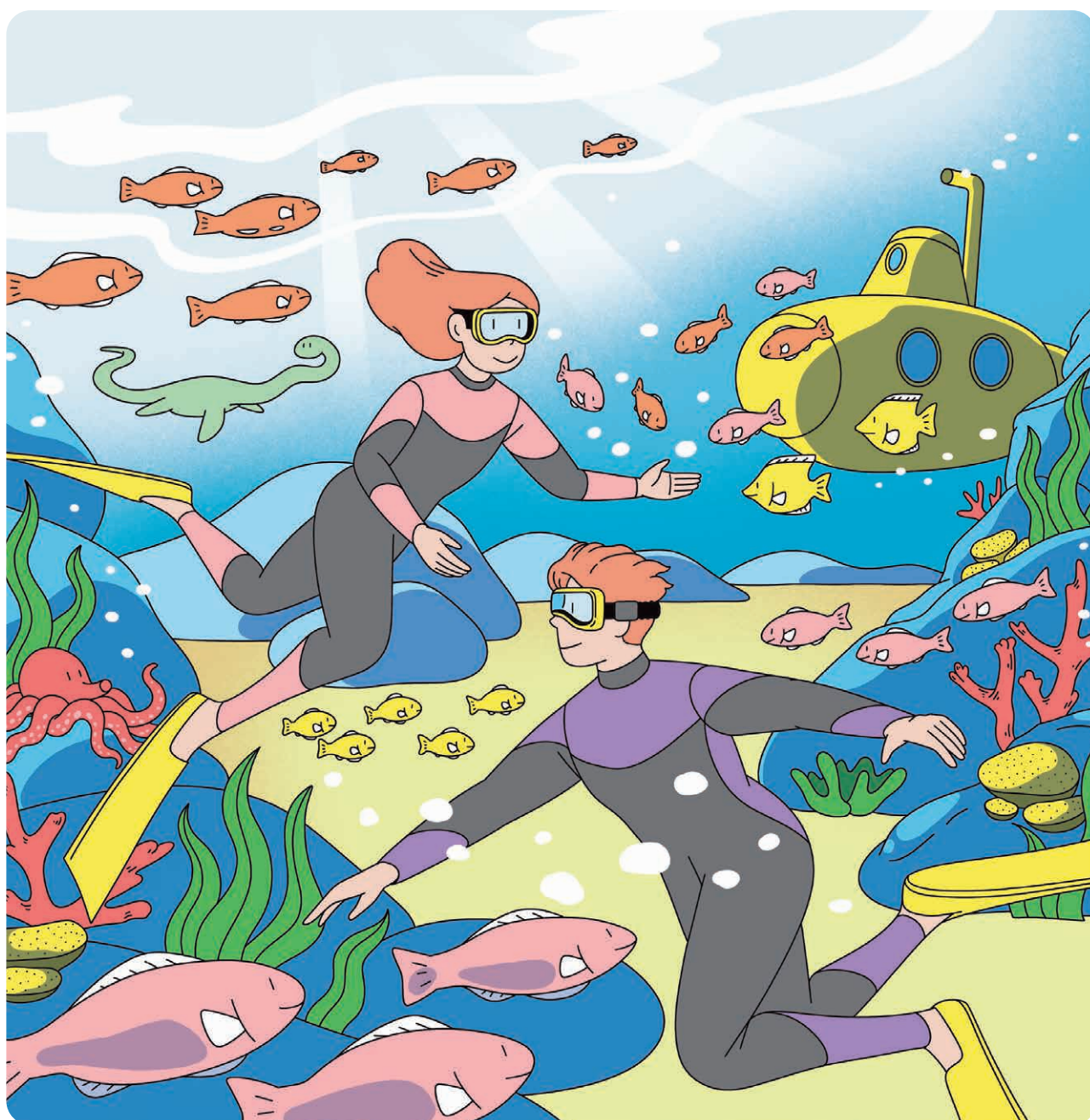


けんぽだより



- 令和6年度決算のお知らせ
- 特定健診を受けましょう!
- 特定保健指導っていいことあるの?
- 高血圧を防ぐ
- Benefit Stationとは?
- 歩きたくなる旅 忍野八海
- Health Information
- マイナンバーカードの保険証利用登録のお願いについて



北関東しんきん健康保険組合

令和6年度 決算のお知らせ

去る、7月25日に開催されました第111回組合会において、令和6年度決算が承認されましたのでお知らせいたします。

令和6年度決算は、収入総額2,484,146千円、支出総額2,206,965千円で収支差引額は277,181千円の黒字となり、実質的な財政状況の指標となる経常収支も215,708千円の黒字決算となりました。加入者の皆様のご理解、ご協力に感謝申し上げます。

一般勘定

健保組合の主な収入源は、被保険者の皆様と事業主に納めていただいた保険料収入です。令和6年度は、被保険者数はほぼ横ばいでしたが、平均標準報酬月額が増加したため、前年度比17,043千円増加し、2,380,152千円となりました。

対して健保組合の主な支出は、加入者の医療費や各種給付金（出産・傷病等）にかかる保険給付費および前期高齢者と後期高齢者の医療にかかる納付金です。令和6年度は保険給付費が前年度比13,600千円減少し、1,237,971千円となりました。

納付金は、令和4年度の新型コロナの感染拡大の影響を反映した前年度の納付金から反動する形で大幅に減り、前年度比198,167千円減少し、805,089千円となりました。

ウォーキングキャンペーンや特定健診・特定保健指導の費用支援など皆様の健康づくりをサポートする保健事業費は、50周年健康グッズ配付もあり10,719千円増加して76,412千円となりました。

今年2025年は「団塊の世代」がみな75歳以上の後期高齢者になる年です。

さらに2040年にかけて高齢者人口がピークに向かう一方、少子化により現役世代は減少していく中、医療費と現役世代の負担はより増加すると予想されています。

健康保険組合では、今後も健康応援アプリのPepUpや福利厚生型保健事業のベネフィット・ステーションなどを通じて、加入者の皆様が楽しくおトクに健康増進や生活の質向上に取り組んでいただけるよう保険者機能の発揮に努めてまいります。

皆様におかれましては、常に自分ごととして健保組合の保健事業を積極的に活用し、健康維持・増進に役立てていただくとともに、適正受診を心がけ、医療費の適正化にもご協力いただきますようお願いいたします。

令和6年度 収入支出決算概要表

健康保険

●収入

科 目	決算額 (千円)	被保険者 1人当たり額(円)
保 険 料	2,380,152	493,194
国 庫 負 担 金 収 入	933	193
調 整 保 険 料	30,713	6,364
繰 入 金	0	0
国 庫 補 助 金 収 入	6,151	1,275
出 産 育 児 交 付 金	1,649	342
財政調整事業交付金	60,694	12,576
雑 収 入	3,854	799
合 計	2,484,146	514,742
経常収入合計	2,387,466	494,709

●支出

科 目	決算額 (千円)	被保険者 1人当たり額(円)
事 務 費	48,228	9,993
保 険 給 付 費	1,237,971	256,521
{ 法 定 給 付 費	{ 1,230,093	{ 254,889
{ 付 加 給 付 費	{ 7,878	{ 1,632
納 付 金	805,089	166,823
{ 前期高齢者納付金	{ 263,777	{ 54,657
{ 後期高齢者支援金	{ 541,309	{ 112,165
{ そ の 他	{ 3	{ 1
保 健 事 業 費	76,412	15,833
財政調整事業拠出金	30,572	6,335
雑 支 出 等	8,693	1,801
合 計	2,206,965	457,307
経常支出合計	2,171,758	450,012

収 入 支 出 差 引 額	277,181千円
経 常 収 支 差 引 額	215,708千円

一般勘定

1人当たりの収支の割合

収入



健康保険収入
(保険料+国庫負担金収入)
493,387円 (95.9%)

調整保険料収入
6,364円 (1.2%)

国庫補助金収入
1,275円 (0.2%)

財政調整事業交付金
12,576円 (2.5%)

雑収入・ほか
1,141円 (0.2%)

合計 514,742円

支出

決算残金57,406円
(全体277,044千円)は
別途積立金として定期
預金に預入しました。

事務費 9,993円 (2.2%)

保険給付費
256,521円
(56.1%)

皆さんが病気やけがをした
ときの医療費や出産・傷病時
の手当金です。



高齢者の医療費
として国に支出
しました。



納付金
166,823円
(36.5%)

皆さんの健康維持・増進の
ため、健診や特定保健指導、
WEB事業等に支出しました。

保健事業費
15,833円 (3.5%)

財政調整事業拠出金
6,335円 (1.4%)

その他 1,801円 (0.4%)

合計 457,307円

介護勘定

介護保険制度の運営主体は市区町村ですが、健保組合が40歳～64歳の介護保険第2号被保険者からの保険料徴収を代行し、そのまま社会保険診療報酬支払基金に納めています。

介護保険の収支は、国に納める「介護納付金」が支出の大部分を占めますが、国の介護事業費の拡大にともない増加傾向にあり、厳しい状況にあります。

令和6年度に当組合が納めた介護納付金は265,364千円、介護保険収入は306,699千円となりました。

収入合計	306,699千円
支出合計	265,428千円
収入支出差引額	41,271千円

介護保険

収入

介護保険収入
306,699千円
(110,882円)

合計 306,699千円

支出

決算残金
41,271千円は
準備金に預入
しました。

※()内の数字は、
1人あたり額

介護納付金
265,364千円
(95,938円)

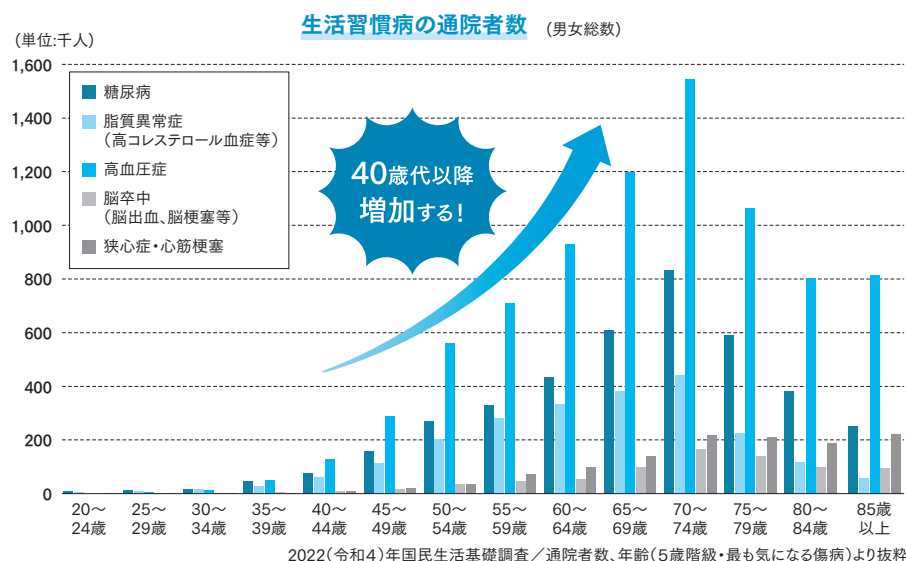
介護保険料還付金
64千円 (23円)

合計 265,428千円

40歳を超えたら生活習慣病のリスクが高まります！ 特定健診を受けましょう！



被扶養者のみなさん、健診はお済みですか？
特定健診を受けて生活習慣病を予防しましょう！



内臓脂肪の蓄積に高血糖、脂質異常、高血圧のうちの2つ以上が重なった状態をメタボリックシンドロームといいます。40歳代以降に増加してきますが、症状がないため気づかずに放置していると、いずれ糖尿病や虚血性心疾患、脳卒中などの深刻な病気の発症につながりかねません。

特定健診でメタボリックシンドロームに早めに気づき、案内があれば特定保健指導を受けて、重症化を防ぐことが大切です。

毎年健診を受けて、**自分の健康状態が悪化していないかどうかチェックしましょう！**

また、ご家族が健診を受けているかどうか**確認**してみましょう！



特定健診で早めに疾病の兆候を見つけ、**早期改善**して重症化を防ぎましょう！

40歳代以降はがんも増える年代です。**がん検診**の受診も忘れずに！

特定保健指導っていいことあるの？



特定保健指導にはこんなメリットが！

健保組合では、みなさんの特定健診の結果から生活習慣の改善が必要と判定された人に、特定保健指導をご案内しています。特定保健指導では、保健師、管理栄養士などの専門スタッフが、主にメタボリックシンドロームの予防や解消を目的とした健康支援をしてくれます。

早めに特定保健指導を受けて生活習慣を改善し、健康を取り戻しましょう。

メリット1 無料で受けられる！

特定保健指導では、生活習慣を見直すための専門家によるアドバイスが無料で受けられます。このチャンスをムダにせず、ぜひ活用してください。

メリット2 専門家の適切な支援を受けられる！

自己流の無理な減量などはかえって健康を害することに。専門家の支援による適切な方法で減量することが健康への近道です。

メリット3 正しく自分の健康状態を知ることができる！

生活習慣病は自覚症状がほとんどないため、気がつかないうちに悪化していることが少なくありません。専門家があなたの健康状態を正しく把握したうえで、適切な健康支援をしてくれます。

メリット4 自分に合った方法で生活習慣改善ができる！

ライフスタイルや食事・運動の好みは人によってさまざま。自分に合った方法で無理のない生活習慣改善を支援してもらえます。

メリット5 続けやすい！

1人で取り組んでいると途中で中断してしまうことも。特定保健指導では継続的なサポートが受けられるため挫折しにくくなります。

メリット6 その後も効果が続く！

特定保健指導を受けた人は、無理のない生活習慣改善方法を見つけることができ、翌年以降も健康な生活習慣を維持しやすく、効果が続きやすいといわれています。

メリット7 病気の発症によるリスクを避けられる！

不健康な生活習慣を続けて病気を発症してしまうと、健康を取り戻すことが難しくなってしまいます。病気の症状による不快感や苦痛に加え、通院や服薬に時間をとられたり、病院で支払う医療費負担が重くなったりすることもあります。また、食べたいものが食べられない、やりたいことが自由にできないなどの生活の質の低下にもつながりかねません。

こんなに
メリットがあるのに
特定保健指導を受けないなんて
もったいないわね

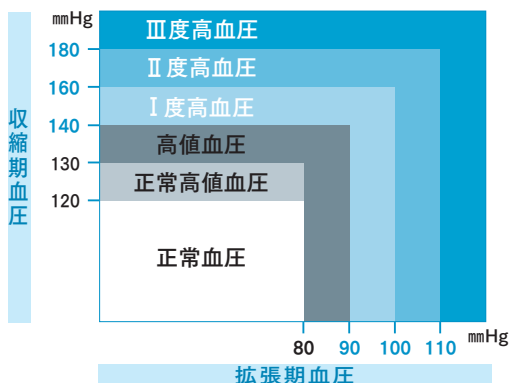


特定保健指導は
早めに健康を取り戻す
絶好のチャンス！
案内があったらぜひ特定保健指導を
受けましょう！

高血圧のめやす

血圧の分類

※医療機関で測る場合は、血圧が高く出る場合がある。家庭で測る場合は、図の各数値よりマイナス5mmHgを目安にする。



血圧まめ知識

収縮期血圧

心臓が収縮して血液を送り出したときの血圧。最高血圧。



白衣高血圧

医療機関で医師や看護師の白衣を見ると、緊張して血圧が上がってしまうこと。



拡張期血圧

心臓が拡張したときの血圧。最低血圧。



本態性高血圧

生活習慣や遺伝などの要因が複雑に影響した、原因が特定できない高血圧で、全体の90%を占める。

さあ、できることから変えてみよう!

予防・改善のためにできること

- ストレス** 日々のストレスはしっかり休養をとって解消しましょう。
- 運動** ウォーキングなど、適度な運動をしましょう。
- 食事** まずは**減塩**。1日6gが目標。過度の飲酒や喫煙も控えましょう。

楽しみながら健康に!

なぜ減塩?

食塩(ナトリウム)をとりすぎると

血液中のナトリウムの濃度が高くなる ▶ ナトリウムの濃度を下げようとして体内の水分が増える ▶ 血管に流れる血液量が増え、血圧が高くなる ▶ **高血圧に!**

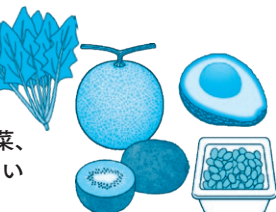


食事

かけしょうゆ・かけソースから、つけしょうゆ・つけソースに



香辛料や香味野菜、酸味で塩味を補い満足度を高める



塩分を排出する働きのあるカリウムを多く含む野菜や果物、大豆を多く食べる
※心・腎疾患がある場合は、主治医に相談してください

行動

かっこいい・おしゃれなスマートバンドで血圧を測る



ストレス

就寝前にラベンダーの香りを(血圧を下げる効果あり。ただし好みでない方にはNG)



Easy 簡単にできる!

魅力的! Attractive

Social みんなでやってみよう!

いまやるとき! Timely

食事

減塩メニューを見かけたら必ずチョイス



出る量が少なししょうゆや食塩の容器を使う



しょうゆや食塩の容器を食卓・テーブルに置かない



食事

「ランチには必ずサラダをつける」「ラーメンの汁は残す」などのマイルールをつくる



行動

家庭や職場などに血圧計を置いて、いつでもどこでも、血圧チェック



行動

禁煙する
お酒は控える



※本稿はナッジの考え方をもとに作成しています。

高血圧を防ぐ

高血圧は
さまざまな
病気の
原因です

こんな行動
心当たりはありませんか？

しょうゆやソースは好きだから



喫煙者だ



お酒をよく飲む



せかせか忙しく生活している



血圧とは、血液が血管（動脈）の壁を押す力のこと。**血圧が常に高いと血管が張り詰めた状態**が続き、**本来弾力性のある血管の壁がだんだん厚く、硬くなり、動脈硬化へとつながります。**
健康に次のような悪影響を及ぼす可能性があります。

・生活習慣病関連・

狭心症・心筋梗塞・心不全

動脈硬化で心臓の血管が狭くなると血流が不足し、**狭心症による胸の痛みや圧迫感**を引き起こします。**血管が詰まると心筋梗塞**となり、命に関わることもあります。**高血圧が続くと心臓に負担がかかり、血液を送り出すポンプ機能が低下して心不全を発症し、息切れやむくみなどの症状が現れます。**

脳梗塞・脳出血など脳卒中

動脈硬化で**血管が狭くなって血流が途絶えると脳梗塞**となり、手足の麻痺や言語障害を生じさせます。また、**血圧の上昇で血管が破れると脳出血が起こり、意識障害や重篤な後遺症が現れることもあります。**

ほかにも…▶

認知症

動脈硬化により脳の血流が悪化すると、脳血管障害による認知症の原因になります。また、高血圧はアルツハイマー病による認知症の要因の一つであることも明らかになっています。

慢性腎臓病（CKD）

高血圧は腎臓の血管に負担をかけ、慢性腎臓病の原因にも。むくみや高血圧の悪化を招いたり、腎不全へ進行したりする可能性もあります。

ヒートショック

冬場の浴室などの寒暖差で血圧が乱高下することにより引き起こされ、心筋梗塞や脳卒中の原因に。高血圧の人は血圧が変動しやすいため、リスクが高くなっています。



Benefit Station ベネフィット・ステーションとは？

会員のみなさまとその家族を応援する**福利厚生サービス**です。
オフタイムを楽しく過ごすための**レジャー・旅行・グルメ・ショッピング**や、
日々の生活でいざというときに役立つ**育児・健康・介護・自己啓発**まで、
幅広いカテゴリーで便利で快適なサービスを取り揃えています。



サービスカテゴリー 一覧



人気サービス ご紹介

皆さんの会費負担は0円！ 健保組合が負担します

■宿泊予約

Beneオリジナル

Bene Rakuten Travel

Beneオリジナルの**スペシャルプラン**と
Bene楽天トラベルで**充実の宿泊プラン**を
ベネフィットステーション会員専用サイトに掲載



■東京ドームシティ



【デジタルチケット】
得10チケット引換券
最大6500円相当
⇒**3,500円**

■八景島シーパラダイス



【Famiポート】
ワンデーパス
大人5,600円
⇒**4,800円**

■映画

各種チケット⇒**500円引き**



※事前のご予約が必要です

■一時保育補助制度（すくすくえいど）



提携の託児所・ベビーシッターで、
会員特典にプラスして**時間補助**
※会員専用サイトで左のマークが目印
※1日2時間／月30時間まで

■介護用品購入補助制度



1, フランスベッドホームケア全科オンライン
2, エリエールオンラインショップ
3, まごころサポート
指定5品目購入で**月額補助**
※自己負担が2万円を超過した金額

■すかいらーく



【コードタイプ】
ご優待券（お食事券）
500円⇒**450円**

■てもみん



【コードタイプ】
利用チケット（1枚）
1,100円⇒**880円**

■コミックシーモア



【コードタイプ】
コミックシーモア図書券
2,000ポイント
(2,200円分相当)
⇒**1,650円**



お休みの日にお出かけした際には、
訪れた施設やサービスが**お得に利用**ができるか、是非チェックしてみてください！



登録無料！

【認証キ-1】

例：記号101番号333→101333

ただし、当月20日以降の加入の場合は翌々月の1日に登録可能となります。

※定年再雇用や任継加入した場合は一度退会となり新規加入者として新たな記号番号にて登録可能となります。ベネポは引き継がれないのでご注意ください。

【認証キ-2】

保険者番号の**06100267**を入力してください。

①アカウントを登録



⇐QRより
ベネフィット
ステーションサイトへ！

<https://bs.benefit-one.inc>

[illegible]

「ベネアアカウントの登録は
こちら」をクリック

ベネフィット・ステーションログイン画面で、
「ベネアカウントの登録はこちら
(みどり色)」をクリック。

②初回ログイン

初回ログイン

※団体参加の方には案内書にご注意ください。（※1）※（※2）※（※3）※

※イベントの申し込み時に使用済みの証照番号は再入力できません。

※証照番号が不明の場合は、企業ご担当番号に「証照発行の要償額」をご入力ください。

※団体参加の方には案内書にご注意ください。（※1）※（※2）※（※3）※

※イベントの申し込み時に使用済みの証照番号は再入力できません。

※証照番号が不明の場合は、企業ご担当番号に「証照発行の要償額」をご入力ください。

上記3点を
ご入力後
ログイン

③ベネアアカウント新規登録

ベネアカウント新規登録

メールアドレス

パスワード

パスワード確認

パスワードの強度

会員登録

既に作成済みのかきまアカウントへログイン可能な場合はこちら

今後使用したいIDとPWを登録します。

今後IDとして使用したいメールアドレスID

今後使用したいパスワード

④メールを確認

差出人: beneone-platform@benefit-one.co.jp
日時: 2021年6月9日 21:54:24 JST
宛先: [REDACTED]
件名: 「バネワン・プラットフォーム」アカウント登録案内メール

※このメールは送信専用となっております。

▼▼▼下記のURLにアクセスし、パスワード入力してください▼▼▼

<https://www.fishbase.org/species/gg0698>

※24時間以内に発着完了まで行わない場合、保証キーは無効になります。

③で登録したメールアドレス（ログインID）に届いたメールのアカウント登録URLにアクセスしてください。

※件名：「ベネワン・プラットフォーム」アカウント登録案内メール

URLをクリック

⑤本人確認1

③で設定したパスワードを入力し送信

⑥本人確認2

本人情報登録

姓 フクリ 名 ハナコ 姓 ハナコ

登録

ご所属の団体で登録されている
 姓名を確認し送信

ベネアカウントの発行が完了しました。

続けてパスワードリマインダの設定をお願いいたします。

※パスワードを忘れた場合に、ご自身でパスワード再設定を行うためにパスワードリマインダ設定が必要となります

パスワードリマインダ設定

ベネアアカウント登録完了



ベネフィット・ステーションでお得にご利用できます！



ベネフィット・ステーションおすすめサービス

No. 10630918

WEB申込

DMM英会話



Web申込で
授業料3か月間
20%OFF

No. 10630311

会員証クーポン提示

NOVA 駅前留学・お茶の間留学



レッスン料金
20%OFF

No. 10630648

WEB申込

ユーキャン 資格通信教育講座



WEB申込みで
受講料の**15%**
ベネポプレゼント

No. 10637014

WEB申込

資格の学校TAC



WEB申込みで
入会金
10,000円無料他

No. 10622817

WEB申込

chocoZAP



WEB申込みで
初期費用5,000円
無料

No. 10622562

会員証クーポン提示

イオンスポーツクラブ



月会費より最大
1,500円OFF他

No. 10769285

会員証クーポン提示

アクアワールド茨城県大洗水族館



入場料おとな2,300円
↓
1,900円他

No. 10676005

会員証クーポン提示

江戸ワンダーランド 日光江戸村



1日手形フリーパス券
おとな 5,800円
↓
5,500円他

No. 10670209

コードタイプ

TOHOシネマズ



シネマチケット
一般 2,000円
↓
1,500円

No. 10670546

コードタイプ

イオンシネマ



シネマチケット
一般 1,800円
↓
1,300円

2025年7月時点の情報です。予告なく変更になる場合がございます。最新情報・利用方法など、ご利用前に会員専用サイトでご確認ください。



ベネフィット・ステーション 会員専用サイト
<https://bs.benefit-one.inc/>

ベネフィット

検索





ベネフィット・ステーションでお得にご利用できます！



ベネフィット・ステーションおすすめサービス

No. 10643048

電話申込

ベネフィット・ステーション 介護相談デスク



電話申込で相談料
無料

No. 10643968

電話申込

「食宅便」食べたいときにすぐおいしい！ 便利でヘルシーな冷凍のお弁当



年度初回のみ送料780円
↓
無料

No. 10721732

WEB申込

ドラッグストアでは買えない 「家庭常備薬」



家庭常備薬



家庭常備薬をお得に購入
20～70%割引

No. 10721601

WEB申込

【BeneTV】健康オンラインセミナー

受講無料！気になる話題のセミナーが続々決定！



無料

No. 10640398

WEB申込

一時保育補助制度 すくすくえいど

すくすく倶楽部へのご入会で
育児補助金制度が利用できます



1時間あたり
300円が
現地で割引
※1日2時間/月間30時間まで

No. 10642649

電話申込

ベネフィット・ステーション 子ども相談デスク



電話申込で相談料
無料

140万の
特典が
使い放題

ベネステアプリ



APP Store



Google play

ログインは年に1度

一度ログインすれば、
1ヶ月間再ログインは不要！
利用までスムーズ！

マイエリア

お気に入りのエリア指定で
クーポンにすぐアクセス！
いつでも活用！

パスとクーポン提示

一度使ったクーポンの
自動保存やお気に入り機能
でどんどん自分好みに！

現在地検索

近くにある優待店舗を検索！
一目で見られるから、スグに
使える店舗がわかる！

ワンタッチで
サグッと
アプリを開く
だけ！



今すぐダウンロード！



App Store
からダウンロード



Google play
でダウンロード

2025年7月時点の情報です。予告なく変更になる場合がございます。最新情報・利用方法など、ご利用前に会員専用サイトでご確認ください。



ベネフィット・ステーション 会員専用サイト
<https://bs.benefit-one.inc/>

ベネフィット

検索





忍野八海

おしののへ

5 湧池

揺れ動く水面や深い水底の景観が美しい忍野八海を代表する池。1983年にはNASAが宇宙で雪を作る実験にこの湧池の水を使用したという。

忍野八海は富士山の雪解け水が、地下の溶岩の間で数十年の歳月をかけてろ過され、澄み切った水となって湧き出た8つの湧水池。雄大な富士山を眺めながら、忍野八海をめざしてウォーキングを楽しもう。

富

土山駅をスタート、まずは金鳥居をくぐる。緩やかな上り坂を富士山を正面に見ながら歩こう。坂を上り切ったら、上宿交差点を左に曲がり進んでいくと、右手に北口本宮富士浅間神社が見えてくる。1900年以上の歴史があるという神社は大きな樹々に囲まれ、厳かな雰囲気が漂う。

神社を後にしばらく歩くと、道の駅の案内とともに、突然大きな球体が現れる。富士山レリーフドーム館で、建物の屋上に富士山頂で実際に気象観測に使用されたレリーフドームが移設されている。道路の反対側には、ユニークな市松模様が目を引くふじさんミュージアムがあり、外壁に富士山のデザインが施されている。道の駅には富士山天然水の水汲み場があるので、富士山や建物を眺めながらひと休みするのもってこいだ。

ここから先は林の中を進む道が続くので、森林浴気分で歩くことができる。忍野入口交差点を左折したら、後は一気に忍野八海をめざそう。住宅や商店が見えてきたらゴールまであと少し。忍野八海駐車場の看板手前を右に曲がれば、忍野八海に到着だ。名水百選にも選ばれた澄んだ湧水で疲れを癒そう。

豆知識

8つの池

忍野八海は出口池、お釜池、底抜池、銚子池、湧池、濁池、鏡池、菖蒲池の8つの池からなる。最も大きな出口池を北極星、残りの7つの池を北斗七星に見立てている。

Information

アクセス

富士急行線
「富士山」駅

HPはコチラ



富士吉田市
観光ガイド



忍野村
観光協会





① 金鳥居

一之鳥居とも称され、神社の鳥居ではなく、富士山という神の山の鳥居と考えられている。



⑤ お釜池

忍野八海で最も小さな池。釜で熱湯が沸騰するように湧水することからこの名が付けられたといわれる。



⑤ 底抜池

樹林が生い茂る静かな場所にあり、忍野八海の中では一番昔の風景を保っている。お釜池と地底で水脈がつながっているといわれる。
※様の木林資料館の敷地内のため、入館料が必要。

🕒 9:00～17:00 📅 不定休
💰 中学生以上300円、小学生以下150円、1歳以上～幼稚園児100円
🌐 <http://hannoki.com/>



② 北口本宮富士浅間神社

富士山の世界遺産の構成資産の一つ。拝殿の左右には樹齢約1000年を数える「富士太郎杉」と「富士夫婦榎」のご神木がそびえる。

🌐 <https://www.sengenjin.jp/>



6.7km
おおよそ
1時間40分
9,000歩

③ 富士山レーダードーム館

富士山レーダーの歴史や、気象観測について学ぶことができるほか、実際の富士山頂の過酷な環境を体験できるコーナーもある。

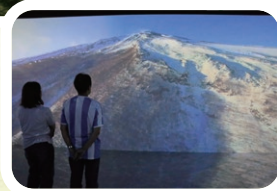
🕒 9:00～17:00(最終入館16:30)
📅 火曜日(祝日を除く)。8月は無休、年末年始(12/29～1/1)
💰 大人630円、小中高生420円、未就学児無料(ふじさんミュージアムとセットで大人800円、小中高生450円)
🌐 <https://fujiyoshida.net/spot/13>



④ ふじさんミュージアム

富士山信仰に関する資料をメインテーマとして展示。ふじさんVRシアターでは、360°+床面に映し出される迫力ある映像で富士登山と富士山の絶景を体感できる。

🕒 9:30～17:00(最終入館16:30)
📅 火曜日(祝日を除く)。7・8月は無休、年末年始(12/28～1/3)
💰 大人400円、小中高生200円、未就学児無料(富士山レーダードーム館とセットで大人800円、小中高生450円)
🌐 <https://www.fy-museum.jp/>



温泉

富士山溶岩の湯 泉水



富士山の伏流水を使用した日帰り入浴施設。露天風呂から富士山の雄大な姿を見ることができる。浴壁・浴床には富士山の溶岩素材を使用している。

🕒 10:00～23:00(最終入館22:30)
💰 中学生以上900円、4歳～小学生600円、3歳以下500円

グルメ

吉田のうどん



富士吉田の郷土料理。最大の特徴は麺の硬さ。繊維質が盛んだった昭和初期、織物の機械を動かす女性が昼食の準備で作業が止まらないように、また、手が荒れないように、男性が昼食にうどんをつくるようになったためといわれている。
(元祖みうらうどん <https://ganso-miuraudon.com/>)

ふじ山のびんご
sightseeing



新倉山浅間公園

富士山の絶景スポット。398段の階段を上った先にある展望デッキから、晴れた日には左右対称に広がる富士山を望むことができる。

※営業時間や料金等は変更される場合があります。

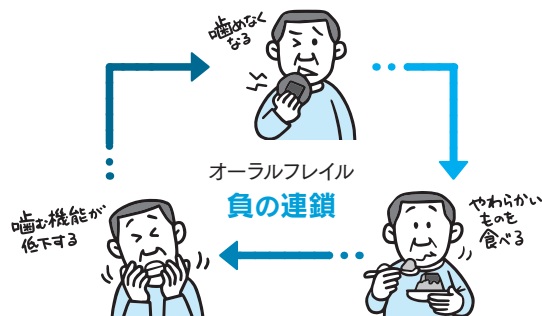
フレイルは口の中から始まる…

「オーラルフレイル」

加齢により心身が疲れやすく衰えた状態のことを「フレイル」といい、要介護状態へと至る前段階です。フレイルは、口腔機能の低下（オーラルフレイル）から始まる場合があります。

噛めないからやわらかいものを食べる、やわらかいものを食べるから噛む機能が低下する、噛む力が低下するから噛めなくなるという負の連鎖が、口腔機能の低下を招きます。食欲・摂取量が低下することで低栄養となり、筋力・筋肉量の減少、基礎代謝量の低下につながるのがフレイルです。きっかけは口腔機能の低下といえ、人生100年時代だからこそ、口腔ケアは重要になっています。

ただし、毎日の歯みがきや歯科医院の受診だけが口腔ケアではありません。会話は摂食嚥下に関連する筋力を鍛え、運動は噛む力に影響する体幹を鍛えます。人や社会とのつながりを持ちながら、アクティブに人生を楽しむことがオーラルフレイルを予防するコツです。



4点以上で危険！

✓ オーラルフレイル セルフチェック	はい	いいえ
半年前と比べて堅いものが食べにくくなった	2点	0点
お茶や汁物でむせることがある	2点	0点
義歯を入れている	2点	0点
口の乾きが気になる	1点	0点
半年前と比べて外出が減った	1点	0点
さきイカ、たくあんくらいの堅さの食べ物を噛める	0点	1点
1日2回以上、歯をみがく	0点	1点
1年に1回以上、歯医者に行く	0点	1点

出典：日本歯科医師会リーフレット「オーラルフレイル」

HEALTH INFORMATION

その不調、睡眠不足のせいかも？

監修：早稲田大学 睡眠研究所 所長 西多 昌規



ちゃんと寝ていますか？

睡眠不足は熱中症になりやすいです

なぜ？ 体温調節機能が低下するから

労働安全衛生総合研究所の試験結果によると、睡眠時間が短い場合（4時間）や、ふだんより1.5時間程度睡眠時間が短くなった場合は、翌日に運動すると体温が高くなりやすく（上がった体温が下がりにくくなる）、汗の量も多くなることがわかっています。体温調節機能が低下している状態に加え、高温多湿の夏の環境が重なり、熱中症のリスクを上昇させるわけです。また、このようなときに昼寝をしても、眠気が解消されるだけで体温調節機能は回復しないこともわかっています。



屋外で体を動かすイベントの前夜は、ぐっすり眠れる時間を優先して確保するようにしましょう。なお、睡眠時間が確保できなかった場合は、安全のため運動を中止することも検討を。

寝酒はダメ

眠れないからといってアルコールの力を借りるのはNGです。中途覚醒や利尿作用により睡眠の質が低下してしまいます。

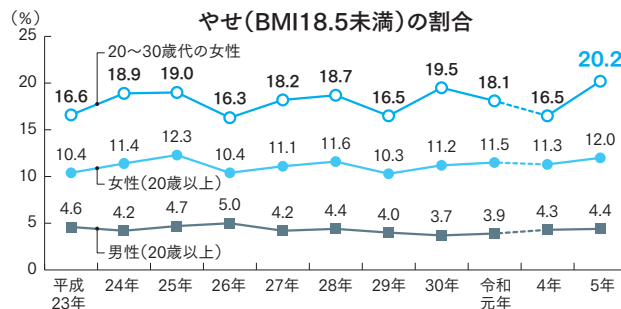
とにかくリラックスするのが眠るためには大切なので、ストレッチや深呼吸などで緊張を和らげましょう。



20～30歳代の女性の
5人に1人

「やせ」が招く健康リスクを見逃さないで

日本は先進国で最もやせている女性が多く、**20～30歳代女性の5人に1人がBMI18.5未満の「やせ」に該当します。**やせた体型を理想とする風潮による過度なダイエットなどで低栄養状態に陥るケースが増加している現状を受け、日本肥満学会は「女性の低体重・低栄養症候群(FUS)」を新たに定義し、予防策を示す方針です。



※「国民健康・栄養調査結果の概要」(令和5年 厚生労働省)より作成
(令和2・3年は調査中止)

「やせ」が引き起こす健康リスク

「やせ」は必要な栄養が不足した低栄養状態です。低栄養状態が続くと貧血や骨粗しょう症などのさまざまな健康リスクが生じます。

糖尿病

血糖値が正常より高い耐糖能異常の若年女性の割合は、普通体重1.8%に対し、やせ13.3%で約7倍に上昇。

妊娠・出産への影響

月経異常や妊娠の可能性の低下、子どもの将来の生活習慣病リスクに影響する低出生体重児のリスクが高まる。



ご自身の健康を守るため、また将来の妊娠・出産に備え、栄養バランスのよい食事や適度な運動を習慣にし、適切な体重管理を心がけましょう。



参考 BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m)²

- ～18.5未満 ▶ やせ
- 18.5～25未満 ▶ 普通体重
- 25～ ▶ 肥満

ここを
目標に!

HEALTH INFORMATION

クイズ 健康の分かれ道

直接煙にさらさなければ大丈夫?

周りの人の健康を害さないためには…

A 誰もいない場所で
タバコを吸う



B 完全に禁煙する



こんな経験はありませんか?

- ☑ ベランダで喫煙して部屋に戻った後、「タバコ臭い」と言われる
- ☑ 喫煙所を利用した後に、服や髪の毛ににおいがついてしまう
- ☑ タバコの火を消した後も、部屋や車内ににおいが残る

ベランダや屋外、喫煙所など、人がいない場所で喫煙するだけで、周囲へのタバコの影響を抑えられると思っていませんか? 実は、それだけでは不十分。目に見えない「サードハンド・スモーク」(残留受動喫煙、三次喫煙)にも注意が必要です。

サードハンド・スモークとは?

タバコの煙に含まれる成分は、壁や家具、衣服や髪に付着して長時間残留し、時間がたってからも周囲の人に影響を与えます。これがサードハンド・スモークです。

これらは、タバコの有害成分が自分の服や髪、部屋の中に残ってしまっているサイン。サードハンド・スモークのリスクを減らすには、喫煙後は手洗いや着替えをし、45分以上待ってから部屋に戻ることも有効と考えられています。しかし、ご自身や周囲の人の健康を守るために最も確実なのは、完全に禁煙することです。

答え

B

マイナンバーカードの保険証利用 登録のお願いについて

以下の手順で保険証利用登録を実施してください

1 マイナンバーカードをお持ちでない方は、まずはマイナンバーカードを取得

申請

※以下から選択

1



スマホから パソコンから
オンライン申請

2



証明写真機
から

3



郵送

受け取り

- ①ハガキが届く
- ②受け取りに行く



詳しくはこちら



マイナンバーカード
総合サイト

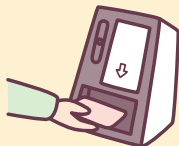
2へ

2 マイナンバーカードをお持ちの方は保険証利用の申込み

マイナンバーカードを健康保険証として利用するには、申込みが必要です。 ※以下から選択

医療機関で

- ☑ 医療機関・薬局の顔認証付きカードリーダーから申し込めます



スマホから

- ☑ 下記3つを準備
- ①マイナンバーカード
- ②マイナンバーカード読取対応のスマホ
- ③アプリ「マイナポータル」のインストール

マイナポータル

- STEP1 「マイナポータル」を起動する。
- STEP2 「申し込む」をタップする。
- STEP3 利用規約等に同意する。
- STEP4 マイナンバーカードを読み取る。



iPhone



Android



セブン銀行ATMで

- ☑ 必要なものはマイナンバーカードのみ！

ATM 画面

マイナンバーカード
での手続き



健康保険証
利用の申込み



マイナンバーカードで受診するメリット

安心 よりよい医療が受けられる！

- 特定健診や診療の情報を医師と共有でき、重複検査を防ぎ、自身の健康・医療データに基づくより適切な医療を受けられます。
※本人の同意なく情報が共有されることはありません。
- 薬の情報も医師・薬剤師と共有でき、重複投薬や禁忌薬剤投与のリスクも減少します。
※本人の同意なく情報が共有されることはありません。
- 旅行先や災害時に受診する際も、薬の情報等が連携されます。

便利 各種手続きも便利・簡単に！

- マイナポータルで医療費通知情報を入手でき、医療費控除の確定申告が簡単にできます。
- 医療費が高額な場合に申請する「限度額適用認定証」が不要になります。
- 就職や転職後の保険証の切り替え・更新が不要。
※新しい保険者による登録手続きが必要です。
- 高齢受給者証の持参も必要なくなります。