

より大保健球大

平成30年1月



とやま土人形 ● 富山県

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/>



気負うことなく、 自然体で



Profile ◆ 1987年、滋賀県生まれ。3歳からスキーを、8歳からモーグルを始め、高校在学中の2006年にトリノオリンピック出場。以後、バンクーバー、ソチと続く冬季オリンピック日本代表。全日本選手権は5度優勝。

● スキーフリースタイル・モーグル
伊藤 みき 選手

く感じたことがあったという。
「練習中に、じゃあ最後、この1本決めよう！」みたいな話になったとき、初めて思ったんです。ああ、スキーって疲れるものだったんだ、って（笑）」

変わらない自然と、 変わるかもしれない自分

ゴールした後の達成感よりも、スタート前の高揚感が醍醐味、と話す。

「モーグルの会場って、周囲「帯が山に囲まれていて、自分が勝とうが何しようが、その風景や自然そのものは変わらないじゃないですか。でも、滑り終えた後に自分はチャンピオンに変わるかもしれない状況だったりするんですね」

後線と白銀、変わらない自然。麓から立ちのぼる大歓声。そして数十秒後に変わるかもしれない自分とのコントラスト。

「これから、いい滑りができるんだ！みんなありがとう、私、行ってくるね」スタートの刹那、いつもこんなことを考えている。

「でも、競技を始めた当時に比べると勝負に対する価値観も少しずつ変わってきています。勝つぞ、勝ちたい」とい

「おもろくなってきた」 置かれた状況を楽しむように

自然体で気負いなく滑って、一番にそんな意識を築き上げるだけのキャリアはたっぷりと積み重ねてきた。

高校生で初めて出場したトリノは「若さが出ちゃった」、前年の世界選手権で手ごたえをつかみつつ挑んだバンクーバーは「シーズンを通していい準備ができなかった」、故障に泣いたソチは「直前だけが悪化」。4年に一度の祭典は、いずれも悔しい経験として記憶されている。

「でも、スキーはもちろん、スキーに取り組んでいる自分が好きなので」なかなかいい思いはさせてもらえないけれど、そのぶん、おもろくなってきたな...と思うようにしています、と、ふわり笑った。



コブ斜面で開けた世界。 それまでの迂回コースが「暇に

両親に連れられ3歳から始めたスキー。楽しいと思う以前に、滑ることが当たり前の環境だった。

「ホント、呼吸するのと同じというか、それくらい身近なものでした。板を履いてボーっとしてたらただ斜面を落下していく感じ（笑）。子どものころは力みがないから疲れも感じないです」

先を行く父親の背中について、主に上級者が滑る凸凹のコブ斜面に身を投じたら、それまで滑っていた迂回コースが「暇で暇で仕方ないもの」に思えた。周囲の大人からは「まだ小さいのにこんな斜面を滑るなんて、上手だね」とほめられ「その気になって」、技術もメキメキと上達した。

中学生になると数々のモーグル大会に出場、好成績をあげ、14歳でナショナルチームに所属。このころになってようやく

う気持ちには変わらないけど、ただ勝つというよりは、自分がやりたいスキーを突き詰めたうえで勝ちたいな、って」

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、健やかに新年を迎えられたこととお慶び申し上げます。また当健康保険組合の事業運営に対し、平素より多大なるご理解とご協力を賜り、厚くお礼申し上げます。

さて、みなさまご承知のとおり、高齢社会の進行や医療技術の進歩、高額薬剤の保険適用等により、健保組合が負担する医療費は増大を続けています。全国の健保組合の平均では、この10年間で被保険者1人当たりの年間保険料負担は約10万円も増加しており、健保組合の支出の増加は、現役世代の負担の増加となって現れています。

このようななか、平成29年度は、所得水準の高い高齢世代の負担が見直される等、健康保険・介護保険において世代間負担の公平性を図る制度改正がなされました。平成30年度は、診療報酬・介護報酬の同時改定が予定されていますが、現役世代の負担に配慮されたものになることが望めます。

一方、平成30年度は、第3期特定健診・特定保健指導

実施計画と第2期データヘルス計画が同時にスタートする、健保組合にとって非常に重要な年となります。特定健診・特定保健指導は、実施率に応じた後期高齢者支援金の加算・減算が拡大され、データヘルス計画は、3年間に及ぶ試行期間を経て本格稼働の時期となります。いずれも、各健保組合には成果を上げるための創意工夫が求められており、当健保組合においても、平成30年度に向け、計画の策定とその実施の準備に鋭意取り組んでいるところです。

みなさまにおかれましては、特定健診・特定保健指導をはじめとした当健保組合が実施する各種事業を積極的にご活用いただき健康づくりにお役立ていただくとともに、日ごろから健康管理に十分ご留意ください。また医療機関への適正な受診やジェネリック医薬品の利用など、医療費の節減にもご協力くださいますようお願いいたします。

最後となりましたが、本年がみなさまにとって実り多き一年となりますことをご祈念申し上げて、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

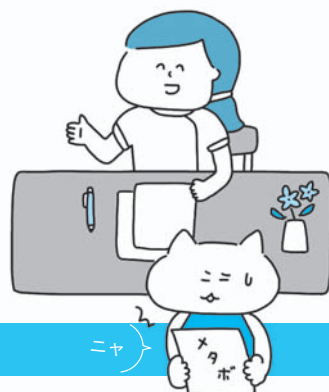
選 定 議 員		互 選 議 員	
○ (株)ハンナン	金 井 寛 也	○ (株)朝日押捻子製作所	秋 月 隆 男
○ 春日鋼業(株)	山 西 規 之	○ (株)関西金属工業所	豊 川 多賀雄
○ (株)三和鋳螺製作所	樫 本 隆 之	○ 大一機工(株)	森 本 護
○ 日本製線(株)	山 下 眞 一	○ (株)竹中製作所	中 尾 哲 也
○ 大阪精工(株)	澤 田 齊	○ 日新鋼業(株)	山 口 博
○ (株)神山鉄工所	神 山 裕 義	○ 大阪線材製品健康保険組合	丸 山 国 男
監 ナミテイ(株)	村 尾 雅 嗣	監 元(株)ティモー	藏 本 巧
金剛鋳螺(株)	久 保 圭 司	サクラテック(株)	上 田 健 二
末廣鋼業(株)	小 山 晃	(株)ダイドーハント	橋 本 好 史
朝日金網(株)	平 井 正 明	(株)トーアミ	服 部 利 昭
深江鋼業(株)	藤 田 耕 司	協同シャフト(株)	安 西 正 幸
河南製鋳(株)	谷 口 周 一	(株)ミヤガワ	田 村 利 晴
大阪製鋳(株)	黒 田 鉄 朗	(株)フセラシ	岩 原 伸 樹

○印は理事 監は監事

専門家からの健康アドバイスを無料で受けられる 特定保健指導を受けると こんなにお得です！

健保組合では、特定健診の結果からメタボリックシンドロームやその予備群と判断された人に対し、特定保健指導（「積極的支援」「動機づけ支援」）を実施しています。特定保健指導では、対象者のみなさんのライフスタイルなどにあわせて生活習慣の改善ができるよう、医師や保健師、管理栄養士などの専門家がサポート（保健指導）します。

特定保健指導の案内がきたら
ぜひ受けてください



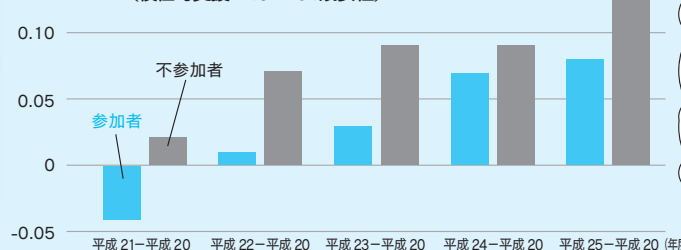
特定保健指導は、検査値を改善し医療費を抑えます！

① 翌年の検査値が改善するだけでなく、その後も効果が続く

平成20年度に特定保健指導を受けた人（参加者）は、翌年の検査値が改善し、その後も効果が続いています



●特定保健指導後の血糖（HbA1c）の推移【平成20年度との差】
（積極的支援・40～64歳女性）

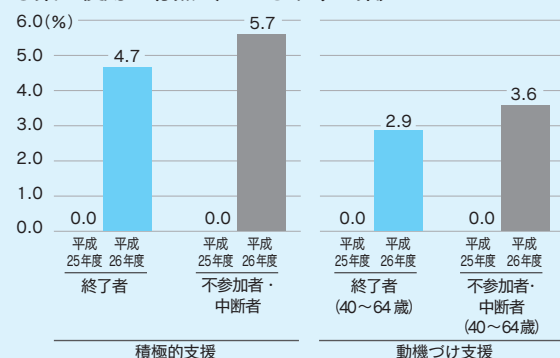


血糖だけでなく、ほかの検査項目でも改善効果が続くことが確認されているのニャ

資料：第19回保険者による健診・保健指導等に関する検討会 資料1

② 特定保健指導を受けた人のほうが、1年後に服薬している割合が低い

●薬の使用の有無（血圧を下げる薬）



特定保健指導を受けた人（終了者）は、保健指導を受けなかった人（不参加者・中断者）に比べ、1年後に薬をのんでいる人の割合が低いニャ



糖尿病の薬や、コレステロールを下げる薬でも、特定保健指導を受けた人のほうが薬の服用割合が低いんですよ

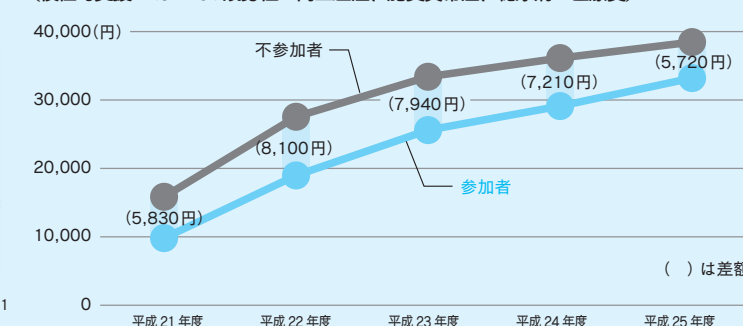
資料：第28回保険者による健診・保健指導等に関する検討会 資料2-2

③ 特定保健指導を受けた人は、受けない人より医療費が安い

特定保健指導を受けた人（参加者）は、受けていない人（不参加者）に比べ、1人当たり入院外医療費が5,720円～8,100円低くなっているニャ



●特定保健指導を受けた人と、受けていない人の1人当たり入院外医療費（積極的支援・40～64歳男性・高血圧症、脂質異常症、糖尿病の医療費）



（ ）は差額

資料：第19回保険者による健診・保健指導等に関する検討会 資料1

2年連続で 特定保健指導の 対象になったら？

2年目も
受けましょう！

2年連続で特定保健指導の対象となった人を調査した結果によると、2年目の特定保健指導も受けた人は、多くの検査項目で改善傾向がみられましたが、1回目しか受けていなかった人では、改善がみられなかったり悪化したりする傾向がありました。2年連続で特定保健指導の案内を受け取った場合も、ぜひ参加しましょう。

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（29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、昨年の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30年1月22日（月）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。

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。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。

公告

●事業所の削除 平成29年12月1日付 内外鋼業株式会社

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29年6月1日～平成30年3月31日（ただし、実施機関の休日を除きます）

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**

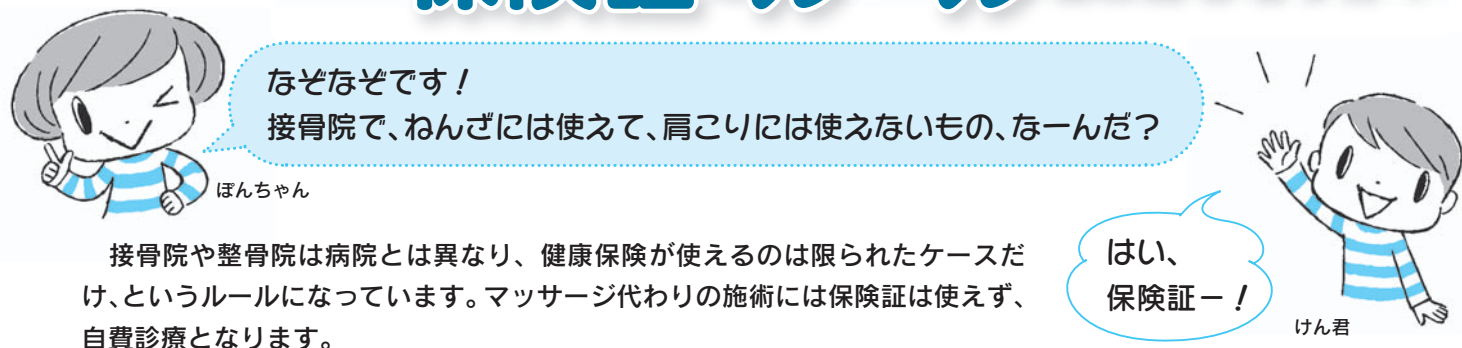
で検索いただくか、当組合までお問い合わせください。

本人負担額 なし

健診項目	診察等
血中脂質	質問、計測（身長・体重・肥満度・腹囲）、血圧、身体診察
肝機能	中性脂肪、HDLコレステロール、LDLコレステロール
血糖	AST (GOT)、ALT (GPT)、ガンマGTP
尿検査	空腹時血糖、ヘモグロビンA1c
医師の判断	尿蛋白、尿糖
	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。

接骨院・整骨院での 保険証のルールをご存じですか？



保険証が使えるのはこんなときだけ

(負傷原因がはっきりしているケガや痛みのみ)

打撲 ねんざ 肉離れ

骨折 脱臼

応急手当をする場合をのぞき
あらかじめ医師の同意を得ることが必要



こんなとき保険証は使えません

(全額自費になります)

- × 疲労や慢性的な要因からくる肩こりや筋肉疲労
- × 脳疾患後遺症などの慢性病
- × 病院などで治療中のケガ
- × 労災保険が適用となる仕事や通勤途上での負傷



接骨院・整骨院にかかったときの注意点

- ☒ 「療養費支給申請書」に署名するときは、内容をよく確認して自分で署名してください。
- ☒ 領収証は保管してください(医療費控除に使用できます)。

* 後日、健保組合から負傷原因について確認することがあります。ご協力をお願いします。

整形外科と接骨院・整骨院のちがい？

接骨院・整骨院で施術を行うのは、医師ではなく柔道整復師です。保険適用のルールや治療行為にちがいがあります。

	整形外科	接骨院・整骨院
国家資格	医師	柔道整復師
保険証の使用	○	一部限定で○
レントゲンを使用しての診察	○	×
手術・投薬	○	×

「部位転がし」が問題になっています

1人の患者が肩・ひざ・腰など部位を変えて負傷と治療を繰り返し、長期にわたって保険証を使って施術を受ける事例(いわゆる部位転がし)が問題になっています。施術が長期にわたる場合は、ほかの病気も考えられますので、医師の診察を受けましょう。みなさんからの保険料を適正に使用するために、ご協力ください。



覚えておこう！ うっかり損の事例



夫が虫垂炎で入院したり、私も歯の治療に通ったり、最近医療費にお金がかかるなあ…。

ちょっとまって！

支払った医療費が10万円を超えたら医療費控除の申告を

ご家族の分を含めて、1年間(1月から12月まで)に自己負担した医療費が10万円(年収200万円未満の場合は所得の5%)を超えたとき、確定申告をすることで税金の一部が返ってきます。

控除の対象となる費用

- 医療機関に支払った治療費
- 治療のための医薬品購入費
- 通院費用・往診費用
- 入院時の食事療養等の費用
- 歯科の保険適用外の費用(ホワイトニング等は除く)
- 妊娠から産後までの診察・出産費用 など

控除の対象とならない費用

- 健康診断や人間ドックの費用
- 美容目的の整形や歯列矯正費用
- 自家用車で通院する際のガソリン代や駐車料金
- ビタミン剤や体力増強剤など、治療のためではない医薬品の購入費用
- インフルエンザ予防接種の費用 など



忙しくて病院に行けなかったから市販薬を買ったけど、いろいろ買うと結構お金かかるかも…。

ちょっとまって！

スイッチ OTC 医薬品は上手に使うと減税の対象に

医療費控除の特例「セルフメディケーション税制」により、ご家族の分を含めて、対象の OTC 医薬品を購入した額が1年間(1月から12月まで)で12,000円を超えたとき、確定申告をすることで税金の一部が返ってきます。

対象となる人

所得税や住民税を納めていて、下記いずれかを受けている人。

- 特定健診
- 予防接種
- 定期健康診断
- 人間ドック
- がん検診 など

対象となる医薬品

厚生労働省のホームページ (<http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000124853.html>) で確認できるほか、パッケージにある右のマークが目印です。対象医薬品を購入すると、レシートに★や●などの印がついています。後で対象医薬品の購入額を確認するためにも、レシートはまとめて保管しておくのがおすすめです。

セルフメディケーション
税 控除 対象

※ マークがついていないものもあります。

注意点 従来の「医療費控除」と「セルフメディケーション税制」を併用することはできません。どちらがおトクになるか考え、ご自身で選択してください。

医療費控除

- ☒ 医療費の自己負担分、治療のために購入した医薬品(セルフメディケーション税制対象の医薬品も含む)
- ☒ 合計が10万円を超えた場合(上限200万円)

セルフメディケーション税制

- ☒ セルフメディケーション税制対象の医薬品のみ
- ☒ 購入代が12,000円を超えた場合(上限88,000円)

どちらか選択

申告の手続き

確定申告は、住民票のある地域の税務署または e-Tax (<http://www.e-tax.nta.go.jp/>)で行います。確定申告の一般的な受付期間は、2月16日から3月15日ですが、医療費控除(還付申告)のみの場合は1月から手続きが可能です。

※ 詳しくは最寄りの税務署へお問い合わせください。

医療費控除の活用で税金が返ってくる！

家族でかかった医療費や薬代が一定額を超えたとき、税金の一部が返ってくる制度があります。支払いが多かった方は、上手に活用して家計の節約に役立てましょう。



「歯」と「お口」のはなし

お口からのウイルス侵入を防ぐ

お口の乾燥を防ごう！

インフルエンザの予防にも！

冬は空気が乾燥するため、インフルエンザやノロウイルスによる胃腸炎など、ウイルスによる感染症が流行します。お口のなかには、粘膜そのものが免疫組織であり、適度に湿っていることで、体内へのウイルスの侵入を防止しますが、乾燥する季節は粘膜が傷みがちで、ウイルスが侵入しやすくなってしまいます。

乾燥を防ぐことで、感染症の予防につなげましょう。

ドライマウスにご注意！

ストレスやほかの病気の影響、薬剤の副作用などで唾液の分泌量が低下し、口のなかで、乾燥してしまうのがドライマウスです。近年の日本では、ストレスの増大や咀嚼回数が減ったことによる唾液の分泌量の減少により症状を訴える人が増え、推定800万人の患者がいるともいわれます。

お口の乾燥を防ぐために

こまめに水分補給をするほか、次のような方法があります。



よく飲んで
唾液の分泌を促す



マスクをする



室内の湿度を上げる



塩分、香辛料、カフェインを
含むコーヒーなどを控える

Health Information

禁煙の誤解を解く

禁煙治療はお金がかかる？

健康保険適用で禁煙治療にかかる費用は 13,000円～20,000円程度

健康保険が使える禁煙治療は、使用する薬によって異なりますが、自己負担3割の人の場合、約3カ月の治療スケジュールで、13,000円～20,000円程度の費用ですみます。

右表は禁煙補助薬（バレニクリン）のみ処方された場合で、標準的な用法・用量で使用したと仮定した一例です。また、ニコチンパッチを使用した場合は13,000円くらいが目安となります。

ただし、健康保険を使って禁煙治療を受けるためには、「ニコチン依存症テストで5点以上」「35歳以上は1日の平均喫煙本数×喫煙年数が200以上」「前回の治療から1年以上経過していること」などの条件があります。

たばこ代と禁煙治療費を比べてみると

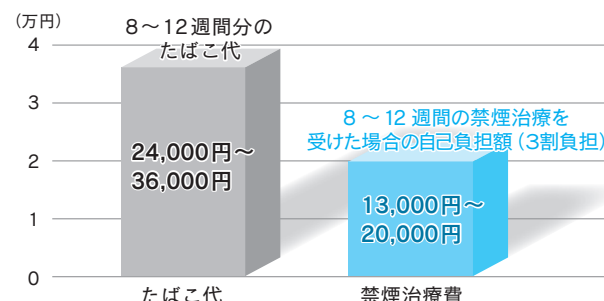
たばこを1日1箱吸う人の8～12週間分のたばこ代と健康保険を使った禁煙治療費を比べてみると、たばこ代よりも禁煙治療費のほうが安くなります。

禁煙治療費は右のようにたばこ代の範囲ですむわけですから、決して高いものとはいえません。しかも医師のサポートを受けながら禁煙が続けられ、その後のたばこ代がかからないので、メリットは大きいといえます。

「病院の禁煙外来治療は費用が高いのでは」と心配していませんか？ 多少治療費がかかりますが、心の底から禁煙したいとお考えの人には、禁煙外来治療をおすすめします。

	内 訳	費 用	自己負担額 (3割負担)
診療所	初診料＋再診料	7,780円	6,040円
	ニコチン依存症管理料	9,620円	
	院外処方せん料	2,720円	
保険薬局	調剤料	6,160円	13,620円
	禁煙補助薬	39,230円	
	合 計	65,510円	19,660円

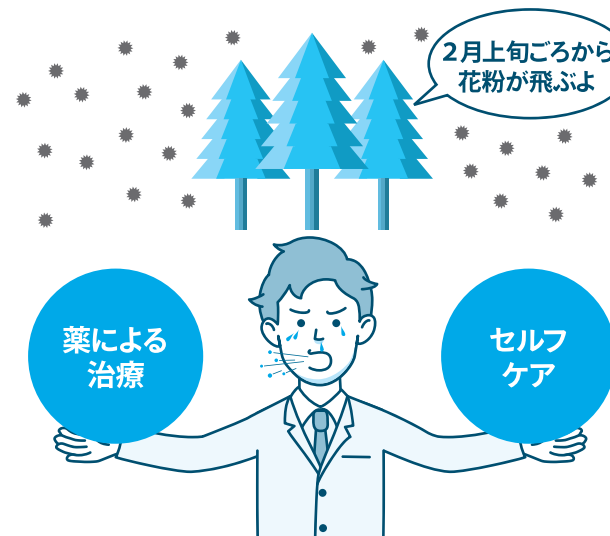
「禁煙治療のための標準手順書第6版」より（平成26年4月）
（平成26年度の診療・調剤報酬点数による）



知って防ぐ 季節の病気

花粉が飛びはじめる前に対策スタート

花粉症



毎年、花粉症に悩まされている人は、花粉が飛びはじめる前から、薬による治療とセルフケアを開始するのが有効です。花粉が飛びはじめる2週間ぐらい前から薬を用いる治療を「初期療法」といい、くしゃみ、鼻水、鼻づまりなどが出はじめる時期を遅らせ、症状を軽く抑えることができます。スキの花粉は例年2月上旬ごろから飛びはじめるため、初期療法を受ける場合は1月中旬ごろまでに耳鼻咽喉科を受診するようにしましょう。

花粉が飛びはじめる前から、睡眠や運動、食事などの生活習慣に気を配ることも大切。そして、花粉が飛びはじめたら、こまめに花粉情報をチェックし、マスクなどで花粉に接触しない工夫を。こうしたセルフケアも、つらい症状を防ぐのに役立ちます。

飛散前

症状を出にくくする対策を

初期療法を受ける

症状が出る前から治療をはじめることで、症状を軽く抑えられるため、薬の全量を減らすことができる。1月中旬ごろまでに耳鼻咽喉科で診察を受け、医師の指導と薬の処方に従って行う。



十分な睡眠、適度な運動、伝統的な和食を

十分な睡眠と適度な運動は自律神経のバランスを整え、鼻の症状をやわらげる。伝統的な和食は食物繊維や味噌などの発酵食品がとれるため、腸内環境が整い、アレルギー反応の予防に有効。



飛散後

花粉に接触しない工夫を

外出するとき

- 目や鼻、口から花粉が入るのを防ぐため、メガネやマスクをつける。
- 衣服は花粉が付きにくいスベスベした素材のものを。
- 花粉の飛散が多い昼前から午後3時ごろまでは外出を控える。



帰宅したとき

- 玄関先で衣服や髪、持ちものについた花粉を払う。
- 手洗い、うがい、洗顔を行う。流水で目を洗ったり、鼻をかむのも有効。



家にいるとき

- 花粉の飛散が多い日は窓や戸を開けておく。
- 洗濯ものやふとんは室内に干す。
- こまめに掃除をする、空気清浄機を使う。



花粉症の予防対策

薬を用いるときの注意点

処方された薬が効かないときは医師に相談を。薬の効き目は人によって違います。また、市販薬は症状が軽いときに使うもの。薬局で買うときは必ず薬剤師に相談しましょう。



明治以後の熱海温泉散策

歴史

明治以後の熱海温泉は、多くの政治家や政府高官が訪れて閣僚会議が開かれたり、御用邸や財界人の別荘が建てられるなど、温泉保養地として大きく発展した。その名残をたどってみよう。

来宮神社のご神木「大楠」は、樹齡二千年を超える巨木だ。その生命力にあやかり、まずは健康長寿を祈願して歩き始めよう。

明治19年開園の熱海梅園は、温泉地での保養には適度な運動も必要との提唱により、造成されたという。梅以外の季節も、1年を通じて散策を楽しめる。

熱海梅園に向かう途中、丹那トンネル工事の殉職者を祀る丹那神社がある。境内には熱海水力発電所の碑もあり、明治期の電力需要の増加がうかがえる。

次に起雲閣に向かう。大正8年に別荘として建てられ、熱海の三大別荘の1つといわれた。気品ある和館と優美な洋館を見学し、大湯間歇泉へ。

かつて激しく噴出していた大湯間歇泉は、明治中頃から噴出が減少し、現在は人工的に噴出させている。ここから、早咲きの「あたま桜」が咲く糸川遊歩道を経て、海岸に出よう。海を眺めながら、明治時代の代表的な小説『金色夜叉』の「貫一お宮の像」と「お宮の松」へ向かう。この小説は熱海の名を全国に広めた。

熱海駅に向かいながら、豆相人車鉄道のレリーフを見て行こう。明治29年、日本初の「人車鉄道」が小田原〜熱海間全線開通。人が車両を押して走る鉄道で、レリーフにはその様子が描かれている。明治40年には蒸気機関車による軽便鉄道となり、熱海駅前にその蒸気機関車が保存されている。

駅前の足湯「家康の湯」がゴール。ここで足の疲れを癒そう。



大湯間歇泉
4分間隔で噴出する。明治18年、日本初の温泉療養施設「きゅう汽館」がここに建設された。



明治時代の電話ボックス（復元）
政府関係者などが東京と連絡をとるため、「きゅう汽館」と東京の電信局の間に、日本初の市外電話回線が敷かれた。電話ボックスの脇には「市外電話創始の地」の碑がある。



貫一お宮の像
明治30年から35年まで読売新聞に連載された尾崎紅葉の『金色夜叉』の名場面。この小説によって熱海は一躍脚光を浴びた。



糸川遊歩道のあたま桜
「あたま桜」は明治4年頃熱海にもたらされたと伝えられる。1、2月頃「糸川桜まつり」が開催され、まつり期間中はライトアップされる。
※糸川桜まつりの期間や開花状況は要確認。
☎0557-85-2222（熱海市観光協会）



家康の湯
☎9:00～16:00 休無休 無料
☎0557-86-6218（熱海市公園緑地課）



熱海軽便鉄道機関車
小田原〜熱海間を2時間40分で走った。



豆相人車鉄道のレリーフ
小田原〜熱海間 25.6km。かごで約6時間かかっていたところを約4時間で走るようになった。

ひと足のぼす

伊豆山神社〜走り湯



伊豆山神社
熱海駅の北東方面に位置する伊豆山神社は、海拔170mの山腹にあり、境内から海が眺められる。



参道の階段を下って走り湯へ



走り湯
走り湯は、伊豆山神社から海岸に向かって降りて行く海岸近くにある。日本でも珍しい横穴式源泉で、奥行5mの洞窟から60〜70度の湯が湧き出している。

熱海市の食

干物

網代港で水揚げされた新鮮な魚など、さまざまな種類の干物が販売されている。おみやげにおすすめ。



温泉卵と温泉まんじゅう
温泉といえば温泉卵や温泉まんじゅう。おみやげにもよいが、散策の途中で熱海の家を見ながらほおばるのもよい。

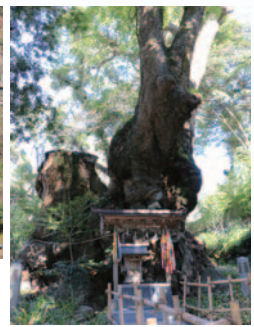


起雲閣

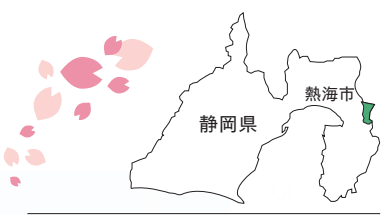
大臣を歴任した内田信也や実業家の根津嘉一郎の別荘から、後に旅館となり、山本有三、太宰治など著名な文豪が宿泊した。現在は熱海市の文化財として一般公開されている。
☎9:00～17:00（入館は16:30まで）
休毎週水曜日（水曜日が祝日の場合と梅まつり期間中は開館）
12月26日～30日
大人510円 中学生・高校生300円 小学生以下無料
☎0557-86-3101



丹那トンネル（熱海口）と丹那神社（写真右上の鳥居）



来宮神社の大楠
☎0557-82-2241（来宮神社）



- 東海道新幹線熱海駅から伊東線来宮駅下車
- 西湘バイパス石橋インターから約20km 東名高速道路沼津インターから約35km

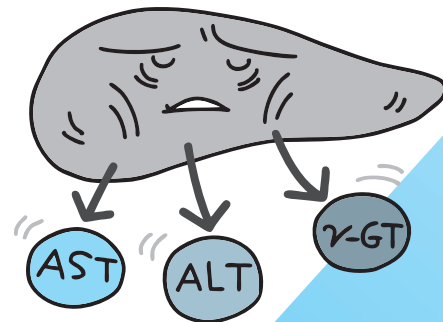
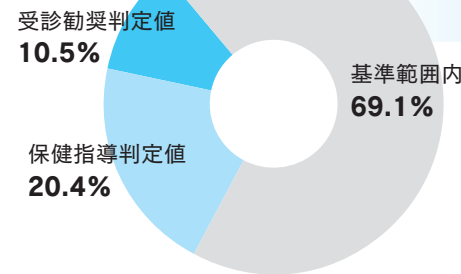
熱海市観光協会
☎0557-85-2222
<https://www.ataminews.gr.jp/>

40 歳以上の 10 人に 3 人が 肝機能検査で保健指導判定値超

健康保険組合連合会「健診検査値からみた加入者（40～74 歳）の健康状態に関する調査分析（平成 27 年度）」によると、肝機能検査（AST、ALT、 γ -GT のいずれか）で保健指導判定値を超えた人の割合は 30.9%となりました。

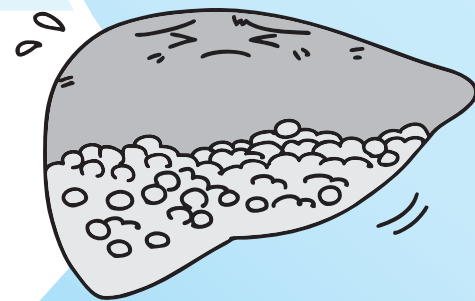
なお、そのうち受診勧奨判定値超の割合は 10.5%です。

●肝機能の健診判定区分別 該当者の割合



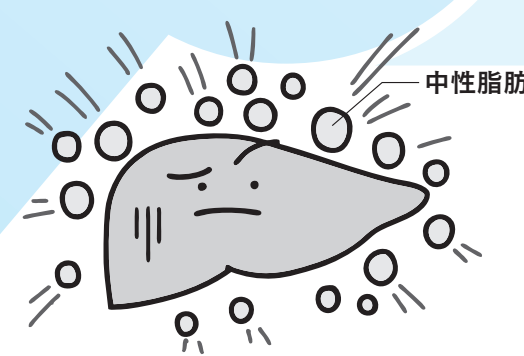
脂肪肝になる

肝細胞の 30%以上に中性脂肪がたまった状態を脂肪肝といいます。自覚症状があることはまれで、多くは腹部超音波検査などで発見されます。



肝臓に中性脂肪が たまっていく

お酒の飲みすぎ、甘いものや炭水化物のとりすぎによって、肝臓に中性脂肪がたまっていきます。



飲みすぎ・食べすぎは
やがて肝臓に重大なダメージをもたらす

脂肪肝

肝臓に中性脂肪が一定以上たまった状態を「脂肪肝」といいます。お酒の飲みすぎだけでなく、甘いものや炭水化物のとりすぎによっても、肝臓には中性脂肪がたまっていきます。脂肪肝は、放置すると肝炎を発症し、さらには肝硬変、肝臓がんなど重い病気につながるリスクがあります。「沈黙の臓器」といわれる肝臓は、ダメージを受けても働き続けるため、病気に気づきにくい臓器です。健診で肝臓にかかわる数値を確認し、早めの改善に取り組んでいきましょう。

生活習慣による 脂肪肝は 2 パターン

お酒の飲みすぎを原因とした「アルコール性脂肪肝」と、甘いものや炭水化物のとりすぎを原因とした「非アルコール性脂肪肝」では、肝臓に中性脂肪がたまっていくメカニズムが異なります。

- アルコール性脂肪肝**……肝臓でアルコールが分解される際、中性脂肪が合成されやすくなってたまっていく。
- 非アルコール性脂肪肝**……脂質や糖質のとりすぎなどにより、使い切れなかった脂肪酸やブドウ糖が中性脂肪として肝臓にたまっていく。

お酒を飲む人はアルコールの摂取量を減らすこと、お酒を飲まない人は脂質や糖質を控えることが、脂肪肝の予防につながります。



特定健診では、 こんな数値に気をつけよう！

AST (GOT)

心臓、筋肉、肝臓に多く存在する酵素で、これらの器官の細胞が破壊されると数値が高くなります。AST だけが高い場合は、肝臓以外の疾患が疑われます。

保健指導判定値…31U/L 以上

受診勧奨判定値…51U/L 以上

ALT (GPT)

とくに肝臓に多く存在する酵素で、肝臓の細胞が破壊されると数値が高くなります。

保健指導判定値…31U/L 以上

受診勧奨判定値…51U/L 以上

γ -GT (γ -GTP)

肝臓や腎臓に多く存在する酵素で、肝臓の細胞が破壊される、胆汁の流れが悪くなるなどで数値が高くなります。アルコールに敏感に反応する検査項目です。

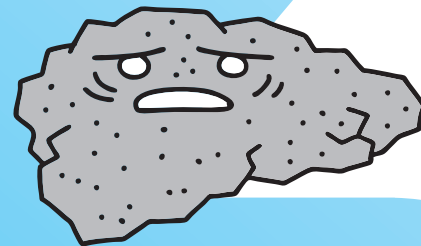
保健指導判定値…51U/L 以上

受診勧奨判定値…101U/L 以上

※基準値は、厚生労働省「標準的な健診・保健指導プログラム【改訂版】」から掲載

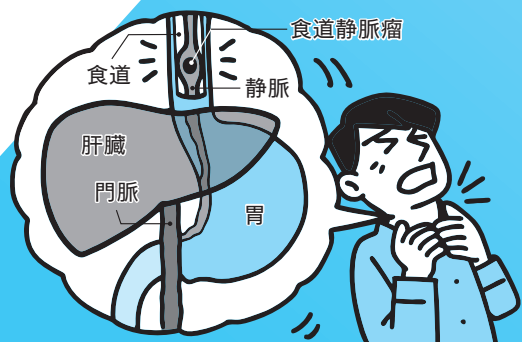
肝硬変になる

肝臓の炎症によって肝細胞の損傷と修復が繰り返され、肝臓が硬くなった状態です。著しく肝臓の機能が低下するだけでなく、腹水、黄疸、吐血などの症状もみられます。



食道静脈瘤破裂、 肝臓がん

肝臓に血流障害が起こると門脈内部の圧力が高くなり、食道静脈瘤を形成することがあります。食道静脈瘤が破裂すると命の危険もあります。また、進行した肝硬変は、肝臓がんの原因になることもあります。



肝炎ウイルス検査を受けたことがありますか？

生活習慣による脂肪肝から肝炎に移行するケース以外に、肝炎ウイルスに感染して肝炎になるケースがあります。肝炎ウイルス（B 型・C 型）は、血液・体液を介して感染し、知らないうちに感染していることもあります。各自治体の保健所で検査を受けることができますので、一度も受けたことのない人は受けてみてください。

スプラウトの和え物



1人分
25kcal
塩分 0.3g

材料 (2人分)

大根……………200g
ブロッコリースプラウト……………20g
桜えび (乾燥) ……………3g
塩……………少々
酢……………小さじ1



ブロッコリースプラウト

ブロッコリースプラウトはブロッコリーの新芽です。スルフォラファンという成分が含まれており、肝臓での解毒作用を助けるだけでなく、抗酸化作用もあると注目されています。ブロッコリーにも含まれていますが、ブロッコリースプラウトはより豊富に含まれています。



作り方

- ①大根をおろし、適度に水気を切る。
- ②ブロッコリースプラウトは根元を切り落とす。
- ③桜えびを細かく刻む。
- ④大根おろし、ブロッコリースプラウト、桜えび、塩、酢を混ぜる。

さといもとピーナッツの茶巾

材料 (2人分)

冷凍さといも……………100g
ピーナッツ (無塩) ……………20g
はちみつ……………大さじ1



ピーナッツ

ピーナッツに含まれる含硫アミノ酸には解毒作用があり、肝臓の機能を強化します。お酒のおともに枝豆もよいですが、肝臓が気になるときはピーナッツにしてみるのもおすすめです。



作り方

- ①冷凍さといもは電子レンジで温める (600W で3分程度)。
- ②ピーナッツを薄皮ごと刻む。
- ③①をフォークでつぶし、はちみつ、刻んだピーナッツを混ぜる。
- ④ラップで茶巾にする。



1人分
126kcal
塩分 0.0g

肝臓はたくさんの役割を担うとても重要な臓器です！

肝臓は、たんぱく質・糖質・脂質の代謝、胆汁の生成、解毒作用といった重要な役割を担っている臓器です。肝臓の機能が低下すると、必要なエネルギーやたんぱく質の合成・貯蔵が正常にできなくなる結果、倦怠感につながります。

肝臓の機能が気になるときは、お酒を控えること、肝臓の機能修復に必要なたんぱく質をとること、働きのなかで酸素を大量に消費し活性酸素が出やすいので抗酸化作用のある野菜をとることが大切です。抗酸化作用がある野菜は、春菊やパプリカなど一般的にビビッドな色であることが多いです。また、大腸に便がたまると有害物質が発生し、解毒のため肝臓にさらに負担がかかってしまうので、食物繊維を積極的にとることも意識しましょう。



鱈の味噌仕立て鍋

材料 (2人分)

生鱈……………2切れ
焼き豆腐……………100g
小松菜……………100g
春菊……………30g
しいたけ……………2枚
ねぎ……………50g
油揚げ……………1枚
卵 (小さめ) ……………2個
水……………2カップ
みりん……………大さじ2
味噌……………大さじ2

作り方

- ①鱈、焼き豆腐、小松菜、春菊、しいたけ、ねぎは食べやすい大きさに切る。
- ②油揚げは半分に切り、卵を割り入れて爪楊枝でとめる (写真)。
- ③鍋に水、みりん、しいたけ、ねぎを入れて中火にかける。
- ④ひと煮立ちしたら味噌を溶き入れ、②、鱈、焼き豆腐、小松菜、春菊を加える。



1人分
315kcal
塩分 2.7g



鱈

冬が旬の鱈は、高たんぱく・低脂肪でとてもヘルシーな食材です。また、肝臓の機能アップの栄養素として知られているグルタチオンが含まれています。グルタチオンは水溶性ですので、今回の鍋のように汁ごといただける料理がおすすめです。



●料理制作
本田祥子
(管理栄養士)



●撮影
石田健一
●スタイリング
宮澤由香

肝機能が気になるときのメニュー

体がよろこぶ
プロのレシピ



折れない心をつくる 『レジリエンス』



レジリエンスは「回復力」や「復元力」と訳される心の力のこと。レジリエンスを高めるとストレスに強くなれることから、メンタルヘルスやビジネスなどの領域で活用が広がっています。

竹のようになやかで折れない強さ

ストレスがある状態は、よく指で押されてへこんだゴムボールにたとえられます。このゴムボールのへこみを跳ね返す力がレジリエンスで、鋼のような強固な強さではなく、竹のようになやかで折れない強さです。

1970年代ごろから研究がはじまり、逆境に置かれてもへこた

れないで回復し、復活していく心の力や、困難な状況でもうまく適応し、よい結果をもたらす力などと定義されています。

レジリエンスは特別な力ではなく、だれの心にも備わっている身近なもの。それを使うコツを身につければ、だれでもレジリエンスを引き出せるようになります。



レジリエンスに必要なのは思考の柔軟性

さまざまな研究から、つらい状況や困難な状況でも「よくない面」だけでなく、「よい面」をみいだせる柔軟な思考の人は、レジリエンスが高い傾向にあることがわかっています。

たとえば失敗したとき、いつまでもクヨクヨして「自分はダメだ」「もうできない」などと決めつけて

しまうと意欲がわかず、心が折れてしまいます。

一方、失敗したことだけでなく、努力したことやできたこと、応援してくれる人などにも目を向けられると、あきらめずにがんばろうという気持ちになり、あきらめなければ可能性が広がります。これがレジリエンスの力です。

感情をコントロールする力を養おう



レジリエンスを引き出すためには「感情をコントロール」する力が必要です。目先のことに一喜一憂せず平常心が保てれば、状況を幅広い視点で冷静に客観的にみることができ、つらい状況や困難な状況でも「よい面」に目が向きやすくなります。集中力も持続し、あきらめにくくなります。

「自尊心感情」や「自己効力感」「楽観性」を養うことも思考の柔軟性を高めます。また、1人で悩んでも解決しにくいいため、助け合える「人間関係」を築くこともレジリエンスに必要な要素です。

思考の柔軟性を高めてレジリエンスを強化

感情をコントロールする力を養う

- 感情をコントロールする力とは、どんな状況でも平常心を保てる力のこと。
- 瞑想などで「いまここ」に意識を集中させたり、趣味に没頭する時間を定期的にもつ。
- 日記やSNSで自分の考えや気持ちを文字にする。自分を他人の目で客観的にみることができるようになる。



自己効力感を養う

- 自己効力感は「自分はできる」という思い。
- 自分で「できた!」と思える達成体験は自信になり、自己効力感を生み出す。
- 小さな目標を掲げ、それを達成する体験を積み重ねるスモールステップは達成体験が得やすい。
- 達成体験で重要なのは成果や周囲の評価ではなく、自分にとって意味があったという満足度。

自尊心を養う

- 自尊心は「自分は価値のある人間だ」「自分のことが好きだ」と自分で感じる感覚。
- 自分のいいところだけでなく、ダメなところも受け入れる自己肯定感も自尊心に近い。
- 10のうち3しかできなくても、3できたことを認め、次のステップに進むことが自尊心や自己肯定感につながる。

楽観性を養う

- 努力したうえで「やるだけやったから大丈夫」と開き直す楽観性がレジリエンスを引き出す。
- 「ムリ」「ダメ」などのネガティブな言葉より、「ムリ」「ダメ」などのポジティブな言葉を使う。
- 悲観的にしか考えられなくても、失敗しないようにあらゆる可能性を想定し、事前に対策をとっておけばレジリエンスは高まる。

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 ***

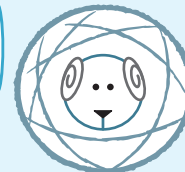
2018年のあなたの運勢

● 占い/ムッシュ ムラセ



牡羊座

3月21日～4月20日



物事が思うようにはかどらず、やるべきことがたまりそう。打開策は、過去の経験のなかに見つかる暗示。日記や業務日誌を見直すなど、記憶の糸をたぐる習慣を。ベテラン社員や人生の先輩に知恵を借りるのも、ピンチ脱出に役立つことが多いはず。

◆ ラッキーカラー えんじ
◆ オススメ健康法 部屋やキッチンなどを衛生的にして健康を確保

牡牛座

4月21日～5月21日

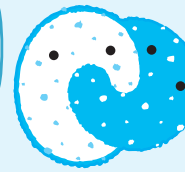


公私とも挫折や失敗がありそう。ここは心機一転、新たな事業や生活を始めることで災い転じて福となります。ピンチはチャンスと心得て、大胆に方向転換を。共同事業にも幸運あり。パートナーに恵まれ、豊かな実りと真の友情を手にするに。

◆ ラッキーカラー クリーム
◆ オススメ健康法 栄養や運動の偏りは大敵。何事もバランスのよさが大切

双子座

5月22日～6月21日



多忙な1年。仕事や用事が多すぎて、目が回りそうと感じることもあるでしょう。そんなときは優先順位の高いものから順に片付けていけば、着実に成果があがる可能性大。パートナーとの約束は厳守して。信頼感を醸成させることが何より大切です。

◆ ラッキーカラー グレー
◆ オススメ健康法 低調さみ。ハードな日々にも耐えるべく十分な栄養と睡眠を

蟹座

6月22日～7月22日



希望にあふれる1年。仕事、趣味、創作など個性を存分に発揮しましょう。“自分らしく”をモットーに力を奮えば、抜擢されたり賞をとるなど、将来の見通しが明るくなりそう。ただし、対人運は荒れ気味。高飛車な態度で反発を買わないように注意。

◆ ラッキーカラー オレンジ
◆ オススメ健康法 森林浴や山歩きなど、自然の息吹に触れることで好調に

獅子座

7月23日～8月22日



職場、趣味や地域活動の場などで判断を誤り、ピンチに立たされることが多そう。判断ミスのほとんどは独りよがりです。常に視野を広くもち、人の意見に耳を傾けるようにして。また、家族の言葉には何度となく救われます。家族旅行は一生の思い出に。

◆ ラッキーカラー シルバー
◆ オススメ健康法 外食が多く栄養過多になりがち。低カロリーを心がけて

乙女座

8月23日～9月23日



友情運が活発な1年。親しい友人や仲間とレジャーを楽しむ機会が増え、貴重なアドバイスに恵まれるなど助けられることも多いでしょう。自ら同好会を立ち上げたり、クラス会や同窓会などの世話人になったりすれば、より充実した日々を過ごせます。

◆ ラッキーカラー 黄
◆ オススメ健康法 身軽さが幸運のカギ。体によいことには積極的にトライ

天秤座

9月24日～10月23日



運気は徐々に上昇。遠い目標はひとまず置いて、目の前のことに専念しながら小さな成果を積み重ねていきましょう。いつの間にか収入が増え、生活も豊かに。別荘やセカンドハウスをもつのもよいでしょう。不動産関係の知り合いが頼りになります。

◆ ラッキーカラー 緑
◆ オススメ健康法 くつろげる部屋が健康維持の秘訣。リビングや寝室は居心地よく

蠍座

10月24日～11月22日



12星座一的好調運です。仕事や勉強など目標を高く掲げるほど意欲が引き出され、躍進を遂げる可能性が高まります。スポーツクラブや趣味の教室などでも、トップをめざしてがんばりましょう。代表に選出されたり、主役に抜擢される展開になりそう。

◆ ラッキーカラー ゴールド
◆ オススメ健康法 継続が大きな力となる運気。体質改善など、気長に続けて

射手座

11月23日～12月21日



運気は停滞さみ。何事につけてエンジンがかかるのに時間が必要。それを見越して、早めにスタンバイしておきましょう。いったん動き出せば後はスムーズ、好結果も出やすいはず。対人運は好調。幼なじみや旧友との交流は得るものが多そうです。

◆ ラッキーカラー ピンク
◆ オススメ健康法 早起きして心身をスイッチオン。ストレッチは特に有効

山羊座

12月22日～1月20日



“知識は力なり”の1年。仕事も趣味もまずは情報収集とその分析から取り組みましょう。おのずと勝算が見えてきて、成功や勝利を手にするに。旅行運が上々。見知らぬ土地や人物と触れ合うことで人脈が広がり、生活を彩り豊かにしてくれます。

◆ ラッキーカラー 青
◆ オススメ健康法 知識を増やすことで健康度アップ。耳学問も有益

水瓶座

1月21日～2月18日



責任とプレッシャーに苦しめられそうな1年。どんな難題にも果敢に向かっていけば克服でき、評価も跳ね上がりそうです。あえて火中の栗を拾い、苦難の道を歩いてみては。また、節約効果が上がりやすく、知恵を絞れば絞るほど余裕が出るはず。

◆ ラッキーカラー 黒
◆ オススメ健康法 良好ですが、大きなけがに注意。無茶しない

魚座

2月19日～3月20日



知識や技能の吸収が早く、大きな進歩を遂げられそうな1年。仕事では研修会や講演会など学習の機会を逃さずとらえて。資格試験にトライするのもオススメ。私生活では美術展や作品展などにマメに通うと吉。刺激を受け、活動や創作の質もアップします。

◆ ラッキーカラー 紫
◆ オススメ健康法 講義を聴く、教室に通うなど、学ぶことこそ健康のカギ