

健保ニュース

太陽誘電健康保険組合



満開の桃の花と菜の花畑 ●山梨県

2024 Spring

2024年度 予算が決まりました

健康保険・介護保険料率とも前年度と同率を維持。経常収支の赤字額は縮小

去る2月22日に開催された第151回組合会において、次のとおり2024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。

2024年度予算においては、収入面では、平均標準報酬月額および総標準賞与額の増加を見込み、収入の大半を占める健康保険収入は前年度予算比1.1%増となりました。

一方、支出面では、保険給付費に前年度予算比1.1%増、高齢者医療制度への納付金には同比3.0%減を見込んでいます。

経常収支差引額では減少に転じたとはいえ、引き続き赤字見込みとなり、厳しい予算編成となりました。

* * *

このような状況ではありませんが、当健保の保健事業においては、特定健診・特定保健指導等の各種健診事業をはじめ、皆さまとご家族の健康維持、疾病の重症化予防等さまざまな保健事業を積極的に展開してまいります。皆さまにおかれましても、引き続き当健保の保健事業を積極的にご利用され、健康管理・増進に励まれますようよろしくお願い申し上げます。また、ジェネリック医薬品の利用や適正な受診による医療費節減にもご協力をお願いします。

介護勘定

収入合計	499,872千円
支出合計	499,872千円
収支差引額	0千円

基礎数値

第2号被保険者数	5,350人
平均標準報酬月額	415,200円
保険料率	18.000/1000

●収入

科 目	予算額(千円)	1人当たり(円)
介護保険収入	492,869	120,890
繰入金	7,000	1,717
雑収入	3	-
合 計	499,872	122,608

●支出

科 目	予算額(千円)	1人当たり(円)
介護納付金	479,571	117,628
介護保険料還付金	300	74
雑支出	1	-
予備費	20,000	4,906
合 計	499,872	122,608

* 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)
健康保険収入	3,555,201	496,121
調整保険料収入	55,503	7,745
繰入金	938,071	130,906
財政調整事業交付金	17,850	2,491
雑収入他	18,514	2,583
合 計	4,585,139	639,846

●支出

科 目	予算額(千円)	1人当たり(円)
事務費	91,978	12,835
保険給付費	2,010,093	280,504
法定給付費	1,954,332	272,723
付加給付費	55,761	7,781
納付金	1,810,013	252,583
前期高齢者納付金	740,000	103,265
後期高齢者支援金	1,070,000	149,316
病床転換支援金	2	-
退職者給付拠出金	10	1
流行初期医療確保拠出金	1	-
保健事業費	311,863	43,520
財政調整事業拠出金	55,503	7,745
予備費	300,000	41,864
その他	5,689	794
合 計	4,585,139	639,846

一般勘定

経常収入合計	3,573,608千円
経常支出合計	4,227,436千円
経常収支差引額	▲653,828千円

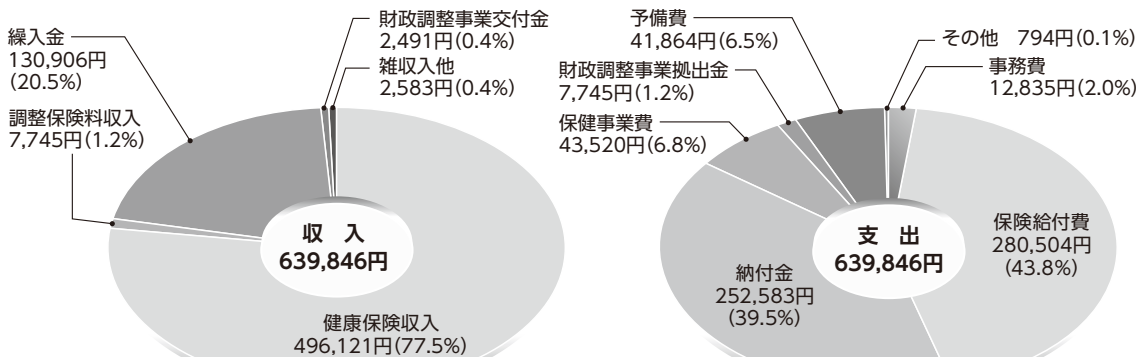
基礎数値

被保険者数	7,166人
平均標準報酬月額	373,257円
平均年齢	41.63歳
健康保険料率	85.000/1000
(うち特定保険料率)	42.625/1000

前年度決算残金処分予定額

◎一般勘定	
別途積立金	164,890千円
財政調整事業繰越金	300千円
計	165,190千円
◎介護勘定	
準備金	6,501千円
計	6,501千円

被保険者1人当たり予算額とその割合(一般勘定)





被扶養者に異動があったら、届出をお忘れなく



妻がパート先で、新しい保険証をもらったんだけど、健保組合へはどんな手続きが必要ですか？

被扶養者から外す手続きが必要です。5日以内に「被扶養者(異動)届」に「保険証」を添えて所属事業所に届け出てくださいね

※被扶養者でなくなった後に、当健保組合の保険証を使ってしまった場合は、後日、健保組合が負担した医療費等を返還していただくことになるので、ご注意ください。



こんなときは、被扶養者でなくなるので、異動届を提出してください

▶ 就職した・他の健保組合に加入したとき

- 被扶養者が就職して就職先の健康保険の被保険者になった。
- 被扶養者がパート先で被保険者になった。

パートなどで次の①～⑤の要件をすべて満たす場合は、パート先などの健康保険の被保険者になる

- ① 週の所定労働時間が20時間以上
- ② 賃金月額が88,000円(年収106万円)以上見込まれる(残業代、通勤手当などを含めない所定内賃金)
- ③ 雇用期間が2カ月超見込まれる
- ④ 学生でない
- ⑤ 職場が以下のいずれかに該当
 - 1 従業員が101人以上(2024年10月からは51人以上)
 - 2 従業員が100人以下(2024年10月からは50人以下)で、社会保険の加入について労使合意を行っている

▶ 収入が増えたとき

- 被扶養者の年間収入が130万円(60歳以上または障害がある場合は180万円)以上見込まれる、または被保険者の収入の1/2以上になった(同一世帯の場合)。

▶ 失業給付金を受給したとき

- 被扶養者が基本手当日額3,612円(60歳以上または障害がある場合は5,000円)以上の雇用保険の失業給付金を受給することになった。

▶ 75歳になったとき

- 被扶養者が75歳[※]になり、後期高齢者医療制度の被保険者になった。

※65～74歳の方が一定の障害があると認定され、後期高齢者医療制度の被保険者になったときも同様。

▶ 別居したとき

- 被扶養者となるために同居が条件となる親族が、被保険者と別居した。

▶ 国内居住要件を満たさなくなったとき

- 日本国内の住所がなくなった。
- ※ただし、留学する学生、海外赴任に同行する家族、ワーキングホリデーなど、一時的に海外に渡航している場合は、被扶養者として認められる。

◀ ◀ ◀ 「年収の壁」への対応 ▶ ▶ ▶

健保組合の被扶養者がパートなどで働くとき、収入要件を超えると社会保険料を負担することになるため、就業調整をしている方がいます。いわゆる「年収の壁」を意識せずに働けるようにするため、時限措置として次のような施策が実施されています。

「106万円の壁」への対応

- 手取り収入を減らさない取り組み^{*}を実施する企業に対し、労働者1人当たり最大50万円を国が支援

^{*}社会保険適用促進手当を労働者へ支給(社会保険料の算定対象外)、賃上げによる基本給の増額、所定労働時間の延長

「130万円の壁」への対応

- 収入が一時的に上がっても、事業主の証明により一時的な収入の変動と認められると、引き続き被扶養者として認定

詳しくは、厚生労働省「年収の壁・支援強化パッケージ」をご参照ください。
https://www.mhlw.go.jp/stf/taiou_001_00002.html



2024年度

健康診断・保健指導の共同実施と 健保補助についてお知らせします

当健保では、さまざまな保健事業を行っています。毎年皆さまが受けている健康診断や、特定健診・特定保健指導も共同で実施し、また健保組合の補助があります。年齢によって受けられる健診が違いますので、ご自身が受けられる健診を検討され、年に一度必ず受診してください。

● 従業員（当健保に加入している被保険者の方）

☆海外外向の方の健康診断は、事業主が管理しています。事業主へご確認ください。

年 齢	種 類	費用負担	
		会 社	当健保
35歳未満	会社で行う定期健康診断	一般的な検査項目	血液、肝・腎機能、 血糖値、脂質
35～40歳未満 （定期健診か人間ドックの どちらか受診可能）	会社で行う定期健康診断	一般的な検査項目 血液、肝・腎機能 血糖値、脂質	胃X線 尿酸値
	人間ドック （健診予約システムより登録）	法定健診相当分	日 帰 り：25,000円 1 泊：30,000円 マンモ：5,000円* 子宮頸部：5,000円* P S A：5,000円*
	★人間ドック代＝当健保補助＝自己負担		
40歳以上 （定期健診か人間ドックの どちらか受診可能）	会社で行う定期健康診断	一般的な検査項目 血液、肝・腎機能 血糖値、脂質	胃X線、尿酸値、 便潜血、腹囲
	人間ドック （健診予約システムより登録）	特定健診相当分	日 帰 り：25,000円 1 泊：30,000円 マンモ：5,000円* 子宮頸部：5,000円* P S A：5,000円*
	★人間ドック代＝当健保補助＝自己負担		
35歳以上 （定期健診・人間ドックで 特定保健指導の対象となった方）	（指導対象者のみ） 特定保健指導	—	特定保健指導代 全額健保負担
当該年度に 50,53,56,59,62,65,68,71,74歳 になる方	脳ドック （健診予約システムより登録）	—	15,000円
		脳ドック代＝当健保補助＝自己負担	

* オプション補助について、マンモグラフィ・子宮頸部細胞診・PSAを当健保から補助しています（年度により変更あり）。実費を上限。

★人間ドック代は医療機関によって異なります。当健保ホームページ「人間ドック」から契約医療機関一覧をご覧ください。



注 意

それぞれ申し込み期間や受診期間が定められています。
期間外の申し込みや受診は健保補助対象外（全額自己負担）となります！
それぞれの案内をよくご確認ください、受診するようにしてください。

被保険者
（従業員）

- 会社で行う定期健康診断…事業主ごとに異なります。事業主からの案内をご確認ください。
- 人間ドック…「病院」への予約と「健診予約システム」への登録が必要です。当健保からの案内をご確認ください。
予約受付期間 2024年2月1日～8月31日 受診可能期間 2024年4月1日～12月31日

被扶養者
（家族）

- 特定健診受診券…アンケートで受診券を選択された方に、当健保より受診券を送付します。
- 巡回レディース健診…アンケートで巡回レディース健診を選択された方に、健診委託先より案内を送付します。
- 人間ドック…「病院」への予約と「健診予約システム」への登録が必要です。当健保からの案内をご確認ください。
予約受付期間 2024年2月1日～8月31日 受診可能期間 2024年4月1日～12月31日

● 家族（当健保に加入している被扶養者の方）

☆海外出向帯同の方の健康診断は、事業主が管理しています。事業主へご確認ください。

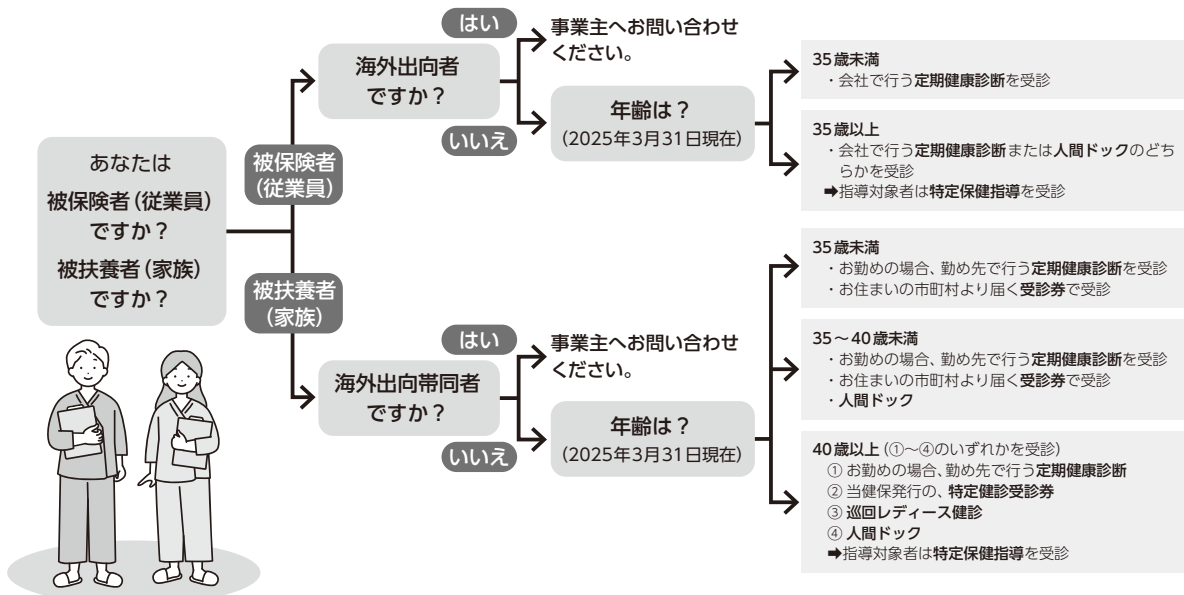
年齢	種類	費用負担		
		個人	当健保	
35歳未満 (どちらか受診)	(お勤めの場合) 勤務先などで行う定期健康診断	勤務先などの取り決めにによる	—	
	市町村より届く、 健康診断・がん検診等受診券	検診種類により負担あり		
35～40歳未満 (いずれか1つ受診)	(お勤めの場合) 勤務先などで行う定期健康診断	勤務先などの取り決めにによる	—	
	市町村より届く、 健康診断・がん検診等受診券	検診種類により負担あり		
	人間ドック (健診予約システムより登録) ※人間ドックのみ35歳以上の方にも 健保補助が適用されます(2023年 度より)。	★人間ドック代-当健保補助 =自己負担		日 帰 り: 25,000円 1 泊: 30,000円 マ ン モ: 5,000円 子 宮 頸 部: 5,000円 P S A: 5,000円
40歳以上 (いずれか1つ受診)	(お勤めの場合) 勤務先などで行う定期健康診断	勤務先などの取り決めにによる	—	
	当健保から送付する特定健診受診券	検査項目により負担あり		特定健診代
	巡回レディース健診(女性)	検査項目により負担あり		特定健診代 *検査費用の詳細は当 健保ホームページへ
	人間ドック (健診予約システムより登録)	★人間ドック代-当健保補助 =自己負担		日 帰 り: 25,000円 1 泊: 30,000円 マ ン モ: 5,000円 子 宮 頸 部: 5,000円 P S A: 5,000円
↓(指導対象者) ※40歳以上 (健康診断で特定保健指導の 対象となった方)	(指導対象者のみ) 特定保健指導	—	特定保健指導代 全額健保負担	
当該年度に50, 53, 56, 59, 62, 65, 68, 71, 74歳になる方	脳ドック (健診予約システムより登録)	脳ドック代-当健保補助 =自己負担	15,000円	

★人間ドック代は医療機関によって異なります。当健保ホームページ「人間ドック」から契約医療機関一覧をご覧ください。

※健康診断・人間ドックの健診結果で、特定保健指導の対象となった方(いわゆるメタボに該当する方)は、必ず特定保健指導を受けてください。
特定保健指導の受診率が低いと、国へ納める納付金が加算されてしまいます。納付金が増えれば、皆さまから徴収している保険料を値上げしなければならなくなります!

被扶養者の受診率が
低い傾向にあります。
ぜひご受診ください!

健康診断、どれを受ければいいのか?



「健康経営優良法人2024」認定のお知らせ

当健保および下記の加入事業所は、日本健康会議が実施する「健康経営優良法人2024」に認定されましたのでお知らせします。

【太陽誘電グループ 健康経営優良法人2024 認定状況】

社名	本社	認定
太陽誘電(株)	東京都中央区	健康経営優良法人(大規模法人部門) ホワイト500
新潟太陽誘電(株)	新潟県上越市	健康経営優良法人(大規模法人部門)
太陽誘電健康保険組合	群馬県高崎市	健康経営優良法人(中小規模法人部門) ブライト500
太陽誘電モバイルテクノロジー(株)	東京都青梅市	健康経営優良法人(中小規模法人部門)
和歌山太陽誘電(株)	和歌山県日高郡	健康経営優良法人(中小規模法人部門)
(株)環境アシスト	群馬県高崎市	健康経営優良法人(中小規模法人部門)

【健康経営優良法人認定制度】

健康経営優良法人制度とは、地域の健康課題に即した取り組みや日本健康会議が進める健康増進の取り組みをもとに、特に優良な健康経営を実践している大企業や中小企業等の法人を顕彰する制度です。健康経営に取り組む優良な法人

を「見える化」することで、従業員や求職者、関係企業や金融機関などから「従業員の健康管理を経営的な視点で考え、戦略的に取り組んでいる法人」として社会的に評価を受けることができる環境を整備することを目標としています。

※健康経営は、特定非営利活動法人 健康経営研究会の登録商標です。

歯 医者さんへ行こう

予防歯科への第一歩

メリットいっぱい「かかりつけ歯科医」

近年、むし歯や歯周病になってからの治療ではなく、なる前に予防し、生涯を通じて健康な歯を守る「予防歯科」という考え方が広まってきています。予防歯科ではかかりつけ医を持ち、定期的な健診や治療による「プロフェッショナルケア」と、歯みがきなどの「セルフケア」との両輪のケアが大切です。



「かかりつけ歯科医」にはどんなメリットがある？

- むし歯や歯周病の早期発見、早期治療につながる
- 定期的なプロフェッショナルケアが受けられる
- 効果的なセルフケアを提案してもらえる
- 検査や処置の重複が避けられる

歯科医院を変えるたびにレントゲンなどの検査や処置などが必要となり、体とお財布の両方に負担がかかります

- 医療費節約につながる

● 歯科医院を3回受診した場合 ●

▶ 毎回別の歯科医院にかかる場合
初診料 7,920円 (2,640円×3回)

▶ 3回とも同じ歯科医院なら……
初診料+再診料 3,760円 (2,640円+560円×2回)

かかりつけ歯科医がいると、
初診料・再診料だけで4,160円節約できます!!

※上記は健康保険適用前の金額です。
※初診料・再診料は2024年6月以降変更されます。

ライフステージに応じた口腔機能管理が強化されます!

「かかりつけ歯科医機能強化型歯科診療所(か強診)」は、歯の喪失を未然に防ぐことを目的に創設された制度で、一定の基準を満たしてか強診の認定を受けた歯科医院では、予防目的の治療の健康保険適用範囲が拡大されます。

2024年6月からは、か強診については、小児期～高齢期のライフステージに応じた継続的かつ定期的な口腔機能管理の強化を目的に見直され、生涯を通じた歯科疾患の重症化予防の取り組みが一層推進されます。

2024年12月2日 保険証は廃止に！

今から使おう！ マイナ保険証

現在の保険証は今年12月2日に廃止されて、マイナンバーカードに一体化されます。

ぜひ一度、医療機関の窓口でマイナ保険証を使ってみてください。

マイナ保険証…保険証利用の登録をしたマイナンバーカードのこと。



マイナ保険証の使い方の動画はコチラ（厚生労働省）



マイナ保険証のメリット

1 医療データを医師と共有 質のよい医療が受けられます

マイナ保険証で受診すると、あなたのお薬や診療の情報、健診結果を医師が確認できます。正確な情報をもとに質のよい医療が受けられます。

※本人が同意した場合のみ

2 高額な窓口負担が 手続きなしで軽減されます

医療費が高額になるとき、マイナ保険証で受診すると「限度額適用認定証」なしで窓口負担が軽減されます。

従来の保険証の場合



オンライン資格確認の場合



従来の保険証の場合



オンライン資格確認の場合



マイナンバーカードを保険証として利用できるようにするには？

マイナンバーカードを保険証として利用できるようにするには、**ご自身で「保険証利用の登録」が必要です**（登録は1回のみ）。急な病気のときにあわてないよう、早めに登録しておきましょう。

保険証利用の登録は
ここでできます



マイナポータル



医療機関窓口の
カードリーダー



セブン銀行 ATM



市区町村の窓口

マイナンバーカードの保険証利用申し込みの動画は
コチラ
（厚生労働省）



マイナ保険証によるオンライン資格確認で、不正利用防止や医療機関の業務負担軽減にもつながります。

医療機関ではマイナ保険証をご利用ください。

マイナンバーカードをお持ちでない方はコチラ
（マイナンバーカード総合サイト）



お肉 & 旬野菜 で ワンディッシュ

生きていくうえで欠かせない重要な栄養素の1つ「たんぱく質」ですが、日本人の多くは摂取量が不足しているといわれています。ここでは、たんぱく質の代表「お肉」を使ったメニューを紹介します。

料理制作 ■ 板垣 好恵(管理栄養士) 撮影 ■ 巢山 サトル スタyling ■ 大原 美穂



さまざまな歯ごたえが楽しめる!

カリカリ豚と春野菜の中華風卵炒め

1人分

エネルギー
332kcal
食塩相当量
2.0g
たんぱく質
22.4g

材料 (2人分)

- 豚もも肉(薄切り) …………… 200g
- 塩・こしょう …………… 各少々
- 片栗粉 …………… 大さじ1
- キャベツ …………… 1/6個(200g)
- たけのこ(水煮) …………… 80g
- ごま油 …………… 小さじ1/2
- 溶き卵 …………… 1個
- ごま油 …………… 大さじ1
- A オイスターソース …………… 小さじ2
- しょうゆ …………… 小さじ2
- 砂糖 …………… 小さじ1/2

作り方

- ① 豚肉はひと口大に切り、塩・こしょうをもみこみ、片栗粉をまぶす。キャベツはざく切り、たけのこはくし形切りにする。
- ② フライパンにごま油(小さじ1/2)を入れて中火にかけ、溶き卵を流し入れる。手早く混ぜ、半熟になったら取り出す。
- ③ ②のフライパンにごま油(大さじ1)を足して中火にかけ、豚肉を焼く。中まで火を通し、カリッとしたら取り出す。
- ④ ③のフライパンにキャベツ、たけのこを足して中火で炒めてしんなりしたら、混ぜ合わせたAを加えて味をととのえる。②と③を戻し入れ、さっと炒め合わせる。

調理のポイント

豚肉は片栗粉をまぶして、多めの油であまり動かさずじっくり焼くとカリッとした食感に。仕上げもさっと炒め合わせることで、食感が残りやすくなります。

たんぱく質の役割って どんなもの？

三大栄養素の1つである「たんぱく質」は、私たちが生きていくために必要不可欠なものです。筋肉や骨、皮膚、内臓など体の組織を作るもとになるほか、体のエネルギー源となったり、脳の機能の活性化などの働きもあります。たんぱく質が多く含まれるのは、肉類のほか、魚類や卵、大豆製品、乳製品などです。栄養バランスのために、毎食、さまざまな食品からたんぱく質をとるようにしましょう。

相性抜群のバターとポン酢で味付け！

牛肉とそら豆のバターポン酢ソテー



1人分

エネルギー
397kcal
食塩相当量
1.9g
たんぱく質
18.1g

材料(2人分)

- 牛肩ロース肉(焼き肉用)…… 200g
- 塩・こしょう…… 各少々
- そら豆(冷凍)…… 100g
- 玉ねぎ…… 1/2個(100g)
- にんにく…… 1片
- バター…… 5g
- ▲ 「バター」…… 5g
- | ポン酢しょうゆ…… 大さじ2
- | みりん…… 小さじ1
- 黒こしょう(お好みで)…… 少々

作り方

- ① 牛肉は塩・こしょうで下味をつける。そら豆は解凍し、皮をむく。玉ねぎは薄切り、にんにくはみじん切りにする。
- ② フライパンにバター(5g)、にんにくを入れて中火にかけ、玉ねぎを炒める。しんなりしたら端に寄せ、牛肉を加え、両面に焼き色が付くまでさっと焼く。
- ③ ▲を加えて味をととのえ、そら豆を炒め合わせる。お好みで黒こしょうをふる。

調理の ポイント

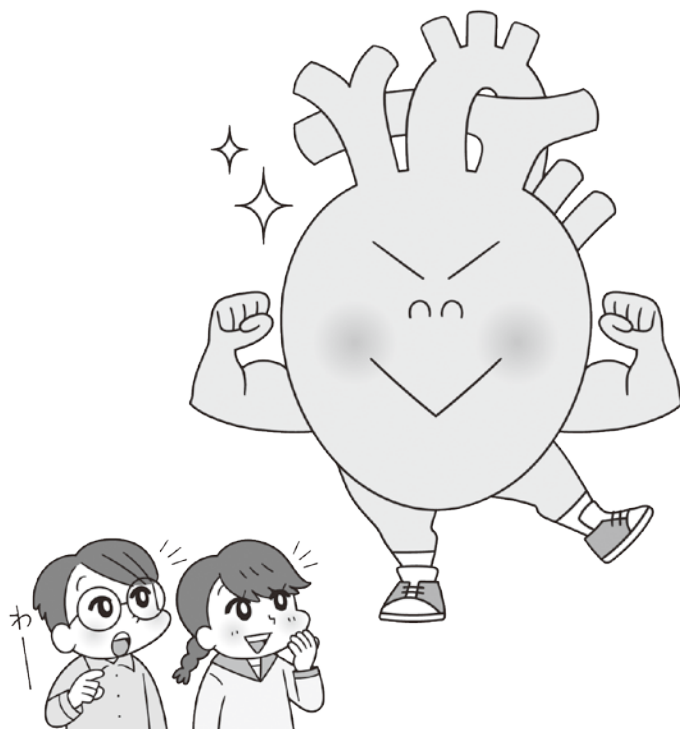
牛肉は加熱しすぎると硬くなりやすいため手早く炒めるのがコツ。牛肩ロースは赤身のものを選ぶと、より高たんぱく質、低脂質でおすすめです。お好みでも肉やバラ肉でもOK。

心臓は 年中無休の働き者!



私たちの生体ポンプ

心臓の仕事は、血液を全身に送り出すこと。心臓は、にぎりこぶしくらいの大きさで、そのほとんどが心筋という筋肉でできています。ポンプのように心筋を縮めたり、ゆるめたりを繰り返して、1秒に1回のペースで、体中に血液を循環させています。もちろん、私たちが眠っているときも、休むことはありません。まさに、年中無休の働き者です。



心臓は全身の要!

心臓が循環させている血液には、体の隅々にまで酸素や栄養を送り届け、二酸化炭素や老廃物などを回収する働きがあります。全身に血液を送り出してくれる心臓は、人体の生命維持に欠かせない重要な臓器です。心臓に、酸素や栄養素を運ぶ血管を冠動脈といい、心臓の周りを守るように取り巻いています。

そもそも血圧とは?

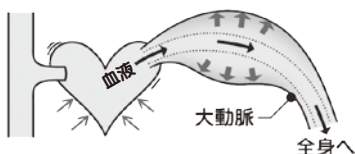
血液が動脈を流れるときに血管の壁にかかる圧力のことを血圧といいます。いわゆる「上の血圧」は、心臓が収縮して血液を送り出したときのもの。「下の血圧」は、送り出した血液を戻そうと心臓が拡張したときのものです。上下の血圧の値がそれぞれ基準値を超えると「高血圧」と診断されます。

血圧が高いと何がいけないの?

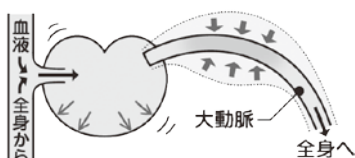
血圧が高くても自覚症状はほとんどないため、高血圧を指摘されても放置する人は少なくありません。高血圧の恐ろしいところは、自覚症状なく「動脈硬化」を進行させることです。本来の血管は、弾力性がありしなやかですが、血圧が高い状態が続くと血管に余計な負荷がかかるため、分厚く硬くなり、これが「動脈硬化」につながります。

血圧のしくみ

収縮期血圧(上の血圧)



拡張期血圧(下の血圧)



勉強 MEMO

【動脈硬化】

動脈の血管が硬くなって弾力性が損なわれた状態。血管に悪玉コレステロールや細胞が蓄積して、血管が狭くなり血液の流れが悪くなることで、心臓に大きな負担がかかる。古くなって汚れた水道管のようなイメージ。

【コレステロール】

三大栄養素である脂質のひとつ。細胞膜や各種のホルモンを作る材料で、人体に必要な物質。肝臓で作られたコレステロールを全身へ運ぶのがLDL（悪玉）コレステロールで、増え過ぎると動脈硬化の原因になる。反対に、余分なコレステロールを回収するのがHDL（善玉）コレステロール。

あまり無理をさせると…**虚血性心疾患**
虚血とは、「血が虚ろ」と書くように血が足りていない状態をさします。心臓に十分な量の血が行き渡っていない状態を総称して「虚血性心疾患」といい、心筋梗塞や狭心症などがあげられます。
冠動脈が動脈硬化等で狭くなることで、血液が心臓に十分に巡らなくなり、心臓が一時的に酸素不足となるため、胸がしめつけられるような痛みに襲われます。最悪の場合は突然死へつながることもあります。

心臓を労わる生活を！

心臓は言わずもがな、人体においてもっとも大事な臓器の1つです。心臓が停止すれば、全身に血液が届かなくなり、あらゆる細胞・臓器が停止してしまいます。

虚血性心疾患の三大危険因子は、**喫煙、LDL（悪玉）コレステロールの高値、高血圧**です。喫煙している方は今すぐ禁煙を！コレステロール値、血圧値はいずれも毎年の健診でわかる数値です。健診結果で、これらの数値に危険信号が出ていたら、以下の生活習慣を心がけましょう。

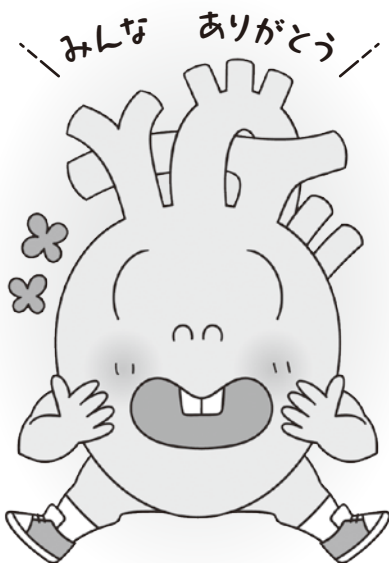
禁煙

塩分の摂り過ぎに注意



適正体重の維持

ストレスをためない



食生活の見直し

お酒は適度に

運動不足の解消



十分な休養

本日のまとめ

心臓は、休むことなく全身に血液を送り届け、身体活動を支えてくれている。「高血圧」になると、心臓に負担がかかって疲れてしまう。心臓のためには、**規則正しい生活**が大事！



歩いて感じる
日本の四季

眺望や自然のうつろいを存分に楽しみたい

六甲山

[兵庫県]

自然だけでなく、ミュージアムなどのレジャースポットも充実の六甲山。
ウオーキングの合間に、大人も子どももさまざまに楽しめます。

神

戸のシンボルの一つである六甲山。街の中心部近くにありながら自然を楽しめる場所として市民に親しまれています。

ウオーキングスポットにおすすめなのは、六甲山の東部にあたるエリア。その魅力といえば、四季折々の豊かな自然や豊富なアクティビティ、芸術、温泉、グルメなどですが、なかでも六甲山からのダイナミックな眺めは有名で、大阪湾や大阪平野などが眼下に広がります。ウオーキングの合間に各種スポットで、ぜひ眺望を楽しみましょう。

六甲山の冷涼な気候を生かした六甲高山植物園では、春はミズバショウやツツジ、カタクリなどの花々が出迎えてくれます。また、ROKKO森の音ミュージアムは、音と自然をテーマにした博物館。自動演奏楽器のコンサートのほか、オルガンやオルゴールを奏でられるSIIKIガーデンもおすすめです。

このほか、美食の街・神戸らしく、こだわりのメニューを提供するカフェやレストラン、また、温泉施設もあり、ウオーキングの合間にさまざまな楽しみ方ができます。春の息吹を感じられる六甲山へ、ウオーキングに出かけてみませんか？



◀ROKKO森の音ミュージアム
アンティーク・オルゴールなどで「演奏家のいないコンサート」を毎日開催。オルゴール組立体験も可能。ガーデンやカフェも併設。

▶六甲高山植物園

世界の高山植物や六甲に自生する植物、山野草など約1,500種が栽培されています。5月中旬からは、日本ではめずらしいヒマラヤの青いケシが見られます。



◀ホテル神戸六甲迎賓館

天然温泉を楽しめる大浴場は2種類あり、露天風呂も備えています。お風呂のほか、カフェ、レストランも日帰り利用可能。

▶六甲山サイレンスリゾート

旧六甲山ホテルを修復したカフェテリアではこだわりのアフタヌーンティーやパスタ料理を、大阪や神戸方面を一望できる「空のダイニング」では、但馬牛や野菜をふんだんに使ったメニューを楽しめます。



バレットジャーナルで 自分と向き合う時間を持とう!

現代人はあまりに忙しい。
終わらないTo Do リストがつきまわって、
マルチタスクをこなすことが習慣になっていませんか？
しかし、時間とエネルギーは有限です。
自分にとって本当に大事なこと、
意味のあることに集中する必要があります。
それを手助けするのが、「バレットジャーナル」です。



- **バレットジャーナルとは？**
- アメリカ人のライダー・キャロル氏が考案した簡条書きを用いた手帳術。英語で中点(・)をあらわすバレット(Bullet)からきている。

必要なのは、自分と向き合う時間

やるべきことにつねに追われて、頭の中が散らかった部屋のように、一つのこと集中できず、いつも満たされることがない…と感じることはないでしょうか？ 私たちには、日々の生活の中で足を止めて、自分と向き合う時間が必要です。それに適しているのが、手で文字を書くという行為にあたります。

手書きは記憶とつながる

手で書くよりもキーボードやフリック入力のほうが早く、そのうえ便利なタスク管理アプリは山ほどあります。手書きは、デジタル社会においては一見すると実に効率が悪く思われます。

しかし、手で文字を書くことで触覚と脳が刺激され、記憶に残りやすいといわれています。手で書くことで「考える」と「感じる」ことを同時にできるようになります。

だから「簡条書き」のバレットジャーナル

バレットジャーナルは、簡条書きを用いることで、できる限り素早く簡潔に記録することが目的です。1日、1週間、1カ月の予定やタスクを簡条書きに記録することで思考の整理ができ、自分にとって本当に必要かどうかの確認ができます。予定とタスクを一度に管理することで先延ばし癖の解消にもなります。

必要なのはペンとノート

まずは書き出してみよう!

来月以降に予定しているタスクやイベント、現在の1カ月の予定、その日に思いついたことなどを、基本のバレットを用いて、できる限り簡潔に書き込んでみよう。

基本のバレット	
・ タスク	— メモ
× 完了したタスク	* 重要
○ イベント	! アイデア

- ・ 被扶養者異動届の記入
- ・ 歯医者予約
- × 衣替え
- ・ 試験のテキスト購入
- すこやか社と商談
15:00～
— 手土産?
- * 英語教室親子体験会
- ・ 春ドラマ予約

頭の中で考えていることを短文で書き留め、バレットを使うことでタスクやイベントなどに素早く分類し、いまの思考を把握し、整理することができます。





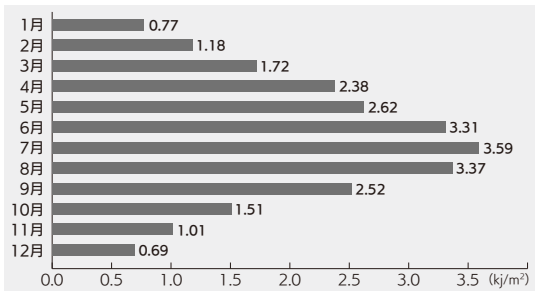
油断しないで！紫外線は春からしっかり対策

夏は紫外線に気をつけるという人も、まだ暑さを感じない春には手を抜きがちではないでしょうか？実は紫外線は春から強くなるため、帽子や日焼け止めなどの対策が必要です。

太陽からの日射による紫外線のうち、地表に到達して健康に影響を及ぼすのはUV-AとUV-Bです。UV-Aはシミやしわの原因になり、UV-Bは日焼けや皮膚がんの原因となります。この2種類の紫外線対策に、普段の生活でとりいれやすいのが日焼け止めです。

日焼け止めの効果は、主にUV-Bを防ぐSPFとUV-A

■紫外線照射量 (UV-B) の月平均値の推移



参考：気象庁「日積算紅斑紫外線量の月平均値」2022年・観測地点つくば



を防ぐPAという指標で表され、性能は、SPFは2から50+まで、PAは+の個数で4段階に分けられます。数値や+の個数が大きいほど紫外線防止効果は高まりますが、肌への負担が増すこともあるので、日常生活やレジャーなどの場面に応じた使い分けが大切です。

紫外線は浴びすぎると白内障や皮膚がんなどの原因にもなる一方で、体内でビタミンDを作るなど健康に必要な面もあります。春から紫外線の情報に気を配るようにして、その日の紫外線量に合わせた対策に取り組みましょう。



ビルの高層階を大きく揺らす「長周期地震動」に備える

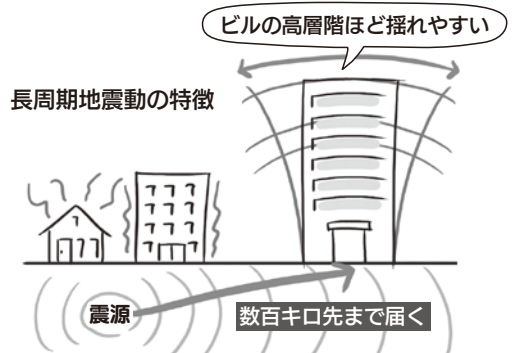
長周期地震動とは、揺れが1往復するのにかかる時間（周期）が長い、ゆっくりとした大きな揺れのことです。震源から離れたところまで大きな揺れが伝わる特徴があります。建物には固有の揺れやすい周期（固有周期）があり、離れた地域の高いビルにまで被害がおよぶ可能性がある場合、「長周期地震動階級」という目安で表します。

地震の発生を、テレビや携帯電話などで知らせてくれる緊急地震速報では、これまで、最大震度が5弱以

■長周期地震動階級

階級 4	極めて大きな揺れ 固定していない家具の多くが倒れる
階級 3	非常に大きな揺れ 立っているのが困難
階級 2	大きな揺れ 物につかまらなさと歩くことが困難
階級 1	やや大きな揺れ 室内のほとんどの人が揺れを感じる

参考：気象庁「長周期地震動とは？」… https://www.data.jma.go.jp/eqev/data/choshuki/choshuki_eq1.html



上と予測された場合に発表していましたが、令和5年2月1日より、長周期地震動の階級3以上を予想した場合でも、緊急地震速報を発表することになりました。

高いビルやマンションにいる際に、緊急地震速報を見聞きした場合は、揺れが始まるまでわずかな時間しかありませんが、安全な場所で身を守る行動をとってください。長周期地震動による家具類の転倒、落下による負傷や避難障害の発生を防ぐために、事前に対策を行い、危険に備えましょう。

お尻と太ももをきたえる「スクワット」



監修 ■ 筑波大学人間系教授 山田 実

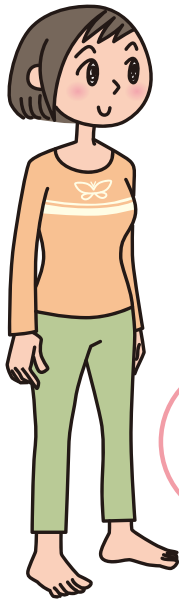
加齢によって体の機能が衰えていくフレイルを防ぐには、日ごろの対策が決め手となってきます。筋トレなどを行って筋肉量を維持することができれば、積極的に活動できて病気になりにくくなり、ホルモンの分泌が促進されるためアンチエイジング効果ものぞめます。

スクワットはいつまでも自分の足で歩くために大切な、太ももの前の筋肉(大腿四頭筋)とお尻の筋肉(大殿筋)をきたえるトレーニングです。どこでも簡単にできて、無理なく続けられます。

下肢全体をまんべんなく動かす「レジスタンス運動」

基本の方法

◎ 深呼吸をするペースで、10回くり返します。
1日3回程度行うといいでしょ



1

足を肩幅より広めに開く



2

ゆっくり腰を落とす。お尻を後ろにひくイメージで無理せず腰を落として、できるなら太ももと床が平行の状態までひざを曲げる

ひざがつま先より前に出ないように注意し、足の人差し指の方向に向くようにする

3

ゆっくりと姿勢をもとに戻す

※ 他のトレーニングについても紹介しています。動画も参照してください
NHK健康チャンネル



基本のスクワットが難しい場合は、つまり立ちスクワット

椅子に腰かけて、安定した机などに手をそえて行いましょう

Column

おでかけの移動は運動にしまおう

運動はスポーツジムなどに定期的に通ってやるものだと考えている人がいるかもしれません。運動の仕方にとらわれずに「体を動かす」ことを考えて、買い物などのふだんの外出も運動にしてみましょう。カラオケが趣味という人なら、行く回数を増やしたり、寄り道をして活動量を増やすような工夫をするといいでしょ。一緒に行動する仲間がいれば、回数が増えて会話も楽しめます。



Illustration / えきもと えみこ

POINT

- 声に出しながら数をかぞえると自然と呼吸ができます。
- ひざに負担がかかり過ぎないように、ひざを90度以上曲げないようにします。
- 太ももの前や後ろの筋肉にしっかり力が入っているか、意識をしながらゆっくり行います。