

けんぽだより

2013 **春** 第25号
Spring

ご家庭に持ち帰り、みなさんでお読みください。



水のある風景 ● 嵐山・渡月橋と菜の花（京都府）

栃木トヨペットグループ健康保険組合

Smile!!

健康ライフ

女優 ■ 大場 久美子 さん

1960年埼玉県生まれ。1973年、子役でデビュー。その後、テレビ番組「コメットさん」のヒロインを務め、一躍トップアイドルに。現在はテレビやラジオ、舞台などで活躍中。著書に『やっと。やっと！パニック障害からぬけ出せそう…』など。

安心して前に進んで。 自分が心地よくなれることを探ろう

**母の葬儀後におきた突然の発作。
強い不安と葛藤の始まりだった**



「胸が苦しい！」——私の母は1999年に亡くなりましたが、葬儀の翌日、突然、経験したことのない息苦しさに襲われました。それは10分位でピークに達し、30分近く続いたでしょうが……、いま思えばパニック障害の典型的な発作だったんですね。でも、そのときは、葬儀のあとの精神的な疲れなのかな？と。

ところが、その後も発作は頻度を増し、一度発作がおきた場所では、またおこるのではないか、という強い不安に悩まされました。そして次第に、狭くて逃げ場のない電車に乗るのはイヤ、というように、特定の場所を避けるようになってしまったんですね。それなのに病院を受診しても、結果は「異常なし」。医師のカウンセリングも受けましたが、「仕事をやめな

さい」「環境を変えなさい」など当惑するような助言ばかりで……。当時は先のない不安ばかりが渦巻いていたように思います。

自分のマイナス思考を認識し、対処法を考えた

発症から4年後ある病院で「パニック障害」を告げられました。そのときは病気がわかったことがうれしくて、スキップしながら家に帰りましたよ。「病気なら、その病気を治せばいいんだ！」と思いましたから（笑）。

こんなふうに前向きになれたのも、いま思えば、母のおかげですね。小さい頃、「何か事がおきても、自分で解決を考えなさい」と教えられたことが大きなバネになりました。

まず、発作で不安を感じたときに、どこで、何に對して、といったことをノートに書き留めてみました。無意識のうちに陥りがちな自分のマイナス思考を認識し、その対処法を考えるようにしてみたいです。例えば電車に乗るのが怖いと思っても、友人の協力を得て一緒に乗ってもらい、乗車時間が短い普通電車に乗ってみるなど、いろいろチャレンジはできるんですね。そうして無事に電車に乗れたとき、気持ちはずっと楽になって、徐々にマイナス思考が

修正されていったように思います。

**パニック障害は必ず克服できる。
多くの人にこの病気を知ってほしい**

私は家族や周囲のみなさんのおかげで、パニック障害を克服できました。いまは東日本大震災の被災犬を保護するボランティアなどを通じて、みなさんから元気をいただいています。

パニック障害で悩んでいる人に伝えたいのは、この病気は必ず克服できるから、安心して前に進んでほしいということ。ストレスの感じ方は人それぞれ異なりますから、まずは自分が心地よくなれることを探してほしいですね。

私は認知行動療法を学んで心理カウンセラーの資格を取得し、いまは電話カウンセリングや講演などもライフワークにしています。多くの人にパニック障害のことをもっと知ってほしいし、これからも悩んでいる人をサポートしていきたいですね。



保険料率（調整保険料率）が下がります

調整保険料率は25年4月給与から 改定前 **0.13%** → 改定後 **0.128%**
 （健康保険料率9.17%と合わせると、 改定前 **9.30%** → 改定後 **9.298%**）
 介護保険料率は変更ありません。 改定前 **1.4%** → 改定後 **1.4%**



25年度保健事業について

25年度の保健事業は、24年度とほぼ同じです。



- ①機関誌「けんぽだより」を発行（年2回）
- ②紙上ウォーキングキャンペーン
- ③医療費通知書の配布（年3回）
- ④ホームページ運営
- ⑤インフルエンザ予防接種の補助（1人3,000円まで）
- ⑥常備薬の配布
- ⑦日帰り人間ドックへの助成（35歳時、40歳以上）
- ⑧乳がん自己触診補助道具（ブレストケアグラブ）と冊子*を配布

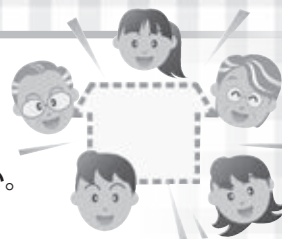
配布対象者は、女子社員全員と30歳以上の
ご家族（女性）を予定。

*印が25年度追加になった部分です。

平成25年度 被扶養者の現況調査

今年も18歳以上の被扶養者の現況調査を行います（毎年実施）。

提出期限厳守で総務宛に必要な書類を送付してください。
ご協力よろしくお願いいたします。



◆大学・専門学校に通っている学生

学生証のコピーまたは在学証明書（有効期限が平成25年3月末日以降のものに限る）。

提出期限
H 25年4月末日

◆妻・両親・その他のご家族

原則は課税証明書（事情により健保が容認した場合のみ非課税証明書でも可）。
（遺族・障害年金等、提出が必要な書類が他にある場合は健保からご連絡致します）。

提出期限
H 25年7月末日

※ 必要書類の提出についてご協力いただけない場合や、提出いただいた書類内容を精査した結果、社員との生計維持関係がないと判断した場合、認定取り消しを行うことがあります。

※ また、認定する際の申請書類に虚偽の内容を記載したことが明らかとなった場合（別収入の事実等を記載しないことも含む）や、収入要件が扶養基準に該当しなくなった際に速やかに削除の手続きをしなかった場合には、扶養認定日（もしくは基準収入を超えた日）に遡り認定取り消しを行い、さらに医療費等の返還を求めることがあります。

平成
25年度

予算が決まりました

平成25年度の予算では、健康保険料率は昨年引き続き9.17%としました。健保組合間の財政調整事業のための調整保険料率は0.002%引き下げ、0.128%としました。合わせて9.298%となります。保険料（健康保険）収入は、前年度よりも約4,200万円増の約6億5千万円を計上しました。他方、医療費や納付金等の支出は、前年度より約4,600万円少ない約6億5,200万円を見込みました。当組合の今年度予算は積立金からの繰り入れ等を行わなければ、8,700万円の赤字となる見通しです。赤字状態が続いて積立金がなくなった場合、すべて皆さまからの保険料で賄わなければならない、保険料率の引き上げが必要となります。支出の大部分を占める保険給付費と納付金が減少に転じない以上、赤字は避けられません。支出の削減はやはり医療費の節減にかかっています。保険料率の引き上げ幅を少しでも抑えるためにも、皆さまには、健診等の受診で積極的に健康管理に努めていただくと同時に、ジェネリック医薬品の活用等で医療費の節約にご協力いただけるようお願いいたします。介護保険については、介護納付金が昨年度と同様の約3,800万円となりますので、今年度の介護保険料率は昨年度と同じ1.4%に据え置きました。

平成25年度 収入支出予算概要表

収 入			支 出		
	科 目	金額(千円)		科 目	金額(千円)
経常収入	健康保険収入	650,322	経常支出	事務費	29,793
	雑収入	2,378		保険給付費	362,733
	小計	652,700		前期高齢者等納付金	289,513
その他収入	繰越金	20,000	その他	保健事業費	55,773
	調整保険料	9,094		その他	1,895
	財政調整事業交付金等	4,001		小計	739,707
	繰入金	100,000	その他	財政調整事業拠出金	9,094
	その他	6		予備費等	37,000
合 計		785,801	合 計		785,801

雑収入2,378千円

経常収入

健康保険収入
650,322千円

経常支出

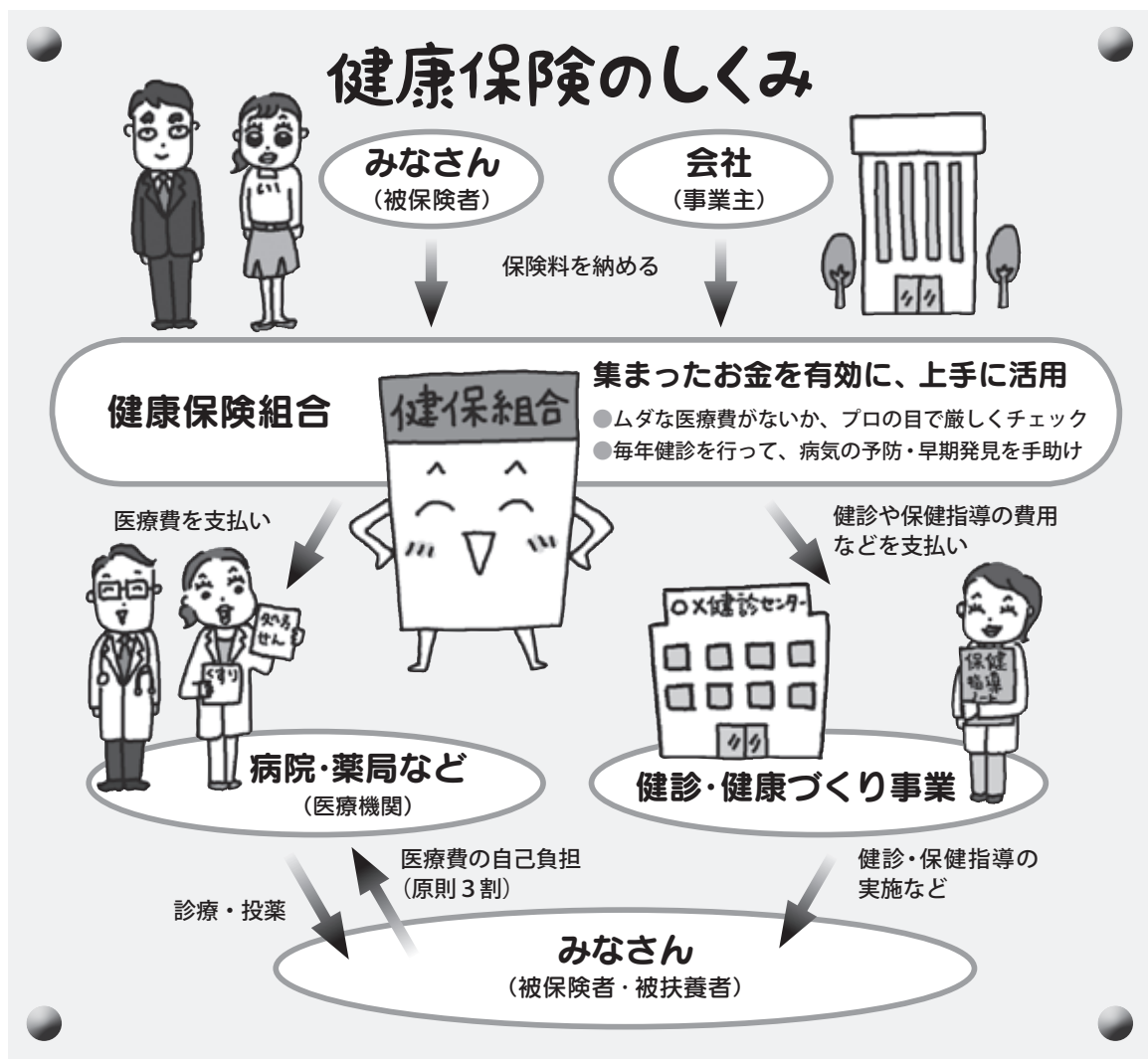
保険給付費
362,733千円

前期高齢者等納付金
289,513千円

事務費29,793千円

保健事業費55,773千円

その他1,895千円



もしも健康保険がなかったら？

もしも健康保険がなかったら、みなさんの暮らしはどうなるでしょう？

健康保険料の負担がなくなるへあ。

でも、医療費の負担が10割になっちゃうのよね？

そうです。病気やけがで医療費がたくさんかかってしまふ人にとって、全額負担は大変ですね。健康な人でも、いつ病気やけがに見舞われるかわかりません。それに、たとえ自分が健康だったとしても、職場の仲間や友人が医療費負担のためにお金に困ってしまったら、どうでしょう？

暗い気持ちになるな。将来が不安で、安心して暮らせねえべあ。

具合が悪くなっても病院に行かないかも。でも、もっと悪くなったりして。

どうですか、やっぱり健康保険の役割って大きいでしょう？

なっとクマ！

わかつタコ！



ヨウシエルジュ



わかつタコ



ヨウシエルジュ



なっとクマ

健康保険に加入していることを証明するのが「健康保険証」です。これを病院の窓口に出すと、医療費の自己負担が軽くなるんですよ。もう少し詳しく、健康保険の役割としくみを説明しましょう。

毎月、給料から引かれる「健康保険料」、結構高くてうまっちゃう。これって何だべあ？

お答えします。日本では、すべての労働者が健康保険に加入しています。健康保険は助け合いの制度で、病気やけがに備えて、あらかじめ加入者からお金を集めます。これが健康保険料です。

病院の窓口に出す健康保険証、時々家に忘れて困っちゃう。これって何かしら？

健康保険の大きな役割

健康保険では、事業主とみなさんから集めたお金(保険料)を、主に次の目的に使います。

病気やけがをしたときの医療費に

- 医療費の原則7割を給付
- 高額な医療費がかかったときは、一定額を超えた分を給付
- 病気やけがで会社を休んだときや出産したときなどに、手当金や一時金を給付



みなさんの健康づくりのための事業に

- 健康診査を実施
- 健康診査の結果、必要な人には生活習慣改善の指導を実施
- 健康づくりに役立つ情報を提供

* 40～74歳を対象に特定健康診査・特定保健指導を実施しています。

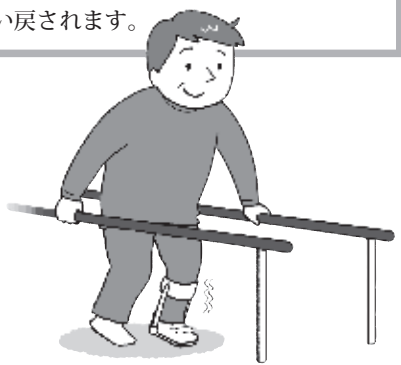
特定健康診査とはメタボ健診ともよばれるもので、メタボ予備群や該当者を見つけ出し、特定保健指導において生活習慣の改善を図ります。



わたしたちの健康と安心を守る健康保険の役割

脳卒中

脳卒中とは、脳の血管が詰まったり、破れたりすることによっておこる病気の総称。脳梗塞のほか、脳出血やくも膜下出血などがあげられます。かつては脳出血がもっとも多かったのですが、1970年代以降、食生活の欧米化などに伴って、脳の血管が詰まっておこる脳梗塞が増え、現在では約8割を占めています。



〈脳卒中予防のポイント〉

- 減塩（1日6g以下）
 - 適度な運動
 - アルコールは適量
 - 禁煙
 - 肥満の改善 など
- また、脳卒中のリスクとなる高血圧、糖尿病、不整脈などがある場合は、きちんと治療しておきましょう。

脳梗塞で入院が必要になったAさんの治療とその費用

（自己負担3割） 治療内容によって費用は異なります。



〈経過〉Aさん（58歳男性）は、小太りで高血圧の持病がありましたが、多忙なため、服薬を中断していました。ある日の朝、トイレに行こうとして急に片足に力が入らなくなり、転倒。ろれつも回らないため、救急車で運ばれた結果「脳梗塞」と診断され、入院治療が始まりました。

●急性期入院治療 16日間

画像診断料／薬物治療料／手術料（ステント治療）など 総額200万円	自己負担額 60万円
入院時食事療養費実費 3万4,370円	自己負担額（標準負担額） 1万2,480円
医療費総額 計203万4,370円	窓口負担額 計61万2,480円※

※このうち50万2,570円が高額療養費として払い戻されます。

●まひが残ったため、リハビリ病院に転院して治療 90日間（3カ月）

薬物治療料／リハビリ料など 総額270万円	自己負担額 81万円
入院時食事療養費実費 19万3,320円	自己負担額（標準負担額） 7万200円
医療費総額 計289万3,320円	窓口負担額 計88万200円※

※このうち59万2,740円が高額療養費として払い戻されます。

入院＋リハビリ病院へ転院（計106日間）

かかった医療費総額 **約493万円**

うち、自己負担額 **約40万円**

（高額療養費が適用されたあとの金額）

※高額療養費の自己負担限度額は所得や年齢によって異なり、Aさんは70歳未満で一般の所得となっています。

※事前に健保組合へ「限度額適用認定証」の申請をし、病院の窓口提示すると、高額療養費分を除いた自己負担限度額までの負担ですみます。

※Aさんは、個室を希望しなかったため、差額ベッド代などは含まれていませんが、希望すると、さらに費用がかさみます。

●肩こりはなぜおこる？

「こり」とは、筋肉が縮んで硬くなった状態のこと。筋肉が縮むと、筋肉の周りを通る毛細血管が圧迫され、血行が悪くなります。すると、その部分に老廃物がたまり、「痛み」をひきおこします。

人は、無意識のうちに肩をすくめるような動作をしています。肩をすくめる動作を続けていると首すじ周りの筋肉が縮んでしまい、肩こりがおこります。

パソコン仕事や台所仕事などで無意識に肩をすくめる動作をしている人、いすの高さが合わない人などは、首すじが緊張して肩こりをおこしやすいといわれます。首すじ周りのストレッチで血行を促進し、肩こりを解消しましょう。

なるほど！ストレッチ学

伸ばし過ぎは逆効果？

ストレッチは、ギューツと思いきり伸ばすと気持ちよく感じるものです。しかし、実はこの動作、かえって「こり」の原因になります。筋肉は、過剰に伸ばそうとするとそれを危険と感じ、伸ばされまいとして縮もうとします。伸ばそうとする力に縮もうとする力が重なり相当な力が入るため、伸ばしたような感覚になるのですが、実際には筋肉は縮もつとっているため、あまり伸びていないのです。楽に伸ばせて気持ちいいというくらいが、ちょうどよいストレッチといえます。

肩こりを感じたとき

指導 ■ インストラクションズ代表・健康運動指導士 清水 忍

からだを動かして不調をカイゼン

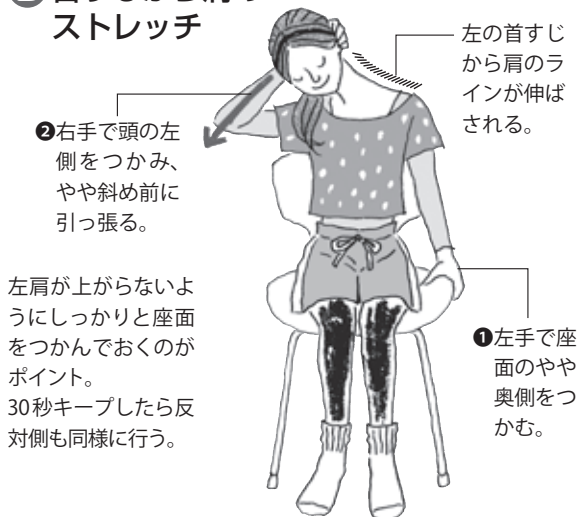
肩こり解消ストレッチ

※丸数字の順に行ってください。

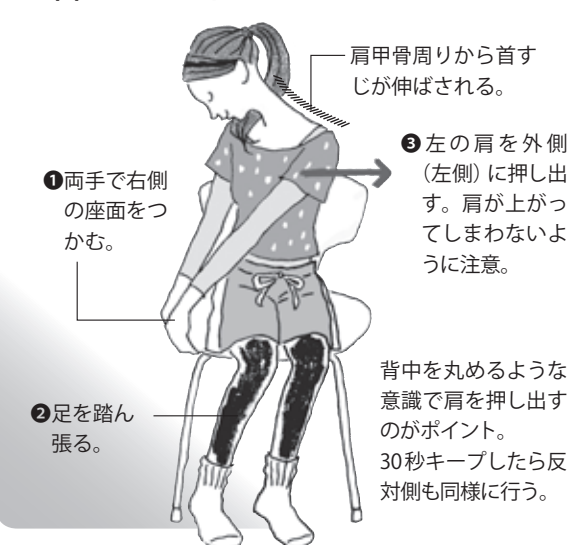
A 首の後方ストレッチ



B 首すじから肩のストレッチ



C 肩甲骨周りから首すじのストレッチ



1人分
エネルギー 377kcal
塩分 1.4g

しかも作る手間もあまりかかりません。
冬だけでなく普段から食事に鍋料理を
取り入れてみませんか？

春野菜たっぷりの鍋メニュー

鯛と豆野菜のアクアパッツァ鍋

【材料】2人分

- 鯛切り身……………2切れ
- あさり（殻つき、砂出したもの）……………150g
- そら豆（さやから出す）……………100g
- スナップえんどう……………8個
- アスパラガス……………3本
- ミニトマト……………10個
- アンチョビフィレ……………2枚（10g）
- グリーンピース（さやから出す）……………40g
- ケッパー※……………大さじ1
- オリーブ（緑・黒）※……………各6個
- オリーブオイル……………小さじ1
- 白ワイン……………1/2カップ
- 水……………2と1/2カップ
- 塩・こしょう……………各少々
- パセリのみじん切り……………適宜

※なければ入れなくてよい

栄養ノート

- そら豆、グリーンピースなどの豆野菜には、たんぱく質やビタミンB群、食物繊維などの栄養素がバランスよく含まれています。
- アスパラガスに含まれるアスパラギン酸は、疲労回復に有効なアミノ酸のひとつです。

【作り方】

- ①鯛はひと口大のそぎ切りにして、塩・こしょうをふる。
- ②あさは殻をこすり合わせてよく洗う。そら豆は薄皮をむく。スナップえんどうはへたとすじをとる。アスパラガスは根元の固い部分は切り落とし、長さ5cmの斜め切りにする。ミニトマトはへたとすじをとる。アンチョビはみじん切りにする。
- ③フライパンにオリーブオイルを入れて強めの中火で熱し、鯛を並べて入れ、両面を2～3分ずつ焼いて表面に焼き色をつけ、鍋に移す。
- ④②、グリーンピース、ケッパー、オリーブ、白ワイン、水を加えて中火で熱し、沸騰したらあくをとり、あさりの殻が開くまで4～5分加熱し、塩・こしょうで調味する。
- ⑤パセリのみじん切りをふる。

最後までおいしく！「シメ」レシピ
リゾット

1人分
エネルギー 189kcal
塩分 0.7g

【材料】2人分

- ご飯（炊き上がったもの）……………1膳（150g）
- バター……………大さじ1
- 粉チーズ……………大さじ1
- 塩・こしょう……………各少々
- パセリのみじん切り……………適宜

【作り方】

- ①ご飯は水で洗い、ざるにあげて水気を切る。
- ②鍋の煮汁に水（分量外）を足して2カップとする。中火で熱し、沸騰したらご飯を加えてふくらますまで2～3分煮る。バター、粉チーズの半量を加えて軽く混ぜ合わせ、塩・こしょうで調味する。
- ③器に盛り、残りの粉チーズ、パセリのみじん切りをふる。

野菜や魚、肉など
数多くの素材を
一度に栄養バランスよくとれるのが
鍋料理のいいところ。

鍋1つで
簡単・栄養満点
レシピ

1人分
エネルギー 372kcal
塩分 1.6g
（たれは含まず）

塩豚、春キャベツ、菜の花の蒸ししゃぶ

【材料】2人分

- 豚バラ薄切り肉……………150g
- 下味調味料 しょうが（すりおろし）大さじ1/2（1/2かけ分）／塩小さじ1/2／酒大さじ2
- キャベツ……………4枚
- 菜の花……………1/2束
- にんじん……………1/4本
- もやし……………1/3袋
- 蒸し汁 水2と1/2カップ／みりん大さじ1／酒大さじ2／塩小さじ1/2
- 辛子じょうゆだれ 練り辛子小さじ1/2～1／しょうゆ小さじ2
- しょうがポン酢だれ しょうが（千切り）1/2かけ分／ポン酢じょうゆ小さじ2

【作り方】

- ①豚肉は食べやすい長さに切り、下味調味料をもみこむ。キャベツは芯を取り、5～6cm角のざく切り、菜の花は長さを半分に切る。にんじんは皮をむき、千切りにする。
- ②鍋に豚肉とキャベツを交互に重ねながら入れて、蒸し汁をかける。
- ③ふたをして強めの中火で熱し、豚肉の色が変わり、キャベツがしんなりするまで5～6分蒸し煮にする。菜の花、にんじん、もやしを加え、ふたをしてさらに2～3分蒸し煮にする。
- ④好みでたれをつけながらいただく。

栄養ノート

- キャベツは、胃腸の調子を整え胃粘膜を守るビタミンUのほか、抗酸化作用のあるビタミンCも多く含まれています。ビタミンU・Cは水溶性の栄養素なので、加熱した場合、汁ごと食べるのがおすすめ。
- 菜の花にはβカロテンが豊富に含まれています。βカロテンは豚肉の脂と一緒にすることで吸収率がアップ。

●料理制作
料理研究家・管理栄養士
村田 裕子
写真・松島 均
スタイリング・吉岡 彰子

しょうがポン酢だれ



1人分
エネルギー 3kcal
塩分 0.2g

辛子じょうゆだれ



1人分
エネルギー 7kcal
塩分 0.8g

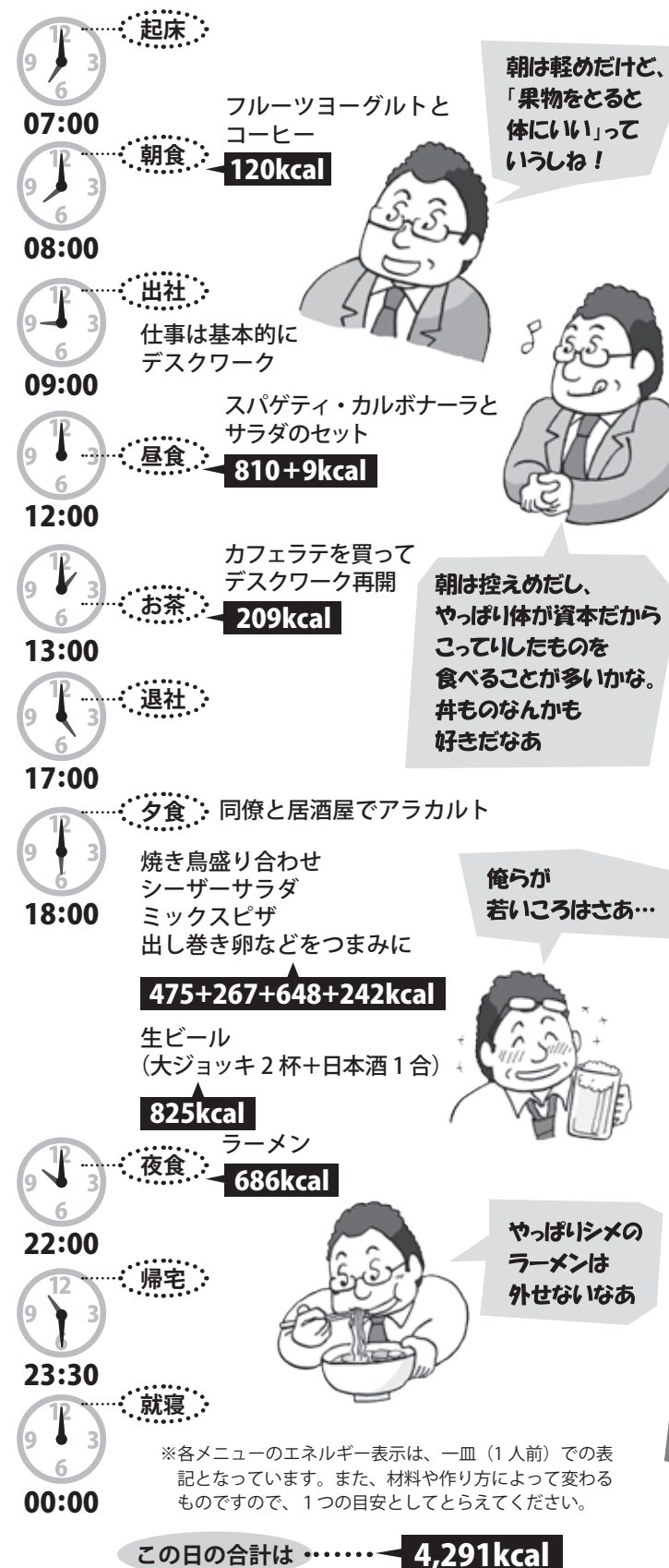
受けっぱなしに
しないために

肥満気味のあなたに

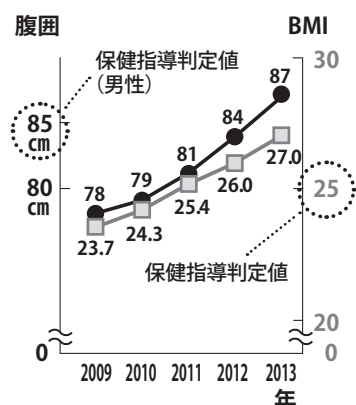
入社して20年、この春には管理職に昇進し、公私ともに充実している肥手喜太郎さん（40歳代、身長172cm、体重80kg）。ただ1つの悩みのタネは、入社以来順調に（？）増え続けている体重です。本人は「生活習慣には気をつけているつもりだけど……」といいますが、ここで肥手さんのとある1日をのぞいてみましょう。

（特定健診における特定保健指導対象者の判定値）
【腹囲】
男性 85cm以上 女性 90cm以上
メタボリックシンドローム判定のための必須項目。内臓の周囲に脂肪がついているかどうか、へその高さで測ります。
【BMI】
体重(kg)÷{身長(m)×身長(m)}=25以上
BMIはBody Mass Index(体格指数)の略。身長と体重から肥満度を割り出す、国際的にも広く用いられている判定法です。

★上記のほか、血糖値や脂質、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。



肥手さんの健診結果推移



右ページの肥手さんの食事は一見よくあるパターンなのですが、野菜不足とカロリーオーバーなのは明白です。ランチのセットのサラダでとれる野菜量はせいぜい50g程度ですし、居酒屋で頼んだメニューにもサラダが入っていますが、本来「1日に食べたい野菜の量」とされている350gにはとうてい届かないでしょう。

また、40歳代男性が1日に必要な摂取エネルギーは、個人差があるもののおおむね2,500kcal前後ですが、この「とある1日」に関していえば、肥手さんの摂取エネルギーは約4,300kcal。必要量を大幅に上回っています。

こんな生活が続いた結果、過去5年で肥手さんの腹囲は9cm、体重は10kgも増えてしまっているのです。



肥満とは

肥満というのは一般に「体が太っている」ことを指しますが、医学的に「肥満」という言葉を使うときには、脂肪が一定量以上に多くなった状態のことをいいます。このうち、もっとも問題といわれているのが「内臓脂肪」、つまり、内臓の周囲にたまる脂肪です。腹囲が男性で85cm以上、女性で90cm以上、またはBMI 25以上だと、保健指導が必要なレベルです。



何が原因で肥満になるのか

太るという現象を具体的に説明すると、「体で使われるエネルギー量よりも入ってくるエネルギー量のほうが多い」ということ。

「うちは家族そろって太っているから遺伝」と言う方もいますが、家族が一緒に暮らしていれば、食習慣はもちろん、運動など、生活習慣が似てくるのは当たり前。重要なのは遺伝よりも生活習慣だといえます。

放置するとどうなるの

肥満でいちばんこわいのは、命にかかわる多くの生活習慣病のもとになりやすいということです。平成23年の日本人の死因の第1位はがん、第2位は心臓病（心筋梗塞や狭心症）、肺炎をはさんで第4位は脳卒中（脳梗塞や脳出血）。2位と4位はどちらも動脈硬化や高血圧、脂質異常症などが大きな危険因子ですが、これには食事や肥満が大きくかかわっています。

肥満の予防法

第一に望まれるのは運動不足の解消です。誰でもすぐにできるのは「歩数を増やすこと」。次のようなことを心がけると効果的です。

- 通勤や買物など、外に出るときはできるだけ歩いていく。
- できるだけ階段を使う。
- バスや電車に乗るときは、1つか2つ手前の停留所や駅で降りて歩く。

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！



▲強羅から早雲山をめざす
ケーブルカー

箱根を歩く

ちすじ 千条の滝



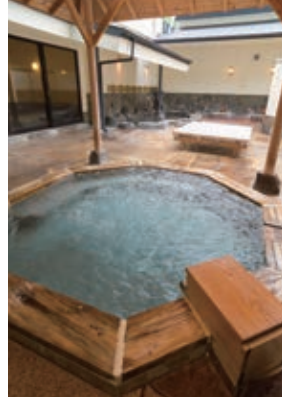
箱根は広大な富士箱根伊豆国立公園の一角を占め、火山活動で形成された独自の豊かな自然環境をもつ。箱根町観光協会ではさまざまなハイキングコースを紹介しており、千条の滝はそのなかの見どころの1つ。

アクセス：小涌谷駅より徒歩20分
問い合わせ先：電話0460-85-5700
(箱根町観光協会)

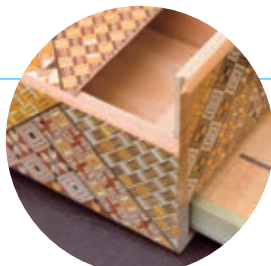
箱根湯本駅

箱根道中 弥次喜多の湯

ひのき風呂、石組み風呂、桶風呂、ジャグジーなど数種類の湯船があり、さまざまに楽しめる。宿泊施設の温泉だが、日帰りでの利用も可能。



アクセス：箱根湯本駅より徒歩3分
入浴料：900円(2時間)
電話：0460-85-6666
営業時間：10時～21時
休業日：木曜日



アクセス：入生田駅より徒歩8分
入館料：大人500円・小人300円
電話：0460-85-5646
営業時間：9時～17時
休業日：年末年始



いりうだ 入生田駅

本間寄木美術館

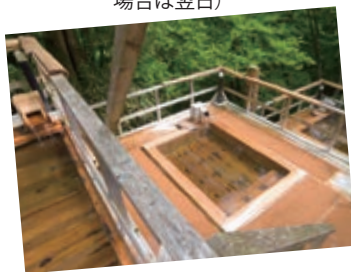
江戸時代の寄木細工などを展示する美術館。寄木細工の工房を見学することができ、体験コーナー、おみやげコーナーもある。

宮ノ下駅

らくゆうじゆりん 楽遊壽林 自然館

入浴客を1日100名までに限定している日帰り温泉。木立に囲まれた露天風呂では、心も体もリフレッシュできる。周囲の林では野生動物が見られることも。

アクセス：宮ノ下駅より徒歩8分
入浴料：大人2,500円・小人1,500円
電話：0460-82-0265
営業時間：10時～19時
休業日：水曜日(祝日の場合は翌日)



かわべこうえいどう 川邊光榮堂

宮ノ下の湧き水を使用して焼き上げたせんべいは、甘さひかえめでサクサクとした食感が特徴。なつかしいデザインの缶に入っているのも魅力。



アクセス：宮ノ下駅より徒歩5分
価格：1,260円(小)、1,575円(大)
電話：0460-82-2015
営業時間：9時30分～19時
休業日：不定休

かざまつり 風祭駅

鈴廣かまぼこの里 えれんな ごっそ

「えれんなごっそ」とは小田原の方言で「いろいろなごちそう」という意味。地元産の食材を中心に使用した約50種のメニューをバイキングスタイルで味わえる。サラダバーでは、かまぼこの製造過程で出た魚の骨や皮などを利用した特製肥料で育った地元農家の野菜を使用。



アクセス：風祭駅より徒歩2分
料金：ランチ大人1,890円・小人945円、ディナー大人2,520円・小人1,260円
電話：0465-23-7373
営業時間：11時～16時30分、17時～21時
休業日：なし(年末年始、臨時休業のぞく)



大正から続く鉄道は今も 観光客をのせてゆつくりと進む

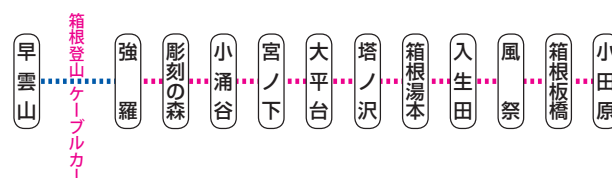
湯めぐりや観光、散策の足として観光客に利用され、90年以上の歴史をもつ箱根登山鉄道。電車は小田原駅から強羅駅までの約15kmの距離、高低差約527mを約1時間かけて進みます。途中、数多くの急こう配や急カーブ(曲線半径30m)などの難所を通過し、さまざまな自然の姿が見られるのは登山鉄道ならでは。

沿線には温泉や美術館、伝統工芸など見どころが豊富ですが、車窓からの眺めも楽しみの一つです。

今日も小さな電車がスイッチバックを行いながら、険しい山をゆつくりと登っていきます。



◀山小屋風の
強羅駅舎



箱根登山鉄道



▲行き先を示す車体の看板



休日は元気なのに、会社に行く日はやる気が出ない…

カウンセリングノート

ココロハルコ
臨床心理士「心晴子」の



上のマンガのような症状で疑われるのが「新型（非定型）うつ病」。このタイプのうつ病は10代後半から20代、30代にかけて増加しています。

従来のうつ病と違って、ひどく落ち込んだ気分が長く続くということは少なく、むしろ浮き沈みが激しいように映ります。好きなことには意欲的に取り組めるのに、ストレスのかかる環境では憂うつ感や倦怠感が現れる……。これが、新型うつ病が「わがまま」や「甘え」と周囲に受け取られてしまう一因です。

行動の裏に隠れる「悩み」に目を向けよう

新型うつ病の特徴的なポイントとしてあげられるのは「変化」です。

● 今まで何の問題もなかったものが、最近、どうしてもうまくいかなかった…。

● 今までできていたことが、急にできなくなってきた…。

こうなると、わがままなどの「性格」というよりは「病気の可能性が高いと考えられます。

もしみなさんの周囲にそういう人がいた場合、安易に「それはただのわがままだ」「甘えだ」とはいわないであげてください。たとえ病気でも、性格的な問題だったとしても、そのように言われて「そうだ、わがままや甘えなんだからがんばろう」と考える人はいません。

周囲の人は、本人の行動の裏にある「悩み」に目を向けてあげましょう。また、本人は焦らずあきらめず、やれることから少しずつ修正していくことが何よりの対処となります。

Box

洗剤を使わずに 酢で洗濯槽のお掃除



洗濯機の洗濯槽のお掃除には、専用の洗剤がありますが、「酢」を使ってもお掃除できます。酢の酸には、石けんかすや水あかを溶かす効果のほか、防かび効果も期待できます（ステンレス製の洗濯槽には適しません）。

- ① 洗濯槽内に最高水位まで水を張り、酢 400～500mlを入れて、通常の洗いコースと同様に回す。
- ② 8時間くらい放置し、ごみが浮き上がっていたらしっかりと取り排水し、洗濯槽をすすぐ。

終わった後は、洗濯機のふたを開けて乾かしておくといでしょう。

転倒に注意したい子どもを自転車に乗せるとき

国民生活センターが平成23年に行った、子どもを乗せて自転車を使用する保護者への調査によると、回答者の約7割が子どもを乗せていたときに転倒した、または転倒しそうになった経験があることがわかりました。

走行中以外にも、停車中や押し歩きするとき、子どもの乗せ降ろしのときに危険なことがあったとのこと。子どもを自転車に乗せているときには、次のことに注意しましょう。

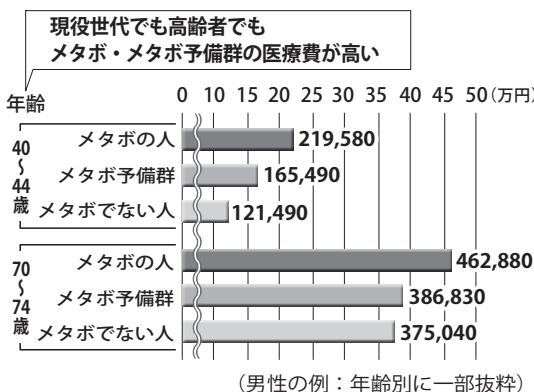
- ① 必ず両手で操作する
- ② 急な方向転換は避ける
- ③ 荷台に子ども用座席をつけるときは、できるだけ前方に寄せる
- ④ 子どもの乗せ降ろしのときは、必ずスタンドをロックする
- ⑤ 子どもを自転車に乗せるときはヘルメットを着用させる など



参考：子どもを自転車に乗せたときの転倒に注意！
（国民生活センター）
http://www.kokusen.go.jp/pdf/n-20110922_1.pdf

医療費が多くなるから 家計節約のためにも メタボ対策を

厚生労働省の調査によると、メタボでない人に比べて、メタボ予備群やメタボの人の医療費が高いことがわかりました（グラフ参照）。これは、平成21年度の特健診の結果、メタボやメタボ予備群とされた人たちの平成22年度にかかった医療費を分析したものです。メタボ関連疾患以外の医療費も含まれているものの、メタボの予防・改善が医療費の節約につながることは確かでしょう。



資料：「メタボリックシンドローム該当者・予備群と年間平均医療点数の関係」（厚生労働省）