

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

2024  
春号



神奈川県機器健康保険組合

# 2024年度 予算のお知らせ

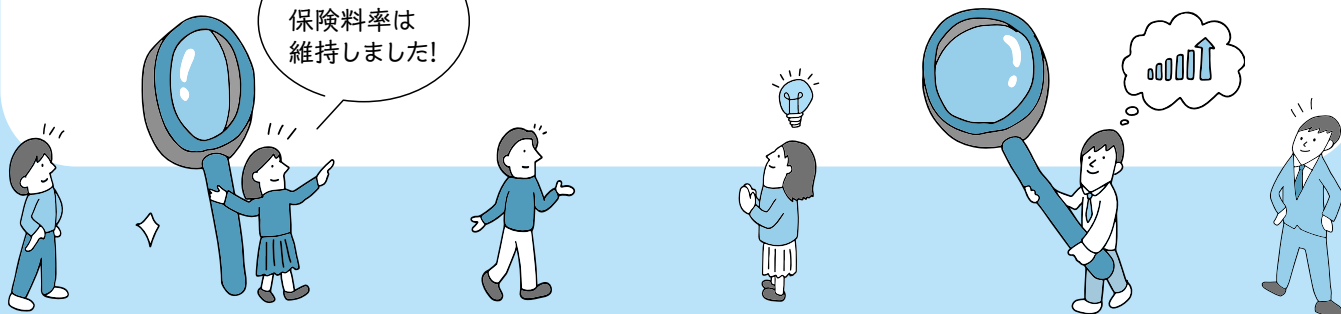
当健康保険組合の2024年度予算が2024年2月16日の組合会において、可決されました。今年度は医療費の動向に加え、診療報酬改定(▲0.12%)や短時間労働者の適用拡大による影響等を見込んだ予算編成を行いました。

収入支出予算額 **健康保険 85億6,172万円**  
**介護保険 10億3,123万円**

保険料率	被保険者	事業主	合計
健康保険	45.00/1,000	45.00/1,000	90.00/1,000
介護保険	9.00/1,000	9.00/1,000	18.00/1,000

※健康保険は調整保険料率1.30/1,000を含む

今年度も  
保険料率は  
維持しました!



## おもな収入

### ● 保険料収入

健康保険組合の収入のほとんどは、みなさまからの保険料です。2024年度は標準報酬月額および賞与の増加を見込み、75億円といたしました。

### ● 国庫補助金収入

高齢者拠出金負担を軽減するための補助金や、国の施策である特定健診・特定保健指導の補助金などです。

## おもな支出

### ● 保険給付費

みなさんがお医者さんにかかったときの医療費、出産・傷病時の各種手当金は保険給付費から支払われています。加入者の高齢化、高額薬剤の保険適用など、医療費の動向や診療報酬改定の影響等を考慮し、今年度は41億円を計上しました。

### ● 保健事業費

健診や特定保健指導、各種健康づくり事業等、みなさんの健康を守るための費用として、4億円を計上しました。2024年度は新たに第4期特定健診・特定保健指導実施計画がスタートしますので、さらなる受診率向上のための事業を推進いたします。また、メタボだけではなく、がん対策やマイナ保険証取得促進、医療費適正化事業等の費用も見込んでいます。

### ● 各種納付金

高齢者の医療費のために国へ納付しているもので、今年度は65〜74歳の前期高齢者納付金として17億円、75歳以上の後期高齢者支援助金として20億円支出します。これらはほぼ前年と同じような金額になります。2024年度からは前期高齢者の医療費負担に報酬水準に応じた調整(1/3)が導入されています。納付金の総額は37億円となり、支出の約4割を占めています。

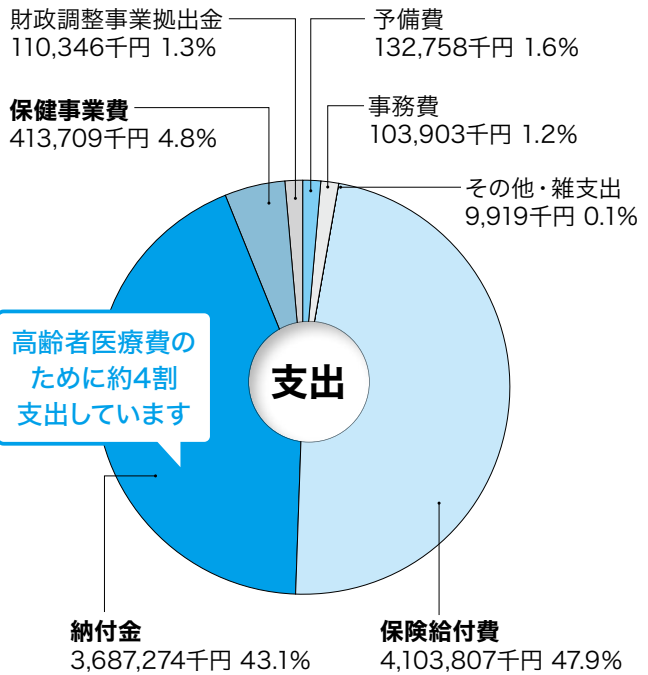
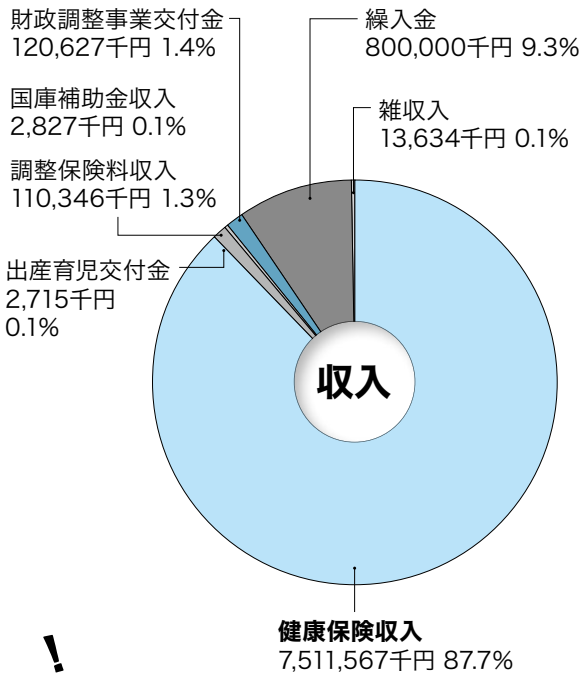
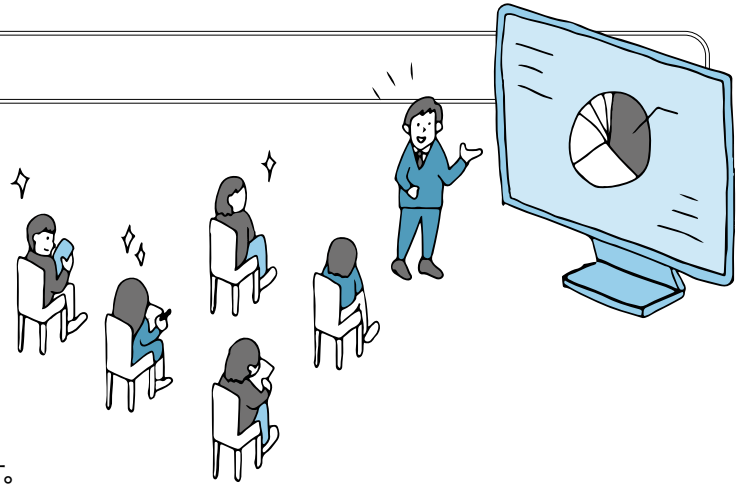
## 2024年度の主な改正について

- 2024年 4月**
  - 出産育児一時金を後期高齢者医療制度からも支援するしくみを導入
  - 前期高齢者の医療費を保険者間で調整するしくみにおいて、部分的(1/3)に報酬調整を導入
  - 新型コロナウイルス治療にかかる特例措置を終了
- 2024年 6月**
  - 診療報酬改定(初診料・再診料の引き上げ等)
- 2024年 10月**
  - 短時間労働者の健康保険適用範囲の見直し(企業規模要件を101人以上から51人以上へ変更)
  - 発売後5年以上の先発医薬品を使用した場合、後発医薬品との差額の一部を保険給付対象外に(長期収載品の選定療養導入)
- 2024年 12月**
  - 現行の保険証を廃止し、マイナ保険証を基本とするしくみへ移行など

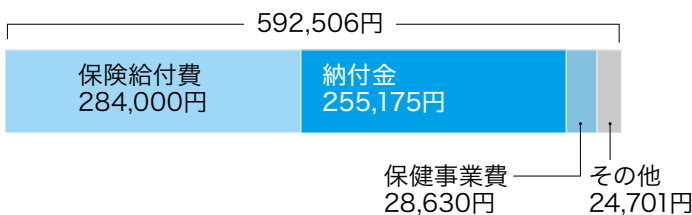
# 一般勘定

## 主な勘定項目

- **健康保険収入**  
会社とみなさんが納めた保険料です。
- **保険給付費**  
みなさんの医療費や各種手当金のための支出です。
- **納付金**  
高齢者医療制度を支えるための支出です。
- **保健事業費**  
健診等、みなさんの健康を守るための支出です。



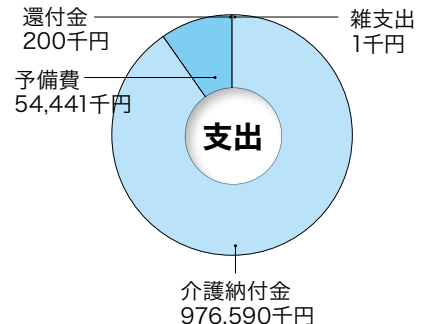
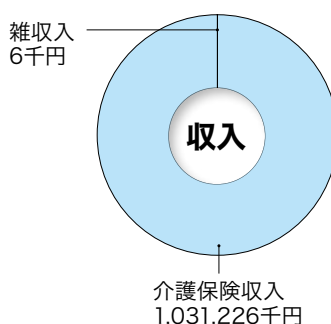
支出を1人当たりでみると…



被保険者数	14,450人
平均標準報酬月額	383,468円
総標準賞与額	18,502,990千円
平均年齢	44.23歳
扶養率	0.80人
前期高齢者加入率	2.96%

# 介護勘定

健康保険組合では市区町村に代わり、40歳以上の人の介護保険料を徴収し、介護納付金として国に納めています。高齢者の増加に伴って介護納付金も増加しており、収入支出予算額は10.3億円となりました。





健康保険証は2024年12月2日に廃止

マイナ  
保険証  
始まっています!

# 医療機関の受診は マイナ保険証で

※マイナ保険証…マイナンバーカードに保険証利用の登録をしたもの(手続き方法は裏面)



今から使おう!マイナ保険証 なにが変わったの?

メリット  
1

## 医療情報の共有化で質のよい医療が受けられます!!

マイナ保険証を使って受診すると、初めての医療機関でも特定健診や薬剤・診療情報が医師等と共有でき、より適切な医療が受けられます。  
(本人が同意した場合のみ)



医師の声

Q オンライン資格確認を導入して、どのようなメリットを感じていますか?



A 多くの情報をもとに、より正確な診断、適切な治療(処方)が可能となります  
他院で鎮痛剤を処方されている患者さんに当院でも同種の薬剤を処方してしまったら、健康被害につながっていたかもしれません。事前に薬剤・診療情報を閲覧していたため、重複処方を避けることができました。

メリット  
2

## 手続きなしで高額な窓口負担が不要に!!

マイナ保険証で受診すると、限度額適用認定証がなくても、本人が同意すれば高額療養費制度に基づき限度額を超える医療費の立替払いが不要となります。健保組合への手続きは必要ありません。



患者の声

Q オンライン資格確認を利用して、どのようなメリットを感じていますか?



A 申請しなくても窓口での支払いが減額されました

急に入院することになり、健保組合に限度額適用認定証を申請しようとしたら、1週間かかると言われました。マイナ保険証を利用すると、認定証がなくても窓口負担が減額され、助かりました。

マイナ保険証のメリットの詳細は、右の二次元バーコードからご確認ください。  
厚生労働省作成動画 ▶ 【何が便利になるの?メリット編】



Q

## なぜ、マイナ保険証によるオンライン資格確認が必要な？

マイナンバーカードを  
憑いて本人確認とっても  
簡単♪

A

保険証の不正使用の防止や  
医療従事者の業務負担軽減に  
つながります

マイナ保険証によって迅速な本人確認を行い、ご加入の健保組合におけるあなたの資格情報を把握し、なりすましや不正利用を防止したり、医療機関等の業務効率化を図ることができます。持続可能な医療保険制度を目指していくことに、ご理解とご協力をお願いいたします。

マイナンバーカードの使い方の詳細は  
右の二次元バーコードからご確認ください。  
厚生労働省作成動画 ▶【どうやって使うの？実践編】



手続きは簡単！

## マイナンバーカードを保険証として利用できるようにするための手続きは？

マイナンバーカードを保険証として利用できるようにするには、ご自身で「保険証利用の登録」を行う必要があります。ご利用の予定がなくても、早めに利用登録を行ってください。

## 保険証利用の登録はここでできます

スマホで  
簡単！

&lt;実証ベータ版&gt; &lt;正式版&gt;

マイナポータル

受診時に  
簡単に  
できます！医療機関窓口の  
カードリーダーカードを  
かざし、4ケタの  
暗証番号を  
入れるだけ！

セブン銀行ATM



市区町村の窓口

マイナポータルで「医療費情報」や「わたしの資格情報」が確認できます。確定申告や給付の申請にもご活用いただけます。

マイナンバーカードの保険証利用申し込みの詳細は右の二次元バーコードからご確認ください。  
厚生労働省作成動画 ▶【どうやって申し込むの？今すぐできる！簡単申し込み編】



マイナンバーカードをお持ちでない方は、まずはマイナンバーカードを取得しましょう。  
マイナンバーカード総合サイト▶



## 📢 健保組合からお伝えしたいこと

健保組合では、誤登録再発防止のため、マイナンバー紐づけ登録時に、本人確認のため氏名・生年月日に加え住民票住所まで正確に確認する再発防止策を講じています。これらの対策により安心・安全にマイナ保険証がご利用いただけます。医療機関で受診する際には、マイナ保険証をご利用ください。

当組合の全加入者がマイナ保険証を利用することで、健保組合の事務効率化が図られ、適切な保険料利用につながります。保険証の利用登録がお済みでない場合は、本リーフレットを参考に早めに利用登録をお願いします。

参考 保険証の利用登録の状況 (令和5年11月診療時点)

当健保組合加入者の  
マイナ保険証利用登録の割合 **59.4%**

参考 保険証の利用率の状況 (令和5年11月診療時点)

当健保組合加入者の  
マイナ保険証利用の割合 **3.5%**

当健保組合は加入者の皆さまの健康増進を図り、良質で効率的な医療を受けられるよう、加入者の皆さまの安心・安全実現のために努めてまいりますので、ご協力をよろしくお願いいたします。



健診大好きサラリーマン  
憲伸(42)

元メタボ。ダイエットを  
きっかけに健康に目覚  
め、健診の魅力を伝えるこ  
とに奔走中!

なぜか健診に詳しい  
ペンギンくん

人間になって健診を受け  
ることを夢見る。憲伸の  
ペット。



# 君たちは健診を どう生かすか

「健診を仕方なく受けている」あるいは、「受けていない」という声を聞きますが、健診に秘められた可能性やメリットを知ると考えが変わるかもしれません。このページでは健診をポジティブに活用している事例を紹介します。

## テーマ 健康診断のチャンスを生かせ!



### ① 自費だと高い健診も 健保の補助で安く済んだ!

健保組合ではみなさまの健康づくりに役立ててもらうことを目的に、健診を受診する方に対し、健診費用の補助を行っています。健診を受けなかったために知らないうちに

病気が悪化してしまったら、多額の医療費がかかり家計を圧迫することにも。健診の案内がきたら、すぐに予約しよう。

### ② 健診について家族と話し合ってみたら前より仲良くなった

被扶養者の方も健診を受けていますか? 健診のことを知らなかったり、忙しくて手が回らずに放置しているかもしれません。健診について伝えてみたり、相手の立場に立っ

て、どうしたら受けてもらえるかを考えて話し合ってみては? 健診を受けない本音を聞くことが、相手のことをよく知るきっかけになるかもしれません。



### ③ 健診日までを目標に運動を続けてみたらハマっちゃった!

思い立ったが吉日です。健診日が決まって、日頃の不摂生の結果を見るのが怖いと思ったのなら、健康的な生活習慣にすぐに挑戦です。運動する楽しさに気がついたり、うま

くいかなかった禁煙に成功するかも。もちろん食事を抜くなどの極端なことはNGです。また、健診後もその生活を維持できるよう頑張ってみよう。

当健保では、人間ドックの補助のほか、様々な補助をおこなっています。詳しくは、「健康保険のしおり」や当健保ホームページから保健事業のご案内をご覧ください。

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





## 人の前でうまく話せるようになりたい

新卒入社1年目。営業部に配属され、いまは先輩について取引先へ挨拶回りをしています。ゆくゆくは一人で飛び入り営業や、お客様の前でプレゼンをする機会が増えてくるでしょう。ところが私、じつは人の前で喋ることが得意ではありません。特に複数人が相手だと前に立つだけで鼓動が速まり、呼吸が苦しくなってしまうくらいです。まっすぐに話すとはいえ避けられるわけもなく、私としても成長したいと思っています。先生はこれまでたくさんのお客さんと診察し、また講演会など人前で話す機会も多く、緊張とは程遠いように思えます。ぜひ、あがり症を克服するコツをお伺いしたいです。



## なぜ緊張するかを 考えてみよう

いえいえ、私も人前で話をするのは苦手です。たしかに人前で話す機会は今までも何度もあったのですが、だからと言って、人前で話すのに慣れて平気になったわけではありません。特に話をする前は緊張します。あなたと同じように、自分が失敗するのではないかという考えから離れられなくなることもあります。

私はそのようなとき、緊張することの意味について、意識して考えるようになっています。極端な話になりますが、人前で話す機会があったときに、もし全然緊張しないのであれば、どうなるでしょうか。

全然準備をしないで、ぶっつけ本番で話すことになるかもしれません。話に集中できないで、ボンヤリとした話しかできないかもしれません。私たちは、失敗するかもしれないと考えるから、きちんと準備をしますし、話すときにも集中して話ができます。緊張には、緊張するだけの意味があるのです。

## こころの動きは ポジティブに生かす

聴衆の反応が気になるといふことについて、同じように意味があります。話しているときに相手の反応が気にな



るのは、その反応を通して、自分の話のどの程度伝わっているかを判断しようと、無意識に考えているからです。話をしているとき、伝えたいことをきちんと伝えられているかどうか、いちいち確認することはできません。

そうだとすると、相手の反応を見ながら、判断するのが一番です。気になるから、その反応を手がかりに話の展開を考えることもできます。聴き手の反応が気になって緊張するのは、それを通して良い話をしたいといふこころの動きの表れです。

このように、自分の反応にどのような意味があるかを考え、その反応を生かすように意識すると、適度に緊張しながら自分らしい話ができるようになります。私は考えています。

### 大野裕先生監修のウェブサイト

「こころコンディショナー」<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「こころコンディショナー」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。



すこやか荘で

# 破滅フラグを回避せよ

## 喫煙

～悪習慣は自分に返ってくる～

アパート「すこやか荘」の住人たちは悪習慣を続けてばかり。破滅フラグが立ちっぱなしの彼らの元に、女神が訪れて…!? 彼らの未来はいかに!

監修

産業医科大学  
産業生態科学研究所  
教授 大和 浩





# 破滅ルートをたどると...

## 健康上のリスク

がん、COPD(慢性閉塞性肺疾患)などの呼吸器の病気、脳卒中などの循環器の病気が知られていますが、下記のような意外なリスクもあります。

**こんな病気にもなりやすい!**

歯周病・白内障・2型糖尿病・骨粗しょう症など

**必要な手術が受けられない!**

呼吸器合併症が増加する。手術による傷の治りが悪くなる

**薬の効き目が悪くなる!**

薬によっては効き目が弱くなったり、副作用が出やすくなる

もちろん  
受動喫煙の影響も!

### 子ども

- ・乳幼児突然死症候群(SIDS)
- ・喘息やアトピーなどのアレルギー疾患
- ・むし歯・中耳炎 など

### 成人

- ・乳がん→受動喫煙をしていない女性の2.6倍\*に!
- ・肺がん・虚血性心疾患
- ・脳卒中・低体重児出産 など

## 経済面のリスク

病気になると家計への負担も大きくなります。

### ●医療費

医療保険で3割負担とはいえ、医療費が高額になります。また、退院後も通院等で継続的に費用がかかります。

↑  
増

### ●収入

休職・失職すると、収入は確実にダウンします。

↓  
減

\*出典:国立がん研究センター「喫煙・受動喫煙と乳がん発生率との関係について」

## 回避するためには?

ニコチン依存度が高い・自力だと自信がない!

## 禁煙外来

禁煙外来には、カウンセリングなどの心理療法と、医療用ニコチンパッチなどの薬物療法があります。加熱式タバコの人も健康保険が適用されます。

※飲み薬「チャンピックス」の出荷停止に伴い、禁煙外来の新規受付を中止している場合があります。受診前に医療機関にお問合せください。

健康保険の適用条件

- ニコチン依存症判定テスト(TDS)で5点以上(強度の依存)
- 35歳以上の方は、1日の喫煙本数×喫煙年数が200以上
- 今すぐ禁煙したいと考え、治療を受ける文書に同意した方

期間

### 12週間に計5回受診

※オンライン診療を行っている医療機関の場合、2~4回目の診察はオンライン診療も選択できます。かかりつけ医などの場合は、全5回ともオンライン診療が可能です。

費用

約13,000円

※3割負担の場合。



禁煙外来が近くにない・行く時間がない!

## 市販の禁煙補助剤

ニコチンパッチとニコチンガムがあり、薬局やドラッグストア、通販で購入できます。医療用ニコチンパッチは大(30)・中(20)・小(10)の3種類、市販のパッチはStep1(20)・Step2(10)の2種類です。

※ニコチンパッチの購入は、薬局等では、薬剤師による説明を受ける必要があります。通販では薬剤師からの問診にチェックした後、購入できます。

手軽さ重視!  
1日1回貼るだけ  
ニコチンパッチ



6週間 → 2週間

1日1枚を起床時から就寝時まで貼ります。  
※医療用の中パッチに相当する市販のStep1パッチを貼っても、吸いたい気持ちが抑えられない人は、ニコチンガムに切り替えましょう。

正しく噛むことがコツ!  
急な喫煙欲求にも対応  
ニコチンガム

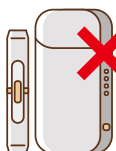


吸いたくなかった時に30~60分間かけてゆっくり噛みます。1日に何個必要か判断し、1週間に1個ずつ減らします。

ニコチンガム 使い方

## 禁煙サポートアプリ

スマホで気軽に始められるアプリがいろいろ出ています。節約できたタバコ代や禁煙できた時間を確認したり、禁煙仲間と励まし合いながら楽しく取り組みます。



**加熱式タバコは どうしてダメ?**

紙巻きタバコより含まれる有害物質の量は抑えられているものの、健康被害のリスクが減ることは証明されていません。また副流煙はほぼゼロですが、吐き出した息には有害物質が含まれるため、受動喫煙によって周囲の人(特に、子ども)が喘息や中耳炎になる可能性があります。



部位別 /

カラダの  
お悩み相談

監修 東京医科歯科大学 名誉教授  
川口陽子

# 歯

# お悩み

# の

日々の生活を送る上で、人の悩みは尽きないもの。このページでは身体の部位別に健康に関するお悩みをお聞きます。あなたのカラダはいかがですか？



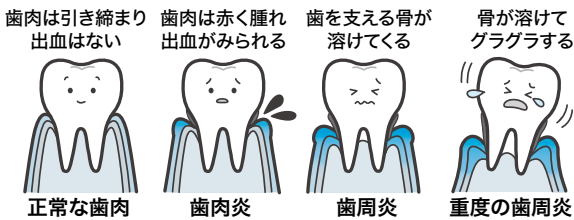
歯みがきをすると  
血が出るんです・・・

それは歯周病の  
可能性がありますね



歯と歯肉のすき間（歯周ポケット）に細菌が侵入し、歯肉に炎症が起こると、歯みがき時に出血します。これは歯肉炎で、歯周病の初期症状です。

### ■歯周病の進行プロセス（正常→歯肉炎→歯周炎）



歯肉炎を放置しておくと、進行して歯を支える骨が溶けて歯周炎となり、歯が抜け落ちてしまうことも。歯科を受診して歯や歯肉の状態をチェックしてもらいましょう。歯周病と診断された場合、症状に応じた治療やブラッシング指導などが行われます。**適切な処置をすることで、早期の歯周病である歯肉炎は健康な状態に戻すことが可能です。**

### 糖尿病の人は要注意

歯周病と糖尿病は相互に関連しています。歯周病による炎症性物質はインスリンの働きを妨げ、糖尿病を発症・進行させます。一方、糖尿病の人は免疫力の低下により歯肉の炎症が起きやすく、歯周病にかかりやすくなります。血糖値が高い人は特に注意が必要です。



イタタ・・・歯の痛み  
が耐えられない

痛くなるまでむし歯を  
放置してはいけませんよ

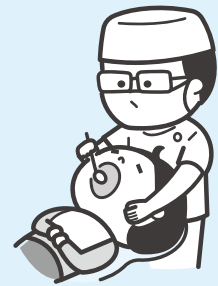


歯の痛みがある場合は、すぐに歯科医院で治療を受けてください。むし歯は子どもだけでなく、成人にも発生します。**40代では歯を失う原因の約4割がむし歯です。**成人のむし歯は過去に治療した詰め物が取れたり、詰め物と歯のすき間、歯と歯の間、歯周病や加齢で歯肉が下がって露出した歯の根元などから発生することが多いです。

### ■成人でむし歯が発生しやすい場所



重症化したむし歯を治療するには、多くの時間や費用がかかります。また、状況によっては歯の神経の治療や抜歯が必要になる場合もあります。痛みが出るまでむし歯を放置するのはよくありません。**定期的に歯科を受診し、歯や歯肉のチェックを受ける習慣を身につけましょう。**



これで



# V!

## 歯と歯肉を守る予防策

### 自分で毎日行うセルフケア

- 歯ブラシを歯と歯肉の境目に約45度にあてて小刻みにみがく
- 歯と歯の間には歯間ブラシやデンタルフロスなどを活用
- フッ素配合の歯みがき粉を使用するとむし歯予防に効果的

やっぱり  
タバコは



喫煙すると血管が収縮して歯肉の血流量が減少し、貧血状態になります。すると**歯肉出血がみられず、歯周病に気づきにくくなります。**また、免疫機能が低下して歯周ポケット内で歯周病菌が繁殖して、歯周病が進行していきます。禁煙も大切なセルフケアの一つです。

### プロフェッショナルケア

歯石の除去、歯科健診、保健指導など、歯科医師や歯科衛生士が行う専門的な口腔健康管理のことをいいます。

歯石は唾液中のカルシウムが歯垢に沈着して硬くなったもので、歯周病菌の温床となります。歯をみがくだけでは落とせないため歯科医院で除去する必要があります。また、定期的に歯科健診を受ければ、初期のむし歯や歯肉炎を発見することができます。自分に適した歯のみがき方なども指導してもらえます。

痛みや腫れなどの**自覚症状が出てから受診するのではなく、定期的にプロに任せて歯の健康を保ちましょう。**



気になる!

女性の健康ラボ

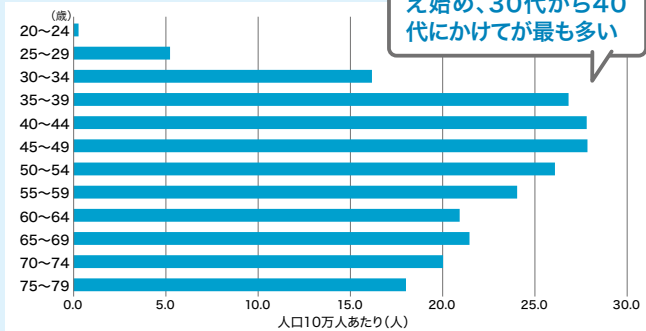
# 子宮頸がんワクチン

子宮頸がんはワクチンで対策ができるがんです。早期発見であれば治療法の選択肢も広く、完治する可能性が高いがんでもあります。適切なワクチン接種と定期的な検診が予防・早期発見のポイントになります。ご家族が公費接種の対象年齢の方は、ぜひ接種をご検討ください。

## 若い世代での罹患が多いがん

子宮頸がんは他のがん比べ、若年での罹患率が高いことが特徴です。

### ■年齢階級別罹患率 (2019年)



20代から罹患率が増え始め、30代から40代にかけてが最も多い

国立がん研究センター がん情報サービスより

## 対策はワクチンと検診

子宮頸がんの主な原因は性交渉によるヒトパピローマウイルス (HPV) への感染です。HPVへの感染を予防するため、現在小学校6年から高校1年相当の年齢の女性を対象

にHPVワクチンの公費による定期接種が行われています。

定期接種の対象年齢だった時期に接種できなかった女性も、公費でワクチンを接種することが可能です (キャッチアップ接種)。それ以外の人は自費となります。ただ、HPVワクチンはすべての高リスク型HPVの感染を予防できるわけではないので、20歳以上の人は必ずがん検診も受けるようにしてください。

### HPVワクチン

対象者には自治体から案内があります

#### 定期接種 (公費負担)

- 対象者: 小学校6年から高校1年相当の女性
- 回数: 合計2回または3回

※一部の自治体では、定期接種と同世代の男性にも費用補助があります。

#### キャッチアップ接種 (公費負担)

- 対象者: 1997年4月2日～2007年4月1日生まれの女性で過去にHPVワクチンを3回接種していない人
- 期間: 2022年4月～2025年3月までの3年間

### 子宮頸がん検診

#### 細胞診

- 20歳以上・2年に1回
  - 子宮頸部の細胞を専用の器具で採取し、異常な細胞を調べます。
- ※2024年度より、30～60歳を対象にしたHPV検査単独法 (5年に1回) が一部自治体で導入されています。子宮頸部から細胞を採取し、HPVに感染しているかどうかを調べる検査です。結果が陽性の場合のみ、細胞診を行い、精密検査が必要かどうかを調べます。



## 知っておきたい // 子どもの健康

# 子どもの予防接種

子どもを感染症から守る予防接種。感染しても重症化を防ぎ、重い後遺症を残さないために、適切なタイミングでワクチンを接種しましょう。

### なぜ予防接種が必要?

乳幼児は、免疫が未発達なため、さまざまな感染症にかかりやすく、症状が重くなったり深刻な合併症や後遺症を起こしたり、生命の危険さもあります。

ワクチンは、感染症の原因であるウイルスや細菌を安全な状態で接種して、感染症に対する抵抗力 (免疫) をつける役割があります。ワクチンを接種することで、感染症にかかりにくくなり、もしかかって症状が軽くて済みます。また、周囲への感染を防ぐためにも有効です。

### 副反応は大丈夫?

ワクチン接種後の主な副反応は、接種したところが赤くなる、しこりが残る、発熱するなどです。おたふくかぜのワクチンでは、ごくまれに無菌性髄膜炎が起きるケースがありますが、ワクチンを接種していない場合に比べるとはるかに少なく、軽い症状で済みます。

現在使用されているワクチンは安全性が確認されており、

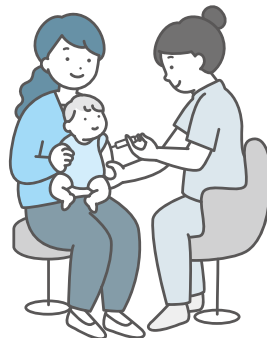
WHO (世界保健機関) でも予防接種を推進しています。

ただし、ワクチンの成分にアレルギーがある場合はアナフィラキシーを起こす危険がありますので、アレルギー体質がある場合は医師に相談してください。

### 予防接種のスケジュール

予防接種法で定められている定期接種だけでも、1歳になるまでに接種するワクチンは7種類あり、何回か接種が必要なものもあるので、接種回数は15回以上にもなります。

ワクチンは、何種類かを同時に接種することもできます。おたふくかぜやインフルエンザなどの任意接種、さらに新型コロナウイルスワクチンも含めて、かかりつけ医とよく相談してスケジュールを立てるとよいでしょう。



ここ日本? **異国情緒** 味わう **ウォーキング** **今回はココ!**

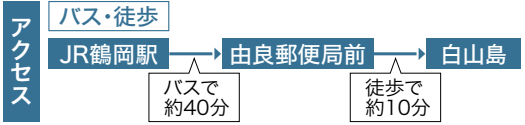
日本にいながら、まるで海外のような気分が味わえるスポットを紹介します。国内なら言葉の心配もパスポートも必要なし。気楽に海外のような風景を楽しむ旅に出かけてみませんか。

**日本のモン・サン・ミシェル**

はくさんじま **白山島**

山形県鶴岡市

庄内地方にある漁師町・鶴岡市由良に浮かぶ「白山島」は、高さ72m、周囲約2kmの小さな島。3,000万年前の火山活動によってできたと言われています。全長177mの朱塗りの橋がかかっているため、島内を散策できます\*。島の小高い場所には神社があり、「出羽富士」との異名を持つ鳥海山を望めます。ほかに釣り堀があったりと、家族連れでも楽しめる人気のスポットです。 \*落石のため、散策路は一部通行止め



**磯ガニ釣りに挑戦してみよう!**

白山島に見える由良海岸には、たくさんの生き物が生息する磯辺があり、道具をレンタルして磯ガニ釣りに挑戦できます。条件を満たせば、「ゆら磯ガニ釣り師」の称号と缶バッジがもらえるかも!?(要予約・200円)

- 称号を得るには
- ①海中での捕獲はしない
  - ②釣ったカニはリリース
  - ③カニとジャンケンで勝つ
  - ④海を汚さない
  - ⑤道具を返す

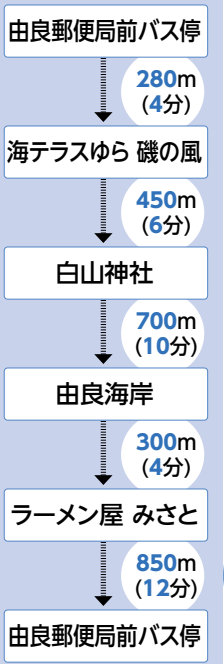


こっかが海外!

**モン・サン・ミシェル (フランス)**  
ノルマンディー地方にある、周囲約900m、高さおよそ80mの島。中央には天を指すように修道院がそびえ立ち、「西洋の驚異」とも称される独特の景観をつくりあげている。

**白山島周辺散策マップ**

**ル-ート**



**由良に伝わる八乙女伝説**

飛鳥時代、蘇我馬子に命を狙われた蜂子皇子が宮中を脱し日本海を北上中、八人の乙女が皇子を由良に招き入れました。生き延びた皇子は修行を重ね、出羽三山を開山したと伝えられています。



合計距離 **2.6km**  
合計時間 **約2時間**

※見学時間含む

START! 由良郵便局前バス停 GOAL!



**海テラスゆら 磯の風**  
館内にはレストラン、お土産コーナーがあります。白山島を眺めながらお食事はいかが?



**ラーメン屋 みさと**  
スープに地元の小鯛を使った塩ラーメン。あっさりとして上品な味わい。

**白山神社**  
縁結びの神様を祀る神社。本殿までは約270段の急な階段があります。



**由良海岸**  
澄んだ海と白い砂浜がつづく。快水浴場百選にも選ばれています。



※掲載店舗の営業時間等については、HP等でご確認いただくか、お店に直接お問合せください。



# あさりと新じゃがの アクアパッツァ



1人分 ●カロリー：169kcal  
●塩分：2.0g

あさりの美味しさ全開！  
食材の栄養がスープに溶け込んだ  
イタリア風の煮込み料理です



## 材料(2人分)

- 加熱調理済みあさり …… 1袋(殻つき150g)
- 新じゃがいも …… 中2個
- セロリ …… 1/2本(約100g)
- アスパラガス …… 2本
- にんにく …… 1かけ
- オリーブ油 …… 大さじ1
- 白ワイン(料理酒可) …… 大さじ1/2
- A** コンソメ顆粒 …… 小さじ1/2
- 水 …… 150ml
- 粗びき黒こしょう …… 適量

## 作り方

- 1 新じゃがいもはきれいに洗い、皮付きのまま8等分に切る。耐熱容器に並べ、ラップをして電子レンジ(500w)で2分加熱する **Point1**。
- 2 セロリの茎は筋を取って厚めの斜め切りにし、葉はざく切りにする。アスパラガスは根元の硬い部分の皮をピーラーなどでむいて4等分の斜め切りにし、にんにくは薄切りにする。
- 3 フライパンにオリーブ油とにんにくを入れて弱火にかけ、香りが立ってきたらじゃがいも、セロリの茎、アスパラガスを加えて中火で2分ほど炒める。
- 4 **A**とあさりを汁ごと加えて **Point2** 混ぜ合わせ、煮立ってきたら火を少し弱めて、ふたをして約9分煮る。最後にセロリの葉を加え、1分ほど煮る。
- 5 器に盛り付け、粗びき黒こしょうをかける。



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

### ◆加熱調理済みあさり◆

あさりは血液を作るのに必要な鉄分やビタミンB12が豊富で、貧血予防にぴったり。タウリンも多く、血液中の不要な脂肪を減らし、肝臓の働きを高めるのに役立ちます。加熱調理済みのものなら、砂抜き不要で手軽に使えます。

\* \* \*



材料



**Point1** 火の通りにくいじゃがいもは、電子レンジで加熱しておくことで時短になります。



**Point2** あさりの汁には旨味と栄養がたっぷりなので、袋(パック)に入っている汁ごと使いましょう。

## これでも OK!

- あさりの水煮缶や、冷凍あさりのむき身でも美味しく作れます。
- あさりの代わりにシーフードミックスや白身魚(タイ、タラなど)を使用しても◎。



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。

## 足のむくみ解消

5秒ずつ  
交互に  
1分間

1分  
ストレッチ

1

イスに座った状態で、つま先は床につけたまま両足のかかとを5秒上げます。



2

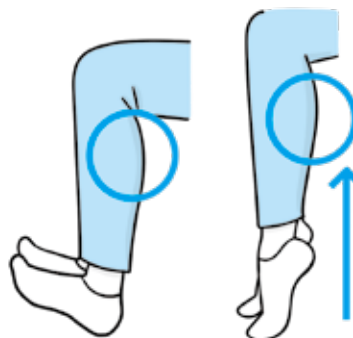
次に、かかとを床につけ、つま先を5秒上げます。それぞれの動きを5秒ずつ、交互に繰り返します。



デスクワークや立ち仕事でずっと同じ姿勢でいると、仕事終わりには足がパンパン。そんな足のむくみや疲れには、このストレッチがおすすめです。

### ポイント

ふくらはぎの筋肉の動きを感じながら行うと、より効果が高まります。



心臓から遠い位置にあるふくらはぎは「第2の心臓」ともいわれ、体中に血液を巡らせるポンプのような働きをしています。ふくらはぎの筋肉を動かすことで、足に滞った血液を心臓に戻すことができ、血液の流れが改善します。

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!





市販薬の  
Q&A!

# お薬知識箱



購入時はお気軽  
に薬剤師や登録  
販売者に相談し  
てくださいね

## 市販薬の分類

### Q 市販薬には1類や2類などがありますが、何が違うの？

### A 市販薬は使用上のリスクに応じて分類されています

市販薬は薬局やドラッグストアで購入でき、右表のように**リスクが高い順**に4つに分類されています。薬の外箱などに区分が表記されているので、市販薬を購入する際の目安になります。



市販薬は効果も副作用も少ない、と思われがちですが、使い方を誤れば体に害を及ぼす恐れもあります。最近では**病院の処方薬と同じ成分を含むもの**（スイッチOTC医薬品）もあるので、必ず注意事項を確認し、**用法・用量を守って使用**しましょう。

### +αで気になる サプリメントは薬なの？

サプリメントは、薬と似た錠剤タイプなどさまざまな形状で販売されていますが、薬と違って食品です。病気を治すものではなく、機能性の表示も認められていません。ただし、国の制度に基づいた**保健機能食品**（「特定保健用食品」「栄養機能食品」「機能性表示食品」）は、保健機能や栄養成分の機能を表示できます。

参考：厚生労働省 パンフレット「健康食品による健康被害の未然防止と拡大防止に向けて」

### ●市販薬の分類

分類	特徴	販売できる人	購入者への説明
要指導医薬品	医療用医薬品から一般用になったばかりで安全性が不確定。劇薬。 <b>ネット販売不可。</b>	薬剤師のみ	<b>義務</b> 対面での、正しく使用するための情報提供・指導が必須。
第1類医薬品	日常生活に支障が出る程度の健康被害のおそれがあり、特に注意が必要。	薬剤師のみ	<b>義務</b> 正しく使用するための情報提供が必須。
第2類医薬品	日常生活に支障が出る程度の健康被害のおそれがある。その中でも特に注意が必要なのは「指定第2類医薬品」として数字が②や㉒と表記される。	薬剤師 または 登録販売者	努力義務
第3類医薬品	副作用のリスクが比較的低い。	薬剤師 または 登録販売者	規定なし

※2025年以降、2類と3類の統合が予定されています。

市販薬を上手に使用し、軽い病気の症状緩和などに役立てましょう。  
 自分の健康は自分で守る「セルフメディケーション」で健康な毎日を。



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
			C				
		6		7		B	
8							9
							F
		10	11		12		
					G		
13	14				15		16
17		18		19		20	
	21			22	23		
24					25		



### タテのカギ

- 菜の花畑〜に〜♪の唱歌、題名は
- 屋台でいい香り。薄皮の中にバナナやクリーム
- マティーニのベースはこの蒸留酒
- 鶴は機織りで返しました
- 黒猫にシロと付けるひねくれ者
- ザクザク、千両箱の中身
- コスプレのコス
- 釣竿の糸巻き部分
- ドングリ同士くらべても大差なし
- 沖縄風狛犬？
- 収集車さん、待ってー、もう一袋あったー
- カンパニー！で掲げる
- 虫メガネは〇〇レンズ
- 幸せの鳥、どんな色？



### ヨコのカギ

- えー、凶とか出るんだ
- シニア男性を親しみ敬って呼ぶ語
- 穴〜のあいたり根菜さん
- 空港やホテルの玄関ホール
- ささやくときは低い
- 私の兄さんはプリンスよ
- 童謡「春の小川」で、スミレやレンゲはどこに？
- スプーンでつぶせば、練乳がピンクに
- ブルガリアといえばこの乳製品
- キューピッドが持っている武器
- 人間はヒザに、カッパは頭に
- バンドの全国巡回コンサート
- 食パンこんがり、バターやジャムで
- 新生児用からシニア用まで

ヒント タバコのおいも有害です

答え A B C D E F G

## 自分と向き合い、理想の形を追求し続ける



©堀口マモル

### 空手・形 清水 希容さん (ミキハウス)

心に残る演武で恩返ししたい

オリンピックはやはり特別な舞台でした。他の大会とは比べものにならないくらい多くの方が関わっていますし、何年も前から国や世界を挙げて準備された舞台なんだということを感じました。だからこそ、銀メダルという結果に対しては、嬉しいというより、金メダルだけを見て稽古してきた分、悔しい気持ちの方が大きいです。空手は東京五輪では追加種目で実施され、今後採用されるかはわからないので、最初で最後のオリンピックだったかもしれません。次、と言えない分、金メダルを獲りたかったということはずっと生涯思うはずですよ。

でも振り返ってみると、銀メダル以上のものをたくさんの方からいただきました。感動したとか、ありがとって言うもなくて、その言葉に救われたと感じています。だからそれに報いるような、心に残る演武をして、恩返しをしていきたい。そして空手の魅力や素晴らしさを日本だけではなく世界へも伝えていけるような活動ができればと思います。

#### 自分の形に納得できたことはない

小さい頃は、空手って巻藁を突いたり瓦を割ったりする、男性ばかりの少し怖い競技だと思っていました。でも小学校3年生のときに兄の通っていた道場へ見学に行くと、衝撃を受けました。女性の先輩がたくさんいたこともそうですが、何より形というものを初めて目にして、「空手ってこんなに綺麗でかっこいいんだー！」と思いました。それが私が空手を始めたきっかけですね。

大切にしてきたのは、常に自分と向き合う、ということ。こういう動きをしたい、

#### 毎日の身体の声に耳を傾ける

こつこつ表現をしたい、というように、自分が理想とする形を追求する。それが私の一番のモチベーションです。だから試合で勝っても、自分の形ができなくて悔しいことがほとんどですし、納得できたことはないんです。

普段の稽古で大切にしているのは、今日の自分はどどういう状態なのか、身体の声にしっかり耳を傾けることです。今日はここが足りていないからアップで刺激をいれようとか、毎日の変化に気を配りながら自分の身体と常に向き合う。食事は母が管理してくれているのですが、栄養



#### Profile

しみず・きょう

1993年、大阪府大阪市出身。小学3年の頃に空手を始め、形競技で活躍。2013年、大学2年時に全日本選手権で最年少優勝、2019年まで同大会を7連覇。2014年、2016年の世界空手道選手権でも連覇を果たす。2021年の東京2020オリンピックに出場し、銀メダルを獲得。2023年にアジア競技大会を3連覇。ミキハウス所属。