

特集  
1

はじめよう！

ウォーキングで

健康づくり



日常生活に運動習慣を取り入れることは、健康維持や体力づくりをはじめさまざまな効果があることは周知の通り。血行を良くし、肩凝りや腰痛を取り除いて疲労回復を促進、生活習慣病の予防や改善、さらには認知症予防にも役立つといわれています。何より気持ちが良い強くなります。一番のお勧めが手軽にできるウォーキング。いつでもどこでも思いついたときに始められるのは大きな魅力です。ただし、「ただ漫然と歩く」のではなく、「運動として意識して歩く＝ウォーキング」であることがポイント。正しいウォーキング方法が身に付けて、やればやるほど健康と美しさが増していく、そんな楽しみを味わいませんか。

ウォーキング

案内人  
小谷 好美さん



NPO東京都ウォーキング協会副会長。ウォーキングアドバイザー。ウォーキングのすがすがしさ、解放感を多くの方に味わってほしいと、同協会のウォーキング教室の他、企業や団体などでもウォーキング指導で活躍。

取材協力  
NPO東京都ウォーキング協会  
<http://www.tokyowalking.org/>

✓ 歩く姿勢チェック

- 首が前に出る
- 肩が前に出る
- 肩が落ちる
- 腕がしっかり振れていない
- 爪先が上がらない
- かかと着地後すぐに足裏が地面につく

いくら長い時間歩いて、スピードを上げて歩いても、間違った姿勢ではけがや故障の原因になってしまいます。快適なウォーキングとは、自分の状態を知り、正しい姿勢を身に付けることから始まります。普段の歩く姿勢がどうなっているかご存知ですか。次の項目に心当たりがあるかどうかチェックしてみましょう。これらは改善すべき項目です。

STEP1  
始める前に  
キーワードは  
**姿勢と歩幅**

① 姿勢

ウォーキング 4つの基本

理想的な姿勢を覚えるコツがあります。ストレッチも兼ねますので、ウォーキングの前に行なうのがお勧めです。

まず両足のかかとをそろえて立ち、両腕を伸ばして真横に開きます。胸を張ります。腕の付け根が肩より後ろにくるのがポイント。

そのまま両腕を上げて、頭上で両指を絡めて手のひらを空に向け、かかとを上げて全身をぐーんと伸ばします。

両腕をゆっくりと両脇に下げ、最後にかかとをそつと地面に下ろします。この姿勢が歩くときの基本姿勢です。



## ②腕の振り

腕振りは大切ですが、気が緩むと肘から下の力が抜けてしつかりと振ることができません。肘はゆったり伸ばし、指先まで軽く意識して振ります。このとき、後ろに引くことがポイントです。肩を上下左右に揺らさず、肩甲骨を柔らかく動かすような気持ちで振りましょう。手は軽く握った状態で振るとやりやすいかもしれません。



## ③かかと着地

着地はかかとから。このとき、爪先がしっかりと上がっていることを意識しましょう。注意したいのは膝。膝を伸ばした状態でかかとから着地したら、すぐに体重移動しながら軸足の真上に乗ります。このとき、足の裏が全部地面に付いた状態です。そのまま体重を爪先に移動させます。体重が左右にぶれないよう、足首がしっかりと固定していることも意識しましょう。



## ④後ろ足の蹴り

後ろ足の蹴りは、③の前足のかかと着地とながった動きです。体重が爪先に移動したら、角度をつけたまま、後ろに蹴ります。蹴るときは、蹴り上げるのではなく、足指を広げて足底を丸く使って地面を押すようなイメージです。蹴ることで歩幅を伸ばすことができます。大きめの歩幅を意識すると運動効果もアップします。

STEP2  
続けよう

キーワードは  
無理せず楽しむ

続けられ続けるほど、始めるのが早ければ早いほど、筋力低下を防ぎ、アンチエイジングにも効果的です。何歳になっても若々しくありたいもの。それには、無理なく自分のペースで続けられることが肝心です。

## 「記録を付ける」

例えば地球一周を目指すなど、累計でどれだけ歩いたかの記録を付けてみませんか。寺社、有名人の墓地めぐりなど、テーマを持ってウォーキングにメリハリをつけるのもお勧めです。距離やルートを記録するスマートフォン向けアプリなどもありますので、お気に入りのコースをいくつか用意して、気分を選ぶのも良いでしょう。

## 「毎日やらない」

とかく「ねばならない」に陥りがち。一週間のうち五日歩いて、間二日は休む、あるいは雨の日は歩かないなど、「毎日やらなければならぬ」のわなに注意しましょう。休むことに罪悪感があったり、自分を縛らないためにも、最初から毎日はやらないと決めてしまつのも方法です。

## 「ご褒美をあげる」

記録を達成したらケーキを食べる、今日は頑張ったからビールを飲もう、など歩いた後のご褒美を自分にもあげることも悪くありません。要は自分が楽しく続けられるかどうかです。続けることで筋力が付いて体力が向上し、普段からの姿勢も良くなり、気持ちが前向きになり、シエイプアップにもなるといふように良いスパイラルが広がっていきます。



## 準備

### ◎靴下・ウエア

靴下もウエアも身に付ける装備は綿素材は避けましょう。ウエアは登山用やランニング用でも構いませんが、速乾性のある物がベターです。見落としがちなのが靴下。綿だと汗などでしわが寄り、まめなど足裏トラブルの原因になりやすいので要注意。できれば指先だけでも5本指ソックスを使うことをお勧めします。

### 〈膝を痛めない歩き方〉

歩くときに膝が曲がっていると膝を痛める原因になります。膝を伸ばして歩くことを心がけましょう。運動不足による筋力低下や<sup>0</sup>脚で、膝の負担が蓄積しているケースもあります。痛みが続く場合は勝手な判断をせず、専門家に診てもらいましょう。

### 〈脳トレにもなる歩き方〉

ウォーキング4つの基本を歩きながら確認する、100から7を引続ける計算をするなど、歩きながら脳を程よく刺激しましょう。歩幅を広げ、かかとと爪先で立つ時間を長くすることで、意図的に不安定な体勢をつくることも脳の活性化に役立つといわれています。横断歩道の白い部分だけを歩く。これだけでも十分脳トレになりそうです。



### ◎シューズ

装備で一番大切なのがウォーキングシューズです。歩く距離や環境（里山なのか舗装道路なのかなど）など用途に合った物を選びましょう。安いからと価格で選ぶのはけがのもとです。分からないところがあれば専門店のスタッフに相談すると良いでしょう。また、シューズは一生ものではありません。使い方にもよりますが、1年半～2年を目安に、靴底が磨り減ったら履き替えましょう。

## ウォーキングQ&A

**Q1** ウォーミングアップ、クールダウンは必要？

**A** 必要です。特にクールダウンは大切。

体がまだ温まっているうちに、ふくらはぎを中心にストレッチしましょう。これが疲労物質をためないポイントです。五分程度行なうだけで、翌日の疲れ具合が驚くほど変わります。

**Q2** ウォーキングはいつやると良い？

**A** 早朝、昼間、夕方、夜など時間帯はいろいろですが、**どの時間帯でも構いません。**

ご自身のライフスタイルに合わせて、無理のない時間帯を選ぶことが大切。毎回同じ時間帯にする必要はありません。臨機応変に。

**Q3** 水分補給は どうすれば良い？

**A** **水分補給はとても重要です。** 喉の渇きを感じる前に小まめに少しずつ、三十分歩

いたら飲むくらいの意識で臨みましょう。一度に飲む量は一口二口程度でOK。ただし、水道水など単なる「水」は吸収が必ずしも良くはありません。お茶やコーヒーも利尿作用があるのであまりお勧めはできません。ミネラル成分を含むスポーツ飲料を二倍程度に希釈すると飲みやすいと思います。



# 風景に魅せられて

## 永野拓也

### 馴染みの撮影スポット

「自宅のすぐ裏裏ですからね、散歩がてら訪れるにはちょうど良いんですよ。春は桜、秋は紅葉、初冬には大野池の水。年中通してなかなか面白い写真が撮れますよ。」

カメラバッグを肩にかけ、慣れた足取りで北海道大学構内へ向かうのは、中央地区の組合員、永野拓也さん。風景を中心に、六十年以上写真を撮り続けている。ここ数年、JAさっぽろの広報誌「虹の大樹」の表紙を飾る写真は永野さんが撮影したものだ。

この日の目的地は、北大構内の北西に位置する札幌農学校第二農場。明治初期に開設された北海道の風土に合った酪農のモデル農場の姿が当時のまま残り、国の重要文化財にも指定されている家畜舎や穀物庫を間近で見る事ができる。

「何年か前に色を塗り直したんですよ。だいぶ落ち着いてきたけれど、あまり真新しい色だと写真としては面白くないでしょう。看板なんかも写りこむと台無しになっちゃうしね」

四季折々の写真が  
広報誌「虹の大樹」の  
表紙を飾る



# 組合員紹介

最近立てられたという。落雪注意の看板を指差しながら、それが写らない位置でファインダーを覗き、シャッターを切った。

父が酪農業を営んでいたことから北大畜産学科へ進学した永野さんは、まさにこの場所での多くの実習をこなした学生の一人。かつての学び舎は今、永野さんがもつとも足を運ぶ撮影スポットの一つだ。

卒業後すぐに跡を継ぎ、宅地化が進んで終止符を打つまでのおよそ十六年間酪農業に従事した。酪農を始めた昭和二十八年頃は、一日三回の搾乳など全てが手作業の時代。仕事は毎日朝四時から夜九時までで三六五日休むことはなかったという。

「牛の数は二十頭ほどだったけれど、サイロもあってね。当時は結構食べていたんですよ」

## カメラとともに

写真を撮る楽しさを覚えたのは、北大スキー部に入り、山歩きを始めた頃。「人物写真はほとんど撮らない」と話す永野さんだが、若かりし頃のスキー仲間との写真は自宅にたくさん保管されていた。卒業後もOB会として仲間が集まって山へ出かける機会も多かったが、永野さんと他のメンバーとは少し目的が違っていた。

「私の一番の目的はスキーより写真。晴れば写真、天気がいまいちだとスキーという感じ。皆があいつは写真を撮っているからと私を旭岳の頂上に置いて滑って行ってしまうこともありました(笑)」撮っても撮ってもカメラに飽きることは

はなかった。カメラ好きが集まる撮影会には幾度と無く参加し、ヒマラヤの撮影にネパールまで足を運んだこともあった。自宅に暗室を作って現像作業もこなすなど、写真が出来上がる全ての工程が魅力的だった。

デジタルカメラが普及してからはパソコンを使って写真の管理や編集を行なっている。目当ての被写体が見つければ、ワンシーズンで何十日も通いつめ、一度の撮影枚数が百枚以上になることも珍しくない。そうして撮影した大量の写真もパソコンにデータを取り込めば一気に見ることができ、加工して違った雰囲気を楽しむこともできる。

昔は写真屋に頼んでも、せいぜい明るさを調整してもらえるくらい。パソコンがあれば被写体の大きさも色味も自由自在。写真を撮る人の中には加工はしたくないという人もいるけれど、私はアリだと思えます。プロのカメラマンも結構加工しているしね(笑)」

永野さんにとってパソコンはいまや欠かせない道具の一つだが、苦笑いを浮かべてポツリとつぶやく。

「写真のために使っているけど、パソコン

は苦手なんですよ(笑)」

## 「虹の大樹」の顔

この四月からまた一年間、永野さんの写真が「虹の大樹」の表紙を飾る。

「以前は月に二回は車で遠出して撮影に出かけていました。近頃は家族も心配する札幌市内が中心なんですけどね」

近場への撮影はカメラバック一つで出かけるのが基本スタイル。主に使うカメラは二台。レンズは二十四〜三百ミリのレンズが使い勝手が良いという。時には三脚も持っていて、納得のいくまでじっくりと撮影する。

カメラ機材は最小限にしても意外と重く、長時間の撮影となると体力を使うはず。驚きなのは今年で八十七才になる永野さんの足取りは実に軽やかで年齢を感じさせないこと。

「歩数計を付けていてね、一日平均五キロ、多い時は十キロ歩くこともあるんです。一気に歩こうと思うと大変だけど、少しずつなら意外とあつという間。何をかうわけてはないけれど、家電量販店のカメラ売り場を眺め

に行ったりね(笑)」

「虹の大樹」の表紙に使う写真は、これまで撮影した膨大な枚数に及ぶ写真を永野さんが数十枚に厳選し、そこから一枚一枚撮影背景を伺いながらその月にふさわしい一枚を決定する。毎月お届けする写真には永野さんのこだわりがぎゅぎゅと詰まっている。

「広報誌なので一般に馴染み深くて季節を感じられる写真を選んでいきます。珍しいものや面白いものが撮れると候補に入れているので、見てもらえると嬉しいですね」

お忙しいところ、取材にご協力くださいました永野さん、ありがとうございました。

(二〇一七・二二三 取材)



同じ場所を昔と今とで撮影した写真。微かに面影が残る場所を見つけるのが面白い。



これまでに撮った写真を眺める永野さん。鮮明なカラー写真もきれいだね、モノクロ写真も味がある。



▲永野さんが撮影した夕暮れ空も美しい紅葉の写真(北海道大学構内)。「虹の大樹」の表紙候補に上がり、最後まで迷った一枚。



2月22日(水)  
酪農畜産部会琴似・手稲支部

## 全ての議案で可決承認 平成28年度 定例総会開催

酪農畜産部会琴似・手稲支部（上野裕一支部長）では、部会員 11 名が参加し、平成 28 年度 定例総会をホテル ヤマチにて開催しました。総会では、全ての議案について可決承認され、酪農畜産部会を含めJAさっぽろにおける今後の生産部会の有り方について積極的な意見があげられました。また、平成 28 年度飼料作物共励会の表彰も行ないました。総会、表彰の後には懇親会が行なわれ、会員相互の更なる親睦を図りました。  
(中山特派員)



3月8日(水)  
厚別支店年金友の会

## 恒例の演芸発表会 平成28年度の活動を締めくくる

厚別支店年金友の会（高橋光雄会長）では、毎年の恒例行事である演芸発表会を開催しました。発表会は午前と午後に分かれ、日本舞踊やフラダンス、カラオケなどの 25 演目に 50 名の会員が出演。演芸を楽しみに集まった 110 名余りを前に日頃の練習の成果を披露しました。個人での出演やサークル・地域の仲間による出演で次々と繰り広げられる多種多様なパフォーマンスに会場は大きな拍手に包まれ、和気あいあいとした楽しい 1 日を過ごしました。  
(服部特派員)

▼緊張しながらも発表を楽しみました。



▲観客の皆さんも出演者を応援。



3月10日(金)  
そ菜部会清田支部

## 新しい知識を吸収した栽培講習会

そ菜部会清田支部（三上芳弘支部長）では、部会員 15 名が参加し清田支店 2 階会議室にて栽培講習会を開催しました。ホクレン札幌支所営農支援室から講師を招き、「最近発生した新発生病害虫」「農薬の使い方」「ハウレンソウケナガコナダニ対策」について説明いただきました。ハウレンソウケナガコナダニの被害低減対策など新しい知識の他、これまでの復習となるような内容も含まれており部員の皆さんは熱心に耳を傾けていました。  
(山本特派員)



平成 29 年 1 月 1 日より、従来の医療費控除の特例としてセルフメディケーション税制が始まりました。薬局やドラッグストアで一定の医薬品（下記 ※2 参照）を購入した際に、その購入費用について所得控除を受けることができる新しい制度ですので概要についてご紹介します。

## 1. 大綱の概要

適切な健康管理の下で医療用医薬品からの代替を進める観点から、**健康の維持増進及び疾病の予防への取組として一定の取組（※1）を行う個人が、平成 29 年 1 月 1 日から平成 33 年 12 月 31 日までの間に、自己又は自己と生計を一にする配偶者その他の親族に係る一定のスイッチ OTC 医薬品（※2）の購入の対価を支払った場合において、その年中に支払ったその対価の額の合計額が 1 万 2 千円を超えるときは、その超える部分の金額（その金額が 8 万 8 千円を超える場合には、8 万 8 千円）について、その年分の総所得金額等から控除する。**

（※1）特定健康診査、予防接種、定期健康診断、健康診査、がん検診

（※2）要指導医薬品及び一般用医薬品のうち、医療用から転用された医薬品（類似的な医療用医薬品が医療保険給付の対象外のものを除く。）

（注）本特例の適用を受ける場合には、現行の医療費控除の適用を受けることができません。

※セルフメディケーションは、世界保健機関（WHO）において、「自分自身の健康に責任を持ち、軽度な身体の不調は自分で手当てすること」と定義されています。

## 2. 制度の内容

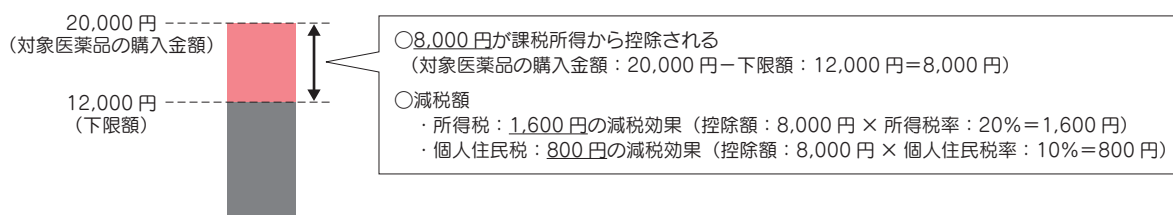
### ■対象となる医薬品（医療用から転用された医薬品：スイッチ OTC 医薬品）について

- スイッチ OTC 医薬品の成分数：83（平成 29 年 1 月 13 日時点）
- 対象となる医薬品の薬効の例：かぜ薬、胃腸薬、鼻炎用内服薬、水虫・たむし用薬、肩こり・腰痛・関節痛の貼付薬

（注）上記薬効の医薬品の全てが対象となるわけではありません。

### 本特例措置を利用する時のイメージ

- 課税所得 400 万円の者が、対象医薬品を年間 20,000 円購入した場合（生計を一にする配偶者その他の親族の分も含む）



セルフメディケーション税制は、いままで医療費控除が受けられなかった人も対象になる可能性があります。厚生労働省ホームページの「セルフメディケーション税制 Q&A」より一部を抜粋してご紹介いたします。

### 【健康診査等の証明について】

**Q** 健康の保持増進及び疾病の予防への取組(一定の取組)とは何ですか。また、証明方法に必要な証明書類とは何ですか。

**A** 申請者が申告対象の1年間(1～12月)に、厚生労働大臣が定める規定の健診や予防接種等を受けることで、具体的には以下のものが該当します。

- ・保険者(健康保険組合、市町村国保等)が実施する健康診査(人間ドック、各種健(検)診等)
- ・予防接種(定期接種又はインフルエンザワクチンの予防接種)
- ・特定健康診査(メタボ健診)または特定保健指導
- ・市町村が実施するがん検診 など

※市町村が自治体の予算で住民サービスとして実施する健康診査は対象になりません。

なお、これらのいずれか1つを受けていればよいため、すべてを受ける必要はありません。

上記の「一定の取組」に当たる検診や予防接種等を受けた結果、発行される「領収書」または「結果通知表」が必要な証明書類となり、以下の記載が必要です。

①氏名、②一定の取組を行った年、③保険者、事業者もしくは市町村の名称または医療機関の名称もしくは医師の氏名。

また、健診等にかかった費用に係る領収書を用いる場合には原本提出が必要です。

※ 詳細は、厚生労働省ホームページの「4 健康の保持増進及び疾病の予防への取組(一定の取組)の証明方法について」に掲載のチャートをご覧ください。

**Q** 健康診査等は同一世帯の全員が受診しなければいけませんか。

**A** 確定申告をされる方が「一定の取組」を実施していることが必要です。

### 【対象医薬品について】

**Q** 対象の医薬品はどんなものですか。

**A** ドラッグストアで購入できるスイッチ OTC 医薬品です。本税制の対象となる OTC 医薬品(約 1,500 品目)は厚生労働省のホームページに掲載しているほか、一部の製品については関係団体による自主的な取り組みにより、対象医薬品のパッケージに税制の対象である旨を示す識別マークが掲載されています。

※ なお、薬局製造医薬品(薬局製剤)においても、対象成分を含有する品目がありますが、こちらは本税制の対象外となります。



▲税制対象を示す識別マーク

**Q** レシート等には、どのような情報の記載が必要ですか。

**A** ①商品名、②金額、③当該商品がセルフメディケーション税制対象商品である旨、④販売店名、⑤購入日の明記が必須となります。

なお、セルフメディケーション税制については掲載内容以外にも様々な留意事項がございますので、詳しくは厚生労働省ホームページ等をご参照ください。



伝

言

板

# クールビズを 実施します！

**実施期間 5月8日(月)～10月20日(金)**

期間中、当JA職員は軽装にて  
執務させていただきます。  
地球温暖化対策および  
節電の取り組みのため、  
何卒ご理解とご協力  
をお願いいたします。



## 理事会だより

### ◆第十二回定例理事会

平成二十九年二月二十八日(火)午後  
一時より本店役員会議室において第十一  
回定例理事会が開催された。

#### ●監事会報告事項

##### 一、随時監査報告

二、平成二十九年年度監事監査計画について

#### ●委員会等報告事項

##### 一、金融・共済委員会

##### 二、経済・相談委員会

##### 三、総務・企画委員会

#### ●協議事項

##### 一、平成二十九年年度内部監査計画について

平成二十九年年度実施予定の内部監査  
計画概要について説明され、可決決定。

##### 二、平成二十九年年度事業計画について

平成二十九年度の経営管理方針、各  
部門の事業方針、実施方針、事業量取  
扱高計画、事業収支計画が詳細に説明  
され、可決決定。(三専門委員会付議案件)  
三、本店行動計画(平成二十九年年度版)  
の策定について

第三次中期経営計画(平成二十八  
年度～平成三十年度)に基づく、平成

二十九年度本店行動計画の各部門におけ  
る一部改正事項を踏まえた重点実施項  
目、具体的取組事項等が詳細に説明され  
可決決定。(三専門委員会付議案件)  
四、金融機関貸付(累計五億円超)の取  
扱について

本店営業部扱いの大口融資一件につい  
て、申込者申込事項取組経過保全状況  
弁済見込み等が説明され、可決決定。  
(金融・共済委員会付議案件)

五、平成二十八年年度直接償却債権について  
平成二十八年年度の直接償却案件の概要  
等が説明され、可決決定。  
(金融・共済委員会付議案件)

#### ●報告事項

##### 一、役員推薦会議からの推薦内容報告

二、常勤理事と監事との意見交換会結果  
報告

三、常勤役員と女性部本部役員との懇談  
会結果報告

四、JAさっぽろ協同組合講座(上級編)  
総括について

五、平成三十年年度職員採用要領について  
六、一月末財務状況報告  
七、一月末組合員加入、脱退状況報告  
八、二月の動静と三月の予定について

(閉会・午後四時十分)

### JAさっぽろDATA

(平成 29 年 2 月末業務実績) (平成 29 年 1 月末業務実績)

組合員数	正組合員	3,884 名	正組合員	3,885 名
	准組合員	30,237 名	准組合員	30,209 名
	合計	34,121 名	合計	34,094 名
出資金残高	52 億 9 千 9 百万円		52 億 8 千 7 百万円	
販売取扱高	23 億 5 百万円		21 億 7 千 8 百万円	
購買供給高	10 億 3 千 2 百万円		9 億 1 千 8 百万円	
貯金残高	3,013 億 9 千 2 百万円		3,008 億 7 百万円	
融資残高	891 億 7 千万円		896 億 3 千 1 百万円	
共済保有高	6,060 億 4 千 3 百万円		6,057 億 7 千 3 百万円	
施設建設取扱高	3 億 8 千 5 百万円		3 億 8 千 5 百万円	
管理受託戸数	4,129 戸		4,125 戸	

※出資金残高については、処分未済持分を控除した額です。

### おくやみ

下記の正組合員の方々が逝去されました。謹んでご冥福をお祈りいたします。(～3月15日)

支店名	氏名	享年	月日
菊水元町	野坂 孝一郎さん	100 才	2/6
	武田 美津代さん	92 才	3/6
南	松浦 十一さん	90 才	2/28
平岸	榎本 多美さん	88 才	3/10
西町	南部 勝榮さん	81 才	2/26
発寒	三谷 政子さん	96 才	3/13
厚別	長井 久美雄さん	81 才	3/13
篠路	松浦 松栄さん	97 才	3/15



©1996 CONSADOLE

JA さっぽろ with

HOKKAIDO  
CONSADOLE  
SAPPORO

©1996 CONSADOLE

## JA さっぽろは 2017 年シーズンから 北海道コンサドーレ札幌の クラブパートナーになりました!

北海道コンサドーレ札幌は、「食育サッカー教室」や「コンサ・ド<sup>ド</sup>ファーム<sup>ファーム</sup>土・農園」などの活動を通じて、次世代を担う子供たちに「食べることの大切さ」を伝え、「農業の理解促進」にも積極的に取り組んでいます。

JA さっぽろは、そんな北海道コンサドーレ札幌を応援し、一緒になって「食と農の振興」や「地域貢献」に取り組めます。



▲毎週金曜日は、金融店舗の窓口職員がユニフォームを着用し、地域のクラブチーム「北海道コンサドーレ札幌」を応援しています!