

大塚他保大より

平成28年10月



砥峰高原 (兵庫県)

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/>

明日のために

Be Positive!

やりかたひとつで
可能性は高められる

元プロ野球選手
山本昌さん

土台さえしっかりしていれば
細かな変更の問題はない

「とにかく自分は、野球が好き」。40歳を過ぎたころからは、自分もそろそろ引退するのかなと思う一方で、まだまだできるぞ、といえるだけの努力は怠らなようにしてきました」

ちよつとした違和感にも注意を払う。20〜30代に「ま、大丈夫かな」で済ませていたところを「あ、ちよつとおかしいかな」に差し替える。地道な修復に手間暇をかけるのだ。

曰く「野球をするための努力」は、もちろんケアだけにとどまらない。山本昌を山本昌たらしめた、歌舞伎役者が大きく見得をきるようなピッチングフォームも、毎年のように改良が重ねられていた。

「フォームを変えることの不安はとくにないんです。ベースの部分さえしっかりしていれば、細かいところをどう変更してもあまり問題はないですよ。ね。むしろ、現状よりよくなる可能性があるかもしれない」という期待のほうが大きかった」



「じゃあ、もう思いついたこともできるよ」となる

都度、等身大の自身に向き合って、そのキャリアを積み上げてきた。だからこそ思う。いくつになっても、年齢を理由にあきらめたりすることはないので。

「そりゃ、若いころよりも助走に時間はかかります。でも、仮に何をするにしても困難っていうのは立ち足はかかるわけで、それを切り抜けなければ先はないです。徐々にならなくても自分を慣らしていけば、できない」と思っていたこともできるようになると思うんですよ」

可能性をしまいこむのも、高めるのも自分次第。

「だからできない。じゃなくて、だからこそ、できるんじゃないか。晩年のプレー成績が自動的にプロ野球「レジェンド」の発言、このところはとりわけ語尾が力強かった。

Profile ◆ 1965年東京都生まれ。84年に中日ドラゴンズ入団、投手部門のタイトルを多数獲得。2015年シーズンをもって32年間の現役生活に別れを告げた。



「野球をするために」
努力し続けた32年間

いやあ、自分もうトシですから。この人の前では、間違ってもそう口にできない。

高校からプロ野球の世界に入り、酸いも甘いも味わいながら現役生活32年。ほぎやあと生まれた赤ん坊がいい大人になるだけの間に、最多勝(3回)も、最優秀防御率も、沢村賞も獲得した。中日球団の歴代最多勝(219勝)投手と

して歴史に名を刻む、そんな大投手の濃密な記憶は、意外にも「中年の星」と呼ばれたこの5年ほどなのだという。

「現役生活が長かったぶん、近い記憶のほうが頭に残っているというのはあるんですが、45歳ぐらいから引退までの間はずっと印象深いですね」

「自分、よくがんばったな」という感慨の一方で、「いちばん野球をちゃんとやっただな」という充足感。野球をやりたいための努力は、誰よりも尽くしてきた。

平成27年度 収入支出決算の お知らせ

平成27年度の決算は、さる7月22日に開催されました第151回組合会において承認されましたのでお知らせいたします。

健康保険組合連合会（健保連）が発表した「平成28年度健保組合予算早期集計」によると、28年度以降の健保組合の財政状況については、賃金・賞与が伸び悩み保険料収入の確保が困難ななか、平成29年度には後期高齢者支援金の算出方法が全面総報酬割に移行することによる負担増などにより支出はますます膨らみ、より厳しい財政運営を強いられることが予想されています。

このような状況下での平成27年度の収支状況は、収入面においては、平均被保険者数・平均標準報酬月額が増加した結果、収入合計では約6500万円（+2.0%）の増加となりました。一方、支出面においては、保険給付費は対前年

度で約1900万円（+1.1%）増加しましたが、高齢者医療制度に対する納付金等の合計額が対前年度で約7600万円（▲5.1%）減少したため、支出合計では、対前年度で約4200万円減少しました。

この結果、前年度と比べ保険料収入が増加し、支出が減少したため収支状況は改善しましたが、なお保険料収入だけでは支出を賄えないことから、準備金から4500万円繰り入れることで収支のバランスを保ったところです。

以上により、平成27年度の一般勘定の収支決算差引額は約3900万円を計上しましたが、健保財政の健全性を示す経常収支差引額は約3400万円の赤字決算となりました。

今年度も赤字決算となりましたが、当健康保険組合といたしましては、みなさまの健康維持・増進を支援することが、健保財政の安定化につながるものと考え、より効果的な事業を行ってまいりますので、おおいにご活用いただき、日々の健康づくりにお役立てください。



介護勘定

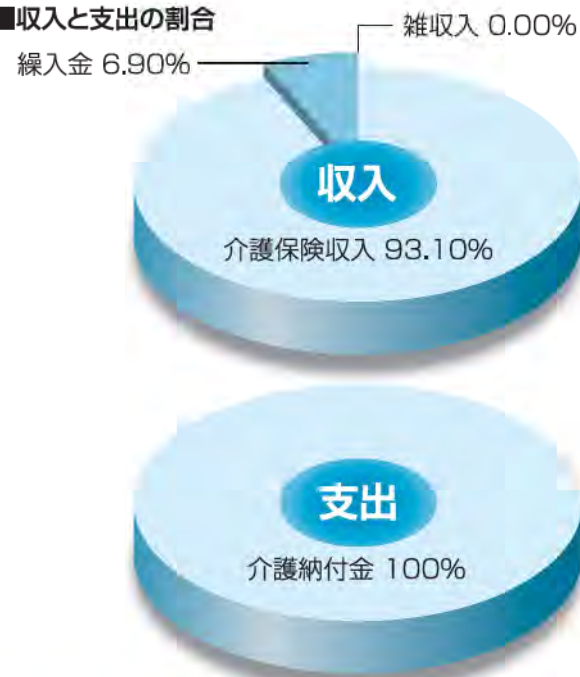
■平成27年度決算概要

収入	
科目	金額(千円)
介護保険収入	256,359
繰入金	19,000
雑収入	12
合計	275,371

支出	
科目	金額(千円)
介護納付金	272,736
合計	272,736

収入支出差引額 **2,635千円**

■収入と支出の割合



被保険者等の状況

区分	27年度	26年度	増減率(%)	
平均被保険者数	男	5,452人	5,395人	1.06
	女	1,052人	1,008人	4.37
	計	6,504人	6,403人	1.58
平均標準報酬月額	男	351,445円	348,487円	0.85
	女	241,245円	239,205円	0.85
	平均	333,835円	331,278円	0.77
平均標準賞与額	809,921円	821,889円	-1.46	
被扶養者数(扶養率)	6,192人(0.95)	6,211人(0.97)	-0.31	

区分	27年度	26年度	増減率(%)
第2号被保険者数	4,540人	4,514人	0.58
被保険者数	3,148人	3,084人	2.08
被扶養者数	1,392人	1,430人	-2.66
平均標準報酬月額	377,176円	374,496円	0.72
平均標準賞与額	909,457円	915,551円	-0.67

一般勘定

■平成27年度決算概要

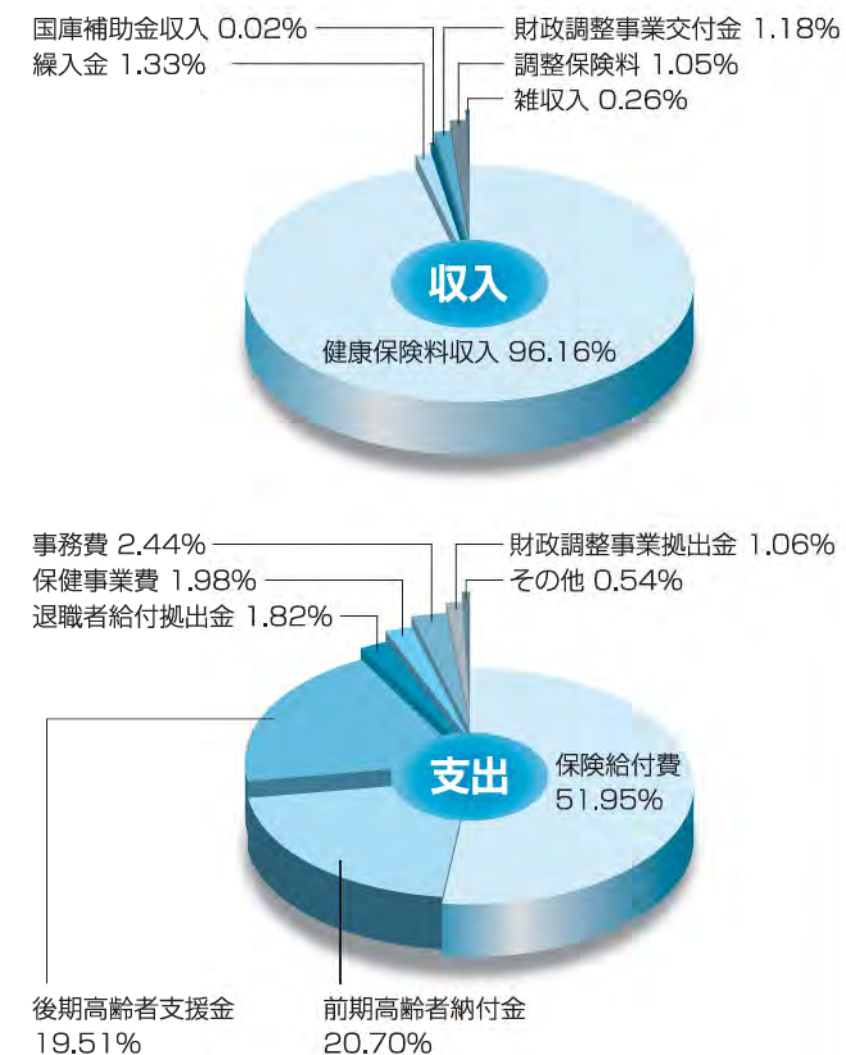
収入	
科目	金額(千円)
健康保険料収入	3,248,124
繰入金	45,000
国庫補助金収入	691
財政調整事業交付金	39,927
調整保険料	35,393
雑収入	8,660
合計	3,377,795
経常収入合計	3,259,105

支出	
科目	金額(千円)
保険給付費	1,734,942
前期高齢者納付金	691,136
後期高齢者支援金	651,377
退職者給付拠出金	60,771
保健事業費	66,297
事務費	81,496
財政調整事業拠出金	35,334
その他	17,907
合計	3,339,260
経常支出合計	3,293,455

収入支出差引額 **38,535千円**

経常収入支出差引額 **▲34,350千円**

■収入と支出の割合



インフルエンザ予防接種 費用補助について

(一社)東京都総合組合保健施設振興協会(略称:東振協)と契約している医療機関で接種期間内に接種した場合に限り補助を行います。

全国に約3,000カ所の契約医療機関がありますので、ぜひご利用ください。

- 【対象者】** 被保険者および被扶養者(※接種日当日に資格のある方)
- 【補助金額】** 1人につき、年度内1回1,000円の補助を行います。
接種料金から1,000円を引いた金額を窓口でお支払いください。
- 【申込期間】** 平成28年9月から
- 【接種期間】** 平成28年10月~29年3月
- 【実施方法】**
 - ①院内予防接種……東振協の契約医療機関で実施
 - ②集合予防接種……東振協が都内および近隣に会場を設置し実施
 - ③出張予防接種……事業所に医療スタッフを派遣して実施

【申し込みから受診までの手順】

1. 院内予防接種・集合予防接種

- ①利用者は東振協契約医療機関に電話で予約する。
医療機関は、東振協ホームページ <http://www.toshinkyu.or.jp/influenza.html> をご覧ください。
- ②東振協ホームページから画面の手順にしたがって必要事項を入力の上、利用券(院内・集合予防接種用)を作成しプリントアウトするか、大線健保たより10月号に綴じ込んであるインフルエンザ予防接種利用券(院内・集合予防接種用)をコピーして必要事項を記入の上、使用してください。
- ③接種日当日、受付窓口で「利用券」と「健康保険証」を提示してください。
- ④予防接種後、組合負担金1,000円を差し引いた金額を医療機関の窓口でお支払いください。

2. 出張予防接種

- ①利用者(事業所)は、出張予防接種実施医療機関(医療機関名簿に表示)に対し、インフルエンザ予防接種利用申込書(出張予防接種用)および申込者名簿に必要事項を記入し、郵送またはFAXにより予約申し込みを行う。
※事業所の所在地が遠隔の場合や予防接種人数により、出張予防接種ができないこともありますので、必ず医療機関にご確認ください。
インフルエンザ予防接種利用申込書、申込者名簿は東振協ホームページからダウンロードするか、大線健保たより10月号の綴じ込みをコピーして使用してください。
- ②予防接種後、組合負担金1,000円を差し引いた金額をお支払いください。(※支払い方法は予約の際に確認してください)

※インターネットの環境がない場合は、当組合までお問い合わせください。

健康強調月間のお知らせ

被保険者とその家族の健康の保持・増進を図り、さらに国民の健康意識を高めることにより、すこやかな生活習慣を定着させ、ひいては健康寿命をのばすことを目的とした健康強調月間が平成28年10月1日~31日(31日間)実施されます。

健康強調月間のスローガン

「未来の自分に健康宣言」
~あなたの意識を変える健康寿命~

みなさまもぜひ、運動に適したこの時期に、ご自身の健康貯蓄となるようなことから始められ、ご自身の健康状態を見つめ直されてはいかがでしょうか。

当健康保険組合でも、保健師による職場への巡回指導を実施いたしておりますので、健康管理等についてお気軽にご相談ください。



PRポスター

平成28年度

標準報酬定時決定の 結果がまとまりました

平成28年度の「標準報酬月額算定基礎届」の結果は次のとおりです。

	平成28年度	平成27年度	増減額	対前年度比
男子	354,108円	353,065円	1,043円	100.30%
女子	245,165円	242,429円	2,736円	101.13%
男女平均	336,250円	335,101円	1,149円	100.34%

平成28年9月1日現在の標準報酬月額平均は、前年度と比べますと男女平均で1,149円の増額、率にして0.34%上昇しました。

昨年度は率にして0.42%下降しましたが、本年度は標準報酬月額の上限が引き上げられたことが影響し0.34%の上昇となりました。

大阪線材製品健康保険組合
平成28年度 東振協専用インフルエンザ予防接種利用券(出張予防接種用)
(医療機関実施報告・請求書兼用)

有効期限	平成29年3月31日
------	------------

【利用事業所(担当者)記入欄】

太枠内の **アミカケ** 欄は担当者をご記入ください。

事業所名称		保険者番号	06272264			
事業所記号		保険者名	大阪線材製品健康保険組合			
連絡先	()	組合補助金額	本人	¥1,000*(税込)	家族	¥1,000*(税込)
担当者名		接種日	平成	年	月	日

【契約医療機関記入欄】

インフルエンザ予防接種実施報告(兼)請求書

《報告・請求書送付先》 一般社団法人 東京都総合組合保健施設振興協会(東振協)
〒130-0014 東京都墨田区亀沢1-7-3東京都ニッパ健保会館内 ☎ 03-5619-4121

別紙申込者記載名簿の方にインフルエンザ予防接種を実施しましたので、実施報告・請求をいたします。

申込者名簿枚数	枚	実施人数計	本人	名	請求金額	円
			家族	名		
			計	名		

所在地	〒 -	(スタンプ可)
電話番号		
医療機関名称		Ⓜ
東振協契約医療機関コード	A	

《医療機関通信欄》

- 申込者名簿に記入されている方で、受診しなかった方については、二重線で抹消してください。
- 上記のインフルエンザ予防接種実施報告(兼)請求書に、医療機関の所在地、電話番号、医療機関名称(捺印含む)及び東振協契約医療機関コードを記入(スタンプ可)のうえ報告(請求)してください。

大阪線材製品健康保険組合
平成28年度 東振協専用インフルエンザ予防接種利用券(院内・集合予防接種用)
(医療機関実施報告・請求書兼用)

有効期限	平成29年3月31日	利用回数	有効期限内 1回	特記事項	
健保組合通信欄	<ul style="list-style-type: none"> 当健康保険組合以外の方、資格喪失した方は利用できません 2回法で接種をする場合でも、利用券の利用は1人1回のみです 重複受診や資格喪失後の利用につきましては、後日補助金額を請求させていただきます 利用券利用時に支払った自己負担金額を補助金申請することはできません 				

インフルエンザ予防接種ご利用にあたっての注意事項

- 予防接種を受診するときは、利用券と健康保険証を契約医療機関の窓口へ提出してください。なお、健康保険証の提出がない場合又は、予防接種当日、被保険者が健康保険の資格を喪失されている場合は受診できませんのでご注意ください。
- 【利用者記入欄】の太枠内に、利用者の健康保険証記号・番号・氏名(カナ含む)・生年月日・性別・続柄を正しくご記入ください。
- 予防接種を受診するときは、あらかじめ、契約医療機関に電話等で接種日の予約をしてください。
- 予防接種は、利用券に記載してある有効期限内に受診してください。
- 予防接種料金は、利用券の券面に「組合補助金額」が表示してある場合、その差額を窓口でお支払いください。
- 予診票などの記載が必要となりますので、予約時に確認し、医療機関の指示に従ってください。
- 予防接種後に、身体に異変を感じた場合は、担当の医師に相談し、指示に従ってください。
※この利用券は、契約医療機関以外では使用できません。
契約医療機関については、ホームページをご覧ください。
ホームページアドレス：<http://www.toshinkyu.or.jp/influenza.html>

【利用者記入欄】

太枠内の **アミカケ** 欄は利用者をご記入ください。

保険証	記号		生年月日	昭和 / 平成	年	月	日
	番号		性別	男性 / 女性			
利用者	フリガナ		続柄	本人 / 家族			
	氏名		組合補助金額	本人	¥1,000*(税込)	家族	¥1,000*(税込)
保険者番号	06272264		保険者名	大阪線材製品健康保険組合			

※個人情報データは、この事業目的以外に使用いたしません。

【契約医療機関記入欄】

インフルエンザ予防接種実施報告(兼)請求書

《報告・請求書送付先》 一般社団法人 東京都総合組合保健施設振興協会(東振協)
〒130-0014 東京都墨田区亀沢1-7-3東京都ニッパ健保会館内 ☎ 03-5619-4121

上記の方にインフルエンザ予防接種を実施しましたので、実施報告・請求をいたします。

所在地	〒 -	(スタンプ可)	QRコード	
電話番号				
医療機関名称		Ⓜ		
東振協契約医療機関コード	A			
接種日	平成	年		月

インフルエンザ出張予防接種ご利用にあたって

出張予防接種は、事業所に医療スタッフを派遣して予防接種を行います。

医療機関によっては、1事業所あたりの実施人数が異なりますので、予防接種医療機関一覧表の出張接種欄をご確認のうえお申込みください。

1.お申込方法

- 1 出張予防接種を希望する事業所は、あらかじめ、ご担当者から、医療機関に電話等で接種日の予約を行ったうえ、利用申込書に申込者名簿を添えてFAX等で医療機関にお申込ください。
なお、利用者負担金の支払方法も併せてご確認ください。

利用申込書の太枠内に記入漏れがないか必ずご確認ください。

- 2 また、申込者名簿については、利用者の保険証番号、氏名（漢字・フリガナ）、性別、続柄、生年月日を記入してください。なお、申込者名簿は、最大30名まで記入できますが、30名を超える場合は、コピー等をしてご利用ください。

- 3 利用申込書及び申込者名簿作成にあたっては、同一事業所内で、健康保険証の「事業所記号」が異なる方が利用する場合は、事業所の記号ごとに、複数日にわたって利用する場合は、接種日ごとにご記入ください。

2.注意事項

- 1 予防接種当日、利用者が健康保険の資格を喪失している場合は受診できませんのでご注意ください。
- 2 予防接種は、組合が定めた有効期限内に受診してください。なお、有効期限内における接種回数は、原則として、1人1回となります。
- 3 予防接種料金は、利用申込書の太枠内に「組合補助金額」が表示してある場合、その差額を利用者分をとりまとめて医療機関へお支払ください。
- 4 予診票などの記載が必要となりますので、予約時に確認し、医療機関の指示に従ってください。
- 5 予防接種後に、身体に異変を感じた場合は、医師に相談し、指示に従ってください。
- 6 利用申込書（申込者名簿含む）は、契約医療機関以外では使用できません。契約医療機関についてはホームページ（URL <http://www.toshinkyō.or.jp/influenza.html>）をご覧ください。
- 7 事業所の所在地が遠隔の場合は、出張接種ができないこともありますので、医療機関にご確認ください。

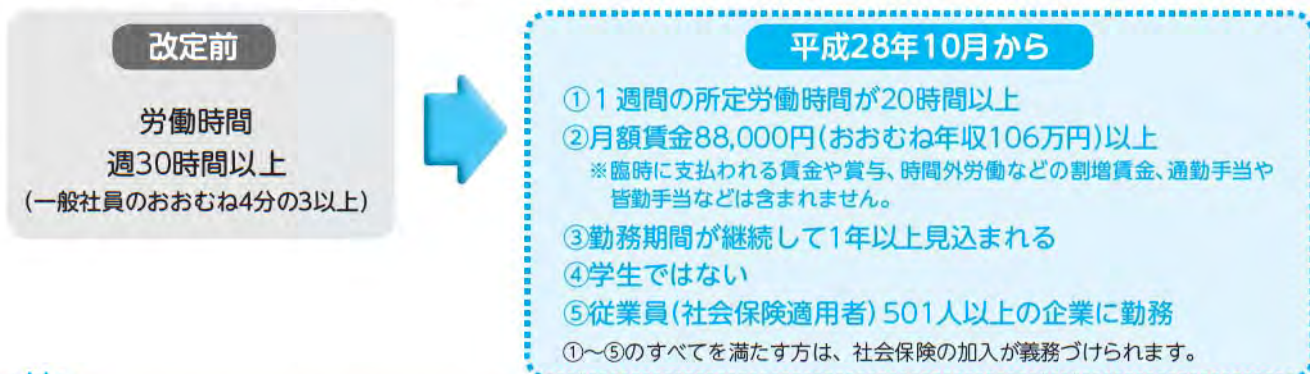
保険者番号	06272264		保険者名	大阪線材製品健康保険組合		
事業所名称				事業所記号		
保険証番号	利用者氏名	フリガナ	性別	続柄	生年月日	
			男・女	本・家	昭・平	年 月 日
			男・女	本・家	昭・平	年 月 日
			男・女	本・家	昭・平	年 月 日
			男・女	本・家	昭・平	年 月 日
			男・女	本・家	昭・平	年 月 日
			男・女	本・家	昭・平	年 月 日
			男・女	本・家	昭・平	年 月 日
			男・女	本・家	昭・平	年 月 日
			男・女	本・家	昭・平	年 月 日
			男・女	本・家	昭・平	年 月 日
			男・女	本・家	昭・平	年 月 日
			男・女	本・家	昭・平	年 月 日
			男・女	本・家	昭・平	年 月 日
			男・女	本・家	昭・平	年 月 日
			男・女	本・家	昭・平	年 月 日
			男・女	本・家	昭・平	年 月 日
			男・女	本・家	昭・平	年 月 日
			男・女	本・家	昭・平	年 月 日
			男・女	本・家	昭・平	年 月 日
			男・女	本・家	昭・平	年 月 日
			男・女	本・家	昭・平	年 月 日
			男・女	本・家	昭・平	年 月 日
			男・女	本・家	昭・平	年 月 日
			男・女	本・家	昭・平	年 月 日
			男・女	本・家	昭・平	年 月 日
			男・女	本・家	昭・平	年 月 日
			男・女	本・家	昭・平	年 月 日
			男・女	本・家	昭・平	年 月 日
			男・女	本・家	昭・平	年 月 日
			男・女	本・家	昭・平	年 月 日
			男・女	本・家	昭・平	年 月 日

平成28年10月から 健康保険制度が変わります

短時間労働者（パート・アルバイトなど）への 健康保険・厚生年金保険の適用が拡大されます

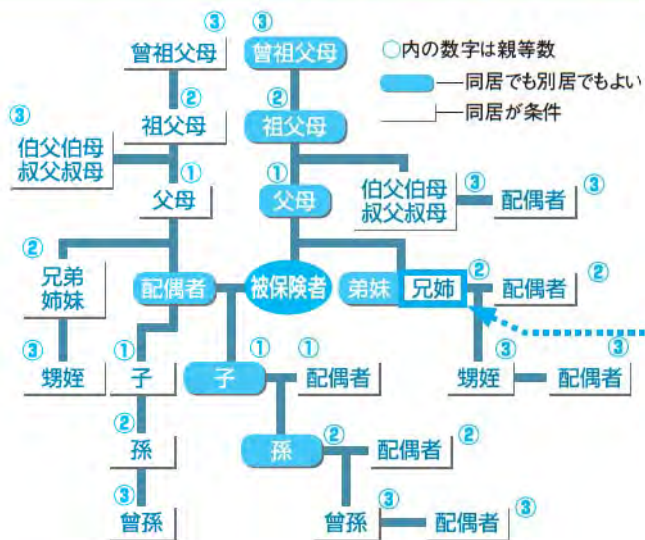
一定の要件を満たす短時間労働者（パート・アルバイトなど）において、健康保険・厚生年金保険の適用が拡大されます。

短時間労働者が厚生年金保険の適用対象になると、将来、基礎年金に加え、厚生年金を受け取ることができるようになるなど、所得保障が手厚くなります。



Check 現在、当健保組合の被扶養者である方が上記の条件を満たす場合は、勤務先の被保険者となります。該当する被扶養者がいる方は、健保組合まで届出をお忘れなく！

「兄弟」の被扶養者認定要件が変更されます



これまで、被保険者の「兄弟」を被扶養者とする場合は、生計維持関係に加えて被保険者と同居していることが必要でしたが、この同居要件が撤廃され、収入要件を満たしていれば、被扶養者に認定されることになります。

兄弟の同居要件が撤廃され、
弟妹との区別がなくなります。

参考 被扶養者として認められる収入要件

同居している場合

対象者の年収が130万円(60歳以上または障がい者は180万円)未満で、被保険者の収入の2分の1未満であること

別居している場合

対象者の年収が130万円(60歳以上または障がい者は180万円)未満で、かつ、その額が被保険者からの援助額より少ないこと

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)

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。

- ◆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。

事業者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、

提出書類にマイナンバーの記載が必要に

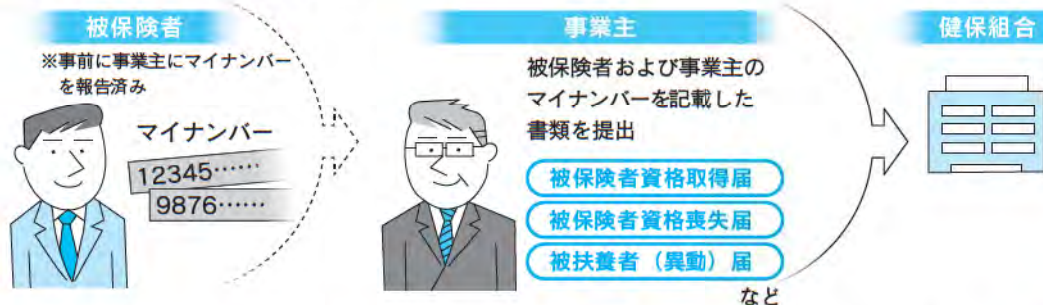
今年初めから、雇用保険や税の分野などで利用が開始されているマイナンバー。今後健保組合でも、利用が予定されています。

マイナンバーの利用が始まります

平成29年1月から

健保組合でも

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

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
マイナポータルの構築

平成30年以降

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

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。



マイナンバーのお届けをお願いします

平成29年1月1日時点で当健保組合に加入している被保険者と被扶養者は、マイナンバーを提出していただく必要があります。

提出時期とその方法につきましては後日改めて案内しますので、ご協力をお願いします。

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。

START 北鎌倉駅
GOAL 浄妙寺
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

喜泉庵
0467-22-8638
10:00 ~ 16:30 (受付16:15まで)

鶴岡八幡宮 0467-22-0315

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)など
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、石の数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。

荏柄天神社 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。

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

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。

鎌倉市川喜多映画記念館
0467-23-2500
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

※営業時間や料金などは変更される場合があります。

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カ月間で改善

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。とくに、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じていますか？
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 何をしても面倒だ	点
⑧ これから先のことを積極的に考えられない	点
⑨ 過去のことにについてよくよく考える	点
⑩ 何か恐ろしい気持ちがある	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 仕事が手につかない	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。

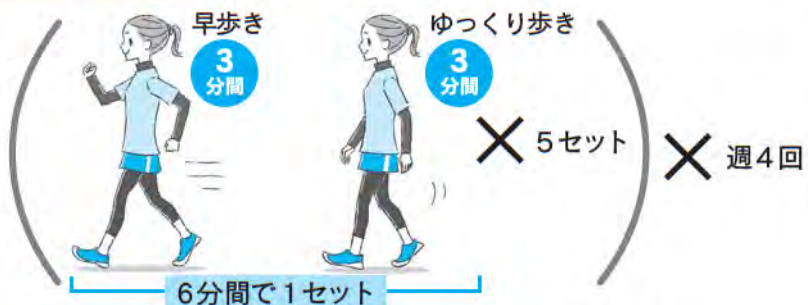
このBDNFは、適度な運動をすることで増加すると

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、会話ができる程度のややきつと感じる速度で。

監修 ■ ゆうきゆう (ゆうクリニック総院長)

ゆうクリニック…上野院、新宿院、渋谷院、秋葉原院、池袋東口院、池袋西口院 (皮膚科併設)
心安らげるクリニックとして評判が高い。http://yucl.net/

ココロの栄養コラム

一步先へ
踏み出そう

他者の評価を気にしない。 他者の課題を抱え込まない。

「いつか」に評価を望む人生に
「本当の自分」は存在しない

よい行いをし、ほめられる。悪い行いをし、咎められる。一見、当然のことのように思えます。しかし、これらは場合によっては逆の結果を招きかねません。

一般に、悪い行いでほめられることはめったにありませんから「いいでは省きますが、「よい行いをしたのに、咎められる」こともあり得ます。自分自身はよかれと考えてとつた行動が、他の人にとっては必ずしもよいことではなかった、というところからわかっていくでしょう。

他者にほめられること——「他者の承認」といいます。は嬉しいものです。しかし、あなたは他者から肯定してもらったために生きていくのでしょうか？ 人生のテーマが「他者の期待を満たすこと」になってしまったら、その人



確かに、「助ける」ってこつこつとかなのかもね

他者の課題は切り捨てる

生はいつも他者の視線を気にかけ、他者からの評価におびえながら毎日を過ごしていくことになり得ます。承認を願うあまり、他者が抱いた「こんな人であってほしい」という期待をなぞって生きる。そこに「本当の自分」は存在しなくなっている、とはいえないでしょうか。

人間は誰しも、さまざまな課題や問題に直面しながら生きていますが、まず、目の前の課題に対し「これは誰の課題なのか」

という視点を設けてみましょう。誰の課題か、とは、最終的にその課題を放置することでお困るのは誰か、ということ。課題が自分のものでないのなら、話は簡単です。「他者の課題は切り捨てましょう」。他者と自分は、仮に親子であったとしても別々の人生を生きています。自分以外の課題を必要以上に抱え込まず、自分自身の人生を生きていくことが、結果的に他者に対して「自分の人生」を認識させることにつながります。

もちろん、だからといって「自分には関係ない」と徹底的に無関心を貫け、ということではありません。精いっぱい援助や助言は行いつつ、最終判断は「課題に直面する本人」が下すべきなのです。「お腹をすかせた人がいたら、魚を渡してあげるのではなく、魚の釣り方を教えよ」ということわざが世界各地にあります。困難を解決してあげるのではなく、困難を解決する方法を提案してあげる。お互いが自身を、そして他者を尊重することで、お互いの自立心も育つというものではないでしょうか。

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。

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、安定した走りを心がけましょう。



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

- 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



1人分
505kcal
塩分2.3g

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、運動時にすすめる成分です。



●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

ご存じですか? ロコモへと至る「フレイル」

日本老年医学会は、高齢期に身体機能や心身の活力が低下する状態を「フレイル」と呼ぶことを提唱しています。フレイルは、英語で虚弱を意味する「Frailty」をもとにした造語です。身体的・精神的・社会的なフレイルが老化を加速させ、ロコモティブシンドローム（運動器症候群）などへ至り、最終的には要介護状態に進みますが、早めに生活習慣を改善すれば予防も可能です。若いうちから対策しておくが無理がありません。

歩くことと、たんぱく質をとることが重要

フレイルの予防は、運動と栄養バランスのアップが基本です。運動といってもハードな筋トレは必要ありません。足腰の筋力維持・向上のためには、荷物（買い物袋など）をもって階段を上ったり、椅子に座って片足を上げるといったことでも効果が期待できます。それでも難しければ、今より多く歩くことから始めましょう。また、高齢者の食事は、たんぱく質が不足しがちです。肉や魚、卵、乳製品、大豆製品などを意識してとるようにしましょう。



Health Information

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。

乳房が張る時期を避け、月経開始から10日間くらいに行うのがおすすめ!

- ◆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
- ☞乳腺密度の高い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く、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

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。



Health Information



監修/原 小枝 (管理栄養士)

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-カロテンと一緒にとると、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。