

健保ニュース

太陽誘電健康保険組合



馬の親子 ● 北海道浦河郡浦河町

2016 Spring



新規保健事業のご案内

当組合では、平成28年度に下記の3つの新規保健事業を実施いたします。皆さまの健康管理のために、ぜひ積極的にご活用ください。

1 被扶養者の『巡回レディース健診』を実施

特定健診を受診する40歳以上の被扶養者の方に、早期に疾病の芽を摘むことを目的として、より多くの方に健診を受診していただくため、平成28年度から『巡回レディース健診』を実施いたします。(女性のみ)。

『巡回レディース健診』は、全国健康増進協議会が健診機会を多くするためホテル・公共施設などを会場として行う全国規模の健診です。まだ健診を受けたことがない方もこの機会に受診していただけることと期待しています。



健康診断会場



検診車風景
(マンモグラフィ検診車)

平成28年度は、『巡回レディース健診』のインセンティブとして、『乳がん』および『子宮がん』のがん検診費用を当組合が負担し、無料で受診できるよう計画しております。

2 35歳から特定保健指導を実施

「高齢者の医療の確保に関する法律」により健保組合は「生活習慣病の予防を目的」に40歳から74歳以下の年齢に達する方全員に「特定健康診査(特定健診)・特定保健指導」を毎年実施することとされています。

当組合では、定期健診(人間ドック含む)の結果、「積極的支援」または「動機付け支援」の対象となられた方には、生活習慣の改善プログラム(保健指導)を受診していただくことに

なっていますが、早期に疾病の芽を摘むことを目的に、平成28年度より被保険者(従業員)で35歳から39歳の年齢に達する方も「特定保健指導」の対象となりました。

日ごろ多忙な日々を過ごされていることと存じますが、対象となられた方は早めに生活習慣(運動や食生活)の改善をして、平成28年度の定期健診の結果では特定保健指導に該当しないことを願っております。

3 所定の医療機関で人間ドックを受診した場合、受診当日に特定保健指導の面接をスタート

平成28年度より、被保険者・被扶養者の方で黒沢病院・角田病院・日高病院にて人間ドックを受診した場合、受診当日に特定保健指導の面接を実施いたしますので、特定保健指導の対象になられた方は、当日の面接を受けてください。

当日の特定保健指導の面接は、遅くとも午後2時までには終了する見込みです。

* 特定保健指導に係る費用(医療機関への支払い)は、すべて当組合で負担いたします。

一般勘定

経常収入合計	3,008,357千円
経常支出合計	3,131,565千円
経常収支差引額	▲123,208千円

基礎数値

被保険者数	4,923人
平均標準報酬月額	412,454円
被保険者平均年齢	41.69歳
一般保険料率	95.000/1000
(うち特定保険料率)	50.003/1000

前年度決算残金処分予定額

◎一般勘定	
別途積立金	785,633千円
繰越金	203,254千円
財政調整事業繰越金	100千円
計	988,987千円
◎介護勘定	
繰越金	86,887千円
計	86,887千円

●収入

科目	予算額(千円)	1人当たり(円)
健康保険収入	2,968,295	602,944
調整保険料収入	41,272	8,384
繰越金	203,254	41,287
財政調整事業交付金	20,586	4,182
雑収入他	40,100	8,144
合計	3,273,507	664,941

●支出

科目	予算額(千円)	1人当たり(円)
事務費	55,902	11,355
保険給付費	1,312,964	266,700
法定給付費	1,284,043	260,825
付加給付費	28,921	5,875
納付金	1,595,020	323,993
前期高齢者納付金	920,000	186,878
後期高齢者支援金	620,000	125,939
病床転換支援金	5	1
退職者給付拠出金	55,000	11,172
老人保健拠出金	15	3
保健事業費	165,383	33,594
財政調整事業拠出金	41,272	8,384
予備費	100,000	20,313
その他	2,966	602
合計	3,273,507	664,941

介護勘定

収入合計	334,539千円
支出合計	334,539千円
収支差引額	0千円

基礎数値

第2号被保険者数	3,727人
平均標準報酬月額	453,198円
保険料率	12.000/1000

※1人当たり(円)は、端数処理のため合計が合わないことがあります。

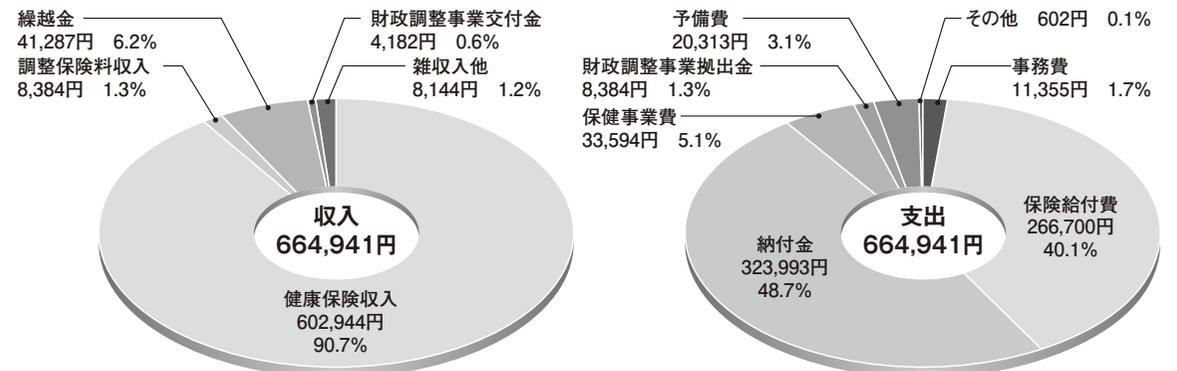
●収入

科目	予算額(千円)	1人当たり(円)
介護保険収入	247,650	85,662
繰越金	86,887	30,054
雑収入	2	1
合計	334,539	115,717

●支出

科目	予算額(千円)	1人当たり(円)
介護納付金	270,000	93,393
介護保険料還付金	100	35
積立金・予備費	64,437	22,289
雑支出	2	0
合計	334,539	115,717

被保険者1人当たり予算額とその割合(一般勘定)



去る2月17日に開催された第132回組合において、次のとおり平成28年度予算が可決承認されましたので、その概要をお知らせします。

平成20年度の高齢者医療制度創設以降、健保組合は非常に厳しい財政運営を余儀なくされてきました。当組合では、別途積立金の取り崩しや保険料率の引き上げによって対応してまいりました。

平成28年度予算においては、収入面では、被保険者数および平均標準報酬月額、総標準賞与額ともに増加傾向にあることから、

一般保険料率を99.5%から95.0%に引き下げて予算を編成いたしました。

一方、支出面では皆さまの医療費に充てる保険給付費は減少を見込んだものの、高齢者医療制度に係る納付金が大幅に増加し、トータルでは前年度に比べ増加見込みとなりました。

以上の結果、経常収支では平成25年度以来の赤字予算となりました。納付金は健康保険収入の5割以上を占めており、健保財政を大きく圧迫しています。さらに、後期高齢者支援金の総報酬割部分が、平成28年度

は3分の2、平成29年度は全面総報酬割に拡大されることにより、報酬の高い健保組合の負担は一層重くなることを見込まれており、現世代に過重な負担を強いられる現在の高齢者医療制度の抜本的な改革が強く望まれます。

当組合では、今後の動向を注視しつつ、健保財政の安定化のために業務の効率化の効果が期待できる業務に努めてまいります。皆さまにおかれましても、当組合の保健事業を健康維持・増進にご活用いただき、医療費削減にご協力くださいますようお願いいたします。

皆さまの生活にも関係しています！

健康保険制度が変わりました！

本年4月から健康保険制度が変わっています。受診時に皆さまの負担増につながる内容なども盛り込まれていますので、日頃から疾病予防や適正受診を心がけましょう。

入院時の食事代が引き上げに

在宅で療養する方との負担の公平の観点から、入院時の食事代に食材費のほかに調理費が加えられ、260円から360円に引き上げられました。

入院時の食事代の患者負担額（1食当たり）

平成27年度まで 260円<食材費>	平成28年度から 360円	平成30年度から 460円
-----------------------	------------------	------------------

※低所得者の負担額（100円または210円）と難病および小児慢性特定疾病の患者については、これまでどおりに据え置かれています。また、平成28年4月1日時点で、1年を超えて精神病床に入院している患者についても、経過措置として据え置かれています。

標準報酬月額の上限の引き上げ

毎月支払う保険料の計算の基礎となる標準報酬月額の上限・第47級に、「第48級127万円、第49級133万円、第50級139万円」の3等級が追加され、従来の47等級から50等級となりました。また同時に、標準賞与額の年間上限が、これまでの「540万円」から、「573万円」に引き上げられました。

標準報酬月額上限	121万円 → 139万円
標準賞与額年間上限	540万円 → 573万円

傷病手当金・出産手当金の算定方法が変更

給付の基礎となる標準報酬の算定について、「支給開始月を含む直近の12ヵ月の標準報酬月額を平均した額」に変更されました。

従来	支給を受ける直前の標準報酬月額
平成28年度から	支給開始月を含む直近の12ヵ月の標準報酬月額を平均した額

被扶養者認定について、「兄姉」の同居要件がなくなります

現在は被保険者の「兄姉」を被扶養者とする場合、収入要件以外に同居していることも条件となっています。平成28年10月からは、同居していなくても収入要件を満たせば、被扶養者として認定されることとなります。

紹介状なしでの大病院受診に追加負担

紹介状をもたずに大病院（特定機能病院または500床以上の地域医療支援病院等）を受診する場合には、救急時などを除き、初診料等とは別に、「一定額」（初診時最低5,000円）を追加負担することが義務づけられました。身近な診療所や中小病院では通常の外来診療、特定機能病院などの大病院では専門的な外来診療に特化するという、医療機関の役割分担をさらに進めるためです。

「患者申出療養」がスタート

「国内未承認の医薬品等を保険外併用療養として使用したい」などの患者のニーズに応えるため、新たなしくみとして「患者申出療養」が創設されました。これにより申出から承認までの期間が、現在の6〜7ヵ月から原則6週間（前例がある医療の場合は原則2週間）に短縮されます。

後期高齢者支援金が段階的に全面総報酬割に

健保組合は、後期高齢者支援金を負担し高齢者医療制度を支えています。この負担方法について、総報酬割による割合が、平成28年度は3分の2に引き上げられ、平成29年度にすべて総報酬割とすることになりました。

当組合の付加給付が変わります

- 一部負担還元金
- 合算高額療養費付加金
- 訪問看護療養費付加金
- 家族療養費付加金
- 家族訪問看護療養費付加金

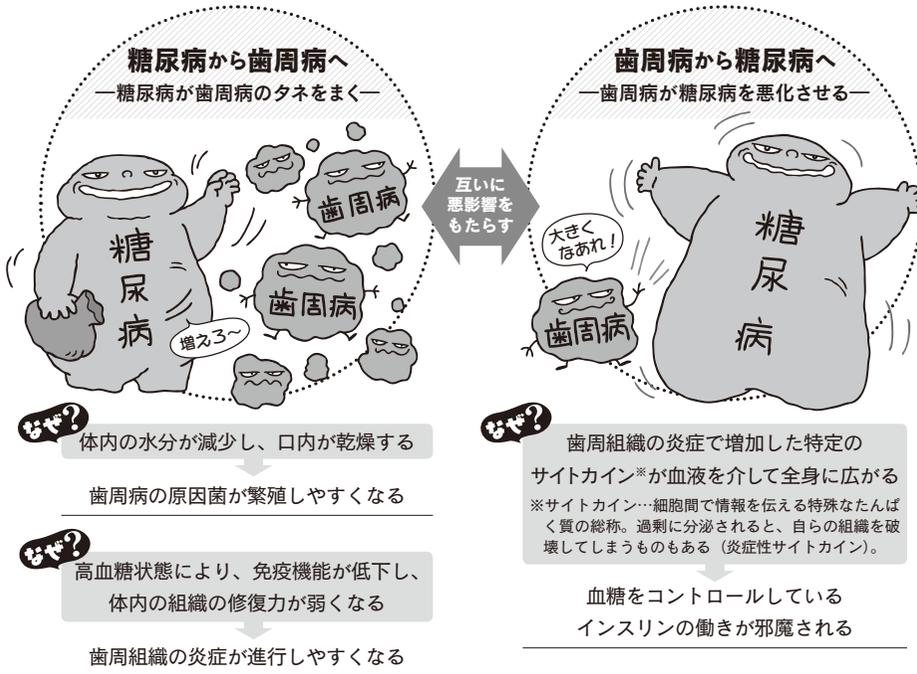
◎詳しくは、『健康保険と医療のガイド』平成28年度版をご覧ください。

平成28年10月から

正しいお口のケアで歯を一生守ろう

相互に悪影響をもたらす、糖尿病と歯周病

糖尿病は、血糖値の高い状態が続くことで、全身のさまざまな場所で血管障害を起こす病気です。一方、歯周病は、細菌感染によって歯周組織に炎症が起こり、歯を支えている顎の骨がなくなっていく病気です。一見、関係ないように思える2つの病気ですが、実は互いに悪影響をもたらしています。



糖尿病と関係が深い歯周病

監修 (株)日立製作所横浜健康管理センター 澁谷智明

歯周病は、口の中だけのことにとどまりません。心血管疾患、呼吸器感染症、早産・低体重児出産、骨粗しょう症、メタボリックシンドロームなど、さまざまな全身疾患と関連性があるといわれています。とくに、患者が増加傾向にある糖尿病とは、深く関係しています。

まずは、歯周病対策を習慣に

歯周病を治療すると、糖尿病が改善することがわかってきています。もちろん、すでに血糖値に異常がある場合は、医師や保健師などの指導を受けて血糖コントロールを始めることが必要ですが、ふだんから歯周病対策を習慣にしておくことで、糖尿病の予防や症状改善にもつながります。

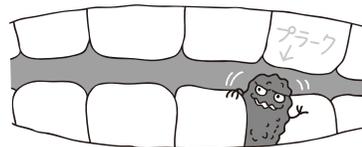
歯周病の原因は「プラーク*（歯垢）」 毎日きちんとみがき、ときにはプロの手を借りよう！

※プラーク…歯の表面に付着している白いネバネバした物質で、細菌の塊。

ポイント① 歯ブラシだけでは歯と歯のすき間のプラークは落としきれません。フロスや歯間ブラシも使しましょう。

ポイント② 口の中をよく観察し、こんなときは歯科で検査をしましょう。

朝起きたとき、口の中がネバネバする／歯みがきで出血する／硬いものが噛みにくい／口臭が気になる／歯肉がときどき腫れる／歯肉が下がり、歯と歯の間にすきまができた／歯がグラグラする



ポイント③ 痛みがなくても、半年に1度は歯科で歯のクリーニングを受けましょう。

歯周病を「たかが歯ぐきの病気」と捉えず、全身の健康を守るために、日頃のお口のケアを行いましょう。

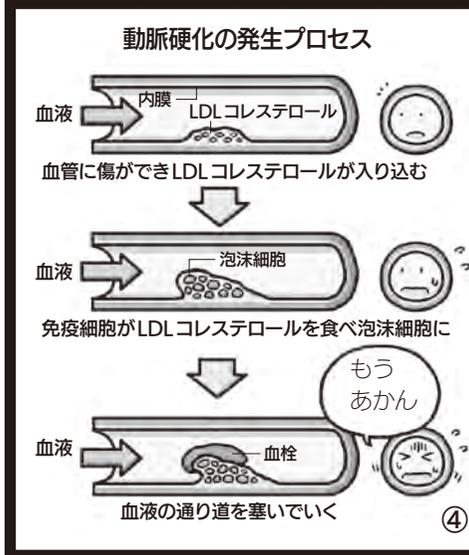


本日の議題
肥満
メタボリック
シンドローム

メタボ脱出は生活習慣の改善から

向上委員会

会議中



■メタボとは

内臓脂肪型肥満に高血糖、高血圧、脂質異常などが複数重なった状態をメタボリックシンドローム(メタボ)といいます。

メタボになると血液中の中性脂肪やコレステロールが増加し、血管の内側にコレステロールがたまりやすくなります。すると、血管の内側が厚く、硬くなり、動脈硬化を招く確率が非常に高くなります。

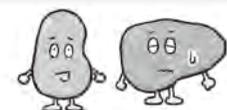
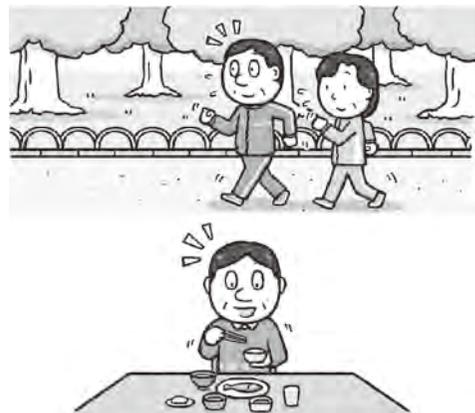
《メタボの診断基準》

- ①内臓脂肪をチェック
 - 腹 囲 男性85cm以上、女性90cm以上
- ②①に加えて下記の2つ以上に当てはまるとメタボと診断されます
 - 高 血 圧 収縮期130mmHg以上または拡張期85mmHg以上
 - 脂質異常 中性脂肪150mg/dL以上またはHDLコレステロール40mg/dL未満
 - 高 血 糖 空腹時血糖110mg/dL以上

特定健診を必ず受け、食事と運動で肥満対策を！

メタボがきっかけとなり引きおこされる生活習慣病には、糖尿病、高血圧症、脂質異常症などがあります。これらの生活習慣病は放置すると、命に関わるような心疾患や脳卒中を招く原因となります。

40歳以上の方は特定健診を年に1回必ず受け、必要な場合には特定保健指導を受けて食習慣と運動習慣の改善計画を立てたうえで、それらを実行することによって、生活習慣病を未然に防ぐことができます。

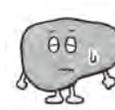


腎臓「保健指導を受けて生活習慣を改善してもらったことが、メタボ脱出への第一歩だと、肝臓さんは言ってますよ」

肝臓「……」

心臓「メタボで最もツライ思いをするのは、実は私なんです。動脈さんの言っているのは動脈硬化という状態。泡沫細胞がたまる血管内膜が盛り上がり破れてできた血栓が血液の通り道を塞いでいくんです。これが心臓の冠動脈でおれば心筋梗塞、脳の動脈でおれば脳梗塞となってしまうんです」

動脈「メタボになってまうと、動脈硬化を招きやすくなるんねん。簡単に言うたら血管が傷つくところからLDLコレステロールが入ってくるんねん。それは体に悪いもんやから免疫細胞が食べてまう。するとそれが泡沫細胞に変化するんや。これがぎょうさんたまると、血管の通路が狭なるよって、心臓はんにも迷惑かけてまうんねん」



心臓「なるほど。メタボの診断基準に肝機能異常は入っていないけど、原因となる生活習慣は共通しているさうだね」

腎臓「肝臓さん、飲みすぎのときは迷惑しているさうですよ。アルコールのとりすぎで肝臓内に中性脂肪がたまり(アルコール性脂肪肝)、放っておくと肝機能が低下して、肝炎・肝硬変に進行していくんですって」

肝臓「あ……」

腸「ほんとよー。夕食時に4時間も5時間も食べたり飲んだりされたら、休憩もできないわ」

胃「ハア(ため息)。食べすぎ・飲みすぎはメタボの元凶。これをやられるたびに、僕と腸さんは働きすぎて疲労困憊するよ」

心臓「ご主人様がメタボになってきましたね。みなさん、意見をどうぞ」

旬野菜 たけのこのヒミツ

どうして腸がスツキリするの？

たけのこには、食物繊維が豊富に含まれています。特に水に溶けにくい不溶性食物繊維を多く含み、腸の運動を活発にしてくれる効果があります。また、腸内をきれいにする作用があるので、便秘解消や大腸がん予防も期待できます。

菜の花とたけのこ入り鶏つくね

【材料】2人分

- 鶏ひき肉 …………… 100g
- 豆腐 …………… 1/4丁
- たけのこ …………… 1/2個 (100g)
- A
 - しょうが汁 …… 小さじ1
 - 酒 …………… 小さじ1
 - 塩 …………… 少々
- B
 - だし汁 …………… 300ml
 - みりん …………… 小さじ1
 - 薄口しょうゆ …… 小さじ1
- にんじん …………… 30g
- わかめ (乾燥) …………… 0.5g
- 菜の花 …………… 30g

【作り方】

- ①豆腐はよく水切りをする。たけのこは根の硬い部分をみじん切りにし、穂先をくし切りにする。
- ②にんじんはピーラーでスライスする。わかめは水で戻す。菜の花は塩ゆでして水にさらす。
- ③ボウルに鶏ひき肉、水切りした豆腐、みじん切りにしたたけのこ、Aを入れてよくこねる。
- ④鍋にBを入れ火をかけ、たけのこの穂先と、③を団子状に丸めたものを中火で煮る。
- ⑤仕上げににんじんとわかめを加え、ひと煮立ちさせる。菜の花を盛り付ける。

コリコリした食感が楽しい。
優しい味わいが
体にしみ渡ります。



1人分
エネルギー
150kcal
塩分
1.0g

たっぷり春野菜のスパゲティ

【材料】2人分

- スパゲティ …………… 140g
- ベーコン …………… 2枚
- パプリカ (黄色) …… 1/6個 (40g)
- たけのこ …………… 1/2個 (80g)
- アスパラガス …… 2本 (50g)
- A
 - にんにく …………… 1かけ
 - 赤唐辛子 …………… 1/2本
- オリーブ油 …………… 大さじ2
- 塩・こしょう …………… 少々

【作り方】

- ①ベーコンは1cm幅に切り、パプリカは短冊切り、たけのこは穂先をくし切りに切る。アスパラガスは根元の硬い部分の皮をスライサーでむき、はかまを取り除き斜め切りにする。にんにくは包丁でたたいてつぶす。
- ②スパゲティをゆでる。その間にフライパンにAを入れ弱火にかける。香りがでてきたらベーコンを炒め、パプリカ、たけのこ、アスパラガスも入れサッと炒め、塩・こしょうをふる。スパゲティのゆで汁70ml程度を加えよく混ぜ合わせる。
- ③②にゆであがったスパゲティを混ぜ合わせ、塩・こしょうで味を調える。

緑、黄色、ピンク、赤…。
春の彩りが満載の
風味豊かなパスタです。



1人分
エネルギー
445kcal
塩分
1.2g

旬野菜
使いきり
レシピ



たけのこで
腸スツキリ

一步先へ
踏み出そう

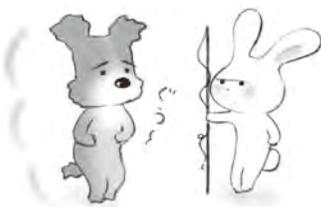
他者の評価を気にしない。 他者の課題を抱え込まない。

「ことさらに評価を望む人生に
『本当の自分』は存在しない

よい行いをして、ほめられる。
悪い行いをして、咎められる。
一見、当然のことのように思えますね。
しかし、これらのことは場合によっては
逆の結果を招きかねません。

一般に、悪い行いでほめられることはめ
ったにありませんから「ここでは省きます
が、「よい行いをしたのに、咎められる」
こともあり得ます。自分自身はよかれと考
えてとつた行動が、他の人にとっては必ずし
もよいことではなかった、と
いつとわかりやすいでしょ
うか。

他者にほめられること——
「他者の承認」といいます——
は嬉しいものです。しかし、
あなたは他者から肯定して
もらうために生きているので
しょうか？ 人生のテーマが
「他者の期待を満たすこと」
になってしまったら、その人



確かに、「助ける」って
いいことなのかもね



生はいつも他者の視線を気にかけ、他者か
らの評価におびえながら毎日を過ごしてい
くことになり得ます。
承認を願うあまり、他者が抱いた「こん
な人であってほしい」という期待をなぞっ
て生きる。そこに「本当の自分」は存在し
なくなっている、とはいえないでしょうか。

他者の課題は切り捨てる

人間は誰しも、さまざまな課題や問題に
直面しながら生きていますが、まず、目の
前の課題に対し「これは誰の課題なのか」

という視点を設けてみましょう。誰の課題
か、とは、最終的にその課題を放置するこ
とで困るのは誰か、ということなのです。

課題が自分のものでないのなら、話は簡
単です。他者の課題は切り捨てましょう。
他者と自分は、仮に親子であったとしても
別々の人生を生きています。自分以外の課
題を必要以上に抱え込まず、自分自身の人
生を生きていくことが、結果的に他者に対
しても「自分の人生」を認識させることに
つながります。

もちろん、だからといって「自分には関
係ない」と徹底的に無関心を貫け、といっ
ことではありません。精いっぱい援助や
助言は行いつつ、最終判断は「課題に直面
する本人」が下すべきなのです。

「お腹をすかせた人がいたら、魚を渡して
あげるのではなく、魚の釣り方を教えよ」
ということわざが世界各地にあります。困
難を解決してあげるのではなく、困難を解
決する方法を提案してあげる。お互いが自
身を、そして他者を尊重することで、お互
いの自立心も育つというものではないでし
ょうか。

帰宅後



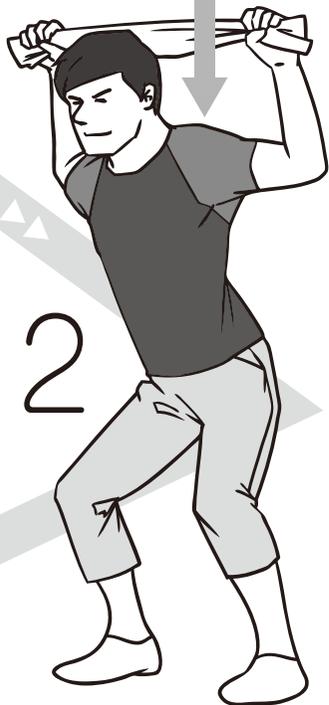
10分の
簡単筋トレ

背中と腕を鍛えるトレーニング

監修 ■ パーソナルトレーナー 比嘉 一雄

タオル・ラットプル・ダウン

● 12回×3セット



上半身の姿勢をそのまま維持しながら、タオルをぐっと左右に引っ張りながら、3秒くらいかけてゆっくりとタオルを頭の後ろに下ろしていく。



足を肩幅くらいに開き、ひざを曲げて腰を低くする。胸を張り、背すじはまっすぐに。肩幅の1.5倍を目安に両腕を広げてタオルを握り、頭上にもっていく。

左右の肩甲骨を寄せ
るように意識しながら
ひじを引き、左右に引
いたタオルを首の後ろ
まで下ろす。1の姿勢
にゆっくりと戻す。

呼吸はタオルを引っ張って下げるときに息を吐き、タオルを頭上に戻すときに息を吸いましょう。

背中や腕の筋力が衰えるとスムーズな動き
がとりにくくなったり、肩こりなど体の不調
につながります。これを解消するには、筋肉
トレーニングがおすすぬ。自宅にいる時間を
利用して自分の体重を負荷にして行う「自重
トレ(自重トレーニング)」に、チャレンジして
みましょう。

自重トレーニングは いつ行ってもいいの？

一般的に、筋肉トレーニングは週に2〜3回
行うのが効果的といわれています。毎日トレ
ーニングすると筋肉が傷つき、逆に筋力の低
下につながることもあるからです。1日行っ
たら2〜3日は筋肉を休めるといいでしょう。
トレーニングは一日のうち朝晩の2回行っ
てもよく、「朝、一日の始めに」「気分が
ゆったりしている帰宅後」など自分の生活
スタイルに合わせて行いましょう。できれば、
いつも同じ時間帯でトレーニングすると、自
然と体が覚え筋肉を動かすやすくなります。



新潟県
十日町市

星峠の棚田

- ほくほく線「まつだい駅」より車で約20分
- 関越自動車道「六日町IC」より国道253号線を車で約1時間
- 北陸自動車道「上越IC」より国道253号線を車で約1時間



①松之山温泉郷にある日帰り温泉「ナステビュー湯の山」/十日町市松之山 ②近くにブナ林、棚田などの里山の風景が広がる小さな科学館「森の学校キョロロ」/同市松之山 ③ブナの立ち姿があまりにも美しいことから「美人林」と呼ばれているブナ林/同市松之山 ④十日町名物のそばいなりは、地元のお母さんたちで営む「千年の市じろばた」で販売中/同市水口沢 ⑤独創的な展示が魅力の「越後妻有里山現代美術館【キナーレ】」/同市本町

●お問い合わせ

(一社) 十日町市観光協会
TEL : 025-757-3345
URL : <http://www.tokamachishikankou.jp/>

※ゴミは必ず持ち帰る、私有地には無断で入らない、山菜を採らない等のマナーを守って地元住民に迷惑をかけないようにしましょう。
※各施設の詳細については、ホームページ等でご確認ください。

米 どころで知られる新潟県十日町市には、農村の原風景を思い起こさせる棚田が数多く点在している。なかでもここ星峠の棚田は、四季折々、朝昼晩と、訪れるたびに違う表情を見せてくれる日本一の棚田として、人々の心に感動と安らぎを与えてきた。

雪解け後の4月から田植えが終わる6月にかけて望むことができる水鏡は絵画のような美しさ。季節ごとに移りゆく風景は、古き良き日本の美を私たちに伝えてくれる。

日本
絶景
紀行

遥か天空を映した田園が作る水鏡。
空と水が織り成す日本の美がここにはある。

星峠の棚田





もしもに備える防災対策

**地震が引き起こす電気火災
「通電火災」を知っておこう**



「通電火災」という言葉を知っていますか？
これは地震で停電が発生したあと、数日経って
電気が復旧したときにおこる火災のことです。

そのメカニズムは次のとおり。まず、地震の大き
な揺れによって、部屋の中にある電気ストーブ
や白熱スタンドなどが倒れます。その際、それら
のスイッチのボタンは押された状態のまま、停電
によっていったん電気が切れますが、復旧したと
きに再び作動します。これが火元となり、ほかの
ものに燃え移って火災を招いてしまうのです。

通電火災を防ぐためにも、避難などで家を空
けるときはブレーカーをいったん落とし、電気
器具のコンセントを抜いておくようにしまし
ょう。また、ブレーカーを戻すのは、倒れたまま
の電気器具がないかなど、安全をよく確かめて
から行ってください。



購入の際はつぼみが縮まっていて、葉や茎が
濃い緑色でみずみずしいものを選びましょう。
下ゆでは熱湯で手早く行い、おひたしやからし
和え、ごま和えなどに。菜の花のパワーをいた
だいて、この春を元気に過ごしましょう。

わが家でできるデータヘルス
1日2回、体重をチェック
家族みんなで「量る」習慣を
健保組合が実施している「データヘルス」は、
健診データ等を活用して加入者の健康管理を行
い、健康寿命を延ばすことを目的としています。
これをご家庭でも取り入れて、まずは「量る」習
慣をつけてみませんか？
メタボリックシンドロームが気になる人も気
にならない人も、健康状態を把握する一番の目
安になるのが「体重」です。朝と夜の1日2回測
定して、記録をつけましょう。体重が増えれば、
食はずすぎや飲みすぎ、運動不足が続いていない

かを振り返るきっかけになりますし、早めに気
づけば生活習慣を見直すことで適正体重に戻す
のも難しくありません。
なによりも毎日量って記録することで、健康
に対する意識が高まります。ご家族で励まし合
って、ぜひ習慣にしてください。



知っ得！食のまめ知識
つぼみに栄養がギュッと凝縮！
菜の花の健康効果がすごい！
一面に咲く黄色い菜の花は、春の訪れを知
らせてくれるのですが、食用の菜の花は、花
が咲く前のつぼみを食べます。ほろ苦い味わい
が特徴で、花を咲かせるための栄養が凝縮され
ているため、非常にパワフルな食材です。
とくにベータカロテンとビタミンCの含有
量は、野菜の中ではトップクラス。ともに「抗
酸化ビタミン」と呼ばれ、がんの予防ととも
に、肌のうるおいを保つ美容効果も期待でき
ます。また、骨を丈夫にするカルシウム、貧
血予防に欠かせない鉄分など、ミネラル成分
も豊富です。



**自分の体の状態を
知るため**

女性の体はとてもデリケート。
女性ホルモンのはたらきに左右
されるため、一生を通して
変化していきます。
健診を受けて体の声に
耳を傾けましょう。



**病気の芽を
見つけるため**

「生活習慣病」や「がん」は
早期の段階では自覚症状が
ありません。だからこそ
定期的に検査を受けて、
病気の芽を発見することが
大切なのです。

**家計を圧迫する
保険料の増額を防ぐため**

健診を受けない、病気予防に
無関心な人が多いと
健康保険料は今後引き上げられる
可能性があります。
余計な支出を増やさないためにも
健診は必ず受けましょう。

**医療費を
抑えるため**

病気になると、
入院費や薬剤費などで
医療費がかさみます。
やむをえない出費ですが、
健診を受けて早期発見していれば
これらの出費は
抑えることができます。

**大事な人を
安心させるため**

自分のこと以上にご家族の
健康を気づかう奥さま。
でもご家族も同じくらい
あなたの体を心配しています。
自分の体をもっと大事に
してあげてください。

健康管理は、できる女性のたしなみ
よい5つの理由
自分の体を気づかう女性、素敵ですよね。健康であってこそ、
内側から輝く美しさを得られます。年に一度の健診で自
分の体としっかり向き合い、できる女性をめざしましょう。

家庭でがんばる女性も、会社でがんばる女性も、
健診を受けて、心身ともにすこやかな女性になりましょう

絶景の街を行く

やいろ 八色の森公園

(新潟県・南魚沼市)



アクセス

- JR上越線「蒲佐駅」より徒歩約8分
- 関越自動車道「大和スマートIC」より車で約3分



▲園内にある池田記念美術館

四季折々の表情を八色に変化させて映し出す場であるように、この思いが込められた公園。

周りには雄大な越後三山、耳をすませば魚野川と水無川のせせらぎが聞こえる。ここは星峠の棚田がある十日町市の隣町、南魚沼市に作られた自然公園。園内はバリアフリーに配慮した整備が行き届いており、幅広い年齢層にウオーキングコースとして親しまれている。山と水に囲まれた広い園路を歩いているだけで、新鮮な空気が心も体も浄化してくれるようだ。

広大な敷地内には美術館やワイナリー、レストランなども併設されており、一日中飽きさせない。足を運んだのは少し汗ばむ陽気の日だったが、山々を映し出しながら揺らめく水面を眺めると自然と涼やかな気持ちになってくる。緑の風に吹かれながら散策を楽しんだら、レストランで一息ついてお散歩再開。この公園はこれからも、八色に変化しながら訪れる人々を癒してくれることだろう。



▲広々とした遊歩道がつづく