

けんぽだより



ご家族と一緒にご覧ください。



大建工業健康保険組合

平成
27年度

あなたの健康を サポートする保健事業

保健宣伝

- 健保だより発行（5月）
- 希望された被扶養者に「すこやかファミリー」配布（1月・4月・7月・10月）
- 初めての出産で希望された方に「育児書」配布
- 医療費のお知らせ
- ホームページの更新

疾病予防

- 被保険者・被扶養者に生活習慣病健診費用補助（4月～11月）
- 被保険者・被扶養者に人間ドック費用補助（4月～11月）
- 被保険者・被扶養者に郵送大腸がん検診費用補助（11月～1月）
- 被保険者・被扶養者に郵送子宮頸がん検診費用補助（11月～1月）
- 被保険者に歯科健診（5月～2月）
- 新規採用被保険者救急箱配布（6月）
- 被保険者・被扶養者にインフルエンザ予防接種費用補助（10月～1月）

体育奨励

- 各種事業所で実施された体育奨励事業に費用補助（4月～3月）

保 健 事 業 変 更 点

◎健康診断予約システム契約業者の変更

健康診断の予約業務の代行業者を、従来のアデコ株式会社から(株)ベネフィットワン・ヘルスケアに変更しました。

◎人間ドック受診期限の変更

平成27年度から、人間ドック受診期限は11月30日(月)に変更いたします。受診を希望されている方はお間違えの無いようお願いいたします。

◎契約保養所利用補助制度の中止

これまで、会社が契約している保養所を利用した場合に行っていた費用補助を、今年度から中止いたします。

◎健保組合契約のメンタルヘルスカウンセリングの廃止

健保組合が実施していましたメンタルヘルスカウンセリングは、今年度から契約を廃止いたしました。なお、大建工業労働組合、UIゼンセン同盟が実施しておりますメンタルヘルスカウンセリングは引き続き実施しております（p.11参照）。

平成27年1月から
変わりました

70歳未満の高額療養費の 自己負担限度額の見直し



医療にかかる自己負担には限度額があり、その限度額を超えた額は高額療養費として支給されます。高額療養費の自己負担限度額は、低所得者、一般所得者、上位所得者の3つに区分されていましたが、平成27年1月からは、区分をさらに細かくして計算されるようになりました。



70歳未満の高額療養費自己負担限度額

見直し前【平成26年12月まで】

所得区分	自己負担限度額
上位所得者	150,000円 + (医療費 - 500,000円) × 1% (4カ月目からは83,400円)
一般所得者	80,100円 + (医療費 - 267,000円) × 1% (4カ月目からは44,400円)
低所得者 (住民税非課税)	35,400円 (4カ月目からは24,600円)

見直し後【平成27年1月から】

所得区分	自己負担限度額
標準報酬月額 83万円以上	252,600円 + (医療費 - 842,000円) × 1% (4カ月目からは140,100円)
標準報酬月額 53万～79万円	167,400円 + (医療費 - 558,000円) × 1% (4カ月目からは93,000円)
標準報酬月額 28万～50万円	80,100円 + (医療費 - 267,000円) × 1% (4カ月目からは44,400円)
標準報酬月額 26万円以下	57,600円 (4カ月目からは44,400円)
低所得者 (住民税非課税)	35,400円 (4カ月目からは24,600円)

※暦上の1カ月(1日～31日)、同一医療機関での医療費を合算します。

※同一医療機関でも、入院と外来、内科と歯科は別々に計算します。

※健康保険適用外の治療や入院時の食事療養に要する標準負担額、差額ベッド代などは対象外です。



標準報酬月額26万円の人が1カ月に医療費が100万円かった場合(3割負担)
自己負担額100万円 × 3割 = 300,000円

見直し前 平成26年12月まで

自己負担限度額: 80,100円 + (100万円 - 267,000円) × 1% = 87,430円
高額療養費: 300,000円 - 87,430円 = 212,570円

見直し後 平成27年1月から

自己負担限度額: **57,600円** ← みなさんが負担する額は**29,830円**少なくなります。
高額療養費: 300,000円 - 57,600円 = **242,400円** ← 健康保険組合が負担する額は**29,830円**増えます。



限度額適用認定証

「限度額適用認定証」を医療機関の窓口で提示すると、窓口での支払いが自己負担限度額までに抑えられます。立て替え負担をしないですむので、入院や外来での医療費が高額になるときは、事前に健康保険組合に申請しておくとう安心です。

高額介護合算療養費の自己負担限度額の見直し



医療と介護を合わせた自己負担にも限度額があり、その限度額を超えた額は高額介護合算療養費として支給されます。70歳未満の高額療養費自己負担の見直しに伴い、高額介護合算療養費の自己負担限度額も見直されました。なお、高額介護合算療養費の算定期間は、前年8月1日から7月31日までのため、自己負担限度額の見直しは段階的に行われます。

高額介護合算療養費の自己負担限度額

見直し前【年額: 平成25年8月1日～平成26年7月31日の1年間】

所得区分	70歳未満 の人がいる世帯*1	70歳以上75歳未満 の人がいる世帯*2
標準報酬月額83万円以上	126万円	67万円
標準報酬月額53万～79万円		
標準報酬月額28万～50万円	67万円	56万円
標準報酬月額26万円以下		
低所得者Ⅱ*3		31万円
低所得者Ⅰ*4	34万円	19万円

見直し後【年額: 平成26年8月1日～平成27年7月31日の1年間】

所得区分	70歳未満 の人がいる世帯*1	70歳以上75歳未満 の人がいる世帯*2
標準報酬月額83万円以上	176万円(212万円)	
標準報酬月額53万～79万円	135万円(141万円)	67万円
標準報酬月額28万～50万円	67万円	
標準報酬月額26万円以下	63万円(60万円)	56万円
低所得者Ⅱ*3		31万円
低所得者Ⅰ*4	34万円	19万円

! 内は平成27年8月1日以降の年額

*1・2 対象となる世帯に、70歳以上75歳未満の人と70歳未満の人が混在する場合は、①まずは70歳以上75歳未満の人にかかる自己負担の合計額に、*2の区分の自己負担限度額が適用された後、②なお残る自己負担限度額と、70歳未満の人にかかる自己負担額との合計額とを合算した額に、*1の自己負担限度額が適用されます。

*3 70歳以上で世帯全員が住民税非課税の人等

*4 70歳以上で世帯全員が住民税非課税で所得が一定基準(年金収入80万円以下等)を満たす人等

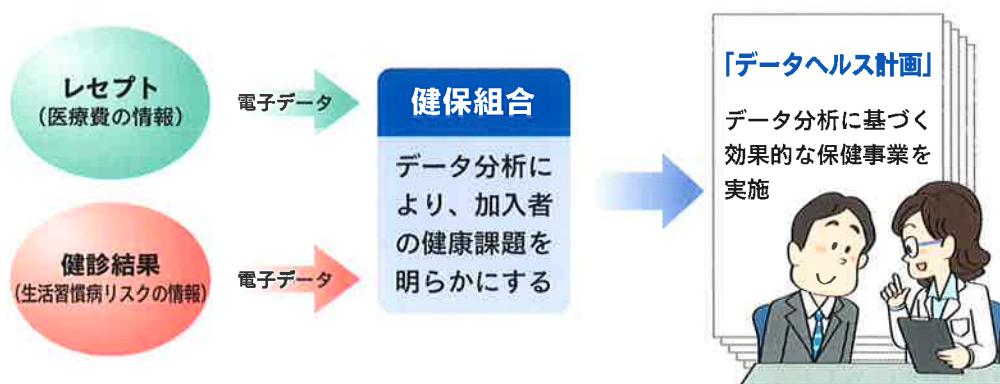


平成27年度から「データヘルス

すべての健保組合は、平成26年度中に「データヘルス計画」を作成して公表し、27年度から実施します。

Q1 「データヘルス計画」とは？

A1 データヘルス計画は、国民の健康寿命を延ばすことを目標とする、国を挙げての取り組みです。健保組合は、レセプト（診療報酬明細書）と健診結果のデータを分析して、加入者の健康課題を明らかにし、課題に対応した効果的な保健事業計画「データヘルス計画」を作成します。その計画に基づいて事業を実施し、効果測定を行い、さらに事業を見直していきます。



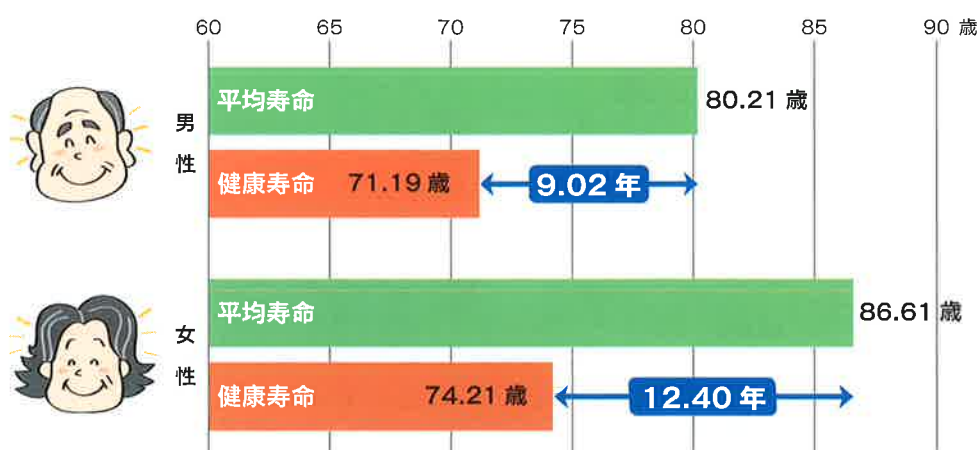
Q2 健康寿命を延ばすって、どういうこと？

A2 発病リスクを抑えて「元気で長生き」をめざすことです

健康寿命とは、健康上の問題で日常生活が制限されずに暮らせる年数のこと。平均寿命と健康寿命との差は、日常生活に制限がある「不健康な期間」を意味します。現状では、男性は約9年間、女性は約12年間にも及び、この期間に多額の医療費や介護費がかかっています。

そこで、現役世代のうちから予防や健康管理に取り組み、糖尿病などの生活習慣病の発症リスクを抑えて健康寿命を延ばそうというのが、データヘルス計画です。多くの人が元気で長生きして、不健康な期間を短くできれば、将来の医療費の伸びを抑えられると期待されています。

■平均寿命と健康寿命の差（平成25年）



(厚生科学審議会資料より)

計画」が始まります



Q3 なぜ、今「データヘルス計画」が始まるの？

- A3 ① 医療費の伸びを抑える必要に迫られていることと、
② 「日本再興戦略」に盛り込まれたことが挙げられます

① 医療費の伸びとわが国の財政状況

高齢化の進行に伴い、日本の国民医療費は年1兆円ペースで増加しています。医療費は、①患者負担、②保険料、③公費、の3つの組み合わせで賄われていますが、③にあたる国の社会保障費（医療のほか年金・介護等を含む）は増加を続け、平成26年度の国の予算では社会保障費が初めて30兆円を超えて、歳出の31.8%を占めました。国家予算は借金頼みで、将来世代に重い負担を残しています。

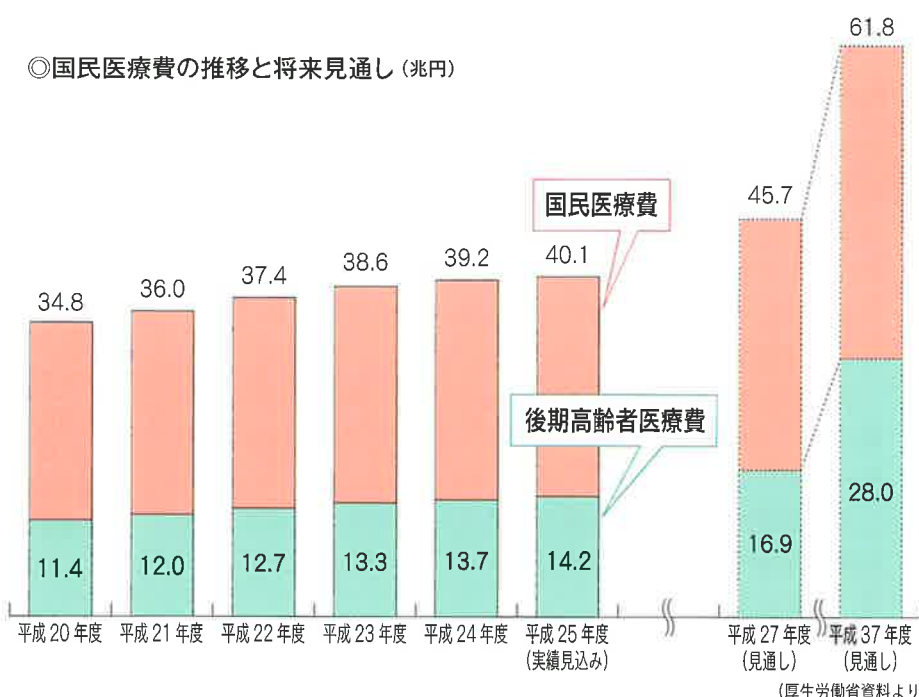
国では、財政を健全化するために「社会保障と税の一体改革」を進行中です。消費税を段階的に引き上げ、増税分はすべて社会保障の財源とすることが決まっています。それでも財政の黒字化は困難であり、医療や年金など社会保障費の伸びを抑える必要に迫られています。

◎平成26年度の国（一般会計）の予算
(兆円)

歳出	95.9	歳入	95.9
社会保障費	30.5	税金等	54.6
地方交付税等	16.1	公債金収入 (新たな借金)	41.3
公共事業	6.0		
文教・科学技術	5.4		
防衛	4.9		
その他	9.7		
国債費 (借金の返済)	23.3		

(財務省資料より)

◎国民医療費の推移と将来見通し(兆円)



② 日本再興戦略に「データヘルス計画」が盛り込まれています

安倍内閣は、「日本再興戦略」を閣議決定し、デフレ脱却をめざす経済政策を推し進めています。この「日本再興戦略」の「戦略市場創造プラン」の中に、国民の健康寿命の延伸をめざす取り組みとして、データヘルス計画が含まれています。

ICTを活用した予防・健康管理を促し、健康産業の活性化を図るとともに健康長寿社会の実現をめざすというもので、すべての健保組合に取り組みを求めています。



保険料率を引き上げます。

平成27年3月(4月給与) から

現
行

健康保険料100.0%

(事業主：50.0%)
(被保険者：50.0%)

3.0%UP

改
定

健康保険料103.0%

(事業主：51.5%)
(被保険者：51.5%)

平成27年度 予算と事業計画

納付金負担の大幅軽減で、 健保財政改善

大建工業健康保険組合の平成27年度予算等が決まりましたので、そのあらましをお知らせします。

■一般勘定

当健康保険組合の平成27年度の予算については、被保険者数や平均標準報酬月額が前年度とほぼ変わらない横ばい、総標準賞与額においては減収となる見込みですが、保険料率の引き上げと納付金負担の大幅減が見込まれることから、別途積立金の取り崩しを最小限にとどめて予算を編成することができました。

しかし、納付金負担が減ったとはいえ、保険料に占める割合は47.4%、保険給付費においては50.37%にもなることから、まだまだ厳しい財政状況です。

より効率・効果的な事業を行うため、今年度もみなさまの健康をお守りする健診事業等は引き続き力を入れて取り組んでまいります。

一 般 勘 定

●一般勘定 基礎数値

保険料率	103.00/1000
事業主	51.50/1000
被保険者	51.50/1000
被保険者数	2,138人
被扶養者数	2,557人
扶養率	1.19人
平均標準報酬月額	37万5,479円
総標準賞与額(年間合計)	24億1,066万円

■介護保険

健康保険組合は40歳以上65歳未満の被保険者から介護保険料を徴収し、国に介護納付金を納めています。このときの介護保険料率は、毎年健康保険組合ごとに決められた介護納付金により決定されますが、年々この納付金も増加しています。

介 護 勘 定

●一般勘定 基礎数値

保険料率	15.00/1000
事業主	7.50/1000
被保険者	7.50/1000
介護保険第2号被保険者	1,951人
介護保険第2号被保険者たる被保険者数(被扶養者含む)	1,270人

●収入

介護保険収入	1億2,015万5千円
繰越金	8万5千円
雑収入	1千円
収入合計	1億2,024万1千円

●支出

介護納付金	1億1,777万7千円
介護保険料還付金	30万円
積立金	216万4千円
支出合計	1億2,024万1千円

■平成27年度 収支の割合

予算総額 13億5,177万3千円

* その他 7,528万7千円

* は経常収入・支出以外の科目

* その他 6,089万5千円

* 繰入金
5,000万円

保険料では賄いきれない費用を、健保組合の積立金を取り崩すなどして補います。

雑収入 5万9千円

国庫補助金 47万4千円

健康保険料収入
12億2,595万3千円

毎月の給料や賞与から、事業主や被保険者のみなさまに納めていただきます。

経常収支
では
▲6,438万3千円

事務費
2,807万5千円

雑支出他 166万9千円

保健事業費
6,448万9千円

健康診断など、皆様の健康づくりに役立てていただくために実施する事業に係る費用です。

納付金
5億8,057万3千円

高齢者医療を社会全体で支えるために、健保組合が国に納めなければならない費用です。

- ・前期高齢者納付金 3億1,110万1千円
- ・後期高齢者支援金 2億4,533万9千円
- ・退職者給付拠出金・他 2,413万3千円

保険給付費
6億1,607万2千円

みなさまが受けた医療に対する給付等にかかる費用です。

経常収入合計

12億2,648万4千円

収 入

経常支出合計

12億9,086万7千円

支 出

■経常収入と経常支出の推移



■経常収支差額の推移

定期健診・生活習慣病健診・ 総合健診（人間ドック）で 体チェックしましょう

年1回は
定期健診を!

●各健診の種類

健診の種類		対象年齢※1	対象者	健診費用※2
定期健康診断		満30歳未満	被保険者	全額事業主負担（検査費用の上限：10,000円）
生活習慣病健診（法定）		満30歳以上 35歳未満	被保険者	自己負担3,000円（検査費用の上限：25,000円）
			被扶養者	全額健保組合負担（検査費用の上限：25,000円）
総合健診 （人間ドック）	日帰りドック	満35歳以上	被保険者	自己負担10,000円（検査費用の上限：45,000円）
	婦人科健診	満35歳以上	被扶養者	健保組合補助5,000円（5,000円を超えた分は自己負担）※3
			被保険者	
	特定健診	満40歳以上 75歳未満	被保険者	全額健保組合負担（規定項目以外の受診費用は自己負担）
			被扶養者	

※1 対象年齢は、平成27年3月31日時点

※2 検査費用は税込金額

※3 婦人科健診では乳がん検診（マンモグラフィ）と子宮がん検診が実施されます。いずれか1つだけ、両方受診、いずれの場合も補助額は5,000円までとなります。

***対象年齢と違う健診を受けた場合は、補助ができませんのでご注意ください。**

●予約期間（一次健診・精密検査とも）

平成27年4月24日～8月31日まで。

※詳しいことについては、各事業所担当部門にお問い合わせください。

●実施部門

各事業所の担当部門で実施（従来どおり）。

●健診機関

地区の国公立病院、結核予防会所属総合保健センター、その他健診専門機関（原則）。

●精密検査（二次検査）

精密検査は、事業主が行う定期健診および一次健診で「要精検」と判定された者が、保険証を使用して受診。保険適用分の費用30%は個人負担となります。

●健康診断予約システム

予約システムと受診期間について

①「㈱ベネフィットワン・ヘルスケア（ハピルス健診）」予約システムの予約期限

●平成27年4月24日（金）～8月31日（月）まで（受付可能期間）

② 受診期限

●平成27年11月30日（月）まで

③ 利用対象

●「大建工業健康保険組合」の加入者（社員）およびその被扶養者

対象事業所：大建工業（株）、ダイケンホーム&サービス（株）、ダイケンエンジニアリング（株）

※なお、井波工場、岡山工場、高萩工場、三重工場に所属されている従業員につきましては、原則として各工場の健診ルールに則って受診いただきますよう、よろしくお願いいたします。



40歳以上75歳未満の加入者全員に 特定健診が義務化されています！

40歳以上75歳未満のすべての被保険者・被扶養者を対象に「特定健診・特定保健指導」が実施されます。

メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の予防と改善が大きな目的で、特定健診の結果によっては特定保健指導が行われます。

●特定健診検査項目

健 診 項 目		
診察等	質問(問診)	○
	計	
	身長	○
	体重	○
	肥満度・標準体重	○
	腹囲	○
	理学的所見(身体診察)	○
脂質	血圧	○
	中性脂肪	○
	HDL-コレステロール	○
	LDL-コレステロール	○

健 診 項 目		
肝機能	AST(GOT)	○
	ALT(GPT)	○
	γ-GT(γ-GTP)	○
	空腹時血糖	■
代謝系	尿糖	○
	半定量	○
	ヘモグロビンA1c	■

健 診 項 目		
血液一般	ヘマトクリット値	□
	血色素測定	□
	赤血球数	□
	尿蛋白	半定量
尿・腎機能	尿蛋白	半定量
心機能	12誘導心電図	□
眼底検査	眼底検査	□

○…基本健診（必須項目）

□…精密健診（医師が必要と判断した場合に実施する項目）

■…いずれかの項目の実施で可

●特定保健指導対象者の選出方法

特定保健指導の対象者については、数量の面から、大阪の近隣に住まれている方から優先して選出しています。また、指導効果の面から、40歳代の方から優先して選出しています。

STEP1 肥満リスクを判定

- (1) 腹囲が男性で85cm以上、女性で90cm以上 → **A**
- (2) (1)に該当せず、BMI が25以上 → **B**
- (3) (1)・(2)いずれにも該当しない → **該当なし**

健診結果の見方や生活習慣の改善のための情報提供を行います
(現時点ではメタボリックシンドロームではありません)

STEP2 特定健診の結果、質問票より追加リスクをカウント

①血糖	空腹時血糖値 100mg/dl以上	または
	ヘモグロビンA1c 5.6%以上	または
②脂質	中性脂肪値 150mg/dl以上	または
	HDLコレステロール値 40mg/dl未満	または
③血圧	収縮値(最大)血圧 130mmHg以上	または
	拡張値(最少)血圧 85mmHg以上	または
④喫煙	①～③で1つ以上該当する場合のみカウント	
	喫煙歴あり	

①～④の
リスク該当数
□ 個/4個



STEP1の肥満リスク	STEP2の追加リスク数	支援内容	
		40～64歳の方	65～74歳の方
A	2個以上該当	積極的支援	
	1個該当	動機づけ支援	
	該当なし	情報提供	
B	3個以上該当	積極的支援	
	1～2個該当	動機づけ支援	
	該当なし	情報提供	

※現在、高血圧、脂質異常症、糖尿病で医師の処方する薬を飲んでい
る方は、健康保険組合による特定
保健指導の対象となりません。

組合独自の制度として 下記の費用補助を行っております

注意!

総合健診(人間ドック)には、大腸がん検診・子宮頸がん検診が含まれています。
そのため、総合健診(人間ドック)を受診された方はお申し込みいただけませんのでご注意ください。



大腸がん検診

見つけにくい初期症状を
検診で早期発見!!

- 対 象 者 35歳以上の被保険者および被扶養者 **注意** ただし、人間ドック受診者は除く
- 検 診 費 用 全額健康保険組合負担 (ただし、器具返送切手は本人負担)
※申し込みされた方で、検査を受けられなかった場合、器具代を徴収させていただきます。
- 申 込 方 法 所定の検診申込書に必要事項を記入の上、健康保険組合へお申し込みください。
- 申 込 締 切 日 平成27年10月初旬 (予定)
- 受診の手続き

35歳以上の
被保険者・被扶養者

①申込書に必要事項を記入して健保組合へ申し込み

大建工業健康保険組合

③締め切り3週間以内に個人宛に検査器具郵送

④問診票と採取した器具を同封の封筒に入れ返送
※郵送料は自己負担

検査機関

②申し込み

⑤器具着後3週間以内に結果郵送



子宮頸がん検診

若い女性に急増!
郵送検診だから気軽に受診

- 対 象 者 被保険者および被扶養者にかかわらず30歳以上の女性 **注意** ただし、人間ドック受診者は除く
- 検 診 費 用 全額健康保険組合負担 (ただし、器具返送切手は本人負担)
※申し込みされた方で、検査を受けられなかった場合、器具代を徴収させていただきます。
- 申 込 方 法 所定の検診申込書に必要事項を記入の上、健康保険組合へお申し込みください。
- 申 込 締 切 日 平成27年10月初旬 (予定)
- 受診の手続き

30歳以上の
被保険者・被扶養者

①申込書に必要事項を記入して健保組合へ申し込み

大建工業健康保険組合

③締め切り3週間以内に個人宛に検査器具郵送

④問診票と採取した器具を同封の封筒に入れ返送
※郵送料は自己負担

検査機関

②申し込み

⑤器具着後3週間以内に結果郵送

インフルエンザ予防接種の 費用補助が受けられます

当健保組合では、インフルエンザ予防接種の費用補助を実施しています。

インフルエンザの流行前にワクチン接種することで、発症や重症化の予防が期待できます。この機会にぜひ、予防接種を受けることをお奨めいたします。

対 象 者	当健保組合の被保険者および被扶養者
補 助 内 容	1人当たり1,000円(期間内1回、13歳未満は2回以上接種可)。 ただし、接種費用が1,000円以下の場合は実費補助
接 種 期 間	平成27年10月1日～平成28年1月31日
申 請 期 限	平成28年2月20日必着

ご家族の方もご利用ください



メンタルヘルス カウンセリング事業について

大建工業グループおよび大建工業健康保険組合では、みなさんの心の悩みや不安に対応できるように、メンタルヘルスカウンセリング事業サービスを実施しております。

このサービスは電話カウンセリングに加え、全国主要都市のカウンセリングルームで臨床心理士資格をもつ専門カウンセラーによる面接カウンセリングも受けられます。

プライバシーは厳守されますので、安心してご利用ください。

大建工業労働組合

■電話相談専用ダイヤル

0120-199-841

■面接相談予約・問い合わせ

0120-556-240

相談受付日時

月曜日～土曜日 午前10時～午後8時

カウンセリング回数と料金

本人・家族とも1人5回まで無料

相談スタッフに
「大建工業労働組合
の組合員です」
とお伝えください

UIゼンセン同盟

■電話相談・面接・電話相談予約

0120-783-186

相談受付日時

看護師に相談の場合→24時間、年中無休

臨床心理士に相談の場合→月曜日～金曜日

午前10時～正午、

午後2時～午後8時

カウンセリング回数と料金

本人・家族とも1人1回、無料

相談スタッフに
「UIゼンセン同盟
組合員の〇〇です」
とお伝えください



うちのおばあちゃんも ジェネリック医薬品に変えました

ジェネリック医薬品
で節約を。

安い薬って
古いお薬
なんじゃないの？



価格の安いジェ
ネリック医薬品
にしたら
医療費節約が
できそうだね？

おばあちゃん
のお薬たくさ
んあるね。



ジェネリック医薬品は、新薬の特許期間終了後につくられるお薬のことですよ。古いから安いのではなく、薬の開発費用が新薬ほどかからないから、新薬と同じ有効成分でも価格が安いんですよ。

新薬（先発医薬品）

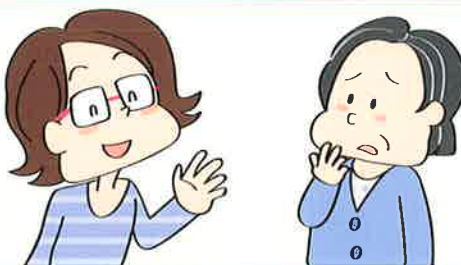
ジェネリック医薬品



開発期間 約9～17年
開発費用 約300億円以上

開発期間 約3～5年
開発費用 約1億円

承認審査のとき、
新薬の品質と
同等かどうかを
厳しく審査して、
問題のない医薬品
だけが承認される
らしいわよ。



でも…
安い原料が
使われたり
しているんじや
ないの？

ジェネリック医薬品も、新薬と同じように、基準に適合した工場で作ることができないし、出荷後の品質検査もちゃんと行われているよ。

万が一、重大な副作用があったときは、新薬と同じように「医薬品副作用被害救済制度」の対象となるんだよ。



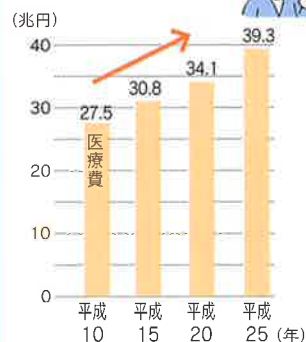
でも…
ジェネリック
医薬品って、
安全なの？

あら、
ほんと？
今度相談して
みようかしら



そつえばさ…
駅前の薬局に
イケメンの
薬剤師さんが
いるのよ。

●概算医療費の推移



厚生労働省：医療費の動向より作成

今、日本の医療費が大変です

日本の医療費は年々増加しており、国の財政の重い負担となっています。そこで国は、現在 47% (平成 25 年 9 月) のジェネリック医薬品の数量シェアを、平成 30 年 3 月末までに 60% 以上にする目標を掲げ、ジェネリック医薬品の普及を推進しています。

医療費の増加はみなさんの保険料引き上げにつながりかねません。みなさんもおかかりつけ医や薬剤師に相談して、ぜひジェネリック医薬品を利用してみてください。

ハイ！
わかりました。



あつ、
ジェネリック医薬品
使ってみようこ
思うんですけど。



後日…

たまには休もう…
心の休息日

監修●産業カウンセラー
上野幹子

「いい子」になりすぎて ストレスをためて いませんか

子どものとき、親のいうことを聞く「いい子」だった人は、人からほめられたい、嫌われたくないという心理が働きやすく、大人になっても無意識のうちに自分の気持ちや意見を抑え込み、周りが望むいい子でしようとしがちです。本当はイヤなのに笑顔で引き受けたり、腹が立っているのに何事もなかったように微笑んだり。

いい子でしようとすることは悪いことではありませんが、いつも本心を抑え込んでガマンしていると、知らず知らずのうちにストレスがたまり、心の不調をまねくこともあります。いい子疲れを感じたら、少しだけ自分の気持ちや意見を優先するなどして、たまにはい

い子を休みましょう。

それをつづけていると、少しずつ自然にいい子でいる必要がなくなっていくます。他人の評価や嫌われることへの不安から徐々に解放されていくでしょう。自分をよくみせようとしなくなると、自分の生き方に自信や満足感をもてるようになり、日常のストレスと上手に付き合えるようになっていきます。



「いい子」を休むコツ

だれにも気をつかわなくていい 1人だけの時間を作る

散歩をする、お気に入りのカフェに行くなどして、1人だけの時間を作る。そして、他人のことを頭から追い出して心を無にしたり、心が引かれるものだけに意識をむけてリラックスする。



利害関係のない仲間をもち、 人と素の自分で過ごす時間をもつ

趣味や個人活動の仲間など利害関係のない人であれば、評価が下がることなどを恐れなくてよく、素の自分を出しやすい。素の自分が受け入れられる体験を重ねると、自分に自信がもてるようになり、自分をいい子から解放できる。



迷惑をかけない範囲で ちょっとだけ自己中心的になる

ささいなことでもいいので、意識して自分の気持ちや意見を優先する機会をもつ。

- 人と会うとき、自分の都合のいい時間や場所を提案する。
- 人からの頼まれごとなどは、「今日は都合が悪い」「いまは忙しい」などの限定的な言い方で3回に1回ぐらい断る。
- 1～2週間に1回はどんなことがあっても定時に帰る。
- 時には、ムリをすればできることでも、あえて周りの人の力を借りて、自分の負担を減らす。

- 筋肉の可動域や柔軟性を高める。
- 動作は腹部を引き締めて行う。
- 2～3日に1回、できる回数から。

眠っている筋肉を目覚めさせよう

脂肪でたるんだ体を引き締めるためには筋トレが効果的。ただし、いきなりハードな筋トレをすると筋や関節を痛めて挫折することもある。本気でサイズダウンをするなら、まず使われずに眠っている筋肉を目覚めさせ、“効率的に動ける体”をつくることから始めよう。



● ヒップ・クロスオーバー

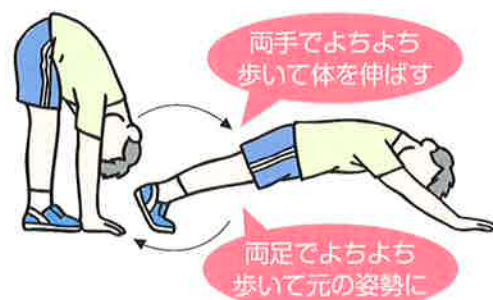
体幹部の可動域と筋力を高める。

あお向けに寝て、腕を肩の高さに置く。股関節とひざ、足首をそれぞれ90度に曲げ、床から浮かした状態で両足を左右にひねる。これを左右交互に10～15回×1～2セット行う。

● ハンドウォーク

肩周辺と体幹部の安定性を高め、体の背面の可動域を高める。

まっすぐに立ちそのまま両手を床につける。両手を交互について体がまっすぐになるまで前進。次に両足を1歩ずつ前進させて元の姿勢に戻る。腹部を常に引き締め、腰は丸めたり反ったりせず常にまっすぐにしておく。5～8回×1～2セット行う。



● スモウスクワット

股関節まわりと腰背部の柔軟性を高める。

足を肩幅に開き、両手で両足のつま先をつかみ、両腕を足の内側に入れてしゃがむ。そのままゆっくりとお尻をもち上げて、ひざをまっすぐに伸ばす。これを10～15回×1～2セット行う。

● バックワードランジ・ツイスト

つま先から両手まで全身をストレッチする。

右足を大きく後ろに引いて重心を落とし、体幹部を左側へひねりながら、背中を弓なりに軽く反らす。右手は斜め上に、左手は斜め下に向かって伸ばす。足を踏みかえて反対側も同様に。左右交互に10～15回×1～2セット行う。



幕末維新を歩く 萩城下町

ACCESS

-  JR 山陽新幹線「新山口駅」から直行バス・スーパーはぎ号で約 60 分（期間限定）、または防長バス、JR バスで約 70 ～ 95 分
-  山口宇部空港から乗合タクシー（要予約）で約 90 分
萩・石見空港から乗合タクシー（要予約）で約 70 分



問い合わせ

萩市観光協会
☎ 0838-25-1750
<http://hagishi.com/>
萩近鉄タクシー
（乗合タクシー）
☎ 0838-22-0924



萩は幕末から明治維新の面影が今も色濃く残り、城下町の道筋は 150 年前と変わらない。また、吉田松陰、高杉晋作ら幕末の志士ゆかりの地であり、彼らが歩いた萩往還や関連スポット巡りをする観光客でにぎわいをみせる。この季節、夏みかんを眺めながらのんびりと歩きたい。

萩城跡

指月山の麓に築城された萩城。旧本丸跡は指月公園（有料）として親しまれている。



萩城下は城跡、旧上級武家地、旧町人地の区域からなる。武家地には土堀越しに夏みかんが見られ、町人地の横町には、なまこ壁の土蔵が連なるなど往時の風情を味わうことができる。

バスセンターに程近い萩往還の起点である唐樋札場跡からスタート。商店街のアーケードを抜けるとほどなく城下町エリアとなる。ここには 3 つの横町があるのでそれぞれ巡ろう。外堀を越えて萩博物館のあるエリアは旧武家地であり、国の重要伝統的建造物群保存地区に指定されている。間田益田氏旧宅の長い土堀や道を鍵の手に曲げた堀内鍵曲などを見て歩こう。萩城跡入口にある旧厚狭毛利家萩屋敷長屋は萩最大規模の武家長屋。またこのエリアには萩焼の工房も点在する。萩城跡に立ち寄ったら市街へと戻ろう。

松下村塾や伊藤博文旧宅のある松陰神社エリアへは、スタートの札場跡から徒歩 15 分ほどだ。



約 9.5 km
約 3.5 時間



松下村塾

吉田松陰が身分や階級にとらわれず等しく教育を行った私塾。門下生の伊藤博文、久坂玄瑞、高杉晋作、山県有朋ら明治維新の立役者がここで学んだ。
🕒 8:00 ～ 17:00 🚗 無休 🎫 無料

腸がよろこぶレシピを紹介♪

デトックス Cooking

DETOX

近年、ヘルシー志向な人たちが注目する臓器「腸」。腸がキレイだと、体が健康になるのはもちろん、精神的にも安定するといわれています。そんな、心身ともにリフレッシュできる“腸が喜ぶ”料理をご紹介します！

Food
coordinator

栗山 小夜子
料理講師や食のプロ
デユースなど、幅広く
活躍。



新キャベツをギュッとかさね焼き

野菜たっぷりのソースをかけた

塩分

1.8g

カロリー

270kcal

“蒸したときに出るスープを使用”

フレッシュソース

新タマネギ、セロリ、三つ葉、シソ、ミョウガ... 適量
ゴマ、黒コショウ... 適量
ポン酢... 大さじ2

- ①新タマネギはすりおろし、セロリ、三つ葉、シソ、ミョウガは細かく刻んでおく。
- ②ボウルに①、ポン酢、右記のスープ大さじ2を入れて、しっかりと混ぜ合わせる。



腸がよろこぶ POINT

整腸効果の高い食物繊維を多く含む新キャベツのほか、マイタケやエノキといったキノコなどを使用。さらに、ギュッと蒸し焼きで調理しているので、食物繊維たっぷりのいろいろな野菜を摂取することができます。

材 料 (2人分)

新キャベツ 1/2 玉
マイタケ、エノキなどのキノコ
..... 40g
豚ミンチ肉 200g
木綿豆腐 100g
セージ、ナツメグ、黒コショウ、
ローリエ(粉末)、オールスパイス、
塩 適量
薄口醤油 小さじ1
片栗粉 適量

作り方 調理時間／約 45 分

- ①新キャベツは芯に切り込みを入れてボイルし、1枚ずつはがしておく。
キノコは細かく刻んでおく。
- ②ボウルに豚ミンチ肉、木綿豆腐、①のキノコ、セージ、ナツメグ、黒コショウ、ローリエ、オールスパイス、塩(写真③)、薄口醤油を加えてしっかりと混ぜ合わせておく(写真④)。
- ③蒸し器に入れた丼に、①の新キャベツ、片栗粉、②(分量適量)の順番に重ね、同じように何層か重ねたら、15分間蒸し焼きにする(蒸したときに出るスープは大さじ2残しておく)。
- ④器に③を切り分けて盛り付けたら、フレッシュソース、三つ葉(分量外)をかければできあがり。