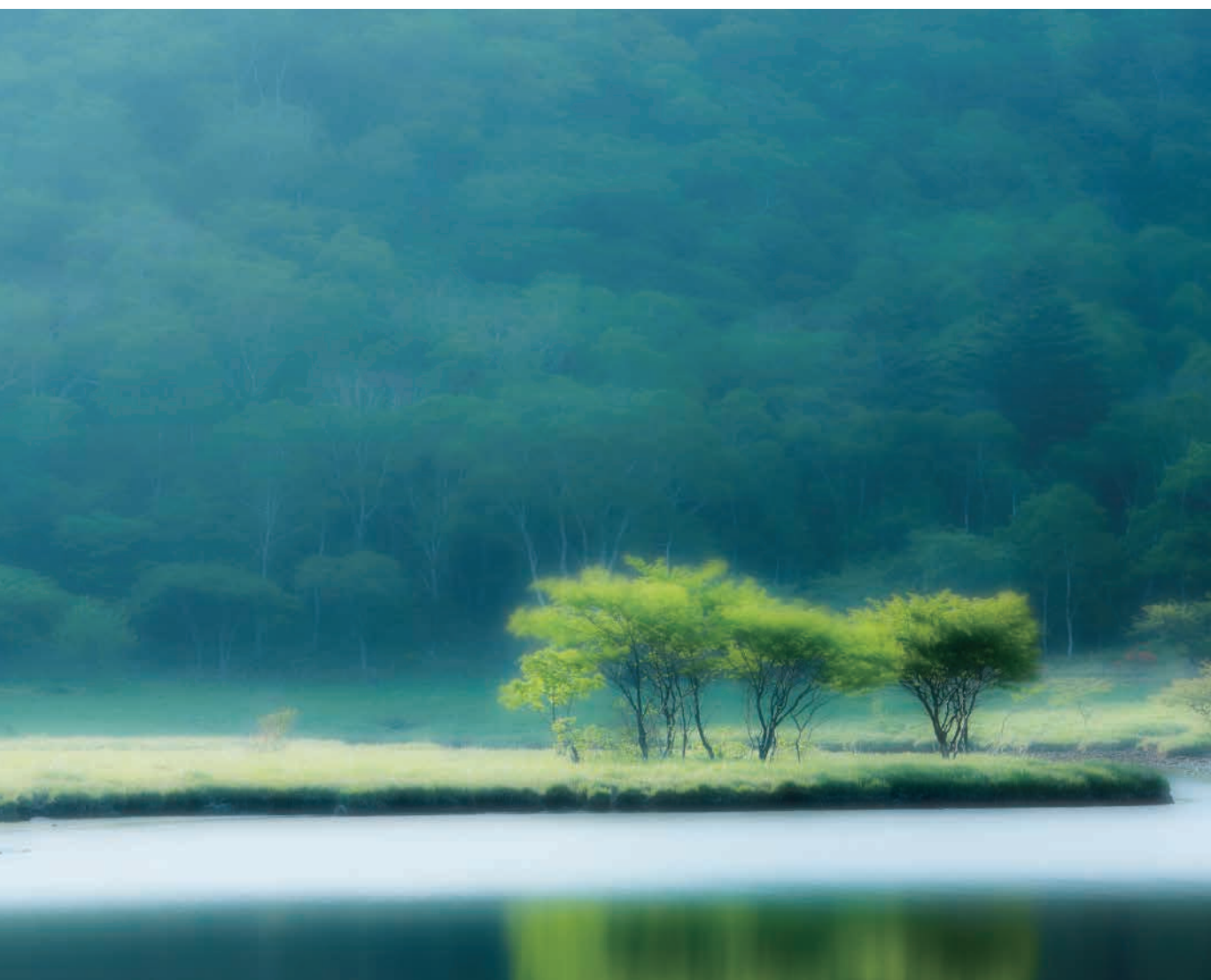


# けんぽだより

2022 春 第43号

Spring

ご家庭に持ち帰り、みなさんでお読みください。



水辺の新緑 ●群馬県

## 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。

監修 ■ 松尾 伊津香 「疲労回復専用ジムZERO GYM」プログラムディレクター



## 1日の疲れをリセットする 首コリをほぐすストレッチ

### まずは30秒! ストレッチ前に腹式呼吸を

深くゆっくりと腹式呼吸することで、脳が休み心身ともに疲労が回復します。目を閉じて背筋を伸ばし、あぐらの姿勢に。口から息を吐き、吐き切ったら改めて鼻で息を吸い込みます。そのまま鼻で呼吸を続け、お腹が膨らんだりへこんだりするのを感じたらOK。

呼吸を30秒、ストレッチを30秒の計約1分間を毎日続けましょう。



2 手のひらを3cmほど頭頂部に移動させる。息を吸って頭を少し起こし、息を吐きながら優しく手と頭を押し合う。手と頭には無理に力を入れすぎない。とくに手は、指先の力は抜いて指の腹と腕全体で頭を押すイメージ。息を吸いながら力をゆるめてこれを2回。



1 あぐらの姿勢になって、右手を頭の左側へ添える。腕の重さで首の筋が伸びるのを感じ、ひと呼吸。



### POINT

日々酷使しがちな首の筋肉をほぐすと、脳がリラックスします。手と頭を同時に押し合うことで、首の深層部の筋肉にも効果的です。

右側・左側  
15秒ずつ  
1日1回



3 手を後頭部の左斜め後ろに添え、目線は斜め右下に。背筋を伸ばしながら息を吐き、頭と手を押し合う。息を吸いながら力をゆるめてこれを2回。



4 ゆっくりと頭を起こして、手をほどく。首まわりの血流がよくなってあたたかさを感じたら、そのままの姿勢でリラックス。

Illustration / たかな かな

疲れているのに寝つけない、夜中に目が覚める...眠りの悩みはさまざまですが、いずれもつらく苦しいもの。おやすみ前の1分間に呼吸法とストレッチを取り入れ、ストレスで緊張した心身をやわらげて心地よく眠りましょう。

※痛みを感じたら、ストレッチはお休みしましょう。

## 令和4年度は前年度の保険料率を維持

- ・健康保険料率は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9.866%、調整保険料率0.134%です。
- ・介護保険料率は1.86%です(保険料は本人と事業主で折半します)。

## 令和4年度 健康診断の変更点と注意事項

### ● 心電図検査を全社員に拡大

心電図検査を行うため、女性の方はストッキングの着用を避け、足首を出しやすい服装で受診してください。その他服装についての注意事項は、受診票に記載されている諸注意をご覧ください。

### ● 胃がん検査はX線検査に変更(午後は受診できません)

胃がん検査は、ABC検査からX線検査(バリウム)に変更します(35歳・40歳以上が対象)。バリウム検査は、午後に受診することはできません。必ず午前中の受診をお願いします。詳細は受診票に記載されている諸注意をご覧ください。



## 令和4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  
調査基準日(令和4年7月1日)

※今年度から、  
7月に一斉調査になります

春は、ご家族の卒業や就職等で異動の多い時期です。これまで被扶養者だった方が就職等で新たな保険証を取得した場合は、会社へ申し出いただき、保険証の返却をお願いいたします。

### ★ 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(証明日付が令和4年7月1日以降のもの)

### ★ 妻・両親・その他のご家族

……原則は、課税証明書(状況により当健保組合が指定する書類)

提出期限

令和4年7月末日

※現況調査の結果、当健保組合が社員(被保険者)との生計維持関係がないと判断した場合は、速やかに健康保険証の返却と「被扶養者(異動)届」にて扶養削除をお願いします。必要な書類の提出にご協力いただけない場合は、健康保険証を無効とさせていただきます。

## 交通事故等での他人によるケガや病気になった場合や 整骨院・接骨院で施術を受けた場合のお願い



交通事故など、他人(第三者)の行為によってケガをした場合は、本来加害者が医療費を払うべきものです。健康保険証を使って治療を受けた場合は、健保組合が一時的に医療費を立て替えて、後日加害者に請求しますので、速やかに健保組合に連絡し、必要書類の提出をお願いします。

また、上記のような他人(第三者)の行為によるケガや病気が考えられる場合に加え、整骨院・接骨院で施術を受けた場合は、負傷内容の確認のため、文書や電話等で「栃木トヨペットグループ健康保険組合」と「点検委託機関\*」からご連絡させていただく場合があります。お手元に照会文書が届いた場合は、ご記入の上、返送をお願いいたします。

皆さまから納めていただいた健康保険料を適切に使用するため、何卒ご協力をお願いいたします。

\*点検は、ガリバー・インターナショナル㈱に委託しています。

【第三者行為の例】自転車とぶつかった／外食で食中毒になった／他人のペットにかまれてけがをした など

# 予算が決まりました

厳しい状況の中、黒字の予算を編成



令和4年度は被保険者数が前年度比8名増、平均標準報酬月額が同比3,833円増の371,122円と見込みました。予算総額では8億5,945万円(同比3,365万円増)で健保組合の事業運営を行ってまいります。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7億4,346万円(同比3,163万円増)、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。

支出では、保険給付費が約4億1,196万円(同比約236万円減)、納付金が約2億4,053万円(同比約3,594万円増)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である保健事業費は、ほぼ前年度並みの4,790万円です。これにより、健診費用補助や健診後の保健指導、マスク等の感染予防対策品の配布、歯みがきセットの配布等を行ってまいります。

以上の結果、令和4年度は経常収支で、588万円の黒字予算となりました。しかし納付金への支

出額が大幅に増加したことなどで、黒字額は前年度よりも減少しました。令和4年は、人口のボリュームが多い団塊の世代が75歳(後期高齢者)に到達し始める年です。そして令和7年には団塊の世代がすべて75歳以上となるため、今後も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引き続き、効率的な事業運営をめざすとともに、加入者の皆さまの健康づくり・疾病予防をサポートする事業に取り組んでまいります。健診や人間ドックを定期的に受けて、体の状態をチェックしてください。

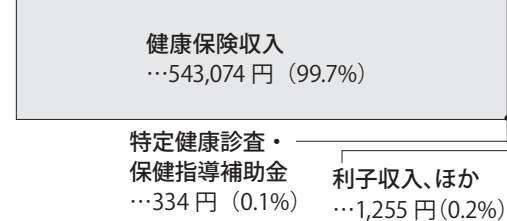
新型コロナウイルスの一日も早い収束が待たれる状況ですが、病気が感染症だけではなく、心臓病や脳卒中、糖尿病なども重症化すると後遺症が残り、命にかかわります。健康を過信せず、健康的な生活習慣を心がけましょう。

介護保険では、介護納付金が約7,012万円(同比約159万円増)、介護保険収入は約8,051万円(同比約475万円増)、繰入金金は500万円(同比200万円増)となっています。介護保険の料率の変更はありません。

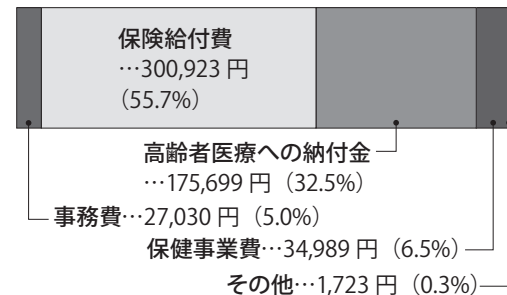
## 令和4年度予算の経常収支を 被保険者1人当たりで見ると

(金額は被保険者1人当たり額)

経常収入 合計 544,663 円



経常支出 合計 540,363 円



四捨五入のため合計に誤差が出る場合があります。

## 令和4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         | 743,468  |
|      |        | 特定健康診査・保健指導補助金 | 457      |
|      |        | 雑収入            | 1,720    |
|      |        | 小 計 (A)        | 745,645  |
|      | その他の収入 |                | 調整保険料収入  |
|      |        | 繰越金            | 30,000   |
|      |        | 別途積立金繰入        | 70,000   |
|      |        | 財政調整事業交付金      | 3,459    |
|      |        | その他            | 248      |
| 合 計  |        |                | 859,456  |

| ▼支出    |  | 科 目             | 予算額 (千円) |
|--------|--|-----------------|----------|
| 経常支出   |  | 事務費             | 37,004   |
|        |  | 保険給付費           | 411,963  |
|        |  | 高齢者医療への納付金      | 240,532  |
|        |  | 保健事業費           | 47,900   |
|        |  | 保険料還付金、連合会費、その他 | 2,360    |
|        |  | 小 計 (B)         | 739,759  |
| その他の支出 |  | 財政調整事業拠出金       | 10,104   |
|        |  | 営繕費、他           | 1,241    |
|        |  | 予備費             | 108,352  |
| 合 計    |  |                 | 859,456  |

経常収支差引残高(A - B) 5,886 千円



# あなたの健診知識、それほんと？

## 毎年の健診で病気を予防しよう

健診って健康に不安がある人のためのものじゃないのね！



体調に問題がないときは、健診の案内が届いても敬遠しがち。しかし、初期段階では自覚症状がなく、気づいたときには悪化しているという病気も少なくありません。

健診は、表面化しにくい“病気の芽”を見つけ、早期治療へとつなげるために欠かせないものです。後悔しないためにも、自己判断をせずに健診を受けましょう。

健康と思っていても健診で思わぬ病気が見つかるかも…！？



そういえば…  
前回受けた健診っていつだったっけ？



健診は毎年定期的に受けることが必要

「自分はちゃんと健診を受けている」と思っている、前回受けた健診結果を見てみたら、健診日が2年前…といったことになっていませんか？ 受けていなかった期間に病気が進行し、発見が遅くなったり、重症化してしまつては元も子もありません。年に一度、定期的に受診することが重要です。

### 定期的な健診で、いいことたくさん！

01 体の経年変化を確認し病気を予防

毎年健診を受けていれば、体重や血圧、血糖値などの数値の経年変化を確認でき、生活習慣を見直すきっかけとして役立ちます。

02 病気を早期に発見し治療へ

生活習慣病の多くは自覚症状が出にくい傾向にありますが、健診で早期に発見できれば、治療をすぐに始められます。

03 医療費の負担が軽減される

大病になる前に発見・治療ができれば、医療費としての出費が少なくなり、家計の負担も軽減されます。

### さらに 健診を受けると、健保財政の負担軽減にもつながる

特定健診・特定保健指導の実施率が低いと、健保組合が国に納める「後期高齢者支援金」に、ペナルティとしての加算が課されてしまいます。支援金が増えると、健保財政の逼迫させる大きな原因となり、みなさんが支払う保険料が高くなる可能性も。実施率が高ければ減算されるので、積極的に受けましょう。

「自分は大丈夫」って安心してない？  
健診を受けて、生活習慣病を回避しよう！

特定健診とは、生活習慣病につながるメタボリックシンドローム（以下、メタボ）予防を目的とした健診で、40～74歳のすべての方が対象です。身体計測や尿検査などの基本的な項目を調べる一般健診とは異なり、メタボリスクの有無を検査します。リスクがある場合は、保健師や管理栄養士などのプロからアドバイスを受けながら生活習慣改善を行う、特定保健指導に取り組むことになります。

メタボは進行すると動脈硬化へつながる危険性が！

メタボの要因をチェックしよう

- ☐ 不規則な食生活
- ☐ 栄養バランスの偏った食事
- ☐ 運動不足
- ☐ 睡眠不足
- ☐ 喫煙
- ☐ お酒の飲みすぎ など



今すぐスケジュールを確認して、早めに健診を予約しよう！

医療機関によっては、早めに予約をしないと枠が埋まって受診しづらくなる可能性があります。「今は忙しいから」と後回しにせずに、案内が届いたら自身のスケジュールを確認して早めに受診予約をするように習慣づけましょう。

こんなにコワイ！  
メタボのリスク

不健康な生活習慣



内臓脂肪の蓄積



以下のリスクに該当

- ☐ 高血圧
- ☐ 高血糖
- ☐ 脂質異常



そのまま放置すると動脈硬化が起きて病状が進行



重症化・合併症へ

- ・心疾患（心筋梗塞、狭心症）
- ・脳血管疾患（脳出血、脳梗塞）
- ・糖尿病（合併症も含む） など

メタボと聞くと、単なる肥満を思い浮かべる方も多いかもしれませんが、脂肪が内臓に蓄積し、検査数値が一定基準を超えるなど生活習慣病のリスクが高い状態のことをいいます。進行すると、動脈硬化が起きやすくなり、心疾患や脳血管疾患を引き起こす危険性が高まります。日本における特定健診受診者の男性で約24%、女性で約7%がメタボに該当するとされています。メタボの主な要因は、日々の生活習慣の乱れです。健診で自分の各項目の数値を確認し、前年と比べて少しでも悪化しているところがあったら、日々の生活習慣を見直してみましょう。

（※）厚生労働省「特定健康診査・特定保健指導に関するデータ（令和元年）」より



高齢者の医療費は社会全体で支えるという考えのもと、健保組合などの医療保険が高齢者の医療費の一部を負担するために支出するお金のこと。被保険者や会社から納められた保険料の一部が納付金にあてられている。

のうきん

# 【納付金】

私たちも負担している  
高齢者の医療費

不公平なくみによって  
健保組合には過重な負担

高齢者の医療制度は、65歳から74歳の前期高齢者と、75歳以上の後期高齢者に分けられています。健保組合には、高齢者の医療費の一部を負担する義務があり、前期高齢者納付金、後期高齢者支援金などとして拠出しているのですが、これらをまとめて納付金と呼んでいます。財源は、みなさん（被保険者）と会社（事業主）が、毎月の給料やボーナスから納めた保険料。みなさんはあまり意識をしたことがないかもしれませんが、自分たちの医療費だけでなく、高齢者の医療費にもみなさんの保険料が使われています。

実はこの納付金、健保組合にとって重すぎる負担となっています。高齢化が進むにつれて高齢者医療費が増加していること、また、高齢者の医療費を社会全体で支えるという考えがあるにもかかわらず、納付金が健保組合など一部の人たちに過重な負担を強いる構造になっていることが原因です。納付金によって財政運営が厳しくなり、現役世代のみなさんへのサポートが十分に行えなくなっている健保組合も多くなっていることから、こうした不公平な構造を抜本的に見直す必要があります。

| 国民健康保険に比べて、健保組合等は多く負担しています（後期高齢者支援金の場合） |                   |                   |
|-----------------------------------------|-------------------|-------------------|
| 高齢者医療費負担<br>1.9兆円                       | 高齢者医療費負担<br>1.9兆円 | 高齢者医療費負担<br>1.6兆円 |
| 健保組合                                    | 協会けんぽ             | 国民健康保険            |

（厚生労働省 第145回社会保障審議会医療保険部会資料より）



## 「感染症にかかりそうで怖いから」 …でも、過度な受診控えは健康リスクが



**発** 熱やせき、腹痛などの症状は誰にでも起こりうるものです。新型コロナウイルス感染症のまん延時は、気になる体調の変化があっても感染への懸念から受診を控えた人が少なくありませんでした。結果的に医療費の伸びが抑えられることとなりましたが、この傾向が続くのは考えもの。体調が悪いのをがまんして、症状を悪化させてしまつておそれがあるからです。体調が悪いと感じたときや持病の治療のための対応は（セルフメディケーションという選択も含めて）先延ばししないようにしましょう。また、健康管理をしっかり継続するためにも、定期的な健康診断を受けることも忘れなく。医療機関や健診機関では換気や消毒など徹底した感染対策を施していますし、受付時間や受診間隔に配慮していますので安心ください。また、小さなお子さんをお持ちのご家庭では、日本脳炎やBCGなどの「必要な予防接種」を確実に済ませることも大切です。予防接種は、最適なタイミングで受けられるよう設定されていますから、時期を逃さずに受けるようにしましょう。





料理制作 ■ 藤原 朋未  
(管理栄養士)

撮影 ■ 巢山 サトル  
スタイリング ■ 大原美穂

# 春野菜の疲労回復レシピ

春は穏やかな気候で過ごしやすい一方、環境の変化から疲れを感じやすい旬の食材を存分に味わえ、ひと皿で不足しがちな栄養素

ことも。疲労回復に効果的な春野菜で、体の中から元気になりましょう。  
ヘルシーレシピ  
をバランスよくとることができる健食をご紹介します。

＊料理のエネルギー・塩分は1人分です。  
＊野菜類は皮をむく、ヘタや種を取るなどの下ごしらえをすませてからの手順を説明しています。



アスパラガスに含まれるアスパラギン酸は、エネルギー代謝に関与することから疲労回復効果が期待できるといわれています。麺は先に炒めておくことで、べたつかず香ばしさがアップします。シーフードミックスは、塩水につけて解凍すると、うま味が逃げずに弾力のある仕上がりになります。

●エネルギー 380kcal ●塩分 2.7g

## 材料(2人分)

- 焼きそば麺 ……2玉
- 冷凍シーフードミックス…200g
- アスパラガス ……3本 (60g)
- 玉ねぎ ……1/2個 (100g)
- にんじん ……1/5本 (30g)
- キャベツ ……2枚 (100g)
- 鶏がらスープの素(顆粒) ……小さじ2
- ごま油 ……大さじ1/2
- 粗びき黒こしょう……少々



鮮やかな緑色が食卓に彩りを添える

## アスパラのシーフード塩焼きそば

### 作り方

- ① シーフードミックスは塩水(水…200mL、塩…小さじ1)に入れて、30分以上おいて解凍する。
- ② アスパラガスは根に近い部分はピーラーで薄く皮をむき、4cm長さの斜め切りにする。玉ねぎは1cm幅のくし切りにし、にんじんは1cm幅の短冊切りにする。キャベツはざく切りにする。
- ③ フライパンを中火にかけ、焼きそば麺を入れてほぐすように炒める。麺がほぐれ、軽く焼き色がついたら、鶏がらスープの素を半量加えて混ぜ合わせ、一度皿に取り出しておく。
- ④ フライパンにごま油をひいて、玉ねぎとにんじんを入れて炒める。玉ねぎがしんなりしたら、水けを切ったシーフードミックス、アスパラガス、キャベツの順で加える。
- ⑤ 全体に火が通ったら、残りの鶏がらスープの素を加えてひと混ぜし、③を戻し入れて炒め合わせる。皿に盛り、黒こしょうをかける。



たけのこにみられる白い粉のようなものは、チロシンというアミノ酸で食べても問題ありません。チロシンは神経伝達物質の合成成分となることから、集中力アップやストレス軽減作用が期待できるといわれています。グリーンピースは加熱しすぎると色が悪くなるため、仕上げに加えます。

●エネルギー 570kcal ●塩分 2.7g

## 材料(2人分)

- ごはん ……2皿分
- 豚ひき肉 ……80g
- 大豆(水煮) ……100g
- 玉ねぎ ……1/2個 (100g)
- たけのこ(水煮) ……100g
- グリーンピース(冷凍でも可) ……20g
- にんにく(すりおろし) ……小さじ1/2
- サラダ油 ……大さじ1/2
- カレー粉 ……大さじ1
- めんつゆ(3倍濃縮) ……大さじ2
- ケチャップ ……大さじ2



大豆がたっぷりで食べごたえバツグン!

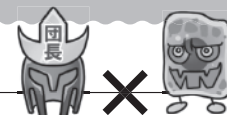
## お豆と春野菜のドライカレー

### 作り方

- ① 玉ねぎは粗みじん切りにする。たけのこは1.5cm角に切る。グリーンピースは下ゆでしておく。
- ② フライパンにサラダ油、にんにくを入れて中火にかけ、香りがたったら豚ひき肉と玉ねぎを加えて炒める。
- ③ 全体に火が通ったら、たけのこ大豆、カレー粉を加えてひと混ぜし、Aを加えてふたをして弱火で5分ほど加熱する。
- ④ グリーンピースを加えてさっと炒め合わせる。器にごはんとカレーを盛る。



がんばれ！



監修 ■ 河本 宏 (京都大学ウイルス・再生医科学研究所教授)

## 人体を守る免疫システム マモール騎士団

バーサス

# がん細胞

今日も体のあちこちで繰り広げられている  
「免疫力とがん細胞の戦い」

実は、がん細胞はさほど珍しい存在ではありません。健康な人の体内でも絶えず発生していて、免疫システムと初期のがん細胞の戦いは日常的に行われています。たいていは免疫力が勝利を収めますが、取りこぼしたがん細胞が異常な分裂を続けると、やがて治療の必要ながんになることもあります。発症に至るかどうかは、免疫力の強さが影響しているのです。免疫力を応援するためにどんな手助けができるか考えてみましょう。

※「マモール騎士団」は、体内で外敵と戦う免疫システムを擬人化した架空の団体です。実在の組織または個人とは関係ありません。  
また、免疫の研究は現在も進められていて、その機能には諸説あります。

今回活躍する主な騎士  
(免疫細胞)



体を構成する多くの細胞は、分裂や再生を繰り返しています。設計図(遺伝子)の不備や何らかのミスがあると、細胞は修正や自己破壊(アポトーシス)を試みますが、うまくいかずに異常な細胞(がん細胞)になってしまうこともあります。  
その増殖を許すとがんの発症につながるので、免疫細胞たちが早期に対応しています。

がん細胞誕生

体細胞の分裂・再生

修復失敗

修復

不良品

がん細胞

## 騎士団長の質疑応答

### がん細胞への対処の説明



Q がん細胞が現れた(前ページイラスト①)とは、大事件ですね？

団長 いや、がん細胞はいつも体のあちこちで我々が戦っている相手です。少し手こわいが、増殖する前に叩けばいいことにはない。相手が大きくなるほど我々が不利になりますから、早めにやっつけることが肝要ですな。

Q 早くやっつけて見たいんですけど、がん細胞には目印(がん抗原)があるので、樹状細胞などが発見し、キラーT細胞などに知らせることができる(②)……

Q 見過ごす場合もあるんですか？

団長 妙な力を持ったがん細胞もいて、目印を隠して普通の細胞のふりをしたり(③)、免疫細胞を味方に引き込むことまであります。排除は簡単ではないが、もちろん勝算はありますよ。NK卿！

NK細胞 パトロール隊長のナチュラルキラー(NK)細胞です。私たちは常に全身を巡回して、怪しい細胞を見つけたらたちちに攻撃します。「目印を隠した(③)」に気付くことができるからです。私たちがいるから、キラーT細胞も安心して働けるのです(④)。

団長 キラーT細胞とNK細胞のタッグチームを中心に、免疫システムが休みなく対処していますから、まずは「安心を！」

Q がんを防ぐために、私たちはどんなことに注意すればいいですか？

団長 ふーむ、日常生活で気をつけたことはいくつかあるが……  
たとえば運動習慣について(①)説明しましょうか。

## 運動が免疫力を高めるわけ

- ① 体温が37度程度に上がると免疫が活性化(睡眠との関係もあり、軽い運動や入浴を夕方から夜早めに行くと効果が上がる)
- ② 運動がリンパ液の流れを整え、NK細胞などの巡回が円滑になる
- ③ 長期の運動習慣によってリンパ球(NK細胞、B細胞など)の数が増える
- ④ 継続すれば、肥満を予防することによって免疫力の低下を防ぐ



運動のほか、タバコを吸わない、酒を控える、食生活のバランス、ストレス解消などが、がん予防には重要です。それと定期的ながん検診も忘れずに！



長崎鼻を出発し、九州自然歩道の一部をたどり、温泉施設のあるヘルシーランドへ向かうコース。錦江湾や対岸の大隅半島を眺めながらの行程です。後半部は、天を突くような形の奇岩、標高202mの竹山をめざして歩きます。



●レストラン「地熱の里」

【地図⑥】

ヘルシーランドの敷地内にあるレストラン。指宿名物の「カツオのたたき」など、地元の食材をふんだんに用いた料理を提供します。写真はたたき御膳(1,370円)。平日は日替わりランチ(700円)もあります。

詳細はこちらから

→ <http://ppp.seika-spc.co.jp/healthy/restraunt/>

●ヘルシーランド露天風呂「たまたま箱温泉」

【地図⑥】

絶好のロケーションの温泉施設。露天風呂は開聞岳を望む和風と、奇岩の竹山を望む洋風があり、どちらも絶景が楽しめます。男女日替わりで、和風は奇数日が女風呂、偶数日が男風呂となります。

詳細はこちらから

→ <http://ppp.seika-spc.co.jp/healthy/>



写真は①ダリア、②チューリップ、③花の並木道(ジャカラング)、④ポピー

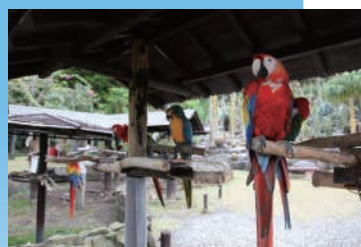
●長崎鼻パーキングガーデン

【地図⑥】

長崎鼻の近くにある、亜熱帯植物が生い茂る動植物園。サル類、鳥類、小動物が、自然に近い形で放し飼いにされ、インコやネズミのショーも楽しめます。

詳細はこちらから

→ <http://nagasaki-bana.com/>



●長崎鼻

【地図①】

錦江湾に突き出た岬で、薩摩半島の南端に位置しています。周辺は霧島錦江湾国立公園に指定され、付近の浜はウミガメの産卵地としても有名。海を隔てて円錐形の開聞岳が望めます。



●龍宮神社

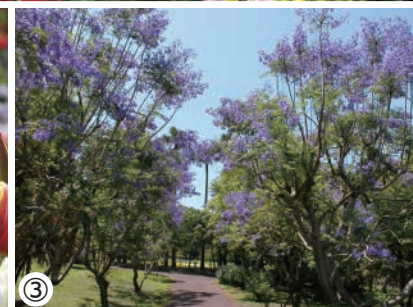
【地図②】

長崎鼻は浦島伝説発祥の地。岬の近くには、乙姫様を祭り、縁結びにご利益のある龍宮神社があります。願いごとを貝殻に書いて奉納する貝殻祈願で知られています。

園内には開聞岳を背景にした花広場や、錦江湾(鹿児島湾)を一望できる展望回廊、屋内庭園、ヨーロッパ風の西洋庭園などがあります。温室では色鮮やかなヒメシヨウジョウヤシなどの熱帯植物も生育。世界各地の植物を楽しみながら、自然豊かな園内を散策し、心安らぐ時間を過ごすことができます。

鹿児島県薩摩半島の最南端、長崎鼻の近くにある「フラワーパークかごしま」は、花・風・光のシンフォニーをテーマとした植物公園で、東京ドーム約8個分の広大な敷地に、約2400種・40万本の植物を植栽。花のテーマパークとしては日本最大級の規模を誇ります。

写真③のジャカラングは中南米原産。ホウオウボク、カエンボクと並んで世界三大花木の1つに数えられ、5月下旬から6月中旬頃にかけて美しい紫色の花を咲かせます。



●フラワーパークかごしま

【地図④】

詳細はこちらから → <https://www.fp-k.org>

「百花繚乱」

さまざまな花が色とりどりに咲き乱れる様子





## 禁煙 promotion

## タバコを吸うことでかかるコストは？

1箱450～600円となるタバコ(紙巻)の価格。1日に1箱吸う喫煙者の1カ月のタバコ代は13,500円以上にのぼるとみられ、1年間の支出として考えると16万円以上。これはパソコンやカメラ、高級な洋服の購入、また、ちょっとぜいたくな国内旅行ができるのと同程度の金額です。

タバコ1箱500円として20歳の人が80歳になるまで毎日1箱吸い続けるとしたら500円×365日×60年=1,095万円と、タバコにかかる生涯コストは約1,100万円となります。タバコ代の60%は税金ですから、もはや国から高額納税者として表彰されてもよいほどのレベルです。

受動喫煙の防止を図るために2018年に成立した改正健康増進法により、公共の施設やオフィスは原則禁煙となりました。また、全国40以上の自治体で喫煙禁止エリアにおける喫煙に対して料(金額の中心帯は2,000円)の支払いを求められるなど、喫煙できる場所はかなり制限されるようになってきました。これは

自宅も例外ではなく、マンションのベランダで喫煙した人に対して上の階の住民が損害賠償を求める訴訟を起こし、裁判所が喫煙者側に慰謝料約5万円の支払いを命じるという判決が下されたことも。

健康面だけでなく、金銭的にも大きな犠牲を強いられるタバコへの支出を防ぎたいのなら答えは禁煙一択です。スマホの禁煙アプリを使えば、禁煙が無料で手軽に始められます。禁煙開始日を入力すれば継続日数や節約金額がカウントされ、SNSとの連携で禁煙に挑戦している仲間とつながることもできますので、禁煙の成功率が高まります。



## ジェネリック医薬品 promotion

## 価格が安い以外のメリットとその課題は？

価格が安いことが最大のメリットとしてその利用率が高まっているジェネリック医薬品ですが、先発医薬品と有効成分や製法は同じながらさまざまな改良が加えられています。

- ・のみにくい大きな錠剤を小さくする
- ・形が似ているほかの薬と間違えないよう、色や形を変える
- ・錠剤をのみこめない人のために、粉末や液体、ゼリー状の薬をつくる
- ・においや味を改良する

ジェネリック医薬品というと、先発医薬品との効果や副作用などの違いが常に課題となりますが、国はその不安材料を取り除くためにジェネリック医薬品について次の試験を行っています。

- ①規格試験 有効成分の純度や量を確認する試験
- ②溶出試験 新薬と同じように体内で溶けるかを確認する試験
- ③生物学的同等性試験 新薬と同じ速さで同じ量の有効成分が体内に吸収されるか確認する試験

④安定性試験 品質が温度や光などに影響されず、長期に保存しても変化がないかどうかを確認する試験  
以上の結果を慎重に検討して販売の許可が与えられるようになっています。

しかし、厳しい試験を重ねても「使用感や効果が異なる」「思わぬ副作用があらわれる」可能性がゼロになるということはありません。どうしても使用に不安がある場合は「オーソライズド・ジェネリック」を使用してみましょう。これは先発医薬品のメーカーが特許の使用権を与えたジェネリック医薬品で、有効成分だけでなく添加物や薬の製造方法まで先発医薬品とまったく同じとなっています。



## イライラマネージメント術

監修 ■ 加藤 隆行 (「ココロと友達」オフィス代表/心理カウンセラー)

職場のちよつと困った人とのつきあい方

## 言うことをきかない部下に困っています

この春の異動で新しい女性の部下ができました。しかし、彼女は自由というか、自分がいつも正しいと思っているのか、資料について指示を出してもそのとおりに作成してくれませんか、勝手気ままな意見を出してきたりして思ったように動いてくれません。最近では仕事を頼むのが億劫になってしまいました…。



新年度になって、あなたは新しい「仕事」と「部下」の2つについて大きなプレッシャーを感じているのではないだろうか。そのために彼女をどんどん自分の「正解」へとコントロールせねばという思考が強くなっているのかもしれない。

コミュニケーションには【共感】が大切です。共感と似た言葉に【同意】がありますが、同意は文字通り「同じ考え」を持ち相手に賛同することです。一方共感とは「共に感じる」ということで、相手の意見を「よい・悪い」で判断せず、そのまま肯定し、理解し、尊重し、「なるほど、あなたはそう思っているんですね」と一緒に感じることで、共感することです。「自分の意見を尊重してもらえた」と相手には感じてもらえることができ、コチラの意見も伝えやすくなります。

もしかして彼女は自分なりに「新しい提案」をしたい、すべきだと前向きに考えてさまざまな意見を出しているのかもしれない。お互いの「よかれ」がすれ違って意思疎通がうまくいかないことはときどき起こるのです。

一度時間をとって、彼女と仕事に対する思いや希望について話をしてみましょう。「自分とは違う」と感じる意見でも否定せずに「なるほどそう思うんだ」と受け入れること、共感をしてみましょう。彼女の自

部下の真意は何か？  
そこに共感してみよう

由な発想や提案を受け入れてみると、新たな考え方に触れられるかもしれません。自己肯定感が下がっているとココロが守りに入り、他の人からの意見を受け入れることが難しくなります。他の人への共感を重ねていくと、同時に自分自身にも共感ができてポジティブな考えになり「彼女は仲間」という思いに変わっていくかもしれません。

その上で指示や仕事の役割分担の明確化をしてみるといいでしょう。彼女の発想をうまく生かしながら、仕事の境界線や優先順位を示してみましょう。そうすればあなたも負担を感じず、思いきり仕事に取り組めるのではないのでしょうか。

\*本記事は『会社行きたくない気持ち』がゆるゆるのほとける本―60のケーススタディで自己肯定感が高くなる―(加藤隆行著(小学館刊)から引用の上、作成しました)



## どうしても同僚とウマが合いません

「人を嫌ってはいけな」と思っている悲観タイプの人は、気が合わない人とも仲よくしなきゃと思いがち。逆に、ウマが合わない人を自分に合わせようと「戦って」しまう反抗タイプの人もいます。

ウマが合わない人とは最低限のつきあいだけにしましょう。「挨拶はするけど、自分からは話しかけない」くらいの距離感を保つのがいいでしょう。

small session