

けんぽだより

2021 春 第41号

Spring

ご家庭に持ち帰り、みなさんでお読みください。



新緑の茶畑と富士山 ● 静岡県

栃木トヨペットグループ健康保険組合

TEL.028-627-5386 健診等のお知らせがあります。スマホ・固定電話にご登録ください。

Muscle

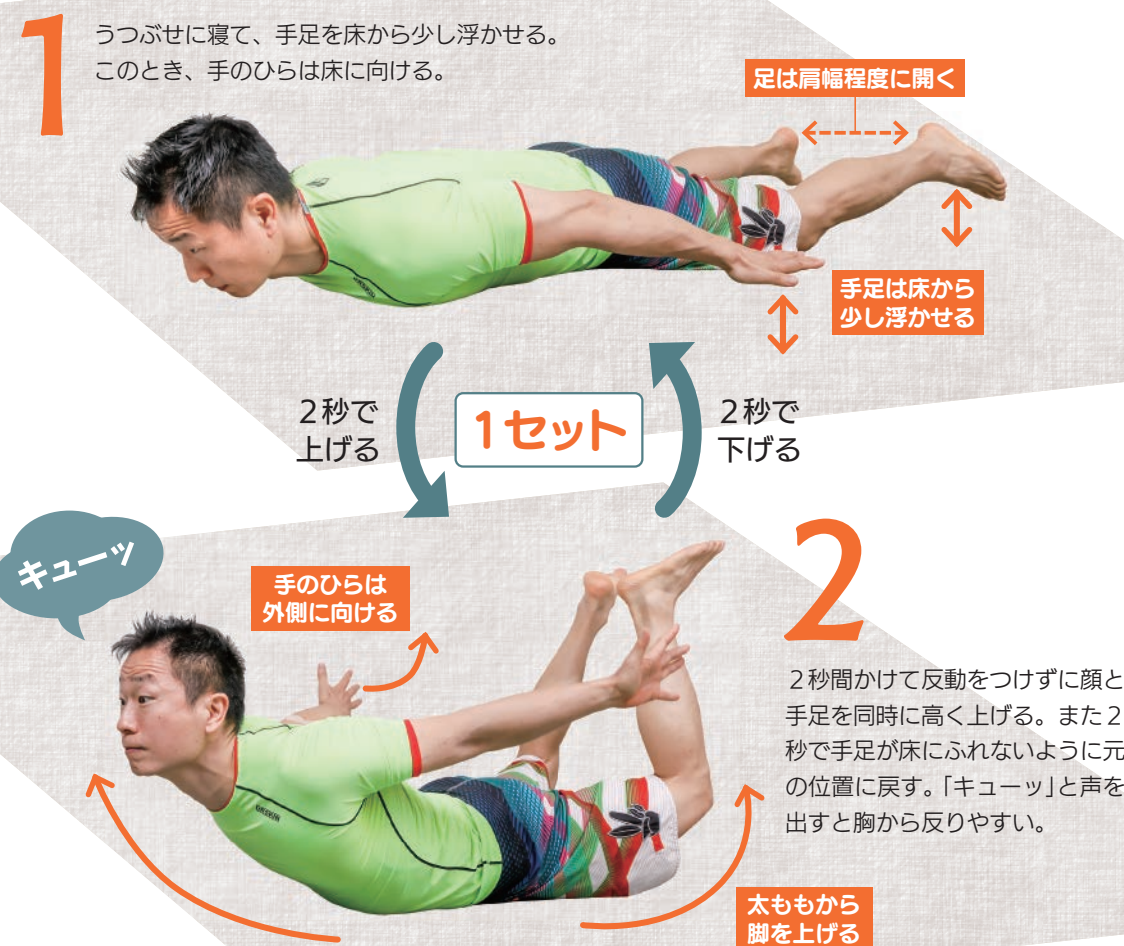
背面全体を鍛える「ペンギンフライ」で 背すじの伸びた正しい姿勢に

長時間座ったままでいたり、デスクワークが続いたりして、猫背気味になっていませんか？ 姿勢が悪い状態は、肩こりや腰痛の原因にもつながります。

ペンギンフライで背面全体を鍛えて、正しい姿勢を目指しましょう。

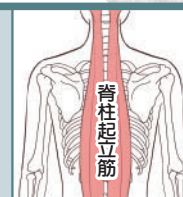
※痛みを感じたら、すぐに中断しましょう。

1セットは10～15回が目安。1日おきに行いましょう。



鍛える部位

背面 全体



正しい姿勢を保つカギは、後ろから背骨を支える脊柱起立筋、いわゆる「背筋」です。姿勢の要である脊柱起立筋を鍛えると、猫背の改善にもつながります。

今回のペンギンフライでは、簡単に広背筋や大殿筋など背面全体を鍛えられるので、ぜひ挑戦してみましょう！



監修 ■ 近畿大学
生物理工学部准教授
谷本 道哉

毎日コツコツ！

筋肉貯金

令和 3 年度の介護保険料率が上がります

- 健康保険料率は合計 10.0% です（保険料は本人と事業主で折半します）。内訳は、一般保険料率 9.87%・調整保険料率 0.13% です。
- 介護保険料率は 1.6% から 1.86% に 0.26 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）。

■ 人間ドック（足利医師会メディカルセンター）変更について

足利医師会メディカルセンターは令和 3 年度から総費用 38,500 円が 39,160 円に変更となります。

健診機関	総費用	健保補助額	自己負担額
足利医師会メディカルセンター	39,160 円	20,000 円	19,160 円
とちぎメディカルセンターとちのき病院	40,700 円		20,700 円
宇都宮記念病院、国際医療福祉大学病院、宇都宮セントラルクリニック	41,800 円		21,800 円
小山整形外科	42,000 円		22,000 円
うつのみや病院、佐野医師会病院、上都賀総合病院	42,900 円		22,900 円
済生会宇都宮病院（男性）、那須赤十字病院、国際医療福祉大学塩谷病院	44,000 円		24,000 円
新小山市民病院	45,100 円		25,100 円
自治医科大学病院	46,420 円		26,420 円
済生会宇都宮病院（女性）※	47,300 円		27,300 円

※婦人科がオプションではなく基本検診に含まれます。

（税込価格）

マイナンバーカードが保険証として利用できるようになります 事前登録が必要

政府が運営するオンラインサービス「マイナポータル」で事前登録することで、マイナンバーカードが保険証として利用できるようになります（2021 年 3 月から順次、利用できる医療機関などが増えていく予定）。

医療機関や薬局では、保険証を持たなくてもマイナンバーカードを顔認証付きカードリーダーにかざすだけで、オンラインで医療保険の資格確認ができます。保険証の番号も個人単位化されて、オンラインで医療保険の資格確認ができるようになります。

※お手元にある保険証も今までどおり使えます。

※今後、新規発行される保険証には個人識別番号の 2 桁が追加され、オンライン資格確認ができるようになります。

【ご注意】 事業主にマイナンバーの届出をしていない場合は、健康保険証として利用できません。

申込方法は
特設ページでも
確認できます！



https://myna.go.jp/html/hokenshoriyou_top.html

令和 3 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

★ 大学・専門学校に通学している学生

……学生証のコピーまたは在学証明書（令和 3 年 4 月 1 日以降の在学が確認できるものに限る）

⇒ 提出期限 **令和 3 年 4 月末日**

★ 学生証を提出できない方

……念書に加え世帯全員の住民票と課税証明書

⇒ 提出期限 **令和 3 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 **令和 3 年 7 月末日**

※必要な書類の提出についてご協力いただけない場合や、提出して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は、扶養の認定取り消しを行うことがあります。

予算が決まりました

健康を過信せず、健康的な生活習慣を心掛けましょう

令和 3 年度は被保険者数が前年度比 12 名減、平均標準報酬月額が同比 790 円増の 367,289 円と見込みました。予算総額では 8 億 2,580 万円（同比 1,551 万円減）で健保組合の事業運営を行ってまいります。なお、健康保険の料率の変更はありません。

収入では、健康保険収入が約 7 億 1,183 万円（同比 1,261 万円減）、前年度からの繰越金が 3,000 万円、積立金を取り崩し繰入金として 7,000 万円を計上しました。

支出については、保険給付費が約 4 億 1,432 万円（同比約 72 万円減）、納付金が約 2 億 458 万円（同比約 315 万円増）と見込みました。

皆さまの健康づくりをサポートするための費用として、保健事業費を約 4,797 万円（同比約 50 万円減）計上しました。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、子ども歯みがきセットの配布等を行ってまいります。

令和 3 年度は経常収支で、803 万円の黒字予算となりました。し

かし納付金への支出額が増える一方で、健康保険収入が減ったことにより、黒字額は前年度よりも大きく減少しました。団塊の世代が 75 歳に到達し始める令和 4 年（2022 年）以降は、納付金の負担額が増加していくことが懸念されています。

当健保組合といたしましては、効率的な事業運営をめざすとともに、引き続き、健保組合本来の使命である健康づくり・疾病予防事業に取り組んでまいります。新型コロナウイルス感染症の拡大により、あらためて健康のありがたさと命の尊さが再認識される昨今です。ご自身の健康を過信せず、元気なうちから健康的な生活習慣を心掛けましょう。

介護保険では、介護納付金が約 6,852 万円（同比約 856 万円減）と見込まれました。しかし、介護保険の準備金が減少しているため、介護保険料率は 0・26 ポイント引き上げて 1・86% といたしました。介護保険収入は約 7,576 万円（同比約 705 万円増）、繰入金 300 万円（同比 700 万円減）と見込んでいます。

令和3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)
	健康保険収入	711,831
の そ の 他 の 収 入	特定健康診査・保健指導補助金	487
	雑収入	1,700
	小 計 (A)	714,018
	調整保険料収入	9,381
	繰越金	30,000
	別途積立金繰入	70,000
	財政調整事業交付金	2,077
合 計	その他	329
	合 計	825,805

支出	科 目	予算額 (千円)
	事務費	36,871
の そ の 他 の 支 出	保険給付費	414,323
	高齢者医療への納付金	204,584
	保健事業費	47,973
	保険料還付金、連合会費、その他	2,229
	小 計 (B)	705,980
合 計	財政調整事業拠出金	9,381
	営繕費、他	861
	予備費	109,583
合 計	合 計	825,805

経常収支差引残高 (A - B) 8,038 千円

令和 3 年度予算の経常収支を被保険者 1 人当たりで見ると

経常収入 合計 524,627 円

健康保険収入
…523,021 円 (99.7%)

特定健康診査・
保健指導補助金
…358 円 (0.1%)

利子収入、ほか
…1,249 円 (0.2%)

経常支出 合計 518,722 円

保険給付費
…304,425 円
(58.7%)

高齢者医療への納付金
…150,319 円 (29.0%)

事務費…27,091 円 (5.2%)

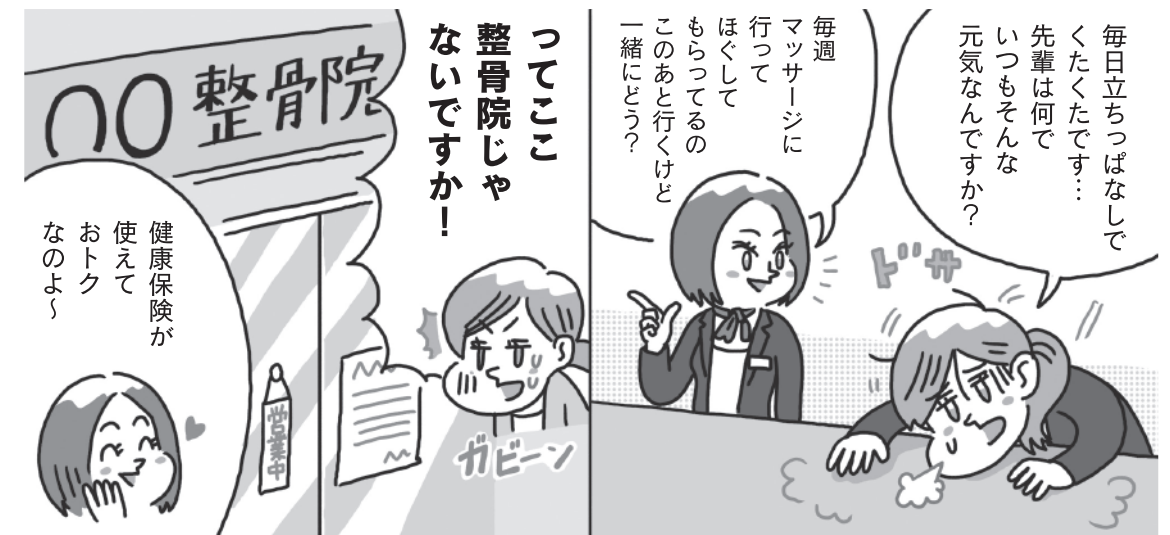
保健事業費…35,248 円 (6.8%)

その他…1,638 円 (0.3%)

四捨五入のため合計に誤差が出る場合があります。

整骨院でマッサージを受けているA子さん…

健康保険取り扱いってことは 保険証を使ってマッサージを受けてもいいよね?



整骨院や接骨院は医療機関ではありません!

整骨院や接骨院は医療機関ではなく、柔道整復師と呼ばれる国家資格を持った人が施術を行います。柔道整復師は医師ではなく、レントゲン撮影や注射などの医療行為を行うことはできないため、整骨院等で健康保険を使えるのはごく一部に限られています。

整骨院等で健康保険が使えるのは5つだけ!



健康保険の適用となるのは、ねんざ、骨折、外傷性の肉離れ、打撲、脱臼の5つだけです。逆にいえば、この5つだけ覚えておけばOK。整骨院等で、これら以外で施術を受けたときは全額自費診療になるということを十分理解しておきましょう。

※緊急時の応急処置のみ



「療養費支給申請書」の内容確認をしっかりと!

ねんざ、骨折、外傷性の肉離れ、打撲、脱臼の施術で健康保険を使う場合は、患者は3割(原則)負担で、残りの7割は、患者に代わって整骨院等が健保組合へ請求することになります。

このときに、患者は「療養費支給申請書」という書類を渡され、内容を確認のうえ署名をする必要があります。署名をするときは、負傷名や負傷した日、施術を受けた日数、金額などに誤りがないかをよく確認し、自分で署名しましょう。申請書の内容をよく確認しないまま署名してしまうケースも見受けられます。前述した5つのけが以外で施術を受けたときは、たとえこの「療養費支給申請書」を渡されても署名しないようにしましょう。



みなさんの大切な保険料を適切に使うためです

健康保険が使えない施術にもかかわらず、健康保険を使ってしまったら、保険料のムダ遣いにつながります。そして忘れてはならないのが、保険料はみなさんの大切なお給料から納めていただいているということです。

健保組合では、大切な保険料を適切に使うため、健康保険を使って整骨院等で施術を受けた方に、施術内容等を確認させていただく場合があります。ご理解とご協力をよろしくお願いいたします。



「猫に駄々」の5つだけ!

整骨院等で健康保険が使えるのは、一部のケースだけです!

症状が改善しないときは医療機関へ

整骨院等に長期間通ってもなかなか症状が改善しないときは、内因的要因も考えられます。単なるけがだと思い込んでいたら、別の病気が原因だったということもありますので、医療機関で一度詳しい検査を受けましょう。

POINT

こんなとき健康保険は使えません

- 日常生活からくる肩こり、筋肉疲労など
- 労災保険が適用となる仕事や通勤中に起きた負傷
- リウマチやヘルニアなどの病気からくる痛み、こり
- 医療機関で治療中の負傷
- 過去の交通事故などによる後遺症



突然決まった人事異動。仕事内容も生活環境も大きく変わって、ついていけません。休日何もうつらず、1日中ボーッとしてしまいます。

Aさん(会社員・男性)

生活環境の変化についていけず、心が折れそうです

苦しみを乗り越えるヒントは自分の経験のなかに

新型コロナウイルスをきっかけに大きく変わった生活環境についていけなかったり、気持ちが落ち着かない不安定な状況が続いたりして、「以前の生活に戻りたい」と思う人もいます。日々苦痛を感じ、心が折れかけたとき、どのように乗り越えればよいでしょうか？

まずは、自分自身に「これまで順風満帆な人生だったか」を問いかけてみましょう。多くの方は「そんなことはなかった」と、つらい過去のできごとを思い出してしまいかもしれません。

もしそうであれば、次の質問の答えも考えてみましょう。「これまでのつらい経験は、今のあなたにまったく役立っていませんか？」改めて振り返ってみると、仕事や家庭内の問題、そして人間関係

過去の経験を振り返り、自分が何を学んでどう変化したかを考えてみましょう

気持ちがさえず、何も手につかない場合は、まずは軽くメモに残す程度でかまわないので、1日の始まりに何をするか計画を立ててみましょう。そして1日の最後に行ってきたかを振り返り、その日に感じたポジティブな感情も記録します。計画と実行、振り返りを保たれ、また強いストレスからの回復にも効果があるといわれています。

日々計画・記録をすることで前向きな気持ちに

など、同じようなつらい経験を繰り返さないように予防策を講じ、その都度行動を変えてきたことに気づくのではないのでしょうか。このように、過去のできごとから何かを学び、どう変化したのかを前向きに捉えることは、苦しみの立ち直りにも役立ちます。

あなたの歯ブラシ選びと使い方、間違っていないか？最新のケアをマスターしましょう

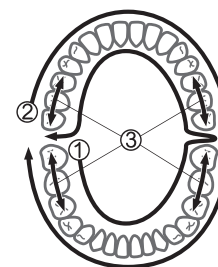
監修 ■ 穴原 秀郎 タナカ歯科(東京都) 院長

歯みがきをしっかり行って、プラーク(歯垢)を取り除くことは、むし歯や歯周病を防ぐための重要な習慣です。今までは歯みがきのあとは口をしっかりとすすぐことが常識でしたが、最近は軽くすすぐだけで、歯みがき剤の成分であるフッ素を残したほうが健康な歯を維持するのに効果的とされています。正しいケアのやり方を身につけて快適な毎日を送るようにしましょう。

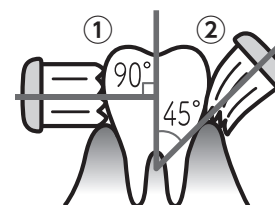


正しいみがき方

- みがき残しを防ぐために、みがく順番を決めて行いましょう。たとえば ①内側を下から上→②外側を上から下→③奥歯のように。歯ブラシは鉛筆のように握るか、手のひら全体で軽く握ると、こまかく動かすことができます。



- 歯のすべての面に対しブラシを直角にあててみがきます(①)。1本の歯につき20回以上を目安に、歯ブラシを左右に1～2cmほどこまかく微振動させるのがポイント。とくに奥歯の一番後ろの面はみがき残しが多い場所なので意識的にブラシをあてるようにしましょう。

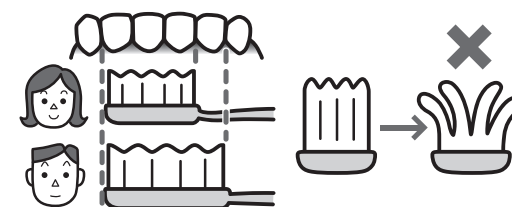


- 歯周病予防のためには、歯ブラシを斜め45度の角度にして歯と歯肉の境目もブラッシングするようにしてください(②)。歯周ポケット付近はもっとも汚れがたまりやすい場所のひとつです。できるだけ力を入れず、ポケットに毛先が入り込むようにしてこまかく振動させましょう。

- 歯みがき剤は「フッ素配合」のものを選ぶのが基本です。歯のエナメル質にフッ素を作用させると、酸に強いエナメル質に変化して、歯をむし歯から守ってくれます。
- 歯みがきは1日3回、食後すぐに行うのが理想です。ブラッシングした後の30分くらいの間に口内に残った歯みがき剤のフッ素が歯のエナメル質を強くします。

歯ブラシの選び方

- 歯ブラシのヘッドのサイズは、男性なら下の前歯4本分の幅、女性なら3本分くらいが目安ですが、こまめにみがくためにはやや小さめのほうがよいでしょう。柄の形状はストレートで握りやすいものを選びます。毛先が平らで、毛の硬さはあまり硬いものだと歯肉を痛めてしまいますので「硬くないもの」を選ぶようにしましょう。
- 裏から毛先が見えるくらいに毛先が広がったら、ブラッシング効果が落ちるので新しいものに交換しましょう。1カ月に1本が目安です。



女性は下の前歯3本分くらい
男性は下の前歯4本分くらい

みがき残しをなくすために使いたいデンタルフロス・歯間ブラシ

歯ブラシでしっかりみがいたつもりでも、歯と歯の間のプラークは約6割しか落ちないといわれています。デンタルフロス(歯間掃除用の糸)や歯間ブラシを併用することで、プラークの除去率は大幅にアップします。



☆**春キャベツ**：キャベツ特有の成分であるビタミンUは、胃腸の粘膜の新陳代謝を活発にさせる働きがあり、胃腸壁の修復強化や胃液分泌を抑制する作用が期待できます。春キャベツは葉が柔らかく食べやすいので、生食もおすすすめです。

☆**新じゃがいも**：じゃがいもは、便秘予防に効果が期待できる食物繊維が豊富。食物繊維はとくに皮の近くに多く含まれているので、皮ごと食べられる新じゃがいもだとより効率的にとれます。



チキンサンドイッチ弁当

1人分 (合計) エネルギー 485kcal
塩分 2.6g

鶏むね肉と春キャベツのソテーのサンドイッチ

材料 (1人分)

- 鶏むね肉 …… 1/4枚 (50g)
- 春キャベツ …… 1枚 (50g)
- グリーンピース …… 5g
- 食パン (8枚切り) …… 2枚
- 【A】酒 …… 小さじ1
- 【A】砂糖 …… 小さじ1/2
- 【B】マヨネーズ …… 大さじ1/2
- 【B】粒マスタード …… 小さじ1
- オリーブ油 …… 小さじ1/2
- 塩・こしょう …… 各少々

作り方

- ① 鶏むね肉にフォークで数カ所穴をあけて耐熱皿に入れ、【A】を加えてなじませて、ラップをかけて電子レンジ (600W) で1分30秒ほど加熱する。
- ② ①を裏返して再度ラップをかけて30秒ほど加熱してから、粗熱を取り、手でほぐして【B】とあえる。
- ③ フライパンにオリーブ油を入れて中火にして、ざく切りにした春キャベツ、グリーンピースを炒め、塩・こしょうで味を調える。
- ④ 食パンに②、③をはさみ、半分にカットする。

新じゃがのペペロンチーノ

材料 (1人分)

- 新じゃがいも …… 1/2個 (75g)
- アスパラガス …… 1本 (20g)
- 桜えび …… 3g
- にんにく …… 1/2片
- オリーブ油 …… 小さじ1/2
- 塩・こしょう …… 各少々

作り方

- ① 新じゃがいもは皮つきのまま細切りにして、3分ほど水にさらす。アスパラガスは斜め切りにし、にんにくは薄切りにする。
- ② フライパンにオリーブ油を入れて、①、桜えびを加えて炒める。
- ③ 火が通ったら、塩・こしょうで味を調える。

15分で完成!	サンドイッチ	鶏むね肉	下味をつける	加熱する	あえる	サンドする
タイムテーブル	春キャベツ		材料を切る		炒める	
	新じゃがのペペロンチーノ		材料を切る	水にさらす	炒める	味を調える
		0分		5分	10分	15分

パッと
15分で完成!

時短バランス弁当

新生活が始まり、お弁当づくりにチャレンジする人も多いのではないのでしょうか。何かとバタバタする忙しい朝の時間を少しでも短縮でき、かつ、栄養バランスはバッチリのお弁当レシピをご紹介します。

料理制作 ■ 中村 りえ
(管理栄養士)
撮影 ■ 巢山 サトル
スタイリング ■ 小川雅代



*つけ合わせ野菜はエネルギー・塩分量に含みません。
*ごはんの炊飯時間は調理時間に含みません。

ささみのピカタ弁当

1人分 (合計) エネルギー 491kcal
塩分 1.7g

ささみとえんどうのピカタ

材料 (1人分)

- 鶏ささみ肉 …… 1本
- 新玉ねぎ …… 1/8個 (25g)
- さやえんどう …… 4本 (14g)
- 【A】卵 …… 1/2個
- 【A】粉チーズ …… 大さじ1/2
- 【A】塩 …… 少々
- 【A】こしょう …… 少々
- 酒 …… 小さじ1/2
- 小麦粉 …… 大さじ1/2
- サラダ油 …… 小さじ1
- ケチャップ …… 小さじ1/2

作り方

- ① 鶏ささみ肉は1口大のそぎ切りにして、酒をふって3分ほどおく。
- ② 新玉ねぎは薄切りに、さやえんどうは筋を取って、斜めに千切りにする。
- ③ ①と②を混ぜて、小麦粉をまぶす。
- ④ ボウルに【A】を入れて混ぜ合わせて、③をからめる。
- ⑤ フライパンにサラダ油を入れて中火にして、④を加えて両面に焼き色がつくまで焼き、ケチャップを添える。

春キャベツとかに風味かまぼこの炒め物

材料 (1人分)

- 春キャベツ …… 1枚 (50g)
- かに風味かまぼこ …… 2本
- ごま油 …… 小さじ1/2
- しょうゆ …… 小さじ1/2

作り方

- ① 春キャベツはざく切りにする。
- ② かに風味かまぼこを手でさく。
- ③ フライパンにごま油を入れて中火にし、①と②を加えて火が通るまで炒める。
- ④ しょうゆを加えて味を調える。

ごはん

材料 (1人分)

- 白米 …… 150g
- 青のり …… 適量



15分で完成!	ピカタ	材料を切る	酒をふる	混ぜる	焼く
タイムテーブル	春キャベツの炒め物	材料を切る	炒める		
	ごはん	詰める		冷ます	
		0分		5分	10分



皮膚の働きを助けるために、私たちは何をすべき？

自分自身が気をつけて、皮膚をマモール！

表皮の顆粒層・基底層などが紫外線の害に対処しているが、繰り返されると対処能力を超えることもある。紫外線により傷んだ皮膚の防御力は弱くなり、微生物などの侵入を許しやすいので、日頃から日焼け止めなどの活用を。



紫外線防御などのスキンケアに励む

不潔にしていると湿疹・あせもなどのトラブルが生じ、防御力が弱まる。ただし過度に清潔を維持するのも、角質や皮脂膜など防壁の重要部分を破壊する場合があるので注意。



適度な清潔を保つ

大きな外傷は医療機関を受診。小さな外傷でも防壁の一部が破れている状態なので、傷口付近をすぐに清潔に。



けがをしたら感染予防に努める

糖尿病や肝炎、その他免疫疾患のある人や高齢者は、一般に免疫力が弱い。外傷から細菌感染して悪化し、蜂窩織炎（皮下組織など深い部分が化膿して広範囲に腫れる）などになることも多いので、傷口周辺の清潔を保つよう、とりわけ気をつけたい。



糖尿病などの人はとくに感染に注意

マモール騎士団の邪魔をしちゃ



ダメ！

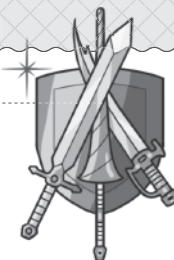
小さなけがでも傷口を汚れたまま放置すると、細菌などに感染する危険性が高まります。救急絆創膏などを貼るのもよいですが、傷口を流水でよく洗って汚れを落とすことが先決です。傷口が小さくても、とげなどが深く刺さっている場合や、関節付近の裂傷は、医師に見せましょう。



あなたの体の守護者

マモール 騎士団！

体の防衛システムを、あなたが助けよう！



われこそは、防戦常勝のムテキスキン將軍！ 最強の防壁「皮膚」を駆使して、体内の健康を守っております。



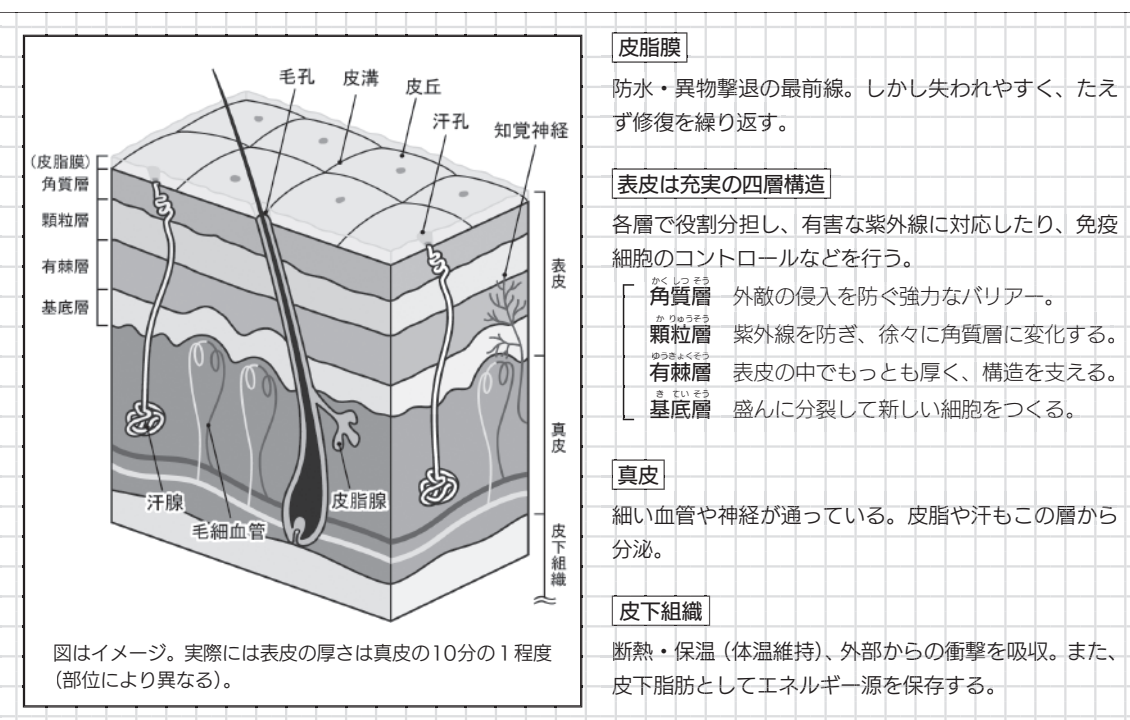
しなやかで強い、多層構造の皮膚で外敵からマモール！

監修 ■ 河本 宏（京都大学ウイルス・再生医科学研究所教授）

人体は、常に各種の外敵にさらされています。それが病気の原因にならないよう、何重もの防衛システムが働いて、健康を守ってくれているのです。その邪魔をしないために、私たちにはどんな助けができるか考えてみましょう。今回のテーマは皮膚です。

皮膚は人体の強力な外壁

皮膚の総面積は成人でだいたい畳1枚分。しなやかな多層構造で、体の大半をカバーしています。



皮脂膜

防水・異物撃退の最前線。しかし失われやすく、たえず修復を繰り返す。

表皮は充実の四層構造

各層で役割分担し、有害な紫外線に対応したり、免疫細胞のコントロールなどを行う。

角質層

外敵の侵入を防ぐ強力なバリアー。

顆粒層

紫外線を防ぎ、徐々に角質層に変化する。

有棘層

表皮の中でもっとも厚く、構造を支える。

基底層

盛んに分裂して新しい細胞をつくる。

真皮

細い血管や神経が通っている。皮脂や汗もこの層から分泌。

皮下組織

断熱・保温（体温維持）、外部からの衝撃を吸収。また、皮下脂肪としてエネルギー源を保存する。

日常的に攻めてくるおもな外敵

- 細菌・ウイルス
- 紫外線
- 有害な化学物質



ATTENTION !

皮脂膜は、せっけんによる手洗いや水仕事などで失われます。また、角質等のたんぱく質も繰り返しの手洗いで傷つくことがあります。とはいえ、感染症予防のためには手洗いは欠かせません。肌の乾燥を感じたら、ハンドクリームなどを使って保護しましょう。

気比の松原から金ヶ崎緑地までの名所をまわるコース。敦賀城跡や気比神宮などで現地の歴史に触れることができます。敦賀赤レンガ倉庫のカフェやレストランで一息ついたあとは、金ヶ崎緑地でボードデッキから敦賀港を一望するのがおすすめです。



② 敦賀城跡 (真願寺内)
戦国武将・大谷吉継ゆかりの敦賀城の石碑。

⑤ 金ヶ崎緑地
敦賀港のシンボルともいえる緑地。潮風を感じながら散策が楽しめます。



⑤ 金ヶ崎緑地
敦賀港のシンボルともいえる緑地。潮風を感じながら散策が楽しめます。

④ 敦賀赤レンガ倉庫
100年以上の歴史をもつレンガ建築物。倉庫内にはジオラマやカフェ・レストランを備えています。



④ 敦賀赤レンガ倉庫
100年以上の歴史をもつレンガ建築物。倉庫内にはジオラマやカフェ・レストランを備えています。



① 気比の松原



▲ MC Resort ホテル花城
敦賀湾を一望できる温泉宿です。筋肉や関節の痛み、疲労回復、美肌などに効果があり、海の雄大な眺めを満喫しながら疲れをいやすことができます。日帰り入浴も可能。

ホテルの詳細はこちら
→ <https://mc-resort.jp/>



花城 与三郎寿司
気比の松原のほど近くにある寿司店で、越前や若狭の新鮮な魚を使用した料理を提供しています。写真は、敦賀真鯛を中心に旬の魚介や野菜を使用したヘルシーなせいろ蒸し。

店舗の詳細はこちら
→ <http://www.1.rcn.ne.jp/~yosaburo/>

③ 気比神宮

大宝2年(702年)建立と伝えられる神社で、7柱のご祭神をまつる北陸道の総鎮守。地元の人からは「けいさん」の愛称で親しまれています。高さ約11mの大鳥居は、奈良県の春日大社や広島県の厳島神社と並ぶ日本三大木造大鳥居のひとつで、国の重要文化財に指定されています。元禄2年(1689年)に松尾芭蕉がここを訪れたとされ、境内には芭蕉の像と句碑があります。



ここには「一夜の松原」という伝説が残っています。その昔、この地に異国の軍が襲来。すると、辺り一帯が突然震動して一夜のうちに数千もの松が浜辺に現れたのです。樹上には無数のシラサギがあり、その姿はまるで風に翻る軍旗のようだったとか。敵はこれを見て数万の軍勢がいると思ひ込み、たちまち撤退したというものです。

逸話が残る美しい松原、一度は訪れてみたい景観です。

「白砂青松」

白い砂、青々とした松がつくる美しい海岸風景のこと。



ジェネリックに変更…そのメリット

 こんなに安くなる、
メタボと関連のある薬

新薬の特許期間が切れた後に販売されるジェネリック医薬品は、薬価改定のたびに、市場調査で調べた実際の価格にあわせて、価格が下げられていきます。コスト割れしないように最低価格は新薬の2割と決められています。



ジェネリックで安くなる！メタボのケース

特定健診で抽出されるメタボリックシンドロームは生活習慣病を引き起こす大きな要因となっています。生活習慣病の改善には長期的な薬の服用が必要となる場合が多く、薬代も高額になります。積極的なジェネリック医薬品の活用で、薬代を安くすることができるかもしれません。

●糖尿病の薬（1日1回、1年間服用した場合の一例）

	薬価×日数	自己負担額
新薬	1日分 13.6円×365日=4,964円	1,489円
ジェネリック	1日分 5.9円×365日=2,153円	645円

56.7%減 844円おトク！

●高血圧の薬（1日1回、1年間服用した場合の一例）

	薬価×日数	自己負担額
新薬	1日分 38.0円×365日=13,870円	4,161円
ジェネリック	1日分 15.2円×365日= 5,548円	1,664円

60.0%減 2,497円おトク！

●脂質異常症の薬（1日1回、1年間服用した場合の一例）

	薬価×日数	自己負担額
新薬	1日分 61.4円×365日=22,411円	6,723円
ジェネリック	1日分 16.8円×365日= 6,132円	1,839円

72.6%減 4,884円おトク！

※自己負担額は薬価の3割

(出典：かんじゃさんの薬箱 2020年12月)

SNS時代のヘルス・リテラシー

 信頼できる医療情報を見つけるには？

インターネットで医療や健康についての情報を調べる場合、たとえば「乳がん」とだけ入れて検索するとそれを扱っているスポンサーサイトなどが上位に表示されることはありませんか。これは広告費を出して上位になるようにしている場合が多く、必ずしも情報の質が高いというわけではありません。

病名を調べるのであれば、「根拠」や「エビデンス」という言葉を追加して検索すれば、より信頼できる情報にたどりつける可能性が高まります。「乳がん」に「根拠」と追加して検索すれば国立がん研究センターのサイトなどが上位に表示されてきます。

また厚生労働省、各自治体、信頼できる医療機関などのサイトにアクセスすれば、専門家が多いエビデンスにもとづいて作成した情報にアクセスすることができます。

非営利法人の日本インターネット医療協議会は「eヘルス倫理コード」という基準を設けており、信頼できる医療情報を伝えるサイトが満たすべき条件を整理しています。条件を満たしたサイトにはトラストマークを付与する認定事業を行っているので、このトラストマークがついている医療機関のサイトを参考にしてもよいでしょう。



子どもが腹痛を示す体勢をとっていないかチェックを

赤ちゃんが横向きになって脚を腹部に引きつけるようにしていたり、幼児がしゃがみこむなどの様子がみられたら腹痛を起している可能性があります。

お腹の痛みを引き起こす原因はさまざまですが、おもに次のような病気があげられます。

便秘・ガスだまり

子どもの腹痛でもっとも多い原因が便秘やガスだまり。排便を促したりガスを出すために水分を多く与えたり、へそを中心に円を描くようにゆつくりやさしくマッサージを。それでも解消しないようであれば、浣腸薬や下剤を使います。便が出ればたいはいはよくなります。

急性胃腸炎

食べ物に含まれるウイルスや細菌などによって起こる急性胃腸炎は、多くの場合、嘔吐や下痢をともないます。脱水症状にならないよう、水分補給が必要です。

激しく泣くなどの様子がみられたら急いで受診を

腹痛には、すぐに医療機関にかなければならない、命にかかわる危険な病気もあります。子どもの状態をよく観察し、激しく泣いたり、歩けないなど明らかに普段と違う様子がみられたら早めに受診しましょう。

腸重積

赤ちゃんによくみられ、小腸の一部が大腸にめ

かんたんヘルニア

脚のつけ根部分などに、腸の一部が飛び出し、出口付近で締めつけられ、元に戻らなくなるため、ふくらみがみられます。強い腹痛や嘔吐をともなうこともあります。最近では手術する例が増えています。

虫垂炎

いわゆる盲腸です。お腹全体に痛みを感じたり、微熱や吐き気などもあるのが特徴。徐々に腹部の右下に痛みが集中し強くなり、痛みが響くため、普段より静かに歩いたりします。治療法は手術が基本です。

子どもに多い腹痛の原因は？

お腹が痛いとき、子どもはうまくそれを伝えられないことがあります。お父さん・お母さんは、子どもの顔色や、普段と違った行動をとっていないかなどを観察し、対処しましょう。

