

健保だより

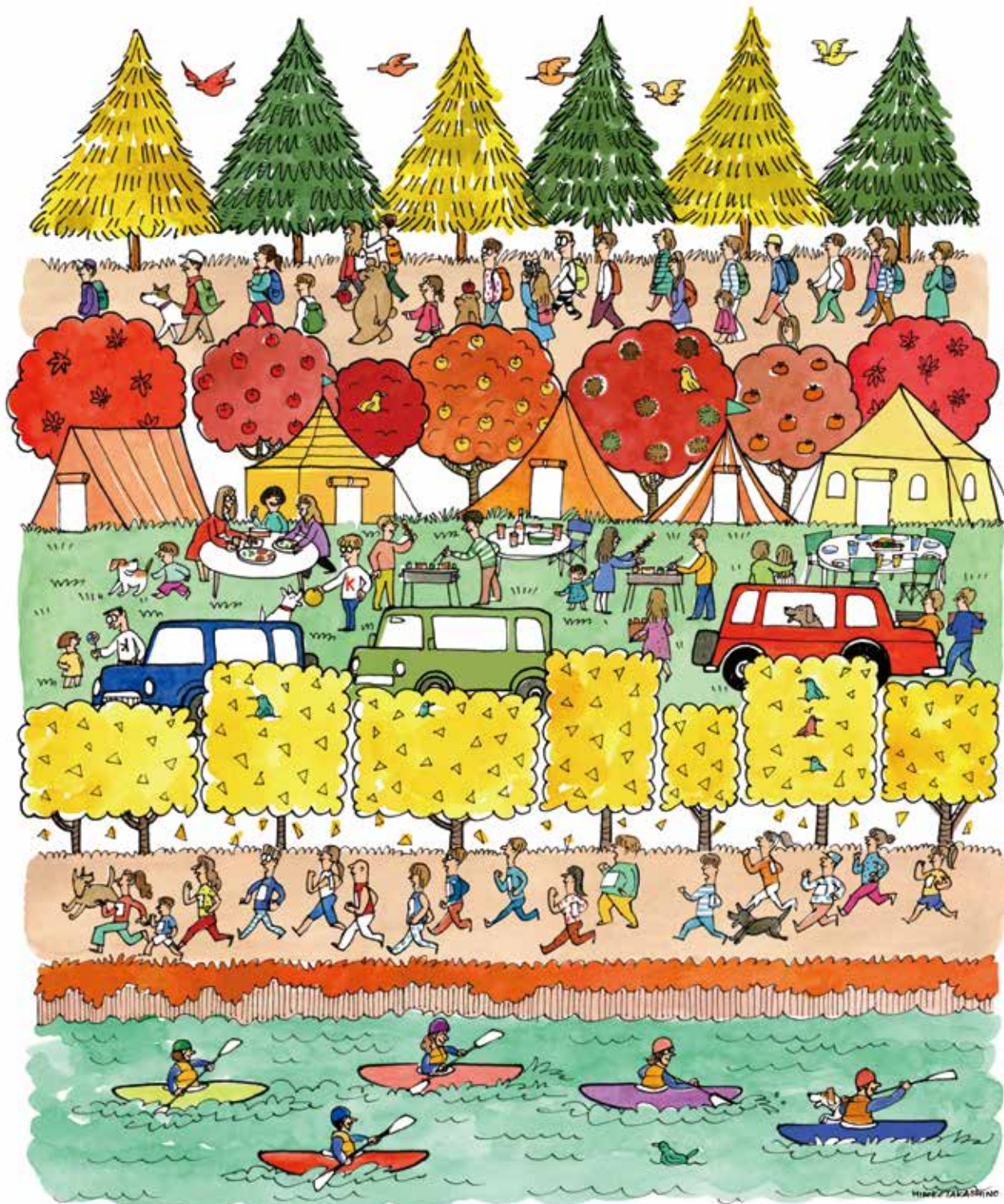
2016.秋

第140号

ご家庭にお持ち帰りください

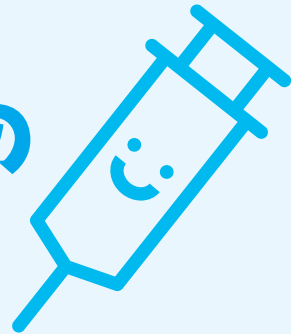
目次

- インフルエンザ予防接種の費用補助について ……2
- 健保トピックス ……3
- 生活習慣病対策 がん ……4
- 健保組合でもマイナンバーの利用が始まります …7



日立物流健康保険組合

インフルエンザ予防接種の 費用補助について



本年度もインフルエンザ予防接種を受けられた方を対象に、
健保組合が費用の一部を補助いたしますので、この機会にぜひご利用ください。

対象者は？

日立物流健保に加入されている

被保険者および被扶養者の方。

(予防接種実施日に資格を喪失されている
方は対象外です)

健保補助額は？

年1回、1人あたり2,000円を限度として
補助します。

(2,000円に満たない場合は実費となります)

補助対象期間は？

平成28年10月1日～平成29年2月末日まで
に受けた予防接種を対象とします。



申請書の提出先 → 各所属会社総務担当課 ([HB]は[人サ])

健保組合の申請書受付期限 → 平成29年3月31日(金)

補助金の申請についての

Q 医療機関でもらう「領収書」にはどのような
記載が必要ですか？

①接種者氏名
(複数の方が接種した場合は全員の氏名)

②接種年月日

③接種費用(単価)

④医療機関名称

⑤但書：インフルエンザ予防接種代
の5つです。

Q 2回接種する場合の請求方法は？

2回分の費用を合わせて請求してください。
2回分の費用合計について補助します(補助
額の上限は2,000円です)。ただし2回目の接
種は2月末までに終了していなければなりま
せん。

Q 市区町村から一部補助がありますが、健保組
合からの補助も受けられますか？

A 個人負担(実費)がある場合は、補助の対象
になります。

Q 海外に滞在中の従業員および家族が海外で接
種した場合、どのように請求すればよろしい
ですか？

A 海外で接種した場合も対象になりますので、
日本国内の所属会社の担当部署経由で申請書
を健保組合へご提出ください。

Q 補助金はいつ頃支給されますか？

A 申請書を健保組合で受付してから、おおむね
2～3カ月後の給与支給に合わせて支給(任意
継続加入の方は指定金融機関への振込)いた
します。

日立物流健保組合ホームページにも掲載していますのでご覧ください。申請書のダウンロードもできます。

▶▶▶ http://www.hbkenpo.or.jp/member/07_hoken/716.html

平成28年
10月から

短時間労働者の方にも 健康保険・厚生年金の適用が拡大されています

従来、短時間労働者が社会保険に加入するには「1日または1週間の労働時間および1カ月の所定労働日数が通常の労働者のおおむね4分の3以上」（一般的には週30時間以上）であることが要件でしたが、平成28年10月1日からは、下記の5要件すべてに該当する短時間労働者も健康保険・厚生年金の被保険者になっています。

被保険者になると保険料の自己負担がありますが、健康保険では被保険者としてケガや出産で休まなくてはいけないうきに給付が受けられたり、厚生年金では将来、報酬比例年金が受け取れるようになるなど、社会保険の恩恵を受けやすくなります。

短時間労働者で社会保険が適用されるのは、以下のすべてに当てはまる方です。

- 週の所定労働時間が20時間以上
- 月額88,000円以上（年収の目安は106万円以上）
- 雇用期間が1年以上見込まれること
- 学生でないこと
- 501人以上の厚生年金の被保険者数がある
特定適用事業所



現 行
週30時間以上



ご家族が
パート・アルバイト先で
保険証をもらったら
日立物流健保の被扶養者
から外す届け出を！

日立物流健康保険組合の被扶養者の方で、上記のすべてに当てはまる方は、パート・アルバイト先の健康保険組合や共済組合に加入することになり、当健保組合の被扶養者から外れます。

この場合、すみやかに事業主を経由して当健保組合に「被扶養者(消滅)届」の提出と、保険証の返納をお願いします。

平成28年
10月から

健康保険の被扶養認定について 「兄・姉」の同居要件がなくなりました



平成28年10月1日から、被保険者と生計維持関係にある「兄・姉」については、同居していなくても認定要件を満たせば、被扶養者と認められることになりました。

お詫びと訂正

『平成28年度人間ドックのご案内』
の表紙において、誤りがありました。
お詫びして訂正いたします。

検査項目	対 象 者	事業主負担※
人間ドック（基本検査）	40歳以上の被保険者	定期健診 相当額
	40歳以上の被扶養者	



※40歳以上の被扶養者が受診した場合、
事業主負担はありません。

事業主負担※
定期健診相当額
—

健康長寿をめざす！

生活習慣病対策



がん

1

がんの発生としくみ

私たちの体の細胞は、遺伝子に調節されて増加したり、脱落したりして正常な状態を保っています。しかし遺伝子に変化が起こり、異常に増え続ける細胞が現れることがあります。通常、異常な細胞は取り除かれますが、残って何年も増え続けると悪性腫瘍を形成します。これががんです。別の組織や臓器に転移したり、浸潤して広がると、生命を脅かすことになります。

2

がんの要因

がんの発生要因のうち、生活習慣や感染など、予防可能な要因が占める割合は、男性のがんの53・3%という報告があります。生活習慣を改善し、がんにかかわるウイルスや細菌の感染を防ぐことで、がんにかかる確率を下げられると考えられます。

3

早期発見、早期治療が大切

日本人の2人に1人が、一生のうち一度はがんにかかるといわれています。定期的ながん検診を

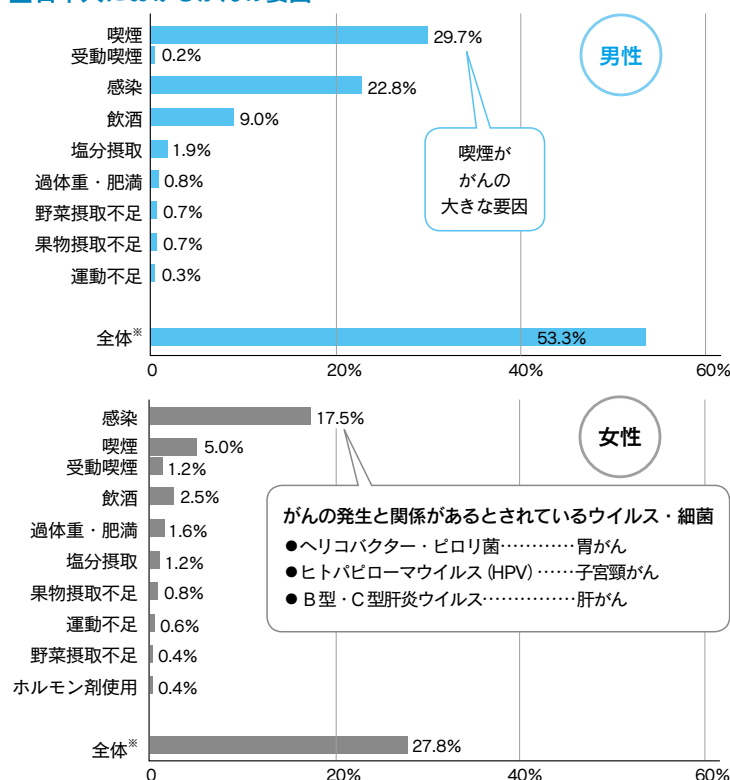
受け、症状のない早期のうちに発見し、適切に治療することが重要です。

がんは日本人の死因の第1位で、死亡数全体の29%を占めています^{*1}。20歳から64歳の働く世代では、年間約26万人ががん罹患し、約7万人が死亡しています^{*2}。

国では「がん対策推進基本計画」や「がん対策加速化プラン」に基づき、がんによる死亡減少をめざす取り組みを進めています。

^{*1} 平成27年人口動態統計月報年計（概数）の概況
^{*2} 「がんの統計」¹⁵

■日本人におけるがんの要因



※棒グラフ中の項目「全体」は、上記項目2つ以上の生活習慣が複合して原因となるがんの罹患も含めた数値です。

Inoue, M. et al.: Ann Oncol, 2012; 23 (5): 1362-9 より作成
「科学的根拠に基づくがん予防」より

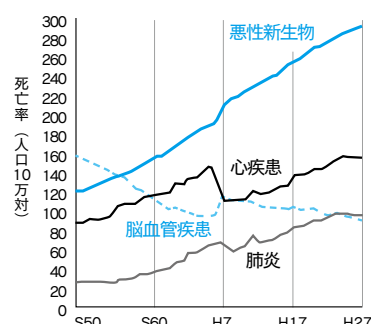
■効果が認められたがん検診の内容

がん検診の効果について評価を行い、科学的根拠に基づいて効果があるとして厚生労働省が推奨する検診

	効果のある検診方法	対象者	受診間隔
胃がん検診	問診に加え、胃部X線または胃内視鏡検査のいずれか	50歳以上 ※当分の間、胃部X線検査に関しては40歳以上に対し実施も可	2年に1回 ※当分の間、胃部X線検査に関しては年1回実施も可
子宮頸がん検診	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
乳がん検診	問診および乳房X線検査（マンモグラフィ）	40歳以上	2年に1回
肺がん検診	質問（医師が自ら対面により行う場合は問診）、胸部X線検査および喀痰細胞診（ただし喀痰細胞診は、原則50歳以上で喫煙指数が600以上の方のみ。過去の喫煙者も含む）	40歳以上	年1回
大腸がん検診	問診および便潜血検査	40歳以上	年1回

「がん予防重点健康教育及びがん検診実施のための指針」（平成28年一部改正）

■主な死因別にみた死亡率（人口10万対）の年次推移



「平成27年人口動態統計月報年計（概数）の概況」

4

がんを予防する生活習慣を！

（日本人のためのがん予防法）（国立がん研究センター）

喫煙 たばこは吸わない。他人のたばこの煙を避ける。



飲酒 飲むなら、節度のある飲酒をする。

飲む場合は1日あたりアルコール量に換算して約23g程度まで。

- 日本酒なら1合
- ビールなら大瓶1本
- 焼酎なら3分の2合
- ウイスキーやブランデーならダブル1杯
- ワインならボトル3分の1程度



！飲まない人、飲めない人は無理に飲まないようにしましょう。

食事 食事は偏らずバランスよくとる。

- 塩蔵食品、食塩の摂取は最小限にする。食塩は1日あたり男性8・0g未満、女性7・0g未満、とくに、高塩分食品（例えば塩辛、練りうなど）は週に1回未満に控えましょう。
- 野菜や果物不足にならない。
- 飲食物を熱い状態とらない。

身体活動 日常生活を活動的に。

歩行またはそれと同等以上の強度の身体活動を1日60分。また、息がはずみ汗をかく程度の運動を1週間に60分程度行いましょう。



体形 適正な範囲に。

中高年期男性はBMI※（Body Mass Index 肥満度）21〜27、中高年期女性では21〜25内になるように体重を管理しましょう。

※BMI＝体重(kg)÷(身長(m)×身長(m))

感染 肝炎ウイルス感染検査と適切な措置を。機会があればピロリ菌検査を。

- 一度は肝炎ウイルスの検査を受け、感染している場合は専門医に相談を。
- 機会があればピロリ菌の検査を受け、感染している場合は、定期的に胃の検診を受け、それらをもとに医師に相談を。また、胃がんに関係の深い生活習慣に注意しましょう。

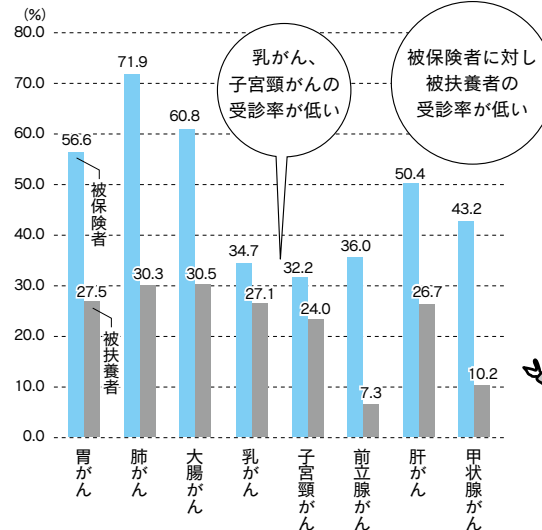
働く世代のがん対策

がんは、40代から死因のトップとなり、働く世代にとって注意すべき病気のひとつです。国が進める「がん対策推進基本計画」「がん対策加速化プラン」には、がん検診の受診

率向上や、健保組合が行うがん検診のガイドライン策定、また、喫煙率の低下や受動喫煙防止対策の強化、がんにかかった人の就労支援などが盛り込まれています。

がん検診を行っている健保組合全体の各がん検診受診率

*対象者数・受診者数のいずれも把握している健保組合における受診率



調査方法

厚生労働省の「がん検診に関する実施状況等調査」によると、胃・肺・大腸・乳・子宮頸がん検診については、8〜9割の健保組合が実施しており、ほとんどの健保組合が費用の一部または全額を補助していることがわかりました。

受診率をみると、健保組合が実施するがん検診は、被保険者に比べて被扶養者の受診率が低くなっており、また、乳がん、子宮頸がん、前立腺がんなどの受診率が低いことがわかります。

がん検診を積極的に利用して、早期発見・早期治療に努めましょう。

平成27年12月、平成28年1月に健保組合に対し平成26年度のがん検診事業について調査。（調査対象とした健保組合1,406、回答のあった健保組合1,238、回答率88.1%）

健保組合が実施するがん検診を活用して早期発見・早期治療を！

↑貴組合のデータを入れることもできます。

心にも効く インターバル速歩

ストレスが強いときや心が不安定なときなどに、ゆっくり歩きと早歩きを3分ずつ行う「インターバル速歩」はおすすめです。



「うつ自己評価尺度」が5カ月間で回復

717 人の中高年者を対象に、5 カ月間のインターバル速歩を行う前と後に、気分障害の指標として国際的に用いられる「うつ自己評価尺度」を測定したところ、実施後には数値が改善していました。特に、うつの傾向がみられる人の数値が改善しています。

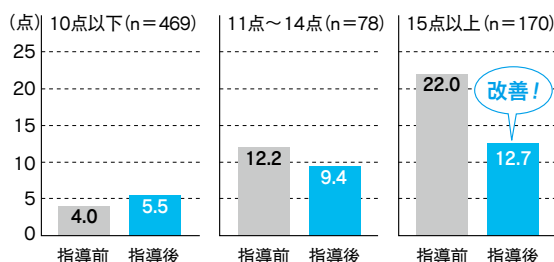
体力がついて気持ちが前向きになったり、集中して歩く時間をもつことでネガティブな思考がいったん切断されたりして、うつ傾向の人により影響を与えたと考えられます。

◆うつ自己評価尺度 (CES-D) の質問表

今、あなたは次のことについて1週間のうちの程度感していますか？
まったくないか 1日…0点、2日…1点、3～4日…2点、5日以上…3点とし、
合計点が16点以上の場合にはうつの傾向が見られると推定されます (目安)。

① 普段は何でもないことが、煩わしい	点
② 食べたくない。食欲が落ちた	点
③ 励ましてもらっても、気分が晴れない	点
④ 他の人と比べて、自分はいろいろな面で能力が劣ると感じる	点
⑤ 物事に集中できない	点
⑥ 憂うつだ	点
⑦ 何をするのも面倒だ	点
⑧ これから先のことを積極的に考えられない	点
⑨ 過去のことについてくよくよ考える	点
⑩ 何か恐ろしい気持ちがする	点
⑪ なかなか眠れない	点
⑫ 生活について不満を感じて過ごしている	点
⑬ 普段より口数が少ない	点
⑭ 一人ぼっちで寂しい	点
⑮ みんながよそよそしいと思う	点
⑯ 毎日が楽しくない	点
⑰ 急に泣き出すことがある	点
⑱ 悲しいと感じる	点
⑲ みんなが自分を嫌っていると感じる	点
⑳ 仕事手がつかない	点
合計	点

インターバル速歩指導前と指導5カ月後の平均点数の変化



運動すると「BDNF」が増加して、抑うつ気分が改善する!?

「BDNF」(脳由来神経栄養因子・たんぱく質の一種)は、脳の中で新しい神経や血管の生成を促す物質です。脳のBDNFが減少すると、うつ病やアルツハイマー病などが発症しやすくなることがわかっています。

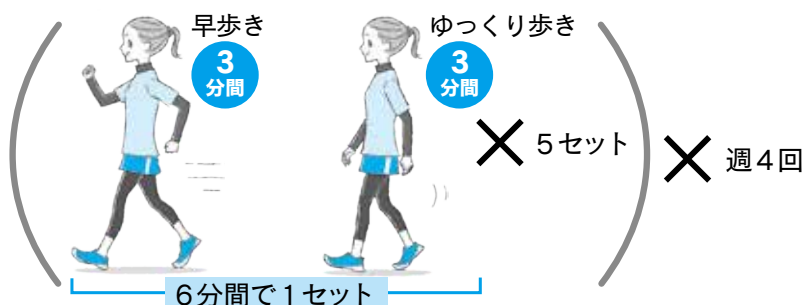
このBDNFは、適度な運動をすることで増加すると

いわれています。日常生活に組み込みやすいインターバル速歩を習慣にすると、生活リズムが整い、抑うつ気分の改善につながります。今後、インターバル速歩は軽症から中等症のうつ患者への運動療法として活用されることが期待されます。

インターバル速歩の行い方

1日30分、週4回を目標に

「3分間のゆっくり歩き」+「3分間の早歩き」の計6分間を1セットとして、1日5セット・30分間、週4回行うことを目標にしましょう。ただ歩くよりも効率よく体力がつき、飽きずに続けることができます。



歩き方のコツ

- 背筋はまっすぐ視線は遠く。
- 歩幅は大きく、肩の力を抜き、ひじを後ろに大きく振る。
- 早歩きは、少し息がはずみ、会話はできる程度のややきついと感じる速度で。

平成29年1月から

健保組合でも

マイナンバーの利用が始まります

今年初めから、雇用保険や税の分野などで利用が開始されているマイナンバー。

今後健保組合でも、利用が予定されています。

提出書類にマイナンバーの記載が必要に

事業主やみなさんが健保組合に提出する届出のうち、マイナンバーの記載が必要になるのは、

- ◆ 被保険者資格取得届
- ◆ 被保険者資格喪失届
- ◆ 被扶養者（異動）届
- ◆ 傷病手当金の支給の申請
- ◆ 出産育児一時金の支給の申請
- ◆ 限度額適用認定の申請

などです。

平成29年1月からマイナンバーの記載開始が予定されています。

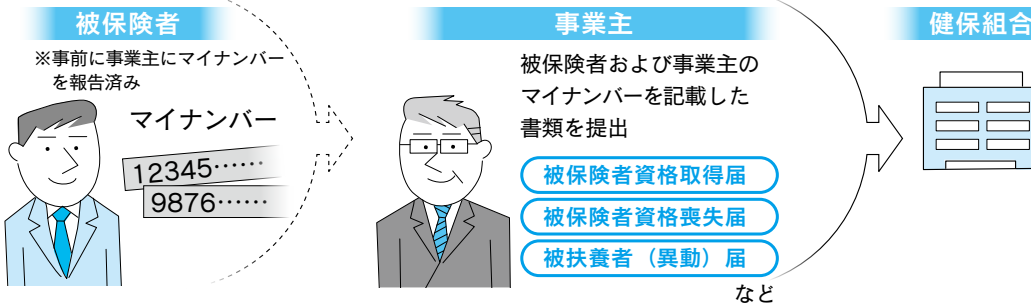
平成28年12月まではマイナンバーが記載されていない添付書類（住民票など）が必要ですので、ご注意ください。

マイナンバー制度とは？

国民一人ひとりに割り振られた番号で、複数の機関にある個人の情報を同一人の情報として結び付けられるようにする制度です。

- 対象…社会保障、税、災害対策の3分野のみ
- 個人番号（マイナンバー、12桁）…市区町村長が通知カードにより本人に通知
- * 法人番号（13桁）…国税庁長官が指定し通知
- 個人番号カード…申請すると市区町村長から交付される（顔写真付き）

マイナンバー利用の流れ（例）



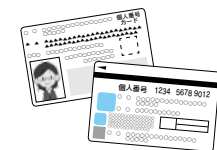
今後の予定

平成29年7月以降

平成30年以降

医療保険の
オンライン
資格確認
システム整備

マイナ
ポータル
の構築



マイナポータル の運用開始

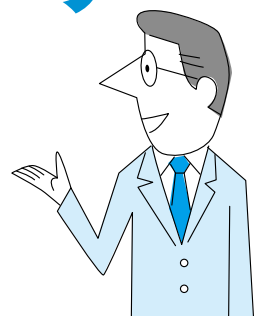
- 医療費通知を活用した医療費控除申告手続きの簡素化
- 税・社会保険料のクレジットカード納付 など

保険証
としての利用
（平成30年4月
目途）

* 平成30年を目
途に特定健
診データを
個人が電子
的に把握・
利用可能に

今後は顔写真付きの「個人番号カード」に保険証の機能（受診時のオンライン資格確認）の付加、各種社会保険料の支払い状況や行政がもっている個人の情報を確認できる「マイナポータル（情報提供等記録開示システム）」の運用開始などが予定されています。

情報連携が進み、より便利に



「通知カード」「個人番号カード」に関することや、その他マイナンバー制度に関するお問い合わせは…

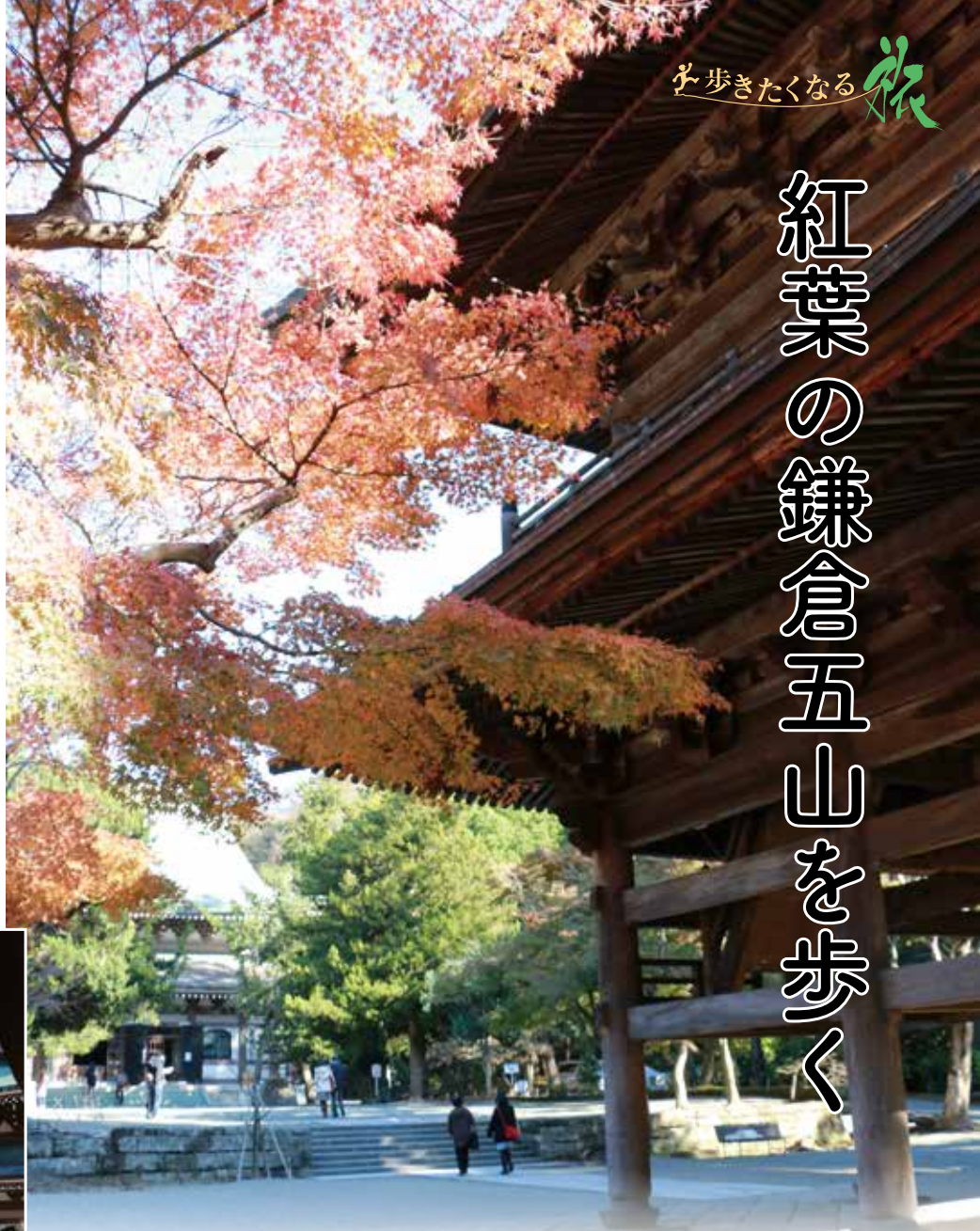
→マイナンバー総合フリーダイヤル（総務省）

*間違い電話が増えています。おかけ間違いのないよう十分に注意してください。

0120-95-0178 無料

平日 9:30 ~ 20:00
土日祝 9:30 ~ 17:30 [年末年始を除く]

紅葉の鎌倉五山を歩く



東京駅から JR 横須賀線 鎌倉駅まで約 60 分。



鎌倉市観光
総合案内所

☎ 0467-22-3350

三方を山で囲まれ海に面した鎌倉は、自然豊かで、歴史ある社寺も多く、四季を通して訪れる人が絶えない。禅寺の格式を定めた五山制は、鎌倉幕府のときに導入され、その後、五山に入る寺や順位は変動し、現在の鎌倉五山は、室町時代、足利義満のときに定められたものだという。この鎌倉五山をめぐる散策コースを紹介する。



円覚寺

🕒 3月～11月 8:00～16:30

12月～2月 8:00～16:00

🎫 大人(高校生以上) 300円 小・中学生 100円

☎ 0467-22-0478



浄智寺

🕒 9:00～16:30

🎫 大人(高校生以上) 200円

小・中学生 100円

☎ 0467-22-3943



建長寺

🕒 8:30～16:30

🎫 大人(高校生以上)

300円

小・中学生 100円

☎ 0467-22-0981

北鎌倉駅をスタートし、まずは歩いてすぐの円覚寺へ。鎌倉五山二位の名刹で、1282年に開山されたといわれる。紅葉に彩られた山門を入ると、谷戸※に沿って仏殿、大方丈などの伽藍が奥へと続く。円覚寺の次は線路を渡って浄智寺に向かう。鎌倉五山四位の寺で、上層が鐘楼の山門が印象的だ。静かな境内をひとめぐりしたら、鎌倉街道に戻り、鎌倉五山一位の建長寺をめざそう。

1253年創建の建長寺は、日本で最初の禅宗道場といわれる。重要文化財の仏殿や法堂などが建つ広い境内をゆっくり見て歩こう。建長寺を出たら鎌倉街道を歩いて寿福寺へ。北条政子が建立した寿福寺は、鎌倉五山三位の寺で、中門から奥の境内は非公開放だが、石の敷かれた参道を歩いて北条政子や源実朝の墓に参ることが出来る。

寿福寺から、鎌倉五山五位の浄妙寺に向かうが、途中、鎌倉のシンボルともいえる鶴岡八幡宮に参拝しよう。静御前ゆかりの舞殿や重要文化財の本宮など、見どころが多い。境内にある鎌倉国宝館は、鎌倉地域の社寺に残る彫刻や考古資料などの文化財を保管・展示しているので立ち寄ってみよう。

ここから金沢街道に沿って20分ほど歩くと浄妙寺だ。1188年創建の寺で、本堂脇の喜泉庵では枯山水をながめながら抹茶と菓子をいただける。鎌倉五山をめぐる散策はここで終わる。鎌倉駅に戻るには、「浄明寺」バス停からバスで約10分。

※谷戸：雨などで丘陵地が浸食されてできた谷状の地形。



鎌倉五山



浄妙寺

🕒 9:00 ~ 16:30
 🏷️ 大人(中学生以上) 100円 小学生 50円
 ☎️ 0467-22-2818



喜泉庵

🕒 10:00 ~ 16:30
 (受付 16:15 まで)
 ☎️ 0467-22-8638



鎌倉五山



寿福寺

☎️ 0467-22-6607

北条政子の墓



☎️ 0467-22-0315



鎌倉国宝館

🕒 9:00 ~ 16:30 (入館は 16:00 まで)
 🏷️ 月曜日 (祝日の場合は翌平日) 等
 🏷️ 展覧会により料金が異なる
 ☎️ 0467-22-0753

鎌倉の 見どころ 楽しみどころ



円覚寺での説教坐禅会

円覚寺や建長寺では一般の人向けに坐禅会、写経などが行われている。

特産品



鎌倉彫

鎌倉時代に木彫漆塗りの技法で仏具を作ったのが鎌倉彫の始まりといわれている。



鎌倉彫工芸館では鎌倉彫職人の指導のもと鎌倉彫を体験できる。
 ※要予約
 🕒 火曜日～土曜日 9:00 ~ 16:00
 日曜日・祝日 11:00 ~ 16:00
 🏷️ 月曜日 (祝日の場合は翌平日)
 🏷️ 一般 2,500円 (材料代別)
 児童 2,000円 (材料代別)
 ☎️ 0467-23-0154



天園ハイキングコース

日本三古天神の一つに数えられることもあるという。



天園ハイキングコース

変化があり、楽しいコース。



鎌倉市川喜多映画記念館

映画資料の展示や映画上映、また講演会なども開催している。



🕒 9:00 ~ 17:00
 (入館は 16:30 まで)
 🏷️ 月曜日 (祝日の場合は翌平日)
 🏷️ 一般 通常展 200円
 小・中学生 通常展 100円
 ※特別展・映画鑑賞券は別料金
 ☎️ 0467-23-2500



獅子舞

紅葉の名所として人気。

※営業時間や料金などは変更される場合があります。

子どもの医療費は安いと勘違いしていませんか

「加算」で子どもの医療費は大人より高額です！

日曜日

ただいまー

ぼんちゃん お腹痛いのよくなったかい？

よかったなあ 休みの日に診てもらえる病院があつて

ほんとうによかったわ 医療費も無料だったし…

子どもの医療費って安いのかしら

それは誤解だよ 今回うちが無料だったのは子どもの医療費の自己負担に自治体が補助を行っているからなんだ けつして医療費が安いということではないよ

子どもの場合 大人以上の医療費がかかっているんだよ

医療費

0歳～義務教育就学前 2割を負担 (小学校入学以降は3割)

0歳～義務教育就学前 8割を負担 (小学校入学以降は7割)

市区町村 健保組合

2割 8割

自己負担分 低額もしくは無料

ご注意

- 「子どもの医療費無料化」は各市区町村が独自に実施しており、対象年齢、補助の割合などはそれぞれ異なります。
- お住まいの市区町村が補助を行っていない場合、医療費の2～3割を自己負担します。

大人以上の医療費ってどういうこと？

それはね 検査や処置などの単価は同じでも

6歳未満の子どものには「加算」がつくケースが診療報酬で決められているんだよ

加算って何？

そ… 早朝とか夜間とか 休日のあれじゃろ

それは 誰にでもつく加算

緊急を要する急病の場合はしかたがないけど 病状を見る余裕があるなら 加算がつかない平日に 病院にかかるのが 医療費節約だね！

やっぱり健康が 第一だね！

ぼんちゃん 治ったみたい！

子どもの医療費って 実は高かったのね

心電図 超音波 生体検査 早朝 夜間 休日

6歳未満の子どもの場合には 初診料と再診料に 乳幼児加算がつくし 早朝・夜間・休日の場合には 通常より高い加算がつく 心電図や超音波などの 生体検査にも加算があるんだよ

●診療時間内の乳幼児加算

	初診料 (2,820円)	再診料 (720円)
6歳未満	750円加算	380円加算

●検査料の乳幼児加算

(心電図検査、超音波検査、脳波検査などの「生体検査」)

	所定の検査料の80%を加算
新生児	
3歳未満	所定の検査料の50%を加算
3歳以上6歳未満	所定の検査料の30%を加算

●早朝・夜間・休日の場合

加算内容	初診時		再診時	
	通常	6歳未満	通常	6歳未満
時間外加算 (おおむね8時前と18時以降 土曜日は8時前と正午以降)	850円	2,000円	650円	1,350円
休日加算 (日曜日・祝日・年末年始)	2,500円	3,650円	1,900円	2,600円
深夜加算 (22時～6時)	4,800円	6,950円	4,200円	5,900円

※上記は重複して加算されることはありません。

明らかに緊急を要する急病の場合は、迷わず医療機関で受診してください。

※これらの加算は健康保険が適用されます。



平成 27 年 12 月から
従業員 50 人以上の事業
所ではストレスチェック
が行われています。

厚生労働省のホーム
ページ「こころの耳」
(<http://kokoro.mhlw.go.jp/>)
でもセルフチェックがで
きます。

ストレスチェックシート

次の人たちはどのくらい気軽に話ができますか？

- | | | | | |
|---------|-----|-----|----|--------|
| ・ 上司 | 非常に | かなり | 多少 | まったくない |
| ・ 職場の同僚 | 非常に | かなり | 多少 | まったくない |

あなたが困ったとき、次の人たちはどのくらい頼りになりますか？

- | | | | | |
|---------|-----|-----|----|--------|
| ・ 上司 | 非常に | かなり | 多少 | まったくない |
| ・ 職場の同僚 | 非常に | かなり | 多少 | まったくない |

職場の上司や同僚とあまり気軽に話ができない、
困ったときに頼りになるような人が職場にいない…

○ ストレスチェックで
こんな項目が当てはまるあなたへ

働きやすくなる アドバイス

「悪いあなた」
「かわいそうな私」から「今私にできること」へ

周囲の人を責めたり、絶望しているだけ
では次の一歩が踏み出せない

助けを必要としているときに、誰からも助けて
もらえない状況は、非常に厳しいものがあります。
ですから、まずはこうした状況にあることは大変辛
いことであり、ストレスになりうることを述べてお
きたいと思います。

このような状況に置かれると、「私がこれだけが
んばっているのに、どうしてあの人は助けてくれ
ないのだろう」と周りにいる人を責める気持ち（「悪
いあなた」）が出てきたり、「誰も助けてくれない。
私はなんて報われないのだろう」などと、置かれて
いる状況に対して絶望するような気持ち（「かわい
そうな私」）になったりし
ます。

しかし、残念ながら、「悪
いあなた」と「かわいそう
な私」に代表されるような
気持ちは、人が次の一歩を
踏み出すことを妨げてしま
います。未来を少しでも希
望のもてるものにするため
には、気持ちや考え方の方
向転換が必要なのです。

ネガティブな気持ちを否定したり
無理に消し去らない

では、気持ちや考え方をどのように方向転換すれ
ばよいのでしょうか？ 意外だと思われるかもし

かわいそうな私

悪いあなた

私が一人で
苦労
している…

上司や同僚が
助けて
くれない！

「今私にできること」を考えよう

アサーティブ
コミュニケーション*の
講座を
受けてみようかな

気持ちを日記に
書き出して
みようかな

メンタル カウンセリング

誰か（どこか）に
相談して
みようかな

「悪いあなた」や「かわいそうな
私」のような気持ちを抱えつつも
「今私にできること」を考える方向
転換法は、自分の力ではどうしよ
うもないような状況に置かれたと
きに役に立ちます。

すぐに答えは見つからないかも
しませんが、このことを考え続
けることによって未来が切り開か
れていく可能性が出てきます。「今
私にできること」を考えることは、
私たちのよりよい未来への第一歩
になるのです。

れませんが、まずは、「悪いあなた」や「かわいそ
うな私」といった気持ちが生じてくるのは自然なこ
とであるということを認め、その気持ちを否定し
たり、消し去ろうとしたりしないことが大切です。
というの、いわゆる「気持ちを切り替える」とい
うやり方（気持ちを「切って」「替える」）は無理が
生じやすく、うまくいかないことが多いからです。
ですから、まずはその気持ちの存在を肯定したうえ
で、「悪いあなた」「かわいそうな私」から「今私に
できること」へ方向転換するのです。

※アサーティブコミュニケーション…相手を尊重したうえで、誠実かつ対等に、自分の要望や意見を伝えるコミュニケーション方法

和風ペペロンチーノ

●材料 (2人分)

塩	適量
スパゲッティ	160g
にんにく	2 かけ
唐辛子	1 本
ベーコン(ブロック)	70g
長ねぎ	1/3 本
水菜	1 株
オリーブオイル	大さじ 1
スパゲッティの茹で汁	お玉 1 杯程度
塩・こしょう	適量
しょうゆ	小さじ 2

●作り方

- ①湯(分量外)に塩を入れ、スパゲッティを茹でる。にんにくは薄切り、唐辛子は種をとり小口切りにする。ベーコンは厚めにスライスし 5mm 幅程度に切りそろえる。長ねぎは斜め薄切り、水菜は 4～5cm の長さに切る。
- ②フライパンにオリーブオイル、にんにく、唐辛子、ベーコンを入れ、弱火で炒める。
- ③②のフライパンに長ねぎとスパゲッティの茹で汁を加え、全体にとろっとするまで火にかける。
- ④スパゲッティと水菜を加えて和え、塩・こしょう、しょうゆで味を調え、器に盛りつける。

●撮影/愛甲武司 ●スタイリング/寺門久美子

1人分
505kcal
塩分 2.3g



注目

にんにく→アリシン

にんにく特有の香り成分・アリシンには、体力増強効果が期待できます。また、疲労回復に役立つビタミン B₁ の吸収を高め、その効果を持続するので、運動時におすすめの成分です。



●料理制作●
鶴田真子
(管理栄養士・
健康運動指導士)

ランニングに適した体をつくるメニュー

ミモザサラダ



1人分
107kcal
塩分0.9g

作り方

- ①茹で卵は、白身と黄身に分けてから、ざるで裏ごししておく。ブロッコリーは小さめに切り、電子レンジ（600W 1分程度）で加熱する。トマトは一口サイズに切る。ドレッシングの材料をよく混ぜ合わせておく。
- ②器にベビーリーフ→ブロッコリー・トマト→卵（白身→黄身）の順で盛りつけ、ドレッシングをかける。

●材料（2人分）

茹で卵…………… 1 個
ブロッコリー…………… 1/6 個
トマト…………… 1/2 個
ベビーリーフ…………… 1/2 袋

【ドレッシング】

酢…………… 小さじ 2
塩…………… 2つまみ
こしょう…………… 少々
オリーブオイル…………… 大さじ 1



注目

卵→必須アミノ酸 （またはアミノ酸）

たんぱく質を構成するアミノ酸の中でも重要な、必須アミノ酸がバランスよく含まれています。筋肉づくりに欠かせない食品のひとつです。

さつまいものはちみつレモン煮

●材料（2人分）

さつまいも…………… 1 本（小さめ）
レモン…………… 1 個
水…………… 適量
はちみつ…………… 大さじ 1
みりん…………… 小さじ 2

作り方

- ①さつまいもは皮付きのまま輪切りにし、水にさらす。レモンは半分を輪切りに、残り半分は絞って果汁をとる。
- ②さつまいもとレモンを鍋に入れ、さつまいもが浸る程度の水を加え煮る。
- ③さつまいもに火が通ってきたら、レモン果汁、はちみつ、みりんを加え、光沢感が出るまで煮る。



注目

レモン→クエン酸

レモンにはたんぱく質（コラーゲン）の合成に欠かせないビタミンCはもちろん、ランニングで使った筋肉の疲労回復に役立つクエン酸が豊富に含まれています。

1人分
121kcal
塩分0.0g



筋肉づくりと疲労回復がポイント

ウォーキングに比べ運動量や消費カロリーが多いランニングを楽しむためには、しっかりと筋肉づくりが大切です。肉類、魚類、卵、乳製品、大豆製品には、筋肉をつくるたんぱく質が豊富に含まれているので、バランスよく摂取しましょう。

また、ランニングで疲れた体を回復させるビタミンCやクエン酸を積極的に摂るのも、おすすめです。

ランニングの際には、体への負担を考慮し一定のペースを維持し、安定した走りを心がけましょう。



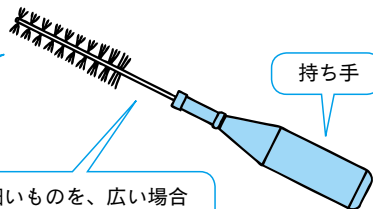
ちゃんと  みがけていますか？

歯と歯の隙間が広い人は、フロスを使うよりも、歯間ブラシを使ったほうが歯垢（プラーク）をうまく取ることができます。小さいタイプの歯間ブラシもありますので、自分に合ったものを探してみましょう。

歯間ブラシを使ってみよう

これが **歯間ブラシ** です！

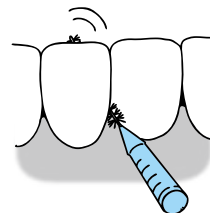
針金にブラシが巻きつけてある。ここを歯と歯の間に通す



隙間がせまい場合は針金が細いものを、広い場合は太いものを選ぶ。隙間に入れたときに、歯ぐきが軽く押されるくらいがちょうどよいサイズ
※針金が歯に当たるものは大きすぎる

歯間ブラシはこうやって使います

- ①外側から歯間ブラシを歯と歯の隙間に入れる
- ②数回、軽く往復させる
- ③内側からも入れられれば同様に
- ④入れられる隙間はすべて行う。入れやすいように針金は曲げてOK
- ⑤使用後は、流水で洗って乾かしておく
※ブラシの毛先や針金が傷んできたら交換の目安



歯ぐきが下がってきたら使いどき

歯周病や加齢によって、歯ぐきが下がってくることがあります。そのままにしておくと、歯と歯の間に歯垢がたまり、さらに隙間は広がってしまいます。歯の状態を日々確認し、歯間ブラシの入りそうな隙間を見つけたら、使用することを検討しましょう。

フロスとの併用がベスト

歯間ブラシは、フロスよりも効率的に歯垢を取ることができますが、歯間ブラシが入らない隙間もあります。その場合は、フロスを併用しましょう。自分の歯の隙間に合わせて選んでみてください。

Health Information

愛煙家のみなさんへ

周囲の人の反応が、禁煙のモチベーションになることもあります。

たばこの臭いで嫌がられていませんか？

臭いは自分ではわからない

たばこの独特の臭いは、タールによるものです。タールは粘性が高く、時間が経っても口の中にとどまります。また、たばこを吸うと唾液の分泌量が低下するため、口の中が乾燥し、口臭が悪化します。さらに、たばこは口臭の原因になる歯周病を悪化させることも明らかになっています。

たばこを吸った後、自分がどのような臭いを発しているか考えたことはありますか？ 自分の臭いはなかなかわからないものですが、たばこには臭いをきつくさせる諸条件がそろっていますので注意しておきましょう。



残った臭いでも健康被害が...

たばこの臭いは、衣類やカーテン、ソファなど周囲にも付着します。この臭いのもとはたばこの残留成分ですが、残留成分の中には有害成分も含まれており、その有害成分は長期間揮発することがわかっています。この有害成分を吸い込んで健康被害を受けることを「サードハンド・スモーク」と呼び、能動喫煙、受動喫煙に続く三次喫煙被害といわれています。

「臭いだけだから」と芳香剤や消臭剤に対応してしまいがちですが、たばこの有害成分は消すことができません。サードハンド・スモークは、成長期にある子どもが影響を受けやすいといわれていますので、ご家庭では完全禁煙を。



かぼちゃ



旬カレンダー

1月 2月 3月 4月 5月 6月 7月 8月 9月 10月 11月 12月

貯蔵性が高く輸入物も加わり、ほぼ通年手に入るかぼちゃ。日本で収穫されるのは暑くなる6月頃からですが、旬は3カ月ほど寝かせて甘味も栄養価も増した秋です。

抗酸化ビタミンも豊富な 滋養野菜

代表的な緑黄色野菜であるかぼちゃは、粘膜や皮膚の抵抗力を強くし、かぜをひかないように抵抗力を高めるβ-カロテンが多いほか、抗酸化ビタミンといわれるビタミンC・Eがほうれん草よりも多く、血行促進や老化予防に効果があります。ビタミンEは、ビタミンCやβ-カロテンと一緒に摂ると、抗酸化作用に相乗効果を発揮します。また、熱に弱いビタミンCですが、かぼちゃの場合はでんぷんと結合しているため壊れにくいという特長があります。

なお、便秘の予防や改善に役立つ食物繊維、ナトリウムを排泄して高血圧に効果のあるカリウムも豊富です。



Q 産地はどの都道府県？

2014年の農林水産省データによると、全国の収穫量トップ3は、北海道（全国シェアの約48%）、鹿児島県（同5%）、茨城県（同4%）です。

Q 新鮮なものを見分けるポイントは？

硬く、皮に張りがある重いものを選びましょう。実がよく膨み、ヘタは大きすぎず（10円玉大が目安です）、枯れて乾いたものが食べ頃です。カット売りは、肉厚でワタが多く、種の大きいものを選びましょう。

Health Information

話題の健康情報

早期発見が重要

乳がん

乳がんは女性がかかるがんの第1位※です。乳がん発症のピークは40～50代ですが、若い世代で発症することもあります。40歳以上は2年に1度の検診が国から推奨されている一方、若い世代は検診を受ける機会が少ないのが現状です。自主的に乳がん検査を受けたり、自己検診で日ごろから自分の胸の状態を確認するなど、早期発見を心がけましょう。

※ 国立がん研究センターがん対策情報センター「がん情報サービス」より

マンモグラフィ検査

◆ 検査方法

乳房を板状の装置にはさんで圧迫し、X線撮影する。

乳腺が張る時期をさけ、月経開始から10日間くらいに行くのがおすすめ！

特徴



- ☞超音波検査ではわかりにくい石灰化した微細ながんの発見に有効
- ☞乳腺密度の高い20～30代の女性は検査の精度が低くなることもある

超音波検査

◆ 検査方法

乳房や脇の下に超音波をあてて、乳房と周辺のリンパ節を調べる。

横になって胸に機械をすべらせていだけなので痛みはゼロ！

特徴



- ☞マンモグラフィ検査に向かない20～30代の女性に有効
- ☞妊娠中や妊娠の可能性がある人、授乳中の人も受診できる

自己検診

- 20歳をすぎたら月に1度、月経開始から1週間くらいのタイミングでチェック！
- ちょっとでも異変を感じたら乳腺専門医のいる医療機関を受診しましょう

脱衣所で ……………

鏡の前で①乳房にへこみなどがないか②乳頭にかさぶたや異常な分泌がないかを正面や側面からよく観察

お風呂で ……………

親指以外の指をそろえ、指の腹で軽く押さえるようにして、乳房全体と脇の下にしこりがないか調べる

ベッドであおむけになって ……………

腕を上げた状態で乳房の内側、腕を下げた状態で乳房の外側を、お風呂のときと同様にしこりがないか調べる

マウンテンバイク クロスカントリー

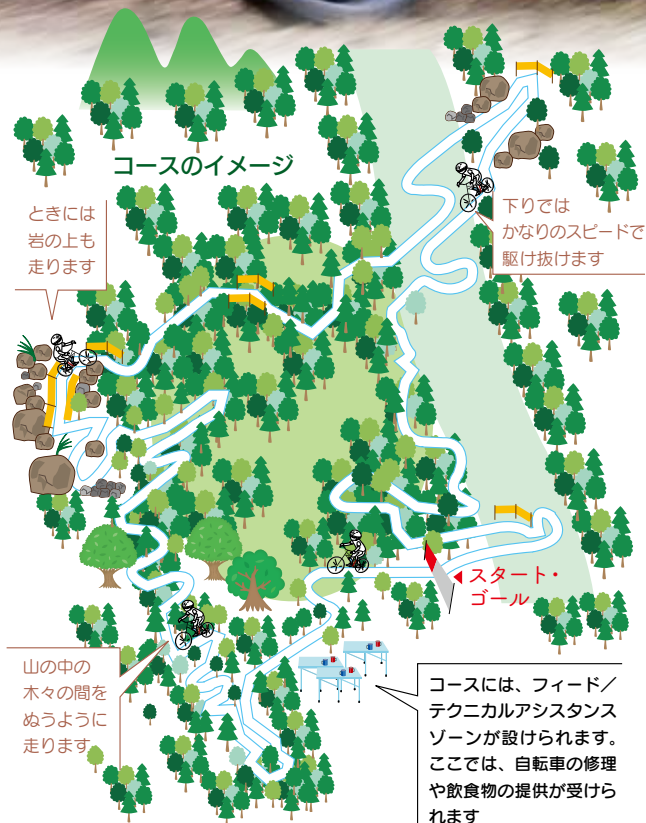
1970年代のアメリカで誕生したといわれるマウンテンバイク。
その種目にはいくつかありますが、五輪では唯一、
クロスカントリー・オリンピック (XCO) が
1996年のアトランタから正式競技となっています。



テクニックを駆使して、
さまざまな走りを駆け抜けます！



アップダウンが多く、競技時間も長いので、
スタミナが要求されるスポーツです



マウンテンバイクのクロスカントリーは、丘陵地帯に設けられた1周4km以上のコースを、出場選手が一斉にスタートし、決められた周回数*をどれだけ早く回ることができるかを競います。山岳や平坦な場所が多いコースなど、開催地によって特徴が異なるだけでなく、各コースには急坂や1台しか通れない狭い部分もあり、選手にはマウンテンバイク技術の総合力が求められます。

※周回数はコースによって異なり、競技時間（エリートカテゴリで1時間30分～1時間45分）にあわせて決定されます。