

健保だより

2015
Autumn
vol.101

P2 平成 26 年度決算報告

P4 平成 28 年度に保険料率の引き上げを予定しています

P5 メタボとも関係の深いCKD「慢性腎臓病」を放置しないで！

P6 医療や健保組合をめぐる今後の動き

P7 歯周病になりやすい人は？

P8 吉野山の世界遺産と紅葉ウォーク

P10 「重複受診」「いきなり大病院」はやめましょう

P11 混乱した状況を突破できないとき 瞬間を生きることに集中しよう

P12 健康的な血管をつくろう！

P14 Health Information

P16 観光地引網体験



健康保険の 経常収支は 7年連続の赤字に

当健保組合の平成26年度の健康保険と介護保険の決算が去る7月24日に開催された組合会において、可決・承認されました。その概要についてお知らせします。

健康保険

**保険料収入が増え、保険給付費が減ったものの、
経常収支において赤字に**

平成26年度の経常収支は、4億45百万円の赤字となり、20年度から7年連続の赤字となりました。

主な収入である保険料は、標準報酬総額が前年度より増加したため、28億37百万円と、同比11百万円(0.39%)の増加となりました。

一方、支出面では、みなさまの医療費などに充てられる保険給付費は20億47百万円で前年度と比較して96百万円(4.49%)減少しました。これは、入院時食事生活療養費・本人薬剤費は増加したものの、療養給付費・家族療養費・傷病手当金・高額療養費・高齢者療養給付費等が減少したことによりです。

**高齢者医療への納付金と保険給付費で
保険料収入を2億円近く上回る**

高齢者医療制度への納付金等は9億85百万円となり、保険給付費との合計だけでも、保険料収入を2億円近く上回りました。

また、みなさまの健康づくりなどに充てられる保健事業費は、1億78百万円で、前年度より微増となりました。これには、保健指導宣伝事業を22年度以降、ほぼ同水準で実施してきましたが、26年度はデータヘルス計画を作成したことが反映されています。

このため、別途積立金4億50百万円を繰り入れ、収支のバランスをとりました。予算では別途積立金から7億円の繰り入れを計上していましたが、保険料収入が見込み額を上回ったこと、保険給付費・保健事業費が見込額を下回ったことから、この金額に留まりました。

その結果、収入総額34億13百万円、支出総額33億68百万円となり、収支において45百万円の黒字決算となりました。

(表1) 平成26年度決算概要表(健康保険勘定) (千円)

収 入		支 出	
科 目	決算額	科 目	決算額
健康保険収入	2,838,128	保険給付費	2,047,013
繰入金 (内別途積立金繰入)	459,525 (450,000)	納付金	985,267
調整保険料収入	63,652	保健事業費	178,467
財政調整事業交付金	38,452	事務費	89,863
雑収入・その他	12,969	財政調整事業拠出金	61,934
収入合計	3,412,726	その他	4,975
経常収入	2,860,622	支出合計	3,367,519
収入支出差引額	45,207	経常支出	3,305,189
		収入支出差引額	▲444,567

(表2) 平成26年度決算概要表(介護保険勘定) (千円)

収 入		支 出	
科 目	決算額	科 目	決算額
介護保険収入	280,449	介護納付金	313,242
繰入金	34,000	介護保険料還付金	120
雑収入	14		
収入合計	314,463	支出合計	313,362
		収入支出差引額	1,101

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](#) (クミアイエイチピー)

**今後も厳しい財政状況が続くと予想され
抜本的な財政健全化策が急務に**

27年度予算も経常収支において6億46百万円の赤字が見込まれており、今後も厳しい状況が続くと予想されます。

こうした状況下、財政健全化のため、喫緊に保健事業の見直しを行い(3ページ参照)、さらに28年度には保険料率の引き上げ(4ページ参照)を予定しております。今後とも、健保運営に対しまして、ご理解・ご協力をお願いいたします。

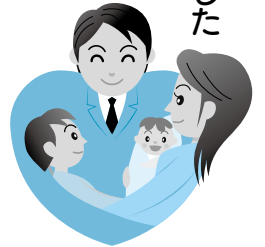
介護保険

介護保険収入は、予算額を8百万円上回る2億80百万円となりました。介護納付金の3億13百万円に対して、不足分は介護準備金から34百万円を繰り入れました。その結果、収入総額3億14百万円、支出総額3億13百万円となり、百万円の黒字となりました。

平成26年度に実施した

主な保健事業

- 特定健康診査事業
- 特定保健指導事業
- 保健指導宣伝事業



『健保だより』の発行／育児指導月刊誌『赤ちゃんともママ』等の配付／『すこやか』『ばらんす』の配付／健保連共同宣伝／データヘルス計画策定

疾病予防事業

人間ドック／婦人健診／脳ドック／PET検査／肺がん検診／歯科健診／メンタルヘルスカウンセリング「ココロの相談ダイヤル」／胃・大腸健診／インフルエンザ予防接種補助 など

体育奨励事業

各種スポーツ・競技会補助／海の家・プール利用補助

契約保養所

山中湖保養所運営／JTB等保養所利用補助

健康増進施設

契約スポーツ施設の利用料補助



詳しくは、健保組合ホームページをご覧ください。

保健事業見直し(廃止)のお知らせ

健保財政の健全化を図るため、平成28年度に保険料率の引き上げを行うに当たり、保健事業のうち、福利厚生の要素の強い事業を見直し、廃止することになりました。また、神奈川県・東京圏以外の被保険者に対する公平感からも見直しが必要と考えられる事業も対象となりました。

今後は、疾病予防・早期発見・重症化予防など、医療費増加に対する歯止めとなる事業へ力を入れることになりました。ご理解・ご協力のほど、お願いいたします。

1 山中湖保養所

娯楽の多様化、リゾート施設の多様化・増加などに伴い利用者が減少しており、平成28年5月をもって廃止

2 海の家、大磯ロングビーチ、としまえんプール利用補助

利用者の減少もあり、平成27年度をもって廃止

3 JTB・トップツアー保養所システム・直接契約保養所の利用補助

事業所独自で福利厚生を実施していることもあり、事業として重複するため平成27年度をもって廃止

議員交代のお知らせ

次の通り組合会議員（理事）が就・退任されました（敬称略）。

	役 職	氏 名	所属事業所	就・退任日
退任	互選理事・互選議員	小柳 昌春	日揮株式会社	退任日 平成27年6月30日
	互 選 議 員	藏本 民	日揮株式会社	退任日 平成27年6月30日
就任	互 選 議 員	岡崎 純也	日揮株式会社	就任日 平成27年7月 1日
	互 選 議 員	坂口 賢	日揮株式会社	就任日 平成27年7月 1日
	互 選 理 事	小嶋 威	日揮株式会社	就任日 平成27年7月 1日



	役 職	氏 名	所属事業所	就・退任日
退任	選定議員	稲田 二郎	日揮株式会社	退任日 平成27年7月15日
就任	選定議員	山下 豊	日揮株式会社	就任日 平成27年7月16日
退任	選定議員	坂 和弘	日本ファインセラミックス株式会社	退任日 平成27年8月15日
就任	選定議員	宮田 直哉	日本ファインセラミックス株式会社	就任日 平成27年8月16日

平成28年度に 保険料率の引き上げを予定しています

健保組合を取り巻く状況はますます厳しく
平均保険料率は千分の90を超える

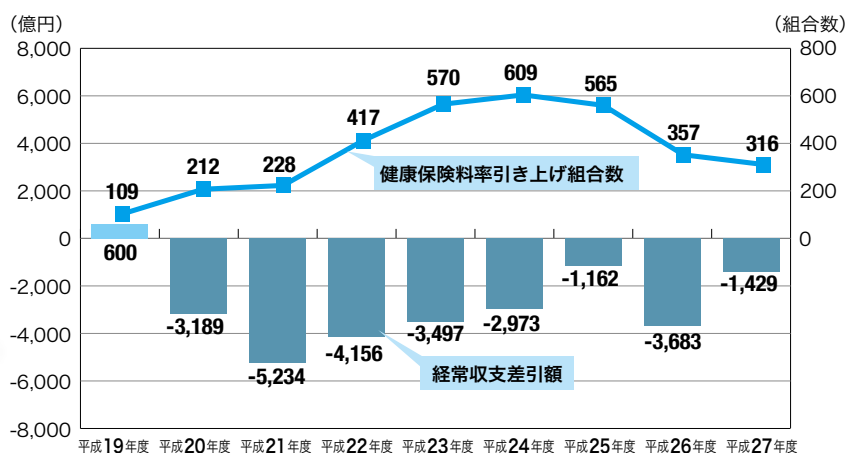
全国の健保組合の27年度予算の早期集計によれば、高齢者医療制度が創設されて以来、8年連続の経常赤字となりました。赤字組合は全組合の7割弱(945組合)となり、保険料率を上げた組合は、2割弱(316組合)となっています(グラフ1参照)。

平均保険料率は千分の90.21で、はじめて千分の90を超えました。協会けんぽの平均保険料率千分の100を上回る組合は285組合に上っています(グラフ2参照)。

(グラフ1)

経常収支状況と
保険料率引き上げ組合数の推移

赤字組合は、
全体の約7割…
赤字の解消に保険料率を
引き上げざるを得ない組合が
後を絶たない

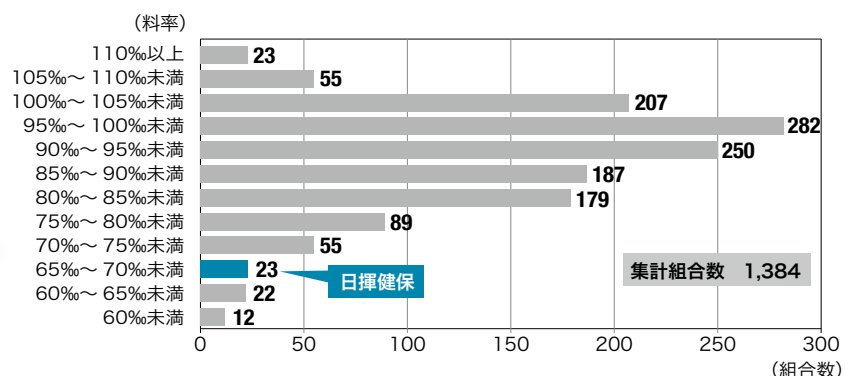


※健康保険組合連合会 平成27年度予算早期集計より

(グラフ2)

健康保険料率別組合数

平均保険料率は千分の90.21
当健保組合も
千分の65.00を維持することは
困難に



※健康保険組合連合会 平成27年度予算早期集計より

医療費・高齢者医療への納付金は
今後も増大が避けられず…

医療制度改革関連法案が可決されたものの、医療費適正化などの課題は残されたまま、後期高齢者支援金の全面総報酬割への段階的な導入により、健保財政圧迫の最大の要因である高齢者医療への納付金は、今後ますます増大することが確実です。

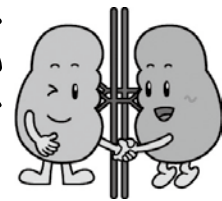
当健保組合においても、7年連続の経常収支における赤字決算となり(2ページ参照)、これまでは、別途積立金を取り崩して赤字を補てんしてきました。保健事業の見直し等の運営努力も行うこととしていますが、現行の保険料率である千分の65を維持することは困難になっています。こうした厳しい状況により、平成28年度には保険料率の引き上げ(千分の15~20程度)を予定しています。ご理解・ご協力のほどお願いいたします。

当健保組合では、腎・尿路系の病気で治療中の人が多くなっています

メタボとも関係の深い

CKD「慢性腎臓病」

を放置しないで！



CKD「慢性腎臓病」について知っておこう

腎・尿路系の病気なんて自分には関係ないと思っていませんか？ 実は、成人の8人に1人がCKD「慢性腎臓病」と推計されています。当健保組合においても、CKDをはじめとした腎・尿路系の病気で治療をしている人が多いことがわかっています。

CKDとは、腎臓の働きが健康な人の60%以下であるか、もしくは、たんぱく尿が出るといった状態が3カ月以上続いた状態をいいます。

CKDの発症原因はさまざまですが、高血圧、高血糖（糖尿病腎症）などの生活習慣病やメタボリックシンドロームが原因で発症する人が増えています。つまり、だれもが発症する可能性のある病気といえます。CKDが怖いのは、放置して重症化してしまうと、腎不全へと進行し、人工透析が必要になるためです。また、軽度であっても、メタボ関連疾患である脳卒中や心臓病、糖尿病などを悪化させる要因ともなるため、注意が促されています。

早期発見には定期的な健診が欠かせない

CKDは、初期には症状がほとんどなく、夜間尿、むくみ、貧血、倦怠感、息切れなどの症状があらわれたときには、病気がかなり進行している場合が少なくありません。

こんな人は、CKDのリスクが高い…

- ☐ 高血圧、糖尿病、肥満、脂質異常症などの生活習慣病がある
- ☐ メタボリックシンドロームがある
- ☐ 健診でたんぱく尿が見つかったことがある
- ☐ 過去に心臓病や腎臓病にかかったことがある
- ☐ 家族に腎臓病の人がいる
- ☐ タバコを吸う
- ☐ 高齢である

とくに注意を！

そのため、定期的な健診を受けることが早期発見には欠かせません。健診でメタボといわれたら、同時にCKDのリスクが高まっているともいえるため、メタボ改善に取り組むことが肝心です。また、尿たんぱくが陽性といわれたら、必ず、再検査や詳しい検査を受けましょう。また、クレアチニンや尿素窒素（採血）が健診の検査項目に含まれている人は、この数値も要チェックです。数値が基準値を超えている場合は、腎・尿路系の病気が疑われます。放置せず、精密検査を受けましょう（検査項目や基準値は、健診施設などによって異なります）。

腎・尿路系の病気とわかったら

腎・尿路系の病気にはさまざまな種類があり、急性の場合は早めの治療で慢性化を防げたり、早期の場合は適切な治療で重症に至るのを防ぐことにつながります。CKDの場合も発症原因や進行度など状態に合わせて、適切な治療を行うことが大切です。CKDとわかったら腎臓専門医に受診し、生活習慣の改善も含め、どのような対策を立てたらよいか相談するとよいでしょう。

健診結果やレセプトの分析などにより、各健保組合にふさわしい保健事業を実施することが国から求められている「データヘルス計画」。一連のデータ分析の結果、当健保組合では、腎・尿路系の病気により治療をしている人が多いことがわかりました。同時に、近年、CKD「慢性腎臓病」が新たな国民病として注目されています。

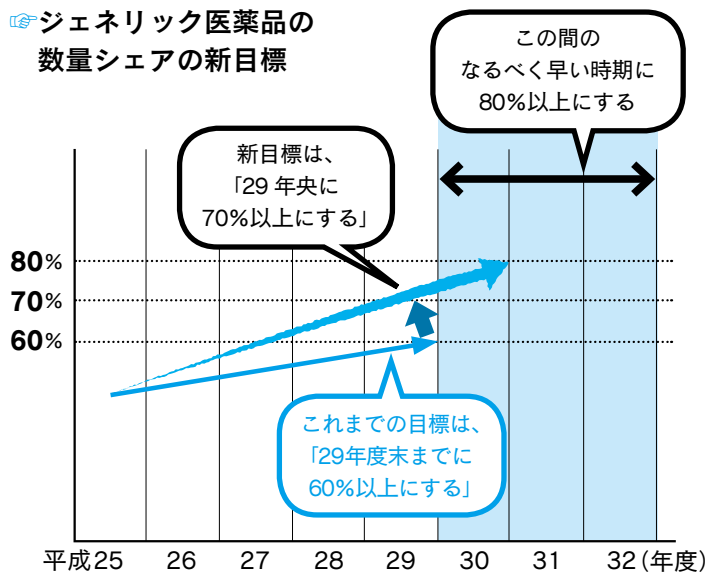
腎臓を守る生活習慣のポイント

一般的な注意点を紹介します



- バランスのとれた食事、適度な睡眠など、規則正しい生活を心がける
 - 冷えや寒さは腎臓の血流を悪くするので、できるだけ避ける
 - かぜなどの感染症に注意する（腎炎はかぜで悪化したり、慢性化しやすい）
 - 高血圧、高血糖にならないよう、減塩を心がけ、食べ過ぎに注意する
 - アルコールの摂取は控えめにする
 - 適度な運動を習慣にし、ストレスをためないよう心がける
- ※治療中の場合は、主治医の指示に従いましょう。

ジェネリック医薬品の数量シェアの新目標



「平成29年度末までに、ジェネリック医薬品の数量シェアを60%以上にする」という、これまでのジェネリック医薬品の普及目標を前倒しし、「平成29年央に70%以上とする」とともに、平成30年度から平成32年度末までの間のなるべく早い時期に80%以上とする」という新しい目標が掲げられま

① ジェネリック医薬品の普及を加速化

骨太の方針 2015に見る

医療や健保組合をめぐる今後の動き

今後の国の財政運営を方向づける「経済財政運営と改革の基本方針2015」（骨太の方針）が6月末に閣議決定されました。社会保障は、歳出改革の主要な分野とされ、予定された取り組みを前倒しして実施する方針が掲げられています。医療に関しては、どのような方針が示されたのでしょうか。

した。平成29年央の進捗状況により80%以上の目標の達成時期を具体的に決定するとされています。今後はジェネリック医薬品の安定供給、情報提供の充実などが検討され、さらに利用しやすい環境を整えていくことになります。

② 「かかりつけ薬局」の推進や薬剤師の活用

患者の服用する薬を一元管理するかかりつけ薬局を推進し、薬剤師による効果的な投薬管理が行われるよう、薬局の改革を検討する方針が出されました。投薬の重複を防ぎ、残薬を解消するなど、患者に役立つ薬局がめざされます。

「健康づくり支援薬局」とは…

厚生労働省では、薬剤師を活用してセルフメディケーションを推進し、健康情報を広く提供する場として、「健康づくり支援薬局」（仮称）の設置を検討しています。これは、「かかりつけ薬局」の機能に加えて、市販薬に関するアドバイスや、健康相談を受け付けるなど、幅広い機能を備えた薬局となります。

③ 医療費適正化へのインセンティブの強化

特定健診・保健指導の実施、ジェネリック医薬品の使用、データヘルス計画の実施など、医療費適正化に取り組む健保組合の努力に応じて納付金の負担額が増減するしくみを強化するなど、医療費適正化に向けた一層のインセンティブ強化を図ることが盛り込まれています。

健保組合が実施する健診などの保健事業に、みなさんが積極的に参加することが、健保組合の負担軽減につながります。医療費適正化へのご協力をお願いいたします。

④ 介護納付金も総報酬制に!?

現役世代の報酬水準に応じて保険料負担を公平化するため、健保組合が国に納める介護納付金を、加入者数に基づく計算方法から、報酬額に基づくもの（総報酬制）に変えることなどが検討課題としてあげられています。この方針に対し、全国の健保組合で構成する健康保険組合連合会など、被用者保険関係団体は、「後期高齢者支援金に続いてさらなる財源捻出策として、介護納付金や前期高齢者納付金に総報酬制を導入することは到底容認できるものではない」とし、今後も増大していく現役世代の負担を抑制するための施策を求めています。



喫煙者は歯周病になりやすい

歯周病になるかどうかは、プラークの付着量や歯並び、口の中に存在する歯周病菌の種類、糖尿病等の病気の有無、遺伝的影響、そして生活習慣など、さまざまな要素が重なりあっています。要素が重なるほど歯周病になりやすくなるわけですが、不十分な歯みがき、口呼吸、頻繁な糖分の摂取、喫煙などの生活習慣は、歯周病を進行させる要素として注意が必要です。

特に、たばこに含まれる化学物質は、プラークが付着しやすくなる、歯肉の歯周病菌に対する抵抗力を弱める、歯ぐきの腫れを隠し症状に気づきにくくなる、炎症が治りにくくなるなど、多くの悪影響があります。



歯周病になりやすい生活習慣

- ☐ 喫煙
- ☐ 不十分な歯みがき
(歯と歯ぐきの間のプラークが歯周ポケットを作る)
- ☐ 口呼吸
(口の中が乾燥すると、炎症が進行しやすい)
- ☐ 頻繁な糖分の摂取
(糖分をエサにプラークが大きくなり、歯ぐきの炎症を起こしやすくなる)



妊娠中は歯周病になりやすい？

妊娠によって女性ホルモンが急激に増加することで、歯周病菌が増加しやすくなります。また、唾液の粘性が高まるため、口の中に歯周病菌がとどまりやすくなり、歯ぐきの炎症も起こりやすくなります。

妊娠中は、歯周病になりやすい期間であることを意識しておくことが大切です。食事回数が増えがちですが、こまめに歯をみがき(小さいヘッドの歯ブラシがおすすめです)、糖分をだらだらと摂らないようにしましょう。つわりのときは、ぶくぶくうがいだけでも OK です。

歯周病を防いで健康寿命を延ばす

歯を失う原因の約4割が歯周病です(むし歯は約3割)。歯周病対策は、そのままむし歯対策になり、糖尿病をはじめとした生活習慣病対策にもつながります。歯を残すことが健康寿命を延ばすことにもなりますので、歯周病対策を早めに習慣化しておきましょう。

歯周病を防ぐ生活習慣

- ポイント①** 喫煙者は、まず禁煙です。
- ポイント②** 1日1回は3分以上かけて歯みがきしましょう。
歯と歯ぐきの間は、フロスや歯間ブラシを使用してください。
- ポイント③** 鼻呼吸を心がけましょう。
深呼吸をすると、鼻呼吸がしやすくなります。
- ポイント④** よくかんで食べましょう(30回ぐらい)。
唾液の分泌を促進します。箸を置く回数を増やすと、自然にかむ回数が増えます。
- ポイント⑤** 栄養バランスのとれた食事をしましょう。
糖分の過剰摂取に注意するとともに、繊維の多い野菜、ビタミンA・C・Dの豊富な食べ物(野菜、果物など)をとり、栄養バランスを見直して抵抗力をつけます。



歯周病になりやすい人は？

監修 (株)日立製作所横浜健康管理センター 澁谷智明

歯周病は、「プラーク※(歯垢)」「や「歯石」によって歯ぐきが炎症を起こして歯周ポケットが形成され、やがて歯を支える骨(歯槽骨)を溶かしてしまう病気です。40歳以上の約8割が歯周病といわれていますが、そのリスクが高い人はどんな人でしょうか。

※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。



 吉野町

nara.jp/kanko-event/

3

味

西澤屋

吉野鍋
3,200円
(1人分)



おすすめの吉野鍋は、牛肉・鶏肉、野菜・山菜、豆腐や葛きりなど、地元の食材をふんだんに使った具たくさん鍋。(要予約)
※写真は2人分

🕒 9:00 ~ 17:00 📞 0746-32-8600

🏠 不定休

八十吉

吉野天
1,000円



吉野葛の製造・販売を行う老舗。併設の吉野天庵ではできたてのつるりとした葛きりが味わえる。

🕒 9:00 ~ 17:00 📞 0746-32-8739

🏠 水曜日

ひと足のぼす

談山神社

紅葉の名所、談山神社の名の由来は、中臣鎌足(後の藤原鎌足)と中大兄皇子(後の天智天皇)が多武峰の山中に登って、「大化改新」の談合を行ったことによる。木造の十三重塔は、世界唯一といわれ、重要文化財に指定されている。



🕒 8:30 ~ 17:00 (受付は16:30まで)

👤 大人500円 小人250円

小学生未満無料

📞 0744-49-0001

箸作り体験

吉野のスギやヒノキの端材を使った箸作りを体験できる。おみやげや記念になる箸を作ってみよう。

体験

① 白木を削り
手になじむ
ようにする



②



好きな言葉
を書き入れる

③ マイ箸の完成!
箸置きと共に袋
に入れてくれる



要予約 辰田製作所

📞 0746-36-6205



如意輪寺

楠木正成の子、正行が足利尊氏との大阪四・条畛の戦い出陣の前、堂の扉に辞世の歌を残したといわれる。後醍醐天皇の勅願寺。

🕒 9:00 ~ 16:00 (受付は15:30まで)

👤 大人400円 中学生200円 小学生100円

📞 0746-32-3008



吉野水分神社 世界遺産

水を司る天・之水分大神を主神とし、子宝の神として信仰されている。

🕒 8:00 ~ 16:00 (4月のみ17:00)

👤 無料

📞 0746-32-3012



吉水神社 世界遺産

義経らが身を隠したり、後醍醐天皇の行宮となったり、また豊臣秀吉が花見の本陣とした場所でもある。重要文化財に指定されている。

🕒 9:00 ~ 17:00

📞 0746-32-3024

義経 潜居の間



後醍醐天皇 玉座



役行者像

修験道の開祖とされる役行者が吉水神社を創建したといわれる。



金峯山寺 世界遺産

金峯山寺蔵王堂は、仁王門とともに国宝に指定され、東大寺大仏殿に次ぐ木造の大建築。本尊の秘仏蔵王権現像は重要文化財に指定されている。

🕒 8:30 ~ 16:30 (受付は16:00まで)

👤 500円 ※秘仏の特別ご開帳期間は1,000円

📞 0746-32-8371

※営業時間や料金などは変更される場合があります。

あわてんぼ受診に
気をつけて

「重複受診」「いきなり大病院」はやめましょう



病院（外来）の紹介なし患者割合

	紹介あり患者の割合	紹介なし患者の割合
900床以上（再掲）	33.4%	66.6%
800床以上（再掲）	32.5%	67.5%
700床以上	35.3%	64.7%
500～699床	27.8%	72.2%
400～499床	17.3%	82.7%
300～399床	22.2%	77.8%
200～299床	17.9%	82.1%
100～199床	13.8%	86.2%
50～99床	10.9%	89.1%
20～49床	11.0%	89.0%
総数	19.6%	80.4%

紹介あり患者の割合：外来患者総数のうち、（病院や一般診療所等からの紹介ありと答えた患者の割合）

平成26年 第82回社会保障審議会医療保険部会 資料より

★特定機能病院などの大病院は、平成28年度から、紹介状のない患者に特別料金を加算することが義務となります。

まずは「かかりつけ医」へ相談を

軽症でもいきなり大病院を受診する「大病院志向」は、本来大病院が診るべき重症患者の診療を妨げることにつながりかねません。そこで国は、まず「かかりつけ医」を受診し、必要に応じて大病院を紹介してもらうしくみづくりを進めています。これは、医療機関の機能分担を明確にし、医療を効率的に活用するためです。

治療途中で勝手に別の医療機関を受診する重複受診にはデメリットが少なくありません

●似たような検査や投薬を繰り返すことで体に負担がかかる。また副作用の恐れもある。

●途中まで進んでいた治療を最初からやり直すことになり、治るまでに時間が長くなってしまう。

●何度も初診料や検査料を払うことになり医療費がかかる。

●かかりつけ医をもつことで、体の負担や家計の負担が少なくてすみ、時間のムダや医療費のムダも減らせます。





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。

混乱した状況を突破できないとき

瞬間を生きることに

集中しよう

できる人は
「瞬間の勝負」をしている

日々、忙しく生活していると、「仕事や家事が集中してしまつて処理しきれない」「やつてもやつても終わらない」と、自分を取り巻く状況が混乱して、八方ふさがりに感じることはありませんか。

その状況を打開するためには、「この瞬間に仕事をする」、つまり「この瞬間を生きる」ことを意識し、集中して取り組みましょう。漫然と物事にあたるのではなく、例えば、仕事をするのに適切な場所を確保しているか、携帯電話やEメールは必要とき以外は見ないようにしているかなど、まず周囲の環境を整えてください。そのうえで、「1時間どこまでやるか」というタイムスケジュールを決めましょう。

そして実行できたか、1時間ごとに判定をしてみてください。「今、この瞬間に仕事をしていたか」「今、集中していたか」と判定しながら生きていくと、ふだんの1.5倍くらいは仕事がかどるはずですよ。



疲れない体をつくっておこう

先進国の中で、日本は残業が多い割に仕事の能率が悪いといわれます。実際にハーバード大学の教授にそう指摘されたこともあります。日本の働く世代は、ムダな時間をたくさん過ごして、心身ともに疲れているのかもしれない。

集中！
1カ月のスパンでみて、「この頃よくないな」などと言います。多くの人は、「瞬間の勝負」をせずに、何となく1日を過ごしていると思います。



集中して効率よく仕事を片付けるには、日頃から運動などを習慣づけて、体調を整え、体力をつけておくことも大切なことです。

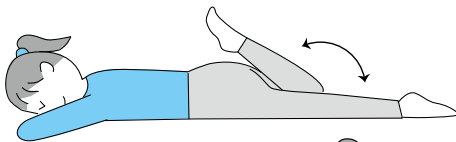
体力が十分に温存されているのに、何か

心に効く 体操

1

お尻叩き…臀部から腸を刺激

- ①うつぶせになり、両手はあごの下で組む。
- ②交互にかかとでお尻を叩く。



2

手足の連結歩行運動…座ってできる全身運動

座って足を伸ばし両手でつま先をつかんで腰を動かしながら前進、または後退する。

- 足がつかめない場合には両足にそれぞれタオルをかけ、タオルを握って前進する。
- 両足が開いていると肛門は閉まらない。肛門を閉めて実施すること。



(足助式医療体操より)

「疲れ切ったら休みなさい」という凡百なアドバイスは、ここではしません。自分で休む時間もわからないなら、どうするべきかを考え直してみよう。毎日を明るくスッキリした気持ちで健やかに過ごすには、心だけでなく体とも向き合うことが、必要不可欠なのです。

ら手を付けていいのかわからない人こそ、やるべきことに優先順位をつけて、取り組んでいきましょう。優先順位がわからないほどパニックになっている人は、うつなどの治療が必要な状態とも考えられます。誰かに相談したほうがよいでしょう。

健康的な血管をつくろう！

満腹ヘルシー
COOKING!

血管を強くして、高血圧や動脈硬化を予防しましょう。



1人分
313kcal / 塩分1.7g

揚げないミルフィーユカツ

材料 (2人分)

- ◆パン粉……………適量
- ◆サラダ油……………大さじ1
- ◆豚肉(ロース・薄切り) ……6枚
- ◆塩……………小さじ1/4
- ◆こしょう……………少々
- ◆スライスチーズ……………1枚
- ◆しそ……………4枚
- ◆薄力粉……………適量
- ◆溶き卵……………適量
- ◆キャベツ(葉)……………1~2枚
- ◆トマト……………1/2個
- ◆ソース……………適量

作り方

- ①パン粉はフライパンでから煎りし(弱めの中火)、こんがり色づいたらサラダ油を回しかけながら絡める。
- ②スライスチーズは半分に切る。豚肉に塩・こしょうをふり、肉・チーズ(1/2枚)・肉・しそ(2枚)・肉の順に重ね、縁をフォークなどで押さえる。
- ③薄力粉を全体にまぶし、溶き卵にくぐらせ、①のパン粉をまんべんなくつける。
- ④オーブントースターにアルミホイルを敷いて、両面5~8分ずつ焼く。
- ⑤キャベツは千切り、トマトはくし切りにして皿に盛り、④をのせてソースを添える。



Pick up! 豚肉

●たんぱく質

豚肉は良質なたんぱく質を含みます。たんぱく質は血管の材料となるため、必要不可欠です。

調理の ● コツ！

パン粉のから煎りでカロリーダウン

パン粉をから煎りしてから使えば、サクッとした食感に仕上がります。見た目は揚げたような色になりますが、油で揚げないのでカロリーを抑えることができます。





●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

エリンギの粒マスタードマリネ

1人分

63kcal / 塩分0.9g



材料 (2人分)

- ◆エリンギ…………… 1パック
- ◆白ワイン (または酒) …… 小さじ1
- A

- レモン汁…………… 大さじ1
 - オリーブオイル…………… 大さじ1/2
 - 砂糖…………… 大さじ1/2
 - 粒マスタード…………… 大さじ1/2
 - 塩…………… 小さじ1/4
 - こしょう…………… 少々

作り方

- ①エリンギは食べやすい大きさに切って耐熱容器に入れる。白ワイン (または酒) をふってラップをし、600W のレンジで2分加熱する。
- ②合わせておいたAと①を和え、冷やす。

Pick up! オリーブオイル

●オレイン酸
LDL コレステロールを減らして
HDL コレステロールを増やす
といわれています。血液がキレイになり、若々しい血管を保つ効果が期待できます。



なしのヨーグルト和え

材料 (2人分)

- ◆なし…………… 1/2 個
- ◆ヨーグルト…………… 150g
- ◆はちみつ…………… 大さじ1
- ◆ミント…………… 適量

作り方

- ①なしは皮をむいて一口大に切り、ヨーグルトと和える。
- ②皿に盛り、はちみつをかけてミントを散らす。

Pick up! なし

●カリウム
余分なナトリウム (塩分) を排出してくれるため、高血圧予防に効果的です。



1人分

105kcal / 塩分0.1g



腰痛外来 にこう

高齢化に伴って、腰や下肢痛を訴えて整形外科を受診する患者さんが年々増加しています。腰痛は、そもそも二足歩行をする人間の宿命ともいわれ、多くの人が経験しています。腰痛外来では痛みの原因がどこにあるのかを的確に診断してくれます。

●腰痛の約85%は原因が特定しづらい

最近、慢性的な腰痛で病院にかかる患者さんが増えてきました。腰痛の原因は多種多様で、腰椎そのものの問題のほか、内科的な問題、メンタル面が関係していることもあります。

腰痛の約85%は原因が特定しづらい非特異的な腰痛といわれています。「ぎっくり腰」のように安静にしていれば2週間ほどで症状が消える腰痛もありますが、なかには骨粗しょう症によっておこる「圧迫骨折」が原因の腰痛などもあるので、治療を必要とする腰痛かどうかを見極めることはとても大切です。

●長期にわたる腰痛の悩みは、「腰痛外来」で的確に診断して治療につなげよう

整形外科に属する腰痛専門の外来が「腰痛外来」です。外来ですから原則的に手術は行いませんが、痛みの原因がどこにあるかを的確に診断し治療につなげます。

腰痛にはさまざまな原因が考えられるので、何より必要なのは正しい診断です。診断結果によって投薬やリハビリ、ブ

ロック療法など最新の医療を施してくれます。基本的には手術を行わない治療が中心となりますが、必要な場合には手術が可能な総合病院を紹介してくれます。

インターネットで検索すると全国の腰痛外来が掲載されているサイトがあり、治療実績なども載っていますので、自宅から無理なく通える病院を選びましょう。



腰、下肢痛を
生じる整形外科
領域の疾患

腰椎椎間板ヘルニア、腰部脊柱管狭窄症、骨粗しょう症と圧迫骨折、ぎっくり腰、脊椎の周囲からくる腰痛（筋肉、内臓など）、その他

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

胃の調子が悪いとき

食欲の秋とはいいますが、時には疲れた胃を休ませることも大切です。胃に負担がかかる油っこいものや辛いもの、冷たすぎるものは避け、胃にやさしく消化がよいものを食べましょう。軟らかく煮込んだお粥やうどんなどがおすすめです。



消化をよくする調理・食べ方の工夫

根菜類などの食物繊維が多い食品は、消化がよくないので、斜め薄切りにして繊維を断ち切るようにすると消化がよくなります。胸焼けや胃もたれするときなどは、大根おろしと一緒に食べることをおすすめします。大根は消化酵素が豊富で胃腸の働きを整えます。

胃腸の働きを整える食材は他にもあります。キャベツはビタミンUが豊富で、胃の粘膜を保護し、過剰な胃酸の分泌を抑えます。ポトフなどのスープ煮の具材にするとたっぷり食べやすく、他の具材の消化も助けます。おくらや山芋などのネバネバ成分「ムチン」も、胃の粘膜をうるおして保護します。

でも、消化をよくするうえでもっとも大切なことは、「しっかりとよくかんで食べる」ことなのです。よくかめば唾液から消化酵素が出るだけでなく、脳を刺激し、体内の消化に関わる各種酵素の分泌がよくなり、胃の負担を減らして消化を助けてくれます。

■監修 佐藤 正子 健康運動指導士・鍼灸師

目の疲れが

つらいとき

パソコンやスマートフォンなどで目を酷使して目が疲れたときには、「攢竹」のツボを刺激しましょう。目が疲れると、この部分がグリグリと固くなります。また、目を冷やしたり温めたりするのも、目の疲れを癒すよい方法です。

目の周りの筋肉の緊張をほぐすには、眼球を上下左右に動かしたり、目を閉じたり開いたりする目のストレッチがおすすめです。

ツボを親指で押し上げる

親指を攢竹のツボに置き、グーッと圧を加えていく。

上方向に圧をかけやすいように親指でゆっくり押す。

冷やしたり温めたりする

目が充血しているときには冷やし、目の奥のほうからコリを感じるときには温めるのが基本ですが、気持ちのよいほうでOK。おしぼりや濡れタオルを使ったり、ペットボトルを当てるのも手軽。

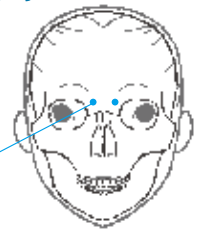


目の疲れに効くツボ

攢竹

眉毛の内側の端

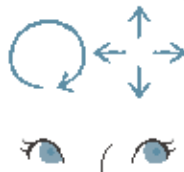
攢竹



プラスαストレッチ

目の周りの筋肉をほぐす目のストレッチを行いましょ。

①眼球を上・下・左・右に動かしたあと、眼球をグルリと一周する。



②まぶたをグッと力を入れて閉じたあと、開く。



Health Information

10月から通知カードの交付開始

家族全員のマイナンバー しっかりと管理を

保険証も引き続き使用します

今年10月から、住民票のある人全員に、一人ひとり異なる12ケタの番号「マイナンバー」がつけられ、お住まいの市区町村から簡易書留で届きます。赤ちゃんからお年寄りまで、1人1枚発行されますので、管理には十分気をつけてください。

◆写真なしの「通知カード」が届く

10月から届くのは、写真のない「通知カード」です。顔写真付きの「個人番号カード」を希望する人は、平成28年1月以降に、お住まいの市区町村に申請して「通知カード」と引き換えに交付を受けます。顔写真付きの「個人番号カード」は、本人確認の身分証明書として使えるほか、e-Tax等の電子申請にも使えます。

マイナンバーは、原則として生涯変わらず、社会保障・税・災害対策の手続きなどに使うものです。紛失したり、気軽に他人に教えないよう、家族全員のマイナンバーはしっかりと管理しましょう。

◆当分の間、保険証も必要です

個人番号カードがあれば、保険証がいらなくなると誤解している方も多いのですが、それは少し先の話。当分の間は、保険証も必要です。

国では、2017年7月以降のできるだけ早い時期に、個人番号カードに保険証の機能（受診時の資格確認）を持たせたい、と表明しています。その時期は今のところ不明ですので、家族全員の保険証や高齢受給者証、限度額適用認定証なども、きちんと管理しておいてください。



話題の健康情報

観光地引網

体験

子どもでも
安心!

自分で獲ると
もっとおいしい!

海の沖合に仕掛けた網を両端から大勢で引っ張って魚を獲る、
昔ながらの伝統漁法「地引網」。

本来であれば漁師さんしかできない地引網ですが、観光体験として参加できるスポットも増えています。

力いっぱい網を引いて、ドキドキしながら網をのぞき込む
——単純だからこそ、楽しい体験です。

How to 「観光地引網」

←当日の流れ

2

沖合に仕掛けた
網を漁師さんが
海岸まで
持ってきてくれる

1

早朝に
集合

3

参加者の出番!
力を合わせて網を
引こう!

4

引き揚げ
完了

5

ドキドキする瞬間!
網の中をチェック!
※危険な魚がいる可能性
がありますので、漁師
さんが先に確認します。

観光地引網は遠浅の海岸で行われるので、小さな子どもでも安心! 夢中になって海に入ってしまったときに備えて着替えは持っていきましょう。

どれだけ獲れるかはその日の運次第。それも地引網の醍醐味です。いろいろな種類の魚が獲れると、魚の勉強にもなります。

獲った魚でバーベキューも!

引き揚げた魚を使って、その場でバーベキューができるスポットもあります。さっきまで泳いでいた魚ですので、新鮮さは抜群! 苦労して引き揚げた魚は、味も格別です。

こんなところが魅力

魚への興味が
深まります。
子どもの食育にも
お勧め。

重い網を
引っ張るため、
全身運動に
なります。

早朝から
始まるため、
早起きにも
つながります。

近くに体験できるスポットがあるか チェックしてみよう!

遠浅の海岸であれば、観光地引網を行っていることがあります。最寄りの漁業組合のホームページ等をチェックしてみましょう。網を引くには人数が必要ですので、職場や地域などの団体でのイベントやレジャーとしてもおすすめです。

協力 ● 岩井民宿組合 (千葉県南房総市) ☎ 0470-57-2088 <http://iwaikaigan.com/>