

けんぽだより

2024 **秋** 第48号
Autumn

ご家庭に持ち帰り、みなさんでお読みください。



紅葉と鹿●奈良県

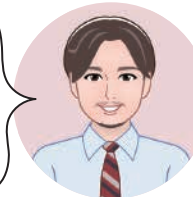
栃木トヨペットグループ健康保険組合

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

体幹をきたえる 「筋力トレーニング」

ていねいな
フォームで行えば
効果が高まります



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増やしていけば、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若返り作用も期待できます。

体の胴体にあたる体幹には抗重力筋という姿勢を保つための重要な筋肉があります。抗重力筋は、^{かたい}下腿・大腿・腹部・胸部・首の各部前後に張りめぐらされ、前後互いに伸び縮みをしながらバランスをとっています。

抗重力筋の働きは加齢によって低下しやすく、そうすると姿勢が保てなくなり、スムーズな動作ができなくなってしまいます。抗重力筋の働きを維持するには筋トレやウォーキングなどの運動をするとういでしょう。

仰向けでトレーニング

- ① 仰向けになって両ひざを立て、両腕は軽く前に出した状態にする
- ② 息を吐きながら、おへそを見るように頭を上げる
- ③ 3秒数えながら頭を上げ、3秒かけて下ろす

基本の方法 ◎ 10回を3セット行う



* すべりにくい安全な場所で行うようにしましょう。タオルやマットを体の下にしくのもよいでしょう

※ 他のトレーニングについても紹介しています。
動画も参照してください
NHK健康チャンネル



POINT

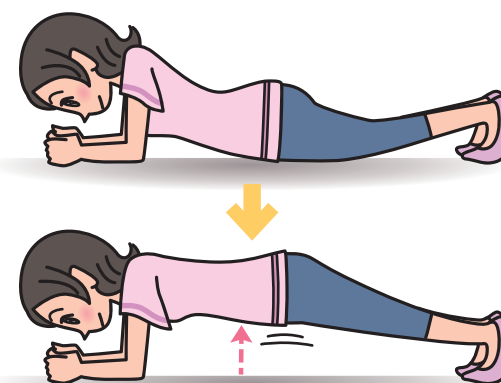
- ややきつと感じるレベルで行う
- 呼吸をとめないよう注意する
- 体の軸がぶれないようにする
- 回数よりも1回の動作の質を重視する

Illustration / えきもと えみこ

うつ伏せでトレーニング

- ① うつ伏せになって肘立ての状態から始める
- ② つま先と前腕で体を支えるようにしてお腹を持ち上げる
- ③ 体幹と下肢が一直線になるまで持ち上げ、10～30秒程度保持し、ゆっくり下ろす

基本の方法 ◎ 2～3セット繰り返す



Column

マルチコンポーネント運動とは？

基本的な身体機能向上を目指すなら、筋トレなどのレジスタンス運動が効果的なのですが、より複合的な健康効果の向上を目指すならマルチコンポーネント運動をおすすめします。これは「厚生労働省・健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023」で推奨している多要素な運動をいいます。

基本の筋トレに片足立ちなどのバランス運動、脂質の代謝を促すウォーキング（有酸素運動）など、複数の運動種目を組み合わせしていくものです。転倒や骨折の防止にもなるので、高齢の方には特におすすめです。



令和6年12月2日で健康保険証は廃止になります

医療機関等を受診の際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取得していない方、健康保険証利用の申し込み手続きがお済みでない方は、すみやかに申請・登録を行いましょう。

※マイナ保険証とは健康保険証の利用登録が完了しているマイナンバーカードのことを指します。

※現在の保険証は令和6年12月2日に廃止され、1年間の経過措置後に使えなくなります。

※マイナ保険証をお持ちでない方には、令和7年12月2日までに「資格確認書」を健保組合から交付します。

保険証廃止後も「資格確認書」で保険診療を受けることができます。



マイナンバーに関するお問い合わせ

マイナンバー総合フリーダイヤル

0120-95-0178

平日 9時30分～20時 土日祝 9時30分～17時30分(年末年始を除く)

▶マイナンバーカードの申請はこちらから

▶マイナンバーカードの健康保険証利用につきまして

保険証廃止に伴い「資格情報のお知らせ」をお届けする予定です

マイナ保険証を安心してご利用頂くために、あなたの健康保険の資格情報とマイナンバーの下4ケタを記載した「資格情報のお知らせ」をお届けする予定です。お手元に届いたら、内容に誤りがないかご確認いただき、大切に保管してください。

「資格情報のお知らせ」はこんなときにご利用いただけます

① 医療機関にカードリーダーがないとき、不具合でカードリーダーが使えないとき

「マイナンバーカード」と「資格情報のお知らせ」をセットで提示すると、保険診療が受けられます。

② 健保組合へ申請するとき

健保組合への各種申請には記号・番号の記載が必要です。保険証廃止後も「資格情報のお知らせ」でご確認いただけます。

※様式は変更される場合があります。

子どもハミガキキャンペーン

来年度もこのキャンペーンに参加したいです。子どもが率先して楽しく磨くようになりました。

毎年楽しみにしております。今年は手あらいスタンプにチャレンジ、消えるまでやるのは結構大変でしたが、貴重な体験です。

毎日嬉しかった。忘れずにきちんとできて良かった。続けられて良かったと思いたし嬉しかった。

今、大人の歯に生え変わっている途中の歯が多くて磨くのが大変だったけれど、頑張って磨きました。また参加したいです！

振ホトヨベットグループ 健康保険組合から たくさんの参加をいただき、ありがとうございました。真剣に取り組んでいただき、予防の大切さを改めて感じることができました。お子様だけでなく、親御さんも楽しく参加していただいていたよかったです。

令和5年度決算まとまる

経常収支は約6,000万円を計上
医療費が増えています。健康管理に取り組みましょう

去る7月24日(水)に開催された第108回組合会におきまして、令和5年度決算が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
	経常収入	保険料	825,078
		国庫負担金収入	186
		特定健康診査・保健指導補助金	414
		利子収入・その他	257
		小 計	825,935
	その他収入	調整保険料収入	11,468
		繰越金	30,000
		別途積立金繰入	70,000
		財政調整事業交付金	11,417
		補助金等追加収入・他	284
	合 計		949,104
支出	科 目		決算額
	経常支出	事務費	28,801
		保険給付費	432,885
		高齢者医療への納付金	274,995
		保健事業費	27,658
		連合会費・その他	1,517
		小 計	765,856
	その他支出	営繕費	0
		財政調整事業拠出金	11,440
	合 計		777,296
収入合計		949,104 千円	
支出合計		777,296 千円	
収支差引額		171,808 千円	
経常収支差引額		60,079 千円	

令和5年度決算は、収入総額9億4,910万円、支出総額7億7,730万円、収支差引額1億7,181万円(前年度比8,939万円減)の決算残金となりました。また、実質的な財政状況をみる経常収支差引額は6,008万円(同比9,592万円減)の黒字でした。実質保険料率(組合の支出すべてを賄うために必要な保険料率)では、9・162%(同比1・205ポイント増)でした。

収入では、被保険者数は前年度並みでしたが、平均標準報酬月額が1万4,771円増、総標準賞与額が8,032万円減で、その結果、保険料は1,776万円増となりました。その他、別途積立金から7,000万円を取り崩し、繰入金として算入しました。支出では、みなさんの医療費や給付金に充てる保険給付費が4億3,289万円(同比7,190万円増)でした。また、高齢者医療へ拠出する納付金については、前期高齢者納付金、後期高齢者支援金ともに増加し、納付金全体では2億7,500万円(同比3,719万円増)でした。なお、メタボ健診等を行う保健事業費は2,766万円(同比28万円減)となりました。保険給付費は、1人当たり額でも前年度比で大幅に増えています(51,317円増)。当健保組合では、心身の不調に関する様々な悩みに対応している健康相談の窓口*を設置しておりますのでぜひ、ご利用ください。

また、定期的に健診(検診)を受けるとともに、心身に不調を感じたら早めに医療機関を受診しましょう。早い段階での治療はご自身の健康のためでもあり、また医療費の削減にもつながります。

なお介護保険では、介護納付金8,535万円に対し、介護保険収入9,275万円、繰入金500万円などで、決算残金1,240万円となりました。

*相談窓口の詳細については、当健保組合のホームページ「健康相談ダイヤル」をご覧ください。

経常収入	
合計	825,935 千円
保険料…825,078 千円 (99.9%)	
その他…857 千円 (0.1%)	
経常支出	
合計	765,856 千円
保険給付費…432,885 千円 (56.5%)	
高齢者医療への納付金…274,995 千円 (35.9%)	
事務費…28,801 千円 (3.8%)	
保健事業費…27,658 千円 (3.6%)	
連合会費・その他…1,517 千円 (0.2%)	

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	92,746
	繰入金	5,000
合計		97,746
支出	科目	決算額
	介護納付金	85,350
合計		85,350
収支差引額		12,396 千円

健診結果は自分の大切な“健康ヒストリー”、
捨てずに保管・保存しましょう

健診結果から自分の健康状態を読み取るうえで、過去の健診結果はおおいに役に立ちます。

たとえば今回は「異常なし」であっても、「異常ありに近い基準値内」ということもあります。過去の健診結果の検査数値と比較することで、基準値内であっても前年より悪化しているなど、自覚症状がなくても数値で自分の健康状態を把握することができます。毎年比較ができるように、紙の健診結果は捨てずに保管、データの場合も保存しておくようにしましょう。

※マイナナンバーカードの健康保険証利用登録をした方は、令和2年度以降の特定健診結果をマイナポータルで閲覧できます。



健診結果の見かた

生活習慣病の多くは、初期症状がほとんどありません。健診結果に「要精密検査」「要治療」があった場合には、すみやかに医療機関を受診しましょう。

異常なし

現在の生活習慣を続け、健康を保ちましょう。前回の結果と比べることも大切です。悪化していたら、早めの対策をとることもできます。

軽度異常

日常生活には差し支えありませんが、これを機に生活習慣を見直して、次回の健診までに改善しましょう。不安があればかかりつけ医に相談してみましょう。

要再検査 (要経過観察)

一定の期間後に再検査が必要です。再検査時期を確認し、検査までに自身の生活習慣を見直しましょう。

要精密検査・要治療

早急に医療機関を受診し、精密検査または治療を受けてください。

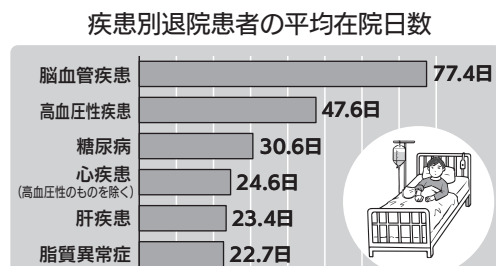
治療中

現在の治療、または定期検査を継続しましょう。

※健診機関によって区分や記載が異なる場合があります。

病気の早期発見・早期治療で 負担を小さく

健診をおろそかにしたり、異常に気づかないまま放置していたりすると、やがては命に関わる大きな病気を引き起こす可能性があります。そうなれば、治療には多くの時間と費用がかかり、これまでどおりの生活もできなくなってしまいます。健診結果を活用し、早めに生活習慣を見直すことで、健康と生活を守りましょう。

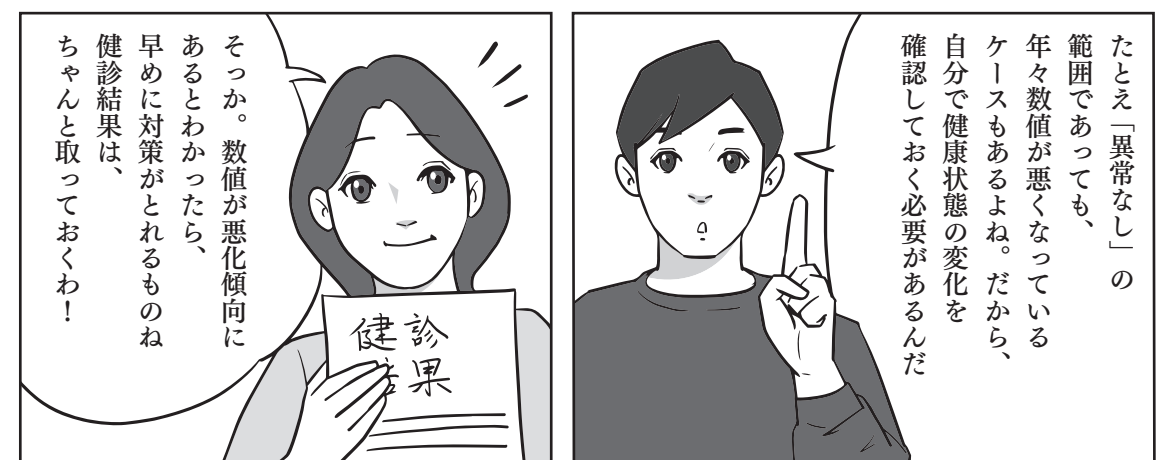
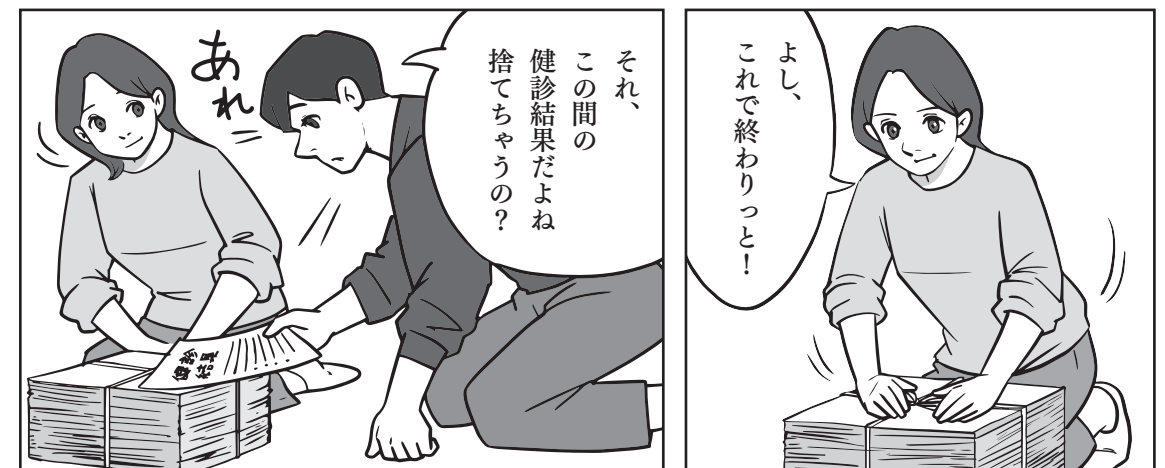


厚生労働省「令和2年患者調査」より作成。
令和2年9月1日～30日の退院患者対象。

健診を受けただけで 安心していませんか？

健診を受けた後、健診結果を確認していますか？

健診結果には、みなさんの体についての大切な情報が記載されています。忙しい中、せっかく時間をさいて受けた健診です。健診結果の意味を理解して今後の生活にいかしましょう。



音楽で眠る ～癒しの音楽でリラックス～

寝つきをよくするためには、就寝前に心身をできるだけリラックスさせ、副交感神経を優位にすることが大切です。その方法の1つに音楽がありますが、選曲を間違えるとかえって逆効果になることも。安眠効果を得るためにどのような音楽を聴いたらよいか、ポイントを紹介します。



音楽がもたらす 安眠効果とは…

人は心身ともにリラックスしたとき、脳波が α 波という波形に切り替わります。音楽のなかにはこの α 波を引き出す効果をもつものがあり、就寝前にそのような音楽を聴くことでスムーズに入眠しやすくなると考えられています。

「1/fゆらぎ」をもつ 自然音を聴く

α 波を出す効果が期待できる音の代表が、波の音や川のせせらぎ、雨音、鳥のさえずりといった自然音です。自然音をもつ「1/fゆらぎ」（規則性と不規則性が混在するゆらぎのこと）には、安心感や癒しを与える作用があるとみわれ、自然音の入った音楽を聴くことで安眠効果が期待できます。



歌詞のない曲を選ぶ

歌詞が入っていると言語情報として意識し、脳が覚醒してしまう可能性があるため、寝る前に聴くなら歌詞のない曲を選びましょう。安眠効果があることで知られるモーツァルトをはじめ、クラシックを聴くのもおすすめです。

音楽はリラックスできた 時点でオフ

睡眠中もずっと音楽が流れていると熟睡の妨げとなる場合があるため、リラックスできた時点で止めましょう。事前にタイマーをセットして自動的に音楽が止まるようにするなどの工夫を。



テンポは ゆったりめのものを

アップテンポの曲は気分を高揚させ、目がさえてしまうため逆効果。スローテンポで、似たようなリズムの曲をリピートすると、自然とリラックスモードに入りやすくなります。

ザッツ・イリョーヒ節約SHOW 身勝手な理由での 時間外受診はやめよう



ハロー！ ザッツ・イリョーヒ節約SHOWへようこそ！
今夜のオーディエンスで「診療時間外の受診」をしたことのある
サムバデはいるかい？

受診は基本、夜になっちゃいますよね～
日中に職場を抜け出したりしたら
同僚に迷惑がかかりますし…



そうよね、夜間救急ってそのための施設なんでしょう？

これまた大変な思い違いをされているようね！
夜間救急は「緊急を要する患者さんを診る」のが大事なお仕事なの！
単に空いてるから便利、という理由で安易に時間外受診をするのは
ノーグッド、えらいこっちゃなプロブレムなのよ！



加算の種類		初診の場合	再診の場合
時間外 加算	おおむね8時前と18時以降 (土曜日は8時前と正午以降)	850円	650円
	救急病院や 地域医療支援病院の場合	2,300円	1,800円
休日加算	日曜日・祝日・年末年始 (12/31～1/3)	2,500円	1,900円
深夜加算	22時～翌朝6時	4,800円	4,200円

※それぞれの金額に、健康保険が適用されます。
※6歳未満は上記よりも高い加算がつくことがあります。

しかも医療費が
高いうえに
受けられるのは
応急処置に限られる
のよ！



でも、夜間の体調不良って素人では判断しにくいよね？
暗いし不安になって、「救急に行かなくちゃ」って思うのもわかってほしいなあ



消防庁が運営する「全国版救急受診アプリ・Q助」を活用してみよう？
画面上で症状や症候を選択していくと、
「医療機関に行くべきか」「急ぐべきか」
「救急車を呼ぶべきか」などが
表示される便利なアプリなのよ！

総務省消防庁「Q助」
案内サイト



<https://www.fdma.go.jp/mission/enrichment/appropriate/appropriate003.html>

結果が表示されたあとは、医療機関の検索（厚生労働省の「医療情報ネット」にリンク）や、
受診手段の検索（一般社団法人全国ハイヤー・タクシー連合会の
「全国タクシーガイド」にリンク）を行うこともできるのね！



肉の部位にも
注目したい
たんぱく質量

た ンぱく質が豊富な肉ですが、部位によってその量は異なります。たんぱく質を意識するあまり、肉をとりすぎてしまうと、エネルギー過多になることもあるので、体調やライフスタイルを考慮しながら、上手に部位を選んで効率的に摂取するのがおすすめです。

(100gあたり)	
部位	たんぱく質量
牛もも(赤肉・生)	21.3g
牛肩ロース(赤肉・生)	16.5g
豚ロース(赤肉・生)	22.7g
豚肩ロース(赤肉・生)	19.7g
鶏むね(皮つき・生)	21.3g
鶏もも(皮つき・生)	16.6g



秋の味覚とジューシーなチキンの絶妙な組み合わせ
照り焼きチキンの秋野菜サラダ

1人分
エネルギー
401kcal
食塩相当量
1.9g
たんぱく質
23.1g

材料(2人分)

- 鶏もも肉 …… 1枚(250g)
- 片栗粉 …… 大さじ1/2
- さつまいも …… 50g
- れんこん …… 50g
- かぼちゃ …… 50g
- オリーブ油 …… 小さじ2
- 塩 …… 少々
- A** 砂糖 …… 大さじ1/2
- しょうゆ・みりん・酒 …… 各大さじ1
- リーフレタス …… 2枚(80g)
- 黒こしょう …… 少々

作り方

- ① 鶏肉は厚みを均一に広げ、片栗粉をまぶす。さつまいも・れんこんは5mm幅の半月切り、かぼちゃは5mm幅のくし形切りにする。
- ② フライパンにオリーブ油(小さじ1)を入れて弱～中火にかけ、①の野菜を並べる。塩をふって焼き、火が通ったら取り出す。
- ③ オリーブ油(小さじ1)を足して中火にかけ、鶏肉の皮目を5分ほど焼く。裏返して4～5分焼いて火を通し、混ぜ合わせた**A**を加え、とろみがつくまで煮詰める。鶏肉を食べやすい大きさに切る。
- ④ 皿にちぎったレタスをしき、②③のをせ、黒こしょうをふる。フライパンに残ったタレを添える。

調理の
ポイント

鶏肉は片栗粉をまぶして焼くことでうま味をとり込めてジューシーに仕上がります。タレもとろみがつきやすくなります。

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 ■ 巢山 サトル スタイルリング ■ 大原 美穂



シンプルな味つけで野菜のおいしさをより楽しめる
牛肉とさつまいもの
塩きんぴら

1人分
エネルギー
362kcal
食塩相当量
2.0g
たんぱく質
18.4g

材料(2人分)

- 牛こま切れ肉 …… 200g
- A** しょうゆ …… 大さじ1/2
- 酒 …… 大さじ1/2
- さつまいも …… 1/2本(125g)
- にんじん …… 1/2本(75g)
- ごま油 …… 大さじ1/2
- 赤唐辛子(輪切り) …… 適量
- B** 中華だし(顆粒) …… 小さじ1/2
- 塩 …… 小さじ1/4
- 白ごま …… 少々

作り方

- ① 牛肉はひと口大に切り、**A**をもみ込み下味をつける。さつまいもは皮付きのまま7mm幅の細切りにし、さっと水にさらし、水気を切る。にんじんは7mm幅の細切りにする。
- ② フライパンにごま油を入れて中火にかけ、①の野菜を炒める。
- ③ 火が通ったら牛肉・赤唐辛子を加えて炒め合わせる。**B**を加えて味をととのえ、白ごまをふる。

調理の
ポイント

さつまいもとにんじりはあまり動かさず焼きつけるように加熱すると、きれいなスティック状が保たれて見映えよく仕上がります。お子さんや辛みが苦手な方は、唐辛子を抜いて調理してください。



腎臓は 人体のバランスを 保つ調整役！

【腎機能を調べる検査項目】

●尿たんぱく

尿検査によって調べます。尿にはさまざまな身体のお廃物が含まれていますが、たんぱく質は体に必要な物質であるため、通常は尿に混じることはありません。腎機能が低下していると尿中にたんぱく質が漏れ出てくるようになります。

●血清クレアチニン値

血液検査によって調べられる値です。クレアチンは体内にあるお廃物の一つで、腎機能が正常であれば尿として体外へ排出されます。腎機能が低下すると体外へクレアチンが排出されず血中濃度が高くなります。この血清クレアチニン値を用いることで腎機能の働きの推算値（eGFR^{*}）を計算することができます。

※eGFR: 糸球体ろ過量を示す値。糸球体は、細い毛細血管が毛糸の球のように丸まってできており、腎臓で血液から不要なお廃物をろ過する働きを持つ。

尿検査で尿たんぱくがみられたり、
eGFRが60未満である状態が3カ月以上続いたら注意！

腎臓の機能が低下する、慢性腎臓病

腎臓の機能が著しく低下する病気の総称を慢性腎臓病（CKD）といいます。慢性腎臓病は、糖尿病や高血圧、喫煙などと関連しており、予防には食事管理、適度な運動、禁煙といった、基本的な生活習慣の見直しが大切です。

慢性腎臓病は初期には自覚症状がありません。貧血、むくみ、疲労感、などの症状が現れた時には病気が進行している可能性があります。放置すると腎臓の働きが徐々に悪くなり、末期腎不全となり人工透析や腎移植が必要になることもあります。



腎機能の低下を抑えるために 生活習慣を改善しましょう

運動不足の解消

ウォーキングなどの無理なく続けられる運動を日常生活に取り入れて習慣化しましょう。運動の前後には水分補給も忘れずに。



血圧を毎日測る

高血圧は腎機能に負担をかけます。自分の血圧値の変化を把握するために、毎日決まった時間に測定するようにしましょう。

食事は減塩を意識

塩分摂取量を減らすため、食事の味付けは塩・みそ・しょうゆをなるべく避けて、レモンや山椒などのスパイスを活用しましょう。

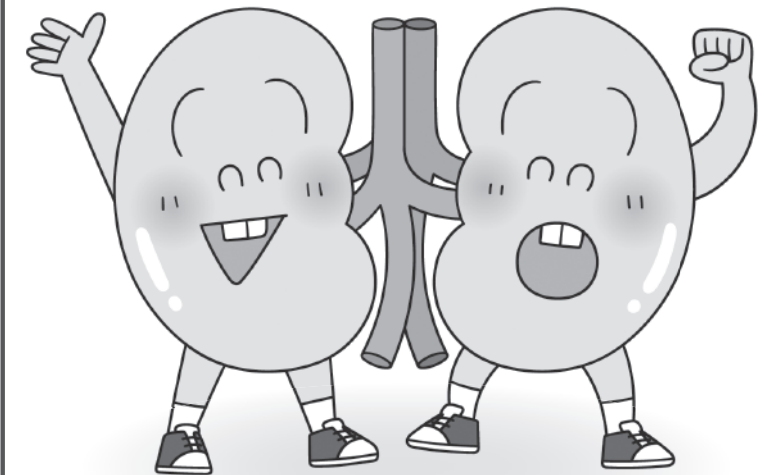


喫煙している人はすぐさま禁煙

喫煙は腎機能の低下を招きます。喫煙による健康被害を正しく理解して、禁煙外来などのプロの力も借りて、減煙ではなく禁煙を目指しましょう。

人体のランサー

腎臓は血液をろ過して、老廃物や余分な水分を尿として排出する役割を担い、状況に応じて体の水分量のバランスを調整しています。また、赤血球を増やすホルモンや、血圧を調整するホルモンを産生し、生体恒常性を維持しています。



さまざま、腎臓のハタラキ

腎臓は、1日に150〜200リットルの血液をろ過し、その中から老廃物や余分な水分を尿として排出しています。同時に、そのときの状況に合わせて体にとって必要な水分量やミネラルの濃度を保つ役割も行っています。たとえば、汗をたくさんかいたときには、必要以上に体から水分が失われないように尿の製造を抑制します。反対に、塩分を過剰に摂取したときには余分な塩分を取り除くために、尿の製造を促進させます。

腎臓のもう1つの機能

腎臓のそのほかの重要な機能は、各種ホルモンの産生です。腎臓では赤血球を増やす働きをもつホルモンや、血圧を調整するホルモンも作られています。腎臓の中を流れる血液の量を感じて、血圧を調整することで、適切な量の血液が流れるようにしています。

このように、腎臓と血圧には密接な関係があるため、腎機能が低下していると、血圧の調節機能が正常に作用できず高血圧になりやすく、逆に高血圧自体が腎臓に負担をかけて腎障害を引き起こすという悪循環に陥ります。

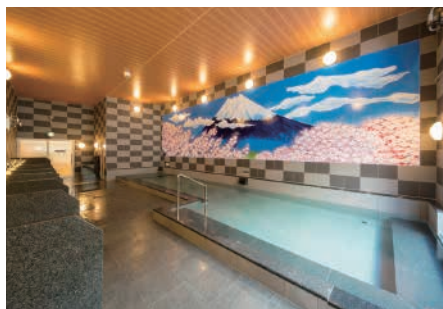
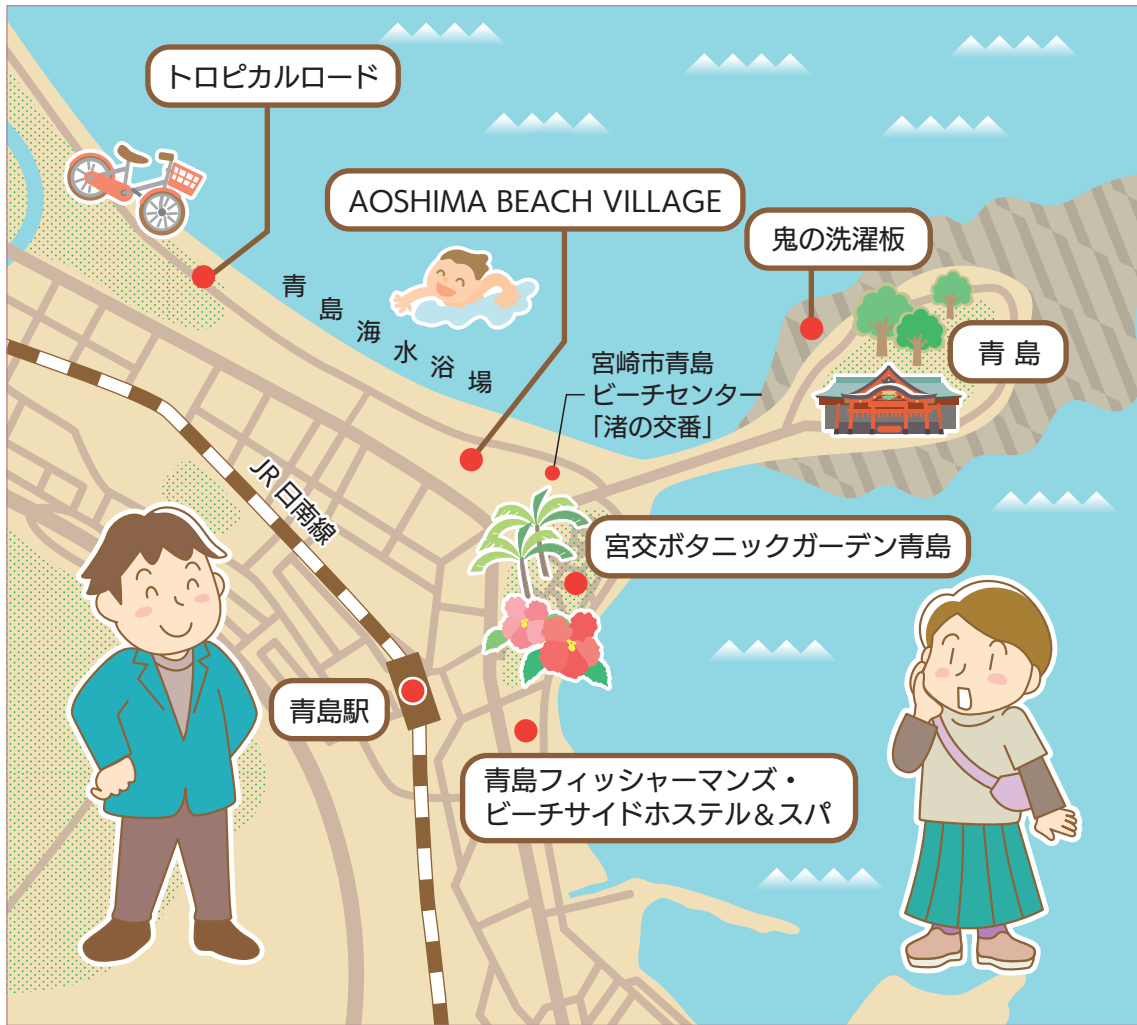




◀宮交ボタニックガーデン青島
青島に自生するヤシ科の植物のほか、世界の亜熱帯の植物・果実が鑑賞できる植物園。屋外、温室で1年を通してさまざまな花木が楽しめます。



鬼の洗濯板▶
青島を取り囲むように波状岩が広がる珍しい光景。自然が生み出したこの奇岩群は、まるで巨大な洗濯板のようです。



◀青島フィッシャーマンズ・ビーチサイドホテル&スパ
天然温泉を利用した大浴場のほか、露天風呂、サウナ、水風呂などがあります。休憩室も充実しているので、1日に何度も入浴が可能です。

AOSHIMA BEACH VILLAGE▶
レストランやバーベキュー施設、サウナ・プールなどからなる、青島の新しいスポット。レストランでは地元の食材を季節ごとに織り交ぜた料理が提供されます。



※『青島フィッシャーマンズ・ビーチサイドホテル&スパ』は、令和6年8月の地震の影響で温泉施設を休業し、令和6年9月現在、復旧作業中です。
※営業時間・曜日や、利用料金、また、自然災害による休業などの変更は各施設ホームページなどで確認してください。



開放的な南国風景を楽しみたい

青島エリア [宮崎県]

青い海と亜熱帯性植物が広がる青島。
日差しの和らいだ秋におすすめのウォーキングスポットです。

青 島と青島駅周辺の青島海岸エリアは、1年を通して温暖な気候と、豊富な観光スポットやアクティビティ、また、宮崎グルメが楽しめることで、多くの人々が訪れる県内屈指の観光地です。

青島海岸と橋でつながれた青島へは、徒歩で渡ることができます。この島は周囲1.5kmほどと小さいので、ぜひぐるっと歩いて回ってみましょう。島内は、ビロウやハカマカズラなどの特別天然記念物に指定された亜熱帯性植物が生い茂っており、まるで異世界に飛び込んだかのような光景が広がります。また、島の周囲には鬼の洗濯板と呼ばれる奇岩が連なり、フォトスポットにもなっています。

青島海岸エリアにも、ビーチ沿いにヤシ科の木が連なる南国らしい風景が広がります。ひなた宮崎県総合運動公園まで続く約3kmのトロピカルロードでは、潮風にあたりながらゆっくり歩けば、心身ともにリフレッシュができます。このほか周囲には、「チキン南蛮」「釜揚げうどん」や地元産の海産物を使った料理を提供する飲食店が多いのも魅力です。

美しい海と南国を思わせる風景を眺めに、青島へ出かけてみませんか？



アニサキスによる食中毒にご用心！

秋は、サバやサンマなど旬のおいしい魚が盛りだくさんの季節ですが、刺身など生食の場合はアニサキス症（食中毒）に注意が必要です。

アニサキスは寄生虫の一種で、この幼虫が寄生した魚介類を生で食べると、まれに人間の胃壁や腸壁に侵入し、激しい腹痛やおう吐などの症状を引き起こすことがあります。

アニサキス症を起こす原因となる可能性がある魚介類は、日本近海でとれるものだけでも160種を超えます。アニサキス幼虫は魚の内臓に寄生しますが、魚の死後などに筋肉に移動することもあります。

アニサキス症の予防のために、魚は新鮮なものを選び、内臓が残っていればすみやかに取り除き、内臓の生食はやめましょう。また幼虫の体長は2～3cmで白色の少し太い糸のような体をしているので、明るい場所で確認し、見つけた場合は取り除きましょう。生魚をしょうゆやわさび、酢などの調味料で料理しても、幼虫は死滅しません。60度で1分以上加熱するか、-20度*で24時間以上冷凍する必要があります。



治療法は、胃内視鏡検査を行い、幼虫を発見した場合は除去するのが一般的です。幼虫の駆除に有効な薬はありません。アニサキス症は、放っておくと重症化することもあるので、生魚を食べたあとに胃の痛みや吐き気があった場合は、すみやかに医療機関を受診しましょう。

※日本の家庭用冷凍室の温度は、JIS規格では-18度以下と定められているため、各ご家庭の設定温度をご確認ください。

参考：国立感染症研究所ホームページ



季節の変わり目に防災グッズを見直そう！

地震や台風・大雨・洪水などのさまざまな災害はある日突然やってきます。どんな状況にも対応できるように、防災グッズの見直しをしてみませんか？

以下の2つがポイント！

①見直し頻度は年に4回、

タイミングは3月、6月、9月、12月

防災の日（9月1日）の年1回ですが、「防災用品点検の日」というものもあります。防災用品点検の日は、3月1日、6月1日、9月1日、12月1日の年4回です。季節ごとに起こりやすい災害に対してしっかりと対策をとれるように、3カ月に一度見直しを行いましょう。



②見直し＆主な入れ替えアイテム

水や食料はもちろんですが、乾電池や消火器なども耐用年数があります。乾電池の使用期限は、電池の側面に記載されており、未開封の場合は通常2～10年程度です。耐用年数が高い製品ほど、経年劣化がないか確認することが重要です。定期的な点検を怠らないようにしましょう。

- 水：持ち運びやすい500mLのもの
- 食料：食べ慣れているもの
- 乾電池：充電できるもの
- 常備薬・医療品：使用期限には注意
- 子ども関連のもの：おむつなどはすぐにサイズアウトしてしまうので注意

古いものから日常で使いながら入れ替える、ローリングストック法を活用し、防災意識を高めていきましょう。

バレットジャーナルで 自分を振り返る習慣を作ろう

1日、1カ月、1年。

振り返るという行為は、

自分の思考の整理につながります。

思考が整理されると、今やるべきこと、

やらなくてもよいことの

取捨選択ができるようになります。

有限である時間とエネルギーを有効活用しましょう。



- **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箇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。

自分のためのノート

バレットジャーナルに記録する事柄は、自分に関することなら何でもOK。たとえば、心を落ち着かせるのに有効な手段を事前にリスト化しておけば、見返すことで心を落ち着かせることができます。また、出張や年末調整などの事柄も手順書にしておくことで、時間を有効に使うことができます。

自分に関する情報をまとめる

バレットジャーナルは、箇条書きを用いて、できる限り素早く簡潔に、自分について主体的に記録することが目的です。記録する事柄は、思考や情報・習慣・目標など、自分に関わるすべてのことです。手で書くことにより、書いたことを記憶しやすくなる、タスクについてじっくり考えることができるようになる、というメリットもあります。

記録して、振り返って、整理する

新しい日の始まり、新しい月の始まり、それぞれにその日の予定やタスク、その月に実施すべきタスクやイベントなどを書きます。そして1日、1カ月の終わりに振り返ることで、タスクの進行状況や、よろうと思つて手がつけられていない事柄を再確認することができます。振り返ることで、思考が整理され、自分が取り組むことの優先順位をつけられるようになります。

基本の使い方

【月初め】

- ・マンスリーログを書く
- ・前月を振り返る

【毎日】

- ・デイリーログを書く
- ・その日を振り返る

基本のバレット

- ・ タスク
- × 完了したタスク
- イベント
- メモ
- * 重要
- ! アイディア

私の心を落ち着かせるリスト

- ・ コーヒーを淹れる
- ・ 朝日を浴びながら散歩する
- ・ アロマを焚く
- ・ 音楽を聴きながら寝る
- ・ 動物とふれあう
- ・ 温泉に入る
- ・ 甘いものを摂取する
- ・ ネイルをする
- ・ 小説を読む
- ・ 買い物をする

出張が決まったときの手順書

- ・ 新幹線 or 飛行機予約
- ・ ホテル予約
- ・ 出張伺い書作成→提出
- ・ ICレコーダー借りる
- ・ 予備のストッキング買う
- ・ 使い切りシャンプー買う

（持ち物）

- ・ 着替え
- ・ 折り畳み傘
- ・ アメニティー式
- ・ ハンカチ、ティッシュ、ウェットティッシュ
- ・ PC、電源、マウス
- ・ スマホ充電器