

大塚他保大より

平成28年1月



小幡でこ ●滋賀県

ご家庭へ必ずお持ち帰りいただきご家族と一緒に読んでください

大阪線材製品健康保険組合ホームページ

URL <http://www.senzai-kenpo.or.jp/>

大阪線材製品健康保険組合 被保険者・被扶養者の皆様 法人会員としてお得にご利用いただけます

今年こそ、なりたい自分を手に入れよう!

会社帰りに、週末に、月額固定で使い放題

Monthly コーポレート会員

8,424 円/月 (税込)

変更手数料は無料

月ごとに変更可能

選べるから続けられる

月ごとに変更可能

法人会員限定 使うときにお支払い

1 Day コーポレート会員

1,620 円/回 (税込)

スポーツクラブルネサンス お得なキャンペーン実施中!! 1/9(土) ~ 2/28(日)

特典1 **入会時の手数料 → 0円** 通常1,080円(税込)

特典2 **レンタル用品 6ヶ月間 → 0円** 通常19,440円(税込) ※最大6ヶ月間



お仕事帰りもラクラク!!

レンタル用品
タオル(大小セット)・シューズ・Tシャツ・ハーフパンツ
※お取り扱いのない店舗もございます。

① **利用料 入会当日 → 0円** 通常1,620円(税込)

② **レンタル用品 入会当日 → 0円** 通常1,240円(税込) ※新規で1Dayコーポレート会員にご入会いただいた方のみ。

ご入会に必要なもの

お近くのルネサンスでご登録ください。事前にWEB予約して頂くことさらに便利です。

健康保険証 (コピー可)	+	写真1枚 タテ3cm×ヨコ2.5cm (スナップ写真も可)	Monthly コーポレート会員のみ 右記も必要です	月会費 2ヶ月分	金融機関名・支店名・ 口座番号の控え・ お届け印	運転免許証 (交付されていない 方は保険証または パスポートなど)
--------------	---	-------------------------------------	----------------------------------	-------------	--------------------------------	--

※ご入会の方はルネサンスカード(イオンもしくはジャックス)の申し込みが必要です。(会費はルネサンスカードからの引き落としとなります。)

今すぐWEB予約へ

不明な点は、お電話ください

ルネサンス 法人会員

検索

03-5600-5399

平日/10:00~18:00



クラブ情報はルネサンスクラブ 検索

※ご利用は15才以上の方に限らせていただきます。※以下の項目に該当する方の施設利用をお断りすることがあります。

●医師等により、運動を禁じられている方 ●妊娠中の方 ●他人に感染する恐れのある疾病を有する方 ●酒気を帯びている方 ●刺青(タトゥー含む)のある方 ●ペット連れの方 ●暴力団関係者 ●会社が不適当と認めた方

発行/大阪線材製品健康保険組合

〒577-0801 東大阪市小阪1-9-1-304 小阪第1近鉄ビル

TEL: 06-6788-6061 禁・無断転載

謹賀新年

本年もよろしくお願ひいたします
組合会役員議員一同

2016年の あなたの運勢

占い/ムッシュムラセ

牡羊座

3月21日～4月20日

ターニングポイントを迎えます。ただ、夏までのあなたは行動力がイマイチで、平凡な日常に安住する傾向あり。仕事、趣味、交際など、思い切った決断や挑戦が新しい人生の幕開けに。秋からは先行投資にツキ。資格取得費を奮発するなど、将来の成功を買ひましょう。

- ◆ラッキーカラー…シルバー
- ◆オススメ健康法…過密日程はNG。仕事、学び、旅行など、ゆったりスケジュールで。

牡牛座

4月21日～5月21日

運気活発。腰が重くなりがちですが、今年ばかりは軽やかにどんどん出かけましょう。好きだった異性との再会など、ラッキーなハプニングに恵まれることも少なくなさそうです。また、語学研修や外国でのボランティアなど、活動の場を海外に求めるのもおススメ。

- ◆ラッキーカラー…オレンジ
- ◆オススメ健康法…自然の息吹が良薬に。散歩、里山歩き、森林浴などを楽しんで。

双子座

5月22日～6月21日

夏までは家族との関わりが幸運のカギ。親、配偶者、兄弟姉妹との会話や交流を大切にしましょう。次第に心が安定し、幸福感を強く感じるようになります。秋からは個性や才能を世に問うのにいい時期。作品の発表、コンテスト、オーディションなどに挑戦してみてください。

- ◆ラッキーカラー…白
- ◆オススメ健康法…お粥、雑炊、うどんなど、お腹にやさしい食事で体調を維持して。

蟹座

6月22日～7月22日

出だしは不調ですが、夏までに悩みは解消し、懸案にもけりがつきそう。家族をはじめ、親友や親しい同僚など、気のおけない人への相談が解決の一助になります。秋からは金銭面に暗雲が。節約心を堅持するとともに、安易にサインしないなどの用心深さも必要です。

- ◆ラッキーカラー…黄
- ◆オススメ健康法…集中ケアや摂生に努めることで、花粉症など長年の疾患も快方へ。

獅子座

7月23日～8月22日

安定期。仕事、趣味、人間関係など、狭く深くを心がけましょう。集中力の強化、理解の深さ、濃密な人づき合いから、明日の発展に役立つ成果が得られるはず。また、能や歌舞伎などの伝統芸能に感銘を受ける暗示も。古式豊かな祭り見物にも同様のメリットがありそう。

- ◆ラッキーカラー…茶
- ◆オススメ健康法…よい姿勢が健康の源。正座や背筋を伸ばすことを常に心がけて。

乙女座

8月23日～9月23日

夏までは“脱皮”の星回り。経験が血となり肉となる時期なので、好みや慣習にとらわれず、さまざまなことに取り組み、いろいろな場所に出掛けましょう。新たな自分に出会えます。秋からは旧友との交流が有意義に。いい刺激が得られ、心温まる交際も復活しそう。

- ◆ラッキーカラー…ゴールド
- ◆オススメ健康法…決断力がアップ。体に悪いものを減らしたり、断ったりすると好機。

天秤座

9月24日～10月23日

夏までは自分らしく生きたいという欲求が募るものの、そのときの環境や立場が許さない暗示が。とりあえず目の前の責任を全うして、周囲の人に尽くしましょう。それが状況を変える早道に。秋からは家業を継ぐ、支援者になるなど、思いもよらない展開がありそう。

- ◆ラッキーカラー…紺
- ◆オススメ健康法…専門家の助言が幸運のカギ。各種機関の無料相談の活用も有益。

蠍座

10月24日～11月22日

夏までは独力や単独行動にツキなし。仕事はチームプレイに徹し、サークルでは仲間との関係を密にしましょう。レジャーは団体旅行などグループでの楽しみをメインにする満足できそう。秋からは公私とも想定外の展開になりがち。フレキシブルな対応が必須です。

- ◆ラッキーカラー…クリーム
- ◆オススメ健康法…エネルギー不足の暗示。精のつく食事や体力アップトレーニングを。

射手座

11月23日～12月21日

夏までは努力や熱意が空回りしがち。その一方で、苦勞は秋以降に大輪の花を咲かせる暗示が。ここはネバーギブアップの精神でがんばりましょう。秋からは友情に恵まれる傾向も。とりわけ年下の友人は幸運の使者になりそう。公私を問わず情報交換を密にして。

- ◆ラッキーカラー…黒
- ◆オススメ健康法…自分を甘やかさないことが肝心。きつめの運動や摂生を心がけて。

山羊座

12月22日～1月20日

好きなことへの熱中が充実の1年につながります。スポーツ、手作りや創作、コレクションなどに多くの時間を割いてみましょう。それを通じて新たな交友関係も生まれます。特にイベントや親睦会で知り合った人とは密に交流を。長い付き合いの切符が手に入ります。

- ◆ラッキーカラー…赤
- ◆オススメ健康法…“走る”が幸運のキーワード。大会参加を目指して動んでみては。

水瓶座

1月21日～2月18日

夏までは公私ともに停滞気味。ハードルを高く設定することで意欲をかきたてられ、やがて壁を突破しそう。安易に妥協せず、道を究めて。クリエイティブな仕事や活動は特に有望。秋からは一人旅が恵み豊か。カメラ、絵筆、句帳などを友に、せっせと出かけてみましょう。

- ◆ラッキーカラー…ピンク
- ◆オススメ健康法…何事も続ければ確実に効果が現れます。細く長くをモットーに。

魚座

2月19日～3月20日

夏までは人間関係が不調。世間のしがらみに捉われ、息がつまることもありそう。逃げることなく積極的に関わることで、災い転じて福となります。秋からは地域活動に携わるなど、社会との接点を増やすと吉。生涯の友や人生の伴侶となる人との出会いがあるかも！

- ◆ラッキーカラー…ベージュ
- ◆オススメ健康法…ストレスが大敵。くよくよしないを心がけ、まめに癒しの音楽を。

新年のご挨拶



大阪線材製品健康保険組合
理事長 金井 寛也

新年あけましておめでとございます。
被保険者ならびにご家族のみなさまにおかれましては、すこやかに新年を迎えられたこととお慶び申し上げます。また、平素より当健康保険組合の事業運営に関しまして格別のご理解とご協力を賜り、厚くお礼申し上げます。
世界でもトップクラスの長寿国であるわが国では、平均寿命が延び続け、女性86・83歳、男性80・50歳(平成26年簡易生命表)と、この50年間で12年以上も長くなっています。この長寿の実現には、医療技術の発達とともに、誰もが安心して医療が受けられる国民皆保険制度が寄与しており、日本が誇るべきことです。
私たちの健康保険組合は、多くの納付金を高齢者医療制度に拠出し、国民皆保険制度を支えています。高齢者の進展とともに納付金は年々増加し、その過重な負担により全国の健康保険組合の5割が赤字に陥っている状況です。解散に追い込まれる健康保険組合が続出すれば、日本の誇る国民皆保険制度の維持も危ぶまれます。
健康保険組合では、収支改善のため効率的な事業運営を図る一方で、現役世代に過重な負担を強いる高齢者医療制度の負

担構造の見直しを求めてまいりました。今後も、平成29年4月の消費税増税に向けて、税財源を高齢者医療制度に投入するよう働きかけを継続するとともに、2年目を迎えるデータヘルス計画の推進やマイナンバー制度実施への対応など、みなさまの健康と安心を支える保険者として、業務にまい進する所存です。
みなさまにおかれましては、健康保険組合の行う健診や健康づくり事業を積極的にご活用いただき、ご自分やご家族の健康にお役立てください。
また、今年は診療報酬改定や入院時食事代の引き上げ、紹介状なしで大病院を受診した際の定額負担の義務化など、みなさまが利用する医療にかかわる変更が行われます。これは、今後さらに高齢化が進展する中で、限りある医療財源を効率的に利用していくための改定です。こうした社会の動向をご理解いただき、みなさまが医療機関を受診される際は、適正な受診を心がけ、ジェネリック医薬品を積極的に利用するなど、医療費節減にご協力くださいますようお願いいたします。
最後になりましたが、本年がみなさまにとって幸多き一年となることを祈念し、新年のご挨拶とさせていただきます。



受診の主なポイント

40歳以上の被扶養者のみなさま 特定健診を受診しましょう

- 健診対象者** 40歳以上の被扶養者
- 健診時期** 平成27年6月1日～平成28年2月29日(ただし、実施機関の休日は除きます)
- 健診機関** 全国の集合契約健診機関
健診機関は当組合ホームページ URL <http://www.senzai-kenpo.or.jp/>

健康づくり事業 ▶ 特定健診 ▶ 全国の委託健診機関

で検索いただくか、当組合までお問い合わせください。

本人負担額 1,000円

健診項目	診察等
	質問、計測(身長・体重・肥満度・腹囲)、血圧、身体診察
	血中脂質 中性脂肪、HDLコレステロール、LDLコレステロール
	肝機能 AST(GOT)、ALT(GPT)、ガンマGTP
	血糖 空腹時血糖、ヘモグロビンA1c
	尿検査 尿蛋白、尿糖
	医師の判断 貧血検査(赤血球数、血色素測定、ヘマトクリット値)、12誘導心電図、眼底検査

- 受診方法**
- ①受診される方は受診健診機関をホームページで検索されるか、当組合までお問い合わせいただき、受診健診機関が決まりましたら事前に健診機関に予約をお取りください。
 - ②予約が取れましたら健診当日、当組合からお送りしています受診券と健康保険証を持参し、本人負担金1,000円を健診機関窓口にお支払いいただき受診してください。

組合からのお知らせ

医療費通知について

2月発行予定の医療費通知(27年7月～12月診療分)について、個人情報保護法により加入者一人ひとりに発行するのが原則ですが、経費、事務処理が膨大となり、合理的な方法とは言えませんので、昨年7月号にて広報いたしましたとおり、すでにご了解いただいております被保険者、被扶養者のみなさま方ならびに、新たに被保険者、被扶養者となられた方々にも、従来どおり所帯まとめて通知することについて、事前の同意をいただくことのご了承をお願いいたします。

もし、同意いただけない場合は、平成28年1月20日(水)までに当健康保険組合まで文書にて申し出てください(用紙は健保組合に用意しております)。

お申し出のない場合には、同意いただいたものとして所帯まとめて通知させていただきます。

公告事項

●事業所の削除

平成27年10月2日付
株式会社 中谷金網工場

●組合会議員の退任

平成27年12月1日付
関西磨棒鋼工業協同組合 谷山 時夫

被扶養者の検認事務にご協力いただきありがとうございました

事業所担当者ならびに加入者のみなさまには大変お手数をおかけいたしましたがおかげさまで無事事務処理を終えることができました。

被扶養者の認定につきましては、健康保険組合が負担する高齢者医療制度の納付金および医療費に直接影響を及ぼす重要な事務処理でございます。

今後とも適正な届出にご協力をお願いいたします。

申告手続きは、毎年2月16日から3月15日まで

確定申告の時期は、毎年2月16日から3月15日までの1カ月間ですが、サラリーマンなどの給与所得者については、上記期間以前でも申告することができます。

また、e-Tax(国税電子申告・納税システム)でも可能です[<http://www.e-tax.nta.go.jp/>]。

申告には、病院や薬局からもらった領収書・明細書が必要となります。必ず保管しておくようにしましょう。

【申告時に必要なもの】

- ①給与の源泉徴収票(原本)
- ②印鑑
- ③医療費・薬代などの領収書・明細書(原本)
※医療費通知は領収書・明細書の代わりにはなりません。
- ④領収書のない医療費(通院交通費など)の支払い明細
※医療費通知は領収書・明細書の代わりにはなりません。
- ⑤還付される税金の振込先の銀行口座の番号

医療費控除には対象となるもの、ならないものがあります

- 〈対象となるもの〉
- 医師に払った医療費
 - 治療のための医薬品の購入費
 - 通院費用(交通費)や医師の往診費用
 - 歯科の保険外費用(特殊なものは除く)
 - 入院時の部屋代・食事代
 - 医師の証明がある6カ月以上寝たきりの人のおむつ代 など

- 〈対象とならないもの〉
- 健康診断、人間ドックの費用
 - 美容目的での整形手術や歯列矯正費用
 - 体調を整えるための保健薬や健康食品の購入費用
 - 通院時のマイカーのガソリン代や駐車料金 など

※詳しくは、最寄りの税務署にお問い合わせください。

申告は2月16日から
3月15日

医療費負担を軽くするためにお忘れなく!

医療費控除

医療費の負担がいつもの年よりも高額だったときは……。

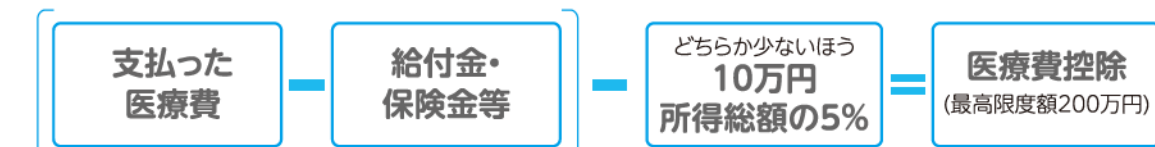
医療費負担が高額で一定額を超えているときには、年に一度、税務署に確定申告すると税金が戻ってきます。

1年間の医療費総額が10万円を超えたら申請を

医療費控除というのは、本人や家族の分を含めて、1年間(1月1日～12月31日)に自己負担した医療費総額が10万円※を超えるとき、税務署に確定申告をすると、超えた額(上限200万円)が課税対象から控除されて、その分にかかっていた税金が戻ってくる制度です。

※年間所得が200万円未満の場合は、所得総額の5%の金額

●医療費控除の計算方法





セルフケアと適切な薬で 効果的な花粉症対策を!

「花粉症」は花粉によって生じるアレルギー疾患で、主にアレルギー性鼻炎やアレルギー性結膜炎を起こします。今や日本人の3～4人に1人は花粉症と推計され、患者数も増えているといわれます。スギ花粉が飛ぶ時期は、規則正しい生活習慣や自分の症状に合った薬の服用で効果的な対策をとりましょう。

対策1 花粉を浴びる量を減らすセルフケアを

- 帽子、花粉症用のマスク、メガネなどを着用する
- 花粉の飛散情報を確認して、外出する予定を調整する
- ウールなど花粉の付きやすい衣服を避ける
- こまめにうがい、手洗い、洗顔をする
- 飛散の多いときは窓や戸を閉めておく
- 室内や窓ぎわの掃除を心がける

環境省花粉観測システム
(はなこさん)、
日本気象協会、
その他webコンテンツや
アプリなどで
花粉情報を
チェック



対策2 症状を医師に正しく伝え、症状や体質に合った薬の使用を

ひと口に花粉症といっても、症状や程度は人さまざまです。また花粉症の薬も、即効性のあるものや、局所的に効くもの、複数の症状に効くもの、効果の持続時間など、特徴が異なります。医師や薬剤師とよく相談し、自分の症状や生活スタイルに合わせて薬を使い分けたり、組み合わせるなどしましょう。

● 医師や薬剤師に伝えたい症状や体質など

- ◆ くしゃみ、鼻水、鼻づまり、目のかゆみ、皮膚の異常などの具体的な症状
- ◆ 症状が出る頻度や症状の強さ
- ◆ 持病や体質、ふだん使用している薬
- ◆ 仕事や生活スタイル
- ◆ 妊娠や授乳の有無



主な花粉症の薬

抗ヒスタミン薬	即効性がある。鼻づまりには効きにくいものもある。眠気や口の渇きを伴うものもある。
化学伝達物質遊離抑制薬	効果が出るまでに数日～2週間かかる。鼻づまりにもやや効果がある。
抗ロイコトリエン薬	とくに鼻づまりに効果がある。効果が出るまでに数日～4週間かかる。
点鼻ステロイド薬	鼻づまり・くしゃみ・鼻水に有効。1～2日で効果が出る。副作用が少ない。
漢方薬	効果はマイルドで、効果が出るまでに数日かかる。患者によっては高い効果が出る場合もある。

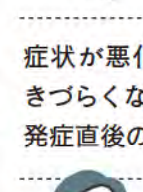
(参考：日本アレルギー学会ホームページ)



内服薬、点鼻薬のほか、点眼薬などもありますので、医師や薬剤師と相談して効果的な薬を使いましょう。



第二世代抗ヒスタミン薬の一部は、処方薬から市販薬に変わった「スウィッチOTC薬」として販売されています。近くの薬局で聞いてみましょう。



症状が悪化してからでは、薬が効きづらくなります。花粉の飛散前か発症直後の初期療法が効果的です。



花粉症の薬はジェネリック医薬品がお得ですよ。医師や薬剤師に相談してみましょう。

「舌下免疫療法」が受けられます

平成26年10月から、スギ花粉症に対する舌下免疫療法を保険適用で受けられるようになりました。これまでの免疫療法は、頻りに通院して注射する必要がありましたが、舌下免疫療法では、自分で舌の下に薬剤を投与するため、治療が続けやすくなりました。ただし、この薬剤を処方できるのは、講習を受けた医師だけです。治療は花粉の飛散前に開始するため、この治療を希望する場合は、早めに耳鼻科やアレルギー科等に問い合わせてみましょう。

医療保険制度が改正されます 【平成28年4月実施予定】

負担の公平化、持続可能な医療保険制度の構築をめざして、平成28年4月から医療保険制度の改正が予定されています。被保険者とご家族のみなさんに直接関係するものは下記のとおりです。



入院時食事療養費等の見直し (一般所得者)

入院と在宅療養の負担の公平等を図る観点から、在宅療養でも負担する費用として、食材費相当額に加え、調理費相当額の負担も求めることとなります(住民税非課税者等の低所得者等は据え置き)。

【現行】 260円
【改正後】 360円(平成28年度から)
460円(平成30年度から)

紹介状なしで大病院を受診する場合等の定額負担の導入

紹介状なしで特定機能病院および500床以上の病院を受診する場合等には、原則として、定額負担を患者に求めることとなります。

具体的な金額については、初診時で①3,000円程度、②5,000円程度、③10,000円程度の3案、再診時で①1,000円程度、②初診時の約1/4程度の2案で検討されています。

標準報酬月額の上限額の引き上げ

【現行】 上限121万円(全47等級)
【改正後】 上限139万円(全50等級)

※標準賞与額もあわせて見直し、年間上限額が540万円から573万円に引き上げられます。

一般保険料率の上限の引き上げ

【現行】 120/1000
【改正後】 130/1000



傷病手当金・出産手当金の算定基礎額の見直し

【現行】 休業日1日につき標準報酬日額の3分の2相当額

【改正後】 ●被保険者期間が1年以上の方

休業日1日につき直近12カ月間の標準報酬月額平均額の30分の1の3分の2相当額

●被保険者期間が1年未満の方

休業日1日につき

A. 被保険者の全加入期間の標準報酬月額平均額の30分の1

B. 加入している健康保険組合の標準報酬月額平均額の30分の1

AかBのいずれか低い額の3分の2相当額

※改正後は、給付を受ける以前1年間の保険料納付の状況によることとし、また、健康保険組合に加入してすぐに給付申請が行われるような場合には、さらに上限を設ける制度となります。



患者申出療養の創設

患者からの申出に基づいた新しい保険外併用療養のしくみが創設されます。

※国内未承認の医薬品などを迅速に保険外併用療養として使用したいという患者のニーズに応える改正となります。

後期高齢者支援金の全面総報酬割の導入

【現行】 2分の1総報酬割

【改正後】 3分の2総報酬割(平成28年度から)

全面総報酬割(平成29年度から)

※より報酬の高い健康保険組合の負担が重くなります。



高血圧症

高血圧症は、日本人が通院する原因トップの病気です。血圧が高いだけではとくに自覚症状はありませんが、高血圧の状態が続くと心臓や脳などの血管が傷つき、命に関わる発作を招くため、放置は禁物です。



1 特定健診ではこの項目をチェック

高血圧症に関しては、左の2つの項目に注目してください。正常の範囲内であっても、数値が徐々に高くなっていないか、昨年の検査結果と比べてみましょう。

〈特定健診の判定値〉

●収縮期血圧

保健指導判定値 130mmHg 以上

受診勧奨判定値 140mmHg 以上

心臓が収縮したときの血圧。心臓にたまった血液が一気に送り出されるため血管にかかる圧力が上がり、最大血圧・最高血圧とも呼ばれます。

●拡張期血圧

保健指導判定値 85mmHg 以上

受診勧奨判定値 90mmHg 以上

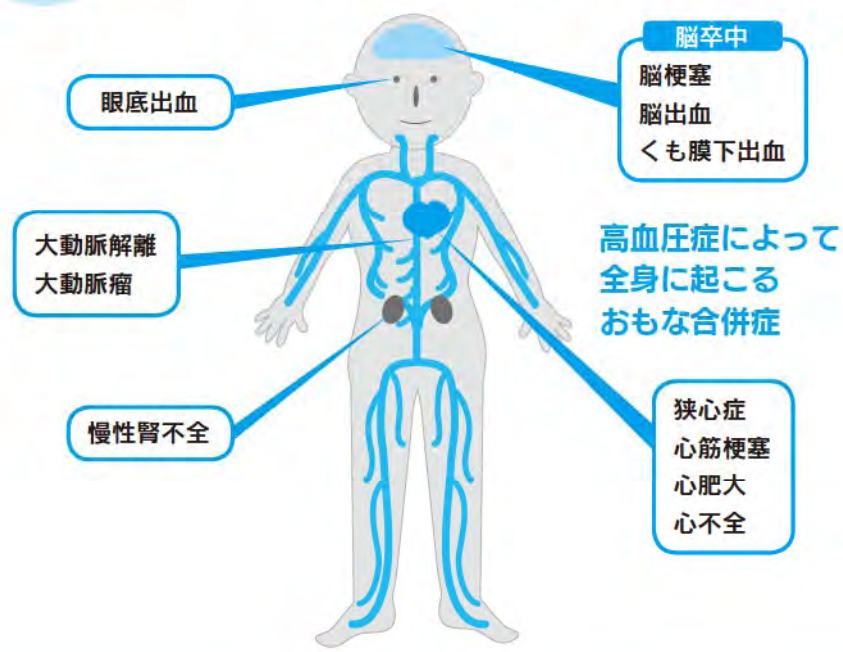
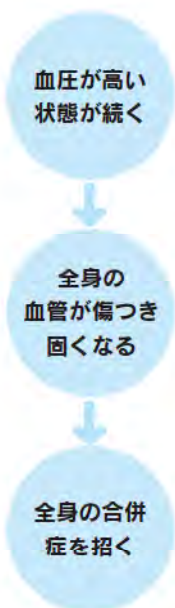
心臓が拡張したときの血圧。心臓に血液が入り込み血管にある血液量は減少するため圧力は低くなり、最小血圧・最低血圧とも呼ばれます。

2 血管の老化が進み、合併症を招きます

「人は血管とともに老いる」といわれます。自覚症状がないからと高血圧を放っておくと、徐々に血管が傷つき固くなって、血管の老化が進行します。血管は全身にはりめぐらされているので、体中で合併症が起こる可能性が高まります。

たとえば、心臓の血管が詰まったり破れたりすると狭心症や心筋梗塞、脳の血管が詰まったり破れたりすると脳卒中が起こります。腎臓の血管に障害が起こると腎不全となります。命が助かって後遺症が残ることも多く、健康寿命を縮めることにつながります。

健診で高血圧を指摘されたら、「体質だから」と放置せず、かかりつけ医を受診してください。



3 高血圧症を予防するには

高血圧症は、遺伝的因子に環境因子が加わって発症する生活習慣病です。タバコ、過剰飲酒、肥満、運動不足、塩分のとりすぎなどで血圧が上がります。血圧を上げない生活習慣を身につけて、高血圧症を予防しましょう。

減塩

塩分が体内にたくさん入っていると、塩分濃度を一定に保つために血液の量が多くなり、血管にかかる圧力が高まって高血圧になります。日本人の食事摂取基準では、食塩の目安は1日に男性8.0g未満、女性7.0g未満。しかし、これをオーバーしている人がほとんどです。

減塩のコツ

- ラーメン、うどん、鍋などの汁は残す
- 調味料を減塩のものに変える
- だしのうま味を生かす
- 酸味、辛味、香味を生かす
- ハムやかまぼこなどの加工食品、漬物は要注意

「食塩相当量」が表示されるようになっていきます

市販の食品には従来「ナトリウム」の量が表示されていましたが、2015年4月から「食塩相当量」で表示されるようになっています。食品を購入する際には、食塩相当量を見て選びましょう。

食べすぎ注意!

塩分の多い食品

(1食分中の食塩相当量の目安)

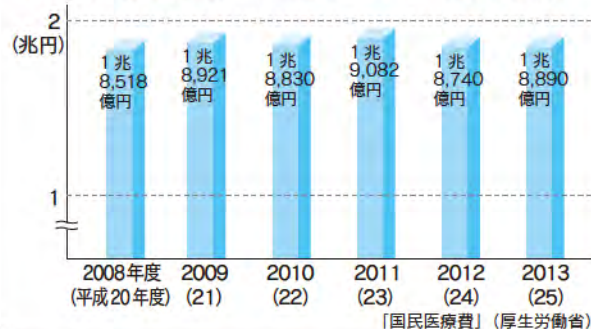
 きゅうりのぬか漬け (1/2本 40g) 2.1g	 塩鮭 (1切れ 60g) 0.9g と 2.9g	 カップラーメン (1食分) 5.1g
 生ハム (2枚 40g) 1.1g	 あじの干物 (1枚 80g) 1.4g	 たらこ (1/2腹 35g) 1.6g

減量

太っている人は、適正体重の人よりも血圧が高い傾向にあります。脂質異常症を合併することも多く、血管へのダメージは深刻です。減量すれば血圧も下がって正常に近づきますので、食事改善と運動を組み合わせて減量にとり組みましょう。

高血圧性疾患の医療費の推移

わが国の高血圧性疾患の医療費は、1兆8,500億円～1兆9,000億円で推移し、高止まりの状況です。合併症を起こすと高額な医療費がかかりますので、高血圧と指摘された方は受診を継続して、血圧をコントロールしましょう。



冬の「ヒートショック」に要注意

冬は脱衣所とお風呂場などの温度差が大きく、血圧が大きく変動して、心筋梗塞や脳卒中、不整脈、急激な血圧低下による失神などが起こりやすくなります。

東京都健康長寿医療センター研究所の調査では、2011年の1年間で約17,000人がヒートショックに関連した「入浴中死」で亡くなり、とくに冬に多発しています。脱衣所にヒーターを置いたり、お風呂のふたをしばらく開けてから入浴するなど、温度差を小さくする工夫をしましょう。



梅の香り漂う 水戸を歩く



徳川光圀公像



水戸といえば「水戸黄門」こと、徳川光圀公が有名。街中に銅像がいくつもあるので、探してみよう！

園内には孟宗竹林も



茨城県立歴史館

県の歴史に関する資料を一般公開している。常設展では原始・古代から近現代までの歴史を紹介。
 9:30～17:00 (入館は16:30まで)
 月曜日(祝日の場合は火曜日)、年末年始(12/29～1/1)、臨時開館・休館日有
 一般150円、大学生80円
 小・中・高校生・未就学児・満70歳以上の方等 無料
 (特別展開催期間には別料金)
 029-225-4425



旧弘道館

文館、武館、歌学局、兵学局、天文数学所、医学館、馬場などを備えた江戸時代のいわば「総合大学」。正庁、至善堂、正門は、重要文化財。敷地内には、梅が咲き誇る。
 9:00～16:30 (10/1～2/19)
 9:00～17:00 (2/20～9/30)
 12/29～12/31
 大人(中学生を除く15歳以上)200円
 小人(小学生・中学生)100円
 未就学児・満70歳以上の方等 無料
 029-231-4725



水戸芸術館

コンサートホール、劇場、現代美術ギャラリーをもつ複合文化施設。シンボルタワーは市制100周年(1989年)を記念して高さ100m。建築家・磯崎新氏が設計。
 9:30～18:00 (催事による延長有)
 月曜日(祝日の場合は火曜日)、年末年始
 タワー 大人200円
 小人(小学生・中学生)100円
 企画展 一般800円
 (コンサート、演劇は別料金)
 029-227-8111

偕楽園

水戸藩9代藩主徳川斉昭公が、1842(天保13)年に藩主だけでなく家臣や領民も憩える場所として開園。斉昭が梅の木を植えたのは、梅の実を飢饉と軍用の非常食とするためといわれる。
 7:00～18:00 (10/1～2/19)
 6:00～19:00 (2/20～9/30)
 無料
 029-244-5454

好文亭

梅の別名「好文木」より、斉昭が命名。質実のなかに優美を備えた、洒落な伝統建築。
 9:00～16:30 (10/1～2/19)
 9:00～17:00 (2/20～9/30)
 12/29～12/31
 大人(中学生を除く15歳以上)200円
 小人(小学生・中学生)100円
 029-221-6570

ACCESS

- 東京駅からJR常磐線 特急で約75分「水戸駅」
- 東京都内から常磐自動車道で約90分「水戸IC」



問い合わせ

水戸観光協会
 029-224-0441
<http://www.mitokoumon.com/>



茨城県近代美術館

茨城ゆかりの作家・横山大観をはじめ、日本と西洋の近代美術を中心とする、さまざまな作品を紹介。
 9:30～17:00 (入館は16:30まで)
 月曜日(祝日の場合は火曜日)、年末年始(12/29～1/1)、臨時休館日有
 一般310円、高校生・大学生240円、小学生・中学生170円、(企画展は別料金)
 029-243-5111



千波湖

羽を休める水鳥たちに、ほっと心が和む。千波湖の周囲は3kmのジョギングコースとしても整備されている。

日本三名園のひとつ・偕楽園や自然豊かな千波湖など、見どころ満載の水戸。美術館など新しいスポットも多く、ウォーキングの途中に楽しむこともできる。早春を告げる梅の香りに誘われて、ウォーキングに出かけよう。

JR水戸駅に降り立ったら、まず南西に位置する千波湖をめざそう。中心市街地にもかかわらず豊かな自然に恵まれ、白鳥や黒鳥に出会うことができる。湖の南側を湖岸に沿って進むと、ほどなく左手に茨城県近代美術館が見えてくる。

偕楽園を西門から出て、茨城県立歴史館に向かう。その広々とした敷地を左手に見て、今度は大工町方面をめざそう。大工町に出たら東南へ向かい、しばらく歩くと、らせん型が特徴的な水戸芸術館のシンボルタワーが見えてくる。

水戸芸術館前の芸術館通りをさらに水戸駅方面へ向かえば、江戸時代に当時最大の藩校であった、旧弘道館に到着する。偕楽園と一対の施設として1841(天保12)年に造られた敷地内には、約60種、800本の梅が植えられている。この季節、偕楽園の賑わいとはまた違った静謐な雰囲気の中で味わう梅の美しさが、印象に残るだろう。

湖の南側をさらに進み、半周ほどしたら桜川を渡って対岸に位置する梅の名所・偕楽園へ向かおう。園内には約100種、3000本の梅が植えられている。甘酸っぱい香りを胸に、園内をじっくり散策すれば、30～40分のウォーキングになる。

ひと足のはす 七ツ洞公園



水戸市の北西部に位置する、英国法人により設計され、主な建材を英国から輸入して造られた本格英国風景式庭園。池の周囲に配置された装飾的造形物「フォリー」が異国情緒を漂わせ印象的で、映画の撮影にも使われた。
 029-224-1111

体験

納豆なんでも展示館



納豆の起源や水戸納豆が有名になったわけ、納豆が健康によい理由や手軽においしくできる納豆料理レシピなど、納豆に関する情報を紹介。
 9:00～17:30
 無料
 029-225-2121

味

偕楽園レストハウス

水戸ならではの味が楽しめる。
 10:30～17:00 (オーダーストップ16:30)
 029-231-6711

光圀ラーメン
 「日本で初めてラーメンを食べたのは徳川光圀公」といわれていることに由来。
 890円



ねばり丼
 納豆をはじめ、健康によいネバネバ食材がたっぷり。
 1,100円

納豆アイス
 不思議な食感にリピーターもいるそう。
 350円

井熊總本家



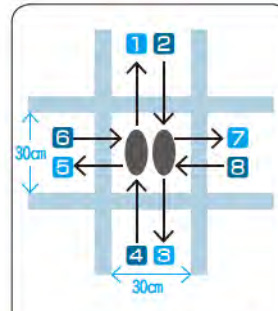
水戸の梅
 偕楽園の梅でつくられる上品な味わいの和菓子。
 10:00～18:00
 (4個入)432円
 029-221-2605

*営業時間や料金などは変更される場合があります。

JS (ジャンプ・ステップ) テスト

全身の筋肉と神経の切り替え

30cm幅のラインを前後左右に引き、中央の位置に両足をそろえて立つ。開始の合図とともに、右図の番号の順にジャンプもしくはステップの移動を10秒間行い、回数を測定する。



* 下半身を中心に、全身の筋肉と神経の切り替えが試される。年を重ねると、後ろへの移動が遅くなる傾向が出てくる。

年齢	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	
適正数値 (回)	男 23	女 21	40歳代 20	50歳代 17	60歳代 13

閉眼片脚立ち

三半規管などの平衡感覚と筋力

周りに何も無い場所で素足になり、まっすぐ立つ。両手を腰にあてて、静かに片脚で立つ。この姿勢で目を閉じ、できるだけ長く保つ。



年齢	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	
適正数値 (秒)	男 67	女 72	40歳代 47	50歳代 33	60歳代 19

5つの運動とチェックポイント

あなたの年齢にふさわしい数値をクリアしていますか？

* 各チェックは、体力や体調を考慮し、周囲の安全を確認のうえで行いましょう。

※データ出典：「首都大学東京体力標準値研究会編 新・日本人の体力標準値II」を琉子友男改変



速歩 生活体力

10mを歩くタイムを測定する。

年齢	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	
適正数値 (秒)	男 4.6	女 4.7	40歳代 4.8	50歳代 4.8	60歳代 4.9

腕立て 上腕の動的持久力

両手を肩幅に開いて床につき、両脚をそろえて背すじを伸ばす。腕は床に対して垂直になるように立てる。2秒に1回程度の一定のペースで、あごが床に軽く触れるまで腕を曲げ伸ばしする。



年齢	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	
適正数値 (回)	男 21	女 6	40歳代 20	50歳代 18	60歳代 17



立ち幅跳び 下肢の筋力

足幅を10~20cmほど開いて立つ。全身で反動をつけて両脚を同時に踏み切り、前方にできるだけ高く跳ぶ。フォームは自由。計測区間は、踏み切り地点のつま先部分から、着地地点でからの一部が地面に触れた踏み切り地点に一番近い位置。

年齢	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	
適正数値 (cm)	男 214	女 159	40歳代 200	50歳代 182	60歳代 149

自分でできるやさしいトレーニング

●スポーツ・ウォーキング

- 姿勢はまっすぐに、できるだけ足もとを見ないで歩く。かかとでの着地を心がけ、一直線上を歩く。
- 最初はゆっくり、慣れてきたら早足で歩く。早足のときは腕を振り、着地は膝を伸ばす。
- 1日に1万歩を目指し、疲れたら速度を落とす。

●筋力トレーニング

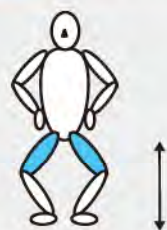
- 次の運動を1日に1~2回、1週間に3~4回行う。各種目とも20回反復から徐々に回数を増やす(50回が限度)。

ふくらはぎ つま先立ち運動



つま先立ちと自然立位を繰り返す。姿勢はまっすぐに保ちながら行う。

太もも スクワット運動



つま先の方へ膝の曲げ伸ばしを繰り返す。背すじを地面と垂直に保ちながら行う。

つま先 足首底背屈運動

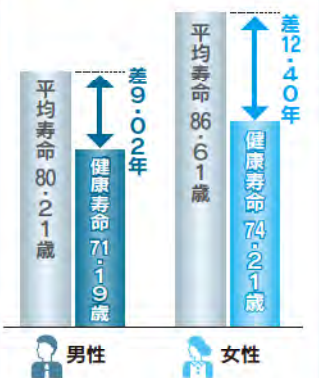


つま先を引き寄せたり伸ばしたりを繰り返す。

延ばそう！健康寿命
運動能力チェック

ただ長生きするのではなく、日常生活を支援なく元気に暮らす「健康寿命」を延ばすことは、人生を楽しく味わい深く過ごすための重要なテーマです。実年齢にふさわしい運動能力を維持しているかチェックしてみましょう。

健康寿命と平均寿命の差を縮めよう



A・K・B (歩く能力・筋力・バランス能力)で健康長寿の道へ

65歳以上で寝たきりになる大きな原因は、転倒による骨折です。「転倒→骨折→入院→全身の衰え→寝たきり」とたどってしまうケースが非常に多いのが現状です。

転倒の原因は、加齢によるバランス能力の低下です。バランス能力は、筋力(特に脚の筋力)や歩行能力(速度)と密接に関係しています。

健康寿命を延ばすには、転倒しない力=バランス能力をつけることが重要です。筋力トレーニングを継続的にを行い、ウォーキングなどで歩行能力を鍛えることでバランス能力が高まり、転倒しないからだづくりが実現します。



●料理制作/北嶋佳奈
(管理栄養士・フードコーディネーター)
●撮影/福岡拓
●スタイリング/寺門久美子

冷えを改善して 元気に過ごそう!

満腹ヘルシー
COOKING!

キャロットラペ

1人分
90kcal / 塩分0.9g



材料 2人分

- ◆にんじん……………1/2本
- ◆セロリ……………1/4本
- オリーブオイル……………小さじ2
- 穀物酢……………小さじ1
- A はちみつ……………小さじ1/2
- 塩……………小さじ1/4
- こしょう……………少々
- 粒マスタード……………小さじ1
- ◆くるみ……………6g
- ◆イタリアンパセリ……………適量

作り方

- ①にんじんは千切り、セロリは斜め薄切りにし、塩(分量外)でもむ。
- ②Aを混ぜ合わせ①と和える。くるみを砕いて加え、さらに混ぜる。
- ③器に盛り、イタリアンパセリを散らす。

Pick up! にんじん

●ビタミンE
ビタミンEは血流をよくし、冷え性を改善する働きが期待できます。



血液や血流に作用して冷えを改善する食材を使います。



1人分
304kcal / 塩分1.8g

お手軽ビーフシチュー

材料 2人分

- ◆牛肉(こま切れ)……………120g
- ◆片栗粉……………大さじ1/2
- ◆たまねぎ……………1/2個
- ◆にんじん……………1/2本
- ◆にんにく……………1かけ
- ◆サラダ油……………小さじ1
- ◆赤ワイン……………50cc
- 水……………1カップ
- デミグラスソース……………100g
- A トマトケチャップ……………大さじ1
- 固形コンソメ……………1/2個
- ローリエ……………1枚
- ◆塩……………小さじ1/3
- ◆こしょう……………少々
- ◆クレソン……………適量

作り方

- ①牛肉に片栗粉をもみこむ。たまねぎはくし切り、にんじんは乱切り、にんにくはみじん切りにする。
- ②フライパンにサラダ油とにんにくを熱し、牛肉を炒める。赤ワインを加えアルコールを飛ばし、Aとたまねぎ、にんじんを加え、10～15分ほど煮る。
- ③塩・こしょうで味をととのえる。
- ④器に盛り、クレソンを添える。

調理のコツ!

牛肉に片栗粉をもみこむ

片栗粉をもみこむことで軟らかく仕上がりが、さらにほろよいとろみがつきます。



Pick up! 牛肉

●鉄
牛肉には豚肉や鶏肉の約2倍の鉄が含まれています。鉄は造血作用に関与しており、不足すると冷え性になることもあるので、しっかりと取りましょう。



りんごのシナモンコンポート

1人分
82kcal / 塩分0.0g

材料 4人分

- ◆りんご……………1個
- 砂糖……………大さじ1
- A レモン汁……………小さじ1
- 水……………小さじ1
- ブランデー……………小さじ1
- ◆シナモン……………適量

作り方

- ①りんごは皮をむいて芯を落とし、3cm幅のくし切りに切る。
- ②鍋に①とAを入れ15分ほどおいたあと、火にかけて弱火でおよそ20分ほど、じっくり煮る。
- ③器に盛り、シナモンをかける。

Pick up! シナモン

毛細血管の拡張と保護に関わり、血行を促進する働きがあるといわれています。



写真は2人分です

心が疲れたとき

ときには人の力を
借りればいい

心が固いと、体も硬い

「心が疲れた」と感じるようになったら、うつ病になりかけのサインかもしれない。そうならないためには、体を動かす癖をつけておくことが大切です。運動すると、自分の体の調子がどういう状態なのかわかるし、体のコリもとれます。疲れにくくなるし、疲れても自覚しやすくなります。ストレス発散にもなります。

この場合の「運動」とは、「筋トレして、体を鍛える」という意味ではありません。体の感覚、心の感覚と考えてください。体を動かしておけば、心のコリもほぐれます。

毎日15分、軽い体操やヨガなどを行う程度で十分です。習慣づけが難しい人は、体操でもヨガでも、教室などに通って先生に習いに行くのもひとつの方法です。師がいると、続けやすくなるものです。

カウンセリングを受けに来た人に前かがみをしてもらうと、膝までも手が届かない人が結構たくさんいらっしゃいます。心が固く

なっている人は、体も硬くなっているのです。心をたおやかにして日々健やかに過ごしたい人は、まず体を動かす癖をつけておき、体の柔軟性も保つことが、前提条件です。

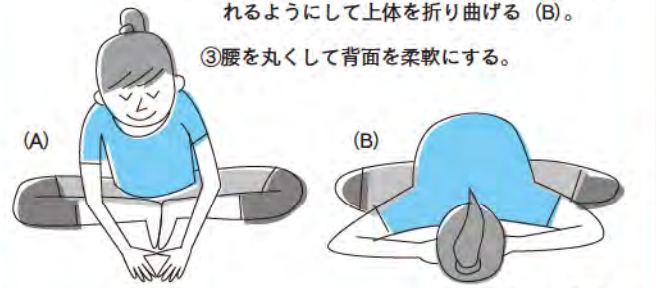
自分だけの「師」をもとう

人間関係で板挟みになったりと、何かがうまくいかない状況に陥ってしまい、心が疲れることがあるでしょう。その理由のひとつには、「自分がない」ということもあります。「何事も、自分としての軸を通さなければならぬ」と考えがちですが、これはなかなか難しいことでしょう。そんなときのために、信頼



前曲げ運動

- ①両足を内側に曲げて、両足の裏を密着させて股に引きつける。
- ②床の上で両手の親指と人差し指を合わせて足の前に三角形を作り (A)、その中に鼻を入れるようにして上体を折り曲げる (B)。
- ③腰を丸くして背面を柔軟にする。



(足助式医療体操より)

心に効く
体操

する書物や人物を持っておくと、案外うまくいくものです。

たとえば「あの本のメソッドならどうすればよいかな」、「坂本龍馬だったら、どう行動するかな」、「定年された部長だったらどう判断するかな」など、「尊敬する師」の考えを借りることも、自分としての軸が通った考え方ができるようになります。

誰かにべったり依存するというのはなく、「精神的に依存する」といえるかもしれません。

何もかも自分でやろうとしなくても大丈夫です。運動の習慣づけでも自分軸の立て方でも、誰かの力を借りればよいのです。

羊を数えても眠れないアナタへ...

睡眠チェックですっきり快眠!

こんな生活していませんか?



質のよい眠りを妨げてしまう生活習慣です。いくつ当てはまりますか?

飲食など	<input type="checkbox"/> 夕方以降にカフェインの多い飲みもの(緑茶、紅茶、コーヒー等)をとる <input type="checkbox"/> 夜遅い時間に脂っこい食事をとる <input type="checkbox"/> 就寝前にお酒を飲む <input type="checkbox"/> 就寝前にたばこを吸う
運動など	<input type="checkbox"/> 夜遅い時間に激しい運動をする <input type="checkbox"/> 入浴は熱めのお湯につかる
寝る直前の行動	<input type="checkbox"/> パソコンやスマートフォンを見る <input type="checkbox"/> ゲームやテレビに没頭する <input type="checkbox"/> 仕事や悩みについて考える
朝～昼間、休日の過ごし方	<input type="checkbox"/> 起きる時間は日によって違う <input type="checkbox"/> 朝食は食べない、または食べない日もある <input type="checkbox"/> 運動習慣はない <input type="checkbox"/> 休日は朝寝坊や夜更かしをする

眠れなくて悩んでいるアナタ、まずはチェックのついた生活習慣を改善しましょう!

眠りを妨げるNGな習慣

就寝前の刺激

神経を高ぶらせるパソコンやスマートフォン、ゲームはもちろんのこと、激しい運動や熱い湯での入浴も眠りを妨げます。寝る前の飲酒や喫煙、夕方以降のカフェインの摂取も避けましょう。仕事などの悩みを考えることも禁物です。

不規則な生活習慣

朝の光を浴びて朝食をとると、体内時計がリセットされ、夜の寝つきを促します。朝食を抜くと1日の食生活のリズムが崩れ、夜遅い時間の食べ過ぎを招く原因に。特に脂質は消化に時間がかかり、遅くに摂取すると眠りの質を下げます。起床時間が日によって違う、朝食抜き、夜遅い時間の脂っこい食事といった生活習慣を改善しましょう。

運動不足や休日の寝すぎ

就寝前の激しい運動は寝つきを悪くしますが、適度ならからだを動かすことは寝つきをよくしてくれます。また、休日にふだんの寝不足を補おうと朝寝坊や長時間の昼寝をすると、睡眠のリズムが崩れ、平日にも影響を及ぼします。日ごろから運動不足の解消を心がけ、休日の朝寝坊や夜更かしは控えましょう。



ぐっすり眠るためのヒント

食生活	<ul style="list-style-type: none"> ・朝食は抜かずに、1日3食を規則正しくとる。 ・夜食をとるならごく軽く。雑炊やうどんなど、消化のよいものを控えめに。 ・夕方以降はノンカフェインの飲みものを。寝酒はやめて、軽い晩酌程度に。
運動	<ul style="list-style-type: none"> ・会社帰りのウォーキングなど、ふだんから適度に体を動かす。 ・就寝前の軽いストレッチもおすすめ。
生活リズム	<ul style="list-style-type: none"> ・就寝1時間ほど前に、ぬるめのお湯で入浴。リラックス&快眠の効果あり。 ・寝不足だからといって、休日も朝寝坊せず、早めの就寝で睡眠時間を補う。

※上記の生活改善を行っても、「眠れない」「3週間以上不眠に悩んでいる」等の場合は、病気が隠れている可能性があります。睡眠外来などの専門医にかかることをおすすめします。



名越 康文
精神科医
相愛大学、高野山大学客員教授

あなたとご家族のこころの健康をサポートします

メンタルヘルスカウンセリング

職場や家庭の悩み、ストレスなど、さまざまな相談に「面接」や「電話」でお応えします

相談無料でプライバシー厳守

安心してご相談ください

相談は無料です!

電話カウンセリングは、相談料・通話料ともかかりません。面接カウンセリングも、年度中1人5回まで無料です(6回から有料)。
※電話相談は1日1回20分程度、面接は1回50分程度が目安です。

プライバシー厳守!

プライバシー保護のため、カウンセリングは外部へ委託して運営しています。個人々の相談の有無・内容等が健康保険組合や会社に伝わることはありません。
※面接の予約やご相談の関連上、年齢・都道府県名・相談者と相談対象者の続柄等をうかがう場合がありますが、プライバシーは厳守されます。

仕事、職場での悩み

家庭、地域での悩み

心理的、精神的な悩み



幅広い分野のご相談にお応えします。

まずは、「大阪線材製品健康保険組合専用番号」へお電話ください

0120-610820

「相談センターです。ご希望の相談サービス番号をプッシュしてください。」という自動音声流れます。

サービス番号2

■面接カウンセリング予約

全国の提携カウンセリングルームをご案内し、予約を受け付けます

〈受付時間〉

月～土曜日 10時～20時
(日曜・祝日・年末年始は休み)

サービス番号3

■電話カウンセリング

いただいた電話で、カウンセラーとお話ができます

〈受付時間〉

月～土曜日 10時～22時
(日曜・祝日・年末年始は休み)

サービス番号4

■電話カウンセリング予約

電話でのご相談を、事前に予約しておくことができます

〈受付時間〉

月～土曜日 10時～18時
(日曜・祝日・年末年始は休み)

どこでも ツボ & ストレッチ

頭痛が

つらいとき

頭痛の多くは「緊張型頭痛」といって、肩・首などの筋肉の緊張によって起こります。首には太い血管や神経が通っているので、この2つのツボを刺激すれば、頭部の血行がよくなり、首や頭の筋肉もほぐれて症状が軽くなります。

親指をツボにあてて首を反らす

右側にある風池・天柱の両方を押さえるように右手の親指をあて、顔を斜め上に向けてツボに圧を加える。左側も同様に行う。ボールペンなどで風池・天柱のツボをそれぞれ押すとさらに効き目アップ。

髪つまみマッサージ

引っ張っても抜けない量の髪を人差し指ですくって、なるべく頭皮に近いところをつまむ。頭皮が刺激され、血行がよくなる。



片頭痛の人は...

片頭痛は血行がよくなると悪化するため、ツボ刺激は不向き。こめかみ周辺の鉢巻を結ぶラインを冷やすとよいでしょう。日頃から首・肩の筋肉をほぐしておく、痛みの程度が軽くなります。

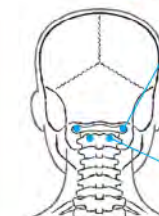
指の腹を頭皮に密着させるようにして動かす。後頭部や耳の上の髪を生え際なども忘れずに。シャンプーのときに行うと、温熱効果と相まって効果的。



プラスαマッサージ

頭皮の血行が悪いと頭痛が長引きます。頭皮マッサージを行いましょう。

頭痛に効くツボ



風池 首の後ろの髪の左右の生え際。
天柱 風池の少し内側の下。首の後ろ中央のくぼみの両側の髪の生え際。

Health Information

話題の健康情報

新型ノロウイルス

急増中!

川崎市健康安全研究所と国立感染症研究所などのグループの調査によると、ノロウイルスの新型が2015年初めから感染を拡げていることがわかりました。大流行となる恐れもありますので、手洗い・うがいなど予防の徹底が必要です。

◆「GII.17」という新しい型のウイルス

ノロウイルスは冬に流行する感染性胃腸炎や食中毒の原因となり、激しいおう吐や下痢を引き起こし、高齢者や子どもでは重症化することもあります。

これまでおもに確認されていたのは「GII.4」という遺伝子型のノロウイルスでしたが、2014年以降に検出されたノロウイルスの遺伝子型を調べたところ、「GII.17」という新しい型が2015年に入ってから急増し、GII.4型を上回ったことがわかりました。

ほとんどの人に新型への免疫がないためかかりやすく、大流行の恐れがあります。

◆十分な手洗いと、食材の加熱の徹底を

ノロウイルスは、かきなどの二枚貝の生食や、患者のおう吐物や便からの飛沫感染がおもな感染ルートで

す。感染力が非常に強く、10～100個程度の少ないウイルス量で発症します。

新型だからといって特別な対策はありませんが、十分な手洗いをこまめに行うこと、かきなどの二枚貝はしっかり加熱する(85℃・1分半以上)など、通常のノロウイルス対策を徹底しましょう。

