクリット・血小板・血色素量	オプション検査	① 胃部X線 食道・胃・十二指腸 ② 胃部カメラ検査 食道・胃・十二指腸
※肝機能	GOT・GPT・γ-GTP・ALP・総蛋白		
※腎機能	尿素窒素・クレアチニン・尿酸		

※ 血液検査内容については、契約医療機関により一部異なります。

健診機関別一部負担金一覧表

所在地・電話番号	婦人総合(35歳以上)		半日ドック(40歳以上)	
	基本健診	(胃部X線) (胃カメラ)	胃部X線・ 胸部X線	胃部X線・ 胸部CT
(施設型)				
医療法人恵生会 恵生会病院 東大阪市鷹殿町20-29 TEL072-982-5101	-	-	(男性)25,200円 (女性)28,500円	-
恵生会アプローチクリニック 大阪市北区茶屋町19-19 TEL06-6377-5620	-	-	28,500円	-
(一財)大阪府結核予防会大阪総合健診センター 大阪市中央区道修町4-6-5 TEL06-6202-6666	4,140円	(胃部X線) 8,000円	(男性)34,000円 (女性)36,200円	(男性)42,800円 (女性)45,000円
(一財)大阪府結核予防会堺塚十字診療所 堺市堺区三国ヶ丘御幸通59 TEL072-221-5515	4,140円	(胃部X線) 8,000円	(男性)34,000円 (女性)36,200円	(男性)42,800円 (女性)45,000円
医療法人翔永会 飯島クリニック 大阪市中央区南船場3-5-11 TEL06-6243-5401	3,500円	(胃部X線) 2,000円	31,800円	-
医療法人伯鳳会 大阪中央病院 大阪市北区梅田3-3-30 TEL06-4795-5550	(乳房超音波) 6,067円 (マンモグラフィ) 7,651円	(胃部X線) 7,450円 (胃カメラ) 11,850円	30,352円	-
社会医療法人寿楽会 大野クリニック 大阪市中央区難波2-2-3 TEL06-6213-7230	-	-	34,000円	41,700円
船員保険 大阪健康管理センター 大阪市港区築港1-8-22 TEL06-6576-1011	-	-	34,000円	-
社会医療法人生長会 ヘルクリニック 堺市堺区戎島町4-45-1 TEL072-224-1717	13,600円	(胃部X線) 8,000円	34,000円	38,400円
コーナンメディカル鳳総合センター 堺市西区鳳東町4-401-1 TEL072-260-5555	3,500円	(胃部X線) 2,000円	34,000円	36,200円
一般財団法人 みどり健康管理センター 吹田市垂水町3-22-5 TEL06-6385-0265	-	-	36,200円	41,700円
医療法人樫本会 樫本病院 大阪狭山市東くみの木4-1151 TEL072-366-1818	3,500円	(胃部X線) 6,900円	30,920円	-
大阪警察病院付属人間ドッククリニック 大阪市天王寺区石ヶ辻町15番15号 TEL06-6775-3131	-	-	31,910円	-
府中クリニック(社会医療法人生長会) 和泉市肥子町2丁目2番1号 イオン和泉府中店1階 TEL0725-40-2154	(乳房超音波) 7,550円 (マンモグラフィ) 9,200円	(胃部X線) 8,000円 (胃カメラ) 14,600円	34,000円	38,400円
医療法人 健人会 那須クリニック 関西検診協会 大阪市淀川区西中島4丁目4-21 TEL06-6308-3908	-	-	32,900円	-
医療法人社団新生会 大阪なんばクリニック 大阪市中央区難波5-1-60 TEL06-6648-8930	6,120円	(胃部X線) 8,000円	34,000円	39,500円
公立西知多総合病院 東海市中ノ池3-1-1 TEL0562-33-9800	-	-	25,530円	-
特定医療法人紀典会 北川病院 岡山県和気郡和気町和気277 TEL0869-93-1141	-	-	26,670円	-
一般社団法人 山口総合健診センター 山口市小郡下郷1773-1 TEL083-972-4325	-	-	31,800円	-
社会福祉法人恩賜財団済生会支部 山口県済生会下関総合病院 下関市安岡町8-5-1 TEL083-262-2300	-	-	29,380円	-

※ 健診医療機関により一部負担金は異なります。

所在地・電話番号	婦人総合 (35歳以上)		半日ドック (40歳以上)	
	基本健診	(胃部X線) (胃カメラ)	胃部X線・ 胸部X線	胃部X線・ 胸部CT
独立行政法人国立病院機構 関門医療センター 下関市長府外浦町1-1 TEL083-241-1199	9,620円	(胃部X線) 3,460円 (胃カメラ) 10,790円	28,620円	-
独立行政法人地域医療機能推進機構 下関医療センター (旧社会保険下関厚生病院) 下関市上新地町3-3-8 TEL083-231-7887	-	-	29,435円	-
医療法人 長府病院 下関市長府中之町2番4号 TEL083-245-1131	6,340円	(胃カメラ) 9,100円	(胃カメラも同額) 28,150円	-
地方独立行政法人 下関市立市民病院 下関市向洋町1-13-1 TEL083-224-3731	(乳房超音波) 8,694円 (マンモグラフィ) 11,026円	(胃部X線) 6,933円 (胃カメラ) 9,837円	29,380円	-
社会福祉法人恩賜財団 済生会熊本病院 熊本市南区近見5-3-1 TEL096-351-1011	-	-	39,500円	52,700円
医療法人春水会 山鹿中央病院 山鹿市山鹿1000番地 TEL0968-43-6611	7,550円	(胃部X線) 8,880円 (胃カメラ) 12,400円	31,800円	45,000円
医療法人朝日野会 朝日野総合病院 熊本市北区室園町12-10 TEL096-341-5075	マンモのみ 3,830円	(胃部X線) 5,800円 (胃カメラ) 8,000円	-	-

※ 健診医療機関により一部負担金は異なります。

特定健康診査《特定健診》のご案内

実施時期	令和4年5月から令和5年3月までの間随時
受診対象者	40歳以上75歳未満の加入者（令和5年3月中に40歳に達する方を含む）
受診方法	被扶養者には、令和4年5月中旬より事業所を経由又は、自宅宛に順次受診券を送付いたします。お近くの医療機関でご予約のうえ、受診券と健康保険被保険者証を持参して受診してください。
実施機関	全国の契約医療機関及び健診機関
費用	無料
個人負担	無料
組合負担	全額負担

特定健診の検査項目

	検査項目	基準値
身体計測	身長・体重・BMI	BMI 18.5以上25未満
	腹囲	男性 85cm未満 女性 90cm未満
血圧測定	収縮期/拡張期	収縮期 130mmHg未満 かつ拡張期 85mmHg未満
	中性脂肪	150mg/dl未満
脂質検査	HDLコレステロール	40mg/dl以上
	LDLコレステロールまたはNon-HDLコレステロール	120mg/dl未満
	AST(GOT)	31IU/l未満
肝機能検査	ALT(GPT)	31IU/l未満
	γ-GT(γ-GTP)	51IU/l未満
	空腹時血糖★	100【110】mg/dl未満
血糖検査	HbA1c★(NGSP値)	5.6%未満
	尿糖	-(陰性)
尿検査	尿たんぱく	-(陰性)
	ヘマトクリット値※	男性 38.5~48.9% 女性35.5~43.9%
貧血検査	血色素量(ヘモグロビン値)※	男性 13.1~16.6g/dl 女性12.1~14.6g/dl
	赤血球数※	男性 400~539 10 ⁴ /μl 女性360~489 10 ⁴ /μl
	心電図検査	心電図※
眼底検査	眼底※	Ho So
血清クレアチニン検査※		

■ は特定保健指導対象者選定のための項目。

★はいずれかの項目の実施で可。

※は医師の判断に基づき選択的に実施。

【】外の数値は特定保健指導対象者選定の際の判定基準。

【】内の数値は特定健診でメタボリックシンドローム保健指導判定基準。

特定健診の実施機関リストを検索したい場合

- ①「<http://www.hoken.kenporen.or.jp/kensin/index.htm>」へアクセスするか右記のQRコードを読みとる。
または、当健保組合ホームページの「特定健診・保健指導実施機関リスト」のボタンをクリックする。
- ②特定健診等実施施設検索システムに移動するので、ページ下の「パスワード入力画面」をクリックする。
- ③健康保険組合名に「大阪自転車」、保険者番号に「06271902」を入力し、下の「検索画面に入る」をクリックする。



●特定健診（集合契約）の実施機関●

1. Aタイプ（健康保険組合連合会が契約している実施機関）
2. Bタイプ（医療保険者と医師会等が契約している実施機関）

ご都合のよい実施機関をお選びください。

※Bタイプは順次更新されます。
ご不明な点があれば、当健保組合までお問い合わせください。

受診方法

- ①お近くの特定健診の実施機関へ直接予約をして、**受診日時を確認**してください。
- ②受診日当日、**受診券**と一緒に**健康保険被保険者証**を医療機関の窓口へ提出してください。
- ③**有効期限内に受診しましょう！**受診券は有効期限内でないと使うことができませんのでご注意ください。

特定保健指導のご案内

実施時期	令和4年5月から令和5年3月までの間随時
受診対象者	特定健診受診後の検査結果に基きメタボリックシンドロームに対する何等かのリスクを有する方。
利用方法	特定健診受診後に特定保健指導（積極的支援・動機付支援）に該当する方で、特定保健指導を希望される方は健保組合にお申し出ください。 指導をご希望の方には、利用券を送付します。ご希望の指導機関等でご予約のうえ利用券と健康保険被保険者証を持参してご利用ください。
実施機関	全国の契約保健指導機関
費用	全額組合負担

※ 契約健診機関等については、利用券送付時にご案内すると共に当健保組合のホームページに掲載いたします。

ファミリー歯科健診の実施について

この事業は近畿総合健康保険組合協議会の保健事業として当組合も参画実施しており、多くの被保険者及び被扶養者の皆さまにご利用いただいています。

今年度におきましては、さらに多くの方にご利用をいただくことを目的に、「実施時期」や「健診会場」の拡大等を行う予定です。

なお、詳しい内容につきましては、改めてお知らせします。



就職・引っ越しシーズン到来



引っ越し



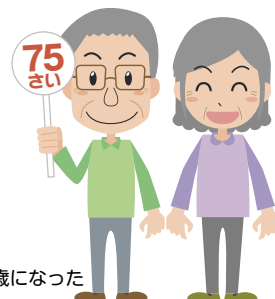
就職 **ご家族が扶養から外れるときは**

手続きが必要です



収入の増加

ご家族が就職や引っ越し、収入の増加などで被扶養者の要件を満たさなくなったときは、5日以内に「被扶養者(異動)届」の提出が必要です。



75歳になった

こんなときは**被扶養者**ではなくなります

- 就職して他の健康保険の被保険者になった
- パートやアルバイト先で健康保険の被保険者になった
- 結婚して配偶者の被扶養者になった
- 年収が130万円以上*1 (月収換算10万8,334円以上) になった
- 年収が被保険者の2分の1を超えた
- 被保険者からの仕送り額より、別居している被扶養者の収入が多くなった
- 雇用保険の失業給付を受給し、基本手当日額が3,612円以上(60歳以上または障害厚生年金の受給者等は5,000円以上) になった
- 同居が扶養の要件である人*2 が別居した
- 亡くなった
- 離婚した
- 満75歳になった (後期高齢者医療の対象)

*1 60歳以上または障害者の場合は180万円以上。

*2 被保険者の直系尊属、配偶者、子、孫、兄弟姉妹以外の親族が被扶養者となるには、被保険者に生計を維持されているほか、同居している必要があります。



Check!

被扶養者になる要件

- ✓ 3親等内の親族である
- ✓ 国内に居住している
- ✓ 収入が下記①②の両方を満たす

①

年収130万円未満
(60歳以上または障害者の場合は180万円未満)

②

被保険者と同居の場合…
収入が被保険者の収入の半分未満
被保険者と別居の場合…
収入が被保険者からの仕送り額未満

●上記要件を基準に、健保組合が総合的に判断します。

扶養から外す手続き

「被扶養者(異動)届」に、扶養から外す被扶養者の保険証を添えて、会社に提出します。届け出の期限は上記に該当した日から5日以内です。



ご注意ください

届け出が遅れ、その間に保険証を使用して医療機関等を受診した場合は、自己負担分を除く医療費等を返還していただきますのでご注意ください。



動画でも  見られる

おつかれほぐしストレッチ

日々たまりがちな疲れはストレッチでほぐしましょう。

動画で正しい動きをチェックできます。

健康運動指導士 一般社団法人ケア・ウォーキング普及会 黒田 恵美子

リラックスできるストレッチ

生活環境の変化や日ごとの寒暖差は、心身の疲れの原因に。

そんな疲れを軽減する、リラックスできるストレッチをご紹介します。寝る前に布団の上で行うと効果的です。

≧ 肋骨リラックスほぐし

回数目安
2～3回

ストレスで浅くなりがちな呼吸を深め、ゆったりと呼吸できるようにするストレッチ。胃腸の働きも整えます。

1 足を伸ばして両手を体のやや後ろにつく。鼻から息を吸いながら上を向いていき、胸を広げる。

腕は伸ばして床を押すように



2 息を吐きながら肘を緩めて下を向いていき、背中を丸める。



ポイント

息を吸えるだけ吸い、吐けるだけ吐くことで、肋骨や横隔膜などがしっかりストレッチされます。

≧ やわらか腕回し

回数目安
左右それぞれ
3～5回ずつ

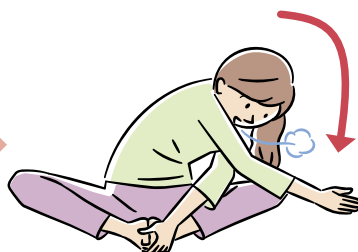
脇腹や肋骨周りをほぐすことで、深い呼吸ができるようになるストレッチです。

1 あぐらをかいて座り、左手は前に置く。息を吸いながら右手を横から上に上げる。

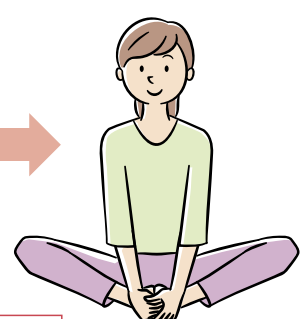
反対側のお尻が浮かないように注意



2 息を吐きながら左に大きく回し、前に円を描いていく。



3 正面から体を起こす。



ポイント

緩やかに大きくのびのび動かしましょう。

【ストレッチをするときの注意点】

- 息を止めずに行いましょう。
- 強い痛みを感じる動作は行わないようにしましょう。
- イタ気持ちいいくらいに関節や筋肉を大きく動かしましょう。



動画でチェック!

アクセスはこちら

動画ではここで紹介した内容以外にも、効果的なストレッチをまとめて見ることができます。



契約 保養 施設 のご案内



関西サイクルスポーツセンター

関西サイクルスポーツセンターは
金剛生駒紀泉国定公園にある自転車のテーマパーク

豊かな自然の中を駆けめぐる全長約3kmの「サイクリングコース」、街中では見たことのない自転車が1万㎡の敷地に800台用意された「変わり種自転車」、ペダルをこぐと上空30mへ上り、下りはパラシュートで軟着陸する「サイクルパラシュート」など面白い自転車のアトラクションが約10種類楽しめます♪

日頃の運動不足とストレス解消のためにもご家族とご一緒にお楽しみいただけます。

「レッツ!! コギコギ!! エクササイズ!!」



サイクリングターミナル

(申込方法)

施設まで直接、お願いいたします。

(健保組合の補助)

被保険者・被扶養者とも、年間1人当たり2泊を限度として、1人1泊につき、健保組合1,000円を補助いたします。

通話料相談料
無料

携帯電話
PHSからも
相談OK!

★電話で相談

電話でいつでもどこからでも
健康相談が無料で受けられます

相談方法

当組合専用番号に電話し、音声ガイドに従って「ファミリー健康相談」のサービス番号「1」をプッシュしてください。

★Webで相談(電話では相談しにくい、急ぎではない相談など)

パソコンでいつでもどこからでも健康相談が受けられます



ファミリー健康相談

当組合専用番号

0120-922256

Web 相談アドレス「ファミリー・ケア・ネットワーク」<https://familycare.sociohealth.co.jp>

大阪自転車健康保険組合のホームページに掲載しています!!

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

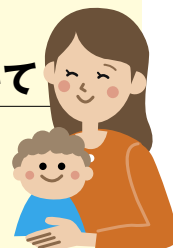
家計をたすける 「ジェネリック医薬品」について

ジェネリック医薬品の品質を知ることができ、医薬品を扱っている医療機関・薬局、価格などを知ることができます。



おかあさんの ための 救急&予防対策の 「こどもの救急」について

生後1ヵ月～6歳までのこどもの病気について、夜間や休日などの診療時間外に病院を受診するかどうかの判断の目安の提供を知ることができます。



かんぽの宿について

「かんぽの宿」は令和4年4月に事業譲渡されることとなり、譲渡先の運営会社に引き継がれることとなります。施設名等も変更となりますが、利用料金はこれまでどおり「1名1泊あたり500円割引」となる予定です。なお、詳細が定まりましたら、改めてホームページにてお知らせします。