

# 聖隷 けんぽだより

2017年  
**August**  
No.54

## Question

### 食べすぎた翌日、 ランチに選ぶならどれ？

食べすぎた翌日のランチはスムージーなどで  
すませている浅田さんですが、体への負担を抑えて体調を整えるには、  
**A**～**C**のどれを選ぶとよいでしょう？



**A**

食べない



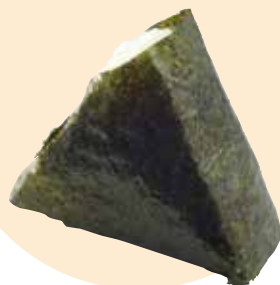
**B**

とろろそば  
+  
温泉卵



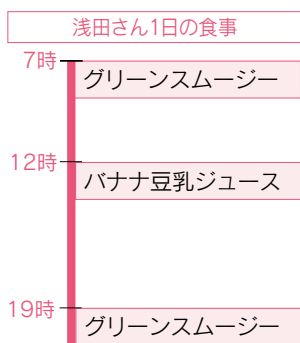
**C**

おにぎり(梅) 1個



### 今回の事例

休暇太りは「プチ断食」で解消のはずが… 浅田さん(33歳)



毎年、夏の長期休暇で実家に帰省するとつい食べすぎてしまい、  
体重が一気に増える。休み明けは3食をスムージーなどに置き換  
える「プチ断食」で体重を戻しているが、20歳代のころと比較し  
て最近は戻りにくくなってきた。食生活には気を配っているもの  
の、年々体重が増加してきている。

## Answer

● 答えはP6に!

【へるすあっぷ21 2016.8】(株)法研

- Contents
- 平成28年度決算のお知らせ ..... 2
  - 平成29年度の制度改正のお知らせ ..... 3
  - 保健師だより ..... 4
  - 苦手な人と仕事をするとき ..... 5
  - 「振れ幅」の小さい食生活をめざそう! ..... 6
  - いきいき聖隷人 ..... 8



いきいき聖隷人  
古結 智さん

裏表紙をみてネ!



## 聖隷健康保険組合

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

# 被保険者数増と納付金の精算により 経常収支で約5億円の黒字



聖隷健康保険組合の平成28年度決算がまとまりましたので、ご報告いたします。

平成28年度は、後期高齢者支援金の総報酬割の段階実施の2年目であり、短時間労働者が健康保険・厚生年金に加入しやすいよう適用の拡大が実施された年でした。当組合の28年度決算では、短時間労働者の加入拡大の影響は、今年度に限っては予想を下回り、高齢者医療への拠出も前期高齢者納付金が前年度を下回ったため、全体として経常収支で5億円の黒字で終わることができました。ただし、療養給付費・薬剤支給費などをはじめ保険給付費の伸びが大きい（前年度比108.1%）、今後とも、被保険者及び被扶養者1人ひとりの健康保持増進と疾病予防、医療費の適正化に努力を尽くします。

健保組合では、医療費適正化として、傷病手当金、被扶養者認定などの照会や実態調査を行い、また、新たな取り組みとして、前期高齢者へのジェネリック医薬品の使用促進通知や、整骨院などの療養費の適正化対策を行いました。

28年度よりストレスチェック制度が始まり、健保組合ではストレスチェック後のセルフケア、職場改善、管理研修等の支援を行いました。また、受診勧奨対象者の条件を拡大し、事業所と連携し、積極的に未受診対策を行いました。

なお、決算の詳しい数値は、以下のグラフ・表をご覧ください。

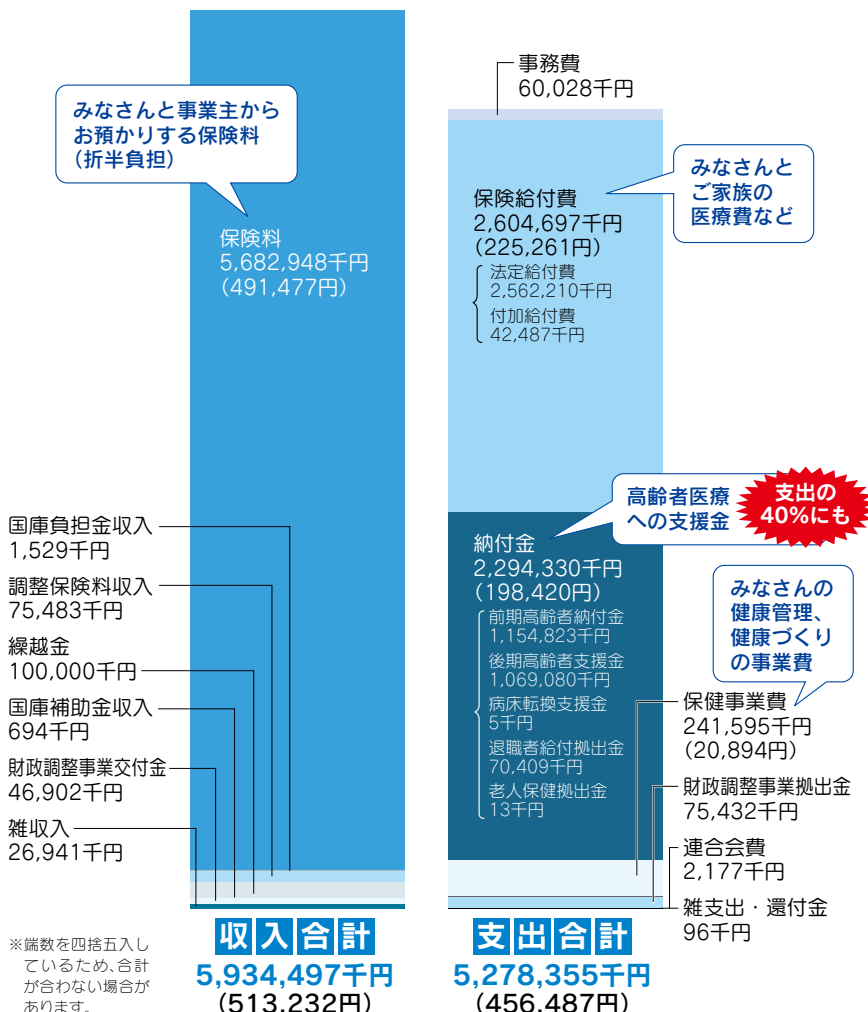
## 平成28年度決算（健康保険）

- 収入……………59億3,450万円
- 支出……………52億7,836万円
- 収支差引額… 6億5,614万円
- 経常収支……………5億 919万円

## 決算の基礎数値（健康保険）

- 被保険者数……………11,692人  
男……………3,124人  
女……………8,568人  
(短時間労働者 167人)
- 平均標準報酬月額……………344,844円
- 平均年齢……………38.94歳
- 被扶養者数……………5,200人
- 保険料率……………100.0%  
事業主……………50.0%  
被保険者……………50.0%  
(3月末現在)

## 平成28年度 決算の概要（健康保険） ( )は被保険者1人当たり額



## ● 決算残金処分内訳

種別	金額(千円)
別途積立金	656,100
財政調整事業繰越金	41
合計	656,142

## 平成28年度決算（介護保険）

### ● 収入

科目	決算額(千円)	介護保険第2号被保険者たる被保険者等1人当たり額(円)
介護保険収入	370,554	74,453
繰越金	120,000	24,111
雑収入	4	1
合計	490,558	98,565

### ● 支出

科目	決算額(千円)	介護保険第2号被保険者たる被保険者等1人当たり額(円)
介護納付金	324,682	65,236
介護保険料還付金	7	1
合計	324,689	65,238

### ● 決算残金処分内訳

種別	金額(千円)
準備金	1,847
繰越金	164,022
合計	165,869

※端数を四捨五入しているため、合計が合わない場合があります。

## 決算の基礎数値（介護保険）

- 介護保険第2号被保険者たる被保険者数 … 5,201人
- 平均標準報酬月額……………380,826円
- 介護保険料率……………12.90%  
事業主……………6.45%  
被保険者……………6.45%  
(3月末現在)

# 平成29年度の制度改正のお知らせ

平成29年  
8月から

## 70歳以上の高額療養費の 自己負担限度額が引き上げられます

1カ月当たりの医療費の自己負担限度額は、70歳以上の人は70歳未満の人より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、今年の8月から下記のとおりに引き上げられます。

### ●70歳以上の高額療養費の自己負担限度額（平成29年8月～平成30年7月）

区 分	自己負担限度額（月額）	
	外来（個人ごと）	（世帯ごと）
現役並み （標準報酬月額28万円以上）	44,400円 → <b>57,600円</b>	80,100円+（医療費－267,000円）×1% 〈44,400円〉
一般 （標準報酬月額26万円以下）	12,000円 → <b>14,000円（年間14.4万円上限）</b>	44,400円 → <b>57,600円〈44,400円〉</b>
住民税非課税	8,000円	24,600円
住民税非課税（所得が一定以下）		15,000円

〈 〉は直近12カ月間に同じ世帯で3カ月以上高額療養費に該当した場合の4カ月目以降の金額です。

平成29年  
5月30日から

## 個人情報取扱ルールが改正（PART1）

健康保険組合では加入者のみなさんの個人情報をお預かりして、保険給付や健診事業をはじめ、各種事業運営を行っております。今までも法律に則り、個人情報を適切に管理、利活用していましたが、平成29年5月30日に改正個人情報保護法が施行されたことに伴い、今後はさらに厳重に管理、利活用していきます。個人情報保護法の改正の概要をお知らせいたします。

### 個人情報とは？

生存する個人に関する情報で、以下のもののことです。

#### 1. 氏名、生年月日、その他の記述等<sup>\*1</sup>によって個人を識別できるもの

※1 文書、図画もしくは電磁的記録に記載、記録され、または音声、動作その他の方法を用いて表された一切の事項（個人識別符号を除く）。

#### 2. 個人識別符号<sup>\*2</sup>が含まれるもの

※2 以下①②のいずれかに該当するものであり、政令・規則で個別に指定される。

- ① 身体の一部の特徴を電子計算機のために変換した符号  
顔認識データ、指紋認識データなど
- ② サービス利用や書類において対象者ごとに割り振られる符号で、特定の対象者等を識別できるもの  
基礎年金番号、マイナンバー、各種保険証、旅券番号、免許証番号など

### 個人情報保護法の改正のポイント

改正個人情報保護法が施行され、取り扱う個人情報数が5,000以下の小規模事業者も規制の対象となるなど、ほとんどの事業者が対象になります。

#### 1. 個人情報の定義の明確化

- ① 個人情報の定義に身体的特徴等が対象となることを明確化
- ② 要配慮個人情報<sup>\*3</sup>の取得については、原則として本人同意を得ることを義務化

※3 人種、信条、社会的身分、病歴、犯罪の経歴、犯罪被害情報、その他本人に対する不当な差別、偏見が生じないように特に配慮を要するものとして政令で定めるもの。健康診断その他の検査の結果、保健指導、診療・調剤情報も含まれる。

#### 2. 適切な規律の下で個人情報等の有用性を確保

- ① 当初の利用目的から新たな利用目的への変更要件を緩和
- ② 匿名加工情報<sup>\*4</sup>の加工方法及び事業者による公表等その取扱いに関する規律を新設

※4 特定の個人を識別することができないように個人情報を加工した情報

#### 3. 適正な個人情報の流通を確保

- ① オプトアウト手続<sup>\*5</sup>により第三者へ個人情報を提供する場合のルールの厳格化

※5 以下3点すべてを行った場合（オプトアウト手続、要配慮個人情報の提供は除く）、本人の同意がなくても個人情報を第三者へ提供できる。

① 本人の求めに応じてその本人の個人データの第三者への提供を停止する、② 本人の求めを受け付ける方法をあらかじめ本人に通知、または容易に知ることができる状態にする、③ 本人に通知等した事項を個人情報保護委員会に届け出る。

- ② 個人情報の第三者提供に係る記録作成、保存し、トレーサビリティを確保
- ③ 個人情報データベース等の不正な第三者提供や盗用は「個人情報データベース等不正提供罪」として処罰

#### 4. その他

- ① 本人の開示、訂正、利用停止等の求めは、裁判上の請求権であることを明確化
- ② 個人情報保護委員会に権限を集約、立ち入り検査の権限等を追加

聖隷健康保険組合

●相談・苦情窓口 責任者 鈴木 希 連絡先 053-413-3323 seireikenpo@sis.seirei.or.jp  
●相談・苦情責任者 平川 健二（聖隷健康保険組合常務理事）



聖隷健康保険組合  
鈴木 ます美

# 今後、どうする喫煙対策!!

なかなか下がらない喫煙率!! 吸う人も吸わない人も一丸となって!!

目指せ! 目標喫煙率

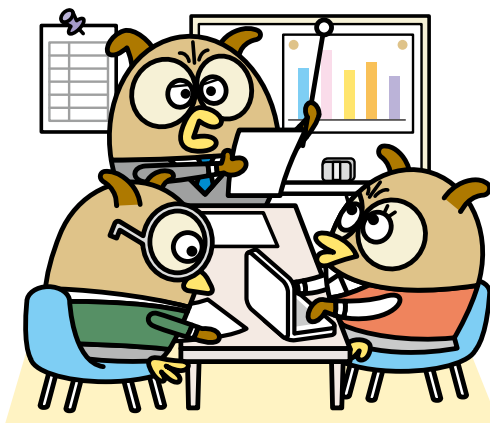
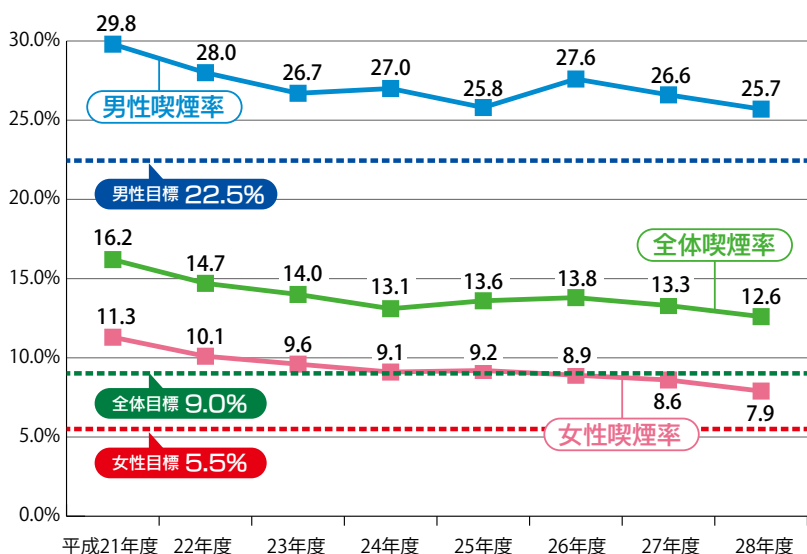
男性 22.5%

女性 5.5%

全体 9.0%

聖隷健康保険組合では、平成20年より喫煙者の減少を目標に掲げ、年々減少傾向を示していました。第2期特定健康診査等実施計画で更なる減少を目標にしてきましたが、ここ数年横ばい状況となり、28年度では、喫煙率は男性25.7%、女性7.9%、全体12.6%でした。29年度は、各事業所が一丸となって、男性3.2%、女性2.4%、全体3.6%、喫煙率を下げて、目標を達成しませんか!

また、事業所によっては施設内禁煙でも、敷地内に喫煙所があり受動喫煙もゼロではありません。7月18日に開催された聖隷健康保険組合健康管理推進委員会では、受動喫煙防止チェックリストで調査し、受動喫煙防止対策も含めてサポートしていきます。



## 受動喫煙防止チェックリストで挙げられたご意見



- ① 喫煙所から、施設内に煙が流れ込み、通行者に暴露
- ② 敷地内禁煙でも、敷地から一歩出たところが非公式の喫煙コーナーと化している
- ③ 施設利用者が、敷地から外れたところで集団喫煙している姿が見受けられる
- ④ 内緒で喫煙している人がいる
- ⑤ 喫煙する職員の利用者へのエチケットが必要
- ⑥ 副流煙について取り組みができていない
- ⑦ 喫煙者が働きにくい環境にならない気配りが必要

受動喫煙は社会的な関心も高い話題です。また、聖隷の各施設が地域のなかで持つ役割や公共性から見ても取り組みが求められます。健保組合としても喫煙率を下げるサポートのみならず、受動喫煙を中心とした喫煙を取り巻く問題にも取り組んでまいります。



聖隷健康保険組合  
米澤 光穂

# 苦手な人と 仕事をするとき

苦手な人と仕事をしていても、普段と変わらず仕事を進められる人もいれば、ストレスが最大限にたまって仕事へのモチベーションまで下がってしまう人もいます。

メンタルの強い人は、苦手な人と仕事をするとき、どのような考え方をしているのか、ポイントを見ていきましょう。

## 秘訣その1 嫌な面ばかり見続けない (認知的なアプローチ)

メンタルの弱い人は、その人の嫌な面ばかり見続けてしまい、自分でマイナス感情を強化してしまう傾向にあります。嫌な面を見続けている限り、不快感に支配されることとなります。しかし、メンタルの強い人は、嫌なことは嫌なこととして理解し受け取りますが、そこを見続けたりはしません。

嫌なことに意識を向けて考え続けても、何も変わりません。無駄なことをせず、建設的なことに対してエネルギーを注ぎます。このような物事の見方、捉え方を「認知」といいます。メンタルの強い人と弱い人の認知の特徴を理解し、柔軟な考え方をすることがポイントです。

### メンタルの強い人の

#### 認知の特徴

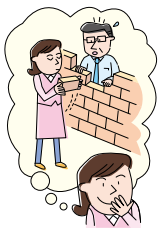
- ・嫌な面から意識を遠ざける。
- ・その人のよい面にも意識を向けてみる。
- ・人ではなく、その仕事をする意味や価値に意識を向ける。
- ・「その人との付き合いを通して、ストレス耐性が高まる」など、メリットと考える。

### メンタルの弱い人の

#### 認知の特徴

- ・嫌な面ばかり見続ける。
- ・嫌なことやできごとを考え続ける。
- ・自分でマイナス感情を強化してしまう。
- ・1つの思考にこだわり続ける。

## 秘訣その2 壁をつくる (適切な人間関係の距離をつくる)



苦手な人があなたの「領域」にズケズケと入ってくる場合は、壁をつくります。基本的に「相手を必要以上に自分の領域に入れたい」という意思をもちます。そのうえで相手に不快なことをされたときに、相手が一瞬ハッとするような言葉を投げかけます。

たとえば苦手な上司にひどい言葉を投げつけられたら、「その言葉、かなり胸に刺さりました」などと、どれだけ重く受け止めているかを伝えるのです。相手も無意識に壁を感じるので、それ以上踏み込めなくなります。壁をつくることで、何もかも相手に左右されることはなくなります。

## 秘訣その3 休日に好きなことをする (リフレッシュする)

メンタルの弱い人は、帰宅後や休日も気分が晴れず、嫌なことを思い出してふさぎ込む傾向があります。しかし、メンタルの強い人は、オフタイムに嫌な気分を引きずることはなく、積極的に気分転換を図っています。

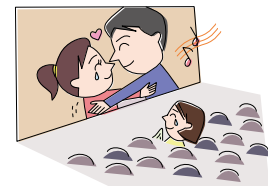
休みのときにすっきりリフレッシュすることで、タフなメンタルを手に入れましょう。

### こんなにフレッシュで気分転換

- ◆趣味に没頭する。
- ◆積極的に出かける。
- ◆スポーツなどで体を動かす。
- ◆よい睡眠をとる。



- ◆感情を豊かにする。(映画などを観て泣いたり、笑ったり)



- ◆自然に触れる。

- ◆くつろいで副交感神経を高める。
- ◆ストレスがたまったら、自分にこ褒美をあげる。

平成29年4月より利用時間が拡大しました！

## こころの相談窓口 (@メンタル)

※当サービスは、外部の専門機関ピースマインド・イープラスにより運営されており、相談内容などの個人の秘密・プライバシーは完全に厳守されます。

- ★たったの5分! 手軽にできる………**ストレスチェック**… (下記アドレスにアクセス、無料)
- ★いつでもどこでも気軽に相談………**オンラインカウンセリング**… (下記アドレスにアクセス、無料)
- ★電話で待たずにすぐ相談………**心の健康電話相談室**… (☎0120-726-489)
- ★カウンセラーと1対1で………**来談カウンセリング**… (ご利用5回まで無料/6回目以降個人負担)

<https://www.kenko-program.com/seirei/>

※上記アドレスには、聖隷健康保険組合のホームページからもアクセスできます。

ストレスチェックとオンラインカウンセリングのアクセスには、契約団体IDとパスワードを入力してください。

契約団体ID:seirei パスワード:dec04rei

カードをお配りしています。いつでも携帯して、悩んだら、即相談しましょう。



実践!  
コンディショニング  
II  
旬クオリティライフサービス  
代表取締役 小島 美和子

# 「振れ幅」の小さい 食生活をめざそう!

## 「プチ断食」で太りやすい体にな?

お盆休みに旅先や帰省先でおいしいごはんをたくさん食べて、休み明けに体重を測ると予想以上に増えていた、という経験のある方も多いのではないかと思います。そんなとき、事例の浅田さんのように短期間で体重を落とそうと極端に食べる量を制限していないでしょうか?

1週間のトータルの摂取カロリーは同じでも、食生活の「振れ幅」の大きさによって体重や体調への影響は違ってきます。「食べすぎたあとは断食する」など、振れ幅が大きくなると肥満や体調不良を招きやすくなります。

まず、食べすぎによって血糖値が大幅に上昇し、その後のインスリン分泌によって体脂肪が合成されやすくなります。さらに、断食では低血糖や栄養不足になるため、だるさやイライラ、便秘などの体調不良につながります。

また、若いころは短期間の断食で体重を戻していた人も、年齢とともに基礎代謝が落ちて戻りにくくなります。さらに、断食は脂肪だけではなく筋肉まで減らしてしまうため、基礎代謝が落ちてより太りやすく、リバウンドしやすい体につながってしまうのです。

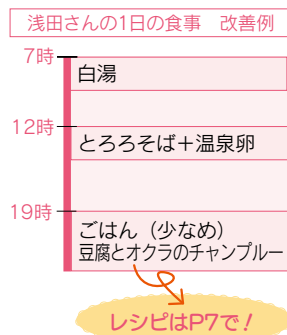
### 食生活の「振れ幅」をチェック!

- 週に1回はふだんの倍以上食べることもある
- 食べすぎた翌日は1日中おなかがすかない
- 食べすぎたあとはできるだけ食べない
- 定期的に断食をする

### 食コンディショニング Point 1

## 食べすぎは「1日リセット法」で早めに対処

食べすぎたときは、極端に食事量を減らすのではなく、緩やかに戻していきましょう。たとえばP1の浅田さんの場合は、食事を抜くのは朝だけにし、お昼から少しずつ食べて、夜も軽めにすませて翌日はいつもどおりに食べます。体重が大幅に増えてしまったときは、間食を控えて、夕食をいつもの3分の2程度の量に抑えて、1週間くらい時間をかけて戻していきましょう。飲み会など1日だけの食べすぎなら「1日リセット法」で戻すことができます。



### 1日リセット法

#### 朝食

##### 白湯

前夜の食べすぎで空腹感がない場合は、固形物は不要です。朝日を浴びて白湯を飲み、体のリズムを整える体内時計のスイッチを入れましょう。代謝が落ちるので冷たい飲み物は控えます。

#### 昼食

- 食物繊維の豊富な穀類
- 低脂肪・高たんぱく質食品

昼はそばや麦ごはんなど、食物繊維の多い炭水化物をとると腹持ちがよくなります。たんぱく質は必ずとりましょう。ただし、脂質の多いものは避けて、納豆や豆腐、蒸し鶏、白身魚、ゆで卵など低脂肪のたんぱく質食品を選びます。

#### 夕食

- 少なめのごはん
- ノンオイルのおかず

夕食前に適度な空腹を感じたら、いつもの体のリズムに戻ってきた証拠です。ごはんは少なめにして、おかずは低脂肪のたんぱく質食品や野菜をノンオイルの料理で食べるのがおすすめ。リセット日の間食や飲酒は控えましょう。

### 食コンディショニング Point 2

## 食べすぎの程度を小さくすることが大切

食生活の「振れ幅」は、体重や体調の「振れ幅」と連動します。食べすぎたあとの調整も必要ですが、そもそも食べすぎないこと、あるいは食べすぎることであっても、その程度をできるだけ小さくすることが大切です。振れ幅の小さい食生活をめざすことで、よいコンディションを保つことができます。

### 食事会などで食べすぎないコツ

- ふだんの倍以上は食べない(夜の食事会なら、翌日のお昼にはおなかがすく程度が理想)
- 食事会前の食事を減らさない(空腹で食べると過食しやすく、脂肪も合成されやすい)
- 時間を区切る(たとえば21時で食べるのをストップする)
- 食べ放題はランチで楽しむ(夕食の過食のほうが体重を戻しにくい)
- 2日連続で会食の予定を入れない

「食コンディショニング®」とは、自分の体調(コンディション)を軸に食生活をコントロールし、ベストコンディションをめざす方法です。このコーナーでは、さまざまな年代、ライフスタイルの食事例から、食コンディショニングのポイントをご紹介します。

食コンディショニング®は旬クオリティライフサービスの登録商標です

### 効果チェック

#### 体重の増減幅

毎日決まった時間に体重を測り、日々の増減をチェックします。また、できれば朝・晩の体重を測って、1日の増減もチェックしましょう。振れ幅の小さい食生活を実践すると、体重の増減幅が小さくなり、体重だけでなく体調も安定してきます。日々の変化をチェックして、効果を実感しましょう!

#### クイズの答え B

絶食時間が長くなると、代謝が落ちて太りやすい体になってしまいます。ランチのときは最低限必要な炭水化物とたんぱく質をとって、代謝のよい状態を保ちましょう。

豆腐と卵から良質なたんぱく質やビタミンがとれるレシピです。しっかり食べて体に栄養素が満たされると、代謝もスムーズになります。



1人分…195kcal  
たんぱく質…14.8g  
脂質…11g  
炭水化物…7.4g  
食塩…1.6g

## 桜えびが味のアクセント 豆腐とオクラのチャンプルー

### 材料 (2人分)

木綿豆腐……………1丁(300g)  
オクラ……………10本(100g)  
卵……………1個  
桜えび(乾燥)……………2g  
にんにく……………小1かけ  
油……………小さじ1

### 〈調味料〉

塩……………小さじ1/2  
鶏がらスープの素 小さじ1/3  
酒……………大さじ1  
水……………大さじ1  
片栗粉……………小さじ1/4  
こしょう……………少々

### 作り方

- 1 豆腐はペーパータオルに包んで水けを軽くとり、手で食べやすい大きさに割る。
- 2 オクラはへたを切り落とし、少しかためにゆで、斜め2等分に切る。にんにくはみじん切りにする。
- 3 卵は溶きほぐす。調味料は合わせておく。
- 4 フライパンに油とにんにくを入れて火にかけ、香りが出てきたら豆腐、オクラの順に加えて炒める。
- 5 調味料、桜えびを加えて炒め、卵をまわし入れる。全体を混ぜ合わせ、卵に火が通ったら盛り付ける。

料理/南クオリティライフサービス  
クッキングディレクター南沢 絵里



おいしくてヘルシー!  
体を整えるリセットレシピ

### 今月のKey食材



#### 豆腐

食べすぎが気になるときも、体の代謝を上げるたんぱく質食品は欠かさずとりましょう。肉や魚を使った料理は脂質も多くなりがちなので、豆腐を使った油控えめの料理がおすすめです。

### おつまみにもおすすめ キムチとめかぶの冷奴

#### 材料 (2人分)

絹ごし豆腐……………1丁(300g)  
刻みめかぶ(せん切り)……………100g  
えのきだけ……………40g  
キムチ……………80g  
しょうゆ……………小さじ2  
ミニトマト……………3個  
ブリーツレタス……………1枚(20g)

#### 作り方

- 1 えのきだけは長さを2等分に切ってほぐす。耐熱容器に入れ、ラップをして電子レンジで40秒加熱し、冷ます。
- 2 めかぶ、キムチ、えのきだけ、しょうゆを混ぜる。
- 3 ミニトマトは4等分に切り、ブリーツレタスは食べやすい大きさにちぎる。
- 4 豆腐は横2等分に切ってから厚さ1cmに切り、皿に並べる。
- 5 豆腐に2をかけ、まわりにレタスとミニトマトを盛る。



1人分…125kcal  
たんぱく質…10.4g  
脂質…4.9g  
炭水化物…12g  
食塩…2g

# 交流を深めて、楽しい思い出が一杯。 秋も登山を計画中

聖隷互助会 宝塚地区運動クラブバイタルズ

宝塚せいの里 ケアサービス課

**古結 智さん**

## Q1 どんな活動をされていますか？

私が入職した1999年に結成された聖隷互助会：宝塚地区運動クラブ（結成時：宝塚地区野球クラブ）TEAMバイタルズで代表をしています。



▲奈良地区野球部と一緒に京セラドームで50名集まったときの集合写真

当時は野球が好き

な職員が集まって結成され、阪神福祉リーグに参加したり、毎年、京セラドーム大阪での試合や聖隷の浜松・奈良地区へ遠征に行ったりと、



▲ドームのマウンドから、投球

多くの皆さんと泥んこになって汗を流し、第2の青春でした（半月板を怪我して現在、野球活動は休部中）。

運動クラブに改名をした現在は、スポーツが好きな職員が集まり、フットサル・バスケ・登山と各々3つの部を作って活動をしています。

私は、前職が登山ガイドだったこともあり、3000m級の山や雪山などの登山をメンバーと一緒に楽しんでいます。



個人としては、休みの日にはブームのときからずっとしている“ビリーズブートキャンプ”で汗を流してから5～10kmのジョギングをしています。

▲ビリー隊長と愛用のチューブ（もう、DVDが擦り切れるくらい見えています）

## Q2 運動クラブに参加されている感想は？

他の施設職員と仕事以外で汗を流し、一緒に活動を通して、交流を深められるメンバーに出会い、楽しい思い出が一杯できました。



▲雪上のアルプスで、きめっポーズ



▲晴天の中、大山山頂で、『ハイ!チーズ』（向かって左端が古結さん）

## Q3 継続するための秘訣や活動の時間を作る工夫策があったら教えてください。

続けるコツは無理のない範囲から楽しく始めることだと思います。クラブ活動の継続は、仕事や家庭環境も変化していくなかで、取りまとめも大変です…。ただ、メンバーから次はこんな山に行きたいという話を聞くと、前職の登山ガイドの血が騒ぎ、一緒に登りたいという気持ちになります。一人ではなく一緒に楽しめる仲間がいるから続けていけるのだと思います。

普段の運動は、あまりカロリーを気にせず食べたいと思い始めました。走ることは苦手でしたが、無理のない範囲から始め、気づけば身体が欲するようになり、ハーフマラソンにも数回出場しています。もう、ビリーとジョギングは身体が覚えており、休みの朝になると身体が疼くんです！

## Q4 今後の目標はありますか？

今年の登山部としては、富士山・紅葉のアルプス、そして、須磨から宝塚までの56km「KOBE六甲全山縦走大会」に出場したいですね。

興味を持たれた方は、他の施設職員でも参加できます。一緒に楽しく活動しませんか。ぜひ、宝塚地区運動クラブへいらしてください!!



▲真冬の樹氷ハイキング。もはやダレが誰だかワカリマセン