

あなたの健康をサポート!

Daikokenpo

大阪工作機械健康保険組合
2023.新春号vol.159

- 理事長 新年のごあいさつ
- 令和4年度 健康保険組合全国大会が開催されました
- 第18期組合会議員就任のお知らせ



表紙写真：静岡県 三保の松原より冠雪の富士山と鶴／提供：アマナ

ご家庭にお持ち帰りください



新年のごあいさつ

大阪工作機械健康保険組合

理事長 寺坂 創介

あけましておめでとーうございます

皆さまにおかれましては、気持ちも新たに新春をお迎えのこととお慶び申し上げます。日頃より、当健康保険組合の事業運営に関しまして、皆さまの深いご理解とご協力を賜り厚く御礼申し上げます。

私、昨年10月に北口前理事長の後を受け、大阪工作機械健康保険組合理事長に就任いたしました。事業の継続的な発展のため微力ながら努力させていただく所存です。どうぞよろしくお願い申し上げます。

さて、発生から3年となる新型コロナウイルス感染症ですが、国内新規感染者数は一時落ち着きを見せていましたが、まだまだ予断を許さない状況が続いています。このような状況のなかにおいても、水際対策も緩和され、海外との往来の再開による社会・経済の活性化も期待される所です。しかし、ロシアによるウクライナ侵攻や北朝鮮によるミサイル発射など、安全保障上の懸念は増しており、逼迫するエネルギー問題や原材料価格の上昇、円安による物価の高騰など、日本経済を取り巻く環

境は予断を許さない状況です。

「人口動態統計」によりますと、令和3年の年間出生者数は81万1,622人で、調査開始以来最少となりました。一方で、昨年より団塊の世代が後期高齢者に移行し始めており、令和7年にかけて高齢者の医療費の急増が見込まれています。昨年10月からは、一定以上の所得のある後期高齢者の窓口負担が2割に引き上げられましたが、現役世代の負担軽減策としては十分とは言えません。少子高齢化に歯止めがかからないなか、公平性に配慮した社会保障制度の構造改革を進め、適切な給付と現役世代の負担抑制を実現することが不可欠と考えます。

今年は1月よりオンライン資格確認等システムで、電子処方箋管理サービスの運用が開始されました。重複投薬のチェックをはじめとした運用面での効率化が期待されます。また、健康保険証とマイナンバーカードの一体化について、政府は、昨年6月の閣議決定を前倒しして、マイナンバーカード取得の徹底や、手続き・様式

の見直しなどの検討を進め、令和6年秋に現在の健康保険証の廃止を目指すという方針を打ち出しました。今後の政策に注視してまいります。

昨年は、健康保険法の制定から100周年となる節目の年でした。人生100年時代と言われる今、今後ますます進むとみられる就労者の高齢化に向けては、若いころからの健康維持・管理がますます重要になります。当健康保険組合は、引き続き保健事業を通して皆さまの疾病予防や重症化予防に積極的に取り組み、皆さまの健康寿命の延伸に注力してまいります。また、皆さまには「かかりつけ医」やジェネリック医薬品、リフィル処方箋の活用を通して、医療費削減にもご協力いただきたくお願い申し上げます。

最後になりましたが、感染症対策など引き続きご留意いただきながら、この1年を明るく健やかに過ごされまことを心よりお祈り申し上げます。新年のごあいさつとさせていただきます。



—健康保険法制定100年—

これからも健康を支え、
皆保険を守る健保組合であるために



去る10月18日、東京国際フォーラム（東京都千代田区）で、令和4年度健康保険組合連合会全国大会が開催されました。昨年に引き続き、新型コロナウイルスの感染予防の観点から、来場者数に上限を設け、オンラインと併用したハイブリッド形式での開催となりました。

健康保険法制定100年の節目となる今年には、「健康保険法制定100年—これから健康を支え、皆保険を守る健保組合であるために—」をタイトルに掲げ、今後国民全体の健康寿命の延伸に向けて取り組んでいくという決意の下、「現役世代の負担軽減、全世代で支え合う制度への転換」「国民が身近で信頼できる『かかりつけ医』の推進」「オンライン資格確認などICT化の推進による医療の効率化・質の向上」「健康寿命の延伸に向けた保健事業の更なる推進」の4つのスローガンを含む決議を満場一致で採択しました。



決議

2022年は健康保険法制定から100年となる節目の年である。一方、団塊の世代が後期高齢者に入り始める年でもあり、本年が医療保険制度の大きな分岐点となる。急速な高齢化と現役世代の減少は、日本の社会保障制度全体に大きな影響を及ぼしている。医療保険制度も例外ではなく、医療の高度化等とも相俟って高齢者医療費の急増による現役世代の更なる負担増が確実である。

健保組合は長きに亘り、加入者と事業主の理解と協力によって、自主・自立の精神のもと、加入者の健康を守り、ひいては世界でも優れた制度と評される皆保険制度を守り抜いてきた。しかし、厳しい財政運営を強いられてきた結果、止むなく解散を選択せざるを得ない健保組合も少なくなく、このままでは支える側と支えられる側が共倒れする皆保険制度の崩壊が現実のものとなる。

国民の健康を守り、安心の基盤である皆保険制度の持続性を高めるためには、過重な現役世代の負担を軽減し、負担能力に応じて全世代で支え合う制度に転換する必要がある。「2025年問題」が迫るなか、10月から施行された一定所得以上の後期高齢者の自己負担2割導入は改革の第一歩に過ぎず、早期に更なる改革に踏み出さなければならぬ。

同時に、コロナ禍により顕著となった医療提供体制の脆弱性への対応も急務である。国民が身近で安心できる「かかりつけ医」を持ち、入院・外来医療や病院・診療所の機能分化・連携を一層強化することで、安全・安心で効果的・効率的な医療体制を実現するとともに、医療の重点化・効率化の観点から、保険給付範囲の見直しやリフィル処方等の普及、フォーミュラリの導入も進めるべきである。

また、デジタル化社会に対応した医療・介護分野のICT化を進め、医療の効率化・質を高める施策も欠かせない。まずは、情報共有の基盤となるオンライン資格確認システムの普及・拡大を進めるとともに、医療・介護情報を利用して患者・利用者へのメリットを高め、医療費の適正化に資する取り組みも確実に進めるべきである。

我々健保組合は、これまでも労使の連携のもと様々な保健事業を実践し、また、医療費適正化の取り組みを積極的に進め、優れた保険者機能を最大限発揮してきた。この100年間で果たしてきた価値を再認識し、今後も加入者の健康を守りたいという想いのもとに、データヘルスやコラボヘルス等を推進して、国民全体の健康寿命の延伸に向けて取り組んでいく。これからの100年も加入者にとって最も近い存在でその健康を支え、皆保険制度を守る健保組合であるために我々は組織の総意をもってここに決議する。

- 一 現役世代の負担軽減、全世代で支え合う制度への転換
- 一 国民が身近で信頼できる「かかりつけ医」の推進
- 一 オンライン資格確認などICT化の推進による医療の効率化・質の向上
- 一 健康寿命の延伸に向けた保健事業の更なる推進

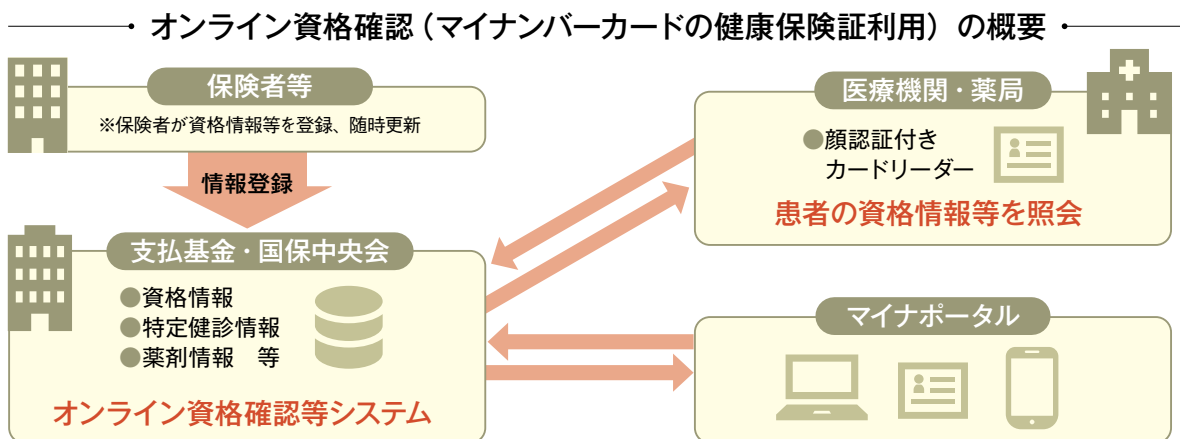
令和4年10月18日
令和4年度健康保険組合全国大会

—健康保険法制定100年—
これからも健康を支え、皆保険を守る健保組合であるために

自身の健康とより良い医療のために、マイナンバーカードの保険証利用を考える

オンライン資格確認

マイナンバーカード（以下、カード）のICチップ
または健康保険証の記号・番号等により、
オンラインで健康保険の資格情報等（加入している健康保険や自己負担限度額等）の
確認ができることです（マイナポータルでの閲覧も可能）。



オンライン資格確認を利用する手続き

事前にカードを取得し、健康保険証としての利用登録をしておく必要があります。カードを取得できたら、パソコン（ICカードリーダーが必要）やスマートフォン（マイナポータルアプリを利用）から健康保険証利用の初回登録を行います。なお、顔認証付きカードリーダーが設置してある医療機関等であれば、受診時に健康保険証の利用登録をすることができます。

カードの健康保険証利用対応の医療機関・薬局は、厚生労働省のWebサイト (https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_21669.html) で検索できます。

オンライン資格確認利用のメリット

本人の同意により、医療機関等が医療情報を閲覧できるようになると診療の正確性が高まり、より良い医療につながります。今後も電子処方箋や電子カルテの情報等の閲覧の計画が示されており、オンライン資格確認がもたらす診療の正確性は高まるとみられます。

また、転職等をして、カードで資格確認ができるため、健康保険証の切り替えが不要（保険者への加入の届け出は必要）になり、カードを健康保険証として利用できる医療機関等では「限度額適用認定証」がなくても、限度額を超える支払いが免除されるなどのメリットがあります。

第18期組合会議員就任のお知らせ（大工健保公告第449号）

任期：（自）令和4年10月5日～（至）令和7年10月4日
（敬称略）

選定議員	
役職名	氏名
理事長	寺坂 創 介
常務理事	山上 智 也
理 事	野 宗 貞 榮
理 事	西 崎 友 彦
理 事	中 西 祐 介
議 員	横 井 春 樹
議 員	一 宮 隆 志
議 員	* 佐 藤 優
議 員	大 石 敏 喜
議 員	凶 所 広 将

互選議員	
役職名	氏名
理 事	渡 邊 裕 一
理 事	山 川 仁
理 事	田 口 哲 也
理 事	佐 藤 泰 浩
議 員	成 川 良 和
議 員	富 高 由 紀 子
議 員	西 野 千 尋
議 員	泉 谷 忠 範
議 員	* 大 倉 正 樹

（*印＝組合会監事）

今年度の健診は もう受けてましたか？

健診は毎年度1回受診することができます。
まだ今年度の健診が受けられますので、
受けていない場合は必ず受診しましょう。

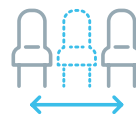


健診があなたの未来を守る

- 自覚症状がない病気を早期発見できる
- 生活習慣病の予防につなげられる
- 病気予防と早期治療で将来の医療費を減らせる

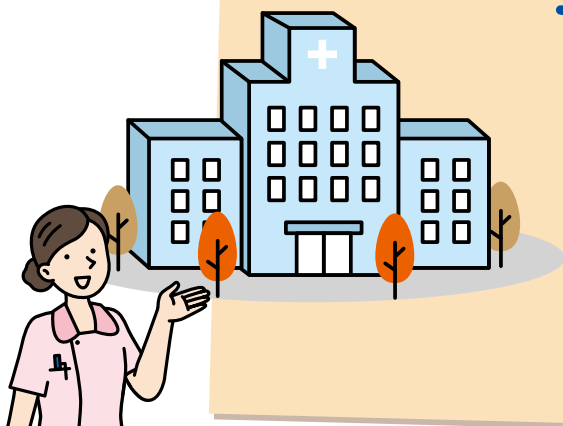


健診会場では感染対策を徹底しています



ご家族にも 受診をお勧めください

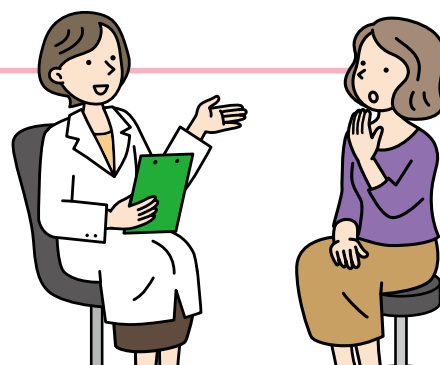
被扶養者の場合、ご自身で申し込まないと健診を受けないままになってしまい、とても危険です。健診は大切な健康チェックの機会ですので、ご家族が健診を受けていない場合は、ぜひ受診をお勧めください。



対象になったら

特定保健指導で健康的な生活に

40～74歳で、健診の結果から生活習慣病のリスクが高いと判定された場合は、特定保健指導を無料で受けることができます。保健師などの専門家のアドバイスを受けながら、生活を健康的に立て直すことができるチャンスです。対象になったら必ず受けて、将来の健康を守りましょう。



ドクターが
ズバリ
答える!

大人になってからの発症が約6割!

見過ごせない「成人ぜんそく」

気付きにくい成人ぜんそくは
せきや喘鳴がないことも

ぜんそくは、空気の通り道である
気道に炎症が起こり、気道が狭くな
る病気だ。炎症があるため、ちよっ
とした刺激にも気道が反応しやす
く、激しいせきや、息をするたびに
ヒューヒュー、ゼーゼーといった音
が出る喘鳴などの症状が表れる。

ぜんそくは小児の病気と思われが
ちだが、大人が発症することも。通
院・入院中の成人ぜんそく患者につ
いて調べた調査によれば、約6割が
大人になってからの発症だった。ぜ
んそくに詳しい、国際医療福祉大学
の黨康夫先生は注意を促す。

「成人ぜんそく特有のケースとし
て、せきや喘鳴がなく、息苦しさだ
けがある場合や、胸の痛みを訴える
場合があります。そうした症例はし
ばしば、他の疾患と誤診されていた
り、ぜんそくとは気付かれずに見過
ごされたりしていることがあります」。

40〜60代での発症が半数以上
改善後も再発予防を!

ぜんそくは現在でも国内で毎年
1000人以上が命を落としている
怖い病気で、適切な治療を受けてい
ないと命に関わることもある。

成人ぜんそくは、40〜60代での発
症が多く、この年代は多忙によるス
トレスや疲労が重なりやすいことか
ら、それがぜんそく発症の一因と考
えられている。疑われる症状があつ
たら、まずは専門医の診断を受け、
必要に応じて吸入ステロイド薬など
で治療することが大切だ。

「薬剤を使わず、セルフケアのみ
でぜんそくを改善することができ
ても、過労・寝不足・風邪などをきつ
かずに、簡単に再発してしまいます。
成人ぜんそくは高血圧や糖尿病など
の慢性疾患と同じと考え、一度発症
した後は症状がなくても、再発予防
のための治療を心掛けましょう」(黨
先生)。

思い当たる症状があれば要注意! /

成人ぜんそくチェックリスト

- 激しくせき込むことがある
- 特に夜中〜明け方にかけてせきが出やすい
- 息苦しくなることがある。
特に息を吐くときが苦しい
- 息をするたびに、ヒューヒュー、
ゼーゼーという音がする
- 横になっているより、起き上がっている
ときの方が呼吸しやすい
- エアコンの効いた場所では
息苦しさを感ずる
- タバコやお線香の煙で息苦しくなる
- 粘り気のあるたんが多く、
なかなか取れない
- 気温や気圧、天候の変化で症状が悪化
することがある

上記に当てはまる症状が1つで
もあれば、呼吸器内科などの専
門医を受診しましょう。



ぜんそくの主な症状

喘鳴
(息をするたびに
ヒューヒュー、
ゼーゼーという
音がする)

激しいせき



このほかに、
成人ぜんそく特有のケースとして
以下の症状が出ることもあります

胸の痛み

息苦しさ



監修 / 黨 康夫

国際医療福祉大学成田
病院呼吸器内科教授。
専門は気管支喘息・慢
性閉塞性肺疾患。日本
呼吸器学会認定指導医・
日本アレルギー学会認定
指導医。

退職したとき健康保険はどうなるの？

退職の翌日に、これまで加入していた健康保険の被保険者の資格を失います。すぐに再就職しない場合は、3つの健康保険のいずれかへ切り替える必要があります。加入要件や申請期限がありますので、早めに準備しておくようにしましょう。

● すぐ再就職するかどうかで加入する健康保険が異なる

会社などに就職した場合、勤務先を通じて健康保険（健康保険組合、協会けんぽ、共済組合など）に加入し、被保険者になります。一方、退職した場合は、これまで加入していた健康保険の被保険者の資格がなくなります。

日本では「国民皆保険」となっていますので、すべての国民はなんらかの健康保険に加入することになっています。退職した場合は、健康保険の切り替えが必要になります。

退職の翌日に再就職する場合は、再就職先の健康保険の被保険者になります。再就職しない場合、次の3つから、いずれかを選んで健康保険に加入しなければなりません。

① 退職前の会社の任意継続被保険者になる

② 家族が加入する健康保険の被扶養者になる

③ 国民健康保険の被保険者になる

①は被保険者期間が継続して2ヵ月以上あった人が希望すれば、最長2年間退職前の健康保険の被保険者（任意継続被保険者）になれます。ただし事業主を通じての加入ではありませんので、在職時に事業主が負担していた分の保険料は被保険者が全額負担します。

②は3親等内の家族であるほか、年収

など被扶養者の要件を満たす必要があります。いずれも選ばなければ③に加入します。

なお、健康保険の切り替えには申請期限が決められているので注意しましょう。

● 退職後も引き続き受けられる給付とは

退職後は従来の健康保険の被保険者ではなくなりますが、一定の条件をクリアすれば、受けられる給付があります。

■ 傷病手当金・出産手当金

継続して1年以上の被保険者期間があり、退職時に傷病手当金や出産手当金を受けていたり、受ける条件を満たしていた場合、支給期間が満了するまで継続して給付を受けられます。

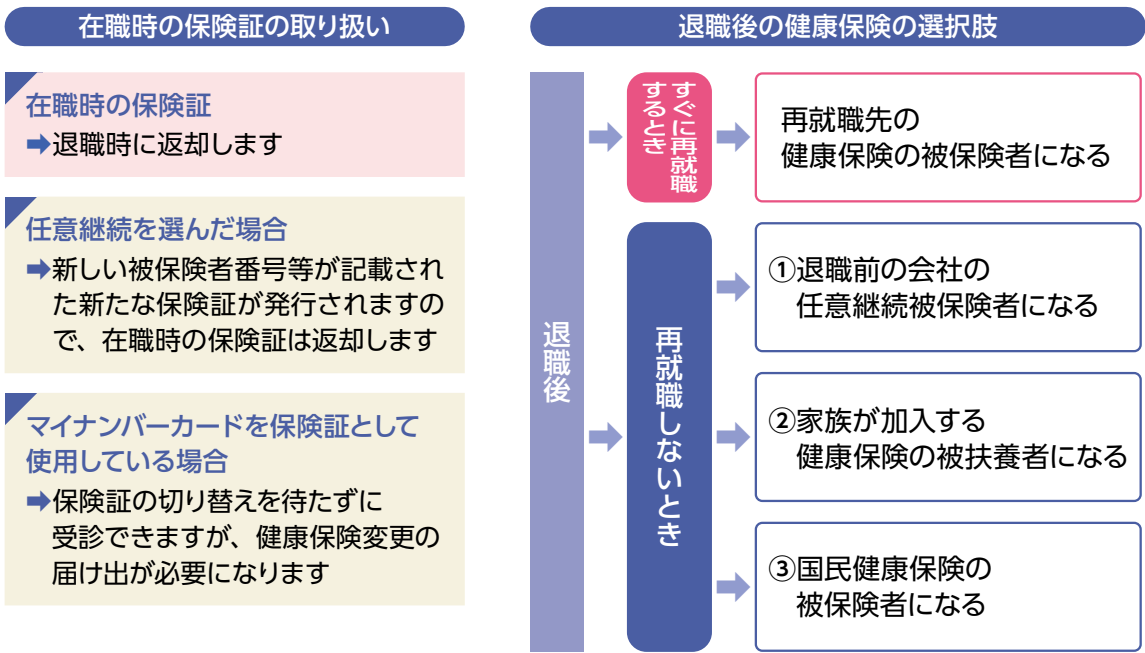
■ 出産育児一時金

継続して1年以上被保険者であった人が、退職から6ヵ月以内に出産した場合、給付を受けられます。

■ 埋葬料（費）

被保険者だった人が、退職後3ヵ月以内に死亡したとき、傷病手当金や出産手当金の継続給付を受けている間に死亡したとき、またはこれらの給付を受けなくなつてから3ヵ月以内に死亡したとき、給付を受けられます。

※支給要件等については、各保険者へご確認ください。



75歳以上（一定の障がいのある人は65歳以上）の人は、全員後期高齢者医療の被保険者となります

懸賞

ナ
 プン
 レバ
 ー
 ス
 &

8	9			A			
7			1			2	3
		1			2		5
	1			2		7	9
				B			
6	5			3		4	
5			3			4	
2		3			4		7
				C		8	6

Q1

ナンバープレース

ルールに従ってマスに数字を入れ、最後にA、B、Cのマスに入る数字を足してください。

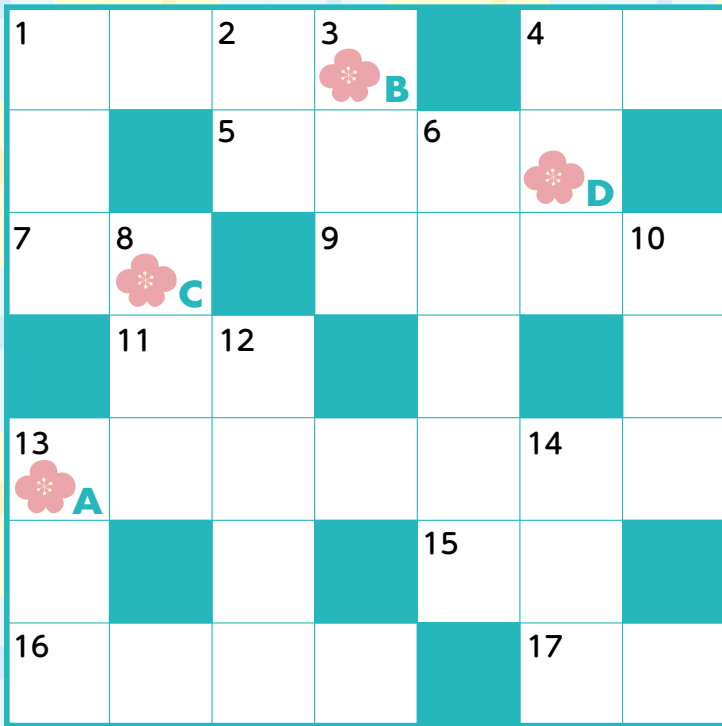
答

_A + _B + _C =

ルール

- ① ①～③のいずれも満たすように、マスに数字を入れてください。
- ① どのタテ列にも1から9の数字を1つずつ、重複しないように入れる。
- ② どのヨコ列にも1から9の数字を1つずつ、重複しないように入れる。
- ③ 太線で囲まれたどの3×3ブロックにも1から9の数字を1つずつ、重複しないように入れる。





Q2

クロスワードパズル

クロスワードパズルを解いて、A～Dでできる言葉を教えてください。



答

A B C D

ヨコのカギ

- ① 北海道樺戸郡 _____ 町にある博物館は、もともとは刑務所だったとか
- ④ 松本清張「_____の焦点」、百田尚樹「永遠の_____」
- ⑤ お腹のたるみが気になる方は少しずつ鍛えましょう。シックスパックが理想的?
- ⑦ 冬シーズンは寒ブリが有名な、富山県の市
- ⑨ 具材はホルモンや野菜がたっぷり。あさくてひらたい正方形の鍋を使う _____ 鍋は、大阪の生野エリアが発祥と言われている
- ⑪ 「何か起きるかもしれない」と前もって知ること。 _____ 能力
- ⑬ 七福神の一柱で、たたかいの神様
- ⑮ 世界で初めての推理小説をかいたといわれる人物は、アメリカの作家、エドガー・アラン・ _____
- ⑯ 「モンテ・クリスト伯」の邦題は「巖窟王」、 「レ・ミゼラブル」の邦題は「あゝ無情」。これらの作品を翻訳したことで知られる人物は、黒岩 _____
- ⑰ 読みがなのこと。難しい漢字に _____ をふる

タテのカギ

- ① 松尾芭蕉「おくのほそ道」の序文。 _____ は百代の過客にして、行きかふ年もまた旅人なり
- ② 油絵を描くための布。いわゆるキャンパスのこと
- ③ _____ ペン、 _____ パネル、 バトン _____
- ④ 「多難」よりも「洋々」がいい
- ⑥ ごはんをすりつぶし、棒に握りつけて焼く秋田県の郷土料理。鍋の具材にもおすすめ
- ⑧ 徳島県 _____ 市は重要有形民俗文化財のかずら橋がある祖谷深(いやけい)や、大歩危(おおほけ)・小歩危(こほけ)という変わった地名の渓谷など、豊かな自然が魅力
- ⑩ 歌舞伎の世界をあらわす言葉
- ⑫ 相撲部屋では力士たち自身が当番で用意するとか。引退した力士がお店を開くことも
- ⑬ 「とりあえず」で注文するお酒? 飲みすぎにご用心
- ⑭ 牛のしっぽを使った _____ スープは、滋養強壮に良いとされる韓国料理

走行性を重視したスポーティな16インチモデル。
 普段乗りにピッタリなコンパクトタイプ。
 泥除けつきで、濡れた道でも汚れを気にせず走行できます。
 雨・泥の影響を受けにくく、しっかりとブレーキできる
 バンドブレーキを搭載。



ハコサイズ:約310×735×520mm
 本体サイズ:(組立時)約550×1350×990mm
 折畳時:約410×730×580mm
 重量:約16.3kg

コロノ コンパクト16

抽選で正解者の中から5名の皆様にプレゼントいたします。

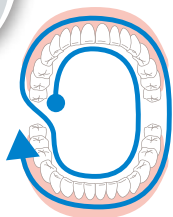


効果的な歯磨きのポイント



ポイント

1

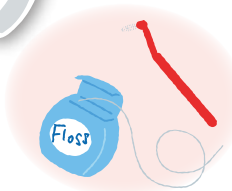


磨く順番を決める

口の中を一筆書きで一周できるように歯磨きの順番を決めましょう。思いつくままに磨いていると、気が付かないうちに磨き残しができてしまいます。

ポイント

2



隙間もしっかり掃除

プラークが残りやすいのは歯と歯の隙間や歯と歯茎の境目です。1日1回はデンタルフロスや歯間ブラシを使って、歯の隙間に残ったプラークを掃除しましょう。

ポイント

3



寝る前は特に丁寧に

就寝中は口の中で細菌が繁殖しやすく、プラークが付きやすくなります。就寝前に行う歯磨きは特に丁寧に行い、口の中を清潔にすることが大切です。

ちょっとした工夫で歯磨き効果がアップ

効果的な歯磨きの方法

歯を守るために最も大事なのが毎日の歯磨きです。毎日行う歯磨きがちょっとした工夫で大幅に効果アップ。効果的な歯磨きでしっかりと歯の掃除を行いましょう。

磨き残しを防ぐことが重要

歯磨きの目的は歯に付いたプラーク（歯垢）を掃除することです。漫然と行っていると磨き残しができて、その部分にプラークが残ってしまいます。歯磨きの効果を高めるためには磨き残しを防ぐことが大事です。1本の歯で歯の表・裏・かみ合わせ面に分けて、それぞれの面をきちんと磨くようにしてください。

歯磨きの際はブラシの先端が歯に当たるように歯ブラシの向きを変え、大きく動かさず小刻みに動かすようにしましょう。毛先が広がらない程度の軽い力がポイントです。力を入れ過ぎると歯茎を傷つけるだけでなく、きちんと磨けません。

プラークが残りやすいのは「歯と歯の間」「歯と歯肉の境目」「かみ合わせの面」です。デンタルフロスや歯間ブラシも使いながら、プラークが残りやすい場所を意識して磨くことを心掛けましょう。

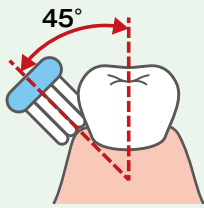
定期的に歯科検診を受けよう

いくら丁寧に歯磨きを行っても、歯に付いたプラークを完全に取り去るのはなかなかできません。自分ではきれいに磨いているつもりでも、プラークが残った場所から虫歯や歯周病が進行してしまっているかも…。

そのような事態を防ぐために重要なのが歯科医院で受ける歯科検診です。歯と歯茎の状態を調べて虫歯や歯周病を早期発見できるだけでなく、専門の器具を使って歯全体をクリーニングします。また、プラークだけが着色される薬品を使い、磨き残しのチェックを行いながら歯磨きのアドバイスも受けられます。3〜6カ月に1回、定期的に歯科検診を受けることをお勧めします。

磨きにくい場所の磨き方

歯と歯茎の境目



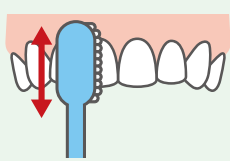
歯ブラシを斜め45度の角度で当てて、歯茎を傷つけないように軽い力で磨く。

前歯の裏側



歯ブラシを縦にいれて、歯ブラシのつま先やかかとで磨く。

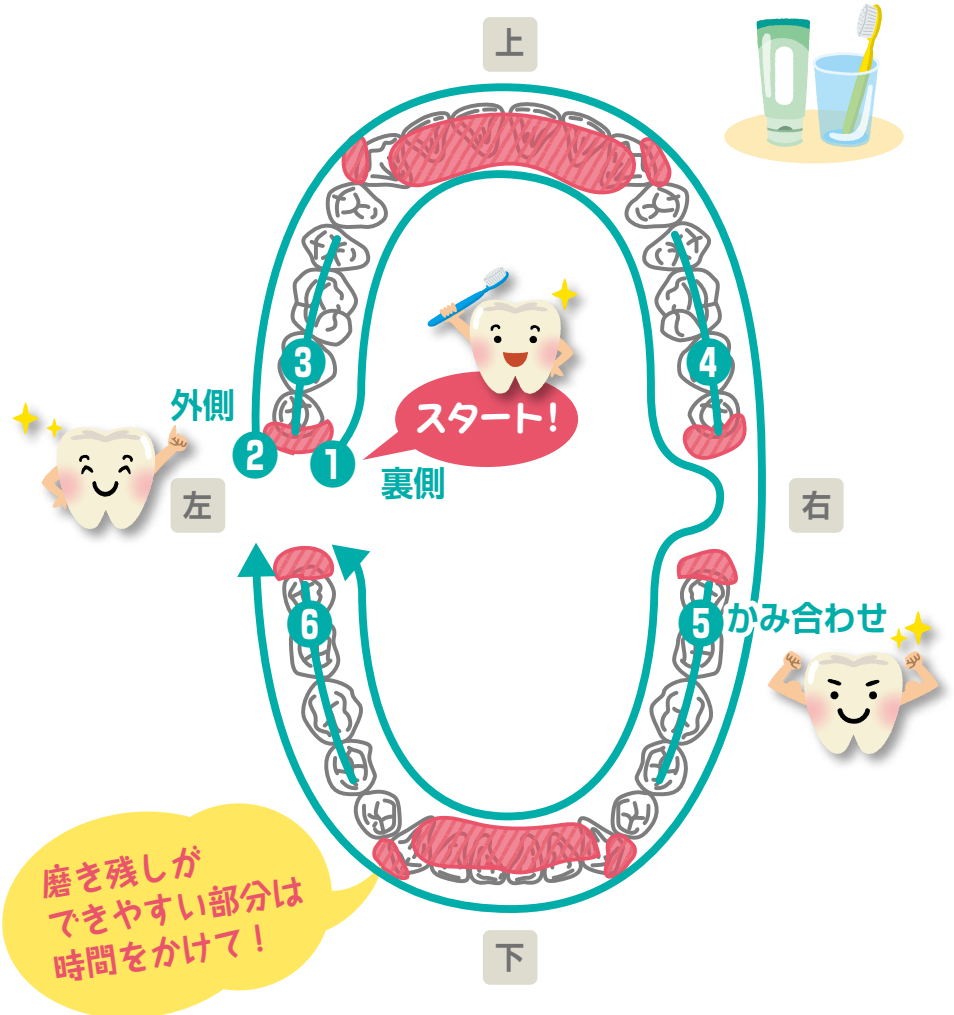
凹凸がある部分



歯ブラシを縦に当てて毛先を上下に動かして磨く。

歯磨きの順番の例

磨きにくい奥歯の裏側からスタートするのがポイント。先に歯の裏側を磨いてから次に外側を磨き、最後に奥歯のかみ合わせ面を磨きます。磨き残しができやすい前歯の裏側や奥歯、利き手側の犬歯の部分は特に丁寧に！

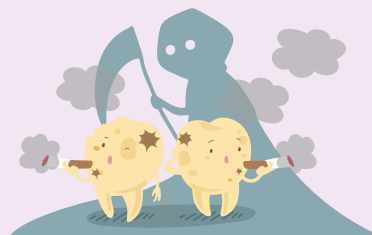


禁煙は今からでも遅くない!

喫煙の悪影響を直接的に目で見ることができるのが口です。タバコのヤニは歯の表面にも付着し、黄色く変色させます。タバコの影響で唾液の分泌が減少し、強い口臭の原因となります。歯の変色や口臭は多くの人を不快に感じさせてしまうでしょう。

もちろん、歯と歯茎の健康にも大きな悪影響があります。タバコのヤニが歯にこびり付いたままだとプラークが付着しやすく、虫歯になりやすくなります。ニコチンなどの有害物質が歯茎の抵抗力を下げ、歯周病を悪化させます。これらの影響から、喫煙をする人が歯を失いやすいことが証明されています。

禁煙すれば歯の変色などの悪影響は少しずつ改善していきます。今からでも遅くはありません。ぜひ禁煙しましょう。



あなたの心は
大丈夫？

コメ通 ココロ テ信



質問

仕事の疲れとストレスから、
つい夜中にドカ食いしてしまい、
朝になると後悔の繰り返し…。
やめたいのにやめられません。

30代の秋山さん（仮名）はストレスがたまると会社帰りにコンビニ
に行き、脂っこい総菜やスナック菓子を買って食べてしまいます。
どうしたらドカ食いをやめられるでしょうか。

食べなければいいと分かっ
ていても、やめられないので余計
に苦しいですね。

後悔の繰り返しとのことですが、
ドカ食いした自分を責めて
いませんか？ 食べることに後
ろめたさを持っていたりして
ないでしょうか。

過食する人は、食べることが
悪いこと、恥ずかしいことと思っ
て、食欲をコントロールできな
い自分を意志が弱いと責めてい
ることが多いのです。

でも悪いことではないので、
そんなふうには思わなくても大丈
夫ですよ。「今は理由があるから

仕方ない。これも私なのだ」と
認めてあげてくださいね。

過食は意志が弱いからではな
く、疲れやストレス、ホルモン
バランスの乱れなどさまざまな
要因が重なっていることが多い
ものです。できれば違う方法で
ストレスを発散できるようにし
ていきましょう。

運動する、カラオケで熱唱す
るなども良い方法です。悩みを
信頼できる人に話すこともよい
ですね。「そうなんだね」と受
け止めてもらうだけでも心が軽
くなりますし、言葉にすること
で気持ちが解放されます。

「ご相談者さまに合った方法を
取り入れていただければと思い
ますが、私のお勧めは「書く」
ことです。イライラしたこと、
もやもやしていること、悩んで
いること、自分の中にあるネガ
ティブな気持ちをとことん吐き
出すのです。紙に書いてもいい
ですし、スマホのメモ帳に入力
しても構いません。

ストレスを文字化することで、
客観性が生まれ心が軽くなりま
す。頭でぐるぐる悩んでいると
きには分からなかったような気
付きが得られることも多いです。
書くことはお金もかかりません
し第三者も必要ないので、手軽
に始められますよ。

すぐに過食をやめようと思わ
ずに、時間をかけてじっくり取
り組んでみてください。

ただし、ストレスによる過食
も一定のレベルを超えると、摂
食障害などの心の病気に発展す
る場合もあります。もし自分で
対処できないような場合は、早
めに専門機関（精神科・心療内
科など）を受診されることをお
勧めします。




心理カウンセラー **高見 綾**

電話、面談によるカウンセリングを行うほか、心理学講師としても活動。
大学卒業後、民間企業の経理・財務業務に従事するが、自身の悩みを解決するために心理学を学び
始める。人生がうまくいくためには特定の法則があることに気付き、多くの人のサポートを行う。著書
に『ゆずらない力』（すばる舎）があるほか、各媒体で活躍中。

公式サイト



動画でも  見られる

おつかれほぐしストレッチ

日々たまりがちな疲れはストレッチでほぐしましょう。

動画で正しい動きをチェックできます。

健康運動指導士 一般社団法人ケア・ウォーキング普及会 黒田 恵美子

腰の疲れをとるストレッチ

座り過ぎや激しい運動による腰の疲れを放置すると、腰痛の原因に。

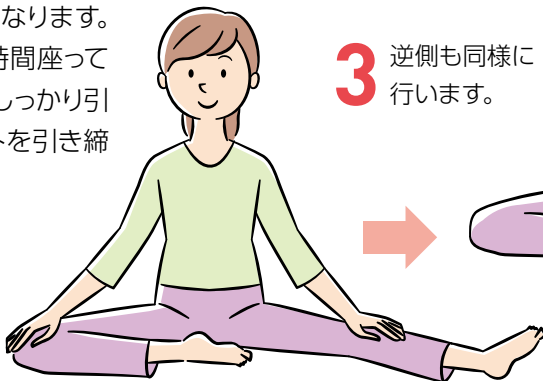
腰の疲れをためないためのストレッチをご紹介します。お風呂上がりなどの体が温まっているときに行うと効果的です。

ももの内側と脇腹 ストレッチ

脇腹周囲がほぐれて呼吸が楽になります。また、姿勢が良くなるので、長時間座っていても疲れにくくなります。腕をしっかり引き上げながら伸ばすと、ウエストを引き締める効果も。

回数の目安
左右
2回ずつ

1 右膝を曲げて、左足を伸ばします。



2 左手を前について、右手を上へ伸ばし、そのまま体を左に倒します。ゆっくり息をしながら、気持ちの良いところで止めてそのまま 20 秒キープします。

3 逆側も同様に行います。



脇腹から腰にかけて、ももの内側・後ろ側が伸びているのを意識しましょう。

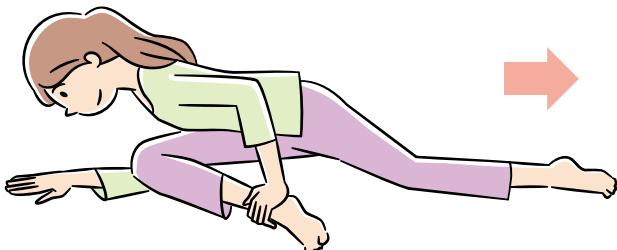
ポイント

お尻が浮かないように、両方のお尻に均等に体重を乗せます。腕を上へ伸ばしながら倒していくのがコツです。

お尻ストレッチ

腰痛の予防・改善に効果があります。しっかり骨盤が締まって安定するので、立ったときに腰に負担がかかりにくくなり、腰が疲れづらくなります。

1 右膝を曲げて、左足を伸ばし、右膝の上に体を倒して乗せます。



2 右足を少し内側に入れてお尻を横に下げ、左膝を床につけるようにして、ゆっくり呼吸しながら 20 秒キープします。

3 逆側の足でも同様に行います。

ポイント

あまりお尻に効いてこないと感じる方は、膝の角度を少し大きくすると効きやすくなります。

お尻の右側が伸びているのを意識します。



回数の目安
左右
2回ずつ

【ストレッチをするときの注意点】

- 息を止めずに行いましょう。
- 強い痛みを感じる動作は行わないようにしましょう。
- イタ気持ちいいくらいに関節や筋肉を大きく動かしましょう。



動画でチェック!

アクセスはこちら

動画では今回紹介した以外にも、効果的なストレッチを見ることができます。

※動画は予告なしに終了する場合があります。





ウサギはお調子者？



「卯」という漢字は、元来、左右に開かれた門の形を表す象形文字です。十二支は古代中国で成立し、農作物の成長を表す漢字が定められましたが、4番目の干支は若葉が伸び茂り始めたという意味から「卯」が採用されました。「卯」に動物ではウサギが当てはめられたのは、ピョンピョンと跳ね回る元気なイメージからかもしれません。

ところで、古今東西、ウサギが登場する物語はたくさんあります。「ウサギとカメ」は、競争で油断したウサギが居眠りをしている間にカメが先にゴールをするという寓話。「因幡の白兔」は、ウサギがワニをだまして海を渡ろうとして毛を剥ぎ取られてしまう出雲地方の神話。「カチ

ウサギは寂しがりや？



「ウサギは寂しいと死んでしまう」とも耳にしますが、さすがにそれに生物学的根拠はないようです。ペットのウサギは野生のアナウサギにルーツを持ちますが、アナウサギはもともと縄張り意識が強く、仲間がテリトリーに入るのを嫌がる傾向があります。ただし、野生のウサギは生態系の中では弱い立場にあり、常に天敵を警戒する必要性からもともとデリケートな動物で、ストレスで亡くなってしまうことがしばしばあるようです。飼い主のケアが大切なことから、このようなうわさが出たのかもしれない。

ウサギのように飛躍の年に！



野生のウサギの耳は、360度3km先の音まで聞こえるといわれ、その聴力で天敵の位置を把握し、脚力の強い後ろ足で、時速40〜60kmで跳ねて逃げるそうです。このことから、株式相場では、「卯年は跳ねる」という格言があり、

景気が回復する良い年回りになるといわれています。今年にはウサギのように「長い耳で幅広く情報を収集し、ジャンプ力のある後ろ足で飛躍の年に」と願いたいところですが、皆さんの中には、二兎も三兎も得ようと多忙に過ごしている方もいるかもしれませんが、今年はカメに負けない程度に、居眠りとは言わずゆったりと構えて、ワークライフバランスを実践してみたいかがでしょうか。

卯年生まれの著名人

中村 雅俊 (俳優)	笑福亭鶴瓶 (落語家)
河野 太郎 (政治家)	松重 豊 (俳優)
甲本ヒロト (歌手)	宮根 誠司 (アナウンサー)
松本 人志 (お笑い芸人)	上原 浩治 (元プロ野球選手)
ミッツ・マングローブ (タレント)	米倉 涼子 (俳優)
aiko (歌手)	市川猿之助 (歌舞伎俳優)
長澤まさみ (俳優)	三浦 大知 (歌手・ダンサー)
渡辺 直美 (タレント)	など

生活習慣病
予防のための
ヘルシー
旬レシピ

おいしく楽しい食事で、健康的な
食生活を無理なく続けましょう！

監修/清水加奈子
フードコーディネーター、管理栄養士、
国際中医薬膳師、国際中醫師

CKD、高血圧を防ぐ
塩分控えめだけどおいしさを感じられるレシピ

まだらの冬野菜あんかけ中華風

CKD（慢性腎臓病）、高血圧を予防するためには、塩分を控えることが大切です。塩分を控えてもおいしさを感じられるようにするためには、「素材の味を生かす」「香辛料や酸味、香味野菜を上手に利用する」のがポイントです。調理の際には、調味料を使い過ぎないように、計量スプーンやはかりを使ってレシピの使用量を守るようにしましょう。

まだらの冬野菜あんかけ中華風

■223kcal ■脂質6.3g ■塩分相当量2.3g ※すべて1人分

作り方 調理時間25分

- 1 はくさいは太めの千切りにする。えのきは石突を落とし、半分に切る。れんこんはいちょう切りにする。にんじん、しょうが、大葉は千切りにする。
- 2 まだらの両面に軽く塩、こしょうをしたら、片栗粉をまぶす。
- 3 フライパンにごま油を熱し、②の両面を焼いたら皿に盛る。



POINT

まだらの両面を焼いてからあん合わせること、形が崩れずきれいに仕上がります。

- 4 同じフライパンにしょうがを加え、香りが立ったら①の野菜ときのこを入れ、しんなりするまで炒める。
- 5 ④によく混ぜたAを加えてとろみが付くまで加熱する。
- 6 ③に⑤をかけ、大葉のをせる。

素材それぞれの持つ味や食感が楽しめるメニュー。あんかけのとろみを強めにする事で、減塩しても塩味を感じやすくしています。加えて、きのこのうま味によって、塩分を控えてもおいしく食べられます。根菜はカリウムが多く、余分な塩分を排出してくれる効果があります。

旬食材



まだら

年間を通して水揚げされますが、春の産卵期に向けて身がおいしくなる冬が旬とされている魚です。低脂肪、高たんぱくで、生活習慣病予防に薦める食材ですが、量は控えながら良質なたんぱく質の摂取が必要なCKD予防には、特に最適です。

材料(2人分)

- はくさい 1/2枚 (50g)
- えのき 1/2株
- れんこん 50g
- にんじん 30g
- しょうが 1片
- 大葉 4枚
- まだら 2切れ
- 塩、こしょう 各少々
- 片栗粉 適量
- ごま油 大さじ1
- A 水 200ml
- オイスターソース 大さじ1
- 鶏がらスープの素 小さじ1
- 片栗粉 大さじ2
- 砂糖 小さじ2
- こしょう 少々

大河ドラマで人気沸騰、 牛若丸を偲び 伝説地を巡る

牛若丸誕生井



生誕の地に溢れる母・常盤の愛

2022年放映のNHK大河ドラマ「鎌倉殿の13人」は、北条義時を主人公に将軍・頼朝を支えた13人の家臣団の姿を描いています。その中で平家を滅亡させた英雄でありながら、謀叛を恐れた兄頼朝に追われ自ら30歳で命を絶った源義経（幼名牛若丸）が、熱い注目を浴びています。生まれ育った洛北にはゆかりの遺址が点在しています。

スタート地の地下鉄烏丸線・北大路駅を出たら北上し、おしゃれなブティックやケーキ店などが軒を連ねる北山通まで出ます。そして西へ約20分。左に待鳳小学校が見えてくると、右手に常徳寺があります。この地藏菩薩に牛若丸を身籠った常盤御前が安産祈願をしたことから常盤地藏と呼ばれるようになりました。

次は信号を渡り牛若通を南へ。ここ紫竹から紫野にかけては平安時代から紫竹や若菜の群生、畑の中に天皇や貴族の別荘があり、狩猟や若菜摘みを楽しむ遊興の地でした。その一角に牛若丸の父で源氏一族の棟梁である源義朝の別邸があり、美貌を見染められて側室となった母の常盤が、今若、乙若に次ぐ三男として1159年に牛若丸を出産したのです。

生誕地であることを伝える遺跡が、牛若通を右に曲がり船岡東通を越えてしばらく行った畑の中にあります。「牛若丸誕生井」と刻まれた石碑で、常盤が牛若丸を産んだ時に産湯を汲んだといわれる井戸の跡です。石碑を建立した上野氏は源氏に仕えた旧家で、義朝の命で常盤を保護し出産を助け井戸を守ってきました。奥の松の根元には、牛若丸の胞衣（胎盤）とへその緒を埋めた「胞衣塚」があります。

その先が上野通。洛中と若狭を結び、鯖や氷室の水、物資を運ぶ主要な街道だったそうです。そこを少し下がると光念寺。浄土宗の寺ですが、常盤が牛若丸の出産を前に安産を祈願し、腹帯地藏を寄進したといわれる地藏寺と1868年に合併し、現在に至ります。本堂に常盤の腹帯地藏が祀られてお

り、安産祈願の寺として信仰されています。またこの寺は、南に10分ほど下った今宮神社で、花と共に飛び散る疫神を鎮めるために毎年4月の第2日曜日に行われる「やすらい祭り」の「やすらい花」が発着する地点にもなっています。

光念寺を出て上野通を下り次の角を東へ入った住宅街にも「源義経産湯井の遺址」の石碑がひっそりと立っていました。井戸は区画整理事業のために埋められたそうです。

もう1つの弁慶伝説も

一方、牛若丸で連想するのは弁慶。なかでも二人の出会いの場としては一般的には五条大橋とされていますが、前述した今宮神社の斜め前にある大徳寺付近にも「牛若丸・御浄の橋」伝説が残っています。大徳寺は京都でも有数の規模を誇る禪寺。この寺の横に溝が残っていますが、これは有栖川の跡で今は暗渠になっています。昔この川には「御浄の橋」が架かっていました。鴨川に架かる「五条の橋」と同じ音です。しかもすぐ近く、北大路通を南に渡ってすぐの長谷川米穀店の庭に「弁慶腰掛石」があり、「ここで牛若丸と弁慶が出会った」との伝説があります。近くには藤原長成と再婚した常盤が住む屋敷があり、常盤が使った井戸の跡「常盤井」も残っています。そこは鞍馬から都に出てくる通りに当たるそうです。だとすると、母に会いに来る牛若丸を弁慶が石に腰掛けて待ち伏せしていたのでは、と想像してみるのも楽しいでしょう。

歴史書や古文書などに義経の名が登場し行動が史実として確認されるのは、平家討伐で拳兵した兄頼朝を援助しようとした義経が黄瀬川へ馳せ参じ、初めて兄と対面した1180年以降のことです。それ以前の姿は伝説や伝承、創作の域を出ず、数ある牛若丸伝説のどれが真実かは定かではありませんが、約850年前に自らを犠牲にしても我が子を守る母の愛に包まれてこの地で育った牛若丸が存在していたのは事実です。

地元の人たちの牛若丸への深い愛着を感じながら、ゴールの北大路駅へは徒歩約20分です。