

神戸

貿易けんぽ

NO.124

2016 春

ご家庭に持ち帰り、ご家族でご覧ください。



馬見丘陵公園 (奈良県)

神戸貿易健康保険組合

HPアドレス <http://www.kobeboueki-kenpo.or.jp/>

平成28年度

収入支出予算のあらまし

当健康保険組合の平成28年度予算・事業計画が、先の組合会で承認されましたので、その概要をお知らせします。

一般勘定(健康保険)

〈健康保険料率の変更に ついて〉

平成20年度にスタートした新たな高齢者医療制度における納付金、支援金等の過重な負担と高齢化の進展、医療の高度化等による医療費の増加により、平成20年度から経常収支がマイナスとなり厳しい財政状況が続いています。高齢者医療制度における納付金等の負担は、平成26年度決算では保険料収入の約48%を占めています。

この間、当健康保険組合は保険料率の平成25年度から83/1000から93/1000への引き上げと別途積立金の取り崩しで対応してきましたが、さらなる高齢化の進展に伴い今後も医療費・納付金等の増加が見込まれ、また予期せず医療費等が急増するリスクに備えるためにも、より安定的な組合運営を行うにあたり保険料率の引き上げが必要となりましたので、ご理解いただきますようよろしくお願いたします。

〈収入〉

主たる収入源である保険料収入は17億5,394万円、保険料率の引き上げと賞与の増額見込みにより、前年度より約1億3,244万円増加しています。

その他、前年度の繰越金や別途積立金からの繰入金、国からの補助金や交付金を含め、収入総額は19億1,879万6千円を見込んでおり、単年度での収入(経常収入)で

は17億6,831万7千円を見込んでいます。

〈支出〉

皆さんの医療費や給付金などに充てる保険給付費は9億2,050万2千円で、前年度より約1億1,300万円減少していますが、これは高額な医療費の支払い見込みが前年度より減少したためです。

組合財政に大きな影響を与える高齢者医療制度への支援金・納付金については7億5,340万3千円となり、前年度より約2,900万円減少しています。後期高齢者支援金などが前年度より減少したことによります。

また、皆さんの健康づくりをサポートする保健事業は6,414万円を見込んでいます。

その他の支出を含め、支出総額は19億1,879万6千円を見込んでおり、単年度での支出(経常支出)では18億1,838万5千円を見込んでいます。

〈収支〉

経常収支では5,006万8千円の赤字を見込んでいます。保険料率を引き上げて収入増を図りましたが、別途積立金・退職積立金から1億5,200万円を繰り入れての予算編成となっています。

介護勘定(介護保険)

予算総額については、前年度実績などより推定して年間保険料額を算出、繰越金などを計上して1億9,383万

予算算出の基礎数値

- 被保険者数 3,670人
- 被扶養者数 3,019人
- 平均年齢 42.85歳
- 平均標準報酬月額 343,000円
- 一般保険料率(調整保険料率を含む) 98/1000
(事業主50/1000 被保険者48/1000)
- 介護保険料率 16/1000
(事業主8/1000 被保険者8/1000)



9千円を見込んでいます。

全国の健康保険組合の平成26年度決算見込みによると、経常収支では7年ぶりの赤字(約636億円)となりましたが、赤字組合は741組合(全組合の約53%)、保険料率を引き上げた組合は387組合(全組合の約30%)と引き続き厳しい決算状況です。

当健康保険組合の平成28年度予算では後期高齢者支援金は減少しましたが、前期高齢者納付金は前年度より増加しており、団塊の世代が75歳以上に達する平成37年までは増え続けると見込んでいます。そのため、前年度同様に支出の節減等に努めて、財政の安定と円滑な事業運営を心がけてまいります。

また、平成27年度からデータヘルス計画がスタートし、今年度で2年目を迎えます。これまで以上に医療費削減につながる保健事業(14ページを参照)を展開しますので、皆さんも保健事業をご利用いただくとともに日頃から健康づくりに励まれ、また受診の際には効果的・効率的に受診していただき、医療費の削減にご協力をお願いします。

任意継続被保険者の平成28年度の標準報酬月額について

任意継続被保険者の保険料や保険給付などの算定の基礎となる標準報酬月額の上限は健康保険法の規程に基づき、次のとおりとなります。

上限標準報酬月額 340,000円

平成27年9月30日における
全被保険者の標準報酬月額の平均額

※退職時の標準報酬月額が上の額を下回るときは、退職時の標準報酬月額が適用されます。

一般保険料率の変更について

(旧) 93/1000 ⇒ (新) 98/1000

(事業主) (旧) 48/1000 ⇒ (新) 50/1000

(被保険者) (旧) 45/1000 ⇒ (新) 48/1000

実施時期は平成28年3月1日(平成28年3月分保険料、ただし任意継続被保険者については、平成28年4月分保険料)から適用します。

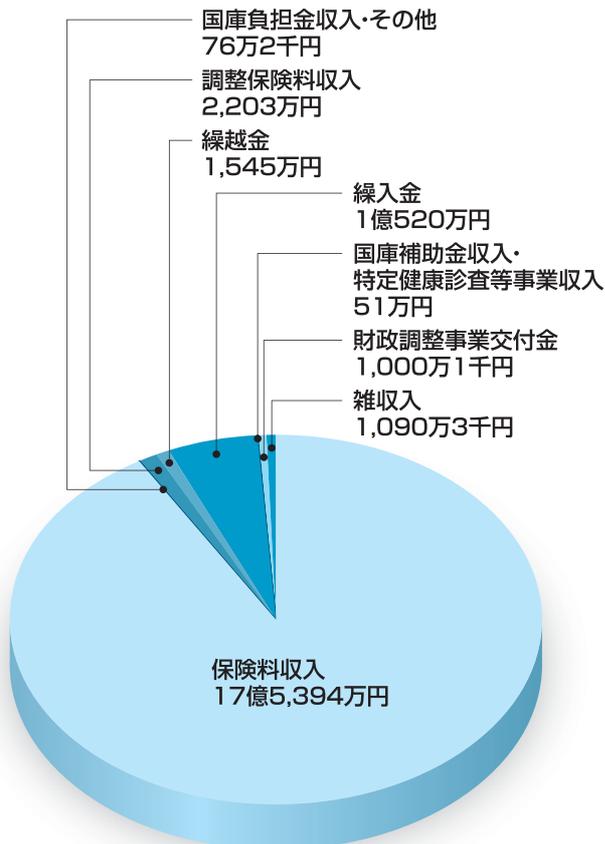
(介護保険料率については従前どおり変更なし)

平成28年度収支予算概要

一般勘定(健康保険)

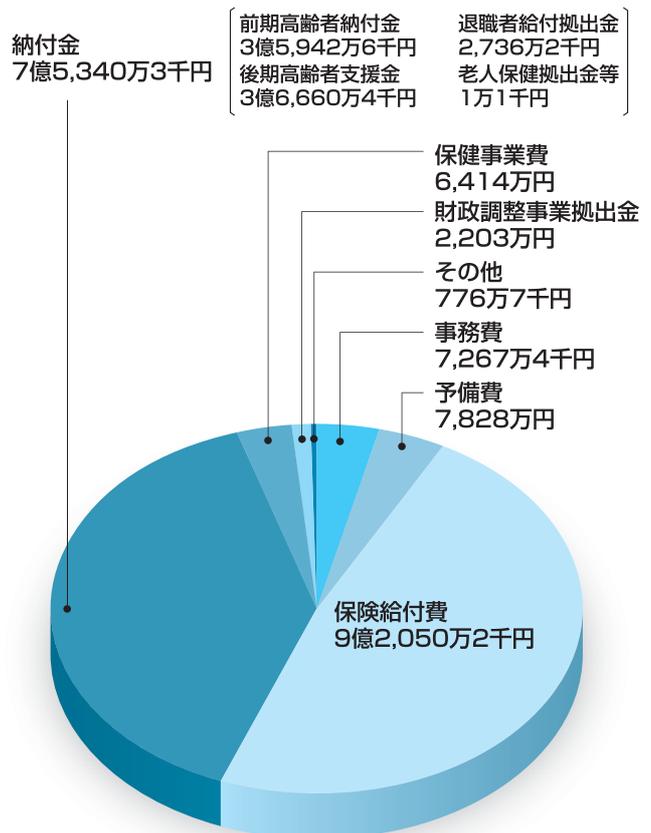
経常収入合計

17億6,831万7千円



経常支出合計

18億1,838万5千円



介護勘定(介護保険)

収入

科目	予算額
介護保険収入	1億8,281万6千円
繰越金	101万1千円
繰入金	1,000万円
雑収入	1万2千円
合計	1億9,383万9千円

支出

科目	予算額
介護納付金	1億8,280万6千円
介護保険料還付金	10万円
積立金・雑支出	4千円
予備費	1,092万9千円
合計	1億9,383万9千円



メタボリックシンドローム

内臓に脂肪がついた内臓脂肪型肥満に、高血圧・高血糖・脂質異常が組み合わさった状態をメタボリックシンドロームといいます。単に太っているだけとは違い、動脈硬化を進行させ重篤な病気になりやすくなるため、危険です。

1 メタボリックシンドロームの診断基準は？

ウエスト周囲径が基準値を超え、さらに左の①～③の項目のうち2つが当てはまる場合に、メタボリックシンドロームと診断されます。1つあてはまる場合は予備群です。

2 放置すると自覚症状のないまま動脈硬化が進行し深刻な病気につながります

メタボリックシンドロームの危険なところは、自覚症状がないまま動脈硬化を進行させ、心筋梗塞や脳卒中などの重篤な病気の発症リスクを高めてしまうことです。

高血圧や高血糖、脂質異常など、個別にはそれほど悪くなくても、これらが重なると危険なのです。メタボリックシンドロームはその他にもさまざまな生活習慣病に関連し、発症リスクを高めます。

健診で指摘されたら早めに改善することが必要です。40歳以上の人は毎年特定健診を受診し、特定保健指導の対象となつたら積極的に参加して早めに改善を図りましょう。

必須項目

ウエスト周囲径(※) (内臓脂肪蓄積)	男性 85cm以上 女性 90cm以上
------------------------	------------------------

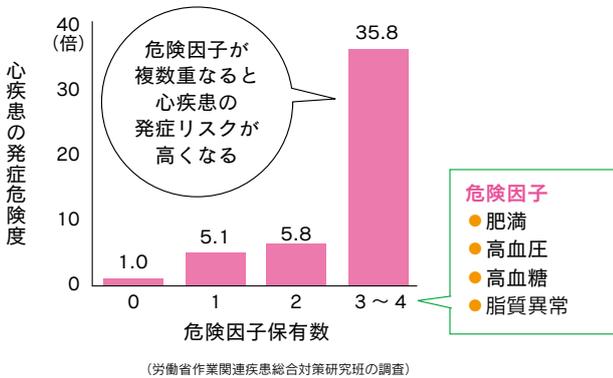
※おへその高さの腹囲

+

選択項目 3項目のうち2項目以上

① 中性脂肪 150mg/dL 以上 かつ/または HDLコレステロール 40mg/dL 未満	② 収縮期(最高) 血圧 130mmHg 以上 かつ/または 拡張期(最低) 血圧 85mmHg 以上	③ 空腹時血糖 110mg/dL 以上
--	--	---------------------------

●危険因子保有数別にみた心疾患の発症危険度



●メタボリックシンドロームはいろいろな病気のリスクを高めます



3

メタボリックシンドロームを予防・改善するには？

予防のためには、食事からとるエネルギー量が、運動などで消費するエネルギー量より多くならないようにすることが大切です。また、改善のためには、食事を減らすことと、運動量を増やすことをあわせて行うと効果的です。減量するときは、いきなり標準体重をめざすのではなく、まずは現体重の5%を3〜6カ月かけて減らすことを目標にしてみましょう。

食事を減らすために

もう少し食べられる…
というところでストップ



腹7〜8分目にする。

忙しくても朝食をとろう



1日3食規則正しく食事をとる。

早食いは食べすぎの原因に



よく噛んでゆっくり食べる。

夜遅い時間に食べたりお酒を飲んだりすると太りやすいのでやめよう



寝る前の3時間は食べない。

身体活動・運動量を増やすために

階段を使う、歩いて買い物に行く、こまめに掃除をする…



日常生活の中で積極的に体を動かす工夫をする。

ウォーキングやジョギング、サイクリングなどの軽い運動を、少しきついなと感じるくらいの強度で

軽めの運動を継続して行う。



スクワットや、ヒップエクステンション、腕立て伏せ

筋力トレーニングを行う。



メタボリックシンドロームの改善で医療費節約

健保組合では、メタボリックシンドロームの該当者に、特定保健指導を受けていただくようご案内しています。

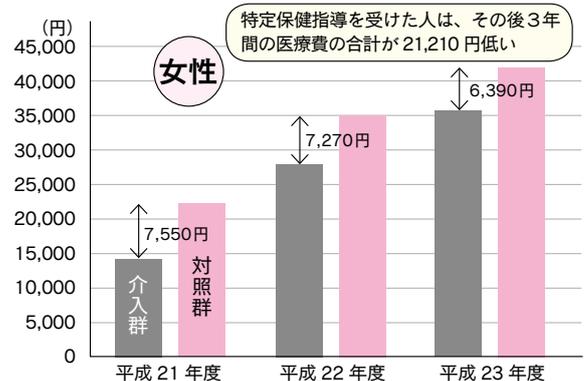
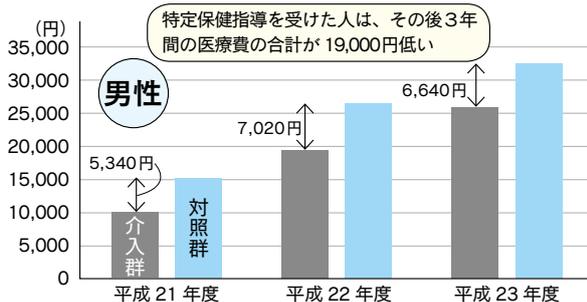
厚生労働省の報告では、特定保健指導を受けた人(※)は、受けなかった人に比べて、その後1〜3年後の腹囲、BMI、体重などの数値が改善され、また、医療費も2〜3割低くなっていました。この報告では、高血圧症、糖尿病、脂質異常症の

3疾患に限った医療費を調査していますが、その他の疾患の医療費も含めるとさらに差が大きくなる可能性があります。

特定保健指導の案内があつたらぜひ参加して、メタボリックシンドロームを改善しましょう。健康長寿につながり、家計の医療費節約にもなります。

※平成20年度に特定保健指導の対象となり、同年度に特定保健指導を終了した人

●特定保健指導を受けた人(介入群)と受けなかった人(対照群)の1人当たり入院外保険診療費(40〜64歳)



資料：「特定健診・保健指導の医療費適正化効果等の検証のためのワーキンググループ最終取りまとめ」

医療保険制度が改正されます

負担の公平化、持続可能な医療保険制度の構築をめざして、医療保険制度が改正されます。被保険者のご家族のみなさんに直接関係するものは次のとおりです。

平成28年4月から

入院時の食事代が引き上げられます

入院と在宅療養の負担の公平を図るため、在宅療養でも負担する費用として、食材費相当額に加え、調理費相当額の負担をすることになります。



住民税非課税者等の低所得者の負担額と難病および小児慢性特定疾病の患者などは260円に据え置かれます。



紹介状なしで大病院を受診する場合に追加負担が義務づけられます

紹介状なしで特定機能病院および500床以上の病院を受診する場合には、救急時などを除き、初診料等とは別に、一定額（初診で5,000円以上、再診で2,500円以上）を追加負担することが義務づけられます。

初診料や再診料は健康保険が適用されるため、原則3割負担になりますが、今回の追加負担は全額自己負担になります。



標準報酬月額の上限が引き上げられます

保険料の算定基礎になる標準報酬月額に「48等級（127万円）、49等級（133万円）、50等級（139万円）」の3等級が追加され、上限が引き上げられます。



標準賞与額の上限も従来の540万円（年度累計）から573万円に引き上げられます。



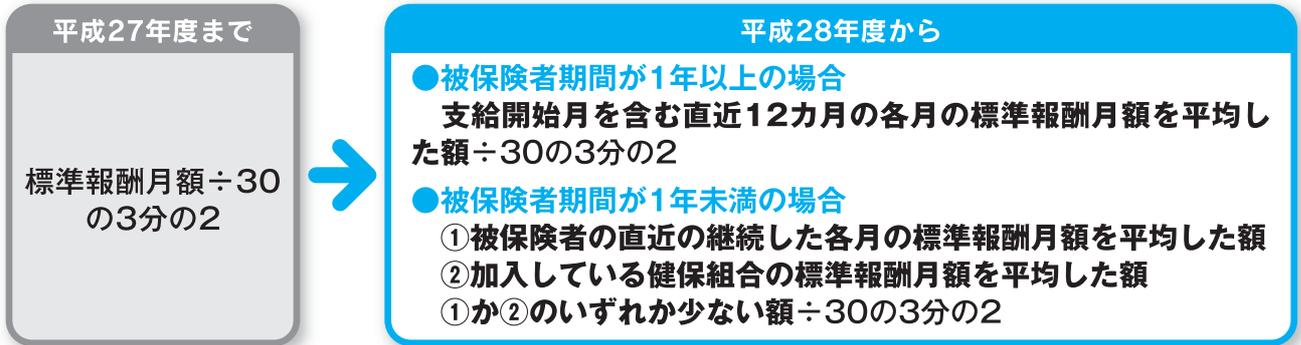
一般保険料率の上限が引き上げられます

健保組合が設定することのできる保険料率の上限が引き上げられます。



傷病手当金・出産手当金の算定方法が見直されます

報酬額をより正確に反映した給付を行うために、傷病手当金・出産手当金の算定基礎となる標準報酬日額の算定方法が見直されます。



患者申出療養が創設されます

国内未承認の医薬品などを迅速に保険外併用療養として使用したいなどの患者のニーズに応えるため、患者申出療養が創設されます。

これにより申出から承認までの期間が、従来の6～7カ月から6週間（前例がある医療の場合は2週間）に短縮されます。

後期高齢者支援金の全面総報酬割が段階的に導入されます

健保組合などが拠出する後期高齢者支援金（現役世代からの後期高齢者医療制度を支えるための費用）について、より負担能力に応じた負担とする観点から、次のような段階を経て全面総報酬割が導入されます。



平成28年10月から

パート・アルバイト(学生は除く)など短時間労働者の社会保険適用が拡大されます

※ 適用拡大の対象になる事業所 ⇒ 従業員501人以上の事業所



被扶養者認定での「兄弟」の同居要件がなくなります

現在は被保険者の「兄弟」を被扶養者とする場合、収入要件以外に「同居」が条件になっています。今回、同居要件がなくなり、収入要件を満たせば、被扶養者として認定されることとなります。

新緑に染まる 檜原都民の森を歩く



森林館

研修棟、展示棟があり、映像や写真で森の様子や森の動植物を紹介。館内には休憩室とレストランもあり、登山客の拠点として利用されている。隣接する木材工芸センターでは、木工教室や自由教室を実施。キーホルダーなどの製作ができる。

落差
35m

三頭大滝

森林館から20分ほどで到着する三頭大滝。南秋川水系最大の滝で落差は35m。対岸まで渡された滝見橋(吊り橋)の中ほどまで行けば、滝の全容を正面から見るができる。橋のたもとには大滝休憩小屋もある。



🚌 JR五日市線・武蔵五日市駅より西東京バスで60分、数馬バス停下車。

数馬バス停から都民の森まで無料連絡バスを利用。連絡バス運行期間:4月～11月(休園日を除く毎日)

🚗 中央自動車道・上野原ICより約45分
奥多摩湖より奥多摩周遊道路経由で約30分
圏央道・日の出IC、あきる野ICより約60分

東京都檜原都民の森

📍 施設利用時間(春・夏)

3月16日～7月20日 9:30～16:30

7月21日～8月31日 9:30～17:30

📅 毎週月曜日(月曜日が祝日の場合は翌日)、年末年始

📞 管理事務所 042-598-6006 <http://www.hinohara-mori.jp>



檜原村は島を除く東京都で唯一の村。日本の滝百選に選ばれた「払沢の滝」や都指定の天然記念物「神戸岩」などの景勝地があるが、なかでも「東京都檜原都民の森」は手軽に森林浴とハイキングが楽しめる人気スポットだ。



園内には整備された散策路がいくつかあるが、標高1531mの三頭山への登山が人気コース。今回は三頭大滝を経由してブナの自然林を歩き、山頂へと至るブナの路コースをご紹介します。

バス停、駐車場の入口からトンネルを抜けると森林館に到着。ここが都民の森散策の拠点となる。ウッドチップの敷きつめられた大滝の路を行くと三頭大滝に至る。滝を間近で眺められる滝見橋に立ち寄ったら、ブナの路へ。登山道は沢浴いにブナ林が続く快適なコース。若葉の香りを吸い込みながら徐々に高度を上げていくとムシカリ峠に出る。三頭山山頂まではあと少し。山頂は西峰、中央峰、東峰の三つの峰(頭)があり、三頭山の名前の由来となっている。天気がいければ山頂から富士山や東京都最高峰の雲取山を望める。下山道途中には、展望台や見晴し小屋もあり、休憩しながらゆっくりと下りよう。鞘口峠で分岐したらゴールの森林館までは5分ほどだ。

晴れた日には
山頂（西峰）
より富士山を
望める



ワサビ田も
ある

ムシカリ峠分岐。
山頂は
すぐそこ！



大滝の路は
森林セラピー
ロードに認定
されている

数馬の湯

泉質はアルカリ性単純温泉。食事処
やマッサージもあり、ハイカーにも
人気の日帰り温泉施設。

- 平日 10:00 ~ 19:00、
土・日・祝日 10:00 ~ 20:00
- 大人 820円、小人 410円
- 休 月曜日（祝日の場合は翌日）
- ☎ 042-598-6789



三頭山

見どころ 檜原村の



神戸岩 (東京都指定天然記念物)

高さ100mの峡谷の底をぐる
りと巡ることができる。ただ
し、岩に刻まれた細い道を鎖
につかまって歩くので注意が
必要。天岩戸をイメージさせ
ることからパワースポットと
しても人気がある。

ひと足のおぼす



浮橋も
楽しい

奥多摩湖

東京の水源地で多摩川を小河内ダムによって堰き止めて造った人造湖。豊かな自然に囲まれた四季折々の景色のなかキャンプやバーベキューができると人気だ。浮橋（ドラム缶橋）でも有名。

特産品

檜原村の特産品はコンニャク、じゃがいもとその加工品。ゆずワインも人気。



小林家住宅（国指定重要文化財）

村内最古の民家といわれ、建設された場所にそのまま保存されている山岳民家として貴重な存在。4年間の修復工事を経て当時の姿が忠実に再現された。急斜面にあるため、見学者用の10人乗りモノレールが設置されている（要事前予約）。

- 見学 10:00 ~ 16:00
- 無料
- 問い合わせとモノレール予約
檜原村教育委員会
☎ 042-598-1011
(平日 8:30 ~ 17:00)



弘沢の滝

「日本の滝百選」にも選ばれて
いる檜原村の観光名所。全長
60m、4段になっているため
全景を見ることはできないが、
滝壺から見上げる最下段の滝
は26mで迫力満点。



※営業時間や料金などは変更される場合があります。

マイナンバー制度導入に伴い 個人情報保護の安全管理を見直します

昨年10月からマイナンバーの通知が始まり、1月から自治体での登録が始まっています。企業においては、従業員の健康保険や厚生年金保険の加入手続きや源泉徴収手続きに個人番号が必要となります。そのため、企業にお勤めの方は、勤務先にご本人やご家族の個人番号を提示する必要があります。

また、平成29年1月以降、行政機関などの情報保有機関の間で情報照会や提供を行う「情報連携」が開始されます（健康保険組合などでは、平成29年7月以降に情報連携が開始される予定です）。

当健康保険組合でも情報連携に向け、被保険者と被扶養者の方のマイナンバーを収集する必要があります。現在、その準備を進めていますが、収集にあたり、個人情報保護の安全管理を見直しています。

当健康保険組合は、適用および保険給付、保険料等の徴収関係事務などでマイナンバーを取り扱うにあたり、その取り扱いが個人のプライバシー等権利・利益に影響を及ぼしかねないことを認識し、マイナンバーの漏えい、その他の事態が発生するリスクを軽減させるために適切な措置を講じ、それによって個人情報保護に取り組みます。

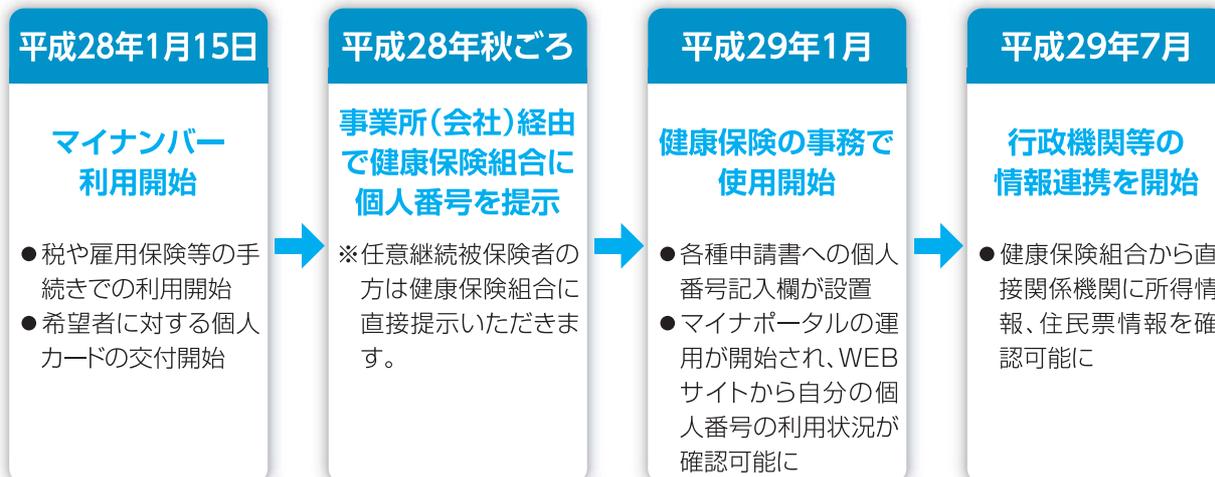
そのために、今回、「情報セキュリティ基本方針」を新設し、個人情報を利用する医療保険者としての信頼感と安心感の向上を図ります。具体的には「個人情報保護管理規程」「機密文書管理規程」や「システム等運用管理規程」、「役職員等の個人情報に関する規程」などを作成し、健康保険組合が保有する個人情報の漏えいなどを防止し、個人情報保護の徹底を図ります。皆さまには当健康保険組合のHPで情報公開しますので、HPでご確認ください。

当健康保険組合のHPアドレス

<http://www.kobeboueki-kenpo.or.jp/>



健康保険組合におけるマイナンバー利用スケジュール



人間ドック契約施設 追加のお知らせ

下記の「サニーピアクリニック」と半日人間ドック契約を結びましたので、お知らせします。

■ 一般財団法人サニーピア医療保健協会 **サニーピアクリニック** ■



最新鋭の医療機器と充実の検査内容

詳しい検査を多項目にわたり行い、多くの病気の早期発見に効果があります。

検査内容:身体計測／血液検査／心電図／胃カメラ(または胃透視)

腹部エコー／胸部X線／眼底眼圧／尿・便／肺機能検査／骨密度検査など

オプション:CT(頭・胸・腹)／頸動脈・乳腺エコー／腫瘍マーカーなど

デジタルレントゲン・超音波診断装置・80列ヘリカルCT・内視鏡等の最新診断機器を備え電子カルテ・画像診断装置(PACS)により院内システムはフルデジタル化されています。

内科外来を併設していますので、異常がみられた方の二次検査(再検査・精密検査)を受けていただくことができます。

人間ドックの利用方法・料金など詳しくは、当健康保険組合までお問い合わせいただくか、
当健康保険組合のホームページをご覧ください。



一般財団法人サニーピア医療保健協会
サニーピアクリニック

〒650-0042

神戸市中央区波止場町3番12号

市営地下鉄「みなと元町駅」徒歩7分

JR神戸線・阪神「元町駅」徒歩10分

駐車場完備／30台

電話番号: **078-331-6141** (代表)

078-331-8622 (健診直通)

<http://www.sunny-pier.or.jp/>

サニーピアクリニック

検索

1人分
438kcal
塩分2.3g



ウォーキングの疲れを取りたいとき

春の三色丼

●材料 (2人分)

A	酒……………大さじ2	卵……………2個
	みりん……………小さじ2	マヨネーズ……………小さじ2
	しょうゆ……………大さじ1	鶏ひき肉……………80g
	水……………大さじ1	しょうが(しほり汁) ……小さじ1
	グリーンピース……………大さじ4	ご飯……………2膳分(300g)
塩(塩茹で用) ……少々	紅しょうが……………適量	

作り方

- ①Aを合わせておく。グリーンピースは塩茹でする。卵とマヨネーズは混ぜ合わせる。
- ②鍋に鶏ひき肉としょうがのしほり汁を入れ火にかけ、肉の色が変わりほぐれてきたら、Aを加えそぼろ状になるまで炒める。
- ③フライパンに①の卵液を入れて火にかけ、炒り卵を作る。
- ④器にご飯を盛り、グリーンピース、鶏そぼろ、炒り卵を盛りつけ、紅しょうがを飾る。



注目

グリーンピース →ビタミンB群

ビタミンB₁、B₂、B₆が含まれており、エネルギー代謝、疲労回復には欠かせない栄養素です。



料理制作

● 鶴田真子
(管理栄養士・健康運動指導士)

撮影

● 愛甲武司

スタイリング

● 寺門久美子

厚揚げ田楽



1人分
145kcal
塩分1.8g

●材料 (2人分)

- 厚揚げ…………… 1枚
A { みそ…………… 大さじ2
酒…………… 大さじ1
みりん…………… 小さじ2
白こま…………… 少々
赤唐辛子(輪切り) …… 少々



注目

厚揚げ→たんぱく質

「畑の肉」といわれる大豆が原料の厚揚げは、良質のたんぱく質を豊富に含みます。筋肉を保ち、疲れ知らずの体を作るのに役立つ栄養素です。

作り方

- ①厚揚げは食べやすい大きさに切り、オーブントースターで焼く。
- ②耐熱容器にAを入れ、途中で混ぜながら電子レンジ(600w)でとろっとするまで加熱する(約3分)。
- ③厚揚げに竹串を差し、表面に②の田楽みそを塗り、白こま、赤唐辛子を飾り、器に盛る。

キウイのスムージー



キウイフルーツ →ビタミンC

注目

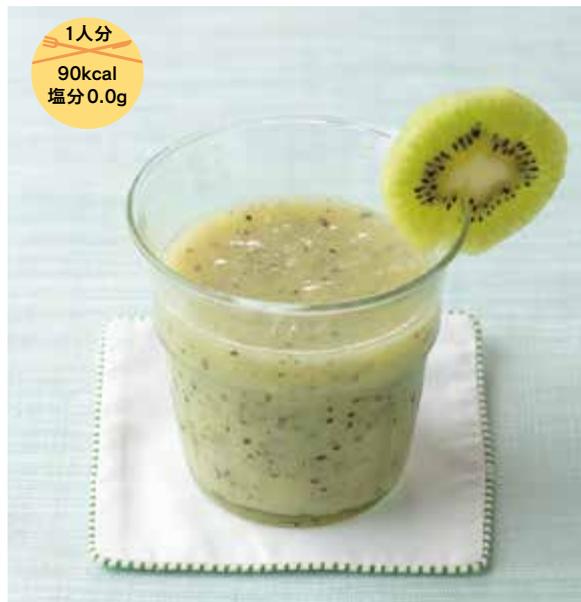
ビタミンCを豊富に含むキウイフルーツは、約1.5個食べれば1日の必要量が摂取できます。疲労をやわらげる効果が期待できます。

●材料 (2人分)

- キウイフルーツ…2個(飾り用含む)
はちみつ…………… 大さじ1
牛乳…………… 大さじ4
氷…………… 4個程度

作り方

- ①キウイフルーツは皮をむき、輪切り(飾り用)を2枚、残りは適当な大きさに切る。
- ②ミキサーに材料をすべて入れ、攪拌する。
- ③②をグラスに注ぎ、輪切りにしたキウイフルーツを飾る。



1人分
90kcal
塩分0.0g

疲れたときは、たんぱく質と糖質、ビタミンを。

運動のなかでも手軽に取り入れやすい「ウォーキング」。「1日10,000歩をめざしましょう」といわれていますが、実際には、日本人の平均は男性7,000歩、女性6,000歩程度(平成26年国民健康・栄養調査)にとどまっています。メタボ予防・解消のためにも効果的なウォーキングを、まずは10分(=約1,000歩)増やしてみませんか?

そして疲れたら食事にひと工夫。筋肉の材料となるたんぱく質と筋肉を作るためのエネルギーとなる糖質、疲労回復に役立つビタミンをしっかりととり、筋肉の修復・維持を心がけましょう。



平成28年度

保健事業のご案内

保健指導宣伝

- 機関誌「貿易けんぽ」の配付(年4回)
- ホームページの運営
- 保健衛生に関する冊子の配付(随時)
- 健康者表彰(5月)
- 医療費通知(年2回)
- ジェネリック医薬品差額通知(年2回)

契約保養所の利用補助

- 利用者に1年度2泊を限度として補助金を支給
- 利用者に夏期(7～8月)1泊の補助金を支給

体育奨励

- プール・海の家の開設(7～8月・詳細はHP等でお知らせします)
- スキー・スケート場の開設(12～3月・詳細はHP等でお知らせします)
- スポーツクラブ(ルネサンスと法人会員契約)

疾病予防

- 一般健診・特定健診の実施(9～11月・詳細はHP等でお知らせします)
- 人間ドックの実施(年間・詳細はHP等でお知らせします)
- 健診・人間ドックの利用補助については前年度どおり実施

※健康診断・特定健診の巡回・集合健診は、

例年どおり9～10月に実施します

データヘルス計画関連事業

事業内容

- ・60歳以上の世代の医療費適正化のために電話による保健指導
- ・糖尿病・高血圧症のリスクのある人への受診勧奨
- ・インフルエンザ予防接種の補助(10～3月・補助上限2,000円)
- ・大腸がん検診の補助(6～11月・40歳以上、補助上限1,500円)
- ・子宮頸がん検診の補助(6～11月・女性全員、補助上限2,000円)〈新規〉

平成28年度

特定健診・生活習慣病健診内容項目

- ・身体計測(身長・体重・腹囲)
- ・視力検査
- ・聴力検査(オーディオメーター)
- ・血圧測定
- ・尿検査(蛋白・糖)
- ・胸部X線間接撮影(100mm)
- ・心電図(安静時標準12誘導)
- ・血液検査(肝・胆道検査、脂質検査、糖尿検査)

※都合により検査項目を変更する場合があります。

特定保健指導

例年実施している健診事業で委託検査機関と協議し、検査結果で「メタボ予備群」と判定された受診者に対して、保健師等による巡回面談指導・集合面接指導を実施し、事前の疾病予防対策とします。

ホームページをご利用ください!

<http://www.kobeboueki-kenpo.or.jp/>

- 「お知らせ」で最新の情報をご提供します
- 困ったときは「こんなとき」を!
- 各種申請書はHPからダウンロード!

その他、「健康づくり」等についての情報を満載しています。ぜひ、アクセスしてみてください!



7人制ラグビー

セブンス

女子

女子7人制ラグビー日本代表の愛称は、「サクラセブンス」。彼女たちの力強く美しいプレーに注目!



©JRFU, Shuhei Fujita

2016年に開催されるリオデジャネイロオリンピックから正式競技となった、7人制ラグビー〈セブンス〉。男子に続き、女子もオリンピック出場を決め、注目を集めています。

7人制ラグビーは、1800年代後半のスコットランドの小さな街・メルローズが発祥です。財政難に悩まされていた地元のクラブチームを救おうと、資金調達のため、試合時間が短いなど15人制よりも実施しやすい7人制が考案されたのが始まりです。その後、1976年に初めて世界大会を開催。日本では1930年に初めて7人制大会が開催され、国内に広まってきました。

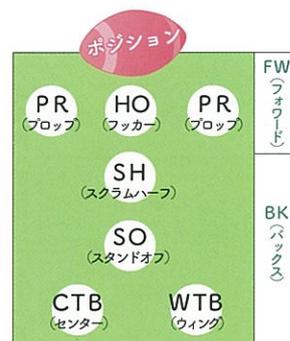
グラウンドは15人制と同じ広さなので、7人制では1人当たりのスペースが大きくなり、パスワークや走りを駆使したスピーディな展開が見どころです。

女子は、日本国内で約3,000人がプレーしています(7人制+15人制)。2014年からは7人制の女子単独リーグが開幕し、盛り上がりを見せています。

主なルール 15人制との違い



7人制	ルール	15人制
7分ハーフ (大きな大会の決勝は10分ハーフ)	試合時間	40分ハーフ
2分以内	ハーフタイム	15分以内(10分が主流)
5人まで	交代人数	8人まで
3人	スクラム	8人
ドロップキック*のみ (時間短縮のため)	トライ後の ゴールキック	プレースキック** またはドロップキック
トライしたほうのキックから	試合再開	トライされたほうのキックから



*ドロップキック：ボールを地面にワンバウンドさせてから蹴る

**プレースキック：ボールを地面において蹴る

●トライ・5点、トライ後のゴール・2点、ドロップゴール・3点、反則後のペナルティーゴール・3点(15人制と同じ)

広いグラウンドを
駆け抜ける
スピード感が魅力!



タックルは
男子と同じく、迫力満点!

