

けんぽだより

2024 **春** 第47号

Spring

ご家庭に持ち帰り、みなさんでお読みください。



満開の桃の花と菜の花畑 ●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>

打倒! フレイル 下半身強化note

お尻と太ももをきたえる「スクワット」

正しいフォームで効果UP

監修 ■ 筑波大学人間系教授
山田 実

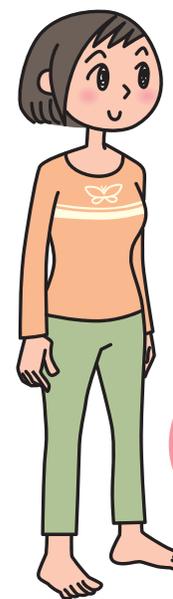
加齢によって体の機能が衰えていくフレイルを防ぐには、日ごろの対策が決め手となってきます。筋トレなどを行って筋肉量を維持することができれば、積極的に活動できて病気になりにくくなり、ホルモンの分泌が促進されるためアンチエイジング効果ものぞめます。

スクワットはいつまでも自分の足で歩くために大切な、太ももの前の筋肉(大腿四頭筋)とお尻の筋肉(大殿筋)をきたえるトレーニングです。どこでも簡単にできて、無理なく続けられます。

下肢全体をまんべんなく動かす「レジスタンス運動」

基本の方法

◎ 深呼吸をするペースで、10回くり返します。
1日3回程度行うといいでしょう



1

足を肩幅より広めに開く



2

ゆっくり腰を落とす。お尻を後ろにひくイメージで無理せず腰を落として、できるなら太ももと床が平行の状態までひざを曲げる

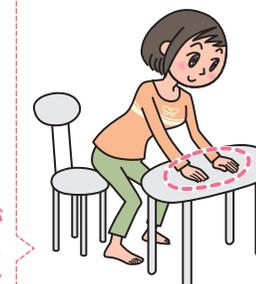
3

ゆっくりと姿勢をもとに戻す



広めに開く

ひざがつま先より前に出ないように注意し、足の人差し指の方向に向くようにする



基本のスクワットが難しい場合は、つままり立ちスクワット

椅子に腰かけて、安定した机などに手をそえて行いましょう

POINT

- 声に出しながら数をかぞえると自然と呼吸ができます。
- ひざに負担がかかり過ぎないように、ひざを90度以上曲げないようにします。
- 太ももの前や後ろの筋肉にしっかり力が入っているか、意識をしながらゆっくり行います。

Column

おでかけの移動は運動にしておもう

運動はスポーツジムなどに定期的に通ってやるものだと考えている人がいるかもしれません。運動の仕方にとらわれずに「体を動かす」ことを考えて、買い物などのふだんの外出も運動にしてみましょう。カラオケが趣味という人なら、行く回数を増やしたり、寄り道をして活動量を増やすような工夫をするといいでしょう。一緒に行動する仲間がいれば、回数が増えて会話も楽しめます。



Illustration / えきもと えみこ

予算が決まりました

納付金が増加。経常収支で赤字に

令和6年度は被保険者数が前年度比9名減、平均標準報酬月額が同比18、476円増の39万9、799円と見込みました。予算総額9億5、444万円(同比3、099万円増)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8億2、554万円(同比1、836万円増)、前年度からの繰越金が3、000万円、積立金を取り崩し入金として8、000万円を計上しました。支出では、保険給付費が約4億8、843万円(同比5、658万円増)、納付金が3億

積立金を取り崩して、不足する分を補いました。



3、388万円(同比5、917万円増)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、保健事業費は約4、866万円(同比521万円減)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、相談事業等を行ってまいります。

以上の結果、令和6年度は経常収支で8、839万円の赤字となりました。皆さまにおかれましては、適正な受診やジェネリック医薬品の活用を心がけるとともに、日々の健康管理にご留意くださいますよう、お願い申し上げます。

令和6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	825,546
	特定健康診査・保健指導補助金	340
	雑収入	2,188
	小計(A)	828,074
その他の収入	調整保険料収入	10,964
	繰越金	30,000
	別途積立金繰入	80,000
	財政調整事業交付金	5,377
	その他	26
合計		954,441

支出	科目	予算額(千円)
経常支出	事務費	43,006
	保険給付費	488,435
	高齢者医療への納付金	333,880
	保健事業費	48,666
	保険料還付金、連合会費、その他	2,483
小計(B)		916,470
その他の支出	財政調整事業拠出金	10,964
	営繕費、他	861
	予備費	26,146
合計		954,441

経常収支差引残高(A - B) ▲ 88,396千円

Information

● 令和6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)。

● 人間ドックの総費用額が変わります

令和6年度の人間ドックの総費用額が変わります。詳しくは当健保組合ホームページにてご確認ください。

今から使おう! マイナ保険証

現在の保険証は今年12月2日に廃止されて、マイナンバーカードに一体化されます。ぜひ一度、医療機関の窓口でマイナ保険証を使ってみてください。マイナ保険証…保険証利用の登録をしたマイナンバーカードのこと。

令和6年
12月2日
保険証は廃止に!

マイナ保険証の使い方
の動画はコチラ
(厚生労働省)



マイナ保険証のメリット

1 医療費が安くなります

マイナ保険証で受診すると、従来の保険証で受診するよりも初診料が20円、調剤管理料が20円、安くなります。

※患者負担は上記金額の2割または3割。初診料の加算は同一医療機関で月1回、調剤は6か月に1回。



2 質のよい医療が受けられます

マイナ保険証で受診すると、あなたのお薬や診療の情報、健診結果を医師が確認できます。正確な情報をもとに質のよい医療が受けられます。

※本人が同意した場合のみ



3 高額な窓口負担が手続きなしで軽減

医療費が高額になるとき、マイナ保険証で受診すると「限度額適用認定証」なしで窓口負担が軽減されます。

健保組合の手続きは不要です。



マイナンバーカードを保険証として利用できるようにするには?

マイナンバーカードを保険証として利用できるようにするには、ご自身で「保険証利用の登録」が必要です(登録は1回のみ)。急な病気のとときにあわてないよう、早めに登録しておきましょう。

保険証利用の登録は
ここで
できます



実証ベータ版
マイナポータル



医療機関窓口の
カードリーダー



セブン銀行 ATM



市区町村の窓口

マイナンバーカードの保険証利用
申し込みの動画は
コチラ
(厚生労働省)



●マイナ保険証によるオンライン資格確認で、不正利用防止や医療機関の業務負担軽減にもつながります。医療機関ではマイナ保険証をご利用ください。

▶マイナンバーカードをお持ちでない方はコチラ
(マイナンバーカード総合サイト)



健診を受けない理由あれこれ



家事・育児・介護などで忙しく、
時間がとれません

生活習慣病の多くは自覚症状のないまま進行します。病気が進行してしまったら、治療のためにかえって長い時間がかかるだけでなく、入院を余儀なくされるかもしれません。特定健診なら長くても半日程度です。将来の大切な時間のためにも、健診を受けておきましょう。

現在通院していて、
いろいろな検査も受けているので、
健診は受けないうもりです

特定の病気のために行う検査は対象が狭く、特定健診で行うすべての項目を検査しているとは限りません。全体を広く調べて、別の病気の芽を見つけるためにも特定健診を受けることが必要です。

もし病気が見つかったら怖いです

もし病気があったとしても、病気を早期に発見し治療を始めることで、身体的にも経済的にも心理的にも負担を小さくすることができます。

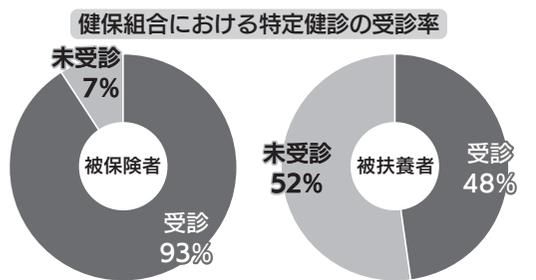
これまでとくに異常もなかったので、
毎年受けなくてもいいでしょ

たとえ異常がなかったとしても、毎年健診を受けることで体の状態の経年変化が確認できます。早い段階で生活習慣を見直すきっかけとなり、病気を未然に防ぐことができます。

自治体実施するがん検診を
受けたので十分では？

がん検診で調べるのは、あくまでも該当するがんに関する項目のみです。がん検診を受けた方も特定健診を受けましょう。

被保険者に比べて被扶養者の受診率が圧倒的に低くなっています



ご家族全員が健康であるために、被保険者のみなさんも被扶養者の方へ健診の受診をおすすめしてください。



どうして特定健診を受けないと
いけないの？

被扶養者のみなさん、健診を毎年受けていますか？

40歳からは、被保険者だけではなく被扶養者である奥様も、年に1度健診を受けることが推奨されています。健保組合から健診のお知らせが届いたら、早速予約をいれましょう。

健保組合から健診の案内が来てるよ

うちはあなたが受けているから、私は受けなくてもいいでしょ

健康の重要性は、ぼくも君も同じだよ

いやいや、夫婦どちらか1人が受ければいっていいよ

でも私だってほら、家事や子どもの学校のPTAでいろいろ忙しいし

健診は長くても半日程度だから、受けてきなよ

忙しいときほど、病気に気づかないってこともあるしさ

健診は大事な

健診の日に用事が重なるようならば、ぼくが引き受けるよ

うーん。確かに、あとで大きな病気になって、かえって時間をとられるのはもっと困るけど...

ありがとう、それなら行ってくるわ

香りで眠る ～アロマセラピー～

忙しい現代人は、睡眠不足や睡眠を取り巻く環境の変化により、睡眠障害を起こしやすい生活を送っていることがあります。しかし、睡眠には心身の疲労や免疫力を回復させるなどの重要な役割が。私たちの生活に欠かせない“睡眠”をもっと大切にしてみませんか。

アロマの香りを睡眠時にとりいれてみよう

芳香浴 ティッシュやコットンに精油（植物の芳香成分を抽出したオイル）を落とし、枕元におくだけ！

寝室でリラックスできる香り

- 精油 シダーウッド ……2滴
- ベルガモット ……2滴

こちらの精油もおすすめ

- サンダルウッド2滴+ネロリ2滴
- ヒノキ3~5滴

全身浴 アロマの香りにつつまれながら、ゆっくりと湯につかり深い呼吸をすることで、心身ともにリラックス

イライラをしずめる香り

- 精油 ラベンダー ……2~3滴
- ハチミツ ……大さじ2~3

【使い方】容器にハチミツを入れ、精油を加えてよく混ぜておく。入浴の直前にお湯に入れ、よくかき混ぜて精油を分散させる。



こちらの精油もおすすめ

- クラリセージ1滴+マージョラム・スイート2滴
- ローマンカモミール1滴+サンダルウッド2滴

手浴 全身浴が難しいときは、手浴をするだけでも効果的

途中で目が覚めてしまうときに

- 精油 クラリセージ ……1滴
- 天然塩 ……大さじ1
- 湯 ……手首の上までつかる量

【使い方】容器に天然塩を入れ、精油を加えてよく混ぜておく。手浴の直前にお湯に入れ、よくかき混ぜて精油を分散させる。



こちらの精油もおすすめ

- ネロリ2滴
- クロモジ2滴



※ 使用中に違和感を覚えたときは、すぐに洗い流しましょう。妊産婦・高齢者・病気療養中の人のほか、体調がすぐれないときや敏感な体質の人は、無理して精油を使用しないようにしましょう。また、乳幼児の場合は芳香浴以外では、精油ではなく芳香蒸留水（フローラルウォーター、ハーブウォーター）を使うとよいでしょう。

湯気による精油の変質を防ぐためにも、精油は原液のままではなく、天然塩やハチミツに混ぜてからお湯に入れるのがおすすめです。精油はお湯に溶けないため、敏感肌の人は天然塩やハチミツの代わりに乳化剤を使うのも手です。ブレンドしたものは劣化が早いので、基本的に使い切りましょう。

ザッツ・イリョーヒ節約SHOW かかりつけ医を持とう

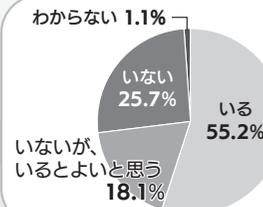


ハロー、エビバデ！ ザッツ・イリョーヒ節約SHOWへようこそ！
ところでそこのご婦人、体調が悪くなったらどうしているかna?

ドクターに診てもらおうわ。
やっぱり大きな医療機関の先生だと安心するわね



Oh、「かかりつけ医」をご存じないのkai？
自宅や職場から近く、健康のことを相談できて必要に応じて専門医などを紹介もしてくれる、頼れる存在なのyo！
今、日本で「かかりつけ医がいる」という人は全体の約55%にのぼっているんでsu～！



全体の4人に3人弱が肯定的な～のne♪



かかりつけ医の有無

出典：第7回 日本の医療に関する意識調査（日本医師会総合政策研究機構/令和2年9月）

そういえばワタシ、ドクターのことをよく知らないまま「なんだかこの方ニガテだわ」と思うと医療機関をちょくちょく変えてしまうの



マイガッ、それは「ドクターショッピング」っていうんだよマダーム！
医療機関をはしごするたびに初診料がかかるし、何度も同じ検査が繰り返され、カラダにもおサイフにも悪影響、ってやつだna!

かかりつけ医を選ぶポイント

- なんでも相談できる
- わかりやすく丁寧
- 自宅や職場から近い

こんなところがna。
きっとエビバデの健康の心強い味方になってくれるはずぞze!



お肉 & 旬野菜でワンディッシュ

生きていくうえで欠かせない重要な栄養素の1つ「たんぱく質」ですが、日本人の多くは摂取量が不足しているといわれています。ここでは、たんぱく質の代表「お肉」を使ったメニューを紹介します。

料理制作 ■ 板垣 好恵(管理栄養士) 撮影 ■ 栗山 サトル スタイルング ■ 大原 美穂

たんぱく質の役割ってどんなもの？

大栄養素の1つである「たんぱく質」は、私たちが生きていくために必要不可欠なものです。筋肉や骨、皮膚、内臓など体の組織を作るもとになるほか、体のエネルギー源となったり、脳の機能の活性化などの働きもあります。たんぱく質が多く含まれるのは、肉類のほか、魚類や卵、大豆製品、乳製品などです。栄養バランスのために、毎食、さまざまな食品からたんぱく質をとるようにしましょう。

相性抜群のバターとポン酢で味付け！

牛肉とそら豆のバターポン酢ソテー



1人分

エネルギー
397kcal
食塩相当量
1.9g
たんぱく質
18.1g

材料(2人分)

- 牛肩ロース肉(焼き肉用)…… 200g
- 塩・こしょう…… 各少々
- そら豆(冷凍)…… 100g
- 玉ねぎ…… 1/2個(100g)
- にんにく…… 1片
- バター…… 5g
- A 「バター」…… 5g
- ポン酢しょうゆ…… 大さじ2
- みりん…… 小さじ1
- 黒こしょう(お好みで)…… 少々

作り方

- ① 牛肉は塩・こしょうで下味をつける。そら豆は解凍し、皮をむく。玉ねぎは薄切り、にんにくはみじん切りにする。
- ② フライパンにバター(5g)、にんにくを入れて中火にかけ、玉ねぎを炒める。しんなりしたら端に寄せ、牛肉を加え、両面に焼き色が付くまでさっと焼く。
- ③ Aを加えて味をととのえ、そら豆を炒め合わせる。お好みで黒こしょうをふる。

調理のポイント

牛肉は加熱しすぎると硬くなりやすいため手早く炒めるのがコツ。牛肩ロースは赤身のものを選ぶと、より高たんぱく質、低脂質でおすすめです。お好みでも肉やバラ肉でもOK。



さまざまな歯ごたえが楽しめる！

カリカリ豚と春野菜の中華風卵炒め

1人分

エネルギー
332kcal
食塩相当量
2.0g
たんぱく質
22.4g

材料(2人分)

- 豚もも肉(薄切り)…… 200g
- 塩・こしょう…… 各少々
- 片栗粉…… 大さじ1
- キャベツ…… 1/6個(200g)
- たけのこ(水煮)…… 80g
- ごま油…… 小さじ1/2
- 溶き卵…… 1個
- ごま油…… 大さじ1
- A 「オイスターソース」…… 小さじ2
- しょうゆ…… 小さじ2
- 砂糖…… 小さじ1/2

作り方

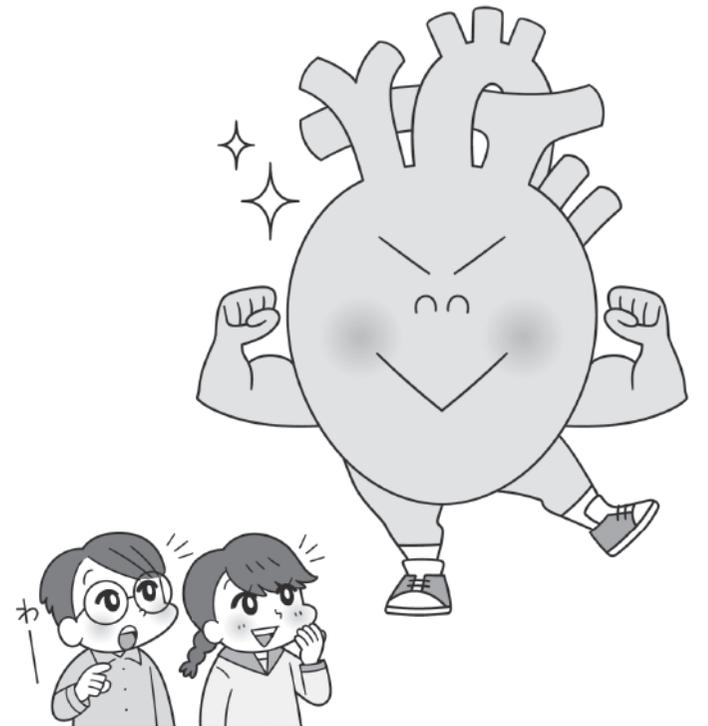
- ① 豚肉はひと口大に切り、塩・こしょうをもみこみ、片栗粉をまぶす。キャベツはざく切り、たけのこはくし形切りにする。
- ② フライパンにごま油(小さじ1/2)を入れて中火にかけ、溶き卵を流し入れる。手早く混ぜ、半熟になったら取り出す。
- ③ ②のフライパンにごま油(大さじ1)を足して中火にかけ、豚肉を焼く。中まで火を通し、カリッとしたら取り出す。
- ④ ③のフライパンにキャベツ、たけのこを足して中火で炒めてしんなりしたら、混ぜ合わせたAを加えて味をととのえる。②と③を戻し入れ、さっと炒め合わせる。

調理のポイント

豚肉は片栗粉をまぶして、多めの油であまり動かさずじっくり焼くとカリッとした食感に。仕上げもさっと炒め合わせることで、食感が残りやすくなります。



心臓は 年中無休の働き者!



私たちの生体ポンプ

心臓の仕事は、血液を全身に送り出すこと。心臓は、にぎりこぶしくらいの大きさで、そのほとんどが心筋という筋肉でできています。ポンプのように心筋を縮めたり、ゆるめたりを繰り返して、1秒に1回のペースで、体中に血液を循環させています。もちろん、私たちが眠っているときも、休むことはありません。まさに、年中無休の働き者です。

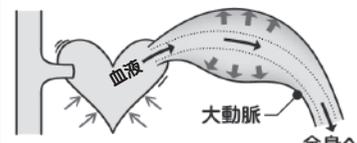
心臓は全身の要!
心臓が循環させている血液には、体の隅々まで酸素や栄養を送り届け、二酸化炭素や老廃物などを回収する働きがあります。全身に血液を送り出してくれる心臓は、人体の生命維持に欠かせない重要な臓器です。心臓に、酸素や栄養素を運ぶ血管を冠動脈といい、心臓の周りを守るように取り巻いています。

そもそも血圧とは?
血液が動脈を流れるときに血管の壁にかかる圧力のことを血圧といいます。いわゆる「上の血圧」は、心臓が収縮して血液を送り出したときのもの。「下の血圧」は、送り出した血液を戻そうと心臓が拡張したときのものです。上下の血圧の値がそれぞれ基準値を超えると「高血圧」と診断されます。

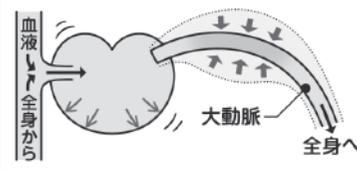
血圧が高いと何がいけないの?
血圧が高くても自覚症状はほとんどないため、高血圧を指摘されても放置する人は少なくありません。高血圧の恐ろしいところは、自覚症状なく「動脈硬化」を進行させることです。本来の血管は、弾力性がありしなやかですが、血圧が高い状態が続くと血管に余計な負荷がかかるため、分厚く硬くなり、これが「動脈硬化」につながります。

血圧のしくみ

収縮期血圧(上の血圧)



拡張期血圧(下の血圧)



あまり無理をさせると…虚血性心疾患

虚血とは、血が虚ろ」と書くように血が足りていない状態をさします。心臓に十分な量の血が行き渡っていない状態を総称して「虚血性心疾患」といい、心筋梗塞や狭心症などがあげられます。

冠動脈が動脈硬化等で狭くなることで、血液が心臓に十分に巡らなくなり、心臓が一時的に酸素不足となるため、胸がしめつけられるような痛みに襲われます。最悪の場合は突然死へつながることもあります。

勉強 MEMO

【動脈硬化】

動脈の血管が硬くなって弾力性が損なわれた状態。血管に悪玉コレステロールや細胞が蓄積して、血管が狭くなり血液の流れが悪くなることで、心臓に大きな負担がかかる。古くなって汚れた水道管のようなイメージ。

【コレステロール】

三大栄養素である脂質のひとつ。細胞膜や各種のホルモンを作る材料で、人体に必要な物質。肝臓で作られたコレステロールを全身へ運ぶのがLDL(悪玉)コレステロールで、増え過ぎると動脈硬化の原因になる。反対に、余分なコレステロールを回収するのがHDL(善玉)コレステロール。

心臓を労わる生活を!

心臓は言わずもがな、人体においてもっとも大事な臓器の1つです。心臓が停止すれば、全身に血液が届かなくなり、あらゆる細胞・臓器が停止してしまいます。

虚血性心疾患の三大危険因子は、喫煙、LDL(悪玉)コレステロールの高値、高血圧です。喫煙している方は今すぐ禁煙を! コレステロール値、血圧値はいずれも毎年の健診でわかる数値です。健診結果で、これらの数値に危険信号が出ていたら、以下の生活習慣を心がけましょう。

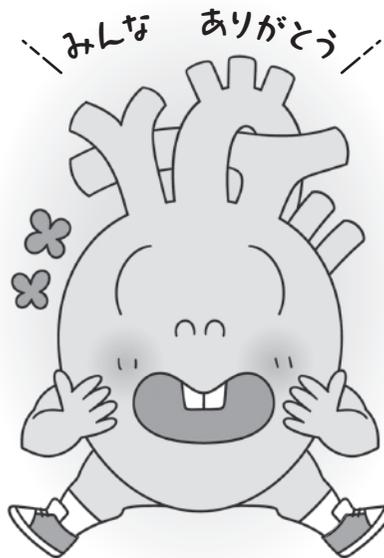
禁煙

塩分の摂り過ぎに注意



適正体重の維持

ストレスをためない



食生活の見直し

お酒は適度に

運動不足の解消



十分な休養

本日のまとめ

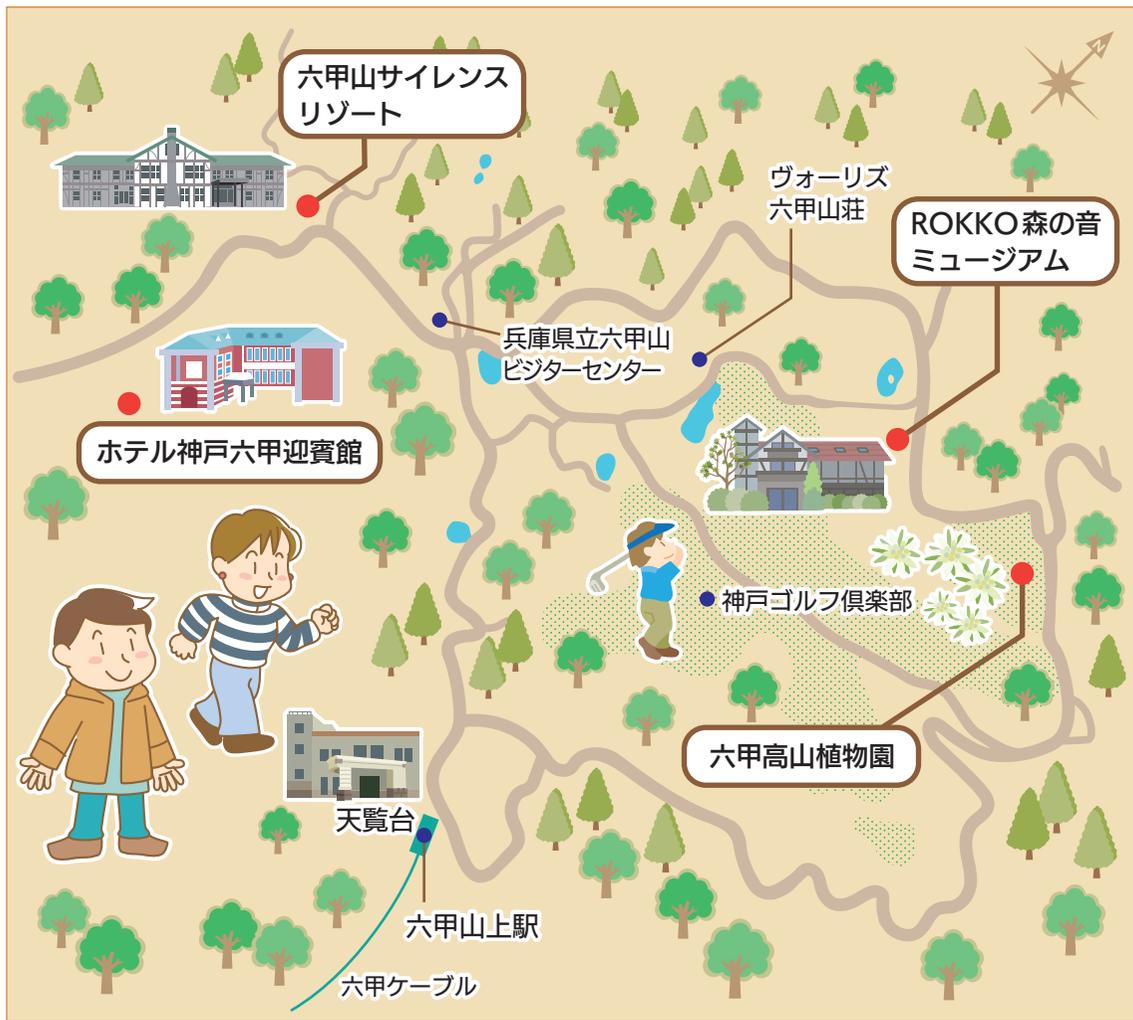
心臓は、休むことなく全身に血液を送り届け、身体活動を支えてくれている。「高血圧」になると、心臓に負担がかかって疲れてしまう。心臓のためには、**規則正しい生活**が大事!



◀ROKKO森の音ミュージアム
アンティーク・オルゴールなどで「演奏家のいないコンサート」を毎日開催。オルゴール組立体験も可能。ガーデンやカフェも併設。



▶六甲高山植物園
世界の高山植物や六甲に自生する植物、山野草など約1,500種が栽培されています。5月中旬くらいからは、日本ではめずらしいヒマラヤの青いケシが見られます。



◀ホテル神戸六甲迎賓館
天然温泉を楽しめる大浴場は2種類あり、露天風呂も備えています。お風呂のほか、カフェ、レストランも日帰り利用可能。

▶六甲山サイレンスリゾート
旧六甲山ホテルを修復したカフェテリアではこだわりのアフタヌーンティーやパスタ料理を、大阪や神戸方面を一望できる「空のダイニング」では、但馬牛や野菜をふんだんに使ったメニューを楽しめます。



眺望や自然のうつろいを存分に楽しみたい

六甲山 [兵庫県]

自然だけでなく、ミュージアムなどのレジャースポットも充実の六甲山。ウォーキングの合間に、大人も子どももさまざまに楽しめます。

神戸 戸のシンボルの一つである六甲山。街の中心部近くにあるが、自然を楽しめる場所として市民に親しまれています。

ウォーキングスポットにおすすめなのは、六甲山の東部にあたるエリア。その魅力といえば、四季折々の豊かな自然や豊富なアクティビティ、芸術、温泉、グルメなどですが、なかでも六甲山からのダイナミックな眺めは有名で、大阪湾や大阪平野などが眼下に広がります。ウォーキングの合間に各種スポットで、ぜひ眺望を楽しみましょう。

六甲山の冷涼な気候を生かした六甲高山植物園では、春はミズバショウやツツジ、カタクリなどの花々が出迎えてくれます。また、ROKKO森の音ミュージアムは、音と自然をテーマにした博物館。自動演奏楽器のコンサートのほか、オルガンやオルゴールを奏でられるSICKIガーデンもおすすめです。

このほか、美食の街・神戸らしく、こだわりのメニューを提供するカフェやレストラン、また、温泉施設もあり、ウォーキングの合間にさまざまな楽しみ方ができます。春の息吹を感じられる六甲山へ、ウォーキングに出かけてみませんか？

※営業時間・曜日や、利用料金などは各施設ホームページなどで確認してください

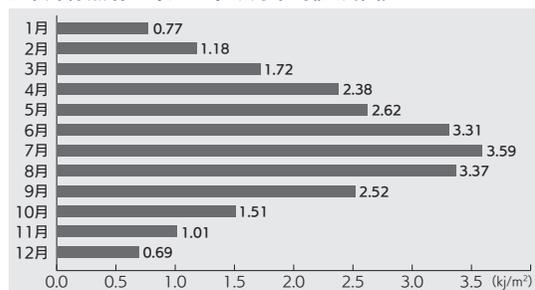
季節の健康 油断しないで！紫外線は春からしっかり対策

夏は紫外線に気をつけるという人も、まだ暑さを感じない春には手を抜きがちではないでしょうか？実は紫外線は春から強くなるため、帽子や日焼け止めなどの対策が必要です。

太陽からの日射による紫外線のうち、地表に到達して健康に影響を及ぼすのはUV-AとUV-Bです。UV-Aはシミやしわの原因になり、UV-Bは日焼けや皮膚がんの原因となります。この2種類の紫外線対策に、普段の生活でとりいれやすいのが日焼け止めです。

日焼け止めの効果は、主にUV-Bを防ぐSPFとUV-A

■紫外線照射量 (UV-B) の月平均値の推移



参考：気象庁「日積算紅斑紫外線量の月平均値」2022年・観測地点つくば



を防ぐPAという指標で表され、性能は、SPFは2から50+まで、PAは+の個数で4段階に分けられます。数値や+の個数が大きいほど紫外線防止効果は高まりますが、肌への負担が増すこともあるので、日常生活やレジャーなどの場面に応じた使い分けが大切です。

紫外線は浴びすぎると白内障や皮膚がんなどの原因にもなる一方で、体内でビタミンDを作るなど健康に必要な面もあります。春から紫外線の情報に気を配るようにして、その日の紫外線量に合わせた対策に取り組みましょう。

防災 ビルの高層階を大きく揺らす「長周期地震動」に備える

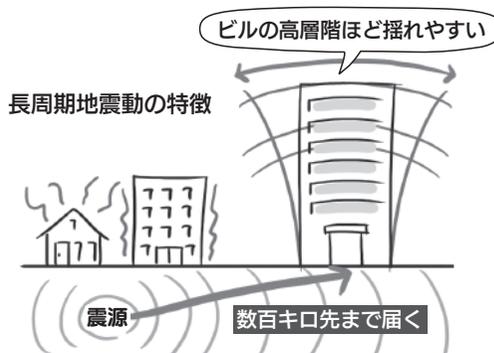
長周期地震動とは、揺れが1往復するのにかかる時間（周期）が長い、ゆっくりとした大きな揺れのことです。震源から離れたところまで大きな揺れが伝わる特徴があります。建物には固有の揺れやすい周期（固有周期）があり、離れた地域の高いビルにまで被害がおよぶ可能性がある場合、「長周期地震動階級」という目安で表します。

地震の発生を、テレビや携帯電話などで知らせてくれる緊急地震速報では、これまで、最大震度が5弱以下

■長周期地震動階級

階級	特徴
階級4	極めて大きな揺れ 固定していない家具の多くが倒れる
階級3	非常に大きな揺れ 立っているのが困難
階級2	大きな揺れ 物につかまらなさと歩くことが困難
階級1	やや大きな揺れ 室内のほとんどの人が揺れを感じる

参考：気象庁「長周期地震動とは？」… https://www.data.jma.go.jp/eqev/data/choshuki/choshuki_eq1.html



上と予測された場合に発表していましたが、令和5年2月1日より、長周期地震動の階級3以上を予想した場合でも、緊急地震速報を発表することになりました。高いビルやマンションにいる際に、緊急地震速報を見聞きした場合は、揺れが始まるまでわずかな時間しかありませんが、安全な場所で身を守る行動をとってください。長周期地震動による家具類の転倒、落下による負傷や避難障害の発生を防ぐために、事前に対策を行い、危険に備えましょう。

バレットジャーナルで自分と向き合う時間を持とう！

現代人はあまりに忙しい。終わらないTo Do リストがつきまわって、マルチタスクをこなすことが習慣になっていませんか？しかし、時間とエネルギーは有限です。自分にとって本当に大事なこと、意味のあることに集中する必要があります。それを手助けするのが、「バレットジャーナル」です。



- バレットジャーナルとは？
- アメリカ人のライダー・キャロル氏が考案した簡条書きを用いた手帳術。英語で中点(・)をあらわすバレット (Bullet) からきている。

必要なのは、自分と向き合う時間
やるべきことにつねに追われて、頭の中が散らかった部屋のように、一つのことにも集中できず、いつも満たされることのない…と感じることはないでしょうか？ 私たちには、日々の生活の中で足を止めて、自分と向き合う時間が必要です。それに適しているのが、手で文字を書くという行為にあたります。

手書きは記憶とつながる
手で書くよりもキーボードやフリック入力のほうが早く、そのうえ便利なタスク管理アプリは山ほどあります。手書きは、デジタル社会においては一見すると実に効率が悪く思われます。

しかし、手で文字を書くことで触覚と脳が刺激され、記憶に残りやすいといわれています。手で書くことで「考える」と「感じる」ことを同時にできるようになります。

だから「簡条書き」のバレットジャーナル
バレットジャーナルは、簡条書きを用いることで、できる限り素早く簡潔に記録することが目的です。1日、1週間、1カ月の予定やタスクを簡条書きに記録することで思考の整理ができ、自分にとって本当に必要かどうかの確認ができます。予定とタスクを一度に管理することで先延ばし癖の解消にもなります。

必要なのはペンとノート まずは書き出してみよう！

来月以降に予定しているタスクやイベント、現在の1カ月の予定、その日に思いついたことなどを、基本のバレットを用いて、できる限り簡潔に書き込んでみよう。

基本のバレット	
・ タスク	— メモ
× 完了したタスク	* 重要
○ イベント	! アイデア

- ・ 被扶養者異動届の記入
- ・ 歯医者予約
- × 衣替え
- ・ 試験のテキスト購入
- すこやか社と商談
15:00～
— 手土産？
- * 英語教室親子体験会
- ・ 春ドラマ予約

頭の中で考えていることを短文で書き留め、バレットを使うことでタスクやイベントなどに素早く分類し、いまの思考を把握し、整理することができます。

