

健保ニゴース NSG

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

2018 秋
AUTUMN



山居倉庫とけやき並木●山形県酒田市

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

収入・支出決算報告

平成29年度収支決算と事業報告が、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、その内容をお知らせします。

一般勘定

当組合の平成29年度決算は、被保険者数は2・7%の減、平均標準報酬月額は3・0%の増、総標準賞与額は0・7%の減となり、収入面では、保険料は対前年度比989万円(0・6%)の増、収入合計で同3410万円(1・8%)の増、經常収入合計で同806万円(0・5%)の増となりました。

支出面では、保険給付費は同3670万円(4・4%)の減、高齢者医療制度への納付金は同1584万円(1・8%)の増となり、支出合計で同2111万円(1・2%)の減、經常支出合計では同2111万円(1・2%)の減となりました。

平成29年度決算の概要

■ 収入

科 目	決算額(千円)
保 険 料	1,550,383
国庫負担金収入	389
調整保険料収入	25,426
繰 入 金	300,000
国庫補助金収入	69,795
財政調整事業交付金	28,663
雑 収 入	5,008
収入合計	1,979,664
經常収入合計	1,556,317

■ 支出

科 目	決算額(千円)
事 務 費	43,609
保 険 給 付 費	795,616
〔法定給付費〕	770,688
〔付加給付費〕	24,928
納 付 金	874,642
〔前期高齢者納付金〕	472,772
〔後期高齢者支援金〕	378,843
〔病床転換支援金〕	2
〔退職者給付拠出金〕	23,018
〔老人保健拠出金〕	6
保 健 事 業 費	65,910
財政調整事業拠出金	25,234
連合会費・その他	903
支出合計	1,805,914
經常支出合計	1,780,678

■ 収入

科 目	決算額(千円)
介 護 保 険 収 入	204,188
繰 越 金	16,000
国庫補助金受入	2,100
雑 収 入	2
収入合計	222,290

■ 支出

科 目	決算額(千円)
介 護 納 付 金	207,667
介 護 保 険 料 還 付 金	0
支出合計	207,667

平成29年度に
実施した

各種事業

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)申し込み11件

■ 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)相談175件

■ 被扶養配偶者に人間ドック受診勧奨案内を送付

■ 健康増進の掲示用ポスターを配布

■ ホームページの運営

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

(受診者数789人)

これらの結果、収支差引額1億7375万円の決算残金が生じ、経常収支差引額では2億2436万円の赤字決算となりました。

介護勘定

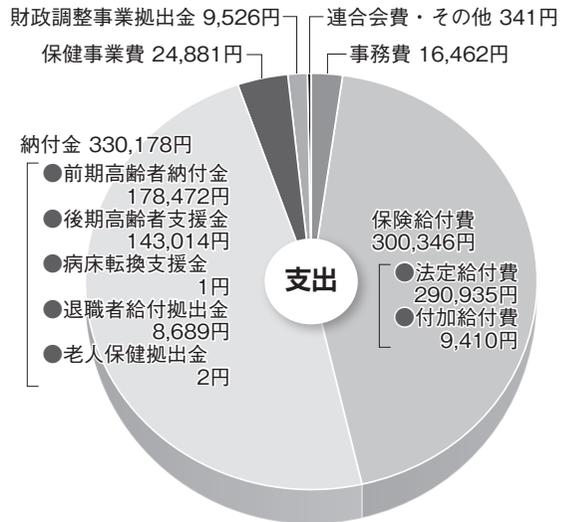
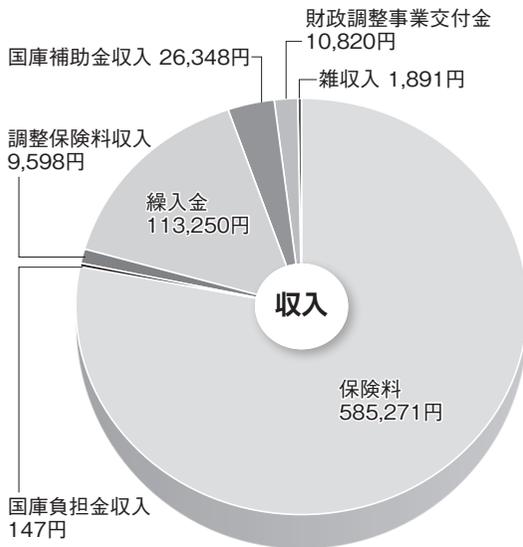
収入面では、介護保険収入が対前年度比175.5万円(9.4%)の増、支出面では、介護納付金が同239.5万円(13.0%)の増となり、1462万円の決算残金が生じました。

平成28年度から保険料率を20%引き上げ、別途積立金の繰り入れを半減して赤字決算に対応する運営をしており、赤字額は対前年度比2917万円(11.5%)の減となりましたが、依然として高齢者医療制度への納付金負担増等により別途積立金の取り崩しが続いているため、平成30年度は保険料率を6%引き上げた予算編成となっています。

当組合といたしましては、みなさまの健康管理に役立つ効果的な保健事業を実施するとともに、財政の健全性を維持していきたいと考えています。

みなさまにおかれましても、健康の維持・増進のために、ご家族全員で健診や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。

決算を1人当たりで見ると



■各種スポーツ大会の実施(年間)
事業所ごとに実施

体力づくりに

※事業所ごとの歯科健診は平成29年度より廃止となっています。

■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(接種者数2,171人)

■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(受診者数26人)

■特定健診等の実施(年間)
40歳以上74歳以下の被保険者、被扶養者を対象(受診者数64人)

■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(受診者数1,758人)

検査を受けたら重い病気が見つかった！

高額な医療費がかかるとき



今後のことで何か心配なことはありますか？

リハビリや仕事復帰など、いろいろありますが、まずは入院・手術費用がいくらだったのかが心配です…。

無事に手術がすんでよかったですね。

はい。乳がんと診断されたときはどうしようかと思いましたが、ひとまずほっとしています。

入浴中に胸に違和感を覚え、検査を受けたところ乳がんと診断された安美さん。

早期発見が功を奏し、手術も無事に終わったそう。

安美さんにとっては初めての入院・手術で、医療費が気になるところ。

医療費はいくらかかっても、自己負担3割分は

自分で支払わないといけないのだろうか？

突然の入院、手術のときも安心

医療費の負担を軽くする制度

今回は、健康保険制度に詳しい健崎保子さんにお越しいただきました。手術となると、健康保険適用で原則3割負担になるとはいえ、医療費が心配ですよ。

医療費が仮に100万円だとしたら自己負担は30万円ですから、大きな負担になるでしょう。そのようなとき、医療費の自己負担を軽くしてくれる「高額療養費制度」があります。

7割をすでに健保組合が負担しているのに、さらに負担を減らしてくれるというところでしょうか。

そのとおり。医療費は、その人の年齢や所得に応じて月々の自己負担限度額が決められています。その限度額を超えた分が健保組合から高額療養費として支給されるのです。上



黒須 健太
 番組司会者

健崎 保子
 健康保険エキスパート

■高額療養費の自己負担限度額（70歳未満）

区分	月単位の自己負担限度額
標準報酬月額 83万円以上	25万2,600円+（医療費-84万2,000円）×1% ※4カ月目からは14万100円
標準報酬月額 53万～79万円	16万7,400円+（医療費-55万8,000円）×1% ※4カ月目からは9万3,000円
標準報酬月額 28万～50万円	8万100円+（医療費-26万7,000円）×1% ※4カ月目からは4万4,400円
標準報酬月額 26万円以下	5万7,600円 ※4カ月目からは4万4,400円
低所得者 （住民税非課税）	3万5,400円 ※4カ月目からは2万4,600円

■高額療養費の自己負担限度額（70歳以上）

区分	月単位の自己負担限度額（世帯ごと）	
	外来（個人ごと）	
III 標準報酬月額 83万円以上	25万2,600円+（医療費-84万2,000円）×1% ※4カ月目からは14万100円	
II 標準報酬月額 53万～79万円	16万7,400円+（医療費-55万8,000円）×1% ※4カ月目からは9万3,000円	
I 標準報酬月額 28万～50万円	8万100円+（医療費-26万7,000円）×1% ※4カ月目からは4万4,400円	
標準報酬月額 26万円以下	1万8,000円 （年間上限14万4,000円）	5万7,600円 ※4カ月目からは4万4,400円
	II 住民税非課税	2万4,600円
I 住民税非課税 （所得が一定以下）	8,000円	1万5,000円

* 70歳以上の人は70歳未満の人より自己負担限度額が低く設定されていますが、負担能力に応じた負担を求める観点から、8月より一部引き上げられています。

■高額療養費の計算例

安美さんの場合（45歳、標準報酬月額32万円）／医療費の総額が100万円だった場合



もっと知りたい! 健康保険



ぺこまる

入院が長引きそうです。高額療養費が支給されるなら、個室に変更してもらおうかと思ってるんだけど…

#クローズアップ健保

【公式】クローズアップ健保

高額療養費制度は、保険適用される診療が対象です。個室などに入院した場合にかかる差額ベッド代は保険適用外であるため、高額療養費の支給対象とはなりません。



ク
健



にゃんこ三世

同時期に家族内で2人手術をすることになったんだけど、合算はできるの？

#クローズアップ健保

【公式】クローズアップ健保

加入している健康保険が同じであれば、同一月分の自己負担額は世帯で合算することができます。70歳未満の場合は2万1,000円以上のもに限られる等の条件があるため、健保組合へご確認ください。



ク
健

の計算式に当てはめると、安美さんの場合は8万7,430円が最終的な自己負担額となります。

本来30万円かかるところがこの金額ですむなら助かりますね。

高額療養費分の21万2,570円は後で健保組合から支給されます。とはいえ30万円の一時負担も高額なので、事前に健保組合に申請をして「限度額適用認定証」を交付してもらい、医療機関の窓口で提示すれば、窓口で支払う額が自己負担限度額までですみますよ。

私も以前、大きな手術を受けたことがあったのですが「限度額適用認定証」の存在を知らず…。忘れた頃に高額療養費が支給されたものですから、何だか得した気分になりました(笑)。



肩こりがひどいので
マッサージに行こう。
保険証が使えるから
助かるな



日常の疲労に対するマッサージには保険証を使えません

整骨院等で保険証が使える施術はごく一部

健康保険が
使えるなら
費用が安くて
お得！

違います！



肩こりなどを解消しようとして、整骨院や接骨院に行く場合、保険証を使用しにかかっている人はいませんか？

整骨院等は医療機関ではありません。病院などで治療を行うのが医師であるのに対し、整骨院等では「柔道整復師」と呼ばれる人が施術してくれます。医師はレントゲン撮影や注射、手術などを行うことができますが、柔道整復師はこうした検査や治療を行うことはできません。そのため、整骨院等での施術については保険証が使えるのはごく一部に限られています。

整骨院等の看板や広告に「各種保険取扱い」などと書かれている場合もありますが、これは、「健康保険の適用範囲に限り保険証を使えます」という意味なので注意しましょう。

肩こりの施術は
全額自己負担

整骨院等で保

険証を使って施
術を受けられる
のは、次のとお
りです。

健康保険は
使えないよ



打撲、ねんざ、肉離れ、骨折[※]、脱臼[※]

※緊急時の応急処置のみ

これら以外の症状については、施術を受けても保険証の使用はできず、全額自己負担となります。

打撲などの保険証が使える施術を受けた後は、整骨院等より「療養費支給申請書」を渡され、署名を求められます。この書類には負傷名や日付などが記載されているので、必ず誤りがないか確認してから、サインをしてください。

なお、健康保険が使える場合の症状でも、長期間よくなるいときは、医師の診察を受けましょう。けがだと思いきんでいたら別の病気が原因だった、ということもあります。

ナルホド!!



整骨院等で施術を受けるときは
ルールを守らないとね

医療費を見直せば、 おトクなことがいっぱいあります

健康で医者にかからないことがいちばんですが、なかなかそうはいきません。せめて、医者にかかるときは賢い受診方法を知っておけば、医療費節約につながり、みなさんだけでなく健保組合にもメリットがあります。

医療費節約のポイント1  診療内容に不満がある、新しい病院ができたからなどの理由で次々と病院を替える「はしご受診」をする人がいますが、家計にも体にも大きな負担がかかります。

初診料と再診料		
診療所(20床未満)	病院(200床未満)	大病院(200床以上)
初診料 2,820円(3,570円)★		
再診料 720円(1,100円)	外来診療料 730円(1,110円)	

同じ検査や投薬の繰り返しで医療費だけでなく体にも負担が…。



※健康保険が適用されます。 ※ () 内は6歳未満と妊婦の場合の額です。
★2018年4月からは、地域包括診療費等の届出がある医療機関の初診料は3,620円(4,370円)になっています。

医療費節約のポイント2  子どもが熱を出すのは深夜や休日が多い。よく聞く話です。緊急の場合はやむを得ないですが、時間外や休日に受診すると医療費が加算されます。夜間、休日、深夜などはあくまでも救急外来の役割で診療を受け付けています。コンビニ感覚で利用すると、医療費も高くなります。

加算の種類と加算額		
	加算の種類	加算料金
時間外加算	平日：6～8時 18～22時	初診 850円(2,000円)
	土曜日：6～8時 12～22時	再診 650円(1,350円)
休日加算	日曜日・祝日・年末年始・ 医療機関の休診日	初診 2,500円(3,650円)
		再診 1,900円(2,600円)
深夜加算	22～6時	初診 4,800円(6,950円)
		再診 4,200円(5,900円)
夜間・早朝等	平日：0～8時 18～0時 土曜日：0～8時 12～0時	初診料、再診料+500円

4,800円の場合は、3割負担だと1,440円の自己負担になります。



 夜間・休日に子どもの具合が悪くになったら、小児救急電話相談を利用しましょう！

小児救急電話相談 #8000
(受付時間は都道府県で異なります)

※いずれか1つが加算されます。 ※健康保険が適用されます。
※ () 内は6歳未満と妊婦の場合の額です。
※夜間・早朝等加算は、必要な届出をした診療所にかかります。

医療費節約のポイント3  まずは、自宅や職場の近くにある診療所を利用しましょう。専門的な検査や治療が必要な場合は、紹介状を書いてもらって大病院を受診しましょう。紹介状なしで大病院を受診すると、特別料金が加算されますのでご注意ください。
また、薬局もかかりつけを決めておくと、処方された薬の管理をしてもらえるので、薬の副作用等が回避しやすくなります。

特別料金	
診療所(20床未満)	かからない
大病院(200床以上)	病院によって異なる
特定機能病院等(400床以上)	5,000円以上

※健康保険は適用されません。全額自己負担になります。



医療費節約のポイント4  **薬を上手に活用する**

●処方された薬はできるだけジェネリック医薬品にする
→国はジェネリック医薬品の使用割合を2020年9月までに80%にする目標を掲げて、ジェネリック医薬品の普及をめざしています。ジェネリック医薬品を希望する場合は、かかりつけ医やかかりつけ薬局で相談してみるとよいでしょう。

●軽い症状はよく効く市販薬(OTC医薬品)で治す
→以前は処方せんがなければ購入できなかった効果の高い薬を市販薬に転用した「スイッチOTC医薬品」が増えています。スイッチOTC医薬品の購入費が1年間に12,000円を超えた場合に所得控除の対象となる「セルフメディケーション税制」も始まっています。

旬のかぶ
栄養メモ

かぶはビタミンCやカリウムが豊富です。皮のそばには消化酵素のジアスターゼが含まれているので、胃もたれ、胸やけに効果があります。ぜひ皮ごと食べましょう。



カラダが喜ぶ

ごちそう
旬野菜
サラダ

旬の大根
栄養メモ

秋冬の大根は水分が多く、甘みが強めです。栄養価は高くはないですが、低カロリーながら満腹感をえられるので、メタボ気味の方は積極的に取り入れたい食材です。また、辛み成分イソチオシアネートには抗がん作用があります。



秋鮭とかぶのあったかサラダ

作り方

- ① 鮭をひと口大のそぎ切りにして、塩・こしょうをふり小麦粉をまぶす。
- ② かぶは葉を落とし、皮ごと縦半分に分けてから薄切りにし、れんこんは輪切りにする。エリンギは薄切り、しめじは小房に分ける。
- ③ フライパンにサラダ油小さじ1を熱し、中火で①の鮭の両面を焼く。同じフライパンにサラダ油小さじ2を加え、②の野菜の両面を焼きつける。
- ④ ボウルなどにドレッシングの材料を混ぜ合わせ、③を熱いうちに漬け込み、食べる直前に器に盛りつける。

材料(2人分)

鮭……………2切れ(180g)
塩・こしょう……………少々
小麦粉……………適量
かぶ……………2個(150g)
れんこん……………80g
エリンギ……………1本(40g)
しめじ……………40g
サラダ油……………小さじ3

<ドレッシング>めんつゆ(3倍濃縮) ……大さじ2/水…大さじ1/酢…小さじ2/おろししょうが…小さじ1/はちみつ…小さじ1/2/塩・こしょう…少々

収穫の秋。季節の野菜をふんだんに取り入れながら、肉や魚などのたんぱく質をプラスすれば、見た目や栄養面のバランスがよいサラダができあがります。根菜やきのこなど秋の味覚をたっぷり使った絶品サラダを、食卓の主役にしましょう。

料理制作 ● 伯母 直美 (管理栄養士・旬菜料理家)
スタイリング ● サイトウ レナ 撮影 ● 葉山 サトル



牛肉とたっぷり野菜の韓国風サラダ

作り方

- ① 牛肉は細切りにし、Aを加えて軽くもみこむ。
- ② 大根は葉を落とし、にんじんとともに皮をむき、拍子木切りにして塩をふり、水気を切る。きゅうりは縦半分に分けてから斜め薄切りにして塩をふり、水気を切る。しいたけは薄切りにする。
- ③ 卵を割りほぐし、塩をひとつまみ加え、フライパンにごま油を熱し、薄焼きにする。冷めたら細切りにする。
- ④ フライパンにごま油を熱し、にんじん、大根、しいたけの順に炒め、ボウルに取り出して塩を少々ふる。同じフライパンにごま油を熱し、①の牛肉を炒めて色が変わったらず取り出す。
- ⑤ ボウルなどにドレッシングの材料を混ぜ合わせ、②のきゅうりと③と④を加えて和え、器に盛り、飾りに糸唐辛子をのせる。

材料(2人分)

牛もも肉(焼肉用) …… 150g
しょうゆ…………… 小さじ1
A 酒…………… 小さじ1
ごま油…………… 小さじ1
大根…………… 1/8本(120g)
にんじん…………… 1/6本(30g)
塩…………… 少々
きゅうり…………… 1/2本(50g)
しいたけ…………… 2枚
卵…………… 1個
ごま油…………… 適量
糸唐辛子…………… 適量

<ドレッシング>酢…大さじ2/しょうゆ…小さじ1/おろしにんにく…小さじ1/4/砂糖…小さじ2/塩…少々/すりごま…小さじ2



鮭と野菜を
焼いてから漬け込み、
旬のうま味を
閉じ込めました

1人分
エネルギー 240kcal
塩分 1.2g



野菜の歯ごたえで
おなか満足。
ダイエットにも期待大!

1人分
エネルギー 311kcal
塩分 1.3g

健診で「血圧正常」問題ない」とは限らない

健診で見逃される危険な高血圧

「仮面高血圧」

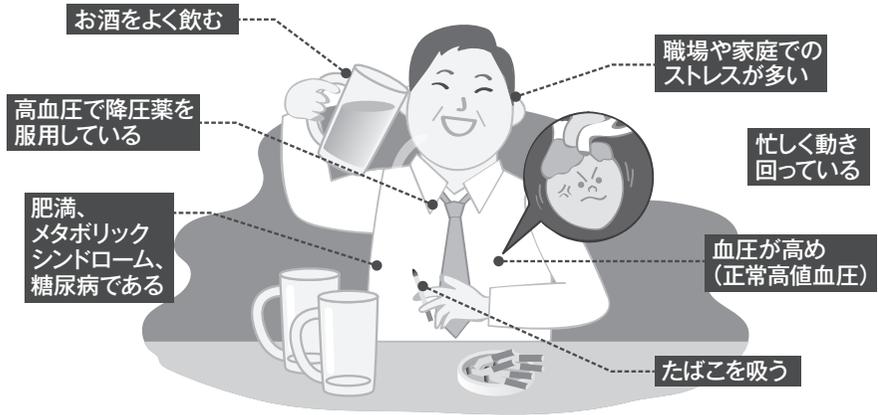
高血圧は、心臓が送り出す血液によって血管につねに高い圧力がかかっている状態。自覚症状はありませんが、動脈硬化を促進し、心筋梗塞や脳梗塞など、命にかかわる合併症をまねく恐ろしい病気です。

血圧は健診や病院で測る「診察室血圧」と家庭などで測る「家庭血圧」があり、さらに「正常血圧」「白衣高血圧」「仮面高血圧」「持続性高血圧」の4つに分類されます。

診察室血圧は正常なのに、朝や夜、職場などで測る家庭血圧が高い場合を「仮面高血圧」といい、合併症のリスクは通常の高血圧である持続性高血圧と同じ。本人は血圧が高い自覚がないため放置され、心筋梗塞や脳梗塞などを発症しやすくなります。

仮面高血圧のリスクに該当する人は診察室血圧が正常でも安心せず、自宅などでも血圧を測りましょう。高血圧で降圧薬を服用している人も要注意。血圧のコントロールが不完全で仮面高血圧になっている場合があります。

こんな人は仮面高血圧に要注意!



持続性高血圧と仮面高血圧の違い

血圧は1日のうちで変動しており、通常、夜の就寝時がもっとも低く、日中の活動時は高い。

持続性高血圧

血圧の変動パターンは通常どおりだが、24時間血圧が高い。

診察室血圧(収縮期/拡張期):140/90mmHg以上
 正常高値血圧:130-139/85-89mmHg。

仮面高血圧は3タイプある

早朝高血圧

朝の起床時に血圧が急上昇するタイプ。朝は血圧が不安定で、心筋梗塞や脳梗塞を発症しやすい時間帯。早朝高血圧だとその危険性はさらに高い。

夜間高血圧

睡眠中に血圧が十分に下がらないタイプ。血圧の高い時間が長く、動脈硬化の進行スピードが速い。夜間に心筋梗塞などで突然死することもある。

昼間高血圧

ストレスが多い職場などにいるときだけ血圧が上がるタイプ。職場ですごす時間は長いので、動脈硬化が進行し、心筋梗塞などを発症しやすい。

診察室血圧(収縮期/拡張期):140/90mmHg以上未滿、
 家庭血圧(収縮期/拡張期):135/85mmHg以上がつづく
 仮面高血圧の可能性あり。すぐに医療機関の受診を。

※高血圧の基準値は「高血圧治療ガイドライン2014」(日本高血圧学会)に基づく

「家庭血圧」の測定を習慣にしよう

「家庭血圧」は自宅などで家庭血圧計を使って測る血圧のこと。朝と夜に測定する習慣をもつと「早朝高血圧」や「夜間高血圧」の早期発見に役立ちます。仕事などで強いストレスを感じている人は、昼間、職場などでも血圧を測ることをおすすめします。家庭血圧は高血圧の予防や診断、治療のためにも重要な数値です。

家庭血圧を測るときの注意点

- リラックスできる環境で測る。
- 朝と夜は、できるだけ同じ時間帯に測る。
- 朝は起床後1時間以内に、朝食の前に測る。
- 夜は就寝前に測る。飲食や喫煙、入浴の直後は避ける。

どんな家庭血圧計がいい？

心臓と同じ高さの上腕で測るタイプが推奨されている。スマホやパソコンで、データ管理ができるものもある。



家庭血圧の測り方



椅子に背筋を伸ばして座る

カフ(腕に巻くバンド)を心臓と同じ高さにする

腕に力を入れない

1度に2回測定し、平均値を出す

生活習慣を見直して高血圧を予防・改善しよう

仮面高血圧を含めた高血圧のおもな要因は、よくない生活習慣の積み重ねです。高血圧を予防・改善するためには生活習慣の見直しが不可欠であり、それが心筋梗塞や脳梗塞などの発症予防につながります。

塩分をとりすぎないようにしよう

食塩摂取量の目標は男性8.0g/日未満、女性7.0g/日未満だが、日本人の大半は2~3gオーバーしており、それが高血圧の大きな要因になっている。

少しの心がけて減塩は可能

- みそ汁やスープを1日1杯にする。
- ラーメンやうどんなどのつゆを残す。
- しょう油やソースなどは、かけずに「つける」。
- 塩分の多いインスタント食品やちくわやハムなどの加工品、漬物、佃煮、魚の干物などを食べすぎない。
- 塩やしょう油の代わりに、酢などの酸味、ネギなどの香味野菜、スパイスなどを足して味に変化をつける。
- しょう油やみそを減塩タイプにかえる。

野菜や大豆製品、海藻を積極的にとろう

体内の余分な塩分(ナトリウム)を排出するカリウムや食物繊維が多く含まれている。



きっぱりと禁煙しよう

たばこを1本吸うだけで、血圧は高くなる。また、喫煙は心筋梗塞や脳梗塞の発症リスクも高める。



肥満を解消しよう

肥満の人は体重を少し減らすだけで血圧が下がる。BMI(肥満指数)が25以上の人は、18.5以上25未満をめざす。*BMI=体重kg÷身長m÷身長m

減量は運動と食事の見直しで

- こまめに歩き、1日合計30分以上をめざす。
- 「主食」「主菜」「副菜」のそろった栄養バランスのよい食事を心がける。
- 野菜からよく噛んで食べ、満腹になるまで食べない。
- 肉だけでなく、魚も食べる。
- 規則正しく食べ、間食はほどほどに。



お酒は適量を守って飲もう

お酒を飲みすぎると血圧は高くなる。純アルコールで20g以下にする。また、週2日は休肝日を設ける。

純アルコール約20gのお酒の目安

- ビール500ml
- 日本酒1合(180ml)
- 焼酎110ml
- ワイン2杯弱(240ml)
- ウイスキー・ブランデー ダブル1杯(60ml)

▲例年、紅葉の盛りの11月上旬頃に夜間ライトアップが実施され、非日常的な光景が浮かび上がります。

シチメンソウの群生

浜辺の赤いじゅうたんが風に揺れる

シチメンソウ（七面草）は、九州北部などの一部海岸線にのみ分布する一年草です。陸生でありながら海水をかぶっても枯れない「塩生植物」で、佐賀市東与賀町の干潟沿いにある「干潟よか公園シチメンソウヤード」は、その群生地として知られています。

海岸堤防で1990年代に行われた耐震工事の際、この付近に散在していた自生のシチメンソウをまとめて保護するために、長さ約1600mの帯状の園地が整備されました。その結果、10月から11月にかけて葉が赤紫に色づく時期には、海辺に紅葉が広がる不思議な眺めを楽しめるようになったのです。

泥んこの海には希少な生き物が棲む

シチメンソウヤードの背後に広がる有明海は、日本最大の干潟面積を有する遠浅の海域です。なかでもここ東与賀海岸付近には、ムツゴロウやシオマネキなどの貴重な生物が棲み、シギやチドリといった渡り鳥が羽を休める場所（越冬地）にもなっています。その環境が評価されて、2015年には生態系を保護するためのラ

撮影のヒント



奥行きのある
対象を撮る

ライトアップされた奥行きのある被写体を撮るなら、さまざまな部分にピントを合わせて試行錯誤し、バリエーションを楽しみましょう。



▲近くから見ると、こん棒状の奇妙な形をしているシチメンソウの葉。12月頃には次年の種子を残して枯れます。

撮影のヒント



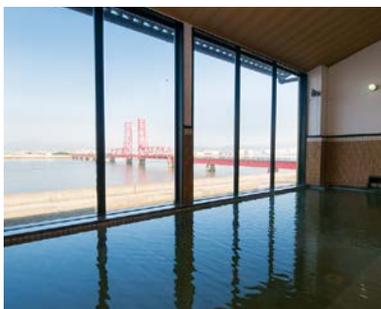
夕暮れを撮る

主要な被写体と、背景や空とのコントラストを意識しましょう。日没後20分～30分頃、青みの残る空の美しさを逃さずに。



▲干潟では、ムツゴロウがお散歩中。

◀東与賀海岸に夕暮れが訪れました。鳥たちがエサを探しています。



▲筑後川昇開橋は、かつて鉄道に使われた日本最古の昇開橋。大川昇開橋温泉の大浴場からは、湯につかりながらのんびりと往時をしのぶことができます。(福岡県大川市大字向島五ノ割)



▼佐賀県は熱気球競技が盛んで、国際大会も開かれる土地柄です。佐賀バルーンミュージアムでは、操縦者の気分になれるシミュレーター(写真)など、熱気球の魅力を体感できます。(佐賀市松原)



▲ご当地グルメ「シシリアンライス」は、炒めた肉と生野菜をご飯に盛りつけ、マヨネーズなどで仕上げた料理。佐賀城公園内のCafe TRES(カフェトレス)では、新鮮な地場野菜をたっぷり使った一品に出会えます。(佐賀市内)



▲干潟よか公園内には、地域の特徴的な古民家を再現した紅葉庵があります。中は干潟について学べる資料館になっています。(佐賀市東与賀町大字下古賀)



海の紅葉

ムサール条約湿地として登録されました。
干潟よか公園には海岸展望台もあり、散策の途中で望遠鏡をのぞくと干潟に飛来する鳥などの様子が観察できます。

●各施設の最新情報や問い合わせ先は、ホームページ等でご確認ください

大川昇開橋温泉：<http://www.shokaikyo.com/>

Cafe TRES：<http://www.3rd-place-co.net/cafe/#tres>

佐賀バルーンミュージアム：<http://www.sagabai.com/balloon-museum/main/>

干潟よか公園(紅葉庵)：連絡先 干潟よか公園管理事務所 ☎0952(45)5366

インフルエンザの 予防接種を受けよう

日本では毎年約10人に1人が感染しているインフルエンザ。自分の体のためにも、家族や周囲の人に感染を拡大させないためにも、予防接種を受けることが大切です。

流行前に知っておきたい 予防接種に関する Q & A

Q 昨年、予防接種を受けたのにかかってしまいました…
予防接種を受ける必要はありますか？

A インフルエンザを発症すると、なかには重症化し、肺炎や脳症等の合併症が現れ、入院したり死亡したりする場合があります。予防接種は、ウイルスが体の中に入る「感染」を完全に防ぐことはできませんが、「重症化」の予防に大きな効果があります。



Q とくに受けたほうがよい人はどんな人ですか？



A 重症化しやすい人は、とくに予防接種を受けておくことが望ましいです。また、発症のリスクを下げたい人についても、受けておくとういかもしれません。

- 重症化しやすい人**
- お年寄り
 - 持病（ぜんそく、慢性心疾患、糖尿病など）のある人
 - ※持病のある人は、かかりつけ医に相談のうえ受けてください。

- 発症のリスクを下げたい人**
- 重要なライフイベントを控えている人（結婚式、受験など）
 - 医療・介護従事者など

Q いつごろ受けるのがよいですか？

A 日本では例年、1月末～3月上旬に流行のピークを迎えます。ワクチンの効果が現れるのは接種（2回の場合は2回目）から約2週間後のため、12月の中旬までに接種を終えることが望ましいです。とくに受けたほうがよい人や、2回接種が必要な子どもの場合は、あらかじめスケジュールを確認しておきましょう。



Q 昨年受けたので、今年受けてなくてよいですか？

A 予防接種の効果が継続するのは約5カ月間です。また、ワクチンはそのシーズンに流行すると予測されたウイルスの型で製造されるため、今冬のインフルエンザ予防には今年の予防接種が必要です。

2018 / 2019 冬シーズンの インフルエンザワクチンの種類

- A / シンガポール / GP1908/2015 (IVR-180) (H1N1) pdm09
- A / シンガポール / INFIMH-16-0019/2016 (IVR-186) (H3N2)
- B / ブーケット / 3073/2013 (山形系統)
- B / メリーランド / 15/2016 (NYMC BX-69A) (ビクトリア系統)

日頃から感染を予防する生活習慣も大切です

十分な
栄養と休養



湿度
50%
60%

適度な温度と
湿度を保つ

マスクでせきエチケット

インフルエンザと診断されていなくても、せきやくしゃみなどの症状がある場合や、家族に感染者がいる場合、外出時などにはマスクをつけて周囲への飛沫感染対策を心がけましょう。



死亡者数が最も多い肺がん 毎年の検診が肝心



肺がんは、平成28年のがん部位別死亡者数において、男性では第1位、女性では第2位となっている、死亡者数の多いがんです。肺がんの検査には胸部X線検査、ハイリスクの方には痰に含まれている細胞を検査する喀痰細胞診を併せて行い、病変の有無や場所を調べます。ハイリスクの方とは、原則50歳以上で喫煙指数（1日の喫煙本数×喫煙年数）が600以上の方（過去における喫煙者を含む）です。これらの検査の結果、精密検査の必要があると診断された場合には、CTなども用いた詳しい検査が行われます。

肺がんは早期発見・早期治療で約8割が治るといわれています。喫煙は肺がんとの関連が非常に大きいので、喫煙歴のある方は、せきや痰などの症状がみられない場合でも、とくに注意が必要です。40歳以上の方は、喫煙の有無に関わらず毎年肺がん検診を受けましょう。

ジェネリックを処方してもらおうには？

新薬と同等の効き目と安全性が認められながら、価格が安いジェネリック医薬品を処方してもらおうには、まずはかかりつけのお医者さんに相談を。処方せんの「後発医薬品への変更不可」の欄に「X」がついていなければ、変更できます。

変更を希望することを言い出しづらいという方には、ジェネリック医薬品の情報サイト「かんじゃさんの薬箱」*などからダウンロードできる「ジェネリック医薬品お願いカード」を提示する方法もあります。また、いきなり切り替えるのは心配という方には、処方され



抑制のため、積極的にジェネリック医薬品の活用に努めましょう。

た日数を分割して試すことができます（分割調剤）。薬局で処方せんを渡すときに、薬剤師さんに相談してみましょう。

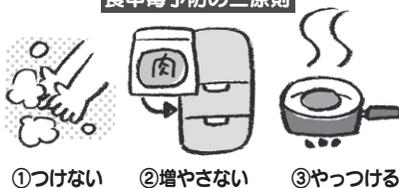
* http://www.generic.gr.jp/card_gif.html

意外と多い秋の食中毒

食中毒は、気温・湿度とも高い夏場に多いと思われがちですが、実は秋にも多く発生します。夏バテで体力が落ち、全体が疲労気味であることや、秋になると野外での調理や食事をする機会が増えることも影響しています。

食中毒の代表的な原因菌としては、カンピロバクターや腸管出血性大腸菌（O157など）等があり、生や加熱が不完全な状態の食肉が主な原因になります。食中毒を防ぐには「つけない」「増やさない」「やっつける」の3つが原則です。

食中毒予防の三原則



- ①「つけない（洗う）」
：手指や調理器具などは常に清潔に保ちましょう。
- ②「増やさない（低温で保存）」
：食べ物に付着した菌を増やさないため、冷蔵庫や冷凍庫を活用して、低温で保存しましょう。
- ③「やっつける（加熱処理）」
：加熱できる食品は中まで十分火を通します。調理道具も、洗浄後に熱湯をかけるなどして殺菌しましょう。

（監修：川崎市健康安全研究所 所長 岡部信彦）

佐賀城公園から歴史民俗館を巡る



◀ 鯨の門は1838年完成、佐賀城で唯一残る江戸期の建物だ。

国内屈指の
雄大な堀は、
昔日の
「闘う城」の名残り。
街の中に
城があるのか、
城の中に
街があるのか。



▲ 復元された本丸御殿の内部は歴史館。驚くほど長い廊下や奥行きのある広間など、かつての姿が臨場感豊かに再現されている。



▲ 佐賀城は起伏の少ない城だったので、堀の内側には多くの木を植えて目隠しにした。現在も公園内には、樹齢百年を超える巨大クスノキが数多く残る。

アクセス：JR佐賀駅から市営バス約10分
赤松小学校前バス停下車

広々とした空が、広々とした水堀に反射している。

ここは本丸通り、佐賀城南堀にかかる橋の上だ。佐賀城は別名を「沈み城」。攻められたときは、堰を数力所切（せき）るだけで城域周囲のほとんどが水没し、難攻不落になる設計だったという。最大幅70mを超える規格外に広い堀は、その要として造られたのだろう。しかし実際に奥の手が使われることはなく、明治7年の佐賀の乱で落城し、ほとんどの建物が焼失してしまった。わずかに往時を知る「鯨の門」（日本丸の正門）が現存し、門扉や柱に小銃の弾痕をいくつも確認できる。

佐賀城公園沿いを北上して市街地に入っても、旧城域は延々と続く。県庁や図書館などの重要施設が建ち並ぶ市の中心部も、すべて「城内」である。やがて北側の堀を渡り、ようやく城の外に出た。右折してしばらく行くと時代は変わり、明治・大正期の建造物が集まる区域が現れる。つややかな煉瓦タイル張りの旧古賀銀行は、外装・内装ともに美しく復元され、つい先刻まで営業していたかのような空気が漂う。

この街では、至るところで現物の歴史に触れることができる。数百年分の感触が、掌に残っている気がした。



▲ 市内の歴史的建造物のうち7つが、「佐賀市歴史民俗館」として指定・公開されている。大正期に全盛だった旧古賀銀行もその1つ。