

けんぽだより

2023 **秋** 第46号
Autumn

ご家庭に持ち帰り、みなさんでお読みください。



中野の棚田 ● 山梨県

栃木トヨペットグループ健康保険組合

ホームページがパスワードなしで見られるようになりました。▶ <http://www.tpgkenpo.jp>

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

今回は洗った食器を拭きながらできるふくらはぎのストレッチをご紹介します。いわゆる、アキレス腱^{けん}を伸ばす動作ですが、膝の曲げ伸ばしによってストレッチする部分も違ってきます。脚を前後に出して行うことで、腰への負担も軽くなるため、腰痛予防の効果も期待できます。



食器を拭きながら

1

食器を拭くときには、前かがみにならないよう背すじを伸ばす。

2

片方の脚を後ろに1～2歩引き、かかとを床にゆっくりと落としていく。脚を替えて同様に行う。



コツがポイント!



このコーナーで紹介しているストレッチは、あくまでも「～しながら」ストレッチです。ストレッチに集中して、本来の動作に支障が出ないよう気をつけましょう。キッチンで包丁や火を使っているときなどは非常に危険ですので、絶対にストレッチを行わないでください。

Illustration / 浅水 シマ

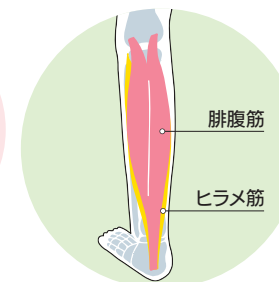
これもおすすめ

壁を使ったふくらはぎのストレッチ

- ①床にかかとをつけた状態で、つま先と足の指の付け根を壁に立てかける。
- ②背すじを伸ばし壁に手をつけ、ゆっくりと上体を壁に近づけていく。



立てかけるほうの脚の膝を伸ばすと腓腹筋が、少し曲げて行くとヒラメ筋が伸びる。



相談無料

10月1日から 健康相談ダイヤルが始まりました

被保険者と配偶者およびそのいずれかの被扶養者であるご家族なら無料でご利用いただけます。

体の不調やメンタルヘルスに心を悩ませている方は是非ご活用ください。

育児や介護の相談もできます。

※個人のプライバシーは完全に守られていますので安心してご利用ください。相談される方の
個人情報会社が栃木トヨペットグループ健康保険組合に報告されることはありません。

Web 利用案内から

★お気に入りやブック
マークに登録してお
きましょう



<https://consult.t-pec.co.jp/service/245078>

直接お電話から

通話料無料

0120-245-078

※健保組合のホームページにも「健康相談ダイヤル」を掲載しました。(ホームページはパスワード不要)

家族の健康が
気になる

24時間健康相談サービス

医師・保健師・看護師等の有資格者が、24時間・年中無休で健康・医療・
介護・育児・メンタルヘルス等のご相談に応じます。

受付時間 24時間・年中無休

たとえばこんな
お悩みに

- 不意のケガで応急処置に困った
- 旅先や休日でも受診できる病院を調べたい
- どの診療科を受診すべきかわからない
- 赤ちゃんの様子がいつもと違うと感じた
- 離れて暮らす高齢の親に介護が必要になった

こころの不安を
相談したい

メンタルヘルス カウンセリングサービス

職場、家庭のストレスなどに関して臨床心理士などのこころの専門家が
カウンセリングをご提供いたします。

■スポットカウンセリング (予約不要)

ご利用方法 : 電話・Web
相談受付時間: 電話 9:00 ~ 22:00・年中無休 (1回あたり 20分が目安)
Web 24時間・年中無休 (返信は数日を要します)

■継続カウンセリング (予約制)

ご利用方法: 対面・電話・オンライン (1回あたり 50分が目安・おひとり年間 5回まで無料)
※初回利用時に、ご利用方法をいずれか 1つ選択していただきます
利用途中での変更は原則不可
予約受付時間: 電話 月曜～金曜 9:00 ~ 21:00・土曜 9:00 ~ 16:00 (日曜・祝日・及び 12/31 ~ 1/3 を除く)
※電話による継続カウンセリングの予約は、こちらよりお申込ください
Web 24時間・年中無休 (受付後、日程調整の電話をいたします)

たとえばこんなお悩みに

- イライラや不安がつのり、誰かに話を聴いてもらいたい
- 苦しい気持ちを吐き出したい
- 自分の考え方を考える等しっかりと問題に向き合いたい

令和4年度決算まとまる

経常収支は約1億5,600万円を計上

日々の健康管理にご留意ください

去る7月27日(木)に開催された第106回組合会におきまして、
令和4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。



健康保険の収入支出状況

(単位: 千円)		
収入	科 目	決算額
	保険料	807,314
経常収入	国庫負担金収入	184
	特定健康診査・保健指導補助金	481
	利子収入・その他	2,758
	小 計	810,737
その他収入	調整保険料収入	10,973
	繰越金	30,000
	別途積立金繰入	70,000
	財政調整事業交付金	5,055
	補助金等追加収入	262
合 計		927,027
支出	科 目	決算額
	事務費	26,687
経常支出	保険給付費	360,988
	高齢者医療への納付金	237,801
	保健事業費	27,937
	連合会費・その他	1,328
	小 計	654,741
その他支出	営繕費	122
	財政調整事業拠出金	10,964
合 計		665,827

収入合計..... 927,027 千円
支出合計..... 665,827 千円
収支差引額..... 261,200 千円
経常収支差引額..... 155,996 千円

経常収入

合計
810,737 千円

保険料...807,314 千円 (99.6%)

その他...3,423 千円 (0.4%)

経常支出

合計
654,741 千円

保険給付費
...360,988 千円
(55.1%)

高齢者医療
への納付金
...237,801 千円
(36.3%)

連合会費・
その他
...1,328 千円
(0.2%)

事務費...26,687 千円 (4.1%)
保健事業費...27,937 千円 (4.3%)

介護保険の収入支出状況

(単位: 千円)

収入	科 目	決算額
	介護保険収入	88,579
	繰入金	5,000
合 計		93,579
支出	科 目	決算額
	介護納付金	70,120
合 計		70,120

収支差引額..... 23,459 千円

朝香さんの実践

- 夕食を早め・軽めにし、夕食後は食べない
- バナナ1本でも、朝、何か食べる(糖質+たんぱく質+食物繊維をめざす)
- 毎日、血圧・体重を測って記録する

＼こんな工夫も！／

朝食をとる3つのステップ

ステップ1 → とにかく、何かを食べる

バナナ1本、野菜ジュース・牛乳・惣菜コーナーの野菜サラダ1パック、ヨーグルト1カップなど

ステップ2 → 1に加え糖質+たんぱく質

和食ならごはん焼き魚、洋食なら食パンとハムエッグなど。時間がない朝は、卵かけごはん、納豆ごはん、チーズトーストなど

ステップ3 → 2に副菜や果物を追加

ステップ2までで食物繊維が足りていなければ、野菜の副菜や果物などで食物繊維をとるなど、できるだけ主食・主菜・副菜をそろえる

※菓子パンは「菓子」であり、三食以外の「おやつ」。朝食にはおすすめしません。

朝食をとるようになって、朝から仕事がかどるようになりました。



体内時計の動きが整ってきた証拠かもしれませんね。今の調子でがんばりましょう！



保健師モトコさん奮闘記

「あなたを健康にしたい！」



朝食を欠かすずにとってほしい

今回の生活習慣改善対象者



あさか かさね
朝香 重音さん

42歳、男性。40歳をすぎたころから増えだした腹囲は87cmで、まだ拡大中。同時に検査値も悪化し、特定健診では血圧と脂質で基準値超えに。その背景のひとつとして質問票などで浮かび上がったのが「朝食を食べずに、そのぶん昼・夕食を食べすぎる」習慣。

「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*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ことを使命とす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。

ここでは、特定保健指導のうち、脳卒中や心筋梗塞などの発症リスクの高い人に対して行われる積極的支援について、特定保健指導の流れや実際の取り組みの一例をご紹介します。

※厚生労働省「2021年度特定健康診査・特定保健指導の実施状況について」



では、時間をずかのぼって「食べる気がしない」原因を考えてみましょう！

朝から食べる気がしないし、そもそも若い頃から朝ごはんを食べたことがないんですよ。

モ 今の肥満の原因は、夕食の食べすぎ以外に、朝食をとらないことによる「体内時計」の乱れも考えられます。体内時計は、体温や心拍数・血圧から、糖・脂質代謝や免疫機能まで、さまざまな生体リズムに関係しているといわれていて、その乱れがメタボのリスクにもなるんですよ。

朝 朝食をとらないことがそんなことにつながっているんですか…。



モ 夕食とお布団に入る時間はそれぞれ何時ごろですか？

朝 夕食は飲みに行くか、家で食べるときは9時か10時ごろで、寝るのは12時前くらいですかね。

モ あとは寝るだけというタイミングでおなかいっぱい食べてしまい、消化が追いつかず朝はむかむかして食べる気がしない…ということですね。

朝 よくご存じで…もう、ずっとそうですから、今の状態が当たり前になってますね。



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)

人間関係でうまくいかないと
全部自分のせいだと落ち込んでいませんか？

| こんな人は要注意！ |

- ☐ なにかよくないことがあると「自分が悪い」と責めてしまう
- ☐ 相手が自分を理解してくれないと感じることが多い
- ☐ 相手のネガティブな面ばかり目につく



自己否定をやわらげる エクササイズ

- ① つい否定してしまう人の名前を書いた紙を、よく見る場所に貼る
- ② 下記の言葉を語りかけて、そのときの自分の気持ちを見つめる

「この人のせいで人生が台なしになった。最悪！」

「この人のおかげで人生が成功した。ありがとう！」

マイナスの感情に支配されてしまうと自分を肯定できず、自分にNGばかり出してしまいます。自分で自分を傷つける考え方は、自己肯定感を消耗させます。周囲のネガティブな面も気になり、他人まで否定してしまいます。または、相手の期待に応えることに必死になりすぎてしまい、見かねた相手から「ひとこといってくれればよかったのに」などといわれると、「なにものかわかってくれない」と逆上するなどして、負の「マイナス感情ループ」を続けてしまうことも。

誰かのために必死になって、結果、その誰かを傷つけてしまうくらいなら、むしろ自分の世話をもって焼いてあげましょう。あなたはもったと思ったことをやっていいし、思いのままにやめてもいいのです。

どうすれば自分をよくしていけるか、自分に問いかけましょう。客観的になれると、自分は何を変えればいいのかを冷静に判断できるようになります。感情が

自分を労わること、
客観的に自分を見つめることが大切

前向きになると思考もプラス方向へ傾き、否定のループが弱まるでしょう。

誰かのために気持ちがざわついたときは、自己否定をやわらげるエクササイズがおすすぬ。「最悪！」と気分を落とした後に「ありがとう！」とつけ加えると、相手のいいところが目につくことがあるかもしれません。もしいいところが見つからなくても、自分と相手の関係性を考えるきっかけにもなります。このエクササイズを1週間ほど続けると、「自己否定→他者否定のループ」が弱まり、人間関係がとてもしやすくなります。

人生は「すべて自分で決めていい」と、自分に許可を出しましょう。そして、過去にあったすべてを、自分のために許しましょう。そうすれば、他人を信用できるようになり、もっと頼れるようになります。



整骨院・接骨院では「保険適用されない」 施術がある

整骨院・接骨院で施術を受ける場合、健康保険が使えるケースと使えないケースがあります。全額自己負担になったり、後から費用を請求されることがありますので、整骨院・接骨院にかかるときの適正な利用について理解しましょう。



※整骨院・接骨院の施術料は部位ごとに計算されるので、個々の症状によって違いが出ます。

柔道整復師は医療行為を行えない

病院や診療所では患者のけがや病気に対して医師が診察や血液検査、レントゲンやMRI検査などによって原因を見極めたうえで治療を行います。一方、整骨院・接骨院で施術をする柔道整復師は医師ではありませんので、血液検査、レントゲンやMRI検査、手術、注射、薬の処方などの医療行為を行うことができません。柔道整復師の施術に健康保険が適用されるケースは限られています。

健康保険を使えるのはこんなとき

骨折、脱臼、打撲および捻挫(いわゆる肉ばなれを含む)

これらの施術を受けた場合に健康保険の対象になります。

※骨折および脱臼については、緊急の場合を除き、あらかじめ医師の同意を得ることが必要です。

※単なる肩こり、筋肉疲労などに対する施術は健康保険の対象になりません。このような症状で施術を受けた場合は、全額自己負担になります。

※療養費は、本来患者が費用の全額を支払った後、自ら健保組合へ請求を行い支給を受ける「償還払い」が原則ですが、整骨院・接骨院については、例外的な取り扱いとして、患者が自己負担分を支払い、整骨院・接骨院が患者に代わって残りの費用を健保組合に請求する「受領委任」という方法が認められています。このため、多くの整骨院・接骨院等の窓口では、病院・診療所にかかったときと同じように自己負担分のみ支払うことにより、施術を受けることができます。

※柔道整復師が患者に代わって保険請求を行うため、施術を受けたときには、患者が自分で必要書類に署名をすることが必要です。

※保険医療機関(病院、診療所など)で同じ負傷等の治療中は、施術を受けても健康保険の対象になりません。

健保組合から照会があったら回答を

健保組合は療養費の支給を決定する際、「利用者に対して施術の内容や回数などを照会して事実確認に努める」ことが義務づけられています。健保組合から電話または文書で、負傷原因、施術年月日、施術内容などを照会させていただくことがあります。照会に対して虚偽の報告をしたり、照会に応じない場合は保険給付を受けられないことがありますのでご注意ください。



整骨院等で健康保険を使ったときは…

- 施術後、「療養費支給申請書」が渡されますので、負傷原因・負傷名・日数・金額等を確認してから署名しましょう。
※白紙の申請書に署名を求められたらきっぱり断ってください。不正請求のケースもあります。
- 領収書は必ず受け取り、大切に保管してください。
※医療費控除の際に必要なになります。再発行はされないの、紛失には十分注意しましょう。明細書を交付(有料の場合あり)しているところもあります。
- 健康保険が使えないケースにもかかわらず、柔道整復師等から健康保険が使えると説明されて施術を受けた場合、後日、健保組合から健康保険分の費用を請求されることがありますのでご注意ください。

さつまいも&きのこの使い切りレシピ

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、さつまいもときこのを使い切るレシピをご紹介します。



●エネルギー 455kcal
●食塩相当量 2.5g

しいたけは硬い部分を除けば石づきも軸も食べられる さつまいもときこのタッカルビ

材料(2人分)

- 鶏もも肉 ……1枚(250g)
- さつまいも ……1/2本(125g)
- 玉ねぎ ……1/2個(100g)
- しめじ ……1袋(100g)
- しいたけ ……3個(45g)
- ごま油 ……大さじ1/2
- ▲コチュジャン ……大さじ2
- クチャップ ……大さじ1
- 酒 ……大さじ1
- 砂糖 ……大さじ1
- 塩 ……少々

作り方

- ① 鶏もも肉をひと口大に切る。さつまいもは短冊切りに、玉ねぎはくし切りにする。しめじは手でほぐし、しいたけは軸も含めて薄切りにする。▲は混ぜ合わせておく。
- ② フライパンにごま油を入れて中火にかけ、鶏肉を入れて炒める。半分くらい火が通ったら、さつまいもと玉ねぎを加えて5分ほど炒める。
- ③ しめじとしいたけを加えて炒め合わせ、全体に火が通ったら▲を加えて味をととのえる。

きのこの

食エコ栄養 POINT

きのこに多く含まれるβ-グルカンが食物繊維の一種で、免疫力を高めたり、アレルギーの予防・改善やコレステロールを下げるなどの効果が期待できます。また、腸内をきれいにする効果もあるので、大腸がんの予防にも役立つといわれています。



●エネルギー 369kcal
●食塩相当量 1.8g

さつまいもは皮にも栄養が豊富 鮭とさつまいもときこの豆乳シチュー

材料(2人分)

- 鮭 ……2切れ(200g)
- さつまいも ……1/2本(125g)
- 玉ねぎ ……1/2個(100g)
- まいたけ ……1袋(100g)
- しめじ ……1/2袋(50g)
- バター ……10g
- 薄力粉 ……大さじ2
- だし汁 ……200mL
- ▲みそ ……大さじ1
- 塩 ……少々
- 豆乳 ……200mL

作り方

- ① 鮭はひと口大に切る。さつまいもは1cm厚さのいちよう切りに、玉ねぎは乱切りにする。まいたけとしめじは手でほぐしておく。
- ② 鍋にバターを入れて中火にかけ、鮭とさつまいも、玉ねぎを入れて2分ほど焼く。片面が焼けたら裏返し、まいたけ、しめじを加えて炒める。全体に油が回ったら、薄力粉を加えて全体になじませ、粉っぽさがなくなったら火を止める。
- ③ だし汁を加えてふたをし、弱めの中火で5分ほど煮る。全体に火が通ったら▲を加え、沸騰しないように3分ほど温める。器に盛り、好みでパセリ(分量外)をふる。

さつまいもの

食エコ栄養 POINT

さつまいもの皮には、抗酸化作用が期待できるポリフェノールの一種であるクロロゲン酸とアントシアニンが豊富に含まれます。それぞれ活性酸素の働きを抑制する効果があるといわれています。

*料理のエネルギー・食塩相当量は1人分です。



料理制作
柴田 真希
(管理栄養士・料理家)

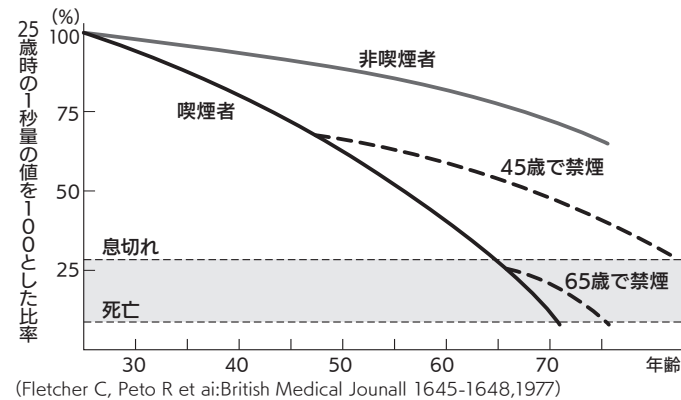
撮影 ■ 巢山 サトル
スタイリング ■ 大原 美穂

今からできる
SDGs!

楽しくムダなく
「リメイク料理」

煮物などが余ったとき、同じものを連日食べると飽きてしまいますが、ちょっとアレンジを加えて作り変える「リメイク料理」なら楽しく味わえます。リメイク料理のアイデアは、レシピサイトなどで入手できるので、自分に合ったレシピを試してみましょう。

●喫煙者の肺機能低下と禁煙の効果



禁煙を始めると、
肺機能の低下は
緩やかになって
いきます！

こんな人は要注意

- 40歳以上でたばこを吸っている、もしくは吸っていた
- 歩いたときや階段の上り下りなど、体を動かしたときに息切れがする
- かぜでもないのに咳や痰がしつこく続く

早めに呼吸器専門医を受診して、禁煙支援を受けましょう。

※医療機関では、COPDの診断のために、画像検査、呼吸機能検査(スパイロメトリー)、パルスオキシメータなどの検査が行われます。

禁煙外来やアプリを利用して無理なく禁煙を始めよう

禁煙するのが難しいのは、意志が弱いからではなく「ニコチン依存症」になってしまうからです。そのような人は、医療機関で禁煙治療を受けることが禁煙への近道となります。禁煙外来では、ニコチンパッチなどの禁煙補助薬で治療が行われ、一定の条件を満たせば、健康保険で禁煙治療を受けることができます。2020年12月より、オンラインで禁煙治療を受けられるアプリ「CureApp SC ニコチン依存症治療アプリ及びCOチェッカー※」も保険適用されています。これは、一般的なヘルスケアアプリとは異なり、医師の診断のもとで処方される医療機器です。禁煙外来では12週間に5回診療を受けますが、診療以外の時間もアプリによる禁煙サポートが受けられます。

※禁煙補助薬「チャンピックス」の薬物治療を受けている患者が対象で、諸条件を満たす必要があります。なお、現在、チャンピックスの出荷保留により、医療機関によっては禁煙外来やアプリによる禁煙治療を休診している場合があります。詳細については各医療機関へお問い合わせください。

健康保険で禁煙治療を受けられる医療機関

日本禁煙学会禁煙外来 で検索

▶ 一般社団法人日本禁煙学会ホームページ

<http://www.nosmoke55.jp/nicotine/clinic.html>



慢性閉塞性肺疾患 (COPD)

慢性閉塞性肺疾患(以下COPD)は、たばこの煙などに含まれる有害物質を吸い続けることで肺の呼吸機能が低下していく病気です。中高年の男性に多く、9割以上に喫煙歴があることから、「肺の生活習慣病」とも呼ばれています。

※COPDは、英語名のchronic obstructive pulmonary diseaseの略。

COPDでありながら未診断は500万人以上

40歳以上の約10人に1人にあたる500万人以上がCOPDにかかっていると推定されていますが、実際に治療を受けているのは22万人程度と、多くは病気に気づいていないのが現状です。初期は無症状であることが多く、次第に咳や痰が出るようになります。息切れを感じるようになります。COPDになると、肺の中では、吸い込んだ酸素と体内の二酸化炭素のガス交換をする「肺胞」が炎症で破壊されたり、肺泡間で空気を送る「気管支」が炎症で狭くなったり痰が過剰に分泌されたりして、呼吸がしにくくなります。

また、慢性・進行性の病気のため、進行すると肺だけでなく全身にも影響が出てくることも知られています。肺では、肺がん、肺炎、気胸、間質性肺炎、ぜんそくなどを起こしやすくなり、そのほか、心筋梗塞、くも膜下出血、大動脈破裂などの心血管疾患、

骨粗しょう症、筋力低下、不安・抑うつ、さらには糖尿病などを併発しやすくなります。

COPDの予防はまず禁煙！早く禁煙するほど効果は大きい

予防や治療の基本は禁煙です。いったん破壊された肺胞は元には戻らないため、禁煙して発症させないことがカギとなります。COPDの発症リスクは喫煙年数などに比例して高くなるので、「今さら禁煙しても遅い」ということはありません。すでにCOPDを発症している場合でも、ただちに禁煙治療を開始すれば咳・痰・息切れがなくなると、肺機能の低下を緩やかにして良好な状態を長く保つことができます。

治療法としてはこのほか、吸入薬療法(気道を広げて呼吸機能を改善する)、呼吸リハビリテーション(呼吸法の工夫や呼吸に関わる筋肉を鍛える)、各種ワクチン接種(肺機能の急激な悪化を予防する)、呼吸困難が進行すれば在宅酸素療法などが行われます。

高

潔

鮮やかな紅葉に染まる湯ノ湖／写真提供:とちぎ旅ネット



見て楽しい

りゅうず の たき
① 竜頭ノ滝

溶岩でできた岩肌を約210mにわたって流れ落ちる壮大な滝。滝壺近くは大岩によって二分され、竜の頭の角に似ていることからこの名がついたともいわれています。秋は鮮やかに色付いた紅葉の間を流れ落ちます。



③ 戦場ヶ原

中禅寺湖の北に広がる標高約1400mの湿原。ハイキングコース(自然研究路)が整備され、高山植物や野鳥と出会いながら湿原散策が楽しめます。9月下旬～10月上旬は下草が紅葉し、赤い絨毯のような「草紅葉」が見られます。

写真提供：とちぎ旅ネット

周辺ウォーキング
ならココ!

奥日光周辺ウォーキングコース

約2時間30分 約7km

竜頭ノ滝を出発し、湯川に沿って北上します。戦場ヶ原の自然研究路や湯ノ湖畔をたどり、湯元温泉へ。研究路のところどころに設けられた展望台からは、湿原や男体山の眺望が楽しめます。標高が高いので、雨具や防寒具を携いましょう。

●湯ノ湖

標高1478mにある、周囲約3kmの湖。周囲はコメツガ、ウラジロミなどの原生林が広がります。紅葉の名所で、赤・黄・茶色に染まった樹木が湖面に映る絶景も見どころ。湖を一周する遊歩道が整備され、手つかずの豊かな自然を堪能できます。

写真提供：
とちぎ旅ネット



戦場ヶ原

3

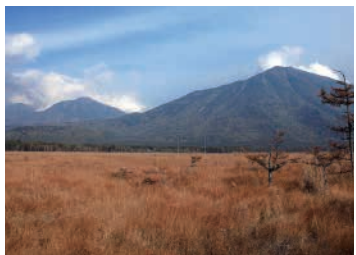
提供：とちぎ旅ネット

おだしろがはら
●小田代原

戦場ヶ原の西側に広がる周囲約3kmの湿原。
戦場ヶ原とはミズナラの林で区切られ、小田
代原を囲むように木道の散策道が整備され
ています。東にそびえる男体山(標高2486m)
の眺めも秀逸です。

ゆたき
④湯滝

華嚴ノ滝、竜頭ノ滝と並ぶ奥日光三名瀑のひとつ。湯ノ湖の南端から流れ出た水が、70mの高さを一気に流れ落ちる様は圧巻です。滝壺のそばに設けられた観瀑台からは、滝を間近に見ることができ迫力満点。



写真提供：とちぎ旅ネット

各観光スポットの詳細はこちらから

➔ <https://www.nikkoyumoto.com/spot/>
(奥日光湯元温泉旅館協同組合)

※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。 ※地図は簡略化しています。



食べておいしい



詳細はこちらから → <https://www.ryuuzu.com/>

⑤ 奥日光高原ホテル

湯元温泉は日本で4番目に濃い硫黄温泉。日帰り入浴もできる奥日光高原ホテルでは、加水・加温をしない源泉掛け流しの硫黄温泉が楽しめます。温泉の色は当日の化合物や気温などにより、緑、コバルトブルー、乳白色などに変化します。

詳細はこちらから
➔ <https://www.okunikko-kougenhotel.com/>

竜頭ノ滝の正面にある食事処。ゆはそばや栃木県産のヤシオポークを使用したヤシオの豚丼など、郷土の味覚が味わえます。見事な滝や溪谷風景を眺めながら食事ができます(写真はゆはそば)。

湿原が形成されました。

なかでも中禅寺湖の北、湯ノ湖に端を差し中禅寺湖へ注ぐ湯川の流域は観光スポットが点在しています。紅葉の名所としても知られ、秋はダイナミックな錦秋の風景が見られます。

竜頭ノ滝から湯ノ湖へ続く遊歩道は、渓谷や湿原など、変化に富んだ湯川の流れが楽しめるおすすめのコースです。紅葉のバリエーションも多彩で、色づいた木々を水面に映す湖沼や、激しい滝の流水との共演、湿原では草紅葉やミズナラの黄葉など、繊細な色合いを見せてくれます。湯ノ湖や戦場ヶ原では、9月下旬〜10月中旬が紅葉の見頃です。



い

2 龍頭ヶ茶屋

♡ 癒やされてうれしい



受動喫煙より怖い？

「サードHANDSモーク」とは

喫煙者が吸うたばこの煙を吸い込む受動喫煙の害については、広く知られるようになってきました。そして近年では、たばこを吸った人や喫煙した部屋に残留するニコチンや化学物質などの有害物質による「サードHANDSモーク（三次喫煙、残留受動喫煙）」が問題視されています。

喫煙者がたばこを吸うと立ち上る煙や、吐き出す息の中に有害物質が大量に含まれ、周りの人への影響がなくなるまで約45分かかるといわれます。また、喫煙者の衣服や肌、髪の毛だけでなく、喫煙した部屋の壁紙やカーテン、カーペットなどにも有害物質が付着することがわかっています。そしてこれらは長期間にわたって残留し、換気や除菌剤、消臭剤などでは取り除くことができません。



サードHANDSモークが受動喫煙以上に悪影響があると考えられているのは、こうした環境で生活することで、受動喫煙よりもゆっくりと時間をかけて、たばこの有害物質が体に吸収されていくからです。特に、床や壁、ソファなどに触れる機会の多い乳幼児は影響を受けやすいといわれます。

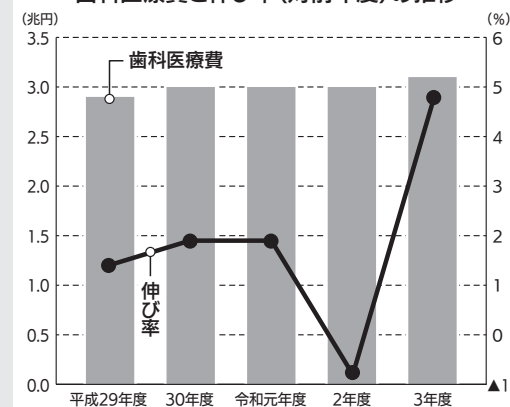
サードHANDSモークを防ぐには、室内で喫煙せず、たばこを吸ったらシャワーを浴びて衣服を着替え、約45分間は建物の中に入らない、などの対策が必要となりますが、普段の生活の中で実行するのは現実的ではありません。大切な家族や友人、仲間を守るためにも、禁煙しましょう。

むし歯や歯周病など

歯科の医療費は全体の何%？

厚生労働省の「令和3年度 医療費の動向」によると、令和3年度の総医療費44.2兆円のうち、歯科医療費は3.1兆円でした。総医療費に占める割合は7.1%であり、それほど多くはないと感じるかもしれません。

歯科医療費と伸び率(対前年度)の推移



(参考：厚生労働省「令和3年度 医療費の動向」)



しかし、コロナ禍の受診控えで総医療費が減少した令和2年度でさえ、歯科医療費は減少しませんでした。さらに、令和3年度の歯科医療費の伸び率は対前年度+4.8%と、総医療費の同+4.6%よりも高くなっていることから、今後、歯科医療費の増加は加速していくことが予想されます。

こうした状況に歯止めをかけるためにも、定期的に歯科健診を受けて歯や歯ぐきの状態を把握し、問題があれば早めに治療を受けましょう。また、歯周病は生活習慣病をはじめとする全身疾患と深くかかわっているため、予防や早期治療が全身疾患の予防につながります。医療費の削減にも有効となりますので、歯みがきやデンタルフロスなどで、毎日のケアをていねいに行ってください。

疲労回復に効果的な

入浴方法ってどんなもの？

湯船に浸かりさえすれば、一日の疲れがとれると思って、なんとなく入浴をすませている人はいませんか？ 正しい「入浴術」を知っておくと、より疲労回復や入眠への効果が高まり、明日への活力となります。

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)

温度などを誤ると
効果や健康にマイナス

疲れているときに湯船に浸かると、体がほぐれ、リラックスした経験を誰もが持ちのことでしよう。しかし、疲労回復のための入浴が、次のように間違った方法になっていることはありませんか？

- 就寝直前に入浴する
- 湯船の温度は高め
- 長湯
- 飲酒後に入浴 など

眠るために就寝直前に入浴する人がいますが、これは交感神経を刺激してしまい、かえって目を覚まさせる原因となることがあります。温度が高め(42℃以上)の湯船に浸かる場合も交感神経が活発になり、睡眠の質にも影響を及ぼします。また、長湯(15分程度)は、温度にもよりますが、脱水やのぼせなどを引き起こすこともあります。飲酒後の入浴

- 湯温は40℃を目安にし、熱すぎないように
- 水圧による血流促進効果などが得られるよう、肩まで浸かる
- 湯船に浸かる時間は10分を目安に
- 入浴のタイミングは就寝の2時間程度前を目安に
- 入浴中は体内の水分が失われるため、入浴前後に水分補給
- 「湯船(約40℃)に浸かる+シャワー(20～30℃)を浴びる」を交互に繰り返すと、血行が促進される

も、飲酒で広がった血管が、入浴によってさらに拡張することによって急に血圧が低下し、溺れるなどの危険があります。

正しい入浴方法を実践すれば、疲労回復はもちろん、リラックス効果や入眠効果も高まります。次のポイントを参考にしましょう。