

# サニーピア 健保ニュース

サニーピア健康保険組合

## 2014年 新年のご挨拶

ご家族(被扶養者)のみなさん、  
毎年受けよう 特定健診

健保のおサイフを苦しめている 納付金の正体とは?  
INFORMATION 健保クイズ クロスワードにチャレンジ!  
冬に急増する感染症に気をつけて!  
2014年 あなたの運勢

山中湖(山梨県)

2014.1

170

ホームページアドレス <http://www.sunny-pier.com/>



# 新年のご挨拶



理事長

久保 昌三

あけましておめでとうございます。

被保険者ならびにご家族の皆様におかれましては、清々しい新年を迎えられたこととお慶び申し上げます。また、日頃より当健康保険組合の事業運営に對しまして、多大なるご理解とご協力を賜り、厚く御礼を申し上げます。

さて、一昨年末を底に日本経済もようやくアベノミクス効果により徐々に明るい兆しが出始めており、個人消費や公共投資など堅調な国内需要を背景に緩やかに景気は回復しています。

一方、健康保険組合を取り巻く情勢は依然として厳しく、人口の高齢化や医療の高度化による医療費の増大に加え、高齢者医療制度への納付金負担が財政上の大変な重荷となっています。全国健康保険組合の保険料収入に対する納付金の負担割合は、平成25年度予算の平均で約46%にも上っており、本来の健康保険組合の役割である加入者皆様の健康づくり事業などに充てる財源にまで大きく影響をおよぼしている状況です。

このような中、政府は社会保障と税の一体改革に向け、社会保障制度改革国民会議において議論を進め、昨夏に報告書が取りまとめられました。現在、報告書の内容・方向に沿って関連法案の改正準備に取り

かかっているところです。

健康保険組合に関わってくる内容としましては、70～74歳の患者負担割合の見直しなどの対策がみられるものの、健康保険組合の財政難の主因である納付金負担の軽減という点においては、何の対策も取られていないと言わざるを得ません。私も健康保険組合として、現役世代の負担軽減と持続可能な医療保険制度の再構築を引き続き積極的に求めてまいります。

こうした中、安倍内閣の「日本再興戦略」に基づき、26年度にすべての健康保険組合が「データヘルス計画（仮称）」を作成することになりました。医療（レセプト）データと特定健診・保健指導データの突合により、より効果的な保健事業を実施していくことになります。こうした保健事業により皆様の健康寿命の延伸を図り、医療費の伸びを抑制することが健康保険組合の存在意義であると考えます。

皆様におかれましては、日々の健康づくりと適正受診、ジェネリック医薬品使用による医療費の低減などにご協力くださいますようお願い申し上げます。

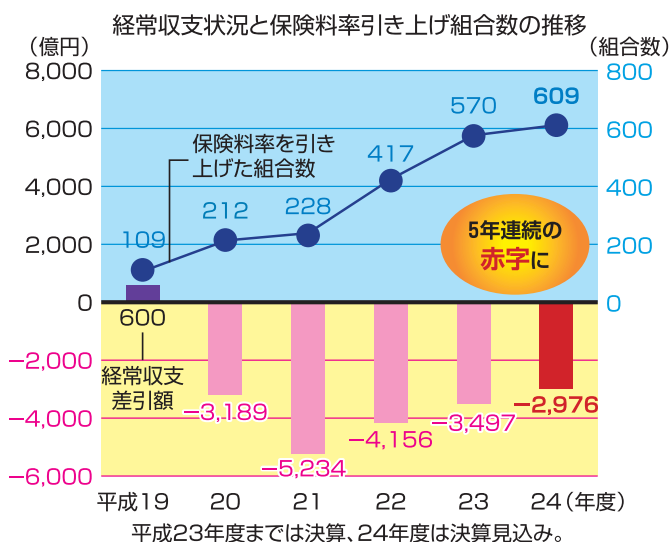
最後になりましたが、この一年が皆様にとって実り多き年となりますようお願い申し上げます。新年のご挨拶とさせていただきます。

## 平成24年度健保組合決算見込の概要より

# 保険料率を引き上げた組合数は4割超えて過去最高

先ごろ、健康保険組合連合会（健保連）より「平成24年度健保組合決算見込の概要」が発表されました。

概要によると、平成24年度の健保組合全体の経常収支差引額は、2,976億円の赤字となりました。赤字組合数は1,061組合で、全組合の約74%を



占めています。

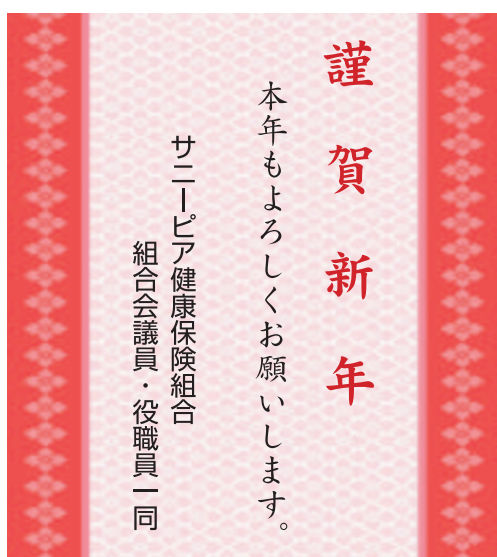
赤字額は、前年度を521億円下回りましたが、その主な要因は、保険料率を引き上げなどにより、保険料収入が増加したためです。保険料率を引き上げた組合数は過去最高の609組合で全体の42.6%に達し、このうち、約半数の305組合では、2年連続で保険料率を引き上げています。

一方、高齢者の医療を支えるために各健保組合が負担している費用（納付金）の合計額は、3兆1,328億円と過去最高額となりました。これら納付金は、10%を超える大幅な伸びを示しており、団塊の世代が65歳以上の前期高齢者に到達しており、今後さらなる増加が予想されます。

健保組合では、積立金の保有額が年々減少し、保険料率の引き上げで対応せざるを得ない状況が続いています。納付金負担の軽減などの高齢者医療制度

改革の先行きが不透明な状況が続けば、やがては組合財政が行き詰まり、いつそう厳しい財政状況に陥ることが予想されます。

健保連では、増え続ける高齢者医療の負担構造の改革と医療費適正化対策の推進を求めています。





# 健保のおサイフを苦しめている 納付金の正体とは？

健保組合のおサイフが「納付金」のせいでキビシらしいけど、納付金ってそもそも何？

高齢者の医療費にあてるために、健保組合が負担しているお金のことです。

なんでおいらたちの納めた健康保険料が、高齢者の医療費に使われんだべア？

高齢者の負担だけでは、高齢者の医療費はとてまかなえないため、公費（税金）や現役世代の健康保険料で支えることになっています。

でも、それが原因で健保組合が赤字って、おかしいわよね？ 高齢者のなかにも経済的に豊かな人っているし…。

はい、確かにいろいろと問題を抱えています。納付金についてももう少し詳しく説明しましょう。

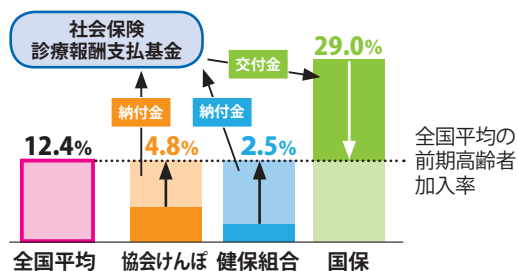
## 納付金の種類

### ●前期高齢者納付金

65歳から74歳までの前期高齢者の医療費を支えるためのものです。

この世代の多くは、会社を定年退職した（健保組合の被保険者でなくなった）後、国民健康保険（国保）に加入します。その結果、前期高齢者については、健保組合の加入人数（負担）が減る一方、国保の加入人数（負担）は増すという偏りが生じます。この偏りを調整するために、健保組合などが負担した納付金を、国保に分け与える形になっています（下図参照）。

### ■前期高齢者の財政調整のイメージ図



※ 健康保険組合連合会資料より

#### 解説

前期高齢者加入率の全国平均を基準とし、加入率が平均を下回る協会けんぽや健保組合は、平均との差額分を納付金として負担します。一方、加入率が平均を上回る国保は、平均との差額分を交付金として受け取ります。

納付金には次の2つの種類があります。



### ●後期高齢者支援金

75歳以上の後期高齢者の医療費を支えるためのものです。

後期高齢者医療制度は独立した医療制度で、75歳以上の方は全員が被保険者です。

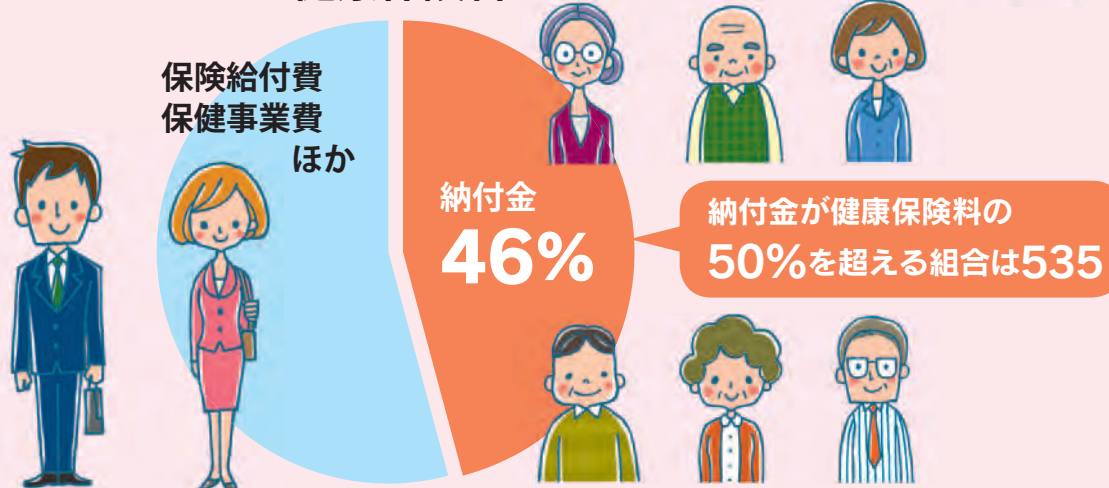
保険料の徴収や現金給付の受付事務は市区町村が行い、財政運営は広域連合（都道府県単位）が行います。この制度を支援するために、健保組合などの保険者が負担した納付金を、広域連合に分け与える形になっています。

# 健康保険料収入に対する納付金の割合

いま、全健保組合の健康保険料収入に対する納付金負担の割合は、平均でなんと46%！ この割合が50%を超える組合は535組合（健保組合全体の38%）にも上っています。



## 健康保険料



本来、健康保険のために使うべき健康保険料の半分が納付金にあてられているなんて、チューびっくり！

健康保険組合連合会資料より

## みなさんにできること



おっしゃるとおりです！ 私たちが健康でいることは、私たちにとっても健保組合にとっても日本にとっても、ハッピーなことですね。



あとは、みんなが若いうちから健康に気をつけて、年をとってもなるべく病気になるまいほうがいいんだべア？

**2**

**前期高齢者の医療給付費を抑える**  
前期高齢者の平均医療給付費が減少すれば、納付金も減ります。

**1**

**被扶養者の届け出は正確・迅速に**  
本来、被扶養者でないはずの方が被扶養者のままでいると、納める必要のない納付金を納めなければならなくなります。ですから、被扶養者に関する届け出は正確かつ迅速に行ってください。



納付金は、組合に加入している人数や前期高齢者の医療費などを基に算出されます。次の2つが大切です。



健保組合の納付金を少しでも減らすために、私たちにできることってあるの？

# INFORMATION

## ◆「やさしい受診入門」を同封しています

ムダのない受診の仕方をドリル形式で出題。楽しく問題を解きながら、医療費の節約につながる受診の仕方を身につけてください。



## ◆スキー場・スケート場が割安で利用できます

冬季の体育奨励事業の一環として、六甲山スノーパーク(旧六甲山人工スキー場)とアイススケート場2カ所と特別利用契約を結んでいます。

詳しくは、健保組合総務課または会社の健康保険委員(事務担当者)にお問い合わせいただくか、HPでご確認ください。

## 健保クイズ

### クロスワードにチャレンジ!

#### ヨコのカギ

- ② 梅干しなどの色付けに使う葉っぱ。
- ③ 何か——でも食べに行こうか?
- ⑤ ジュースやお酒の——は分別して資源ごみに。
- ⑦ 愛媛県の旧国名。
- ⑧ 左右から敵を——にする。
- ⑨ クロール、バタフライなどの型があります。
- ⑩ 他人の儲けの一部をかすめ取ること。  
——をはねる。
- ⑭ ヨルダンとイスラエルの国境にある塩湖。
- ⑯ お寿司屋さんででる甘い生姜。
- ⑰ 角袖巡査が語源とされる刑事の俗称。

#### 問題

二重枠に入った文字をA、Eの順に並べると何という言葉になるでしょうか?

- ① スパイスの代表格。黒——、白——、粗挽き——。
- ④ ステーキの焼き加減は——が好みます。
- ⑥ 2016年1月スタートの——ナンバー制度。
- ⑨ 英語でいうウエンスデー。
- ⑪ 煮ころがしといえ——でしょ。
- ⑫ 犬は何と鳴く?
- ⑬ 湘南にある陸続きの島。
- ⑮ インフルエンザ予防のポイント、手洗い、——、マスク着用です。
- ⑰ メーブルシロップといえは何の木?
- ⑲ 南米にある細長い国。ワインの名産地。
- ⑳ 日本最大の——半島。

#### タテのカギ

解答をお寄せください。正解者には記念品を進呈。

#### 応募方法

- 解答送り先 サニーピア健康保険組合
- 締め切り 平成26年2月3日(月)
- 解答方法 官製ハガキに解答を記入して、郵便番号、住所、氏名、事業所名を明記してください。  
応募はお1人1枚とします。
- 賞品 正解者10名に記念品(1,000円分の図書カード)をお贈りします。正解者多数の場合は抽選によります。
- 発表 「個人情報保護法」に鑑み、当選者発表は発送をもって、かえさせていただきます。

|   |   |    |    |    |    |    |
|---|---|----|----|----|----|----|
| 1 |   | 8  | 11 |    | 15 | 19 |
| 2 |   |    |    |    | 16 |    |
|   |   | 9  |    |    | 13 |    |
| 3 | 6 |    |    |    |    | 20 |
|   | 7 |    |    | 14 | 17 |    |
| 4 |   | 10 | 12 |    |    |    |
| 5 |   |    |    |    | 18 |    |

※前回の正解は **ダイガクニユウシ**(大学入試)でした。

解答欄

|   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|
| A | B | C | D | E |
|   |   |   |   |   |

# 知って納得！

## 冬に急増する

# 感染症に 気をつけて！



監修：しらやま医院 院長 白山玲朗

冬の感染症といえば、季節性インフルエンザがその代表格です。毎年、気温が低くなり、空気が乾燥するこの時期から春先にかけて流行し、多くの人が発症します。その一方で、予防接種や手洗い・うがいなどの予防手段も普及しています。

また、冬の感染症は季節性インフルエンザ以外にも発生しています。特に子どもや高齢者など、免疫力が成人に比べて低い人に多く感染者が出ています。

この冬をすこやかに過ごすためにも、冬に急増する感染症について知っておいてください。



### 「ウイルス」と「細菌」の違いは？

#### ウイルス



人や動物などの生体の細胞内で増殖するもので、抗生物質が効かない。

#### 細菌



それ自体が細胞を持つ単細胞生物で、個々の細胞に適した環境で増殖します。多くの場合、抗生物質で治りますが、抗生物質に対して耐性を持つ耐性菌も出現しています。

【代表的な細菌】 結核菌、サルモネラ菌、大腸菌（O-157も大腸菌）、黄色ブドウ球菌など



# 強い感染力で 二次感染を引き起こす ノロウイルス感染症

## ●流行時期●

12月から3月頃

## ●症状●

吐き気・嘔吐・下痢

## ●感染経路●

加熱不十分な二枚貝、  
人から人への二次感染



ノロウイルスに感染すると、24〜48時間の潜伏期間を経て、吐き気・嘔吐・下痢などの症状が現れます。おもな感染ルートとしては、ウイルスに汚染された生または加熱不十分な二枚貝（カキ、ハマグリ、アサリ、赤貝など）を食べた場合がよく知られています。

しかし、ノロウイルスの感染力は強く、感染者の嘔吐物や便を介して、人から人へ二次感染することが多いのも特徴です。調理する人が感染した場合、食品が二次的に汚染されるので、その場合は二枚貝だけでなく、あらゆる食材が感染源になってしまいます。学校や介護施設などでのノロウイルスの集団感染がたびたび発生するのはこのためです。

## 予防法

★85度以上・1分以上  
しっかり加熱しましょう。

食品中のノロウイルスは、加熱により感染力をなくすることができます。食品の中心温度が85度以上で1分以上加熱しましょう。



★食事の前と後には  
しっかりと石けんで  
手洗いをしましょう。



## 感染者が出た場合

★嘔吐物や排泄物を安全に片付ける

処理するときは使い捨てのビニール袋やマスクを着用し、感染していない家族を3m以上遠ざけます。消毒液で、嘔吐物や便のあった場所、トイレの便座、ドアノブなど感染者が触れた場所を中心に消毒します。

## ★汚れた衣類は消毒して

嘔吐物や便などで汚れた衣類などをそのまま洗濯機で洗うと、ほかの衣類や洗濯槽にウイルスが付着します。必ずバケツなどで下洗いをし、消毒液で消毒してください。

## 発症したら…

症状は数時間から長くて2日ほど続きますが、多くは自然に回復します。インフルエンザのように有効な抗ウイルス薬はないので、水分と栄養の補給をするなどの対処療法になります。

対処療法で大切なのは、下痢止め薬を服用しないことです。無理に下痢を止めるとウイルスが腸管内に留まり、回復を遅らせることがあります。

## ※家庭用塩素系漂白剤で消毒液を作る方法

### 用意するもの

- 500mlのペットボトル
- 家庭用塩素系漂白剤
- ゴムまたはビニール手袋



- ①手袋をつけ、ペットボトルに少量の水を入れます。
- ②50倍希釈の場合は10cc（ペットボトルのキャップ2杯）の漂白剤を入れ、そのあと水をいっぱいまで入れます。
- ③キャップをしっかりと締め、よく振れば完了です。

※絶対にトイレ用洗剤などの酸性のものと混ぜないように注意してください。



# 5歳までには ほぼ100%が感染 ロタウイルス感染症



## ●流行時期●

1月から4月頃

## ●症状●

白色便の下痢・嘔吐・発熱

## ●感染経路●

人から人への二次感染

ノロウイルスは年齢に関係なく感染・発症しますが、ロタウイルスが感染・発症しやすいのは生後6カ月〜2歳の乳幼児。5歳までにはほぼ100%の小児が感染するといわれています。さらに注意が必要なのは、ノロウイルスよりも発熱、嘔吐、下痢などの症状が激しく、脱水症状を伴い、重症化する危険性があることです。毎年数名の死亡例も報告されているため、周囲の成人は注意が必要です。

## 予防法

「手洗い」はノロウイルスやインフルエンザウイルス同様です。また、嘔吐物などもノロウイルス同様に処理します。

また、2011年にロタウイルスのワクチンが認可・承認され、生ワクチンの経口接種が受けられます。かかったときの症状を軽くし、重症化や合併症を約90%減らすという報告があります。

・**ワクチン接種対象**…生後6週以上の乳児

・**接種方法**…生後24週までに4週間以上の間隔をあけて2回、または、生後32週までに4週間以上の間隔をあけて3回

・**費用**…1回12,000円〜15,000円  
(任意接種)



まだまだあるぞ！

## 子どもの感染症



### RSウイルス

例年、秋から冬にかけて増加するRSウイルス感染症。RSウイルスは感染力が強く、2歳までにほぼ100%が一度はかかるとされています。また、重症化するとまれに肺炎などを引き起こす危険があります。特に生まれて6カ月未満の赤ちゃんが感染すると、重症化する確率が高くなります。

症状としては、軽いかぜのような症状から重い肺炎までさまざまですが、せきがひどかったり、呼吸のときにヒューヒューと音がしたりする場合は、すぐに医療機関を受診しましょう。



### マイコプラズマ肺炎

「肺炎マイコプラズマ」という細菌が引き起こすもので、呼吸器に感染することで発症します。多くの場合は気管支炎ですみませんが、重症肺炎などに進行することもあり、注意が必要です。

特徴的な症状は乾いたせきです。熱が下がっても、せきだけは3〜4週間ほど続くとされています。小学生を中心に0〜14歳の子ども患者が8割を占めますが、成人もかかる病気です。年齢が高くなるにつれて肺炎を起こしやすくなり、成人になると重症例に陥るケースが増えると考えられています。



# ウイルスや細菌を 寄せつけない 生活



インフルエンザウイルス、ノロウイルス、ロタウイルス…。この冬、あなたを狙うウイルスたちはそこまで来ている。「予防接種をしたからだいじょうぶ!」と油断していると大変なことになります。最後に、ウイルスや細菌を寄せつけない生活をしているか再確認してください。

## 帰宅時や食事の前など、 こまめに石けんで手洗いをする

ウイルスの付着した物に触れた手で口、鼻、目などに触れてうつる「接触感染」によって、かぜなどは拡大していきます。手洗いは「接触感染」を防ぐもっとも有効な手段です。外出後、食事や調理の前、マスクを外したあとなどは、できるだけこまめに手洗いが大切です。石けん（できれば液体石けん）を使い、15秒以上かけてしっかりと手首から指と指の間まで洗いましょ。



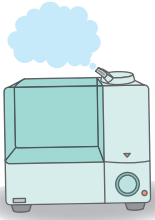
## 「せきエチケット」を守る

「症状が出ているときはマスクをつける」「周囲の人からなるべく離れてせきやくしゃみをする」「マスクがなければ顔をそらせ、ティッシュなどで口と鼻を覆う」「せきやくしゃみを手で押さえたらずくに手を洗う」などのせきエチケットを守って「飛沫感染」を防ぎましょ。



## 室内の温度や湿度に気を配る

室温は20度程度を目安に、湿度は加湿器などを上手に利用して50〜60%に保ちましょ。



## 睡眠時間を十分にとる

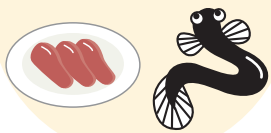
十分な睡眠をとることで疲労を回復させるホルモンが分泌されます。免疫機能を強化し、ウイルスに抵抗するためにも十分な睡眠が重要です。



## 栄養バランスのよい食事をする

免疫機能を高めるビタミン類（ビタミンA・B<sub>6</sub>・C・Eなど）を積極的にとりましょ。また、ヨーグルトや納豆などの発酵食品は、腸内の善玉菌を優位にし、免疫力を高める作用があるので、日々の食事にプラスするとよいでしょう。

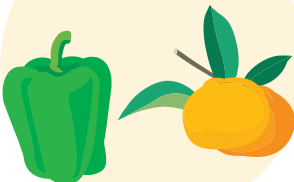
- ビタミンAを多く含む食品  
レバー、うなぎ、のりなど



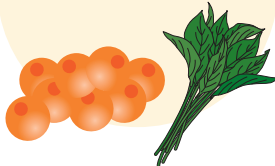
- ビタミンB<sub>6</sub>を多く含む食品  
にんにく、まぐろ、かつおなど



- ビタミンCを多く含む食品  
ピーマン、ゆず、パセリなど



- ビタミンEを多く含む食品  
いくら、たらこ、モロヘイヤなど



# 花粉飛散前からの 対策がベストです

これから、花粉症の人にはつらい季節がやってきます。毎年、くしゃみや鼻水に苦しみながらこの時期を過ごしてしまう人は、花粉が飛び始める前から対策を始めるのがおすすめです。



## 過去の傾向では、2月上旬から飛散が始まります



花粉症の治療薬は、症状がひどくなってから服用するよりも、症状が出る前や出た直後から服用し始めるほうが効果的です（初期療法）。そのため、花粉の飛散が始まる前に、医療機関にかかっていることが花粉症の症状を抑えることにつながります。

スギ花粉は、例年並みであれば2月上旬から九州地方と関東・東

海地方の一部地域で飛散が始まります（1月が暖冬の場合はこれより早く、寒冬の場合は遅くなるとされています）。飛散が早い地域では、1月中に対策を始めておくようにしましょう。

※スギ花粉の飛散量は、前年7～8月の気温と日射量に左右されます。気温が高く、雨が少ない場合は、飛散量が増加します。

## 花粉症の薬にも「スイッチ OTC 薬」が 続々登場

これまで医療機関でしか処方されなかった医薬品が、薬局で買うことができるスイッチ OTC 薬（市販薬）として続々登場しています。薬のラインナップも充実していますので、薬剤師に相談して、自分に合った薬を選びましょう。



## 体調管理も、立派な花粉症対策の1つです

アレルギーの発症は、自律神経の乱れと密接な関係があります。ストレスや疲れ、睡眠不足、運動不足などにより、花粉症が悪化することがありますので、この時期は体調を万全にしておきましょう。

また、花粉の飛散が始まった後は、身の回りの花粉を減らすことも重要です。外出時は花粉が付着しにくい服装を選び、帰宅時は付着してしまった花粉をよく払ってから家に入るようにしましょう。なお、定番の対策であるマスク・うがい・手洗いは、かぜ・インフルエンザ対策としても有効です。習慣にしておきましょう。

## 花粉症の薬を「ジェネリック」に変えてみませんか？

「ジェネリック」というと、高血圧の人など慢性的な病気で薬をのんでいる人の話だと思いませんか？ 実は花粉症の薬も、ジェネリック医薬品に変更できるものがあります。

今や国民病とも呼ばれる花粉症のシーズンになると、多くの人が医療機関を受診します。そこで処方される薬は、2～3カ月間服用することになるため、これがジェネリックに切り替わっていくと大きな医療費節減効果をもたらすことになります。

「長期間服用している薬はないし…」と考えていたみなさん、ジェネリックへの切り替えを検討してみませんか？



# 根菜たっぷりのビストロ風ポトフ

食物繊維の多い根菜を使えば、  
ボリュームのわりにカロリーひかえめに！

食物繊維が豊富な野菜で  
肥満を予防しよう

旬の野菜

大根

大根やごぼう、にんじん、れんこんなどの根菜類は食物繊維が豊富です。大根はビタミンCが多く、かぜの予防にも効果的です。



調理のポイント



残ったスープは冷蔵庫で一晩冷やし、白く浮いた脂を取り除いて、リゾットやおじやなどに使うと便利です。

## ●材料〈2人分〉

にんじん……………1本  
大根……………15cm  
鶏手羽元……………8本  
塩（鶏肉の下味用）……小さじ1/2  
水……………4カップ（800ml）  
白ワイン……………1カップ（200ml）  
A ローリエ……………1枚  
クローブ……………1個  
タイム……………ドライなら小さじ1/2、フレッシュなら1枝  
塩（味を調えるため）…小さじ1弱  
こしょう……………適量  
イタリアンパセリ……………適宜

## ●作り方

- ① にんじんは半分の長さに切ってから縦4等分にする。大根は3～4cm厚さの輪切りにする。
- ② 鶏肉に塩を振って下味をつける。
- ③ 熱したフライパンで②をきつね色になるまでこんがりと焼き、厚手の鍋に入れる。
- ④ 分量の水から適量をフライパンに入れ、残っているエキスを一緒に鍋に入れる（エキスをうまくあるため）。
- ⑤ 残りの水、白ワイン、にんじん、大根、Aを鍋に入れ、火にかける。アクが出たら取り、ふたをして弱火で1～2時間コトコト煮込む。  
※圧力鍋の場合は8分くらい。
- ⑥ 食材がやわらかくなったら塩とこしょうで味を調える。お好みでイタリアンパセリなどをのせる。  
※塩加減は水分の蒸発具合により調整を。

1人分/330kcal

塩分/2.2g

※スープは含まず  
（具のみ食べた場合）



## マッシュルームとトマトのザジキ風

水切りヨーグルトでマッシュルームを和えた  
低カロリーな一品

※ザジキとは、ヨーグルト  
にんにくや塩を入れた  
ギリシャ料理のソース。

### 旬の野菜

#### マッシュルーム



きのこ類の一番の特徴は低カロリーで食物繊維が豊富なことです。特に不溶性食物繊維が豊富で、便通を改善します。また、消化に時間がかかるので満腹感が持続しやすく、食べすぎを防ぐことができます。



### ●材料〈2人分〉

ヨーグルト（プレーン）… 150g  
マッシュルーム…………… 小 10 個（70g）  
にんにく（すりおろし）… 小さじ 1/4  
塩…………… 小さじ 1/4  
トマト…………… 1/4 個  
チャービル…………… 適宜

1人分／56kcal

塩分／0.7g

### ●作り方

- ①ザルにキッチンペーパーを敷き、ヨーグルトを入れて2時間以上水切りをする。ペーパーごとヨーグルトを持ち上げ、茶きんしぼりの要領でやさしく水気をしぼる。
- ②マッシュルームは傘の部分の皮を薄くはぎ、縦に4等分にする。
- ③①と②、にんにく、塩をボウルに入れて混ぜ合わせ、皿に盛る。角切りのトマトをのせる。お好みでチャービルなどを飾る。

## 緑のスムージー

簡単に作れて、  
おいしく食物繊維がとれるデザート

### ●材料〈2人分〉

小松菜…………… 1 株（30g）  
バナナ…………… 1 本  
りんご…………… 1/4 個  
牛乳…………… 50ml  
はちみつ…………… 大さじ 1/2  
水…………… 3～4 個

### ●作り方

- ①小松菜は根の部分を取り落とし、5cm幅に切る。バナナは皮をむき、ひと口大に切る。りんごは芯と種を取り除き、皮ごとひと口サイズに切る。
- 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、器に入れる。

### 果物

#### りんご



りんごに含まれる水溶性食物繊維はコレステロールを吸着し、体外へ排出する働きがあります。また腸内の善玉菌を増やす整腸作用もあります。

1人分／216kcal

塩分／0.1g



### コラム

## 食物繊維の多い野菜を食べて肥満を予防

食欲の秋の名残でつい食べすぎる習慣が続いてしまう冬。満腹感を得られる食物繊維たっぷりの食材は、よく噛んで食べるため、早食いによる食べすぎも防ぎます。食物繊維はごぼう、にんじんなどの根菜類、いも類、きのこ類に多く含まれています。

食物繊維には不溶性食物繊維と水溶性食物繊維があり、不溶性食物繊維は腸内で膨張して腸のぜん動運動を活発にし、便通をよくします。また有害物質の排泄を促す働きもあります。一

方、水溶性食物繊維は、水に溶けるとゲル状となってコレステロールや脂肪、塩分の排泄を助けたり、善玉菌を増やす働きをします。

食べすぎを防ぐためには食べる順番もポイント。「野菜料理」→「肉や魚のたんぱく質の料理」→「ごはんやパンなどの炭水化物」と、食物繊維を多く含む野菜を先に食べることで急激な血糖値の上昇を抑え、結果的に脂肪を蓄えにくくすることができます。

# ご家族（被扶養者）のみなさん、 毎年受けよう 特定健診

## ● まず特定健診を受けます ●

【対象者】 40～74歳の任意継続被保険者と被扶養者

【必須項目】 1項目でも欠けると、特定健診を受けたことになりません。  
必須項目は必ず受診してください。

| 尿・腎機能                                                                                                            | 代謝系                                                                                      | 肝機能                                                                                                                                                                                  | 脂質                                                                                                                                           | 診察                                                                                                                                                                                                                                                          |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <input checked="" type="checkbox"/> 尿たんぱく<br><small>※医師の判断に基づき選択的に実施する項目：ヘマトクリット値・血色素量・赤血球数・12誘導心電図・眼底検査</small> | <input checked="" type="checkbox"/> 血糖<br><input type="checkbox"/> ヘモグロビンA <sub>1c</sub> | <input checked="" type="checkbox"/> 空腹時血糖<br><input type="checkbox"/> Y-GT (γ-GTP)<br><input checked="" type="checkbox"/> ALT (GPT)<br><input checked="" type="checkbox"/> AST (GOT) | <input checked="" type="checkbox"/> LDLコレステロール<br><input checked="" type="checkbox"/> HDLコレステロール<br><input checked="" type="checkbox"/> 中性脂肪 | <input checked="" type="checkbox"/> 身長<br><input checked="" type="checkbox"/> 体重<br><input checked="" type="checkbox"/> 肥満度<br><input checked="" type="checkbox"/> 腹囲<br><input checked="" type="checkbox"/> 身体診察<br><input checked="" type="checkbox"/> 血圧 |



## ● 健診結果をもとに階層化 ●

【階層化のしかた】 内臓脂肪が蓄積し、リスクが重なっている人を抽出します。

内臓脂肪をチェック

- ① 腹囲が男性 85cm以上  
女性 90cm以上
- ② BMI※が 25 以上

+

リスクの重なりをチェック

- ① 血糖が高い
- ② 血圧が高い
- ③ 脂質が基準外
- ④ 喫煙習慣がある

- リスク 低
- リスク 中
- リスク 高

情報提供  
動機づけ支援  
積極的支援

※ BMI = 体重 (kg) ÷ 身長 (m)<sup>2</sup>

## ● 対象となった人に特定保健指導を実施 ●

【特定保健指導の実施方法】 対象となった人には、当健保組合からご連絡します。保健師などプロのサポートを受けて、生活習慣の改善に取り組みましょう。

動機づけ支援  
初回面接 + 6カ月後の評価

積極的支援  
初回面接 + 3カ月以上の継続的支援 + 中間評価 + 6カ月後の評価

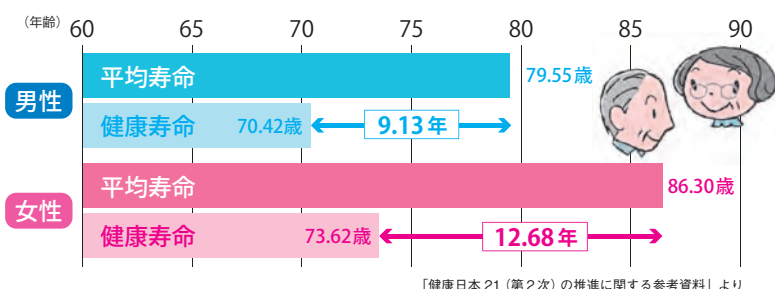


特定健診を活用して、「健康寿命」を延ばそう

「健康寿命」とは、健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間のこと。平均寿命と健康寿命の差は、男性9・13年、女性12・68年もあることがわかっています。

この不健康な期間を短くするためには、生活習慣病を未然に防ぐことが大切です。年に1回の特定健診を上手に活用して、「元気で長生き」をめざしましょう。

### ● 平均寿命と健康寿命の差



# 今年の健診は受診されましたか？

**ご家族（被扶養者）も、  
特定健診・保健指導の対象です**

国は、40～74歳の加入者全員に特定健診・保健指導を実施し、受診率等を報告することを健保組合に義務づけています。被扶養者となっているご家族も、当健保組合からの案内をよく見て、当健保組合の健診を受診してください。

**ご家族の受診率が  
低い傾向にあります**

職場で健診を受ける被保険者ご本人に比べると、ご家族の健診受診率は低くなっています。子育てや介護など、健診を受けにくい事情があるとは思いますが、年1回健診を受ける時間をぜひ確保してください。家族ぐるみで毎年健診を受ける習慣をつけましょう。



## 年1回健診を受けたほうがよい理由

受診は  
お早めに



**特定健診を  
毎年受診  
すると**

もし病気が見つかったも  
**早期発見**

**早期治療**

**健康的な生活**

**健康寿命が  
のびる**

**特定健診を  
先送りして  
しまうと**

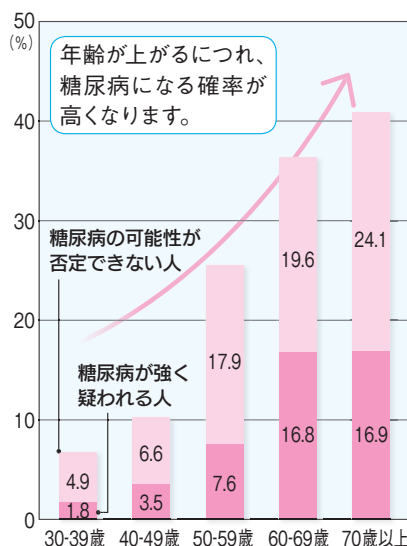
自覚症状がないまま  
**病気が進行**

**生活習慣病発症**

**ツライ治療  
多額の医療費**

**健康寿命が  
ちぢむ**

糖尿病や動脈硬化、肝臓、腎臓などの病気は、初期には自覚症状がないことがほとんどです。しかも年齢が上がるにつれ病気になる確率は高まります。定期的に検査を受け続けければ、重大な病気になる前に病気の“芽”をつむことができます。



出典：2011年国民健康・栄養調査報告（厚生労働省）

**Q** 現在通院中ですが、  
特定健診を受ける必要がありますか？

**A** 現在、何らかの病気で治療や服薬中の方、定期的に検査を受けている方も対象となります。主治医などにご相談のうえ、受診してください。

**Q** 自治体のがん検診を受けたので、  
特定健診は受けなくてもよいですか？

**A** がん検診は特定のがんの有無を調べるものです。特定健診はメタボリックシンドロームに着目し、腹囲や血糖値、血中脂質、肝機能などを調べます。検査項目がまったく異なりますので、特定健診もぜひ受診してください。

### 受診券について

平成26年度分の受診券発送は、平成26年5月上旬を予定しています。対象者の方に直接郵送いたします。

受けっぱなしに  
しないために

# 高血圧と指摘された あなたに

毛津庄 高井蔵さんはキャリア20年のベテラン営業マン。本人いわく、40代にしては引き締まったお腹が自慢で、維持するために最近は食事にも気を付けているそうです。しかし、先日受けた特定健診では血圧が基準値を超える結果に！「食事にはそれなりに気をつけているのに」という毛津庄さんの、とある1日を見てみましょう。



起床

朝刊を読みながら一服。

禁煙も考えているけど、  
もう日課だしなぁ



朝食

最近では魚中心の  
食生活



魚にはやっぱり  
しょうゆ、  
これ日本人の心！

魚の塩焼き：塩分 3.0g (以下同)



出社

外回りは車移動  
が基本です。



昼食



このみそ汁は  
おいしいから、  
ついおかわりしちゃうんだ

天ぷら定食：5.3g  
みそ汁 2 杯：2.0g



退社

お刺身がおいしいと  
評判の居酒屋へ。



魚はヘルシーだから、  
ちょっとくらい  
食べすぎてもいいよね

お刺身：4.0g



二次会

おしゃれな  
バーにて。



ワインと  
生ハムの  
組み合わせは  
最高！

生ハム：4.0g



帰宅

冷蔵庫に常備してある  
漬物をひとつまみ。

漬物 3 切れ：1.3g



就寝

寝る前の一服も欠かせません。



※塩分量の表示は一般的なものです。材料や作り方によって変わりますので、1つの目安ととらえてください。

※一部のメニューには、つけだれなどによる塩分を含みます。

この日の毛津庄さんの塩分摂取量は合計で **19.6g!!**

(特定健診における  
特定保健指導対象者の判定値)

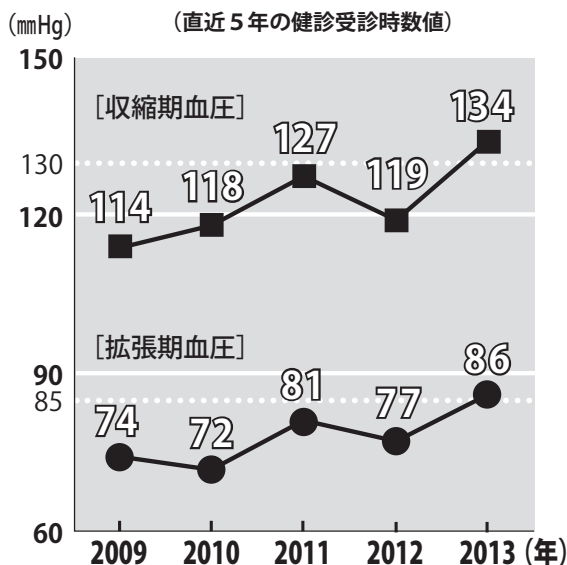
収縮期血圧 (最高血圧)  
**130mmHg 以上**

拡張期血圧 (最低血圧)  
**85mmHg 以上**

※ どちらか一方でも超えた場合

★上記のほか、腹囲や脂質、血糖値、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。

毛津圧さんの血圧推移  
(直近5年の健診受診時数値)



毛津圧さんが高血圧と指摘された一番の原因は塩分のとりすぎです。この日(右ページ)は日本人の平均摂取量(約10～11g)を大幅にオーバー。みそ汁は汁を残す、魚の塩焼きにはしょうゆではなくレモンをしぼるなど、減塩への工夫が望まれます。

一方で、車移動が中心の毛津圧さんの1日の運動量はごくわずか。有酸素運動などの運動を継続し、血液の循環をよくして血圧を下げる努力も必要でしょう。

加えて毛津圧さんには喫煙・飲酒の習慣があるようですが、これらも血圧を上昇させる原因になります。まずは、全般的な生活習慣の見直しから始めたいところですね。



## 高血圧とは？

血圧とは、血液が血管の中を流れる際に血管の壁にかかる圧力のことをいい、圧力が基準値以上の状態が一定期間続くと高血圧と診断されます。高血圧自体には具体的な自覚症状がないので放置しがちですが、ひそかに血管を蝕んでいき、最悪の場合は生死にかかわる合併症を引き起こすために「サイレント・キラー」とも呼ばれる恐ろしい病気なのです。

## 放置するとどうなるの

「自覚症状がないから」と高血圧を放置しておくと、血管は徐々に傷つき、動脈硬化をおこして血液の循環が悪くなり、脳や心臓の血管障害がおこります。高血圧の真の恐ろしさは、脳梗塞や心筋梗塞のような命にかかわる合併症の引き金となりうるということです。

健診等で高血圧と指摘されたら、生活習慣を見直すよい機会です。



## 何が原因で高血圧になるのか

日本人の40歳以上の2人に1人が高血圧患者であり、そのおもな原因は生活習慣にあります。とくに問題とされているのが高い塩分摂取量。塩分をとりすぎると血液の塩分濃度が増えて、体は濃度を薄めようと細胞の中の水分を血液に移行させます。そうして血液の量が増えるために余計に血管に負荷がかかり、血圧の上昇へとつながるのです。

## 高血圧の予防法

日本は他国に比べて塩分の摂取量が多いといわれています。まずは1日6g未満(※)を目標にした減塩を。また、野菜や果物に多く含まれているカリウムには血圧を下げる働きがありますし、ウォーキングなどの有酸素運動には、心肺機能を強化して血液の循環をよくし、血圧を下げる作用があります。それぞれをバランスよく生活に組み込んでみましょう。

※日本高血圧学会の定めた目標(高血圧治療ガイドライン2009年版)。



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！

**別名タバコ病ともいわれ、主な原因は喫煙！**

# COPD 慢性閉塞性肺疾患

近年増加しているCOPD（慢性閉塞性肺疾患）の主な原因は、長期にわたる喫煙習慣です。タバコの煙の刺激によって気管支に炎症が起こり、ついには肺胞が破壊される病気です。かつて肺気腫、慢性気管支炎といわれた病気を含んでいます。

喫煙開始年齢が若いほど、また喫煙本数が多いほどCOPDにかかりやすく、進行しやすいと考えられています。日本でも死亡者が増加しており、過去のタバコ消費量の影響や、人口の高齢化、喫煙開始年齢の若年化傾向などにより、今後患者数や死亡数が増加することが懸念されています。

（※1）タバコ消費量の増加から約20～30年遅れて、COPDの死亡者数が増加し始めました。  
（※2）ただし、未成年者の喫煙は2000年まで増加し、その後減少してきています。

## 未診断・未治療の人が多い病気

COPDを予防するには、**早い時期に禁煙することが第一**です。また、発症後早期に発見し、治療を開始することで、進行を抑えることも可能です。ところが、進行や症状の現れ方がゆっくりなため、**実際には重症化してから病気に気づく人も少なくありません。約500万人以上が未診断・未治療**という報告もあります。進行すると安静時でも息苦しく、日常生活に支障をきたすようになります。

**40歳以上、喫煙歴のある方で、こんな症状があれば 早めに呼吸器専門医に相談を**

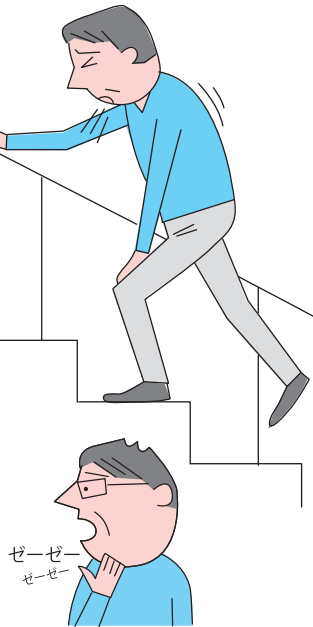
●階段の上り下りなどで息切れがする。



●せきやたんが出る。

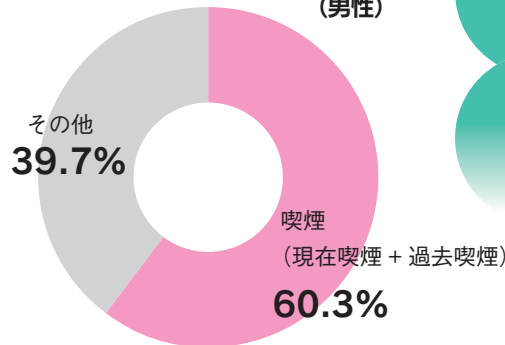


●かぜが治りにくく、せきやたんが続く。



●呼吸するときにゼーゼー、ヒューヒューという喘鳴がある。

COPD による死亡において 喫煙が原因として占める割合 (男性)



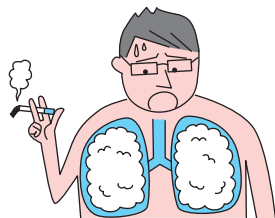
Katanoda K, et al: J Epidemiol, 18:251-264, 2008  
大規模コホート研究の併合解析 (対象: 29.7 万人、追跡期間: 9.6 年)

**禁煙によって発症や重症化を予防できる生活習慣病です**

禁煙すれば、次のようにCOPDのリスクを減らすことができます。喫煙者のみなさんはぜひ禁煙しましょう。

- 禁煙すると数カ月で慢性気管支炎の症状（せき、たん、喘鳴）が急速に改善し、5年続ければこれらの症状は非喫煙者と変わらない程度になる。
- 健康者が禁煙すると、喫煙によって早まっていた一秒量<sup>※</sup>の加齢による低下が、禁煙後5年以内に非喫煙者並みに改善する。
- 軽度または中等度のCOPD患者では、禁煙後最初の1年間に一秒量の改善がみられ、その後も禁煙を継続すれば、一秒量の低下レベルは喫煙継続者の半分程度にとどまる。
- 重度のCOPD患者でも肺機能低下の改善や入院率の減少効果が示唆されている。
- 禁煙によりCOPDによる死亡リスクが減少する。

※一秒量…COPDの重症度などを調べる検査で、思い切り息を吐き出したときの最初の1秒間の呼気量。



**早めの禁煙が何よりの予防法**

禁煙外来や禁煙補助剤を利用すると、**比較的らくに、確実に、禁煙できる**といわれています。

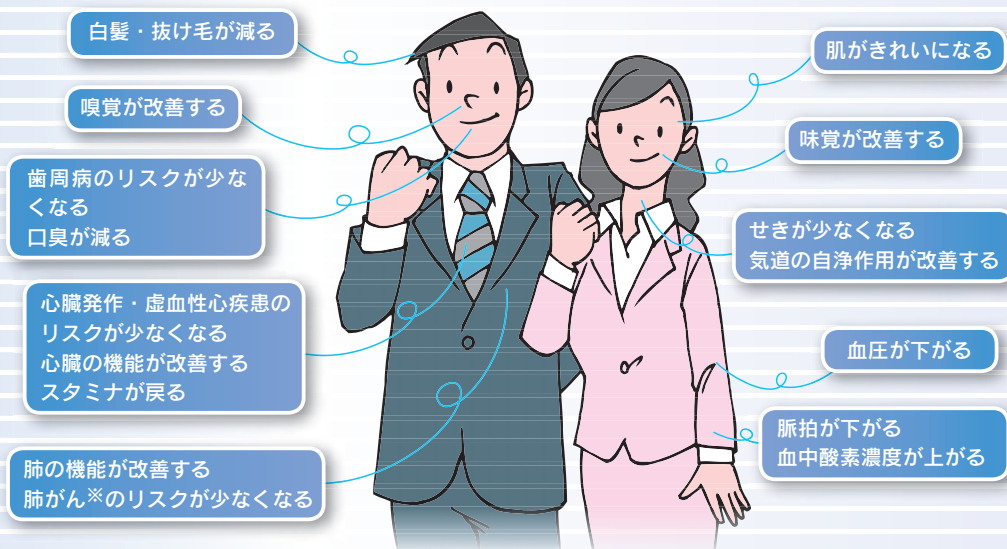
Reversal of Risk After Quitting Smoking  
IARC HANDBOOK OF CANCER PREVENTION Tobacco Control  
Vol.11(2007) 4-20

## あなた自身の健康への効果は？

死亡のリスク要因では、高血圧や高血糖、アルコール摂取などを抜いて、喫煙がトップです。また、死亡には至らなくても、体のさまざまな部分でタバコの悪影響は現れています。しかし、逆に考えれば、禁煙をすることで健康に大きな効果があることになります。



### 禁煙による体への健康効果



※肺がんだけでなく、喉頭がん、口腔・咽頭がん、食道がん、胃がんなど、さまざまな部位のがんの発生リスクが低くなります。

## 時間やお金でも得をする！

あなた自身の健康へのメリットだけでなく、その他にもよいことがたくさんです。

### 時間で得をする

1日どれくらいのタバコを吸っていますか？  
本数×5分で捻出できる時間を計算してみてください。



### お金で得をする

1箱400円の場合、1日1箱タバコを吸う人は、やめると年間14万6,000円も得をすることになります。



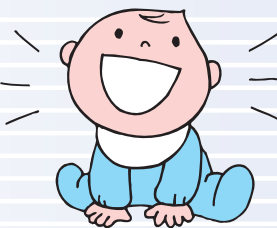
### イライラしなくなる

外出先でつつい喫煙所を探していませんか？  
タバコをやめればそんなこともなくなります。



### 周りの人が健康被害を受けなくなる

副流煙やサードハンド・スモーク※によって、家族や同僚が健康被害を受けることもありません。



※タバコの残留成分による健康被害のこと。タバコの火を消した後でも、衣類やカーテン、ソファなどには有害成分が付着しており、この有害成分を吸い込んでしまうことによって、タバコの健康被害を受けることになります。

禁煙成功のカギは、動機づけです。禁煙に失敗しそうになったときに踏みとどまるためには、「なぜ禁煙をしたのか」を思い出すことが重要になります。メリットが多いのが禁煙です。そのメリットをご紹介します。

「禁煙の効果」  
こんなにたくさん

禁煙をするのに遅すぎることはありません。

最初からあきらめずに、今から始めてみましょう。

# 文豪も訪れた 歴史ある湯の町 修善寺

(静岡県・伊豆市)



## ACCESS

-  東海道新幹線「三島駅」で乗り換え、伊豆箱根鉄道「修善寺駅」下車  
修善寺駅からバス「修善寺温泉場」行き約5分「修善寺総合会館前」バス停下車
-  東名高速道路「沼津IC」から国道1号線・国道136号線を下田方面へ  
修善寺道路「修善寺IC」から約5分

## 問い合わせ

伊豆市観光協会修善寺支部  
☎ 0558-72-2501  
<http://www.shizenji-kankou.com/>

2000年以上の歴史がある修善寺温泉は、源氏滅亡の歴史舞台となったほか、夏目漱石、川端康成、島崎藤村といった文豪達が静養に訪れた温泉地。歴史好きな人は源氏興亡のドラマを、また、文学好きな人はこの地にゆかりある文人達に思いを馳せながら歩いてみよう。



## 修善寺郷土資料館

修善寺周辺で出土した縄文時代の出土品や修善寺にゆかりの深い文人墨客の作品などを見ることができる。

開館：9:00～16:00

休館日：木曜日・年末年始

入館料：大人300円

子ども150円

電話：0558-72-1934

## 修善寺梅林

樹齢100年を超える古木を含め、丘陵一帯に約1000本の紅白梅が植えられている。毎年2月1日から3月上旬まで『梅まつり』が開催される。



まずは郷土資料館で、修善寺周辺の歴史資料を見てから歩き始めよう。県道18号を歩いていくと、源範頼が幽閉された信功院跡が残る日枝神社がある。その隣の修善寺は平安初期に弘法大師が開創した古刹で、修善寺の地名の由来となっている。この地は温泉町としても有名だが、古くからの門前町でもある。手水舎の温泉で手を清め、本殿を参拝したら、「花と文学の散歩道」を通じて修善寺梅林に向かう。上り坂に息が切れるが、足元は整備されていて歩きやすい。梅林の敷地は広く、梅まつり期間中は露店が出てにぎやかだ。著名人の句碑や、富士山を眺められるスポットもあり、ゆっくり歩いて楽しみたい。

梅林から下って源範頼の墓を参り、赤蛙公園を通じて修善寺温泉街に入る。ギャラリーしゅぜんじ回廊で展示物を見たり、風情のある竹林の小径を歩き、竹のベンチでひと休みしながら、指月殿に向かう。

指月殿のそばには源頼朝の嫡男頼家の墓や、その家臣十三士の墓がある。

## 福地山修禅寺

開創から1200年経つ名刹。宝物殿（瑞宝蔵）には『修善寺物語』（岡本綺堂作）ゆかりの古面などが保管されている。



温泉を吐き出す手水舎の龍



※修善寺宝物殿（瑞宝蔵）の入館は下記の通り

開館：10月～3月 8:30～16:00

4月～9月 8:30～16:30

入館料：300円

電話：0558-72-0053



### 源範頼の墓

源義仲討伐の際には弟義経とともに義仲を倒すが、その後頼朝に謀反の疑いをかけられ修善寺に幽閉される。幽閉中、梶原景時に攻められ、防戦の末に信功院で自刃したという。



### 竹林の小径

桂川沿いに続く、小京都を思わせる遊歩道。



### 指月殿

源頼家の冥福を祈って、母・北条政子が建立し、宋版大蔵經、釈迦三尊續仏などを寄進した。

### 源頼家の墓

頼朝の急死により鎌倉幕府の第2代将軍となるが、北条氏と対立し将軍職を追われる。修善寺に幽閉され暗殺された。



## 味わう



### ラフォーレ修善寺 ダイニングFUJI

鹿の肉を使った「イズシカ」料理は伊豆の名物となっており、地元のさまざまな店で味わうことができる。ランチタイムでは、季節ごとにメニューが変わるので、まずはお問い合わせを。

営業：朝 7:00 ~ 9:15  
昼 11:00 ~ 13:30  
夜 17:30 ~ 21:00  
電話：0558-74-5489  
●ランチメニュー  
イズシカメンチカツ  
1,600円  
※季節ごとにメニューが変更する。

### 大黒屋



水源の良質な水を使ったゆばが人気。おみやげにおすすめ。

営業：9:00 ~ 13:30、15:00 ~ 17:30  
定休日：日曜日  
電話：0558-72-0200

## ひと足のばす



### だるま山高原レストハウス展望台

日本一の富士山が望めると謳う展望台。修善寺から戸田に向かう県道 18 号沿いにある。ここから達磨山山頂に向かう登山道もあり、富士山を眺めながらの登山を楽しむ。



### 和来の里（紙すき体験）



古くは鎌倉幕府の手紙にも使われていたという修善寺紙。地元の原材料を使った伝統の和紙作りが体験できる（10月～5月）。

要予約  
伊豆市観光協会修善寺支部  
電話：0558-72-2501

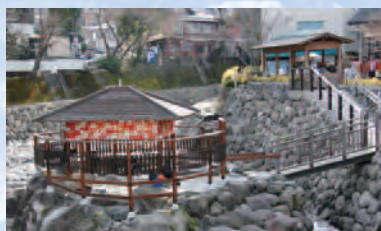
## 湯ったり



### ばいめ 菅湯

源頼家が入浴中に襲撃されたという「菅湯」。今の菅湯はかつてあった外湯を再現したもの。修善寺の温泉場が見渡せる展望台「仰空楼」が併設されている。

営業：12:00 ~ 21:00  
(受付は 20:30 まで)  
料金：一般（小学生以上）350円  
電話：0558-72-2501



### とっこ 独鈷の湯

平安時代初期にこの地を訪れた弘法大師が、病んだ父の体を桂川で洗う少年を見つけ、「[川の水では冷たかろう]と独鈷杵（仏具）で川の岩を打って温泉を湧出させ、温泉療養を教え広めたといわれている。



2014年の

●占い/ムッシュ ムラセ

## あなたの運勢

## 牡羊座

3月21日～4月20日

前半は家庭運が荒れ  
気味で、雨漏りや家  
具の傷みなどを放置  
すると予想外の損失になるかも。修理・修  
繕やメンテナンスはしっかりと。家族に心配  
をかけないよう配慮する必要も。後半は楽  
しいことが多そうです。友人の誘いに乗って、  
交際範囲を広げるのが幸運のカギに。



- ◆ラッキーカラー… オレンジ
- ◆オススメ健康法… 過食がネック。腹八分の  
食事と適度な運動で好調を維持しよう。

## 牡牛座

4月21日～5月21日

前半は流行や評判に  
敏感になることで、  
人間関係が大きく広  
がりそう。人気のサークルに加入したり、  
流行のショップなどに顔を出したりしてみ  
ましょう。後半は周囲の人の上手なやり方  
を取り入れると成果が上がりやすい運氣。  
節約、資料集め、プランニングは特に吉。



- ◆ラッキーカラー… 白
- ◆オススメ健康法… 情報通になることがカ  
ギ。健康法や体にいい食材に詳しくなっ

## 双子座

5月22日～6月21日

前半は大きな買い物  
をするのによいとき。  
車や美術品など、じ  
っくり調べて決断すれば、大満足間違いなし  
です。後半は人間関係に星の恵みが。特に  
幼なじみや同級生との再会は◎。よい刺激  
を受けるだけでなく、好きだった異性の近況  
も聞けるかも。恩師を訪ねるのも有益。



- ◆ラッキーカラー… 黄
- ◆オススメ健康法… 規則正しい生活が何より  
の健康法。定期健康診断は必ず受けよう。

## 蟹 座

6月22日～7月22日

希望を叶えるのにもつ  
てこいの星回り。独  
立、起業、海外移住  
といった大きな夢も一気に実現に進めれば、  
十中八九達成できます。趣味やお稽古ことを  
始めたり、これまで以上に力を入れたら充実  
した1年になるでしょう。競技会やコンク  
ールなどで勝利や成功を収める可能性も大。



- ◆ラッキーカラー… 緑
- ◆オススメ健康法… 体力向上やシェイプア  
ップに励んで吉。有酸素運動が最も有効。

## 獅子座

7月23日～8月22日

後半から大活躍の星  
回りに。前半はその  
ための準備期間と心  
得て、基礎固めや下地づくりに励みまし  
ょう。6月頃から成果が現れ、7月には本領  
発揮。特に獅子座特有の華やかさが人気運  
を呼び、どこでも主役やリーダーに。チャ  
ームアップの努力も大きく報われます。



- ◆ラッキーカラー… 朱
- ◆オススメ健康法… 水への配慮が健康維持  
の秘訣。水分、特にミネラル補給をしっかりと。

## 乙女座

8月23日～9月23日

前半は予想外のことが  
起きやすい運氣。  
もちろん、よいこと  
ばかりではありませんが、機敏な対応が福  
をつかみ、難を避けるポイントに。後半は  
住まいや職場の模様替えにツキ。スムーズ  
に運ぶうえに、人間関係や環境に恵まれて、  
ライフステージがワンランクアップします。



- ◆ラッキーカラー… 藤
- ◆オススメ健康法… ゆとりある生活が健康  
の源。食事はゆっくり、休暇はのんびりと。

## 天秤座

9月24日～10月23日

前半はいい意味でケ  
チになりましょう。結  
婚資金や住宅資金な  
どを貯めるチャンス。少しずつでも増えてい  
くのが楽しみに。後半は何かと苦勞を強い  
られそう。でも、苦難を乗り越えるたびに強  
くなれます。人助けやチャリティー活動に尽  
力すると得るものが多いはず。



- ◆ラッキーカラー… 青
- ◆オススメ健康法… 体の柔軟性を養うことが  
健康を保つカギ。チューブ体操などを習慣に。

## 蠍 座

10月24日～11月22日

前半は勢いがあるも  
の、後半はトーン  
ダウン。温めている  
計画は6月までに成し遂げるか、実現のメ  
ドをつけておきましょう。周囲に公表すべ  
くは後押しが得られ、成功率が一段とアップ  
します。また、前半の海外旅行や留学は、  
自分史の輝かしい1ページになりそうです。



- ◆ラッキーカラー… こげ茶
- ◆オススメ健康法… 免疫力アップが健康ライ  
フのポイント。よく笑うことは特に有効。

## 射手座

11月23日～12月21日

前半は人に誤解され  
るなど、心労が絶え  
ない運氣。あいまい  
な言動は禁物。はっきりとした物言いや振  
る舞いが必須です。後半は力試しによい  
とき。昇級試験や資格検定、コンテスト、オ  
ーディションなどに挑戦してみましょう。周  
囲もビックリの結果を手にする可能性が大。



- ◆ラッキーカラー… 紫
- ◆オススメ健康法… 素人判断は禁物。専門  
家の指示や助言に従って健康の確保を。

## 山羊座

12月22日～1月20日

前半は社交的になる  
ことで成長できる星  
回り。目上の人にも進  
んで交流を求め、敷居が高いサークルや勉  
強会にも積極的に参加しましょう。後半は運  
気下降。怠け心が強くなり、周囲に遅れを  
取りがちです。新たな目標をもつなど、気持  
ちを前向きにする工夫が必要です。



- ◆ラッキーカラー… 深紅
- ◆オススメ健康法… バランスがポイント。栄  
養はもちろん、ONとOFFのバランス調整も。

## 水瓶座

1月21日～2月18日

前半は今ひとつの運  
気ですが、思いつき  
で動かなければまず  
まずの結果が出るはず。特に仕事は先を読  
んで進めることで、周囲の期待に応えられ、  
評価がアップ。後半は美的センスが冴えま  
す。おしゃれや模様替えはもちろん、創作  
も周囲をうならせる出来栄に。



- ◆ラッキーカラー… 紺
- ◆オススメ健康法… 予防重視で健康に過こせ  
そう。特に手洗いなどで清潔さを保とう。

## 魚 座

2月19日～3月20日

前半は強い意志をも  
って事に当たればた  
いていはうまくいき  
ます。かつて失敗したことに再び挑戦するの  
もいいでしょう。愛の告白や婚活も成功の確  
率大。後半は仕事で伸び悩む心配あり。講  
演会や研修会に参加するなど、新たな知識  
や技術の習得がスランプ脱出の糸口。



- ◆ラッキーカラー… クリーム
- ◆オススメ健康法… ストレスフリーの生活  
こそ健康の源。気晴らしを心がけよう。

解いたら運動したくなる？

# スポーツ豆知識クイズ

2014年は、2月にソチ（ロシア）で冬季オリンピック、6・7月にはFIFAワールドカップ・ブラジル大会が開催されるなど、スポーツの当たり年ともいえる1年。2020年の東京オリンピック開催も決定し、スポーツの話題に事欠きません。そこで、あなたのスポーツ知識度はどのくらいか、試してみましょう！

## 問題

1 オリンピックの開催回数が、夏冬合わせて一番多い国はアメリカ。では、2位は？

- A イギリス  
B フランス  
C カナダ

2 1回のオリンピックで最も多くの金メダルを獲得したのは？

- A カール・ルイス  
B イアン・ソープ  
C マイケル・フェルプス

3 マラソンの距離は42・195km。ルート設定の際、誤差として認められているのはどこまで？

- A 4mまで  
B 40mまで  
C 42・195mまで



4 ソチの次の冬季オリンピックの開催予定都市（国）は？

- A ミュンヘン（ドイツ）  
B 平昌（韓国）  
C アヌシー（フランス）

5 フィギュアスケートの「フィギュア」の意味とは？

- A 模型  
B 図形  
C 舞踊

6 サッカーの「レッドカード」。1チーム合計で何枚提示されたら負けになる？

- A 4枚  
B 5枚  
C 6枚



7 次のスポーツのうち、1時間行った場合の消費カロリーが一番高いのは？

- A クロール（水泳）  
B サッカー  
C エアロビクス

8 大人気のウォーキング。10分間歩いたときの平均歩数はどのくらい？

- A 6000歩  
B 8000歩  
C 10000歩

## 解答

1 B  
1位はアメリカで8回、2位がフランスの5回、3位はイギリス、カナダ、イタリア、日本、ドイツが3回ずつで並びます。ちなみに、ロシアはモスクワの1回だけ。今回の冬季オリンピックの開催地ソチが2回目です。

2 C  
アメリカ出身のフェルプス選手は、2008年に開催された北京オリンピックで、バタフライ、個人メドレーなど8個の金メダルを獲得しました。「水の怪物」と呼ばれた彼の記録は、いまだに破られていません。

3 C  
誤差として認められているのは、プラス0・1%。つまりルール上では、42・195mまでのオーバーは認められています。距離が42・195kmより短い場合は、無効です。

4 B  
2018年の冬季オリンピックは韓国の平昌で開催予定。ミュンヘン、アヌシーと3都市での選考の結果、過半数の票を獲得し、決定されました。

5 B  
氷の上に図形を描きながら滑るという意味。当初は図形の正確さを競うものでしたが、やがて音楽も加わり、現在では、技術力と芸術性で競われるようになりました。

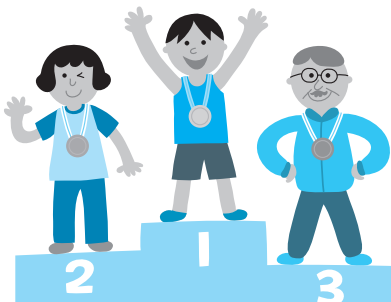
6 B  
1チームで合計5枚のレッドカードを提示された時点で、その試合は没収試合になり、提示されたチームは負けになります。

7 A  
水泳のなかでも、クロールが最もカロリーを消費し、サッカーの約2倍、エアロビクスの約4倍にあたります。ただし、1時間同じペースで泳ぎ続けることは難しいので、あくまで参考程度に。

8 C  
厚生労働省「スマートライフプロジェクト」によると、生活習慣病の予防には、今より1000歩多く歩くだけで十分に効果があるそうです。通勤時間などを利用して、今までよりも10分長く歩いてみましょう。

## さて、あなたのスポーツ知識度は？

- **正解数8～6 金メダル**  
正解率が高いあなたはスポーツ知識が豊富なリーダー的存在といえそう！
- **正解数5～3 銀メダル**  
まずまずの成績。これを機にいろいろなスポーツに関心をもちましょう！
- **正解数2～0 銅メダル**  
ひょっとしてスポーツには興味なし？  
まずはスポーツ観戦からスタート！



## 体験ギフトとは？

モノではなく、宿泊やディナー・エステ・アウトドアスポーツなどの「体験」を贈る新しいギフトです。  
贈り物や社内インセンティブ・販促品にと、幅広くご利用いただけます！

### 商品の中身



ガイドブック



バウチャーチケット

BOXには、体験プランが掲載された「ガイドブック」と体験に必要な引換券「バウチャーチケット」が入っています。

### 利用の流れ

贈る人は

もらった人は

ご利用はとっても簡単！



### ラインナップ



人生は冒険！アドベンチャー¥8,000

パラグライダー、ラフティング、サーキットなど、初めてでも安心してお楽しみいただける 幅広いアクティビティが勢ぞろい。

体験エリア:全国 /ご利用人数:1~2名様 /施設数:100

体験プラン数:180



キラキラ輝く自分を手に入れて  
ビューティー¥8,000

心身共に美しく輝かせてくれる素敵なスパやリラクゼーションをご用意。

体験エリア:全国/ご利用人数1名様/施設数90

体験プラン数:185



新しい味や香りと出会う テイスティング¥6,500

ワイン・日本酒・ハチミツまで、テイスティングや工場見学の体験プランを全国から厳選。

体験エリア:全国/ご利用人数:2名様/施設数:85

体験プラン数:100



素敵な宿で美味しいお食事 グルメステイ¥32,900

とっておきの空間で最高のお食事を味わえる隠れ家を全国から厳選。

体験エリア:全国/ご利用人数:2名様/施設数:75

体験プラン数:75

お問い合わせ先：近畿日本ツーリスト(株)神戸支店 担当：松下・青佐 TEL：078-392-2433/FAX078-392-3822

＜申込欄＞ 種類 \_\_\_\_\_ を \_\_\_\_\_ セット注文します。

氏名： \_\_\_\_\_

会社・組織名： \_\_\_\_\_

送付先住所：〒 \_\_\_\_\_

TEL： \_\_\_\_\_ FAX： \_\_\_\_\_

\*この用紙は、コピーしてお使いいただけます。