

健保ニユース NSG

<http://www.nsg-kenpo.or.jp>

2017
SPRING 春



ご か や ま 五箇山菅沼合掌造り集落と水田 ● 富 山 県 南 砺 市 菅 沼 なんと

ご家庭へお持ち帰りになり、ご家族のみなさんと一緒にご覧ください

平成29年度

事業計画および収支予算

平成29年度予算概要

わが国では高齢化の進展や医療技術の向上などにより国民医療費は年々増加の一途をたどっており、平成27年度には41・5兆円となりました。これに伴い高齢者医療制度への納付金も年々増加しており、現在、保険料収入に占める納付金の割合は平均42%を超え、50%以上の組合も2・67組合に上りました。本来、加入者のために使われるべき保険料の半分が高齢者の医療費に使われていることとなります。さらには今年度から後期高齢者支援金の算出方法が全面総報酬制となり、健保財政は一層厳しさを増すものと予想されます。

このような厳しい状況のなか、当組合では今年度の保険料率を前年度と同じに据え置きました。前年度のとおり高齢者医療制度への納付金負担増等に対応するため、平成30年度には当初の計画どおり保険料率の見直しを行わざるを得ない状況です。

みなさまにはご負担をお願いすることになります。健康組合の置かれている状況をご理解いただきますよう、よろしくお願いたします。

平成29年度予算の概要

一般勘定	収入		支出	
	科目	予算額(千円)	科目	予算額(千円)
	保険料	1,493,750	事務費	49,583
	国庫負担金収入・他	387	保険給付費	872,931
	調整保険料収入	24,585	法定給付費	843,166
	繰入金	409,543	付加給付費	29,765
	国庫補助金収入	499	納付金	873,433
	財政調整事業交付金	11,845	前期高齢者納付金	473,037
	雑収入	4,048	後期高齢者支援金	376,093
			病床転換・日雇	3
			退職者給付拠出金	24,293
			老人保健拠出金	7
			保健事業費	78,292
			財政調整事業拠出金	24,585
			その他	2,186
			予備費	43,647
	収入合計	1,944,657	支出合計	1,944,657
	経常収入合計	1,498,683	経常支出合計	1,876,324

介護勘定	収入		支出	
	科目	予算額(千円)	科目	予算額(千円)
	介護保険収入	197,482	介護納付金	206,788
	繰越金	16,000	介護保険料還付金	150
	雑収入	1	積立金	6,545
	収入合計	213,483	支出合計	213,483

平成29年度予算案が、先に開催された組合会において可決・承認されましたので、その概要をお知らせします。



保健知識のPRのために

- 機関紙「健保ニュース」の発行(年2回)
- 育児用健康誌の配布(出産後1年間)
- 医療費のお知らせを実施(年2回)
- 健康管理講演会の開催(事業所ごと)
- 電話による無料健康相談の実施(年間)
- 健康増進に関するポスターの掲示等
- ホームページの運営

■一般勘定

当組合の平成29年度予算は、保険料率は前年度と同じ81%に据え置いた予算編成となりました。

収入面では保険料が対前年度比3770万円(2.5%)の減少、支出面では保険給付費が同219万円(0.3%)の増加、高齢者医療制度への納付金は同1325万円(1.5%)の増加を見込みました。

これらの結果、経常収入合計14億9868万円、経常支出合計18億7632万円、差引額マイナス3億7764万円の赤字予算となりました。

■介護勘定

介護納付金への総報酬割導入の影響による納付予定額増に対応するため、今年度の介護保険料は前年度より1%引き上げた13.4%となりました。

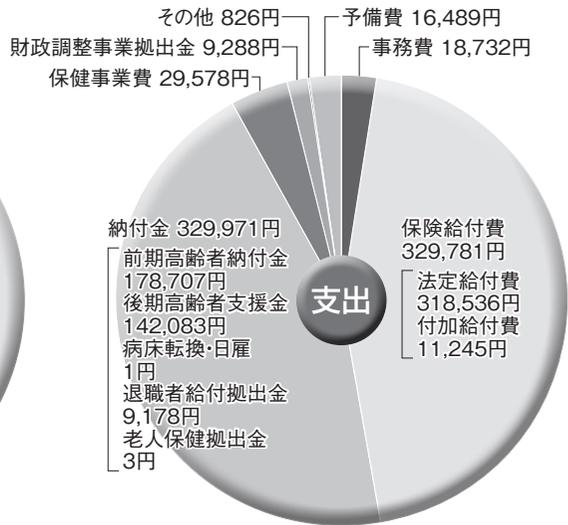
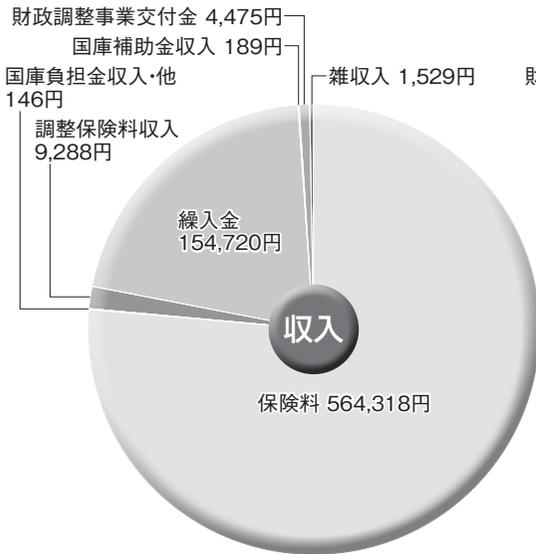
総報酬割は平成29年度から段階的に導入され、平成32年度に全面総報酬割となる予定で介護保険料も段階的に上がっていく見込みです。健保組合を取り巻く情勢はますます厳しくなってくるのが予想されますが、今後の医療保険制度改正の動向に注視しつつ、適正な保険料率の設定、医療費や経費の節減等に取り組みながら、効率的・効果的な保健事業の推進、健康増進に努めてまいります。

被保険者ならびにご家族のみならずにおかれましては、当組合が実施する各種保健事業に積極的にご参加いただきますようよろしくお願いいたします。

一般勘定 1人当たり額

収入合計	734,665円
経常収入合計	566,182円

支出合計	734,665円
経常支出合計	708,849円



疾病の予防に

- 人間ドックの実施(年間)
30歳以上の被保険者、被扶養配偶者を対象
 - 生活習慣病健診の実施(年間)
30歳以上の被保険者を対象に胃検診、大腸がん検査、眼底および眼圧検査を実施
 - 特定健診の実施(年間)
40歳以上75歳未満の被保険者、被扶養者を対象
 - 特定保健指導の実施(年間)
30歳以上の該当被保険者(希望者)を対象
 - B・C型肝炎ウイルス検査の実施(年間)
40歳以上の被保険者を対象
 - インフルエンザ予防接種への費用補助(年間)
被保険者、被扶養者を対象
2000円/回
- ※事業所ごとの歯科健診は廃止となりました。

体力づくりに

- 各種スポーツ大会の実施(年間)
- 事業所ごとに実施

受診賢者を探せ

できているですか？ かかりつけ医と大病院の「使い分け」

● お医者さんにかかるとき ●

どこにでもありそうな街。ここには、気さくな先生のいる診療所や、最新の医療機器を備え、多くの入院患者を収容できる大病院などがあります。もし、お医者さんにかかるなら、状況に応じてうまく医療機関を使い分けたいもの。そうすれば、体のトラブルに正しく対処しつつ医療費のむだもなくなります。さあ、絵の中から、「受診賢者」と「心配な患者」を探し出してみましよう。あなたは、上手に受診できそうですか？

近井クリニック





Bad!

町中総合病院
(入院設備600床)

Good!

さて、「受診賢者」はどこでしょう？



「はしご受診」は、
自分の体、家計、そして健保財政にも負担



「かかりつけ医」は
家族の健康アドバイザー

通いやすい診療所をわが家の「かかりつけ医」にすれば、健康管理にも役立ちます。顔なじみの医師なら、家族1人ひとりの体質や病歴・薬歴などを理解してくれて、より正確な診断や適切な治療が期待できます。気になる症状が出たときも、早めに相談できるはず。高度な医療が必要と医師が判断した場合は、専門病院に紹介状を書いてもらえるので安心です。

「はしご受診」とは、同一の病気やけがのために、自分の判断だけで複数の医療機関を転々とすることです。同じ検査や治療の繰り返しは体に必要以上の負担をかけ、薬の副作用も出やすくなります。また、初診料や検査費用が何度も発生するので、医療費の大きなむだづかいにもな

るので。診断や治療内容に疑問があるときは現在の主治医とよく話し合い、必要なら紹介状を書いてもらって転医しましょう。他の医師の見解（セカンドオピニオン）を知りたいときも、過去の検査結果などが必要ですから、まずは主治医に相談を。

Bad!



Good!

「紹介状」、
あるとないとは大違い

紹介状を持たずに、大病院（特定機能病院や500床以上の病院）を受診すると、初診の場合で5000円以上の特別料金を診察料に加えて請求されます（救急医療等、例外あり）。医療機関ごとの役割分担をはっきりさせるために設けられている制度です。

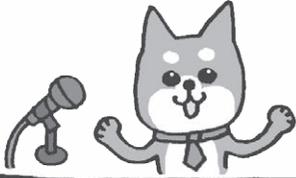
地域の診療所は、日常的な病気やけがを治療することが基本の役目です。さらに、精密検査などを要する病気の徴候を見つけ、専門医を紹介する「振り分け役」も担っています。

一方の大病院は、重い傷病や特殊な傷病の患者さんに対して、高度な検査や治療を実施するのが役目です。

これらの分担を無視して軽い病気で大病院を受診する人が多いと、日常的に混雑して、専門的な医療の必要な患者さんが困ってしまいます。「何となく安心だから」といった理由で、いきなり大病院を受診するのは控えましょう。

ON AIR

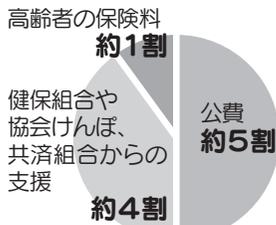
今回のテーマ 高齢者の医療費を 誰が負担しているのか



増え続ける高齢者の医療費。
これを支える財源とは？
現状と課題とは？



●後期高齢者医療制度の 財源構成

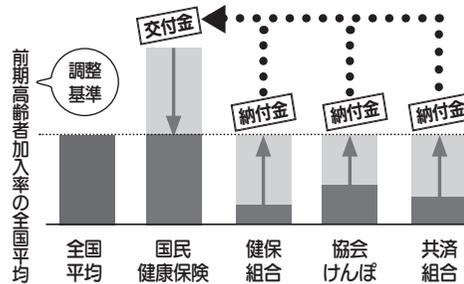


後期高齢者医療制度は独立した制度なのでですね



前期高齢者の多くが
国民健康保険に入っ
ているので、そのバ
ランスの調整を求め
られているわけです

●前期高齢者医療費の財政調整



高齢者の医療は、65歳から74歳の前期高齢者と、75歳以上の後期高齢者に分けられています。

みなさん一人ひとりが
高齢者医療を支えています

高齢者の医療は社会全体で支えるという考えのもと、健保組合も前期高齢者に対する納付金、後期高齢者医療制度に対する支援金という形で「納付金」として負担しています。

前期高齢者、後期高齢者とも、健保組合が負担しているそのお金は、もとは会社などで働くサラリーマンが毎月の給料やボーナスから健康保険料として納めているもの。実は、みなさん一人ひとりが高齢者の医療を支えているのです。

健保組合の財政を
苦しめているって本当？

歳をとれば医療機関にかかるが増えます。問題は財源をどう確保するか、です



今、社会の高齢化が進むにつれて、高齢者の医療費が年々増加していることで、私たちが負担する納付金は、健保組合の財政にとって非常に重くなっています。全健保組合における健康保険料に対する納付金負担の割合は平均で約43%※。本来は現役世代のために使われるべき保険料の約半分が納付金にあてられているのです。

こうした状況を打開するため、全国の健保組合は高齢者医療のしくみの改革を国に求めています。

※平成28年度健保組合予算早期集計結果の概要より。

減塩

＋
余分なナトリウムを体外へ出す作用がある
「カリウム」と「水溶性食物繊維」を
積極的にとる



*腎臓病の人はカリウム排出が行われにくくなっているため、カリウムをとりすぎない。

高血圧は心臓から送り出された血液によって血管壁に過度の負担がかかっている状態。高血圧がつづくとう動脈硬化が進行し、脳梗塞などの命に関わる病気の危険性が高まります。血圧を下げるためには「減塩」が必要です。とはいえ日本の伝統的な食文化や、近年の外食産業の成長などで、

日本人は塩分をとりすぎる傾向にあります。そこで、食ベテク。減塩に加え、余分なナトリウムを体外へ出す作用がある「カリウム」と「水溶性食物繊維」が多い食品を積極的に食べましょう。とりすぎたナトリウムを排出することができ、高血圧が改善しやすくなります。

「減塩」のコツ

減塩は継続することが大切です。食事の楽しみを減らさない程度に、できることから取り組んでいきましょう。

1日の塩分摂取の目標量^{※1}

男性8.0g未満 女性7.0g未満

1日の平均食塩摂取量^{※2}は男性11.0g、女性9.2gで、2〜3g以上多い。

※1:日本人の食事摂取基準2015年版 } (ともに厚生労働省)
※2:平成27年国民健康・栄養調査

- ◎みそ汁は1日1杯にするか、実たくさんに。
- ◎ラーメンやうどんの汁は飲み干さない。
- ◎しょう油をポン酢しょう油に変える。
- ◎ソースやタレは、かけずに「つける」。
- ◎レモン汁や酢などの酸味、しょうがや青じそなどの香味野菜、スパイス、天然ダシのうまみをきかせる。
- ◎塩分の多い加工食品は控えめに。
- ◎減塩タイプの調味料や加工食品を選ぶ。

ハムなどの肉加工品、ちくわなどの練り製品、漬物・佃煮、チーズ、インスタント食品・レトルト食品など



「カリウム」「水溶性食物繊維」を積極的にとるコツ

カリウム・水溶性食物繊維は、野菜や海藻、いも類、豆類、果物などに多く含まれています。

カリウム・水溶性食物繊維の多い食品

野菜	ほうれん草、かぼちゃ など
海藻	わかめ、ひじき、昆布 など
いも類	じゃがいも、さつまいも など
豆類	納豆、枝豆、インゲン豆 など
果物	アボカド、キウイ、バナナ など

- ◎バナナなどの果物を朝食にとる。
- ◎毎食、野菜や海藻、いも類、豆類を使った料理を1〜2品食べる。
- ◎食後に無塩タイプのトマトジュースでカリウムを補う。
- ◎切り干し大根やひじきの煮物、大豆の水煮などを常備食としてストックしておく。



うれしの風 しょうが鯛茶漬け

その昔、杵築藩のお殿様が、「嬉しいのう」と喜んで食べたことが由来の「うれしの」。お茶の代わりに、しょうがを加えただし汁で、血行促進や冷え性改善の効果も。体も心も「うれしい」一品はいかが？



おうちでカンタン!

ふるさと
母ちゃん
ごはん

料理制作 緑川 鮎香
(管理栄養士)
スタイリング 宮沢 史絵
撮影 栗山 サトル

瀬戸内海に面した大分県。一年を通して温暖な気候が特徴のこの地で、昔から母ちゃんたちが愛情込めて作ってきた「ふるさとの味」をカンタン、ヘルシーにアレンジしました。



大分県

材料 (2人分)

- 鯛 (刺身用)……………120g
- つけだれ
- A [しょうゆ……大さじ1と1/2
- みりん……大さじ1と1/2
- ねりごま……………小さじ2
- すりごま……………大さじ1
- だし汁……………300ml
- しょうが(すりおろし)…小さじ1
- ご飯……茶碗軽く2膳分(240g)
- 刻みのり・三つ葉……………適量

作り方

- ①耐熱容器にAを入れ、ラップをせずに電子レンジ(600W)で1分加熱する。ねりごま、すりごまの順に加えて混ぜ、冷ましておく。
- ②鯛は3～4mm厚のそぎ切りにし、①のつけだれの2/3量をかけて5～10分ほどおく。
- ③小鍋にだし汁を入れ、しょうがを加えて温める。
- ④茶碗にご飯をよそい、鯛を放射状にのせ、刻みのり、三つ葉を添える。だし汁にお好みで残りのつけだれを加えていただく。

材料(2人分)

- しめ鯖……………半身(100g)
- おから……………80g
- 小ねぎ……………2本(10g)
- しょうゆ……………小さじ1
- しょうが(すりおろし)… 小さじ1
- かぼす果汁(レモン果汁でも可)
…………… 小さじ2～大さじ1

作り方

- ① おからを平らな耐熱皿にのせ、フォークなどを使ってほぐす。ラップをせずに電子レンジ(600W)で2分加熱する。ボウルに移して冷ましておく。
- ② しめ鯖は5mm厚のそぎ切りにし、しょうゆをからめる。小ねぎは小口切りにする。
- ③ ①に小ねぎ、しょうが、かぼす果汁を加えて混ぜ合わせる。しめ鯖を入れ、おからをまぶすように軽く混ぜる。

しめ鯖の さらすまめし

魚の身にさらす(おから)をまめし(まぶし)た江戸時代から伝わる料理。市販のしめ鯖を使うことで、手軽に栄養価もアップ。鯖に含まれるEPAやDHAで、血液サラサラ効果も期待できます。



1人分
220kcal
塩分 1.2g

1人分
384kcal
塩分 2.2g

病院でのその行為：
損しているかもしれない

事例その①

実は… 紹介状なしの大病院は 5,000円以上の追加負担！

大病院は本来、治療が難しい病気などを取り扱うところです。体調が思わしくないからといって紹介状をもたずに大病院を受診すると、初診時で5,000円以上の追加負担があります。

そういえば最近胃が痛い…。
大きな病院で一度
診てもらわないと！



そんなあなたへの
アドバイス

まずは近くの「かかりつけ医」へ

自宅や勤務先の近くに「かかりつけ医」をもち、まずはかかりつけ医に相談しましょう。受診の記録が蓄積されるため、あなたの健康状態や体質を医師に理解してもらいやすくなります。大きな病気が疑われる場合には大病院への紹介状を書いてもらうこともできます。

事例その②

実は… 病院を変えるたびに初診料がかかる！

同じ病気で複数の病院を受診（はしご受診）すると、毎回初診料がかかります。また、同じような検査を受けたり同じような薬が処方されたりするので、医療費だけでなく体への負担も大きくなります。

A病院の診断は納得いかない！
明日B病院に行こうと。



3カ所の
受診で
約2倍！

3つの病院に行った場合

8,460円 [初診料 2,820円 × 3] + 検査費 (3回分) など

同じ病院に3回行った場合

4,260円 [初診料 2,820円
再診料 720円 × 2] + 検査費 (1回分) など

そんなあなたへの
アドバイス

医師に不安や疑問を正直に伝える

診断や治療に不安がある場合は、医師に正直に伝えてみましょう。他の医師の意見を聞きたいときはセカンドオピニオンという方法もあります。現在かかっている医師に申し出てみてください。

事例その③

実は… 診療時間外の受診は割増料金！

「忙しくて平日や日中に病院に行く時間がない」などと、自分の都合で受診していませんか？ 診療時間外・休日・深夜に受診すると割増料金ががかかります。

かせ気味だから病院に寄ろう。
夜でも開いている病院が
あってよかったなあ～。



深夜加算で
約2.7倍！

平日 23時過ぎに病院へ行った場合

7,620円 [初診料 2,820円
深夜加算 4,800円] + 薬代など

土曜日 11時*に病院へ行った場合

*土曜日の概ね8～12時の診療時間内は平日・日中と同じ扱い。

2,820円 [初診料 2,820円] + 薬代など

そんなあなたへの
アドバイス

緊急時以外は平日・日中に受診する

夜間や休日に診療を行っている医療機関があるのは、緊急を要する患者の治療のためです。やむを得ないとき以外の受診は避けましょう。

*事例その①は全額自己負担です。*事例その②・③は健康保険が適用され、自己負担は原則3割です。

病院にかかる際には上記の事例を思い出してみてください。気づかないうちに不要な出費をしているかもしれません。まずはかかりつけ医をもつところから始めてみましょう！

病院にかかるときのお金は、いつ・どこの病院でも同じだと思っていないでしょうか？
実は、ちょっとしたことで損をしてしまうことがあるのです。よくある「うっかり損の事例」を見てみましょう。

“被保険者のみなさん、被扶養者のみなさん” 今年も健診を受けましょう！

平成 29 年度は健保組合が進める第 1 期データヘルス計画の最終年度で、第 2 期に向けて改善計画を立てる年度となります。健診はみなさんの疾病予防対策として重要で、データヘルス計画の主な取り組みの 1 つです。今年も必ず健診を受けましょう。

健診に来てね



1 健診はみなさんの健康を救う！

生活習慣病は自覚症状のないまま進行し、重症化します。症状が出てから治療し始めても、元の健康な状態には戻らないこともあります。

健康を維持するためには、毎年健診を受けて病気の芽を早期に発見することが大切です。

毎年継続して受けることで、健診の精度も高くなります



2 健診を受けることは会社を救う！

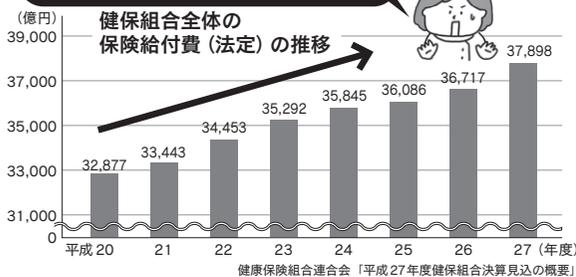
職場の一員として役割を担うみなさんが健康であることは、会社にとって重要です。特定健診や特定保健指導を活用して健康管理に努めましょう。

最近、社員の健康づくりは会社にとって「コスト」ではなく「投資」と考えられるようになってきています



3 健診を受けることは健保組合を救う！

保険給付費が増加しています！



高齢化による生活習慣病の増加などにより、みなさんの医療費等にあてる保険給付費が増えています。生活習慣病は、初期の段階では生活習慣の改善だけでも回復が見込めますが、進行とともに

健保組合はみなさんから集めた保険料で運営されています

保険給付費が増えると保険料が上がることになるかもニャ



通院や投薬が増え、手術・入院と進むとさらに医療費がかかるようになってしまいます。

また、特定健診・特定保健指導の実施状況によって、健保組合が高齢者医療制度に拠出する納付金額が増減するしくみがあります。健保組合では受診率・実施率の向上をめざしていますが、被扶養者の受診率が低い傾向にあり、課題となっています。

健診を受けて早期発見・早期改善に努めてください。

被扶養者のみなさん、特定健診を受診してくださいニャ！

育児や介護を優先してしまい自分の健診を受けそびれてしまいます…

病気になってしまったら育児や介護も思うようにできなくなってしまいます。ご自分の健康管理も大切です。

健診申し込みの手続きがめんどうで…

病気になってしまい、検査や治療のために医療機関に通ったり、薬局に行ったりするほうがめんどうではないですか？
健保組合からの健診のご案内をぜひご確認ください。

園公浜海たちひた国営 丘のらしはみ



撮影Point
花びらの白い部分が
白く写るよう露出は
プラス補正を！

どこまでも続く花々の絨毯
青空と繋がる丘が織り成す
瑠璃色の絶景に会いに行こう

忙しい毎日に追われて、休日は家でのんびり。それも素敵ですが、日常を忘れられるような絶景にふれて、エネルギーチャージするのも魅力的。

とはいえ絶景というと、何だかハードルが高く感じられますよね。そんな絶景初心者の方でもチャレンジしやすい絶景スポットが、茨城県ひたちなか市にある国営ひたち海浜公園です。

なかでも春に多くの人が目当てとして訪れるのが、一面のネモフィラで埋め尽くされる、みはらしの丘。ネモフィラは和名を瑠璃唐草からくさといい、その名のとおり青空のような瑠璃色が特徴。見頃は例年4月下旬から5月中旬頃までですが、満開のネモフィラを撮影するなら、ひたち海浜公園のホームページで事前に開花情報をチェックしましょう。思わず息をのんでしまう、ネモフィラと空が織り成す絶景は、写真に収めずにはいられません。花の美しさに見惚れて、つい丘全体を漫然と撮っ



国営ひたち海浜公園は、みはらしの丘だけでなく、大草原や砂丘ガーデン、さらには大観覧車もあり、見どころはもりだくさん。
／ひたちなか市馬渡



撮影Point

丘を見上げるアングルで撮るときは、順光になる午前中の撮影がオススメ



てしまいがちですが、手前の花に寄って、背景に頂きが見えるようにするなど、画面の中で遠近感をつけると、写真がよりいきいきしてきます。
青空と溶け合うネモフィラの瑠璃色は、丘から見下ろす海まで続いているかのよう。気軽に見に行ける絶景に会いに、少し足をのばして出かけてみませんか？



“タコ”と“多幸”をかけた縁起のよい**みなとのたこめし**はひたちなか商工会議所が、市内の店舗と協力して作りあげた地元食材たっぷりの名物弁当。



ひたちなか温泉喜楽里別邸が誇る源泉かけ流しの露天風呂からの眺めは、のどかな田園風景が広がっています。
／同市市毛

● **お問い合わせ**

- * 国営ひたち海浜公園
<http://hitachikaihin.jp>
- * みなとのたこめし(ひたちなか商工会議所)
<http://www.hcci.jp/meisan1/tako.htm>
- * ひたちなか温泉喜楽里別邸
<http://www.yurakirari.com/kirari-net/hitachinaka.html>
- ※ 各施設の詳細については、ホームページ等でご確認ください。



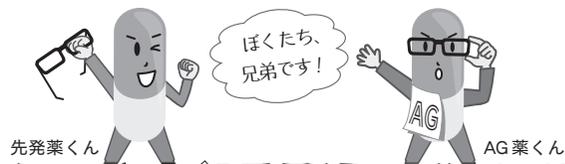
「おクスリ」のはなし

先発医薬品と「同一」で薬の価格が安い オーソライズド・ジェネリック医薬品

先発医薬品と同等の効果で薬の価格が安い「ジェネリック医薬品」は、特許が切れた成分をジェネリック医薬品メーカーが製造しています。新薬開発コストがかからないので薬の価格を抑えることができるのがメリットです。しかし、先発医薬品とすべてがまったく同じではないため、切り替えをためらう医師や患者もいます。

そこで登場したのが「オーソライズド・ジェネリック (AG)」。「許諾を受けたジェネリック医薬品」という意味で、有効成分・原料となる薬・添加物・製造方法などが先発医薬品と同一のジェネリック医薬品なのです。先発医薬品メーカーから特許使用の許諾を得て製造・販売するため、一般のジェネリック医薬品よりも早く販売することもできます。

「AG」は、国がめざすジェネリック医薬品の使用割合80%以上の目標達成に貢献し、増え続ける国民医療費の削減効果も期待されています。



先発医薬品との比較	一般的なジェネリック医薬品	オーソライズド・ジェネリック医薬品 (AG)
有効成分	同一	同一
原料となる薬	異なる場合がある	同一
添加物		同一
製造方法	異なる	同一
製造工場		同一*
効能・効果	同一	同一
薬価 (新発売時)	4～5割	4～5割

*同一でない場合もあります。

Health Information

禁煙の誤解を解く

軽いたばこ

(低ニコチン・低タール) なら有害性は減らせるの？

世界中で禁煙志向が広がっている今日、「1mg」のように低タールを大々的に表示したたばこが流行していますが、軽いたばこは有害性が少ないと誤解していませんか？

たばこに含まれる有害な物質はニコチン・タールだけではなく！

たばこの煙には4,000種類もの化学物質が含まれており、そのうちの200種類以上が有害な物質といわれています。

ところで、タール表示「5mg」のたばこ10本と「1mg」のたばこ20本ではどちらが有害だと思いますか？ タールの有害性だけを比較するなら「5mg」を10本のほうが有害です。しかし、たばこを吸うと有毒な「一酸化炭素」なども摂取することになります。これらをたばこの本数分摂取すると「1mg」を20本のほうが有害かもしれません。

●たばこに含まれる主な有害物質と体への影響

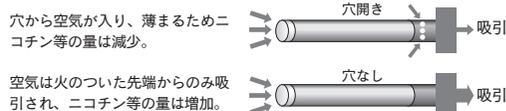
ニコチン	血圧を上げ、心拍数を増やし、心臓に負担がかかる。強い依存性がある。
タール	発がんの危険性を高め、がんの進行も早める。
一酸化炭素	赤血球のヘモグロビンと結びつき、血液中の酸素を運ぶ能力が低下すると体の各部分が酸欠状態となり病気になるやすくなる。

軽いたばこも強いたばこも、結局は同じ…

実のところ軽いたばこも強いたばこも銘柄が同じなら、たばこの葉自体は同じで、主な違いはフィルターです。

図のように、軽いたばこはフィルターに空気穴が多く開いていて吸い口を軽くしているのですが、指で空気穴をふさいでしまうこともしばしばあります。そして何より喫煙者はニコチンを欲しているため、軽いたばこだと深く吸い込んだり、長く肺にためたり、根元まで吸うなどして、ニコチン・タール・一酸化炭素を多く摂取する傾向がみられ、軽いたばこだからといって有害性が減らせるとはいえません。

●軽いたばこと強いたばこの違い





「歯」と「お口」のはなし

いつまでも自分の歯でおいしく食べるために、むし歯や歯周病を防ぎましょう。

むし歯・歯周病を予防しよう

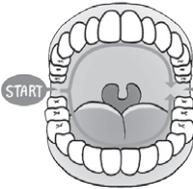
むし歯・歯周病の原因は？

細菌のかたまりである、歯垢（プラーク）が原因です。歯垢は歯にくっついているので、うがいするだけでは取り除けません。

これでむし歯・歯周病を **撃退!**

歯ブラシの使い方 POINT

- 力が入りすぎると、ペンを持つように握って、軽い力で磨きましょう。
- ブラシは小刻みに動かして、1本ずつ、ていねいに磨きましょう。
- 磨く順番を決めておくと、磨き残しが防げます。



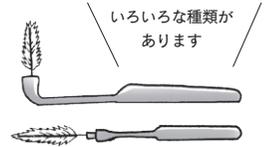
デンタルフロスの使い方 POINT

- 歯と歯の間の歯垢を除去するのに適しています（主にむし歯予防）。
- 初心者は、ワックスがついているすべりのいいタイプがおすすめ。
- 40cmくらいにカットして両手の中指に巻きつけて使います。



歯間ブラシの使い方 POINT

- 歯と歯肉の間の歯垢を除去するのに適しています（主に歯周病予防）。歯と歯の間に隙間のある方にも有効です。
- 自分の歯の隙間にあったものを選びましょう。



Health Information

話題の健康情報

1日の平均睡眠時間が「6時間未満の人」が増加

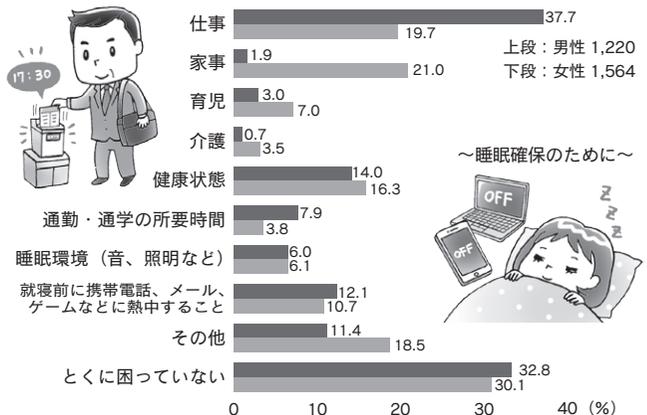
厚生労働省によると、ここ数年で1日の平均睡眠時間が「6時間未満の人」が増加しており、最新の調査では、平均睡眠時間が6時間未満の人が39.5%で、平成17年に比べて4.8ポイントも増加しています。

6時間未満の人のうち、「日中、眠気を感じた」と回答した人に「睡眠の確保の妨げになっていること」について聞くと、男性では「仕事」「健康状態」、女性では「家事」「仕事」の順で多くなっています。

これらの人に、睡眠確保のために必要なことを聞いたところ、20～50歳代の男性では「就労時間の短縮」、20歳代の女性では「就寝前に携帯電話、メール、ゲームなどに熱中しない」、40歳代の女性では「家事のサポート」、60歳以上の男女では「健康状態の改善」がもっとも高くなっていました。

睡眠の妨げになっていることが解消されれば、睡眠時間が増やせるかもしれません。よい睡眠は生活習慣病予防につながるといわれます。健康のために、睡眠について見直してみてもいいかもしれません。

●睡眠の確保の妨げとなっていること (20歳以上、男女別、睡眠時間6時間未満) ※複数回答



水戸藩の反射炉から^{みなと}湊公園へ



湊公園

いくさに備えた反射炉は、時を経て憩いの場へと姿を変えた。
そして「水戸のご老公」の庭には、今も静かに海風が吹く。

▼明治20年築の老舗「稲葉屋菓子店」は、眺望のよい那珂川畔に建つ。名物「反射炉のてっぽう玉」は手作りの黒飴だ。



大きな飴玉を舌に転がし、春風の吹く湊公園へ。かつて徳川光圀公の別荘があつた高台を歩くうち、那珂川と海を一望できるポイントを見つけた。銅像と同じ向きに立って、河口から果てしない海原へ、柔らかくうねる水面をゆっくり見渡す。心が楽になっていく、立ち去りたい場所だ。

ひたちなか市の南部・那珂湊^{なみなと}界隈は、那珂川と太平洋に抱かれた「水辺の街」だ。江戸時代には水戸藩の外港であり、全国指折りの商都として栄えた。今でも少し散策すれば、歴史を感じさせる建物が目につく。

大正2年開業の風格ある那珂湊駅を出て、南へ向かう。公園の案内看板に誘われて石段を上ると、巨大な反射炉がそびえていた。これは幕末に建てられた大砲製造用の施設を復元したものだ。地元のシンボルとして愛されており、近くの老舗菓子店では反射炉にちなんだ飴が名物だという。



▲反射炉は幕末の争乱で破壊されたが、昭和12年に復元。近年再塗装され、明るいイメージになった。

湊公園アクセス：ひたちなか海浜鉄道「那珂湊駅」より徒歩約10分
東水戸道路ひたちなかICより車で約10分