

# 健保だより

2021.1

第115号

題字 田中啓一理事長

- 新年のご挨拶
- 2021年 健保の展望
- KENPO INFORMATION
- 「健康スコアリングレポート」結果概要
- 医療費控除を活用していますか？
- 灘黒岩水仙郷と諭鶴羽山 南あわじウオーク
- マンガでわかる新しい生活様式
- 2021年イベントカレンダー
- 脂質が気になるときのごはん
- 2021年 干支の話
- 生まれ月による今年の運勢
- インタビュー タレント LiLiCo







理事長 田中 啓一

# コラボヘルスの推進と重症化予防のための 保健事業に注力してまいります

あけましておめでとうございます。

被保険者ならびにご家族のみなさまにおかれましては、新型コロナウイルス感染症によって先行きが見通せないなか、心身ともに大変なご苦労をされておられることと存じます。こうした状況下におきましても、当健康保険組合の事業運営に対し、格別のご理解とご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。国内外で感染が拡大している新型コロナウイルスによって、2020年は生活環境の変化を求められる一年となりました。日常生活に新しい生活様式を取り入れるなどの社会変化に合わせ、「骨太方針2020」においては医療・介護分野でのオンライン化の推進や、データヘルス計画と重症化予防の推進を行う方針が示されました。日々変わる情勢に、「健康に生活する」ことの大切さを実感されている方は多いと存じます。健康で安心できる暮らしを保障する国民皆保険制度は、わずかな負担で必要な医療が受けられる重要な制度です。しかし、この制度の支え手の中核を担う健保組合の財政状況は、加速する高齢化に伴う医療費の増加によって切迫しており、

制度そのものの継続が危ぶまれています。

こうした状況を受け政府は、全世代型社会保障検討会議にて「一定所得以上の後期高齢者の医療費窓口負担を2割へ引き上げる」など、現役世代の負担軽減となる内容を示しました。一方で2021年は、感染拡大による経済の混乱から、税収が大きく落ち込むとともに保険料の減収が避けられない状況です。健保組合の全国的な連合組織である健康保険組合連合会では、真に現役世代の負担軽減につながる制度設計と、財政が逼迫した健保組合の財政支援を求めています。

健保組合では社会の変化に対応しつつ、コラボヘルスの推進と重症化予防のための保健事業を進めてまいります。みなさまにおかれましては、引き続き体調に十分ご留意され、健康の維持・増進に努めていただくとともに、ジェネリック医薬品のご利用など医療費の節減にご協力をお願いいたします。みなさまのもとに、一日も早く平穏な日々が戻りますようお願い申し上げます。新年のご挨拶とさせていただきます。

# 落ち込む経済に、加速する収支悪化 今こそ医療保険制度改革を！

## 経済はコロナ禍で 戦後最大級の落ち込みに

新型コロナウイルスの感染拡大に伴い、現役世代の報酬水準が下がり、2021年の健康保険組合を取り巻く環境は不透明かつ厳しくなっています。ウイルスの第2波、第3波の襲来は、いわゆる「2022年危機（社会保険料率が30%を突破）」を深め、現役世代の負担は限界に達するものとみられます。負担の構造改革は待ったなしの状況です。

2020年4～6月期の国内総生産（GDP）速報値によると、物価変動の影響を除いた実質GDP（季節調整値）は1～3月期に比べて7.8%減、このペースが1年間続くと仮定した年率換算は27.8%減になります（内閣府8月17日発表。9月8日に下方修正28.1%減）。経済活動が大きく落ち込み、リーマン・ショック後の2009年1～3月期（17.8%減）を超える戦後最大級のマイナスとなりました。これは、「緊急事態宣言のもとで意図的に経済を止めたため、厳しい結果となった」（西村経済再生担当大臣）ことによるもので、税収、保険料の収入への影響は避けられません。

## 社会変化に対応した 負担構造改革が急がれる

コロナ禍による不要不急の外出自粛や3密（密閉、密集、密接）の回避は、経済を停滞させる要因となりました。健保連の健保組合の財政影響の試算結果（※）によると、2020年度当初予算時に比べ、平均標準報酬月額で4.0%減、平均標準賞与額では12.9%減になると見込まれています。加えて、団塊の世代が2022年から75歳に到達し、少子高齢化はさらに加速します。それらを考え合わせれば、新年度予算編成では医療費の効率化・



国際医療福祉大学大学院教授 水巻 中正

適正化の徹底と同時に、医療保険制度改革に向けて、後期高齢者の患者一部負担の2割への引き上げ、薬価の毎年改定、介護報酬の定時改定を急がなくてはなりません。

こうしたなか、自民党の有志議員による「国民皆保険を守る国会議員連盟」が、心強くも2020年8月27日に設立されました。設立趣意書では、全世代型社会保障改革における給付と負担の見直しの必要性に触れ、「支える側の現役世代の負担に配慮した高齢者医療費の負担構造改革が急務である」との認識を示しました。健保連は、これを与野党議員に広げるため全力を注ぐべきといえます。

ウイルスの感染拡大によって、働き方や暮らしが大きく変わりました。ITを活用した在宅勤務の推進、行政・医療・教育のデジタル化が進み、菅内閣はデジタル庁を創設する方針を打ち出しました。時代の流れに積極的に対応し、難局を乗り切らなくてはなりません。一方で、コラボヘルスが稼働し、「健康経営®」に取り組む企業は着実に増えています。健康寿命の延伸は、感染予防につながると思います。

（※）出典・健康保険組合連合会「健保ニュース」2020年8月合併号



## 「疲れを次の日に残さない食事の選び方」セミナー開催のお知らせ

職場にきちんと出勤していたとしても、疲れが残っていて体がだるければ、本来の力が発揮されず、業務の生産性は格段に落ちてしまいます。

本セミナーでは、株式会社 DNAextreme 代表取締役・左近 明子講師にお越しいただき、日々の業務で高いパフォーマンスを発揮するための健康づくりを、その人それぞれに合った食事・栄養の摂り方という観点から講演いただきます。

開催日

令和3年  
3月11日(木)どうぞ  
お楽しみに!

## 「インフルエンザ予防接種補助金申請」受付中です!

支給条件

**対象者** 当健保組合の被保険者および被扶養者  
※対象期間内に医療機関でインフルエンザ予防接種を受けた方

**対象期間** 令和2年10月1日～令和3年1月31日

**申請締切** 令和3年2月1日

**支給額** 1人×2,000円(上限額)×1回

◎当健保組合の健康ポータルサイト「マイヘルスウェブ」で、領収書をもとに補助金申請を行ってください。



## 「デンタルIQチェック」と「女性のカラダと健康eラーニング」を実施いたしました!

〈受講期間〉

11/16(月)～12/4(金) デンタルIQチェック  
12/7(月)～12/25(金) 女性のカラダと健康eラーニング

**対象者** 当健保組合の被保険者

デンタルIQチェック

問診に回答いただき、ご自身の歯の健康状態をご確認いただきました。結果が思わしくない場合は、歯科検診、通院をご検討ください。

女性のカラダと健康eラーニング

働く女性が増えている中で、男女差や個人差で異なる健康リスクや、女性特有の病気、年齢に伴って起きる体と心の変化などを学習いただきました。



## 「歯科健診」予約受付中です!

受診期間

令和2年11月～  
令和3年1月末

受診の流れ

- ①受診キットが到着する
- ②同封の問診票に記入する
- ③指定の歯科医院に電話予約する
- ④受診キットを持参し、受診する

※予約者の受診が困難な場合は、受診できる方を探してバトンタッチし、受診者の人数合わせをしてください。

※予約者数に受診者が満たない場合は、翌年の歯科医院との契約が困難になります。



# 医療費控除を活用していますか？

確定申告の期限は令和3年3月15日までです（5年間申告可）

医療費控除とは、前年1月から12月の1年間に、ご家族の分も含めて負担した医療費等が一定額を超えたとき、納めた所得税の一部が還付される制度です。支払った医療費等の金額が10万円（または総所得金額等の5%）を超える場合、税務署に確定申告を行うことで、上限200万円まで課税所得額から控除され、税金が精算されます。



## ポイント1 「医療費控除の明細書」を添付しましょう

国税庁ホームページから「医療費控除の明細書」をダウンロードして、明細を記入し、確定申告書に添付してください。明細書にかかる医療費の領収書は、ご自宅等で5年間保管しておく必要があります。

なお、令和2年分の確定申告から、原則として領収書のみを添付（または提示）による申告は認められませんのでご注意ください。



## ポイント2 健保組合発行の「医療費のお知らせ」を利用できます

当健保組合が発行する「医療費のお知らせ（医療費通知）」（原本）を添付することで、明細の記入を省略できます。「医療費のお知らせ」は紛失しないように、大切に保管しておきましょう。

※「医療費のお知らせ」に記載されていない医療費等については、医療機関からの領収書に基づき作成した「医療費控除の明細書」を確定申告書に添付し、それらの領収書を5年間保管する必要があります。

## ポイント3 マイヘルスウェブからデータをダウンロードできます

当健保組合の個人向け健康ポータルサイト「MY HEALTH WEB」では、「e-Tax用医療費通知データ」のダウンロードなどができます。ぜひご利用ください。



※ホームページからログインしてください。

### 医療費控除の対象となる主な費用

- 医療機関等に支払った診療費
- 治療のための医薬品の購入費
- 通院費用や往診費用、出産費用
- 入院時の食事療養費等の費用 など

### 医療費控除の計算式

$$\text{医療費控除額} = \text{1年間に支払った医療費等} - \text{補てんされる金額} - \text{10万円(総所得金額等の5\%のほうが少ない場合はその金額)}$$

※補てんされる金額：健康保険の高額療養費、家族療養費、出産育児一時金、健保組合の付加金および生命保険の入院給付金など

\*詳しくは、国税庁ホームページをご覧ください。住所を管轄する税務署へお問い合わせください。

## セルフメディケーション税制も選択できます

セルフメディケーション税制は、ご家族の分も含め、スイッチOTC医薬品\*の購入金額が年間12,000円を超えた場合、所得控除が受けられる制度です（令和3年12月31日までの購入費）。

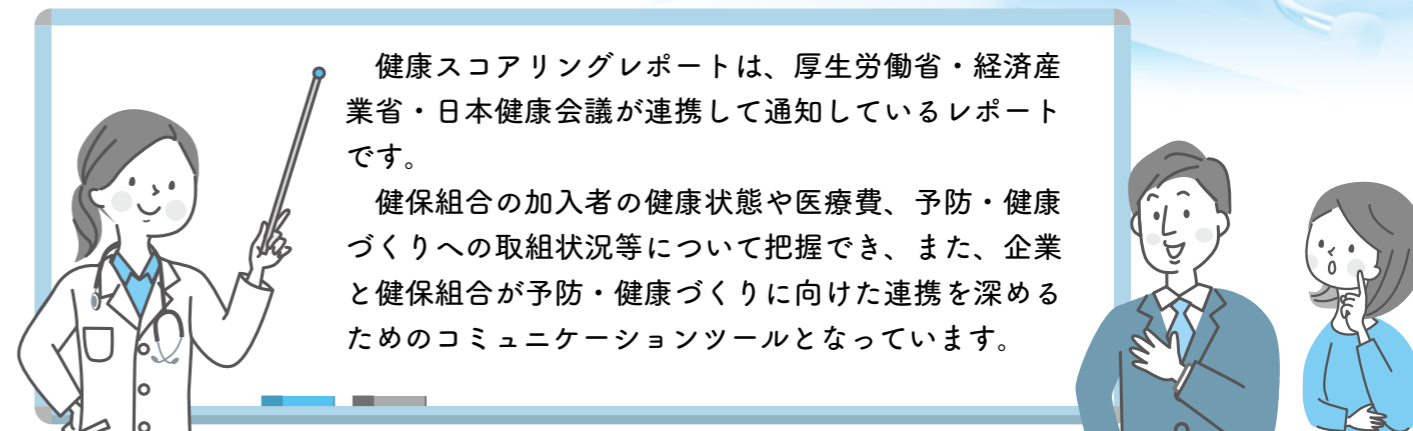
セルフメディケーション税制は医療費控除の特例という位置づけのため、医療費控除との併用はできません。スイッチ

OTC医薬品の購入額が12,000円を超え、さらに医療費等の自己負担額が10万円を超えている場合は、どちらか一方を選択して申告を行うことになります。

\*スイッチOTC医薬品：医師の処方が必要な医療用医薬品から転用（スイッチ）された特定の有効成分をもつ市販薬。OTC（Over The Counter）は薬局などのカウンター越しに販売するという意味。

# 「健康スコアリングレポート」

## NJCグループ社員の結果概要



健康スコアリングレポートは、厚生労働省・経済産業省・日本健康会議が連携して通知しているレポートです。

健保組合の加入者の健康状態や医療費、予防・健康づくりへの取組状況等について把握でき、また、企業と健保組合が予防・健康づくりに向けた連携を深めるためのコミュニケーションツールとなっています。

### 健康状況

生活習慣病のリスク保有者が多い傾向です。血圧リスクのみやや良好ですが、肥満・肝機能・脂質・血糖リスクは不良の状況です。

### 生活習慣

運動習慣が前年度よりさらにアップし、大変良好です。喫煙・食事・睡眠習慣は中央値、飲酒習慣がやや不良です。

### 40歳以上特定健診実施状況

被保険者（社員）についてはほぼ100%ですが、被扶養者（家族）は受診率58.4%で、目標値よりもかなり低い状況です。

この結果を踏まえて、  
今後も健康増進に向け取り組んでまいります。  
ご協力のほど、どうぞよろしくお願いいたします。



※健康スコアリングレポートの対象年度は2018年度です。





淡路島最高峰（標高607.9m）、諭鶴羽山山頂からの眺め。



### 諭鶴羽神社

諭鶴羽山の山頂近くに鎮座する神社。修験道の山として知られ、灘黒岩からの表参道、諭鶴羽ダム・牛内ダムからの裏参道は、信仰の道として諭鶴羽古道と呼ばれる。境内にはアカガシの森、親子杉、ユズリハ木など豊かな自然が残されている。  
<https://yuzuruha.jimdo.com/>



諭鶴羽神社の近くには自由に利用できる休憩所がある。



START/GOAL 灘黒岩水仙郷



灘黒岩水仙郷の展望台から見える沼島。



諭鶴羽神社を過ぎると山頂まであと少し。

表参道の入口は急坂だが、舗装されているので歩きやすい。進むにつれて木々が増し、厳かな雰囲気。



# 灘黒岩水仙郷と諭鶴羽山 南あわじウォーク

澄んだ空に甘く香る水仙、淡路島最高峰から眼下に望む景色。期間限定の美景を堪能しに、冬の南あわじへ出かけてみよう。



南あわじ市商工観光課  
<https://www.city.minami-awaji.hyogo.jp/life/3/>

うずしおドームなないろ館からシャトルバスで約30分

うずしおドームなないろ館から、期間限定で運行されているシャトルバスに乗って灘黒岩水仙郷へ。バスを降りると、急斜面に広がる500万本の水仙が迎え入れてくれる。  
 入口からはるか上の展望台まで、水仙が咲き乱れる様は圧巻。一周30〜40分ほどだが、高低差がかなりあるため、一歩一歩着実に登っていきこう。展望台から見える沼島は、古事記でイザナギとイザナミが最初に創ったといわれる島。水仙の向こうに、国生み神話の舞台を望むことができる。  
 灘黒岩水仙郷を後にしたら、県道76号線を西へ向かい、諭鶴羽山へ。黒岩バス停を右に曲がり、諭鶴羽古道の表参道から諭鶴羽神社を経由して山頂を目指す。行場の滝から階段を上ると、しばらく舗装された道が続くが、途中から本格的な登山になる。足元を確認しながらゆっくりと登っていきこう。  
 諭鶴羽山山頂からは、南あわじの街や和歌山湾が一望できる。心地よい風を感じながら達成感に浸ろう。  
 帰りは灘黒岩水仙郷まで戻り、シャトルバスでなないろ館へ。天然温泉の足湯や福良マルシェでの買い物で疲れを癒そう。

### 灘黒岩水仙郷

約180年前、付近の漁民が海岸に漂着した水仙の球根を植えたものが、だんだんと繁殖したとされる。諭鶴羽山から海に続く斜面の一角、約7haにわたって500万本の水仙が咲き誇る。日本三大群生地の一つ。  
 9:00～17:00  
 (最終入園16:30)  
 ※12月下旬～2月下旬開園  
 休 12/31、1/1 午前  
 料 大人600円、  
 小人(小・中学生)300円  
 ☎ 0799-56-0720(開園期間のみ)



### うずしおドームなないろ館(道の駅福良)

南あわじ市の総合観光施設。うずしおクルーズ船の発着場となっている。観光案内所なども併設。  
 9:00～17:00 無休  
 ☎ 0799-52-2336(南あわじ観光案内所)



### 足湯・うずのゆ

なないろ館脇にある100%天然温泉の足湯。無料で利用できる。



### 福良マルシェ

淡路島の野菜と魚が毎日入荷する産直市場。"地元のものだけしか扱わない"というコンセプトで、加工品まですべて淡路島産。  
 9:30～17:00  
 無休 ☎ 0799-52-1244



淡路島の特産、玉ねぎ。糖度が高く、柔らかい。



鮮やかな梅の紅と水仙の白が映える



### 淡路立川水仙郷

洲本市にある水仙郷。栽培面積約6haの敷地内に400万本の水仙が咲く。白い水仙だけでなく、黄色のものなどさまざまな種類の花が見られる。水仙畑は平地のため、鑑賞しやすい。  
<https://tachikawa-suisen.com/>  
 9:00～17:00  
 ※12月下旬～3月末頃開園  
 休 無休 料 大人500円、小・中学生300円  
 ☎ 0799-27-2653



珍しい「ガリル」という品種。白さが際立つ美しい水仙

### ひとあしのぼして

幕末の軍艦がモデルのクルーズ船「咸臨丸」



### うずしおクルーズ

鳴門海峡で見られる渦の大きさは世界一。時速20kmという国内最速のスピードの潮流が、現れては消える渦をつくる。大潮の日が大きなうずしおの期待値が高い。所要時間約1時間。  
 要問い合わせ  
 ※うずしおが期待できないときは出航しない  
 中学生以上2,500円、小学生1,000円  
 ☎ 0799-52-0054



# 2021年イベントカレンダー

新しい年を迎えてワクワク？ それとも重要な予定をひかえてドキドキ？  
2021年は新型コロナウイルスの影響により延期になっていた東京オリンピック・パラリンピックが開催され、そのほかの先延ばしになっていたイベントの実施も予定されています。



**1月20日**  
**アメリカ大統領就任式**  
11月のアメリカ合衆国大統領選挙で当選した新大統領の就任式が行われます。

**3月**  
**マイナンバーカード、保険証としての利用がスタート**  
医療機関や薬局の受付でマイナンバーカードを顔認証付きカードリーダーにかざすことで、資格確認ができるようになります。また、マイナポータルに登録すれば、3月から自分の特定健診情報が、10月から薬剤情報・医療費情報が確認できます。

**5月26日**  
**スーパームーンの皆既月食**  
この日には月が最も地球に近づいてきて大きく見える「スーパームーンの皆既月食」が日本全国で観測できます。なお、11月19日には一部分だけ欠ける「部分月食」があり、どちらも月の表面が赤色に染まる光景が見られます。

**3月11日**  
**東日本大震災から10年** 各地で追悼式典が行われる予定です。



**7月23日**  
**東京オリンピック開幕**  
新型コロナウイルスの世界的な流行により、前年より1年延期しての開催となります。1年間の延期というのは、近代オリンピック史上始まって以来のことです。

**9月11日**  
**アメリカ同時多発テロから20年**  
世界貿易センタービル跡地のグラウンド・ゼロにて追悼式典が行われる予定です。

**10月17日**  
**東京マラソン開催**  
新型コロナウイルスの感染拡大によりイベントの参加人数制限が続く状況をふまえて、3月から10月に延期しての開催となります。一般ランナーが参加する通常規模で行われる予定です。

**その他のスケジュール（時期未定）**

- 横浜みなとみらいに大型複合ビルが開業。最先端プラネタリウムが出店、ロープウェイが設置され、神奈川大学の新しいキャンパスが開校するなど、スケールアップしたエリアに生まれ変わる
- 米国、日本、カナダ、中国、インドの5カ国が協力して建設する世界最大の次世代天体望遠鏡をハワイに設置
- 世界初の宇宙ホテル「オーロラステーション」が地表から320kmの軌道にて開業

楽しみにしているイベントも、体のコンディションが万全でないで参加できなくなってしまう場合があります。1年の初めに健康診断や人間ドックの予定を組み込み、ご家族のみなさんと、健康づくりに取り組みましょう。

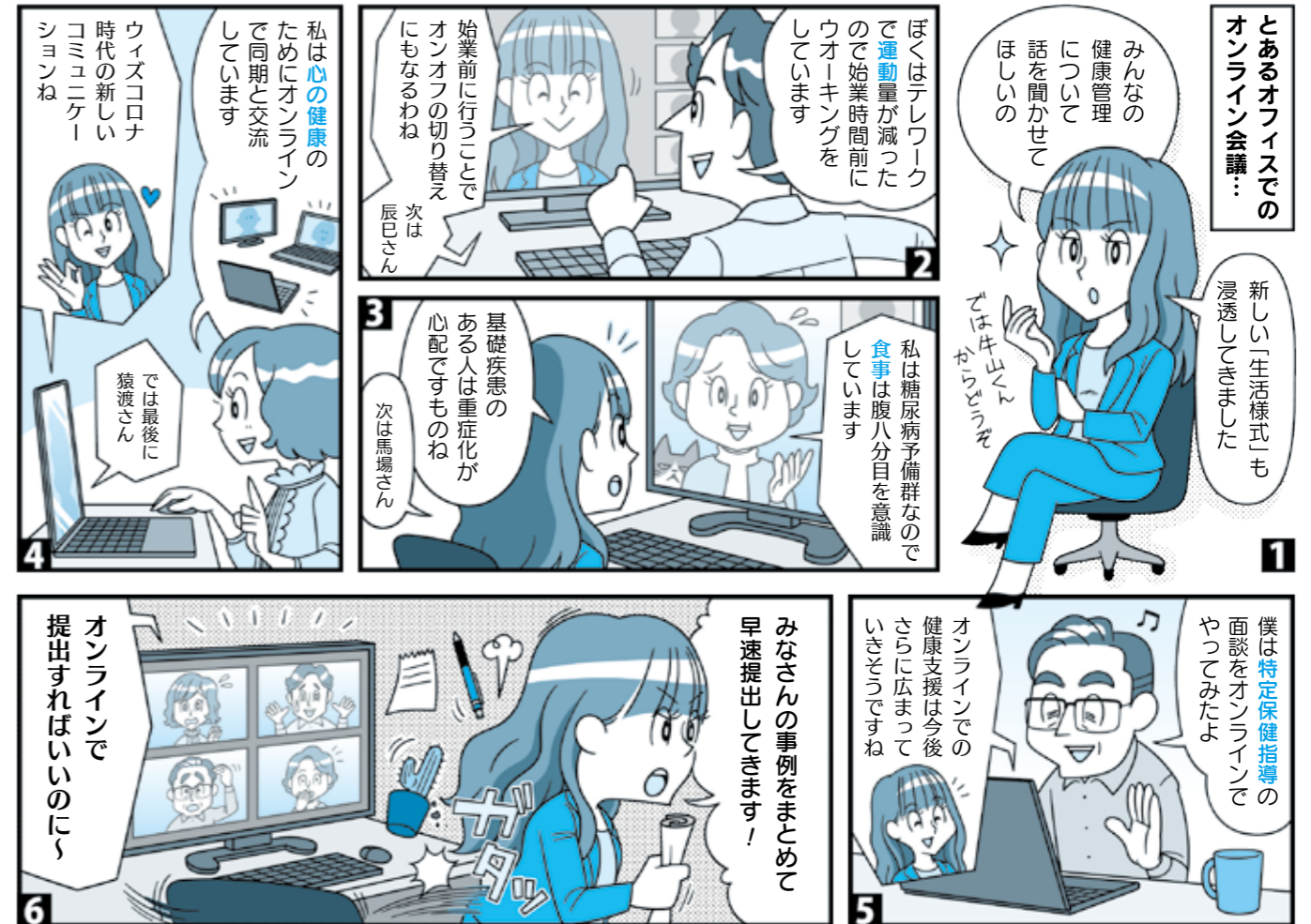
※2020年11月現在の情報をもとに作成しており、予定は変更になる場合があります。

## マンガでわかる

～ with コロナ～

# 新しい生活様式

政府の専門家会議の提言により示された「新しい生活様式」。ビフォーコロナ時代には考えられなかったことが多く、まだ慣れない方も多いのではないのでしょうか。  
新型コロナウイルスとの長期戦に向けて、日常生活で意識したいことをご紹介します！



**運動**  
テレワークの浸透により、多くの年代で運動量の低下が懸念されています。まずは今よりも10分多く、体を動かすことを意識しましょう。  
始業前や終業後に体を動かすことで、仕事とプライベートのオンオフの切り替えにもなります。

**心の健康**  
人と会う機会が減っている今こそ、新しいコミュニケーションのとり方が求められます。一人暮らしやシニア世代は、特に意識して交流をもつことが大切です。電話やメール、トークアプリなどで、家族や友人とのつながりをもちましょう。

**食事**  
1日3食、規則正しく食べて生活リズムを整えましょう。  
コロナ太りが気になる方は、ゆっくりよくかんで食べることで満腹感が得られ、食べすぎ防止につながります。家飲みやオンライン飲み会では、事前に飲む量を決めておき、飲みすぎないようにしましょう。

**健診・特定保健指導**  
糖尿病などの基礎疾患がある方は、コロナに感染した場合、重症化のリスクが高いことがわかっています。年に一度の健診を受けて、自分の健康状態を把握しましょう。  
健診の結果、生活習慣の改善が必要な方には特定保健指導への参加が求められます。対象になった方はぜひご利用ください。



# 大根のガリバタステーキ



1人分  
94kcal  
食塩相当量 1.4g

調理時間(目安) 12分

## 材料 (2人分)

- 大根……………240g
- にんにく……………1かけ
- バター……………10g
- しょうゆ…大さじ1
- A みりん ……大さじ1/2
- 砂糖 ……大さじ1/2
- 小ねぎ(小口切り) ……適量

## 作り方

- ①大根は2cmの厚さに切り、耐熱皿に並べてラップをし、電子レンジ(600W)で4分加熱する。にんにくは薄切りにする。
- ②フライパンにバターを熱し、にんにくを加えて炒める。一度にんにくを取り出し、大根を入れて両面を3分ずつこんがり焼く。
- ③Aと②のにんにくを加えて煮絡める。器に盛り、小ねぎを飾る。

## 大根

エネルギーが低く、食物繊維、カリウム、ビタミンCなどが豊富です。葉に近い部分は甘味が強く、下にいくほど辛味が強くなるため、大根ステーキは中心より上の部分を使用するのがおすすめです。



# みかんとにんじんのさっぱりスムージー

## 材料 (2人分)

- にんじん……………120g
- みかん……………小2個
- 水……………100mL
- はちみつ……………大さじ1/2

## 作り方

- ①にんじんは半月切りにし、みかんは薄皮を取り除く。
- ②すべての材料をミキサーにかける。



1人分  
58kcal  
食塩相当量 0g

調理時間(目安) 5分

## みかん

みかん1個(約40kcal)とクッキー1枚は、同じくらいのエネルギーですが、みかんのほうが満足感が高くビタミンCも豊富。小腹がすいたときはみかんを食べるのがおすすめです。



## 食べすぎてしまったら数日単位で食事を見直そう

冬はイベントなどで食べすぎてしまうことも。サシが入った牛肉など、脂質が多い食品の過剰摂取は、動脈硬化や脂質異常症の原因の一つになることがあります。また、炭水化物やアルコールのとりすぎも中性脂肪の上昇につながりますので、健診で中性脂肪が高めと指摘されている方は控えましょう。

食べすぎた日の翌日は食事の量を少し控える、自宅での食事は脂質が少ない豆腐や白身魚を使うなど、数日単位で調整するのも一つの方法です。イベントを楽しみながら、賢く健康に過ごしましょう。



※電子レンジでの加熱時間は適宜調整してください。

# 脂質が気になるときのごはん

## 豆腐ときのこのとろみ煮

## 材料 (2人分)

- しいたけ……………2個(30g)
- えのき……………30g
- ぶなしめじ……………40g
- まいたけ……………40g
- エリンギ……………40g
- 木綿豆腐……………300g
- 長ねぎ……………50g
- ごま油……………小さじ1
- 水……………240mL
- A 白だし……………大さじ1と1/2
- みりん……………大さじ1
- 片栗粉……………小さじ2(同量の水で溶く)
- ゆずの皮(千切り) ……適量

## 作り方

- ①きのこ類はすべて石づきを切り落とし、しいたけは薄切りに、えのきはざく切りにする。ぶなしめじとまいたけは小房に分ける。エリンギは縦4等分に切る。木綿豆腐は大きめのひと口大に切り、長ねぎは斜め薄切りにする。
- ②フライパンにごま油を熱し、きのこ類と長ねぎを加えて炒める。
- ③②にAを入れて煮立たせ、木綿豆腐を加えて蓋をして4分ほど煮る。
- ④③に水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。
- ⑤器に盛り、ゆずの皮を飾る。



## きのこ

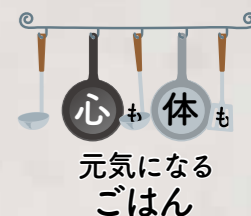
きのこはエネルギーが低く食物繊維が豊富です。うま味成分も豊富で、調味料を減らしても料理を味わい深く仕上げることができます。数種類のきのこを合わせるとさまざまな食感を楽しめます。

## 時短ポイント

きのこや豆腐は短時間で味がしみるから、短い加熱時間でOK!

1人分  
200kcal  
食塩相当量 1.2g

調理時間(目安) 12分



●料理制作  
若子みな美(管理栄養士)



# 今年の運勢

ルネ・ヴァン・ダール研究所/ステラ・ボンボヤージュ



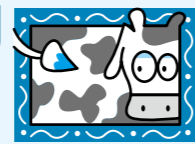
## 1月生まれ



本来の魅力がキラキラと輝き、注目を集めやすい好調運。公私ともに存在感が高まり、お誘いで引っ張りだこに。ファッションやヘアスタイルを季節ごとに変えて、会うたびに違う印象を周囲に与えるとさらに人気アップします。憧れの人や尊敬する人との縁もつながりやすい年。愛情面は口マンティックで情熱的。体力面も問題なく、ハイテクフィーにあふれますが、夏の熱中症に注意。

◆幸運のスポット / エステサロン

## 2月生まれ



出番が多く活躍のステージが用意されている年。人前に出る機会や実力以上の仕事を任される場面も増えそう。成長の糧になると思って引き受けましょう。対人面では異世代との交流にツキあり。発想のヒントや刺激を受けて日常生活にも活かそう。愛情面は好意をストレートに押し付ける傾向が大。相手との心地よい距離感を大切にしましょう。ストレスはこまめに発散して。

◆幸運のスポット / 美術館

## 3月生まれ



情報のアンテナを張り、時代の流れに乗っていける順風満帆な年。老若男女問わず人との交流が活発になります。SNSなどを活用して新しい人脈やネットワークを積極的に築くと吉。そこから理想的なパートナー候補が浮上する予感。レジャー運も◎。初めて訪れる土地で開眼する出来事がありそう。頭をよぎった場所はスルーしないで。健康面は疲れ知らずでエネルギーに過ごせます。

◆幸運のスポット / 大きな橋

## 4月生まれ



普段よりも慎重な姿勢が求められる年。余計な一言をグツと飲み込むとトラブルは避けられるはず。他人の動向を気にしがちですが、自分のやるべき作業に集中すること。愛情面は我を通すより、相手のリクエストを優先するとスムーズ。全体的に一步引き気味でいけば難なく過ごせるでしょう。定期的な片付けや不要品の処分も開運のカギ。体調面は無理をせず健康管理の徹底を。

◆幸運のスポット / シアター

## 5月生まれ



周囲の意見に流されやすく、自分軸が緩みやすい星回り。噂や誤情報に振り回されたり、取り越し苦労をする場面も少なくありません。そんなときは一人静かに心と対話する時間をつくりましょう。本当にやりたいことが見えてくるはず。愛情面は肩書きより相手の中身をよく観察して。腐れ縁は断ち切る好機です。健康面は不摂生な生活に陥らないようご用心。規則正しいリズムを維持して。

◆幸運のスポット / 道跡

## 6月生まれ



運気はやや低迷モード。頼み事や相談を持ちかけられ、人のために時間を費やす年になりそう。前半は張り切ってこなせますが、次第にスタミナ切れの心配が。自分を犠牲にせず、楽しみを追求するプライベートも忘れないで。何事もバランスが肝心です。愛情面でも尽くすより甘えさせてくれる相手が必要。健康面は目の酷使に注意して。余暇は水辺や自然豊かな緑に包まれて過ごすこと吉。

◆幸運のスポット / スパ施設

## 7月生まれ



躍動感にあふれる快活な雰囲気ではありますが、根拠や計画性がなく足をすくわれる暗示。何事も一足飛びにせず着実に進みましょう。焦らないことあなた自身がラクになり、周囲からの信頼度もアップするはず。愛情面もドラマティックな時期だからこそ、時間をかけて相手を見極めて。健康面はフットワークが軽く良好。早朝や食後のウォーキングを日課にすると心身とも軽快に。

◆幸運のスポット / 楽器店

## 8月生まれ



持ち前の行動力で重要なチャンスをつかめる発展運。先のことや損得はあまり考えずに、思いついたアイデアは早めに実行に移すと吉。協力してくれる人も複数現れ、夢や目標があつという間に実現へと運びます。よい意味で周囲をあなたのペースに巻き込めるでしょう。愛情面の展開もスピーディー。障害があっても強い絆で乗り越えられる予感。健康面はあわてているときのけがに用心。

◆幸運のスポット / スポーツジム

## 9月生まれ



積み重ねてきた努力が実りを迎える結果運。その収穫やご褒美をたっぷり受け、精神的にも物質的にも満足できそう。新規のことに着手するよりは、過去の形跡をじっくり振り返って、やりかけのことがあれば完成させるのが先決です。愛情面は年齢差のある相手と誠実な愛を育める予感。手前はゆっくり踏みましょう。健康面は嗜好品を適度に楽しめば問題なし。段差での転倒に注意。

◆幸運のスポット / 展望台

## 10月生まれ



気持ちが明るくなる出来事が多く、全体的な上昇志向が高まります。交際範囲も拡大して充実しそう。気の合う仲間とのコミュニティにツキ。レジャーも満喫できるでしょう。異性からの注目度が高くモテますが、誘惑に流されてのトラブルがやや心配。健康面は運動不足に陥らないよう気をつけて。話題のエクササイズやダンスを動画で楽しみながら続けると、理想的なボディラインに。

◆幸運のスポット / 宝飾品店

## 11月生まれ



心躍るような知らせや楽しみが満載の星回り。ただし、やるべき仕事をおさなりにしやすいので、片付けてから遊ぶスタンスが正解です。自律心があれば真の実力が身につく、より自信をもてるように。愛情面はフィーリングの合う相手に出会えそうですが、勢いでゴールインは避けたいほうが無難。身近な女性のアドバイスが参考になります。健康面は暴飲暴食や高カロリーの外食は控えめに。

◆幸運のスポット / 商店街

## 12月生まれ



孤独を感じやすい年ですが、基本的にリラックスして自分のペースで過ごせます。対人関係は表面上の付き合いに疲れがち。本当に心を許せる仲間との語らいを大切に。仕事は縁の下での力持ちに徹したほうが高評価を得られるでしょう。愛情面は魔が差しやすいとき。築いた信頼にヒビを入れないよう慎重に。健康面は不安定。気がかりな症状は素人判断せずに受診しましょう。

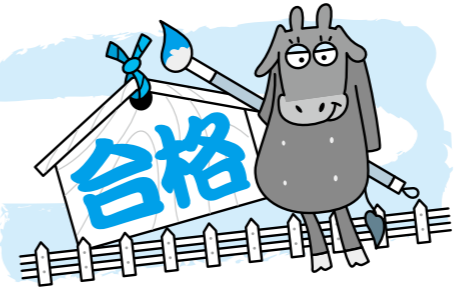
◆幸運のスポット / 母校

# 2021年 干支の話



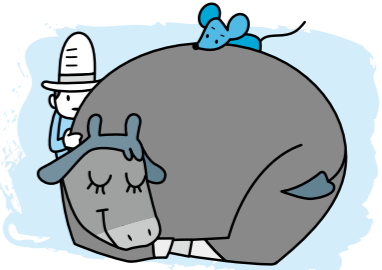
## 天満宮に牛が祀られている理由

天満宮といえば、学問の神様として有名な菅原道真公を祭神とする神社ですが、境内のあちらこちらで、臥牛という牛の像が見られます。これは「なで牛」とも呼ばれており、頭をなでて受験合格祈願すると叶うとか、自分の体の悪い場所と同じ箇所をなでると改善するといったご利益があるとされています。天満宮に牛が祀られている由来には、道真公の生まれ年が丑年だったから、亡くなった日が丑の日だったからという説のほか、道真公と牛との深いつながりを示すさまざまな説があります。道真公の伝記を綴った『菅家聖廟略伝』では、「自分の亡骸を牛に乗せて、その牛の行くところにとどめよ」という遺言に従い、牛が途中で動かなくなった地に埋葬し、その墓所がのちに太宰府天満宮となったとされています。



太宰府天満宮には、10数体もの「臥牛」の像があり、1体だけ立っている牛を見つけた場所があるそうです。お越しの際は、ぜひ探してみてください。

## 古来より人々の生活とともにあった牛



牛は十二支では2番目にあたり十二支の選定と序列については諸説ありますが、広く知られている民話では、元日の朝に神様に挨拶に訪れた順番だといわれています。歩くのが遅いことを知っていた牛は、前の晩から出発して懸命に1位を目指します。ところが、牛の背中にちやっかり乗っていたねずみが、神様の御殿の門が開くなり飛び降りて

1位を奪い、牛は惜しくも2位になったというわけです。十二支のなかでも歩みがゆっくりでマイペースな牛ですが、人類がもつとも早くに飼いつづけた動物であり、農業大国でもある中国に大きく貢献してきました。優れた生殖力を持ち、五穀豊稔や吉兆をもたらすと考えられ、富の象徴でもありました。古代中国の朝廷には、牛の飼育を専門にする「牛人」という役職があったといわれ、当時の人々がいかに牛を大切に扱っていたかがわかります。十二支の民話に登場するまじめで堅実な牛のように、2021年も着実に歩みを進められる一年にしたいですね。

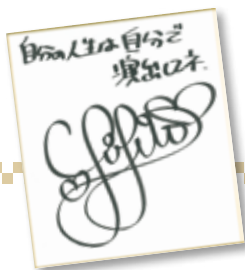
## 牛の体を支えるのは胃の中の微生物!?

焼き肉のホルモンでミノ、ハチノス、センマイ、ギアラは、すべて牛の胃だということをご存じですか？牛は反芻を行う動物で、食べたものを再び口の中に戻して咀嚼し直すため、胃が4つもあります。胃全体の約8割を占める第1胃のミノは、成牛では約150〜200リットルとドラム缶なみの大容量で、その中に住む大量の微生物により、食べた牧草の繊維を発酵・分解し、エネルギー源や質の高いたんぱく質を生み出します。第2胃のハチノスは反芻を、第3胃のセンマイは内容物の仕分けや吸収などを、第4胃のギアラは人間の胃と同様の消化機能をもっています。こうして牛は牧草を長時間かけて消化吸収し、あの大きな体を維持しているのです。牛乳に豊富なカルシウムも、牛肉や牛ホルモンに多く含まれるたんぱく質やビタミン類、鉄分なども、私たちにとっては重要な栄養素です。牛の胃の働きと、それを支える微生物に感謝しつつ、日々の健康維持に役立てましょう。





# 柔軟性があれば どんな状況も楽しめる!



タレント LiLiCo



## 前向きにステイホームを エンジョイ

ポジティブでおおらかなキャラクターが魅力のLiLiCoさん。コロナで自粛を余儀なくされた2020年は、アクティブだったこれまでの生活を一変させ、持ち前の前向きさでステイホームをエンジョイしてきた。

「映画館にも外食にも行かず、最低限の買い物と仕事以外はずっと家にいました。ライフスタイルは変わりましたが、趣味も増えたり、お互いに忙しくてすれ違いだった主人（男性コーラスグループ・純烈の小田井涼平さん）と一緒にいる時間ができて、料理にも凝るようになりましたね。自粛だからって何もかも我慢する必要はないし、柔軟性があればどんな状況も楽しむことができますから！」。

## 苦節の時期に学んだ 柔軟性の大切さ

現在は映画コメンテーターを中心に顕著な活躍を見せているが、ここまでの道のりは順風満帆ではなかった。歌手を夢見て、生まれ育ったスウェーデンから18歳で単身来日したものの鳴かず飛ばず。苦節の時期に学んだのが、柔軟性の大切さだという。

「当時は日本語も片言で、ホームレスのような生活もしましたが、夢があったからそれほどつらくはなかった。」

ただ、売れない期間がさすがに長いので、歌手で勝負するのはいったんやめて、流れにまかせてみようかと切り替えたんです。そうしたら、声優デビュー、映画コメンテーターと依頼がきて、テレビのレギュラーまでもてるようになって。結局、仕事が軌道に乗るまで22年かかりましたが、こだわりも大事だけれど、時には柔軟に物事を考えることで道は開けると実感しました。

## 元氣や勇氣を 与えられる存在でいたい

そうは言っても、何事もあきらめないのがLiLiCoさんの真骨頂。50歳の節目を迎え、公私ともに充実している今こそ夢を叶える好機ととらえて、ミュージカルへの本格的な挑戦を目標に掲げる。

「ここまでするにはかなり時間がかかったけれど、子どもの頃から憧れていた日本の芸能界で仕事ができて幸せだし、夢を叶えられたと思っています。でも、本来なりたかった歌手ではまだ成功していませんので、次のステージは歌でいきたいですね。いつも同じLiLiCoじゃ人生つまらない！常にいくつかのプランをもつて、人とのつながりを大切にしながら、見ている人に元氣や勇氣を与えられる存在でいたい、それが私の一番の夢ですね。」



### プロフィール●リリコ

1970年11月16日、スウェーデン・ストックホルム出身。1988年、歌手を目指して18歳で単身来日し、1989年に芸能界デビュー。仕事に恵まれず苦しい時期を過ごしたが、雑誌に掲載された映画の紹介記事をきっかけに、2001年からTBS系「王様のブランチ」で映画コメンテーターとしてレギュラー出演。以後、MC、ドラマ、ナレーション、執筆、講演と幅広く活躍。2017年に男性コーラスグループ・純烈の小田井涼平さんと結婚。