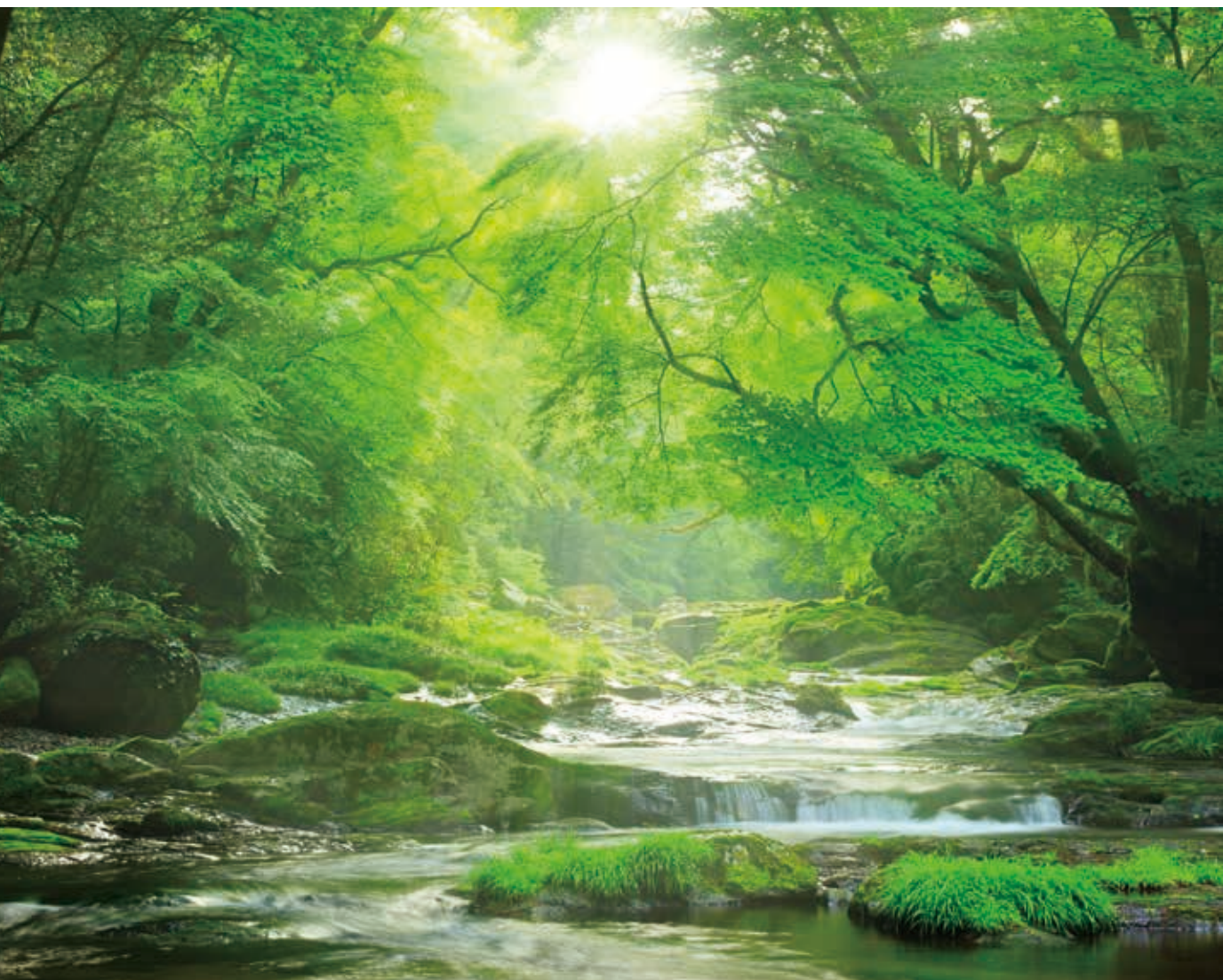


けんぽニュース

ご家庭に持ち帰り、ご家族でお読みください。

● 2019年度予算／施設・巡回健診 ほか

<http://www.yakinkenpo.or.jp/> パスワード：nas



菊池溪谷広河原の光芒 ● 熊本県菊池市

電話健康相談 介護・育児の電話相談
メンタルヘルスカウンセリング

専用ダイヤル 0120-80-3223 (無料)
お気軽にお電話ください。

日本冶金工業健康保険組合

2019年度 収入支出予算決まる



日本冶金工業健康保険組合の2019年度収入支出予算が、2月20日開催の第125回組合会で承認されました。予算総額は一般勘定11億5,300万円、介護勘定1億3,930万円です。

新薬より安い！ ジェネリック医薬品



開発費が抑えられるから 薬の値段が安くなる

後発医薬品であるジェネリック医薬品が新薬より安いのは、開発費用を抑えられるためです。

新薬は開発にあたって10〜15年の長い年月と莫大な費用がかかります。そのかわり、完成した薬には特許期間が設けられており、特許期間が終了すると、他の製薬メーカーは新薬と同じ有効成分を

使い、費用を抑えてジェネリック医薬品を製造できるのです。価格は新薬に比べ、2割〜7割程度安くなっています（下記参照）。

高血圧症や脂質異常症、糖尿病など長期にわたって薬を服用する場合や、花粉症などのように一定の期間服用する場合は特に節約効果が大きくなります。もちろん、

かぜなどのごく短い服用期間であっても、薬代を安くすることが出来ます。

薬代はみなさんだけでなく健保組合も負担しています。ジェネリック医薬品を利用すれば、みなさんが支払う薬代と同様、健保組合が支払う薬代も安くなります。もし、あなたの使っている薬が新薬であれば、ジェネリック医薬品への変更を検討してみませんか。

※薬によってはジェネリック医薬品がない場合もあります。



一般勘定

収入額から調整保険料収入、別途積立金繰入などを除いた経常収入額は11億2,400万円、支出額から財政調整事業拠出金、予備費などを除いた経常支出額は10億7,702万円です。2018年度予算に比べて保険料が4,895万円増加、納付金が過年度分の概算払の精算の関係上5,645万円減少と見込まれるため、経常収入支出差引額は4,698万円の黒字になりました。

なお、保険料に占める「支出」の割合は、保険給付費45.1%、納付金42.0%、保健事業費4.0%となっています。

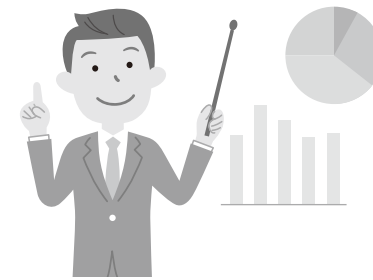
介護勘定

健康保険組合は、市町村に代わって介護保険料を徴収しています。介護保険収入1億2,228万円に対し、2019年度に当健康保険組合が負担する介護納付金は1億3,917万円です。

2019年度 収入支出予算概要表

一般勘定

収入		支出	
科目	予算額(千円)	科目	予算額(千円)
健康保険収入	1,119,093	事務費	56,323
保険料	1,118,816	保険給付費	504,315
国庫負担金収入・他	277	法定給付費	494,123
調整保険料収入	15,667	付加給付費	10,192
繰入金	9,781	納付金	469,913
国庫補助金収入	120	前期高齢者納付金	170,169
財政調整事業交付金	3,541	後期高齢者支援金	299,564
雑収入	4,794	病床転換支援金	2
合計	1,152,996	日雇拠出金	1
経常収入合計	1,124,000	退職者給付拠出金	177
		保健事業費	44,242
		還付金	391
		営繕費	202
		財政調整事業拠出金	15,667
		連合会費	1,160
		積立金	1
		雑支出	782
		予備費	60,000
		合計	1,152,996
		経常支出合計	1,077,021
		経常収入支出差引額	46,979



◆ 予算算出の基礎数値 (一般勘定)

	男性	女性	計・平均
被保険者数	1,757人	209人	1,966人
平均標準報酬月額	423,186円	292,400円	410,000円
総標準賞与額	2,328,000千円		

※一般保険料率 93.69 / 1000 (被保険者 44.72 / 1000、事業主 48.97 / 1000)
調整保険料率 1.31 / 1000 (被保険者 0.62 / 1000、事業主 0.69 / 1000)

介護勘定

収入		支出	
科目	予算額(千円)	科目	予算額(千円)
介護保険収入	122,282	介護納付金	139,170
繰入金	17,010	介護保険料還付金	126
雑収入・他	4	合計	139,296
合計	139,296		

※介護保険料率 14 / 1000 (被保険者 7 / 1000、事業主 7 / 1000)

日本ジェネリック医薬品・バイオシミラー学会「かんじやさんの薬箱」のデータをもとに計算

『2019年度施設・巡回健診のご案内』

日頃から当健康保険組合の事業運営にご理解とご協力をいただき、誠にありがとうございます。

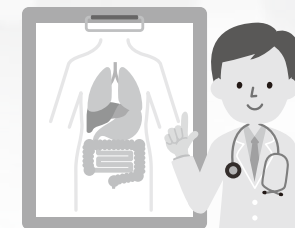
今年度はさらに多くの皆様の受診機会と提供サービスの充実のために、新しい健診制度（従来の巡回健診に、施設健診を加える）を導入いたしました。

ご自身の健康管理のため、必ず一年に一度は健康診断を受診してください。

受診日に当健康保険組合の資格を喪失している場合は、受診できません。万一受診された場合、健保負担分を含めた健診に関わるすべての費用を負担していただきます。

また、人間ドックとの併用利用はできません。

なお、ご利用対象者は、当健康保険組合に加入している妻・母・義母の方です。



★詳しくはご対象の方々にお送りしています
案内冊子をご覧ください★

新しい健診制度の概要 【健康診断事務委託先・(株)イーウェル】

新 施設 健 診

1 内 容	健診機関にて実施するもの 全国 1,700 以上の提携健診機関が利用可能です	
2 予 約 期 間	2019年5月22日～2020年3月10日	
3 受 診 期 間	2019年6月5日～2020年3月31日	
4 コ ー ス	イーウェル一般健診 A1 コース：自己負担額 3,000 円 ※当日病院（窓口）で支払う	
5 オプション検査	マンモグラフィ：自己負担額 1,000 円 ※当日病院（窓口）で支払う	
6 申し込みから受診までの流れ	パソコン・スマートフォンの場合	FAX・郵送の場合 (受診日より2週間以上前に手続きが必要)
	STEP 1 健診機関をえらぶ	STEP 1 健診機関をえらぶ
	STEP 2 健診機関に電話して予約する	STEP 2 健診機関に電話して予約する
	STEP 3 受診券を申し込む	STEP 3 受診券発行依頼書に記入し、送る
	STEP 4 手続き完了メールが届く(1週間程度)	STEP 4 受診券が届く(2週間程度)
7 検査項目	ご注意ください	
	●身体測定等、胸部検査	胃がん検査 新 ABC検診(血液検査)
	●尿検査	乳がん検査 新 ABC検診サービス(受診後のフォロー)
	●血液一般	乳房超音波検査(エコー)
	●脂質	乳房X線検査(マンモグラフィ) → オプション(1,000円の自己負担)
●肝機能	子宮がん検査	
●腎機能	子宮頸部細胞診	
●血糖		
●その他検査(心電図・便潜血)		

★パソコン・スマートフォンの場合、「KENPOS」の初回登録が必要です。
当健康保険組合ウェブサイト上のバナーから「KENPOS」にログインし、初回登録を行ってください。(次年度以降不要)

巡 回 健 診

おすすめ

1 内 容	従来、実施していたもの ホテルや公民館、検診車にて実施するもの。全国 600 以上の会場が利用可能です	
2 予 約 期 間	2019年5月22日～会場によって締切日が異なります	
3 受 診 期 間	2019年6月下旬～2020年3月31日	
4 コ ー ス	イーウェル一般健診 A1 コース：自己負担はありません	
5 オプション検査	マンモグラフィ：自己負担額 1,000 円	※事後振込(受診後に振込用紙が届く。振込手数料は自己負担)
6 申し込みから受診までの流れ	パソコン・スマートフォンの場合	FAX・郵送の場合 (受診日より2週間以上前に手続きが必要)
	STEP 1 会場・日程をえらぶ	STEP 1 会場・日程をえらぶ
	STEP 2 日程・コースを予約する	STEP 2 巡回健診予約申込書に記入し送る
	STEP 3 手続き完了メールが届く(1週間程度)	STEP 3 申込結果通知書が届く(2週間程度)
	STEP 4 受診票が届く	STEP 4 受診票が届く(受診日の1～2週間前)
7 検査項目	ご注意ください	
	●身体測定等、胸部検査	胃がん検査 新 ABC検診(血液検査)
	●尿検査	乳がん検査 新 ABC検診サービス(受診後のフォロー)
	●血液一般	乳房超音波検査(エコー)
	●脂質	乳房X線検査(マンモグラフィ) → オプション(1,000円の自己負担)
●肝機能	子宮がん検査	
●腎機能	子宮頸部細胞診	
●血糖		
●その他検査(心電図・便潜血)		

健康診断に関するお問い合わせは下記までお願いいたします。

- ◎「施設健診」については(株)イーウェル健康サポートセンター TEL: 0570-057091
 - ◎「巡回健診」については(株)イーウェル健康サポートセンター TEL: 0570-057093
- 両健診ともに、【受付時間】 9時30分～17時30分、【休業日】 日曜・祝日・12/29～1/4

特定健診
受ける理由
受けない理由

元気だから健診を受けなくていい？

あなたは健診を「受ける派」ですか？「受けない派」ですか？それぞれの言い分はあるようですが、ここではママ友2人の会話を聞いてみましょう。



主婦B
(45歳 専業主婦)
現在、健診は毎年受けている。毎年自分のデータを見るのが好き。一男一女の母。

主婦A
(42歳 専業主婦)
健診はここ10年ほど受けていない。毎年つつい受けずじまいになってしまふ。一女の母。

私は子どものころから元気で、あまり病気をしたことがないの。結婚する前には会社でやっている定期健診を毎年受けてたけど、29歳で結婚して会社を辞めて、子どもが生まれてから健診とは無縁になってしまっただけ。とりあえず今は元気だし、しばらく受けていないと、面倒になっただけで、10年くらい受けずじまいになっちゃった。

私は健診好きよー。もっともすっかり受けなきゃと思ったのは40歳になったとき。特定健診というので悪玉コレステロールがかなり高くて、血糖値も高いことがわかってから。それまでは受けたら、受けなかったら良かったけどね。その頃は**自分は健康だと思っていた**ので、ちょっとへこんでしまったし、家族にも心配かけちゃった。それ以来、毎年きちんと受けるようにしてるのよ。

そうだったんだ！ 自分の体の過信はダメなのね。私もなんか怖くなってきちゃった。

そうなの。以前、同窓会で学生時代の友達にも同じ話をしたんだけど、それぞれに思うところがあつたよつで、今ではみんな受けてるみたい。なんでも**専業主婦の半分以上が健診を受けていない**んだって。私もそうだったけど、毎年受けてると習慣になって、だんだん好きになつてくると思っただけだね(笑)。

健診に助けられたといつてもいいわね。面倒とか怖いとか言ってる場合じゃないわ。**子宮がんや乳がん**の検診もあるみたいだし、私もこれから毎年きちんと受けよう。

私は特定健診を受けてから食事につけて、なるべく歩くようにしたの。そうしたら年を追うごとに数値がよくなつてきて、体重も4キロ減つたし、コレステロール値も血糖値も正常値になつたのよ。

いいなあ、健診にはそういう効果もあるのか。健診のあとのフローも大事なね。

ココロに効く
魔法のコトバ
Message from
Great Person
監修◆認知科学者
苦米地 英人

偉大な先人たちは心に響く言葉をたくさん残してきました。そうした素敵な名言は声に出してみるなど、自らの五感にうつたえかけることによってあなたにとってかけがえのないものになるでしょう。

「想像力は知識より大切である。知識には限界がある。想像力は世界を包み込む」——アルベルト・アインシュタイン

世界は言葉でできている

新約聖書に「はじめに言葉ありき、言葉は神と共にありき、言葉は神であった」という記述があります。この世は言葉でできているという根拠が西洋文化にはあります。

わたしたちが赤信号で止まるのは信号が赤だからではありません。道路交通法に「赤は止まれ」と書いてあるからです。モノを盗んではいけないとか、人を傷つけてはならないなども法令として定められ、六法全書に収録されています。

わたしたちがふだん意識しないだけで、すべての行動は言葉によって制約されています。世界は言葉で成り立っており、わたしたちが経験するすべての幸、不幸は言葉で制約されています。こうした人を動かす存在である言葉を代表し、長い時を経て受け継がれているのが名言ということになるのではないのでしょうか。

今回のアインシュタインの言葉は、社会のルールや常識よりも、あなたのイマジネーションのほうが上だということを示しています。中で使われている知識という言葉は会社にあてはめると定款や慣習、すべての有形無形の過去にある、仕事にかかわる教えということになります。

会社には社長や上司などから受け継がれてきた素晴らしい知識や実績があります。しかしそれよりも、自分のイマジネーションのほうが上だという思考は、仕事をするうえでとても大切です。

西洋哲学の定義では正しいことしか知識とは言いません。知識というのは、すべてのこれまでの正しいものの集合です。しかし、「そんなことよりオレの想像力のほうが上だよ」と証明してみせたのがアインシュタインの偉大なところですよ。

実際、彼は「質量の大きい物体の周りで時間は遅くなり、空間は歪む」という相対性理論

を発表して、それまでの定説となっていた「時空は外界から何の影響も受けない」とするニュートン力学を超えてしまいました。可能性は無限であり、想像力を磨いていけば、あなたの思い描く目標に近づけることができるのです。

また物理学者であるアインシュタインは、重力は常に等しく、狂いなく存在しているものである。この世のすべてのものはその力に抗うことはできないとされていますが、予期せぬときにわたしたちの心に落ちてくる例外外であるとして、次のような言葉を残しています。

「恋に落ちるのに重力は関係ない」

アインシュタインは6歳から始めたバイオリンを生涯の友としていました



Profile ■アルベルト・アインシュタイン/1879年～1955年。ドイツ出身。"相対性理論"で有名な、20世紀を代表する理論物理学者。1921年には光量子仮説にもとづく光電効果の理論的説明によってノーベル物理学賞を受賞した。

特定健診 一般に「メタボ健診」と呼ばれる健診で、40歳から74歳までのすべての人が対象となる。腹囲、BMI、血圧、血糖、血中脂質、肝機能などメタボリックシンドロームに関連の深い検査項目となっている。生活習慣病健診や主婦健診、人間ドックなどでは、多くの場合それらの検査項目がすべて含まれている。



1人分
エネルギー 153kcal
塩分 1.0g

鯛の桜あんかけ

材料(2人分)

- 鯛(切り身).....2切れ
- たけのこ(水煮).....50g
- 生わかめ.....20g
- 絹さや.....6枚
- 桜の花の塩漬け.....4個
- 酒.....小さじ1
- 片栗粉.....大さじ1

- A
- だし汁.....200cc
 - みりん.....小さじ1
 - 酒.....小さじ1
 - しょうゆ.....小さじ1/4
 - 塩.....ひとつまみ

作り方

- 鯛は塩少々(分量外)をふって、5分ほどおき、出てきた水分をキッチンペーパーなどで優しくふき取る。
- たけのこは食べやすい大きさにスライスし、わかめはさっと湯通しする。絹さやは筋を取っておく。桜の花の塩漬けは水に浸して塩抜きをする。
- ①の鯛に酒をふり、中火で5分ほど蒸す。
- だし汁大さじ1を取り分け、片栗粉と混ぜ合わせる。小鍋にAとたけのこ、絹さやを入れ中火にかけ、沸騰直前まで温め、だし汁で溶い

た片栗粉でとろみをつけてあんをつくる。
⑤器に鯛、わかめ、たけのこ、絹さやを盛り、④のあんをかけ、仕上げに桜の花をのせる。

美味しさ^{プラス}のひと手間
切り身魚は、塩をふって出てきた水分をふき取ることで、臭みが抜けて身がしまり、魚本来の美味しさを引き出すことができます。



春の訪れを感じる

お手軽^{本格}鯛料理



料理制作 ● 磯村 優貴恵
(管理栄養士・料理家)
スタイリング ● 佐藤 絵理
撮影 ● 栗山 サトル

魚料理は難しそう、手間がかかる、といったイメージをもたれがちですが、ヘルシーで栄養価も高く、ぜひご家庭で取り入れていただきたいもの。さばいたり、おろしたり、といった手間は一切必要なしのお手軽本格鯛料理をご紹介します。

鯛と春野菜のアクアパッツァ

材料(2人分)

- 鯛(切り身).....2切れ
- あさり(砂抜きしたもの).....10個
- ミニトマト.....4個
- スナップエンドウ.....6本
- アスパラガス.....2本
- にんにく.....1片
- ブラックオリーブ(スライス).....10g
- オリーブ油.....大さじ1
- 白ワイン.....大さじ2
- 塩.....少々
- 黒こしょう.....少々
- パセリ(刻んだもの).....適宜

作り方

- 鯛は塩少々(分量外)をふって5分ほどおき、出てきた水分をキッチンペーパーなどで優しくふき取る。
- ミニトマトはヘタを取って半分に切り、スナップエンドウは筋を取る。アスパラガスは斜め4等分に、にんにくはスライスする。
- フライパンにオリーブ油とにんに

くを入れ中火にかけ、香りがたったら鯛の皮目を下にして焼く。
④鯛の表面が白くなったら裏返し、あさり、ミニトマト、ブラックオリーブと白ワインを加える。アルコールが飛んだらスナップエンドウ、アスパラガスを加えてふたをし、3~4分加熱する。
⑤あさりの口がすべて開いたら、塩・黒こしょうで味を調え、仕上げにパセリをふる。

1人分
エネルギー 212kcal
塩分 0.7g



どうして保険料って支払わないといけないの?

ケンポのおもな仕事の1つが医療費の支払いです



みなさんが医療機関にかかったとき、医療費の原則3割を患者が負担し、残りは健保組合が支払っています。例えば医療費が10万円であれば、患者は3万円の負担で済みます。これはみなさんが保険料を出し合って助け合うしくみになっているからです。

ケンポの仕事はいろいろあります



健保に詳しいアプリ 健サクくん



それはですね…

ねえねえ、ホケンリョウってなに?



みんなそうしてるし、仕方ないんじゃない?

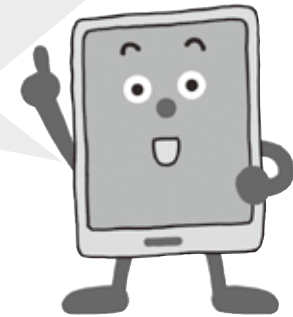


オレ、健康なのに、給料から毎月保険料を支払うのって、なんだかなあ〜



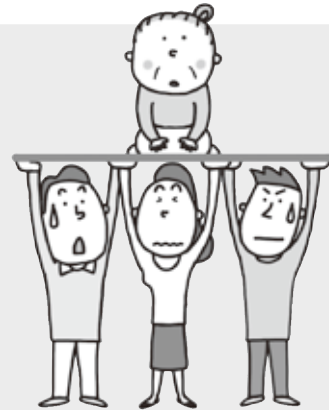
保険料はケンポにとって大切な財源なのです

日本では国民全員が公的医療保険に加入することになっており、みなさんの場合は、入社すると同時に健保組合に加入します。みなさんは給与から保険料を納めることになり、また、会社も保険料を納めています。健保組合にはさまざまな仕事がありますが、保険料はその財源となる大切なものです。



みなさんの健康づくりを支えています

健保組合の仕事は医療費の支払いだけではなく、みなさんが病気になるらずに過ごせるよう、健診の実施など日々の健康づくりをサポートするさまざまな事業を行っています。



高齢者の医療費は国民みんなで負担するという考えのもと、健保組合も国へ高齢者の医療費の一部を納めています。

高齢者の医療費も負担しています



保険料はムダなく使われているんですよ

健康で安心して過ごすために欠かせないんだね



病気になったときに健保組合がなかったら大変よね!



健康な人にも健保組合はサポートしてくれているんだな



保険料は収入額に応じて給与等から差し引かれます

$$\begin{aligned} \text{毎月の給与から納める保険料} &= \text{標準報酬月額}^{\ast 1} \times \text{保険料率} \\ \text{賞与から納める保険料} &= \text{標準賞与額}^{\ast 2} \times \text{保険料率} \end{aligned}$$

※1 保険料の算出を簡略化するため、給与の月額を1〜50の等級に分けて仮の報酬を決めます。これを標準報酬月額といいます。

※2 賞与から1,000円未満の端数を切り捨てた額(年間573万円を上限)。

保険料は毎月の給与から差し引かれます。また、賞与が支給される場合も同じように保険料を差し引かれます。保険料の額は、収入額に応じて決められます。



長く尾を引いて、耳の底に刻まれる汽笛

山あいの広い河原をまたぐ大井川第一鉄橋の周辺は、とてもどかな場所だ。

だが一日に数回、静寂が不意に破れる時がある。

ぽっ、ぽおっ。

主役の登場を予告するように、短い汽笛が聞こえた。数秒おいて、木立の向こうから煙がぶわっと吹き上がる。

次に、葉陰にチカッと前照灯の光が見えた。あっと思う間もなく蒸気機関車の黒い車体が現れて、橋を渡り始める。

長い汽笛と同時に

発するのは鉄橋独特の

響きだ。ピストンや動輪、

そしてレール、鉄のこすれ合う

音が重なる。一定のリズムを刻んだり、違うリズムをかぶせたり、音が融合して山々にこだまを引きおこす。

ぽあああ ああああーああっ

しゅっしゅっしゅー

思い出の残響ではない。
いま、蒸気機関車の音が、
力強く聞こえてくる。

写真/橋梁を渡り始めるC10型。同型式の機関車はほとんど解体され、動くものはこれが最後の1台となった。

大井川鐵道の蒸気機関車「動態保存」

明治から昭和の戦後初期にかけて、鉄道の主役を担った蒸気機関車(SL)は、戦後の技術革新を受けて電気機関車にその座を譲りました。しかし1970年代以降になると、力強い駆動の美しさ、そして汽笛や蒸気音の響きがもつ独特の魅力が再発見されたのです。

静岡県の大井川鐵道では、早くからSLの動態保存(動く状態を維持する保存方法)に着手し、1976年にSLの営業運転を復活。それ以降も使用車両を変えつつ継続して運行してきました。近年では新金谷駅~千頭駅間をほぼ毎日1~3往復程度のSLが走り、国内有数の活発な「SL路線」となっています。

橋の途中で、しゅっしゅっしゅーと別のリズムの噴出音。車体の左右から吹き出した水蒸気が、みるみる機関車を覆った。そしてもう一度、長い長い汽笛。徐々に小さく、哀感のある響きに変わっていく。昔懐かしい音の情景。しかしここには、今でも毎日聞くことができる。



▲大井川鐵道では現在、4つの型式のSLを保有。このC56型はスマートな外観が人気だ。



▲茶畑の中を悠々と走るC10型。



▲新金谷駅前にある休憩・案内施設「プラザロコ」。乗車券や土産物を購入できるほか、駅舎などを再現したミュージアムも併設。



◀千頭駅から徒歩十数分、赤く小さな吊り橋が目印の、千頭温泉 旬。どこか懐かしいイメージに統一された日帰り温泉だ。



◀大井川上流付近で獲れた鹿・猪などの肉料理が人気の、食堂カフェ 樵。肉以外の食材も地元のものが中心。

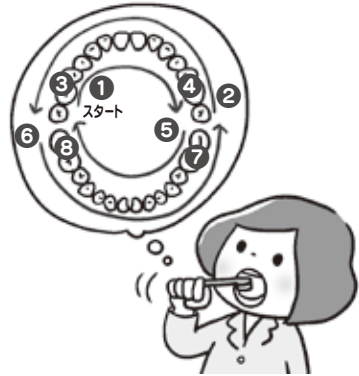


▶音と自然の体験ミュージアム 音戯の郷は、音がテーマの体験型ミュージアム。昔懐かしい音、心を癒やす音など、20種類以上の展示を楽しめる。



- 各施設の最新情報や問い合わせ先は、ホームページでご確認ください
- 大井川鐵道 (SL乗車予約等) : <http://oigawa-railway.co.jp/>
- 千頭温泉 旬 : <http://www.senzu-onsen.jp/>
- 食堂カフェ 樵 : <http://kikori-shokudou.com/>
- 音と自然の体験ミュージアム 音戯の郷 : <http://www.otoginosato.com/>

むし歯と歯周病を正しい歯みがきで防ごう



口内二大疾患のむし歯と歯周病のおもな原因はプラーク（歯垢）です。歯みがきの最大の目的は、このプラークを除去することにあります。プラークのつきやすい「歯と歯の間」、「歯と歯肉の境目」、「噛み合わせの面」、また、みがき残しの多い前歯の裏は特に注意してみがきましょう。イラストのように自分の中でみがく順番を決めると、みがき残しを減らすことができます。

就寝中は唾液の分泌が少なくなり、口の中の汚れを洗い流す自浄作用が低下するため、細菌が繁殖しやすい環境になります。寝る前の歯みがきは特にていねいに行いましょう。



監修・整理収納アドバイザー 鈴木久美子

片づけられない人のための整理整頓の基本ルール
整理整頓は得意かどうか聞かれて、自信をもってイエスと答えられる人は少ないかもしれません。片づけられない人に共通してみられる特徴は、「物が多すぎる」として「物が捨てられない」という点です。よく吟味せずに気軽に物を買ってしまうのに、捨てることに慎重になって、なかなか捨てることできません。
そういう人は、まず「引き出し1段分」など小さな場所から片づけを始めましょう。大切なのは整理をする習慣をつけて、スペースに収まるだけの適正量をキープすること。整理をして物の定位置を決めたら、ラベルをつけると定位置に戻せるように意識しやすくなるのでおすすめです。

すこやか掲示板

日本の受動喫煙対策は世界最低レベル

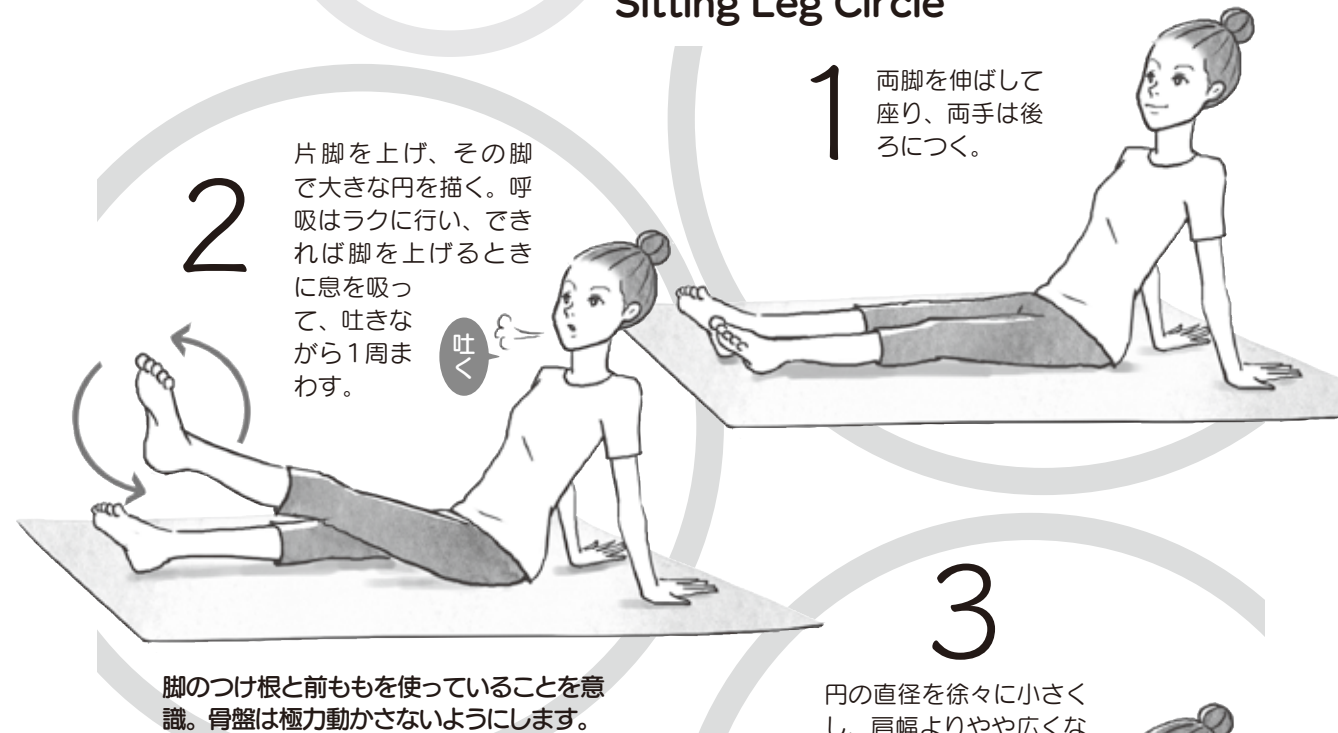
たばこの害は本人だけでなく非喫煙者にも及ぶものであり、受動喫煙による健康被害が問題視されています。WHO（世界保健機関）は、各国の医療機関や大学などの公共の場所8カ所で禁煙義務の法律があるかどうかを調査し、4段階で評価しています。

日本では受動喫煙の防止が事業者の「努力義務」とされており、4段階で最低レベルです。過去にオリンピックが開催された都市では、受動喫煙防止対策が徹底されてきました。2020年の東京オリンピック開催に向けて、世界の人々を安心して迎え入れられるよう、受動喫煙防止策を徹底することが望まれます。



肩こり、腰痛、むくみ、便秘…など、不快な症状は体のゆがみが原因となっているケースがあります。ピラティスでゆがみをただし、血流を促してあげることで、症状が軽減され、ラクになるでしょう。常にお腹をへこませるように意識しながら行うとより効果が得られます。

体幹をきたえて、むくみを解消 シットイングレッグサークル Sitting Leg Circle



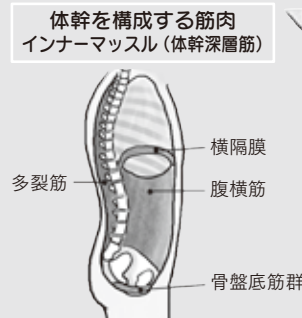
2 片脚を上げ、その脚で大きな円を描く。呼吸はラクに行い、できれば脚を上げるときに息を吸って、吐きながら1周まわす。
吐く

3 円の直径を徐々に小さくし、肩幅よりやや広くなるようにまわす。その際きれいな円を描くように心がける。終わったら、太ももを振ってリラックスする。

脚が痛くなったら、高さをやや下げましょう。

Key Word 体の主要部分となる体幹

ピラティスにおける体幹とは、体の軸となる部分のこと。腹横筋や多裂筋、横隔膜、骨盤底筋群などの筋肉を含む「胴体の部分」をさします。この部分が弱いと、全身の筋肉を効率的に使うことができません。ピラティスで刺激をあたえ、きたえることでよりエネルギー代謝を活性化させましょう。



◎1~3を左右5セットずつ行います

一面の緑と青に包まれて歩く

静岡県はら榛原郡かわねほんちよう川根本町

奥大井湖上駅と「レインボーブリッジ」

アクセス：大井川鐵道井川線・奥大井湖上駅下車すぐ

奥大井湖上駅 → (遊歩道約1km・湖上駅全景眺望ポイント経由) → 南アルプス接岨大吊橋 → (約800m・八橋小道経由) → 資料館やまびこ



▲奥大井湖上駅からレインボーブリッジと接岨湖を一望

静岡・大井川鐵道の井川線(南アルプスあぶとライン)には、湖上に渡された橋の途中に建つ珍しい駅があります。その名も「奥大井湖上駅」。ダム湖である接岨湖にかかるレインボーブリッジ(東京にある同名の橋よりも先に命名されたとのこと)の途中、湖に突き出た半島状の陸地にある駅です。レインボーブリッジは鉄道橋ですが、線路の横に遊歩道があり、湖面を上から眺めながら歩くことができます。



若宮神社方面から全長240mの「南アルプス接岨大吊橋」を渡り、案内板に従って「八橋小道」へ。大小八つの吊橋を渡る遊歩道です。橋を渡りきったら、接岨峡温泉駅方面に向かいます。目立つ建物が、「川根本町資料館やまびこ」。周辺の自然環境や、昔懐かしい生活のようすなどを学ぶことができます。

ゆっくり歩いても計1時間程度のコースですが、途中に歩道のない一般道や急な坂もありますのでご注意ください。



▲遊歩道のすぐ脇を電車が走る。



▲奥大井湖上駅の遠景。橋の途中にある陸地に駅が設置されている。

▲南アルプス接岨大吊橋は、高さ30mの安定した構造。



橋の突き当たりは鉄道トンネルになっており、遊歩道は急な階段を上ってトンネルの入口を避け、湖登り坂がしばらく続いたあと、湖上遊歩道へ。さらに少し歩けば、奥大井湖上駅の全景を見渡せる眺望ポイントに到着です。

