



ジェネリックを利用するには、 どうすればいいの？

近頃は国の後押しもあって、ジェネリックの普及が進んでいます。不明な点は薬剤師に聞いて、積極的に利用しましょう。

なるほど、それなら安心して使えますね！

ジェネリックの服用に不安があるときは、**短期間だけ試してみる**ことができますよ。万一問題があれば、元の薬に戻してもらえます。

わかりました。ただ、今使っている薬もよく効いているんです。いきなり替えても大丈夫ですか？

まずは、かかりつけの医師に希望を伝えましょう。また、**ジェネリックに変更できる処方せん**であれば、保険薬局でジェネリックをすすめてくれますよ。

今回の相談者
健一さん

友人からジェネリックで薬代を節約できると聞き、自分も利用したいと考えている会社員

先生、ジェネリックって、どうすれば利用できるんですか？

Point

お試し調剤から始められます

お試し調剤とは、たとえば医師の処方せんが1カ月分でも、最初の1週間分だけ調剤して試す方法です。服用して問題がなければ、後日、残りの3週間分を調剤してもらえます。

お試し調剤のしくみ

1回目の調剤
ジェネリック医薬品を服用 (短期間)

2回目の調剤
引き続きジェネリック医薬品を服用

*もしも不都合な点があった場合は、変更前の先発医薬品に替えられます。

Point

処方せんにチェックがなければ、ジェネリックを利用できません

病院からもらった処方せんをみて、変更不可欄に「✓」や「×」のチェックがない、または*一般名処方であれば、保険薬局でジェネリック医薬品を選ぶことができます。

一般名処方かどうかを確認

変更不可	○○○カプセル 25mg
✓	△△△錠 50mg
×	□□□顆粒 50%

「✓」「×」のチェックを確認

*「一般名処方」とは、医師が処方せんに薬の商品名ではなく、有効成分名を記すことをいいます。一般名処方の場合、医薬品名の前に【般】の表示がされることがあります。

薬代の負担を軽くするには、医師に「ジェネリックをお願いします」と伝えるだけでOK！
このことをご家族やご友人にも教えてあげて、みんなでジェネリック利用の輪を広げましょう。
※該当するジェネリック医薬品がない場合もあります。

第三者行為によるけが等で 健康保険を使うときは、 **必ず 健保組合にご連絡を**



第三者行為（自損事故を含む交通事故・けんか・犬に咬まれるなど、第三者〔加害者〕から損害〔けが等〕を受ける行為）による事故の治療に健康保険を使うには、健保組合への書類提出が必要です。
まずは健保組合に、ご連絡ください。
※書類は健保組合ホームページからダウンロードできます。

次の場合が該当します

交通事故

けんか

他人の犬に咬まれてけが

自転車同士・自転車と歩行者等による接触事故

購入した食品や飲食店での食中毒

スキー・スノーボード等の衝突・接触事故

海やプールで他人の遊具等と接触事故

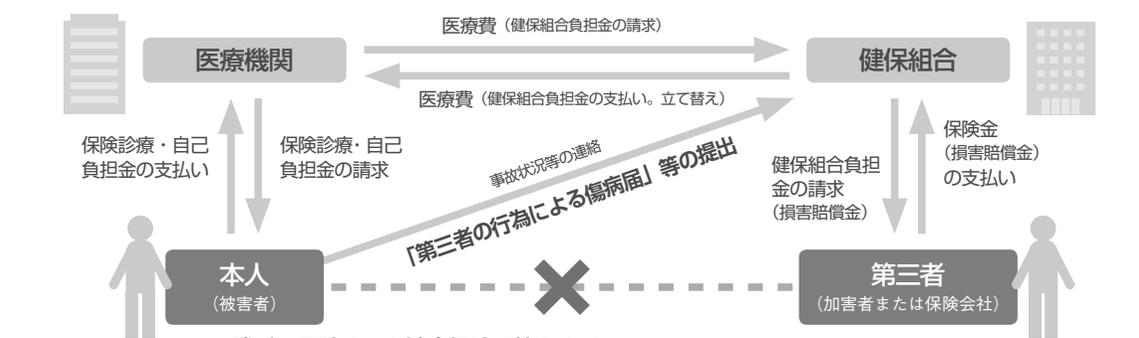
建物からの落下物でけが、工事現場のみみ出した資材につまづいてけが

※業務中、通勤中のけが等は、労災・通勤災害となり、健康保険は使用できません。

健保組合が負担した医療費は、本来加害者が負担すべきものです

本来、医療費などは加害者が負担すべきものです。保険証を使用することにより、健保組合が自己負担額を除いた残りの金額を加害者に代わり立て替えることとなります。後日その分について、加害者へ損害賠償請求を行いますので、必ず健保組合にご連絡ください。

第三者行為による給付のしくみ



勝手に示談すると健康保険は使えません！ (示談の内容によっては医療費を返還していただきます)
※自損事故の場合も健保組合にご連絡のうえ、「第三者の行為による傷病届」の届出が必要です。



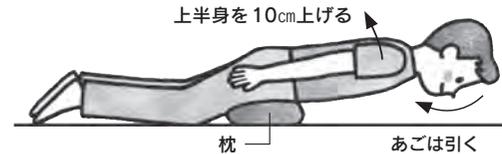
腰痛体操

腹筋と背筋を鍛えよう!

ロコモティブシンドロームでは、年齢とともに腰に痛みやコリが現れます。一般的な腰痛の場合、腹筋や背筋を鍛えることで、関節や椎間板にかかる負担が軽減し、痛みを予防できます。症状が落ち着いてくるまで、「無理のない範囲で行いましょう。」
※すでに痛みのある人は、医師の指導に基づいて行ってください。

2 背筋体操

うつぶせに寝て、おへそより下に枕をはさみます。あごを引いて上半身をゆっくり起こし、約10cm上げたところで約5秒間止めます。

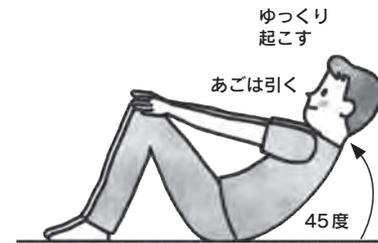


*上半身を上げられない人は、この位置まで起き上がらなくてOK。上半身を起こすように、背中の筋肉に力を入れましょう。
*このとき同時にお尻をすぼめると、お尻の筋肉も動き、より効果的です。

1 腹筋体操

あおむけに寝て、あごを引いたまま上半身をゆっくり起こし、45度の位置で約5秒間止めます。

*腹筋の弱い人はこの位置まで起き上がらなくてOK。上半身を起こすように、おなかの筋肉に力を入れましょう。

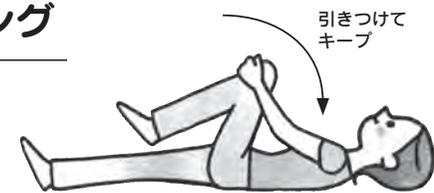


①②…2種類の運動を10回1セットとして、1日に2セット以上行いましょう。

3 腰・背中のストレッチング

あおむけに寝て片ひざを両手で抱え、ゆっくりと深呼吸をしながら胸のほうへ引きつけます。約10秒間そのままの姿勢をキープ。

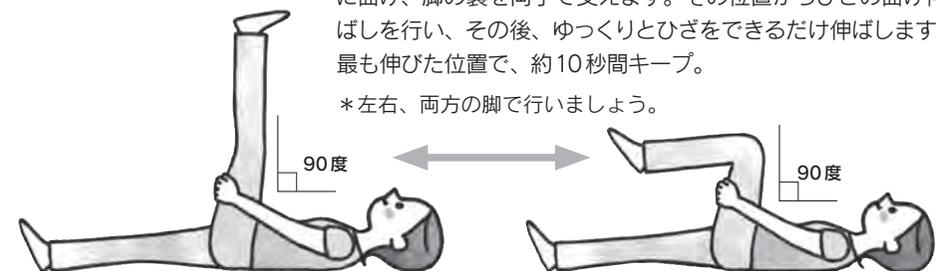
*左右、両方の脚で行いましょう。



4 太ももの裏側のストレッチング

あおむけに寝て、片方の股関節(脚の付け根の関節)を90度に曲げ、脚の裏を両手で支えます。その位置からひざの曲げ伸ばしを行い、その後、ゆっくりとひざをできるだけ伸ばします。最も伸びた位置で、約10秒間キープ。

*左右、両方の脚で行いましょう。



③④…2種類の運動を10回1セットとして、1日に2セット以上行いましょう。

参考：疾患特異的・患者立脚型慢性腰痛症患者機能評価尺度 (JLEQ)

体全体の動きをよくするロコトレ(片脚立ち・スクワット)と一緒にするのが効果的です

*ロコモティブシンドローム(略称:ロコモ)とは、運動器の障害のために、移動機能の低下をきたした状態をいいます。詳しい情報は、ロコモ予防啓発公式サイト「ロコモチャレンジ!」(<https://locomo-joa.jp/>)をご覧ください。

先輩と相性が合わず、一緒に働くのがつらいです

Q

同じ部署の先輩で、どうしても好きになれない人がいます。ときどき殴りたくてたまらなくなるほどです。そんな気持ちにどう対処したらよいでしょうか? (Cさん 30代男性)

どうしてもならないことから
気持ちこそらしましよ

ドクター山本の
あなたの悩みをお聞きします

監修 ■ 横浜労災病院
勤労者メンタルヘルスセンター長
山本 晴義

Cさんは、殴りたいほど先輩が嫌いなのですね。誰にでも、どうしても好きになれない人はいるものです。そうした気持ちは人間として決して特別なものではありません。私にもよくわかります。ただし、本当に殴つてはいけませんよ。殴りたくなったら、枕でも殴ってください。そもそも、どんなにがんばっても「どうにもならないこと」はあるものです。そんなとき、それをどうにかしようとはしないこと。いったん棚上げにして、自分なりのストレス解消法で、気持ちの矛先をそらしましょう。私ならそんなとき、走ったり、泳いだり、歌ったり、おしゃべりしたり…いろいろなことをして、気を紛らわせます。

「今は」という言葉を加えて
考えてみるのも1つの方法です

Cさんのように悩んでいるとき「殴りたいほど先輩が」今は「嫌いだ」と「今は」、と入れて考えてみてはいかがでしょうか。この状態は「今」のことで、未来永劫続くわけではありません。そう考えれば、少しは気持ちが楽になるのではないのでしょうか? それでも、どうしてもつらいときは、他人や自分を傷つけてしまったら事前に、遠慮なく心の専門家に相談してください。

A

変えられないものは棚上げにして、
逃げ道をもちましよう。



ドクター山本から
ワンポイントアドバイス

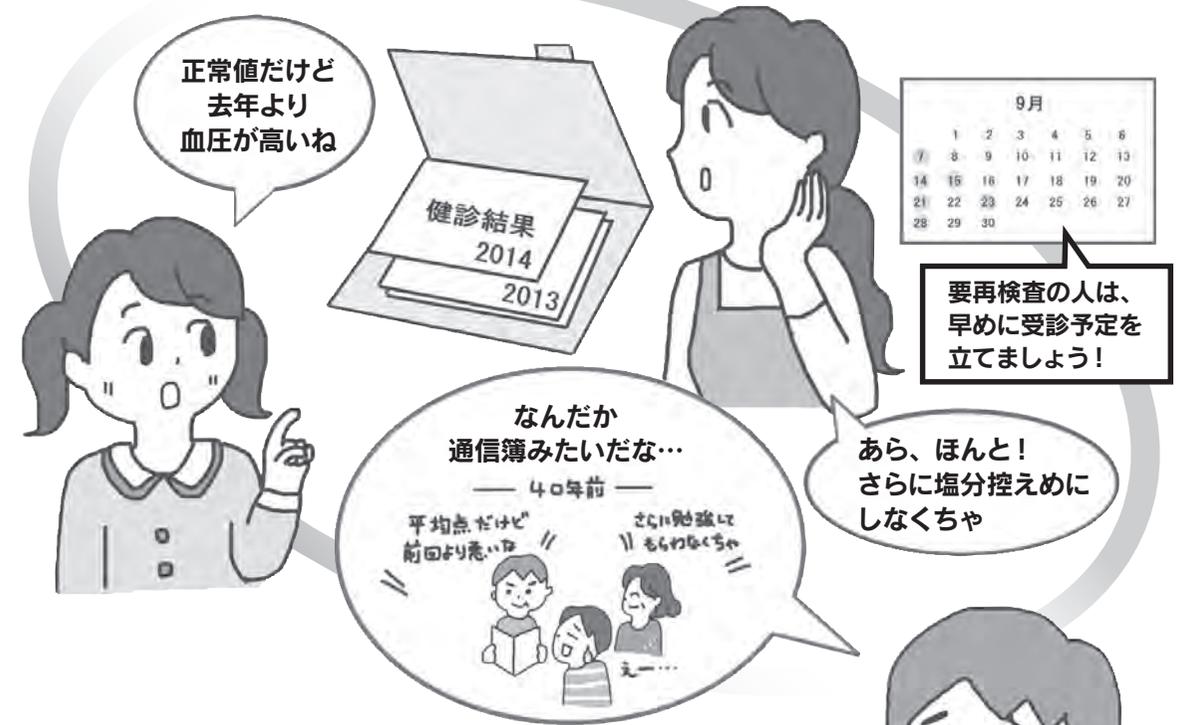
ストレス
解消法を
複数もとう

山本先生のおすすめ5つのS
Sports (運動) Singing (歌うこと)
Speaking (おしゃべり) Sleep (睡眠) Smile (笑うこと)

楽しみながら実行することが、ストレスもつらい気持ちもためないことにつながる

健診結果を
健康管理に取り組み
指標として活用しましょう！

- 異常があってもなくても、家族にも結果を知らせましょう。
- 毎年保管して、過去と現在のデータを比較しましょう。



「要再検査」でも恐れずに受診を！

健診は、病気の可能性のある人をふるい分けするための検査です。「要再検査」と判定されて、「病気が見つかるのが怖いから」と受診を先延ばしにする人がいますが、再検査では、「現時点では治療や処置、生活習慣の改善は必要ない」と判断されることもあります。

健康への不安をなくすためにも、体の状態を確認しておくことが大切です。

Column 「データヘルス計画」におけるみなさんのメリットとは？

平成 27 年度から実施されるデータヘルス計画は、健保組合が保有するレセプト（診療報酬明細書）や特定健診・特定保健指導などの情報を活用する事業です。加入者であるみなさんにはどのようなメリットがあるのでしょうか？

計画の目的のひとつは、加入者のみなさんに健康づくりの大切さをより深く知ってもらうことです。そのため、一人ひとりの状況に応じた健康のアドバイスが実施されます。たとえば、健診結果から見た特定の疾病への注意喚起や、服薬情報の確認など、いわばオーダーメイド型の健康情報が提供されるようになります。

計画の推進にはみなさんの健診結果が必要となりますので、毎年の受診をお願いします。

健診を受診しただけで満足したり、健診結果に異常がなかったからといって安心してはいませんか？ 健診は受診することよりも、その結果を生活習慣改善に活かすことのほうが重要です。とくに 40 歳以上の方が対象となる特定健診は、生活習慣を見直す手段として利用できます。異常があった人はもちろんのこと、異常がなかった人も慢心せず、健診結果を生活習慣の改善につなげて健康維持に役立てましょう。

結果が「異常なし」の場合

ひとまず安心ですが、現在、異常がなくても将来の健康を保証するものではありません。引き続き健康的な生活習慣を維持することが大切です。また、過去数年の検査数値の推移をチェックして、正常範囲内でも悪化傾向にある項目があれば注意して生活改善に役立てましょう。

結果が「要経過観察」の場合

やや気になる所見があったけれども大きな異常ではない、というケースです。基本的には心配ありませんが、もし気になることがあれば、検査結果を持って近くの医療機関を受診しましょう。喫煙、飲酒、過食、運動不足など思い当たる生活習慣があれば、積極的に改善を試みてください。

結果が「要再検査」の場合

できるだけ迅速な、再検査や精密検査の受診が必要です。放置しておくといへんなことになる場合もあります。必ず受診し、その結果をもとに、治療や生活指導など医師からの適切な指導を受け、従ってください。

※健診機関により判定区分の表現が異なります。

ビーフシチュー鍋

【材料】2人分

- 牛肉(シチュー用角切り)……250g
- 塩・こしょう……各少々
- 小麦粉……適宜
- たまねぎ……1/2個
- じゃがいも……1個
- にんじん……1/2本
- トマト……1個
- しめじ……1/2パック
- ブロッコリー……1/2株
- オリーブオイル……大さじ1
- にんにく……1かけ
- スープ
赤ワイン1/2カップ/固形スープの素1個/水2カップ/ローリエ1枚/塩小さじ1/2/こしょう少々

●デミグラスソース缶…1/2缶(140g)

〈ディップソース〉

- レモンチーズ
クリームチーズ大さじ2/レモン汁大さじ1/レモンの皮(すりおろし)1/2個分
- ガーリックチーズマヨ
にんにく(すりおろし)小さじ1/2/粉チーズ大さじ2/マヨネーズ大さじ1

【作り方】

- ①牛肉は塩・こしょう・小麦粉をまぶす。たまねぎは2cm角、じゃがいもは皮をむいて6つに乱切り、にんじんは皮をむいて幅5mmの輪切り、トマトは湯むきにし、へたをとってざく切りにする。しめじは小房に分ける。ブロッコリーは小房に分け、塩ゆでする。
- ②フライパンにオリーブオイルを入れて中火で熱し、牛肉を加えて2〜3分炒めて表面全体に焼き色をつける。たまねぎ、じゃがいも、にんじん、みじん切りにしたにんにくを加え、全体に油が回る程度に炒める。
- ③鍋にスープの材料を入れて中火で熱し、沸騰したら②、トマトを加え、ていねいにあくを取りながら肉と野菜がやわらかくなるまで20〜30分煮る。
- ④しめじ、デミグラスソースを加えて2〜3分煮て、塩・こしょうで調味し、ブロッコリーを散らす。好みでディップソースをつけていただく。

栄養ノート

●牛肉の赤身には、体内では作ることのできない必須アミノ酸のほか、亜鉛、鉄分などのミネラルがバランスよく含まれています。

レモンチーズ

1人分
エネルギー 54kcal
塩分 0.1g



ガーリックチーズマヨ

1人分
エネルギー 83kcal
塩分 0.4g



ふわふわ鶏つくねの真砂鍋

【材料】2人分

- 鶏つくね
鶏ひき肉200g/里いも大1個(80g)/ねぎ1/2本/しょうが大さじ1(1かけ分)/しょうゆ小さじ1/酒大さじ1/片栗粉大さじ1
- かぶ……2個
- えのき……1袋
- 絹豆腐……1/2丁
- たらこ……1腹(80g)
- つゆ
だし4カップ/薄口しょうゆ(なければしょうゆ)大さじ1/2/酒大さじ3/塩小さじ1/2
- 片栗粉……大さじ1

【作り方】

- ①里いもは皮をむいてすりおろす。ねぎとしょうがはみじん切りにする。かぶは葉を切り落とし、皮つきのまま8等分のくし切りにする。葉は長さ3〜4cmに切る。えのきは根元を切り落とし、粗くほぐす。絹豆腐は6等分、たらこは皮に切れ目を入れて身をこそげとる。
- ②ポウルに鶏つくねの材料を入れて、粘り気が出るまでよく混ぜる。
- ③鍋につゆの材料を入れて中火で熱し、沸騰したら②の鶏つくねを大きめのスプーンで1杯ずつすくって落とす。かぶを加え、あくをとりながら、かぶがやわらかくなるまで5〜6分煮る。かぶの葉、えのき、絹豆腐を加えてさらに2〜3分煮る。
- ④大さじ1の水(分量外)で溶いた片栗粉を加えてひと煮立ちしたら、たらこを全体に散らしながら加え、火を止める。ふたをして、2〜3分蒸らす。

最後までおいしく! 「シメ」レシピ

卵雑炊



1人分
エネルギー 189kcal
塩分 1.9g

【材料】2人分

- ご飯……茶碗1膳(150g)
- 卵……1個
- 塩……少々
- かぶの葉の小口切り……適宜

【作り方】

- ①ご飯を水で洗い、ざるにあけて水気を切る。
- ②鍋の煮汁2カップ(少なければ水を足す)を中火で熱し、沸騰したらご飯を加えてふくらとするまで2〜3分煮る。溶き卵を回し入れて、弱火にしてふたをし、1〜2分加熱。味が足りなければ塩で調味する。
- ③器に盛り、かぶの葉を添える。

栄養ノート

●かぶの根にはビタミンCが多く、葉の部分はβ-カロテン、ビタミンC、鉄分、カルシウム、カリウム、食物繊維などが豊富です。

※材料のたらこが、細かい砂(真砂)のように見えることから。



お肉とたっぷりの野菜の 洋風鍋&和風鍋

料理制作 料理研究家・管理栄養士 村田 裕子
写真・松島 均 スタイルリング・小野寺 祐子

体を作るもととなるたんぱく質が豊富な肉。栄養面ですべての栄養素を補うだけでなく、料理にうまみをプラスしてくれる、鍋料理に欠かせない食材です。野菜も上手に組み合わせさせていただきます。



1人分
エネルギー 597kcal
塩分 3.5g
(ディップソースの分は含まず)

ビーフシチュー鍋



ふわふわ鶏つくねの真砂鍋

1人分
エネルギー 380kcal
塩分 4.0g

近年増加中

子どももメタボリック
シンドロームに

近年、小児肥満が増えているといわれます。肥満度が高いと、中性脂肪、血圧、血糖などの上昇、HDLコレステロール値の低下がみられ、メタボリックシンドロームを発症している可能性が高いことが明らかになってきました。

現在では子どものメタボリックシンドロームの診断基準がつくれ、早期発見・早期予防の取り組みが求められています。家庭では生活のリズム、食習慣、運動を見直し、子どものメタボを防ぎましょう。

厚生労働省研究班による小児期メタボリック
シンドロームの診断基準（6～15歳）

【必須項目】

- ウエスト周囲径
中学生 80cm以上 小学生 75cm以上 もしくは
ウエスト周囲径(cm)÷身長(cm) = 0.5 以上

【選択項目】

- ※下記のうち2項目以上
- トリグリセライド（中性脂肪）
120mg/dL以上 かつ/または
HDL コレステロール
40mg/dL未満
- 最大血圧 125mmHg 以上
かつ/または
最小血圧 70mmHg 以上
- 空腹時血糖
100mg/dL以上



残暑でも汗をかかない！
わずか1分でパスタを
ゆで上げる方法

パスタ料理は家族に好評だけど、残暑の中、キッチンで汗をかきながらゆでるのがおっくうという人、ゆで時間をわずか1分以内に短縮する方法をご存じですか？
それは、乾麺のパスタ100gに対して水300mlを注ぎ、1時

間浸しておく方法。その後、沸騰した湯で1分ゆでるだけで、通常どおりの食感にゆで上がるのです。パスタは浸水させた状態のまま冷蔵庫に入れば約3日、水を切って冷凍すれば約1カ月保存が可能。ストックしておけば時短メニューとしても重宝しそうです。
※1・4mmの場合、1・7mmでは1時間半、1・9mmでは2時間

重症化しない、
させないために！
正しく知る
糖尿病

食生活改善に運動をプラスすれば効果アップ

血液中のブドウ糖（血糖）が増えすぎると、糖尿病の原因となります。そのため、糖尿病の予防と治療には、食生活の改善が肝心です。それに加えて、適度な運動を習慣にすれば、血糖コントロール効果がアップします。

運動によって、エネルギー源として血糖が消費されるだけでなく、血糖の消費の場である筋肉も増えることとなります。さらに、運動には、細胞の血糖の取り込み口やインスリン（血糖をコントロールするホルモン）の受け入れ口を増やし、その働きを活性化させる効果もあります。インスリンが働きやすい体をつくることにもつながるのです。

ハードな運動でなく、「ややきつめ」程度が効果的

運動は、血糖値が上がり始める食後30分～1時間の時間帯に行うと効果的といわれます。血糖改善のためには、「ややきつめ」と感じる程度の有酸素運動を、1回15分～30分、1日2回、週3回以上を目標に行います。
たとえば、代表的な有酸素運動であるウォーキングの場合、男性は1分間に約80m、女性は60mを目安に少しずつスピードを速めていくとよいでしょう。忙しい人は、細切れの運動でも習慣にすることが肝心です。
※すでに糖尿病と診断された人は、医師に相談してから運動しましょう。

糖尿病の予防・改善には、
運動も欠かせない

監修 ■ 女子栄養大学非常勤講師 医学博士 関谷 剛

忙しい人もひと工夫！
こまめに動いて
運動量アップ

運動が苦手、時間がとれない…、という人も生活の中で運動量を増やしましょう。

- 1回10分程度の早足歩き（1日3回で計30分に）
- できるだけ階段を使う
- 電車やバスではできるだけ立つ

など



糖尿病が心配な人は受けておきたい
経口ブドウ糖負荷試験

経口ブドウ糖負荷試験は、糖尿病を診断するための検査。空腹時にブドウ糖75gを水に溶かして飲み、通常1時間後と2時間後に血糖値を測ります。

近年、食後に血糖値が大きく上がる「食後高血糖」が、血管を傷め、心筋梗塞や脳卒中などの危険因子となることがわかっています。肥満の人、空腹時血糖値が正常なのにHbA1c(過去1～2カ月の血糖の平均値の指標となる検査値)が高めの人など、糖尿病が心配な人は、この経口ブドウ糖負荷試験を受けておくといよいでしょう。

経口ブドウ糖負荷試験2時間値	判定基準
● 140 mg/dL未満	正常域
● 140～199 mg/dL	境界型
● 200 mg/dL	糖尿病型

「空腹時血糖値」が
低くても、この値が
高いと要注意！



生活習慣の改善は、糖尿病の予防だけでなく、治療が必要な人にも大切です。食生活の改善に加えて適度な運動をすると、血糖コントロールにプラスの効果があります。

春だけではありません

秋のアレルギー性鼻炎に
ご注意ください

夏の終わりから秋にかけて飛散するブタクサ、ヨモギ、カナムグラなど雑草の花粉は、目のかゆみ、くしゃみ、鼻水などを引き起こす秋の花粉症の原因となります。このほか秋は、ハウスダストに含まれるガヤユスリカなど昆虫の死骸、スカビのような空中真菌（カビ）によるアレルギー性鼻炎も多くみられます。

症状が出たら早めに医療機関を受診し、原因をつきとめましょう。飛散距離が短い雑草の花粉が原因の場合、自宅周辺に生育していることもあるので、可能であれば刈り取るのが効果的です。また、午前中に飛散するものが多いので、早朝からマスク、メガネ、帽子などで防御を。ハウスダストが原因の場合は、ていねいなそうじを心がけましょう。

早めに原因をつきとめましょう





▲接岨湖にかかる「レインボーブリッジ」。橋の中間には奥大井湖上駅があり、歩道も併設されている。ぜひ橋の上を歩いて景観の美しさを楽しみたい。



◀大井川鐵道や沿線には懐かしい風景が残っている。昔のたたずまいを残す田野口駅舎。

金谷駅から徒歩5分のところにある金谷坂石畳。地元住民によって石畳が復元され、旧東海道の面影を見ることができる。▶



SL(蒸気機関車)を観光イベントとして走らせる鉄道会社は日本各地にありますが、通常の運行ダイヤにSLを組み込んで運転しているのが大井川鐵道の特徴。シーズンや曜日によって異なるものの、ほぼ毎日SLが走っていることから、鉄道好きの人だけでなく、小さな子ども連れの観光客なども乗車を楽しみにやってきました。

客車に足を踏み入れれば、内装や座席などがレトロ感を演出。しかし、大井川鐵道が人々をひきつける理由はSLだけではありません。車窓からは、春は大井川に沿って咲き誇る桜並木、初夏には茶畑の緑、秋には赤や黄色に色づいた渓谷などを眺めることができます。四季のうつろいを存分に堪能できる鉄道です。



大井川鐵道

ノスタルジックな気分には浸りながら 南アルプスのふもとへ



川根温泉笹間渡駅

●川根温泉ふれあいの泉

露天風呂から、鉄橋を渡るSLや電車を眺められる。お湯は源泉かけ流しで、泉質のおもな成分は約2万年前の海水。塩の結晶が毛穴などに付着し、体の熱を逃がしにくくするため、入浴後も温かさが続く。



駿河徳山駅

●フォーレなかかわね茶茗館



日本三大銘茶の一つ・川根茶。ここではその歴史や茶作りの工程を学ぶことができる。自らお茶をいれて味を楽しむ茶室もあり(体験料金300円)。



千頭駅

●紅竹食堂

清流で養殖されたヤマメの唐揚げをのせた「溪流そば」(1,300円)。山菜や旬の食材も使い、そばは店主が毎日手打ちしているこだわりのメニュー。

DATA 旅のデータ

※営業時間や休業日、料金などは変更される場合がありますので、ご注意ください。

●川根温泉ふれあいの泉

電話：0547-53-4330
営業時間：9時～21時
休業日：第1火曜日
入館料：一般510円、小学生300円
アクセス：川根温泉笹間渡駅から徒歩5分

●フォーレなかかわね茶茗館

電話：0547-56-2100
営業時間：9時30分～16時30分
休業日：水曜日、祝日の翌日
入館料：無料
アクセス：駿河徳山駅から徒歩10分

●紅竹食堂

電話：0547-59-2985
営業時間：10時30分～14時30分、16時～19時
休業日：木曜日(祝日の場合は営業、10・11月は無休)
アクセス：千頭駅から車で30分

“健康保険のみらいをみんなでつくる” 「あしたの健保プロジェクト」 が展開されています!

みなさまも「健保VOTE!」にぜひご投票ください

日本の医療費は毎年約1兆円ずつ増加しています。そして今、健保組合は、増え続ける医療費の負担によって、厳しい財政状況に立たされています。多くの健保組合が毎年のように保険料率の引き上げを余儀なくされ、被保険者のみなさまの保険料負担は増え続けています。

医療費の増加には、人口の高齢化や医療技術の進歩などさまざまな要因がありますが、特に高齢者医療費の増加が健保財政に大きく影響しています。健保組合は、みなさまから納められた保険料の中から高齢者医療費への支援金・納付金を拠出していますが、保険料収入に対する割合は健保組合全体で45%*にも達しています。2015年度には団塊の世代全員

が前期高齢者(65~74歳)に移行することから、前期高齢者にかかる医療費の急増が現実視されています。

増大する高齢者医療費を現役世代と企業の負担で支えるのは、すでに限界に達しています。来年に予定されている医療保険制度改革には、ぜひとも現在の高齢者医療制度の見直しを課題にのせ、実現してもらう必要があるのです。このため、健保組合の全国組織である健康保険組合連合会(健保連)は、主張・要望の実現をめざし、「あしたの健保プロジェクト」と銘打った強力な広報活動を展開しています。

*健保連「平成26年度健保組合予算早期集計結果の概要」より

10万VOTE突破!!
健保VOTE!

www.ashiken-p.jp

あしたの健保

検索

「健保VOTE!」は、「あしたの健保プロジェクト」への賛同意思をVOTE(投票)という行動で示すコンテンツです。賛同内容は ①国民皆保険制度を維持しよう! ②現行の保険制度による、現役世代の負担を改善しよう! ③高齢者医療費への公費(税金)負担を増やし、現役世代の負担を軽減しよう! の3つ。投票した結果は、WEBサイト上でリアルタイムに集計され表示されます。みなさまの投票行動が、健康保険の不健康を是正する大きなチカラとなります。

投票がまだお済みでない方は、ぜひ投票をお願いします。

こちらをクリック!

賛同する!



Be
Positive!
明日のために

女子サッカー
宮間 あや選手

1985年千葉県生まれ、2011年女子W杯優勝など、「なでしこジャパン」の中心選手として活躍中。なでしこリーグ・岡山湯郷 Belle 所属。

置かれた状況を「当たり前」と思わない

岡山湯郷Belleのホームスタジアムは、語弊を恐れずにいえば「山道を抜けた先」にある。住宅密集地とはいえないその場所に、試合ともなれば町のあちらこちらから老若男女が応援に駆け付け、選手たちに温かい声援を送るのだ。チームを包む、変わらない風景。そこに生まれるものは何か。彼女は口にした。

「私たちは、サッカーができる環境を与えられています。それは本当に幸せなこと。そのことに対して、心の底からの感謝しかありません」

めいつぱい、ボールを追いかけること。疲れたとき、温泉で体を休めること。一連の繰り返しを、当然と思わないこと。今、自分の置かれている状況への感謝。その思いをひとときも忘れずに、今日も緑の芝生を踏みしめる。

湧き出ずる感謝の想い

蹴球女子は
温泉でその身を癒やす

空気が綺麗だ。夏には蛍も飛ぶという。岡山県の北東、美作市。お湯のふるさと書いて「ゆのこ」と読む町は、その看板に偽りなき温泉郷である。

海外でのプレー経験も挟みつつ、この風景に溶け込んでいくつも季節が過ぎた。その足跡は、クラブの歴史(2001年創部)とは重要な役割を担っている。

そんななか、チームは地域のサポートのもとで着実に力をつけた。日本女子サッカー代表、すなわち「なでしこジャパン」がW杯優勝を成し遂げて以降、地元から

の支援はさらに身近なものへと広がっていく。

今や世界からリスpektすら抱いて迎えられる「なでしこ」の中心選手は、温泉街の片隅でしみじみと微笑んだ。

「私たちのようなスポーツ選手にとって何があるかという、身近に温泉があるということ。これは大きいです」

湯上がり爽快。この地で球を追う蹴球女子に与えられた特権である。

心は絶え間なく
ピッチを飛び交う

とはいえ、女子サッカーをめぐる周辺環境は(日本に限らず)まだまだ整いきつ

ていない。世界各国の代表チームの主力選手ですら、「プロ契約」という立場を得ていないのはほんの一握りだ。多くは緑の芝生以外に生活の基盤を置いている。

薬ではなかる。それでも、彼女たちは心をひとつにして駆け回る。

「サッカーチームなので、目標はもちろん勝つことですが、大切にしているのは、心。感謝の気持ちですね。たとえば、試合の中で自分が奪われたボールを仲間が全力でカバーして取り返してくれて、その後の一瞬のアイコンタクトとか。言葉にすれば、サンキューとかそのくらいのことですが」

サッカーはインプレーの状態ではおおよそ止まることのないスポーツだ。音声にも、活字にもならない、瞬時に通じ合う感覚のやりとりが、90分の間ピッチの上を行ったり来たりしている。





赤や黄に色づいた溪谷が美しい

すまたきょう

寸又峡プロムナード (静岡県川根本町)



夢の吊橋

寸又峡は南アルプスの南に位置する、溪谷美で有名な景勝地。温泉街（大井川鉄道千頭駅^{せんず}からバスで40分）近くを起点として大間川方面に向かって歩くと、途中、コースの一番の名所である夢の吊橋にたどり着きます。ダム湖にかかるこの橋は、高さ8m、長さ90m。揺れる橋の上から足元に目をやると、エメラルドグリーンの湖面が視界に広がります。紅葉の時期は、周囲の木々も鮮やかに色づき、まさに息をのむ美しさです。

展望台や飛龍橋を通り過ぎたあとは起点へ戻り、温泉で汗を流しましょう。秋の溪谷をゆっくりと歩きながら楽しみたい人におすすめのコースです。

所要時間のめやす：90分 距離：約4km
問い合わせ先：0547-59-2746 (川根本町まちづくり観光協会)

— 寸又峡プロムナード



illustration / 酒井 圭子