フライパンで簡単ヘルシーごはん

写真・松島 均
スタイリング・深川 あさり

●料理制作
料理研究家・管理栄養士
大越　郷子

フライパンで
焼く

フッ素樹脂加工なら、
こげつかない
調理時間　約8分

焼きにんじんの梅和え

〔作り方〕
❶にんじんは5㎜幅の輪切りにする。カイワレ大根は根の部分を切り落とす。梅干しは種を取り除き、包丁でよくたたく。
❷ボウルにしょうゆ、みりん、❶の梅肉を入れ、よく混ぜ合わせる。
❸フライパンにごま油を熱し、にんじんを入れて弱火で少しこげ目がつく程度に焼く。
❹❸の粗熱がとれたら、カイワレ大根と一緒に❷に加えて和え、器に盛る。

● 1人分 ●
エネルギー 78kcal
塩分 1.6g

〔材料2人分〕
- にんじん …… 1本（160g）
- カイワレ大根 …… 1/3束（15g）
- 梅干し …… 中2個（12g）
- しょうゆ …… 小さじ1/2
- みりん …… 小さじ1
- ごま油 …… 小さじ2

フライパンで
揚げる

少ない油で調理、
後始末も簡単
調理時間　約10分
（漬け込み時間は除く）

メカジキと長いものおかか揚げ

● 1人分 ●
エネルギー 385kcal
塩分 2.5g

〔材料2人分〕
- メカジキ …… 2切れ（160g）
- 長いも …… 1/3本（120g）
- パプリカ（赤）…… 1/2個（60g）
- ししとうがらし …… 6本（24g）
- かつおぶし …… 15g
- レモン（くし切り）…… 2切れ
- 合わせ調味料
  - 酒 …… 小さじ1
  - みりん …… 小さじ2
  - しょうゆ …… 大さじ1と1/2
  - ゆずこしょう……小さじ1/2
- 揚げ油 …… 適量

〔作り方〕
❶メカジキは一口大のそぎ切り、長いもは皮をむいて半月切り、パプリカは乱切りにする。ししとうがらしは包丁の先で数カ所穴をあけておく。
❷バットに合わせ調味料を入れて混ぜ合わせ、メカジキと長いもを入れ、30分ほど漬け込む。
❸揚げ油を170度に熱し、パプリカとししとうがらしを素揚げする。
❹バットにかつおぶしを広げ、❷のメカジキと長いもを入れ、全体によくまぶす。
❺❸の揚げ油で❹をこんがりと揚げる。
❻器に盛り合わせ、レモンを添える。

おもな食材の栄養メモ

●長いも

消化を促す酵素が豊富に含まれ、胃腸の働きを活発にします。長いものぬめり成分のムチンは、胃の粘膜を保護し、体内でたんぱく質の消化吸収を助ける働きがあり、滋養強壮や疲労回復に役立ちます。高血圧を予防するカリウムや、腸内の環境をととのえ、便通を促す食物繊維も含まれています。

けんぽだより11月号／平成22年11月発行／27号
発行／**聖隷健康保険組合**　〒430-0946　浜松市中区元城町218-26　聖隷ビル1F　TEL 053-413-3323　FAX 053-413-3324
http://www.seireikenpo.or.jp/

けんぽだより

2010●11　27号

ご家庭にお持ち帰りください。

聖隷健康保険組合

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

島根県（石見銀山）

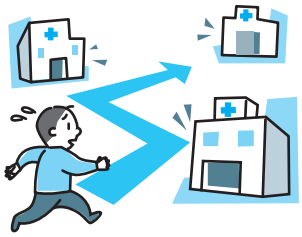
健保財政安定化に向けご協力を！

賢い受診で医療費を節約

医療費は、少ないにこしたことはありません。みなさんのお財布にもからだにも負担の少ない、「賢い受診」を心がけましょう。一人ひとりの行動が、健保財政にも影響を与えますので、ご協力ください。

はしご受診は百害あって一利なし

診療内容に不満を感じて、自己判断で次々に違う医療機関にかかる「はしご受診」は、医療費が無駄にかさむだけでなく、重複する薬や検査が体への負担になります。



◆転医を繰り返すと、初・再診料だけで2倍にも

	同じ病院に通う場合	転医を繰り返した場合
1回目	初診料2,700円（＋検査料等）	初診料2,700円（＋検査料等）
2回目	再診料690円	初診料2,700円（＋検査料等）
3回目	再診料690円	初診料2,700円（＋検査料等）
合計※	4,080円	8,100円

※初診料と再診料の合計額。検査料等を加えると、その差はさらに大きくなります。医療費全体の金額で、個人負担額とは異なります。

夜間の急な発熱、あわてて夜間診療所へ行く前に

医療機関の診療時間外の受診や深夜・早朝の受診は、初診料に割増されるばかりでなく、時間外緊急院内検査加算や時間外緊急院内画像診断加算などがされます。緊急時以外は時間内に受診したほうが、お得です。

◆時間帯別の初診料

平日		
6時～8時	時間外	3,550円
8時～18時	診療時間内	2,700円
18時～22時	時間外	3,550円
22時～6時	深夜	7,500円

休日		
22時～6時	深夜	7,500円
6時～22時	休日	5,200円

しかし、小さなお子さんの夜間の急な発熱など、夜間診療所へ行ったほうがよいのかどうか迷うこともあると思います。そんなときは左記に電話して相談してみましょう。

◉小児救急電話相談（#8000）
小児科の医師や看護師から症状に応じたアドバイスが受けられます。
※利用できる時間帯は、お住まいの自治体によって異なります。

◉救急相談センター（#7119）
救急車を呼んだほうがいいのか、病院へ行ったほうがいいのか、緊急性の判断や応急手当のアドバイス、医療機関の案内などが救急隊経験者や看護師から24時間受けられます。

ジェネリック医薬品を活用しよう

薬には、同じ薬効なのに価格が高い薬（新薬）と安い薬（ジェネリック医薬品）があります。とくに慢性病などで、長期的に服薬する薬では、ジェネリック医薬品に替えるとお財布の負担が軽くなります。処方せ

んの「後発医薬品（ジェネリック医薬品）への変更不可」欄に医師のサイン等がなければ、患者さんの意思でジェネリック医薬品に変更することができます。

前回の薬が余っていたら…

慢性病などで同じ薬を処方してもらうとき、薬が余っていたら、医師に相談してみましょう。処方する薬の量を調整してくれます。数種類の薬を処方してもらうときも余りぎみの薬があれば、「これは足りています」といえば、少ない薬だけ処方してもらうことも可能です。

診療明細書と領収証をチェック！

多くの医療機関や薬局で、医療行為や検査、薬の名称、金額がすべて記されている「診療明細書」が発行されています。明細書を見れば、医療費の内訳がわかるだけでなく、治療内容を把握する手がかりになりますので、中身をチェックする習慣をつけましょう。なお、今までも「領収証」は発行されていて、これは治療内容を「検査」「投薬」「処置」などと大まかに分類し、それぞれの金額を記したものです。

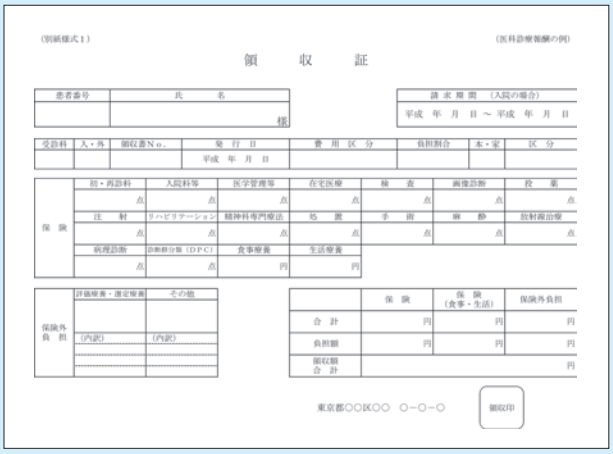
▼診療明細書（見本）

診療明細書（記載例）

入院外	保険				
患者番号		氏名	○○ ○○ 様	受診日	YYYY/MM/DD
受診科					

部	項目名	点数	回数
基本料	＊外来診療料	70	1
在宅	＊在宅自己注射指導管理料	820	1
	＊血糖自己測定器加算（月100回以上）（1型糖尿病の患者に限る）	1320	1
処方	＊処方せん料（その他）	68	1
検査	＊生化学的検査（1）判断料	144	1
	＊血液学的検査判断料	125	1
	＊B－V	13	1
	＊検体検査管理加算（1）	40	1
	＊血中微生物	40	1
	＊生化学的検査（1）（10項目以上）	123	1
	ALP		
	LAP		
	γ－GTP		
	CPK		
	ChE		
	Amy		
	TP		
	Alb		
	BIL／総		
	BIL／直		
画像診断	＊胸部 単純撮影（デジタル撮影）	182	1
	画像記録用フィルム（半切） 1枚		

▼領収証（見本）



明細書・領収証の活用方法！

- **明細書や領収証を見て、項目や金額に疑問があったら、質問しましょう。医療費を節減するコツはチェックすることです。**
- **明細書は診療記録になります。他の病気で別の薬を飲むときなど副作用をおこさないためにも、他の病院・薬局にかかるときは、持って行きましょう。**
- **領収証は医療費控除の際に必要です。どちらもなくさないように保管しましょう。**

健康管理で医療費は節約できる

最近、私たちを悩ます病気は、生活習慣病が中心です。食事、運動、睡眠など毎日の生活習慣を健康的なものにすることで、改善できることもあります。生活習慣の偏りを正し、健康づくりに挑戦してみませんか。

また、定期的に健診を受診し、病気の早期発見・早期治療に努めることは、健康を守るうえで大切なことです。健保組合では、人間ドックや婦人科検査に補助を行っているほか、自己負担金不要の特定健康診査も実施しています。年に1度の健診を習慣にしてください。

今年も対策を！インフルエンザ予防

昨年の新型インフルエンザの大流行は記憶に新しいところです。
今年もインフルエンザの対策をお忘れなく。
ワクチン接種とうがいなどの予防策が有効です。

1 今年のインフルエンザワクチンは？

新型（A／H1N1）と季節性（A／H3N2およびB型）の3つの株を混合したワクチンとなります。これにより、接種回数や費用においての負担が軽減されます。

インフルエンザの予防接種を受けると、健康な成人では約70～90％の割合で発症を予防できます。小児や高齢者においては、呼吸疾患などの合併症への予防効果も報告されています。

幼い子どもや高齢者がインフルエンザから起こる合併症にかかると、重篤化する恐れもあります。早めに予防接種を受けて、発症のリスクと同時に、合併症のリスクも回避しましょう。

予防接種はいつ受ければいいの？

1回目 10～11月
2回目 1回目から1～4週間後

※2回目も含め、12月上旬までには終わらせましょう。

○インフルエンザ流行期
12月下旬～3月上旬

○ワクチン有効期間
接種後約2週間～約5カ月

13歳未満の子どもなどは基本的に2回の接種となりますので、接種時期を流行のピークから逆算して接種しましょう。

予防接種の費用補助

聖隷健保組合では、インフルエンザ予防接種の費用を補助します。

対　　象：被保険者・被扶養者
補　　助：1人年1回 1,500円

※2回目以降の接種については補助の対象外となります。お子さんで2回接種される場合でも、1回限りで上限1,500円の補助となります。

申請方法：別途事業所あてに実施要綱をご連絡いたします。

Q 昨年新型インフルエンザの予防接種を受けたけれど、今年も受けるの？

A 新型のワクチンは季節性の予防にはなりませんし、インフルエンザワクチンの有効期間は基本的に約5カ月間ですので、今年も接種することをおすすめします。

Q 昨年新型インフルエンザにかかったけれど、予防接種は必要？

A 新型にかかる可能性は低くても、季節性の予防は必要ですので、医師に相談してください。

Q 予防接種にあたって注意することは？

A お酒・運動は接種後24時間は避けてください。お風呂は接種後1時間経っていれば問題ありません。また、アレルギー体質の人は接種前に医師に相談してください。

インフルエンザの合併症

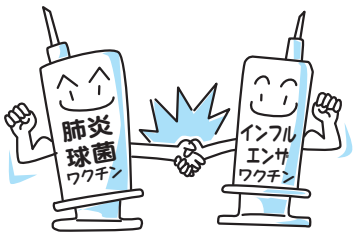
インフルエンザにかかっても通常1週間ほどで回復しますが、「合併症」を引き起こすと命に関わることがあります。とくに幼い子どもではインフルエンザ脳炎・脳症、高齢者では肺炎などのリスクが高いことが知られています。インフルエンザワクチンはインフルエンザの発症を防ぐだけでなく、これらの合併症を予防する効果もあります。

肺炎を予防するワクチンの接種もご検討を

インフルエンザワクチンと肺炎球菌ワクチンを両方接種することで、インフルエンザシーズンの肺炎や死亡のリスクを抑えることができます。

次の人は肺炎球菌ワクチン接種を検討しましょう

- 高齢者（65歳以上）
- 腎不全や肝機能障害のある人
- 心臓や呼吸器に疾患のある人
- 糖尿病の人
- 養護老人ホームや療養施設などの居住者



2 インフルエンザ予防のカギは、手洗い・うがい・マスク

インフルエンザに感染するのは、患者がせきやくしゃみをすると喉の粘膜にいたウイルスが飛まつと一緒に飛び散り、周囲の人が空気中を漂っている飛まつをウイルスごと吸い込んでしまう（飛まつ感染）からです。つまり感染ルートは、口や鼻です。ほかにもウイルスを含むつばきや鼻水が付着した使用済みティッシュ・マスク、ドアノブなどにウイルスが付着し、その手で口や食物をさわったりして感染することもありえます。

せきやくしゃみで飛び散ったウイルスは、空気中で長く生きられるわけではありません。飛まつとして漂うウイルスの生存に最も適しているのが、気温20度前後の乾燥した（湿度20％程度）空気で、冬の暖房をかけて乾燥した室内の空気が、ちょうどこれにあたります。窓を締め切った部屋で暖房をかけ、そこにはせきやくしゃみでウイルスが漂っている…、冬場にインフルエンザの患者が増えるのは、このためです。

インフルエンザ予防には、空気中に漂うウイルスを減らす・吸い込まない、手などにウイルスを付着させないことが大切なのです。そのためには、手洗い、うがい、マスクの着用、換気が有効です。

インフルエンザ予防のポイント！

- せきが出る人は、必ずマスクを着用して、「せきエチケット」を守る
- うがいや手洗い（石鹸をつけ15秒以上・指の間や手首もていねいに）を励行
- 加湿器などを利用して、室内を適度な湿度（50～60％）に保つ
- ウイルスを追い出すために換気は十分に

健康づくり支援事業実施状況

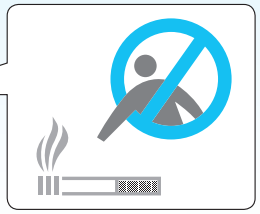
保健師だより

健康づくり支援事業のうち、健康づくり事業・禁煙支援事業については、現在も募集をしています。マラソンの時期にもなりますので、少人数の単位でもOKですから、どしどし応募してください。

聖隷健康保険組合
鈴木ます美

● **健康づくり事業**
被保険者１人あたり1,000円を限度に補助。

● **禁煙支援事業（日本対がん協会主催らくらく禁煙コンテスト）・禁煙補助薬助成事業**
コンテスト参加費4,000円（税込）の全額と禁煙成功者に補助薬代上限5,250円を補助。

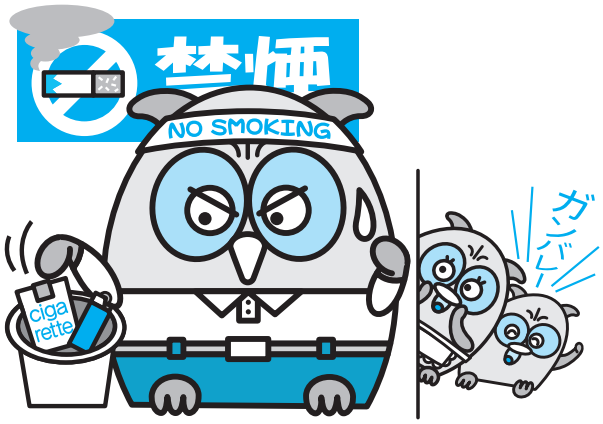


禁煙支援事業

私たちは○○○で禁煙に成功しました。

浜名湖エデンの園　**鈴木嫌煙男**

梅雨も明けた激暑のとある昼休み。一服中の我らヤニ仲間は「たばこ」の値上げ談義に耽っておりました。100円超の値上げに憤慨しながらも、禁煙のチャンス（?）を窺っていたところ､白木園長より『らくらく禁煙コンテスト』があるから一緒にやらないか、と誘われて参加しました。以前にも禁煙は何度かトライしましたがいつの間にか…？　今回は白木園長と競い合いながらトライしたことが、短期間で「完全禁煙」達成という偉業につながったと自負しております。偉業達成の要因としては、２人共喫煙依存度が大変低かったこと、期間を設定してトライしたことだと考えています。今後も自分自身の健康管理と維持に努めていく所存です。

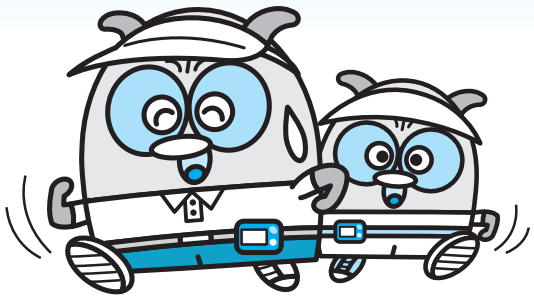


ＰＳ：嫌煙男さん、偉業の達成、おめでとうございます。(^O^)／
お互いサポートし合えたことも、継続できた要因ですかね。今後は、再喫煙しないようがんばってくださいね。

ウォーキング支援事業

「クリエイティブヘルス“三健人”」に参加して

聖隷厚生園信生寮　介護サービス室　**北村昭平**



昨年11月に「クリエイティブヘルス三健人」に登録して、毎日こつこつとウォーキングに取り組みました。幸い介護の現場は日々歩くことが多いので、それだけでも1日7000歩～1万歩になりました。さらに、毎年参加している浜松シティマラソンへ向けての練習にもこの歩数計をフル活用しました。地道な努力ではありましたが、その中でささやかな楽しみだったのは、ポイントを貯めて1,000円の商品券を貰うことでした。1,000歩で1ポイント・1万歩で10ポイント。1日当たり13ポイント以上稼ぐことを目標にして、歩いたり走ったりしました。雨の日には、家の中でも歩きました。疲れているときには、子どもにバトンタッチして、代わりに稼いでもらったときもありました。その甲斐あって、現在4,000円分の商品券を手にすることができました。この商品券でトレッキングシューズを買おうと思っている今日この頃です。

健康づくり事業　富士登山（中の茶屋～馬返し～1合目～5合目）

聖隷浜松病院　研修センター　**内山美知代**

山の好きな歩きたい人たちグループで、富士登山を行いました。メンバー21名（子どもも含む）で、6月25日（金）18時00分に聖隷浜松病院管理棟を出発し、河口湖畔の富士見園に宿泊、26日（土）早朝に出発しました。天気は曇りのち雨（富士山は、顔をチラッとしか見せてくれませんでした）。

中の茶屋6：23、馬返し7：55（標高1435m）、富士山1合目8：25･･･3合目9：38、佐藤小屋11：30、6合目（標高2390m）、富士スバルライン5合目へ到着!

今年は寒い日が続き、富士の雪解けが遅いようで本日やっと7合目まで開通されました。これより上は、開山に向かってブルドーザーで登山道の整備をするようです。

この道は歴史の道百選・富士山吉田口登山道とされ、中の茶屋から馬返しを経て5合目を目指すものです。昔、スバルラインが開通していない時代のコースです。現在は、唯一1合目から登山できるコースなので、富士登山を麓から歩くということから見直されてきているようです。緑の美しい歩きやすい道です。「馬返し」とは、ここまでは馬に物資を背負わせて歩かせてきましたが、ここで馬を返したことからこの名が付いたようです。馬返しから少し行くと石の鳥居と猿像があります。その奥に禊所（みそぎどころ）があり、ここで身を清めて富士山に入ったそうです。古の人たちの富士山信仰がわかり、神聖な気持ちになりました。お猿さんも大変愛らしいです。時々、名前のわかるオダマキソウなど野草を見つけながら歩いていると富士登山競争が7月23日に開催されるようで、装備を持ちリュックを背負っている私たちと比べ、走っている方たちはランニングにショートパンツで水分を持っているくらいの軽装で、後から後から来て抜いていき、その速さにびっくりです。（もちろん私たちを抜いていった方々の帰路に出会ったのは言うまでもありません。）2合目、3合目と上るごとに、当時使われて栄えていたと思われる茶屋が廃屋となり、少し寂しさも感じましたが、5合目から頂上を目指す登りと違い、古を感じることができ、このコースの面白さを感じます。今年取れたきゅうりの漬物を休憩のときに皆と食べたおいしさは格別でした。ぜひ、山歩きの好きな方、このコースを歩くことをおすすめします。（きゅうりの漬物をお持ちください。）

85歳以上の 認知症のこと、知っていますか？

４人に１人は認知症です！

認知症になっても尊厳をもって最期まで自分らしくありたい
住み慣れた地域でこのまま暮らしていきたい

認知症は誰でもなる病気です。あなたは、家族は大丈夫ですか？

チェックリスト　いつ、どの程度の変化がみられたら、病院にいけばよいか？

使い方	ご本人の現在の日常生活と１年前の状態を比べてください。 総合得点が24点以下の場合、認知症の疑いがあります。
注 意	このチェックリストの結果だけで認知症の診断はできません。あくまで「疑いの目安」にすぎません。合計点が24点以下の場合、かかりつけ医、最寄りの相談窓口に問い合わせてみることをおすすめします。

		変わらない（２点）	多少悪くなった（１点）	とても悪くなった（０点）
1	曜日や月がわかりますか			
2	前と同じように道がわかりますか			
3	住所・電話番号を覚えていますか			
4	物がいつもしまわれている場所を覚えていますか			
5	物がいつもの場所にないときみつけることができますか			
6	電化製品（洗濯機やテレビのリモコンなど）を使いこなすことができますか			
7	自分で状況にあった着衣ができますか			
8	買い物でお金を支払うことができますか			
9	身体の具合が悪くなったわけではないのに、行動が不活発になりましたか			
10	本の内容やテレビの筋がわかりますか			
11	手紙を書いていますか			
12	数日前の会話を自分から思い出すことができますか			
13	数日前の会話の内容を思い出させようとしても難しいですか			
14	会話の途中で言いたいことを忘れることがありますか			
15	会話の途中で適切な単語が出てこないことがありますか			
16	よく知っている人の顔がわかりますか			
17	よく知っている人の名前を覚えていますか			
18	その人達がどこに住んでいるか、仕事などがわかりますか			
19	最近のことを忘れっぽくなりましたか			

監修／認知症介護研究・研修東京センター　センター長　本間　昭 先生
（フランスの精神科医リッチーらによる論文 ＝1996年＝ をもとに作成）

合計　　点

認知症の人が、住みなれた地域で生活し続けることは可能なことです。しかし、そのためには、家族や地域住民の理解や支えが必要になります。だれもが認知症についての正しい知識をもち、認知症の人や家族を支える手だてを知っていれば、「自分らしく」「住み慣れた地域で」生活をしていけるのではないでしょうか。

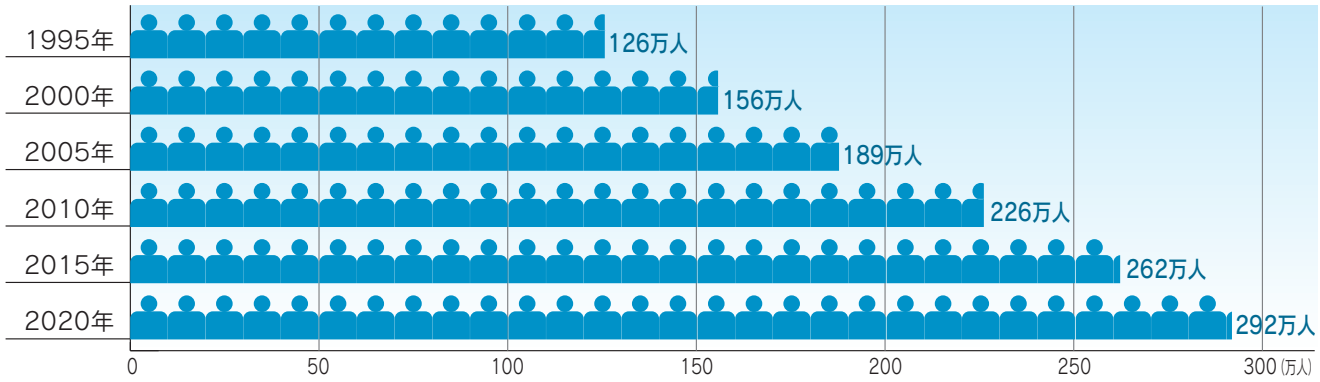
浜松地区　認知症サポーター養成講座開催決定

～あなたも認知症について理解してみませんか？～

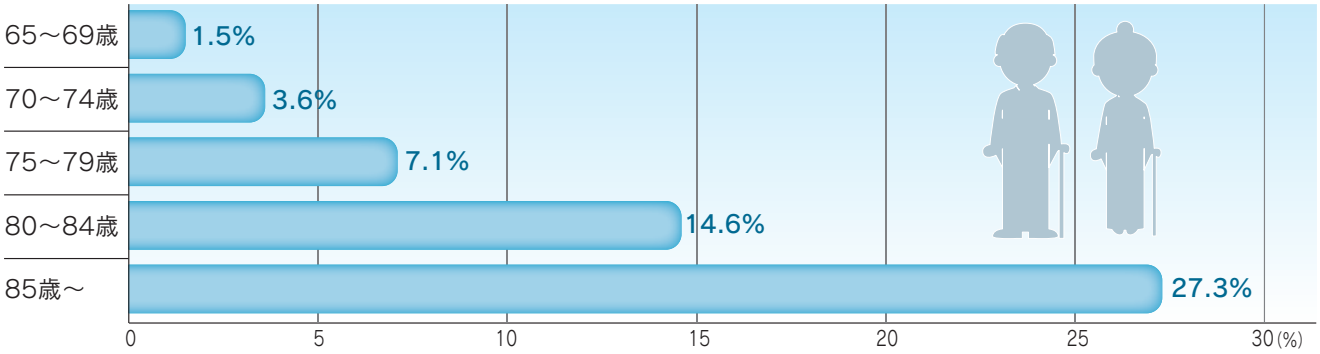
平成22年11月27日（土）　10：00～11：30
会場：和合せいれいの里　研修室１　定員：60名

※事前にお申し込みをお願い致します。
申し込み先：聖隷健康保険組合　TEL 053-413-3323
担当：保健師 古屋・鈴木

●認知症高齢者数



●認知症高齢者(65歳以上)の年齢別出現率



「老人保健福祉計画策定に当たっての痴呆老人の把握方法等について」平成4年2月老計第29号、老健14号
厚生労働省「1994年 痴呆性老人対策に関する検討会報告」

監修：首都大学東京 繁田 雅弘

1 原因となりうるおもな病気

(1) アルツハイマー病
(2) 脳血管障害
(3) びまん性レビー小体病
(4) 前頭側頭葉変性症・ピック病など
(5) その他（慢性硬膜下血腫、正常圧水頭症、脳腫瘍、脳炎、神経変性疾患、薬物中毒、代謝異常等）

認知症の原因疾患の約8割は、アルツハイマー病と脳血管障害となっています。

2 認知症の症状

脳の細胞が壊れることによって、記憶障害、見当識障害、理解・判断力の低下、実行機能の低下などの症状が起こります。これが中核症状と呼ばれるものです。中核症状のため、自分の身の回りで起こっている現実を正しく認識できなくなります。

さらには、本人の性格、環境、人間関係などさまざまな要因がからみ合って、うつ状態や妄想、不安のような精神症状や、徘徊、暴力、不潔行為など日常生活での問題が起こってきます。

このほか、原因となる病気によっては、麻痺などさまざまな身体的な症状もでてきます。

3 認知症の予防

認知症予防とは、認知症の発症の危険因子を減らすことです。認知症の原因疾患の約8割はアルツハイマー病と脳血管障害なので、これらの病気を予防することが、認知症予防といえるでしょう。

アルツハイマー病の危険因子には、遺伝的な因子と環境的な因子があり、環境的な因子の影響の方が発症に大きく関わっていると考えられています。健康的な食習慣、運動習慣、知的な生活習慣などが予防法として考えられています。

脳血管障害の原因疾患としては、脳梗塞、血栓症、脳塞栓症、脳出血、くも膜下出血などがあげられます。これらの疾患の危険因子として運動不足、肥満、食塩の適量以上の摂取、飲酒、喫煙などの不健康な生活習慣があります。

認知症予防のポイント！

①有酸素運動（普通の歩行速度をこえる運動強度で週3回以上）
②食事の工夫（野菜や果物、魚の摂取）
③脳の活性化（文章を読む、知的なゲームをする、家族や友人とよく会う）

4 相談窓口や地域の支援体制

家族が認知症かもしれない、介護が大変というときには、まず市区町村の福祉相談窓口に設けられている**地域包括支援センター**にご相談ください。

監修●筑波大学大学院人間総合科学研究科 准教授　久野 譜也

筋トレで筋肉量を保つ！

筋肉の量は数値でチェック 男性32%、女性25%が境界線です

「筋肉量をチェックできる環境が身近に」

従来、重さを量るだけだった体重計は、最近ではさまざまな機能がついて「体組成計」と名を変え、ヒットしています。体重はもちろん、体脂肪率や筋肉量、基礎代謝、さらには推定骨量などまで計ることができるのが特徴です。体を手軽にチェックできるようになり、体組成計は健康管理のためのパートナーといえます。

筋肉量（体重に占める筋肉の割合）が男性では32%、女性では25%を下回ると、メタボになりやすいというデータがあります。せっかく簡単に自分の筋肉量がわかる時代になったのですから、数値に注目して筋トレの目標にしてはいかがでしょうか。

筋肉量を増やすためには、運動の強度を徐々に高めていくことが必要です。今回は、少し負荷が高い筋トレをご紹介します。ただし、オーバーワークはけがにつながります。無理のない範囲で行ってください。

※体組成計によって機能は異なります。

筋肉量を増やすための筋トレ

週５日、それぞれ10回を１セットとして、１日１～３セットをめやすに行いましょう。筋トレ中は、呼吸を止めて行うと血圧が上がりやすいため、息を吐きながら、反動をつけずにゆっくりと動かし、使っている筋肉に意識を向けながら行うようにしましょう。

筋トレを行うときの注意点

- 呼吸を止めない
- 反動をつけずにゆっくり行う
- 使っている筋肉を意識する

クランチ

腹筋、大腰筋（だいようきん）を鍛える

①仰向けに寝て、両足を腰幅に開いていすにのせる。

②両腕は前方に伸ばし、おへそをのぞき込むように上体を起こす。

③ゆっくりと元の姿勢に戻る。

Point 楽にできるようになったら、腕を胸の前に組んで行いましょう。

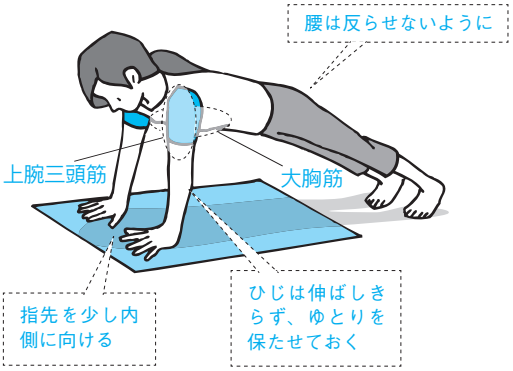
負荷を抑えるためには？

※足をいすにのせずに両ひざを立てて行いましょう。

腕立て伏せ

大胸筋、上腕三頭筋（二の腕）を鍛える

①両手は肩幅、両足は腰幅に開いて、両手と両つま先をつく。



②腰が反らないように気をつけながら、ゆっくりとひじを曲げる。

③ゆっくりと元の姿勢に戻る。

負荷を抑えるためには？

※両ひざをついて行いましょう。

基礎代謝の４割は筋肉で消費される

基礎代謝に大きく影響するのは筋肉量です。実に基礎代謝の４割が筋肉で消費されています。筋肉量を増やして、太りにくい体を手に入れましょう。

世界遺産「石見銀山遺跡」を歩く

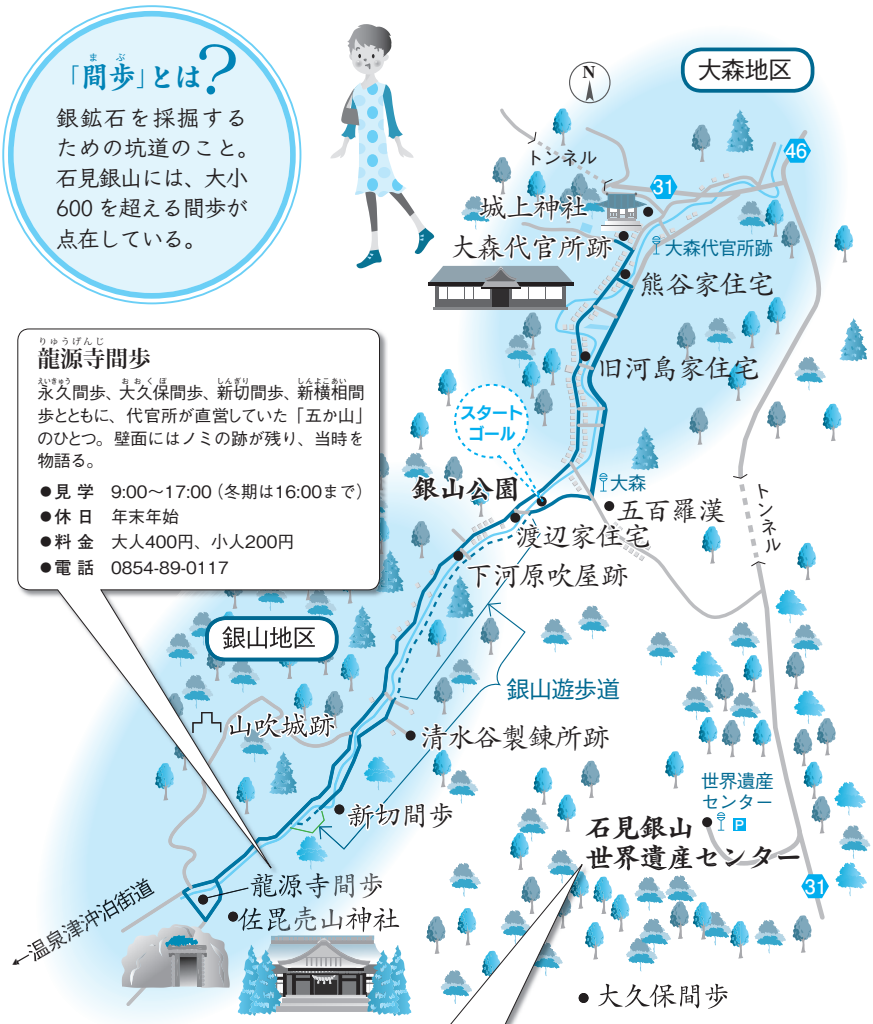
2007年7月、「石見銀山遺跡とその文化的景観」として世界遺産に登録されました。16世紀前半から20世紀前半にかけて銀の採掘が行われ、最盛期には世界の産銀量の約3分の1を占めた日本銀の多くが、ここで産出されたものだったと考えられています。シルバーラッシュにわいた当時を思い浮かべながら、貴重な人類の遺産を堪能してみませんか。

石見銀山世界遺産センターはパーク&ライドの拠点。石見銀山世界遺産センターから大森までバスに乗り、スタート地点の銀山公園へ向かいましょう。

銀山公園を出発したら、まずは間歩が点在する銀山地区へ。銀山遊歩道は、ゆっくりと流れる川に沿ってきれいに整備されており、気持ちよく歩くことができます。清水谷製錬所跡、新切間歩などを見ながら、最深部までたどりつけば龍源寺間歩です。龍源寺間歩の入口脇の道は温泉津沖泊まで続き、銀山と積出港を結んだ輸送路。温泉津温泉街までは約13kmの道のりですが、健脚の人はトライしてみてもいいでしょう。

龍源寺間歩の坑内はライトアップされていますが、暗いところもあるので注意して進んでください。出口付近には「石見銀山絵巻」が展示され、当時の坑内の様子を見ることができます。龍源寺間歩を通り抜けたら、鉱山の守り神を祀った佐毘売山神社、銀の精錬施設であった下河原吹屋跡に立ち寄りつつ、銀山遊歩道の対岸を歩いて銀山公園に戻りましょう。

次は、石見銀山で栄えた大森地区へ。武家屋敷や商家が現存し、歴史的な面影をよく残しています。旧河島家住宅、熊谷家住宅、大森代官所跡などを見学し、銀山公園まで戻ればゴール。



「間歩」とは？

銀鉱石を採掘するための坑道のこと。石見銀山には、大小600を超える間歩が点在している。

龍源寺間歩

永久間歩、大久保間歩、新切間歩、新横相間歩とともに、代官所が直営していた「五か山」のひとつ。壁面にはノミの跡が残り、当時を物語る。

- 見学　9:00～17:00（冬期は16:00まで）
- 休日　年末年始
- 料金　大人400円、小人200円
- 電話　0854-89-0117

石見銀山世界遺産センター

石見銀山の歴史、大久保間歩の一部再現など、調査・研究データを公開している。

- 開館　8:30～18:00（冬期は17:30まで）
- 休館日　毎月最終火曜、年末年始
- 入場料　大人300円、小人150円
- 電話　0854-89-0183

http://ginzan.city.ohda.lg.jp/

●アクセス

電車　JR出雲市駅から山陰本線で大田市駅または仁万駅下車、銀山方面行きバス

車　出雲市方面または浜田市方面から国道9号線、県道31号線

●問い合わせ

大田市観光協会
☎0854-89-9090
http://www.visit-ohda.jp/

聖隷健康保険組合の現況

平成22年9月末現在

- ●被保険者数 …… 9,080人
  - 男 …… 2,323人
  - 女 …… 6,757人
- ●平均標準報酬月額 … 346,077円
  - 男 …… 479,608円
  - 女 …… 300,170円
- ●平均年齢 …… 36.82歳
  - 男 …… 38.36歳
  - 女 …… 36.29歳
- ●被扶養者数 …… 4,254人
- ●任意継続被保険者 …… 83人
- ●育児休業保険料免除者 …… 196人