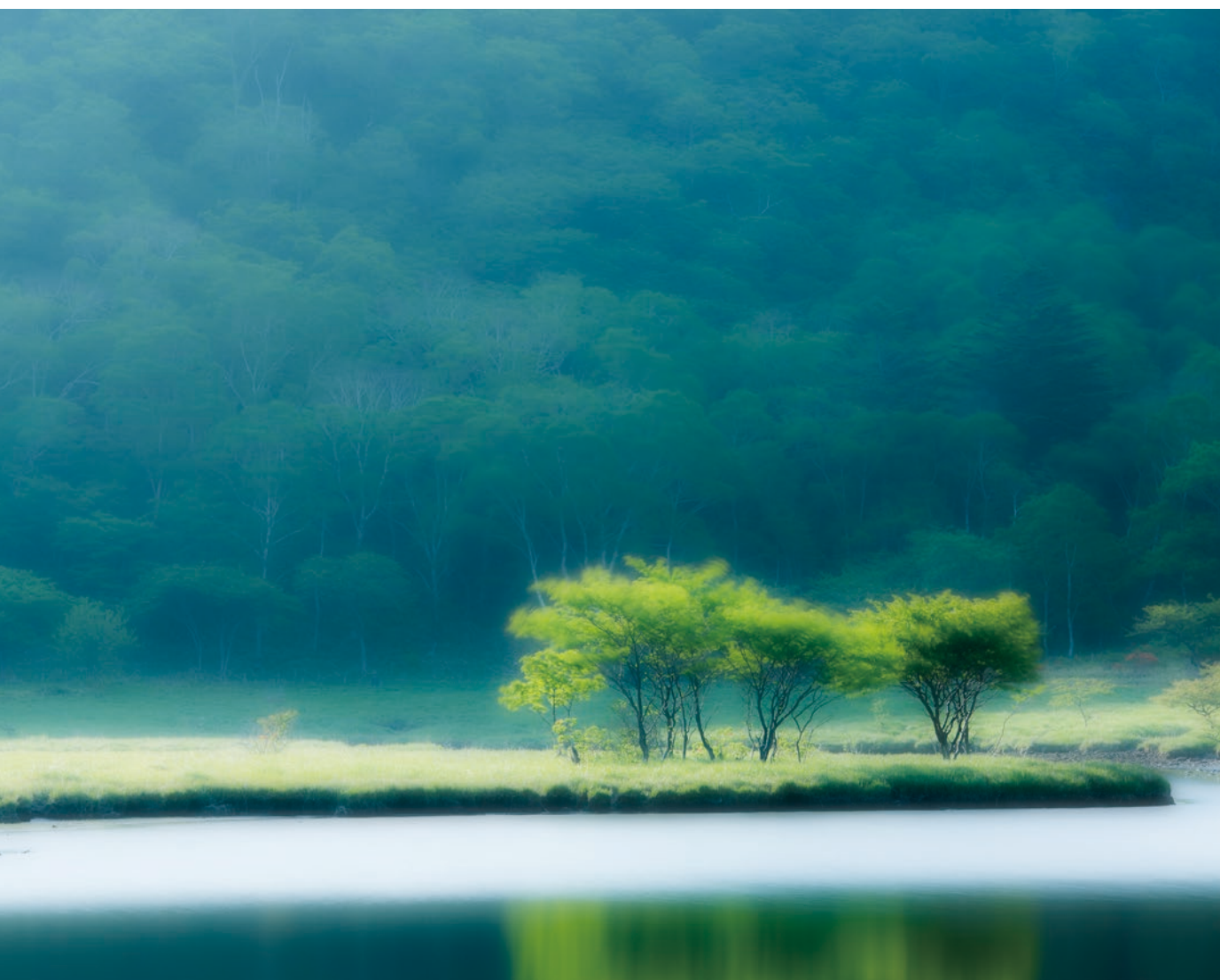


健保ニュース

太陽誘電健康保険組合



水辺の新緑 ● 群馬県

2022 Spring



ご家族(被扶養者)が 異動(就職・結婚)したら、 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。

異動届を提出するとき

就職・他の健保組合に加入

- ◆ 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、パート・アルバイト先の健康保険の被保険者になる。

- 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
(令和4年10月からは2カ月以上見込に変更予定)
- 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
(令和4年10月からは101人以上に変更予定)
 - 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
(令和4年10月からは100人以下に変更予定)

収入増

- ◆ 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)。

失業給付金を受給

- ◆ 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。

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る。

- 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場合
(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場合
- 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場合

2022年度 予算が決まりました

一般保険料率は前年度と同率を維持。経常収支は赤字見込み

一般勘定

経常収入合計	3,413,287千円
経常支出合計	4,305,006千円
経常収支差引額	▲891,719千円

基礎数値

被保険者数	6,829人
平均標準報酬月額	377,737円
平均年齢	41.84歳
一般保険料率	85.000/1000
(うち特定保険料率)	54.167/1000)

前年度決算残金処分子予定額

◎一般勘定	
別途積立金	763,334千円
繰越金	500,000千円
財政調整事業繰越金	200千円
計	1,263,534千円
◎介護勘定	
準備金	2,000千円
繰越金	89,709千円
計	91,709千円

●収入

科目	予算額(千円)	1人当たり(円)
健康保険収入	3,395,132	497,164
調整保険料収入	58,490	8,565
繰越金	500,000	73,217
繰入金	668,602	97,906
財政調整事業交付金	24,000	3,514
雑収入他	19,472	2,852
合計	4,665,696	683,218

●支出

科目	予算額(千円)	1人当たり(円)
事務費	94,953	13,904
保険給付費	1,745,367	255,582
法定給付費	1,694,339	248,109
付加給付費	51,028	7,472
納付金	2,200,055	322,164
前期高齢者納付金	1,260,000	184,507
後期高齢者支援金	940,000	137,648
病床転換支援金	5	1
退職者給付拠出金	50	7
保健事業費	261,322	38,267
財政調整事業拠出金	58,490	8,565
予備費	300,000	43,930
その他	5,509	806
合計	4,665,696	683,218

介護勘定

収入合計	567,497千円
支出合計	567,497千円
収支差引額	0千円

基礎数値

第2号被保険者数	5,330人
平均標準報酬月額	419,578円
保険料率	17.000/1000

※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。

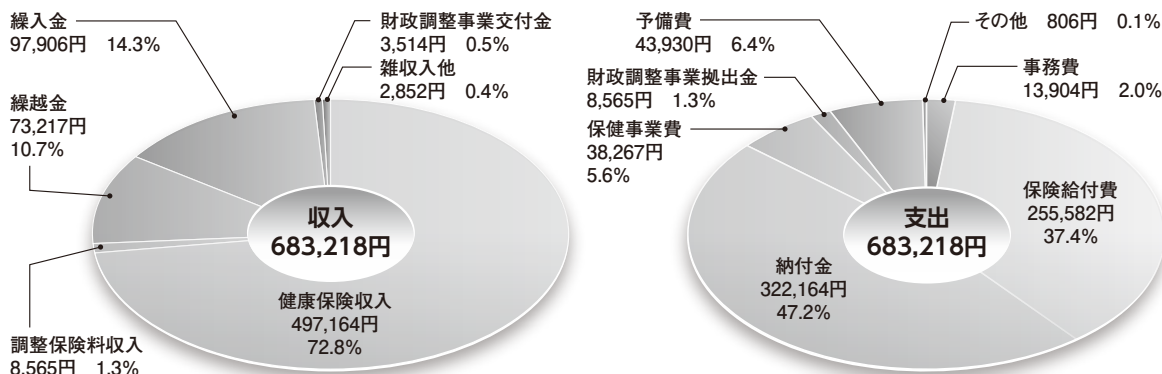
●収入

科目	予算額(千円)	1人当たり(円)
介護保険収入	477,785	113,596
繰越金	89,709	21,329
雑収入	3	0
合計	567,497	134,926

●支出

科目	予算額(千円)	1人当たり(円)
介護納付金	560,000	133,143
介護保険料還付金	100	24
積立金・予備費	7,396	1,758
雑支出	1	0
合計	567,497	134,926

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146回組合会において、次のとおり2022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。

2022年度予算においては、収入面では、被保険者数の増加見込み等により、収入の大半を占める健康保険収入は前年度予算比5.3%増となりました。

一方、支出面では、保険給付費は前年度予算比2.1%増を見込み、

高齢者医療制度への納付金は同比7.6%増の大幅な増加を見込みました。

以上の結果、経常収支差引額は引き続き赤字を見込む厳しい予算編成となりました。

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を支えるため、健診事業等の保健事業の推進が重要性を増しております。当健保におきましても、「第2期デ

1タヘルス計画」を柱に、事業主との連携によるコラボヘルスを強化し、効果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ご受診いただき、当健保の保健事業を健康管理にぜひご活用ください。また、ジェネリック医薬品の利用、適正な受診等による医療費節減にもご協力をお願いいたします。

2022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）

☆海外外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* 子宮頸部：5,000円* P S A：5,000円*
※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	—	★人間ドック代＝自己負担 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＝自己負担	—

* オプション補助について、2022年度より、マンモグラフィー・子宮頸部細胞診・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。



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のうえ、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 2022年2月1日～8月31日 受診可能期間 2022年4月1日～12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 2022年2月1日～8月31日 受診可能期間 2022年4月1日～12月31日

◎ 家族（当健保に加入している被扶養者の方）

☆海外外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 *検査費用の詳細は当 健保ホームページへ
	人間ドック (健診予約システムより登録)	★人間ドック代＝自己負担 ＝自己負担	日帰り：25,000円 1泊：30,000円 マンモ：5,000円 子宮頸部：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	—	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)	脳ドック代＝自己負担	15,000円

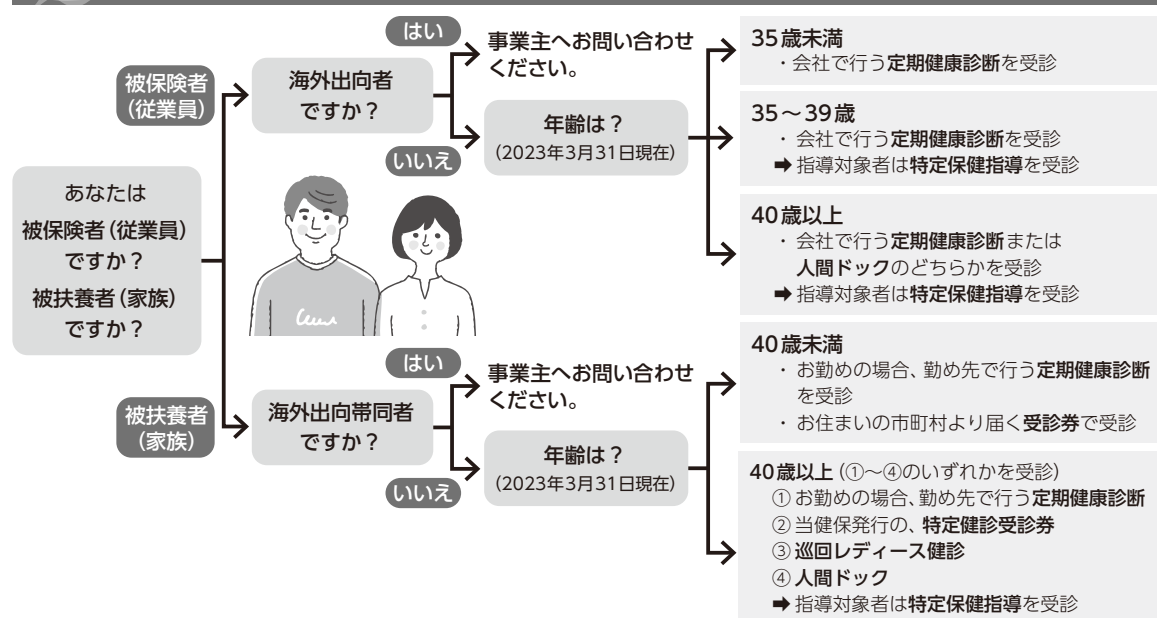
*巡回レディース健診において、2022年度より検査項目・オプション検査費用負担を見直しました。

★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加算されてしまいます。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りません！

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か？



令和4年度

医療費が変わります

医療サービスの公定価格である「診療報酬」は、原則2年に一度改定が行われます（「薬価等」部分は令和3年度から毎年改定）。令和4年度の診療報酬改定は、医師の person 費や技術料にあたる「本体」部分は+0.43%、薬と医療材料の価格にあたる「薬価等」部分は▲1.37%の改定となります。

令和4年度 診療報酬改定率	
「本体」部分	+0.43%
「薬価等」部分	▲1.37%

みなさんが医療機関を受診する際に影響する、主な変更点をお知らせします。

令和4年4月からの変更点

◆ 一定期間内、繰り返し使えるリフィル処方箋が導入されます

リフィル処方箋が導入され、症状が安定している慢性疾患の患者は一定期間内であれば医療機関を再診しなくても薬の処方箋を繰り返し利用できるようになります。患者の通院の負担軽減につながり、受診回数が減ることで医療費抑制も期待されます。なお、投薬量に限度がある新薬や向精神薬、湿布薬は対象外となります。

- 処方箋様式を変更して「リフィル可」チェック欄を新設し、医師がリフィルによる処方が可能と判断した場合に、処方箋の「リフィル可」欄に✓点、使用回数が記入される。
- リフィル処方箋の総使用回数の上限は3回まで。
- 2回目以降は、前回調剤日を起点に投薬期間を経過する日を次回調剤予定日とし、その前後7日以内に調剤してもらう。



◆ コロナ特例措置の終了後も初診からのオンライン診療が可能になります

新型コロナウイルス感染拡大への対応で特例的に認められている、初診からのオンライン診療が恒久化されます。かかりつけ医による診療が原則です。オンライン診療は対面診療と組み合わせて行います。

「オンライン診療の適切な実施に関する指針」に基づき、初診料、再診料が新設され、医療機関と患者との間の時間・距離要件や実施割合の上限は撤廃されます。オンラインでの初診料は対面より37点低く設定されています。

- 初診料（情報通信機器を用いた場合）…………… 251点
- 外来診療料*（情報通信機器を用いた場合）… 73点
- 再診料（情報通信機器を用いた場合）…………… 73点

※一般病床200床以上の病院の再診

◆ 不妊治療の保険適用が拡大されます

子どもを持ちたいという方々が受ける不妊治療の保険適用の対象が拡大され、人工授精などの一般不妊治療、体外受精や顕微授精などの生殖補助医療、男性不妊治療に係る医療技術等が対象となります。

- 対象者は不妊症と診断された男女（事実婚を含む）で、体外受精や顕微授精などは治療開始時点で女性の年齢が43歳未満であることが要件となる。
- 胚移植の回数は、治療開始時点で女性の年齢が、40歳未満の場合は子ども1人につき最大6回まで、40歳以上43歳未満の場合は最大3回まで適用される。

令和4年10月からの変更点

◆ 大病院受診時の定額負担が拡大されます

大病院への軽症患者の集中を防ぐため、紹介状なしで大病院を受診した場合、患者は初診では5,000円以上、再診では2,500円以上を全額自己負担しています。この定額負担が引き上げられ、引き上げ分は保険給付から差し引かれます。

定額負担を徴収しなければならない医療機関の対象範囲が、「紹介受診重点医療機関*」のうち一般病床200床以上の病院にも拡大されます。

※紹介患者への外来を基本とする医療機関として新たに明確化される。

- 定額負担の金額（医科）…………… 初診7,000円以上 再診3,000円以上
- 定額負担の金額（医科）のうち保険給付から差し引かれる点数…………… 初診200点 再診50点

*窓口での患者負担は、表示点数（1点=10円）の3割となる（未就学児は2割、70歳以上は原則2割）。

「健康経営優良法人2022」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



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2022」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」に認定されました。

※「ホワイト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、特に優れた健康経営を実践している大企業や中小企業等の法人を「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評価を受けることができる環境を整備することを目的に、2016年度に経済産業省が創設した制度です。

健康・医療新産業協議会健康投資ワーキンググループ

（日本健康会議健康経営500社ワーキンググループおよび中小1万社健康宣言ワーキンググループ合同開催）において定められた評価基準に基づき、企業等からの申請内容を審査した上で、日本健康会議が「健康経営優良法人」を認定します。

*健康経営は、NPO法人健康経営研究会の登録商標です。

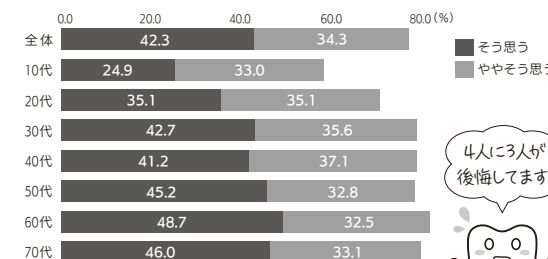
歯の健康を守ろう！ 定期的に歯科健診を受けよう

歯・口の健康を損なうと、食事や会話のときだけでなく、体の健康にも大きな影響を及ぼします。いつまでも元気に過ごすためには、定期的に歯科健診を受け、歯・口の健康を守ることが重要です。

歯科健診を受けないと後悔するかも

公益社団法人日本歯科医師会が全国の15歳～79歳の男女1万人を対象に2020年に行った調査では、約8割が「もっと早くから歯の健診や治療をしておけばよかった」と後悔しています。

もっと早くから歯の健診・治療をしておけばよかったと思うか？



「歯科医療に関する一般生活者意識調査」
出典：日本歯科医師会

歯・口の健康が人生を豊かにする

歯を失う原因の大半は、むし歯や歯周病によるものです。むし歯や歯周病の原因となるのは歯垢（プラーク）と呼ばれる細菌の塊で、その中にそれぞれの原因菌がいます。

大人のむし歯は過去の治療で詰め物をした歯に再発するケースや、さまざまな要因で歯ぐきが下がり露出した歯の根元に発生するケースが多くなります。

大人のむし歯や歯周病は自覚症状が出にくく、気づかないうちに進行します。歯・口の健康は、おいしく食べる、会話を楽しむなど豊かな人生を送るための基礎となります。歯・口の健康を保つには、定期的に歯科健診を受け、むし歯や歯周病の予防、早期発見・早期治療をすることが大切です。





料理制作 ■ 藤原 朋未
(管理栄養士)
撮影 ■ 巢山 サトル
スタイリング ■ 大原美穂

春野菜の疲労 回復レシピ

春は穏やかな気候で過ごしやすい一方、環境の変化から疲れを感じやすい旬の食材を存分に味わえ、ひと皿で不足しがちな栄養素

ことも。疲労回復に効果的な春野菜で、体の中から元気になりましょう。をバランスよくとることができる健食をご紹介します。

【*料理のエネルギー・塩分は1人分です。
*野菜類は皮をむく、ヘタや種を取るなどの下ごしらえをすませてからの手順を説明しています。】



POINT

アスパラガスに含まれるアスパラギン酸は、エネルギー代謝に関与することから疲労回復効果が期待できるといわれています。麺は先に炒めておくことで、べたつかず香ばしさがアップします。シーフードミックスは、塩水につけて解凍すると、うま味が逃げずに弾力のある仕上がりになります。

●エネルギー 380kcal ●塩分 2.7g

材料(2人分)

- 焼きそば麺 ……2玉
- 冷凍シーフードミックス…200g
- アスパラガス ……3本(60g)
- 玉ねぎ ……1/2個(100g)
- にんじん ……1/5本(30g)
- キャベツ ……2枚(100g)
- 鶏がらスープの素(顆粒) ……小さじ2
- ごま油 ……大さじ1/2
- 粗びき黒こしょう……少々

鮮やかな緑色が食卓に彩りを添える

アスパラのシーフード塩焼きそば

作り方

- ①シーフードミックスは塩水(水…200mL、塩…小さじ1)に入れて、30分以上おいて解凍する。
- ②アスパラガスは根に近い部分はピーラーで薄く皮をむき、4cm長さの斜め切りにする。玉ねぎは1cm幅のくし切りにし、にんじんは1cm幅の短冊切りにする。キャベツはざく切りにする。
- ③フライパンを中火にかけ、焼きそば麺を入れてほぐすように炒める。麺がほぐれ、軽く焼き色がついたら、鶏がらスープの素を半量加えて混ぜ合わせ、一度皿に取り出しておく。
- ④フライパンにごま油をひいて、玉ねぎとにんじんを入れて炒める。玉ねぎがしんなりしたら、水けを切ったシーフードミックス、アスパラガス、キャベツの順で加える。
- ⑤全体に火が通ったら、残りの鶏がらスープの素を加えてひと混ぜし、③を戻し入れて炒め合わせる。皿に盛り、黒こしょうをかける。



POINT

たけのこにみられる白い粉のようなものは、チロシンというアミノ酸で食べても問題ありません。チロシンは神経伝達物質の合成成分となることから、集中力アップやストレス軽減作用が期待できるといわれています。グリーンピースは加熱しすぎると色が悪くなるため、仕上げに加えます。

●エネルギー 570kcal ●塩分 2.7g

材料(2人分)

- ごはん ……2皿分
- 豚ひき肉 ……80g
- 大豆(水煮) ……100g
- 玉ねぎ ……1/2個(100g)
- たけのこ(水煮) ……100g
- グリーンピース(冷凍でも可) ……20g
- にんにく(すりおろし) ……小さじ1/2
- サラダ油 ……大さじ1/2
- カレー粉 ……大さじ1
- めんつゆ(3倍濃縮) ……大さじ2
- A ケチャップ ……大さじ2

大豆がたっぷり食べごたえバツガン!

お豆と春野菜のドライカレー

作り方

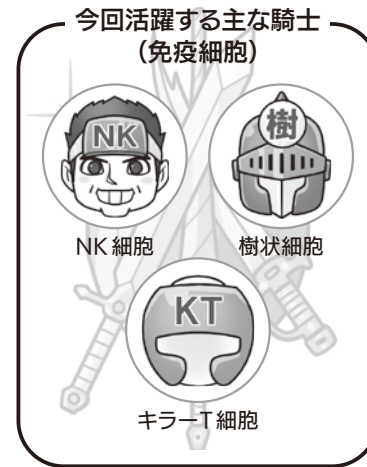
- ①玉ねぎは粗みじん切りにする。たけのこは1.5cm角に切る。グリーンピースは下ゆでしておく。
- ②フライパンにサラダ油、にんにくを入れて中火にかけ、香りがたったら豚ひき肉と玉ねぎを加えて炒める。
- ③全体に火が通ったら、たけのこ大豆、カレー粉を加えてひと混ぜし、Aを加えてふたをして弱火で5分ほど加熱する。
- ④グリーンピースを加えてさっと炒め合わせる。器にごはんとカレーを盛る。

がんばれ！ 人体を守る免疫システム マモール騎士団 VS. **がん細胞**

今日も体のあちこちで繰り返されている 「免疫力とがん細胞の戦い」

実は、がん細胞はさほど珍しい存在ではありません。健康な人の体内でも絶えず発生していて、免疫システムと初期のがん細胞の戦いは日常的に行われています。たいていは免疫力が勝利を収めますが、取りこぼしたがん細胞が異常な分裂を続けると、やがて治療の必要ながんになることもあります。発症に至るかどうかは、免疫力の強さが影響しているのです。免疫力を応援するためにどんな手助けができるか考えてみましょう。

※「マモール騎士団」は、体内で外敵と戦う免疫システムを擬人化した架空の団体です。実在の組織または個人とは関係ありません。
また、免疫の研究は現在も進められていて、その機能には諸説あります。



体を構成する多くの細胞は、分裂や再生を繰り返しています。設計図(遺伝子)の不備や何らかのミスがあると、細胞は修正や自己破壊(アポトーシス)を試みますが、うまくいかずに異常な細胞(がん細胞)になってしまうこともあります。
その増殖を許すとがんの発症につながるので、免疫細胞たちが早期に対応しています。



騎士団長の質疑応答 がん細胞への対処の説明

Q 見過ごし場所が少なくないですか？
A 妙な力を持ったがん細胞もいて、目印を隠して普通の細胞のふりをしたり(3)、免疫細胞を味方に引き込むことまであります。排除は簡単ではないが、もちろん勝算はありますよ。NK卿！パトロール隊長のナチュラールキラー(NK)細胞です。私たちは常に全身を巡回して、怪しい細胞を見つけたらたちちに攻撃します。「目印を隠した(3)」に気付くことができるからです。私たちがいるから、キラーT細胞も安心して働けるのです(4)。

Q がん細胞が現れた(前ページイラスト①)とは、大事件ですよね？
A いや、がん細胞はいつも体のあちこちで我々が戦っている相手です。少し手こわいが、増殖する前に叩けたいとしたことはない。相手が大きくなるほど我々が不利になりますから、早めにやっつけたいことが肝要ですな。

Q がんを防ぐために、私たちはどんなことに注意すればいいですか？
A ふーむ、日常生活で気をつけたことはいくつかあるが……
たとえば運動習慣について説明しましょうか。

Q がん細胞には目印(がん抗原)があるのに、樹状細胞などが発見し、キラーT細胞などに知らせられていない(2)。こが……
A たえば運動習慣について説明しましょうか。

Q がん細胞の増殖を抑えるには？
A たえば運動習慣について説明しましょうか。

運動が免疫力を高めるわけ

- ① 体温が37度程度に上がると免疫が活性化(睡眠との関係もあり、軽い運動や入浴を夕方から夜早期に行くと効果が高まる)
- ② 運動がリンパ液の流れを整え、NK細胞などの巡回が円滑になる
- ③ 長期の運動習慣によりリンパ球(NK細胞、B細胞など)の数が増える
- ④ 継続すれば、肥満を予防することにより免疫力の低下を防ぐ

騎士たちを助けるために自分でできること
日常生活の中で運動する習慣をつけよう
激しい運動をする必要はありません。家事や仕事などで立ち上ったり歩いたりする回数を増やすとか、時間をみつけて散歩をするとか、軽い運動でよいのです。「日ごろから少しでも体を動かすこと」が大切です。

検診
運動のほか、タバコを吸わない、酒を控える、食生活のバランス、ストレス解消などが、がん予防には重要です。それと定期的ながん検診も忘れずに！

フラワーパークかごしま周辺

ウォーキングコース

約2時間

約6km

長崎鼻を出発し、九州自然歩道の一部をたどり、温泉施設のあるヘルシーランドへ向かうコース。錦江湾や対岸の大隅半島を眺めながらの行程です。後半部は、天を突くような形の奇岩、標高202mの竹山をめざして歩きます。



●レストラン「地熱の里」

【地図⑥】

ヘルシーランドの敷地内にあるレストラン。指宿名物の「カツオのたたき」など、地元の食材をふんだんに用いた料理を提供します。写真はたたき御膳(1,370円)。平日は日替わりランチ(700円)もあります。

詳細はこちら

→ <http://ppp.seika-spc.co.jp/healthy/restrant/>

●ヘルシーランド露天風呂「たまたま箱温泉」

【地図⑤】

絶好のロケーションの温泉施設。露天風呂は開聞岳を望む和風と、奇岩の竹山を望む洋風があり、どちらも絶景が楽しめます。男女日替わりで、和風は奇数日が女風呂、偶数日が男風呂となります。

詳細はこちら

→ <http://ppp.seika-spc.co.jp/healthy/>



●長崎鼻

【地図①】

錦江湾に突き出た岬で、薩摩半島の南端に位置しています。周辺は霧島錦江湾国立公園に指定され、付近の浜はウミガメの産卵地としても有名。海を隔てて円錐形の開聞岳が望めます。



●龍宮神社

【地図②】

長崎鼻は浦島伝説発祥の地。岬の近くには、乙姫様を祭り、縁結びにご利益のある龍宮神社があります。願いごとを貝殻に書いて奉納する貝殻祈願で知られています。

繚

乱

①

●長崎鼻パーキングガーデン

【地図③】

長崎鼻の近くにある、亜熱帯植物が生い茂る動植物園。サル類、鳥類、小動物が、自然に近い形で放し飼いにされ、インコやネズミのショーも楽しめます。

詳細はこちら

→ <http://nagasakihana.com/>

園内には開聞岳を背景にした花広場や、錦江湾(鹿児島湾)を一望できる展望回廊、屋内庭園、ヨーロッパ風の西洋庭園などがあります。温室では色鮮やかなヒメシヨウジョウヤシなどの熱帯植物も生育。世界各地の植物を楽しみながら、自然豊かな園内を散策し、心安らぐ時間を過ごすことができます。

写真は①ダリア、②チューリップ、③花の並木道(ジャカラング)、④ポピー



●フラワーパークかごしま

【地図④】

詳細はこちら → <https://www.fp-k.org>

「百花繚乱」…さまざまな花が色とりどりに咲き乱れる様子

コトノハの風景
フラワーパークかごしま
(鹿児島県指宿市)

百

花

※各施設の最新の営業状況等をご確認のうえ、お出かけください。



監修 ■ 加藤 隆行 (「ココロと友達」オフィス代表/心理カウンセラー)

職場のちよつと困った人とのつきあい方

言うことをきかない部下に困っています

この春の異動で新しい女性の部下ができました。しかし、彼女は自由というか、自分がいつも正しいと思っているのか、資料について指示を出してもそのとおりに作成してくれませんか、勝手気ままな意見を出してきたりして思ったように動いてくれません。最近仕事を頼むのが億劫になってしまいました…。



新年度になって、あなたは新しい「仕事」と「部下」の2つについて大きなプレッシャーを感じているのではないのでしょうか。そのために彼女をどんどん自分の「正解」へとコントロールせねばという思考が強くなっていくのかもしれない。

コミュニケーションには【共感】が大切です。共感と似た言葉に【同意】がありますが、同意は文字通り「同じ考え」を持ち相手に賛同することです。一方共感とは「共に感じる」ということで、相手の意見を「よい・悪い」で判断せず、そのまま肯定し、理解し、尊重し、「なるほど、あなたはそう思っているんですね」と一緒に感じることで、共感することです。「自分の意見を尊重してもらえた」と相手には感じてもらえることができ、コチラの意見も伝えやすくなります。

もしかして彼女は自分なりに「新しい提案」をしたい、すべきたと前向きに考えてさまざまな意見を出しているのかもしれない。お互いの「よかれ」がすれ違って意思疎通がうまくいかないことはときどき起こります。

一度時間をとって、彼女と仕事に対する思いや希望について話をしてみましょう。「自分とは違う」と感じる意見でも否定せずに「なるほどそう思うんだ」と受け入れること、共感をしてみましょう。彼女の自

部下の真意は何か? そこに共感してみよう

由な発想や提案を受け入れてみると、新たな考え方に触れられるかもしれません。自己肯定感が下がっているとココロが守りに入り、他の人からの意見を受け入れることが難しくなります。他の人への共感を重ねていくと、同時に自分自身にも共感ができてポジティブな考えになり「彼女は仲間」という思いに変わっていくかもしれません。

その上で指示や仕事の役割分担の明確化をしてみるといいでしょう。彼女の発想をうまく生かしながら、仕事の境界線や優先順位を示してみましょう。そうすればあなたも負担を感じず、思いきり仕事に取り組めるのではないのでしょうか。

*本記事は「会社行きたくない気持ち」がゆるゆるほどける本「60のケーススタディで自己肯定感が高くなる」加藤隆行著(小学館刊)から引用の上作成しました

small session

どうしても同僚とウマが合いません



「人を嫌ってはいけない」と思っている悲観タイプの人は、気が合わない人も仲よくしなきゃと思いがち。逆に、ウマが合わない人を自分に合わせようと「戦って」しまう反抗タイプの人もいます。

ウマが合わない人とは最低限のつきあいだけにしましょう。「挨拶はするけど、自分からは話しかけない」くらいの距離感を保つのがいいでしょう。

Illustration / えきもと えみこ

禁煙 promotion

タバコを吸うことでかかるコストは?

1箱450~600円となるタバコ(紙巻)の価格。1日に1箱吸う喫煙者の1カ月のタバコ代は13,500円以上にのぼるとみられ、1年間の支出として考えると16万円以上。これはパソコンやカメラ、高級な洋服の購入、また、ちょっとぜいたくな国内旅行ができるのと同程度の金額です。

タバコ1箱500円として20歳の人を80歳になるまで毎日1箱吸い続けるとしたら500円×365日×60年=1,095万円と、タバコにかかる生涯コストは約1,100万円となります。タバコ代の60%は税金ですから、もはや国から高額納税者として表彰されてもよいほどのレベルです。

受動喫煙の防止を図るために2018年に成立した改正健康増進法により、公共の施設やオフィスは原則禁煙となりました。また、全国40以上の自治体で喫煙禁止エリアにおける喫煙に対して料(金額の中心帯は2,000円)の支払いを求められるなど、喫煙できる場所はかなり制限されるようになってきました。これは

自宅も例外ではなく、マンションのベランダで喫煙した人に対して上の階の住民が損害賠償を求める訴訟を起こし、裁判所が喫煙者側に慰謝料約5万円の支払いを命じるという判決が下されたことも。

健康面だけでなく、金銭的にも大きな犠牲を強いられるタバコへの支出を防ぎたいのなら答えは禁煙一択です。スマホの禁煙アプリを使えば、禁煙が無料で手軽に始められます。禁煙開始日を入力すれば継続日数や節約金額がカウントされ、SNSとの連携で禁煙に挑戦している仲間とつながることもできますので、禁煙の成功率が高まります。



ジェネリック医薬品 promotion

価格が安い以外のメリットとその課題は?

価格が安いことが最大のメリットとしてその利用率が高まっているジェネリック医薬品ですが、先発医薬品と有効成分や製法は同じながらさまざまな改良が加えられています。

- ・のみにくい大きな錠剤を小さくする
- ・形が似ているほかの薬と間違えないよう、色や形を変える
- ・錠剤をのみこめない人のために、粉末や液体、ゼリー状の薬をつくる
- ・においや味を改良する

ジェネリック医薬品というと、先発医薬品との効果や副作用などの違いが常に課題となりますが、国はその不安材料を取り除くためにジェネリック医薬品について次の試験を行っています。

- ①規格試験 有効成分の純度や量を確認する試験
- ②溶出試験 新薬と同じように体内で溶けるかを確認する試験
- ③生物学的同等性試験 新薬と同じ速さで同じ量の有効成分が体内に吸収されるか確認する試験

④安定性試験 品質が温度や光などに影響されず、長期に保存しても変化がないかどうかを確認する試験 以上の結果を慎重に検討して販売の許可が与えられるようになっていきます。

しかし、厳しい試験を重ねても「使用感や効果が異なる」「思わぬ副作用があらわれる」可能性がゼロになるということはありません。どうしても使用に不安がある場合は「オーソライズド・ジェネリック」を使用してみましょう。これは先発医薬品のメーカーが特許の使用権を与えたジェネリック医薬品で、有効成分だけでなく添加物や薬の製造方法まで先発医薬品とまったく同じとなっています。



Illustration / 石田 紘徳

まずは30秒! ストレッチ前に腹式呼吸を

深くゆっくりと腹式呼吸することで、脳が休み心身ともに疲労が回復します。目を閉じて背筋を伸ばし、あぐらの姿勢に。口から息を吐き、吐き切ったら改めて鼻で息を吸い込みます。そのまま鼻で呼吸を続け、お腹が膨らんだりへこんだりするのを感じたらOK。

呼吸を30秒、ストレッチを30秒の計約1分間を毎日続けましょう。



1日の疲れをリセットする 首コリをほぐすストレッチ

2 手のひらを3cmほど頭頂部に移動させる。息を吸って頭を少し起こし、息を吐きながら優しく手と頭を押し合う。手と頭には無理に力を入れすぎない。とくに手は、指先の力は抜いて指の腹と腕全体で頭を押すイメージ。息を吸いながら力をゆるめてこれを2回。



1 あぐらの姿勢になって、右手を頭の左側へ添える。腕の重さで首の筋が伸びるのを感じ、ひと呼吸。



POINT /

日々酷使しがちな首の筋肉をほぐすと、脳がリラックスします。手と頭を同時に押し合うことで、首の深層部の筋肉にも効果的です。

右側・左側
15秒ずつ
1日1回



3 手を後頭部の左斜め後ろに添え、目線は斜め右下に。背筋を伸ばしながら息を吐き、頭と手を押し合う。息を吸いながら力をゆるめてこれを2回。



4 ゆっくりと頭を起こして、手をほどく。首まわりの血流がよくなってあたたかさを感じたら、そのままの姿勢でリラックス。

Illustration / たかな かな

疲れているのに寝つけない、夜中に目が覚める…眠りの悩みはさまざまですが、いずれもつらく苦しいもの。おやすみ前の1分間に呼吸法とストレッチを取り入れ、ストレスで緊張した心身をやわらげて心地よく眠りましょう。
※痛みを感じたら、ストレッチはお休みしましょう。