

栗田健康保険組合

# Kenpo News

2013  
Spring

平成 25 年度 予算のお知らせ  
健康保険組合の財政状況  
平成 25 年度 保健事業のご案内  
事務局からのお知らせ

# 平成25年度事業計画および予算が決まりました

## 「高齢者医療制度」に対する納付金・支援金など過重な拠出金負担が続いており、赤字の予算編成となりました。

栗田健康保険組合の平成25年度事業計画および予算が、平成25年2月8日開催の第118回組合会において可決承認されましたので、お知らせいたします。



少子高齢化が進展するなか、高齢者医療制度を支えるための「後期高齢者支援金」「前期高齢者納付金」などの負担は、健康保険組合の財政を圧迫し続けており、平成24年度は全国健康保険組合の4割が保険料率の増率改定により保険料収入の増加を図ったにもかかわらず、多くの組合で赤字決算を余儀なくされています。

栗田健康保険組合は、被保険者ならびに会社のご協力による平成23年度・平成24年度の保険料率改定により保険料収入が増加し、平成24年度決算においては、12年ぶりにわずかながら単年度黒字決算の見通しです。

しかしながら、平成25年度においては、納

付金・支援金などの拠出金を、前年度比約10%の増加を見込まざるを得ず、別途積立金を繰り入れても赤字の予算編成となりました。

このように厳しい財政状況にありますが、健康保険組合に求められる役割は益々大きくなってきており、今後とも限られた予算を有効に活用し、組合員の皆さまの疾病予防や健康づくりをサポートする各種事業（詳細は6ページ参照）を充実・強化してまいります。

組合員の皆さまにおかれましては、自らの健康意識を高め、生活習慣の改善、疾病の予防、健康の維持・増進に積極的に取り組んでいただくようお願いいたします。

「健康は一生の問題」を「ご自身のために」そして「ご家族のために」

### ● 予算編成の基礎となった数字 ●

- ◎ 被保険者数3,840人（男性3,170人、女性670人）
- ◎ 平均標準報酬月額448,207円  
（男性482,288円、女性284,020円）
- ◎ 総標準賞与額（年間合計）4,628,000千円
- ◎ 平均年齢44.14歳（男性44.78歳、女性41.17歳）
- ◎ 被扶養者数4,549人
- ◎ 健康保険料率 1,000分の84  
（事業主 1,000分の50.4、被保険者 1,000分の33.6）
- ◎ 一般保険料率 1,000分の82.70  
（事業主 1,000分の49.62、被保険者 1,000分の33.08）
- ◎ 調整保険料率 1,000分の1.30  
（事業主 1,000分の0.78、被保険者 1,000分の0.52）
- ◎ 介護保険の対象となる被保険者数3,280人
- ◎ 介護保険料率 1,000分の11.76  
（事業主 1,000分の5.88、被保険者 1,000分の5.88）

## 平成25年度 収入支出予算概要 (一般勘定)

### 収入

科目	予算額 (千円)	被保険者一人 当たり額 (円)
保 険 料	2,085,432	543,081
( 基 本 保 険 料 )	(1,185,191)	(308,643)
( 特 定 保 険 料 )	(900,241)	(234,438)
調 整 保 険 料	32,782	8,537
国 庫 負 担 金	1,093	284
国 庫 補 助 金	1,000	260
施 設 利 用 料 他	324	85
財 政 調 整 事 業 交 付 金	9,687	2,523
繰 入 金	131,050	34,128
合 計	2,261,368	588,898
経 常 収 入 合 計	2,087,849	543,711

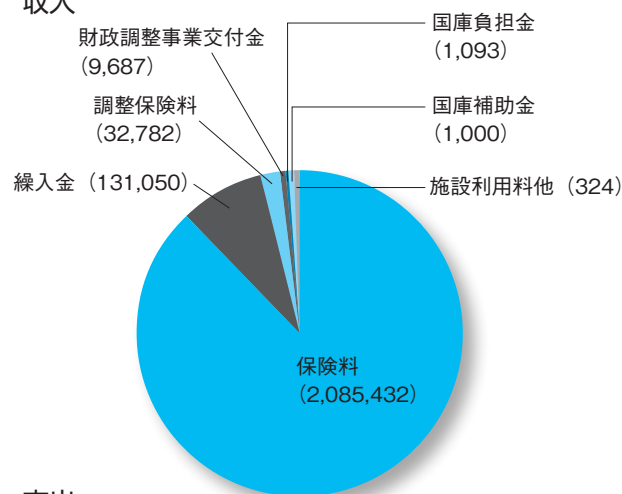
### 支出

科目	予算額 (千円)	被保険者一人 当たり額 (円)
事 務 費	58,463	15,225
保 険 給 付 費	1,138,513	296,488
( 本 人 分 医 療 費 )	(489,669)	(127,518)
( 家 族 分 医 療 費 )	(487,678)	(127,000)
( 高 額 療 養 費 )	(16,659)	(4,338)
( 高 齢 者 分 医 療 費 )	(30,646)	(7,981)
( 現 金 給 付 )	(87,821)	(22,870)
( 付 加 給 付 )	(26,040)	(6,781)
納 付 金	892,055	232,306
( 前 期 高 齢 者 納 付 金 )	(326,121)	(84,927)
( 後 期 高 齢 者 支 援 金 )	(448,608)	(116,825)
( 病 床 転 換 支 援 金 )	( - )	( - )
( 退 職 者 給 付 抛 出 金 )	(117,310)	(30,550)
( 老 人 保 健 抛 出 金 )	(16)	(4)
保 健 事 業 費	80,610	20,992
財 政 調 整 事 業 抛 出 金	32,783	8,537
積 立 金 他	2,246	585
予 備 費	56,698	14,765
合 計	2,261,368	588,898
経 常 支 出 合 計	2,171,884	565,595

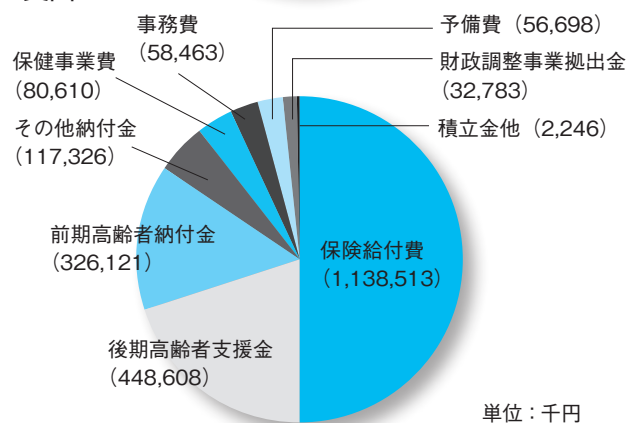
経常収支の差引	△84,035	-
---------	---------	---

## 一般勘定

### 収入



### 支出



単位：千円

## 平成25年度 収入支出予算概要 (介護勘定)

### 収入

科目	予算額 (千円)	被保険者一人 当たり額 (円)
保 険 料	196,638	86,625
繰 入 金	9,000	3,965
雑 収 入	6	2
合 計	205,644	90,592

### 支出

科目	予算額 (千円)	被保険者一人 当たり額 (円)
介 護 納 付 金	188,499	83,039
還 付 金	16	7
積 立 金	17,129	7,546
合 計	205,644	90,592

少子高齢化の進展に伴い、平成20年度に現行の「高齢者医療制度」がスタートし5年が経過しました。その間、「後期高齢者支援金」「前期高齢者納付金」など国への拠出金が年々増大し続け、また、高齢化による医療給付費も増加しており、この2つの義務的経費支出により、組合財政が逼迫しています。

特に拠出金増大の問題は、一健保組合で制御できるものではありません。全国の健康保険組合は、皆同様の財政構造上の問題を抱え、別途積立金（過年度決算の残金を積み立てたもの）の繰り入れや保険料率の増率改定により予算の編成を行っています。

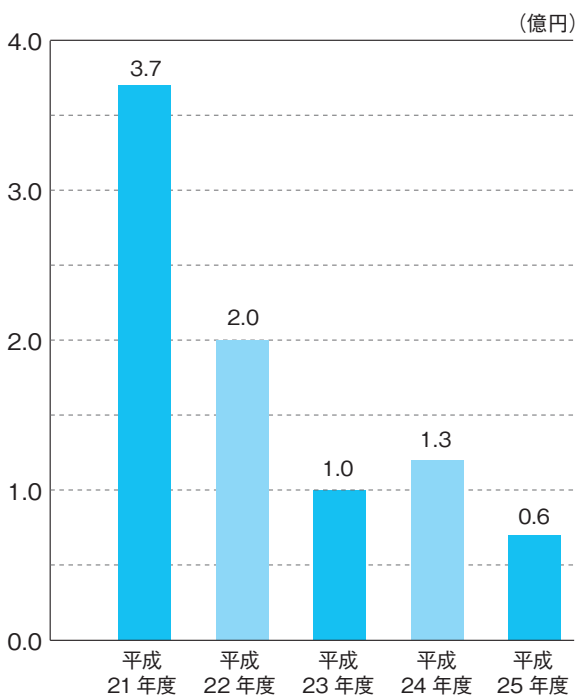
栗田健康保険組合においても、平成25年度事業予算は、保険料収入に対し、①医療給付費等が53% ②納付金・支援金が43%を占めており、義務的経費の合計は96%となっています。したがって、事業運営（保健事業費・事務費他）のために、残り少ない別途積立金を繰り入れて予算編成を行っています。

なお、平成26年度の予算編成においては、納付金・支援金の増加状況や医療給付費の状況にもよりますが、保険料収入の増加を料率改定により検討せざるを得ない状況に至っています。

## 栗田健康保険組合の財政状況（推移）

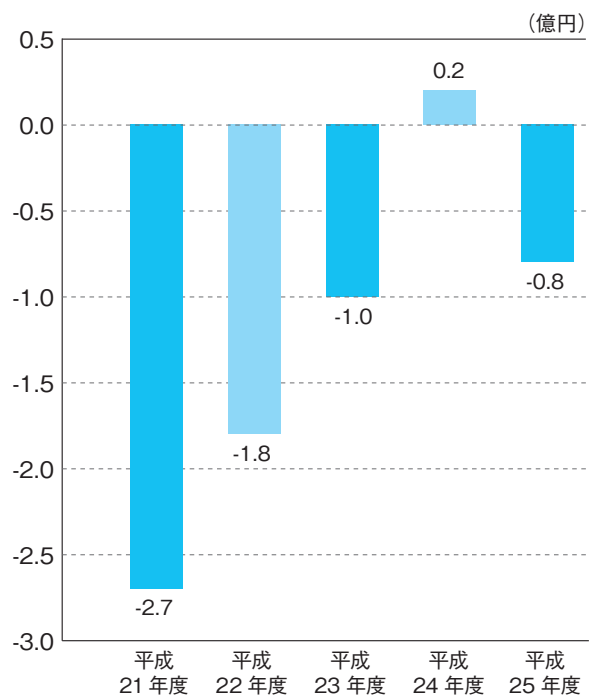
### 別途積立金

平成21年度に3.7億円保有していた別途積立金は、年度ごとに収入不足を補填するために予算に組み込んできた結果、平成25年度末には底をつく状況となっています。



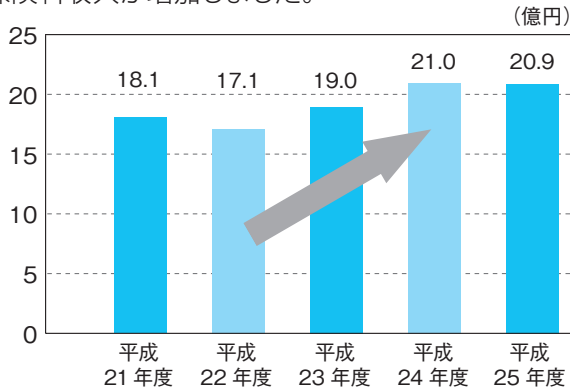
### 経常収支状況

平成24年度決算において、平成12年度以降実に12年ぶりに単年度黒字決算を見込んでいます。これは、2年連続での保険料率改定による収入増が寄与したものです。しかしながら、平成25年度はまた赤字予算を組まざるを得ない状況となりました。



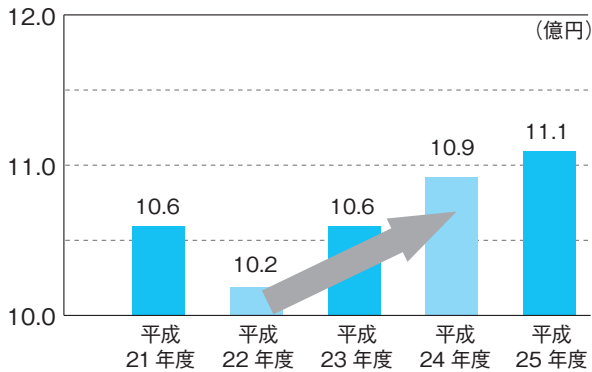
## 保険料収入

健康保険組合の財源は、みなさまと会社からの月々の給与と賞与からの保険料で支えられています。平成23年度と平成24年度の2年間にわたって0.75%ずつ保険料率をアップ致しましたので、保険料収入が増加しました。



## 医療給付費等

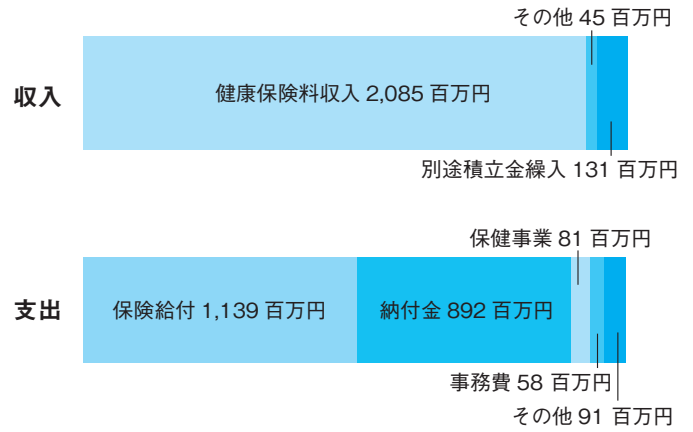
医療給付費等は、医療の高度化や高齢化の影響により毎年増加傾向にあります。医療費分析データから見ると、栗田の一人あたりの医療費は全国平均と比較して約4%程度高いことが明らかになっています。また、社員の平均年齢や健康状態からみると、今後の医療費増加が懸念されています。



- 平成21～23年度は実績
- 平成24年度は決算見込み
- 平成25年度は予算

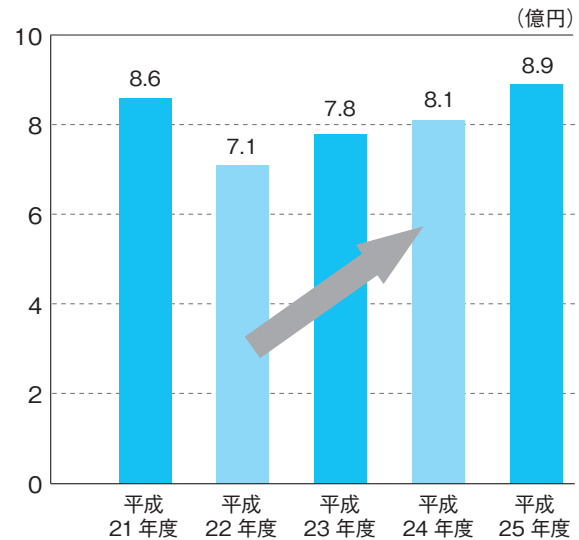


## 平成25年度収入・支出予算



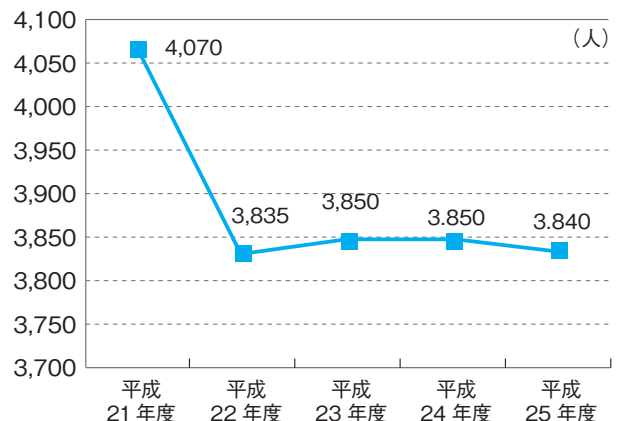
## 納付金・拠出金

健保財政悪化の最大の要因は、国へ拠出する納付金、支援金などの増加です。言い換えると、現行の高齢者医療制度そのものの問題と言えます。今後、高齢化がさらに進みますので、現制度のままでは、高齢者の医療費を支えていく現役世代の負担はますます増大していきます。



## 被保険者数

平成22年度に(株)タイホーコーザイが脱退したため、被保険者数は減少しましたが、その後は3,800～3,900人と安定した推移を示しています。



# 保健事業のご案内

平成 25 年度も、保健事業の充実・強化を図り、皆さまの「健康づくり」を積極的にサポートいたします。

- <重点取り組み事項>**
- ①全体の健康意識の醸成を狙いとしたポピュレーション（集団）アプローチ
  - ②データに基づき対象となる組合員を特定した個別アプローチ
  - ③医療費の削減・増加抑制を狙いとした個別事業

<b>健康診断</b>	健康状態の確認、疾病の早期発見・早期治療を目的として ①定期健康診断 ②巡回レディース健診 ③施設型健診 ④特定健康診査 ⑤婦人科（ガン）健診⇒健診の仕組みの詳細は 8ページ参照 定期的な受診を常日頃から心がけ、健康の維持・増進にお役立てください。
<b>個別アプローチ</b>	①ハイリスク者アプローチ…「心脳血管疾患」の発症リスクが高い方への受診勧奨 ②特定保健指導（法律で義務化されている保健指導） …メタボリックシンドロームの改善を狙いとした保健指導 ③ヘルスアップサポート…健診で所見等がある方への保健指導 ④メタボ指導…若年層（20～30代）で早期からの改善指導を必要とする方 ⑤前期高齢者指導…前期高齢者の医療費削減を狙いとした指導
<b>集団アプローチ</b>	・健康教室は、各事業所・組織単位で、「食事」「運動」「嗜好（お酒・たばこ）」や、女性を対象としたテーマにより開催 ・また、ウォーキングキャンペーンでは、歩数計のレンタル・記録用紙の提供など、運営をサポート
<b>個別事業</b>	・インフルエンザの予防接種補助 ・禁煙支援…禁煙サポートプログラムの提供、禁煙補助剤・禁煙外来の一部費用補助 ・家庭用常備薬の斡旋販売
<b>情報提供 （保健宣伝広報）</b>	・健保機関誌『Kenpo News』の発行 ・健康冊子『管理栄養士だより（仮称）』の発行 ・栗田グループ掲示板での健康情報の発信 ・健保ホームページでの健康情報、法改正情報などの発信 ・「がん健診」促進のための冊子配布 ・新規加入者へ、健保紹介の冊子配布 ・医療費通知の配布 ・ジェネリック差額通知の配布
<b>健康相談</b>	・健保ハロー健康相談室（ティーペック株）…健康・医療・介護・育児・メンタルヘルスなどの電話相談 ・健保健康相談（健保の管理栄養士による）…食生活、運動などの健康相談

\*保健事業の実施に当たっては、その都度詳細のご案内をいたします。積極的にご参加ください。

## 平成 25 年度保険給付事業について

栗田健康保険組合では、療養費などの法定給付事業に加え、組合独自の付加給付事業を行っています。なお、財政状況が厳しく、一部の付加給付事業の見直しを実施し、平成 25 年 4 月以降、下記の保険給付事業を行うこととしましたので、お知らせいたします。

	栗田健保の給付金	
	法定給付	付加給付
病気や怪我で 医者に かかったとき (本人・家族)	療養の給付 (本人)・家族療養費	一部負担還元金・家族療養費付加金
	かかった医療費の 7 割 (小学校入学前は 8 割) を給付	入院・通院別で 1 ヶ月で 26,250 円以上かかった時  自己負担 × 8 割 - 20,000 円を 給付
高額な医療費が かかったとき (本人・家族)	高額療養費	一部負担還元金・家族療養費付加金
	自己負担限度額*を超えた部分を給付  ※【標準報酬 53 万未満】 80,100 + {(総医療費 - 267,000)} × 0.01 【標準報酬 53 万以上】 150,000 + {(総医療費 - 500,000)} × 0.01	入院・通院別で 1 ヶ月で 26,250 円以上かかった時  自己負担 × 8 割 - 20,000 円を 給付
出産したとき (本人)	出産育児一時金	/
	一時につき 42 万円を給付	
出産して仕事に 就けない時 (本人)	出産手当金	/
	産前産後の 98 日間のうち給与等の支払がない 期間 1 日につき標準報酬日額の 3 分の 2 を給付	
病気で仕事に 就けない時 (本人)	傷病手当金	廃止
	医師の証明により最長 1 年 6 ヶ月 1 日につき標準報酬日額の 3 分の 2 を給付	
死亡した時 (本人・家族)	埋葬料・家族埋葬料	/
	5 万円	
・海外での 治療費 ・装具 ・自費を保険に 切替 (本人・家族)	療養費・第二家族療養費	一部負担還元金・家族療養費付加金
	かかった医療費の 7 割 (小学校入学前は 8 割) を給付	入院・通院別で 1 ヶ月で 26,250 円以上かかった時  自己負担 × 8 割 - 20,000 円を 給付

# 年1回、必ず「健康診断」を受診しましょう。

健康診断は、「健康の維持・増進、疾病予防対策」のための重要な事業として位置付けています。

被保険者・被扶養者・任意継続被保険者の皆さん、毎年の健診受診により、ご自身の健康状態を知り、生活習慣病の予防や、病気の早期発見に役立ててください。

近年、被保険者の定期健康診断に加え、被扶養者・任意継続者の健診や、婦人科のガン検診など健診の仕組みを充実・強化いたしました。

平成25年度は、以下の健診の定着を図り、それぞれの受診率向上に取り組めます。

なお、健診の仕組みの一つとして位置付けていました「人間ドック・主婦ドック」は利用者の減少や健保財政の問題から平成24年度をもって廃止することいたしました。

● 健診項目
○ 安衛法に定める健診項目
□ オプションのため別途全額自己負担
※ 医師の判断による追加項目

健診名	定期健康診断	巡回レディース健診	施設型健診	特定健診	婦人科健診	
実施主体	法定：事業主 法定外：健康保険組合	健康保険組合	健康保険組合	健康保険組合	健康保険組合	
実施時期	上期中	平成26年2月まで	平成26年2月まで	通年	平成25年12月まで	
対象者	被保険者	35歳以上75歳未満の 女性被扶養者（任意継続被保険者を除く）	35歳以上75歳未満の 被扶養者及び任意継続被保険者・任意継続被扶養者	40歳以上の被保険者 及び被扶養者	女性の被保険者	
項目	内容					
医師診察	○	●	●	●		
身体測定	身長	○	●	●	●	
	体重	○	●	●	●	
	BMI	○	●	●	●	
	腹囲	○	●	●	●	
循環器系検査	血圧測定	○	●	●	●	
	心電図	○	●	●	※●	
	心拍数					
	眼底 眼圧				※●	
眼科検査	○	●	●			
聴力検査	○	●	●			
大腸検査		●	□			
尿検査	糖 (BS)	○	●	●	●	
	蛋白	○	●	●	●	
	潜血	●	●	●	●	
	ウロビリノーゲン			●		
	pH					
	比重					
	沈渣	●				
血液検査	一般血液検査	色素素 (ヘモグロビン)	○	●	●	※●
		ヘマトクリット (Ht)	●	●	●	※●
		血小板数 (PLT/PL)	●	●	●	
		赤血球数 (RBC)	○	●	●	※●
		白血球数 (WBC)	●	●	●	
		血清鉄		●		
		MCH				
	MCHC					
	脂質	総コレステロール (T-Chol)	●	●	●	●
		中性脂肪 (TG)	○	●	●	●
		HDLコレステロール (HDL-cho)	○	●	●	●
		LDLコレステロール (LDL-cho)	○	●	●	●
		GOT (AST)	○	●	●	●
	肝機能	GPT (ALT)	○	●	●	●
		γ-GTP (γ-GT)	○	●	●	●
		総蛋白	●	●		
		アルブミン	●	●		
		ALP	●	●		
		A/G比		●		
		ZTT		●		
	総ビリルビン		●			
	尿酸	●	●	●		
	腎機能	尿酸 (UA)	●	●	●	
尿素窒素 (BUN)			●	●		
糖尿病	血清クレアチニン (CRE)	●	●	●		
	空腹時血糖 (BS)	○	●	●	●	
感染症	グリコヘモグロビン A1c (HbA1c)	●	●	●	●	
	CRP					
その他	梅毒反応					
	HBs抗原					
	血液型 (ABO)					
X線・超音波など	血液型 (Rh)					
	胸部X線	○	●	●		
	上部消化器X線	●	●	□		
	腹部超音波	● (隔年実施)				
	呼吸機能					
オプション検査	HCV抗体					
	乳房触診 + 乳腺エコー		●	●	●	
	乳房触診 + 乳房マンモグラフィ		●	□	●	
	子宮がん (頸部細胞診)		●	●	●	
	PSA検査	●				



# 大人の



私が以前から政府に提案していた「食育」は、平成17年に念願かなって「食育基本法」という形で施行されました。翌年には「食育推進基本計画」が5カ年計画で実施、現在は第二次5カ年計画に移行し、食育促進をめざして国策は徐々に進行しています。計画では家庭・学校・社会での教育方針や目標値などが設定されていますが、しかし、肝心の食育への理解はまだ十分とはいえません。実際、一般の方に食育を知っていますかと聞いたところ、72・3%の人が「知っている」と答えてくれましたが、その内容については、24・3%の人が「親子料理教室」や「農業体験」と回答しました。確かに

これは食育の一環ではありませんが、実はこれらはほんの一部です。食育とひとりで言ってもその内容は幅広く、一つひとつ挙げていくと200以上にもなります。私はこれまで数々の講演やメディアを通じて、食育の必要性やねらい、具体的な実践方法などについて話し

## 「食育」の 基本の三本柱



てきました。しかし限られた時間やスペースの中ではそのすべてに言及することはできません。そこで食育の内容を整理し、「食育の三本柱」として集約しました。まず、第一の柱は「安全・安心・健康な食生活のための『選食力』」。第二の柱は「食卓での『共食』の重要性」。そして第三の柱

が「食糧問題や環境問題」です。食育基本法のねらいや食育推進基本計画の主旨も、この三本柱に要約することができます。

「食」と聞くと栄養バランスや料理方法ばかりに目がいきがちですが、第二、第三の柱をご覧いただいてわかるとおり、食卓を囲む際のマナーやコミュニケーション、さらには食材を取り巻く食料自給率や貿易問題、温暖化に代表される地球の環境問題まで、「食」には多くの要素が複合的にかかわっており、そのため食育の内容も多岐にわたるのです。そんなに広いと難しいイメージをもたれるかもしれませんが、食をとおして健康や人間関係、文化、環境など、身の回りで起きていることに耳を傾けることが、私たちの体と心の成長につながり、ひいては世界の人々の生活を守ると思っています。



服部幸應(はっとり ゆきお)  
学校法人服部学園 服部栄養専門学校 理事長・校長  
医学博士/健康大使。東京都出身。立教大学卒業。昭和大学医学部博士課程学位取得。(社)全国調理師養成施設協会会長、内閣府「食育推進会議」「食育推進基本計画検討会」委員。広島大学(医学科)客員教授、昭和大学(医学部)客員教授、東京農業大学客員教授等を務める。

# 事務局からのお知らせ

## 平成24年度「健康優良者の表彰」

栗田健康保険組合では、平成22年度から40歳以上の方を対象に、生活習慣関連の健診項目の結果が過去3年間連続で優良であった方々を選定し、「健康優良者」として表彰しています。平成24年度の健診結果に基づき「健康優良者」を抽出したところ、該当者は計204名で全体の9.2%となりました。

### 表彰対象者人数

●5年連続 126名 ●4年連続 46名 ●3年連続 32名 計204名

高齢化により生活習慣関連疾病関連の医療費が増加しており、国を挙げて40歳以上の方々の生活習慣病対策（保健指導・受診勧奨）を強化しています。また、当健康保険組合においても、多くの被保険者が保健指導・受診勧奨・疾病管理の対象となっています。

このような状況において、健康優良者の方々は、自ら健康の維持・増進のため、食生活でのコントロール、運動の習慣化などに継続的に取り組んだ結果であり、賞賛に値します。

今後、多くの方々が、日々の健康の維持・増進へ積極的に取り組まれることを期待するとともに健康保険組合も保健事業を通して支援・サポートをしてまいります。

## こんなときは健保組合に届け出てください

### ●お子さんが就職などで扶養家族でなくなったとき

お子さんが就職した、奥さんがパート収入が増えて一定の収入を超えたときなどは扶養家族でなくなるため、健康保険組合に届出が必要となります。

扶養家族でなくなった日から5日以内に、「被扶養者（異動）届」に保険証を添付して、事業所の健康保険担当者にご提出願います。

### ●住所が変更になったとき

健康保険組合では、特定健診・特定保健指導、被扶養者健診、機関誌発行などの各種保健事業を実施するにあたり、被保険者および被扶養者の方の最新の住所管理が必要です。

転勤・転居、別居などで被保険者またはご家族の住所に変更があったときは、「健康保険被保険者関係変更（訂正）届」を事業所の健康保険担当者にご提出願います。

※「被扶養者（異動）届」、「健康保険 被保険者関係変更（訂正）届」は、健康保険組合のホームページ（<http://www.kuritakenpo.or.jp/>）からダウンロードできます。

## 公 告

### 任意継続被保険者の平均標準報酬月額に関する件

当組合の平成24年9月30日現在における全被保険者の標準報酬月額は、次のとおりです。

- |                    |           |
|--------------------|-----------|
| 1. 平均標準報酬月額        | 453,357円  |
| 2. 任意継続被保険者の標準報酬月額 | 440,000円  |
| 3. 適用年月日           | 平成25年4月1日 |

食材のうまみを引き出す

# 塩麴



発酵食品特有の  
おいしさや、栄養価・保存性の高さは、  
カビや細菌などの微生物がもつ  
不思議なパワーによって生み出されます。  
今回は「塩麴」に注目し、さわやかな春に  
ぴったりの塩麴レシピをご紹介します。

素材の持ち味が  
引き立つ、  
塩麴ベースの  
やさしい味わい

えびと  
スナックえんどうの  
塩麴炒め



塩麴でもう一品

## 「塩麴ポテトサラダ」

### ●材料(2人分)

じゃがいも ..... 大1個  
(皮をむいて200g)  
ベーコン ..... 1枚  
プチトマト ..... 8個  
玉ねぎ ..... 1/4個  
A { 塩麴 ..... 小さじ2  
オリーブオイル ..... 大さじ1/2  
酢 ..... 小さじ2  
こしょう ..... 少々  
ブリーツレタス ..... 2枚  
(1人分/176kcal 塩分1.0g)

### ●作り方

- 1 じゃがいもは皮をむいて一口大に切り、水にさらす。かぶるくらいの水とともに鍋に入れて火にかけて、沸騰したら弱火にしてゆでる。ベーコンは短冊切りにし、じゃがいもが軟らかくなったら鍋に加え、一緒にゆでて、湯を捨てる。再び中火にかけて水気を飛ばし、冷ましておく。
- 2 トマトはヘタをとって半分に切る。玉ねぎはせん切りにして水にさらし、水気をしっかりきる。
- 3 ①、②、Aを混ぜ合わせ、食べやすくちぎったレタスを敷いた器に盛る。

### ●材料(2人分)

無頭えび ..... 10尾  
A { 塩・こしょう ..... 各少々  
酒・片栗粉 ..... 各小さじ1  
スナックえんどう ..... 100g  
ゆでたけのこ ..... 100g  
長ねぎ ..... 1/4本  
赤唐辛子 ..... 1/2本  
しょうが ..... 1/2片  
サラダ油 ..... 小さじ2  
オイスターソース ..... 小さじ1/2  
塩麴 ..... 小さじ2  
ごま油 ..... 小さじ1  
(1人分/189kcal 塩分1.6g)

### ●作り方

- 1 えびは尾を残して殻をむき、背開きにする。背わたをとり、Aを混ぜ合わせる。
- 2 スナックえんどうは筋をとってさっとゆで、半量くらいを縦半分に割る。たけのこは薄切りに、ねぎと赤唐辛子は斜め切りに、しょうがは薄い角切りにする。
- 3 フライパンにサラダ油を熱し、えび、しょうが、ねぎ、赤唐辛子、たけのこを入れて炒める。ふたをして弱火にし、3~4分蒸し焼きにしてえびに火を通す。ふたを開けて再び強火にし、スナックえんどうを加えて炒め、オイスターソース、塩麴、ごま油を加え、炒め合わせる。

# 安田美沙子さん <女優・タレント>

やすだ みさこ / 京都府出身。バラエティ番組をはじめ、タレントとして活躍するかわら、マラソンランナーとしても注目を集めている。

マラソンでストレス発散

これからも「いまより前へ！」の気持ちで



photo/manabu nobunou text/kiniko homma



## い つ で も 健 康

2008年のホノルルマラソンで初めてフルマラソンに挑戦しました。練習はロードでの1時間のウォーキングから始めて、ジムのランニングマシンで筋肉をつけながら、走る距離を4km、8km、10kmと延ばしていきます。距離が長くなる分キツかったけど、レベルアップしていくのがはつきりとわかって、走ることがどんどん楽しくなりました。初マラソンは4時間24分55秒で完走。大満足かと思いきや、途中で弱音を吐いた自分に腹が立って…。すぐに再び挑戦する決意を固めて走る練習を始めました。負けずぎらいな性格なんです。

フルマラソンを走るときは、変化する自分の体や心の一つひとつ対処していかなければなりません。「もうダメかも」と弱気になる自分を「そんなわけないやろ」とねじ伏せる。自分自身と正面から向き合いながら走り続けるわけです。そんな経験ができる場所もマラソンの魅力なのかもしれませんね。

ふだんは時間を見つけては駒沢公園や皇居の周りを走っています。周囲の景色や空気が一体になれるのが気持ちよくてストレス発散になっています。

マラソンを始めてから自信をもって何ごとに対しても前向きに取り組めるようになりました。これからも「いまより前へ！」の気持ちで走り、お仕事も頑張っていきます。