

けんぽだより

2018 **秋** 第36号
Autumn

ご家庭に持ち帰り、みなさんでお読みください。



山居倉庫とけやき並木 ●山形県酒田市

栃木トヨペットグループ健康保険組合

絶景の
道に行く

佐賀県
佐賀市

佐賀城公園から歴史民俗館を巡る



◀鯨の門は1838年完成、佐賀城で唯一残る江戸期の建物だ。

国内屈指の
雄大な堀は、
昔日の
「闘う城」の名残り。
街の中に
城があるのか、
城の中に
街があるのか。



▲復元された本丸御殿の内部は歴史館。驚くほど長い廊下や奥行きのある広間など、かつての姿が臨場感豊かに再現されている。



▲佐賀城は起伏の少ない城だったので、堀の内側には多くの木を植えて目隠しにした。現在も公園内には、樹齢百年を超える巨大クスノキが数多く残る。

アクセス：JR佐賀駅から市営バス約10分
赤松小学校前バス停下車

広々とした空が、広々とした水堀に反射している。

ここは本丸通り、佐賀城南堀にかかる橋の上だ。佐賀城は別名を「沈み城」。攻められたときは、堀を数力所切るだけで城域周囲のほとんどが水没し、難攻不落になる設計だったという。最大幅 70 m を超える規格外に広い堀は、その要として造られたのだろう。しかし実際に奥の手が使われることはなく、明治 7 年の佐賀の乱で落城し、ほとんどの建物が焼失してしまった。わずかに往時を知る「鯨の門」(旧本丸の正門)が現存し、門扉や柱に小銃の弾痕をいくつも確認できる。

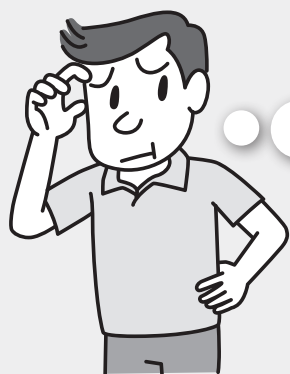
佐賀城公園沿いを北上して市街地に入っても、旧城域は延々と続く。県庁や図書館などの重要施設が建ち並ぶ市の中心部も、すべて「城内」である。やがて北側の堀を渡り、ようやく城の外に出た。右折してしばらく行くと時代は変わり、明治・大正期の建造物が集まる区域が現れる。つややかな煉瓦タイル張りの旧古賀銀行は、外装・内装ともに美しく復元され、つい先刻まで営業していたかのような空気が漂う。

この街では、至るところで現物の歴史に触れることができる。数百年分の感触が、掌に残っている気がした。



▲市内の歴史的建造物のうち7つが、「佐賀市歴史民俗館」として指定・公開されている。大正期に全盛だった旧古賀銀行もその1つ。

あなたの血糖値は大丈夫？ 糖尿病が進行するとこんな症状が出ます



- ①体がだるく疲れやすい
- ②階段を上ると息切れがする
- ③足がむくんできた
- ④体重が減ってやつれてきた
- ⑤こむら返りが起きやすい
- ⑥目が見えにくくなった
- ⑦よくのどが渇き、大量の水を飲む
- ⑧傷が治りにくく、あとが残る
- ⑨手足がしびれたり、指先が冷たい
- ⑩皮膚がかゆく、かさかさしている

糖尿病は相当進行するまでは症状がないのが普通です。左記のような症状が出たときには、糖尿病がかなり進行していると考えられます。すぐに医療機関で診察を受け、医師の指示に従いましょう。



さまざまな病気を引き起こす糖尿病

血液中のブドウ糖は膵臓から出される「インスリン」というホルモンによって肝臓や筋肉などの細胞に取り込まれ、エネルギーとなります。ところがインスリンの量が減ったり、働きが悪くなると、ブドウ糖が血液中に増え過ぎて、高血糖になります。高血糖の状態が恒常的に続くのが糖尿病です。糖尿病になると血管の内壁が徐々に傷つけられ、動脈硬化（血管の老化）が進みます。体のあちこちの血管がいたむことにより、さまざまな合併症が起ります。

必ず健診を受けて早めのケアを

合併症の代表的なものとして「糖尿病網膜症」、「糖尿病腎症」、「糖尿病神経障害」があります。また、糖尿病予備群（境界型）でも、喫煙者、高血圧、脂質異常症の人では心臓病や脳卒中の危険が高まりますので、決して軽く見ないでください。糖尿病の多くは内臓の周りに脂肪がたまる内臓脂肪型肥満や加齢、体質などが原因となります。1年に1回は必ず健診を受けて血糖値をチェックし、基準値を超えていたら上記のような症状がなくても医師の診察を受け、食事や運動などによって血糖値を改善しましょう。糖尿病は早めのケアが大切です。

高血糖、糖尿病を 予防・改善する 生活術

自分に合った運動を継続して行う

- ・ウォーキング
- ・水泳
- ・自転車
- ・ジョギングなど

※糖尿病と診断された方は医師に相談のうえ行いましょう。



エネルギーをとり過ぎない

- ・食べ過ぎは禁物。脂っこい食事も控えめに
- ・野菜や海藻類、きのこなど食物繊維を多く含む低エネルギー食品をしっかりとり



毎日体重を
チェックする
毎日体重計に乗る
ことを習慣づけ、
記録する

平成 29 年度 決 算 ま と ま る

経常収支で9,518万円の黒字に

医療費の削減、各種健診の積極的な受診にご協力ください

去る9月12日（水）に開催された第94回組合会におきまして、平成29年度決算が可決・承認されましたので、その概要をお知らせいたします。

収入支出決算概要表（健康保険分）

収入		(単位:千円)
経常収入	科 目	決算額
経常収入	保険料	795,291
	国庫負担金収入	180
	特定健康診査・保健指導補助金	287
	利子収入・その他	1,024
	小 計	796,782
その他の収入	調整保険料収入	10,476
	繰越金	50,000
	別途積立金繰入	30,000
	高齢者医療支援金等負担金助成事業費	784
	財政調整事業交付金	2,936
合 計		890,978
支出		(単位:千円)
経常支出	科 目	決算額
経常支出	事務費	24,158
	保険給付費	308,803
	高齢者医療への納付金	337,867
	保健事業費	29,928
	連合会費・その他	844
	小 計	701,600
その他の支出	営繕費	122
	財政調整事業拠出金	10,472
合 計		712,194

収入合計…………… 890,978 千円
支出合計…………… 712,194 千円
収支差引残高…………… 178,784 千円
経常収支差引残高…………… 95,182 千円

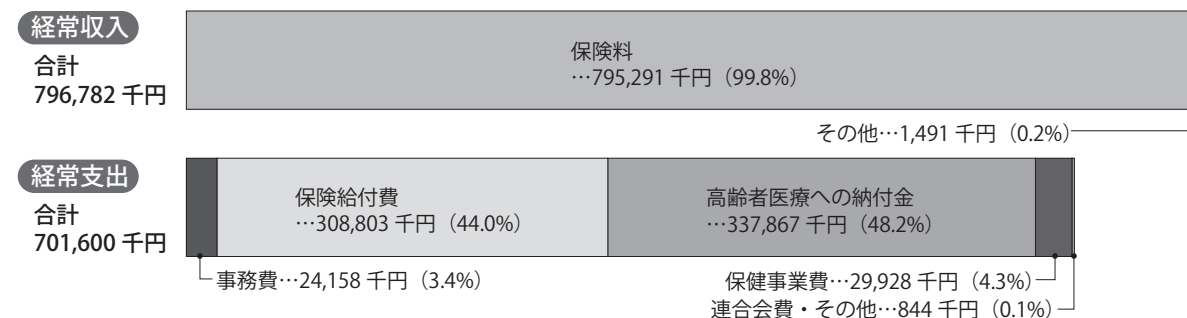
29年度決算は、収入総額8億9,098万円、支出総額7億1,219万円、収支差引額1億7,878万円（対前年度比1,088万円増）の決算残金となりました。また、実質的な財政状況をみる経常収支差引額は9,518万円（同比4,810万円減）の黒字でした。実質保険料率（組合の支出すべてを賄うために必要な保険料率）は、8.694%（同比0.632%悪化）でした。

収入では、被保険者数が前年度より2名増、平均標準報酬月額が5,340円増、総標準賞与額が5,395万円増となり、保険料は7億9,529万円（同比1,309万円増）となりました。さらに、別途積立金から3,000万円を取り崩し、繰入金として算入しました。

支出では、みなさんの医療費や給付金に充てる保険給付費が3億880万円（同比115万円増・伸び率は0.37%増）でした。また、高齢者医療へ拠出する納付金では、退職者給付拠出金は減少したものの、前期高齢者納付金が5,149万円増、後期高齢者支援金が998万円増により3億3,787万円（同比6,042万円増）、メタボ健診等を行う保健事業費は2,993万円（同比52万円増）でした。

全国の健保組合では、医療費や高齢者医療への納付金の増加が影響し、約6割が赤字となっています。当組合では、黒字財政を維持していますが、今後も医療費の節減のため、ジェネリック医薬品への切り替えや各種健診の積極的な受診を呼び掛けて、みなさんの健康づくりをバックアップしてまいります。今後とも、ご理解ご協力をお願いいたします。

介護保険では、介護納付金5,726万円に対し、介護保険収入4,967万円、繰入金1,200万円などで、決算残金は459万円となりました。



検査を受けたら重い病気が見つかった！

高額な医療費がかかるとき



入浴中に胸に違和感を覚え、検査を受けたところ乳がんと診断された安美さん。
 早期発見が功を奏し、手術も無事に終わったそう。
 安美さんにとっては初めての入院・手術で、医療費が気になるところ。
 医療費はいくらかかっても、自己負担3割分は自分で支払わないといけないのだろうか？

突然の入院、手術のときも安心
 医療費の負担を軽くする制度

今回は、健康保険制度に詳しい健崎保子さんにお越しいただきました。手術となると、健康保険適用で原則3割負担になるとはいえ、医療費が心配ですね。

医療費が仮に100万円だとしたら自己負担は30万円ですから、大きな負担になるでしょう。そのようなとき、医療費の自己負担を軽くしてくれる「高額療養費制度」があります。

7割をすでに健保組合が負担しているのに、さらに負担を減らしてくれるということでしょうか。

そのとおり。医療費は、その人の年齢や所得に応じて月々の自己負担限度額が決められています。その限度額を超えた分が健保組合から高額療養費として支給されるのです。上

黒須 健太
 番組司会者

健崎 保子
 健康保険エキスパート

■高額療養費の自己負担限度額（70 歳未満）

区 分	月単位の自己負担限度額
標準報酬月額 83 万円以上	25 万 2,600 円+（医療費－84 万 2,000 円）× 1% ※ 4 カ月目からは 14 万 100 円
標準報酬月額 53 万～79 万円	16 万 7,400 円+（医療費－55 万 8,000 円）× 1% ※ 4 カ月目からは 9 万 3,000 円
標準報酬月額 28 万～50 万円	8 万 100 円+（医療費－26 万 7,000 円）× 1% ※ 4 カ月目からは 4 万 4,400 円
標準報酬月額 26 万円以下	5 万 7,600 円 ※ 4 カ月目からは 4 万 4,400 円
低所得者（住民税非課税）	3 万 5,400 円 ※ 4 カ月目からは 2 万 4,600 円

■高額療養費の自己負担限度額（70 歳以上）

区 分	月単位の自己負担限度額（世帯ごと）	
	外来（個人ごと）	
III 標準報酬月額 83 万円以上	25 万 2,600 円+（医療費－84 万 2,000 円）× 1% ※ 4 カ月目からは 14 万 100 円	
II 標準報酬月額 53 万～79 万円	16 万 7,400 円+（医療費－55 万 8,000 円）× 1% ※ 4 カ月目からは 9 万 3,000 円	
I 標準報酬月額 28 万～50 万円	8 万 100 円+（医療費－26 万 7,000 円）× 1% ※ 4 カ月目からは 4 万 4,400 円	
標準報酬月額 26 万円以下	1 万 8,000 円（年間上限 14 万 4,000 円）	5 万 7,600 円 ※ 4 カ月目からは 4 万 4,400 円
		2 万 4,600 円
II 住民税非課税	8,000 円	
I 住民税非課税（所得が一定以下）	1 万 5,000 円	

* 70 歳以上の人は 70 歳未満の人より自己負担限度額が低く設定されていますが、負担能力に応じた負担を求める観点から、8 月より一部引き上げられています。

■高額療養費の計算例

安美さんの場合（45 歳、標準報酬月額 32 万円）／医療費の総額が 100 万円だった場合

医療費総額 100 万円

自己負担 3 割 30 万円

健保組合 7 割 70 万円

自己負担 3 割 30 万円

自己負担限度額

高額療養費 21 万 2,570 円

8 万 100 円+（100 万円－26 万 7,000 円）× 1% = 8 万 7,430 円

会計

もっと知りたい！ 健康保険

ぺこまる

入院が長引きそうです。高額療養費が支給されるなら、個室に変更してもらおうかと思ってるんだけど…

#クローズアップ健保

【公式】クローズアップ健保

高額療養費制度は、保険適用される診療が対象です。個室などに入院した場合にかかる差額ベッド代は保険適用外であるため、高額療養費の支給対象とはなりません。

にゃんこ三世

同時期に家族内で2人手術をすることになったんだけど、合算はできるの？

#クローズアップ健保

【公式】クローズアップ健保

加入している健康保険が同じであれば、同一月分の自己負担額は世帯で合算することができます。70 歳未満の場合は2万 1,000 円以上のものに限られる等の条件があるため、健保組合へご確認ください。

の計算式に当てはめると、安美さんの場合は8万7430円が最終的な自己負担額となります。

本来30万円かかるところがこの金額ですむなら助かりますね。

高額療養費分の21万2570円は後で健保組合から支給されます。とはいえ30万円の一時負担も高額なので、事前に健保組合に申請をして「限度額適用認定証」を交付してもらい、医療機関の窓口で提示すれば、窓口で支払う額が自己負担限度額までですみますよ。

私も以前、大きな手術を受けたことがあったのですが「限度額適用認定証」の存在を知らず…。忘れた頃に高額療養費が支給されたものですから、何だか得した気分になりました（笑）。

illustration／柏原昇店

5

4



監修 ■ FTPピラティスマスタートレーナー 千葉 絵美

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。どこの筋肉を使っているのかを意識しながら行いましょう。

ウエストのくびれをつくる スパインツイスト

背骨(スパイン)を中心に上体をひねるエクササイズ。
体がかたい人はひざを曲げてトライしてみましょう。

1 両足を肩幅くらいまで開いて座り、両手を頭の上に乗せる。

つま先は真上を向くように

2 背筋を伸ばし息を吐きながらゆっくりと上体をひねり、息を吸いながら元の姿勢に戻す。

腕と肩に力が入らないように

3 反対側にも同様にひねる。それぞれ3往復行う。終わったら、両足を揺らして、股関節をゆるめる。

ウエストをひねっていることを意識

One Point
ピラティス

ピラティスを行う ベストタイミングは?

食後の2時間後くらいに行うのがベストです。食事の後は、胃に血液が集中している状態なので代謝が下がります。また、食べたものが消化されないうちに運動すると消化不良の原因になる可能性があります。反対に、空腹時は血糖値が低くなり、気分が悪くなることもあります。



illustration / 梶浦 裕美子



肩こりがひどいので
マッサージに行こう。
保険証が使えるから
助かるな



日常の疲労に対するマッサージには保険証を使えません

肩こりなどを解消しようとして、整骨院や接骨院に行く場合、保険証を使用してかかっている人はいませんか？
整骨院等は医療機関ではありません。病院などで治療を行うのが医師であるのに対し、整骨院等では「柔道整復師」と呼ばれる人が施術してくれます。医師はレントゲン撮影や注射、手術などを行うことができますが、柔道整復師はこうした検査や治療を行うことはできません。そのため、整骨院等での施術については保険証が使えるのはごく一部に限られているのです。
整骨院等の看板や広告に「各種保険取扱い」などと書かれている場合もありますが、これは「健康保険の適用範囲に限り保険証を使えます」という意味なので注意しましょう。



これら以外の症状については、施術を受けても保険証の使用はできず、全額自己負担となります。
打撲などの保険証が使える施術を受けた後は、整骨院等より「療養費支給申請書」を渡され、署名を求められます。この書類には負傷名や日付などが記載されているので、必ず誤りがないか確認してから、サインをしてください。
なお、健康保険が使える場合の症状でも、長期間よくならないときは、医師の診察を受けましょう。けがだと思いきんでいたら別の病気が原因だった、ということもあります。



整骨院等で施術を受けるときは
ルールを守らないとね



整骨院等で保険証が使える施術はごく一部

illustration / 高橋 せいこ

鮭と野菜を
焼いてから漬け込み、
旬のうま味を
閉じ込めました

1人分
エネルギー 240kcal
塩分 1.2g

野菜の歯ごたえで
おなか満足。
ダイエットにも期待大!

1人分
エネルギー 311kcal
塩分 1.3g

旬のかぶ 栄養メモ

かぶはビタミンCやカリウムが豊富です。皮のそばには消化酵素のジアスターゼが含まれているので、胃もたれ、胸やけに効果があります。ぜひ皮ごと食べましょう。



カラダが喜ぶ ごちそう 旬野菜 サラダ

旬の大根 栄養メモ

秋冬の大根は水分が多く、甘みが強めです。栄養価は高くはないですが、低カロリーながら満腹感を得られるので、メタボ気味の方は積極的に取り入れたい食材です。また、辛み成分イソチオシアネートには抗がん作用があります。



秋鮭とかぶの あったかサラダ

作り方

- ① 鮭をひと口大のそぎ切りにして、塩・こしょうをふり小麦粉をまぶす。
- ② かぶは葉を落とし、皮ごと縦半分に分けてから薄切りにし、れんこんは輪切りにする。エリンギは薄切り、しめじは小房に分ける。
- ③ フライパンにサラダ油小さじ1を熱し、中火で①の鮭の両面を焼く。同じフライパンにサラダ油小さじ2を加え、②の野菜の両面を焼きつける。
- ④ ボウルなどにドレッシングの材料を混ぜ合わせ、③を熱いうちに漬け込み、食べる直前に器に盛りつける。

材料(2人分)

鮭……………2切れ(180g)
塩・こしょう……………少々
小麦粉……………適量
かぶ……………2個(150g)
れんこん……………80g
エリンギ……………1本(40g)
しめじ……………40g
サラダ油……………小さじ3

〈ドレッシング〉めんつゆ(3倍濃縮) ……大さじ2/水…大さじ1/酢…小さじ2/おろししょうが…小さじ1/はちみつ…小さじ1/2/塩・こしょう…少々

収穫の秋。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サラダができあがります。根菜やきのこなど秋の味覚をたっぷり使った絶品サラダを、食卓の主役にしましょう。

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



牛肉とたっぷり野菜の 韓国風サラダ

作り方

- ① 牛肉は細切りにし、Aを加えて軽くもみこむ。
- ② 大根は葉を落とし、にんじんとともに皮をむき、拍子木切りにして塩をふり、水気を切る。きゅうりは縦半分に分けてから斜め薄切りにして塩をふり、水気を切る。しいたけは薄切りにする。
- ③ 卵を割りほぐし、塩をひとつまみ加え、フライパンにごま油を熱し、薄焼きにする。冷めたら細切りにする。
- ④ フライパンにごま油を熱し、にんじん、大根、しいたけの順に炒め、ボウルに取り出して塩を少々ふる。同じフライパンにごま油を熱し、①の牛肉を炒めて色が変わったらずり取り出す。
- ⑤ ボウルなどにドレッシングの材料を混ぜ合わせ、②のきゅうりと③と④を加えて和え、器に盛り、飾りに糸唐辛子をのせる。

材料(2人分)

牛もも肉(焼肉用) …… 150g
しょうゆ……………小さじ1
A 酒……………小さじ1
ごま油……………小さじ1
大根……………1/8本(120g)
にんじん……………1/6本(30g)
塩……………少々
きゅうり……………1/2本(50g)
しいたけ……………2枚
卵……………1個
ごま油……………適量
糸唐辛子……………適量

〈ドレッシング〉酢…大さじ2/しょうゆ…小さじ1/おろしにんにく…小さじ1/4/砂糖…小さじ2/塩…少々/すりごま…小さじ2

「特定保健指導」とは「特定健診（メタボ健診）」の結果、腹囲またはBMI、高血糖、脂質異常、高血圧、喫煙習慣など生活習慣病の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、生活を見直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。

毎晩10時頃に 夕食を食べ、 朝食抜きの生活を 続けていたNさん

初回面接時のNさん (男性・47歳)の数値

身長 167cm
体重 71.1kg
BMI 25.5
腹囲 90.2cm
中性脂肪値 200mg/dL
空腹時血糖値 110mg/dL



Nさん(47歳)は、腹囲とBMI、中性脂肪値と血糖値が保健指導判定値となつたため、積極的支援を受けることになりました。

40代で管理職になってからはデスクワーク中心になり、仕事中はあまり体を動かすことはありません。残業も多く、管理職になってから太り始めたとか。ふだんの生活を伺うと、「毎晩8時頃まで仕事です。夕食は帰宅してから10時頃に妻が用意してくれている料理を1人で食べます」と話されました。

「食事がすんだらお風呂に入ってすぐに寝てしまいます。朝は食欲もないし、ギリギリまで寝ていたので、朝食はとりません。昼食はいつもの仲間といつもの店に行き、だいたい決まったものを食べます。それからまた8時頃まで仕事。そんな毎日のくり返しですね…」とのこと。

そこで、食事の時間帯を変えずに段階的に食生活を改善する、下記の3ステップの方法をご紹介します。

Nさんの食生活改善の経過と結果

夕食を減らしたら 朝も食べられるようになり、 体調もよくなった!

1 Nさんは指導に従い、まず夕食の量を減らしました。それにより朝もすんなりと食べられるようになりました。

2 1カ月ではあまり変化しませんでした。2カ月後には便秘がよくなり、ズボンが少し緩くなりました。この頃から昼食も食事バランスを考えたり、毎日違うものを選ぶようになりました。

3 3カ月経過した頃には朝、体調のよさを実感。6カ月後、体重は4.1kg減の67.0kg、BMI24.0、腹囲は4.2cm減の86cmになりました。中性脂肪値は140mg/dLに、空腹時血糖値も95mg/dLに改善しました。

※保健指導の進め方や面接の時間・回数は、指導を行う機関などによって若干異なります。



Step 3

昼食のメニューにひと工夫

昼食は意識して変化を持たせ、社員食堂や外食、コンビニ食などでは次のようなことに気をつけるようアドバイスしました。

【社員食堂や外食の場合】

定食を選ぶなら…みそ汁は塩分過多の場合が多いので、具を食べて汁を残すつもりで。

パスタを選ぶなら…魚介類や肉、野菜などの具が入っているものを選び、できればサラダつきのセットを選ぶ。

めん類や丼を選ぶなら…小鉢やサラダなどの野菜料理を補う。

【コンビニ食の場合】

どの商品にもエネルギー量や塩分量が記載されているので買う前にチェック!

お弁当を選ぶなら…

おかずや食材の種類が多いものを選ぶ。

めん類を選ぶなら…ゆで卵や冷ややっこなどの主菜を足す。塩分をとりすぎないために汁は残す。

調理パンを選ぶなら…具に揚げ物やマヨネーズが使われていないものを選ぶ。



3ステップで食生活を改善

Step 2

朝は一口だけでも食べる

朝、何も食べないで昼食をとると一気に血糖値が上がります。これをくり返していると、インスリンの効が悪くなり、高血糖状態が続くようになります。夕食を腹八分目に抑え、朝には空腹感を覚えて食べられるようになります。そこで次の①～③のような食品を一口だけでもとよう、朝の食べ方を改善しました。

- ①飲み物…野菜ジュース、果汁100%ジュース、豆乳
- ②乳製品…牛乳、ヨーグルト
- ③果物…りんごやバナナなど
- ④軽食…おにぎり、パン、シリアル、卵など

適度な間隔で食事をとることは、血糖値を安定させるためにも重要です。昼食から夕食までの時間が長いときにも、夕方に①～③のような食品を口に入れるようにします。



Step 1

まずは夕食を見直す

夜遅い食事は、消化のよいものを腹八分目に抑えてとることがポイント。揚げ物や油っこい料理は控えるか、量を減らします。ごはんも茶碗1杯弱で十分。1人前用意してあると残しにくいので、奥様に最初から少なめに用意してもらうようにしました。また、やわらかく煮た野菜など、低エネルギーのおかずをそろえてもらうこともアドバイスしました。





夕暮れを撮る

主要な被写体と、背景や空とのコントラストを意識しましょう。日没後20分～30分ごろ、青みの残る空の美しさを逃さずに。



▲干潟では、ムツゴロウがお散歩中。

◀東与賀海岸に夕暮れが訪れました。鳥たちがエサを探しています。



▲筑後川昇開橋は、かつて鉄道に使われた日本最古の昇開橋。大川昇開橋温泉の大浴場からは、湯につかりながらのんびりと往時をしのぶことができます。(福岡県大川市大字向島五ノ割)



▲ご当地グルメ「シシリアンライス」は、炒めた肉と生野菜をご飯に盛りつけ、マヨネーズなどで仕上げた料理。佐賀城公園内のCafe TRES (カフェ・トレス) では、新鮮な地場野菜をたっぷり使った一品に出会えます。(佐賀市城内)

▼佐賀県は熱気球競技が盛んで、国際大会も開かれる土地柄です。佐賀バルーンミュージアムでは、操縦者の気分になれるシミュレーター(写真)など、熱気球の魅力を感じられます。(佐賀市松原)



▲干潟よか公園内には、地域の特徴的な古民家を再現した紅楽庵があります。中は干潟について学べる資料館になっています。(佐賀市東与賀町大字下古賀)

●各施設の最新情報や問い合わせ先は、ホームページ等でご確認ください

大川昇開橋温泉：http://www.shokaikyo.com/

Cafe TRES：http://www.3rd-place-co.net/cafe/#tres

佐賀バルーンミュージアム：http://www.sagabai.com/balloon-museum/main/

干潟よか公園(紅楽庵)：連絡先 干潟よか公園管理事務所 ☎0952(45)5366



▲例年、紅葉の盛りの11月上旬ごろに夜間ライトアップが実施され、非日常的な光景が浮かび上がります。

海の紅葉 シチメンソウの群生



奥行きのある対象を撮る

ライトアップされた奥行きのある被写体を撮るなら、さまざまな部分にピントを合わせて試行錯誤し、バリエーションを楽しみましょう。



▲近くから見ると、こん棒状の奇妙な形をしているシチメンソウの葉。12月頃には次年の種子を残して枯れます。

浜辺の赤いじゅうたんが風に揺れる

シチメンソウ(七面草)は、九州北部などの一部海岸線にのみ分布する一年草です。陸生でありながら海水をかぶっても枯れない「塩生植物」で、佐賀市東与賀町の干潟沿いにある「干潟よか公園シチメンソウヤード」は、その群生地として知られています。海岸堤防で1990年代に行われた耐震工事の際、この付近に散在していた自生のシチメンソウをまとめて保護するために、長さ約1600mの帯状の園地が整備されました。その結果、10月から11月にかけて葉が赤紫に色づく時期には、海辺に紅葉が広がる不思議な眺めを楽しめるようになったのです。

泥んこの海には希少な生き物が棲む

シチメンソウヤードの背後に広がる有明海は、日本最大の干潟面積を有する遠浅の海域です。中でもここ東与賀海岸付近には、ムツゴロウやシオマネキなどの貴重な生物が棲み、シギやチドリといった渡り鳥が羽を休める場所(越冬地)にもなっています。その環境が評価されて、2015年には生態系を保護するためのラ

ムサール条約湿地として登録されました。

干潟よか公園には海岸展望台もあり、散策の途中で望遠鏡をのぞくと干潟に飛来する鳥などの様子が観察できます。

死亡者数が最も多い肺がん 毎年の検診が肝心



肺がんは、平成28年のがん部位別死亡者数において、男性では第1位、女性では第2位となっている、死亡者数の多いがんです。肺がんの検査には胸部X線検査、ハイリスクの方には痰に含まれている細胞を検査する喀痰細胞診を併せて行い、病変の有無や場所を調べます。ハイリスクの方とは、原則50歳以上で喫煙指数（1日の喫煙本数×喫煙年数）が600以上の方（過去における喫煙者を含む）です。これらの検査の結果、精密検査の必要があると診断された場合には、CTなども用いた詳しい検査が行われます。

肺がんは早期発見・早期治療で約8割が治るといわれています。喫煙は肺がんとの関連が非常に大きいので、喫煙歴のある方は、せきや痰などの症状がみられない場合でも、とくに注意が必要です。40歳以上の方は、喫煙の有無に関わらず毎年肺がん検診を受けましょう。

ジェネリックを処方してもらいたいのは？

新薬と同等の効き目と安全性が認められながら、価格が安いジェネリック医薬品を処方してもらいたいには、まずはかかりつけのお医者さんに相談を。処方せんの「後発医薬品への変更可」の欄に「X」がついていなければ、変更できます。

変更を希望する言い出しづらいという方には、ジェネリック医薬品の情報サイト「かんじゃさんの薬箱」*などからダウンロードできる「ジェネリック医薬品お願いカード」を提示する方法もあります。また、いきなり切り替えるのは心配という方には、処方され



た日数を分割して試すことができます（分割調剤）。薬局で処方せんを渡すときに、薬剤師さんに相談してみよう。

年々増加している国民医療費

※ http://www.generic.gr.jp/card_gif.html

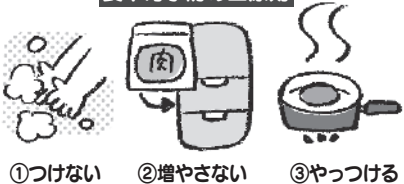
意外と多い秋の食中毒

食中毒は、気温・湿度とも高い夏場に多いと思われがちですが、実は秋にも多く発生します。夏バテで体力が落ち、体全体が疲労気味であることや、秋になると野外での調理や食事をする機会が増えることも影響しています。

食中毒の代表的な原因菌としては、カンピロバクターや腸管出血性大腸菌（O-157など）等があり、生や加熱が不完全な状態の食肉が主な原因になります。

食中毒を防ぐには「つけない」「増やさない」「やっつける」の3つが原則です。

食中毒予防の三原則



①「つけない（洗う）」：手指や調理器具などは常に清潔に保ちましょう。②「増やさない（低温で保存）」：食べ物に付着した菌を増やさないためには、冷蔵庫や冷凍庫を活用して、低温で保存しましょう。③「やっつける（加熱処理）」：加熱できる食品は中まで十分火を通します。調理道具も、洗浄後に熱湯をかけるなどして殺菌しましょう。

（監修：川崎市健康安全研究所 所長 岡部信彦）

自分の考えが何でも正しいと思っている上司がおり、私がやった仕事のひとつひとつに文句を言うので、腹が立ちます。いつか私がキレそうなのですが…

A 怒りを感じたときに衝動的な行動をとらないよう感情をコントロールするには、まず、数秒間待つことです。このときの対処法を知っておくと、冷静に対応できます。

6秒待つことで感情をコントロールできる

怒りを感じたとき、そのピークは長くても6秒といわれています。これは6秒をやりすごせば、怒りにまかせた行動をとらずに、冷静に対処できるということです。カッと怒りを感じたら、まずは6秒待つてみましょう。6秒をやりすごすための、すぐにできる方法を次に紹介しますので、取り組んでみましょう。

1 スケールテクニック

怒りに点数をつけます。点数づけに意識を向けることで衝動的な行動が抑えられます。

例 怒りを感じていない…0点、イヤッとするが、すぐに忘れてしまう程度の軽い怒り…1〜3点、時間がたっても心がざわつく程度

3 コーピングマントラ

自分にとって心が落ち着く言葉を唱えます。

例 「大丈夫」や愛犬の名前など

4 ストップシンキング

一度思考を停止し、頭の中を真っ白にして、気持ちをリセットします。

例 自分の心に「ストップ」と言い聞かせる

2 カウントバック

数をかぞえる（数字の大きいほうから、「3つおきに」など）ことで怒りから意識をそらします。

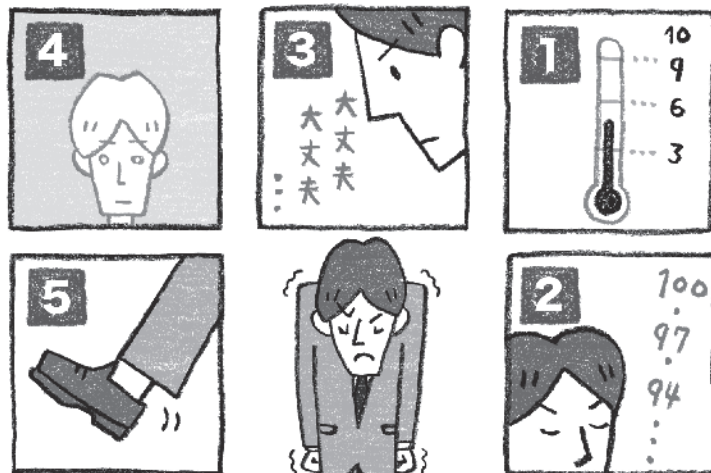
例 100・97・94…

の怒り…4〜6点、頭に血がのぼるような強い怒り…7〜9点、絶対に許せないと思うくらいの激しい怒り…10点

5 タイムアウト

戻ってくることを伝え、その場をいったん離れて気持ちをリセットします。

例 トイレに行く、時間を10分もらう



自分の意見を言う場合は、怒りに振り回されずに感情をコントロールし、一度冷静になってから発言すること。そのために、この5つの方法を身につけましょう。