

健保だより

令和2年
秋
第63号

阪神高速道路健康保険組合



ご家庭にお持ち帰りいただき、ご家族でご覧ください。

保険料収入に対して、高齢者への納付金の割合が56.12%となっており、厳しい決算となりました

阪神高速道路健康保険組合の令和元（2019）年度決算が、
去る7月27日の第119回組合会で承認されましたのでお知らせします。

收入

9億417万2千円

支出

9億413万4千円

収支差引額

38千円



厚生労働省は4月、新型コロナウイルス感染症の感染



療を解禁し、医療機関では電話やビデオ通話を使った診療がスタートしました。世界に誇る日本の「国民皆保険」制度の仕組みが、ICT（情報通信技術）の進歩を背景に大きく変わりつつあります。

***オンライン診療（遠隔診療）**…情報通信機器（スマートフォンやパソコンなど）を通して、医師の診察を受け、薬の処方や診療料の支払いまでをインターネット上で完結させる仕組み。処方箋発行の手続き、服薬指導も認められています。

令和元(2019)年度 収入支出決算概要

健康保険分

収 入 (千円)	
保 険 料	819,410
国 庫 負 担 金	178
調 整 保 険 料	12,928
繰 入 金	31,911
国 庫 補 助 金 収 入	20,329
財 政 調 整 事 業 交 付 金	15,404
雑 収 入	4,012
合 計	904,172
経常収入合計	823,757

支 出 (千円)	
事 務 費	23,068
保 険 給 付 費	381,308
法 定 給 付 費	366,458
付 加 給 付 費	14,850
納 付 金	459,843
前 期 高 齢 者 納 付 金	253,466
後 期 高 齢 者 支 援 金	206,357
そ の 他	20
保 健 事 業 費	26,530
財 政 調 整 事 業 拠 出 金	12,889
連 合 会 費	364
雑 支 出	132
合 計	904,134
経常支出合計	891,244

決 算 残 金	38 千円
経常収支差引額	▲ 67,488 千円

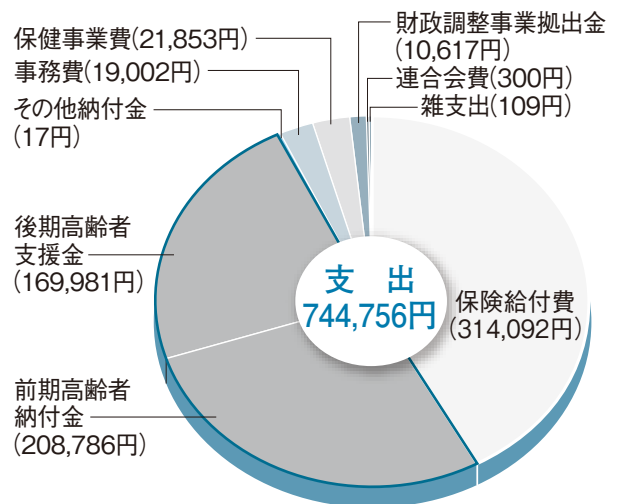
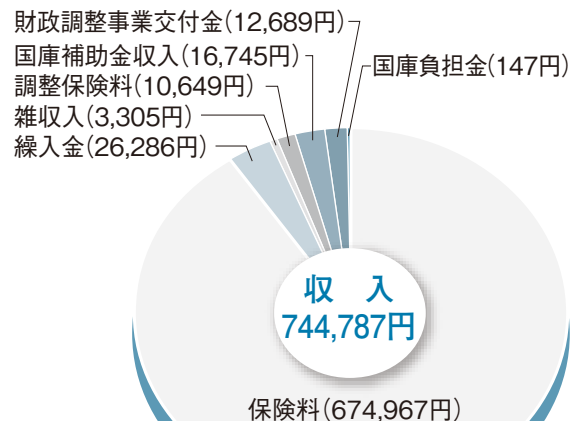
※経常収入・支出は当該年度の実質収支であり、上表の科目では、計算できません。

介護保険分

収 入 (千円)	
保 険 料	106,673
繰 越 金	5,701
合 計	112,374

被保険者 1 人当たりで見ると

※四捨五入の関係で合計が合致しない場合もあります。



支 出 (千円)	
介 護 納 付 金	111,207
合 計	111,207
決算残金	1,167 千円

ウィズ・コロナの「新しい生活様式」 求められるヘルスリテラシー

新型コロナウイルス感染症によるパンデミックと緊急事態宣言を経験した日本は今、ウィズ（With）・コロナの「新しい生活様式」を模索しています。

内閣府に設置された「新型コロナウイルス感染症対策専門家会議」が提言する「新しい生活様式」では、基本的な感染症対策として、「身体的距離の確保、マスクの着用、手洗い」の3点が示されました。さらに、日常生活を営む上での基本的な生活様式として「小まめな手洗い、せきエチケット、換気、3密の回避、体温測定」などが挙げられ、買い物、娯楽、公共交通機関の利用、食事、イベント等の場面ごとの注意点もあります。また、働き方の新しいスタイルとして、「テレワーク、時差通勤、オンライン」による会議などが示されています。

「新しい生活様式」は、多様なメディアを通じて周知されていますが、留意すべき点は、これらは「日常生活の中で取

り入れてほしい実践例」であるということです。示された生活様式を守るだけではなく、さまざまな発想を取り入れながら、感染症から身を守ることが求められます。「新しい生活様式」は、感染予防の行動を取る際の「参考」とすべき情報であり、一人一人の意識や行動を改めて見直すきっかけになることが期待されています。

地域によって、生活環境や感染状況も異なり、各人の生活事情も違います。実際の行動には、見識と臨機応変な判断が求められます。適切な行動を取るためには、普段から健康への意識を高め、健康に関する情報収集を行い、その情報を理解して活用する能力、すなわち「ヘルスリテラシー」を養う必要があります。ウィズ・コロナ時代では、ヘルスリテラシーを高めるとともに、コロナ禍で学んだことを生かしながら、新しい生活様式を実践していくことが求められます。



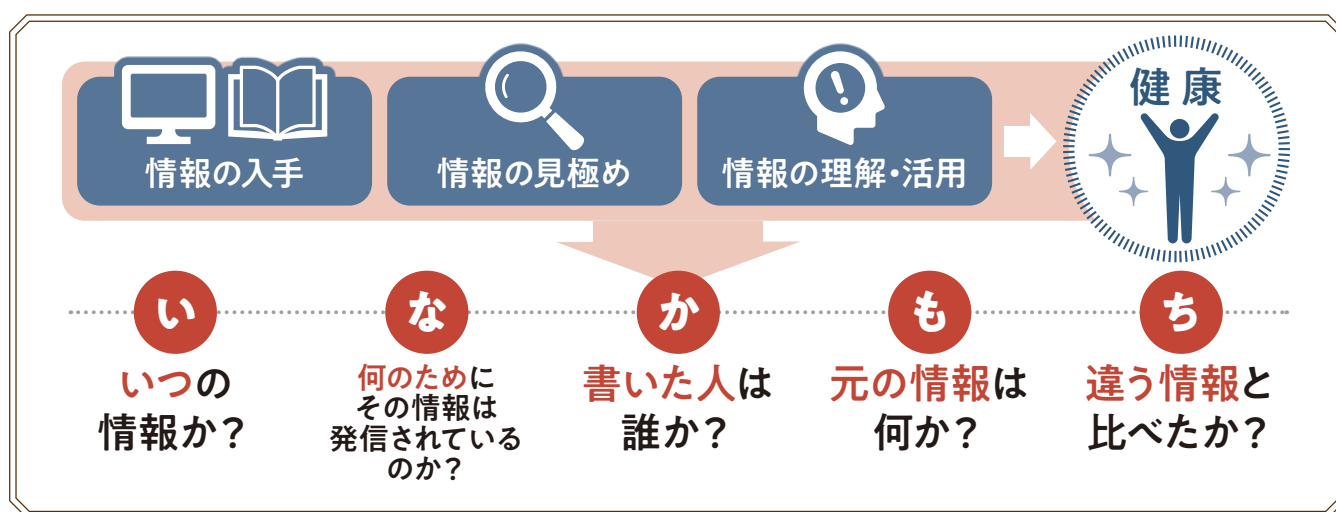
今回のまとめ

- ◆ウィズ・コロナ時代の今、「新しい生活様式」の実践は、一人一人の意識や行動を改めて見直すきっかけになる。
- ◆「ヘルスリテラシー」を高めることで、正しい健康情報を入手し、活用することができる。

教えて！
キーワード

ウィズ・コロナ時代の 「ヘルスリテラシー」

ヘルスリテラシーは、“健康に関する適切な情報を入手し、理解して活用するための能力”と定義されます。ウィズ・コロナ時代のヘルスリテラシーには、今までの健康情報に加えて、新型コロナウイルス感染症（以下、「新型コロナ」という）に関する情報収集、その理解と活用のスキルが求められます。



「地域住民のヘルス・リテラシー向上に寄与するアクティブ・ラーニング教材の開発」（聖路加国際大学）より

新型コロナに関する情報収集と 情報を見極める力の必要性

新聞やテレビ、インターネット等では膨大な情報があふれ、もちろん、新型コロナに関するさまざまな情報も流れています。情報社会の現代は、誰もがいつでも知りたい情報にアクセスすることができますが、それらの中には根拠があいまいだったり、誤った内容が含まれていたりする場合があります。

収集した情報が根拠に基づいた正しい内容かどうか、情報を見極める力がなければ、自分に当てはめて行動することはできません。聖路加国際大学が作成したヘルスリテラシーについて学ぶためのeラーニング教材では、情報を見極める際のキーワードとして「い・な・か・も・ち」を挙げています（上図参照）。この「い・な・か・も・ち」で、情報の信頼性を確認してみることも大切です。

新型コロナ収束後も ヘルスリテラシーが健康を守る

多くの人が新型コロナによる感染症の恐ろしさを目の当たりにし、自分の健康は自分で守らなければならないと意識したことでしょう。新型コロナに関する情報を入手し、感染防止に役立つ生活様式への移行に努めているに違いありません。であれば、私たちのヘルスリテラシーは、以前より確実に高くなっているといえます。新型コロナとの闘いは長期戦といわれますが、いずれは収束します。しかし、パンデミックがいつでも起こり得るという経験をした以上、将来の健康リスクに備えて、私たちは常にヘルスリテラシーを高めていく必要があります。

高いヘルスリテラシーは健康情報への感度を高め、がんなどの感染症以外の疾病への対処能力も引き上げ、私たちの健康を守る力となることが期待できます。

知って納得！ 健康 保険



忘れずに受けない 大事な健康診断

年に一度の健康診断は、
自分や大切な家族の健康状態を
定期的にチェックできる貴重な機会です。
自覚症状がなくても、毎年受診することで、
病気の予防や早期発見にもつながり、
医療費の軽減にもなります。
過信することなく、必ず受診しましょう。



健康診断を毎年受診し 体の異常を見逃さない

健康保険組合の被保険者や被扶養者は、1年に一度、健康診断（健診）を受けられます。身体測定、血液や尿を採取しての各種検査、医師の診察などにより、自分の体の状態を知り、病気の早期発見・早期治療に役立てることが健診の目的です。健診結果に基づいて生活習慣を見直せば、将来の医療費負担の軽減にもつながります。

「仕事が忙しいので時間があったくない」「体調がいいから今は大丈夫」などを理由に健診を受けなかったり、先送りしていると、知らないうちに病気が進行し、健康な生活を送れなくなる危険性が高まります。病気の予防のためにも、欠かさずに健診を受けることが大切です。

健診の結果「要再検査」「要精密検査」と判定された項目があれば、速やかに専門の医療機関を受診し、体の状態を詳しく調べてもらうようにしましょう。自覚症状がないからといって、何も対策を取らないまま放置しておけば、健診を受けないのと同じで、いずれ取り返しがつかなくなるかもしれません。

健康保険組合は、健診結果や医療費データを分析し、厚生労働省の指針に基づいた「データヘルス計画」の策定を通じて、効果的に保健事業を行うことを目指しています。そのためにも被保険者・

被扶養者の健康状態の継続的な確認は欠かせません。

特定保健指導に従って 生活習慣病のリスクを軽減

40～74歳の被保険者・被扶養者は、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）に焦点を当てた「特定健康診査」（以下、「特定健診」）の対象になります。

これは、メタボリックシンドロームが糖尿病や高血圧症、脂質異常症などの生活習慣病のリスクを高めることから、それを早めに察知するためのものです。

特定健診の結果、リスクの程度によって、①情報提供 ②動機付け支援 ③積極的支援の3グループに分けられます。症状に応じ、食事内容の見直しや適切な運動を促して生活改善をサポートするのが「特定保健指導」です。指導は面談のほか、電話やメールでも受けられます。

特定健診やその後の指導は、健康保険組合が費用を賄うため、受診者の負担はありません。

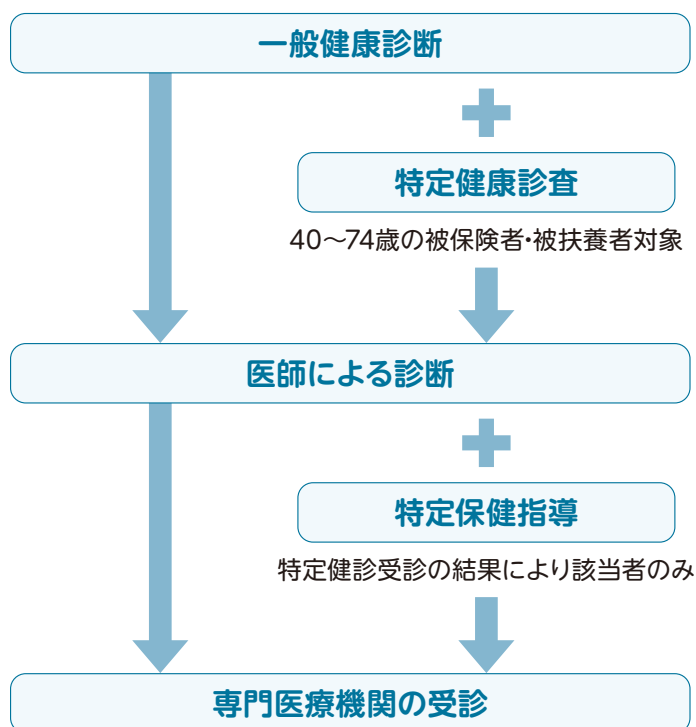
今年度は、新型コロナウイルス感染症拡大防止の観点から、健診事業を控え、又、被保険者・被扶養者の方も、人間ドック・特定健診のいずれも受診を控える傾向がありました。しかし、今後は感染防止に留意しながら、安心して健診を受けて頂けるように取り組んで参りますのでご協力の程お願い申し上げます。

健康診断を受ける メリット

- ① 定期的な受診により経年変化を確認できる
- ② 病気のリスクを早めに察知できる
- ③ 病気の早期治療につながる
- ④ 生活習慣を見直すきっかけになる
- ⑤ 将来の医療費負担を軽減できる
- ⑥ 長い期間、健康で元気に過ごせる



健康診断の流れ



全国

絶景

体感

瀬戸内 しまなみ海道

広島県尾道市～愛媛県今治市



食



瀬戸内グルメを満喫

温暖な気候と穏やかな海に恵まれた瀬戸内は食の宝庫。海道周辺には、新鮮な魚介類をはじめ、味わいたいグルメがたくさん。

1. 今治市の「道の駅 よしうみいき館」では新鮮な魚介類を七輪で焼く海鮮バーベキューが人気。 2. 鶏ガラと瀬戸内の小魚からとった出汁にしょうゆベースで合わせたスープと、浮いた背脂のミンチが特徴の「尾道ラーメン」。 3. 尾道市因島の人気スイーツ「はっさく大福」は、白あんの甘味と因島産はっさくの酸味が絶妙。



2



3



サイクリストの聖地

平成26年には今治市大島の多々羅しまなみ公園に「サイクリストの聖地」記念碑が建立された。海道沿いには宿泊施設やカフェなどのサイクリスト向け施設が充実している。

瀬

戸内海に浮かぶ大小の島々とそれらをつなぐ架け橋からなる「西瀬戸自動車道」は、本州・広島県尾道市と四国・愛媛県今治市を瀬戸内海上で結ぶ約60kmの道で、「瀬戸内しまなみ海道」の愛称で親しまれている。

この海道最大の特徴は、自動車だけでなく、徒歩でも自転車でも渡れること。特にサイクリングコースは、世界的にも評価の高い「サイクリストの聖地」だ。

この海道は、最初からサイクリングコースを想定されて造られたわけではない。平成11年に全線開通した西瀬戸自動車道に徒歩でも



来島海峡大橋

動



自転車でも通行できる生活道路が併設された理由は、ルート上に人口の多い島々があり、その住民たちが行き来するための道路が求められたためだ。しかし、平成17、18年の市町村合併により、海道エリアを構成する複数の自治体が姉妹都市関係にある尾道市と今治市に統合されたことで、「自転車で渡れる橋」の観光資源化が産官協働で推進され始めたのだ。片道乗り捨て可能なレンタサイクルの実施や、1kmごとにゴールまでの距離を表示する「ブルーライン」の整備など、両市が協調して初心者でも安全に楽しめるサイクリングコースとしてのインフラを充実させたことにより、徐々にサイクリストからの評価が高まっていったという。

温暖な気候と、エメラルドグリーンの穏やかな海に点在する島々。「東洋の地中海」とも評される瀬戸内海の景色は、確かに自転車で潮風に包まれながら体感してみたい。

潮風に包まれながら 「多島美」の絶景を楽しむ



バラエティー豊かな 絶景スポットが点在

海道沿いには、絶景が楽しめるビュースポットが点在している。右. カレイ山展望台(大島)からの景色。左. 尾道市生口島にある耕三寺博物館は、紅葉スポットとしても人気。真っ白な大理石で造られた庭園「未来心の丘」はSNSでも人気を集めている。

☎ 0845-27-0800

見





日本メンタルヘルス
協会代表
心理カウンセラー
衛藤 信之
え どう のぶゆき

日本で従来行われていた、理論中心の心理学に変わり、実践的な日常で使えるコミュニケーションプログラムを開発。年間300回を超える企業研修を受け持ち東奔西走している。主な著書に『心時代の夜明け〜本当の幸せを求めて〜』（P H P 研究所）、『幸せの引き出しを開ける ころのエステ』（サンマーク文庫）などがある。
日本メンタルヘルス協会
公式You Tubeチャンネル



あなたの心は
大丈夫？

コメンテ メ通 信



先輩の悪口・愚痴への 対処法を教えてください

20代の藤原さん（仮名）の先輩は、親切ですが、悪口・愚痴が多く、聴くだけで気分が悪く、こちらまでマイナス思考になってしまいう。波風を立てずうまく付き合っていくにはどうしたらよいのでしょうか？

悪口が多い人の深層心理には、誰かを引き下げて、自分をよく見せようとする「引き下げの心理」というものがあります。加えて、悪口や人の噂を言うことで「自分はいろいろな情報が入る立場だから情報通なのだ」とアピールしようとしています。また、愚痴が多い人は、「自分がこんなに不運でかわいそうだ」とアピールしたいのです。つまり、愚痴が多い人は「かまってほしがり屋さん」だということです。

悪口や愚痴を聴かされる側は、まず「自分に自信がない人ほど、悪口や愚痴という処世術を使って注目を集めようとしている」ということを理解しましょう。「この人は寂しい人なんだなあ。慈善事業」と思って多少は聴いてあげよう」と捉えれば、聴く側のストレスも軽減できます。

ただし、あまりにもしつこいようなら「いろいろあるんですね」とか「大変ですね」と、邪険にしない程度に大まかに話をまとめて相手に返してあげましょう。ここで、「悪口や愚痴はあまり言うものじゃないですよ」と相手を否定したり「私もそう思う」などと相手に同調してしまったりすると、余計にイライラの火に油を注いでしまいます。相手に同調しても、否定してもダメなのです。「へえ」と風に揺れる草木のような気持ちで、軽く笑顔で流してあげるのが何よりも大切です。

それでも相手のイライラが収ま



くらしにプラス+

生活にちょっとプラスになる情報を
プロの方に教えてもらいます。

テーマ

防災用品（非常持ち出し袋）

今回の先生

菊池 顕太郎さん
減災・防災アドバイザー

自然災害はいつ、どこで起こってもおかしくありません。いざというとき、自分や家族を守るためにも日頃からの備えが大切です。

今回は、非常持ち出し袋に最低限入れておきたい基本のセットをご紹介します。なお、非常持ち出し袋は、1人1つずつ、両手が使えるリュックタイプの物が適しています。



+ 大人用

- ☐ ヘルメット（製造から10年以内）
- ☐ ヘッドランプ 両手が使えるので、手持ちの懐中電灯よりも便利です。
- ☐ ホイッスル ☐ 手袋（牛革・豚革）、防刃手袋
- ☐ 予備のLEDライト ☐ 予備の眼鏡
- ☐ 乾電池、モバイルバッテリー
- ☐ 食料 加熱せずに食べられるものを1日（3食）分。
- ☐ 水（500ml×4本）
飲料用の他、目の洗浄やうがい、火災現場付近を通過する際に髪や衣服を濡らしたりと、さまざまな用途があります。
- ☐ 防寒着
- ☐ エマージェンシーシート 体を温めることは、低体温症から命を守ります。
- ☐ 下着（1セット）
- ☐ マスク ☐ 常備薬 ☐ 三角巾
- ☐ トイレットペーパー 濡れないようにビニール袋に入れておきましょう。
- ☐ 除菌用ウェットティッシュ・アルコールスプレーなど
- ☐ タオル、手ぬぐい さまざまな用途に使えます。
- ☐ 生理用ナプキン 生理用だけでなく止血用にも役立ちます。
- ☐ 液体せっけん 旅行用のコンパクトなものが便利です。
- ☐ 歯ブラシなどマウスケア用品
人が密集した避難所では感染症流行のリスクが高まりますが、口腔内の衛生を保つことでそのリスクが下げられるということが分かっています。
- ☐ ノート・筆記用具
パニック時は記憶が曖昧になりがちなので、重要なことはメモをするようにしましょう。
- ☐ 現金10万円
停電になると、ATMやクレジットカード、電子マネーは使えません。お釣りがないことも想定し、1,000円札や小銭も用意しましょう。
- ☐ 健康保険証 ☐ パスポート

+ 子ども用

- ☐ ヘルメット（自転車用ヘルメットは強度不足）
- ☐ ヘッドランプ（なるべく軽いもの）
- ☐ ホイッスル
- ☐ おもちゃ1点 ☐ 子どもの好きなお菓子
- ☐ ノート・筆記用具
- ☐ 綿の軍手または防刃手袋
- ☐ タオル、手ぬぐい
- ☐ 水（500ml×2本）
- ☐ 歯ブラシなどのマウスケア用品
- ☐ 防寒着、下着（1セット）
- ☐ 保護者の写真
裏に①保護者の氏名 ②保護者の身体的特徴（身長・体重など） ③保護者および親戚などの連絡先の記入を。
- ☐ パーソナルカード
保護者とはぐれた場合に必要情報をまとめたカードに家族全員の写真（裏に名前と住所を書く）を貼っておきましょう。カードには保護者の連絡先や子どもの健康情報の他に、親が加入している生命保険会社名を忘れずに。

名前 (なまえ)		家族構成		
性別	血液型	名前	本人との関係	連絡先
生年月日				
住所				
TEL				
身体やアレルギーの状態	使用薬			
かかりつけの病院・歯科		家族の集合場所		
健康保険番号		幼稚園・学校名 TEL		
好きなもの・こと	苦手なもの・こと	親が加入している生命保険会社		

..... 防災用品以外にもできる「日頃の備え」とは

近隣の人との 関係づくりを

非常時は、周囲に知り合いがいると、お互いに頼ったり相談ができます。普段から助け合える関係を築くようにしましょう。まずは日頃の挨拶から。



地域のことを 知ろう

迅速で的確な避難をするには、職場や住んでいる地域の地形や地盤の特徴などを事前に知っておくことが大切です。自治体のハザードマップなどを参考に、避難場所は事前に決めておきましょう。

お家キャンプで 避難生活の練習を

いきなりの避難生活は大きなストレスになります。そこで、電気、ガス、水道を使わず過ごす「お家キャンプ」をしてみるのがお勧め。事前に避難生活のシミュレーションをすることで発見もあります。

簡単に作れて、夜遅くに食べても体に
やさしい夜食レシピ。

秋の味覚かぼちゃときのこを使った、
ゆったりした気分になれるメニューをご紹介します。

監修／清水加奈子

(フードコーディネーター、管理栄養士、国際中医薬膳師、国際中医師)



かぼちゃときのこの もち麦リゾット



- カロリー 332kcal
- 脂質 9.5g
- 塩分相当量 1.9g

※すべて1人分の数値

作り方 所要時間30分

1 もち麦はさっと洗いざるに上げる。かぼちゃは2cm角に切る。きのこは食べやすい大きさに切る。たまねぎ、にんにくはみじん切りにする。

2 深めのフライパンにオリーブ油を熱し、にんにく、たまねぎを炒める。たまねぎが透き通ったらきのこを加え炒める。

3 もち麦、かぼちゃ、Aを入れ、ふたをして弱火で15分ゆでる。



CHECK

野菜の旨味が残ったフライパンでもち麦を煮ることで、いっそうおいしくなります。煮ている間にもう一品を作れば時短にもなります。

4 ふたを取り塩、こしょうで調味し、トロツとするまで5分ほど煮る。

5 器に盛り、粉チーズ、パセリをかける。

夜食ポイント

水分量の多いリゾットは、胃腸への負担を和らげるので夜食に最適。お米の代わりに大麦の一種「もち麦」を使うことで、カロリーが抑えられるほか、エネルギー代謝に必要なビタミン、ミネラルが補給できます。プチプチもちもちで食べ応えがあるので、少量でも満腹感が得られます。また、もち麦もきのこも血糖値が上がりにくい低GI食品なので、遅い時間に食べても太りにくい食材です。

材料 (1人分)

■ もち麦	50g
■ かぼちゃ	50g
■ きのこと (しいたけ、しめじ、マッシュルーム)	50g
■ たまねぎ	1/8個
■ にんにく	1/2片
■ オリーブ油	大さじ1/2
■ A [コンソメ	1/2個
■ 水	300ml
■ 塩、こしょう	少々
■ 粉チーズ	大さじ1/2
■ パセリ	少々

ぶどうとカッテージチーズのサラダ

あると
うれしい
もう一品



夜食ポイント

ぶどうに含まれるブドウ糖で1日の疲れを回復。皮ごと食べられる品種にすれば、ポリフェノールも摂取できます。また、高たんぱくなカッテージチーズを夜に食べることで、代謝の促進が期待できるほか、快眠ホルモンのメラトニンの原料となるトリプトファンが摂取できます。

材料 (1人分)

■ ぶどう	40g (小10粒)
■ A [オリーブ油、はちみつ	各小さじ1
■ レモン汁	大さじ1
■ 塩、こしょう	少々
■ カッテージチーズ	40g
■ ベビーリーフ	適量

作り方 所要時間5分

1 ぶどうを半分に切る。

2 Aをよく混ぜ合わせる。

3 ベビーリーフ、ぶどう、カッテージチーズを器に盛り、②をかける。

● カロリー	113kcal
● 脂質	5.5g
● 塩分相当量	0.8g

※すべて1人分の数値

標準報酬月額が決定します

健康保険や介護保険の保険料は、被保険者の給与の額を「*標準報酬月額」に当てはめて計算することになっています。

この標準報酬月額は、被保険者資格を取得するときに決められます。その後、実際の報酬と標準報酬月額との間に大きな差が生じないように、毎年1回、全被保険者を対象に「**定時決定**」という見直しが行われます。また、大幅に給与の額が変更になったときには、被保険者ごとに「**随時改定**」等により改定されます。

*「標準報酬月額」とは

残業代などで月々変動する給与の額をベースに計算すると事務処理が煩雑になります。そこで、計算しやすいように報酬月額の区分(1～50等級)ごとに設定された「標準報酬月額」が使用されます(下図参照)。



毎年9月に決定・改定する

定時決定

毎年1回、4月、5月、6月の3カ月間の給与をもとに標準報酬月額が決定・改定され、その年の9月から翌年の8月までの保険料計算などに使われます。

給与が大幅に変わったときは

随時改定

昇給(降給)等の固定的賃金の変動に伴って給与が大幅(標準報酬月額が2等級以上の差に変わったときは、変動月から4カ月目の標準報酬月額から変更されます。この場合、支払基礎日数が17日以上あることが必要です)。

コロナ危機に対応した 特例改定

新型コロナウイルス感染症の影響により事業所が休業し、給与が著しく下がった被保険者で、一定の条件に該当する方に対しては、標準報酬月額が翌月から改定可能となる特例が設けられました。

健康保険の標準報酬月額

標準報酬月額		報酬月額	
等級	円	円以上	円未満
1	58,000	～	63,000
2	68,000	63,000	～ 73,000
}			
28	440,000	425,000	～ 455,000
29	470,000	455,000	～ 485,000
30	500,000	485,000	～ 515,000
}			
49	1,330,000	1,295,000	～ 1,355,000
50	1,390,000	1,355,000	～

報酬月額(給与の総額)が
45.5万円以上48.5万円未満の場合は、
標準報酬月額は29等級の47万円
となります。

健康保険料＝標準報酬月額×保険料率

当組合保険料率 8.5% (事業主4.69%、被保険者3.81%負担) の場合、被保険者負担分の保険料は、47万円×3.81%＝17,907円 となります。

※40歳以上の場合は、介護保険料が上乗せされます。

日常生活の健康不安から病気の予防、治療をご支援させていただきます

阪神高速道路健康保険組合は業務委託により 「電話健康相談」を行っています

- ①下記サービスは、通話料無料でご利用いただけます！
- ②ご本人と配偶者およびその他の被扶養者の方々がご利用いただけます。

こんなときは

24時間電話健康相談サービス

夜中に発熱！



経験豊かな医師、保健師、看護師などを擁した相談スタッフが、健康・医療・介護・育児・メンタルヘルスなどに関するご相談にきめ細かくアドバイスいたします。



通話料無料

0120-163-044

夜中に赤ちゃんが熱を出したときの対処法は？

【受付時間】24時間・年中無休

こんなときは

相談項目により専門スタッフが対応します。



セカンドオピニオンサービス

がん等の診断をされたとき、各診療科領域における学会等で要職を経験した医師から、現在の診断に対する見解や今後の治療方針等に意見をもらうことができます。

受診手配・紹介サービス

主治医のもとでは対応できない治療や手術が必要など、主治医が判断し、手配・紹介先の医療機関にその専門分野の医師が在籍し治療可能な場合に受診の手配や紹介を行います。



通話料無料

0120-158-031

【受付時間】 月～土 9:00～18:00 (日・祝日・12/31～1/3除く)

生活習慣病受診サポートサービス

糖尿病、高血圧症、脂質異常症、高尿酸血症に関する様々なご相談にきめ細かくアドバイスいたします。
また、優秀糖尿病臨床医の手配や専門医療機関を紹介いたします。



通話料無料

0120-199-020

【受付時間】 月～金 9:00～16:00 (土日・祝日・12/31～1/3除く)

二次検診機関の手配・紹介サービス

相談スタッフが、ご希望地域(自宅や勤務先の近郊)、要精密検査となった検査項目などを電話でお聞きし、全国にある二次検診ネットワーク※の手配や紹介を行います。



通話料無料

0120-185-042

【受付時間】 月～土 9:00～18:00 (日・祝日・12/31～1/3除く)

※ 臨床検査受託事業や健診事務代行サービスを手掛ける株式会社LSIメディエンスが提携する検査機関や医療機関のネットワークです。

☆携帯電話に
電話番号を登録されると
便利です



プライバシーは厳守されますので、安心してご利用ください。(委託先 ティーベック株式会社)



個人情報の取扱いについて

●本サービスは、ティーベック(株)が業務委託を受けて運営しております。●ティーベック(株)は、面談を伴うサービスを適切に実施するため、ご利用者よりいただく個人情報の取り扱いを面談担当者(本事業提携会社および本事業提携医療機関を含む。以下同じ。)に委託する場合がありますが、十分な個人情報の保護水準を満たす者を選定し、契約を締結するなど必要かつ適切に監督いたします。(個人情報をお知らせいただけない場合は、当該サービスをご提供できない場合があります。●)●ティーベック(株)は、個人情報を上記の目的以外に使用しないことはもとより、ご利用者の同意を得ている場合、法令にもとづく場合、ご利用者本人または第三者の生命、身体または財産の保護のために必要がある当社が判断した場合を除き、取得した個人情報を委託先以外の第三者に提供いたしません。●ティーベック(株)は、応対品質の向上及び通話内容の検証を目的として、書面、録音または電子的方法等により記録させていただいております。●ご提供いただきました個人情報の開示等を求めることが可能です。お手続きは「〒110-0005 東京都台東区上野 5-6-10 ティーベック(株) 個人情報相談窓口責任者(個人情報保護責任者代理)」までお問い合わせ下さい。●当該サービスをご利用いただいた場合は上記の内容をご理解の上、個人情報の取得および提供についてご同意いただいたものとさせていただきますので、あらかじめご了承をお願いいたします。

今日も
笑顔で

Special Interview

PROFILE

ひらの さやか／栃木県生まれ。5歳で卓球を始め、18歳で全日本卓球選手権・女子シングルスで初優勝。その後、通算5度の日本一に輝く。2008年の北京オリンピックでは団体戦4位、2012年のロンドンオリンピックでは福原愛、石川佳純選手とともに団体戦で銀メダルを獲得した。2016年に現役を退き、現在は全国で講習会、講演会を行うほか、スポーツキャスターとして幅広く活動している。

日々前進



栄養バランスを意識した食べ方を実践 たまにはジャンクフードもOKに

スポーツキャスター

平野早矢香さん

卓球一色だった選手時代は、目標の大会に向かって練習メニューを作って、それを日々淡々とこなし、試合に出てひと区切り。そしてまた次の目標を設定して練習することの繰り返しというシンプルで規則正しい生活を送っていました。ところが、引退後は環境が一変し、生活は不規則になりました。毎日違う場所に向いて、たくさんの人たちと出会うこともあって、食事の時間は定まらないし、忙しくて食べられなかったり、逆について食べ過ぎてしまったり……。運動する機会が減ってしまい、健康管理がより難しくなっていました。

もともと食べることが大好きで、それがストレス発散になっていたくらいですが、今は量とバランスを意識して食べています。たんぱく質、ビタミンD群やB群などの栄養が足りないことも多いので、意識して取るようにしています。一方で、ごくたまにはジャンクフードを食べて終わる日があってもいいのかな、とも。我慢し過ぎない、制限し過ぎないことも健康のためには必要だと思います。

今はさまざまな所で卓球の魅力や楽しさを伝えるお仕事させてもらっていますが、人と話すことも大好きで、私の活力源になっています。これからも講習会や、テレビやラジオなどで、いろいろな話をして多くの人に喜んでもらえるようなお仕事をしたいと思っています。