

# 健保だより



ホームページをご活用ください!

<https://www.nabung-kenpo.or.jp>



ご家族そろって  
ご活用ください!

# 2023年度 保健事業のご案内

当健保組合では、みなさまの健康保持・増進のため、  
さまざまな保健事業を行っています。

## 1. 特定健康診査など

### ① 特定健診(メタボ健診)

40歳以上75歳未満の被扶養者を対象に、特定健診を実施します。  
巡回レディース健診のお申込みがなかった方に、特定健康診査受診券(セット券)をご自宅に郵送します。費用は全額組合負担です。

### ② 特定保健指導

40歳以上75歳未満の被保険者・被扶養者を対象に、個人々の特性や  
リスクに応じた支援「動機付け支援」・「積極的支援」を行います。  
費用は全額組合負担です。

**2. 各種健診** ※①～④について、契約健診機関以外で受診する場合は、当該年度の3月31日までに補助金を申請してください。②～④のいずれか年度内1回の補助です。

**① 一般健診** 被保険者・被扶養者を対象に、昨年度と同様に補助を行います。ただし、被扶養者への費用補助は、特定健診または一般健診のいずれかとなります。  
(4月上旬に事業所へご案内予定)

### ② 生活習慣病健診

被保険者・被扶養者を対象に、昨年度と同様に補助を行います。  
(9月下旬に事業所へご案内予定)

### ④ 巡回レディース健診 **自己負担額は6,000円(税込)**

35歳以上の女性の被保険者・被扶養者を対象に実施します。  
(3月中旬にご自宅へ郵送済み)

### ③ 人間ドック **契約健診機関は次ページをご覧ください**

35歳以上の被保険者・被扶養者を対象に、昨年度と同様に補助を行います。  
(4月上旬に事業所へご案内予定)

### ⑤ 歯科健診 **補助額は3,300円(税込) NEW**

30歳以上の被保険者・被扶養者を対象に補助を行います。  
(2023年12月31日まで)



## 3. その他の疾病予防

### ① インフルエンザ予防接種

被保険者・被扶養者を対象に、1人当たり1,000円の補助を行います。  
(9月上旬に事業所へご案内予定)

### ④ 禁煙外来治療補助事業

20歳以上の被保険者・被扶養者\*を対象に、1人1回限り5,000円の補助  
を行います。

**補助条件** 以下のどちらかを満たしていること

- ・治療期間(12週間)に全5回の受診を完了している
- ・受診回数が全5回未満の場合、医師から治療完了と判断されている

\*禁煙外来治療の初診日および終了日に当健保組合の資格を有する方

### ② 家族で取り組む 「かぜ&むし歯予防 つよい子になるぞ!!キャンペーン」

4歳～6歳(未就学児)のお子さまを対象に、ご自宅へグッズを直送します。  
費用は全額組合負担です。(9月にご自宅へご案内を郵送予定)

### ③ 「医療機関受診のおすすめ」

健診結果に基づき、40歳以上で糖尿病による合併症や心疾患、脳血管疾患の  
発症のリスクが高く、「医師の診察を受ける必要がある」方のうち、概ね3ヵ月以上  
未受診の場合、「医療機関受診のおすすめ」をご自宅に郵送します。



### ⑤ 糖尿病腎症重症化予防対策事業

40歳以上の被保険者を対象に、健診結果より今後3年間で  
糖尿病を発症する可能性が高い方へ、アドバイスシートを  
送付します。希望者には電話指導を行います。

## 4. 体育奨励

### ① 契約スポーツ施設

スポーツクラブ「ルネサンス」、「アクト」と契約を行い、  
被保険者・被扶養者を対象に、  
法人価格での利用ができます。



### ② ノルディックウォーキング(年2回 春・秋)

日本ノルディックフィットネス協会公認アドバイザー・インストラクターの指導のもと実施します。

### ③ けんぽれんあいち健康ウォークWeb版(春) NEW

Webを活用したウォークイベントを実施します。  
詳しくは当健保組合ホームページをご覧ください。

## 5. おもな保健指導宣伝

### ① 広報誌「健保だより」(年2回 4月・10月)

ご自宅に郵送します。



### ④ 月刊誌「赤ちゃん!」(月1回1年間)

出産された被保険者・被扶養者を対象に、育児知識の向上のためにご自宅に  
送付します。

### ⑤ 健康経営優良法人

「健康経営優良法人」認定に向けて、事業所と健康増進のためにコラボヘルス  
を行います。

\*健康経営優良法人制度は、地域の健康課題に即した取組みや日本健康会議が進める健康  
増進の取組みをもとに、とくに優良な「健康経営」を実践している大企業や中小企業等の法人  
を顕彰する制度です。人手不足が叫ばれるなか、社員が辞めない環境づくりのため健康経営  
に積極的に取り組む企業が増えていますので、ぜひチャレンジしてください。詳しくは、経済産業  
省のホームページまたは当健保組合までお問い合わせください。

## 2023年度 予算のお知らせ

# 健康保険料率および介護保険料率ともに【据え置き】となりました

2月14日に開催された第162回組合会において、2023年度の予算  
と事業計画が承認されました。新型コロナウイルス感染症は減少  
傾向にあり、従来の生活様式に戻りつつありますが、各社の事業を  
取り巻く環境は厳しい影響を受けており、健康保険組合の財政も厳しさ

が続いています。

今年度、当健保組合では高齢者医療制度にかかる納付金は減少し  
ましたが、昨年度に引き続き医療費の増加傾向は継続しており、厳しい  
予算計画となりました。

## 2023年度 予算のあらまし

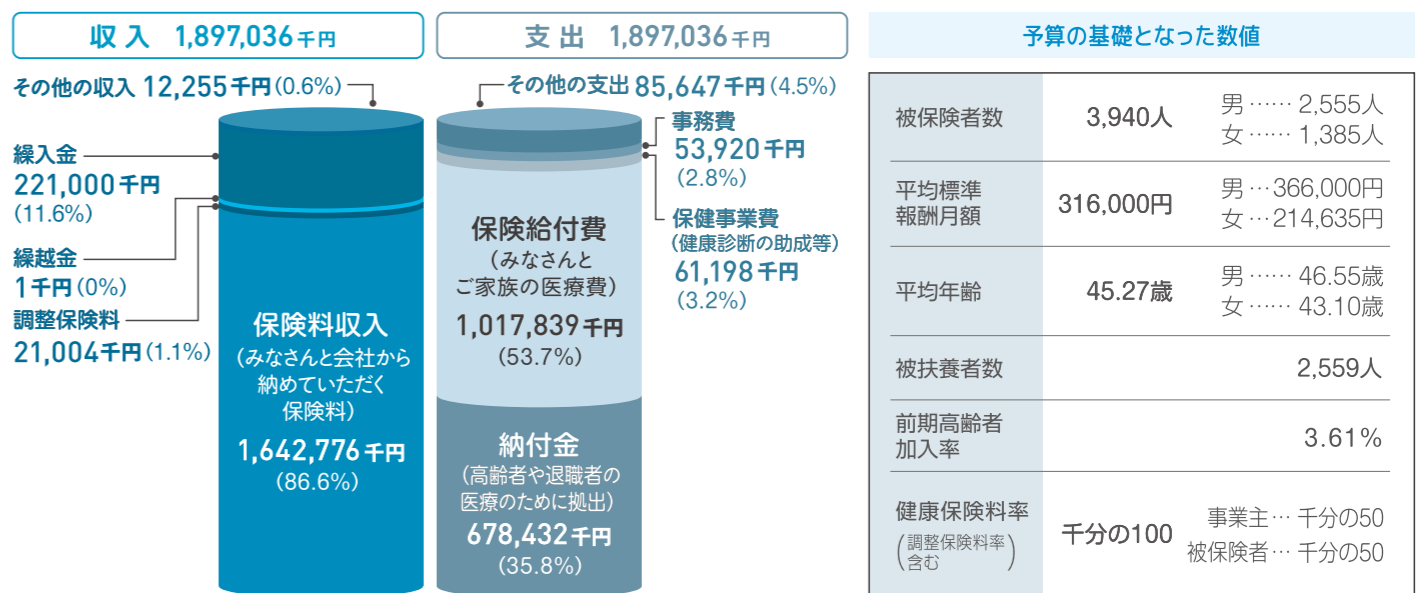
### ▼一般勘定(健康保険)

健康保険料率を据え置いた予算事業計画としています。収入支出予算  
額は下記の通りですが、一般勘定の支出では、増加している医療費給付と  
高齢者医療制度に係る納付金が組合財政へ大きな影響を与えており、大幅  
な支出増を補うため別途積立金から2億1,700万円を繰り入れています。

2023年度の経常収支は16億4,902万円の収入に対し、18億1,540  
万円の支出となり、差引1億6,638万円の赤字予算としています。

保健事業においては、口腔内の健康維持を図り、健康寿命を延ばして  
いただくために、30歳以上の被保険者・被扶養者の方を対象とした歯科  
健診制度を新設するなど事業の充実と強化に努めてまいります。

特定保健指導の実施(積極的支援・動機付け支援)、各種健診などへの  
取り組みにご協力をお願いいたします。

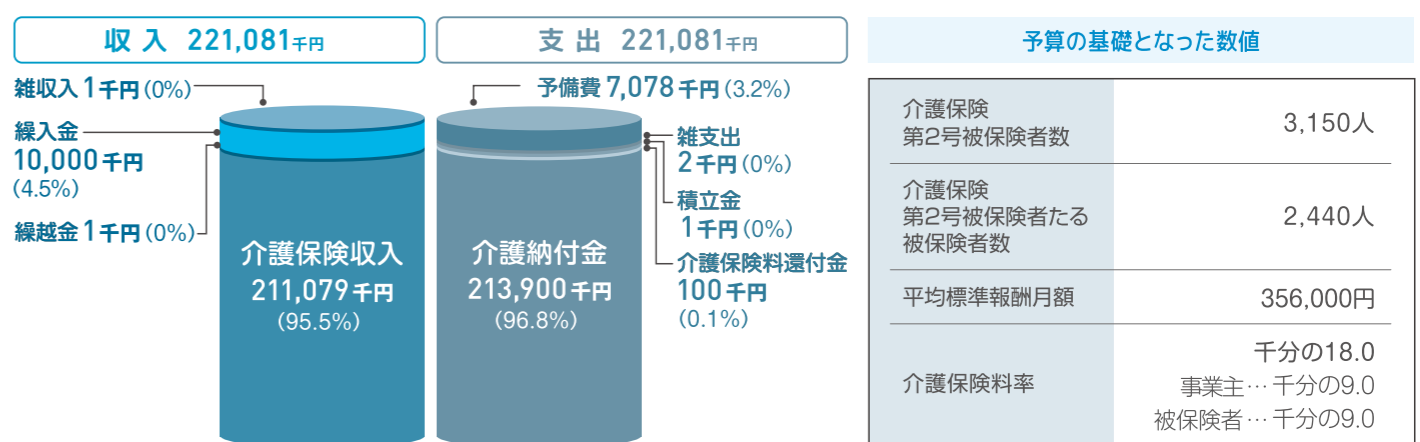


## 「納付金」は支出全体の約4割

65～74歳の医療のための「前期高齢者納付金」、75歳以上の医療のための  
「後期高齢者支援金」などを負担しています。

### ▼介護勘定(介護保険)

昨年度9年ぶりに引き上げられた介護保険料率ですが、2023年度は1.8%に据え置いた予算計画としています。2023年度の介護保険料収入  
は2億1,107万円ですが、支出が保険料を上回る介護納付金(2億1,390万円)となるため1,000万円を繰り入れています。





## 2023年4月スタート! 歯科健診の補助制度

2023年4月より、歯科健診の補助をスタートします。  
お好きな歯科医院で、お好きな日時に受けられますので、  
ぜひ補助をご利用ください!

対象者	30歳以上の被保険者・被扶養者 ※ 健診日に当健保組合の資格を有する方で、受診年度に30歳に到達する方が対象です。
対象期間	2023年4月1日(土)から2023年12月31日(日)まで
検査項目	歯と歯肉の状態、口腔清掃状態、歯石の付着、その他の所見(歯列咬合、粘膜、顎関節など) 口腔内状態の評価、歯科保健指導(口腔内状態およびブラッシング指導)
補助金額	1名に対し上限3,300円(税込) ※ 対象期間内1回の補助



### 利用方法

#### A 東海四県(愛知・岐阜・三重・静岡の歯科医師会所属の病院)で 歯科健診を受ける場合

- ① 病院の予約時に「名古屋文具紙製品健康保険組合」に加入している旨を申し出てください。
- ② 各自、病院に設置されている「歯科健康診査票」を記入のうえ、必要項目を全て満たすよう歯科健診を受診してください。
- ③ 補助金額3,300円を差し引いた金額を病院の窓口でお支払いください。

#### B A以外で歯科健診を受ける場合

被保険者・被扶養者は各自、あらかじめ「歯科健診補助金申出書」および「歯科健診結果票」に必要事項を記入し、歯科健診担当医師より証明をもらい、領収書(原本)と併せて事業所に提出してください。「歯科健診補助金申出書」および「歯科健診結果票」は当健保組合ホームページからダウンロードできます。

#### 事業所担当者様へ

事業所担当者様は、個々から「歯科健診補助金申出書」および「歯科健診結果票」と歯科健診の領収書(原本)を取りまとめ、「歯科健診補助金請求書」と併せて当健保組合にご提出ください。後日、事業所口座に1名に対し上限3,300円の金額をお振込みします。

請求期限：2024年3月31日(日) ※実施後は速やかに請求をお願いいたします。

#### 東海四県の 歯科医院に設置されている 「歯科健康診査票」



歯科医師会所属の歯科医院は  
<http://dental-checkup.site/>  
から検索できます!

## 「健康経営優良法人2023」に当健保組合の事業所が認定されました

(2023年4月1日現在)

認定事業所	タクテックス株式会社	健康宣言 実施事業所	有限会社高橋紙工所	株式会社水野鞠店
	株式会社丸天産業		タクテックス株式会社	近藤産業株式会社
	名古屋文具紙製品健康保険組合		株式会社丸天産業	三陽工業株式会社
			駒田印刷株式会社	名古屋文具紙製品健康保険組合
	名古屋文具紙製品健康保険組合		株式会社金光堂	

## 公告 事業所の 名称変更

変更後	変更前	所在地	変更年月日
中部キスノ株式会社	加藤憲コマース株式会社	愛知県名古屋市中区	2022年10月1日

## 被扶養者資格の再確認調査に ご協力いただき、ありがとうございました

再確認調査は毎年行うことが義務化されておりますので、  
今後ともご協力よろしくお願い申し上げます。



## 当健保組合の任意継続被保険者にかかる 平均標準報酬月額はおおよそ

329,283円 (2022年9月末現在) ▶ 320,000円

適用期間 2023年4月1日～2024年3月31日

## 健保組合からのお願い

被保険者のみなさまが退職等により資格を喪失した場合や、被扶養者となっていた方が就職等により他の保険の資格を取得した場合は、早急に届書と保険証を返納していただきますようお願いいたします。

なお、医療機関を受診される際は新しい保険証を提示してください。資格のない保険証を使用すると、他の保険者との事務手続きが必要となります。

## 年に1度は

# 健康状態をチェック!

糖尿病などをはじめとした生活習慣病は、自覚症状がないことがほとんど。「自分は大丈夫」と思っていると、気づいたときにはかなり悪化しているケースが散見されます。  
当健保組合では、下記健診機関と人間ドックの契約を結び、みなさまの健康づくりのサポートをしていますので、ぜひご利用ください。

契約健診機関で人間ドックを受診する場合は、当健保組合の保険証をご提示ください。  
健保組合の助成分20,000円(被扶養者15,000円)が窓口で負担減となります。

#### 〈ご注意ください〉

生活習慣病健診、人間ドックの助成(補助金)を受けるためには、特定健診項目を含む一般健診と消化器(胃部)検査、心電図、便潜血等の検査項目を必ず受診してください。検査項目を満たしていない場合(特別な理由を除く)は助成の対象となりません。

ご不明な点は  
当健保組合までお問い合わせください。 ☎ 052-228-2660

## 人間ドック契約健診機関一覧 \*受診費用については予約時にご確認ください。

1	船員保険 北海道健康管理センター 北海道札幌市中央区北 / 011-200-4811	28	(独) 東京城東病院健康管理センター 東京都江東区亀戸 / 03-3637-0945	55	(医) ミッドタウンクリニック名駅 名古屋市中村区名駅 / 052-551-1169
2	(医) メディカルプラザ札幌健診クリニック 北海道札幌市中央区北 / 011-209-5450	29	日本予防医学協会 ウェルビーイング毛利 東京都江東区毛利 / 03-3635-5711	56	(医) 名古屋セントラルクリニック 名古屋市南区千種通 / 052-821-0090
3	(一財) 日本健康管理協会 山形健康管理センター 山形県山形市松町 / 023-681-7760	30	総合健診センターヘルチェック 横浜東口センター 神奈川県横浜市神奈川区金港町 / 0570-012-489	57	(医) 樋口病院 健診センター 豊川市藤岡 / 0533-95-2211
4	(医) せんだい総合健診クリニック 宮城県仙台市青葉区一番町 / 022-221-0066	31	JA岐阜厚生連 東濃厚生病院 健康管理センター 岐阜県瑞浪市土岐町 / 0572-68-4426	58	(医) オリエンタル蒲郡健診センター 蒲郡市海陽町 / 0533-59-7171
5	(一財) 宮城県成人病予防協会 中央診療所 宮城県仙台市青葉区中央 / 022-375-7113	32	(医) 守山内科・守山健康管理センター 名古屋市守山区新守山 / 052-734-2200	59	西尾市医師会健康管理センター 西尾市熊味町小松島 / 0563-57-1451
6	(一財) 宮城県成人病予防協会 仙台循環器病センター 宮城県仙台市泉区泉中央 / 022-375-7113	33	さとう乳腺内科・健診クリニック 名古屋市名東区一社 / 052-702-1480	60	(一社) 半田市医師会 健康管理センター 半田市神田町 / 0569-27-7887
7	IMS Me-Life クリニック 仙台 宮城県仙台市宮城野区榴岡 / 022-792-5000	34	(医) オリエンタルクリニック 名古屋市千種区今池 / 052-741-5181	61	(医) 和合セントラルクリニック 愛知県東郷町 / 052-821-0090
8	(医) 東邦病院 健康増進・予防医学センター 群馬県みどり市笠懸町 / 0277-76-6303	35	(医) メディカルパーク今池 名古屋市千種区今池 / 052-734-2200	62	(医) 中京サテライトクリニック 愛知本部 豊明市沓掛町石畑 / 0562-93-8222
9	IMS Me-Life クリニック 千葉 千葉県千葉市中央区新町 / 043-204-5511	36	(医) 東山内科・東山健康管理センター 名古屋市千種区東山通 / 052-734-2200	63	(医) 総合犬山中央病院 健康管理センター 犬山市大字五郎丸 / 0568-62-8246
10	(医) 柏健診クリニック 千葉県柏市柏 / 0120-15-4119	37	名古屋市医師会健診センター 名古屋市東区葵 / 052-937-8425	64	(医) 伊藤整形・内科 健診センター 丹羽郡扶桑町 / 0587-92-3382
11	シンワメディカルリゾート柏の葉 健診クリニック 千葉県柏市若葉 / 0120-900-277	38	(医) AOI名古屋病院 健診センター 名古屋市東区泉 / 052-932-7174	65	小牧市民病院 健診センター 小牧市常普請 / 0568-76-6100
12	(医) 大宮中央総合病院 健診センター 埼玉県さいたま市北区東大成町 / 048-653-5266	39	(一財) 愛知健康増進財団 名古屋市北区清水 / 052-951-3919	66	(医) 一宮西病院 健診センター 一宮市開明 / 0570-050-024
13	(独) さいたま北部医療センター 健康管理センター 埼玉県さいたま市北区宮原町 / 048-663-1811	40	名鉄病院 健診センター 名古屋市西区栄生 / 052-551-2800	67	(医) 山下病院 健診センター 一宮市中町 / 0586-46-1520
14	(医) 大宮シティクリニック 埼玉県さいたま市大宮区桜木町 / 0570-039-489	41	(医) ナゴヤガーデンクリニック 名古屋市西区則武新町 / 052-211-9862	68	(医) あいち健康クリニック 健診センター 津島市藤里町 / 0567-26-7328
15	(医) レインボークリニック 埼玉県さいたま市岩槻区本町 / 048-758-3891	42	(医) ひまわりクリニック・ひまわり健診センター 名古屋市西区則武新町 / 052-571-0801	69	(医) 中京サテライトクリニック 三重支部 三重県鈴鹿市庄野町 / 059-373-4875
16	(医) 藤間病院 総合健診システム予約センター 埼玉県熊谷市末広 / 048-524-0146	43	(医) エルズメディアケア名古屋 名古屋市中区栄 / 052-737-6500	70	日本予防医学協会 ウェルビーイング南森町 大阪府大阪市北区西天満 / 06-6362-9063
17	(医) 上尾中央総合病院 埼玉県上尾市柏座 / 048-773-1114	44	(一財) KKCウエルネス名古屋健診クリニック 名古屋市中区栄 / 050-3531-1363	71	(一社) オリエンタル大阪健診センター 大阪府大阪市中央区久太郎町 / 06-6266-6440
18	(医) 所沢中央病院 健診クリニック 埼玉県所沢市久米 / 04-2997-5500	45	(医) 栄エンゼルクリニック 名古屋市中区栄 / 052-238-0323	72	日本予防医学協会 ウェルビーイング博多 福岡県福岡市博多区博多駅前 / 092-472-0222
19	(医) 戸田中央 総合健康管理センター 埼玉県戸田市上戸田 / 0120-388-811	46	(医) スカイル内科・スカイル健康管理センター 名古屋市中区栄 / 052-734-2200	73	福岡赤十字病院 人間ドック健診センター 福岡県福岡市南区大楠 / 092-534-8430
20	(医) 大塚北口健康管理クリニック 東京都豊島区北大塚 / 03-3940-5689	47	(医) 名古屋東栄クリニック 名古屋市中区栄 / 0120-1082-59 0800-3333-489	74	福岡労働衛生研究所 労働研健診センター 福岡県福岡市南区那の川 / 092-526-1087
21	IMS Me-Life クリニック 池袋 東京都豊島区東池袋 / 03-3989-1112	48	日本予防医学協会 ウェルビーイング栄 名古屋市中区新栄町 / 052-950-3707		
22	(一社) オリエンタル上野健診センター 東京都台東区上野 / 03-5816-0720	49	中日病院 健診センター 名古屋市中区丸の内 / 052-961-2496		
23	IMS Me-Life クリニック 渋谷 東京都渋谷区桜丘町 / 03-3770-3100	50	(一財) 公衆保健協会 名古屋市中村区黄金通 / 0120-927-953		
24	IMS Me-Life クリニック 新宿 東京都渋谷区代々木 / 03-3375-3371	51	(医) 国際セントラルクリニック 名古屋市中村区那古野 / 052-821-0090		
25	(医) 汐留健診クリニック 東京都港区浜松町 / 0120-40-1086	52	名古屋第一病院 健康管理センター 名古屋市中村区道下町 / 052-471-3855		
26	IMS Me-Life クリニック 東京 東京都中央区京橋 / 03-3548-2451	53	(医) 大名古屋ビルセントラルクリニック 名古屋市中村区名駅 / 052-821-0090		
27	IMS Me-Life クリニック 八重洲 東京都中央区京橋 / 03-3567-2080	54	(医) 名古屋駅健診クリニック 名古屋市中村区名駅 / 052-551-1600		

# 生活改善法

体を蝕む

# 血糖負債をためない生活術

監修 慈恵医大晴海トリートメントクリニック 所長 横山啓太郎

健診の結果、  
ヘモグロビンエーザン  
**HbA1cが5.6%を超えていたら血糖負債のリスクあり!**

↓

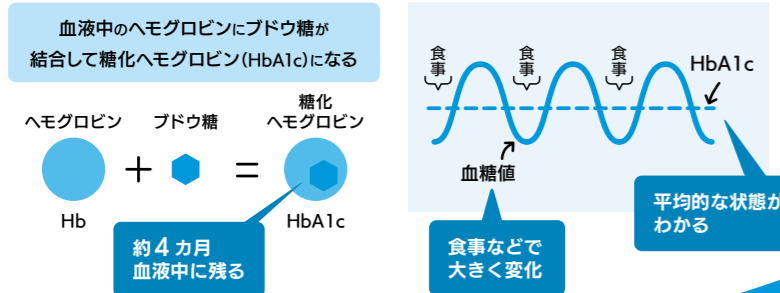
**できるだけ早く生活習慣の改善が必要です**  
※6.5%以上は糖尿病が強く疑われ、医療機関への受診が必要です。

## 血糖値を調べる検査「HbA1c」と「空腹時血糖値」は何が違うの？

健診では、主に2つの項目で血糖値を調べます

- 空腹時血糖値……10時間以上絶食した状態の血糖値
- HbA1c……過去1～2カ月の平均の血糖値

「空腹時血糖値」は、採血時の血糖値を表すもので、採血前の食事などによって大きく変動します。一方、「HbA1c」は血液中のヘモグロビンがブドウ糖と結合してきた「糖化ヘモグロビン」の割合を調べる検査です。高血糖である時間が長いほど糖化ヘモグロビンの量が増え、血液中に約4か月間残るため、過去1～2か月の平均的な血糖レベルがわかります。



**Q** HbA1cが高めで、空腹時血糖値が正常範囲なら大丈夫？

**A** 「血糖値スパイク」にご注意！

空腹時血糖値が正常範囲でもHbA1cが5.6%以上であれば、食後に血糖値が急上昇する「血糖値スパイク」に注意が必要です。血糖値スパイクは健診で発見しづらいのですが、血管にダメージを与えて動脈硬化の進行を早めます。空腹時血糖が正常でも安心せず、早めに生活習慣を改善しましょう。



1. 野菜 2. たんぱく質 3. 炭水化物
- 糖の吸収を抑える野菜やきのこ、海藻から先に食べると、血糖の上昇が緩やかになります。また、糖質が多く食物繊維の少ない精製された小麦粉や白米を、食物繊維やビタミン・ミネラルを多く含む未精製の穀類に置き換えるのも高血糖の予防に効果的です。

- 改善法2…血糖値の急上昇を防ぐ**
- 野菜(副菜や汁物)から先に食べる
  - 炭水化物(主食)は、未精製の穀類(玄米や雑穀、ライ麦など)をとり入れる
  - よく噛んで食べ、満腹になるまで食べない

## GOOD! 今日からできる改善法



軽い運動でも、血流が改善し、ブドウ糖の消費が促されます。また、筋カトレーニングを行うと、余分なブドウ糖が筋肉で吸収されて血糖値が下がりやすくなります。

食後に軽く体を動かすと、血糖値の急激な上昇を抑える効果が期待できます。

- 改善法1…活動量アップ**
- 休日や在宅勤務の日も、買い物や散歩などで積極的に外出する
  - 1日+1,000歩、スクワット・かかとの上げ下げなどで運動量を増やす
  - 食後1時間以内に15分程度、ウォーキングや家事をして体を軽く動かす

## BAD!

### CHECK こんな人は要注意!

- CHECK 休日はインドアでのんびり
- CHECK ごはんはいつも大盛りで、食べるのが速い
- CHECK 太っている、体重が増えている
- CHECK 睡眠不足で日中も眠気に襲われることがある



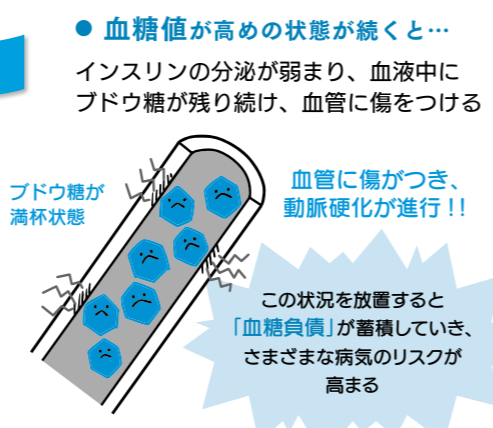
日中、普段よりも強い眠気を感じるときは、睡眠不足になっているかもしれません。

慢性的な睡眠不足は体内時計を乱してホルモン分泌の異常を招き、食欲が増進したり、血糖値が上がりがやすくなったりします。

肥満になるとインスリンの働きが弱まるため、すい臓が疲弊してインスリンが分泌されにくくなり、血糖値が上がりがやすくなります。肥満の人は現在の体重から3%以上減らすと、血糖値の改善が期待できます。

- 改善法4…十分な睡眠**
- 睡眠時間は1日6～8時間を目標に
  - 休日でもできるだけ同じ時間に起床し、朝日を浴び、体内時計のリズムを整える

- 改善法3…肥満を予防・改善**
- BMI 25、腹囲85cm(男性)・90cm(女性)未満を目標に
  - 肥満の人は現在の体重から3～6ヵ月かけて3%減を目標に



血糖値が高めの状態を放置すると、糖尿病を発症する手前の段階でも、全身の血管が傷つき動脈硬化が進行し、心疾患や脳卒中、認知症、がん、老化などのリスクが高まります。

血糖値が高くてもそれ自体には症状がないため、本人も気づかないうちに病気のリスクが蓄積することを「血糖負債」といいます。

借金が増えるほど返済が難しくなるように、血糖負債も蓄積するほど元に戻すのが難しくなるので、毎年健診を受けてHbA1cが5.6%を超えたら、早めの対策が重要になります。

## 血糖負債は早めに解消しよう

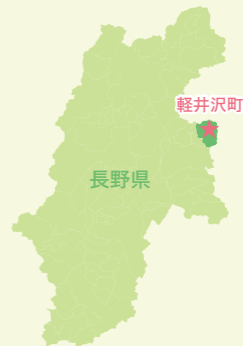
健診の結果、血糖値が高めで、「糖尿病ではないし自覚症状もないから」と放置していませんか？

「血糖値が高め」の状態が続くだけで、「血糖負債」がたまっていき健康を脅かすリスクになります。



# 中軽井沢

日本有数の避暑地として知られる軽井沢。とくに中軽井沢は、澄んだ空気と豊かな自然を感じられるスポットが多数点在。美しい新緑と木漏れ日の中をのんびりと歩き、さわやかな中軽井沢を満喫しよう。



**軽** 井沢は5つのエリアに分けられるが、自然の美しさを楽しみたいなら中軽井沢がおすすめ。中軽井沢駅は、北陸新幹線軽井沢駅からしなの鉄道で約5分。駅に到着したら最初に向かいたいのは駅直結の「くっかけテラス」。まずはここでパンフレットやマップなどを入手し、情報収集をしよう。

駅から次の目的地までは約20分。少し勾配を登る道になるが、飲食店や雑貨店が立ち並び、寄り道しながら歩くのも楽しい。中軽井沢の北部は、軽井沢で暮らすように過ごせる施設や、豊かな自然との共生を感じられるスポットが集まっている。「軽井沢野鳥の森」は、四季折々の草花やムササビなどの野生動物が生息し、年間で約80種類の野鳥を観察できる。森では、鳥のさえずりに耳を澄ませたり、森の香りを感じたり、五感を使いながら歩きたい。森の中は平坦な道が多いため、幅広い世代で散策を楽しめる。

歩き疲れてきたところで、ウォーキングの最後を締めくくる日帰り温泉施設の「星野温泉 トンボの湯」へ。自然を身近に感じられる露天風呂や、檜の香りが漂う内湯でウォーキングの疲れを癒そう。

※星野温泉「トンボの湯」発の路線バスは、中軽井沢駅と軽井沢駅で下車が可能。

## INFORMATION

- 北陸新幹線「軽井沢駅」から、しなの鉄道「中軽井沢駅」下車
- 碓氷軽井沢ICから約20分

- 軽井沢観光協会**
- ☎ 0267-45-6050 (中軽井沢駅内)
- 🕒 8:30 ~ 12:00、13:00 ~ 17:00

HPはコチラ



## ピッキオ 野鳥の森ビジターセンター

軽井沢野鳥の森の自然情報の提供や、ネイチャーツアーを開催するピッキオの拠点。森や水辺と一体になった開放的な空間には「イカルカフェ」が併設されているほか、施設向かい側にある浅間展望デッキからは軽井沢のシンボル・浅間山が望める。

※ピッキオ…イタリア語でキツツキを意味する。軽井沢を拠点に、野生動物の調査研究や保護活動を行う団体。

- 🕒 GW～8月 9:30～17:00
- 🕒 9月～GW前 9:30～16:00
- 📅 無休(メンテナンス等による臨時休業あり)
- 🎫 入館無料
- 📞 ネイチャーツアー(要予約)への参加は別途費用がかかります。詳細は施設HPをご確認ください。
- ☎ 0267-45-7777



**軽井沢野鳥の森**  
標高950mから1,100mに位置する高原の森で、春は南国からの渡り鳥が多く見られる。



**どんぐり池**  
軽井沢野鳥の森内にある小さな池。ヤマアカガエルが産卵をするなど、野鳥の森に生息する生き物にとって重要な役割を果たしている。

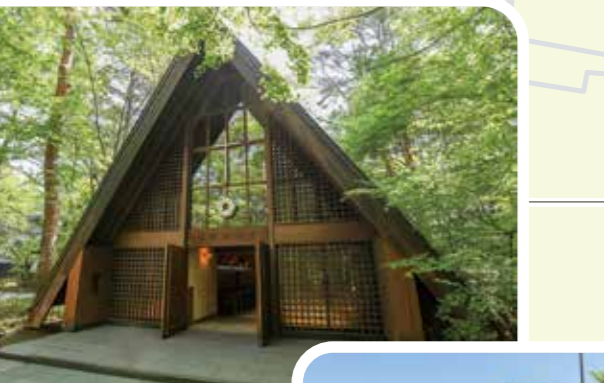


**星野温泉 トンボの湯**  
大正4年に開湯した源泉かけ流しの天然温泉。  
🕒 10:00～22:00 (最終受付 21:15)  
👤 大人1,350円、3歳～小学生800円  
☎ 0267-44-3580



**ハルニレテラス**  
“軽井沢の日常”をコンセプトに、16の個性的な店舗が集う複合施設。100本を超えるハルニレ(春楡)の木立を生かし、周囲の自然と共生するように設計された施設は“土木学会デザイン賞2013”にて最優秀賞を受賞。  
🕒 時期・店舗により異なる 📅 無休 ☎ 050-3537-3553

**お風寝デッキ**  
シングルベッド1台分の大きな木製ベンチが置かれており、木漏れ日の中でリラックスした時間を過ごせる。  
**遊歩道**  
浅間山の雪解け水が流れる湯川に沿って整備されており、川のせせらぎと新緑が気持ちいい。



**軽井沢高原教会**  
軽井沢で100年の歴史をもつ由緒ある教会。1年を通じて開催される四季折々のイベントは、信仰にかかわらず誰でも参加できる。  
🕒 10:00～17:00 (學式中等見学できない場合あり)  
📅 無休  
☎ 0267-45-3333

約6.5km 約1.5時間/約8,500歩



**バターサンドラボ軽井沢**  
長野県産の素材を使用し、一つひとつ丁寧に手作りされたバターサンドの専門店。  
🕒 10:00～17:00 (売り切れ次第閉店)  
📅 月～木曜日 🕒 1個495円(税込)～  
☎ 080-7525-2814

※営業時間や料金等は変更される場合があります。  
※新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、営業時間の短縮や変更、臨時休業、閉鎖等の対策を講じている施設・交通機関があります。詳細は施設HP等でご確認ください。

**雲場池**  
新緑と青空が湖面に映り込む水鏡が美しい絶景スポット。池周辺は約1kmの散策路となっており、木漏れ日の中で散歩するのもおすすめ。



**軽井沢千住博美術館**  
世界で活躍する日本画家・千住博の作品を鑑賞できる美術館。西沢立衛氏による建築は、ガラス張りの吹き抜けや、土地の起伏に合わせて緩やかに傾斜する床が特徴。  
撮影：阿野太一 © 軽井沢千住博美術館  
🕒 9:30～17:00 (最終入館 16:30)  
📅 火曜日(祝日・GW・7～9月は開館)、12月26日～2月末  
👤 一般1,500円、学生1,000円、中学生以下無料 ☎ 0267-46-6565

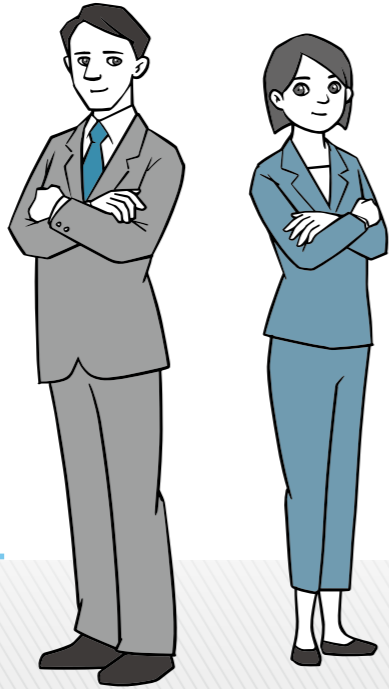
# SOSを出すことができない 生真面目リーダータイプ

## 生きづらさを ラクにする ヒント

「生きづらさ」を抱える人をタイプ別にして、その人の心がちょっと軽くなるヒントを紹介します。

監修：VISION PARTNER メンタルクリニック四谷  
院長 尾林 誉史

- 自分の仕事に対する責任感が非常に強い
- 完璧主義である
- 几帳面で、ルールや秩序に忠実



- 頼まれるとイヤと言えない
- 自分よりも他者を優先しがち
- 衝突を避けるために、自ら折れることが多い

責任感が強く、任された仕事にしっかり取り組む生真面目リーダータイプは、組織において非常に重宝される人材です。しかも頼みごとを断らないので、周りからもよく頼られます。しかしその反面、手抜きができず、他の人にうまく頼ることが苦手なので、自分だけで問題を抱え込みやすくキャパオーバーしがちです。

加えて、相手の言動に異議や反感を感じても、衝突を避けるために、自分のなかにため込んでしまいます。そのため、何か一つうまくいかなくなると、負のスパイラルに陥ってしまいます。このタイプは精神医学用語で「メランコリー親和型」と呼ばれ、実は日本人のうつ病患者に一番多いタイプです。

## 生真面目リーダータイプの人がラクになるヒント

### 息切れを防ぐため、メリハリを意識

生真面目リーダータイプの方は、成果を出すことを人生の指標にしがちなので、受験勉強や資格取得など、目標が明確で終わりが直近に設定された「短距離走」的なことは得意です。しかし、人生は長く続く「長距離走」。常に全力ではすぐ息切れしてしまいます。ペース配分しながら、定期的に給水し、時には先頭ランナーを風よけにする「狡さ」も必要です。「この日は絶対に定時に帰る」「1時間ごとにボンヤリする時間をつくる」など、メリハリを意識するようにしましょう。



### 安請け合いをせずに、断る勇気を持つ

生真面目リーダータイプの方が、「頼まれるとイヤと言えない」のは「相手の期待に応えたい」からです。一見よいことのように思えますが、短絡的に願望(=相手の期待に応える)を満たしたいだけなので、安請け合いをしがちです。そして、それによってうまく立ち行かなくなれば、結果として頼んだ相手に迷惑をかけて失望させてしまいます。「断ることで、今は相手をガッカリさせてしまうかもしれないけれど、最終的には相手のためでもある」と思って、時には断る勇気を持つようにしましょう。



ジェネリック  
医薬品

お金をムダにしない医療の受け方

リフィル  
処方箋

# 薬の処方で変わる医療のねだん

先発医薬品よりも安価なジェネリック医薬品、2・3回目の通院が不要になるリフィル処方箋は、その可否が処方箋に記載されています。

## 処方箋のココをチェック！ ジェネリック医薬品

処方箋の「後発医薬品(ジェネリック医薬品)への変更不可」欄に☑または☒がなければ、患者の判断で自由にジェネリックを選択することができます。薬局でジェネリックを希望することを伝えましょう。



## 医師の判断がマスト！ リフィル処方箋

リフィル処方箋の対象者は、長期にわたって処方内容に変更がなく、症状が安定していると医師が判断した患者です。患者が希望しても、リフィル処方箋にできないことがあります。



## かかりつけ薬局を持とう！

リフィル処方箋では、通院しない期間の患者の経過を薬剤師がみることになります。そのため、2・3回目の処方でも同じ薬局にかかることが理想です(変更する場合は変更先の薬局に情報提供するため申し出が必要です)。職場や自宅の近くなど、通いやすいところがかかりつけ薬局を探しましょう。

かかりつけ薬局があれば、ジェネリック医薬品を選ぶときや、余った薬(残薬)の調整、処方薬に限らず薬に関する些細な疑問など、気軽に相談することができます。また、重複投与や注意が必要なのみ合わせのチェック、症状に合わせた市販薬選びを手伝ってくれるので安心です。



料理制作・スタイリング

近藤 幸子(料理研究家、管理栄養士)

撮影:竹内 浩務

## にんじんと三つ葉の中華サラダ

1人分 35kcal 塩分0.5g 調理時間 5分



### 材料(2人分)

にんじん ----- 1/3 本  
 三つ葉 ----- 1 把  
 A 酢 ----- 小さじ1  
 | しょうゆ ----- 小さじ1  
 | ごま油 ----- 小さじ1

### 作り方

- ① にんじんはせん切りにし(スライサーを使ってもよい)、三つ葉は5cm長さに切る。
- ② ①を混ぜて器に盛り、Aを合わせたものを回しかける。

## ごぼうと切り干し大根の豆乳スープ

1人分 105kcal 塩分1.5g 調理時間 10分

### 材料(2人分)

ごぼう ----- 1/4 本  
 切り干し大根 ----- 10g  
 水 ----- 1 カップ  
 鶏ガラスープの素 ----- 小さじ1  
 塩 ----- 小さじ1/4  
 豆乳(成分無調整) ----- 1 カップ  
 輪切り唐辛子 ----- 少々

### 作り方

- ① ごぼうは包丁の背で皮をこそげ、斜め薄切りにする。切り干し大根はさっともみ洗いをする。
- ② 鍋に水、鶏ガラスープの素、塩、①を入れて中火にかけ、煮立ってから中火で約3分煮る。豆乳を加え、沸騰直前まで温める。
- ③ 器に盛り、唐辛子を散らす。



## メタボ予防のポイント

メタリックシンドロームに特別な治療法はなく、適度に運動をして栄養バランスのとれた食事をするといい、昔ながらの健康的な生活を送ることが予防&改善の方法です。

なかでも食事改善は重要です。余分なカロリーや脂質を落とし、野菜などで食物繊維をしっかりとり、食べごたえをプラスして満足感を出すことがポイントです。そのため、今回のメニューはキャベツやごぼう、切り干し大根など食物繊維の多い食材をたっぷり使っています。

### ▶▶ キャベツのレンジ焼売

焼売の皮を食物繊維が多いキャベツにすることで、カロリーダウンしつつ食べごたえもしっかりある、満足できるメニューになります。レンジで調理するので、こどもと一緒に気軽に作ることができます。

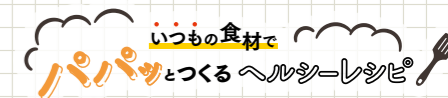
### ▶▶ にんじんと三つ葉の中華サラダ

にんじんには不溶性食物繊維と水溶性食物繊維の両方が含まれています。生でたっぷり食べることで、腸内環境の改善も期待できます。栄養も多く含まれる三つ葉の清々しい香りで、食欲も増します。

### ▶▶ ごぼうと切り干し大根の豆乳スープ

保存しておける切り干し大根は、食物繊維を増やしたいときにとても便利な食材です。カルシウムやカリウムなども多く含まれます。ごぼうは食べやすく薄切りにするので、豆乳のまろやかな旨味と甘みがしみわたります。

## メタボ予防レシピ



## キャベツのレンジ焼売

1人分 300kcal 塩分1.0g 調理時間 20分

※写真は2人分

### 材料(2人分)

ねぎ ----- 1/2 本  
 しいたけ ----- 2 枚  
 豚ひき肉 ----- 200g  
 A 片栗粉 ----- 大さじ1  
 | しょうゆ ----- 小さじ2  
 | ごま油 ----- 小さじ1  
 | おろし生姜 ----- 小さじ1

キャベツ ----- 1/8 個  
 にんじん(飾り用) ----- 適宜  
 (型で抜いて電子レンジで加熱しておく)

### 作り方

- ① ねぎ、しいたけは細かいみじん切りにして、ボールに入れる。豚ひき肉とAを加えて粘りが出るまで混ぜる。8等分にして丸める。
- ② キャベツを7mm幅に切り、①のまわりにつくように、1個ずつぎゅっと手で押さえながら丸く整える。
- ③ 耐熱容器に②を並べ、ふんわりとラップする。電子レンジで加熱する(600W、5分)。そのまま5分ほど放置して余熱で火を通す。
- ④ 器に盛り、お好みでにんじん(飾り用)を添える。

CHECK!

作り方動画



<http://douga.hfc.jp/imfine/ryouri/23spring01.html>

# やせやすい体になるための朝食のとり方

朝食を抜くと肥満のリスクが4倍ほど高くなるなど、時間栄養学の研究により、朝食をいつ食べるか、何を食べるかによって、太りやすさや体調に大きく影響することがわかってきました。とくに朝に体温を上げるものを食べることが大事です。

## Point 1 起床後1時間以内にしっかり食べる

起床後早めの時間に食べることで、体内時計がリセットされ体温が上がり、1日を通してエネルギーを消費しやすい体になります。

食べる量が少ないと熱が作られにくいので、量も十分に食べる必要があります。ご飯なら1膳しっかり食べましょう。1膳しっかり食べることが難しい人は、バナナなどの果物を組み合わせるとよいでしょう。

起床後1時間以内に食べて体温アップ!



## Point 2 ご飯+たんぱく質の組み合わせで

炭水化物を十分な量とりましょう。パンよりご飯のほうが炭水化物を多くとりやすく、素早くエネルギーに変わります。たんぱく質を組み合わせることで、さらにエネルギーを消費しやすくなります。ご飯に添える卵や納豆、豆腐、ツナなどを普段から準備しておくのがおすすめです。

脂質の多い食事はエネルギー消費量が増えにくいので、パンを食べる場合は、菓子パンなどは控え、食パンやベーグルなど脂質の少ないものを選びましょう。

卵かけご飯に納豆や豆腐、ツナなどを追加すれば、たんぱく質が簡単にプラス!



## HEALTH INFORMATION

### 話題の健康情報

# 野菜・果物摂取量が多いと全死亡リスクが低い

野菜や果物の摂取は健康のために重要だといわれています。国立がん研究センターと横浜市立大学などで構成される研究グループが、野菜や果物を多く食べる人は少ない人に比べ、全死亡リスクが低いという研究結果を発表しました。

研究グループは、全国11地域に住む40～69歳の男女約9万5,000人を対象に約20年間、追跡調査を実施しました。

調査結果から野菜・果物の1日当たりの摂取量を算出し、摂取量別に5つのグループに分け、摂取量が最も少ないグループを基準として、その他のグループにおける全死因および特定原因による死亡リスク(ハザード比\*)を算出しました。その結果、野菜

摂取量が多いグループでは少ないグループに比べて全死亡リスクが約7～8%低くなりました。果物摂取量が多いグループでは少ないグループに比べて全死亡リスクが約8～9%低く、心臓や血管の病気で死亡リスクが約9%低いことがわかりました。

研究グループは、結果を分析し、野菜は1日300g以上、果物は1日140g以上摂取することが望ましいとの見解を示しています。

\*ハザード比…時間当たりの死亡リスクの比。1を超えている場合は、その比率だけ比較対象よりもリスクが高いことを示している。

図1 野菜摂取量と死亡の関連 (男女合算)

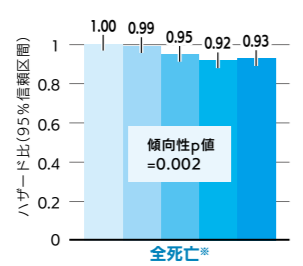
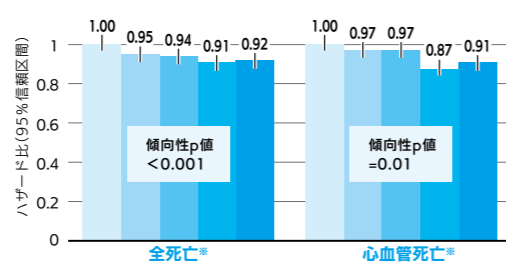


図2 果物摂取量と死亡の関連 (男女合算)



『果物・野菜摂取と死亡リスクとの関連について 多目的コホート研究 (JPHC 研究) からの成果』(国立研究開発法人国立がん研究センター、横浜市立大学)より一部抜粋

## 注意! ぐっすり睡眠を邪魔するこんな習慣!

# 寝る前のスマホチェックやパソコンの使用

## あなたはこんな習慣ありませんか?

☑ 布団に入ってから、スマートフォンでSNSやメールをチェックする。



☑ 「ストレス解消にちょっとだけ」と就寝直前にゲームを始めてしまう。



☑ なかなか寝つけないときについスマートフォンに手を伸ばしてしまう。



健康でよい仕事をするためには、睡眠の質を高めることが大切です。睡眠の質がよくなるとストレスを感じやすく、心と体の不調につながりやすくなります。

スマートフォンやパソコンのディスプレイから発光されるブルーライトは、体内時計をずらし、寝つきを悪くするため、これらのデバイスを夜遅くに見ることを避けましょう。

少なくとも寝床に就く90分前には、見るのをやめましょう。



## FOMO から JOMO へ

情報社会の現在、SNSを頻繁に確認しないと不安になる「FOMO」(Fear Of Missing Out: 取り残されることへの恐れ)やSNS依存が問題となっています。それに対し、「JOMO」(Joy Of Missing Out: 取り残されることの喜び)が提唱され、SNSにしばらくしない時間を楽しむことが見直されています。自分のSNSの利用時間や頻度など、ときどき振り返ってみましょう。

## HEALTH INFORMATION

### 歯科医師に質問! 健口ポイント!

監修 魚田 真弘 (エンパシーデンタルクリニック 院長)

# Q どんな歯みがき剤を選ぶといいですか?



A 自分の口の中の環境に合わない歯みがき剤を使うと、お口の健康状態をかえって悪くすることがあります。歯みがき剤の種類や特徴を知り、現在の口内環境や目的に合わせて適切な歯みがき剤を選びましょう。どの歯みがき剤を選んだらいいかわからないときは歯科医師に相談してみましょう。

## 歯みがき剤選びのポイント

- むし歯を予防したいとき** 高濃度のフッ化物が配合されているものがおすすめ。使い続けることで歯を丈夫にする効果も期待できる。強すぎる研磨剤は、歯の表面を傷つけて知覚過敏になることがあり注意が必要。
- 歯周病を予防したいとき** 抗炎症成分が入っているもの、血行促進作用があるもの、殺菌力の高いものがおすすめ。
- ホワイトニングしたいとき** 歯みがき剤のホワイトニングは、着色汚れを落とし歯の本来の色に戻すもの。さらに白くしたい場合は、歯科医院でホワイトニングを。
- 歯根部のケアをしたいとき** 歯ぐきがやせて歯根部が露出してしまった場合は、研磨剤の入っていないジェルタイプがおすすめ。歯根は虫歯になりやすいため、高濃度のフッ化物が入っているものを選ぶとよい。

電動歯ブラシで使用する歯みがき剤は?

電動歯ブラシを使っている場合は、研磨剤入りの歯みがき剤に注意しましょう。お使いの電動歯ブラシの説明書をよく確認して、歯みがき剤を選びましょう。





# 太もも前を鍛えて代謝をアップ



指導・モデル  
スポーツ&サイエンス代表  
坂詰 真二

「筋力トレーニング(筋トレ)」は体の筋肉を鍛える目的の運動で、「ストレッチ」は筋肉の柔軟性を高めて関節の動きを滑らかにする目的の運動です。筋トレとストレッチでバランスよく体を鍛えて、健康維持に役立てましょう。

鍛える筋肉はココ！

太もも前の<sup>だいたいしとうきん</sup>大腿四頭筋は体の中で最も大きい筋肉ですが、運動不足、加齢で最も衰えやすい部分です。太もも前の筋肉を鍛えて体力と代謝をアップしましょう。



✓ CHECK! /

解説動画はコチラ ➡



<http://douga.hfc.jp/imfine/undo/23spring01.html>

## 太もも前(大腿四頭筋)の筋力トレーニング

6~10回×3セット(休息30秒)

**1** イスに浅く座り、足を腰幅に開いて太ももと床を平行にし、足を手前に引く。



つま先と膝が外側に開く。

手は腰骨に置く。



**2** 息を吐きながら1秒で立ち上がり、息を吸いながら2秒でお尻が座面に触れるまで下げる。

1秒かけて息を吐く。

2秒かけて息を吸う。



POINT



上半身を床と垂直に保つ。

## 太もも前(大腿四頭筋)のストレッチ

左右交互に3セット

**1** イスの後ろ側に横向きに立つ。イスと反対の足の甲を持って膝を曲げ、そのままかかとをお尻に引き寄せる。



膝が外側に開く。

背もたれに手を置く。



**2** 息を吐きながら膝を後方に引く。楽に呼吸をしながら10秒キープする。ゆっくりと戻して反対側も行う。

太もも前に適度な張りを感じるまで引く。



POINT



上半身を床と垂直に保つ。

個人情報に関わる  
苦情・ご相談/  
お問い合わせ先

名古屋文具紙製品健康保険組合 個人情報保護担当者  
〒461-0008 名古屋市東区武平町五丁目1番地 名古屋栄ビルディング7階 TEL 052-228-2660(9:00~17:00)  
【土曜・日曜・祝日、その他組合の定める日(年末年始等)を除く】