

# けんぽだより

2023 **春** 第45号  
Spring

ご家庭に持ち帰り、みなさんでお読みください。



一貫野の藤 ● 山口県

**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。

痛くない つらくない

監修 ■ ストレッチデザイン合同会社 柔軟美® トレーナー 村山 巧

家事をしながら ◎ 簡単ストレッチ

最近、運動不足が気になっていませんか。かといって、目標を立てて時間をつくろうとすると長続きはしないものです。ここでは、少しでも体を動かしたり伸ばしたりするきっかけになるよう、普段の家事をしながら無理なくできる簡単なストレッチをご紹介します。



## 買い物のエコバッグを持ちながら



ここがポイント!



買い物の際にエコバッグなどを持ったままできるストレッチです。バッグの重さを負荷にしながらか手首を回すことで、腕や肩回りの筋肉をほぐします。ただし、持ち手が痛くなるほどの重い荷物では、手首を痛める可能性がありますので行わないようにしましょう。

また、バッグを持っている側とは逆方向に首を倒すと、ストレッチ効果が高まります。

Illustration / 浅水 シマ

## 令和5年度の 保険料率は…

- 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）。
- 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）。

### 被扶養者健診促進 カタログギフトの廃止

40歳以上の被扶養者で3年連続して健診を受けた方へ、カタログギフトをプレゼントしていましたが、令和5年度から廃止いたします。

## 令和5年度被扶養者の資格確認調査を行います

「健康保険被扶養者調査票」がお手元に届きましたら、内容をご確認いただき、必要書類を調査書に添付してご提出をお願いいたします。下記は必要な書類の添付例です。

### 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原本  
(令和5年7月1日時点の在学が確認できるもの)

### 学生以外のご家族

- 令和5年度課税証明書
- 令和5年度の年金支払通知書
- 令和4年度分確定申告書（写）と収支内訳書（写）

提出期限

令和5年7月末日

詳しい添付書類につきましては、別途ご案内する「健康保険・被扶養者調査の実施要領」にてご確認ください。

※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、健康保険証を無効とさせていただきます。

## 保険証の返却を お忘れなく！

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、会社へ申し出ていただき、保険証の返却と「健康保険被扶養者(異動)届」の提出をお願いいたします。

被扶養者資格を喪失した日以降に医療機関等で当健保組合の保険証を使用して治療を受けた場合、当健保組合が負担した医療費の返還をしていただくこととなりますのでご注意ください。

## 当健保組合には独自の 「付加給付」があります

当健保組合では法律で定められた給付（法定給付）に加えて、独自の給付である付加給付を行っております。付加給付は、主に中小企業などが加入している「協会けんぽ」にはない制度です。

出産育児一時金付加金	13,000円
家族出産育児一時金付加金	13,000円
埋葬料付加金	20,000円
家族埋葬料付加金	20,000円

### 令和5年度 収入支出予算概要表(健康保険分)

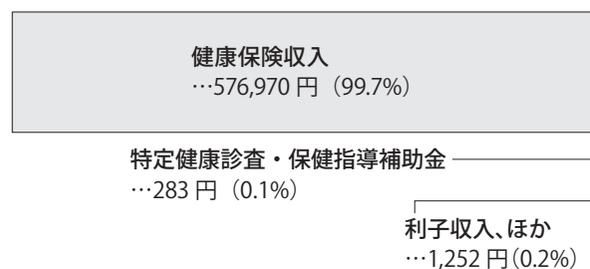
	科目	予算額(千円)
▼収入	経常収入	
	健康保険収入	807,181
	特定健康診査・保健指導補助金	396
	雑収入	1,751
	小計(A)	809,328
その他の収入	調整保険料収入	11,218
	繰越金	30,000
	別途積立金繰入	70,000
	財政調整事業交付金	2,769
	その他	135
	合計	923,450

	科目	予算額(千円)
▼支出	経常支出	
	事務費	38,123
	保険給付費	431,852
	高齢者医療への納付金	274,707
	保健事業費	53,885
	保険料還付金、連合会費、その他	2,458
	小計(B)	801,025
その他の支出	財政調整事業拠出金	11,218
	営繕費、他	861
	予備費	110,346
	合計	923,450

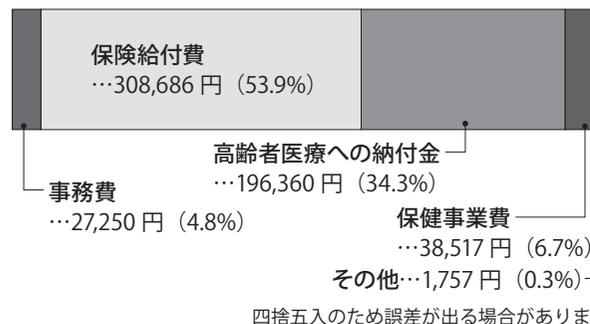
経常収支差引残高(A - B) 8,303千円

### 令和5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 578,505円



経常支出 合計 572,570円



令和5年度は被保険者数が前年度比30名増、平均標準報酬月額が同比10、201円増の381、323円と見込みました。予算総額9億2、345万円(同比6、399万円増)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8億718万円(同比6、371万円増)、前年度からの繰越金が

3、000万円、さらに、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4億3、185万円(同比1、988万円増)、納付金が約2億7、470万円(同比3、417万円増)と見込みました。皆様の健康づくりをサポートするための費用として、保健事業費は約5、388万円(同比598万円増)を計上しました。これにより、健診費用補

助や健診後の保健指導、感染予防対策品の配布等を行ってまいります。

以上の結果、令和5年度は経常収支は830万円を見込んでおります。

介護保険では、介護納付金が約8、535万円(同比約1、522万円増)、介護保険収入は約9、107万円(同比約1、055万円増)、繰入金約500万円(前年度と同額)となっています。介護保険料率の変更はありません。

\* \* \*

当健保組合は、令和5年6月で設立40周年を迎えます。

これからも皆様の医療サポートと健康づくりに役立つ事業を推進してまいります。

# 令和5年度 予算が決まりました





# もっと歩いてほしい

今回の生活習慣改善対象者



あるき たりん  
歩木田 凜さん

44歳・男性。特定健診で腹囲が93cmと基準値を超え、加えて血圧と中性脂肪も基準値オーバー。近年はお酒の量が増え、そのおつまみも影響して(?)、肥満傾向に。通勤にはバスと電車を使用、歩くのはせいぜい1日2000歩がいいところ。

「特定保健指導」をご存じですか？ これは、特定健診で「要指導」とされた生活習慣病予備群のみなさんに用意されている、保健師や管理栄養士などが行う支援のこと。この特定保健指導を実際に活用した人は対象者のうち2割超程度<sup>\*1</sup>といわれており、みなさんの健康を全面的にバックアップするのが使命である健保組合としては、この数字をもっともっと押し上げていきたいところです。

今回は、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人を例に、特定保健指導の流れや実際の取り組みをご紹介します。

<sup>\*1</sup> 厚生労働省「2020年度特定健康診査・特定保健指導の実施状況について」



## 歩木田さんの実践

- 週に2回以上、バスの代わりに自宅と最寄り駅の間をウォーキング  
このほかにも…
- 塩分や脂っこいものは控え、週1日以上(目標は週2日)の休肝日
- 食事の際、野菜やきのこ、海藻の割合を増やす

### こんな工夫も! /

## 日常で歩数を増やすアイデア

### 電車通勤のときに

- ・ 1つ前の駅で降りて歩く
- ・ 駅構内では階段を利用する
- ・ 改札から「いちばん遠い車両」を利用する

### 車通勤のときに

- ・ 帰宅前、車に乗る前に10分程度のウォーキングを

### 勤務中に

- ・ コピーは自分で取りに行く
- ・ トイレは違うフロアへ、階段を使って!
- ・ ランチはちょっと足を延ばしてみる

### 休日に

- ・ 家族や友人などと一緒に体を動かす

同僚は「自宅の最寄り駅に着いたら早く帰りたい」から、職場の最寄り駅周辺で歩くようにしているそうです。



それぞれ「合う・合わない」があるので、ご自分に合ったやり方を見つけられるといいですね!



**モ** では、ご自宅から最寄り駅までのバス乗車分を歩いてみませんか?



**歩** バスで10分…歩けば裏道使って25分から30分ぐらいですね。

**モ** いきなり毎日、とはいいません。たとえば週に3回、月・水・金の行きか帰りのどちらかだけでも、始めてみてはどうでしょう? 成人の基礎体力向上に推奨されているのが「習慣として週2回以上、1回30分以上の息が少し弾む程度の運動<sup>\*2</sup>」ですから、スタートとしては最適ですよ。



**歩** そうですねえ…。三日坊主になったらまた別のことを考えるとして、やるだけやってみますか。

<sup>\*2</sup> 厚生労働省「健康日本21～身体活動・運動」より

3カ月後(スマホで面談)

**モ** (スマホに映る相手を見て) やだ歩木田さん、なんだかシュツとしたじゃないですか!



**歩** 3カ月で4kg、いい感じに減量できていますね! いざ始めてみたら、自宅から最寄り駅までの30分ぐらいってちょうどいい朝のスイッチになるんです。食事のほうも妻に協力してもらって、揚げ物を少なくしたり、野菜や海藻を増やしたり。

**モ** 休肝日も続けられたんですね。

**歩** 週に2日はなかなか難しいんですが(笑)、1日ならなんとか。風呂上がりとか、ガツンと飲みたいときでもまずは水やお茶でごまかすようにすることで、お酒の量を少しコントロールできるようになりました。



**歩** 食習慣を改善する、っていうのはよくわかるんですよ。休肝日だったり、揚げ物の回数を減らしたり。でも運動っていうのはねえ…。

**モ** 歩数を増やしてみても? 通勤時にたとえば「1駅前で降りてみる」とか。



**歩** 自宅近くのバス停から約10分で最寄り駅。電車で移動して、職場は駅と直接つながっているビルです。普段は快速電車を使っていて、1駅前で降りると実質3駅分あります…しんどいですよ。

**モ** 歩木田さんこんにちは! 単刀直入にお聞きしますが運動は何かされていますか?

**歩** いやあ、これといって…。でも、最近お腹の出方が気になってはいるんですよ。健診の数値もよくないし。体を動かすこと自体が減ったのに食べる量が変わらなくて、そのせいだとは思いますが…。



**モ** 食事のバランスも大切ですが、運動習慣はプラスしておきたいところですね。

# いつだって私は私らしく

監修 ■ 中島 輝 (心理カウンセラー/自己肯定感アカデミー代表)

傷つくことを恐れて  
周りの空気に合わせすぎていませんか？

こんな人は要注意！

- 他人からどう思われているかいつも気になる
- 自分の意見を言えず、周囲に合わせることが多い
- 空気を読んで行動する自分に嫌気がさしている



最大の関心事とはみな自分自身  
自分の強みを武器に自信を持って行動を

空気を読んで周りに合わせてしまうのは、他人に拒絶されたり自分が傷つくことを恐れているから。集団で生きてきた人間の特性として、自分の居場所を奪われるリスクを感じると周囲に合わせてやり過ぎる傾向があります。

しかし、あまりにも周りに合わせすぎると、疲れと怒りがたまってネガティブな感情が強くなります。我慢したことに対して自分や他人を責めて、「誰もわかってくれない」と承認欲求にとらわれる、そして最後には「どうせなにをやっても意味がない」と自暴自棄になってしまうことも。もしあなたが、このような状況にある場合は、いち早く脱出しましょう。

まず、他人の言動や周りの空気を深読みすることはほとんど意味がないことを知っておきましょう。たとえば、あなたが仕事で大きな失敗をして落ち込んでいるとします。でも世の中には、「私は経営していたお店を閉店させることになりました。それよりはたいしたことないでしょう」と考える人もいます。人はそれぞれ

## ひとりSWOT分析

次の4つを紙に書き出そう！

- ① あなたの「強み、長所、得意なこと」 〈S〉
- ② あなたの「弱み、短所、苦手なこと」 〈W〉
- ③ あなたが「これから成長するための機会」 〈O〉
- ④ あなたを「脅かすもの、危険な人物」 〈T〉

※強み (Strength)・弱み (Weakness)・機会 (Opportunity)・脅威 (Threat) の4つの項目を整理して、分析する方法の1つ。



自由な見方でものごとを判断しています。最大の関心事とは自分自身。ですから、誰かの気持ちに無理に合わせて苦しさを感じるのには、あなたにとってあまり意味がないことなのです。

これを踏まえたくらんで、自分の意見を言うようにするためにおすすめなのは、自分の強みを探すエクササイズ「ひとりSWOT分析」です。SWOT分析は、企業の事業分析や戦略立案によく使われますが、自分に対して「強み・弱み・機会・脅威」の4つの項目で分析してみましょう。自分の4つの要素をあらかじめ知っておくと、自分の強みや機会に集中すると同時に弱みや脅威に対して準備ができるので、どんな環境でも自信を持って行動できますよ。



# はしご受診をしなかったら…

「あの医者とは相性がよくない」「この診断結果、違っていない」「処方してもらった薬が効かない気がする」など、さまざまな理由をあげて同じ病気・症状で2力以上の医療機関を受診するのは「はしご受診」です。たとえ手間がかかっても、納得のできる医療を受けたい気持ちからはしご受診をしてしまうのでしょうか、このような受診のしかたは時間や労力、さらには医療費のムダを生じさせる原因になってしまっています。



はしご受診をしなかった場合	はしご受診をした場合
1回目…初診料 2,880円+検査料など	1回目…初診料 2,880円+検査料など
2回目…再診料 730円	2回目…初診料 2,880円+検査料など
3回目…再診料 730円	3回目…初診料 2,880円+検査料など
<b>初・再診料の合計 4,340円+検査料1回分</b>	<b>初診料の合計 8,640円+検査料3回分</b>

※自己負担は原則3割となります(年齢などによって異なる)。オンライン診療の場合、初診料は2,510円となります。

はしご受診は医療費がかさむ

## はしご受診のデメリットは？

- **治療が中途半端に**  
違う医療機関を受診し、違う薬に変更すると、結局どの薬が有効なのかを判断しにくく、治療方針がたてにくくなってしまいます。
- **時間のムダ**  
医療機関を変えるたびに問診や検査をし、その分多くの時間がかかってしまいます。
- **体に負担がかかる**  
同じような検査がくり返され、薬が重複して処方される場合があります。
- **医療費が大きな負担に**  
はしご受診をくり返すと、初診料だけでも倍以上になります。

## 「かかりつけ医」で診てもらおう 「セカンドオピニオン」の利用も有効

はしご受診をする前に、まずその医師に不安や疑問を伝えてみましょう。医師とのコミュニケーションをとり、信頼関係を築くことが最適な診断や治療に役立ちます。そして健康を維持するために「かかりつけ医」をみつけておく安心です。日常的な診療から健康管理までトータルに提供していく役割を担っており、他の医療機関を受診したいときは、症状などから最適な診療科を紹介するなどの手順を整えてくれます。

主治医の治療方針以外の治療法について知りたい場合は「セカンドオピニオン」を利用しましょう。患者と主治医の双方が最善だと納得して治療するために主治医以外の意見を求めるものです。利用したいときは主治医にその旨を伝えて、紹介状や検査結果などの必要な情報を提供してもらい別の医療機関を受診します。

「セカンドオピニオン」の場合、同じような検査や薬の処方くり返されることがないため、結果的に医療費の節約になり、納得できる医療を受けることができます。

# キャベツと玉ねぎを使い切りレシピ



●エネルギー 142kcal  
●食塩相当量 1.7g

●エネルギー 368kcal  
●食塩相当量 2.0g

## 野菜本来の甘みが楽しめる キャベツと玉ねぎのペロンチーノ風 あさりの酒蒸し

### 材料(2人分)

- あさり(殻つき) …… 200g
- キャベツ …… 1/4個(300g)
- 玉ねぎ …… 3/4個(150g)
- A オリーブ油 …… 大さじ1  
にんにく …… 1片
- 唐辛子(輪切り) …… 少々
- B 酒 …… 大さじ2
- 塩 …… 小さじ1/4

### 作り方

- ① あさは砂抜きをする。
- ② キャベツは2等分のくし形切りに、玉ねぎは6等分のくし形切りにする。にんにくはみじん切りにする。
- ③ フライパンにAを入れて中火にかけ、にんにくの香りがたったらキャベツと玉ねぎを入れて4分ほど焼く。
- ④ キャベツと玉ねぎを裏返し、あさりとBを加えてふたをして、あさりの殻が開くまで5分ほど蒸す。

### 玉ねぎの

#### 食エゴジポイント

玉ねぎは、ポリフェノールのケルセチン、カルシウムやマグネシウムといったミネラルの9割以上が皮に含まれています。少し色がついているからといって、2枚目の皮まで捨ててしまうと、カルシウムは約98%、マグネシウムは約87%も消えてしまいます。皮をむきすぎないようにしましょう。

\*料理のエネルギー・食塩相当量は1人分です。

## キャベツの芯も細かく刻んで食べられる 巻かないロールキャベツ

### 材料(2人分)

- キャベツ …… 1/4個(300g)
- 玉ねぎ …… 1/4個(50g)
- 合いびき肉 …… 200g
- A 卵 …… 1/2個
- パン粉 …… 20g
- 牛乳 …… 大さじ2
- ナツメグ …… 少々
- 塩 …… 小さじ1/4
- こしょう …… 少々
- B トマト缶(ダイスカット) …… 1/2缶(200ml)
- コンソメ …… 小さじ1
- 砂糖 …… 小さじ1
- 塩・こしょう …… 各少々

### 作り方

- ① キャベツの芯は切り取り、みじん切りにする。キャベツの外側の緑の葉と、内側の柔らかい葉に分け、外側の葉は縦半分に切る。玉ねぎはみじん切りにする。
- ② ボウルに合いびき肉、キャベツの芯、玉ねぎ、Aを入れて粘りが出るまでよく混ぜる。
- ③ 炊飯釜にキャベツの外側の葉を敷き詰め、その上に②を半量広げ入れる。さらにその上にキャベツの内側の葉を重ねて、残りの②を広げ入れる。最後に残ったキャベツの葉をのせて、肉を覆い軽く押しつける。
- ④ 混ぜ合わせたBを③に入れ、通常どおり炊飯する。加熱が終わり、粗熱が取れたら器に盛り、切り分ける。

### キャベツの

#### 食エゴジポイント

硬いキャベツの芯は、調理する際についで捨ててしまいがちな部分ですが、芯はキャベツが成長するための栄養の貯蔵庫。キャベツの芯にはカルシウム、カリウムなどの栄養が、葉の部分よりも約2倍多く含まれています。捨てることなく細かく刻んで食べましょう。

SDGs(エスディーズ):世界を持続可能なものとするためにつくられた国際目標でも取り上げられている食品ロスの問題。家庭でできる対策の基本は、買った食材をムダなく使い切ることです。今回は、キャベツと玉ねぎを使い切るレシピをご紹介します。

今からできるSDGs!

“ 買わずに、食べる分だけ購入して ”

食品ロスの主な原因の一つは「買わずに」です。スーパーなどで安く買ってきたりすると、つい多めに買ってしまったりすることがありますが、冷蔵庫に残っている食材を使いながら、足りない分だけ購入するように心がけましょう。割引されている商品こそ普段よりも慎重に吟味して、本当に必要で食べられる分だけ選ぶようにすることが、食品ロス対策の第一歩です。



料理制作  
柴田 真希  
(管理栄養士・料理家)

撮影 ■ 奥山 サトル  
スタイリング ■ 大原 美穂

# 血圧を安定させる生活習慣のポイント

まずはできることから始めてみましょう！

## 塩分を控える

味つけには酢や柑橘類を使う、だしと香りとうま味をプラスするなど工夫して減塩しましょう。加工食品に記載されている「食塩相当量」もチェック。1日の食塩摂取量は男性7.5g未満、女性6.5g未満を目標に。すでに高血圧の人は、6g未満をめざしましょう。



## 野菜や果物を積極的にとる

野菜や果物に含まれるカリウムや食物繊維には、余分なナトリウム(塩分)を排出して血圧を下げる効果があります。ただし果物には糖分も多いため、とり過ぎには注意を。



## お酒は適量に

男性は1日にビールなら500mL、日本酒なら1合程度、女性はその1/2程度までにとどめ、週に2日程度の“休肝日”を設けましょう。



## ストレスと上手につき合う

過度なストレスは、血圧を上昇させます。自分なりのストレス発散法を見つけて、ストレスをためないようにしましょう。



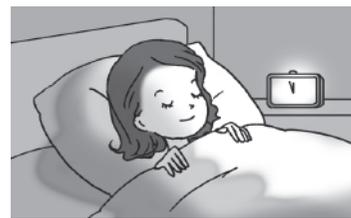
## 禁煙する

タバコは血管を収縮させ、血圧や心拍数の上昇を招きます。また、血管を傷つけ、動脈硬化にもつながります。喫煙者は今すぐ禁煙を！



## 睡眠不足、運動不足を解消する

睡眠不足は自律神経の働きを乱し、血圧を上げる要因になります。有酸素運動は血管をしなやかにして血流を促し、血圧を下げる効果があります。しっかり睡眠をとり、適度な運動を心がけましょう。



### 高血圧は自覚症状がないからこそ、毎年の健診受診や家庭血圧測定が有効

高血圧は自覚症状がないため、毎年健診を受けることが重要となります。心電図や眼底検査では、高血圧による影響がわかることがあるため、これらの検査を受けることも有効です。

また、血圧の高め、低めにかかわらず、普段から自宅

で毎日血圧を測って家庭血圧を記録しておくことは大切です。高血圧に限らず、ほかの病気で医療機関を受診する際にも役立つ、記録した用紙などを医師に提示することで、より適切な診断や治療が受けられるというメリットがあります。



# 高血圧

### 高血圧の判定基準

心臓が収縮し血管に最も強い圧力がかかっているときの値を収縮期血圧、心臓が拡張しているときに血管にかかる圧力の値を拡張期血圧といいます。

**特定保健指導を受けるめやす(保健指導判定値)**  
収縮期血圧(最高血圧) 130mmHg以上  
拡張期血圧(最低血圧) 85mmHg以上  
いずれかまたは両方

**医療機関受診のめやす(受診勧奨判定値)**  
(診察室血圧)  
収縮期血圧(最高血圧) 140mmHg以上  
拡張期血圧(最低血圧) 90mmHg以上  
いずれかまたは両方

(家庭血圧)  
収縮期血圧(最高血圧) 135mmHg以上  
拡張期血圧(最低血圧) 85mmHg以上  
いずれかまたは両方

「高血圧治療ガイドライン2019」(日本高血圧学会)より

血圧とは、心臓から送り出された血液が血管を流れるときに、血管の内側にかかる圧力のことで、その値は、心臓から送り出される血液量、血管の収縮の程度やしなやかさで決まります。血圧は常に変動しますが、安静時でも正常値より血圧が高い状態が続くことを「高血圧」といいます。

放っておくと  
どうなるの？



血液量が多過ぎたり、血管のしなやかさが失われてきたりすると、血管の内側に強い圧力がかかります。自覚症状がないため、放っておくと血管が傷つきやすくなったり硬くなったりして、気づかないうちに動脈硬化が進行してしまふことも少なくありません。すると、脳卒中や心臓病、腎臓病などの病気になるリスクが高まります。

### 高血圧の原因は？

ほとんどの場合、高血圧の直接の原因は特定できません。塩分のとり過ぎ、肥満、飲酒、運動不足、ストレスなどの生活習慣、加齢、遺伝的な要素などさまざまな要因が組み合わさって起こると考えられています。

高血圧が気になったら  
生活習慣を改善し、  
自宅でも血圧を測って記録

健診結果などで高血圧が気になったら、血圧を高くする生活習慣を少しでも改善することが大切です。

そしてあわせて実践したいのが、家庭での血圧測定です。最近では、脳卒中や心筋梗塞などの発症を予測するための方法として、医療機関で測る診察室血圧よりも、普段のリラックスした状態で測る家庭血圧のほうが重視されています。安価な家庭用血圧計も多く販売されていますので、家庭血圧を測る生活を始めてみましょう。

血圧は、毎朝、起床後1時間以内の朝食前に測ります。なお、家庭での正常血圧は収縮期血圧115mmHg未満/拡張期血圧75mmHg未満とされています。



### 癒やされてうれしい

●道の駅ふれあいパークみの  
四国霊場第71番札所「弥谷寺」の麓にあり、お遍路さんも疲れを癒やす総合レジャー施設。宿泊施設やレストラン、物産館も併設。癒やしの天然温泉は、どの湯船からも絶えずお湯があふれ出ています。父母ヶ浜から車で約25分。

詳細はこちらから  
→ <https://www.park-mino.info/>

### 見て楽しい

#### ●春の桜、初夏のあじさい

標高352mの紫雲出山は、山頂へ向かう途中からでも美しい瀬戸内海の風景を楽しむことができます。米国ニューヨークタイムズ紙に掲載されたことも。

※桜のシーズンは交通規制あり  
(詳細は右ページ下に掲載のホームページを参照)



#### ●高地性集落の遺跡群

約2000年前の弥生時代の高地性集落の遺跡。石の矢じりや石槍、石斧などが出土しており、高さ約5mであったと推定される柱の跡も見つかっています。



周辺ウォーキングならココ!

#### 紫雲出山ハイキングコース

大浜\*ルート: 約60分、約3km

ゆるやかなアップダウンを経て登るコース。春には桜、初夏にはあじさいと、四季折々の花が美しく山を彩ります。山頂一帯には、弥生時代中期といわれる集落の遺跡群があり、遺跡館も併設。  
\*このほか、「積」「箱」と呼ばれるコースがあります。詳細は「まちづくり推進隊説明」(<https://takumatai.jp/>)でご確認ください。

- 山頂の「見晴らし台」からの眺め。
- 登山道の途中からも、穏やかな瀬戸内海の光景が広がります。
- JR詫間駅からコミュニティバス「詫間線」で「大浜」下車。近くには登山口の案内看板があります。
- 山頂第2駐車場
- 道が見えます
- 船越八幡神社
- 荏内自然休養村センター
- 旧大浜小学校

※各施設の最新の営業状況等をご確認のうえ、お出かけください。  
※写真提供: 三豊市観光交流局



### 食べておいしい



●紫雲出山遺跡館「喫茶コーナー」  
紫雲出山遺跡館の館内にある喫茶コーナーには、大きな窓とそれに沿ったカウンター席が設けられています。写真は「コーヒーとシフォンケーキのセット」、疲れた体にケーキの甘さがしみわたります。  
9:30~17:00(時期により変動あり)、火曜・年末年始休館。



詳細はこちらから  
→ <https://www.mitoyo-kanko.com/>

※父母ヶ浜の見頃やその他近隣のグルメ、宿泊施設などの情報も満載です。

父母ヶ浜は、香川県の西部・三豊市にある約1kmにおよぶ砂浜です。夏場はもちろん海水浴客でにぎわいますが、潮が引いた干潮時に砂浜に現れる巨大な潮だまりが鏡のように空を映し出す絶景は1年を通して目の当たりにできます。  
「天空の鏡」といえば、遠く南米・ボリビアのウユニ塩湖が世界的にも有名ですが、いざ行こうとすると24時間は間違いなくかかる地球の裏側に比べ、こちらはアクセスもよいということでSNSを通して人気となりました。  
父母ヶ浜の北西、瀬戸内海に突き出た形の荘内半島には「浦島太郎に関する伝説」がいたるところにあり、この半島中央部にある紫雲出山もその1つ。遊歩道を歩きながら山頂をめざせば、そこには美しい瀬戸内海の風景が広がります。

### 【風光明媚】

…自然の眺めが清らかで美しいこと

煙が見えなくても  
健康リスクありの加熱式タバコ

煙が発生しない加熱式タバコは、体への影響はないと思われがちですが、実際には紙のタバコのように健康リスクがあると考えられています。

メーカーが、「加熱式タバコに含まれるニコチンやホルムアルデヒドなどの有害物質は、紙のタバコに比べて少ない」とうたっていることがありますが、有害物質を体に取り込んでいることに変わりありません。そのほかにも、プロピレングリコールやグリセロールといった物質は紙タバコよりも含有量が多く、肺への悪影響も懸念されています。

また、喫煙者が加熱式タバコを吸って吐き出した息に含まれるエアロゾル(蒸気)には有害物質が含まれており、それが周囲に拡散されることで、非喫煙者の健康を脅かす可能性も指摘されています。

現時点では、加熱式タバコが体に及ぼす影響について研究が始まったばかりで、科学的データが



十分でなく、どのくらいの影響があるのかははっきりとわかっていません。しかし、今後は加熱式タバコへの対策が強化されることも予想されます。

喫煙している人は、こうした対策がとられる前に禁煙を考えてみませんか？ 禁煙外来では、加熱式タバコの利用者でも健康保険で指導を受けますので、すでに利用している人はもちろん、加熱式タバコへの切り替えを考えている人も、禁煙治療に取り組むことをおすすめします。

全身の病気にかかわる歯周病  
40代半ば以上の約半数が罹患

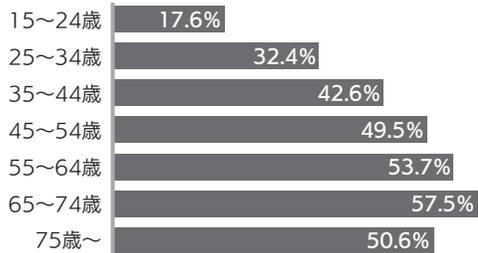
歯周病とは、歯垢のなかの歯周病菌の感染によって、歯肉や歯槽骨などに炎症を起こした状態のことをいいます。歯周病は放っておくと、歯が抜け落ちるだけでなく、糖尿病や心疾患など全身の病気の発症や悪化にかかわっていることがわかっており、歯やお口のケアの重要性が高まっています。



厚生労働省の調査によれば、45歳以上では約半数の人が歯周炎にかかっているというデータがあります(歯周ポケット4mm以上の場合)。

歯周病の特徴は、初期のころには痛みがなく、歯ぐきが腫れるなど自覚症状に気づいたときには炎症が進行していること。歯垢は毎日ていねいにセルフケアを行っていても、どうしても残ってしまいます。たとえ自分では歯の不調を感じていなくても、定期的に歯科医院で歯垢除去をしてもらい、歯周病予防に努めましょう。

■歯周炎にかかっている人の割合



出典：厚生労働省「平成28年歯科疾患実態調査」4mm以上の歯周ポケットを有する者の割合の年次推移より抜粋

「ぐっすり睡眠」のカギは  
一日の習慣にあり！

「たくさん寝たはずなのにぐっすり眠れなかった感じがしない」「寝不足を解消するために、休みの日はお昼まで寝てしまおう」など、睡眠の悩みを抱える人は多いもの。睡眠を十分にとるためのポイントを知っておきましょう。

監修 ■ 関谷 剛 (東京大学未来ビジョン研究センター ライフスタイルデザイン研究ユニット 客員准教授 医師 医学博士)



寝る前だけでなく、  
一日の生活習慣の見直しを

「よく眠れない」と悩みを抱える人の多くは、次のように、日常生活において、知らず知らずのうちに睡眠を妨げる行動や習慣をとっていることがあります。

- 寝る直前の入浴や激しい運動
- 寝酒をする
- 寝る直前にスマホやパソコンを見る
- 遅い時間の夕食や食べ過ぎ
- 夕食に消化の悪いものを食べたり、カフェインをとる など

寝る直前の入浴や激しい運動は、かえって目を覚まさせる原因となり、寝酒は入眠しやすくなりますが、眠りが浅くなってしまう。また、寝る前にスマホ等から出ているブルーライトを浴びると眠りが妨げられてしまうと言われてます。このほか、胃腸に負担がかかるような夕食のとりかたも睡眠に影響を与えてしまいます。

睡眠は体内時計でコントロールされているため、十分な睡眠を得るには、左記のとおり、夜だけでなく、日中の過ごし方も重要です。

睡眠不足は疲労感や仕事の能率低下を招くだけでなく、肥満、血圧や血糖値の上昇など、生活習慣病のリスクを高めたり、心の病気を引き起こす原因にもなります。しっかりと眠れていないと感じたら、そのままにせず日ごとの生活習慣を見直しましょう。

- 朝日を浴びる。朝食をしっかりとって血糖値を上げ、体内時計の乱れを調整
- 決まった時間に起きるようにすると、夜も決まった時間に眠気を感じるように。どうしても多く眠りたいときは、普段の起床時間にプラス2時間以内を目安に
- 夕食は就寝の3時間程度前に
- 入浴は就寝の2時間程度前に、ぬるめのお湯にゆっくりつかる
- 寝る前のアルコールやカフェインは避ける
- 寝る前に軽い運動(ストレッチなど)を。激しい運動なら就寝の3~4時間程度前に など