

健保だより

春
2024



満開の桃の花と菜の花畑 ●山梨県

打倒! フレイル 下半身強化note

お尻と太ももをきたえる「スクワット」



監修 ■ 筑波大学人間系教授
山田 実

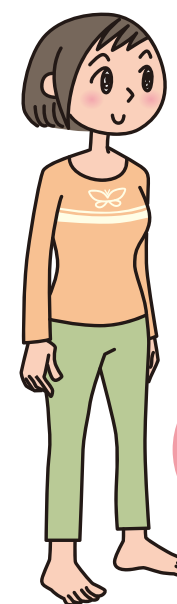
加齢によって体の機能が衰えていくフレイルを防ぐには、日ごろの対策が決め手となってきます。筋トレなどを行って筋肉量を維持することができれば、積極的に活動できて病気になりにくくなり、ホルモンの分泌が促進されるためアンチエイジング効果ものぞめます。

スクワットはいつまでも自分の足で歩くために大切な、太ももの前の筋肉(大腿四頭筋)とお尻の筋肉(大殿筋)をきたえるトレーニングです。どこでも簡単にできて、無理なく続けられます。

下肢全体をまんべんなく動かす「レジスタンス運動」

基本の方法

◎ 深呼吸をするペースで、10回くり返します。
1日3回程度行うといいでしょう



1

足を肩幅より広めに開く



2

ゆっくり腰を落とす。
お尻を後ろにひくイメージで無理せず腰を落として、できるなら太ももと床が平行の状態までひざを曲げる

3

ゆっくりと姿勢をもとに戻す

※ 他のトレーニングについても紹介しています。動画も参照してください
NHK健康チャンネル



ひざがつま先より前に出ないように注意し、足の人差し指の方向に向くようにする



基本のスクワットが難しい場合は、つまり立ちスクワット

椅子に腰かけて、安定した机などに手をそえて行いましょう

Column

おでかけの移動は運動にしておもう

運動はスポーツジムなどに定期的に通ってやるものだと考えている人がいるかもしれません。運動の仕方にとらわれずに「体を動かす」ことを考えて、買い物などのふだんの外出も運動にしてみましょう。カラオケが趣味という人なら、行く回数を増やしたり、寄り道をして活動量を増やすような工夫をするといいでしょう。一緒に行動する仲間がいれば、回数が増えて会話も楽しめます。



Illustration / えきもと えみこ

POINT

- 声に出しながら数をかぞえると自然と呼吸ができます。
- ひざに負担がかかり過ぎないように、ひざを90度以上曲げないようにします。
- 太ももの前や後ろの筋肉にしっかり力が入っているか、意識をしながらゆっくり行います。

2024年度 予算と事業計画が決まりました

みなさまの健康づくりをサポート
する事業を実施していきます

当健保組合の2024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

団塊の世代が75歳以上となり、後期高齢者
へ移行し始めたことに伴う後期高齢者支援金
の増加に加え、新型コロナウイルス感染症の
影響により医療費の増加傾向が強まるなど、
健保組合を知り巻く状況は依然として厳しい
ものになっています。

健康保険組合連合会（健保連）が発表した
「令和4年度健康保険組合決算見込」による
と、経常収支で1,365億円の黒字となりま
した。これは新型コロナウイルスに伴い高
齢者医療費が減少したことなどによりです。

今後も続く超高齢化や人口減少社会を見据
え、政府は出産育児一時金の一部を後期高
齢者医療制度が支援する仕組みの導入や、後
期高齢者の保険料負担の見直しを含む健康保
険法等の一部改正を行いました。現役世代の負
担軽減効果は十分とは言えないものの、世代
間の負担格差の縮小、負担能力に応じた公平

な負担という観点においては一歩前進したも
のとなります。

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。2024
年度は、前年度比2,966万8千円減の
3億7,397万4千円を見込みました。

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2、
446万6千円減の2億2,157万円、高
齢者医療費のために拠出する納付金に同
比804万円の増の1億3,820万4千円を計
上しました。

予算総額は前年度に比べて20万9千円減の
4億6,149万2千円となりました。保険
給付費と納付金の保険料収入に対する割合は
96.2%となり、経常収支で3,819万3千
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を2,228万8千

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
- 婦人科検査（6月～）
40歳以上の女性被保険者が対象
- 家族健診の実施（6月～）
40歳以上の被扶養者が対象
- 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
- 歯科保健指導（11月～）

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）

2024年度
保健事業ガイド

メタボリックシンドロームの予防

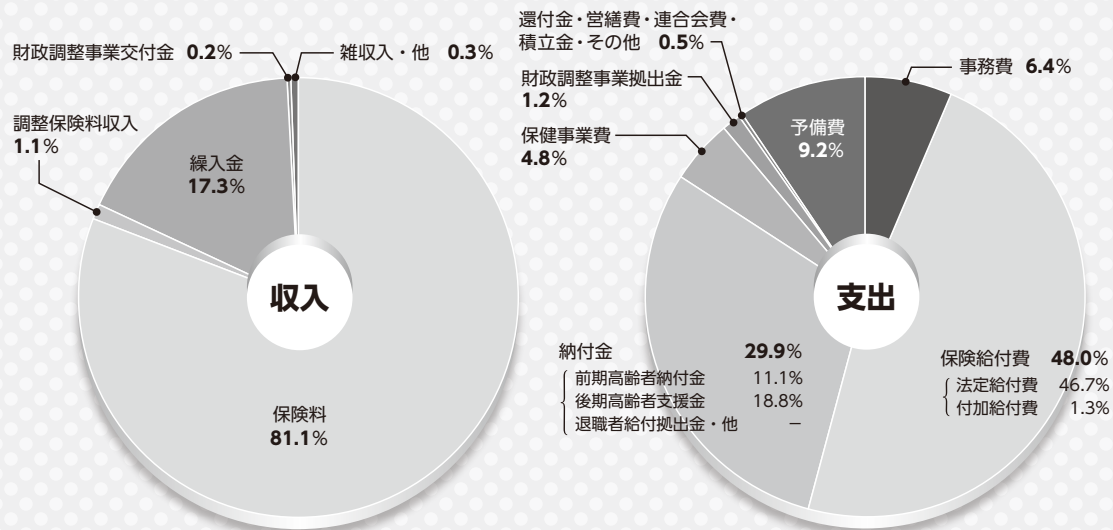
- 特定健診の実施（5月～）
40歳以上の本人と家族が対象
- 特定保健指導の実施（9月～）
健診結果により階層化し、動機付け支援
と積極的支援に分けて実施

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『赤ちゃんとい』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Kencomサイト内で毎
月お知らせ
- 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
- LINE公式アカウントの運営
- 個別的情報提供の実施（年間）
Web上（Kencom）で健康情報等を提供

収支の割合

一般勘定



2024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	373,974	519,408	事務費	29,360	40,778
国庫負担金収入・他	106	147	保険給付費	221,570	307,736
調整保険料収入	5,351	7,432	{ 法定給付費	215,579	299,415
繰入金	80,000	111,111	{ 付加給付費	5,991	8,321
国庫補助金収入	355	493	納付金	138,204	191,950
出産育児交付金	34	47	{ 前期高齢者納付金	51,031	70,876
財政調整事業交付金	1,000	1,389	{ 後期高齢者支援金	87,170	121,069
雑収入	672	933	{ 病床転換支援金	1	1
合 計	461,492	640,961	{ 退職者給付拠出金	1	1
経常収入合計	375,128	521,010	{ 流行初期医療確保拠出金	1	1
			保健事業費	22,288	30,956
			財政調整事業拠出金	5,351	7,432
			連合会費	395	549
			積立金	1,403	1,949
			還付金・営繕費・その他	302	418
			予備費	42,619	59,193
			合 計	461,492	640,961
			経常支出合計	413,321	574,056

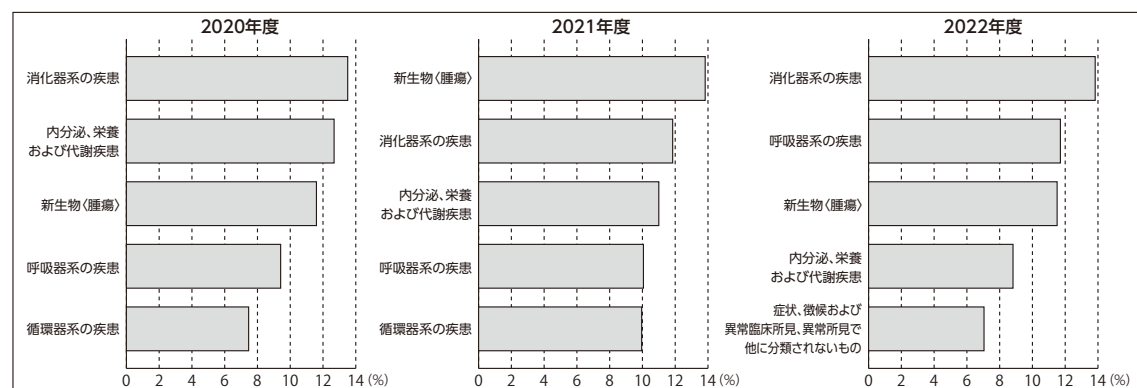
予算編成の基礎となった数値

被保険者数	合計720人	男569人	女151人
平均標準報酬月額	平均390,000円	男419,438円	女279,810円
被扶養者数	574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あわない箇所があります。

医療費構成割合（上位5）

「循環器系」「内分泌、栄養および代謝疾患」など生活習慣病関連の医療費割合が高くなっています。



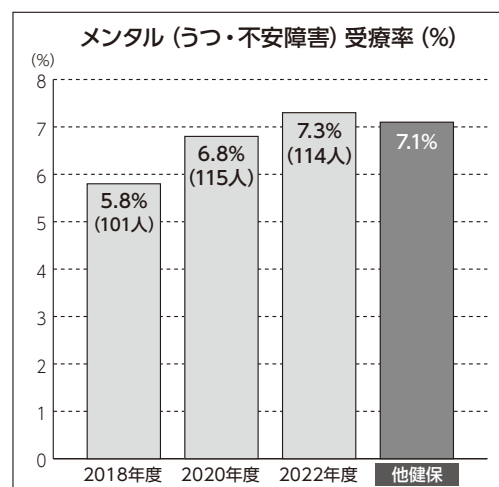
生活習慣病リスク分布

生活習慣病リスクが高いにもかかわらず治療を放置している人たちが一定数存在します。

	生活習慣病では未通院（未治療）				生活習慣病通院（治療）歴あり		
	正常群	不健康群	患者予備群	治療放置群	生活習慣病群	重症化群	生活機能低下群
2020年度	12.5%	22.4%	26.7%	8.1%	21.0%	8.6%	0.6%
2021年度	13.1%	21.8%	24.3%	6.3%	24.7%	9.1%	0.8%
2022年度	12.7%	23.3%	20.7%	6.2%	24.5%	11.9%	0.5%

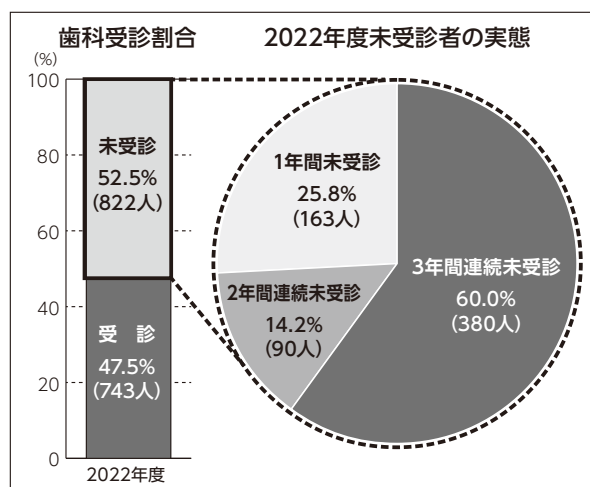
メンタル疾患対策 〈気分障害（うつ病など）・ 神経性障害（不安障害など）〉

年々うつ病での受療率が増加傾向にあります。事業主と連携し、セルフケアの理解を深めるための働きかけが必要となります。



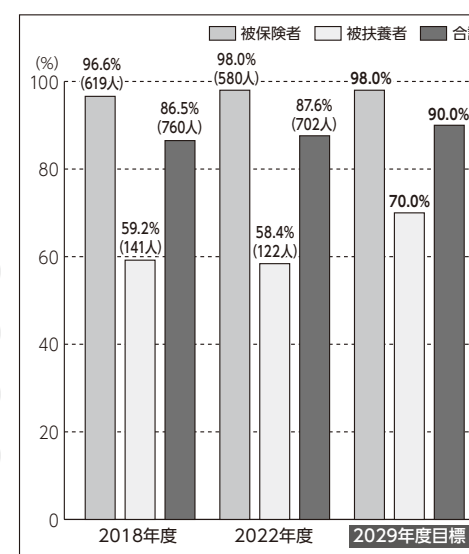
歯科対策 重症化予防 〈歯科受診割合〉

加入者全体のうち約半数が1年間一度も歯科受診なし。その中で3年連続未受診者は半分以上と非常に多く、これらの該当者への歯科受診勧奨が必要です。



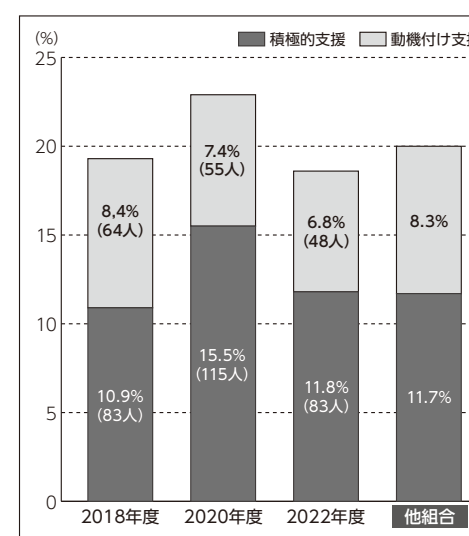
特定健診受診率

健診受診率は過去5年間で大きな動きはありませんでした。被扶養者の受診率向上に向けた対策の強化が必要です。



特定保健指導の対象者（全体）

動機付け支援の割合が減少傾向で他組合と比べて低く、積極的支援はほぼ横ばいで他組合とも同程度になっています。



第3期データヘルス計画がスタートします （2024～2029年度）

データヘルス計画は、健保組合で実施している保健事業を、レセプト・健診情報等のデータ分析にもとづいてPDCAサイクル*で効果的・効率的に実施するための取り組みです。ここでは第2期（2018～2023年度）実施結果から浮き彫りになった主な健康課題を取り上げて解説していきます。

* Plan（計画）→ Do（実施）→ Check（評価）→ Act（改善）の段階を繰り返すサイクルのこと

香りで眠る ～アロマセラピー～

忙しい現代人は、睡眠不足や睡眠を取り巻く環境の変化により、睡眠障害を起こしやすい生活を送っていることがあります。しかし、睡眠には心身の疲労や免疫力を回復させるなどの重要な役割が。私たちの生活に欠かせない“睡眠”をもっと大切にしてみませんか。

アロマの香りを睡眠時にとりいれてみよう

芳香浴

ティッシュやコットンに精油（植物の芳香成分を抽出したオイル）を落とし、枕元におくだけ！

寝室でリラックスできる香り

精油 シダーウッド……2滴
ベルガモット……2滴

こちらの精油もおすすめ

○サンダルウッド2滴＋ネロリ2滴
○ヒノキ3～5滴

手浴

全身浴が難しいときは、手浴をするだけでも効果的

途中で目が覚めてしまうときに

精油 クラリセージ……1滴
天然塩………大さじ1
湯………手首の上までつかる量

【使い方】容器に天然塩を入れ、精油を加えてよく混ぜておく。手浴の直前にお湯に入れ、よくかき混ぜて精油を分散させる。

こちらの精油もおすすめ

○ネロリ2滴
○クロモジ2滴

全身浴

アロマの香りにつつまれながら、ゆっくりと湯につかり深い呼吸をすることで、心身ともにリラックス

イライラをしずめる香り

精油 ラベンダー………2～3滴
ハチミツ………大さじ2～3

【使い方】容器にハチミツを入れ、精油を加えてよく混ぜておく。入浴の直前にお湯に入れ、よくかき混ぜて精油を分散させる。

こちらの精油もおすすめ

○クラリセージ1滴＋マージョラム・スイート2滴
○ローマンカモミール1滴＋サンダルウッド2滴

香りが強いと逆に目が覚めるので、香りは弱めに



※使用中に違和感を覚えたときは、すぐに洗い流しましょう。妊産婦・高齢者・病気療養中の人のほか、体調がすぐれないときや敏感な体質の人は、無理して精油を使用しないようにしましょう。また、乳幼児の場合は芳香浴以外では、精油ではなく芳香蒸留水（フローラルウォーター、ハーブウォーター）を使うとよいでしょう。

湯気による精油の変質を防ぐためにも、精油は原液のままではなく、天然塩やハチミツに混ぜてからお湯に入れるのがおすすめです。精油はお湯に溶けないため、敏感肌の人は天然塩やハチミツの代わりに乳化剤を使うのも手です。ブレンドしたものは劣化が早いので、基本的に使い切りましょう。

zz
ディリーケー
眠りの世界へ
ようこそ

ザッツ・イリョーヒ節約SHOW かかりつけ医を持とう



ハロー、エビバデ！ ザッツ・イリョーヒ節約SHOWへようこそ！
ところでそこのご婦人、体調が悪くなったらどうしているかna？

ドクターに診てもらうわ。
やっぱり大きな医療機関の先生だと安心するわね



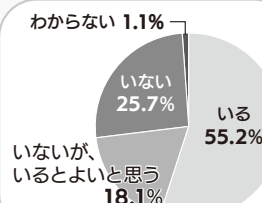
Oh、「かかりつけ医」をご存じないのkai？
自宅や職場から近く、健康のことを相談できて
必要に応じて専門医などを紹介もしてくれる、頼れる存在なのyo！
今、日本で「かかりつけ医がいる」という人は
全体の約55％にのぼっているんでsu～！

全体の4人に3人弱が
肯定的な～のne♪



かかりつけ医の有無

出典：第7回 日本の医療に関する意識調査
（日本医師会総合政策研究機構／令和2年9月）



そういえばワタシ、ドクターのことをよく知らないまま
「なんだかこの方ニガテだわ」と思うと
医療機関をちょくちょく変えてしまうの



マイガッ、それは「ドクターショッピング」っていうんだよマダーム！
医療機関をはしごするたびに初診料がかかるし、
何度も同じ検査が繰り返され、カラダにもおサイフにも悪影響、
ってやつだna！

かかりつけ医を選ぶポイント

なんでも
相談できる

わかりやすく
丁寧

自宅や
職場から近い

こんなところがna。
きっとエビバデの健康の心強い
味方になってくれるはずだze！



たんぱく質の役割って どんなもの？

大栄養素の1つである「たんぱく質」は、私たちが生きていくために必要不可欠なものです。筋肉や骨、皮膚、内臓など体の組織を作るもとになるほか、体のエネルギー源となったり、脳の機能の活性化などの働きもあります。たんぱく質が多く含まれるのは、肉類のほか、魚類や卵、大豆製品、乳製品などです。栄養バランスのために、毎食、さまざまな食品からたんぱく質をとるようにしましょう。

相性抜群のバターとポン酢で味付け！

牛肉とそら豆のバターポン酢ソテー



1人分

エネルギー
397kcal
食塩相当量
1.9g
たんぱく質
18.1g

材料 (2人分)

- 牛肩ロース肉 (焼き肉用) …… 200g
- 塩・こしょう …… 各少々
- そら豆 (冷凍) …… 100g
- 玉ねぎ …… 1/2個 (100g)
- にんにく …… 1片
- バター …… 5g
- ▲ バター …… 5g
- ポン酢しょうゆ …… 大さじ2
- みりん …… 小さじ1
- 黒こしょう (お好みで) …… 少々

作り方

- ① 牛肉は塩・こしょうで下味をつける。そら豆は解凍し、皮をむく。玉ねぎは薄切り、にんにくはみじん切りにする。
- ② フライパンにバター (5g)、にんにくを入れて中火にかけ、玉ねぎを炒める。しんなりしたら端に寄せ、牛肉を加え、両面に焼き色が付くまでさっと焼く。
- ③ ▲を加えて味をととのえ、そら豆を炒め合わせる。お好みで黒こしょうをふる。

調理の ポイント

牛肉は加熱しすぎると硬くなりやすいため手早く炒めるのがコツ。牛肩ロースは赤身のものを選ぶと、より高たんぱく質、低脂質でおすすめです。お好みでもも肉やバラ肉でもOK。

お肉 & 旬野菜 で ワンディッシュ

生きていくうえで欠かせない重要な栄養素の1つ「たんぱく質」ですが、日本人の多くは摂取量が不足しているといわれています。ここでは、たんぱく質の代表「お肉」を使ったメニューを紹介します。

料理制作 ■ 板垣 好恵 (管理栄養士) 撮影 ■ 巢山 サトル スタイルング ■ 大原 美穂



さまざまな歯ごたえが楽しめる！

カリカリ豚と春野菜の中華風卵炒め

1人分

エネルギー
332kcal
食塩相当量
2.0g
たんぱく質
22.4g

材料 (2人分)

- 豚もも肉 (薄切り) …… 200g
- 塩・こしょう …… 各少々
- 片栗粉 …… 大さじ1
- キャベツ …… 1/6個 (200g)
- たけのこ (水煮) …… 80g
- ごま油 …… 小さじ1/2
- 溶き卵 …… 1個
- ごま油 …… 大さじ1
- ▲ オイスターソース …… 小さじ2
- しょうゆ …… 小さじ2
- 砂糖 …… 小さじ1/2

作り方

- ① 豚肉はひと口大に切り、塩・こしょうをもみこみ、片栗粉をまぶす。キャベツはざく切り、たけのこはくし形切りにする。
- ② フライパンにごま油 (小さじ1/2) を入れて中火にかけ、溶き卵を流し入れる。手早く混ぜ、半熟になったら取り出す。
- ③ ②のフライパンにごま油 (大さじ1) を足して中火にかけ、豚肉を焼く。中まで火を通し、カリッとしたら取り出す。
- ④ ③のフライパンにキャベツ、たけのこを足して中火で炒めてしんなりしたら、混ぜ合わせた▲を加えて味をととのえる。②と③を戻し入れ、さっと炒め合わせる。

調理の ポイント

豚肉は片栗粉をまぶして、多めの油であまり動かさずじっくり焼くとカリッとした食感に。仕上げもさっと炒め合わせることで、食感が残りやすくなります。



心臓は 年中無休の働き者!

勉強 MEMO

【動脈硬化】

動脈の血管が硬くなって弾力性が損なわれた状態。血管に悪玉コレステロールや細胞が蓄積して、血管が狭くなり血液の流れが悪くなることで、心臓に大きな負担がかかる。古くなって汚れた水道管のようなイメージ。

【コレステロール】

三大栄養素である脂質のひとつ。細胞膜や各種のホルモンを作る材料で、人体に必要な物質。肝臓で作られたコレステロールを全身へ運ぶのがLDL(悪玉)コレステロールで、増え過ぎると動脈硬化の原因になる。反対に、余分なコレステロールを回収するのがHDL(善玉)コレステロール。

あまり無理をさせると…**虚血性心疾患**
虚血とは、「血が虚ろ」と書くように血が足りていない状態をさします。心臓に十分な量の血が行き渡っていない状態を総称して「虚血性心疾患」といい、心筋梗塞や狭心症などがあげられます。
冠動脈が動脈硬化等で狭くなることで、血液が心臓に十分に巡らなくなり、心臓が一時的に酸素不足となるため、胸がしめつけられるような痛みに襲われます。最悪の場合は突然死へつながることもあります。

心臓を労わる生活を!

心臓は言わずもがな、人体においてもっとも大事な臓器の1つです。心臓が停止すれば、全身に血液が届かなくなり、あらゆる細胞・臓器が停止してしまいます。

虚血性心疾患の三大危険因子は、**喫煙、LDL(悪玉)コレステロールの高値、高血圧**です。喫煙している方は今すぐ禁煙を! コレステロール値、血圧値はいずれも毎年の健診でわかる数値です。健診結果で、これらの数値に危険信号が出ていたら、以下の生活習慣を心がけましょう。

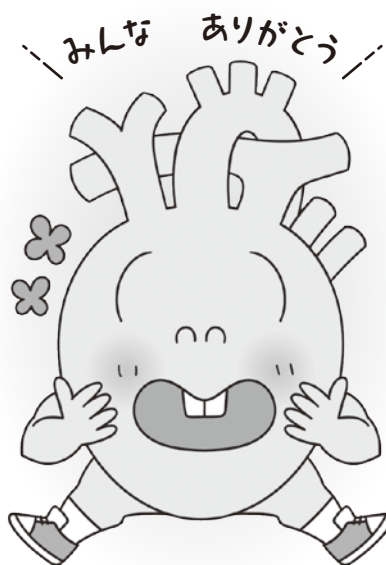
禁煙

塩分の摂り過ぎに注意



適正体重の維持

ストレスをためない



食生活の見直し

お酒は適度に

運動不足の解消



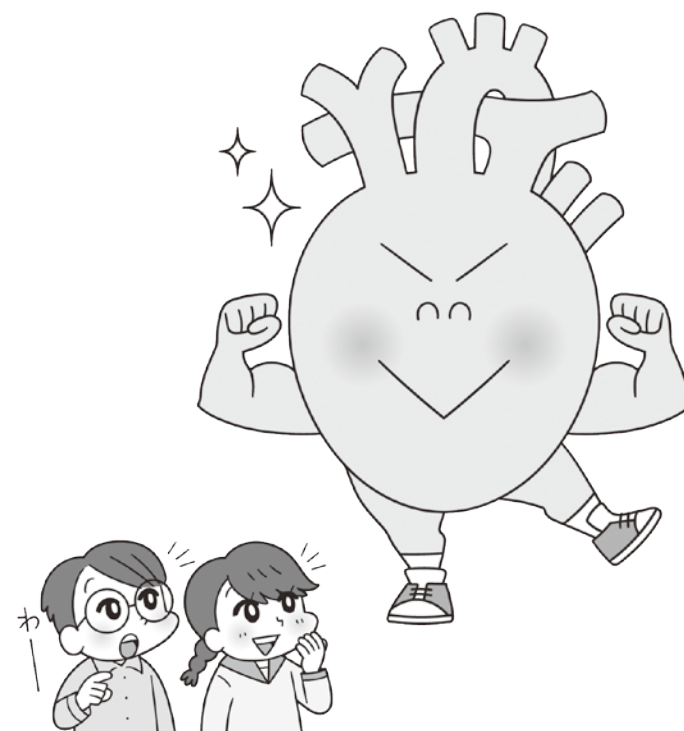
十分な休養

本日のまとめ

心臓は、休むことなく全身に血液を送り届け、身体活動を支えてくれている。「高血圧」になると、心臓に負担がかかって疲れてしまう。心臓のためには、**規則正しい生活**が大事!

私たちの生体ポンプ

心臓の仕事は、血液を全身に送り出すこと。心臓は、にぎりこぶしくらいの大きさで、そのほとんどが心筋という筋肉でできています。ポンプのように心筋を縮めたり、ゆるめたりを繰り返して、1秒に1回のペースで、体中に血液を循環させています。もちろん、私たちが眠っているときも、休むことはありません。まさに、年中無休の働き者です。



心臓は全身の要!

心臓が循環させている血液には、体の隅々にまで酸素や栄養を送り届け、二酸化炭素や老廃物などを回収する働きがあります。全身に血液を送り出してくれる心臓は、人体の生命維持に欠かせない重要な臓器です。心臓に、酸素や栄養を送る血管を冠動脈といい、心臓の周りを守るように取り巻いています。

そもそも血圧とは?

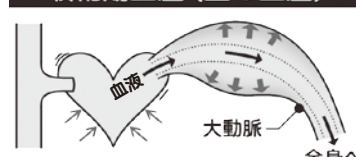
血液が動脈を流れるときに血管の壁にかかる圧力のことを血圧といいます。いわゆる「上の血圧」は、心臓が収縮して血液を送り出したときのもの。「下の血圧」は、送り出した血液を戻そうと心臓が拡張したときのものです。上下の血圧の値がそれぞれ基準値を超えると「高血圧」と診断されます。

血圧が高いと何がいけないの?

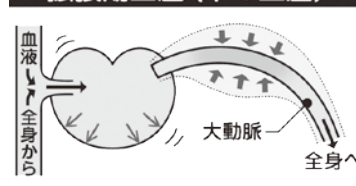
血圧が高くても自覚症状はほとんどないため、高血圧を指摘されても放置する人は少なくありません。高血圧の恐ろしいところは、自覚症状なく「動脈硬化」を進行させることです。本来の血管は、弾力性がありしなやかですが、血圧が高い状態が続くと血管に余計な負担がかかるため、分厚く硬くなり、これが「動脈硬化」につながります。

血圧のしくみ

収縮期血圧(上の血圧)



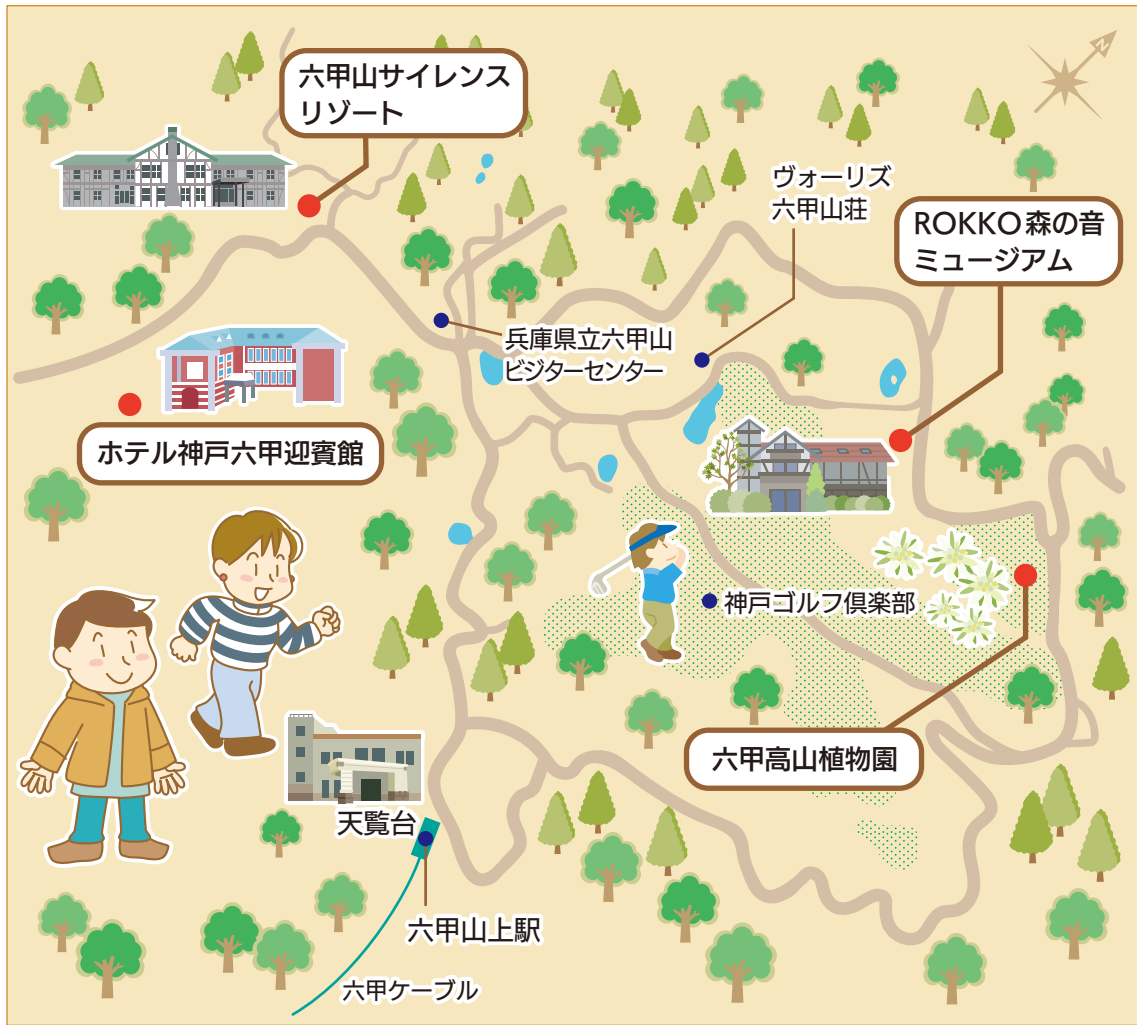
拡張期血圧(下の血圧)





◀ROKKO森の音ミュージアム
アンティーク・オルゴールなどで「演奏家のいないコンサート」を毎日開催。オルゴール組立体験も可能。ガーデンやカフェも併設。

六甲高山植物園▶
世界の高山植物や六甲に自生する植物、山野草など約1,500種が栽培されています。5月中旬くらいからは、日本ではめずらしいヒマラヤの青いケシが見られます。



◀ホテル神戸六甲迎賓館
天然温泉を楽しめる大浴場は2種類あり、露天風呂も備えています。お風呂のほか、カフェ、レストランも日帰り利用可能。

六甲山サイレンスリゾート▶
旧六甲山ホテルを修復したカフェテリアではこだわりのアフタヌーンティーやパスタ料理を、大阪や神戸方面を一望できる「空のダイニング」では、但馬牛や野菜をふんだんに使ったメニューを楽しめます。



眺望や自然のうつろいを存分に楽しみたい

六甲山 [兵庫県]

自然だけでなく、ミュージアムなどのレジャースポットも充実の六甲山。ウォーキングの合間に、大人も子どももさまざまに楽しめます。

神戸 戸のシンボルの一つである六甲山。街の中心部近くにありながら自然を楽しめる場所として市民に親しまれています。

ウォーキングスポットにおすすめなのは、六甲山の東部にあたるエリア。その魅力といえば、四季折々の豊かな自然や豊富なアクティビティ、芸術、温泉、グルメなどですが、なかでも六甲山からのダイナミックな眺めは有名で、大阪湾や大阪平野などが眼下に広がります。ウォーキングの合間に各種スポットで、ぜひ眺望を楽しみましょう。

六甲山の冷涼な気候を生かした六甲高山植物園では、春はミズバショウやツツジ、カタクリなどの花々が出迎えてくれます。また、ROKKO森の音ミュージアムは、音と自然をテーマにした博物館。自動演奏楽器のコンサートのほか、オルガンやオルゴールを奏でられるSICKIガーデンもおおすすめです。

このほか、美食の街・神戸らしく、こだわりのメニューを提供するカフェやレストラン、また、温泉施設もあり、ウォーキングの合間にさまざまな楽しみ方ができます。春の息吹を感じられる六甲山へ、ウォーキングに出かけてみませんか？



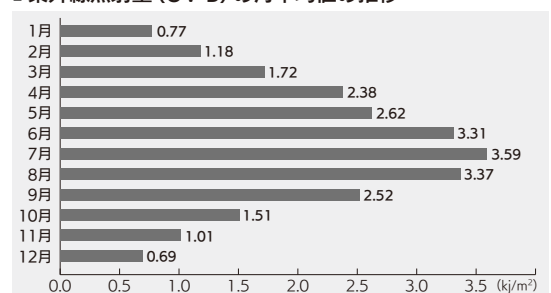
油断しないで！紫外線は春からしっかり対策

夏は紫外線に気をつけるという人も、まだ暑さを感じない春には手を抜きがちではないでしょうか？実は紫外線は春から強くなるため、帽子や日焼け止めなどの対策が必要です。

太陽からの日射による紫外線のうち、地表に到達して健康に影響を及ぼすのはUV-AとUV-Bです。UV-Aはシミやしわの原因になり、UV-Bは日焼けや皮膚がんの原因となります。この2種類の紫外線対策に、普段の生活でとりいれやすいのが日焼け止めです。

日焼け止めの効果は、主にUV-Bを防ぐSPFとUV-A

■紫外線照射量 (UV-B) の月平均値の推移



参考：気象庁「日積算紅斑紫外線量の月平均値」2022年・観測地点つくば



を防ぐPAという指標で表され、性能は、SPFは2から50+まで、PAは+の個数で4段階に分けられます。数値や+の個数が多いほど紫外線防止効果は高まりますが、肌への負担が増すこともあるので、日常生活やレジャーなどの場面に応じた使い分けが大切です。

紫外線は浴びすぎると白内障や皮膚がんなどの原因にもなる一方で、体内でビタミンDを作るなど健康に必要な面もあります。春から紫外線の情報に気を配るようにして、その日の紫外線量に合わせた対策に取り組みましょう。



ビルの高層階を大きく揺らす「長周期地震動」に備える

長周期地震動とは、揺れが1往復するのにかかる時間（周期）が長い、ゆっくりとした大きな揺れのことで、震源から離れたところまで大きな揺れが伝わる特徴があります。建物には固有の揺れやすい周期（固有周期）があり、離れた地域の高いビルにまで被害がおよぶ可能性がある場合、「長周期地震動階級」という目安で表します。

地震の発生を、テレビや携帯電話などで知らせてくれる緊急地震速報では、これまで、最大震度が5弱以

■長周期地震動階級

階級 4	極めて大きな揺れ 固定していない家具の多くが倒れる
階級 3	非常に大きな揺れ 立っているのが困難
階級 2	大きな揺れ 物につかまらなと歩くことが困難
階級 1	やや大きな揺れ 室内のほとんどの人が揺れを感じる

参考：気象庁「長周期地震動とは？」… https://www.data.jma.go.jp/eqev/data/choshuki/choshuki_eq1.html



上と予測された場合に発表していましたが、令和5年2月1日より、長周期地震動の階級3以上を予想した場合でも、緊急地震速報を発表することになりました。高いビルやマンションにいる際に、緊急地震速報を見聞きした場合は、揺れが始まるまでわずかな時間しかありませんが、安全な場所で身を守る行動をとってください。長周期地震動による家具類の転倒、落下による負傷や避難障害の発生を防ぐために、事前に対策を行い、危険に備えましょう。

バレットジャーナルで 自分と向き合う時間を持とう！

現代人はあまりに忙しい。
終わらないTo Do リストがつきまると、
マルチタスクをこなすことが習慣になっていませんか？
しかし、時間とエネルギーは有限です。
自分にとって本当に大事なこと、
意味のあることに集中する必要があります。
それを手助けするのが、「バレットジャーナル」です。



- バレットジャーナルとは？
- アメリカ人のライター・キャロル氏が考案した箇条書きを用いた手帳術。英語で中点(・)をあらわすバレット (Bullet) からきている。

必要なのは、自分と向き合う時間
やるべきことにつねに追われて、頭の中が散らかった部屋のように、一つのこと集中できず、いつも満たされることがない…と感じることはないでしょうか？ 私たちには、日々の生活の中で足を止めて、自分と向き合う時間が必要です。それに適しているのが、手で文字を書くという行為にあたります。

手書きは記憶とつながる
手で書くよりもキーボードやフリック入力のほうが早く、そのうえ便利なタスク管理アプリは山ほどあります。手書きは、デジタル社会においては一見すると実に効率が悪く思われます。
しかし、手で文字を書くことで触覚と脳が刺激され、記憶に残りやすいといわれています。手で書くことで「書き出す」と「感じる」ことを同時にできるようになります。

だから「箇条書き」のバレットジャーナル
バレットジャーナルは、箇条書きを用いることで、できる限り素早く簡潔に記録することが目的です。1日、1週間、1カ月の予定やタスクを箇条書きに記録することで思考の整理ができ、自分にとって本当に必要かどうかの確認ができます。予定とタスクを一度に管理することで先延ばし癖の解消にもなります。

必要なのはペンとノート

まずは書き出してみよう！

来月以降に予定しているタスクやイベント、現在の1カ月の予定、その日に思いついたことなどを、基本のバレットを用いて、できる限り簡潔に書き込んでみよう。

基本のバレット

- ・ タスク
- × 完了したタスク
- イベント
- メモ
- * 重要
- ! アイディア

- ・ 被扶養者異動届の記入
- ・ 歯医者予約
- × 衣替え
- ・ 試験のテキスト購入
- すこやか社と商談
- 15:00 ~
- 手土産?
- * 英語教室親子体験会
- ・ 春ドラマ予約

頭の中で考えていることを短文で書き留め、バレットを使うことでタスクやイベントなどに素早く分類し、いまの思考を把握し、整理することができます。

