

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
夏号



神奈川県機器健康保険組合

当健康保険組合の2023年度決算が
2024年7月19日の組合会において、可決されました。

2023年度 決算のお知らせ

収入支出決算額

収入合計	87億1,720万円
支出合計	85億6,538万円
収入支出差引額	1億5,182万円

- 2023年5月に新型コロナが5類感染症となり、健康保険組合を取り巻く状況もコロナ禍以前の状態に戻り、保険給付費も急増しました。
- 保険料収入は伸びたものの、保険給付費と納付金の増加により、厳しい状況に変わりありません。

収入

科 目	2023年度 決算額(千円)	被保険者 1人当たり額(円)
健康保険収入	7,460,974	515,831
調整保険料収入	109,524	7,572
繰入金	955,928	66,090
国庫補助金収入	35,341	2,443
財政調整事業交付金	138,043	9,544
雑収入・その他	17,391	1,202
収入合計	8,717,201	602,683

支出

科 目	2023年度 決算額(千円)	被保険者 1人当たり額(円)
事務費	100,918	6,977
保険給付費	4,255,466	294,211
法定給付費	4,195,659	290,076
付加給付費	59,807	4,135
納付金	3,731,200	257,965
前期高齢者納付金	1,753,227	121,213
後期高齢者支援金	1,977,946	136,750
その他	27	2
保健事業費	358,862	24,811
財政調整事業拠出金	109,305	7,557
その他	9,628	666
支出合計	8,565,379	592,186

収支差引額
151,822千円

2023年度決算概要

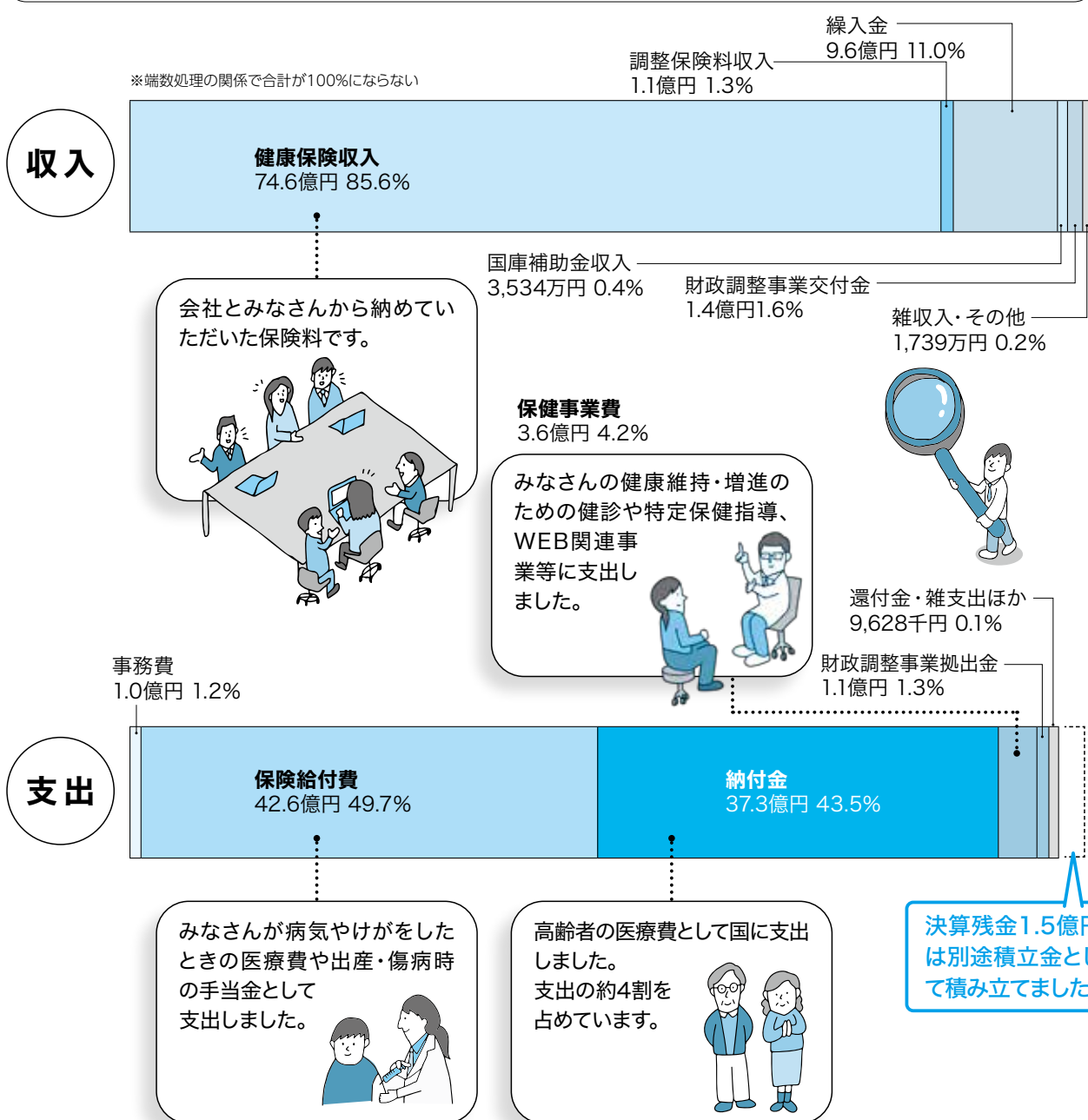
保険料収入は被保険者の増加等により87億円となりましたが、保険給付費の伸びに加え、高齢者医療のために国に納めている納付金も増加したため、経常収支では9億6千万円の赤字となりました。今後は団塊の世代全てが75歳となる2025年を控え、後期高齢者医療制度への支援金はさらに増加する見込みです。2024年度予算では保険料率を維持いたしましたが、今後は料率の引き上げを検討せざるを得ない状況です。

保健事業等の実施状況

財政的に厳しい状況でしたが、昨年度並みの86億円を支出しました。2023年度は第3期特定健康診査等実施計画の最終年度だったこともあり、当健保でも健診受診率と特定保健指導実施率の向上に努めました。また、みなさんの利便性を図るため、オンラインで受けられる保健指導やWEBを活用した健康情報など、積極的にIT化を推進いたしました。

併せて2024年12月からは保険証の新規発行が廃止されるため、マイナ保険証への移行がスムーズに進むよう、資格確認システム等の整備も実施しました。みなさまにおかれましても、早めにマイナンバーカードの保険証利用登録手続きをお願いいたします。

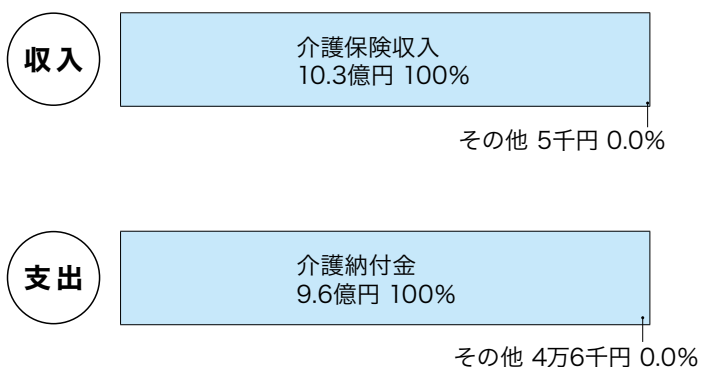
一般勘定



介護勘定

収入支出決算額

収入合計	10億2,822万円
支出合計	9億6,095万円
収入支出差引額	6,727万円

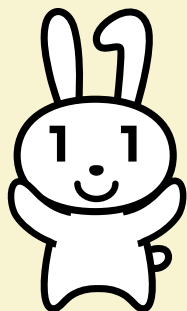


12月2日で

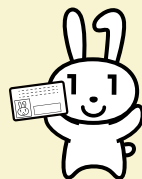
健康保険証の新規発行と再発行は廃止

今後の流れ

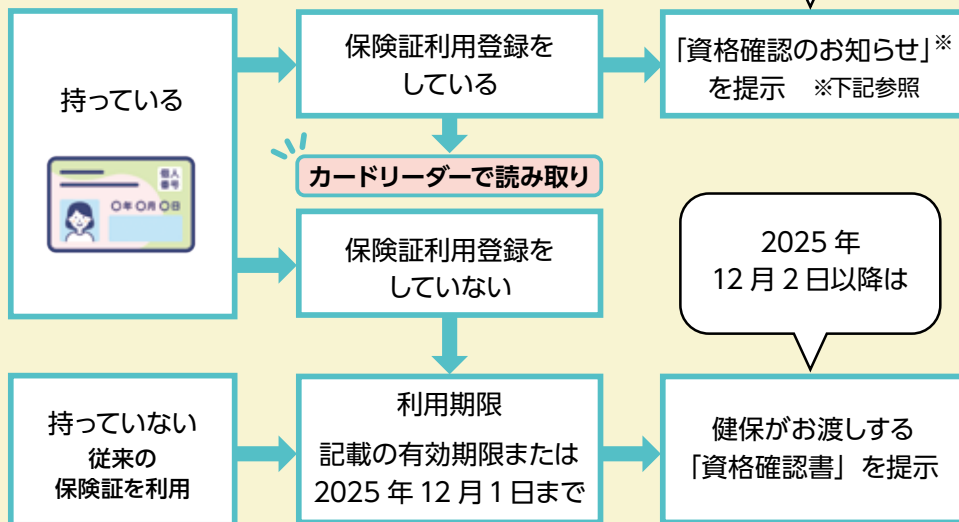
マイナンバー
カードを…



マイナ保険証の利用登録が
お済みでない方は、お早めのご登録を！



一部医療機関で
マイナ保険証が
未対応な場合



令和 6 年 10 月 23 日送付(予定)

「資格確認のお知らせと個人番号（マイナンバー）確認のお願い」を送付します

当健康保険組合では、全ての方に安心してマイナンバーカードを保険証としてご利用いただくため、「資格情報のお知らせと個人番号（マイナンバー）確認のお願い」を令和 6 年 10 月 23 日に事業主様経由にてお送りする予定です。お手元に届きましたら個人番号（マイナンバー）の下 4 桁をご確認いただきますようお願いいたします。

送付時期 令和 6 年 10 月 23 日（予定）

送付対象者 被保険者・被扶養者
※被扶養者については被保険者と同封して送付します

送付先 事業所宛

- 記載事項**
- 1 記号、番号、枝番
 - 2 氏名（フリガナ）
 - 3 負担割合
 - 4 資格取得年月日
 - 5 保険者名
 - 6 個人番号（マイナンバー）の下 4 桁

一致しているか
ご確認ください

資格情報のお知らせと個人番号（マイナンバー）確認のお願い

あなたの加入する健康保険の資格情報を下記のとおりお知らせします（令和 6 年 10 月 23 日時点）。なお、このお知らせのみでは受診できません。

記号	000	番号	000000000	枝番	00
氏名	佐藤 太郎				
フリガナ	サトウ タロウ				
負担割合	3 割				
資格取得年月日	平成 〇 年 〇 月 〇 日				
保険者名	〇〇				

スマートフォンをお持ちの方は、以下の二次元コードからマイナポータルにログインすることで、ご自身の健康保険の資格情報を確認することができます。ぜひご利用ください。

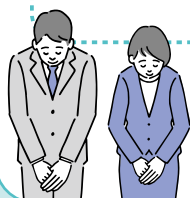
— マイナポータルへのアクセス・ダウンロードはこちら —

マイナ保険証の読み取りができない例外的な場合については、スマートフォンの資格情報画面をマイナ保険証とともに医療機関等の受付で提示することで受診いただけます（スマートフォンをお持ちでない方は、この文書をマイナ保険証とともに医療機関等の受付で提示することで受診いただけます）。

なお、現在、医療保険のデータベースに登録されているあなたの個人番号（マイナンバー）は次のとおりですのでご確認ください（12 桁のうち下 4 桁のみ表示）。
表示されている下 4 桁の数字が、ご自身の個人番号（マイナンバー）の下 4 桁と一致していない場合には、保険者までご連絡ください。

***** 6825

資格情報のお知らせ



納品につきましては、日本通運の個人情報輸送（プライバシーガード）にて、段ボール箱または定形外封筒にまとめてお届けいたしますが、ご加入者の多い事業所様におかれましては段ボール箱の数量が多くなりますのでご了承くださいませようお願いいたします。

もっと知りたい! マイナ保険証

マイナンバーカードを作るには?

申請には自治体から送付された「交付申請書」が必要になります。お持ちでない場合はホームページから申請書をダウンロードして印刷するか、お住まいの市区町村窓口へご相談ください。

申請方法が選べます



マイナンバーカードの申請方法

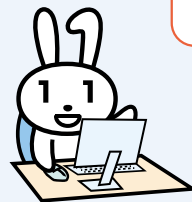
自治体から届いた「マイナンバーカード交付申請書」を

お持ちの方

- オンライン (スマホ・PC)
- 郵送
- まちなかの証明写真機

お持ちでない方

- ダウンロードして郵送
- 市区町村窓口へ相談



詳しくは
マイナンバーカード
総合サイトへ



マイナ保険証はどうやって申し込む?

スマホまたはセブン銀行ATMでの利用登録がオススメです。

必要なもの マイナンバーカード + 数字4桁の暗証番号

利用登録は簡単です



スマホで登録

右の二次元コードの専用サイトから、画面の指示に従って登録

※マイナポータルアプリのインストールが必要になります。



健康保険証利用
の申し込み

セブン銀行ATMで登録

ATM画面の「各種お手続き」から、画面の指示に従って登録

暗証番号(数字4桁)が不明な場合は、医療機関や薬局の受付に設置された「顔認証カードリーダー」を利用して、本人の顔認証による登録もできます。



医療機関ではマイナ保険証でどう受付するの?

病院等の受付に設置された顔認証付きカードリーダーの読み取り口に、マイナ保険証を置いてください。顔認証または暗証番号を入力し、画面の指示に従うと受付ができます。

※受付時に各種同意確認事項へ同意することで、医師らが健康情報を閲覧できるようになります。



マイナ保険証についてもっと詳しく知りたい方は
厚生労働省webサイトでご確認ください

マイナンバーカード 保険証利用

検索



マイナンバー制度・マイナンバーカードについてのお問合せ

マイナンバー総合フリーダイヤル

0120-95-0178

5 2024 けんぽだより [夏]

受付時間 (年末年始を除く)

平日 9:30～20:00

土日祝 9:30～17:30

紛失・盗難による
一時利用停止については
24時間365日受付!



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 健康診断の結果を生かせ!

① 健診結果を使って 来年の目標を立てた



「健康になりたい」といった漠然とした目標の場合、続かない可能性が高いですが、目標を数値化すると結果が見えてやる気が出ます。健診を受けると、血压や腹囲、血糖値な

どの数値がわかるので、「来年の健診ではウエストを-3cm、血压-5mmHg」と具体的な目標設定が可能になります。今年の健診結果を使って目標を立ててみましょう。

② 再検査を受けて 健康への不安が解消された

「要再検査」は、健診で出た異常な数値が一時的なものかどうかをもう一度調べる必要があるということです。再検査の判定が出たときは、不安な気持ちから「たまたま異

常値が出ただけ」と問題を先送りにしてしまいがちですが、仮に病気があった場合、手遅れになりかねません。不安を解消するためにも、再検査は必ず受けましょう。



すぐ
復帰できて
よかったですね!



おはよう



③ 精密検査を受けたおかげで 仕事を続けられた

「要精密検査」は病気が疑われるため、病名や治療の必要性を判断するために行う検査のことです。「自覚症状がないから」と放置せず必ず病院へ。健診をきっかけに見つ

かる場合は病気の初期の可能性が高く、治療費やからだへの負担も軽くて済みます。たとえば胃がんなら、内視鏡を使った日帰り手術で済むこともあります。

がん検診は 受けたあとが大切!

「要精密検査」の結果が出たら、必ず受けましょう。精密検査を受けなければがん検診を受けなかった人と同様に、がんの見逃しにつながります。

がん検診	検査方法	対象者・頻度
胃がん	胃部内視鏡検査/胃部X線検査*	50歳以上・2年に1回 *胃部X線検査は40歳以上・年に1回
肺がん	胸部X線検査	40歳以上・年に1回 ※一部喫煙者は喀痰細胞診も行う
大腸がん	便潜血検査	40歳以上・年に1回
乳がん	マンモグラフィ/超音波検査	40歳以上・2年に1回
子宮頸がん	子宮頸部細胞診/HPV検査単独法*	20歳以上・2年に1回 *HPV検査単独法は30~60歳・5年に1回

厚生労働省「職域におけるがん検診に関するマニュアル」「第40回がん検診のあり方に関する検討会」を元に作成



部下の悩み相談に 上手に答えてあげたい



営業職男性です。40歳を目前に、はじめて部下ができました。入社2年目の男性でまだ教えるべき仕事は多く、私も常々、質問や相談は何でもするようにと声かけしていました。当初は仕事に関する相談ばかりだったのですが、次第に親との関係性や祖父母の介護といったプライベートな悩みを打ち明けられるようになりました。個人的な相談をしてくれるほど信頼を得られたのは喜ばしく、できる限り部下の力になりたいと思う反面、私自身、そのような悩みに正しい答えを出せる自信がありません。下手なアドバイスで状況を悪化させてはいけないという重圧も感じています。このような相談を受けたときには、どう対応するのがよいでしょうか。気を付けるべきことなどはあるでしょうか。



何が正しいかではなく どう判断したかが大切

部下の方が個人的な悩みも相談したいと思うほどに、あなたは親身になって仕事の指導をされたのですね。部下の方が公私にわたって相談しようという気持ちになられたのは、素晴らしいと思います。こうしたときには、「正しい」答えを出そうと、意識されすぎないことが大切です。

プライベートの困りごとの背景は、相談されているその人が一番わかっています。いくら詳しく説明をしてもらったとしても、その場にはいない人がすべてを把握して、正しく判断することはできません。それは、私たちのような専門家でも同じです。そのことを前提とした上で、私の場合は、その状況に置かれたら自分だったらどのようにするだろうかを考えます。

ひとつではない可能性を 一緒に見つけていこう

もし、相談している人が同じ判断をしているのであれば、同じだということ伝えて、次にどのように行動するのがいいかを一緒に考えていきます。もし、自分と違った判断をその人がしているなら、そのことを相手の人に伝えて、その違いがどこから生まれたのかについて



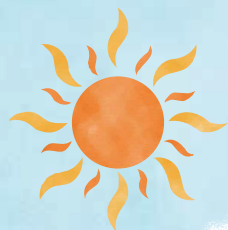
話し合います。そのうえで、どのように判断し行動すればよいかを一緒に考えていきます。

もちろん、一緒に考えると言っても、考える主体は相談をしてきたその人です。最終的に判断するのもその人です。ただ、一人で考えているとどうしても視野が狭くなるので、いろいろな可能性を考えてもらえるように話を進めていきます。

そのときには、その人の気持ちに寄り添うことを忘れないようにしてください。信頼できる人がそばにいて相談できるというだけで、こころは強くなりましますし、困ったことにも向き合う勇気が出てきます。せっかく相談をしてもらえ、関係ができていますから、それを大事にしながら相談に乗るようにしてください。

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。

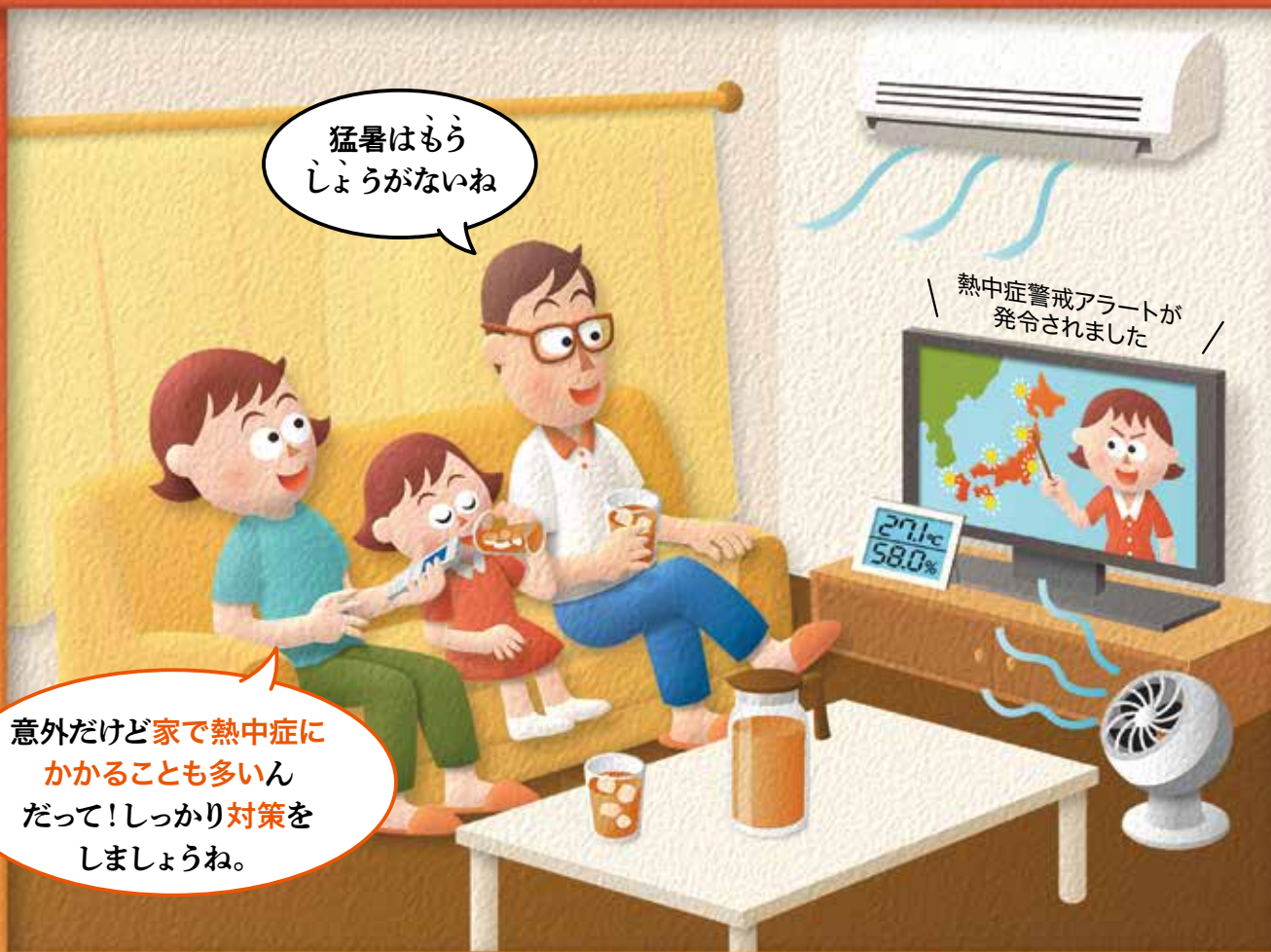


暑さに負けない!

監修 松山大学特任教授
横浜国立大学名誉教授
田中 英登

熱中症に備える

総務省によると、2023年5～9月に熱中症で搬送された人数は調査開始以降、2番目に多い約9万1千人でした。今年もまだまだ暑さは続きますが、引き続き注意していきましょう。



熱中症とは?

熱中症は、高温で湿度が高い環境などに私たちのからだがかうまく対応できずに起こる障害です。症状によってⅠ度(軽症)～Ⅲ度(重症)に分類され、重症化すると命に関わることも。近年は地球温暖化などの影響により猛暑が続いているため、応急処置と予防策を知っておくことが大切です。

応急処置を知っておこう!

下の表のような熱中症の症状が自分やまわりの人に見られたときには、すぐに適切な対応を。

重症度と主な症状

Ⅰ度	熱失神(めまい、たちくらみ) 熱けいれん(筋肉痛、こむら返り)
Ⅱ度	熱疲労(頭痛、吐き気、倦怠感、 集中力・判断力の低下)
Ⅲ度	熱射病(呼びかけに反応しない などの意識障害)

自力で水分が飲めない、意識が
はっきりしない、症状が改善しない
場合には迷わず医療機関へ!



対処① 避難する

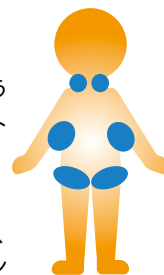
エアコンの効いた室内や日陰など、涼しい場所へ移動する。

対処② 冷やす

衣服をゆるめ、からだを氷のうや濡れたタオル、冷えたペットボトルなどで冷やす。

対処③ 水分を補給する

大量の発汗があった場合は、塩分の入ったスポーツドリンクや経口補水液などを飲む。



●…冷やす場所

これで
バッチリ!

熱中症対策

日常生活でのポイント

※医師から水分や塩分の調整を受けている方は指示に従いましょう。

1

まず水分補給

- のどが渇く前にこまめに飲む
- 起床時、入浴前後にも飲む
- 水温が5～15度だと吸収がよく、からだの冷却効果アップ
- 水や麦茶が◎(アルコール飲料は脱水症状を促すので×)
- 大量に汗をかいたときは、塩分の入ったスポーツドリンク*などを飲む



*糖分の多い飲料の飲みすぎは「ペットボトル症候群」と呼ばれる急性の糖尿病を引き起こすことがあるので注意

2

室内では？

- がまんせずにエアコンを使う(扇風機やサーキュレーターも併用して効率的に)
- 遮光カーテンやすだれを活用する(朝顔やゴーヤなどで、緑のカーテンを作るのもおすすめ)
- 温湿度計を置き、室内の環境をチェックする



3

外出時は？

- 暑い日、暑い時間帯は不要不急な外出を控える
- 日陰を選んで歩く
- 帽子や日傘を使用する
- 熱中症対策グッズ(下記参照)を活用する



4

普段の健康管理も大切

- 睡眠不足にならないようにする
- 朝食をしっかり取る
- タンパク質やビタミン類を積極的にとる
- 運動するときは、暑い時間帯を避けて無理しない程度に行う



熱中症対策グッズ……

気軽に使える熱中症対策グッズを使うのも一つの手です。持ち歩きやすいグッズも増えています。

ネッククーラー

首にかけ、首元を冷やすアイテム。両手をふさぐに直接冷やせる!



瞬間冷却パック

手で叩くと急速に冷える袋。いつでもどこでもすぐに使える!



ハンディファン

持ち運びできる携帯扇風機。風で体感温度を下げる!



こんな人は要注意

⚠ 高齢者

熱中症で搬送された人のうち、半分以上は65歳以上の高齢者。高齢者は体内の水分量が若い人よりも少ないうえ、「暑さ」や「のどの渇き」を感じにくく、体温調節機能も鈍っています。

- ポイント**
- ▶ 近くにいる人は水分補給をこまめにすすめる
 - ▶ エアコンの温度調整や、風が直接からだに当たらないようサポートする



⚠ 子ども

思春期前の子どもは体温調節機能がまだ十分に発達していません。炎天下では大人よりも熱中症になりやすく、特にスポーツ時に熱中症にかかるリスクが高まります。

- ポイント**
- ▶ 子どもをよく観察し、顔が赤く、大量の発汗がないかチェックする
 - ▶ 水分補給をこまめにすすめる
 - ▶ 環境に応じた服装を選ぶ



⚠ 肥満、持病がある人、体調不良の人(下痢、寝不足等)

成人でも、肥満の人はからだの熱を逃しにくく、心臓疾患や糖尿病などの持病がある人は体温調節機能がうまく働かなくなっています。処方される薬によって脱水状態を招くこともあります。また、二日酔いなどで体調が悪かったり、夏カゼの回復直後なども熱中症にかりやすくなります。

- ポイント**
- ▶ 日頃から体調管理には気をつける
 - ▶ 熱中症対策を欠かさない



部位別 / カラダの お悩み相談

監修 医療法人小沢眼科内科病院
理事長 小沢忠彦

目

お悩み

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？



スマホを見てると目が
乾く…疲れ目でしょうか

それはドライアイ
かもしれません



目の乾き以外の症状は？

涙は目の表面をおおってバリアのような働きをしますが、何らかの原因で涙が不足し、十分な役割を果たせていない状態をドライアイといいます。目の乾きだけでなく、ゴロゴロした感じや痛み、充血といった症状はないですか？ドライアイの症状は目が乾くことだけだと思われがちですが、さまざまな目の不快感を引き起こすほか、目の表面に傷を伴うこともあります。

ドライアイになる原因

主に生活環境が原因であることが多く、集中してスマホやパソコンなどを見続けることによるまばたきの減少、エアコンなどでの空気の乾燥などが挙げられます。また、コンタクトレンズの使用もドライアイと密接な関係があるといわれています。

そのまま放置していると…

ドライアイを放置しておくと、角膜が傷つきやすくなり、そこに細菌などが感染すると角膜炎や結膜炎などを引き起こすことがあります。**疲れ目だと判断して放置せず、症状が続くようであれば眼科医に相談してください。**



見え方が今までと
変わった気がする…

すぐに眼科を
受診してください



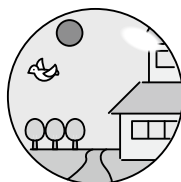
視野が欠けてしまっているかも

40代を越えると目の成人病といわれる緑内障、白内障、加齢黄斑変性症などの発症確率が高くなります。まずは眼科を受診しましょう。

なかでも緑内障は、40歳以上の人の約20人に1人がかかっているといわれ、**国内における中途失明の原因で最も多い目の病気**です。初期は一部分が少しかすむという程度から始まり、気がついたときには見えない部分が広がって、症状がかなり進んでいたということも珍しくありません。

■緑内障の見え方

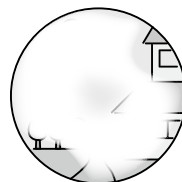
※初期は片目のみ発症しても健康な方の目で補って見るため
気がつきにくい



初期



中期



後期

欠けてしまった視野はもとに戻すことができないため、早期発見・治療が大切です。40歳を過ぎたら眼圧検査、眼底検査など、定期的に目の検査を受けましょう。

これで



V!

目の健康を守る予防策

ドライアイを防ぐには？

●意識的に深いまばたきをする

まばたきをすると涙の分泌が促進されます。まぶたをギュッと閉じる深いまばたきが効果的。

●加湿を心がける

目が乾いてしまうので、エアコンや扇風機の風が直接顔に当たらないようにも注意しましょう。

●コンタクトレンズは正しい使い方を

目に違和感があるときは使用を控えましょう。

●目薬をさす(用法・用量を守る)

目薬をさしても症状がよくならなければ眼科を受診。



目の成人病を防ぐには？

●生活習慣病を予防する・悪化させない

糖尿病や高血圧などの生活習慣病は目の病気を誘発します。生活習慣を改善するとともに、現在治療中の人は自己判断で治療をやめたりせず、悪化させないよう努めましょう。

●禁煙する

タバコは目の血管を収縮させ血流を悪くします。

●紫外線のダメージから目を守る

UVカットのサングラスや広いつばの帽子で対策しましょう。

●目を酷使しない

スマホ・パソコンなどを見るときは適度に休憩を。

気になる！

女性の健康ラボ

更年期障害

多くの女性が、閉経前の5年間で閉経後の5年間を合わせた10年間で「更年期症状」と呼ばれる体調の変化を経験します。その中で日常生活に支障が出るものを「更年期障害」と呼び、治療の対象となります。今はよい治療法がありますので、つらい症状がある場合は、がまんせずに婦人科を受診しましょう。

原因は女性ホルモンの急激な減少

女性ホルモンはエストロゲンとプロゲステロンの2種類がありますが、閉経によりエストロゲンの分泌量が急激に減少すると、多くの人に更年期症状があらわれます。

よくみられる症状



- | | |
|--|--------------------------------|
| ☐ のぼせ（ホットフラッシュ） | ☐ 肩こり |
| ☐ 腰痛 | ☐ だるさ |
| ☐ めまい | ☐ 頭痛 |
| ☐ 胸焼け | ☐ 胃もたれ |
| ☐ 不安感 | ☐ もの忘れ |
| ☐ 動悸 | ☐ イライラ感 |
| | など |

生活習慣病のリスクも高まる



エストロゲンには血管をしなやかに保つ、脂質代謝や糖代謝を促す、骨を強くするなどの働きがあります。したがって更年期以降の女性は、糖尿病や高血圧などの生活習慣病や、骨粗しょう症のリスクが高まるので注意が必要です。

がまんしないで婦人科へ

厚生労働省の調査※によると、日本では更年期症状の影響を感じていても受診する女性は少なく、40歳代、50歳代での受診率は全体の1割に満たないのが現状です。つらい症状がある場合はまず婦人科を受診しましょう。別の病気でないことがわかったら、症状や体質、生活スタイルに合わせた治療（下記参照）が受けられます。規則正しい生活や軽い運動を習慣づけ、ストレスをためないようにするなどのセルフケアも大切です。

※厚生労働省「更年期症状・障害に関する意識調査」（2022年）より

主な治療法

ホルモン補充療法

減少したエストロゲンを薬で補う療法です。飲み薬、貼り薬、塗り薬があります。

漢方薬

とうきしょうやくやくさん かみしょうようさん けいしふくりようがん
当帰芍薬散、加味逍遙散、桂枝茯苓丸などが使われます。

カウンセリング

心理的な症状には本人の性格や置かれている環境も影響するので、カウンセリングで症状が改善すること。

＼ 知っておきたい ＼

子どもの健康

監修 大川こども＆内科クリニック
院長 大川 洋二

子どもの熱中症

子どもは、大人に比べて暑さに弱く熱中症になりやすいため、周囲の大人が様子を気にかけて、水分や塩分を適宜補給させましょう。

なぜ注意が必要？

乳幼児は体温調節機能が未発達で、全身の水分の割合が大人より高く、体重当たりの体表面が成人より広いので、外気温の影響を受けやすいです。さらに、背が低く、ベビーカーの利用などで大人よりも地面に近く、地表からの熱を受けやすい環境にいます。また、遊びに熱中すると、のどの渇きや気分の悪さなどのサインに本人が気づくのが遅くなるので、大人の見守りと配慮が大切です。

排尿の量や回数にも気を配りましょう。

熱中症予防のために

のどが渇く前に、水分と塩分を少しずつ定期的に補給させましょう。電解質などを含むイオン飲料を適宜取り入れるとよいでしょう。

通気性のよい素材や明るい色の服を着せ、暑さに応じて脱ぎ着させます。また、外出時には帽子をかぶらせます。外遊びのときは、こまめに日陰や屋内で休憩させます。

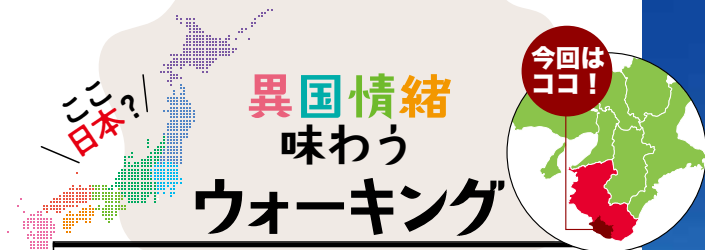
わずかな時間でも、絶対にベビーカーや車内に置き去りにしてはいけません。

なお、いつもエアコンの効いた部屋にいて汗をかかないと暑さに弱くなるので、気温が上がる前に適度に運動や外遊びをして、暑さに強い身体をつくっておくとよいでしょう。

熱中症かも？と思ったら

顔が赤く、大量に汗をかいているときは、体温が上昇している場合もあるので、涼しい場所で休ませ、水分や塩分を補給します。脇の下や首などを氷や冷却剤で冷やし、冷たい濡れタオルで身体をふき、風を送るなどしながら様子を観察します。だるさや頭痛、吐き気や体調が悪そうな様子が見られるときは医療機関を受診し、意識障害が疑われるとき、けいれんが起きたとき、体温が40度以上のときは救急車を呼びましょう。





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。

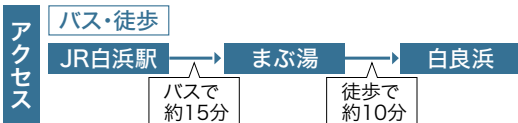
日本のワイキキ

しらはま

白良浜

和歌山県白浜町

和歌山県南部の白浜町にある「白良浜」。全長620mの真っ白でサラサラな砂浜に、エメラルドグリーンの澄んだ海が広がり、姉妹浜のワイキキビーチを連想させる絶景ビーチです。本州一早い海開きをすることで有名で、ゴールデンウィーク頃から海水浴を楽しめます。海水浴場のことを「白浜」と呼ぶ人もいますが、実はビーチではなく町名を指します。



日本三古湯・白浜温泉で安らぐ

白浜温泉は有馬・道後と並ぶ日本三古湯の一つ。1300年以上もの歴史を持ち、かつては斉明天皇、天智天皇、文武天皇が訪れたこともあると伝えられています。白良浜周辺には多くの公衆浴場や足湯があります。遊び疲れたからだを、温泉で癒やしてみたいいかが？



こっちが海外！

ワイキキ

(アメリカ合衆国)

ワイキキはハワイ諸島の中心にある世界屈指のリゾート地。約3kmにわたる美しいビーチ沿いには、ショッピングモールやホテルが立ち並び、毎年多くの観光客で賑わいます。

白良浜周辺散策マップ

ルート

まぶ湯バス停

30m
(1分)

ALOHA shirahama

120m
(2分)

お食事喫茶おみやげ 望洋

400m
(6分)

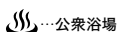
白浜エネルギーランド

2000m
(27分)

京都大学白浜水族館

200m
(3分)

臨海バス停



ALOHA shirahama

ワイキキビーチのような景色を眺めながら、ハワイの名物グルメ「ロコモコ」をどうぞ！



©南紀白浜観光協会

白浜のシンボル「円月島」

正式名称は「高嶋」ですが、島の中央に円月形の穴がぽっかり開いていることから「円月島」と呼ばれ親しまれています。日の沈む夕景の美しさは格別です。

START!
まぶ湯バス停

合計距離
2.8km
合計時間
約3時間
※見学時間含む



お食事喫茶おみやげ 望洋

和歌山のお土産や海水浴用品、ソフトクリームなどを幅広く取り揃えています。



白浜エネルギーランド

人と自然のエネルギーをテーマにした、屋内施設がメインの体験型テーマパークです。

京都大学白浜水族館

サンゴやウニ、ヒトデなどの海の無脊椎動物の展示が豊富なことで有名です。最近は白いウミヘビが話題に。



GOAL
臨海バス停



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

イワシのトマトカレー

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 ◆イワシ水煮缶◆

イワシに含まれる良質な油(DHA・EPA)は、動脈硬化の予防、認知機能の維持などに役立ちます。缶詰なら面倒な下処理が不要なだけでなく、骨(カルシウムが豊富!)まで丸ごと食べることができ、効率よく栄養をとれる点も魅力です。

* * *



材料



Point1 イワシ水煮缶は汁ごと加えて、汁に溶け出したイワシの栄養も余さずとりましょう。



Point2 にんにくは風味とコクを出し、しょうがはイワシの臭みを和らげます。煮始めるタイミングで加えるのが風味よく仕上げるポイントです。

これでも OK!

- イワシ水煮缶は、しょうゆ煮缶も可。ウスターソースは大さじ1/2に減してください。
- スライスチーズや粉チーズのトッピングでまろやかに!

1人分 ●カロリー: 551kcal
●塩分: 1.4g

夏バテ予防にぴったり!
缶詰×カレー粉でできる
お手軽スパイスカレーです

詳しい作り方は
こちら!



材料(2人分)

イワシ水煮缶	1缶(150g)
玉ねぎ	中1/2個
ズッキーニ	1/2本(約80g)
パプリカ	1/2個
カレー粉	大さじ1
カットトマト水煮缶	1缶(400g)
ウスターソース	大さじ1
すりおろしにんにく*	小さじ1/2
すりおろししょうが*	小さじ1/2
*チューブでも可	
オリーブ油	大さじ1
ご飯	2杯分(360g)
塩・こしょう	各少々
パセリのみじん切り	適宜

作り方

- 1 玉ねぎは薄切り、ズッキーニは輪切り、パプリカはヘタと種をとって乱切りにする。
 - 2 フライパンにオリーブ油を入れて中火で熱し、玉ねぎをしんなりするまで炒めたら、ズッキーニとパプリカも加えてさらに2分ほど炒める。イワシ水煮缶を汁ごと入れて **Point1** 軽く崩しながら炒め、カレー粉を加えて全体になじませる。
 - 3 **A**を加えて軽く混ぜ合わせ **Point2**、ふたをして火を弱めて5〜6分煮る。
 - 4 塩、こしょうで味をととのえて器に盛り付け、お好みでパセリのみじん切りをご飯にのせる。
- *甘口のカレー粉を使うと、お子さんや辛いものが苦手な方も美味しくいただけます。



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。

1

足を肩幅くらいに開いてひざを伸ばしたまま、腕をまっすぐに伸ばしてイスの背もたれに手をかけます。



30秒
キープ
×
左右

猫背の解消

1分
ストレッチ

2

お尻を突き出すようにして上体を倒し、片方の肩を少し下げて背中中の筋肉を伸ばします。反対側も同様に行います。



デスクワークやスマホ使用時は、目線が低くなって背中が丸まった歪んだ姿勢になりがちです。適度にこのストレッチを行って、猫背を防ぎましょう。

猫背は頭が前に出た状態のため、それを支える首や肩の筋肉に負担がかかり、こりの原因になります。また、背中が丸まった状態は、呼吸が浅くなって脳内の酸素量が減るため、メンタルの不調や集中力の低下にもつながります。仕事の合間やスキマ時間を活用して、こまめにストレッチを行いましょう。

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。



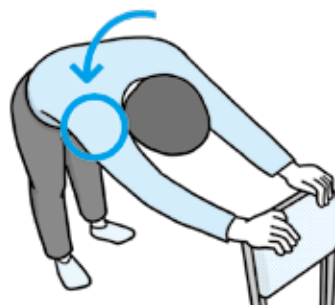
動画も
CHECK!

まえだあき先生のYouTubeチャンネル

「まえあきchannel【毎日フィットネス】」<https://www.youtube.com/@maeakichannel>
家でできる簡単なストレッチを紹介しています。

ポイント

肩を下げるときは肩だけを床に近づけるイメージで行うと効果的です。





市販薬の
Q&A!

お薬知識箱

スイッチOTC医薬品

症状が改善しない場合は、無理せず医療機関を受診しましょう



Q スイッチOTC医薬品ってなに？ OTCの意味とは？

A 医療用医薬品から市販薬に転用した薬のことをいいます

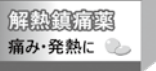
薬局やドラッグストアで購入できる市販薬を「OTC医薬品」(Over The Counterの略)といい、カウンター越しに薬を販売することに由来しています。

スイッチOTC医薬品は、医療用医薬品のうち、**副作用が少なく、安全性の高い**ものが国の承認を受けてOTC医薬品に転用(スイッチ)したものです。もともと医療用だったため、**効きめがよく**、軽い不調時や病院に行く時間がない方にもおすすめです。薬のパッケージに「スイッチOTC」とは書いていないので、購入時に薬剤師に相談するとよいでしょう。

+αで気になる

代表的なスイッチOTC医薬品は？

花粉症に効果のある「アレグラFX」や「アレジオン20」、湿布薬の「フェイタス5.0」や頭痛薬の「イブクイック頭痛薬」、解熱鎮痛剤の「ロキソニンS」、かぜ薬の「パブロンSα」など多岐にわたります。一部の水虫用の薬や禁煙用のニコチンガム「ニコレット」もスイッチOTC医薬品のひとつです。



知っていますか

セルフメディケーション税制

セルフメディケーション税制とは

対象となるOTC医薬品を年間12,000円以上購入した場合、確定申告をすると医療費控除の特例として、所得控除を受けることができる制度です。生計を一にする家族分を合わせて申告できます。ただし、通常の医療費控除とは一緒に受けられません。

対象医薬品の見分け方

対象の医薬品には基本的に右のようなマークがパッケージに表示されています。また、レシートにも対象医薬品であることが表記されます。購入時の領収書やレシートは捨てずに保管しておきましょう。

SHOP

〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇

★〇〇〇〇〇 ￥000
〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇 ￥000
★〇〇〇〇〇 ￥000

〇〇〇 (〇%) ￥000
〇〇〇 (〇%) ￥000
〇〇〇 ￥0,000

★印はセルフメディケーション税制対象商品です

このマークが目印/
セルフメディケーション
税 控 除 対 象

※対象のOTC医薬品は随時更新されており、厚生労働省のホームページで確認できます。

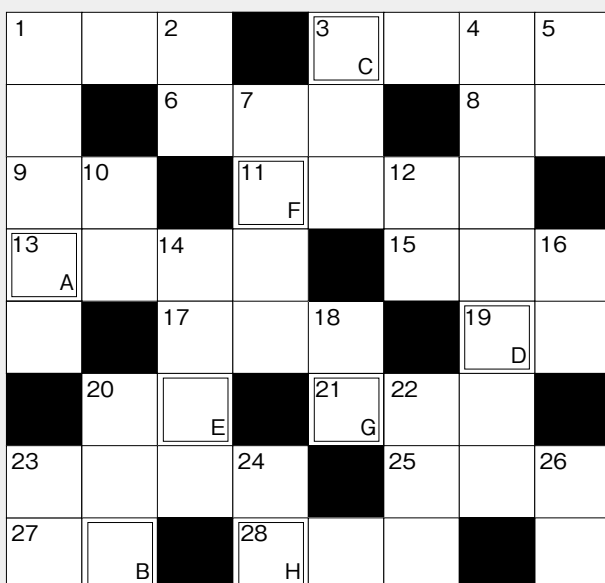


市販薬を上手に使用し、軽い病気の症状緩和などに役立てましょう。
自分の健康は自分で守る「セルフメディケーション」で健康な毎日を。

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~Hの8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



タテのカギ

- シロップはイチゴミルク? 宇治茶?
- キミに「エル・オー・ブイ・イー♥」
- ローレライ伝説がある〇〇〇川
- 小学校の校庭に、鉄骨のお山
- 魚がいないところでやってもねえ...
- 外タレさんとタレ弁さんのタレ
- ヨロズと読む漢数字
- 煮干で取った味噌汁おいしいなー
- ウチの学校、学ランだったよ
- あんたがたどこさ〜♪とボンボン
- 滝を登って本当かなあ
- 野球のスコアボードでEは何?
- 料金とは別に「心づけ」
- バリカンで剃ってスキンヘッド
- あれが鬼ヶ島か〜ウッキッキー
- 東京とロンドンとは約9時間

ヨコのカギ

- 防犯のため、あちこちに設置
- 沈みゆく太陽。孤城〇〇〇〇
- 両脇がソデ。花道もある
- ドン・キホーテの長い武器
- ズリズリすってご機嫌取り
- 一台のピアノを二人で演奏
- 草津よいとこ〜♪露天もあるよ
- αはアルファ。Σは?
- 私たち、お爺ちゃんと同じ人よ
- 〇〇もガラスも照らせば光る
- 能登半島はこの英文字に似てる?
- 〇〇〇が万事
- 獅子舞や大風呂敷でおなじみ、〇〇〇模様
- 頭の渦巻き。曲がってない?
- アイ・マイ・〇〇・マイン
- 輪。無限〇〇〇。〇〇〇タイ

ヒント 心身の衰えはお口から

答え

A B C D E F G H

11月17日(金) 掲載

記憶に残る日韓W杯・ロシア戦

僕がサッカーを始めたのは幼稚園の年長の時ですね。団体スポーツでチームワークを学んで欲しいと、母がサッカーチームへ入れてくれました。当時は野球がブームでしたが、母はサッカーの方が好きだったので、それも理由だったみたいですね(笑)。

Jリーグが創設され、たくさんの観客が入っている試合を生で観て、プロになりたい、あの舞台でプレーしたいと思うようになりました。プロになって満員の

自分が納得するまで サッカーを続けたい

観客の前で勝った試合はどれも最高に嬉しかったですし、記憶に残っていますが、その中でどれが一番か、と言われれば、2002年の日韓W杯のロシア戦。得点を決め、日本のW杯初勝利に貢献できたあの試合は忘れられません。

今も純粋にサッカーが楽しい

僕は選手生活で「苦しい」と思った経験は一度もありません。今もそうですが、純粋にサッカーが楽しいからこそ、現役を続けられているんだと思います。

ただ、年齢を重ねてくると、次第に無理



©MATSUOKA KENZABURO

サッカー選手 (南葛SC・元日本代表)

稲本 潤一さん

が利がなくなることでも自分自身が一番わかっています。練習でしっかりパフォーマンスを出せるように、睡眠時間は8時間以上は必ず取りますし、練習の1時間



©南葛SC/野口岳彦

Profile

いなもと・じゅんいち

1979年、大阪府堺市出身。6歳からサッカーをはじめ。ガンバ大阪のアカデミーで育ち、1997年に当時史上最年少(17歳6カ月)でJ1リーグデビュー。2001年にイングランドの名門アーセナルに移籍、海外でも長く活躍した。日本代表として、1999年のワールドユース準優勝に貢献、W杯3大会連続出場など多くの実績を残す。現在は社会人サッカー・関東1部リーグを戦う南葛SCで活躍。

自分がどこまで上手になれるか

2024年からは、所属している南葛SCで選手兼コーチという立場になりました。他の選手と監督の間に立って、監督の考えるサッカーを伝え、引っ張っている存在になれたらいいなと思っています。ですが、現役である以上は、まずは自分自身がプレーヤーとしてどこまで上手になれるか、ということが一番に考えています。チームのシーズン目標であるJFL昇格を目指して、自分の力を発揮していければいいですね。

前から身体のケアや準備をしています。食事に関して言えば、シーズン中は油物はなるべく控えるようにもしていますね。少しずつ同世代の選手たちが引退していきますが、まずはお疲れ様でしたと伝えたいです。共に戦った仲間たちが次にどんなステップを踏み出すのかにはとても興味がありますが、僕自身は、必要としてくれるクラブがあるうちはサッカーを楽しみたいし、自分が納得するまで続けていきたいと思っています。