

年1回の健診で

健康寿命
UP!

今年も受けよう

特定健診

今年もメタボリックシンドロームに着目した特定健診・保健指導が始まります。体の状態を定期的にチェックするよい機会です。受けそびれることがないよう、年に1回必ず受診しましょう。



● まず特定健診を受けます ●

【対象者】 35～74歳の被保険者と被扶養者

【必須項目】 1項目でも欠けると、特定健診を受けたことになりません。必須項目は必ず受診してください。

尿・腎機能	代謝系	肝機能	脂質	診察
☒ 尿たんぱく	☒ 尿糖 ☐ ヘモグロビンA1c いずれか1つ	☒ Y-GPT (Y-GTP) ☒ ALT (GPT) ☒ AST (GOT)	☒ LDLコレステロール ☒ HDLコレステロール ☒ 中性脂肪	☒ 血圧 ☒ 身体診察 ☒ 腹囲 ☒ 肥満度 ☒ 体重 ☒ 身長 ☒ 問診

※医師の判断に基づき選択的に実施する項目：ヘマトクリット値・血色素量・赤血球数・12誘導心電図・眼底検査

特定健診は…

被保険者は会社の定期健診、被扶養者は家族健診で受けることができます。

● 健診結果をもとに階層化 ●

【階層化のしかた】 内臓脂肪が蓄積し、リスクが重なっている人を抽出します。

内臓脂肪をチェック

- ① 腹囲が男性 85cm以上
女性 90cm以上
- ② BMI※ が 25 以上

+

リスクの重なりをチェック

- ① 血糖が高い
- ② 血圧が高い
- ③ 脂質が基準外
- ④ 喫煙習慣がある

→ リスク 低

→ リスク 中

→ リスク 高

情報提供
動機づけ支援
積極的支援

※BMI = 体重 (kg) ÷ 身長 (m)²

● 対象となった人に特定保健指導を実施 ●

当健保組合から特定保健指導の案内があった方は、必ず受講してください。保健師などプロのサポートを受けて、生活習慣の改善に取り組みましょう。

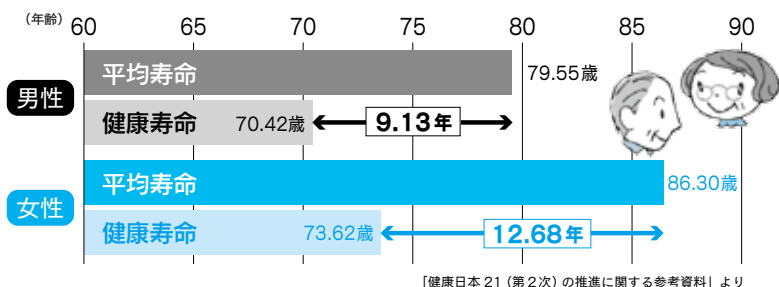
動機づけ支援
初回面接 + 6カ月後の評価

積極的支援
初回面接 + 3カ月以上の継続的支援 + 中間評価 + 6カ月後の評価

2013年度から「第2期」がスタート

特定健診・保健指導は、2008年度からスタートした国の事業です。2008～2012年度で「第1期」が終了し、2013年度からは「第2期」がスタートします。第2期では、ヘモグロビンA1cの表記が国際標準値に変わるなどの変更がありますが、基本的な流れは第1期と同じです。

● 平均寿命と健康寿命の差



特定健診を活用して、「健康寿命」を延ばそう
「健康寿命」とは、健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間のこと。平均寿命と健康寿命の差は、男性9.13年、女性12.68年もあることがわかっています。
この不健康な期間を短くするためには、生活習慣病を未然に防ぐことが大切です。年に1回の特定健診を上手に活用して、「元気で長生き」をめざしましょう。

医療費が高額になったとき 安心の高額療養費制度

— 1カ月の自己負担が一定額を超えると、
その分が健保組合から支給されます

医療費の自己負担割合は通常3割※ですが、重い病気で入院したりすると、自己負担が高額になることがあります。このような場合、一定額（自己負担限度額）を超えた部分は、健保組合から支給される制度があります。これが「高額療養費制度」です。

※義務教育就学前は2割、70～74歳は1割または3割（所得による）。

高額療養費のルール

● 1カ月ごとに計算します

月の1日から月末までの月単位で計算します（初診日から1カ月という意味ではありません）。複数月にわたる場合は、別計算になります。

● 合算します

同じ医療機関でも、入院と外来、医科と歯科はそれぞれ別々に計算します。また、複数の医療機関にかかった場合は、それぞれの保険診療の自己負担が21,000円以上であれば、高額療養費の対象として合算できます。

● 含めないものもあります

保険外の治療、入院時の差額ベッド代や食事の自己負担は除外します。

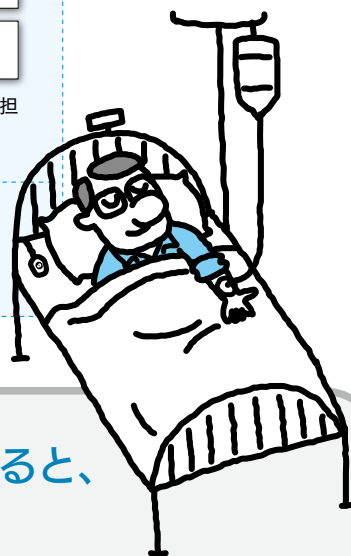
● 所得によって自己負担限度額が異なります

1カ月の自己負担限度額（70歳未満）

所得区分	自己負担限度額	4回目以降※
一般	80,100円+ (医療費－267,000円)×1%	44,400円
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%	83,400円
市町村民税非課税者	35,400円	24,600円

※直近12カ月以内に3回以上高額療養費に該当した場合に適用される自己負担限度額です。

●70歳以上の方は、上表とは別に自己負担限度額が設けられています。



手術や長期入院の場合、医療費が高額になって払いきれないのでは？
と心配になりますが、健康保険には、
負担を軽減する「高額療養費制度」があるので安心です。

事前に「限度額適用認定証」を申請すると、
窓口での支払いを軽減できます。



どうすれば？

- 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。
- ③「限度額適用認定証」を病院窓口に表示する。

※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

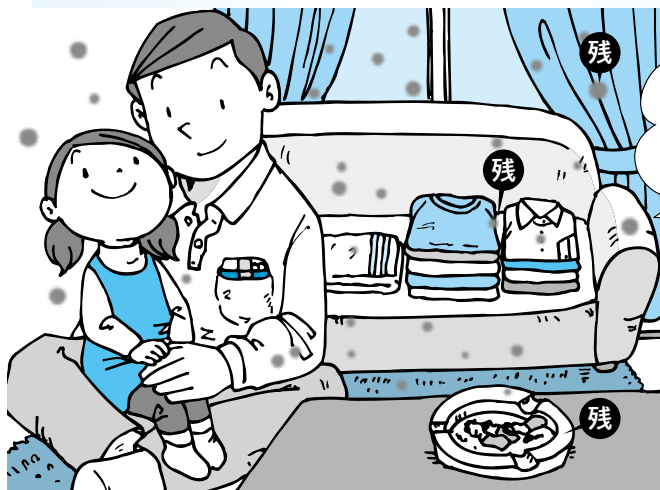
FAXされた方も必ず申請書を健保組合へ提出してください。



三次喫煙被害、「サードハンド・スモーク」

能動喫煙、受動喫煙によるタバコの健康被害については広く認知されているところですが、近年、「サードハンド・スモーク」と呼ばれる健康被害が注目されています。

サードハンド・スモークとは、タバコの残留成分による健康被害のことです。タバコの火を消した後も、衣類やカーテン、ソファなどには有害成分が付着しています。この有害成分は長期間揮発することがわかっており、たとえ受動喫煙に気をつけていたとしても、付着した有害成分を吸い込むことによって、タバコの健康被害を受けることになってしまいます。



子どもへの健康被害をなくすために…

→成長期にある子どもへの健康被害に配慮することは、大人の義務であるといっても過言ではありません。室内、車内はもちろん、子どもの衣服や寝具にタバコの残留成分が付着しないよう、こうした場所では完全禁煙を。

健康日本21(第2次)で、

“やめたい人がやめられる”環境の整備が進みます



喫煙率を平成34年度までに12%へ

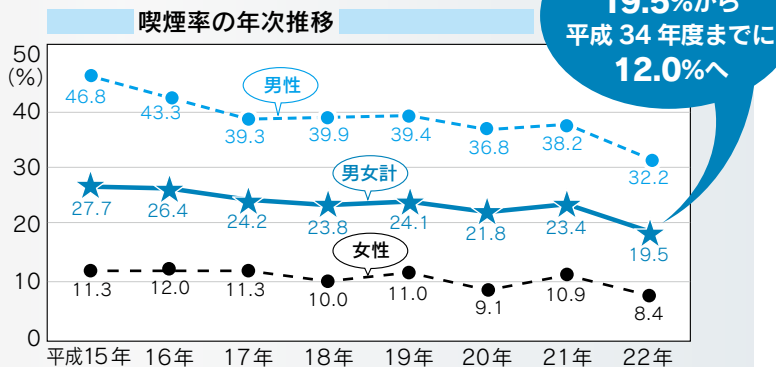
—現状より7.5ポイント減をめざす—

21世紀における国民健康づくり運動としてスタートした「健康日本21」は、平成25年度から第2次が始まります。このなかでは、喫煙を主な原因とした医療費の増加、労働力損失等の経済損失を減らすため、「喫煙」の分野において初めて目標値が設定されました。

男性の喫煙率は減少傾向にありますが、女性は横ばい傾向で推移しています。第2次健康日本21では、平成22年の喫煙率（男女計）19.5%を、34年度までに12%とする目標が掲げられています。

どうやって達成するの？

→タバコの価格・税の引き上げ、タバコ警告表示の強化、禁煙支援・治療の普及、未成年者への販売防止措置などが推進されます。



「健康日本21(第2次)の推進に関する参考資料」より



「サードハンド・スモーク」って
ご存じですか？

“分煙”の意識が高い人でも要注意。
知らないうちに、家族へ健康被害をもたらしているかもしれません。



ライフスキルを磨いて

日々

G O K I G E N
ご き げ ん

文 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>

自分の心の状態に気づこう

心には2つの状態があります

フローっぽい（ごきげん）か、ノンフローっぽい（ふきげん）かというもの。フローとノンフローは携帯電話のアンテナみたいなものだと思います。フローがアンテナが2本、3本と立っている状態で、ノンフローが圏外とか1本。ノンフローが悪いというのではなく、要は圏外にいるのに気づかないで電話をしているのが問題なのです。

決してフローがプラスでよい、ノンフローがマイナスで悪いということではなく、大きく分けると2つの状態があるということです。

自分の心に気づくだけでごきげんになれる

フローは、ゆらぐ、とらわれず、きげんがいい、余裕のある感じ、集中と冷静の共存といった状態です。一方のノンフローはその逆にあると考えてください。

フローの方向にいくと、人間の機能が上がります。医学的には健康の方に、心理学的にはパフォーマンスが上がります。ノンフローの方向にいくと、逆に人間の機能が下がってしまいます。

たとえば、大事なプレゼンの場に向かう場面。時間に間に合うかどうかというとき、乗ろうとした電車のドアが目の前で閉まったとします。事実はそのただであってただ待てばよい。「ついてない」という意味はそこにありません。自分が勝手に意味づけ、つまり、認知の脳がそう意味づけしているだけなのです。

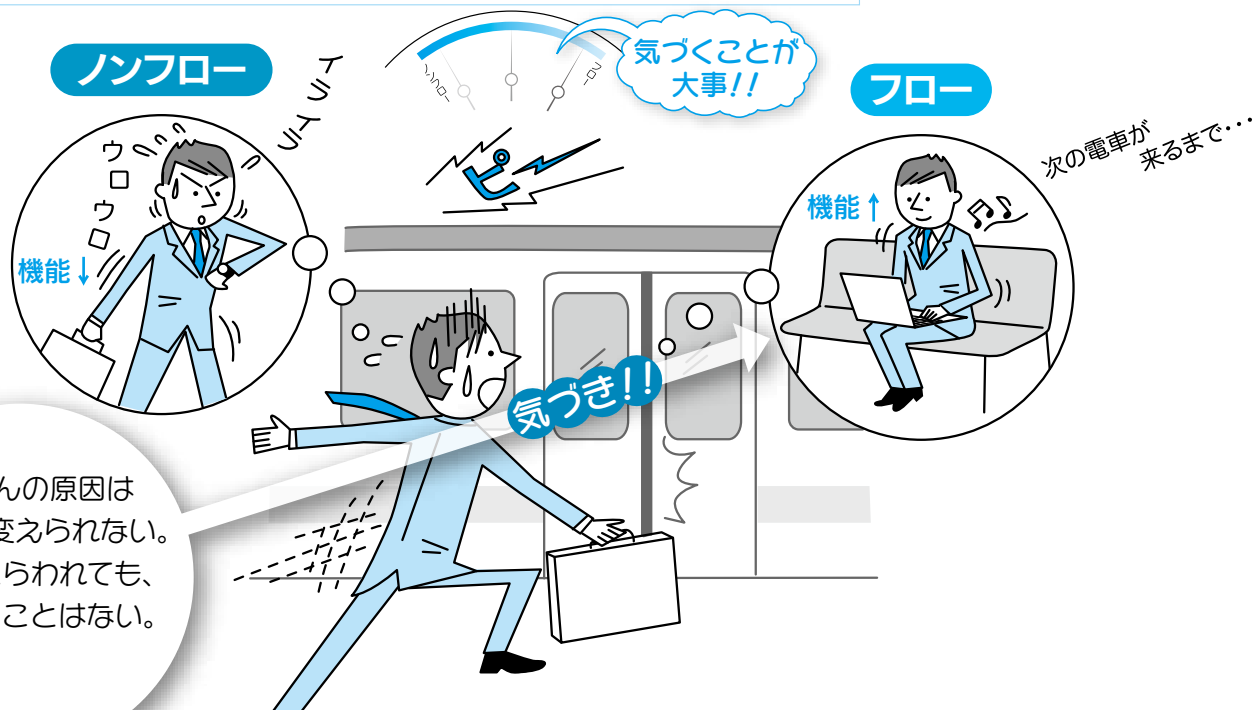
そこで、一瞬、焦りを感じたとき「今、自分はノンフローなんだな」と気づくことで、事実は変わらなくても心の中のノンフロー状態は軽減の方向へ変化します。

人間はロボットではないので、ノンフローにならないのは難しいですが、少なくとも「今、自分はノンフローなんだな」と気づいて、機能が上がるほうに持っていくことが何より重要です。実は気づくだけでOK。ごきげんになる。すると機能は上がっていきます。とても簡単です。意識してやってみてください。

このように気づき、心の状態をフローの方向に切り替える脳の力、それを「ライフスキル」と呼び、実は人間はみな持っているもののなのです。

心が病むのは、認知の脳が優れている人間が持つ宿命。落ち込んでいる、焦っているライオンなんて見たことないでしょう？
とくに今は、知識とか物事を判断する部分である「認知」の脳ばかりが問われる社会で、苦しむ人が増えています。

でも人間は、実は自分の心に気づくことで、一瞬でごきげんになれる力をみな持っています。ふきげんでつまらない毎日よりも、ごきげんな楽しい毎日を過ごしていきたいと思いませんか？



ふきげんの原因は自分では変えられない。それにとらわれても、何もよいことはない。

西沢溪谷・新緑の中を 元気よくハイキング

(山梨県・山梨市)

森林セラピー基地に認定されている西沢溪谷。

遊歩道が溪谷沿いに整備され、広葉樹林の下、豪快に流れる水の音を耳にしながら歩くのは気持ちいい。いくつもの滝や変わった形の岩が眺められ、変化に富む景観は飽きることがない。さあ、目にまぶしい新緑の中を歩いてみよう。

西沢溪谷入口からスタート。鮮やかな広葉樹の緑に囲まれ、木漏れ日の美しさに思わず天を仰いで深呼吸。全身が一気にリラックスする。

二俣吊り橋を渡ると、本格的な山道になる。勾配の急な山道を登っていく。疲れたなと感じたら、河原に下りて一息つき、冷たい水で顔を洗ってリフレッシュするのがおすすすめ。

三重の滝を過ぎたあたりから、人面洞などさまざまな奇岩が出現する。じっと見ていると、いろんな形に見えてくるからおもしろい。

竜神の滝の先は、岩場がぬれて滑りやすくなっている。足元には気をつけよう。岩場を両手を使ってよじ登ることもあるが、変化に富んでいるからか、不思議と疲れを感じない。ハイキングのハイライトはなんといっても、全長50mの



ACCESS

-  JR 中央本線「山梨市駅」から車で約 20 分
-  中央自動車道「一宮御坂 IC」または「勝沼 IC」より約 20 分
関越自動車道「花園 IC」より約 150 分

問い合わせ

山梨市観光協会

☎ 0553-22-1111

<http://www.yamanashishikankou.com/>

七ツ釜五段の滝

西沢溪谷最大の滝。日本の滝百選にも選ばれている。滝の落差およそ 50m。見る位置によって、さまざまな表情をみせる滝だ。



森林セラピープログラムも おススメ

森林セラピーガイドといっしょに歩くセラピープログラムがあります。

1 名 9,800 円

2 名 6,300 円 (1 名あたり)

3 名以上 4,800 円 (1 名あたり)

※ 料金には森林セラピーガイド料、セラピー弁当、ストレスチェック、傷害保険料が含まれています。

電話：0553-22-1111

(山梨市役所観光課)

セラピー弁当

地元の食材を使用したお弁当。素朴な風味はまさに手作りの味。地元の旅館が持ち回りで作ってくれているのだそう。



コケの中を水が流れる音を聞く

岩に聴診器を当てると自然の生命の音が聞こえる。これはちょっと感動。ぜひ一度お試しあれ。

森林セラピー基地って?

人は森の中に入ると木々の緑や土のにおい、澄んだ空気などによってリラックスすることができます。この森林浴の効果を科学的に解明して、心身の健康に活かそうという試みが「森林セラピー」です。西沢溪谷は2007年に森林セラピー基地として認定されています。

七ツ釜五段の滝。豪快な流れに思わず「おお!!」と言葉が出る。険しい山道を歩いて歩いてやっと出会えるこの景色に感動!! さらに登っていくと、大展望台。奥秩父の山々を遠く眺めながら、ほっと一息。
大展望台からの帰り道は、旧森林軌道の山道を下る。かつて木材搬出のためのトロツコが走っていた道が、遊歩道として整備された道だ。軌道の跡が道標。往路とはまた違った景色を眺めて歩くうちにゴール。
10 km の行程、気持ちよい汗をかくハイキングだ。



三重の滝

三段に流れ落ちるから三重の滝。滝見台から眺めるのがおすすめ。



二俣吊り橋

高さ 15 m、長さ 60 m の大きな吊り橋。橋下をのぞくと足がすくむ。高所恐怖症の方は前方だけを見て進んでいこう!? ここから「鶏冠山」の岩肌まではっきり見ることができる。



竜神の滝

青い滝壺が美しい。



岩場は滑りやすいのでトレッキングシューズで歩こう。



湯ったり

岩下温泉旅館



岩下温泉旅館旧館にある混浴の内湯。源泉のまま、加温しないので 27 度の冷泉。日帰り利用も可能で、常連客も多い。男女別の内湯は加温されており、新館のお風呂もおすすめ。
電話：0553-22-2050
営業：9:30 ~ 20:00
休館日：月曜日
日帰り料金：大人 400 円
小人 300 円
アクセス：石和温泉駅から車で約 10 分



根津記念館

東武鉄道を経営し、「鉄道王」と称された根津嘉一郎の実家を復元。

電話：0553-21-8250

開館：9:30 ~ 16:30

(受付 16:00 終了)

休館日：月曜日（祝日の場合は翌日休）、年末年始

入館料：大人 300 円、高校生 200 円、小中学生 100 円

アクセス：山梨市駅から徒歩約 25 分・車で約 5 分

放光寺

早春から晩秋まで、広い境内でさまざまな花が目を楽しませてくれる。

電話：0553-32-3340

時間：9:00 ~ 16:30

拝観料：300 円（抹茶またはコーヒー付 600 円）

アクセス：塩山駅から車で約 10 分



味わう



蔵元ごはん 1,700 円

酒蔵 榎

養老酒造の 2 階のスペース、古民家を今風に改装したおしゃれなカフェ。酒の香りがするお酒のアイスは、ここでしか味わえない。

電話：0553-22-4047

ランチ：11:30 ~ 14:00

ディナー：18:00 ~ 22:00

※ 完全予約制（電話で予約を）

アクセス：山梨市駅から車で約 10 分



恵林寺

四季折々に美しい姿を見せる庭園。国の名勝に指定されている。武田信玄を弔う菩提寺である。

電話：0553-33-3011

時間：8:30 ~ 16:30

拝観料：大人 300 円、小・中・高校生 100 円

アクセス：塩山駅から車で 10 分

恵林寺の鳴き廊下

歩くとキュッキュッと鳴る。素晴らしい技術に感激。素直に楽しい!! 観光客に大人気なものなずける。





平日の8時～18時の間に受診を！

診療時間外の受診には、初診で850円、再診で650円が加算されます。同様に休日では初診時2,500円、再診時1,900円が加算され、深夜になると初診時4,800円、再診時4,200円が加算されることになっています。詳細は、下記の表をご覧ください。

初診の場合

	初診料	加算額	合計
時間外 おおむね8時前と18時以降、土曜は8時前と正午以降		850円	3,550円
休日 (日曜・祝日・12/29～1/3)	2,700円	2,500円	5,200円
深夜 (22時～6時)		4,800円	7,500円

再診の場合

(200床未満の医療機関の場合)

	再診料	加算額	合計
時間外 おおむね8時前と18時以降、土曜は8時前と正午以降		650円	1,340円
休日 (日曜・祝日・12/29～1/3)	690円	1,900円	2,590円
深夜 (22時～6時)		4,200円	4,890円



※ 早朝や夜間、休日に開業している診療所等では、診療時間内でも別途加算される場合があります。

※ 6歳未満は、別に加算額が設定されています。

※ 自己負担額は、年齢・所得に応じて上記金額の1～3割となります。

薬局でも、時間外等には加算があります

調剤薬局でも、時間外・休日・深夜には割増料金が加算されます。割増料金等は各薬局ごとに異なりますので、詳細はかかりつけの薬局へお問い合わせください。

また営業時間内でも、一般的に時間外とされる時間および休日・深夜は、別途加算される場合があります。

なお、処方せんの有効期限は発行日も含め4日間です。原則有効期限の切れた処方せんは使用できず、再度処方せんを発行してもらう必要があるので注意してください。

往診や電話での問い合わせにも時間外加算があります

医療機関へ行かずに、電話で問い合わせても医療費が発生します。例えば、診察を受けた後に再度症状や治療について医師に相談すると、「電話再診料」が別途加算される場合があります。

また、医師に自宅まで来てもらい、診察を受ける「往診」にも、往診料が加算されます。これらの医療費にも、時間外の場合は別途加算料金が発生します。



受診は診療時間内に、休日や夜間は避けよう

診療時間外や休日等に診察してもらうと、さまざまな加算があり、医療費が割増しになるのをご存じですか？
やむを得ない場合以外は、できるだけ加算のつかない時間帯に受診しましょう！

今日からはじめる
医療費ダイエツト

フィットケミカルで 免疫力アップ

1人分/386kcal

塩分/2.1g

菜の花と豚肉の みそ炒め on サラダ

いつもの定番レシピとサラダを組み合わせれば、
野菜たっぷりベジメニューに変身！

●材料〈2人分〉

豚肉（ロース）…… 200g
塩…………… 小さじ 1/3
こしょう…………… 少々
酒…………… 大さじ 1
片栗粉…………… 小さじ 2

菜の花…………… 1 束
にんにく…………… 1 片
サラダ油…………… 大さじ 1/2

A { みそ…………… 大さじ 1
みりん…………… 大さじ 1
しょうゆ…………… 小さじ 1
水…………… 大さじ 1

グリーンレタス…… 2～3 枚
トマト…………… 1 個
黒こしょう…………… 適量

●作り方

- ①豚肉に塩、こしょうして酒をまぶす。
（肉が大きい場合は 2～3 等分に切る。）
- ②菜の花は 4～5cm の長さに切る。1% の
塩（分量外。1ℓ の水に小さじ 2 の塩が
目安）を入れた湯で菜の花を茹で、水
気をしっかりとしぼっておく。
※ 茎部分から茹で、45 秒後に花部分を入れる。
30 秒後に氷水に取り急冷するとちょうどよい。
- ③フライパンに薄切りの
にんにくとサラダ油を
入れ、弱火で炒める。
色が変わったらにん
くだけ取り出す。



油が少ないので写真のように
フライパンを傾けて炒める。

旬の野菜

菜の花
（イソチオシアネート）



菜の花にはイソチオシアネートと呼ばれるフィットケミカルが豊富に含まれています。スプラウト類や大根などアブラナ科の野菜を食べたときにピリッとする辛味成分で、コレステロール値改善、がん予防が期待できるといわれています。

- ④油が残っているフライパンに片栗粉をはいた①を入れ、中弱火で色が変わる程度に焼く。
- ⑤取り出しておいたにんにくと水気をしぼった菜の花を入れて炒め合わせ、事前に混ぜた A を入れてサッと炒める。
- ⑥レタスとくし切りにしたトマトを皿に盛り、その上に⑤をのせる。黒こしょうを振る。

調理のポイント

- ・菜の花は、加熱しすぎると食感や風味などの素材のよさが損われます。時間を計ってサッと茹でること。
- ・油は目分量ではなく計量スプーンで量りましょう。エネルギーを抑えられるだけでなく、しつこくない味付けに仕上がります。
- ・豚肉は下味をつけて片栗粉をはたくことでみそが全体になじみます。



カラフルカプレーゼ

トマトとチーズのカプレーゼに緑の野菜をプラスして
カラフル&栄養豊富に

旬の野菜
パセリ
(フラボノイド)



フラボノイドには活性酸素を体外へ追い出す働きがあり、老化防止や美肌効果、疲労回復につながります。パセリ独特のさわやかな香りはハーブとして煮込み料理に。また、添えれば抗菌効果が得られます。



1人分/102kcal

塩分/0.9g

●材料〈2人分〉

ミニトマト（赤）………10個
ミニトマト（黄）………4個
塩………小さじ 1/3
ベビーリーフ………1/2 袋
モzzarellaチーズ………50g
イタリアンパセリ………2 枝
オリーブオイル………小さじ 1
黒こしょう………適量

●作り方

- ①ミニトマトは半分に切り、切り口に塩を振る。
- ②ベビーリーフの上に①、モzzarellaチーズ、ちぎったイタリアンパセリを盛り、オリーブオイルと黒こしょうをかける。

※ここでは小さな玉型のモzzarellaチーズを使用していますが、大きめの塊タイプを使用する場合は食べやすい大きさに切ってください。

春のベリーベリースムージー

環境変化の多い春。

疲れたときはスムージーで元気をチャージ

●材料〈2人分〉

いちご………8 粒
ブルーベリー………8 粒
ラズベリー………5 粒
牛乳………50ml
砂糖………大さじ 1/2
氷………2～3 個

●作り方

- ①いちごはヘタを取り除く。
- ②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る。
- ③好みでラズベリー（分量外）をピックに刺して飾る。

旬の果物
いちご
(アントシアニン)



いちごの赤色はアントシアニンと呼ばれる色素によるもの。ぶどう、ブルーベリー、黒米にも含まれており、肝機能向上や動脈硬化抑制、疲れ目改善、疲労回復効果が期待できます。いちごはビタミンCが多い果物で、5～6粒とれば1日のビタミンC所要量を満たすことができます。

1人分/103kcal

塩分/0.1g



コラム

いろいろなフィトケミカルをとって健康に！

フィトケミカルとは「phyto= 植物」「chemical= 化学」という意味で、植物が紫外線、有害物質、害虫、外敵などから自身を守るために作り出す物質の総称です。5 大栄養素（炭水化物・たんぱく質・脂質・ビタミン・ミネラル）以外の、第 7 の栄養素といわれ、注目を集めています（第 6 は食物繊維）。

では、どのようなものにフィトケミカルは含まれているのでしょうか？例えば色に注目すると、赤系のいちご、スイカ、パプリカ、橙系のマンゴー、かぼちゃ、にんじん、オレンジ、黄色系のレモン、とうもろこし、緑系のブロッコリー、菜の花、春菊、紫系のなす、紫キャベツ、ベリー類等です。苦みでは、コーヒー、お茶、香りではワサビ、にんにく、玉ねぎ、長ねぎ等。

ふだんから食卓に並ぶ身近な野菜や果物が多いことに気づくことでしょう。

フィトケミカルは、野菜、果物、穀類、豆類などの植物に、色、香り、苦味、辛味などの成分として存在しており、全部で数千種類存在するともいわれています。これらフィトケミカルを含む食材を摂取することで、免疫力向上、抗酸化作用、血糖値の改善、疲労回復、生活習慣病予防、美肌効果等、さまざまな健康効果が期待できます。食材によって効果が違うので、毎日違う野菜を選び、できる限り毎食取り入れるとよいでしょう。とはいえ、食事はバランスが肝心。肉・魚・卵等のたんぱく質、白米やパンの炭水化物も一緒に摂取しましょう。

ジェネリック医薬品の効き目は 新薬と同等です

新薬の特許期間が切れた後につくられるジェネリック医薬品。
新薬と同じ有効成分で同等の効き目があるのに、値段は断然お得！
「安いから効き目が劣るはず」なんて決めつけていませんか？



ジェネリックが安いのは、
効き目や安全性が
劣るからではありません！



新薬がジェネリックより高いのは、研究や開発に多くの時間や費用がかかっているからです。そのため新薬には特許期間があり、20～25年間はひとつの製薬会社から販売され、値段も高く設定されます。

一方、ジェネリック医薬品は新薬の特許期間が切れた後に、他の製薬会社から同じ主成分、同じ効能でつくられるものです。研究や開発にかかる時間や費用が抑えられるため、値段が安くできるのです。

効き目や安全性は
国から保証されています



ジェネリック医薬品は、薬事法に基づいて厚生労働省の承認を受けた医薬品です。厳しい審査で、有効性・安全性・品質が新薬と同等であることが確認されています。

それでもジェネリックに変えるのが不安であれば、「お試し調剤」という面白い方で、処方された薬のうち1週間分だけなど、短期間ジェネリックを試すこともできます。お試し期間の後、残りの薬もジェネリックに変更するかを薬剤師と相談して決められます。

代表的な
高血圧の薬で比較

ジェネリックは
こんなに
安い!!

自己負担3割で、
1年間・1日1錠ずつ
服用した場合

●エナラプリルマレイン酸塩 10mg錠(一般名)
新薬 15,592円 ジェネリック 1,346円

自己負担が
14,246円
減ります!

●ロサルタンカリウム錠 100mg(一般名)
新薬 23,794円 ジェネリック 14,125円

自己負担が
9,669円
減ります!

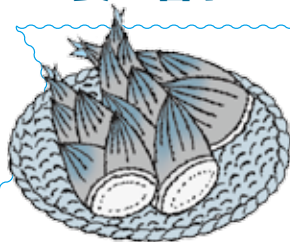
※ 薬価のみを単純計算して比較しています。また、ジェネリック医薬品は最も安価なもので計算しています(2012年12月現在)。



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

たけのこ +α



たけのこは「腸を削るへら」などと呼ばれるほど食物繊維の多い野菜。たけのこを切ったときに出る白い粉はチロシンといい、たんぱく質を構成するアミノ酸の一種です。

たけのこ



とうがらし

たけのこのチロシンの代謝をとうがらしのビタミンB₆が助けます。チロシンは、アドレナリンやドーパミンなど脳内の神経伝達物質の材料になり、エネルギー代謝を活性にするとともに脳を活性化する働きがあります。

たけのこ



わかめ

わかめのネバネバ成分が、たけのこのチロシンの吸収を助けます。たけのこわかめは海のもの山のものとの食べ合わせとして、古くから知られています。どちらも食物繊維が多く、ダイエット効果や血液サラサラ効果を発揮してくれます。

たけのこ



たらこ

たらこのビタミンB₂が、たけのこのチロシンの代謝を助けます。また、たけのこの食物繊維が、たらこのコレステロールを取り除く働きをするので、動脈硬化の予防にも役立ちます。

簡単レシピ

たけのことうがらしをプラス

たけのこの オリーブオイル焼き



❖材料(2人分)

茹でたけのこ……………150g
塩……………少々
オリーブオイル……………大さじ1
とうがらし(粉末) ……適量

❖作り方

①たけのこは水気をふき取り、繊維を断ち切るように横に5mm厚さに切り、塩を振る。
②フライパンにオリーブオイルを熱して①を入れ、中火で両面を焦げ目がつくくらいに焼き、仕上げにとうがらしを振りかける。

話題の健康情報

新たな国民病「慢性腎臓病」、患者は1,300万人超

慢性腎臓病（CKD）は、腎臓病の早期発見と早期治療のために提唱された新しい病気の考え方で。

日本には患者が約1,330万人（20歳以上の8人に1人）いると推定され、「新たな国民病」とも呼ばれています。

進行すると透析が必要になることも…

CKDとは、腎障害（たんぱく尿など）の所見、もしくは腎機能の低下（糸球体濾過量*が健康な人の60%以下）が3か月以上持続した状態をいいます。

この状態を放置しておくと、腎不全へと進行し、最終的には透析が必要になります。さらに腎機能の低下が軽度であっても、心筋梗塞や脳卒中などの心血管疾患の重大な危険因子になることがわかっています。

*下記のサイトで、健診などで測定した血液検査の血清クレアチニン値を参考に、自分の糸球体濾過量を計算することができます。
日本慢性腎臓病対策協議会 <http://j-ckdi.jp/ckd/check.html>

年1回の健診が早期発見の手がかりに

CKDの発症原因はさまざまですが、糖尿病や高血圧などの生活習慣病やメタボリックシンドロームが原因で発症する人が増えています。初期の段階では自覚症状がほとんどありません。疲労感、貧血、むくみ、息切れなどの症状が現れたときには、病気がかなり進行している可能性があります。

CKDは早期発見・早期治療が重要です。年1回は健診を受け、特に尿たんぱくが陽性と判定されたら放置せず、必ず精密検査を受けましょう。

こんな人は特にCKD発症のリスクがあります!

- | | |
|--|---|
| ☐ 高血圧、糖尿病、肥満、脂質異常症などの生活習慣病がある | ☐ 過去に心臓病や腎臓病にかかったことがある |
| ☐ メタボリックシンドロームがある | ☐ 家族に腎臓病の人がいる |
| ☐ 健診でたんぱく尿が見つかったことがある | ☐ タバコを吸う |
| | ☐ 高齢である |

アーチェリー体験

ロンドンオリンピックでの日本人選手の活躍以来、
アーチェリーの人気が高まっています。
家族で楽しむ人や、大人になってから始める人も多く、
長く続けられる生涯スポーツとしても注目されています。

アーチェリー こんなところが楽しい!

的に当たったときの感覚が心地よい

姿勢がよくなる 集中力が向上する

運動経験がなくてもすぐに始められる

子どもも高齢者も、体力に応じて楽しめる

練習すると得点が上がってうれしい

ドスッと
音がするよ



的の中心の黄色部分が10点・9点の高得点で、赤の部分が8点・7点と1点ずつ減っていく、円の外側は0点です。中心の黄色に矢が当たったときは最高の気分!
オリンピックでは70mの距離からの得点を競います。

サイト

レスト



矢をレストに乗せてまっすぐ後ろに引き、サイト(照準器)を的に合わせて打ちます。



初心者向けの体験教室では、道具をすべて貸してくれるところが多い。弓は、強さや長さ、重さがさまざまなため、自分に合った弓具を選んでみましょう。



アーチェリーは家族で楽しめるスポーツです。



初心者向けの教室に参加してみましょう!



全国各地のアーチェリー協会や、体育館などにあるアーチェリー場では、初心者向けの教室を開催しているところがあります。安全のため、指導員の指示にしたがってマナーを守って楽しみましょう。

取材協力／NPO 法人ほのほのスポーツクラブ <http://www.ad.cyberhome.ne.jp/~akihide/>
足立区総合スポーツセンター 三代目アーチェリー