

# KENPO だより

## CONTENTS

- P2 新年のご挨拶／  
小田急シティバス(株)が  
「健康優良企業 銀の認定」を取得！
- P3 ABC 検査を定期健康診断に追加します！
- P4 歩きたくなる旅 アートの島 直島を歩く
- P6 医療費控除で上手に節税
- P7 被扶養者の認定要件に  
「国内居住」が加わります ほか
- P 8 ヘルシーハイキングのご案内
- P 9 保健師による健康相談・  
特定保健指導は0円
- P10 禁煙外来補助金制度
- P11 禁煙チャレンジャー インタビュー
- P12 ヘルシー時短レシピ

NEW YEAR  
2020  
\*  
Vol.147



## 事業所初 「健康優良企業 銀の認定」を取得



小田急シティバスのみなさま

# 新年のご挨拶

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皆様におかれましては、清々しい新年を迎えられたこととお慶び申し上げます。また、日ごろより当健康保険組合の事業運営につきまして多大なご理解とご協力を賜り、厚くお礼申し上げます。

2019年は5月に新元号へ移行し、10月には消費税率10%への引き上げが行われ、国民生活に大きな変化があった年となりました。2020年は東京で2度目のオリンピックが開催される記念すべき年であり、皆様も胸を躍らせて待ち望んでおられることとお察いたします。

このようななか、全国約1,400の健康保険組合（以下、健保組合）を取り巻く環境は、高齢化や高額薬剤の保険適用などによる医療費の増加を背景に、厳しい状況が続いています。財政維持のために保険料率を引き上げる健保組合も多く、現役世代の負担は膨らみ続けています。

さらに、少子高齢化により社会保障の支え手が減少するなか、健保組合には、健康寿命の延伸と医療費の増加抑制を担う役割が一層求められています。

当健保組合では、消化器検診の実施方法見直



理事長 下岡 祥彦

しを進めるなど、新しい手法を取り入れるとともに、事業主とのコラボヘルスを推進して、今後も皆様の健康増進をサポートしてまいります。また、引き続き事業所の「健康経営優良法人」の認定取得支援などにも取り組んでまいります。皆様におかれましては、保健事業を積極的にご活用いただくとともに、適正受診やセルフメディケーション、ジェネリック医薬品の使用などにより、医療費の節減をお心がけくださいますようお願い申し上げます。

最後になりますが、本年が皆様にとって実り多き一年となりますことをご祈念申しあげて、新年のご挨拶とさせていただきます。

## 小田急シティバス(株)が「健康優良企業 銀の認定」を取得!

当健保組合の加入事業所で初めて、小田急シティバス(株)が「健康優良企業 銀の認定」を取得されました。銀の認定は、健康優良企業を目指して健康づくりの取り組みを積極的に行い、一定の成果を上げた事業所に与えられる認定です。なお、当健保組合は、加入事業所の健康経営推進のサポートを積極的に行ってまいります。

### 小田急シティバス(株)渡邊係長のお話

バス会社として安全・安心を第一に運行することが使命となっておりますが、昨今、疾病が起因する事故が増えており、乗務員の健康増進の取り組みが必要不可欠となっております。

「銀の認定」の取得を社員一丸で目指すことにより、お客様に当社を安心して選んでいただくことのきっかけづくりになればと、認定取得を目指すこととなりました。



【会社名】小田急シティバス株式会社

【本社所在地】東京都世田谷区若林2-39-4

【社員数】130名

【健康優良企業 銀の認定取得日】2019年10月2日

2020年度から

# ABC 検査を定期健康診断に追加します！



当健保組合では、2020年度より、定期健康診断の項目にABC検査を追加します。今回は検査の目的やメリット、実施方法などをご紹介します。

## 何がわかるの？

ABC検査は、胃がんにかかりやすいかどうかを調べるものです。胃がんの主な原因である「ピロリ菌」の感染と、胃粘膜の萎縮や炎症を調べ、胃がんのリスクをABCD群に分けて判定します。胃がんそのものを見つける検査ではありません。

## どうやって調べるの？

血液を採取して検査します。バリウムを飲んだり胃カメラを使ったりする必要がなく、検査を受ける方の肉体的負担が少なくてすみます。

## メリットは何？

胃がん発生のリスクを発見できるメリットがあります。検査の結果、ピロリ菌の感染がわかれば、除菌をすることで、胃がんになるリスクを抑えることができます。

### ピロリ菌の除菌治療で胃がんのリスクを減らす

日本人の胃がんの98%はピロリ菌感染によるものといわれています。ピロリ菌によって胃粘膜に慢性的な炎症が起こり、一部の細胞ががん化します。胃潰瘍、十二指腸潰瘍、慢性胃炎などの場合は、検査・除菌治療に健康保険が使えます。ピロリ菌感染がわかった場合、除菌治療を検討しましょう。



胃潰瘍、十二指腸潰瘍、慢性胃炎などの場合は、検査・除菌治療に健康保険が使えます。ピロリ菌感染がわかった場合、除菌治療を検討しましょう。

## ■ ABC検査の判定結果と胃がんの危険度合い

検査項目・事項		A群	B群	C群	D群	E群・G群 (判定不確定群)
ピロリ菌(HP)抗体	基準値・感染の有無	陰性(-)	陽性(+)	陽性(+)	陰性(-)	問診(既往等)により判定が確定できない方。 *胃を切除された方、ピロリ菌の除菌治療を受けたことのある方などは、検査をしても正確な判定ができないため
ペプシノゲン(PG値)	胃の萎縮状態	陰性(-)	陰性(-)	陽性(+)	陽性(+)	
胃の状態		胃粘膜萎縮はない	胃粘膜萎縮は軽度	胃粘膜萎縮が進んでいる	胃粘膜萎縮が高度	
胃がんの危険度		低  高				
1年間の胃がんの発生頻度		ほぼゼロ	1,000人に1人	500人に1人	80人に1人	

- A群…健康な胃粘膜で、胃の病気になる可能性は低いでしょう。
- B群…胃粘膜が少し弱っているため、胃潰瘍や十二指腸潰瘍などの病気に注意しましょう。
- C群…胃粘膜が弱っており、胃がんなどの病気になりやすいタイプです。
- D群…胃粘膜がかなり弱っており、胃がんなどの病気になるリスクがあります。

\*認定NPO法人日本胃がん予知・診断・治療研究機構の資料をもとに作成

## ABC検査の実施方法

■対象年齢：初年度(2020年度)…30歳以上の被保険者全員(任意継続被保険者を除く)

\*ABC検査を希望しない方は未実施でも可

次年度(2021年度)以降…30歳以上の被保険者で未実施者(任意継続被保険者を除く)

■検査費用：健保組合が全額負担

■事後フォロー：ピロリ菌除去 ①胃の所見あり…保険診療

②胃の所見なし…自費(1回のみ7割健保補助)

胃部精密検査(胃内視鏡検査)…保険診療



## 歩きたくなる旅

瀬戸内海に浮かぶ島、直島<sup>なおしま</sup>。古代から製塩、現代は金属の製錬が盛んであり、本州と四国を結ぶ交通の要所としても栄えてきた。そして近年は、島中に屋外アート作品や美術館が点在する「アートの島」として、世界各国から鑑賞者が訪れている。島の澄んだ空気のなか、アートを巡るウォーキングにでかけよう。



フェリー

宇野港(岡山県)から宮浦港(直島)まで20分  
高松港(香川県)から宮浦港(直島)まで50分  
直島町観光協会 ☎087-892-2299



草間彌生氏自身が『太陽の「赤い光」を宇宙の果てまで探してきて、それは直島の海の中で赤カボチャに変身してしまった』と語った作品。中に入ることもできる。

草間彌生「赤かぼちゃ」(2006) 直島・宮浦港緑地

# アートの島 直島を歩く

直島の西の玄関口・宮浦港<sup>みやうら</sup>では、世界的アーティスト・草間彌生<sup>やよい</sup>氏による「赤かぼちゃ」が出迎えてくれる。ここをスタートしたら、昔ながらのたたずまいを残す路地裏で、ひととき異彩を放つ直島銭湯「I♥湯」を見つけよう。

再び港へ戻り、オブジェ「直島パヴィリオン」をチェックしたら、本村<sup>ほんむら</sup>エリアをめざす。島の中央を横断して本村に向かう道はなだらかな上り坂のため、少々息が切れる。幼児学園・小学校・中学校のある文教地区を過ぎると下り坂となり、下りきったあたりが本村エリアだ。ここでは「家プロジェクト」などが鑑賞できる。

本村エリアを後にし、美術館エリアをめざす。途中、「直島つり公園」に至る脇道を通り、海に出たら右折してしばらく歩くと、左手の砂浜の向こうに草間彌生氏による「南瓜<sup>かぼちゃ</sup>」が見えてくる。美術館エリアはもうすぐだ。

美術館エリアには、「ベネッセハウス ミュージアム」「地中美術館」「李禹煥<sup>リウファン</sup>美術館」がある。現代アート中心だが、地中美術館には印象派・モネなども展示されている。

地中美術館を後にして、急な下り坂に注意しながら、宮浦港に戻る。ウォーキングでかいた汗は、最初に立ち寄った「I♥湯」でさっぱりと流してはどうだろうか。



### 直島銭湯「I♥湯」

大竹伸朗 直島銭湯「I♥湯」(2009) 写真：渡邊修

外観だけでなく銭湯の浴槽や風呂絵、タイル、トイレに至るまで内部も個性的な装飾のアート空間となっている。実際に入浴できる。

- 🕒 平日 13:00~21:00 (最終受付20:30)
- 🗓 月曜日(祝日の場合は翌平日)、臨時休館あり
- 💰 660円、15歳以下310円(3歳未満は無料)
- ☎ 087-892-2626 (直島町観光協会)

### 直島パヴィリオン

所有者：直島町 設計：藤本壮介建築設計事務所  
町制施行60周年記念として制作されたオブジェ。



## 家プロジェクト

かつて実際に人が暮らしていた家屋などをアート空間として甦らせた。全7軒ある。



「暮会所」須田悦弘「暮会所」 写真：渡邊修

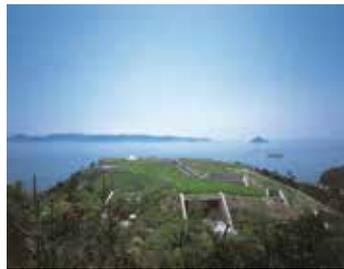


「角屋」 写真：上野剛宏

- 🕒 10:00～16:30 (「南寺」最終入館16:15)
- 📅 月曜日 (祝日の場合は翌平日)、臨時休館あり
- 🎫 共通チケット1,050円 (「きんぎょ」を除く6軒を鑑賞)、ワンサイトチケット420円 (「きんぎょ」を除く1軒のみを鑑賞)、15歳以下は無料
- ☎ 087-892-3223



約7.0km 約2時間



写真：藤塚光政

### 地中美術館

景観を壊さないように大部分が地中に埋設された美術館。地下でありながら作品を自然光で鑑賞することができる。

- 🕒 3月1日～9月30日  
10:00～18:00 (最終入館17:00)  
10月1日～2月末日  
10:00～17:00 (最終入館16:00)
- 📅 月曜日 (祝日の場合は翌平日)
- 🎫 2,100円 (オンラインチケットによる予約制)、15歳以下は無料
- ☎ 087-892-3755



写真：山本紘

### 李禹煥美術館

国際的評価の高いアーティスト・李禹煥氏と建築家・安藤忠雄氏のコラボレーションによる美術館。

- 🕒 3月1日～9月30日  
10:00～18:00 (最終入館17:30)  
10月1日～2月末日10:00～17:00 (最終入館16:30)
- 📅 月曜日 (祝日の場合は翌平日)
- 🎫 1,050円、15歳以下は無料
- ☎ 087-892-3754



写真：山本紘

### ベネッセハウスミュージアム

「自然・建築・アートの共生」をコンセプトに、美術館とホテルが一体となった施設。

- 🕒 8:00～21:00 (最終入館20:00)
- 📅 年中無休
- 🎫 1,050円、15歳以下およびベネッセハウス宿泊客は無料
- ☎ 087-892-3223



草間彌生「南瓜」 写真：安斎重男  
海だけを背景としてたずんでいる作品。

### 特産品



のり、塩などの海産物が豊富!

## 直島周辺の見どころ

直島へ渡るフェリー乗り場周辺にも、アートがいっぱい!



**海からの贈りもの**  
船のマストを動物たちが行進するモニュメント。



作：小沢敦志  
**舟底の記憶**  
旧大日本帝国海軍の船で使われていたいかりや、ノルウェー船のスクリューを用いた巨大立体作品。



**愛の女神像**  
宇野港第一緑地のシンボル。

作：淀川テクニク  
**宇野のチヌ**  
玉野市内の家庭で不要となった日用品やおもちゃ等を集めて作ったオブジェ。

## ひと足のばして

新田次郎の小説「鳥人伝」の主人公のモデルとなった人物の生誕地。



江戸末期の港町の風情を色濃く残した町並みが、大切に残されている。



### 八浜町並み保存拠点施設

衆議院議員を務めた藤原元太郎氏の旧宅を改造。江戸末期から大正時代のこの町屋敷。

- 🕒 9:00～21:00 (観覧は16:00まで)
- 📅 月曜日 (祝日の場合は翌平日)
- 🎫 無料
- ☎ 0863-53-9977

## 八浜周辺



2020年  
3月16日まで

## 医療費控除で上手に節税

還付申告は5年間申告可

医療費控除とは、前年1月～12月の1年間に、家族の分も含めて負担した医療費等が一定額を超えたとき、納めた所得税の一部が還付される制度です。支払った医療費等の金額が10万円（または総所得金額等の5%）を超える場合、税務署に確定申告を行うことで、上限200万円まで課税所得額から控除され、税金が精算されます。



\*日本一般用医薬品連合会ホームページ「知ってトク！するセルフメディケーション税制」(<https://www.jfsmi.jp/lp/tax/>)で、どちらがおトクかシミュレーションができます。おトクなほうを選んで申告しましょう。

### 医療費控除の対象となる主な費用

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

### 医療費控除の計算式

$$\text{医療費控除額} = \text{1年間に支払った医療費等}^{\ast 1} - \text{補てんされる金額}^{\ast 2} - \text{10万円（または総所得金額等の5\%）}^{\ast 3}$$

- ※1 生計を一にする家族の分も合算できます
- ※2 健康保険の高額療養費、家族療養費、出産育児一時金、健保組合の付加金および生命保険の入院給付金など
- ※3 総所得金額等の5%のほうが少ない場合はその金額

### 健保組合発行の『医療費のお知らせ』を活用できます

医療費控除を申請する際、健保組合が発行する『医療費のお知らせ（医療費通知）』（原本）を添付することで、明細の記入を省略できるケースがあります。『医療費のお知らせ』が届きましたら、**再発行はできませんので、大切に保管してください。**

### 「セルフメディケーション税制」も選択可能です

「セルフメディケーション税制」は、ご家族の分も含め、スイッチOTC医薬品<sup>\*</sup>の購入金額が年間12,000円を超えた場合、医療費控除の対象となる制度です（2021年12月31日までの購入費）。

なお、上記の医療費控除と併用はできません。

スイッチOTC医薬品の購入額が12,000円を超え、さらに医療費等の自己負担額が10万円を超えている場合は、「セルフメディケーション税制」と「医療費控除」のどちらかを選んで申告を行うこととなります。

\*スイッチOTC医薬品：医師の処方が必要な医療用医薬品から転用された特定の有効成分をもつ市販薬。OTC（Over The Counter）は薬局などのカウンター越しに販売するという意味。

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

2020年4月から

健康保険法が改正

# 被扶養者の認定要件に 「国内居住」が加わります

2020年4月から、健康保険の被扶養者認定の要件が見直され、被扶養者になれる条件に「国内に住所を有していること」が加わります。日本国内に生活の基盤がない場合、被扶養者とは認められなくなります。

2020年初頭にかけて、健保組合などによる国外居住者・削除対象者の把握が行われ、届け出による手続きが必要となる方が発生します。住所を有するかどうかの判断は、住民票の有無により形式的に判断されます。

## 例外的に認定する場合

下記のようなケースでは、海外に居住していても例外的に「被扶養者」と認められます。

- 外国に留学をする学生
- 日本からの海外赴任に同行する家族
- 海外赴任中に結婚した被保険者の配偶者
- 海外赴任中に生まれた被保険者の子ども など



## 法改正の背景

今後、日本で働く外国人労働者が増えていくことが予想されます。これらの人々は健康保険に加入しますが、海外に居住する彼らの親族までが日本の健康保険に加入すると、医療費負担が増大してしまいます。そこで、健康保険を適用する扶養親族を、原則として日本で暮らす人に限る、という要件を加えたのです。

## 被扶養者の資格を喪失したら、 健保組合にすみやかに届け出を！

就職や収入額の超過などで、ご家族が被扶養者資格を喪失したら、5日以内に健保組合へ「被扶養者異動届」と該当者の健康保険証を提出してください。被扶養者は、保険料の負担なく保険給付などを受けることができますが、この財源はみなさまから納めていただいた保険料です。保険料を適正に使うため、すみやかな申請をお願いいたします。

2020年度

## 任意継続被保険者の保険料のご案内

任意継続被保険者（右記参照）となる場合、保険料の計算には、退職時の標準報酬月額か、前年9月末時点での当健保組合の全被保険者の平均標準報酬月額の、いずれか低いほうが適用されます。

### ◆ 2020年度の平均標準報酬月額と適用期間

平均標準報酬月額 360,000円

適用期間／2020年4月1日から2021年3月31日まで

### 「任意継続被保険者」とは？

被保険者の方が会社を退職すると被保険者資格を失いますが、退職の日まで継続して2ヶ月以上被保険者であった場合、申請すれば、最長2年間、被保険者資格を継続することができます。これを「任意継続被保険者」といいます。

# 2020年も 元気に歩いて 健康と景品をGet!

健保連かながわ100キロウォークとタイアップ



1/25 (土) 開催



## 小田原漁港でお買い物

集合場所：小田原城址公園（小田原駅より徒歩10分）

集合時間：9：00～9：30

コースのポイント

2016年に「平成の大改修」を終えた小田原城天守閣。その天守閣前広場から城山公園を登り、詩人・北原白秋ゆかりの『からたちの花の小径』から市街地に下ります。小田原漁港での買い物を楽しんだり、旧武家屋敷の西海子小路<sup>さいかちこうじ</sup>などの歴史小径を歩いたり、変化に富んだ魅力的なコースです。



Map data ©2019 Google



## 新年1月に、今年度最後のタイアップイベント!

健保連かながわ（健保連神奈川連合会）が主催する「100キロウォーク」は、神奈川県下の名所・名跡を巡るウォーキングイベントです。毎月1回、第4土曜日の開催が原則で、8キロ前後のコース設定です。

このうち5月・10月・11月・1月は、当健保組合の「ヘルシーハイキング」とタイ

アップしての開催となります。各コースを完歩した方には、もれなく**500円分のクオカードをプレゼント!** さらに、当健保組合がタイアップしている2つ以上のヘルシーハイキングに参加していただいた方の中から**抽選で、右記の豪華景品をプレゼント**します。



Bluetooth通信機能  
搭載体重体組成計

ウェアラブル  
活動量計

\*上記のどちらかが抽選で当たります。

- 対象者 小田急グループ健康保険組合加入者
- 申込方法 下記のいずれかの方法でお申し込みください。

### メールの場合

会社名、健康保険証の記号・番号、参加者名（人数分）、電話番号、住所を輸入のうえ、healthy-hiking@ogkenpo.comまで送信してください。

### 電話の場合

当健保組合健康管理課までお電話ください。

TEL：03-3346-3854  
（平日9：30～17：45  
\*12：00～13：00を除く）

### FAXの場合

会社名、健康保険証の記号・番号、参加者名（人数分）、電話番号、住所をご記入のうえ、当健保組合までお申し込みください。

FAX：03-3346-3857

- 当日の受付 受付時間：9:00～9:30
- 参加費 200円（スポーツ保険代）
- 受付 小田急グループ健康保険組合の青い旗が目印です。

## 健保連かながわ100キロウォーク2019年度予定（1～3月）

の付いた回は、当健保組合が「ヘルシーハイキング」としてタイアップします。

\*コース・集合場所等の詳細については、[健保連神奈川連合会ホームページ](#)をご覧ください。



開催月日	コース名	集合場所
2020年 1月25日（土）	小田原漁港でお買い物	小田急線・JR東海道線小田原駅より徒歩10分、小田原城址公園
2月22日（土）	「生き物の里」で生き物探し	小田急線渋沢駅より徒歩3分、やなぎちよう公園
3月28日（土）	銭洗弁天でご利用を…	江ノ電由比ヶ浜駅より徒歩10分、鎌倉海浜公園

# 保健師による 健康相談・特定保健指導は

自己負担

ナ、ナント!

# 0円

知ってましたか?

特定保健指導にかかる費用は約30,000円です！（全額健保負担）  
健康に不安がある方も、そうでない方も、チャンスです！  
保健師は、あなたのためだけの健康づくりをサポートします。



当健保組合では、保健師が病気の予防や健康増進のためのさまざまな活動を行っています。



★健診結果の管理・受診勧奨★



★健康相談・特定保健指導★

そのほかにも…

- 電話相談
- 会社ごとの健診結果の分析・報告
- ヘルシーハイキング運営



★健康情報発信★



★セミナー実施★

健康相談ご希望の方はお気軽にご連絡ください

TEL : 03-3346-3855 Mail:hokenshi@ogkenpo.com

\* 特定保健指導：特定健診（定期健診）の結果、生活習慣病の発症リスクが高い方に対して生活習慣の改善をサポートします。

対象となった方には、健保組合もしくはお勤め先の担当者からご案内します。

\* 保健師：保健師免許と看護師免許の2つの国家資格をもつ健康管理の専門家です。

# 禁煙外来補助金制度



## 2020年オリンピックイヤーに 禁煙チャレンジ！ 今年こそ禁煙アスリートを目指しませんか！



■チャレンジャー条件：被保険者（ご家族の方は除きます）

■申請条件：

●禁煙チャレンジ宣言書の提出（初診前に提出）

\*禁煙チャレンジ宣言書の提出から1ヶ月以内に、禁煙外来の初診を受けてください。

●禁煙外来治療（保険適用）全5回受診（5回未満の通院は補助金の対象としません）

●宣言書提出～補助金請求時まで当健保組合の被保険者であること

■補助金：10,000円

（注）自己負担額が10,000円に満たない場合は実費を支給。

禁煙外来初診日から6ヶ月経過した時点で、禁煙が継続していること。

■禁煙チャレンジ宣言書の提出

事業所を通じて提出するか、直接健保組合に郵送またはFAXで提出してください。

〒160-0023 東京都新宿区西新宿1-5-1  
小田急グループ健康保険組合 健康管理課 喫煙対策担当宛  
FAX：03-3346-3857



健保組合ホームページ  
保健事業＞禁煙サポート



禁煙でお金が貯まる！

禁煙で周りの人が笑顔になる！



保険適用の禁煙治療が受けられる医療機関は、日本禁煙学会のホームページで検索できます。 <http://www.jstc.or.jp/>

キリトリ

### 禁煙チャレンジ宣言書

私は、禁煙外来を受診して  
禁煙することにチャレンジします。

年 月 日

記号 番号

事業所名

所属部署

氏名(自署)

メールアドレス(任意)

### 禁煙支援者(任意)

私は、左記の者が禁煙成功するよう  
支援することを約束します。

年 月 日

宣言者との関係

住所 〒

電話番号

氏名(自署)

※左記の者が禁煙に成功した場合は、  
謝礼を送付させていただきます。



小田急不動産株式会社  
ソリューション事業部担当 顧問  
福泉 正樹さん

# つらい思いは一切なし！ 「禁煙外来」の治療で すんなり禁煙できました

## 【福泉さんの喫煙歴】

大学4年のとき、遊びでたばこを覚える。喫煙本数は1日20本、お酒が入ると1日30本ほどに増えていた。2019年度、当健保組合の禁煙外来補助金制度のチャレンジ宣言書を提出し、同年の禁煙成功者第1号に。

## セミナーがきっかけで禁煙開始

禁煙のきっかけは、2019年2月に会社で行われた喫煙対策セミナーでした。高橋裕子先生（京都大学大学院特任教授、日本禁煙科学会理事長）から、「禁煙は大変ではなく、今は薬で吸いたい気持ちを抑えることができます」と言われたことが印象に残ったのです。

その後、ちょうど会社で禁煙外来補助金制度のポスターを見かけて、「禁煙チャレンジ」での禁煙を決意しました。禁煙支援者は妻にしました。妻なら、禁煙できなかったとき、言い訳しやすいかなと思ったんです（笑）。妻からは「ぜひ禁煙して！頑張って！」と応援されましたが。

セミナーから1ヶ月後に禁煙外来を受診し、禁煙治療を開始しました。「最初の1週間は、薬をのみながらたばこを自由に吸っていい」ということでしたので、初日はいつもどおり20本吸いました。しかし、日を追うごとに本数が減っていきました。仕事で接待が多く、お酒が入ると吸ってしまうのではないかと不安でしたが、吸いたい気持ちそのものがなくなっていったのです。

高橋先生によれば、「禁煙補助薬のチャンピックスは、たばこをおいしいと感じる脳の受容体にふたをしよう」とのことでした。薬の力は偉大ですね。

## 「禁煙貯金」でお金が貯まった

もともと週末はジムで走っていましたが、禁煙後にご飯がおいしく感じて体重が2～3kg増えました。禁煙外来の医師によれば、それくらい太るのはよくあることで許容範囲のようですが、それでも体重増加が気になったので、水着を新調して水泳も始めました。

禁煙を継続できていること自体がとても楽しかったのですが、それと同時に遊びで始めた「禁煙貯金」も楽しめました。

チャンピックスの副作用として変な夢をみるがありました。副作用の項目に「ふだんと違う夢をみる」と記載があるのですが、私は白い蛇を捕まえたり、汚いトイレに入る夢をみました。夢占いによると思わぬ大金が入るといふ吉夢でした。禁煙貯金もわずか1ヶ月で1万5,000円の小金は貯まりましたし、禁煙貯金と副作用の変な夢が相まって面白かったですね。

## 「禁煙外来」なら楽に禁煙できる

私自身、最初は本当に禁煙できると思っていませんでした。この年齢だし、本音ではやめようと思っていなかったですから（笑）。

実はこれまでも、ガムを買うなどして何度か禁煙にチャレンジしたことがあるんですが、すべて失敗しました。昔の部下に言わせると、「福泉さんはいつも禁煙しようとしてましたよ」とのことです。

高橋先生は、「禁煙治療なら、みなさんが思っているよりも、本当に楽に禁煙ができるんですよ」と話しておられましたが、自分の経験からもそのとおりだと実感しました。

私みたいに薬が体に合えば、スッとたばこをやめられると思います。みなさん、心の中では「たばこをやめたい、やめたほうがよい」と思っているはずですが、「禁煙外来に行く」という、最初の一步さえ踏み出せば、きっと禁煙に成功しますよ。

## 福泉さんがお勤めの

### 小田急不動産株式会社

所在地：東京都渋谷区初台1-47-1小田急西新宿ビル

顧客満足を第一義に、安心、安全、快適な生活・環境の創造とその価値の向上に全力を尽くすことを経営理念として、戸建・マンション等の建設や販売、住宅地の開発など各種事業を展開しています。



1人分  
エネルギー 388kcal  
塩分 1.7g



寒さに負けない！  
体ポカポカレシピ

## 鶏とかぶの 明太とろろグラタン

### 材料（2人分）

鶏もも肉……………小1枚（200g）  
かぶ……………2個（140g）  
かぶの葉……………1個分（30g）  
まいたけ……………1/2パック（50g）  
長芋……………200g  
明太子……………1本（30g）  
オリーブオイル……………大さじ1/2  
塩・こしょう……………少々  
ピザ用チーズ……………30g

### 注目食材●長芋

アマラーゼという消化酵素が含まれ、でんぷん（糖質）の消化を促してエネルギー代謝がアップします。また、ネバネバ成分は食物繊維の一種で糖質の吸収を穏やかにし、胃の粘膜の保護に役立ちます。



### 作り方

- 1 鶏もも肉を一口大に切る。かぶを6等分に切る。かぶの葉を1cmくらいのざく切りにする。まいたけは手でほぐす。
- 2 小鍋に湯を沸かし、塩（分量外）を入れてかぶの葉をゆで、水気をしぼる。トッピング用に少量取り分けておき、残りはソースに使う。
- 3 長芋は皮をむいてすりおろす。明太子を皮から出してほぐしたらボウルに入れ、長芋、②のかぶの葉と混ぜ合わせ、ソースを作る。
- 4 フライパンにオリーブオイルを入れて中火にかけ、鶏肉を皮目から入れて3～4分焼く。裏返して、さらにかぶ、まいたけを入れて焼き色がつくまで5分くらい焼き、

塩・こしょうをする。

5 耐熱容器に④を入れ、③をかけ、ピザ用チーズをのせる。予熱したオーブントースターで焼き色がつくまで5分くらい焼く。

6 かぶの葉を飾る。

### 時短ポイント

ホワイトソースはバターと小麦粉・牛乳で作るのではなく、すりおろした長芋で代用することで、時間が短縮できます。ソースがダメになることもないので、失敗知らずです。



健康保険組合の状況（2019年10月末現在） ●事業所数…78事業所 ●被保険者数…26,242人 ●被扶養者数…19,605人