

大球他保大より

平成29年10月



宝が池公園 (京都市)

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/>



伸び悩みの壁こそ 成長できるチャンス

卓球
よしむら まはる
吉村 真晴 選手

あえて全開で立ち向かわない

選手としての自己評価について聞くと、安定感がないと笑い、ダブルス向きかな、とつぶやいた。

「シングルスが嫌いなわけではないんですけど、ダブルスのほうが自分をより生かすことができる気がします。パートナーと一緒に立ち向かうのが性に合っている、というか。ダブルスは信頼関係や戦術面の練り上げなど難しい部分がありますが、それが面白みでもある。誰と組んでも上位に行ける自信はあります」

かつて高校生で全日本選手権を優勝したものの、伸び悩みの時期を経験した。我慢強く、できることをやり、壁にぶつかれば「成長できるチャンス」と受け止めて乗り越えた。ここ3〜4年は、あえて全開で立ち向かわない、というスタンスで試合に臨んでいるという。

「だいたいできればいいや、くらいの感覚ですね。持っているものを10としたり、7〜8を出し切るぐらいのつもりで。少し「遊び」をつくっておくほうが余裕を持ってやれますから」

自国開催の五輪で もう一度、あのワクワク感を

そんな自己評価の一方で、意外性に富む、という他者評価も。それぞれを足し引きすれば、それはすなわち「今や誰に勝ってもおかしくない」とも受けとれる。そんな上昇ムードを迎える「東京2020」に向かっては、若年世代の突き上げも強力で、国内での代表争いも熾烈を極めるだろう。

「リオではオリンピックという舞台の凄さを実感しました。何が起きてても楽しく感じられるというか、あそこで得られるワクワク感というのは、ほかのどの大会とも違います。それだけの大会が3年後、自国で行われるんだから、何があってもそこに立ちたいですよ」

もし代表になれなくても、裏方で必要とされるような仕事ができたら、とつけ加えた。背負っているもの大きさを理解しているからこそ、事業としての成功に思いを馳せる。



競技人気の向上が 自分を磨くモチベーションに

今、卓球が熱い。メダル獲得に沸いた地球の反対側での祭典から1年、世界で行われた数々の大会の成績上位には日本人選手の名が刻まれている。誰かひとりの、ではない。群雄割拠。熱い競技たる所以である。



Profile ◆ 1993年、茨城県生まれ。ジュニア時代から国内外で活躍、リオデジャネイロオリンピックでは男子団体の準優勝に貢献。2017年世界選手権・複合ダブルスで日本人選手として48年ぶりの優勝を果たす。

大いなる追い風だ。世界選手権の複合ダブルスで女子の石川佳純選手と組み、実に約半世紀ぶりの頂点に立った青年は、そんな背中を押す熱風を直に受け、どのように感じているのか。

「卓球人気の向上は、一選手としても団体関係者としても嬉しいことです。僕自身は注目されたい人間なので、モチベーションにもつながる。だからこそ、もっと自分を磨いていきたいですね」

平成28年度

収入支出決算のお知らせ

平成28年度の決算は、さる7月21日に開催されました第153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29年度健保組合予算早期集計」によると、全健保組合の7割超が赤字予算を編成したことがわかりました。高齢者医療への拠出金の総額は3兆5323億円となり、被保険者1人当たりでは前年度比9894円増の21万4940円となりました。

健保連では、さらに高齢化がピークを迎える2025年までの今後8年間で、健保組合の拠出金負担は1人当たり1・5倍程度にまで膨らむと推計しています。国を挙げて、将来を見据えた皆保険制度を堅持するための展望を描き、その議論を深めることが望まれます。

このような状況下での平成28年度の収支状況は、収入面においては、平均被保険者数はやや減少したものの、平均標準報酬月額、平均標準賞与額が増加した結果、保険料収入は対前年度で約2700万円（+0・8%）の増加となりましたが、収入合計では準備金の繰り入れ（前年度は4500万円）を行わなかったことにより約600万円（▲0・2%）の減少となりました。

一方、支出面においては、保険給付費は対前年度で約5000万円（+2・9%）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前々年度（平成26年度）の精算（▲約1億1200万円）も加わり、対前年度で約1億6100万円（▲11・5%）と大幅に減少したため、支出合計では、対前年度で約1億1300万円減少しました。

この結果、平成28年度の一般勘定の収支決算差引額は約1億4600万円、健保財政の健全性を示す経常収支差引額は約9800万円で、平成19年度以来の黒字決算となりました。

当健康保険組合におきましてはみなさまの健康を守る各種健診事業等を効率的かつ効果的に実施してまいりますので、積極的にご活用いただき、健康の保持増進に努めていただきますよう、お願いいたします。

一般勘定

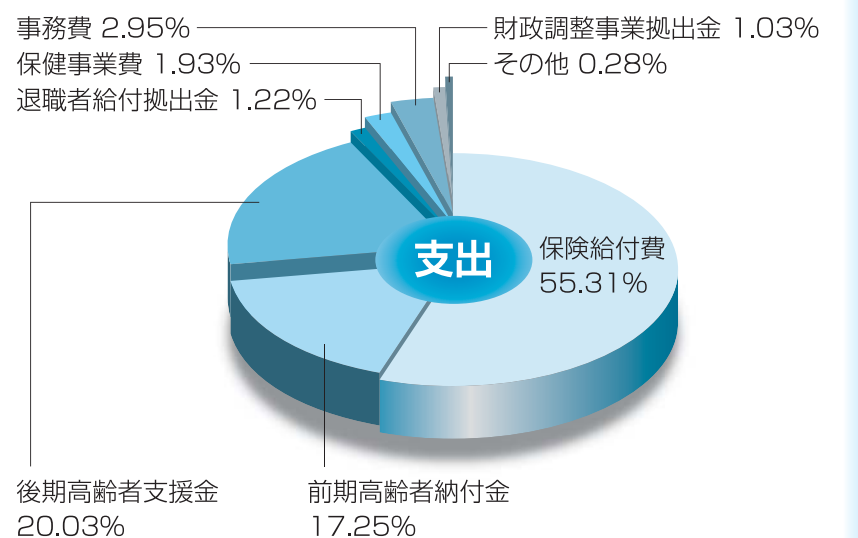
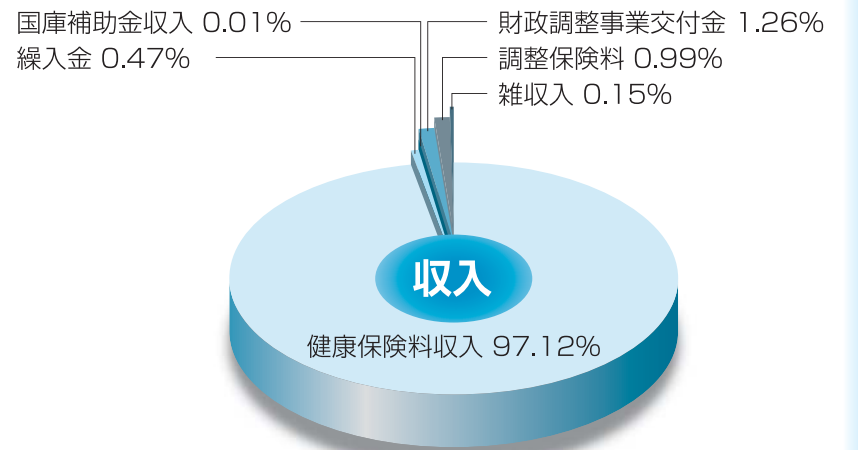
■平成28年度決算概要

収入	
科目	金額(千円)
健康保険料収入	3,274,922
繰入金	15,726
国庫補助金収入	531
財政調整事業交付金	42,453
調整保険料	33,460
雑収入	4,987
合計	3,372,079
経常収入合計	3,289,221

支出	
科目	金額(千円)
保険給付費	1,784,511
前期高齢者納付金	556,572
後期高齢者支援金	646,326
退職者給付拠出金	39,330
保健事業費	62,167
事務費	95,132
財政調整事業拠出金	33,312
その他	8,974
合計	3,226,324
経常支出合計	3,191,315

収入支出差引額 **145,755千円**
 経常収入支出差引額 **97,906千円**

■収入と支出の割合



介護勘定

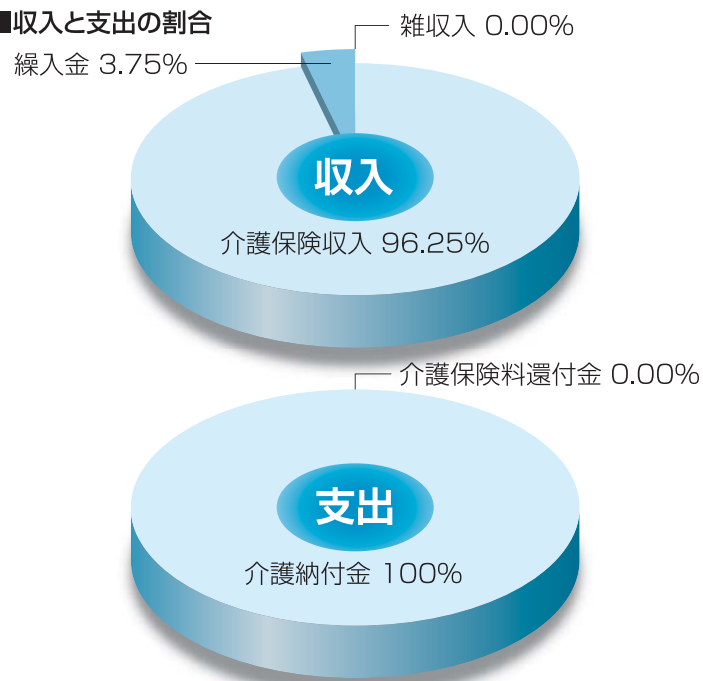
■平成28年度決算概要

収入	
科目	金額(千円)
介護保険収入	282,510
繰入金	11,000
雑収入	6
合計	293,516

支出	
科目	金額(千円)
介護納付金	288,647
介護保険料還付金	10
合計	288,657

収入支出差引額 **4,859千円**

■収入と支出の割合



被保険者等の状況

区分	28年度		27年度		増減率(%)
	人数	金額	人数	金額	
平均被保険者数	男	5,438人	5,452人	-0.26	
	女	1,062人	1,052人	0.95	
	計	6,500人	6,504人	-0.06	
平均標準報酬月額	男	352,615円	351,445円	0.33	
	女	243,138円	241,245円	0.78	
	平均	334,949円	333,835円	0.33	
平均標準賞与額	827,328円	809,921円	2.15		
被扶養者数(扶養率)	6,124人(0.94)	6,192人(0.95)	-1.10		

区分	28年度		27年度		増減率(%)
	人数	金額	人数	金額	
第2号被保険者数	4,574人	4,540人	0.75		
被保険者数	3,216人	3,148人	2.16		
被扶養者数	1,358人	1,392人	-2.44		
平均標準報酬月額	378,422円	377,176円	0.33		
平均標準賞与額	944,881円	909,457円	3.90		

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29年9月から
- 【接種期間】** 平成29年10月～30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し、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うえ使用してください。
- 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。

公告

●事業所の削除

平成29年6月1日付

株式会社 児玉製作所

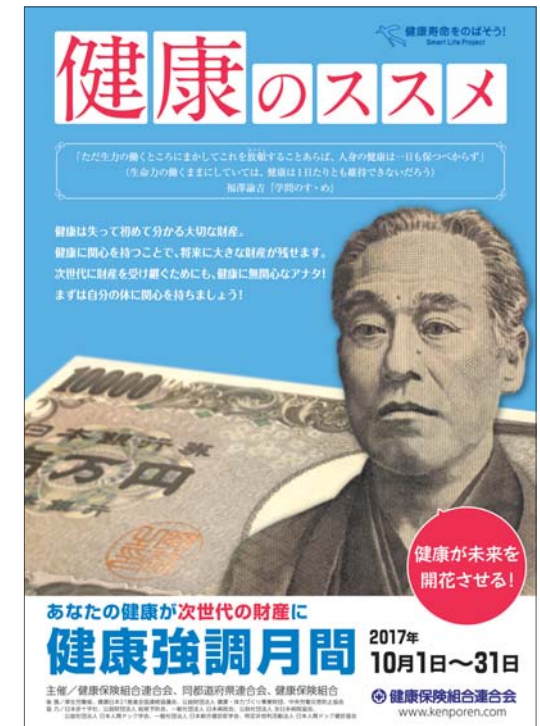
健康強調月間のお知らせ

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29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

「あなたの健康が
次世代の財産に」

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。



PRポスター

平成29年度

標準報酬定時決定の結果がまとまりました

平成29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29年度	平成28年度	増減額	対前年度比
男子	358,652円	354,108円	4,544円	101.28%
女子	245,393円	245,165円	228円	100.09%
男女平均	339,790円	336,250円	3,540円	101.05%

平成29年9月1日現在の標準報酬月額の前年度平均は、前年度と比べますと男女平均で3,540円の増額、率にして1.05%上昇しました。

前年度(0.34%)に引き続き2カ年連続での上昇となりました。

大阪線材製品健康保険組合
平成29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30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	¥1000*(税込)	家族	¥1000*(税込)
担当者名		接種日	平成 年 月 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東京都ニット健保会館内 ☎ 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	〒 -	(所在地、電話番号、名称 スタンプ可)
電話番号		
医療機関名称		印
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、未接種の方および無資格の方については、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)および東振協契約医療機関コードを記入のうえ報告(請求)してください。

大阪線材製品健康保険組合
平成29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30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必ずしてください。
 - 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.toshinkyo.or.jp/influenza.html>
※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。

【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	¥1000*(税込)	家族
保険者番号	06272264		保険者名	大阪線材製品健康保険組合		

※健康保険証の記載内容と異なる場合は【利用者記入欄】の該当箇所を手書き等で修正してください。

【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東京都ニット健保会館内 ☎ 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	〒 -	(所在地、電話番号、名称 スタンプ可)
電話番号		
医療機関名称		印
東振協契約医療機関コード	A	
接種日	平成 年 月 日	

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。
- ② 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。
 また、申込者名簿については、利用者の接種日、保険証番号、カナ氏名(カタカナのみ)、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 利用申込書およ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いください。
 なお、医師、看護師等の派遣費用および交通費等の諸経費については、出張予防接種料金に含まれますので、お支払いは差額のみとなります。
- 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.toshinkyu.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。

※未接種の方および無資格の方については、二重線で抹消してください。

医療機関コード	医療機関名	事業所記号	接種日	保険証番号	カナ氏名(全てカタカナで入力してください)	性別	続柄	生年月日
			平成 年 月 日			男・女	本・家	昭・平 年 月 日
			平成 年 月 日			男・女	本・家	昭・平 年 月 日
			平成 年 月 日			男・女	本・家	昭・平 年 月 日
			平成 年 月 日			男・女	本・家	昭・平 年 月 日
			平成 年 月 日			男・女	本・家	昭・平 年 月 日
			平成 年 月 日			男・女	本・家	昭・平 年 月 日
			平成 年 月 日			男・女	本・家	昭・平 年 月 日
			平成 年 月 日			男・女	本・家	昭・平 年 月 日
			平成 年 月 日			男・女	本・家	昭・平 年 月 日
			平成 年 月 日			男・女	本・家	昭・平 年 月 日
			平成 年 月 日			男・女	本・家	昭・平 年 月 日
			平成 年 月 日			男・女	本・家	昭・平 年 月 日
			平成 年 月 日			男・女	本・家	昭・平 年 月 日
			平成 年 月 日			男・女	本・家	昭・平 年 月 日
			平成 年 月 日			男・女	本・家	昭・平 年 月 日
			平成 年 月 日			男・女	本・家	昭・平 年 月 日
			平成 年 月 日			男・女	本・家	昭・平 年 月 日
			平成 年 月 日			男・女	本・家	昭・平 年 月 日
			平成 年 月 日			男・女	本・家	昭・平 年 月 日
			平成 年 月 日			男・女	本・家	昭・平 年 月 日
			平成 年 月 日			男・女	本・家	昭・平 年 月 日
			平成 年 月 日			男・女	本・家	昭・平 年 月 日
			平成 年 月 日			男・女	本・家	昭・平 年 月 日
			平成 年 月 日			男・女	本・家	昭・平 年 月 日
			平成 年 月 日			男・女	本・家	昭・平 年 月 日
			平成 年 月 日			男・女	本・家	昭・平 年 月 日
			平成 年 月 日			男・女	本・家	昭・平 年 月 日
			平成 年 月 日			男・女	本・家	昭・平 年 月 日
			平成 年 月 日			男・女	本・家	昭・平 年 月 日



“ちょっときつめ”のウォーキングで心身のストレスを解消!

ストレスが過剰に加わると、交感神経が活性化し、自律神経のバランスが乱れていきます。否定的な感情が強くなり、免疫力低下や不眠、そして最近では認知症の一因になることもわかってきています。

“ちょっときつめ”のウォーキングでストレスを解消しましょう。日々続けていけばストレスに強い体づくりが期待できます。



太陽光を浴びると「幸せホルモン」といわれる「セロトニン」の分泌が促されます。

“ちょっときつめ”とは
少し汗ばむ程度の速さ
だけど、歩きながらニコニコ話せる程度の速さ!
※ちょっときつめ!と感じるのは、心拍数(脈拍/分)=100~120拍/分です。

うれしいときの弾むような足取りでリズムカハに

1 “ちょっときつめ”のウォーキングがストレス解消にいい理由は…

「βエンドルフィン」の分泌が促される

有酸素運動(“ちょっときつめ”のウォーキング)により、「快感ホルモン」といわれるβエンドルフィンが脳内に分泌されます。緊張、抑うつ、敵意、疲労感、混乱といった否定的な感情が低下し、肯定的な感情である活力(やる気)が上昇します。

セロトニン神経の活性化 →「セロトニン」が分泌される

1日30分ほど太陽光を浴びると、セロトニン神経が活性化され、大脳辺縁系に「セロトニン」が分泌されます。また、セロトニン神経の活性化にはリズムカハな運動(“ちょっときつめ”のウォーキング)の継続がよいとされています。

セロトニンの働き

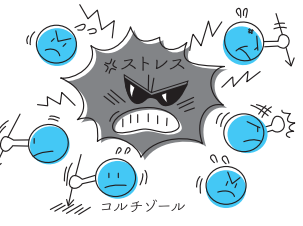
- 集中力低下やイライラ、平常心の乱れといった心の乱れを改善させる。
- 交感神経の過剰な興奮を抑えられ、自律神経のバランスを整える。緊張感がほぐれて、心地よい睡眠や正常な食欲につながる。

2 ストレスが解消されると体の状態も改善します

コルチゾールの正常分泌があなたの体を守る

コルチゾールは、副腎皮質で生産されるステロイドホルモンの1つです。おもにストレスと低血糖に反応して分泌されます。正常分泌が維持されていれば問題ないのですが、高ストレスが続くと、過剰に分泌され、筋肉分解、免疫力の低下、高血糖、記憶力の低下、認知症、不眠などを引き起こします。

ストレスを解消し、コルチゾールの過剰分泌を防ぎましょう!



知って防ぐ 季節の病気

早めの対策で、しっかり予防

インフルエンザ

- 接触感染**
ウイルスのついたドアノブなどを触った手で、食事をしたり、目や鼻、口の粘膜を触る
- 免疫力の低下やのどの乾燥**
- 飛沫感染**
感染した人の咳やくしゃみのしぶき(飛沫)に含まれるウイルスを直接吸い込む



インフルエンザにかかる要因

インフルエンザは例年12月ごろから流行し、いったん流行がはじまると短期間で感染が広がります。そのため、インフルエンザの発症や重症化を防ぐためには、流行前からインフルエンザウイルスに負けない体づくりをしておくことが大切です。受験生や重症化しやすい人※はインフルエンザワクチンの接種をおすすめします。流行がはじまったら感染を防ぐ対策をしましょう。おもな感染経路は「接触感染」と「飛沫感染」なので、こまめな手洗い、人混みへの外出を控えることなどが大切になります。また、インフルエンザを他人にうつさないために、咳などの症状がある場合は必ずマスクを着用しましょう。 ※幼児や高齢者、持病のある人、妊娠中の人など

流行前 ウイルスに負けない体づくり

体の免疫力を高める
疲労やストレスはウイルスへの抵抗力を弱めるため、十分な睡眠とバランスのよい食事を心がけて免疫力を高めておく。



インフルエンザワクチンを接種する
発症しても軽症化することができる。ワクチンの効果が現れるまでには2週間程度かかるため、11月中旬ごろまでにワクチン接種を終えておく。

こんな症状があればインフルエンザかも…

- 38度以上の発熱 頭痛や関節痛、筋肉痛
- 全身倦怠感 のどの痛み、咳、鼻水

早めに医療機関を受診しましょう。発症から48時間以内であれば抗インフルエンザウイルス薬が効きます。*発熱12時間未満の場合、検査の結果が陽性にならないことがあります。



流行中 接触感染や飛沫感染を防ぐ

こまめに手を洗う
帰宅時や不特定多数の人が触るものに触れたあと、調理前、食事の前は石けんを使って丁寧に手を洗う。

流水でよく手をぬらし、石けんを泡立てる。



流水で十分にすすぎ、水気をよくふきとって乾かす。

人混みへの外出を控える
人が多い場所は飛沫を浴びやすいため、できるだけ避ける。こうした場所へ行くときは、マスクを着用する。

のどの乾燥を防ぐ
のどが乾燥するとウイルスが進入しやすい。外出時はマスクを着用し、室内では湿度を50~60%に保つ。

インフルエンザの予防対策



- 秩父鉄道長瀬駅より徒歩5分
- 関越自動車道・花園ICから約35分

(一社)長瀬町観光協会
0494-66-3311
<https://www.nagatoro.gr.jp/>

紅葉に染まる 長瀬を歩く



長瀬ラインくんだり
紅葉の中の川くんだり、また格別。

荒川中流に位置する長瀬。美しい紅葉を眺めながら、川沿いを巡るウォーキングに出かけよう。

まずは長瀬駅を出発し、岩畳をめざそう。岩畳とは、かつて海の底にあった「結晶片岩」が隆起し、文字どおり畳のように広がっている場所のこと。巨大な一枚岩である岩畳を踏みしめながら、荒川の流れを見つめてみると、悠久の時の移ろいを感じられる。

岩畳をあとにしたなら、川沿いの道を北上しよう。1.5kmほど歩いたら、金石水管橋を渡って対岸へ。橋の上からは周囲の景色を360度見回すことができ、近年人気のポイントだ。

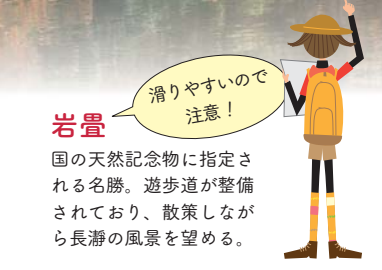
今度は川に沿って南下しよう。眼下に流れる荒川を見下ろすと、赤や黄色に染まった紅葉の間からラインくだりを楽しむ人々の姿が見える。

川沿いをいったん離れ、親鼻橋を渡って再び対岸へ。日時を合わせれば、煙を上げて荒川を渡るSLパレオエクスプレスを河川敷から見ることもできる。

橋を渡って国道140号をしばらく歩き、上長瀬駅の手前を右折すれば、埼玉県立自然の博物館に着く。隣接する月の石もみじ公園では夜間に紅葉がライトアップされ、昼間とは違った幻想的な美しさを楽しめる。

国道に戻り、1kmほど歩けば宝登山神社に至る参道の入口に着く。参道を抜けて宝登山神社がゴール。そこから先、ロープウェイを使えば、宝登山頂まで手軽に登ることもできる。

紅葉に彩られた山々に囲まれて澄んだ空気を満喫しながら、身も心もリフレッシュできるコースだ。



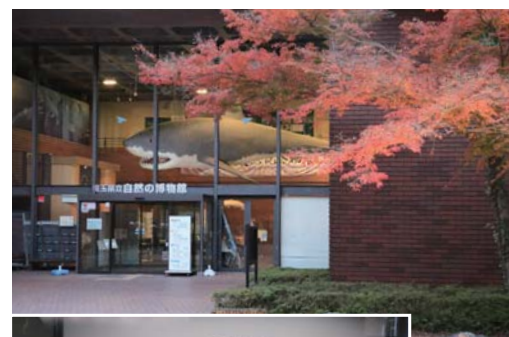
岩畳

国の天然記念物に指定される名勝。遊歩道が整備されており、散策しながら長瀬の風景を望める。



金石水管橋

歩行者と自転車のみ通れる橋。水道橋も兼ねている。



埼玉県立自然の博物館

国の天然記念物に指定されている、約1500万年前に秩父周辺に生息していた海獣「パレオパラドキシア」の復元骨格(写真下)などを展示。

- 9:00～16:30 (7、8月は～17:00)
- ※入館は閉館30分前まで
- 休 月曜日(祝日、7、8月は開館)、12/29～1/3、臨時休館あり
- 料 一般200円
- 大学生・高校生100円 中学生以下無料
- 0494-66-0404



月の石もみじ公園

約2,000㎡の公園内にイロハモミジやクヌギ・モミ等が美しく色づき、多くの人が訪れる紅葉スポット。ライトアップも美しい。

- 料 無料
- 0494-66-3311 ((一社)長瀬町観光協会)

宝登山小動物公園
ヤギやホンシュウジカ、ニホンザルなどのかわいい動物たちと出える。

- 9:40～16:30 (季節により異なる)
- 休 無休
- 料 大人(中学生以上)430円 小人(3歳以上)220円
- 0494-66-0959

宝登山ロープウェイ
宝登山麓駅からロープウェイを使えば、宝登山神社奥宮や小動物公園のある宝登山頂駅まで約5分で行ける。

- 9:40～17:00 (季節により異なる)
- 休 無休(整備点検休業あり)
- 料 大人(12歳以上)片道480円、往復820円 小人(6歳以上)片道240円、往復410円
- 0494-66-0258



宝登山神社

神日本磐余彦尊(神武天皇)、大山祇神(山の神)、火産靈神(火の神)を御祭神とし、御鎮座から1900年超の歴史ある神社。本殿の彫刻は、往時を忍ばせる鮮やかな色彩に2010年に修復された。

- 0494-66-0084



SLパレオエクスプレス

おもに週末、秩父鉄道熊谷駅から三峰口駅まで1日1往復する。

- 料 乗車区間の普通乗車券+SL座席指定券720円 またはSL整理券(自由席)510円 (いずれも大人・小児同額)
- 048-523-3317 (秩父鉄道 SL係 9:00～17:00 年中無休)

ひと足のぼす 秩父

秩父神社、三峯神社は、宝登山神社と合わせて「秩父三社」と呼ばれ、親しまれている。



秩父神社 0494-22-0262



三峯神社 0494-55-0241



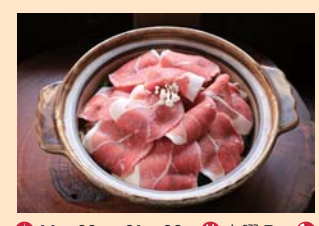
秩父のお土産

「しゃくしな漬」「秩父豚肉味噌漬」「ちちぶ餅」など、地元で昔から伝わる伝統の味が人気。



秩父夜祭

毎年12月に催される。「山・鉦・屋台行事」の1つとして世界遺産(ユネスコ無形文化遺産)に登録された。



千葉亭 ぼたん鍋

(1人前2,000円) 新鮮な猪肉を、たっぷりの野菜と一緒に、みそ仕立てでいただく。猪肉の独特な甘さが味わえ、体も温まる。

- 11:00～21:00 休 火曜日 0494-66-1980

満願の湯

高いアルカリ性が特徴の日帰り温泉。リーズナブルな料金も魅力。

- 10:00～21:00 (最終入館20:30)
- 休 無休(6月頃、整備点検休業あり)
- 料 平日/土・日・祝日(いずれも1日) 大人(中学生以上)800円/1,000円 子ども(3歳～小学生)400円/500円
- ※1/1～3、4/29～5/5、8/13～16は土・日・祝日料金
- 0494-62-3026

※営業時間や料金などは変更される場合があります。



じぶん
マネジメント

●監修●

シナプソロジー普及会

「シナプソロジー」で 脳を活性化



集中力や判断力、記憶力の低下を感じていませんか。
シナプソロジーは脳を活性化するメソッド。ゲーム感覚
で楽しく脳の機能を高めることができ、ストレスや疲
労感の軽減にも役立ちます。仕事や家事の合間にやっ
てみましょう。



脳が混乱すると、脳が活性化する?!

脳を活性化させるためには脳に
適度な刺激をくり返し与える必要
があり、慣れた刺激だけでなく、
適度に混乱させられるような新し
い刺激が重要です。
シナプソロジーは手足を使った
簡単な基本動作に、刺激を加えつ
づける（スパイスアップ）ことで
脳を活性化させるメソッドです。体
を動かすことや考える際に動きを

伴うこと、五感からの情報を得る
こと、言葉を発することなどは脳
を活性化する要素で、シナプソロ
ジーにはこうした要素が盛り込ま
れています。
シナプソロジーを行うなかで、
正しい動きを一生懸命考えたり、
正しい動きをしようと試みるそ
の瞬間に、脳が活性化されていき
ます。

「あれっ、できな〜」を 楽しもう!

シナプソロジーの最大の特徴は、
できることを目的としないこと
と。あえてうまくいかない状態を
つくり、それによって脳の活性化
を促すよう構成されています。

そのため、エクササイズがうま
くできなくてもOK。むしろ「あ
れっ、できない!」という脳の混
乱を楽しむ気持ちで行いましょう。
楽しく意欲的に行ったほうが、脳
を活性化する効果も高まります。
また、シナプソロジーを行って
いるとき、うまくできずに思わず
笑ってしまうことで爽快感が得ら
れ、ストレスの軽減効果が期待で
きます。脳をフル活動させるため、
頭がスッキリして気分転換にもな
ります。

「シナプソロジー」の語源

「シナプス」は「脳神経細胞同士の結
びつき」、「ロジー（ology）」は
「○○理論を意味し、この2つの
言葉を組み合わせた造語。」

※シナプソロジーは、株式会社
ルネサンスの登録商標です。

トライ! 1人でできるシナプソロジー

シナプソロジーのエクササイズは種類が多く、1人で行うものからペアやグループで行うものがあります。ここでは1人でできるエクササイズを紹介します。基本動作を行ったあと、スパイスアップで刺激の種類を変え、脳の混乱を楽しみましょう。

指先タッチ

【基本動作】

1~10まで数字を数えながら親指と人差し指、中指、薬指、小指の順に1本ずつ指先を合わせ、小指まで行ったら薬指、中指、人差し指の順に変えて再び指先を合わせていく。



【スパイスアップ①】

スタートの指を変える。右手は小指から、左手は人差し指からはじめる。



【スパイスアップ②】

手元をみずに行う。右手は小指から、左手は人差し指からはじめる。



3で止まる

【基本動作】

「1、2、3」「4、5、6」…と数を数えながらその場で足踏みし、3の倍数のときに片足を上げて止まる。椅子に座って行ってもOK。



【スパイスアップ①】 言葉を五十音に変える

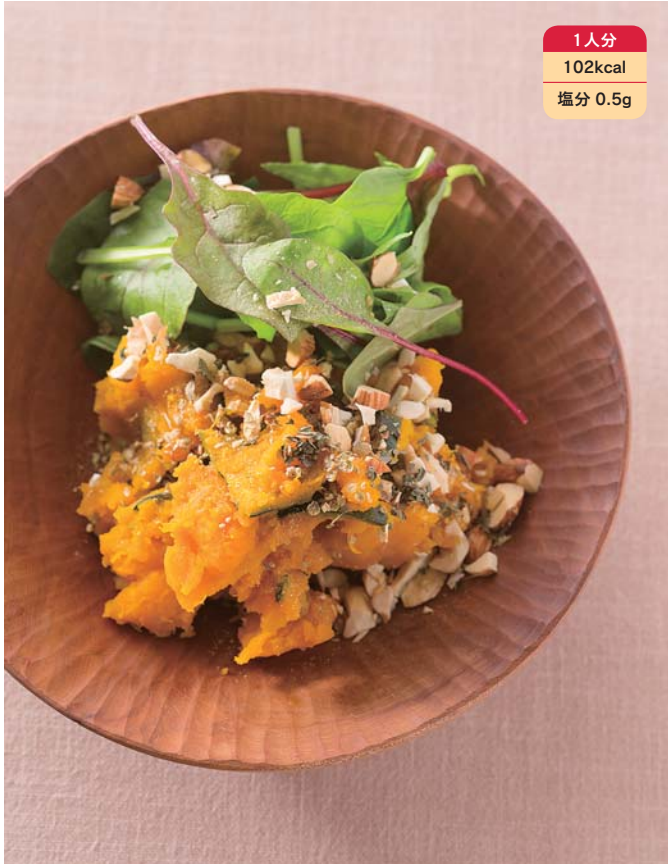
「あ、い、う」「え、お、か」…と五十音をいいながらその場で足踏みし、3つめの言葉のときに片足を上げて止まる。

【スパイスアップ②】 数と五十音をミックスする

「1、2、あ」「3、4、い」…と数2つと五十音1つをいいながらその場で足踏みし、3つめの言葉のときに片足を上げて止まる。

【スパイスアップ③】 数と五十音をミックスする

「あ、い、1」「う、え、2」…と五十音2つと数1つをいいながらその場で足踏みし、3つめの言葉のときに片足を上げて止まる。



1人分
102kcal
塩分 0.5g

かぼちゃサラダ

材料 (2人分)
かぼちゃ……………150g ハーブ類 (ジンジャー、オレガノ、バジル) ……少々
塩……………少々 黒こしょう……………少々
牛乳……………適量 ペビーリーフ……………適宜
ミックスナッツ……………10g

作り方
①かぼちゃを一口大に切り、耐熱皿に入れ塩をふる。
②ラップをし、やわらかくなるまで電子レンジにかける (600Wで3分程度)。
③ボウルにかぼちゃを入れフォークでつぶし、水分の少ないかぼちゃの場合は、適量の牛乳でのばす。
④刻んだミックスナッツ、ハーブ類を混ぜ、黒こしょうをふる。
⑤器に盛り、お好みでペビーリーフを添える。



ハーブ
ハーブのもつ香りは料理の味を引き締めたり食材の味を引き立てたりするため、塩分を控えるときにぜひ取り入れたい食材の1つです。今回はジンジャー、オレガノ、バジルを使用しましたが、全部ではなくどれか1つでもOKです。辛味のあるスパイスもオススメで、ほかにシナモンなどでするとデザート感覚いただけます。



バナナスムージー

材料 (2人分)
バナナ……………1本
レモン汁……………大さじ1
牛乳……………1と1/2カップ

作り方
①バナナは一口大に切る。
②バナナ、レモン汁、牛乳をなめらかなるまでミキサーにかける。



バナナ
バナナは、血圧が気になる人にオススメのカリウムや、食物繊維が豊富です。また、バナナに含まれる酵素には炭水化物の消化を助ける働きがあり、さらにスムージーにすると消化がよくなるため胃に負担がかりません。デザートやおやつとしてはもちろん、朝食にも最適です。



1人分
151kcal
塩分 0.2g

塩分のとりすぎに気をつけよう！

血圧が気になる人の食事では一番のカギとなるのは、塩分を控えることです。現在、厚生労働省の「日本人の食事摂取基準」では、食塩摂取量の目標値は1日あたり男性が8g未満、女性が7g未満とされています。7～8gというと、食塩小さじ1杯強の量になります。実際の摂取量は基準よりはるかに多く、ラーメン1杯をスープまで飲むとあっという間に約6gはとってしまいます。おいしいものにはしっかり味がついているのだと自覚し、できるだけ食事のメニューは味のメリハリをつけ、塩分のとりすぎに注意したいですね。

塩分のとりすぎ対策として、①酸味を利用する ②うま味を利用する ③香辛料・薬味を利用する ④カリウムをとる、があげられます。これまでの味付けを大きく変えるのは難しいことですが、食材の組み合わせや味付けを工夫し、少しずつ慣らしていきましょう。



鶏ささみのまきまき

材料 (2人分)
鶏ささみ……………4本 (1本 65g)
白ねぎ……………15cm (60g)
りんご……………1/4個 (75g)
塩・こしょう……………少々
しそ……………4枚
オリーブオイル……………大さじ1
酢……………大さじ2
はちみつ……………大さじ1
水溶性片栗粉……………小さじ2
粒マスタード……………大さじ1
紫ほうれん草……………適宜

作り方
①鶏ささみは包丁で筋を取り、観音開き (左右に開いた状態) にする。
②白ねぎは5cm幅に切り、1つを縦に十字に切り4等分にする。りんごは皮ごと3mm幅のスティック状に切る。
③鶏ささみに軽く塩・こしょうをしてしそをのせ、その上に白ねぎ、りんごを置いて手前から巻き (写真)、巻き終わりをぎゅっと握る。
④フライパンにオリーブオイルをひいて温めたところに、③を巻き終わりの部分を下にして入れ、蓋をして中火弱で焼く。ときどき転がし火が通ったら一度取り出す。
⑤同じフライパンに酢、はちみつを入れて混ぜ、水溶性片栗粉でとろみをつけた後、④を戻してソースをからめたら火を止め、粒マスタードを加える。
⑥食べやすい大きさに切って器に盛り、ソースを回しかける。お好みで紫ほうれん草を添える。



1人分
278kcal
塩分 0.7g



りんご
りんごはそのまま食べてもおいしいのですが、甘味と酸味のバランスがよいので料理にも向いています。また、りんごに含まれるリンゴ酸やクエン酸は食品のうま味を高める効果があるといわれており、塩分を控えたいときに使うのがオススメです。ほかに、果皮に多く含まれるリンゴポリフェノールは小腸で脂肪の消化吸収を抑制する働きがあり、脂肪の蓄積を抑えてくれるため、ぜひ皮ごといただきます。



●撮影 石田健一 ●スタイリング 宮澤由香

●料理制作 本田祥子 (管理栄養士)



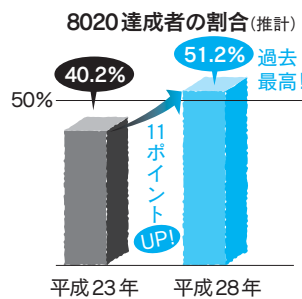
お口の健康は介護予防につながります

歯とお口の健康を維持し、自分の歯でしっかり食べ物を噛んで食べられるということは、高齢期の心身の衰えを防ぎ介護予防につながります。

仕事や家事に忙しい働き盛り世代も、今のうちから毎日の歯のお手入れや定期的な歯科健診を欠かさず行い、高齢期にも歯とお口の健康を保てるようにすごしましょう。

80歳で20本以上ある人は50%超！

80歳になっても20本以上自分の歯が残っている「8020（ハチマルニイマル）」を達成した人は51.2%で、5年前より11ポイント増えていることがわかりました。



資料：厚生労働省「平成28年歯科疾患実態調査」

高齢期に向けて気をつけよう

自分の歯で食べられるということ



家に「残薬」はありませんか?

余ったお薬

残薬解消は、体にも家計にも◎!

病院でもらった薬を適切に使わないと、病状が改善しなかったり悪化したりします。すると、より強い薬や新しい薬が処方され、のみ合わせや副作用のリスクが増すこともあるので、薬は医師の指示どおりに使しましょう。

また、残薬が解消されれば、医療費のムダがなくなり、その分私たちの負担も減ることになります。

残薬を減らそう!



- 何の薬がどのくらい余っているかをメモしたり持参するなどし、次の受診時に、薬が余っていることを医師に伝える。薬が余った事情を医師に伝えれば、使いやすい薬に変更してもらえることも!
(例：業務上の理由から昼の服用が難しいことを伝えて、1日2回の薬に変更してもらう など)
- 薬が処方されたら、かかりつけ薬局に行き「お薬手帳」を提示し、残薬の把握や整理をしてもらう
- 6カ月以内に行ったかかりつけ薬局でお薬手帳を提示すると、自己負担が40円減る場合があります!

病院で処方された薬をのみ忘れた、すべて使いきる前に症状が改善した、何の薬かわからなくなるなどして、余ってしまった医薬品を「残薬」といいます。残薬による損失は在宅高齢者のみでも年間500億円とされています。

残薬解消で薬剤費21%の削減

福岡市薬剤師会では平成25年2月～26年1月に、薬局を訪れた患者に「節薬バッグ」を渡し、次回来局時に残薬をバッグに入れて持参してもらい、残薬確認と調整を行う取り組みを実施しました。その結果、薬剤費の削減率は21%に上りました。

●残薬確認による薬剤費削減率●

	処方された薬剤費	削減された薬剤費	削減率
総数	16,593,964円	3,492,722円	21.05%

※参加薬局127、患者数1,367人。

出典：福岡市薬剤師会における医療費および患者負担軽減を目指す残薬調整の取り組み～節薬バッグ運動の実践～

Health Information

話題の健康情報

秋～冬は本格的なかせのシーズン

抗菌薬^{*}はかせには効きません!

～やっぱり大切なのは予防です～

^{*}抗菌薬…細菌に対して作用する薬剤の総称。一般的に、抗生物質、抗菌剤と同じ意味です。

抗菌薬の使いすぎは薬剤耐性菌を増やす!

秋から冬にかけてかせがはやりますが、「かせには抗菌薬が効く」と思っている方はいませんか? 一般的なかぜはウイルスによって引き起こされるため、抗菌薬は効きません。抗菌薬は細菌による感染症に効くものであり、たとえば細菌性肺炎、溶連菌感染症などに有効です。

抗菌薬を使いすぎると、細菌が「抗菌薬に負けまい!」と、抵抗性を身につけ「薬剤耐性菌」に変化し、従来の抗菌薬が効かなくなってしまうのです。薬剤耐性菌により、2050年には全世界で年間1,000万人が死亡すると推計されています。

このため薬剤耐性菌対策として、厚生労働省が医師など医療従事者に向けて「一般的なかぜには抗菌薬を投与しないように」と呼びかける手引きをまとめました。

かせで受診した際に抗菌薬が処方されなくても「おねだり」などせず、医師の判断に従い、薬の適正使用に努めましょう。

日頃からかせ予防を!

私たちがすぐにできるのは、日頃からかせを予防することです。次のようなことに取り組んで、元気に「かせシーズン」を乗り切りましょう!



参考：厚生労働省健康局結核感染症課「抗微生物薬適正使用の手引き第一版」

Health Information

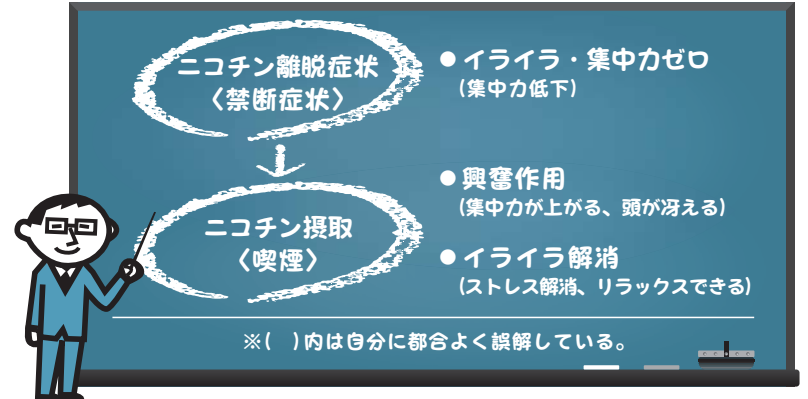
禁煙の誤解を解く

たばこを吸うとストレス解消になるのか?

喫煙者が禁煙しない(できない)理由として、たばこを吸うと、①集中力が上がるから、②ストレス解消になるから、③リラックスできるから、④頭が冴えるから、などといった声をよく聞きます。本当に喫煙のメリットなんてあるのでしょうか?

喫煙で日常生活のストレスは解消されません

①～④の声は図にすると右のようになります。①については、ニコチン離脱症状でイライラしていて、そもそも集中力が低下していたところ、たばこを吸ってイライラが収まったことを「集中力が上がる」かのように誤解しています。②や③についても、単にイライラが解消しただけのことを「ストレス解消」「リラックスできる」と誤解しています。④については、ニコチン摂取による興奮作用を「頭が冴える」と誤解しています。



※()内は自分に都合よく誤解している。

図に示したとおり、自分に都合よく誤解していますね。喫煙者がメリットとしてあげる「ストレスの軽減」は、**実のところニコチンの離脱症状が緩和されたにすぎない**のです。ですから、喫煙で日常生活のストレスが解消されることはありません。

むしろ、禁煙することでニコチンの離脱症状から解放されれば、たばこが吸えないストレスはなくなります。禁煙は最初苦しいかもしれませんが、誤解に惑わされることなく取り組んでみてはどうでしょうか。