



柔道
阿部 二二三 選手
プロフィール ◆ 1997年、兵庫県生まれ。ユース世代から頭角を現し、シニア大会でも世界選手権を筆頭に数々の大会で優勝を続ける柔道界のホープ。日本体育大学所属。

己を突き詰める。そこに真の「強さ」が生まれる

「圧倒的な強さ」を追い求める
現役世界王者

スポーツの母国というものは、よきにつけ悪しきにつけ、身内からも、そして周囲からも特別視される。

ベースボール、アメリカ。

フットボール、イングランド。

そして、ジュードロー、ニッポン。

勝って当然、負ければ叩かれる。勝ち方ひとつとっても注文がつくことだってある。看板を背負う戦い。そこには常に「必ず」といわれる姿が求められる。

新星がいる。その前に「超」をつけたほうがいいかもしれない。2017年の公式戦を無敗で過ごした現役の柔道世界王者は弱冠20歳。2年後、東京で迎えるオリンピックで、母国の強さを世界にアピールするのが大きな目標のひとつである。ただ勝つだけでは足りない。



©NITTAIDAI

「圧倒的な強さで勝ちたい」。看板の重みをよく知っている。だからこそ、抱負には力がこもる。

柔道漬けの毎日が育んだ下地

たまたまテレビで見て「おもしろそう」と興味を持ち、6歳で始めた柔道。

とはいえ、「はじめは柔道場に行くのが少し怖かった」という。体格に大きな差のある年頃。稽古となれば畳の上ではあつちこつちで人が投げ、投げられる。決して体が大きかったわけでもない少年が怖気づいてもおかしくはない。だが、ひとたび慣れるや、柔道の魅

力にとりつかれた。遊ぶこともせず、柔道漬けの毎日。稽古以外でもトレーニングに打ち込むようになると、足の裏から根でも生えてきたかのようになり、半身は安定した。当初は相手に投げられつばなしたのが投げられなくなり、相手を投げられるようになり始めると、いつしか、最後に立っているのはほとんど自分という状態にまでなった。

前に出る、思い切る。それが自分の柔道

襟をつかむ。懐に入る。ひっこ抜く。一連の動作を一瞬で。日本の柔道の理想形である「一本」をあくまで追いかけてみたいと話す。

「代表落ちしていたときも、自分の柔道：持ち味というか、よいところを伸ばすことだけを徹底して考えましたね」。自分の柔道とは。前に出る柔道、思い切った柔道。下がらず、怯まず、己を曲げない、攻めの気持ちを貫く姿勢。そこを突き詰める。

「大きな大会になればなるほど相手に研究もされますし、そう簡単には組ませてくれません。ただ、しっかりと自分の柔道の準備さえしておけば負けることはないと思うんで」。力を出し切る、のが目標なのではない。そのうえで、圧倒的に勝ち続けること。「一本」の姿がそこにある。

大塚他保大より

平成30年10月



伊吹山(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/>

平成29年度 収入支出決算の お知らせ

平成29年度の決算は、さる7月19日に開催されました第155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30年度健保組合予算早期集計結果の概要」によると、平均保険料率は11年連続で上昇し9.215%、協会けんぽの平均保険料率（10%）以上の健保組合は313組合となっています。

保険料率の上昇は事業主や被保険者にとって大きな負担であり、すでに限界に達しています。健保連では、2025年度には拠出金が義務的経費の50%以上となる組合が870組合にのぼると推計しており、国民皆保険の崩壊が危惧されています。現役世代の負担を軽減し国民皆保険を維持するためには、拠出金負担の上限設定、高齢者にも自分の負担を求めるなどの高齢者医療費の負担構造改革が必要です。

このような状況下での平成29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、平均標準賞与額のすべてにおいて前年度より増加した結果、保険料収入は対前年度で約5800万円（+1.8%）の増加となり、収入合計では約5400万円（+1.6%）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2700万円（▲1.5%）の減少、高齢者医療制度に対する納付金等の合計額は、前々年度（平成27年度）の精算（▲約1億円）も加わり、対前年度で約3800万円（▲3.0%）の減少となり、支出合計では、対前年度で約7100万円（▲2.2%）の減少となりました。

この結果、平成29年度の一般勘定の収支決算差引額は約2億7100万円、健保財政の健全性を示す経常収支差引額は約2億2900万円で、2年連続の黒字決算となりました。

当健保組合におきましては、さらなる健保財政の健全化をめざし、医療費適正化と効果的な健康づくり事業などに取り組んでまいります。みなさまも、健康保険組合が実施している健診の受診と健診結果を活用しての健康づくり、ジェネリック医薬品の利用などによる医療費適正化にご協力いただきますよう、お願いいたします。

介護勘定

■平成29年度決算概要

収入	
科目	金額(千円)
介護保険収入	311,409
国庫補助金受入	3,579
雑収入	106
合計	315,094

支出	
科目	金額(千円)
介護納付金	305,431
合計	305,431

収入支出差引額 **9,663千円**

■収入と支出の割合



被保険者等の状況

区分	29年度	28年度	増減率(%)	
平均被保険者数	男	5,466人	5,438人	0.51
	女	1,090人	1,062人	2.64
	計	6,556人	6,500人	0.86
平均標準報酬月額	男	353,788円	352,615円	0.33
	女	243,781円	243,138円	0.26
	平均	335,816円	334,949円	0.26
平均標準賞与額	878,932円	827,328円	6.24	
被扶養者数(扶養率)	6,048人(0.92)	6,124人(0.94)	-1.24	

区分	29年度	28年度	増減率(%)
第2号被保険者数	4,624人	4,574人	1.09
被保険者数	3,308人	3,216人	2.86
被扶養者数	1,316人	1,358人	-3.09
平均標準報酬月額	378,283円	378,422円	-0.04
平均標準賞与額	1,005,234円	944,881円	6.39

一般勘定

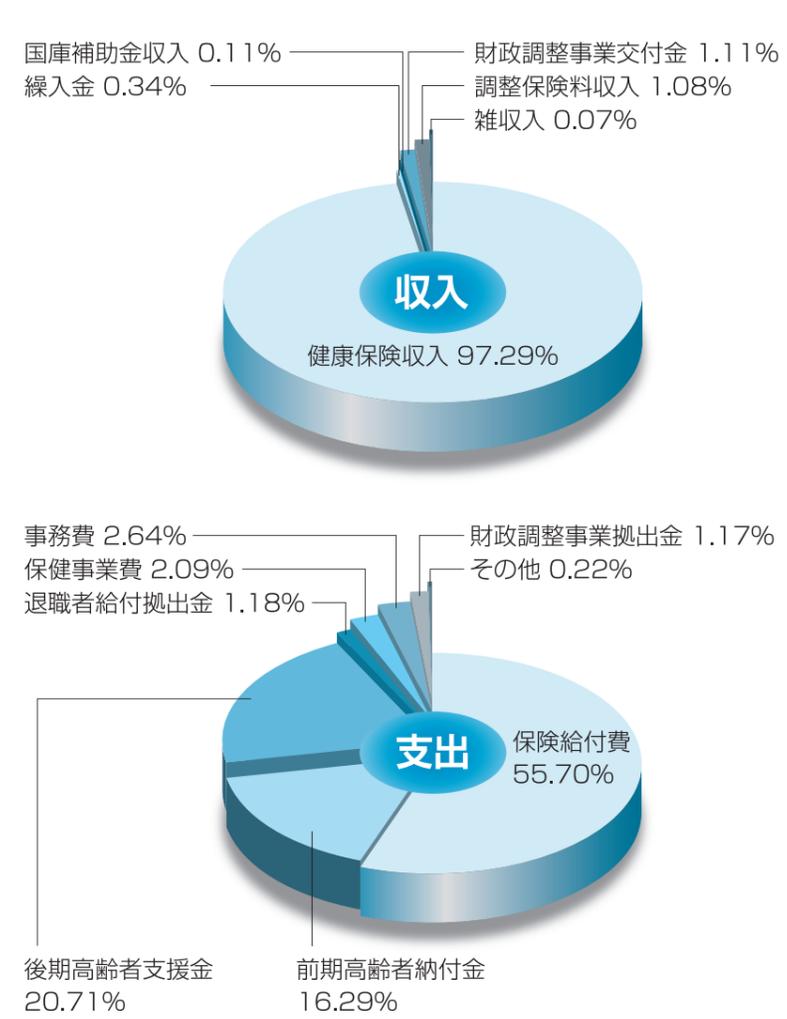
■平成29年度決算概要

収入	
科目	金額(千円)
健康保険収入	3,332,738
繰入金	11,784
国庫補助金収入	3,946
財政調整事業交付金	37,869
調整保険料収入	36,961
雑収入	2,400
合計	3,425,698
経常収入合計	3,346,258

支出	
科目	金額(千円)
保険給付費	1,757,585
前期高齢者納付金	514,016
後期高齢者支援金	653,424
退職者給付拠出金	37,215
保健事業費	65,901
事務費	83,244
財政調整事業拠出金	36,904
その他	6,823
合計	3,155,112
経常支出合計	3,117,511

収入支出差引額 **270,586千円**
経常収入支出差引額 **228,747千円**

■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1,500円の補助を行います。
接種料金から1,500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30年9月から
- 【接種期間】** 平成30年10月～31年2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うえ利用券(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1,500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1,500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

●各種健康診査等実施規程の改定(平成30年8月1日施行)

- ・インフルエンザ予防接種費用の補助金を1,500円とする。
- ・被扶養者に対する生活習慣病予防健診の対象年齢を30歳以上とする。

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30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30年度 標準報酬定時決定の結果がまとまりました

平成30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30年度	平成29年度	増減額	対前年度比
男子	360,955円	358,652円	2,303円	100.64%
女子	249,991円	245,393円	4,598円	101.87%
男女平均	342,049円	339,790円	2,259円	100.66%

平成30年9月1日現在の標準報酬月額の前年度の平均は、前年度と比べますと男女平均で2,259円の増額、率にして0.66%上昇しました。

前年度(1.05%)より上昇率は下がりましたが、3年連続で上昇となりました。

大阪線材製品健康保険組合
平成30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31年2月28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	¥1,500*(税込)	家族	¥1,500*(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30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31年2月28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.toshinkyu.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	¥1,500*(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	

ご担当者様

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。

申込者名簿

※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。

枚 / 枚

医療機関コード		医療機関名				
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		
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
1	平成 年 月 日		男・女	本・家	昭・平	年 月 日
2	平成 年 月 日		男・女	本・家	昭・平	年 月 日
3	平成 年 月 日		男・女	本・家	昭・平	年 月 日
4	平成 年 月 日		男・女	本・家	昭・平	年 月 日
5	平成 年 月 日		男・女	本・家	昭・平	年 月 日
6	平成 年 月 日		男・女	本・家	昭・平	年 月 日
7	平成 年 月 日		男・女	本・家	昭・平	年 月 日
8	平成 年 月 日		男・女	本・家	昭・平	年 月 日
9	平成 年 月 日		男・女	本・家	昭・平	年 月 日
10	平成 年 月 日		男・女	本・家	昭・平	年 月 日
11	平成 年 月 日		男・女	本・家	昭・平	年 月 日
12	平成 年 月 日		男・女	本・家	昭・平	年 月 日
13	平成 年 月 日		男・女	本・家	昭・平	年 月 日
14	平成 年 月 日		男・女	本・家	昭・平	年 月 日
15	平成 年 月 日		男・女	本・家	昭・平	年 月 日
16	平成 年 月 日		男・女	本・家	昭・平	年 月 日
17	平成 年 月 日		男・女	本・家	昭・平	年 月 日
18	平成 年 月 日		男・女	本・家	昭・平	年 月 日
19	平成 年 月 日		男・女	本・家	昭・平	年 月 日
20	平成 年 月 日		男・女	本・家	昭・平	年 月 日
21	平成 年 月 日		男・女	本・家	昭・平	年 月 日
22	平成 年 月 日		男・女	本・家	昭・平	年 月 日
23	平成 年 月 日		男・女	本・家	昭・平	年 月 日
24	平成 年 月 日		男・女	本・家	昭・平	年 月 日
25	平成 年 月 日		男・女	本・家	昭・平	年 月 日
26	平成 年 月 日		男・女	本・家	昭・平	年 月 日
27	平成 年 月 日		男・女	本・家	昭・平	年 月 日
28	平成 年 月 日		男・女	本・家	昭・平	年 月 日
29	平成 年 月 日		男・女	本・家	昭・平	年 月 日
30	平成 年 月 日		男・女	本・家	昭・平	年 月 日



運動習慣を
続けるための
ヒント

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…。



「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、積極的に上りも下りも階段を使う **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。お酒やごはんなどの炭水化物、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
- ごはんなら、茶碗 1/3 杯
- クッキーなら、2枚 に相当します！

※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。

「時間が無い」ときは、 生活の中に「運動を取り入れる」

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む生活の中から探してみましょう。

インフルエンザの 予防接種を受けよう

日本では毎年約10人に1人が感染しているインフルエンザ。自分の体のためにも、家族や周囲の人に感染を拡大させないためにも、予防接種を受けることが大切です。

流行前に知っておきたい 予防接種に関する Q&A

Q 昨年、予防接種を受けたのにかかってしまいました…
予防接種を受ける必要はありますか？

A インフルエンザを発症すると、なかには重症化し、肺炎や脳症等の合併症が現れ、入院したり死亡したりする場合があります。予防接種は、ウイルスが体の中に入る「感染」を完全に防ぐことはできませんが、「重症化」の予防に大きな効果があるのです。



Q とくに受けたほうがよい人はどんな人ですか？

A 重症化しやすい人は、とくに予防接種を受けておくことが望ましいです。また、発症のリスクを下げたい人についても、受けておくともいけません。



- 老年寄り
- 持病（ぜんそく、慢性心疾患、糖尿病など）のある人
- ※持病のある人は、かかりつけ医に相談のうえ受けてください。

- 重要なライフイベントを控えている人（結婚式、受験など）
- 医療・介護従事者 など

Q いつごろ受けるのがよいですか？

A 日本では例年、1月末～3月上旬に流行のピークを迎えます。ワクチンの効果が現れるのは接種（2回の場合は2回目）から約2週間後のため、12月中旬までに接種を終えることが望ましいです。とくに受けたほうがよい人や、2回接種が必要な子どもの場合は、あらかじめスケジュールを確認しておきましょう。



Q 昨年受けたので、今年受けてもよいですか？

A 予防接種の効果が継続するのは約5カ月間です。また、ワクチンはそのシーズンに流行すると予測されたウイルスの型で製造されるため、今冬のインフルエンザ予防には今年の予防接種が必要です。

2018 / 2019 冬シーズンの インフルエンザワクチンの種類

- A / シンガポール / GP1908 / 2015 (IVR-180) (H1N1) pdm09
- A / シンガポール / INFIMH-16-0019 / 2016 (IVR-186) (H3N2)
- B / ブーケット / 3073 / 2013 (山形系統)
- B / メリーランド / 15 / 2016 (NYMC BX-69A) (ビクトリア系統)

日頃から感染を予防する生活習慣も大切です

十分な栄養と休養

こまめな手洗い

湿度 50% 60%

適度な温度と湿度を保つ

マスクでせきエチケット

インフルエンザと診断されていなくても、せきやくしゃみなどの症状がある場合や、家族に感染者がいる場合、外出時などにはマスクをつけて周囲への飛沫感染対策を心がけましょう。





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。



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



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



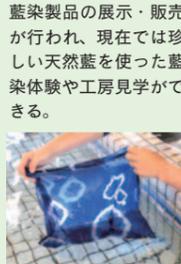
地酒

小澤酒造が
 造る日本酒。

藍染工房 壺草苑



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



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。



御岳溪谷 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溪谷は、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」に選ばれた豊か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と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、臨時休館あり
 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



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

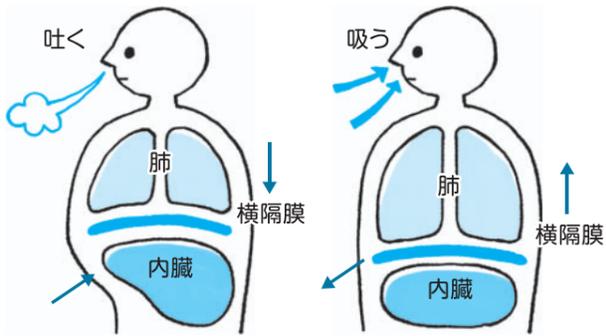


青梅市観光協会
 0428-24-2481
<http://www.omekanko.gr.jp/>

腹式呼吸をしているときの横隔膜の動き

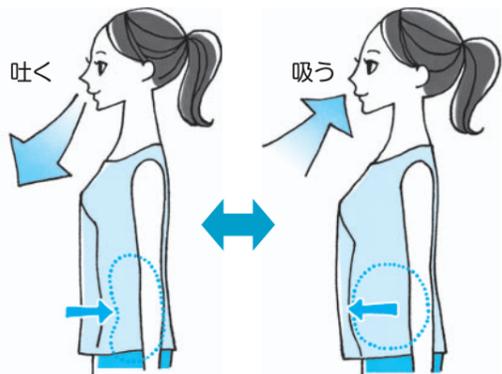
横隔膜は自分の意思では動かせないため、おなかの圧力の加減によって上下させる。ゆっくり長く息を吐いておなかをへこませると、おなかの圧力が高まって横隔膜が大きく上がる。ゆっくりと息を吸っておなかを膨らませると、おなかの圧力が低くなって横隔膜が大きく下がる。

横隔膜の意識的に大きく動かすことで自律神経が活性化する。



正しい腹式呼吸をマスターしよう

【基本の腹式呼吸】



- ①足を肩幅に開いて立ち、背筋を伸ばして肩の力を抜く。
- ②鼻からゆっくりと長く息を吐き、空気の入ったゴムボールをへこませるようなイメージでおなかをへこませる。
★ハミングするとわかりやすい。
- ③息を吐き切ったら鼻からゆっくりと息を吸い、へこんだゴムボールが自然に元に戻るようなイメージでおなかを膨らませる。
★肩の力を抜く。肩に力が入ると胸式呼吸になる。

呼吸とおなかの動きがうまく連動しない!

片方の鼻を押さえて腹式呼吸をしてみよう。



- ①右手の親指で右鼻を押さえ、左鼻からシュツシュツと勢いよく息を吐き切る。左手を下腹にあて、おなかへこむことを確認する。
- ②吐き切ったら、自然におなかに入ってくる空気を鼻から一気に吸い、おなか膨らむのを確認する。胸は膨らませない。これをくり返す。

鼻から息が長く吐けない! 肩に力が入る!

椅子に座り、すぼめた口から息を吐いてみよう。



- ①背筋を伸ばし、肩の力を抜いて椅子に座る。手をおなかと胸にあてる。
- ②20秒を目安にすぼめた口からゆっくり息を吐く。吐き切ったら鼻から10秒を目安に息を吸う。手でおなか膨らむことと、胸があまり動かないことを確認しながらくり返す。

「腹式呼吸」で自律神経を整える

その不調、自律神経のバランスの乱れが原因かも

横隔膜を意識して腹式呼吸をしていますか?*

自律神経には、心身を興奮・緊張モードにする「交感神経」と、リラックスモードにする「副交感神経」があり、環境や状況に合わせて体内の働きを調整しています。自律神経のバランスが整っていることが、すこやかな体と心の土台になります。

しかし、現代はストレスにさらされたり、夜遅くまで活動したり、情報過多で興奮しやすい環境にあり、交感神経が優位になりがち。自律神経のバランスが乱れると、不眠、疲れ、だるさ、冷え、頭痛、便秘、めまい、イライラ、うつ気分……といったさまざまな不調に悩まされやすくなります。

そのため、ふだんから自律神経のケアを心がけることが大切です。

副交感神経を活性化し、自律神経のバランスを整えるには「腹式呼吸」が手軽で有効な方法です。

腹式呼吸はおなかをへこませながら息を吐き、おなかを膨らませながら息を吸う呼吸法。ただし、単におなかをへこませたり、膨らませたりすればいいわけではなく、膨らみと長く吐く呼吸で横隔膜を意識的に大きく動かすことにあるからです。

横隔膜は肺の下にある筋肉で、その周辺には神経組織が集まっています。そのため、横隔膜が上下に大きく動くとき、それを介して副交感神経が刺激を受け、自律神経のバランスが整っていきます。

横隔膜を大きく動かす腹式呼吸は、自律神経のバランスを整えるマッサージのようなものといえます。

腹式呼吸にはリラックス効果やおなか引き締め効果も

ゆっくりと長く吐く腹式呼吸をつづけているとアルファ波と呼ばれる脳波が出て、脳はリラックスしているけれどもクリアではっきりしているという理想的な状態になります。そのため、腹式呼吸は重要な会議などで緊張しているときなどにもおすすめです。また、腹式呼吸は横隔膜だけでなく下部の筋肉も動かすため、正しく行えば、おなかまわりを引き締める効果もあります。

忙しい人ほどスキマ時間を活用して1日1〜2回、1回につき5〜10分を目安にやってみましょう。

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) | (A) | 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) | | 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（好んでむいてもよい）くし形切りにする。きゅうりは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ておくと、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増えます。

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。

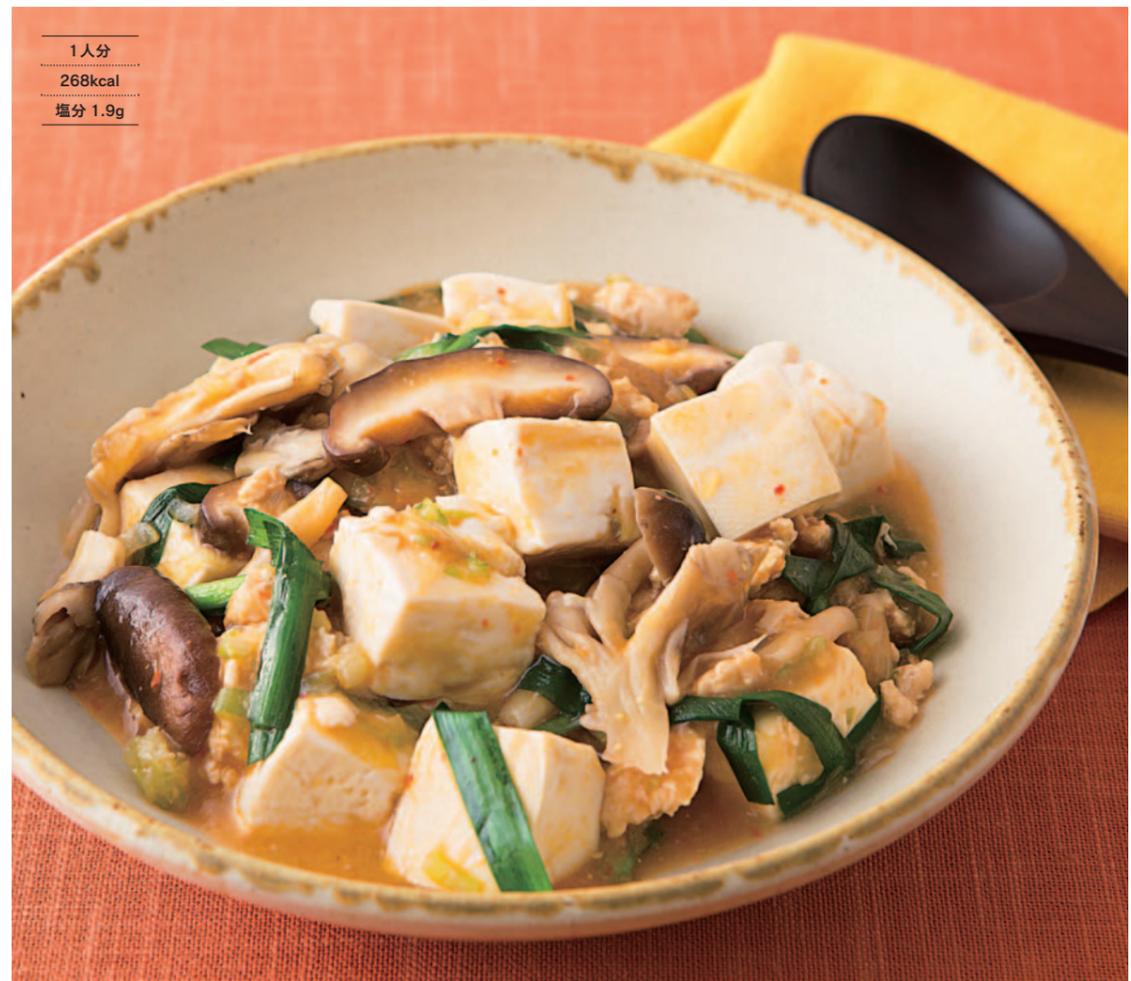
きのこたっぷりピリ辛豆腐

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
(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。

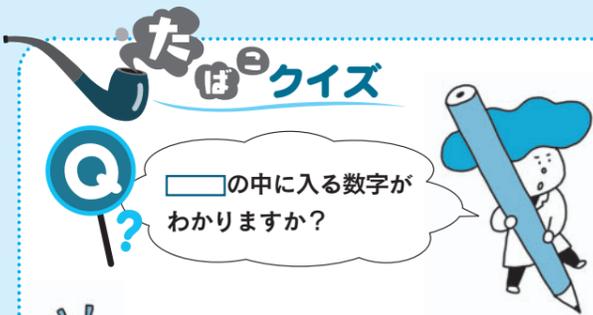


●撮影 花田真知子
●スタイリング 佐藤絵理

●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





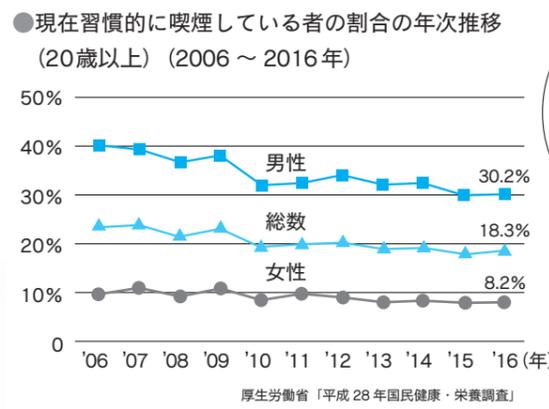
クイズ
□の中に入る数字が
わかりますか？



ヒント！ 「健康日本 21 (第二次)」は、2013年から10年間の国民健康づくり運動で、健康増進の基本方針が示されています。また、2016年(平成28年)の国民健康・栄養調査によると、習慣的に喫煙している人の割合は18.3%(男性30.2%、女性8.2%)です。

国が進める「健康日本 21 (第二次)」や「がん対策推進基本計画」で掲げられている喫煙率の目標は、「西暦□年までに、習慣的にたばこを吸う人(20歳以上)の割合を□%にする」です。

答えは、「西暦2022年までに、習慣的にたばこを吸う人の割合を12%にする」です。グラフのように、少しずつ喫煙率は下がっていますが、目標達成は簡単ではなさそうです。



喫煙はがんの発症に関連し、肺がんをはじめさまざまながんのリスク要因となっている。がんは日本人の死因の第1位。喫煙率を下げることはがんによる死亡率を下げ、健康寿命を延ばすために大事な取り組みなんじゃよ。



Health Information

健康を損なう
ちょっとした癖

こんな間食はむし歯になりやすい
むし歯

仕事や家事の合間の間食は、いい気分転換やエネルギー補給になります。しかし、ダラダラ食べたり長い時間歯磨きをしないのはむし歯の原因に。毎日のちょっとした行動を振り返り、むし歯の予防を心がけましょう。

口が寂しく常にあめやキャラメルなどを食べている



キシリトール入りのガムにする

スポーツドリンクや加糖の紅茶・コーヒーなど、いつも甘い飲みものを飲んでいる



常飲する飲みものは、水やお茶、無糖の紅茶やコーヒーなどに

間食で、クッキーなどの甘いお菓子を食することが多い



食べたらずぐ歯磨きをする

間食で気をつけたいこと

- ◆キャラメルなど、歯にくっつきやすいもの避ける
- ◆あめをなめたり、加糖の飲みものを常飲したり、糖分が口の中に長時間残るもの避ける
- ◆クッキーなど、歯の溝や隙間に詰まりやすいもの避ける
- ◆食べものを食べた後、できるだけすぐに歯磨きをする

さらに

就寝前の歯磨きは必ず！

就寝中は、口の中の細菌がもっとも増えやすくなります。就寝前の歯磨きは、忘れずていねいに行いましょう。



Health Information

話題の健康情報

あなたのワクチン接種歴はだいじょうぶ？

不足しているかもしれない予防接種を
チェックしてみましょう

毎年この時期になると、自分や家族のインフルエンザ予防接種を考えている方も少なくないと思います。みなさんはインフルエンザ予防接種以外のワクチンについて、何を受けておくといいかご存じでしょうか？ 生まれ年によっては、ワクチン接種が不十分で感染するリスクを抱えている病気になるかもしれません。

ワクチン接種について確認したいときに便利なのが、一般社団法人日本プライマリ・ケア連合学会の「子どもとおとなのワクチンサイト」です。子どもだけでなく、大人のワクチン接種スケジュールも一覧にまとめられていて便利です。

また、妊婦向け、渡航者向けのワクチンに関する解説や、糖尿病や慢性肝疾患などの病気をもつ人に推奨されるワクチンについても解説されています。

感染してしまう前に、不足しているかもしれないワクチン接種を確認してはいかがでしょうか？

<https://www.vaccine4all.jp> 子どもとおとなのワクチンサイト 検索



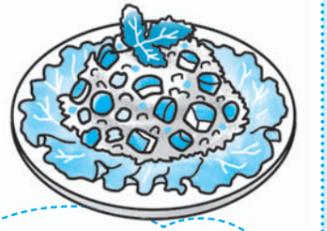
どちらを
選ぶ？ A OR B

夜食編 原 小枝 (管理栄養士)



A やっぱり
大好き
豚汁

B さっぱり
ヘルシー
玄米サラダ



残業で帰りが遅くなると夫から連絡あり。「夕方におにぎりを食べた」と言っていたけど、帰ってからも少し食べたいはず。夫が大好きな豚汁を作ってあげたいけど、お肉は高カロリーかな…



新婚の妻・アキヨさん

時間も遅いし、そろそろメタボも気になる年齢。最近はやりの玄米サラダのほうが、ヘルシーで夜食には向いているかな？

脂質と食物繊維を避けて、上手に疲労回復を

遅い時間の食事が太りやすいのは、^{ビーマルワン}BMAL1 というたんぱく質が22～2時頃を中心に活性化し、脂肪を溜め込もうとするからです。脂質の多いものは避け、胃の動きを低下させる冷たいものや、胃腸が休まらない消化の悪いものも控えましょう。一方、空腹は睡眠をさまたげるので、ある程度の食べこたえも大事です。玄米サラダは冷たく、玄米は栄養豊富ですが消化に時間がかかる食物繊維が多いので、ランチなどで楽しみたいメニューですね。炭水化物は夕方におにぎりをとっているの、夜は筋肉の材料になり代謝アップにつながるたんぱく源を、豚汁で補いましょう。温かく満腹感も得やすい汁ものは、夜食向きです。油揚げやバラ肉を避け、豆腐や赤身を使えば脂質を控えられます。もも肉や肩肉は疲労回復によいビタミンB₁も豊富で、翌日の体調回復に効果的です。食物繊維が多いごぼうやこんにやくは避けたほうがよいですが、大根、にんじんなどは消化によいのでOKです。血圧を上昇させ良質な睡眠をさまたげる塩分を控え目にするために、だしを濃くとるとよいでしょう。

今日の夜食は

A
「豚汁」
にしよう！

