

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

2023  
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18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 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。

さて、新型コロナウイルス感染症も今年5月に5類感染症に移行し、徐々に事業活動や国民生活も落ち着きを取り戻しつつあり、早期の終息を願うところです。

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。

令和5年度においては、皆様からお預かりした保険料の約5割が、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5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18期 議員・理事名簿 (敬称略・役職別就任月日順) 任期：令和5年5月23日～令和8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	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
理事	大森 桂吾	株式会社 大森製作所
議員・監事	渡邊 弘和	株式会社 ソディック
議員	初沢 悟	大川原化工機株式会社
議員	鈴木 健	大久保歯車工業株式会社
議員	小泉 紳一	株式会社小田原エンジニアリング
議員	都築 正彦	株式会社 昭特製作所
議員	小野 裕	株式会社オーモリ
議員	奈良 英明	牧野フライス精機株式会社

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	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
理事	向山 淳	関東冶金工業株式会社
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	篠島 幸男	神奈川機器工業株式会社
議員	梶山 健一郎	株式会社KL&SHホールディングス
議員	佐野 修一	株式会社 鶴見精機
議員	多田 優子	日本ダイヤモンド株式会社
議員	阿部 徹	神奈川県機器健康保険組合

# 健康保険組合からのお願い

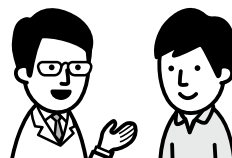
年に1度は健診を!!生活習慣病リスクのある方は、特定保健指導を!!

当健康保険組合では、年齢等条件はありますが、年1回に限り「健診補助」を実施しておりますので、加入者の方は健診補助をご活用いただき、年に1度は健診の受診をお願いいたします。

また、健診結果により生活習慣病のリスクがある方に特定保健指導のご案内をしておりますのでリスク回避のため、是非、特定保健指導をご利用ください。

## Q なぜ健診を受けないといけないの？

**A** ご自身の健康状態が把握でき、病気の重症化予防に役立つため「健診」とは、健康かどうかを調べるために行うもので、早期には自覚症状が無く、症状が現れた時にはすでに進行しているという病気は少なくありません。症状が無い病気を早期に発見するためには、毎年の健診が欠かせません。



※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HPをご覧ください。

## Q なぜ特定保健指導を受けないといけないの？

**A** 生活習慣病などを未然に防ぎ、医療費等の経済的負担や病気への精神的負担抑制のため

不健康な生活習慣を続けて健康状態を悪化させると、高血圧・高血糖・脂質異常症等の生活習慣病を発症します。そのまま放置しておくとう糖尿病や動脈硬化等が急速に進み、脳血管疾患・心疾患等の重大な病気になる危険度が高まります。

それを防ぐために**特定保健指導で、保健師・管理栄養士など専門家が生活改善をサポートいたします。**

健診当日のご案内の他、委託業者(株式会社あまの創健)よりICTによる特定保健指導のご案内を差し上げております。特定保健指導のご案内を受けた場合には、ご自身の健康維持のため、ぜひ特定保健指導をご利用ください。

## 当健保組合の実施率は？

国から各保険者に40歳以上の加入者に対し特定健診・特定保健指導の実施が義務付けられておりますが、特定健診・特定保健指導の実施率はかなり低い状況にあります。

特定健診・特定保健指導の実施率が国の定めた数値に満たない場合には、ペナルティとして後期高齢者支援金の納付額が加算されることも。後期高齢者支援金のペナルティを課せられないためにも、40歳以上の加入者の方は、特定健康診査項目が網羅されている人間ドック、生活習慣病健診のご利用をお願いいたします。

### 特定健診実施率

2020年度：49.1% 2021年度：57.9%

2023年度支援金の加算 2022年度実績 63.3%未満に対し加算

※特定健診の実施率に基づき段階的に加算率が設定されています。

### 特定保健指導実施率

2020年度：6.1% 2021年度：5.8%

2023年度支援金の加算 2022年度実績 5%未満に対し加算

※特定保健指導の実施率に基づき段階的に加算率が設定されています。

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

2022年度

# 決算のお知らせ



当健康保険組合の2022年度決算が2023年7月14日の組合会において、可決されました。

## 2022年度決算概要

新型コロナウイルス感染症の流行に伴い、一時的に減少した保険給付費は受診控え等の反動もあり、コロナ禍前の水準を上回る伸びとなりました。さらに、人数の多い団塊の世代全てが75歳となる2025年を控え、後期高齢者医療制度への支援金も年々増加しています。保険料収入は回復傾向にあり、ほぼ予算どおりでしたが、支出の伸びには追いついておらず、依然として厳しい状況といえます。何とか黒字決算となったものの、経常収支では2億円の赤字となっています。

## 保健事業実施状況

コロナ禍では、一時、健診等の受診率が低下しましたが、2022年度はコロナ禍以前の水準に回復いたしました。

しかし、国の定める特定健康診査目標値85%にはほど遠い状況にあります(2022年度実績 速報値 58.6%)。2023年度は第3期特定健康診査等計画の最終年度にもあたりますので、加入者みなさまの健診受診率と特定保健指導実施率の向上を目指してまいります。

特に被扶養者の受診率が低い状況にありますので、被保険者のみなさんから被扶養者の方に健診を受けることをすすめていただき、また、ご自身及び被扶養者の方が特定保健指導の対象となり健診機関等から案内がありましたら、必ず受けていただくようお願いいたします。

## 収入 支出 決算額

収入合計

79億6,633万円

支出合計

75億8,974万円

収入支出  
差引額

3億7,659万円

- 2022年度は、新型コロナによる受診控え等の反動もあり、保険給付費はコロナ禍前よりも増加しました。
- 保険給付費と納付金の増加はあったものの、保険料収入も回復傾向にあり、何とか黒字決算となりました。ただし、経常収支は赤字であり、厳しい状況に変わりありません。

## 収入

科目	2022年度 決算額(千円)	被保険者 1人当たり額(円)
健康保険収入	7,240,187	507,478
調整保険料収入	106,319	7,452
繰入金	500,000	35,046
国庫補助金収入	1,194	84
財政調整事業交付金	96,348	6,753
雑収入・その他	22,284	1,562
収入合計	7,966,332	558,375

## 支出

科目	2022年度 決算額(千円)	被保険者 1人当たり額(円)
事務費	84,185	5,901
保険給付費	4,045,667	283,568
法定給付費	3,990,909	279,730
付加給付費	54,758	3,838
納付金	3,022,919	211,882
前期高齢者納付金	1,453,661	101,890
後期高齢者支援金	1,569,204	109,988
その他	54	4
保健事業費	325,556	22,819
財政調整事業拠出金	106,085	7,436
その他	5,327	373
支出合計	7,589,739	531,979

収支差引額

376,593千円

## 一般勘定

### 収入

### 支出

決算残金 3.8億円

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 1.1%

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  
当金として支出  
しました。

高齢者の医療費  
として国に支出  
しました。支出の  
約4割を占めて  
います。

みなさんの健康  
維持・増進のた  
めに健診や特定  
保健指導、WEB  
事業等に支出し  
ました。

健康保険収入  
72.4億円  
90.8%

会社とみなさんから  
納めていただいた  
保険料です。

保険給付費  
40.5億円  
53.3%

納付金  
30.2億円  
39.8%

保健事業費 3.3億円 4.3%

調整保険料  
収入  
1.1億円  
1.3%

国庫補助金  
収入  
1,194千円  
0.0%

財政調整事業  
交付金  
1.0億円  
1.3%

繰入金  
5.0億円 6.3%

雑収入  
0.2億円 0.3%

還付金・雑支出ほか  
5,327千円 0.1%

財政調整事業拠出金  
1.1億円 1.4%

## 介護勘定

収入 支出 決算額

収入合計 10億84万1千円

支出合計 8億4,521万9千円

収入支出  
差引額 1億5,562万2千円

### 収入

### 支出

残金  
1.5億円

準備金と  
しました

介護保険収入  
10億円  
100%

介護納付金  
8.5億円  
100%

雑収入  
2千円

還付金  
141千円

国に納める介護納付金は年々増加しており、  
2022年度は不足分から準備金に繰り入れて対  
応いたしました。

# 習慣づけよう

毎年の歯科健診を義務づける「国民皆歯科健診」制度の導入が2025年度を目処に検討されています。むし歯や歯周病が重症化すると、治療にかかる時間やお金が増えるだけでなく、全身の病気にもつながります。今のうちから定期的に歯科健診を受ける習慣をつけて、歯と全身の健康を守りましょう。

監修 東京医科歯科大学  
名誉教授 川口 陽子

健診の  
質問票で見る

## お口の健康と 生活習慣病の関係

2018年4月から、特定健診・特定保健指導で使用されている「質問票」に「かむこと」についての項目が追加されました。これは、むし歯や歯周病、歯の喪失といったお口の健康状態が生活習慣病と密接な関係があるためです。

### ＼ 歯科医療費は増加中 /

健康保険組合連合会による健診・医療費統計によると、歯科の医療費は、がんや循環器系疾患などを抜いて、健保組合全体の疾病別医療費のトップとなっています。コロナ禍の受診控えによってむし歯や歯周病の患者が増えたとも言われており、歯科医療費は増加傾向にあります。

### 特定健診の質問票における歯科関連項目

歯科関連項目  
 2018年度に追加された項目

#### 質問票

質問項目	回答
1-3 現在、aからcの薬の使用の有無	
1 a. 血圧を下げる薬	①はい ②いいえ
2 b. 血糖を下げる薬又はインスリン注射	①はい ②いいえ
3 c. コレステロールや中性脂肪を下げる薬	①はい ②いいえ
4 医師から、脳卒中(脳出血、脳梗塞等)にかかっているといわれたり、治療を受けたことがありますか。	①はい ②いいえ
5 医師から、心臓病(狭心症、心筋梗塞等)にかかっているといわれたり、治療を受けたことがありますか。	①はい ②いいえ
6 医師から、慢性腎臓病や腎不全にかかっているといわれたり、治療を受けていますか。	①はい ②いいえ
7 医師から、貧血といわれたことがある。	①はい ②いいえ
8 現在、たばこを習慣的に吸っている。 (※「現在、習慣的に喫煙している者」とは、「合計100本以上、又は6ヶ月以上吸っている者」であり、最近1ヶ月間も吸っている者)	①はい ②いいえ
9 20歳の時の体重から10kg以上増加している。	①はい ②いいえ
10 1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施	①はい ②いいえ
11 日常生活において歩行又は同等の身体活動を1日1時間以上実施	①はい ②いいえ
12 ほぼ同じ年齢の同性と比較して歩く速度が速い。	①はい ②いいえ
13 食事をかんで食べる時の状態はどれにあてはまりますか。	①何でもかんで食べることができる ②歯や歯ぐき、かみあわせなど気になる部分があり、かみにくいことがある ③ほとんどかめない
14 人と比較して食べる速度が速い。	①速い ②普通 ③遅い
15 就寝前の2時間以内に夕食をとることが週に3回以上ある。	①はい ②いいえ
16 朝昼夕の3食以外に間食や甘い飲み物を摂取していますか。	①毎日 ②時々 ③ほとんど摂取しない
17 朝食を抜くことが週に3回以上ある。	①はい ②いいえ

### Q8 現在、たばこを習慣的に吸っている

たばこは身体の健康だけでなく、歯周病の進行にも悪影響を及ぼします。たばこに含まれる有害物質によって免疫細胞の活動が低下し、歯周病にかかりやすくなるためです。歯肉の血液循環が悪化して貧血状態になり、歯肉の出血や炎症が抑えられてしまうため、気づかないうちに歯周病が重症化していることもあります。

### Q13 食事をかんで食べる時の状態はどれにあてはまりますか

むし歯が痛んだり、歯周病で歯がグラグラしたり、歯が抜けたままの状態だと、しっかり咀嚼して十分な栄養をとることができません。

### Q16 朝昼夕の3食以外に間食や甘い飲み物を摂取していますか

間食やダラダラ食いはむし歯の発生だけでなく、生活習慣病の原因になります。

### Q14 人と比較して食べる速度が速い

速食いは肥満や糖尿病の原因になり、糖尿病は歯周病を悪化させます。



の健康を守る

# 歯科健診を

さらにこんな影響も…

## 歯周病やむし歯による歯の喪失

日本人が歯を失う原因の約40%が歯周病、約30%がむし歯由来するとされています。歯が抜けたまま放置している人は、20本以上歯が残っている人と比較して、将来認知症を発症するリスクが高くなることも報告されています。



## 歯周病は糖尿病と悪循環の関係

歯周病菌の出す炎症性物質はインスリンの効きを悪くするため、糖尿病を発症・進行させます。一方、糖尿病で高血糖の状態が続くと、免疫力が下がって炎症が治りにくくなり、歯周病を悪化させてしまいます。



## 歯周病は心臓発作の原因にも

歯周病菌が血液中に侵入すると、血管に炎症を起こして動脈硬化が進行します。すると、血管がつまりやすくなり、心筋梗塞(心臓発作)などを引き起こすリスクが高まります。



そのほか、歯周病にかかると妊娠中の女性は低体重児の出産や早産のリスク、高齢者は誤嚥性肺炎が重症化するリスクが高まります。



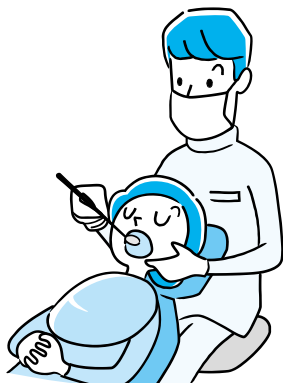
定期的に

## プロフェッショナルケア

歯科健診、歯石除去など

## を受けよう

むし歯や歯周病の原因になる歯垢(プラーク)は歯みがきで除去できますが、唾液中のカルシウムが歯垢に沈着した歯石は、硬くて自分では取れません。そのため歯科医院を受診して除去してもらう必要があります。また、定期的に歯科健診を受けることで症状がない初期のむし歯や歯肉炎などを発見することもできます。歯科医師や歯科衛生士によるプロフェッショナルケアで歯科疾患を予防し、全身の健康管理にもつとめましょう。



## 毎日のセルフケアも大切に

歯垢が歯に付着したままにならないよう、次の点に注意して、毎日丁寧に歯みがきをしましょう。たばこを吸う習慣のある人は禁煙を。

- 歯と歯肉の境目に歯ブラシを45度程度にあて、小刻みにみがく。
- フッ素入りの歯みがき粉を使い、口をすすぐ際は軽く1~2回。
- 歯の間の歯垢は、歯間ブラシ、デンタルフロスなどで取りのぞく。

## 歯とお口の状態を自分でチェックすることも大切です

右の二次元バーコードから簡単セルフチェックができます。

※むし歯・歯周病を防ぐセルフチェック習慣「8020推進財団ホームページ」より



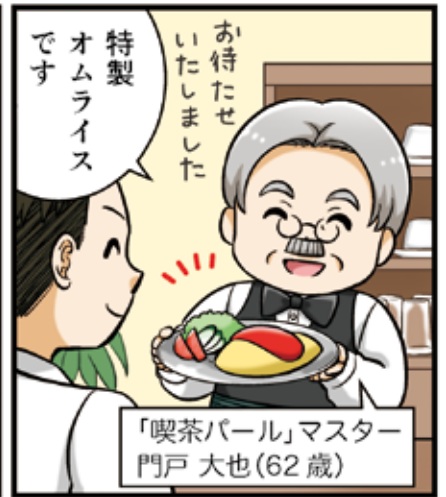
マスターおすすめ!

# 医療費節約メニュー

ここは「喫茶 パール」——。  
お店のマスターは、  
実は医療費節約の“マスター”だった…?!  
今日もお困りのお客様に役立つメニューを  
ご提供します。

エピソード

# コンビニ受診





## コンビニ受診 (時間外受診)

コンビニ受診とは、「平日は忙しいから」「夜の方が空いていそうだから」などの理由で、一般の診療時間外である夜間・休日に病院にかかることです。割増料金がかかるうえ、診療面でのデメリットもあります。



### 診療時間外の割増料金

6歳以上 6歳未満

診療時間	一般	6歳以上	6歳未満
早朝・夜間 ★平日 概ね6～8時/18～22時 ★土曜 概ね6～8時・正午以降	一般	¥850	¥2,000
	特例 (救急病院等)	¥2,300	¥3,450
休日	日祝 12/29～1/3	¥2,500	¥3,650
深夜	22時～翌6時	¥4,800	¥6,950

診療時間内でも割増料金がかかることがあります

### 対象の時間

- ・平日 6～8時・18～22時
- ・土曜 6～8時・12～22時
- ・休日 6～22時

+ ¥500

\*診療所 (入院施設がない、または病床数が19以下) の場合

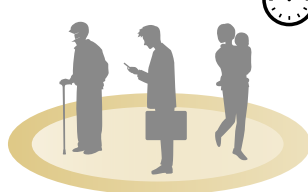
\*自己負担は上記金額の2～3割です。

## 診療上のデメリット

重症者の治療の妨げになる



混雑して待ち時間が長くなる



夜間・休日だと限られた検査・治療しかできず、後日再受診が必要になることも。



おすすめ! ☆

## 診療時間内に受診&電話相談等を活用

症状が軽いときは、診療時間内に受診するのが原則です。もし、休日や夜間の急な症状で、すぐ病院に行くべきか迷う場合は、かかりつけ医に相談するか、右記の電話相談やWEBサイトの活用を。

\*右記電話相談の実施時間などは自治体によって異なります。

大人 救急安心センター事業 #7119 (一部地域限定)

子ども こども医療でんわ相談 #8000  
こどもの救急 <http://kodomo-qq.jp> (ONLINE-QQ)



こちらも注目

## ——子どもの医療費、タダではありません——

保険証を使って病院にかかる時、医療費の7～8割を健保組合が負担し、残りは自己負担となります。これは子どもも同じです。子どもの場合は、自治体の助成により窓口での支払いがないことも多いですが、実際にはかかった医療費の大半を健保組合が負担しています。そして、そのお金ももとはみなさんの保険料です。

🔥 医療費が増えると健保組合の財政が厳しくなり、保険料率引き上げにつながる可能性もあります。緊急時を除き、診療時間内に受診することを心がけてください。

今すぐできる

# がん予防

日本人の2人に1人ががんにかかり、死因の第1位でもあります。ここでは、私たちが簡単にすぐに取り組めるがん予防法を紹介します。

※ここでいう「予防」には、がん検診を受けて早期に発見・治療する「二次予防」が含まれています。

# 知っておきたい がん検診 Q&A

国は、がん検診の受診率の目標を、50%から60%に引き上げました。がんの早期発見・早期治療につなげるため、推奨されるがん検診を受けましょう。



推奨される種類の検診を推奨される頻度で受けましょう

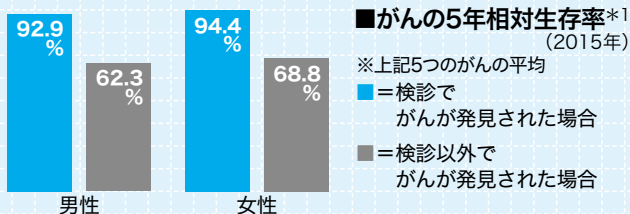
## 厚生労働省が推奨する5つのがん検診

	効果のある検診方法	対象者・頻度
胃がん	問診に加え、胃部X線検査または胃部内視鏡検査	50歳以上・2年に1回 ※胃部X線は40歳以上・年に1回も可
肺がん	問診、胸部X線検査	40歳以上・年に1回
大腸がん	問診、便潜血検査	40歳以上・年に1回
乳がん	問診、マンモグラフィ	40歳以上・2年に1回
子宮頸がん	問診、視診、子宮頸部の細胞診および内診	20歳以上・2年に1回

### Q1 がん検診にはどんな効果があるの？

A1 **がんを早期発見し、死亡率を減少させることができます**

がんは、よほど進行しないと症状が出にくいいため、早期発見のためには定期的ながん検診を受ける必要があります。症状が出てからがんが発見されたケース等と比べ、検診で発見されたケースでは明らかに生存率が高くなります。



\*1 神奈川県立がんセンターのデータを基に神奈川県が作成

### Q2 なぜこの5つのがんなの？

A2 **効果が科学的に証明された検診が推奨されています**

厚生労働省が推奨する5つのがん検診は、がんになる可能性と死亡率が高いがんに関する検診です。それぞれ特定の方法で行う検診を受けることで早期に発見でき、さらに治療を行うことで死亡率が低下することが科学的に証明されているものです。

■かかる人が多いがん\*2 (2019年)

	1位	2位	3位	4位	5位
男性	前立腺	大腸	胃	肺	肝臓
女性	乳房	大腸	肺	胃	子宮

\*2 国立がん研究センター・がん情報サービス

### Q3 がんが見つかる確率はどれくらいあるの？

A3 **0.5%未満ですが受ける意味があります**

厚生労働省の調査によると、たとえば、大腸がん検診の場合、受診者のうち6.05%の人が要精密検査となり、0.16%の人にがんが見つかっています。実際ながんが見つかる人はごくわずかですが、「がんではない」という安心を得るためにもがん検診を受けましょう。

■がん検診受診者のうち要精密検査の人・がんであった人の割合\*3 (2020年) (%)

	肺	胃	大腸	乳房	子宮頸
要精密検査となった人	1.53	6.09	6.05	6.31	2.47
がんにかかっていた人	0.03	0.11	0.16	0.31	0.03

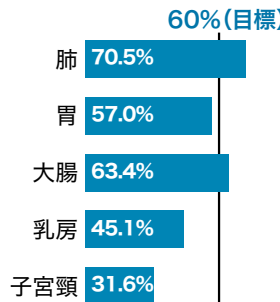
\*3 厚生労働省「令和3年度地域保健・健康増進事業報告」より

### Q4 どれくらいの人を受けているの？

A4 **がんの種類によって受診者が少ないものがあります**

健保組合加入者全体のがん検診受診率はグラフの通りですが、乳がんや子宮頸がんはまだ受診者が少ない状況です。これは被扶養者(女性)の受診率の低さが影響しています。ぜひ、ご家族にもがん検診の受診をおすすめください。

■健保組合加入者のがん検診受診率\*4 (2020・2021年度)



\*4 厚生労働省「被用者保険におけるがん検診の実施状況について」より



一般社団法人  
認知行動療法研修開発センター 理事長  
大野 裕



## Q 仕事で叱られ落ち込んだ 気持ちを切り替えるには

入社2年目の仕事にも慣れたと思った頃、私の不注意で大きなミスを出してしまいました。そのとき初めて上司に別室へ呼ばれて叱られました。親にもそんなに叱られたことがなく、シヨックで何日も立ち直ることができませんでした。

私は相方に打たれ弱いようで、それ以降も叱られるたびに深く落ち込み、気持ちがふさぎ込んでしまいます。寝て忘れようと布団に入れば、どうしていたらよかったのかと、頭の中でぐるぐる色々な考えが浮かんで消え、一睡もできず夜が明けていたこともありました。そんな状態が長引けば、またいつミスを起こすとも限りません。そこで、叱られてもなるべく引きずらないために、気持ちを上手く切り替えるためのコツを伝授していただけないでしょうか。



## A 失敗を成長の糧にするために

上司に別室に呼ばれて叱られたんですね。初めての体験ですから、とてもシヨックだったと思います。でも上司は、別室で叱ってくれたのですね。みんなの前で叱らなかつたところに、私は上司の心遣いを感じます。

仕事に慣れてきたと思う頃は要注意です。2年目で身についたことは、まだあまりないはず。ところが、慣れてきたと思っていると、自分の力を過信して、失敗しやすくなります。そのときに、叱ってくれる上司がいるのは幸せです。

叱られて落ち込むのは、自然なこと。叱られても全然気にしないようだと、また同じ失敗を繰り返すことになり。その結果、上司から叱られるだけでなく、まわりからもあきれられ、成長できません。失敗して、指導され、落ち込めるから、次にどうすれば良いかを考えることができるのです。

### 抱え込まない工夫も必要です

そのとき、考えていることが本当に役に立っているかどうか、立ち止まって振り返ってみてください。布団なかであれこれ考えて一睡もできず夜が明けるようなときには、考えてもあま



り役に立っていない場合が多いでしょう。「なぜ叱られるようなミスをしたんだろう」と原因をあれこれ考えても答えは出ず、辛くなるばかりです。

そのことに気づいたら、一度布団から出て、何か好きなことをして気を紛らわすようにしましょう。その上で、「何が良くなかつたのだろう」「これからどのようにしていけば良いだろう」「誰に相談すれば良いだろう」と、これからできる工夫について具体的に考えていくようにします。

頭がうまく回らないときには、過去に体験した楽しいことを思い出して気分を変えるのも良い方法です。叱られた体験を生かして先に進むためにできる工夫はいろいろあります。

### 大野裕先生監修のウェブサイト

「ココロコンディショナー」<https://www.cocoro-conditioner.jp> 認知行動療法のエッセンスを日常のストレス対処やこころの健康に活用するためのAIチャットボットです。YouTubeチャンネル「ココロコンディショナー」認知行動療法を使ったストレス対処のコツについて動画で解説しています。

ここ日本? 異国情緒 味わう ウォーキング

今回はココ!

日本にいながら味わえる、まるで海外のようなスポットを紹介します。国内なら言葉の心配もパスポートも必要なし。気楽に海外の風景を楽しむ旅に出かけてみませんか。



日本のアマルフィ  
さいかざき  
雑賀崎

和歌山県和歌山市

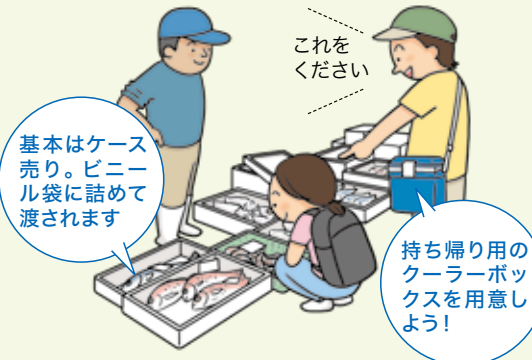
雑賀崎のある和歌山市は、和歌山県の北西部に位置し、北は大阪府、西は紀淡海峡に接しています。雑賀崎は市の南西部にあり、底引き網漁が盛んな港町です。万葉集に詠まれたこともある古くからの景勝地で、日本遺産にも認定されています。近年は海沿いの山の斜面に家が密集して立ち並ぶ景観が、イタリアの世界遺産「アマルフィ」に似ていると話題になっています。

アクセス  
バス  
JR和歌山駅バス停 → 雑賀崎バス停  
和歌山バスで約35分



鮮魚の直接販売を体験!

雑賀崎漁港では、新鮮な魚を安く買えます。漁から戻ってきた漁師に欲しい魚を伝えて購入します。定休日や販売時間については、雑賀崎漁業協同組合のホームページをご確認ください。



こっちは海外!

アマルフィ (イタリア)  
イタリア南部にあり、世界中から観光客が訪れる人気のリゾート地。アマルフィの街を含む全長約30kmの海岸線は、世界で一番美しい海岸線と言われ、1997年に世界遺産に登録されました。

雑賀崎周辺散策マップ

ルート

- 雑賀崎バス停
- ↓ 1,000m (13分)
- 番所庭園
- ↓ 450m (7分)
- 雑賀崎灯台
- ↓ 650m (9分)
- 雑賀崎漁港
- ↓ 300m (4分)
- cafe海街日記
- ↓ 260m (4分)
- 雑賀崎バス停

番所庭園  
海に突き出た台地は、かつて黒船を見張っていた場所。BBQ場やビーチもあります。



雑賀崎灯台  
天気が良ければ淡路島を見ることができます。紀伊水道に沈む夕日も絶景です。

合計距離 2.7km  
合計時間 37分



雑賀崎の町並み

集落に足を踏み入れば狭い路地と階段が入り組んでまるで迷路のようです。慣れない土地で迷子になるのも旅の醍醐味。歩き慣れた靴を履き、段差には気をつけましょう。



MR.MAGIC (ピザ屋)  
古民家を改装した店内で、雑賀崎の食材を使ったピザやパスタを。

cafe海街日記

プリッと抜群に甘い、地元漁師イチオシの「足赤エビ」を堪能できます。ドルチェやコーヒーのテイクアウトも充実。



雑賀崎漁港  
お魚の直接販売が行われるのはココ。どんなお魚を買えるかはお楽しみ。

写真提供：公益社団法人 和歌山県観光連盟

# 鶏ひき肉の ガパオライス



1人分 ●カロリー：649kcal  
●塩分：1.6g

お家で手軽にアジア飯♪  
バジルの香りが食欲をそそる、  
栄養&スタミナ満点な一皿です

詳しい作り方は  
こちら！



## 材料(2人分)

鶏ひき肉(もも)	150g	
ピーマン	1個	
赤パプリカ	1/4個	
玉ねぎ	1/4個	
生バジル	10g	
にんにく	小1かけ(チューブ可)	
しょうが	1/2かけ(チューブ可)	
A	豆板醤	小さじ1/2
	ナンプラー	小さじ1
	オイスターソース	小さじ1
	砂糖	小さじ1/2
卵	2個	
サラダ油(目玉焼き用)	大さじ1	
ごま油	大さじ1	
麦ご飯	約300g / 米1合+麦30g	

## 作り方

- ピーマン、赤パプリカはヘタと種をとって粗みじん切りにし、玉ねぎ、にんにく、しょうがも粗く刻む。生バジルは手で細かくちぎる **Point 1**。
  - フライパンにサラダ油を入れて強めの中火で熱し、卵を割り入れてふたをしないで焼き、まわりが茶色く固まってきたら取り出す **Point 2**。
  - フライパンの余分な油をキッチンペーパーで拭き取ってからごま油を入れ、にんにくとしょうがを中火で炒める。香りが出てきたら鶏ひき肉を加え、細かくほぐしながら火が通るまで炒める。
  - 3に玉ねぎ、ピーマン、赤パプリカを加えてさらに炒め、Aを加えて全体を混ぜる。野菜に火が通ったら、生バジルを加えて軽く炒める。
  - お皿に麦ご飯を盛り付け、4のバジル炒めと2の目玉焼きをのせる。
- \*鶏ひき肉は、むねを選ぶと、よりあっさり仕上がります。  
\*麦ご飯を白米に、鶏ひき肉を豚ひき肉に変えても美味しく作れます。

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

## 食材×栄養 ●鶏ひき肉

鶏ひき肉はからだの修復を促すアミノ酸を多く含むうえ、糖質・脂質をエネルギーに変えるのに役立つビタミンB群も豊富。また、挽いてある分消化吸収しやすいという特徴も。暑さ等で疲れがちな季節の栄養チャージにぴったりな食材です。

\* \* \*



材料



**Point 1** 「ガパオ」はタイ語でバジルのこと。手でちぎって調理の最後に加えると、バジルの風味が生きます。



**Point 2** 目玉焼きをカリカリにするコツは、油を少し多めに入れてフライパンをしっかりと温めること。ふたをせずに強めの中火で焼きましょう。

## みんなで美味しく

辛いのが苦手な方(お子さん等)はAを下記レシピにチェンジ!

- ・薄口しょうゆ、砂糖…各大さじ1/2
- ・レモン汁……………大さじ1
- ・オイスターソース……………大さじ1/4
- ・カレー粉……………小さじ1/2



運動指導・監修  
健康運動指導士  
まえだ あき

# 1分 お悩み解消！ ストレッチ

長時間のデスクワークや運動不足などからくる、肩こり・腰痛などのカラダの不調。スキマ時間にできる1分ストレッチをとりいれて、悩みを解消しましょう。

## 腰痛解消

1分  
ストレッチ

30秒キープ  
×  
左右



1

イスに浅めに座り、片方の足を反対の足に乗せて、両手でひざを抱え込むようにしてからだに引き寄せます。

2

余裕があれば、さらに上体を後ろにひねり、お尻から骨盤まわりの筋肉を伸ばします。反対の足も同様に行いましょう。



座っている姿勢は上半身の重みが腰に集中するため、腰への負担が大きく、腰痛の原因となります。長時間イスに座るときは適度にこのストレッチを行うとよいでしょう。

### ポイント

背筋をできるだけ伸ばして、股関節の痛みがない範囲で行ってください。



腰が痛いときでも「できる範囲でからだを動かす」と回復が早くなり、痛みが和らぐことがわかっています。筋肉がこわばったり血流が減少しないよう、在宅ワークの合間などにこのストレッチを行いましょう。ただし、痛みがひどいときは無理をしないでください。また、普段から30分座ったら3分立つようにするなど、腰痛にならないよう心がけることも大切です。

ストレッチを安全に効果的に行うために、動画で正しいフォームと動きをチェックしましょう。



動画も  
CHECK!

# メンタルアップ 入門

対人関係や仕事など、日常のあらゆる場面に潜むストレス。一つひとつは小さくても過度にたまれば大きな不調につながります。そうなる前にストレスを上手にコントロールしていきましょう。

## ・アンガーマネジメント・

### 怒りと上手につき合おう

「怒り」は人間だれしもが持つ自然な感情ですので、決して無くすことはできません。だからといって感情のままに行動してしまえば、人間関係を壊してしまい、職場環境の悪化につながります。

そこで重要になるのがアンガーマネジメントです。アンガーマネジメントとは、怒らないことを目指すではありません。必要がないときは怒らずに、必要なときには適切な怒り方ができるよう、怒りをコントロールするのが目的です。

### 最初の6秒間をやり過ぎず

怒りに振り回されないために、まずは反射的な怒りを抑える必要があります。怒りを感じたら頭の中で6秒数えて待つようにしてください。怒りのピークは長くて6秒。それを過ぎれば気持ちが落ち着き冷静になるとされています。

ほかに、すぐ実践できるテクニックをご紹介します。ぜひお試しください。



他人を変えようとするのではなく、自分が変わろうとすることが大切です

### 怒りを抑えるテクニック

#### 1 深呼吸する

鼻から大きく息を吸って一旦止め、倍くらいの時間をかけて口から息を吐き切ります。

#### 2 考えるのを止める

頭の中で自分自身に「止まれ!」と呼びかけ、真っ白い紙や空間を思い浮かべます。

#### 3 心の中で言葉をつぶやく

「大丈夫」や「好きなものの名前」など、落ち着けそうな言葉を繰り返し唱えます。

#### 4 怒りの強さを数値化する

感じた怒りが10段階のどの程度かを意識することで、感情を客観視できます。

#### 5 別のことに意識を向ける

机の上の書類や壁の時計など、身近なものを細かく観察して意識をそらします。

#### 6 その場から一旦離れる

相手に必ず断りを入れてから席を立ち、散歩などで頭が冷えるまで時間をおきます。

## 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					
		C					
7	8				9		10
							G
11		12		13		14	15
	16			17	18		
19			20			21	
		23			24		
		F					
25				26			B

### タテのカギ

- 「つかかけ」もある履物
- イキがって、いからして歩く
- ケーキなど、甘いお菓子
- シビレエイが発するのは50V位だって
- パンにもビールにもなる穀物
- 車に乗ったら締めましょう
- 食いねえ食いねえ、握りや軍艦
- 「アロハ」と首に
- 戸なんだけど、戸に非ずと書く
- カーカー群れると、ちよい不吉
- 桃源郷やエデンの園
- 海豚はイルカ。海鼠は?
- メドゥーサさん、シャンプーのたび噛みつかれ
- 最近チン!じゃなくピーもある調理器
- 美味しいサツマイモをとる木の実

### ヨコのカギ

- 観客の頭にブランコ、ゆらーん
- ジーンズの生地といえば
- 37.5℃……風邪?恋?
- 祭りで引っ張る。山車と書く
- 白雪姫、どうすりや目ざめる?
- ディーラーが円盤を回せば玉踊る
- 奈良を象徴する動物といえばこれ
- 樋と書く。屋根のフチに
- 宣伝用に、貼ったり配ったりする印刷物
- すき焼きには鉄製よね
- ギリシャ神話の英雄。大カブトムシの名にも
- Tシャツに多い、ラウンドネックとも
- 異なる味の味なもの
- 飼いたいナ、文鳥やインコ
- カムイや忍たま乱太郎

ヒント 医療・ヘルスケアのイノベーションに不可欠

答え A B C D E F G



## プロサーファー 都筑 有夢路さん

# サーフィンを通して 人として成長し続けたい

### 身近にあったサーフィン

小さい頃からサーフィンはずっと身近なスポーツでした。もともとはずっとフラシックバレエをやっていたんですが、小学5年生くらいのときにやめてしまったんです。「何か他のスポーツをやってみたら？」と母に言われたときに、兄がやって

いたサーフィンに興味をもって、兄にくっついてやるようになりました。

プロを目指そうという意識は中学1年生くらいのときからありました。中学2年生でプロになったときは、「自分もプロサーファーなんだ」という自覚と、大人に

なった気分もあって、すごく嬉しかったのですが、プロとして生きていく責任感や、大変なことなんだという自覚も徐々に芽生えていったのを覚えています。

### 駆け引きや戦略性も魅力

サーフィンは、自然と触れ合うスポーツだということも大きな魅力ですが、試合の部分では駆け引きや戦略性がひとつの醍醐味だと思っています。波に乗るには優先権があるんですが、相手に良い波を渡さないように波待ちの場所やどの波に乗るかなど、ずっと頭で考えているんです。そういう選手の動きや駆け引きを見るのも、面白い



写真提供：フォート・キシモト

んじゃないかなと思います。

### 東京五輪での活躍を経て

東京五輪で銅メダルをとったことで、おじいちゃんやおばあちゃん、小さいお子さんにも声をかけてもらうことが増えて、五輪の力ってすごいなと思いました。日本のいるいるな人にサーフィンを知ってもらえたことがすごく嬉しいです。メダルをとって一気に注目されるようになって、それこそ責任感が増してプレッシャーを感じることもありますが、それがまた自分を強くしてくれると思っています。

### 死ぬまで成長し続けたい

今後の目標は、パリ五輪やその後の五輪で、金メダルをとること。世界大会のワールドタイトルをとることも目指しています。自分には、「人として成長し続けたい」という人生の目標があって、何かひとつのことを頑張りたいとずっと思ってきて、それがたまたまサーフィンだっただけなのかもしれません。でも、死ぬまで成長し続けたいという大きな想いがあるので、サーフィンも死ぬまで続けたいと思っています。

### Profile ● つづき・あむろ

2001年生まれ、神奈川県藤沢市出身。3歳の頃、神奈川県の大磯海岸へ引っ越し、小学5年生のときに兄の影響を受けてサーフィンを始める。2015年に全日本級別サーフィン選手権大会で3位入賞、日本サーフィン連盟の強化指定選手となり、2019年「WSL World Junior Championship」に初出場、アジア人初のWSLワールドジュニアチャンピオンとなるなど活躍。2021年の東京五輪・サーフィン女子では銅メダルを獲得。木下グループ所属。