

2014 / 秋 No.267

健保 だより

平成25年度

決算がまとまりました

皆さんの

診療状況・健診結果

をご報告します

インフルエンザ予防接種のご案内

 <http://www.kpk.or.jp/>

ご家庭へお持ち帰りください

納付金が24年度に引き続き 経常収支で3年ぶり

大幅に増加、 の赤字に

平成25年度 決算がまとまりました

去る7月17日(木)に開催された第115回組合会で、当健保組合の平成25年度決算が審議され、可決・承認されました。

収入総額	89億4,009万2千円
支出総額	86億9,630万8千円
決算残金	2億4,378万4千円
経常収支差引額	▲2億5,479万2千円

グラフで見る平成25年度決算

健康保険

充実した健康づくり事業を実施

被保険者やご家族の健康づくりのための保健事業費は、1億9,656万1千円を支出、別掲のような事業を実施しました。

平成25年度に実施した「健康づくり事業」

健康情報の提供

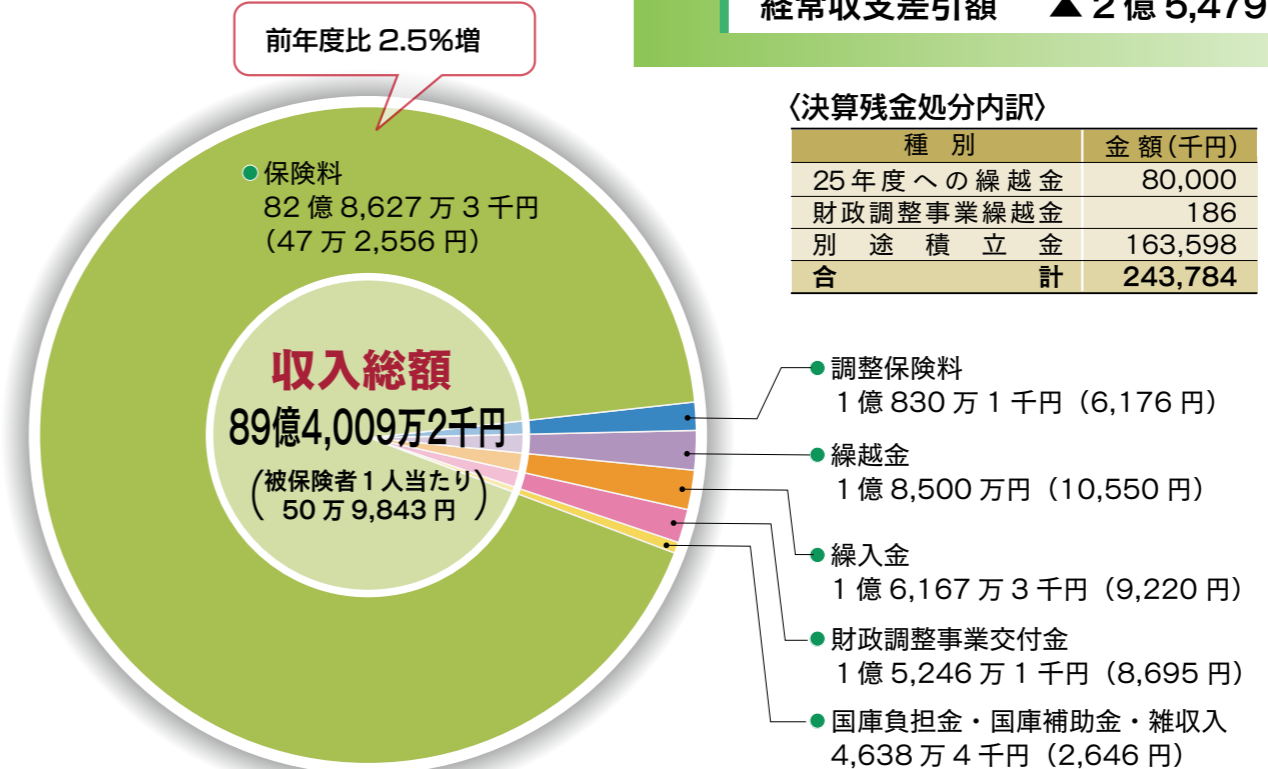
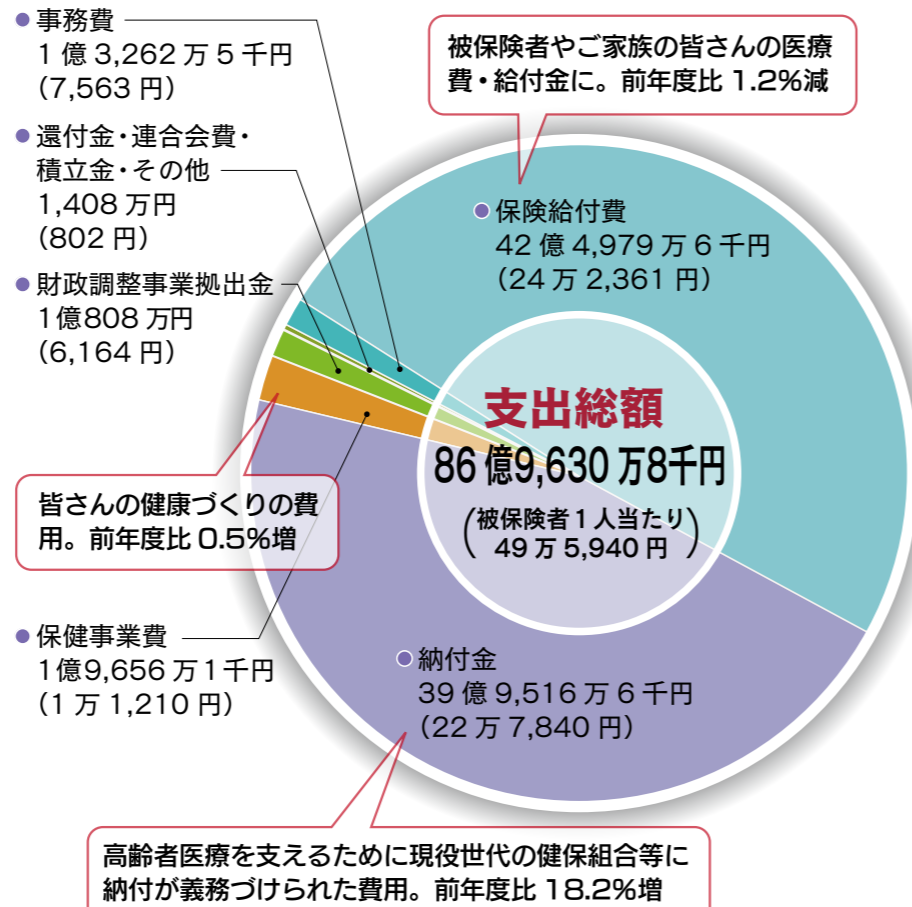
- ・機関誌「健保だより」の発行(年4回)
- ・ポスター、パンフレット等の配布(随時)
- ・健康者への記念品の贈呈(6月)
- ・健保連との共同保健宣伝(随時)
- ・ホームページによる情報提供
- ・ジェネリック医薬品のお知らせ(4、10月)

健康診断と病気の予防

- ・生活習慣病予防健診(4~12月)
- ・春季婦人生活習慣病予防健診(4~7月)
- ・人間ドック(4~12月)
- ・脳ドック等の割引健診(年間)
- ・インフルエンザ予防接種(10~1月)
- ・特定健康診査(4~12月)
- ・特定保健指導(年間)
- ・救急薬品の配付(11月)

保養と健康づくり

- ・プール施設利用補助(7~9月)
- ・健康づくりセンター「へるすびあ」(電設工業健保組合の施設)と契約(年間)
- ・契約保養施設(JTB契約保養所、直接契約保養所、休暇村)の利用補助(年間)
- ・共同利用保養所の利用(年間)



〈決算残金処分内訳〉

種別	金額(千円)
25年度への繰越金	80,000
財政調整事業繰越金	186
別途積立金	163,598
合計	243,784

介護保険

健保組合は、国の介護保険の保険料の徴収・納付を代行しています

25年度は介護保険収入7億2,475万5千円に対して、国に納付する介護納付金が7億3,685万4千円となりました。決算残金は繰越金・準備金といたしました。

〈収入〉

科目	決算額(千円)	介護保険第2号被保険者たる被保険者等1人当たり額(円)
介護保険収入	724,755	79,165
繰越金	30,000	3,277
繰入金	20,000	2,185
雑収入	73	8
合計	774,828	84,634

〈支出〉

科目	決算額(千円)	介護保険第2号被保険者たる被保険者等1人当たり額(円)
介護納付金	736,854	80,487
介護保険料還付金	206	23
合計	737,060	80,509

25年度は日銀による異次元緩和が前年度からのアベノミクスによる効果をさらに押し上げ、景気回復の兆しが見えつつある中、健保組合の25年度決算は、被保険者数はやや減少したものの、標準報酬月額および賞与年額が増加したこと、保険料率を1000分の1引き上げさせたことにより、保険料収入は前年度に比べ約2億円増加しました。また、無資格受診や交通事故にかかる求償権の行使、業務上災害による受診や負傷原因の調査による医療費の適正化やジェネリック医薬品の使用促進等により、保険給付費は約5,000万円の節減を行うことができました。しかしながら、高齢者医療制度への納付金が、6億1,600万円の大幅な増加となり、経常収支は2億5,479万2千円のマイナスで、22年度以来3年ぶりの赤字決算となりました。

納付金は保険料収入の48.3%に達し、健保財政の過重負担により財政が悪化を続けており、26年度は全体の約8割が赤字になると見込まれています。当健保組合の26年度予算では約1億6,000万円の赤字が見込まれ、25年度に引き続き積立金を取り崩さなければならぬ状況にあります。

国民医療費は毎年1兆円を超える規模で増加し、現在の仕組みのままでは増え続ける医療費を支えることができなくなります。国民皆保険制度を維持していくためには、国民医療費の約6割を占める高齢者医療費を、国民全体でどのように負担していくかが最大の課題です。

健保財政悪化に歯止めをかけ、日本が誇る国民皆保険を守っていくためにも、高齢者医療制度に公費(税金)を投入・拡充することを国に強く求めていきます。皆さまにおかれましては、当健保組合の事業及び活動へのご理解と、医療費の節減にご協力をお願いいたします。

皆さんの診療状況・健診結果をご報告します

平成25年度 高額医療費の内訳

平成25年度の保険給付費につきましては、前年度比で4年振りにマイナスとなりました。被保険者・被扶養者の皆さまが健康にご留意された結果です。当健保組合では、レセプト(診療報酬明細書)をもとに医療費の動向を分析し、現状よりも医療費をさらに節減できる方法がないか探っています。平成25年度の医療費の集計がまとまりましたので、そのなかから月額の上位と、金額別件数の推移をお知らせいたします。



高額医療費の月額上位10

最高は1カ月 1,600万円強

本人・家族別に、上位10件までをご紹介します。

医療技術の進歩に伴い、年々高額な医療費が多くなっている傾向にあります。本人・家族を合わせると、500万円を超えたものが16件あり、そのうちの6件は800万円を超えており、最高額は1,600万円を超えました。本人では急性疾患、家族では新生児の心疾患が目立っています。

《平成25年度の高額医療費の月額上位一覧》

本人			家族		
金額(円)	主疾病名	金額(円)	主疾病名		
1 7,381,660	急性骨髄性白血病	1 16,022,430	大血管転移症		
2 6,448,010	急性大動脈解離	2 8,333,860	先天性心疾患		
3 6,445,680	心室細動	3 8,298,320	血友病B		
4 5,963,890	急性大動脈解離	4 8,256,700	血友病B		
5 5,510,980	解離性大動脈瘤	5 8,256,700	血友病B		
6 5,236,090	急性骨髄性白血病	6 8,247,180	連合弁膜症		
7 4,700,850	急性骨髄性白血病	7 6,973,960	原発性硬化性胆管炎		
8 4,518,740	急性側壁心筋梗塞	8 5,109,430	心室中核欠損症		
9 4,308,000	側頭葉膠芽腫	9 5,102,000	若年性特発性脊柱側弯症		
10 3,876,500	播種性血管内凝固	10 5,100,090	第4脳室腫瘍		

高額医療費の金額別件数の推移

1カ月で100万円以上の医療費が345件

平成25年度は、1カ月50万円以上の医療費が962件あり、このうち100万円以上は345件となりました。

《高額医療費の金額別件数の推移》

本人	23年度			24年度			25年度		
	金額(円)	件数	金額(円)	件数	金額(円)	件数	金額(円)	件数	
50万円~100万円未満	320	286	310	321	293	307	321	293	
100万円~200万円未満	121	169	136	117	126	106	117	126	
200万円~300万円未満	32	27	34	25	31	26	25	31	
300万円~400万円未満	11	13	8	8	10	9	8	10	
400万円~500万円未満	2	4	3	5	5	7	5	5	
500万円以上	4	3	6	1	4	10	1	4	
合計	490	502	497	477	469	465	477	469	

毎日の食生活や運動不足に注意し、生活習慣を改善することで防ぐことができる病気もあります。自分の体を本当に管理できるのは自分だけです。年に1回の健診を受けていただくことで、病気の早期発見だけでなく、結果をご自身の健康管理に活用し、医療費の節減にご協力いただきますようお願いいたします。

平成25年度 各種健診の結果

前年度比474人増の9,906人の皆さんが受診されました。

受診状況

当健保組合では、35歳以上の被保険者・被扶養者を対象に健診を実施しており(特定健康診査は40歳以上が対象)、
①生活習慣病予防健診
②人間ドック
③春季婦人生活習慣病予防健診
④特定健康診査
の4つのコースから、ご自分にあつた健診を選んで受診いただいております。

健康管理意識の高まりにより、受診者数は毎年増加を続けており、平成25年度の受診者数は、前年度比474人増の9,906人(特定健診29人を含む)となりました。健診コース別で見ると、最も受診者数が多いのは生活習慣病予防健診で、前年度比84人増の6,450人の方が受診されています。人間ドックの受診者は344人増と大幅に増加しました。また、春季婦人生活習慣病予防健診についても、53人増と受診者数が伸びています。

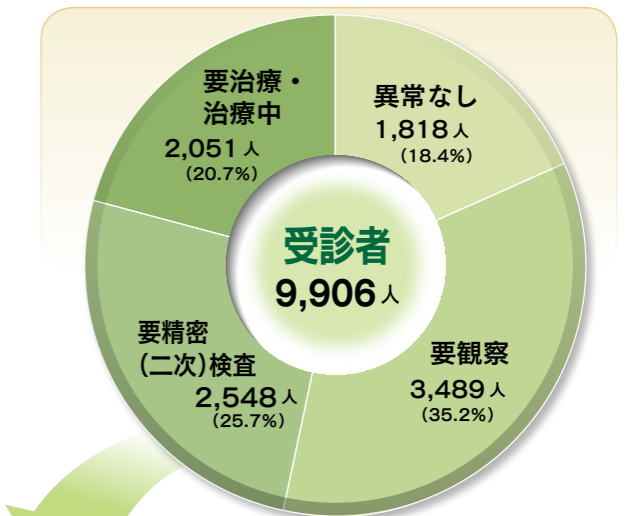
健診結果

25年度の結果比率を前年度と比較すると、

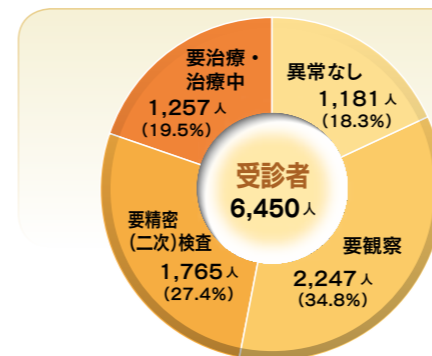
「異常なし」「要観察」は51.8%から53.6%となり、4年連続で過半数を超える結果となりました。「異常なし」の方は18.4%と昨年よりも0.1%増加、「要観察」の方も1.7%増加しております。さらに「要精密(二次)検査」の比率は0.7%増え、「要治療・治療中」の比率は2.5%減少しております。全体的には、昨年度よりも改善傾向にあると言えますが、最も割合が多い「要観察」の方のパーセンテージが昨年度よりも増していることが気になります。今回の健診結果が、「要精密(二次)検査」「要治療・治療中」へと移行してしまうことのないように、健康管理には十分ご留意いただき、「異常なし」のグループ入りを目指してください。

当健保組合では、各種健診をはじめ皆さまの健康管理を、引き続き強力にサポートさせていただきます。

健診全体

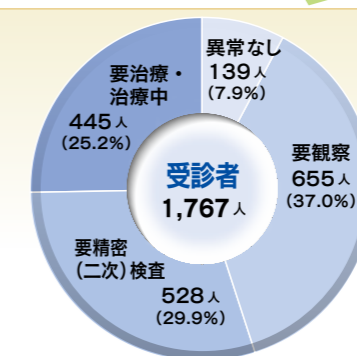


(特定健診の項目のみの受診者を含む)



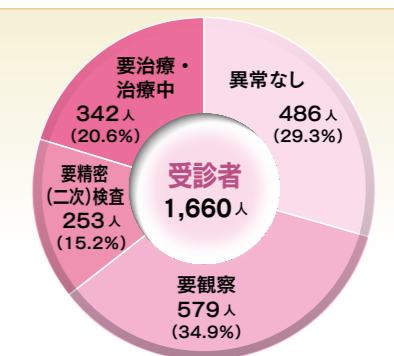
生活習慣病予防健診

35歳以上の被保険者・被扶養者



人間ドック

35歳以上の被保険者、40歳・50歳の被扶養配偶者



春季婦人生活習慣病予防健診

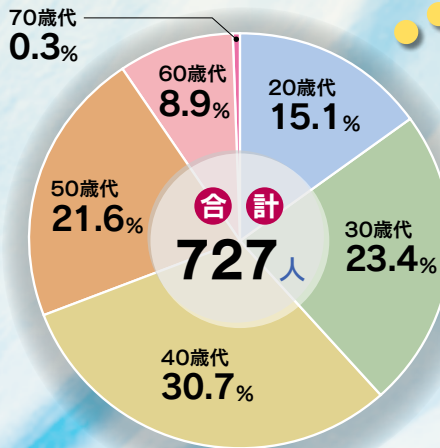
35歳以上の女子被保険者・被扶養者

平成 25 年
健康者表彰

今年も誕生しました！

727人の「すこやかさん」

～健康管理のご努力をたたえ、記念品を贈呈しました～



年齢別の
内訳は…

当健保組合では、健康管理に努めて1年間に1度も保険診療を受けなかった被保険者を、毎年表彰しています。

今年度もこの6月に、平成25年1月～12月の1年間、病院・診療所等に通院しなかった被保険者の方々727人を「すこやかさん」として表彰し、記念品を贈呈いたしました。

健康であることはかけがえないものです。被保険者の皆さまには、今以上に健康管理にご留意いただき、より多くの「すこやかさん」が誕生されますよう祈念しております。

2015年

高額療養費制度の

1月
からは

自己負担限度額等が変わります

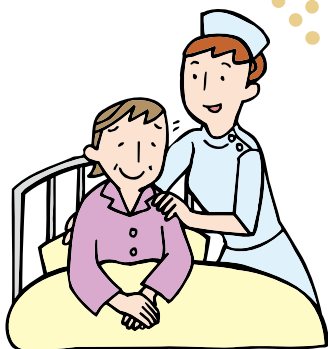
医療費の自己負担には限度額があり、それを超えた額は高額療養費として健保組合から支給されます。現在この限度額は、低所得者、一般所得者、上位所得者の3区分に分けて計算されていますが、2015年1月からは、70歳未満の方については下のように5区分に細分化され、さらに限度額も変更となる人がいます。

見直し前

見直し後

見直し前		見直し後	
70歳未満	月単位の自己負担限度額	70歳未満	月単位の自己負担限度額
上位所得者 標準報酬月額53万円以上	150,000円+(医療費-500,000円)×1% ※4カ月目からは83,400円	標準報酬月額83万円以上	252,600円+(医療費-842,000円)×1% ※4カ月目からは140,100円
一般所得者 (上位所得者・低所得者以外)	80,100円+(医療費-267,000円)×1% ※4カ月目からは44,400円	標準報酬月額53万～79万円	167,400円+(医療費-558,000円)×1% ※4カ月目からは93,000円
低所得者 (住民税非課税)	35,400円 ※4カ月目からは24,600円	標準報酬月額28万～50万円	変更なし
		標準報酬月額26万円以下	57,600円 ※4カ月目からは44,400円
		低所得者 (住民税非課税)	変更なし

医療費が高額になったとき 安心の高額療養費制度



手術や長期入院の場合、医療費が高額になって払いきれないのでは？と心配になりますが、健康保険には、負担を軽減する「高額療養費制度」があるので安心です。

1カ月の自己負担が一定額を超えると、その分が健保組合から支給されます

医療費の自己負担割合は通常3割*ですが、重い病気で入院したりすると、自己負担が高額になることがあります。このような場合、一定額（自己負担限度額）を超えた部分は、健保組合から支給される制度があります。これが「高額療養費制度」です。

*義務教育就学前は2割、70～74歳は1割～3割。

高額療養費のルール

● 1カ月ごとに計算します

月の1日から月末までの月単位で計算します（初診日から1カ月という意味ではありません）。複数月にわたる場合は、別計算になります。

● 同じ医療機関で合算します（院外処方を含む）

同じ医療機関でも、入院と外来、医科と歯科はそれぞれ別々に計算します。また、複数の医療機関にかかった場合は、それぞれの保険診療の自己負担が21,000円以上あり、合算額が自己負担限度額を上回れば、高額療養費の対象となります。

● 含めないものもあります

保険外の治療、入院時の差額ベッド代や食事の自己負担は除外します。

● 報酬月額によって自己負担限度額が異なります（P6参照）

- 被保険者とその被扶養者が、同月内のそれぞれの自己負担が21,000円以上あり、合算額が自己負担限度額を上回れば、高額療養費の対象となります。世帯内の複数の被保険者の自己負担は合算することができません。
- 70歳以上の方は、別に自己負担限度額が設けられています。

高額療養費の請求方法

「高額療養費支給申請書」に必要事項を記入し、領収書の写し等を添付して請求してください。

申請書は当健保組合ホームページでダウンロードできます。

例 もし、1カ月の医療費が **100万円** になったら…（自己負担3割の場合）



高額療養費 **212,570円**が健保組合から支給されますので、最終的な自己負担は **87,430円**で済みます！

事前に「限度額適用認定証」を申請すると、窓口での支払いを軽減できます

「限度額適用認定証」を医療機関の窓口で提示すると、窓口での支払いが自己負担限度額までに抑えられます。立て替え負担をしなくて済むので、入院や外来での医療費が高額になるときは、事前に健保組合に申請しておくで安心です。

「何を食べる」より「どう食べる」が大事



1 番目

まずは野菜料理から

最初のポイントは、食事の1番目に「野菜料理」を食べることです。野菜を使ったものであれば、サラダ、おひたし、煮物など何でもOKです。できれば、野菜料理は2品あるとよいでしょう。

【ワンポイントメモ】

- 海藻やきのこ類も野菜に含む。
- いも類、大豆以外の豆（えんどう豆など）、とうもろこしなどは、糖質を多く含むため、主食と同じ扱い（3番目）にする。
- みそ汁は1番目に食べる。具は野菜がおすすめ。

なぜ最初に食べるの？

⇒野菜の食物繊維が、糖質の吸収を遅くする

野菜に豊富に含まれる食物繊維には、腸内で糖質の吸収をゆるやかにし、血糖値を上げにくくする働きがあります。また食物繊維は余分なコレステロールの排泄を促します。また、野菜を先に食べると、食欲や体重の抑制作用をもつインクレチンというホルモンの分泌が促されます。さらに、野菜に含まれる多くのビタミンやミネラル、抗酸化物質などの吸収率も高まります。



2 番目

たんぱく質のおかず

野菜の次に、魚介類や肉、卵、大豆製品といった「たんぱく質のおかず」を食べます。多くの場合、献立のなかのメインとなっているおかずです。これらは、野菜よりは血糖値を上げますが、ごはんなどの糖質ほどは上がりません。そこで野菜の次に食べるのです。

【ワンポイントメモ】

- ごはんと一緒にたんぱく質のおかずを食べたい人は、おかずを少し残しておく。
- 揚げ物や煮物などさまざまな調理法があるが、調理法を気にするより順番を守ることが大切。

なぜ2番目の？

⇒必要なたんぱく質を確保しつつ血糖値の上昇を抑制

たんぱく質のおかずとごはんを一緒に食べると、ごはんをとりすぎて糖質が過剰になり、たんぱく質が不足してしまう場合があります。ごはんの前におかずを食べることで、しっかりたんぱく質をとることができます。また、野菜の次にたんぱく質をとると、糖質の吸収がさらに緩やかになり、血糖値の上昇が抑えられます。



3 番目

ごはん(主食)

最後にごはんを食べます。麺類やパンなど、ごはん以外の主食も同じです。また、いも類やかぼちゃ、とうもろこしなど、糖質の多い食品も、主食に準ずるものとして食事の最後に食べましょう。

【ワンポイントメモ】

- ごはんだけで味けないなら、漬物2〜3切れ、少量のふりかけ程度なら一緒に食べてOK。
- 麺類は具を先に食べてから、最後に麺を食べる。

なぜ最後にごはん？

⇒糖質を最後にとることで血糖値の上昇が抑えられ、食べすぎを防ぐ

空腹時にごはん（糖質）を食べると、血糖値が急上昇しやすく、インスリンがたくさん分泌されます。インスリンの分泌が多い状態がつづく、高血圧や脂質異常を招くことがわかっています。ごはんを最後に食べることで、腸での糖質の吸収がゆっくりになり、血糖値の上昇が抑えられ、高血圧や脂質異常症の予防になります。また、すでに野菜やたんぱく質のおかずがおなかに入っているため、満腹中枢が刺激され、食べすぎを防ぐことができます。



血糖値を上げない食べ方

食生活をヘルシーに変えたいとき、何をどれくらい食べるかに目がいきがちです。しかし、「どのように食べるか」も重要なポイント。いつでも、誰でも簡単にできて効果的な食事法を紹介します。

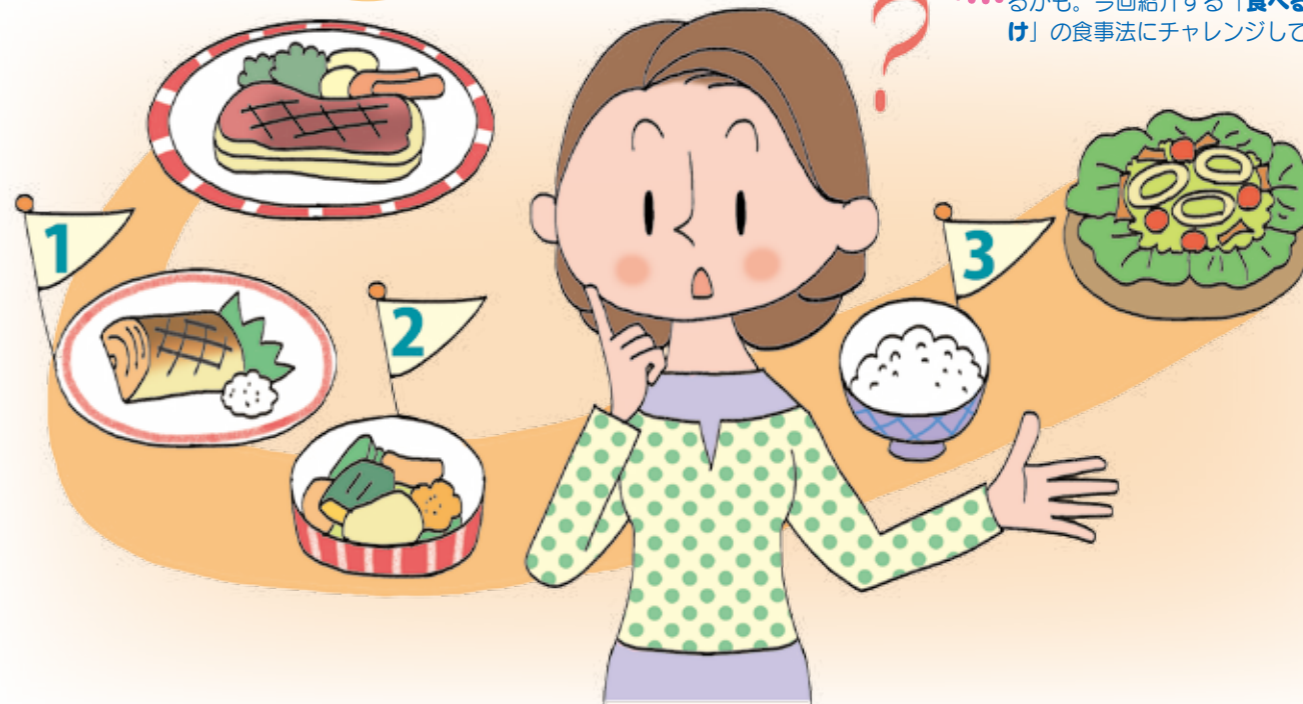
1 あなたの健康状態は

- ここ数年、おなかが出てきた
- 最近、血糖値が上がってきた
- 血糖値以外の健診結果が年々悪化傾向

2 あなたの食生活は？

- 好きなものから先に食べる主義
- 健康のために食生活を変えたいがやり方がわからない
- ダイエットに何度も挑戦しているがいつも挫折している

1と2の両方にチェックがついた人は、「食べ方」を変えれば肥満や検査値の悪化が改善できるかも。今回紹介する「食べる順番を変えるだけ」の食事法にチャレンジしてみましょう。



食べる順番を変えるだけで血糖値が改善する

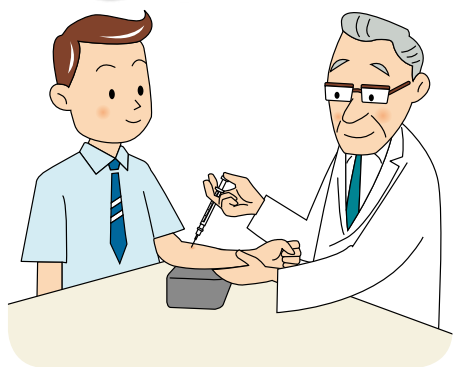
40歳以上の日本人の3人に1人が、糖尿病または糖尿病予備群といわれています。糖尿病は進行すると深刻な合併症を引き起こすため、早期から食事や運動などの対策が必要となります。食事制限という「○○を控える」「摂取エネルギーは○○キロカロリー程度」などと制約が多く、継続するのが難しいと考える人も多いでしょう。そんな人にぜひ取り入れてほしいのが、「食べる順番を変えるだけ」の食事法です。

インスリンの分泌を抑える

基本は①野菜料理、②たんぱく質のおかず、③ごはんなどの主食、という順番を守るだけ。誰でも、いつでも、どこでも、簡単にできる食事法です。実際、この食事法を指導し始めると、ほとんどの人が食事改善を継続でき、血糖値の指標であるヘモグロビンA1cが順調に下がり、肥満や血圧、血中脂質などの値も改善されたそうです。血糖値が抑えられればインスリンの分泌が少なくて済みます。インスリンは血中の糖がエネルギーとして消費されるのを促進する働きと、消費されずに残った糖を脂肪細胞に運んで蓄えさせる（太る）働きがあります。そのためインスリンの分泌を抑えればダイエットの効果も期待できます。

今年も...

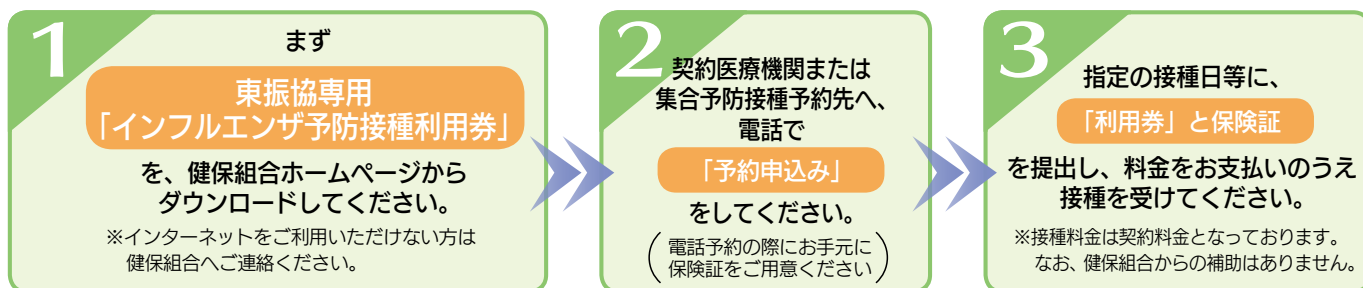
インフルエンザ 予防接種を 受けましょう



予防接種の
利用方法は

契約医療機関にて
1人1回 3,080円
(税込・上限)
の契約料金で
受けられます

インフルエンザ流行の季節がやってきます。
全国の契約医療機関や接種会場（集団接種）で、
標準的な料金で予防接種を受けられます。高
齢者の合併症を予防する効果も報告されていま
す。ぜひご利用ください。



★予防接種は、指定医療機関の院内接種（10月～1月）、または東振協の指定会場での集団接種（会場毎の指定期間）となります。

お問合せ

健保組合総務課 ☎ 03-3634-5151

契約医療機関、会場等の詳細は、健保組合ホームページ (<http://kpk.or.jp/>) に掲載しています。

今年も開催します

参加無料

健康フェスティバル 2014

東振協主催

都内の総合健保組合で組織する東京都総合組合健康施設振興協会（東振協）では、皆さまの健康づくりをサポートするため、毎年、健康フェスティバルを開催しています。今年も、下記のイベントが実施されます。ご家族でぜひご参加ください。

開催イベント

イベント	開催日	会場	定員
血管年齢・血圧測定 骨密度・体脂肪測定 健康相談等 (4日間)	10月 7日(火)	健保連・東京連合会 (新宿区)	200人
	10月 15日(水)	健康講演会 大手町サンケイプラザ	100人
	10月 22日(水)	健保連・東京連合会 (新宿区)	200人
	11月 1日(土)	立川商工会議所	200人
健康講演会 有森裕子氏	10月 15日(水)	大手町サンケイプラザ	500人
ウォークラリー	10月 5日(日)	小江戸 川越	600人
	10月 11日(土)	鎌倉	600人
	10月 13日(祝)	昭和記念公園	600人
	10月 18日(土)	高尾山	600人
	10月 26日(日)	高尾山	600人
ウォーターフェスティバル	11月 2日(日)	横浜みなとみらい 21	600人
	10月 19日(日)	東京サマーランド (あきる野市)	3,800人

●申込書および詳細については…東振協ホームページ <http://www.toshinkyu.or.jp/event>

●参加申し込みは…参加申込書に、82円切手を貼付した返信用封筒を添え、東振協・フェスティバル事務局へご郵送ください。
※各イベント会場へのお電話はご遠慮ください。

第354回理事会

- 【日 時】平成26年6月25日(水) 午後3時30分
 【場 所】金属プレス会館 5階役員会議室
 【議決事項】第1号議案：組合同約第4条別表の一部改正について
 第2号議案：第115回組合会の招集及び組合会に提出する議案について

第355回理事会

- 【日 時】平成26年7月17日(木) 午後3時00分
 【場 所】金属プレス会館 5階役員会議室
 【議決事項】第1号議案：常務理事の指名について

第115回組合会

- 【日 時】平成26年7月17日(木) 午後3時30分
 【場 所】金属プレス会館 6階大会議室
 【議決事項】第1号議案：平成25年度 事業報告について
 第2号議案：平成25年度 収入支出決算について
 第3号議案：平成25年度 決算残金処分について
 第4号議案：不納欠損処分について



事業所の削除・変更

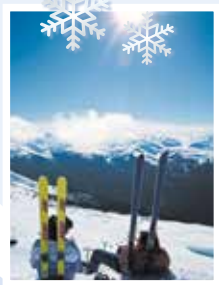
削除事業所

- 平成26年4月26日
 ●山陽プレス工業(株)
 北区滝野川6-12-4
 平成26年7月1日
 ●(有)鹿明プレス工業所
 大田区南蒲田2-19-6

所在地変更事業所

- 昭和51年1月12日
 ●共和プレス工業(株)
 埼玉県川口市青木1-16-3
 (旧・荒川区西尾久5-23-1 井上美芳 方)
 平成26年4月26日
 ●(株)長谷川プレス
 荒川区町屋5-19-10
 (旧・荒川区東尾久5-34-6)
 平成26年5月16日
 ●(株)神明製作所
 青梅市新町3-6-6
 (旧・青梅市藤橋3-9-19)
 平成26年7月1日
 ●(株)康明製作所
 埼玉県三郷市鷹野4-492-1
 (旧・江戸川区南葛西 5-18-3-1102 平野方)

「スキー場の割引リフト券」 をご利用ください



今年も下記のスキー場の割引リフト券を配付いたします。
 ご希望の方は、健保組合総務課までお電話ください。

- ＊受付開始＊ 10月1日(水)から
- ＊対象施設＊ ●セントレジャー舞子スノーリゾート
●石打丸山スキー場
- ＊割引料金＊ お申込時にご確認ください。

お問合せは… 健保組合総務課 ☎03-3634-5151

1. バランスよく筋力アップ

慣れないうちは腕の筋肉だけ偏って使いがちですが、慣れるにしたがって全身の筋肉をバランスよく鍛えることができます。

2. 頭も使うので脳トレにも

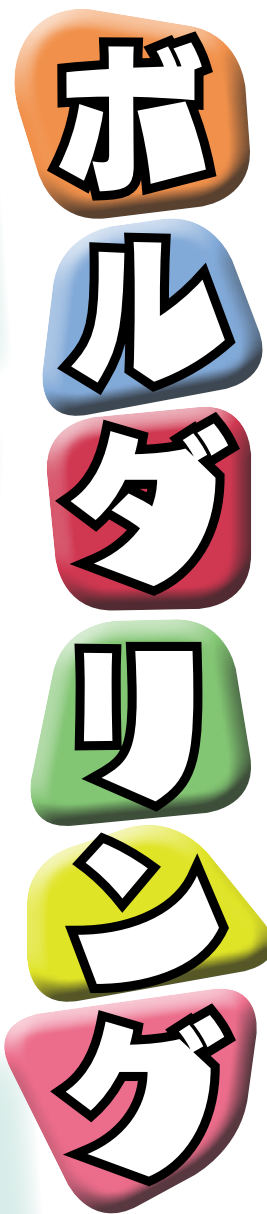
目標までのルートを、自分の体力と相談しながら考えるのも楽しい時間。体だけでなく頭も使います。

3. 自分の体重を省みる

クライミングの最中は、腕だけで体重を支える瞬間があります。新たな目標をクリアするために、ダイエットが必要になるかも…。

4. 登りきったときの達成感

なんといっても目標をクリアしたときの達成感は格別。無心で登るとで、ストレス解消にもなります。



体も頭も健康に
手軽にできるボルダリング



自分の体だけで岩を登るスポーツ、フリークライミング。ハードなスポーツという印象が強いですが、最近では街中でフリークライミングが楽しめるジムも増え、仕事帰りに気軽に行う人も多くなっています。

なかでも高さ約3～4mの壁をホールドという出っ張りを使って登るボルダリングは、ホールドの種類、壁の角度によって難易度が選べるので、初心者でも楽しむことができます。

おさえておきたいコツ

道具はたったこれだけ、「シューズ」と「チョーク」

都内にもボルダリングジムがたくさんあり、利用料金もおおよそ1,000～3,000円とリーズナブル。必ず必要なものは、シューズとチョークの2つだけ。ジムではどちらもレンタルできるので、あとは汚れてもいいウェアだけ用意すればOKです。

体験クライミングや初心者講習なども行われていますので、気軽に始められます。



登る前にルートを入念に確認

登る前に、「あのホールドに右手、次のホールドに左足…」と、つかむ場所と足を置く場所、その順番も考えておくとスムーズに登れます。

足は常に腕の下にくるように

登るときは、足を常に腕の下にある状態をキープ。1つ上のホールドをつかんだら、足も1つ上のホールドに乗せるようにして、体力を温存しましょう。



都内のボルダリングスポット

「東京、初心者のためのボルダリングスポット -Time Out Tokyo」
<http://www.timeout.jp/ja/tokyo/feature/8225>