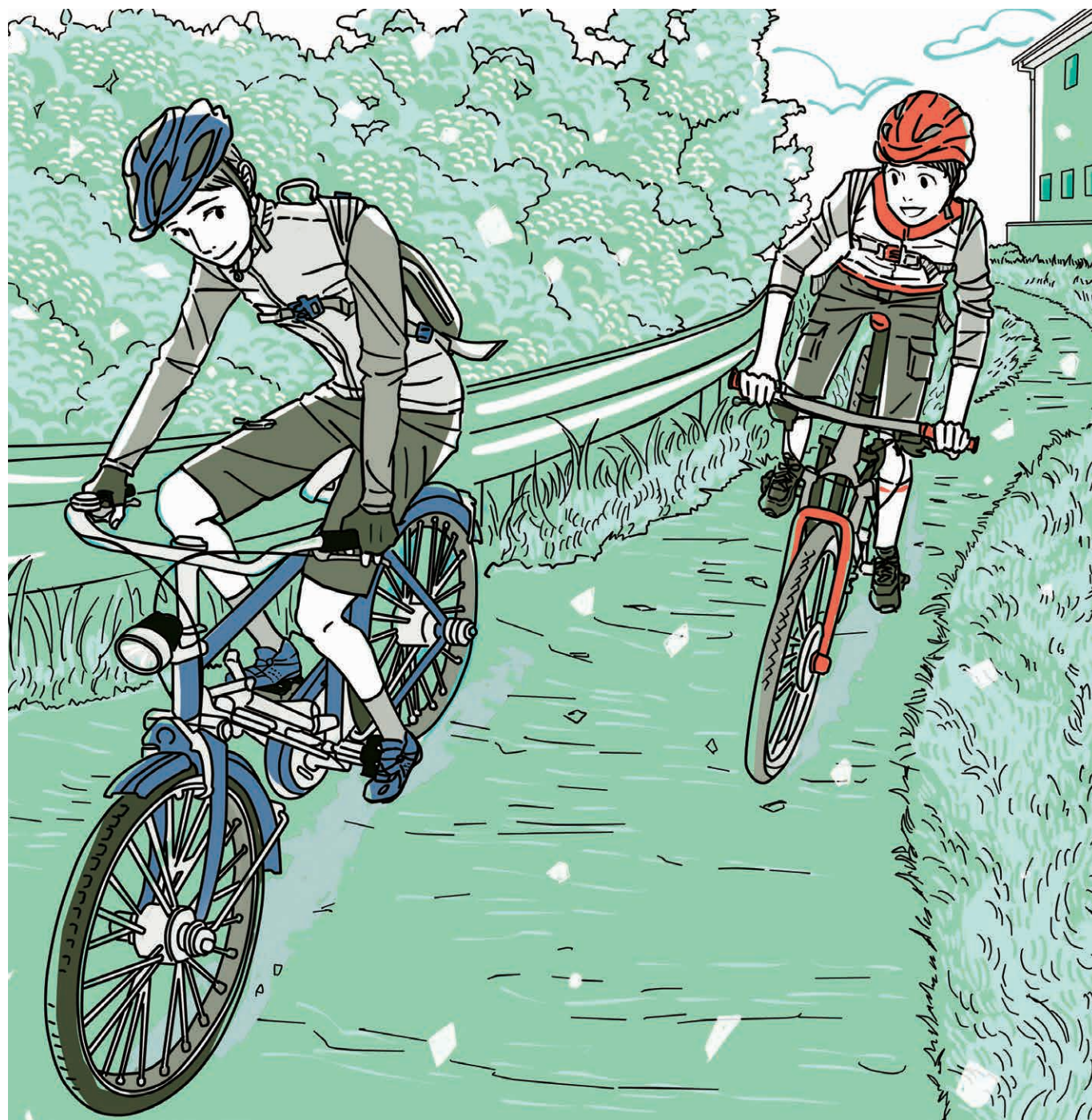


健保だより

第135号

2023-4



太もも前を鍛えて代謝をアップ



指導・モデル
スポーツ&サイエンス代表
坂詰 真二

「筋トレ」は体の筋肉を鍛える目的の運動で、「ストレッチ」は筋肉の柔軟性を高めて関節の動きを滑らかにする目的の運動です。筋トレとストレッチでバランスよく体を鍛えて、健康維持に役立てましょう。

鍛える筋肉はココ！

太もも前の^{だいたいしとうきん}大腿四頭筋は体の中で最も大きい筋肉ですが、運動不足、加齢で最も衰えやすい筋肉です。太もも前の筋肉を鍛えて体力と代謝をアップしましょう。



＼CHECK!／

解説動画はコチラ ➡



<http://douga.hfc.jp/imfine/undo/23spring01.html>

太もも前(大腿四頭筋)の筋力トレーニング

6～10回×3セット(休息30秒)

1 イスに浅く座り、脚を腰幅に開いて太ももと床を平行にし、足を手前に引く。



NG

つま先と膝が外側に開く。

2 息を吐きながら1秒で立ち上がり、息を吸いながら2秒でお尻が座面に触れるまで下げる。

1秒かけて
息を吐く。
2秒かけて
息を吸う。



POINT

上半身を床と垂直に保つ。

太もも前(大腿四頭筋)のストレッチ

左右交互に3セット

1 イスの後ろ側に横向きに立つ。イスと反対の足の甲を持って膝を曲げ、そのままかかとをお尻に引き寄せる。



NG

膝が外側に開く。

2 息を吐きながら膝を後方に引く。楽に呼吸をしながら10秒キープする。ゆっくりと戻して反対側も行う。

太ももの前に
適度な張りを感じるまで
引く。



POINT

上半身を床と垂直に保つ。

保険給付費は減少見込みながら 納付金の大幅増により厳しい財政状況

収入支出予算総額 8億5314万4千円 / 被保険者1人当たり 57万524円（介護保険分を除く）

当健康保険組合の令和5年度予算案が、去る2月20日に開催された第179回組合会において承認され、決定いたしました。

当健保組合の令和5年度予算は、前年度予算に対し約1050万円減の8億5314万円、そのうち一般勘定分を7億4739万円、介護勘定分を1億576万円にて編成いたしました。

収入面では、健保組合の収入の柱となるのが、事業主と皆さまから納めていただく健康保険収入であり、前年度予算よりも約2470万円減の5億3624万円を見込んでいます。

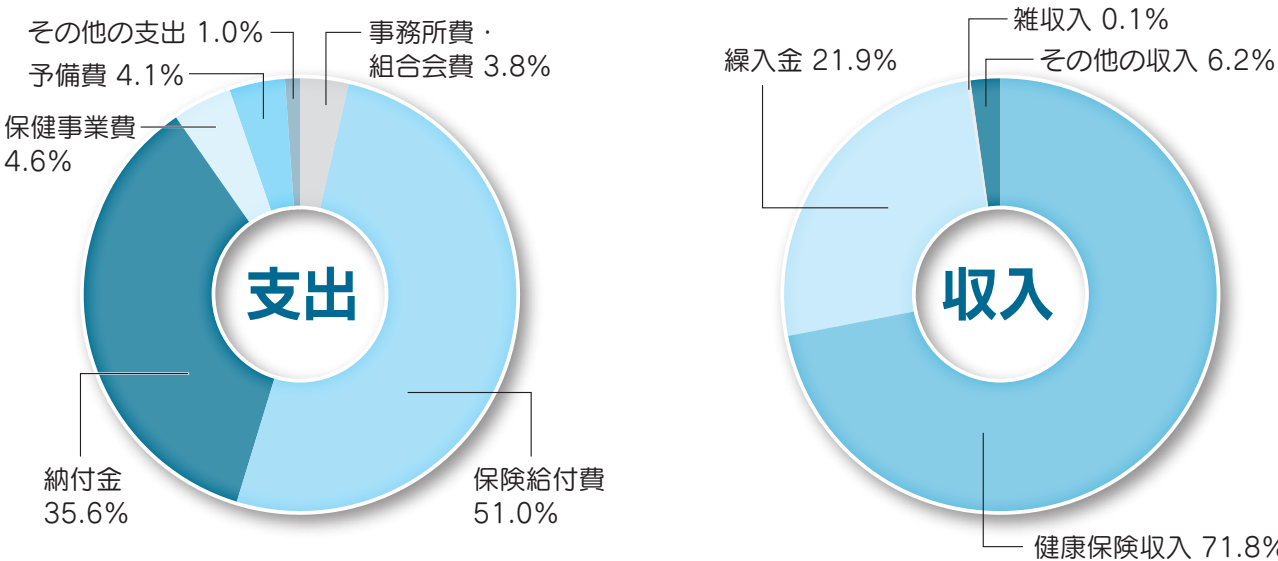
支出面では、皆さまとご家族の医療費や各種給付金にあてられる保険給付費に同比約3820万円減の3億8081万円、高齢者の医療費にあてられる納付金に同比約3800万円増の2億6600万円を計上しています。保険給付費と納付金の健康保険収入に占める割合は、保険給付費が71%、納付金が50%となり、この二大支出で健康保険収入を超える見込みです。そのため、健康保険収入だけでは

支出を賄いきれず、別途積立金から前年度残金見込額を含む1億6347万円を繰り入れ、収支の均衡をはかります。

令和5年度も母体事業所はじめ各事業所においてコロナ禍、物価高騰などの影響が続くことが想定されます。さらに納付金の大幅増により、引き続き厳しい財政状況が続く見込みであることから、保健事業費を減額せざるを得ない状況です。しかしながら、特定健診および特定保健指導をはじめ、生活習慣病予防対策を重視した健診等の事業を実施し、皆さまとご家族の健康をサポートしてまいります。

当健保組合では、今後とも医療費チェック機能の強化を継続することにより、医療費削減に向け一層の努力をし、財政安定化に向け健全運営に努めてまいります。皆さまにおかれましては、こうした健保組合の現状をご理解のうえ、医療費の節減にご協力をお願い申し上げます。

収支の割合（一般勘定分）



予算編成の基礎となった数字

- 被保険者数 ▶1,310人（男性 650人 女性 660人）
- 平均標準報酬月額 ▶275,000円（男性 330,000円 女性 222,000円）
- 前期高齢者加入率 ▶3.384477%
- 健康保険料率 ▶千分の105.00（調整保険料率を含む）（事業主分 千分の60.90 被保険者分 千分の44.10）
- 介護保険料率 ▶千分の21.00（事業主分 千分の10.50 被保険者分 千分の10.50）

令和5年度収入支出予算概要表

◆一般勘定分

科目	予算額	被保険者年間1人当たり額	予算科目の説明
健康保険収入	536,235千円	409,340円	年間保険料収入、国からの事務費補助
調整保険料収入	6,244千円	4,766円	健保組合相互の財政援助のための保険料
繰入金	163,468千円	124,785円	別途積立金等からの繰り入れ
国庫補助金収入	447千円	341円	特定健診などに対する国からの補助金
財政調整事業交付金	10,000千円	7,634円	高額医療費交付金等
雑収入	993千円	758円	積立金などの利子収入、貸付金回収金
介護勘定受入	30,000千円	22,901円	介護勘定からの受入金
合計	747,387千円	570,524円	一般勘定分年間収入額
経常収入合計	537,593千円	410,376円	

◆介護勘定分

科目	予算額	第2号被保険者たる被保険者等1人当たり額	予算科目の説明
介護保険収入	77,657千円	82,614円	第2号被保険者本人からの年間保険料収入
繰越金	28,097千円	29,890円	前年度余剰金からの繰り越し
繰入金	1千円	1円	積立金で介護納付金の支払不足に充当
雑収入	2千円	2円	積立金の利子収入
合計	105,757千円	112,507円	介護勘定分年間収入額

◆一般勘定分

科目	予算額	被保険者年間1人当たり額	予算科目の説明
事務所費・組合会費	28,633千円	21,857円	事業運営諸費用
保険給付費	380,811千円	290,695円	法定給付費と付加給付費の合計
法定給付費	373,329千円	284,984円	法律で定められた給付金
付加給付費	7,482千円	5,711円	当健保組合規約で定めた給付金
納付金	266,003千円	203,056円	前期高齢者納付金等の拠出金合計
前期高齢者納付金	163,000千円	124,427円	65歳～74歳の高齢者の医療費にあてる納付金
後期高齢者支援金	103,000千円	78,626円	75歳以上の高齢者の医療費にあてる支援金
病床転換支援金	1千円	1円	療養病床が円滑に転換するための支援金
退職者給付拠出金	2千円	2円	退職者医療制度への拠出金
保健事業費	34,008千円	25,960円	疾病予防等に関する事業費用
還付金	110千円	84円	資格喪失に伴う保険料の還付金
財政調整事業拠出金	6,244千円	4,766円	健保組合相互救済資金のための拠出金
連合会費	765千円	584円	健保連に対する会費等
雑支出	200千円	152円	科目に属さない雑費
予備費	30,613千円	23,369円	事業運営の予備金
合計	747,387千円	570,524円	一般勘定分年間支出額
経常支出合計	710,420千円	542,305円	

◆介護勘定分

科目	予算額	第2号被保険者たる被保険者等1人当たり額	予算科目の説明
介護納付金	39,000千円	41,489円	介護保険法に基づく納付金
還付金	500千円	532円	資格喪失に伴う保険料の還付金
積立金	36,158千円	38,466円	準備金に繰り入れる額
一般勘定繰入	30,000千円	31,915円	一般勘定への繰入金
雑支出	99千円	105円	科目に属さない雑費
合計	105,757千円	112,507円	介護勘定分年間支出額

* 端数処理の関係で、一部合計の合わない箇所があります。

リーガル健康保険組合からのお知らせ

◆任意継続被保険者の標準報酬月額

当健保組合の令和4年9月30日における全被保険者の平均標準報酬月額は281,264円です。

令和5年度における当健保組合の平均標準報酬月額は第21等級の280,000円で、適用年月日は令和5年4月1日から令和6年3月31日までです。

任意継続被保険者の保険料上限額は29,400円（介護保険に該当しない被保険者）、35,280円（介護保険に該当する被保険者）となります。

◆健康保険料率および介護保険料率

第179回組合会において、令和5年3月分からの健康保険料率および介護保険料率が次のとおり可決承認されました。

健康保険料率

調整保険料率は変更となったものの、健康保険料率の合計は千分の105.00に据え置くことといたしました。
また、事業主と本人の負担割合は58%対42%となっており、令和5年3月分（4月納付分）からの事業主と本人の保険料率は千分の60.90と千分の44.10です。

介護保険料率

介護保険料率に変更はなく、千分の21.00です。
介護保険料においては、事業主と本人の負担割合が50%対50%の折半となっております。よって、令和5年3月分（4月納付分）からの事業主と本人の介護保険料率はそれぞれ千分の10.50です。

任意継続被保険者の方は、令和5年4月分（4月納付分）から改定した料率が実施され、健康保険料および介護保険料ともに本人の全額負担となっております。

◆令和5年度リーガル健康保険組合保険料月額表

（料率 健康：105/1000 介護：21/1000）

負担割合（百分比）	
健康＝事業主58：被保険者42	介護＝折半

（単位：円）

標準報酬額					一般保険料									介護保険料		
等級	月額	(円以上)	(円未満)	日額	A 基本保険料(調整保険料を含む)			B 特定保険料			一般保険料合計 A+B			40歳以上65歳未満		
					被保険者	事業主	計	被保険者	事業主	計	被保険者	事業主	計	被保険者	事業主	計
					22.67	31.31	53.98	21.43	29.59	51.02	44.10	60.90	105	10.5	10.5	21
					1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000
					調整保険料	調整保険料	調整保険料									
0.50	0.69	1.19														
1000	1000	1000														
1	58,000	～	63,000	1,930	1,315	1,816	3,131	1,242	1,717	2,959	2,557	3,533	6,090	609	609	1,218
2	68,000	63,000	～ 73,000	2,270	1,541	2,130	3,671	1,457	2,012	3,469	2,998	4,142	7,140	714	714	1,428
3	78,000	73,000	～ 83,000	2,600	1,768	2,443	4,211	1,671	2,308	3,979	3,439	4,751	8,190	819	819	1,638
4	88,000	83,000	～ 93,000	2,930	1,995	2,756	4,751	1,885	2,604	4,489	3,880	5,360	9,240	924	924	1,848
5	98,000	93,000	～ 101,000	3,270	2,221	3,070	5,291	2,100	2,899	4,999	4,321	5,969	10,290	1,029	1,029	2,058
6	104,000	101,000	～ 107,000	3,470	2,358	3,256	5,614	2,228	3,078	5,306	4,586	6,334	10,920	1,092	1,092	2,184
7	110,000	107,000	～ 114,000	3,670	2,494	3,444	5,938	2,357	3,255	5,612	4,851	6,699	11,550	1,155	1,155	2,310
8	118,000	114,000	～ 122,000	3,930	2,675	3,695	6,370	2,528	3,492	6,020	5,203	7,187	12,390	1,239	1,239	2,478
9	126,000	122,000	～ 130,000	4,200	2,856	3,946	6,802	2,700	3,728	6,428	5,556	7,674	13,230	1,323	1,323	2,646
10	134,000	130,000	～ 138,000	4,470	3,038	4,196	7,234	2,871	3,965	6,836	5,909	8,161	14,070	1,407	1,407	2,814
11	142,000	138,000	～ 146,000	4,730	3,219	4,447	7,666	3,043	4,201	7,244	6,262	8,648	14,910	1,491	1,491	2,982
12	150,000	146,000	～ 155,000	5,000	3,401	4,696	8,097	3,214	4,439	7,653	6,615	9,135	15,750	1,575	1,575	3,150
13	160,000	155,000	～ 165,000	5,330	3,628	5,009	8,637	3,428	4,735	8,163	7,056	9,744	16,800	1,680	1,680	3,360
14	170,000	165,000	～ 175,000	5,670	3,854	5,323	9,177	3,643	5,030	8,673	7,497	10,353	17,850	1,785	1,785	3,570
15	180,000	175,000	～ 185,000	6,000	4,081	5,636	9,717	3,857	5,326	9,183	7,938	10,962	18,900	1,890	1,890	3,780
16	190,000	185,000	～ 195,000	6,330	4,308	5,949	10,257	4,071	5,622	9,693	8,379	11,571	19,950	1,995	1,995	3,990
17	200,000	195,000	～ 210,000	6,670	4,534	6,262	10,796	4,286	5,918	10,204	8,820	12,180	21,000	2,100	2,100	4,200
18	220,000	210,000	～ 230,000	7,330	4,988	6,888	11,876	4,714	6,510	11,224	9,702	13,398	23,100	2,310	2,310	4,620
19	240,000	230,000	～ 250,000	8,000	5,441	7,515	12,956	5,143	7,101	12,244	10,584	14,616	25,200	2,520	2,520	5,040
20	260,000	250,000	～ 270,000	8,670	5,895	8,140	14,035	5,571	7,694	13,265	11,466	15,834	27,300	2,730	2,730	5,460
21	280,000	270,000	～ 290,000	9,330	6,348	8,767	15,115	6,000	8,285	14,285	12,348	17,052	29,400	2,940	2,940	5,880
22	300,000	290,000	～ 310,000	10,000	6,801	9,393	16,194	6,429	8,877	15,306	13,230	18,270	31,500	3,150	3,150	6,300
23	320,000	310,000	～ 330,000	10,670	7,255	10,019	17,274	6,857	9,469	16,326	14,112	19,488	33,600	3,360	3,360	6,720
24	340,000	330,000	～ 350,000	11,330	7,708	10,646	18,354	7,286	10,060	17,346	14,994	20,706	35,700	3,570	3,570	7,140
25	360,000	350,000	～ 370,000	12,000	8,162	11,271	19,433	7,714	10,653	18,367	15,876	21,924	37,800	3,780	3,780	7,560
26	380,000	370,000	～ 395,000	12,670	8,615	11,898	20,513	8,143	11,244	19,387	16,758	23,142	39,900	3,990	3,990	7,980
27	410,000	395,000	～ 425,000	13,670	9,295	12,837	22,132	8,786	12,132	20,918	18,081	24,969	43,050	4,305	4,305	8,610
28	440,000	425,000	～ 455,000	14,670	9,975	13,777	23,752	9,429	13,019	22,448	19,404	26,796	46,200	4,620	4,620	9,240
29	470,000	455,000	～ 485,000	15,670	10,655	14,716	25,371	10,072	13,907	23,979	20,727	28,623	49,350	4,935	4,935	9,870
30	500,000	485,000	～ 515,000	16,670	11,335	15,655	26,990	10,715	14,795	25,510	22,050	30,450	52,500	5,250	5,250	10,500
31	530,000	515,000	～ 545,000	17,670	12,016	16,594	28,610	11,357	15,683	27,040	23,373	32,277	55,650	5,565	5,565	11,130
32	560,000	545,000	～ 575,000	18,670	12,696	17,533	30,229	12,000	16,571	28,571	24,696	34,104	58,800	5,880	5,880	11,760
33	590,000	575,000	～ 605,000	19,670	13,376	18,473	31,849	12,643	17,458	30,101	26,019	35,931	61,950	6,195	6,195	12,390
34	620,000	605,000	～ 635,000	20,670	14,056	19,412	33,468	13,286	18,346	31,632	27,342	37,758	65,100	6,510	6,510	13,020
35	650,000	635,000	～ 665,000	21,670	14,736	20,351	35,087	13,929	19,234	33,163	28,665	39,585	68,250	6,825	6,825	13,650
36	680,000	665,000	～ 695,000	22,670	15,416	21,291	36,707	14,572	20,121	34,693	29,988	41,412	71,400	7,140	7,140	14,280
37	710,000	695,000	～ 730,000	23,670	16,096	22,230	38,326	15,215	21,009	36,224	31,311	43,239	74,550	7,455	7,455	14,910
38	750,000	730,000	～ 770,000	25,000	17,003	23,482	40,485	16,072	22,193	38,265	33,075	45,675	78,750	7,875	7,875	15,750
39	790,000	770,000	～ 810,000	26,330	17,910	24,735	42,645	16,929	23,376	40,305	34,839	48,111	82,950	8,295	8,295	16,590
40	830,000	810,000	～ 855,000	27,670	18,817	25,987	44,804	17,786	24,560	42,346	36,603	50,547	87,150	8,715	8,715	17,430
41	880,000	855,000	～ 905,000	29,330	19,950	27,553	47,503	18,858	26,039	44,897	38,808	53,592	92,400	9,240	9,240	18,480
42	930,000	905,000	～ 955,000	31,000	21,084	29,118	50,202	19,929	27,519	47,448	41,013	56,637	97,650	9,765	9,765	19,530
43	980,000	955,000	～ 1,005,000	32,670	22,217	30,684	52,901	21,001	28,998	49,999	43,218	59,682	102,900	10,290	10,290	20,580
44	1,030,000	1,005,000	～ 1,055,000	34,330	23,351	32,249	55,600	22,072	30,478	52,550	45,423	62,727	108,150	10,815	10,815	21,630
45	1,090,000	1,055,000	～ 1,115,000	36,330	24,711	34,128	58,839	23,358	32,253	55,611	48,069	66,381	114,450	11,445	11,445	22,890
46	1,150,000	1,115,000	～ 1,175,000	38,330	26,071	36,006	62,077	24,644	34,029	58,673	50,715	70,035	120,750	12,075	12,075	24,150
47	1,210,000	1,175,000	～ 1,235,000	40,330	27,431	37,885	65,316	25,930	35,804	61,734	53,361	73,689	127,050	12,705	12,705	25,410
48	1,270,000	1,235,000	～ 1,295,000	42,330	28,791	39,764	68,555	27,216	37,579	64,795	56,007	77,343	133,350	13,335	13,335	26,670
49	1,330,000	1,295,000	～ 1,355,000	44,330	30,152	41,642	71,794	28,501	39,355	67,856	58,653	80,997	139,650	13,965	13,965	27,930
50	1,390,000	1,355,000	～	46,300	31,512	43,521	75,033	29,787	41,130	70,917	61,299	84,651	145,950	14,595	14,595	29,190

◎なお、賞与からも同じ保険料率で保険料が徴収されます。

標準賞与額は支給される賞与の1,000円未満を切り捨てた額で、年間累計573万円が上限となります。特定保険料は、わが国の高齢者医療制度へ納める保険料で、基本保険料が当健保組合の費用に費やす保険料です。介護保険第2号被保険者とは、40歳以上65歳未満の被保険者です。40歳から65歳未満は、健康保険料合計額プラス介護保険料額となります。

※令和5年度（令和5年4月～6年3月）任意継続被保険者の標準報酬月額上限は、前年度と同じ21等級の280千円になります。

令和5年度に実施する保健事業のご案内

当健保組合は、皆さまの健康と医療費抑制のため、引き続き次の事業を積極的に展開してまいります。

健 診

人間ドック・脳ドック費用補助

当健保組合では、30歳以上の被保険者と被扶養者を対象に、20,000円（税込）を上限とした人間ドックの費用補助を行っています。人間ドックの受診は年度内1回限りですので、ぜひ受診するようお願いいたします。

また、40歳以上の方が対象の脳ドックでも、人間ドックと同額の20,000円（税込）の費用補助を行っています。受診を希望される方は、当健保組合へ必ず事前にお申し込みください。

生活習慣病予防健診の実施

事業所が実施する法定健診に合わせて、生活習慣病予防健診を共同開催として実施します。被保険者の受診対象者には年齢制限を設けません。生活習慣病予防健診の補助上限額は、当健保組合と事業所を合わせて16,500円（税込）です。

主婦家族健診の実施

30歳以上の被扶養者を対象に、主婦家族健診を実施します。健診にかかる費用は当健保組合が16,500円（税込）を上限に補助します。**なお、本健診には特定健診の項目が含まれておりますので、40歳以上の方はぜひ受診をお願いします。**

- ◆上記の補助上限額を超えた健診費用は、受診者の負担となりますのでご了承ください。
- ◆人間ドック、脳ドック、生活習慣病予防健診については、年度内に重複して受診することはできませんのでご注意ください。

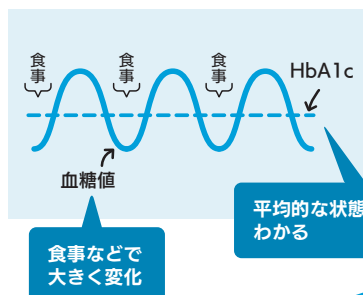
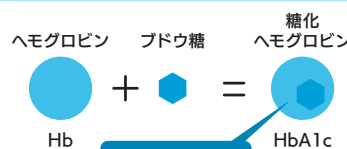
血糖値を調べる検査「HbA1c」と「空腹時血糖値」は何が違うの？

健診では、主に2つの項目で血糖値を調べます

- 空腹時血糖値……10時間以上絶食した状態の血糖値
- HbA1c……過去1～2カ月の平均の血糖値

「空腹時血糖値」は、採血時の血糖値を表すもので、採血前の食事などによって大きく変動します。一方、「HbA1c」は血液中のヘモグロビンがブドウ糖と結合してできた「糖化ヘモグロビン」の割合を調べる検査です。高血糖である時間が長いほど糖化ヘモグロビンの量が増え、血液中に約4カ月間残るため、過去1～2カ月の平均的な血糖レベルがわかります。

血液中のヘモグロビンにブドウ糖が結合して糖化ヘモグロビン(HbA1c)になる



肥満になるとインスリンの働きが弱まるため、すい臓が疲弊してインスリンが分泌されにくくなり、血糖値が上がりやすくなります。肥満の人は現在の体重から3%以上減らすと、血糖値の改善が期待できます。

改善法3…肥満を予防・改善

- ☒ BMI 25、腹囲85cm(男性)・90cm(女性)未満を目標に
- ☒ 肥満の人は現在の体重から3～6カ月かけて3%減を目標に

改善法4…十分な睡眠

- ☒ 睡眠時間は1日6～8時間を目標に
- ☒ 休日でもできるだけ同じ時間に起床し、朝日を浴び、体内時計のリズムを整える

Q HbA1cが高めでも、空腹時血糖値が正常範囲なら大丈夫？

A 「血糖値スパイク」にご注意を！

空腹時血糖値が正常範囲でもHbA1cが5.6%以上であれば、食後に血糖値が急上昇する「血糖値スパイク」に注意が必要です。血糖値スパイクは健診で発見しづらいのですが、血管にダメージを与えて動脈硬化の進行を早めます。空腹時血糖が正常でも安心せず、早めに生活習慣を改善しましょう。



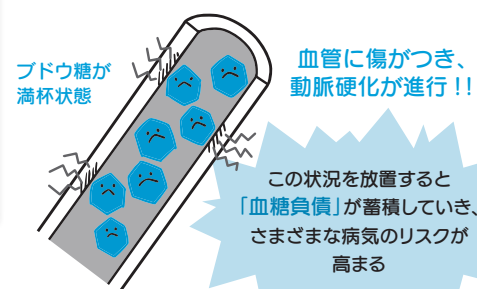
1. 野菜 2. たんぱく質 3. 炭水化物

糖の吸収を抑える野菜やきのこ、海藻から先に食べると、血糖の上昇が緩やかになります。また、糖質が多く食物繊維の少ない精製された小麦粉や白米を、食物繊維やビタミン・ミネラルを多く含む未精製の穀物に置き換えるのも高血糖の予防に効果的です。

改善法2…血糖値の急上昇を防ぐ

- ☒ 野菜(副菜や汁物)から先に食べる
- ☒ 炭水化物(主食)は、未精製の穀類(玄米や雑穀、ライ麦など)を取り入れる
- ☒ よく噛んで食べ、満腹になるまで食べない

● 血糖値が高めの状態が続くと…
インスリンの分泌が弱まり、血液中にブドウ糖が残り続け、血管に傷をつける



健診の結果、

ヘモグロビンA1cが5.6%を超えていたら**血糖負債**のリスクあり！

できるだけ早く**生活習慣の改善**が必要です

※6.5%以上は糖尿病が強く疑われ、医療機関への受診が必要です。

GOOD! | 今日からできる改善法 |



軽い運動でも、血流が改善し、ブドウ糖の消費が促されます。また、筋力トレーニングを行うと、余分なブドウ糖が筋肉で吸収されて血糖値が下がりやすくなります。

食後に軽く体を動かすと、血糖値の急激な上昇を抑える効果が期待できます。

改善法1…活動量アップ

- ☒ 休日や在宅勤務の日も、買い物や散歩などで積極的に外出する
- ☒ 1日+1,000歩、スクワット・かかとの上げ下げなどで運動量を増やす
- ☒ 食後1時間以内に15分程度、ウォーキングや家事をして体を軽く動かす

BAD!

CHECK
こんな人は要注意！

☒ 休日はインドアでのんびり



☒ ごはんはいつも大盛りで、食べるのが速い



☒ 太っている、体重が増えている



☒ 睡眠不足で日中も眠気に襲われることがある



監修 慈恵医大晴海トリートメントクリニック 所長 横山啓太郎

血糖負債をためない生活術

健診結果が悪化したら…

今日からできる **生活改善法**

体を蝕む

健診の結果、血糖値が高めでも、「糖尿病ではないし自覚症状もないから」と放置していませんか？
「血糖値が高め」の状態が続くだけで、「血糖負債」がたまっていき健康を脅かすリスクになります。

血糖負債は早めに解消しよう

血糖値が高めの状態を放置すると、糖尿病を発症する手前の段階でも、全身の血管が傷つき動脈硬化が進行し、心疾患や脳卒中、認知症、がん、老化などのリスクが高まります。血糖値が高くてもそれ自体には症状がないため、本人も気づかないうちに病気のリスクが蓄積することを「血糖負債」といいます。借金が増えるほど返済が難しくなるように、血糖負債も蓄積するほど元に戻すのが難しくなるので、毎年健診を受けてHbA1cが5.6%を超えたら、早めの対策が重要になります。



中軽井沢



ピッキオ 野鳥の森ビジターセンター

軽井沢野鳥の森の自然情報の提供、ネイチャーツアーを開催するピッキオの拠点。森や水辺と一体になった開放的な空間には「イカルカフェ」が併設されているほか、施設向かい側にある浅間展望デッキからは軽井沢のシンボル・浅間山が望める。

※ ピッキオ…イタリア語でキツツキを意味する。軽井沢を拠点に、野生動物の調査研究や保護活動を行う団体。

- GW～8月 9:30～17:00
9月～GW前 9:30～16:00
- 無休(メンテナンス等による臨時休業あり)
- 入館無料
ネイチャーツアー(要予約)への参加は別途費用がかかります。詳細は施設HPをご確認ください。
- 0267-45-7777

軽

井沢は5つのエリアに分けられるが、自然の美しさを楽しみたいなら中軽井沢がおすすめ。中軽井沢駅は、北陸新幹線軽井沢駅からしなの鉄道で約5分。駅に到着したら最初に向かいたいのは駅直結のくっかけテラス。まずはここでパンフレットやマップなどを入手し、情報収集をしよう。

駅から次の目的地までは約20分。少し勾配を登る道になるが、飲食店や雑貨店が立ち並び、寄り道しながら歩くのも楽しい。中軽井沢の北部は、軽井沢で暮らすように過ごせる施設や、豊かな自然との共生を感じられるスポットが集まっている。軽井沢野鳥の森は、四季折々の草花やムササビなどの野生動物が生息し、年間約80種類の野鳥を観察できる。森では、鳥のさえずりに耳を澄ませたり、森の香りを感じたり、五感を使いながら歩きたい。森の中は平坦な道が多いため、幅広い世代で散策を楽しめる。

歩き疲れてきたところで、ウオーキングの最後を締めくくる日帰り温泉施設の星野温泉 トンボの湯へ。自然を間近に感じられる露天風呂や、檜の香りが漂う内湯でウオーキングの疲れを癒そう。

※ 星野温泉 トンボの湯 発の路線バスは、中軽井沢駅と軽井沢駅で下車が可能。

INFORMATION

- 北陸新幹線軽井沢駅から、しなの鉄道中軽井沢駅下車
- 碓氷軽井沢ICから約20分

軽井沢観光協会

- 0267-45-6050 (中軽井沢駅内)
- 08:30～12:00、13:00～17:00

HPはコチラ



日本有数の避暑地として知られる軽井沢。とくに中軽井沢は、澄んだ空気と豊かな自然を感じられるスポットが多数点在。美しい新緑と木漏れ日の中をのんびりと歩き、さわやかな中軽井沢を満喫しよう。

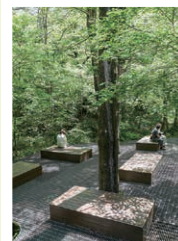


ハルニレテラス

“軽井沢の日常”をコンセプトに、16の個性的な店舗が集う複合施設。100本を超えるハルニレ(春楡)の木立を生かし、周囲の自然と共生するように設計された施設は“土木学会デザイン賞2013”にて最優秀賞を受賞。

- ① 時期・店舗により異なる
- ② 無休
- ③ 050-3537-3553

お昼寝デッキ



シングルベッド1台分の大きな木製ベンチが置かれており、木漏れ日の中でリラックスした時間を過ごせる。

浅間山の雪解け水が流れる湯川に沿って整備されており、川のせせらぎと新緑が気持ちいい。

遊歩道



軽井沢高原教会

軽井沢で100年の歴史をもつ由緒ある教会。1年を通じて開催される四季折々のイベントは、信仰にかかわらず誰でも参加できる。

- ① 10:00～17:00(挙式中等見学できない場合あり)
- ② 無休
- ③ 0267-45-3333



くっかけテラス

中軽井沢駅直結の地域交流施設。観光案内所や図書館等が併設されているほか、各種イベントが開催され地域交流の場となっている。

- ① 施設により異なる
- ② 0267-41-0743

約 6.5km 約 1.5 時間/約 8,500 歩



バターサンドラボ軽井沢

長野県産の素材を使用し、一つひとつ丁寧に手作りされたバターサンドの専門店。

- ① 10:00～17:00(売り切れ次第閉店)
- ② 月～木曜日
- ③ 1個495円(税込)～
- ④ 080-7525-2814



雲場池

新緑と青空が湖面に映り込む水鏡が美しい絶景スポット。池周辺は約1kmの散策路となっており、木漏れ日の中で散歩するのもおすすめ。

軽井沢千住博美術館



撮影：阿野太一 © 軽井沢千住博美術館

- ① 9:30～17:00(最終入館16:30)
- ② 火曜日(祝日・GW・7～9月は開館)、12月26日～2月末
- ③ 一般1,500円、学生1,000円、中学生以下無料
- ④ 0267-46-6565

※営業時間や料金等は変更される場合があります。
※新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、営業時間の短縮や変更、臨時休業、閉鎖等の対策を講じている施設・交通機関があります。詳細は施設HP等でご確認ください。

SOSを出すことができない 生真面目リーダータイプ

生きづらさを ラクにする ヒント

「生きづらさ」を抱える人をタイプ別にして、
その人の心がちょっと軽くなるヒントを
紹介します。

監修：VISION PARTNER メンタルクリニック四谷
院長 尾林 誉史

- 自分の仕事に対する責任感が非常に強い
- 完璧主義である
- 几帳面で、ルールや秩序に忠実

- 頼まれるとイヤと言えない
- 自分よりも他者を優先しがち
- 衝突を避けるために、自ら折れることが多い

責任感が強く、任された仕事にしっかり取り組む生真面目リーダータイプは、組織において非常に重宝される人材です。しかも頼みごとを断らないので、周りからもよく頼られます。しかしその反面、手抜きができず、他の人にうまく頼ることが苦手なので、自分だけで問題を抱え込みやすくキャパオーバーしがちです。

加えて、相手の言動に異議や反感を感じても、衝突を避けるために、自分の中にため込んでしまいます。そのため、何か一つうまくいかなくなると、負のスパイラルに陥ってしまいます。このタイプは精神医学用語で「メランコリー親和型」と呼ばれ、実は日本人のうつ病患者に一番多いタイプです。

生真面目リーダータイプの人がラクになるヒント

息切れを防ぐため、メリハリを意識

生真面目リーダータイプの人、成果を出すことを人生の指標にしがちなので、受験勉強や資格取得など、目標が明確で終わりが直近に設定された「短距離走」的なことは得意です。しかし、人生は長く続く「長距離走」。常に全力ではすぐ息切れしてしまいます。ペース配分しながら、定期的に給水し、時には先頭ランナーを風よけにする「^{ずる}狡さ」も必要です。「この日は絶対に定時に帰る」「1時間ごとにボンヤリする時間をつくる」など、メリハリを意識するようにしましょう。



安請け合いをせずに、断る勇気を持つ

生真面目リーダータイプの人、頼まれるとイヤと言えないのは「相手の期待に応えたい」からです。一見よいことのように思えますが、短絡的に願望（＝相手の期待に応える）を満たしたいだけなので、安請け合いをしがちです。そして、それによってうまく立ち行かなくなれば、結果として頼んだ相手に迷惑をかけて失望させてしまいます。「断ることで、今は相手をガッカリさせてしまうかもしれないけれど、最終的には相手のためでもある」と思って、時には断る勇気を持つようにしましょう。



ジェネリック
医薬品



お金をムダにしない医療の受け方

リフィル
処方箋

薬の処方で変わる医療のねだん

先発医薬品よりも安価なジェネリック医薬品、2・3回目の通院が不要になるリフィル処方箋は、その可否が処方箋に記載されています。

処方箋のココをチェック！

ジェネリック医薬品

処方箋の「後発医薬品（ジェネリック医薬品）への変更不可」欄に☑または☒がなければ、患者の判断で自由にジェネリックを選択することができます。薬局でジェネリックを希望することを伝えましょう。



最近、出費が多くてさ…。
今日もこれから
通院でまたお金が…



薬は
ジェネリックにしてる？
安くなるよ

気に入ったこと
なかったな、
聞いてみるよ



それがいいよ。
あとはリフィル処方かな、
症状が
安定していればだけど

なにそれ！？



1枚の処方箋で
最大3回、薬を処方して
もらえるんだ。
2・3回目の
通院がいなくなるよ。
ただし、
医師の判断によるけどね

いいこと聞いた！
ジェネリックと
リフィルだな！

かかりつけ薬局が
重要になるから、
1カ所にしなよ～



医師の判断がマスト！

リフィル処方箋

リフィル処方箋の対象者は、長期にわたって処方内容に変更がなく、症状が安定していると医師が判断した患者です。患者が希望しても、リフィル処方箋にできないことがありますのでご承知おきください。



かかりつけ薬局を持とう！

リフィル処方箋では、通院しない期間の患者の経過を薬剤師がみることになります。そのため、2・3回目の処方でも同じ薬局にかかることが理想です（変更する場合は変更先の薬局に情報提供するため申し出が必要です）。職場や自宅の近くなど、通いやすいところのかかりつけ薬局を探すようにしましょう。

かかりつけ薬局があれば、ジェネリック医薬品を選ぶときや、余った薬（残薬）の調整、処方薬に限らず薬に関する些細な疑問など、気軽に相談することができます。また、重複投与や注意が必要なのみ合わせのチェック、症状に合わせた市販薬を選ぶお手伝いなどもしてくれるので安心です。



料理制作・スタイリング

近藤 幸子 (料理研究家、管理栄養士)

撮影:竹内 浩務

■ にんじんと三つ葉の中華サラダ

1人分 35kcal 塩分 0.5g 調理時間 5分



材料 (2人分)

にんじん ----- 1/3 本
三つ葉 ----- 1 把
A 酢 ----- 小さじ 1
| しょうゆ ----- 小さじ 1
| ごま油 ----- 小さじ 1

作り方

- ① にんじんはせん切りにし (スライサーを使ってもよい)、三つ葉は5cm 長さに切る。
- ② ①を混ぜて器に盛り、Aを合わせたものを回しかける。

■ ごぼうと切り干し大根の豆乳スープ

1人分 105kcal 塩分 1.5g 調理時間 10分

材料 (2人分)

ごぼう ----- 1/4 本
切り干し大根 ----- 10g
水 ----- 1 カップ
鶏ガラスープの素 ----- 小さじ 1
塩 ----- 小さじ 1/4
豆乳 (成分無調整) ----- 1 カップ
輪切り唐辛子 ----- 少々

作り方

- ① ごぼうは包丁の背で皮をこそげ、斜め薄切りにする。切り干し大根はさっともみ洗いをする。
- ② 鍋に水、鶏ガラスープの素、塩、①を入れて中火にかけ、煮立ってから中火で約3分煮る。豆乳を加え、沸騰直前まで温める。
- ③ 器に盛り、唐辛子を散らす。



■ メタボ予防のポイント

メタボリックシンドロームに特別な治療法はなく、適度に運動をして栄養バランスのとれた食事をするといった、昔ながらの健康的な生活を送ることが予防&改善の方法です。

なかでも食事改善は重要です。余分なカロリーや脂質を落とし、野菜などで食物繊維をしっかりとり、食べ応えをプラスして満足感を出すことがポイントです。そのため、今回のメニューはキャベツやごぼう、切り干し大根など食物繊維の多い食材をたっぷり使っています。

▶▶ キャベツのレンジ焼売

焼売の皮を食物繊維が多いキャベツにすることで、カロリーダウンしつつ食べ応えもしっかりある、満足できるメニューになります。レンジで調理するので余分な油なども使わず、気軽に作ることができます。

▶▶ にんじんと三つ葉の中華サラダ

にんじんには不溶性食物繊維と水溶性食物繊維の両方が含まれています。生でたっぷり食べることで、腸内環境の改善も期待できます。栄養も多く含まれる三つ葉の清々しい香りで、食欲も増します。

▶▶ ごぼうと切り干し大根の豆乳スープ

保存しておける切り干し大根は、食物繊維を増やしたいときにとても便利な食材です。カルシウムやカリウムなども多く含まれます。ごぼうは食べやすく薄切りにして加え、豆乳のまろやかな旨味と甘みがしみわたるおいしさです。

メタボ予防レシピ

いつもの食材で
パパッとつくるヘルシーレシピ



キャベツのレンジ焼売

1人分 300kcal 塩分 1.0g 調理時間 20分

※写真は2人分

材料 (2人分)

ねぎ ----- 1/2 本
しいたけ ----- 2 枚
豚ひき肉 ----- 200g
A 片栗粉 ----- 大さじ 1
| しょうゆ ----- 小さじ 2
| ごま油 ----- 小さじ 1
| おろし生姜 ----- 小さじ 1

キャベツ ----- 1/8 個
にんじん (飾り用) ----- 適宜
(型で抜いて電子レンジで加熱しておく)

作り方

- ① ねぎ、しいたけは細かいみじん切りにして、ボールに入れる。豚ひき肉とAを加えて粘りが出るまで混ぜる。8等分にして丸める。
- ② キャベツを7mm 幅に切り、①のまわりにつくように、1個ずつぎゅっと手で押さえながら丸く整える。
- ③ 耐熱容器に②を並べ、ふんわりとラップする。電子レンジで加熱する (600W、5分)。そのまま5分ほど放置して余熱で火を通す。
- ④ 器に盛り、お好みでにんじん (飾り用) を添える。

✓ CHECK! /

作り方動画 ➡



<http://douga.hfc.jp/imfine/ryouri/23spring01.html>

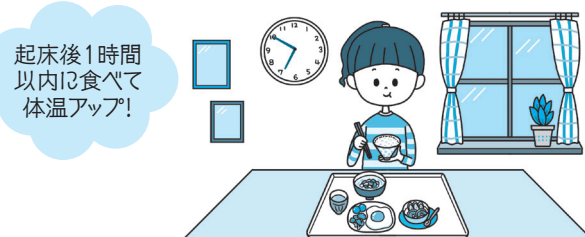
やせやすい体になるための朝食のとり方

朝食を抜くと肥満のリスクが4倍ほど高くなるなど、時間栄養学の研究により、朝食をいつ食べるか、何を食べるかによって、太りやすさや体調に大きく影響することがわかってきました。とくに朝に体温を上げるものを食べることが大事です。

Point 1 起床後1時間以内にしっかり食べる

起床後早めの時間に食べることで、体内時計がリセットされ体温が上がり、1日を通してエネルギーを消費しやすい体になります。

食べる量が少ないと熱が作られにくいので、量も十分に食べる必要があります。ご飯なら1膳しっかり食べましょう。1膳しっかり食べることが難しい人は、バナナなどの果物を組み合わせるとよいでしょう。



Point 2 ご飯+たんぱく質の組み合わせで

炭水化物を十分な量とりましょう。パンよりご飯のほうが炭水化物を多くとりやすく、素早くエネルギーに変わります。たんぱく質を組み合わせることで、さらにエネルギーを消費しやすくなります。ご飯に添える卵や納豆、豆腐、ツナなどを普段から準備しておくのがおすすめです。

脂質の多い食事はエネルギー消費量が増えにくいので、パンを食べる場合は、菓子パンなどは控え、食パンやペーグルなど脂質の少ないものを選びましょう。

卵かけご飯に納豆や豆腐、ツナなどを追加すれば、たんぱく質が簡単にプラス!



・HEALTH INFORMATION・

話題の健康情報

野菜・果物摂取量が多いと全死亡リスクが低い

野菜や果物の摂取は健康のために重要だといわれています。国立がん研究センターと横浜市立大学などで構成される研究グループが、野菜や果物を多く食べる人は少ない人に比べ、死亡リスクが低いという研究結果を発表しました。

研究グループは、全国11地域に住む40～69歳の男女約9万5000人を対象に約20年間、追跡調査を実施しました。

調査結果から野菜・果物の1日当たりの摂取量を算出し、摂取量別に5つのグループに分け、摂取量が最も少ないグループを基準として、その他のグループにおける全死因および特定原因による死亡リスク（ハザード比^{*}）を算出しました。その結果、野菜

摂取量が多いグループでは少ないグループに比べて全死亡リスクが約7～8%低くなりました。果物摂取量が多いグループでは少ないグループに比べて全死亡リスクが約8～9%低く、心臓や血管の病気での死亡リスクが約9%低いことがわかりました。

研究グループは、結果を分析し、野菜は1日300g以上、果物は1日140g以上摂取することが望ましいとの見解を示しています。

^{*}ハザード比…時間当たりの死亡リスクの比。1を超えている場合は、その比率だけ比較対象よりもリスクが高いことを示している。

図1 野菜摂取量と死亡の関連（男女合算）

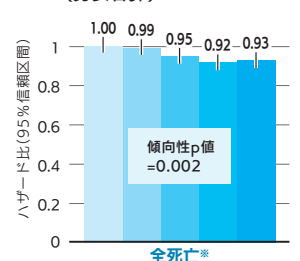
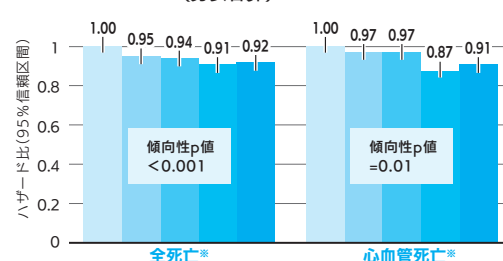


図2 果物摂取量と死亡の関連（男女合算）



『果物・野菜摂取と死亡リスクとの関連について 多目的コホート研究（JPHC 研究）からの成果』（国立研究開発法人国立がん研究センター、横浜市立大学）より一部抜粋

寝る前のスマホチェックやパソコンの使用

あなたはこんな習慣ありませんか?

☑ 布団に入ってから、スマートフォンでSNSやメールをチェックする。

☑ 「ストレス解消にちょっとだけ」と就寝直前にゲームを始めてしまう。

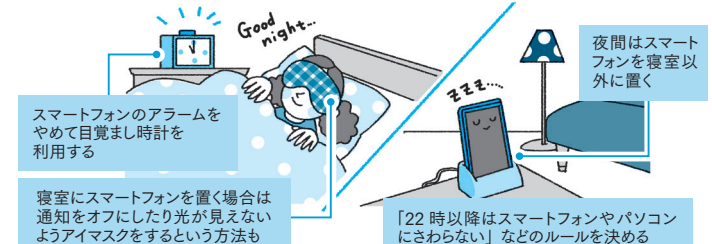
☑ なかなか寝つけないときについスマートフォンに手を伸ばしてしまう。



健康でよい仕事をするためには、睡眠の質を高めることが大切です。睡眠の質がよくなるとストレスを感じやすく、心と体の不調につながりやすくなります。

スマートフォンやパソコンのディスプレイから発光されるブルーライトは、体内時計をずらし、寝つきを悪くするため、これらのデバイスを夜遅くに見ることを避けましょう。

少なくとも寝床に就く90分前には、見るのをやめましょう。



FOMO から JOMO へ

情報社会の現在、SNSを頻繁に確認しないと不安になる「FOMO」(Fear Of Missing Out: 取り残されることへの恐れ)やSNS依存が問題となっています。それに対し、「JOMO」(Joy Of Missing Out: 取り残されることの喜び)が提唱され、SNSにしばらくしない時間を楽しむことが見直されています。自分のSNSの利用時間や頻度など、ときどき振り返ってみましょう。

歯科医師に質問! 健口ポイント!

監修 魚田 真弘（エンパシーデンタルクリニック 院長）

Q どんな歯みがき剤を選ぶといいですか?



A 自分の口の中の環境に合わない歯みがき剤を使うと、お口の健康状態をかえって悪くすることがあります。歯みがき剤の種類や特徴を知り、現在の口内環境や目的に合わせて適切な歯みがき剤を選びましょう。どの歯みがき剤を選んだらいいのかわからないときは歯科医師に相談してみましょう。

歯みがき剤選びのポイント

むし歯を予防したいとき

高濃度のフッ化物が配合されているもののがおすすめ。使い続けることで歯を丈夫にする効果も期待できる。強すぎる研磨剤は、歯の表面を傷つけて知覚過敏になることがあり注意が必要。

歯周病を予防したいとき

抗炎症成分が入っていたり、血行促進作用があるもの、殺菌力の高いもののがおすすめ。

ホワイトニングしたいとき

歯みがき剤のホワイトニングは、着色汚れを落とし歯の本来の色に戻すもの。さらに白くしたい場合は、歯科医院でホワイトニングを。

歯根部のケアをしたいとき

歯ぐきがやせて歯根部が露出してしまった場合は、研磨剤の入っていないジェルタイプがおすすめ。歯根は虫歯になりやすいため、高濃度のフッ化物が入っているものを選ぶとよい。

電動歯ブラシで使用する歯みがき剤は?

電動歯ブラシを使っている場合は、研磨剤入りの歯みがき剤に注意しましょう。お使いの電動歯ブラシの説明書をよく確認して、歯みがき剤を選びましょう。

