

神戸

貿易けんぽ

NO.114

2013 夏

ご家庭にお持ち帰り、ご家族でお読みください。



美瑛町（北海道）

神戸貿易健康保険組合

平成24年度

収入支出決算のあらまし

当健康保険組合の平成24年度決算が、先の組合会で可決・承認されましたので、概要をご報告します。

一般勘定（健康保険）

〈収入〉

主たる収入源である保険料収入は13億8,101万8千円で、前年度より約8,860万円増加しました。新規事業所編入により、被保険者数が前年度より約430人増えたことが要因だと考えられます。

その他、前年度の繰越金や別途積立金からの繰入金、国からの補助金や交付金を含め、収入総額は15億6,783万3千円となり、それらを除いた単年度での収入（経常収入）では13億9,182万1千円となっています。

〈支出〉

皆さんの医療費や給付金などに充てられた保険給付費は7億9,476万5千円で、前年度より約4,175万円増加しました。要因としては、被保険者数の増加が考えられます。

組合財政に大きな影響を与える高齢者医療制度への納付金・支援金については5億5,803万8千円となり、前年度より約1,650万円減少しましたが、2年前に払いすぎた納付金の精算が約5,000万円あったことが減少の要因となっています。それでも納付金・支援金は保険料収入の40%を超えており、相変わらず組合財政を圧迫しています。

また、皆さんの健康づくりをサポートする保健事業は5,336万1千円で、健診事業を中心に一層の事業の充実を図り、前年度より約250万円増加しました。その他の支出を含め、支出総額は14億9,251万8千円となり、単年度での支出（経常支出）では14億7,086万8千円となっています。

〈収支〉

収支差引で7,531万5千円の決算残金となり、別途積立金として6,000万円、繰越金・財政調整事業繰越金として1,531万5千円を計上しました

介護勘定（介護保険）

介護保険料収入は1億4,357万8千円で前年度より約3,230万円増加しました。

支出の部においては、介護納付金は1億2,749万6千円となり、前年度より約2,750万円増加しました。

収支差引額2,319万円のうち719万円を翌年度に繰り越し、残金1,600万円を準備金として積み立てました。

健保連が4月に発表した平成25年度健保組合予算早期集計の概要では、健保組合全体で4,573億円の経

常赤字になる見込みで、赤字組合の割合は約8割、保険料率を引き上げた組合の割合は約4割、高齢者医療制度を支える納付金・支援金の保険料収入に対する割合も46.25%で過去最高となっています。健保組合全体が納付金・支援金に圧迫されている危機的な状況に変わりありません。

このように厳しい状況が数年続いています。当健保組合といたしましては、よりいっそう健全財政の維持に努めてまいります。皆さんも日頃から健康づくりに励まれ、また受診の際には効果的・効率的に受診していただき、ジェネリック医薬品を積極的に活用していただくなど、医療費の削減にご協力をお願いします。

ジェネリック医薬品を積極的に活用して医療費の削減を！



平成24年度収支決算概要

一般勘定（健康保険）

収入合計

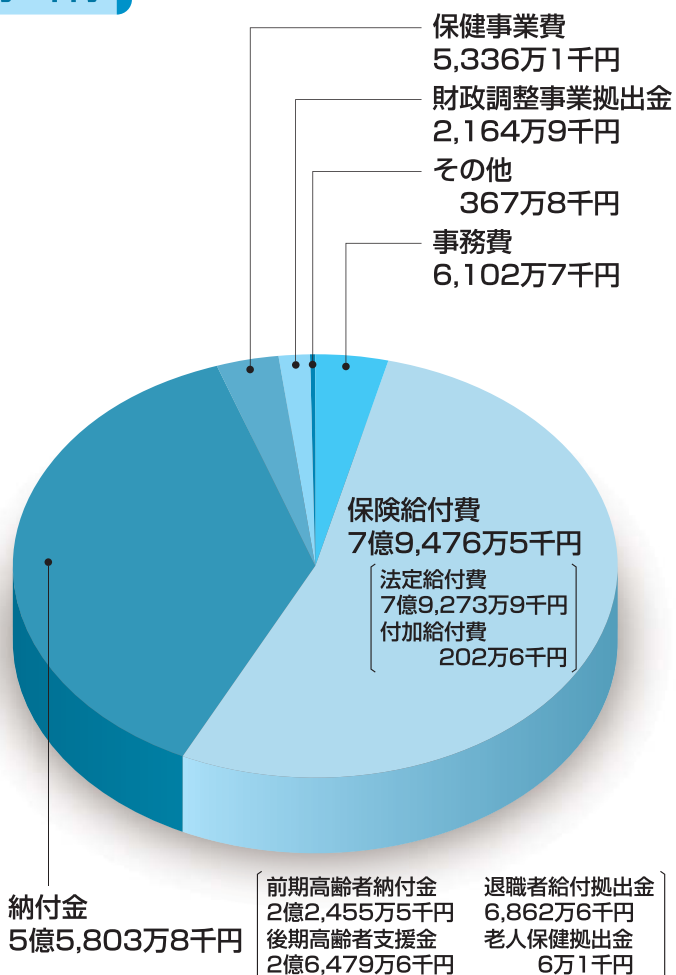
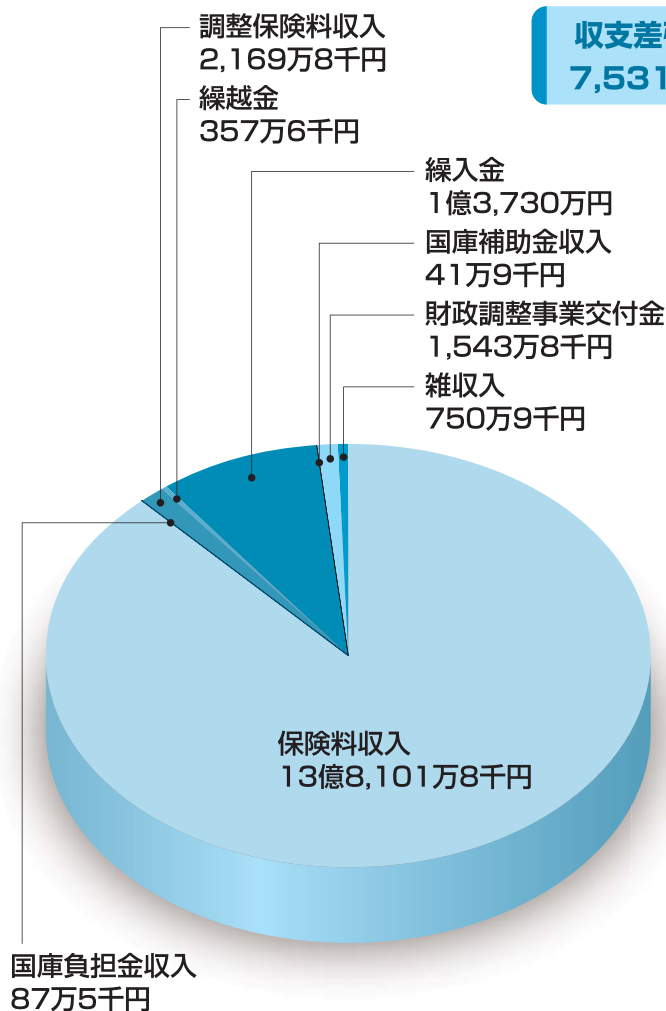
15億6,783万3千円

支出合計

14億9,251万8千円

収支差引剰余金

7,531万5千円



介護勘定（介護保険）

収入

科目	決算額
介護保険料収入	1億4,357万8千円
繰越金	710万5千円
雑収入	1万2千円
合計	1億5,069万5千円

支出

科目	決算額
介護納付金	1億2,749万6千円
介護保険料還付金	9千円
合計	1億2,750万5千円
収支差引剰余金	2,319万円

組合の概況（平成25年3月末現在）

- 被保険者数 3,577人
- 被扶養者数 3,206人
- 平均年齢 42.35歳
- 平均標準報酬月額 344,602円
- 一般保険料率（調整保険料率を含む） 83%（事業主45% 被保険者38%）
- 介護保険料率 14%（事業主7% 被保険者7%）



健保の台所事情を教えて！ 健保組合の財政のしくみ



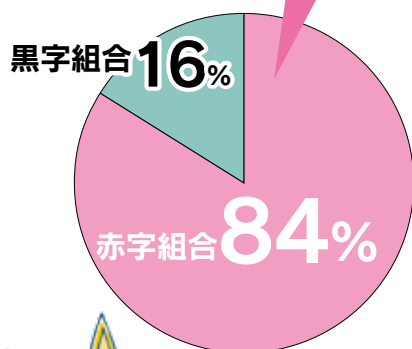
でも、いま健保組合はお金が余るところか、全組合の8割超が赤字なんです！

ええっ、びっくり～!! スミが出ちゃったわ。



■平成25年度 予算早期集計

全国にある1,420健保組合の
8割超が赤字



しかもこんなに巨額の赤字なんです！



いえいえ、健康保険は公的保険でして、それを運営する健保組合は、お金もうけはしていません。



健康保険も保険だから、健保組合もお金もうけしてるのかな？



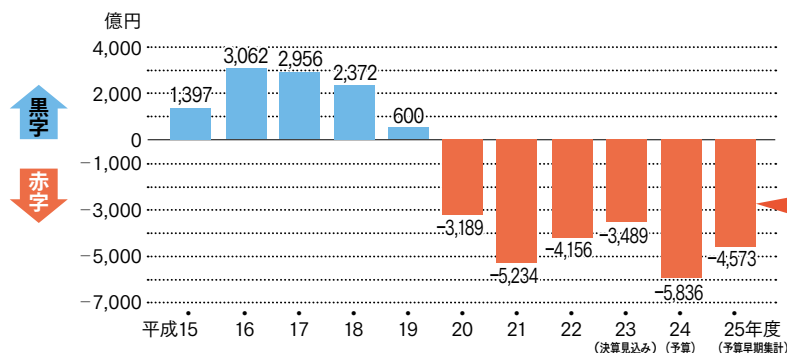
余った場合は準備金としてためておくんです。準備金の積み立ては法律で定められています。



それじゃあ、お金が余ったら返してくれるのかしら？

**法律で定められた
健保組合の「準備金」**
健保組合は、毎年度末において、その年度と直前2年度内に行った医療給付費相当分の平均の3ヵ月分および納付金相当分の平均の1ヵ月分に達するまでは、その年度の剰余金を準備金として積み立てなければならぬことになっています。

■健保組合全体の経常収支の推移



出典：健康保険組合連合会「平成25年度健保組合予算早期集計結果の概要」より

健保組合全体で6年連続の赤字。平成25年度も-4,573億円と大幅赤字の見込み

■健保組合のおもな収入・支出科目



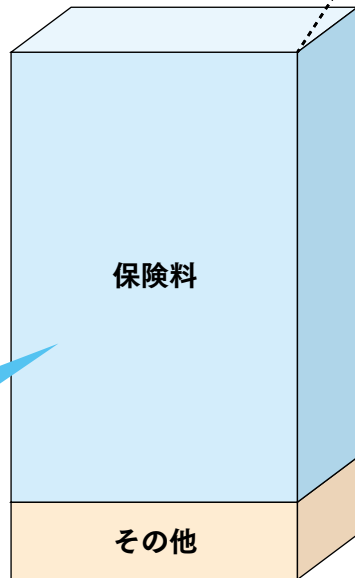
なんでこんなことになったんだベア？

増え続ける支出を賄いきれず、収入の不足分を保険料率のアップや積立金の取り崩しで補てん

長引く経済不況による保険料収入の伸び悩み



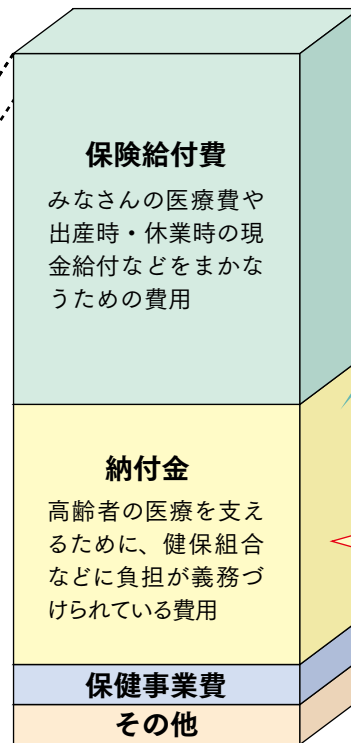
不足分



保険料

その他

収入



保険給付費

みなさんの医療費や出産時・休業時の現金給付などをまかなうための費用

納付金

高齢者の医療を支えるために、健保組合などに負担が義務づけられている費用

保健事業費

その他

支出

- 医療技術の高度化による医療費のアップ
- 高齢化による医療費支出のアップ
- 高齢者医療制度への納付金の重い負担

保険料の4割超！



赤字の一番の原因は、高齢者医療制度を支えるための「納付金」の負担が重すぎることです。



なっとクマ！



わかつタコ！



①適正な受診…はしご受診や時間外受診は医療費が割高に。むだのない受診を！

②定期的な健診…病気の早期発見・予防と健康管理に対する意識向上を！

③積極的な健康づくり…バランスのよい食事や適度な運動で病気にならない体づくりを！



現在、健保組合がおかれている厳しい状況を乗り切り、財政を維持していくためには、支出の大きな割合を占める医療費を節減することが大切です。そのために、みなさんも次の3つを心がけてください。

日本人の主要な死因で、 要介護になる最大の原因 循環器疾患

4つの 危険因子の管理が 予防の力

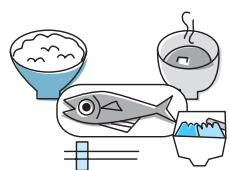
循環器疾患には脳血管疾患と心疾患が含まれ、がんとは並んで日本人の主要な死因となっています。さらに脳血管疾患は介護が必要となる主な原因の1位（平成22年国民生活基礎調査）となっており、健康寿命を短くする大きな要因となっています。

循環器疾患は重篤な病気ですが、「高血圧」「脂質異常症」「喫煙」「糖尿病」の4つが危険因子であることが明らかになっています。この4つの危険因子を適切に管理することが予防につながります。



実践しよう！ 4つの危険因子を予防・改善する生活を

① 主食、主菜、副菜を組み合わせた食事



バランスよく栄養摂取するために、主食、主菜、副菜を組み合わせた食事を1日2回以上摂るように心がけましょう。

しょうゆ小さじ1杯で
食塩1g

② 減塩（食塩摂取量を1日8g以下に）

1gの減塩で収縮期血圧が、高血圧者で1 mm Hg、非高血圧者で0.5 mm Hg低下することがわかっています。

③ 野菜・果物の摂取量を増やす

（1日に野菜350g、果物100g摂る）

野菜や果物に含まれるカリウムを多く摂取することで血圧低下が期待できます。また野菜・果物に含まれる食物繊維はコレステロールの排泄を促します。

④ 適正体重（BMI18.5以上25未満）の維持

肥満の人は、多くの血液を循環させる必要があるために血圧が高くなります。また肥満によりインスリンが多く出されると、インスリン抵抗性が高まり糖尿病を発症しやすくなります。

⑤ 喫煙者は禁煙を

非喫煙者は受動喫煙の防止を

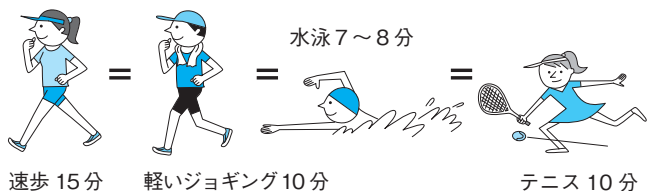
⑥ 1日8,000歩～10,000歩以上歩く

歩数を1,500歩増やすと高血圧者は収縮期血圧2～3 mm Hg、非高血圧者で1.5 mm Hgの血圧低下が期待できます。運動はコレステロールや血糖値のコントロールにも有効です。

⑦ 1週間に4エクササイズ以上の運動を

（30分の運動を週2日以上）※「エクササイズガイド2006」厚生労働省より

●1エクササイズ（例）



⑧ 日本酒換算で1合程度までに

日本酒換算で2合以上の飲酒量を1合に減らすと収縮期血圧5 mm Hgの低下が見込めます。

⑨ 処方された薬はきちんと服用を

高血圧や脂質異常症、糖尿病であることがわかったら、放置せずに医師にかかり、処方された薬を指示どおりにきちんと服用することが大切です。

長生きするには 健康習慣を増やそう

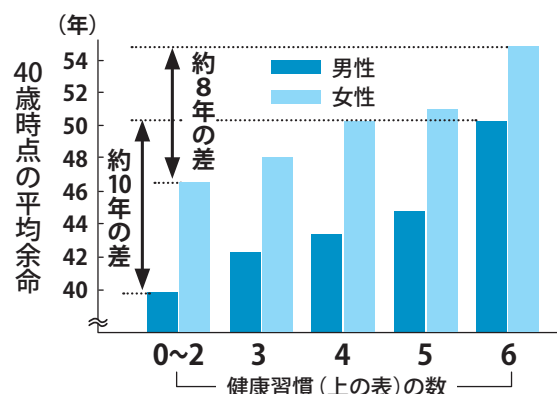
健康によい生活習慣が多いほど、平均余命が長くなることが明らかになりました。

下記の6つの健康習慣をいくつ実践しているかで40歳時点での平均余命を比べたところ、「2つ以下」の人より「6つ」の人は、男性で約10年、女性で約8年長いことがわかりました。長生きするには、健康習慣を増やしていくことが大切といえそうです。

6つの健康習慣

- ① たばこを吸わない、もしくは禁煙している
- ② お酒を飲まない、もしくは日本酒に換算して1日1合以内の飲酒
- ③ 1日1時間以上歩く
- ④ 1日6.5～7.4時間の睡眠
- ⑤ 緑黄色野菜を毎日摂取する
- ⑥ BMI※が18.5～24.9

※BMI(体格指数)＝体重 kg ÷ 身長 m ÷ 身長 m



出典：北海道大学・玉腰暁子教授らの追跡調査（JACC Study）より



子どもにも大切な「紫外線対策」 日焼け止めはこまめに塗り直す

世界保健機関(WHO)は、紫外線を浴びすぎると、将来的に皮膚がんや白内障のリスクが高まること、免疫力が低下することなどから、子どもの紫外線対策の必要性を訴えています。

むやみに恐れる必要はありませんが、無用な紫外線を浴びないよう、下記のようなことに注意しましょう。

- 1日のうちで紫外線が強くなる10～14時は外で遊ぶのをなるべく避ける
- 外では、帽子、衣服で体を覆い、露出部分に日焼け止めを塗る
- 日焼け止めは、SPF(※)15以上のものをむらなく塗り、2～3時間ごとに塗り直す
- プールなどでも水で落ちないウォータープルーフの日焼け止めを使う

※SPFとは「Sun Protection Factor (サン プロテクション ファクター)」の頭文字をとったもので、紫外線を防ぐ効果を表す。

感染者が急増している 風疹に要注意！

昨年、風疹にかかった人は全国で2,353人で、過去5年間でもっとも多く、今年も感染者が増えています。妊娠初期の人が風疹にかかると、先天性風疹症候群といって生まれてくる赤ちゃんの聴力や視力、心臓などに異常が出てしまうことがあります。現在、風疹の予防接種は、原則として1歳のときと小学校入学前の2回、定期接種が行われています。



しかし、制度変更前に予防接種を受けていない人が多い年代もあり、とくに10代後半から50代前半の男性、10代後半から30代前半の女性でかかる人が多くなっています。妊娠中は予防接種を受けられないので、妊娠を希望する女性は妊娠前に受けておきましょう。妊娠中の女性の家族や風疹にかかったことがない男性も、予防接種を検討しましょう。

神話の里・高千穂の パワースポットをめぐる

(宮崎県・高千穂町)



ACCESS

-  JR 日豊本線「延岡駅」から路線バスで約 90 分
-  鹿児島本線「熊本駅」から特急バスで約 3 時間
-  九州自動車道「松橋 IC」から車で約 90 分

問い合わせ

高千穂町観光協会
☎ 0982-73-1213
<http://takachiho-kanko.info/>

日本有数のパワースポットとして、全国から多くの観光客が訪れる高千穂。国の名勝に指定されている高千穂峡の溪谷美を堪能し、「天岩戸伝説」などの神話・伝説ゆかりの地をめぐる、癒しの旅に出かけよう。

高千穂峡

太古の昔、阿蘇の火山活動によって形成された溪谷で、国の名勝・天然記念物に指定されている。約 1km の遊歩道が整備されており、日本の滝百選に指定されている「真名井の滝」(写真) や、神話に由縁のある「月形・日形」「鬼八の力石」などの必見ポイントも多数。貸しポートも人気。

ライトアップ

夏季は真名井の滝と遊歩道がライトアップされ、幻想的な雰囲気。

期間：7 月中旬～
9 月上旬
日没～22:00 まで



古代からの神話と伝説に彩られた高千穂では、懐かしいふるさと風景を楽しみながらウォーキングできる。まずは「道の駅高千穂」からスタート。舗装された道路を進むと、「高千穂神社」に到着する。神社の奥にある、緑に包まれた遊歩道を抜けて「高千穂峡」へ。溪谷沿いには、鬼八が投げたという伝説のある巨岩や名瀑「真名井の滝」など、多くの見どころがあり飽きることがない。貸しポートに乗って、真名井の滝を間近で仰ぎ見るのも楽しい。

県道沿いに進み、天孫降臨の伝承が残る「櫛櫛神社」へ。さらに進むと、日本最古の踊り子・天鈿女命と猿田彦命を祀る「荒立神社」に到着。昼でもつつすら陰る静かな地で参拝を済ませたら、来た道を引き返し、「道の駅高千穂」に戻ろう。

時間が許せば、ひと足伸ばして天岩戸伝説の舞台といわれる「天岩戸神社」や「天安河原」へ。ウォーキング後は「高千穂温泉」に立ち寄り、さっぱり汗を流すのがおすすめです。

高千穂峡
Pick up!

緑豊かな高千穂峡の遊歩道

高千穂二
段橋

玉垂の滝





鳥の丸焼

伝統的な製法で、丸ごとじっくり焼いた鶏肉を、高千穂峽を眺めながら味わえる(3,200円、要予約)。

あららぎ乃茶屋

営業：8:30～17:00
電話：0982-72-2201

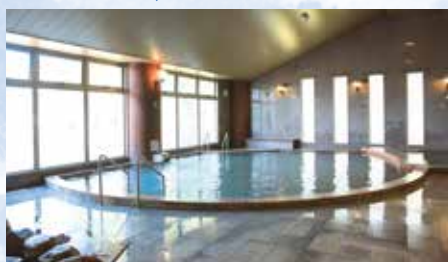


流しそうめん

高千穂は流しそうめん発祥の地。青竹の上を流れる、高千穂峽の天然水で引き締められたそうめん(500円)は絶品。

千穂の家

営業：9:00～17:00(12～2月頃は休業)
電話：0982-72-2115



高千穂温泉

広々とした大浴場や露天風呂、ミストサウナ、イベント湯など多彩なお風呂が楽しめる。

営業：10:00～22:00

休館日：木曜日(祝日の場合は翌日)

料金：高校生以上 500円、
70歳以上・中学生 300円、
小学生 200円

電話：0982-72-7777



天岩戸神社

天岩戸伝説の舞台とされ、岩戸川を挟んで西本宮と東本宮の2つの神社がある。西本宮の社務所で申し込みすれば、天照大神が隠れたという天岩戸を拝拝所から眺めることも。

アクセス：高千穂バスセンターから車で約15分
電話：0982-74-8239



天安河原

天照大神が天岩戸に隠れた際、八百万の神が集まり神議したと伝えられる大洞窟。参拝者によって無数の石が積みまれ、神秘的な雰囲気。

アクセス：天岩戸神社(西本宮)から徒歩約10分



高千穂神社

創建は約1900年前とされる、高千穂八十八社の総社。境内の夫婦杉は、夫婦や恋人と手をつないで3周まわると願いがかなうという伝説も。本殿と鉄造狛犬は国の重要文化財。

電話：0982-72-2413



夫婦杉

高千穂神楽

天岩戸伝説の名場面が凝縮された神楽を毎晩開催。秋～冬に開催される「高千穂の夜神楽」を体感できる。

時間：20:00～21:00

場所：高千穂神社境内の神楽殿

料金：大人 700円、
小学生以下無料

電話：0982-73-1213
(高千穂町観光協会、予約不要)



穂觸神社

瓊々杵尊が高天原から地上に降りた天孫降臨の地・穂觸の峰に建立されたと伝えられる神社。神社周辺には神話や史跡をめぐる遊歩道も整備。

電話：0982-72-2413(高千穂神社)



荒立神社

芸能の女神・天鈿女命と猿田彦命が結婚して住んだと伝えられる地。芸能と縁結びにご利益があるといわれ、多くの芸能人や著名人が参拝に訪れる。

電話：0982-72-2368

高千穂あまてらす鉄道



平成17年に廃線となった、旧高千穂鉄道の高千穂駅から天岩戸駅までの約2.2kmをスーパーカートで走ることができる。鉄道の運転体験のイベントも定期的に開催。

営業：10:00～16:00(雨天不可)

定休日：水曜日・木曜日

料金：大人 800円、小中学生 600円、未就学児 400円

電話：0982-72-3216

受けっぱなしに
しないために

高血糖と指摘された あなたに

高血糖^{こうけつとう}の助さんは「アラフォーだけどもまだまだバリバリ」が口癖で、サッカー観戦と週1回のフットサルが趣味の自称スポーツマン。でも、先日の特定健診では血糖値に関する検査項目で問題点が指摘されてしまいました。高潔さんの生活習慣をちょっとのぞいてみましょう。



起床

前夜の海外サッカー中継を見ていたため寝不足ぞき。

朝食いらない……
食欲ない……



出社

仕事は事務職。

仕事柄、普段はあまり動かないなあ。まあ、そのぶん週1回のフットサルで運動しているからね



昼食

大食い&あまり野菜が好きではない。

アラフォーだって肉食系男子だぜ

朝食を抜いてるから、ここでガッツリ食べておかないと



退社

今日はお楽しみのフットサル♪



フットサル終了

張り切ってキックオフを迎えるものの、スタミナ切れをおこして5分で交代。

さすがに疲れるようになってきた



夕食

焼肉屋で「お疲れディナー」。スイーツでシメ。

運動の後の甘いものはサイコーだなあ



観戦

そして今夜も海外サッカー中継が…

やっぱスポーツ放送はリアルタイムで見ないと意味ないよな

(特定健診における特定保健指導対象者の判定値)
【空腹時血糖】

100 mg/dl以上

血液に含まれるブドウ糖＝血糖量を検査します。

※メタボリックシンドロームの判定値は空腹時血糖 110 mg/dl

【ヘモグロビン A1c】

5.6%(NGSP値)以上

過去1～3カ月の平均血糖値がわかります。

★上記のほか、腹囲や脂質、血圧、喫煙歴等を見たうえで、特定保健指導の対象となるかが判定されます。

高潔さんの健診結果

腹囲
80cm

まだセーフ。でも、
ここ数年は肥太ぎみ

基準値
ギリギリ！

空腹時血糖
98 mg/dl

ヘモグロビン A1c
5.5%

基準値
ギリギリ！



高潔さんのように、「定期的な運動は欠かさない」といいつつ、実は生活習慣全体でみるとバランスが悪い……という方は多いのではないのでしょうか。

スポーツが趣味、といってもその実態がベンチウォーマーだったり、すぐに疲れて交代してしまったりでは、運動量としては不十分かもしれません。高潔さんのような方に必要なのはむしろ、週に3回程度の有酸素運動（ウォーキングなど）です。

また、「自分はスポーツマンだから」を言い訳に、ごはんや甘いものを大量に食べるのもよくありません。食べすぎは肥満と高血糖につながります。

特定健診・特定保健指導におけるヘモグロビン A1cの数値については、従来、日本独自の「JDS 値」が使われていましたが、2013 年 4 月 1 日以降は国際的な数値である「NGSP 値」が使用されています（なお、医療機関等の現場では、2012 年からすでに NGSP 値が採用されています）。

高血糖とは？

血糖値とは、血液中に含まれるブドウ糖の量。糖は、人間のエネルギー源として大切なものですが、増えすぎると糖尿病を招きます。糖尿病は、それ自体が致命的な病気ではありませんが、放置するとさまざまな合併症をひきおこすほか、動脈硬化を進行させて、脳卒中や心筋梗塞など命にかかわる病気のリスクを高めるのです。

乱れた食生活は血糖値を上げる

通常、血糖値はすい臓から分泌されるインスリンによって一定の値になるようにコントロールされています。しかし、食べすぎや食事抜きなど、乱れた食習慣は血糖値の上昇を招きます。食事は1日3食、できるだけ同じ時間帯に食べたいもの。また、夜9時以降の食事を控えるなど、規則的な食習慣を身につけましょう。

睡眠時間も影響

寝不足はストレスにつながり、ストレスの増加は血糖値を上げるホルモンの分泌につながります。睡眠時間は、短すぎても長すぎても、血糖値に悪影響を与えます。適正な睡眠時間は人によって異なります（6～10時間）が、自身にとって「日中、快適に活動できること」を目安に調整してみましょう。

食事と運動で血糖値の上昇を抑えよう

「肉食系」といえばたくましく聞こえますが、何事もバランスが大事。野菜は糖質の吸収を抑えるため、血糖値が上がりにくくなります。また、運動面でも配慮が必要。運動習慣がない、また、高潔さんのように極端な運動習慣の方は、買い物時や通勤時など、日常生活のなかで歩く機会を増やしてみよう。



毎年の受診で経年変化をチェックして、日頃の健康管理に活かそう！

暑い夏はたっぷり野菜で スタミナアップを！



1人分/662kcal

塩分/1.8g

タイ風カレー

夏の疲労に効くビタミンB1をおいしく摂ろう！

●材料〈2人分〉

玉ねぎ	小1個 (120g)
合びき肉	150g
カレー粉	大さじ1
ココナツミルク	250ml
水	300ml
コンソメ(顆粒)	小さじ1
ナンプラー	大さじ1/2
ウスターソース	大さじ1/2
ケチャップ	小さじ1
ローリエ	1枚
にんにく	1片
しょうが	1片
ドライバジル	少々
ガラムマサラ	2〜3振り
塩	小さじ1/4
ごはん	300g
イタリアンパセリ	適宜
レーズン	適宜

●作り方

- ①玉ねぎをみじん切りにする。
- ②温めたフライパンでひき肉を炒める(油なし)。途中で肉の脂が出てきたらキッチンペーパーでこまめに拭き、全体に軽く焦げ色がついてきたら端に寄せる。
- ③フライパンの空いたところに玉ねぎを入れてよく炒める。カレー粉を加えて②と混ぜながらサッと炒め、厚手の鍋へ移す。
- ④③の鍋にAを入れて弱火でコトコト10〜15分煮込む。塩で味を調えてから火を消し、ふたをして冷まし、味をなじませる。
- ⑤食べるときに再加熱し、ごはんののった皿に盛り付ける。お好みでイタリアンパセリ、レーズンを飾る。

旬の野菜

にんにく
(アリシン)



豚肉にはビタミンB1が豊富ですが、この吸収率を上げるにはにんにくがポイント！にんにくのアリシンと、ビタミンB1が結合すると、ビタミンB1単体のときよりも吸収率がよくります。

栄養upのポイント

麦飯にはビタミンB1が豊富です。今回は白米を用いましたが、麦飯にすると、スタミナアップにさらに効果的です！



大麦



押麦



ピーマンのおひたし もみじおろし添え

ビタミンC豊富な野菜で、
強い日差しや疲れに負けない体を

●材料〈2人分〉

- だし汁……1 カップ
(200ml)
A みりん ……大さじ1
しょうゆ…大さじ1
塩……………小さじ 1/3
緑ピーマン……2 個
赤ピーマン……1 個
もみじおろし…適量

1人分/23kcal

塩 分/0.7g

※ひたし調味料 (A) は作りやすい
分量で多めなので、1人当たり分
量の 1/6 量を使用したとする。



旬の野菜 ピーマン (ビタミンC)



ピーマンはビタミンCが
大変多く、大1個もしくは
小2個でレモン1個分の
ビタミンCと同等です。
赤ピーマンは緑ピー
マンの約2倍以上のビ
タミンC含有量です。

●作り方

- ①Aを小鍋に入れて、沸騰したら火を止めて冷ます。
- ②ピーマンは種とヘタを取り除き5mmの細切りにする。
- ③②をラップに包んでレンジ600Wで2分加熱する。加熱後すぐにラップを開いて冷ます。
※すぐにラップを広げて冷ますことでピーマンの色がきれいになります。

- ④③を皿に盛り、上から①をたっぷりかけて冷蔵庫で30分以上冷やす。もみじおろしをのせてできあがり。

※残ったひたし調味料 (A) は次の日に別のレシピにも活用できます。茹でたほうれん草や小松菜をひたしてもOK!

マンゴーとオレンジのスムージー

消化酵素を含む胃腸にやさしいデザート

●材料〈2人分〉

- マンゴー (アップルマンゴー) … 1/2 個
オレンジ…………… 1/4 個
レモン果汁…………… 小さじ 1/2
水…………… 50ml
氷…………… 1～2 個
チャール…………… 適宜

●作り方

- ①マンゴーは種と皮を取り除き、一口大に切る。オレンジは外皮をむき、内皮ごと一口大に切る。
- ②すべての材料をミキサーに入れて、滑らかになるまで混ぜる。お好みでチャールなどを飾る。

旬の果物 マンゴー (消化酵素)



消化機能が衰えたときは、
消化を助ける酵素を含む食
材がおすすめ。マンゴーな
ど、南国系のフルーツ (パ
パイヤ、パイナップル、バ
ナナ、キウイなど) は消化
酵素が豊富です。酵素は熱
や酸化に弱いので、新鮮な
ものを生で食べましょう。



1人分/89kcal

塩 分/0.0g

コラム

夏の疲れをためない野菜の活用法

暑い夏は食欲がなくなり、のどごしのよいうどん、そば、そうめんなどの炭水化物が多い食事に偏りがちです。炭水化物は体や頭を動かすエネルギー源として大切ですが、ビタミンB1と一緒に摂取しなければエネルギーとして活用することができず、体にだるさをもたらします。これが夏バテの原因のひとつです。豚肉、枝豆、豆腐、納豆などに多く含まれるスタミナの

ビタミン「ビタミンB1」を上手に摂りましょう。

また、暑さによる睡眠不足や、冷房による冷えなどにより、疲れやストレスがたまりやすい夏場は、自律神経の働きも不調になりがちです。ビタミンCは自律神経の調子を整えるので意識して摂取することをおすすめします。



健康保険で接骨院・整骨院にかかるときの料金・ルールが一部変更になりました

多くの接骨院・整骨院では、「各種保険取扱い」などと表示していますが、保険証を使う場合にはルールがあります。今年5月から、料金とルールが一部変更になりました。正しい知識をもって、ルールを守りましょう。

接骨院・整骨院は病院ではありません！

接骨院・整骨院で施術を行う柔道整復師は医師とは異なり、レントゲンや注射、薬の処方などの治療行為を行うことが認められていません。病院と同じように健康保険を使えるのは、**受傷原因の明らかな外傷性のケガのみ**に限られています。なお、骨折・ひび、脱臼は応急処置のための最初の1日を除き、医師の同意が必要です。単なる肩こりや筋肉疲労には健康保険は使えず、全額自己負担となることを知っておきましょう。

後から全額負担を求められることもあります

接骨院・整骨院では、患者が「療養費支給申請書」に署名することで、窓口での支払いが自己負担分（1割～3割）のみで済むようになっていきます。このとき、申請書の内容をよく確認しなかったり、白紙の申請書に署名をしてしまうと、水増し請求などの不正請求の原因になります。傷病名、傷病原因、施術内容、金額などを必ず確認してください。また、もし接骨院・整骨院で「健康保険が使えない」と説明を受けたとしても、**健康保険の対象外と判明したときには、後で全額自己負担となることもあります**ので、十分注意しましょう。

●全額自己負担となるケース

- 日常生活の疲れからくる肩こり・筋肉疲労など
- 四十肩・五十肩など加齢からくる体の痛み
- 重複受診（整形外科と接骨院の同時受診など）
- リウマチや神経痛などに起因する痛み

●健康保険が使えるのはこれだけ！

- ねんざ
- 打撲
- 肉離れ
- 骨折・ひび
- 脱臼

医師の同意が必要ない

医師の同意が必要

2013年5月

柔道整復師（接骨院・整骨院）の料金・ルール変更のポイント

- 1 施術料が一部変わりました
初検料・再検料等が5円～95円程度引き上げられました。
- 2 3部位以上の施術は減額の幅が大きくなりました
多部位の施術は、基準料金の70/100から60/100へと、減額の幅が拡大されました。
- 3 長期にわたり、かつ頻度が高い施術には、経過や理由の文書が必要に
- 4 「療養費支給申請書」への代理記入は「やむを得ない場合」のみ
- 5 「療養費支給申請書」の住所欄に、住所のほか郵便番号・電話番号も記入



肩こりの解消には運動が一番！
マッサージもいいですが、肩こりの解消には、運動がおすすめ。エアロビクスやラジオ体操、水泳など上半身を多く動かす全身運動は特に効果的です。

睡眠チェンジ!で疲れをリセット

監修 ■ 東京慈恵会医科大学精神医学講座 講師 小曾根基裕



体と心の健康を保つ基本は、質のよい睡眠をとって疲れを翌日までち越さないこと。「ぐっすり眠れない」「寝つきが悪い」「疲れているのに、朝早く目が覚めてしまう」など、睡眠について悩みを抱えている人は少なくありません。ちょっと生活習慣を変えることで、睡眠の質のアップが期待できます。

休みの日は昼ごろまで寝ている

チェンジ
1

休日も平日と同じ時間に起きよう!

「疲れているから」と休日に寝だめをしようと、かえって睡眠・覚醒リズムが狂ってしまい、いざ勤務前日の夜になると遅くまで寝つけず、翌日は寝ぼけまなこで出勤……ということになりかねません。

● 朝寝坊はプラス1時間を限度に

いつも7時に起きる人は、休日でも8時くらいまで——プラス1時間を限度に、それより遅くならないようにしましょう。起きたら朝日を浴びるようにすると、睡眠・覚醒リズムが整います。



チェンジ
2

入浴はシャワーだけです
就寝前、ぬるめの湯につかる

寝る少し前に、38〜40度くらいのぬるめの湯にゆったりつかると、血行がよくなつて体表面の温度が上がります。すると、深部体温は次第に下がり、眠けを催すため、スムーズに入眠することができます。

● 手浴や足湯などでもよい

いつも湯船につかるのはめんどろ……という人は、就寝前の手浴や足湯などがおすす。手足の表面の温度が上がることで、入浴と同様の効果が期待できます。



寝る前のネットサーフィンが趣味

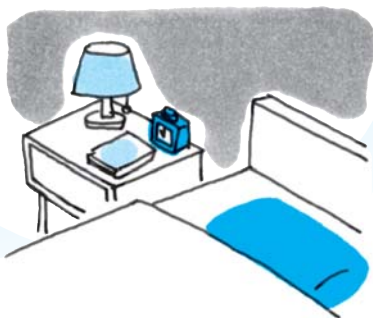
チェンジ
3

パソコン、テレビ、照明も控えめに

寝る直前までパソコンの画面やテレビを見ていると、脳が活性化され、入眠の妨げとなるので控えましょう。また、そうした機器のライトだけでなく、明るい照明でも寝つきが悪くなります。寝る直前の照明は、「おぼろげにものが見える程度」がよいといわれます。

● ブルーライトをシャットアウト

パソコンやスマートフォンなどから出るブルーライトは、疲れ目の原因だけでなく、入眠の妨げになることがわかっています。最近では、ブルーライトをシャットアウトするメガネもあるので、利用するのもよいでしょう。



※しばらく生活改善を試みても、睡眠に改善がみられないとき、4週間以上不眠が続くときは、医師に相談しましょう。

木から木へ空中を駆け抜ける



ターザン体験

木から木へと高速で空中を移動したり、木と木の間をロープをつたって渡ったり、スリルと爽快感が楽しい「ターザン体験」。

幼いころ木登りをして遊んだワクワク・ドキドキを思い出させてくれるこの体験は、子どもから大人まで幅広い人気を集めています。

こんなところが楽しい！



ターザン体験

- 森の自然をそのまま活かしているので、豊かな自然と触れ合える
- 専用の安全器具「ハーネス」を装着し、高い木の上でも安全をしっかり確保
- スリルと爽快感が味わえ、ストレス解消に効果的
- 木に登ったり、ロープの上でバランスをとったり、運動効果抜群！
- ルールとマナーを守り、自らの安全を確保することで、子どもの自立心が養われる

「ハーネス」を装着し、安全講習を受けます

ハーネスは腰にしっかり装着し、安全を確保します。



安全講習を受けた後は、自分のペースでコースを回ります



木の上から正面のネットへ飛び移る「ターザンスウィング」。勇気と気合いが必要！！

子ども用のコースがある施設も

子ども用のコースが設けられている施設もありますが、年齢や身長制限などは施設により異なります。事前に問い合わせておきましょう。



緑のなかを高速で移動する「ジップスライド」は爽快感抜群！



ターザン体験ができる施設が増えています

全国各地にターザン体験ができる施設が増えています。事前に対象年齢や予約が必要かどうかなどを問い合わせてとよいでしょう。ルールとマナーを守って楽しみましょう。

取材協力／アドベンチャースポーツ&パーク「ターザニア」 <http://www.tarzania.jp/>