

# 健保ニュース

太陽誘電健康保険組合



ご か や ま  
五箇山菅沼合掌造り集落と水田 ● 富山県南砺市菅沼

2017 Spring

# 平成29年4月より 当組合のホームページをリニューアルしています!

【アドレス】 <http://www.yuden-kenpo.or.jp/>

明るく見やすいデザイン、探したい事柄から目的のページにたどりつける構成、キーワード検索機能など、より便利で使いやすいホームページへと生まれ変わりました! さらに「マイヘルスウェブ」(下記参照)をはじめ、今まで以上にコンテンツも充実! ぜひブックマークしてご利用ください。

「マイヘルスウェブ」  
(下記参照)  
には  
ここからアクセスを!

新着情報で  
タイムリーな  
健康情報を提供!

解説と手続きの画面  
を切り替えることで、  
よりスムーズに手続き  
が行えます。



用途にあわせた  
キーワード検索  
機能を装備。



## 当組合の組合員様の個人向け健康ポータルサイト

### 「マイヘルスウェブ」がスタートします!

※運用開始時期は、別途ご案内いたします。

国民医療費が高騰しているなか、政府は「国民の健康寿命が延伸する社会」に向けた予防・健康管理に関する取り組みを推進しています。当組合でも、「データヘルス計画」のなかで、効果的・効率的な保険者機能の発揮と事業主との連携を推進しています。

さらに一人ひとりが主体となって健康の大切さを認識し、予防医療を積極的に行っていくことが重要となってきているなか、当組合と組合員様が健康情報を共有する双方向ツールが必要となりました。

そこで、個人が自らの生活の質の維持向上を目的として、自らの健康について理想を描き、健康状態と健康情報を収集・管理・活用する仕組み「マイヘルスウェブ」を導入いたします。

#### ご利用方法

- 当組合ホームページから「マイヘルスウェブ」のバナーを通じてアクセスいただけます(上記参照)。\*検索エンジンから直接ログインページにはたどりつけません。
- スマートフォン・タブレット端末からは、無料アプリからのアクセスが可能です。
- 一人ひとりに付与されるID、パスワードでログインします(閲覧対象者:被保険者、被扶養配偶者)。



「マイヘルスウェブ」で  
できること!

初回ログイン特典も  
ご用意しています!

健診結果情報をいつでもどこでもチェックできます!

「医療費のお知らせ」もこちらで確認できます。  
ジェネリック医薬品情報も閲覧できます。

健康チャレンジ!  
さまざまな限定コンテンツを利用できます。

ご利用に応じて獲得したポイントで、商品がゲットできます。

～保険料率は前年度と同率で運営いたします～

## 一般勘定

経常収入合計	3,089,006千円
経常支出合計	3,293,787千円
経常収支差引額	▲204,781千円

#### 基礎数値

被保険者数	5,160人
平均標準報酬月額	408,191円
平均年齢	41.86歳
一般保険料率	95.000/1000
(うち特定保険料率)	49.675/1000

#### 前年度決算残金処分予定額

◎一般勘定	
別途積立金	98,400千円
繰越金	281,467千円
財政調整事業繰越金	100千円
計	379,967千円
◎介護勘定	
繰越金	95,530千円
計	95,530千円

## 収入

科目	予算額(千円)	1人当たり(円)
健康保険収入	3,047,919	590,682
調整保険料収入	47,992	9,301
繰越金	281,467	54,548
財政調整事業交付金	23,946	4,641
雑収入他	41,125	7,969
合計	3,442,449	667,141

## 支出

科目	予算額(千円)	1人当たり(円)
事務費	56,680	10,984
保険給付費	1,435,278	278,155
法定給付費	1,392,844	269,931
附加給付費	42,434	8,224

納付金	1,629,020	315,702
前期高齢者納付金	860,000	166,667
後期高齢者支援金	720,000	139,535
病床転換支援金	5	1
退職者給付拠出金	49,000	9,496
老人保健拠出金	15	3
保健事業費	170,451	33,033
財政調整事業拠出金	47,992	9,301
予備費	100,000	19,380
その他	3,028	586
合計	3,442,449	667,141

## 介護勘定

収入合計	357,131千円
支出合計	357,131千円
収支差引額	0千円

#### 基礎数値

第2号被保険者数	3,901人
平均標準報酬月額	453,494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。

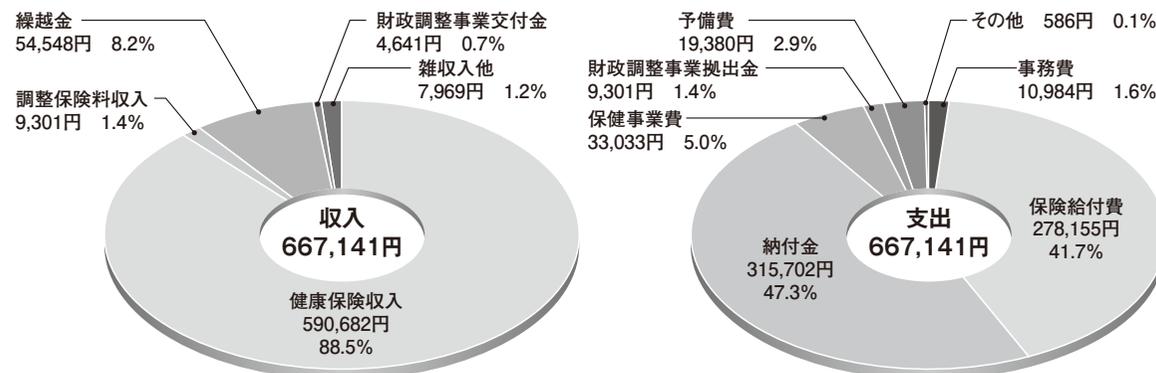
## 収入

科目	予算額(千円)	1人当たり(円)
介護保険収入	261,598	85,798
繰越金	95,530	31,332
国庫補助金受入	1	0
雑収入	2	0
合計	357,131	117,131

## 支出

科目	予算額(千円)	1人当たり(円)
介護納付金	300,000	98,393
介護保険料還付金	100	33
積立金・予備費	57,029	18,704
雑支出	2	1
合計	357,131	117,131

### 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15日に開催された第134回組合会において、次のとおり平成29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29年度に現在の高齢者医療制度が創設されてから、健保組合は大変厳しい財政運営を余儀なくされています。当組合ではこれまで、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29年度予算においては、収入面では、平均標準報酬月額、総標準賞与額とも

に減少見込みですが、被保険者数は増加が見込まれることから、保険料率を据え置いて予算を編成いたしました。

一方、支出面では、被保険者数の増加と医療費の自然増等によって保険給付費は増加が見込まれ、また高齢者医療制度に係わる納付金も増加を見込み、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、経常収支では前年度に引き続き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、特に後期高齢者支援金は平成29年度から全面給

報酬制となるため、健保組合の負担が一層重くなります。さらに、介護納付金の段階的な総報酬制への移行等、健保組合の義務的負担の増加が避けられない状況です。

当組合では、今後の動向を注視しつつ、健保財政の安定化に向けて効率的かつ効果的な運営に努めてまいります。皆さまにおかれましては、当組合の保健事業をご活用いただき、健康維持や疾病予防を心がけて、医療費削減にご協力ください。よろしくお願いいたします。

## ご存じですか? 「セルフメディケーション税制」

医療費控除の特例として、対象となる市販薬（スイッチOTC医薬品<sup>※2</sup>）の年間購入額が12,000円を超えた場合、超えた部分の金額について所得控除を受けることができる「セルフメディケーション税制」が始まりました。通常の医療費控除より利用しやすい制度なので、内容を知って準備しておきましょう。

※1 すべての対象品にマークが付いているわけではありません。

※2 スイッチOTC医薬品とは、医療用から転用された医薬品のことで、本税制の対象となる医薬品は厚生労働省ホームページで確認できます。

この識別  
マークが  
目印! <sup>※1</sup>



セルフメディケーション  
税 控除 対象

健診や予防接種をきちんと受けていることも、条件の1つ!

セルフメディケーション税制の対象となるのは、以下の3つすべてに該当する人です。

- ① 所得税や住民税を納めている。
- ② 1年間（1～12月）に健康の維持増進や疾病予防の取り組みを行っている（定期健康診断、特定健診、インフルエンザ等の予防接種、がん検診等）。
- ③ 1年間（1～12月）で、対象となる医薬品を12,000円以上購入している（扶養家族分の合算可）。

レシートや領収書、健診の結果通知表をとっておきましょう!

平成29年分の確定申告から適用できます。申告に必要なもの（下記）を保存しておきましょう。

〈確定申告には次のものがが必要です〉

- 対象となる医薬品を購入した際のレシートまたは領収書
- 定期健康診断、特定健診、インフルエンザ等の予防接種、がん検診等を受けた際の領収書または結果通知表（コピー可）・勤務先または保険者の証明

**注意!** 従来の医療費控除と同時に利用できません

1年間に自己負担した医療費が10万円を超えた場合、従来通りの医療費控除を利用するかは自分で選択します。よく検討しましょう。

就職・結婚など...

## ご家族（被扶養者）に異動があったら、健保組合への届け出が必要です!

就職、結婚、転勤など、被扶養者（家族）に異動があったら、「被扶養者（異動）届」に保険証（該当者）を添え、5日以内に事業主経由で当組合まで届け出てください。

### ▶ こんなとき、ご家族が被扶養者でなくなります

- 就職や結婚などで他の制度に加入したとき
- パートやアルバイトなどの年収が基準額を超えたとき  
被扶養者の年収が130万円以上（60歳以上または障害がある場合は年収が180万円以上）、または被保険者の収入の1/2以上のとき
- 同居が条件の被扶養者と別居したとき  
被保険者の配偶者（内縁を含む）、子、孫、兄弟、弟妹、父母などの直系尊属以外の3親等内の親族は、同居しなければ被扶養者として認定できません。
- 仕送り額が変わったとき  
別居している被扶養者への仕送りをやめたとき。仕送り額が被扶養者の収入より少なくなったとき。他の兄弟等からも仕送りがあり、被保険者からの仕送り額が被扶養者の生計費の50%を超えていないとき。
- 75歳になったとき  
65歳～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。
- 離婚したとき・亡くなったとき
- 適用拡大の対象となったとき



# 平成29年度も 下記の保健事業を継続実施いたします

当組合では、平成29年度も下記の3つの保健事業を継続実施いたします。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 平成29年度に40歳～75歳未満となる被扶養者（女性）を対象に『巡回レディース健診』を実施します

特定健診を受診する40歳～75歳未満となる（今年度40歳になる方を含む）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、昨年度に引き続き『巡回レディース健診』を実施いたします。

『巡回レディース健診』は、全国健康増進協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巡回健診です。昨年度から実施会場も増えて、より受診しやすい健診になります。

まだ健診を受けたことがない方もこの機会に受診いただけますよう、ぜひご利用ください。

平成29年度は、婦人科健診を受診されるきっかけとして、『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。



健康診断会場



（マンモグラフィ検診車）  
検診車風景

## 2 35歳から特定保健指導を実施します

「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～75歳未満の年齢の方全員に「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（特定保健指導）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」の対象としています。

日頃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）の改善に取り組み、平成29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。

\* 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。

## 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します

平成29年度も、被保険者・被扶養者の方が所定の医療機関で人間ドックを受診された場合、受診当日の階層化により特定保健指導の対象になられた方は、その日に面接を受けてください。

所定の医療機関につきましては、当組合のホームページの「新着情報」をご覧ください。なお、医療機関による当日の特定保健指導面接は、午後2時頃には終了する見込みです。

# 肩のコリをゆるめる 猫ねじりのポーズ

長時間のデスクワークで肩がカチカチ…。その原因は、長時間の前かがみの姿勢が肩に負担をかけることに加え、肩の筋肉が緊張しているため。そんなときには、肩甲骨の筋肉を伸ばす「猫ねじりのポーズ」が最適です。

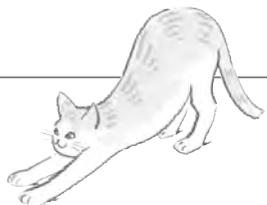
監修 ■ 一般社団法人 日本ヨガメディカル協会 代表理事 岡部 朋子

疲れたカラダを癒す  
ヘルシーエイジング  
**Yoga**  
ヨガ  
自分のペースでゆっくり行うヨガで、カラダの内側から伸びを感じましょう。

IMAGE

猫が気持ちよく伸びをしているように

猫が伸びをするときのような、しなやかで柔らかい動きをイメージしながら、背中を気持ちよく反らしましょう。



1 よつんばいになる。



2 右手を左手の下にすべらせて、右肩を床に近づける。



3 頭と右肩から右腕全体を床につけて、上半身をひねる。ゆっくりと深呼吸を5回行う。

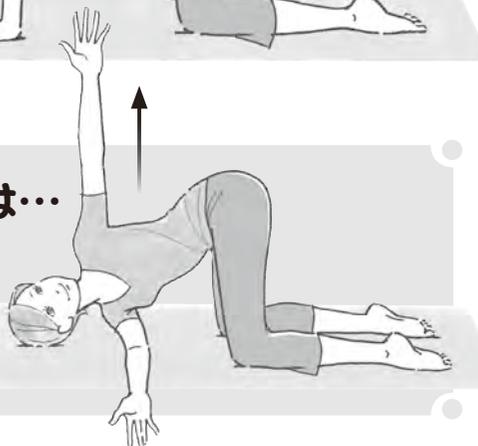


4 上半身を起こす。左側も同様に行う。

レベルアップ

よりカラダをほぐしたいときは…

上記3と4の間に左腕を上方へまっすぐ伸ばします。このとき、手先を意識するのではなく、左の胸の奥から腕が引っ張られているようなイメージで、左腕を大きく回してもよいでしょう。肩甲骨がよりほぐれます。



# 全身の健康に影響する 歯周病

歯を失う原因の第1位は歯周病<sup>\*</sup>。40代以上の日本人の約8割が歯周病にかかっているといわれています。

歯の健康は、全身の健康にも影響します。特に歯周病は、糖尿病や心血管疾患など、さまざまな全身疾患と関連性があるといわれています。生涯にわたって健康を維持し、自分の歯でおいしく食べ続けるためには、日ごろから虫歯や歯周病の予防に努め、歯の健康を守ることがとても大切です。

歯周病とは…「プラーク(歯垢)」や「歯石」によって歯ぐきが炎症を起こして歯周ポケットが形成され、やがて歯を支える骨(歯槽骨)を溶かしてしまう病気です。

※参考資料:「永久歯の抜歯原因調査報告書」(平成17年3月 財団法人8020推進財団)

## 全身の健康に影響を及ぼす歯周病

### 感染性心内膜炎

心臓の内側の膜(心内膜)や弁膜が細菌感染して炎症が起こる「感染性心内膜炎」は、歯周病菌など口の中の細菌が原因で発症することがあります。

### 誤嚥性肺炎

歯周病菌など唾液中の細菌が誤って気管に入り、肺に感染しておこるのが「誤嚥性肺炎」で、嚥下能力が低下している高齢者に多くみられる病気です。

### 早産・低体重児

妊娠期は歯周病が発症・悪化しやすくなります。重症の歯周病になると、歯周病菌などの細菌が陣痛を起こさせる物質の分泌を促してしまうなど、早産のリスクや低体重児になるリスクがアップします。

### 糖尿病

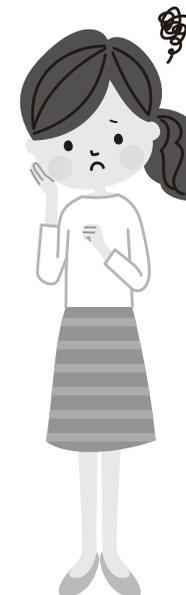
糖尿病と歯周病は相互に悪影響をもたらします。糖尿病の人は歯周病が重症化しやすく、また歯周病菌が悪玉の生理活性物質の産生を促してインスリンの血糖調節機能に悪影響を及ぼします。

### 動脈硬化・狭心症・心筋梗塞・脳梗塞

歯周病菌が血液に入り、血管壁に付着すると、アテロームというかたまりができて動脈硬化が進みます。動脈硬化が進行すると、狭心症や心筋梗塞、脳梗塞を発症するリスクが高まります。

### 骨粗しょう症

骨粗しょう症になると歯を支える歯槽骨がもろくなり、歯周病が進行しやすくなると考えられています。特に閉経後の女性は歯周病にかかりやすく要注意です。



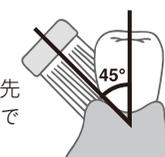
女性は男性よりも、歯周病になりやすいことがわかっています。特に、妊娠期や更年期は要注意です!

## 歯垢がたまりやすいところを忘れずに!

歯垢がたまりやすいところはこんなところ!

### 1 歯と歯ぐきの境目

対策  
歯ブラシの毛先を45度の角度で当ててみがく



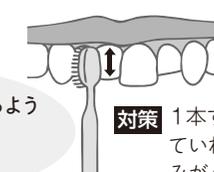
### 2 奥歯の後ろ

対策  
横から歯ブラシを入れてみがく



### 3 背が低い歯/でこぼこの歯並び

対策  
うまく歯ブラシが当たるよう毛先の当て方を工夫してみよう!



## 歯周病対策のポイント

- ◇セルフケアの基本は歯磨き。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。
- ◇口の中をよく観察し、気になる症状があったら、放置せずに歯科で検査をしましょう。
- ◇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、日ごろからお口のケアをしっかりと行いましょう。



材料(2人分)

- しめ鯖……………半身(100g)
- おから……………80g
- 小ねぎ……………2本(10g)
- しょうゆ……………小さじ1
- しょうが(すりおろし)… 小さじ1
- かぼす果汁(レモン果汁でも可)  
…………… 小さじ2～大さじ1

作り方

- ①おからを平らな耐熱皿にのせ、フォークなどを使ってほぐす。ラップをせずに電子レンジ(600W)で2分加熱する。ボウルに移して冷ましておく。
- ②しめ鯖は5mm厚のそぎ切りにし、しょうゆをからめる。小ねぎは小口切りにする。
- ③①に小ねぎ、しょうが、かぼす果汁を加えて混ぜ合わせる。しめ鯖を入れ、おからをまぶすように軽く混ぜる。

# しめ鯖の さらすまめし

魚の身にきらず(おから)をまめし(まぶし)た江戸時代から伝わる料理。市販のしめ鯖を使うことで、手軽に栄養価もアップ。鯖に含まれるEPAやDHAで、血液サラサラ効果も期待できます。



1人分  
220kcal  
塩分 1.2g



# うれしの風 しょうが鯛茶漬

その昔、<sup>きつね</sup>杵築藩のお殿様が、「嬉しいのう」と喜んで食べたことが由来の「うれしの」。お茶の代わりに、しょうがを加えただし汁で、血行促進や冷え性改善の効果も。体も心も「うれしい」一品はいかが？

1人分  
384kcal  
塩分 2.2g

材料(2人分)

- 鯛(刺身用)……………120g
- つけだれ
- A [しょうゆ……………大さじ1と1/2
- みりん……………大さじ1と1/2
- ねりごま……………小さじ2
- すりごま……………大さじ1
- だし汁……………300ml
- しょうが(すりおろし)… 小さじ1
- ご飯……………茶碗軽く2膳分(240g)
- 刻みのり・三つ葉……………適量

作り方

- ①耐熱容器にAを入れ、ラップをせずに電子レンジ(600W)で1分加熱する。ねりごま、すりごまの順に加えて混ぜ、冷ましておく。
- ②鯛は3～4mm厚のそぎ切りにし、①のつけだれの2/3量をかけて5～10分ほどおく。
- ③小鍋にだし汁を入れ、しょうがを加えて温める。
- ④茶碗にご飯をよそい、鯛を放射状にのせ、刻みのり、三つ葉を添える。だし汁にお好みで残りのつけだれを加えていただく。

おうちでカンタン!  
ふるさと  
母ちゃん  
ごはん

料理制作 緑川 鮎香  
(管理栄養士)  
スタイリング 宮沢 史絵  
撮影 栗山 サトル

瀬戸内海に面した大分県。一年を通して温暖な気候が特徴のこの地で、昔から母ちゃんたちが愛情込めて作ってきた「ふるさとのお味」を、カンタン、ヘルシーにアレンジしました。



受けっぱなしはNG!  
健診結果の活かし方

# 「A判定」でも 健診結果に注目しよう

年一回の健康診断。結果が「A判定（異常なし）」だとホッとしますね。しかし、基準値内でも注意が必要なのがあるのです。

**健診結果は  
必ず保管しましょう**

健康診断の結果は今の健康状態を知る大きな手がかりとなります。「A判定（異常なし）」だからといって、安心してそのまま「ポイッ」と捨ててしまわず、今後のためにファイルなどにとっておきましょう。毎年の健診結果が、あなたの健康に関する履歴書になります。各検査項目の数値がどのように推移したか判断するために、過去の健診結果が大いに役に立ちます。

毎年ファイルに  
とじなさいよ



はっ、  
はい



2



詳しく読むまでもないな。

1



もちろん健康管理だってパーフェクトだ。

3



数値がどたんたん悪くなってるじゃない！

えん？

4



A判定もパーフェクト...  
パーテスヨ...

んんん...  
じゃあ私の健診は

何言ってるの！

## 検査数値の「低すぎ」も要注意

検査結果の数値は高いと「危険」、低ければ「健康」と思っている方もいますが、項目によってはそうも限りません。  
例えばコレステロール。善玉コレステロールと呼ばれるHDLコレステロール値が低いと、動脈硬化が進

低くても  
ダメなのよ

え!?  
低すぎも  
ダメなの!?

## 健康を維持する努力を

今回の健康診断で異常がなかったからといって、将来にわたって健康が保証されたわけではありませぬ。無理を重ねたり、生活習慣が乱れたりすれば、せっかくの健康を損なってしまいます。翌年の健康診断でも「A判定」という結果が得られるように、健康管理をすることが大切です。

## いつまでも輝いてほしいから... 奥様も健診を受けましょう

女性として、母として、さまざまな顔を持つ奥様。家族が笑って毎日を過ごせるのも、奥様が元気で家庭を守っているからなんです。「忙しいから」「症状がないから」と、健診から遠ざかっていくうちに生活習慣病が悪化！ なんてことになったら、それこそ家庭の一大事。奥様だからこそ、毎年健診を受けて健康をキープしましょう。



ははは、これで  
パーフェクト  
ビジネスマンに...!



「A判定」であっても、「異常あり」に近い正常範囲」という場合も含まれています。病気が進行して、健康診断後に異常が現れることもあるので、日頃から自分の健康状態には注意を払いましょう。何らかの自覚症状があった場合は、早めに医療機関を受診しましょう。



国営ひたち海浜公園は、みはらしの丘だけでなく、大草原や砂丘ガーデン、さらには大観覧車もあり、見どころはもりだくさん。  
／ひたちなか市馬渡



**撮影Point**  
丘を見上げるアングルで撮るときは、順光になる午前中の撮影がオススメ



“タコ”と“多幸”をかけた縁起のよい **みなとのたこめし** はひたちなか商工会議所が、市内の店舗と協力して作りあげた地元食材たっぷりの名物弁当。

●お問い合わせ

- \*国営ひたち海浜公園 <http://hitachikaihin.jp>
  - \*みなとのたこめし(ひたちなか商工会議所) <http://www.hcci.jp/meisan1/tako.htm>
  - \*ひたちなか温泉喜楽里別邸 <http://www.yurakirari.com/kirari-net/hitachinaka.html>
- ※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



**ひたちなか温泉喜楽里別邸**が誇る源泉かけ流しの露天風呂からの眺めは、のどかな田園風景が広がっています。  
／同市市毛



# 国営ひたち海浜公園 みはらしの丘



どこまでも続く花々の絨毯  
青空と繋がる丘が織り成す  
瑠璃色の絶景に会いに行こう



**撮影Point**  
花びらの白い部分が白く写るよう露出はプラス補正を！

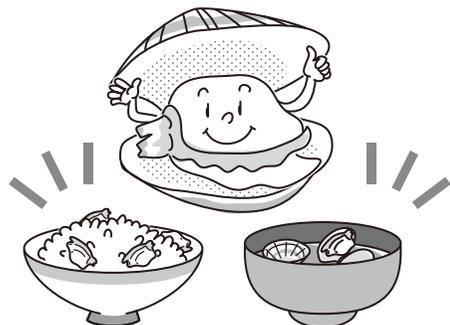
忙しい毎日追われて、休日は家でのんびり。それも素敵ですが、日常を忘れられるような絶景にふれて、エネルギーチャージするのも魅力的。とはいえ絶景というと、何だかハードルが高く感じられますよね。そんな絶景初心者の方でもチャレンジしやすい絶景スポットが、茨城県ひたちなか市にある国営ひたち海浜公園です。

なかでも春に多くの人が目当てとして訪れるのが、一面のネモフィラで埋め尽くされる、みはらしの丘。ネモフィラは和名を瑠璃唐草からくさといい、その名のとおり青空のような瑠璃色が特徴。見頃は例年4月下旬から5月中旬頃までですが、満開のネモフィラを撮影するなら、ひたち海浜公園のホームページで事前に開花情報をチェックしましょう。思わず息をのんでしまう、ネモフィラと空が織り成す絶景は、写真に収めずにはいられません。花の美しさに見惚れて、つい丘全体を漫然と撮っ

てしまいがちですが、手前の花に寄って、背景に頂きが見えるようにするなど、画面の中で遠近感をつけると、写真がよりいきいきしてきます。青空と融け合うネモフィラの瑠璃色は、丘から見下ろす海まで続いているかのよう。気軽にに行ける絶景に会いに、少し足をのばして出かけてみませんか？

どんな食材や調理法でも相性良し

あさりほうまみも栄養も◎



春の代表的な食材の1つ・あさり。産卵前にあたる春には、うまみ成分であるタウリンやグリコーゲンなどが増えるといわれ、おかずや汁物のだしになるだけでなく、ご飯や pasta などとの相性も抜群の万能食材です。

タウリンには血圧やコレステロール値を抑えて動脈硬化を防ぐなどの働きもあり、グリコーゲンには疲労回復の効果が期待できます。ビタミン、ミネラルも含んでいて、なかでもビタミンB12は貧血予防に役立ち、また、日本人に不足しがちなマグネシウムも多く摂れます。そのほか、低脂肪であることも見逃せません。

さまざまな栄養素を含み、うまみたっぷり、低脂肪、といいところが3点そろったあさり。ぜひ積極的に食事に取り入れたいものです。



卵、大豆加工品などが代表的です。このほか、ウォーキングなどの適度な運動、禁煙、質のよい睡眠をとることも大切。また、春にもっとも強くなる紫外線は髪の大敵です。日傘や日焼け止めスプレーなどで紫外線対策を忘れずに。

体の中から健康的な髪をつくる

食事と生活習慣が「美髪」のカギ

「つやがない」「ボリュームが減ってきた」など、女性の髪の悩みはそれぞれ。ヘアサロンでケアをしたり、スタイリング剤などを試してみるのもよいですが、美しい髪をつくるのにもっとも効果的なのが、毎日の食事と生活習慣です。髪にとってよい食事とは、栄養バランスのよいメニュー。わかめなどの海藻類が一般的に知られていますが、そのほか髪のために意識して摂りたい栄養分は、亜鉛・鉄分などのミネラル類（牛肉、レバーなど）、ビタミンB群やE（いわし、さば、まぐろなど）、たんぱく質（肉、魚

一歩先へ踏み出そう ~職場編~

理想の自分になるための 目的を見つけよう

人は誰も「やる気」が備わっている

春は環境に変化が訪れる季節。日々の忙しさに追われ、体も心も疲れがたまってきた、何となく仕事にやる気が出ないということもあるでしょう。やる気が出ない理由は、上司に理不尽な叱られ方をした、努力が報われなかった…など人それぞれですが、これらの理由について思い悩む前に、



経験に意味づけをするのは自分

やる気がなくなってしまう理由そのものは否定できません。上司に叱られたことは本当に辛く、報われなかった努力は本当に悔しかったのでしょうか。けれど、これらはすべて過去の話。人間は、過去の「原因」に突き動かされる存在ではなく、何かしらの「目的」を果たすために動いています。過去を変えることはできませんが、経験にどのような「意味づけ」をするかはあなた次第。逆に言えば、考え方ひとつで、今、この瞬間から、未来を変えることができるのです。



どうしても仕事にやる気が出ない現状を打破したいのであれば、「どうやってやる気を出そう」と考えてみませんか？ 大切なのは、自分がどうなりたいかという「目的」に向かって行動すること。そのために、まずは小さな目標を作ってみてはどうでしょうか。「営業利益を1%上げる」「1時間かかっていた業務を50分で仕上げる」など何でも構いません。なりたい自分になるための努力は、きっと楽しいものです。

企業がサポートする社員の健康へ

新しい経営スタイル「健康経営」

「社員の健康は重要な経営資源である」との考えのもと、企業が社員などの健康づくりに積極的に取り組むことを健康経営といいます。社員の健康づくりを経営的な視点でとらえ、各種サポートや投資を行うことで、企業における生産性の向上や活性化をはかり、医療費の抑制につながる、というのが目的です。



具体的には、企業や健保組合が、社員の健康状況を把握し、健診後の保健指導やメンタルヘルス対策、労働環境の整備など各種健康づくり施策を実施。それを受けて、社員やその家族も生活習慣を見直すなど健康意識の向上をはかっていきます。

企業がリーダーとなって、みんなで取り組む健康づくり運動「健康経営」。同僚や家族がすこやかにいられるよう、できることからみずから始めてみませんか。

※健康経営®は、NPO法人健康経営研究会の登録商標

# 水戸藩の反射炉からみなと湊公園へ



湊公園

いくさに備えた反射炉は、時を経て憩いの場へと姿を変えた。  
そして「水戸のご老公」の庭には、いまでも静かに海風が吹く。

▼明治20年築の老舗「稲葉屋菓子店」は、眺望のよい那珂川畔に建つ。名物「反射炉のてっぽう玉」は手作りの黒飴だ。



りがたい場所だ。

かつて徳川光圀みつぐに公の別荘があつた高台を歩くうち、那珂川と海を一望できるポイントを見つけた。銅像と同じ向きに立って、河口から果てしない海原へ、柔らかくうねる水面をゆっくり見渡す。心が楽になっていく、立ち去

ひたちなか市の南部・那珂湊なかなと界隈は、那珂川と太平洋に抱かれた「水辺の街」だ。江戸時代には水戸藩の外港であり、全国指折りの商都として栄えた。いまでも少し散策すれば、歴史を感じさせる建物が目につく。

大正2年開業の風格ある那珂湊駅を出て、南へ向かう。公園の案内看板に誘われて石段を上ると、巨大な反射炉がそびえていた。これは幕末に建てられた大砲製造用の施設を復元したものだ。地元のシンボルとして愛されており、近くの老舗菓子店では反射炉にちなんだ飴が名物だという。

大きな飴玉を舌に転がし、春風の吹く湊公園へ。かつて徳川光圀みつぐに公の別荘があつた高台を歩くうち、那珂川と海を一望できるポイントを見つけた。銅像と同じ向きに立って、河口から果てしない海原へ、柔らかくうねる水面をゆっくり見渡す。心が楽になっていく、立ち去



▲反射炉は幕末の争乱で破壊されたが、昭和12年に復元。近年再塗装され、明るいイメージになった。

湊公園アクセス：ひたちなか海浜鉄道「那珂湊駅」より徒歩約10分  
東水戸道路ひたちなかICより車で約10分