

健保ニュース

太陽誘電健康保険組合



角島大橋と角島●山口県下関市豊北町

2018 Summer

平成29年度 決算がまとまりました

引き続き経常黒字を維持
保険給付費、納付金は増加

7月2日に開催された組合会において、平成29年度決算が可決・承認されましたのでお知らせします。

健康保険組合をめぐる状況

高齢化が急速に進み、団塊の世代全員が75歳以上の後期高齢者となる2025年が迫るなか、高齢者の医療費を支える現役世代の人口は減少し、その負担はすでに限界に達しているといえます。

健保組合では、高齢者医療制度に多額の納付金を拠出していますが、この納付金の額は、義務的経費（法定給付費＋納付金）の約46%※1と依然として高い水準で推移し、健保財政を大きく圧迫しています。さらに、2025年度には50%を超えるまでに拡大し、納付金が法定給付費を上回る健保組合が全組合の62%を占めると推測されています※2。

国民皆保険制度を将来にわたり維持していくためには、納付金負担に上限を設ける、高齢者にも応分の負担を求めるなど、高齢者医療制度の負担構造改革が急務であり、同時に国民医療費全体の伸びの抑制も不可欠です。また、来年10月に予定されている消費税率10%への引

き上げ等により、高齢者医療費への公費投入拡大が強く望まれますが、いまだ実現は不透明な状況にあります。

※1 健康保険組合連合会「平成30年度健保組合予算早期集計結果の概要」

※2 健康保険組合連合会「2025年度に向けた国民医療費等の推計（2017年9月）」

当組合の収支状況

一般勘定

収入面では、平均標準報酬月額が減少したものの、被保険者数および総標準賞与額が増加したことにより、健康保険収入は前年度決算に比べ9,540万6千円増の31億1,144万6千円となりました。

一方、支出面では、皆さまとご家族の医療費や給付金等に充てる保険給付費が前年度決算比2,826万8千円増の12億281万3千円、高齢者医療制度への納付金は同比2,163万5千円増の15億6,841万7千円となりました。この納付金だけで健康保険収入の50・4

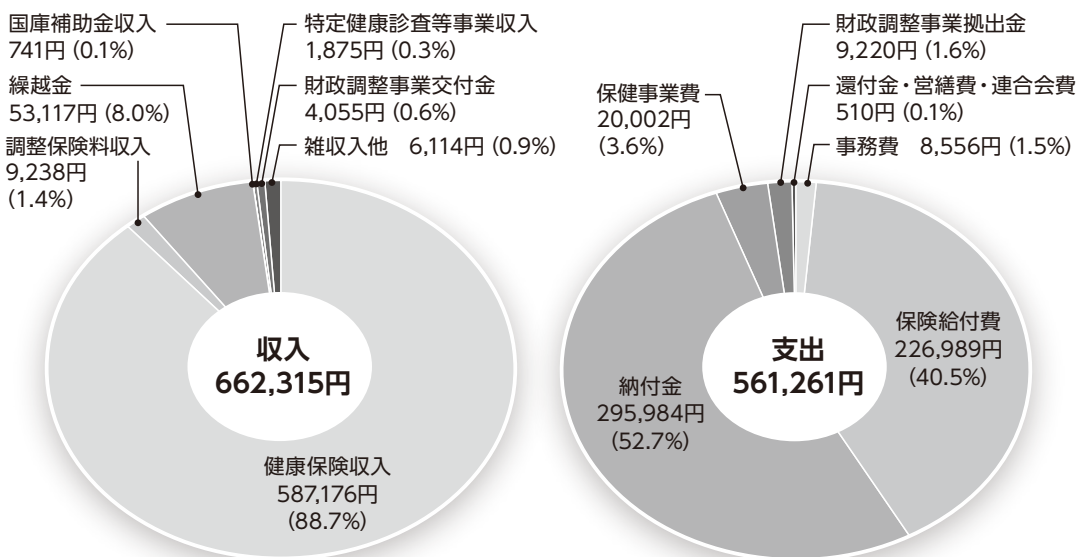
%を占めています。

このほか、皆さまの健康管理・疾病予防のための保健事業費として前年度を上回る1億599万1千円を支出しました。

以上の結果、経常収入合計が31億5,553万円、経常支出合計が29億2,487万9千円となり、経常収支差引額は2億3,065万1千円の黒字決算となりました。前年度に引き続き経常収支で黒字を維持しましたが、今後も保険給付費の増加傾向や納付金の動向などを注視した財政運営が必要です。

当組合では、引き続き経費節減を進めるとともに、30年度から第2期がスタートしたデータヘルス計画に基づき、効果的な保健事業の実施によりいっそう注力してまいります。皆さまにおかれましても、健康診断を毎年必ず受診され、若いうちから食生活や運動といった生活習慣に気を配ることで病氣予防・健康維持に努められますとともに、医療費節減へのご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

被保険者1人当たり決算額とその割合（一般勘定）



一般勘定

●基礎数値（年間平均）

平均年齢……………41.83歳
被保険者数……………5,299人
平均標準報酬月額……397,308円
一般保険料率…………95.000/1000
特定保険料率…………49.675/1000

収入		
科目	決算額(千円)	1人当たり(円)
健康保険収入	3,111,446	587,176
調整保険料収入	48,951	9,238
繰越金	281,467	53,117
国庫補助金収入	3,926	741
特定健康診査等事業収入	9,933	1,875
財政調整事業交付金	21,488	4,055
雑収入他	32,397	6,114
合計	3,509,608	662,315

支出		
科目	決算額(千円)	1人当たり(円)
事務費	45,337	8,556
保険給付費	1,202,813	226,989
{ 法定給付費	1,175,130	221,764
{ 付加給付費	27,683	5,224
納付金	1,568,417	295,984
{ 前期高齢者納付金	827,751	156,209
{ 後期高齢者支援金	697,373	131,605
{ 病床転換支援金	3	1
{ 退職者給付拠出金	43,283	8,168
{ 老人保健拠出金	7	1
保健事業費	105,991	20,002
還付金	944	178
営繕費	367	69
財政調整事業拠出金	48,859	9,220
連合会費	1,391	263
雑支出	1	0
合計	2,974,120	561,261

経常収入合計 3,155,530千円
経常支出合計 2,924,879千円
経常収支差引額 230,651千円

介護勘定

●基礎数値（年間平均）

平均標準報酬月額……443,849円
第2号被保険者数…………4,353人
介護保険料率……………12.0/1000

収入		
科目	決算額(千円)	1人当たり(円)
介護保険収入	276,864	86,197
繰越金	95,530	29,742
雑収入	2	1
合計	372,396	115,939

支出		
科目	決算額(千円)	1人当たり(円)
介護納付金	307,936	95,870
介護保険料還付金	119	37
合計	308,055	95,908

収入合計 372,396千円
支出合計 308,055千円
収支差引額 64,341千円

※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。

決算残金処分内訳

●一般勘定

別途積立金 23,491千円
当年度繰越金 511,920千円
財政調整事業繰越金 77千円

計 535,488千円

●介護勘定

準備金 2,641千円
当年度繰越金 61,700千円

計 64,341千円

介護勘定

健保組合では、介護保険料の徴収を代行し、「介護納付金」として納めています。平成29年度決算は介護保険収入2億7,686万4千円、繰越金9,553万円、介護納付金3億793万6千円となり、残額は準備金および繰越金として処分しています。

当組合で『ロコモ度テストツール』を購入しました！

今後、各事業所へ貸し出し、いくつかの事業所で「ロコモ度判定会（仮）」を開催する予定です。
お勤めの職場で「ロコモ度判定会（仮）」が開催されました際は、ぜひご参加ください！！

「ロコモ」ってなに？

運動器（骨、関節、軟骨、椎間板、筋肉等）の障害のために移動機能（立つ、歩く）の低下をきたした状態を、「ロコモティブシンドローム（通称：ロコモ）」といいます。進行すると介護が必要になるリスクが高くなります。

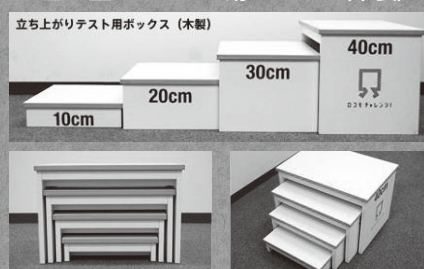
要介護や寝たきりは、本人だけでなく家族など周囲の人にとっても問題になります。

自分の「ロコモ度」を確認し、いつまでも自分の足で歩くために
“転ばぬ先の杖＝自分の足腰”をいまから鍛えましょう！

40代以上の
5人に4人が
ロコモ予備軍と
いられています

「ロコモ度テストツール」

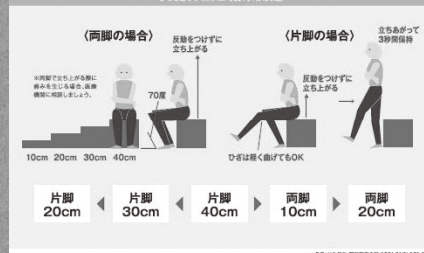
1. 立ち上がりテスト用ボックス（木製）



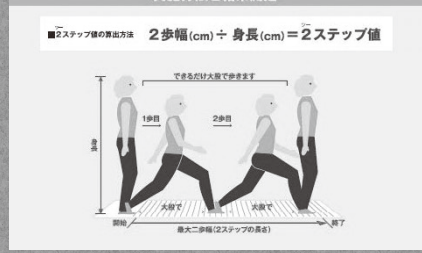
2. ステップテスト用マット



実施方法と結果測定



実施方法と結果測定



健保職員も実施しました。若いころは運動して鍛えていたので、ちょっと自信があったのですが…。

箱が低くなるにつれ、おしりが重い重い！全然立ち上がれません。これはおしりが重いだけでなく、足腰の筋肉が低下している証拠ですね。かなりショックでした…。運動不足を痛感しました。

それに比べ、現役アスリートのソフトボール部のみなさんは、10cmでも片脚で軽々と立ち上がりました！さすがです！かっこよかったです！！

将来、自分の足でたくさん旅行できるように、孫を追いかけるために、寝たきりにならないために、いまからロコモ対策をしようと思いました。

みなさんも、機会があれば自分のロコモ度を体験してみてください。専用のツールではなくても、椅子や階段を使って試してみるのもいいですよ。

ロコモチャレンジ！



平成30年 8月 から

70歳以上の高額療養費の自己負担限度額が引き上げられました

1カ月あたりの医療費の自己負担限度額は、70歳以上の人は70歳未満の人より低く設定されていますが、負担能力に応じた負担を求める観点から、平成30年8月から下記のとおりに引き上げられました。

〈平成30年7月診療分まで〉

区 分	70歳以上 ^{※1} の自己負担限度額／月額	
	外来（個人ごと）	（世帯ごと）
現役並み	標準報酬月額 28万円以上 57,600円	80,100円 + (医療費－267,000円) × 1% 〈44,400円〉
一般	標準報酬月額 26万円以下 14,000円 (年間上限 14万4,000円)	57,600円 〈44,400円〉
低所得	Ⅱ 住民税 非課税 8,000円 Ⅰ 住民税 非課税 (所得が一定以下)	24,600円 15,000円

〈平成30年8月診療分から〉

区 分	70歳以上 ^{※1} の自己負担限度額／月額	
	外来（個人ごと）	（世帯ごと）
Ⅲ 標準報酬月額 83万円以上	252,600円+	(医療費－842,000円)×1% 〈140,100円〉
Ⅱ ^{※2} 標準報酬月額 53万～79万円	167,400円+	(医療費－558,000円)×1% 〈93,000円〉
Ⅰ ^{※2} 標準報酬月額 28万～50万円	80,100円+	(医療費－267,000円)×1% 〈44,400円〉
一般	標準報酬月額 26万円以下 18,000円 (年間上限 14万4,000円)	57,600円 〈44,400円〉
低所得	Ⅱ 住民税 非課税 8,000円 Ⅰ 住民税 非課税 (所得が一定以下)	24,600円 15,000円

〈 〉は直近12カ月間に同じ世帯で3カ月以上高額療養費に該当した場合の4カ月目以降の金額です。

※1 対象世帯に70～74歳と70歳未満が混在する場合、まず70～74歳の自己負担額に限度額を適用した後、残る負担額と70歳未満の自己負担額を合わせた額に限度額を適用します。

※2 現役並み区分Ⅰ、Ⅱの人は、窓口支払い時に「限度額適用認定証」を提示すると、区分に応じた自己負担限度額までの支払いですみます。

平成31年 1月 から（施術月）

あん摩マッサージ・はり・きゅう療養費（あはき療養費）制度の見直しに伴い 当組合の療養費支給方法が 「償還払い」に変更になります

当組合では、「あはき療養費の支給」について、これまで健康保険が使用できる場合に限り、「代理受領払い[※]」で行ってきましたが、あはき療養費制度の改正を受け、平成31年1月からは「償還払い」（下図参照）で対応することになります。

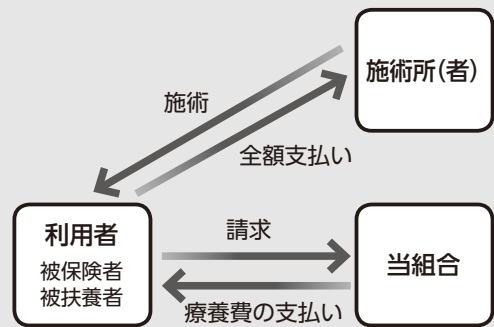
※平成30年12月31日施術分をもって終了となります。

代理受領払いとは…

利用者が窓口で自己負担分（年齢により1～3割）を支払い、残りの費用は施術所（者）からの請求に基づき、当組合が施術所（者）に支払うしくみ。

償還払いとは…

利用者（被保険者・被扶養者）が窓口で施術費の全額（10割）を支払う。その後、利用者が健保組合に療養費の申請を行い、健保組合から利用者に一部負担金を除く療養費（7～9割）を支払うしくみ。



◎申請に必要な書類等は、今後、当組合ホームページなどでお知らせいたします。

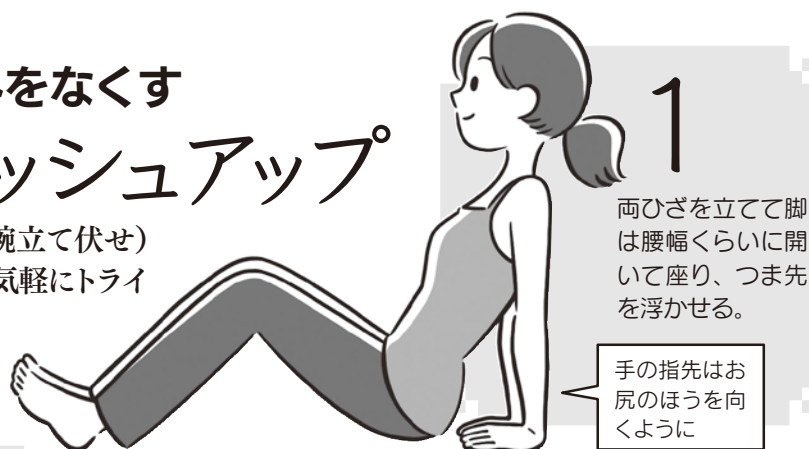


監修 ■ FTPピラティスマスタートレーナー 千葉 絵美

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。気温が高くなり、腕を出す機会が増える季節。効果的に二の腕を引き締めましょう。

二の腕のたるみをなくす バックプッシュアップ

通常のプッシュアップ(腕立て伏せ)よりも強度が低いので、気軽にトライできます。



両ひざを立てて脚は腰幅くらいに開いて座り、つま先を浮かせる。

手の指先はお尻のほうを向くように

2 両わきをしめ、両腕で体重を支えながら、お尻を2〜3cm浮かせる。



3 両ひじをゆっくり曲げながら、お尻が軽く床にふれる程度に下げる。2〜3の曲げ伸ばしを5セット行う。



腕に全体重がかかるように



リラックスして 集中できる 場所で行うこと

自分の理想とする体をイメージしながらエクササイズを行うと効果も出やすいので、騒がしくなく集中できる場所で行いましょう。心が安らぐ音楽を流したり、好きなアロマをたくなどして、リラックスできる空間を演出するのもおすすめです。



太陽誘電健保組合主催

10/27(土) 雨天決行

平成30年度 「歩け歩け大会」を 開催します！



毎年恒例となっている健保主催の「歩け歩け大会」。

今年は『長野県桧池高原』を予定しています。

白馬大雪渓が間近に望め、素晴らしい大自然を楽しめます。

健康増進のため、職場のお仲間、ご家族の皆さまとお誘い合わせのうえ、ぜひご参加ください！

実施日

平成30年10月27日(土) 雨天決行
(雨天コースに変更あり)

概要

各事業所発～桧池高原バス下車～桧池ロープウェイ・ゴンドラリフト～桧池自然園ウォーキング～ロープウェイ等で下山～バス乗車～信州フルーツランド(お土産)～各事業所着

★木道が多く、歩きやすいコースです。

バス発着予定

出発

- (1) 高崎GC
- (2) 玉村工場～八幡原
- (3) 榛名工場
- (4) 青梅・所沢

各事業所発
6:30～7:00予定

※上記事業所所属以外の方でも、出発場所に集合できる方は参加可能です。

帰着

各事業所へ帰着(目安として高崎GC19:00予定)

※参加人数等により、バス台数、発着ルートを変更する場合がございます。

募集人員および参加資格

募集人員：120名

参加資格：被保険者および被扶養者と、それ以外の同居家族で小学生以上の方。

参加費

区分	大人	小人 (中学生以下)
被保険者	3,000円	—
被扶養者	3,000円	2,000円
上記以外の同居家族	4,000円	4,000円

募集締め切り

平成30年9月26日(水)

- ・参加申込書(別途ご案内)を高崎GC健康保険組合あてご提出ください。
- ・参加費は給与控除となります。
- ・詳しくは、社内イントラ掲示板の案内をご覧ください。





エスニック風味の
ドレッシングが
お肉にからみ、
箸が止まらない
おいしさ！

1人分
エネルギー 389kcal
塩分 1.3g



クリーミーな
ドレッシングが
味の決め手

1人分
エネルギー 411kcal
塩分 1.4g

旬のなす 栄養メモ

なすの皮の紫色は、ナスニンというアントシアニン系色素でポリフェノール的一种です。アントシアニンは活性酸素の働きを抑制し、がん予防のほか、動脈硬化や高血圧の予防にも効果があるといわれています。今回は皮をむきました
が、皮つきで調理してもよいでしょう。



カラダが喜ぶ

ごちそう
旬野菜
サラダ

旬のきゅうり 栄養メモ

きゅうりの約95%は水分で、カリウムやビタミンCが豊富に含まれています。カリウムには利尿作用があり、体内に蓄積されたナトリウムを排出し、むくみやだるさの解消に効果があります。また、夏野菜は全般的に体を冷やす作用があるといわれています。



蒸しなすの アジアンサラダ

作り方

- ① なすは皮をむき水にさらし、ラップで1本ずつ包んで電子レンジ（600W）で6分加熱する。粗熱がとれたら8等分に縦に切る。
- ② 鍋にお湯を沸かし、弱火で牛肉をさっとくぐらせてざるに取り出す。
- ③ 赤玉ねぎは薄切りにして水にさらし、水気を切る。トマトは輪切りにする。
- ④ ボウルにドレッシングの材料を入れて混ぜ合わせ、牛肉と赤玉ねぎを漬け込む。
- ⑤ 器にトマトとなすをしき、その上に④を盛りつける。お好みでパクチーまたは大葉を添える。

材料（2人分）

なす……………2本
牛肉薄切り……………150g
赤玉ねぎ……………1/4個
トマト……………1個
パクチー（または大葉）…適量

〈ドレッシング〉 レモン汁…大さじ1/砂糖…小さじ1/4/ナンプラー（または薄口しょうゆ）…小さじ2/サラダ油…大さじ1/赤唐辛子…適量

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。夏バテを防ぐために、ビタミンやミネラルをたくさん含んだ夏野菜をたっぷりいただきましょう。

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 ● 黒山 サトル



角切り野菜とチキンの 彩りサラダ

作り方

- ① 鍋に卵と、卵が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 鶏むね肉はAを揉み込み下味をつけ、フライパンでふたをして両面3分ずつ焼いて火を通し、1cm角に切る。
- ③ ジャがいも、きゅうり、トマトは1cm角に切り、ジャがいもはゆでる。アボカドは包丁で縦に切り込みを入れて、ひねるように実を割って種を取り外し、皮をむき1cm角に切る。卵は殻をむき8等分に切る。
- ④ ジャがいも、きゅうり、トマト、鶏むね肉、アボカド、ブラックオリーブ、ゆで卵、ミックスビーンズをそれぞれ一列ずつに並べ、混ぜ合わせたドレッシングをかける。

材料（2人分）

卵……………1個
鶏むね肉……………1/2枚（120g）
塩・こしょう……………各少々
A レモン汁……………小さじ1
オリーブオイル……………小さじ1
ジャがいも……………1個
きゅうり……………1/2本
トマト……………1個
アボカド……………1/2個
ブラックオリーブ（輪切り）…20g
ミックスビーンズ（水煮）…60g

〈ドレッシング〉 マヨネーズ…大さじ2/ケチャップ…小さじ1/牛乳…小さじ2/すりおろしにんにく…少々/塩・こしょう…各少々/チリパウダー（あれば）…少々

ごはんの食べ過ぎを改めて ヘモグロビンA1cを改善したTさん

指導
村佐 絵里
(株) ソシオヘルス・管理栄養士

「特定保健指導」とは、「特定健診（メタボ健診）」の結果、腹囲またはBMI、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、生活を見直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。

主食のとり過ぎで高血糖状態だったTさん

Tさん（59歳）は、特定健診の結果、腹囲と血圧、血糖状態を表すヘモグロビンA1cが基準値を超えていたため、特定保健指導の積極的支援対象者となり、面接に來られました。

Tさんは運送会社にお勤めで「荷物の積み降ろしをするので、しっかりと食べないと体がもたない」とおっしゃいます。食事内容を伺うと、昼食は大盛りごはんを揚げ物中心の弁当、夜は家で丼2杯のごはんを食べることでした。

食事でも大量に糖質をと



初回面接時のTさん
(男性・59歳)の数値

●身長	164.3cm
●体重	68.8kg
●腹囲	89cm
●血圧	140/84mmHg
●ヘモグロビンA1c	6.6%

と血糖値の上がり幅が大きく、ヘモグロビンA1cは高くなります。Tさんは1日の摂取エネルギーが多すぎるだけでなく、食事内容が糖質や脂質に偏っていることも問題と考えられました。そこでまず、ごはんを減らし、食事は一汁三菜を心がけるという2つを行動目標にしました。

直近1～3カ月の血糖状態がわかる「ヘモグロビンA1c」

血糖の状態を知る指標として以前から用いられてきた「空腹時血糖」は、食後10時間以上経過した状態で血液1dL中に含まれるブドウ糖の量を測るもので、検査をしたときの血糖状態がわかります。

一方、「ヘモグロビンA1c」とは血液中のヘモグロビンにブドウ糖が結合したもので、ふだんから高血糖状態にある人ほどヘモグロビンに占める割合が大きくなります。ヘモグロビンA1cの割合がどれくらいある

かで、直近1～3カ月間の血糖の状態がわかるのです。

特定健診では、糖代謝の状態を知る指標として、空腹時血糖とヘモグロビンA1cのどちらを採用してもよいことになっていますが、両方を測定した場合は空腹時血糖が優先されます。

● 特定健診での保健指導判定値

空腹時血糖	100mg/dL 以上
ヘモグロビンA1c	5.6% 以上

ごはんを減らし、一汁三菜を心がけたTさん

できることから挑戦しようと話し合った結果、1カ月後には夕食のごはんを丼1杯に減らすことに成功。満腹感を得るために、食べ物をよく噛んで食べるようアドバイスしました。

夕食のごはんを1杯にすることに慣れたら、昼食も大盛りから普通盛りを選ぶ日が多くなったとのこと。「体力がもたないどころか、体が軽くなって、むしろ動きやすくなった」と効果を実感されたそうです。

同僚から「やせたね」といわれたということです。「ごはんの量は十分満足。次はおかずの選び方を教えて」と自分から質問され、改めて一汁三菜の考え方を、揚げ物を控えることを提案しました。



6カ月後

3カ月後

2カ月後

1カ月後

6カ月後のTさん

●身長	164.3cm
●体重	63.8kg
●腹囲	85cm
●血圧	135/82mmHg
●ヘモグロビンA1c	5.8%

体重	65.8kg
腹囲	86cm

体重	67.8kg
腹囲	88cm

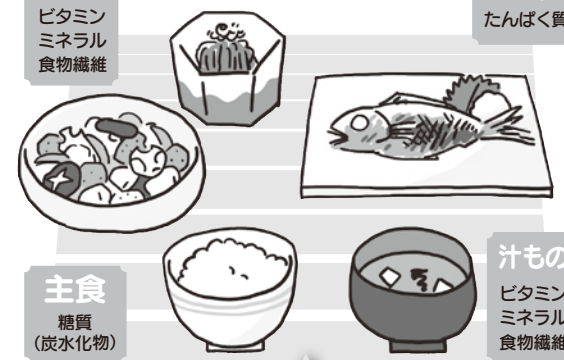
体重	68.6kg
腹囲	89cm

「一汁三菜」を目安に食事の献立を考えてみよう

1回の食事を主食、汁物、主菜、副菜2品と考えてそろえると、栄養のバランスが整いやすくなります。一汁三菜がそろっているかをチェックする習慣をつけましょう。

副菜は野菜、海藻、きのこ、いも類などを使ったおかずです。毎食小鉢で2品くらいの量をイメージしてとりましょう。

副菜
ビタミン
ミネラル
食物繊維



主菜
たんぱく質

主菜は肉、魚、卵、大豆製品などを使ったおかずです。大豆製品や卵料理は小鉢で添えてあると副菜のイメージがありますが、たんぱく質を含むので主菜に数えます。

主食はごはん、パン、麺類などです。体を動かすエネルギー源ですが、とりすぎると体脂肪として蓄積されるので、注意しましょう。

主食
糖質
(炭水化物)

汁もの
ビタミン
ミネラル
食物繊維

汁ものはみそ汁、スープなどです。野菜を入れて具だくさんにすれば、副菜としてもカウントできます。

一汁三菜
+
α

一汁三菜の考え方で不足するのが乳製品と果物。イラストの汁ものを果物に替えたり、間食でヨーグルトなどをとりましょう。

※特定保健指導の進め方や面接の時間・回数は、指導を行う機関などによって若干異なります。



▲干潮時、「杭」の足もとにはゴロゴロした岩が露出します。

▼日がかなり高くなり、岩影がくっきりと浮かび上がりました。



▲ほんの数十分のうちに色合いを変えてゆく空と岩。

撮影のヒント

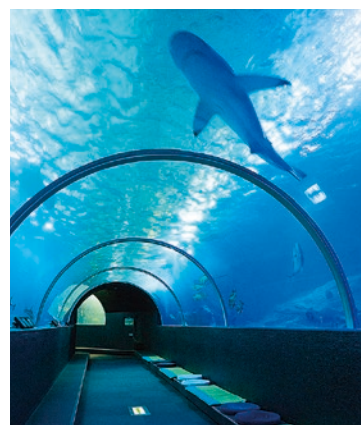


変化する空を撮る

日の出前の約1時間が好機です。暗いとシャッター速度が遅いので、三脚とレリーズ（遠隔シャッター）は必需品。



▲Hotel & Resorts WAKAYAMA-KUSHIMOTOの露天風呂は、橋杭岩を一望できるのが自慢。いろいろな時間帯の絶景をのんびり楽しめます。（串本町サンゴ台）



▲串本海中公園の見どころの1つ、トンネル大水槽。亜熱帯の海水が流れ込み世界最北のサンゴ群落を形成している、南紀の海の魅力を伝えます。（同町有田）



▲紀伊大島の豊かな自然に抱かれたパン屋さんnagi（ナギ）。落ち着いた店内では、地元の人も観光客もくつろいでいます。（同町大島）



◀味も見た目も素敵なnagiのパン。イートインでコーヒーとともに。

●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

Hotel & Resorts WAKAYAMA-KUSHIMOTO : <http://www.daiwaresort.jp/kushimoto/>

nagi : <https://ja-jp.facebook.com/PanCafeNagi/>（フェイスブック）

串本海中公園 : <http://www.kushimoto.co.jp/>



夜明けとともに、橋杭岩がベールを脱ぐ

▲特定の角度でなくとも、少しずつ異なる光景を味わうことができます。

朝日を背景に
照らしたされる列岩

温暖な黒潮に洗われ、春夏には海辺のリゾート地として、秋冬には避寒地として、一年中多くの観光客を迎える南紀・串本。その海岸に、波の浸食によって岩々が杭のように細く高く削られた奇観があります。岩の列はまるで橋げたのように磯から沖へと並び、特徴あるその姿から「橋杭岩」と呼ばれてきました。

日の出の時刻、個性豊かな岩たちが次々に闇を払って浮き彫りになる情景は格段に美しく、自然が用意した大掛かりな舞台装置のようです。

時の経過とともに違った姿を見せる

明け方のころ、空の色が明るさを増しながら美しく移り変わります。それを背景に橋杭岩の影も刻々と雰囲気を変え、見飽きることがありません。

潮が引くと海底の岩場が現れて、また異なった風景を目にできます。途中までは徒歩で渡れますが、

くれぐれも慎重な判断を。とくに夜間や荒天時は危険なので近づかないでください。

朝・昼・夕、遠くから、近くから。奇岩のさまざまな表情を楽しめる場所です。

撮影のヒント



カメラの設定で楽しむ

カメラのホワイトバランス設定は「太陽光」が基本ですが、「電球」や「蛍光灯」に設定しても意外な色味に。

若い女性も無関係ではない 乳がん・子宮頸がん

日本のがんの患者数をみると、「乳がん」は女性の第1位、「子宮がん」は女性の第5位となっています。がんの多くは高齢になるほど発症リスクが高まるため、若い女性にはあまり関係ないと思われがちですが、とくに子宮頸がんは低年齢化が進み、20歳～40歳代で発症するケースが急増しています。



乳がん検査では年齢や授乳経験の有無によって適切な検査内容が異なるため、触診、超音波検査、マンモグラフィを必要に応じて行います。

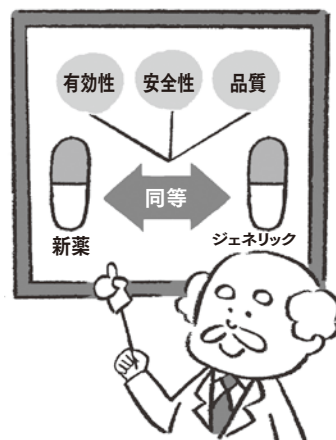
子宮頸がん検査には、子宮頸部の粘膜から採取した細胞を顕微鏡などで調べる細胞診などがあります。

乳がんのマンモグラフィと子宮頸がんの細胞診は、科学的に有効であるとして厚生労働省が推奨するがん検診です。早期に発見・治療すればほとんどが治りますので、1年に一度は検診を受けて、早期発見に努めましょう。

厳しい基準をクリアしているから安心

ジェネリック医薬品は、先発医薬品（新薬）と同一の有効成分が同一量含まれています。新薬と同等の効き目をもつことを確かめるために、開発段階からさまざまな試験の実施が義務づけられており、製造段階でも、国の定めた厳しい基準による品質管理が行われます。また、有効性・安全性・品質について厳格な審査をクリアしたメーカーに対して、国がジェネリック医薬品の製造販売を承認しています。さらに販売後も、病院や薬局とメーカー

を結ぶ医薬品情報の担当者を通じて、さまざまな情報が収められることで、薬の安全性が守られています。このようなプロセスを経たジェネリック医薬品だからこそ、安心して利用できるのです。



手足口病の感染予防には 手洗いをしっかりと

手足口病はその名の通り、手や足、口などに水疱性の発疹が出るウイルス性の感染症で、子どもを中心に主に夏に流行します。感染経路は、飛沫感染・接触感染・経口感染などで、幼稚園や保育施設など子どもが多くいる場所では感染が広がりやすくなります。



手洗いは、アジアの一部の国を除いては使用されていません。有効な治療薬もなく、発熱・頭痛・発疹・水疱への対症療法が中心になります。ほとんどの場合は7日～10日程度で自然に治りますが、まれに髄膜炎や脳炎を起こすこともあるので、高熱や頭痛が続いたり、嘔吐を繰り返すなどの場合は、医師に相談しましょう。

感染を予防するためには、大人も子どもも、まず手洗いをしっかりと行うこと。保育施設などのおむつ交換時は、とくに注意が必要です。タオルの共用は、集団生活はもちろん、家庭内でも避けることをおすすめします。

（監修：川崎市健康安全研究所 所長 岡部信彦）

共働きなのに、家事の多くは妻の私がやっています。不公平さに、とうとう怒りを夫にぶちまけました。夫も家事を積極的にやるのは当然だと思いませんか？

A 自分が当然だと思っていることが、必ずしも相手に当てはまるわけではありません。相手の考えや思いについて許容できるかどうかを明確にして、許容できないことは伝えましょう。

自分の理想や期待が相手と共有できないと怒りになる

怒りの感情が起こるその原因は、人にはそれぞれ「べき」という考えがあるからです。「早く帰宅した夫（あるいは妻）が夕食の支度をするべき」「家の中はいつもきれいにしておくべき」など、人には理想や期待があります。しかし、この理想や期待がそのとおりにならなかったときに、怒りの感情が起こるのです。

この「べき」は、自分には常識や当たり前であっても、他人にとってはそうとは限りません。すべての人が自分と同じように、思ったり考えたりするわけではないのです。こうした違いは、互いにどの程度望んでいるのか明確に伝え合うことで、壁をなくせるようになります。

「許容できる」「許容できない」の線引きをはっきりさせよう

自分にとって「何が許容できるか」「何が許容できないか」がはっきりしていると、相手に対して自分の考えや思いを伝えやすくなります。そのために自分の考えを、3つの層に分けて考えてみましょう。1つめは、自分かと思う「べき」に100%当てはまる状況の層。2つめは、自分の「べき」と少し異なるものの、怒るほどのことではない許容範囲の層。3つめは、自分にとって許容できないものの層とします。

状況が、1つめの層、あるいは2つめの層に収まるのであれば、怒る必要はありません。もし、3つめの層に当てはまるのであれば、相手に〇〇してほしいと伝えることです。「ここまででは怒らない」「ここからは

【怒りを感じることを減る】



許容できない＝怒りを伝える

【怒りを感じやすい】

怒る・伝える」といった線引きを、自分のなかで明確にしておくことが重要です。

ただし、自分の「べき」にこだわりすぎてしまうと、相手と互いに理解し合うことが難しくなります。そのためには、「許容できる」範囲を広げる努力も必要です。また、自分だけでなく、相手にも「べき」があるはずなので、どうしてそう考えるのかといったことにも目を向け、さまざまな「べき」を認めていくことも大切です。



◀ 檜野埼灯台は、1870年に稼働を始めた日本初の石造灯台。日本初の回転式閃光灯台でもある。

未来的で精緻な
アーチ越しに、
南国の海岸線を見渡す。
痛ましい遭難の記憶は、
末永い友好につながる
架け橋となった。



くしもと大橋を渡って紀伊大島へ



▲ 海金剛は、鋭い岩礁を荒波が削る景勝地。島東部のタカノ巣展望台からよく見える。

アクセス： JR串本駅から串本町コミュニティバス約10分出雲バス下車

へこは串本 向かいは大島……。この地に来れば、誰もが同じ民謡を口ずさむ。

しかし続く歌詞の「仲を取り持つ巡航船」は、今はもうない。

南紀串本から海上をぐるりと旋回しつつ高度をかせぐループ橋、そこから接続して一気に紀伊大島に向かうアーチ橋。美しい2つの橋を総称して「くしもと大橋」と呼ぶ。

1999年にこの橋ができて、島への日常の足だった巡航船は務めを終えた。橋を渡り、自然豊かな大島の地へ。島を横断する途中でいくつもの展望台があり、橋杭岩や海金剛といった海岸の名勝を眺めることができる。10 kmを超えるウオーキングの果てに、島の東端を守る檜野埼灯台が白い姿を現す。

灯台の向こうに広がる大海原でトルコ軍艦が嵐に沈んだのは、1890年のこと。587人が亡くなる悲惨な事故だったが、灯台守に急を告げられた島民たちは、団結して69人の生存者を救った。このことはトルコでは広く知られ、今に至る日本との友好の礎になっている。

灯台に近い慰霊碑に手を合わせ、振り返る。穏やかな海を悠々と行きかう船が、木立越しに見えた。



▲ 島の小高い丘に建つトルコ軍艦遭難慰霊碑。近くにトルコ記念館があり救難の詳細を学ぶことができる。