

秋のけんこう

令和3年10月
第165号

都薬 国保

理事長挨拶	2
組合運営の状況	3
事業者健診(職場健診)結果データをご提供ください	4
令和3年度特定保健指導の通知を発送しました	5
インフルエンザ予防接種費用補助について	6
資格確認調査の実施、所得調査の延期について	7
傷病手当金の支給対象期間が延長になりました	7
「自家調剤」の場合の調剤報酬算定ルールについて	8
健康ウォーキングのご案内	10
健康家庭、長寿のお祝いについて	10
2021(令和3)年健康ウォーキング参加申込書	11



理事長挨拶

東京都薬剤師国民健康保険組合理事長 高橋 秀徳

新型コロナウイルスの感染状況については、もう聞き飽きたというのが本音だろうと思います。緊急事態宣言が延長されても一向に出口の灯りが見えない状況が続いていますので、組合員・ご家族のストレスは溜まるばかりと察します。しかし、残念ながら当組合の組合員の方にも新型コロナウイルス感染症により亡くなられた方が発生しました。残されたご遺族の方には心よりお悔やみ申し上げる次第ですが、感染した方の治療に使う薬についても「代用薬」は出てきましたが「特効薬」はまだまだ先になりそうです。

さらに、このウイルスに感染していても、発症するとは限らないし、発症する前に他者に感染させ得るといふ厄介な面もあります。また、どれくらいの量のウイルスに被曝すると新型コロナウイルスに感染するのかという研究がイギリスで進められているそうですが、その結果はまだ出ていないそうです。そこしますと、我々としては、自分の身は自分で守る、新型コロナウイルスに感染しない・感染させないための行動をとることしかないようです。また暫くの辛抱が必要なのですが、お互いに励まし合いながら乗り切りたいものです。

さて、7月の組合会では、組合会議員から①自家調剤の場合の調剤報酬算定ルールを進めるべき、②健康ウォーキング事業を見直すべき、というご意見をいただきました。

①については、今号で背景などを詳しく掲載しました。また、8月17日には東京都薬剤師会をお訪ねして、自家調剤の取組についてご説明し、薬剤師会としても取り組んでいただけるようお願いをしたところで、国民医療費の削減に向けて、『**薬剤師であればこそできる貢献策**』として取り組んでいきたいと思っておりますので、ご理解、ご協力をぜひお願いいたします。

②については、組合員・ご家族の健康づくりの動機付けになることを願って実施してきましたが、参加者数や参加者のお住まいに偏りがあるなどの問題点もありました。保険者としては、組合員の健康づくりに取り組んで医療費を削減しようという目標があるのですが、経費の問題もあり、健康ポイント事業などに取り組むに至っていないのが実情です。今後の健康づくり事業の進め方について、理事会で話し合っているところです。

また、法改正により令和4年4月から市

町村国保では就学前の子どもの保険料（均等割分）の減額が実施されますが、当組合においても何らかの対応が必要との認識の下、産前・産後休業中の組合員の保険料負担も含め、委員会を設けて検討しています。財源の問題もありますが、来年度予算に反映できるよう準備を進めてまいります。

さて、延期になっていた「オンライン資格確認」は、この10月から患者さんのマイナンバーカードが健康保険証としても利用可能になる本格運用が始まります。厚労省によると、全国の薬局では既に68.4%がアカウント登録され、顔認証付きカードリーダー申込みは81.1%だそうです（8月8日時点）。ただし、マイナンバーカードを健康保険証として利用するためには、患者さんご自身があらかじめマイナンバー利用申込をすることが必要ですので、この進捗次第で薬局窓口での対応の仕方も左右されると思います。保険者や医療機関等にとっては便利ですが、患者さんの考え次第になるので、普及するまでには相当の時間が必要で、当分は保険証との併用が続くと思われまます。薬局としての対応準備をしつつ、長い目で見た対応をしていきたいと思います。

組合運営の状況

令和3年度の組合運営の状況をお知らせします。

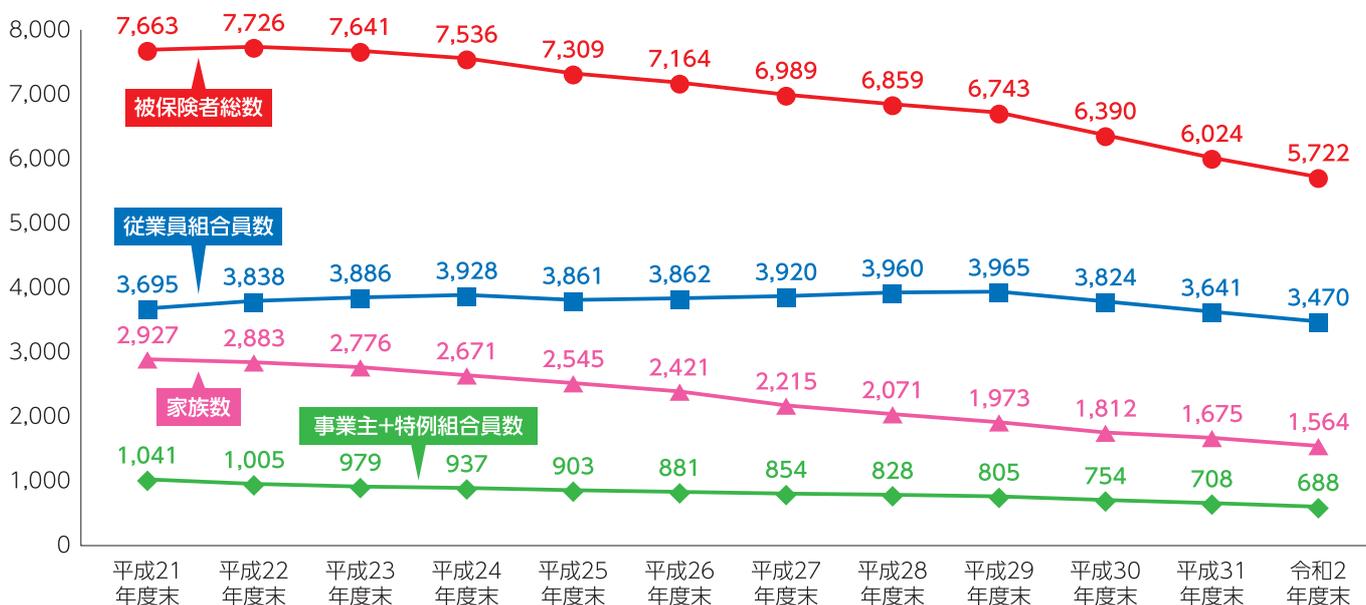
1 理事会

令和4年度予算編成に向けて、①収入がない低年齢の家族の保険料負担のあり方、②組合員が産前・産後休業した場合の保険料負担のあり方、③保健事業の見直しなどについて、被保険者数の推計と保険料収入や国庫補助金等財源の見通しを踏まえながら検討委員会を設けて論議を進めています。これらについては、結論を得たものから順次、実現を図ります。

2 被保険者数の推移(各年度末現在)

被保険者数の減少傾向が続いていますが、平成22年度末から令和2年度末までの10年間に約26%の減少で、特に平成29年度末から令和2年度末までの3年間では毎年5%以上の減少になっています。この3年間の従業員組合員の減少は概ね4%台ですが、家族は7%以上減少しています。

●被保険者数の推移(各年度末現在)



3 保険給付の推移

被保険者数の減少と新型コロナウイルスの感染拡大の影響もあり、保険給付の総額では前年度比マイナスとなっていますが、被保険者1人当たりの保険給付は増加の傾向にあります。難病等で高額医薬品を使わざるを得ない方や人工透析の方々の医療費、また最近ではジェネリック医薬品の流通障害が発生したなど様々な要因があると思いますが、この傾向を保健事業の工夫などにより抑制する必要があります。

●1人当たりの保険給付費等の推移(月額)

(単位:円)

	平成25年度 決算額	平成26年度 決算額	平成27年度 決算額	平成28年度 決算額	平成29年度 決算額	平成30年度 決算額	平成31年度 決算額	令和2年度 決算額	令和3年度 4月診療分	令和3年度 5月診療分
平均被保険者数	7,393	7,220	7,081	6,931	6,844	6,522	6,192	5,823	5,729	5,709
対前年度比	97.38%	97.66%	98.07%	97.88%	98.74%	95.30%	94.94%	94.04%	98.39%	99.65%
療養給付費	12,209.6	12,308.4	12,279.8	12,329.8	12,790.7	12,647.1	12,891.9	12,931.4	15,364.4	11,971.3
対前年度比	105.41%	100.81%	99.77%	100.41%	103.74%	98.88%	101.94%	100.31%	118.81%	77.92%
療養費	245.1	241.8	236.8	214.6	207.3	208.1	188.3	166.8	154.4	173.7
対前年度比	108.69%	98.63%	97.93%	90.62%	96.60%	100.41%	90.47%	88.57%	92.57%	112.50%
高額療養費	950.8	1,032.1	872.8	893.3	1,033.3	1,062.2	1,173.0	1,253.2	1,682.6	1,072.3
対前年度比	111.30%	108.55%	84.56%	102.34%	115.68%	102.80%	110.43%	106.84%	134.26%	63.73%

※各年度の被保険者数は、年度平均の人数。令和3年度各月は、当該月末の人数である。※令和3年度4月診療分は令和2年度決算と、令和3年度5月診療分は前月分との比較(%)である。※各年度の被保険者1人当たりの額を12で除した額である。※療養給付費、療養費、高額療養費は、給付額である。

事業者健診(職場健診)結果データをご提供ください

組合には40歳以上75歳未満の被保険者の特定健診を実施する義務があり、事業者には労働安全衛生法に基づいて従業員に毎年健康診断(事業者健診)を受けさせる義務があります。

事業者健診は特定健診よりも優先されますが、その健診結果を当組合にご提供いただくことで、当組合の特定健診を受けたと見なすことができ、その結果として組合全体の特定健診受診率をアップできます。

当組合の特定健診受診率は、概ね32%程度で推移してきましたが、令和2年度受診率は29.45%と大幅に低下してしまいました。新型コロナの影響もあったかとは思いますが、いずれにしても従来から他の国保組合と比べても受診率が低かったことは否めません。

このような事情をご理解いただき、ぜひとも事業者健診の結果データをご提供くださいますようお願いいたします。

◎平成31年度実施分から、事業者健診結果データをご提供いただいた場合には、その事務手数料として謝礼をお支払いしています。

◎せっかく事業者健診結果データをご提供いただいても、内容が不足で特定健診の受診にカウントできないため、謝礼をお支払いできない事例があります。

データをご提供いただく際には、次のことをご守りください。

守っていただきたいこと

❶労働安全衛生法に基づく事業者健診(令和3年4月1日から令和4年3月31日までの間に実施したもの。)の結果データであること

❷次のすべての検査項目が記載されていること

- ①身長
- ②体重
- ③BMI
- ④腹囲(特定健診では腹囲の計測が必須になります。事業者健診で計測していない場合は、ご自身でご記入ください。)
- ⑤血圧
- ⑥血液検査(脂質、肝機能、血糖)
- ⑦尿検査(糖、蛋白)
- ⑧服薬歴や喫煙歴などの問診項目(結果データに記載がない場合は、「質問票」に記入のうえ、データに添付。)

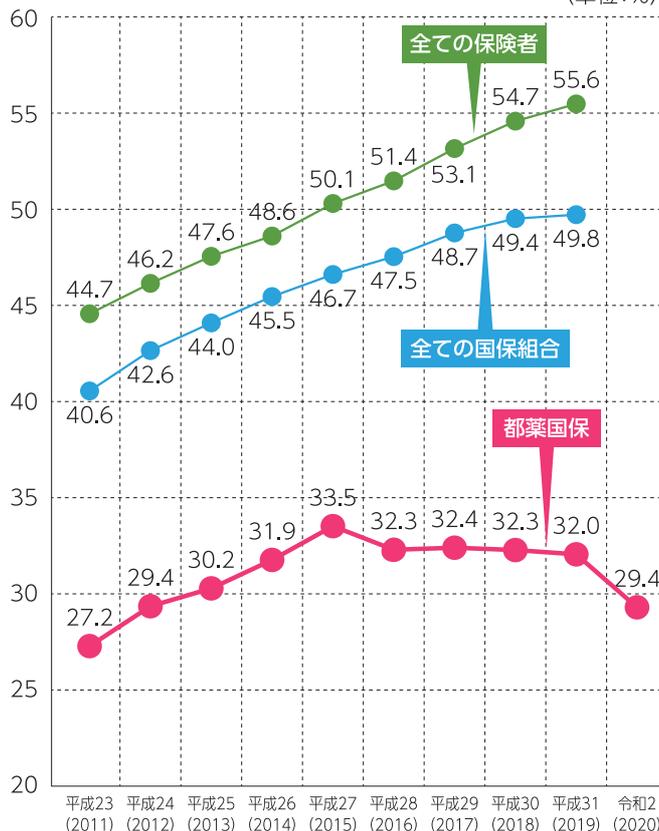
❸令和3年4月1日現在当組合に在籍している40歳以上74歳までの被保険者のデータであること(これ以外の方のデータは不要です。)

※区市町村や当組合が実施している特定健診は、対象外です。

※当組合が実施する特定健診と事業者健診または区市町村が実施する特定健診の両方を受診した方は、この謝礼金の対象外です。

特定健診実施率の推移

(単位:%)



※厚生労働省ホームページ:「特定健康診査・特定保健指導の実施状況」より作成
※令和2年度は速報値

●提供期限…令和4年3月31日まで

●その他…ご提出いただくための様式や謝礼の申請書は、当組合ホームページからダウンロードできます。
※ダウンロードする環境がない場合は、当組合にご請求ください。

●謝礼金額…1件(1名)につき、2,000円

※原則として保険料引落口座へ振込みます。※振込額は対象外となったデータを除いた件数分で、別途お知らせします。

令和3年度特定保健指導の通知を 発送しました

昨年度受診した特定健診の結果、「特定保健指導」の対象と判定された方に、個別に通知しました。

特定保健指導は、健診の結果から生活習慣病の発症リスクが高く、生活習慣の改善による生活習慣病の予防効果が多く期待できる方に対して、専門スタッフ(保健師、管理栄養士など)が生活習慣を見直すサポートをするものです。

初回の面談では、検診結果と生活習慣についてのアセスメント、目標の設定と達成に向けた話し合いなどが行われ、その後は概ね月に1回、ICTや電話を活用して継続支援が行われます。

生活習慣をより良く見直すチャンスです! ぜひご利用ください。

なお、平成31年度の特定保健指導の実施率が0%(全保険者平均は23.2%)でしたが、令和2年度の実績(速報値)では、25.71%となりました。ご協力いただいた皆様にご感謝申し上げます。

特定保健指導は、特定健診の結果データから次のように階層化(対象者の選定)をして、実施します。

特定保健指導の対象者(階層化) ~特定健康診査・特定保健指導の円滑な実施に向けた手引き(第3.2版)~

腹 囲	追加リスク		④喫煙歴	対 象	
	①血糖 ②脂質 ③血圧			40~64歳	65~74歳
≥85cm(男性) ≥90cm(女性)	2つ以上該当			積極的支援	動機付け支援
	1つ該当	あり			
上記以外で BMI≥25kg/m ²	3つ該当			積極的支援	動機付け支援
	2つ該当	あり			
	1つ該当	なし			

(注) 喫煙歴の斜線欄は、階層化の判定が喫煙歴の有無に関係ないことを意味する。

- 血糖(空腹時血糖100mg/dl以上またはHbA1c5.6%以上)
- 脂質(中性脂肪150mg/dl以上またはHDLコレステロール40mg/dl未満)
- 血圧(収縮期130mmHg以上または拡張期85mmHg以上)

■ 実施期間 初回面談から概ね3~4か月程度(支援レベル・方法によります。)

■ 実施方法

- 動機付け支援: 原則として1回の面談、生活習慣改善のための目標と計画を立てて、3か月以上経過後に改善状況を確認します。
- 積極的支援: 初回面談で生活習慣改善の目標と計画を立てて、3か月以上継続してアプリか電話での支援を受けます。継続支援終了後に改善状況を確認します。

※65歳以上の方は、上記で積極的支援に該当しても動機付け支援となります。

■ 委託先 SOMPOヘルスサポート株式会社

■ 対象者への連絡 専用電話(0120-559-870)から個別に連絡されます。

■ 利用料金 当組合が全額負担します。(自己負担なし)

インフルエンザ予防接種費用補助について

保険調剤薬局はインフルエンザ感染症が流行していても、患者さんのために開局(営業)することが求められ、翻って、従事者は感染リスクも高くなると思われます。

当組合では、このような組合員の健康の保持増進のためにインフルエンザ予防接種費用の一部を補助しています。

令和3年度からは、家族(当組合の被保険者)も補助の対象として実施します。

対象とする予防接種

対象とする接種期間内に、国内の医療機関で受けたインフルエンザ予防接種(1回法、2回法を問いません。)

対象者

接種日現在、満65歳未満である当組合の被保険者(組合員または家族)

※満65歳以上の方には、区市町村が助成して接種が実施されていますので、当組合の補助の対象外とします。

※その他の制度で補助を受けている場合も、当組合の補助の対象外とします。

対象接種期間

令和3年10月1日から令和4年2月28日まで

補助金額

被保険者1人につき、年1回、1,500円(上限)

※そのインフルエンザ予防接種の自己負担額が1,500円を下回る場合は、その自己負担額まで補助します。

※2回接種法の場合でも、補助は1回だけです。

補助申請期間

令和3年10月1日から令和4年3月31日まで

(この期間以外は受け付けません。)

申請方法

申請書に領収書(原本)を添付して申請してください。

※領収書は返却しませんので、必要な方は事前にコピーする等をお願いします。

申請は、①事業所単位での申請、②家族分のみでの申請の2種類あります。

申請方法により、補助金の振込先口座が異なりますのでご注意ください。

①事業所単位で申請の場合(個人加入の組合員も同じです。)

事業主が、従業員分も取りまとめて申請してください。

②家族分のみ申請の場合

①の事業所単位分以外に、家族が接種を受けた分を申請する場合は、この方法で申請してください。

※①と②では申請用紙が異なりますので、ご注意ください。

その他

①申請書等は、各事業主及び個人加入組合員あてに、別途お送りします。

②詳細は、組合ホームページ<<http://www.toyakukokuho.jp/>>をご覧ください。



資格確認調査の実施、所得調査の延期について

●令和3年度組合員資格確認調査の実施について

この調査については、適正な組合運営を図るために、2～3年に1回、**客観的な証拠書類に基づいて資格確認**の調査を実施することとされています。当組合では平成30年度に調査を実施しましたが、その後3年経過しますので、調査を実施します。

ご多忙の折とは存じますが、ご協力くださいますようお願いいたします。



【調査内容】

令和3年8月1日現在、事業所の状況及び組合員の資格を確認します。

※個人加入組合員の方は、調査対象外です。(4月に、雇用関係等を確認済です。)

各事業主あてに調査票をお送りします。

①事業所調査

現に当組合にお届けいただいている内容をあらかじめ印刷してありますので、内容をご確認いただき、誤りがある場合は**赤字で訂正**をお願いいたします。

②従事者調査

8月1日現在の組合員情報をあらかじめ印刷してありますので、内容をご確認いただき、誤りがある場合は**赤字で訂正**するとともに、「空欄」に情報をご記入ください。(4月1日以降に加入した方は、調査対象外です。)

なお、今回の調査から、「常勤」と「非常勤」の別も確認しています。いずれも厚生年金保険に該当する方ですが、週30時間以上勤務の方を「常勤」と定義しています。

③客観的な証拠書類の例

- ・事業所調査：開設許可証または販売許可証
- ・従事者調査：標準報酬決定通知書、雇用契約書、源泉徴収票など

④調査票の発送と回収

調査票は、令和3年9月下旬に発送(レターパック)し、令和3年10月上旬に回収の予定です。

●令和3年度所得調査について

令和3年度所得調査については、厚生労働省から、新型コロナウイルス感染症の影響などを考慮して、全国保組合を対象とした定期的な調査は令和4年度に実施する旨の通知がありましたので、当組合も組合員の所得(市町村住民税の課税標準額)調査は令和4年度に実施することとしました。(今年度は、調査を実施しません。)

傷病手当金の支給対象期間が延長になりました

新型コロナウイルス感染症に係る傷病手当金の支給については、令和3年10月1日から同年12月31日の間に感染した場合も対象とすることになりました。

制度の概要

対象者	組合員(事業主を除く)
対象期間	令和2年1月1日から令和3年12月31日までの間に、療養のために労務に服することができなかった期間 ※入院が継続する場合は、1年6か月を限度とします。
条件	給与等の支払を受けている被保険者が、新型コロナウイルス感染症の症状があり当該感染症の感染が疑われ、その療養のために労務に服することができないとき。
金額	1日につき、傷病手当金の支給を開始する月以前の直近3か月間の給与等の1就労日当たりの額の3分の2相当額(30,887円を上限)を支給します。 ※事業主から休業手当などの補償を受けることができる場合は、その額を控除します。
申請	「傷病手当金支給申請書」に次の①～③と関係書類を添付してください。 ①申請書(被保険者記入用) ②申請書(事業主記入用) ③申請書(医療機関記入用)

「自家調剤」の場合の 調剤報酬算定ルールについて

前号でお知らせした「自家調剤」の場合の調剤報酬算定ルールについて、この取組を推進するに至った背景等をお知らせします。

当組合のルール

ルールは、次のようになっています。

1 「自家調剤」に該当するケース(定義)

	自分(本人)	誰の処方箋?	調剤する人は?	調剤する場所は?
組合員	保険薬剤師	自分(本人) 又は 自分の家族	自分(保険薬剤師) 又は 勤務する薬局の保険薬剤師	勤務する薬局
	保険薬剤師でない者			

- 勤務する薬局には、当該薬局の開設者である場合を含みます。
- 調剤する場所には、勤務する薬局の本店と支店間若しくは支店相互間で依頼する場合を含みます。
- 当組合の被保険者でない家族は含みません。

2 「自家調剤」に該当する場合に請求できる調剤報酬

1 調剤技術料	①調剤基本料 : 分割調剤を除き算定可能	△
	②調剤料 : すべて算定不可	×
2 薬学管理料	すべて算定不可	×
3 薬剤料	すべて算定可能	◎
4 特定保険医療材料料	すべて算定可能	◎

3 「自家調剤」の場合の使用薬剤

処方薬に後発医薬品がある場合は、**後発医薬品を優先使用**してください。

4 このルールを制定した背景

- 当組合の平成30年度における療養給付(医科、歯科、調剤)の費用額(保険給付10割分)約13億8,316万円のうち、調剤費用額は27.6%(約3億8,191万円)を占めています。このうちの約7割、2,673万円は保険者負担として当組合が支払うことになり、その原資は保険料です。
- 被保険者1人当たりの調剤費用額(月額換算)では、全国の薬剤師国保組合平均4,376.6円、都内の国保組合平均3,203.9円に対して、当組合は4,879.8円となっています。(平成30年度実績)
当組合では、被保険者1人当たりの調剤費は逡減傾向にはありますが、医療機関へのアクセスが良いことや高額な医薬品の存在等もあり、17薬剤師国保組合の中でも高額になっています。
- 医師国保組合では「自家診療」の場合の診療報酬請求を制限していますが、全国の17薬剤師国保組合中12組合が自家調剤の場合の調剤報酬算定の規程を定め、規程に反する算定の場合は減点するなどして、全ての組合員に規程に則った算定を求めています。

当組合では、これまで「自家調剤」の場合には時間外加算や夜間・休日加算、薬剤服用歴管理指導料の算定自粛をお願いしてきましたが、全国17薬剤師国保組合の中で、算定制限をしている12組合とそうでない5組合とを比較すると、被保険者1人当たりの調剤費用額(月額)は、制限組合平均4,089.1円、制限していない組合平均4,835.9円と746.8円の差があります。(平成30年度実績)

因みに、当組合は4,879.8円ですので、制限組合とは790.7円の差になります。これを年間の額にすると約6,188万円の差となり、保険者負担額はその約7割の約4,332万円に上ります。

- 組合員の皆さんにとって最も望ましい組合(保険者)とは、保険料が低額で、保険給付や保健サービスが充実していることでしょうか、組合(保険者)の医療費支払額が増加すると、保険料の値上げ以外に対応する手段が残されていないのが実情です。

当組合では、ここ数年、幸いにも保険料の値上げをしないで済む状況が続いていますが、被保険者1人当たりの医療費の増加傾向に何とか歯止めをかけなければ、早晚、保険料に跳ね返ってくることをご理解いただきたいと思います。

- このような状況を踏まえて、当組合では、調剤費の削減について組合員の皆さんのご理解を得ながら、他の薬剤師国保組合での実施内容も参考にしながら、「自家調剤」の場合には調剤報酬の算定を一部制限すること、併せて、「自家調剤」の場合には後発医薬品を優先的に使用していただくことを推進しています。

- 簡単に言うと、「組合員が自分や家族の処方箋を、勤め先の薬局で、自分で若しくは同僚に頼んで調剤するときは、調剤料と薬学管理料は算定しないことにすると、自己負担(3割)分も保険者負担(7割)分も安くなる。」こととなります。

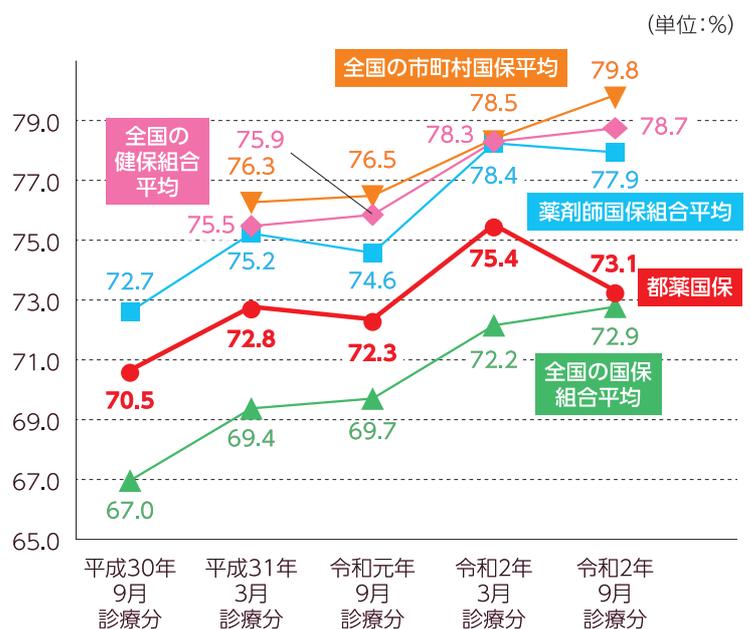
- 今後は、「自家調剤」の場合の調剤報酬算定状況について定期的にチェックしながらこの取り組みへのご協力をお願いするとともに、将来的には国保連合会のレセプト審査で系統的にチェックして減点処理することも考えていきます。併せて、自家調剤の場合には後発医薬品を優先使用していただけますよう、重ねてお願いいたします。

参考 薬剤師国保組合の状況(各組合ホームページより)

		薬剤師国保組合					
		A	B	C	D	E	F
調剤技術料	調剤基本料(1,2,3)	○	○	○	○	○	○
	特別調剤基本料	○	—	○	—	—	—
	分割調剤	×	×	×	—	—	—
	後発医薬品分割調剤	×	—	×	—	—	—
	地域支援体制加算	○	○	○	—	○	○
調剤料	調剤料	×	×	×	×	×	×
	無菌製剤処理加算	×	×	×	×	×	×
	麻薬等加算	×	×	×	×	×	×
薬学管理料	×	×	×	×	×	×	
薬剤料	○	○	○	○	○	○	
特定保険医療材料料	○	○	○	○	○	○	

※○は算定可、×は算定不可、—は触れていない事項

ジェネリック医薬品の使用割合(厚生労働省公表数値)



薬剤師国保組合の調剤費比較

薬剤師国保組合(17)	被保険者数(年度平均)	調剤					
		件数(平均)	枚数(平均)	費用額(平均)	1人当たりの費用額	1件当たりの費用額	1枚当たりの費用額
A 自家調剤規程あり 12	2,016人	9,754件	11,810枚	98,936,846	4,089.1	845.3	698.1
B 自家調剤規程なし 5	3,028人	15,550件	19,294枚	175,716,264	4,835.9	941.7	759.0
差異(A-B)					△746.8	△96.4	△60.9
薬剤師国保組合平均	2,314人	11,458件	14,011枚	121,519,027	4,376.6	883.8	722.7
東京都薬剤師国保組合	6,522人	36,936件	45,806枚	381,914,120	4,879.8	861.7	694.8

◎1人(件、枚)当たりの費用額は、月額換算した額((人、件、枚)/費用額/12)

健康ウォーキングのご案内

例年開催している健康ウォーキングを、次のとおり開催します。

今回は、JR日暮里駅(北口)からスタートして、観音寺の築地塀や下町風俗資料館付設展示場(旧吉田屋酒店)、東叡山寛永寺、東京国立博物館黒田記念館などを巡り、ゴールの上野不忍池まで、約3.2kmのコースをご用意しました。

健康ウォーキングは、日頃から、歩く機会が減っている方々に、都内の名所旧跡などを巡りながらウォーキングすることで、心と体の健康づくりの動機付けになればと実施している事業ですが、組合会で事業の見直しを求める意見があったことも踏まえ、今後の健康増進事業のあり方を理事会で検討しています。

- 開催期日 …… 令和3年11月7日(日) 小雨決行
- 集合(スタート) … JR日暮里駅(参加確認の押印をします)
確認印を押印後、各自でスタートしていただきます。
- ゴール …… 上野不忍池畔(参加賞をお渡しします)
- 参加申込 …… 次ページの「参加申込書」に記入の上、**10月18日(月)**までにFAXまたは郵送でお申込みください。
- 詳しいお知らせ … 参加申込みをいただいた方に、参加証とルート案内図をお送りします。
- その他 …… 新型コロナウイルスの感染状況や暴風雨の接近などにより開催が危ぶまれる場合もあろうかと思えます。やむを得ず中止する場合は、11月5日(金)夕方までに決定し、組合ホームページに掲載してお知らせします。

健康家庭、長寿のお祝いについて

■健康家庭の表彰

令和2年度の1年間、健やかに過ごされ、医療機関の受診がなかった組合員のご家庭に敬意を表し、記念品を贈呈します。

令和3年度は289家庭に、10月10日にお届け(配送)します。これからも健やかで明るいご家庭であられますようご祈念申し上げます。



■長寿のお祝い

今年度に傘寿、卒寿、白寿を迎えられた方々に対して、長寿のお祝いとして記念品を贈呈します。

令和3年度は、14人の方々に、9月20日の敬老の日を機にお届け(配送)します。これからもますますお元気で、ご活躍されますことをご祈念申し上げます。

2021 (令和3) 年健康ウォーキング参加申込書

開催日: 令和3年11月7日(日)

	保険証		氏名	年齢	日中連絡がつく 電話番号
	記号	番号			
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					

※後期高齢者組合員の方は、保険証の記号・番号の記入は不要です。

申込期限: 令和3年10月18日(月) 必着

FAX: 03-3874-9014

※送付状は不要です。このままお送りください。

お問い合わせ先

東京都薬剤師国民健康保険組合 TEL:03-3874-7411 担当: 吉田

所在地: 東京都台東区入谷1-6-6-207(〒110-0013)

筋肉をほぐして
動ける体に!

タオルストレッチ

運動不足や生活習慣による悪い姿勢などで筋肉が緊張して硬くなると、関節の可動域が狭くなり、体にさまざまな不調が生じます。「タオルストレッチ」は、筋肉の緊張による疲れや痛みを解消するのに効果的です。気持ちよく筋肉をほぐして、スムーズに動ける元気な体をつくりましょう!

長時間同じ姿勢をとることで骨盤のゆがみが生じて起こる腰痛には

骨盤ひねり

体をねじり、わき腹から太ももの外側の筋肉を伸ばすことで、凝り固まった股関節まわりの筋肉の緊張がほぐれて血行をよくします。

1

両膝を揃えて体育座りし、膝の間に円柱状に丸めたバスタオルを縦に挟む。仰向けになってつま先を上げる。両腕を軽く開く。

かかとだけ床につけ、つま先を上げる

90度

膝は90度になるくらい深く曲げる

用意するもの
バスタオル
1枚

3つ折りにしてからクルクル丸めて円柱状にする

2

息を吐きながら、かかとを支点に腰から下をひねって両膝を右側にゆっくりと倒す。上半体は動かさず、10秒ほどキープしたら、1の状態に戻す。膝は揃えて、バスタオルを落とさないようにする。

NG

両膝を深く曲げないと、わき腹から太ももの外側の筋肉をしっかりと伸ばすことができません。無理な体勢で腰をひねることで、腰も痛めます。



両膝は揃えたままでバスタオルを落とさないように



肩が床から離れないように

! 両膝は、無理に床につける必要はありません。できる範囲で倒しましょう。

1~2を左右交互に10回ずつ繰り返す。

ココに注意して!

- 1 動きはゆっくりと大きく、反動はつけない
- 2 呼吸はゆっくり、動作中に呼吸を止めない
- 3 無理をせず、痛みを感じたらやめる

STEP UP



仰向けになり両膝にバスタオルを挟んだまま脚を上げ、両膝を90度に曲げる。



上半体はそのまま両膝を右に倒す。お尻から脚をしっかり倒すことで、わき腹から太ももの外側の筋肉がさらに伸びる。

監修 NSCA認定パーソナルトレーナー
野口克彦 のぐち かつひこ

筑波大学大学院体育研究科で修士課程修了。アスリートから市民ランナーまで幅広くスポーツコンディショニング指導を行う傍ら、肩こり、腰痛などの予防・改善を目的とする運動指導を行うパーソナルトレーナーとして活躍中。

モデル=村川敦子 撮影=園田賢史 ヘアメイク=橋本京子