

大塚他保大より

令和3年1月



深大寺土鈴 ● 東京都

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/>

アスリートの師に聴く

自分を縛っていたメダリストの自分

ソウル五輪シンクロ・デュエット種目のメダリストで指導者としての経験もあり、現在ではスポーツメンタルトレーニング上級指導士や国際オリンピック委員会マーメンタルトレーナーへの転身のきっかけを伺いました。

「メダル獲得直後に現役を引退し、そのままコーチになりました。ただ、引退直後は何も考えてなくて、メダルを獲った日の日記に『余生はどう過ごそうか』って書いていたくらい(笑)。それくらい選手時代はメダル獲得に前めりでしたし、メダリストになれば人生は何もかもうまくいく、という根拠のない考えがありました」

日本だけでなくアメリカやフランスの代表コーチを務め、指導者としてのキャリアも経験します。しかし、シンクロのメダリストである自分のイメージに深く悩んでいたのだとか。

「最終的に、シンクロをとったら私は何なんだ?」という内面への問いかけを重ねたことが、メンタルトレーナーの自分につながったんだと思います」

スポーツ心理学で見てきた世界

1992年からアメリカの大学院に留学し、修士号を取得した田中氏。スポーツ心理学を学んだことで考えが変わった部分があるといいます。

「20代でコーチをしていたころには気づかない発見ばかりで。心理面は、スポーツ心理学の理論背景があってこそ指導できると気づきました。科学的な根拠をベースにしつつ、一人ひとりにあった心理面での調整は重要だと学びました」

アスリートだけでなく一般企業向けの講演も多数行う田中氏。学んだのはスポーツ心理学ですが、他の分野に活用できる部分も多いとのこと。

「スポーツ心理学は、人によって異なる実力(パフォーマンス)を発揮するための学問なので、適用できる範囲は広いです。一例でいうと、ストレスに対して解消や浄化を試みるだけでなく、自分でどのように対処するか」の引き出しをつくるコーピングがあります。ストレスはネガティブなイメージを持たれがちですが、つきあい方によっては自分を心身ともに健康にできるという研究結果もあ

木を見て森を見て その森を見ている自分を見ること



ソウル五輪シンクロ・デュエット銅メダリスト
スポーツメンタルトレーニング上級指導士
田中ウルヴェ 京

ります」

ストレスへの対処法について、新型コロナウイルスを例にこう話します。

「新型コロナウイルスはすべての人間にとつての大きなストレスです(これをライフイベントストレスといいます)。この状況で自覚すべきは、ストレスを感じて当然という視野に立つこと。新型コロナウイルスによっていろいろな課題が浮き彫りになるなかで、一人ひとりがこの状況とどう向き合うか。まさにコーピング能力が問われています」

俯瞰的に見ることを忘れずに

メンタルトレーナーとして精力的に活動を行う田中氏に、チームや組織のマネジメントについて語っていただきました。

「一番大事なことは人が組織をつくっているという事実を意識することなんじゃないでしょうか。同じものを見ていても感じ方はそれぞれです。リーダーは、組織のなかには多様な価値観が混在していることを前提に意思決定を行ってほしいと思います。そして意思決定においても、木を見て森を見て、その森を見ている自分を見る」という俯瞰的な視野を持ち続けることが重要です。一つの組織に長くいる方ほど、自分はそうした視野を持っていると思いがちです。ベテラン層の方こそ、少し立ち止まり、表層的になる自分、習慣化してしまう自分に対して自問自答することが大事だと思います」



プロフィール ◆ 1967年、東京都生まれ。ソウル五輪シンクロ・デュエット銅メダリスト。日米・仏の代表コーチを10年間歴任。米国立大で修士号取得。スポーツ心理学、日本スポーツ心理学会認定スポーツメンタルトレーニング上級指導士。IOCマーケティング委員。

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

あけましておめでとうございませう。

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、新型コロナウイルス感染症によって生活に多大な影響が及び、不安な中で日々お過ごしのことと拝察いたします。こうした状況におきましても、当健康保険組合の事業運営に対し多大なるご理解とご協力を賜り、心から御礼申し上げます。

コロナ禍は、人々の健康だけでなく、経済や社会に甚大な影響を及ぼしています。健保組合におきましても、保険料収入の減少は避けられず、財政悪化が懸念されています。

従来、健保組合を取り巻く環境は、少子高齢化の進展により厳しい状況が続いているところですが、団塊の世代が後期高齢者となり始め、現役世代が負担する高齢者医療への納付金が急増する「2022年危機」が間近に迫り、健保組合の存続が危ぶまれる事態となっております。だれもが安心して医療を受けられる国民皆保険を堅持するためには、健保組合の存続は不可欠です。現役世代に偏った負担を是正し、人生100年時代の到来を見据えた全世代型の社会保障への転換が急務です。

昨年7月に閣議決定された「骨太の方針2020」では、「デジタル化への集中投資」が掲げられました。医療分野等においては、マイナンバーカードを活用し、生涯を通じた個人の健康情報等を把握できるPHR（パーソナル・ヘルス・レコード）の拡充、オンライン資格確認等のための「保健医療データプラットフォーム」の本格運用などの項目が示され、ICT化が加速されます。さらに、政府は今秋までに「デジタル庁」を新設する方針で、マイナンバーカードの普及促進やオンライン診療の恒久化が推進される見通しです。

当健保組合では、このような社会の方向性に適切に対応しつつ、みなさまの健康管理・健康づくりを支える事業を推進してまいります。みなさまにおかれましては、健診等の事業を活用され、ご自身とご家族の健康を守ることを通じて、医療費節減にご協力いただきますようお願い申し上げます。

結びに、一日も早く平穏な日常に戻れることを心よりご祈念申し上げます。新年のご挨拶とさせていただきます。

謹賀新年

本年もよろしくお願いたします

組合会役員議員一同

選 定 議 員		互 選 議 員	
○ (株)ハンナン	金 井 寛 也	○ (株)朝日押捻子製作所	秋 月 隆 男
○ 春日鋼業(株)	山 西 規 之	○ 大一機工(株)	森 本 護
○ (株)三和鋳螺製作所	樫 本 隆 之	○ (株)竹中製作所	中 尾 哲 也
○ 日本製線(株)	山 下 眞 一	○ 日新鋼業(株)	山 口 博
○ 大阪精工(株)	澤 田 齊	○ 大阪線材製品健康保険組合	丸 山 国 男
○ (株)神山鉄工所	神 山 裕 義	○ (株)ミヤガワ	田 村 利 晴
監 ナミテイ(株)	村 尾 雅 嗣	監 (株)フセラシ	岩 原 伸 樹
金剛鋳螺(株)	久 保 圭 司	末廣鋼業(株)	武 久 宜 朗
朝日金網(株)	平 井 正 明	(株)トーアミ	古 田 貴 久
深江鋼業(株)	藤 田 耕 司	東洋スクリーン工業(株)	足 立 久 美 子
河南製鋳(株)	谷 口 周 一	(株)サンユウ	大 川 雪 恵
協同シャフト(株)	安 西 正 幸	日鉄精鋼(株)	平 塚 和 峰
		(有)新城ホールディングス	久 富 眞 奈 美

○印は理事 監は監事

受診の主なポイント

40歳以上の被扶養者及び任意継続被保険者のみなさま 特定健診を受診しましょう

- 健診対象者** 40歳以上の被扶養者及び任意継続被保険者
※年度内に特定健診と人間ドック、生活習慣病予防健診との重複受診はできません。
- 健診時期** 令和2年6月1日～令和3年3月31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/>

健康づくり編 ▶ 健康診断 ▶ 特定健診・特定保健指導 ▶ 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 なし

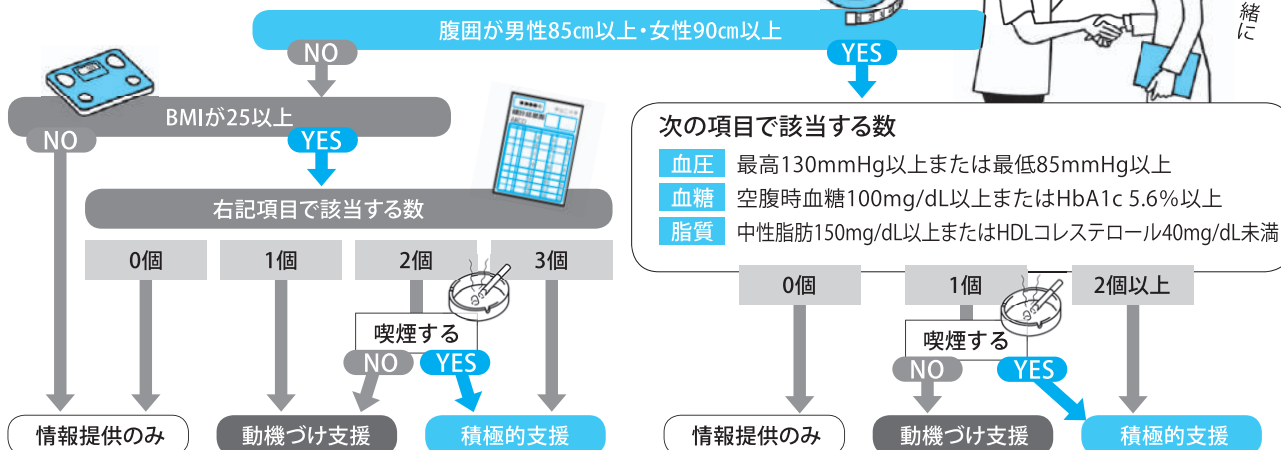
健診項目	診察等
血中脂質	中性脂肪、HDLコレステロール、LDLコレステロール (Non-HDLコレステロール)
肝機能	AST (GOT)、ALT (GPT)、ガンマGTP
血糖	空腹時血糖またはヘモグロビンA1c
尿検査	糖、蛋白
医師の判断	貧血検査 (赤血球数、血色素量、ヘマトクリット値)、心電図検査、眼底検査、血清クレアチニン検査 (eGFR)

- 受診方法**
- ①受診される方は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、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、受診してください。

特定保健指導ってなに?

特定健診の結果からメタボリスクが高いと判定された方へ、保健師や管理栄養士が脱メタボに向けた支援を行います。「積極的支援」と「動機づけ支援」に該当した方は、積極的に参加しましょう。

特定保健指導対象者の決め方は?



積極的支援(3～6カ月)

メタボリスクが重複している方が対象です。保健師や管理栄養士のアドバイスのもと無理のない行動目標を立て、継続してサポートが受けられます。

動機づけ支援(原則1回)

初期のメタボリスクがある方が対象です。保健師や管理栄養士のアドバイスのもと無理のない行動目標を立てるサポートが受けられます。

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(2年1月～11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1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、従来どおり世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、令和3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世帯まとめて通知させていただきます。

※ご注意:令和2年分の医療費通知から確定申告の時期に間に合わせるため、対象期間を1月～11月診療分に変更しておりますので、確定申告をされる場合は12月診療分の領収書は必ず保管しておいてください。

被扶養者の再確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。おかげさまで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。

公告

●事業所の削除 平成29年10月1日付 深江螺旋株式会社

「差額通知」を実施します ジェネリック医薬品の利用促進

「ジェネリック医薬品」は先発医薬品と同じ効果の薬で値段が安いのが特徴ですが、医師や薬剤師とよく相談したうえで、体質に合った薬を選びましょう。

当健康保険組合では、下記対象者の方に「ジェネリック医薬品利用促進通知」を送付いたします。この通知は、先発医薬品をジェネリック医薬品(後発医薬品)に切り替えた場合、薬代をいくら軽減できるかをお知らせするものです。ジェネリック医薬品に切り替えることで、受診者ご自身の自己負担が安くなることはもちろん、健康保険組合全体の医療費削減にもつながります。

通知書が届いた方は、この機会にジェネリック医薬品への切り替えをご検討ください。

対象者

- 20～74歳までの被保険者および被扶養者の方
- 一定期間の診療実績からみて、ジェネリック医薬品に切り替えた場合、3カ月の自己負担額の差額が500円以上の方

送付時期

令和3年2～3月

皆さまへ

妊娠がわかったら! 『プレママの食事』

デジタル版

登録不要

無料

スマホで読める!

妊娠中の食生活は胎児に大きく影響します。妊娠が分かったらすぐに「プレママの食事」で健康管理を!!



A5判 16ページ

ママの偏食や朝食抜き、過剰なダイエットは、妊娠高血圧症候群や貧血、感染症などのリスクが高まるだけでなく、赤ちゃんに将来、生活習慣病を誘引する“子宮内低栄養”の原因にもなります。妊娠中の食事の大切さを、理論だけでなく、ママからのQ&A、バランスのとれた献立例とそのレシピなどで具体的に紹介します。

発行/株式会社赤ちゃんとママ社 監修/岡本正子(管理栄養士・国際薬膳師)

プレママの食事(デジタル版)

こちらからお読みいただけます。



<http://www.akamama.co.jp/tachiyomi/premama/>

飛散前からの治療がベスト

花粉症などのアレルギー症状は、悪化してしまうと薬が効きづらくなる特徴があります。そこで、症状が出る前から薬をのみはじめ、症状のピークを抑えたり、症状が出るのを遅らせたりするのが初期療法です。例年ひどい花粉症に悩まされる人は、花粉飛散情報をチェックして、花粉が飛び始める前に治療を開始するのがおすすめです。

なお、比較的症状が軽い花粉症の場合は市販薬を使うのも一つの手です。薬剤師に相談してみましょう。



withコロナだから、花粉症対策を万全にしたい

花粉症がひどくなると目や鼻につい手をやっていますが、これは新型コロナウイルスの感染リスクを上げてしまう行為です。また、鼻をかむときにはマスクをずらすため、これもリスクを上げることにつながります。人前でくしゃみをする、周囲の視線が気になる人も多いでしょう。

新型コロナウイルス対策としても、花粉症対策を万全にしておきましょう。



花粉症対策を万全にしておこう

北海道を除き、例年スギ花粉は1月から飛散を始めます。花粉症は事前の対策がものをいいますので、できることは行ってこのシーズンを乗り切るようにしましょう。

シーズン中は花粉の付着を減らす工夫を

花粉の飛散が始まってから7～10日後くらいで飛散量は多くなり、その後1カ月程度が花粉シーズンとなります。特に、晴れて気温が高い日、空気が乾燥して風の強い日、雨上がりの翌日などが多くなります。



外出の際は、ウール素材の服を避ける、マスク・メガネを着用する、帰宅時は花粉を払うなどして家の中に花粉を持ちこまないようにしましょう。髪の毛に付いた花粉は見えないので、帽子を利用するのもよいでしょう。

コロナ対策で換気した後は、すぐに花粉を除去

本来であれば花粉シーズンは窓を閉めておきたいところですが、2021年は新型コロナウイルス対策として換気が必要です。

花粉は窓周辺にたまりやすいので、換気をした後はすぐに窓から1m以内を重点的に掃除しましょう。床の花粉を拭きとるのがポイントです。



花粉情報をチェック!

- 環境省花粉観測システム(はなこさん) <http://kafun.taiki.go.jp>
- 日本気象協会「花粉飛散情報」 <https://tenki.jp/pollen/>

知っておきたい節税対策

医療費控除を活用していますか?

確定申告の期限は令和3年3月15日までです(5年間申告可)

医療費控除とは、前年1月から12月の1年間に、ご家族の分も含めて負担した医療費等が一定額を超えたとき、納めた所得税の一部が還付される制度です。支払った医療費等の金額が10万円(または総所得金額等の5%)を超える場合、税務署に確定申告を行うことで、上限200万円まで課税所得額から控除され、税金が精算されます。



ポイント1 「医療費控除の明細書」を添付しましょう

国税庁ホームページから「医療費控除の明細書」をダウンロードして、明細を記入し、確定申告書に添付してください。明細書にかかる医療費の領収書は、ご自宅等で5年間保管しておく必要があります。

なお、令和2年分の確定申告から、原則として領収書のみを添付(または提示)による申告は認められませんのでご注意ください。



ポイント2 健保組合発行の「医療費のお知らせ」を利用できます

当健保組合が発行する「医療費のお知らせ(医療費通知)」(原本)を添付することで、明細の記入を省略できます。「医療費のお知らせ」は紛失しないように、大切に保管しておきましょう。



※「医療費のお知らせ」に記載されていない医療費等については、医療機関からの領収書に基づき作成した「医療費控除の明細書」を確定申告書に添付し、それらの領収書を5年間保管する必要があります。

セルフメディケーション税制も選択できます

セルフメディケーション税制は、ご家族の分も含め、スイッチOTC医薬品*の購入金額が年間12,000円を超えた場合、所得控除が受けられる制度です(令和3年12月31日までの購入費)。

セルフメディケーション税制は医療費控除の特例という位置づけのため、医療費控除との併用はできません。スイッチOTC医薬品の購入額が12,000円を超え、さらに医療費等の自己負担額が10万円を超えている場合は、どちらか一方を選択して申告を行うことになります。

*スイッチOTC医薬品: 医師の処方が必要な医療用医薬品から転用(スイッチ)された特定の有効成分をもつ市販薬。OTC(Over The Counter)は薬局などのカウンター越しに販売するという意味。

医療費控除の対象となる主な費用

- 医療機関等に支払った診療費
- 治療のための医薬品の購入費
- 通院費用や往診費用、出産費用
- 入院時の食事療養費等の費用 など

医療費控除の計算式

$$\text{医療費控除額} = \text{1年間に支払った医療費等} - \text{補てんされる金額} - \text{10万円(総所得金額等の5\%のほうが少ない場合はその金額)}$$

※補てんされる金額: 健康保険の高額療養費、家族療養費、出産育児一時金、健保組合の付加金および生命保険の入院給付金など

*詳しくは、国税庁ホームページをご覧ください。住所を管轄する税務署へお問い合わせください。

寝具を整えて 冬の眠りを快適に



冬場は、ふとんに入っても手足が冷たくなかなか寝つけない...という人が少なくありません。冬の眠りを快適にするためには冷え対策だけでなく、寝具も大切です。寝具の選び方・使い方を工夫してみましょう。

質のよい睡眠を得るには 寝床内気象が大切

睡眠は心身の疲労を回復するうえで欠かせません。

冬場、手足が冷たくてなかなか寝つけないと冷え対策に目がいきがちですが、質のよい睡眠を得るためには体と寝具との間にできる空間の温度と湿度も大切。これを「寝床内気象」といい、温度33プラスマイナス1度、湿度50プラスマイナス5%がベストです。

温度が32度以下だと体が冷えやすく、34度以上だと寝汗をかきやすくなります。また、湿度が45%以下だと乾燥して肌がカサつき、55%以上だと蒸れて寝苦しくなります。

寝床内気象を左右するのは寝具。冷え対策しても寝つきが悪い人は、掛けふとんや敷きふとんを工夫してみましょう。

敷きふとんは「厚く」 掛けふとんは「軽く」で 朝まで快適な眠りを

冬場、理想の寝床内気象にするためには、敷きふとんを「厚く」するのがポイントです。ふとんの中の熱の多くは、敷きふとんから逃げていくからです。

一方、掛けふとんは「軽く」するのがポイント。寒いからと重い掛けふとんを使ったり、掛けふとんを何枚も重ねると体が圧迫されて血行が悪くなり、温かくなりません。寝返りもうちにこく睡眠の質が低下します。

また、冬でも就寝中にコップ1杯の汗をかいたため、吸湿性や放湿性のよい寝具にすると寝床内気象が保ちやすくなります。ふとんが湿っていると寝るときに冷たく感じるため、日中にふとんを干したり、寝る前にふとん乾燥機を使って、ふとんの湿気を飛ばすことも大切です。

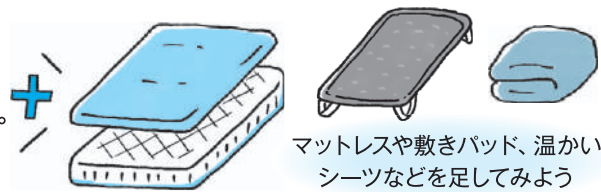
寝具を整えて、朝まで快適に眠りましょう。

冬の眠りを快適にする寝具術

敷きふとんは枚数を多くして、厚く温かくする。掛けふとんは軽くて温かいものを使い、枚数を少なくする。寝具の素材に適しているのは、綿やウールなどの天然繊維だが、機能性の高い化学繊維の寝具も増えている。

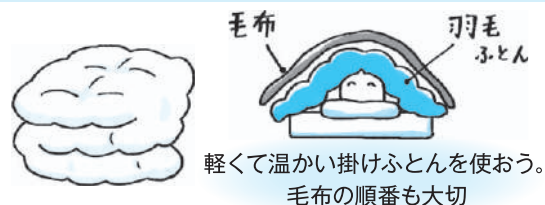
敷きふとん 枚数を多くして、厚く温かくする

- マットレスや使っていない敷きふとんなどを足す。
- 体の下に敷きパッドやウールの毛布、タオルケットを敷く。
- 肌に触れるシーツや敷きパッドは、吸湿性の高い綿や、ガーゼが2重になったダブルガーゼなどがおすすめ。



掛けふとん 軽くて温かいものを。枚数は少なく

- 羽毛や高機能性ポリエステル綿のふとんが軽くて温かい。
- 綿のふとんは温かさが劣るので、毛布をかけるとよい。
- 毛布は「体→毛布→掛けふとん」の順にかけると基本だが、羽毛ふとんの場合は「体→羽毛ふとん→毛布」の順にかける。



パジャマ 直接肌に触れるパジャマも重要アイテム

- フランネル生地やコットンパイル(タオル地)などの、温かくて吸湿性と肌触りがよい天然素材のパジャマがおすすめ。
- パジャマの厚着や締めつけがきついスウェットは眠りを妨げる。



冷え対策は、温めすぎに注意

眠りのスイッチが入るのは、手足から放熱され、体温が下がるとき。温めすぎるとスイッチが入りにくい。

寝る前の熱いお風呂はNG

体が温まりすぎると、体温が下がりにくくなる。お風呂は寝る1時間くらい前に、41度前後のお湯に浸かるのがよい。

靴下を履くならゆるいものを

ピッタリした靴下は放熱を妨げる。靴下は寝ている間に脱げる”ゆるい”ものを。レッグウォーマーもおすすめ。

ふとんは寝るまでに温める

ふとんの温めすぎは放熱を妨げる。ふとんを温める電気毛布などは寝る30分くらい前に電源を入れ、寝るときに切る。



淡路島最高峰（標高607.9m）、諭鶴羽山山頂からの眺め。



諭鶴羽神社

諭鶴羽山の山頂近くに鎮座する神社。修験道の山として知られ、灘黒岩からの表参道、諭鶴羽ダム・牛内ダムからの裏参道は、信仰の道として諭鶴羽古道と呼ばれる。境内にはアカガシの森、親子杉、ユズリハ木など豊かな自然が残されている。
<https://yuzuruha.jimdo.com/>

約5.0km
約4時間

裏参道は諭鶴羽ダム・牛内ダムから登る。表参道は7～11月閉山だが、裏参道は一年を通して利用できる。

諭鶴羽神社の近くには自由に利用できる休憩所がある。

裏参道入口付近も急坂。足元に注意しよう。

木々の間を縫うように進む。

START/GOAL 灘黒岩水仙郷

灘黒岩水仙郷

行場の滝

黒岩バス停

福良へ

灘海岸

紀伊水道

南淡路水仙ライン

南あわじ市

諭鶴羽山 (607.9m)

諭鶴羽神社

諭鶴羽古道 (表参道)

諭鶴羽古道 (裏参道)

牛内ダム

諭鶴羽ダム

535

76

25

235

0 2km

0 600m



諭鶴羽神社を過ぎると山頂まであと少し。



表参道の入口は急坂だが、舗装されているので歩きやすい。進むにつれて木々が増し、厳かな雰囲気。



灘黒岩水仙郷の展望台から見える沼島。

入口からはるか上の展望台まで、水仙が咲き乱れる様は圧巻。一周30～40分ほどだが、高低差がかなりあるため、一歩一歩着実に登っていきこう。展望台から見える沼島は、古事記でイザナギとイザナミが最初に創ったといわれる島。水仙の向こうに、国生み神話の舞台を望むことができる。

灘黒岩水仙郷を後にしたら、県道76号線を西へ向かい、諭鶴羽山へ。黒岩バス停を右に曲がり、諭鶴羽古道の表参道から諭鶴羽神社を経由して山頂を目指す。行場の滝から階段を上ると、しばらく舗装された道が続くが、途中から本格的な登山になる。足元を確認しながらゆっくりと登っていきこう。

諭鶴羽山山頂からは、南あわじの街や和歌山湾が一望できる。心地よい風を感じながら達成感に浸ろう。

帰りは灘黒岩水仙郷まで戻り、シャトルバスでなないろ館へ。天然温泉の足湯や福良マルシェでの買い物で疲れを癒そう。

うずしおドームなないろ館から、期間限定で運行されているシャトルバスに乗って灘黒岩水仙郷へ。バスを降りると、急斜面に広がる500万本の水仙が迎え入れてくれる。

入口からはるか上の展望台まで、水仙が咲き乱れる様は圧巻。一周30～40分ほどだが、高低差がかなりあるため、一歩一歩着実に登っていきこう。展望台から見える沼島は、古事記でイザナギとイザナミが最初に創ったといわれる島。水仙の向こうに、国生み神話の舞台を望むことができる。

灘黒岩水仙郷を後にしたら、県道76号線を西へ向かい、諭鶴羽山へ。黒岩バス停を右に曲がり、諭鶴羽古道の表参道から諭鶴羽神社を経由して山頂を目指す。行場の滝から階段を上ると、しばらく舗装された道が続くが、途中から本格的な登山になる。足元を確認しながらゆっくりと登っていきこう。

灘黒岩水仙郷

約180年前、付近の漁民が海岸に漂着した水仙の球根を植えたものが、だんだんと繁殖したとされる。諭鶴羽山から海に続く斜面の一角、約7haにわたって500万本の水仙が咲き誇る。日本三大群生地の一つ。

🕒 9:00～17:00
 (最終入園 16:30)
 ※ 12月下旬～2月下旬開園
 📅 12/31、1/1 午前
 🎫 大人 600円、
 小人 (小・中学生) 300円
 ☎ 0799-56-0720 (開園期間のみ)



うずしおドームなないろ館 (道の駅福良)

南あわじ市の総合観光施設。うずしおクルーズ船の発着場となっている。観光案内所なども併設。

🕒 9:00～17:00 📅 無休
 ☎ 0799-52-2336 (南あわじ観光案内所)



足湯・うずのゆ

なないろ館脇にある100%天然温泉の足湯。無料で利用できる。



鮮やかな梅の紅と水仙の白が映える

淡路立川水仙郷

洲本市にある水仙郷。栽培面積約6haの敷地内に400万本の水仙が咲く。白い水仙だけでなく、黄色のものなどさまざまな種類の花が見られる。水仙畑は平地のため、鑑賞しやすい。
<https://tachikawa-suisen.com/>

🕒 9:00～17:00
 ※ 12月下旬～3月末頃開園
 📅 無休 🎫 大人 500円、小・中学生 300円
 ☎ 0799-27-2653



珍しい「ガリル」という品種。白さが際立つ美しい水仙

ひとあしのばして



幕末の軍艦がモデルのクルーズ船「咸臨丸」

うずしおクルーズ

鳴門海峡で見られる渦の大きさは世界一。時速20kmという国内最速のスピードの潮流が、現れては消える渦をつくる。大潮の日は大きなうずおとなる期待値が高い。所要時間約1時間。

📅 要問い合わせ
 ※ うずしおが期待できないときは出航しない場合あり
 🎫 中学生以上 2,500円、小学生 1,000円
 ☎ 0799-52-0054



市販薬を活用して医療費も時間も節約！



●市販薬（薬局で処方箋なしで買える薬）の種類

市販薬の種類	対応する専門家	インターネット、郵便等での販売
要指導医薬品	薬剤師	不可
一般用医薬品	第1類医薬品	可
	第2類医薬品	
	第3類医薬品	
	薬剤師または登録販売者	

忙しいからインターネットで薬が買えると助かるわ！

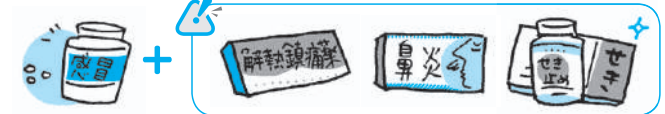
その薬、インターネットの通販でも買えるのよ

ドラッグストアでも買えたわ。助かった〜

診察の待ち時間も節約できたわ

便利に買えるからこそ、薬の正しい使用方法について、自分でちゃんと確認しないとね。たとえば、こんなことに気をつけてね

1 市販薬の【総合かぜ薬】は【解熱鎮痛薬】と【鼻炎薬】【せき止め薬】を合わせた薬のため、これらの薬と併用すると成分が重複します。気をつけましょう。



2 病院で処方された薬を服用している人が、市販薬を利用する場合も注意が必要です。医師や薬剤師に相談しましょう。

3 薬は、コップ1杯の水かぬるま湯でのみまじりましょう。他のみ物でのむと、さまざまな影響があります。

牛乳でのむと……
牛乳や乳製品は、胃のpHを上げる働きが強い食品です。薬によっては効き目が低下し、効果が出るのに時間がかかることがあります。

ジュースでのむと……
薬によっては吸収が低下することがあります。病院で処方されたコレステロールや血圧の薬は、グレープフルーツジュースでのむと効果が強く出たり副作用が現れやすくなります。

コーヒー・お茶でのむと……
薬の中にはカフェインが含まれているものがあり、カフェインのとりすぎで眠れなくなる場合もあります。

アルコールでのむと……
薬の効き目が強く出たり、副作用が現れやすくなります。

1〜3 出典：日本OTC医薬品協会HP「くすりの正しい使い方」

セルフメディケーション税制を活用しよう

健康診断や予防接種等を受けている人が、対象となる市販薬を年間12,000円を超えて購入した場合に所得控除が受けられる制度です。詳細は、下記でご確認ください。

- ★日本一般用医薬品連合会HP「知ってトクする！セルフメディケーション税制」
<https://www.jfsmi.jp/lp/tax/>
- ★国税庁HP「No.1129 特定一般用医薬品等購入費を支払ったとき（医療費控除の特例）【セルフメディケーション税制】」
<https://www.nta.go.jp/shiraberu/taxanswer/shotoku/1129.htm>

「自分自身の健康に責任をもち、軽度な身体の不調は自分で手当てすること」をセルフメディケーションといいます。セルフメディケーションでお金も時間も節約しながら健康を維持しましょう！

あ、スーパーの閉店時間になっちゃう！

忙しいわ！

ウォーキングで運動不足を解消しよう！
《新型コロナウイルス感染症対策》
・マスク着用
・人混みを避けて前後5m、左右2m 空けよう
・帰ったら手と顔を洗おう

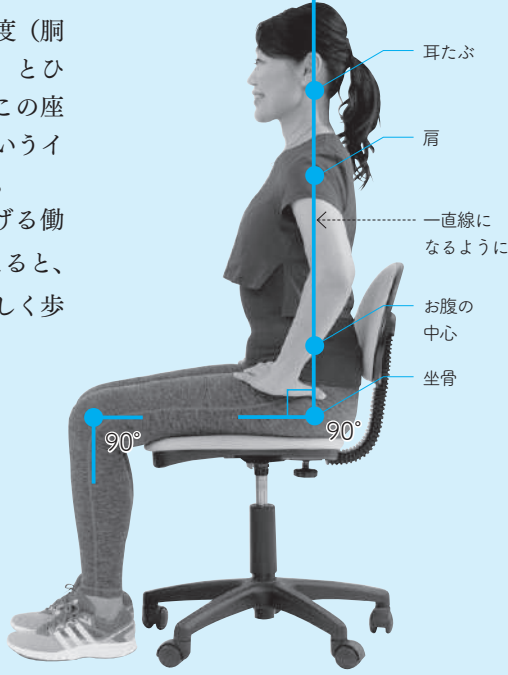
監修・指導 Dr.KAKUKO スポーツクリニック 院長 整形外科医・医学博士 中村格子



歩いても疲れにくい体をつくる 座り方編

座り方を意識して筋肉を鍛える 直角座り

「直角座り」とは、股関節の角度（胴体と太ももの間の角度のこと）とひざを90度にする座り方です。この座り方をすると、自然に腸腰筋というインナーマッスルが鍛えられます。腸腰筋は、太ももを引き上げる働きがあります。この筋肉を鍛えると、ウォーキングの際、大腿で若々しく歩くことができます。



腸腰筋を鍛えるエクササイズ

息を吸いながら片側の太ももを引き上げ、息を吐きながら上げた太ももをおろす。反対側も同様。これを左右10セット。



NG!

体はまっすぐに

疲れにくい座り方 ゼロポジ座り

デスクワークや在宅勤務などで座りすぎていませんか？股関節の角度を110度を開いて座ると、骨盤がまっすぐ立つ位置（ゼロポジション）となります。腰に負担がかからなくなり、体の疲れが格段に減ります。



いすの高さを少し高めにするとうい。高さを調整できないときは、座布団か折りたたんだバスタオルをお尻の下に敷く。

正しい歩き方の基本姿勢



NG!

頭が前に出ないように

大根のガリバタステーキ



1人分
94kcal
食塩相当量 1.4g

調理時間(目安) 12分

材料 (2人分)

大根……………240g
にんにく……………1かけ
バター……………10g
しょうゆ…大さじ1
A みりん ……大さじ1/2
砂糖 ……大さじ1/2
小ねぎ(小口切り)
……………適量

作り方

- ①大根は2cmの厚さに切り、耐熱皿に並べてラップをし、電子レンジ(600W)で4分加熱する。にんにくは薄切りにする。
- ②フライパンにバターを熱し、にんにくを加えて炒める。一度にんにくを取り出し、大根を入れて両面を3分ずつこんがり焼く。
- ③Aと②のにんにくを加えて煮絡める。器に盛り、小ねぎを飾る。

大根

エネルギーが低く、食物繊維、カリウム、ビタミンCなどが豊富です。葉に近い部分は甘味が強く、下にいくほど辛味が強くなるため、大根ステーキは中心より上の部分を使用するのがおすすめです。



みかんとにんじんのさっぱりスムージー

材料 (2人分)

にんじん……………120g
みかん……………小2個
水……………100mL
はちみつ……………大さじ1/2

作り方

- ①にんじんは半月切りにし、みかんは薄皮を取り除く。
- ②すべての材料をミキサーにかける。



1人分
58kcal
食塩相当量 0g

調理時間(目安) 5分

みかん

みかん1個(約40kcal)とクッキー1枚は、同じくらいのエネルギーですが、みかんのほうが満足感が高くビタミンCも豊富。小腹がすいたときはみかんを食べるのがおすすめです。



食べすぎてしまったら数日単位で食事を見直そう

冬はイベントなどで食べすぎてしまうことも。サシが入った牛肉など、脂質が多い食品の過剰摂取は、動脈硬化や脂質異常症の原因の一つになることがあります。また、炭水化物やアルコールのとりすぎも中性脂肪の上昇につながりますので、健診で中性脂肪が高めと指摘されている方は控えましょう。

食べすぎた日の翌日は食事の量を少し控える、自宅での食事は脂質が少ない豆腐や白身魚を使うなど、数日単位で調整するのも一つの方法です。イベントを楽しみながら、賢く健康に過ごしましょう。



※電子レンジでの加熱時間は適宜調整してください。

脂質が気になるときのごはん

豆腐ときのこのとろみ煮

材料 (2人分)

しいたけ……………2個(30g)
えのき……………30g
ぶなしめじ……………40g
まいたけ……………40g
エリンギ……………40g
木綿豆腐……………300g
長ねぎ……………50g
ごま油……………小さじ1
水……………240mL
A 白だし……………大さじ1と1/2
みりん……………大さじ1
片栗粉……………小さじ2(同量の水で溶く)
ゆずの皮(千切り)……………適量

作り方

- ①きのこ類はすべて石づきを切り落とし、しいたけは薄切りに、えのきはざく切りにする。ぶなしめじとまいたけは小房に分ける。エリンギは縦4等分に切る。木綿豆腐は大きめのひと口大に切り、長ねぎは斜め薄切りにする。
- ②フライパンにごま油を熱し、きのこ類と長ねぎを加えて炒める。
- ③②にAを入れて煮立たせ、木綿豆腐を加えて蓋をして4分ほど煮る。
- ④③に水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。
- ⑤器に盛り、ゆずの皮を飾る。



きのこ

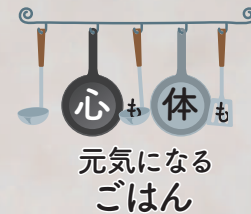
きのこはエネルギーが低く食物繊維が豊富です。うま味成分も豊富で、調味料を減らしても料理を味わい深く仕上げることができます。数種類のきのこを合わせるとさまざまな食感を楽しめます。

時短ポイント

きのこや豆腐は短時間で味がしみるから、短い加熱時間でOK!

1人分
200kcal
食塩相当量 1.2g

調理時間(目安) 12分

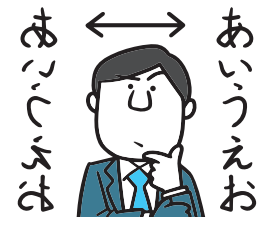


●料理制作
若子みな美(管理栄養士)

アドバイザー：公立諏訪東京理科大学 情報応用工学科教授 篠原 菊紀

鏡文字を読んでみよう

“反転”や“回転”という工程をプラスするだけで、身の回りにあるさまざまな情報が脳トレに早変わりします。街中や移動中など、ふとしたときにできる脳トレなので、習慣にしてみてください。



初級

胸の前で本を開き、鏡に映った文章を読んでみましょう。絵本なら、子どもへの読み聞かせを兼ねられますね。



中級

アナログ時計の向きを逆さや左右90度に倒したり、鏡に映したりして、時間を答えてみましょう。任意に時間を設定し、複数人で競ってもおもしろいのでおすすめです。



上級

鏡文字を書いてみましょう。最初はひらがなから、慣れてきたら難しい漢字にもチャレンジしましょう。書いた鏡文字は鏡に映して書けているかチェックしましょう。



話題の健康情報

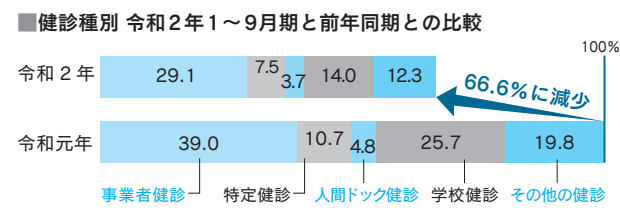
令和2年1～9月の受診者は約1,400万人、前年同期比で約700万人減少

年度内に健診を受けましょう!



日本総合健診医学会、全国労働衛生団体連合会が会員機関に行った新型コロナウイルス感染症の感染拡大による健診受診者の動向と健診機関への影響について、実態調査の結果がとりまとめられました。

- 緊急事態宣言解除後も、特定健診、人間ドックでは前年同月比1～2割減となっており、感染リスクへの不安などから受診抑制が働いている可能性がある。
- 緊急事態宣言等で健診を中止または延期した受診者について現状の受診傾向が続けば、今年度末までに約1割の未受診者が発生する可能性がある。



健診機関は最大限の感染防止策に努めています ～安心して受診してください～

- 健診施設は、3つの「密」を可能な限り回避。受診者と健診施設職員相互の安全確保のためマスク着用を原則とする。健診受付後は、体温測定を行い、受診者の健康状態を確認。
- 巡回型健診においても施設健診と同等の受診環境を整える。
- 体調等が良くない受診者には受診をお断りしている旨を事前に通知。

「健康診断実施時における新型コロナウイルス感染症対策について」より

上記以外にもきめ細かな感染防止策に努めながら、健康管理に欠かせない健診が実施されています。“今年度の受診は見送ろう”などといわず、ぜひ年度内に受診してください。

最近、中高年に増えている ドライマウスをご存じですか?

健康な成人の場合、1日平均1.5リットル分泌される唾液がなんらかの理由で減少し、口の中が乾燥した状態を「ドライマウス(口腔乾燥症)」といいます。ドライマウスになると、どんなトラブルが現れるのでしょうか。

Q. ドライマウスはなぜおこる?

A. 比較的高齢者に多いことから加齢の影響と思われるがちですが、加齢自体は必ずしもドライマウスの原因ではなく、加齢に伴う疾患や服用している薬剤が唾液分泌に大きく影響すると考えられています。また、もともと水分摂取が少ない人や口呼吸の人、下痢や嘔吐で脱水を生じた場合、日常的にストレスがあつて自律神経が乱れている場合などもドライマウスの原因となります。

- ドライマウスの原因となる疾患
- 糖尿病 ●更年期障害 ●腎不全
 - シェーグレン症候群 など
- 副作用でドライマウスをおこす薬剤
- 抗うつ剤 ●抗不安薬 ●降圧剤
 - 抗ヒスタミン薬 ●鎮痛剤 など



ドライマウスの人には…歯みがきをしっかりとするなど口腔内の衛生を保ち、むし歯や歯周病を防ぎましょう。口が乾く症状には、「適度に水分をとる」「食事の際はよく噛んで唾液の分泌を促す」などの方法で対応しましょう。

Q. お口の健康に どんな影響があるの?

- A. ●むし歯・歯周病の発症リスクが高まる
唾液は口腔内の汚れを洗い流してくれます。ドライマウスになると口腔内の衛生が維持しづらく、むし歯や歯周病になりやすくなります。
- 口臭が悪化する
ドライマウスになって汚れが溜まりやすくなった口腔内は、口臭が悪化してしまいます。

たばこの健康影響



思い立ったら
始めましょう

禁煙成功のコツ

喫煙は多くの病気の原因となるだけではありません。生活面でも、喫煙により時間を損失したり、たばこ代がかかる、病気になって医療費がかかるなどのデメリットがあります。また、周りにいる人たちの健康にも悪影響を及ぼします。

今からでも遅くはありません。禁煙を決意してみませんか。ここでは、簡単に取り組める禁煙成功のコツなどをご紹介します。

禁煙成功のために、実行したいこと

- 禁煙を決意したら、次のことを実行してみましょう。
- 1 禁煙宣言をしよう
禁煙を始める「禁煙開始日」を決めましょう。
 - 2 禁煙理由を確認しよう
とくに重要だと思うものを2つ書き出しましょう。禁煙理由を改めて確認することで、禁煙への意欲が高まります。
 - 3 禁断症状を乗り切ろう
禁煙を始めると、イライラや集中できないなどのニコチン切れによる禁断症状が出現します。禁断症状を乗り切るには、自分で行動を変える工夫も必要です。食後は早めに席を立つ、喫煙の代わりにシュガーレスのガムを噛んだり、あめをなめる、深呼吸をする、歯みがきをするなど、工夫して、たばこを吸いたい気持ちをコントロールしましょう。

自力よりも禁煙外来の利用がおすすめ

なかなか禁煙できないという人がいます。これは意志が弱いからではなく、ニコチン依存症という脳の病気のためです。“ニコチンが切れるとイライラやストレスを感じるようになり、喫煙するとおさまる”という場合は、自力で禁煙するよりも、医師としっかりと取り組むことがおすすめです。禁煙外来では、禁煙補助薬を使って離脱症状が抑えられ、比較的楽に禁煙できます。医師や看護師が一人ひとりに合ったアドバイスをしてくれるため、成功率も高くなります。禁煙治療で健康保険が使える場合*、自己負担が3割の人の治療費は、治療期間約3カ月・5回の受診で1万3,000円～2万円程度になります。

*禁煙治療で健康保険が使える場合…ニコチン依存症スクリーニングテスト(TDS)で5点以上、35歳以上の場合はプリンクマン指数(=1日の喫煙本数×喫煙年数)が200以上など、いくつかの要件を満たす必要があります。

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

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。ご希望のサービス番号をプッシュしてください。」という自動音声の流れます。

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

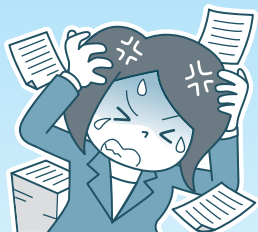
電話でのご相談を、事前に予約しておくことができます

〈受付時間〉

月～土曜日 10時～18時
(日曜・祝日・年末年始は休み)

幅広い分野のご相談にお応えします。

- ◆ 仕事でストレスがたまる
- ◆ 職場の人間関係で悩んでいる
- ◆ 育児・介護がづらい
- ◆ なぜか頭痛や下痢が続いている



相談無料でプライバシー厳守

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回目から有料)。

※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。個々人の相談の有無・内容等が職場等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。

安心してご相談ください

あなたの運勢 2021

占い/ムッシュ ムラセ

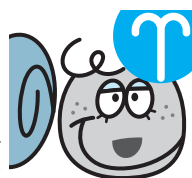


牡羊座

3月21日～4月20日

予想外のことが起きやすい年。細かく計画を立てたところで実行するのは難しくそうです。臨機応変に対応できる柔軟さを大切にしましょう。人間関係はおおむね好調。特にサークルや社会活動への参加は、交友の輪や人脈の拡大におおいに貢献します。

- ★ラッキーカラー ブルー
- ★オススメ健康法 健康への関心を強くもつと好調を維持

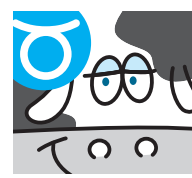


牡牛座

4月21日～5月21日

苦労も収穫も多い年。旗振り役や汚れ役を進んで引き受けて、周囲のためにたっぷり汗を流しましょう。徐々に信頼や信用が高まって、やがてリーダー的存在に。新たな資格・技能の取得に乗り出すのも吉。スムーズに運ぶうえに実益化も早そうです。

- ★ラッキーカラー ブラウン
- ★オススメ健康法 栄養をはじめ何事もバランスよくカギ

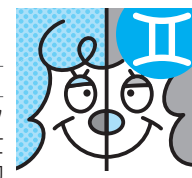


双子座

5月22日～6月21日

プライベートライフが充実する年。忙しくても趣味に励み、交友を楽しむ時間をもちましょう。毎日を生き生きと過ごせて、仕事や職場の人間関係にも好影響が。スポーツに熱中するのもおすすめ。腕がめきめき上達して、競技会に出れば好成绩も。

- ★ラッキーカラー パープル
- ★オススメ健康法 運動でも何でも新しい手法が効果的

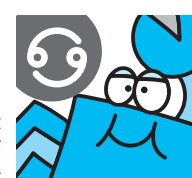


蟹座

6月22日～7月22日

周囲の期待が高まる年。大役を任せられるなどプレッシャーが強まりますが、弱音を吐かずやり切れば大きく報われること間違いありません。無理せず自分にできることを果たせば、必ず乗り切れる暗示。家族との外食がよい息抜きになりそうです。

- ★ラッキーカラー レッド
- ★オススメ健康法 アロマやリラクソ音楽などで深い眠りを

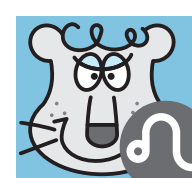


獅子座

7月23日～8月22日

社交的になることで充実が得られる年。サークルに積極的に加入するなど、知らない人も進んで交流しましょう。友人・知人が倍増し、そこからさまざまな幸運が到来します。家族や恋人と衝突しがちですが、反省して行いを正せばよりハッピーに。

- ★ラッキーカラー シルバー
- ★オススメ健康法 胃腸にやさしい食事を心がけることが大事



乙女座

8月23日～9月23日

運気は低調ですが、何事もしっかりと計画を立てて着実に進めていけば、まずまずの結果が得られる年。仕事では多くのことを学べる暗示。とりわけ先輩から得たことは発展や成功につながりやすいので、よいと思ったことはどんどん取り入れて実行を。

- ★ラッキーカラー グレー
- ★オススメ健康法 スタミナ強化が健康のカギ。ジム通いは◎



天秤座

9月24日～10月23日

強運の年。強い気持ちさえなくさなければ、たいしてのことではうまくいきます。過去に失敗したことや挫折したことに再挑戦するのもおすすめ。資格・技能の取得もダイエットも、きっと成功するはず。レジャーは豪華にかつてない満足感が味わえるかも。

- ★ラッキーカラー オレンジ
- ★オススメ健康法 笑顔で過ごす工夫こそ最良の健康法に

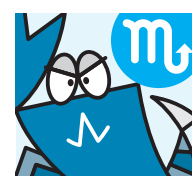


蠍座

10月24日～11月22日

人任せではうまくいかない低調な年。仕事であれ何であれ、自分の考えをしっかりともち、きちんと自己主張して独力で進めてみましょう。そうすれば、周囲に甘く見られることなく、成果もある程度上がるはず。不動産の売買は得する可能性が大。

- ★ラッキーカラー ホワイト
- ★オススメ健康法 ゆったりとした生活が何よりの予防策に

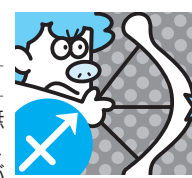


射手座

11月23日～12月21日

大きな成功とは無縁ではあるものの、順調に物事が進むという点では最良の年。欲張らなければ快適に過ごせて、自由な時間もたっぷりとれるので、趣味・特技や遊びにも打ち込みそうです。また、新しい知識や技能の習得にも報われやすい暗示。

- ★ラッキーカラー イエロー
- ★オススメ健康法 健康情報に敏感になることがポイント



山羊座

12月22日～1月20日

安定の年。問題が起きても悠然と構えていけば、自然と解決し、悩みも解消します。騒ぎ立てるのはもちろん、解決を急いで張り切ると裏目に出ることが多いので注意。また、大きな買い物にツキがあり。車や不動産の購入を検討中ならば今年中に。

- ★ラッキーカラー グリーン
- ★オススメ健康法 体調は安定するも肥満が心配なので運動を



水瓶座

1月21日～2月18日

自己投資への見返りが多い年。前半はよりキレイな人、もっとできる人になれるよう資金や労力をつぎ込めば、後半には確実に成果が。昇進試験やコンテストにトライするなど、力試しも吉と出ることが多そうです。オーディションへの出場もおすすめ。

- ★ラッキーカラー ゴールド
- ★オススメ健康法 健康機器を購入するなどの投資が効果的



魚座

2月19日～3月20日

身内が力になってくれる年。日頃から家族との会話を密にし、親戚とも活発に交流しましょう。生活の楽しみが増えて、困ったときには助けられたり救われることも。レジャーはキャンプなどのアウトドアを楽しむのも吉。素敵なお人との出会いも。

- ★ラッキーカラー ピンク
- ★オススメ健康法 周囲の助言や忠告に従うのが健康のカギ

