

健保ニュース

太陽誘電健康保険組合



一貫野の藤 ● 山口県

2023 Spring

被扶養者（ご家族）に異動があったら健保組合に届け出を忘れずに！



健保組合では、被保険者とともにご家族である被扶養者の皆さまにもさまざまな給付が認められています。ただし、被扶養者になっているご家族が以下のようなケースになった場合は、被扶養者の資格を失います。

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」を添えて、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。

こんなときには異動届の提出を忘れずに！

就職した・他の健保組合に加入した

- 被扶養者が就職して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
して下記①～⑤の要件を
すべて満たす場合は、パート先や
アルバイト先の健康保険の
被保険者になります



- 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2カ月超見込まれる
- 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101人以上
② 従業員が100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

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（同一世帯の場合）。

※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）。

失業給付金を受給した

- 被扶養者が基本手当月額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。

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（3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

2023年度 予算が決まりました

健康保険料率は前年度と同率を維持。経常収支では引き続き赤字に

去る2月20日に開催された第148回組合会において、次のとおり2023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。

2023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3.6%増となりました。

一方、支出面では、保険給付費に前年度予算比13.9%増、高齢者医療制度への納付金には同比15.2%減を見込んでいます。以上の結果、経常収支差引額では引き続き赤字見込みとなり、厳しい予算編成となりました。

このような状況ではありますが、当健保の保健事業においては、特定健診・特定保健指導等の各種健診事業をはじめ、皆さまとご家族の健康維持、疾病の重症化予防等さまざまな保健事業を積極的に展開してまいります。皆さまにおかれましても、引き続き当健保の保健事業を積極的にご利用され、健康管理・増進に励まれますようよろしくお願い申し上げます。また、ジェネリック医薬品の利用や適正な受診による医療費節減にもご協力をお願いいたします。

介護勘定

収入合計	544,374千円
支出合計	544,374千円
収支差引額	0千円

基礎数値

第2号被保険者数	5,490人
平均標準報酬月額	411,778円
保険料率	18.000/1000

●収入

科目	予算額(千円)	1人当たり(円)
介護保険収入	493,459	118,137
繰越金	50,912	12,189
雑収入	3	0
合計	544,374	130,327

●支出

科目	予算額(千円)	1人当たり(円)
介護納付金	535,000	128,082
介護保険料還付金	100	24
積立金・予備費	9,273	2,220
雑支出	1	0
合計	544,374	130,327

●収入

科目	予算額(千円)	1人当たり(円)
健康保険収入	3,517,169	485,529
調整保険料収入	54,812	7,567
繰入金	992,703	137,038
財政調整事業交付金	19,000	2,623
雑収入他	24,144	3,333
合計	4,607,828	636,089

●支出

科目	予算額(千円)	1人当たり(円)
事務費	93,529	12,911
保険給付費	1,987,292	274,336
法定給付費	1,933,952	266,973
付加給付費	53,340	7,363
納付金	1,865,055	257,462
前期高齢者納付金	835,000	115,268
後期高齢者支援金	1,030,000	142,187
病床転換支援金	5	1
退職者給付拠出金	50	7
保健事業費	301,529	41,625
財政調整事業拠出金	54,812	7,567
予備費	300,000	41,414
その他	5,611	775
合計	4,607,828	636,089

一般勘定

経常収入合計	3,540,597千円
経常支出合計	4,250,816千円
経常収支差引額	▲710,219千円

基礎数値

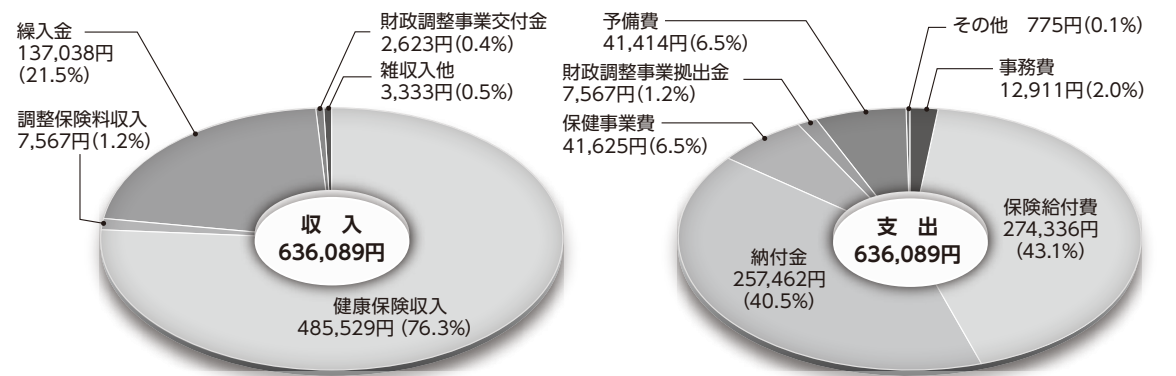
被保険者数	7,244人
平均標準報酬月額	369,159円
平均年齢	41.57歳
健康保険料率	85.000/1000
（うち特定保険料率	44.394/1000）

前年度決算残金処分予定額

◎一般勘定	
別途積立金	284,922千円
財政調整事業繰越金	200千円
計	285,122千円
◎介護勘定	
準備金	1,000千円
繰越金	50,912千円
計	51,912千円

※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。

被保険者1人当たり予算額とその割合（一般勘定）



2023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異なりますので、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、血糖値、脂質
35～40歳未満 (どちらか受診可能)	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 血糖値、脂質	胃X線 尿酸値
	人間ドック (健診予約システムより登録)	法定健診相当分	日帰り：25,000円 1泊：30,000円 マンモ：5,000円* 子宮頸部：5,000円* PSA：5,000円* ★人間ドック代-当健保補助=自己負担
40歳以上 (定期健診か人間ドックの どちらか受診可能)	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 血糖値、脂質	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)	法定健診相当分	日帰り：25,000円 1泊：30,000円 マンモ：5,000円* 子宮頸部：5,000円* PSA：5,000円* ★人間ドック代-当健保補助=自己負担
35歳以上 (定期健診・人間ドックで 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、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。

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。

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] 2023年2月1日～8月31日 [受診可能期間] 2023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] 2023年2月1日～8月31日 [受診可能期間] 2023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。

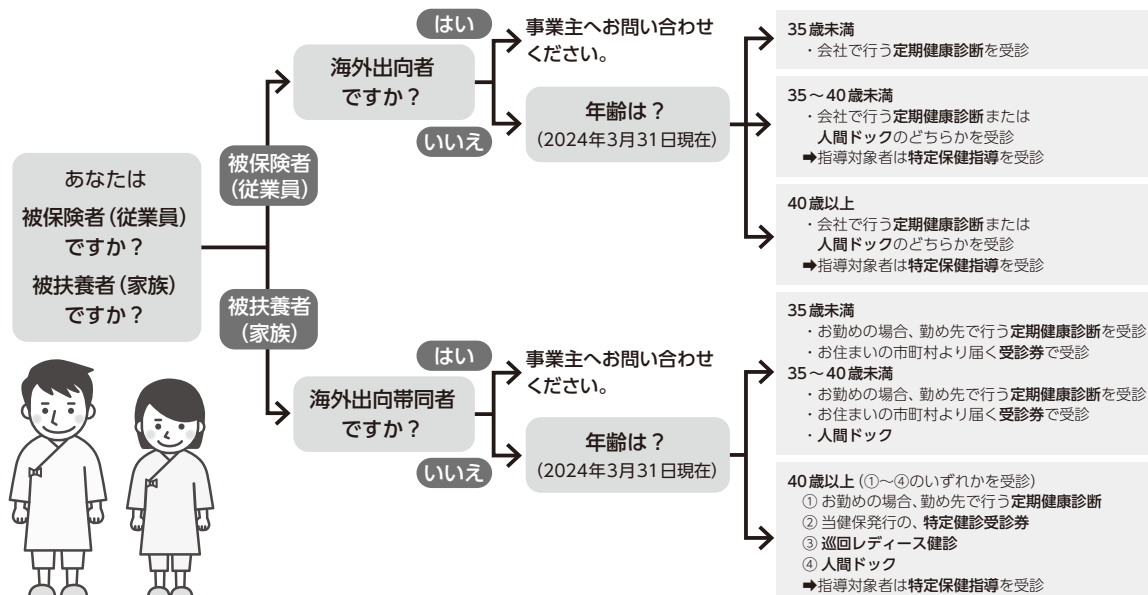
年齢	種類	費用負担	
		個人	当健保
35歳未満 (どちらか受診)	(お勤めの場合) 勤務先などで行う定期健康診断	勤務先などの取り決めによる	—
	市町村より届く、 健康診断・がん検診等受診券	検診種類により負担あり	—
35～40歳未満 (いずれか1つ受診)	(お勤めの場合) 勤務先などで行う定期健康診断	勤務先などの取り決めによる	—
	市町村より届く、 健康診断・がん検診等受診券	検診種類により負担あり	—
	人間ドック (健診予約システムより登録) ※人間ドックのみ35歳以上の方にも 健保補助が適用されます(2023年 度より)。	★人間ドック代-当健保補助 =自己負担	日帰り：25,000円 1泊：30,000円 マンモ：5,000円 子宮頸部：5,000円 PSA：5,000円
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
↓(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
	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

★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。

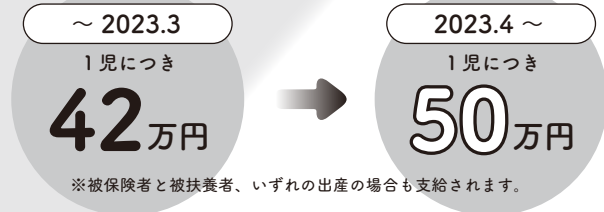
※健康診断・人間ドックの健診結果で、特定保健指導の対象となった方(いわゆるメタボに該当する方)は、必ず特定保健指導を受けてください。特定保健指導の受診率が低いと、国へ納める納付金が加算されてしまいます。納付金が増えれば、皆さまから徴収している保険料を値上げしなければならなくなります！

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か？



4月から、 出産育児一時金が 引き上げられました



正常な出産は病気でないため、健康保険が使えません。代わりに健保組合は、出産育児一時金を支給しています。2023年度から、政府の少子化対策強化の一環として出産育児一時金が42万円から50万円に引き上げられました。出産育児一時金は1994年に創設され、出産費用の増加に伴いたびたび引き上げられてきましたが、8万円の引き上げは過去最大幅となります。



- 出産育児一時金の対象になる出産とは？**
A 妊娠4カ月以上（13週以上）の出産をい、早産、死産、流産なども含まれます。なお、帝王切開分娩など、医師による治療行為が発生する場合は健康保険が適用されます。
- 出産育児一時金の受け取り方法は？**
A 医療機関と代理契約合意文書を交わす「直接支払制度」の利用が一般的です。健保組合が医療機関に出産育児一時金を直接支払いますので、申請の必要はありません。
- 出産費用はいくらかかる？**
A 正常な出産は健康保険が適用されないため、医療機関によって異なるのが実情です。厚生労働省では、2024年4月を目途に医療機関ごとの出産費用を公表する仕組みをつくる予定です。

出産育児一時金50万円のうち、1.2万円は産科医療補償制度（出産に関連して重度脳性麻痺となった場合に補償金を支給する制度）の掛金です。このため、直接支払制度で出産費用が48.8万円を下回った場合は差額を受け取れます。この場合は健保組合に申請してください。

- 女性被保険者が出産のために仕事を休み、給料等をもらえなかったときは「出産手当金」が支給されます。出産の日以前42日（双子以上の場合は98日）と出産の日後56日の間、休業1日につき、標準報酬日額の2/3相当額が支給されます。
- 産前産後休業期間中と育児休業期間中は、保険料が免除されます。なお、免除期間中も健康保険は使えます。
- 2023年1月から、妊娠・出生の届出を行った女性に自治体が計10万円分のクーポンなどを支給する「出産・子育て応援ギフト」がスタートしています。自治体によって名称、内容などが異なりますので、詳細はお住まいの自治体へご確認ください。

「健康経営優良法人 2023」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ツ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2023」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ツ500」に認定されました。

※「ホワイト500」および「ブライツ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「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・健康宣言10万社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、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。

歯科医師に質問！ 健口ポイント！

監修 魚田 真弘（エンパシーデンタルクリニック 院長）

Q どんな歯みがき剤を選ぶといいですか？

A 自分の口の中の環境に合わない歯みがき剤を使うと、お口の健康状態をかえって悪くすることがあります。歯みがき剤の種類や特徴を知り、現在の口内環境や目的に合わせて適切な歯みがき剤を選びましょう。どの歯みがき剤を選んだらいいのかわからないときは歯科医師に相談してみましょう。

歯みがき剤選びのポイント

- むし歯を予防したいとき** 高濃度のフッ化物が配合されているものがおすすめ。使い続けることで歯を丈夫にする効果も期待できる。強すぎる研磨剤は、歯の表面を傷つけて知覚過敏になることがあり注意が必要。
- 歯周病を予防したいとき** 抗炎症成分が入っていたり、血行促進作用があるもの、殺菌力の高いものがおすすめ。
- ホワイトニングしたいとき** 歯みがき剤のホワイトニングは、着色汚れを落とし歯の本来の色に戻すもの。さらに白くしたい場合は、歯科医院でホワイトニングを。
- 歯根部のケアをしたいとき** 歯ぐきがやせて歯根部が露出してしまった場合は、研磨剤のついていないジェルタイプがおすすめ。歯根は虫歯になりやすいため、高濃度のフッ化物が入っているものを選ぶとよい。

電動歯ブラシで使用する歯みがき剤？

電動歯ブラシを使っている場合は、研磨剤入りの歯みがき剤に注意しましょう。お使いの電動歯ブラシの説明書をよく確認して、歯みがき剤を選びましょう。



キャベツと玉ねぎを使い切りレシピ

SDGs(エスディーエス)：世界を持続可能なものとするためにつくられた国際目標でも取り上げられている食品ロスの問題。家庭でできる対策の基本は、買った食材をムダなく使い切る事です。今回は、キャベツと玉ねぎを使い切るレシピをご紹介します。



●エネルギー 368kcal
●食塩相当量 2.0g

キャベツの芯も細かく刻んで食べられる 巻かないロールキャベツ

材料(2人分)

- キャベツ …… 1/4個(300g)
- 玉ねぎ …… 1/4個(50g)
- 合いびき肉 …… 200g
- 卵 …… 1/2個
- パン粉 …… 20g
- 牛乳 …… 大さじ2
- ナツメグ …… 少々
- 塩 …… 小さじ1/4
- こしょう …… 少々
- トマト缶(ダイスカット) …… 1/2缶(200ml)
- コンソメ …… 小さじ1
- 砂糖 …… 小さじ1
- 塩・こしょう …… 各少々

作り方

- ①キャベツの芯は切り取り、みじん切りにする。キャベツの外側の緑の葉と、内側の柔らかい葉に分け、外側の葉は縦半分に切る。玉ねぎはみじん切りにする。
- ②ボウルに合いびき肉、キャベツの芯、玉ねぎ、Aを入れて粘りが出るまでよく混ぜる。
- ③炊飯釜にキャベツの外側の葉を敷き詰め、その上に②を半量広げ入れる。さらにその上にキャベツの内側の葉を重ねて、残りの②を広げ入れる。最後に残ったキャベツの葉をのせて、肉を覆い軽く押しつける。
- ④混ぜ合わせたBを③に入れ、通常どおり炊飯する。加熱が終わり、粗熱が取れたら器に盛り、切り分ける。

キャベツの

食エゴジ POINT

硬いキャベツの芯は、調理する際についで捨ててしまいがちな部分ですが、芯はキャベツが成長するための栄養の貯蔵庫。キャベツの芯にはカルシウム、カリウムなどの栄養が、葉の部分よりも約2倍多く含まれています。捨てることなく細かく刻んで食べましょう。



●エネルギー 142kcal
●食塩相当量 1.7g

野菜本来の甘みが楽しめる キャベツと玉ねぎのペペロンチーノ風 あさりの酒蒸し

材料(2人分)

- あさり(殻つき) …… 200g
- キャベツ …… 1/4個(300g)
- 玉ねぎ …… 3/4個(150g)
- A オリーブ油 …… 大さじ1
- にんにく …… 1片
- 唐辛子(輪切り) …… 少々
- B 酒 …… 大さじ2
- 塩 …… 小さじ1/4

作り方

- ①あさは砂抜きをする。
- ②キャベツは2等分のくし形切りに、玉ねぎは6等分のくし形切りにする。にんにくはみじん切りにする。
- ③フライパンにAを入れて中火にかけ、にんにくの香りがたったらキャベツと玉ねぎを入れて4分ほど焼く。
- ④キャベツと玉ねぎを裏返し、あさりとBを加えてふたをして、あさりの殻が開くまで5分ほど蒸す。

玉ねぎの

食エゴジ POINT

玉ねぎは、ポリフェノールのケルセチン、カルシウムやマグネシウムといったミネラルの9割以上が皮に含まれています。少し色がついているからといって、2枚目の皮まで捨ててしまうと、カルシウムは約98%、マグネシウムは約87%も消えてしまいます。皮をむきすぎないようにしましょう。

*料理のエネルギー・食塩相当量は1人分です。



料理制作
柴田 真希
(管理栄養士・料理家)

撮影 ■ 奥山 サトル
スタイリング ■ 大原 美穂

今からできるSDGs!

“ 買わずに、食べる分だけ購入して ”

食品ロスの主な原因の一つは「買わずに」です。スーパーなどで安く買ってきたりすると、つい多めに買ってしまったりありますが、冷蔵庫に残っている食材を使いながら、足りない分だけ購入するように心がけましょう。割引されている商品こそ普段よりも慎重に吟味して、本当に必要で食べられる分だけ選ぶようにすることが、食品ロス対策の第一歩です。

血圧を安定させる生活習慣のポイント

まずはできることから始めてみましょう！

塩分を控える

味つけには酢や柑橘類を使う、だしと香りでうま味をプラスするなど工夫して減塩しましょう。加工食品に記載されている「食塩相当量」もチェック。1日の食塩摂取量は男性7.5g未満、女性6.5g未満を目標に。すでに高血圧の人は、6g未満をめざしましょう。



野菜や果物を積極的にとる

野菜や果物に含まれるカリウムや食物繊維には、余分なナトリウム(塩分)を排出して血圧を下げる効果があります。ただし果物には糖分も多いため、とり過ぎには注意を。



お酒は適量に

男性は1日にビールなら500mL、日本酒なら1合程度、女性はその1/2程度までにとどめ、週に2日程度の“休肝日”を設けましょう。



ストレスと上手につき合う

過度なストレスは、血圧を上昇させます。自分なりのストレス発散法を見つけて、ストレスをためないようにしましょう。



禁煙する

タバコは血管を収縮させ、血圧や心拍数の上昇を招きます。また、血管を傷つけ、動脈硬化にもつながります。喫煙者は今すぐ禁煙を！



睡眠不足、運動不足を解消する

睡眠不足は自律神経の働きを乱し、血圧を上げる要因になります。有酸素運動は血管をしなやかにして血流を促し、血圧を下げる効果があります。しっかり睡眠をとり、適度な運動を心がけましょう。



高血圧は自覚症状がないからこそ、毎年の健診受診や家庭血圧測定が有効

高血圧は自覚症状がないため、毎年健診を受けることが重要となります。心電図や眼底検査では、高血圧による影響がわかることがあるため、これらの検査を受けることも有効です。

また、血圧の高め、低めにかかわらず、普段から自宅

で毎日血圧を測って家庭血圧を記録しておくことは大切です。高血圧に限らず、ほかの病気で医療機関を受診する際にも役立つ、記録した用紙などを医師に提示することで、より適切な診断や治療が受けられるというメリットがあります。



高血圧

高血圧の判定基準

心臓が収縮し血管に最も強い圧力がかかっているときの値を収縮期血圧、心臓が拡張しているときに血管にかかる圧力の値を拡張期血圧といいます。

特定保健指導を受けるめやす(保健指導判定値)
収縮期血圧(最高血圧) 130mmHg以上
拡張期血圧(最低血圧) 85mmHg以上
いずれかまたは両方

医療機関受診のめやす(受診勧奨判定値)
(診察室血圧)
収縮期血圧(最高血圧) 140mmHg以上
拡張期血圧(最低血圧) 90mmHg以上
いずれかまたは両方

(家庭血圧)
収縮期血圧(最高血圧) 135mmHg以上
拡張期血圧(最低血圧) 85mmHg以上
いずれかまたは両方

「高血圧治療ガイドライン2019」(日本高血圧学会)より

血圧とは、心臓から送り出された血液が血管を流れるときに、血管の内側にかかる圧力のことです。その値は、心臓から送り出される血液量、血管の収縮の程度やしなやかさで決まります。血圧は常に変動しますが、安静時でも正常値より血圧が高い状態が続くことを「高血圧」といいます。

放っておくと
どうなるの？



血液量が多過ぎたり、血管のしなやかさが失われてきたりすると、血管の内側に強い圧力がかかります。自覚症状がないため、放っておくと血管が傷つきやすくなったり硬くなったりして、気づかないうちに動脈硬化が進行してしまふことも少なくありません。すると、脳卒中や心臓病、腎臓病などの病気になるリスクが高まります。

高血圧の原因は？

ほとんどの場合、高血圧の直接の原因は特定できません。塩分のとり過ぎ、肥満、飲酒、運動不足、ストレスなどの生活習慣、加齢、遺伝的な要素などさまざまな要因が組み合わさって起こると考えられています。

高血圧が気になったら
生活習慣を改善し、
自宅でも血圧を測って記録

健診結果などで高血圧が気になったら、血圧を高くする生活習慣を少しでも改善することが大切です。そしてあわせて実践したいのが、家庭での血圧測定です。最近では、脳卒中や心筋梗塞などの発症を予測するための方法として、医療機関で測る診察室血圧よりも、普段のリラックスした状態で測る家庭血圧のほうが重視されています。安価な家庭用血圧計も多く販売されていますので、家庭血圧を測る生活を始めてみましょう。血圧は、毎朝、起床後1時間以内の朝食前に測ります。なお、家庭での正常血圧は収縮期血圧115mmHg未満/拡張期血圧75mmHg未満とされています。



癒やされてうれしい

●道の駅ふれあいパークみの
四国霊場第71番札所「弥谷寺」の麓にあり、お遍路さんも疲れを癒やす総合レジャー施設。宿泊施設やレストラン、物産館も併設。癒やしの天然温泉は、どの湯船からも絶えずお湯があふれ出ています。父母ヶ浜から車で約25分。

詳細はこちらから
→ <https://www.park-mino.info/>

見て楽しい

●春の桜、初夏のあじさい

標高352mの紫雲出山は、山頂へ向かう途中からでも美しい瀬戸内海の風景を楽しむことができます。米国ニューヨークタイムズ紙に掲載されたことも。

※桜のシーズンは交通規制あり
(詳細は右ページ下に掲載のホームページを参照)



●高地性集落の遺跡群

約2000年前の弥生時代の高地性集落の遺跡。石の矢じりや石槍、石斧などが出土しており、高さ約5mであったと推定される柱の跡も見つかっています。



周辺ウォーキングならココ!

紫雲出山ハイキングコース

大浜*ルート: 約60分、約3km

ゆるやかなアップダウンを経て登るコース。春には桜、初夏にはあじさいと、四季折々の花が美しく山を彩ります。山頂には、弥生時代中期といわれる集落の遺跡群があり、遺跡館も併設。
*このほか、「積」「箱」と呼ばれるコースがあります。詳細は「まちづくり推進隊総聞」(<https://takumatai.jp/>)でご確認ください。

- 山頂の「見晴らし台」からの眺め。
- 登山道の途中からも、穏やかな瀬戸内海の光景が広がります。
- JR詫間駅からコミュニティバス「詫間線」で「大浜」下車。近くには登山口の案内看板があります。
- 山頂第2駐車場
- 源道に合流
- 湯が見えます
- 船越八幡神社
- 荻内自然休養村センター
- 旧大浜小学校

※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。
※写真提供: 三豊市観光交流局

食べておいしい



●紫雲出山遺跡館「喫茶コーナー」

紫雲出山遺跡館の館内にある喫茶コーナーには、大きな窓とそれに沿ったカウンター席が設けられています。写真は「コーヒーとシフォンケーキのセット」、疲れた体にケーキの甘さがしみわたります。

9:30~17:00(時期により変動あり)、火曜・年末年始休館。



詳細はこちらから
→ <https://www.mitoyo-kanko.com/>

※父母ヶ浜の見頃やその他近隣のグルメ、宿泊施設などの情報も満載です。

【風光明媚】

…自然の眺めが清らかで美しいこと

父母ヶ浜は、香川県の西部・三豊市にある約1kmにおよぶ砂浜です。夏場はもちろん海水浴客でにぎわいますが、潮が引いた干潮時に砂浜に現れる巨大な潮だまりが鏡のように空を映し出す絶景は1年を通して目の当たりにできます。
「天空の鏡」といえば、遠く南米・ボリビアのウユニ塩湖が世界的にも有名ですが、いざ行こうとすると24時間は間違いなくかかる地球の裏側に比べ、こちらはアクセスもよいということでSNSを通して人気となりました。
父母ヶ浜の北西、瀬戸内海に突き出た形の荘内半島には「浦島太郎に関する伝説」がいたるところにあり、この半島中央部にある紫雲出山もその1つ。遊歩道を歩きながら山頂をめざせば、そこには美しい瀬戸内海の風景が広がります。

煙が見えなくても
健康リスクありの加熱式タバコ

煙が発生しない加熱式タバコは、体への影響はないと思われがちですが、実際には紙のタバコのように健康リスクがあると考えられています。

メーカーが、「加熱式タバコに含まれるニコチンやホルムアルデヒドなどの有害物質は、紙のタバコに比べて少ない」とうたっていることがありますが、有害物質を体に取り込んでいることに変わりありません。そのほかにも、プロピレングリコールやグリセロールといった物質は紙タバコよりも含有量が多く、肺への悪影響も懸念されています。

また、喫煙者が加熱式タバコを吸って吐き出した息に含まれるエアロゾル(蒸気)には有害物質が含まれており、それが周囲に拡散されることで、非喫煙者の健康を脅かす可能性も指摘されています。

現時点では、加熱式タバコが体に及ぼす影響について研究が始まったばかりで、科学的データが



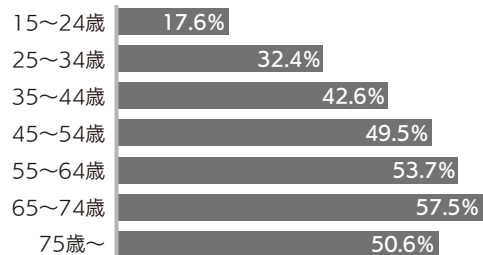
十分でなく、どのくらいの影響があるのかははっきりとわかっていません。しかし、今後は加熱式タバコへの対策が強化されることも予想されます。

喫煙している人は、こうした対策がとられる前に禁煙を考えてみませんか？ 禁煙外来では、加熱式タバコの利用者でも健康保険で指導を受けますので、すでに利用している人はもちろん、加熱式タバコへの切り替えを考えている人も、禁煙治療に取り組むことをおすすめします。

全身の病気にかかわる歯周病
40代半ば以上の約半数が罹患

歯周病とは、歯垢のなかの歯周病菌の感染によって、歯肉や歯槽骨などに炎症を起こした状態のことをいいます。歯周病は放っておくと、歯が抜け落ちるだけでなく、糖尿病や心疾患など全身の病気の発症や悪化にかかわっていることがわかっており、歯やお口のケアの重要性が高まっています。

■歯周炎にかかっている人の割合



出典：厚生労働省「平成28年歯科疾患実態調査」4mm以上の歯周ポケットを有する者の割合の年次推移より抜粋



厚生労働省の調査によれば、45歳以上では約半数の人が歯周炎にかかっているというデータがあります(歯周ポケット4mm以上の場合)。

歯周病の特徴は、初期のころには痛みがなく、歯ぐきが腫れるなど自覚症状に気づいたときには炎症が進行していること。歯垢は毎日ていねいにセルフケアを行っていても、どうしても残ってしまいます。たとえ自分では歯の不調を感じていなくても、定期的に歯科医院で歯垢除去をしてもらい、歯周病予防に努めましょう。

「ぐっすり睡眠」のカギは
一日の習慣にあり!

「たくさん寝たはずなのにぐっすり眠れなかった感じがしない」「寝不足を解消するために、休みの日はお昼まで寝てしまおう」など、睡眠の悩みを抱える人は多いもの。睡眠を十分にとるためのポイントを知っておきましょう。

監修 ■ 関谷剛 (東京大学未来ヒジョン研究センター ライフスタイルデザイン研究ユニット 客員准教授 医師 医学博士)



寝る前だけでなく、
一日の生活習慣の見直しを

「よく眠れない」と悩みを抱える人の多くは、次のように、日常生活において、知らず知らずのうちに睡眠を妨げる行動や習慣をとっていることがあります。

- 寝る直前の入浴や激しい運動
- 寝酒をする
- 寝る直前にスマホやパソコンを見る
- 遅い時間の夕食や食べ過ぎ
- 夕食に消化の悪いものを食べたり、カフェインをとる など

寝る直前の入浴や激しい運動は、かえって目を覚まさせる原因となり、寝酒は入眠しやすくなりますが、眠りが浅くなってしまう。また、寝る前にスマホ等から出ているブルーライトを浴びると眠りが妨げられてしまうと言われていきます。このほか、胃腸に負担がかかるような夕食のとりかたも睡眠に影響を与えてしまいます。

睡眠は体内時計でコントロールされているため、十分な睡眠を得るには、左記のとおり、夜だけでなく、日中の過ごし方も重要です。

睡眠不足は疲労感や仕事の能率低下を招くだけでなく、肥満、血圧や血糖値の上昇など、生活習慣病のリスクを高めたり、心の病気を引き起こす原因にもなります。しっかりと眠れていないと感じたら、そのままにせず日ごとの生活習慣を見直しましょう。

- 朝日を浴びる。朝食をしっかりとって血糖値を上げ、体内時計の乱れを調整
- 決まった時間に起きるようにすると、夜も決まった時間に眠気を感じるように。どうしても多く眠りたいときは、普段の起床時間にプラス2時間以内を目安に
- 夕食は就寝の3時間程度前に
- 入浴は就寝の2時間程度前に、ぬるめのお湯にゆっくりつかる
- 寝る前のアルコールやカフェインは避ける
- 寝る前に軽い運動(ストレッチなど)を。激しい運動なら就寝の3~4時間程度前に など

痛くない!

つらくない

監修 ■ ストレッチデザイン合同会社 柔軟美® トレーナー
村山 巧

家事をしながら ◎ 簡単ストレッチ

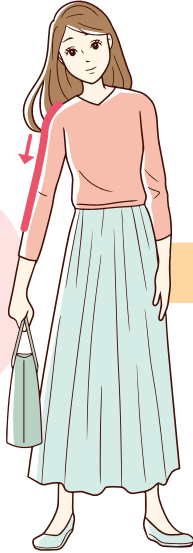


最近、運動不足が気になっていませんか。かといって、目標を立てて時間をつくろうとすると長続きはしないものです。ここでは、少しでも体を動かしたり伸ばしたりするきっかけになるよう、普段の家事をしながら無理なくできる簡単なストレッチをご紹介します。

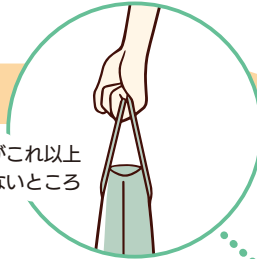
買い物のエコバッグを持ちながら

1

適度な重さのエコバッグを片手で持ち、重さに逆らわずそのまま自然に肩を下げる。



手首がこれ以上回らないところまで



3

ゆっくりと手首を①の状態に戻し、次に親指を内側に向けるように手首を回し、再びゆっくり①の状態に戻す。①～③をゆっくり繰り返す。反対側の手も同様に行う。



2

バッグを持った手の親指を外側に向けるように、ゆっくりと手首を回す。このとき、肩につながる腕の骨が手首の動きに合わせて動いていることを確かめる。



ここがポイント!

買い物の際にエコバッグなどを持ったままできるストレッチです。バッグの重さを負荷にしながらか手首を回すことで、腕や肩回りの筋肉をほぐします。ただし、持ち手が痛くなるほどの重い荷物では、手首を痛める可能性がありますので行わないようにしましょう。

また、バッグを持っている側とは逆方向に首を倒すと、ストレッチ効果が高まります。



Illustration / 浅水 シマ