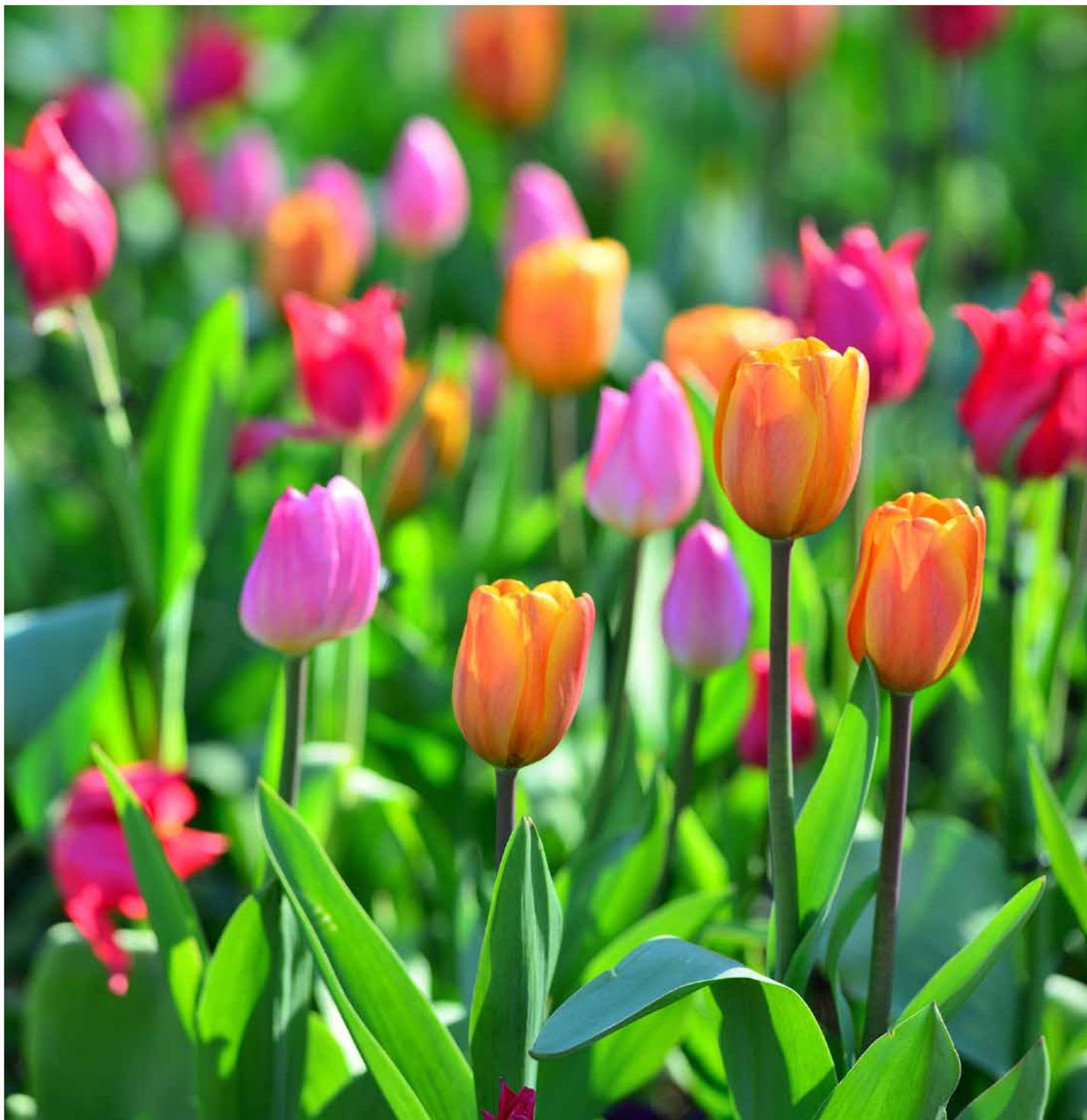


*For a healthy life*

# でんつうけんぽ

2022. 春. No.210



## 【特集】

- ◆令和4年度予算のお知らせ
- ◆令和4年度事業計画
- ◆病気を早期発見、重症化を予防
- ◆健康保険関係の制度が改正されます

Special Interview

今日も  
・  
笑顔で



松井玲奈  
生き残るよ

## 松井玲奈さん

●  
役者・作家

まつい れな / 1991年、愛知県出身。2008年にデビュー。現在は役者として活躍中。主な出演作にNHK連続テレビ小説「まんぶく」「エール」、主演映画「幕が下りたら会いましょう」「よだかの片思い」などがある。また、短編集「カモフラージュ」、小説「累々」を執筆するなど、小説家としても活躍している。

# CONTENTS

- 2 **今日も笑顔で**  
しっかり体調管理して  
しごとに臨み、空腹を感じたとき  
にだけ食事するのが  
私のベストスタイル  
松井玲奈さん (役者・作家)
- 4 令和4年度 事業計画
- 6 令和4年度 予算について
- 8 令和4年4月以降の法改正
- 9 当健保組合の健診事業
- 10 就職・引越しシーズン到来  
ご家族が扶養からはずれるときは  
手続きが必要です
- 11 接骨院・整骨院では  
必ず領収書を受け取って保管してください
- 12 **知って納得! 健康保険**  
健康保険の保険給付とは?
- 14 **ドクターがズバリ答える!**  
たかが貧血と放置しないで
- 15 **ならない! 悪化させない! 生活習慣病**  
階段を上ると息切れがする…  
それってCOPDかも?
- 19 **あなたの心は大丈夫?**  
ココロメンテ通信
- 20 **あした元気に**  
おうちでダイエット!
- 22 **にっぽんウォーキング旅**  
桜舞う城下町で  
東北の春容にこころ躍らせる (宮城県柴田町)
- 24 **生活習慣病予防のためのヘルシー旬レシピ**  
鯖とたっぷり春野菜のアクアパッツア
- 26 KOSMOWEB

## しっかり体調管理して 仕事に臨み、 空腹を感じたときにだけ 食事するのが 私のベストスタイル

### 役

者というお仕事は、経験を重ねるごとに、いろいろな気付きがあるし、悩むし、反省するし、その代わり喜びや充実感もあるものです。一つの役を演じ終えた後は、自分が少しでも成長できていたらいいなとも思います。主役を演じた映画「幕が下りたら会いましょう」では、感情を表に出さないうちという難しい役でした。普通は脚本に何かを足して演技するものですが、何もせず、むしろ引いて

いくことを求められました。心を抑え付けて、感情を出さない演技は初めての感覚で、学ぶことの多い作品となりました。撮影中に最も注意したのは自身の体調管理です。私はとにかく睡眠をしっかり取ることが大事だと思っているのも、いつも撮影期間に入る前の下準備をしつかりとやっておいて、朝早く、夜遅い日が続いても睡眠時間の確保に努めます。また、どんなに朝早くても、必ずお風呂の湯船に浸かります。

やや熱めの湯に入ると、頭と体のスイッチがオンになって一日しっかり動けるんです。食べることは好きですが、私は「おなか空いたら食べる」というスタイルにこだわっています。朝、昼、晩と食事の時間を決めるのではなく、自身の空腹感に合わせて食事を取ります。自分が常に心地よい状態でいられるように、食べるタイミングや量をコントロールするやり方が自分に合っていると思っています。

令和4年度の事業計画および予算が、  
去る2月25日に開催された第158回組合会において承認されました。

## 令和4年度も、加入者の皆さま方の 健康の保持増進のため、 保健事業の推進を重点課題として 積極的に取り組みます

### 1 事業運営の基本方針

1. 電通健康保険組合は、被保険者（社員）は加入事業所である電通グループ各社が健全な企業活動を行う上での貴重な財産であるという認識に立ち、加入者の健康保持増進事業を積極的に実施し、被保険者等の健康度の向上を支援することにより、電通グループ各社の企業活動に貢献するものとする。
2. 電通健康保険組合は、加入事業所である電通グループ各社の事業主およびその事業所に使用されているまたは使用されていた被保険者によって構成されていることを踏まえ、常に、事業主および被保険者の理解と協力を得ながら、円滑に事業運営を行うものとする。
3. 国の行う健康保険事業を代行する公法人としての認識を持ち、健康保険法をはじめとする諸法令を厳正に遵守し、健康保険の本旨に沿って運営を行うものとする。
4. 各種業務および保健事業等の実施に当たっては、個人情報保護に関する法令を遵守し、情報セキュリティ対策の徹底を図り、健康・医療に関する情報や特定個人情報（個人番号を含む個人情報）を適切に取り扱うものとする。
5. 健全な財政運営に資するため、医療費適正化に積極的に取り組むとともに、加入事業所との連携を図りデータヘルス（保健事業）を効果的、効率的に実施するものとする。

### 2 事業運営の重点事項

1. 安定的財政運営の確保  
安定的な財政運営を確保するため、中期的視点から財政状況を注視し、組合財政の安定的運営に努める。
2. 組合員に対する広報・情報発信  
健康保険事業を円滑かつ適正に実施するため、組合員に対して、ホームページや事業所説明会等を活用して、制度改正や各種手続き等に関する健康保険関連情報を発信する。
3. 被保険者・被扶養者の確実な適用  
①適用届出によるマイナンバーの適正な取得 ②健康保険証の適正な交付及び管理 ③被扶養者の適正な認定及び資格確認調査（検認）の実施 ④高齢受給者証の確実な交付及び定期判定（更新）の実施
4. 保険給付の適正化  
①傷病手当金の適正な支給 ②レセプト点検の実施 ③柔道整復施術・あんま・鍼灸施術療養費の適正な支給 ④ジェネリック医薬品の使用促進のための取組み
5. 制度改正の適正な施行  
令和4年中に施行される健康保険法等の一部改正に係る各種施行事務を確実に実施する。
6. 保健事業（データヘルス計画）の推進  
生活習慣病予防のための特定健康診査、特定保健指導及び受診勧奨等の重症化予防を積極的に実施する。また、加入事業所と連携して従業員の健康づくり事業を効果的かつ効率的に実施する。
7. ICT化の推進  
マイナンバー制度を活用したマイナンバーカードの保険証利用、マイナポータルを活用した特定健診結果等の閲覧、市区町村等との情報連携等を積極的に推進して、加入員に対するサービス向上や業務の効率化等に取り組む。
8. 法令遵守  
健康保健事業の実施に際しては、健康保険法や個人情報保護法等の諸法令を遵守する。

### 3 データヘルス計画

#### (1) 健康教育・健康づくり・健康相談・保養事業

事業区分	対象者	実施時期	実施内容	実施目標
健康教育	全加入者	年4回	○お知らせや健康保険関連情報を機関誌（WEB版）に掲載して情報発信する。（4月、7月、10月、1月にホームページに掲載）	—
		年間	○電通健保組合ホームページおよび外部コンテンツを活用して、健保組合の諸手続きや健康保険関連情報を提供する。	—
		毎月	①被保険者等の毎月の受診履歴（2年間）や実際の医療費を、KOSMOWEBによりお知らせする。 ②医療費通知の確実な周知を図るため、KOSMOWEBの閲覧用のID・パスワードの登録率を向上させる。 （最終目標値：76%）	登録率 76%

事業区分	対象者	実施時期	実施内容	実施目標
健康教育	ジェネリック医薬品の使用促進	全加入者	②年2回 ③年間 ①ジェネリック医薬品の使用状況について分析を行い、使用促進のための効果的対策を企画し実施する。 ②ジェネリック医薬品切替差額通知の送付 ジェネリック医薬品に切り替えた場合に自己負担額が減額となる者に差額通知を送付する。 ③お願いシールの配布 新規加入者に「ジェネリック医薬品お願いシール」を配布してジェネリック医薬品の使用を促す。 (国の目標値:2023年度までに80%)	使用率 80%
	データヘルスの推進	事業主	年1回 ①加入事業所ごとの健康医療データの分析等 健康医療データ(健診結果・レセプトデータ)を活用して、加入事業所および社員の健康状態について把握・分析を行い、健康白書を作成する。 ②加入事業所と健康課題の共有 健康白書を活用して加入事業所と健康課題の共有を図り、加入事業所と連携して生活習慣病予防のため保健事業を実施する。 ③コラボヘルス体制の構築・拡大 保健事業を効果的かつ効率的に実施するため、加入事業所とのコラボヘルス体制の拡大を図る。 ④PDCAサイクルに沿った事業運営の推進 データヘルス計画を質の高い実効性のある事業とするため、健康医療データを活用したデータ分析を行い、PDCAサイクルに沿った事業運営を推進する。	—
健康づくり	スポーツクラブの利用補助	全加入者	年間 ○加入者が全国の民間スポーツ施設(約1,000施設)を利用できるように、利用料金の一部を助成する。 (利用者数の最終目標:33,500人)	年間 32,300人
	スポーツ大会助成	被保険者	年1回 ○健保組合と事業所との共催事業である野球・サッカー大会に対して助成等を行う。	—
健康相談	ファミリー健康相談	全加入者	年間 ○保健師、看護師、管理栄養士等による家族の健康に関する電話相談(24時間)を実施する。(外部委託)	—
	メンタルヘルス相談		年間 ○臨床心理士によるメンタルヘルスに関する相談(電話・面談)を実施する。(外部委託)	—
保養	契約保養所の利用	全加入者	年間 ○加入者がラフォーレ等の保養施設を低料金で利用できるように、民間の会員制施設と契約する。	年間 5,500人

## (2) 疾病予防事業

事業区分	対象者	実施時期	実施内容	実施目標
疾病予防	健康診断	被保険者 〔30歳以上〕 被扶養者 男性35歳以上 女性30歳以上	年間 ①特定健診(40歳以上の加入者)(1人年1回) ●加入事業所の法定健康診断との共同実施(三者契約)に併せて実施。 (国の目標値:90%以上) ②日帰り人間ドック(1人年1回) ●被扶養者、特例退職被保険者、任意継続被保険者を対象に契約医療機関で実施。 ③特定健診の未受診者への対応 ●被扶養者等の受診率向上 被扶養者等の未受診者に対して、文書による受診勧奨を実施。(年2回) ●長期間(3年以上)未受診者に対して、郵送による血液検査の受診案内や電話による受診勧奨等を実施。(年1回) ④がん検診 定期健康診断および日帰り人間ドックに加えて実施。 ●肺がん検診(45歳以上・プリクマン指数800以上) ●前立腺がん検診(55歳以上の男性) ●女性検診(30歳以上):子宮がん・乳がん検診 ⑤女性検診の受診勧奨	特定健診 受診率 87.8% 〔被保険者 99.4% 被扶養者 73.2%〕
	特定保健指導	全加入者 〔40歳以上〕	年間 ①特定保健指導 ●特定保健指導の対象者に対して、契約医療機関等の医師および保健師等から生活習慣改善指導を実施 (組合の目標値:特定保健指導該当率:10%) (国の目標値:特定保健指導実施率:55%) ②特定保健指導の未実施者への対応 ●スマートフォン等ICTを活用した特定保健指導を実施。 ●積極的支援対象者へのモデル実施による特定保健指導の実施。 ③コラボヘルスを推進して、産業保健スタッフによる効果的な受診勧奨や特定保健指導を実施。 ④契約医療機関等への働きかけ ●契約医療機関等に対して、特定健診受診当日における初回面談等の特定保健指導の実施について働きかけを行う。(随時)	特定保健 指導 該当者率 10.8% 特定保健 指導実施率 50.4% 〔積極的支援 33.8% 動機付支援 63.9%〕
	生活習慣病重症化予防対策	全加入者 〔40歳以上〕	年間 ①生活習慣病のリスク保有者に対する保健指導 ●特定健診結果の検査値が国が定めた基準を超える者に対して、生活習慣改善の指導を実施。(毎月) ②生活習慣病の高リスク者に対する受診勧奨 ●前記①の対象者のうち、特定健診結果の検査値等が生活習慣病の要治療レベルの者で未治療の者に対して、医療機関への受診勧奨を実施。(毎月) ③受診勧奨のフォローアップ ●受診勧奨の結果、未治療となっている者に対して、確実に医療機関につなげるため、加入事業所と連携して受診勧奨を行う。	該当者全員 100%
	インフルエンザ予防接種	全加入者	10月~12月 ●医療機関または社内で実施。(医療機関の場合は4,000円助成)	14,000人
	歯科健診	被保険者	年1回 ●被保険者が年1回契約歯科医院で受診する(全額負担)。	3,300人

(注)「実施目標」は、令和4年度の目標値である。

# 令和4年度予算は、2年連続の黒字予算となっています

## 令和3年度 決算見込み

令和3年度決算見込みは、経常収支が12億円の黒字と見込んでおり、7年ぶりの黒字です。

経常収支の内訳は、経常収入額は130億8、400万円、経常支出額は118億7、800万円と見込んでいます。

## 令和4年度 収入支出予算

令和4年度収入支出予算は、経常収支で16億7、100万円の黒字額を計上しています。

経常収支の内訳は、経常収入額は140億8、200万円、経常支出額は124億1、100万円を計上しています。



### ● 基本指標の内容

区分	令和4年度	対前年度決算比
<b>【一般勘定】</b>		
加入事業所数	31事業所	—
被保険者数	17,331人	+858人
被扶養者数	14,463人	+692人
標準報酬月額	718,000円	+372円
標準報酬総額	約1,711億5千万円	+248億円
(再掲)		
特退被保険者数	1,130人	▲50人
〃 被扶養者数	783人	▲35人
標準報酬月額	32万円	—
<b>【介護勘定】</b>		
第2号被保険者数	8,487人	+597人

なお、予算の詳細は、次頁の「令和4年度収入支出予算（概要）」のとおりです。

## 令和4年度 収入支出予算の積算

厚生労働省からの予算編成基準および予算編成通知に基づき、事業所調査等を使用して積算しています。

## 令和4年度 保険料率

### ● 健康保険料 一般被保険者

単位：%

	一般保険料		調整保険料	合計
	基本保険料	特定保険料		
事業主	3.1114	1.8158	0.0828	<b>5.0100</b>
被保険者	2.0742	1.2106	0.0552	<b>3.3400</b>
合計	<b>5.1856</b>	<b>3.0264</b>	<b>0.1380</b>	<b>8.3500</b>

(注)令和4年3月分(4月徴収)保険料からとする。

### 任意継続被保険者・特例退職被保険者

単位：%

	一般保険料		調整保険料	合計
	基本保険料	特定保険料		
被保険者	<b>5.1856</b>	<b>3.0264</b>	<b>0.1380</b>	<b>8.3500</b>

(注)令和4年4月分保険料からとする。

### ● 介護保険料 (40歳以上の被保険者)

単位：%

	一般被保険者	任意継続被保険者 特例退職被保険者
事業主	1.02	—
被保険者	0.68	1.700
合計	<b>1.700</b>	<b>1.700</b>

# 令和4年度 収入支出予算(概要)

[単位:千円、( )は構成比・%]

## 一般勘定

### 収入合計

14,416,822千円

- 病院診療所収入 34,312 (0.24%)
- 特定健康診査等事業収入 1,255 (0.01%)
- 国庫負担金収入 2,283 (0.02%)
- 雑収入 580,709 (4.03%)



### 経常収入合計(●)

14,082,334千円

※「経常収入」は、収入合計から調整保険料、繰入金(退職積立金を除く)、国庫補助金収入(特定保健審査・指導を除く)、財政調整事業交付金を除いた額

- 調整保険料 231,409 (1.61%)
- 財政調整事業交付金 98,416 (0.68%)
- 国庫補助金収入 7,013 (0.05%)
- 繰入金 84,537 (0.59%)

### 支出合計

14,416,822千円

- 保健事業費 903,455 (6.27%)
- 病院診療所費 882,798 (6.12%)



### 経常支出合計(●)

12,410,571千円

※「経常支出」は、支出合計から財政調整事業拠出金、還付金のうち調整保険料還付金、予備費を除いた額

- 事務費 194,959 (1.35%)
- 連合会費 3,350 (0.02%)
- 積立金 21,176 (0.15%)
- 雑支出 48,628 (0.34%)
- 予備費 1,774,103 (12.31%)
- 還付金 9,320 (0.06%)
- 財政調整事業拠出金 231,409 (1.61%)

## 介護勘定

収入	(千円)	支出	(千円)
保険料	1,578,960	介護納付金	1,653,926
繰越金	234,475	還付金	1,134
雑収入	3	積立金	158,378
国庫補助金受入	0		
合計	1,813,438	合計	1,813,438

# 健康保険関係の制度が改正されます



少子高齢化が進展する中で、給付は高齢者中心、負担は現役世代中心という社会保障の構造を見直し、すべての世代で安心できる社会保障への改革が進められています。

## ①任意継続被保険者の標準報酬月額について

施行時期 ● 令和4年4月1日

当健保組合では、現行の取扱い（退職時の標準報酬月額または、加入する健保の平均標準報酬月額のうち低い額とする）から規約変更し、退職時の標準報酬月額とすることとされました。令和4年4月1日以降に任意継続被保険者の資格を取得する方から適用されます。

## ②不妊治療の保険適用

施行時期 ● 令和4年4月

令和4年2月9日の中央社会保険医療協議会において、人工受精等の「一般不妊治療」、体外受精・顕微授精等の「生殖補助医療」について、本年4月から新たに保険適用されることとなりました。なお、保険適用の詳細については、別途お知らせします。

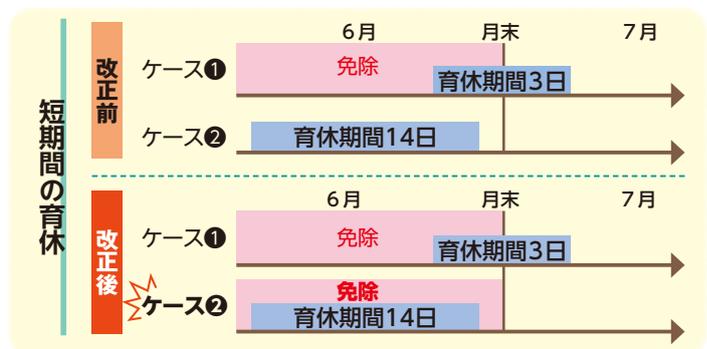
## ③育児休業期間中の保険料の免除要件の見直し

施行時期 ● 令和4年10月1日

**育児休業期間中の保険料免除**：育児休業等を取得している期間は、保険料負担の全額（賞与保険料を含む）が免除される

現在、月末時点で育休を取得している場合に当月の保険料が免除される仕組みとなっています。これが、短期間の育休取得に対応し、月末時点で復職していても、その月内に通算2週間以上の育休を取得した場合は、当月の保険料が免除されることとなりました（右図）。

また、賞与保険料は、1ヵ月超の育休取得者に限り、免除対象とされることとなりました。



## ④短時間労働者に対する健康保険・厚生年金保険の適用拡大

施行時期 ● 令和4年10月1日

令和4（2022）年10月から段階的に、社会保険の加入対象となる企業の範囲が拡大され、一部のパート・アルバイトの方が社会保険に加入できるようになります。

### 対象となる企業

現在、対象となる企業は従業員が500人超ですが、2022年10月から段階的に拡大されます。



### 従業員数の数え方



### 新たな加入対象者

新たに加入する対象者は、次の要件をすべて満たすパート・アルバイトの方です。

週の所定労働時間が20時間以上

月額賃金が8.8万円以上

2ヵ月を超える雇用の見込みがある

学生ではない

生活習慣病の  
早期発見・早期治療  
のために

# 1年に1回、 必ず健診を受けましょう！

## 電通健保の健診の種類

No.	対象者	対象年齢	健診の種類	健診費用
1	一般被保険者	30歳以上	事業主との共同開催による定期健康診断	無料 (オプション等追加される場合は一部負担有)
2	任意継続 特例退職被保険者 被扶養者	女性 30歳以上 男性 35歳以上	日帰り人間ドック	健診費用の5%+総額にかかる消費税額をご負担ください。
3	任意継続 特例退職被保険者 被扶養者	40歳以上	特定健康診査	無料

※対象年齢は、2023年3月31日時点の年齢となります。

※年度(4月～3月)の間に1回、お受けいただけます。

※40歳以上の任意継続・特例退職被保険者、被扶養者様は、No.2またはNo.3のどちらか一方を1年度に1回お受けいただけます。

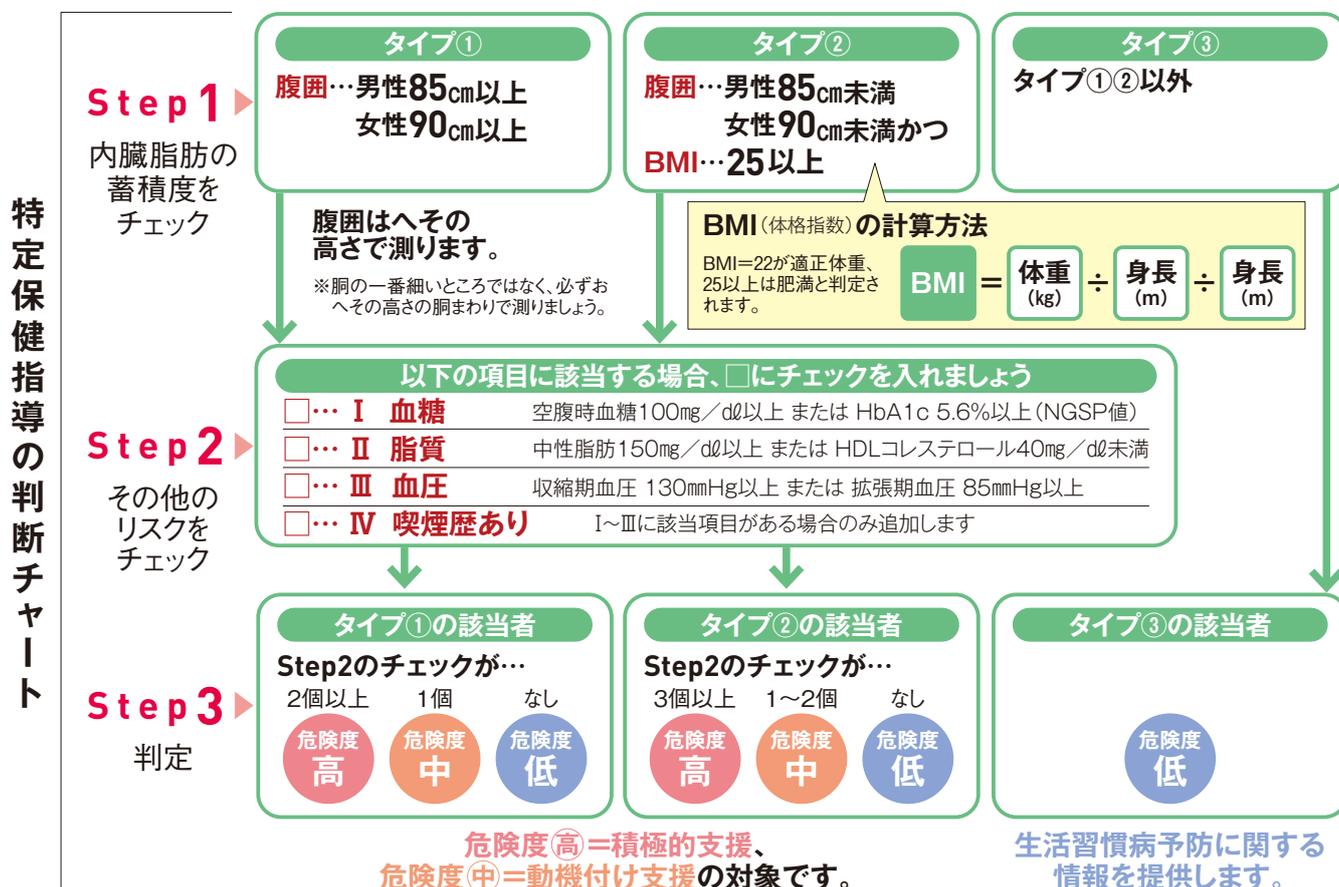
※予約方法や健診機関は、任意継続・特例退職被保険者、被扶養者様へ、3月下旬ごろにお送りしているご案内をご覧ください。

※40歳以上の被扶養者様で自治体やパート先で健康診断を受けた(受けている)という方はご連絡ください。(TEL:03-6217-1020)

## 40歳以上の被保険者・被扶養者様へ

特定健康診査でメタボ該当者・予備群(生活習慣病の発症リスクが高い)と判定された方は、特定保健指導は必ず受けましょう！

特定保健指導は、生活習慣病予防のため、専門の保健師や管理栄養士等が生活習慣改善や健康づくりのサポートをいたします。費用は、全額健保組合負担で無料です。



特定健診指導における例外的対応として、65歳以上の方については積極的支援の対象となった場合でも動機付け支援として指導します。

就職・引っ越しシーズン到来



引っ越し



就職 **ご家族が扶養から外れるときは**

**手続きが必要です**



収入の増加

ご家族が就職や引っ越し、収入の増加などで被扶養者の要件を満たさなくなったときは、5日以内に「被扶養者(異動)届」の提出が必要です。



75歳になった

## こんなときは**被扶養者**ではなくなります

- 就職して他の健康保険の被保険者になった
- パートやアルバイト先で健康保険の被保険者になった
- 結婚して配偶者の被扶養者になった
- 年収が130万円以上\*1 になった
- 年収が被保険者の2分の1を超えた
- 被保険者からの仕送り額より、別居している被扶養者の収入が多くなった
- 同居が扶養の要件である人\*2 が別居した
- 亡くなった
- 離婚した
- 満75歳になった (後期高齢者医療の対象)

\*1 60歳以上または障害者の場合は180万円以上。

\*2 被保険者の直系尊属、配偶者、子、孫、兄弟姉妹以外の親族が被扶養者となるには、被保険者に生計を維持されているほか、同居している必要があります。



Check!

### 被扶養者になる要件

- ✓ 3親等内の親族である
- ✓ 国内に居住している
- ✓ 収入が下記①②の両方を満たす

①

年収130万円未満  
(60歳以上または障害者の場合は180万円未満)

②

被保険者と同居の場合…  
収入が被保険者の収入の半分未満  
被保険者と別居の場合…  
収入が被保険者からの仕送り額未満

○上記要件を基準に、健保組合が総合的に判断します。

### 扶養から外す手続き

「被扶養者(異動)届」に、扶養から外す被扶養者の保険証を添えて、会社に提出します。届け出の期限は上記に該当した日から5日以内です。



### ご注意ください

届け出が遅れ、その間に保険証を使用して医療機関を受診等した場合は、自己負担分を除く医療費等を返還していただきますのでご注意ください。



# 接骨院 整骨院 では



## 必ず領収書を受け取って保管してください

接骨院・整骨院には、施術に対する領収書の無料発行が義務付けられています。接骨院・整骨院で施術を受けた際は、施術ごとに領収書を必ず受け取るようにしましょう。受け取った領収書には日付、金額、施術所の名称（施術者の名前）がきちんと記載されているかを確認してください。

医療費控除にも使えますので、領収書は大切に保管しておきましょう。

### 接骨院・整骨院で受けた 施術内容を確認します

接骨院・整骨院での健康保険の利用が適切だったかを、文書または電話により確認させていただく場合があります。領収書を保管しておき、照会があった際は確認作業にご協力をお願いします。

### 接骨院・整骨院で健康保険を使うには

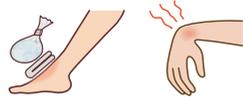
接骨院・整骨院で健康保険の対象となるのは、外傷性のけがに対する施術と決められています。施術後に「療養費支給申請書」への署名が必要ですので、内容をよく確認してご自身で署名してください。



#### 健康保険が使える場合

外傷性が明らかで、  
負傷原因がはっきりしている痛み

- **骨折・脱臼**  
応急手当て以外の場合は、あらかじめ医師の同意を得ることが必要です。
- **外傷性が明らかな捻挫、打撲、挫傷(肉離れ)**  
身体の組織の損傷の状態が慢性に至っていないものとされます。
- **負傷原因がはっきりしている  
骨・筋肉・関節のけがや痛み**



※出血を伴うけがには健康保険は使えません。



#### 保険証が使えない場合

リラクゼーション目的のもの、  
病気による痛み、原因不明の痛みなど

- リラクゼーション目的のマッサージ
- 単なる（疲労性・慢性的な要因による）肩凝りや筋肉疲労
- 病気（神経痛・リウマチ・椎間板ヘルニアなど）が原因の痛み
- 一度治ったけがの後遺症など慢性に至った痛み
- 脳疾患の後遺症などの慢性病
- 医療機関で同じ部位の治療を受けているとき
- 労災保険が適用される仕事や通勤途上でのけが



### 鍼灸院で健康保険を使うには

はり・きゅう、あん摩・マッサージで健康保険が使えるのは下記の症状だけです。医師の同意書が必要となり、施術が長期にわたる場合は6ヵ月ごとに医師の同意が必要になります。

本人が希望して施術を受ける場合や、疲労回復、リラクゼーションを目的とする施術は健康保険の適用外です。保険適用となる施術への支払いは、当健康保険組合は「償還払い」を選択していますので、施術を受けた際には全額を支払い、領収書を受領・保管して、後日当健康保険組合に必要な書類と一緒に申請してください。



#### はり・きゅう

はり・きゅうで健康保険の対象となるのは下記の傷病です。医療機関等で治療を行っても効果がなく、医師による適当な治療手段がない場合に、はり・きゅうの施術を受けることを認める医師の同意が必要となります。

- 神経痛
- リウマチ
- 頸腕症候群
- 五十肩
- 腰痛症
- 頸椎捻挫後遺症



#### あん摩・マッサージ

あん摩・マッサージは原則として病名ではなく症状に対する施術となります。関節が自由に動かない、筋肉が麻痺しているなど下記の症状に対して、医師により治療上必要と認められれば健康保険の対象となります。

- 関節拘縮
- 筋麻痺

# 健康保険

## 健康保険の 保険給付とは？

病気やけがで医療機関等にかかったときや、  
傷病による休業・出産・死亡などで生じる  
費用負担を軽くする公的医療保険制度が

「健康保険」です。

保険給付には現物給付と現金給付があり、  
被保険者・被扶養者の生活を  
サポートしてくれます。



## ● 保険給付の基本は 現物給付と現金給付

健康保険とは、病気やけがなどにより医療機関を受診したときや、傷病による休業・出産・死亡などのときの自己負担費用を軽減するための公的な医療保険制度です。民間企業などに就職すると、その従業員は健康保険に加入して「被保険者」となり、保険者（健康保険組合、協会けんぽ等）から保険給付を受けることができます。

保険給付には、病気にかかったり、けがを負ったりした場合に診察や薬の調剤など医療そのものを給付する「現物給付」と、休業を伴う傷病や出産の際に給付される一時金、医療費が高額になった（自己負担限度額を超えた）場合の療養費、死亡時の費用などを給付する「現金給付」の二つがあります。

健康保険に加入した際に交付される健康保険被保険者証（保険証）を医療機関等の窓口で提示すれば、一定割合の自己負担分のみで診療が受けられます（マイナンバーカードの健康保険証利用も含む）。これが現物給付です。

一方、現金給付は、条件を満たした場合に申請を行って給付を受けます。なお、「現金給付」の効力は、給付を受けられるようになった日の翌日から2年です。給付を受ける条件を満たしていたとしても、申請しないまま期限を過ぎると、給

付を受けられなくなります。2年以内に必ず申請しましょう。

## ● 健康保険法で定められた 法定給付の内容と給付手順

保険給付の制度には、「法定給付」と「付加給付」があります。

「法定給付」とは、健康保険法で定められている給付のことです。国の法律に基づいていますので、健康保険組合でも協会けんぽでも給付内容に変わりはありません。病気やけがの際の各種療養費（入院時食事療養費や高額療養費など）のほか、移動が困難な場合の移送費、傷病手当金、出産手当金、出産育児一時金、死亡時の埋葬料（費）などの給付内容が決められています。

一方、「付加給付」は健康保険組合などが法定給付に上乗せして独自に行うものです。

自分が加入している健康保険組合の給付について、日頃からよく確認しておくといでしょう。

\*1 年齢や収入（標準報酬月額）により月ごとの自己負担限度額が定められており、限度額を超えた分は、期限内に高額療養費支給申請書を提出すれば、後日「現金給付」として払い戻しを受けられます。

\*2 マイナンバーカードの保険証を利用すると、「限度額適用認定証」がなくても、支払いが限度額までとなります。

## 被保険者が受けられる主な法定給付

### 病気やけがをした場合

#### 保険証で診療を受ける場合

- 療養の給付
- 入院時食事療養費 ほか

#### 立て替え払いをした場合

- 療養費
- 高額療養費 ほか

#### 緊急時などに移送された場合

- 移送費

#### 療養のため仕事を休んだ場合

- 傷病手当金



### 死亡した場合

- 埋葬料（費） ほか

### 出産した場合

- 出産手当金
- 出産育児一時金 ほか

（注）「傷病手当金」および「出産手当金」以外は、家族（被扶養者）も受けられます。

ドクターが  
ズバリ  
答える!

怖い病気のサインかも!

たかが貧血と放置しないで

だるい、疲れやすい……  
それは貧血が原因かも

貧血とは、何らかの原因で血液中に酸素を運ぶ赤血球もしくはヘモグロビンの量が正常より少なくなった状態を指す。「貧血はともありふれた病気のため、つい軽く考えがちです」と話すのは、血液内科専門医で、医療法人社団鉄医会ナビタスククリニック新宿院長の濱木珠恵先生。

原因のうち最も多いのが、鉄分不足に起因する「鉄欠乏性貧血」だ。若い女性に多く、主に不規則な食生活や極端なダイエット、過多月経などにより鉄分が不足することで生じる。また、ハードなスポーツをしている場合、汗と一緒に鉄分が失われたり、足裏への衝撃で赤血球が破壊されたりすることも。濱木先生は、「女性に多いとはいえ、男性も例外ではありません。だるい、疲れやすい、顔色が悪いなどの不調が日常的にあれば、貧血の可能性ががあります」と話す。

検査でヘモグロビンと  
フェリチンの値をチェック

「貧血かどうかは、血液検査でヘモグロビンの値を調べるほか、『フェリチン』の値をチェックすることで確認できます。フェリチンを調べることで体にとってある鉄分の量が分かります。この値が12ng/mlを下回ると『隠れ貧血』の疑いがあります」と濱木先生。食生活などの影響で生じた貧血の場合は、原因となる習慣を改めれば貧血自体も改善される。だが、中にはがんや白血病など、命に関わる病気が潜んでいる場合もある。

「貧血がある場合、まずは症状の改善に努めるとともに、何が原因で貧血になっているのかを確かめることが大切です。生活習慣などを改善しても良くならなかったり、貧血を繰り返したりする場合は、『たかが貧血』と放置せず、早めに医療機関に相談をしてください」（濱木先生）。

あなたも“隠れ貧血”かも？ /

貧血リスク チェックリスト

- 疲れやすく、眠っても疲れが取れない
- 階段で息切れがする
- 爪が弱くなり、割れたり凹んだりする
- 顔色が悪いと言われる
- 飲み物に入っている氷をつい食べてしまう
- 女性の場合、生理のときの出血量が多い
- ハードなスポーツをしている
- 食事に偏りがあり、肉を食べることが少ない



2つ以上該当したら、  
隠れ貧血の可能性大!



監修 / 濱木 珠恵  
医療法人社団鉄医会ナビタスククリニック新宿院長。内科医・血液内科専門医。著書に『ドラキュラ女子のための貧血ケア手帖』（主婦の友インフォス）。

今日からできる貧血対策

レバー、マグロなどの鉄分の多い食べ物を取る



鍋、フライパンなど調理器具を鉄製にする

鉄分のサプリメントを適切に摂取する



# 階段を上ると息切れがする… それって COPDかも？

(Chronic Obstructive Pulmonary Disease = 慢性閉塞性肺疾患)

COPDはタバコの煙などの有害物質を長年吸い込むことによって、肺に慢性的な炎症が生じる病気です。ただし、病気そのものの認知度が低いことに加え、自覚症状がほとんどないため、病気が進んでいるのに気付かないことがしばしばあります。

こうした状況を改善しようと、厚生労働省は「健康日本21 (第二次)」において「2022年度までにCOPD認知度80%」を目標に掲げましたが、残念ながら目標には遠く及ばず、2013年の30.5%をピークに現在まで認知度の低い状態が続いています。COPDは正しく知れば予防が可能な病気です。COPDへの理解を深めて、発症や悪化を防ぎましょう。

監修/勝木美佐子 医学博士、日本産業衛生学会指導医、労働衛生コンサルタント

- 階段を上ると息切れがする
- 風邪でもないのにたんやせきがいつも出る
- 朝起きてすぐたんがからむ
- 速く歩くと辛い

ぜん息・COPD 相談室公式サイト  
(独立行政法人環境再生保全機構)  
<https://www.erca.go.jp/yobou/copd/index.html>



COPD-PSに基づくセルフチェック、全国医療機関の検索、電話・メール相談などが利用できます。



原因の**90%以上は喫煙**  
肺だけでなく**全身に影響する病気**です

壊れた肺は二度と元に戻らない！

# COPD 「肺の生活習慣病」

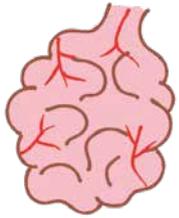
COPDでは、**細い気管支と肺胞で炎症が起きている**

慢性的なせき・たん

ビアだる状の胸部

口すぼめ呼吸

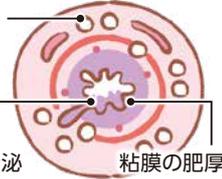
息切れ



### 肺気腫の肺胞

- 肺胞壁が壊れる
- 弾力が低下する

気管支腺の増加



### 慢性気管支炎

- たんなどの分泌物が詰まる
- 炎症などによって気管支の壁が厚くなる
- 気道が狭くなり、空気が通りにくくなる

粘膜の分泌

粘膜の肥厚

長年の受動喫煙でCOPDになることも！

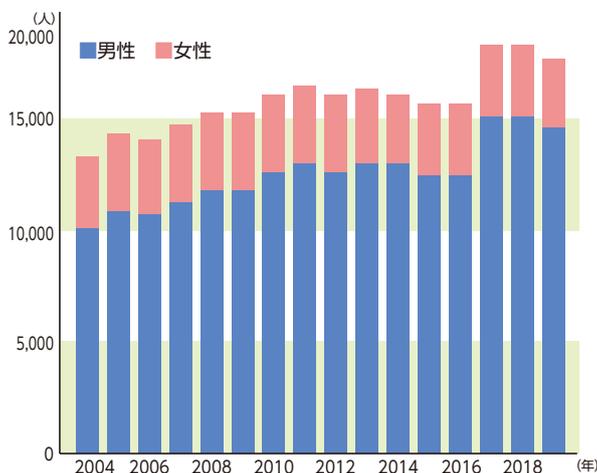


タバコの煙やPM2.5といった有害な物質を長期間間吸い込むことで、肺や気管支に炎症が生じ、せきやたんが出たり、息苦しくなったりするのがCOPDの特徴です。以前は慢性気管支炎や肺気腫として、それぞれ別の病気と考えられていましたが、今はそれらをまとめてCOPDと呼んでいます。

**喫煙者の5人に1人がCOPD 実際にはもっと多い可能性が**

COPDは喫煙という生活習慣が最大の原因とされており、喫煙者の5〜6人に1人の割合で発症することから、「肺の生活習慣病」とも呼ばれています。直近(2017年)の患者数は22万人でしたが、2001年に行われた大規模研究によると、COPDの発症に気付いて受診した人は

日本におけるCOPD死亡者数(2004-2019年)



出典：厚生労働省「人口動態統計」

日本の推定COPD患者数は**530万人!**

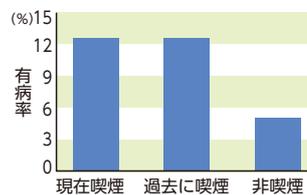
[NICEスタディ(2001年)]  
**530万人**  
(40歳以上の有病率8.6%)

まだ診断されていない患者が多数

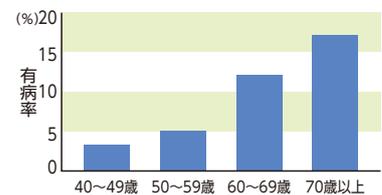
総患者数  
(厚生労働省患者調査2017年)  
**22万人**

未受診または診断されていない患者が相当数いると考えられる

### 喫煙者の有病率

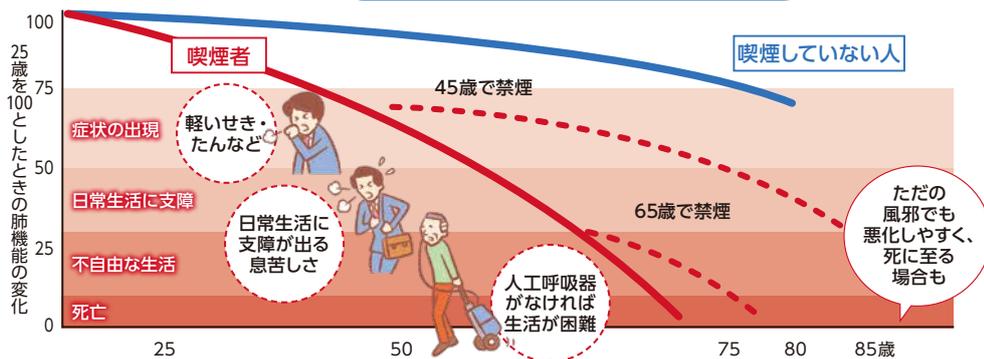


### 年齢別の有病率



出典：福地ら、NICE Study, 2001年/一般社団法人 GOLD 日本委員会

## COPDの放置は危険!



Fletcher C, et al. Br Med J;1977;1:1645-8

全体の8・6%にすぎず、潜在的な患者数はそれよりもはるかに多い530万人に及ぶ可能性が指摘されています。60代、70代の患者が圧倒的に多いのに対して、働き盛り世代が比較的少ないのは、COPDの認識不足により未治療の

## 気付いたときには日常生活が困難に

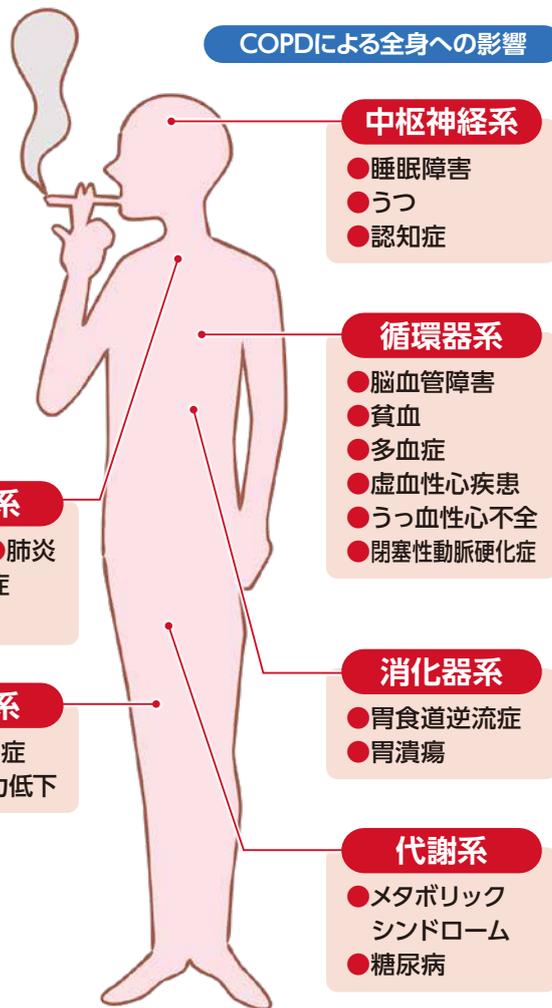
まま放置され、症状が深刻になってからの患者が多いことが推測されます。また、他人のタバコの煙を吸い込む受動喫煙でも発症するケースがあり、非喫煙者も油断できません。また過去の喫煙習慣も発症しやすさに影響するため、タバコをやめた人も要注意です。

潜在的な患者数に比べて受診者数が少ない原因の一つと考えられるのが、自覚症状の少なさです。初期では軽いせきやたん、息切れくらいしか症状がないため、風邪や加齢のせいだと思ひ込み、受診機会が得られにくい傾向があります。ようやくCOPDを自覚したときには、日常生活に支障を来すほど症状が進行していることも少なくありません。またCOPDは一度かかると症状の進行を遅らせることはできても、病气そのものを治すことはできません。したがって早期に発見し、対策を行うことが大切です。

## COPDの診断方法

長年の喫煙習慣があり、慢性的なせき、たん、息切れなどがあれ

## COPDによる全身への影響



## コロナ禍とCOPD

COPDは、新型コロナウイルス感染症流行初期から、重症化・死亡のリスク因子とされていますので、罹患者は感染予防対策とワクチンの接種を徹底しましょう。

また、COPDの診断に使われる呼吸機能検査は、人間ドックでも行われています。ただし大きく息を吐く必要があることから、コロナ禍では行わないことが多かったようです。そのため、ここ1～2年はこれまでに比べて、さらにCOPDの発見が遅れている可能性も考えられます。

# COPDを予防・悪化させない生活習慣と治療

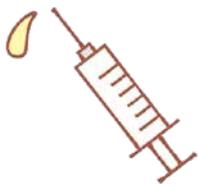
一度壊れてしまった肺はその後、元には戻りません。

したがってCOPDにかかると、病気が完治することはなく、徐々に進行していく一方です。中には少し動くだけでも息切れをしてしまい、日常生活がままならないほど症状が進み、その状態が生涯続くことも考えられます。

COPDの発症や悪化の防止のためには、生活習慣の改善が非常に重要です。

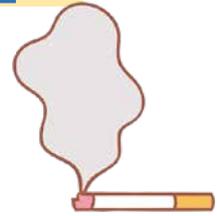
## ワクチン

COPDにかかっていると、風邪やインフルエンザなどに感染した場合、急激に悪化(増悪)する可能性があります。増悪の予防にはワクチンが有効です。インフルエンザワクチンのほか、肺炎球菌ワクチンも接種しておくことで安心できるでしょう。



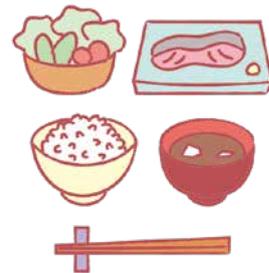
## 禁煙

タバコの煙はCOPD最大の原因です。COPDの進行スピードを抑え、症状を改善するためには禁煙が何よりも重要です。自覚症状が出てからでは遅いケースも少なくありません。まだ症状を感じないうちに、まずは禁煙を心掛けましょう。



## 食事

バランスの良い食事により、極端な痩せや肥満を避けることも大切です。特にCOPDにかかると食事の摂取量が低下するほか、男性でも骨粗しょう症を発症しやすくなるといわれています。たんぱく質を中心に、骨の形成に関わるカルシウム、呼吸に関わる筋肉を維持するためのミネラルなども積極的に摂取し、バランスの良い食事を意識しましょう。



## 治療

症状の度合いに応じて、気管支拡張薬などの薬物療法や呼吸リハビリテーション、栄養療法などを組み合わせた治療をします。重症になると、酸素吸入や手術などの外科療法を行うこともあります。合併症がある場合は、その予防や治療も行います。

## 呼吸法

息切れしにくい呼吸法や、呼吸に関わる筋肉の上手な使い方を身に付けておきましょう。腹式呼吸や、口をすぼめ、おなかに力を入れて「フーッ」と強く息を吐く呼吸法などは、COPDによる息苦しさを和らげるのに役立ちます。

日本では喫煙習慣のない人でも軽症・中等症のCOPDを発症していることがあります。原因の多くは他人のタバコの煙によって健康被害が生じる受動喫煙と考えられています。そのほかにもPM2.5による大気汚染、車の排気ガスなど空気中の有害物質も影響しています。非喫煙者であっても思い当たる症状がある場合は、検査を受けましょう。

### 非喫煙者の方

COPDは高齢者の病気というイメージがあるかもしれませんが、喫煙の習慣があれば年齢に関係なくCOPDの発症リスクが高まります。COPDは一度かかると治らない病気ですが、早期に見つけて治療することで進行を遅らせることができます。長い人生をより健康的に楽しむためにも、なるべく早めに禁煙することをお勧めします。

### 若い喫煙者の方

産業医より

「まだ自分は大丈夫」と思っている方へ



あなたの心は  
大丈夫？

# ココロ 通信



## 質問

趣味嗜好や生活環境の違いから  
学生時代の友達と  
話が合わなくなり  
会うと疲れてしまいます。

20代の新井さん（仮名）は、社会人になってから学生時代の友人と会話が合わなくなり、悩んでいます。人見知りで人付き合いは苦手でも、今から気の合う友人はつくれるのでしょうか。

社会人になると、学生の頃とは生活環境も意識の面でも大きく変化していくものですから、学生時代の仲良しグループと話が合わなくなってきた、ということは何も不思議なことではないと思うんですね。

一般的には、社会人になると、学生時代のような友人はできにくくなるということがあります。学生時代は、学生生活を共に送ることで、多くの面を共有してきました。しかし社会人になると、仕事が生活の大半を占めるようになり、いつも一緒にいる、何でも共有する、とい

うような距離感の近い付き合い方は難しくなっていくます。

ご相談者様は人付き合いが苦手な方、これから新しい友人をつくるのにも不安があるとのこと。相手に合わせて気を使うタイプの方は、もしかすると、一人の方が気楽だと思ってしまうこともあるかもしれません。今の自分に合った友人関係とは、どのようなものなのか、どれくらいの付き合い方がちょうどいいのか、一度考えてみる良い機会なのかもしれません。

社会人になってからの友人関係は、趣味や好きなことを中心

につながりが生まれるケースが多くなります。年代がバラバラの友人ができるなど、自由な関係性が生まれるチャンスでもあります。いきなり、「友達をつくらう！」と気負うよりも、ご相談者様が楽しみながら物事に取り組んでいるときに、自然と出会いに恵まれ、親しくなっていくものと思います。ご相談者様は、何か趣味など、楽しみをお持ちですか？ まずは、ご自身が楽しむことをメインに考えてみられてはいかがでしょうか。

「楽しい」というエネルギーを原動力にすると、あれもしたい、これもしてみたいと、やりたいことがどんどん出てきて、ご相談者様の世界が広がっていくと思いますよ。

きっとその過程の中で、知り合いが増え、やがて親しい関係性へとつながっていくことでしょう。無理に焦る必要はありません。ご相談者様の趣味嗜好や生活環境などに合う友人関係ができていくといいですね。



心理カウンセラー **高見 綾**

電話によるカウンセリングを行うほか、心理学講師としても活動。大学卒業後、民間企業の経理・財務業務に従事するが、自身の悩みを解決するために心理学を学び始める。人生がうまくいくためには特定の法則があることに気付き、多くの人のサポートを行う。著書に『ゆずらない力』（すばる舎）があるほか、各媒体で活躍中。

公式サイト





## 間食を取るタイミング

間食はほっとひと息つけるリラックスタイムの大切なアイテム。体重増が気になっても、間食の楽しみをゼロにしてしまうのは寂しいものです。そこでお勧めなのが「間食を取るタイミング」をコントロールする方法です。

ヒトは生まれながらにして体内時計を持っています。その体内時計のうちのひとつであるBMA1（ビーマルワン）には脂肪をつくり出す作用があります。BMA1には一日のうち体内での量に変化する性質があり、その量が多いと太りやすく、少なければ太りにくくなります。太りにくい時間帯が午後の2時から4時までとされており、これはちょうど「おやつタイム」に当たります。この間に間食を楽しめばダイエットにも効果があるといえます。

しかし、タイミングを見計らっても食べ過ぎは禁物です。一日のうち間食に当てることのできるカロリーは200kcal。多少超過しても神経質になることはありませんが、カロ

1万人の悩みを解決した  
管理栄養士が教える

ダイエット ・ 栄養 ・ 健康  
に関するハウツー

# あした 元気に



管理栄養士・健康運動指導士

菊池真由子

NR・サプリメントアドバイザー  
日本オンラインカウンセリング協会認定  
上級オンラインカウンセラー

# おうちで ダイエット！ 太りにくい 間食と家飲みのコツ



## カット野菜や野菜汁100% ジュースで野菜不足を補う

スーパーやコンビニでは「サラダメニュー」が充実し、カット野菜も種類が豊富です。これらは製造されてから時間が経過しているため、ビタミンCなどは失われていることがほとんどですが、不足しがちな食物繊維は豊富。日頃外食が多い人は野菜不足に陥りやすいので、これらを使って野菜を補給するのも一つの方法です。

また、市販の1日分の野菜350gを原料に使ったジュース類もありますが、これは実際の野菜を食べた代わりにはなりません。野菜ジュースは加工段階で、飲みやすくするために加熱濃縮することでビタミン類の一部が壊れたり、ミネラル類が失われたり、口当たりの悪い食物繊維を除外したり、野菜の苦味を消すために甘みの強い糖質の多い野菜をたくさん使ったりしているからです。

そのため、野菜汁100%のジュースであっても野菜を丸ごと食べたことにはなりません。外食の多い人には野菜不足を少しは補ってくれる効果はありますが、むしろ糖質が多めなので、1日の目安量はミニパック1個(200ml)までが目安となります。



一方、太りやすいのは、ポテトサラダやフライドポテトなどの「糖質と脂質の塊」であるじゃがいも料理です。特に、ポテトサラダには大量のマヨネーズが使われているため太りやすいといえます。また、焼き鳥などの鶏皮もコラーゲンが豊富という理由で選ぶ方もいるでしょうが、高脂肪なのでちよつと食べただけでも太ります。ダイエットという観点からすると、焼き鳥ならたんぱく質やビタミン類をたっぷり含んだ「ねぎま」を選ぶと良いでしょう。

リー表示をチェックする習慣を付けると食べ過ぎを防ぐことができます。例えば、お菓子を買うときは小袋入りを選びましょう。時には思いっきり食べたい日もありますね。そんなときは存分に楽しんで、次の日は間食をゼロにするなど、1週間の平均を一日200kcalぐらいに収めるようにしましょう。

## 夜10時までには飲み終える

一方、時間制限のない家飲みはダラダラと飲み過ぎ、食べ過ぎになって「気が付けば太っていた」なんてことも多いのでは。これもBMA1の影響です。BMA1は午後4時を過ぎると増え始め、最も活発になるのは夜の10時から深夜の2時。つまり、夜の10時以降に飲食していれば確実に太るのです。

さらに夜遅くまで飲んでると、睡眠が妨げられます。深く眠れずにいると脂肪を分解

コロナ禍ではテレワークや外出を控える影響で、どうしても家にいる時間が長くなってしまっています。そうなるが増えるのが間食と家飲みです。新しい生活様式に慣れてきたものの、体重が増えてしまったり、増えた体重が元に戻らなかつたりして困っていませんか。

する成長ホルモンが正常に分泌されません。成長ホルモンは熟睡時に分泌が活発になるため、太りやすい時間に飲んだ揚げ物、しっかりと眠れなければ脂肪はどんどん蓄積されます。飲酒は時に眠気を誘いますが、お酒の力を借りた眠りは浅いもの。熟睡するためには夜10時より前の夕食時に飲むのが理想的です。

## お勧めはわかめサラダ

お酒で太るのは「おつまみ」の影響が見逃

せません。お勧めは「チヨレギサラダ(わかめサラダ)」。わかめはほぼノンカロリーですし、栄養素のフコキサンチンは蓄積された脂肪を体温として燃焼し発散してくれます。味のアクセントに選ぶなら、たらこのトッピングを。たらこは糖質を燃やすビタミンB<sub>1</sub>や食欲を抑制するビタミンのパントテン酸を豊富に含んでいます。ただし、味が濃くお酒が進むめんどたいこはNG。そのほか、ゆで卵や卵焼きなどシンプルな卵料理もOKです。ビタミンB群が豊富で代謝を活発にするので余分な糖質や脂質をどんどん消費してくれ、疲労回復効果も期待できます。

一方、太りやすいのは、ポテトサラダやフライドポテトなどの「糖質と脂質の塊」であるじゃがいも料理です。特に、ポテトサラダには大量のマヨネーズが使われているため太りやすいといえます。また、焼き鳥などの鶏皮もコラーゲンが豊富という理由で選ぶ方もいるでしょうが、高脂肪なのでちよつと食べただけでも太ります。ダイエットという観点からすると、焼き鳥ならたんぱく質やビタミン類をたっぷり含んだ「ねぎま」を選ぶと良いでしょう。

\*食べた物を体に脂肪として蓄える作用を活性化するたんぱく質。2020年日本肥満学会で発表。

# にっぽん ウォーキング旅



## 桜舞う城下町で 東北の春容に心躍らせる

藩政時代には城下町として栄えた柴田町船岡エリア。日本さくら名所100選に選ばれた「白石川堤」と「船岡城址公園」は、東北有数の桜の名所として知られており、歴史と自然を感じながらウォーキングを楽しめる。

桜の開花時期は混雑が予想されるので、午前中早めからの出発がお勧め。なお、柴田町は比較的温暖な地域のため、桜の開花時期は4月上旬から中旬と、東北地方の中でも早い方だ。

船岡城を模して建設されたJR船岡駅がスタート地点。改札を出て、跨線橋を渡り3分ほど歩くと、桜並木が見えてくる。「一目千本桜」と称される約1200本の白石川堤の桜並木は、実業家・高山開治郎氏が「生まれ故郷に美しい桜並木を」との願いを込め、1923（大正12）年と1927（昭和2）年にソメイヨシノの苗木を植樹したことが始まりで、今も町のシンボルとして、地元の人々の手で大切に保護活動が行われている。土手を覆うように広がった枝ぶりは見事で、ちょうど大人の目の高さで桜を楽しめる。

しばた千桜橋を渡りながら、桜をはじめ、チューリップやレンギョウ、吉野ツツジといった春の花々の景観を楽しんだら、1300本の桜で山全体が淡紅色に染まる船岡城址公園へ。園内のスロープカーで頂上までの305mの距離を3分40秒かけてゆっくりと上り、桜のトンネルに飛び込む瞬間は、その美しさに思わず胸が弾む。頂上から見える、一目千本桜と白石川、さらには遠く蔵王連峰や太平洋までをも望む眺望は絶景だ。

園内にある柴田町観光物産交流館「さくらの里」の展望デッキで桜を眺めながら休憩した後は、「しばたの郷土館」で城下町の歴史を学ぼう。ここからゴールのJR船岡駅までの道のりには、由緒正しい神社仏閣が点在しており、歴史の風情が感じられる。



## 2 しばた千桜橋



船岡城址公園と白石川堤をつなぐ歩道橋として、2015（平成27）年に開通。橋からは花の景観だけでなく、橋の下を通る東北本線を通る電車の撮影スポットとしても人気。



## 3 船岡城址公園（舟岡要害跡）

明治維新まで柴田家が居住した山城跡を整備した公園。桜だけでなく、初春のスイセン、ユキヤナギ、梅、花モモ、春はレンギョウ、初夏のアジサイ、秋の曼珠沙華など四季を通じた花の名所。船岡平和観音像の立つ山頂からの眺めは必見。

**DATA** 時間：9:00～17:00 / 休：月曜 / 電話：0224-87-7101（柴田町観光物産交流館「さくらの里」）



山頂へはスロープカーでも行ける。春は桜のトンネルをくぐるような気分に。



1

## 白石川堤

白石川沿いに植樹されたソメイヨシノを中心とした約8kmの桜並木は「一目千本桜」と呼ばれている。残雪の荘厳な蔵王連峰の白色、白石川の澄んだ青色、桜並木の可憐な淡紅色、これら三層の織り成すコントラストはまさに絶景。桜の咲く4月上旬ごろに開催される「桜まつり」では、夜間ライトアップが行われ、多くの人が訪れる。



「桜まつり」開催中の夜間ライトアップは、幻想的な雰囲気が楽しめる。



約 4.2km  
80分

walking map

1 白石川堤

START  
JR 船岡駅  
GOAL

白石川

2 しばた千桜橋

展望デッキ

3 船岡城址公園  
（舟岡要害跡）

5 しばたの郷土館

4 さくらの里

スロープカー

## 4 柴田町観光物産交流館「さくらの里」

柴田町の特産品や民芸品、銘菓などを販売する直売所。建築材には町有林で育まれた杉やヒノキを使用しており、木のぬくもりと香りを感じられる。

**DATA** 時間：9:00～17:00 / 休：月曜（祝日の場合は翌日） / 電話：0224-87-7101



柴田町に自生する「雨乞の柚子」を使用したフルーティーなお酒「柴田の柚子酒」はお土産に人気。

## 5 しばたの郷土館



町の歴史や民族・産業などを展示する博物館。館内には昭和の民家を再現した家、国宝如庵を再現した茶室などがある。町発展の原点である「旧第一海軍火薬廠」のジオラマは必見。

**DATA** 時間：9:00～17:00 / 休：月曜（祝日の場合は翌日） / 電話：0224-55-0707



※営業時間などデータ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症の状況次第では、営業時間の短縮や変更、臨時休業、イベント中止などの場合があります。詳細は各施設にお問い合わせください。



生活習慣病  
予防のための

# ヘルシー旬レシピ

おいしく楽しい食事で、健康的な食生活を無理なく続けましょう!

監修/清水加奈子

フードコーディネーター、管理栄養士、  
国際中医薬膳師、国際中醫師

肥満、糖尿病、虚血性心疾患を防ぐ  
カロリーを抑えて満足感のあるレシピ

## 鯖とたっぷり春野菜のアクアパッツァ

カロリーの取り過ぎは、肥満、糖尿病、虚血性心疾患の原因となります。カロリーを抑えて満足感を得るには、よくかんでゆっくり食べることが大切。そのため、低カロリーで歯応えがある野菜や、食べながら殻から外す手間がある貝類・甲殻類はお薦めの食材です。また、フッ素樹脂加工などのこびりつきにくいフライパンで調理すると、油の使用量が抑えられてカロリーオフできます。

Main

# 鯖とたっぷり春野菜の アクアパッツァ

■249kcal ■脂質10.3g ■塩分相当量2.6g ※すべて1人分

春野菜がたっぷりの、かみ応えがあって春らしい彩りのメニュー。春野菜の甘みとあさりからの出汁、クセのない鯖のうま味が相性抜群で、汁までおいしくいただけます。オリーブ油の使用量を控えているので、カロリー控えめです。

## 旬食材 ..... 鯖



関東では秋から早春、関西では春が旬とされる青魚です。豊富に含まれている不飽和脂肪酸(DHA、EPA)には、血流を促進し、血栓を予防して虚血性心疾患を予防する効果が期待できます。また、魚の中でも豊富に含まれるカリウムには、血圧を下げる効果があります。

## 材料 (2人分)

- 鯖切り身 ..... 2切れ
- 塩、こしょう ..... 適量
- あさり(殻付き) ..... 200g
- にんにく ..... 1片
- たけのこ(水煮) ..... 80g
- 春キャベツ ..... 200g (3~4枚)
- スナップえんどう ..... 6本
- ミニトマト ..... 4個
- オリーブ油 ..... 小さじ1
- 白ワイン ..... 大さじ3
- 水 ..... 100ml

## 作り方 ..... ● 調理時間20分(あさりの砂抜き時間除く)

- 1 あさはらぎは殻をこすって洗ってから砂抜きをしておく。

### POINT



あさりの砂抜きは、500mlの水に塩大さじ1を加えた塩水にあさりを入れ、ふたをして冷暗所に一晚漬けます。塩水はあさりの頭が少し出るくらいの量にすると、よく砂を吐き出します。調理する際は、塩水から出したあさり同士をこすり合わせるようにして流水で洗いましょう。

- 2 鯖に塩、こしょうをして下味を付ける。にんにくとたけのこはスライスし、春キャベツはざく切りに、スナップえんどうは筋を取り、ミニトマトはヘタを取る。
- 3 フライパンにオリーブ油とにんにくを入れ加熱する。香りが立ったら鯖を入れ、両面に焼き色を付ける。
- 4 ③の周りに①のあさり、②を加え、白ワインと水を加えふたをして7~8分蒸す。
- 5 あさりの口が開いたら、塩、こしょうで調味する。

## 旬食材 ..... いちご



いちごは、ビタミンCやカリウム、食物繊維が豊富。食物繊維には、血糖値の急な上昇を防ぎ、コレステロール値を下げる働きがあります。また、腸内環境を整えて生活習慣病の予防、改善にも効果が期待できます。

## 材料 (2人分)

- いちご ..... 8個(飾り用2個、角切り用6個)
- 無脂肪ヨーグルト ..... 400g
- 砂糖 ..... 大さじ1
- グラノーラ ..... 20g
- ミント ..... 少々

## 作り方 ..... ● 調理時間10分(ヨーグルトの水切り時間除く)

- 1 ボウルにざるをのせて、キッチンペーパーを敷きその上に無脂肪ヨーグルトをのせる。ふんわりとラップをかけた後冷蔵庫で一晩水切りする。
- 2 ①のヨーグルトをボウルに移し、砂糖を混ぜる。いちごは水洗いしてからヘタを取り、飾り用は半分に切り、残りは角切りにする。
- 3 グラスに角切りいちご、水切りヨーグルト、グラノーラ、角切りいちご、水切りヨーグルトの順に重ねる。
- 4 飾り用いちごをのせミントを添える。



Side

# いちごと 水切りヨーグルト のパフェ

■166kcal ■脂質2.2g ■塩分相当量0.2g ※すべて1人分

生クリーム代わりに無脂肪ヨーグルトを使用した、爽やかな甘さのデザート。一晩水切りしたヨーグルトは、クリームチーズのような濃厚な味わいで満足感があります。水切りで出た水(ホエー)は、栄養たっぷり。ドリンクにしたり、肉を漬け込んでやわらかくしたりして活用しましょう。