

被保険者の減少により 厳しさ続く健保財政のなかで、 国からの補助金を受けたことにより 黒字決算となりました

去る7月11日に開催された第62回組合会において、平成22年度の事業報告および収支決算が可決・承認されましたので、そのあらましをお知らせします。

健康保険組合を 取り巻く情勢

少子高齢化が進むなか、高齢者医療制度は持続性を重視した制度確立のためにさらなる改革が求められており、昨年12月に厚生労働省が改革案を示しました。その後、政府与党が社会保障と税の一体改革案をまとめましたが、健康保険組合の負担が直接軽減するような施策は明確にされていません。

当健康保険組合では引き続き効率的な財政運営に努めてまいりますが、高齢者医療制度に対する納付金負担は今後も高水準で推移すると予測され、楽観できる状況にありません。皆様におかれましては、日頃の健康づくりでむだな医療費を削減

され、財政安定化にご協力いただきますようお願いいたします。

一般勘定

**健康保険料率を引き上げるも、
被保険者の減少により保険料
収入は1億円の大幅減に！**

平成22年度の決算は、収入総額14億3、156万円、支出総額10億9、617万円で、収支差引額3億3、539万円の黒字決算となりました。しかし、収入総額には別途積立金より2億5、000万円の繰入金や国庫補助金収入1億8、919万円等が含まれており、これらを除いた実質的な経常収支差引額においては1億3、687万円の赤字となりました。

主な内訳は次のとおりです。

収入面では、組合運営の主財源となるのが、事業主と被保険者の皆様に納めていただいている「保険料」です。その算出の基礎となる平均標準報酬月額、平成21年度に組合発足以来前年度を初めて下回ったものの、平成22年度は21年度決算と比較して8、815円増の42万1、621円と持ち直しました。しかし、被保険者はマイナス729名と大幅に減少し、2、023名となっています。結果、保険料は9、988万円減の9億2、848万円となりました。

一方、支出面では、皆様の医療費や給付金の支払いに充てられる「保険給付費」が9、886万円減の5億4、187万円となりました。また、高齢者の医療費に充てられる「納付金」は前々年度の納付金が被保険者の

減少により返還されたため3億9、007万円の減となる3億9、427万円となりました。「納付金」は減少したとはいえ、保険料収入の42・70%を占めており、健保財政を圧迫する要因となっています。

また、皆様の健康づくりや健康保持増進のための「保健事業費」には、3、787万円を充てて、特定健診や人間ドックなどの各種事業を実施しました。

介護勘定

**介護勘定は収支差引額
240万円の決算残金**

介護勘定については、保険料等の収入総額が8、529万円、介護納付金等の支出総額が8、289万円で、収支差引額は240万円となりました。

平成 22 年度収入支出決算概要表

一般勘定

収 入

科 目	決算額(千円)
保 険 料	928,484
国 庫 負 担 金 収 入	581
調 整 保 険 料 収 入	12,383
繰 入 金	253,275
国 庫 補 助 金 収 入	189,196
財 政 調 整 事 業 交 付 金	28,466
雑 収 入	19,175
合 計	1,431,560

支 出

科 目	決算額(千円)
事 務 費	96,852
保 険 給 付 費	541,871
{ 法 定 給 付 費 }	{ 541,440 }
{ 付 加 給 付 費 }	{ 431 }
納 付 金	394,270
{ 前 期 高 齢 者 納 付 金 }	{ 303,131 }
{ 後 期 高 齢 者 支 援 金 }	{ 80,981 }
{ 退 職 者 給 付 抛 出 金 }	{ 10,138 }
{ 老 人 保 健 抛 出 金 }	{ 20 }
保 健 事 業 費	37,875
還 付 金	2,723
財 政 調 整 事 業 抛 出 金	12,195
連 合 会 費	1,550
積 立 金	8,700
そ の 他	132
合 計	1,096,168

収 支 差 引	335,392 千円
経 常 収 入 合 計	947,059 千円
経 常 支 出 合 計	1,083,937 千円
経 常 収 支 差 引	▲ 136,878 千円

介護勘定

収 入

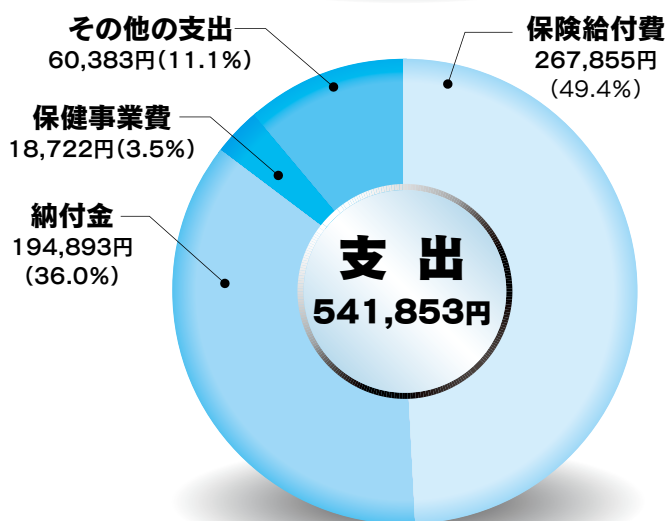
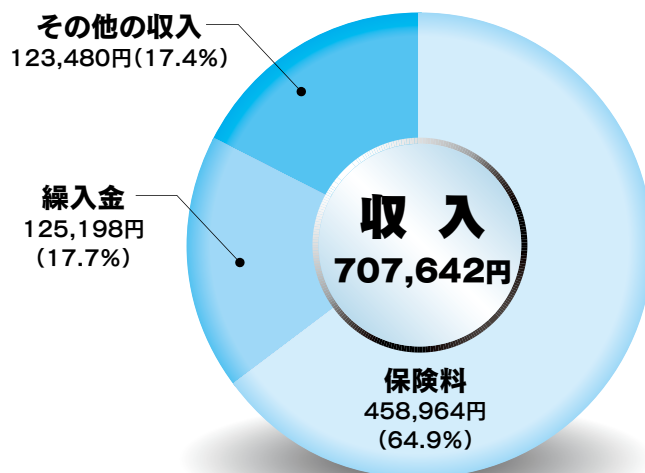
科 目	決算額(千円)
介 護 保 険 収 入	54,449
繰 越 金	7,184
繰 入 金	23,549
雑 収 入	110
合 計	85,292

支 出

科 目	決算額(千円)
介 護 納 付 金	82,613
介 護 保 険 料 還 付 金	277
合 計	82,890

収 支 差 引	2,402 千円
---------	----------

被保険者 1 人当たりでみた決算 (一般勘定)



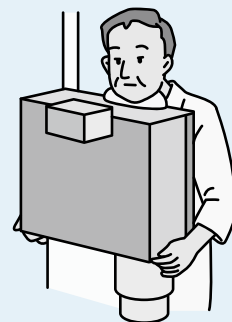
平成 22 年度に実施した保健事業

《保健事業推進のために》

- ◆ 機関誌「健保だより」を全被保険者に配布
- ◆ 出産された方に「赤ちゃん和妈妈」を配布
- ◆ 医療費明細の通知 (6,237 件)
- ◆ 健保連が行う共同事業に参加
- ◆ ホームページの運営

《疾病予防のために(実施項目)》

- ◆ 特定健診 (882 名受診)
- ◆ 特定保健指導 (15 名指導)
- ◆ 婦人・生活習慣病健診 (636 名受診)
- ◆ 人間ドック (580 名受診)
- ◆ 二次精密検査 (68 名受診)
- ◆ 大腸がん郵送検診 (94 名受診)
- ◆ 前立腺がん郵送検診 (126 名受診)
- ◆ 子宮がん郵送検診 (24 名受診)
- ◆ インフルエンザ予防接種 (1,468 名受診)
- ◆ 家庭用常備薬斡旋 (388 名申込)
- ◆ 無料歯科健診 (2 名受診)





どうして 特定健診 を受けないの？

主婦などのご家族に多い、
健診を受けない理由と、その問題点とは…。



理由
3

持病があり、
通院して
いるから

理由
2

気になる症状が
あれば病院に
行くので

理由
1

育児や介護で
忙しく、予定が
立てられないから

特定健診は被保険者だけでなく、40～74歳のご家族（被扶養者）も受診が義務づけられています。特に主婦の方は、つつい自分の健康を後回しにしてしまいがちです。忘れずに受診しましょう。

40～74歳のご家族のみなさんも 特定健診を毎年受けよう

「家族のためにも受診を」

ご家族を優先し、自分のことはつい後回しになってしまう主婦の方が多いようです。しかし、病気が悪化した状態で見つかり、あなたが倒れてしまうと、ご家族はもっと困ってしまいます。1年間に半日程度、ぜひ時間をおつくりください。

症状が出てからでは遅い

血液や血管の状態は、自分ではわかりません。自覚症状が出るのは、ある程度進行してから。メタボや早期の生活習慣病を見つけるには、健診が最も有効な手段です。

健診で全身の状態をチェック

治療のための検査は、対象の病気に関連する項目に限定されますが、特定健診では、全身の状態をチェックすることができま。通院中でもぜひ受診してください。

※健診の際、通院中であることをあらかじめお伝えください。

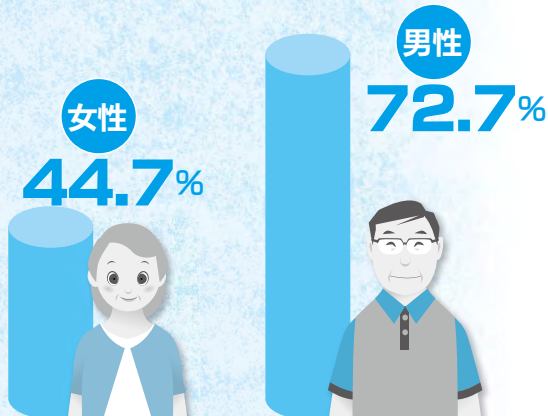
組合健保の加入者で

特定健診を受診した方の割合

女性の健診受診率は、男性と比べてかなり低い傾向にあります。

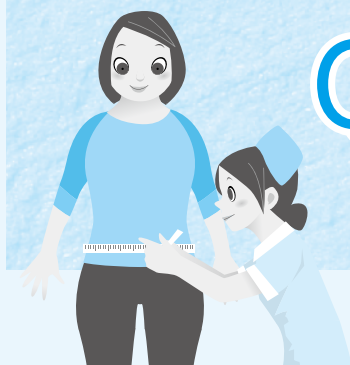
もし受診されていないご家族がいましたら、受診をおすすめください。

※厚生労働省「平成20年度特定健康診査・特定保健指導の実施状況について」より



ご家族の特定健診

Q&A



●特定健診の検査項目●

診察							血中脂質			肝機能			尿検査		血糖		貧血検査		心機能	眼底検査
質問票	身長	体重	肥満度・標準体重	腹囲	身体診察	血圧	中性脂肪	HDLコレステロール	LDLコレステロール	AST (GOT)	ALT (GPT)	γ-GT (γ-GTP)	尿蛋白	尿糖	空腹時血糖	ヘモグロビンA1c (HbA1c)	ヘマトクリット値	血色素	赤血球数	12誘導心電図

どちらか1つでも可 医師の判断で選択的に実施

A1

特定健診では、全国統の基準でメタボ予防・改善に重点をおいた検査を行っています。対象者全員が受ける基本的な検査項目は下表のとおりです。

また、検査の結果、メタボのリスクが高いと判定された方には、リスクに応じて特定保健指導の「動機付け支援」と「積極的支援」が行われます。

Q1

特定健診で調べるのは、夫と同じ項目ですか？
(40代・主婦)

A3

がん検診や骨粗しょう症検診などは、今までどおり市区町村でお受けいただけます。

ただし、2008年4月以降、40～74歳の被扶養者のみなさんは市区町村による住民検診を受けられず、健保組合が実施する特定健診を受けていただくことになっています。

Q3

市区町村で行っているがん検診などは受けられますか？
(60代・主婦)

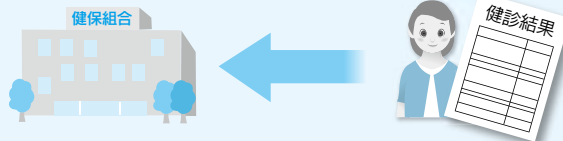
A2

被扶養者の方がパート先で特定健診の項目をすべて含む健診を受けている場合は、すでに特定健診を受診したことになります。その健診結果を当健保組合へご提出ください。

なお、項目が1つでも欠けている場合は、特定健診を受診したことになりません。改めて当健保組合の特定健診をお受けください。

Q2

パート先で健診を受けた場合は？
(50代・主婦)



女性は乳がん検診と子宮頸がん検診もプラスして受けましょう

日本では30～50代の女性を中心に乳がんにかかる方が増え続けており、今では女性がかかるがんの第1位になっています。また、20～40代の女性には子宮頸がんが増加しています。

いずれも、早期発見できれば治癒を望むことができます。そのためにも、女性は特定健診にプラスして、乳がん検診、子宮頸がん検診を受けましょう。症状がないうちから、定期的に受けることが大切です。

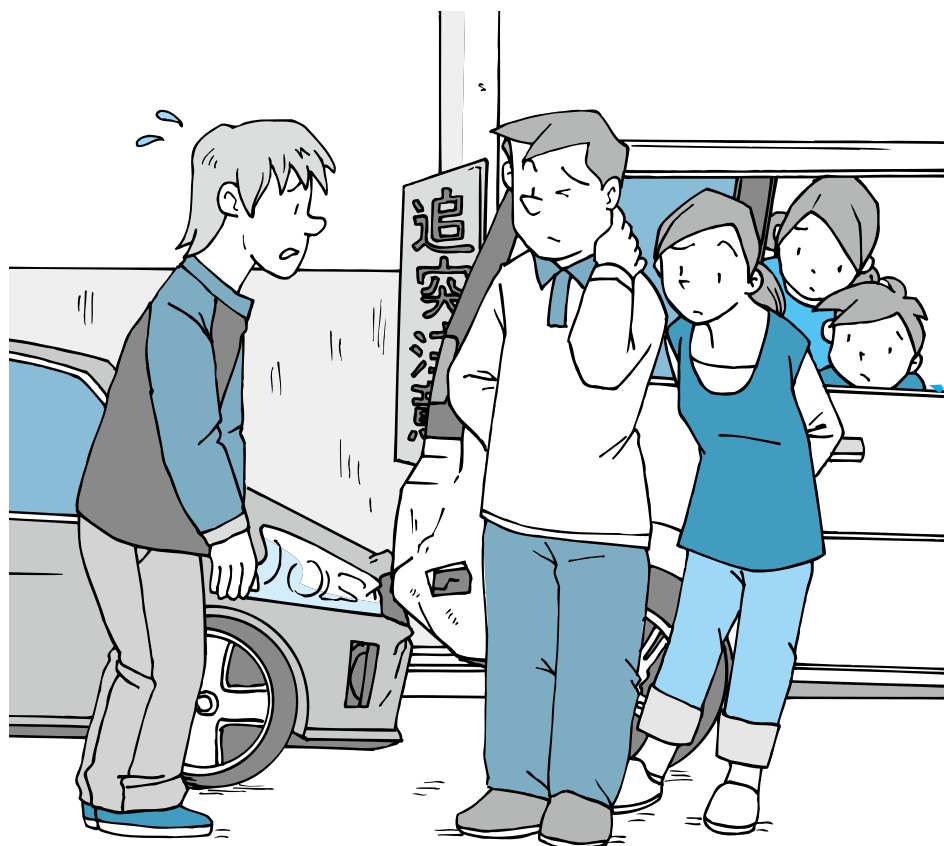


※乳がん検診、子宮頸がん検診は、多くの市区町村で助成が行われており、少ない自己負担で受けることができます。詳細はお住まいの市区町村窓口にお問い合わせください。



交通事故の治療に 健康保険を使った！

…まずは健康保険組合に連絡し、
「第三者行為による傷病届」の提出を



こんなとき・あんなとき

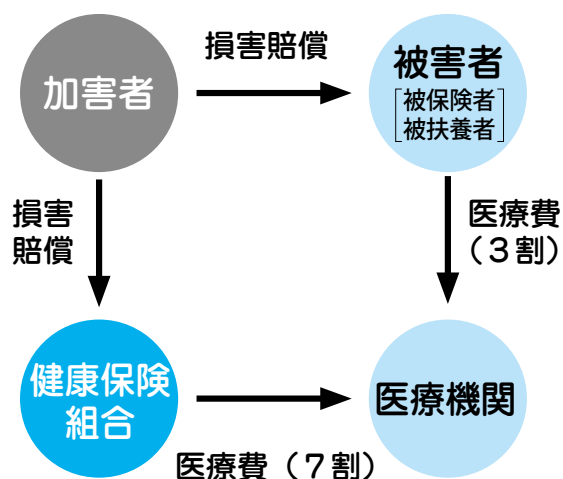
家族旅行の帰りに交通事故の被害にあいました。治療を受けた病院で、健康保険を使えるといわれたので、とりあえず保険証を提出しました。損害賠償の手続きなどわからないことだらけで、けがだけでなくそっちも心配です。

健保の給付

交通事故の治療の場合も、健康保険を使って治療を受けることができます（業務外の事故に限る）。その場合の医療費は、患者が医療費総額の原則3割、健康保険組合が残りの7割を負担します。

ただし、交通事故のように、その原因が第三者の過失にある場合、医療費も加害者（第三者）の負担となるのが前提です。つまり、被害者同様、健康保険組合にも加害者に対して損害賠償を請求する権利が生じます。交通事故などで健康保険を使ったときは、すみやかに健康保険組合にその旨を報告し、「第三者行為による傷病届」を提出してください。

■健康保険を使った場合の医療費・損害賠償の流れ



交通事故にあった場合の対応

1 まずは冷静に

事故のショックから早く立ち直り、冷静になりましょう。ショック状態のときは重大な判断は後回しに。

2 加害者を確認



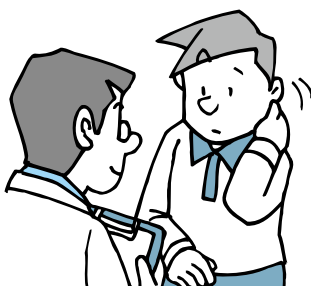
加害者の氏名・住所・連絡先、車種・ナンバー、任意保険加入の有無等を運転免許証、車検証、損害保険等の保険証などで確認しましょう。可能なら証言してくれる目撃者の確保を。

3 警察へ連絡

健康保険を使った場合、事故状況や過失割合などを確認するために警察発行の「交通事故証明書」等の書類の提出が必要です。事故の大小にかかわらず、必ず警察に連絡して、現場検証を。



4 医師の診察



外傷はなくても、脳や内臓骨など見えなところにもダメージがあるかも。できるだけ早く、医師の診察を。

5 健康保険組合に連絡

健康保険を使った場合は、すみやかに健康保険組合に連絡し、「第三者行為による傷病届」を提出してください。これを怠ると健康保険法の罰則規定が適用される場合があります。

6 示談は慎重に

健康保険を使った場合は、健康保険組合にも加害者に損害賠償を請求する権利が発生します。被害者・加害者だけで示談を行わず、必ず健康保険組合にご相談ください。



自賠責保険と健康保険

運転者が強制加入する自動車損害賠償責任保険（自賠責保険）の保険金の上限額は、けがの場合1人当たり120万円まで。健康保険を使わずに受診した場合には、医療費の全額が自己負担となり、治療が長引けば上限額を超えることがあります。加害者が任意保険に未加入の場合、支払い能力に問題がある場合もあります。こうしたときに健康保険は強い味方となりますが、健康保険を使った場合は、健康保険組合への連絡と届出が義務づけられています。

こんなときも

交通事故のほかにも、次のようなケースも第三者行為に該当します。

- レストランなどで食べた料理が原因で食中毒をおこした。
- 他人の飼い犬にかまれた。
- 酔っ払いに暴行を受けた。（双方が酔っている場合、健康保険は使えません）
- 通りがかった建物の上階からの落下物に当たった。
- 工事現場から道路にはみ出した資材につまずいてけがをした。
- ゴルフ場で他人の打球が当たった。
- プールで他人の遊具によりけがをした。
- 海水浴場で他人のサーフボードに接触してけがをした。

* 「交通事故の場合、健康保険が使えない」と主張する医療機関もありますが、法的な根拠はありません。

場所・風向き・天候によって変わる放射線の状況をチェックするには？

東日本大震災による福島第一原発事故を受けて、各地で放射線量が調査されています。状況は日々変わりますので、お住まいの場所の状況を公的機関のホームページでチェックし、落ち着いて行動しましょう。

●文部科学省ホームページ

<http://www.mext.go.jp/>

都道府県別に、環境放射能水準の直近 1 週間分のグラフが見られます。上水（蛇口水）、定時降下物の調査結果も毎日データ更新されています。定期的にチェックしましょう。

●経済産業省ホームページ

<http://www.meti.go.jp/earthquake/nuclear/monitor.html>

さまざまな官公庁や公的機関のデータを網羅。携帯サイト用の QR コードも多数掲載されています。

●環境防災 N ネット

<http://www.bousai.ne.jp/vis/>

原子力施設周辺の最新の空間放射線量率を見ることができます。

放射線による健康への影響を相談したいときには…

●健康相談ホットライン（文部科学省）

0120-755-199 午前 9:00 ～午後 6:00

放射線による健康への影響について、知識がある相談員による電話相談が開設されています。

●放射線被ばくの健康相談窓口（放射線医学総合研究所）

043-290-4003 午前 9:00 ～午後 5:00

具体的な除染方法などの相談を受け付けています。

●家でできる食中毒予防のポイント●

購入

- 肉・魚・野菜などの生鮮食品は、新鮮なものを購入する
- 肉汁や魚の水などのがもれないよう、ビニール袋に個別に分けて持ち帰る
- 生鮮食品や冷凍食品など、温度管理の必要な食品は買い物の最後に購入し、寄り道せずに帰宅する



保存

- 冷蔵・冷凍が必要な食品は、持ち帰ったらすぐ冷蔵庫へ
- 冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫は-15℃以下を維持し、食品を早めに使いきる
- 食品の保存の前後は、石けんで手や指をよく洗う



調理

- 冷凍食品は、室温で解凍せず、冷蔵庫の中や電子レンジで解凍する
- 十分に加熱する（目安は中心部の温度が75℃で1分以上）
- 肉や魚の汁が、果物やサラダなどの生で食べる食品や調理済みの食品にかからないように注意する



処理

- 残った食品は、冷えやすい浅い容器に小分けして保存する
- 残った食品の温め直しは十分に加熱（目安は75℃以上。汁物は沸騰させる）
- 時間のたったもの、少しでもおかしいと感じたものは捨てる



食中毒をシャットアウト！

蒸し暑い夏だからこそ要注意

高温多湿で細菌類が増殖しやすい夏に、気をつけたいのが食中毒。まずは、家庭の中で徹底予防を心がけましょう。

アンチエイジング効果のある食材

1 ツルツル肌になっちゃイナ『ライチ』

時の皇帝玄宗は楊貴妃のために、何百kmも離れた南方から早馬でライチを届けさせていました。ライチは、ビタミンCやミネラルが豊富で、シミ・ソバカス、たるみやシワの予防に効果的です。



2 ブルブル肌になっちゃイナ『手羽先』

楊貴妃は、手羽先をトロトロに煮込んだものをよく食したといわれています。



手羽先は、コラーゲンが豊富でシワの予防に効果があり、肌のハリを保ってくれます。

ライチや手羽先は、楊貴妃の好物だったといわれていますが、ひょっとすると医薬にも精通していた玄宗がすすめていたのかもしれません。楊貴妃の美貌はうわべだけでなく、体の中から作りあげていった美しさといえるでしょう。

大の温泉好きとして知られる楊貴妃。玄宗とともに「華清宮」という温泉に毎年足を運んだという記録もあります。



歴史的美女に学ぶ美容と健康

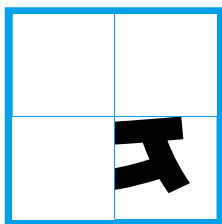
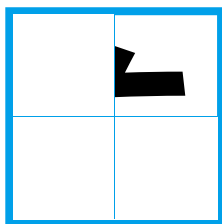
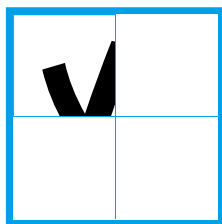
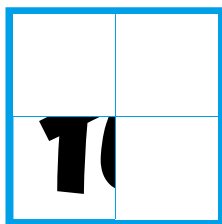
楊貴妃の美肌術

「アンチエイジング」

その美貌で古代中国の皇帝を惑わせ、「傾国（国をも傾ける）美女」と呼ばれた楊貴妃。そんな楊貴妃のアンチエイジング術にせまります。

ヒント

夏の夜の風物詩といえば…。



漢字パズル

漢字四文字の言葉をそれぞれ四分割し、バラバラにしました。正しい言葉になるよう下のパーツから選んで、空いているところに入れてください（天地左右の向きは、このままです）。

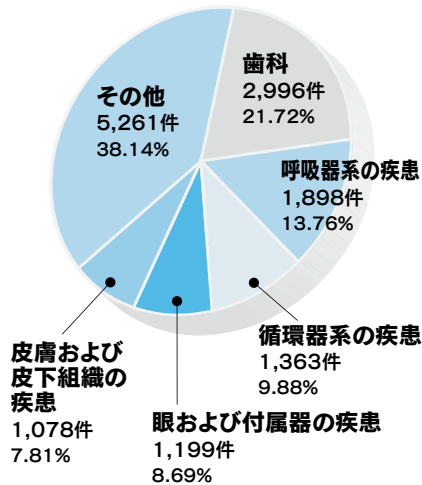


正解は11ページをご覧ください。

本人（被保険者）

受診件数：13,795 件

上位 5 疾病別にみた受診割合



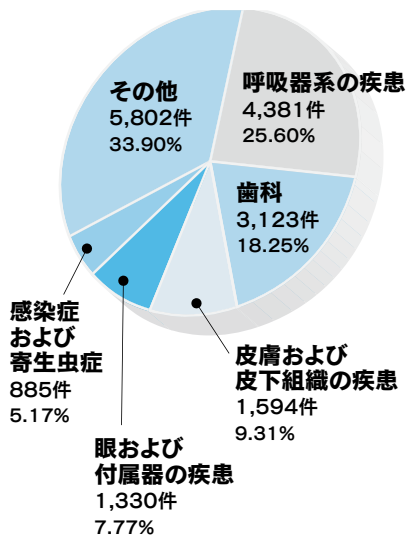
入院・外来別 1 件当たり医療費の額

項目	歯科	呼吸器系の疾患	循環器系の疾患	眼および付属器の疾患	皮膚および皮下組織の疾患
入院	193,195 円	427,969 円	367,891 円	391,625 円	0 円
外来	13,569 円	6,483 円	10,878 円	5,835 円	5,893 円

家族（被扶養者）

受診件数：17,115 件

上位 5 疾病別にみた受診割合



入院・外来別 1 件当たり医療費の額

項目	呼吸器系の疾患	歯科	皮膚および皮下組織の疾患	眼および付属器の疾患	感染症および寄生虫症
入院	291,679 円	171,393 円	219,685 円	312,930 円	200,110 円
外来	7,347 円	11,287 円	5,594 円	5,430 円	7,989 円

多い順で、「歯科」「呼吸器系の疾患」「循環器系の疾患」となっています。「歯科」は5人に1人が受診しており、毎年高い割合です。むし歯とともに歯を失う主な原因としてあげられる歯周病。予防法は、よく噛んで食べること、毎食後のブラッシングで歯周病菌のすみかである歯垢をためないことなどのデンタルケアです。さらに、タバコを吸わない、ストレスをためないことも大切です。また、かかりつけの歯科医を決めて、定期健診を受けるようにしましょう。

当健康保険組合では、歯科健診センターと提携する全国の歯科医院にて受診できる無料歯科健診を実施していますのでご利用ください（ホームページをご覧ください）。

一番多いのは「呼吸器系の疾患」で、「歯科」「皮膚および皮下組織の疾患」と続きます。「呼吸器系の疾患」は4人に1人が受診しており、この傾向は毎年変わっていません。

病気は誰しもなりたくないものですが、ふだんの心がけで悪化させずに済みます。いつも健康であるために、インフルエンザ予防接種受診や手洗い・うがいの励行、マスクの着用などできることから始めましょう。

平成22年3月から平成23年2月までの1年間に、被保険者の皆様やご家族が、どんな病気で、どのくらい医療機関にかかっているのか「疾病統計」がまとまりました。その概要をお知らせします。

歯科、かぜによる受診が目立っています

かかる前の予防とともに、早めの治療を心がけましょう





お知らせ

●所在地を変更した事業所

新東京シティ証券株式会社(渋谷区神宮前 6-23-2)
平成 23 年 2 月 18 日

●名称を変更した事業所

株式会社ニチエネ(旧 日進貿易株式会社)
平成 23 年 7 月 1 日
OIM投資顧問株式会社
(旧 オカトーインベストメントマネジメント株式会社)
平成 23 年 7 月 1 日

●削除された事業所

株式会社あおばフィナンシャルパートナーズ
(大阪市中央区内本町 2-1-19)
平成 23 年 3 月 26 日
株式会社さくらフィナンシャルサービス
(大阪市中央区内本町 2-1-19)
平成 23 年 3 月 26 日

●組合事務局の人事異動

平成 23 年 3 月 31 日付で当組合職員小笠原望が退職、
4 月 1 日付で大橋健司(業務課長)が事務長に就任しましたのでお知らせします。

漢字パズルの正解



組合の状況(平成23年6月末日現在)

被保険者数	男	1,471人
	●女	324人
	計	1,795人
事業所数	●	50件
平均標準報酬月額	●	425,815円
保険料率	一般保険料率	
	事業主	千分の41.5
	被保険者	千分の41.5
	計	千分の83.0
	介護保険料率	
	事業主	千分の6.10
	被保険者	千分の6.10
	計	千分の12.2
平均年齢	●	40.13歳
扶養率	●	1.10人

未加入事業所を ご紹介ください

健康保険組合では、安定した事業運営を図るため、同業種の事業所の加入促進を行っています。皆様の関係先で、下記に該当すると思われる事業所(現在、協会けんぽに加入している事業所)がございましたら、ご連絡をお願いいたします。

- ①商品先物取引業者、商品先物取引仲介業者および商品取引所
- ②商品投資にかかる事業の事業所
- ③異業種であっても、「子会社」または「関連会社」と同様な関係にある事業所

*ご紹介いただいた事業所については、健康保険組合で連絡、意向確認等を行ったうえで加入をすすめさせていただきます。

メンタルヘルス支援サービスを ご利用ください

複雑化する現代社会においては、仕事や人間関係など、さまざまな悩みや心配を抱えている人が増えています。

健康保険組合では平成 23 年度より、ご家庭や職場でのさまざまな悩みや不安など心に関するご相談からスムーズな職場復帰支援まで一貫した「メンタルヘルス支援サービス」を(社)東京都総合組合保健施設振興協会のもと、共同で実施しております。

ストレス等から心の健康を守り、より良い生活を送っていただくために、「メンタルヘルス支援サービス」をご活用ください。

本サービスは、無料でご利用いただける 2 つの「標準サービス」と有料でご利用いただける 4 つの「オプションサービス」があります(詳細はホームページをご覧ください)。



Smile!!



健康ライフ

タレント・森と湖の楽園楽校長 ● 清水 国明 さん

1950年福井県大野市生まれ。1973年フォークデュオ「あのねのね」を結成し、「赤とんぼの唄」でデビュー。テレビ司会者、国際A級ロードレースライダー、冒険家として幅広く活躍する一方、NPO法人・河口湖自然楽校を主宰。

人生を目いっぱい生きたいから、 理想の死に様をはっきりさせておく——。 苦勞もチャレンジも、 そのための道のりだから楽しめるんです

「十二指腸にがん細胞が見つかりました」。そう医師から告知されたのが、2009年のことです。知人の医師がクリニックを開業したので、体験的に健康診断を受けたのがきっかけでした。頭をよぎったのは、当時2歳の長男・国太郎の顔。魚釣りや山登りもまだ一緒にしていないのに……。若いころから死には潔くありたいと考えていた僕が、「こいつのためにまだ死ねない」って。医師に「腹くくったから、先生も腹開いたあと、しつかり腹くくって(縫って)おいてね(笑)」と言って、手術を受けることをその場で決めました。7時間に及ぶ十二指腸全摘出の手術が成功したときに思ったのは、「生かしていただけたのは、まだ僕に使命があるからではないか」ということ。

20年以上、一度も健康診断を受けず
59歳まで健康そのものだった生活が、
思いがけず変わった。



「後半の人生、思いっきり
使い切ろう」と、いろいろ
チャレンジしていた矢先の
東日本大震災。被災者を
救うことが使命だと直感。

震災が起きてすぐに、主宰するNPO法人・河口湖自然楽校に被災者を受け入れようと決断しました。被災した親子や、就学児童以上なら子どもだけでも、無料で期限を設けずに受け入れられるようにしたのです。被災者のみなさんに、まずはゆっくり休養してもらいたい。でも何よりも、子どもたちに「生きる力」を育ませたい。「生きる力」とは「自分で食べていく力」のことです。自分で薪を割り、火をおこしてご飯を炊き、釣った魚をおかずにし、バザーなどを通してお金の稼ぎ方も教えます。

その子どもたちが、故郷に帰って復興の「一粒の種」となって時かれ、さらに未来へとつながっていく……。想像するだけで、頑張る力がわいてきます。

がんを克服したときの感動や、「直角死」への思いが、今の自分を支える。

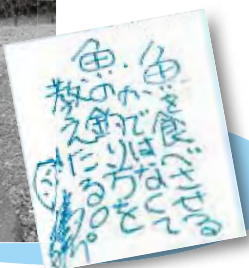
老化や衰えで徐々に消えていくフェードアウトではなく、死ぬ寸前まで楽しんで、夢や目標を達成した最高の瞬間



でポツクリ人生を終える「直角死」を理想としてきました。理想の死から逆算してどんな下準備が必要かを考えれば、今、どう生きるべきかがわかってきます。迷いも生じないし、苦勞もチャレンジも厭わなくなる。

「楽」と「楽しい」は、文字にすれば同じでも、その本質は違います。生き様が決まっていなくて、楽な道と苦しい道の分岐点に立ったとき、楽なほうをつい選んでしまいがち。そうした「楽のつまみぐい」は、負担が少ないかもしれないけど、ただ生きているだけの人生になってしまつてはいませんか。

たとえ短い人生でも、目いっぱい好きなことをして、いきいきと生きたいでしょう？ そのためには、死に様を選んで、生き様を決める方法もありかな、と
思っています。



ご家庭でもご覧いただける内容です。ぜひご家庭にお持ち帰りください。