

JAみえ健保 **すくらむ**

# 歩く味わう

三重を巡る三重を食す  
健康情報誌

[2011上期号]



## 丹生大師と 立梅用水をめぐる道

花と水に親しむウォーキング

気分転換、ちょっとお出かけ!

松阪農業公園  
ベルファーム

旬を食べる

スナックエンドウの  
オープンオムレツ

花と水に親しむ  
ウォーキング

# 丹生大師と 立梅用水をめぐる道

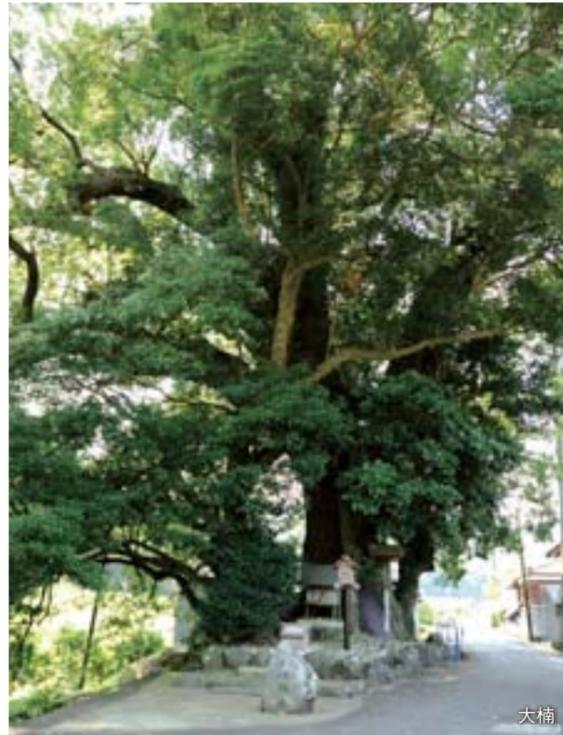
古代から栄え、今も人々が町を守り続ける丹生の歴史を訪ねよう



佐奈駅



馬頭観音



大楠



車田



近長谷寺入り口



丹生大師



大師堂へ向かう石段の左わき、小屋のようなものは回廊。中はやはり大師堂への階段になっている。高貴な方が参拝されるときのために作られたのだとか。



空海ゆかりの真言宗の古刹「丹生山神宮寺(丹生大師)」の門前にある多気町丹生。奈良時代に水銀が発見され、以来水銀発掘の町として栄え、江戸時代には伊勢商人の発祥の地として、宿場町としても栄えました。

丹生大師や水銀坑跡、たくさんの宿場などの歴史を残す場所を、地元住民たちが整備した「あじさい通り」や「ピオトープ」が彩ります。かつて、伊勢参宮道として多くの人が歩いた和歌山別街道をたどりながら、里山の昔と今を訪ねてみませんか。《コース全長》6.8km/約2時間

【佐奈駅】 | 0.6km ↓ 馬頭観音

和歌山別街道沿いにあるJR佐奈駅からスタートします。

【馬頭観音】 | 0.7km ↓ 大楠

前村にある馬頭観音像は小さな祠のなかに祀られています。頭上に馬頭をいただき、忿怒の相をした観音様で、馬を守護する神様として江戸時代に広く信仰されました。明治時代中頃まで、このあたりには旅人のための馬や駕籠の屯所があり、大変な賑わいを見せていたといわれています。

【大楠】 | 2km ↓ 車田・近長谷寺入り口

和歌山別街道からちよつと離れて線路沿いに歩くと、大楠に出会えます。樹齢600年、高さ36m、幹の周りは7.5m。神坂の守山神社を遷したときの神木であったと伝えられており、根元には大楠神社が祀られています。

【車田】

珍しい円形の田は、「長谷の車田」と呼ばれます。半径11m、面積38㎡。円形にした理由ははっきりしませんが、豊作の神が降りてくる目印であるとか、恵みの太陽を表すなど、諸説あります。ここでとれる米は伊勢神宮や佐那神社へ奉納されます。

【近長谷寺入り口】 | 2.4km ↓ 丹生大師

車田のすぐ向かいに近長谷寺入り口があります。ここから約700mの山道を上がったどりつきます。885年に南伊勢の豪族・飯高氏によって建立された近長谷寺は、本尊の十二面観音立像が国の重要文化財に指定されています。(日曜・祝日・毎月18日のみ開帳)

【丹生大師】 | 0.1km ↓ ふれあいの館

774年、空海の師である勤操大徳によって開創された古刹です。815年には、唐から帰国した空海が諸国を巡る際に立ち寄り、本堂に勤操大徳創立の文字を見て、七堂伽藍建立を決意したと伝えられています。真言宗総本山の高野山と違い、こちらは女性の参詣を許されていたので「女人高野」と呼ばれ、昔からたくさんの信者を集めてきました。蓮池も有名で、夏の朝には咲き誇る睡蓮が楽しめます。金剛力士、持国天、多聞天を祀る山門は、町の重要文化財に指定されています。

《←4ページに続く》

## 《伊勢神宮への近道》和歌山別街道

和歌山と松阪を結ぶ和歌山街道から、飯南町粥見で分岐したのが和歌山別街道です。櫛田川を渡り、丹生、玉城町田丸へ向かい、田丸で伊勢本街道と合流するため、伊勢参宮の道として、たくさんの人がここを通過して神宮へ向かいました。紀伊、大和からの参宮者にとっては、神宮への近道でもあったのです。和歌山街道は江戸時代、紀州藩の本地と松阪城を結ぶ道であり、和歌山別街道は本地と田丸城を結ぶ道という位置づけで、参宮道としてだけでなく、政治的にも重要な街道であり、江戸時代には街道沿いに様々な宿場や茶屋が立ち並びました。





## せいわの里 まめや

### 勢和大豆と野菜のおいしさを一躍ひろめた農村料理バイキング

「勢和でとれる大豆や米をもっと食べてほしい」。地域住民による農村料理バイキングのお店「まめや」がオープンしたのは平成17年。こんな田舎にバイキング?と、始める前は反対意見が大多数だったというのが信じられないほどの、今では大人気店となりました。揚げたてのおあげさん、あじご飯、味噌汁、天ぷら、煮豆など、勢和の素材を使った、なつかしい田舎料理がずらり。大豆畑を見渡す眺めも素敵です。



おかず、ごはん類からデザートまで、常時25〜30種が並びます。  
大人1,000円、小人(4歳〜小学生)500円



隣にある直売所では、大豆加工品も販売。とくに「おあげさん」はおいしいと評判です。



勢和で農業を営む住民の共同出資で生まれました。平成20年度「立ち上がる農山漁村」に認定されるなど、地域おこしの成功モデルとしても注目されています。



- 三重県多気郡多気町丹生5643
- TEL 0598-49-4300
- 10時〜17時(バイキングは11時〜14時)、木曜休
- <http://www.ma.mctv.ne.jp/~mameya/>

## 丹生を水と土と花でうるおす地域運動の祭典

自然の保全と活用を目的に、1993年から始められた「あじさいの運動」。立梅用水沿いなどに合計1万本以上植えられ、丹生はあじさいの名所になりました。この運動を象徴するお祭りが、6月に行われる「大師の里 彦左衛門のあじさいまつり」。立梅用水(水)、田んぼ(土)、緑豊かな資源空間(里)を舞台に、これらの恵みに感謝する「水土里(みどり)の祭典」です。彦左衛門とは、江戸時代の丹生の地土・西村彦左衛門のこと。彼が私財を投じて立梅用水の建設や新田開発に尽くしたことからこの名がつけられました。山々や木々、そしてあじさいが生命力をみなぎらせる初夏のこの場所で、さまざまなイベントを通して、町内外の人の交流をはかります。

## 彦左衛門のあじさいまつり



立梅用水(あじさいの小径)



ふれあいの館



大師の里メダカ池

## 第15回「大師の里 彦左衛門のあじさいまつり」

6月12日(日) 9:00〜15:30(雨天決行)

- 場所/丹生大師の里周辺
- 主催/あじさいまつり実行委員会(TEL 0599-49-7077)
- 協賛/多気町勢和地域資源保全・活用協議会

### 予定イベント

相可高校食物調理科野外レストラン、お菓子コーナー、まめやの農村料理、特産品販売、田んぼのコンサート、立梅用水ポート下り、餅まき、よさこいソーランフェスティバル、他



「あじさいまつり」最大のイベント、用水ポート下り。



ピオトープでコンサートも開かれる。



泥まみれになりながら30mの綱を引き合う綱引きは、休耕田の新しい活用法。

### 丹生のまち

### 古代から栄えた由緒あるまちの息吹があちこちに

奈良時代に水銀が発見され、まちは大変栄えました。仏像や調度品の金具、メッキ、顔料の材料などに使われた水銀は貴重で、当時日本で作られた水銀のほとんどがこの丹生で採掘され、奈良の東大寺大仏にも使われました。丹生のまちは全国から商人や鉱夫が集まり、大変な賑わいを見せたといえます。中世になると、だんだん水銀産出量が減り、町も衰退していききました。しかし近世になると伊勢商人発祥の地、丹生大師の門前町、宿場町として再び栄え始めます。多くの宿場や寺院がそのまま残り、今も当時のにぎわいを感じられます。



水銀坑跡 左が古代のもの、右が昭和のもの。

水銀精錬装置



水銀坑跡



### 【ふれあいの館】

0.4 km ↓ 大師の里メダカ池

地元の農家が持ち込んだ新鮮野菜が買える、丹生大師門前のお店。伊勢いも、しいたけ、日本茶など丹生・多気の名産品も並びます。

- 8時30分〜18時(10〜3月は17時まで)
- 火曜休(21日が火曜の場合は翌日休)

### 【大師の里メダカ池】

0.2 km ↓ 立梅用水

荒れた休耕田の水田機能を維持すること、年々減り続けるメダカを育てることを目的として田んぼにピオトープが作られました。毎年「しろかき」(土の攪拌)をして手入れした田んぼには、たくさんメダカが泳ぎ、ホテイアオイが茂る理想的な生態系があります。8月上旬にはホテイアオイの美しい青い花が咲き、9月には「大師の里メダカまつり」が開催されます。

### 【立梅用水】

0.4 km ↓ 水銀坑跡

(あじさいの小径)

丹生の町を支えてきた全長30kmの立梅用水は、約200年前、榎田川をせきとめ、延べ25万人近くの人が力を尽くして作り上げた農業用水です。豊かな水が流れることで、たくさん米がとれるようになり、農民の生活を安定させました。近年、この用水をさらにしっかりと守っていくと、用水脇にあじさいを植えるなど、地元の人々がさまざまな活動を行っています。

### 【水銀坑跡】

奈良時代から昭和時代まで断続的に水銀が掘られていたため、丹生のまちなちこちに、水銀坑跡が残っています。

# 松阪農業公園

# ベルファーム

三重県 松阪市



**松** 阪農業公園ベルファームは、地域の農林水産業振興を目的に作られました。大地の上で運動し、風景を楽しみ、作物を育て、食べて、買って... 山々を見渡す松阪の美しい自然とその恵みを、120%堪能できる農業公園です。

- 住所 / 三重県松阪市伊勢寺町551-3
- 電話 / 0598-63-0050
- 入園料 / 無料
- 開園時間 / 9:00~21:00 (施設により異なります)
- 休園日 / 1~3月の毎週水曜 (祝日の場合は翌平日、1月1日)
- ※イングリッシュガーデンは毎月第3水曜定休 (雨の場合翌日)
- アクセス / 伊勢自動車道・松阪ICから東に約500m
- URL / <http://www.bellfarm.jp/>



**総** 面積約23haの広大な園内は、「わいわい広場」などの広場、四季折々の表情が楽しめるイングリッシュガーデン、3つの池と遊歩道などで構成されています。園内全体がウォーキングコースとなっており、広場ではフィットネス講座が開講されているなど、豊かな自然のなかで体を動かすこと、その気持ちよさを体感してもらうことに力を入れています。農業公園であるベルファームは、「育てる」「作る」講座も充実。稲刈りからジャム作りまで、自分で作る喜びが農業の魅力の原点だと考えるからです。

## イベント情報

### 初夏のローズフェア

5月14日~6月12日は、見応えのあるバラのイベント、初夏のローズフェアが開催されます。バラ苗の販売もあり、期間中の土日はガイドつきツアー (14時から・無料) も開催されます。5月28・29日には手作り雑貨の出店が並ぶ「クラフト&雑貨マルシェINベルファーム」も行われます。



## Matsusaka Farm Park Bellfarm



## イベント情報

### 夏の昆虫資料展

さまざまな種類のチョウやトンボ、ヘラクレスやネプチューンなどの世界のカブトムシが大集合。今年は、地元にはもともと生息せず、環境の変化により見かけるようになった外来種の昆虫について学べるコーナーも。

- 日時: 8月1日~7日 / 10:00~17:00
- 入場料: 無料
- 場所: レクチャールーム



## イングリッシュガーデン

春夏秋冬、さまざまな表情を楽しめるイングリッシュガーデンは、ベルファームの主役的存在。約1.4haの敷地内に、色とりどりの美しい光景が広がります。なかでも一番人気は、今の時期、初夏が見頃のバラ。107種・約1600株が咲き誇るさまは、まさに圧巻です。栽培方針は、なるべく自然の力に任せたいというもの。お世話をするけれど、手をかけすぎない。それぞれの植物が、好きなように枝や葉を伸ばした、ラフで自然な姿に出会えます。時期によっては、花の見られないこともあります。全て枯れ落ちたように見える冬の枝にそっと出た新芽や、ふくらみ始めた花のつぼみなど、満開以外の植物の様々な姿を発見する楽しみもあります。



あふれる自然を感じながら  
体を動かせば運動が  
楽しいイベントに変わります

## ネイチャーフィットネス

豊かな自然のなかで体を動かすことを目的とした、珍しい屋外型フィットネスクラブ (会員制)。大空の下での太極拳やウォーキング、広い芝生でのグラウンドゴルフ、さらに専用コートでのバドミントンなどの他、ヨガなどの屋内講座もあり、15近くのプログラムを楽しむことができます。午前中の講座をとったあと、園内のショップで買ったお弁当を広場で食べたり、レストランでランチするのも、会員さんたちの楽しみのひとつ。体を動かすことが義務ではなく、楽しいイベントになると評判です。



▼緑豊かな園内はそのままウォーキングコースにもなっています。



▶体脂肪等を計る機器「Drフィットネス」を使い、会員ひとりひとりの体調管理も行っています。  
※一般の方も500円で測定可



看護職員さんによる血圧測定、体脂肪測定などを通じた健康相談や歯磨き相談 (偶数月のみ) を行います。

- 日時: 毎月第2土曜 / 9:00~12:00
- 参加費: 無料
- 場所: ネイチャーフィットネス事務局
- 主催: 三重県看護協会松阪地区支部  
三重県歯科衛生士会松阪支部

## だれでも参加できる まちの保健室



### イベント情報

#### ハチミツ採集体験

地元の養蜂園さんと一緒に、蜂蜜採集の体験ができます。とれたてハチミツの試食もできます。(小学生以上)

- 日時：6月18日、7月16日  
(雨天・強風の場合は中止)  
10:00~11:30
- 定員：各40名(要予約)
- 参加費：一般1,400円、会員1,200円  
(ハチミツのお土産付)
- 長袖、長ズボン、帽子を着用して来てください。(黒っぽい服装は避けてください)飲み物をお持ちください。



〈ひまわりの開花予定〉  
7月中旬~下旬



### 手作り体験

スイーツからクラフトまでさまざまな手作り体験講座があります。人気は季節のジャム作り。その時に農家市場に並んでいる旬の農産物で作ります。他にはハニーキャンドル作り体験なども。

季節のジャム作り：1,200円(10名以上・要予約)  
ハニーキャンドル作り：800円(2名以上・要予約)



### 学びの農場

一日体験で、まずは農作業に触れてみたい、という人にも、じゃがいも植付・収穫、大根収穫体験など、季節ごとにさまざまなイベントが用意されています。休耕期に咲く花々も見物です。

じゃがいも収穫体験：7月中旬~下旬予定  
たぐいま9種類のじゃがいもが元気に生育中!



### 農業初心者も大歓迎「マイ農園」



「マイ農園」は、約13㎡の畑を1年単位で作付けできる農園です。「育てる」「収穫する」「味わう」を体験する農業公園ならではのプログラムとしてスタートしました。専門家による学習会や、管理栄養士による料理教室なども開講され、初心者でも農作業を気軽に体験できる実践的な指導を目指しています。また、芋煮会などの収穫イベントも開催。

【利用料(1年分)】  
一般14,000円、会員12,000円(今年度の募集は終了)

ベルファームの体験プログラムの特徴は、幅広いジャンルの講座が用意されていること。農業公園ならではのじゃがいも植付・収穫体験、畑の画を借りる「マイ農園」、季節のジャム作りなどの手作り体験…。じっくり本格的に始めたい方から、休日の楽しみに気軽に参加できるものまで、さまざまな人のさまざまな目的に合わせて、ラインナップを充実させています。

作る、育てる、味わう…  
ものづくりの魅力を伝える  
豊富なプログラムの体験講座

### 食べ方も楽しみ方も様々 ベルファームの4つのレストラン

農場バーベキューレストラン  
「Mow & Buu」

農場レストラン  
「時のぶどう」

田舎の味処  
「うきさとむら」

ガーデンカフェ  
「ルーベル」

ベルファームには、タイプの異なるレストラン、カフェが4つあります。しっかりおなかを満たしたいなら、黒毛和牛や三重県産豚などを堪能できる農場バーベキューレストラン「Mow & Buu」や、モクモク手作りファームが経営する農場レストラン「時のぶどう」を。「匠の館」内にある田舎の味処「うきさとむら」では、地元の食材にこだわった田舎料理が楽しめます。また、手作りスイーツやジェラートの他ランチも楽しめるガーデンカフェ「ルーベル」もあります。

#### ▼農場バーベキューレストラン「Mow & Buu」



#### ▼農場レストラン「時のぶどう」



#### ▼田舎の味処「うきさとむら」



▲ ガーデンカフェ「ルーベル」

### 匠の館「松阪商会」

松阪をはじめ三重県内の名産品を集めました。松阪牛は精肉から加工品まで。ほかに特産のモロヘイヤを使ったうどんや、松阪の伝統野菜・松阪赤菜の漬け物、人気の調味料など、珍しいものも豊富です。工芸品も、草木染めや松阪木綿、木工おもちゃなどバラエティ豊か。食品から雑貨まで魅力たっぷりです。製作に3年間を費やし、和紙人形で「松阪祇園祭」を再現した見事なミニチュアは必見です。



もちろん、全国に誇る松阪牛も販売。

松阪三大祭りのひとつ、毎年7月に行われる「松阪祇園祭」を和紙人形で再現。



人気の調味料いろいろ



モロヘイヤ細雪うどん

#### ご存知ですか? 「松阪赤菜」

松阪赤菜は、松阪城を築いた蒲生氏郷が、400年前に近江から松阪に伝えたといわれる大根に似た根菜です。一時生産が途絶えていましたが、平成13年からまた栽培が始められました。一般的な食べ方は漬け物。刻んだものをご飯に混ぜておにぎりになると、赤い色が食欲をそそります。癖のない優しい味わいで、食べやすいことも人気の理由です。



### ベルファーム農家市場

地元・松阪のものを中心に、お米や新鮮な農林水産物がそろった「ベルファーム農家市場」。名古屋から月に何度も通うという人もいるほど、こだわりの商品がそろっています。この3月には、お客様の要望にこたえて、地魚コーナーもオープン。松阪や答志島・紀伊長島から新鮮な海の幸が届き、希望すればさばいてくれる(有料)魅力あるコーナーです。鮮魚だけでなく、干物や佃煮などの加工品も豊富で、伊勢の老舗昆布店「酒徳昆布」コーナーも同時オープン。日本型食生活の多様な食材がそろっています。



ずらりと並ぶ原木しいたけ。肉厚で風味抜群、そして安い!と大人気。



伊勢の老舗昆布店「酒徳昆布」コーナーもオープン



毎朝地元の農家さんたちが新鮮な野菜を運んでくれます。



種類が多いと人気の花売り場。鉢植え・花束ともに充実しています。



「育てる」「作る」ときたら、「食べる」もはずせません。ベルファームはおいしいものを「買う」「食べる」両方に入れています。「買う」はこの春に地魚コーナーも始まった産直市場「ベルファーム農家市場」と、土産物や工芸品など松阪名産品を集めた「松阪商会」で。「食べる」は、農場バーベキューレストラン「Mow & Buu」や農場レストラン「時のぶどう」など、さまざまなタイプのレストランが4軒あります。肉も魚も野菜もお菓子も…一年中いつでも、美味満載。賢沢で恵まれたこの土地の魅力があらためて実感できます。

松阪牛に原木椎茸、松阪赤菜…  
恵まれた土地で育まれた松阪名産品を  
買って、食べて、堪能する



# スナツプエンドウの オープンオムレツ

さやごと食べられるスナツプエンドウは、しゃきしゃきとした歯ざわりも美味しさのひとつです。ソーセージやトマトと一緒にオープンオムレツにすれば彩りもきれいで、子どもたちもきつと喜びますよ。



材料(2人分)  
1人分/253kcal

- 卵 ..... 3個
- 牛乳 ..... 大さじ2
- スナツプエンドウ ..... 3~4本
- ウインナーソーセージ ..... 2~3本
- プチトマト ..... 3~4個
- シュレッドチーズ ..... 10g
- 塩・こしょう ..... 少々
- 油 ..... 小さじ2

### 作り方

- スナツプエンドウは筋を取ってゆで、水にとってさましてから1cm幅の斜め切りにする。ウインナーソーセージは斜め切り、プチトマトはヘタを取って横に半分に切る。
- ボールに卵を割り入れ、牛乳、塩、こしょうを加えてよく混ぜる。
- しっかり熱したフライパンに油を入れてなじませてから、卵液を一気に流し込み、箸でよく混ぜて半熟にする。
- ①とシュレッドチーズをのせて弱火にする。ふたをして表面がほどよく固まるまで焼く。

### 栄養士さんの 食材メモ

### 【スナツプエンドウ】

スナツプエンドウとも呼ばれ、サヤエンドウのシャキシャキ感とグリーンピースの豆の甘みと一緒に味わえるのが魅力です。βカロテン、ビタミンC、カリウム、カルシウムなど栄養のバランスがよく、さやごと食べられるので食物繊維もしっかりとることができます。

## セロリとイカのマリネ

1人分/179kcal

### 材料(2人分)

- セロリ ..... 1本
- イカ(胴) ..... 2はい
- 玉ねぎ ..... 1/4個
- 塩 ..... 少々

- ④マリネ液
- 酢 ..... 小さじ1
  - レモン汁 ..... 小さじ2
  - オリーブ油 ..... 大さじ1
  - 塩 ..... 小さじ1/2
  - こしょう ..... 少々
  - ハチミツ ..... 小さじ1
  - 砂糖 ..... 小さじ1

### 作り方

- セロリは葉を落とし、筋を取って1cmくらいに切る。
- イカは足と内臓を取って胴だけにして熱湯でゆであと、水にとる。
- イカの耳(えんべら)を取り、皮をむいて1cm幅に切る。  
※ゆでてからのほうが皮をむきやすい。
- 玉ねぎを薄くスライスし、塩で軽くもんで水にさらしてから、しぼっておく。
- ④のマリネ液をしっかり混ぜて、セロリ、イカ、玉ねぎをよく和え、30分~1時間ほど味をなじませる。



## ガーリックトースト

1人分/206kcal

### 材料(2人分)

- フランスパン ..... 1/2本
- にんにく ..... ひとかけ
- オリーブ油 ..... 適量
- ドライパセリ ..... 適量

### 作り方

- フランスパンを1.5cmくらいの幅でスライスする。
- にんにくは皮をむき、包丁で半分に切る。
- フランスパンをオーブントースターで焼き色がつかない程度に軽く焼き、にんにくをこすりつけ、オリーブ油をぬって再びオーブントースターでカリカリになるまで焼く。
- 仕上げにドライパセリをふりかける。



捨てないで! 残った野菜で 簡単メニュー

## セロリの葉の 天ぷら



セロリの葉は栄養価が高いので捨てるなんてもったいない! てんぷらにすると香り豊かなさわやかな味わいです。細かく刻んで、ちりめんじゃこやおかかと一緒に炒め煮にしてもおいしくいただけます。

### 作り方

セロリの葉を食べやすい大きさに分け、ボウルに入れて薄力粉をまぶす。水少々を加えて軽く混ぜ、油で揚げる。

# 夏の肌トラブル

だんだん暑くなると、夏特有の肌トラブルが出てきます。ここに紹介する予防法で大切な肌をしっかりガードしましょう。



・刺されたときは患部を水洗いして薬を塗る



・体温を下げると虫が寄り付きにくくなる

## 虫刺され

刺されたらしっかりと水洗い

外出の際の虫刺されを予防するには、肌の露出する部分を冷たいタオルなどでふいて体温を下げ、その上から虫除けのスプレーや軟膏をつけるようにしてください。刺されてしまったら、患部を水でしっかりと洗い流し、虫の毒や細菌を取り除くこと。強いかきむしると、患部で菌が繁殖し、とびひや水疱になつてしまいますので、薬をつけてがまんを。どうしてもかゆいときは、患部を冷やしたり、たいたいしたりと一時的にかゆみが引きます。

# 冷房病

真夏に体調を崩す原因は暑さだけではありません。冷房の効きすぎや、暑い屋外と涼しい室内との温度差に体が対応できなくなる「冷房病」に悩まされる人も多いようです。

## 急激な温度変化で体に変調

冷房が原因で、足腰のだるさや肩こりを感じたり、頭痛くなったり…、これらが冷房病の主な症状です。「冷房病」という病名はありませんが、冷房による冷えすぎや外気と室内の温度差が大きいことなどが原因となつて、このような症状が出てくるのです。

人の体は、5℃以内の温度変化であれば本来備わっている機能で対応できるといわれていますが、真夏には、室内と外気の温度差が10℃近くになることもめずらしくありません。急激な温度変化によって体温調節機能がバランスを崩すと、体にさまざまな変調があらわれてきます。

## ちょっとした工夫で対策を

冷房病対策は、職場の中や、食事・入浴といった毎日の生活習慣の中などで、日頃の身近な工夫で十分効果を期待できます。

温室効果ガス削減のためにエアコンの設定温度を28℃とし、職場で快適に過ごすための軽装を提唱する「クールビズ」の普及は、環境への配慮だけでなく、室内の冷やしすぎ防止にも貢献してくれそうです。

# 季節の健康管理

## あせも

まずは肌を清潔に

あせもは、肌の表面に汗がたまり、汗の通り道である汗腺が詰まるためにできます。予防には、肌を清潔に保つこと。できてしまった場合は、湯船につからずシャワーで体を洗い流す程度にしましょう。体を温めすぎると、さらに汗がふき出してあせもが悪化する恐れがあります。患部を洗うときも、タオルやスポンジでゴシゴシすったりしないで、ボディソープなどを手のひらで泡立て、やさしく洗うようにします。

・患部は手のひらでやさしく洗う



・できてしまったら湯船につからずシャワーで洗い流す程度

・ハンカチは肌にやさしく乾きやすい品質のものが◎



・汗をふくときは軽く押し当てるように

## 冷房病の予防 & 対策

### 急激な温度変化は避ける

室内温度を下げすぎないことが第一。外気との温度差はできるだけ小さく(可能であれば5℃以内)することが望ましいでしょう。



### 服装を工夫する

冷房の効いた室内では、上着やひざ掛けなどで体温を調節し、冷えすぎを防止しましょう。

### お風呂で体を温める

体を温めるには、シャワーだけでなく、やはり入浴が効果的。38～40℃のお湯にゆっくりつかって、血行をよくしましょう。暑いのに入浴は……という人には、みぞおちから下だけお湯につかる半身浴がおすすめです。



半身浴がおすすめ!

### 食事で体を温める

暑い日が続くからといって冷たいものやあっさりしたものばかり食べていると、ビタミンやミネラル類が不足して、体温調節機能も衰えてしまいます。暑いときこそ、栄養バランスのとれた食事をとり、体温調節機能を維持しましょう。たんぱく質や根菜類、スパイスの効いた料理など、体を温めてくれる食事を積極的にとることも、冷房病対策に有効です。



たんぱく質や根菜類をとる!

## 金属アレルギー

汗ふきシートで肌をサラサラに



・金属イオンが発生しないよう肌をサラサラに



金属製のアクセサリーによる皮膚炎は金属アレルギーともいわれ、汗などが原因でアクセサリーの金属イオンを多く発生させることにより起こる、アレルギー反応です。予防には、アクセサリーが直接触れる部分を肌をさらさらとした状態に保っておきましょう。汗ふき用のシートタイプのもなどを携帯して肌をふくとよいでしょう。金属アレルギーが疑われる場合は、金属製のアクセサリー類はつけないことが一番です。原因の金属を特定するためにも皮膚科を受診することをおすすめします。

今年度はこんな事業でみなさんの健康づくりをお手伝いします。

ヘルス・プラン

# Health Plan 2011



## 健康情報の提供

### 禁煙推進運動

禁煙する人をサポートし、喫煙率を下げる取り組みを実施します。



### メンタルヘルス対策

- ①事業所独自で開催するセミナーの経費を補助します。
- ②ホームページを活用し、Webによる相談窓口を開設します。

### 情報提供型テレビCM

テレビ番組「ウェークアップぶらす」にて「おはよう!けんぽれん」を放映

【毎週土曜日午前8時~9時25分/中京テレビ(日本テレビ系)】

### 健康管理活動事業の推進

健康管理活動の充実強化をはかり、より有効な保健事業のあり方を検討します。

### ジェネリック医薬品の使用促進

後発医薬品(ジェネリック医薬品)の使用促進のため、ホームページに情報を掲載します。

### 機関誌の発行

組合機関誌を年2回発行します。



### ホームページの運営

健康保険全般や保健事業などの情報をタイムリーに提供します。

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



New!

Webによるメンタルヘルスカウンセリングが受けられます

### しおりの配布

新規資格取得者に、制度の理解、保健衛生知識の普及、法改正等啓蒙のためのしおりを配布します。

### 健康優良者表彰

健康保険無給付であった世帯を表彰し、記念品を贈呈します。(10月)

### 医療費通知

「医療費のお知らせ」を被保険者に送付します。(年2回)

« 次のページに続きます »

## コツ1 愚痴・悪口は賢く発散する

聖人君子でもない限り、自分の会社や上司、プライベートで付き合い合っている人に対する怒りや不満、イライラなどのネガティブ感情をすべて消し去ることはできません。ついつい誰かに愚痴ったり、訴えたりして発散させたいのが人間というもの。そんなときは、賢く上手に発散できるように次のような工夫をしましょう。

### ●完全に無関係な人に話す

家族のことなら、家族と一切無関係な友人に。逆に会社のことなら、会社とはまったく関係のないプライベートな人に話しましょう。もちろん心から信頼しているあなたの味方であることが大前提です。

### ●長くても30分までに留める

どんな人でも、ネガティブな話題が続けば気分が悪くなるもの。ちゃんと時計を見ながら長くても30分以内にします。また、「ちょっと愚痴ってもいい?」などと相手の許可を得ておくことも大切です。

### ●話し終わったらお礼と配慮を

ネガティブ感情を発散させてもらった相手には、心からのお礼を。そして相手に重い記憶として残らないような配慮も必要です。「愚痴らせてもらってありがとう。おかげでスッキリしたから、もう大丈夫。あなたも気にしないで忘れてね」などと声がけしましょう。

## コツ2 ネガティブ感情を書いて捨てる

ネガティブ感情を無理に抑え込みすぎると、逆に心の中で増殖していくおそれがあります。他人に話すことができないようなネガティブ感情は、まず紙に書き出してみましょう。

書き出すと自分の気持ちを客観的に眺めることができるため、心を整理する効果があります。日記風に「私は本当は～と言いたかった」などと一人称で書いてもいいですし、相手がいる場合は、相手への手紙として書いてもOKです。

こうしてひととき自分の気持ちを書いたあとは、それをビリビリに細かく破いて、エイトと捨てちゃいましょう。「捨てる」という行為で、「ネガティブ感情を手放す」というイメージをもつことができます。

## コツ3 「うらやましい」は、サラッと言葉に出してしまおう

ネガティブ感情の発生源となりやすいのが、嫉妬の感情です。自分より幸せそうな人、能力の高い人、出世した人などに対して、どうしても私たちは「うらやましい」という感情を感じてしまいます。

これをドロドロした嫉妬に変えないためには、サラッと口に出してしまいうまく限ります。たとえば恋人ができて幸せそうな友人に、「わあ、いいね。私もあやかりたいなあ」とか、出世した同僚に「さすがだなあ。私も見習ってがんばるよ」など、祝福として口に出してしまうのです。自分より優れたところのある人には、「あなたの英語力すごいね」「君の企画力には脱帽だよ」などと心からの賞賛としてプレゼントしてあげましょう。

人は祝福されたりほめられたりしてうれしい気分になると、相手にも同じように「うれしさ」を返そうとします。「ありがとう、あなたの〇〇も素晴らしいよ」などとほめ返してくれたり、その場ではなにもなかったとしても相手の力になると心がけてくれることも多いのです。

## 心のエネルギーをアップする セルフサポート術

文 ● 奥田 弘美

(メディカル&ライフサポートコーチ研究会代表・精神科医・作家)

<http://medical-life.info/>

# ネガティブ感情を 上手に晴らすそう

日本人は真面目で誠実な人が多い民族です。「人の悪口は言っちゃいけない」「他人に優しく自分に厳しく」「マイナス思考ではなくプラス思考にしよう」などと、日々心がけている人も多いでしょう。しかし日々の生活で人とのかわりかわりが避けられない以上、どうしても人の欠点が目についたり、嫉妬や怒り、不満といった感情にとらわれてしまつことも避けられませんか。こうした感情を、ここでは「ネガティブ感情」と呼び、その晴らし方のヒントを紹介したいと思います。



## 体力づくりや心身の保養

### 契約保養所の利用補助(年間)

#### 健保連指定保養所

対象者…被保険者 補助額…1人年1回2,000円  
● 健保連HP <http://www.kenporen.com/>

#### 健保組合契約保養所

対象者…被保険者・被扶養者  
補助額…1人3,000円

- ココパリゾート [津市]
- 千の杜 [伊勢市佐八町]
- 星野リゾートグループ(タラサ志摩含む19施設)
- 鳥羽シーサイドホテル [鳥羽市安楽島町]
- 合歓の郷 [志摩市浜島町]
- ヒルホテルサンピア伊賀 [伊賀市西明寺]
- ホテル・バスタール [岐阜県下呂市]



### 「歩こう会」の開催



健保連三重連合会との共催および独自開催の合わせて2回「歩こう会」を開催します。(11月)  
対象者…被保険者・その家族

### けんぽれん健康ウォーク

健保連三重連合会主催の「けんぽれん健康ウォーク」  
対象バスハイクへの参加費を補助します。  
対象者…被保険者・被扶養者  
補助額…1,000円

### 「あるろく」の活用

自主的にウォーキング活動に取り組む人へのサポート活動を展開します。

## 病気の予防

### 各種健診の実施



#### 生活習慣病予防健診

対象者…35歳以上の被保険者・被扶養配偶者

#### 人間ドック

対象者…35歳以上の被保険者・被扶養配偶者

#### 特定健康診査

特定健康診査の受診券を発行します。  
対象者…40歳以上の被扶養者(配偶者以外)

#### オプション検査(脳ドック)

希望者には追加検査を実施します。

### 家庭常備薬の斡旋



被保険者に家庭常備薬を斡旋します。(年2回)

### インフルエンザ予防接種の補助(10~12月)

対象者…被保険者・被扶養者  
補助額…年1回1,500円限度

### 特定保健指導

健診の結果、メタボリックシンドロームの危険性が高い人に「積極的支援」、危険因子が出始めた人に「動機づけ支援」を実施します。  
対象者…40~74歳の被保険者・被扶養配偶者

New!

### こころのWeb相談

臨床心理士が心の悩みにお応えします  
<https://mh-c.jp>

ログイン番号「425725」を入力してログインしてください。



#### ①相談する

画面に従って、相談内容やメールアドレス、暗証番号などを入力して送信してください。

#### ②お知らせメールが届く

(日曜・祝日・年末年始を除く3営業日以内)  
相談への回答を掲示したURLをメールでお知らせします。そのURLにアクセスしてご覧ください。

こんな相談にお応えします

- 仕事・職場での悩み
- 家庭的・地域での悩み
- 心理的・精神的な悩み
- その他

24時間いつでも受け付けます プライバシーは固くお守りします