

電設健保

2023年
秋号

Contents

- P2 / 令和4年度決算
- P4 / マイナ保険証を利用しましょう
- P5 / スイッチ OTC 薬を上手に活用
- P6 / 受けると受けないで大違い 特定保健指導
- P8 / 歩きたくなる旅 高尾山
- P10 / 脂質異常を改善する生活術
- P12 / 血糖値を上げないレシピ
- P14 / HEALTH INFORMATION
- P15 / インフルエンザ予防接種費用補助・健保連かながわ 100 キロウォーク
- P16 / 契約施設利用割引券 横浜・八景島シーパラダイス



本誌をご家庭に
お持ち帰りください

神奈川県電設健康保険組合



<http://www.shindenkenpo.or.jp/>

契約施設のご案内

当健保組合では、被保険者とご家族のみなさんの余暇の保養と健康保持促進などのため、横浜・八景島シーパラダイスと契約を結んでいます。優待料金でご利用いただけますので、下記の割引券に必要事項をご記入のうえ、チケット売場でご提出ください。

横浜・八景島シーパラダイス

シーパラで今だけの思い出を作ろう！「秋の感謝月間」開催！！



横浜・八景島シーパラダイス秋の感謝月間

有効期限：2023年10月1日(日)～11月30日(木)

【ワンデーパス】(水族館4施設パス+プレジャーランドパス)

	一般料金	感謝月間特別料金	
●大人・高校生	5,600 円	⇒ 4,500 円	名
●小・中学生	4,000 円	⇒ 3,200 円	名
●幼児(4歳以上)	2,300 円	⇒ 1,800 円	名
●シニア(65歳以上)	4,000 円	⇒ 3,200 円	名

【アクアリゾートパス】(水族館4施設パス) +お好きなアトラクション1回券 +ショップクーポン500円分

	感謝月間特別料金	
●大人・高校生	3,840 円	名
●小・中学生	2,800 円	名
●幼児(4歳以上)	2,000 円	名
●シニア(65歳以上)	3,440 円	名

注意事項

※アクアミュージアム1階チケット売場でチケットをお買い求めください。
※チケット購入の際、必ず本券をご提出ください。
※本券1枚で5名様まで有効。
※発行先に所属する方とご家族さまのみ有効。
※ご利用者名および発行先のご記入がないものはご利用いただけません。
※コピー可。
※他の割引券・補助券等との併用不可。
※除外日：休園日、貸切時、特別イベント実施時。
※期間により入場制限を設ける場合がございますので、ご利用前に必ず公式 Web サイトをご確認ください。
(除外日にもなう有効期間の期間延長等は実施いたしませんのであらかじめご了承ください。)
※天候不良・機械点検等により一部アトラクションが運休する場合があります。
※スペシャルアミューズメントをご利用の際は、別途有料。
※ショップクーポンは一部ご利用いただけない施設がございます。
詳しくはご利用日当日、各店舗スタッフにご確認ください。
※本券の転売・譲渡の行為は禁止いたします。

◇営業時間：期間により異なるため下記までお問い合わせください。
◇所在地：神奈川県横浜市金沢区八景島
◇お問い合わせ先：☎ 045-788-8888(テレフォンインフォメーション)
◇交通：電車：横浜シーサイドライン「八景島駅」下車、徒歩すぐ
車：首都高速湾岸線「幸浦出口」より国道357号線経由

ご利用者名：

発行：神奈川県電設健康保険組合

2992

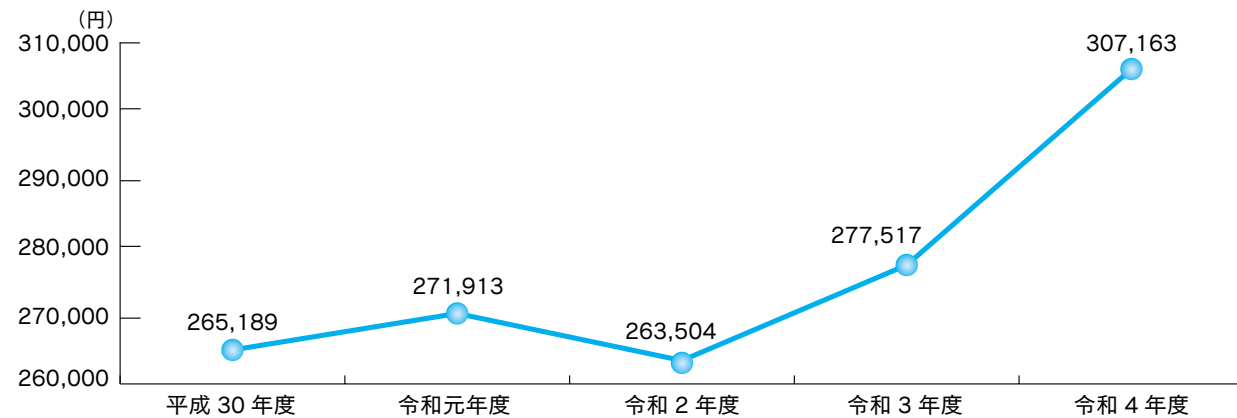
令和4年度決算

第118回組合会において審議の結果、令和4年度決算案が承認されました。

電設健保からの
お知らせ



■被保険者1人当たりの保険給付費の推移



令和2年度は新型コロナウイルスの影響による受診控えから一時的に減少しましたが、その後は感染拡大に伴い大幅な増額となっております。

※保険給付費…皆様が病気やけがをしたときの医療費、傷病手当金や出産手当金等の給付金

◎医療費の支出が年々増加しております。今後も増加傾向が予想され、健康保険組合の財政は厳しい状況が続きます。適正な受診を心がけていただくとともに、健診の受診、保健指導の活用、感染症予防など健康増進に努めていただき、引き続き医療費の抑制にご協力いただきますようお願いします。

介護保険 (介護勘定)

- 令和4年度は、保険料収入が前年度より800万円増額となる一方、納付金が400万円減額となった結果、4,000万円の黒字決算となりました。

収入総額 5億5,900万円

(100万円未満四捨五入)

収入

介護保険収入
5億5,900万円
(100%)

1人当たり
12万3,565円

支出総額 5億1,900万円

(100万円未満四捨五入)

支出

介護納付金
5億1,900万円
(100%)

1人当たり
11万4,659円

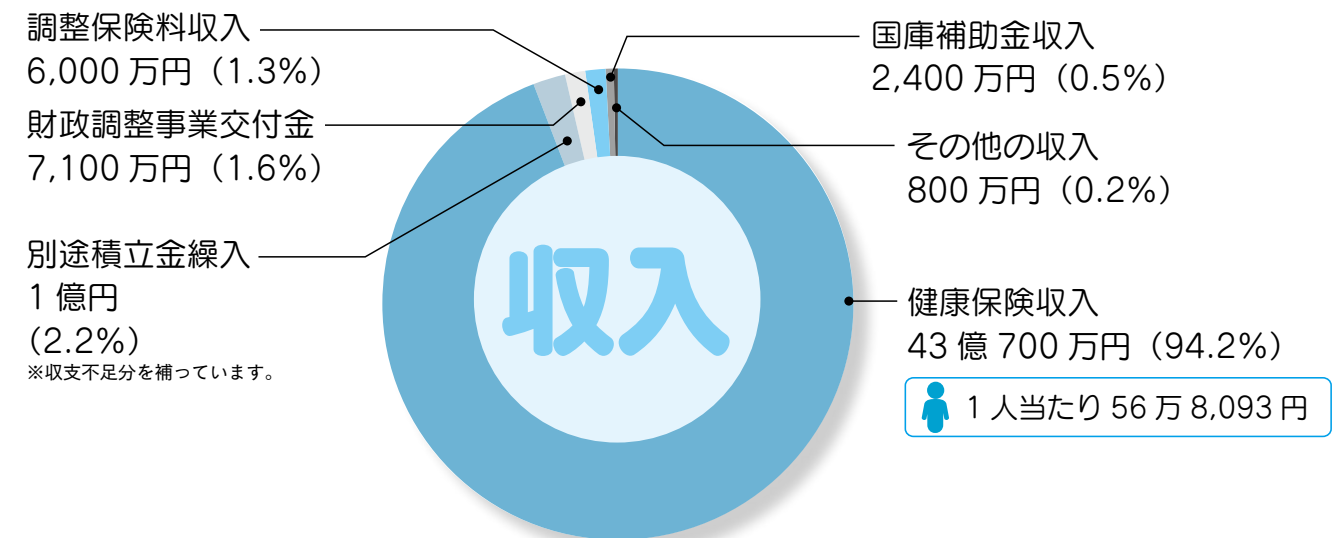
収支差引額 4,000万円

健康保険 (一般勘定)

- 令和4年度は、保険料率の引き上げにより保険料収入が前年度から1億6,600万円増額、支出では保険給付費が1億9,500万円の大幅な増額となりました。
- 別途積立金1億円を繰り入れたため、実質3,700万円の黒字決算となりました。

収入総額 45億7,000万円

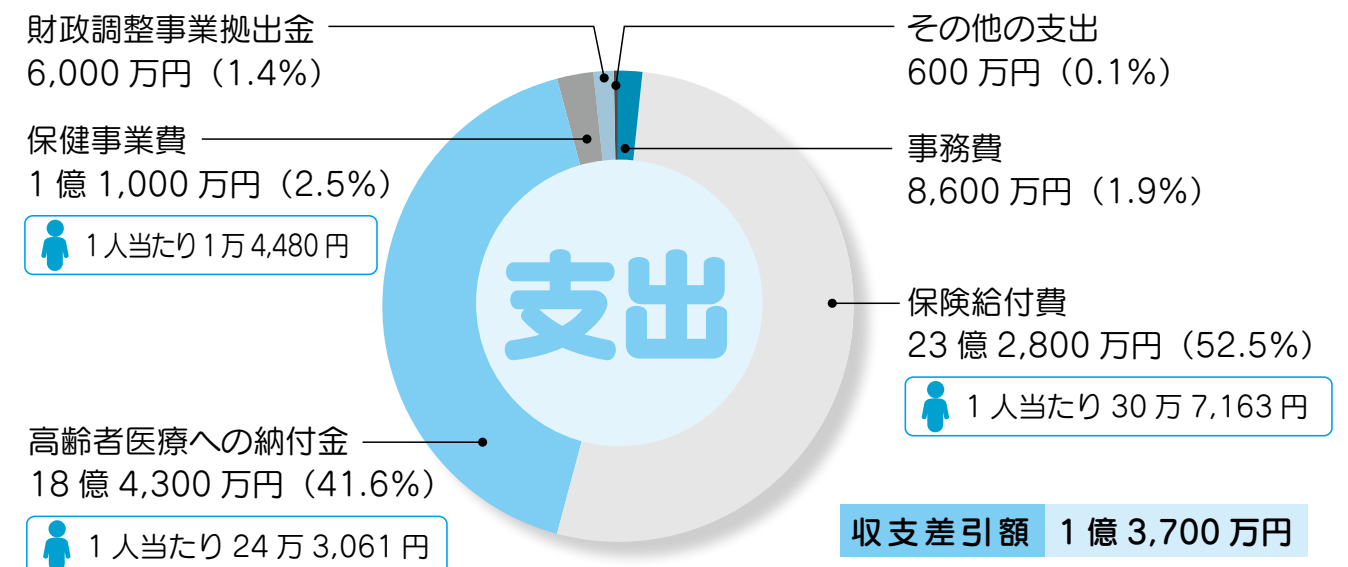
(100万円未満四捨五入)



1人当たり 56万8,093円

支出総額 44億3,300万円

(100万円未満四捨五入)



1人当たり 1万4,480円

1人当たり 24万3,061円

収支差引額 1億3,700万円



「スイッチ OTC 薬」を 上手に活用して 医療費を節約しよう！

かぜや花粉症などの軽度な身体の不調を、病院へ行かずに市販薬（OTC 医薬品）で手当てすることを、「セルフメディケーション」といいます。

これにより、病院での待ち時間がなくなり、薬代も診察料がかからない分、安くなる場合があります。また、市販薬は安全性を重視することから、医療用の医薬品に比べて効き目が弱い場合がありますが、医療用医薬品を市販薬に切り替えた（スイッチした）「スイッチ OTC 薬」の登場により、ドラッグストアで医療用と同じ成分で効き目のよい薬を購入できるようになりました。

軽度の不調の場合は、「スイッチ OTC 薬」を上手に活用して、医療費の節約につなげましょう。

スイッチ OTC 薬を使う？ 使わない？

花粉症の薬を病院でもらう **Aさん**

花粉症の薬をドラッグストアで買う **Bさん**

花粉症の薬がもうないのに、間に合わなかった

クリニック

また明日来なきゃ...

翌日

ギリギリ間に合ったけど... すごく待ちそうだな

でも今日もらわないと花粉症がっらい...

16

花粉症の薬がもうないわ

ドラッグストアは遅くまで開いてて助かるな

DRUG STORE

病院で処方されたのと同じ成分の薬だから安心！

診察代を考えると費用も変わらないわ

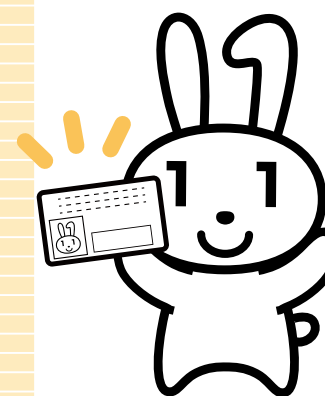
※ OTC とは Over The Counter の略で、カウンター越しに薬を販売することに由来する。

セルフメディケーション税制を活用しよう

健康診断や予防接種等を受けている人が対象となる市販薬を、年間で12,000円を超えて購入した場合、所得控除が受けられます。詳細は、右記のホームページでご確認ください。

- 日本一般用医薬品連合会「知ってトクする！セルフメディケーション税制」
<https://www.jfsmi.jp/lp/tax>
- 国税庁「No.1129 特定一般用医薬品等購入費を支払ったとき（医療費控除の特例）【セルフメディケーション税制】」
<https://www.nta.go.jp/taxes/shiraberu/taxanswer/shotoku/1129.htm>

セルフメディケーション税制の対象となるのは「スイッチ OTC 薬」です。控除対象のマークが目印となります。



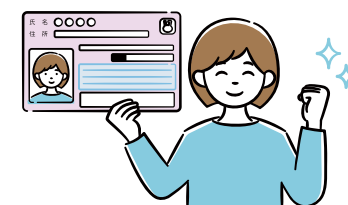
マイナ保険証を 利用しましょう

政府は、マイナンバーカード（マイナカード）と健康保険証の一体化（マイナ保険証）を進めており、2024年秋には、現在の健康保険証の原則廃止を目指しています。

まだ、マイナカードを申請していない方は、早めに申請しておきましょう。また、マイナカードを受け取った方は、マイナ保険証の利用登録を行いましょう。

マイナ保険証のメリット

- ◎ 就職・転職・引っ越しをしても健康保険証として利用できます
- ◎ マイナポータルで特定健診情報や薬剤情報・医療費を閲覧できます
- ◎ マイナポータルで確定申告の医療費控除が簡単にできます
- ◎ 窓口への書類の持参が不要になります



マイナ保険証で受診すると医療費が安くなる？

2022年10月に制度が改正され、マイナ保険証で受診すると、従来の保険証で受診するよりも医療費が安くなりました。医療費節減のためにも、マイナ保険証で受診しましょう。

		現行の加算		特例措置※	
		点数	3割負担の場合の額	点数	3割負担の場合の額
初診	従来の保険証で受診	4点	12円	6点	18円
	マイナ保険証で受診	2点	6円	2点	6円
再診	従来の保険証で受診	—	—	2点	6円
	マイナ保険証で受診	—	—	—	—
調剤	従来の保険証で受診	3点	9円/6カ月に1回	4点	12円/6カ月に1回
	マイナ保険証で受診	1点	3円/6カ月に1回	1点	3円/6カ月に1回

※特例措置：2023年4月1日～2023年12月31日限定

マイナ保険証を利用するには

- ◎ マイナポータルから、スマートフォンもしくはパソコンを使って利用登録できます
- ◎ セブン銀行のATMからも利用登録できます

※詳しくはマイナポータルのサイトをご覧ください。

https://myna.go.jp/html/hokenshoriyou_top.html



マイナ保険証



●行動目標の例●

できるだけ階段を使う



食事は野菜から食べる



十分な睡眠時間を確保する

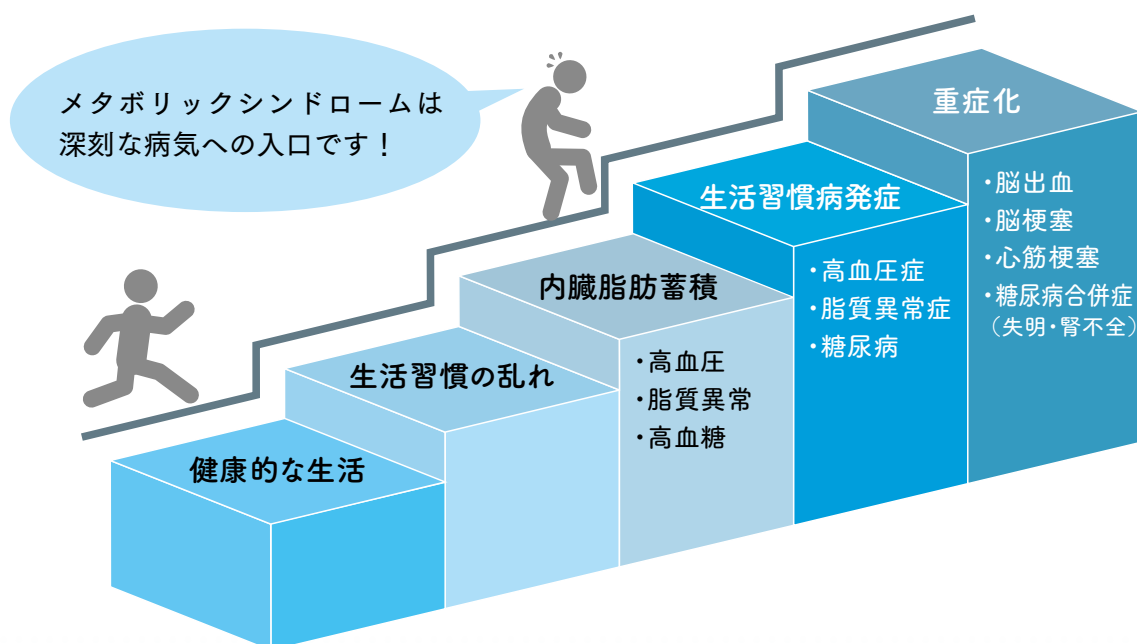


目標を誰かと共有すると実行が後押しされる

健康のために食事や運動に気をつけるべきとわかっていても、長年の生活習慣を変えるのは難しいものです。最初はやる気に満ちている人でも、次第に「今日はいいか」とやらなくなってしまうこともよくあります。ですが、保健師や管理栄養士など、誰かと目標を共有することで責任感ややる気が生まれ、日々の生活で実行に移す後押しをしてくれます。継続的に実行できれば、成果につながりやすくなります。

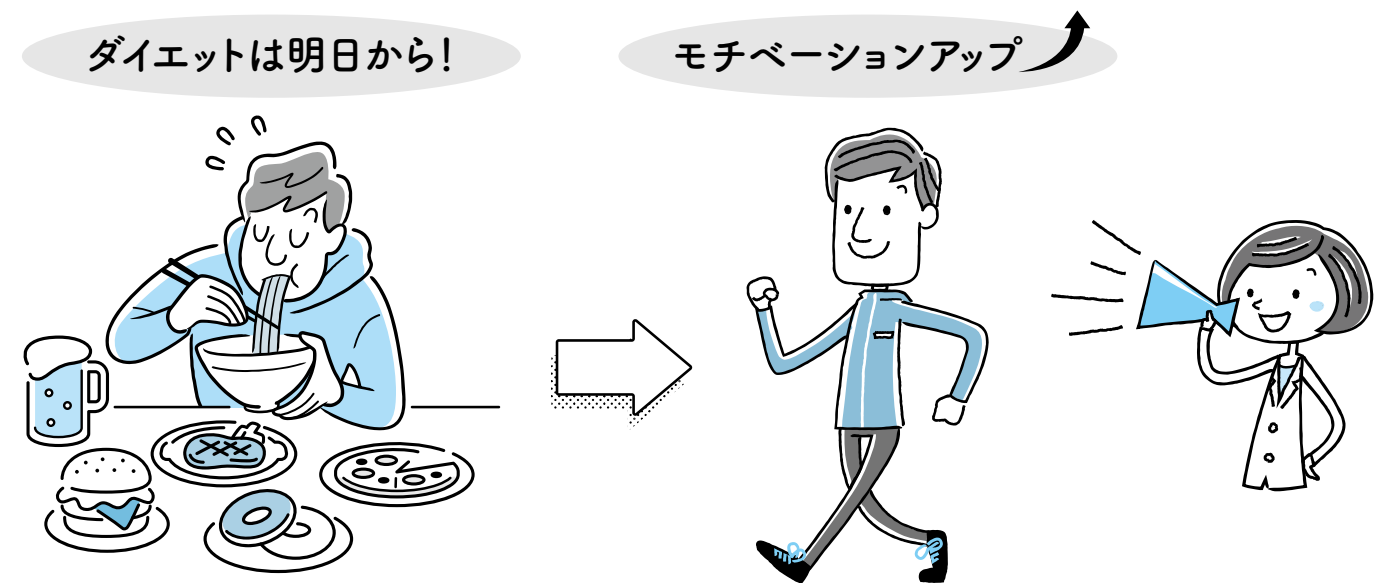


保健指導で明るい未来を手に入れましょう！！



受けると受けないで大違い 特定保健指導

特定保健指導は、健康的な生活を送るための知識や生活習慣病を予防するためのアドバイスを受けられる大切な機会です。対象者の方には電設健保よりご案内をさせていただきますので、タイミングを逃さずに特定保健指導の申し込みをしましょう。



特定保健指導とは？

健診の結果、40歳以上75歳未満でメタボリックシンドロームのリスクがあることがわかった方を対象に、保健師などのプロが今の体の状態をわかりやすく説明し、リスク改善のための具体的なアドバイスとサポートを行います。

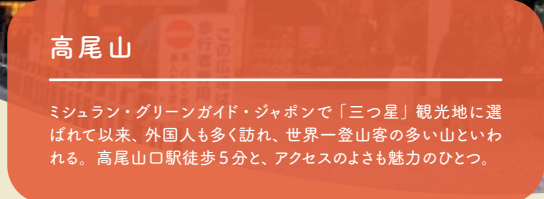
サポートがあるからラクに取り組める

特定保健指導の初回面談では、保健師や管理栄養士と相談しながら具体的な行動目標を決めます。1人でイチから考える必要はなく、健康や栄養のプロがあなたのライフスタイルを踏まえ無理なくできることをご提案します。激しい運動や厳しい食事制限を強いられることはありません。

具体的な行動目標が決まったら、あとはできることから実行していくだけでOKです。途中で困ったことがあればいつでも相談でき、1人でチャレンジするよりもラクに生活習慣の改善に取り組めます。

メタボリックシンドロームのリスクの大きさによって、「積極的支援」・「動機づけ支援」の2つに分かれ、リスクに応じて3～6か月の保健指導を受けます。

腹囲	追加リスク	喫煙歴	対象	
	①血糖 ②脂質 ③血圧		40～64歳	65～74歳
≥85cm (男性) ≥90cm (女性)	2つ以上該当	あり なし	積極的支援	動機づけ支援
	1つ該当			
上記以外で BMI≥25	3つ以上該当	あり なし	積極的支援	動機づけ支援
	2つ以上該当			
	1つ該当			



ミシュラン・グリーンガイド・ジャポンで「三つ星」観光地に選ばれて以来、外国人も多く訪れ、世界一登山客の多い山といわれる。高尾山駅徒歩5分と、アクセスのよさも魅力のひとつ。

かすみ台(展望台)に着いたらひと休み。八王子市や相模原市方面に広がる関東平野を見渡すことができ、空気の澄んだ晴れた日には東京都庁や東京スカイツリー、房総半島やアクアライン、江の島まで望める。

さる園・野草園やたこ杉、高尾山やくおうえんうきじ薬王院有喜寺を過ぎたら、山頂はもうすぐ。高尾山山頂は「関東の富士見百景」にも選ばれる名所だ。展望台から富士山を眺めてみよう。帰りは稲荷山コースを選択。木製の階段が整備された尾根道を、紅葉を楽しみながら歩くことができる。下山したら高尾山口駅に隣接する「極楽湯」で汗を流すのもよいだろう。

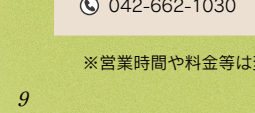
高尾山では、中腹までケールブルーカラーリフトが運行されているので、状況に応じて乗るのもよい。体力に合わせウオーキングを楽しもう。

観光情報サイト
いこうよ八王子・高尾山
(公益社団法人八王子観光
コンベンション協会)

☎ 042-673-3461
(高尾山口観光案内所)



 8:00～19:00
 年中無休（施設内一部店舗を除く）
 042-696-1201

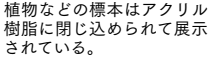


🕒 8:00～17:00 (4～11月)
8:00～16:00 (12～3月)
(最終入館 閉館30分前)
*イベント開催等による変更あり

🛋️ 年中無休 *メンテナンス等による休館あり

💰 無料

📞 042-665-6688



重肌硬化の最大のリスク

血中脂質が高め（脂質異常）でも
自覚症状はありませんが、何も対策
を講じずにいると、知らぬ間に動脈
硬化が進行し、心筋梗塞や脳梗塞
を引き起こす原因に。健診結果が
悪化してきたら、早めに生活習慣を
見直しましょう。

監修

悪玉 動脈硬化を加速させる | 善玉 動脈硬化を防ぐ | 小型化 LDL コレステロールを増やす
HDL コレステロールを減らす

① LDL コレステロール	② HDL コレステロール	③ 中性脂肪 (トリグリセライド)
120mg/dL 以上	40mg/dL 未満	150mg/dL 以上

できるだけ早い**生活習慣の改善**が必要です

※日本動脈硬化学会では、脂質異常症の診断基準を①140mg/dL以上、②40mg/dL未満、③150mg/dL以上としています。

脂質異常とは、血液中のLDL（悪玉）コレステロールや中性脂肪が必要以上に多いか、またはHDL（善玉）コレステロールが少なすぎる状態です。

この3つのうち、最も動脈硬化を進めるのがLDコレステロールの高値です。LDコレステロールが増えすぎると、血管壁の間に溜り込み、ドロドロした塊(プラーク)を形成し、血液の通る隙間を狭めて動脈硬化を助長します。必要な酸素や栄養素が届かなくなるばかりか、進行するとプラークの表面が破け、血栓となって血管を塞ぎ、心筋梗塞や脳梗塞の原因になります。

一方、HDLコレステロールには、余ったLDコレステ

中性脂肪の特定保健指導判定項目に
随時(非空腹時)が追加されます

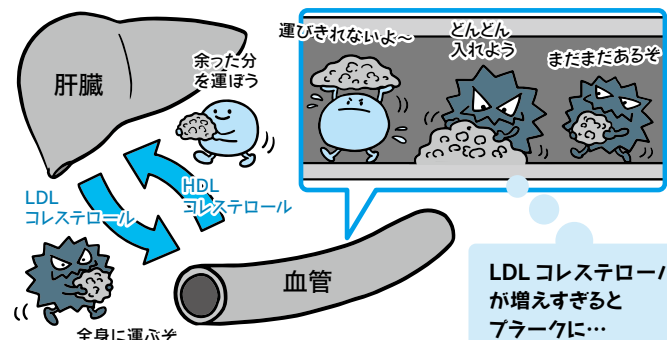
特定健診の結果、腹囲やBMIが基準値を超え、脂質・血糖・血圧リスクが高いと、メタボリックシンドロームまたはその予備群となり、特定保健指導の対象になります。

2024年度から始まる「第4期特定健診・特定保健指導」では、中性脂肪の特定保健指導判定項目に現在の「空腹時(150mg/dL)」に加え、「随時(非空腹時、175mg/dL)」が新たに追加されます。

中性脂肪値は食事の影響を受けやすく、たとえ空腹時の値が低くても、食後の値が高ければ心筋梗塞や脳梗塞のリスクが高まることから、新たに項目が追加されることになりました。

2024 年度から新たに追加

● 特定保健指導判定値（脂質異常）		
中性脂肪 （トリグリセリド）	空腹時 （食後 10 時間以上）	随時 （非空腹時）
	150mg/dL 以上	175mg/dL 以上
HDL コレステロール	40mg/dL 未満	



ローンを回収し、動脈硬化を抑制する働きがあります。

中性脂肪が増えすぎると、HDLコレステロールが減少し、“超悪玉”といわれる小型化したLDLコレステロールの増加を招きます。この超悪玉は、小さいため血管壁に入り込みやすく、動脈硬化のリスクが一段と高まります。

血中脂質は生活習慣の影響を強く受けるため、数値の悪化がみられた人は早めの対策で動脈硬化の進行を防ぎましょう！

LDL コレステロール
が増えすぎると
ブレイクに…

血中脂質は生活習慣の影響を強く受けるため、数値の悪化がみられた人は早めの対策で動脈硬化の進行を防ぎましょう！

改善法4…ストレスをためすぎない、十分な睡眠時間を確保

ストレスがかかったり寝不足になったりすると交感神経が刺激され、血中脂質上昇作用のあるホルモンが分泌されます。必要な睡眠時間には年齢差や個人差がありますが、下記の寝不足のサインがあれば、就寝時間を見直しましょう。

●寝不足のサイン ▶▶▶▶▶▶▶▶▶▶

- ☑ 日中眠くなる、頭がぼーとする
- ☑ 休日は平日よりもだいたい長く寝てしまう
- ☑ ベッドに入ると5分以内に眠れる
- ☑ 些細なことでイライラする

改善法3…たくさん歩く

ウォーキングや水泳、ジョギングなどの有酸素運動には、中性脂肪を減らし、HDL コレステロールを増やす効果があり、習慣にすると脂質異常の予防・改善効果が期待できます。1日の歩数が多いほど、HDL コレステロール値が高いというデータもあるので、積極的に体を動かしましょう。

- ☒ エレベーターやエスカレーターの代わりに階段を使う
- ☒ 通勤や買い物、家事などで歩く時間を増やす
- ☒ 1日30分(10分×3回でもOK)・週3日の運動を目標に
- ☒ 歩くときは軽く汗ばむ程度の速さを目安に

改善法2…間食や夜食、 飲酒の機会を減らす

糖質やアルコールは中性脂肪を増やす原因に。また、エネルギー消費量が少なくなる夜間は、食べたものが中性脂肪になりやすくなります。

- ☒ 1日3回の栄養バランスの整った食事を心がける
- ☒ 菓子類や甘い飲み物は頻度や量を減らし、どうしても間食をとりたい場合はナッツやオートミールを少量食べる
- ☒ アルコールを飲む機会を減らし、量を見直す
- ☒ 夜食は控える

GOOD! 今日からできる改善法

BAD!

CHECK
こんな人は要注意！

CHECK 脂っこい肉料理が大好き

CHECK 間食や夜食をとる習慣がある

CHECK エレベーターや
エスカレーター
をよく使う

CHECK ストレスがたまっている、
休日は平日よりもだいぶ
長く寝ている

油 oil あぶら 脂 fat
液体 固体

改善法1…「脂」を控え、食べすぎない

脂質異常の原因としてまず、「脂（飽和脂肪酸）」のとりすぎ、食べすぎが挙げられます。脂質異常の予防・改善には、血栓を予防して血液をサラサラにする効果がある DHA や EPA などの「油（不飽和脂肪酸）」や、コレステロールの排出を促す食物繊維の摂取が効果的です。

✕ 控えよう \ 冷蔵庫の中で固まる脂はNG /

飽和脂肪酸

肉の脂(バラ肉、ひき肉、鶏肉の皮などを含む)、バター、生クリーム、ココナッツオイル、パーム油、カップラーメンなどの加工食品

コレステロール
鶏卵、魚卵、レバー、ケーキ、クッキー、アイスクリーム

◎ 積極的に取り入れよう

不飽和脂肪酸
さばやさんまなどの青魚、ナッツ類、オリーブオイル
食物繊維の多い食品
野菜やきのこ、海藻、大豆製品、オートミール、玄米



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

豆もやしとパプリカのナムル

1人分 44kcal 塩分 0.5g

調理時間 15分



材料(2人分)

豆もやし-----1/2袋 ごま油-----小さじ1
水-----大さじ1 おろしにんにく-----少々
赤パプリカ-----1/2個 塩-----小さじ1/6

作り方

- ① 豆もやしは耐熱ボウルに入れて水をふり、ふんわりとラップをかけて600Wのレンジで3分加熱する。
- ② 赤パプリカは縦半分に切って縦5mm幅に、長い場合は半分に切る。
- ③ ②を豆もやしに加えて混ぜ、再びラップをかけてさらに1分ほど加熱する。
- ④ ざるにあけて水気を切り、ごま油、おろしにんにく、塩を加え、和える。

たたき長いものスープ

1人分 57kcal 塩分 1.0g

調理時間 15分

材料(2人分)

長いも-----150g
ロースハム-----1枚
水-----300mL
しょうゆ-----小さじ1
塩-----小さじ1/4
粗びき黒こしょう-----少々

作り方

- ① 長いもは皮をむいてポリ袋に入れ、袋の上からめん棒などでたたいて細かく砕く。ロースハムは半分に切ってから1cm幅に切る。
- ② 鍋に水を入れて強火にかけ、しょうゆ、塩を入れる。煮立ったら①を加え、再び煮立ったらアクを取り中火にして2分ほど煮る。
- ③ 器によそい、粗びき黒こしょうをふる。



血糖値をコントロールするポイント

血糖値が高い状態が続くと、「糖尿病の引き金になる」「血圧が上がりやすくなる」「血管がポロポロになる」など、体にさまざまな影響が出てきます。血糖値は糖質を摂取すると上昇しますが、組み合わせる食品を工夫することでコントロールが可能です。

まず取り入れたいのが、食物繊維を多く含む食品です。糖質の吸収を緩やかにし血糖値の急上昇を防ぐ効果が期待できます。また、食物繊維を多く含む食材は歯ごたえがあるため咀嚼回数が増えます。そのため満腹中枢を刺激しやすくなり、食べすぎ防止効果も期待できます。血糖値を意識して、食生活を改善していきましょう。

▶▶ オートミールお好み焼き

小麦粉の代わりにオートミールを使用しています。オートミールは「オーツ麦(えん麦)」を食べやすいように加工したものです。玄米に比べると、食物繊維は1.8倍、鉄は1.8倍、カルシウムは1.7倍の量が含まれており、食後の血糖値を急上昇させにくい食べ物です。糖質の吸収を緩やかにするため、血糖値が急激に上下することによる倦怠感や空腹感も防ぐことができます。ほかにも、カリウムやビタミンB₁などの栄養素も含まれています。

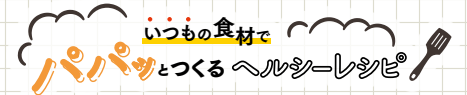
▶▶ 豆もやしとパプリカのナムル

大豆を発芽させた「大豆もやし(豆もやし)」には、GABAをはじめとして大豆イソフラボンや食物繊維、ミネラルなどさまざまな栄養素が含まれており、手軽に食べられるスーパーフードといえます。また、食物繊維が緑豆もやしの約2倍含まれ噛みごたえがあるため、満足感を得やすく、食べすぎ予防にもなります。

▶▶ たたき長いものスープ

ご飯やパン、麺など、血糖値を急上昇させる糖質を食べる前に、具だくさんの汁物を飲むことは、血糖値コントロールにはとても効果的です。長いもの優しいとろみと味わいがおいしいスープです。

血糖値を上げないレシピ



オートミールお好み焼き

1人分 304kcal 塩分 1.5g

調理時間 20分

※写真は2人分



材料(2人分)

オートミール-----50g
塩-----小さじ1/4
熱湯-----100mL
卵-----1個
キャベツ(2cm角)-----1/8個(120g)
豚バラ肉(10cmの長さ)-----50g
ソース、マヨネーズ、かつお節、青のり-----適量

作り方

- ① 大きめのボウルに入れたオートミールに塩と熱湯を加え、なじむまでよく混ぜる。
- ② ①の粗熱が取れたら卵を加え、よく混ぜ合わせる。さらにキャベツを加えて混ぜ合わせる。
- ③ フライパンに豚バラ肉を並べ、その上に②を流し入れて厚さ2cm程度になるように丸く形を整える。蓋をして中火で4~5分ほど焼く。
- ④ 裏返し、再び蓋をしてさらに2~3分ほど焼く。
- ⑤ 器に取り出し、ソース、マヨネーズ、かつお節、青のりを好みの量かける。

✓ CHECK! /

作り方動画 ➡



<http://douga.hfc.jp/imfine/ryouri/23autumn01.html>

電設健保からのお知らせ

インフルエンザ予防接種費用の補助について

対象者

当健保組合の被保険者および被扶養者で
接種日に資格のある方

補助金額

1,500 円（上限）
市区町村等からの助成の有無に関わらず
1 人につき年度内 1 回

申請期限

令和 6 年 2 月 2 日（金）

申請方法

お勤め先を経由して当健保組合に下記書類をご提出ください。

- ・インフルエンザ予防接種補助金申請書
- ・医療機関等から発行された領収書（写しでも可）

※ 2 回接種の場合で 1 回の金額が 1,500 円に満たないときは、必ず 2 回分あわせてご提出をお願いします。



令和 5 年度

健保連かながわ 100 キロウォーク（10 月～3 月）

健保連神奈川連合会主催「100 キロウォーク」の令和 5 年度 10 月以降の実施予定は以下のとおりになっております。

※各コースとも集合時間はすべて午前 9 時 30 分です。現地集合。 ※都合によりコースが変更になる場合があります。

参加費：健保連神奈川連合会会員 200 円／一般 300 円

お申し込み・お問い合わせ 健保連神奈川連合会 ☎ 045-641-7370

開催月日	コース名	集合場所	コース案内
10月28日 (土)	多摩川河口と スカイブリッジ	JR・京急線 川崎駅 東口(10分)稲毛公園	8キロ 稲毛公園～港町公園～多摩川ふれあいロード～大師河原公園～ 殿町第二公園～スカイブリッジ～殿町第二公園～ 小島新田駅(京急大師線) ※6キロコースもあります
11月25日 (土)	渋谷丘陵めぐり	小田急小田原線 秦野駅(5分)おおがみ公園	8キロ おおがみ公園～立野緑地～白井牧場～原牧場～渋谷丘陵～ 白笹稲荷神社～今泉名水桜公園～おおがみ公園～秦野駅
12月16日 (土)	横浜野毛三山から お買い物	JR・根岸線／地下鉄 関内駅(5分)横浜公園	8キロ 横浜公園～象の鼻パーク～掃部山公園～伊勢山皇大神宮～ 野毛山公園～大通り公園～横浜橋通り商店街～坂東橋駅(市営地下鉄)
1月27日 (土)	春の芽吹き 木もれびの森散策	小田急線 相模大野駅(7分) 相模大野中央公園	8キロ 相模大野中央公園～慰霊塔公園～木もれびの森・中央緑地～相模女子 大前～相模大野中央公園…相模大野駅(小田急小田原線) ※5キロコースもあります
2月24日 (土)	金沢自然公園の 梅林巡り	京急線 金沢八景駅(8分) 八景公園	9キロ 八景公園～西六浦信号～白山道トンネル関東学院大金沢文庫キャンパス ～草舞台公園～金沢自然公園・梅林地区～宮川・宿広橋広場～ 金沢文庫駅(京急線)
3月23日 (土)	銭洗弁天で ご利益を…	江ノ島電鉄線 由比ガ浜駅 (10分)鎌倉海浜公園	8キロ 鎌倉海浜公園～長谷寺～銭洗弁天～葛原が岡神社～ハイキングコース ～浄智寺～北鎌倉駅(横須賀線)

令和 5 年度はコロナ禍以前と同様に、出発式・準備体操後に出発となります。

注意！ぐっすり睡眠を邪魔するこんな習慣！

ストレスをためがち(上手なストレス解消ができない)

こんな習慣ありませんか？

✓ 仕事のことや悩んでいることを考えてしまい、就寝時間になっても頭が冴えてしまう。



✓ 残業などで帰宅が遅くなっても、ストレス解消のためにゲームをしたり、興奮する映画などを見たりしてしまう。



✓ 翌日に備え、眠くなくても床につき、がんばって眠ろうとする。



ストレスがたまると自律神経のバランスが崩れやすくなります。通常、昼間は交感神経が優位な活動モードになっていますが、夜は副交感神経が優位な休息モードになり、眠気が生じます。ストレスなどによって自律神経が乱れると、就寝時間になっても休息モードにならず、睡眠に影響が出てしまいます。

●就寝前にリラックス

眠れないときは、がんばって眠ろうとせず、リラックスすることが大切です。休息モードにするために緊張や興奮を避け、軽い読書や穏やかな音楽、気持ちが落ち着く香り、軽い体操やストレッチ、呼吸法など、自分に合ったリラックス方法で、入眠しやすくなるよう工夫してみましょう。

例

〈478呼吸法〉

- 1 楽な姿勢で座る。
 - 2 4つ数えながら鼻から息を静かに吸う。
 - 3 息を止めて7つ数える。
 - 4 8つ数えながら、口からゆっくり息を吐ききる。
- ①～④を3～4回繰り返す。



〈漸進的筋弛緩法(上腕内側)〉

- 1 イスに浅く座り、ひじを曲げて握りこぶしを肩まで上げ、5秒間二の腕に力を入れる。
 - 2 スッと力を抜き、腕をおろす(20秒間)。
- ※上腕のほか肩、腹、脚など全身の筋肉で緊張と弛緩を行うリラックス法です。



・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 歯みがきはいつ、何回するのがいいですか？



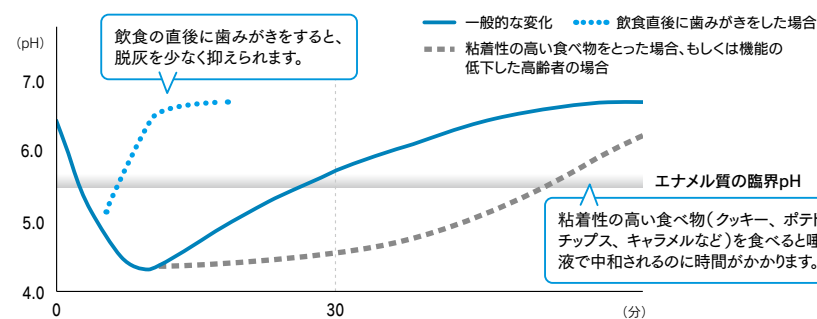
A

飲食のたびに、すぐに歯みがきをするのが理想です。

ふだん口の中の pH(ペーハー)は中性(7程度)に保たれていますが、飲食をすると、一時的に中性から酸性に傾きます。pH が 5.5 ぐらいになるとむし菌が出す酸で歯の表面のエナメル質が溶けだす「脱灰」が始まります。飲食後は唾液で中和されていき、一般的には 30 分くらいするとまた脱灰しにくい値まで戻ります。

飲食後すぐに歯みがきを行えば、口の中の糖質がなくなり、細菌は酸を出すことができません。そのため、歯の表面では下のグラフのように再石灰化*がすぐに始まり、理想的な状態になります。

飲食後のブラーク内の pH の変化



※「再石灰化」とは？

細菌が出す酸で溶かされた歯の表面の無機成分(ハイドロキシアパタイト)が、唾液などの働きで再び歯の表面に形成され元の健康な状態に戻ることです。
口の中では歯を溶かす「脱灰」と、修復を行う「再石灰化」が繰り返されています。