

SPRING  
春  
2005



ご家庭にお持ち帰りください。

ウェルネスクラブ  
*Wellness*  
*Club*

**KENPO  
MAGAZINE**

リコー三愛グループ健康保険組合

## 中部地区(敦賀荘)

9月9日～10日一泊コース

### 健康セミナー メンタル対策

対象:中中年

#### 主な実施内容【一日目】

体力、エルゴ測定、骨密度測定、  
歯科、アロマセラピー  
滋賀保健研究センター

医療相談

滋賀保健研究センター所長・大道先生、  
健保組合・山西保健師

#### 【二日目】

官足法、運動実技、  
講演(労務管理から  
見たメンタル対策)  
平松労務事務所所長・  
平松和子先生



## リコーテクノシステムズ株式会社

9月14日

### 健康セミナー

対象:中中年

#### 主な実施内容

体力測定、エルゴ測定、骨密度測定

宮城県労働衛生医学協会

歯科健診と指導

労働衛生健康管理協会

医療相談

健保組合・山西保健師

## リコーエレメックス株式会社

10月23日

### ウォーキング大会

対象:家族を含めたセミナーWalking大会

#### 主な実施内容

岩室山一周ウォーキング  
(子供から高齢者まで)

主催

リコーエレメックス恵那事業所

協賛

リコー三愛グループ健保組合



## 東京リコー(株)

9月17日

### 健康セミナー

対象:若年者と中中年(前回未参加者)

#### 主な実施内容

体力測定、エルゴ測定、労働保健協会

骨密度測定と指導:幸生クリニック

歯科健診と指導

労働衛生健康管理協会

医療相談

健保組合・山西保健師

## リコー東北(株)

10月15日

### 健康セミナー

対象:若年者と中中年

#### 主な実施内容

体力測定、エルゴ測定、骨密度測定

宮城県労働衛生医学協会

歯科健診と指導

労働衛生健康管理協会

医療相談

健保組合・山西保健師

## リコーマイクロエレクトロニクス(株)

9月10日

### メンタル対策

対象:マネージャー(管理職)

#### 主な実施内容

管理職のための職場メンタル対策  
国立精神衛生センター所長(鳥取)

主催

リコーマイクロエレクトロニクス(株)

協賛

リコー三愛グループ健保組合

## リコーエレメックス株式会社技術センター

10月25日

### 健康セミナー

対象:若年者と中中年

#### 主な実施内容

体力測定、エルゴ測定、ストレスチェックCO測定、骨密度測定と指導

滋賀保健研究センター

歯科健診と指導

労働衛生健康管理協会

医療相談

愛知県総合保健センター名誉会長:岩塚先生、  
健保組合・山西保健師

## 北九州地区(数社合同)

10月22日

### 健康セミナー

対象:若年者と中中年

#### 主な実施内容

体力測定、エルゴ測定、骨密度測定

福岡労働衛生研究所

歯科健診と指導

労働衛生健康管理協会

医療相談

福岡労働衛生研究所所長:馬場先生、  
健保組合・山西保健師

## 東京リコー(株)

9月10日

### メンタル対策

対象:マネージャークラス

#### 主な実施内容

管理職のための職場メンタル対策  
北里大学院助教授:田中克俊先生

## リコーユニテック(株)

11月9日

### No.1メンタル対策

対象:マネージャークラス(管理職)

#### 主な実施内容

管理職のための職場のメンタル対策  
北里大学院助教授:田中克俊先生

当健保組合では、健康・体力づくり・メンタル対策実施について支援しています。保健事業について(内容、費用など)お問い合わせください。

# セミナーを開催しました

電話  
番号 **03-3740-4884**  
(保健事業センター直通)

## リコユニテック(株)

11月12日  
No.2健康セミナー  
対象:若年者と中高年

**主な実施内容**  
体力測定、エルゴ測定:労働保健協会  
骨密度測定と指導:幸生クリニック  
歯科健診と指導  
労働衛生健康管理協会  
医療相談  
関谷先生(幸生クリニック)  
健保組合・山西保健師

## 東北リコー(株)

11月16日から17日  
健康セミナー 対象:若年者と中高年

生活習慣病予防セミナーフェア:東北リコー健康センター所長・渡辺先生  
ヘルシーメニュー:日京クリエイ  
栄養指導:宮城県労働衛生予防協会管理栄養士2名

11月30日  
メンタル対策 対象:マネージャークラス

講演:職場のメンタル対策  
安田先生・宮城県産業保健推進センター所長  
主催:東北リコー(株)  
協賛:リコー三愛グループ健保組合

## リコーエレメックス(株)恵那事業所

12月3日  
健康セミナー

対象:若年者と中高年  
主な実施内容

体力測定、エルゴ測定、  
骨密度測定  
岐阜県産業保健センター  
歯科健診と指導  
労働衛生健康管理協会  
医療相談  
健保組合・山西保健師



## 三愛石油(株)羽田支社

2月4日  
健康セミナー

対象:若年者と中高年  
主な実施内容

体力測定、エルゴ測定:労働保健協会  
骨密度測定と指導:幸生クリニック  
歯科健診と指導:労働衛生健康管理協会  
医療相談  
三愛石油(株)産業医・井原先生、  
健保組合・山西保健師

## リコー中国(株)

2月8日  
健康セミナー

対象:若年者と中高年  
主な実施内容

体力測定、エルゴ測定、骨密度測定、その他測定  
福岡労働衛生研究所  
歯科健診と指導  
労働衛生健康管理協会  
医療相談  
健保組合・山西保健師

## 岡山リコー(株)

2月9日  
健康セミナー

対象:若年者と中高年  
主な実施内容

体力測定、エルゴ測定、骨密度測定、その他測定  
福岡労働衛生研究所  
歯科健診と指導  
労働衛生健康管理協会  
医療相談  
佐々木先生(広島市原対協健康増進センター)  
健保組合・山西保健師

## 佐賀リコー(株)

2月10日  
健康フェア

対象:若年者と中高年  
主な実施内容

No.1:地域と職場合同健康づくり  
「歩くだけのダイエット」実技と講演、ヘルシー弁当  
主催:佐賀リコー(株)、佐賀市保健所  
協賛:リコー三愛グループ健保組合  
No.2:チューブ体操・  
各事業所トレーナー巡回指導  
(リョージュスポーツプラザ)

## 長崎リコー(株)

2月16日  
健康セミナー

対象:若年者と中高年  
主な実施内容

体力測定、エルゴ測定、骨密度測定、その他測定  
福岡労働衛生研究所  
歯科健診と指導  
労働衛生健康管理協会  
医療相談  
福岡労働衛生研究所所長・馬場先生、  
健保組合・山西保健師

## リコーエレメックス(株)岡崎事業所

3月10日  
健康セミナー

対象:若年者と中高年(前回未受診者)  
主な実施内容

体力測定、エルゴ測定、骨密度測定  
滋賀保健研究センター  
歯科健診  
労働衛生健康管理協会  
医療相談  
リコーエレメックス(株)産業医・斉藤先生、  
健保組合・山西保健師

## CONTENTS



2005 春 ウェルネスクラブ

Wellness Club  
KENPO MAGAZINE

けんぼレポート	2-3
各地区においてセミナーを開催しました	
けんぼヘルスレター	4
すがすがしい朝を迎えて充実した一日を	
けんぼINFORMATION	5
組合会議員名簿、ほか	
けんぼエコノミックス	6-7
平成17年度予算と事業計画決まる	
平成17年度事業計画のご案内	8-9
応援します! すこやかライフ	
あしたげんきになあれ	10-11
がんばりすぎる生活とおさらばしよう	
見ればなっとく! けんぼの知識	12
被扶養者異動届をお忘れなく	
健保Watching	13
ジェネリック医薬品って何ですか?	

見て知る生活習慣病	14-15
「肺がん」	
病気予防・不調改善に効く運動の処方せん	16-17
骨粗しょう症を予防する運動!	
ナットク! こうして防ぐ	18-19
歯周病	
Impression	20
竹内海南江さん	
旬がおいしいヘルシーメニュー	21
菜の花と白魚の卵とじ	
日本湯けむり紀行	22-23
新穂高温泉	
当健保組合専用電話番号です	24
電話健康相談	

早起きは三文の得

すがすがしい朝を迎えて  
充実した一日を

一日の始まりをすっきりした気分で迎えると、  
ストレスも吹き飛び、効率よく仕事を始められます。

### 1 すっきり目覚める。

布団の中でウォーミングアップを。



深呼吸するように、指先からつま先まで伸ばします。同時に手を握ったり、開いたりします。

### 2 目覚めにシャキッと熱めのシャワー

頭やからだがだるい朝におすすめです。



血流をよくし、新陳代謝を促進することで体が目覚めます。42～43度くらいの熱めのシャワーを短時間サッと浴びましょう。  
(注)高血圧の人は控えてください。

### 3 しっかり朝食を食べる。

朝食を抜くと血液中の酸素やブドウ糖が不足するため、疲労が蓄積されてしまい、午前中の仕事の能率が悪くなります。また昼にドカ食いしやすくなったり、空腹時間が長いと吸収がよくなり、太りやすくなります。忙しいときはせめて牛乳や果物ジュースだけでも飲んでおきましょう。



### 4 一日の始めに「おはよう」

あいさつはコミュニケーションの基本。まずは「おはよう」のあいさつで気持ちよく仕事を始めましょう。すがすがしいあいさつで職場の人間関係がよくなります。みなさん一人ひとりの心がけで、快適な職場をつくりましょう。



応援しています！  
お気軽にお電話ください

☎03(3740)4779(保健指導センター直通)

健保 健康相談 / 受付は月～金:午前9:00～午後5:00

身体にいいこと始めたい  
健康にいいこと始めるけれど長続きしない  
禁煙希望の方のサポート  
etc

病院受診したほうがいいのかな  
健康管理の担当になったけれど進め方に悩んでいる  
相談無料

# けんぽ INFORMATION

リコー三愛グループ健康保険組合 組合会議員名簿

## 選定議員

	氏名	会社名
理事長	小林 悦雄	㈱リコー青山事業所
常務理事	新井 啓明	リコー三愛グループ健康保険組合
理事	楠 博史	㈱リコー青山事業所
理事	志方 正和	㈱三愛
理事	谷内 晶直	三愛石油㈱
理事	中垣 玉夫	リコーエレメックス㈱
理事	重山 荘平	リコーテクノシステムズ㈱
理事	斉藤 幸雄	リコー三愛グループ健康保険組合
監事	池端 敏	リコー販売㈱
	松崎 輝男	リコー販売㈱
	三沢 秀光	茨城リコー㈱
	橋本 幸一	リコー販売㈱
	照井 寿久	リコー関西㈱
	尾塩 則明	兵庫リコー㈱
	岩元 潔	リコー三愛サービス㈱
	江村 省吾	リコーロジスティクス㈱
	前田 忠	リコーユニテクノ㈱
	山口 恭二	東北リコー㈱
	井上 和男	リコーマイクロエレクトロニクス㈱
	江良 弘志	リコー計器㈱

## 互選議員

任期 自平成16年11月1日  
任期 至平成18年10月31日

		氏名	会社名
東北地区 1区2人	理事	佐藤 卓郎	東北リコー㈱
		南里 政男	リコー東北㈱
関東地区 2区3人	理事	大貫 裕一	㈱リコー厚木事業所
		高柳 吉男	リコー販売㈱
		川原 正幸	静岡リコー㈱
東京地区 3区9人	理事	櫻井 廣知	㈱リコー青山事業所
	理事	芦澤 清一	リコー販売㈱
	理事	小林 博繁	リコーテクノシステムズ㈱
		伊勢田 勝英	三愛石油㈱
		吉野 正男	㈱リコー大森事業所
	監事	宮下 孝司	㈱三愛
		河野 俊昭	リコー・ヒューマン・クリエイツ㈱
		外山 勝彦	リコーテクノシステムズ㈱
		後沢 正昭	リコーリース㈱
中部地区 4区2人	理事	増山 文範	リコー中部㈱
		熊木 房男	リコーエレメックス㈱
近畿地区 5区3人	理事	村尾 俊郎	四国リコー㈱
		菊池 仁志	㈱リコー電子デバイスカンパニー
九州地区 6区1人	理事	山川 安夫	リコー関西㈱
		筒口 貢	リコー九州㈱

## 公告

### 事業所編入

リコープリンティングシステムズ(株)	平成16年10月1日適用
リコープリンティングテクノロジー(株)	平成16年10月1日適用
リコープリンティングシステムズ労働組合	平成16年10月1日適用
東海リコーソリューションズ(株)	平成16年9月1日適用
中国サンエル(株)	平成16年11月1日適用
中国三愛ガスサプライ(株)	平成16年11月1日適用
小倉エルピージー輸送(株)	平成16年11月1日適用
東北ビジネスサービス(株)	平成16年11月1日適用
(株)トーテック	平成16年11月1日適用
(株)メジャーシステム	平成16年11月1日適用
(株)パスタック	平成16年11月1日適用

### 名称変更

東京リコー(株)	平成17年1月1日適用
リコーシステム開発(株)	平成17年1月1日適用

### 事業所削除

東海リコーエレメックス(株)	平成16年9月1日適用
埼玉リコー(株)	平成17年1月1日適用
千葉リコー(株)	平成17年1月1日適用
神奈川リコー(株)	平成17年1月1日適用
西東京リコー(株)	平成17年1月1日適用
リコー鳥取技術開発(株)	平成17年1月1日適用
リコーシステム開発(株)・北見	平成17年1月1日適用
リコーシステム開発(株)・鹿児島	平成17年1月1日適用
リコーシステム開発(株)・秋田	平成17年1月1日適用

### 所在地変更

沖縄リコー(株)	平成16年11月1日適用
九州サンエル(株)	平成16年6月30日適用

## 任意継続被保険者の 標準報酬月額 お知らせ

任意継続被保険者の標準報酬月額は、その人の退職時の標準報酬月額か当健康保険組合の平成16年9月30日における全被保険者の同月の平均標準報酬月額の、いずれか低い方とされており、平成17年度は次のとおりです。

標準報酬月額	380,000円
健康保険料	29,640円
介護保険料	3,344円
適用年月日	平成17年4月1日～ 平成18年3月31日

リコー三愛グループ 健保ホームページアドレス  
<http://www.ricoh-san-ai-kenpo.or.jp>

「ヘルシーファミリー倶楽部」のご利用については、リコー健保の組合員であることを確認するために、会員番号およびパスワードの入力が必要です。

ヘルシー  
ファミリー  
倶楽部

会員番号 : rskh  
パスワード : 06133250

# 平成17年度予算と事業計画決まる

## 依然止まらぬ医療費に

### 平成17年度 収入支出予算概要表

#### 〔一般〕

収入		
	科目	予算額(千円)
経常	保険料	19,579,579
	国庫負担金収入、他	10,445
	退職積立金繰入	26,738
	病院診療所収入	9,145
	雑収入	248,972
	経常収入合計	19,874,879
経外	調整保険料収入	305,931
	国庫補助金収入	1
	財政調整事業交付金	195,545
	経常外収入合計	501,477
	合計	20,376,356

支出			
	科目	予算額(千円)	
経常	事務費	334,524	
	保険給付費	法定給付費	10,510,760
		付加給付費	10,120,225
			390,535
	拠出金	老人保健拠出金	6,703,033
		退職者給付拠出金	3,853,664
		2,849,369	
	保健事業費	1,654,381	
	還付金	1,189	
	病院診療所費	36,748	
	連合会費	6,866	
	積立金	24,292	
	その他	985	
	経常支出合計	19,272,778	
経外	営繕費	2,000	
	財政調整事業拠出金	305,931	
	予備費	795,647	
	経常外支出合計	1,103,578	
	合計	20,376,356	

日本経済の一部では景気回復の声も聞かれるものの、全国の健保組合を取り巻く状況には、依然として暗雲が立ちこめています。当健保組合でも、財政健全化のためにまさに身を削るような運営努力を重ねてまいりましたが、不合理な現行制度下では、状況はますます厳しさを増してきています。

このため、昨年度はみなさまのご協力のもと、一般保険料率を8.0 / 1000引き上げさせていただき、増大する支出に対処いたしました。17年度予算でも、この保険料率をもって編成した結果、およそ6億円の経常黒字を見込む結果となりましたが、これはあくまで一時的なものであり、依然として医療費の伸びが止まらない(昨年度比5億5000万円増)点を考えますと、早晩、再び赤字転落を余儀なくされかねない状況にあります。

みなさまにおかれましては、ぜひ当健保組合で実施する各種健康づくり事業を積極的にお役立ていただき、健康を維持されることで、引き続き健保財政と事業運営にご理解、ご協力をお願いいたします。

#### 予算の基礎数値

被保険者数	44,500人
平均標準報酬月額	376,100円
保険料率 (調整保険料率含む)	78.0 / 1000
事業主	43.5 / 1000
被保険者	34.5 / 1000

#### 〔介護保険分〕

収入		
	科目	予算額(千円)
経常	介護保険収入	1,250,302
	繰越金	147,642
	繰入金	10,192
	雑収入	11
		合計

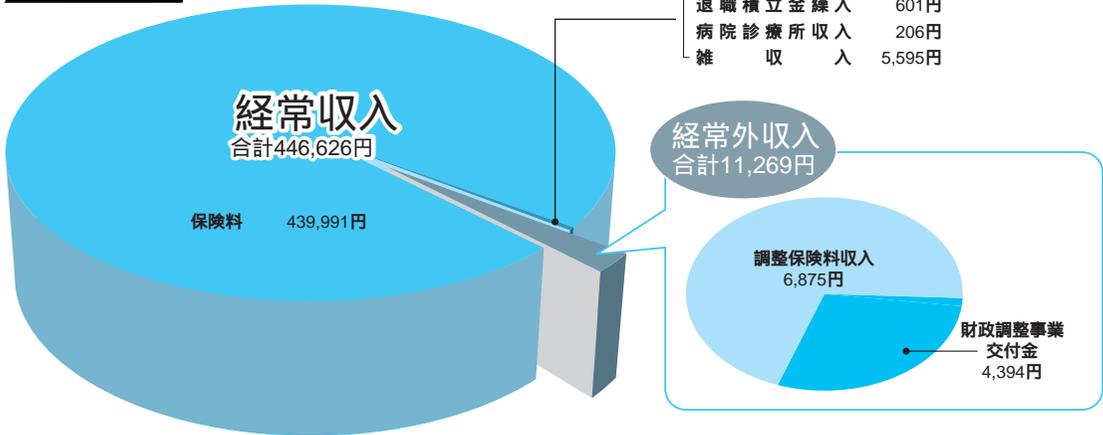
支出		
	科目	予算額(千円)
経常	介護納付金	1,407,639
	介護保険料還付金	508
		合計

# 財政状況厳しく

被保険者1人当たりで予算(一般勘定)を見ると.....  
四捨五入の関係で一部合計が合わない箇所があります。

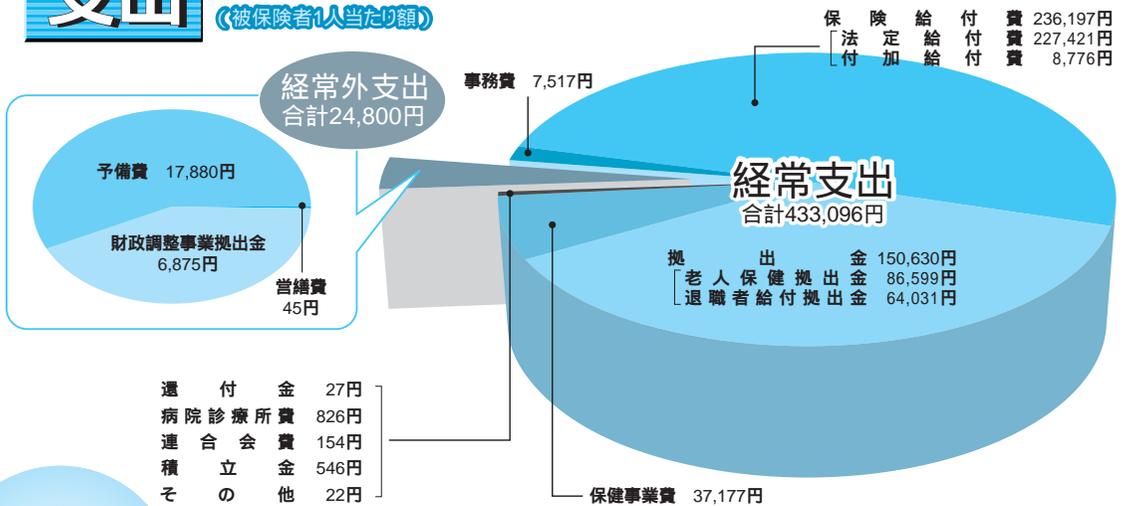
## 収入

合計457,896円  
(被保険者1人当たり額)



## 支出

合計457,896円  
(被保険者1人当たり額)



### 平成17年度の介護保険料率は8.8 / 1000に

平成17年度の介護保険料率について、厚生労働省より介護納付金が通知され、料率換算した結果、8.8 / 1000(被保険者・事業主折半)のまま変更なしと決まりました。

なお、介護保険料率は毎年度、実状に即して見直されることとなっています。

## 応援します！

# すこやかライフ

当健康保険組合では、病気やけがをしたとき、また出産、死亡時に各種の給付を行っています。同時に、被保険者やご家族の疾病予防や健康づくりにお役立ていただくために、さまざまな保健事業もご用意しています。今年度も、以下にご案内する事業でみなさんの健康づくりをお手伝いしてまいります。

**付加給付** 法定給付とは別に支給される、当健保組合独自の事業です。

療養の給付、療養費、高額療養費(合算高額療養費)	一部負担還元金	本人・家族	1カ月に払った医療費1件ごとの自己負担額(高額療養費は除く)から、20,000円を控除した額。
	合算高額療養付加金		合算高額療養費の支給を受ける場合は自己負担額の合計額(合算高額療養費は除く)から1件あたり20,000円(同上)を控除した額。
傷病手当金	傷病手当付加金		休業1日につき標準報酬日額の12.5%
出産育児一時金、家族出産育児一時金	出産育児付加金	本人	1児につき75,000円
		配偶者	1児につき5,000円
埋葬料(費)	埋葬料	本人	標準報酬月額0.5カ月分(最低保障50,000円)

**法定給付** 健康保険法で決められた給付

療養の給付・家族療養費	本人	医療費の7割
	家族	医療費の7割(3歳未満の乳幼児は8割)
高額療養費・合算高額療養費		1カ月1件の医療費自己負担が72,300円(標準報酬月額560,000円以上の上位所得者は139,800円)を超えたとき、その額に〔医療費 - 241,000円(上位所得者は466,000円)〕の1%を加算した額を超えた額(世帯合算等の負担軽減措置もある)。
傷病手当金		休業1日につき標準報酬日額の60%を1年6カ月間(待期3日)
出産手当金		休業1日につき標準報酬日額の60%を分娩の日以前42日(多胎98日。分娩予定日が遅れた期間も支給)、分娩の日後56日間
出産育児一時金・家族出産育児一時金		1児につき300,000円
埋葬料(費)・家族埋葬料		標準報酬月額1カ月分(最低保障額100,000円)

保健指導宣伝

全被保険者とその家族の方に健保組合の業務や活動に深い関心をもっていただき、疾病や保健衛生に関する正しい認識を啓蒙するために、広報活動を実施しています。

機関誌「ウェルネスクラブ」の発行	全被保険者に健康保険に関する知識の普及、および保健衛生に関する認識の啓蒙のため配付します。	年2回発行
給付要覧の発行	全被保険者に保険給付、保険制度の解説書を配付します。	2、3年ごと
健保連共同事業	健保連の提供で健康をテーマとしたテレビを日本テレビ系全国ネットで放映しています。	

インターネット及びノーツでも閲覧できます。(P.5)

疾病予防

被保険者やその家族の方に疾病の予防と早期発見、早期治療のために健康診査の補助や健康に対する意識の喚起に役立つ事業を実施しています。

子宮がん・乳がん検診	30歳以上の女子被保険者の希望者に実施します。	年1回全額補助
主婦健康診断	被扶養者たる妻の健康診断を実施します。	年額8,000円までの実費補助
被保険者ドック	40歳以上の希望者を対象に健保のドック契約医療機関または指定医療機関において実施します。	年1回、80%健保負担
被扶養者ドック	40歳以上の希望者を対象に健保のドック契約医療機関または指定医療機関において実施します。	年1回、60%健保負担
被保険者ミニドック	35～39歳の希望者を対象に健保のドック契約医療機関または指定医療機関において実施します。	定額5,250円会社負担
被扶養者ミニドック	35～39歳の希望者を対象に健保のドック契約医療機関または指定医療機関において実施します。	定額10,500円個人負担
薬の有償斡旋	希望者は業者から薬が特別価格で購入できます。	被保険者負担
健康電話相談	外部の専門機関に委託し、被保険者や家族の健康づくりに関し、電話で相談できる窓口を開いています。	相談料、電話料ともに無料
医療費通知	被保険者、被扶養者に対して医療費実態を認識していただくために配付します。	年2回

体育奨励事業

被保険者の健康な体力の維持・向上のために事業所が主催する体力づくり事業に、共催または補助を行います。

体力づくり奨励金	体力づくりのため事業所がその実情に合わせて運動・スポーツ活動を実施した場合に奨励金を支給します。	1人あたり年1,000円まで
健康づくり教室	健康増進の一環として、事業所が主催する専門職を活用した健康づくりセミナーに対して補助金を支給します。	費用の実費(限度額100万円)

保養施設

被保険者およびその家族の保養と健康保持・増進を目的として、保養施設が利用できます。

ラフォーレ倶楽部	年間契約の会員制施設「ラフォーレ倶楽部」を会員料金でご利用いただけます。 <a href="http://www.laforet.co.jp">http://www.laforet.co.jp</a>	補助金なし
----------	------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------

保健師活動

被保険者やその家族および事業所担当者からの健康の保持・増進のための相談に、健康保険組合の保健師が直接ご相談に応じます。

医療相談	日頃気になること、不安なことに保健師が電話でご相談に応じます。	窓口直通 03-3740-4779
事業推進	社員の健康管理事業推進にあたり専門のノウハウの提供と支援をいたします。	随時
個人指導	必要に応じてドック受診後のフォローに保健師が個別に指導にあたります。	随時

健康教育事業

組合員の健康教育の一環として、事業所または健康保険組合からの要請により事業主と健康保険組合の共催事業として保健事業を実施します。

特別事業 / 各種セミナー	適正医療化のための特別事業として事業所の協賛のもとに実施しています。	要望により適時
メンタルヘルスマネージャー教育	事業所が行うマネージャー教育に対して、その費用の一部補助をしています。	要望により適時 10万円限度

# がんばりすぎる生活と おさらばしよう

なかなか疲れが取れないと感じている現代人は少なくないようで、テレビでは、疲労回復をうたったビタミン剤や栄養ドリンク剤のコマーシャルが毎日のように流れています。

いかにも疲れきった表情の会社員が、朝出勤前に栄養ドリンクをグイッと飲むと、急に元気になって、ドリンク剤のピンの形をした乗り物で飛んでいく。

疲労回復を願っている人が、それほど多いということでしょう。

Aさん(45歳、男性)も、疲れが取れないと嘆いている一人でした。

## Aさん(45歳、男性)

Aさんは、会社で一般事務をしていました。年末で仕事が忙しくなってきたある日、39度近い熱を出して数日寝込んでしまいました。1カ月半程続いた咳が治まった後も、微熱とのどの痛み、ひどい倦怠感が続いていたため、近くの病院を受診しました。

しかし、その後も、微熱と全身の倦怠感は続き、ときどきのどの痛みや、筋肉や関節の痛みに襲われるようになりました。だるさのために仕事を休むことも月に数回以上ありました。

心配になったAさんは、総合病院を受診しました。そこでは、入院して検査をすることになりましたが、明らかな異常は指摘されず、うつ病などの精神的な病気でないかも疑われて、精神科を紹介されました。診察の結果、うつ状態はありましたが、それはからだの具合が悪い状態が続いたための二次的なうつ状態と考えられました。

気がつけば、最初に調子を崩したときから半年以上も過ぎていました。

## ゆっくり休息を取って、 自分らしくのびのび過ごす

Aさんは、内科では慢性疲労症候群と診断され、漢方薬が処方されました。精神科では、うつ状態となっていたため、抗うつ薬を併用しました。同時に、現在の症状が病気によるものであって、単なる怠けによるものではないことを、本人や家族に説明しました。

Aさんは、周囲の理解と共に、それまでのがんばりすぎる生活から変えていくことにより、ゆっくりと改善しつつあります。

飲むだけで疲れを吹き飛ばしてくれるような夢の栄養ドリンクができて、それを飲めば休まずに1日24時間でも元気に働けるようになったら、仕事もどんどんこなせて幸せになれるでしょうか？ そうは思えません。疲れたときは、ゆっくりと休息を取って、自分らしくのびのびと時間を過ごす。そのほうが幸せだと思うのですが、いかがでしょうか。

サーキットを走るレーシングカーにピットインが必要のように、また、1日の終わりに睡眠が必要のように、疲れがたまってきたときには、じょうずに休息を取って疲労を回復する。生活のリズムを考えながら、よい生活習慣をつくっていくことが大切であり、この原因不明の病気の予防にもなると思います。



### プロフィール

#### 佐藤 直紀

1964年、秋田市生まれ。1989年秋田大学医学部を卒業。秋田大学附属病院、秋田県立脳血管研究センター、市立秋田総合病院などに勤務。2000年4月に「さとう脳神経・メンタルクリニック」を開院。医学博士、精神保健指定医。

## まじめな人は要注意「慢性疲労症候群」

「疲労」「慢性疲労」と「慢性疲労症候群」

残業を続けたり、激しい運動をしたあとには、誰でも疲労感を感じます。しかし、この場合の「疲労」は、休息で改善します。「慢性疲労」とは、半年以上の期間続く疲労のことを指します。日常生活に支障を来さない程度のごく軽い疲労でも、半年以上の期間続いていれば、慢性疲労です。

これらの通常使われる疲労という言葉に対して、「慢性疲労症候群」という場合には、表に示すような診断基準を満たす一つの病気を意味しています。原因ははっきりとはつかめていないものの、一つの病気の単位として考えられているのです。

### 慢性疲労症候群の治療

慢性疲労症候群の治療法はまだ確立していません。内科では、免疫力を向上させるといわれている漢方薬が処方されることが多いようです。

精神科では、長く続く症状のためにうつ状態となっていることも多いため、抗うつ薬が併用されることがあります。慢性疲労症候群には、まじめな人がなりやすいといわれています。責任感ゆえに休めない場合も多いのですが、十分な休養を取ることも回復には大切です。

## 慢性疲労症候群

# チェック!

(厚生労働省が発表した診断基準)

### 【診断】

大前提があって、Aが6項目以上 + Bが2項目以上、あるいはAが8項目以上

#### 診断の大前提

- ... 激しく、くり返される「だるさ」が6カ月以上続く
- ... 検査によって他の病気がないことが明らか

#### 診断の小前提

##### A 自覚症状

- ... 微熱ないし悪寒
- ... のどの痛み
- ... 首あるいは腋のリンパ節の腫れ
- ... 筋力が低下する
- ... 筋肉が痛む
- ... 軽く動いただけで24時間以上続く全身の倦怠感
- ... 頭痛(新たに出現、または以前より増悪)
- ... 関節痛
- ... 神経精神症状(まぶしい、物忘れ、うつ状態、思考力低下など)
- ... 過眠・不眠などの睡眠障害
- ... 発症時、これらの主な症状が短期間(数時間から数日)で出現する

##### B 医師が診察によって認めるもの

- ... 微熱
- ... 滲出液のない咽頭炎
- ... リンパ節の腫脹、または圧痛

ただし、これらの症状が1カ月以上たつて2回以上現れること

あなたの被扶養者に変更はありますか？

# 被扶養者異動届をお忘れなく

結婚・離婚・出生・就職・死亡などにより、扶養家族が増えたり減ったりしたときは、「被扶養者異動届」が必要です。異動の手続きをしないと、保険診療が受けられなかったり、本来被扶養者でない人の医療費をみなさんの保険料から支払わなければならなくなります。

健康保険の「被扶養者」とは被保険者本人に扶養されている（生計を維持されている）人を行います。

次のような場合は被扶養者の異動が必要になりますので、必ず「被扶養者異動届」を健保組合に提出してください。

異動があった日から5日以内に提出してください。

結婚



お子さんが結婚して、配偶者の被扶養者になったとき

離婚



配偶者と離婚したとき

出生



お子さんが産まれたとき

就職



お子さんが就職して、勤め先の健保組合などの被保険者になったとき

死亡



被扶養者が亡くなったとき

上記以外に、次のような場合も届出が必要になります。

配偶者がパートなどの仕事を始め、\*被扶養者の範囲を超える収入を得たとき

\*被扶養者として認められる収入は、年収が130万円未満（60歳以上または障害者の場合は180万円未満）です。また、この金額内でも生計維持関係がなければ、被扶養者とは認められません。

扶養していた父母が他の兄弟などに扶養されることになったとき

その他、年金受給開始時、失業給付受給開始時にも届出が必要です。

## もし、届け出ないと.....

届け出のを忘れ、いつまでも被扶養者のままでいると、その方にかかった医療費などの給付が、当健保組合から支払われることになってしまいます。健保財政が緊急事態を迎えているいま、少しでも無駄な支出を抑え、健保財政の健全化を図るためにも、被扶養者異動届をすみやかに提出されますようお願いいたします。

医療費削減に一役

# ジェネリック医薬品(後発医薬品)って何ですか？

年間30兆円を超える国民医療費の抑制や、患者自己負担の軽減に、ジェネリック医薬品(後発医薬品)が一役買っています。安さが魅力のジェネリック医薬品ですが、一体どういうものなのでしょうか。

## 先発医薬品と後発医薬品

現在、医療機関等で保険診療に用いられる医療用医薬品は、約1万種類程度あります。このうち、新しい効能や効果が、臨床試験をへて承認された医薬品を「先発医薬品」とよびます。先発医薬品は、20年～25年間は特許権が保護されるため、他の会社では製造・販売することが

できません。しかし、特許が切れたあとは、他の会社でも同じ成分の医薬品を製造することができます。これを「ジェネリック医薬品(後発医薬品)」とよびます。後発医薬品は、研究・開発費がそれほどかからないので、先発医薬品より20%～80%安い価格で売り出せるのです。

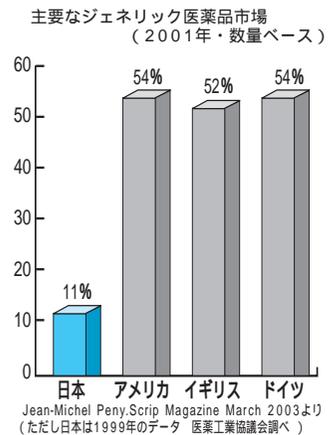
## 品質に差はない

厚生労働省は、医療費抑制策の一環として後発医薬品の使用を促しています。

しかし、欧米主要国では後発医薬品のシェアが数量ベースで約50%あるのに対し、日本では約11%に過ぎません。後発医薬品に対する認知を高めるとともに、使用環境の整備が求められているといえるでしょう。

従来、後発医薬品に関しては、処方する医師からは「先発医薬品に比べて品質に問題があるのではないか」といった指摘があったようですが、厚生労働省において「医薬品品質再評価」という確認作業が進められており、品質に差が

ないことが示されています。また後発医薬品は、先発医薬品の投与実績をもとに、安全性や効能をさらに高めることができるため、先発医薬品を改善した後発医薬品も少なくありません。



## 薬の知識も必要

効果が同じで薬代が安くなるのなら、患者としては大歓迎です。できるなら後発医薬品を処方してもらいたいところです。医師から薬を処方されたときに、それが後発医薬品かどうか、そうでなければ後発医薬品に変えられるかどうかたずねてみるといいでしょう。

ただし、長期間飲んでいた薬を変更するようなときは、きちんと医師に相談をしてから決めましょう。そのためにはかかりつけ医やかかり

つけ薬局を持ち、治療法や薬の情報提供を受けたり、相談ができるような関係を築いておくことが大切になります。

インフォームド・コンセントの普及により、今後ますます、患者が治療法の選択に関わる機会は増えていくことになるでしょう。患者自身も自分の治療を医師まかせにするのではなく、積極的・自発的にのぞむことが求められています。

# 「肺がん」

最大の危険因子は喫煙。喫煙している方は一日も早く禁煙を

監修：中村 正和（大阪府立健康科学センター健康生活推進部長）

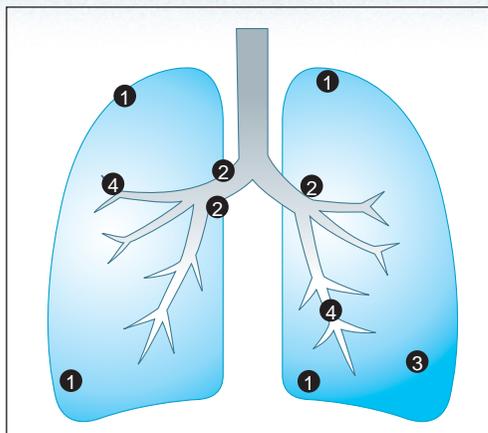


図 肺がんの種類と発生しやすい部位

非小細胞がん

#### 1. 腺がん

肺に多くある分泌腺組織の細胞から始まるがん。胸部X線写真などで発見されやすい肺野と呼ばれる部分に多く、日本の肺がんのなかでもっとも発生頻度が高い。以前は喫煙との関連がないとされたが、最近の研究で喫煙との関連が明らかになっている。

#### 2. 扁平上皮がん

気管から気管支の内部をおおう扁平上皮細胞から始まるがんで、肺門と呼ばれる気管支が肺に入った近くに発生する例が多い。喫煙との関係が深い。

#### 3. 大細胞がん

顕微鏡で見たとき、細胞が異常に大きく見えるがん。多くは肺野型で、一般に頻度は少ないが増殖が速く、悪性度が高い。

#### 4. 小細胞がん

リンパ球に似た、比較的小さな細胞から始まるがん。増殖が速くて脳や肝臓・骨などに転移しやすく、悪性度が高い。喫煙との関連が深い。

## 肺がんの最大の危険因子は喫煙

肺がんは、その名のとおりに肺にできるがんのこと。数あるがんのなかでも、日本では死亡率のトップで、男性・高齢（50歳以上、とくに70歳代に多い）・喫煙している人に多く見られます。

がんができるメカニズムに関しては、まだ完全に解明されたわけではありません。ただし、最大の因子が何であるかは、はっきりしています。

それは喫煙（たばこ）です。

たばこの煙には、確認されただけで40種類以上の発がん性物質が含まれているといわれます。その影響は全身のがんに現れますが、吸い込んだ煙に直接接する場所にできるがん（喉頭がん・肺がん）はとくに影響が大きく、喫煙する人と喫煙しない人では、喉頭がん・肺がんの死亡率にそれぞれ数十倍、数倍の開きが出ています。

1日の喫煙本数×喫煙年数（これを喫煙指数といいます）が400を超えたら要注意。また、たばこを吸い始めた年齢が若いほど、リスクは急上昇

します。肺がんを防ぎたいければ、何よりもまず、禁煙すること。毎日喫煙している人と比べると、5年未満の禁煙でもリスクは2分の1以下にダウン、さらに禁煙後10年が経過すればリスクは3分の1程度にまで低下します。

肺がんに限らず、がん、心筋梗塞・狭心症、ぜんそく、脳卒中や歯周病、ED（男性の性機能障害）など、喫煙が大きな原因のひとつとなる病気を数え上げればきりがありません。愛煙家のあなたは、

禁煙後の年数と  
肺がんの死亡率  
(男性の場合)

禁煙後の年数	肺がんの死亡率
0～4年	48.9
5～9年	38.3
10年以上	33.3
非喫煙	24.1

たばこを吸い始めた  
年齢と肺がんの死亡率  
(男性の場合)

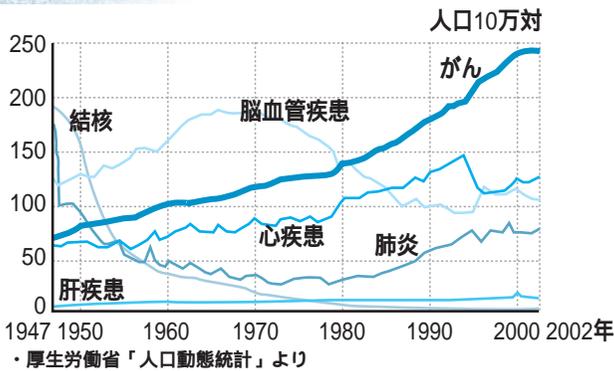
たばこを吸い始めた年齢	肺がんの死亡率
19歳以下	137.6
20～24歳	114.0
25～29歳	98.9
30～34歳	57.1
35歳以上	32.9
非喫煙	24.1

毎日喫煙する者	107.3
---------	-------

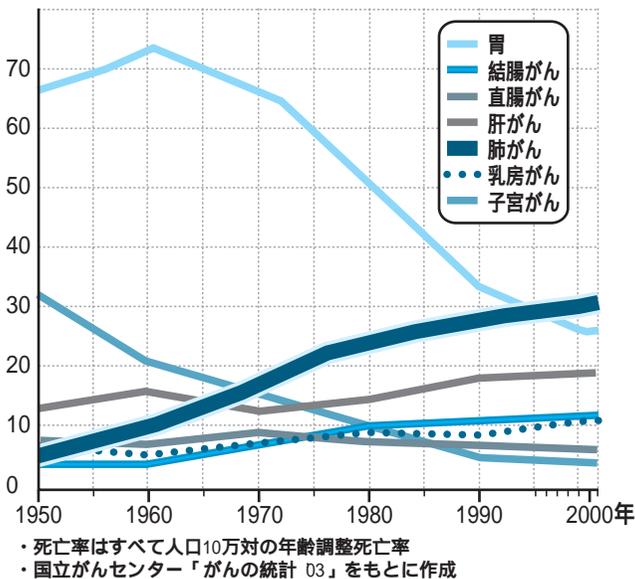
死亡率は人口10万対・標準化死亡率  
国立がんセンターホームページ「がんの統計 01」を参考に作成

健康のため、ご家族のため、何はともあれ禁煙にチャレンジしてください。

日本人の死亡率の推移



がんの部位別死亡率(年齢調整死亡率)の推移



### いまや肺がんは部位別がん死亡率の第1位

3大生活習慣病といえば、がん・心疾患・脳卒中のこと。このうち死亡率第1位のがんの増加ペースは群を抜き、いまやがんによる死亡率は、2位の心疾患の約2倍にまで達しています。

そうしたがんのなかで、さらに急ピッチで増加してきたのが、肺がんです。

もともと日本は、どちらかといえば肺がんの少ない国でした。1950年のデータを見ると、肺がん死亡率は胃・肝がんには遠く及ばず、ここにあげた主な7つのがんのなかではもっとも少ないがんでした。それが約半世紀後の1999年には、すべてのがんのなかでトップの死亡率となるまでに急増してしまったのです。これは第2次大戦後にたばこを吸うようになった人が増え、その世代の人が、がんが心配される年代に入ってきたためです。

## COLUMN コラム

禁煙が困難なのは、たばこに「習慣化による心理的な依存」と「麻薬やアルコールと同様の薬物依存」の両面があるため。禁煙にチャレンジするなら、どちらの対処法も考えておかなければなりません。

### 禁断症状を緩和する ニコチン代替療法

禁煙するとイライラ、頭痛、倦怠感、眠気に襲われる人は、ニコチン依存からの離脱症状(禁断症状)が原因です。禁断症状は、短い人で4~5日間、長い人は10~14日間程度。しかし最近では、その間の禁断症状を軽くする「ニコチン代替療法」が提案されています。これはガムやパッチ(貼付剤)を介してニコチンを体内に取り込み、禁断症状を緩和しながらたばこに手を出す心理的なクセが治まるのを待つもので、ニコチンへの依存が強い=禁断症状が強い人ほど、効果があります。

### ニコチンガム

最近では、お医者さんの処方箋が必要ではなくなり、薬局で手軽に手に入ります。ガムといっても常時クチャクチャとかんでしまうと効果が出ずに副作用が出てしまいます。正しくはガムを15回かんだら奥歯と内ほほの間に挟んでおいて、だ液に混ぜてニコチンがしみ出すのを待ちます(それを30~60分間繰り返す)。

### ニコチンパッチ

ニコチンを含むパッチを上腕や背中などに貼って、皮膚を介してニコチンを取り込む方法。お医者さんの処方箋が必要など、若干の手続きは必要ですが、貼るだけでよく効くので、ヘビースモーカーの人や接客などの仕事でガムをかみにくい人などにもおすすめです。

# 骨粗しょう症

## 要注意！

### 運動不足の人は骨粗しょう症になりやすい

私たちのからだの中では、新しい骨を作り、古くなった骨を破壊するという作業（骨代謝）が絶えず行われています。ところが、加齢とともに破壊される量が多くなります。ここへ骨の原料となるカルシウムの不足や運動不足などの要因が加わると、骨量減少に拍車がかかります。

骨量が2～3割減ると、骨折を起こしやすい状態になったり、ちょっとしたことで骨折してしまう、骨粗しょう症になります。骨粗しょう症は、かかってから治すのは大変ですし、寝たきりの引き金ともなります。若いうちから予防に努めることが大切です。

### 骨粗しょう症になりやすい人

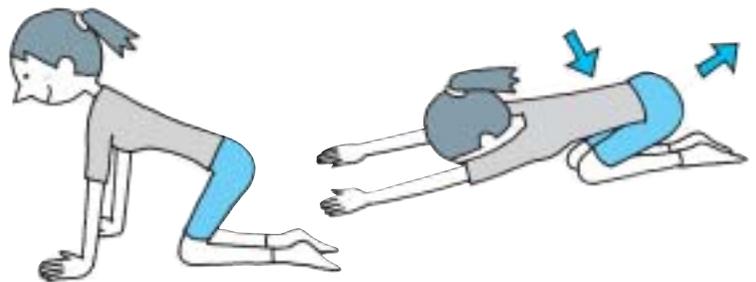
- 閉経期以降の女性、高齢の男性
- 偏食がちな人、過去に過激なダイエットをした経験がある人
- 運動不足の人
- 家族（母親・祖母）に骨粗しょう症になった人がいる人
- アルコール・コーヒーを大量に飲む人
- 喫煙習慣がある人
- 日光の照射不足の人

## 骨粗しょう症の

# 腰背部の痛みを予防する体操

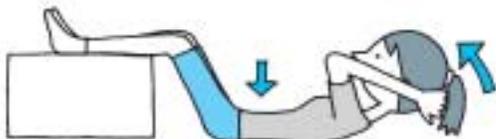
### 背筋のストレッチ

四つんばいになる。  
両手を床につけたまま、お尻を後ろ上方へ突き出し、猫が背伸びをするように背中を伸ばす。  
10回×2セット



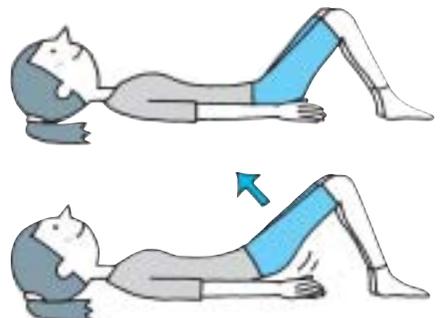
### 腹筋強化体操

仰向けになり、両脚を台の上に乗せる。  
両手を頭の後ろに組み、ヘソをのぞくイメージで上体を起こす。  
10回×2セット



### 腰上げ 背中とお尻の筋肉の強化

仰向けになり、両膝を立てる。  
肩から背中部分は床につけたまま、お尻を持ち上げる。  
10回×2セット



# を予防する運動!!

## 骨に刺激を与えて丈夫にしよう

骨粗しょう症の予防には、カルシウムの摂取だけでなく、運動も大切です。運動で骨に刺激が与えられると、骨にカルシウムが沈着しやすくなったり、血流が改善されて細胞が活性化し、骨量減少の進行を遅らせることができます。また、運動によって筋肉が強化されると、骨粗しょう症の一症状である背中や腰の痛みを予防・改善したり、転倒・骨折防止になります。

骨粗しょう症の予防には、体重がかかり瞬発的な刺激が加わる運動がよいとされていますが、あまりこだわる必要はありません。ウォーキングやサイクリングなどの比較的軽度で全身を使った運

動を継続して行ったり、階段や坂道を上り下りするなど日常生活の中でコツコツからだを動かすことが何より大切です。

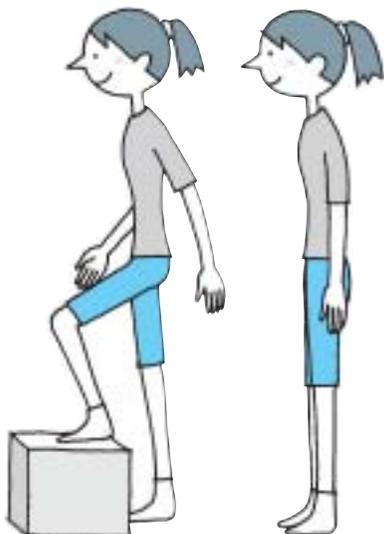
## 骨粗しょう症の症状

背中や腰が痛む  
身長が縮む  
背中や腰が曲がる  
ちょっと転んだだけで骨折する

## 骨量減少を防ぐ体操

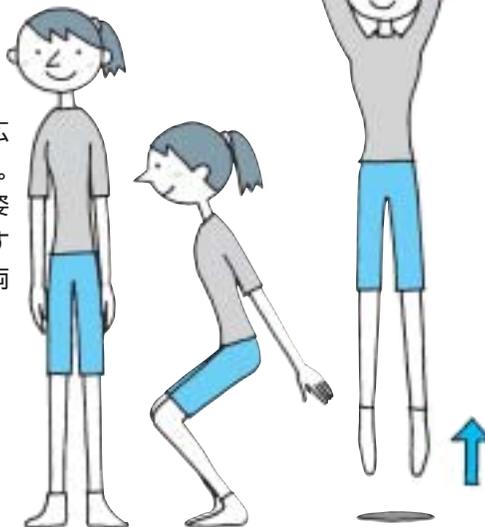
### 台の上り下り

30cmほどの高さの台を10～30回上り下りする。  
階段の一番下の段で上り下りしてもよい。



### ジャンプ

足を肩幅ほど広げ、肩の力を抜く。膝をやや曲げた姿勢からジャンプする。このとき、両手は上に伸ばす。  
5～10回



監修 / 稲次 潤子 (いなじ・じゅんこ)

乃木坂いなじクリニック院長・日本体育協会スポーツドクター

千葉大学医学部卒業後、同大第三内科入局。昭和59年、米国クーバークリニック・エアロピクス研究所にてエアロピクスの祖として知られるクーバー博士の指導を受ける。日本エアロピクスセンター・エアロピクスクリニック君津健康センター等での勤務を経て、平成13年、乃木坂いなじクリニックを開設。

# ■ 歯周病 ■

成人が歯を失う最大の原因は歯周病。  
歯磨き・歯石除去で予防を！

【監修・写真提供】  
鴨井 久一  
日本歯科大学教授

私たちが歯を失う原因は、主に虫歯と歯周病です。正しくいえば、子どものころから30歳代くらいまでは虫歯が、それ以降は歯周病が、歯の健康にとっての最大の敵です。

虫歯と歯周病、どちらも原因は私たちの口の中にすむ細菌です。ただし、繁殖した細菌が出す毒素が酸となって歯をとかしてしまう虫歯に対して、歯周病は細菌の感染で歯の周囲の組織（歯肉）が炎症を起こし、進行すれば歯を支える骨（歯槽骨）の吸収が進んで歯を支えきれなくなり、やがて抜けてしまう病気のことです。また、原因となる細菌も、実は両者は別の種類なのです。

最近、歯周病予防のキーワードとして「歯垢＝プラーク（バイオフィルム）」という言葉が耳にするようになりました。その正体は、歯の手入れが悪いときに歯の表面に付着している白いネバネバした物質です。これは、歯のすき間や根元部分に残った食べかすにもろもろの細菌が付着して繁殖し、やがて全体がそっくり細菌のかたまりと化してしまったものです。歯垢ができて、その中で歯周病の原因菌が異常繁殖すると、周囲の組織は炎症を起こしてしまいます。これが歯周病の始まりです。

歯周病は酸素を嫌う性質があるため、酸素を避

## 歯周病はこうして進む

### 1 健康な歯の状態



### 2 歯垢が付着

歯に食べかすが付着し、歯垢ができる。



### 3 歯肉が腫れてくる (歯肉炎)

歯垢が付着したまま放置すると、歯肉に炎症が起こる。腫れて血が出やすくなるが、炎症はまだ表面にとどまっている。



## COLUMN コラム

けて歯と歯肉の間にもぐり込もうとし、歯の周り  
はとくに炎症が進んで歯肉はどんどん後退し、深  
い溝（歯周ポケット）ができてしまいます。酸素  
にふれにくい歯周ポケットの中は、歯周病菌にと  
って絶好の環境で、歯周病菌はさらに急繁殖、炎  
症も加速して進行します。

食事のあとなど、歯に食べかすがついたまま2  
～4日も放置すると、歯垢ができてしまいます。  
炎症は、最初は歯肉の表面が赤く腫れる程度の  
「歯肉炎」ですが、歯周ポケットが深くなるにつれ  
て炎症も拡大し、歯槽骨の分解が進む「歯周炎」  
へと進んでしまいます。また歯垢を放置すると、  
唾液中のカルシウムなどを取り込んで固くなり、  
「歯石」と呼ばれる状態になります。こうなると歯  
磨きでは取ることができず、歯医者さんで除去し  
てもらわなければなりません。

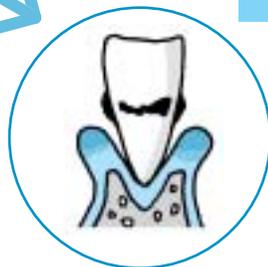
歯周病を防ぐには、まず歯をきれいに清掃し、  
歯垢を作らないこと。また歯周病菌は酸素を嫌う  
ため、口の中を酸欠状態にする喫煙は歯周病を促  
進する一因となります。ぜひ、禁煙に取り組んで  
ください。



### 4 歯周ポケットができる（歯周炎）



歯肉炎から、とりわけ歯  
と歯肉の間の炎症が進み  
やすく、歯周ポケットが  
できる。炎症は歯肉内部  
に進み、影響で歯槽骨の  
分解が始まる。



### 5 歯槽骨が破壊され、 歯が抜けてしまう

炎症が進むと歯槽骨の破壊が進み、歯は支え  
がなくなり、ぐらついたり抜けてしまったり  
する。

歯周病（歯肉炎・歯周炎）を直接・間接に  
促進する要因には、歯磨き不足のほか、食生  
活、喫煙、遺伝、ストレスなど、さまざまな  
生活習慣の要素があります。

逆に歯周病の予防は、まず歯垢をつくら  
ないことが基本。そのためにも大切なことは、  
毎日のブラッシングと1年に一度、歯ぐきの  
状態をチェックし、歯石を除去することです。

#### 基本はブラッシング。歯間ブラシの活用も

毎食後、いつも歯磨きできれば理想ですが、実  
際にはなかなかむずかしいもの。仮に1日1回しか  
できなくても、食べかす、歯垢がのこらないよう  
すみずみまできちんとみがくことができれば、あ  
る程度の効果は期待できます。歯ブラシは、口の  
奥まで届きやすいヘッドの小振りなものや、浅い  
歯周ポケットなら毛先が入りやすいよう、柔らか  
い毛のものを。また、歯と歯の間を清掃するた  
めの歯間ブラシやデンタルフロス、糸ようじなど  
を活用するとよいでしょう。

#### 定期的な歯石の除去を

きちんとブラッシングしているつもりでも、知  
らず知らずにつ着してしまうのが歯垢です。歯ぐ  
きの縁から上の部分についた歯垢は、ブラッシ  
ングでかなり除去することができますが、歯周ケ  
ットの中は歯ブラシの毛先が届きにくく、どう  
しても歯垢・歯石がつきやすくなってしまいます。  
年に一度は歯医者さんで、歯石の除去をしてら  
うのが賢明です。



## いつだってポジティブに！ 100歳超えても世界を レポートしていきたい

竹内 海南江さん

### 訪問した国の数は90カ国以上

TBS系『世界ふしぎ発見！』のレポーター“ミステリーハンター”になって、17年が過ぎました。訪れた国の数は、90カ国以上95カ国未満ってところでしょうか。だいたい番組1本の収録が2週間くらいですから、1年にすると半分近くは海外ロケになります。

私は子どものころから、体験したことはすべて吸収してしまう性格で、食わず嫌いや見ため嫌いはいし、何かに執着したり、「こうでなければならぬ」という考え方もたない。そんな性格だからこそ、長くやってこられたのかもしれない。

もちろん、訪れる国ごとに習慣や文化、宗教も違えば、やってはいけないことなどいろいろありますが、どんなことにも抵抗を感じたことはまったくありません。

たとえば食べもの。日本人が口にしないだけであって、その国の人にとっては珍味であり貴重なものだからこそ、遠くから来たお客さまである私たちに食べさせたいという、そんなおもてなしの気持ちをうれしく思いながら、いつもいただいています。食事にしても服装にしても、自分自身がその国の気候や風土に溶け込んでしまえば、すべて理にかなっていると実感できるんですよ。

### 楽しむことが、パワーの源

旅先で体調を崩すこともあります。私って打たれ強いというか、めげないんですよ。病気を悲観するどころか、ニコニコしながら仕事をこなしてしまうので、休んだりしたことは一度もありません。

とはいうものの、やはり体力の衰えは日々感じています。でも、年齢を重ねるごとに、体力の省エネが上手になりました。若いころはただひたすら走り

続けていましたが、今は限りある資源だから効率よく使っていこうと心がけています。

実は私、健康番組を見たり聞いたりするのが大好き！ とくに食生活に関する情報は取り入れてますが、長続きしないというか、「これだけはずっとやっています」というものはありません。1つのことを10年続けてやるのもいいけれど、10個のことを繰り返しながら10年やっても同じなんじゃないかって思うんですよ。いろいろな情報を、健康のためというよりも、おいしく食べるための料理法や調味料のひとつとして考えて、工夫しながら毎日の食事を楽しんでいます。

### めざせ！世界191カ国制覇

目標は、100歳を超えるまで“ミステリーハンター”をやりたいですね。世界は191カ国（2004年3月1日現在）ありますから、私はまだ行ったことのない国が半分くらいあるわけです。でも、そのほとんどは内戦や政治情勢の悪さなどで、危なくて入れないというのが現実。私が100歳になるまでには、191カ国すべてに行けるよう、地球全体が平和になってくれることを願っています。

でも、100歳になっても海外を飛び回るということは、120歳くらいまでは生きなきゃいけないってことですよ。そうすると私自身が“ミステリー”な気もしますけど…。まさに、「健康ありき」ですね。

### プロフィール



東京都出身。TBS系『世界ふしぎ発見！』のメインレポーターのほか、『うたかたの月』（幻冬舎）など小説家としても活躍。公式ホームページ『かなな共和国』（<http://www.kanana.com/>）では、写真、童話、詩なども発表している。初エッセイ『おしりのしっぽ～旅する私のふしぎな生活』（集英社be文庫）が好評発売中。「日本での私生活を客観的に淡々と書きました。読んだ人は私の意外な素顔に驚くかもしれませんよ」



旬のものはおいしいだけでなく、栄養もたっぷり。素材の味を大切に、簡単でおいしくできるメニューをご紹介します。

材料(2人分)

菜の花	80g
白魚	40g
卵	3個
三つ葉	10g
だし汁	200cc
薄口しょうゆ	20cc
木の芽	少々



1人分エネルギー  
**159kcal**  
塩分**1.9g**

# 菜の花と白魚の卵とじ

作り方

菜の花は軸の硬い部分を切り落とし、塩を入れた熱湯に入れ、再度沸騰したら一度返し、その後、再沸騰すれば水に取ります。冷めたら水から上げ、水分をしぼっておきましょう。  
白魚は水にくぐらせ、ざるに上げて水気を切ります。  
ボールに卵を割り、軽くほぐしておきます。  
三つ葉は2cmの長さに切ります。  
鍋にだし汁を入れ、沸騰したら菜の花と白魚を入れます。  
に薄口しょうゆを入れ、ひと煮立ちしたら三つ葉と卵を入れ、蓋をし、火を止めます。  
器に盛り付け、木の芽をあしらいます。

**調理のコツ**

菜の花はゆですぎると歯ざわりが悪くなるので、熱湯に入れ、沸騰したらすぐに返し、再沸騰後すばやく引き上げ、水に取るのがコツです。

また、白魚は種類によって粘りのあるものがあるので、水にくぐらせ、さっと洗ってから使用したほうがよいでしょう。

卵は完全に溶きほぐすと力がなくなり、まとまりにくくなるので、粗ほぐしにして仕上げるのがコツです。

栄養指導・調理  
ミールプロデューサー・管理栄養士  
堀 知佐子

調理師専門学校の講師を経て、1999年には(有)菊の井インターナショナルを立ち上げる。その後、(有)コウズホーリーを設立し、数々の食品メーカーの顧問としても商品開発および調理指導にかかわる。



毎日頑張ることにちょっと疲れたら、湯けむりに誘われるまま、温泉に出かけてみませんか。

今回ご紹介するのは、岐阜県は新穂高温泉。からだところを芯から癒してくれそうです。



北アルプスのふところに抱かれた湯の里

## 新穂高温泉 (岐阜県)

3000メートル級の峰々が連なる日本の屋根、北アルプスの槍・穂高連峰。新穂高温泉は、その岐阜側の登山口に湧く名湯として知られている。長野側の登山口である上高地の華やかなイメージとは異なり、山あいの素朴な雰囲気満ちた湯の里だ。

新穂高温泉は、平湯温泉、福地温泉、栃尾温泉を擁する奥飛騨温泉郷の最も奥に位置する。しかし、実は新穂高温泉じたいが新穂高、中尾、蒲田などの温泉地区の総称で、源泉もそれぞれに異なっている。宿の数は合計でおよそ50にもものぼるが、そのほとんどが露天風呂を備えており、新穂高温



泉が「露天風呂日本一」をうたうのもうなずける。なかには、槍、穂高、笠ヶ岳などの雄姿をのぞむ露天風呂もあり、景観のよさも自慢だ。

そんな新穂高温泉のシンボルともいえるのが、公共露天風呂「新穂高の湯」。蒲田川岸の広大な湯舟から、透明でなめらかな湯がとうとうとあふれている。川の瀬音を聞くとともなくお湯に身をゆだねていると、からだもこころも浮き世のしがらみから解放されるようだ。



### 中崎山荘



新穂高温泉発祥の宿にして、唯一の乳白色の湯を持つ。松の香りと硫黄臭の調和が心地よい内湯と、野趣に富んだ露天風呂がある。井上靖の小説「氷壁」に登場する宿としても知られる。5月下旬から11月上旬までの営業。1泊2食付き13,000円～。

【問い合わせ】☎0578-9-2021

## 新穂高の湯



大人も子どもも開放的な気分になれる。プールのように大きな露天風呂にしては、意外なほどお湯がきれい。湯量が豊富で、お湯がどんどん川に流れていくからだろう。掛け流しの温泉ならではのぜいたくさだ。

### 新穂高の湯データ

泉質：単純泉 料金：寸志程度

利用時間：8時～21時（年中無休）

交通：高山または松本から新穂高行きバス。  
中尾高原下車すぐ。

お問い合わせ先：奥飛騨温泉郷総合案内所  
（☎0578-9-2458）



飛騨牛朴葉（ほおば）  
味噌かつ定食

飛騨の代表的な味覚を結集。朴葉の上で牛かつを味噌にからめていただく。

【問い合わせ】寿楽久

☎0577-33-4373

新穂高温泉と西穂高岳の登山口を結ぶ。標高2,156mの山頂展望台からは四季折々、北アルプスの雄大なパノラマが楽しめる。

【問い合わせ】☎0578-9-2252

## 高山市・三町筋

旅情を誘う古い街並みは、古都・高山のシンボリック的存在。飲食店やみやげもの店のたたずまいも昔のままだ。



平湯温泉  
「平湯の湯」



平湯温泉は奥飛騨温泉郷の玄関口で、上高地や乗鞍岳への足場としても人気が高い。「平湯の湯」は民俗館に併設された男女別の露天風呂だ。

【問い合わせ】

☎0578-9-3578

## 新穂高ロープウェイ



# 当健保組合専用電話番号です。

携帯電話からも無料になりました！

## 電話健康相談

24時間対応・相談料も通話料も無料・プライバシー厳守



# 0120-89-6886

(携帯電話でも無料)

病気の不安  
育児の不安  
医療機関・福祉機関の情報  
クスリの疑問  
応急処置

身体の悩み  
高齢者のケア  
その他



あらゆることに、  
専門スタッフが親切に  
お応えします。

毎日、太勢の方々に**安心**をお届けしています。  
あなたも是非ご利用下さい。

## リコー三愛グループ健康保険組合

この電話相談は、外部の専門機関(保健同人社)に委託して開設しています