

ご家庭にお持ち帰りになり、みなさまでご覧ください。

# けんぽだより

2020  
夏号



神奈川県機器健康保険組合

## 理事長就任のご挨拶

このたび、第17期の神奈川県機器健康保険組合理事長に選任されました中央機工株式会社の坂本でございます。

神奈川県機器健康保険組合は昭和47年の創立以来、加入者の健康を守り高めることを使命に、予防医療の重要性に注目した保健事業を展開してまいりました。

当健康保険組合加入者約27,000人の健康と安心を支える責務を思う時、その責任の重さに身が引き締まる思いであります。

さて、今般の新型コロナウイルス感染拡大により、事業活動や国民生活に甚大な影響となっていることに日々心を痛めており、事態の一日も早い終息を心から願うところです。

このような状況のなか、急激な少子高齢化の進展とともに、健康保険組合を取り巻く環境は大変厳しくなっています。社会保障制度の課題として、世代間の給付と負担のアンバランスが顕著になってきており、制度を支える現役世代の負担の増加は限界に達しております。

当組合におきましても皆様からお預かりした保険料の約45%が、高齢者医療への拠出金として負担をしている現状にあります。

こうした情勢のもと当健康保険組合では、財政の健全化を着実に進めるとともに、加入者皆様の健康を支える保健事業を含め健全な事業運営と更なる発展のため、微力ではございますが全力で取り組んでまいります。皆様のご支援・ご協力を賜りますようお願い申し上げます。

末筆になりますが、加入事業所のますますのご発展と事業主、加入者皆様のご多幸をご祈念申し上げます。就任の挨拶といたします。

令和2年8月吉日

神奈川県機器健康保険組合  
理事長 坂本 康祐

### 第17期 議員・理事名簿 (敬称略) 任期：令和2年5月23日～令和5年5月22日

選定議員・理事		
氏名	事業所	
理事長 坂本 康祐	中央機工株式会社	
常務理事 中泉 貴雄	神奈川県機器健康保険組合	
理事 大森 謙二	株式会社大森製作所	
理事 田中 良和	株式会社岡本工作機械製作所	
理事 鈴木 紀雄	株式会社山本製作所	
議員・監事 渡邊 弘和	株式会社ソディック	
議員 小野 敦男	株式会社オーモリ	
議員 初沢 悟	大川原化工機株式会社	
議員 北村 昭次	牧野フライス精機株式会社	
議員 鈴木 健	大久保歯車工業株式会社	
議員 田中 隼人	株式会社昭特製作所	
議員 小泉 紳一	株式会社小田原エンジニアリング	

互選議員・理事		
氏名	事業所	
理事 安藤 武彦	株式会社ヤマテコーポレーション	
理事 加藤 雅明	株式会社桂精機製作所	
理事 高井 清	OBARA GROUP 株式会社	
理事 小浦 雅美	旭ダイヤモンド工業株式会社	
理事 佐藤 正伸	オイレス工業株式会社	
議員・監事 眞田 一普	株式会社眞田	
議員 山崎 利宏	城山工業株式会社	
議員 向山 淳	関東冶金工業株式会社	
議員 山國 栄士	日本ダイヤモンド株式会社	
議員 篠島 幸男	神奈川機器工業株式会社	

# 保健事業のお知らせ

当組合の令和2年度の保健事業についてお知らせいたします。

新型コロナウイルス感染には十分ご留意のうえ、各種保健事業をご活用いただきますようお願い申し上げます。

## 疾病予防

### ●健診の補助

人間ドック、脳ドック、PET検診、生活習慣病健診等

新型コロナウイルス感染症の影響で健診の実施時期等遅れております。

健診の種類により、対象者・補助金額等異なりますので、詳細は当健康保険組合ホームページをご覧ください。



### ●インフルエンザワクチン接種補助(年1回)

補助額：1,000円

時 期：例年、10月1日から1月31日の4か月間

(注)申請期限を過ぎた場合には補助できませんので、**実施後、必ず3ヵ月以内に申請してください。**1月実施につきましては、3月末までに申請してください。  
詳細は健康保険組合ホームページをご覧ください。



### ●医療費通知書・ジェネリック医薬品差額通知書の送付

令和3年1月末～2月上旬を予定

## 保健指導宣伝

### ●健康増進啓発ポスター(フォトニュース)

事業所へ配付：5月号(5月配付済み)・  
11月号(11月予定)・2月号(令和3年2月予定)

### ●健康カレンダーの配付

事業所へ配付：12月上旬予定

### ●お薬手帳・健康保険のしおりの配付

令和2年度版4月配付済み

### ●高齢者健康サポート事業 健康サポート冊子の配付(65歳以上の被保険者の方対象)

6月中旬配付済み、次回10月下旬を予定



## 健康増進・体育奨励

### ●旅館等宿泊補助(年1回のみ)

### ●セラヴィリゾート泉郷(保養所契約)

### ●東京ディズニーリゾート入園補助(年1回のみ)

### ●HIS(旅行優待サービス)法人契約

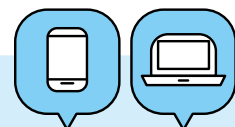
### ●スポーツクラブ「ルネッサンス」法人契約

※詳細は健康保険組合HPをご覧ください。



神奈川県機器健康保険組合ホームページはこちら

<http://www.kanagawa-kikikenpo.or.jp/>



神奈川県機器健保 検索

依然として  
厳しい状況  
です



■黒字決算となりましたが、高齢者医療制度への納付金負担は依然として重く、財政を圧迫しています。

■介護保険においては、介護納付金に総報酬割が導入された影響で介護納付金が増加しましたが、介護保険料収入の増収により黒字決算となりました。



## 収入支出決算額

### 収入合計

78億1,441万円

### 支出合計

73億2,129万円

### 収入支出差引額

4億9,311万円

# 令和元年度決算のお知らせ

当健康保険組合の令和元年度決算が令和元年7月21日の組合会書面審議において、可決されました。

### ●令和元年度決算概要

令和元年度は保険料収入の増加に対し、高齢者医療制度への納付金の伸びが緩やかであったことから、約4億9千万円の黒字となりました。

しかし、高齢者医療制度への納付金負担は依然として重く、今後も後期高齢者の増加に伴い、納付金が増加していきことが予想されます。また、保険給付費は医療技術の高度化や高額薬剤の登場等により、前年度を上回る支出となっています。健保組合全体も厳しい状況であり、健康保険組合連合会の2020年度予算早期集計では、2,316億円\*の経常赤字となっています。

\*2020年2月に編成した予算のため、新型コロナウイルスの影響を勘案していない数字です。

### ●保健事業実施状況

健診や特定保健指導、インフルエンザ予防接種費用補助等、みなさまの健康づくりのための保健事業は計画通り実施いたしました。しかし、被扶養者の健診受診率、特定保健指導の参加率はまだ目標値に達していません。2020年度も目標達成に向け推進してまいりますので、対象となる方は必ず受けるようにしてください。

## 収入

科目	令和元年度 決算額(千円)	被保険者 1人当たり額(円)
健康保険収入	7,462,515	527,647
調整保険料収入	103,662	7,330
繰入金	100,000	7,071
国庫補助金収入	14,972	1,059
財政調整事業交付金	93,269	6,595
雑収入・その他	39,988	2,827
収入合計	7,814,406	552,528

## 支出

科目	令和元年度 決算額(千円)	被保険者 1人当たり額(円)
事務費	81,119	5,736
保険給付費	3,483,814	246,328
法定給付費	3,434,515	242,842
付加給付費	49,299	3,486
納付金	3,337,662	235,994
前期高齢者納付金	1,635,855	115,665
後期高齢者支援金	1,701,642	120,317
その他	165	12
保健事業費	311,596	22,032
財政調整事業拠出金	103,469	7,316
その他	3,634	256
支出合計	7,321,294	517,662



収支差引額  
4億9,311万円



一般勘定

収入  
78.1億円

支出  
73.2億円

決算残金  
4.9億円

残金は別途積立金として積み立てました

保険料収入  
74.6億円 95.5%

みなさまと事業主から納めていただいた保険料です。

事務費  
0.8億円 1.1%

保険給付費  
34.8億円 47.6%

みなさまが病気やケガをしたときにかかった医療費や各種手当金のために支払った費用です。

納付金  
33.4億円 45.6%

高齢者医療制度を支えるために国に納付しているものです。健保財政を圧迫している大きな要因です。

保健事業費  
3.1億円 4.3%

健診や保健指導、各種健康キャンペーン等、みなさまの健康づくりのために支出しました。

調整保険料 1.0億円 1.3%  
繰入金 1.0億円 1.3%  
国庫補助金収入 0.2億円 0.2%  
財政調整事業交付金 0.9億円 1.2%  
雑収入・その他 0.4億円 0.5%

財政調整事業拠出金 1.0億円 1.4%  
その他 0.1億円 0.0%



健康保険組合は、国の代わりに介護保険料の徴収を行っています。

介護勘定

段階的に導入された総報酬割の影響により、介護納付金が増加しました。

収入合計

9億215万円

支出合計

8億4,375万円

収入支出差引額

5,840万円

収入  
9.0億円

支出  
8.4億円

介護保険収入  
8.5億円  
94.6%

その他  
0.5億円  
5.4%

介護納付金  
8.4億円  
100.0%



# 健康管理の ポイント

監修

横浜国立大学 教育学部

教授 田中英登

## 夏の病気といえば…≫ 熱中症



気温や湿度が高い環境の中で、体内の水分や塩分のバランスがくずれたり、体温の調節機能がうまく働かないことが原因で発症する熱中症。

めまいや立ちくらみ、嘔吐やけいれんなどが主な症状です。日中だけでなく、夜間の就寝中に起こるケースも多くあります。

### ≡ 予防対策 ≡

#### こまめな 水分・塩分の補給を

水やスポーツドリンクなどをこまめにとるようにしましょう。  
ただし、糖分の多い飲料の飲みすぎには注意してください。

→次ページ『夏の水分補給のポイント』参照

#### 暑さ・直射日光を避ける

扇風機やエアコンで室温を適度に下げましょう。また、通気性を良くしたり、吸湿速乾性素材の衣服を着用するなどの工夫を。帽子や日傘を使用して直射日光を避けることも効果的です。

気温と湿度が高くなる夏。できれば活発に、そして楽しく過ごしたい季節ですが、暑さによる食欲不振や睡眠不足、発汗による水分不足、体温調節機能の低下などから、からだに不調をきたしやすいう季節でもあります。夏に注意すべき症状と予防法をおさえて体調管理を心がけましょう。

### マスクの着用について

新型コロナウイルスの感染防止でマスクを着用する際、夏の気温・湿度が高い中では熱中症のリスクが高くなります。マスク着用時には強い負荷のかかる作業や運動は避け、屋外で人と十分な距離(2m以上を目安)が確保できる場合には、適宜マスクをはずすようにしましょう。



## に運動するときの注意点

からだを動かすと筋肉が熱を発するため、熱中症の危険がより高まります。ウォーキングなど、夏に運動をするときは以下の点に注意して行いましょう。

- ① 日中の暑い時間は避け、朝夕の涼しい時間帯に行うようにする
- ② テレビの熱中症情報、環境省の熱中症予防情報サイトなどをチェックし、危険と思われる日は行わない  
※気温があまり高なくても、湿度が高く風の弱い蒸し暑い日などは熱中症の危険性があるので注意!
- ③ 木陰などで休憩をはさみながら行う
- ④ 睡眠不足、疲労、カゼなどで体調が悪いときはやめる



## 夏の水分補給のポイント



### 水分補給は、少しずつ、こまめに

汗によって体内の塩分やミネラルが失われているため、水分だけを一度に大量にとると血液中の成分バランスがくずれ体調不良をおこすことがあります。のどのかわきを感じる前に、こまめに水分補給する習慣を(寝起き、外出前、入浴・就寝前後など)。

### カフェインを含んだ飲料やアルコールはNG

利尿作用があるカフェインやアルコールを含んだ飲料は水分補給には逆効果。日常的な水分補給には、ミネラルウォーターや麦茶などがおすすめです。

### 運動などで大量に汗をかいたときは、塩分も補給

スポーツドリンクなどで塩分や糖分も補給しましょう。塩分を含む飴やタブレット、梅干しなどを食べるのも効果的です。

※糖分の多いスポーツドリンクなど清涼飲料水の飲みすぎは、「ペットボトル症候群」と呼ばれる急性の糖尿病をおこすおそれがあります。日常的な水分補給には用いず、飲みすぎに注意。

腎臓や心臓などの疾患で治療中の方など、医師に水分の摂取について指示されている場合は、その指示に従ってください。

## 季節の感染症 ≫ 夏カゼ



新型コロナウイルスによる感染症が世界的に流行していますが、夏ならではの感染症もあります。

夏カゼは高温多湿な夏に活発化するウイルスが引き起こすもので、ヘルパンギーナ、プール熱(咽頭結膜熱)、手足口病などがあります。子どもを中心に流行しますが、大人が感染するケースも。

※新型コロナウイルスの感染が疑われる場合は、厚生労働省による最新情報を確認し、指示に従ってください。

### ≡ 予防対策 ≡

#### 手洗いを徹底する

感染症予防の基本として、こまめな手洗いを徹底しましょう。主なタイミングは帰宅後や食事の前後、トイレの後など。アルコール消毒も効果的です。

感染症の疑いがある場合は、屋外に出ることは避け、無理せず休養するようにしましょう。

#### 免疫力の低下を防ぐ

十分な睡眠、バランスのよい食事、適度な運動など、規則正しい生活を。喫煙、お酒の飲みすぎ、冷房の使いすぎは免疫力低下の原因になります。

## 実は夏にも危険度UP ≫ 脳梗塞・心筋梗塞



冬におきやすいといわれる脳卒中の中で、夏も油断大敵なのが脳梗塞。夏にたくさん汗をかくと、水分不足で血液がドロドロになり、血管がつまりやすくなって脳梗塞の原因になります。

心臓の血管がつまる心筋梗塞も、同じ原因で夏におこるケースがあります。高血圧や糖尿病、メタボなど、動脈硬化のリスクが高い人はとくに注意が必要です。

### ≡ 予防対策 ≡

#### 意識して水分補給を

「脱水」が原因になりやすいため、こまめに水分をとりましょう。とくに就寝中は脱水しやすいので、寝る前にコップ1杯の水を飲む習慣を。夜の大量飲酒は脱水につながるため避けましょう。

#### 生活習慣病を改善しよう

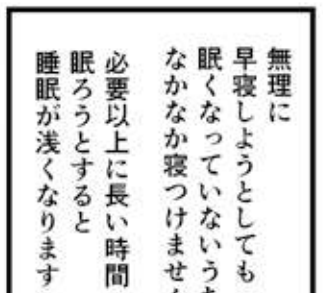
喫煙習慣や肥満、高血圧、糖尿病、脂質異常症といった生活習慣病をもっている人は発症リスクが高いため、禁煙や生活習慣の改善に積極的に取り組むことも大切です。

# 睡眠の常識の巻



情報は日々新しくなってゆくもの。  
でも、少し前の情報をそのまま信じていませんか？  
このシリーズでは健康に役立つ「新常識」をご紹介します。

図解  
東京足立病院 副院長 /  
日本大学医学部 客員教授  
内山 真





## 睡眠についての

今と昔

昔

### 寝つけなくても 寝床に入る

眠れなくても、  
からだは休まりますし…



今

### 眠くなってから 寝床に入る

眠る準備が整うと  
自然と眠気を感じるのです！



子どもの頃、「健康のために早寝早起きが大切」と言われたことがある方は多いでしょう。ただ、大人の場合、あまり就寝時刻にこだわらずすぎるのはよくありません。

もちろん、夜更かしは体内時計が乱れ、夜型化する原因になるので、避けたほうがよいのですが、一方で、眠くないのに早く寝床につく、あるいは長い時間寝床にいと、眠れなくなったり、眠りが浅くなったりしがちです。そういう場合は、積極的に「遅寝早起き」にして、熟睡感をアップさせたほうがよいとされています。

なお、成人の睡眠時間の目安は6〜8時間ですが、年齢や季節（日の長さ）によっても睡眠時間は変化します。「理想的な睡眠」にこだわらず、自分の睡眠のペースを守ることが大切です。

# 「理想的な睡眠」に こだわるのはよくない?!

## よい睡眠のコツ

### 体内時計を整え覚醒・休息のメリハリをつけるがポイント

朝

眠った時間にかかわらず、毎日同じ時刻に起き、日光を浴びて体内時計をリセットする。また、朝食をとって頭とからだの目覚めを促す。

昼

仕事の移動時・帰宅時に速歩きをするなど、軽い運動を。睡眠と覚醒のリズムにメリハリがつき、熟睡感につながる。

夜

夜は、自分に合った方法でリラックスし、休息モードに。寝酒・タバコ・カフェイン（コーヒー・お茶など）は覚醒作用や眠りを浅くする作用があるので、就寝前は避ける。

眠れない時

「眠らなくちゃ」と思うと頭が緊張して眠れなくなるので、一旦寝床から出てぼーっとテレビを眺めるなどリラックス。眠くなってから再び寝床へ。

### 日中軽い眠気がある場合は…

お昼休みなどを利用して、「午後の早い時間帯に30分以内の昼寝」をすると、仕事の効率改善に役立つこともあります。



#### こんな場合は要注意

下記の症状がある場合は、からだ・こころの病気がかかっている可能性があります。早めに医師・歯科医師に相談しましょう。

- 激しいいびき・呼吸停止
- 歯ぎしり
- 手足のびくつき・むずむず感
- 日中のひどい眠気・居眠り

### 夏の快眠法にも 変化が…

### エアコンの 利用が ポイント?!



以前は、冷房をつけたまま寝るのはからだに良くないと思われがちでしたが、今は快眠のためはもちろん、熱中症予防のためにもうまくエアコンを使うのが常識です。「からだの冷えすぎ」に注意して、エアコンを賢く活用しましょう。

#### エアコンの上手な使い方

- 室温は28°Cが目安
- 除湿機能も活用
- 扇風機を上向きにセットして、冷たい空気を拡散する
- 風が直接当たらないよう、エアコンの風向きを天井に向ける
- 扇風機を併用するときは、首ふり運転にする

冷えすぎ防止のため、  
上掛けは必須。  
吸湿性の高いものを選ぶとよし。



# 新型コロナに係る医療費について

新型コロナウイルスの検査・治療を受ける場合、通常とは勝手が異なることもありますが、では、検査や治療にかかるお金については…？ ちょっと気になるお金の話です。

## 検査費用は保険適用&公費負担

新型コロナウイルスへの感染が疑われる場合に実施されるPCR検査・抗原検査には、健康保険が使えます。自己負担分については、検査結果にかかわらず公費でまかなわれるので、患者さんの出費はゼロが基本です。

ただし、初診料・再診料などの診察代や、CT検査等別の検査の費用については、通常通り、自己負担が発生します。

## 入院の場合も自己負担はなし

新型コロナウイルスへの感染がわかった場合、入院や宿泊施設等での療養が必要になります。その際にかかる入院費・治療費は、基本的に全て公費で負担。治療に関する費用に関しては、患者さんの自己負担は発生しないことがほとんどです。

※一定以上の所得がある場合は、自治体によって定められた自己負担が発生します。

※日用品等の購入費用は自己負担となります。

## PCR検査・抗原検査費用負担のイメージ

※自己負担3割の場合

		負担割合	
診療費	7割 健保負担	3割 自己負担	
検査費用		3割 公費負担	

PCR検査は約2万円、  
抗原検査は約8,000円。  
でも、健康保険適用などで  
検査費用は無料になります。



# 引き続き要注意! 新型コロナウイルス対策の基本

## 身体的距離の確保

- 人との間隔はできるだけ2m (最低でも1m)
- 会話は可能な限り真正面を避ける
- 「密集」「密接」「密閉」の3つの密を避ける
- 屋内ではこまめに換気



フィジカル  
ディスタンス



## マスクの着用

- 外出時、屋内にいるときや会話を  
するときは、**症状がなくてもマスクを着用**

\*2歳未満はマスクにより窒息や熱中症のリスクがあるため、不要 (日本小児科医会発表)

熱中症予防のため、屋外で人と十分な距離がとれるときは適宜マスクをはずしてください。

## 手洗い&せきエチケット

- 家に帰ったらまず手や顔を洗う
- 手洗いは水と石けんを使って、ていねいに洗う (30秒が目安)
- せきやくしゃみが出る  
ときは、マスクを着用  
するか、きれいなハン  
カチで口と鼻を覆う



汚れが残しやすい指の間や爪の先、  
手首もしっかり洗う!

## 毎日の健康チェック

- 毎朝、体温測定を行い、からだに  
異常・違和感がないか確認する

熱がある場合は  
自宅で療養

## 移動・外出に関する注意

- 感染が流行している地域との行き来は控える
- 発症したときのため、誰とどこであったかをメモ
- 接触確認アプリも活用



## 優秀な同期と 自分を比べて 落ち込んでしまう



大学を卒業して、この春入社したばかりの男性社員です。まだ研修中の身で、先輩社員の方々に連れられてはお得意先をまわっても多く、今はついていくだけで精一杯です。

最近、その移動のさなかの雑談で、先輩たちの口から同期入社したS君の名前がよく挙がるようになりました。「挨拶がしっかりしている」「お客様とコミュニケーションが取れている」などいい評判ばかりです。しかし、そんな評判を聞くたびに「じゃあ私は？」という気持ちが膨らむようになりました。そしてS君がほめられるほど私はダメだと言われた気がして、落ち込んでしまっています。どうせ私はS君のように爽やかでもなければ、上手な受け答えもできません。このように何かにつけS君と私を比べてしまい、焦りと劣等感で心が締め付けられるようになってしまいました。こんな風にならぬように自分にもストレスを感じています。

## マイナス感情は プラスの姿勢の表れ

競争相手がほめられると、たしかにいい気はしません。競争相手が失敗すると脳の一部が敏感に反応して嬉しい気持ちになります。という研究報告さえあります。人の不幸は蜜の味！です。

でも、そうした出来事に一喜一憂している自分を情けなく思っているのは、とても素晴らしいことだと思います。自分の感情から距離を置いて自分を眺めることができているからです。もっと良い仕事をしたと考えることができるからです。

そのためにどのようにすれば

良いかのヒントは、困った出来事のなかに隠れています。挨拶がしっかりできていないのであれば、できることにすれば良いのです。挨拶のような行動は自分の工夫で変えることができます。

コミュニケーションも自分の力で変えることができます。以前、私が、高額な商品をほしいと思つて営業の人と話した後、結局買うのをやめたことがあります。その営業の人は話し上手だったのですが、心が伝わってこなかったのです。もしその人の受け答えがいまひとつでも、気持ちが伝わってきていたら、私は、その品物を購入して

いたでしょう。

## 自分の胸にある 確かな思いを育もう

自分の気持ちを相手に伝えるためには、自分が何を大切にしているかをきちんと意識していることが大事です。大企業のトップになった私の知人は、先輩と喧嘩をしても、その結果僻地に飛ばされても、自分が大切にしている信念を曲げないで行動していました。

人の評価は、その時その時で変わります。そうした不確定なものよりも、自分の思いを大切にすることはどうでしょうか。



ただの移動手段ではなく、乗ること自体を楽しめるということで近年話題になっている観光列車。今回は埼玉県秩父地域の魅力を結集した「西武 旅するレストラン「52席の至福」」を紹介します！

# 一度は乗ってみたい！ 観光列車



**「52席の至福」**  
 運行開始日：2016年4月17日  
 運行日：土日を中心に年間100日程度  
 日程度の運行を予定  
 編成：4両編成/52席  
 「旅するレストラン」がキャッチフレーズの都心と秩父を結ぶ観光列車。52席の限定された空間で、有名店・シェフ監修の至福のコース料理を堪能できる。午前中に都内を出発する便がランチコース、夜に戻ってくる便がディナーコースとなっている。ランチコースでは芦ヶ久保駅で30分程度の停車があり、周辺の散策も可能。

## 意匠を凝らした空間を味わう

建築家の隈研吾氏が内装・外装を手がけ、車内には沿線の伝統工芸品や地産木材を使用するなど細部まで地域の魅力を発信。4両編成のうち、2両が客席で残りの2両はオープンキッチンと多目的スペース。



▲2号車の天井には柿渋和紙が用いられ、和の雰囲気が漂う



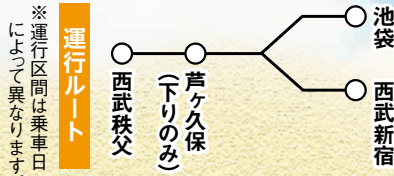
▲3号車のオープンキッチンでは、シェフの調理の様子が見られる

## コース料理を味わい優雅な時間を過ごす



▲数々のコンクールで受賞した一流シェフが監修した最高級の料理を味わえる  
 ▲提供されるコースは季節ごとに変わる

## 西武鉄道 西武 旅するレストラン 「52席の至福」



※運行区間は乗車日によって異なります。

## 散歩MAP

### 西武秩父駅周辺



### 秩父美術館

經典や仏像の展示のほか、郷土画家のギャラリーや民族資料館もあり。西武秩父駅から徒歩30分。



### 秩父神社

6月30日の大祓では疫病除け茅の輪を設置。



うどんの「耳」があるのは手打ちの証!



▼秩父ウイスキーイチロースモルト



### 西武秩父駅前温泉祭の湯



改札を出てすぐ左には、2017年オープンの複合型温泉施設が隣接。物販エリアやフードコートのほか、秩父産のおつまみとともに地酒やウイスキーを飲み比べできる立ち飲みエリアもあり、列車の待ち時間を楽しく過ごせる。

▲名物みそポテト

### 羊山公園



可愛い羊たちにも会える。

関連ホームページ

●「52席の至福」公式サイト  
<https://www.seiburailway.jp/railways/seibu52-shifuku/>

●秩父観光協会 公式サイト  
<http://www.chichibuji.gr.jp>

写真提供：西武鉄道株式会社

秩父市イメージキャラクター



※新型コロナウイルス感染症による運行計画の変更等については、公式サイト(上欄参照)をご確認ください。

ヘルシー  
&  
優しい  
レシピ

生活習慣病の予防・治療の基本は毎日の食事。からだに気をつかいつつ、ボリュームがあって美味しいメニューを紹介します。作り方も簡単なので、ぜひ挑戦してください。

●料理制作● ●撮影●  
料理研究家・栄養士 今別府紘行  
今別府靖子

白ワインビネガー



白ワインが原料のぶどう酢。お酢の疲労回復・食欲増進効果に加え、ぶどう由来の抗酸化作用(老化防止効果)をあわせ持つのが特徴です。高い殺菌作用があり、食中毒予防にも役立ちます。なお、大手スーパーのお酢コーナー・イタリアン食材コーナーなどで入手可能です。

\* \* \*



材料



**Point1** 塩をすり込むことで、タンパク質の保湿度を高め、しっとり柔らかく仕上がります。



**Point2** トマトの種の部分を取り除いておくと、味が薄まるのを防げます。

# 蒸し鶏のサルサソース

1人分 ●279kcal  
●塩分1.8g

蒸し暑い季節にぴったりのフレッシュな一皿  
タンパク質&野菜のビタミンで  
夏バテ防止にも役立ちます

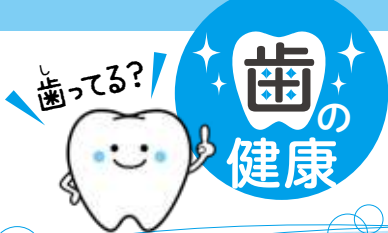
材料(2人分)

- 鶏むね肉(皮なし) ..... 1枚(250g)
- 塩 ..... 適量
- 〜サルサソース〜
- トマト ..... 1個
- ピーマン ..... 1個
- 玉ねぎ ..... 1/4個
- セロリ ..... 1/4本
- A { 白ワインビネガー(酢で代用可) ... 大さじ1/2
- 砂糖 ..... 小さじ1/2
- 塩 ..... 小さじ1/2

作り方

- 1 鶏むね肉は塩を全体にすり込み **Point1**、耐熱容器にのせてラップをふんわりとかけ、電子レンジ(500w)で3分、裏返してさらに3分加熱して、粗熱をとる。
- 2 トマト、ピーマンはヘタと種を除き **Point2**、5~6mmの角切りにする。玉ねぎ、セロリも5~6mm角に切り、Aを加えて混ぜ合わせる。
- 3 鶏肉を食べやすい大きさに切って器に盛り、2のサルサソースをかける。

- \* 蒸し鶏とサルサソースは食べるまで冷蔵庫で冷やしておくこととさっぱりいただけます。
- \* 蒸し鶏とサルサソースを別々にしておけば、冷蔵庫で2日程度保存できます。サルサソースをまとめて作っておき、肉や魚のステーキ、豆腐、麺にかけるなどアレンジも楽しめます。
- \* お好みでパクチーを入れても、美味しくいただけます。



# お口の健康とタバコ

監修 ● 東京医科歯科大学 名誉教授 川口 陽子

タバコの煙は口から吸い込みます。煙が最初に通過する歯や歯ぐきは、有害物質の悪影響を直接受けてたくさんのトラブルが発生します。



## 喫煙者は歯周病に気づきにくい？！

タバコが口の中に与える影響はたくさんありますが、特に注意が必要なのが歯周病です。ニコチンの血管収縮作用により歯肉が貧血状態となるので、炎症があっても出血が少なく、気づかないうちに症状が重症化していきます。受動喫煙の場合でもお口の健康に影響がでることがわかっています。

### 【タバコと歯周病の関係】

タバコの有害物質(ニコチン・タール・一酸化炭素など)

血行障害・酸素の供給量低下・免疫力の低下・歯や歯ぐきの着色

歯周組織の破壊の進行・傷の治りの遅れ・歯石の形成促進

歯周病の悪化・重症化 **受動喫煙でもリスクあり**

タバコの影響は他にも…

- 歯や歯ぐきの色素沈着
- 味覚の低下
- 口臭
- 口腔がん(特に舌の側面や口腔底の粘膜)
- むし歯
- 歯周治療やインプラント治療への影響
- など



## 歯ぐきの健康を取り戻すポイント

- **まずは禁煙**…タバコを吸っている方は、自分のためだけでなく、家族や友人など周囲の人の健康のためにも、禁煙を。医師の指導と禁煙補助剤の使用で支援する「禁煙治療」がおすすめです。健康保険も適用されます※。  
※保険適用には一定の条件があります。加熱式タバコも適用対象です。
- **歯科健診の受診**…喫煙者は「歯ぐきからの出血」という自覚症状が少なく、気づかないうちに歯周病が進行している可能性もあるので、定期的に歯科健診を受けましょう。禁煙治療・禁煙支援を行っている歯科医院も多いので、歯医者さんに禁煙の相談をするのもよいでしょう。



## 加熱式タバコもやめることが必要

従来のタバコよりも有害物質の量が少ないと言われる加熱式タバコですが、ニコチンは含まれており、身体の病気だけでなく、歯周病やむし歯等に影響するのは同じです。加熱式タバコへの切り替えをゴールとするのではなく、加熱式もやめてタバコから抜け出すことが大切です。



子どもの症状

## こんなときは要注意

# けいれん

監修  
大川こども&内科クリニック 院長  
大川 洋二

### けいれん時の対応

#### ● 口にものをくわえさせない

以前は、舌をかまないように割り箸やタオルをかませたり指を入れるなどの対応をしましたが、かえって口の中を傷つけたり呼吸困難につながる場合もあるため、現在は勧められていません。

#### ● 横向きに寝かせる

嘔吐物が喉に詰まったり気道に入らないようにします。仰向きときは顔を横に向かせます。

#### ● 衣服をゆるめる

呼吸が楽にできるように、ベルトやボタンなどをはずします。

#### ● 子どもの様子を観察する

けいれんが続く時間や、左右対称か体の一部分だけのけいれんか、意識がはっきりしているかなどを確認して、受診時に伝えてください。

けいれんとは、身体が突っ張った状態(強直性)、または身体がガクガクと無意識に動く(間代性)ことをいいます。また身体の一部がびくつくこともあります。子どものけいれんで多いのは、熱性けいれんとてんかんによるものです。熱性けいれんは、発熱時に見られる15分以内のけいれんで、6か月から6歳くらいの子どもの多く見られます。このほかに泣き入りひきつけ(憤怒痙攣)があります。てんかんは、けいれんや意識障害などの発作を繰り返す病気で、発熱とは関係ありません。

### 受診のめやす

けいれんを伴う病気では、熱性けいれんやてんかんの他に急性脳症や髄膜炎、脳炎などに注意が必要です。



- 左右差があるけいれん
- 生まれて初めてのけいれん
- 頭を激しくぶつけた
- 生後6カ月未満の赤ちゃんのけいれん
- 体温が38度以下、または発熱を伴わないけいれん



- けいれんが15分以上続く
- けいれんを繰り返す
- くちびるが紫色である
- 意識がはっきりしない

休日・夜間に子どもの症状の対処に困ったり、受診した方がよいのか迷ったら……▶ こども医療でんわ相談 #8000



カラダを  
引き締める

# 5秒筋トレ

監修  
スポーツ医科学パーソナルトレーナー  
柔道整復師(医療系国家資格)  
国士舘大学特別研究員  
松井 薫

## 二の腕のたるみを解消する 果物もぎとり

左右  
各10回  
×  
3セット

### Point

手に力を入れて、ヒジは伸ばしたまま、しっかりと腕をひねるのがポイントです。手の力を抜いたり、ヒジを曲げてしまうと十分な効果が得られません。

果物をもぎとるイメージで片腕を上げてひねり、上腕三頭筋を刺激します。

1  
右手を高く上げて、果物をつかむように手に力を入れます。

肩幅より  
広めに



腕に力を入れたまま

2  
お腹を凹ませながら息を吸い、手を内側にひねります。息を吸いきったら呼吸を止めて、5秒間静止しましょう。



## 健康

タテ・ヨコそれぞれのカギに対応する言葉をマス目に入力してください(1マスに1文字)。A~Jの10文字をつなげると健康に関するキーワードができます。

### クロスワードパズル

1		2		3	4		5
C					A		
		6					
				H			
7	8					9	
	G						F
10				11		12	
				E			
	13	14			15		16
17		18		19		20	
				D		I	
21	22			23	24		
25					26		
		J					

#### タテのカギ

- 遠足に通勤に、飲み物入れて携帯
- フレンチレストランの料理長です
- 蓄音機に電話…発明王といえば
- 剣道で一級の上、初~八
- 返上するのは汚名。挽回するのは?
- 扇子と違って畳めない
- モネやルノアールは何派?
- ピチューからピカチュウ。猿から人に
- 履いて歩けば、カラコロ
- あら、間違えた。馬子にも○○○○ね
- しまった!切ったばかりで引っ搔けない
- 麦わら帽子はキャップでなく、こっち
- スミは、スパゲティの真っ黒ソースに
- 日本は武士道。西洋は○○道
- ふくれっ面、ココがぶっくり

#### ヨコのカギ

- ないぞ!偽札?
- サヤごと茹でてビールツマミ
- エンストって何が止まる?
- 夏は冷や奴で
- 愛媛県の旧国名。○○柑
- ラッキー!運も実力の○○さ
- 上杉といえば謙信。武田なら?
- 赤あけて、白あけないで、ロゼあけて!
- 暑くてジメジメは、高温○○○
- 塩分が多いことで有名な湖
- 天気雨だ。狐の○○入りかな
- ムーンライトが照らす夜
- ことわざで「寝て待て」
- 二十歳にとっての二十五歳
- 十八番と書いて「得意芸」のこと

ヒント 水分補給を忘れずに!

答え

A	B	C	D	E	F	G	H	I	J
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

父がテコンドーをはじめたのは中学生のとき。その前はずっと空手を習っていました。父が空手の道場をやっていたので、3歳くらいから習っていたのですが、足技が得意だった私に父がテコンドーをすすめてくれて、それがきっかけでテコンドーに転向しました。近い距離での上段蹴りや、蹴り合いになっても競り負けないところなどは、小さい頃に空手で培った経験が活きて

## 父のすすめでテコンドーの道へ

# 1日1日を大切に この1年間をプラスに

いるのではないかと思います。

オリンピックを目指しはじめたのは、大学に入ってからです。大学のテコンドー部の先輩が2012年のロンドンオリンピックに出場して、その試合をパブリックビューイングで応援したことがきっかけで、私もあの場所に立ちたい、オリンピックに出場したいと思うようになりました。

## 監督の言葉で自分の甘さに気づけた

テコンドー部の金井監督との出会いは、



## テコンドー 山田 美諭さん (城北信用金庫)

とても大きいものでした。選手のことを一番に考えてくださる方で、多くのことを学ばせていただいたのですが、大学2年のとき、監督から「本気でオリンピックを目指しているのか？」と問われたことがあるんです。その言葉で、自分の中でオリンピックを具体的にイメージできておらず、甘さが残っていることに気づけました。そこからまた改めて本気でテコンドーに向き合うことができたと思います。

その後はリオオリンピック出場を目標にしていたのですが、最終選考会の試合中に右膝靭帯を損傷する大怪我を負ってしまい、代表入りはかきませんでした。

人生で一番というくらいに落ち込み、引退も頭をよぎったのですが、そんな時、競泳の北島康介選手がリオの代表選考レースで必死に戦っている姿を目にしたんです。決してあきらめず、最後まで戦い抜くその



写真提供：城北信用金庫

姿を見て、私もまた戦える、もう一度がんばりたいと思うことができました。

今年2月、念願だった東京オリンピック出場の内定をいただくことができたのですが、それらの出来事がなければ今の自分はいなかったと思います。

## 今までの「じゃ、やるべきことを着実に

私の長所は、身体の柔らかさを活かした蹴りと、どんなにキツイ練習でも楽しみながらできること。逆に、作戦を立てながら考えてプレーすることが苦手なので、そこを向上させたいと思っています。

食生活ではバランスよく食べることを大事にしています。貧血になりやすいこともあって、ビタミンと鉄分を多く摂るように意識していますね。

東京オリンピックの延期が発表されて、難しい状況ではあるのですが、強化期間が1年間長くなった、とプラスに考えています。今の環境の中で自分にできること、やるべきことをしっかりとやって、1日1日を大切に過ごしていきたいです。

テコンドーの魅力は、華麗な足技の駆け引き。試合が終わる最後の最後までどちらが勝つかわからない、大逆転の可能性があるところもテコンドーの面白さだと思います。東京オリンピックでは、そういったところに注目してもらえたら嬉しいですね。

### Profile ● やまだ・みゆ



1993年、愛知県瀬戸市出身。中学1年からテコンドーをはじめ。大東文化大学4年時の2015年、リオオリンピックの最終選考会で大怪我を負うも、1年後に復帰。2017年～2019年の全日本選手権を3連覇、2018年のアジア競技大会で銅メダルを獲得。2020年2月に日本代表選考会・女子49キログラム級で優勝し、東京オリンピック出場を決める。