

大珠他保大より

令和7年1月



まゆ玉人形 ● 岩手県

ご家庭へ必ずお持ち帰りいただきご家族と一緒に読んでください

大阪線材製品健康保険組合ホームページ

URL <http://www.senzai-kenpo.or.jp/>

新年のご挨拶



大阪線材製品健康保険組合
理事長 榎本 隆之

あけましておめでとうございます。

被保険者ならびにご家族のみなさまにおかれましては、健康やかに新年を迎えられたこと心よりお慶び申し上げます。

また、日頃より当健康保険組合の事業運営に対し、多大なるご理解とご協力を賜り、誠にありがとうございます。

昨年、元日に能登半島において大規模な震災が発生しました。被災された方々に改めてお見舞い申し上げます。非常に厳しい年の幕開けを痛感したことが今改めて思い出されます。また、収束の目途が立たかにもえた新型コロナウイルスはもとより、インフルエンザなどさまざまな感染症が季節を問わず流行したこともあり、感染症予防の重要性を再認識させられた一年でありました。

さて、健康保険組合を取り巻く情勢においては、昨年12月2日には従来の健康保険証が廃止され、マイナンバーカードに一体化されるという大きな節目を迎えました。マイナ保険証を用いたオンライン資格確認は、昨年の診療報酬改定やいわゆる『骨太の方針2024』などで示された医療DXの推進の基本となるものであり、質の高い医療等を効率よく提供する『全国医療情報プラットフォーム』の構築、ひいては全

世代型社会保障の構築に向け、一歩前進したといえます。

しかしながら、少子高齢社会における医療・介護の提供体制の確保や、社会全体で子育てを支える子ども・子育て支援金制度の創設、さらなる医療DXの推進など、依然として多くの課題が残っています。健康保険組合のみならず、当事者が課題解決のため、今一度気を引き締めて新しい年に向かわねばならないといえるでしょう。

本年はいよいよすべての団塊の世代が75歳以上の後期高齢者となる「2025年問題」に直面します。高齢者の医療費を現役世代が負担する納付金の増加によって健保財政への影響が懸念されますが、当健康保険組合といたしましてはみなさまが心身ともに健やかな毎を送れるよう、各種保健事業を展開してまいります。みなさまにおかれましても、健康診断の受診やジェネリック医薬品、リフィル処方箋のご利用など、医療費の節減にご協力くださいますようお願い申し上げます。

結びに、2025年がみなさまにとって新たな希望に満ちた一年となりますよう心よりお祈り申し上げますとともに、本年も変わらぬご理解とご支援を賜りますようお願い申し上げます。

2025年の あなたの運勢

占い/ムッシュ ムラセ



牡羊座

3月21日~4月20日

5月初めまで公私共に順調。とりわけ新しい知識や技術の習得がスムーズ。進んで研修を受けたり、資格取得の勉強に励んだりするとよいでしょう。連休明けからは家族、恋人、親友などとモメがち。相手の好意、愛情に甘えすぎないのがトラブル防止のカギ。



- ★ラッキーカラー ホワイト
- ★オススメ健康法 薬や治療法の知識を増やすことがカギ

牡牛座

4月21日~5月21日

いいことの多い幸運年。ただし、5月まで楽をしすぎると後半、かなり苦しむハメに。何事にも地道に取り組み、足場をしっかりと固めておくべき。夏から秋にかけてレジャーやイベント参加の機会が目白押し。十分楽しむため健康に気を配り、費用の備えを。



- ★ラッキーカラー イエロー
- ★オススメ健康法 発酵食品によるアンチエイジング効果大

双子座

5月22日~6月21日

公私共画期的な成果がある記念すべき1年に。率先して動き出す、集中して事に当たるが成功を招くカギ。何もものをも恐れない勇気、冒険心の発揮も吉。あえて戦いを挑んだり、火中の栗を拾うような行動をとるのもおススメ。投資、独立、起業など大いに有望。



- ★ラッキーカラー グリーン
- ★オススメ健康法 緑がポイント。緑色の野菜摂取や森林浴を

蟹座

6月22日~7月22日

春半ばまでは低調。仕事でも何でも人に遅れを取りやすいので、注文、申し込み、予約など早めに決断。素早く動く必要あり。夏になると上昇。とくに住まいの新築、転居、海外移住など、大きな変化にツキが。よりよい生活、人生めざして踏み切るチャンスです。



- ★ラッキーカラー オレンジ
- ★オススメ健康法 スクワットや腕立伏せなど軽い筋トレが◎

獅子座

7月23日~8月22日

5月初めまで交友運が活性化。楽しみな誘いが多く友情も深まりやすいはず。事あるごとに頼ったり頼られたりが◎。それ以降はマイナス思考がネックに。何であれできる、うまくいくと考えて。すると成功率が50%以上に。リベンジ、リクルートはとくに吉。



- ★ラッキーカラー ピンク
- ★オススメ健康法 よい水、適切な水分摂取が健康維持効果大

乙女座

8月23日~9月23日

5月初めまでチームワークが功を奏す星回り。結束を固めたうえなら難題も見事にクリア。新チームを組む試みもスムーズに進展。それ以降は、情報の収集や分析などインテリジェンス関係が吉。AIの活用で宝の山を探り当てる…なんてことも夢ではなさそう。



- ★ラッキーカラー ブルー
- ★オススメ健康法 栄養過多を避けることが一番の健康法に

天秤座

9月24日~10月23日

5月上旬まで好調ですが、それ以降トーンダウン。重要なこと、骨の折れることは、蒸し暑くなりだす前に結果を出しておきたいもの。秋以降、趣味や習い事が生活の張り。発表会や競技会に出る、稽古に励む姿をSNSで発信する…なんていうのも楽しそう。



- ★ラッキーカラー ブラウン
- ★オススメ健康法 カルシウムと日光浴による骨の強化が吉

蠍座

10月24日~11月22日

5月上旬まで何事も停滞しがち。突破口は学ぶこと。講習会、セミナーなどで新たな知識、技能を吸収し、目上はもちろん目下にも学ぶ姿勢で接していればやがて道が開けることに。5月中旬から旅行運がアップ。公私・遠近を問わず気晴らし、心機一転効果大。



- ★ラッキーカラー パープル
- ★オススメ健康法 ジム、スポーツクラブでの運動が効果大

射手座

11月23日~12月21日

全般的に低調な1年。ただ、5月上旬まで人づきあいをよくすることで、得する話を耳にしたり、愛の芽生えがあったりするなどチャンス到来。5月中旬からは、自分で果たすべきことを人任せにして信頼を失うなど、対人面で後悔しがちな点に気をつけて。



- ★ラッキーカラー ブラック
- ★オススメ健康法 半身浴、湯治など“温まる”がポイント

山羊座

12月22日~1月20日

計画性を重視することが何より大切な1年。まずは1月、早々に1年の計を立て着実に実行を。また月ごと、週ごとの予定を達成したかどうかシビアにチェックすることも忘れずに。秋以降、家族全員で楽しむレジャー、趣味、行事を通じて結束が強まることに。



- ★ラッキーカラー クリーム
- ★オススメ健康法 栄養、睡眠、運動ともバランス重視が◎

水瓶座

1月21日~2月18日

5月上旬まで創造性の発揮が吉。何であれ新たなものを生み出そう、新機軸を打ち出そうという気持ちで取り組みれば期待以上の好結果が。5月中旬からは下り坂。うっかりが増え信用を失う恐れが。防ぐには、日々決まった手順で動くよう心がけるのが効果的。



- ★ラッキーカラー シルバー
- ★オススメ健康法 規則正しい生活こそ健康確保の王道に

魚座

2月19日~3月20日

5月上旬まで家族、恋人、親友が心の支えに。悩み事、困り事など、迷わず相談をもちかけて。必ずや有益な助言、あたたかい励ましが。5月中旬からは楽観主義がラッキー。困難なことでも“なんとかなる”、つらいときも“そのうち楽に”で乗り越えられます。



- ★ラッキーカラー ゴールド
- ★オススメ健康法 よい姿勢が健康維持に思いのほか効果的

組合からのお知らせ

公 告

◆ 事業所の名称変更

○令和6年8月31日付
日本化線株式会社 から
NK株式会社

◆ 事業所の新規適用

○令和6年9月1日付
日本化線株式会社

医療費通知について

2月発行予定の医療費通知(6年1月～11月診療分)について、個人情報保護法により加入者一人ひとりに発行するのが原則ですが、経費、事務処理が膨大となり、合理的な方法とは言えませんので、昨年1月号にて広報いたしましたとおり、すでにご了解いただいております被保険者、被扶養者のみなさま方ならびに、新たに被保険者、被扶養者となられた方々にも、従来どおり世帯まとめて通知することについて、事前の同意をいただくことのご了承をお願いいたします。

もし、同意いただけない場合は、令和7年1月17日(金)までに当組合まで文書にて申し出てください(用紙は当組合に用意しております)。

お申し出のない場合には、同意いただいたものとして世帯まとめて通知させていただきます。

※ご注意:令和2年分の医療費通知から確定申告の時期に間に合わせるため、対象期間を1月～11月診療分に変更しておりますので、確定申告をされる場合は12月診療分の領収書は必ず保管しておいてください。



被扶養者の再確認事務にご協力いただきありがとうございました

事業所担当者ならびに加入者のみなさまには大変お手数をおかけいたしましたがおかげさまで事務処理を終えることができました。

被扶養者の認定につきましては、当組合が負担する高齢者医療制度の納付金および医療費に直接影響を及ぼす重要な事務処理でございます。

今後とも適正な届出にご協力をお願いいたします。

「差額通知」を実施します ジェネリック医薬品の利用促進

「ジェネリック医薬品」は先発医薬品と同じ効果の薬で値段が安いのが特徴ですが、医師や薬剤師とよく相談したうえで、体質に合った薬を選びましょう。

当組合では、下記対象者の方に「ジェネリック医薬品利用促進通知」を送付いたします。この通知は、先発医薬品をジェネリック医薬品(後発医薬品)に切り替えた場合、薬代をいくら軽減できるかをお知らせするものです。

ジェネリック医薬品に切り替えることで、受診者ご自身の自己負担が安くなることはもちろん、健康保険組合全体の医療費削減にもつながります。

通知書が届いた方は、この機会にジェネリック医薬品への切り替えをご検討ください。

対象者

- 20～74歳までの被保険者および被扶養者の方
- 一定期間の診療実績からみて、ジェネリック医薬品に切り替えた場合、3カ月の自己負担額の差額が500円以上の方

送付時期

令和7年2～3月

受診の主なポイント 40歳以上の被扶養者および任意継続被保険者のみなさま 特定健診を受診しましょう

健診対象者

40歳以上の被扶養者および任意継続被保険者
※年度内に特定健診と人間ドック、生活習慣病予防健診との重複受診はできません。

健診時期

令和6年6月1日～令和7年3月31日(ただし、実施機関の休日は除きます)

健診機関

全国の集合契約健診機関
健診機関は当組合ホームページ URL <http://www.senzai-kenpo.or.jp/>

健康づくり編 ▶ 健康診断 ▶ 特定健診・特定保健指導 ▶ 全国の委託健診機関

で検索いただくか、当組合までお問い合わせください。

本人負担額

なし

健診項目

診察等	質問、計測(身長・体重・BMI・腹囲)、血圧、身体診察
血中脂質	空腹時中性脂肪(やむを得ない場合は随時中性脂肪)、HDLコレステロール、LDLコレステロール(Non-HDLコレステロール)
肝機能	AST(GOT)、ALT(GPT)、ガンマGTP
血糖	空腹時血糖(やむを得ない場合は随時血糖)またはヘモグロビンA1c
尿検査	糖、蛋白
医師の判断	貧血検査(赤血球数、血色素量、ヘマトクリット値)、心電図検査、眼底検査、血清クレアチニン検査(eGFR)

受診方法

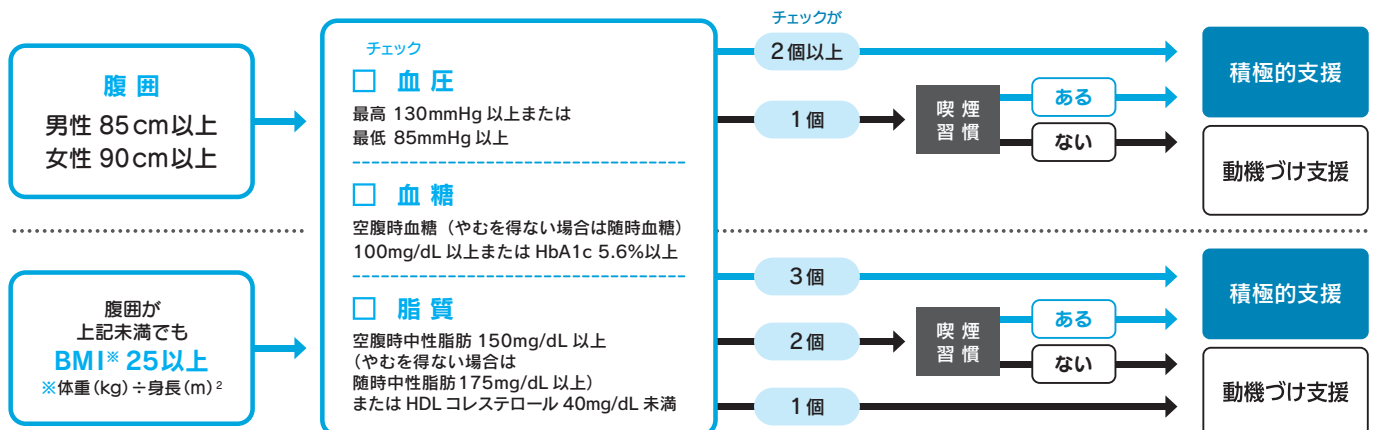
- ①受診される方は健診機関をホームページで検索されるか、当組合までお問い合わせいただき、健診機関が決まりましたら事前に健診機関に予約をお取りください。
- ②予約が取れましたら健診当日、当組合からお送りしています受診券*とマイナ保険証等を持参し、受診してください。
※受診券は令和6年4月1日時点で当組合へ加入されてる方にお送りしています。

特定保健指導ってなに?

なに?

特定健診の結果からメタボリスクが高いと判定された方へ、保健師や管理栄養士が脱メタボに向けた支援を行います。「積極的支援」と「動機づけ支援」に該当した方は、積極的に参加しましょう。

● こうやって決まる、特定保健指導の対象者 ●



※糖尿病、高血圧症、脂質異常症の薬を服薬中の方は特定保健指導の対象外です。また、65～74歳の方は積極的支援に該当しても動機づけ支援となります。

特定保健指導は、その人がもっているメタボリックシンドロームのリスクの度合いに応じて、「情報提供」「動機づけ支援」「積極的支援」の3つに分けられます。もっともリスクが高い人に対して行われる「積極的支援」では、3カ月から6カ月にわたって継続的な支援が行われます。

節税に役立つ 医療費控除を ご活用ください



医療費控除とは？

ご家族の分を含めて、1年間（1月から12月まで）に自己負担した医療費が10万円（年収200万円未満の場合は所得の5%）を超えたとき、確定申告をすることで税金の一部が還付される制度です。



▼控除の対象となる医療費

- 医療機関等に支払った医療費
- 治療のための医薬品の購入費
- 通院費用や往診費用、出産費用
- 入院時の食事療養費等の費用 ほか

▼申告に必要な書類

- 確定申告書
- 医療費控除の明細書

いずれも、国税庁ホームページや税務署から入手できます。なお、明細書については、健保組合が発行する「医療費のお知らせ」を添付することで記載を簡略化でき、記載された分の領収書の保管は不要です。

* 国税庁の国税電子申告・納税システム「e-Tax」で、パソコンやスマホからも申告ができます。
* 「医療費のお知らせ」に記載のない医療費や交通費などの領収書は、5年間保管しておく必要があります。

医療費控除の計算式

医療費控除額
(最高で200万円)

=

1年間に支払った
医療費等

-

補てんされる
金額*

-

10万円（または総所得金額等の5%
のほうが少ない場合はその金額）

* 高額療養費、家族療養費、出産育児一時金、健保組合の付加金、生命保険の入院給付金、自治体が行っている子ども医療費の補助金など。

マイナポータル連携でe-Taxによる申告がカンタンに！

国税庁ホームページの「確定申告書等作成コーナー」では、画面の案内に沿って金額等を入力するだけで、所得税の申告書等の作成やe-Taxによる送信ができます。自動計算されるので計算間違いもありません。

マイナンバーカードを使用すると、マイナポータルから医療費や控除証明書等のデータを取得でき、さらに便利です。

<https://www.keisan.nta.go.jp/kyoutu/ky/sm/top#bsctrl>
国税庁ホームページ「確定申告書等作成コーナー」



令和7年1月から「確定申告書等作成コーナー」がより便利に！



- スマホでの操作がしやすい画面に
- パソコンで表示される画面もデザインを統一

など、より一層の操作性向上が図られます。

https://www.nta.go.jp/taxes/shiraberu/shinkoku/r6_smart_shinkoku/index.htm

国税庁ホームページ「令和6年分の確定申告はスマホとマイナポータル連携でさらに便利に！」



◆「セルフメディケーション税制」を選択することもできます

「セルフメディケーション税制」とは、健診を受けるなど健康増進のための一定の取り組みを行っている人が、対象となる市販薬を1年間に12,000円を超えて購入している場合に所得控除が受けられる制度です。「セルフメディケーション税制」は通常の「医療費控除」との併用はできません。どちらを使ったほうがより多くの所得控除を受けられるか、試算してみることをおすすめします。

セルフメディケーション
税 控除 対象

このマークが目印



<https://www.jfsmi.jp/lp/tax/refund/>

日本一般用医薬品連合会

試算
できます

詳しくは国税庁ホームページをご覧ください。住所を管轄する税務署へお問い合わせください。



2025春 花粉

広範囲で例年より増加 飛散前に対策を!!

2025年春の花粉飛散量は、例年と比べて全国的に多い傾向です。特に九州から近畿、東北南部で前シーズン比2~8倍と非常に多く、北陸、関東甲信も多くなる見込みです。花粉症の方は、花粉が飛び始める前から万全の対策を行いましょう。

※日本気象協会「2025年春の花粉飛散予測（第2報）」

少しでもラクになれる！ 花粉症セルフケア

Case 1 浴びない！吸わない！ 持ち込まない！

症状を緩和するには、何より花粉を避けることが大切。体に付着する花粉をできるだけ減らすことを心がけて。

- マスク・メガネ・帽子で肌・目・髪をしっかりガード
- 外出はツルツル素材の服で
- 帰宅したら、すぐにうがい・手洗い・洗顔・洗髪
- こまめな掃除と空気清浄機
- 部屋の湿度は40~70%をキープ



Case 2 花粉症を悪化させる NG習慣を見直そう

花粉対策をしても症状が軽減されない場合、ストレス・喫煙・飲みすぎ・睡眠不足など、気がつかないうちに花粉症を悪化させる行動を繰り返しているのかも。生活習慣を改善し、花粉の少ない早朝のランニングやウォーキング、ジムやヨガ、プールなどの屋内運動を行うのも免疫力アップに◎。



Case 3 「強風・雨あがり・午後」 は要注意

雨の日は花粉が地面に落ちて飛散量が少なくなるものの、天気が回復すると地面の花粉が舞い上がり、新たな花粉も加わって飛散量は倍増。飛散情報をこまめにチェックして、風の強い雨あがりの午後は外出を控えましょう。



日本気象協会「花粉飛散情報」
※2025年1月頃情報提供開始



ウェザーニュース 花粉Ch
「花粉飛散予報マップ」

Case 4 今年こそ、 鼻うがいをマスター!

鼻の粘膜に入り込んだ花粉を洗い流す鼻うがいは、つらい症状の緩和に効果的。水道水は鼻の粘膜を傷つけるおそれがあるため、市販の生理食塩水を利用し、1日2~3回を目安に取り組んでみましょう。



前かがみで、「あー」と声を出しながら、洗浄液を鼻に流し込む。

洗浄液を反対の鼻の穴から出す。(難しければ同じ鼻の穴でも可)

鼻腔内に洗浄液が残らないよう、やさしく鼻をかむ。

受診の手間や医療費の節約、節税も! スイッチOTC医薬品で花粉症対策

毎年、医療機関で薬をもらえばほとんど症状が出ない人は、処方薬と同じ有効成分を含み、安全性が認められたスイッチOTC医薬品がおすすめ。

これまで処方せんが必要だった、眠気や口の渇きなどの副作用が出にくい第2世代抗ヒスタミン薬も、スイッチOTC医薬品として薬局やドラッグストアで購入できます。薬剤師に相談し、体質や症状に合ったものを使用しましょう。

●第2世代抗ヒスタミン薬

主な成分名……ロラタジン、フェキソフェナジン塩酸塩、エピナスチン塩酸塩など

セルフメディケーション税制 (医療費控除の特例)

軽度の不調は市販薬などを使って自分で手当てすることを「セルフメディケーション」といいます。

対象となるOTC医薬品の購入額が、世帯合計で1万2,000円を超えたら、超過分の金額(上限8万8,000円)が課税所得から控除され、所得税・住民税が安くなります。忘れずに確定申告を行いましょう。

セルフメディケーション

税 控除 対象

このマークをチェック!

対象医薬品のパッケージには、「セルフメディケーション税制識別マーク」がっています。

冬の入浴が
危ない!!

ヒートショックに要注意

ヒートショックとは、**温度差**により**血圧が大きく変動**して**脳卒中や心筋梗塞**などを引き起こすことをいいます。冬の入浴時、とくに**高齢者**に多くみられ、近年では自宅などの浴槽で溺れて死亡した高齢者の数は、**交通事故死の3倍近く**という調査結果も出ています。

冬に入浴事故が多発する理由

寒い季節こそ温かいお湯にゆっくり浸かりたいものですが、**室内・脱衣所・浴室・浴槽内の温度差**がヒートショックの原因といわれています。

暖房のきいた室内から冷えた脱衣所に行って衣服を脱ぎ、寒い浴室に入ると、血管が収縮して**血圧が急上昇**します。その状態から浴槽に入り、体が温まることによって血管が拡張し、急上昇した**血圧は低下**していきます。この**急激な血圧の変動**が**脳卒中や心筋梗塞**などを引き起こし、そのまま**意識を失い、浴槽で溺れて死亡**するケースもあります。

ヒートショックによる事故は**高齢者に多く**、厚生労働省「人口動態統計」によると、65歳以上で溺れて死亡した人は令和4年の1年間で7,900人、そのうちの5,824人が**家や居住施設の浴槽で亡くなっており**、65歳以上の**交通事故死**（2,154人）の**3倍近く**となっています。高齢者以外にも、**血圧が高めの人、めまいや立ちくらみを起こしやすい人**も注意が必要です。

ヒートショックを防ぐ対策法

ヒートショックは高齢者や持病のある人に限らず、誰でも起こる可能性があります。入浴時やその前後には、次のことに気をつけましょう。

- 入浴する前に**脱衣所や浴室を暖めておく**
- 湯温は**41℃以下**、お湯に浸かる時間は**10分以内**が目安
- 浴槽から急に立ち上がらない
- 食後すぐや飲酒後、**薬を服用後の入浴は避ける**

同居する家族がいる場合は、**ひと声かけてから入浴**するように心がけましょう。高齢者が入浴しているときは、家族は気を配り、**異変を感じたら声かけ**を忘れずに!

冬の入浴時の温度差と血圧の変化

● 室内



暖 血圧安定

● 脱衣所



寒 血管収縮・血圧上昇

● 浴室



寒 血圧がさらに上昇

● 浴槽内



熱 血管拡張・血圧低下

もっと歩いて
もっと健康に

監修

フリーインストラクター 今井 真紀

脳を活性化する ウォーキング

最近、もの忘れが増えた、集中力が続かない…などと感じていませんか。それは脳の機能が衰えてきているサインかも。もっと歩いて脳を活性化しましょう。

いくつになっても 歩くことで脳は活性化する

一般的に脳の神経細胞は加齢とともに減少し、脳の機能も衰えていきます。しかし、ウォーキングなどの有酸素運動をすると、いくつになっても脳の神経細胞同士のつながりが増え、記憶をつかさどる脳の海馬の神経細胞が新生され、記憶力や集中力などが向上することがわかっています。

がんばるよりも 楽しく続けていくことが大切

ウォーキングで脳を活性化するためには、少し息が弾むくらいの速さで1日に30分くらい歩くことがよいとされています。

ただし、ムリをして疲れたり、歩くことにストレスを感じると逆効果になるため、がんばるよりもできる範囲で楽しく続けていくことが大切です。

脳を活性化するウォーキングのポイント

POINT 1

日常生活に取り入れる

通勤時や昼休み、週末など日常生活に歩くことを取り入れると続けやすい。

POINT 2

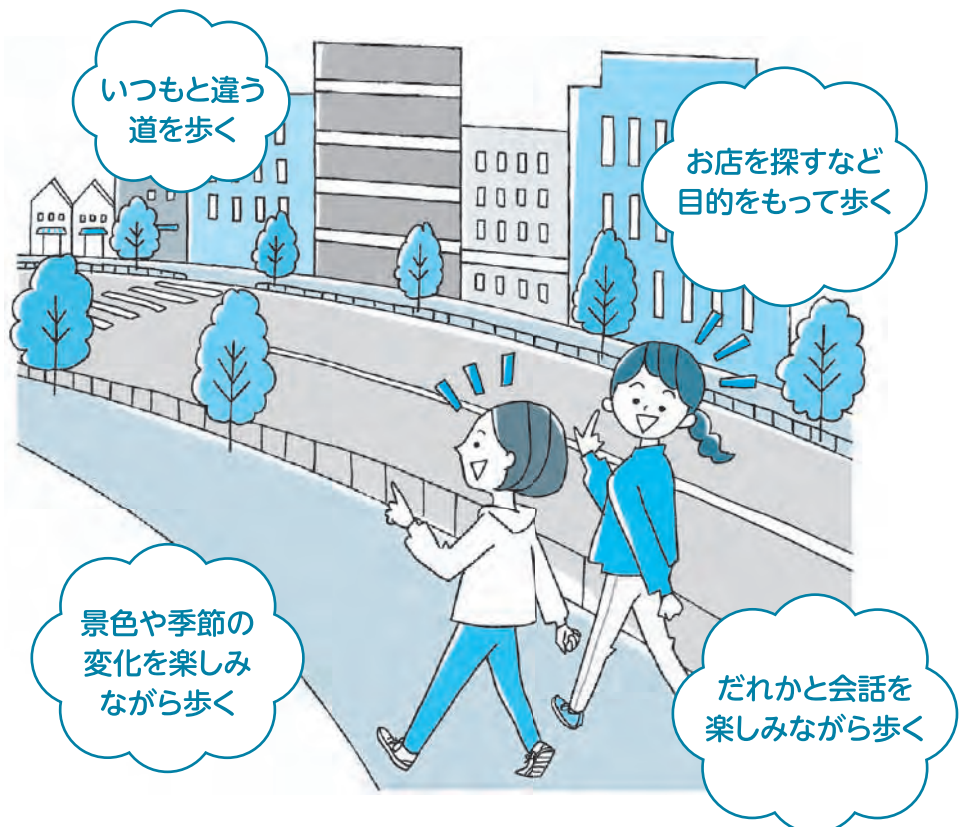
心地よいペースや時間で

元気なときは早歩きモード、ゆったりと過ごしたいときは散歩モードでもOK。

POINT 3

脳を刺激する工夫を

いつもと違う道を歩くなど脳を刺激する工夫をすると、より効果的。



伊豆大島三原山

いずのおおしまみはらやま

三原山中央火口

直径約300～350m、深さ約200m。1986年の噴火ではマグマがこの穴を満たし、あふれ出した。周辺では地表から蒸気が吹き出し、自然のパワーが感じられる。

島全体が活火山である伊豆大島。中央に位置する三原山は伊豆大島のシンボルであり、島民からは「御神火様」として崇められている。ダイナミックな地球の息吹を感じる旅に出かけよう。

ス

タート地点の三原山頂口までは、大島バスまたはレンタカーで向かう。山頂遊歩道で山頂をめざすが、歩き始める前に、まずは展望避難休憩舎に立ち寄り、伊豆大島ジオパークに関連する資料を見ていこう。

外輪山に囲まれた中央にそびえる三原山を正面に整備された遊歩道を歩く。珍しい形をした溶岩が点在し、等間隔でシェルターが設置されるなど、まさに活火山の中を歩いていることに気づかされる。途中からは急な傾斜に。ベンチで休憩しながら山頂をめざそう。

山頂に辿り着くと、ゴツゴツした溶岩が特徴的な別世界。ところどころ吹き出る蒸気に地球のエネルギーを感じながら、三原山中央火口の周囲を一周しよう。山頂は風が強く、足元が不安定なところもあるため慎重に歩く。しかし、大迫力の火口を見下ろし、遠くに目を向ければ荒々しい大地と美しい海という、ここで見ることのできない絶景に、足を運んだ価値を見出せるだろう。

一周したら、歩いて来た遊歩道を戻ってゴール。少し距離は長くなるが、帰りは疲れた脚を癒す三原山温泉をめざすルートにしてもいい。随所にある案内板で、時間と体力と相談しながらルートを決めよう。

INFORMATION

アクセス

東京・竹芝から東海汽船大型客船(夜行)で6時間、または高速ジェット船で1時間45分(久里浜から1時間/熱海から45分/伊東から35分)

東京・調布から新中央航空で25分

HPはコチラ



大島観光協会
 8:30～17:00
 04992-2-2177



▶ 三原山
伊豆大島の中央に位置し、最高峰は中央火口丘にある三原新山（標高758m）。噴火を繰り返し、少しずつ姿を変えている。

▶ お鉢巡り
1998年、噴火口を一周するように開通。迫力ある中央火口を間近で見ることができる。島を囲む海と富士山、伊豆諸島、三浦半島など、360度のパノラマが広がる。

▶ 展望避難休憩舎
山頂口の脇にあり、伊豆大島ジオパークに関する資料が展示されている。万に備え、ヘルメットも借りられる。土日祝日は「ジオパーク展」を開催。

▶ 溶岩地帯
不思議な形をした溶岩が点在。当時の溶岩の流れ方を想像してみよう。

▶ 割れ目噴火口
1986年の噴火では、北側の斜面から「割れ目噴火」が発生した。吹き上がったマグマのしぶきは高さ1,500mにも達した。

▶ 三原神社
噴火の際、溶岩が社殿を避けるように流れ、埋没を免れた。天気がよければ鳥居越しに富士山を望むことができる。

▶ 巨大溶岩
三原神社の脇にある大量のマグマのしぶきが積み重なってできた巨大な溶岩。噴火の際、火口からここまで溶岩流に運ばれた。

▶ 裏砂漠
溶岩の粒や火山灰が降り積もった黒い砂漠。強い風の通り道になっていることから植物が育ちにくい。

約7.0km 約2時間30分/約12,000歩



椿のまち、伊豆大島

火山島ならではの独特な風土を活かした産業として、島民に大切にされてきた「椿」。その名所である大島公園、大島高校、椿花ガーデンは「国際優秀つばき園」に認定されている。毎年1月下旬から3月にかけて開催される「伊豆大島椿まつり」は、島を挙げて椿の開花を喜ぶ一大イベント。



おんせん

三原山温泉



大島温泉ホテルの三原山温泉は日帰りでも利用可能。三原山を望む贅沢なロケーション。
 ④ 6:00～9:00、13:00～21:00
 ⑤ 大人800円、小人400円
 ⑥ 04992-2-1673 (7:00～21:00)
 ⑦ <https://www.oshima-onsen.co.jp/>

グルメ

べっこう



魚の切り身を唐辛子醬油に漬け込んだ、伊豆大島の郷土料理。わさびではなく、辛みの強い島唐辛子を使った唐辛子醬油でいただくのが島の食べ方。

ひと足 Sightseeing のぼして

ふでしま 筆島



数十万年前に活動していた古い火山の名残。火山活動を終えた島の硬い部分だけが海に取り残された。

地層大切断面



約2万年前の噴火の歴史が作りあげた巨大なバウムクーヘンのような地層。1953年の道路建設工事の際に発見された。

※営業時間や料金等は変更される場合があります。



なんだか寒気がしてきた…。
けど仕事が残ってるし、もう少しがんばろう

そういうときは無理するでない！
悪化したら大変じゃ。
軽い不調のうちに対処したほうが、
早く回復するぞ



そうだね。今日はもう病院も開いていないし、
早めに帰って休もうかな

病気になったときだけでなく、日ごろから食事や運動、
睡眠などに気を配って健康管理をし、セルフ
メディケーションをするのじゃ。病院に行けない
ときは、OTC 医薬品*を活用するのがよいぞ

*薬局・薬店・ドラッグストアなどで処方せんなしに購入できる医薬品。
市販薬ともいわれています。



軽い不調は OTC 医薬品が便利

かぜや鼻づまり、頭痛や胃痛など、日ごろの軽度な不調は OTC 医薬品を活用してセルフケアするのがおすすめです。病院に行けないときも、ドラッグストアなどで購入できます。OTC 医薬品は 8,000 品目以上*あり、効能や剤形などさまざまです。自分に合ったお薬を知りたいときは、購入時に薬剤師等に相談したり、右記サイトで検索しましょう。不調が改善しないときは、医療機関を受診してください。

*令和6年5月時点。

▼ OTC 医薬品
おくすり検索



◆◆◆ セルフメディケーション税制を活用すると、税金が還付・減額 ◆◆◆

セルフメディケーション税制とは、1年間に購入した OTC 医薬品の合計金額が 12,000 円を超えたとき、一定の条件*を満たせば納めた税金が還付・減額される制度です。令和4年より対象となる医薬品が追加され、さらに利用しやすくなりました。ただし、セルフメディケーション税制は医療費控除との併用ができません。ご自身にとってどちらがお得になるか右記サイトで比較してみてください。

*健康づくりの取り組み(健診や予防接種など)を行う人が対象です。

▼日本一般用
医薬品連合会 HP



対象の医薬品は
このマークが目印です！



市販薬 上手に使って セルフケア

自分自身の健康に責任を持ち、
軽度な体の不調は自分で手当て
することをセルフメディケーション
といいます。すこやかで充実した
毎日のため、医療費節減のため
にもセルフメディケーションの習慣
をつけましょう。



50代・60代は生活習慣病の対策を!

50代・60代は、これまでの生活習慣や加齢によって高血圧や脂質異常症、糖尿病などの生活習慣病になる人が増えます。自覚症状がなくても放置すると重篤な病気の発症リスクが高まるため、生活習慣を見直しましょう。

50代・60代男性の健康課題

高血圧

生活習慣病のリスクを高める量の飲酒をしている割合がもっとも高い

高血圧有病者の割合*
50代 **38.8%**
60代 **39.1%**

糖尿病が強く疑われる人の割合*

50代 **17.8%**
60代 **25.3%**

糖尿病

40代の割合は6.1%だが、50~60代で3~4倍に急増する

- 動脈硬化が進行して脳血管障害や虚血性心疾患の発症リスクが高まる。
- 糖尿病の合併症(神経症・網膜症・腎症)の発症リスクが高まる。

50代・60代女性の健康課題

高血圧有病者の割合*

50代 **19.7%**
60代 **29.9%**

高血圧

生活習慣病の中でとくに高血圧が多い

脂質異常症

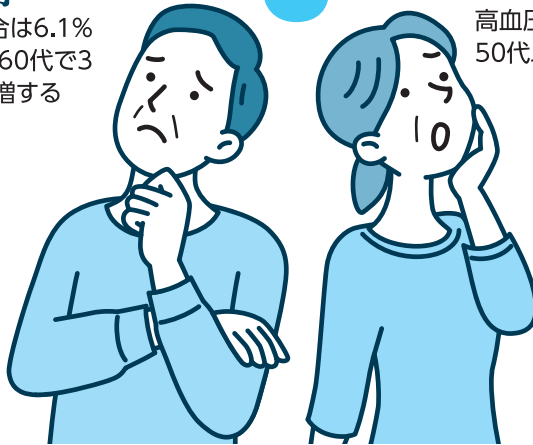
高血圧に次いで多く、50代以降、急増する

脂質異常症が疑われる人の割合*

50代 **14.6%**
60代 **27.9%**

- 動脈硬化が進行して脳血管障害や虚血性心疾患の発症リスクが高まる。

*女性は更年期(45~55歳ごろ)以降、女性ホルモンの減少によって生活習慣病や肥満になりやすい。



こまめに歩こう

歩くことは生活習慣病の予防・改善に有効。1日合計60分以上、こまめに歩く。週2~3回筋トレをするとより効果的。

歩く機会を増やすコツ

- エスカレーターやエレベーターではなく階段を使う
- コンビニやランチに行くとき、少し遠いお店に行く
- 電車やバスに乗るとき、ひと駅手前で降りて歩く



減塩しよう

日本人の高血圧の最大の要因は食塩のとりすぎ。今より3g程度の減塩を意識して、1日の食塩摂取量を7gにする。

減塩のコツ

- うどんやラーメンなどのめん類の汁は残す
- 汁をすべて残すと2~3gの減塩



- 料理の味を確かめてから、しょう油や塩などの調味料を使う
- しょう油小さじ1杯分で0.9g減塩
- 塩分の多い漬物などを控える
- たくあん20g分で約1.5gの減塩

飽和脂肪酸を控えよう

飽和脂肪酸のとりすぎはLDL(悪玉)コレステロールを増やし、動脈硬化を進行させる要因になる。

*飽和脂肪酸は常温で固体の油脂で肉類や乳製品、菓子類などに多く含まれる

飽和脂肪酸を控えるコツ

- 肉は脂身の少ない部位を選ぶ
- 牛・豚肉：ヒレ肉、かた肉、もも肉
- 鶏肉：ささみ、むね肉
- 乳製品は低脂肪のものを選ぶ
- バターをオリーブ油に代える
- 菓子パンや菓子類を食べすぎない



*出典:「令和元年国民健康・栄養調査報告」(厚生労働省) <https://www.mhlw.go.jp/content/10900000/000687163.pdf>

缶詰を使ってお手軽に！ おさかなヘルシー料理



さば缶と大根のカレーしょうゆ煮

1人分 244kcal / 食塩相当量2.3g

CHECK!

作り方の動画は
こちら



<http://douga.hfc.jp/imfine/ryouri/24winter01.html>

材料(2人分)

大根 ----- 300g
 にんじん ----- 1/4 本 (40g)
 さば缶(水煮) ---- 1缶 (200g)
A 水 ----- 1/2 カップ
 酒 ----- 大さじ1
 しょうゆ ----- 大さじ1
 みりん ----- 大さじ1
 カレー粉 ----- 小さじ1
 万能ねぎ(小口切り) ----- 適量

作り方

- 1 大根は1cm幅の半月切りにして耐熱皿にのせ、ふんわりラップをかけて、やわらかくなるまでレンジ(600W)で5~6分加熱する。にんじんは5mm幅の半月切りにする。
- 2 鍋に、さば缶(汁ごと)とAを加えて中火にかける。沸騰したら、1を入れて弱火にし、汁気が少なくなるまで12分ほど煮る。盛り付けて万能ねぎをふる。

魚の缶詰を利用する 栄養面でのメリットは？

- 缶詰には旬の魚が使われるので、栄養価が高い！
- 素材を缶に入れて密封した状態で加熱殺菌をするので、水に溶けやすい水溶性ビタミンや、酸化しやすい栄養素の損失が少ない！
- 骨もやわらかく食べられるので、カルシウムを手軽にとることができる！



◆料理制作 新谷 友里江 (管理栄養士)
 ◆撮影 さくらい しょうこ
 ◆スタイリング 深川 あさり

チンゲンサイ 青梗菜の塩昆布炒め

1人分 41kcal / 食塩相当量0.9g



材料 (2人分)

青梗菜 ----- 1袋 (200g)
 ごま油 ----- 大さじ 1/2
 A 塩昆布 ----- 5g
 | 塩 ----- 小さじ 1/8

作り方

- 1 青梗菜は葉を1枚ずつはがして3cm幅に切る。
- 2 フライパンにごま油を入れ中火で熱し、1を入れて2分ほど炒める。青梗菜がしんなりしたらAを加えてさっと炒める。

白菜とちりめんじゃこの甘酢和え

1人分 40kcal / 食塩相当量0.8g



材料 (2人分)

白菜 ----- 2枚 (150g)
 塩 ----- 小さじ 1/4
 A 酢 ----- 大さじ 1
 | 砂糖 ----- 大さじ 1/2
 | 白ごま ----- 大さじ 1/2
 ちりめんじゃこ ----- 大さじ 1

作り方

- 1 白菜は5cmの長さに切り、5mm幅の細切りにする。ボウルに入れて塩をまぶして10分ほどおき、しんなりしたら水気を絞る。Aは混ぜ合わせる。
- 2 ボウルに1、ちりめんじゃこを加えて和える。



健康にいい魚を 食生活にとり入れましょう

魚を手軽にとるコツ

- ▶ しらすやちりめんじゃこ、かつおぶしなどを常備して、ご飯にふりかけたり、和え物やサラダに加えたりする。
- ▶ すぐ食べられる刺身は手軽なうえにDHA、EPAも効率よくとることができる。
- ▶ 煮干して出汁をとり、煮干しも具として食べる。
- ▶ 下ごしらえや味付け不要で、焼くだけの干物を利用。
- ▶ 魚の缶詰を上手に活用しよう。

魚には良質なたんぱく質のほか、次のような栄養成分も多く含まれています。

DHA 血管系の病気を予防する働きや、脳・神経の機能を向上させる効果もある。
EPA 血中の中性脂肪を減らし、動脈硬化などを予防する効果や、血栓ができるのを防ぐ働きがある。
カルシウム 骨や歯を丈夫にして骨粗しょう症を防ぐ働きや、筋肉の動きを調整する働きがある。

そのほかビタミンB₂やビタミンD、鉄も豊富です。

缶詰活用のポイント

- ▶ 味付けが濃いめの缶詰は、たっぷりの野菜と合わせるとおいしくなり、ビタミン類もプラスできる。
 - ▶ 缶詰の汁には栄養素が溶け出ているので、汁も利用する。
- 例** 魚の水煮缶は汁ごと味噌汁や煮物にする。また、さばみそ缶は汁ごと炊き込みご飯にするなど。

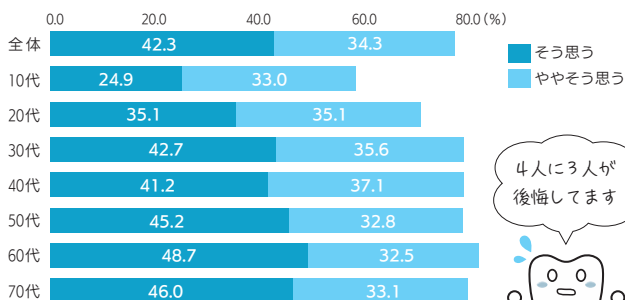
定期的に歯科健診を受けよう

歯・口の健康を損なうと、食事や会話のときだけでなく、体の健康にも大きな影響を及ぼします。いつまでも元気に過ごすためには、定期的に歯科健診を受け、歯・口の健康を守ることが重要です。

歯科健診を受けないと後悔するかも

公益社団法人日本歯科医師会が全国の15歳～79歳の男女1万人を対象に2020年に行った調査では、約8割が「もっと早くから歯の健診や治療をしておけばよかった」と後悔しています。

もっと早くから歯の健診・治療をしておけばよかったと思うか?



「歯科医療に関する一般生活者意識調査」
出典：日本歯科医師会



歯・口の健康が人生を豊かにする

歯を失う原因の大半は、むし歯や歯周病によるものです。むし歯や歯周病の原因となるのは歯垢(プラーク)と呼ばれる細菌の塊で、その中にそれぞれの原因菌があります。

大人のむし歯は、過去の治療で詰め物をした歯に再発するケースや、さまざまな要因で歯ぐき下がりが、露出した歯の根元に発生するケースが多くなります。

大人のむし歯や歯周病は自覚症状が出にくく、気づかないうちに進行します。歯・口の健康は、おいしく食べる、会話を楽しむなど、豊かな人生を送るための基礎となります。歯・口の健康を保つには、定期的に歯科健診を受け、むし歯や歯周病の予防、早期発見・早期治療をすることが大切です。



Health Information

質のよい睡眠をとるために



監修：遠藤 拓郎 (スリープクリニック調布院長)

快眠のための生活習慣とは?

睡眠には体や脳、心のメンテナンスを行い、明日への活力を養う大切な役割があります。質のよい睡眠をとるためには、日中は活動し、意識して体温を上げることが重要。また、寝る1～2時間前に体温を上げると眠りやすくなります。次のポイントをできることから実践してみてください。



POINT 1

朝の太陽の光を浴びる

朝起きたらすぐに太陽の光を浴びましょう。体内時計がリセットされ、目覚めのスッキリ感が得られます。

POINT 2

1日7,000歩程度、体を動かす

毎日1時間程度のウォーキングがおすすめ。他のスポーツで体を動かしてもOK。

POINT 3

1日7時間程度、頭を使う

睡眠の質を上げるため、肉体的な活動以外に、精神的な活動を積極的に行うことが大切。読書など趣味でもOK。

POINT 4

夕食で温かいものや辛いものを食べる

鍋ものやキムチなどがおすすめ。寝る2時間前までに食べ終わしましょう。

POINT 5

寝る2時間前に軽い運動をする

ストレッチやヨガなど軽い運動がおすすめ。夕食を食べ終わった後に行うといいでしょう。

POINT 6

寝る1時間前に入浴する

毎日お風呂に入り、40℃程度のお湯に10～20分くらいゆっくりつかりましょう。



禁煙できたら、 増える時間とお金を 想像してみよう



1箱の値段、1回にかかる時間はわずかでも、長期間にわたれば無視できないコストになります。今やめれば、将来かかるであろうコストは、これから自由に使えるものに転じます。計算すれば、タバコをやめたくなくなるかもしれません。

タバコを吸っている時間
= 約8.5カ月間

- ✓ 1本吸うのにかかる時間を5分とすると、1日で50分(10本)、1年で18,250分、20年で365,000分をタバコに費やしていることとなります。
- ✓ 365,000分は約6,083時間、約253.5日となり、20年間のうち、タバコを吸っている時間は約8.5カ月間となります。
- ✓ 8.5カ月間は、ちょっとした趣味が上達したり、資格が取れたり、人生が豊かになるために十分な時間です。

2日に1箱ペースで、
あと20年タバコを
吸い続けたとすると...



タバコに使うお金
= 182万5,000円

- ✓ 2日で1箱500円とすると、1年で9万1,250円、20年で182万5,000円をタバコに費やしていることとなります。
- ✓ 182万5,000円は、大きな買い物や豪華な旅行など、ライフイベントの選択肢を広げるために十分な金額です。
- ✓ 20年前に比べてタバコの値段は約2倍になりました。今後も値上げされれば、上記の金額よりもっとかかることとなります。

吸いたくなるときを 分析してから、 禁煙をスタートしよう



「タバコをやめるのは簡単だ。なぜなら私はもう何千回もやめたんだから」——『トム・ソーヤーの冒険』で知られる作家、マーク・トウェインの言葉です。タバコをやめるには、意志の力だけでは難しいのです。

吸いたい気持ちから離れるための「分析」

ニコチンの依存は身体的なもの、心理的のもの、そして習慣的なものの3つがあります。身体的な依存には禁煙補助薬で、心理的な依存にはタバコへの正しい理解で立ち向かうことができますが、習慣的な依存は人によって異なるため万人に共通するマニュアルはありません。

長年くり返すことによって生活の一部となってしまった喫煙という癖は、うっかり1本を手にとってしまうきっかけになり得ます。禁煙を決意したら、まずは「自分がどんなときに吸っているか」を分析すること、そして禁煙をスタートしたらそこから離れる工夫をすることが成功するための秘訣です。



- | | |
|---------------------------------|-----------------------------|
| ex. タバコにつながるものは処分する (ライター・灰皿など) | ex. コーヒーを紅茶／お茶にする |
| ex. 喫煙所の近くを通らない (ルートを変える) | ex. 酒席には参加しない (喫煙者の近くに行かない) |
| ex. 食後はすぐに席を立つ | ex. コンビニに行かない (タバコを見ない) |

現役世代を守るための改革断行を！

— 2025年を乗り越え、未来につながる皆保険制度に —

令和6年10月24日、東京国際フォーラムにおいて「令和6年度 健康保険組合全国大会」が、オンラインを併用したハイブリッド方式で開催されました。「現役世代を守るための改革断行を！—2025年を乗り越え、未来につながる皆保険制度に—」をテーマに、下記決議を採択しました。



決議

本年は、「団塊の世代」がすべて後期高齢者となる「2025年」が目前に迫った極めて重要な年であり、我々健保組合は、高齢者医療費のさらなる増大と現役世代の減少が重なる「2025年問題」という重大な危機に直面する。これまでも厳しい財政運営を強いられきたなかで、高齢者医療への拠出金負担が一層増加していくことを踏まえれば、支え手である現役世代の負担は限界を超え、医療保険制度の中核を担う健保組合の存続が危ぶまれる事態に陥る。

国民の安心の礎である「国民皆保険制度」を次世代に残していくためには、国と保険者、医療提供者などの関係者をはじめとする国民全員がこの難局を乗り越える覚悟を決め、未来につながる改革への歩みを進めなければならない。特に、現役世代の負担軽減と「世代間の給付と負担のアンバランス解消」が不可欠であり、これらの実現は健保組合の安定した運営の確保につながるものである。これまでの「負担は現役世代、給付は高齢者」という仕組みを改め、全世代が納得して負担し合う持続可能な制度とするためにも、改革を断行していかねばならない。喫緊の課題である少子化対策についても、その財源を含め、国民の十分な理解のもと進めるべきである。

また、適切な医療サービスを確保し質を向上させるためには、医療機能の分化・連携の強化は必須であり、「かかりつけ医制度」の構築など、国民にとって安全・安心で、効果的・効率的な医療提供体制を構築していかねばならない。

なかでも、医療DXは、高齢者の増加や医療技術の高度化などにより、医療費が増大するとともに、医療に関わる人材不足が懸念されるわが国において不可欠な施策である。医療DXの重要な基盤となるマイナ保険証を基本とする仕組みへの移行を12月に控えるなか、国民がそのメリットを実感していくためには、「全国医療情報プラットフォーム」の構築を進め、「電子処方箋の普及」、「電子カルテ情報の標準化」などを推進し、社会生活に浸透させていく必要がある。

我々健保組合は、これまでも事業主と連携を図り、加入者の特性にあわせた保健事業を実施し、健康寿命の延伸に貢献してきた。本年度からスタートした、「第3期データヘルス計画」や「第4期特定健診・特定保健指導」などを着実に進めながら、保険者としての役割をより一層強化し、人生100年時代にあふさわしい先駆的な取り組みを進めていく。未曾有の超高齢社会において、存続の分水嶺ともいえるべき2025年を乗り越え、国民皆保険制度を未来につなげていくため、現役世代を守る改革の断行を求め、我々は組織の総意をもってここに決議する。

- 一 皆保険を全世代で支える持続可能な制度の実現
- 一 医療の効率化に資する医療DXの推進
- 一 安全・安心で効果的・効率的な医療提供体制の構築
- 一 健康寿命の延伸につなげる健保組合の役割強化

令和6年10月24日
令和6年度 健康保険組合全国大会

現役世代を守るための改革断行を！
— 2025年を乗り越え、未来につながる皆保険制度に —

■皆保険を全世代で支える 持続可能な制度の実現

わが国は急速な高齢化や医療の高度化等により医療費の増加傾向が続く一方で、支え手である現役世代は減少し、国民の安心を支えてきた皆保険制度は存続の危機に直面している。

世界に誇る皆保険制度を将来に引き継ぎ、持続可能な制度とするためにも、今こそ「現役世代の負担軽減」や「世代間の給付と負担のアンバランス解消」などの課題に道筋をつけ、皆保険制度を全世代で支える仕組みに改革しなければならない。

また、社会保障制度全体に大きな影響を及ぼす少子化は国の最重要課題であり、その対策も国民全体の納得のもとに進めるべきである。

■医療の効率化に資する 医療DXの推進

医療DXは、デジタル化された保健、医療、介護分野の情報等を活用することにより、国民がより良質かつ効率的なサービスを受けられる体制を構築するものである。超高齢社会にあつて、今後ますます医療需要が高まるわが国においては、限られた医療資源を適正に活用し、持続可能な社会保障制度を築くために不可欠な施策である。

本年12月には、マイナ保険証を基本とする仕組みに移行する。マイナ保険証は医療DXを推進するうえで重要な基盤であるが、国民がそのメリットを実感していくためには、「全国医療情報プラットフォーム」の構築を進め、「電子処方箋の普及」、「電子カルテ情報の標準化」を推進し、国全体で社会生活に浸透させていく取り組みを強力に進めるべきである。

■安全安心で効果的・効率的な 医療提供体制の構築

少子高齢化の加速により、医療ニーズの質・量が大きく変化するとともに、医療・介護従事者の人材確保が「層困難」となるなか、このままでは国民が必要な時に必要な医療を受けられる医療提供体制を維持することが難しくなっていく。

今後適切な医療サービスを確保し質を向上させるためには、医療機能の分化・連携の強化は必須であり、かかりつけ医制度の構築など、国民にとってわかりやすく、安全・安心で、効果的・効率的な医療提供体制を構築していかねばならない。また、医療の重点化・効率化の観点から、医療の質を担保しつつ、保険給付範囲の見直しや薬剤処方の適正化など「給付と負担の見直し」にも取り組むべきである。

■健康寿命の延伸につなげる 健保組合の役割強化

健保組合は事業主とともに、加入者の特性に応じたきめ細やかな保健事業を効果的・効率的に展開し、健康づくり・疾病予防等に取り組むことで健康を創出し、健康寿命の延伸に貢献してきた。今年度から始まった健康日本21（第3次）とも連携し、「第3期データヘルス計画」、「第4期特定健診・特定保健指導」、さらには第4期医療費適正化計画等を踏まえ、健保組合は、医療DXを活用しながら、これまで以上に保険者としての役割を強化し、先駆的な取り組みを実践していく。



憧れのプロ野球選手 その先は

プロ野球選手から公認会計士という異例の転身を遂げた第一人者、奥村武博。高校3年生の時にドラフト会議で阪神タイガースから6位で指名を受け、高校卒業とともにプロ入りを果たした。現役時代は、度重なるけがにより一軍登板叶わず、4年間という短い期間でプロ野球選手人生を終えた。まだ23歳という若さだった。

引退後、生活のために進んだ飲食業界では、元タイガース所属という肩書を隠し、将来への焦りを抱えながら不安な日々を過ごしていた。

そんななか、当時付き合っていた彼女、のちの妻が、視野を広げるようにと贈ってくれた「資格ガイド」という本で、公認会計士の存在を知った。高卒者でも受験できるような制度改正が行われるタイミングだったことに運命的なものを感じ、受験勉強を始めた。公認会計士資格は、医師・弁護士と並ぶ三大国家資格であることから超難関で知られている。合格を勝ち取ったのは、受験勉強を始めてから9年目の秋だった。

「呪縛から解放されたじゃないですけど、合格によって自分の過去と折り合いをつけられたという感じです」
受験勉強を続けながら漠然と考えていたのは、アスリートのセカンドキャリアについてだ。

類まれなキャリアを武器に アスリートの未来を支援する

公認会計士 奥村武博さん

アスリートの悩みと強み

引退する選手は、「今まで野球しかしてこなかったから、野球しかできない」と口にし、引退後の生活にマイナスイメージを持ちがちだ。野球選手に限らず、セカンドキャリアについては、スポーツ界でも課題の一つだという。

そこで、奥村さんが提唱しているのは、デュアルキャリアという考えだ。『デュアル二重の』という意味があり、アスリートでありながら、競技以外の取り組みも行うことを指す。スポーツ以外の知識を吸収することで、競技のパフォーマンスが上がり、競技生活がより充実したものにできることを伝える。結果として、それが引退後のキャリアにも役立つことを示唆するという。

「アスリートって、課題に向けた解決策を考えてトレーニングに落とし込む、というプロセスが習慣になっているんです。これは、どんな社会でも通用する強みです」

思考することで可能性を広げる

現在は公認会計士として活動しながら、アスリートの可能性を引き出すべく、デュアルキャリアの形成に向けた講演活動、アスリートの引退後のキャリア支援などを行っている。多忙な日々を過ごし40代も半ばとなり、健康についても気になってきたところだ。適度な運動、バランスの

とれた食事、良質な睡眠の三本柱は意識しているという。

「引退後も別の世界で活躍できるっていう事例が増えれば、長くスポーツをやってもいいなっていう希望にもつながります。そのためにも、頭を使いながら競技に取り組んでね、と」

デュアルキャリアという言葉が生まれたのは最近だが、現役時代にお世話になった故野村克也監督は、それに近い考え方を当時から持っていたという。野村監督の教えに「勝ちに不思議な勝ちあり、負けに不思議な負けなし」という言葉がある。たまたま勝ってしまうことはあるけれど、負けた時には必ず負けた要因がある。『負け』をいかに分析して次につなげていくかが重要という意味だ。

野球界は特に、監督から言われたことに妄信的に取り組むことが良しとされる風潮が強かったが、今はその流れも変わってきている。選手に考えさせて分析をさせる、思考を養う指導を行う高校が結果を出してきているのだ。

「スポーツでも教育でも、つまづいたときに手助けをするコーチング、というのが大切かなと思います」

公認会計士という、一見スポーツとは縁のない職業を通して、今またスポーツとつながっている。自身のキャリアで、自身の言葉で、これからも若いアスリートや学生たちに、アスリートの持つ可能性を発信していく。

Profile



1979年生まれ、岐阜県出身。元阪神タイガース投手。2013年に公認会計士試験に合格。一般社団法人アスリートデュアルキャリア推進機構の代表理事をはじめとし、スポーツ関連団体で理事を務める。