

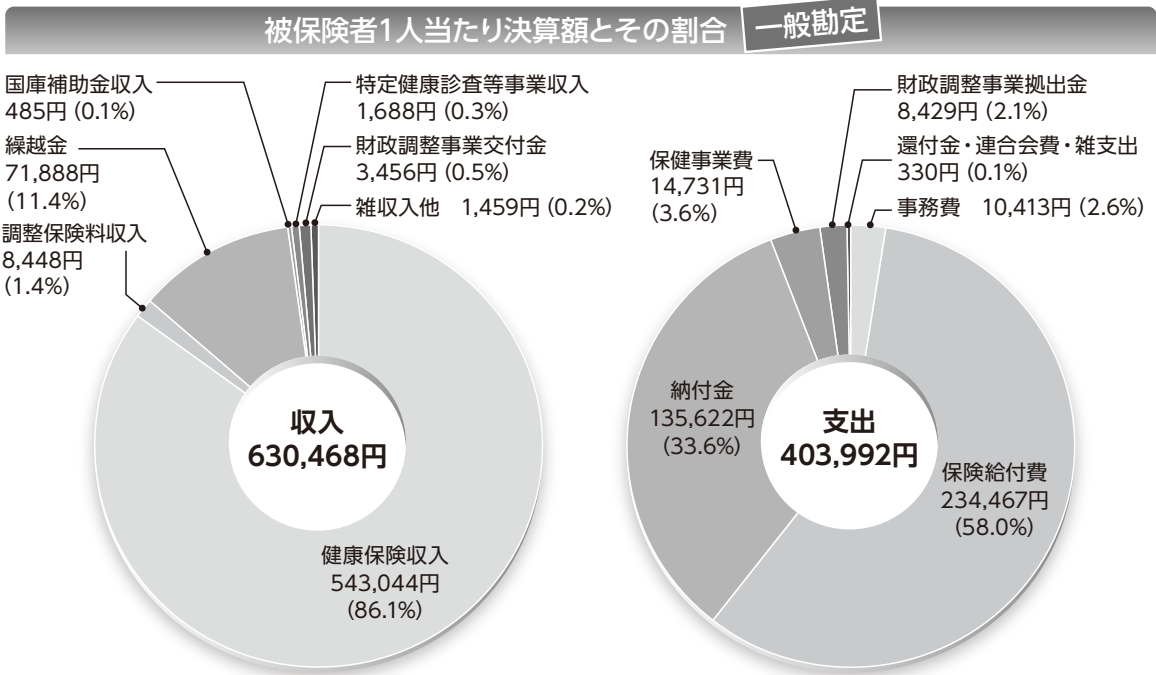
健保ニュース

太陽誘電健康保険組合



ヒマワリ咲く佐倉ふるさと広場と風車 ●千葉県

2020 Summer



一般勘定		●基礎数値 (年間平均)	平均年齢…………… 41.77歳
		被保険者数…………… 5,710人	一般保険料率………… 85.000/1000
		平均標準報酬月額………… 383,823円	特定保険料率………… 25.406/1000

収入		
科目	決算額 (千円)	1人当たり (円)
健康保険収入	3,100,783	543,044
調整保険料収入	48,239	8,448
繰越金	410,480	71,888
国庫補助金収入	2,767	485
特定健康診査等事業収入	9,638	1,688
財政調整事業交付金	19,731	3,456
雑収入他	8,332	1,459
合計	3,599,970	630,468

経常収入合計	3,117,596千円
経常支出合計	2,258,661千円
経常収支差引額	858,935千円

支出		
科目	決算額 (千円)	1人当たり (円)
事務費	59,459	10,413
保険給付費	1,338,807	234,467
法定給付費	1,310,142	229,447
付加給付費	28,665	5,020
納付金	774,404	135,622
前期高齢者納付金	33,936	5,943
後期高齢者支援金	740,396	129,667
病床転換支援金	3	1
退職者給付拠出金	69	12
保健事業費	84,116	14,731
還付金	375	66
財政調整事業拠出金	48,128	8,429
連合会費	1,486	260
雑支出	20	4
合計	2,306,795	403,992

介護勘定		●基礎数値 (年間平均)	平均標準報酬月額………… 430,682円
		第2号被保険者数………… 4,636人	介護保険料率…………… 16.0/1000

収入		
科目	決算額 (千円)	1人当たり (円)
介護保険収入	414,218	119,062
繰越金	81,947	23,555
国庫補助金受入	3,635	1,045
雑収入	3	1
合計	499,803	143,663

支出		
科目	決算額 (千円)	1人当たり (円)
介護納付金	397,065	114,132
介護保険料還付金	54	16
合計	397,119	114,147

収入合計	499,803千円
支出合計	397,119千円
収支差引額	102,684千円

※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。

令和元年度 決算がまとまりました

経常収支で黒字を維持

健診の受診と医療費節減にご協力を

7月8日に開催された組合会において、令和元年度決算が可決・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**

令和2年度予算における全国の健保組合の経常収支は2,316億円の赤字となり、前年度予算に比べ赤字額は1,331億円増加しています。義務的経費(法定給付費+納付金)に占める納付金の割合も45・29%と依然として高水準にあり、納付金が健保組合の財政を悪化させている構図が続いている状況です*。さらに団塊の世代が75歳に到達しはじめる令和4年(2022年)以降は、納付金負担の急増が見込まれ、医療保険制度全体の急速な財政悪化が予測されています。

こうした状況を受け、政府は全世代型社会保障検討会議で検討を進め、昨年12月の中間報告および6月の第2次中間報告において、「一定所得以上の後期高齢者の窓口2割負担」や「紹介状なしで大病院を受診した際の定額負担制度の対象拡大」などの方向性を示しました。当初のスケジュールでは、今年の夏までに最終報告を提出する予定でしたが、新型コロナウイルス感染拡大によって議論の中断を余儀なくされ、最終報告は本年末まで先送りされることになっています。「2022年危機」が目前に迫る中、医療保険制度改革は重要な課題であり、一刻も早い実施が

求められます。

※健康保険組合連合会「令和2年度(2020年度)健康保険組合予算早期集計結果のポイント」より

当健保の収支状況

一般勘定

収入面では、被保険者数および総標準賞与額の増加等により、健康保険収入は前年度決算に比べ1億964万2千8千円増の31億78万3千円となりました。

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た保険給付費が前年度決算比8,953万3千円増の13億3,880万7千円、高齢者医療制度への納付金は同比3億7,660万円減の7億7,440万4千円となりました。この納付金は、健康保険収入の25・0%に相当します。

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8,411万6千円を支出しました。

以上の結果、経常収入合計が31億1,759万6千円、経常支出合計が22億5,866万1千円となり、経常収支差引額は8億5,893万5千円の黒字決算となりました。

当健保では、今後の動向を注視しつつ

決算残金処分内訳	
●一般勘定	
別途積立金	598,108千円
当年度繰越金	694,962千円
財政調整事業繰越金	105千円
計	1,293,175千円
●介護勘定	
準備金	1,526千円
当年度繰越金	101,158千円
計	102,684千円

つ、皆さまの健康増進を図るため、第2期データヘルス計画に基づく事業の確実な実施に努めてまいります。皆さまにおかれましては、健診をはじめとする当健保の保健事業をご活用いただくとともに、ジェネリック医薬品の利用等による医療費の節減に引き続きご協力くださいますようお願いいたします。

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。令和元年度決算は介護保険収入4億1,421万8千円、繰越金8,194万7千円、介護納付金3億9,706万5千円となり、残額は準備金および繰越金として処分しています。

禁煙のチャンス！

禁止場所で吸うと
30万円以下の過料！

深刻な健康影響がある受動喫煙。2018年に健康増進法が一部改正され、2019年7月から学校や病院等では敷地内禁煙になりました。2020年4月からは飲食店を含むほとんどの施設が原則屋内禁煙になり、またすべての施設において、20歳未満の喫煙エリアへの立ち入りは、客・従業員ともに禁止されています。

※自治体によって、受動喫煙に関する独自の条例を設けている場合があります。

屋内は原則禁煙

事務所・工場・飲食店・ホテル・旅館等の施設

※屋内でも所定の要件を満たした喫煙室や、喫煙をサービスの目的とする施設内では喫煙可能（標識の掲示が必要）。
※規模の小さい既存の飲食店（客席面積100㎡以下）は喫煙可能な場所である旨を掲示することにより店内での喫煙可能。【期限未定の経過措置】
※住居、ホテルや旅館等の客室等は、規制対象外

敷地内は原則禁煙 (屋内は完全禁煙)

〔2019年7月～〕

学校・病院・児童福祉施設等・
行政機関の庁舎等

※敷地内の屋外では、必要な措置が取られた場所に限り、喫煙場所の設置が可能。

分煙が進み、吸える場所が限られてきている今、
喫煙者の方は禁煙するチャンスです！

たばこ
Q&A

Q 加熱式たばこなら大丈夫？

A 日本では加熱式たばこ、欧米では電子たばこといった「新型たばこ」を吸う人が急増しています。新型たばこは煙や臭いがほとんどないことから「健康への悪影響が少ない」、「周囲に迷惑がかからない」という理由で吸い始める人が多いのですが、それは誤った認識です。



加熱式たばこにも有害物質が含まれている

加熱式たばこは健康リスクが少ないと誤解している人も多いのですが、吸入するエアロゾル（霧状の微粒子）中には、紙巻たばこと同様に依存性薬物であるニコチンや有害物質が含まれています。また、加熱式たばこ利用者が吐く息には有害物質が含まれていることもわかっています。

日本呼吸器学会では、電子たばこや加熱式たばこに

ついて「紙巻たばこよりも健康リスクが低いという証拠はなく、いかなる目的であってもその喫煙や使用は推奨されない」、「紙巻たばこと同様な二次曝露（受動喫煙）対策が必要である」と提言しています。

新型たばこは、煙が見えなくても、健康被害が生じる可能性があります。自分自身の健康だけでなく、大切な人の健康を守るためにも、禁煙を始めましょう。

※加熱式たばこは、禁煙治療の保険対象となっています。

監修：穴原 秀郎【タナカ歯科（東京都）院長】

歯や口にこんな症状はありませんか？

次のような症状が1つでもあれば
すぐに歯科医のチェックを！

- ①朝起きたときに、口の中がネバつく
- ②歯みがきのときに、歯ぐきから血が出る
- ③歯のすき間に食べ物がはさまる
- ④歯ぐきの色が赤い、もしくは赤黒い
- ⑤歯ぐきが痛かったり、ムズムズする
- ⑥歯ぐきを押すと血や膿が出る
- ⑦歯がグラグラする
- ⑧歯が若い頃より長くなった
- ⑨冷たいものが歯にしみる
- ⑩口臭が気になる

歯周病は歯垢（プラーク）の中にある歯周病菌によって歯ぐきが炎症を起こしたり、歯を支える歯根膜や歯槽骨が溶けてしまう病気です。歯周病は歯を失う原因の第1位で、全身のさまざまな病気にも関わっています。症状の軽いうちに歯科医のチェックや治療を受けましょう。また日頃からブラッシングなどでお口を清潔に保つとともに、年に1～2回は歯科医に歯垢や歯石（歯垢が石灰化したもの）の除去を行ってもらいましょう。



歯周病に関連のある主な病気

認知症

歯の残存本数の少ない人は認知症になる可能性が高くなる。

肺炎

歯周病菌など、口の中の細菌が気管に入り込み、肺炎を引き起こすことも。

動脈硬化

歯周病菌が血管に付着し動脈硬化が促進される。

狭心症・心筋梗塞

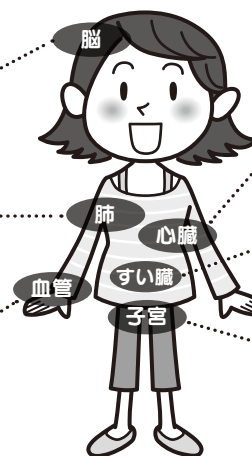
動脈硬化が進行して狭心症や心筋梗塞が起こる。

糖尿病

歯周病と糖尿病は関連が深いことがわかっている。

胎児の低体重・早産

歯周病が妊娠・出産に影響を及ぼすというデータがある。



ブラッシングの重要ポイント

みがき残しが多いところ

- ①歯と歯ぐきの境目、歯と歯の間
- ②奥歯の後ろ側、奥歯の噛み合う面
- ③前歯の裏側

正しい歯ブラシの当て方



歯と歯ぐきの境目



歯の外側



前歯の裏側

ブラッシングのコツ

- 力を入れすぎず、痛くない程度に小刻みに動かしてみがく。
- 歯ブラシの角度を変えて、いろいろな歯の面にきちんと毛先が当たるように工夫する。

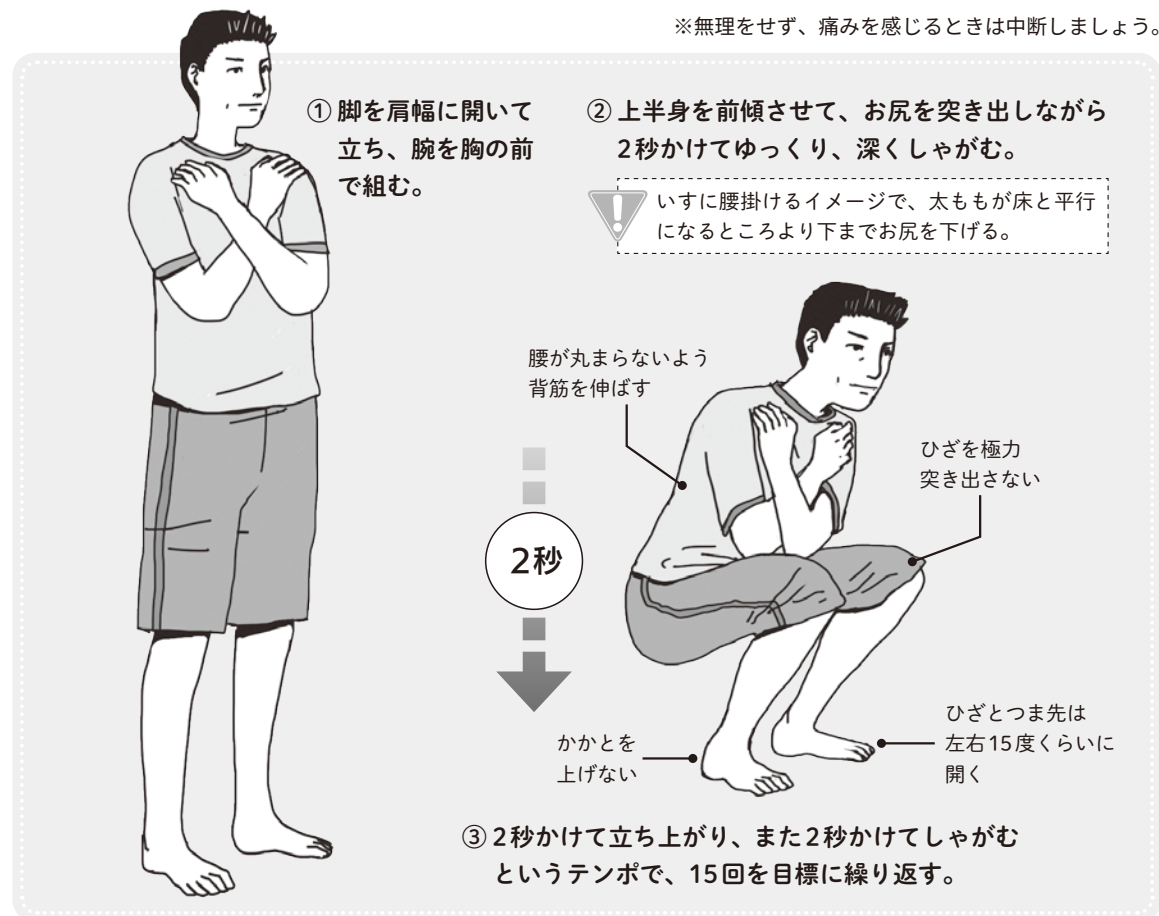
フォームが重要！ 正しい「スクワット」を覚えよう

監修 ■ 近畿大学生物理工学部准教授 谷本 道哉



1日5分

※無理をせず、痛みを感じるときは中断しましょう。



レベルアップ

楽にできる人

立つときに、ひざを伸ばしきらないようにすると負荷が上がり、効果大。

レベルダウン

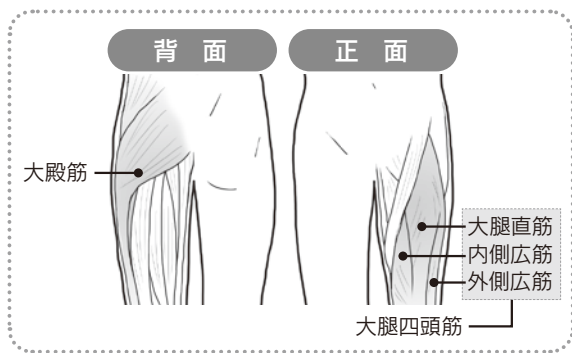
きつくてできない人

近くにある机などに手をついて行くと、負荷が下がってやりやすい。

歳をとっても自分の脚で歩くには、若いうちから下半身の筋肉を鍛えておく必要があります。

なかでも有効なのが、お尻の^{だいてんきん}「大殿筋」、太ももの^{だいたいしとうきん}「大腿四頭筋」を鍛えるスクワット。広く知られている筋トレですが、残念ながら、フォームが不適切で十分な効果が得られていない人が多いようです。

ここでは、適切に負荷がかかる正しいスクワットを紹介します。1日おきでもよいので、継続して行うようにしましょう。



不平・不満の多い部下には どのように対応すべき？

自分のことを認めてもらいたい...

上司を困らせる部下のタイプとして、いつも不平・不満ばかりを言うてくる部下がいます。なぜ、彼らは愚痴ばかり言うのでしょうか。

その理由は、自分の扱われ方に不満があるからです。それと同時に自分に自信がないからでもあります。そしてもうひとつの理由は、会社や上司に愛されたい、認めてもらいたい気持ちがあるからです。

不平・不満の多い部下への対応法、身につけておきたいテクニックに「親バカ式リフレーミング」があります。「リフレーミング」とは、精神科の家族療法で用いる言葉です。これはコップに半分だけジュースが入っているのを見て、「まだ半分もある」というようなポジティブな捉え方ができるように訓練していくというものです。

自己肯定感を育ててあげよう

「リフレーミング」とは出来事や物事を、今とは違う「フレーム」枠組みで捉え直し、ポジティブに捉える癖をつけるための認知行動療法をいいます。部下に「親バカ」な態度をとることで、自信をつけさせ、自分は素晴らしい人間だと思わせてあげるのが、部下から不満がもれたと感じたら、子どもを溺



監修 ■ 平成かぐらクリニック院長 伊藤直

愛している親が言いそうな言葉でその不満を「リフレーミング」してあげるのです。この「親バカ式リフレーミング」を重ねることで、自己肯定感が上がることでしよう。

もし親が、自分の子どもの特徴的な性格や性質を常に「短所」と捉え、幼い頃から指摘・注意・ダメ出しばかりをしていると、子どもはどうなるでしょうか。自分に自信がなくなるばかりか、だんだん否定的な物の捉え方になります。他人や状況に対しても「短所」ばかりが目につくようになり、愚痴や不満が多くなり、やがては自分の周りで起きることすべて

をネガティブに捉える性格になってしまふのです。その逆が、「〇〇君は決断が遅いですね」と言う学校の教師に、「慎重ってことですね、素晴らしいじゃないですか」と返すような親です。「優柔不断」の見たを変えて、「慎重」とポジティブな捉え方をするのは「親バカ」な親です。このような親に恵まれたら、子どもは自信がつき、人や状況の「長所」に気がつき、物事をポジティブに捉えられるようになるはずです。

「考え方の癖」をひっくり返してしまおう

ここでの「親と子」は「上司と部下」の関係にも置き換えられます。「親バカ」な上司を持った部下は、がんばって仕事をしようという気持ちになるでしょう。上司がやるべきことは「親バカ式リフレーミング」といえます。いわば部下の成育歴を覆す「育て直し」になります。

「リフレーミング」は診察やカウンセリングなどで使われるテクニックですが、残念ながら自分ひとりだけでやってみるのはなかなか難しいもの。大人になると、誰しもすでにそれまでの人生で作りに上げてきた「考え方の癖」というものがあるからです。「癖」というだけに、長年かけて定着させたものであり、自分ひとりでひっくり返したり直したりするのは容易ではありません。

そこで「親バカ上司」の出番です。彼らの考え方の癖をひっくり返してリフレーミングし、自信をつけさせましょう。上司からの執拗な「親バカ式リフレーミング」で、自己設定、セルフイメージが上がった部下は、不平・不満が減るはずですよ。



なすのザルーク 〜モロッコ〜

【調理時間の目安】15分

1人分 エネルギー 201kcal
塩分 2.0g

材料(2人分)

- なす …………… 3本
- カットトマト(缶) …………… 200g
- 黒オリーブ …………… 8粒
- はちみつ、レモン汁 …………… 各大さじ1/2
- パプリカパウダー、ハリッサ※ …… 各小さじ1
- クミンパウダー、塩 …………… 各小さじ1/2
- レモン(くし切り) …………… 適量
- イタリアンパセリ …………… 適量
- にんにく …………… 1片
- オリーブ油 …………… 大さじ2

※ 唐辛子をベースにした辛みのあるペースト状の調味料

作り方

- ① なすはヘタをとり2cmのいちよう切りにする。にんにくはみじん切りにする。
- ② フライパンにオリーブ油とにんにくを入れて弱火にかけ、香りが立ったら中火でなすを炒める。
- ③ なすがしんなりしてきたら、カットトマトを加えて2〜3分炒める。
- ④ Aを加えて水分が少なくなるまで弱火で煮込む。器に盛り、レモン、イタリアンパセリを添える。

ザルークってなに？

「とろとろになった」という意味で、なすやトマト、オリーブ油を使ったモロッコの野菜料理です。肉などを入れて煮込めばさらにうまみがアップ！ モロッコ以外の北アフリカの国々でも食べられています。



旬菜栄養メモ



なす

なすに含まれるカリウムは浸透圧の調整などの働きをし、ナトリウムを排出する作用があるため、塩分の摂り過ぎを調節してくれます。また、皮の紫色の色素ナスニンにはポリフェノールの一種で、強力な抗酸化作用があり、発がんの抑制、動脈硬化、高血圧等に効果があると期待されています。



なすのヤム 〜タイ〜

【調理時間の目安】15分

1人分 エネルギー 172kcal
塩分 2.1g

材料(2人分)

- なす …………… 3本
- 紫玉ねぎ …………… 1/6個
- 無頭えび …………… 5尾
- 豚ひき肉 …………… 50g
- ナンプラー …………… 大さじ1
- レモン果汁 …………… 1/2個分
- 砂糖 …………… 大さじ1/2
- Aブリッキヌ(小口切り)※ …… 1本分
- ゆで卵 …………… 1個
- バクチャー …………… 適量

※ ブリッキヌがなければ赤唐辛子輪切り1本分を使用

作り方

- ① なすは縞模様に皮をむいて一口大に切る。耐熱皿に並べ、ラップをかけて電子レンジ(600W)で5分30秒ほど加熱する。
- ② 紫玉ねぎは薄切りにする。えびは背わたを除いて熱湯でゆで、5尾のうち3尾は粗く刻む。
- ③ 鍋に水少々(分量外)と豚ひき肉を入れてほぐし混ぜ、火にかけて炒める。
- ④ ボウルにAを合わせたら、②と③を加えて混ぜ、器に盛った①にかける。
- ⑤ くし切りにしたゆで卵、えび2尾とバクチャーを添える。

ヤムってなに？

タイ語で「和える」「混ぜる」という意味で、一般的にはサラダのことをいいます。春雨を使用した「ヤム・ウンセン」など種類も豊富。辛さと酸味の組み合わせが食欲をそそる、タイならではの料理です。

旬菜

で巡る



世界の料理紀行

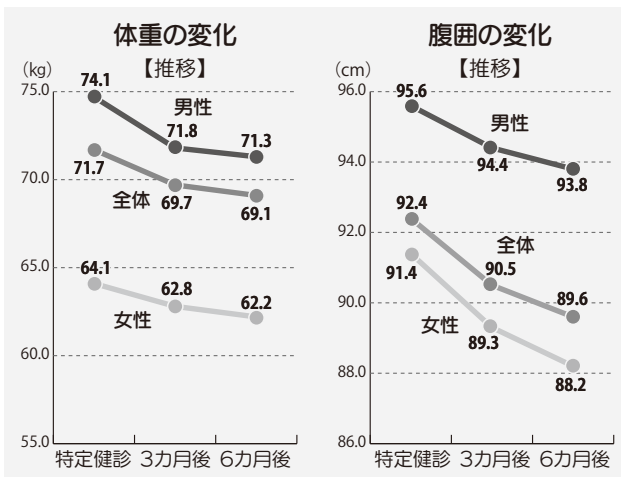
料理制作・スタイリング ■ 曾根 小有里 (管理栄養士・フードコーディネーター)
撮影 ■ 奥山サトル

ご家庭でも旬の野菜を使って、ふだんあまり食べることのない諸外国の料理にチャレンジしてみましよう。今回はなすを使用したタイとモロッコの料理をご紹介します。日本人の好みに合う味付けになっていますので、ぜひお試しください。



健(ケン)と保(タモツ)
特定保健指導の対象者に指導を受けてもらうために
日本全国を飛び回っている兄弟。健は筋トレ、保は
読書が趣味。

忙しい主婦の みなさまにも受けて いただきたいのです！



「標準的な健診・保健指導プログラム(改訂版)及び健康づくりのための身体活動基準2013に基づく保健事業の研修手法と評価に関する研究」のデータを再集計

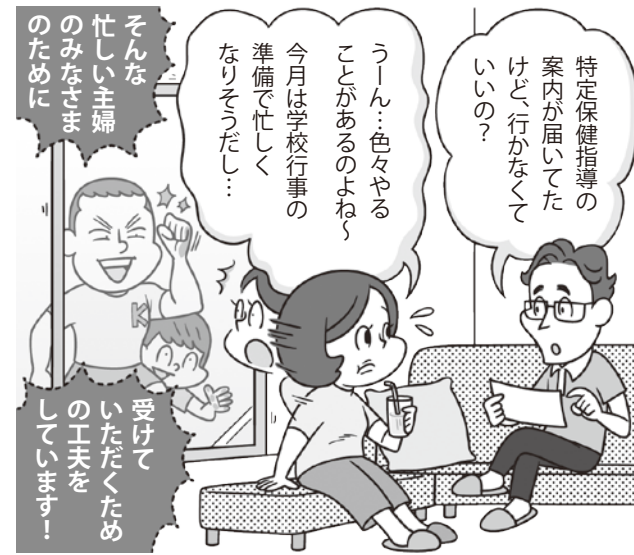
**専門職による指導で、
確かな効果が期待できます！**

特定保健指導は、その人がもっているリスクの度合いに応じて、「情報提供」「動機付け支援」「積極的支援」の3つに分けられます。もっともリスクが高い方に対して行われる「積極的支援」では、3ヵ月～6ヵ月にわたって継続的な支援が行われます。

次のグラフは、積極的支援を受けた方の体重と腹囲の推移を表したものです。男女ともに数値が改善されていることがわかります。

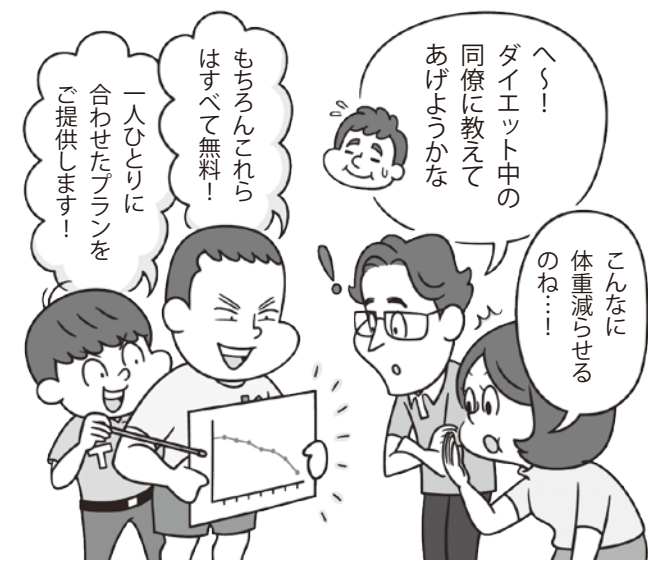
こんなに低い、 特定保健指導の実施率！

特定保健指導とは、特定健診(特定健康診断)の結果、メタボリックシンドロームのリスクが高い方を対象に行われる生活習慣改善プログラムです。国が定める目標実施率は、2023年度に45%となっていますが、実際の数値は19.5%と、遠く及ばない状況です(2017年度特定健康診断・特定保健指導の実施状況)より。とくに、被扶養者である奥さまに受ける人が少なく、全国の健保組合で課題となっています。



※40歳以上を対象としたメタボリックシンドロームに着目した健康診断のこと。

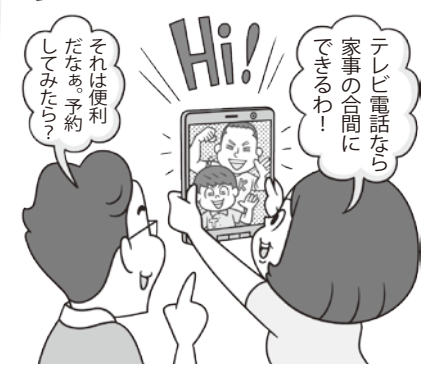
旦那さまからも奥さまへ おすすめください！



冒頭でもご説明しましたが、特定保健指導の実施率はとくに被扶養者である奥さまたちの間で伸び悩んでいます。被扶養者に対する受診促進の対策は急務といえます。

健保組合では、対象になった奥さまへ文書等で案内をお送りしていますが、直接的なアプローチが難しい場合もあります。どうぞ被保険者の旦那さまたちからも、受けていただくようお声がけをお願いいたします。

たとえばこんなことも可能に？



受けていただくために 利便性アップ！

家事や育児に何かと忙しい奥さまたちにも、ぜひ受けてほしい特定保健指導。面談は、管理栄養士や保健師などの専門職により行われ、所要時間はおおむね60分前後。午前か午後のどちらかちよつとだけ予定を空けていただければ十分です。最近ではICTを使った面談も可能になり、ネットワーク環境とパソコンやスマートフォンなどの機器がそろっていれば、場所を問わず面談を受けていただくことが可能な場合があります。

また、従来は健診日とは別に保健指導の日程を設けていましたが、健診当日に初回面談を受けることが可能になりました。意識が高まっている健診当日に面談を受けることで、みなさまが生活習慣改善のアクションを起こすきっかけになることも期待されています。

自分の健康よりもご家族の健康を優先しがちな奥さま。でも、旦那さまやお子さまも、同じように奥さまには元気に健康でいてほしいはずです。

「そういえば、特定保健指導の案内が届いてたかも...」と思ったら、後回しにせず、ぜひお申し込みをお願いいたします！



森のセミたちが、いきなり叫び始める。

一斉に声を張り上げ、
そして急に黙った。



▲アジサイとセミの名所、妙法生寺。



▶ヒメハルゼミ(写真右の円内2カ所)は、他の夏のセミよりも一足早く、6月ごろから集団で鳴き始める。



▶麻綿原の北方に広がる養老溪谷は、いすみ鉄道の駅近くから快適な遊歩道が整備されている。写真は、溪谷最大の「栗又の滝」。



▲地元の低農薬野菜を中心に和・洋・甘味の健康料理を提供する、レストランてぬぐい茶屋。



▲滝見苑けんこう村ごりやくの湯の風呂(室内・露天)は男女用とも広く、溪谷の眺望を楽しむことができます。

各施設の最新情報や問い合わせ先は、ホームページ等でご確認ください

- 内浦山県民の森 ● <http://www.chiba-forest.jp/uchiurayama/>
- 妙法生寺・養老溪谷(情報:大多喜町観光協会) ● <https://www.otakikankou.net/>
- 滝見苑けんこう村ごりやくの湯 ● <https://www.goriyakunoyu.jp/>
- レストランてぬぐい茶屋 ● <http://www2.tbb-t-com.ne.jp/chouette/top.html>

*新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、施設により、休館・利用制限等の対策が講じられている場合があります。



いているうちにまた一斉に黙って静かになる。まるで誰かが指揮をしているようだ。

最盛期の大斉唱は、木々が震えるほどの強烈な響き。「森が叫ぶ」と表現されることもあるという。他ではなかなか聞けない、個性の際立つ蟬時雨だ。

森の合唱の主役は、ヒメハルゼミ。ヒグラシをやや小型にしたようなこのセミの生息地は、関東以南の広範囲に点在している。なかでも麻綿原一帯は有名だ。

ヒメハルゼミの蟬時雨の特徴は、「斉唱」であること。森の穏やかな空気を破り、無数のセミが突然一斉に鳴き始め、初めて聴く人が驚

南房総・鴨川市のJR安房小湊駅で列車を降りて、約1時間の野歩きを楽しむうちに「内浦山県民の森」に到着する(予約制のコミュニティバスに乗れば駅から約10分)。この付近から北西へ数キロにわたって広がる麻綿原高原は、関東でも有数の蟬時雨の名所だ。そしてこの付近はアジサイの名所でもある。標高が高く6月から8月初めごろまで開花しているの、目と耳を同時に楽しませってくれる期間が長い。

庭園には仏像も配置され、穏やかな気分で参拝しながら花を愛でることが出来る。

山中に広大な庭園を擁する「アジサイ寺」

関東屈指のアジサイの名所・麻綿原高原の中心となるのは、日蓮宗の名刹・妙法生寺です。境内の「天拝園」と名付けられた庭園には、山道に沿って総計2万株ものアジサイが植えられています。付近の標高は300m以上と高いので、例年、夏の初めまでの長期間にわたって花が咲き誇っています。梅雨時のしっとりしたアジサイはもちろん、夏の青空のもとで豊かに輝く花弁を楽しむこともできるのです。散策のBGMは迫力のあるセミたちの声。自然豊かな地ですから、虫刺されを避けるためのスプレーなども準備したいところです。

東に向かって眺望の開けた高地なので、冬には「初日の出の名所」としても親しまれています。





夏に多い 子どもの 肌トラブルは？

夏は、強い日差しや汗、虫刺されなどで肌トラブルをうったえる子どもが増える季節です。この時期に多く見られる肌の症状について知り、正しいケアを心がけましょう。

あせも

**症状や
注意点** 汗の出る穴が詰まり、汗の通り道である汗腺に炎症が起こった状態。赤いポツポツとした発疹ができ、かゆみを生じる。汗をかいたらすぐにふき取り、シャワーを浴びるなどして肌を清潔に保つことで予防できる。衣服は吸湿性や通気性のよいものを。



日焼け

**症状や
注意点** 日焼けは軽いやけどと同じなので、濡れタオルや保冷剤で冷やし、赤みが引かなければ炎症止めの軟膏を使う。外出時には長袖の上着や、つばの広い帽子で日差しをさえぎり、子ども用の日焼け止めを使って紫外線を防ぐことが必要。



みずいぼ

**症状や
注意点** ウイルスの感染によって起こり、真ん中がくぼんだいぼができる。かきこわすと周りに広がり、肌の接触で感染するため、患部を包帯などで覆うことが必要。治療はいぼを取る、あるいは自然治癒を待つ方法がある。



虫刺され（蚊）

**症状や
注意点** 蚊に刺されると、肌に赤みや腫れ、かゆみが生じ、水ぶくれができることもある。早めに虫刺され用の薬を使い、かきこわさないように注意する。虫が多い所へ外出する場合は、長袖・長ズボンで肌の露出を減らし、子ども用の虫よけ剤を使う。



とびひ

**症状や
注意点** 傷ついた皮膚に細菌が感染し、化膿したもの。水ぶくれやかさぶたができるが広がらない。感染力が強いので、とびひが疑われる場合は医療機関を受診し、抗生物質を処方してもらうことが必要。とびひを防ぐには、普段から肌を清潔に保ち、虫刺されなどのかきこわしを防ぐために爪を短く切っておくこと。



胃の検査、受けるならいつ？

胃の状態を調べる主な検査法に内視鏡検査と胃部レントゲン検査があります。内視鏡検査は内視鏡を口から入れて粘膜の微細な変化をみるもので、気になる部分があれば、その場で組織を取って病理検査に回すことができます。内視鏡を入れるため、「オエツ、オエ」と、どうしても「嘔吐反射」の苦痛を感じるようになります。

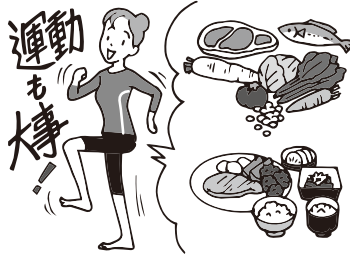
なった場合、結局内視鏡で調べることになるので、多くの医師は内視鏡をすすめます。鼻から内視鏡を入れる方法であれば苦痛はやわらぎますし、鎮静剤も効果があります。内視鏡検査は胃がんの大きな原因となるピロリ菌の検査もできるもので、もし見つかった場合は除菌治療を検討しましょう。



やせ過ぎの女性に発生しやすい健康障害

わが国の若い女性には「やせ」が多く、肥満度（BMI*）が18・5未満の「やせ（低体重）」の割合が20歳代の女性で19・8%（厚労省 平成30年国民健康・栄養調査）と、約5人に1人がやせ過ぎと判断されています。巷にはさまざまなダイエット法が出ていますが、誤った方法の「ダイエットによる鉄欠乏などの栄養不足は「だるさ」や「疲れやすさ」などの不快な症状をもたらす、深刻化すると無月経や低血圧・不整脈などの健康障害を招きます。日本では低出生体重児

（2500g未満）の割合が増えています。このまま若い女性の「やせ」や妊娠中の体重増加不足が原因のひとつであるといわれています。ダイエットをするならば、栄養バランスのとれた食事に運動を取り入れて計画的に行うようにしましょう。



* BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

緊急時に定められる「指定感染症」

指定感染症とは、感染症法で定められた感染症の分類のひとつ。これまで感染症法で指定されていない感染症のうち、緊急で患者の行動を制限することが必要であると判断された場合に政令で指定されるものです。

1年間を期限（必要に応じて延長あり）に患者を指定の医療機関に入れるなどの措置がとられ、医療費は公費でまかなわれます。先に発生した新型コロナウイルス感染症は感染症法の「指定感染症」に指定されています。



■ 感染症法の分類と対応

分類	感染症名	対応
1類	エボラ出血熱、痘そう、ペスト、ラッサ熱など	交通制限、入院勧告、就業制限、消毒
2類	結核、ジフテリア、SARS、MERS、鳥インフルエンザ（一部）など	入院勧告、就業制限、消毒
3類	コレラ、細菌性赤痢、腸管出血性大腸菌感染症など	就業制限、消毒
4類	E型肝炎、A型肝炎、狂犬病、ボツリヌス症、マラリアなど	消毒
5類	インフルエンザ、感染性胃腸炎、梅毒、風しんなど	
新型インフルエンザ等		入院勧告、就業制限、消毒など
指定感染症（新型コロナウイルス感染症）		1～3類に準じる

（出典：厚生労働省資料により作成）



風情ある「房総の小江戸」

大多喜城下の歴史ある街並み



▲博物館分館は天守閣風の建物。旧大多喜城の図面は残っていないが、本丸のあった場所に江戸時代様式で建設された。



▲夷隅川にかかる行徳橋の両端の支柱上に据えられた本多忠勝銅像。座像と立像が一对になっており、小さいながら精密で迫力がある。

千葉県南東域の山間部に広がる大多喜町は、戦国時代から江戸時代にかけて商業などが栄え、房総の小江戸とも呼ばれた歴史のある城下町で

す。かつての領主でとくに有名なのは、戦国時代末期にこの地を治めた本多忠勝。江戸幕府の成立を支えた徳川四天王の重鎮です。その居城だった大多喜城跡には現在、城郭を模した県立中央博物館の分館が建っています。

博物館の駐車場から少し進んで、通称「メキシコ通り」（江戸時代初期に難破したメキシコ船乗員を大多喜城主が歓待したことから始まる、両国友好記念の遊歩道）を道なりに進み、踏切を渡って左折後、最初の分かれ道を右へ。突き当たりの広い道を右折すると、商い資料館があります。そのまましばらく直進、案内地図のある十字路を左折すれば、橋の欄干で睨みをきかせる猛将・忠勝公の銅像に出会うことができます。

*新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、施設により、参観の制限等の対策が講じられている場合があります。

千葉県立
中央博物館大多喜分館
アクセス

いすみ鉄道大多喜駅から徒歩約15分

大多喜城分館

商い資料館

行徳橋（本多忠勝銅像）

約1.5 km



▼商い資料館では、土蔵を改修した建物に、昔の大多喜商人と庶民のくらしを再現。

