

兼松連合

世界中が禁煙に挑戦

# 健保だより



禁煙で健康増進

その1歩から元気が始まる

この冊子をご家庭に、お持ち帰りください



# 平成26年度 収入支出決算報告

平成26年度収入収支決算は、7月24日に開催されました第88回組合会において承認されました。  
被保険者数の増加に伴う保険料収入の増加により、経常収支は1億3925万3千円の黒字となりました。

健康保険組合を取り巻く状況は、平成20年度の新高齢者医療制度の導入後、年々厳しさを増しており、当組合も引き続き厳しい運営を強いられておりますが、平成26年度は高齢者医療制度への納付金が、前年度と比べて7867万1千円減少しました。また、医療費の支払いに充てられる保険給付費は全体では被保険者数が増加したことから、前年度を1310万3千円上回りましたが、被保険者1人当たりでは、△2633円の減少となりました。高額医療交付金等を除いた経常収支では、こちらも予算時より好転し、経常収入24億286万円、経常支出22億6360万7千円、経常収支差引額は1億3925万3千円の黒字となりました。

平成26年度の収支決算は、予算時の想定より好転し、収入総額24億5114万9千円に対し、支出総額は、22億9961万7千円となり、収支差引残額は1億5153万2千円となりました。

今後の見通しは、平成26年度は財政状況が好転しましたが、27年度から再び高齢者医療制度への納付金が大幅に増加、上昇に転じています。

支出額は拡大の傾向にあり、保険料収入だけでは賅えず、別途積立金を取り崩して財政運営を行わざるを得ないところ中です。

高齢者医療費の負担構造を改革しないと厳しい状況にあり、国民医療費の約6割が65歳以上の高齢者にかかる医療費になっています。日本の高齢化は今後ますます進行し、それに伴い医療費も増え続けていくと見通されています。これから私ども健康保険組合の

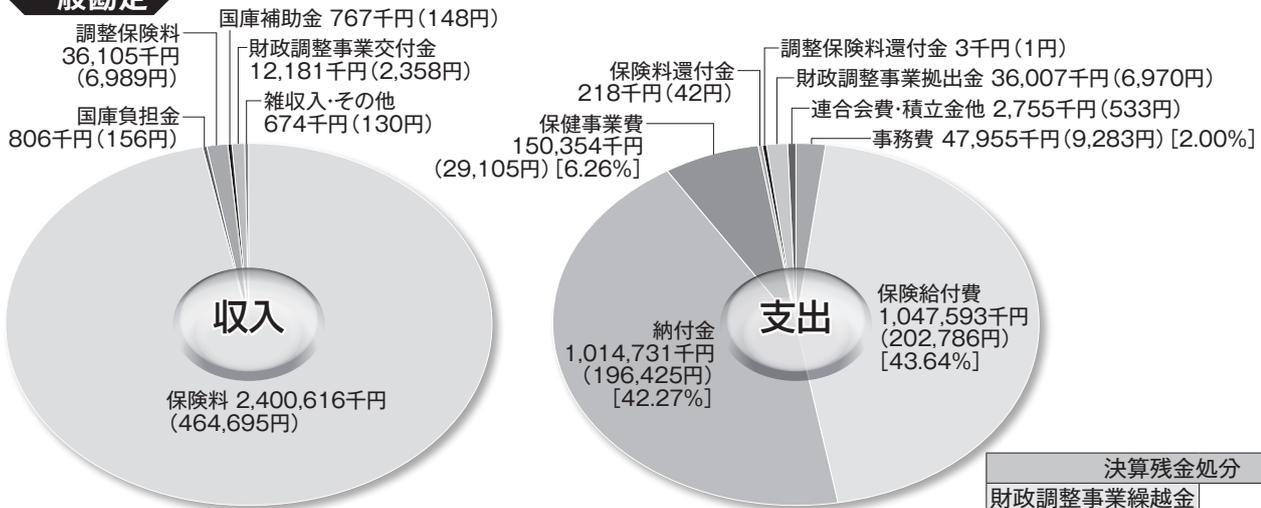
負担は、さらに増加することはもう確実なものになっています。  
現役世代に偏った過大な負担を求める現行制度を改革し、公平、公正な高齢者医療制度へ向けて今後も働きかけを行っていかねばなりません。

今後とも引き続きご理解とご協力を賜りますようよろしくお願いいたします。

年間被保険者数	前年度比	130人増	5,166人
年間標準報酬月額	前年度比	△2,911円減	362,566円
年間賞与月数	前年度比	0.03カ月増	2.88カ月
保険料収入	被保険者1人当たり	前年度比	△3,559円減 (464,695円)
保険給付費	被保険者1人当たり	前年度比	△2,633円減 (202,786円)
納付金(拠出金)	被保険者1人当たり	前年度比	△20,692円減 (196,425円)
保健事業費	被保険者1人当たり	前年度比	1,962円増 (29,105円)

なお、決算残金1億5153万2千円については、財政調整事業繰越金を除き全額別途積立金として積み立てました。

## 一般勘定



( )は被保険者1人当たり額 [ ]は保険料収入に占める割合

決算残金処分	
財政調整事業繰越金	95千円
別途積立金	151,436千円

収入合計	2,451,149千円(474,477円)	支出合計	2,299,617千円(445,145円)
経常収入合計	2,402,860千円(465,130円)	経常支出合計	2,263,607千円(438,174円)

差引残高	151,532千円
経常収支差引額	139,253千円

## 介護勘定

	区分	決算額(千円)	第2号被保険者1人当たり(円)
収入	保険料	209,159	93,542
	雑収入	19	8
	合計	209,178	93,550
支出	介護納付金	186,584	83,445
	介護保険料還付金	35	16
	合計	186,619	83,461

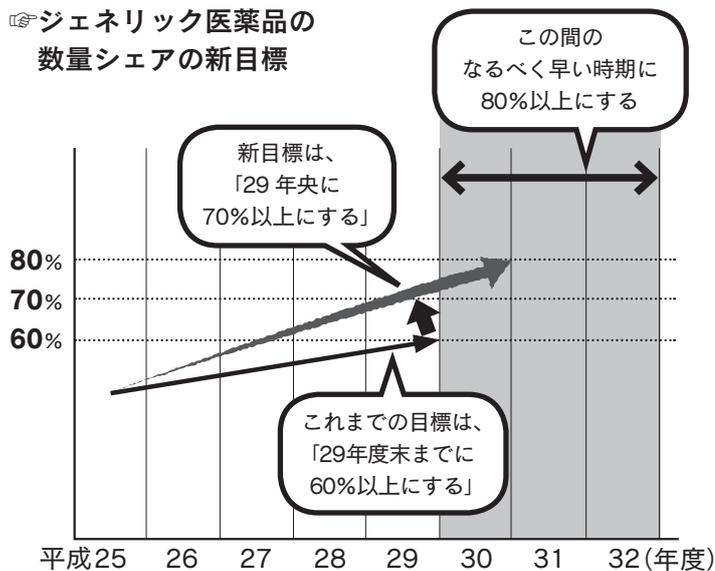
収入総額は、2億917万8千円、支出総額は介護納付金など1億8661万9千円となり、収支差引額は2255万9千円となりました。  
収支残高については、全額準備金として積み立てました。

決算残金処分	
介護準備金	22,559千円

組合の現勢 平成27年3月31日	事業所数	43	平均標準報酬月額	365,016円
	被保険者数	5,100人	一般保険料率(調整1.3%を含む)	8.8%
	被扶養者数	4,083人	介護保険料率	1.4%



ジェネリック医薬品の数量シェアの新目標



① ジェネリック医薬品の普及を加速化

「平成29年度末までに、ジェネリック医薬品の数量シェアを60%以上にする」という、これまでのジェネリック医薬品の普及目標を前倒しし、「平成29年央に70%以上とする」とともに、平成30年度から平成32年度末までの間のなるべく早い時期に80%以上とする」という新しい目標が掲げられま

骨太の方針 2015に見る

医療や健保組合をめぐる今後の動き

今後の国の財政運営を方向づける「経済財政運営と改革の基本方針2015」（骨太の方針）が6月末に閣議決定されました。社会保障は、歳出改革の主要な分野とされ、予定された取り組みを前倒しして実施する方針が掲げられています。医療に関しては、どのような方針が示されたのでしょうか。

した。平成29年央の進捗状況により80%以上の目標の達成時期を具体的に決定するとされています。今後はジェネリック医薬品の安定供給、情報提供の充実などが検討され、さらに利用しやすい環境を整えていくこととなります。

② 「かかりつけ薬局」の推進や薬剤師の活用

患者の服用する薬を一元管理するかかりつけ薬局を推進し、薬剤師による効果的な投薬管理が行われるよう、薬局の改革を検討する方針が出されました。投薬の重複を防ぎ、残薬を解消するなど、患者に役立つ薬局がめざされます。

「健康づくり支援薬局」とは…

厚生労働省では、薬剤師を活用してセルフメディケーションを推進し、健康情報を広く提供する場として、「健康づくり支援薬局」（仮称）の設置を検討しています。これは、「かかりつけ薬局」の機能に加えて、市販薬に関するアドバイスや、健康相談を受け付けるなど、幅広い機能を備えた薬局となります。

③ 医療費適正化へのインセンティブの強化

特定健診・特定保健指導の実施、ジェネリック医薬品の使用、データヘルス計画の実施など、医療費適正化に取り組む健保組合の努力に応じて納付金の負担額が増減するしくみを強化するなど、医療費適正化に向けた一層のインセンティブの強化を図ることが盛り込まれています。

健保組合が実施する健診などの保健事業に、みなさんが積極的に参加することが、健保組合の負担軽減につながります。医療費適正化へのご協力をお願いします。

④ 介護納付金も総報酬制に!?

現役世代の報酬水準に応じて保険料負担を公平化するとして、健保組合が国に納める介護納付金を、加入者数に基づく計算方法から、報酬額に基づくもの（総報酬制）に変えることなどが検討課題としてあげられています。この方針に対し、全国の健保組合で構成する健康保険組合連合会など、被用者保険関係団体は、「後期高齢者支援金に続いてさらなる財源捻出策として、介護納付金や前期高齢者納付金に総報酬制を導入することは到底容認できるものではない」とし、今後も増大していく現役世代の負担を抑制するための施策を求めています。



# 公 告 事 項

## 事業所の編入・削除

	事業所名	所在地	編入年月日	人数
編入	兼松アドバンスド・マテリアルズ株式会社	東京都中央区	平成27年4月1日	6
	事業所名	所在地	削除年月日	人数
削除	ケー・イー・エルシステムズ株式会社	東京都江東区	平成27年4月1日 (ケー・イー・エルテクニカルサービス(株)と合併)	66

## 標準報酬月額が9月から見直されます

健康保険の保険料は報酬に応じて決定されます。

標準報酬月額は、毎年4月5月6月の報酬の平均をもとに決められ、9月から翌年8月まで使用されます（定時決定）。

もし、その間に昇給や降給などで報酬が大幅（2等級以上）に変わったときは、実態にあった保険料とするために臨時に決めます（随時改定）。

## 任意継続被保険者について

会社を退職しても、退職前に2カ月間以上の被保険者期間があれば、最長2年間は引き続き、個人で加入することができる制度です。

ただし、任意継続被保険者の保険料は、事業主の負担がなくなるため全額自己負担となります。

また、保険料は保険料率の見直しがない限り、2年間固定となります。

保険料の算出基礎となる標準報酬月額は、本人の退職時か、当組合の標準報酬月額の平均額（36万円）のいずれか低い方になります。

この標準報酬月額に保険料率（8.8%）を乗じたものが納付していただく保険料となります。

また、40歳～64歳までの人は、介護保険料（1.4%）もあわせて納付することとなります。

## お知らせ

### ◆平成27年度のインフルエンザ予防接種の補助金額変更についてお知らせします。

変更前	3,000円	➡	変更後	3,500円
-----	--------	---	-----	--------

実施対象期間	平成27年10月1日～平成28年1月31日の期間内に接種したもの
請求期間	平成28年3月22日（着）
対象者	兼松連合健康保険組合の被保険者および被扶養者で接種を希望する者
医療機関	指定はありません
補助内容	被保険者・被扶養者ともに年度内1人につき1回限り3,500円を限度に助成します。 1回接種費用が3,500円（税込）に満たない場合はその実費とします。 2回接種の場合でも1回接種費用の補助となります。 ※予防接種は健康保険が使える保険診療ではなく、自由診療ですから、医療機関によって料金が異なります。
請求方法	接種後、医療機関から発行された領収書の原本を 「インフルエンザ予防接種補助金請求書」（様式1.2）に添付し、当組合に請求してください。 領収書には、 1.接種者名 2.「インフルエンザ予防接種」と表記 3.接種日 4.予防接種単体での支払金額（接種回数記載ありのもの） 5.医療機関名

## ◆被扶養者の再確認（検認）の実施について（毎年実施）

※厚生労働省の指導により「保険給付適正化の観点から毎年実施」となっておりますので、お手数をおかけいたしますがご協力よろしくお願いいたします。

### 検認の目的

健康保険では、被保険者（本人）だけでなく、扶養されている家族にも給付を行います。この家族を被扶養者といいますが、健康保険料を負担することなく給付を受けられるので、被扶養者の資格には一定の基準があります。すでに認定された被扶養者が現在も基準を満たしていることを再確認することにより、負担と給付の公平性を確保することを目的としています。

★実施予定日が決定いたしましたら、事業主様宛て別途お知らせいたします。

## ◆常備薬の斡旋について

「健保だより」にはさんであります「家庭用常備薬の特別斡旋について」をよく読んで申し込んでください。必ず配送希望住所、お名前をご記入のうえ、返信用封筒（申込用紙にはさんであります）で組合に提出してください。

組合提出期限：平成27年10月22日（木）必着

直接、業者より発送されます。（配送予定日：平成27年11月下旬頃）

なお、組合からの補助はありませんのでご注意ください。

## ◆協定医療機関の追加について

平成27年4月1日から下記の医療機関と協定を締結いたしましたのでお知らせいたします。

### ●(医) 社団進興会 せんだい総合健診クリニック

所在地：〒980-0811 仙台市青葉区一番町1-9-1 仙台トラストタワー4F

電 話：022-221-0066

★マンモと超音波選択可

※胃X線撮影と胃内視鏡検査選択可 ただし、胃内視鏡検査選択の場合一部負担金有 5,000円（税別）

### ●うえろく健診クリニック

所在地：〒543-0031 大阪市天王寺区石ケ辻町15-15 上六メディカルビル

電 話：06-6773-2500

★基本項目に、男性はPSA腫瘍マーカー、女性はCA125が含まれます

★二次（精密）検査は他医紹介

### 保健指導委託契約の追加

### ●健保連大阪中央病院 健康管理センター

### 協定医療機関の名称変更について（平成27年9月1日から）

医療法人社団葵会 川崎南部病院健康管理センターは、「医療法人社団葵会AOI国際病院健康管理センター」に、変更となりましたのでお知らせいたします。

# 保健事業のご案内

## 兼松連合健康保険組合の生活習慣病予防健診(特定健診)基準検査項目

一般検査	診察	問診・聴診・触診	血液検査	赤血球・白血球・ヘモグロビン・ヘマトクリット・MCV・MCH・MCHC・血小板
	身体計測	身長・体重・腹囲・標準体重・肥満度・BMI・視力・眼底・聴力	糖尿病	空腹時血糖・HbA1c
	血圧測定	最高血圧・最低血圧	肝機能	GOT・GPT・γ-GTP・総蛋白・総ビリルビン・ALB・LDH・ALP
	尿検査	蛋白・糖・潜血・沈査・ウロビリノーゲン	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
呼吸器	胸部レントゲン検査	腎機能	アミラーゼ	
消化器	胃部レントゲン検査(直接)または胃部内視鏡検査 便潜血検査(2日法)	腎機能・痛風	尿酸窒素・クレアチニン・尿酸	
超音波検査	胆のう・肝臓・腎臓・脾臓・膵臓	婦人科(希望者)	子宮頸がん検診 乳がん検診	
循環器	心電図(安静時)	※ P S A	前立腺腫瘍マーカー(年度内50歳以上の被保険者)	

太字：特定健康診査項目

PSAは平成26年4月から基本項目に含まれています。

## 協定医療機関で受診の場合

【注1】平成26年4月から、保険証が健診受診資格の基になっていますので、当日、保険証の提示が必要になります。

【注2】平成26年4月から、協定医療機関での健診の場合「健診受給申請書」の提出は不要となっています。

種類	対象者	健診の費用	受診の手順
生活習慣病 予防健診	35歳以上の 被保険者	全額 組合負担	①個人または事業所で予約。 ②予約時(保険証を確認し、兼松連合健康保険組合の加入者であることを告げる)、健診希望日・氏名・事業所名・保険証の記号番号を告げ予約してください。 ③健診当日、必ず保険証をご持参願います。 ※医療機関窓口では、当日、問診票等と併せて健康保険証の確認がされます。 ④健診後、組合が協定している健診項目での受診の場合は、費用の徴収はありません。万一、費用の徴収を求められた場合は組合に連絡してください。ただし、オプションで検査を追加された場合は、費用の請求があります。(また、オプション以外で、一部自己負担金が発生する医療機関があります) ⑤後日、健診結果が受診者に届く。 ⑥結果内容より、「二次検査」の指示を受けた場合は、速やかに予約をとり「二次精密検査受給承認申請書」を組合に提出してください。 ※「二次検査」についての詳細は、下記「二次検査の目的」をご覧ください。
家族 生活習慣病 予防健診	35歳以上の 被扶養者		

**注意**

## 一般健診医療機関で受診の場合

種類	対象者	健診の費用	受診の手順
生活習慣病 予防健診	35歳以上の 被保険者	助成金 30,000円 (上限)	①個人または事業所で予約の上、受診してください。 ②健診後、費用は全額立て替えて支払ってください。 ③健診費用の請求先 → 健康保険組合 「健診費用助成金請求書」に a)領収書 b)健診結果(写)を添えて提出してください。 ④結果内容より、「二次検査」の指示を受けた場合は、速やかに予約をとり「二次精密検査受給承認申請書」を組合に提出してください。 ※「二次検査」についての詳細は、下記「二次検査の目的」をご覧ください。
家族 生活習慣病 予防健診	35歳以上の 被扶養者		

**注意**

## 二次検査の目的

生活習慣病の早期発見と早期治療のために、生活習慣病予防健診後の二次検査を積極的に受診してもらうことです。

### ■対象者

一次健診を協定または一般医療機関で受診した結果、判定が「要精密検査」、「要再検査」の方

### ■対象外

二次検査受診前に当該判定のあった項目で、すでに通院(治療継続中)の方  
生活習慣病予防健診の検査項目以外のオプション検査

### ■二次検査として認められないもの

紹介状、文書代、保険点数で認められない材料等

### ■特例

一次健診と別の医療機関で受診する場合(二次検査ができない医療機関の場合等)は、事前に当組合に問い合わせください。  
※事前の連絡がなく、二次精密検査受診後申請があった場合、承認できない場合がありますのでご注意願います。

### ■受診方法

一次健診後、二次検査の指示を受ける。

二次検査の予約をとり、二次精密検査受給承認申請書を組合へ提出。

二次検査受診……検査費用は組合が全額負担いたします。

二次検査としての組合の助成はこれで終了です。

# 4種類のウイルスに対応したワクチン導入 インフルエンザ予防接種

インフルエンザの予防にもっとも効果的で、重症化を防ぐ効果もある予防接種。  
今シーズンはワクチンで予防できるウイルスが3種類から4種類に増えて、予防効果がさらに高まることが期待されています。



## 重症化も防ぎます



インフルエンザはインフルエンザウイルスに感染することで発症し、38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛などの全身症状が突然現れるのが特徴です。インフルエンザにかけると、子どもでは急性脳症、高齢者や免疫力の低下している人では肺炎など、稀に命にかかわる合併症を引き起こして重症化するおそれがあります。

インフルエンザ予防接種は、インフルエンザの発症を抑え、万一インフルエンザにかかった場合でも重症化を防ぐ効果があることもわかっています。

インフルエンザワクチンは、毎年の流行予測に応じて

## インフルエンザワクチン — 2015-2016 シーズン —

- A / カリフォルニア / 7 / 2009 (X-179A) (H1N1) pdm09
  - A / スイス / 9715293 / 2013 (NIB-88) (H3N2)
  - B / プーケット / 3073 / 2013 (山形系統)
  - B / テキサス / 2 / 2013 (ビクトリア系統)
- \*1回 (13歳未満は2回) の接種に上記すべてが含まれます。

含まれるウイルスの種類が変わります。これまでのワクチンはA型2種類、B型1種類でしたが、近年の流行状況や世界の動向などを踏まえ、今シーズンはB型が2種類に増え、予防できるウイルスの種類が広がります。

## 流行前に受けましょう

インフルエンザは、例年12月～3月に流行のピークを迎えます。インフルエンザワクチンは、接種の約2週間後から効果が現れ、その後5カ月間ほど効果が続くと言われています。とくに2回接種が必要な13歳未満のお子さんなどは、12月の流行に備えて計画的に接種して

おくとよいでしょう。

なお、予防接種を受けてもインフルエンザに絶対にかからないわけではありません。日ごろから予防をしておくことで、インフルエンザだけでなく、冬に流行しやすいかぜの感染を防ぐことにもなります。

## 毎日行おう インフルエンザ・かぜ予防の基本

### 手洗い

とくに帰宅後・食事の前・トイレの後は、15秒以上かけてしっかり洗いましょう。



### うがい

はじめに口をゆすいでから、喉の奥まで水を入れて10秒程度ガラガラと強くうがいをします。

### 食事

1日3食バランスよくしっかり食べましょう。粘膜を正常に保つビタミンA、免疫機能を高めるビタミンC・E、温かい鍋ものは特におすすめ。



### マスク

使い捨ての不織布製マスクを、鼻・頬・あごの周辺に隙間ができないように密着させます。

※ 13歳未満のお子さんをお持ちの方へ…13歳未満のおさんは2回のワクチン接種が必要です。1～4週間の間隔をあけて2回受けることとなりますが、免疫効果を上げるためには4週間あけるのが望ましいとされています。

## 歯みがきでインフルエンザも予防！

近年「歯みがき・口腔ケア」がインフルエンザの予防に有効であることがわかってきています。インフルエンザはウイルスが粘膜に侵入することで発症しますが、歯垢や舌の汚れなどの細菌はインフルエンザウイルスが粘膜へ侵入しやすくする酵素を出すため、口腔内が不潔な状態だと、インフルエンザに感染しやすくなると考えられています。

とくに高齢者は口腔内の雑菌が増殖しやすい傾向にあるので、正しい口腔ケアを心がけてインフルエンザ予防に役立てましょう。



# 腰痛外来 に行こう

高齢化に伴って、腰や下肢痛を訴えて整形外科を受診する患者さんが年々増加しています。腰痛は、そもそも二足歩行をする人間の宿命ともいわれ、多くの人が経験しています。腰痛外来では痛みの原因がどこにあるのかを的確に診断してくれます。

## ●腰痛の約85%は原因が特定しづらい

最近、慢性的な腰痛で病院にかかる患者さんが増えてきました。腰痛の原因は多種多様で、腰椎そのものの問題のほか、内科的な問題、メンタル面が関係していることもあります。

腰痛の約85%は原因が特定しづらい非特異的な腰痛といわれています。「ぎっくり腰」のように安静にしていれば2週間ほどで症状が消える腰痛もありますが、なかには骨粗しょう症によって起こる「圧迫骨折」が原因の腰痛などもあるので、治療を必要とする腰痛かどうかを見極めることはとても大切です。

## ●長期にわたる腰痛の悩みは、「腰痛外来」で的確に診断して治療につなげよう

整形外科に属する腰痛専門の外来が「腰痛外来」です。外来ですから原則的に手術は行いませんが、痛みの原因がどこにあるかを的確に診断し治療につなげます。

腰痛にはさまざまな原因が考えられるので、何よりも必要なのは正しい診断です。診断結果によって投薬やリハビリ、ブ

ロック療法など最新の医療を施してくれます。基本的には手術を行わない治療が中心となりますが、必要な場合には手術が可能な総合病院を紹介してくれます。

インターネットで検索すると全国の腰痛外来が掲載されているサイトがあり、治療実績なども載っていますので、自宅から無理なく通える病院を選びましょう。



腰、下肢痛を  
生じる整形外科  
領域の疾患

腰椎椎間板ヘルニア、腰部脊柱管狭窄症、骨粗しょう症と圧迫骨折、ぎっくり腰、脊椎の周囲からくる腰痛（筋肉、内臓など）、その他

## Health Information

### 季節のトラブルに効く **食材**

■監修 菊池 真由子 管理栄養士

## 胃の調子が悪いとき

食欲の秋とはいいますが、ときには疲れた胃を休ませることも大切です。胃に負担がかかる油っこいものや辛いもの、冷たすぎるものは避け、胃にやさしく消化がよいものを食べましょう。軟らかく煮込んだお粥やうどんなどがおすすめです。



### 消化をよくする調理・食べ方の工夫

根菜類などの食物繊維が多い食品は、消化がよくないので、斜め薄切りにして繊維を断ち切るようにすると消化がよくなります。胸焼けや胃もたれするときなどは、大根おろしと一緒に食べることをおすすめします。大根は消化酵素が豊富で胃腸の働きを整えます。

胃腸の働きを整える食材は他にもあります。キャベツはビタミンUが豊富で、胃の粘膜を保護し、過剰な胃酸の分泌を抑えます。ポトフなどのスープ煮の具材にするとたっぷり食べやすく、他の具材の消化も助けます。おくらや山芋などのネバネバ成分「ムチン」も、胃の粘膜をうるおして保護します。

でも、消化をよくするうえでもっとも大切なことは、「しっかりとよくかんで食べる」ことなのです。よくかめば唾液から消化酵素が出るだけでなく、脳を刺激し、体内の消化に関わる各種酵素の分泌がよくなり、胃の負担を減らして消化を助けてくれます。

# 目の疲れが

## つらいとき

パソコンやスマートフォンなどで目を酷使して目が疲れたときには、「攢竹」のツボを刺激しましょう。目が疲れると、この部分がグリグリと固くなります。また、目を冷やしたり温めたりするのも、目の疲れを癒すよい方法です。

目の周りの筋肉の緊張をほぐすには、眼球を上下左右に動かしたり、目を閉じたり開いたりする目のストレッチがおすすめです。

### ツボを親指で押し上げる

親指を攢竹のツボに置き、グーッと圧を加えていく。

を上に  
かきよ  
くすい  
うけす  
けやす  
上方に  
親指で  
押し



### 冷やしたり温めたりする

目が充血しているときには冷やし、目の奥のほうからコリを感じるときには温めるのが基本ですが、気持ちのよいほうでOK。おしぼりや濡れタオルを使ったり、ペットボトルを当てるのもお手軽。



### 目の疲れに効くツボ

#### 攢竹

眉毛の内側の端

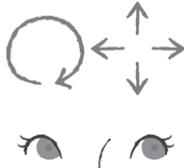
攢竹



### プラスαストレッチ

目の周りの筋肉をほぐす目のストレッチを行きましょう。

①眼球を上・下・左・右に動かしたあと、眼球をグルリと一周する。



②まぶたをグッと力を入れて閉じたあと、開く。



## Health Information

### 10月から通知カードの交付開始

# 家族全員のマイナンバー しっかりと管理を

#### 保険証も引き続き使用します

今年10月から、住民票のある人全員に、一人ひとり異なる12ケタの番号「マイナンバー」がつけられ、お住まいの市区町村から簡易書留で届きます。赤ちゃんからお年寄りまで、1人1枚発行されますので、管理には十分気をつけてください。

#### ◆写真なしの「通知カード」が届く

10月から届くのは、写真のない「通知カード」です。顔写真つきの「個人番号カード」を希望する人は、平成28年1月以降に、お住まいの市区町村に申請して「通知カード」と引き換えに交付を受けます。顔写真つきの「個人番号カード」は、本人確認の身分証明書として使えるほか、e-Tax等の電子申請にも使えます。

マイナンバーは、原則として生涯変わらず、社会保障・税・災害対策の手続きなどに使うものです。紛失したり、気軽に他人に教えたりしないよう、家族全員のマイナンバーはしっかりと管理しましょう。

#### ◆当分の間、保険証も必要です

個人番号カードがあれば、保険証がいらなくなると誤解している方も多いのですが、それは少し先の話。当分の間は、保険証も必要です。

国では、平成29年7月以降のできるだけ早い時期に、個人番号カードに保険証の機能（受診時の資格確認）を持たせたい、と表明しています。その時期は今のところ不明ですので、家族全員の保険証や高齢受給者証、限度額適用認定証なども、きちんと管理しておいてください。

### 話題の健康情報



なんでも探検隊が行く

子どもでも  
安心!

# 観光地引網

## 体験

自分でとると  
もっとおいしい!

海の沖合に仕掛けた網を両端から大勢で引っ張って魚をとる、昔ながらの伝統漁法「地引網」。

本来であれば漁師さんしかできない地引網ですが、観光体験として参加できるスポットも増えています。

力いっぱい網を引いて、ドキドキしながら網をのぞき込む——単純だからこそ、楽しい体験です。

## How to 「観光地引網」

←当日の流れ

2

沖合に仕掛けた網を漁師さんが海岸まで持ってきてくれる

1

早朝に集合

3

参加者の出番! 力を合わせて網を引こう!

4

引き揚げ完了

5

ドキドキする瞬間! 網の中をチェック!  
※危険な魚がいる可能性がありますので、漁師さんが先に確認します。

観光地引網は遠浅の海岸で行われるので、小さな子どもでも安心! 夢中になって海に入ってしまったときに備えて着替えはもっていきましょう。

どれだけとれるかはその日の運次第。それも地引網の醍醐味です。いろいろな種類の魚がとれると、魚の勉強にもなります。



### とった魚でバーベキューも!

引き揚げた魚を使って、その場でバーベキューができるスポットもあります。さっきまで泳いでいた魚ですので、新鮮さは抜群! 苦労して引き揚げた魚は、味も格別です。



## こんなところが魅力

魚への興味が深まります。子どもの食育にもおあそび。

重い網を引っ張るため、全身運動になります。

早朝から始まるため、早起きにつながります。

### 近くに体験できるスポットがあるかチェックしてみよう!

遠浅の海岸であれば、観光地引網を行っていることがあります。最寄りの漁業組合のホームページ等をチェックしてみましょう。網を引くには人数が必要ですので、職場や地域などの団体でのイベントやレジャーとしてもおすすめです。

協力 ● 岩井民宿組合 (千葉県南房総市) ☎ 0470-57-2088 <http://iwaikaigan.com/>