

朝の空気の中で  
吊り橋を渡り、  
せせらぎに耳を傾ける。  
武骨な砂防ダムも、  
澄みきった水に  
溶け込んでいく。



▲激しくも美しい葛川渓流。

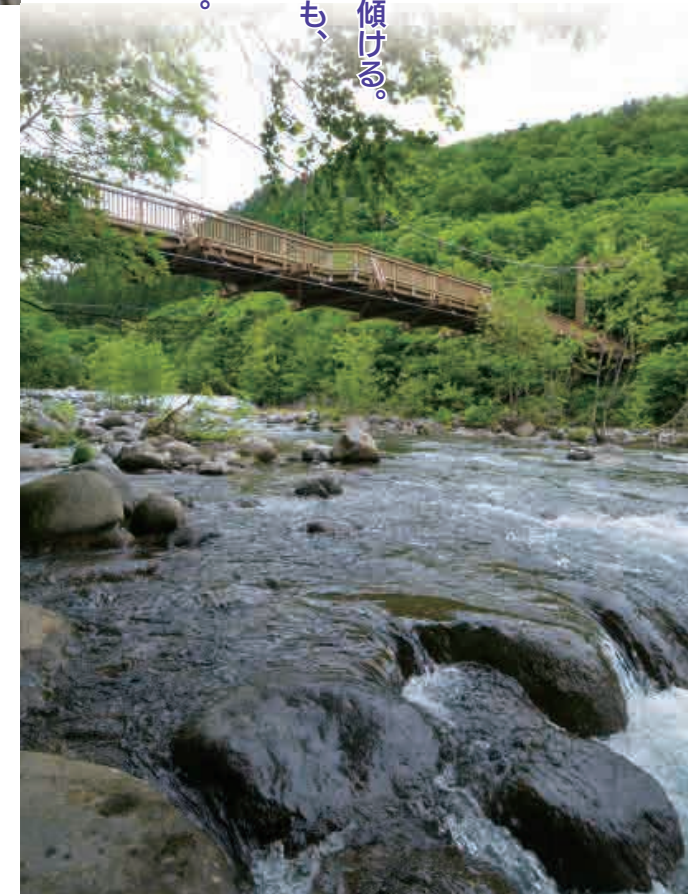
観光客の賑わいが絶えない奥入瀬渓流。その終着地付近に架かる出会い橋は、もうひとつの「水辺の散歩道」の玄関口でもある。

奥入瀬川と葛川が「出会う」場所にあるのが命名の由来だという。全長 55m の歩行者専用吊り橋だが、その幅は広く安定しており、揺れの苦手な人もほとんど心配はない。

渡り終えて葛川砂防公園の遊歩道へ。奥入瀬よりも訪れる人は少ないが、渓流の美しさでは負けていない。木道を踏み、葛川沿いを上流に向かって進んだ。しぶきを含んだ風が、新緑を揺らして心地よく吹き上がってくる。かつて暴れ川だったこの流れには、ところどころに砂防ダムが設置されている。景観に配慮してか、大小の自然石をふんだんに使って補強した面白い作りだ。

遊歩道の出口から少し上流に、ひととき大きな砂防ダムが見えた。併設の魚道は、近ごろ改良工事が行われたのだという。イワナの跳ねる姿をひと目見たくて、しばし待つ。そんな待ちぼうけもまた楽しい。

アクセス：JR八戸駅はちのへからバス約1時間30分、焼山下車徒歩約10分やけやま



◀立派な自然石を組み込んだ砂防ダムには、まるで天然の滝のような力強さがある。



▲アフリカ産の木材で造られた出会い橋。渓流をゆったりと見渡すことができる。

菜の花畑と風力発電の風車 ●青森県上北郡横浜町

栃木トヨペットグループ健康保険組合

けんぽだより 第35号 2018年4月6日 栃木トヨペットグループ健康保険組合  
〒320-0026 宇都宮市馬場通り 4-3-7 馬場通り4丁目ビル7F TEL.028-627-5386



## 平成 30 年度の 保険料率が上がります

- ▶健康保険料率は 9.87%、調整保険料率は 0.13%、合わせると 10.0%で、平成 29 年度と同率です（保険料は本人と事業主で折半します）。
- ▶介護保険料率は **1.2% から 1.6% に 0.4 ポイント引き上げ**ます（保険料は本人と事業主で折半します）。

## 接骨院・整骨院での 健康保険の使える範囲について

### 保険証が 使える場合

- 骨折、脱臼  
※応急処置を除き、継続してかかる場合は  
医師の診察と同意を得る必要があります。
- 急性の外傷性のケガによる捻挫、打撲、挫傷（肉離れ）

### 保険証が 使えない 場合

- 疲労回復（リラクゼーション目的のマッサージ）
- 脳疾患の後遺症など慢性病
- 症状の改善がみられない長期の施術
- 過去の交通事故の後遺症
- 日常生活の疲れや老化による肩こり・膝の痛みなど
- 医療機関で同じ部位の治療を受けているとき
- 医師の同意のない骨折や脱臼の施術（応急処置を除く）
- 仕事中や通勤途上のケガ（労災保険が適用）

※全額自己負担



施術を受ける前に  
今一度、確認を!!



## 平成 30 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 30 年 3 月末日以降とわかるものに限る）。

⇒ 提出期限 **平成 30 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、健保組合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、健保組合からご連絡いたします）

⇒ 提出期限 **平成 30 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、認定取消を行うことがあります。

## 平成 30 年度 予算が決まりました

平成 30 年度は被保険者数が前年度比で 3 名増、平均標準報酬月額では 3,686 円増の 372,090 円と見込み、予算総額を約 8 億 9,114 万円（前年度比約 2,472 万円増）で健保運営を行ってまいります。なお、保険料率の変更はありません。

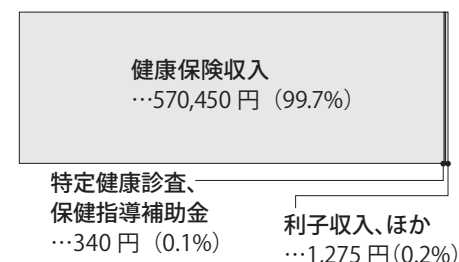
収入では、保険料収入が約 7 億 7,700 万円（同比 500 万円増）、前年度からの繰越金を 5,000 万円、積立金を取り崩し繰入金として 5,000 万円を見込みました。

支出では、保険給付費が約 3 億 8,300 万円（同比 1,600 万円増）、納付金が約 3 億 6,700 万円（同比約 2,900 万円増）と見込みました。これにより、健診費用補助や健診後の保健指導、マスクとうがい薬の配布、歯みがきセットの配布（新規）等を行ってまいります。

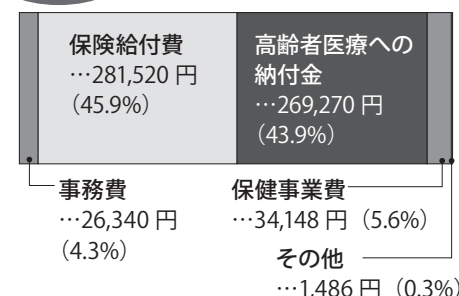
皆さんの健康生活を支援するための費用として、保健事業費を約 4,700 万円（同比 100 万円増）と見込みました。これにより、健診費用補助や健診後の保健指導、マスクとうがい薬の配布、歯みがきセットの配布（新規）等を行ってまいります。

### 30 年度予算の経常収支を グラフで見ると （金額は被保険者 1 人当たり額）

経常収入 合計 572,065 円



経常支出 合計 612,764 円



※端数処理のため、合計値が一致しないことがあります。

### 平成 30 年度 収入支出予算概要表（健康保険分）

| 収入     | 科目             | 予算額 (千円) |
|--------|----------------|----------|
| 経常収入   | 健康保険収入         | 776,954  |
|        | 特定健康診査、保健指導補助金 | 463      |
|        | 利子収入、他         | 1,736    |
|        | 小計 (A)         | 779,153  |
| その他の収入 | 調整保険料収入        | 10,241   |
|        | 繰越金            | 50,000   |
|        | 別途積立金繰入        | 50,000   |
|        | 財政調整事業交付金      | 1,743    |
|        | その他            | 7        |
| 合計     |                | 891,144  |

| 支出     | 科目              | 予算額 (千円) |
|--------|-----------------|----------|
| 経常支出   | 事務費             | 35,875   |
|        | 保険給付費           | 383,430  |
|        | 高齢者医療への納付金      | 366,747  |
|        | 保健事業費           | 46,510   |
|        | 保険料還付金、組合会費、その他 | 2,023    |
|        | 小計 (B)          | 834,585  |
| その他の支出 | 財政調整事業拠出金       | 10,241   |
|        | 営繕費、他           | 860      |
|        | 予備費             | 45,458   |
| 合計     |                 | 891,144  |

経常収支差引残高 (A - B) ▲ 55,432 千円

# 両親でも、被扶養者から削除される場合がある？ 被扶養者の条件



一般企業で営業職として働くAさんは母親と二人暮らし。  
母親はAさんの被扶養者として「130万円の壁」を超えないよう  
パートタイムで働いていたが、  
再確認の結果、被扶養者の資格がなくなるという。  
その理由とは――？

## 被扶養者になるために 必要な条件とは？

なぜ、Aさんのお母様は被扶養者の資格を失ったのでしょうか？  
被扶養者となるには、三親等内の親族、同居・別居、収入などの条件があります。それらをクリアしていても、他の医療保険の被保険者であれば被扶養者にはなれません。Aさんのお母様はパートタイムで年間106万円以上の収入があったため、パート先の健康保険の被保険者になったのではないのでしょうか。

社会保険の被扶養者の条件である「130万円の壁」は存じていますが、106万円というのは？  
平成28年10月から、パートタイムで働く人々にも社会保障を厚くするという名目のもと、従業員数501人以上の企業では、年間収入が130万円未満であっても一定の条件※を満たしていれば健康保険の被保険者として認めるようになりました。このときの収入の条件が「106万円」です。現在は従業員数500人以下でも労使の同意などにより、被保険者になる場合があります。

Aさんのお母様は、被扶養者から被保険者になることとどのようなメリットがあるのでしょうか？  
業務外の病気やけがで働けず、給与をもらえないときに給付が受けられるなどのメリットがあります。しかし、保険料は毎月納めなければならないため、家計の負担は重くなる場合が多いですね。

忘れないよう注意が必要  
被扶養者の削除手続き  
そのほかにも気をつけるべきポイント  
はありますか？  
忘れがちなのが、子どもの就職や結婚です。就職して就職先の健康保険の被保険者になった場合、被扶養者の削除手続きが必要になります。卒業・就職など異動の多い季節は特に気をつけたいところですね。

…たった今思い出しましたが、私もこの春に就職した娘の被扶養者の削除手続きをしなければならぬことをすっかり忘れていました…。みなさまも気を付けてください。

黒須 健太  
番組司会者

健崎 保子  
健康保険エキスパート

### 被扶養者の範囲

※75歳未満であることが条件  
○数字は親等数  
■ は同居でも別居でもよい  
■ は同居が条件

### もっと知りたい！ 健康保険

**たぬきち**  
一緒に暮らしていた義理の母が別居することになったんだけど、被扶養者から外れるの？  
#クローズアップ健保  
【公式】クローズアップ健保  
義理の母は3親等以内であっても同居が条件です。詳しくは、右に掲載の「被扶養者の範囲」の図をご確認ください。

**かまぼこ**  
被扶養者の削除手続きを忘れるとどうなるの？  
#クローズアップ健保  
【公式】クローズアップ健保  
健保財政を苦しめている高齢者医療制度への「納付金」の算出には被扶養者の数も関係しています。資格のない人が在籍したままでいると、人数に応じて納付金が高くなるので、健保財政はますます厳しくなります。結果的にみなさまの保険料引き上げにつながります。

忘れないよう注意が必要  
被扶養者の削除手続き  
そのほかにも気をつけるべきポイント  
はありますか？  
忘れがちなのが、子どもの就職や結婚です。就職して就職先の健康保険の被保険者になった場合、被扶養者の削除手続きが必要になります。卒業・就職など異動の多い季節は特に気をつけたいところですね。

…たった今思い出しましたが、私もこの春に就職した娘の被扶養者の削除手続きをしなければならぬことをすっかり忘れていました…。みなさまも気を付けてください。





もとはリハビリ用のエクササイズとして生まれたピラティスは、骨盤のゆがみ矯正や体の深層部にあるインナーマッスル強化に効果的です。体の内側を鍛えることで姿勢が良くなり、見た目も若々しくなるうれしい効果も。

監修 ■ FTPピラティスマスタートレーナー 千葉 絵美

## ゆがんだ骨盤にアプローチ 骨盤ウォーキング

普段あまり動かさない骨盤をしっかりと動かし、骨盤をゆるめてゆがみを正しましょう。



1 両足を伸ばして楽な姿勢で座る。わきを引き締め、両ひじを曲げる。



2 ウエストをひねりながら腕を振って移動。お尻で歩くイメージで前に進む。

胸はつねに正面を向くよう意識



3 2メートルくらい進んだら、そのまま同じ要領で後退する。

\* 1～3を2セット行う。



## ピラティスの呼吸法のキホンは「胸式呼吸」

①あぐらをかき肩の力を抜いて座る。みぞおちあたりに両手をあて、鼻からたっぷりと息を吸う。あばら骨が開き、肺に空気が入ったことを確認する。



②口から息を吐く。ふくらんだ胸がしばむまで空気を出し切るよう意識する。



\*呼吸の行程のすべてにおいて、お腹をへこませながら行ってください。



この前受けた治療に  
何となく不安が…。  
大きい病院で  
診てもらったほうが  
いいかな？



## 医療機関を勝手に変えるのはよくありません

医療機関にかかるとき、その都度、受診先を変えている人はいませんか？ いい医療を受けたいのなら、かかりつけ医をもつことです。自宅や勤務先などの近くにある、日ごろから相談がしやすい医療機関の医師をかかりつけ医と決め、いつも通うようにしましょう。

同じ医師にかかることは、患者にとってメリットがあります。医師は患者のこれまでの病歴や体質、生活習慣などを把握しているため、患者はよりの確なアドバイスや治療を受けることができます。こうすることで、患者と医師の間に信頼関係も生まれやすくなり、安心して治療を受けられるのです。かかりつけ医の治療に納得できないときは、セカンドオピニオンといって、患者は他の医師の見解を



求めることもできますが、この場合は、原則、かかりつけ医に紹介状と検査データをもたらったうえで行うもの。自分の勝手な判断で医療機関を転々とすることはやめましょう。

まずは  
大病院へ  
ちょっと  
待った！

「いくら相談しやすいといっても、小さな医療機関じゃ不安。大病院のほうが安心」という人がいますが、大病院は本来、重い病気を診療・治療するためのところ。まずは、かかりつけ医を受診することです。もし重い病気の疑いがあれば、大病院への紹介状を書いてくれますし、専門性の高い医師を紹介してくれるわけですから、患者が自分で医者を探すよりも、よりよい医療を受けられる可能性が高くなります。

大病院に紹介状なしで受診すると5000円（医科・初診の場合）の定額負担が発生し、むだな出費にもなります。



安心して医療を受けたいのなら、  
かかりつけ医に診てもらうのが一番だね

まずは何でも話せるかかりつけ医へ



ゴロゴロ  
ベーコンで  
ボリューム満点！

1人分  
エネルギー 378kcal  
塩分 1.2g

### 旬のアスパラガス 栄養メモ

アスパラガスはビタミンとミネラルが豊富で疲労回復や滋養強壮に効果的！ ゆでるより、炒めたり焼いたりするほうがビタミン等の損失が少なく、効率よく摂取できます。



## ゴロゴロベーコンとアスパラガスのシーザーサラダ

### 材料(2人分)

卵……………1個  
ベーコン(ブロック)……………60g  
アスパラガス……………4本  
サラダ油……………小さじ1  
レタス……………150g  
赤玉ねぎ……………30g  
A  
マヨネーズ……………大さじ3  
牛乳……………小さじ2  
粉チーズ……………大さじ1  
粗びきこしょう……………少々

### 作り方

- ①鍋に卵とかぶる程度の水を入れ火にかけ、沸騰したら中火にして10分ゆで、水につける。
- ②ベーコンは棒状に切って炒める。アスパラガスのはかまを取り、硬い軸の部分はピーラーで皮をむいて4cm長さに切って、サラダ油を熱したフライパンでさっと炒める。
- ③レタスは食べやすい大きさに手でちぎる。赤玉ねぎは薄切りにして水にさらし、水気を切る。ボウルにAを入れて混ぜ合わせる。
- ④器にレタスをしき、ベーコン、アスパラガス、殻をむいて4等分に切ったゆで卵、赤玉ねぎを盛りつけてAをかける。

カラダが喜ぶ

## ごちそう旬野菜サラダ

食卓の定番・サラダ。季節の野菜をふんだんに取り入れながら、肉や魚などのたんぱく質をプラスすれば、見た目や栄養面のバランスがよい一品ができあがります。おもてなしや毎日の食卓に、ボリューム満点サラダをめしあがれ。

料理制作 ● 伯母 直美 (管理栄養士・旬菜料理家)  
スタイリング ● サイトウ レナ 撮影 ● 栗山 サトル

にんじんと  
マスタードの  
食感がGood!  
作りおきも◎

### 旬のにんじん 栄養メモ

緑黄色野菜の代表格であるにんじんは、β-カロテンが豊富です。β-カロテンは体内に取り込まれると、必要に応じてビタミンAに変化します。油に溶けやすいので炒め物などとしていただくのがおすすめ。ビタミンAは抗酸化作用があり、体全体の免疫力を高めるといわれています。



## さわら 鯖とにんじんのマスタードおかずサラダ

### 材料(2人分)

鯖……………2切れ(160g)  
塩・こしょう・小麦粉……………各少々  
オリーブオイル……………小さじ2  
にんじん……………1本(150g)  
塩……………小さじ1/6  
新玉ねぎ……………1/4個(30g)  
菜の花……………150g  
A  
粒入りマスタード……………大さじ1  
酢……………小さじ2  
はちみつ……………小さじ1/2  
塩・こしょう……………各少々  
オリーブオイル……………大さじ1  
エンダイブ(またはレタス)……………適量

### 作り方

- ①鯖をひと口大に切り、塩・こしょうをふって小麦粉をまぶし、オリーブオイルを熱したフライパンで焼く。
- ②にんじんは皮をむき、斜め薄切りにしてからせん切りにして、ボウルに入れる。塩をふり、水気がでたら軽くしぼる。新玉ねぎは薄切りにする。菜の花は塩ゆでし、水にさらし水気を切って3cm長さに切る。
- ③別のボウルにAを混ぜ合わせてから、②を入れ混ぜ合わせ、①も加えてさっと和える。
- ④お好みで器にエンダイブをしき、盛りつける。

1人分  
エネルギー 302kcal  
塩分 0.9g



「特定保健指導」とは「特定健診（メタボ健診）」の結果、肥満（腹囲）、高血糖、脂質異常、高血圧、喫煙習慣など生活習慣病につながるリスクの高かった人に保健師や管理栄養士などが面接と支援を行い、生活改善をしていただくことで生活習慣病の予防や改善を行うものです。特定保健指導には生活習慣病のリスクの高さに応じて「動機付け支援」と「積極的支援」の2つがあります。よりリスクの高い人に対して行われる積極的支援の対象になったAさんを例に、特定保健指導はどんなことを行うのか、また、Aさんがどのように生活改善に取り組んだのかを紹介します。

## 積極的支援の対象となった肉や揚げ物、お酒が大好きなAさん

Aさんが積極的支援の対象になったのは、腹囲と血圧、中性脂肪が判定基準値を超えていたからです。また、肝機能、とくにお酒と関連が深いγ-GTが高いことがわかりました。Aさんは若いころにはサッカー部に所属していたそうで、ボリウムのある肉や揚げ物が大好き。夕食は、運動部に所属する中学2年生のお子さんと内容、量とも同じだけ食べているそうです。またお酒も好きで毎日ビール500mlと焼酎なども飲んでいました。一方、車通勤で、近くに行くのにも車を使うため、歩くことがほとんどない生活です。

### 初回面接時のAさん（男性・46歳）の数値

身長 173cm  
体重 81.0kg  
BMI 27.1  
腹囲 90.5cm  
血圧 138 / 79mmHg  
中性脂肪 200mg/dL  
γ-GT 80U/L  
喫煙習慣 なし

## 「積極的支援」の進め方

「積極的支援」では初回面接時に行動計画を立て、6カ月間、体重、腹囲、行動計画の実践状況などを記録します。その間、数回にわたり電話や

### 初回面接で計画を立てる



eメールで支援を続けます。Aさんが選んだ電話で支援するコースでは、生活改善のベースをつかめるよう、前半3カ月は提出していただいた記録などをもとに、2週間ごとに電話でアドバイスします。後半3カ月はそれまでのアドバイスを参考に、各自で引き続き改善の努力をしていただき、6カ月後に電話で最終評価をします。

### 電話やeメールで支援



※平成30年度より支援期間が「3カ月以上」に改められ、3カ月時点の実績評価の結果によっては、その時点で終了になる場合があります。

## 3つの目標を立ててコツコツ実践

Aさんの夕食はお子さんが好む肉料理や揚げ物がほとんどでしたが、それらの量を減らし、その分、野菜を増やすようアドバイスしました。食べ始めに野菜をしっかりと食べると中性脂肪増加の原因となる血糖値の急激な上昇が抑えられることや、野菜やきのこ、海藻類など具だくさんの汁物を主食や主菜の前に食べると空腹感が落ち着いて食べ過ぎを防げることなど、食べ方を工夫すれば肥満予防になることをお伝えしました。

そのほかアルコールについては週1回の休肝日を設けること、土曜日、日曜日に30分ずつウォーキングをすることを提案しました。

これらのなかからAさんが目標として自分で決めたのは、①肉料理や揚げ物の量を減らすこと、②土日のウォーキング、③週1回の休肝日の3つでした。コツコツ努力した結果、体重も減り、中性脂肪、血圧、γ-GTも改善しました。

## Aさんの生活改善6カ月支援と実践の経過

### 支援1回目

揚げ物は奥様の協力で減らす。土日のウォーキング、週1回の休肝日も実行でき、滑り出しは順調。



### 支援2回目



食事は、野菜やきのこ、海藻類などで満腹感を得る工夫をして、「ズボンのウエストに余裕ができた」そうです。土日のウォーキングと休肝日は継続。

体重 80.5kg | 腹囲 88.5cm

### 支援3回目

ウォーキングは引き続き行ったが、忘年会シーズンで飲み過ぎ、食べ過ぎになってしまいました。



### 支援4回目



年末年始は外食が増え、揚げ物をたくさん食べてしまったとか。「外食でも野菜やきのこ、海藻類を多くとれるメニューを選びましょう」とアドバイス。

体重 79.0kg | 腹囲 87.0cm

### 支援5回目

急に冷え込み、「ウォーキングをさぼった」とAさん。「ふだん移動するときに大また歩きや速足歩きをしてみれば」と提案をしたところ、それを実行。



### 支援6回目

「ウォーキングは週1回だけ、昼食に揚げ物を食べてしまう」というAさん。「ウォーキングは週1回でもしないよりいいし、お昼に揚げ物を食べたら夜に減らせばいい」、「この調子であと3カ月、続けてください」と励ます。お腹もかなりへこんできた。



体重 76.2kg | 腹囲 86.5cm

体重6.4kg減!

### 最終評価時

前半3カ月で覚えたことを応用しながら残りの3カ月を1人で乗り切り、最終的にベルトの穴が2つ縮まった。周りからも「やせたね」といわれる。中性脂肪は正常値の120mg/dLとなり、血圧も125/72mmHgにまで下がる。休肝日を設けたおかげでγ-GTも40U/Lに落ち着いた。よかったね! Aさん。

体重 74.6kg | 腹囲 84.0cm

※特定保健指導の進め方や面接の時間・回数などは、指導を行う施設などによって若干異なります。





# 葛の森・沼めぐりの小路

手軽に訪れることのできる神秘的沼

撮影のヒント  
 反射を消して透明感を強調するなら  
 「PL（偏光）フィルター」を使うか、反射しにくい角度を肉眼で探してからカメラを向けます。

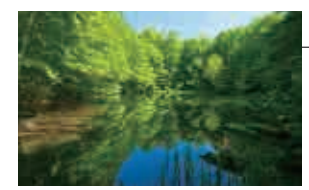


▲水深が浅く、モリアオガエルが白い泡のような卵を産む場所として知られます。

【沼めぐり】



▲小さい沼ですが透明度は随一。庭園のような風情が感じられます。



▲昔の風流人がこの沼のほとりで月見を楽しんだといわれています。

夢の中のように静かで謎めいた光景

「葛沼」は七沼の中でも面積が最大で、沼めぐりの起点からも近く便利です。特におすすめるは、薄曇りで風が弱い日の早朝。静かな水面が鏡のようになり、木々をくっきりと映し出します。幽玄な新緑の時期、赤く燃える紅葉のころ、どの季節も折々の美しさがあります。

葛沼以外の沼も、ひとつひとつ際立った個性があり、水底で鈍く光る倒木や咲き誇る花々などが、日ごとに変化する幻想的な光景をつくり出しているのです。

▲鏡のような葛沼。観光客は、通常あまり多くありません。豪快さが魅力の奥入瀬に対して、ここは静けさを楽しむ場所。

▶奥入瀬溪流館では、溪流の苔から作る可愛い苔玉（モスボール）が目を引きまします。栽培・販売コーナーのほか、苔玉作り教室（要予約）で思い出を形に。（同市奥瀬栃久保）



●各施設の最新情報や問い合わせ先は、ホームページでご確認ください

葛温泉 <http://tsutaonsen.com/>  
 石窯ピザOrtolana <http://ortolana.jp/>  
 奥入瀬溪流館 <http://www.oirase.or.jp/keiryu/keiryu.htm>



▲野菜たっぷりのオルトラーナ・ピザ。



▲地元農家の新鮮野菜を店主が厳選して仕入れる、石窯ピザOrtolana（オルトラーナ）。山小屋風の建物が人気の店です。（同市奥瀬栃久保）



▲葛温泉は、沼めぐりに便利な一軒宿。湯船の真下にある源泉から肌触りのよい湯がポコポコと湧き出す、珍しい構造が自慢です。（十和田市奥瀬葛野湯）



▲やや遠くから見た葛沼。左奥からのぞく赤倉岳が数十万年前に大噴火した際に、大量の土砂がこの地に押し寄せて、多くの沼が誕生しました。

撮影のヒント  
 鏡のような反射を撮る  
 ポジションは低めに（水面レベルに近く）。ピントは水面の反射像に合わせましょう。



がん検診

## バリウムや胃カメラで 定期的な検査を



厚生労働省の人口動態統計（平成28年）によると、胃がんの死亡者数は毎年約5万人にのぼり、がんの部位別死亡数で3位、かかった人の数では1位を占めていますが、診断や治療の進歩により、早期であれば完治する可能性が高くなっています。

しかし、胃がんは初期段階では自覚症状がほとんど現れません。胃がんを早期発見するには、定期的に胃がん検診を受けることが大切です。一次検診としては、低コストで検査できるX線（バリウム）検査と、より詳細な観察・診断が可能な胃内視鏡（胃カメラ）検査の2つがあります。年齢やがんリスクの高低、自己負担額などによって、どちらを受けるか検討しましょう。

ジェネリック医薬品

## ジェネリック医薬品で 家計の負担をもっと軽く

ジェネリック医薬品は、厚生労働省が有効成分、効能・効果などが先発医薬品と同等と認めた安価な医薬品です。先発医薬品の開発には約10年～15年の長い年月と莫大な費用が必要です。そのため20年～25年の特許期間中は、開発したメーカーが独占的に販売できます。

しかし、この特許が切れた後に、そのメーカーとは別の会社と同じ有効成分を使ってジェネリック医薬品として製造・販売することが可能になります。開発費を抑えられるジェネリック医薬品の価格は、先発医薬品の2

割～7割程度に下げることができるのです。高い水準を示し続ける国民医療費の中で、ジェネリック医薬品は医療費削減の効果があると期待されており、国も使用を推奨しています。ジェネリック医薬品に切り替えることで、医療費による家計の負担を軽くしてみませんか。



感染症

## 屋外では肌を露出せず マダニから身を守ろう

外出が楽しい季節ですが、アウトドアが盛んになる春から秋にかけて、草むらなどに生息するマダニが媒介して発症する感染症「重症熱性血小板減少症候群（SFTS）」が増えます。SFTSは、近年特定された新しいウイルスによる病気で、1～2週間の潜伏期間を経て、発熱や嘔吐、下痢などの症状が現れ、死に至ることもあります。



マダニから身を守るためには、まず「肌の露出を少なくする」「明るい色の服を着る（目視で確認しやすくするため）」「虫除け剤を使用する」などで咬まれないように気をつけることが重要です。マダニの多くは、人や動物の皮膚に食い込んで長時間吸血を続けます。マダニが付いたようならまず振り払うこと。もし咬まれてしまったのなら、自分で無理に引き抜くと、マダニの一部が皮膚内に残ってウイルスなどを感染させる可能性があるため、自分で取ろうとせずに皮膚科あるいは感染症の専門医の診察を受けましょう。

（監修：川崎市健康安全研究所 所長 岡部信彦）

監修 戸田 久実

日本アンガーマネジメント協会 理事

## その「イラッ!」を コントロール

いつも仕事がいいかげんな同僚がいます。彼に対して怒りをぶつきたいのですが、周囲から大人げないと思われるので、できません…。

**A** 怒ることは人間の感情の1つなので悪いことではありません。ただ、怒るときには、感情まかせではなく、上手に気持ちを伝える必要があります。

怒りは感情の1つ。  
無理に抑え込むことはない

「怒り」をあらわにすると、感情をコントロールできない人、大人げない人にとらえられてしまうことがしばしばあります。

しかし、怒りは、人間が持つ感情の1つです。「うれしい」「悲しい」などといった感情があるように、誰にでもあり、必要なものでもあります。むしろ、怒りを感じているのに、それを抑え込んでしまうことは、不自然なことです。

では、上手に怒ったり、上手に怒りを伝えるにはどのようにすればいいのでしょうか？ まずは、自分がどんなことに怒りを感じているのか、相手にどうしてほしかったのかをしっかりと把握することです。怒りの原因がはつきりしていないと、ただ怒りを

相手にぶちまけるだけになってしまいます。

そして、相手に伝えるときは「なぜ、〇さんはこうしなかったの？」と責めるのではなく、「このように△△になると困るので、今後は××してね」といったように、自分を主語にすることで感情を伝えましょう。

**必要なときに怒ることができるようにしよう**

このときに気をつけた方がいいのが、自分の思い込みや決めつけだけでものを言ってしまう、大げさな表現を用いて相手を責め続けたり、打ち負かそうとしたりすることです。

そもそも怒りを感じたのは、相手に理解してほしいという気持ちがあったからではなく、相手の考えを否定するのではなく、相手にわかってもらうことを忘れないように

しましょう。

「どうしてあんな言い方をしてしまったのか」と怒ったことに後悔したり、逆に「あのとき怒りを伝えればよかった」と怒れなかったことを引きずることは、人間関係においてどちらもいい方向には進みません。自分が望んでいること・理解してほしいことについて、必要なときには怒り、ときには怒らずに上手に相手に伝えられるよう、一步一步解決していきましょう。

