

医療費が変わります

平成28年4月から、診療報酬（医療サービスの公定価格）改定と医療保険制度改革関連法の施行により、医療や薬の値段などが一部改定されます。みなさんが受診する際に影響する項目を中心に、ご紹介します。

診療報酬改定

全体では0.84%の引き下げ
ジェネリック医薬品の一部値下げ等を実施

平成28年度の診療報酬改定は、全体で▲0.84%と、8年ぶりの引き下げとなりました。

内訳は、本体（医科・歯科・調剤）は医療機関の経営状況や医療従事者の人件費等を勘案して+0.49%、市場の実勢価格を踏まえ薬価等は▲1.33%（薬価▲1.22%、材料価格は▲0.11%）となり、診療報酬全体では▲0.84%となります。これにより医療費で約6200億円もの削減が見込まれています。

今回の改定は、高齢化が進展するなか、医療や介護が必要な状態になってもできるだけ住み慣れた地域で安心して生活し続け、尊厳をもって最期を迎えられる社会をめざし、「治す医療」から「治

平成28年度 診療報酬改定

診療報酬全体の改定率

▲0.84%

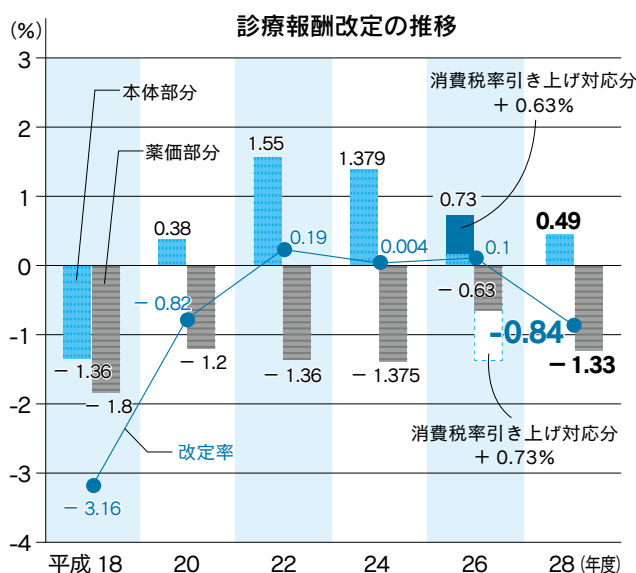
○本体（医科・歯科・調剤）
〈医師・歯科医師・薬剤師の技術料等〉

+0.49%

○薬価等

〈医薬品や医療材料の価格〉

▲1.33%



し、支える医療」への転換が必要」という観点から行われます。方向性としては、①「急性期」「回復期」「慢性期」と患者の状態に合わせた適切な治療や介護を受けられるよう、医療機関の役割分担の強化や在宅医療・訪問看護、介護サービス等との連携の促進、②患者にあった診療や服薬管理等のため、かかりつけの医師、歯科医師、薬剤師・薬局への評価等に重点をおいて実施されます。具体的には、次のような新設および変更等が行われます。

《かかりつけ薬剤師・薬局を評価》

患者が選んだ「かかりつけ薬剤師」が、処方医と連携し、一元的・継続的な服薬指導等をした場合に、加算が行われます。

《医薬品の適正使用の推進》

残薬、重複投与、不適切な多剤投薬・長期投薬を減らすための取り組み等を行った場合に評価されます。これに伴い、処方せん様式に、調剤時に残薬を確認した場合の対応を記載するチェック欄を設けます。

《「ニコチン依存症管理料の対象者拡大」

禁煙治療対象者を若年世代にも拡大するため、算定要件の1つであるブリンクマン指数（1日の喫煙本数×喫煙年数が200以上）の適用を35歳以上のみとします。

医療保険制度改革関連法

紹介状なしの大病院受診に対する追加負担義務づけ等を実施

昨年5月に成立した医療保険制度改革関連法により、次の改正等が行われます。

①紹介状なしの大病院受診への追加負担の義務化
診療所や中小病院では通常の外来診療、大病院では専門的な外来診療という、医療機関の役割分担をさらに進めます。そのため、初診時最低5,000円、再診時最低2,500円の追加負担が義務化されます。

②入院時の食事代を1食当たり260円↓360円へ引き上げ

在宅で療養する方との負担の公平の観点から、調理費が加えられます。ただし、低所得者（現行100円または210円）と難病および小児慢性特定疾病の患者等については据え置かれます。



メタボリックシンドローム

内臓に脂肪がついた内臓脂肪型肥満に、高血圧症・糖尿病・脂質異常症が組み合わさった状態をメタボリックシンドロームといいます。単に太っているだけとは違い、動脈硬化を進行させ重篤な病気になりやすくなるため、危険です。

1 メタボリックシンドロームの診断基準は？

ウエスト周囲径が基準値を超え、さらに左の①～③の項目のうち2つが当てはまる場合に、メタボリックシンドロームと診断されます。1つあてはまる場合は予備群です。

必須項目

ウエスト周囲径(※) (内臓脂肪蓄積)	男性 85cm以上 女性 90cm以上
------------------------	------------------------

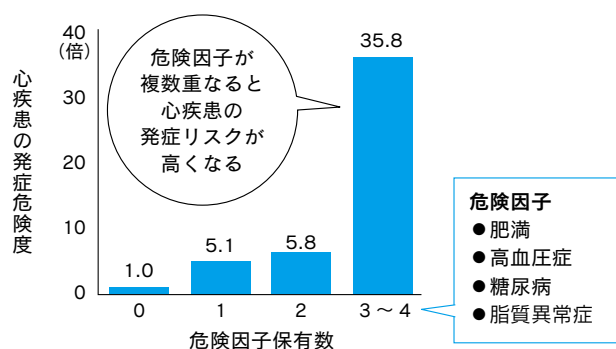
※おへその高さの腰圍

+

選択項目 3項目のうち2項目以上

① 中性脂肪 150mg/dL 以上 かつ/または HDLコレステロール 40mg/dL 未満	② 収縮期(最大・最高) 血圧 130mmHg 以上 かつ/または 拡張期(最小・最低) 血圧 85mmHg 以上	③ 空腹時血糖 110mg/dL 以上
--	--	---------------------------

●危険因子保有数別にみた心疾患の発症危険度



(労働省作業関連疾患総合対策研究班の調査 2001)

●メタボリックシンドロームは いろいろな病気のリスクを高めます



高血圧症や糖尿病、脂質異常症など、個別にはそれほど悪くなくても、これらが重なると危険なのです。メタボリックシンドロームはその他にもさまざまな生活習慣病に関連し、発症リスクを高めます。

2 放置すると自覚症状のないまま動脈硬化が進行し深刻な病気につながります

健診で指摘されたら早めに改善することが必要です。40歳以上の方は毎年特定健診を受診し、特定保健指導の対象となったら積極的に参加して早めに改善を図りましょう。

3

メタボリックシンドロームを予防・改善するには？

予防のためには、食事から摂るエネルギー量が、運動などで消費するエネルギー量より多くならないようにすることが大切です。また改善のためには、食事を減らすことと、運動量を増やすことをあわせて行うと効果的です。

減量するときは、いきなり標準体重を目指すのではなく、まずは現体重の5%を3〜6カ月かけて減らすことを目標にしてみましょう。

食事を減らすために

もう少し食べられる…
というところでストップ

腹7〜8分目にする。

1日3食規則正しく食事を摂る。

忙しくても朝食を摂ろう

早食いは食べすぎの原因に

よく噛んでゆっくり食べる。

夜遅い時間に食べたりお酒を飲んだりすると太りやすいのでやめよう

寝る前の3時間は食べない。

身体活動・運動量を増やすために

日常生活の中で積極的に体を動かす工夫をする。

階段を使う、歩いて買い物に行く、こまめに掃除をする…

ウォーキングやジョギング、サイクリングなどの軽い運動を、少しきついなと感じるくらいの強度で

軽めの運動を継続して行う。

スクワットやヒップエクステンション、腕立て伏せ

筋力トレーニングを行う。

メタボリックシンドロームの改善で医療費節約

健保組合では、メタボリックシンドロームの該当者に、特定保健指導を受けていただくようご案内しています。

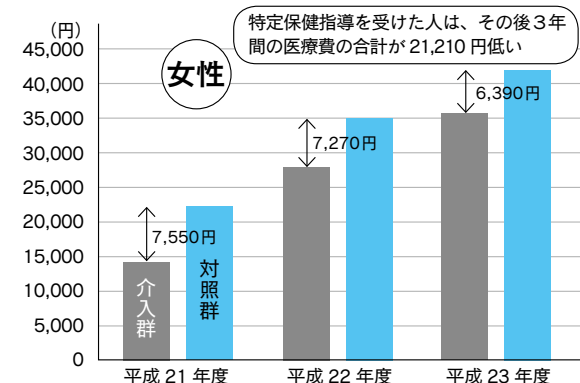
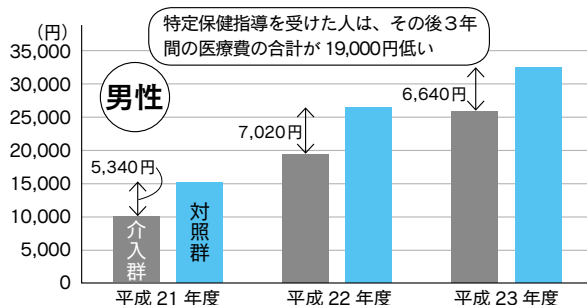
厚生労働省の報告では、特定保健指導を受けた人(※)は、受けなかった人に比べて、その後1〜3年後の腹囲、BMI、体重などの数値が改善され、また医療費も2〜3割低くなっていました。この報告では、高血圧症、脂質異常症、糖尿病の3

疾患に限った医療費を調査していますが、その他の疾患の医療費も含めるとさらに差が大きくなる可能性があります。

特定保健指導の案内があったらぜひ参加して、メタボリックシンドロームを改善しましょう。健康長寿につながり、家計の医療費節約にもなります。

※平成20年度に特定保健指導の対象となり、同年度に特定保健指導を終了した人

●特定保健指導を受けた人(介入群)と受けなかった人(対照群)の1人当たり入院外保険診療費(40〜64歳)



資料：「特定健診・保健指導の医療費適正化効果等の検証のためのワーキンググループ最終取りまとめ」

健診はデータヘルス計画の基本です

平成28年度も
健診を受けましょう。

年に1度の健診は必ず受けよう

「データヘルス計画」は2年目を迎えました。データヘルス計画は、「日本再興戦略」に掲げられた取り組みで、「国民の健康寿命の延伸」をめざしています。健康寿命とは健康面で日常生活が制限されずに暮らせる年数のことであり、平均寿命との差は「不健康な期間」を意味します。平均寿命が延びた分、生活習慣病の発症リスクも増えてきますが、そのリスクを抑えて健康寿命を延ばし、不健康な期間を短くすることが大切です。

特に健保組合に実施を義務つけた40歳以上の人への特定健診は、データヘルス計画を推進していくうえで重要な意味を持っています。データヘルス計画では、みなさんの医療費データと特定健診データを基に保健事業のPDCAサイクルを回していきます。

ご自身の健康のためにも、効果的・効率的な保健事業の推進につながるためにも、健診は必ず受けて生活習慣を見直しましょう。



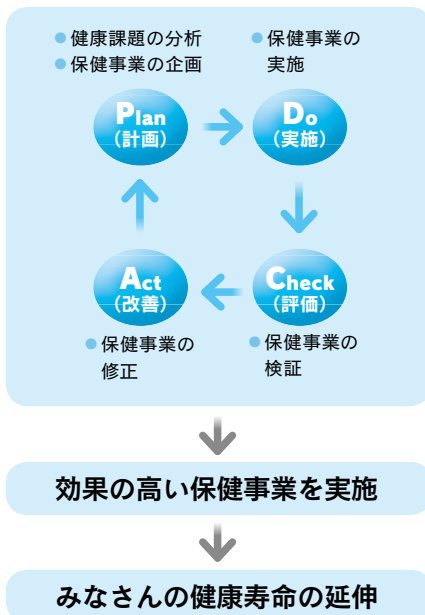
一人ひとりの健康に役立つ事業を推進

データヘルス計画では、医療費データと特定健診データの分析から健保組合の健康課題を明らかにし、効果的な保健事業を立案・実施していきます。

健保組合に集まるデータからは、例えば次のような健康課題がわかります。PDCAサイクルを繰り返すことにより、より効果の高い保健事業にみなさんの「健康寿命の延伸」をめざします。



左記のような健康課題を明らかにし、PDCAサイクルを回しながら保健事業の質を高めます。



データヘルス計画推進に
おけるみなさんへのお願い

みなさんの健診データと医療費データから健康課題を分析しています。
被扶養者の方も含め、年に1度は必ず健診を受けられますようお願いいたします。

新緑に染まる 檜原都民の森を歩く



森林館

研修棟、展示棟があり、映像や写真で森の様子や森の動植物を紹介。館内には休憩室とレストランもあり、登山客の拠点として利用されている。隣接する木材工芸センターでは、木工教室や自由教室を実施。キーホルダーなどの製作ができる。

落差
35m

三頭大滝

森林館から20分ほどで到着する三頭大滝。南秋川水系最大の滝で落差は35m。対岸まで渡された滝見橋（吊り橋）の中ほどまで行けば、滝の全容を正面から見ることができる。橋のたもとには大滝休憩小屋もある。



🚌 JR五日市線・武蔵五日市駅より西東京バスで60分、数馬バス停下車。
数馬バス停から都民の森まで無料連絡バスを利用。
連絡バス運行期間：4月～11月（休園を除く毎日）

🚗 中央自動車道・上野原ICより約45分
奥多摩湖より奥多摩周遊道路経由で約30分
圏央道・日の出IC、あきる野ICより約60分

東京都檜原都民の森

📍施設利用時間（春・夏）

3月16日～7月20日 9:30～16:30

7月21日～8月31日 9:30～17:30

📅毎週月曜日（月曜日が祝日の場合は翌日）、年末年始

📞管理事務所 042-598-6006 <http://www.hinohara-mori.jp>



園内には整備された散策路がいくつかあるが、標高1531mの三頭山への登山が人気コース。今回は三頭大滝を経由してブナの自然林を歩き、山頂へと至るブナの路コースを紹介しよう。

バス停、駐車場の入口からトンネルを抜けると森林館に到着。ここが都民の森散策の拠点となる。ウッドチップの敷きつめられた大滝の路を行くと三頭大滝に至る。滝を間近で眺められる滝見橋に立ち寄ったら、ブナの路へ。登山道は沢沿いにブナ林が続く快適なコース。若葉の香りを吸い込みながら徐々に高度を上げていくとムシカリ峠に出る。三頭山山頂まではあと少し。山頂は西峰、中央峰、東峰の三つの峰（頭）があり、三頭山の名前の由来となっている。天気がいければ山頂から富士山や東京都最高峰の雲取山を望める。下山道途中には、展望台や見晴し小屋もあり、休憩しながらゆっくりと下りよう。鞘口峠で分岐したらゴールの森林館までは5分ほどだ。



檜原村は島を除く東京都で唯一の村。日本の滝百選に選ばれた「払沢の滝」や都指定の天然記念物「神戸岩」などの景勝地があるが、なかでも「東京都檜原都民の森」は手軽に森林浴とハイキングが楽しめる人気スポットだ。

晴れた日には
山頂（西峰）
より富士山を
望める



ムシカリ峠分岐。
山頂は
すぐそこ！



ワサビ田も
ある



大滝の路は
森林セラピー
ロードに認定
されている

数馬の湯

泉質はアルカリ性単純温泉。食事処
やマッサージもあり、ハイカーにも
人気の日帰り温泉施設。

- 平日 10:00 ~ 19:00、
土・日・祝日 10:00 ~ 20:00
- 大人 820 円、小人 410 円
- 休 月曜日（祝日の場合は翌日）
- ☎ 042-598-6789

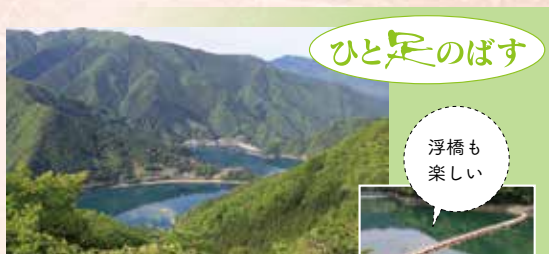


檜原村の 見どころ



神戸岩 （東京都指定天然記念物）

高さ 100 m の峡谷の底をぐる
りと巡ることができる。ただ
し、岩に刻まれた細い道を鎖
につかまって歩くので注意が
必要。天岩戸をイメージさせ
ることからパワースポットと
しても人気がある。



奥多摩湖

東京の水源で多摩川を小河内ダムによって堰き止めて造った人造
湖。豊かな自然に囲まれた四季折々の景色のなかキャンプやバーベ
キューができると人気だ。浮橋（ドラム缶橋）でも有名。

ひと足のぼす

浮橋も
楽しい



特産品

檜原村の特産品はコンニャ
ク、じゃがいもとその加工品。
ゆずワインも人気。



小林家住宅（国指定重要文化財）

村内最古の民家といわれ、建設された場所にそのまま保存さ
れている山岳民家として貴重な存在。4 年間の修復工事を経て
当時の姿が忠実に再現された。急斜面にあるため、見学者用の
10 人乗りモノレールが設置されている（要事前予約）。

- 見学 10:00 ~ 16:00

無料

問い合わせとモノレール予約

檜原村教育委員会

☎ 042-598-1011

（平日 8:30 ~ 17:00）



弘沢の滝

「日本の滝百選」にも選ばれて
いる檜原村の観光名所。全長
60m、4 段になっているため
全景を見ることはできないが、
滝壺から見上げる最下段の滝
は 26m で迫力満点。



※営業時間や料金などは変更される場合があります。

新しい環境でストレスがたまっていますか？

入浴をストレス解消タイムに

「汚れさえ落ちればよい」と、毎日シャワーで済ませていませんか？ シャワーだけでは、汚れは落ちても、たまったストレスの解消につながりません。春は、新しい環境での生活がスタートし、疲れやストレスがたまりやすい季節です。忙しいときこそ、毎日の入浴を貴重なストレス解消タイムと位置づけ、湯船につかる習慣をもちましょう。



湯船につかってリラックスしよう

入浴には、血行促進、疲労回復、リラックス効果がありますが、これは湯船につかってこそのものであります。湯船につかることで血液の循環がよくなって疲労回復が早まり、副交感神経が刺激されることでリラックスにつながります。シャワーだけでは、このような効果は見込めないのです、まずは湯船につかることが大切です。

副交感神経は、疲労回復や体をリラックスさせる自律神経のひとつです。ぬるめのお湯につかることで優位に働きますが、熱いお湯の場合は、反対に緊張をもたらす交感神経が働くため、つかる温度にも注意しましょう。

夜は「ぬるめ」がよい

ぬるめのお湯

38～40℃

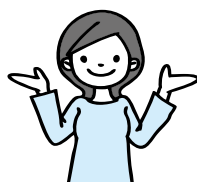
副交感神経

疲労回復や体をリラックスさせる。夜の入浴におすすめ。



目安の温度

刺激される自律神経



熱めのお湯

42℃以上

交感神経

体が活動的になる。朝、短時間入ればスッキリして効果的。

長くつかるなら半身浴を

副交感神経の働きを高めるためには、長くつかることも重要です。20～30分つかる場合には、体への負荷が少ない半身浴がおすすめです。ただし、入浴の前後には必ず水分補給を行いましょう。

注意

体調不良のときはやめましょう。心臓病や高血圧等の持病のある人は、医師に相談のうえ行ってください。

半身浴のポイント

水分補給をこまめに行う

温度は38～40℃をキープする
ときどき差し湯をする

おへその上くらいがお湯につかるようにする

20～30分を目安にする

上半身は冷やさない
(かけ湯や乾いたタオルをかける)

腕は浴そうの外に出しておく

入浴後の体温低下に合わせて布団に入ると寝つきやすい

私たちの体は、体温が下がるときに眠くなるようになっています。そのため、入浴直後に布団に入るとスムーズに体温が低下せず、なかなか寝つくことができません。寝つきをよくするためには、入浴後しばらく経ってから布団に

入ることが大切です。睡眠は、ストレスを解消する大きな役割があります。寝つきをよくして質の高い睡眠にするために、最低でも1時間、できれば2時間程度は入浴と睡眠の時間を空けるようにしましょう。

「メンタルヘルス不調の未然防止」「労働者自身のストレスへの気づきを促す」「ストレスの原因となる職場環境の改善」を目的に、平成 27 年 12 月から従業員 50 人以上の事業所ではストレスチェックが行われています。

厚生労働省のホームページ「こころの耳」(<http://kokoro.mhlw.go.jp/>)でもセルフチェックができます。

ストレスチェックシート

	そうだ	まあ そうだ	やや ちがう	ちがう
・非常にたくさんの仕事をしなければならない……	1	2	3	4
・時間内に仕事が処理しきれない……	1	2	3	4
・仕事の内容は自分にあっている……	1	2	3	4

仕事の量が多く、時間内に仕事が処理しきれない、
仕事の内容が自分にあっていないのでは…

ストレスチェックでこんな傾向がみられたあなたへ 働きやすくなる アドバイス

「たし算思考」をしてみよう

「ひき算思考」になっていませんか？

仕事の量的な負担感をやわらげるには、「たし算思考」という考え方が役に立ちます。
「たし算思考」について説明する前に、その反対語にあたる「ひき算思考」について説明しましょう。

「まだこれも終わってないし、あれも終わってないし…」「期限までに間に合わないかもしれない」こうした考えが浮かんでくると仕事の負担感が増えてくるでしょう。これらはすべて「ひき算思考」にあたります。「ひき算思考」とは、「未来（達成されるべき地点）」に対して「現在」どれだけできていないのかを考えることです。

例えば、ある仕事にとりかかり、現在半分くらいのところに来ているとします。このときに「（もう）半分終わった」と見ることもできれば、「（まだ）半分残っている」と見ることもできるでしょう。「ひき算思考」をする人は、「（まだ）半分残っている」ことに注目して思い悩んでしまうのです。

この「ひき算思考」は 3 つの点で当人を困らせます。

①現在の苦しさを生む

②苦しさが長く続く

③達成感が得られない

「ひき算思考」は、今抱えている仕事について、「まだ終わっていない」「間に合わないかもしれない」などと「①現在の苦しさを生む」だけでなく、次々



と舞い込んでくる仕事についてもそれぞれの苦しみを生む「②苦しさが長く続く」のです（ほぼ終わることのない苦しみです）。また、たとえば仕事が終わったとしても、なんとか無事に仕事を終えることができてホッとするだけで、「③達成感が得られない」のです。

進歩をかみしめる 「たし算思考」をしてみよう

一方「たし算思考」とは、「過去（スタート地点）」から「現在」を振り返り、自分がやり遂げてきたことや成長してきたことを「かみしめる」ことです。どれだけ同期から遅れをとっている人でも、どれだけ職場の足を引っぱっている人でも、入社してきたときと比べるとできるようになっているはずですよ。また、終わりの見えない大きな仕事を抱えていても、その仕事を始めたときより進んでいるはずですよ。

注目するポイントを変えてみよう

「ひき算思考」を「たし算思考」に変えるのは簡単です。注目するポイントを変えればよいのです。仕事の負担感がつのってきたときこそ、過去を振り返ってみて、自分が成し遂げてきたことや成長したことをかみしめてください。

「昨日の自分よりも今日の自分、今日の自分よりも明日の自分、明日の自分よりも明後日の自分…」と、人は少しずつ成長し、仕事は少しずつ前に進んでいくのです。



ウォーキングの疲れを取りたいとき

1人分
438kcal
塩分2.3g



春の三色丼

●材料 (2人分)

A	酒……………大さじ 2	卵……………2 個
	みりん……………小さじ 2	マヨネーズ……………小さじ 2
	しょうゆ……………大さじ 1	鶏ひき肉……………80g
	水……………大さじ 1	しょうが(しほり汁) ……小さじ 1
	グリーンピース……………大さじ 4	ご飯……………2 膳分 (300g)
	塩(塩茹で用) ……少々	紅しょうが……………適量

作り方

- ①Aを合わせておく。グリーンピースは塩茹でする。卵とマヨネーズは混ぜ合わせる。
- ②鍋に鶏ひき肉としょうがのしほり汁を入れ火にかけ、肉の色が変わりほぐれてきたら、Aを加えそぼろ状になるまで炒める。
- ③フライパンに①の卵液を入れて火にかけ、炒り卵を作る。
- ④器にご飯を盛り、グリーンピース、鶏そぼろ、炒り卵を盛りつけ、紅しょうがを飾る。



注目

グリーンピース →ビタミンB群

ビタミンB₁、B₂、B₆が含まれており、エネルギー代謝、疲労回復には欠かせない栄養素です。



料理制作

● 鶴田真子
(管理栄養士・健康運動指導士)

撮影

● 愛甲武司

スタイリング

● 寺門久美子

厚揚げ田楽



1人分
145kcal
塩分 1.8g

作り方

- ①厚揚げは食べやすい大きさに切り、オーブントースターで焼く。
- ②耐熱容器に A を入れ、途中で混ぜながら電子レンジ（600w）でとろっとするまで加熱する（約3分）。
- ③厚揚げに竹串を差し、表面に②の田楽みそを塗り、白こま、赤唐辛子を飾り、器に盛る。

●材料（2人分）

厚揚げ…………… 1 枚
A { みそ…………… 大さじ 2
酒…………… 大さじ 1
みりん…………… 小さじ 2
白こま…………… 少々
赤唐辛子（輪切り）…………… 少々



厚揚げ→たんぱく質

注目

「畑の肉」といわれる大豆が原料の厚揚げは、良質のたんぱく質を豊富に含みます。筋肉を保ち、疲れ知らずの体を作るのに役立つ栄養素です。

キウイのスムージー



キウイフルーツ →ビタミンC

注目

ビタミンCを豊富に含むキウイフルーツは、約1.5個食べれば1日の必要量が摂取できます。疲労をやわらげる効果が期待できます。

●材料（2人分）

キウイフルーツ… 2 個（飾り用含む）
はちみつ…………… 大さじ 1
牛乳…………… 大さじ 4
氷…………… 4 個程度

作り方

- ①キウイフルーツは皮をむき、輪切り（飾り用）を2枚、残りは適当な大きさに切る。
- ②ミキサーに材料をすべて入れ、攪拌する。
- ③②をグラスに注ぎ、輪切りにしたキウイフルーツを飾る。



1人分
90kcal
塩分 0.0g

疲れたときは、たんぱく質と糖質、ビタミンを。

運動の中でも手軽に取り入れやすい「ウォーキング」。「1日10,000歩を目指しましょう」といわれていますが、実際には、日本人の平均は男性7,000歩、女性6,000歩程度（平成26年国民健康・栄養調査）にとどまっています。メタボ予防・解消のためにも効果的なウォーキングを、まずは10分（＝約1,000歩）増やしてみませんか？

そして疲れたら食事にひと工夫。筋肉の材料となるたんぱく質と筋肉を作るためのエネルギーとなる糖質、疲労回復に役立つビタミンをしっかり摂り、筋肉の修復・維持を心がけましょう。



それは医療費のムダ遣いです

薬ののみ残しに注意しましょう!!



※小学生以上 70 歳未満と現役並み所得の高齢者は 3 割

「お薬手帳」活用の

メリット

- ▶ 薬ののみ合わせや重複を確認しやすく、副作用やのみ合わせのリスクを減らせます。
- ▶ 副作用歴、アレルギー歴、過去にかかった病気などの情報を伝えることができます。
- ▶ 引越先、旅行や災害、急に具合が悪くなったときなどに、自分がこれまで服用してきた薬に関する情報を、医師や薬剤師に正確に、しかも簡単に伝えることができます。



「かかりつけ薬剤師・薬局」の

メリット

- ▶ 複数の医療機関から処方せんが出ている場合にも、薬の重複や薬ののみ合わせについてチェックしてくれます。
- ▶ 自分の体質や薬に対するアレルギー、「薬歴」などを把握しているので、適切な薬を選んでくれます。
- ▶ ジェネリック医薬品を含め、薬のことなら何でも相談できます。



薬を正しく服用するために
複数の医療機関にかかっていると、結果として、「のみ合わせの悪い」薬や「重複した」薬を処方されることがあります。適切に服薬するために、「かかりつけ薬剤師・薬局」や「お薬手帳」を活用しましょう。

ちゃんとみがけていますか？

歯垢（プラーク）は、むし歯や歯周病の原因になるため、毎日の歯みがきで取り除いておくことが大切です。みがけたつもりになっていませんか？

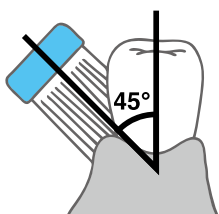
歯垢がたまりやすいところを忘れずに！

歯垢がたまりやすいところはこんなところ！

1 歯と歯ぐきの境目

対策

歯ブラシの毛先を45度の角度で当ててみがく



2 奥歯の後ろ

対策

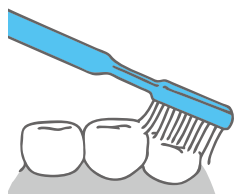
横から歯ブラシを入れてみがく



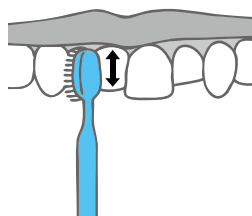
3 背が低い歯／でこぼこの歯並び

対策

1本ずつ丁寧にみがく



うまく歯ブラシが当たるよう毛先の当て方を工夫してみよう！



歯ブラシでみがくときのポイント

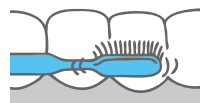
①力を入れすぎない

毛先が広がらない程度の軽い力でみがくのがポイントです。鉛筆をもつように（ペングリップ）すると、余計な力が入りません。



②小刻みに動かす

大きく動かすと、歯垢に毛先が届かないところが出てきます。1本ずつ、すべての面に毛先が当たるよう小刻みに歯ブラシを動かすことがポイントです。



歯ブラシは1カ月を目安に交換を

毛先が開くと、ねらったところに毛先が届きません。定期的（1カ月を目安）に毛先の開き具合をチェックして、開き始めていれば交換するようにしましょう。

Health Information

愛煙家のみなさんへ

毎日の出費は少しずつでも、積み重ねると大きな金額になります。

たばこにかかるお金を考えてみよう

過去に使ったたばこ代はいくら？

①まずは、1年間のたばこ代を計算！

あなたの吸っているたばこの1箱の値段を入れてください。	365日	1年間のたばこ代です。
円	日	円
×	=	

②そして、過去に使ったたばこ代を計算！

①で出た金額を入れてください。	たばこを吸っている年数を入れてください。	過去に使ったたばこ代の総額です。
円	年	円
×	=	

※物価や増税によるたばこ代の変動は考慮していません。

例えば、1箱400円のたばこを1日1箱20年間続けた場合、292万円もの出費になります。さらに、これからたばこを吸い続けると、年間14万6,000円の出費が続くことになります。

また、左の計算ではたばこ代のみを計算しています。たばこを吸うときの缶コーヒー代や喫茶店代、たばこを原因とした医療費など総額で考えると、想像以上に大きな出費となってしまいます。



経営者の視点で見ると、たばこ離席にかかる労働時間のロスも見逃せません。1回7分、1日5回として考えると、1日35分のロスとなります。労働生産性の向上や、従業員の公平性を図るため、禁煙にシフトする職場も増えてきています。

7人制ラグビー

セブンズ

女子

2016年に開催されるリオデジャネイロオリンピックから
正式競技となった、7人制ラグビー〈セブンズ〉。
男子に続き、女子もオリンピック出場を決め、注目を集めています。

7人制ラグビーは、1800年代後半のスコットランドの小さな街・メルローズが発祥です。財政難に悩まされていた地元のクラブチームを救おうと、資金調達のため、試合時間が短いなど15人制よりも実施しやすい7人制が考案されたのが始まりです。その後、1976年に初めて世界大会を開催。日本では1930年に初めて7人制大会が開催され、国内に広まってきました。



©JRFU, Shuhei Fujita

女子7人制ラグビー日本代表の愛称は、「サクラセブンズ」。
彼女たちの力強く美しいプレーに注目！

グラウンドは15人制と同じ広さなので、7人制では1人当たりのスペースが大きくなり、パスワークや走りを駆使したスピーディな展開が見どころです。

女子は、日本国内で約3,000人がプレーしています（7人制+15人制）。2014年からは7人制の女子単独リーグが開幕し、盛り上がりを見せています。

主なルール 15人制との違い



7人制	ルール	15人制
7分ハーフ (大きな大会の決勝は 10分ハーフ)	試合時間	40分ハーフ
2分以内	ハーフタイム	15分以内(10分が主流)
5人まで	交代人数	8人まで
3人	スクラム	8人
ドロップキック*のみ (時間短縮のため)	トライ後の ゴールキック	ブレスキック** またはドロップキック
トライしたほうのキックから	試合再開	トライされたほうのキックから



*ドロップキック：ボールを地面にワンバウンドさせてから蹴る

**ブレスキック：ボールを地面において蹴る

●トライ・5点、トライ後のゴール・2点、ドロップゴール・3点、
反則後のペナルティーゴール・3点(15人制と同じ)

広いグラウンドを
駆け抜ける
スピード感が魅力！



タックルは
男子と同じく、迫力満点！

