

Kenpo News.

伊藤忠連合健康保険組合

2019 Winter
Vol.272

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

新年のご挨拶／【特集】健保組合がみなさまにお伝えしたいコト／歩きたくなる旅／今すぐ Change! 賢い受診で健康＋節約／3品そろう！時短簡単レシピ／医療費控除を活用していますか？／事務局だより／馬術



新年のご挨拶



伊藤忠連合健康保険組合
理事長 井坂 博恭

あけましておめでとうございます。

被保険者ならびにご家族のみなさまにおかれましては、清々しい新年を迎えられたこととお慶び申し上げます。また、当健康保険組合の事業運営に対し、平素より多大なるご理解とご協力を賜りまして、心より御礼申し上げます。

2042年には高齢者人口がピークに達し、生産年齢人口の減少が予測されることから、将来への不安感が高まっています。内閣府が国民の政府に対する要望について調査したところ、「医療・年金等の社会保障の整備」の割合が64・6%と、最も多くなっていることからそれがうかがえます。

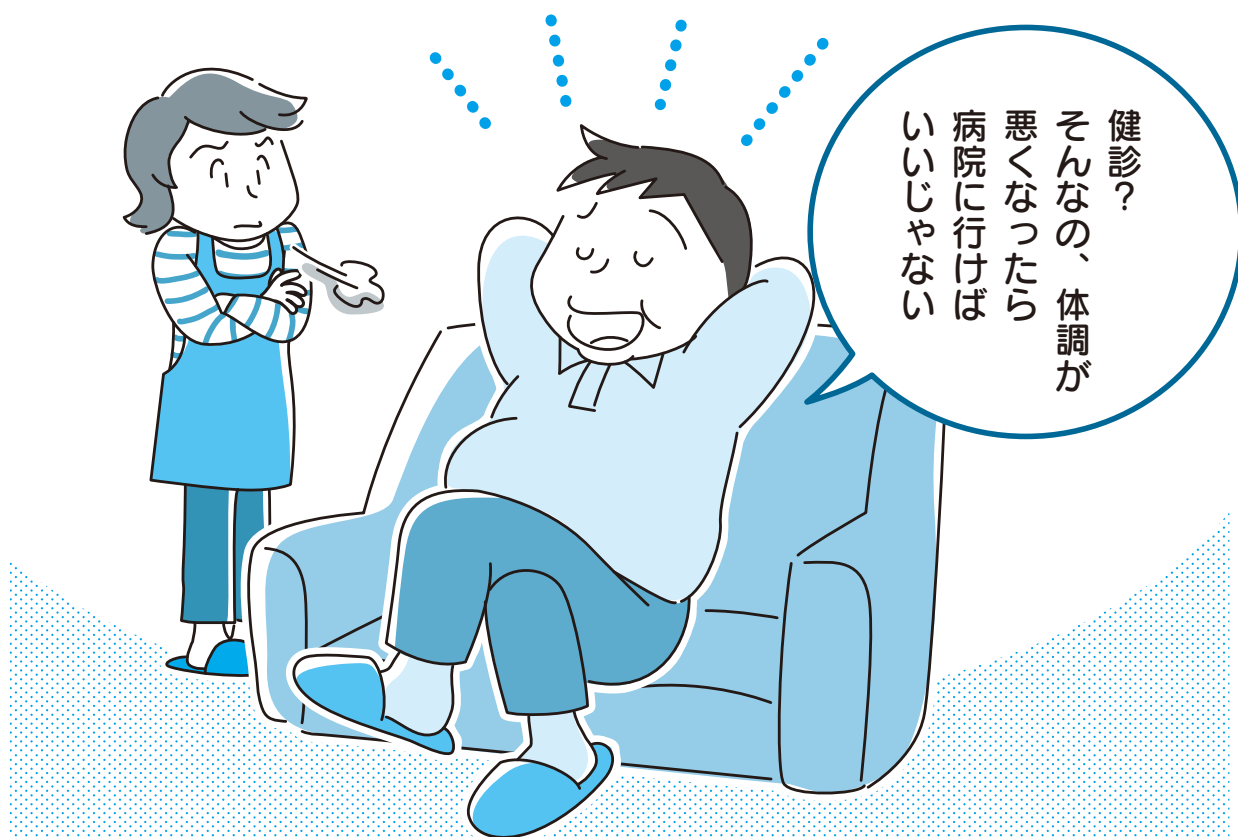
高齢化や医療の高度化などの影響により、医療費は増加を続け、健保組合は非常に厳しい状況にあります。これまで多くの健保組合が保険料率の引き上げ等で対応してきました

が、それも限界に達しています。健康保険組合連合会の平成30年度健保組合予算早期集計によると経常収支は1381億円の赤字となっており、平均保険料率は11年連続のアップとなつて過去最高の9・215%に達しています。

国民皆保険の持続性を確保するためには、高齢者医療の負担構造改革に速やかに着手する必要があります。昨年10月に開催された健康保険組合全国大会においては、健保組合が一丸となつて、政府へ負担構造改革の実現を強くアピールいたしました。

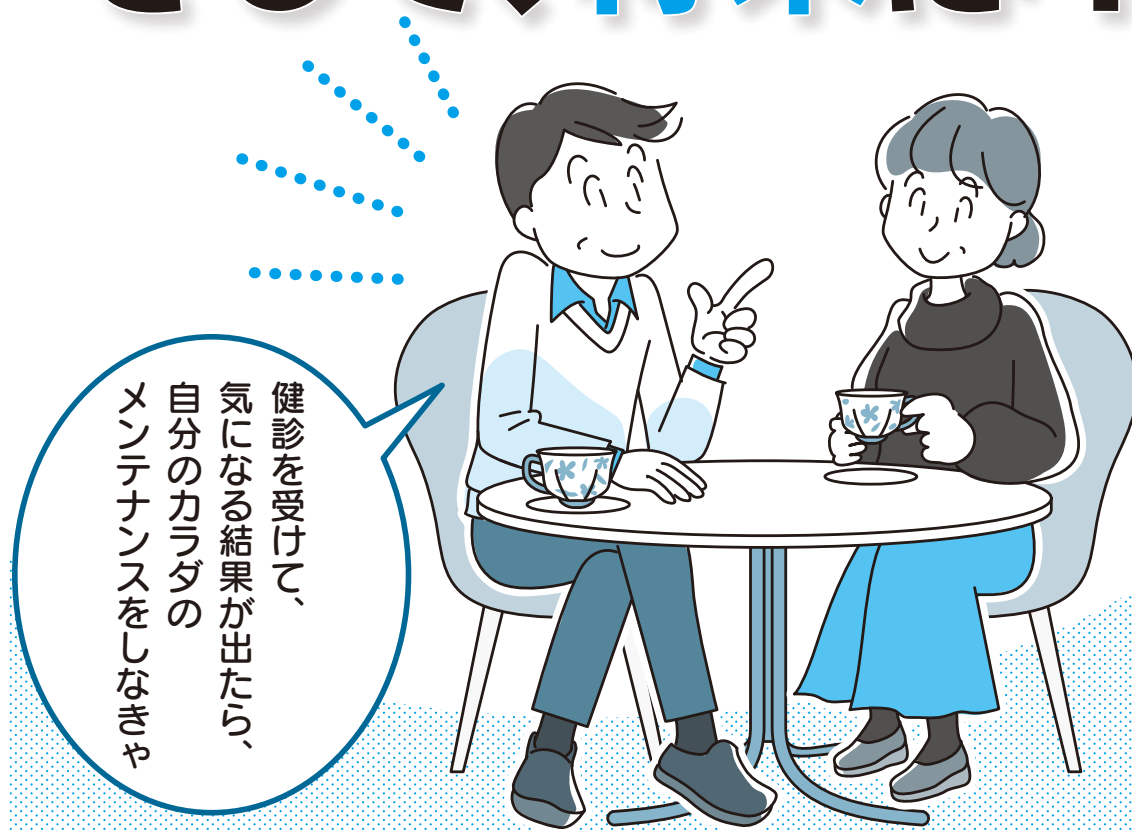
公的医療保険制度の重要な担い手である健保組合としましては、2018年度より「第2期データヘルス計画」「第3期特定健診等実施計画」をスタートさせております。健診受診率がアップするなど、一定の効果も上がっておりますが、今後も事業主との連携を深め、みなさまの健康の保持・増進と健康寿命の延伸を図るためにしっかりと取り組んでいかなければなりません。引き続き喫煙対策やICT（情報通信技術）の活用による医療の適正化・効率化、重症化予防などの保健事業を積極的に進めてまいります。折しも2019年、「平成」はその幕を閉じ、時を同じくして当健康保険組合は設立50周年の大きな節目を迎えます。まさに新時代へのスタートラインにしてターニングポイントであり、健康生活のさらなる推進に向け身の引き締まる思いがいたします。

最後になりましたが、本年がみなさまにとって実りある一年となりますよう心からお祈り申し上げ、新年のご挨拶とさせていただきます。



今のあなたは、どっち?

そして、**将来は?**



この後の2人がどうなったか、次ページをご覧ください。

知っておきましょう！ 健診受診のメリット

メリット
1

病気を早期に
見つけられる

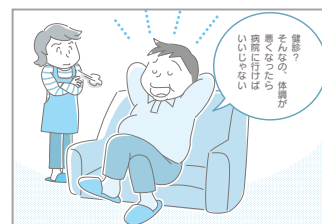
血圧、血糖値、そしてコレステロール。これらはすべて、健診を受けることで数値を把握できる項目ですが、仮にかなり数値が高かったとしても自覚症状はほとんどありません。健診を受けてい

ない人が体調を崩し病院に行ったら、糖尿病の進行により血管が傷つき、失明や人工透析の危険があることがわかった、というケースも多いのです。生活習慣病対策は、調子が悪くなってから病院に行くのではなく、絶対調でどこも悪くないときから定期的に健診を受けることが大切。健診受診で病気の芽を摘んでリスクを回避しましょう。

メリット
2

定期的に
健康チェックができる

毎年健診を受けていると、1年前と比較して自分の体の「経年変化」をチェックすることができま。少しづつ体重や腹囲が増えていませんか？血圧や血糖値、コレステロールはどうですか？



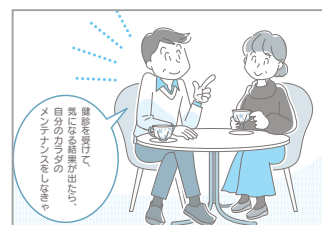
そんなあなたは…

具合が悪くなって病院に行ったら
糖尿病が進行していて
人工透析が欠かせなくなりました…

2018年度から第2期データヘルス計画※が始まっていますが、その要は「健康づくり」です。健診を毎年受けて自分のカラダの状態を確認し、気になる結果が出たら、食事や運動などの生活習慣を改善するきっかけとして活用しましょう。

※データヘルス計画…健診データと医療費データを分析し、加入者の健康状態に即した健康管理や疾病予防を効果的・効率的に行うための保健事業計画。2015～2017年度の第1期を経て、2018～2023年度は第2期が本格稼働しています。

定期的な健診受診で
経年変化を確認してきたおかげで
変わらず元気に過ごせています！



そんなあなたは…

自分で確認して、気になるところがあれば生活習慣をふり返ってみましょう。

また、40歳以上の人は、特定健診の結果でメタボリックシンドロームのリスクがあると「特定保健指導」をはじめ（6ページ参照）、さまざまなプログラムをご用意しています。

メリット 3 将来の医療費が 減らせる

健診を受けなかったり、再検査を受けなかったりして放っておくと、気づかないうちに病気が進行して、突然大病を発症することがあります。血管が破裂したり目詰まりを起こしたりして心臓病や脳卒中になると、命にかかります。命を取りとめても、重い後遺症が残る、医療費も高額になります。

年に1回、健診を受けることで大病を防ぎ、将来の医療費も減らすことができます。

「ご家族にもぜひ受診をおすすめください！」

全国の健保組合で

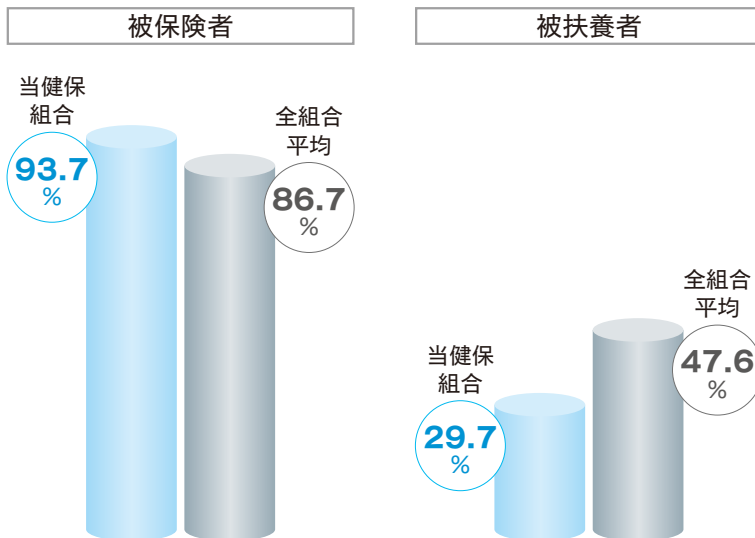
ご家族（被扶養者）の

健診受診率が低くなっています

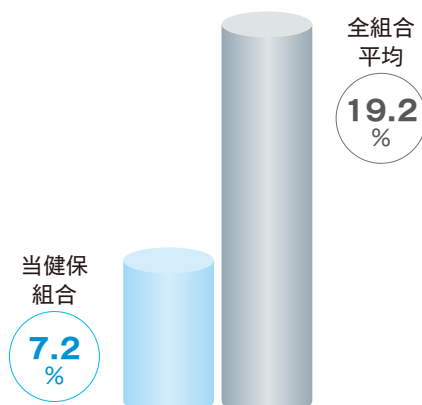
全健保組合の平均値によると、被扶養者（ご家族）の特定健診受診率は47・6%（左図参照）。これは「半分以上の方が健診を受けていない」ということを示しています。

一方で、被保険者（本人）の受診率が80%を超えているのは、職場で受診機会を得ることが多い

特定健診の受診率



特定保健指導の実施率



※「2018年度健康スコアリングレポート（2016年度実績）」より抜粋

（受診についての情報を入手しやすい）ことに起因していると思われます。被扶養者の方が健診を受けるには、ご自身で医療機関を調べたり、予約をとったりしなければならぬわけですが、「めんどろうだ」「時間がない」といった受診の機会を遠ざけていると、あとで「しっかり健診を受けていれば…」という後悔につながりかねません。健診にかかる時間はせいぜい半日、朝に行けば遅くとも夕方には帰宅できます。年1回の健診を習慣にしてください。

「特定保健指導」で 健康な生活をGET!

特定保健指導を行うのは、保健師や看護師、管理栄養士など、病気予防のエキスパートです。問い詰めたり叱ったりすることは決してありませんので、安心してご参加ください。

健診結果を見ながら、一人ひとりの生活に合った行動計画と一緒に作成します。一方的に指導するのではなく、自分自身の生活習慣をふり返り、達成できそうな目標を設定して、健康的な生活習慣を続けられるようにサポートしてくれます。

健診機関によっては、健診を受けた当日に保健指導を受けられたり、電話やメールで受けたりすることもできます。健康管理のエキスパートにご自身の健康について相談できるよい機会を、ぜひご利用ください。

こんなことを話し合います



特定健診を受けた方のうち、生活習慣病になるリスクが高い方には「特定保健指導」が行われます。病気を未然に防ぐチャンスですから、案内が届いた方は必ず参加してください。

「要再検査」「要精密検査」は放置しないで

健康診断の結果を把握していますか？ 健診は自分の体の状態を知り、健康を維持していくためのものです。検査での異常は体が出す不調のサイン。「要再検査」「要精密検査」は放置せず、早期に対応しましょう。

「再検査」と「精密検査」の違い

健診結果は「異常なし」、「軽度の異常」、「要経過観察」、「要再検査」または「要精密検査」、「要治療」などに分類されます（医療機関によって表記が異なる場合があります）。
では、「再検査」と「精密検査」の違いはなんでしょう。

再検査

異常となった数値が「一時的な変動かどうか」を確認するために、もう一度同じ検査をすること。

精密検査

健診で出た数値からみて「治療が必要かどうか」を確認するために行う、より詳しい検査のこと。

放置しないことが大切

健診結果で「要再検査」もしくは「要精密検査」という結果が出て、「自分は若いから大丈夫」「医療機関に行く時間がない」「めんどろ」といった理由から、検査を見送る人もいます。しかし、こうした結果が出たということは、何かしらの「異常」が起きている可能性があるサインなので、病気の早期発見のためにも、できるだけ早く検査を受けることが大切です。

不安の解消のためにも、必ず医療機関へ

病気のなかには初期にはほとんど自覚症状がないものも多く、気づいたときには悪化していることも少なくありません。病気の早期発見ができれば簡単な治療ですむ場合もあるため、家計も体も負担が少なくなります。

また、再検査や精密検査といわれると「重い病気なのでは？」と不安を感じてしまうものですが、病院でもう一度詳しく調べて何もなければ不安が解消されます。自分やご家族を安心させるためにも、必ず専門の医療機関を受診しましょう。



仮に健診結果が「異常なし」であっても、「異常あり」に近い正常範囲」という場合も含まれています。日頃から自分の健康状態には注意を払いましょう。

熊野古道・那智山石段ウォーク

熊野は世界遺産「紀伊山地の霊場と参詣道」に登録された山岳霊場の1つで、古来より多くの人の信仰を集める。「熊野本宮大社」「熊野速玉大社」「熊野那智大社」を含む熊野三山を参拝する「熊野詣」のため、人々が歩いた参詣道が「熊野古道」だ。そのなかの一部、那智駅から那智大社・那智の滝に向かうコースを紹介しよう。

大門坂から
熊野那智大社に
向かう石段

那智駅から歩いてすぐのところに補陀洛山寺がある。昔南海の彼方にあるとされた浄土をめざして船出する「補陀洛渡海」の発源地だったという。ここから県道や旧道を20〜30分ほど歩き、「曼荼羅のまち」の石碑から細い道に入る。林の中をゆるやかに登っていくと北条政子の「尼將軍供養塔」が右手にある。その先の墓地の脇を抜けて車道をしばらく歩くと王子神社（市野々王子跡）に着く。ここからさらに歩き、川を渡ると大門坂の入口だ。バスや車でここまで来て、大門坂から歩いて登る観光客も多い。鳥居をくぐり振ヶ瀬橋を渡ると石畳の道となる。どつしりとした夫婦杉の間を通り抜け、山中の石段を上がって行く。多富気王子跡を過ぎ、登つていくと駐車場に出る。

ここから表参道を上がれば熊野那智大社に到着。すぐ隣に那智山青岸渡寺がある。参拝したら、ご神体の那智の滝へ。133mの落差は日本一で、水しぶきをあげて下へ下へと流れ落ちる水の勢いに、疲れも吹き飛ばすように感じる。



ふだらくとかいせん
補陀洛渡海船

補陀洛山寺の境内に
展示されている。



ふだらくさんじ
補陀洛山寺

8:30 ~ 16:00
0735-52-2523



那智勝浦町観光協会

0735-52-5311

<http://www.nachikan.jp/>

／使わないなんてもったいない！／

ジェネリック医薬品



ジェネリックは新薬と同じ効きめなのに、自己負担は減りますよ！

ジェネリック（後発医薬品）は、新薬（先発医薬品）の特許期間が過ぎた後に、他の製薬会社から新薬と同じ有効成分を使って作られます。厚生労働省が定める品質基準をクリアして承認を受けているので、効きめや安全性、品質は新薬と同等であるのに、価格は新薬の2～7割と安いのが特徴です。

ジェネリックに変更してよろしいですか？

ジェネリックって安い薬でしょ？新薬でお願い！



1年間ではこんなにお得です！※医薬品の価格は一例です

高血圧薬（バルサルタン 80mg）の場合

新薬 9,855 円

ジェネリック 2,190 円

自己負担は7,665 円減！

アレルギー薬（フェキソフェナジン塩酸塩錠 60mg）の場合

新薬 12,045 円

ジェネリック 2,190 円

自己負担は9,855 円減！

*自己負担3割の場合、薬価のみの比較です（2018 年 4 月現在）。

どうしてそんなに安いのか？！ 色や形が違うのも気になるけど…



長い歳月と膨大な費用をかけて開発される新薬に対し、ジェネリックは開発にかかる費用や時間が少ないため価格も安く抑えられます。

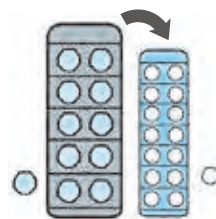
また、新薬と色や形が違うのは、異なる添加剤が使われることがあるからですが、有効性や安全性に違いはありません。むしろ、製造技術の進歩などにより、のみやすく改良されることもあります。

●開発にかかる期間と費用

	開発期間	開発費用
新薬	9～17 年	数100 億円
ジェネリック	3～5 年	約 1 億円

改良されたジェネリックも

“ジェネリックにしたら服用が楽になった！”という声も！



●錠剤の大きさを小さくしたり、味やにおいを改良してのみやすく

●文字や色を工夫して間違った服用を防ぐなど

ジェネリックのこと全然知らなかった…
今回からはジェネリックでお願いします！



*すべての薬にジェネリック医薬品があるわけではありません。

まずは医師や薬剤師にジェネリックへの変更希望を伝えましょう！

日常生活からくる肩こりには
保険証は使えませんが…

デスクワークで
肩がこったから、
マッサージお願い

ルールを知って安心

整骨院・接骨院のかかり方

整骨院等では
健康保険が使えない場合があるの？



整骨院・接骨院で健康保険が使えるのは、
打撲、ねんざ、挫傷（肉離れなど）、骨折※、脱臼※のみ！
※骨折・脱臼は、応急処置を除き医師の同意が必要です。



病院と整骨院等の違い



病院などで診察を行う医師は、患者の不調に対し、問診、レントゲン撮影や血液検査などを行ったうえで、注射や薬、手術等による治療をします。

一方、整骨院等で施術を行う柔道整復師は、こうした検査や注射・投薬などの治療行為が認められていません。整骨院等で健康保険が適用されるのは、上記の症例に限定されています。そのほかの場合は、全額自己負担となります。

施術を受けてもなかなかよくなる時は、
どうすればいいの？



症状が改善しないときは、
整形外科など専門医を受診しましょう



健康保険が使えるケースを知っておくことはもちろんですが、長期間通っても症状が改善されないときは、医療機関を受診して詳しい検査を受けることも大切です。けがだと思いこみ整骨院に通っていたのに痛みがとれず、整形外科を訪れて検査を受けると、内臓疾患が原因であったことが発覚したケースなども報告されています。

その他の注意点

- 「療養費支給申請書」は、負傷名・日付・金額等を確認してから署名しましょう。白紙の申請書には署名をしないようにしましょう。
- 領収書は必ず受け取り、大切に保管してください。
- 健康保険が使えないケースにもかかわらず、柔道整復師から健康保険が使えると説明を受けて施術を受けた場合は、後日、健康保険分の費用を請求されることがあります。

全額自己負担となるケース（一例です）

- 単なる肩こり、筋肉疲労
- 神経痛・リウマチ・五十肩などからくる痛み・こり
- 過去の交通事故等による後遺症
- 症状の改善が見られない長期の施術
- 病院などで治療中の負傷

※仕事中や通勤途上に起きた負傷は、健康保険ではなく、労災保険が適用されます

自分の健康のためにも、
整骨院等と病院の違いやルールをよく知っておかないとね！



根菜の酢鶏

3品そろろう!
時短
簡単レシピ

材料 (2人分)

鶏もも肉	小1枚 (200g)
(下味) 酒	大さじ1
塩・こしょう	少々
大根	100g
れんこん	1/2 節 (75g)
生しいたけ	2枚 (40g)
赤パプリカ	1/4 個 (40g)
大根の葉	40g
砂糖	小さじ1
塩	小さじ1/4
(A) ケチャップ	大さじ1
酢	大さじ1
ブラックペッパー	少々
片栗粉	大さじ1/2
こま油	大さじ1/2

作り方

- ①鶏もも肉は一口大に切り、ポリ袋に入れて下味をもみ込む。
- ②大根とれんこんは皮をむき、8mm厚さのいちょう切りにする。生しいたけは軸を取り、4等分に切る。赤パプリカは乱切りにする。大根の葉はさつとゆでて水気を絞り、小口切りにする。
- ③カップに(A)の材料を入れ、混ぜ合わせておく。
- ④①のポリ袋に片栗粉を加えたら、袋に空気を入れ、口を閉じてシャカシャカと振り、まんべんなく片栗粉をまぶす。
- ⑤フライパンにごま油を入れて中火にかけ、④の鶏肉、大根を入れる。大根に焼き色がついたら裏返す。
- ⑥鶏肉に火が通ったら、れんこん、生しいたけ、赤パプリカ、大根の葉の順に加え、混ぜ合わせておいた(A)を加えて味を調える。全体にとろみがつくまで炒めたら、器に盛り付ける。

塩分控えめでもおいしいレシピ



1人分

324kcal

塩分 1.5g

注目食材 大根

根にも葉にもカリウムが豊富に含まれます。根には消化酵素のジアスターゼやオキシダーゼが含まれるので、胃もたれや消化不良があるときにおすすめ。葉にはβ-カロテン、ビタミンB1、B2、Cなども含まれます。



時短ポイント



鶏肉は早く火が通りやすくなるよう、一口大に切ります。ポリ袋に入れて片栗粉をつけると、少ない量の片栗粉で、短時間でまんべんなくつけられ、ボウルを洗う手間も省けます。

●撮影 花田真知子
●スタイリング 佐藤絵理

●料理制作
柴田真希
(管理栄養士)



小松菜としめじの辛子和え



1人分
32kcal
塩分 0.8g

材料 (2人分)

小松菜…………… 1/2 袋 (100g)
しめじ…………… 1/4 パック (25g)
かつお節…………… ひとつまみ (2g)

(A) 練りからし… 小さじ 1/2
みりん…………… 大さじ 1/2
しょうゆ…………… 大さじ 1/2
だし汁…………… 大さじ 2

作り方

- ①小松菜をざく切りにする。しめじは石づきを切り、手でほぐす。
- ②ボウルに(A)を入れて混ぜ合わせる。
- ③熱湯に塩(分量外・適量)を入れて、小松菜としめじを30秒ほどゆで、湯切りをし、粗熱を取る。
- ④②のボウルに、よく水気を切った③と、かつお節を入れて和え、器に盛り付ける。

注目食材

かつお節

発酵食品で、イノシン酸という旨味成分を含みます。旨味は単独よりも他の旨味成分と合わせるほうが増します。昆布の旨味成分グルタミン酸やしめじの旨味成分グアニル酸が加わることで、塩分控えめでもおいしく味わえます。



💡 小松菜はあくが少ないので、しめじと一緒にゆでます。
だし汁は冷蔵保存または冷凍保存でストックしておくとう便利。

にんじんとしょうがのベジラテ

材料 (2人分)

にんじん…………… 100g
砂糖…………… 小さじ 2
しょうが(すりおろし) …… 小さじ 2

豆乳…………… 400cc
シナモン…………… 適量

作り方

- 〈下準備〉にんじんは皮をむき、一口大に切り、やわらかくなるまでゆで、ざるに上げて水気を切る。
- ①鍋ににんじんと砂糖、しょうが、豆乳を入れて火にかけ、沸騰直前まで温め、火を止める。
 - ②①の鍋の中でハンディミキサーをかけ、空気を入れながら全体を攪拌する。
 - ③容器に注ぎ、お好みでシナモンをかける。

注目食材

にんじん

カリウムやβ-カロテンを多く含みます。β-カロテンには、皮膚や粘膜を保護する働きのほか、免疫力を強化するなどの働きもあります。



1人分
130kcal
塩分 0.1g

Column

塩分を摂りすぎない調理法・食材選びのコツ

- 塩分を摂りすぎないためには、①味付けを工夫する、②カリウムを多く含む食材を摂ることがポイントです。

①の味付けについては、香辛料や香味野菜、酢・柑橘類などを使うことで、少ない塩分でもおいしく感じられます。また、野菜にじっくりと焼き色をつけてコクを出

したり、かつお節、昆布、きのこ類などの旨味強い食材を使うと、薄味でもより満足感が得られます。

②のカリウムについては、余分な塩分を体外に排出する作用があり、野菜、果物、海藻類、豆類、イモ類などに多く含まれます。食事ではいろいろな食材を摂りましょう。

市販のお惣菜等を利用するときは…

麺類を選ぶと、ついスープを飲んでしまいがちですが、塩分を摂りすぎないためにはスープを残しましょう。

海鮮丼や餃子、コロツケなどを購入すると、しょうゆやソースなどの小分けの調味料がついてきますが、料理の上から全体

にかけるのはNG。お惣菜等はしっかり味が付いている場合もあるので、まずはそのまま食べてみましょう。そのうえで、調味料を使う場合は、小皿にとって少しずつ付けながら食べると、物足りなさを感じることなく、塩分量も抑えることができます。

医療費控除を活用していますか？

医療費控除とは、前年1月から12月の1年間に、ご家族の分も含めて負担した医療費等が一定額を超えたとき、納めた所得税の一部が還付される制度です。支払った医療費等の金額が10万円（または総所得金額等の5%）を超える場合、税務署に確定申告を行うことで、上限200万円まで課税所得額から控除され、税金が精算されます。

医療費控除の計算式

$$\text{医療費控除額} = \text{1年間に支払った医療費等} - \text{補てんされる金額※} - \text{10万円}$$

[総所得金額等の5%の方が少ない場合はその金額]

※補てんされる金額：健康保険の高額療養費、家族療養費、出産育児一時金、健保組合の付加金等および生命保険の入院給付金等

医療費控除の対象は？



対象となる 主な場合

- 医療機関等に支払った診療費
- 治療のための医薬品の購入費
- 通院費用や往診費用、出産費用 他

対象とならない 主な場合

- 健康診断や人間ドック、予防接種の費用
- ビタミン剤や健康食品等の購入費
- 自家用車で通院するときの駐車料金やガソリン代 他

当健保組合コミュニティサイト『あなたの医療費のお知らせ』をご活用ください

所得税法等の一部改正により、医療費控除の手続きが改正され、医療費通知（健保組合が紙媒体で発行したものに限る）を医療費の明細書として確定申告書に添付した場合には医療費の領収書の保存を要しないこととされました。

しかしながら当健保組合のように、電子的に発行された医療費情報を印刷して使用することはできません。従いまして、『あなたの医療費のお知らせ』は明細をご記入いただく際にご活用いただき、従来どおり医療費領収書の保存をお願いします。



「セルフメディケーション税制」とは？

「セルフメディケーション税制」は、かぜ薬や胃腸薬など、スイッチ OTC 医薬品※の購入合計額が年間 12,000 円を超えた場合、医療費控除の対象となる制度です。ただし、定期健診、予防接種など健康づくりに一定の取り組みをしていることが条件となるため、申告時には健診結果通知表などの添付または提示が必要です。また、購入した医薬品が対象であることを示すドラッグストアなどのレシートや領収書は、自宅等で5年間保管する必要があります。

また、「セルフメディケーション税制」は、医療費控除の一部であるため、従来の医療費控除との併用はできません。12,000 円を超えてスイッチ OTC 医薬品を購入し、さらに医療費等の自己負担額が10万円を超えている場合は、「セルフメディケーション税制」と「医療費控除」のどちらかを選んで申告を行うことになります。

どちらの減税額が多いかは、国税庁ホームページでシミュレーションできます。お得なほうを選んで申告しましょう。

※スイッチ OTC 医薬品：医師の処方が必要な医療用医薬品から転用された特定の有効成分を持つ市販薬。OTC (OVER THE COUNTER) は薬局などのカウンター越しに販売するという意味。

詳しくは、国税庁ホームページをご覧ください。住所地を管轄する税務署へお問い合わせください。



事務局だより

(公告) 理事長 井坂 博恭

2019年4月1日

タキロン健康保険組合との 合併が行われます

去る2018年7月に開催された組合会において、タキロン健康組合と伊藤忠連合健康組合の合併の方針について審議が行われ、2019年4月1日付けで両健康組合が合併する方針であることが決議されました。合併に関する最終的な決議は、2019年2月に開催される組合会において行われます。

本合併において伊藤忠連合健康組合が存続組合となり、タキロン健康組合は消滅組合となります。

なお、当健康組合の運営において、本合併による変更点はございません。経緯等の詳細はホームページに掲載されておりますので、そちらもご覧ください。

特定被保険者制度(介護保険)が 廃止となります

現在、当健康組合の介護保険料徴収において特定被保険者制度を導入しておりますが、2018年7月に開催された組合会において、2019年3月1日以降廃止となることが決議されました。

介護保険料の徴収において、2019年3月分介護保険料(4月納付分)から特定被保険者に係る介護保険料は徴収されなくなります。

※お問い合わせは当健康組合業務課(TEL 03-3662-9951)までお願いします。



族1人ひとりが健康でいることは、家庭円満のキポイントとなります。

例えば、奥さまの場合、家事や子育て・介護などで忙しく、健康診断を受けていない人が見受けられますが、健診受診は健康管理のファーストステップです。ご主人は奥さまが健康診断を毎年受けているか必ず確認してください。また、反対に、ご主人が運動不足だったり、食生活に不安要素があれば、ご家族と一緒に話し合いをし、対策をとみましょう。

いつまでも家族みんなが笑顔で過ごせるよう、日頃から健康づくりを意識し、少しずつ取り組んでみませんか？

ホームページに掲載されている家庭薬幹旋販売のご案内(PDF)を閲覧するには、パスワードの入力が必要です。

パスワード 保険証に記載のある保険者番号8ケタのうち、下4ケタの数字

2018年11月末現在の
適用状況

事業所数	203	被保険者数	53,361人	被扶養者数	40,953人	扶養率	0.76人
------	-----	-------	---------	-------	---------	-----	-------

馬術

馬術は人と馬とが一体となって競技を行うスポーツです。オリンピックでは男女の区別なく戦う唯一の種目で、幅広い年齢層の選手が活躍しています。障害馬術、馬場馬術、総合馬術の3種目の競技が行われます。

障害馬術

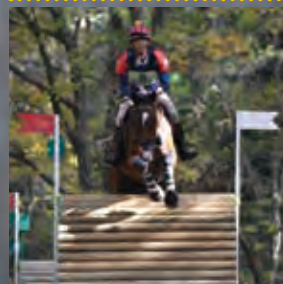
競技アリーナに設置されたさまざまな色や形の障害物を、決められた順番通りに飛び越え、ミスなく規定の時間内にゴールすることが求められます。障害物の落下や、馬が人の指示に従わない不従順などは減点となり、減点の少ない人馬が上位になります。

馬場馬術



長方形の競技アリーナ内で行い、演技の正確さや美しさを競う競技です。「常歩」^{なみあし}、「速歩」^{はやあし}、「駢歩」^{かかけあし}の3種類の歩き方を基本に、さまざまなステップを踏んだり、図形を描いたりします。規定演技と自由演技があり、後者では、芸術的評価（音楽の解釈や図形のユニークさなど）も加わります。

総合馬術



馬場馬術・クロスカントリー・障害馬術の3種目を同じ人馬のコンビネーションで3日間かけて行う競技です。3種目の減点合計の少ない人馬が上位となります。

* クロスカントリー

自然に近い状態の地形に、丸太で作った障害物や池への飛び込み、アップダウンなど、ボリュームのある障害物が設置されます。数kmにわたるコースをかなりのスピードで走行する、人馬ともに体力と勇気が求められる競技です。

**人と馬のコンビネーション、
馬を操る華麗な技術、障害物を飛び越して
疾走する馬の迫力や美しさが魅力！**

協力：公益社団法人 日本馬術連盟