

大琳ゆ保たより

令和8年1月



陶磁器人形 ● 愛知県

ご家庭へ必ずお持ち帰りいただきご家族と一緒に読みください

大阪線材製品健康保険組合ホームページ

URL <https://www.senzai-kenpo.or.jp/>

新年のご挨拶



理事長 樋本 隆之

大阪線材製品健康保険組合

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、健やかに新春を迎えたこととお慶び申し上げます。また、平素より当健康保険組合の事業運営に対して多大なるご理解とご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。

昨年を振り返りますと、国内外で不安定な情勢が続いた一年でした。依然として続く国家間の紛争はエネルギーや物価の上昇につながり、現在も消費者の生活に多大な影響を及ぼしています。加えて、過去最高の平均気温となつた夏には熱中症で倒れる人が続出し、沈静化したかと思われた新型コロナウイルスは変異株が静かに広がるという、健康面でも不安の絶えない一年となりました。一方で、4月13日から10月13日に開催された大阪・関西万博には国内外から国境や人種を超えて多くの人が来場しました。奇しくも戦後80年という節目の年に国を超えた交流が行われたことは、国際情勢の緊張が続く中で明るい話題となりました。

さて、健康保険組合を取り巻く情勢を見ると、昨年はすべての団塊の世代が後期高齢者となる「2025年問題」に直面した年でした。日本の総人口の5人に1人が後期高齢者という日

本では、高齢者への拠出金の増加によって健保財政が今後ますますひっ迫することが予想されます。同時に、高齢者の医療費を支える現役世代の負担軽減についても、対策に注力していくかなければなりません。これは超高齢社会であると同時に少子社会である日本において、喫緊の課題となっています。

また、今年はマイナ保険証に完全移行して迎える最初の年となります。昨年12月1日に猶予期間が終了し、従来の健康保険証は役目を終えました。マイナ保険証は、よりよい医療を効率的に受けられる、医療現場の負担を軽減するといったさまざまのメリットがあります。マイナ保険証への移行により、保健・医療・介護の分野で得られるデータを活用し、業務効率化と医療の質の向上を図る医療DX（デジタルトランスフォーメーション）がさらに推し進められると期待されています。

みなさまにおかれましては、今年も引き続き健康維持にご留意いただきますようお願い申し上げます。当健康保険組合としても各種保健事業を展開し、みなさまの健康をサポートしてまいります。結びに、本年もみなさまがご健勝でご多幸ありますよう心からお祈り申し上げ、新年のご挨拶とさせていた

2026年のあなたの運勢

占い／ルネ・ヴァン・ダール研究所 モナ・カサンドラ



牡羊座

3月21日～4月20日

前半は忍耐力が必要ですが、運勢は7月から大きく上昇! 蓄えた力で花開くチャンスを得られます。課題には真摯に取り組みましょう。その努力が大きな実りをもたらします。体調は備えて安泰。健康診断の予約、不調時の受診は早めに。レジャーは後半のほうがより楽しめます。旅行の準備を。

- ★ラッキーカラー …… ゴールド
- ★ラッキーアイテム … アクセサリー



牡牛座

4月21日～5月21日

穏やかな一年のスタートです。スキルアップやエンタメ、情報収集に力を入れましょう。そのなかから今年のあなたに役立つものがみつかる予感。後半は試練のとき。家族、住まいに気配りを。安全、快適への配慮が幸せを運んできてくれます。掃除には力を入れて。寝具を新調すると吉。

- ★ラッキーカラー …… ベージュ
- ★ラッキーアイテム … スマホ



双子座

5月22日～6月21日

新たな始まりの気配に胸が躍りそうです。運勢は順調。どんどん視野が広がり、今まで見えていなかつたものが見えてくるでしょう。仕事は異分野の知識を得ることが好転換につながります。友人との会話や旅行がよいきっかけになることも。資産運用にも幸運が宿っています。堅実プランが◎。

- ★ラッキーカラー …… ブルー
- ★ラッキーアイテム … 電子書籍



蟹座

6月22日～7月22日



幸運の星の味方を得て、追い風に恵まれます。前半はあなたを助けてくれる人が近くにいますから、一人では難しいことに挑戦していくとよいでしょう。大きなことでなくしてOK、身近なことこそ大切に。後半は金運が上昇するものの無理は禁物です。美味しいものを食べると運気がアップします。

- ★ラッキーカラー …… ピンク
- ★ラッキーアイテム … リップクリーム

獅子座

7月23日～8月22日



上昇運です。7月からは12年に一度の幸運期に突入。周囲が騒がしくなりそうですが、そこからチャンスをつかめます。一歩前に行くときですから説明や配慮は忘れずに。ちょっとした気遣いが味方を増やしていきます。それをまとめる力もあるとき。リーダー研修にツキ。健康習慣を身につけて。

- ★ラッキーカラー …… レッド
- ★ラッキーアイテム … 帽子



乙女座

8月23日～9月23日

友人の集まりにはぜひ出席を。コミュニケーションの輪が幸せを運んできてくれます。運勢は高め安定。何かと後回しになりがちなことに取り組むなど、心残りのないように過ごすと充実度がアップ。ライフサイクルも考慮して今の最適を考えましょう。健康面は改善へ。よい医師に巡り合えそう。

- ★ラッキーカラー …… パープル
- ★ラッキーアイテム … 新製品

天秤座

9月24日～10月23日



大変な状況から抜け出すチャンスが巡ってきています。前半はやるべきことに黙々と取り組んで。「沈黙は金」、責任感の発揮が好結果につながります。後半は「雄弁は銀」、しっかりと意見を伝えて。意志の力が未来を拓く鍵に。横つながりを大切に。大勢で楽しむスポーツやレジャーにツキ。

- ★ラッキーカラー …… ブラウン
- ★ラッキーアイテム … コーヒー

蠍座

10月24日～11月22日



転換期が巡ってきてます。前半は大きく手を広げ、後半は力を集め、高めていきましょう。7月の意識の切り替えが成否の鍵。旅行や学びの計画は前倒しするのがオススメです。広めた見聞は後半おおいに役立ちます。後半は責任ある仕事を任せられそう。大変でも受けて立てば運が開けます。

- ★ラッキーカラー …… グレー
- ★ラッキーアイテム … 革製品



射手座

11月23日～12月21日

開花のときがやってきました。運勢は上昇ラインを描いています。前半は先人、先輩の意見を参考に動いてみましょう。最初は疑問に思うところはあつても、実践が貴重な経験に。失敗も実力に反映できるときです。後半は大胆に動いていきましょう。金運は好調。健康は未病対策を講じて安泰。

- ★ラッキーカラー …… グリーン
- ★ラッキーアイテム … タオルハンカチ

山羊座

12月22日～1月20日



運勢は吉凶混合。あわただしく動いていくときですから目的・目標をはっきりさせておきましょう。プレないことで吉運をつかめます。周囲の話はよく聞いたほうがよいですが、従う必要はありません。気持ちの切り替えが大事です。ストレスは溜め込まないように適宜発散を。金運は後半回復へ。

- ★ラッキーカラー …… オレンジ
- ★ラッキーアイテム … ウエストバッグ

水瓶座

1月21日～2月18日



運勢が大きく動き出す予感がしています。思うところがあるなら準備は早めに。心づもりより早く進んでいきそうです。味方を得るチャンスですから、一人で動くより周りを巻き込んで。手間ひまかける覚悟が開運につながります。体力アップのトレーニングで持久力の向上をはかると運気もアップ。

- ★ラッキーカラー …… イエロー
- ★ラッキーアイテム … スイーツ



魚座

2月19日～3月20日

思い切りのよさが運を開く鍵になります。前半は全力疾走で、後半は守りを固めましょう。多少の失敗はリカバリー可能ですからスピード感を大切に。のほうが大きな成果が上がります。後半は繊細な作業に適しています。丁寧さや細やかさをアピールしていましょう。金運は前半にツキ。

- ★ラッキーカラー …… ホワイト
- ★ラッキーアイテム … ウェットティッシュ

* * * 組合からのお知らせ * * *

公 告

◆ 事業所の削除

○令和7年4月1日付
日鉄プロセッシング株式会社

医療費通知について

2月発行予定の医療費通知(7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、昨年の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8年1月16日(金)までに当組合まで文書にて申し出てください(用紙は当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が、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、当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をお願いいたします。

「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ヶ月の自己負担額の差額が500円以上の方

送付時期

令和8年2～3月

受診の主な ポイント

40歳以上の被扶養者およ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歳以上の被扶養者およ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7年6月1日～令和8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 <https://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

で検索いただかずか、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	質問、計測(身長・体重・BMI・腹囲)、血圧、身体診察
血中脂質	空腹時中性脂肪(やむを得ない場合は隨時中性脂肪)、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(やむを得ない場合は隨時血糖)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)

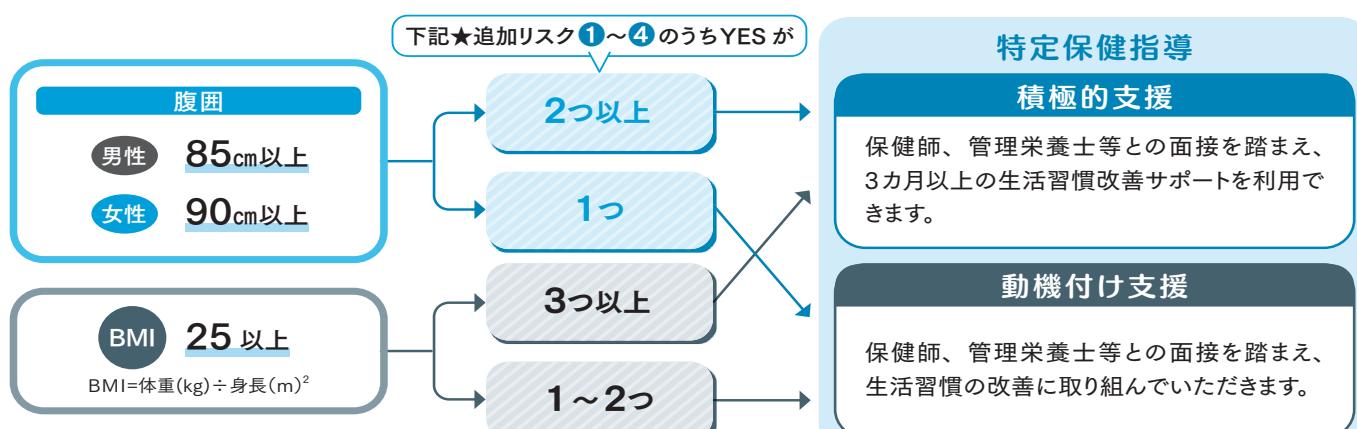
受診方法

- 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*とマイナ保険証等を持参し、受診してください。
※受診券は令和7年4月1日時点で当組合へ加入されてる方にお送りしています。

特定健診の結果から判定されて特定保健指導の対象者が決まる／

次の判定基準に基づいて、リスクの数によって「積極的支援」、または「動機付け支援」の特定保健指導対象者となります。特定保健指導では専門スタッフによる健康支援が無料で受けられます。

特定保健指導の判定基準



★追加リスク

- ①収縮期血圧 130mmHg以上 または 拡張期血圧 85mmHg以上
- ②空腹時中性脂肪 150mg/dL (随時175mg/dL)以上 または HDLコレステロール 40mg/dL未満

- ③空腹時(隨時)血糖 100mg/dL以上 または HbA1c 5.6%以上
- ④タバコを習慣的に吸っている

※①～③の治療にかかる薬剤を服用している人は対象外 ※④は①～③に1つ以上あてはまる場合のみにカウントする

医療費が高くなってしまった方へ

医療費控除を申告すると税金が戻ってくるかもしれません



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。

還付申告の手続き期間

対象期間の翌年1月1日から5年間

▼控除の対象となる医療費

- 医療機関等に支払った医療費
- 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ほか

医療費控除の計算式

$$\text{医療費控除額} \quad (\text{上限}200\text{万円}) = \text{1年間に支払った医療費等} - \text{補てんされる金額*} - 10\text{万円} \quad (\text{または総所得金額等の}5\%\text{のほうが少ない場合はその金額})$$

* 高額療養費、家族療養費、出産育児一時金、生命保険の給付金、自治体が行っている子ども医療費の補助金など。

申告の際は
マイナポータル連携をすると
手間いらずで便利です



申告に必要な書類 ● 確定申告書 ● 医療費控除の明細書

いずれも、国税庁ホームページや税務署から入手できます。なお、明細書については、健保組合が発行する「医療費のお知らせ」を添付することで記載を簡略化でき、記載された分の領収書の保管は不要^{※1}です。

※1 「医療費のお知らせ」に記載のない医療費や交通費などの領収書は、5年間保管しておく必要があります。

マイナポータル連携でe-Taxによる申告がさらに簡単に！

国税庁の「確定申告書等作成コーナー」を利用すれば、パソコンやスマホで申告書を作成し、e-Taxでの送信や印刷して郵送・持参することができます。

マイナポータル連携^{※2}をすると、医療費情報が自動入力され、入力の手間や誤りを減らせます。さらに、マイナポータルで各種控除証明書等も取得できます。

※2 マイナポータル連携にはマイナンバーカードとマイナンバーカード読み取り対応のスマートフォンやICカードリーダライタが必要です。

解説動画はこちら
(国税庁)



医療費控除

マイナポータル連携

◆セルフメディケーション税制を選択することもできます

「セルフメディケーション税制」とは、健診や予防接種を受けるなど健康増進のための一定の取り組みを行っている人が、対象となる市販薬（スイッチOTC医薬品等）を1年間に12,000円を超えて購入している場合に所得控除が受けられる制度です。ただし、通常の医療費控除と「セルフメディケーション税制」は併用できません。どちらを使ったほうがより多くの所得控除を受けられるか、試算してみることをおすすめします。

セルフメディケーション
税控除対象

このマークが目印です



<https://www.jfsmi.jp/lp/tax/refund/>

日本一般用医薬品連合会 試算できます

詳しくは国税庁ホームページをご覧いただくか、住所地を管轄する税務署へお問い合わせください。



てんちゃん



あっちゃん

受けてる？ 健診

やってる？ セルフメディケーション

年に1度の健診受診と、軽い不調は自分でケアをするセルフメディケーション。

小さな積み重ねですが、将来もずっと健康で過ごすためのキーワードです。

てんちゃん

あっちゃん



最近、物価高が続いている、貯金もなかなかできないし、将来が心配…



どういうこと？



だから？



なるほど…



そうだね！なんだか元気になってきた！ありがとう！

お金は大事だからな！
でも貯金への近道は節約だけじゃないぞ！

まずは健康管理だ。病気になると医療費がかかるからな！だから…

健診を必ず受けろ。年1回で健康管理に役立つからタイプ抜群だ！

軽度な不調は、自分でケアすれば医療費が節約できるし、
セルフメディケーションを習慣にすれば将来の医療費の不安も減るぞ！



健康保険組合連合会からの 「3つのお願い」

2040年にかけて高齢者人口がピークに向かい、少子化により現役世代が減少していくなかで、医療費と現役世代の負担が急激に増大していくと見込まれています。このような状況を踏まえ、国民皆保険制度を守っていくために、「3つのお願い」を提言しています。

3つのお願い

- 医療費のしくみや国民皆保険制度の厳しい状況についてもっと知ってください。
- 自分自身で健康を守る意識をもってください。健診をきちんと受けてください。
- 軽度な身体の不調は自分で手当てるセルフメディケーションを心がけてください。

始めよう！健診＆セルフメディケーション

☑ 年に1度の健診は必ず受診

「忙しいから」「どこも悪くないから」と、健診を受けていない人はいませんか？

健診は、自覚症状のない体の変化を見つける大切な機会です。毎年きちんと受診し、前年から数値が悪化している項目がないか確認して、日頃の健康管理に役立てましょう。

◎被扶養者の方には、被保険者の方からもお声がけください。
ご夫婦やご家族で、お互いに健診を受けたか、確認しあいましょう。



家族みんなで健康に気をつけたいね！

もし家族が病気になったら悲しいからな！



☑ セルフメディケーションの習慣化

軽度の不調なら、早めの休養や市販薬でケアしましょう。セルフメディケーションを習慣化すると、自分の体調の変化に敏感になっていきます。今日から心がけ、健康に毎日を過ごしましょう。

◎日頃から自分の健康状態と生活習慣をチェックしましょう。
◎ちょっとした体調不良は休養や市販薬などで、まずはセルフメディケーションを。



セルフメディケーションは、病院に行く時間がないときでも、自分でできるのがいいね！

睡眠と栄養もしっかり取らなきゃダメだぞ！





花粉症がますます悪化 その生活習慣、 **NG**です

毎年、つらい花粉症に悩まされていませんか？花粉対策をしても症状が軽減しない場合、気がつかないうちに花粉症を悪化させる行動を繰り返しているのかもしれません。不規則な生活習慣は免疫低下や自律神経の乱れを引き起こし、アレルギー症状を悪化させてしまいます。



過食、早食い、
偏食

ベッドで
スマホ

脂っこいものや
刺激物の
とりすぎ

運動不足

就寝前の
カフェイン、
アルコール

喫煙

など



今日から実践！ 花粉症がラクになる生活習慣

1 食物繊維＆発酵食品などで、 腸内環境を整えよう

食事と花粉症には密接な関係があり、腸内環境が乱れると花粉症も悪化するおそれがあります。善玉菌のエサとなる食物繊維や、乳酸菌・ビフィズス菌を多く含む発酵食品などを積極的にとり、食事の時間も見直してみましょう。



●食物繊維を多く含む食品

ゴボウ、ホウレン草、大豆、シイタケ、サツマ芋、里芋、コンニャク、アーモンド、アボカド、レモン、昆布など

●発酵食品

納豆、ぬか漬け、キムチ、チーズ、ヨーグルトなど

●ヒスタミンを抑制するDHAやEPAを含む食品

マグロ、イワシ、サバ、アジ、サケ、ウナギなど

●抗酸化成分ポリフェノールを含む食品

緑茶、コーヒー、ココア、赤ワイン、チョコレートなど

2 毎日同じ時間に就寝＆起床、 睡眠は6時間以上をキープ

睡眠不足は自律神経の乱れを招き、アレルギー症状を悪化させます。寝具に付着した花粉を取り除いたり、部屋を加湿するなどして熟睡できる環境を整えましょう。少なくとも平日6時間以上の睡眠を確保し、毎日決まった時間に就寝・起床して生活リズムを整えることが大切です。

3 適度な運動を習慣化！ ハードな運動は免疫ダウンに

体を動かすことによってストレスの軽減や呼吸機能の改善が見込まれます。花粉の飛散が少ない早朝のウォーキングや、室内で行えるヨガや筋トレなどがおすすめ。ただし、ハードすぎる運動は血中のヒスタミンが増えて症状が悪化したり、免疫力が低下したりすることがあるため、心地よいと思える程度を心がけて。

花粉症治療最前線

花粉症が治るかも？！ 舌下免疫療法

アレルギーの原因物質を毎日少量ずつ舌の下に投与し、アレルギー反応を起こしにくい体質へと改善する治療法です。医師の診察のもと、3～5年程度の治療期間が必要ですが、スギ花粉やダニアレルギーの根治が期待でき、保険も適用されます。



舌下液



舌下錠

ちょっと

“歩き”習慣

モチベーション編

日々の歩行を、ちょっとしたウォーキングに！
すこやかな毎日を送るのに役立つ
“歩き”的コツをご紹介します。

記録と仲間でモチベーションを維持

ウォーキングは手軽に始められますが、次第に続けるのが難しく感じることもあります。そこで大切なのが、モチベーションを保つためのちょっとした工夫です。無理に頑張らず、記録をつけたり仲間と歩いたり、歩きながら景色や音楽を楽しむなど、工夫しだいで継続することが楽になります。**楽しみながら取り組む意識**が重要です。



歩数計やアプリなどに記録

歩数計やアプリを使えば、歩いた量がひと目でわかり、達成感につながります。まずは無理のない目標から始め、習慣化していきましょう。記録だけでなくポイント機能やゲーム要素のあるアプリを利用すれば、楽しみながら続けられます。



ミニ
ニ
が
実
・
践
の
コ
ツ
！



仲間や音楽と一緒に楽しみながら

一人では挫折しがちでも、仲間と一緒に続けやすいもの。仲間との会話が弾むことで気分も前向きになります。また、季節の変化を感じつつ、音楽などを聴きながら歩けば、気分転換にもなり、継続しやすくなります。



column

メンタルヘルスの 安定に！

ウォーキングによって分泌されるのが、「幸福ホルモン」とよばれるセロトニン。ウォーキングのように一定の動作をリズミカルに行う有酸素運動は、自律神経をととのえる効果も期待できるため、自律神経の乱れからくる精神的な不調の解消にもつながります。



碓氷峠 アプトの道

うす い とうげ

⑥ めがね橋（碓氷第三橋梁）

明治25年に完成した美しいレンガ造りの4連アーチ橋。川底からの高さが31m、長さは91mあり、わが国最大級。通称「めがね橋」として親しまれ、国の重要文化財に指定されている。

JR 信越本線横川駅からアプトの道起点に向かう。「アプトの道（起点）」の看板を過ぎたところにある（一社）安中市観光機構には観光案内やコースマップが置かれている。アプトの道は、かつての線路が舗装されて、歩きやすい。途中アプトの道から右折して碓氷関所跡を見学しよう。

アプトの道に戻りしばらく行くと丸山変電所がある。レンガ造りの建物で、蓄電池室と機械室の2棟があらわでいる。丸山変電所を過ぎてしばらく歩き、左折して線路をくぐると峠の湯。レストランがあり食事もできる。さらに進むと第一号トンネルに入る。中は照明があり安全に歩ける。第2号トンネルを抜けると、碓氷湖が左手に見えてくる。湖畔に下りて美しい湖面を見ながら休憩するのもよい。第3号、第4号トンネルを過ぎ、第5号トンネルを抜けるとめがね橋に出る。200万個以上のレンガを使用した大きな橋で、下をのぞくと足がすべく。遊歩道の階段で国道18号に下りると、下から橋を仰ぎ見ることができる。

めがね橋を渡つて、第6号から第9号トンネルを経て、第10号トンネルを抜けると、アプトの道の折り返し点、熊ノ平駅に着く。これまでひたすら緩やかな坂を上ってきたが、ここは平らで開けた場所になっている。ここから折り返し、来た道を峠の湯まで下ろす。峠の湯の温泉で温まり、疲れを癒してから帰路に着くのもおすすめ。

信越本線アプト式鉄道時代の廃線敷を利用したハイキングコース。釜めしで知られる横川駅と熊ノ平駅の間の約6kmが遊歩道として整備されている。歴史を感じる複数のトンネルを通り抜ける廃線コースを楽しもう。

Information

アクセス

JR 信越本線
横川駅

上信越自動車道
松井田妙義IC

HPはコチラ



安中市
遊歩道アプトの道



一般社団法人
安中市観光機構



熊ノ平駅

熊ノ平駅は碓氷峠区間で唯一の平坦な場所で上下線の列車が待ち合わせをする駅だった。童謡「もみじ」の作詞者高野辰之はこの周辺の紅葉の美しさを歌詞にしたといわれる。

碓氷湖

中尾川と碓氷川の合流点をせき止めて造った人工湖。湖畔には約1.2kmの散策道があり、約20分で一周できる。秋は紅葉がしばらくする。

天然温泉 峰の湯

霧積川に源泉をもつやわらかな泉質の天然温泉。内湯のほか、妙義の山並みを眺めながら入れる露天風呂やサウナもある。レストランがあり、ゆっくりくつろげる。ログハウスステージ、スパオートキャンプ場も併設されている。

● 10:00～21:00(最終受付20:30)
 ● 毎月第2・第4火曜日
 ¥ 大人700円、4歳～小学生500円(3時間利用)

碓氷峠鉄道文化むら

見て、触れて、体験できる、碓氷峠と鉄道の歴史を感じられる施設。展示や資料館のほか、日本で唯一碓氷峠専用電気機関車「EF63」の運転体験^{※1}ができる。また展示してある「EF62」や「189系あさま号」の運転席に入って機器類に触れる事もできる。こどもから大人まで楽しめる。

● 11月～2月9:00～16:30、3月～10月9:00～17:00(入園は閉園30分前まで)
 ● 毎週火曜日(8月を除く)・12/29～1/4(火曜日が祝日の場合は翌日休園)
 ¥ 中学生以上700円、小学生400円、小学生未満無料(保護者同伴)
 ● <https://www.usuitouge.com/bunkamura/>

※1 事前に講習受講が必要。詳細はHPでご確認ください。
 ※2 廃止された信越線の一部を使用したトロッコ列車は、3月～11月の土日祝とお盆時期、イベント時などに、ぶんかまら駅ととうげのゆ駅の間を運行。

アートの道

アートの道には、熊ノ平駅までの間に第1号から第10号のトンネルがある。トンネル内には照明があり午前7時から午後6時まで点灯している。夜間は暗くなり危険なので注意しよう。

丸山変電所

碓氷線が幹線鉄道ではじめて電化されたことに伴い、明治44年に建設された。当時の鉄道・電気の最先端技術が導入され、列車が通らないときに充電し、列車の登坂時に放電して電力を補った。国の重要文化財。

碓氷関所跡

1623年、江戸幕府によって設置された中山道の関所。東西に門があり、西を幕府が、東を安中藩が守っていた。昭和35年に東門を関所跡に復元した。国指定史跡。

秋間梅林

秋間川上流の丘陵地に広がる広大な梅林で「ぐんま三大梅林」のひとつ。梅林内は散策できる遊歩道があり、開園期間中は売店も開店している。2月中旬～3月末頃の秋間梅林祭ではイベントもある。

※例年見頃は3月上旬～中旬頃

狭野屋の峠の釜めし

狭野屋の峠の釜めしは昭和33年に信越本線横川駅で発売が開始された人気の駅弁。保温性を考慮して陶器の器が使われている。

¥ 1,400円(税込)
 ● <https://www.oginoya.co.jp/>

※営業時間や料金等は変更される場合があります。

もしものとき に頼れる味方 マイナ保険証のメリット

マイナ保険証には使うことで得られるさまざまなメリットがあり、多くの人が実感しています。

受けられる医療がより適切に

初めて受診する医療機関では、過去の受診情報や処方薬などを正確に伝えることは難しいかもしれません。マイナ保険証を使って受診すれば、情報提供に同意することで過去に処方された薬や受診情報を医師、薬剤師と共有できるため質の高い医療を受けられます。



緊急時の「マイナ救急」

救急車で搬送される際は、本人の病状や家族の動搖により、本人情報の正確な聞き取りが困難な場合もあります。「マイナ救急」では、マイナ保険証によって本人の病歴や薬剤情報が正確に救急隊員に伝わり、適切な応急措置や搬送先病院の選定が行えます。



これからはスマホがマイナ保険証に

昨年9月からマイナンバーカードの機能がスマホでも利用可能^{*}になり、医療機関等で順次対応が進んでいます。「家にマイナンバーカードを忘れた」というときでも利用登録したスマホがあれば受診できます。



^{*}スマホのマイナ保険証を利用するためには事前準備が必要です。

*スマホのマイナ保険証に対応していない医療機関もあるので、初診等の際はマイナンバーカードの携帯をお願いします。

医療費控除の手続きが簡単に

医療費控除の手続きでは、医療費控除の明細書を作成し^{*}確定申告書に添付しますが、マイナポータル連携を利用すると、医療費通知情報が自動で入力されるため便利です。

^{*}健保組合が発行する「医療費のお知らせ」を添付することで記載の簡略化が可能。



窓口での支払いで限度額を超える支払いが免除に

高額療養費制度では、医療機関や薬局などの窓口で支払う金額が限度額を超えた場合、限度額適用認定証を提示すれば窓口での負担を限度額に抑えることができます。しかし、マイナ保険証で受診することで限度額適用認定証がなくても窓口負担を限度額までに抑えられるようになります。



●有効期限にご注意！

マイナンバーカードはカード本体が10年^{*}、電子証明書は5年で有効期限が切れます。自治体から「有効期限通知書」が届いたら忘れずに更新してください。また、引っ越しの際も転居後14日以内に転入手続きをを行わないとマイナンバーカードが失効します。マイナ保険証をいつでも使えるよう、必要な手続きは事前に確認しましょう。

^{*}マイナンバーカードの作成・更新時に18歳未満の場合は5年





かかりつけ医をもちましょう

いつものクリニックの
かぜ薬が効かなくて
別のクリニックに行こう
と思うんだけど…
大きい病院のほうが
いいのかな



別のクリニックに行くと
また初診料がかかるよ
いつものクリニックに
薬が効かないことを
相談したら?
必要な場合は大きな病院
を紹介してくれるよ

病状がよくならないから複数の医療機関を受診すれば毎回初診料がかかります。また、他の医療機関からの紹介状なしに大病院を受診すると、特別な料金がかかってしまいます。医療費のムダをなくすためだけでなく、自分の健康を守るためにもかかりつけ医をもつことをおすすめします。

はしご受診は医療費の重複だけでなく、体に負担も

「はしご受診」とは、同じ病気やけがで複数の医療機関を受診することです。

はしご受診をすると、受診のたびに初診料がかかります。また、同じような検査や薬が処方されることになると、体にも負担になります。

【月3回、医療機関にかかった場合の医療費は?】

はしご受診をすると

同じ医療機関なら

A 医院	初診料 2,910円
B 医院	初診料 2,910円
C 医院	初診料 2,910円
合 計	8,730円

↑ 約2倍の差!

A 医院	初診料 2,910円
	再診料 750円
	再診料 750円

↑ 合 計 4,410円

*自己負担は上記金額の2割または3割。

*上記金額のほか検査料や薬剤料等がかかります。

いきなり大病院を受診すると、7,000円超の支払いが

大病院は本来、救急医療や重篤な患者への対応などの役割があります。本来の役割分担を進めるために特別な料金が上乗せされます。

紹介状なしで大病院を受診すると、初診の場合は7,000円以上、再診の場合は3,000円以上を自己負担します。かかりつけ医に紹介状を書いてもらえば特別な料金は必要ありません。

かかりつけ医の選び方のポイント

*かかりつけ医はご自身で選択できます

● 健康に関することう気軽に相談できる、身近な地域の医師を選ぼう

自分の症状を伝えやすく、健康状態を話しやすい医師かどうかがポイントのひとつ。なぜなら、会話の内容から得られる情報は、医師が適切に診断するために大切な情報になるからです。また、通いやすさも重要。お住まいの地域や職場の近くでかかりつけ医をみつけましょう。

● 説明がわかりやすく、安心できることが重要

医師の説明はわかりやすいか、診断や今後の治療方針などを理解しやすく話してくれるかなど、自分にとって安心できる医師かが重要です。



身近な医療機関を探すことができる、医療情報ネット(ナビイ)の活用がおすすめ

厚生労働省が運用する医療情報ネット(ナビイ)をご存じですか。

医療機関の診療科目や診療日、診療時間、対応可能な疾患・治療内容等の詳細がわかり、身近な医療機関・かかりつけ医を見つけるときに役立ちます。

ナビイは
こちらから



脂肪とカロリーを抑えて 冬太りを解消



海鮮チゲ鍋

1人分 > 225kcal / 食塩相当量 1.6g
(汁を残した場合)

材料(2人分)

えび(殻付き).....	6尾
たら(切り身).....	2切れ
白菜.....	1/8株
にら.....	1/3束
しめじ.....	1/2株
ほたて(生).....	大4個

A 水.....	600mL
コチュジャン.....	大さじ2
みそ.....	大さじ1
鶏がらスープの素(顆粒)....	大さじ1/2
砂糖	小さじ1/2
すりおろしにんにく	小さじ1/2

作り方

- えびは尻尾を残して殻をむき、背わたを取り。たらは3等分に切る。白菜とにらはざく切りにし、しめじは小房に分ける。
- 鍋にAを入れて混ぜ、中火で煮立たせる。えび、たら、ほたてを入れて2~3分煮たら、白菜としめじを加えて1~2分煮る。
- にらをのせてひと煮する。

CHECK!

作り方の動画は
コチラ



<https://douga.hfc.jp/imfine/ryouri/25winter01.html>



● 料理制作 ひろの さおり (管理栄養士)
 ● 撮影 松村 宇洋
 ● スタイリング 小森 貴子

しらたき中華サラダ

1人分 > 70kcal / 食塩相当量 1.1g



材料 (2人分)

しらたき	100g
きゅうり	1/2本
にんじん	1/6本
スライスハム	2枚
A ソース	大さじ1/2
酢	小さじ2
砂糖	小さじ1/2
ごま油	小さじ1/2

作り方

- ① しらたきは沸騰した湯で1分ゆで、水で洗って水気を切り、食べやすい長さに切る。
- ② きゅうりとにんじんは千切りに、ハムは細切りにする。
- ③ ボウルに①、②、Aを入れて混ぜる。

みかんジェラート

1人分 > 122kcal / 食塩相当量 0.0g



材料 (2人分)

みかん	2個	はちみつ	大さじ2
ヨーグルト(無脂肪)	50g	ミント	適量

作り方

- ① みかんは皮をむいて小房に分ける。
- ② フードプロセッサーやミキサー等に①、ヨーグルト、はちみつを入れ、なめらかになるまでかくはんする。
- ③ 冷凍用保存袋に入れ、冷蔵庫(冷凍室)で2時間ほど冷やす(途中で揉んでほぐす)。
- ④ 器に盛り、ミントを飾る。

Point! 冬太り(脂質異常)を防ぐ食事のコツ

低脂質・高たんぱく質を意識

鍋料理は油を使わずに調理できるため、余分な脂質を控えつつ、魚介や豆腐などからたんぱく質をしっかりとれるのが魅力です。体脂肪や血中脂質のコントロールに役立ちます。

食物繊維でコレステロール対策

野菜やきのこ、海藻などに豊富な食物繊維は、余分なコレステロールの排出を助けます。鍋にたっぷり入れることで満腹感も得やすく、食べすぎ防止に役立ちます。

糖質・デザートは工夫して

鍋料理の締めのごはんや麺類は控えめにし、果物やヨーグルトを活用したデザートに置き換えるのも一案。カロリーを抑えながら満足感を得られる工夫が、脂質異常予防に効果的です。



実は深い関係にある

「口内環境とメンタルヘルス」

ストレスは口内環境の悪化につながり、口腔機能の低下は幸福感の低下をもたらします。関係ないように思われる口内環境とメンタルヘルスですが、実は双方向で影響し合っています。つまり、ストレスを解消することで口内環境が改善し、口腔機能を維持することで幸福感も維持できることになります。

ストレス→口内環境の悪化

ストレスを感じると交感神経が優位になり、唾液の分泌が低下します。唾液が減ると防御機能が低下するため口内環境の悪化につながります。

また、噛みしめや歯ぎしりなどは、歯や歯ぐきの物理的なダメージとなります。



口腔機能の低下→幸福感の低下

歯の欠損など口腔機能が低下すると、食べたいものが食べられなくなったり、人前で笑うことに抵抗を感じるようになります。

食事やコミュニケーションなどの不自由が、生きる楽しみを損なうことにつながります。



• HEALTH INFORMATION •



○ その不調、睡眠不足のせいかも？ ○

監修：早稲田大学 睡眠研究所 所長 西多 昌規



＼ちゃんと寝ていますか？／
睡眠不足はメンタル不調をもたらします

なぜ？

睡眠は脳と心のメンテナンス時間だから

睡眠中、とくにレム睡眠（いわゆる夢を見ている浅い睡眠）中は、日中に経験した出来事や感情を整理したり、ストレスを処理する大切な時間です。十分な睡眠をとつていれば、怒りや悲しみ、焦りといったネガティブな感情を和らげることができます。しかし、睡眠が不足している状態では脳内の処理機能が低下し、ネガティブな感情が強まりやすくなります。



また、睡眠不足によりホルモンバランスが崩れることも原因です。心の安定につながるセロトニン、やる気に関わるドーパミンの分泌が減少し、ストレスホルモンのコルチゾールが増加することで、気分が落ち込みやすくなったり、ストレスに弱くなったりします。

• 悪循環に陥る前に •

メンタル不調は、不眠の原因になります。睡眠不足からメンタル不調、メンタル不調から睡眠不足と悪循環に陥る前に、毎日の睡眠を大切にしましょう。不眠が続く場合は専門機関への相談をためらわないでください。



女性の65%が該当

貧血・かくれ貧血

20～40歳代の女性の21%が貧血で、かくれ貧血も含めると65%にのぼるといわれています*。「疲れやすい」「やる気が出ない」「肌荒れ」などの不調は、鉄分不足が原因かもしれません。

*「国民健康・栄養調査」(平成21年 厚生労働省)より

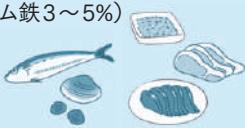
かくれ貧血とは…

血液中のヘモグロビンが不足し、全身に酸素を送れない状態を貧血といいます。一方、かくれ貧血は、フェリチン(鉄の貯蔵量)検査で判明します。放置すると貧血に進行します。

食事で予防・改善しよう!

女性の鉄摂取量は必要量の約6割にとどまります。月経中やダイエットをしている方はとくに不足しがちです。ヘモグロビンの元になる鉄とたんぱく質を意識してしっかりとることが大切です。

日常でできる工夫

- 吸収率の高い「ヘム鉄」を含む肉・魚を積極的にとる(吸収率はヘム鉄25%・非ヘム鉄3～5%)

- 毎食「たんぱく質食材を片手ひと盛り」

- 主食は必須アミノ酸を含む米を基本に。パン・麺のときはたんぱく質をプラス
- 鉄の吸収を妨げるカフェイン飲料は食事前後1～2時間控える
- 赤身肉・魚・レバー・貝類・青菜などをバランスよく

貧血は頭痛やだるさ、集中力低下などを招き、妊娠中には胎児の発育にも影響を与えます。女性の重要な健康課題なので、食生活を見直し、必要に応じてフェリチン検査で確認しましょう。



• HEALTH INFORMATION •

クイズ 健康の分かれ道

適量なら健康によい?

飲酒の健康への影響は…

A 適量なら健康によい



B 少量でも健康リスクが高まる



少量の飲酒でもリスクが上昇する主な疾患

● 高血圧、
男性の食道がん、
女性の脳出血
わずかな飲酒



● 大腸がん
純アルコール量1日
20g程度



例 ビール中瓶1本程度

※「健康に配慮した飲酒に関するガイドライン」(厚生労働省)を参考に作成

● 女性の乳がん
純アルコール量1日
14g程度



例 ワイングラス1杯程度

日本人の約4割はアルコールを分解する酵素が弱い体质です。飲酒で顔が赤くなる、動悸や吐き気などが起こる人はとくに注意が必要です。お酒に弱い体质でも、長年の飲酒で不快感を感じなくなることがあります。この場合でも口腔がんや食道がんのリスクが非常に高くなることが報告されています。

「酒は百薬の長」といわれてきましたが、近年の研究では、少量の飲酒でも健康リスクがあることが明らかになっています。

お酒を飲みたい人は、飲みすぎない工夫を

- あらかじめ飲む量を決めておく
- 飲酒開始から30分～1時間は酔いが回らずにペースが上がりやすいので、意識してペースを落とす
- 食事と一緒に飲む、水や炭酸水をはさむ
- 週に数日は休肝日を設ける
- 純アルコール量を把握する

チェックツールを活用しよう!

アルコールウォッチ
(厚生労働省)



飲酒はしないに越したことはありませんし、飲む場合でも量が少ないほど、健康リスクを抑えることにつながります。

答え B

皆保険存続の危機! 持続可能な制度のために 今こそ抜本改革を

— 現役世代を守れ、 2025年問題は終わっていない —

令和7年10月22日、東京国際フォーラムにおいて「令和7年度健康保険組合全国大会」が、オンラインを併用したハイブリッド方式で開催されました。

「皆保険存続の危機! 持続可能な制度のために今こそ抜本改革を—現役世代を守れ、2025年問題は終わっていない—」をテーマに、下記決議を採択しました。



全ての団塊の世代が75歳以上となる2025年を迎えた。我々がこの年数来、組織の総力を挙げて求めてきた全世代型社会保障制度改革は、高齢者の一定以上所得者の自己負担引き上げや保険料算定の見直しなどの法改正が行われたものの、高齢者医療への拠出金は依然として過重な負担が続き、厳しい健保組合財政を好転させるには至っていない。現役世代の人口減少と、高齢化に伴う高齢者医療費の増加が重なる「2025年問題」は終わっておらず、より大きな壁として立ちはだかっている。

加えて、高齢化のピークを迎える2040年頃にかけて、医療の高度化等も相まって医療費はさらに増加することが確実であり、医療保険財政の一層の悪化は避けられない。現役世代に過度に依存した負担構造のままでは、給付と負担のアンバランスが拡大し、国民の安心の礎である「国民皆保険制度」そのものが危機的状況に陥ることになる。今こそ制度を抜本的に見直し、全世界で支える改革を実現しなければならない。

そのためには、加入者や国民の理解と協力が不可欠であり、医療費の財源は有限であるとの認識のもと、自身の健康を守ることから始めるセルフメディケーションの取り組み推進を図るほか、保険給付範囲の見直しや経済性も考慮した薬剤使用の最適化などの「保険給付の適正化・重点化」を進めるとともに、世代内・世代間の「負担の公平性」を確保すべきである。

また、今後の医療ニーズの変化や医療・介護従事者の急減を想定すれば、医療機能の分化・連携の強化やかかりつけ医機能の浸透により、国民にとって安全・安心で効果的・効率的な医療・介護体制を構築しなければならない。医療DXについても限られた医療資源を有効活用し、持続可能な社会保障制度を築くために不可欠なツールとなる。まずは12月に迫ったマイナ保険証への完全移行を成し遂げ、国民がメリットを実感でき、より良質かつ効率的なサービスを受けられる体制を整備すべきである。

健保組合はこれまで事業主とともに、加入者の特性に応じたきめ細やかな保健事業を効果的・効率的に展開し、健康づくり・疾病予防などに取り組むことで健康を創出し、健康寿命の延伸にも貢献してきた。今後も加入者の多様化など社会の変化に対応し、医療DXを活用しながら、これまで以上に現役世代への理解促進のための取り組みも強化しつつ、加入者のために先駆的な役割を果たしていくことを宣言し、組織の総意をもってここに決議する。

令和7年度 健康保険組合全国大会

令和7年10月22日

- 現役世代を守れ、2025年問題は終わっていない —
- 現役世代の負担軽減と全世代で支える持続可能な制度の実現
- 保険給付の適正化・重点化と負担の公平性確保
- 安全・安心で効果的・効率的な医療提供体制の構築と医療DXの推進
- 加入者の健康を支える健保組合の保健事業の充実・拡充

決議

▼現役世代の負担軽減と全世代で支える持続可能な制度の実現

わが国の高齢化や医療の高度化等により医療費の増加傾向が続くなれば、支え手である現役世代は減少し、国民の安心を支えてきた皆保険制度は存続の危機に直面している。世界に誇る皆保険制度を将来に引き継ぎ、持続可能な制度にするため、今こそ現役世代に過重な負担となっている制度の抜本的な見直しなどの課題に道筋をつけ、皆保険制度を全世代で支える改革を実現しなければならない。そのためには加入者・国民の理解と協力が不可欠であり、健保組合と健保連は発信力強化に取り組んでいく。

▼保険給付の適正化・重点化と負担の公平性確保

医療技術の発展に伴う医療の高度化および高額薬剤の保険収載等により、医療費は増大する一方で、少子高齢化のなか、現役世代に過度に依存した負担構造のままでは、給付と負担のアンバランスが拡大し、安定した制度の持続性は確保できない。医療費の財源は有限であるとの認識のもと、医療費の伸びを抑制し、自身の健康を守ることからはじまるセルフメディケーションの取り組み推進を図るほか、適正化に資する保険給付範囲の見直しや経済性も考慮した薬剤使用の最適化など、「給付と負担の見直し」を行うべきである。

▼安全・安心で効果的・効率的な医療提供体制の構築と医療DXの推進

少子高齢化の加速により、医療ニーズの変化や医療・介護従事者の減少が進み、このままでは医療提供体制の確保が難しくなっていく。医療機能の分化・連携の強化と地域の状況に応じた集約化が必要となり、かかりつけ医制度の構築や医療DXの推進によって、国民にとって安全・安心で効果的・効率的な医療体制を実現しなければならない。

医療DXは、デジタル化された保健・医療・介護分野の情報等を活用することにより、国民が、より良質かつ効率的なサービスを受けられる体制を構築するものである。わが国の超高齢社会にあっては、今後ますます医療の需要が高まり、限られた医療資源を有効活用し、持続可能な社会保障制度を築くための中核となりうる。

医療DX推進の基盤となるマイナ保険証を利活用し、国民がそのメリットを実感できる「電子処方箋の普及」、「電子カルテ情報の標準化」を推進し、わが国全体において社会生活に浸透させていく取り組みを強力に進めるべきである。

▼加入者の健康を支える健保組合の保健事業の充実・拡充

健保組合は事業主とともに、加入者の特性に応じたきめ細やかな保健事業を効果的・効率的に展開し、健康づくり・疾病予防などに取り組むことで健康を創出し、健康寿命の延伸にも貢献してきた。健保組合は、これまでの取り組みを確実に継続し拡充するとともに、加入者の多様化などで社会の変化に対応し、医療DXを活用しながら、これまで以上に現役世代への理解促進のための取り組みも強化しつつ、加入者のために先駆的な役割を果たしていく。

女性は自らの意志で “健康な身体”を 選んでほしい

「やせていれば健康」の認識を変えていきたい

ハンマー投日本代表でアテネオリンピックに出場するなどアスリートとして活躍後、教育者・研究者に転身。現在は、女性のボディイメージと健康改善をテーマに発足した『マイウェルボディ協議会』の活動にも取り組む室伏由佳さん。

「私たちが提起する課題の一つに、『若年女性の不健康なやせすぎ』があります。日本はやせた女性の比率が先進国で最も高く、不妊や骨密度の低下、糖尿病など、さまざまな健康問題は若い時期のやせすぎが遠因になっていることがわかっています。十分な栄養をとり、身体を動かし、筋肉をつけ、健康的な体格を維持することの重要性をより多くの人に知っていただきたいですね」

室伏さんが女性の健康問題に取り組む背景には、アスリート時代に婦人科系の疾患に苦しんだ日々がある。

「月経困難症や子宮内膜症を抱え、手術やホルモン療法も経験しました。女性の健康課題が競技パフォーマンスに影響することを現役時代から伝えてきましたが、最近は企業でも健康経営の観点から月経周期や更年期症状への理解、適切なサポートを提供する動きが高まり、うれしく思います」

とはいっても、極端なやせ型を理想とするSNSの影響や、「最近、顔丸くなった？」など家族や友人の悪気のない一言から、過激なダイエットに走る女性が少なくないのも現状だ。

「マイウェルボディ協議会がめざすのは“ひとりひとりが自分らしく、心地よくあり続けられる健康な身体を、自らの意志で選択できる社会”をつくることです。実現には、本人はもちろん、学校や職場、メディア、そして身近な人々が情報を正しくアップデートすることが必要です。私も研究活動や啓発活動を通じて、社会全体が情報を共有し、適切な対策を講じられるように働きかけたいと考えています」



視聴は
コチラから▶



マイウェルボディ協議会のYouTubeチャンネルには、室伏さんが企画・撮影・編集された動画も。2025年4月に日本肥満学会が発表した新疾患概念「女性の低体重/低栄養症候群(FUS)」について医師の田村先生がわかりやすく解説している。



【プロフィール】むろふし ゆか

1977年、静岡県沼津市生まれ。2004年、女子ハンマー投でアテネ五輪出場。日本選手権でも同種目で5回、円盤投で12回の優勝を果たす。腰痛症や婦人科疾患と向き合いながら競技を続け、2012年に引退。現在は順天堂大学スポーツ健康科学部准教授としてアンチ・ドーピング教育やスポーツ心理学、女性の健康課題などを研究する。趣味は料理とケーキ作り。



スポーツ健康科学博士 室伏 由佳

日常のプチ成功体験がポジティブを導く

大学での教育や研究活動のほか、スポーツ界や協議会での取組み等幅広い仕事に携わる室伏さん。にもかかわらず、「インタビューの参考に」といって、質問への丁寧な回答や資料が事前にメールで送られてくる。そのエネルギーの源はどこにあるのだろう。

「現役時代、試合前にやるべきことを後回しにして、いざフィールドに立ったら不安だらけで、ということが何度もありました。その経験で培われたのが、『今やるべきことに集中する』という意識です。先延ばしにしない秘訣は、ルールをつくって小さく達成し、楽しむこと。たとえば、『この資料を5秒以内にメールする』と決め、タイマーをセットしてとりかかると、不思議に試合中のような集中力が湧いてきます。5、4、3…とカウントダウンをしているうちにノリノリになる自分に笑っちゃうこともありますが(笑)。日常の小さな成功体験は、実はメンタルにもいい影響があるので、ぜひ試してみてください」