

健保ニュース

太陽誘電健康保険組合



新緑の茶畑と富士山●静岡県

2021 Spring

ご家族(被扶養者)に異動があったら、 健保組合へ届け出を!

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下記のようなケースに当てはまるときは、被扶養者ではなくなります。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健保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。
- 被扶養者がパート先で被保険者になった。

パートやアルバイトをしていて下記の要件をすべて満たす場合は、お勤め先の健康保険の被保険者となります。

- (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
※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1年以上見込まれる
- (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501人以上 ②従業員が500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

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。

収入が増えた

- 被扶養者の年間収入が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180万円以上(老齢年金、障害年金、遺族年金を含む)。

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。

国内居住要件を満たさなくなった

- 日本国内に住所を有さなくなった。
ただし、次のような場合は、被扶養者として認められます。
①留学する学生 ②海外赴任に同行する家族 ③観光・保養やボランティアなど就労以外の目的で、一時的に日本から海外に渡航している(ワーキングホリデーや青年海外協力隊など) ④海外赴任中に身分関係が生じ、新たな同行家族とみなすことができる ⑤その他日本に生活の基礎があると認められる特別な事情があるとして健保組合が判断する

**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、当健保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、当健保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。

2021年度 予算が決まりました 経常赤字の厳しい状況。保険料率は前年度と同率を維持

一般勘定

経常収入合計	3,249,406千円
経常支出合計	4,090,074千円
経常収支差引額	▲840,668千円

基礎数値

被保険者数	6,482人
平均標準報酬月額	377,297円
平均年齢	41.95歳
一般保険料率	85.000/1000
(うち特定保険料率	51.835/1000)

前年度決算残金処分予定額

◎一般勘定	
別途積立金	34,170千円
繰越金	1,317,957千円
財政調整事業繰越金	200千円
計	1,352,327千円
◎介護勘定	
繰越金	120,365千円
計	120,365千円

介護勘定

収入合計	568,852千円
支出合計	568,852千円
収支差引額	0千円

基礎数値

第2号被保険者数	5,221人
平均標準報酬月額	419,668円
保険料率	16.000/1000

※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)
健康保険収入	3,228,322	498,044
調整保険料収入	60,540	9,340
繰越金	1,317,957	203,326
財政調整事業交付金	23,400	3,610
雑収入他	22,565	3,481
合 計	4,652,784	717,801

●支出

科 目	予算額(千円)	1人当たり(円)
事務費	97,743	15,079
保険給付費	1,708,979	263,650
法定給付費	1,653,123	255,033
付加給付費	55,856	8,617
納付金	2,045,055	315,498
前期高齢者納付金	1,100,000	169,701
後期高齢者支援金	945,000	145,788
病床転換支援金	5	1
退職者給付拠出金	50	8
保健事業費	235,327	36,305
財政調整事業拠出金	60,540	9,340
予備費	500,000	77,137
その他	5,140	792
合 計	4,652,784	717,801

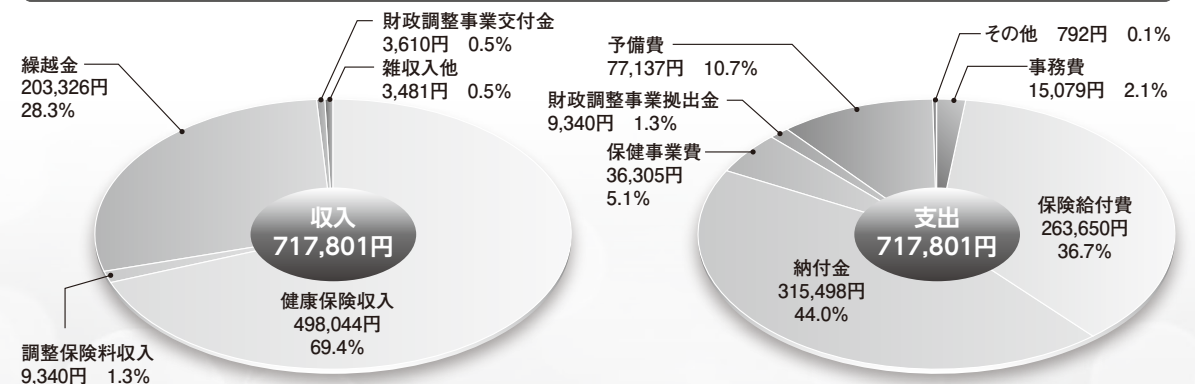
●収入

科 目	予算額(千円)	1人当たり(円)
介護保険収入	448,484	108,408
繰越金	120,365	29,095
雑収入	3	0
合 計	568,852	137,504

●支出

科 目	予算額(千円)	1人当たり(円)
介護納付金	510,000	123,278
介護保険料還付金	100	24
積立金・予備費	58,750	14,201
雑支出	2	0
合 計	568,852	137,504

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17日に開催された第144回組合会において、次のとおり2021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。

2021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の増加見込みにより、収入の大半を占める健康保険収入が前年度予算比5.3%増となりました。

一方、支出面では、被保険者数の増加等によって保険給付費は増加見込みとなりました。高齢者医療制度への納付金は、前期高齢者納付金が前年度予算に比べ2倍以上の増額となり、納付金全体では前年度予算比54.9%増の大幅な増加を見込みました。

以上の結果、経常収支差引額で赤字を見込み、赤字幅も大きく拡大する厳しい予算編成となりました。

新型コロナウイルス感染症拡大によって長期的な景気の低迷が予測される中、保険料収入の不透明さが継続する一方で、納付金は今後も増加する見込みです。健保財政は引き続き予断を許さない状況にあります。

※ ※ ※

そのような中ではありますが、健保組合においては、被保険者およびご家族の皆さまの健康や安心を支えるための積極的な保健事業の推進が重要な増しをしております。当健保におきましても、「第2期データヘルス計画」を柱に、事業主との連携によるコロナ禍を強化し、効果的かつ効率的な事業展開を図ってまいります。

皆さまにおかれましては、ご家族とともに毎年必ず健診を受診されるときも、当健保の保健事業を健康管理にぜひ活用ください。また、ジェネリック医薬品の利用等による医療費の適正化にもご協力をお願いいたします。

◎ 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
40 歳未満	(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	
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 マンモ：5,000円 子宮頸部：5,000円*
	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 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	—
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

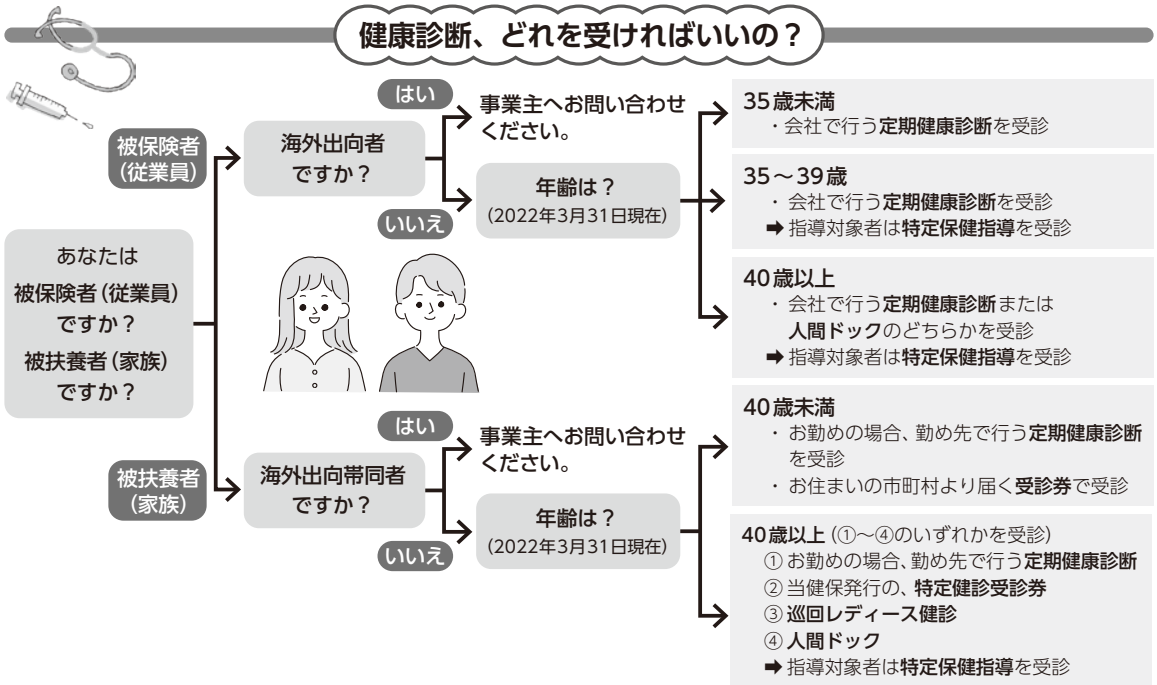
*巡回レディース健診において、2021年度より子宮頸部オプション検査を補助します。実費を上限。

★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。

※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悪いと、国へ納める納付金が増え、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？



2021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）

☆海外出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、 糖尿病、脂質
35～40 歳未満 ↓(指導対象者)	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 糖尿病、脂質、心電図	胃 X 線 尿酸値
※ 35～40 歳未満 (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
40 歳以上 (定期健診か人間ドックの) どちらか受診可能 ↓(指導対象者)	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 糖尿病、脂質、心電図	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* 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 (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)	—	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、2021年度も前年度に引き続き、マンモグラフィー・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 2021年2月1日～8月31日 受診可能期間 2021年4月1日～10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 2021年2月1日～8月31日 受診可能期間 2021年4月1日～10月31日

正しい歩き方の基本

人生 100 年時代、メタボを防ぎ美しく健康に年を重ねるために、ウォーキングを習慣化しましょう！

OK!

目線を遠くへ

胸を上げましょう

腕をよく振りましょう

かかとから着地しましょう

NG!

頭が前に出てしまう

表情がつまらなそう

ひざだけで歩いている

すり足になっている

ウォーキングは、心肺機能を高める有酸素運動として、とても効果的です。「運動を始めたいけど、何から始めていいかわからない」「体力に自信がない」という方は、無理せず楽しく、まずウォーキングから始めましょう！

ウォーキングの効果は？

約 5,000 人を 10 年間にわたって調査した結果によると^{※1}、ウォーキングによって次のような効果があることがわかっています。

1日あたり…	10,000 歩（うち速歩き 30 分以上・75 歳未満の人）	メタボリックシンドロームの予防
	8,000 歩以上（うち中強度の運動 ^{※2} 20 分以上）	高血圧症・糖尿病の予防や治療
	7,000～8,000 歩（うち速歩き 15～20 分以上）	動脈硬化・骨粗しょう症・筋減少症・体力低下の予防
	5,000 歩（うち速歩き 7.5 分以上）	要支援・要介護の予防（一人でご飯が食べられる、お風呂に入れるなど、生活機能全般の維持）
	4,000 歩以上（うち速歩き 5 分以上）	うつ病の予防

※1 「健康長寿を実現する至適身体活動パターンの解明：加速度計を用いた 10 年間の縦断研究」より

※2 中強度の運動…速歩き、犬の散歩、山歩きなど

「健康経営優良法人 2021」に認定されました

太陽誘電株式会社
健康経営優良法人ホワイト500



太陽誘電健康保険組合
健康経営優良法人ブライト500



当健保の事業主である太陽誘電株式会社（代表取締役社長：登坂 正一、本社：東京都中央区）が、経済産業省と日本健康会議が認定する「健康経営優良法人2021」の大規模法人部門にて、「健康経営優良法人ホワイト500」^{*}に認定されました。

また、当健保におきましても、中小規模の企業や医療法人等を対象とした「中小規模法人部門」にて、「健康経営優良法人ブライト500」^{*}に認定されました。

※「ホワイト500」および「ブライト500」は上位法人に付加。

【健康経営優良法人認定制度】

健康経営優良法人認定制度とは、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「従業員等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的としています。

*健康経営は、NPO 法人健康経営研究会の登録商標です。

喫煙は新型コロナウイルス感染症重症化の最大のリスク

喫煙者のリスクは3倍以上

中国・武漢の新型コロナウイルス感染症患者（1,099 人）のデータを分析した結果^{※1}、喫煙者は人工呼吸器の装着あるいは死亡する危険性（リスク）が、非喫煙者の3倍以上になることが明らかになっています。また高齢などの条件よりも喫煙のほうがリスクを高めることがわかってきました。

WHO（世界保健機関）ではこれらの状況を受け、新型コロナウイルス感染症の重症化予防のため、「禁煙すること」を強く推奨しています。

※1 Guan WJ, et al. Clinical Characteristics of Coronavirus Disease 2019 in China. N Engl J Med. 2020 Feb 28; NEJMoa2002032. doi: 10.1056/NEJMoa2002032.



喫煙所でコロナ感染の事例も

そもそも喫煙という行為は、ウイルスで汚染されたかもしれない指先を口元に近づけるため、感染のリスクが高くなります。また職場ではマスクなどで感染予防をしても、休憩中に喫煙所で感染した疑いのある事例も発生しました。喫煙は、家族や周囲の人に対するたばこの害だけでなく、新型コロナウイルス感染のリスクを高めているといえます。

2020年度からは、禁煙外来がオンライン診療で受けられるようになりました。また、保険適用される禁煙アプリ^{※2}も出てきました。新型コロナウイルス感染症予防のためにも、喫煙者の方は、禁煙を始めましょう！

※2 CureApp SC ニコチン依存症治療アプリ及びCOチェッカー：患者のスマホにダウンロードする「患者アプリ」、患者の呼気中のCO濃度を測定し患者アプリに送信する「COチェッカー」、患者アプリの進捗確認等ができる「医師アプリ」で構成されています。

☆**春キャベツ**：キャベツ特有の成分であるビタミンUは、胃腸の粘膜の新陳代謝を活発にさせる働きがあり、胃腸壁の修復強化や胃液分泌を抑制する作用が期待できます。春キャベツは葉が柔らかく食べやすいので、生食もおすすめです。

☆**新じゃがいも**：じゃがいもは、便秘予防に効果が期待できる食物繊維が豊富。食物繊維はとくに皮の近くに多く含まれているので、皮ごと食べられる新じゃがいもだとより効率的にとれます。



チキンサンドイッチ弁当

1人分 (合計) エネルギー 485kcal
塩分 2.6g

鶏むね肉と春キャベツのソテーのサンドイッチ

材料 (1人分)

- 鶏むね肉 …… 1/4枚 (50g)
- 春キャベツ …… 1枚 (50g)
- グリーンピース …… 5g
- 食パン (8枚切り) …… 2枚
- 【A】酒 …… 小さじ1
- 【A】砂糖 …… 小さじ1/2
- 【B】マヨネーズ …… 大さじ1/2
- 【B】粒マスタード …… 小さじ1
- オリーブ油 …… 小さじ1/2
- 塩・こしょう …… 各少々

作り方

- ① 鶏むね肉にフォークで数カ所穴をあけて耐熱皿に入れ、【A】を加えてなじませて、ラップをかけて電子レンジ (600W) で1分30秒ほど加熱する。
- ② ①を裏返して再度ラップをかけて30秒ほど加熱してから、粗熱をとり、手でほぐして【B】をあえる。
- ③ フライパンにオリーブ油を入れて中火にして、ざく切りにした春キャベツ、グリーンピースを炒め、塩・こしょうで味を調える。
- ④ 食パンに②、③をはさみ、半分にカットする。

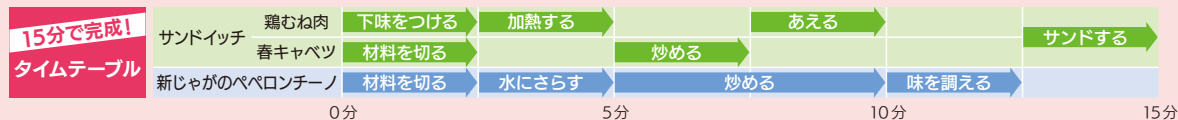
新じゃがのペペロンチーノ

材料 (1人分)

- 新じゃがいも …… 1/2個 (75g)
- アスパラガス …… 1本 (20g)
- 桜えび …… 3g
- にんにく …… 1/2片
- オリーブ油 …… 小さじ1/2
- 塩・こしょう …… 各少々

作り方

- ① 新じゃがいもは皮つきのまま細切りにして、3分ほど水にさらす。アスパラガスは斜め切りにし、にんにくは薄切りにする。
- ② フライパンにオリーブ油を入れて、①、桜えびを加えて炒める。
- ③ 火が通ったら、塩・こしょうで味を調える。



パッと15分で完成!

時短バランス弁当

新生活が始まり、お弁当づくりにチャレンジする人も多いのではないのでしょうか。何かとバタバタする忙しい朝の時間を少しでも短縮でき、かつ、栄養バランスはバッチリのお弁当レシピをご紹介します。

料理制作 ■ 中村 りえ (管理栄養士)
撮影 ■ 巢山 サトル
スタイリング ■ 小川雅代



*つけ合わせ野菜はエネルギー・塩分量に含みません。
*ごはんの炊飯時間は調理時間に含みません。

ささみのピカタ弁当

1人分 (合計) エネルギー 491kcal
塩分 1.7g

ささみとえんどうのピカタ

材料 (1人分)

- 鶏ささみ肉 …… 1本
- 新玉ねぎ …… 1/8個 (25g)
- さやえんどう …… 4本 (14g)
- 【A】卵 …… 1/2個
- 【A】粉チーズ …… 大さじ1/2
- 【A】塩 …… 少々
- 【A】こしょう …… 少々
- 酒 …… 小さじ1/2
- 小麦粉 …… 大さじ1/2
- サラダ油 …… 小さじ1
- ケチャップ …… 小さじ1/2

作り方

- ① 鶏ささみ肉は1口大のそぎ切りにして、酒をふって3分ほどおく。
- ② 新玉ねぎは薄切りに、さやえんどうは筋を取って、斜めに千切りにする。
- ③ ①と②を混ぜて、小麦粉をまぶす。
- ④ ボウルに【A】を入れて混ぜ合わせて、③をからめる。
- ⑤ フライパンにサラダ油を入れて中火にして、④を加えて両面に焼き色がつくまで焼き、ケチャップを添える。

春キャベツとかに風味かまぼこの炒め物

材料 (1人分)

- 春キャベツ …… 1枚 (50g)
- かに風味かまぼこ …… 2本
- ごま油 …… 小さじ1/2
- しょうゆ …… 小さじ1/2

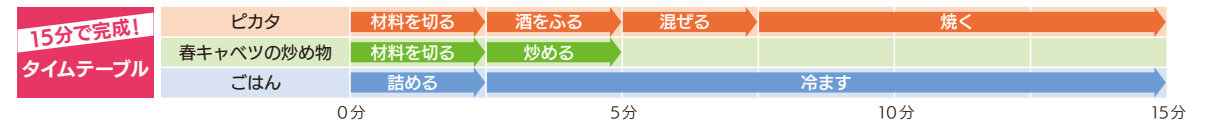
作り方

- ① 春キャベツはざく切りにする。
- ② かに風味かまぼこを手でさく。
- ③ フライパンにごま油を入れて中火にし、①と②を加えて火が通るまで炒める。
- ④ しょうゆを加えて味を調える。

ごはん

材料 (1人分)

- 白米 …… 150g
- 青のり …… 適量





皮膚の働きを助けるために、私たちは何をすべき？

自分自身が気をつけて、皮膚をマモール！

表皮の顆粒層・基底層などが紫外線の害に対処しているが、繰り返されると対処能力を超えることもある。紫外線により傷んだ皮膚の防御力は弱くなり、微生物などの侵入を許しやすいので、日頃から日焼け止めなどの活用を。



紫外線防御などの
スキンケアに励む

不潔にしていると湿疹・あせもなどのトラブルが生じ、防御力が弱まる。ただし過度に清潔を維持するのも、角質や皮脂膜など防壁の重要部分を破壊する場合があるので注意。



適度な清潔を保つ

大きな外傷は医療機関を受診。小さな外傷でも防壁の一部が破れている状態なので、傷口付近をすぐに清潔に。



けがをしたら
感染予防に努める

糖尿病や肝炎、その他免疫疾患のある人や高齢者は、一般に免疫力が弱い。外傷から細菌感染して悪化し、蜂窩織炎（皮下組織など深い部分が化膿して広範囲に腫れる）などになることも多いので、傷口周辺の清潔を保つよう、とりわけ気をつけたい。



糖尿病などの人は
とくに感染に注意

マモール騎士団の
邪魔をしちゃ



ダメ！

小さなけがでも傷口を汚れたまま放置すると、細菌などに感染する危険性が高まります。救急絆創膏などを貼るのもよいですが、傷口を流水でよく洗って汚れを落とすことが先決です。傷口が小さくても、とげなどが深く刺さっている場合や、関節付近の裂傷は、医師に見せましょう。



あなたの体の守護者

マモール 騎士団！

体の防御システムを、
あなたが助けよう！



われこそは、防戦常勝のムテキスキン將軍！ 最強の防壁「皮膚」を駆使して、体内の健康を守っております。



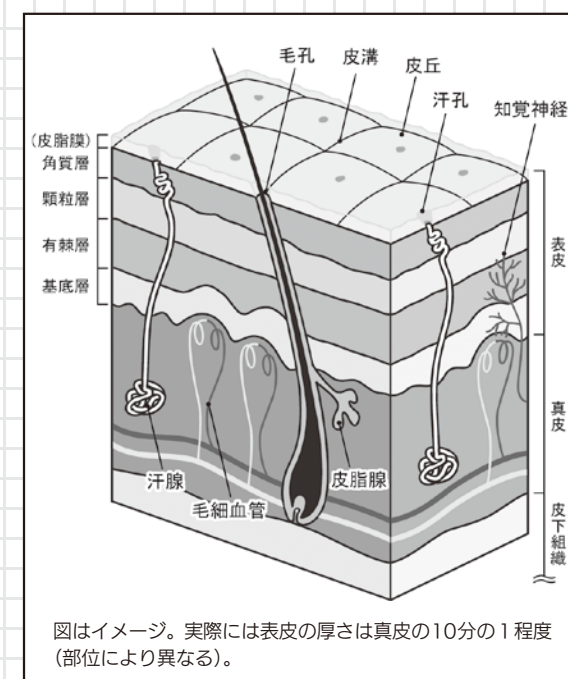
しなやかで強い、 多層構造の皮膚で 外敵からマモール！

監修 ■ 河本 宏（京都大学ウイルス・再生医科学研究所教授）

人体は、常に各種の外敵にさらされています。それが病気の原因にならないよう、何重もの防御システムが働いて、健康を守ってくれているのです。その邪魔をしないために、私たちにはどんな手助けができるか考えてみましょう。今回のテーマは皮膚です。

皮膚は人体の強力な外壁

皮膚の総面積は成人でだいたい畳1枚分。しなやかな多層構造で、体の大半をカバーしています。



【皮脂膜】

防水・異物撃退の最前線。しかし失われやすく、たえず修復を繰り返す。

【表皮は充実の四層構造】

各層で役割分担し、有害な紫外線に対応したり、免疫細胞のコントロールなどを行う。

【角質層】 外敵の侵入を防ぐ強力なバリアー。
【顆粒層】 紫外線を防ぎ、徐々に角質層に変化する。
【有棘層】 表皮の中でもっとも厚く、構造を支える。
【基底層】 盛んに分裂して新しい細胞をつくる。

【真皮】

細い血管や神経が通っている。皮脂や汗もこの層から分泌。

【皮下組織】

断熱・保温（体温維持）、外部からの衝撃を吸収。また、皮下脂肪としてエネルギー源を保存する。

日常的に攻めてくる
おもな外敵

- 細菌・ウイルス
- 紫外線
- 有害な化学物質



ATTENTION !

皮脂膜は、せっけんによる手洗いや水仕事などで失われます。また、角質等のたんぱく質も繰り返しの手洗いで傷つくことがあります。とはいえ、感染症予防のためには手洗いは欠かせません。肌の乾燥を感じたら、ハンドクリームなどを使って保護しましょう。

約3.8km

気比の松原から金ヶ崎緑地までの名所をまわるコース。敦賀城跡や気比神宮などで現地の歴史に触れることができます。敦賀赤レンガ倉庫のカフェやレストランで一息ついたあとは、金ヶ崎緑地でボードデッキから敦賀港を一望するのがおすすめです。



100年以上の歴史をもつレンガ建築物。倉庫内にはジオラマやカフェ・レストランを備えています。



花城 与三郎寿司▶

気比の松原のほど近くにある寿司店で、越前や若狭の新鮮な魚を使用した料理を提供しています。写真は、敦賀真鯛を中心に旬の魚介や野菜を使用したヘルシーなせいろ蒸し。

店舗の詳細はこちらから
➡ <http://www1.rcn.ne.jp/~yosaburo/>



▲①気比の松原



▲MC Resortホテル花城

敦賀湾を一望できる温泉宿です。筋肉や関節の痛み、疲労回復、美肌などに効果があり、海の雄大な眺めを満喫しながら疲れをいやせます。日帰り入浴も可能。

ホテルの詳細はこちらから
➡ <https://mc-resort.jp/>

▼^{けひ}③氣比神宮

大宝2年(702年)建立と伝えられる神社で、7柱のご祭神をまつる北陸道の総鎮守。地元の人からは「けいさい」の愛称で親しまれています。高さ約11mの大鳥居は、奈良県の春日大社や広島県の厳島神社と並ぶ日本三大木造大鳥居のひとつで、国の重要文化財に指定されています。元禄2年(1689年)に桃尾芭蕉がここを訪れたとされ、境内には芭蕉の像と句碑があります。



逸話が残る美しい松原、一度は訪れてみたい景観です。

ここには「一夜の松原」という伝説が残っています。その昔、この地に異国の軍が襲来。すると、辺り一帯が突然震動して一夜のうちに数千もの松が浜辺に現れたのです。樹上には無数のシラサギがおり、その姿はまるで風に翻る軍旗のようだったとか。敵はこれを見て数万の軍勢がいると思い込み、たちまち撤退したというものです。

気比の松原は、敦賀湾の最奥部に広がる景勝地で、日本三大松原のひとつです。砂浜と松のコントラストはまさに“白砂青松”にふさわしく、長さ約1 km、広さ約34万㎡にわたる広大な景観を楽しめます。また、遊歩道が整備されておりウォーキングにも最適です。

はくしゃせいしょう
〔白砂青松〕

白い砂、青々とした松がつくる美しい
海岸風景のこと。



ジェネリックに変更…そのメリット

こんなに安くなる、
メタボと関連のある薬

新薬の特許期間が切れた後に販売されるジェネリック医薬品は、薬価改定のたびに、市場調査で調べた実際の価格にあわせて、価格が下げられていきます。コスト割れしないように最低価格は新薬の2割と決められています。



ジェネリックで安くなる！メタボのケース

特定健診で抽出されるメタボリックシンドロームは生活習慣病を引き起こす大きな要因となっています。生活習慣病の改善には長期的な薬の服用が必要となる場合が多く、薬代も高額になります。積極的なジェネリック医薬品の活用で、薬代を安くすることができるかもしれません。

●糖尿病の薬（1日1回、1年間服用した場合の一例）

	薬価×日数	自己負担額
新薬	1日分 13.6円×365日=4,964円	1,489円
ジェネリック	1日分 5.9円×365日=2,153円	645円

56.7%減 844円おトク！

●高血圧の薬（1日1回、1年間服用した場合の一例）

	薬価×日数	自己負担額
新薬	1日分 38.0円×365日=13,870円	4,161円
ジェネリック	1日分 15.2円×365日= 5,548円	1,664円

60.0%減 2,497円おトク！

●脂質異常症の薬（1日1回、1年間服用した場合の一例）

	薬価×日数	自己負担額
新薬	1日分 61.4円×365日=22,411円	6,723円
ジェネリック	1日分 16.8円×365日= 6,132円	1,839円

72.6%減 4,884円おトク！

※自己負担額は薬価の3割

（出典：かんじゃさんの薬箱 2020年12月）

SNS時代のヘルス・リテラシー

信頼できる医療情報を見つけるには？

インターネットで医療や健康についての情報を調べる場合、たとえば「乳がん」とだけ入れて検索するとそれを扱っているスポンサーサイトなどが上位に表示されることはありませんか。これは広告費を出して上位になるようにしている場合が多く、必ずしも情報の質が高いというわけではありません。

病名を調べるのであれば、「根拠」や「エビデンス」という言葉を追加して検索すれば、より信頼できる情報にたどりつける可能性が高まります。「乳がん」に「根拠」と追加して検索すれば国立がん研究センターのサイトなどが上位に表示されてきます。

また厚生労働省、各自治体、信頼できる医療機関などのサイトにアクセスすれば、専門家が多いのエビデンスにもとづいて作成した情報にアクセスすることができます。

非営利法人の日本インターネット医療協議会は「eヘルス倫理コード」という基準を設けており、信頼できる医療情報を伝えるサイトが満たすべき条件を整理しています。条件を満たしたサイトにはトラストマークを付与する認定事業を行っているため、このトラストマークがついている医療機関のサイトを参考にしてもよいでしょう。



便秘・ガスだまり

子どもの腹痛でもっとも多い原因が便秘やガスだまり。排便を促したりガスを出すために水分を多く与えたり、へそを中心に円を描くように、ゆっくりやさしくマッサージを。それでも解消しないようであれば、浣腸薬や下剤を使います。便が出ればたいはいはよくなります。

お腹の痛みを引き起こす原因はさまざまですが、おもに次のような病気があげられます。

子どもが腹痛を示す体勢をとっていないかチェックを

赤ちゃんが横向きになって脚を腹部に引きつけるようにしていたり、幼児がしゃがみこむなどの様子がみられたら腹痛を起している可能性があります。

急性胃腸炎

食べ物に含まれるウイルスや細菌などによって起こる急性胃腸炎は、多くの場合、嘔吐や下痢をともないます。脱水症状にならないよう、水分補給が必要です。

激しく泣くなどの様子がみられたら急いで受診を

腹痛には、すぐに医療機関にかからなければならぬ、命にかかわる危険な病気もあります。子どもの状態をよく観察し、激しく泣いたり、歩けないなど明らかに普段と違う様子がみられたら早めに受診しましょう。

腸重積

赤ちゃんによくみられ、小腸の一部が大腸にめ

かんたんヘルニア

脚のつけ根部分などに、腸の一部が飛び出し、出口付近で締めつけられ、元に戻らなくなるため、ふくらみがみられます。強い腹痛や嘔吐をともなうこともあります。最近では手術する例が増えています。

虫垂炎

いわゆる盲腸です。お腹全体に痛みを感じたり、微熱や吐き気などもあるのが特徴。徐々に腹部の右下に痛みが集中し強くなり、痛みが響くため、普段より静かに歩いたりします。治療法は手術が基本です。

子どもにも多い
腹痛の原因は？
お腹が痛いとき、子どもはうまくそれを伝えられないことがあります。お父さん・お母さんは、子どもの顔色や、普段と違った行動をとっていないかなどを観察し、対処しましょう。



背面全体を鍛える「ペンギンフライ」で 背すじの伸びた正しい姿勢に

長時間座ったままでいたり、デスクワークが続いたりして、猫背気味になっていませんか？ 姿勢が悪い状態は、肩こりや腰痛の原因にもつながります。

ペンギンフライで背面全体を鍛えて、正しい姿勢を目指しましょう。

※痛みを感じたら、すぐに中断しましょう。



毎日コツコツ！

筋肉貯金



監修 ■ 近畿大学
生理工学部准教授
谷本 道哉

1セットは10～15回が目安。1日おきに行いましょう。

1

うつぶせに寝て、手足を床から少し浮かせる。
このとき、手のひらは床に向ける。

足は肩幅程度に開く

手足は床から
少し浮かせる

2秒で
上げる

1セット

2秒で
下げる

キューツ

手のひらは
外側に向ける

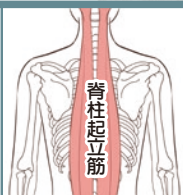
2

2秒間かけて反動をつけずに顔と手足を同時に高く上げる。また2秒で手足が床にふれないように元の位置に戻す。「キューツ」と声を出すとうちから反りやすい。

太ももから
脚を上げる

鍛える部位

背面
全体



正しい姿勢を保つカギは、後ろから背骨を支える^{せきちゅうりつじん}脊柱起立筋、いわゆる「背筋」です。姿勢の要である脊柱起立筋を鍛えると、猫背の改善にもつながります。

今回のペンギンフライでは、簡単に^{こうはいきん}広背筋や^{だいでんきん}大殿筋など背面全体を鍛えられるので、ぜひ挑戦してみましょう！