

健保のおサイフを納付金の正体とは？ （財政） 苦しめている

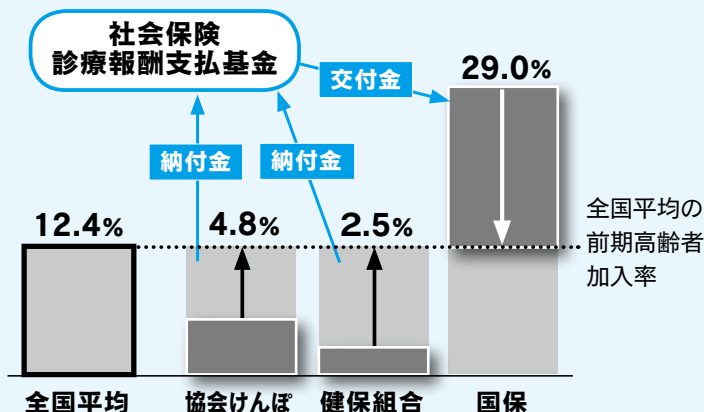
納付金の種類

●前期高齢者納付金

65歳から74歳までの前期高齢者の医療費を支えるためのものです。

この世代の多くは、会社を定年退職した（健保組合の被保険者でなくなった）後、国民健康保険（国保）に加入します。その結果、前期高齢者については、健保組合の加入人数（負担）が減る一方、国保の加入人数（負担）は増すという偏りが生じます。この偏りを調整するために、健保組合などが負担した納付金を、国保に分け与える形になっています（下図参照）。

●前期高齢者の財政調整のイメージ図



※健康保険組合連合会資料より

解説

前期高齢者加入率の全国平均を基準とし、加入率が平均を下回る協会けんぽや健保組合は、平均との差額分を納付金として負担します。一方、加入率が平均を上回る国保は、平均との差額分を交付金として受け取ります。

納付金には次の2つの種類があります。



●後期高齢者支援金

75歳以上の後期高齢者の医療費を支えるためのものです。

後期高齢者医療制度は独立した医療制度で、75歳以上の方は全員が被保険者です。

保険料の徴収や現金給付の受付事務は市区町村が行い、財政運営は広域連合（都道府県単位）が行います。この制度を支援するために、健保組合などの保険者が負担した納付金を、広域連合に分け与える形になっています。

受けっぱなしにしないために

中性脂肪が高いと 指摘されたあなたに

志坊高男しぼうたかおさんは41歳。元来やせ型で、学生の頃のジーンズもまだはけるのがちよつとした自慢です。しかし、特定健診では中性脂肪の項目で基準値の150mg/dLを超えてしまいました。志坊さんの何がいけないのでしょうか？

（特定健診における
特定保健指導対象者の判定値）
【中性脂肪】
150 mg/dL 以上
※参考
（HDL（善玉）コレステロール）
40 mg/dL 未満
（LDL（悪玉）コレステロール）
120 mg/dL 以上
★上記のほか、腹囲や血糖値、血圧、喫煙歴等を見たらうえて、特定保健指導の対象となるかが判定されます。

07:00 起床
映画鑑賞が趣味の志坊さん。ついつい夜ふかしをし、朝はギリギリまで寝ていることが多い。
大急ぎだけど、朝はちゃんと食べてるよ

09:00 出勤
中間管理職になり、上司・部下の板挟みに悩むことも。
管理する側になって、デスクワークが増えてきた

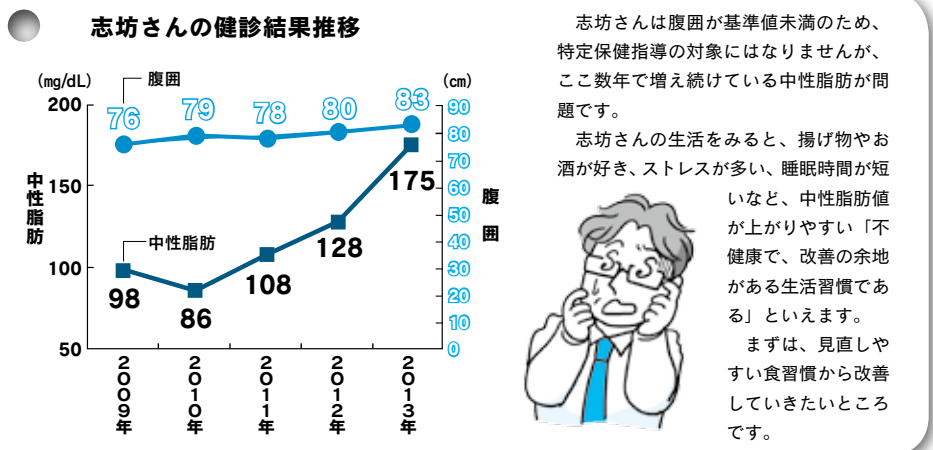
12:00 昼食
好物は揚げ物全般。
太らない体質でよかった～

15:00 間食
ドーナツを食べながら
あ、あとでジュース買いに行こ

17:00 退社
今日は観たかった映画のレンタル開始日だったな

22:00 映画鑑賞スタート
お酒を傍らに、長編大作を鑑賞。
つい飲みすぎちゃうのも、映画の醍醐味♪

01:30
本編以外に特典映像も堪能して布団に入るも…
おもしろかった～
やはり、興奮して寝つけないからもう1杯飲もうかな



1 中性脂肪とは？

中性脂肪は、体内にある脂質の1つ。体温の維持や体を動かすエネルギー源として、私たちの生命には欠かせないものです。しかし、増えすぎると問題。中性脂肪が多いと、HDL（善玉）コレステロールが減ってLDL（悪玉）コレステロールが増えやすくなり、間接的に動脈硬化の原因となります。

2 生活習慣の乱れが 中性脂肪値を上げる

右の志坊さんの生活が典型的ですが、「脂質・糖質・アルコールを多く取る」「早食い・大食い」「運動不足」「ストレスが多い」「睡眠時間が短い、不規則」などが、中性脂肪値を上げる生活習慣です。体型が若いころからほかに変わっていないことを理由に油断・放置している人、その後LDLコレステロールなどの数値が悪化し、生活習慣病へとつながる可能性もあります。



3 「あ」ではじまる 食習慣を改善する

まずは「あぶら」の「あ」。脂質にもいろいろありますが、魚の油に含まれるEPAやDHAには中性脂肪値を下げる効果があり、オリーブ油やなたね油は中性脂肪値を上げにくい油です。また、エネルギーは高いのでこすきに注意。また、「あ」まじいもの、「アルコール」のとりすぎも中性脂肪値を上げる要因になるのでセーブが必要です。

4 蓄積された中性脂肪は 運動で燃焼

中性脂肪が体内で余ると、体脂肪として蓄えられます。いわば非常用のエネルギーの貯蔵ですが、たまりすぎると肥満の原因に。たまった中性脂肪を燃焼させるには、ウォーキングやサイクリングなどの有酸素運動が効果的。エネルギーを消費することで脂肪の蓄積を防ぎ、血行をよくすることで血圧を低下させ、動脈硬化の進行を止められます。

毎年の受診で経年変化をチェックして、日頃の健康管理に活かそう！

喫煙で寿命が約10年縮まる…

2012年10月、放射線影響研究所などが報告した「日本人喫煙者の死亡率と余命への喫煙の影響」が話題になりました。

これによると、20歳より前からタバコを吸い続けている男性の72%が70歳まで生きたのに対し、タバコを吸わない人の72%が78歳まで生きたということです。同様の比較で女性をみると、タバコを吸い続けた人の79%が70歳まで生き、タバコを吸わない人の79%が80歳まで生きました。男性で8年、女性で10年の「余命の短縮」ということになります。

※1920～45年に生まれた人で比較しています。

●余命の短縮

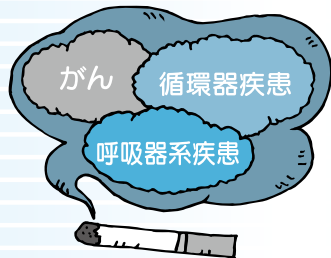


35歳までに禁煙すれば、ほとんどのリスクを回避

同調査では、「禁煙の影響」についても報告されています。35歳までに禁煙した人は、喫煙を続けた場合のリスクをほとんど回避でき、45歳までに禁煙した人であってもその大部分を回避することができたとしています。

しかし、「35歳までタバコを吸っても大丈夫」ということではありません。「思い立ったら即禁煙！」をめざしましょう。

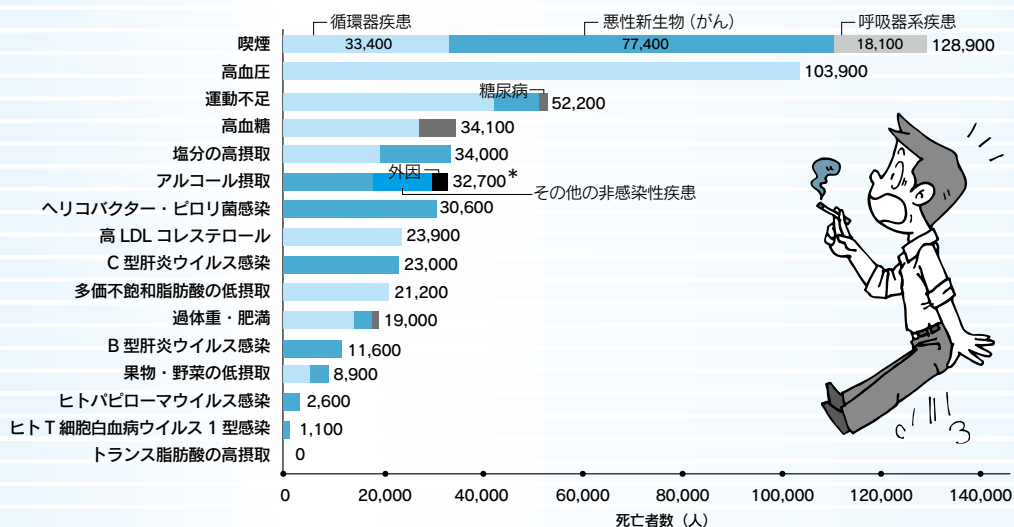
死亡のリスク要因では喫煙がトップ



喫煙の習慣があるだけで、がん、循環器疾患（脳卒中、虚血性心疾患）、呼吸器系疾患（COPD）などのリスク要因となります。そして、喫煙は高血圧よりも関連死亡者数が多いのです。

喫煙は、個人の意思により回避可能なものです。将来も健康でいるために、禁煙をしましょう。

●わが国におけるリスク要因別の関連死亡者数—男女計（平成19年）



*アルコール摂取は、循環器疾患死亡2,000人、糖尿病死亡100人の予防効果が推計値として報告されているが、図には含めていない。

「健康日本21（第2次）の推進に関する参考資料」より



「喫煙」と「寿命」の関係は？

「タバコは体に悪い」とは承知しつつも、なかなか禁煙に踏み切れない人も多いことでしょう。ここでは、タバコが体にもたらす悪影響について、データからご紹介します。

岩壁の紅葉と滝のコントラスト

赤目四十八滝を歩く

(三重県・名張市)



溪流沿いに次々と現れる滝と険しい岩壁の紅葉、溪谷美を堪能できるのが赤目四十八滝。忍者の里としても知られる三重県名張市にある。

「平成の名水百選」「日本の滝百選」「森林浴の森100選」などに選ばれた滝に沿った約3kmの遊歩道で、マイナスイオンたっぷりの森林浴をしながら、移りゆく紅葉を見に行こう。

日本サンショウウオセンターで入山料を支払って、赤目四十八滝の散策が始まる。

5分も歩くと最初のポイント、不動滝が出てくる。赤目「四十八滝」は、次々に滝が現れることから名づけられ、その名とおり滝とビューポイントが点在している。実際には名前がついていない滝は21ある。



次のポイントは、布曳滝。高さ30mから布をかけたように落ちる滝だ。70分ほど歩くと、一番人気の荷担滝が現れる。滝が岩をはさんで2つに分かれて流れ落ち、紅葉の美しさ、滝の造形の妙で、溪谷随一の景観と絶賛されている。

川の upstream に向かって比較的平坦な遊歩道を歩くこと約90分。片道3km強の散歩コース。来た道に戻るか、先に行ってバスに乗ることもできる（バスの本数が少ないので事前に要確認）。

散策したあと、近くにある温泉宿でゆっくり湯につかれば、旅の疲れも癒えるだろう。



▲歩きやすく整備された遊歩道



荷担滝

高さ8mの滝が、2つに分かれて流れ落ちる。紅葉と清流のコントラストも抜群で、溪谷一のビュースポット。

ここで入山料を支払いウォーキングスタート!

日本サンショウウオセンター



入館料：一般 300円 小・中学生 150円
赤目四十八滝入山料を含む
開館：8:30～17:00 (4月1日～11月30日)
9:00～16:30 (12月1日～3月31日)
休館日：12月28日～12月31日
電話：0595-63-3004



ライトアップされた滝は幻想的。コースの一部をライトアップして散策できるようにしている。足元が危ないので、歩くときはご用心!

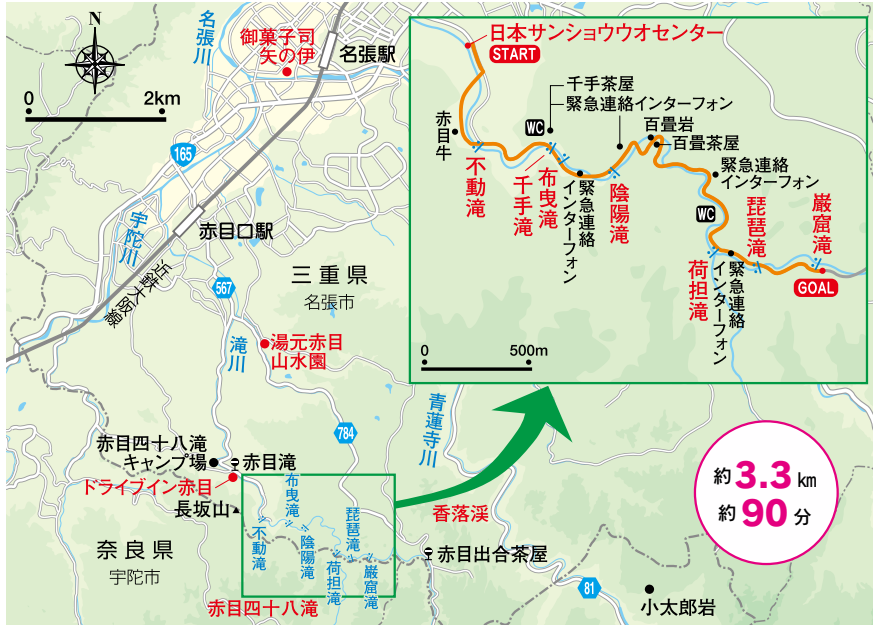
期間：平成25年11月2日(土)～11月24日(日)の毎日(荒天の場合は中止)
時間：16:00～20:00
※ライトアップの時間も入山料が必要です。

ACCESS

-  近鉄大阪線「赤目口駅」から三重交通バスで約10分「赤目滝」バス停下車
-  名阪国道「上野IC」から車で40分

問い合わせ

赤目四十八滝溪谷保勝会
☎ 0595-63-3004
<http://www.akame48taki.com/>



赤目五瀑

不動滝

高さ15m、幅7mで、不動明王にちなんで名づけられた。「滝参り」とはこの滝に入ること、明治の半ばまではこの先には入れなかった。



不動明王が乗って現れたという伝説の赤目の牛の像を発見！



千手滝

高さ15m、幅4m。滝、岩、樹木、滝壺が調和した美しい滝。岩を伝って千手のように水が落ちることから千手観音にちなんでつけられたという。



布曳滝

高さ30m、固い岩をえぐってできた滝壺は深さ約30mとか。



琵琶滝

高さ15m、赤目五瀑の最後を飾る琵琶滝。滝の景観が楽器の琵琶の形に似ている。絶壁に囲まれた滝壺は、神秘的な濃い色に。

もうひとつの紅葉名所



香落溪

断崖や奇石が連続する柱状節理の岩壁が青蓮寺川に沿って8kmあまり続く。岩肌と全山燃え立つような紅葉のコントラストは見事。

場所：名張市青蓮寺
アクセス：近鉄大阪線「名張駅」から三重交通バス山粕西行きで約25分「紅葉谷」バス停車

味わう



ドライブイン赤目

牛汁御膳 (1,250円) 甘酒 (350円)

グルメに人気の伊賀牛を使った「牛汁」は赤目地区から広がり、名張市の新名物に。肉の旨味が凝縮された贅沢な一品。肌寒い秋の散策後は、甘酒でほっと。

営業：9:00～17:00 (冬季休館)
電話：0595-63-3010

御菓子司 矢の伊

佐伊助饅頭 (1個95円)

かつて伊勢神宮への参拝に向かう旅人が立ち寄る宿場町として栄えた名張の旧町には、老舗のお菓子屋さんが点在している。酒粕の香りがしつかりした風味豊かなお菓子。

定休日：木曜日
電話：0595-63-0553

湯ったり

赤目温泉 山の湯 湯元赤目山水園



森林浴しているような気分させてくれる温泉が散策の疲れを癒してくれる。貸切温泉、手軽に利用できる食事処、喫茶コーナーもあり。

入浴料：大人800円 小人500円
貸切温泉 1人1時間1,500円 (2名以上)

電話：0595-63-1034
アクセス：近鉄大阪線「赤目口駅」から車で5分

ひと足のばす



伊賀流忍者博物館

忍者の里、伊賀にある忍者屋敷を再現。くノ一(女忍者)が屋敷にしかけられたからくり「とんでん返し」「刀隠し」などを実演してくれる。別料金で手裏剣打ち体験あり (1人5枚 200円)。



ここに刀が隠してあった！

入館料：大人700円 小人400円
忍者：300円
ショー (別料金。休演日あり。要事前確認)
開館：9:00～17:00

※受付は16:30で終了
休館日：12月29日～1月1日

電話：0595-23-0311
アクセス：伊賀鉄道伊賀線「上野市駅」から徒歩7分

医療費が高額になったとき

窓口での支払いを軽くする 限度額適用認定証

入院・外来・
調剤薬局で
利用できます

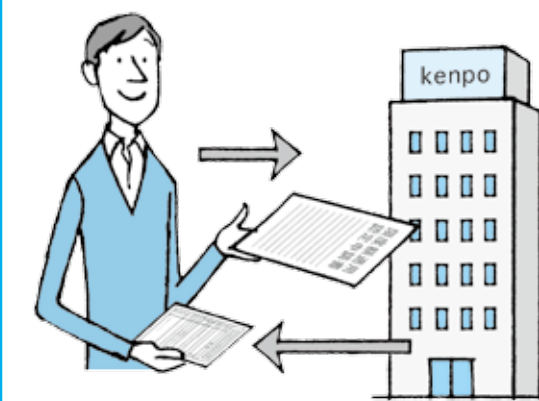
1 医療費負担が高額になりそうなきは…



医療費が高額になったとき、一定額を超えた分は、後から払い戻しを受けることができる高額療養費制度がありますが、いったんは窓口で自己負担分（1割～3割）を支払わなければなりません。

「限度額適用認定証」（認定証）は、事前に健保組合に申請することで、窓口での支払いを一定額（自己負担限度額）までに抑えることができる証明書です。

2 事前に健保組合に認定証を申請してください



① 「限度額適用認定申請書」に記入し健保組合へ※提出する。

健保組合ホームページからダウンロードできます。

② 「限度額適用認定証」が送られてくる。

※通常は申請書が健保組合に到着後1～2日で発行していますが、お急ぎの場合は申請書を健保組合にFAXの上、確認のため健保組合に電話してください。

TEL : 046-861-6670 FAX : 046-861-8731

FAXされた方も必ず申請書を健保組合へ提出してください。

ホームページ : <http://www.kn-kenpo.or.jp/>

3 窓口で提示すると、支払いが自己負担限度額までに



自己負担限度額は所得により異なります

70歳未満の1カ月当たりの自己負担限度額

所得区分	自己負担限度額
一般	80,100円 + (医療費 - 267,000円) × 1%
上位所得者 (標準報酬月額53万円以上)	150,000円 + (医療費 - 500,000円) × 1%
市町村住民税非課税者	35,400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、医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。

70歳以上の方は、認定証は必要ありません



ライフスキルを磨いて

日々 G O K I G E N
ごきげん

辻 秀一

スポーツドクター・(株)エミネクロス代表
http://www.doctor-tsuji.com

嫌な雨というのではない

たとえば、雨が降っていたら傘をさすだけでいいのに、「雨は嫌だ」「雨は憂鬱だ」というのを、後天的に脳がつくり出したのです。これが意味づけです。

意味づけを起こさないようにするのは無理なんです。だから、意味づけをしてしまう自分にまずは気づきましょう。さらに、外界の出来事に意味づけをしていることがふきげんをつくっていることに気づきましょう。

プラス思考はとらわれの表れ

多くの人がやりがちなのが「気にしない」「考えない」「忘れよう」という不快対策思考です。これは認知の脳を使っていて、結局は「気にしています」「考えています」「忘れていません」という状態になり、心が切り替わりにくいのです。

もう一つ、プラス思考にも無理があります。雨が降っていても雨のおかげで水が飲める、雨が降るのは嫌なことではない、雨はいいことなんだと考えよう、雨をプラスに捉えればいい。そう思っている間は、雨にとらわれているし、根底は雨が嫌だと思っている人の思考方法といえます。

プラス思考はうまくいくケースもありますが、なんでもプラス思考にしていくには限界があります。

心を切り替えてごきげんになるには？

不快対策思考やプラス思考とは別の脳の使い方をおすすめします。認知の脳の考えは外界の出来事に関して考えることですが、一方ライフスキルの“考える”は、“ただ考える”ことなんです。

たとえば、どんな態度でいるほうが私は気分がいいかな？ と考えただけで、人には気分を変えられる習性があるんです。気分がよかったときの態度というのを経験的に持っているからなんですね。どんな表情・ふるまい・言葉がいいかなと思考するだけで気分が変わって、心を切り替えることができるのです。

プラス思考で

心は切り替わるの？

人はなぜふきげんになるのでしょうか？ 人は外界の出来事を「認知の脳」で理解して行動します。そのときに外界の出来事に簡単に意味をつけてしまうのも認

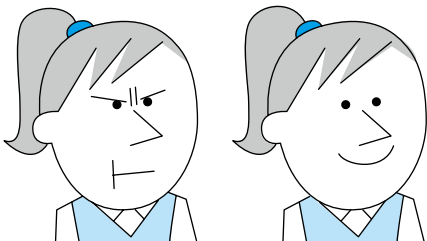
知の脳です。そこで心がとらわれて揺らぎが起こるためにきげんが悪くなるのです。きげんをよくする、心を切り替えるにはどうすればよいのでしょうか？

いい表情・ふるまい・言葉を“考える”とごきげんに



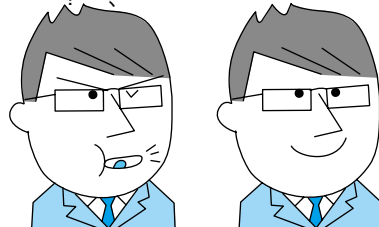
どんな表情でいるのが自分は気分がいいかな？

眉間にしわを寄せている？
それとも
笑顔でいる？



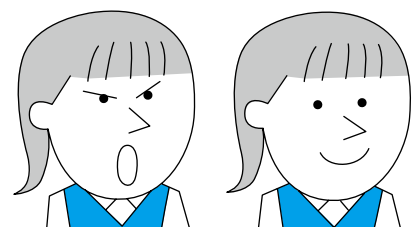
どんなふるまいでいるとごきげんになれるかな？

ため息をついて舌打ちしてる？
それとも
おたやかでいる？



どんな言葉を使っているのがいいかな？

ばかやろう？
それとも
大丈夫？



野菜を食べて動脈硬化を予防しよう



さつまいもとチキンの照り焼き風味

甘くてホクホク。秋の味覚で血液サラサラに！

●材料〈2人分〉

さつまいも	150g	
鶏もも肉	200g	
塩	小さじ 1/5	
栗の甘露煮	4個	
A	しょうゆ	大さじ 1 と 1/3
	みりん	小さじ 1
	砂糖	小さじ 1
	酒	小さじ 1
レタス	4枚	

※写真はレタス3枚ですが、1人2枚ずつを目安に盛り付けてください。

1人分/376kcal

塩分/1.3g

●作り方

- ①さつまいもは乱切りにし、水にさらしてアクを抜く。水からあげ、ぬれたまま耐熱容器に入れ、ラップをかけて500Wで3～4分電子レンジにかける。
- ②鶏もも肉は食べやすい大きさに切って、塩をもみ込む。
- ③フライパンに②を入れて、中弱火で皮面から焼く（油はひかず、鶏肉の皮から出る脂で焼く）。すべての面を焼き、中心まで火が通った

ら①のさつまいもと栗の甘露煮を入れてフライパンを振るように炒め合わせる。

④合わせたAを加え、とろみと照りが出るまで炒める。

⑤皿にのせたレタスに盛り付ける。



旬の野菜
さつまいも
(ビタミンC、食物繊維)



さつまいもに含まれるビタミンCは、でんぷんに守られているので加熱しても減少が少なくすみまます。また食物繊維も豊富なので、コレステロールの排泄効果が期待できます。

調理のポイント

さつまいもはレンジで火を通しておくと炒めたときに崩れにくく、早く調理ができます。



なす・わかめ・たこのおひたし

なすのポリフェノール、わかめのアルギン酸、
たこのタウリンが
コレステロールに効く一品

旬の野菜
なす
(ポリフェノール)



なすにはポリフェノールがたくさん含まれています。ポリフェノールは抗酸化作用をもち、悪玉コレステロールを抑え、善玉コレステロールを増やすといわれています。皮にたくさん含まれているので、皮ごと使用しましょう。



●作り方

- ①わかめは水に浸して戻し、水気をしぼる。キッチンペーパーで挟んでしっかり水気を取り除く。
- ②なすは乱切りにし、塩(分量外)を振って耐熱皿に入れる。水小さじ1(分量外)を振ってラップをかけ、500Wで2分電子レンジにかける。すぐ

- にラップを開いてあら熱をとる。
- ③Aを小鍋に入れてひと煮立ちさせ、冷ましておく。
 - ④バットなど底が平らな器に①のわかめ、②のなす、乱切りにしたたこを入れて③を注ぐ。冷蔵庫に30分以上入れて味をなじませてから盛り付ける。

●材料〈2人分〉

- 乾燥わかめ……………大さじ1
- なす……………1本
- だし汁……………1カップ(200ml)
- みりん……………大さじ1
- しょうゆ……………大さじ1
- 塩……………小さじ1/3
- 茹でたこ……………100g

※浸し調味料(A)は作りやすい分量で多めなので、1/6量を使用したとする。

1人分/68kcal

塩分/1.1g

プルーンとブルーベリーのすっきりスムージー

プルーンの甘味とヨーグルトの酸味がほどよい
食物繊維たっぷりスムージー

●材料〈2人分〉

- ドライプルーン(種なし) ……3~4粒
- ブルーベリー……………10粒
- プレーンヨーグルト……………120g
- 牛乳……………50ml
- 氷……………2個

●作り方

- ①すべての材料をミキサーに入れて滑らかになるまで混ぜ、グラスに注ぐ。

プルーン
(食物繊維)

果物



プルーンは水溶性食物繊維と不溶性食物繊維をバランスよく含んでいます。水溶性食物繊維は余分なコレステロールの排泄を促し、不溶性食物繊維は腸の動きを活発にして便通をよくする効果があります。

1人分/201kcal

塩分/0.2g



コラム

しなやかな血管を守る野菜の摂り方

健康的な血管は弾力性・柔軟性があり、臓器や筋肉などに必要な酸素や栄養をスムーズに供給します。しかし、食生活の欧米化などによって肉や高脂肪の食事が多くなると、余分な血中コレステロールが増えて血管の壁の中に蓄積し、血管は弾力性を失い硬くもろくなってしまいます(動脈硬化)。それが脳血管障害や虚血性心疾患などの要因となります。

野菜に多く含まれる食物繊維は、コレステロールそのものの排泄を促したり、腸で再吸収される胆汁酸(コレステロールから作られる)を便として排泄します。また、ビタミンCは悪玉コレステロールを下げる効果があります。食物繊維とビタミンCが豊富な野菜や果物、海藻類を日頃から積極的に摂取することが、健康な血管を保つ鍵となります。

食材の力を引き出す! プラスの食べ合わせ

● 栄養学博士 白鳥 早奈英

さつまいも

+



さつまいもの主成分はでんぷんですが、食物繊維やビタミン、ミネラルも豊富に含まれます。切ると出てくる乳白色の物質はヤラピンで緩下作用があるため、食物繊維との相乗効果で便秘解消に役立ちます。

さつまいも

+

しいたけ

さつまいもとしいたけに含まれる食物繊維と、しいたけに含まれるうまみ成分エリタデニンには、血液中のコレステロールや血圧を低下させる作用があり、動脈硬化や高血圧の予防に効果を発揮します。

さつまいも

+

りんご

さつまいもとりんごに含まれる食物繊維には、水分を吸収して膨らみ腸の動きを活発にして便通を促進する作用や、善玉菌のエサとなって腸内環境を整える作用があり、便秘予防・改善に効果があります。

さつまいも

+

くるみ

さつまいものβカロテンやビタミンEがくるみの脂肪で吸収が高まり、美肌やアンチエイジングに効果が期待できます。くるみの鉄分とたんぱく質、さつまいものビタミンCで、貧血予防効果も得られます。

簡単レシピ

さつまいもにりんごをプラス

さつまいもと
りんごの
サラダ



◆材料(2人分)

さつまいも(中) … 1本
りんご …… 1/2個
フレンチ
ドレッシング …… 大さじ2

◆作り方

- ①さつまいもは蒸して皮を取り除き、へらで潰します。
- ②りんごは2mm幅のいちょう切りにします。
- ③①と②を合わせ、ドレッシングで和えます。

※さつまいもの色をきれいに仕上げたいときは、皮を厚めにむいて水につけアク抜きをしてから蒸します。

話題の健康情報

「ロコモ」を防ごう! ~年代別にロコモの危険度をチェック~

ロコモは、脳卒中と並んで要支援・要介護になる主要因。日本整形外科学会は、将来ロコモになる可能性を判定する「ロコモ度テスト」を作り、若いうちから運動習慣を身につけるよう呼びかけています。

ロコモのリスクは20代から始まっている

ロコモティブシンドローム(ロコモ)は、骨や関節、筋肉など体を動かす「運動器」の障害により、歩行や日常生活に何らかの支障をきたし、要介護になっていたり、要介護になるリスクが高まっている状態をいいます。

初期症状は40代から始まる人が多いのですが、運動機能は20代、30代から徐々に衰えていきます。若いうちからロコモを予防することが大切です。

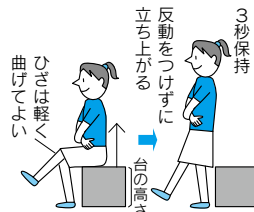
「ロコモ度」を知り、将来に備えて対策を!

「ロコモ度テスト」は、下肢筋力を測る「立ち上がりテスト」、歩幅を測る「2ステップテスト」、身体状態や生活状況を25の質問で調べる「ロコモ25」の3つで行います。結果を同年代の平均的な数値と比べ、1つでも基準に達していないと「将来、ロコモになる可能性が高い」と判定します。

いつまでも自分の足で歩けるよう、定期的に自分の「ロコモ度」を調べ、運動習慣や生活習慣の改善に活かしましょう。

● 「ロコモ度テスト」と年代別の目安の値

立ち上がりテスト

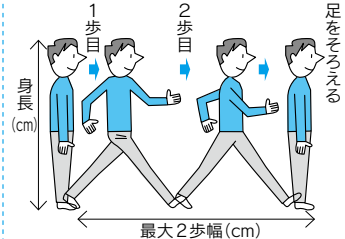


片脚で立ち上がれる台の高さ
→低いほどよい

年齢	男性	女性
20~29歳	20cm	30cm
30~39歳	30cm	40cm
40~49歳	40cm	40cm
50~59歳	40cm	40cm
60~69歳	40cm	40cm
*70歳~	10cm	10cm

※70歳以上は両脚で測定。

2ステップテスト



最大2歩幅(cm)÷身長(cm)
→大きいほどよい

年齢	男性	女性
20~29歳	1.64~1.73	1.56~1.68
30~39歳	1.61~1.68	1.51~1.58
40~49歳	1.54~1.62	1.49~1.57
50~59歳	1.56~1.61	1.48~1.55
60~69歳	1.53~1.58	1.45~1.52
70歳~	1.42~1.52	1.36~1.48

「ロコモ度テスト」の詳細やロコモを防ぐ運動などがわかります!
日本整形外科学会公認ロコモ予防啓発公式サイト <https://locomo-joa.jp/>

癒し効果バツゲン!

きのこ狩り体験

最近ブームの山歩きと、
秋の味覚が同時に楽しめる、
きのこ狩り体験。
たっぷり歩いて、
たくさん収穫したら、
おいしくいただきますよ!



時期 9月 中旬～ 11月 中旬ごろ

服装 長そで、長ズボン、運動靴、帽子、長靴（沢歩き用）など。
ハイキングや軽い山歩きができる程度の装備で。



こんな場所では、長靴が活躍します

きのこ狩り こんなところが魅力!

- 山を歩けば爽快感いっぱい！森林浴も楽しめます！
- お店には流通していないきのこが味わえます！
- 小さなお子さんから、お年寄りまで！どんな年代の方でも楽しめます。



注意

- きのこには毒があるものもあり、素人判断は禁物です。ガイドなど詳しい人に、必ず判断してもらいましょう。わからないものは食べないこと。
- 入山禁止の場所や、個人の土地には無断で入らないこと。



収穫したきのこをいただきます！鍋にすればとれたてのきのこの香りが食欲をそそります。何種類ものきのこのダシが効いて、とってもいいお味！



Let's Go!

観光協会、宿泊施設やアウトドアスクールなどが主催するきのこ狩りハイキングやツアーがあるので、参加してみたいはかが？ ガイドに従って、安全に楽しみましょう。

協力/サンデープランニング TEL 026-258-2978 <http://www.sundayplanning.com/>