

# けんぽのたより

- ・平成29年度決算のお知らせ
- ・平成29年度健康保険組合が行った保健事業
- ・平成30年度健康保険 被扶養者現況調査結果のご報告
- ・平成30年8月から  
70歳以上の高額療養費の自己負担限度額が引き上げられました
- ・「健康スコアリングレポート」を活用してコラボヘルスを進め  
皆さまの健康増進につなげます
- ・タバコは万病のもと／女性にとってタバコは老化促進剤！
- ・御岳渓谷 紅葉リバーサイドウォーク
- ・眠りと健康
- ・カロリーを抑えたヘルシーレシピ
- ・「時間がない」ときは、「生活の中」に運動を取り入れる
- ・「ちょっときつめ」のウォーキングが  
あなたの生活習慣病を予防・改善する
- ・フェンシング



## 秋の入り口

紅葉が始まった頃に、大きな公園で紅葉狩り。四季をベットと楽しむことができるのが、お写んほのいいところですね。シンメトリーな構図にあえてアシンメトリーに被写体を配置し、奥行きを演出しました。薄着で撮影に出た私は、この撮影の後、風邪をひきました！みなさまも秋の寒暖差には気を付けてくださいね。

写真・文 ● 森 美歩 (犬猫写真家)

## ▼平成29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

科目	29年度	28年度	対前年度増減	対前年度比
被保険者数(人)	5,203	5,045	158	103%
標準報酬月額(円)	324,150	326,699	▲2,549	99%

## ▽一般勘定・収入

(単位:千円)

科目	29年度決算額	28年度決算額	対前年度増減額	対前年度比
保険料	2,415,589	2,335,101	80,488	103%
国庫負担金収入	597	718	▲121	83%
調整保険料	33,514	32,398	1,116	103%
別途積立金繰入	300,000	0	300,000	-
退職積立金繰入	3,395	3,381	14	100%
国庫補助金収入	55,078	1,294	53,784	4256%
財政調整事業交付金	20,517	22,365	▲1,848	92%
雑収入	4,858	1,681	3,177	289%
収入合計	2,833,548	2,396,938	436,610	118%
うち準備金・別途積立金繰入除く収入	2,533,548	2,396,938	136,610	106%

## ▽介護勘定・収入

(単位:千円)

科目	29年度決算額	28年度決算額	対前年度増減額	対前年度比
介護保険収入	242,113	218,040	24,073	111%
準備金繰入	60,000	50,000	10,000	120%
国庫補助金受入	3,198	0	3,198	-
雑収入	0	1	▲1	0%
合計	305,311	268,041	37,270	114%

## ▽介護勘定・支出

(単位:千円)

科目	29年度決算額	28年度決算額	対前年度増減額	対前年度比
介護納付金	295,953	255,134	40,819	116%
合計	295,953	255,134	40,819	116%

## ▽一般勘定・支出

(単位:千円)

科目	29年度決算額	28年度決算額	対前年度増減額	対前年度比
事務費	50,981	54,891	▲3,910	93%
保険給付費	1,115,314	1,085,926	29,388	103%
法定給付費	1,112,914	1,083,326	29,588	103%
付加給付費	2,400	2,600	▲200	92%
納付金	1,397,791	959,413	438,378	146%
前期高齢者納付金	824,851	366,997	457,854	225%
後期高齢者支援金	542,159	561,072	▲18,913	97%
退職者給付拠出金	30,774	31,335	▲561	98%
老人保健拠出金/他	7	9	▲2	78%
保健事業費	104,048	103,944	104	100%
財政調整事業拠出金	33,514	32,398	1,116	103%
連合会費	1,105	1,108	▲3	100%
積立金	385	868	▲483	44%
雑支出(その他)	92	170	▲78	54%
合計	2,703,230	2,238,718	464,512	121%

## ▽一般勘定・収入支出差引額

(単位:千円)

科目	29年度決算額	28年度決算額	対前年度増減額	対前年度比
収入支出差引額	130,318	158,220	▲27,902	82%
うち別途積立金繰入	300,000	0	300,000	-
(差引)当期利益(▲損失)	▲169,682	158,220	▲327,902	-

## ▽介護勘定・収入支出差引額

(単位:千円)

科目	29年度決算額	28年度決算額	対前年度増減額	対前年度比
収入支出差引額	9,358	12,907	▲3,549	73%
当期損益(準備金繰入を除く)	▲50,642	▲37,093	▲13,549	-

平成29年度の当組合の決算が、7月20日(金)に開催された組合会において可決・承認されましたので、その概要をお知らせいたします。



## 一般勘定

平成29年度の別途積立金繰入を除く実質収入は2,533百万円であり、前年度対比136百万円の増収となっております。

これに対し、支出は前年度対比465百万円増の2,703百万円であり、当期損失は▲170百万円となっております(収入支出差引額はマイナス残を計上できない規則のため、過去に積んだ別途積立金300百万円を取り崩して収入支出差引残高130百万円を計上しております)。

136百万円の収入増の主な内訳は、被保険者増および標準賞与総額増に伴う保険料(調整保険料含む)の増加82百万円と、前期高齢者納付金負担額の急増に対する国庫補助金収入増54百万円になります。

465百万円の支出増の主な内訳は、法定給付費として負担するマルハニチロ健保加入者への療養費等30百万円、納付金関係では、(医療費が高くなりがちな前期高齢者の比率が高い)国民健康保険への前期高齢者納付金458百万円増、地方自治体の後期高齢者医療広域連合

への後期高齢者支援金▲19百万円などです。

平成29年度は▲170百万円の当期損失を計上しましたが、平成30年度は納付金減による収支の改善が見込まれるため、平成30年度一般保険料率は据え置いております。



## 介護勘定

平成29年度に、介護勘定の事業主・被保険者合計の保険料率を13/1000から14/1000に引き上げ、保険料収入は前年度比24百万円増の242百万円となりましたが、納付金支出は前年度比41百万円増の296百万円となり、国庫補助金3百万円を受け入れたものの、▲51百万円の当期損失となりました。このため、準備金繰入を60百万円計上し、収入支出差引額9百万円を計上しました。

2年連続で大幅な当期損失を計上し、このままでは準備金が法定額を下回るおそれがあるため、平成30年度介護保険料率を17/1000に引き上げさせていただいております。

平成29年度

# 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264名、人間ドックによる受診9名、医療機関による受診43名の合計316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で積極的支援135名、動機づけ支援122名の合計257名に対し実施。  
その他、被扶養者に対し、動機づけ支援1名を実施。



## 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「けんぼのたより」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。

\* 2回実施、延べ1,449名に送付。

## ○ 前期高齢者保健指導

65歳以上の加入者145名に対して実施。

## ○ 情報誌の配付（平成30年度廃止）

① 「月刊赤ちゃんともママ」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」「ファイナル」を出産時に配付。  
\* 本年度は101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）に上乘せするかたちで年1回実施している健診で、4,257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・仙台・群馬・大阪地区で、68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

ケースで上記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601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1,551名の受診。

### ○ 家庭用常備薬購入補助（平成30年度廃止）

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。  
\* 4,571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。  
\* 1,883名の実績。

### ○ 電話による無料健康相談（平成30年度廃止）

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（平成30年度廃止）

（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）。利用実績は45泊。

# 健康保険 被扶養者現況調査結果のご報告

本年6月より実施いたしました健康保険被扶養者現況調査の結果を、下記のとおりご報告いたします。対象者の方にはご協力をいただき、ありがとうございました。



◎現況調査の対象者は、「配偶者以外の方」でした。

## ◎調査結果

	平成30年度	平成28年度	平成26年度	平成24年度
調査対象者	853名	876名	921名	565名
資格削除となった人数	41名	45名	62名	39名
資格削除率	4.8%	5.1%	6.7%	6.9%

平成30年資格削除の事例	人数
収入が超えていた	3名
年齢が超えていた	9名
就職していた	28名
仕送り金額が不足していた	1名

(参考) マルハニチロ健康保険組合加入者数



(平成30年4月末現在)

被保険者5,269名

被扶養者3,698名

## ◎適正な認定が法令遵守や被保険者間の公平性の確保につながります

被扶養者の現況調査は、厚生労働省の指導に基づき、すでに被扶養者となっている方が引き続きその資格に該当しているかを再確認するために、実施するものです。

また「健康保険法施行規則第50条」においても、毎年一定の期日を決めて調査を行うことが定められているために、毎年実施しています。

本来該当しない人が被扶養者のままであると、健保財政に影響を及ぼし、保険料率の引き上げにつながる可能性があります。被扶養者を適正に認定することは、法令遵守や被保険者間の公平性を確保する観点からも重要となりますので、ご理解の上、今後ともご協力を賜りますようお願いいたします。

来年度は「配偶者の方」の現況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。



## 退職時には「健康保険証」をお返しく下さい!

「健康保険証」が使えるのは、退職日までです。

退職後、誤って「健康保険証」を使用された場合、後日、マルハニチロ健康保険組合からご本人へ医療費を請求のうえ、返納していただくことになります。

また、ご家族が就職などで他の健康保険に加入された場合も同様です。すみやかに健康保険証を健保組合に返却してください。



# 70歳以上の高額療養費の自己負担限度額が 引き上げられました

1カ月あたりの医療費の自己負担限度額は、70歳以上の人は70歳未満の人より低く設定されていましたが、負担能力に応じた負担を求める観点から、平成30年8月から一部引き上げられました。

詳しくは当健保組合のホームページをご覧ください。

アドレス：<http://www.maruha-nichirokenpo.or.jp/>


## 「健康スコアリングレポート」を活用してコラボヘルスを進め 皆さまの健康増進につなげます

9月初旬、厚生労働省保険局保険課より、当健保組合に対して【2018年度版 健康スコアリングレポート】が送付されました。

これは厚生労働省・日本健康会議・経済産業省により作成された当健保組合の健康状況等に対するレポートで、第2期データヘルス計画の実効性を高めるために、事業主との連携（コラボヘルス）を求めるものとなっております（2016年度のデータに基づき作成）。

内容としては、健保連経由で提出した当健保組合のレセプトデータ及びすべての医療保険者に義務化されている年度単位の健保組合の特定健診等の報告データを、全健保平均・業態平均等の各指標による分析及び当該各平均値との比較を行い、各医療保険者の機能を表示したものとなっております。

### 当健保組合スコアリングレポートの概要（数値：2016年度）

項目	①特定健診・特定保健指導	②健康状況	③生活習慣
評価	平均より良好	平均より良好	平均より不良
詳細等	<b>【特定健診・特定保健指導】</b> 特定健康診査の実施率 76.6% （国の指定目標値 90%） 特定保健指導の実施 48.7% （国の指定目標値 60%） 当健保組合順位：1,375組合中207位	肥満リスク B 血糖リスク A 血圧リスク B 脂質リスク A 肝機能リスク A	喫煙習慣リスク C 睡眠習慣リスク C 運動習慣リスク C 飲酒習慣リスク B 食事習慣リスク B  <b>（医療費の状況）</b> 1人あたり医療費（138,733円）
	<b>【特定健康診査】</b> 業態平均 78.4% 全組合平均 75.2% 当健保組合順位：1,376組合中830位 <b>【特定保健指導】</b> 業態平均 26.0% 全組合平均 19.2% 当健保組合順位：1,375組合中176位	〈参考〉 A…リスクが全組合平均より低い B…リスクが全組合平均並み C…リスクが全組合平均より高い	

### 当健保組合の課題

当健保組合の特定健診実施率は全健保組合平均並みですが、内訳は被保険者96.0%と高いものの、被扶養者は全組合平均（47.6%）及び業態平均（43.8%）に比べて極端に低く、25.6%となっています。喫緊の課題として40歳～74歳の被扶養者の皆さまに受診への協力をお願いするとともに、この改善策を検討していきます。

また、同時に上記③（生活習慣）におけるリスク低減に向けた諸施策を検討してまいります。

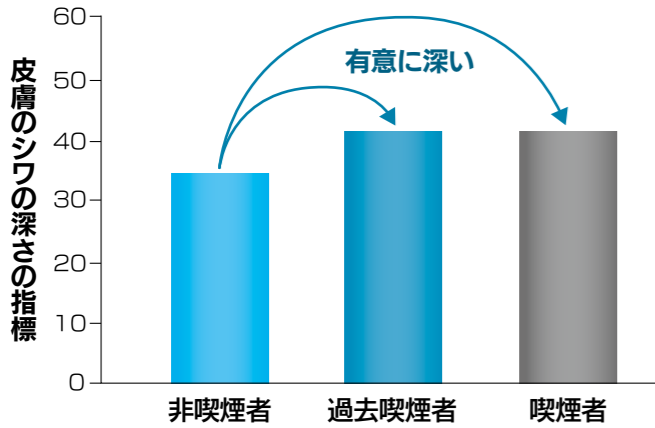
その一環として、生活習慣においてリスクが高いと分析された「喫煙」（P6、7）、「睡眠」（P10、11）、「運動」（P14、15）に関する記事を本誌に掲載しました。記事をご参考にしていただき、皆さまの生活習慣改善にお役立ていただきますようお願いいたします。

その他、ジェネリック医薬品の促進や前期高齢者（65歳以上）の医療費適正化等につながる施策を検討中です。さらに厚生労働省や経済産業省が求める、「事業主とのコラボ」についても検討していきます。主なテーマは、「健康経営・労働生産性の向上」等の予定です。

# 女性にとってタバコは老化促進剤!

## 女性機能や美容に影響を及ぼす喫煙

●非喫煙者に比べて、喫煙者は深いシワが増え、肌のきめが細かくなることが明らかになっています。



喫煙によって皮膚が老化する客観的な証拠が、日本のデータで示されています (Yin Lら, J Dermatol Sci, 2001)。

### 1 美容の大敵

Smoker's face (喫煙者の顔つき) になっていませんか?

皮膚の弾性が低下し、シワが増えます。頭髪の変化 (白髪、脱毛)、口唇の乾燥、歯・歯肉の着色、口臭、声の変化などが起こり、実際の年齢よりも老けて見えます。



### 2 卵巣機能の低下

喫煙は月経時痛、月経周期不整、早期閉経に関与しています。

### 3 胎児への影響・妊娠合併症

胎児発育遅延と早産、胎盤に関する合併症、前期破水・早期破水、周産期死亡、流産増加、子宮外妊娠の増加、母乳分泌の減少などが起こります。



### 4 子宮頸がん

喫煙は、子宮頸がんが発症する要因の一つにあげられています。

### 5 経口避妊薬使用への影響

副作用となる血栓症を起こすリスクが高くなります。

# タバコは万病のもと!

## がんをはじめとする様々な疾患へのタバコの影響

### 肺 (呼吸器疾患)

喫煙は、COPD (慢性閉塞性肺疾患=肺気腫、慢性気管支炎が含まれる)、喘息など呼吸器系の疾患を引き起こします。

初期症状の咳や痰はありませんか?

**COPD** 発症要因の90%以上が喫煙。進行すると、ひどい息切れによって生活が不自由になり、酸素療法が必要になります。禁煙すると進行が止まり、症状が改善します。

**肺気腫** 呼吸する際に重要な役割を果たす肺胞が壊れて拡大した気腔になってしまい、酸素と二酸化炭素のガス交換がうまくできなくなります。

**慢性気管支炎** 気管支が炎症を起こして痰が過剰に産生され、気道が狭くなったり、痰により閉塞したりします。



**喘息** 気管支が過敏な状態になり、収縮を起こすようになります。タバコの煙によって発作が起こります。

### 知的作業への影響

タバコを吸うと脳への酸素供給量が減り、知的作業の能率が落ちます。また、認知症や脳血管障害にかかりやすくなります。

### 歯



喫煙を続けると歯周病になりやすくなり、歯がヤニで汚れるのはもちろん、根元のむし歯が増えて、早く、多くの歯が抜けます。

### 胃腸

タバコを3回吸い込んだだけで胃壁の血管が収縮し、血流が悪くなります。胃の壁が傷つき、胃潰瘍、十二指腸潰瘍が起こりやすくなります。

### 全身のがん

ほとんどすべての部分のがんについて、タバコがリスクを高めることがわかっています。しかし、タバコをやめるとがんのリスクは減っていきます。肺がんの場合、禁煙して4~5年で喫煙者の半分のリスクとなり、10年経つと1本も吸ったことのない人の1.4倍程度のリスクにまで減少します。

(平山 雄, コホート研究, 1966~82)

非喫煙者を1とした場合の喫煙者のがんによる死亡率  
喫煙によって1.4倍~32.5倍に!

男性		女性	
喉頭がん 32.5	膀胱がん 1.61	喉頭がん 3.29	肝臓がん 1.66
肺がん 4.45	脾臓がん 1.56	肺がん 2.34	子宮頸がん 1.57
咽頭がん 3.29	肝臓がん 1.50	膀胱がん 2.29	脾臓がん 1.44
口腔がん 2.85	胃がん 1.45	甲状腺がん 1.86	口腔がん 1.40
食道がん 2.24		食道がん 1.75	

# 受動喫煙によるタバコの害

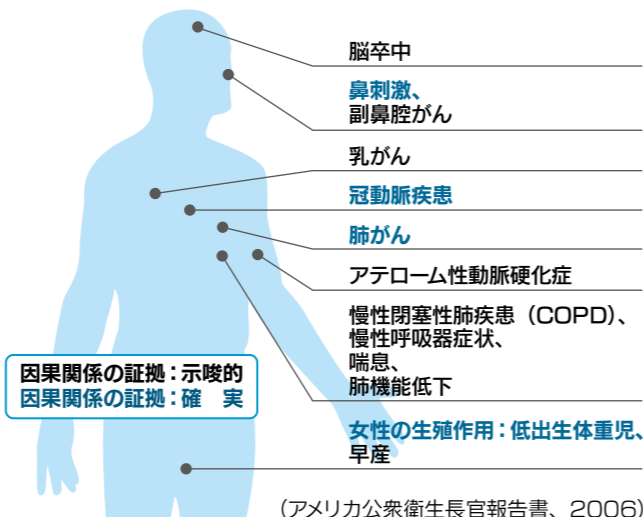
タバコの悪影響を受けるのは喫煙者本人だけではありません。その煙は、タバコを吸わない周囲の人々の健康にも大きなダメージを与えます。

## 受動喫煙で高まるリスク

タールや一酸化炭素などの有害物質は、主流煙よりもむしろ副流煙に多く含まれています。そのため、タバコを吸う人のそばにいる非喫煙者は、自分ではタバコを吸わないのに少量のタバコを吸ったのと同じ状態になります。この状態が「受動喫煙」です。



## 受動喫煙が引き起こす病気



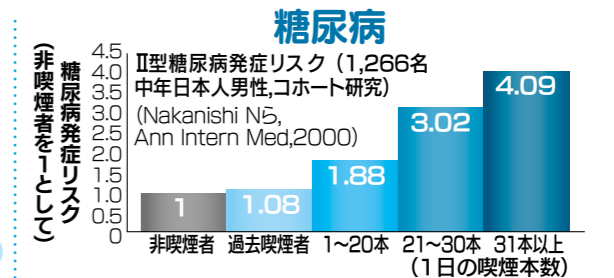
喫煙することによって、善玉 (HDL) コレステロールが減少。糖尿病を引き起こしやすくなり動脈硬化が進行します。

## メタボリックシンドローム

青少年2,273人の調査で、思春期に喫煙していると「メタボリックシンドローム」になる危険性が高くなることが明らかになりました。(Weitzman Mら, Circulation, 2006)

※メタボリックシンドロームとは、内臓に脂肪が蓄積する肥満と、高血圧や脂質異常症、高血糖などが重複して、動脈硬化が進行する状態をいいます。

喫煙は善玉 (HDL) コレステロールを減らします。



## 男性不妊

1日の喫煙本数が20本以上の男性は、非喫煙者に比べ、ED (勃起障害) 発症の危険性が40%高いことが8,367人の成人男性を対象としたオーストラリアの大規模調査で判明しました (Millett Cら, Tobacco Control, 2006)。

女性不妊 (次頁参照)



## うつ病の増加

喫煙によって、うつ病のリスクが増加することが報告されました。

- 広場恐怖 ..... 6.79倍
- 全般的不安障害 ..... 5.53倍
- パニック障害 ..... 15.58倍

(Johnson JGら, JAMA, 2006)

米国の研究によると、10代青少年のうつ病発症の予測因子は「喫煙」となっています。



青梅 みどころ

昭和レトロ商品博物館



(3館共通)  
 10:00 ~ 17:00  
 月曜日(祝日の場合は翌日)、  
 年末年始  
 0428-20-0355

青梅赤塚不二夫会館



青梅赤塚不二夫会館 450円  
 昭和レトロ商品博物館 350円  
 昭和幻燈館 250円  
 (3館めぐり券 800円)

ようこそ!

昭和レトロタウンへ♪

昭和のノスタルジックな雰囲気味わえる青梅駅周辺。ギャグ漫画家・赤塚不二夫氏の記念館、懐かしい映画の看板やグッズを展示した博物館が並ぶ。

昭和幻燈館



小澤酒造(清流ガーデン澤乃井園)

元禄15年(1702年)創業の清酒「澤乃井」醸造元。奥多摩の豊かで清らかな水で美酒を生み出す。1日4回の酒蔵見学(予約優先)が人気。

清流の恵み  
 酒造りに使われる



10:00 ~ 17:00 (軽食 11:00 ~ 16:00)  
 月曜日 (祝日の場合は翌日)、  
 年末年始  
 (酒蔵見学予約)  
 無料  
 0428-78-8210



併設の清流ガーデン澤乃井園では軽食をとったりお土産を買ったりできる。

奥多摩フィッシングセンター

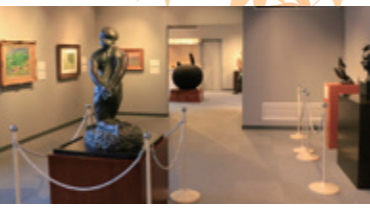
ニジマス釣りが楽しめ、バーベキュー場もある。20名以上で貸切可能。大型バス専用駐車場あり。



3~11月/7:00 ~ 16:00  
 12~2月/7:30 ~ 16:00  
 ファミリー釣り場1名3,300円+貸し竿1本300円  
 ほか、一般釣り場、ルアー・フライ釣場あり  
 12~2月の毎週木曜日、年末年始、臨時休業あり  
 0428-78-8393

たましん御岳美術館

明治から大正、昭和期に至る日本を代表する洋画作品を中心に、彫刻・工芸作品も展示。



4~10月/10:00 ~ 16:30 (入館 16:00 まで)  
 11~3月/10:00 ~ 16:00 (入館 15:30 まで)  
 一般 500円、高校生・大学生 400円、  
 小学生・中学生 300円  
 月曜日(祝日の場合は翌日)、冬季休館、展示替期間  
 0428-78-8814



御岳 紅葉リバーサイドウォーク

都心から車で約1時間30分、多摩川上流に位置する御岳渓谷は、秩父多摩甲斐国立公園内にある。川沿いに整備されたコースはアップダウンも少なく、環境省の「日本名水百選」に選ばれた豊富な水の流れを眺めながら歩くことができる。鮮やかな紅葉に加え、美術館などの見どころも多く、幅広い年代が楽しめるコースだ。

JR軍畑駅から青梅街道に出て西へ向かうと、多摩川沿いの遊歩道へ至る入口が見つかるので降りていこう。川沿いに遊歩道を進むと、透きとおるような清流と紅葉する木々、抜けるような青空が織り成す色鮮やかな風景が美しく、山あいの新鮮な空気はなんとも心地よい。

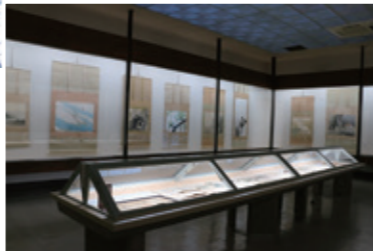
しばらく歩くと、清流ガーデン澤乃井園に到着。創業300年超の小澤酒造が運営し、きき酒処や売店などが並ぶ。一息ついたら楓橋を渡って対岸に渡り、日本で唯一の柳かざし美術館に立ち寄り寄ってみよう。

楓橋を渡り、川沿いを御岳橋まで歩くと、やがて対岸の玉堂美術館前に立つ、大銀杏が見えてくる。高さ約30mの大銀杏が真っ黄色に色づく姿は圧巻だ。

御岳橋を渡って木立の中を抜けると、奥多摩フィッシングセンターに到着する。全国でも珍しい一級河川本流に設けられた釣り場で、フライフィッシングを楽しみたい人やファミリーにおすすめのスポットだ。フィッシングセンター対岸のたましん御岳美術館では、近代日本美術を代表する絵画などが展示されている。遊歩道に戻ったら、ゴールのJR御嶽駅へ向かおう。

玉堂美術館

日本画の巨匠、川合玉堂がこの地で晩年の10年余を過ごしたことを記念して建てられた。



3~11月/10:00 ~ 17:00 (入館 16:30 まで)  
 12~2月/10:00 ~ 16:30 (入館 16:00 まで)  
 大人 500円、中・高・大学生 400円、小学生 200円  
 月曜日(祝日の場合は翌日)、  
 12月24日~1月4日  
 0428-78-8335

柳かざし美術館

江戸時代から昭和に至る柳かざしを中心とした約4,000点を収蔵。丁寧な細工やデザインに目を奪われる。



10:00 ~ 17:00 (入館 16:30 まで)  
 一般 600円、学生 500円、小学生 300円  
 月曜日(祝日の場合は翌日)、年末年始、臨時休業あり  
 0428-77-7051

寒山寺

中国渡来の釈迦像を本尊とする、小さいながら趣のある寺。



無料  
 無休  
 0428-78-9523



大正庵

FOOD & DRINK



老舗のそば処。青梅で生まれた豚、TOKYO Xを使ったざるそばがおすすめ。  
 11:30 ~ 16:00、17:00 ~ 19:30 (土・日曜日・祝日は11:30 ~ 19:30)  
 月曜日(祝日の場合は翌日)  
 0428-22-2765

地酒

小澤酒造が造る日本酒。



藍染工房 壺草苑

藍染製品の展示・販売が行われ、現在では珍しい天然藍を使った藍染体験や工房見学ができる。



10:00 ~ 18:00  
 藍染体験(3日前までに要予約)  
 ハンカチ 1,600円、  
 バンダナ 2,000円など  
 火曜日、年末年始  
 0428-24-8121

※営業時間や料金などは変更される場合があります。

圏央道・日の出ICまたは青梅ICから約30分  
 東京駅からJR中央本線・青梅線にて約1時間30分  
 軍畑駅下車



青梅市観光協会  
 0428-24-2481  
 http://www.omekanko.gr.jp/

## 🌙 寝る前に軽い運動

眠る直前の激しい運動は適しませんが、ストレッチなど軽い運動で体を動かすと、眠りに入りやすく、途中で目が覚めるのを減らすことにつながります。

## 🌙 同じ時間に毎日起床

眠くないのに「早く寝なきゃ」と無理やり眠ろうとすると、かえって眠れなくなってしまいます。眠ってから寝床に入れば大丈夫です。ただし起床時間は毎日同じにしましょう。

太陽の光を浴びて起きることで、眠る時間も安定してきます。

## 🌙 環境を整える

寝室の温度、湿度、音、光などの環境は睡眠の質に影響します。自分の睡眠にあった環境をつくりましょう。

温度…寝床のなかでの身体近くの温度が33℃前後だと眠りが妨げられないという報告があります。

湿度…湿度が高すぎると快眠を妨げます。

音…45~55dB（図書館、静かな住宅地など）程度の音でも夜中に起きてしまったり、不眠をひきおこしたりすることがわかっています。

光…夜は数百ルクス（一般的な室内天井照明）でも覚醒させる作用が働いてしまいます。

## 🌙 睡眠不足と病気

睡眠と関係する病気を紹介します。

### 🌙 睡眠時無呼吸症候群

眠っているときに舌が気道をふさいで、大きないびきをかき、呼吸が止まる病気です。呼吸が止まると血液中の酸素濃度が低くなり、睡眠が妨げられます。肥満などによって起こる病気であり、治療しないと、高血圧、糖尿病、脳卒中など生活習慣病の発症につながります。

### 🌙 概日リズム睡眠障害

人は、体内時計によるリズムによって昼は眠りにくく夜は眠りやすいようにコントロールされています。交代勤務で夜間に仕事をしている人は体内時計と合わない時間帯に眠らなければならないため、睡眠障害を抱えやすくなります。夜勤が連続するシフトや、週に1~2回夜勤が入るシフトなど、働き方によって効果的な休息のとり方への対処が必要です。

### 🌙 不眠症

「なかなか寝付けない」「夜中に何度も目が覚める」「朝早く目覚めて眠れなくなる」などの症状です。

「眠れない」「寝た気がしない」「よく寝たのに日中眠い」など、自分で解決できない眠りに関する症状があるときは、医師、看護師、薬剤師などの専門家に早めに相談しましょう。睡眠の問題の影に、大きな病気が隠れているかもしれません。

以下に「睡眠12箇条」をご紹介しますので、これまでご紹介してきたこととあわせて、日々の生活のなかで意識してみてください。

### ~睡眠12箇条~

1. よい睡眠で、こころもからだも健康に。
2. 適度な運動、しっかり朝食、ねむりとめざめのメリハリを。
3. よい睡眠は、生活習慣病予防につながります。
4. 睡眠による休養感は、こころの健康に重要です。
5. 年齢や季節に応じて、ひるまの眠気で困らない程度の睡眠を。
6. よい睡眠のためには、環境づくりも重要です。
7. 若年世代は夜更かし避けて、体内時計のリズムを保つ。
8. 勤労世代の疲労回復・能率アップに、毎日十分な睡眠を。
9. 熟年世代は朝晩メリハリ、ひるまに適度な運動でよい睡眠。
10. 眠くなってから寝床に入り、起きる時刻は遅らせない。
11. いつもと違う睡眠には、要注意。
12. 眠れない、その苦しみを抱えずに、専門家に相談を。

よい睡眠をとって、家族そろって心身ともに健康に過ごしましょう。

参考：厚生労働省「健康づくりのための睡眠指針2014」

# 眠りと健康

~自分と家族のために~

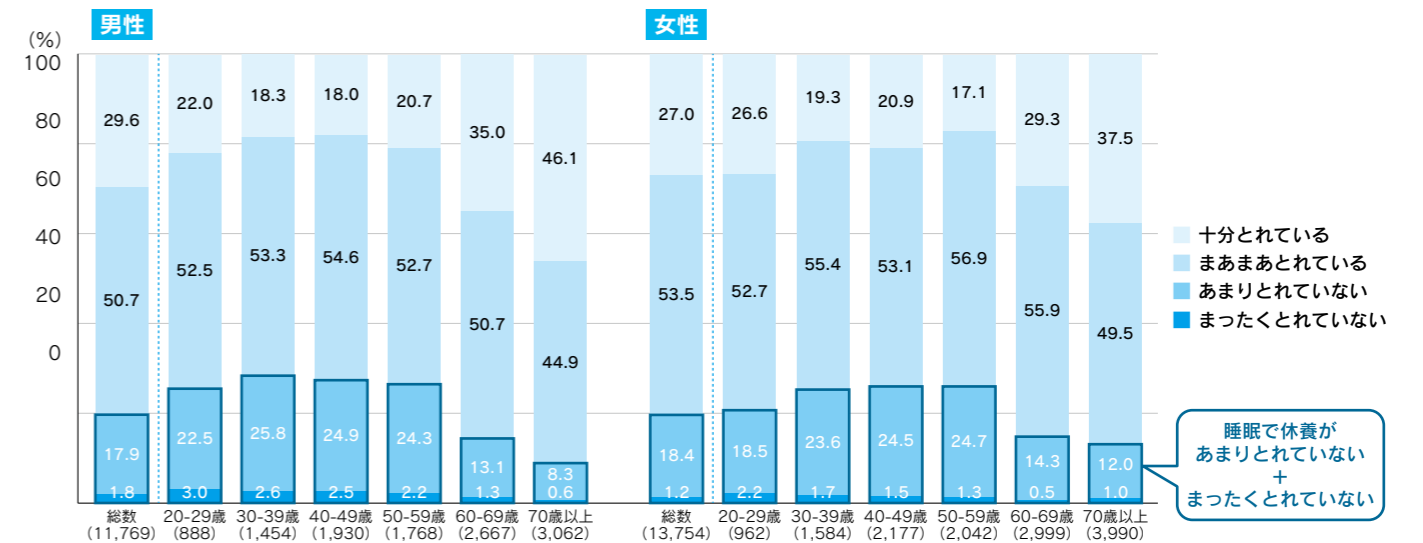
仕事や家事、育児、勉強、趣味、…毎日忙しいなか、みなさん、よく眠れていますか？必要な睡眠時間は、人によって違いますが、睡眠不足が続くと健康を損なうことにつながります。

## 🌙 勤労世代は睡眠不足が多い？

国の調査\*によると、ここ1カ月間で休養が十分にとれていない人は19.7%であり、10年前から有意に増えています。年代別にみると、20~50歳代では2割を超える人が睡眠で休養が十分にとれていないと答えています（下グラフ参照）。日中の眠気は深刻なヒューマンエラーを引き起こし、大きな事故につながることもあります。

※平成28年「国民健康・栄養調査」より

睡眠で休養が十分にとれていない者の割合（20歳以上、性・年齢階級別、全国補正值）



## 🌙 快眠のためにできること

よい睡眠で、心と体の疲れを回復させましょう。すぐに実践できる、ちょっとした習慣をお教えます。

### 🌙 寝酒は逆効果。カフェイン摂取は就寝3~4時間前まで。

アルコールを摂取すると一時的に眠りに入りやすくなりますが、途中で目が覚めやすくなるため、眠りが浅くなったり、慣れによってアルコールの量が増えていきやすいことがわかっています。寝酒は快眠には逆効果です。

コーヒー、緑茶、紅茶、ココア、栄養ドリンク剤などに含まれるカフェインは、眠りに入るのを妨げたり、眠りが浅くなったりする効果があります。眠る3~4時間前以降はとらないようにしましょう。

# かぶときゅうりの中華サラダ



1人分  
58kcal  
塩分 0.7g

## 材料 (2人分)

- |       |            |          |         |
|-------|------------|----------|---------|
| かぶ    | 1個 (50g)   | 白ごま      | 小さじ 1   |
| きゅうり  | 1/2本 (50g) | 砂糖       | 小さじ 1/2 |
| ミニトマト | 3個 (45g)   | (A) しょうゆ | 大さじ 1/2 |
|       |            | 酢        | 大さじ 1/2 |
|       |            | ごま油      | 大さじ 1/2 |

## 作り方

- ①かぶを皮付きのまま（好みでむいてもよい）くし形切りにする。きゅうりはたたいて乱切りにする。ミニトマトを半分に切る。
- ②ポリ袋の中にかぶときゅうりを入れて塩（分量外）を少々入れてもみ込み、空気を抜いて封をし、2～3分置く。しんなりとしてきたら、軽く洗って水気を切る。
- ③別のポリ袋に(A)を入れて混ぜ合わせ、②とミニトマトを入れて和えたら、器に盛り付ける。

## 注目食材 かぶ

煮るとやわらかくなりますが、生で食べるとシャキシャキとした食感があり、大きめに切って食べると満足度もアップします。ビタミンC、カリウム、食物繊維などを含むほか、消化酵素のジアスターゼも含まれます。



ポリ袋の中に野菜を入れて塩を振った後、空気を抜いた状態で封をし、短時間で水気を出すことができます。

# チアシードの柿豆乳プリン

## 材料 (2人分)

- |           |              |
|-----------|--------------|
| (A) チアシード | 大さじ 2        |
| 水         | 大さじ 2        |
| 柿         | 1個 (正味 150g) |
| 砂糖        | 大さじ 1        |
| 豆乳        | 80cc         |
| かぼちゃの種    | 適量           |

## 注目食材 柿

甘みがありますが、カロリーは100gあたり60kcalと低めです。果物の中でもビタミンCが豊富で、みかんの約2倍含まれます。ビタミンCと同様に抗酸化作用のあるβ-カロテンも多く、老化防止にもおすすめです。



1人分  
134kcal  
塩分 0.0g

チアシードを水で少しふやかしてから他の材料と混ぜ合わせると、短時間で固まりやすくなります。

## 作り方

- 〈下準備〉(A)を混ぜ合わせて、チアシードをふやかしておく（10分以上）。
- ①柿はトッピング用に1/8個程度を小さめの角切りにする。残りはざく切りにする。
  - ②①のざく切りにした柿と砂糖、豆乳をミキサーにかける。
  - ③ふやかしたチアシードに②を加えてよく混ぜ合わせたら、容器に盛り付ける。そのまま冷蔵庫で10分くらい冷やす。
  - ④固まったら、角切りにした柿とかぼちゃの種をトッピングする。

## Column

### 肥満が気になる人のカロリーを抑える食べ方・食材選びのコツ

摂取エネルギー量（カロリー）を抑えながら、栄養バランスのよい食事をめざすことが大切です。また、よく噛んでゆっくり食べることも重要です。

空腹感を感じる時は、野菜、きのこ、海藻、こんにゃくなどの食物繊維が豊富で低カロリーな食材を活用しま

しょう。食物繊維が多いと噛む回数が多くなり、満腹感が得られ、食べすぎ防止になります。根菜類などは、食感を残すように大きめに切ると噛む回数が多くなります。

甘いものが食べたくなったら、低カロリーの果物がおすすめ。食物繊維が豊富なため、腹持ちもよくなります。

### 市販のお惣菜等を利用するときは…

カロリーを抑えるために、ゼロカロリー食品や1種類の食材だけを食べ続けるなどの偏った食事はNGです。

市販のお惣菜やインスタント食品にはエネルギーの高いものがあるので、購入時にはカロリー表示にも気をつけましょう。

副菜を追加するなら、野菜、きのこ、海藻、こんにゃくなどの食材を使ったヘルシーなお惣菜がおすすめ。野菜サラダを選ぶときは、葉物ではなく根菜や大きめに切ったスティック野菜などを選ぶと、噛む回数が増えます。

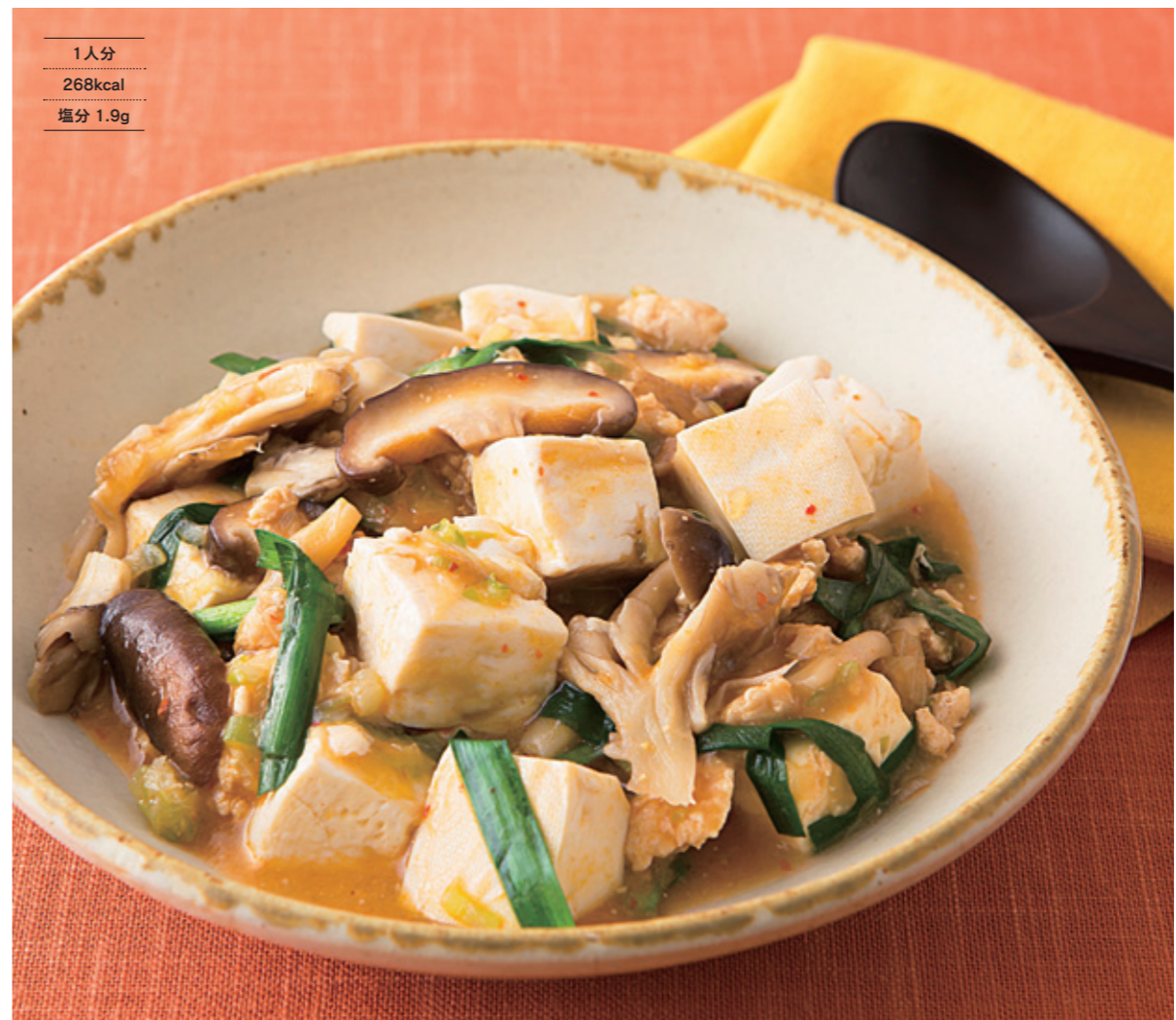
# きのこたっぷりピリ辛豆腐

## 材料 (2人分)

- |                        |                     |
|------------------------|---------------------|
| 木綿豆腐                   | 1丁 (300g)           |
| 長ねぎ                    | 約 1/2本 (50g)        |
| にら                     | 4本 (30g)            |
| きのこ<br>(しいたけ、しめじ、まいたけ) | あわせて 100g           |
| (A) ごま油                | 大さじ 1/2             |
| にんにく (みじん切り)           | 1/2 かけ              |
| 鶏ひき肉                   | 80g                 |
| (B) 味噌                 | 大さじ 1               |
| 砂糖                     | 小さじ 1               |
| 豆板醤                    | 小さじ 1               |
| だし汁                    | 200cc               |
| 水溶き片栗粉                 | 片栗粉大さじ 1/2 + 水大さじ 1 |

## 作り方

- ①木綿豆腐は2cm角に切り、1～2分湯通ししたら、ザルに上げて水切りをする。長ねぎはみじん切り、にらはざく切りにする。しいたけは軸を切って薄切りに、しめじは石づきを切って手でほぐし、まいたけは手でほぐす。
- ②フライパンに(A)を入れて中火にかける。にんにくの香りがたったら鶏ひき肉を加えて中火で炒め、火が通ったら、長ねぎときのこを入れる。
- ③②に木綿豆腐、にら、混ぜ合わせておいた(B)の順に加え、中火で3分ほど煮込んでから、水溶き片栗粉を回し入れ、最後に強火にして全体をゆっくりかき回してとろみをつける。
- ④器に盛り付ける。



1人分  
268kcal  
塩分 1.9g

## 時短ポイント



フライパン1つで作れます。調味料はあらかじめ混ぜ合わせておくこと。鶏ひき肉を炒めているときなどの時間に並行して作業しましょう。

## 注目食材 きのこ

食物繊維が豊富で低カロリーな食材。食物繊維にはコレステロールの排出を促す作用や、腸内環境を整える働きがあります。きのこのうま味のもと、グルタミン酸やグアニル酸。数種類加えるとうま味も増します。



●撮影 花田真知子  
●スタイリング 佐藤絵理

●料理制作 柴田真希 (管理栄養士)

カロリーを抑えたヘルシーレシピ





## こんな失敗していませんか？

### ● 毎晩30分のウォーキングを始めたAさん

40代  
男性

— 特定健診で、体重が増加傾向にあることに気づいたAさん。さっそく毎晩30分のウォーキングを始めることにしました。しかし、仕事の都合から帰りが遅くなることも多く、休日に運動しようと思っても育児や家庭の都合でなかなか時間が取れません。そのうち、ウォーキングもしなくなっていました…。



# 「時間が無い」ときは、 ”生活の中”に運動を取り入れる

## “一石二鳥”の運動チャンスを探してみよう！

働きざかりの世代は、公私ともに自分の時間が少ない世代です。このような環境では、新たに毎日30分の運動の時間を設けることが難しい場合があります。

そんなときは、生活の中で「一石二鳥の運動チャンス」を探してみましょう。時間

のないときは生活の中で体を動かすことを続け、時間ができたときに運動習慣として続けていく方法です。

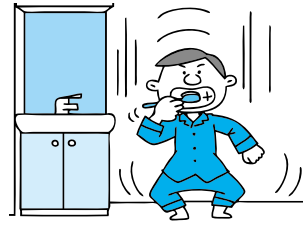
30分のウォーキングの消費カロリーは約90kcalです。下記のようなことでも代替可能です。



例 通勤時はウォーキングシューズを履いて、できるだけ速足で歩く **10分 × 2回**



例 エスカレーターと階段があったら、積極的に昇りも降りも階段を使う **2分 × 12回**



例 テレビを見ながら、歯磨きをしながら筋トレ **10分 × 3回**



例 洗濯、掃除、そうきんがけなど家事をする **30分**



例 洗車をする **30分**



例 子どもと外で遊ぶ **30分**

## 忙しいときほど、食事のカロリーに注意！

運動できないときは、食事のカロリーに気をつけるようにしましょう。たったひと口分のカロリーでも、運動で消費するのは大変です。お酒やご飯などの炭水化物、間食などは、忙しいときほど気をつけるようにしましょう。



30分のウォーキングの消費カロリーは…

- ビールなら、中ジョッキ半分
- ご飯なら、茶碗 1/3 杯
- クッキーなら、2枚 に相当します！

運動を始めようと決意しても、環境によっては時間が取れないこともあります。運動習慣は、継続することがもつとも大切です。「時間が無い」という人は、運動のチャンスをつかんで、生活の中から探してみましょう。

※本ページは、男性で体重70kgの場合の消費カロリーを想定しています。



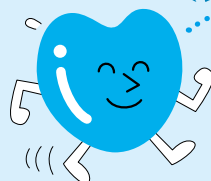
Let's Try!

# “ちょっときつめ”のウォーキングがあなたの生活習慣病を予防・改善する

健診でイエローカードが出された人には、手軽に始めることのできる運動として、「ウォーキング」がおすすめです。ウォーキングは、歩き方によって高血圧・脂質異常・高血糖などの予防・改善にとっても効果がある運動になります。それは、「ちょっときつめ」のウォーキングなのです。

“ちょっときつめ”のウォーキングとは

体格や体力等によって一人ひとり異なりますが、少し汗ばむ程度の速歩、歩きながらニコニコ話ができるくらいのスピードです。



“ちょっときつめ”に感じるのは、

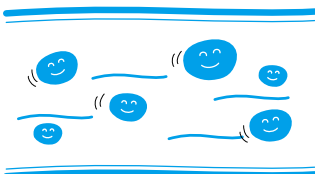
心拍数(脈拍/分)  
||  
100~120拍/分

※成人の安静時は50~100拍/分くらい

## “ちょっときつめ”のウォーキングのメリット

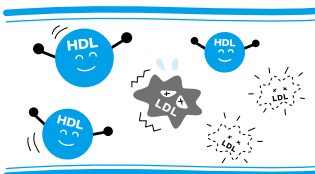
高血圧

副交感神経が優位になるので血管の緊張が緩み、血管が広がります。広がった血管に血液がサラサラ流れるようになり、血圧は下がっていきます。



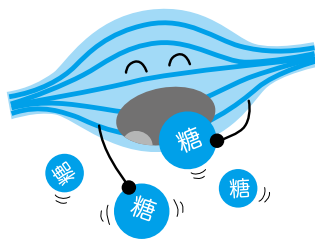
脂質異常

エネルギーが使われると、中性脂肪やLDL(悪玉コレステロール)の分解が促進され、HDL(善玉コレステロール)を増やします。HDLは末梢血管から余分な脂肪を回収し肝臓に運び、血管壁に脂質がたまって硬くなること(動脈硬化)を防いでくれます。



高血糖

筋肉への糖の取り込みが促進されるため、血糖値を下げる一助となり、インスリンの働きを助けます。ウォーキングは、太ももの前<sup>だいたいしとうきん</sup>にある大腿四頭筋やおしりの大臀筋<sup>だいでんきん</sup>など大きな筋肉を使うので、効果的な運動です。



- ほぼ毎日30分以上を目標に(10分×3回でもOK!)
- “きつい”と感じるほどのウォーキングは血圧上昇を招き血管に負担をかけます。要注意です。

- エネルギーをしっかり使うために、1週間で合計180分以上を目標に実施時間を確保しましょう。
- 脂質異常改善には数カ月以上長期的に続けることが必要です。

- 筋肉が糖の取り込みを記憶するためには、毎日または、週3~5回以上が必要です。
- 1回20~60分が目安。
- 食後の高血糖状態抑制のためには、食後1時間後くらいに行いましょう。

※治療中の病気がある人は、かかりつけ医の指示に従って運動を行ってください。

### ウォーキングをした後におすすめのストレッチ

“ちょっときつめ”のウォーキングをした後は、イスに座ったまま簡単にできるストレッチでクールダウンしましょう。それぞれ15~30秒筋肉を伸ばし、こちよいい張りを感じる姿勢を保ち、腹式呼吸をしながら、反動をつけずにゆっくり行うのがコツです。





1896年の第1回近代五輪から正式種目になっている「フェンシング」。ピストと呼ばれる試合場で、片手で持った剣を使い、互いの体を突くなどして勝敗を決めるスポーツです。

スピードとテクニックはもちろん、頭を使った駆け引きも要求されるため、目まぐるしく変わる試合展開が魅力です。

©竹見博吾

## 種目ごとに異なるフェンシングのルール



©築地孝典



フルーレ

有効面

攻撃は「突き」のみ認められています。「攻撃権」をもった選手側が、相手の胴体（背中を含む）を突くことで得点が入ります。フェンシングの基本技術が集約された種目です。



©築地孝典



エペ

有効面

攻撃は「突き」のみ認められています。「攻撃権」はなく、全身（足の裏を含む）のどこでも、先に突いた選手側に得点が入る単純明快なルールです（両者同時に突いた場合は、双方に得点）。



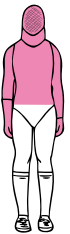
©築地孝典



サーブル

有効面

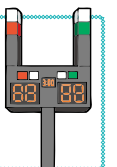
攻撃は「突き」だけでなく、「斬る」ことも認められています。「攻撃権」をもった選手側が、相手の上半身（頭部、腕を含む）を突く、または、斬ることで得点が入ります。



### 「攻撃権」とは？

フルーレとサーブルの「攻撃権」は、先に腕を伸ばし剣先を相手に向けた選手側が獲得します。相手側は、剣先を払う、間合いを切るなどで攻撃権を消滅させなければ反撃に転じることはできません。実際の試合では、わずかな時間で攻撃→防御→反撃→再反撃が行われています。

フェンシングの試合では、電気審判器が導入されています。フルーレとサーブルでは通電されたベストを着用し、フルーレとエペでは先端にスイッチがある剣を使用します。



協力：公益社団法人 日本フェンシング協会