

けんぽだより

2013 **秋** 第26号
Autumn

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 ● 女神湖 (長野県)

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 ■ 古村 比呂 さん

1965年生まれ。北海道江別市出身。1985年、クラリオンガール準グランプリに選ばれる。その後、NHK連続テレビ小説「チョッちゃん」のヒロインを務め、一躍人気女優に。現在は舞台や映画、テレビなどで活躍中。著書に『がんを身籠って』。

将来のことを考えれば、 検診は受けておくべきです

**何となくしに受けた検診で、
子宮頸がんが見つかる**

この病気が見つかったのは、本当に偶然でした。

ちょうどアフリカでの長期ロケの仕事が入り、月経周期をずらすと近所の産婦人科クリニックを受診したんです。薬だけもらって帰るつもりが、看護師の方に子宮頸がんの検診を勧められて、「そういえば、子どもを産んでから検診を受けていないな」と、軽い気持ちで受けたのですが、結果は「要再検」。それを聞いた瞬間はあまり現実味がなく、何かの間違ったかと思いました。当時の私は人一倍元気だったし、なんの自覚症状もありませんでしたから。

ただ、別の病院で精密検査を受けたとき、自分の子宮の写真を見て驚いてしまつて。色が変わって、明らかに膿んでいるのがわかったのです。

2012年2月に子宮頸部の一部を切除する手術を受けましたが、がんが予想以上に広がっていることがわかり、1カ月後に子宮の全摘出手術を受けました。それまでお世話になった子宮に感謝しながら「さよなら」をしたのです。

子宮の全摘出が必要といわれたときは、これからどうしようかと悩みました。子宮を失うという現実を受け入れるのは、とてもつらかったです。

ただ、私の場合、幸いにも早期発見だったので、転移の可能性は少なく、それが心の支えになりました。現在は経過観察中ですが、抗がん剤の治療もなく済んでいます。

女性にとって将来、子どもを授かるか授からないかというのは大きな問題。だから、若いうちからこの病気に関心をもつて、理解を深めていければいいですね。子宮頸がんは性体験のある人なら誰もがかかる可能性があるため、検診が一番大事という意識が浸透していつてほしいと思います。

**病気に対する理解とともに、
検診の意識が浸透してほしい**



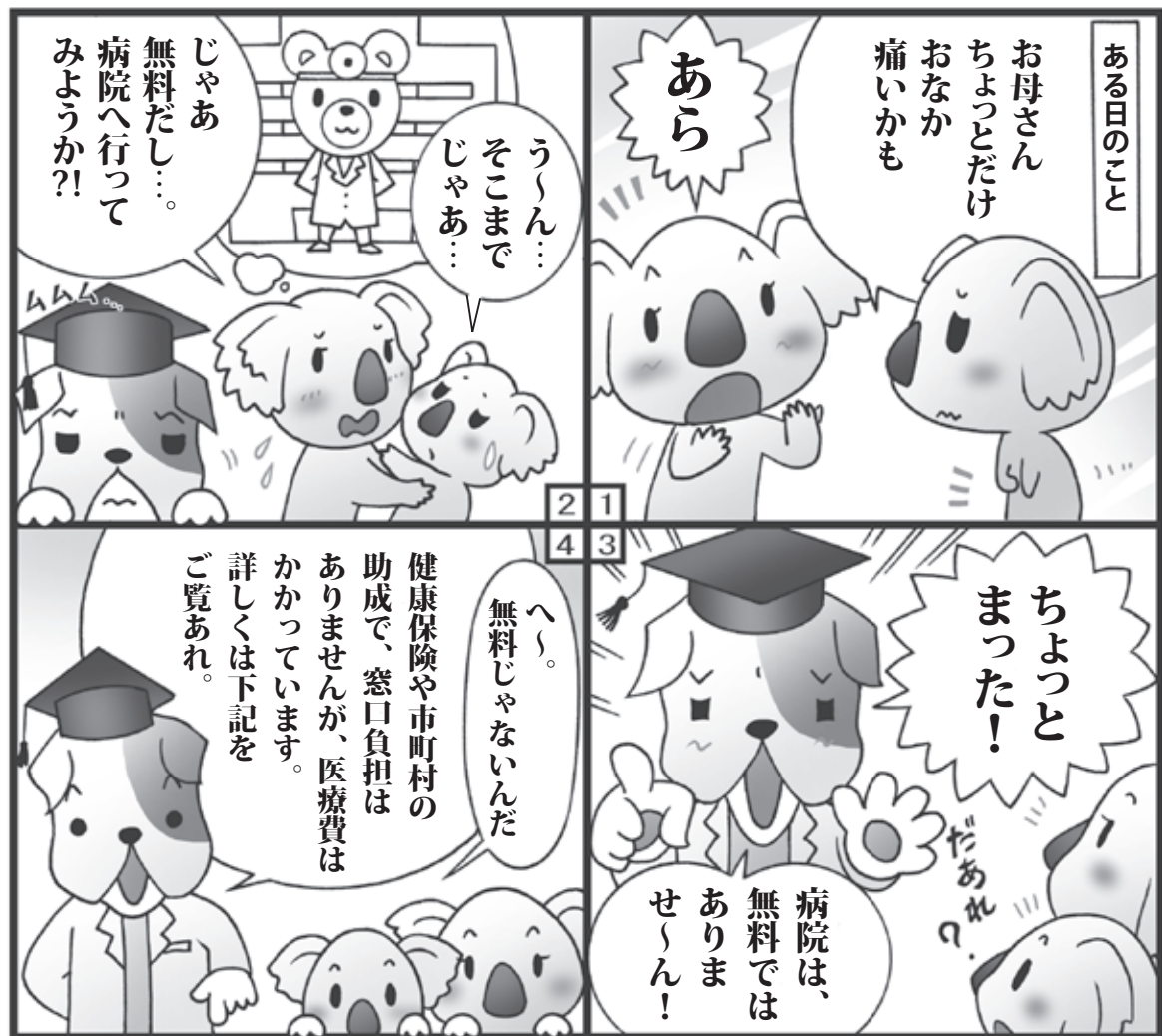
**後遺症とうまく付き合いながら、
自分らしく「今」を生きたい**

医師からは、子宮と一緒にリンパ節もとつたので、いろいろな後遺症がおきやすいといわれています。そのひとつにリンパ浮腫があるんですが、ときどき足に「ちよつと疲れていますよ」みたいな発疹のサインが出るんです。そうしたら、すぐに足を休める笑。やつかいですが、うまく付き合っていくしかありません。

あと、子宮の病気になる人は、けっこうストレスをためやすいのかも(笑)。私も病気になるまでは「何事も頑張らなくちゃ」と気を張ったり、我慢したりして、心や体に無理を重ねてきた気がします。これからは自分らしく、「今」を大切にしていきたいですね。

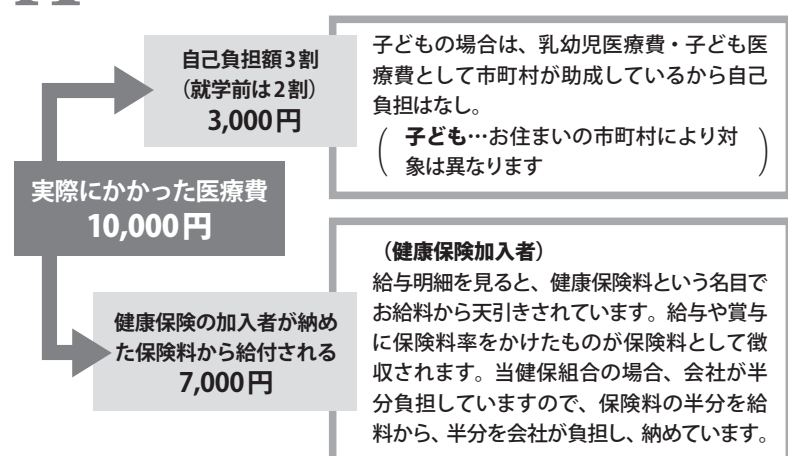
女優として、今一番やってみたいのは喜劇です。最近の人って、笑い合うことが少ないと感じますし、笑うことで免疫力が上がるといわれていますから。今までの生き様が見えるような役を演じられたらと思っています。

子どもの医療費もタダではありません



Q 子どもの医療費はなぜ窓口で払わなくていいの?

A 市町村が医療費を助成しているからです!



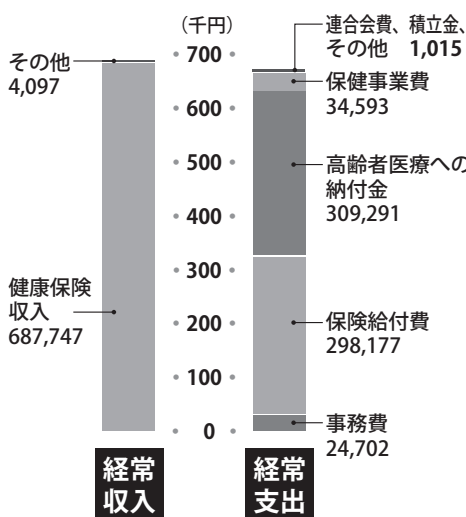
ポイント! 病気やケガに備える健康保険は加入者の相互扶助の制度です。多くの市町村では子どもの医療費の自己負担が免除されているために一見無料に見えますが、子どもの医療費も無料ではありません。その財源は私たちの納める健康保険料や税金です。

現在、健康保険はお金足りなくなっており、制度自体の存続も危ぶまれています。皆さんの保険料は大切に使いたいですね。

収入支出決算概要表(健康保険分)

収 入		
	科 目	決算額(千円)
経 常 収 入	健康保険収入	687,747
	退職積立金繰入	3247
	特定健康診査・保健指導補助金	501
	雑 収 入	349
	小 計	691,844
その他の収入	調整保険料	9,754
	繰 越 金	20,000
	別途積立金繰入	65,000
	支援金等負担助成金	251
	財政調整事業交付金	10,234
	合 計	797,083

支 出		
	科 目	決算額(千円)
経 常 支 出	事 務 費	24,702
	保険給付費	298,177
	高齢者医療への納付金	309,291
	保健事業費	34,593
	連合会費、積立金、その他	1,015
	小 計	667,778
その他の支出	財政調整事業拠出金	9,746
	合 計	677,524



収入合計	797,083千円
支出合計	677,524千円
収支差引残高	119,559千円
経常収支差引残高	24,066千円

平成24年度決算は、収入7億9,708万3千円(対前年度比4、178万7千円増)、支出6億7,752万4千円(同比917万3千円減)、差し引き1億1,955万9千円となりました。しかし、これは収入のなかに昨年度の繰越金や別途積立金等を繰り入れての残金であり、単年度の実質的な経常収支では2、406万6千円の赤字です。結果として、組合の財政状況を測る目安の「実質保険料率」が千分の88・36となり、前年度の千分の95・18に比べて大きく改善し、保険料収入ですべての支出が賄える健全な財政状況となりました。要因としては、平均標準報酬月額・総標準賃与額が増加に転じたこと、保険料率を千分の85から91・7に引き上げた結果、保険料収入が6億8,752万3千円(同比8、445万9千円増・増加率14%)となったことといえます。支出でも家族の医療費が1億9、668万円(同比5・6%増)でしたが、被保険者の医療費が9、461万6千円(同比10・6%減)と減少し

ため、総医療費が抑えられました。また、納付金への支出では、後期高齢者や退職者医療への支出は増加しましたが、23年度に65歳から74歳の方の医療費が低く抑えられたために、前期高齢者納付金は前年度比13・5%減少したため、納付金総額では減少となりました。組合では、今後も健全財政を維持するために、健診等の積極的な受検を呼び掛けるとともに、ジェネリック医薬品への変更促進など、医療費削減を目指してまいります。今後も皆さまのご理解、ご協力をよろしくお願いいたします。介護保険分では、介護保険料率を千分の11から14へ引き上げた結果、介護保険収入が4、385万7千円増(前年度比1、125万6千円増・34・5%増)、決算残金は845万9千円となりました。残金は全額準備金として積み立てました。

平成24年度

決算まとめ

去る7月27日に新井新理事長のもと、第82回組合会が開催され、平成24年度決算が承認されました。



健保のおサイフを納付金の正体とは？ (財政)

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

保険給付費
保健事業費
ほか

納付金
46%

納付金が健康保険料の
50%を超える組合は535



本来、健康保険のために使うべき健康保険料の半分以上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



健保組合のおサイフが「納付金」のせいでキビシイわけ、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。

なんで私たちの納めた健康保険料が、高齢者の医療費に使われるんだべア？

高齢者の負担だけでは、高齢者の医療費はとてもまかなえないため、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、確かにいろいろな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

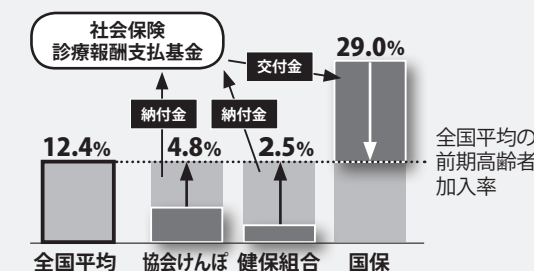
65歳から74歳までの前期高齢者の医療費を支えるためのものです。

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)。

納付金には次の2つの種類があります。



■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。

●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。

みなさんにできること



おっしゃるとおりです！我々が健康でいることは、我々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りません。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？

糖尿病

糖尿病は、初期にはほとんど症状がないため、治療を中断したり、放置してしまったりが少なくありません。しかし、糖尿病で怖いのは、進行するとおこってくるさまざまな合併症。人工透析が必要になったり、失明したり、末梢神経が障害されることで足が壊死して、切断しなければならないこともあります。

糖尿病で薬物治療が必要になったCさんの治療費(自己負担3割)



〈経過〉血糖値が高めで生活改善をすすめられていたものの、放置していたCさん(51歳男性)。ひどく体がだるくて受診したところ、血糖値がかなり高いとのことで、薬物治療が開始されました。同時に、食事と運動についても指導が行われました。

●2種類ののみ薬で糖尿病を治療(1カ月の治療費の目安)

*治療内容によって費用は異なります。

診察料/療養管理料/検査料/処方せん料/薬代 医療費総額 2万6,000円	自己負担額(3割の場合) 7,800円
---	-------------------------------

〈経過〉1カ月を過ぎた頃、「血糖値がうまくコントロールできれば薬をやめられる可能性もあるし、このままインスリン注射を使わないですむかもしれない」と医師からいわれて喜ぶCさん。ただし、「治療をさぼったり、中断したりすると、人工透析が必要になることもあるんですよ」とくぎをさされ、まじめに治療することを決めました。



治療をさぼったり、血糖コントロールがうまくいかないとインスリンが必要に…

放置したり、重症化すると、人工透析が必要になることも…

●インスリンの自己注射と1種類の薬で治療を行った場合(1カ月の治療費の目安)

診察料/自己注射の指導料・管理料/検査料/処方せん料/薬代
医療費総額 **3万6,000円**

自己負担額(3割の場合)
1万800円

糖尿病の場合、生活習慣の改善と薬による血糖のコントロールで、生涯、健康な人とほぼ変わらないような生活を送ることが可能です。その一方、重症化して人工透析が必要になると医療費は毎月約40～50万円かかり、これが10年間続くと、5千万円近くに……。患者の自己負担が少なくてすむのは、みなさんの保険料から医療費が支払われているためです。

●人工透析が必要になった場合(1カ月の治療費の目安)

週に3回外来で人工透析
医療費総額 **40万円**

自己負担額(3割の場合)
12万円

■高額療養費制度で自己負担額 **1万円に**

※人工透析を行っている人の場合、高額療養費制度(特定疾病)により、自己負担が1～2万円になります。このほか、自治体により助成がある場合もあります。

〈糖尿病予防のポイント〉

規則正しい食生活(暴飲暴食や食事抜きなどはやめる)/糖分や脂肪を控える/適度な運動/ストレスをためない/禁煙 など

●頭痛はなぜおこる？

病気や二日酔いなどによるものを除くと、頭痛の多くは、背中、首すじの筋肉の過緊張が原因です。これを圧迫性の頭痛といい、こわばった筋肉が首すじを通る神経を圧迫し、また血流が阻害されるためにおこります。

たとえばふくらはぎの筋肉が緊張していることも、肩の緊張へとつながります。緊張はさらにお尻から腰、背中、首すじへと徐々に上がっていく。頭部に到達します。また、ストレスや心理的負担が大きいと肩が上がり、首すじの筋肉が緊張し頭が痛くなります。日常の姿勢を見直したりストレッチを軽減したりして、頭痛を予防しましょう。

なるほど！ストレッチ学

30秒キープ！

筋肉は外からの力に抵抗しようとする性質をもっています。ストレッチは、外からの力で筋肉を引き伸ばす行為であるため、実はストレッチを始めた瞬間、筋肉は伸ばされまいとして抵抗します。しかしストレッチしたまま20秒以上静止すると、筋肉は抵抗をやめ、そこから緩み始めるという性質があるのです。余裕をみて30秒静止すれば筋肉はよく伸び、伸びます。30秒以上はどれだけ長くストレッチしても、それほど違いはありません。30秒やって一度やめ、また30秒……というように数セット行ったら、筋肉はよく伸びるのです。

からだを動かして不調をカイゼン

頭痛を感じたとき

指導 ■インストラクションズ代表・健康運動指導士 清水 忍

頭痛解消ストレッチ

※丸数字の順に行ってください。

A もも裏、わき腹、背中ストレッチ

- ①いすに浅く座り、右脚を横に伸ばす。
- ②両手を頭上に上げ、右手で左手首をつかむ。
- ③そのまま左ひじを高いところに保ち、右手で左手を横に引っ張るようにして体を右側に倒す。30秒キープしたら反対側も同様に行う。



伸ばした脚が姿勢を維持するストッパーの役目をしながら、同時にそのもも裏が伸ばされる。ぐいぐい押し込まず、心地よく伸びた位置で止める。

B 肩甲骨、首の付け根のストレッチ

- ①いすの背もたれが体の右側になるようにして、両手でいすの背もたれをつかみ、左ひじが伸ばせる程度の位置に座る。
- ②右手で体を支えながら、左肩を左側に平行移動させる(押し込むようなイメージ)。心地よいところで止めておく。30秒キープしたら反対側も同様に行う。



左の肩甲骨周りや左の首の付け根が伸ばされる。

C 肩甲骨周りのストレッチ

- ①胸の前で両手を組み合わせ、両腕で大きなだ円をつくるようにひじを軽く曲げる。
- ②頭の位置を動かさずに、両腕でつくっただ円を前に押し出しながら、背中を後ろに押し出す。30秒キープする。



肩甲骨が左右に開くような感覚になり、肩甲骨周りが伸ばされる。

鍋1つで
簡単・栄養満点
レシピ

ボリューム満点!

旬の素材をふんだんにとり入れたり、風味づけでさまざまなバリエーションをつけられるのが鍋料理。

秋のごちそう鍋

●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

秋の味覚やボリューム感たっぷりの肉などを使って、和風や中華風の鍋メニューを楽しんでみませんか。

だまっこ鍋

【材料】2人分

- 温かいご飯…茶碗に軽く2膳(240g)
- 鶏もも肉……………小1枚(200g)
- ごぼう……………1/2本
- にんじん……………1/3本
- こんにゃく……………1/4枚
- 油揚げ……………1枚
- まいたけ……………1パック
- せり……………1/3束

●煮汁

だし3カップ／酒大さじ2／みりん大さじ2／しょうゆ大さじ2

●ねぎだれ

ねぎ(みじん切り)10cm分／しょうが(みじん切り)小さじ1(1/3かけ分)／ごま油小さじ1／酢小さじ2／しょうゆ小さじ2／砂糖小さじ1／粉ざんしょう少々

●にんにくごまみそだれ

にんにく(すりおろし)小さじ1(1かけ分)／白すりごま大さじ1／みりん大さじ1／みそ大さじ1／砂糖大さじ1/2

【作り方】

①ボウルに温かいご飯を入れて、すりこぎなどで粘り気が出るまでつぶす。手に水をつけながら8等分にして丸める。

②①を魚焼きグリルの網の上に並べ、途中で上下を返しながらか、合計7～8分焼いて焼き色をつける。

③鶏肉は半分に切り、厚さ1cmのそぎ切り、ごぼうは包丁の背で皮をこそぎとり、ささがきにして水に5分さらす。にんじんは皮をむいて幅1cmの短冊切り、こんにゃくは幅1cmの短冊切り、油揚げは横半分に切り、幅2cmに切る。まいたけは小房に分ける。せりはざく切りにする。

④鍋に煮汁を入れて中火で熱し、沸騰したら鶏肉、ごぼう、にんじん、こんにゃく、油揚げを加え、あくをとりながら、野菜がやわらかくなるまで4～5分煮る。

⑤②、まいたけ、せりを加えてひと煮立ちさせ、好みのたれをつけていただく。

ねぎだれ

1人分
エネルギー 29kcal
塩分 1.0g

にんにくごまみそだれ

1人分
エネルギー 62kcal
塩分 0.9g

栄養ノート

●ごぼうに含まれる食物繊維の量は野菜のなかでもトップクラス。腸のぜん動運動を活発にし、整腸作用のある栄養素として知られています。

●きのこには食物繊維の一種であるβ-グルカンという成分が含まれており、免疫力を高めるなどの働きがあるといわれています。



1人分
エネルギー 624kcal
塩分 2.5g
(たれは含まず)



1人分
エネルギー 489kcal
塩分 3.6g

担担鍋

【材料】2人分

- 豚ひき肉……………100g
- にんにく(みじん切り)……………小さじ1(1かけ分)
- しょうが(みじん切り)……………大さじ1/2(1かけ分)
- ねぎ(青い部分も含めて)……………1/2本
- ごま油……………大さじ1/2
- あわせ調味料
みそ大さじ1／しょうゆ大さじ1/2／砂糖大さじ1/2／酒大さじ1

●煮汁

水3カップ／鶏がらスープの素小さじ1/2／豆板醤小さじ1／酒大さじ2／酢小さじ1／白練りごま大さじ3

●豚薄切り肉(しゃぶしゃぶ用)

- ……………100g
- 小松菜……………1/3束(100g)
- 大豆もやし……………1/2袋
- しめじ……………1/2パック
- 味付けザーサイ……………50g
- ラー油……………適宜
- 塩・こしょう……………各少々

【作り方】

①小松菜は長さ4～5cmのざく切り、しめじは小房に分ける。ねぎは長さ5cmに切って芯を取る。外側は白髪ねぎ、芯はみじん切りにする。

②フライパンにごま油を入れて中火で熱し、豚ひき肉、にんにく、しょうが、ねぎのみじん切りを加え、豚ひき肉をほぐしながらばらばらになるまで2～3分炒める。あわせ調味料を加えてねっとりするまで4～5分炒める。

③鍋に煮汁を入れて中火で熱し、沸騰したら豚薄切り肉を1枚ずつ加えてさっと煮てあくをとる。

④②、小松菜、大豆もやし、しめじ、ザーサイを加えてひと煮立ちさせ、塩・こしょうで調味する。

⑤白髪ねぎをのせて、好みでラー油をかける。

栄養ノート

●豚肉には糖質を分解してエネルギーに変えるビタミンB1が豊富に含まれており、疲労回復にも役立ちます。

●小松菜はほうれん草の3～5倍以上のカルシウムを含み、ストレス解消、骨粗しょう症の予防に有効です。

最後までおいしく! 「シメ」レシピ

担担麺



1人分
エネルギー 220kcal
塩分 1.3g

【材料】2人分

- インスタントラーメン(乾麺)……………1個
- 塩・こしょう……………各少々
- 白髪ねぎ・ラー油……………各適宜

【作り方】

鍋の煮汁(少なければ水を足して3カップにする)を中火で熱し、沸騰したらインスタントラーメンを加えてやわらかくなるまで3～4分煮る。塩・こしょうで調味して、白髪ねぎを散らし、好みでラー油をかける。

受けっぱなしにしないために

中性脂肪が高いと 指摘されたあなたに

志坊高男さんは41歳。元来やせ型で、学生の頃のジーンズもまだはけるのがちよつとした自慢です。しかし、特定健診では中性脂肪の項目で基準値の150mg/dLを超えてしまいました。志坊さんの何がいけないのでしょうか？

大急ぎだけど、朝はちゃんと食べてるよ

管理する側になって、デスクワークが増えてきた

太らない体質でよかった～

今日は観たかった映画のレンタル開始日だったな

つい飲みすぎちゃうのも、映画の醍醐味♪

やばい、興奮して寝つけないからもう1杯飲もうかな

起床
07:00
映画鑑賞が趣味の志坊さん。ついつい夜ふかしをし、朝はギリギリまで寝ていることが多い。

出勤
09:00
中間管理職になり、上司・部下の板挟みに悩むことも。

昼食
12:00
好物は揚げ物全般。

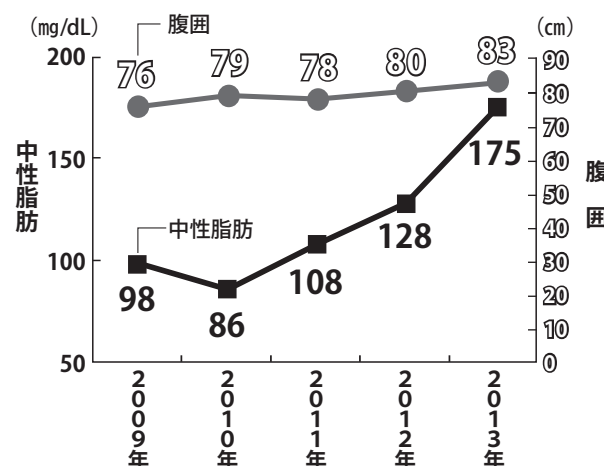
間食
15:00
ドーナツを食べながら

退社
17:00
あ、あとでジュース買いに行こ

映画鑑賞スタート
22:00
お酒を傍らに、長編大作を鑑賞。

本編以外に特典映像も堪能して布団に入るも…
01:30
おもしろかった～

志坊さんの健診結果推移



志坊さんは腹囲が基準値未満のため、特定保健指導の対象にはなりません。ここ数年で増え続けている中性脂肪が問題です。

志坊さんの生活をみると、揚げ物やお酒が好き、ストレスが多い、睡眠時間が短いなど、中性脂肪値が上がしやすい「不健康で、改善の余地がある生活習慣である」といえます。

まずは、見直ししやすい食習慣から改善していきたいところです。



中性脂肪とは？

中性脂肪は、体内にある脂質の1つ。体温の維持や体を動かすエネルギー源として、私たちの生命には欠かせないものです。しかし、増えすぎは問題。中性脂肪が多いと、HDL（善玉）コレステロールが減ってLDL（悪玉）コレステロールが増えやすくなり、間接的に動脈硬化の原因となります。

「あ」ではじまる食習慣を改善する

まずは「あぶら」の「あ」。脂質にもいろいろありますが、魚の油に含まれるEPAやDHAには中性脂肪値を下げる効果があり、オリーブ油やなたね油は中性脂肪値を上げにくい油です（でも、エネルギーは高いのでとりすぎに注意）。また、「あ」まいの、「ア」ルコールのとりすぎも中性脂肪値を上げる要因になるのでセーブが必要です。



生活習慣の乱れが中性脂肪値を上げる

右ページの志坊さんの生活が典型的ですが、「脂質・糖質・アルコールを多くとる」「早食い・大食い」「運動不足」「ストレスが多い」「睡眠時間が短い、不規則」などが、中性脂肪値を上げる生活習慣です。体型が若いころからほとんど変わっていないことを理由に油断・放置していると、今後コレステロールなどの数値が悪化し、生活習慣病へとつながる可能性があります。

蓄積された中性脂肪は運動で燃焼

中性脂肪が体内で余ると、体脂肪として蓄えられます。いわば非常用のエネルギーの貯蔵ですが、たまりすぎると肥満の原因に。たまった中性脂肪を燃焼させるには、ウオーキングやサイクリングなどの有酸素運動が効果的。エネルギーを消費することで脂肪の蓄積を防ぎ、血行をよくすることで血圧を低下させ、動脈硬化の進行を止めることができます。

（特定健診における特定保健指導対象者の判定値）
【中性脂肪】
150 mg/dL 以上
※ 参考
（HDL（善玉）コレステロール）
40 mg/dL 未満
（LDL（悪玉）コレステロール）
120 mg/dL 以上

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

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！

大池遊園

周囲4kmの池を中心にハイキングやボートなどを楽しめる公園。春は桜、秋は紅葉が美しく、多くの人々が訪れる。

アクセス：大池遊園駅から徒歩5分

料金：無料



さんどう
山東駅

◀足の神様を祀る「足守神社」。
山東駅から徒歩15分



貴志駅

貴志駅舎

猫の顔形を模し、屋根は檜皮葺で造られたユニークな駅舎。併設の「たまカフェ」では、特産のみかんを使ったジュースなどのメニューがある。



たまカフェ **アクセス**：貴志駅構内
料金：みかんジュース300円など
電話：073-478-0110
営業時間：9時～17時
休業日：第3水曜日



いだきそ
伊太祈曽駅

ごはん処「いも畑」

「地元の野菜を食べてもらいたい」という思いから始めた食堂。好きなおかずを選んで精算するスタイル。ボリュームがあって値段も安い。

アクセス：伊太祈曽駅から徒歩8分

料金：野菜の天ぷら盛り合わせ
150円など

電話：073-460-6580

営業時間：10時30分～14時

休業日：なし（年始のぞく）

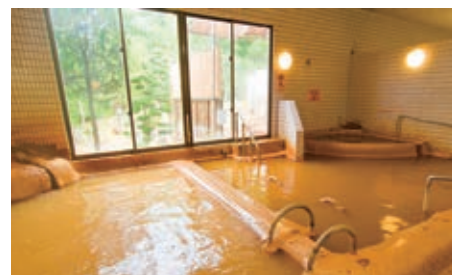


▲伊太祈曽駅前にはレンタサイクルがある

にちげんどう
日前宮駅

花山温泉

湯の色が茶色になっているのは鉄分などさまざまな成分が入っているため。泉質は炭酸泉といって全国的にめずらしい温泉。休憩所も備えている。



アクセス：日前宮駅から徒歩15分

入浴料：大人1,000円、小人500円

電話：073-471-3277

営業時間：8時～23時

休業日：木曜日（祝日の場合は営業）

▶貴志川線といえば、かわいらしいデザインの電車が有名。大人も子どもも夢中になってしまう「おもちゃ電車」



◀サポーターの支援で生まれた「いちご電車」。いちごは地域の特産

四季の郷公園を歩く



園内にはウォーキングコースが整備されているほか、キャンプやバーベキューを楽しむ施設、遊具、農産物直売所などもある。

アクセス：伊太祈曽駅から徒歩15分

入園料：無料

電話：073-478-0070（四季の郷公園管理事務所）

営業時間：9時～17時

休業日：火曜日（祝日の場合は翌日）、年末年始



和歌山電鐵貴志川線は、和歌山県北部の和歌山駅と貴志駅を結ぶローカル鉄道。地域の人々の通勤・通学の足となっているとともに、観光客や、「ユニークな電車に乗ってみたい」などの理由から多くの人が訪れ、利用されています。

数年前には利用客の減少により、廃線の危機にあったこの鉄道が、今では人々の注目を集めるようになった背景には、「サポーター制度」の存在があります。地域住民のほか全国の人々が鉄道の存続を求めて立ち上がり、存続が決定した後も人々が駅舎の掃除を行うなど、鉄道会社とともにさまざまな活動・PRをしたことから、国内だけでなく、海外からも観光客が訪れるようになりました。



多くの人々に愛され、支えられながら
走り続けるみんなの鉄道



▲貴志駅のとりに住んでいた猫の「たま」が、すみかを追われたことがきっかけで「駅長」に大抜擢。貴志川線の知名度を上げた立役者に

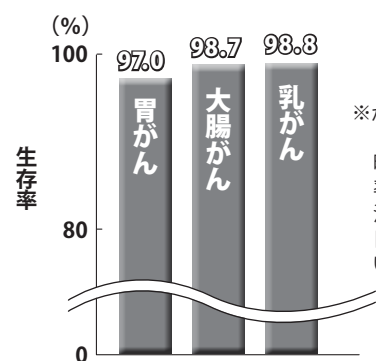
がんは怖い…… だからこそ検診を

内閣府が今年1月に行った「がん対策に関する世論調査」の結果によると、がん検診を受けない理由として、「時間がない」（約半数）の次に多かったのが「がんがわかったら怖い」でした（4割弱）。

しかし、現在、がんの治療法は進歩しており、早期に見つかれば、ほぼ治るがんも多くなっています（下グラフ参照）。がんは怖いからこそ、万一のときも早く見つけるために、定期的な検診を心がけたいものです。

早期（Ⅰ期）だと、100%近く治る

■がんの部位別5年生存率※（Ⅰ期）



※がんの診断後5年経過した時点での生存率。がんが治ったという目安とされている

（参考）全がん協 [全国がん(成人病)センター協議会] 部位別臨床病期別5年相対生存率一覧（2012年発表）より



体にもおサイフにもうれしい
きのこの冷凍保存

きのこがおいしい季節。きのこは冷凍すると、うまみ成分が増えるといわれています。値段が安いときに多めに買って冷凍しておけば、節約にもなります。

ふきんなどで汚れを取り除き（味が落ちるので水洗いはしない）、生のまま保存袋に入れ、冷凍します。複数の種類のきのこを食べやすい大きさに切り、混ぜ合わせて冷凍し、「きのこミックス」として、スープやソースなどに用いるのもよいでしょう。

- ①階段、ソファ、ベッドからの転落
- ②風呂場での転倒、溺水
- ③調理器具や食料品、暖房器具などによる火傷
- ④タバコ、電池などの誤嚥・誤飲



子どもにも多い事故の傾向を知り、家庭内の環境を整えて予防しましょう。

（参考）医療機関ネットワーク事業からみた 家庭内事故—子ども編—
http://www.kokusen.go.jp/pdf/n-20130328_4.pdf

Box



根拠のない思い込みが周囲との軋轢を生む

みなさんの周りに、上のマンガのような人はいませんか？ 具体的には、

- 根拠なく、「自分は特別」「優れている」と思い込む
- 現実成功しているわけでもないのに、「自分は本気を出していないだけ」などと考え、自分の能力などに自信をもっています。
- 過剰な賞賛を求める
- 抱く理想は大きいので、周囲には評価を求めます。学歴を自慢したり、賞賛を求めたりする発言が目立ちます。
- 他人に対して嫉妬したり、怒ったりする

だからといって思うような賞賛が得られるわけもなく、そのため、評価しない周囲に対し「なぜ認めてくれないのか」「自分は周囲の人間や仕事に恵まれていない」などという出し、トラブルをおこしてしまっています。

批判や説教よりもまず「共感すること」から

このようなタイプの人を「自己愛性人格障害」といいますが、普通の人と違う点は

- 理想と現実のギャップを埋める努力はせず、得られない評価などに対し怒りや攻撃をする「だけ」で終わってしまうという点です。

時に、社会生活に適応できなくなるため、うつ病と間違えられることがあります。責任感が強く、自分が悪いと思いつつ病と違い、「あくまで自己中心的で、悪いのは自分を理解しない周囲と思い込む」のが特徴です。周囲は対応に苦労しますが、批判や説教をするだけでは溝は埋まりません。大切なのは「共感すること」。本人が「理解してくれない」という感情をやわらげ、冷静になるように対応するのがポイントです。