

けんぽだより

2012●2

32号

ご家庭にお持ち帰りください。

健保財政がピンチ！ 医療費節減にご協力を



聖隷健康保険組合

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

伊豆急行

シーフードチャウダー

肝臓によい、シーフードたっぷりのチャウダー。温かく優しい味わいは、寒い季節にぴったりです。

1人分/222kcal
塩分/1.7g



■材料(2人分)

にんじん……………1/5本
たまねぎ……………1/4個
カキ……………4個
むきエビ……………4尾
イカ……………40g
オリーブオイル……………大さじ1/2
白ワイン……………大さじ1
牛乳……………1と1/2カップ
水……………1/2カップ
ブロッコリー……………1/4株
スイートコーン……………適量
塩……………2つまみ
砂糖……………1つまみ
水溶きかたくり粉……………適量
粗挽きこしょう……………適量
イタリアンパセリ……………適宜

■作り方

- ①にんじんは1cm角、たまねぎは薄切り、ブロッコリーは食べやすい大きさに切る。カキは塩水(分量外)でふり洗いし、水気を拭き取る。エビ、イカは水気を拭き取り、塩少々(分量外)で下味をつける。
- ②鍋にオリーブオイルを熱し、たまねぎとにんじんを炒める。エビとイカ、カキを加えてざっと炒めて白ワインをふり、牛乳と水を加える。
- ③沸騰したらブロッコリーを入れてひと煮する。スイートコーンを加え、塩と砂糖で味を調えたら、水溶きかたくり粉(かたくり粉大さじ1程度)でとろみをつけて器に盛り付ける。仕上げに粗挽きこしょうをふり、お好みでイタリアンパセリを飾る。



●カキ・イカ・エビには肝機能を強化するタウリンやアミノ酸、肝細胞修復に効果がある亜鉛が含まれる。
●ブロッコリーには肝機能を活発にし、アルコールの分解を助けるビタミンCが豊富に含まれる。

とうふか 豆腐花

豆乳を使った中国の伝統的なスイーツ。プリンやゼリーのような、甘く柔らかい口当たりです。

■材料(4人分)

豆乳(無調整)……………2カップ
粉ゼラチン……………5g
練乳……………大さじ4
りんごジュース……………適量
黒豆煮……………適量
みかん……………適量
ミント……………適宜

■作り方

- ①みかんは薄皮をむいておく。
- ②粉ゼラチンは水(大さじ1)でふやかしておく。豆乳を電子レンジで約1分温め、ゼラチンと練乳を混ぜて溶かす。
- ③容器に②を注いで冷やし固める。固まったら器に取り分けてりんごジュースをかけ、黒豆煮とみかん、お好みでミントを飾る。



1人分/146kcal
塩分/0.1g



●豆乳は低コレステロールなうえ良質なたんぱく質が豊富に含まれる。
●りんごジュースに含まれる酸味成分(クエン酸)には、肝機能を高める作用がある。
●黒豆には強い抗酸化作用をもつアントシアニンや、血中コレステロールの調整や血管壁についた脂肪を取り除く作用をもつサゴニンなどが含まれる。

食は薬
ヘルシーフード
Recipe

飲みすぎ・食べすぎの季節におすすめ
肝臓いたわり
メニュー



料理制作/大島 菊枝
(管理栄養士・フードコーディネーター)

撮影/吉田 篤史
スタイリング/久保田 朋子

食生活で肝臓をいたわるには

肝臓は代謝や解毒をつかさどる重要な臓器です。しかし、「沈黙の臓器」ともいわれるように、ダメージを受けても残った正常な細胞が機能を維持し、痛み等の自覚症状が出にくいといわれます。

知らず知らずのうちに、お酒の飲みすぎや偏った食生活で肝臓を痛めつけてはいませんか? 心当たりのある人は、週に1~2回の休肝日と、肝臓をいたわる食事を取り入れてみてください。

日頃から、肝臓に負担をかける過剰な脂肪摂取は控え、肝細胞の修復効果をもつ良質なたんぱく質を摂るようにしましょう。

お酒を飲む日には、カキ・イカ・タコなどの魚介類に含まれるタウリンを摂ると、アルコールの分解を助け、肝臓の負担を軽くしてくれます。



けんぽだより2月号/平成24年2月発行/32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/>

健保財政が大ピンチ！

医療費の節減にご協力をお願いします。

当健保組合の財政状況は、納付金、医療費の増大による支出増により、大変厳しい状況が続いています。今年度予算では、予算総額38億円のうち4億円の積立金の繰入で収支を均衡させる内容になっている赤字予算です。その率は実に13%です。家計に例えると月々の収入以上に生活費がかかり、不足分を貯金から取り崩して生活していることとなります。

さらに今年度の医療費は予想を上回る勢いで伸びており、約2億円の積立金を追加で繰入しなければならない状況になっています。

この結果、来年度にはみなさんから納めていただく保険料の料率を引き上げざるを得ない状況になっています。

健保財政の健全化のため、支出を減らす必要があります。特に医療費は予算総額で約13億円となっており、支出の34%を占めています。従いまして、それをできるだけ削減することが大きな課題となります。

そこでみなさんに医療費の節減にぜひご協力いただきたいと思えます。節減とは**不必要にかかる費用を抑えること**で、必要な支出を控えることはありません。また、具体的な対策は以下のとおりです。

まず、みなさんが健康づくりに関心を持ち、メタボ・禁煙・腰痛対策を含めて疾病予防を心がけてください。



医療費節減策

- その1 緊急時以外は時間外受診を避けましょう
- その2 ジェネリック医薬品に替えよう
- その3 重複受診を避けよう
- その4 接骨院・整骨院は健康保険でかけられるかどうかチェック

医療費節減策 その1

緊急時以外は時間外受診を避けましょう

診療時間以外に医療機関にかかると、割増料金がかかります。緊急の場合以外は、診療時間内の受診を心がけてください。

こんなに違う！（初診でかった場合）

診療時間外の受診			診療時間内の受診
休日	深夜 (22～6時)	時間外 (6～8時、 18～22時)	
5,200円 初診料 + 休日加算 (2,500円)	7,500円 初診料 + 深夜加算 (4,800円)	3,550円 初診料 + 時間外加算 (850円)	2,700円 (初診料)

*このほかに検査、X線写真、薬の調剤などにも時間外の割増料金がかかります。自己負担分は1～3割です。



健保組合からのお知らせ

1 医療費の自己負担に公費助成を受けられる方への付加給付について

対象

- ・母子家庭等医療費助成の受給資格の認定を受けている方
- ・重度心身障害者医療費助成金受給者証をお持ちの方

聖隷健保組合では、3万円を超える医療費の自己負担に対し付加給付を行っています。規程により公費助成のある場合はそれを優先すると決められています。右記制度に該当する方は、自己負担を一旦窓口で支払い、後日払い戻しを受けることができます。しかし、健保組合にはその受給者情報がないため、該当者には高額療養費、付加給付が自動払いされています。そのためこの付加給付部分が重複して支払われてしまう場合があります。これを防ぐためには、右記制度を利用する方で、医療費の自己負担が3万円を超える場合は、聖隷健保組合へお申し出ください。

2 市・区・町村民税の非課税になる方の高額療養費および付加給付

右記の方の医療費自己負担が3万円を超える場合、自己負担限度額が下がり、高額療養費および付加給付の金額が変わります。しかしお申し出がない場合、通常の自己負担限度額で計算されてしまいますので、正しい高額療養費および付加給付をお支払いできなくなります。該当される場合は必ず聖隷健保組合へお申し出ください。

3 医療費通知の内容変更について

年3回配布している医療費通知のうち、3月にお渡するものは、今年度より「1月から12月までの全医療費を表示」となります。ご自分の医療費をチェックすると共に不明な点があれば聖隷健保組合へお申し出ください。

医療費節減策 その4

接骨院・整骨院は健康保険でかけられるかどうかチェック

接骨院や整骨院の看板に「各種保険取り扱い」と書いてあることがありますが、次の場合は健康保険適用外となりますので、ご注意ください。

- 日常生活やスポーツによる疲れや痛み
- 負傷日や負傷原因が不明なケガや痛み
- 医師が治療すべき神経痛、ヘルニア、リウマチ、関節炎、腰痛など
- 症状の改善がみられず長期にわたる施術
- 交通事故など第三者によるケガや通勤途上のケガ

健康保険が使えない場合（全額自己負担）

医療費節減策 その2

ジェネリック医薬品に替えよう

ジェネリック医薬品は、先発医薬品と比べて開発費用が少ないため価格が安いのが特長です。約2～7割の価格になります。ジェネリック医薬品に替えた場合、薬剤費は健保組合の支出に占める割合が大きいため、削減額も大きくなります。



*すべての薬をジェネリック医薬品に替えることはできません。特許が継続中の先発医薬品にはジェネリック医薬品がありません。また、医師の治療上の方針でジェネリック医薬品に替えない場合もあります。変更の際は、医師や薬剤師に相談してみましょう。

医療費節減策 その3

重複受診を避けよう

病気の治りが悪い、医師の診断に納得がいかないなどで、次々に医療機関を変える重複受診は、同じ検査の繰り返し、薬の選択も繰り返すにより、費用がかさむだけでなく体の負担にもなります。疑問があるときは、まず今かかっている医師に相談してみたいかがでしょうか。治療方針等を聞けば、納得できることもあるかもしれません。

みなさん1人ひとりの心がけが積み重なると医療費節減の大きな力となります。どうぞご協力をお願いいたします。



もし腰痛になったら

疲れてくると、腰が重だるかったり腰に痛みを感じる場合は、以下の対処策を試してください。

①無理な姿勢や行動を避ける

中腰になる姿勢をできるだけ減らし、腰を曲げる動作をおこなうときは、膝や股関節を曲げて腰をカバーする。長時間同じ姿勢をとらない。早めに腰部保護ベルトの使用も考慮に。

②筋肉をほぐす

痛みが軽い場合は、硬くなっている腰の筋肉をストレッチや体操等でほぐす。入浴後に行うと効果的。

③休養を十分にとる

仰向けに寝ると腰が痛い場合は、横向きや足をずらして痛みの少ない姿勢を。

※腰の痛みが強くて身動きできない場合は、まずは整形外科にかかってください。
急に痛みが強く出たときには、ストレッチや体操は禁物です。

筋トレで つら～い腰痛を、**予防・改善!**

監修 ● 久野 諒也 (筑波大学大学院人間総合科学研究科 准教授)

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
- ◆痛みのない範囲で行う
- ◆痛みが出る種目は行わないようにする

腰痛を予防・改善するための筋トレ

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。回数やセット数は徐々に増やしましょう。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ましょう。痛みが出る種目は行わないようにしましょう。



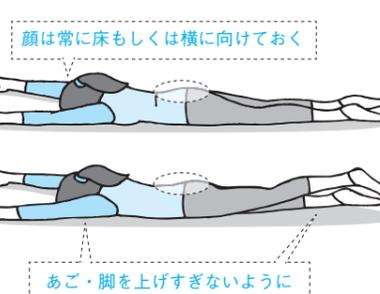
骨盤を傾けてお腹を鍛える

- ①仰向けになり両ひざを立てて足を腰幅に開き、手を腰と床の隙間に。
- ②息を吐きながらお腹に力を入れ、腰を床に押し付ける。
- ③この姿勢を5秒間キープしてから力を抜く。



お尻や背中を鍛える

- ①ひじとひざを伸ばしてうつ伏せになる。
- ②片脚を後方にゆっくりと伸ばすように軽く上げる。
- ③ゆっくりと元の姿勢に戻る。



大腰筋と股関節を鍛える

- ①いすに浅めに腰かけ、片脚を少し上げる。
- ②上げた脚の内側に手を添え、外側に開く。
- ③内側に添えた手で軽く抵抗を加え、その手を押し返すようにゆっくりと元の姿勢に戻る。



あわせてストレッチも!

ポイント ・心地よい張りを感じるところで15~30秒間キープ
・1~2回繰り返す

背中を伸ばす

- ①楽な姿勢で座る。



腰とお尻を伸ばす

- ①仰向けになって両手でひざを抱える。
- ②ひざを胸のほうに引き寄せてキープ。



股関節の周りを伸ばす

- ①仰向けになって片ひざを立てる。
- ②立てた側の太ももの内側に手を添えてゆっくりと外側に倒す。



※反対側も同様に行う。

聖隷職員は、腰痛予防対策をお忘れなく!!

聖隷健保組合の平成23年度重点対策として腰痛予防対策を掲げたのはご存知でしょうか? 事業所からの依頼を受け、腰痛予防講演を行わせていただいています。医療費(柔整を含む)に占める割合が大きいこと、腰に負荷のかかる医療・介護・保育などの職種の職員が多いことなどから、事業所と一体となって職員の健康障害防止することが重要です。今回は、腰痛対策に取り組まれた三方原ベテルホームをご紹介します。

「みんなでやろう!」を合言葉に

三方原ベテルホーム 小桐みどりさん

看護介護職の一番の悩みである腰痛。今までは職員が個々に対策を行い、実践していました。しかし、「腰痛は職業病だから仕方がない」と諦め気味の声もありました。そこで職員の腰痛予防意識を高めたいと思い、健保組合の出張講座に腰痛予防体操をお願いしました。ちょうど腰痛で職員の休みが出たフロアでは、腰痛予防対策を模索していたこともあり、始業前に行える体操についてアドバイスをいただき、実践することにしました。係が中心となり、からだ全体を動かせる動作を7種類ピックアップし、独自の始業前腰痛体操を作りました。この体操を朝だけでなく、各勤務の始業前に必ず行うようにしました。開始から2カ月、アンケートでは腰痛が減ったと



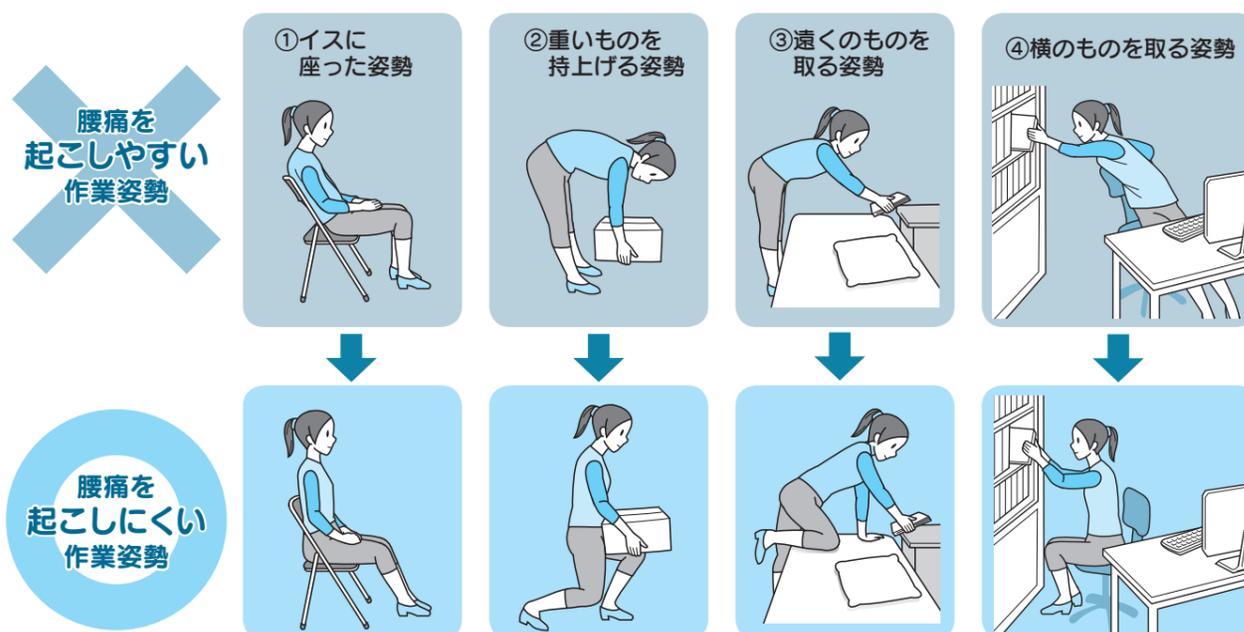
いう意見が増えました。また、「動きが軽い気がする」「仕事の取り掛かりがスムーズになった」「普段の生活の中でもストレッチを取り入れるようになった」などのうれしい感想も聞かれました。

まだまだ1フロアでの取り組みですが、始業前「みんなでやろう!」を合言葉に、施設全体で取り組んでいけたらいいなと思います。

普段や仕事でついついこんな姿勢をとっていませんか?

~自分で腰痛を起こしていることも少なくありません~

日常生活の些細な動作、なかなか自分を確かめることはないと思います。しかし、腰痛講演で確認すると意外と自分の姿勢を認識していないことが多いです。しっかり自分で意識して自分の腰は自分で守りましょう!!



『フルマラソン』はじめました。



平成23年10月30日 袋井クラウンメロンマラソン参加 藤原邦晃さん

村上春樹著『走ることに語るときに僕の語ることに』には、マラソンという競技の本質的なことが書かれています。有名なマラソンランナーが、レースの途中自らを叱咤するために「痛みは避けたいが、苦しみはこちら次第」という文句をずっと頭の中で反芻して走っているというエピソードが紹介されています。そこから「ああきつもう駄目だ」と思ったとしても、「きつい」というのは事実でも、「もう駄目」かどうかはあくまで本人の裁量に委ねられているということ。これがマラソンという競技のいちばん大事な部分を簡潔に要約していると書かれています。

私はこの本に感銘を受け、走り始めました。走り始めたのは一昨年の11月で、練習は週末に10km×2日、それから2月に浜松で16km、5月に岐阜でハーフの大会に出場して、昨年の10月に袋井でフルマラソンに初挑戦しました。大会当日は後半から雨も降り、最悪のコンディションでしたが、何とか完走。この本のとおり、「きつい」のは毎回感じることで、大会毎にいやになったら止めようと思って出場してきましたが、完走後の達成感と悔しさが予想以上に大きく、「駄目だ」と思わずに今日までやってこられました。みなさんも、まずは軽い気持ちで、距離の少ない大会に参加してみたいかでしょうか？新しい発見があるかもしれません。

PS：『走ることに語るときに僕の語ることに』のこの一文に感銘を受けた藤原さんの語りを原稿だけでなく、またじっくり聞かせてもらいたいです。ところで、メロンマラソンということは、マスクメロンが食べられる???

平成23年10月30日 袋井クラウンメロンマラソン参加 実施した感想 深田裕子さん

エコパグラウンドからスタートした時点ですでに疲れましたが、完走を目指して走りました。苦しかったですが、またチャレンジしようという気持ちになり、2月の浜松シティマラソンにも出ます。

PS：苦しただろうけど、ついにマラソンのよさを実感しちゃいましたね。ぜひ、藤原さんと『走りについて』語りあってください(^o^)/

みなさん本当にがんばりましたね。(^^)/ マラソンのよさを実感して…えっ?? 次はホノルルマラソン?? マジ?? (-_-メ)

保健事業部聖隷健康サポートセンターShizuoka では他にもマラソンに参加されています

平成23年11月20日 ふじのくに新東名マラソン参加 実施した感想 福島教人さん

新聞記事にもありましたが、過酷なレースでした。

PS：新東名マラソンは給水所も設置してなかったため、ニュースではかなり過酷なレースであったと報道していました。ケガもなく完走され、ホッと一安心です。

～健康づくり支援事業～

いよいよ締切間近！ 3/31



聖隷健康保険組合 鈴木ます美

厳しい寒さもまだまだ続く季節ですが、マラソン大会の時期となり、『健康づくり事業』の申し込み締切も間近となりました(申し込みは2月末日までをお願いします)。

今後、ウォーキング大会・シティマラソン・サイクリングなどの参加を計画されている方は、1人でも申請可能です。申請1回につき当健保組合の被保険者1人当たり1回1,000円を上限に(申請回数は、2回/年まで)補助します。

詳しくは聖隷健保組合ホームページ (<http://www.seireikenpo.or.jp/>) をご覧になるか、聖隷健保組合(053-413-3323)までお問い合わせください。

保健師だより

～のんびりウォーキング～

松戸ニッセイエデンの園 御手洗一樹さん

「健康づくり支援事業」を利用させていただき、秋頃に松戸エデンウォーキング大会を実施しました。

ウォーキング大会…といっても大々的なものではなく、森林浴や散策を兼ねてののんびりしたウォーキングです。職員やご家族のみなさんで「21世紀の森と広場」のなかをコース別に分かれて歩きました。私は初めて行っただけですが、この広場はとても大きく、立派な噴水や定期的にコンサート等を開催している森のホールなどがあり、見どころいっぱいです。一日歩くだけでも楽しめました。

普段全く体を動かさない私は、現在メタボへの道をひたすら邁進中…ズボンもきつくなってしまいました…。それなので、今回のウォーキングはいい運動になりました。一緒に歩いた子供たちの元気なこと。これをきっかけに、今後の目標として「もっと運動！食生活改善！」を密かに誓った一日でした。



PS：楽しそうですね～(^_^) これをきっかけに春夏秋冬自然に親しみながら、継続的に計画できるといいですね(^o^)/



「しなければならぬ」の考えから脱却するコツ



思いどおりに事が進まずイライラしたり、他人の行動を見て腹立たしさを感じているアナタ、こんな考え方をしていますか？

- するのが当たり前 (常識だ)
- しないあの人は間違っている (常識に反している)
- 絶対に○○しなければならない、○○でなければならない
- しないのはダメ人間だ (人として失格だ)

絶対的な「○○しなければならない」から自分を解放しよう

人は誰でも心の奥底に「人はこうあるべき」「このように行動すべき」といった決まりをもち、その決まりに基づいて状況判断し、行動します。そうすることによって、これまでの経験が生かされ、直面する問題に適切に対処できます。

しかし、その決まりが、ときにストレスを招くこともあります。上記「check!」のような考え方、たとえば「いつも成功しなければならぬ」「誰からも好かれなければならぬ」「どんなときも早く正確に仕事ができなければ、社会人として落ちこぼれた」など「極端で絶対的な決まり」をもつときがそうです。

「いつも成功しなければならぬ」と思っている人は、事が始まる前から「失敗したらどうしよう」と考え、ストレスが強まります。「誰からも好かれなければ」と思っている人なら、人と接する際に「嫌われたらどうしよう」と考え、不安が強まります。また、「早く正確に仕事ができなければ」と思っている人であれば、仕事が進まないと落ち込みます。しかも、絶対的な決まりをもつ人は、それが一般的に共有されているものと考え、他者が守れないとイライラしたり、怒りを感じます。

逆の事実を探し、自分の決まりを修正しよう

メンタルヘルスを保つためには、極端で絶対的な決まりがどの程度現実的なものなのか、見直すことが大切です。常に見直すための作業をする必要はありません。イライラ感や怒り、落ち込みなど、心が動揺したときにやってみてください。

たとえば、「物事すべて自分が100%完璧にこなさなくてはならぬ」という決まりをもっているとしたら、完璧にできないことがあるとイライラするでしょう。そのとき、周りを見て「果たして、そういう人がいるのだろうか？」と探してみます。「そんな人はい

ない」と気づくこともあれば、100%完璧な人を見かけることもあるかもしれません。

後者の場合、その完璧な人に「どうしたら完璧にできるんですか？」と聞いてみてください。自分一人で完璧にやろうとしないで周囲からサポートを得ていたり、あるいは力配分を加減するなど、自分が思っているほどすべてにおいて100%完璧な人はいないことに気づくはずです。

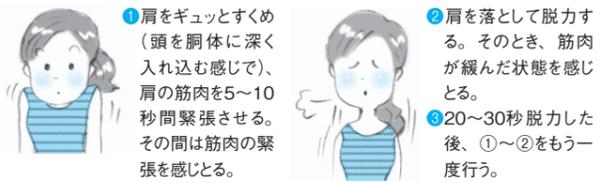
このように、絶対的な自分の決まりと反対の事実を探し出したら、次は現実的かつ自分が受け入れやすい決まりに修正します。「なんでも自分の力だけで100%でなく、周囲の人と力を合わせて100%になろう」とか、「8割うまくできればOKとしよう」など、思いつく限り修正案を出してみ、自分が現実的で受け入れやすいものを選んでください。

そして今度は、修正した決まりで生活してみましょう。修正後も心が動揺することがあったら、再び、自分の決まりを見直す作業をしてください。モノの見方を意識的に少し変えてみることで、それが「○○しなければならない」の考え方にしぼられず、ココロの健康を保つコツです。

簡単 リラクゼーション

筋肉を緩めてココロをリラックス！

ストレスを感じているとき、体の筋肉は緊張しますが、緊張した筋肉を緩めると、ココロもリラックスします。体の緊張を解きほぐす方法をご紹介します。



①肩をギュッとすくめ (頭を胴体に深く入れ込む感じで)、肩の筋肉を5~10秒間緊張させる。その間は筋肉の緊張を感じとる。

②肩を落として脱力する。そのとき、筋肉が緩んだ状態を感じとる。
③20~30秒脱力した後、①~②をもう一度行う。

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。

ココロの相談窓口 (@メンタル)

※当サービスは、外部の専門機関ピースマインド・イーブ(株)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)
- ★電話で待たずにくる相談……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



まずはセルフケア

外出時は顔や頭に花粉が付かないように防御する

- 帽子
髪に花粉が付くので、長い髪は帽子に入れ込むとベター。
- メガネ
目に入る花粉を1/2~1/3に減らす。
- マスク
吸い込む花粉を1/3~1/6に減らす。
- ツルツルした素材の衣類
ウールなどモコモコした素材は花粉が付着しやすい。



外出から帰ったら花粉を落とす

- 家に入る前に花粉をしっかりと払う。
- うがい、手洗い、洗顔をする。目や鼻のまわりはとくに念入りに。

掃除・洗濯も工夫を

- 花粉は床にたまるため、濡れたぞうきんで拭くのが一番。窓際や玄関付近はとくにこまめに掃除する。
- 洗濯物はなるべく室内干しにする。外に干すときは、花粉を十分落としてから取り込む。



*放射性物質を避ける必要が生じて、とるべき対策は通常の花粉症対策と同じです。花粉を避けるための防御策をすることで、放射性物質の影響を最小限にすることができます。

放射性物質のスギ花粉への影響 現段階ではまず心配ないレベル

植物が放射性物質に汚染されるのは、大気中

5人に1人は花粉症といわれる現代。早め早めの「セルフケア」と「初期療法」で、やっかいな季節を乗り切りましょう。
花粉症とは、花粉に対するアレルギー反応。花粉を体内から追い出すために、「くしゃみ」で吹き飛ばしたり、「鼻水」「涙」で洗い流そうとしているわけです。
対策の基本は、花粉になるべく触れないこと。花粉が少ないうちから予防線を張っておきましょう。

に放出された放射性物質が葉など表面に付着するルートと、土に入った放射性物質を植物が根から吸収するルートの2つの経路が考えられます。ただしスギは根が深いので、おもに葉についた放射性物質が花粉に移行するのではないかとされています。現段階での林野庁の試算*では、低い数値となるとされています。放射線医学の専門家の多くは、花粉に放射性物質が含まれていても、まず心配のないレベルと考えられるとしています。

*スギの花粉に含まれる放射性セシウム濃度を、仮に今回の調査で計測したスギの雄花のものと最高濃度を同一として、大気中に飛散し、これを吸入したと仮定して試算すると、成人が受ける放射線量は1時間あたり0.000192マイクロシーベルト。

医療費控除の季節です

医療費控除の対象になるもの

- 医師に支払った治療費
- 治療のための医薬品の購入費
- 通院費用、往診費用 (自家用車のガソリン代、駐車代は対象になりません)
- 入院時の食事療養にかかる費用負担
- 歯科の保険外費用 (特殊なものは除く)
- 歯列矯正の費用 (美容目的のものは対象外)
- 妊娠時から産後までの診察と出産費用
- 老人保健施設、療養病床の利用料 (介護費・食費・居住費の自己負担分)
- 柔道整復師の施術費 (ただし、疲れを癒したり、体調を整えるといった治療に直接関係のないものは含まれない)
- 介護保険制度の下で提供された一定の施設・居宅サービスの自己負担額

医療費控除とは、1年間に自己負担した医療費(世帯ごと)が一定額を超えるとき、税務署に確定申告をすると、超えた分にかかっていた税金が戻ってくる制度です。医療費が多くかかってしまった年は、活用しましょう。申告は確定申告の時期より前に税務署で受け付けてくれ、その年に申告しなくても5年以内であれば、いつでも受け付けてくれます。

医療費控除額

1年間の医療費合計(家族分) - 保険金等で補填される額*1 - 10万円*2 = 医療費控除額

*1 傷病手当金・出産手当金は差し引く必要はありません。

*2 年収200万円未満の場合は年収の5%

医療費控除額×所得税率(所得に応じて5~40%) = 還付金額

※課税所得が「変わり所得税率」が下がる場合は、還付される金額がさらに増えることがあります。

確定申告書の入手方法

確定申告書は、税務署から取り寄せることもできますし、国税庁のHPから印刷できます。HPでは医療費や交通費の入力などをすれば、確定申請書の作成も同時にできます。

国税庁のHP <http://www.nta.go.jp/>

詳しくは最寄りの税務署へお問い合わせください。

遺言で意思を伝える

監修・弁護士 小堀 球美子 小堀球美子法律事務所/第一東京弁護士会

最後のメッセージといわれる遺言。遺産や思い出の物をどのようにしたのか、家族、縁者へ意思を伝える手段です。子どもがいない人、内縁の妻がいる人、行方不明の相続人がいる人など、遺産相続でトラブルが起こることもあります。遺言を書いておけば、無用な騒動が防げます。



遺言の書き方

遺言には、自筆証書遺言、公正証書遺言、秘密証書遺言の3種類があります。それぞれ証人や費用、訂正のしやすさなど様々ですが、もっとも一般的で簡単なのは自筆証書遺言で、以下の要素がそろっていることが必要です。

自筆証書遺言を作成するときのポイント！

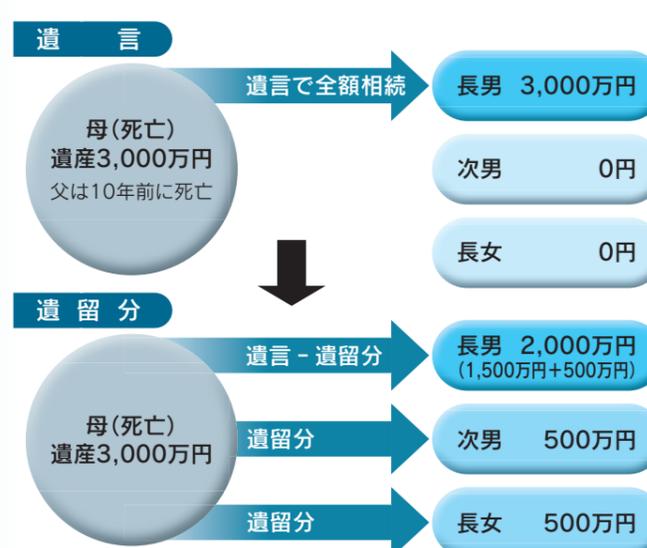
- ①全文が自筆であること（ワープロ文書は不可）
- ②日付があること（確定した年月日を記入すること。●年●月吉日などは不可）
- ③署名押印があること（署名は自筆、印鑑は認め印でもOK）

遺言の保管者またはこれを発見した相続人は、遺言者の死亡を知った後、遅滞なく遺言を家庭裁判所に提出して、その「検認」を請求しなければなりません。また、封印のある遺言は、家庭裁判所で相続人等の立会いの上開封しなければなりません。検認とは、相続人に対し遺言の存在及びその内容を知らせるとともに、遺言の形状、加除訂正

の状態、日付、署名など検認の日現在における遺言の内容を明確にして遺言の偽造・変造を防止するための手続きです。遺言の有効・無効を判断する手続きではありません。

遺言があっても遺留分は留保される

遺言で特定の人に全額を残すとした場合でも、法律で定められた最低限の割合の額（遺留分）は、ほかの相続人にも留保されます。例えば、右の図のような場合、長男以外のほかの子は遺留分減殺請求権を行使するか検討することになります。遺言の有無によって、縁者への相続額が大きく異なります。意思を伝えるためには、遺言を書いておくことが必要です。



遺言がない法定相続では、各人3分の1ずつになりますが、遺言があるこのケースでは、相続財産の2分の1の額について遺留分が認められます。相続財産は3,000万円ですから、その2分の1である1,500万円が遺留分額で、それを法定相続割合で割った金額が各人の遺留分となります。

遺留分減殺請求権は時効にかからないように、相続の開始と遺言の存在を知ったときから1年以内に、証拠を残すために、配達証明付内容証明郵便で各人が行使しましょう。

鉄道ぶらり 冬の旅

静岡県河津町

伊豆急行

伊豆半島の東側を伊東から下田まで運行。海を見ながらの車窓は旅気分が盛り上がる。
●伊豆急行 電話0557-53-1116(鉄道部)

一番桜を見に 河津を歩く

桜開花の一番乗りといえば、河津桜。毎年2月には河津桜が咲き始め、春到来の先鞭をつけます。春が待ちきれないという方におすすめの散策コースです。夜桜ライトアップポイント、シャトルバスで周辺への移動もでき、桜を満喫できます。



散策コース (7.0km 約2時間)
河津駅→館橋→荒倉橋(菜の花ロード)→来宮橋(お花見ウォーキングコース)→豊泉橋(河津桜トンネル)→峰小橋→峰大橋(帰路は逆コース)



◆河津バガテル公園

フランス・パリのプローニュの森にあるバガテル公園の姉妹園。日本では珍しい品種を含む1,100種6,000本のバラが春と秋に見頃を迎えます。園内にはフレグランスを作る体験工房やバラ苗などのガーデンショップ、フードショップなどがあります。レストランはマリー・アントワネットによって作られたアモー(田舎小屋)を再現したもの。

交通：河津駅よりシャトルバス10分 住所：河津町峰1073
☎0558-34-2200 http://www.bagatelle.co.jp/

◆河津七滝

大滝、出合滝、かに滝、初景滝、蛇滝、えび滝、釜滝の七つの滝の総称。山道を散策し、森林浴を楽しめます。伊豆急行河津駅よりバスで約25分。*落石により一部通行止め区間あり。

住所：河津町梨本
☎0558-32-0290 (河津町観光協会)

◆河津桜まつり 2月5日(日)～3月10日(土)

●問い合わせ 河津町観光協会 ☎0558-32-0290
開花情報テレフォンセンター ☎0558-34-1560 (1～3月)

写真提供：静岡県観光協会

聖隷健康保険組合の現況 平成23年12月末現在

●被保険者数	9,661人	●平均年齢	37.31歳
男	2,460人	男	38.46歳
女	7,201人	女	36.91歳
●平均標準報酬月額	344,864円	●被扶養者数	4,488人
男	480,554円	●任意継続被保険者	94人
女	298,509円	●育児休業保険料免除者	283人