

健康のひろば

健康に自信・職場に安心

2022年度 vol.1

一般財団法人 全日本労働福祉協会

INDEX

健康コラム

「歯車は止まらない -災禍の中で思うこと-」..... 2

わが社の健康管理活動

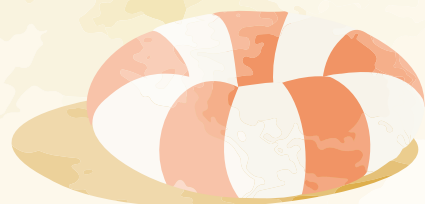
「公益社団法人 四谷法人会」..... 3

名所名跡

「上毛野国 保渡田古墳群」..... 4

長野県支部からのお知らせ

「最新式胃胸部デジタル検診車を整備しました」..... 5





歯車は止まらない

— 災禍の中で思うこと —

茨城健診センター所長 湊 孝治

WHO（世界保健機関）が新型コロナウイルスのパンデミック（世界的大流行）を宣言したのは2年前の3月11日だった。以来、世界で600万人以上が死亡しているが未だに終息の目途は立っていない。

流行する感染症への恐怖は死者が出ることで増幅され、社会を混乱に陥れかねず、その防止のためには日常生活の制約も受け入れられない。国内ではこれまでに4回緊急事態宣言が出され、解除後も日常生活の窮屈さは続いている。また、感染者を管理する保健所や入院治療する医療機関の疲弊も長期にわたっている。

社会を支える歯車

奇しくも11年前の3月11日は東日本大震災の発生した日で、今年には11年目にあたる。NHK特集番組では犠牲となった方々にまつわるエピソードが紹介されていた。目を引いたのは自ら被災しながらも住民の避難誘導や救助に命を賭した人々の行動である。ある男性が愛娘の町役場への就職にあたり、

「公務員は全体への奉仕者としてどんなことがあっても責務を全うすることが大事である」

との言葉を贈っていたと語る場面は重い。愛娘は職責を全うする中で命を落としたと云う。社会を支える歯車としての立場の使命感から尽くす美徳が残酷な結果をもたらすことがあるのも真実である。

危機下では、人々の生命や財産を守ることを使命とする職業や社会機能維持に必要な不可欠な仕事に従事するエッセンシャルワーカーがいる。コロナ禍で予防接種の優先順位が話題となった折、コロナと最前線で対峙する医療関係者が最上位とされて異を唱える人がいなかったのは当然であろう。

歯車の存在感

一般に、社会・組織の中の個人を一つの歯車に例えることは多い。客観的にはその通りであろう。が、自分を歯車と称する場合

は、得てして没個性をイメージしてのことが多く、自己肯定感の低い状態から語られるようである。自己肯定感とは自分の価値や存在感を肯定できることと定義される。これは主観的健康観の目安の一つでもある。

ともあれ、私たちは社会・組織の一員である以上は歯車であることに間違いはない。それが生きていることの証でもあるから止まることもない。であれば、自己肯定感を高め、サビつかせない努力をしてせめて自己効力感を得るようにしたいものである。

自己効力感（セルフ・エフィカシー） ※ウィキペディア
自分がある状況において必要な行動をうまく遂行できると、自分の可能性を認知していること

最後に

この春、世界の耳目を集めた歯車をご紹介します。ロシア国営テレビの生放送中に反戦を訴えたマリナ・オフィシヤニコワさん。「私はプロバガンダ・マシンの平凡な歯車の一つでした」

プロフィール



みなと こうじ
湊 孝治

（ 茨城健診センター所長
医学博士、日本医師会認定産業医 ）

三重大学医学部卒業
東京都庁公害保健課、都立広尾病院呼吸器科
立川市内グループ診療
茨城県庁保健予防課、県下保健所長歴任



公益社団法人 四谷法人会

創立70年余

さまざまな活動を通して

四谷・牛込地区の企業と人々に貢献



法人紹介

当会、「公益社団法人四谷法人会」は、1949年（昭和24年）に設立し、2011年（平成23年）には公益社団法人として認定されました。

法人会は、税のオピニオンリーダーとして企業の発展を支援し、地域の振興に寄与し、国と社会の繁栄に貢献する経営者の団体で、税務署の管轄地域ごとに440の単位法人会があり、約75万社の企業が加入しています。

四谷法人会は、そのなかの1つで、新宿区四谷・牛込地区（四谷税務署管内）の約1700社が加入しています。主な活動として、次の事業を行っています。

- 税知識の普及と納税意識の高揚を目的とする事業として、説明会・税務研修会・各種講座の開催、租税教育用下敷の配布、税に関する絵はがきコンクールの開催、税制改正に関する提言など
- 地域企業の健全な発展及び地域社会への貢献を目的とする事業として、新宿シティハーフマラソンへ協賛と参加、東京都の地球温暖化対策報告書の提出、講演会・実務研修会の開催など
- 会員のための福利厚生事業
- 会員相互の親睦行事の開催など



新宿シティ
ハーフマラソンに
協賛&参加
しました！

健康支援の取り組み

当会では、会員様向けに全日本労働福祉協会様の生活習慣病健診を2月と8月の年2回実施しております。また、年4回発行する会報「地域と税の情報誌 よつや」に全日本労働福祉協会様のご協力を得て『よつや健康お届け隊』と題して健康に関する情報を提供するほか、年に1～2回、外部講師を招いて健康に関する講演会を開催しています。

そのほかにも、法人会の福利厚生制度の提携保険3社による健康支援サービス「健康ダイヤル24」や、ストレスチェックサービスなどを利用して会員企業様の社員の心と身体の健康ケアにも力を入れています。

今後の取り組み

今後も、引き続き生活習慣病健診を年2回実施するとともに、会報「地域と税の情報誌 よつや」の『よつや健康お届け隊』欄において健康に関する情報を提供するほか、外部講師を招いて健康に関する講演会を開催していきます。

また、今後も法人会の福利厚生制度の提携保険3社による健康支援サービスを充実させるなど、会員企業様並びにその社員の健康管理の支援に努めてまいります。



会報誌「よつや」

概要

社名 公益社団法人四谷法人会

住所 〒160-0008 東京都新宿区四谷三栄町11番2号

URL <http://www.yotsuya-houjinkai.or.jp>

TEL 03-3351-2334

FAX 03-3356-8197

「上毛野国 保渡田古墳群」を訪れて

かみつけぬのくに ほ ども た



群馬県支部 総務課 小川利明

群馬県は東日本最大級と言われるほど多くの古墳が点在しています。4世紀から6世紀の古墳時代は「上毛野国（かみつけぬのくに）」と呼ばれ、東国文化の中心であったと考えられています。肥沃な土地と豊かな水と気候が農業に適して栄え、当時の豪族のために権力の象徴として多数の古墳が造られ葬られました。

群馬県支部のある高崎市にも榛名山麓の東南に「保渡田古墳群」があり、1985年に国の指定文化財、史跡名勝天然記念物となっています。「二子山古墳」「八幡塚古墳」「薬師塚古墳」の3つの前方後円墳を指し、およそ1500年前の古墳時代に倭の大王（大和政権）に遣えたと思われる豪族が眠る墓になります。現在近隣は「上毛野はにわの里公園」として整備されており市民の憩いの場として開放されています。

保渡田古墳群

3つの古墳のうち「二子山古墳」「八幡塚古墳」は古墳を囲む石が積み直され、壮大な姿が復元されています。写真の「八幡塚古墳」は5世紀後半から6世紀にかけて3つの古墳のうち2番目に造られたとされていて、全長96m、高さ8mのスケールを誇ります。また、外周は兵士などの人物の埴輪で守られ、他にも馬や鶏などの動物が再現して飾られており、数の多さは圧巻です。

墳丘は3段構造で階段と歩道が設けられていて、古墳を歩くことができます。上段からは内堀にある4つの中島を見ることもでき、置かれた目的は古墳における祭祀の場、近親者や従者の埋葬施設など諸説ありますが、未だに明らかになっていません。最上段に登り後円部に向かうと竪穴式石槨内部に入ることができ、この地を統治した王が眠っていたとされる巨大な舟形石槨が見られます。石槨に使われた岩石は10km以上も離れた観音山から切り出され運ばれたものであることが解っていて、これには驚くばかりです。

に望む長閑な風景と澄んだ空気から、時間がゆっくり流れているような、そんな感覚になります。

こちらの公園には「かみつけの里博物館」が併設されていて、ここ保渡田古墳群の史跡を中心に王の館があった三ツ寺遺跡の復元模型や発掘で出土した当時の土器、埴輪の展示や再現された生活環境など、5〜6世紀の文化、生活、歴史を知ることができます。

都内からのアクセスもよく、関越自動車道前橋ICから西に20分程に位置し、日帰りも十分可能な距離です。更に足を伸ばせば、パワースポットと言われる「榛名神社」や「伊香保温泉」、日本三大うどんに数えられる「水沢うどん」も楽しめますので、北関東にお出掛けの際は立ち寄ってみては如何でしょうか。



舟形石槨



中島



埴輪



八幡塚古墳

最新式胃胸部デジタル検診車を整備しました

長野県支部 放射線科長 柳澤 雅規

競輪公益資金による補助事業の助成により、胃胸部デジタル検診車を整備しました。

今回の検診車の最大の特徴は、胃部FPD（フラットパネルディレクタ）を搭載した事と、e検査ナビゲーションを設置した事です。

FPDにより微細な病変の描出が可能となるため、病巣の早期発見が期待できます。またe検査ナビゲーションは言語だけでなくアニメーションも併用しているため、多国籍の方により細やかな対応が可能となりました。

室内レイアウトは床面を上げタイヤハウスの干渉を受けないフルフラットとし、椅子は片側一列に配置した事で移動がスムーズに行えるようになり、顧客満足度のさらなる向上に努めました。

今回の最新機器を導入した事で微細な病変をより早く確実に発見し、多くの受診者の皆様とそのご家族の健康保持と増進に貢献できるものと自負しております。

今後とも皆様に質の良い健康診断を『安心・安全』に提供できる様、より一層努力いたします。

■最新式胃胸部デジタル検診車 全長 993cm、全幅 249cm、全高 357cm、総重量 14745kg、総排気量 8860cc



セミナー紹介

当協会では感染防止策を徹底してセミナー開催を行っておりますが、通常の対面形式のセミナー以外にも、講義ビデオ収録あるいはオンラインによるセミナー開催のご要望も承っております。

詳しくは右記まで、お気軽にお問い合わせください。

一般財団法人
全日本労働福祉協会 渉外部

✉ kenkou@zrf.or.jp

☎ 03-5767-1713

■令和4年度 健康セミナー一覧

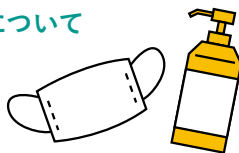
健診結果を 120%活用しよう！

今日から始める
生活習慣改善



感染症予防について

かからない、
うつさない、
広げない



あなたは大丈夫？ 生活習慣病の リスクについて

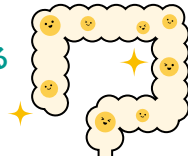


わかりやすい栄養学 食べ物と代謝

検査値をよくする
食生活



美腸セミナー 腸内環境をよくする 食生活



大人の体力づくり つらくない・ 楽しい・ 効果のある運動



今からはじめる 認知症予防 体と脳を活性化 させましょう



よい睡眠で、 体も心も健康に



セミナーと合わせた 各種測定体験

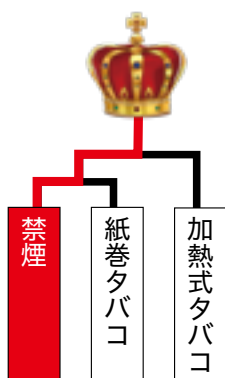


加熱式タバコもやめて

健康王者

監修

大阪国際がんセンター
がん対策センター
疫学統計部 部長補佐
田淵 貴大



加熱式タバコが発売されて約10年。「煙が出ない」「有害性が低い」などの売り文句にだまされ、紙巻から加熱式タバコに切り替えたり、新たに吸い始めた人も多いのではないのでしょうか。しかし、加熱式タバコは発売されてから日も浅く、まだまだ健康への影響は明らかではありません。タバコを加熱式に切り替えるのではなく、すべてのタバコをやめるのがベスト。禁煙して、健康というトロフィーを獲得しましょう。

禁煙
グランプリ
2022

加熱式タバコには有害物質が含まれていて、安全ではないからね！

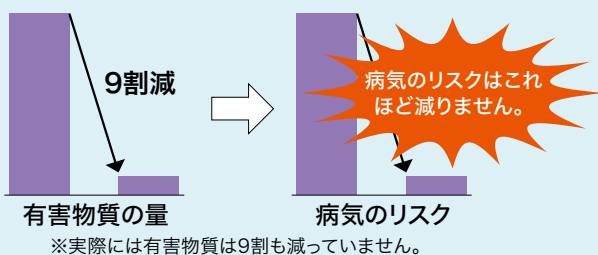
違うよ

安全で受動喫煙の心配もないとか

…加熱式タバコ？

最近流行りのタバコってなんて言うんだっけ？

仮に有害物質が9割減ったとしても…



※切り替えられる人はやめることもできる人です。



禁煙しよう！



じゃあ何を吸えば…

加熱式タバコは、紙巻タバコに比べて有害物質が少ないと言われていますが、発がん性物質をはじめ、多くの有害物質が含まれています。一部の有害物質の量は減っても、病気のリスクが減らせるとは考えられていません。喫煙者が吐き出す有害物質が含まれたエアロゾルを吸わせることで、周囲の人への受動喫煙の害も発生します。また、電子タバコと呼ばれるリキッド（液体）を加熱するタイプも、安全性に問題があります。米国においては肺炎などの健康被害症例が多く発生し、使用を控えるよう推奨されています。

禁煙外来で タバコから 卒業しよう

健康のためには、紙巻も加熱式も電子も使用しないことが一番です。

「紙巻よりは健康に良さそう」と加熱式に切り替えたのであれば、さらにもう一歩進んで禁煙に挑戦してみてもどうでしょうか。加熱式タバコを吸っている人も、禁煙治療を受けることができます。加熱式タバコを吸っている人は、紙巻の人よりもニコチン依存から比較的抜け出しやすい状況かもしれません。

禁煙外来では喫煙歴や心身の状態などに合わせて、適切な薬・専門的なアドバイスをもらうことができます。治療期間は12週間で、計5回の診察を受けます。悩んでいる人はぜひ、お近くの禁煙外来を受診してみましよう。

*禁煙補助薬「チャンピックス錠」の出荷停止に伴い、禁煙外来の新規受付を停止している場合があります。ニコチンパッチ等での禁煙外来を行っている場合もありますので、事前にホームページ等をチェックしてください。

1 治療の際に使用する禁煙補助薬には、以下のものがあります

ニコチンパッチ

1日1回貼り付けて、血中のニコチン濃度を一定に保つことで喫煙欲求を抑えます。

※現在、禁煙補助薬「チャンピックス」は出荷停止中。2022年後半から再開見込み

飲み薬 (チャンピックス錠)

禁煙時の離脱症状を軽くし、喫煙時の満足感も抑えます。

仕事などで受診する時間が取れない方は、薬局で買える薬（ニコチンパッチ・ニコチンガム）を使うという選択肢もあります。ただし、ニコチンパッチは医療用のものよりニコチン濃度が低いものとなります。

2 オンライン診療もあります

医療機関によっては、5回の治療のうち、2回目から4回目はスマホ・PC等を使ったオンライン診療も可能です。

初診 対面 → 再診1回目 オンライン → 再診2回目 オンライン → 再診3回目 オンライン → 再診4回目 対面

3 健康保険で負担を軽く！

以下の要件を満たした人は禁煙外来で健康保険が使えます。35歳未満の人は⑤の要件は必要ありません。

- ①ただちに禁煙を始めたいと思っている
※迷っている人も受診してみてください。
- ②禁煙外来治療についての説明を受け、文書で同意する
- ③ニコチン依存症の判定テストが5点以上
- ④過去に健康保険で禁煙外来治療を受診した場合は、
前回治療の初回診察日から1年経過している
- ⑤【1日の平均喫煙本数】×【これまでの喫煙年数】
が200以上

ずっと
やめ続けるのが
禁煙ですねー



タバコは
今日で
ラストデーに

タバコが
どうしても
吸いたい...

そんなあなたは

ニコチン依存症!?

自力で禁煙に挑戦してみたけれど失敗した。そんな悩みを多くの喫煙者から聞きます。やめられないのは自分の意思が弱いからと思いがちですが、実は治療が必要とされるニコチン依存症という病気です。タバコを吸わないと不快感を覚えるようになってしまい、快感を得ようとタバコを吸うという悪循環に陥っているのです。



うつ病かもしれません。
どこで診てもらえば良いですか？



今年入社した男性です。入社してからというもの、何もできない自分に嫌気がさしています。毎日のように上司に怒られては、シヨックで仕事に集中できず、またミスを繰り返してしまいます。頼まれた仕事にミスがなかったか気になるあまり、休日でも仕事のことが頭から離れません。あまりのストレスで最近では、「もう会社に行きたくない。いつそ辞めてしまいたい」と思うようになりました。朝、目覚めても思うようにからだ動かせず、なかなか布団から出られません。そんな話を友人に相談したところ、うつ病かもしれないから心療内科へ行ってみてはとアドバイスされました。ストレスで病院に行くなんて考えもしませんでしたが、診察を受けてみた方が良いのでしょうか？



生活に支障が出るなら
まずは医療機関へ

思うように頭やからだ動かず、いつそ仕事を辞めてしまいたいとまで考えるようになっていたらつらるのは、さぞつらいと思います。このように、とてもつらい気持ちになったり、日常生活に支障が出てきたりしてきたときには、心療内科や精神科などの医療機関を受診されることをお勧めします。

心療内科や精神科というと身構える方もいますが、困りごとにどのように対処すればよいかを専門家の医師と一緒に考え、必要があれば適切な薬を処方したりします。良い医療機関を上手に利用すればきっと役に立ちます。

良い医療機関を 選ぶための条件は？

良い医療機関かどうかの判断基準について聞かれることがあります。私は、医師と相性が合うこと、医師の説明が腑に落ちること、薬を処方し過ぎないことの3つが大事だとお話ししています。

相性が良くないと、安心して精神的な悩みを相談することができません。相性の良い医師に治療を受けた方が治療成績が高いという研究報告もあります。医師の説明がわかるかどうか、大事なポイントです。今の医療制度では、時間をかけて話ができないことが少なくありません。



せん。ですから、短時間でもわかりやすく腑に落ちる説明を受けることができ、一緒に治療方針を考えていけるかどうかが大事になります。

その過程で薬を処方されることが一般的です。薬は、こころを軽くして問題に対処していく力を引き出す助けになるからです。しかし、薬には副作用もあります。ですから、最初から薬を出し過ぎず、効果や副作用について話し合いながら役に立つ薬と一緒に見つけていくような医師が安心です。

医師を決めた後は、次々と主治医を変えないことも大事です。不満を感じることもあるときには、そのことについて率直に医師と話し合うようにしてください。

SDGs × 健康

SDGs (Sustainable Development Goals)

世界共通の持続可能な開発目標のこと。貧困対策・ジェンダー平等・気候変動対策・経済発展など、2030年までに達成すべき17の目標と、169のより具体的な課題(ターゲット)で構成されています。

SDGsというと「環境保護」のイメージがありますが、実は、「すべての人の健康の確保と福祉の推進」も達成すべき目標の1つ。SDGs貢献の第一歩として、この機会に生活習慣を見直してみませんか？

アルコール編



飲みすぎ対策強化が世界的潮流

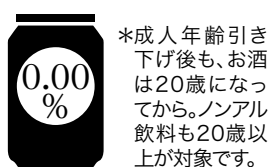
お酒の飲みすぎは、心身の健康や家族・周囲の人に影響を及ぼす大きな問題です。健康的にお酒を楽しむ社会づくりに向け、対策が進んでいます。

■日本でのアルコール対策の例

容器での注意喚起



ノンアル・微アル飲料



広告・宣伝の基準厳守

- ✓ CMで飲酒をあおる「ゴクゴク」音は×
- ✓ 出演者の年齢制限(日本では25歳以上)

適正飲酒の情報提供



日本では、コロナ禍での外出自粛をきっかけに家飲みが増え、アルコール依存が増加したという報告も。アルコール対策の必要性がより高まっているといえます。

健康的なお酒の量って？

お酒の飲みすぎは心身の健康を壊しますが、一滴も飲んではいけないというわけではありません。あくまで「適量を守る」のがポイントです。

■1日の目安は「純アルコール量*で20g」

*飲んだ量(ml)×アルコール度数(%)÷100×0.8

純アルコール量

10g → 女性の適量

20g → 男性の適量

40g → 生活習慣病のリスクアップ

60g → 多量飲酒

肝疾患・
アルコール依存症
など

純アルコール量20gは…



ビール
ロング缶1本
(500ml・5%)



チューハイ
レギュラー缶1本
(350ml・7%)



日本酒
1合
(180ml・15%)

※女性はアルコールの影響が出やすい(臓器障害・乳がんなど)ため、上記の半量が目安です。

参考) 厚生労働省「アルコール健康障害対策推進基本計画(第2期)」 「e-ヘルスネット[情報提供]『飲酒』」 / 飲酒に関する連絡協議会「酒類の広告・宣伝及び酒類容器の表示に関する自主基準」

レッツ!アクション

飲むなら

スマートに

◇週に2日は「飲まない日」に。ただし、別の日に飲みすぎると病気のリスクは上がるので、必ず1日の適量を守ること。

◇強いお酒は薄める、チェイサー(水)をはさむなど、工夫して飲みましょう。ノンアルコール・微アルコール飲料に置き換えるのも一つの方法です。

◇お酒が原因で生活に支障が出ている場合などは、専門の医療機関へ。周囲に該当する方がいる場合は、受診をすすめてみましょう。



放置は危険！
生活習慣病

監修 順天堂大学大学院医学研究科
先端予防医学・健康情報学講座
特任教授 福田 洋

睡眠時無呼吸症候群 を食い止めよう

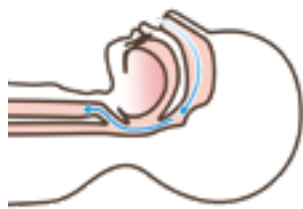


睡眠時無呼吸症候群が進行すると…？

睡眠中、呼吸が止まることにより酸欠になるため、少ない酸素を全身にめぐらせようと心臓や血管に負担がかかります。そのため、高血圧や動脈硬化が進行し、心筋梗塞や脳卒中のリスクも上昇します。

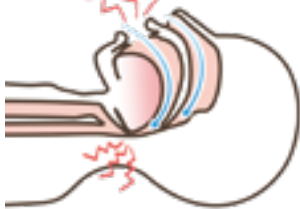
酸欠状態になる理由

鼻から入った空気がのどを
通って肺へ送られる



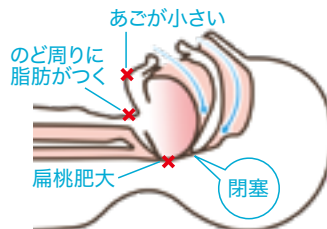
正常

気道が狭まって、空気によって
のどが振動し音が出る



いびき

気道が完全に塞がり、一定時
間以上、呼吸が止まる



酸欠(無呼吸)

■日中の眠気をセルフチェック

右のテスト「エプワース眠気尺度 (Epworth Sleepiness Scale)」で11点以上の方は睡眠時無呼吸症候群が考えられるため、医療機関への受診をおすすめします。合計10点以下でも、睡眠中の呼吸停止や大きないびきを指摘されたり、日中強い眠気を感じたことがある人も受診の必要があります。

0:ほとんど眠らない 1:たまに眠る 2:しばしば眠る 3:ほとんど眠る

状況	点数			
座って何かを読んでいるとき	0	1	2	3
座ってテレビを見ているとき	0	1	2	3
会議、映画館、劇場などで静かに座っているとき	0	1	2	3
乗客として1時間車に乗っているとき	0	1	2	3
午後に横になって、休息をとっているとき	0	1	2	3
座って人と話をしているとき	0	1	2	3
昼食をとった後、静かに座っているとき	0	1	2	3
座って手紙や書類などを書いているとき	0	1	2	3

Murray W. Johns and Shunichi Fukuhara. 2006. より引用して改変

睡眠時無呼吸症候群とは、睡眠中に10秒以上の呼吸停止が繰り返される病気です。肥満、あごが小さい、扁桃腺が大きいなどにより、のど付近の気道が狭くなるのが原因です。自覚症状には、日中の強い眠気や疲労、集中力の低下等があります。いびきがうるさいと指摘されて気がつく人もいます。居眠り運転による事故ではこの病気が原因とされる事例も多くあり、日中の眠気が慢性的にある場合はいびきが気になる人は要注意です。

重症化を防ぐためには？

肥満改善にも
挑戦だ

治療をして、
仕事に集中！



1 まずは医療機関を受診する

睡眠時に気道がふさがらないよう、症状の重い方には、空気を送り出すマスクを鼻に装着する治療*、軽症～中程度までの方には、マウスピースを装着する治療が行われます。これらの治療と併せて、減量指導などの生活習慣の改善も行われます。睡眠障害の専門外来への受診がおすすめです。近くにない場合は内科や耳鼻咽喉科へ。
*CPAP (シーパップ) と呼ばれ、安全で効果的な治療です。



▲CPAPによる治療。毎日寝るときに、気道を広げるためのマスクを装着します。

2 肥満の人は減量を心がける

肥満は睡眠時無呼吸症候群の大きな原因です。のどに脂肪がついて気道が狭くなる一因のため、運動や食事による減量が効果的です。

3 飲酒は控える

アルコールは舌の筋肉を緩め、睡眠時に舌がのどの奥に落ちて気道を狭めます。また、眠りを浅くする作用もあります。

4 禁煙に挑戦する

タバコはのどに炎症(はれ)を起こし、気道を狭めます。またニコチンには覚醒作用があるため、寝つきも悪くなります。

発見! テーマ別 ウォーキングのススメ

涼を求めて溪谷をウォーキング

青梅 奥御岳溪谷

夏の自然を感じて歩く

Walking
MEMO

距離
約
7.1km

時間
約**3時間**
35分

歩数
約
9,500歩

東京都青梅市に位置し、パワースポットの宝庫としても知られる御岳山。その山頂部から西に向かうと奥御岳溪谷が広がります。難易度はそう高くないので、山登りの雰囲気味わえる散策スポットとして人気があります。今回のスタート地点・御岳山駅までは、JR御嶽駅よりバス・ケーブルカーを乗り継いで約30分です。



綾広の滝

神秘的な雰囲気が漂う、武蔵御嶽神社の霊場。



武蔵御嶽神社

1200年以上にわたり御岳山山頂に鎮座。関東随一の霊場として崇敬されてきました。



ロックガーデン

苔むした岩間を清流が流れ、ゆったりと自然を満喫できます。トイレや休憩所もあり安心。

長い急坂

長尾平展望台
休憩やお弁当
スポットとして最適。



土産物や茶店が並ぶエリア



可憐なレンゲショウマ

御岳山
ビジター
センター

GOAL

START



御岳登山鉄道
御岳山駅

涼を求めて溪谷をウォーキング

START

御岳山駅

約1.2km 約35分

武蔵御嶽神社

約0.8km 約35分

七代の滝

約0.3km 約15分

天狗岩

ここより先が
ロックガーデン

ロックガーデン

約1.5km 約40分

綾広の滝

約3.3km 約90分

御岳山駅

GOAL

近くにあるかも!?

こんなコース

あんなコース

清流が涼しい 秋川溪谷

東京都
あきる野市

東京都とは思えないほど自然豊かな清流沿いを歩きます。沿道の古社寺を訪ねつつ、最後には日帰り温泉で汗を流しましょう。

地質学発祥の地 長瀬溪谷

埼玉県
長瀬町

荒川上流の景勝地。岩畳や秩父赤壁など「地球の窓」と称される珍しい地形を散策することができます。

吊り橋&滝巡り 大柳川溪谷

山梨県
富士川町

遊歩道が整備されたコースで、「く」の字の階段橋や観音様が宿るといわれる滝など、10本の吊り橋と5つの滝が楽しめます。

青と緑が美しい 抱返り溪谷

秋田県
仙北市

田沢湖と角館を流れる玉川中流に続く約10kmの溪谷。原生林の緑と川のコバルトブルーのコントラストを堪能できます。

ウォーキング中
にチャレンジ

映える写真を撮ってみよう

ウォーキングをしていると日々新しい発見があるかもしれません。楽しみのひとつとしてスマホやカメラを構えてセンスある一枚に挑戦してみませんか。

映える!
滝の
写真を撮る
ポイント



構図を工夫

迫力ある滝の前にするとつい全体を写したくなりますが、あえて被写体を被らせて、コントラストを強調。



長時間露光

スマホの機能やアプリで長時間露光を使用して撮影すると、流れが滑らかで美しい仕上がり。

ガスパチョ風そうめん

ヘルシー
&
優しい
レシピ

生活習慣病の予防・治療の基本は毎日の食事。からだに気をつかいつつ、ボリュームがあって美味しいメニューを紹介します。作り方も簡単なので、ぜひ挑戦してください。

●料理制作● ●撮影●
料理研究家・栄養士 今別府紘子
今別府靖子

免疫サポートポイント

オクラや大葉のβカロテン、トマトのリコピンは血管や粘膜を丈夫に保ち、免疫細胞の働きをサポートします。ミックスビーンズで、タンパク質（免疫細胞を作る・活性化させるのに必要）を摂れるのもポイントです。

* * *



材料



Point1 オクラはゆでなくても電子レンジで加熱できます。



Point2 ガスパチョをつくるときは一般的にミキサーを使いますが、トマトジュースなら手間と時間を短縮できます。

これもOK!
●きゅうりは、冷凍しておいてすりおろすとより簡単に!
●トマトジュースの代わりに、冷凍したトマトをすりおろしても◎

1人分 ●カロリー：249kcal
●塩分：1.5g

さっぱり&栄養満点!
スペインの冷製スープ、
「ガスパチョ」風のアレンジそうめんです

詳しい作り方は
こちら!



材料(2人分)

そうめん 2束(100g)
トマトジュース 300ml
きゅうり 1/2本
オクラ 4本
ミックスビーンズ 大さじ2
コーン 大さじ2
A { オリーブ油 30ml
酢 20ml
塩 少々
大葉 2枚

作り方

- きゅうりは粗みじん切り、大葉は千切りにする。オクラは破裂を防ぐために包丁の先やつまようじで3〜5ヶ所穴をあけ、塩をまぶして手でこすり、耐熱皿に並べてラップをかけて電子レンジ(500w)で1分加熱する
Point1 粗熱がとれたら小口切りにする。
- ボウルにトマトジュースとAを入れて混ぜ合わせ
Point2 1とミックスビーンズ、コーンを加えて混ぜる。
- そうめんをゆで、流水で冷やして水気を切る。
- 2のガスパチョ風ソースを器に入れてそうめんを盛り付け、仕上げに大葉をのせる。

*そうめんの代わりにうどん、冷たいパスタでもOKです。
*夏はガスパチョ風ソースを冷やしておくと、より美味しくいただけます。

在宅勤務やデスクワーク、おうちでくつろぐ時間など、思い立ったときにできる『座ったままエクササイズ』。適度に体を動かす習慣をつけて、体の不調を防ぎましょう。

おうち
時間

仕事
の合間

に

座ったまま エクササイズ

運動指導・監修

健康運動指導士
NPO法人 日本健康運動指導士会
副会長 黒田 恵美子



ポイント

足の置き方で 効く部位が変わる

つま先をしっかりと立てると、ふくらはぎに特に効きます。



つま先を下ろして行くとより、ももの後ろ側に効果が。



2

背すじを伸ばしたまま、おへそから体を前へ倒します。もも裏やふくらはぎに伸びを感じたところで手をひざの上に乗せて20秒キープ。逆の足も同様に行います。



足のむくみ・血流を改善！ ふくらはぎはぎストレッチ

左右20秒
1～2セットを

1日
1～2回

背すじを伸ばしてイスに座り、片方の足を前に出してつま先を上げます。
この時、手は足のつけ根にそえておきます。



効果

- 足（ふくらはぎ・ふとももの裏側）の血流を改善し、むくみを解消する効果があります。
- ひざ痛や腰痛の予防改善のほか、こむら返りが起きたときのストレッチにも効果的です。

動画も
CHECK !

エクササイズを安全に効果的に行うために、動画で正しいフォームをチェックしましょう。



熱中症

熱中症とは、高温多湿な環境などから体が適応できずに生じるさまざまな症状の総称です。体温調節がうまくできない乳幼児や、からだの機能低下で重篤になりやすい高齢者は、室内でも熱中症のリスクが高くなります。定期的な水分補給や冷房器具の活用を心がけましょう。

熱中症を引き起こす要因

- 環境
気温が高い、湿度が高い、風が弱いなど
- 行動
水分補給が十分でない状況、長時間の屋外作業など
- からだ
暑い環境にからだが十分に対応できない、激しい労働や運動で体内に著しい熱が生じたなど

熱中症

こんな症状は、要注意！

こんな症状が現れていたら熱中症を疑いましょう。

- 症状① めまいや顔のほてり
- 症状② 筋肉痛や筋肉のけいれん
- 症状③ 体のだるさや吐き気
- 症状④ 汗のかきかたがおかしい
- 症状⑤ 体温が高い、皮ふの異常
- 症状⑥ 呼びかけに反応しない、まっすぐ歩けない
- 症状⑦ 水分補給ができない



熱中症の応急処置

START

熱中症を疑う症状がありますか？ *左記参照

はい

呼びかけに応えますか？

はい

涼しい場所へ避難し、服をゆるめからだを冷やす

水分を自力で摂取できますか？

はい

水分・塩分を補給する

症状がよくなりましたか？

はい

そのまま安静にして十分に休息、回復したら帰宅

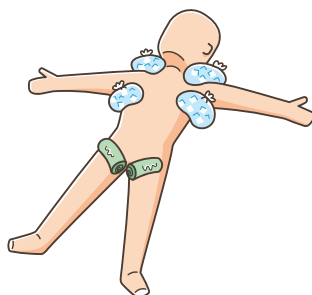
熱中症かな？と思うようなサインがあったらすぐに応急処置を行い、症状が重い場合は救急車を呼びましょう。

救急車を呼ぶ

救急車が到着するまでの間に応急処置を始める

涼しい場所へ避難し、服をゆるめからだを冷やす

救急車を待つ間に氷のうなどがあれば、首、脇の下、太ももの付け根を中心に冷やす



すみやかに医療機関へ

本人が倒れたときの状況を知るのが付き添い、発症時の状態を伝える

健康

タテ・ヨコそれぞれのカギに対応する言葉をマス目に入ってください(1マスに1文字)。A～Gの7文字をつなげると健康に関するキーワードができます。

クロスワードパズル

1		2		3		4	5
						A	
		6	7			8	
		B					
9	10				11		
12			13	14			
			G				
	15	16			17	18	
19			20		21		
		22			23		
		F					
24			25			E	

答え

A	B	C	D	E	F	G
---	---	---	---	---	---	---

タテのカギ

- 夏の午後、急に曇ってきて激しく降る大粒の雨
- 田んぼに巻貝が!
- 定規を当ててまっすぐ引こう
- アロハオエ〜に合わせて腰をフリフリ
- 「、」は読点。「。」は?
- 米国に、星条旗の星の数だけ
- 未確認、トコロが巻けない太っちょヘビ
- 「血液型何?」「ビューティーの頭文字よ」
- この一粒一粒が鮭になるのね
- 野獣とカップルの場合も
- インクを付けてベタリ。消印もコレ
- アナタって、寝ているときは饒舌なのね
- りっぱなおうち。オバケ〇〇〇も
- 逆から読んでも「力士の〇〇〇」

ヨコのカギ

- 温泉旅館のルームウェア
- ウチの学校、セーラーだったよ
- ヤーレンソーラン♪大漁だ、この魚
- カフェオレをイタリア風にいうと、カフェ〇〇
- ピンポン!後の「全力疾走」やっちゃダメよ
- いい話だなあ。心が洗われるよ
- 時代劇で「おとつあん」や「ちゃん」
- 「花の都」はパリ。「音楽の都」は?
- 目覚めの、無意識のストレッチ。ニャンコも
- 煙に混じる黒い粉
- へー、正式名はエノコログサっていうのね
- 〇〇のズイから天井のぞく
- サバンナで、長いマツゲで上から目線
- 狐さん、この猛獣の威を借りる
- 「金の斧」の主人公、ご職業は?

ヒント 2022年4月から保険適用されました

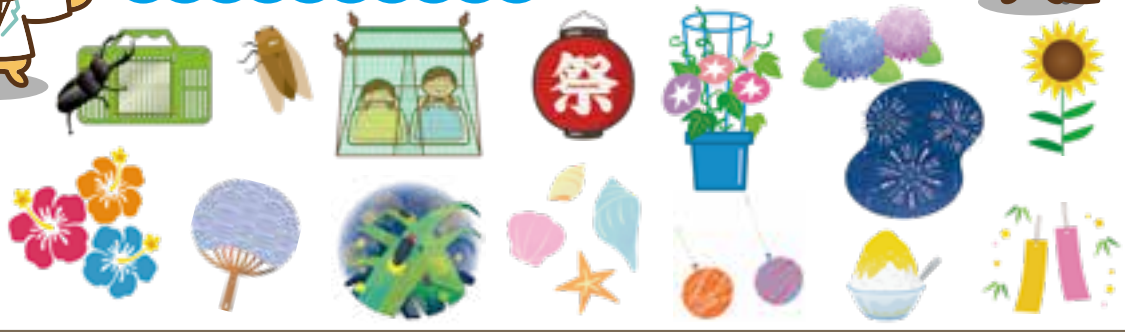
夏到来
難読漢字

夏にまつわる漢字を読めるかどうかチャレンジしましょう!

イラストの中に答えが隠れているので、探してみるとヒントになります。



この中に答えが隠れているよ!



LEVELS = 整理 = あきらか

LEVEL4 罫=ひくらし

LEVEL3 蚊帳=かい

$$C_2 \subseteq C_1 = \{x \in C_1 \mid x \in C_2\}$$

LEVEL1 向日葵=ひまわり



拠点・健診施設一覽

① 東京支部・大森事務所

〒143-0016 東京都大田区大森北1-18-18 3F・4F・5F
TEL:03-5767-1713 FAX:03-3765-1662



② 青森県支部

〒030-0921 青森県青森市原別1-2-35
TEL: 017-736-8955 FAX: 017-736-8988



③ 東北支部・山形健診センター

〒990-0853 山形県山形市西西崎49-6
TEL: 023-643-6778 FAX: 023-645-0540



④ 茨城県支部

〒319-0209 茨城県笠間市泉1615-1
TEL: 0299-37-8855 FAX: 0299-37-8857



⑤ 群馬県支部

〒370-0006 群馬県高崎市問屋町2-7ビエント高崎5F
TEL:027-384-4380 FAX:027-384-4381



⑥ 旗の台健診センター

〒142-0064 東京都品川区旗の台6-16-11
TEL: 03-3783-9411 FAX: 03-3783-6598



⑦ 九段クリニック

〒102-0073 東京都千代田区九段北1-9-5
TEL: 03-3222-0071 FAX: 03-3222-0073



⑧ 長野県支部

〒381-0022 長野県長野市大字大豆島字中之島3223
TEL:026-222-5111 FAX:026-222-5115



⑨ 東海支部

〒457-0832 愛知県名古屋市中区浜中町1-5-1
TEL: 052-602-4747 FAX: 052-602-6821



⑩ 東海診療所

〒450-0003 愛知県名古屋市中村区名駅南1-24-20
名古屋三井ビル新館3階
TEL:052-582-0751 FAX:052-582-6968



11 三重県事務所

〒514-0006 三重県津市広明町112-5第3いけだビル3F
TEL:059-222-1081 FAX:059-222-1082