

平成29年9月現在

事業所数	20社
被保険者数	1,709人
被扶養者数	1,846人

# すい

2017  
No.148



神戸新聞健康保険組合

ご家庭にお持ち帰り、ご家族でお読みください

<http://www.kobe-np-kenpo.or.jp/>

# 平成28年度 健保決算を お知らせします 2年ぶりに赤字転落

神戸新聞健康保険組合の「平成28年度収入支出決算案」が7月21日開催の組合会で、全会一致で承認されました。

## 決算の概要

経常収入は9億9,208万円(前年度比20.6万円減)、経常支出10億1,697万円(同8,413万円増)で、差し引きマイナス2,489万円と、残念ながら2年ぶりに赤字に転落してしまいました。高齢者医療制度を支えるため国へ拠出する納付金のうち、前期高齢者(65～74歳)納付金が前年度と比べ、約1億3,500万円増と突出して膨らんだことなどが要因です。いわゆる団塊の世代が丸々、前期高齢者になったことの影響と思われる。

## 収入 ↳ 保険料収入 前年度に届かず

総収入は10億6,927万円(同4,699万円増)。収入の一番の柱である保険料収入は、9億7,162万円、同1,655万円の減収となりました。料率は9.0%据え置き。平均被保険者数は17,222人で、前年度より14人減ったことが影響しました。育休免除者分を除く平均標準報酬月額50万3,029円で、同2,447円増、総標準賞与額は5億9,945万円で、同67万円増でした。

その他の施設利用料収入124万円(同25万円減)は、定期健診の事業主負担分や人間ドック・がん検診などの自己負担分です。また、収入不足を補うため、別途積立金から500,000円を繰り入れました。このほか、健保連からの高額医療交付金が554万円(いずれも経常外)などです。

## 支出 ↳ 前期高齢者納付金が 大幅増

総支出は10億3,121万円(同8,341万円増)となりました。大きいところでは納付金が4億9,287万円(同1億2,438万円

増)、保険給付費が4億2,479万円(同3,697万円減)などです。保険料収入に占める納付金の割合は実に50.7%に上り、これが赤字決算の大きな要因といえます。内訳は前期高齢者納付金が2億7,284万円(同1億3,576万円増)の大幅増。団塊の世代が前期高齢者の年齢に入ったことに加え、再雇用制度で定年後も働く高齢者が増えている結果と思われます。逆に、後期高齢者(75歳以上)支援金は2億6,622万円(同1,999万円減)と、わずかですが軽減されました。

医療費にあたる保険給付費(家族分含む)は4億2,479万円(同3,696万円減)で、2年ぶりにマイナスとなりました。増減の大きかったものは家族療養費が1,832万円減、家族も含めた出産育児一時金が1,171万円減。前年、高額な新薬が保険適用となり急増した薬剤費は、2,366万円減でした。

いずれにせよ、健保運営にとって保険給付費の抑制は必須条件です。今後とも疾病予防に向けた指導やサービス、事業の強化を進めてまいります。

このほか、保健事業費は4,830万円(同39万円増)。内訳は定期健診・人間ドック・がん検診などの支払いにあてる疾病予防費が4,586万円(同1,577万円増)、保健指導宣伝費が1,137万円(同1,377万円減)、特定健診指導事

一方、別途積立金繰入れ等の経常外収支を加えた総決算収支は3,806万円の赤字となりました。

業費55万円(同25万円増)などです。

## 介護保険

### ↳ 避けて通れぬ 介護負担金増

次に、介護勘定です。収入1億2,422万円(同712万円増)、支出9,487万円(同2,399万円増)、収支差額7,544万円となりました。28年度平均の被保険者たる第2号被保険者数は15,288人(同22人増)。内訳は被保険者数10,211人(同29人増)、被扶養者数5,077人(同7人減)。一方、平均標準報酬月額(育休保険料免除者含む)は59万7,208円(同2,101円減)でした。

介護勘定の収支は、国から割りあてられた介護納付金額がそのまま支出額となります。それを賄える額を収入額とし、逆算で保険料率が決まる仕組みです。

同年度の保険料率は1.3%で、事業主と被保険者が折半して負担しました。

介護財政の厳しさも一般勘定と同じです。進行年度である29年度から介護納付金の算出に、総報酬割が導入されました。さらなる負担増は避けて通ることはできません。ご理解のほど、よろしくお願いたします。

## 平成28年度 決算の基礎数値

総収入	10億6,927万5千円	経常収入	9億9,208万5千円	●被保険者数	1,722人 (男 1,365人 女 357人)
総支出	10億3,121万0千円	経常支出	10億1,697万5千円	●被扶養者数	1,901人
総決算収支	3,806万5千円	経常収支	▲2,489万0千円	●平均標準報酬月額	503,029円
				●総標準賞与額(年間)	599,450千円

## 保険料率

<b>健康保険料率</b>	<b>9.00%</b>	<b>介護保険料率</b>	<b>1.30%</b>
事業主	5.35%	事業主	0.65%
被保険者	3.65%	被保険者	0.65%

## 健保創設70周年を迎えて

### ～疾病予防に心血注ぐ～ 神戸新聞健康保険組合理事長・見上 求

地方紙初の健保として1947(昭和22)年、産声を上げた神戸新聞健康保険組合は9月1日、創設70周年を迎えました。これもひとえに加盟社はじめ、組合員一人ひとりのご支援、ご協力のたまものと、深く感謝いたします。

70年の歴史の中には実にさまざまなことがありました。阪神・淡路大震災では、旧新聞会館内にあった事務所や診療所も被災。診療機材や事務機、カルテなどの帳票類等ことごとくを喪失し、西神製作センター内の仮設での業務を余儀なくされました。

翌年の新本社ビル完成とともにハーバーランドに移って業務再開するも、専属医師確保の困難さも手伝って、診療所は半世紀の歴史に幕を下ろすことになりました。返す返す残念でたまりません。

昨今は財政事情の悪化に悩まされています。契機となったのは、2008(平成20)年にスタートした前・後期に分けた高齢者医療制度。現役世代に重い負担を強いる制度で毎年、保険料収入の半分を国に拠出している状態です。結果、健保経営は赤字が常態化。料率のアップか、過去の積立金を切り崩すことでしか通常の健保運営ができない構造になってしまっています。

このため、ここ数年は疾病予防プログラムに特に力を注いでいます。春・秋の定期健診に加え、人間ドックや家族巡回健診、メタボ対策としての特定健診・特定保健指導、1日1万歩を歩くウォーキング・チャレンジ…など。疾病予防こそ、さらに言えば早期発見、早期治療こそが、究極的には医療費の削減に直結するとの強い思いからです。

近年、「健康経営®」という概念がビジネスの世界にも広まってきました。当健保は微力ではありますが、今後とも加盟社と従業員、その家族の命と健康を守るべく、心血を注いでまいります。

## 健康保険

科目	決算額	科目	決算額
保険料	971,624千円	事務費	46,353千円
調整保険料	14,236	保険給付費	424,799
繰入金	50,000	(法定給付費)	(416,953)
財政調整事業交付金	5,540	(付加給付費)	(7,846)
雑収入	16,569	納付金	492,877
その他	11,306	(前期高齢者納付金)	(272,842)
		(後期高齢者支援金)	(206,625)
		(退職者給付拠出金)	13,404
		(老人保健拠出金・他)	6
		保健事業費	48,304
		財政調整事業拠出金	14,234
		連合会費・他	4,643
<b>合計</b>	<b>1,069,275千円</b>	<b>合計</b>	<b>1,031,210千円</b>

## 介護保険

科目	決算額	科目	決算額
介護保険収入	99,631千円	介護納付金	94,869千円
繰越金	2,789	介護保険料還付金	6
雑収入	2		
<b>合計</b>	<b>102,422千円</b>	<b>合計</b>	<b>94,875千円</b>

# 流行前に受けましょう インフルエンザ 予防接種

季節性インフルエンザの流行シーズンは例年 12月～3月、1月～2月に流行のピークを迎えます。ワクチンの効果は接種の2週間後から約5カ月間とされていますので、予防効果を高めるために、流行に備えて毎年12月中旬までに接種を済ませましょう。

**Check あなたは大丈夫？**  
こんなことが当てはまったら注意！

- インフルエンザ予防接種は流行してから受ける。
- インフルエンザ予防接種を受けても、発症を100%防げるわけではないので受けない。
- 昨年インフルエンザ予防接種を受けたので、今年は受けないつもりだ。

2017～2018年の インフルエンザワクチン株	A/ シンガポール/GP1908/2015 (IVR-180) (H1N1) pdm09	B/ ブーケット /3073/2013 (山形系統)
	A/ 香港 /4801/2014 (X-263) (H3N2)	B/ テキサス /2/2013 (ビクトリア系統)

## 感染ではなく、発症を抑えます

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ます。感染とは、ウイルスが鼻や口の粘膜から体に入って増殖することをいいますが、ワクチンには感染そのものを完全に抑える働きはありません。ワクチンを接種すると、体内にウイルスを排除する抗体ができ、同じウイルスが入ってきたときに攻撃することで発症や重症化を抑えます。



予防接種を受けても絶対にインフルエンザにかからないわけではありません。予防接種に加え、日ごろから右のようなことに気をつけておきましょう。

## インフルエンザを 予防する生活習慣

- 手洗い・うがいを習慣にする
- 流行時の繁華街・人混みへの外出を控える
- 規則正しい生活習慣で免疫力を高める  
…十分な睡眠、栄養バランスのよい食生活、ウォーキングなどの適度な運動、ストレスをためすぎない など



## 重症化リスクを軽減します

インフルエンザを発症すると、突然の高熱、頭痛、関節痛、筋肉痛、全身倦怠感などが現れ、あわせて、のどの痛みやせき、鼻水などの症状が出ます。通常は1週間程度で治まりますが、まれに小さな子どもでは脳炎・脳症を、高齢者や免疫力の低下している人では肺炎などを併発し、重症化する

ことがあります。ワクチンは、インフルエンザの重症化や死亡リスクを軽減する効果が認められています。ワクチンを接種した高齢者は、死亡の危険が1/5に、入院の危険が1/3から1/2に減少するといわれています。

## 12月中旬までの接種が予防効果を高めます

13歳未満の子どもは、1回目の接種から2～4週間以上あけて2回接種しますが、予防効果を高めるためには3～4週間あけることが望ましいとされています。ワクチンの効果が現れるのは、接種（2回接種の場合は2回目）から約2週間後で、その後約5カ月間効果が持続します。例年の流行シーズンである12月～3月に間に合うよう、とくに2回接種が必要な子どもなどは、あらかじめスケジュールを立てておきましょう。



インフルエンザ予防接種の領収証は、セルフメディケーション税制の申告で使用する場合もあります。失くさないように保管しておきましょう。詳細はお近くの税務署にお問い合わせください。

## たばこを吸うとインフルエンザにかかりやすくなる？

たばこの煙は、のどや肺に軽い炎症を引き起こし、かぜやインフルエンザのウイルスに対する抵抗力を弱めます。喫煙者は非喫煙者に比べて2.4倍もインフルエンザにかかりやすく、また発症後にも肺炎を合併しやすいという調査結果もあります。

インフルエンザの流行シーズンに入る前に禁煙してみませんか？

# 新議員22人が決定しました

～任期は2年～

任期満了に伴う神戸新聞健康保険組合の議員総選挙がこのほど行われ、新しい議員22人が決まりました。各議員のなかから理事10人と監事2人が選任（見上求理事長は再任）され、任期はいずれも2017年9月21日から19年9月20日までの2年間となります。

議員は事業主側の利益を代表する「選定議員」と、被保険者による選挙で選ぶ被保険者側の利益を代表する「互選議員」で構成されます。

定例組合会は年2回（2月・7月）で、予算、決算を審議します。このほか、随時、臨時組合会を開いて組合の事業、運営に関する重要事項の決定にあたります。

## ●新しい理事・議員(敬称略)

選定議員			互選議員		
理事長	見上 求	神戸新聞健康保険組合	理事	石崎 勝伸	神戸新聞社編集局報道部
常務理事	今井 和尚	神戸新聞社執行役員企画総務局長	理事	後藤 剛	デイリースポーツ報道部(出向)
理事	大町 聡	神戸新聞社執行役員デジタル事業局長	理事	鳥井 勇樹	神戸新聞総合印刷(出向)
理事	鑛 隆志	神戸新聞社編集局次長	理事	山崎 佑樹	神戸新聞社情報技術局情報技術部
理事	中島 博史	神戸新聞健康保険組合事務長	理事	入江 正浩	神戸新聞興産常務取締役
監事	久野 敏弘	神戸新聞社財務局長	監事	粟津 裕子	神戸新聞社人事総務室
議員	古竹 誠治	神戸新聞社人事総務室総務担当部長	議員	楠本 竜嗣	神戸新聞社営業局営業部
議員	石井 嘉彦	神戸新聞社営業局次長	議員	横田 良平	神戸新聞社編集局経済部
議員	梶岡 修一	神戸新聞社経営企画室長	議員	松田 篤二	神戸新聞社編集局整理部
議員	大同 章成	サンテレビジョン取締役総務局長	議員	菅原 正悟	神戸新聞事業社取締役
議員	荒金 毅	神戸新聞総合印刷取締役	議員	盛田 悟史	ラジオ関西取締役

## 公告

健康保険法第47条第2項に規定する神戸新聞健康保険組合の平成29年9月30日現在の平均標準報酬月額を次のとおり公告します。

**平均標準報酬月額 30等級 500,000円**

退職後、任意継続者として神戸新聞健康保険組合に加入されている方は、平均標準報酬月額または当人の従前の標準月額のうち、いずれか低い額で算出します。適用は平成30年4月からです。

# 平成29年度の制度改正のお知らせ

平成29年8月から

## 1. 70歳以上の高額療養費の自己負担限度額が引き上げられました

1カ月あたりの医療費の自己負担限度額は、70歳以上の人は70歳未満の人より低く設定されていますが、負担能力に応じた負担を求める観点から、今年の8月から下記のとおりに引き上げられました。

### ● 70歳以上の高額療養費の自己負担限度額（平成29年8月～平成30年7月）

区分	自己負担限度額（月額）	
	外来（個人ごと）	（世帯ごと）
現役並み （標準報酬月額28万円以上）	44,400円 → <b>57,600円</b>	80,100円+（医療費-267,000円）×1% （44,400円）
一般 （標準報酬月額26万円以下）	12,000円 → <b>14,000円（年間14.4万円上限）</b>	44,400円 → <b>57,600円（44,400円）</b>
住民税非課税		24,600円
住民税非課税（所得が一定以下）	8,000円	15,000円

（ ）は直近12カ月間に同じ世帯で3カ月以上高額療養費に該当した場合の4カ月目以降の金額です。

## 2. 介護納付金の算出に総報酬割が導入されました

介護納付金は、従来は、加入者数に応じて負担する「加入者割」で算出されています。この算出方法を変更し、報酬水準に応じて負担する「総報酬割」が導入されました。

2017年8月から、介護納付金の1/2を総報酬割とし（年度全体で1/3）、18年度に1/2、19年度に3/4、20年度には全面総報酬割とします。報酬水準が高めの健保組合では介護納付金の負担が増える見通しです。

	2017年8月～	18年度	19年度	20年度
総報酬割の比率	1/2	1/2	3/4	全面

## 3. 高額介護サービス費が引き上げられました

介護サービスの1カ月あたりの自己負担限度額が引き上げられました。ただし、同じ世帯のすべての65歳以上の人が1割負担の世帯には年間上限を新たに設け、過大な負担とならないよう配慮しています。

### ● 高額介護サービス費（平成29年8月～）

区分	負担割合	自己負担限度額（月額）
現役並み所得相当 <sup>※1</sup>		44,400円
一般	2割	合計所得金額160万円以上 （個人で判定） <sup>※2</sup>
		合計所得金額160万円未満 （個人で判定）
市町村住民税世帯非課税等	1割	24,600円
		年金収入80万円以下等

同じ世帯のすべての65歳以上の人が1割負担の世帯に対する年間上限の新設  
年間上限：446,400円

※1 世帯内に課税所得145万円以上の被保険者がいる場合であって、世帯年収520万円以上（単身世帯の場合は383万円以上）

※2 世帯の65歳以上の人の「年金収入とその他の合計所得金額」の合計が単身で280万円、2人以上の世帯で346万円未満の場合は1割負担

平成29年10月から

## 65歳以上の入院時居住費の負担が引き上げられました

入院時の居住費（光熱水費相当額）は、介護保険施設では1日370円負担していることから、65歳以上の医療療養病床への入院患者の居住費が引き上げられました。なお、平成30年4月からは、医療区分にかかわらず370円に統一されます（難病患者を除く）。

### ● 65歳以上の医療療養病床入院時の居住費（平成29年10月～平成30年3月）

医療区分	負担額（日額）
医療区分Ⅰ	320円→ <b>370円</b>
医療区分Ⅱ・Ⅲ（医療の必要性の高い人）	0円→ <b>200円</b>
難病患者	0円



# 平成29年度 春季定期健康診断結果

全員受診は  
7事業所

受診率は**91.9%**

有所見トップは  
肝機能

「平成29年度春季定期健康診断」の受診率（未加入者も含む）は、91.9%でした。直近の28年度秋より0.6ポイントアップしたものの、同年度春より1.1ポイントダウンしました。ただ、25年度秋から8期にわたって9割超の高水準を続けています。

受診率100%は7事業所で、28年度秋の12事業所から大きく減りました。7事業所のうち、神戸新聞興産、神戸新聞総合折込、神戸新聞文化財団、デイリースポーツプレスセンターの4事業所は、27年度秋から4期連続で100%を達成しています。また、神戸新聞総合印刷の場合、社員である被保険者だけみると、100%を達成しています。

一方、受診者のうち54.6%の人に、なんらかの所見がみついています（有所見率）。検査項目別にみると、①肝機能21.7%②血中脂質16.8%③高血圧15.4%がワースト3で、昨秋と変わりません。肝機能、血中脂質、血圧の異常は、肝臓がんや、糖尿病、心臓疾患、脳こうそくへの入り口です。原因は運動不足、暴飲暴食、喫煙などです。

いずれにしても定期健診結果を踏まえ、生活習慣を見直すこと、早めに医療機関を訪ねることが、健康体への第一歩です。



## 平成29年度 春季定期健診受診率

	対象者(人)	受診者(人)	受診率(%)	平成28年度秋(%)	平成28年度春(%)
神戸新聞	842	818	97.1	94.8	96.8
	被保険者 816	被保険者 805	被保険者 98.7		
	未加入者 26	未加入者 13	未加入者 50.0		
輸送センター	66	59	89.4	91.5	95.0
	被保険者 49	被保険者 48	被保険者 97.9		
	未加入者 17	未加入者 11	未加入者 64.7		
神戸新聞事業社	85	84	98.8	100.0	100.0
KCC	40	37	92.5	94.6	89.5
健保組合	3	3	100.0	100.0	75.0
ラジオ関西	50	49	98.0	100.0	100.0
サンテレビ	163	124	76.1	73.8	78.0
	被保険者 156	被保険者 123	被保険者 78.8		
	未加入者 7	未加入者 1	未加入者 14.3		
D/S	52	44	84.6	96.1	96.0
サン神戸	19	18	94.7	100.0	89.5
総合印刷	179	149	83.2	83.5	86.3
	被保険者 146	被保険者 146	被保険者 100.0		
	未加入者 33	未加入者 3	未加入者 9.1		
神戸新聞興産	22	22	100.0	100.0	100.0
総合折込	39	39	100.0	100.0	100.0
文化財団	4	4	100.0	100.0	100.0
厚生事業団	5	5	100.0	100.0	80.0
京阪神エルマガ	75	72	96.0	97.1	94.7
	被保険者 72	被保険者 69	被保険者 95.8		
	未加入者 3	未加入者 3	未加入者 100.0		
デイリースポーツ	14	14	100.0	100.0	100.0
地域創造	20	19	95.0	100.0	92.3
神戸新聞会館	13	12	92.3	100.0	100.0
DSクオリティ	47	47	100.0	100.0	97.9
任意継続	61	34	55.7	50.9	62.7
合計	1799人	1653人	91.9%	91.3%	93.0%

## 神戸新聞グループ 健康宣言

「神戸新聞グループの従業員とその家族は、健康づくりに取り組み、生き生きとした仕事で、地域社会の文化と福祉の向上に貢献します。」



毎日顔を合わせる職場の仲間。さまざまな環境で生きてきた人たちが同じ社内に集えば、どんなに人付き合いがうまくても、合わない相手が一人くらいはいるのではないのでしょうか。どうしても苦手な上司がいたとしても、挨拶をしても返してくれない…。あなたはきっと、上司の趣味の話題をふるなど、できる限りのことをするでしょう。それでも関係が一向に改善しな

あなたを好きになるのも、嫌いになるのも、決めるのは相手

一歩先へ踏み出そう  
～職場編～

自分と相手の課題を分離して  
あなたらしい人生を生きよう

「たら」私の何がいけないんだろう」と、やりきれない思いを感じるはず

結論から言うと、あなたに原因はありません。もしかしたらその上司は、ストレス発散のためなどの理不尽な理由であなたに冷たくあたっているのかもしれない。それをあなたが気に病む必要はなく、あなたのことを嫌うかどうかは上司が決めること。つまりこの問題はあなたの課題ではなく、上司の課題ということになります。

必要以上に歩み寄らず  
一歩引いてみることも必要

外国に「馬を水辺に連れていくことはできるが、水を飲ませることはできない」ということわざがあります。水を飲むかどうかを決めるのは、あなたではありませんよね。ある程度歩み寄ったのであれば、いったん距離を置いてみてはいかがでしょう。毎日顔を合わせる相手であれば、良好な関係を築きたいと思うでしょう。けれど、そうした人間関係を結ぶには、



ある程度の距離も必要です。少し距離を置いてみたら、関係性が変わってくるかもしれません。

「ここからは自分の課題ではない」と、自分と相手との間に境界線を引いてみる。その境界線はけっして相手との距離を広げるための線ではなく、むしろ関係を良好に保つために必要なツールです。そうすることで、人生はとてシンプルに、生きやすくなるでしょう。

illustration / ウンヤマ アユミ

職場の人間関係、仕事のストレス、家庭の悩みなど、こころの不調を感じたときは…

メンタルヘルスカウンセリングを  
ご利用ください

職場や家庭でのささいな悩みでも結構です。1人で悩む前に、まずご相談ください。

専用ダイヤル **0120-370738**  
通話料・相談料無料

【受付時間】月～土曜日 10:00～22:00 (日曜・祝日・年末年始を除く)

覚えておこう! うっかり損の事例



肩こりがひどいので整骨院でマッサージを受けようかな…。保険証を提示したら、自己負担額は3割で済みますよね?

ちょっと待って!



日常生活で起こる肩こりや筋肉疲労には、健康保険が使えません。整(接)骨院で健康保険が使えるのは、右記の負傷原因が明らかな、急性、または亜急性のけがのみです。このほかの場合は全額自己負担となってしまいます。

健康保険が使える外傷性のけが

- ①ねんざ ②打撲
- ③挫傷(肉離れなど)
- ④骨折\* ⑤脱臼\*

\*骨折・脱臼については応急手当を除いて医師の同意が必要。

健康保険が使えると思ったら、**全額自己負担**でびっくり! とならないためにも

知っておきたい健康保険がNGなケース

部活でけがをして整形外科に通院中だけど、早く治したくて整骨院にも行ったよ。



病院で受診している場合、重複して整(接)骨院で健康保険を使うことはできません。

数年前に痛めた腰が最近また痛みだしたので、整骨院に行きました。



過去のけがや事故の後遺症などに健康保険は使えません。

仕事の帰りに駅の階段でねんざしてしまい、すぐに近くの整骨院にかかりました。



通勤中・業務中のけがは健康保険ではなく、労災保険の扱いとなります。

不適切な請求に気をつけて! 整(接)骨院の正しいかかり方 4 STEPS

STEP 1 整(接)骨院に入る前に…

不適切な看板・広告ではないか確認

肩こり・マッサージなどの表記は認められていません。あった場合は柔道整復師法違反です。

STEP 2 施術前に…

負傷原因・症状を具体的に伝える

健康保険の対象か見極めるため、負傷の原因・症状は具体的に伝える必要があります。

STEP 3 施術後に…

白紙の「療養費支給申請書」には絶対にサインをしない

負傷名・日付・金額等をよく確認したうえで、必ず自分で氏名等を記入します。

STEP 4 会計のときに…

領収証をもらったら内容を確認し、必ず保管

後日、医療費通知が届いたら、通知の内容と領収証の内容が異なっていないか確認します。

長引く痛みは要注意!

3カ月以上症状が改善されない方は…  
内科・整形外科などの受診をオススメします。



医師による治療が必要な傷病の可能性もあります。長期間整(接)骨院に通っても改善しないときは、医療機関を受診してみましょう。

このような例もあります!

サッカーで腰を痛め、整骨院で「ねんざ」とされ長期施術。のちに「腰椎骨折」であることが判明。

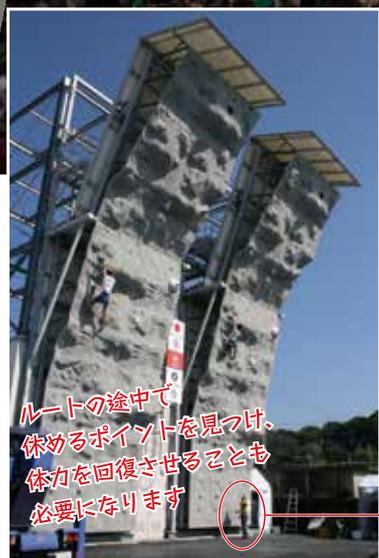
整(接)骨院に病院と同じ感覚でかかっていますか? 実は、看板に「各種保険取扱」と書かれていても、健康保険が使えるケースは限られているのです。

整(接)骨院で…うっかり損してしまつ前に!

# スポーツクライミング

ホールドと呼ばれる突起物を使って壁を登るスポーツです

東京 2020 オリンピック・パラリンピックの追加種目に決定したスポーツクライミング。青海アーバンスポーツ会場（東京都江東区）での開催が決まっています。リード、ボルダリング、スピードの3つの複合種目として実施されますが、ルールの詳細は今後決められます。



## Lead

最も長い距離を登る種目のため、持久力がカギ！

高さ12m以上の壁に設定されたコースを登り、制限時間内での到達高度を競う種目です。選手は途中の支点にロープをかけて安全を確保しながら登り、最後の支点にロープをかけられれば完登となります。

ビレイヤーがロープを使って選手の安全を確保します

リード、ボルダリングでは、選手は他の選手のトライを見ることはできません。

## Speed

自分の登りに集中する精神力、そして瞬発力がカギ！

あらかじめホールドの配置が周知された高さ15mの壁を駆け登るタイムを競うスプリント種目です。ほかの2種目と異なり、隣り合わせて登る勝ち抜き方式です。



## Bouldering

### ボルダリング

コース設定の難易度が最も高い種目！攻略方法を見出せるかがカギ！

高さ5m以下の壁に設定された複数のコース（課題）を、制限時間内にいくつ登れたかを競う種目です。ゴールホールドを両手で触り、安定した姿勢を取ると完登となります。制限時間内であれば複数回トライできるため、少ないトライ数で登ることも重要です。

時には壁に沿って跳ぶ動きも必要になります



協力：公益社団法人 日本山岳・スポーツクライミング協会

発行 神戸新聞健康保険組合

〒650-0044 神戸市中央区東川崎町1-5-7 TEL：078-362-7166 FAX：078-361-7758