

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

2022  
夏号



神奈川県機器健康保険組合

# 令和3年度 決算のお知らせ

## 収入支出決算額

収入合計

77億9,041万円

支出合計

68億7,100万円

収入支出  
差引額

9億1,941万円



■令和3年度は、一般保険料率を3/1,000引き下げましたが、保険料収入が改善し、高齢者医療制度への納付金も一時的に減少したため、黒字決算となりました。

## 収入

科目	令和3年度 決算額(千円)	被保険者 1人当たり額(円)
健康保険収入	7,145,414	504,869
調整保険料収入	102,599	7,249
繰入金	400,000	28,263
国庫補助金収入	460	33
財政調整事業交付金	122,743	8,673
雑収入	19,197	1,356
収入合計	7,790,413	550,443

## 支出

科目	令和3年度 決算額(千円)	被保険者 1人当たり額(円)
事務費	81,559	5,763
保険給付費	3,686,811	260,497
法定給付費	3,636,769	256,961
付加給付費	50,042	3,536
納付金	2,678,919	189,283
前期高齢者納付金	1,088,625	76,918
後期高齢者支援金	1,590,233	112,360
その他	61	4
保健事業費	312,152	22,056
財政調整事業拠出金	102,350	7,232
還付金・雑支出ほか	9,210	651
支出合計	6,871,001	485,480

※被保険者1人当たりの額について、端数処理のため各科目の額の総額と支出合計の額は相違しています。

収支差引額  
9億1,941万円

当健康保険組合の令和3年度決算が令和4年7月29日の組合会において、可決されました。

令和2年から続く新型コロナウイルス感染症の流行により、令和3年度の健保財政も大きな影響を受けました。新型コロナウイルスにかかると治療費等は大きく増加しましたが、高齢者医療制度への納付金の減少により、支出は微増に抑えられました。一方で、収入は予算時よりも増加したため、黒字決算となりました。

しかし、今後は医療費の増加、団塊の世代が75歳を迎えて後期高齢者が急増することによる支援金の増加等で、厳しい財政状況となることが予測されています。

## 令和3年度決算概要

## 保健事業実施状況

令和2年度は、新型コロナウイルスによる影響で健診事業が十分に実施できませんでした。令和3年度は感染予防に配慮しながら、健診受診率向上に努め、前年度より受診者は増加しております。しかし、コロナ以前の状況までは回復しておらず、令和4年度も引き続き事業強化を図っておりますので、みなさんも積極的にご利用ください。

\*新型コロナウイルスの治療費も他の疾病と同様、自己負担分以外は健康保険から支払われており、公費負担となっているのは自己負担相当額のみです。

## 一般勘定

### 収入

### 支出

決算残金 9.2億円

残金は別途積立金として  
積み立てました

事務費 0.8億円 1.2%

みなさんが病気  
やけがをしたと  
きの医療費や、  
出産・傷病時の  
手当金は保険給  
付費から支出し  
ています。



高齢者の医療費  
として国に支出  
しました。健保  
財政にとっては  
重い負担です。



みなさんの健康  
維持・増進のた  
めの費用です。  
健診や特定保健  
指導、各種健康  
キャンペーン等  
に支出しました。



健康保険収入  
71.5億円  
91.7%

保険給付費  
36.9億円  
53.7%

納付金  
26.8億円  
39.0%

保健事業費 3.1億円 4.5%

調整保険料  
収入  
1.0億円  
1.3%

国庫補助金  
収入  
460千円

財政調整事業  
交付金  
1.2億円  
1.6%

繰入金  
4.0億円 5.1%

雑収入  
0.2億円 0.3%

還付金・雑支出ほか  
0.1億円 0.1%

財政調整事業拠出金  
1.0億円 1.5%

## 介護勘定

収入支出決算額

収入合計

9億6,313万円

支出合計

8億7,666万円

収入支出  
差引額

8,647万円

国に納める介護納付金が年々増加しています。  
令和3年度は介護保険料率の引き上げにより賄う  
ことができました。

### 収入

### 支出

残金  
0.8億円  
準備金と  
しました

介護保険収入  
9.6億円  
100%

介護納付金  
8.8億円  
100%

雑収入  
1千円

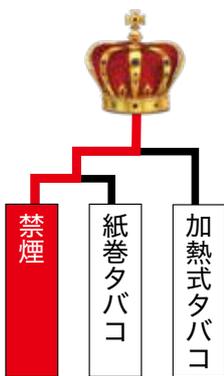
還付金  
49千円

# 加熱式タバコもやめて

## 健康王者

監修

大阪国際がんセンター  
がん対策センター  
疫学統計部 部長補佐  
田淵 貴大



加熱式タバコが発売されて約10年。「煙が出ない」「有害性が低い」などの売り文句にだまされ、紙巻から加熱式タバコに切り替えたり、新たに吸い始めた人も多いのではないのでしょうか。しかし、加熱式タバコは発売されてから日も浅く、まだまだ健康への影響は明らかではありません。タバコを加熱式に切り替えるのではなく、すべてのタバコをやめるのがベスト。禁煙して、健康というトロフィーを獲得しましょう。

禁煙  
グランプリ  
2022

加熱式タバコには有害物質が含まれていて、安全ではないからね！

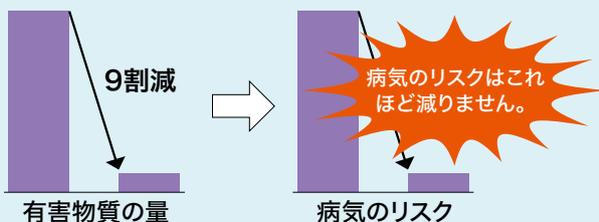
違うよ

安全で受動喫煙の心配もないとか

…加熱式タバコ？

最近流行りのタバコってなんて言うんだっけ？

仮に有害物質が9割減ったとしても…



※実際には有害物質は9割も減っていません。

※切り替えられる人はやめることでもできる人です。



禁煙しよう！



じゃあ何を吸えば…

加熱式タバコは、紙巻タバコに比べて有害物質が少ないと言われていますが、発がん性物質をはじめ、多くの有害物質が含まれています。一部の有害物質の量は減っても、病気のリスクが減らせるとは考えられていません。喫煙者が吐き出す有害物質が含まれたエアロゾルを吸わせることで、周囲の人への受動喫煙の害も発生します。また、電子タバコと呼ばれるリキッド（液体）を加熱するタイプも、安全性に問題があります。米国においては肺炎などの健康被害症例が多く発生し、使用を控えるよう推奨されています。

# 禁煙外来で タバコから 卒業しよう

健康のためには、紙巻も加熱式も電子も使用しないことが一番です。

「紙巻よりは健康に良さそう」と加熱式に切り替えたのであれば、さらにもう一歩進んで禁煙に挑戦してみてもいいでしょうか。加熱式タバコを吸っている人は、紙巻の人よりもニコチン依存から比較的抜け出しやすい状況かもしれません。

禁煙外来では喫煙歴や心身の状態などに合わせて、適切な薬・専門的なアドバイスをもらうことができます。治療期間は12週間で、計5回の診察を受けます。悩んでいる人はぜひ、お近くの禁煙外来を受診してみてください。

\*禁煙補助薬「チャンピックス錠」の出荷停止に伴い、禁煙外来の新規受付を停止している場合があります。ニコチンパッチ等での禁煙外来を行っている場合もありますので、事前にホームページ等をチェックしてください。

そんなあなたは  
**ニコチン依存症!?**

自力で禁煙に挑戦してみたけれど失敗した。そんな悩みを多くの喫煙者から聞きます。やめられないのは自分の意思が弱いからと思いがちですが、実は治療が必要とされるニコチン依存症という病気です。タバコを吸わないと不快感を覚えるようになってしまい、快感を得ようとタバコを吸うという悪循環に陥っているのです。

## 1 治療の際に使用する禁煙補助薬には、以下のものがあります

### ニコチンパッチ

1日1回貼り付けて、血中のニコチン濃度を一定に保つことで喫煙欲求を抑えます。

※現在、禁煙補助薬「チャンピックス」は出荷停止中。2022年後半以降に再開見込み

仕事などで受診する時間が取れない方は、薬局で買える薬（ニコチンパッチ・ニコチンガム）を使うという選択肢もあります。ただし、ニコチンパッチは医療用のものよりニコチン濃度が低いものとなります。

### 飲み薬（チャンピックス錠）

禁煙時の離脱症状を軽くし、喫煙時の満足感も抑えます。

## 2 オンライン診療もあります

医療機関によっては、5回の治療のうち、2回目から4回目はスマホ・PC等を使ったオンライン診療も可能です。



## 3 健康保険で負担を軽く!

以下の要件を満たした人は禁煙外来で健康保険が使えます。35歳未満の人は⑤の要件は必要ありません。

- ① ただちに禁煙を始めたいと思っている  
※迷っている人も受診してみてください。
- ② 禁煙外来治療についての説明を受け、文書で同意する
- ③ ニコチン依存症の判定テストが5点以上
- ④ 過去に健康保険で禁煙外来治療を受診した場合は、前回治療の初回診察日から1年経過している
- ⑤  $【1日の平均喫煙本数】 \times 【これまでの喫煙年数】$  が200以上

ずっと  
やめ続けるのが  
禁煙ですから  
ねー



タバコは  
今日で  
ラストデーに



# 育児・介護休業法の改正に伴って 育児休業中の 健康保険料が見直されます

2022年10月1日より施行



育児休業のとり方で、  
不公平が生じないように

## ■ 出生時育児休業(産後パパ育休)の概要

対象期間 取得可能日数	子の出生の8週間以内に 4週間まで取得可能
申出期間	原則休業の2週間前まで
分割取得	分割して2回取得可能 ※初めにまとめて申し出ることが必要
休業中の就業	労使協定を締結している場合に限り、 労働者が合意した範囲で休業中に就業 することが可能

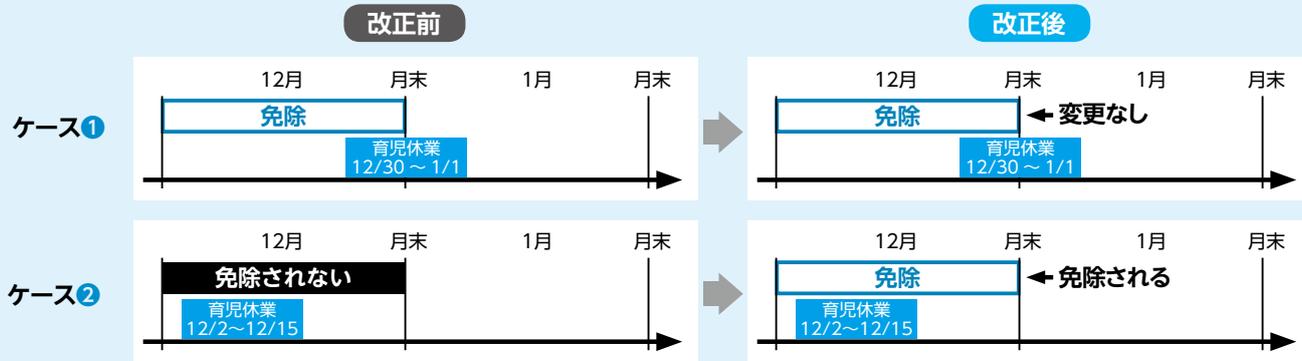
※従来の育児休業制度においても2回の分割取得が可能となり、特別な事情がある場合は1歳以降の再取得も可能となります。また、育休開始日についても柔軟化が図られます。

育児休業中は健康保険料が免除されますが、育児・介護休業法の改正に合わせて、短期間、育児休業を取得した場合等の公平性を図るため、2022年10月から健康保険料の免除要件が見直されます。ひと月に2週間以上育児休業を取得した場合と、賞与月の免除要件が変更になります。

また、同法の改正では出生時育児休業(産後パパ育休)(左表)が創設されますが、この制度を利用した場合も健康保険料が免除されます。

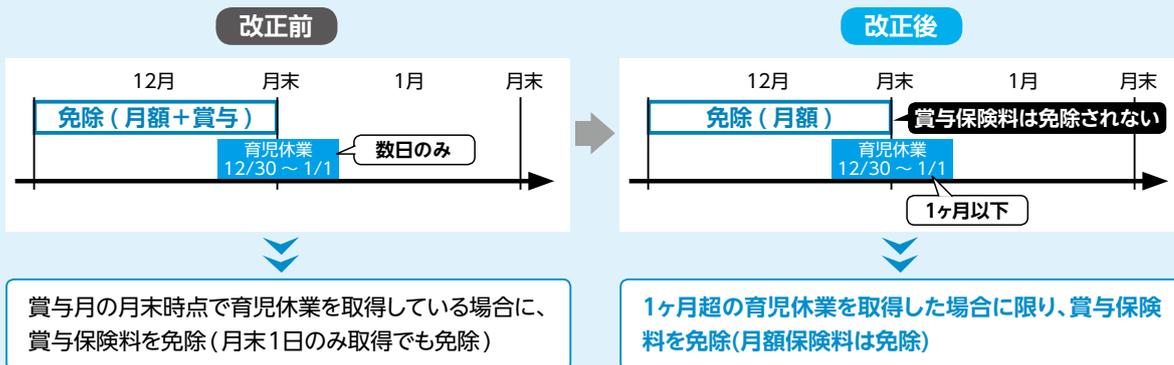
## ■ 短期間の育児休業の保険料免除要件

※長期間の育休については変更ありません。



改正前は月末時点で育児休業等を取得している場合に、当月の保険料が免除される制度になっていますが、月の途中で育児休業を終了したケース②の場合、保険料が免除されない不公平が発生していました。改正後は1ヶ月間に2週間以上の育児休業を取得すれば、その月の保険料が免除されます。

## ■ 賞与保険料の免除要件



賞与月の月末時点で育児休業を取得している場合に、賞与保険料を免除(月末1日のみ取得でも免除)

1ヶ月超の育児休業を取得した場合に限り、賞与保険料を免除(月額保険料は免除)



うつ病で休職していた人との  
接し方を教えてください。

うつ病で休職していた同僚が、近く職場に復帰すると聞きました。彼とは部署は違ったものの、同期入社の上、社内で見かければ声をかけ世間話をするくらいの間柄でした。そんな彼が上司からのパワハラが原因でうつ病を患い、1年ほど休職していたのですが、このたび私の部署に異動となり、晴れて復帰することになったのです。快方に向かっているのは素直に喜ばしいのですが、そんな彼にどう接していけばいいのか、迷っています。以前、テレビ番組が何かで、「励ましてはいけません」というような話は聞いたことがあります。が、そういうことなのでしょうか。彼のためにどう接していくのが正しいのか、アドバイスをお願いします。



相手の立場で  
柔軟な対応が必要

うつ病から回復途中の同僚の方が復職されるまでになって良かったと思います。それも、知り合いの方がいらっしやる部署に異動になられたということから、会社の人事労務担当者の方が配慮されていることがわかります。

会社によっては、休みに入る前と同じ部署に復帰することを原則にしていくところがありますが、このように画一的に決めるのは望ましくありません。よく知っている同僚の中で慣れた仕事ができるのは安心ですが、その一方で、今回の同僚の方のようにパワハラはもちろんのこと、仕事が合わないで休みに入った場合には、同じ部署に戻るとストレスを感じて再発する可能性があります。ですから、会社として、復帰場所を柔軟に判断することが大事です。

メンタル不調のために休職された人が復帰する部署の人もまた、相手の人の立場に立った柔軟な対応をしてほしいと思います。ご質問に書かれているように、励ますということは、相手の状態を考えずに自分の考えを一方的に押しつけることになります。もちろん、その励ましに答えられれば良いのですが、答えられないときには、自分を責めてつらい気持ちになりやすくなります。



意識しすぎず  
自然な関わりをもつ

一方で、気を遣いすぎるのも注意しなくてはなりません。これもまた、心配しているという自分の考えや気持ちを押しつけることになって、本人が負担に感じることもあるからです。そうしたことを避けるためには、その人が引き受けられる仕事を付与し、困ったことがあれば気軽に相談できる環境を作ることが大事です。

これは休職したかどうかに関わりなく、すべての職場での人間関係で必要になることで、病気だったかどうかをあまり意識せずに、思いやりを持った自然な関わりをするようにしてください。



**放置は危険！**  
**生活習慣病**

**睡眠時無呼吸症候群**

**を食い止めよう**

監修 順天堂大学大学院医学研究科  
先端予防医学・健康情報学講座  
特任教授 福田 洋

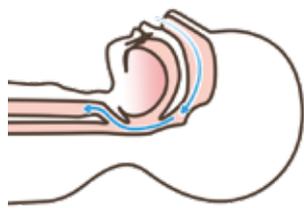


# 睡眠時無呼吸症候群が進行すると…?

睡眠中、呼吸が止まることにより酸欠になるため、少ない酸素を全身にめぐらせようと心臓や血管に負担がかかります。そのため、高血圧や動脈硬化が進行し、心筋梗塞や脳卒中のリスクも上昇します。

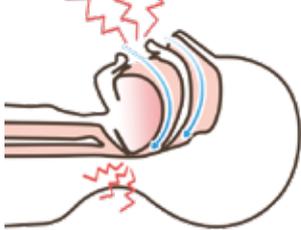
## 酸欠状態になる理由

鼻から入った空気がのどを通って肺へ送られる



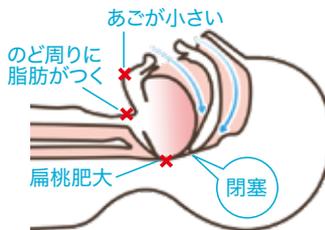
正常

気道が狭まって、空気によってのどが振動し音が出る



いびき

気道が完全に塞がり、一定時間以上、呼吸が止まる



酸欠(無呼吸)

## ■ 日中の眠気をセルフチェック

右のテスト「エプワース眠気尺度 (Epworth Sleepiness Scale)」で11点以上の人は睡眠時無呼吸症候群が考えられるため、医療機関への受診をおすすめします。合計10点以下でも、睡眠中の呼吸停止や大きないびきを指摘されたり、日中強い眠気を感じたことがある人も受診の必要があります。

0:ほとんど眠らない 1:たまに眠る 2:しばしば眠る 3:ほとんど眠る

状況	点数			
座って何かを読んでいるとき	0	1	2	3
座ってテレビを見ているとき	0	1	2	3
会議、映画館、劇場などで静かに座っているとき	0	1	2	3
乗客として1時間車に乗っているとき	0	1	2	3
午後横になって、休息をとっているとき	0	1	2	3
座って人と話をしているとき	0	1	2	3
昼食をとった後、静かに座っているとき	0	1	2	3
座って手紙や書類などを書いているとき	0	1	2	3

Murray W. Johns and Shunichi Fukuhara. 2006. より引用して改変

睡眠時無呼吸症候群とは、睡眠中に10秒以上の呼吸停止が繰り返される病気です。肥満、あごが小さい、扁桃腺が大きいなどにより、のど付近の気道が狭くなるのが原因です。自覚症状には、日中の強い眠気や疲労、集中力の低下等があります。いびきがうるさいと指摘されて気がつく人もいます。居眠り運転による事故ではこの病気が原因とされる事例も多くあり、日中の眠気が慢性的にある場合はいびきが気になる人は要注意です。

## 重症化を防ぐためには?



### 1 まずは医療機関を受診する

睡眠時に気道がふさがらないよう、症状の重い方には、空気を送り出すマスクを鼻に装着する治療\*、軽症～中程度までの方には、マウスピースを装着する治療が行われます。これらの治療と併せて、減量指導などの生活習慣の改善も行われます。睡眠障害の専門外来への受診がおすすめですが、近くにない場合は内科や耳鼻咽喉科へ。  
\*CPAP (シーパップ) と呼ばれ、安全で効果的な治療です。



▲CPAPによる治療。毎日寝るときに、気道を広げるためのマスクを装着します。

### 2 肥満の人は減量を心がける

肥満は睡眠時無呼吸症候群の大きな原因です。のどに脂肪がついて気道が狭くなる一因のため、運動や食事による減量が効果的です。

### 3 飲酒は控える

アルコールは舌の筋肉を緩め、睡眠時に舌がのどの奥に落ちて気道を狭めます。また、眠りを浅くする作用もあります。

### 4 禁煙に挑戦する

タバコはのどに炎症(はれ)を起こし、気道を狭めます。またニコチンには覚醒作用があるため、寝つきも悪くなります。

# SDGs × 健康

SDGsというと「環境保護」のイメージがありますが、実は、「すべての人の健康の確保と福祉の推進」も達成すべき目標の1つ。SDGs貢献の第一歩として、この機会に生活習慣を見直してみませんか？

## SDGs (Sustainable Development Goals)

世界共通の持続可能な開発目標のこと。貧困対策・ジェンダー平等・気候変動対策・経済発展など、2030年までに達成すべき17の目標と、169のより具体的な課題(ターゲット)で構成されています。

## アルコール編



### 飲みすぎ対策強化が世界的潮流

お酒の飲みすぎは、心身の健康や家族・周囲の人に影響を及ぼす大きな問題です。健康的にお酒を楽しむ社会づくりに向け、対策が進んでいます。

#### ■日本でのアルコール対策の例

##### 容器での注意喚起



純アルコール量も表示

純アルコール量: 14g

##### 広告・宣伝の基準厳守

- ✓ CMで飲酒をあおる「ゴクゴク」音は×
- ✓ 出演者の年齢制限(日本では25歳以上)

##### ノンアルコール・微アルコール飲料



\*成人年齢引き下げ後も、お酒は20歳になってから。ノンアルコール飲料も20歳以上が対象です。

##### 適正飲酒の情報提供



SNSも活用!

日本では、コロナ禍での外出自粛をきっかけに家飲みが増え、アルコール依存が増加したという報告も。アルコール対策の必要性がより高まっているといえます。

### 健康的なお酒の量って？

お酒の飲みすぎは心身の健康を壊しますが、一滴も飲んではいけないというわけではありません。あくまで「適量を守る」のがポイントです。

#### ■1日の目安は「純アルコール量\*で20g」

\*飲んだ量(ml)×アルコール度数(%)÷100×0.8

純アルコール量

10g ← 女性の適量

20g ← 男性の適量

40g ← 生活習慣病のリスクアップ

60g ← 多量飲酒

肝疾患・アルコール依存症など

純アルコール量20gは…



ビール  
ロング缶1本  
(500ml・5%)



チューハイ  
レギュラー缶1本  
(350ml・7%)



日本酒  
1合  
(180ml・15%)

\*女性はアルコールの影響が出やすい(臓器障害・乳がんなど)ため、上記の半量が目安です。

参考) 厚生労働省「アルコール健康障害対策推進基本計画(第2期)」 「e-ヘルスネット[情報提供]「飲酒」」 / 飲酒に関する連絡協議会「酒類の広告・宣伝及び酒類容器の表示に関する自主基準」

## レッツ!アクション

飲むなら

スマートに

◇週に2日は「飲まない日」に。ただし、別の日に飲みすぎると病気のリスクは上がるので、必ず1日の適量を守ることを。

◇強いお酒は薄める、チェイサー(水)をはさむなど、工夫して飲みましょう。ノンアルコール・微アルコール飲料に置き換えるのも一つの方法です。

◇お酒が原因で生活に支障が出ている場合などは、専門の医療機関へ。周囲に該当する方がいる場合は、受診をすすめてみましょう。

# 子宮頸がん ワクチン



2022年4月から子宮頸がんワクチンの積極的勧奨が再開されました。子宮頸がんは若い人にも増えていますが、ワクチン接種により高い予防効果を得ることができます。自治体からお知らせがあった方はぜひ検討してください。

## ■ ワクチンを接種しても検診は必要

子宮頸がんは主に性交渉によりHPV（ヒトパピローマウイルス）に持続感染することで発症します（ほとんどの場合、感染しても免疫により排除されます）。ワクチンは一部のハイリスクHPVに特化したもので、100%予防することはできません。そのため、ワクチンを接種しても定期的な子宮頸がん検診は必要です（20歳以上）。

## ■ 日本国内で使用できるHPVワクチン

サーバリックス（2価HPVワクチン）、ガーダシル（4価HPVワクチン）、シルガード9（9価HPVワクチン）の3種類があります。このうち、サーバリックスとガーダシルは定期接種として公費で受けられます。積極的勧奨が差し控えられていた期間に接種対象だった女性も無料で受けられます（下表参照）。

### ■ HPVワクチンの種類

	ワクチンの種類	予防するHPVのタイプ		公費の対象	接種方法
		高リスク型	低リスク型		
定期接種	2価サーバリックス	16・18		・小学6年生～高校1年生相当の女性は無料 ・ワクチン停止世代の1997～2005年度生まれの女性も無料 （2022年4月～2025年3月までの3年間）	2価または4価のどちらかを、6ヶ月の間に3回接種
	4価ガーダシル	16・18	6・11		
任意接種	9価シルガード9	16・18・31・33・45・52・58	6・11	・全額自己負担 （3回の接種で10万円程度）	6ヶ月の間に3回接種

※HPVのタイプ：  
高リスク型は子宮頸がんの原因になる可能性のあるタイプ、低リスク型は尖圭コンジローマなど良性のイボの原因となるタイプです。  
※概ね16歳以下の接種が最も効果が高いものの、20歳頃の初回接種まではある程度有効性が保たれるとされています（厚生労働省ホームページ）。  
※ガーダシルは男性も自費で接種可。



## こんなとき どうする？ 子どもの トラブル

監修  
大川こども&内科クリニック  
院長 大川 洋二

# 水に溺れた

子どもが水に溺れるケースでは、一人で歩き始める1歳前後での入浴中の事故が最も多くなっています。大人が少しの時間、目を離しているときに溺れることが多く、わずかな水深でも事故が発生しています。また、声や音を出さずに静かに溺れることもあります。わずかな時間や水量でも油断しないことと、事故が起こらない環境づくりを意識しましょう。一人で外で遊ぶ2～4歳は池や川に落ちやすい時期です。

### 溺水を防ぐために

- 入浴中や水遊び中は子どもから目を離さない
- 大人が洗髪するときには子どもを浴槽から出す
- 入浴後の浴槽の水は必ず抜く、浴室に鍵をかける
- 洗濯機や洗面器、バケツに水をためたままにしない
- 洗濯機にはチャイルドロックをかける

### 溺れてしまったときの対処

水から上げて平らな場所に寝かせ、脈や呼吸、意識があるかどうか確認します。

反応と呼吸がなければ、すぐに胸骨圧迫と人工呼吸をします。人工呼吸中に水を吐いたら顔を横に向けて窒息しないようにします。意識があるときは、タオルなどで水

気を拭いて包んで保温します。

一瞬溺れたなどのケースや子どもが泣く場合は、呼吸や顔色が正常であれば緊急の受診は不要ですが、確認のため受診をお勧めします。

### こんなときは…救急車を！

- ・大きな声で呼びかけても反応がない
- ・意識がない
- ・呼吸がない

### こんなときは…早急に受診

- ・顔色が悪い
- ・意識や呼吸がなく、叩いたり刺激した後に泣き出した

▶ 休日・夜間のトラブルや受診した方がよいのか迷ったら …… 子育て医療でんわ相談 #8000  
▶ 急患診療所に行くかどうかを知りたいときは …… 子どもの救急 <http://kodomo-qq.jp/>

発見! **テーマ別**  
**ウォーキングのススメ**

涼を求めて渓谷をウォーキング

青梅 **奥御岳渓谷**

夏の自然を感じて歩く

Walking  
MEMO

距離  
約 **7.1km**

時間  
約**3時間**  
**35分**

歩数  
約 **9,500歩**

東京都青梅市に位置し、パワースポットの宝庫としても知られる御岳山。その山頂部から西に向かうと奥御岳渓谷が広がります。難易度はそう高くないので、山登りの雰囲気味わえる散策スポットとして人気があります。今回のスタート地点・御岳山駅までは、JR御嶽駅よりバス・ケーブルカーを乗り継いで約30分です。



**綾広の滝**

神秘的な雰囲気がある、武蔵御嶽神社の霊場。



**武蔵御嶽神社**

1200年以上にわたり御岳山山頂に鎮座。関東随一の霊場として崇敬されてきました。



**ロックガーデン**

苔むした岩間を清流が流れ、ゆったりと自然を満喫できます。トイレや休憩所もあり安心。

長い急坂

**長尾平展望台**  
休憩やお弁当スポットとして最適。



土産物や茶店が並ぶエリア



可憐なレンゲシヨウマ



御岳山ビジターセンター



GOAL START



御岳登山鉄道  
**御岳山駅**

涼を求めて渓谷をウォーキング

- \ START /
- 御岳山駅  
↓ 約1.2km 約35分
- 武蔵御嶽神社  
↓ 約0.8km 約35分
- 七代の滝  
↓ 約0.3km 約15分
- 天狗岩  
↓ ここより先がロックガーデン
- ロックガーデン  
↓ 約1.5km 約40分
- 綾広の滝  
↓ 約3.3km 約90分
- 御岳山駅  
\ GOAL /

**天狗岩**

天狗が上を向いたような形の岩。鎖が付いていて登ることもできます。



天狗岩を登ると銅像が...

**七代の滝**

大小8段の滝からなり全体で落差50m。マイナスイオンでリフレッシュ。

近くにあるかも!?

こんなコース

あんなコース

**清流が涼しい 秋川渓谷**

東京都あきる野市

東京都とは思えないほど自然豊かな清流沿いを歩きます。沿道のご社寺を訪ねつつ、最後は日帰り温泉で汗を流しましょう。

**地質学発祥の地 長瀬渓谷**

埼玉県長瀬町

荒川上流の景勝地。岩畳や秩父赤壁など「地球の窓」と称される珍しい地形を散策することができます。

**吊り橋&滝巡り 大柳川渓谷**

山梨県富士川町

遊歩道が整備されたコースで、「く」の字の階段橋や観音様が宿るといわれる滝など、10本の吊り橋と5つの滝が楽しめます。

**青と緑が美しい 抱返り渓谷**

秋田県仙北市

田沢湖と角館を流れる玉川中流に続く約10kmの渓谷。原生林の緑と川のコバルトブルーのコントラストを堪能できます。

ウォーキング中にチャレンジ

映える写真を撮ってみよう

ウォーキングをしていると日々新しい発見があるかもしれません。楽しみの一としてスマホやカメラを構えてセンスある一枚に挑戦してみませんか。

映える! 滝の写真を撮るポイント



構図を工夫

迫力ある滝の前に立つとつい全体を写したくなりますが、あえて被写体を被らせて、コントラストを強調。



長時間露光

スマホの機能やアプリで長時間露光を使用すると、流れが滑らかで美しい仕上がり。

# ガスパチョ風そうめん



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

## 免疫サポートポイント

オクラや大葉のβカロテン、トマトのリコピンは血管や粘膜を丈夫に保ち、免疫細胞の働きをサポートします。ミックスビーンズで、タンパク質(免疫細胞を作る・活性化させるのに必要)を摂れるのもポイントです。

\* \* \*



材料



**Point 1** オクラはゆでなくても電子レンジで加熱できます。



**Point 2** ガスパチョをつくるときは一般的にミキサーを使いますが、トマトジュースなら手間と時間を短縮できます。

**これも OK!**

- きゅうりは、冷凍しておいてすりおろすとより簡単に!
- トマトジュースの代わりに、冷凍したトマトをすりおろしても◎

1人分 ●カロリー: 249kcal  
●塩分: 1.5g

さっぱり&栄養満点!  
スペインの冷製スープ、  
「ガスパチョ」風のアレンジそうめんです

詳しい作り方は  
こちら!



## 材料(2人分)

そうめん	2束(100g)
トマトジュース	300ml
きゅうり	1/2本
オクラ	4本
ミックスビーンズ	大さじ2
コーン	大さじ2
オリーブ油	30ml
<b>A</b> 酢	20ml
塩	少々
大葉	2枚

## 作り方

- きゅうりは粗みじん切り、大葉は千切りにする。オクラは破裂を防ぐために包丁の先やつまようじで3~5ヶ所穴をあけ、塩をまぶして手でこすり、耐熱皿に並べてラップをかけて電子レンジ(500w)で1分加熱する  
**Point 1** 粗熱がとれたら小口切りにする。
- ボウルにトマトジュースと**A**を入れて混ぜ合わせ  
**Point 2** 1とミックスビーンズ、コーンを加えて混ぜる。
- そうめんをゆで、流水で冷やして水気を切る。
- 2のガスパチョ風ソースを器に入れてそうめんを盛り付け、仕上げに大葉をのせる。

\*そうめんの代わりにうどん、冷たいパスタでもOKです。  
\*夏はガスパチョ風ソースを冷やしておく、より美味しくいただけます。

在宅勤務やデスクワーク、おうちでくつろぐ時間など、思い立ったときにできる『座ったままエクササイズ』。適度に体を動かす習慣をつけて、体の不調を防ぎましょう。

おうち  
時間

仕事  
の合間

に

## 座ったまま エクササイズ

運動指導・監修

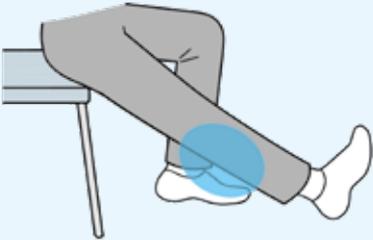
健康運動指導士  
NPO法人 日本健康運動指導士会  
副会長 黒田 恵美子



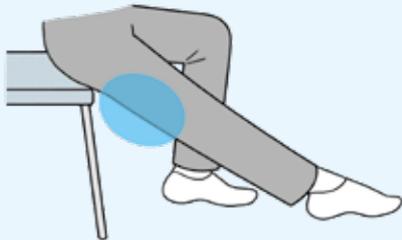
### ポイント

#### 足の置き方で 効く部位が変わる

つま先をしっかりと立てると、ふくらはぎに特に効きます。



つま先を下ろして行くとより、ももの後ろ側に効果が。



## 2

背すじを伸ばしたまま、おへそから体を前へ倒します。もも裏やふくらはぎに伸びを感じたところで手をひざの上に乗せて20秒キープ。逆の足も同様に行います。



# 足のむくみ・血流を改善！ ふくらはぎはぎストレッチ

左右20秒  
1~2セットを

1日  
1~2回

背すじを伸ばしてイスに座り、片方の足を前に出してつま先を上げます。この時、手は足のつけ根にそえておきます。



### 効果

- 足（ふくらはぎ・ふとももの裏側）の血流を改善し、むくみを解消する効果があります。
- ひざ痛や腰痛の予防改善のほか、こむら返りが起きたときのストレッチにも効果的です。

動画も  
CHECK!

エクササイズを安全に効果的に行うために、動画で正しいフォームをチェックしましょう。



# 熱中症

熱中症とは、高温多湿な環境などから体が適応できずに生じるさまざまな症状の総称です。体温調節がうまくできない乳幼児や、からだの機能低下で重篤になりやすい高齢者は、室内でも熱中症のリスクが高くなります。定期的な水分補給や冷房器具の活用を心がけましょう。

## 熱中症を引き起こす要因

- 環境  
気温が高い、湿度が高い、風が弱いなど
- 行動  
水分補給が十分でない状況、長時間の屋外作業など
- からだ  
暑い環境にからだが十分に対応できない、激しい労働や運動で体内に著しい熱が生じたなど



### こんな症状は \ 要注意 /

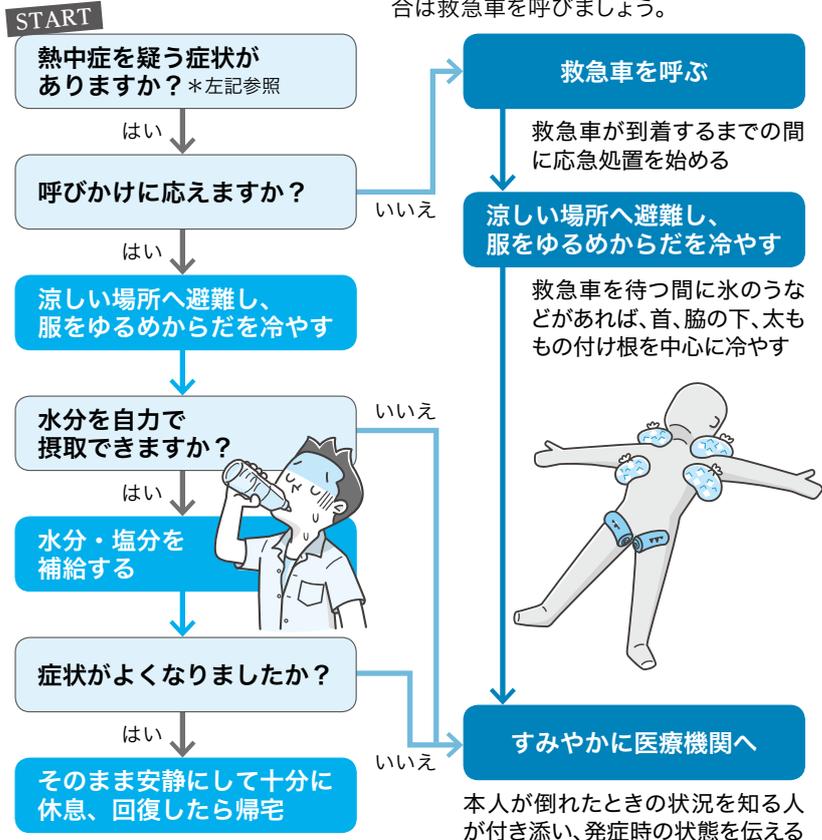
こんな症状が現れていたら熱中症を疑いましょう。

- 症状① めまいや顔のほてり
- 症状② 筋肉痛や筋肉のけいれん
- 症状③ 体のだるさや吐き気
- 症状④ 汗のかきかたがおかしい
- 症状⑤ 体温が高い、皮ふの異常
- 症状⑥ 呼びかけに反応しない、まっすぐ歩けない
- 症状⑦ 水分補給ができない



## 熱中症の応急処置

熱中症かな?と思うようなサインがあったらすぐに応急処置を行い、症状が重い場合は救急車を呼びましょう。



# 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~Gの7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
						A	
		6	7			8	
9	10				11		
12			13	14			
	15	16			17	18	
19			20		21		
		22		23			C
24			25			E	

### タテのカギ

- 夏の午後、急に曇ってきて激しく降る大粒の雨
- 田んぼに巻貝が!
- 定規を当ててまっすぐ引こう
- アロハオエ〜♪合わせて腰をフリフリ
- 「」は読点。「。」は?
- 米国に、星条旗の星の数だけ
- 未確認、トグロが巻けない太っちょヘビ
- 「血液型何?」「ビューティーの頭文字よ」
- この一粒一粒が鮭になるのね
- 野獣とカップルの場合も
- インクを付けてベタリ。消印もコレ
- アナタって、寝ているときは饒舌なのね
- りっぱなおうち。オバケ〇〇〇も
- 逆から読んでも「力士の〇〇〇」

### ヨコのカギ

- 温泉旅館のルームウェア
- うちの学校、セーラーだったよ
- ヤーレンソーラン♪大漁だ、この魚
- カフェオレをイタリア風というと、カフェ〇〇
- ピンポン!後の「全力疾走」やっちゃダメよ
- いい話だなあ。心が洗われるよ
- 時代劇で「おとっつあん」や「ちゃん」
- 「花の都」はパリ。「音楽の都」は?
- 目覚めの、無意識のストレッチ。ニャンコも
- 煙に混じる黒い粉
- へー、正式名はエノコログサっていうのね
- 〇〇のズイから天井のぞく
- サバンナで、長いマツゲで上から目線
- 狐さん、この猛獣の威を借りる
- 「金の斧」の主人公、ご職業は?

答え A B C D E F G

ヒント 2022年4月から保険適用されました



## 競馬騎手 古川 奈穂さん



写真提供: (株)スポーツビズ

### Profile ●ふるかわ・なほ

2000年、東京都千代田区出身。小学6年生のときテレビで有馬記念を見て競馬と出会う。2017年、当時通っていた高校を中退して競馬学校へ入学。2021年に騎手免許を取得し、同3月に阪神競馬第1Rでデビュー。デビュー12戦目で初勝利を飾るとその後4週連続で勝利を挙げるなど活躍。栗東トレーニングセンター・矢作芳人厩舎に所属。

# 経験を積みながら、一つでも多く勝ちたい

## 競馬学校では女子一人だけ

小さい頃から動物が好きだったので、小学6年生で初めて競馬を見たときに競走馬の格好良さに魅了されてしまい、中学生になってからは親と競馬場に行き、写真を撮ったりしていました。

高校生になり、進路や自分のやりたいことについて考える機会が増えていく中で、憧れていた「騎手」という職業を目指してみたいと思い、競馬学校へ入学することを決めました。今は毎年数人は女子

生徒が入学しているのですが、当時は私一人だけでした。乗馬経験がほとんどなかったのと、男子生徒と同じカリキュラムをこなさなければならなかったため、技術面でも筋力面でも苦労しましたね。

## カメラから見ていた柵の中へ

2021年の3月に騎手としてデビューを果たしたときは、ドキドキとワクワクが半端なくつらいでした(笑)。コロナの影響もあり無観客競馬だったのですが、自分がカメラを持って見ていた柵の内側

に、騎手として馬にまたがっているという感じがとても嬉しかったのを覚えています。

デビューから12戦で初勝利を挙げることができましたが、馬主さんや調教師の先生、厩舎スタッフの皆さんのおかげだと思っています。その後も力のある馬に騎乗する機会をたくさん頂いて、その馬たちに競馬を教えるのももうこともたくさんあったので、それが結果につながっているのかもしれない。

普段は筋力強化のほか、バランスや体幹

を鍛えるトレーニングをしています。馬に乗っていられる時間には限りがあるので、木馬を使ったり、足場を不安定にしたり。また、騎手は体重管理が必要なので、野菜をしっかりと摂ってヘルシーな食事を心がけたり、普段の生活から気をつけていますね。競馬の世界は朝が早いので、睡眠時間を確保できるように、夜は早めに寝るようにもしています。

## 少しでも多くの経験と勝利を

騎手免許取得後5年未満で30勝以下の騎手は、平場で3キロ減で騎乗することができますのですが、女性騎手はさらに1キロ少ない4キロ減で騎乗することができます。騎手は厩舎の方や馬主さんに乗せて頂く形でレースに騎乗しているので、この「4キロ減」の減量特典をアピールして、少しでも多くの騎乗依頼を頂けるように、背中に「-4」と書かれた厩舎服を用意して頂きました。なるべくたくさんの経験を積みながら、一鞍一鞍を大切に、一つでも多く勝てるように頑張りたいと思っています。

私は競馬ファンから騎手になったので、関係者の方々や競馬ファンの皆さんに愛されるような騎手を目指していきたいです。