

健保だより

春
2023



一貫野の藤 ● 山口県

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



2023年度 予算と事業計画が決まりました

みなさまの

健康寿命を延伸するための

健康づくり事業を実施します

当健保組合の2023年度予算が、先日開催された組合会において、審議のうえ可決・承認されましたのでご報告します。

健保組合を取り巻く情勢

新型コロナウイルス感染症が私たちの生活や経済など、あらゆる分野に甚大な影響をおよぼすようになって3年が経過しました。感染法上の取り扱いが5類に引き下げられることでマスク着用ルールが緩和されるなど、ようやくコロナ禍は収束へ向かおうとしています。

健康保険組合連合会（健保連）が発表した「令和3年度健康保険組合決算見込」によると、経常収支で825億円の赤字となりました。これは75歳に達する団塊の世代の増加により納付金が急激に増加することが見込まれているためです。

昨年10月より、一定所得以上の後期高齢者の医療費窓口負担が2割に引き上げられましたが、現役世代の負担軽減効果は不十分なままです。国民皆保険制度の持続性確保のためにも、全世代型社会保障制度への転換が急がれます。

当健保組合の予算の内訳

収入面では、事業主とみなさまに納めていただく保険料が主要科目です。2023年度は、前年度比2,575万7千円減の4億364万2千円を見込みました。

支出面では、みなさまの医療費や各種給付金をまかなう保険給付費に前年度比1,229万8千円増の2億4,603万6千円、高齢者医療費のために拠出する納付金に同じ99万7千円減の1億3,016万4千円を計上しました。

予算総額は前年度に比べて650万7千円減の4億6,170万1千円となりました。保険給付費と納付金の保険料収入に対する割合は93.2%となり、経常収支で2,422万2千円の赤字となります。各種健診や特定保健指導等にあてる保健事業費2,316万3千円とし、みなさまの健康づくりに役立つ事業に使用

します。

当健保組合としましては引き続きみなさまの健康の保持・増進と健康寿命の延伸を図るための事業に取り組んでまいります。各種検診やICT（情報通信技術）の活用による医療の

適正化、重症化予防などの保健事業を積極的に進めていきます。みなさまにおかれましては日ごろの健康づくりに努めていただきますようお願いいたします。

病気の早期発見・予防

- 生活習慣病予防検診の実施（5月～）
35歳以上の被保険者が対象
- 家族健診の実施（6月～）
40歳以上の被扶養者が対象
- 婦人科検査（6月～）
40歳以上の女性被保険者が対象
- 歯科保健指導（6月～）
- 生活習慣病受診サポート（9月～）
高血糖等の希望者を対象に受診サポートを実施



体育奨励

- ウォーキングコンテストの実施（4月～）
3ヵ月間のウォーキングを年4回実施
- 夏季厚生施設の利用補助（7月～8月）
- 職場レク活動等の補助（随時）
- ウォーキングレースの実施（11月）
2人以上1チームで1ヵ月間のウォーキングレースをKencomサイト内で実施

心身の保養

- 紀州鉄道オーナーズヴィラの利用契約（年間）
国内直営施設および提携施設等の会員料金での利用
- 近畿日本ツーリスト(株)等との契約保養所利用補助（年間）
提携施設利用につき宿泊費補助を実施

その他

- 高額医療費貸付（随時）
- 出産費貸付（随時）

2023年度

保健事業ガイド

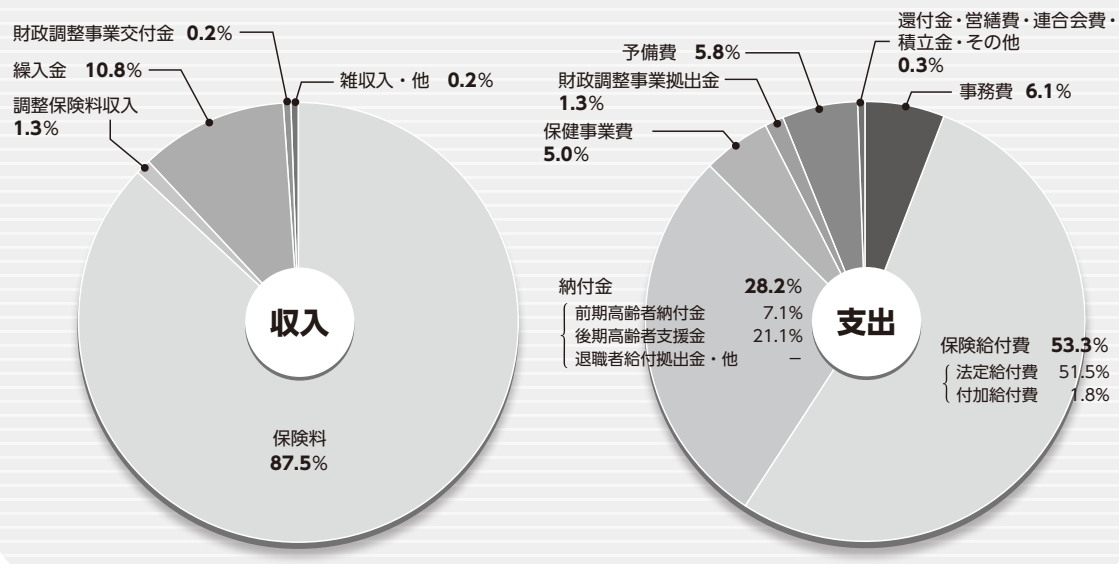
メタボリックシンドロームの予防

- 特定健診の実施（5月～）
40歳以上の本人と家族が対象
- 特定保健指導の実施（9月～）
健診結果により階層化し、動機づけ支援と積極的支援に分けて実施

健康知識のPR等

- 機関誌『健保だより』発行（年4回）
- 電話健康相談の実施（随時）
(株)保健同人フロンティアへの委託
フリーダイヤル 0120-112-576へ
- 出産家庭へ育児図書の配付（随時）
月刊誌『赤ちゃんとし』等を自宅へ送付
- 医療費のお知らせ（毎月）
加入者に対しては毎月「医療費のお知らせ」を発行
- ジェネリック差額通知（随時）
先発医薬品からジェネリック医薬品に切り替えた場合の差額をkencom上に毎月お知らせ
- 健康者表彰の実施（7月）
前年度1年間受診皆無かつ健診異常なしの被保険者に記念品を贈呈
- 公式ホームページの運営
- 個別的情報提供の実施（年間）
Web上(Kencom)で健康情報等を提供
- データヘルス計画
計画作成時にあたってのデータ分析を委託

収支の割合（一般勘定）



2023年度収入支出予算概要表

一般勘定

収入			支出		
科目	予算額(千円)	被保険者1人当たり額(円)	科目	予算額(千円)	被保険者1人当たり額(円)
保険料	403,642	504,553	事務費	27,991	34,989
国庫負担金収入	116	145	保険給付費	246,036	307,545
調整保険料収入	5,772	7,215	法定給付費	237,941	297,426
繰入金	50,000	62,500	付加給付費	8,095	10,119
国庫補助金収入	434	543	納付金	130,164	162,705
財政調整事業交付金	1,000	1,250	前期高齢者納付金	32,784	40,980
雑収入	737	921	後期高齢者支援金	97,377	121,721
合計	461,701	577,126	病床転換支援金	1	1
経常収入合計	404,848	506,061	退職者給付拠出金	2	3
			保健事業費	23,163	28,954
			財政調整事業拠出金	5,772	7,215
			連合会費	378	473
			積立金	1,237	1,546
			還付金・営繕費・その他	302	376
			予備費	26,658	33,323
			合計	461,701	577,126
			経常支出合計	429,070	536,339

予算編成の基礎となった数値

被保険者数	合計800人	男635人	女165人
平均標準報酬月額	平均378,000円	男405,869円	女272,077円
被扶養者数	663人		
保険料率(調整保険料率含む)	1000分の93		
	(事業主1000分の55.8)		
	被保険者1000分の37.2		

*四捨五入しているため一部数値が合わない箇所があります。

歩木田さんの実践

- 週に2回以上、バスの代わりに自宅と最寄り駅の間をウォーキング
このほかにも…
- 塩分や脂っこいものは控え、週1日以上（目標は週2日）の休肝日
- 食事の際、野菜やきのこ、海藻の割合を増やす

こんな工夫も！/ 日常で歩数を増やすアイデア

電車通勤のときに

- ・ 1つ前の駅で降りて歩く
- ・ 駅構内では階段を利用する
- ・ 改札から「いちばん遠い車両」を利用する

車通勤のときに

- ・ 帰宅前、車に乗る前に10分程度のウォーキングを

勤務中に

- ・ コピーは自分で取りに行く
- ・ トイレは違うフロアへ、階段を使って！
- ・ ランチはちょっと足を延ばしてみる

休日に

- ・ 家族や友人などと一緒に体を動かす

同僚は「自宅の最寄り駅に着いたら早く帰りたい」から、職場の最寄り駅周辺で歩くようにしているそうです。



それぞれ「合う・合わない」があるので、ご自分に合ったやり方を見つけられるといいですね！



保健師モトコさん奮闘記

「あなたを健康にしたい！」



もっと歩いてほしい

今回の生活習慣改善対象者



あるき たりん
歩木田 凜さん

44歳・男性。特定健診で腹囲が93cmと基準値を超え、加えて血圧と中性脂肪も基準値オーバー。近年はお酒の量が増え、そのおつまみも影響して(?)、肥満傾向に。通勤にはバスと電車を使用、歩くのはせいぜい1日2000歩がいいところ。

「特定保健指導」をご存じですか？ これは、特定健診で「要指導」とされた生活習慣病予備群のみなさんに用意されている、保健師や管理栄養士などが行う支援のこと。この特定保健指導を実際に活用した人は対象者のうち2割超程度^{*1}といわれており、みなさんの健康を全面的にバックアップするのが使命である健保組合としては、この数字をもっともっと押し上げていきたいところです。

今回は、リスクの高い人に対して行われる積極的支援の対象になった人を例に、特定保健指導の流れや実際の取り組みをご紹介します。

^{*}1 厚生労働省「2020年度特定健康診査・特定保健指導の実施状況について」



3カ月後（スマホで面談）

モ（スマホに映る相手を見て）やだ歩木田さん、なんだかシュツとしたじゃないですか！



歩 3カ月で4kg、いい感じに減量できていますね！ いざ始めてみたら、自宅から最寄り駅までの30分ぐらいってちょうどいい朝のスイッチになるんです。食事のほうも妻に協力してもらって、揚げ物を少なくしたり、野菜や海藻を増やしたり。

モ 休肝日も続けられたんですね。

歩 週に2日はなかなか難しいんですが（笑）、1日ならなんとか。風呂上がりとか、ガツンと飲みたいときでもまずは水やお茶でごまかすようにすることで、お酒の量を少しコントロールできるようになりました。



歩 食習慣を改善する、っていうのはよくわかるんですよ。休肝日だったり、揚げ物の回数を減らしたり。でも運動っていうのはねえ…。

モ 歩数を増やしてみても？ 通勤時にたとえば「1駅前で降りてみる」とか。



歩 自宅近くのバス停から約10分で最寄り駅。電車で移動して、職場は駅と直接つながっているビルです。普段は快速電車を使っていて、1駅前で降りると実質3駅分あります…しんどいですよ。

モ 歩木田さんこんにちは！ 単刀直入にお聞きしますが運動は何かされていますか？

歩 いやあ、これといって…。でも、最近お腹の出方が気になってはいるんですよ。健診の数値もよくないし。体を動かすこと自体が減ったのに食べる量がかわらなくて、そのせいだとは思んですが…。



モ 食事のバランスも大切ですが、運動習慣はプラスしておきたいところですね。

いつだって私は私らしく

監修 ■ 中島 輝 (心理カウンセラー／自己肯定感アカデミー代表)

傷つくことを恐れて
周りの空気に合わせすぎていませんか？

| こんな人は要注意！ |

- ☐ 他人からどう思われているかいつも気になる
- ☐ 自分の意見を言えず、周囲に合わせることが多い
- ☐ 空気を読んで行動する自分に嫌気がさしている



最大の関心事はみな自分自身
自分の強みを武器に自信を持って行動を

空気を読んで周りに合わせてしまうのは、他人に拒絶されたり自分が傷つくことを恐れているから。集団で生きてきた人間の特性として、自分の居場所を奪われるリスクを感じると周囲に合わせてやり過ぎ傾向があります。

しかし、あまりにも周りに合わせすぎると、疲れと怒りがたまってネガティブな感情が強くなります。我慢したことに対して自分や他人を責めて、「誰もわかってくれない」と承認欲求にとらわれる、そして最後には「どうせなにをやっても意味がない」と自暴自棄になってしまうことも。もしあなたが、このような状況にある場合は、いち早く脱出しましょう。

まず、他人の言動や周りの空気を深読みすることはほとんど意味がないことを知っておきましょう。たとえば、あなたが仕事で大きな失敗をして落ち込んでいるとします。でも世の中には、「私は経営していたお店を閉店させることになりました。それよりはたいしたことないでしょう」と考える人もいます。人はそれぞれ

ひとりSWOT分析

次の4つを
紙に書き出そう！

- ① あなたの「強み、長所、得意なこと」 〈S〉
- ② あなたの「弱み、短所、苦手なこと」 〈W〉
- ③ あなたが「これから成長するための機会」〈O〉
- ④ あなたを「脅かすもの、危険な人物」 〈T〉

※強み (Strength)・弱み (Weakness)・機会 (Opportunity)・脅威 (Threat) の4つの項目を整理して、分析する方法の1つ。



自由な見方でものごとを判断しています。最大の関心事は自分自身。ですから、誰かの気持ちに無理に合わせて苦しさを感じるのは、あなたにとってあまり意味がないことなのです。

これを踏まえたうえで、自分の意見を言うようにするためにおすすめなのは、自分の強みを探すエクササイズ「ひとりSWOT分析」です。SWOT分析は、企業の事業分析や戦略立案によく使われますが、自分に対して「強み・弱み・機会・脅威」の4つの項目で分析してみましょう。自分の4つの要素をあらかじめ知っておくと、自分の強みや機会に集中すると同時に弱みや脅威に対して準備ができるので、どんな環境でも自信を持って行動できますよ。

医療費削減

その「ムダ」がなければできたこと



はしご受診をしなかったら：



「あの医者とは相性がよくない」「この診断結果、違ってない」「処方してもらった薬が効かない気がする」など、さまざまな理由をあげて同じ病気・症状で2カ所以上の医療機関を受診するのが「はしご受診」です。たとえ手間がかかっても、納得のできる医療を受けたい気持ちからはしご受診をしてしまうのでしょうか、このような受診のしかたは時間や労力、さらには医療費のムダを生じさせる原因になってしまっています。

はしご受診をしなかった場合

- 1 回目…初診料 2,880円＋検査料など
- 2 回目…再診料 730円
- 3 回目…再診料 730円

初・再診料の合計 4,340円＋検査料 1 回分

はしご受診をした場合

- 1 回目…初診料 2,880円＋検査料など
- 2 回目…初診料 2,880円＋検査料など
- 3 回目…初診料 2,880円＋検査料など

初診料の合計 8,640円＋検査料 3 回分

はしご受診は
医療費がかさむ

※自己負担は原則 3割となります (年齢などによって異なる)。オンライン診療の場合、初診料は2,510円となります。

はしご受診のデメリットは？

- 治療が中途半端に
違う医療機関を受診し、違う薬に変更すると、結局どの薬が有効なのかを判断しにくく、治療方針がたてにくくなってしまいます。
- 時間のムダ
医療機関を変えるたびに問診や検査をし、その分多くの時間がかかってしまいます。
- 体に負担がかかる
同じような検査がくり返され、薬が重複して処方される場合があります。
- 医療費が大きな負担に
はしご受診をくり返すと、初診料だけでも倍以上になります。

「かかりつけ医」で診てもらおう
「セカンドオピニオン」の利用も有効

はしご受診をする前に、まずその医師に不安や疑問を伝えてみましょう。医師とのコミュニケーションをとり、信頼関係を築くことが最適な診断や治療に役立ちます。そして健康を維持するために「かかりつけ医」をみつけておく安心です。日常的な診療から健康管理までトータルに提供していく役割を担っており、他の医療機関を受診したいときは、症状などから最適な診療科に紹介するなどの手順を整えてくれます。

主治医の治療方針以外の治療法について知りたい場合は「セカンドオピニオン」を利用しましょう。患者と主治医の双方が最善だと納得して治療するために主治医以外の意見を求めるものです。利用したいときは主治医にその旨を伝えて、紹介状や検査結果などの必要な情報を提供してもらい別の医療機関を受診します。

「セカンドオピニオン」の場合、同じような検査や薬の処方ばかり返されることがないため、結果的に医療費の節約になり、納得できる医療を受けることができます。

キャベツ&玉ねぎ使い切りレシピ



●エネルギー 142kcal
●食塩相当量 1.7g

●エネルギー 368kcal
●食塩相当量 2.0g

野菜本来の甘みが楽しめる キャベツと玉ねぎのペロンチーノ風 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

食エゴ栄養 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。

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
- A** 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
- B** 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

食エゴ栄養 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。

SDGs(エスディージーズ)：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ことです。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。

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1つは「買わず」です。スーパーなどで安くなっている食材を、つい多めに買ってしまっていることがありますが、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1歩です。



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

《 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ち、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。

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。

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。

放っておくと
どうなるの？



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。



※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。

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庄内半島には「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。

【風光明媚】・・・自然の眺めが清らかで美しいこと

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



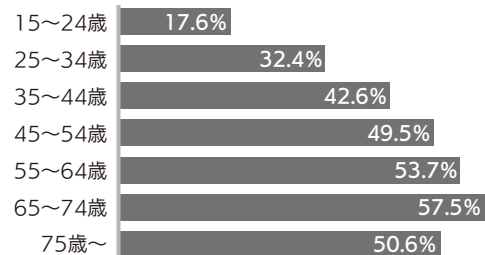
十分でなく、どのくらいの影響があるのかははっきりとわかっていません。しかし、今後は加熱式タバコへの対策が強化されることも予想されます。

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られますので、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（東京大学未来ビ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す。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ろ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