

健保ニュース

太陽誘電健康保険組合



菜の花畑と風力発電の風車 ●青森県上北郡横浜町

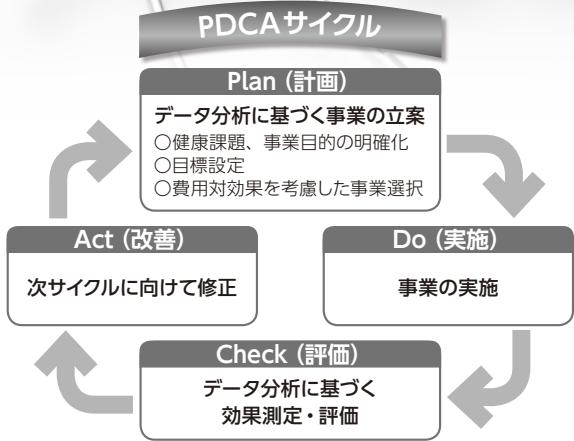
2018 Spring

第2期データヘルス計画がスタートします！

データヘルス計画って？

「データヘルス計画」とは、健保組合などが保有する健診結果と医療費のデータ（レセプト）などを分析したうえで、保健事業をPDCAサイクルで回して効果的に行うための計画です。国全体の「国民の健康寿命の延伸」の取り組みの一環で、すべての健保組合に実施が義務付けられています。

第1期データヘルス計画は、試行期間として2015年度から2017年度までの3年間で実施されました。2018年度からは、6年間の本格運用がスタートします。



2018年度からは第2期データヘルス計画

2018年度から2023年度までの6年間で第2期データヘルス計画の実施期間になります。第1期データヘルス計画の結果を踏まえ、さらに実効性を上げるポイントとして次の3つがあります。

- 1 課題に応じた目標設定と評価結果の見える化
加入者の特性や職場の健康課題の把握につながる分析を実施します。第1期の反省を踏まえ、「目標の数値化」と「課題と事業の紐付け」を行うことが重要です。
- 2 情報共有型から課題解決型のコラボヘルス体制の構築
事業主や産業保健スタッフとの定期的な情報の共有に加え、「質の管理」や「評価・改善」といった課題解決型のコラボヘルス体制を構築します。
また、「就業中の保健指導の実施」や「受動喫煙防止の取り組み」など、事業主と連携して実施します。
- 3 データヘルス事業の横展開
全国の健保組合のさまざまなデータヘルス事業の取り組み例を参考に「好事例を活用」することをはじめ、「戦略的なヘルスケア事業を展開する民間事業者の活用」や「複数の健保組合による共同事業」などにより、効率的・効果的な事業展開を目指します。

事業主とのコラボヘルス（協働）による相乗効果が期待されます！

加入者の健康保持・増進のために健保組合が実施する保健事業は、事業主の健康経営®推進に寄与する取り組みで、事業主と健保組合がコラボヘルス（協働）することによって相乗効果が期待されます。

コラボヘルスとは、「健康保険組合等の保険者と事業主が積極的に連携し、明確な役割分担と良好な職場環境のもと、加入者（従業員・家族）の健康づくりを効果的・効率的に実行すること」をいいます。

“健康寿命の延伸”に向けて国が強力に推進する予防・健康づくりの重要な柱になっているのが、健保組合などによるデータヘルスと事業主の健康経営®であり、両者の連携により予防・健康づくりの実効性を高めることができると期待されています。

※健康経営®は、NPO 法人健康経営研究会の登録商標です。

平成30年度 予算が決まりました ～一般保険料率が引き下がります～

一般勘定		
経常収入合計	2,941,035千円	
経常支出合計	3,124,498千円	
経常収支差引額	▲183,463千円	

基礎数値		
被保険者数	5,656人	
平均標準報酬月額	395,490円	
平均年齢	41.83歳	
一般保険料率	85.000/1000	
（うち特定保険料率	36.407/1000）	

収入		
科 目	予算額 (千円)	1人当たり (円)
健康保険収入	2,924,960	517,143
調整保険料収入	45,517	8,048
繰越金	511,920	90,509
財政調整事業交付金	22,708	4,015
雑収入他	16,080	2,842
合 計	3,521,185	622,557

支出		
科 目	予算額 (千円)	1人当たり (円)
事務費	94,671	16,738
保険給付費	1,564,084	276,535
法定給付費	1,512,232	267,368
付加給付費	51,852	9,168
納付金	1,280,005	226,309
前期高齢者納付金	460,000	81,330
後期高齢者支援金	800,000	141,443
病床転換支援金	5	1
退職者給付拠出金	20,000	3,536
保健事業費	183,027	32,360
財政調整事業拠出金	45,517	8,048
予備費	350,000	61,881
その他	3,881	686
合 計	3,521,185	622,557

前年度決算残金処分予定額		
◎一般勘定		
繰越金	511,920千円	
財政調整事業繰越金	100千円	
計	512,020千円	
◎介護勘定		
準備金	1,320千円	
繰越金	61,700千円	
計	63,020千円	

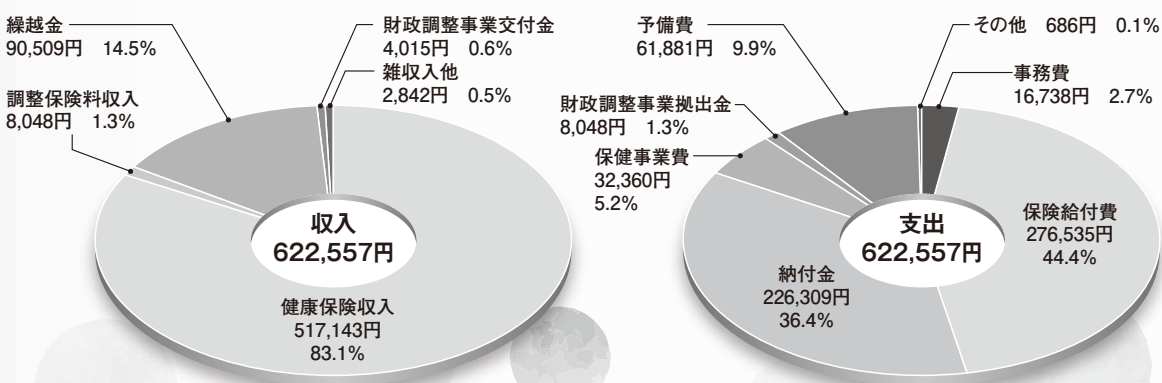
介護勘定		
収入合計	437,163千円	
支出合計	437,163千円	
収支差引額	0千円	

基礎数値		
第2号被保険者数	4,430人	
平均標準報酬月額	444,104円	
保険料率	16.000/1000	

収入		
科 目	予算額 (千円)	1人当たり (円)
介護保険収入	375,460	112,346
繰越金	61,700	18,462
国庫補助金受入	1	0
雑収入	2	0
合 計	437,163	130,809

支出		
科 目	予算額 (千円)	1人当たり (円)
介護納付金	380,000	113,704
介護保険料還付金	100	30
積立金・予備費	57,061	17,074
雑支出	2	1
合 計	437,163	130,809

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13日に開催された第136回組合会において、次のとおり平成30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30年度予算においては、収入面では、被保険者数および総標準賞与額が増加見込み、平均標準報酬月額も減少見込みとなりました。一般保険料率（調整保険料率含む）は千分の95から千分の85に引き下げ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すが、高齢者医療制度にかかわる納付金は前年度より減少を見込み、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4割以上を占めており、健保財政の重い負担となっています。平成29年度から後期高齢者支援金が全面総報酬割になったのに加え、介護納付金にも総報酬割が段階的に導入されるなど、健保組合を取り巻く状況は厳しさを増しています。

以上のような状況ではありますが、当組合では、健保財政を維持していくため引き続き経費節減に努め、今年度からスタートする「第2期データヘルス計画」に基づき、各種保健事業を効果的に実施してまいります。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、健康づくりに励まされたいと思いますようお願いいたします。

平成30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30年度も下記の3つの保健事業を継続して実施いたします。
皆さまの健康管理のために、ぜひ積極にご活用ください。

1 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歳以上（今年度40歳になる方を含む）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、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、全国健康増進協議会がホテル・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。



健康診断会場

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30年度は、婦人科健診を受診されるきっかけとして、『マンモグラフィ』検査費用の一部を当組合が負担します。

詳しくは当組合ホームページの「新着情報」をご覧ください。（平成30年4月中旬掲載予定）

〔URL〕 <http://www.yuden-kenpo.or.jp/>



検診車風景
（マンモグラフィ検診車）

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～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）の改善に取り組まれ、次年度以降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が実施されます

被保険者・被扶養者の方で、所定の医療機関で人間ドックを受診され、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、その日に初回面接

を受けていただくようお願いいたします。
所定の医療機関につきましては、当組合ホームページの「新着情報」をご覧ください。

平成30年度より

人間ドック予約方法・受診期間が変更になります

契約医療機関が増え、利便性が高まります！ ぜひご受診ください

被扶養者の方も対象です！

当組合では、被保険者だけでなく、被扶養者（家族）の方にも人間ドックをご受診いただけます。国は被扶養者の健診受診率向上を目標としており、当組合としても大きな課題となっています。

契約医療機関を増やし、多くの方に利用していただけるようにするため、全国に展開のある(株)バリューHRに外部業務委託することになりました。また、受診期間を年度前半に短縮し、本来の定期健康診断時期に近づけることで、特定保健指導対象者に早期に指導を実施できるようになります。

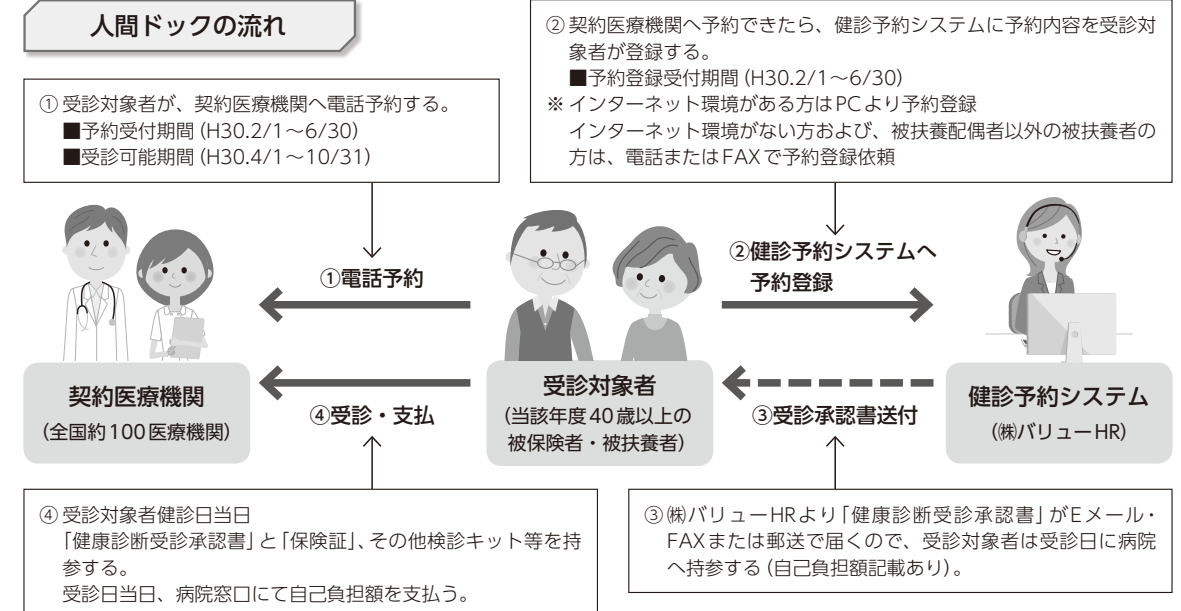


人間ドックについて

受診資格	当該年度で40歳以上になる被保険者（従業員）とその被扶養者（家族） 年齢基準日：平成31年3月31日時点 ※ 海外赴任者は、事業主の指示に従ってください。
利用限度	●被保険者は、事業主が実施する定期健診とは重複して受診できません。 ●被扶養者は、人間ドック、当組合が発行した受診券利用の特定健診、巡回レディース健診等の種類を問わず、同一受診年度内で1回を限度とします。 ※ 重複受診の場合、人間ドック補助金は支給されません。誤って重複受診してしまった場合は、補助金を返金していただきます。
予約受付期間	平成30年2月1日～6月30日 ※ 期間内に契約医療機関へ電話予約し、健診予約システムへ予約登録を済ませてください。契約医療機関へ受診予約しても、期間内に健診予約システムへ登録しない場合は、補助金は支給されません。
受診可能期間	平成30年4月1日～10月31日 ※ 期間内に予約した契約医療機関で受診してください。受診しても予約受付期間内（上記）に健診予約システムへ登録が済んでいない場合は、補助金は支給されません。

※ 予約受付期間・受診可能期間ともに厳守してください。期間外の手続きは、補助対象となりません。

人間ドックの流れ



◎ 詳細は、『健康保険ガイドブック』をご参照ください。



監修 ■ FTPピラティスマスタートレーナー 千葉 絵美

もとはリハビリ用のエクササイズとして生まれたピラティスは、骨盤のゆがみ矯正や体の深層部にあるインナーマッスル強化に効果的です。体の内側を鍛えることで姿勢が良くなり、見た目も若々しくなるうれしい効果も。

ゆがんだ骨盤にアプローチ 骨盤ウォーキング

普段あまり動かさない骨盤をしっかりと動かし、骨盤をゆるめてゆがみを正しましょう。

2 ウエストをひねりながら腕を振って移動。お尻で歩くイメージで前に進む。

胸はつねに正面を向くよう意識

* 1～3を2セット行う。

1 両足を伸ばして楽な姿勢で座る。わきを引き締め、両ひじを曲げる。

3 2メートルくらい進んだら、そのまま同じ要領で後退する。

One Point
ピラティス

ピラティスの呼吸法のキホンは「胸式呼吸」

①あぐらをかき肩の力を抜いて座る。みぞおちあたりに両手をあて、鼻からたっぷりと息を吸う。あばら骨が開き、肺に空気が入ったことを確認する。



②口から息を吐く。ふくらんだ胸がしばむまで空気を出し切るよう意識する。



*呼吸の行程のすべてにおいて、お腹をへこませながら行ってください。

ご家族(被扶養者)が就職されたときなどは 健保組合に届け出をお忘れなく!

健康保険では、被保険者だけでなく被扶養者として認められているご家族の皆さまにもさまざまな給付を行っています。しかし、被扶養者となっているご家族が次のようなケースに当てはまるときは、被扶養者ではありません。ご家族が被扶養者の資格にあてはまらなくなったら、「被扶養者(異動)届」に該当者の「保険証」を添え、該当した日から5日以内に事業主経由で当組合に届け出てください。

※「高齢受給者証」「限度額適用認定証」をお持ちの被扶養者は、あわせて返却してください。

就職・他の健保組合に加入した

- 被扶養者が就職し、就職先の健康保険の被保険者になった。
- 短時間で働く被扶養者が、パート先で被保険者になった※。



※パート先で被保険者になる場合

平成28年10月から、短時間で働く方(学生を除くパート・アルバイト等)が社会保険の加入対象となりました。下記すべてに該当する場合は勤め先の健康保険の被保険者となります。

- ・雇用期間が1年以上見込まれる
- ・1週間の所定労働時間が20時間以上
- ・月の所定内賃金が88,000円以上
- ・勤め先の従業員数が501人以上(平成29年4月から500人以下でも労使合意により適用拡大が可能)

仕送りをやめた・少なくした

- 別居している被扶養者への仕送りをやめたときや仕送り額が被扶養者の収入を下回った。

失業給付金を受給した

- 被扶養者が基本手当日額3,612円(60歳以上は5,000円)以上の雇用保険の失業給付金を受給するようになった。



75歳になった

- 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です。

収入額が変わった

- 被扶養者の年収が130万円※以上見込まれることになった、または被保険者の収入の1/2以上になった。

※60歳以上または障害がある場合は年収180万円以上(老齢年金、障害年金、遺族年金を含む)。

- 共働き夫婦が子どもを共同で扶養する場合、被扶養者を扶養する被保険者の収入が配偶者より少なくなった(原則として年間収入が多いほうの被扶養者になる)。



別居した

- 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。

※被保険者の配偶者・子・孫・父母・祖父母・曾祖父母・兄弟姉妹以外の親族(三親等内)は同居でなければ被扶養者として認定されません。

ご注意ください! 被扶養者でなくなった日から保険証は使用できません

被扶養者の資格がなくなると、当組合の保険証を使用することはできません。もし、誤って使用した場合には、当組合へ医療費を返還していただくことになりますのでご注意ください。

ゴロゴロ
ベーコンで
ボリューム満点!

1人分
エネルギー 378kcal
塩分 1.2g

にんじんと
マスタードの
食感がGood!
作りおきも◎

1人分
エネルギー 302kcal
塩分 0.9g

旬のアスパラガス 栄養メモ

アスパラガスはビタミンとミネラルが豊富で疲労回復や滋養強壮に効果的! ゆでるより、炒めたり焼いたりするほうがビタミン等の損失が少なく、効率よく摂取できます。



カラダが喜ぶ ごちそう 旬野菜 サラダ

旬のにんじん 栄養メモ

緑黄色野菜の代表格であるにんじんは、β-カロテンが豊富です。β-カロテンは体内に取り込まれると、必要に応じてビタミンAに変化します。油に溶けやすいので炒め物などとしていただくのがおすすめ。ビタミンAは抗酸化作用があり、体全体の免疫力を高めるといわれています。



ゴロゴロベーコンと アスパラガスの シーザーサラダ

材料(2人分)

卵……………1個
ベーコン(ブロック)……………60g
アスパラガス……………4本
サラダ油……………小さじ1
レタス……………150g
赤玉ねぎ……………30g
A
マヨネーズ……………大さじ3
牛乳……………小さじ2
粉チーズ……………大さじ1
粗びきこしょう……………少々

作り方

- ① 鍋に卵とかぶる程度の水を入れ火にかけ、沸騰したら中火にして10分ゆで、水につける。
- ② ベーコンは棒状に切って炒める。アスパラガスのはかまを取り、硬い軸の部分はピーラーで皮をむいて4cm長さに切って、サラダ油を熱したフライパンでさっと炒める。
- ③ レタスは食べやすい大きさに手でちぎる。赤玉ねぎは薄切りにして水にさらし、水気を切る。ボウルにAを入れて混ぜ合わせる。
- ④ 器にレタスをしき、ベーコン、アスパラガス、殻をむいて4等分に切ったゆで卵、赤玉ねぎを盛りつけてAをかける。

食卓の定番・サラダ。季節の野菜をふんだんに取り入れながら、肉や魚などのたんぱく質をプラスすれば、見た目や栄養面のバランスがよい一品ができあがります。おもてなしや毎日の食卓に、ボリューム満点サラダをめしあがれ。

料理制作 ● 伯母 直美 (管理栄養士・旬菜料理家)
スタイリング ● サイトウ レナ 撮影 ● 栗山 サトル



さわら 鱈とにんじんの マスタード おかずサラダ

材料(2人分)

鱈……………2切れ(160g)
塩・こしょう・小麦粉……………各少々
オリーブオイル……………小さじ2
にんじん……………1本(150g)
塩……………小さじ1/6
新玉ねぎ……………1/4個(30g)
菜の花……………150g
A
粒入りマスタード……………大さじ1
酢……………小さじ2
はちみつ……………小さじ1/2
塩・こしょう……………各少々
オリーブオイル……………大さじ1
エンダイブ(またはレタス)……………適量

作り方

- ① 鱈をひと口大に切り、塩・こしょうをふって小麦粉をまぶし、オリーブオイルを熱したフライパンで焼く。
- ② にんじんは皮をむき、斜め薄切りにしてからせん切りにして、ボウルに入れる。塩をふり、水気がでたら軽くしぼる。新玉ねぎは薄切りにする。菜の花は塩ゆでし、水にさらし水気を切って3cm長さに切る。
- ③ 別のボウルにAを混ぜ合わせてから、②を入れ混ぜ合わせ、①も加えてさっと和える。
- ④ お好みで器にエンダイブをしき、盛りつける。

3つの目標を立てて コツコツ実践

Aさんの夕食はお子さんが好む肉料理や揚げ物がほとんどでしたが、それらの量を減らし、その分、野菜を増やすようアドバイスしました。食べ始めに野菜をしっかりかんで食べると中性脂肪増加の原因となる血糖値の急激な上昇が抑えられることや、野菜やきのこ、海藻類など具だくさんの汁物を主食や主菜の前に食べると空腹感が落ち着いて食べ過ぎを防げることなど、食べ方を工夫すれば肥満予防になることをお伝えしました。

そのほかアルコールについては週1回の休肝日を設けること、土曜日、日曜日に30分ずつウォーキングをすることを提案しました。

これらのなかからAさんが目標として自分で決めたのは、①肉料理や揚げ物の量を減らすこと、②土日のウォーキング、③週1回の休肝日の3つでした。コツコツ努力した結果、体重も減り、中性脂肪、血圧、 γ -GTも改善しました。

体重 6.4kg 減!

最終評価時

前半3カ月で覚えたことを応用しながら残りの3カ月を1人で乗り切り、最終的にベルトの穴が2つ縮まった。周囲からも「やせたね」といわれる。中性脂肪は正常値の120mg/dLとなり、血圧も125/72mmHgにまで下がる。休肝日を設けたおかげで γ -GTも40U/Lに落ち着いた。よかったね! Aさん。

体重 74.6kg | 腹囲 84.0cm

Aさんの生活改善6カ月 支援と実践の経過

支援1回目

揚げ物は奥様の協力で減らす。土日のウォーキング、週1回の休肝日も実行でき、滑り出しは順調。



支援2回目



食事は、野菜やきのこ、海藻類などで満腹感を得る工夫をして、「ズボンのウエストに余裕ができた」そうです。土日のウォーキングと休肝日は継続。

体重 80.5kg | 腹囲 88.5cm

支援3回目

ウォーキングは引き続き行ったが、忘年会シーズンで飲み過ぎ、食べ過ぎになってしまいました。



支援4回目



年末年始は外食が増え、揚げ物をたくさん食べてしまったとか。「外食でも野菜やきのこ、海藻類を多くとれるメニューを選びましょう」とアドバイス。

体重 79.0kg | 腹囲 87.0cm

支援5回目

急に冷え込み、「ウォーキングをさぼった」とAさん。「ふだん移動するときに大また歩きや速足歩きをしてみよう」と提案をしたところ、それを実行。



支援6回目

「ウォーキングは週1回だけ、昼食に揚げ物を食べてしまう」というAさん。「ウォーキングは週1回でもしないよりいいし、お昼に揚げ物を食べたなら夜に減らせばいい」、「この調子であと3カ月、続けてください」と励ます。お腹もかなりへこんできた。



体重 76.2kg | 腹囲 86.5cm

「特定保健指導」とは「特定健診（メタボ健診）」の結果、肥満（腹囲）、高血糖、脂質異常、高血圧、喫煙習慣など生活習慣病につながるリスクの高かった人に保健師や管理栄養士などが面接と支援を行い、生活改善をしていただくことで生活習慣病の予防や改善を行うものです。特定保健指導には生活習慣病のリスクの高さに応じて「動機付け支援」と「積極的支援」の2つがあります。よりリスクの高い人に対して行われる積極的支援の対象になったAさんを例に、特定保健指導はどんなことを行うのか、また、Aさんがどのように生活改善に取り組んだのかを紹介します。

積極的支援の 対象となった

肉や揚げ物、お酒が 大好きなAさん



初回面接時のAさん (男性・46歳)の数値

身長 173cm
体重 81.0kg
BMI 27.1
腹囲 90.5cm
血圧 138 / 79mmHg
中性脂肪 200mg/dL
ガンマ-GT 80U/L
喫煙習慣 なし

Aさんが積極的支援の対象になったのは、腹囲と血圧、中性脂肪が判定基準値を超えていたからです。また、肝機能、とくにお酒と関連が深い γ -GTが高いことがわかりました。Aさんは若いころにはサッカー部に所属していたそうで、ボリウムのある肉や揚げ物が大好き。夕食は、運動部に所属する中学2年生のお子さんと内容、量とも同じだけ食べているそうです。またお酒も好きで毎日ビール500mLと焼酎なども飲んでいました。一方、車通勤で、近くに行くのにも車を使うため、歩くことがほとんどない生活です。

電話やeメールで支援



※平成30年度より支援期間が「3カ月以上」に改められ、3カ月時点の実績評価の結果によっては、その時点で終了になる場合があります。

「積極的支援」の進め方

初回面接で 計画を立てる



「積極的支援」では初回面接時に行動計画を立て、6カ月間、体重、腹囲、行動計画の実践状況などを記録します。その間、数回にわたり電話やeメールで支援を続けます。Aさんが選んだ電話で支援するコースでは、生活改善のペースをつかめるよう、前半3カ月は提出していただいた記録などをもとに、2週間ごとに電話でアドバイスします。後半3カ月はそれまでのアドバイスを参考に、各自で引き続き改善の努力をしていただき、6カ月後に電話で最終評価をします。

特定保健指導
数値
カイゼン
レポート

「積極的支援」により
6カ月間で
6.4kg
の減量に成功したAさん

指導 ■ 高橋 直子 (株) ソシオヘルス・管理栄養士

※特定保健指導の進め方や面接の時間・回数などは、指導を行う施設などによって若干異なります。



▲鏡のような鳶沼。観光客は、通常あまり多くありません。豪快さが魅力の奥入瀬に対して、ここは静けさを楽しむ場所。

鳶の森・沼めぐりの小路

手軽に訪れることのできる神秘的沼

十和田・奥入瀬方面から八甲田山系に向かう途中、ブナの原生林が繁る一帯に大小の沼があります。その名も「鳶の森」そして「鳶の七沼」です。七沼のうち、5 kmほど離れた山中にある「赤沼」を除く6つは、鳶川中流付近に楕円を描くように散在しています。

それらを結ぶ「沼めぐりの小路」では、ときに野鳥の声を聴きながら散策を楽しめます。全周約3 kmの道が整備されていますが、多少の起伏があるので、足腰に自信のない方は休みながらのんびり進んでください。天候や季節によって歩きにくい箇所もあるかもしれません。小路の入口にあるビジターセンターで確認しましょう。

夢の中のように静かで謎めいた光景

「鳶沼」は七沼の中でも面積が最大で、沼めぐりの起点からも近く便利です。特におすすめは、薄曇りで風が弱い日の早朝。静かな水面が鏡のようになり、木々をくっきりと映し出します。幽玄な新緑の時期、赤く燃える紅葉のころ、どの季節も折々の美しさがあります。

鳶沼以外の沼も、ひとつひとつ際立った個性があり、水底で鈍く光る倒木や咲き誇る花々などが、日ごとに変化する幻想的な光景をつくり出しているのです。

撮影のヒント
反射を消して透明感を強調するなら
「PL（偏光）フィルター」を使うか、反射しにくい角度を肉眼で探してからカメラを向けます。

【沼めぐり】



▲小さい沼ですが透明度は随一。庭園のような風情が感じられます。



▲昔の風流人がこの沼のほとりで月見を楽しんだといわれています。



▲水深が浅く、モリアオガエルが白い泡のような卵を産む場所として知られます。



▲やや遠くから見た鳶沼。左奥からのぞく赤倉岳が数十万年前に大噴火した際に、大量の土砂がこの地に押し寄せて、多くの沼が誕生しました。

撮影のヒント
鏡のような反射を撮る
ポジションは低めに（水面レベルに近く）。ピントは水面の反射像に合わせましょう。



▲鳶温泉は、沼めぐりに便利な一軒宿。湯船の真下にある源泉から肌触りのよい湯がポコポコと湧き出す、珍しい構造が自慢です。（十和田市奥瀬鳶野湯）



▲野菜たっぷりのオルトラーナ・ピザ。



▲地元農家の新鮮野菜を店主が厳選して仕入れる、石窯ピザ Ortolana（オルトラーナ）。山小屋風の建物が人気の店です。（同市奥瀬栃久保）

▲奥入瀬渓流館では、渓流の苔から作る可愛い苔玉（モスボール）が目を引きま。栽培・販売コーナーのほか、苔玉作り教室（要予約）で思い出を形に。（同市奥瀬栃久保）

●各施設の最新情報や問い合わせ先は、ホームページでご確認ください
鳶温泉 <http://tsutaonsen.com/>
石窯ピザ Ortolana <http://ortolana.jp/>
奥入瀬渓流館 <http://www.oirase.or.jp/keiryu/keiryu.htm>

バリウムや胃カメラで 定期的な検査を



厚生労働省の人口動態統計（平成28年）によると、胃がんの死亡者数は毎年約5万人にのぼり、がんの部位別死亡数で3位、かかった人の数では1位を占めていますが、診断や治療の進歩により、早期であれば完治する可能性が高くなっています。

しかし、胃がんは初期段階では自覚症状がほとんど現れません。胃がんを早期発見するには、定期的に胃がん検診を受けることが大切です。一次検診としては、低コストで検査できるX線（バリウム）検査と、より詳細な観察・診断が可能な胃内視鏡（胃カメラ）検査の2つがあります。年齢やがんリスクの高低、自己負担額などによって、どちらを受けるか検討しましょう。

ジェネリック医薬品で 家計の負担をもっと軽く

ジェネリック医薬品は、厚生労働省が有効成分、効能・効果などが先発医薬品と同等と認めた安価な医薬品です。先発医薬品の開発には約10年～15年の長い年月と莫大な費用が必要です。そのため20年～25年の特許期間中は、開発したメーカーが独占的に販売できます。

しかし、この特許が切れた後に、そのメーカーとは別の会社と同じ有効成分を使ってジェネリック医薬品として製造・販売することが可能になります。開発費を抑えられるジェネリック医薬品の価格は、先発医薬品の2

割～7割程度に下げることができるのです。高い水準を示し続ける国民医療費の中で、ジェネリック医薬品は医療費削減の効果があると期待されており、国も使用を推奨しています。ジェネリック医薬品に切り替えることで、医療費による家計の負担を軽くしてみませんか。



屋外では肌を露出せず マダニから身を守ろう

外出が楽しい季節ですが、アウトドアが盛んになる春から秋にかけて、草むらなどに生息するマダニが媒介して発症する感染症「重症熱性血小板減少症候群（SFTS）」が増えます。SFTSは、近年特定された新しいウイルスによる病気で、1～2週間の潜伏期間を経て、発熱や嘔吐、下痢などの症状が現れ、死に至ることもあります。



マダニから身を守るためには、まず「肌の露出を少なくする」「明るい色の服を着る（目視で確認しやすくするため）」「虫除け剤を使用する」などで咬まれないように気をつけることが重要です。マダニの多くは、人や動物の皮膚に食い込んで長時間吸血を吸い続けます。マダニが付いたようならまず振り払うこと。もし咬まれてしまったのなら、自分で無理に引き抜くと、マダニの一部が皮膚内に残ってウイルスなどを感染させる可能性があるため、自分で取ろうとせずに皮膚科あるいは感染症の専門医の診察を受けましょう。

（監修：川崎市健康安全研究所 所長 岡部信彦）

いつも仕事がいいかげんな同僚がいます。彼に対して怒りをぶつけたのですが、周囲から大人げないと思われるので、できません…。

A 怒ることは人間の感情の1つなので、悪いことではありません。ただ、怒るときには、感情まかせではなく、上手に気持ちを伝える必要があります。

怒りは感情の1つ。
無理に抑え込むことはしない

「怒り」をあらわにすると、感情をコントロールできない人、大人げない人にとらえられてしまうことがしばしばあります。

しかし、怒りは、人間が持つ感情の1つです。「うれしい」「悲しい」などといった感情があるように、誰にでもあり、必要なものでもあります。むしろ、怒りを感じているのに、それを抑え込んでしまうことは、不自然なことです。

では、上手に怒ったり、上手に怒りを伝えるにはどのようにすればいいのでしょうか？ まずは、自分がどんなことに怒りを感じているのか、相手にどうしてほしかったのかをしっかりと把握することです。怒りの原因がはっきりしていないと、ただ怒りを

相手にぶちまけるだけになってしまいます。

そして、相手に伝えるときは「なぜ、〇〇さんはこうしなかったの？」と責めるのではなく、「このように△△になると困るので、今後は××してね」といったように、自分を主語にすることで感情を伝えましょう。

必要なときに怒ることが
できるようにしましょう

このときに気をつけたいのが、自分の思い込みや決めつけだけでものを言ってしまう、大げさな表現を用いて相手を責め続けたり、打ち負かそうとしたりすることです。

そもそも怒りを感じたのは、相手に理解してほしいという気持ちがあったからではなく、相手の考えを否定するのではなく、相手にわかってもらうことを忘れないように

しましょう。

「どうしてあんな言いかたをしてしまったのか」と怒ったことに後悔したり、逆に「あのとき怒りを伝えればよかった」と怒れなかったことを引きずることは、人間関係においてどちらもいい方向には進みません。自分が望んでいること・理解してほしいことについて、必要なときには怒り、ときには怒らずに上手に相手に伝えられるよう、一步一步解決していきましょう。



清流に新緑匂う 葛川砂防公園



▲激しくも美しい葛川渓流。

観光客の賑わいが絶えない奥入瀬渓流。その終着地付近に架かる出合い橋は、もうひとつの「水辺の散歩道」の玄関口でもある。

奥入瀬川と葛川が「出合う」場所にあるのが命名の由来だという。全長 55m の歩行者専用吊り橋だが、その幅は広く安定しており、揺れの苦手な人もほとんど心配はない。

渡り終えて葛川砂防公園の遊歩道へ。奥入瀬よりも訪れる人は少ないが、渓流の美しさでは負けていない。木道を踏み、葛川沿いを上流に向かって進んだ。しぶきを含んだ風が、新緑を揺らして心地よく吹き上がってくる。かつて暴れ川だったこの流れには、ところどころに砂防ダムが設置されている。景観に配慮してか、大小の自然石をふんだんに使って補強した面白いくらだ。

遊歩道の出口から少し上流に、ひととき大きな砂防ダムが見えた。併設の魚道は、近ごろ改良工事が行われたのだという。イワナの跳ねる姿をひと目見たくて、しばし佇む。そんな待ちぼうけもまた楽しい。

アクセス： JR八戸駅^{はちのへ}からバス約1時間30分、焼山下車徒歩約10分^{やけやま}

朝の空気の中で
吊り橋を渡り、
せせらぎに耳を傾ける。
武骨な砂防ダムも、
澄みきった水に
溶け込んでいく。



◀立派な自然石を組み込んだ砂防ダムには、まるで天然の滝のような力強さがある。



▲アフリカ産の木材で造られた出合い橋。渓流をゆったりと見渡すことができる。