

# 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

2023.8  
No.101



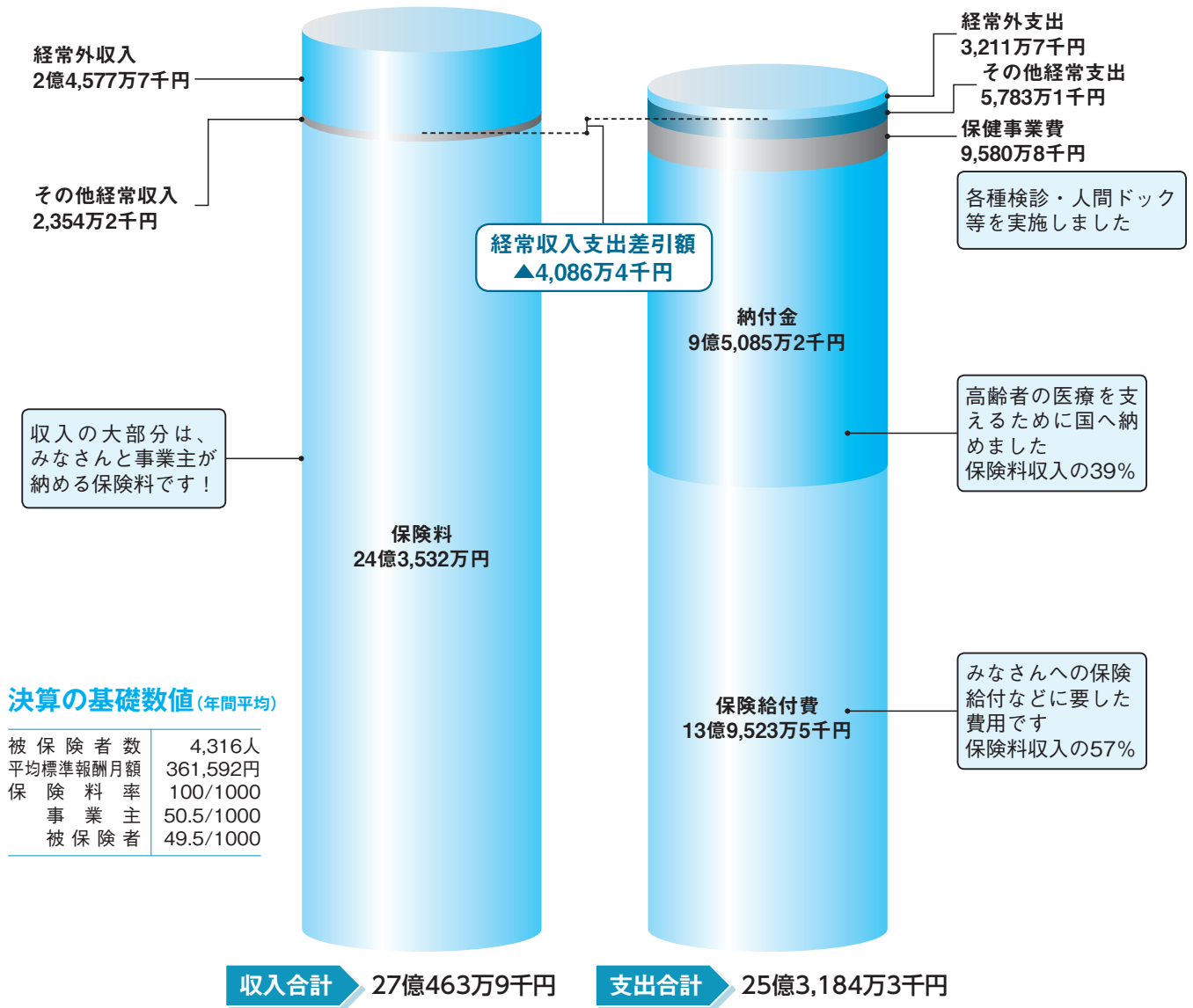
ホームページアドレス

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



令和4年度

# 決算が終わりました



## 決算の基礎数値(年間平均)

被保険者数	4,316人
平均標準報酬月額	361,592円
保険料率	100/1000
事業主	50.5/1000
被保険者	49.5/1000

健保組合の収入の大部分を占めているのは、みなさんと事業主が相互負担する保険料です。そして、支出の多くはみなさんへの健康保険の給付や高齢者医療制度を支えるための納付金、みなさんの健康づくり事業に使われました。

令和4年度の保険料収入は、令和3年度決算に比べて2,698万7千円の増となりました。その他、施設利用料収入などを加えた経常収入合計では24億5,886万2千円となりました。

支出においては、保険給付費は令和3年度決算に比べて1億7,255万1千円の増となりました。また、納付金は令和3年度決算に比べて2億5,395万4千円の増となりました。その他、保健事業費や事務費などを加えた経常支出合計では24億9,972万6千円となりました。

以上の結果、組合財政の健全性を示す経常収入支出差引額は4,086万4千円の赤字となりましたが、繰越金の繰り入れ等により収支差引額は1億7,279万6千円の黒字となりました。決算残金1億7,279万6千円のうち、1億7,274万3千円を別途積立金に積み立て、5万3千円を次年度に繰り越しました。

今年度は大幅に増加した納付金、保険給付費が組合財政を圧迫しました。納付金については、今後も高齢化にともないさらなる増加が見込まれます。また、保険給付費については、医療技術の高度化や高額薬剤への保険適用などにより昨年度に引き続き増加しました。

健康保険  
 経常収入支出差引額マイナス4,086万4千円

介護保険は、介護が必要になったときに安心して生活ができるよう社会全体で支える制度です。健保組合は事業主と40歳以上の被保険者のみなさんから介護保険料の徴収を行い、介護保険の事業運営に協力しています。

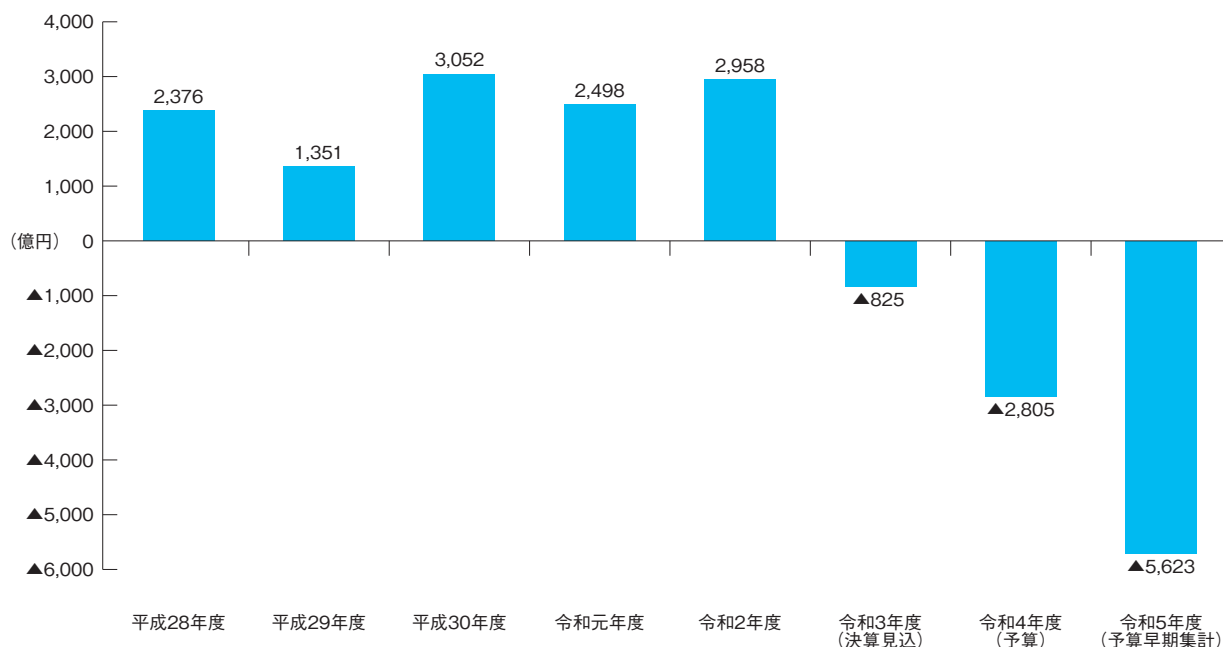
令和4年度の決算は、別表のとおり2, 194万5千円の決算残金を残すことができました。決算残金は準備金に1, 194万5千円増額、残りの1, 000万円を翌年度に繰り越しました。

◆健保組合を取り巻く状況

健康保険組合連合会が発表した「令和5年度健康保険組合の予算早期集計結果（概要）」によると、全国1, 380組合の経常収支差引額は5, 623億円の赤字予算となりました。これは前年度と比べ、保険料給付費が2, 475億円、納付金が2, 523億円増加したことが要因です。このような状況のなか、赤字組合は前年度予算に比べ130組合増の1, 093組合となりました。

持続可能な社会保障制度への転換が急務となるなか、昨年10月から一定以上の所得がある後期高齢者の窓口負担割合が1割から2割に引き上げられました。今後も年齢にかかわらず全国民が負担能力に応じて支え合う制度を目指し、制度改革等を進めていくことが求められています。

全国の健保組合の経常収支の推移



介護保険の収支

● 決算の基礎数値

徴収対象第2号被保険者数	3,429人
平均標準報酬月額	405,072円
保険料率	19.0/1000
事業主	9.5/1000
被保険者	9.5/1000

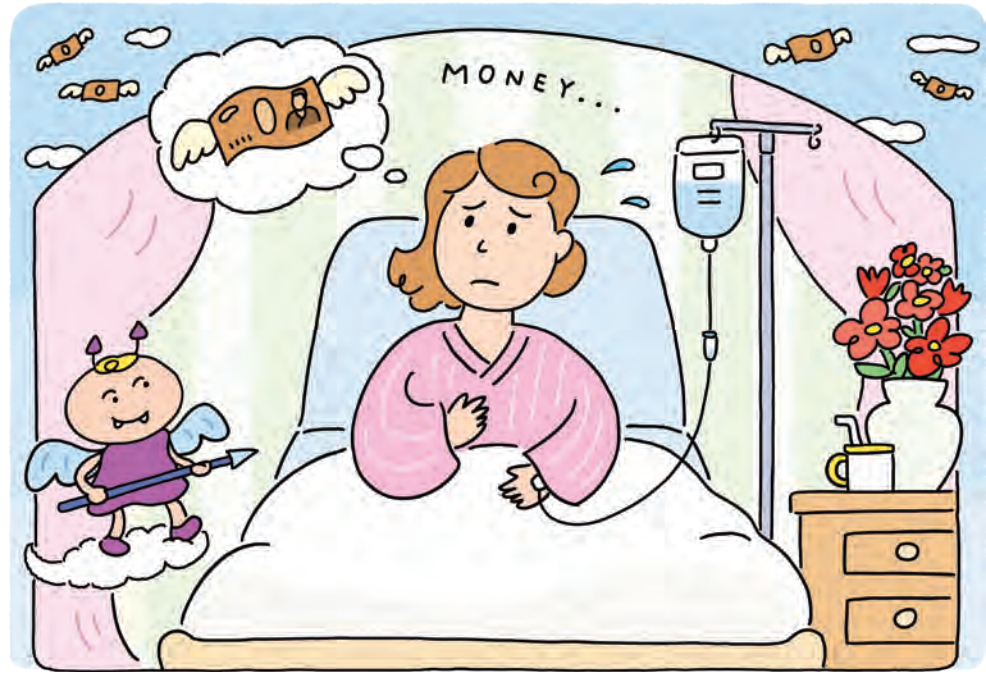
● 収入

科目	金額
介護保険収入	2億9,330万9千円
繰越金	730万8千円
雑収入	1千円
収入合計	3億61万8千円

● 支出

科目	金額
介護納付金	2億7,867万3千円
支出合計	2億7,867万3千円
収支差引額	2,194万5千円





# 病気の早期発見は、お金の負担軽減に

病気は、進行するほど体に負担となり、治療費などのお金もかかるようになります。将来の負担を減らすためにも、毎年欠かさず特定健診を受け、病気を早期に発見しましょう。

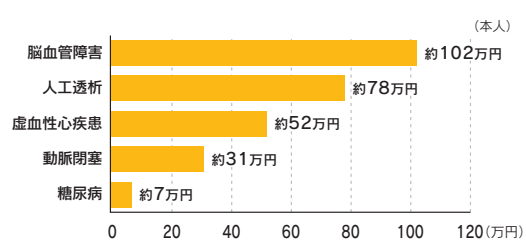
## 病気を見逃すと、将来こんなお金の心配が…

### 重症化すると医療費が高額に

人工透析や脳血管障害で入院すると、1回の入院で数十万～百万円超\*の高額な医療費がかかると推計されています(右図)。これらの疾患は、肥満や高血糖などが悪化することで引き起こされます。早期発見・改善のチャンスを見逃すと、将来高額な医療費がかかるかもしれません。

\*入院患者1人にかかる、入院してから退院までの医療費の推計。健康保険適用前の金額。

生活習慣関連疾患別にみた推計1入院当たり医療費



健保連「令和元年度 生活習慣関連疾患医療費に関する調査」より作成

### 病気で働けなくなると収入減にも

離職経験がある人に離職理由を聞いた調査では、定年や契約期間の満了を除くと「健康がすぐれなかったから」の理由が最も多くなっています。病気により働くことができなくなったり、通院や治療により働く時間が短くなったりすると、収入が減少する可能性もあります。

離職経験がある方の主な離職理由

- | 性別 | 順位 | 理由 (割合)              |
|----|----|----------------------|
| 男性 | 1位 | 定年のため (30.5%)        |
|    | 2位 | 契約期間が満了したから (19.3%)  |
|    | 3位 | 健康がすぐれなかったから (10.5%) |
|    | 4位 | 年金を受給し始めたから (6.1%)   |
|    | 5位 | 解雇されたから (4.4%)       |
| 女性 | 1位 | 定年のため (14.5%)        |
|    | 2位 | 健康がすぐれなかったから (14.2%) |
|    | 3位 | 契約期間が満了したから (10.9%)  |
|    | 4位 | 家族の介護・看護のため (7.1%)   |
|    | 5位 | 労働条件が不満になったから (4.7%) |

厚生労働省「第13回中高年齢者縦断調査の概況」より引用



どんな効果がある？

## 特定保健指導

# 健康づくりの正しい知識が身につく

自己流のダイエットや無理な食事制限でリバウンドをしてしまった経験はありませんか？  
特定保健指導では、保健師や管理栄養士などの専門家のもとで効果的な健康づくりができます。



### 特定保健指導では専門家から信頼できる情報を得られる

現在は、インターネットでさまざまな医療・健康情報を得られるようになりました。しかし、なかには科学的根拠のない情報もあり、かえって健康に悪影響を及ぼす可能性もあります。

特定保健指導では、保健師や管理栄養士などの国家資格を持った専門家から、信頼度の高い情報を無料で得ることができます。また、一方的なアドバイスではなく、あなたのライフスタイルを理解し無理なくできる方法をご提案します。特定保健指導に参加すると、その後の生活でもずっと活かせる健康づくりの知識が身につきます。



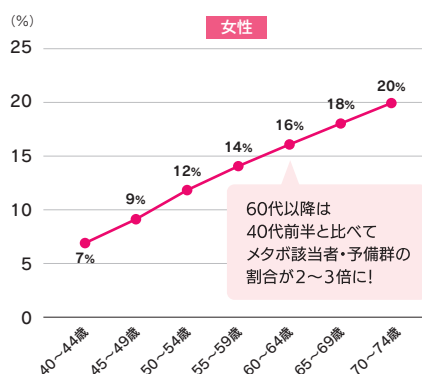
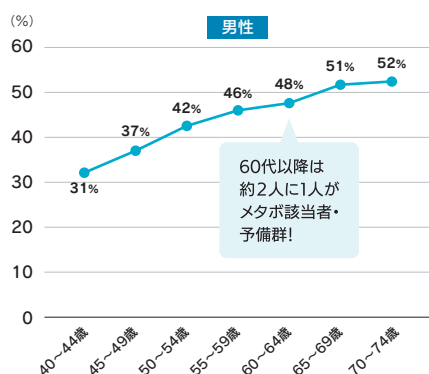
### 将来の生活習慣病リスクには今から備えよう

特定健診を受診した人のうち、メタリックシンドローム※該当者・予備群の割合は男女とも年齢を重ねるにつれて右肩上がりに増加しています(下図)。今は自覚症状がなくても、年齢とともに生活習慣病リスクが高まることを知っておきましょう。

特定保健指導の対象となった人は、現時点ですでに生活習慣病リスクが高い状態です。さらに進行すれば、虚血性心疾患や脳血管障害、糖尿病の合併症など深刻な状態を招く可能性があります。これからの健康維持に役立つ知識を身につけるためにも、ぜひ特定保健指導をご活用ください。

※内臓脂肪型肥満に高血圧・高血糖・脂質代謝異常が組み合わさり、心臓病や脳卒中などになりやすい状態。

#### メタリックシンドローム該当者および予備群者の割合



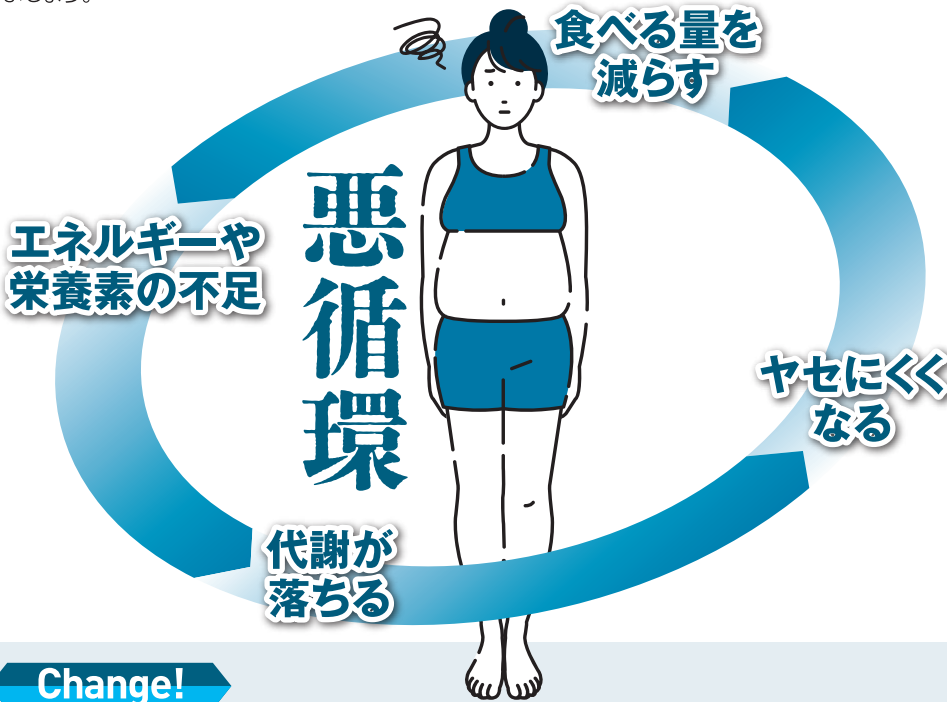
厚生労働省「2021年度 特定健康診査・特定保健指導の実施状況」より作成

# エネルギーや栄養素が不足すると代謝が落ちる

「摂取エネルギー<消費エネルギー」がヤせる基本。ふだん食べ過ぎていた人が食べる量を減らし、摂取エネルギーを適正にすることは健康的にヤせることにつながります。

しかし、食べ過ぎていないにもかかわらず食べる量を減らしていると、慢性的に摂取エネルギーや必要な栄養素が不足します。すると、体はその状況に対応しようと筋肉を削るなどして代謝を落とすため、ますます「食べ過ぎていないのにヤせない」ということになります。

食べる量を減らすのではなく、代謝のよい体を作るために必要な栄養素がきちんととれる食事に見直しましょう。



# 「食べる量の減らし過ぎ」は

食べ過ぎていない人が、ヤせないからと食べる量を減らしたり、野菜中心の偏った食事をするとうまくヤせにくくなります。食べる「量」ではなく「中身」を見直しましょう。

# ヤせない

監修：管理栄養士 徳田泰子

## Change!

### 「高たんぱく質・中糖質・低脂肪」を心がけよう

代謝を上げるためには、筋肉などの材料になるたんぱく質を積極的にとることが大切です。

糖質は減らしすぎるとエネルギー不足になるため適量を取り、脂質はなるべく減らします。

この「高たんぱく質・中糖質・低脂肪」を心がけることに加え、たっぷりの野菜からビタミン・ミネラルをとみましょう。

#### たんぱく質

- 肉や魚、卵、大豆製品などからまんべんなくとる。
- 1日の摂取量の目安は、体重1kgあたり1g。体重60kgだと1日60g。これを3食に分けてとる。

食品に含まれるたんぱく質 約60gの例

朝食		昼食	夕食	
牛乳1杯 (200ml)	ゆで卵1個 (50g)	豚ロース肉(焼き) (80g)	鮭1切れ(焼き) (70g)	納豆1パック (50g)
6.6g	6.3g	21.4g	17.6g	8.3g
= 60.2g				

\*出典：日本食品標準成分表2020年版(八訂)

#### 糖質

- ごはんやパン、めん類などの炭水化物からとる。低脂肪なのはごはん。
- ごはんは1食あたり茶碗1杯程度が目安。



#### 脂質

- 肉や魚、調理油などから摂取できるため、あえてとる必要はない。



## 女性のからだ ケア&キュア

監修 ● 医学博士 武曾 綾子

# 【 つらい月経トラブルはガマンしなくていい 】

多くの女性は何らかの月経トラブルを抱えながらも、それをガマンして日常生活を送っています。

月経には月経前の軽い不調や月経痛を伴います。また、女性ホルモンの分泌は年齢や体調、ストレスなどの影響を受けるため、月経の周期や日数、月経血量は一定とは限りません。

しかし、月経に伴う症状がつらくて日常生活に支障がでていたり、正常な月経の目安と違う状態が続く場合、ガマンは禁物です。婦人科や産婦人科、女性外来などに相談してきちんと対処することがすすめられます。

### 月経とは

妊娠に備えて準備した子宮内膜がはがれ落ちる際の周期的な出血。女性ホルモンの働きによって起こる。

### 正常な月経の目安

月経周期	25~38日
月経持続日数	3~7日以内
月経血量	20~140ml
月経随伴症状	なし~軽度

## 婦人科などに相談したい月経トラブル

月経前のイライラや抑うつ、お腹の張り、頭痛などがつらい (月経前症候群)

- 薬や漢方で症状を軽減できる

月経血量が異常に多い、月経血に血のかたまりが混じる (過多月経)

- 子宮筋腫などの可能性がある

月経周期が長い、もしくは短い (稀発月経か頻発月経)

- 卵巣やホルモンの異常が疑われる



ほかにも気になる症状やいつもと違う症状があれば受診しましょう

月経痛で日常生活に支障がある (月経困難症)

- 薬によって痛みを軽減できる
- 子宮内膜症などの可能性もある

3カ月以上月経がこない (続発性無月経)

- 原因はやせすぎやストレスなど
- 長引くと不妊などにつながる

月経時以外に出血がある (不正出血)

- 子宮頸がんなどの病気の可能性がある

## 「かかりつけ医」を持つ

月経以外にも女性の心や体は生涯を通じて女性ホルモンの影響を受けます。女性の体のことをわかっている婦人科などの「かかりつけ医」を持っていれば、体のちょっとした変化や不調、不安も相談しやすく安心です。

相談してみませんか？

# 月経トラブル

月経トラブルがあっても一人で悩んでいる人が少なくありません。しかし、月経トラブルにはホルモンバランスが乱れていたり、何らかの病気が隠れていることもあります。この機会に婦人科などに相談してみませんか。







# 八幡平



## 八幡沼

八幡平の池沼の中で最も大きい火口湖。アオモリドマツ（オオシラビン）の原始林と湿原に囲まれた高山植物の宝庫。周囲1.5kmで、木道に沿って沼を一周すると約1時間ほど。

「日本百名山」「花の百名山」に選ばれた八幡平は、なだらかな山容の高原台地。涼しい風を感じながら、壮大な湿原風景と多様な高山植物の中を歩く、自然いっぱいウォーキングを堪能しよう。

## 八

幡平は登山口が山頂付近にあるため百名山の中では登るのが容易な部類に入るが、茶臼岳から向かうルートでは途中悪路もあるため、トレッキングシューズでスタートしたい。

まずは八幡平アスピーテライン沿いにある登山口から茶臼岳を目指す。1時間弱の道のりだが、滑りやすいところもあるので注意して歩こう。茶臼岳山頂からは岩手山や八幡平の雄大な景色が望める。山頂でひと息ついたら黒谷地湿原へ。ごろごろとした石の中を歩いていくので、足をとられて転ばないように。黒谷地湿原展望台では広々とした湿原をゆったり眺めることができる。続いて向かうのは源太森。八幡平の高台になっており、開放感のある景色を楽しむことができる。

八幡沼へ向かう途中から平坦な木道となり、歩きやすくなる。高山植物を眺めながら八幡沼、ガマ沼、八幡平山頂、鏡沼と巡り、八幡平山頂レストハウスにたどり着けばゴールだ。八幡平周辺は名湯が多い。歩き疲れた足を癒すには事欠かないはずだ。

※八幡平は体力に応じたルート選択が魅力。観光協会などでウォーキングマップを入手し、自分に合ったルートを探してみよう。

## INFORMATION

JR盛岡駅から岩手県北バスで約2時間、茶臼口バス停下車

松尾八幡平 IC から約40分

八幡平市観光協会  
☎0195-78-3500  
(松尾八幡平ビジターセンター内)

HPIはコチラ







### 八幡平 山頂

標高1,613m。八幡平の名のとおり、山頂は平ら。展望台が設置されているが、周囲は木々に覆われている。



### 源太森

八幡平を代表する眺望スポットの1つ。高台に上がると八幡平を見下ろせる。



茶臼岳登山口～源太森間は悪路も。



### 黒谷地湿原

池塘が点在し、高山植物が多く見られる天然のお花畑。黒谷地バス停から向かえば往復約30分。途中には湧き水「熊の泉」がある。※池塘…高層湿原にできる池沼のこと。



### 黒谷地湿原

池塘が点在し、高山植物が多く見られる天然のお花畑。黒谷地バス停から向かえば往復約30分。途中には湧き水「熊の泉」がある。※池塘…高層湿原にできる池沼のこと。



八幡沼周辺～八幡平山頂レストハウスは木道等が整備され歩きやすい。



エゾオヤマリンドウ

アオモリトマツの球果

### ガマ沼

八幡沼の向かいにある周囲500mの小さな沼。ガマ沼越しに岩手山が見える。



### 鏡沼

近年「八幡平ドラゴンアイ」として注目される沼。5月中旬～6月中旬に運がよければ見ることができる。



### 茶臼岳

標高1,578m。山頂は突き出るように開けており、眺望抜群。岩手山や秋田駒ヶ岳などの山並みが広がる。



約 7.5km 約 3.5 時間 / 約 13,000 歩

### 温泉



### 藤七温泉 彩雲荘

東北でもっとも高い標高にある温泉。源泉かけ流しのにごり湯。

- 🕒 8:00～16:00 (日帰り入浴)
- 👤 大人650円、小学生以下350円
- 🌐 <https://www.toshichi.com/>
- ※冬季休業

※営業時間や料金などは変更される場合があります。

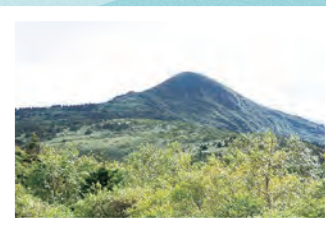


### 源太岩

八幡平アスピーテラインの途中にあり、ビュースポットになっている。

### 巻岳

八幡平の眺望スポットの1つ。登山口から30分ほどで登ることができる。八幡平から藤七温泉に向かう途中に登山口がある。



### Sightseeing ひと足のぼして



### 松尾八幡平ビジターセンター

八幡平アスピーテラインの岩手側の入口にあり、八幡平地域周辺の情報発信を行っている。

- 🕒 9:00～17:00
- 🗓 毎週水曜日 (冬季)、年末年始
- ☎ 0195-78-3500

# \\ 第三者行為にあったとき //

## 問題

次のうち、保険証を使って受診したときに、健保組合に届け出が必要な場合はどれでしょう？

1

建物等の設備の欠陥や他人の落下物によりけがをしたとき

2

自動車や自転車と衝突してけがをしたとき

3

運動中に他人の不注意でけがをしたとき

4

不当な暴力行為でけがをしたとき

5

他人のペットに噛まれてけがをしたとき

6

飲食店などで食中毒にあったとき

答えは

# 全部!

交通事故など、第三者(他人)の行為が原因で病気やけがをしたときは、保険証を使って治療を受けることができますが、必ず健保組合への届け出が必要です。健保組合は加害者が支払うべき医療費を一時的に立て替えるだけで、負担した医療費は後で加害者に請求します。

## 第三者行為にあったときは…

### 1. 警察に連絡し、加害者を確認

できるだけ冷静になって、どんな小さな事故でも、必ず警察に連絡しましょう。加害者の氏名・住所・連絡先などを運転免許証などで確認してください。

### 2. 医療機関を受診

目立った外傷がなくても、脳や骨などに損傷を受けている場合があります。早めに医療機関を受診し、診断書・領収書もらいましょう。

### 3. 健保組合に連絡

保険証を使った場合は、健保組合に必ず連絡してください。「第三者行為による傷病届」「交通事故証明書」などを提出していただきます。

## 示談にご注意!

加害者との話し合いで示談をしてしまうと、健保組合から加害者に請求すべき費用を請求できなくなる場合があります。示談をする場合は、事前に健保組合にご連絡ください。

ご注意ください

## 健康保険が使えません

業務中や通勤時にけがをしたときは、労災保険(労働者災害補償保険)が適用されます。健康保険を使うことはできませんのでご注意ください。

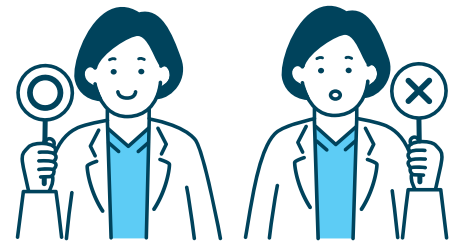


# 社会保険



## 健康保険でかけられる/かけられない編

健康保険では、医療費の一部を自己負担すれば、けがや病気の治療が受けられますが、健康保険でかけられない場合もあります。健康保険でかけられる場合とかけられない場合を確認しておきましょう。



### 健康保険でかけられる場合は？



### 業務外の原因によるけがや病気の治療などは健康保険でかけられるよ！

業務中や通勤中にけがをしたときは労災保険の対象になるよ。

健康保険が適用される例

診察・検査、薬剤・治療材料、処置・手術、入院・看護、在宅療養・訪問看護 など

\*健康保険が適用されない場合もあります。

### こんなときは健康保険でかけられません

#### 仕事や通勤中のけが・病気

労災保険の給付対象とならない場合は健康保険の対象となります。

#### 健診・人間ドックなど

検査の結果、医師が必要と認めた場合は健康保険でかけられます。

#### けが・病気の予防

予防接種や予防投薬などは健康保険でかけられません。

#### 見た目の向上のため

仕事や日常生活にさしさわりのない肌あれ、いぼ、にきびなどの治療、美容整形手術、矯正歯科治療などは健康保険でかけられません。

#### 疲労回復のための施術

肩こりや五十肩などの症状、原因が不明瞭なけが、慢性的な不調が原因の施術は健康保険でかけられません。

#### 研究中の先進医療

一般の治療と共通する部分（診察など）の費用は健康保険の対象となります。

#### 正常な妊娠・出産

出産費用の補助として出産育児一時金が支給されます。

#### 経済的理由による人工妊娠中絶

経済的理由による場合以外の母体保護法に基づく人工妊娠中絶は健康保険の対象となります。

### こんなとき保険給付\*が制限されるよ！

- けがや病気の原因が以下の場合
  - ・犯罪行為
  - ・故意に事故をおこしたとき
  - ・けんか・泥酔などでけがをしたとき など
- 正当な理由もないのに医師の指示に従わなかったとき
- 詐欺や不正な行為で保険給付を受けたり、受けようとしたとき

\*保険給付とは、治療や医療費負担の補助などを指します。



## 豚もも肉のソテー

## フレッシュトマトとピーマンのソース

1人分 218kcal 塩分 1.4g

調理時間 20分



### 材料(2人分)

A ピーマン(1cm角)----- 1個  
トマト(1cm角) --- 小1個(100g)  
玉ねぎ(みじん切り)----- 1/4個  
にんにく(みじん切り) ----- 1/2片  
塩 ----- 小さじ1/4  
レモン果汁 ----- 小さじ1/2

豚もも肉(薄切り) ----- 200g  
しょうゆ ----- 大さじ1/2  
オリーブオイル ----- 小さじ1

### 作り方

**下準備** Aの材料を混ぜ合わせておく。

- ① 豚もも肉にしょうゆをもみ込む。
- ② フライパンを熱しオリーブオイルをなじませて、①に火が通るまで3分ほど炒める。
- ③ 器に豚肉を盛り付け、Aをかける。

✓ CHECK! /

作り方動画 ➡



<http://douga.hfc.jp/imfine/ryouri/23summer01.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

## なすとハムの粒マスタード和え

1人分 55kcal 塩分0.8g

調理時間 10分



### 材料(2人分)

なす ----- 2本  
 オリーブオイル ----- 小さじ1  
 ハム ----- 1枚  
 粒マスタード ----- 小さじ2  
 しょうゆ ----- 小さじ1

### 作り方

- ① なすはヘタを落とし縦4等分に切ってオリーブオイルをからませ、600Wのレンジで3分加熱する。ハムは放射状に8等分に切る。
- ② なすの粗熱がとれたら軽くしぼり、ハム、粒マスタードとしょうゆで和える。

## ミルクプリン

1人分 159kcal 塩分0.4g

調理時間 10分

(冷やす時間は除く)



### 材料(3人分)

粉ゼラチン ----- 5g  
 水 ----- 大さじ2  
 牛乳 ----- 300cc  
 練乳 ----- 大さじ4  
 キウイ(1cm角) ----- 1/2個

### 作り方

- ① 粉ゼラチンを水でふやかしておく。
- ② 小鍋に牛乳(半量)と練乳を入れ、沸騰直前まで温め、火を止めて①のゼラチンを加え溶かす。  
※早く冷ますために温める牛乳は半量にしています。ただし、次の日以降に食べる場合はすべて加熱してから調理してください。
- ③ ②を保存容器に移し、残りの牛乳を加え冷蔵庫で3時間ほど冷やす。器に盛り付け、キウイをのせる。



## 塩分を控えるポイント

● 今や国民病といわれる「高血圧」。日本人の高血圧患者は4,000万人以上だそうです。高血圧を放置しておくと、動脈硬化の引き金になり、やがて心臓病や脳卒中などの重篤な病気の発症リスクを高めてしまいます。また腎臓にも負担がかかるため、腎臓病を引き起こす可能性も。すでに血圧高めの方は生活習慣の改善が必要です。

まずは血圧を上げる要因のナトリウム(=食塩)の量を見直すことが重要です。目安として1日の食塩摂取量を6g未満に抑えます。日本人の平均摂取量が10g前後なので、慣れないうちは少し厳しく感じるかもしれません。薄味でも香りや酸味などを加えることで、無理なく食塩量を減らせます。

### ▶▶ 豚もも肉のソテー フレッシュトマトとピーマンのソース

肉にはしょうゆで軽く下味をつけるだけ。焦げたしょうゆの香ばしさに、ソースのトマトとレモンの酸味、ピーマンの清々しい青い香りが豚肉のコクとよくあいます。ピーマンには、体内の余分なナトリウムの排出を促して血圧を下げる作用があるカリウムが含まれています。

### ▶▶ なすとハムの粒マスタード和え

粒マスタードの風味と酸味で薄味でも満足できる仕上がりです。なすに含まれるカリウムには余分なナトリウムを排出してくれる働きがあるので、塩分をとりすぎたときの調整に役立ちます。そのため、塩分のとりすぎが原因となるむくみの解消や、高血圧の予防に役立ちます。

### ▶▶ ミルクプリン

牛乳はカルシウム、カリウムなどのミネラルを豊富に含む食品です。これらの成分が、血管を健康に保ち、体内の塩分を排出させることで、血圧を下げる効果があります。





監修:温泉ソムリエ 天野勢津子 温泉を心のビタミンとするイラストライター。湯船からあふれる温泉の魅力を伝えるべく活動中。

# 「ひなびた温泉」へ行こうの巻



最近「ひなびた温泉」がちょっとしたブームじゃ。

えー、知らなかった。どんな温泉？

高級路線の温泉とは対極にある、素朴で味のある温泉じゃ。

うーん、わからない。でも、おもしろそうだから行きましょう！

## 上湯温泉 川原の湯

十津川温泉から、さらに奥まった場所にある「野趣的×ひなびた」温泉じゃ。上湯川のすぐそばにある露天の男湯は開放感抜群。そのまま河原へ降りることもできる。女湯は建物内にあるものの、窓にガラスがないため半露天といった趣じゃ。硫黄臭のするトロリとした極上湯が心身を癒してくれるぞ。

泉質:含硫黄-ナトリウム炭酸水素塩泉  
色:無色 温度:85度  
適応症:皮膚病・アトピーなど  
所 奈良県吉野郡十津川村出谷  
☎ 0746-63-0200(十津川村観光協会)  
¥ 大人500円、子ども300円  
時 9:00~17:00  
休 木曜日  
交 電車:十津川温泉バスセンターから十津川村営バス上湯川線で「上湯」バス下車  
車:国道168号線より県道735号線沿いに入る  
HP [http://totsukawa.info/joho/totsukawa-onsen\\_gou/3kamiyu\\_onsen.html](http://totsukawa.info/joho/totsukawa-onsen_gou/3kamiyu_onsen.html)

## 犬鳴山元湯温泉「山乃湯」

日本最古の修験道の霊場として知られる犬鳴山にある日帰り温泉。廃墟チックな外観にひるむなかれ。多くの温泉マニアをうならせたトロスベの湯が待っているぞ。「元湯」とあるように、犬鳴山温泉温泉郷にはここから配湯されているのじゃ。温泉重視派や、昭和レトロ好きは訪れてみるべし。

泉質:単純硫黄泉 色:薄緑色  
温度:約18度 適応症:神経痛・冷え性など  
所 大阪府泉佐野市大木2234  
☎ 072-459-7515  
¥ 大人775円、小学生以下300円  
時 10:00~18:00  
休 無休  
交 電車:JR[日根野駅]から南海バスで「犬鳴山」下車  
車:阪和自動車道上之郷ICから一般道、府道62号を粉河方面へ6km  
HP <https://osaka-info.jp/spot/inunakiyama-hot-spring-yumoto-onsenso-yamanoyu/>  
(大阪観光局サイト内)



## カパ子の温泉探訪記

### 神秘的な洞窟風呂！

## ホテル浦島

ホテル浦島は、敷地の中に4つの宿泊棟と10本の源泉をもつ巨大ホテル。日帰りで入れる温泉は5カ所あって、いずれも源泉かけ流しよ。わたしのおススメは天然洞窟風呂の「忘帰洞」と「玄武洞」。太平洋を眺めながら極上温泉を楽しめるなんて、贅沢の極み。

半日は余裕で楽しめるので、滞在時間は多めにみておいてね♥

泉質 含硫黄-ナトリウム・カルシウム一塩化物泉  
色 白濁色  
温度 約51.5度  
pH 7.3  
適応症 神経炎、慢性消化器病など

所 和歌山県東牟婁郡那智勝浦町勝浦1165-2 ☎ 0735-52-1011  
¥ 大人1500円、3歳~小学生750円  
時 9:00~19:00(最終受付18:00)  
休 年間計画休館日、臨時休館日  
交 電車:JR[紀伊勝浦駅]から観光桟橋まで徒歩約6分、その後送迎船またはシャトルバス約5分  
車:阪和自動車道すさみ南ICから国道42号線で勝浦温泉へ  
HP <http://www.hotelurashima.co.jp/hotspring/>



# いきいき 腸活!

腸活とは、バランスのよい食生活や適度な運動などによって腸内環境を整えることをいいます。腸活を取り入れて、健康な体づくりや美容に役立てましょう。

## 「睡眠」編

腸のぜん動運動が活発になるのは、副交感神経が優位なとき。つまり、リラックスしているときや睡眠時に、腸の動きはよくなります。ぐっすり眠っている間に腸がしっかり動くと、翌朝の排便がスムーズに！逆に、ストレスを感じて眠りが浅いときや睡眠時間がとれないとき、腸の動きは鈍くなります。

### POINT

腸内環境と脳機能は互いに作用しあっていて、その関係は「脳腸相関」と呼ばれます。睡眠が腸活に役立つことや、腸内環境を整えると睡眠の質が改善されることも、こうした関係があるからです。



## 就寝環境を見直す

質のよい睡眠をとるためには、睡眠環境を整えることが大切です。寝室の環境として気をつけたいのが、明るさ・音・温度・湿度です。

### ①明るさ

入眠前は、強い光を浴びないようにしましょう。暖色系のやさしい光のもとで過ごすのがおすすめです。

### ②音

テレビや音楽は就寝前に消しましょう。つけたまま眠ると、覚醒が促されて睡眠の質が落ちてしまいます。

### ③温度・湿度

温度・湿度は低すぎても高すぎても寝つきが悪くなります。寝具やエアコン、加湿器などを利用して調整しましょう。



## 理想的な寝姿勢を取る

人がまっすぐ立っているとき、背骨はS字を描くようになだらかにカーブしています。これは直立姿勢をラクに保つためですが、就寝中にもこの姿勢を保てることが理想的。枕が高すぎたり、マットレスの支えが弱いと、背骨の自然なカーブが歪んでしまいます。自分に合った適切な寝具を選びましょう。

### POINT

立ったときと同じ姿勢で仰向けで寝ると、体にかかる圧力が均等に分散されるため、血液が体のすみずみまで循環しやすくなり、十分な休息を得ることにつながります。



# 太もも裏とお尻を鍛えて姿勢を改善



指導・モデル  
スポーツ&サイエンス代表  
坂詰 真二

「筋トレ」は体の筋肉を強くする目的の運動で、「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！

太もも裏(ハムストリングス)とお尻(大殿筋)の筋肉の柔軟性を高めることで骨盤の立った正しい姿勢をつくることができます。また、これらの筋肉を鍛えることで腰にかかる負担を減らすことができます。



\ CHECK! /

解説動画はコチラ



<http://douga.hfc.jp/imfine/undo/23summer01.html>

## 太もも裏(ハムストリングス)とお尻(大殿筋)の筋力トレーニング

6~10回×3セット(休息30秒)

1



胸を張る。

つま先を正面に向ける。

足を腰幅に開いて、視線を正面に向ける。両手を頭の後ろで組み、しっかりと背すじを伸ばす。

骨盤を立てる。

2秒かけて息を吸う。

1秒かけて息を吐く。

2



息を吸いながら2秒で膝を軽く曲げつつ前傾し、息を吐きながら1秒で1に戻る。

お尻の伸びと太もも裏の伸びを感じながら前傾する。

NG



骨盤が後傾して背中が丸まると、腰に負担がかかる。

POINT



背すじを伸ばしたまま、太ももとおなかの角度が90度になるまで前傾する。

## 太もも裏(ハムストリングス)とお尻(大殿筋)のストレッチ

左右交互に3セット

1

イスに浅く座る。しっかりと背すじを伸ばし、一方の脚を前に出して膝を軽く曲げ、かかとを床につけ、両手を太ももの上に置く。

POINT



背すじを伸ばして上半身を床と垂直にする。

両手を太ももの上に置く。

骨盤を立てる。

目の位置が膝の上にくるくらいまで前傾する。

2

息を吐きながら背すじを伸ばしたまま前傾し、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。



お尻の伸びと太もも裏に適度な張りを感じるまで前傾する。

NG



背中が丸まってしまうと、太もも裏は伸びない。