



6

No.391  
June 2018

# からだにうれしい♪ かんたんレシピ

料理制作／本田 祥子(管理栄養士) スタイリング／宮澤 由香 撮影／石田 健一

## カレーパエリア



### 材 料 (4人分)

えび	4尾(40g)
ズッキーニ	1/2本(75g)
たまねぎ	1/2個
にんにく	1かけ分
ミニトマト(赤・黄・緑)	計8個
オリーブオイル	大さじ1
米	2合
水	330ml
塩	小さじ1と1/2弱
カレー粉	大さじ1/2
とうもろこし(缶詰)	30g
パセリ(みじん切り)	適量
黒こしょう	適量
レモン	1個

### 作り方

- えびはきれいに洗う。ズッキーニはスティック状に、たまねぎとにんにくはみじん切りに、ミニトマトは半分に切る。
- フライパンにオリーブオイル、にんにくを入れて熱し、香りがしてきたらたまねぎを加えて2分程度炒め、米を入れ、さらに炒める。
- 米が少し透き通ってきたら水を入れ、ひと煮立ちした後に塩とカレー粉をふり入れざつと混ぜる(写真)。
- 中火弱にし、蓋をして10分間加熱する。
- 10分たったところで、えび、ズッキーニ、ミニトマト、とうもろこしを散らし、再び蓋をしてさらに5分間加熱する。
- 器に盛り、パセリと黒こしょうを散らしてレモンを搾っていただく。

1人分  
339kcal  
塩分2.1g

ヘルシータイム6月号(通算391号)平成30年6月1日発行 ○発行 トヨタ関連部品健康保険組合

〒471-0026 愛知県豊田市若宮町2-1番地 豊田クルーハウスビル TEL 0565-41-8141 ○制作 印刷株法研中部

# Healthy Time

[ヘルシータイム]  
あなたと家族のすこやかな暮らしを願って

胸はドキドキ

顔はほてって

腰いた~い...

くらくらするわ~



## その不調、なぜ?

P.2 ▶ P.5 特集

知っておこう、  
わたしたちのからだと  
女性ホルモンの関係

P.14 ブンくんの事業所訪問!

三井屋工業株式会社



P.7 ここがワカラん! 健保の制度

「資格更新のための現況確認」って?

P.8 からだセルフケア

第8回 腕を鍛える②

P.10 ▶ P.12 ヘルシータイムズ

自宅でできる郵送子宮頸がん検診 他

P.13 健保の保養所

三河湾リゾートリンクス

健康保険。みんなのために、今、変えよう。

あしぃの健保プロジェクト

一生、キラキラしていいから!

# 知っておこう、わたしたちのからだと女性ホルモンの関係

最近しんどいわ…  
これが更年期って  
ものかしら?

子育てって、  
思った以上に  
タイヘン…。

若くても  
がんになるって、  
ホントかな?

この人生を、  
+ もっと楽しく、ずっと楽しく

仕事や家事、育児に介護、そして趣味…毎日を忙しく過ごされている女性の皆さんには、  
男性とは異なる健康上のお悩みがあることと思います。

けれど、仕事のため、ご家族のためを考えて、ご自身のからだからの悲鳴に耳をふさぎ、  
力を振り絞ってやり過ごす…なんていう日もあるのではないでしょうか。

そんな女性の皆さんの中には、女性ホルモンが大きくかかわっています。

人生をもっと輝くものにするため、女性ホルモンの健康への影響について知るとともに、  
ライフプランを見直してみませんか?

## 男性の皆さんへ

女性特有の健康問題について理解を深めれば、ご家族やご友人、  
ご同僚など、身近な女性とのコミュニケーションにきっと役立ちます。  
ぜひご一読ください。



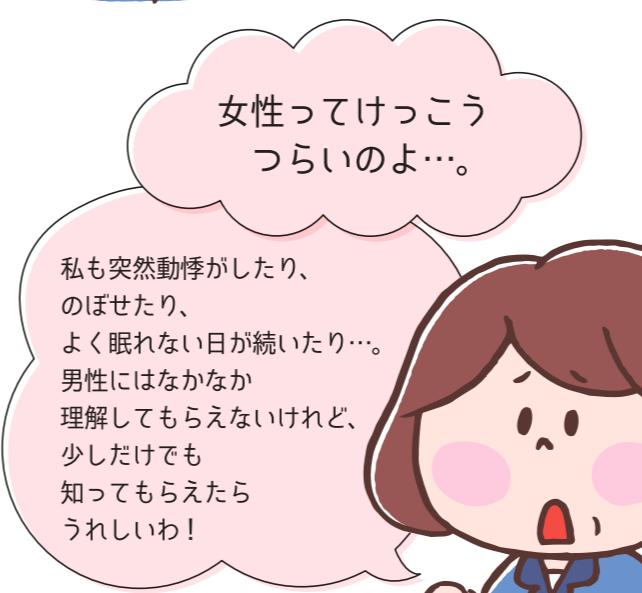
わたし最近、  
よくめまいがするの。  
貧血かな?



ぼくの奥さんは、  
腰痛や肩こり、  
首の痛みがあるみたい。  
子どもの相手を  
するときに、とっても  
大変そうなんだよね…。



私の妻はよく「疲れたー」と言って  
イライラしていることがあるなあ…。  
そういうときは、  
すぐケンカになっちゃうんだよ。  
いわゆる更年期って  
やつかなあ…。



女性ってけっこう  
つらいのよ…。

私も突然動悸がしたり、  
のぼせたり、  
よく眠れない日が続いたり…。  
男性にはなかなか  
理解してもらえないけれど、  
少しだけでも  
知ってもらえたなら  
うれしいわ!



## 当健保の女性の皆さん 「かかったことのある病気」ランキング (既往歴)

順位	病気	割合(%)
1	貧血	27.7
2	子宮疾患	26.7
3	消化器疾患	16.4
4	呼吸器疾患	8.1
5	腸疾患	8.0

\*健診時既往歴。複数回答式。(当健保調べ)

第1位は貧血。貧血には、さまざまな病気が隠れているおそれがあります。  
子宮(月経時以外)や胃など、からだのどこから出血しているかもしれません。健診を受けることが、病気の早期発見につながります。

## 当健保の女性の皆さんに多い 「自覚症状」ランキング

順位	症状	割合(%)
1	肩・首・腰・背中の こりや痛み	56.1
2	全身倦怠感	21.2
3	便秘・下痢	16.1
4	頭重・頭痛	14.6
5	むくみ	13.7

\*健診時自覚症状。複数回答式。(当健保調べ)

こりや痛み、倦怠感(だるさ)などは、重い病気の自覚症状である  
ことも。健診を受けていれば、医師が総合的に診て判断してくれる  
ので安心です。

## 女性の皆さんを感じた 「更年期の症状」ランキング

順位	症状	割合(%)
1	全身倦怠感	88.2
2	肩こり	85.5
3	物忘れ	80.9
4	神経過敏	75.9
5	発汗	74.5

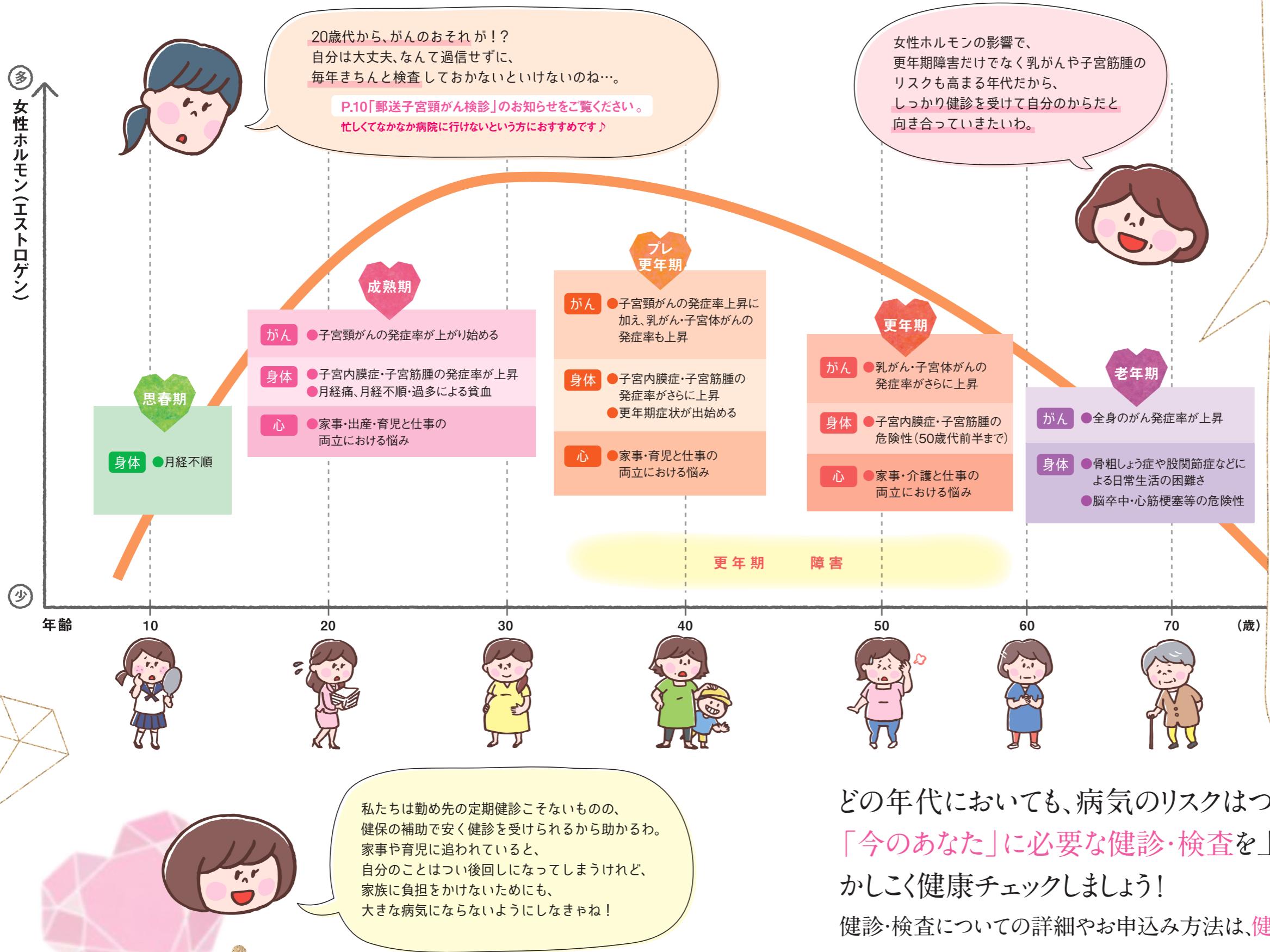
\*複数回答式。

参考文献 黒住紗織・佐田節子(2016)  
『わたしのカラダは、私が守る 女性ホルモンの教科書』日経ヘルス(編),日経BP社  
閉経前後の女性には、卵巣機能の低下により、上記のような  
さまざまな症状があらわれることがあります。  
これを更年期症状といい、日常生活に支障をきたすほどひどく  
なると更年期障害と呼ばれます。  
誰にでも起こるわけではなく、症状や程度には個人差があります。

女性ホルモンと女性の健康について、  
次ページで「年代ごとの注意点」や  
「その年代でやっておくべきこと」をご紹介しています。  
ご家族や周囲の女性への理解を深めるために、  
男性の皆さんも読んでみてくださいね。

# 女性の一生と女性ホルモン

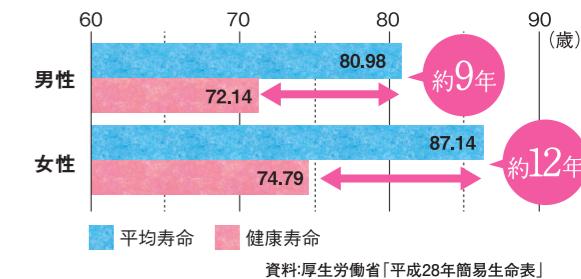
女性ホルモン「エストロゲン」が女性のからだに及ぼす影響はとても大きく、ときにはからだと心の健康をむしばむことさえあります。年代ごとにどんな影響があるかを知っておくと、健康管理だけでなく、ライフプランを立てる際にも役立ちます。



## “健康寿命”が肝心!

健康寿命とは、「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」のこと。現在、平均寿命と健康寿命の差は、男性で約9年、女性は約12年もあるといわれます。この“支援や介護を必要とする期間”をいかに短くするかが問題となっています。

平均寿命と健康寿命の差(支援や介護を必要とする期間)



12年!? いやだわ、年をとっても楽しく過ごしたいのよ。健康寿命を延ばすにはどうすればいいの?

今からでも遅くないかしら…

やっぱり健診だと思うな! 病気の芽を摘んでおけば、大きな病気にからなくてすむからね。

お金の負担も少なくなるしね…。

気をつけるべき病気は年齢によって変わるから、「そのときに必要な健診・検査」をきちんと受けたいわね。オプション検査も絶対受けようっと!

どの年代においても、病気のリスクはつきもの。

「今のあなた」に必要な健診・検査を上手に選んで、かしこく健康チェックしましょう!

健診・検査についての詳細やお申込み方法は、[健保ホームページ](#)からご覧いただけます。





## ネット利用？それともネット依存？

## 思い当たるならチェック！

**チェック**

- ネットに夢中だ
- ネットが原因で、仕事・学校での人間関係、出世の機会などを失いそうだ
- 1**
- 2**
- 3**
- 4**

**チェック**

- 家族や友人、上司などにネット利用についてウソをついたことがある
- 満足感を得るために、ネットを利用する時間を長くしていきたい

**チェック**

- 予定より長い時間ネットを利用してしまう
- ネットの利用を減らしたり、やめようとしたりして、失敗したことがある
- ネットの利用を控えようとすると、落ちつかなくてイライラしたり、落ち込んだりする

**チェック**

- 現実逃避のため、問題から逃れるため、憂うつなどの気分をやわらげるための手段としてネットを利用する

5項目以上チェックがついたらキケンかも…。

チェックリストは久里浜医療センター資料より改変

## ネット依存のおそろしさ

薬物、アルコール、ギャンブル依存などは以前から問題となっていましたが、近年のインターネット社会においては「ネット依存」に陥る人が急増しています。

“依存”状態になると、仕事や学校よりもネット優先の生活になり、日中のパフォーマンスが低下し、昼夜逆転やひきこもりの傾向が強まります。健康だけでなく人間関係も悪化し、社会生活が破たんします。多くの依存症と同じように、ネット依存であるという自覚がない人が多いのも問題です。

自分はどうだろう？と思ったら、上記マンガ内のチェック項目に該当しないか確認してみましょう。

「ネット依存かも？」と感じたら、“ネット利用以外の時間を増やす”ことで結果的にネット利用が減るよう心がけてみましょう。  
専門の医療機関で相談することもおすすめします。

引用・参考文献 MINERVA Excellent Series 心理NOW(2017)『心と体を蝕む「ネット依存」から子どもたちをどう守るのか』樋口進監修,ミネルヴァ書房

## ここがワカラッ！健保の制度

## 「資格更新のための現況確認」って？

当健保に加入する「被扶養者」について、毎年調査を実施しています。この調査は、過去に被扶養者になった方が、その後も被扶養者の認定基準を満たしているか確認するものです。適正な保険給付のために国から義務付けられている非常に大切な調査ですので、ご協力をお願いします。

調査委託先：株式会社法研中部



**Q** 会社から「現況確認の回答書」というものを配付されたのですが、どうすればいい？



**A** 必要事項を記入し、添付書類とともに会社へご提出ください。詳細は以下のとおりです。

## 対象となる方

2016年12月末日までに被扶養者として認定され、2018年6月1日時点で当健保の被扶養者となっている方

▲ただし、18歳未満のお子さま、税法上の配偶者控除(103万円未満)を受けられる方を除く。

## 時期

6月中旬に会社経由で配付されますので、7月31日までご回答ください。

## 手続き方法

- ① 配付された「資格更新のための現況確認」回答書に、必要事項を漏れなく記入してください。
- ② 状況に応じて、必要な添付書類をご用意ください。
- ③ ①②を、会社の健保担当者へご提出ください。



調査の結果、被扶養者の認定基準を満たしていないと判定された場合や、期日までに上記の書類をご提出いただけない場合は、被扶養者から削除されます。ご了承ください。

【参考】 健康保険法施行規則50条〔健康保険組合は、毎年一定の期日を定め、被保険者証の検認又は更新をすることができる〕  
厚生労働省保険局長通知保発第1029004号〔被保険者証の検認については、保険給付適正化の観点から毎年実施すること〕  
厚生労働省保険局保険課長通知保発第1029005号〔被保険者証の検認又は更新に際しては、被扶養者の認定の適否を再確認すること〕

## ここもワカラッ！

**Q** 子どもがすでに就職しています。  
扶養から外していかなかったのですが、何か手続きが必要ですか？

**A** 被扶養者から削除する手続きが必要です。  
至急、会社を通じて申請をしてください。

## 手続き方法

被扶養者（異動）届\*

+ (取消対象者の)  
保険証

を会社の健保担当者へ提出

\*異動届は会社でお受け取りください。

こんなケースも  
手続きが必要です！

- \* 「主として被保険者の収入で生活している」状況でなくなったとき
- \* 被扶養者の年収が130万円（60歳以上は180万円）以上のとき
- \* 別居の場合、被扶養者の収入以上の定期的な仕送りをしていないときなど

# からだヘルフケア

安全で効果的に鍛えよう！

第8回  
腕を鍛える②



ゲーム感覚で  
腕の動きをしなやかに

## タオル乗せ腕回し

森脇俊文／健康運動指導士

自己実現や不調改善をサポートする運動指導のプロであり、対象は世界を目指すトップアスリートから高齢者まで幅広い。的確なアセスメント能力とカウンセリングの知識を活かしたインストラクション技術の高さから、トレーナーとしての活動のほか、多方面での講演活動を行っている。

前号の“膝つき腕立て伏せ”が筋力強化を目的としていたのに対し、今回は「動き」をスムーズにするエクササイズです。同じ行動パターンを繰り返しがちな日常生活を送っていると、本来さまざまな方向へ動くはずの関節の動きが悪くなってしまいます。動画で私の動きを参考に、楽しんで体験してみてください。

### 水の入ったバケツを振り回したことはありますか？

子どもの頃、学校などで水の入ったバケツを振り回して遊んだ経験はありますか？このような「遠心力」を使ったゲーム感覚のエクササイズです。簡単そうで、やってみると意外とできない。成功・失敗がわかりやすいので、お子さんと遊びながらやるのもいいですよ！

ここが  
ポイント！

## 腕を伸ばして、勢いよく

ポイント  
遠心力を使う

からだの横に腕を伸ばし、手のひらにタオルを乗せます（ただ乗せるだけです。握ってはいけません）。肩から小さな円を描くように、腕全体を勢いよくねじりましょう。タオルが落ちなかつたら成功です！



10往復×左右各2セットが目標です。  
手首や肘を曲げたり、  
タオルを握ったりすると簡単になってしまうので、  
腕から手のひらまでを一直線に。  
最初は大きく勢いをつけてOKです。  
慣れてきたら円のサイズを  
どんどん小さくしていきましょう！

エクササイズについて  
動画で詳しく見たい方はこちらから！

<https://youtu.be/dHibNhRqaNc>



# けんぽれんあいち 健康ウォーク開催報告

“桜のまちに癒されりん。”佐奈川 桜と菜の花の共演コース

2018年 春  
4月7日(土)、豊川市にて恒例の健康ウォークが開催されました。当時は風が強く吹き、気温も低めで肌寒い一日となりましたが、当健保からは約600名の皆さまが参加され、元気にウォーキングを楽しんでいました。ご参加くださった皆さま、ありがとうございました。



伊藤金属工業株



(株)FTS



共和産業株



中央精機株



豊臣機工株



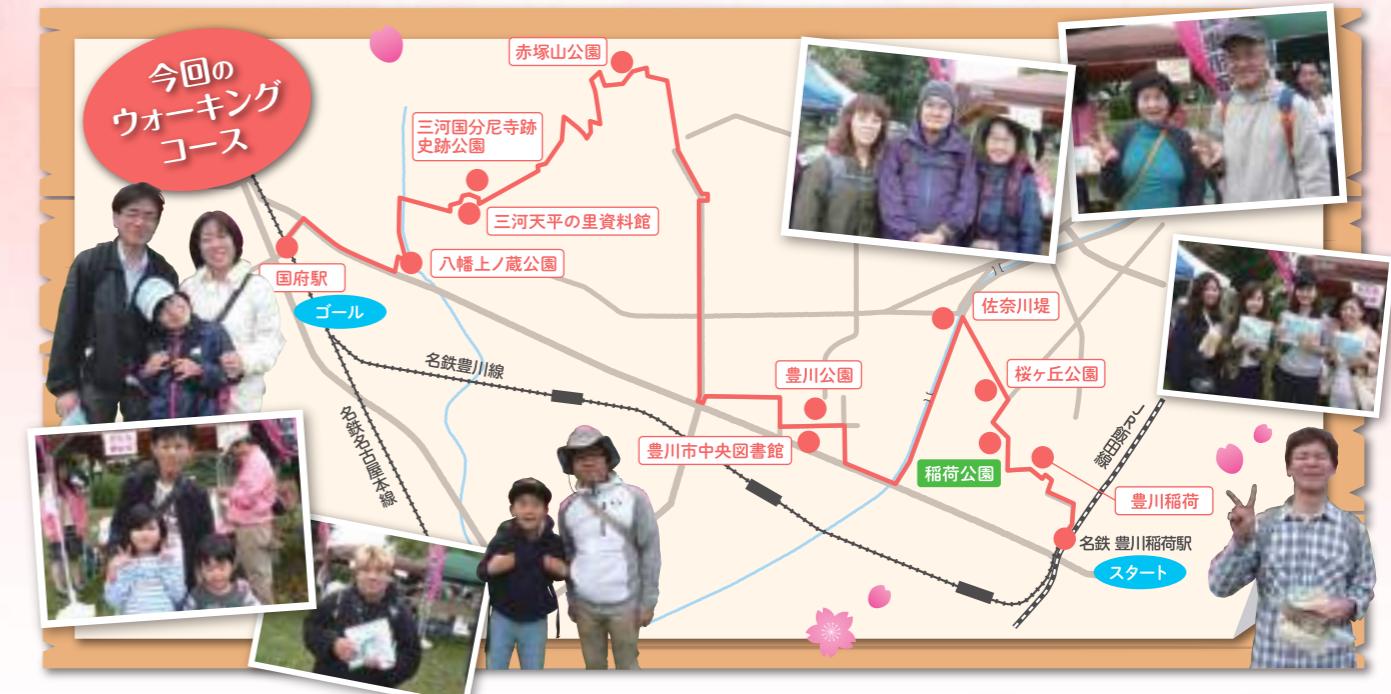
(株)メイドー



豊精密工業株

「伊藤金属工業株」、「(株)FTS」、「共和産業株」、「中央精機株」、「豊臣機工株」、「(株)メイドー」、新たに「豊精密工業株」の7事業所が会社独自の受付を設置されました。

独自で参加賞を用意され、会社行事として盛り上げてくださいました！



### 公告

#### 【新規加入事業所】

事業所名	所在地	加入日
(株)ハイテックス	愛知県名古屋市中区丸の内2-18-25	2018年6月1日

#### 【組合会議員就退任】

退任	就任	所属事業所
松原潤治	金田光弘	豊精密工業(株)
加藤哲哉	笹山泉	神星工業(株)

新情報満載ヘルシータイムズ

# HEALTHY TIMES!

NEWS FROM HEALTH INSURANCE UNION

2018.June  
No.391

忙しくて病院へ行く時間がない方、必見です

## 自宅で簡単! 無料『郵送子宮頸がん検診』

今年度から申込期間を「通年」に拡大! いつでもご利用いただけようになりました!

①細胞診検査		②細胞診検査+HPV検査	
検査内容		検査器具で採取した細胞を顕微鏡で調べる検査です。 前がん病変、がん細胞、トリコモナス症、カンジタ症などを発見できます。	
自己負担		<b>無料</b> (健保が全額補助)	
対象者		通常7,786円 ▶ <b>4,800円</b> (HPV検査のみ自己負担) <b>当健保の女性被保険者・被扶養者(20歳以上)</b> (今年度、当健保で子宮頸がん検診の補助を受けていない方)	
検査方法 写真の器具で自己採取 (詳細は同封の説明文に明記)	50歳未満 横山式採取器具	50歳以上 加藤式採取器具	加藤式採取器具 1回の採取で細胞診検査とHPV検査を同時に行えます。
申込・検査の流れ	下記、もしくは健保ホームページの申込書に記入し、郵送またはFAXで申込 問診票・検査キットが自宅に届く 検査実施後、検体を返信用封筒で送付	下記、もしくは健保ホームページの申込書に記入し、郵送またはFAXで送付後、4,800円を振込 振込先 三井住友銀行 京都支店 ●口座番号:(普通)8033986 ●名義:カ)メスブ.コーポレーション ●振込者名義:67.(受診者氏名) 67.ケンボハナコ (ドットをお忘れなく!) 入金確認後、問診票・検査キットが自宅に届く 検査実施後、検体を返信用封筒で送付	検体到着後、約2週間で結果がご自宅に届きます *キットが届いてから検査を中止した場合は、器具代1,000円をご負担ください。
申込先	郵送 〒471-0026 愛知県豊田市若宮町2丁目66番地 豊田グランドビル2F トヨタ関連部品健保 保健事業G	TEL 0565-41-8180 FAX 0565-37-3070	

郵送子宮頸がん検診をお申込みの方全員に 乳がん自己触診グローブ プレゼント!!

申込書は健保ホームページからもダウンロードできます。

&lt;キリトリ&gt;

### トヨタ関連部品健保 郵送子宮頸がん検診申込書

会社名	申込日		年 月 日				
被保険者 氏名	(フリガナ)	保険証 記号・番号	(記号)	(番号)			
受診者 氏名	(フリガナ)	区分 (該当するほうに ○をつける)	被保険者 被扶養者	生年 月日	19	年 月 日	年齢 歳
お届け先 住所	(フリガナ) 〒		申込検査 (希望検査に ○をつける)	①細胞診検査 ②細胞診検査+HPV検査			
TEL( )	-						

組合員以外の方も利用OK!

当健保直営施設なら、宿泊もレジャーもおトクです!

### あららぎ高原山の家

〒395-0501 長野県下伊那郡阿智村浪合1192(治部坂高原別荘地内)

夏は避暑に、秋は紅葉に!

昼宿温泉へのアクセスにも便利な立地。

ぜひご利用ください。



#### 料金 1人あたり(小学生未満は無料)

	平日・日曜	土曜・長期連休
組合員	1,600円	2,000円
その他	2,400円	3,000円

追加料金で  
アーリーチェックイン\*  
(13:00からの利用)OK!

手ぶらで楽しみたいなら  
ケータリングもあります!



バーベキューの食材を現地までお届け!  
(3人前以上より注文可)

### 「夏期休暇利用」抽選エントリー受付中!!

夏期休暇期間(8月11日(土)~8月19日(日))のご利用は抽選になります。  
エントリーはお早めに! 抽選結果は7月中旬にご連絡いたします。

6月25日(月)  
まで!

### けんぽスポーツの森

〒470-0352 愛知県豊田市篠原町太郎迫33-2

テニス、野球、サッカー、フットサルなど  
スポーツをするために  
必要な設備が揃っています。



#### 料金

	利用料金(1面2時間)		利用料金(1面2時間)		利用料金(1面2時間)
テニス (10面)	900円	サッカー場 (1面)	3,000円	フットサル場 (4面)	平日昼間(10:00~18:00) 3,000円
野球場 (1面)	3,000円	ソフトボール場 (5面)	1,500円		(上記以外は6,000円)

社内の野球大会、テニストーナメントなど、大規模な大会での利用もできます。大会利用の場合は、利用日の6ヶ月前からご予約可能です。

各施設の詳しい情報は、ホームページをチェックしてみてね!

<https://www.toyota-groupkenpo.jp/resort/>



お問い合わせ 企画・総務G TEL 0565-41-8143





# 三井屋工業株式会社

会社概要

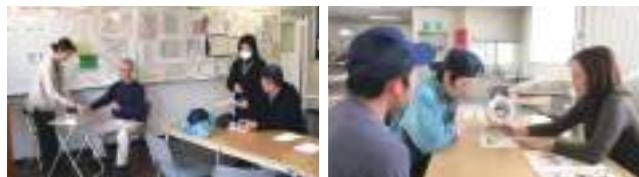
- ◆本社／愛知県豊田市三軒町3丁目1番地
- ◆創業年／1947年8月
- ◆従業員数／260名(2018年3月末現在)

総務部  
総務グループの  
みなさん

「安全と健康はすべてに優先」を  
コミュニケーションの力でサポート！

## 「健康」を気軽に話せる雰囲気づくり

2年前から保健師を招き、健診のフォローや血压測定会等のイベント、健康相談などを行っています。



食堂で血压や骨密度、血管年齢を測定するイベントでは、みなさん和気あいあいと参加。健康状態について、「深刻になりすぎないで、まずは相談してみよう」と思える環境づくりを進めています。



保健師による健康相談は週1回。  
プライバシーに配慮し、メールや電話で直接申込みできるようにしています。



病気を予防するには、からだの変化を早期に自覚し、  
自発的に健康管理を行うことが大切です。  
今後は再検査・精密検査が必要になった方への  
フォローをいっそう強化していきたいと考えています。



顔を見たら話しかけるなど、親しみやすく話しやすい  
雰囲気づくりを心がけています。週1回の相談日を  
待ち遠しく思ってもらえたうれしいですね。  
従業員のみなさんが“相談上手”になれるように  
耳を澄んでいきたいです。

近年はヘルスマッチ成率がアップしています。  
グループごとに管理したり、シートを一覧表にして  
貼り出したりする工夫のほかに、頻繁に声をかけて  
参加を促すことによる  
効果もあらわれてきていると思います。



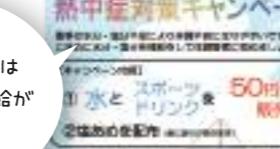
## 働く全員の健康をサポート

インフルエンザ対策として、全従業員の予防接種費用を補助しています。正社員だけでなく、共に働くパート・派遣社員までを補助の対象とすることで、会社全体で感染拡大を防いでいます。

夏は熱中症予防のために、自動販売機の水・スポーツドリンクを50円引きに。塩あめの配布も行っています。



熱中症対策には  
水分・塩分補給が  
大切！



インフルエンザ  
予防接種費用補助  
申請用紙

## おいしく元気に！ 食堂から健康を

食堂ではヘルシーメニューを導入したり、ドレッシングなどのカロリーを表示したりして、食生活改善と健康意識の向上を図っています。



バイキング形式の  
食堂無料開放も実施。  
大勢で楽しく食事して  
リフレッシュ&  
元気をチャージ！

たとえ病気やけがをしていても  
働く意志のある人が  
働くように、今後は「個」に  
目を向けた対応にも力を入れて、  
従業員一人ひとりが  
能力を存分に活かせる  
会社にしていきたいんだって！



## みんなの掲示板

組合員の皆さんから寄せられたお便りを紹介します。  
たくさんのご応募ありがとうございます！



### —— 家族&ペット自慢！ ——

仲良し3兄弟？ 幼稚園から帰ってきたら仲よく遊んでいます。今年、年長さんになりましたが、年少のときは帰ってくると犬に幼稚園の出来事を話していました。

富士精工(株) 本社製造部第2部 さん

ワンちゃんと一緒に記念撮影！

3兄弟ともかわいいですね。

素敵なお写真をありがとうございます。



### —— 親子のコミュニケーション ——

最近、子どもがテニスを始めました。自宅でも練習したいとのことでネットを購入し、親子で練習しています。素人の私には思った以上にハードで、日頃の運動不足解消と親子のコミュニケーションに一石二鳥です。

鶴村上開明堂 めるちゃん さん

子どもの成長を見ながら自分の体力アップにも活用できる  
お得な運動法ですね。

お子さんに負けないようガンバってください！



## 楽しいお便りをお待ちしています

郵送 〒471-0026 愛知県豊田市若宮町2丁目66番地 豊田グランドビル2F  
トヨタ関連部品健康保険組合「ヘルシータイム」係

※賞品の発送をもって当選者の発表に代えさせていただきます。

FAX 0565-37-3070

E-mail y-nakano@toyota-groupkenpo.jp(携帯メールからもOK!)

キーワードを集めると  
抽選で豪華プレゼントが  
当たる！

郵送の場合は切り取って封書にてお送りください。  
2018年6月号 No.391 お便り&ご感想用紙

2018年4月号～2019年2月号に  
キーワードを毎号掲載します。  
すべて集めて応募すると、  
スペシャルなプレゼントが  
当たるかも…！

今号の  
キーワードは「ス」

### 6月号 プレゼント

- 三河湾リゾートリニクス  
1泊2日ペアご招待券 ..... 1組
- 岡崎駒立ふどう狩り  
大人・子どもペアご招待券 ..... 3組
- 大府長根山観光ふどう狩り  
ペアご招待券 ..... 3組

健保へのお便り

せひ写真も  
一緒に送ってね！

ご希望のプレゼント  
ご希望のプレゼント番号を  
1つお書きください。

コピー可

今号の「ヘルシータイム」について、よかつた記事や悪かった点など

フリガナ

お名前

ペンネーム

保険証の記号-番号

お電話番号 ( )

※ 紙面に掲載する場合もあります(ペンネーム可)。

※ ご記入いただきました氏名・電話番号などの個人情報については取り扱いに十分注意し、アンケート・プレゼント以外には使用いたしません。

-

-

( )

応募締切 6月22日金【健保必着】