

●必ずご家庭にお持ち帰りください●

# Look & Check

三菱健康保険組合

P2~3 保健事業NOTE①

インフルエンザ予防接種補助金/  
35歳以上の被扶養者 任意継続被保険者の方へ  
生活習慣病健診についてのお知らせ

P4~5 けんぽInformation

組合会議員のご紹介/  
禁煙にチャレンジする方を応援しています!

P6 保健事業NOTE②

保健指導 選択制導入のお知らせ

P7 Check Up! 女性の健康

「更年期」を乗り切るには

P8~9 けんぽInformation

先送りも放置もしてはいけません!

特定健診・特定保健指導/  
健康相談のご案内/公告 など

P10 ココロ♥とりっぷ

メープル街道(カナダ・オンタリオ州~ケベック州)

P11 2022年6月から柔道整復療養費が改正

「償還払い」へ変更されることがあります

P12 家族防災

100均グッズで防災!



場所: モン・トランプラン(カナダ) ※詳細は10ページをご覧ください。

- 当健保組合のホームページで、  
本誌『Look&Check』バックナンバーがご覧いただけます。
- 『Look&Check』が資格喪失後に行き違いで  
お手元に届くことがあります。あらかじめご了承ください。

… 2022 秋 NO.210 …



## 全加入者を対象にインフルエンザ予防接種

### 補助金を支給します

新型コロナウイルスと季節性インフルエンザの同時流行が懸念されるため、今年度は全加入者（被保険者・被扶養者）に対しインフルエンザ予防接種補助金を支給します。

年齢・資格区分により補助内容、申請期限等が異なります。以下の要領に従ってご申請ください。書類不備等による再提出の場合を含め、期限を過ぎたものは補助の対象外となりますのでご注意ください。

#### 事業所にお勤めの被保険者

お勤めの会社でまとめて申請いただきますので、会社からの案内に従ってください。

- **接種期間** 令和4年10月1日（土）～令和5年1月31日（火） ※期間外の接種は対象外です。
- **補助額** 1人2,000円。ただし、接種費用（税込）が2,000円に満たない場合は、接種費用（税込）を補助
- **支払日** 令和5年3月31日（金）

#### 任意継続被保険者および小学校4年生以上の被扶養者

- **接種期間** 令和4年10月1日（土）～令和5年1月31日（火） ※期間外の接種は対象外です。
- **申請期限** 令和5年2月17日（金） 組合必着
- **補助額** 1人2,000円。ただし、接種費用（税込）が2,000円に満たない場合は、接種費用（税込）を補助  
※2回式接種の場合、2回分の合計接種費用が2,000円を満たすまで申請できます。2回目接種後に1枚の申請書にまとめて申請してください（1回で2,000円を超えている場合は1回のみ申請してください）。
- **支払日** 令和5年3月31日（金）
- **申請書** ・「令和4年度臨時インフルエンザ予防接種補助金申請書」（被扶養者・任意継続被保険者用）  
・三菱健保ホームページ「新着情報」の2022/10/18付のお知らせより印刷できます（もしくは事業所の健保ご担当者より入手してください）。

#### 小学校3年生以下の被扶養者

- **接種期間** 令和4年4月1日（金）～令和5年3月31日（金）
- **申請期限** 令和5年3月31日（金） 組合必着 ※令和5年3月接種分に限り、令和5年4月10日（月）まで受け付けます。
- **補助額** 1回2,000円（2回式4,000円）。ただし、接種費用（税込）が1回2,000円に満たない場合は、接種費用（税込）を補助
- **支払日** 申請書受付日の翌月末
- **申請書** ・「インフルエンザ予防接種補助金申請書」  
・三菱健保ホームページ「申請書一覧」から印刷できます（もしくは事業所の健保ご担当者より入手してください）。  
・申請書の提出は、1人につき年度内1回のみです。2回式を接種した場合は、1枚の申請書に必ず2回分をまとめて申請してください。



#### 共通事項

- ①接種内容（インフルエンザ予防接種※）、接種日、接種対象者氏名が判別できる領収書（原本）が必要です。判別できない場合は、医療機関に記入を依頼してください。  
※接種内容の記載が「予防接種」のみでは受け付けられません。
- ②市区町村で公費助成がある場合は接種費用から助成額を差し引いた自己負担額にて申請してください。
- ③各申請書は事業所へご提出ください。事業所がとりまとめて三菱健康保険組合へ送付する期間が必要ですので、余裕をもってご提出ください（任意継続の方は組合へ直接ご提出ください）。
- ④補助金は各支払日に事業所へお支払いします（接種時点の資格が任意継続の方へは直接お支払いします）。

# 35歳以上の被扶養者 任意継続被保険者の方へ 生活習慣病健診についてのお知らせ

今年度健診は  
終了しました



2022年度生活習慣病健診の申し込みは、10月末で終了いたしました。

2023年度については、来年5月中旬頃の受診開始を予定しており、

受診方法等は本紙冬号（1月発行）にて改めてご案内いたします。

## <案内冊子廃止について> **重要!**

紙代などのコスト上昇等により、希望者にお送りしている健診の案内冊子が、2023年度より段階的に廃止となる予定です。 ※事業所により案内冊子を配付していない場合があります。

現在



『施設・巡回健診のご案内』  
『健診機関リスト』  
『健診会場リスト』の3冊を送付

2023年度



『施設・巡回健診のご案内』のみ送付

2024年度



3冊すべて廃止

これに伴い、今後、健診にかかるお手続きをKENPOS（WEBサイト）を通じ行ってくださいますよう、ご理解・ご協力をお願いいたします。また、初回登録がお済みでない方は、下記案内に沿ってご登録ください。

※郵送・FAXでのお申し込みも引き続き可能ですが、健診機関等の詳細、申し込み時に使用する用紙など、三菱健保ホームページでのご確認またはプリントアウトが必要です。

※WEBでのお手続きに必要な情報は、すべてKENPOS内でご確認いただけます。

### ★KENPOSサイトって??

KENPOSサイトとは、健診業務の代行機関である㈱イーウェルが運営するサイトで、パソコン・スマートフォンから見る事ができます。

健診受診の手続きはもちろん、毎日の歩数・体重・睡眠などの記録、健康コラムの閲覧も可能です。また、健診の予約開始月にメールが届くサービスもありますので、ぜひご登録ください。

☆三菱健保では、健診受診者の8～9割と多くの方々にKENPOSをご利用いただき、健診手続きのWEB化にご協力いただいています。



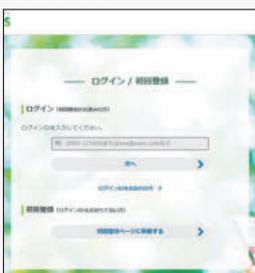
### ★初回登録方法 スマホで右QRコードを読み取る



またはパソコンで  
KENPOSと検索

Step1

IDをお持ちでない方  
(初回登録)をクリック



Step2

健康保険証の情報や  
プロフィールを入力



Step3

登録メールアドレスに  
仮登録完了の  
お知らせが届く



24時間以内にメール  
に記載してあるURLを  
クリック。これで初回登  
録完了です。

お手元に保険証を  
ご用意ください。

Step4

健診申込/手続きから  
健診の手続きへ!



※受診対象者のお名前前で登録が必要です。次回ログイン時は、メールアドレスがログインIDとなります。

※STEP2にて、カナ氏名に促音・拗音（ツャチュョ）を含む場合、大きいカナでご入力いただくと認証できる場合があります。

※一部画面の様相が変更になる場合があります。あらかじめご了承ください。

# 新しい組合会理事・議員のご紹介

※当健保組合の理事・議員の任期は3年です。

令和4年10月14日に任期満了に伴う総選挙、10月17日に理事選挙が行われ、下記のとおり新理事（理事長・常務理事重任）、新議員が決まりましたので、お知らせいたします。

被保険者数減少のため、今回の総選挙より議員定数を2名削減し、30名（選定議員15名、互選議員15名）となりました。

| 選定議員 15名 (敬称略) |       |                   |
|----------------|-------|-------------------|
|                | 氏名    | 事業所名              |
| ◎              | 栗俣 力  | 三菱倉庫(株)           |
|                | 田中 友博 | 三菱倉庫(株)           |
|                | 神津 隆  | 菱倉運輸(株)           |
| ◎              | 永橋 信隆 | 千代田化工建設(株)        |
|                | 越野 伸吾 | 千代田システムテクノロジーズ(株) |
|                | 松林 晴彦 | 千代田ユーテック(株)       |
| ◎              | 今石 浩一 | 菱電商事(株)           |
|                | 山下 嘉一 | 明和産業(株)           |
| ◎              | 長谷川和典 | 三菱食品(株)           |
| ☆              | 岡山 修平 | 三菱商事ロジスティクス(株)    |
|                | 池上 勉  | 新東亜交易(株)          |
|                | 木村 充  | (株)三菱総合研究所        |
|                | 吉野 玲子 | (株)三菱総合研究所        |
| ●              | 藤代 勉  | 三菱健康保険組合          |
| ○              | 佐合 茂  | 三菱健康保険組合          |

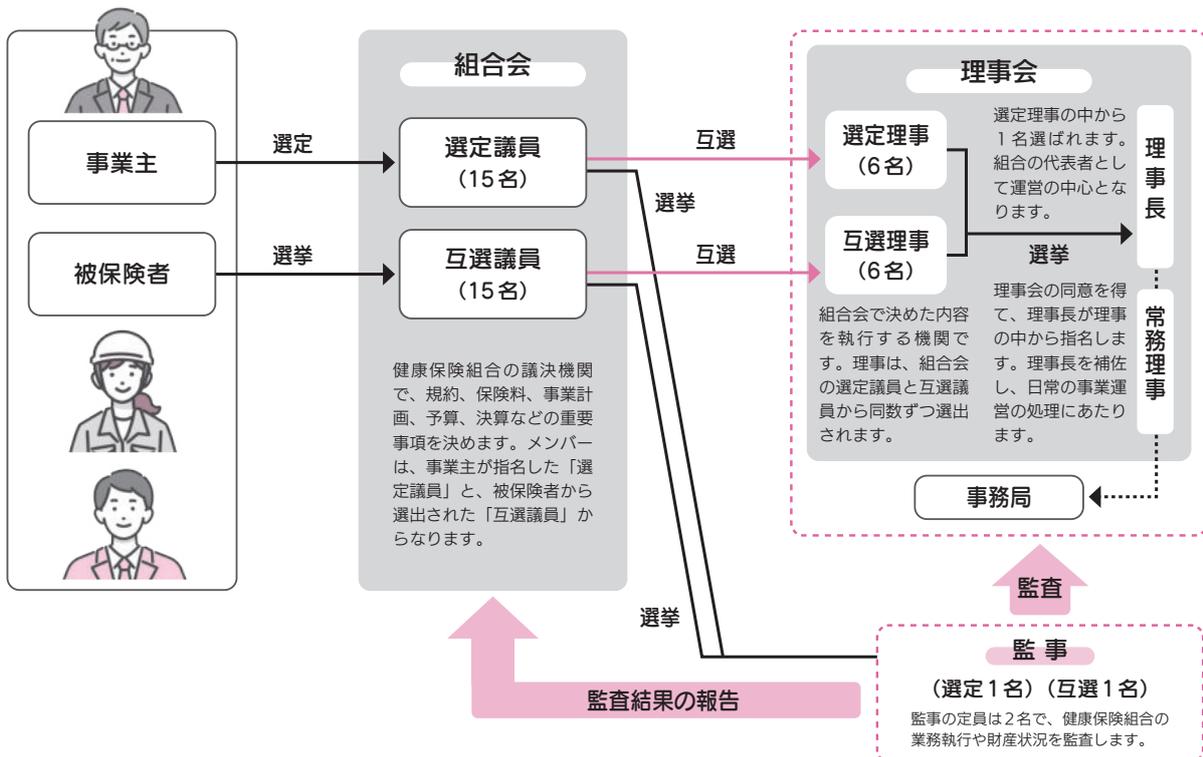
| 互選議員 15名 (敬称略) |       |             |
|----------------|-------|-------------|
|                | 氏名    | 事業所名        |
|                | 縣 敏郎  | 三菱倉庫(株)     |
|                | 宮崎 蓉子 | 三菱倉庫(株)     |
|                | 折原素一郎 | 東菱企業(株)     |
|                | 荒井 秀明 | 千代田化工建設(株)  |
|                | 齊藤 繁雄 | 千代田工商(株)    |
|                | 梶山 勉  | 千代田ユーテック(株) |
|                | 杉山 哲民 | 菱電商事(株)     |
| ◎              | 西原 信幸 | 明和産業(株)     |
| ☆              | 藤田 篤史 | 三菱食品(株)     |
|                | 田嶋 邦雄 | 三菱食品(株)     |
| ◎              | 矢崎 直樹 | 小岩井乳業(株)    |
| ◎              | 渡辺 伸弘 | 新東亜交易(株)    |
| ◎              | 田中 直之 | 東京産業(株)     |
| ◎              | 宮越美紀子 | (学)成蹊学園     |
| ◎              | 吉池由美子 | (株)三菱総合研究所  |

※◎は理事、☆は監事、●は理事長、○は常務理事

※◎は理事、☆は監事

## 健康保険組合の組織について

健康保険組合は、日本の公的医療保険（健康保険）の運営を行う公法人です。事業主側と従業員側の代表（組合会）によって、健康保険法に規定される範囲のなかで自主的・民主的に運営されています。



## 三菱健保では禁煙にチャレンジする方を応援しています！

三菱健保が実施している「ascure（アスクア）卒煙プログラム」参加者の皆さまから寄せられたコメントをご紹介します。プログラム参加中の方々や、禁煙を検討中の方々へのエールになれば幸いです。

※2022年度についてはすでに募集が終了しています。ご了承ください。

### チャレンジのきっかけ



- いつも家族に文句を言われていたので、見返したくて！
- 吸い始めた時は一箱200円代だったが、500円を超えるようになったので。
- 本当はやめたくなかったが、子どもの教育費のために覚悟を決めてチャレンジ！
- 咳がひどかったので。
- 自分の健康と安全は自分で守らないと、という危機感があったので。

### 【組合よりコメント】

きっかけはさまざまですが、「今まで禁煙できなかった」「やめられる自信がなかった」けれど、「思っていたよりも簡単」に禁煙ができたという方がたくさんいらっしゃいました！



### つらかったこと、失敗談



- 最初の1カ月は、口寂しさが続き、待ち時間の暇つぶしがなくなってつらかった。
- 途中でもらいタバコをしてしまった。
- 本数や回数を減らすことができたが、期間内に禁煙はできなかった。引き続き頑張る！
- 家族に禁煙宣言せず、タバコの購入や喫煙室の使用もやめられなかった。
- パートナーも喫煙者ということもあり、減煙はできたが禁煙まではできなかった。

### 【組合よりコメント】

減煙はできたけれど、完全に禁煙することができなかったという方は、**ご家族やパートナーなど周囲の方に伝え、ご理解・ご協力が得られると、今後はよりスムーズに進むかも！**「今回のチャレンジで自信がいたので、今後も取り組みを継続していきたい、頑張りたい」という意見が多かったのが印象的でした。



### 工夫したこと



- 禁煙日数を達成ごとにご褒美。
- 夫婦で、そして周りの同僚も一緒に取り組んだ。
- タバコは思いきって処分し、周りにも辞めたと伝えて抑止力に。
- 朝一にタバコを吸うルーティーンを変え、そこから昼休み、夜も…と変えていった！
- 吸いたくなったらお菓子でごまかし、だんだん慣れていった。
- 喫煙所に行かないようにした。

### 【組合よりコメント】

**喫煙は習慣になっているケースが多い**ので、習慣から外すことができれば、成功に一歩近づきます。カウンセラーとの定期面談で悩みや心配事を相談し、アドバイスをもらったことも心強かったようです（途中で喫煙するも、面談で再チャレンジを決意し、禁煙成功した方も！）。とはいえ、なかなか習慣を変えることは難しいものです。できることから少しずつ、意識と行動を変えていきましょう。



### 気づいたこと・よかったこと

#### ●禁煙そのものに関して…

- 気合でするものではないとわかって安心した。
- 飲み薬でなくても（パッチでも）禁煙ができるんだなと思った。
- 味の好みのあるニコチンガムよりも、パッチが続けやすかった。

#### ●自分の気持ち・考えの変化について

- 喫煙者と一緒にも、飲酒時もなんとも思わなくなった。
- タバコの臭いに敏感になって、吸っていない人の気持ちがわかるようになった。
- これまで惰性で吸っていただけかも…と思った。
- 意外と禁煙できたから、タバコは習慣だったんだなと思った。



## 保健指導 選択制導入のお知らせ

支援内容の充実やマンネリ化防止を図るため、委託機関を1社追加し、事業所または対象者さまに委託機関を選択していただける「2社選択制」を2022年度健診分の保健指導より導入しています。

### < 委託機関名および支援プログラム内容 >



#### (一社) 専門医ヘルスケアネットワーク

新規

##### << WEB面談のみ >>

- ・ラクトフェリンコース・スマートウォッチコース・腸活ダイエットコース・重炭酸入浴剤コース
- 上記の4コースの中から対象者がコースを選択（期間：3ヵ月間）

【積極的支援】 初回面談＋電話orメール支援4回＋最終評価

【動機付け支援・早期メタボ対策保健指導】 初回面談＋電話orメール支援1回＋最終評価



#### SOMPOヘルスサポート(株)

既存

##### << 対面・WEB面談選択可 >>

- ・従来のプログラム（積極的支援、動機付け支援）に、運動動画配信、食事体験プログラムを追加（期間：3ヵ月間）
- 運動動画は対象者全員に配信、食事体験は希望者のみ選択

【積極的支援】 初回面談＋電話orメール支援4回＋最終評価

※従来：支援期間最長6ヵ月 → 今年度より：3ヵ月間に統一

【動機付け支援・早期メタボ対策保健指導】 初回面談＋最終評価

委託機関によりコースの特徴は異なりますが、どちらの委託機関も管理栄養士等の専門の相談員によって生活習慣の改善や肥満解消に向けてしっかりとサポートします。  
一緒に頑張りましょう！



### 注意事項

「事業所が専門医ヘルスケアネットワークもしくはSOMPOヘルスサポートを選択する方法」と、「事業所が対象者ご本人にどちらの委託機関を選択するか任せる方法」がございます。お勤めの事業所により方法が異なるため、詳しくは事業所担当者へご確認ください。また、被扶養者は従来どおりSOMPOヘルスサポートの保健指導となります。

9割近い女性が不調を感じる

平均的な更年期は45～55歳前後

# 「更年期」を乗り切るには

女性ホルモンは30歳代後半から低下しはじめ、40歳代後半になると一気に低下します。平均的な閉経は50歳で、閉経の前後10年間を更年期といいます。この間、急激なホルモン変化によって、9割近い女性が何らかの不調を感じるといわれています。

- 顔がほてる
- 腰や手足が冷える
- よく眠れない
- 息切れする
- イライラする



## 更年期障害の症状

更年期に現れる症状や程度は個人差が大きく「不定愁訴」と呼ばれるほどさまざまです。身体症状では頭痛や肩こり、精神症状ではイライラや倦怠感などの症状が現れます。

また、更年期は、女性ホルモンで守られていた病気が芽を出しやすい時期でもあります。とくにコレステロール値や血圧が上昇しやすくなるため、年1回の健診で健康状態を確認することが大切です。更年期障害そのものを調べる検査は、オプション追加できる場合があります。

### ●更年期障害にかかわる健診オプション項目

- ・「E2」(エストラジオール) …更年期に入ると分泌量が急減する
- ・「FSH」(卵巣刺激ホルモン) …更年期に入ると分泌量が急増する

### もしかして更年期?と思っただけ...

### 簡略更年期指数(SMI)チェック

| 症状              | 症状 |   |   |   | 点数 |
|-----------------|----|---|---|---|----|
|                 | 強  | 中 | 弱 | 無 |    |
| 顔がほてる           | 10 | 6 | 3 | 0 |    |
| 汗をかきやすい         | 10 | 6 | 3 | 0 |    |
| 腰や手足が冷えやすい      | 14 | 9 | 5 | 0 |    |
| 息切れ、動きがする       | 12 | 8 | 4 | 0 |    |
| 寝つきが悪い、眠りが浅い    | 14 | 9 | 5 | 0 |    |
| 怒りやすく、イライラする    | 12 | 8 | 4 | 0 |    |
| くよくよしたり、憂うつになる  | 7  | 5 | 3 | 0 |    |
| 頭痛、めまい、吐き気がよくある | 7  | 5 | 3 | 0 |    |
| 疲れやすい           | 7  | 4 | 2 | 0 |    |
| 肩こり、腰痛、手足の痛みがある | 7  | 5 | 3 | 0 |    |
| <b>合計点</b>      |    |   |   |   |    |

#### 点数の評価

0～25点 異常なし  
 26～50点 食事、運動に注意を  
 51～70点 更年期・閉経外来を受診しましょう  
 71～90点 婦人科で長期的にわたる計画的な治療が必要  
 91点以上 各科の精密検査にもとづいた長期の治療が必要  
 ※指数は目安です。点数が低くても気になる症状があれば医師に相談してください。  
 (小山嵩夫医師による簡略更年期指数より)



## 更年期を楽に過ごすセルフケア

更年期に現れる症状の程度には生活習慣も影響します。無理をせず、規則正しい生活を心がけるだけで症状が変わってきます。症状が悪化してから生活を変えるのは難しいので、できるだけ早めに健康的な生活を取り入れてみてください。

### ●バランスのよい食事

たんぱく質やビタミン、ミネラルなどを含んだバランスのよい食事が大切です。ただし、太りやすい時期でもあるので、糖分や油分が少ない和食中心の食事を心がけましょう。女性ホルモンに似た働きをもつイソフラボンを含む大豆製品もおすすめです。



### ●十分な睡眠

更年期は体力や気力が低下し、疲れやすくなります。早寝早起きを心がけ、日中も疲れたら無理をせずに休むことを心がけましょう。



### ●適度な運動

運動には血行促進、自律神経のバランスを整える、ストレス解消、ダイエットなど、更年期の不調を和らげる効果があります。ジョギングやウォーキング、水泳、ヨガなど、無理のない運動を習慣にしましょう。



### ●趣味や友人との会話など、気分転換

同世代や更年期を経験した先輩と話したり、趣味で気分転換することも大切。また、苦手な人間関係から距離を置き、ストレスを感じにくい環境に身を置くことも大切な時期です。



## 更年期の不調、まずは婦人科へ相談を

更年期にはさまざまな症状が現れるため、症状別に複数の診療科を受診する女性が多いのですが、医療費がかさむばかりか、検査や薬が増えることによる心身の負担も懸念されます。

婦人科や更年期外来では、血液検査によるホルモン値測定のほか、子宮や卵巣などの状態も検査し、他の病気が関連していないかを確認します。更年期障害と診断された場合の治療には、主にホルモン補充療法や低用量ピル、漢方などが用いられます。



## 先送りに放置してはいけません！ 特定健診・特定保健指導

皆さま、今年度の健診は受診されましたか？ ご家族の皆さまはいかがですか？  
年1回必ず健診を受け、「要再検査」などの項目があったら放置せずに医療機関を受診してください。  
また、「特定保健指導」のお知らせが来た方も、先送りせずにご参加ください。

### 今年度の健診をすでに受けた皆さま、結果はいかがでしたか？



#### 「要治療」の項目があった

「異常が認められる」ということですので、すぐに医療機関を受診してください。治療中の方は、主治医の指示にしたがって治療を継続してください。



#### 「要再検査」「要精密検査」の項目があった

放置せずに、まずは医療機関を受診してください。必ずしも病気とは限らず、一時的な異常かもしれないので、再度検査を受けましょう。放置してしまうと、せっかく見つかった異常が進行してしまうかもしれません。早期発見・早期治療のチャンスを逃さないでください。



#### 「要経過観察」の項目があった

健診結果表に書かれている月数が経過したら、再検査を受けてください。生活習慣を改善することで、検査結果が改善することもあります。



#### 「異常なし」「軽度異常」だった ※健診機関によって区分が異なる場合があります。

そのまま、現状の生活習慣を継続してください。ただ、この結果は「今回の健診の範囲では異常がない、あるいは軽度である」という意味で、すべてが問題なしというわけではありませんので通信は禁物です。前回より数値が悪化している項目があれば生活習慣を見直し、自覚症状があれば早めに医師に相談しましょう。



#### 「特定保健指導」の対象になった

メタボリックシンドロームの予備群・該当者です。3ヵ月にわたって保健師等のサポートを受け、生活習慣を改善するチャンスがきた、ともいえます。糖尿病や心筋梗塞、脳卒中等の命にかかわる病気を予防するために、ぜひ特定保健指導を受けてください（6ページ参照）。現在取り組んでいる方は、ぜひ継続してください。

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、命にかかわる**ことも。命を取りとめても、**重い後遺症が残**り、医療費も高額になります。当然、**今までの生活を続けることは困難**になり、仕事や家庭内での家事のやりくりにも影響が出ます。

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る…そう考えれば、健診に割く時間は決して無駄なものではありません。



特定健診・  
特定保健指導を  
受けないと、  
保険料が  
高くなるかも！

加入者の皆さまが特定健診・特定保健指導を受けないと、健保組合が高齢者医療制度に納めている「支援金」が加算される仕組みが導入されています。そうすると皆さまからお支払いいただいている保険料が高くなるかもしれません。

病気を見逃したうえに、保険料も高くなる…なんてことのないように、特定健診・特定保健指導をぜひ受けてください！

## 健康相談のご案内 (相談料無料)

健保組合の上部団体「健康保険組合連合会 東京連合会」が、保健師による健康相談（電話または面談）を毎週水曜日に実施しています。

ご自身の健康に関して専門的なアドバイスが受けられるので、ぜひご利用ください

健診結果や人間ドックで  
気になることがあったとき



今現在気になる症状が  
あるとき



自分自身にあった  
正しいダイエット方法を知りたい



### ★利用方法 お申し込みは不要です！

- 電話による相談 ※直接ご連絡ください。  
☎03-3357-6561 (相談室直通)
- 直接会場にご来所いただいたの相談  
【ご来場に関するお問い合わせ】  
☎03-3357-5213 (東京連合会 業務課)

### ★相談受付日・時間 (電話・面談共通)

毎週水曜日 (祝日・年末年始除く)  
9:30~16:30 (12:00~13:00除く)  
【会場：東京連合会 (東京都新宿区四谷)】  
【相談室電話番号】☎03-3357-6561

詳しくは、健康保険組合連合会 東京連合会HPをご覧ください。  
<https://www.kprt.jp/contents/guide/>

### 組合の現況 (2022年9月末現在)

事業所数 / 64  
被保険者数 / 合計 18,306名  
(男 13,271名 女 5,035名)  
被扶養者数 / 合計 15,881名  
(男 5,313名 女 10,568名)  
任意継続被保険者数 / 443名

### 公告

#### ●事業所廃止

- 2022年9月27日公告 (2020年4月1日付)  
共同倉庫株式会社

#### ●理事会・組合会等

- 2022年10月14日 総選挙
- 2022年10月17日 理事選挙会、理事長選挙会、  
理事会、組合会  
(詳細は4ページをご覧ください)

#### ●その他

- 2022年8月2日 保健事業事業所担当者向け説明会
- 2022年10月12日 健康管理事業推進委員会

「コロナ禍でなかなか旅行にも行けない」  
 という皆さま、日常を取り戻した暁には  
 ぜひとも出かけましょう！  
 世界各地の美しい風景を、  
 周辺案内とともにお伝えします。

# 限りなき“絵に描いたような紅葉”

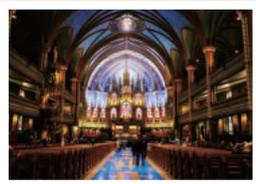
～メープル街道(カナダ・オンタリオ州～ケベック州)～



カナダのクリフトン・ヒルからケベック・シティまで南北約800kmにわたって続く観光ルートは、周辺にメープル(カエデ)が群生することから、日本では「メープル街道」と呼ばれています。周辺が一斉に紅葉する9月下旬～10月中旬頃は世界中から観光客が訪れ、沿道のホテルの予約が困難になることも。周辺には開拓時代の名残としてイギリスとフランスの文化の影響を受けた趣のある建築物も多く、色鮮やかな紅葉と混ざり合った美しい絵画のような風景をそこかしこで楽しむことができます。



沿道に史跡が点在していることから、現地では「ヘリテージ・ハイウェイ」と呼ばれる(上/ケベック・シティのシャトー・フロンテナック、下/モントリオールのノートルダム大聖堂)



## どこにあるの? Maple Route



カナダ南東部のクリフトン・ヒルからオンタリオ・ハイウェイ401号線でモントリオールを経由し、国道40号線でケベック・シティへと向かうルートを指すが、ここから少し外れるオタワ、ローレンシャン高原なども観光ルートに含まれる。北部に行くほど、紅葉の見頃を迎える時期は早まる。

## 世界一の「紅葉ドライブ」を楽しもう!

日本から入る場合、メープル街道の途中にあるトロントかモントリオールを起点に巡るのが一般的。街道沿いの都市の魅力を隅々まで味わいたいなら、レンタカーでの移動がおすすめです!

### ◆紅葉ドライブ モデルルート◆

#### ●トロント [START]



カナダで最も人口が多い街。多文化が融合する国際都市で、19世紀に創設されたトロント大学(写真)などへの留学やワーキングホリデーのために滞在する若者も多い。

約1時間半

#### ●クリフトン・ヒル



“世界三大瀑布”の一つとされる「ナイアガラの滝」がある。ナイアガラの滝はカナダ滝、アメリカ滝、ブライダルベール滝の3つからなり、アメリカとの国境に位置する。

約3時間半

#### ●アルゴンキン州立公園



東京都の約3.5倍の面積を誇る広大な公園。2,400以上の池があり、動植物は1,000種類以上生息するなど、大自然の魅力を肌で感じられるスポット。

約2時間半

#### ●ケベック・シティ [GOAL]



北米で唯一残る城塞都市。城を模した高級ホテル「シャトー・フロンテナック」は、街を訪れたらぜひ泊まりたいところ。

約4時間

#### ●ローレンシャン高原



この地域にある「モン・トランプラン村」は、メープル街道の主要観光スポットとして人気。ゴンドラから見下ろす紅葉はまさに絶景!

約1時間半

#### ●モントリオール



国内第二の都市。住民の約7割の第一言語がフランス語だといわれ、これはフランス・パリに次ぐ規模。ゆえに「北米のパリ」とも呼ばれる。

約2時間

#### ●オタワ



カナダの首都。パイタウン博物館(写真)など、さまざまなジャンルの博物館や美術館が点在するほか、重要な国定史跡も多く残る。

# 患者ごとに「償還払い」※へ変更されることがあります

※全額支払った後、被保険者から健保組合へ健保負担分を請求する手続きが必要となります。



療養費の適正な支給を図るため、「償還払いへの変更の対象となる事例」に該当する患者については、施術に要した費用を一度全額窓口で支払い、後日健保負担分が療養費として払い戻される「償還払い」に、保険者（健保組合など）の判断で変更できるようになりました。

### 償還払いへの変更の対象となる事例

- A 自己施術（柔道整復師による自身に対する施術）
- B 自家施術（柔道整復師による家族に対する施術、柔道整復師による関連施術所の開設者および従業員に対する施術）を繰り返し（複数回）受けている患者
- C 健保組合が患者照会を繰り返し（複数回）行っても回答しない患者
- D 複数の施術所（整骨院・接骨院）において同部位の施術を重複して受けている患者



### ★償還払いへの変更の流れ

- 1 健保組合が上記に該当する患者と整骨院・接骨院に「償還払い注意喚起通知」を送付。
- 2 「償還払い注意喚起通知」を送付した月の翌月以降も同様の保険請求が行われた場合、健保組合は患者に事実関係を確認。その後も状況が改善されないなどの場合は、患者と整骨院・接骨院に「償還払い変更通知」を送付。
- 3 「償還払い変更通知」が患者に到着した月の翌月以降の施術については、受領委任の取り扱いを中止し、償還払いに変更。

### 健保組合から施術内容等の照会があったら必ず回答を

整骨院・接骨院から健保組合への療養費請求のなかには、健康保険の対象とならない施術の請求など、不適切なものが一部見受けられます。健保組合では、保険証を使って整骨院・接骨院の施術を受けた方に、後日、施術日や施術内容、負傷原因等について、文書等で確認させていただく場合がありますので、必ずご回答くださいますようお願いいたします。照会文書の送付先は、施術後にご自身が署名をする「柔道整復療養費支給申請書」に記載のあるご住所です。ご署名の際には、施術内容はもちろん、ご住所にも誤りがないか必ずご確認ください。



### ジェネリック医薬品促進差額通知をお送りしています！

当健保組合では、ジェネリック医薬品に代替が可能であるお薬を使用している40歳以上の加入者さまに対し、ジェネリック医薬品の具体的な薬名や金額をお知らせする通知をお送りしています。今年度は9月下旬に通知いたしました。

この機会にぜひ一度ジェネリック医薬品について、かかりつけのお医者さんや薬剤師さんに相談し、代替を検討してみてください。

# 家族防災



# 100均グッズで防災!

地震や豪雨など各地であいつぐ災害。他人事と考えず、防災用品はしっかり備えておきましょう。100円ショップでは多くのグッズを手軽に購入できます。

## 100円ショップの防災グッズ一例

※ショップによっては取り扱っていない商品もあります。



ライト



ランタン



充電用ケーブル



モバイルバッテリー



防犯ブザー&ホイッスル



水タンク



カッパ&ポンチョ



防寒アルミシート



体ふきシート  
ウェットシート



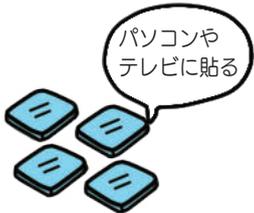
歯みがきシート  
アルコール入りハンドジェル



携帯トイレ



使い捨て下着



耐震マット



家具転倒防止板



ガラス飛散防止シート



食器棚滑り止めシート

## 防災メモ

### 100円ショップの防災グッズ、なにを買う?



100円ショップの魅力は、価格と品ぞろえ。今回紹介した以外にも、救急セットや紙食器などバラエティーに富んでおり、一通りの防災グッズがそろいます。「家族全員に必要」「防災袋と普段のカバンに入れたい」など数が必要なグッズは、100円ショップがおすすめです。一方で価格より品質重視で選んだほうがいいものも。選択基準は家庭によって異なりますが、参考までにわが家では、ランタンはソーラー式のもの、アルミシートは登山用を購入しました。上手に使い分けて「節約」と「安心」を両立させましょう。

監修：天野勢津子 防災士・イラストライター わかりやすいイラストと文章で防災意識の大切さを伝えている。

※本誌内に掲載しているQRコードは、(株)デンソーウェーブの登録商標です。

