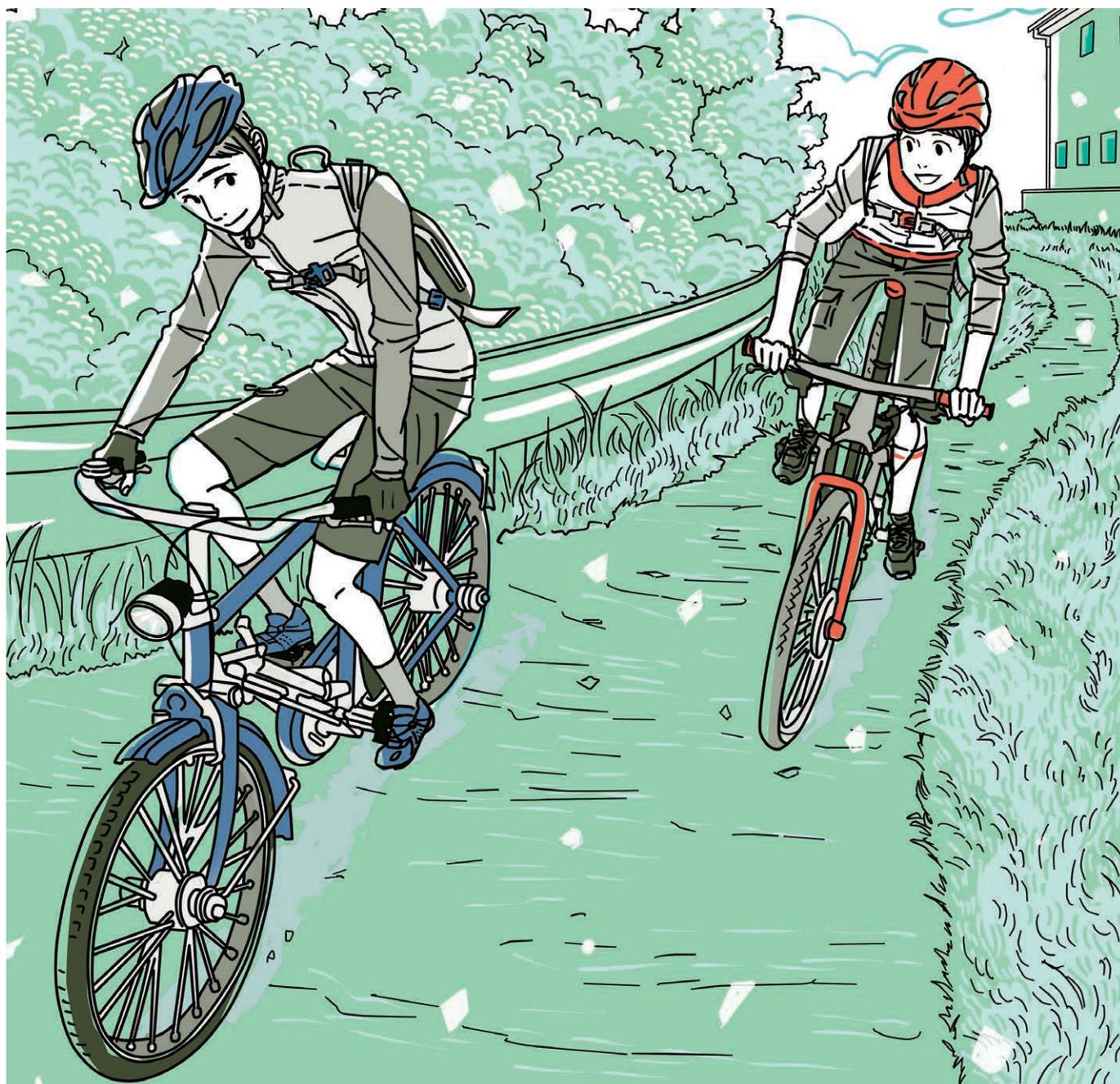


# OTG 健康保険組合 けんぽニュース

OSAKA TOYOPET Group Health Insurance Society

ご家庭へお持ち帰りになり、  
ご家族みなさんでご覧ください

2023.4  
No.100



ホームページアドレス

<http://www.otgkenpo.or.jp>



令和5年度

# 予算が決まりました

## 予算の基本数値 (年間平均)

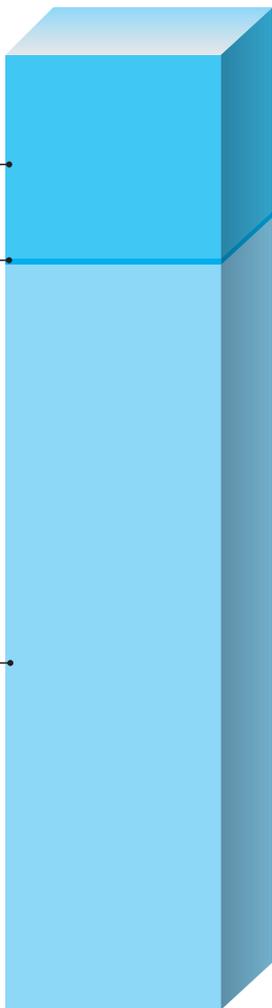
被保険者数	4,316人
平均標準報酬月額	360,042円
保険料率	100.0/1000
事業主	50.5/1000
被保険者	49.5/1000

- 調整保険料収入 3,191万9千円
- 繰入金 6億956万円
- 財政調整事業交付金 1,500万円
- その他 6千円

### その他経常収入 1,910万6千円

- 国庫負担金収入 59万1千円
- 雑収入 1,771万4千円 など

### 保険料収入 24億62万円



収入合計 30億7,621万1千円

- 財政調整事業拠出金 3,191万9千円
- 予備費 5,000万円
- その他 20万1千円

### その他経常支出 7,437万4千円

- 事務費 7,055万2千円
- 連合会費 157万2千円 など

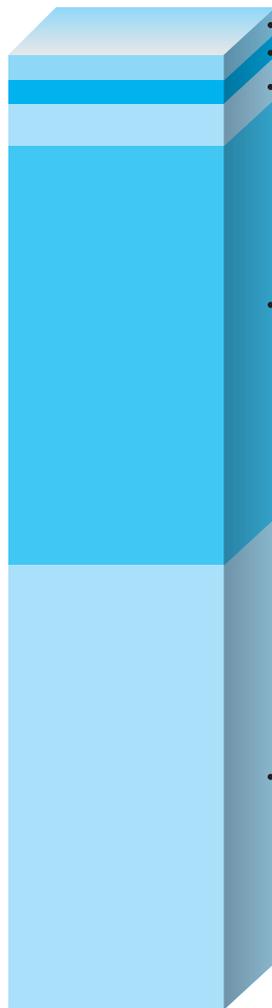
### 保健事業費 1億3,815万5千円

### 納付金 13億5,048万9千円

- [保険料収入の56%に相当]
- 前期高齢者納付金 7億6,671万8千円
- 後期高齢者支援金 5億8,376万2千円
- その他 9千円

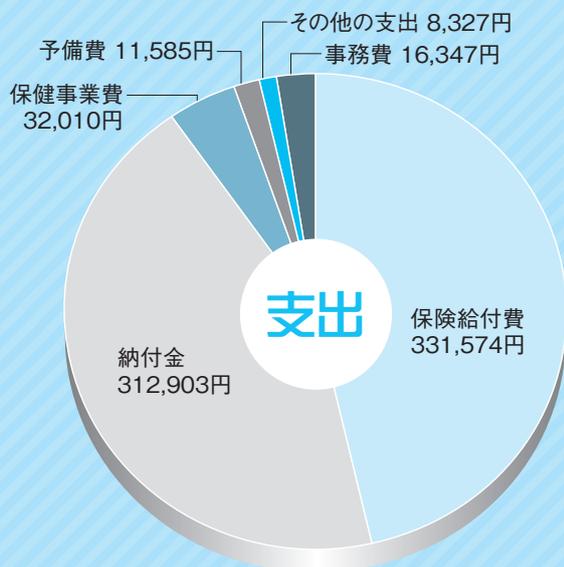
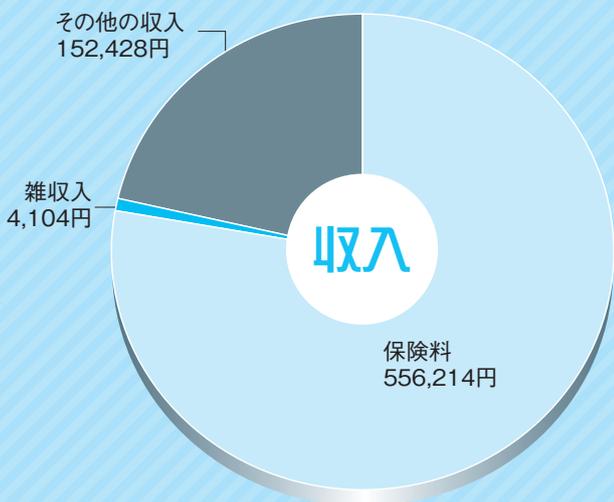
### 保険給付費 14億3,107万3千円

[保険料収入の60%に相当]



支出合計 30億7,621万1千円

## 被保険者1人当たりの予算額 712,746円



先の組合会において、当健保組合の令和5年度予算と事業計画が可決・承認されましたので、その概要をお知らせします。

## 健康保険

### 健保組合を取り巻く状況

#### 2025年問題を目前に、負担構造改革が求められる

健保組合を取り巻く環境は、新型コロナウイルス感染症の影響により、主な収入である保険料の急減に加え、令和3年の受診控え等の反動で医療費が増加に転じ、非常に厳しい財政状況に追い込まれています。また、高齢者医療の支え手である現役世代の人口が減少するなか、2025年にはすべての団塊の世代が75歳に到達し、超高齢社会に突入します。それに伴い、医療費の増大が見込まれ、健保財政のさらなる悪化や現役世代の負担増加が危惧されています。

このような状況のなかで皆保険制度の持続性を確保するためには、現役世代に偏った負担を是正し、増大する医療費を負担能力に応じて全世代が公平に支え合い、現役世代の負担軽減につながる負担構造改革が急務となっています。

### 令和5年度予算の状況

#### 前年度と同じ保険料率で予算編成

主な収入である保険料については、平均標準報酬月額の上昇に伴い、前年度比5,590万3千円増を見込んでいます。

主な支出である医療費などの保険給付費についても、前年度比8,898万2千円増を見込んでいます。高齢者医療制度にかかる納付金についても、前年度比

4億804万2千円増となりました。これは前年度までの前期高齢者納付金の精算等がなくなったためです。保健事業についても、前年度比405万8千円増となりました。

今年度は納付金が大幅に増加したため、経常収支では5億7,436万5千円の赤字を見込んでいます。

令和5年度は、第2期データヘルス計画・第3期特定健診・特定保健指導の最終年度にあたります。みなさまにおかれましても、新型コロナウイルス感染症の5類移行後も対策を実施していただくとともに日頃から健康づくりに励まれ、また、受診の際には効果的・効率的に受診していただき、ジェネリック医薬品の積極的な利用などで医療費の節減にご協力いただきますようお願いいたします。

## 介護保険

### 令和5年度予算の状況

#### 介護保険料率も前年度据え置き

介護保険制度は市町村が運営を行い、健保組合は介護保険料の徴収を行っています。

介護保険料率は、行政当局から通知される当健保組合の介護納付金に基づき、年度ごとに決定されます。令和5年度は前年度同様、千分の19.0に据え置きました。

## 介護保険の収支

### 収入

科目	金額
介護保険収入	2億8,432万8千円
繰越金	1,000万円
雑収入	3千円
<b>収入合計</b>	<b>2億9,433万1千円</b>

### 支出

科目	金額
介護納付金	2億9,002万9千円
介護保険料還付金	3万円
雑支出	1千円
予備費	427万1千円
<b>支出合計</b>	<b>2億9,433万1千円</b>

#### 予算の基礎数値

徴収対象第2号被保険者数	3,475人
平均標準報酬月額	400,022円
保険料率	19.0/1000
事業主	9.5/1000
被保険者	9.5/1000





# 忙しい人ほど早めの健診予約がおすすめ

「健診は時間に余裕ができたなら…」と考えていませんか？ 健診は毎年受けることで病気の予防に役立ちます。忙しい人ほど、早めに健診の予定を確保しておきましょう。

## 忙しい日々のなか、忘れずに健診に行くために

### STEP 1 案内が届いたら、すぐ予約をする

予約時期が遅くなればなるほど、健診機関が混み合って予約が取りづらくなります。ご自身の予定を優先するためにも早めの予約がおすすめです。また、先延ばしにするとすっかり忘れてしまうこともあるので、案内が来たらとりあえず予約をしておくことと安心です。予約開始時期が先の場合は、予約開始日をスマホや手帳に記入しておきましょう。



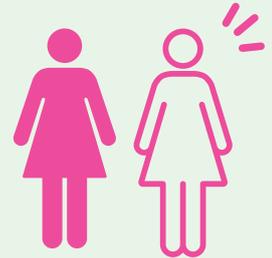
### STEP 2 決まった日程をスマホや手帳に記入

他の予定と重ならないよう、スマホや手帳に記入しておきます。万が一都合が悪くなった場合は、すぐに予約を取り直しましょう。健診の日が近づいたら、検体の採取や絶食期間などの準備も忘れずに行ってください。なお、発熱等がある場合は健診を受けられないこともありますので、新型コロナ対策をはじめ体調管理も大切です。



被扶養者のうち約2人に1人は特定健診を受診しています

コロナ禍においても、健保組合に加入する40歳以上の被扶養者のうち4割以上が特定健診を受けています。特定健診は、国が定めている年に1回の健診ですので必ず受けましょう。健保組合では、みなさんが健診を受けやすい環境を整えていますのでぜひご活用ください。



どんな効果がある？

## 特定保健指導

# 自分なりの健康習慣が定着しやすい

健康維持のためだとわかっていても、長年の生活習慣を変えるのは簡単なことではありません。そこで活用していただきたいのが特定保健指導です。



### 約3カ月だから無理なく習慣化できる

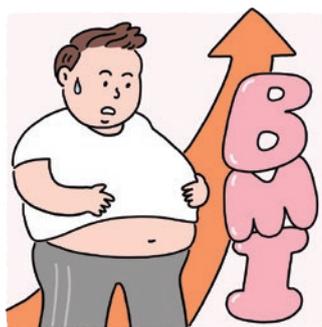
年齢を重ねれば次第に病気のリスクも高まります。そこで、40歳以上でメタボリックシンドロームのリスクが高い人には、管理栄養士などの専門家からサポートが行われます。これが特定保健指導です。「何度も減量にチャレンジするも、いつも三日坊主に…」という人でも、約3カ月間サポートを受けながら取り組むと、自分なりの健康習慣が確立・定着しやすくなります。今はまだ自覚がなくても、年齢とともに病気のリスクが高まることを理解し、早めに健康習慣を身につけておくのがおすすめです。

#### ● 以下に複数該当する人は、特定保健指導の対象者になる可能性アリ！ ●

太り気味 or ぽっこりお腹  
(BMIや腹囲が基準値以上)

血糖・血圧・脂質の  
健診値が高め

タバコを吸う



### 実施率が低いと、保険料に影響が…

健保組合は、特定保健指導の実施率に目標\*が定められています。実施率が低いと、健保組合が国へ納める「後期高齢者支援金」が加算されることになっています。そうなれば、みなさんのお給料から支払う保険料が高くなる可能性があります。案内があった人は特定保健指導に参加し、実施率の向上をめざしましょう。

\*単一健保55%、総合健保30%

決してひとごとではありません

2021年度に加算対象となった  
健保組合は **116** 組合で、  
加算額は合計で **約9億円** でした！

出典：2021年度の後期高齢者支援金の加算・減算  
について（厚生労働省）

覚えて  
おきたい  
けんぽの  
知識

# ご家族が被扶養者資格を 失ったときは届出が必要です

## 健保組合に必ず5日以内に届出を!

提出物

被扶養者異動届

被扶養者の保険証

※「高齢受給者証」「限度額適用認定証」がある場合は、あわせて提出

### 再確認! / 被扶養者ではなくなる CASE

- 被扶養者が就職して他の健康保険の被保険者になったとき
- 被扶養者がパート先の健康保険の被保険者になったとき



就職などで他の健康保険の被保険者になった

- 年収が130万円以上\*、または被保険者の収入の1/2以上になったとき

\*60歳以上または障がいがある場合は、180万円以上（老齢年金、障害年金、遺族年金を含む）



収入が増えた

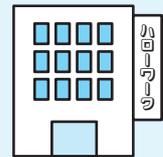
- 別居している被扶養者への仕送りをやめたとき
- 仕送り額が被扶養者の収入より少なくなったとき



仕送り額が変わった

- 被扶養者が雇用保険の失業給付金を受給するようになり、その額が1日あたり3,612円以上\*のとき

\*60歳以上は5,000円以上



失業給付金の受給を開始した

- 被扶養者が結婚して結婚相手の被扶養者になったとき



結婚した

- 被扶養者が被保険者と離婚したとき



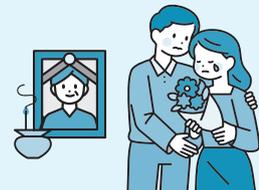
離婚した

- 配偶者・子・孫・父母・祖父母・曾祖父母・兄弟姉妹以外の親族（三親等内）が被保険者と別居したとき



別居した

- 被扶養者が亡くなったとき



亡くなった

- 被扶養者が75歳になり、後期高齢者医療制度の被保険者になったとき

※65~74歳の方が一定の障がいがあり、後期高齢者医療制度の被保険者になったときも同様

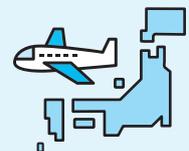
75歳以上 /



後期高齢者医療制度の被保険者になった

- 国内に住所（住民票）がなくなったとき

※留学、海外赴任、観光、保養、ボランティアなどで、一時的に海外に渡航している場合は除く



外国に移住した

# 4月から、 出産育児一時金が 引き上げられます

～ 2023.3

1児につき

42万円

※被保険者と被扶養者、いずれの出産の場合も支給されます。

2023.4～

1児につき

50万円



正常な出産は病気でないため、健康保険が使えません。代わりに健保組合は、出産育児一時金を支給しています。2023年度から、政府の少子化対策強化の一環として出産育児一時金が42万円から50万円に引き上げられます。出産育児一時金は1994年に創設され、出産費用の増加に伴いたびたび引き上げられてきましたが、8万円の引き上げは過去最大幅となります。



出産育児一時金の  
対象になる  
出産とは？

**A** 妊娠4カ月以上（13週以上）の出産をい、早産、死産、流産なども含まれます。なお、帝王切開分娩など、医師による治療行為が発生する場合は健康保険が適用されます。

出産育児一時金の  
受け取り  
方法は？

**A** 医療機関と代理契約合意文書を交わす「直接支払制度」の利用が一般的です。健保組合が医療機関に出産育児一時金を直接支払いますので、申請の必要はありません。

出産費用は  
いくらかかる？

**A** 正常な出産は健康保険が適用されないため、医療機関によって異なるのが実情です。厚生労働省では、2024年4月を目途に医療機関ごとの出産費用を公表する仕組みをつくる予定です。

出産育児一時金50万円のうち、1.2万円は産科医療補償制度（出産に関連して重度脳性麻痺となった場合に補償金を支給する制度）の掛金です。このため、直接支払制度で出産費用が48.8万円を下回った場合は差額を受け取れます。この場合は健保組合に申請してください。

女性被保険者が出産のために仕事を休み、給料等をもらえなかったときは「出産手当金」が支給されます。出産の日以前42日（双子以上の場合は98日）と出産の日後56日の間、休業1日につき、標準報酬日額の2/3相当額が支給されます。

産前産後休業期間中と育児休業期間中は、保険料が免除されます。なお、免除期間中も健康保険は使えます。

2023年1月から、妊娠・出生の届出を行った女性に自治体が計10万円分のクーポンなどを支給する「出産・子育て応援ギフト」がスタートしています。自治体によって名称、内容などが異なりますので、詳細はお住まいの自治体へご確認ください。



# なかかるいいざわ 中軽井沢



## ピッキオ 野鳥の森ビクターセンター

軽井沢野鳥の森の自然情報の提供や、ネイチャーツアーを開催するピッキオの拠点。森や水辺と一体になった開放的な空間には「イカルカフェ」が併設されているほか、施設向かい側にある浅間展望デッキからは軽井沢のシンボル・浅間山が望める。

※ ピッキオ…イタリア語でキツツキを意味する。軽井沢を拠点に、野生動物の調査研究や保護活動を行う団体。

- 🕒 GW～8月 9:30～17:00  
9月～GW前 9:30～16:00
- 🚫 無休(メンテナンス等による臨時休業あり)
- 🆓 入館無料  
ネイチャーツアー(要予約)への参加は別途費用がかかります。詳細は施設HPをご確認ください。
- ☎ 0267-45-7777

日本有数の避暑地として知られる軽井沢。とくに中軽井沢は、澄んだ空気と豊かな自然を感じられるスポットが多数点在。美しい新緑と木漏れ日の中をのんびりと歩き、さわやかな中軽井沢を満喫しよう。

## 軽

井沢は5つのエリアに分けられるが、自然の美しさを楽しみたいなら中軽井沢がおすすめ。中軽井沢駅は、北陸新幹線軽井沢駅からしなの鉄道で約5分。駅に到着したら最初に向かいたいのは駅直結のくっかけテラス。まずはここでパンフレットやマップなどを入手し、情報収集をしよう。

駅から次の目的地までは約20分。少し勾配を登る道になるが、飲食店や雑貨店が立ち並び、寄り道しながら歩くのも楽しい。中軽井沢の北部は、軽井沢で暮らすように過ごせる施設や、豊かな自然との共生を感じられるスポットが集まっている。軽井沢野鳥の森は、四季折々の草花やムササビなどの野生動物が生息し、年間で約80種類の野鳥を観察できる。森では、鳥のさえずりに耳を澄ませたり、森の香りを感じたり、五感を使いながら歩きたい。森の中は平坦な道が多いため、幅広い世代で散策を楽しめる。

歩き疲れてきたところで、ウォーキングの最後を締めくくると日帰り温泉施設の星野温泉 トンボの湯へ。自然を間近に感じられる露天風呂や檜の香りが漂う内湯で、ウォーキングの疲れを癒そう。

※「星野温泉 トンボの湯」発の路線バスは、中軽井沢駅と軽井沢駅で下車が可能。

## INFORMATION

- 北陸新幹線軽井沢駅から、しなの鉄道中軽井沢駅下車
- 碓氷軽井沢 IC から約20分

### 軽井沢観光協会

- ☎ 0267-45-6050 (中軽井沢駅内)
- 🕒 8:30～12:00、13:00～17:00

HPはコチラ





### 📍 ハルニレテラス

“軽井沢の日常”をコンセプトに、16の個性的な店舗が集う複合施設。100本を超えるハルニレ（春楡）の木立を生かし、周囲の自然と共生するように設計された施設は“土木学会デザイン賞2013”にて最優秀賞を受賞。

🕒 時期・店舗により異なる 📞 無休 ☎ 050-3537-3553

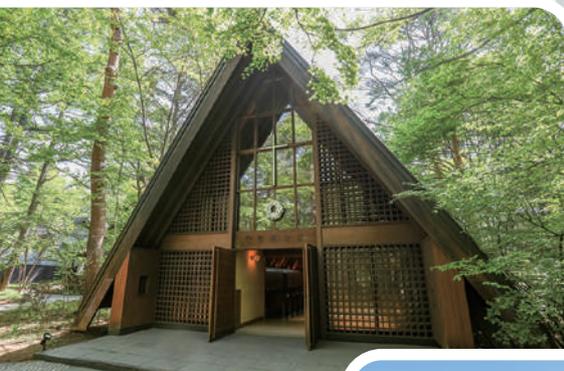
### 📍 お昼寝デッキ



シングルベッド1台分の大きな木製ベンチが置かれており、木漏れ日の中でリラックスした時間を過ごせる。

浅間山の雪解け水が流れる湯川に沿って整備されており、川のせせらぎと新緑が気持ちいい。

### 📍 遊歩道



### 📍 軽井沢高原教会

軽井沢で100年の歴史をもつ由緒ある教会。1年を通じて開催される四季折々のイベントは、信仰にかかわらず誰でも参加できる。

🕒 10:00～17:00 (挙式中等見学できない場合あり)

📞 無休 ☎ 0267-45-3333



### 📍 くっかけテラス

中軽井沢駅直結の地域交流施設。観光案内所や図書館等が併設されているほか、各種イベントが開催され地域交流の場となっている。

🕒 施設により異なる ☎ 0267-41-0743

### 📍 軽井沢野鳥の森

標高950mから1,100mに位置する高原の森で、春は南国からの渡り鳥が多く見られる。



ミソサザイ ▶



▲ イカル



### 📍 どんぐり池

軽井沢野鳥の森内にある小さな池。ヤマアカガエルが産卵をするなど、野鳥の森に生息する生き物にとって重要な役割を果たしている。



### 📍 星野温泉 トンボの湯

大正4年に開湯した源泉かけ流しの天然温泉。

🕒 10:00～22:00 (最終受付 21:15)

👤 大人1,350円、3歳～小学生800円

☎ 0267-44-3580

約 6.5km

約 1.5時間 / 約 8,500歩



### 🍴 グルメ



### バターサンドラボ軽井沢

長野県産の素材を使用し、一つひとつ丁寧に手作りされたバターサンドの専門店。

🕒 10:00～17:00 (売り切れ次第閉店)

📅 月～木曜日 🍷 1個495円(税込)～

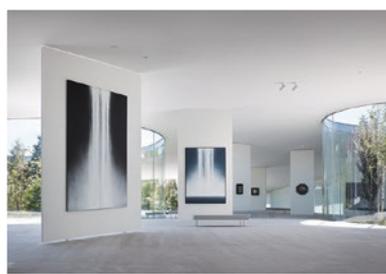
☎ 080-7525-2814



### 🚩 雲場池

新緑と青空が湖面に映り込む水鏡が美しい絶景スポット。池周辺は約1kmの散策路となっており、木漏れ日の中で散歩するのもおすすめ。

### 🚩 軽井沢千住博美術館



撮影：阿野太一 © 軽井沢千住博美術館

🕒 9:30～17:00 (最終入館 16:30)

📅 火曜日 (祝日・GW・7～9月は開館)、12月26日～2月末

👤 一般1,500円、学生1,000円、中学生以下無料 ☎ 0267-46-6565

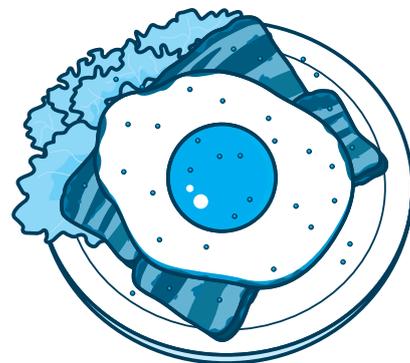
世界で活躍する日本画家・千住博の作品を鑑賞できる美術館。西沢立衛氏による建築は、ガラス張りの吹き抜けや、土地の起伏に合わせて緩やかに傾斜する床が特徴。

※営業時間や料金等は変更される場合があります。

※新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、営業時間の短縮や変更、臨時休業、閉鎖等の対策を講じている施設・交通機関があります。詳細は施設HP等でご確認ください。



## 卵は1日1個まで

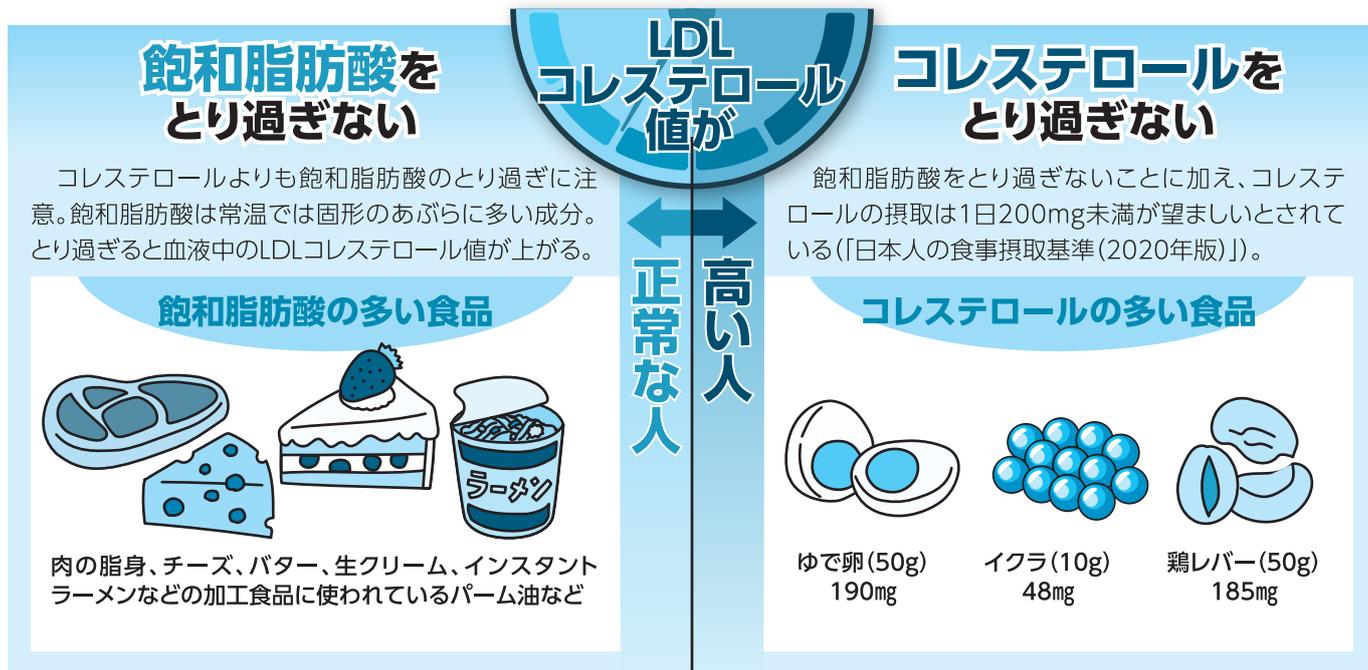


卵はコレステロールが多いため、昔は「1日1個まで」とされていました。しかし、その常識が今は非常識になっています。健康常識をアップデートしましょう。

### 今の常識 LDLコレステロール値が正常な人はコレステロールを制限する必要なし

以前、「卵は1日1個まで」が常識だったのは、卵をたくさん食べると血液中にLDLコレステロール(悪玉)が増えて、動脈硬化のリスクが高まると考えられていたからです。しかし、コレステロールの7~8割は体内で作られ、食事からの摂取は2~3割。また、体内のコレステロール量は肝臓で調節されており、食事のコレステロール量が血液中のコレステロール値に与える影響は少ないことがわかってきました。

そのため、LDLコレステロール値が正常な人は、食事でコレステロール制限が不要になりました。ただし、卵を無制限に食べていいわけではないので誤解のないようにしましょう。



出典:日本食品標準成分表2020年版(八訂)

### おまけ アップデート

## カルシウムが不足するとイライラする

### 今の常識 カルシウム不足とイライラは無関係

カルシウムには脳神経の興奮を抑える働きがあります。そのため、「カルシウム不足=イライラしやすい」と考えられたのかもしれませんが、カルシウム不足がイライラを引き起こすという科学的な根拠はありません。





## 食べる時間帯で栄養素の使い方が変わる

体内時計は、朝・昼・夜という1日の変化に合わせて体の働きを調節しています。食べ物から栄養素を取り入れて体を動かす力に変える「代謝」も、1日の中で変化します。日中は糖質や脂質がエネルギーとして利用されやすい反面、夜間は糖質や脂質が脂肪として蓄えられやすくなります。

そのため、朝食と昼食はしっかり食べ、夕食は軽めに食べる、これが体内時計に沿った健康的な食べ方です。また、朝食は体内時計をリセットして生活リズムを整えるうえでとても重要です。

「夕食ガッツリ、朝食抜き」の人は、食事の時間や配分を見直してみましょう。



夕食をガッツリ食べて朝食を抜くという食べ方は、1日の食事量が多くなっても体内時計によって調節されている代謝のリズムに合っていないため、ヤセにくくなります。体内時計に沿った食べ方をしましょう。

# 「夕食ガッツリ、朝食抜き」は

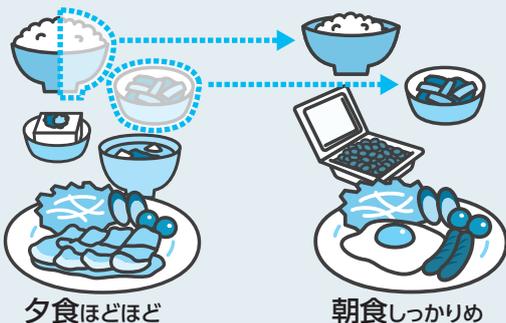
# ヤセない

監修：管理栄養士 徳田泰子

### Change! 「夕食ほどほど、朝食しっかりめ」

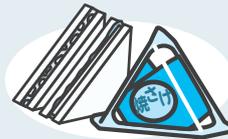
夕食のボリュームが多い場合、ごはんやおかずを朝食にスライドさせれば、ムリなく「夕食ほどほど、朝食しっかりめ」にシフトできます。また、夕食が21時を超える場合は、分食をおすすめします。なお、揚げ物などのカロリーが高いものはいっばん太りにくい昼に食べましょう。

#### 夕食のごはんやおかずを朝食にスライド



#### 分食するときは

夕方



炭水化物をとる

夜



低脂肪の主菜や副菜をとる



## キャベツのレンジ焼売

1人分 300kcal 塩分 1.0g

調理時間 20分

※写真は2人分

### 材料 (2人分)

ねぎ ----- 1/2 本  
 しいたけ ----- 2枚  
 豚ひき肉 ----- 200g  
 A 片栗粉 ----- 大さじ1  
 | しょうゆ ----- 小さじ2  
 | ごま油 ----- 小さじ1  
 | おろし生姜 ----- 小さじ1  
 キャベツ ----- 1/8 個  
 にんじん (飾り用) ----- 適宜  
 (型で抜いて電子レンジで加熱しておく)

### 作り方

- ① ねぎ、しいたけは細かいみじん切りにして、ボウルに入れる。豚ひき肉とAを加えて粘りが出るまで混ぜる。8等分にして丸める。
- ② キャベツを7mm幅に切り、①のまわりにつくように、1個ずつぎゅっと手で押さえながら丸く整える。
- ③ 耐熱容器に②を並べ、ふんわりとラップする。電子レンジで加熱する(600W、5分)。そのまま5分ほど放置して余熱で火を通す。
- ④ 器に盛り、お好みでにんじん(飾り用)を添える。

✓ CHECK! /

作り方動画 ➡



<http://douga.hfc.jp/imfine/ryouri/23spring01.html>



料理制作・スタイリング

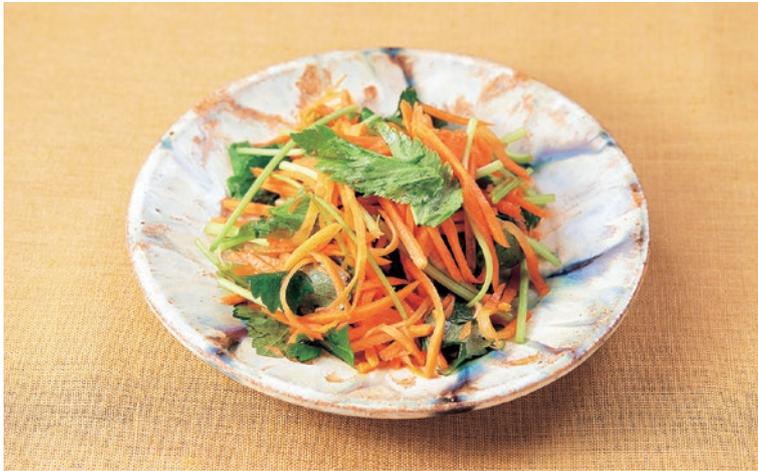
近藤 幸子(料理研究家、管理栄養士)

撮影:竹内 浩務

## にんじんと三つ葉の中華サラダ

1人分 35kcal 塩分0.5g

調理時間 5分



### 材料(2人分)

にんじん ----- 1/3 本  
 三つ葉 ----- 1 把  
 A 酢 ----- 小さじ 1  
 | しょうゆ ----- 小さじ 1  
 | ごま油 ----- 小さじ 1

### 作り方

- ① にんじんはせん切りにし(スライサーを使ってよい)、三つ葉は5cm長さに切る。
- ② ①を混ぜて器に盛り、Aを合わせたものを回しかける。

## ごぼうと切り干し大根の豆乳スープ

1人分 105kcal 塩分1.5g

調理時間 10分

### 材料(2人分)

ごぼう ----- 1/4 本  
 切り干し大根 ----- 10g  
 水 ----- 1 カップ  
 鶏ガラスープの素 ----- 小さじ 1  
 塩 ----- 小さじ 1/4  
 豆乳(成分無調整) ----- 1 カップ  
 輪切り唐辛子 ----- 少々

### 作り方

- ① ごぼうは包丁の背で皮をこそげ、斜め薄切りにする。切り干し大根はさっとのみ洗いをする。
- ② 鍋に水、鶏ガラスープの素、塩、①を入れて中火にかけ、煮立ってから中火で約3分煮る。豆乳を加え、沸騰直前まで温める。
- ③ 器に盛り、唐辛子を散らす。



## メタボ予防のポイント

メタボリックシンドロームに特別な治療法はなく、適度に運動をして栄養バランスのとれた食事をするといい、昔ながらの健康的な生活を送ることが予防&改善の方法です。

なかでも食事改善は重要です。余分なカロリーや脂質を落とし、野菜などで食物繊維をしっかりとり、食べ応えをプラスして満足感を出すことがポイントです。そのため、今回のメニューはキャベツやごぼう、切り干し大根など食物繊維の多い食材をたっぷり使っています。

### ▶▶ キャベツのレンジ焼売

焼売の皮を食物繊維が多いキャベツにすることで、カロリーダウンしつつ食べ応えもしっかりある、満足できるメニューになります。レンジで調理するので余分な油なども使わず、気軽に作ることができます。

### ▶▶ にんじんと三つ葉の中華サラダ

にんじんには不溶性食物繊維と水溶性食物繊維の両方が含まれています。生でたっぷり食べることで、腸内環境の改善も期待できます。栄養も多く含まれる三つ葉の清々しい香りで、食欲も増します。

### ▶▶ ごぼうと切り干し大根の豆乳スープ

保存しておける切り干し大根は、食物繊維を増やしたいときにとても便利な食材です。カルシウムやカリウムなども多く含まれます。ごぼうは食べやすく薄切りにして加え、豆乳のまろやかな旨味と甘みがしみわたるおいしさです。

# 使ってますか？ ジェネリック医薬品

generic drug



## ジェネリック 医薬品って？



ジェネリック医薬品は、新薬の特許期間が過ぎた後に同じ有効成分でつくられる薬です。開発期間が短縮でき、開発コストも抑えられるので、同じ効き目なのに低価格になります。日本での現在の普及率は約 80%です。

## 薬代を 大幅に節約



ジェネリック医薬品は新薬の約2割~7割の価格で販売されます。長期間服用する場合は薬代を大幅に節約することができ、家計の負担が軽くなります。かぜなど一般的な病気でも、節約できる薬代はけっこうな額になります。

## 新しい技術で のみやすく改良



新薬の発売から数十年経って開発されるジェネリック医薬品のなかには、味の改良や小型化、水無しでのめる OD 錠など、新しい技術で改良されたものもあります。

## AG (オーソライズド・ジェネリック) もおすすめ



AG は、新薬メーカーから許諾を受けて製造販売されるジェネリック医薬品です。新薬と同じ工場(違う場合もある)で、原薬、添加剤などを新薬と同一にして製造されます。また、一般的なジェネリック医薬品より半年程度早く販売される場合もあります。AG はすべてのジェネリック医薬品にあるわけではなく、まだまだ種類が少ないですが、ジェネリック医薬品の普及率アップや医療費の削減効果が期待されています。

# ラクに、楽しく! 足を元気にする、 かんたん健康マジック

## Mr.マジック

どんな足のお悩みも一瞬で解決し、健康に導く超魔術師。足の不調!と聞けば、全国どこでも駆けつける健脚の持ち主。ウォーキングには「歩いて帰ろう」(斉藤和義)をヘビーローテーション。



あなたの足に効いてます、効いてます。

# あし ふく Mr.マジックの 足楽イリュージョン

## Illusion 1

### 足のむくみにこのツボが効く!

おすすめは「三陰交(さんいんこう)」というツボ! 三陰交は、足のすねの内側、くるぶしのいちばん高い所から指4本分上のところにあるツボ。親指の腹で3秒かけてゆっくり押し、3秒かけてゆっくり離してみよう。オフィスでも簡単にできるセルフケアですっきり足楽!

YES!

ラクになあれ、ラクになあれ。

## Illusion 2

### O脚の人は注意! 正しい歩き方

O脚は変形性膝関節症になるリスクが高いのを知っているかな。O脚の人は、次のことを意識して歩くようにすると、**安心足楽!**

- 背筋を伸ばして重心を少し前に
- つま先は正面に向けて
- 足を踏み出すときは、いつもより高く上げる
- 足が着地するときは、足裏全体で着くように

これが、超絶フットパワーです!



WOW!

## Illusion 3

### 足裏アーチをつくる グーパーマジック!

足裏アーチがくずれて扁平足になっているそのあなた! 足裏の筋肉を鍛えるグーパー体操をやってみよう。足の指をぎゅっとして「グー」、次は5本指をしっかりと開いて「パー」。最初は難しいかもしれないけど、**根気よく続けて足楽!**

## Illusion 4

### 立ち仕事で疲れた足は 屈伸運動で血行促進!

立ち仕事をしていると、血液が重力によって足の静脈に溜まってしまい、ふくらはぎの血行が悪くなりがち! だから足のふくらはぎの筋肉を動かすことで血液を押し上げるようにしましょう。具体的には、屈伸運動やアキレス腱を伸ばす運動をこまめにして**ポンプ足楽!**お客さんの前で屈伸運動ができない場合は、弾性ストッキングを着用する方法もあります。

LOOK!

ほら! だんだん疲れがとれてきたでしょ。

# 太もも前を鍛えて代謝をアップ



指導・モデル  
スポーツ&サイエンス代表  
坂詰 真二

「筋トレ」は体の筋肉を鍛える目的の運動で、「ストレッチ」は筋肉の柔軟性を高めて関節の動きを滑らかにする目的の運動です。筋トレとストレッチでバランスよく体を鍛えて、健康維持に役立てましょう。

鍛える筋肉はココ！

太もも前の<sup>だいたいしとうきん</sup>大腿四頭筋は体の中で最も大きい筋肉ですが、運動不足、加齢で最も衰えやすい筋肉です。太もも前の筋肉を鍛えて体力と代謝をアップしましょう。



✓ CHECK! /

解説動画はコチラ ➡



<http://douga.hfc.jp/imfine/undo/23spring01.html>

## 太もも前(大腿四頭筋)の筋力トレーニング

6~10回×3セット(休息30秒)

1 イスに浅く座り、脚を腰幅に開いて太ももと床を平行にし、足を手前に引く。



つま先と膝が外側に開く。

2 息を吐きながら1秒で立ち上がり、息を吸いながら2秒でお尻が座面に触れるまで下げる。



上半身を床と垂直に保つ。

## 太もも前(大腿四頭筋)のストレッチ

左右交互に3セット

1 イスの後ろ側に横向きに立つ。イスと反対の足の甲を持って膝を曲げ、そのままかかとをお尻に引き寄せる。



膝が外側に開く。

2 息を吐きながら膝を後方に引く。楽に呼吸をしながら10秒キープする。ゆっくりと戻して反対側も行う。

太もも前に適度な張りを感じるまで引く。



上半身を床と垂直に保つ。