

ご家庭にお持ち帰りになり、みなさまでご覧ください。

特集 令和4年度決算

NST KENPO TOPICS

体育奨励と健康保持増進

当健康保険組合のホームページ 全面リニューアル

マイナンバー
きちんと会社に提出

メンタルケア
仕事で叱られ落ち込んだ気持ちを
切り替えるには

歯科健診を習慣づけよう

内臓危機一髪
肝機能

特定健診・特定保健指導

ウォーキングのすすめ
兵庫県 竹田城跡

ヘルシーレシピ
秋野菜の和風ミネストローネ

がん検診Q&A
がん予防

1分ストレッチ
首のこり解消

令和4年度決算のお知らせ



当健康保険組合の令和4年度決算が令和5年7月24日の組合会において、可決されました。

- 被保険者数と賞与の増加により保険料収入は増加
- 保険給付費が増加の一方で高齢者医療制度への納付金は減少
- 経常収支では4.7億円の黒字

(億円)

	収入	支出	計
経常収支	30.6	25.8	4.8
経常外収支	4.5	0.5	4.0
総合収支	35.1	26.3	8.8

●収入

科目	令和4年度決算額(億円)	被保険者1人当たり額(円)
健康保険収入	30.6	672,037
調整保険料収入	0.4	9,887
繰越金	3.3	72,717
国庫補助金収入	0.5	11,769
財政調整事業交付金	0.2	4,202
雑収入	0.1	437
収入合計	35.1	771,049

●支出

科目	令和4年度決算額(億円)	被保険者1人当たり額(円)
事務費	0.7	14,825
保険給付費	13.6	299,818
(法定給付費)	13.2	291,034
(付加給付費)	0.4	8,784
納付金	10.1	222,445
(前期高齢者納付金)	3.9	86,592
(後期高齢者支援金)	6.2	135,848
(その他)	0	4
保健事業費	1.4	30,886
財政調整事業拠出金	0.4	9,844
その他	0.1	291
支出合計	26.3	578,109

●財産目録

種別	金額(百万円)
準備金	562
別途積立金	1,058
その他	3
合計	1,623

令和4年度決算概要

今期決算のポイントとしては、収入面では、被保険者数増加と賞与水準の上昇等により、健康保険料収入は対前年度比4・6億円増となりました。

支出面においては、保険給付費が、新型コロナにかかると治療費の増加やコロナ禍での受診控えの反動による医療費の増加などにより対前年度比1・2億円の増加となりました。一方、高齢者納付金は2年前の精算によって同比2・9億円減となりましたが、これは一過性の要因によるものです。

経常収支全体では、収入30・6億円に対し、支出25・8億円で、前年の1・1億円の赤字から4・8億円の黒字決算に転換いたしました。また、これに加え繰越金や各補助金・交

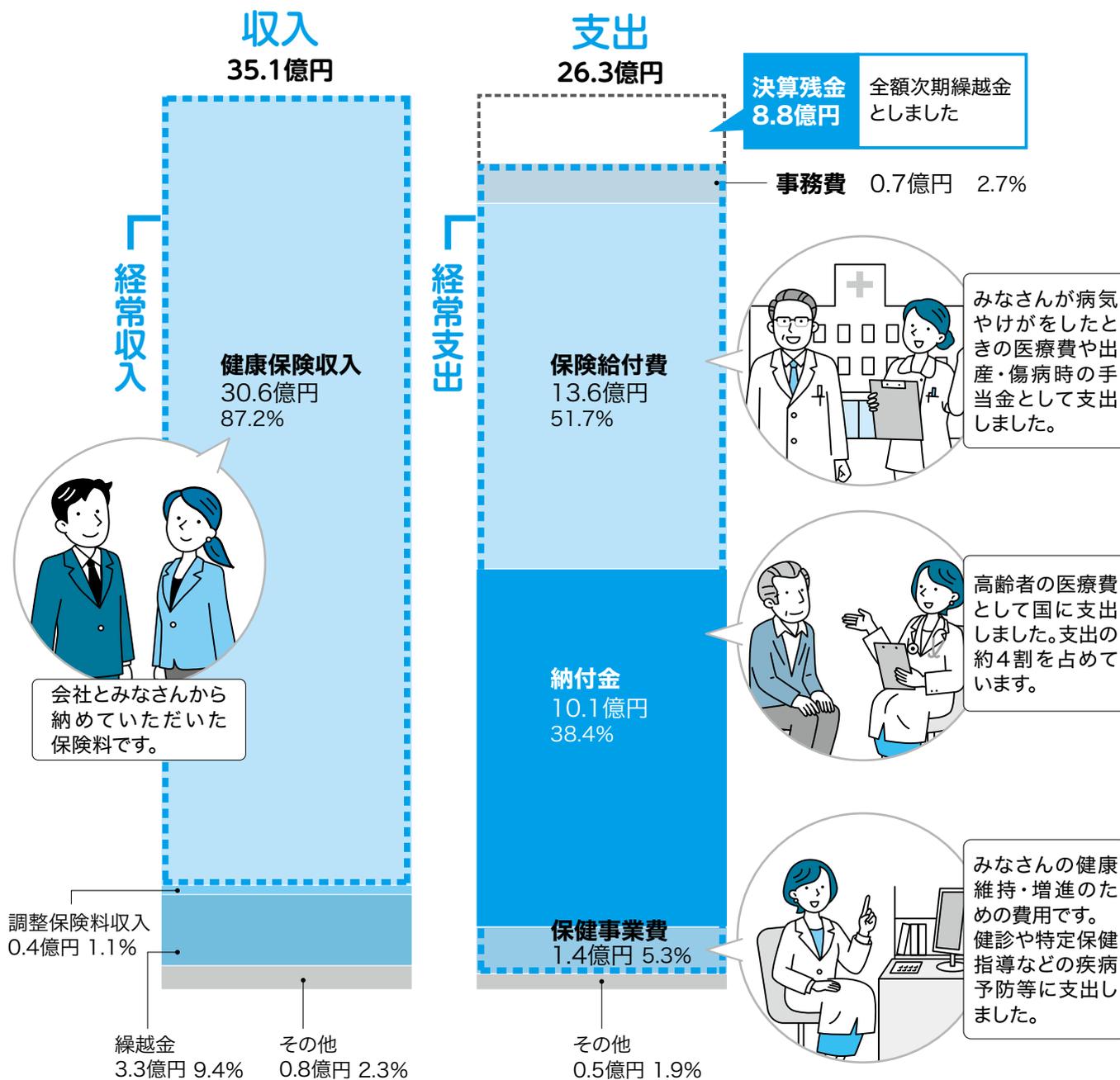
付金等の経常外収支の4・0億円を含めて、総合収支では8・8億円の黒字となりました。

当組合においては、16億円強の財産を保有しており、現時点では一定の健全性は担保できておりますが、保険給付費の高い伸びも影響し、また、来年度以降は前期高齢者納付金に部分的に総報酬制が導入されることにより、当組合でも大幅な負担増が予想されますので、引き続き財政の健全性を維持していく必要があります。

介護保険

健保組合では、市区町村に代わって40歳以上の人の介護保険料を徴収し、介護納付金として国に納めています。保険料収入は4・2億円、介護納付金は3・8億円で、収支全体では53百万円の黒字(対前年度比33百万円増)です。

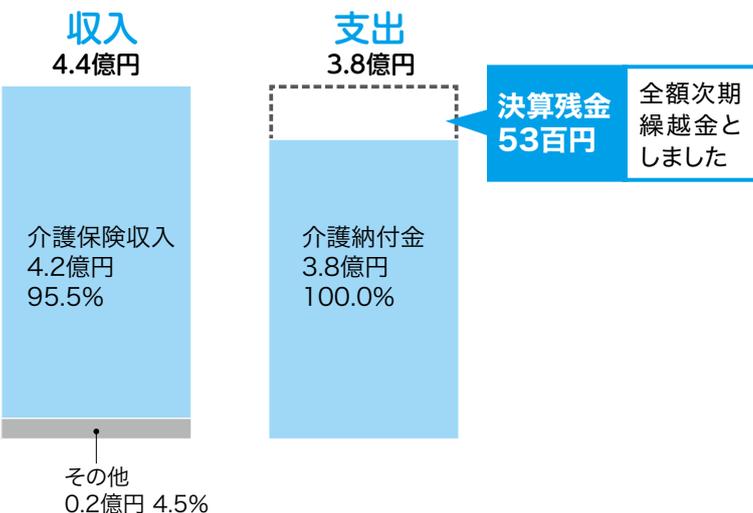
一般勘定



介護勘定

収入 支出 決算額

収入合計	4億37百万円
支出合計	3億84百万円
収入支出差引額	53百万円



当健康保険組合のホームページを

全面リニューアルしました！

令和5年7月よりホームページを全面リニューアルいたしました。

文字やボタンが大きくなり、従来のホームページより使いやすくなりました。

また、みなさまからのお問い合わせで特に多い限度額適用認定証（高額医療）や医療費通知に関するページはトップページよりすぐに確認できるようになり利便性が向上しております。その他のページの検索もタブやカテゴリから探しやすいになりましたので、ぜひご利用ください。

日鉄物産健康保険組合 検索

または

QRコードから
アクセス



各種申請書はこちらからダウンロードできます。

スライドで表示される内容をタブで一覧にしています。スライドからもタブからもワンクリックでそのページに飛ぶことができます。

限度額適用認定証や医療費通知など、お問い合わせの多いものをこちらにまとめました。

大項目から知りたい情報を閲覧できます。
(カーソルを当てると小項目で記載内容が表示されます)

健保からの最新情報は随時こちらから確認できます。

3つのカテゴリから知りたい情報を探すことができます。

日鉄物産健康保険組合

〒103-6025 東京都中央区日本橋二丁目7番1号 東京日本橋タワー
TEL : 03-6772-5286 FAX : 03-6772-5496

© 日鉄物産健康保険組合

7月6日、7日の2日間にわたり日鉄物産(株)本社で体力測定イベントが行われ、中村社長をはじめ161名の方が参加されました。

当健康保険組合は同社との健康経営推進、コラボヘルスの取り組みとして、会場の一部を使って体育奨励等の推進を行いました。

体力測定では、握力、閉眼片足立ち、長座体前屈、上体起こし、体組成計による各種計測、歩行姿勢の動画分析を行い、カウンセラーから測定結果に基づく体力の解説、今後必要な運動習慣のアドバイスを受けました。

体力測定の結果で多くの方がコロナ禍以前より体力低下をご認識されたのではないのでしょうか。

当健康保険組合ではみなさまの健康維持、疾病予防等の観点から、以下の取り組みを含め今後も様々な保健事業を行ってまいりますので、ぜひご利用ください。



コナミスポーツの利用料補助

お近くのコナミスポーツ直営店または提携店をご利用ください。

KONAMI SPORTS CLUB

コナミスポーツクラブ 施設のご紹介

スタジオ

楽しくカラダを動かしたい方に
ヨガやダンス系様々なプログラムで楽しんでいただけます。

マシンジム

自力で力が入らない方に
ウエイトマシンやランニングマシン等、多様な器具で運動できます。

プール

泳ぎの練習・競泳の練習などに
水泳だけでなく水泳エクササイズプログラムもあります。

温浴施設

心身のリラックスに
施設により様々なお風呂をご用意しています。

マイペース派は 都度利用プラン

施設カテゴリ	料金プラン	気軽に都度利用(A) (1回ごとのお支払い)
カテゴリⅠ	1回1,020円補助	300円/回
カテゴリⅡ	1回1,360円補助	400円/回
カテゴリⅢ	1回1,590円補助	500円/回
カテゴリⅣ	1回1,820円補助	600円/回

法人会員利用提携施設
1回680円~2,060円補助
200~800円/回

全国の施設をご利用可能!

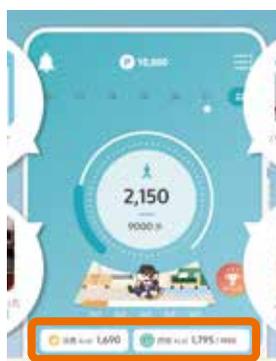
さらに都度利用プランなら、法人会員利用提携施設もご利用いただけます。

コナミスポーツクラブの施設検索はこちら

法人会員利用提携施設の施設一覧はこちら

健康アプリ「QOLism(キューリズム)」

運動と食事のバランスを簡単に管理できますのでぜひお役立てください。



消費カロリーと摂取カロリーのバランスが一目でわかる!

各種歩数イベントを開催



エクササイズ動画の視聴



食事記録



栄養素別の適正値を確認できます。

項目	値
消費カロリー	1600
摂取カロリー	68.3
脂肪	61.2
たんぱく質	206.4
糖質	432
塩分	5.7
繊維	302

AI身体採寸



レシピ検索やコンビニメニューの検索など



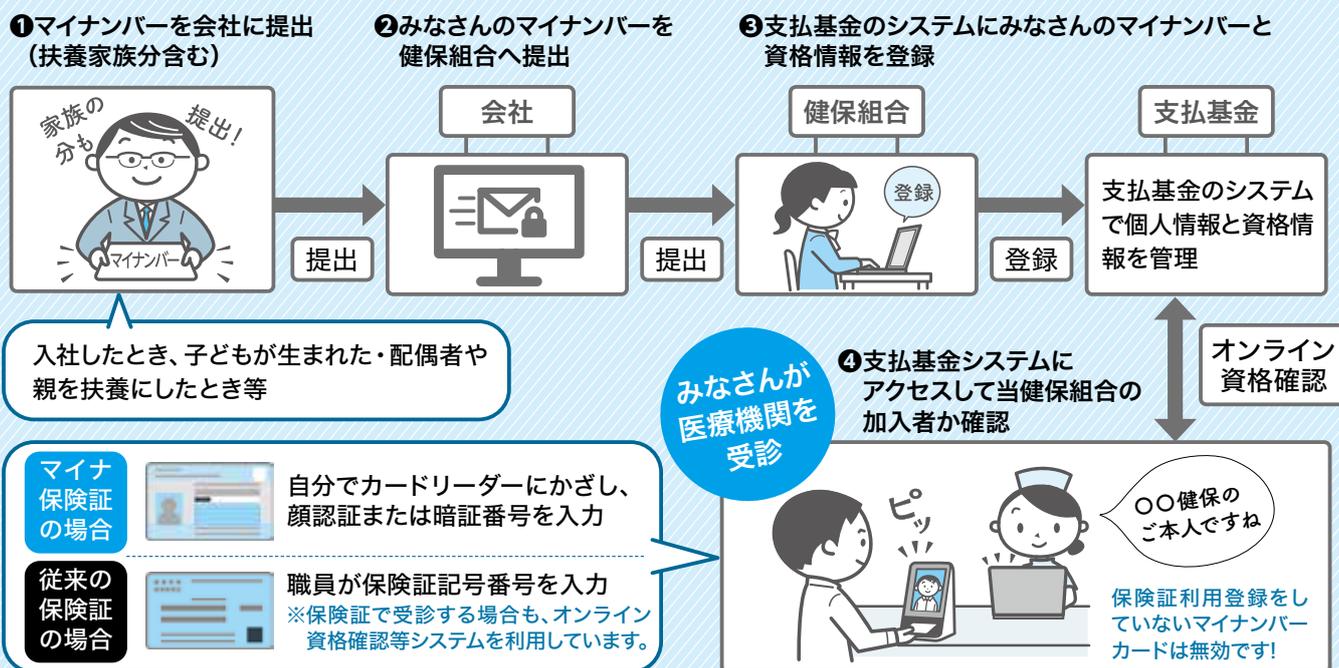
マイナンバーを

きちんと会社に提出して 医療機関の受診をスムーズに!

医療機関では2021年10月より、オンライン資格確認等システムを導入しています。しかし、**マイナンバーを会社に未提出だったり、届出が遅れたり、番号が誤っていたりすると、医療機関で加入者確認ができない場合があります**、マイナンバー保険証をめぐるトラブルのひとつになっています。わたしたちができる防衛策としては、会社や健保組合からマイナンバーの提出を求められた場合は、ご家族の分も含め、すみやかに提出すること。正しいマイナンバーの登録にご協力をお願いします。



■オンライン資格確認等システムのしくみ



正しいマイナンバー登録のために健保組合からのお願い

- 2023年6月1日以降、健保組合では、「資格取得届」「被扶養者異動届」を提出していただく際、原則としてマイナンバーの記載をお願いしています。資格取得の事実があった**5日以内**に健保組合にご提出ください。
- それ以前の届出については、加入者全員のマイナンバーを点検し、未提出や誤登録等があった場合は会社を通じてマイナンバーの提供をお願いします。
- 届出済みのマイナンバーに変更等があった場合は会社に届出をお願いします。
マイナンバーの提出を求められたら、番号に誤りがないよう確認し、すみやかにご提出ください。

みなさんへ登録状況を 通知するしくみを導入予定

今後、健保組合では転職等による資格変更時に、保険証の交付と併せてオンライン資格確認等システムへのデータ登録状況をお知らせするしくみを導入する予定です。それまでは、受診前にマイナポータルで確認していただくか(下記参照)、念のため保険証をご持参ください。

2024年秋以降は、新規の保険証の交付は行われなくなります。マイナンバーカードを作っていない人は早めにカードを取得してください。また、保険証利用登録をされていない人は登録をお願いします。

健康保険証情報が正しく登録されているかは、マイナポータルで確認できます

マイナポータルにログインし、「注目の情報」の「最新の健康保険証情報の確認」を選択すれば登録されている情報を確認できます(マイナンバーカードを作成している人のみ)。万が一、情報が誤っていた場合は、マイナンバー総合フリーダイヤル(0120-95-0178)*、または当健保組合までご連絡ください。

*音声ガイダンスに従って「4から2」の順にお進みください。

マイナポータルの
利用方法は
こちら



*マイナンバーカードとカード作成時に登録した4桁の暗証番号が必要です。



一般社団法人
認知行動療法研修開発センター 理事長
大野 裕



Q 仕事で叱られ落ち込んだ 気持ちを切り替えるには

入社2年目の仕事にも慣れたと思った頃、私の不注意で大きなミスを出してしまいました。そのとき初めて上司に別室へ呼ばれて叱られました。親にもそんなに叱られたことがなく、ショックで何日も立ち直ることができませんでした。

私は相方に打たれ弱いようで、それ以降も叱られるたびに深く落ち込み、気持ちがふさぎ込んでしまいます。寝て忘れようと布団に入れば、どうしていたらよかったのかと、頭の中でぐるぐる色々な考えが浮かんで消え、一睡もできず夜が明けていたこともありました。そんな状態が長引けば、またいつミスを起こすとも限りません。そこで、叱られてもなるべく引きずらないために、気持ちを上手く切り替えるためのコツを伝授していただけないでしょうか。



A 失敗を成長の糧にするために

上司に別室に呼ばれて叱られたんですね。初めての体験ですから、とてもショックだったと思います。でも上司は、別室で叱ってくれたんですね。みんなの前で叱らなかつたところに、私は上司の心遣いを感じます。

仕事に慣れてきたと思う頃は要注意です。2年目で身についたことは、まだあまりないはず。ところが、慣れてきたと思っていると、自分の力を過信して、失敗しやすくなります。そのときに、叱ってくれる上司がいるのは幸せです。

叱られて落ち込むのは、自然なこと。叱られても全然気にしないように。また同じ失敗を繰り返すことになりません。その結果、上司から叱られるだけでなく、まわりからもあきれられ、成長できません。失敗して、指導され、落ち込めるから、次にどうすれば良いかを考えることができるのです。

抱え込まない工夫も必要です

そのとき、考えていることが本当に役に立っているかどうか、立ち止まって振り返ってみてください。布団なかであれこれ考えて一睡もできず夜が明けるようなときには、考えてもあま



り役に立っていない場合が多いでしょう。「なぜ叱られるようなミスをしたんだろう」と原因をあれこれ考えても答えは出ず、辛くなるばかりです。

そのことに気づいたら、一度布団から出て、何か好きなことをして気を紛らわすようにしましょう。その上で、「何が良くなかったのだろう」「これからどのようにしていけば良いだろう」「誰に相談すれば良いだろう」と、これからできる工夫について具体的に考えていくようにします。

頭がうまく回らないときには、過去に体験した楽しいことを思い出して気分を変えるのも良い方法です。叱られた体験を生かして先に進むためにできる工夫はいろいろあります。

大野裕先生監修のウェブサイト

「ココロコンディショナー」<https://www.cocoro-conditioner.jp> 認知行動療法のエッセンスを日常のストレス対処やこころの健康に活用するためのAIチャットボットです。YouTubeチャンネル「ココロコンディショナー」認知行動療法を使ったストレス対処のコツについて動画で解説しています。

習慣づけよう

監修 東京医科歯科大学
名誉教授 川口 陽子

毎年の歯科健診を義務づける「国民皆歯科健診」制度の導入が2025年度を目処に検討されています。むし歯や歯周病が重症化すると、治療にかかる時間やお金が増えるだけでなく、全身の病気にもつながります。今のうちから定期的に歯科健診を受ける習慣をつけて、歯と全身の健康を守りましょう。

健診の
質問票で見る

お口の健康と 生活習慣病の関係

2018年4月から、特定健診・特定保健指導で使用されている「質問票」に「かむこと」についての項目が追加されました。これは、むし歯や歯周病、歯の喪失といったお口の健康状態が生活習慣病と密接な関係があるためです。

＼ 歯科医療費は増加中 /

健康保険組合連合会による健診・医療費統計によると、歯科の医療費は、がんや循環器系疾患などを抜いて、健保組合全体の疾病別医療費のトップとなっています。コロナ禍の受診控えによってむし歯や歯周病の患者が増えたとも言われており、歯科医療費は増加傾向にあります。

特定健診の質問票における歯科関連項目

□ 歯科関連項目

□ 2018年度に追加された項目

質問票

質問項目	回答
1-3 現在、aからcの薬の使用の有無	
1 a. 血圧を下げる薬	①はい ②いいえ
2 b. 血糖を下げる薬又はインスリン注射	①はい ②いいえ
3 c. コレステロールや中性脂肪を下げる薬	①はい ②いいえ
4 医師から、脳卒中（脳出血、脳梗塞等）にかかっているといわれたり、治療を受けたことがありますか。	①はい ②いいえ
5 医師から、心臓病（狭心症、心筋梗塞等）にかかっているといわれたり、治療を受けたことがありますか。	①はい ②いいえ
6 医師から、慢性腎臓病や腎不全にかかっているといわれたり、治療を受けていますか。	①はい ②いいえ
7 医師から、貧血といわれたことがある。	①はい ②いいえ
8 現在、たばこを習慣的に吸っている。 （※「現在、習慣的に喫煙している者」とは、「合計100本以上、又は6ヶ月以上吸っている者」であり、最近1ヶ月間も吸っている者）	①はい ②いいえ
9 20歳の時の体重から10kg以上増加している。	①はい ②いいえ
10 1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施	①はい ②いいえ
11 日常生活において歩行又は同等の身体活動を1日1時間以上実施	①はい ②いいえ
12 ほぼ同じ年齢の同性と比較して歩く速度が速い。	①はい ②いいえ
13 食事をかんで食べる時の状態はどれにあてはまりますか。	①何でもかんで食べることができる ②歯や歯ぐき、かみあわせなど気になる部分があり、かみにくいことがある ③ほとんどかめない
14 人と比較して食べる速度が速い。	①速い ②普通 ③遅い
15 就寝前の2時間以内に夕食をとることが週に3回以上ある。	①はい ②いいえ
16 朝昼夕の3食以外に間食や甘い飲み物を摂取していますか。	①毎日 ②時々 ③ほとんど摂取しない
17 朝食を抜くことが週に3回以上ある。	①はい ②いいえ

Q8 現在、たばこを習慣的に吸っている

たばこは身体の健康だけでなく、歯周病の進行にも悪影響を及ぼします。たばこに含まれる有害物質によって免疫細胞の活動が低下し、歯周病にかかりやすくなるためです。歯肉の血液循環が悪化して貧血状態になり、歯肉の出血や炎症が抑えられてしまうため、気づかないうちに歯周病が重症化していることもあります。

Q13 食事をかんで食べる時の状態はどれにあてはまりますか

むし歯が痛んだり、歯周病で歯がグラグラしたり、歯が抜けたままの状態だと、しっかり咀嚼して十分な栄養をとることができません。

Q16 朝昼夕の3食以外に間食や甘い飲み物を摂取していますか

間食やグラグラ食いはむし歯の発生だけでなく、生活習慣病の原因になります。

Q14 人と比較して食べる速度が速い

速食いは肥満や糖尿病の原因になり、糖尿病は歯周病を悪化させます。



の健康を守る

歯科健診を

さらにこんな影響も…

歯周病やむし歯による歯の喪失

日本人が歯を失う原因の約40%が歯周病、約30%がむし歯に由来するとされています。歯が抜けたまま放置している人は、20本以上歯が残っている人と比較して、将来認知症を発症するリスクが高くなることも報告されています。



歯周病は糖尿病と悪循環の関係

歯周病菌の出す炎症性物質はインスリンの効きを悪くするため、糖尿病を発症・進行させます。一方、糖尿病で高血糖の状態が続くと、免疫力が下がって炎症が治りにくくなり、歯周病を悪化させてしまいます。



歯周病は心臓発作の原因にも

歯周病菌が血液中に侵入すると、血管に炎症を起こして動脈硬化が進行します。すると、血管がつまりやすくなり、心筋梗塞（心臓発作）などを引き起こすリスクが高まります。



そのほか、歯周病にかかると妊娠中の女性は低体重児の出産や早産のリスク、高齢者は誤嚥性肺炎が重症化するリスクが高まります。



定期的に

プロフェッショナルケア

歯科健診、歯石除去など

を受けよう

むし歯や歯周病の原因になる歯垢（プラーク）は歯みがきで除去できますが、唾液中のカルシウムが歯垢に沈着した歯石は、硬くて自分では取れません。そのため歯科医院を受診して除去してもらう必要があります。また、定期的に歯科健診を受けることで症状がない初期のむし歯や歯肉炎などを発見することもできます。歯科医師や歯科衛生士によるプロフェッショナルケアで歯科疾患を予防し、全身の健康管理にもつとめましょう。



毎日のセルフケアも大切に

歯垢が歯に付着したままにならないよう、次の点に注意して、毎日丁寧に歯みがきをしましょう。たばこを吸う習慣のある人は禁煙を。

- 歯と歯肉の境目に歯ブラシを45度程度にあて、小刻みにみがく。
- フッ素入りの歯みがき粉を使い、口をすすぐ際は軽く1～2回。
- 歯の間の歯垢は、歯間ブラシ、デンタルフロスなどで取りのぞく。

歯とお口の状態を自分でチェックすることも大切です

右の二次元バーコードから簡単セルフチェックができます。

※むし歯・歯周病を防ぐセルフチェック習慣「8020推進財団ホームページ」より



内臓 危機一発!!

このページでは、健診結果の中で見逃されたり放置されがちな項目をピックアップ。
もしかすると、そこには重大な病気が隠れているかもしれません。
今回は「肝機能」の項目について取り上げます。

今回の
検査項目

肝機能

お酒を飲まない人も要注意!

肝機能検査とは?

肝細胞がどれくらいダメージを受けているかを血液検査で調べます。ASTが高い場合はお酒、ALTが高い場合は食べすぎ、 γ -GTが高い場合はお酒や薬剤が原因の傾向があります。

肝機能障害は自覚症状がないことが多く、放置していると肝硬変や肝臓がん[※]に進行する場合があります。

また、肝臓の障害というとお酒のせいだろうと考えがちですが、それだけではありません。原因をはっきりさせて対処していくことが大切です。

健診結果を要チェック! /

(単位:U/L)

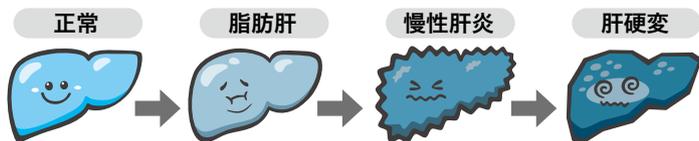
AST (GOT)	ALT (GPT)	γ -GT (γ -GTP)		
30以下	30以下	50以下		「基準値だけど油断禁物」 飲みすぎ食べすぎには気をつける。
31~50	31~50	51~100		「生活習慣改善」& 「肥満は減量」 ALT31以上はかかりつけ医を受診。
51以上	51以上	101以上		「至急、医療機関を受診」 たとえ飲酒しない人であっても病院へ。

放置していると...

元の状態に戻らない!?

肝硬変とは

生活習慣由来の肝機能障害の場合、まず食べすぎや飲みすぎなどで肝臓に余分な中性脂肪がたまり(脂肪肝)、その状態が長期間続くと慢性肝炎、肝硬変へと進行します。肝硬変まで進んでしまうと、腹水やむくみ、黄疸などの症状があらわれ、**肝臓を元の状態に戻すことは難しくなります。まだ脂肪肝のうちに生活習慣を改めれば、きれいな肝臓に戻すことができます。**ぜひ実行して本来の機能を取り戻しましょう。



お酒は適量を守る

1日の目安は純アルコールに換算して約20gが適量(女性は半分)です。また、週に2日の休肝日で肝臓を休ませてあげましょう。なお、すでに肝臓がかなり悪くなり医師から止められている人などは飲んではいけません。



お酒を飲まない人も危険

非アルコール性脂肪肝炎(NASH)

NASHは、おもに肥満や食べすぎ、運動不足などが原因で起こる肝炎です。お酒を飲まない人でもなるのが特徴で、糖尿病や脂質異常症などの生活習慣病とも関係しているといわれています。肝硬変や肝臓がん[※]に進行する場合もあるので軽視せず、食事や運動などの生活習慣の改善が必要です。



肝がんを引き起こす

ウイルス性肝炎

日本人の肝臓がんの原因の80%がウイルス性だといわれています。血液検査で感染の有無を調べられるので、受けたことがない人は肝炎ウイルス検査をおすすめします。

B型肝炎
▼
持続感染者
約110~120万人
C型肝炎
▼
持続感染者
約90~130万人

解説

健康保険

関連ワード

特定健診・特定保健指導 ～生活習慣病のリスクの発見・予防～

解説します

特定健診・ 特定保健指導 とは？

特定健診は、生活習慣病予防のためにリスクを早めに発見することに着目した健診です。

特定保健指導は、特定健診の結果でメタボリックシンドローム(メタボ)のリスクがある人に対して行われる、生活習慣改善のためのサポートです。



対象になるのは？



特定健診は、健康保険に加入する40歳以上のすべての人が対象です。被保険者(本人)も被扶養者(家族)も1年に1回の受診が必要です。メタボの早期発見、早期改善を目的としており、特定健診の結果が基準に該当する人は特定保健指導の対象となります。特定保健指導は、メタボのリスクの大きさによって動機づけ支援(中リスク)と積極的支援(高リスク)の2種類に分けられ、それぞれ保健師や管理栄養士などの専門家が3ヵ月以上にわたり、生活習慣改善の取り組みを支援します。

特定保健指導対象の基準

①腹囲 男性85cm以上 女性90cm以上

追加リスクが1個で喫煙しない人 → 動機づけ支援

追加リスクが1個で喫煙する人、追加リスクが2個以上の人 → 積極的支援

②①に該当せず、BMIが25以上

追加リスクが1個の人、追加リスクが2個で喫煙しない人 → 動機づけ支援

追加リスクが2個で喫煙する人、追加リスクが3個の人 → 積極的支援

追加リスク	血糖	空腹時血糖(やむを得ない場合は随時血糖)100mg/dl以上 または HbA1c(NGSP値)5.6%以上
	脂質	中性脂肪150mg/dl以上 または HDLコレステロール40mg/dl未満
	血圧	収縮期血圧130mmHg以上 または 拡張期血圧85mmHg以上

受けないとどうなる？



生活習慣病の多くは自覚症状なく進行しますが、からだの中では動脈硬化などの変化が起きており、心筋梗塞や脳梗塞などを突然発症するケースが少なくありません。特定健診・特定保健指導でリスクに早めに対処することで深刻な病気を予防できる可能性が高くなります。

また、特定健診や特定保健指導の実施率によって、健康保険組合の拠出金が増減するしくみになっており(用語解説参照)、特定健診や特定保健指導を受ける人が少ないと拠出金が増加して健保財政が悪化し、保険料引き上げの要因にもなります。

とくに被扶養者(家族)の特定健診の受診率が低いので、ご家族にも健診受診をお勧めください。

One Point!

用語解説

後期高齢者支援金の加算・減算

健康保険組合は、75歳以上の医療費を支援するための後期高齢者支援金を国に拠出しています。

支援金は加入者の報酬額に応じて決定しますが、さらに、加入者の特定健診や特定保健指導の実施率に応じて加算や減算がされることになっており、特定健診や特定保健指導を受ける人が少ないと最大で10%の加算(ペナルティ)が課されます。

>>> 特定健診・特定保健指導に関する届出

とくに届出の必要はありませんが、健康保険組合から特定健診や特定保健指導の案内があったら、必ず受けてください。特定健診の結果、要再検査や要精密検査、要治療に該当した場合は、ご自身のためにも早めに医療機関を受診しましょう。

ここ日本? 異国情緒 味わう ウォーキング

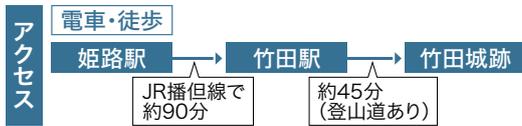
今回はココ!

日本にいながら味わえる、まるで海外のようなスポットを紹介します。国内なら言葉の心配もパスポートも必要なし。気楽に海外の風景を楽しむ旅に出かけてみませんか。

日本のマチュピチュ
たけだじょうせき
竹田城跡

兵庫県朝来市

竹田城跡は兵庫県中部の朝来市内にある、標高354mの古城山山頂に位置し、虎が臥しているかのような姿から別名「虎臥城」とも呼ばれています。完存する石垣遺構は、日本100名城の一つにも選ばれているだけでなく、ペルーのマチュピチュに似ていると話題になっています。秋になるとしばしば雲海に包まれ、まるで天空に浮かんでいるかのような幻想的な光景が見られます。



最高の雲海に出会う条件!

雲海の発生するシーズンは9~11月ごろ。下記の条件がそろると明け方から午前8時頃の限られた時間に雲海が発生します。

- 前日の晩から明け方にかけての冷え込み
- 当日の早朝と日中の気温差が大きい
- よく晴れていて風が弱い



こっちが海外!

マチュピチュ(ペルー)
1911年に発見された、古代インカ帝国の遺跡。アンデス山脈の標高2,400mの断崖の上にあり、山裾からはその姿を確認できないことから「空中都市」とも呼ばれています。

必要な装備

懐中電灯
竹田城跡には電灯がありません。



レインウェア
雲海(=水蒸気)に包まると濡れるため。

運動靴
足元が悪いので、ヒールやサンダルはNG。

竹田城跡周辺散策マップ



情報館 天空の城
石垣を再現したジオラマや、出土した珍しい遺物の展示、築城体験パズルなどがあります。竹田城跡関連グッズも購入できます。

パンケーキとコーヒー ぼわん
歩き疲れたらカフェでちょっと休憩。デザート系だけでなくお食事系のパンケーキも充実しています。

並河商店
竹田城にちなんだお菓子や地酒、但馬牛加工品など豊富な品揃え。お土産はここで。

駅裏登山道
距離は短くても急な登山道のため、体力が要ります。体力に自信がない方や登山道に慣れていない方、天候が悪い時は駅からのバスを利用するとよいでしょう。

竹田の町並み
城下町として発展した名残が町の随所に見られます。元武家屋敷だったお寺が建ち並ぶ通りには、白壁の塀や松並木が続きます。

秋野菜の 和風ミネストローネ



生活習慣病の予防・治療の基本は毎日の食事。からだに気をつかいつつ、ボリュームがあって美味しいメニューを紹介します。作り方も簡単なので、ぜひ挑戦してください。

●料理制作● ●撮影●
料理研究家・栄養士 今別府紘行
今別府靖子

食材×栄養 ● 塩こうじ

塩こうじは、こうじに水と塩を合わせて発酵させた調味料。善玉菌を増やして腸内環境をととのえてくれます。また素材の旨味を引き出すので、調味料を減らすことができ、減塩にも役立ちます。

* * *



材料



Point1 塩こうじの酵素によって鶏肉のタンパク質が分解されてやわらかくなり、旨味もアップします。



Point2 煮込むときは煮崩れを防ぐため、沸騰させすぎないことが大切です。

美味しくムダなく

- にんじんやごぼうは、皮まで使うことで食品ロス削減につながります。
- 皮をむく手間が省ける、皮の栄養・旨味を逃さないというメリットも。



1人分 ●カロリー: 276kcal
●塩分: 2.2g

まろやかな塩味でほっとする、
野菜の栄養を凝縮したスープ
バラエティ豊かな食感が楽しめます

詳しい作り方は
こちら!



材料(2人分)

鶏肉(むね) 1枚(200g)
塩こうじ 大さじ2
にんじん 1/3本(50g)
ごぼう 30g
玉ねぎ 1/2個
しめじ 1/2袋(50g)
大豆水煮 50g
にんにく(チューブ可) 小1かけ
オリーブ油 大さじ1/2
和風だし汁 500ml
粗びき黒こしょう 少々

作り方

- 1 鶏肉はひと口大に切ってビニール袋に入れ、塩こうじ(大さじ1)をもみ込む **Point1**。
- 2 にんじんとごぼうはよく洗ってから皮付きのまま1cm角に切り、玉ねぎも1cmの角切りに。にんにくはみじん切りにし、しめじは根元をとって小房に分ける。
- 3 鍋にオリーブ油とにんにくを入れて火をつけ、塩こうじをつけたままの鶏肉を中火で2~3分炒める。鶏肉の色が変わったら2と大豆水煮を加えてさらに炒める。
- 4 全体に油がまわったら和風だし汁を加え、煮立ってきたらアクをとり火を弱めて15分ほど煮る **Point2**。残りの塩こうじで味をととのえて器に盛り付け、粗びき黒こしょうを振る。

*最後に入れる塩こうじの量はお好みで調整してください。

今すぐできる

がん予防

日本人の2人に1人ががんにかかり、死因の第1位でもあります。ここでは、私たちが簡単にすぐに取り組めるがん予防法を紹介します。

※ここでいう「予防」には、がん検診を受けて早期に発見・治療する「二次予防」が含まれています。

知っておきたい がん検診 Q&A

国は、がん検診の受診率の目標を、50%から60%に引き上げました。がんの早期発見・早期治療につなげるため、推奨されるがん検診を受けましょう。



推奨される種類の検診を推奨される頻度で受けましょう

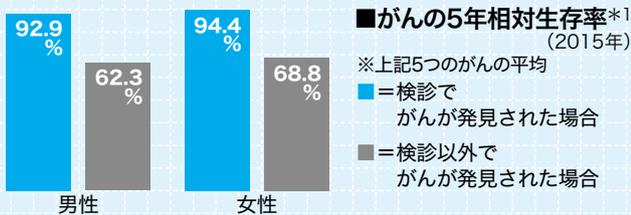
厚生労働省が推奨する5つのがん検診

	効果のある検診方法	対象者・頻度
胃がん	問診に加え、胃部X線検査または胃部内視鏡検査	50歳以上・2年に1回 ※胃部X線は40歳以上・年に1回も可
肺がん	問診、胸部X線検査	40歳以上・年に1回
大腸がん	問診、便潜血検査	40歳以上・年に1回
乳がん	問診、マンモグラフィ	40歳以上・2年に1回
子宮頸がん	問診、視診、子宮頸部の細胞診および内診	20歳以上・2年に1回

Q1 がん検診にはどんな効果があるの？

A1 **がんを早期発見し、死亡率を減少させることができます**

がんは、よほど進行しないと症状が出にくいいため、早期発見のためには定期的ながん検診を受ける必要があります。症状が出てからがんが発見されたケース等と比べ、検診で発見されたケースでは明らかに生存率が高くなります。



*1 神奈川県立がんセンターのデータを基に神奈川県が作成

Q2 なぜこの5つのがんなの？

A2 **効果が科学的に証明された検診が推奨されています**

厚生労働省が推奨する5つのがん検診は、がんになる可能性と死亡率が高いがんに関する検診です。それぞれ特定の方法で行う検診を受けることで早期に発見でき、さらに治療を行うことで死亡率が低下することが科学的に証明されているものです。

■かかる人が多いがん*2 (2019年)

	1位	2位	3位	4位	5位
男性	前立腺	大腸	胃	肺	肝臓
女性	乳房	大腸	肺	胃	子宮

*2 国立がん研究センター・がん情報サービス

Q3 がんが見つかる確率はどれくらいあるの？

A3 **0.5%未満ですが受ける意味があります**

厚生労働省の調査によると、たとえば、大腸がん検診の場合、受診者のうち6.05%の人が要精密検査となり、0.16%の人にがんが見つかっています。実際ながんが見つかる人はごくわずかですが、「がんではない」という安心を得るためにもがん検診を受けましょう。

■がん検診受診者のうち要精密検査の人・がんであった人の割合*3 (2020年) (%)

	肺	胃	大腸	乳房	子宮頸
要精密検査となった人	1.53	6.09	6.05	6.31	2.47
がんにかかっていた人	0.03	0.11	0.16	0.31	0.03

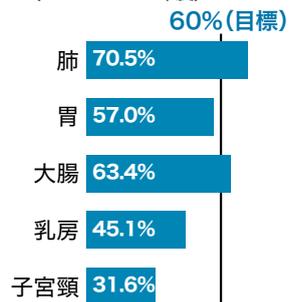
*3 厚生労働省「令和3年度地域保健・健康増進事業報告」より

Q4 どれくらいの人を受けているの？

A4 **がんの種類によって受診者が少ないものがあります**

健保組合加入者全体のがん検診受診率はグラフの通りですが、乳がんや子宮頸がんはまだ受診者が少ない状況です。これは被扶養者(女性)の受診率の低さが影響しています。ぜひ、ご家族にもがん検診の受診をおすすめください。

■健保組合加入者のがん検診受診率*4 (2020・2021年度)



*4 厚生労働省「被用者保険におけるがん検診の実施状況について」より



運動指導・監修
健康運動指導士
まえた あき

1分 お悩み解消！ ストレッチ

長時間のデスクワークや運動不足などからくる、肩こり・腰痛などのカラダの不調。スキマ時間にできる1分ストレッチをとりいれて、悩みを解消しましょう。

首のこり解消

1分
ストレッチ

30秒キープ
×
左右

手のひらを
上にする

1

胸を開いた姿勢で片腕をななめ下に伸ばし、手のひらを上にして親指を外側に開きます。



2

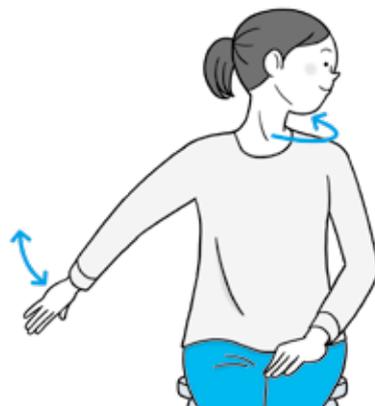
首を反対方向に向けて、耳の下から首、鎖骨から腕につながっている筋肉を伸ばします。反対側も同様に行いましょう。



頭を支えて負担がかかっている首は、長時間同じ姿勢や悪い姿勢をとると、さらに負担が大きくなり、首のこりにつながります。適度にストレッチを行って血流を良くするといでしょう。

ポイント

腕を伸ばす高さや首のひねり方で筋肉の伸び方が変わります。少しずつ動かして気持ちよく伸びる角度を探しましょう。



首がこると、肩こりや頭痛、イライラ感など心身にも影響が出るようになります。長時間におよぶスマートフォンの使用や、デスクワークの姿勢によって、首への負担が増加している現代人。重い頭を支える首を労るためにも、仕事の合間やちょっとした時間にストレッチを行い、こりをほぐしていきましょう。

ストレッチを安全に効果的に行うために、動画で正しいフォームと動きをチェックしましょう。



動画も
CHECK!



バスケットボール 高田 真希さん (デンソーアイリス)

Profile

ただ・まき

1989年、愛知県豊橋市出身。高校バス界の名門・桜花学園高校で活躍し、多くの全国タイトルを獲得。ウィンターカップではベスト5に選出。2008年にデンソーアイリスに加入。ルーキー・オブ・ザ・イヤーに選出される。2013-2014シーズンは得点とリバウンドランキングで1位となり、ベスト5、シーズンMVPに選出。日本代表としても活躍し、2018年からはキャプテンを務める。2020年に株式会社TRUE HOPEを設立し、社長に就任した。

バスケットボールの素晴らしさを 多くの人に伝えることが使命

空手で培った体の強さ

バスケットボールを本格的に始めたのは中学生からで、それまではずっと空手と並行してやっていました。今、世界の大きい選手に対しても当たり前負けすることがないのは、小さい頃に空手で培った体の強さのおかげだと思っています。当時から身長が高かったので(現在185cm)、バスケの方がそれを活かせるかなと思ったのと、個人競技の空手にはない、みんなで一つのボールを協力してリングへ入れたり守ったりするチームスポーツの楽しさ、素晴らしさに魅力を感じて、バスケだけに力を入れるよう

になりました。単純にシュートが入るのが楽しいということもありましたけどね(笑)。

何事にも全力で取り組む姿勢

毎日の練習を全力でやりきることを、何よりも大事にしています。怪我でプレーできない時や負けた時は悔しいし、苦しいですが、ただ下を向いていても何も起きません。その出来事があって良かったといつか思える信じて、自分の夢や目標に向かって全力で取り組むことで乗り越えられると思っています。日本代表ではキャプテンを務めさせていたのですが、日本を代表する身として



写真提供：フォート・キシモト

も、チームの先頭に立つ者としても、そういった背中を見せたいですね。私生活では毎日の食事のバランスや、どんなに忙しくても7〜8時間は睡眠時間を確保することを心がけて、普段から健康管理にも気を配っています。

アスリート兼社長として

東京五輪では銀メダルを獲得し、とても大きな経験ができました。バスケットの日本のメダルは男女を通じて初。五輪は4年に1度の大舞台ですし、世界中で注目される、スポーツをしている誰しもが憧れる場所なので、次のパリ五輪も必ず出場して結果を残したいですね。

また、バスケットの魅力をもっと色んな人知って欲しいという想いで、株式会社TRUE HOPEという会社を立ち上げ、社長としても活動しています。イベントなどを通じて、もっとバスケットを普及させて、スポーツの素晴らしさを1人でも多くの人に伝えていきたい。これは自分の夢や目標ではなく、使命だと思っているので、今後も選手生活と並行して、力を注いでいきたいと思っています。