

# けいほのたより

P2 平成27年度 決算のお知らせ  
 P3 平成27年度 健康保険組合が行った保健事業  
 P4 被扶養者（配偶者以外）の資格確認結果報告について／  
 平成28年10月からの健康保険制度の改正  
 P5 健保組合でもマイナンバーの利用が始まります  
 P6 健診は受けた後が大事です  
 P7 インフルエンザの予防接種を受けましょう

P 8 紅葉の鎌倉五山を歩く  
 P10 「どう思われるか」ではなく「自分がどうあるか」を貫く  
 P11 「病気かな？」と思ったら、まず市販薬を使ってみよう  
 P12 食べて動いて脱メタボ！ ランニングに適した体をつくるメニュー  
 P14 Health Information  
 P16 マウンテンバイク クロスカントリー

## 秋色に染まり

コスモスを撮影に行くのは、気分的には晴天で抜けるような青空のときに出かけたいところですが、晴天だとコントラストが強くなり、コスモスのもつ優しいイメージを写真で表現することが実はなかなか難しいのです。この作品を写したときのような太陽の光線が雲に遮られた日が、コスモス撮影に適しています。曇りの日ならコントラストも和らぎ、花びらの柔らかさ、色彩も美しく表現可能です。今年の秋は曇りの日を選び、コスモス撮影に出かけてみましょう！

写真・文 ●石井 孝親（自然写真家）

マルハニチロ健康保険組合

電話健康相談

TEL0120-923-297

年中無休・24時間対応の電話健康相談 通話料無料・相談料無料

# 平成27年度決算のお知らせ



## ◆平成27年度 収入支出決算概要表

### ◆一般勘定・決算の基礎となった数字

	27年度	対前年度増減
被保険者数(人)	5,075	84
標準報酬月額(円)	324,551	15

### ◆一般勘定・収入

(単位：千円)

科目	27年度決算額	対前年度増減額
保険料	2,106,037	42,823
国庫負担金収入	807	0
調整保険料	31,821	152
準備金限度外部分繰入	100,000	100,000
別途積立金繰入	10,000	▲90,000
退職積立金繰入	2,625	2,625
国庫補助金収入	1,656	▲80
財政調整事業交付金	20,778	▲11,737
雑収入	4,808	2,357
合計	2,278,532	46,140

### ◆一般勘定・当期損失

(単位：千円)

	27年度決算額	対前年度増減額
収入支出差引額	3,721	▲77,209
うち準備金・別途積立金繰入	110,000	10,000
(差引) 当期損失	▲106,279	▲87,209

### ◆介護勘定・収入

(単位：千円)

科目	27年度決算額	対前年度増減額
介護保険収入	247,809	6,189
雑収入	17	5
合計	247,826	6,194

### ◆一般勘定・支出

(単位：千円)

科目	27年度決算額	対前年度増減額
事務費	58,077	1,626
保険給付費	1,202,024	90,917
法定給付費	1,199,924	90,467
付加給付費	2,100	450
納付金	876,638	26,439
前期高齢者納付金	328,734	▲28,931
後期高齢者支援金	494,203	96,730
退職者給付拠出金	53,694	▲41,360
老人保健拠出金	7	0
保健事業費	103,079	3,620
還付金	368	368
財政調整事業拠出金	31,817	149
連合会費	1,107	309
積立金	1,253	0
雑支出(その他)	448	▲79
合計	2,274,811	123,349

### ◆介護勘定・支出

(単位：千円)

科目	27年度決算額	対前年度増減額
介護納付金	231,862	▲4,836
介護保険料還付金	61	11
合計	231,923	▲4,825

### ◆介護勘定・収入支出差引額

(単位：千円)

	27年度決算額	対前年度増減額
収入支出差引額	15,903	11,019

平成27年度の当組合の決算が、7月22日(金)に開催された組合会で決・承認されましたので、その概要をお知らせします。

## 一般勘定

### 保険給付費及び納付金の負担が重く、4年連続の赤字決算となりました。

平成27年度の決算は、保険料率を前年度と同率の86/1,000に据置きました。

保険料収入は、人員増と1人当たり額の増加により、前年度に比べ42,823千円増加し2,106,037千円となりましたが、不足が生じることから、繰入金として112,625千円の繰入れを行いました。

支出では、保険給付費が前年度に比べ90,917千円増加し、1,202,024千円となりました。増加した要因としては、悪性リンパ腫等のがんや高血圧性疾患・くも膜下出血等の循環器系疾患の増加が挙げられます。

また、1人当たり医療費では、前年度に比べ被保険者で16,814円増加し133,595円、被扶養者で3,353円減少し98,461円となりました。

高齢者医療制度への納付金では、前年度に比べ26,439千円増加し876,638千円となりましたが、後期高齢者支援金が96,730千円増加した一方、前期高齢者納付金は28,931千円、退職者給付拠出金は41,360千円、それぞれ減少しました。

後期高齢者支援金の増加した要因は、事業所編入に伴う人員増と差額分の加算によります。また、前期高齢者納付金は前々年度の概算額と確定額の差額分として45,300千円の戻りが発生し、退職者給付拠出金は平成26年度をもって新規加入者が終了したことが減少した要因となります。

保健事業費は、前年度に比べ3,620千円増加し103,079千円となりました。

今年度の収入支出差引額は、3,721千円のプラスとなりましたが、当期損益では106,279千円のマイナスとなりました。

今後の当組合を取巻く情勢は、高齢化に伴う高齢者医療制度への納付金のさらなる負担や医療技術の高度化、高額な新薬の認可に伴う保険給付費の上昇等により、厳しい状況が続くことが予想されます。

## 介護勘定

平成27年度の介護保険料率は、前年度と同率の15/1,000に据置きました。

介護保険収入合計は247,826千円に対し、支出合計は231,923千円で、収入支出差引額では15,903千円のプラスとなりました。

# 健康保険組合が行った 保健事業



## 特定健康診査・ 特定保健指導

- ① 特定健康診査（40歳以上の被扶養者）  
受診券交付による受診252名、人間ドックによる受診8名、医療機関による受診37名の合計297名に対し実施。
- ② 特定保健指導（40歳以上の被保険者）  
特定健康診査（健康診断）の結果、保健指導の対象となった被保険者の希望者に積極的支援175名、動機づけ支援136名の合計311名に対し実施。



## 保健指導宣伝

### ◎ホームページの運営

各種給付や適用（加入や脱退）、健康づくり事業の内容や手続きの紹介を発信。必要な申請書の印刷にも活用。

### ◎機関誌の発行

年2回（春・秋）発行の「けんぽのたより」は事業所ごとに一定部数を送付。また、ホームページに掲載。

### ◎医療費通知

「四半期分」として、年4回発行（5月末・8月末・11月末・2月末）。また、「年間分（1～11月分）」の医療費通知を配付（2月初）。

### ◎ジェネリック医薬品の使用促進事業

ジェネリック医薬品に切り替えた場合の差額が一定額以上の方に、「医療費差額通知」を送付。

\*3回実施、延べ1,963名に送付。

### ◎情報誌の配付

- ① 「月刊赤ちゃんとママ」を被保険者・被扶養者の出産時に1年間配付。
- ② 「お誕生号」「お医者さんにかかるまでに」「やさしい離乳食」「産後ママのからだ相談室」「ファイル」を出産時に配付。

\*本年度は104名に配付。



## 疾病予防

### ◎生活習慣病健診

当該年度末（3月31日）時点で、満27歳以上の被保険者を対象に実施。事業主に義務付けられている

- 「一般健康診断」（年齢にかかわらず全被保険者が対象）に乗せ
- するかたちで年1回実施している健診で、4,124名の受診。

### ◎配偶者健康診断

年齢にかかわらず配偶者が医療機関にて受診するケースと在宅で行うケースの2通りにて実施。

### ① 医療機関にて受診する地区

札幌・群馬・大阪地区で、58名の実施。

### ② 在宅健康診査

自宅で血液を微量採取し健康診査を行うケースで右記①以外の地区を対象。



検査項目は生活習慣病と糖尿病、がん検査で、合わせて621名の実施。

### ◎歯の健康相談

- ① 各事業所を巡回し、年齢にかかわらず全被保険者を対象に実施。
- ② ①を受けることができない被保険者は、全国主要都市の50歯科医院にて同内容による受診が可能。

\*①②合わせて1,570名の受診。

### ◎家庭常備薬購入補助

60アイテムの医薬品等より被保険者が選択し、2,000円を限度に健保組合が補助。

\*4,237名の実績。

### ◎予防接種補助

被保険者を対象に「インフルエンザ」の予防接種の補助として、年1回2,000円を限度に補助。

\*1,264名の実績。

### ◎電話による無料健康相談

からだやこころの問題に、電話にて無料で相談を受け付けるファミリー健康相談&メンタルヘルスカウンセリングを実施。



## 保養所

### ◎契約保養所

（株）ジェイティービー（JTB）と契約し、同社が契約している宿泊施設（全国で約8,000軒）で一人1泊9,000円以上の施設に宿泊した場合、申込みにより一人1泊4,000円を補助（2泊までの連泊も可）。利用は50泊。

## 健康保険組合からのお知らせ

# 被扶養者（配偶者以外）の 資格確認結果報告について

当年6月より当該被扶養者資格調査にご協力いただきありがとうございました。

今回の調査対象者876名（配偶者以外の方）のうち、資格確認者は831名（94.9%）となりました。

調査結果として、次のとおり合計45名の方が被扶養者資格削除となりました。

### 削除者の内訳

①就職等で資格削除	28名（3.2%）
②資格不認定者	17名（1.9%）
合計	45名（5.1%）

※就職されたり扶養者基準を外れた場合には、すみやかに事業所担当者に連絡、保険証を添付し、所定の様式「削除届」を提出願います。

※来年度は、「配偶者の方」の資格確認調査を実施いたしますので、本年度同様、必要書類の早期提出にご協力をお願いいたします。

※監督官庁（厚生労働省）より、被扶養者の資格確認は毎年厳格に行うよう指導を受けています。また、保険料を大切に使うためにも被扶養者認定を正確に行うことは必要不可欠なことです。

## 平成28年10月からの健康保険制度の改正

### 短時間労働者の社会保険の適用拡大

パート等の非正規労働者にも社会保険の適用を拡大し、正規労働者との格差を是正するため、社会保険（厚生年金、健康保険）の適用基準が変更されます。

従業員501人以上の事業者を対象に、労働時間や資金などの基準を変更します。

#### 社会保険の適用基準（従業員501人以上の事業者を対象。学生は適用外）

##### 従来

週30時間以上  
(労働時間・日数が一般社員の4分の3以上)

##### 平成28年10月

すべての基準を満たした場合に適用される

- ①週20時間以上
- ②月額賃金8.8万円以上（年収106万円以上）
- ③勤務期間1年以上



### 兄弟の被扶養認定基準の見直し

被保険者の兄や姉を健康保険の被扶養者とするために必要な条件から同居要件が撤廃されます。

兄弟が被扶養者として認定されるためには、①被保険者の収入で生計を維持していること、②年間収入が130万円（60歳以上または障害者は180万円）未満であること、③同居の場合は被保険者の収入の2分の1未満、別居の場合は被保険者の仕送り額より少ないことが条件となります。

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

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

などです。

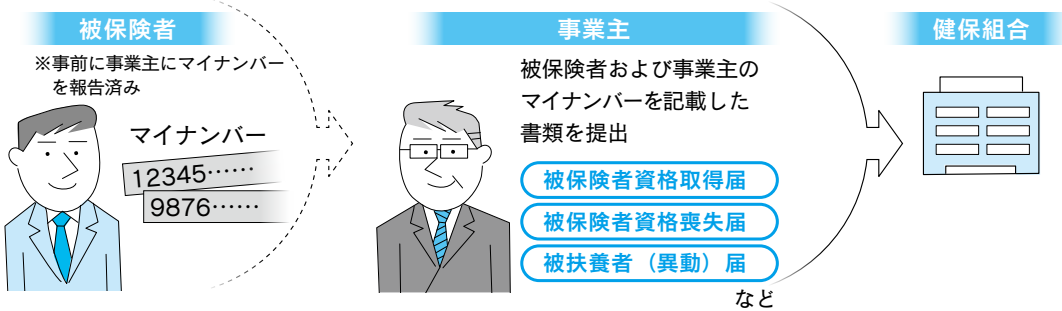
平成29年1月からマイナンバーの記載開始が予定されています。

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

個人番号カード	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1日) * 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
マイナポータル	マイナポータル の構築		

情報連携が進み、より便利に  
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

マイナンバー 無料

0120-95-0178

※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。

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

# 健診は受けた後が大事です

健診の結果、基準値を超えた項目が見つかったら、それは生活習慣を見直すサインです。「毎年のことだから…」などと軽く受け止めずに、将来の大病を防ぐためにも生活習慣の改善に取り組みましょう。

## 健診結果を

## 生活習慣改善に

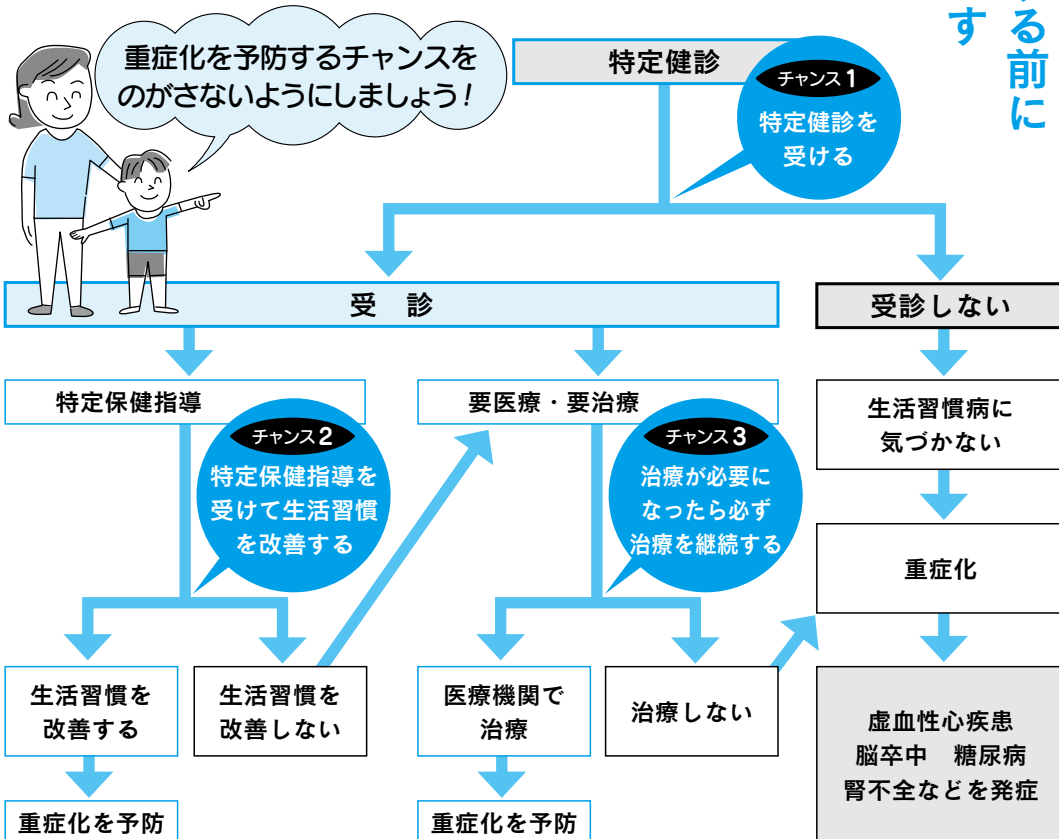
役立てましょう！



健診を受けた後は、生活習慣に影響を受けやすい「HbA1c」「血圧」「中性脂肪」「コレステロール」などの検査値をよく見ましょう。健診組合では、前記の検査項目などからメタボリックシンドロームのリスクを判定しています。リスクが高い人に対しては、生活習慣を見直す特定保健指導を実施していますので、案内を受け取った人は、ぜひ参加してください。案内がなかった人も数値が昨年より悪化していたら生活習慣を見直しましょう。

## 生活習慣病が重症化する前に 手を打つことが大切です

複数のリスクが重なるメタボリックシンドロームは、検査数値がそれほど悪くなくても動脈硬化が急速に進むことがあり、早めの改善が必要です。重症化して虚血性心疾患や脳卒中、腎不全などになると、医療費が多くなるうえに生活の質(QOL)も大きく低下してしまいます。特に糖尿病では、重症化して糖尿病性腎症を発症し、透析治療が必要になると、多額の医療費がかかります。健診組合からの給付によって自己負担は低額になっても、透析治療による日常生活への影響は少なくありません。健診組合では、データヘルス計画に基づいて、特定健診や特定保健指導を実施し、重症化予防に取り組んでいます。これらの保健事業を積極的に活用して、健康の維持に努めましょう。



● 特定健診の結果、特定保健指導や要医療・要治療の対象とならなかった人も、食事や運動などの生活習慣に気をつけて、疾病予防を心がけましょう。

# インフルエンザの 予防接種を受けましょう



インフルエンザウイルスに感染することで発症するインフルエンザは、38℃を超える高熱や頭痛、関節痛、筋肉痛など、全身症状が突然現れるのが特徴です。子どもや高齢者、免疫力が低下している人は重症化しやすいため、予防接種を受けておくことが大切です。

## 2016-2017年のインフルエンザワクチン

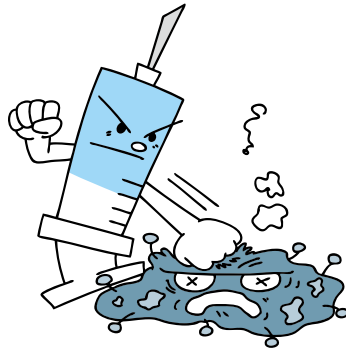
※昨シーズンに引き続き4種類のウイルスに対応したワクチンです。

- ・A/カリフォルニア/7/2009(X-179A)(H1N1)pdm09
- ・A/香港/4801/2014(X-263)(H3N2)
- ・B/プーケット/3073/2013(山形系統)
- ・B/テキサス/2/2013(ビクトリア系統)

## なぜ予防接種が必要なの？

インフルエンザのワクチンは、ウイルスの感染自体を完全に防ぐことはできませんが、発症を抑制する効果が一定程度認められています。予防接種をしても、インフルエンザにかかることがあるのはこのためです。

しかし、だからといって予防接種をしなくてもいいと考えるのは間違いです。インフルエンザが重症化すると、肺炎や脳症などの合併症を起こすことがあります。100%予防可能なわけではありませんが、予防接種には重症化を防ぐ効果がありますので、受けておきましょう。



## いつまでに受けないといけないの？

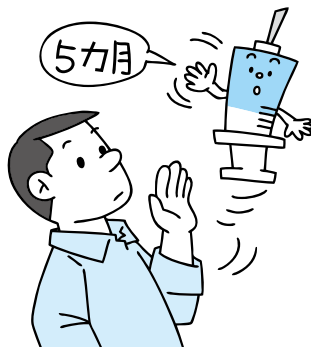
例年、インフルエンザは12月下旬から流行しはじめ、1月下旬をピークに3月上旬まで猛威をふるいます。一方、ワクチンの効果が発揮されるのは、接種2週間後から約5カ月間です。流行前に備えておくためには、遅くとも12月中旬までに予防接種を受けておくのがベストです。

なお、13歳未満は2回の接種が必要です。1回目の接種の後、1～4週間の間隔を空けて2回目の接種をすることになりますので、余裕をもったスケジュールを立てておきましょう。



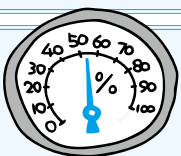
## 昨年受けたけど、 今年も受けないといけないの？

ワクチンの効果が期待できるのは、約5カ月間です。また、ワクチンは、そのシーズンに流行するウイルスの型をあらかじめ予測し、製造されています。そのため、予防接種は毎年受けることが必要です。



## ワクチンからインフルエンザに かかることはないの？

ワクチンは、ウイルスの働きをなくした不活化ワクチンです。予防接種でインフルエンザを発症することはありません。ただし、接種した場所が赤く腫れたり、発熱するなどの副反応が起こる可能性はあります。



### 予防接種にプラス！ インフルエンザ予防のため習慣にしたいこと

体の抵抗力を維持するために、十分な睡眠とバランスのとれた食事は必須です。また、空気の乾燥は、のどの粘膜を荒れさせるだけでなく、ウイルスも飛散しやすくなるため、部屋の湿度を50～60%に保つことも大切です。その他、流行期には人混みを避ける、マスクを着用するなどがポイントです。

# 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。

約7.0km 約2時間

**鎌倉五山 浄妙寺**  
0467-22-2818

9:00 ~ 16:30  
大人(中学生以上) 100円 小学生 50円

**鎌倉五山 寿福寺**  
0467-22-6607

北条政子の墓

**鎌倉五山 喜泉庵**  
0467-22-8638

10:00 ~ 16:30 (受付16:15まで)

**鎌倉五山 鶴岡八幡宮**  
0467-22-0315

**鎌倉五山 鎌倉国宝館**  
0467-22-0753

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

**鎌倉五山 円覚寺**  
0467-22-0478

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

**鎌倉五山 浄智寺**  
0467-22-3943

9:00 ~ 16:30  
大人(高校生以上) 200円 小・中学生 100円

**鎌倉五山 建長寺**  
0467-22-0981

8:30 ~ 16:30  
大人(高校生以上) 300円 小・中学生 100円

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。

**在柄天神社** 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。

**獅子舞** 紅葉の名所として人気。

**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

**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

※営業時間や料金などは変更される場合があります。

# 「どう思われるか」ではなく 「自分がどうあるか」を貫く

## 自分の考えならば 結果をおそれずに伝えよう

あなたは人に好かれていますか？

この質問に「いいえ、私は嫌われたいです」と答える人はほとんどいないでしょう。たしかに、他者に嫌われたいと願い、わざわざ嫌われるような生き方を実践する人はそういるものではありません。しかし、「嫌われることを気にしない生き方」となると話は別です。

自分の考えを他人に伝えようとするときに、「こんなことを話したら嫌われるかもしれない」という思いが頭をよぎり、結局伝えることができなかった——という場面は誰も経験があるものですが、自分の考えなのですから、結果をおそれずに伝えるべきなのです。「誰にも嫌われたくない、誰にでも好かれない」と思ってしまうことは、別の角度か

ら見れば、他者の顔色を常にうかがいながら生きることを意味します。そのとき、あなたのなかの「自分」はどこにいるのでしょうか。



## 対人関係を「まず自分」という 視点で考えてみる

100人の人に対し、自分が「これは親切だ」と思える行動をとったとします。しかし人間の感じ方は千差万別。なかには100人のうち10人ぐらいが、その行動を嫌がったり疎ましく思うかもしれません。

でも、100人のうち90人が喜んでくれるのであれば、10人に嫌がられることをおそれて90人を見捨てるより、そのおそれを乗り越えて親切な行動をとるといった選択肢もあるのではないのでしょうか。

「どう感じるか」は、結局のところ他者の判断です。嫌われないため、好かれるための行動や発言をしたところで、それを受け入れるか否かは相手次第。その判断に自分が介入していくことはできません。

それならば、相手のとらえ方はどうあれ、まずは「自分がどうあるか」を貫くこと。対人関係は、とかく「自分と誰か」や「自分と周囲」というスタンスで考えがちですが、「まず自分」という視点で考えてみるのが大切です。岐路に立った時点で、選択するカードを握っているのは自分なのか、他者なのか。

自分の人生の主役は、自分にしか張れません。そのために、一部の人に快く思われなくても気にしないこと。おそろしいのは、一部の人に嫌われることではなく、嫌われることをおそれて行動しなくなってしまうことなのです。

# 「病気かな?」と思ったら、 まず市販薬を使ってみよう

具合が悪いとき、「薬をもらいに、とりあえずクリニックへ」という人はいませんか？ 症状が軽い場合であれば、市販薬（大衆薬、OTC※）の上手な利用で対処することもできます。

※ Over The Counter の略



## 市販薬を活用して 自分で対処しよう

自らケアを行う  
「セルフメディケーション」



自身の健康管理に責任を持ち、軽度の不調には自ら対処するのが「セルフメディケーション」。自分で日頃の健康状態のチェックや管理を行ったり、ドラッグストアの薬剤師等のアドバイスで市販薬を上手に利用して手当てを行うことも重要なアプローチの1つです。

## スイッチ OTC などで 時間や医療費の節約に

より効果の高い市販薬を  
薬剤師の指導のもと購入

市販薬には、「スイッチ OTC」と呼ばれるものがあります。これまで処方せんが必要だった薬が、市販薬として買えるようになった薬のことです。上手に利用すれば、医療機関にかかる時間と医療費の節約に。より高い効果が得られる薬のため、購入時には必ず、薬剤師の説明を受けることとなります。



## 市販薬でも購入時に 薬剤師に相談を

他の薬とのみ合わせなど  
について相談すると安心



市販薬は手軽に買えるメリットがありますが、やはり薬剤師に相談のうえ購入するのがベスト。その薬の副作用や、別の病気で服用している処方薬があれば、お薬手帳を見せてのみ合わせなどをたずねておくと安心できます。

## かかりつけ薬剤師の活用が進んでいます

国はかかりつけ薬剤師・薬局の活用を進めるため、平成 28 年 4 月から、調剤時における「かかりつけ薬剤師」というしくみを新たに設けました。これは、患者が 1 人の薬剤師を「かかりつけ薬剤師」として認定すると、その薬剤師が患者の薬の情報を 1 つにまとめ、把握、服薬指導などを行える、というものです。

かかりつけ薬剤師は、「3 年以上の薬局勤務経験がある」などの条件があり、その業務は、「患者の相談に 24 時間応じ、開局時間外の連絡先を伝える」、「患者が他の薬局で調剤された場合は、その情報を薬剤服用歴に記録する」などとなっています（かかりつけ薬剤師指導料が加算されます）。

# ミモザサラダ



1人分  
107kcal  
塩分0.9g

- 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
  - ペビーリーフ…………… 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。

- 作り方
- 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。
  - 器にペビーリーフ→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。

# 和風ペペロンチーノ



1人分  
505kcal  
塩分2.3g

- 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
- 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。
  - 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。
  - ②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。
  - 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

# 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
- 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。
  - 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。
  - 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。



1人分  
121kcal  
塩分0.0g

●注目  
**レモン→クエン酸**  
レモンにはたんぱく質の合成に欠かせないコラーゲンやビタミン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。

## 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、安定した走りが心がけましょう。



●注目  
**にんにく→アリシン**  
にんにくに特有の香り成分・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

# 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。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、へたは大きすぎず(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げ、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く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のある人、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物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

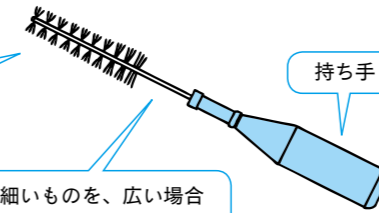
## ちゃんとみがけていますか?

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!

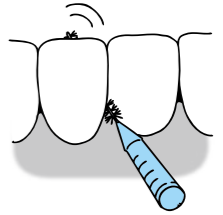
針金にブラシが巻きつけてある。ここを歯と歯の間に通す



隙間がせまい場合は針金が細いものを選び、広い場合は太いものを選びます。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ます

## 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場合があります。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ください。

## Health Information

喫煙者のみなさんへ

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。この臭いのもとに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」と芳香剤や消臭剤で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。



# 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、さまざまな走路を駆け抜けます!

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。