

健保だより

2015
Spring
vol.100

P2 平成 27 年度予算が決まりました

P4 平成 28 年度に保険料率の引き上げを検討しています

P6 いよいよデータヘルス計画が始まります！

P7 糖尿病と関係が深い 歯周病

P8 幕末維新を歩く 萩城下町と萩往還

P10 うちのおばあちゃんもジェネリック医薬品に変えました

P11 人間関係がうまくいかないとき それは自分の心の妄想です

P12 さびない体で老化を防ぐ

P14 Health Information

P16 和紙すき体験



予算総額35億1138万円 経常収支で8年連続の赤字に

去る2月18日に開催された第137回組合会において、平成27年度の予算が可決、承認されました。
その概要について、お知らせいたします。

健保組合を取り巻く状況

高齢者医療制度へのさらなる支援が求められ、健保財政は一層厳しさを増す

急速な少子高齢化対策として、政府は社会保障制度改革を推進しています。今年、通常国会に提出された医療制度改革関連法案には、後期高齢者支援金の全面総報酬割への変更などが盛り込まれ、それにより健保組合全体では約1,500億円の負担増が見込まれています。健保組合は高齢者医療制度へのさらなる支援が求められ、財政は一層厳しさを増すと予想されています。

健康保険

高齢者医療制度への納付金と保険給付費で健康保険収入を3億円以上上回る

高齢者医療制度が施行された平成20年度から、経常収支において8年連続の赤字予算となりました。

健康保険収入は、27億52百万円となり、平成26年度決算見込みと比較して、79百万円ほど減っています。支出では、高齢者医療制度への納付金等の総額は、9億47百万円を見込み、同比で38百万円ほど減っています。保険給付費は21億79百万円となり、同比で1億12百万円増えています。

このことから、高齢者医療制度への納付金等と保険給付費との合計だけでも、健康保険収入を3億74百万円も上回ることがわかります。

また、保健事業費は1億94百万円を見込み、同比で16百万円増の増額を見込みました。

この結果、予算総額は35億11百万円を計上し、経常収支では6億46百万円の赤字となりました。そのため、別途積立金から6億50百万円を繰り入れることで収支のバランスをとり、健康保険料率は、前年度と同率の千分の65に据え置きました。

今後も厳しい財政状況が続くことが予想されるため、現行の料率を維持することが難しい状況になってきています（4～5ページ参照）。

介護保険

介護保険料率の引き上げと準備金からの繰り入れで収支のバランスをとる

健保組合では、国に代わって40歳以上65歳未満の方から、介護保険料を徴収しています。毎年、社会保険診療報酬支払基金から介護納付金の額が通知され、その額をもとに、介護保険料率が決定されます。介護納付金は、一人当たりの年間負担見込み額が平成26年度より減少したものの、介護被保険者数の減少（見込み）から、現行料率千分の10・2では賄いきれないため、介護準備金から11百万円を繰り入れたうえで、千分の11に引き上げることとしました。

今年度から新しい保健事業「データヘルス計画」が始動する

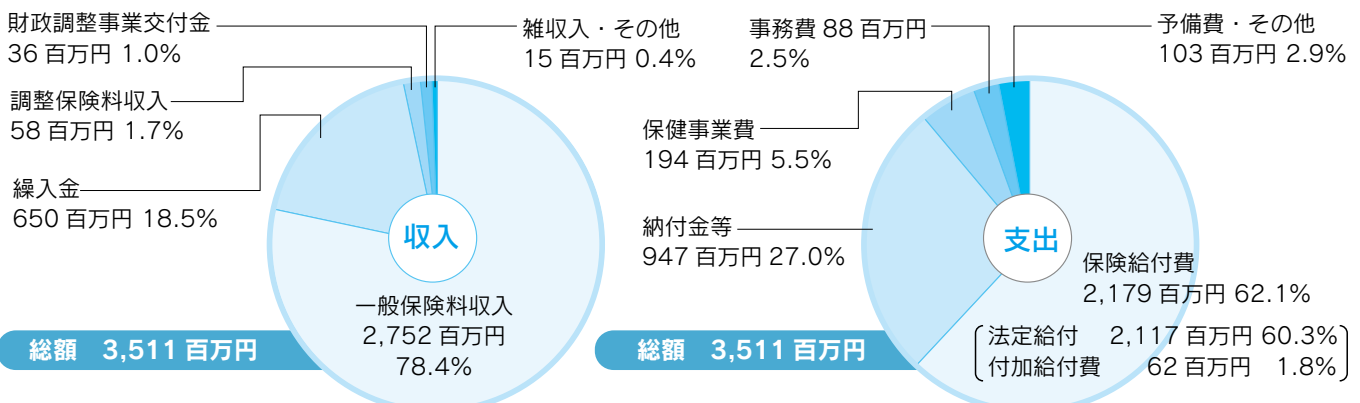
今年度から、医療費の適正化にもつながる新しい保健事業「データヘルス計画」が始まります。

これは、みなさまの健診結果やレセプト（診療報酬明細書）などのデータを分析して、より効果的な保健事業を展開していくという、国を挙げた新しい取り組みです。

当健保組合においても、重点事業としてこの「データヘルス計画」に基づく保健事業を実施してまいります。

特定健診をはじめとした健診を受診いただくことがこの「データヘルス計画」の基礎データとなります。また、みなさまの健康が財政健全化への鍵ともなりますので、健保組合の保健事業を積極的にご活用いただき、日々の健康づくりにお役立てください。

収支の項目別予算と割合（健康保険）



保険料率等

平成27年度の保険料率および標準報酬月額、次のとおりです。〔()内は平成26年度料率および金額〕

保険料率 (%)	
健康保険料率	65 (65)
一般保険料率	63.69 (63.61)
基本保険料率	41.79 (40.97)
特定保険料率	21.90 (22.64)
調整保険料率	1.31 (1.39)
介護保険料率	11.00 (10.20)
標準報酬月額	
任意継続被保険者	470,000円 (470,000円) 標準報酬月額または資格喪失時の標準報酬月額のいずれか低い方となります。
特例退職被保険者	240,000円 (240,000円)

平成27年度予算概要表 (健康保険)

(単位: 千円)

収入		支出	
科目	予算額	科目	予算額
健康保険収入	2,752,009	保険給付費	2,178,715
繰入金	650,001	納付金等	947,498
(内別途積立金繰入)	650,000	保健事業費	193,884
財政調整事業交付金	35,648	事務費	88,536
調整保険料収入	58,303	財政調整事業拠出金	58,303
雑収入・その他	15,423	予備費・その他	44,448
収入合計	3,511,384	支出合計	3,511,384
経常収入	2,767,428	経常支出	3,413,145
		経常収支差引額	▲645,717

平成27年度予算概要表 (介護保険)

(単位: 千円)

収入		支出	
科目	予算額	科目	予算額
介護保険収入	281,455	介護納付金	292,022
繰入金	11,000	介護保険料還付金	300
雑収入	12	積立金	145
収入合計	292,467	支出合計	292,467

今年度実施予定の主な保健事業

(重点事業)

●データヘルス計画に基づく保健事業 (6ページ参照)

●保険給付費の適正化事業

①被保険者証の検認

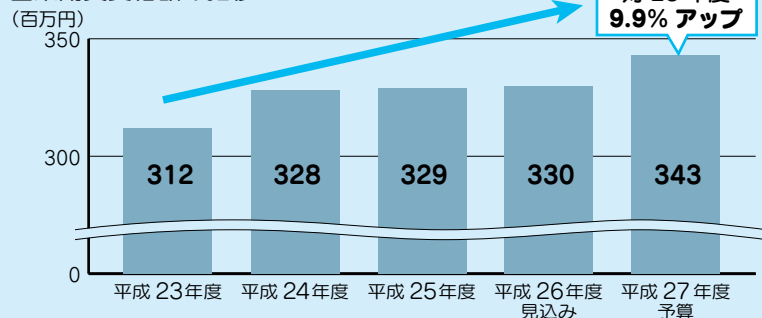
②ジェネリック医薬品の使用促進

薬剤支給額は下図のとおり漸増しており、ジェネリック医薬品への切り替えにご協力をお願いします。

③柔道整復療養費の適正化推進

不正な請求等を排除するため、施術内容・負傷原因の調査を行う等、柔道整復療養費の適正な給付に努めます。

■薬剤費支給額の推移



(継続して行う事業)

事業内容	実施概要
特定健康診査等	40歳以上の加入員を対象として実施。健診結果により動機付け支援、積極的支援に階層化された加入員に対し、生活習慣病予防のための保健指導を行う
保健指導宣伝事業	健保だよりの発行／育児指導月刊誌『赤ちゃん和妈妈』等の配付／健康管理指導情報誌『すこやか』『ばらんす』の配付／健保連共同宣伝／医療費通知の発行等
疾病予防事業	特定健診項目を包含した短期人間ドック・婦人健診／脳ドック／胃・大腸健診／肺がん健診／PET 健診／メンタルヘルスカウンセリング(ココロの相談ダイヤル)／インフルエンザ予防接種補助
体育奨励事業	各種スポーツ・競技会補助／海の家・プール利用料補助
契約保養所事業	山中湖保養所運営／JTB 等保養所利用補助
健康増進施設事業	契約スポーツ施設の利用料補助

契約施設(コナミスポーツ)の会員制度が一部変わりました

利用者・所属事業所の負担額は変わりません。

都度利用会員・個人会員・個人会員(特別会員) ➡ (新)会員は、都度利用(A)会員・月会費会員の2種類

●契約健康増進施設の利用者一人当たりの利用者負担額

施設の契約	会員の種類	利用組合員の所属する事業所(1)	利用者(2)	組合(3)	各施設利用料(4)
新 コナミスポーツ(株)	都度利用(A)会員	600円	574円(消費税別)	施設利用料から(2)の負担額を控除した額	各施設により異なる
	月会費会員	1,200円	施設利用料から(3)の負担額を控除した額	3,700円(消費税別)	

※利用組合員の所属する事業所の負担額(消費税相当額は組合負担)とは、組合が事業所へ請求するものです。

組合ホームページ

アドレス: www.jgckenpo.or.jp

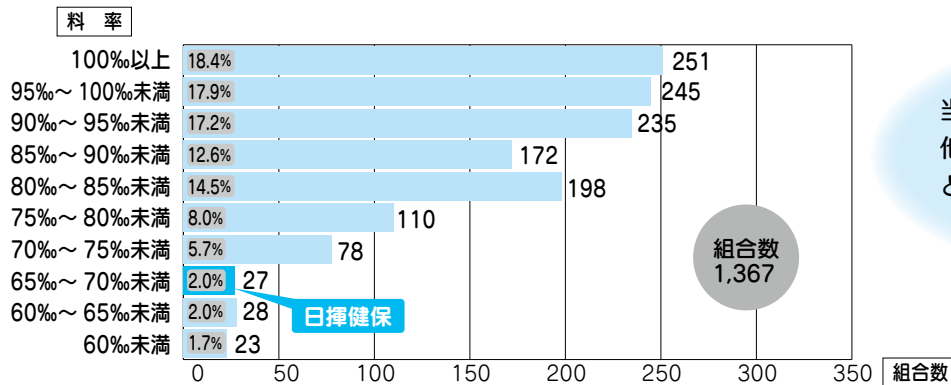
ユーザー名: jgckenpo (ジェージーシーケンポ)

パスワード: kumiaihp (クマイエイチピー)



平成28年度に 保険料率の引き

健康保険料率別組合数



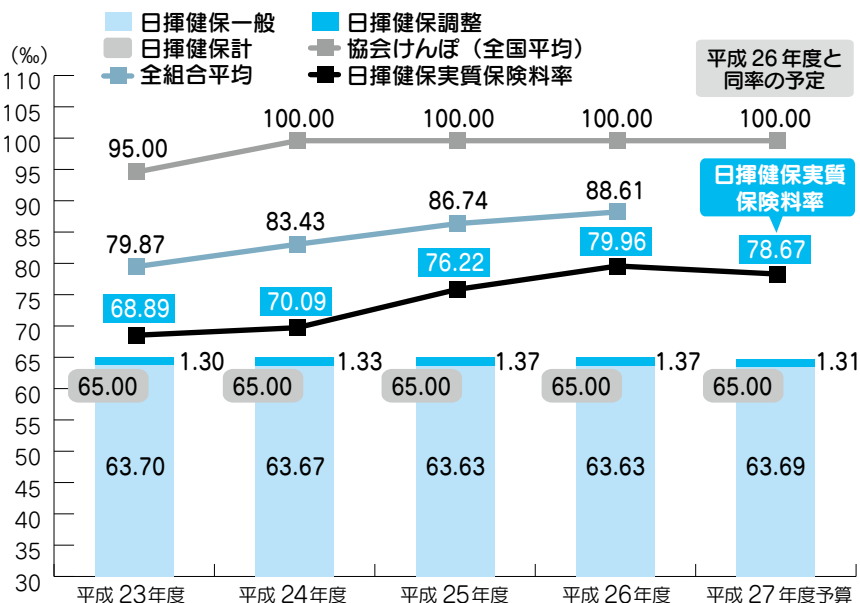
当健保組合の健康保険料率は、他の健保組合と比較して低いことがわかる

健康保険料率の推移と比較

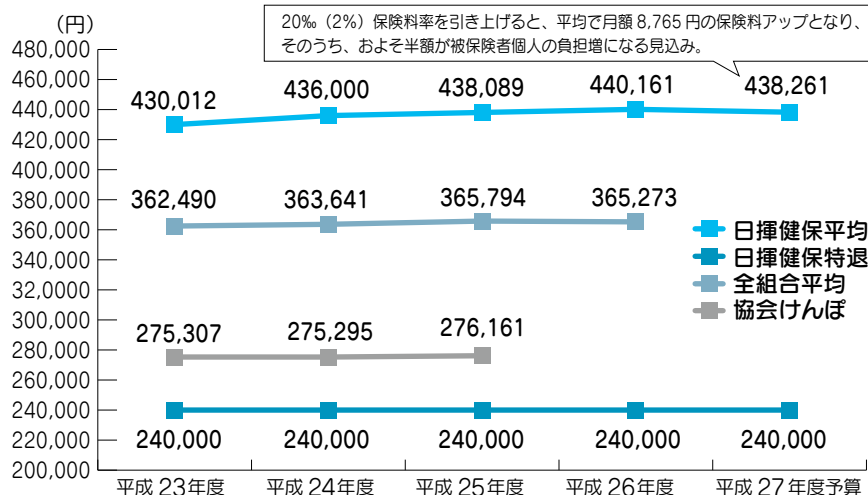
当健保組合の保険料率は全国平均よりも低めで、実質保険料率よりもさらに低いことがわかる



実質保険料率とは 経常収支で赤字にならないため実際に必要な収入を確保することを想定して割り出された保険料率のことをいいます。



標準報酬月額推移と比較



20% (2%) 保険料率を引き上げると、平均で月額 8,765 円の保険料アップとなり、そのうち、およそ半額が被保険者個人の負担増になる見込み。

標準報酬月額が上がっていないため、保険料率の引き上げ以外には財源を確保することが難しいのが実情



ご理解・ご協力のほど、

上げを検討しています

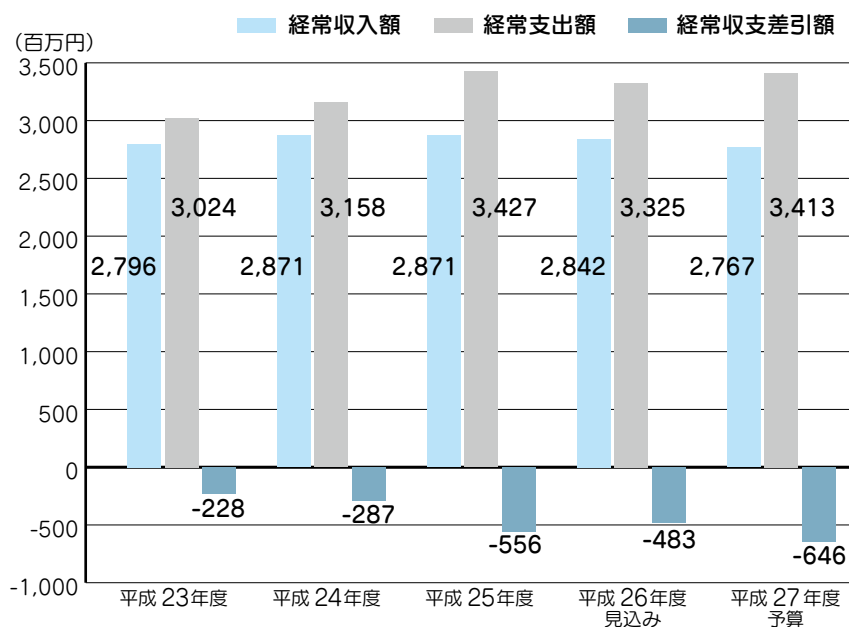
平成27年度予算の概要でもお知らせしたとおり、当健保組合は、高齢者医療制度が施行された平成20年度より、経常収支において8年連続の赤字が見込まれています。これに対し、別途積立金を取り崩して繰り入れ、保険料率を千分の65に据え置いてきています。

今後、高齢化の進展、後期高齢者支援金の全面総報酬割の導入などにより、当健保組合の財政は一層苦し

くなることが予想されます。こうした厳しい状況に対して、保険給付費の適正化、保健事業の見直し等などの事業努力も行うこととしてはありますが、財政の健全化、および安定化を図るため、平成28年度は保険料率の引き上げを行う方向で検討してまいります。

なにとぞ、ご理解・ご協力のほどお願い申し上げます。

平成23年度～平成27年度の経常収支額の推移



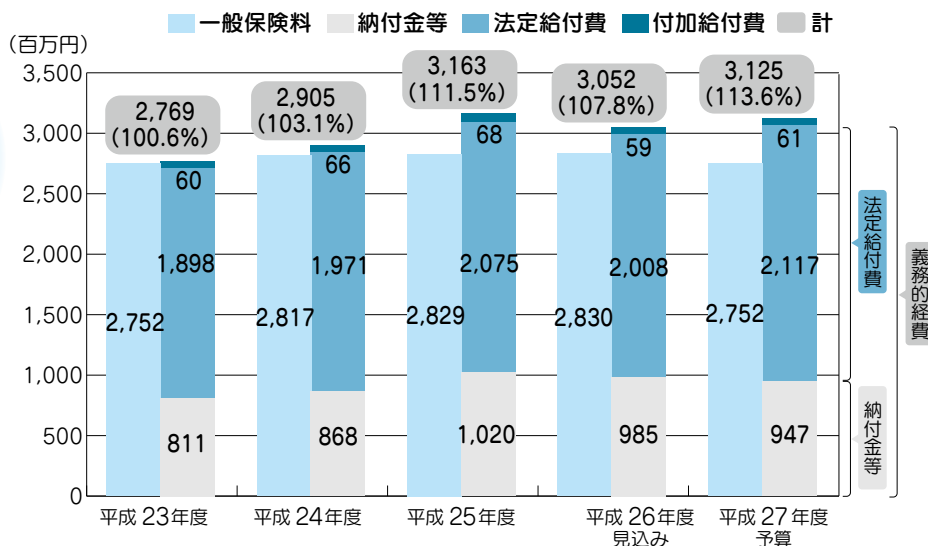
グラフは直近5年間の数値だが、経常収支において8年連続の赤字が見込まれている



経常収支差引額とは 経常収入から経常支出を差し引いた、実質的な単年度の収支を表す額。健保連の財政調整事業に伴う収入・支出、積立金を取り崩した繰入金、前年度からの繰越金などは含まれません。

一般保険料に対する義務的経費（法定給付＋納付金等）＋付加給付の合計額の割合

高齢者医療への納付金等と給付金（法定給付と付加給付）の合計だけで、一般保険料を上回っていることがわかる



よろしくお願いいたします

平成29年度までの3年間で試行期間に

データヘルス計画は、みなさんの医療費データと特定健診データを分析したうえで事業を企画し（Plan）、実施します（Do）。実施した事業については、そのままにせず検証を行い（Check）、次年度の事業の修正につなげ（Act）、年度ごとにPDCAサイクルを回していきます。

第1期は平成29年度までの3年間で、そして、平成30年度から、第3期を迎える特定健診・特定保健指導の実施計画と合わせて策定していくことになっています。平成29年度までの3年間は、健保組合にとっていわば“試行錯誤を重ねてレベルアップを図る期間”です。

的・効率的な事業運営が求められています。そこで期待されているのがデータヘルス計画です。しかし、これまでとまったく違う事業を始めるわけではありません。みなさんにおかれましては、引き続き健診をはじめとした健保組合の事業を積極的に活用ください。



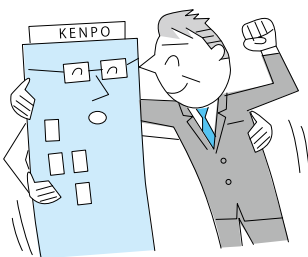
平成27年度は、健保組合の「データヘルス計画」実施元年です。今後、高齢化によってますます増加していく医療費に対応するため、健保組合にはより効果

いよいよデータヘルス計画が始まります！

データヘルス計画で何が変わる？

1 健保組合と事業主が協働（コラボヘルス）

被保険者は、1日の大半を職場で過ごします。そのため、保健事業に参加しやすい環境づくりや禁煙環境の整備など、事業主にも協力してもらうことが不可欠です。これからは、健保組合と事業主がコラボして進める健康づくり事業を展開していきます。



これまでの保健事業を大きく変えるものではありません！

データヘルス計画は、これまで健保組合が行ってきた保健事業を振り返り、“できていること”と“できていないこと”を明らかにしたうえで、課題に対応するため、これまでの事業をレベルアップするものです。

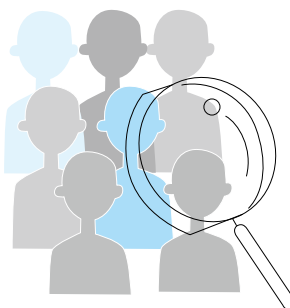
そのため、みなさんには引き続き当健保組合の保健事業をご活用いただくことが重要です。健診の受診をはじめ、保健事業をフル活用して健康づくりにお役立てください。

2 より説得力のある情報を提供

健診の結果や生活習慣は人それぞれで、ある人に効果的なアプローチが別の人も効果的であるとは限りません。これからは、健診データに基づいて、一人ひとりの健康意識をより喚起させる情報を提供していきます。



3 健保組合の課題を解決する事業を推進

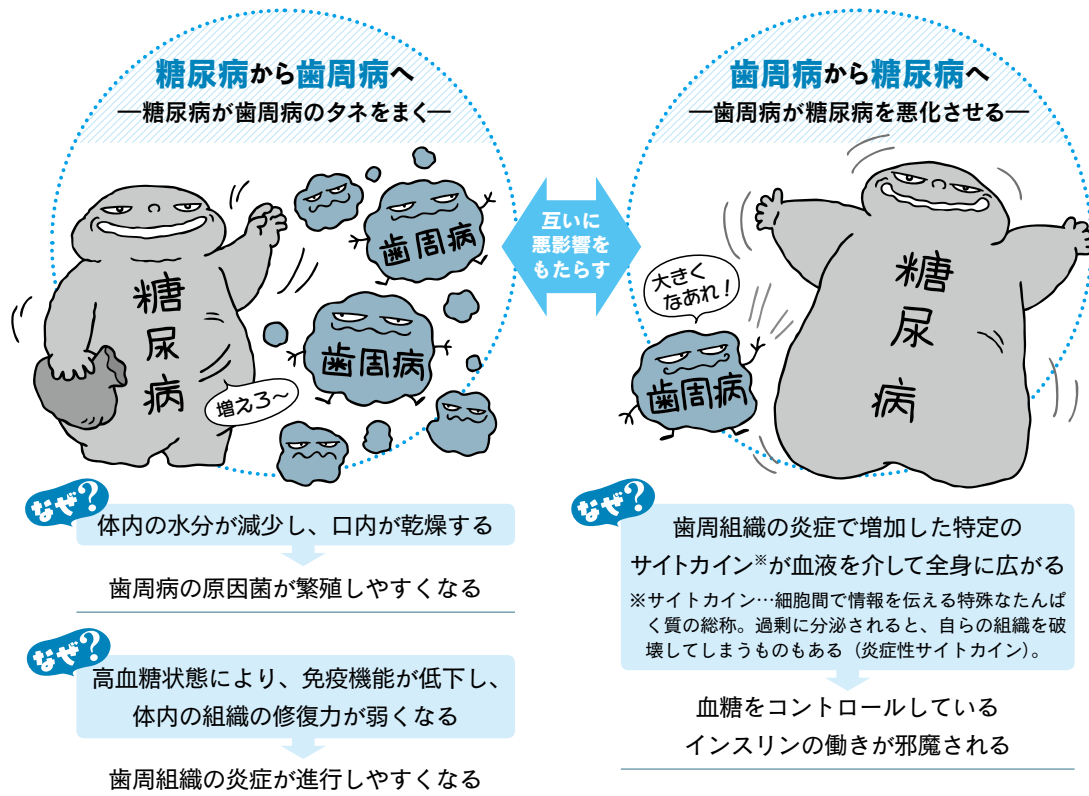


「健診を受けていない被扶養者が多い」「治療が必要なのに受診していない」「ジェネリック医薬品への切り替え率が低い」——

こうした課題の解決は、引き続き重要です。データ分析によって課題を明らかにし、効果的な事業を行っていきます。

相互に悪影響をもたらす、糖尿病と歯周病

糖尿病は、血糖値の高い状態が続くことで、全身のさまざまな場所で血管障害を起こす病気です。一方、歯周病は、細菌感染によって歯周組織に炎症が起こり、歯を支えている顎の骨がなくなっていく病気です。一見、関係ないように思える2つの病気ですが、実は互いに悪影響をもたらしています。



監修 (株)日立製作所 横浜健康管理センター 澁谷 智明

糖尿病と関係が深い 歯周病

歯周病は、口の中だけのことにとどまりません。心血管疾患、呼吸器感染症、早産・低体重児出産、骨粗しょう症、メタボリックシンドロームなど、さまざまな全身疾患と関連性があるといわれています。とくに、患者が増加傾向にある糖尿病とは、深く関係しています。

まずは、歯周病対策を習慣に

歯周病を治療すると、糖尿病が改善することがわかってきています。もちろん、すでに血糖値に異常がある場合は、医師や保健師などの指導を受けて血糖コントロールを始めることが必要ですが、ふだんから歯周病対策を習慣にしておくことで、糖尿病の予防や症状改善にもつながります。

歯周病の原因は「プラーク※（歯垢）」

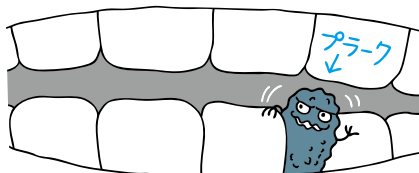
毎日きちんとみがき、ときにはプロの手を借りよう!

※プラーク…歯の表面に付着している白いネバネバした物質で、細菌の塊。

ポイント① 歯ブラシだけでは歯と歯のすき間のプラークは落としきれません。フロスや歯間ブラシも使いましょう。

ポイント② 口の中をよく観察し、こんなときは歯科で検査をしましょう。

朝起きたとき、口の中がネバネバする／
歯みがきで出血する／硬いものが噛みにくい／口臭が気になる／歯肉がときどき腫れる／歯肉が下がり、歯と歯の間にすきまができた／歯がグラグラする



ポイント③ 痛みがなくても、半年に1度は歯科で歯のクリーニングを受けましょう。

歯周病を「たかが歯ぐきの病気」と捉えず、
全身の健康を守るために、日頃のお口のケアを行いましょう。

幕末維新を歩く 萩城下町と萩往還

ACCESS

 JR 山陽新幹線「新山口駅」から直行バス・スーパーはぎ号で約 60 分（期間限定）、または防長バス、JR バスで約 70～95 分

 山口宇部空港から乗合タクシー（要予約）で約 90 分
萩・石見空港から乗合タクシー（要予約）で約 70 分



問い合わせ

萩市観光協会

☎ 0838-25-1750

http://hagishi.com/

萩近鉄タクシー
（乗合タクシー）

☎ 0838-22-0924



堀内鍵曲

見通しがきかないよう鍵状に曲げた道がいまも残る。

萩城跡

指月山の麓に築城された萩城。旧本丸跡は指月公園（有料）として親しまれている。

萩城下は城跡、旧上級武家地、旧町人地の区域からなる。武家地には土塀越しに夏みかんが見られ、町人地の横町には、なまこ壁の土蔵が連なるなど往時の風情を味わうことができる。バスセンターに程近い萩往還の起点である唐樋札場跡からスタート。商店街のアーケードを抜けるとほどなく城下町エリアとなる。ここには3つの横町があるのでそれぞれ巡ろう。外堀を越えて萩博物館のあるエリアは旧武家地であり、国の重要伝統的建造物群保存

萩は幕末から明治維新の面影が今も色濃く残り、城下町の道筋は150年前と変わらない。また、吉田松陰、高杉晋作ら幕末の志士ゆかりの地であり、彼らが歩いた萩往還や関連スポット巡りをする観光客でにぎわいをみせる。この季節、夏みかんを眺めながらのんびりと歩きたい。

地区に指定されている。問田益田氏旧宅の長い土塀や道を鍵の手に曲げた堀内鍵曲などを見て歩こう。萩城跡入口にある旧厚狭毛利家萩屋敷長屋は萩最大規模の武家長屋。またこのエリアには萩焼の工房も点在する。萩城跡に立ち寄ったら市街へと戻ろう。松陰神社エリアへは、スタートの札場跡から徒歩15分ほどだ。



萩往還



1604年(慶長9年)毛利氏の参勤交代のために開かれた道で、日本海側の萩城下町(萩市)と瀬戸内海側の三田尻港(防府市)を結ぶ約53km。山陰と山陽を結ぶ主要道として、幕末の志士たちも往来した。萩往還の大部分は現在も国道や公道として利用され、かつて人馬が往来した苔むした石畳の山間道は、旧跡を結ぶウォーキングコースとして整備されている。



旧久保田家住宅

呉服業、酒造業を営んでいた久保田家。屋根裏に使用人の寝間を設けてあるなど高さがある造りが特徴。

🕒 9:00 ~ 17:00 📅 無休
🎫 100 円



菊屋家住宅

萩藩の豪商・菊屋家の住宅。江戸初期の建築といわれ、主屋など5棟が重要文化財に指定されている。

🕒 8:30 ~ 17:30
📅 12月31日のみ 🎫 520 円

旧厚狭毛利家 萩屋敷長屋

1856年に建てられた毛利家一門のひとつ厚狭毛利家の屋敷。萩に現存する武家屋敷の中では最大規模を誇り重要文化財に指定されている。

🕒 8:00 ~ 18:30 (季節により変動)
📅 無休
🎫 100 円



松下村塾

吉田松陰が身分や階級にとらわれず等しく教育を行った私塾。門下生の伊藤博文、久坂玄瑞、高杉晋作、山県有朋ら明治維新の立役者がここで学んだ。

🕒 8:00 ~ 17:00 📅 無休 🎫 無料



萩博物館

萩の自然、歴史、民俗、産業に関する資料を展示。また、当時の長屋や矢倉を復元するなど建物自体を展示物としている。

🕒 9:00 ~ 17:00
📅 無休 🎫 510 円

道の駅「萩しーまーと」

萩漁港に隣接した海辺の市場をコンセプトにした道の駅。ウニ、あまだい、金太郎(ヒメジ)など萩の味覚を地元価格で購入できる。鮮魚を活かした料理店も併設。

🕒 9:30 ~ 18:00 📅 1月1日のみ



夏みかん

夏みかんは明治維新後に失った土族の救済を目的に栽培が始まり、今では萩の特産品に。中に羊羹を入れた丸漬けなど加工品も人気。



萩焼

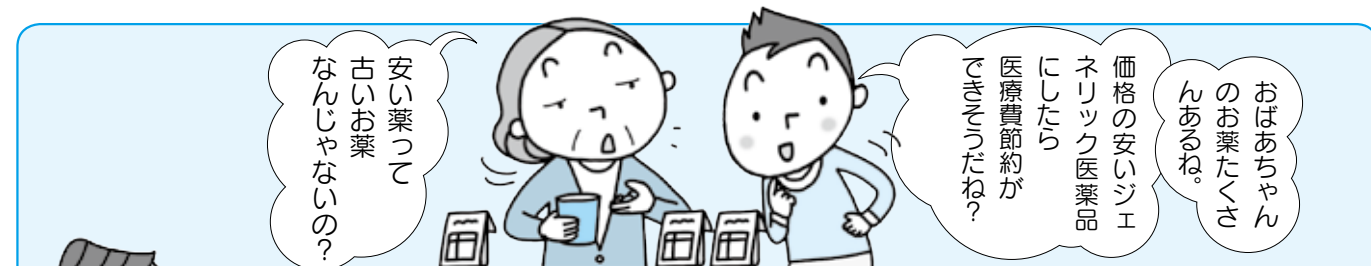
使い込むほどに味わいが増す萩焼は、素朴な風合いで古くから茶人に愛されてきた。市内には100以上の窯元があり、制作体験ができるところも。



※営業時間や料金などは変更される場合があります。

うちのおばあちゃんも ジェネリック医薬品に変えました

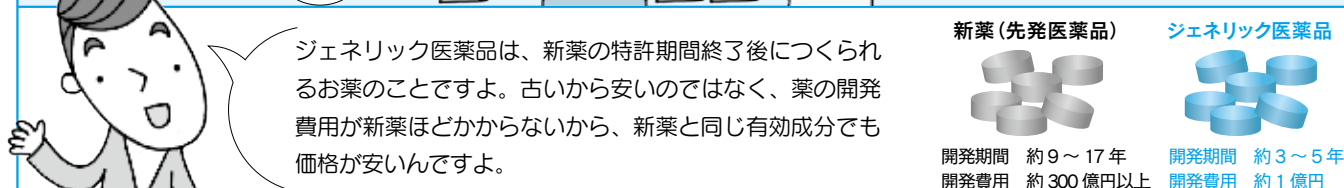
ジェネリック医薬品で節約を。



安い薬って
古いお薬
なんじゃないの？

価格の安いジェ
ネリック医薬品
にしたなら
医療費節約が
できそうだね？

おばあちゃん
のお薬たくさん
あるね。



ジェネリック医薬品は、新薬の特許期間終了後につくられるお薬のことです。古いから安いではなく、薬の開発費用が新薬ほどかからないから、新薬と同じ有効成分でも価格が安いんですよ。



承認審査のとき、
新薬の品質と
同等かどうかを
厳しく審査して、
問題のない医薬品
だけが承認される
らしいわよ。

でも…
安い原料が
使われたり
しているんじや
ないの？

ジェネリック医薬品も、新薬と同じように、基準に適合した工場で作ることができないし、出荷後の品質検査もちゃんと行われているよ。

万が一重大な副作用があったときは、新薬と同じように「医薬品副作用被害救済制度」の対象となるんだよ。



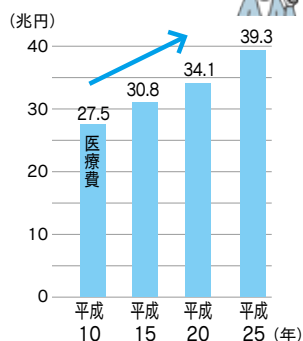
でも…
ジェネリック
医薬品って、
安全なの？



あら、
ほんと！？
今度相談して
みようかしら♡

そういえばさ…
駅前の薬局に
イケメンの
薬剤師さんが
いるのよ。

●概算医療費の推移



厚生労働省：医療費の動向より作成

今、日本の医療費が大変です

日本の医療費は年々増加しており、国の財政の重い負担となっています。そこで国は現在 47% (平成 25 年 9 月) のジェネリック医薬品の数量シェアを、平成 30 年 3 月末までに 60% 以上にする目標を掲げ、ジェネリック医薬品の普及を推進しています。

医療費の増加はみなさんの保険料引き上げにつながりかねません。みなさんもしっかりつけ医や薬剤師に相談して、ぜひジェネリック医薬品を利用してみてください。

ハイ！
わかりました。

あの、
ジェネリック医薬品
使ってみようと思
うんですけど。

後日…





名越 康文
精神科医
相愛大学、高野山大学客員教授

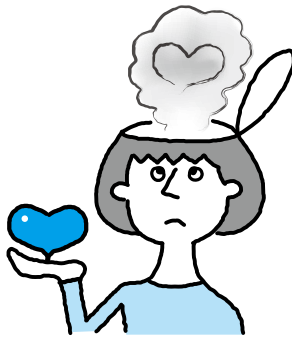
essay

日々、
健やかに、穏やかに。

人間関係がうまくいかないとき

それは自分の心の妄想です

妄想Ⅱ現実（リアル）と
捉えるクセを治そう



「人間関係がうまく
いなくて、本を何
冊も読んだけど失敗
している」という方
は、たくさんいます。

人間関係に苦しん
でいる人は、実は、自
分の心の妄想に苦し
んでいるんです。例

えば、朝起きて家族に「おはよう」と言った
のに返事をしてくれなかったら…怒ってるの
かな、疲れてるのかななど、気になるんです。
そんなことから、どんどん妄想は膨らみ、人間
関係の悩みに発展してしまっていないですか？

こういう「妄想」にブレーキをかけることが、
人間関係の悩みの解決法です。つまり、起き
た出来事を悪く解釈したり、自責的に捉えたり、
あるいは他人や周りのせいにしてたりして、
それが「現実（リアル）」である」と考えてしま
う自分の心のクセを改善することが、大事
なのです。

でも、妄想しにくい心なんて、実はありま
せん。相手が挨拶してくれないだけで、「嫌わ
れたのかな？」と考えることは、誰にでもあ
ることです。だからこそ、「妄想力をコントロ
ールできるようにする」、これが人間関係をよく
する近道です。



朝の気分を底上げしておく

妄想力をコントロールする方法は、「朝を大
切にすること」です。一説によると、夢のう
ち7割は悪夢だそうですから、朝、気分が悪
いのは、むしろ普通です。だから朝の気分を
5%だけでも「底上げ」しておきましょう。
そのためには、体を動かすことが大切。深呼
吸でも、体操でも、ヨガでも、何でもよいです。
15分早く起きて、体を動かしましょう。

人間関係のハウツー本に書いてあるような
「いい笑顔で過ごしましょう」「人の話をちゃんと
聞きましょう」ということを実行しようと
しても、体調が整っていないとできません。
でも、朝、体を動かして気分がよくなれば、自
然と笑顔が本物になるし、人の話をちゃんと聞
けるようになります。つまり、体を動かすこと
は心のメンテナンスにつながっているのです。

心に効く 体操

1 寝て足首の回転運動

…朝は速く、夜はゆっくり／左3回、右3回

① 仰向けにバンザイした姿勢で寝る。



② 両方の足首を左から右へ回す（同様に
右から左へ）。



2 寝て歩く体操…ふくらはぎの運動

① イラスト1と同様に寝る。

② かかととは床につけたまま、片方の足の指は上方に、片
方の足の指は床に着くよう近づける。呼吸に合わせ歩
くようにゆっくり交互に足首を動かす。



（足助式医療体操より）

15分早く起きるためには、30分早く寝な
ければなりません。夜更かしの人は、夜の過
し方から見直す必要があります。人間関係を
よくするということは、各論ではなく、日々
の過ごし方に関わる、全体的なことなのです。

朝15分の早起きは意外と難しく、「自分の人
生をよくしたい、人生をこのままで終わらせ
たくない」という、強烈的な欲求が必要です。
付け焼刃でない解決を望むなら、ぜひ朝15分
の早起きと、体を動かすこと、つまり心のメ
ンテナンスを始めてください。必ず効果があ
ります。

さびない体で老化を防ぐ

満腹ヘルシー
COOKING!

抗酸化物質をたくさん摂って、活性酸素を増やさず、さびにくい体づくりをしましょう。



Pick up! しらす

●セレン（セレンウム）

ミネラルの一種で、強い抗酸化作用を持っています。ただしサプリメントなどでの摂りすぎは注意が必要です。

1人分

407kcal / 塩分1.9g



菜の花としらすの 和風ゆずこしょうパスタ

材料 2人分

- ◆菜の花…………… 1/2 束
- ◆ミニトマト…………… 4個
- ◆スパゲッティ…………… 160g
- A { おろしにんにく… 小さじ 1/2
- オリーブオイル… 小さじ 1
- しょうゆ…………… 小さじ 1
- ゆずこしょう…………… 小さじ 1
- ◆しらす…………… 30g

作り方

- ①菜の花は根元を落として半分の長さに切る。ミニトマトは4等分に切る。
- ②鍋にたっぷりの湯を沸かし、塩（分量外）を加えスパゲッティを茹でる。茹で上がり1分前になったら菜の花を加え、一緒に茹でる。
- ③ボウルにAを合わせ、湯切りした②を加えよく和える。器に盛り、しらすとミニトマトを散らす。

調理の ● コツ！

パスタと菜の花を一緒に茹でる



一緒に茹でることで塩茹での手間が省け、洗いものも減ります。また、パスタと菜の花をひとつのボウルで調味するので、フライパンも不要です。



●料理制作／北嶋佳奈

(管理栄養士・フードコーディネーター)

●撮影／福岡拓

●スタイリング／寺門久美子

パプリカのカラフルマリネ

1人分

88kcal / 塩分0.9g



材料 (2人分)

- ◆赤パプリカ…………… 1個
- ◆黄パプリカ…………… 1個
- A { 穀物酢…………… 小さじ4
- しょうゆ…………… 小さじ2
- オリーブオイル 小さじ2
- 砂糖…………… 小さじ1

作り方

- ①パプリカ（赤・黄とも）は半分に切って種をとり、グリルまたは網焼きで皮が黒く焦げるまで焼く。熱いうちに皮をむいて、2cm幅に切る。
- ②Aを容器に混ぜ合わせ、①を入れてあら熱が取れたら、冷蔵庫で20分以上冷やす。

Pick up! パプリカ

●β-カロテン

色素成分の一種。強い抗酸化作用があります。油と一緒に摂ることで、効率よく吸収できます。



いちごのクラフティー

材料 (4人分)

(作りやすい分量)

- ◆いちご…………… 6粒
- A { 卵…………… 1個
- 砂糖…………… 大さじ2
- 薄力粉…………… 大さじ1
- 牛乳…………… 1/2カップ
- ◆粉砂糖…………… 適量

作り方

- ①オーブンを180度に予熱する。いちごは縦半分に切る。
- ②ボウルにAを合わせ、グラタン皿などに注ぐ。
- ③いちごを散らし、180度のオーブンで20～30分焼く。
- ④仕上げに粉砂糖をふる。

Pick up! いちご

●ビタミンC

強い抗酸化作用があります。いちごに含まれるビタミンCは、みかんやオレンジの約2倍と豊富です。



1人分

141kcal / 塩分0.2g

頭痛外来 にこう

●頭痛外来では詳しく問診を行い、 必要な場合には検査を実施して総合的に診断

緊張性頭痛、片頭痛、群発頭痛などの「頭痛もちの頭痛」は、それだけで生命にかかわることはありません。しかし、日常生活に支障をきたすような場合は治療が必要です。

多くの頭痛外来では、発生時期や痛みの持続時間、頻度、痛み方など、詳しく問診を行い、必要な場合には血液や尿の検査、CTやMRIなどの検査を追加して、総合的な診断をしてくれます。

大部分の頭痛には有効な治療法があります。専門外来の豊富な診療実績に基づく適切な治療・生活改善のアドバイスを受けるとよいでしょう。

頭痛の原因はさまざまですが、原因がはっきりせず繰り返す頭痛は心配になりますね。頭痛を起こすと薬をのんでも効かず、1～2日は身動きがとれない、なんて話をよく聞きます。つらい頭痛に悩んでいる人は、一度専門の頭痛外来を訪ねてみてはいかがでしょうか。



頭痛外来では 次のような質問をされます

1. 頭痛の発生時刻や時期
2. 痛みの持続時間
3. 頭痛の頻度
4. 痛みの部位や性質、程度（寝込んでしまうほどかどうか）
5. 頭痛以外の症状の有無 など

頭痛の原因を見極めるためにも、自分の頭痛をよく観察して医師に伝えましょう。

※いつもと違う激しい頭痛や、手足のしびれ・けいれんを伴う場合には、すぐに医療機関を受診しましょう。

Health Information

季節のトラブルに効く 食 材

■監修 菊池 真由子 管理栄養士

寝つきの悪いときに〈睡眠の質を高める〉

寝つきが悪いと睡眠の時間と質の両方が悪くなり、翌日に疲れを持ち越します。スッと眠りにつくには「睡眠の邪魔」をしないことが肝要です。カフェインの多いコーヒーなどは覚醒作用で目が冴えてしまうので就寝2時間前くらいからは飲まないようにしましょう。

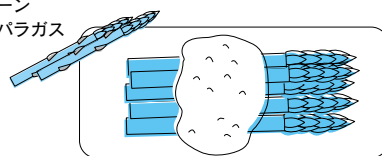
寝つきをよくするには、ハーブティーやホットミルク、ミルクココアなどがおすすめです。温かく甘い飲み物は体の緊張を解きほぐし、リラックス効果が安らかな睡眠を誘います。お酒はウトウトさせる効果はあっても熟睡を邪魔してしまうので、寝酒は厳禁です。

では寝つきのよい食べものは何なのか？という点、現在、直接睡眠を促す食品は解明されていません。しかし、何が「睡眠の邪魔」となるかは明らかです。それは、ずっしりとした満腹感。食べすぎ、特に揚げものなど脂肪分の多い食事に原因があります。脂肪分が多いと消化吸収に時間がかかり、胃腸は約7時間フル回転で働き続けます。すると自律神経が高ぶった状態となり、入眠に必要な神経の安静が得られなくなってしまうのです。

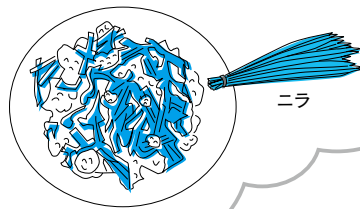
寝つきの悪い日が続くようなら、夕食のメニューを

あっさりしたものに変えてみましょう。睡眠の質を高めるには、これから旬のグリーンアスパラガスやニラがぴったりです。アスパラサダやニラ玉などにすると自然にたっぷり食べることができます。疲労回復や体にスタミナをつける成分も豊富に含まれており、睡眠の疲労回復効果を増強します。

グリーン
アスパラガス



ニラ



睡眠の
疲労回復効果を増強！

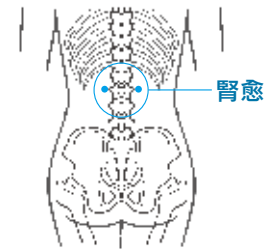


腰痛がつらいとき

腰が痛いときには、「腎^{じん}愈^ゆ」のツボを刺激しましょう。椅子の背に握りこぶしをはさんだり、温かいペットボトルをはさむのもおすすめです。また、親指でツボをしっかりと押しながら、上半身を左右にひねると、筋肉に指圧点が刺激されて効果が倍増します。座っても立っても、どちらでもできます。

腰痛に効くツボ 腎愈

肋骨の一番下の高さで、背骨の両側から指2本外側の位置



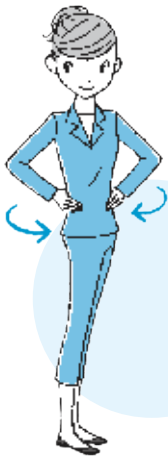
握りこぶしでツボを刺激

握りこぶしを腎愈に当たる位置に置き、背もたれに体重をかけてツボを刺激する。温かいペットボトルを当ててもよい。

ツボを押しながら上半身をひねる

お腹や背中に余分な力を入れずに、親指でツボをしっかりと押す。

指が離れないように注意しながら、上半身だけをひねる。背中の筋肉の動きを意識すると効果UP。



プラスαストレッチ

ももの裏の筋肉（ハムストリングス）が固くなると腰痛になりやすいので、ももの裏側のストレッチを行いましょう。

ひざを伸ばして立ち、息を吐きながら腰から折れるようにゆっくりと前屈。6数えて、ゆっくりと起き上がる。

腰まわりの筋肉が伸びるのを意識する



左右の足を交差すると、ももの裏側がより伸びる。

手が床につかなくてもOK

Health Information

好転反応

健康食品や化粧品などで体調が悪くなったら、いったん中止を

消費者庁は、健康食品や化粧品などを利用して湿疹などの健康被害が発生したときには、「好転反応」などと説明されて継続利用をすすめられても安易に従わないよう、注意を呼びかけています。

話題の健康情報



●使い続けて症状が悪化した事例が100件

「知人にすすめられた健康食品をのみ始めたところ湿疹が出たが、体から悪いものが出ているのだからそのまま続けるように言われた」といった相談が多く寄せられています（事故情報データベースに339件）。

「好転反応なので、乗り越えればよくなります」「毒が出ている証拠です」などと説明され、利用を継続して症状が持続・悪化した事例も100件にのぼっています。

●新しく健康食品や化粧品などを利用するときは体調変化に注意を

新しい健康商品を利用して不快な症状が出たときには、その商品による健康被害を疑い、いったん利用を中止しましょう。利用を継続すると症状が悪化するおそれがあります。その商品と関連のない身近な人や消費者センター、医師などに早めに相談しましょう。

◆消費者事故等の内訳

（消費者庁資料をもとに作成）

原因	主な症状
化粧品（医薬部外品を含む）	発疹、腫れ、炎症等
健康食品	下痢・吐き気等の消化器障害、発疹等の皮膚障害等
健康器具（マッサージ器、美顔器、ふとん等）	発疹、頭痛、めまい、不眠等
エステティックサービス（痩身エステ、化粧品等を利用した美容エステ）	発疹、あざ、倦怠感等
その他（整体、カイロプラクティック、アロマオイル等）	発疹、あざ、倦怠感、胸やけ、吐き気等

なんでも探検隊が行く

和紙すき体験

手すき和紙づくりは、稲作が終わった農閑期にとれる楮などを利用して行われてきたものです。古来より受け継がれてきた、日本の手わざを体験してみましょう。



和紙の材料となる楮

細川紙の職人さん。流しすきという手法で、「すき船」とよばれる水槽を使ってすきます。



ユネスコ無形文化遺産に 「和紙：日本の手漉き和紙技術」が登録！

登録されたのは、細川紙（埼玉県）、本美濃紙（岐阜県）、石州半紙（島根県）の3つ。いずれも伝統的な技術が引き継がれ、地域とのつながりを育んでいることが認められたことにより、登録に至りました。

これらはすべて、クワ科の楮だけを原料としてつくられています。

楮の長い繊維が絡み合った和紙は非常に丈夫で、1300年前につくられた紙が現存しているほどです。

1 和紙すき体験 START!

★この体験は、溜めすきという手法で、楮の代わりにパルプを使っています。

水槽の中のパルプをよくとかした水を、すのこ^注に汲み入れます。パルプがすのこに均一に広がるようにゆすりながら、すのこの底にパルプだけを残すようにして、水は水槽に流し捨てます。すのこにパルプの膜ができるように、何回か繰り返します。 注）写真で手にしている、木や竹で作った浅い箱状の紙をすく道具。



2

できたパルプの膜をすのこから外し、乾かします。飾りをすき込む場合は、すのこを外してから、パルプの膜に草花などをのせ、もう1枚の膜を上からのせてはさみます。



3

乾燥させたら、できあがり！

※当日の持ち帰りはできません。後日郵送してもらえます。

こんなところが 魅力

子どもから大人まで、家族みんなで楽しめます。

できた和紙のハガキやしおりは、実用的に使えます。

手づくり和紙の優しい手ざわりや風合いに、心が癒されます。

日本各地で伝統の 和紙づくりが 楽しめます

日本各地に、その土地に伝わる和紙づくりを体験できる工房などがあるので、チェックしてみましょう。

取材協力 ● 埼玉伝統工芸会館 ☎ 0493-72-1220 (代) <http://saitamacraft.com/>