

健保だより

2020.5

第112号

題字 田中啓一理事長

- 令和2年度予算の概況・公告
- 今年の健診 あなたはどっちのタイプ？
- 健診の受診はお早めに！
- 「自分を知って正しく実践！栄養・運動」セミナーを開催しました！
- NJCけんぽ加入の奥様方へ 健診無償化のご案内
- 神宮外苑～皇居周辺ウォーク
- 正しい歩き方の基本
- あなたもジェネリックにしてみませんか？
- お腹いっぱい食べられるごはん
- 春こそ、生活に"ゆとり"を持ちましょう
- Health information
- フォトリゲイニング



令和2年度予算の概況

納付金の大幅な増加により 経常収支で赤字幅が拡大

2月26日に開催された第78回組合会において、令和2年度の事業方針と予算について審議を行い、可決・承認されました。そのあらましを以下にご説明します。

令和2年度 収入支出予算について

少子高齢化が急速に進む中、令和4年(2022年)以降は団塊の世代が後期高齢者に到達し始めることから、医療費の急増が見込まれています。一方で、支え手である現役世代の人口は減少しており、医療保険財政の急激な悪化が予測されます。

こうした状況を受け、政府の全世代型社会保障検討会議が昨年12月に取りまとめた中間報告には、「後期高齢者の窓口負担の2割への引き上げ」などが盛り込まれました。しかしながら、具体案は今後の議論に委ねられており、その動向を注視していく必要があります。

健康保険組合においては、現行の高齢者医療制度導入前の平成19年度と比較すると、平成30年度決算時点で、被保険者1人当たりの年間保険料負担は11万242円も増加しています*。2022年危機が目前に迫る中、限界に達している現役世代のさらなる負担の増加に歯止めをかけることは最重要課題の一つです。世代間の給付と負担のアンバランスを是正し、将来にわたり国民皆保険制度を維持していくための早急な改革の実行が強く望まれます。

このような状況下で編成された当健康保険組合の令和2年度予算は、総額で8億9400万円を見込んでいます。単年度の動向をみる経常収支においては、令和元年度より赤字幅が拡大し、1億5148万5千円の赤字予算となりました。

*健康保険組合連合会「平成30年度健康保険組合決算見込の概要」より

収入 保険料は6億8200万円の見込み

みなさんと事業主(会社)から納めていただく保険料が、健康保険組合の財源の柱となります。本年度の保険料は、前年度予算比で1645万5千円増の6億8200万円を見込んでいます。さらに前年度からの繰越金が1億円、雑収入が1533万2千円、そのほか調整保険料収入や特定健康診査等事業収入、財政調整事業交付金、国庫補助金収入などによる収入が見込まれます。不足分には、別途積立金から8千万円を繰り入れて収支の均衡を図りました。

支出 保険給付費、納付金ともに増加

みなさんの医療費などの財源である保険給付費は、3億5303万9千円と前年度予算比で1810万6千円増加しました。高齢者医療への支援として国に納める納付金は、前期高齢者納付金が前年度予算より7800万円増加したことにより合計3億6001万1千円となり、同比で約30%増加しました。保険給付費と納付金の二大支出で保険料の104.6%に相当し、経常赤字予算の最大要因となっています。

このような厳しい状況ですが、みなさんの健康維持・増進をサポートするための保健事業費には、前年度を上回る9376万円を確保しました。みなさんにおかれましては、健診や人間ドックを毎年必ず受診してご自身の健康管理に役立ていただくほか、ジェネリック医薬品の積極的な活用などにより、医療費の節減にご協力をお願いいたします。

介護保険につきましては、国が算定する介護納付金の額に対応して料率等を算出し、予算を編成しております。金額等については別表をご覧ください。

公告

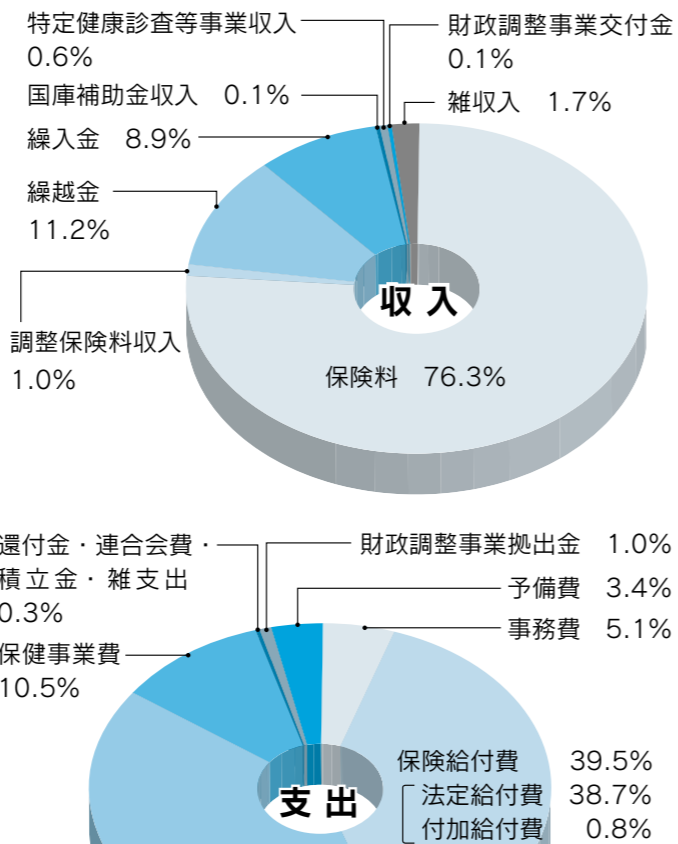
組合規約の一部変更について公告します。 理事長 田中啓一

公告第349号 令和2年度任意継続被保険者の標準報酬月額上限について
標準報酬月額 410,000円(27等級)

公告第350号 調整保険料率、介護保険料率の変更について
令和2年3月1日(令和2年4月給与控除分)より調整保険料率0.130%、介護保険料率1.65%
※任意継続被保険者は、令和2年4月1日より適用。

公告第351号 令和2年度収入支出予算について
令和2年2月26日 第78回組合会にて可決

一般勘定 収支の割合



納付金 40.3%
前期高齢者納付金 23.2%
後期高齢者支援金 17.1%
病床転換支援金 ー %
退職者給付拠出金 ー %

四捨五入のため合計に誤差が出る場合があります

令和2年度の予算の基礎数値(一般勘定)

区分	男	女	計
被保険者数	920人	250人	1,170人
平均標準報酬月額	420,000円	268,000円	388,000円
健康保険料率(調整保険料率含む)	98.70/1000		

令和2年度収入支出予算概要表(一般勘定)

科目	予算額(千円)	被保険者1人当たり額(円)
収入		
保険料	682,000	582,906
国庫負担金収入・他	160	137
調整保険料収入	9,140	7,812
繰越金	100,000	85,470
繰入金	80,000	68,376
国庫補助金収入	568	485
特定健康診査等事業収入	5,800	4,957
財政調整事業交付金	1,000	855
雑収入	15,332	13,104
合計	894,000	764,103
経常収入合計	703,314	601,123

科目	予算額(千円)	被保険者1人当たり額(円)
支出		
事務費	45,708	39,067
保険給付費	353,039	301,743
法定給付費	346,039	295,760
付加給付費	7,000	5,983
納付金	360,011	307,702
前期高齢者納付金	207,000	176,923
後期高齢者支援金	153,000	130,769
病床転換支援金	1	1
退職者給付拠出金	10	9
保健事業費	93,760	80,137
還付金	1,011	864
財政調整事業拠出金	9,140	7,812
連合会費	500	427
積立金	1	1
雑支出	830	710
予備費	30,000	25,641
合計	894,000	764,103
経常支出合計	854,799	730,597
経常収支差引額	△151,485	

令和2年度収入支出予算概要表(介護勘定)

科目	予算額(千円)
収入	
介護保険収入	90,900
繰越金	4,000
繰入金	4,000
国庫補助金受入	1
雑収入	1
合計	98,902

科目	予算額(千円)
支出	
介護納付金	94,100
介護保険料還付金	4,800
積立金	2
合計	98,902



対象の被保険者、約9割が特定健診を受診しています！

(2017年度健保組合・40歳以上被保険者の受診率)

全国の健保組合における被保険者の特定健診受診率は平均で約9割に上っています。

一方で、被扶養者の受診率は、約5割となっています。

被保険者のみなさんは、毎年職場で健診を受ける機会がありますが、奥さまなどのご家族が毎年健診を受けているかご存じですか？ご家族にも早めの健診予約をすすめてください！



受けない人は、10人に1人！

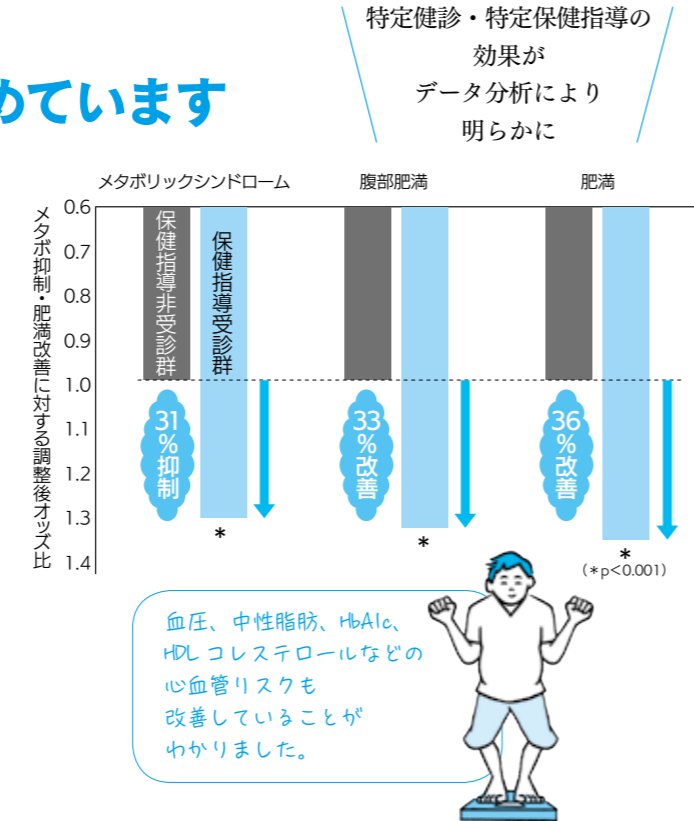
健診データを活かして、効果的な健康づくりを進めています

特定健診・特定保健指導の結果はデータとして蓄積され、医療費データとともに分析されています。科学的アプローチにより、効果的な疾病予防事業を行う「データヘルス計画」といわれ、全国の健保組合が取り組みを進めています。

特定健診・特定保健指導にメタボ減少効果！

特定健診・特定保健指導の受診群では、非受診群と比較して、3年後の調査でメタボリックシンドローム・腹部肥満・肥満のすべての状態が改善していることが明らかになりました。

- メタボリックシンドローム…腹囲が基準値を超え、かつ血糖、空腹時血糖、中性脂肪またはHDLコレステロールのうち2項目以上が基準値を外れた状態
- 腹部肥満…内臓に脂肪がたまりすぎている状態
- 肥満…BMI25以上



出典：国立研究開発法人 国立循環器病研究センター「ビッグデータを用いた特定健康診査・保健指導の効果の検証～MetS ACTION-J study～」

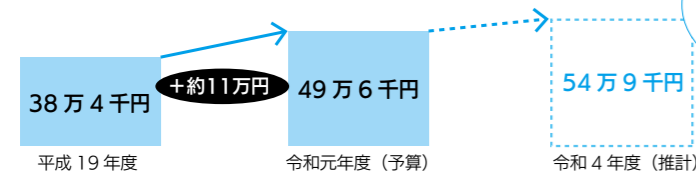
血圧、中性脂肪、HbA1c、HDLコレステロールなどの心血管リスクも改善していることがわかりました。

私たちの保険料負担は急増しています

高齢化や医療の高度化により医療費は増加の一途をたどり、それを支える現役世代の保険料負担は急増しています。国は医療費の増加を抑え、健康寿命を延ばすことを目的に特定健診等を推進しており、その実施率に応じてインセ

ンティブやペナルティを与える仕組みが取り入れられています。つまり、特定健診等の実施率が高い健保組合の支出は減り、低ければ支出が増えることになります。

● 1人当たり保険料額(平均)は12年間で約11万円増



参考：健康保険組合連合会「2019年度健康保険組合予算早期集計結果と『2022年危機』に向けた見直し等について」

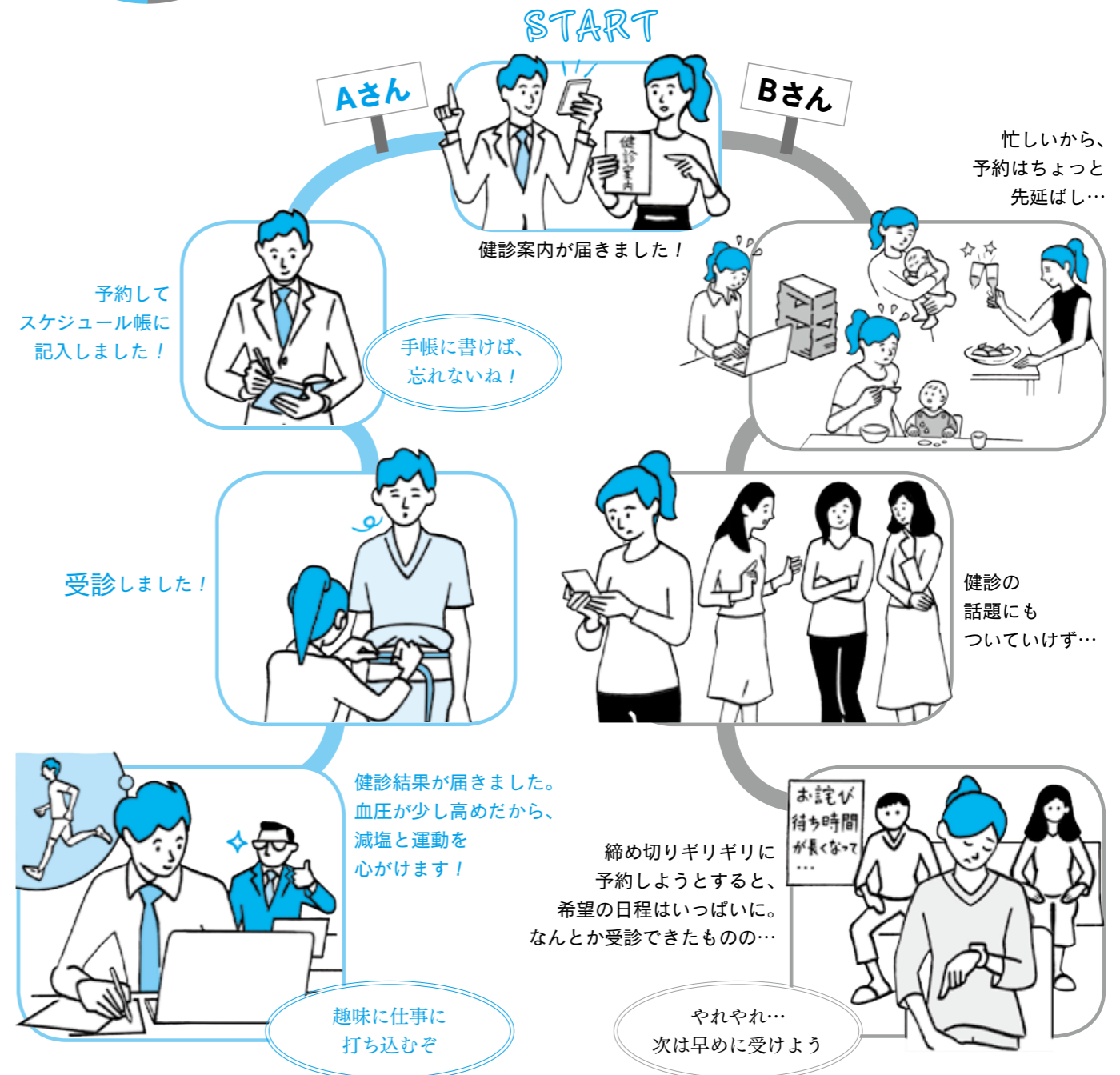
このままだと、負担はさらに重く…



今年の健診

あなたはどっちのタイプ？

すぐに予約したAさんと、先延ばしにしたBさん



早めのご予約をおすすめします

健保組合には、40歳以上のすべての加入者に年度(4月～翌年3月)に1回、健診を実施することが義務づけられています。

ご家族のみなさんはご自身で予約する必要があります。早めに受診すると予約がとりやすく、何より、その後1年を安心して過ごすことができます。

「自分を知って正しく実践！ 栄養・運動」セミナーを開催しました！

去る3月13日、「自分を知って正しく実践！栄養・運動」セミナーを開催いたしました。

今回のセミナーには、健康運動指導士の小澤ひかる先生をお招きして、日頃の運動をより効果的にする方法や隙間時間にできる運動のご紹介、バランスの良い食事の選び方を教えていただきました。

参加者は実際にトレーニングやウォーキングも体験でき、大変ご好評いただきました！



実施期間
令和2年4月
～令和3年1月
(期間厳守)

健診の受診はお早めに！

4月から令和2年度の健診が始まりました！
下記の健診費用負担額をご参照のうえ、
早期にご受診くださいますようお願いいたします。



令和2年度健診費用負担

健診区分	対象者	費用負担（税別）			備考	
		健保組合	事業所	自己負担		
定期健診	一般健診	35歳未満の被保険者	0円	全額	0円	
	生活習慣病健診	35歳以上の被保険者 (節目年齢該当者を除く)	10,500円	残額	0円	
	節目人間ドック	本年度中に節目年齢 (40・45・50・55・60歳)に該当する被保険者および被扶養配偶者	30,000円	残額	0円	総額が45,000円(税別)を超える場合、超過額は自己負担
希望者特別健診	生活習慣病健診	35歳未満の被保険者	7,500円	残額	5,000円	
		被扶養配偶者	14,000円	残額	0円	
	希望人間ドック	41歳以上被保険者 (節目年齢該当者を除く)	10,000円	残額	5,000円	総額が45,000円(税別)を超える場合、超過額は自己負担
	40歳未満の被保険者	5,000円	残額	10,000円		
	被扶養配偶者	5,000円	残額	25,000円		
婦人科検診 (乳がん・子宮がん検査)	女性被保険者 および被扶養配偶者	全額	0円	0円	乳がん検査はマンモグラフィまたは超音波のどちらか一つを選択	
婦人生活習慣病予防健診 (受診案内7月)	35歳以上女性被保険者	全額	0円	0円		
あまの創健全国巡回健診 (受診案内4月～5月)	35歳未満女性被保険者 および被扶養配偶者	全額	0円	0円		
被扶養者特定健診	40歳～74歳の被扶養者	全額	0円	0円		

*注：配偶者＝被扶養配偶者 (令和2年度節目該当者)
*消費税は別途、各々で負担

40歳	1980年4月1日～1981年3月31日生まれ
45歳	1975年4月1日～1976年3月31日生まれ
50歳	1970年4月1日～1971年3月31日生まれ
55歳	1965年4月1日～1966年3月31日生まれ
60歳	1960年4月1日～1961年3月31日生まれ

NJCけんぽ加入
の奥様方へ

健診無償化のご案内

今年度は、なんと健診費用0円で、下記の健診を受診いただけます！

	今まで	令和2年度
生活習慣病予防健診	5,500円	0円
婦人生活習慣病予防健診	5,500円	0円
全国巡回健診	5,500円	0円
節目人間ドック(※)	0円	0円

※40・45・50・55・60歳の方(令和3年3月31日までの到達者)

注意 節目年齢以外の方の希望人間ドックは自己負担あり 27,500円(税込)

健診を受ける
チャンスね！



★二次検査は保険診療(健保7割負担、受診者3割負担)で各自ご受診ください。
★胃検査の胃カメラへの再替え差額、および個人の希望で受ける契約外のオプション検査は自己負担です。当日、窓口でお支払いください。健保組合・会社には請求できません。



都心でありながら、さわやかな緑を感じられる 神宮外苑～皇居周辺ウォーク

歴史的な建造物や日本を象徴する場所なども楽しめるウォーキングコースをご紹介します。



和田倉噴水公園

皇居外苑にある、水と緑の豊かな噴水公園。大噴水や落水施設、休憩所がある。



二重橋

皇居前広場から正門を経て宮殿へ至る濠には「正門石橋」(手前の橋)、「正門鉄橋」(奥の橋)の二つの橋が架かっている。



迎賓館赤坂離宮

国宝。1909年に東宮御所として建設され、現在は外国からの賓客を迎えたり国際会議の場としても使用される。迎賓に支障がないときは参観可能(有料)。※詳細は迎賓館のホームページをご覧ください。



神宮外苑いちょう並木

青山通りから外苑中央広場円周路に至る道沿いに樹齢100年以上のいちょうの木が左右で四列に連なり、四季を通じて移りゆく並木の景観美が楽しめる。

GO TOKYO
(東京の観光公式サイト)
<https://www.gotokyo.org/jp/>



東京駅丸の内駅舎

国指定重要文化財。1914年に開業し、その後度々なる復旧工事がなされたが、2012年に創建当時の姿に復元された。赤いレンガ造りの重厚な駅舎は、夜になるとライトアップされ、日中の風景とは違った美しさを感じられる。

■(ライトアップ) 日没～21:00



ライトアップで
幻想的な光景に

国立競技場

「杜(もり)のスタジアム」というコンセプトを掲げ、建物外周の軒びさしには47都道府県から調達した木材が使用されている。東京オリンピック・パラリンピックでは開・閉会式、陸上競技、サッカーの会場(予定)。

写真提供: 独立行政法人日本スポーツ振興センター



国会議事堂

参議院、衆議院とも参観可能。※詳細は参議院、衆議院のホームページをご覧ください。



東京体育館

1964年のオリンピックレガシーを有する施設のひとつ。東京オリンピック・パラリンピックでは卓球の会場(予定)。

※写真は改修工事前の様子

JR千駄ヶ谷駅からスタートしよう。すぐに、東京オリンピック・パラリンピックの会場となる東京体育館、その先にはメインスタジアムの国立競技場が見えてくる。巨大なスタジアムに圧倒されながら明治神宮外苑を進み、神宮外苑いちょう並木へ。新緑のさわやかな光景を楽しんだら並木道を戻り、赤坂御所がある赤坂御用地沿いに歩を進めよう。緑が多く、静寂に包まれた道を進むと、迎賓館赤坂離宮がある。迎賓館は一般公開されているので、日本で唯一のネオ・バロック様式の宮殿建築を参観するのもいい。

永田町方面に進み、国会議事堂のそばを通って皇居外苑へ。疲れに重なる丸の内駅舎を眺めながら東京駅にゴール。時間が許せば、日没後にライトアップされた駅舎を見るのもおすすめです。

ちょっとひと休み

楠公レストハウス

楠木正成像の近くにある、皇居参観者や公園利用者の休憩所。インフォメーションコーナー、和食レストラン、売店がある。

■(施設利用時間) 8:30～21:00

■(喫茶メニュー) (価格は税込)

ドリンクバー 380円、甘味セット(皇居外苑どらやき+ドリンクバー) 500円など

※15:30以降はドリンクバーのみ。

■無休(年末年始を除く) ☎03-3231-0878

甘味セット



あなたもジェネリックにしてみませんか？

「ジェネリック」は、ジェネリック医薬品（後発医薬品）、「新薬」は先発医薬品のことです。

前回と同じ薬にしますか？ それともジェネリックにしますか？

ちょっと待って！ どちらでもいいならジェネリックにしてみたいか？

うーん、どちらでもいいので今までと同じで…

品質、ききめ、安全性はこれまでの新薬と同等で、むしろ味やのみやすさを改良したり、のみ間違いを防ぐ工夫がされていたりする。それなのに価格は新薬よりだんぜん安いよ！

あなたの脂質異常の薬をジェネリックにすると1年間で約10,000～17,000円以上も医療費が安くなるのよ

こんなに安くすみすみます

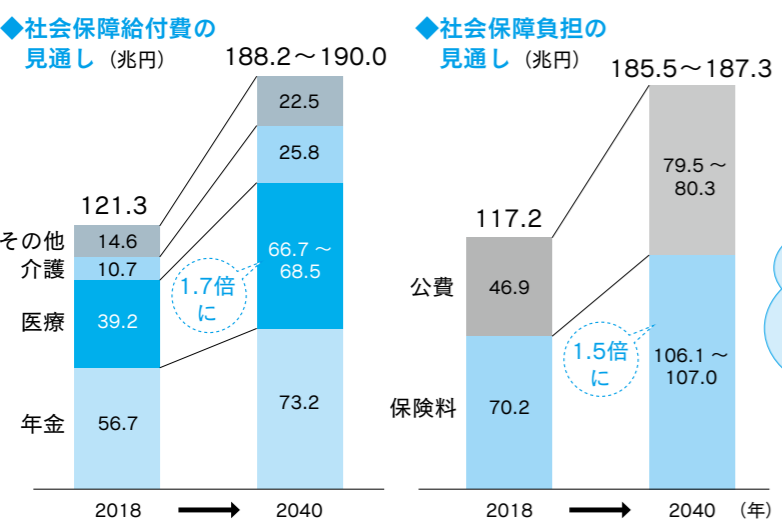
※患者負担は上記の2～3割 日本ジェネリック製薬協会かんたん差額計算サイトより

すでにジェネリックに切り替えた患者さんも、たくさんいらっしゃいますよ

そうなの？

他の人もしているなら、ぼくもジェネリックにします

そこ？



増え続ける社会保障の給付費をまかなうため、公費も保険料も大きく増加する見通しです(左図)。つまり節約しないと私たちが払う保険料や税金が増えていくってことなの。自分の負担を増やさないためにも医療費節約！

みなさんも積極的にジェネリックを使ってください

ために短期間使ってみる分割調剤もできるわよ。薬剤師さんに相談してみよう

(出典) 内閣官房・内閣府・財務省・厚生労働省「2040年を見据えた社会保障の将来見通し」(計画ベース・経済ベースラインケース)(平成30年5月) 財務省「日本の財政関係資料」(令和元年10月)を一部改変

監修・指導 Dr.KAKUKO スポーツクリニック院長 整形外科医・医学博士 中村格子



正しい歩き方の基本

人生100年時代、メタボを防ぎ美しく健康に年を重ねるために、ウォーキングを習慣化しましょう！

- お腹に水風船が入っているイメージを持つと、体幹がしっかりしてきます。
- 腕を振って上半身を回旋させると、振り子のような慣性の法則により推進力が生まれ、スムーズに歩けます。

OK!

目線を遠くへ

胸を上げましょう

腕をよく振りましょう

かかとから着地しましょう

NG!

頭が前に出してしまう

表情がつまらなそう

ひざ下だけで歩いている

すり足になっている

ウォーキングは、心肺機能を高める有酸素運動として、とても効果的です。「運動を始めたいけど、何から始めていいかわからない」「体力に自信がない」という方は、無理せず楽しく、まずウォーキングから始めましょう！

ウォーキングの効果は？ 約5,000人を10年間にわたって調査した結果によると^{※1}、ウォーキングによって次のような効果があることがわかっています。

1日あたり	歩数	効果
	10,000歩 (うち速歩き30分以上・75歳未満の人)	メタボリックシンドロームの予防
	8,000歩以上 (うち中強度の運動 ^{※2} 20分以上)	高血圧症・糖尿病の予防や治療
	7,000～8,000歩 (うち速歩き15～20分以上)	動脈硬化・骨粗しょう症・筋減少症・体力低下の予防
	5,000歩 (うち速歩き7.5分以上)	要支援・要介護の予防 (一人でご飯が食べられる、お風呂に入れるなど、生活機能全般の維持)
	4,000歩以上 (うち速歩き5分以上)	うつ病の予防

※1 「健康長寿を実現する至適身体活動パターンの解明：加速度計を用いた10年間の縦断研究」より
 ※2 中強度の運動…速歩き、犬の散歩、山歩きなど

糸こんにゃくのピリ辛炒め



糸こんにゃく

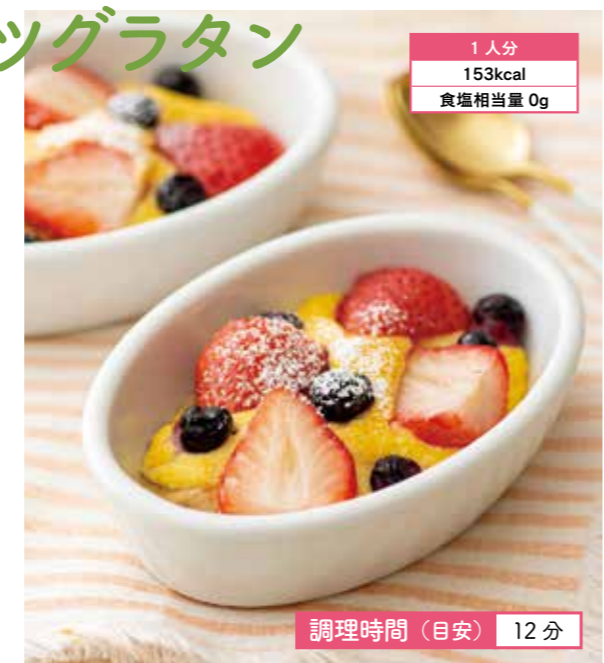
糸こんにゃくはエネルギーが低く、食物繊維が豊富です。料理に使用すると、エネルギーを抑えたままボリュームをアップできます。アク抜きされていない糸こんにゃくを使用するときは、熱湯でサッと下ゆでするなどアクを抜いてから使うとさまざまな料理に使いやすくなります。

- 材料** (2人分)
- 糸こんにゃく…120g
 - キャベツ…60g
 - にんじん…1/6本 (30g)
 - ピーマン…2個 (50g)
 - にんにく…1かけ
 - ごま油…大さじ1/2
- A
- しょうゆ…大さじ1/2
 - ケチャップ…大さじ1/2
 - コチュジャン…大さじ1/2
 - みりん…小さじ1
 - 砂糖…小さじ1

- 作り方**
- ①糸こんにゃくは食べやすい長さに切り、熱湯をかける。キャベツは太めの千切りに、にんじんとピーマンは千切りにする。にんにくはみじん切りにする。
 - ②フライパンにごま油を弱火で熱し、にんにくを加えて香りが出るまで炒める。
 - ③②に糸こんにゃく、キャベツ、にんじん、ピーマンを加えてしんなりするまで炒め、Aを加えて炒め合わせる。

豆腐カスタードのフルーツグラタン

- 材料** (2人分)
- 絹ごし豆腐…100g
 - 卵黄…1個 (20g)
 - 砂糖…大さじ1
 - 薄力粉…小さじ2
 - バニラエッセンス…適量
 - バナナ…1本
 - いちご…大4個 (80g)
 - ブルーベリー…6粒
 - 粉糖…適量
- 作り方**
- ①耐熱ボウルに絹ごし豆腐、卵黄、砂糖、薄力粉、バニラエッセンスを入れ、泡立て器でよく混ぜる。ラップをして電子レンジ (600W) で1分30秒加熱し、さらによく混ぜる。
 - ②バナナは7~8mm厚さに切り、いちごは縦半分に切る。ココット (耐熱容器) にバナナ、①、いちごを順に入れて、ブルーベリーをのせる。
 - ③オーブントースター (1000W) に②を入れて3~4分ほど焼き、粉糖をふる。



いちご

12月頃から出回るいちごですが、本来の旬は春です。いちごにはカリウム、ビタミンC、葉酸などが豊富に含まれています。これらの栄養素はすべて水溶性で、体内にとどめておくことができません。ビタミンCには抗酸化作用があり、紫外線が強くなるこの季節にはきちんとりたい栄養素です。

食物繊維たっぷりの食事でお腹いっぱい

寒い冬の間に少し太ってしまったという方もいらっしゃるかと思います。これからダイエットをスタートする場合は、まず日々の食事を見直してみましょう。食物繊維が多く含まれる食品を使用し、エネルギーを抑えつつも満足感のある食事を意識することが大切です。食物繊維が多く含まれる食品として、おからなどの大豆製品、こんにゃく、きのこ、野菜などがあります。これらの食品のどれかを毎食使うようにするとよいでしょう。過度な食事制限はリバウンドを引き起こす原因となってしまうので、できることから少しずつ行い、ストレスなく続けられるようになってよいですね。



※電子レンジ・オーブントースターでの加熱時間は適宜調整してください。

お腹いっぱい 食べられるごはん

おからのクリームスコップコロッケ

- 材料** (2人分)
- 玉ねぎ…50g
 - ぶなしめじ…50g
 - かに風味かまぼこ…60g
 - オリーブオイル…大さじ1/2
 - パン粉…8g
 - バター…8g
 - おから…80g
 - 牛乳…120ml
 - コンソメ (顆粒)…小さじ1

- 作り方**
- ①玉ねぎは薄切りにし、ぶなしめじは石づきを切り落として小房に分ける。かに風味かまぼこはほぐす。
 - ②フライパンにオリーブオイルとパン粉を入れて弱火で炒め、パン粉の色が変わったら取り出す。
 - ③フライパンの汚れを拭き取ってバターを熱し、玉ねぎを加えてしんなりするまで炒め、ぶなしめじとかに風味かまぼこを加えて炒める。
 - ④おからを加えてサッと炒め、牛乳とコンソメを加えて3~4分ほど煮る。
 - ⑤器に④を入れて②をかける。



おから

おからは大豆から豆乳を搾ったあとに出る搾りかすで、食物繊維の宝庫です。食物繊維には水溶性と不溶性があり、おからには不溶性食物繊維が豊富に含まれています。不溶性食物繊維は腸内で水分を吸収し、便の量を増やしたり、腸の運動を促進する働きがあります。

時短ポイント
成型しない＆揚げない
作り方でお手軽に！

調理時間 (目安) 20分



料理制作 若子みな美 (管理栄養士)

●撮影 さくらいしょうこ ●スタイリング 宮沢史絵

食後すぐに歯をみがくとよくないの？



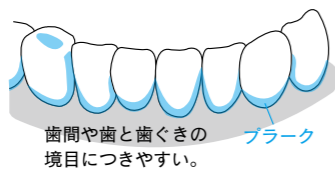
歯とお口の健康に歯みがきは欠かせません。

みなさんはブラーク・コントロールに基づいて、タイミングよく歯みがきをしていますか？

Q. ブラーク・コントロールに基づく歯みがきとは？

A. ブラークは、歯に残った食べ物のカスなどを栄養にして増えた細菌のかたまりで、虫歯や歯周病を引き起こします。そのため、歯みがきは、タイミングよくブラークを取り除き、コントロールすることが大切です。

細菌が口腔内で最も増えるのは唾液が減少する睡眠中から起床までの時間帯なので、とくに就寝前に口腔内の細菌を減らすのが重要です。睡眠中に増えた細菌は朝の歯みがきで減らすようにしましょう。



Q. 食後すぐの歯みがきはよくないの？

A. 酸蝕症^{さんしょくしょう}を防ぐために食後すぐに歯をみがかないほうがよいという話を聞くことがあります。

しかし通常の食事では、食べた後早めに歯みがきをして、歯についた食べ物のカスやブラークを取り除くことができます。ブラークはうがいでは取ることができないため、歯ブラシでのブラッシングが基本です。加えて、歯間ブラシや殺菌力のある洗口液などを併用すると効果的です。

※酸蝕症とは

酸性の強い食品や、逆流した胃液などの影響で、歯が溶けてしまう病気です。最近では、炭酸飲料やスポーツドリンクをだらだらと頻りに飲むことで、酸蝕症になってしまうケースも指摘されています。酸蝕症が気になる人は歯科医を受診しましょう。

Health Information

たばこの健康影響

豆知識



2020年4月から、原則屋内禁煙に！

深刻な健康影響がある受動喫煙。2018年に健康増進法が一部改正され、2019年7月から学校や病院等で敷地内禁煙になりました。今年4月からは飲食店を含むほとんどの施設が原則屋内禁煙になり、たばこを吸わない人が受動喫煙にあう機会は大きく減少すると考えられています。

違反者には罰則も！

喫煙禁止場所で喫煙した人には30万円以下の過料が科されることもあります。

ルール① 多くの施設で、屋内が原則禁煙に

屋内は原則禁煙

事務所・工場・飲食店・ホテル・旅館等の施設

例外あり 屋内でも所定の要件を満たした喫煙室や、喫煙をサービスの目的とする施設内では喫煙が可能です（標識の掲示が必要）。

※規模の小さい既存の飲食店（客席面積100㎡以下）は喫煙可能な場所である旨を掲示することにより店内での喫煙が可能です。【期限未定の経過措置】

※住居、ホテルや旅館等の客室等は、規制対象外です。

敷地内は原則禁煙（屋内は完全禁煙）（2019年7月～）

学校・病院・児童福祉施設等・行政機関の庁舎等

例外あり 敷地内の屋外では、必要な措置が取られた場所に限り、喫煙場所の設置ができます。

ルール② 喫煙室がある場合、店舗や施設は必ず標識を掲示

（標識例）



喫煙可能な設備を持った施設には必ず、店舗や施設の出入口等に、指定された標識の掲示が義務づけられています。

ルール③ 20歳未満の人は喫煙エリアへの立ち入りが禁止に



20歳未満の人は、客・従業員ともに、一切、喫煙エリア（屋内、屋外を含めたすべての喫煙室、喫煙設備）に立ち入ることは禁止です。

※自治体によって受動喫煙に関する独自の条例を設けている場合があります。詳細については各自治体へお問い合わせください。

春はストレスを感じやすい

初期のストレスは自覚できない

心身は、緊張の時間とリラックスの時間のバランスがよいことで健康でいられます。ストレスが多いと緊張の時間が長くなり、このバランスが乱れてしまいます。



しかし、バランスの調整は自律神経によるため、乱れを自覚することは困難です。春はストレスを感じやすいことを踏まえたうえで抱えているライフイベントを整理し、緊張の時間が長くなりすぎないように気をつけましょう。

春は、異動や昇進などの働く環境の変化、子どもの進学や地域の役員改選などのプライベートの環境の変化が多い季節です。周囲の環境の変化はストレスの原因となります。このような場合、変化が起きる前から不安や緊張でストレスを感じていることが多いため、長期間ストレスにさらされている状態といえます。また、季節の変わり目であること、1日の寒暖差が大きいこともストレスになります。



春こそ、生活に“ゆとり”を持ちましょう

春は、環境の変化に心身の対応が求められる季節です。知らないうちにストレスがかかっていますので、意識的に“ゆとり”を持ち、リラックスできる時間をつくりましょう。

睡眠時間を大切にする

睡眠は、ストレス解消の基本です。緊張する時間が多いと、つい自分の時間をもちたくなってしまいますが、睡眠時間を減らしてまで行うことはありません。まず睡眠時間の確保を最優先にし、体を休めるようにしましょう。早めに就寝し、自分の時間は朝持つようにするのがおすすめです。

なお、睡眠時間は6～8時間が理想ですが、個人差があるため、日中の眠気を感じなければ問題ありません。



“ゆとり”の時間を増やす

忙しいときに“ゆとり”の時間を持つには工夫が必要です。予定が詰まっていれば1つの遅れが新たなストレスになり、自分のすべきことが多すぎればそれ自体がストレスになるからです。

例えば、プライベートの予定を減らす、夕食を自炊せず外食や中食に変えてしまうなどはいかがでしょうか。予定のない時間や、自分でやることのアウトソーシングがリラックスにつながります。春は“ゆとり”の時間を意識して増やしてみましょう。



フォトロゲイニング

地図をもとに時間内にチェックポイントを回り、
得点を集めるスポーツ「フォトロゲイニング」をご存じですか？
老若男女を問わず、安全で観光もできるスポーツとして注目されています。



子どもからお年寄りまで、一緒に楽しめるスポーツです！



ルール

チームで動き、制限時間内に地図上に設定されたチェックポイントを回り、見本と同じ写真を撮影していきます。チェックポイントの数字がそのまま得点となり、より合計点の高いチームが上位です。
※チームメンバーは常に一緒に、30m以内で行動しなければなりません（手分けして得点を集めることはできません）。



持ち物

● 必携

- デジタルカメラ（チームに1台）
- 携帯電話（緊急連絡用）
- 筆記用具

● 任意

- コンパス（レンタルもありますが、数に限りがあります）
- (必要に応じて) 飲み物・食べ物
- (天候に応じて) 防寒着・雨具
- (もしものケガなどに備えて) 保険証
- カメラの予備バッテリー
- 電卓

流れ

当日
配付です。

1

スタート前に地図と
チェックポイント
一覧をもらう



2

チームで
作戦タイム



3

一斉にスタート！



走っても、
歩いても
OKです。

チェックポイントは
それぞれ異なるポ
イントが設定されて
います。すべてを回
る必要はありません。
順番も自由です。

4

自分たちのペースで
できるだけポイントを集める



撮影者以外の
全員が写真に
写るようにし
ます。

6

結果提出



スタッフが
写真を確認
します。

5

制限時間内に
フィニッシュ！



制限時間を
過ぎると減点
されます。

7

表彰式



協力：一般社団法人 日本フォトロゲイニング協会 <http://photorogaining.com/> [フォトロゲ] [検索]

詳しいルールの解説のほか、Q&A、大会情報なども掲載されています。

なお、新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、中止・延期となる大会もあります。

※流れは大会により異なる場合があります。