

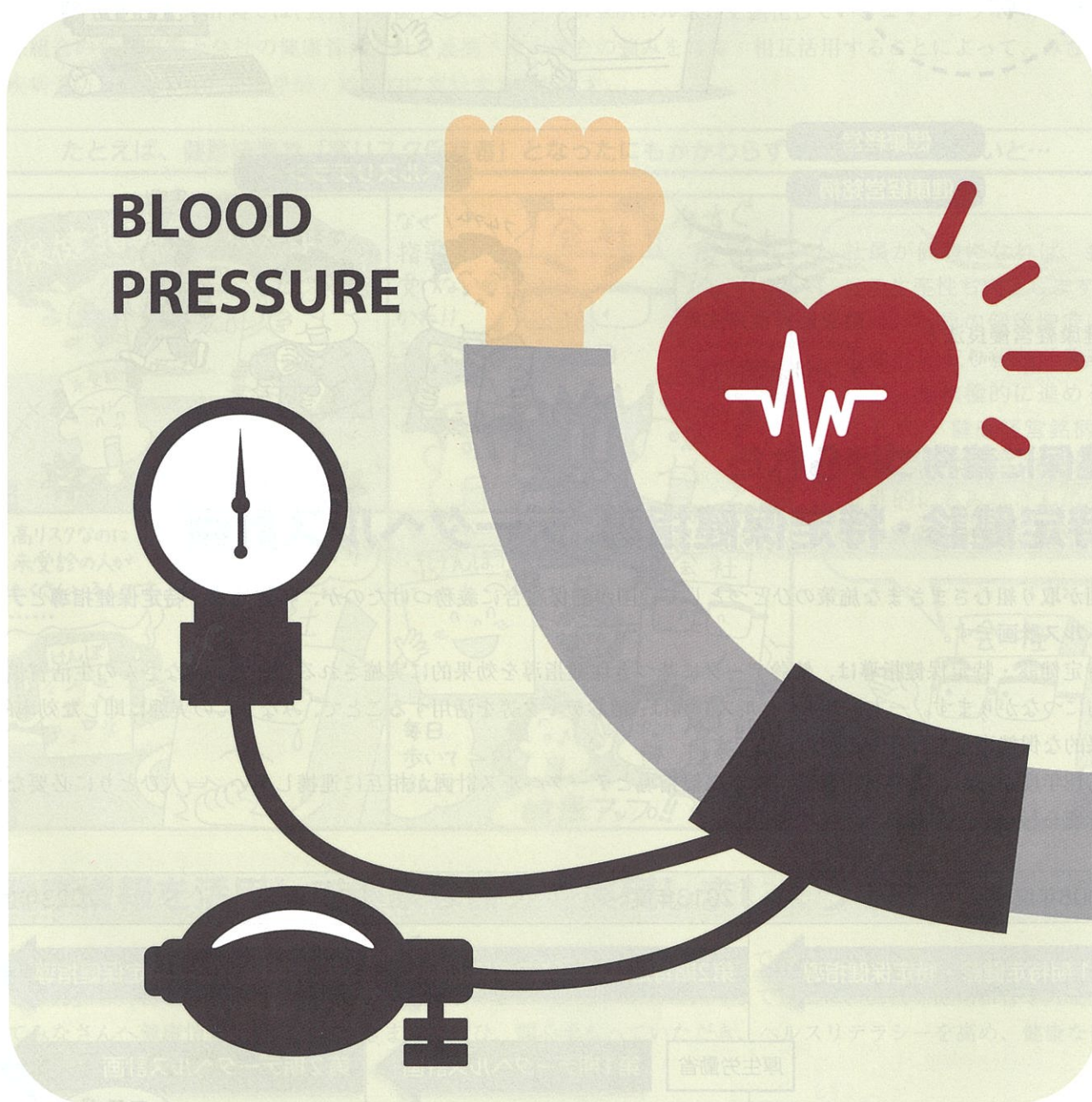
Takara standard

# けんぽだより

春

Spring  
2018 第25号

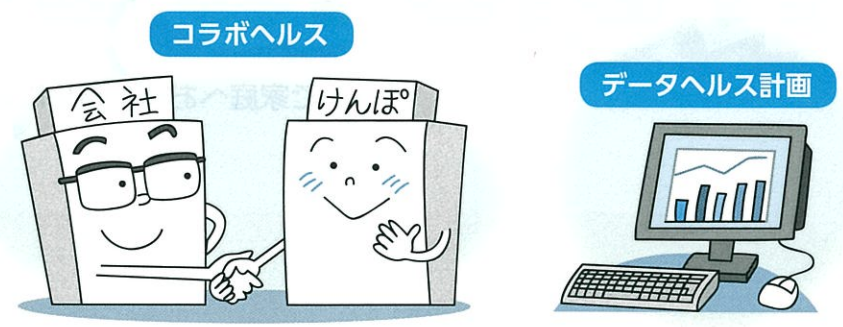
ご家庭へお持ち帰りになり ご家族ともどもご覧ください



タカラスタンダード健康保険組合  
健保ホームページ <http://www.tskenpo.or.jp>

# 2018年度は健康づくりの新たなスタート

知ってる？  
健康にかかわる  
キーワード



健康経営  
健康経営銘柄

ヘルスリテラシー



## 健保に義務づけられた 特定健診・特定保健指導、データヘルス計画

国が取り組むさまざまな施策のひとつとして、国が健保組合に義務づけたのが、特定健診・特定保健指導とデータヘルス計画です。

特定健診・特定保健指導は、健診データに基づき保健指導を効果的に実施されることで、みなさんの生活習慣病予防につながります。一方、データヘルス計画は、健診データ等を活用することで、みなさんの実態に即した効率的・効果的な保健事業を行うことがねらいです。

2018年度からは、この特定健診・特定保健指導とデータヘルス計画が相互に連携しあい、一人ひとりに必要な健康管理を行っていきます。

2008年度～	2013年度～	2018年度～	2023年度
第1期特定健診・特定保健指導	第2期特定健診・特定保健指導	第3期特定健診・特定保健指導	
	厚生労働省 第1期データヘルス計画	第2期データヘルス計画	
	経済産業省 健康経営	コラボヘルス	

## 伸び悩む特定保健指導は運用の見直しから

特定保健指導は特定健診と比較して低い実施率となっています。第3期特定健診・特定保健指導では、保健指導が今までより受診しやすくなるよう運用を見直していきます。対象となられた方はぜひ保健指導を受診ください。

	目標実施率	2015年度実施率
特定健診	70%	50%
特定保健指導	45%	18%

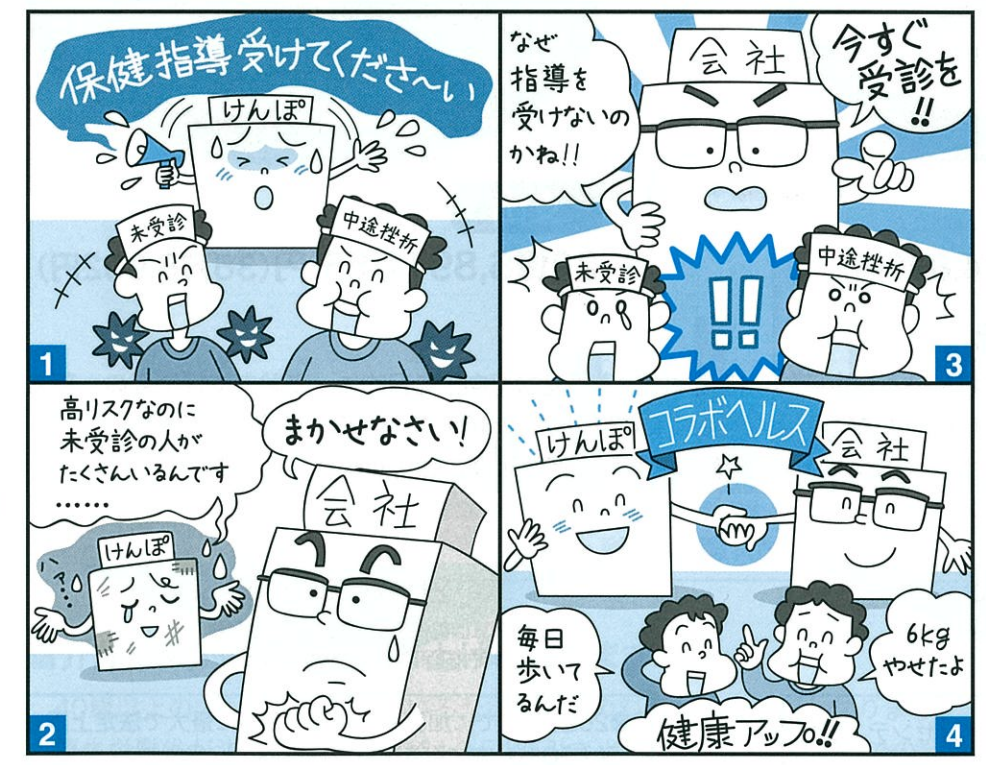
実施率の伸び悩み

出典：平成27年度特定健康診査・特定保健指導の実施状況（厚生労働省）

## 健保は「データヘルス計画」、企業は「健康経営」で加入者の健康サポートを強化

第2期データヘルス計画では、会社と協働して取り組む「コラボヘルス」を強化していきます。コラボヘルスとは、健保組合の保健事業と会社の健康管理方針を連携させ、双方の強みを共有・相互活用することによって、みなさんの疾病予防・健康づくりを効果的・効率的に実行することです。

たとえば、健診結果で「高リスク保有者」となったにもかかわらず、受診をしていないと…



社員が健康になれば、会社の生産性も向上します。また、社員の健康増進に積極的に取り組む「健康経営」を積極的に進めることで、「健康経営銘柄」に選定、公表されれば、社会的にもみなさんの会社の評価があがるのです。



## 健康情報を利用して健康な自分を実現しましょう！

保健事業をみなさんの健康増進につなげるためには、会社と健保組合だけでなく、みなさんの「健康情報を活用できる力」＝「ヘルスリテラシー」も必要となってきます。これからは、今まで以上に、会社と健保組合が力を合わせてみなさんへ健康情報を提供していきます。ぜひ、関心をもっていただき、ヘルスリテラシーを高め、健康な自分の実現に役立ててください。

2018年度を健康元年にしませんか？  
まずは、健保組合が実施する保健事業を積極的にご活用ください！

# 平成30年度 保険料率引き下げにより、年間1万円の減額に(平均標準報酬の方の場合)

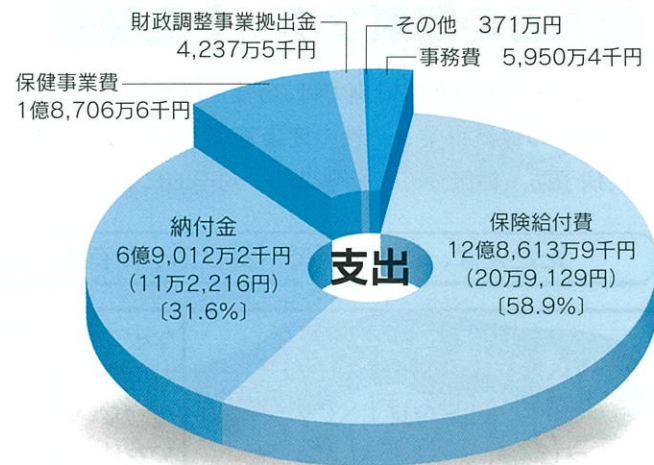
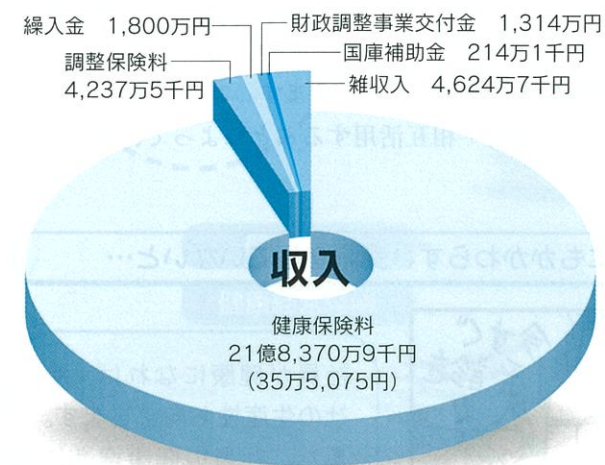
平成30年度は、高齢者を支援する納付金の大幅な減少が見込まれることから、保険料率を引き下げます。

現行：7.4% **▲0.4%** 新規：7.0%

年間平均被保険者数/人	6,150
平均標準報酬月額/円	333,738
標準賞与額/円	1,163,889
一般保険料率	7.000%
健康保険料率	6.867%
調整保険料率	0.133%

## 当健保組合のグラフで見る健康保険勘定

( )は1人当たり額 [ ]は保険料に占める割合



**収入**  
23億561万2千円(37万4,896円)

**支出**  
22億6,891万6千円(36万8,932円)

## 健康保険を取り巻く状況

健康保険組合に実施が義務化されている特定健診・特定保健指導の受診率向上を目的に、高齢者支援制度の一部である後期高齢者支援金への加算・減算方法の見直しが実施されます(最大±10%での加算・減算)(図1)。

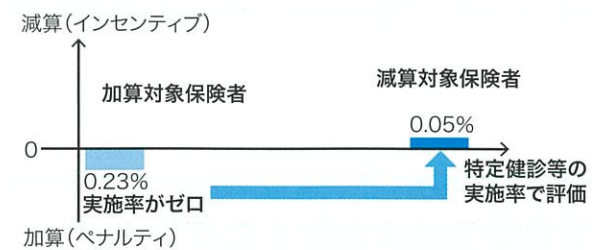
加入者の健康管理を強化するため、健康診断や保健指導の充実等、保健事業の強化が求められます。

図1

### 2017年度まで

※国保・被用者保険の全被保険者が対象

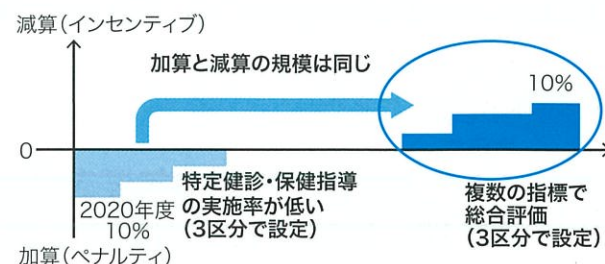
- 加算率(ペナルティ)・減算率(インセンティブ)ともに率が低い
  - ・加算率=+0.23%
  - ・減算率=▲0.05% (2015年度)
- 特定健診・保健指導実施率のみによる評価



### 2018年度以降

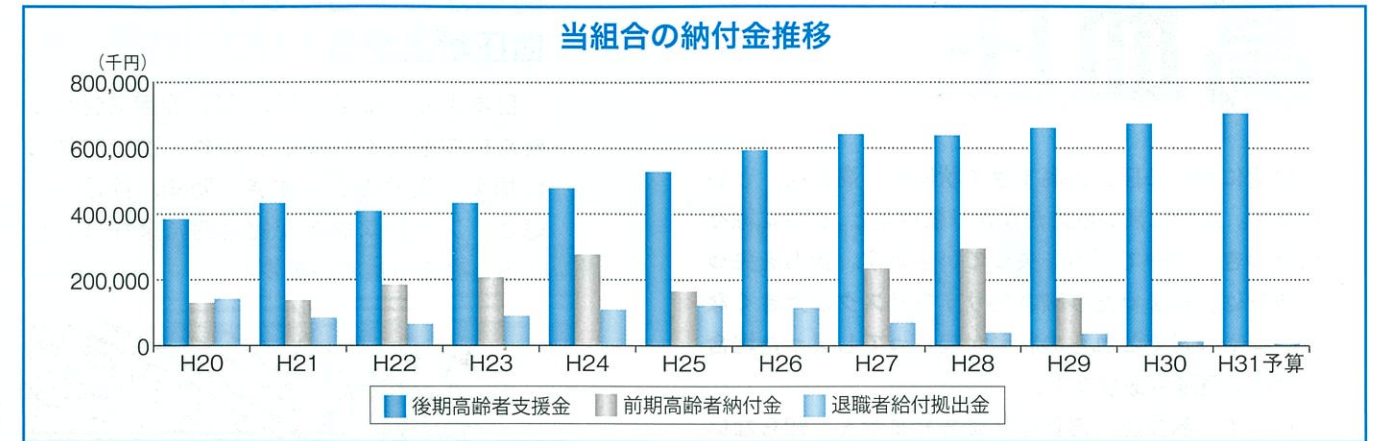
※加減算は健保組合・共済組合が対象(市町村国保は保険者努力支援制度で対応)

- 2020年までに加算率・減算率ともに最大で法定上限(±10%)まで引き上げ(段階的に)
- 減算については、特定健診・保健指導実施率に加え、特定保健指導の対象者割合の減少幅(=成果指標)、がん検診・歯科健診、事業主との連携等の複数の指標で総合評価



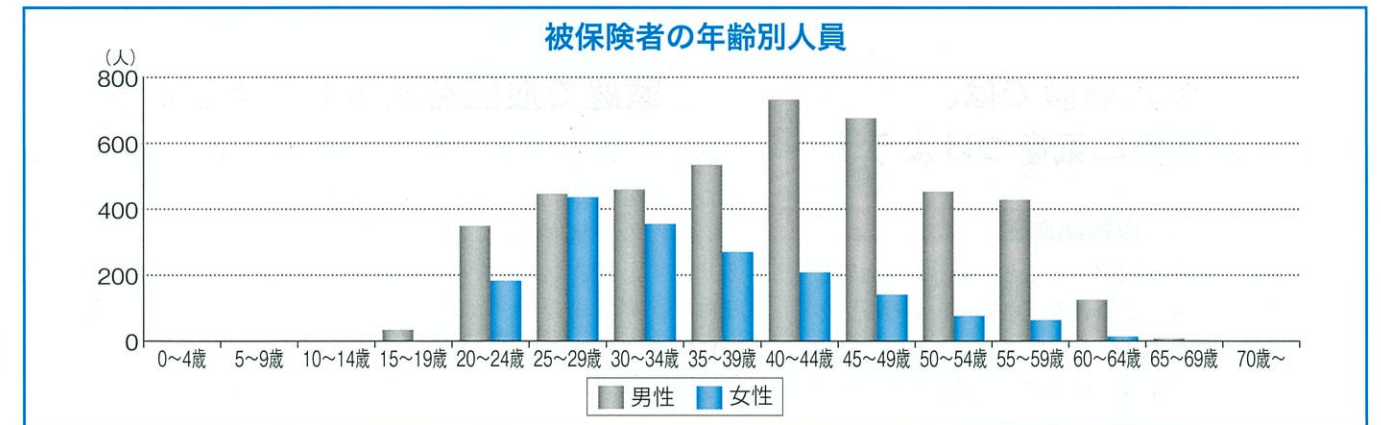
## 当健保組合の財政状況

加入している前期高齢者の医療費が減少したため、納付金額が前年度で約1億5,000万円減少します。診療報酬のUP改定(+0.55%)による保険給付費の増加見合いや、保健事業費の強化などを含めても、収支差引が大きな黒字と予想されるため、保険料率を引き下げることとします。



## 当健保組合の年齢構成と今後の医療費の傾向

被保険者(本人)の男性は、40歳台が最多人数。女性は、30歳台。非常に近い将来、男性は50歳台が最多人数となり、医療費の大幅な増加に直面します。



## 介護保険料の料率が引き上げとなります

40歳以上の方から天引きしている介護保険料の料率が引き上げとなります。厚生労働省が決める介護報酬が+0.54%引き上げとなり、総報酬割での計算となった介護納付金が毎年右肩上がりで増加するため毎年料率の引き上げ検討を行う必要があります。

現行：1.6% **+0.1%** 新規：1.7%



知らないうちに進行し、  
命にかかわる発作の引き金になる

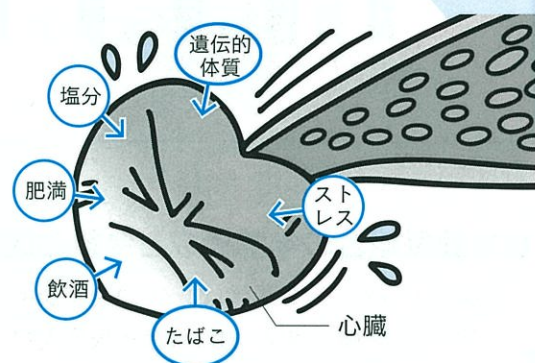
# 高血圧

血管にかかる圧力が高すぎる状態を「高血圧」といいます。血管に高い圧力がかかり続けると、血管は徐々に傷つき、やがて弾力を失っていきます。弾力を失った血管は、詰まったり破れたりするリスクが大きくなり、脳や心臓でこれらの状態が起こってしまった場合には命の危険もあります。

一方で、高血圧に自覚症状はありません。知らないうちに進行し、ある日突然、命にかかわる発作の引き金となることから、「サイレントキラー」とも呼ばれています。健診結果で自分の血圧を把握し、高い場合には下げる取り組みを始めることが重要です。

## 何らかの原因により 血圧が上がる

日本人の高血圧の95%は、原因を特定できない本態性高血圧といわれ、遺伝的体質に加え、塩分のとりすぎ、肥満、飲酒、たばこ、ストレスなどが複合的に重なって起こると考えられています。



特定健診では、  
こんな数値に気をつけよう！

### 収縮期血圧

血液は、心臓が収縮することによって、血管に送り出されます。このとき、血管にかかる圧力のことを「収縮期血圧」といいます。もっとも圧力が高くなることから、最大血圧、最高血圧とも呼ばれます。

保健指導判定値…130mmHg 以上  
受診勧奨判定値…140mmHg 以上

### 拡張期血圧

血液は、心臓が拡張することによって、血管から心臓へ流れ込みます。このとき、血管にかかる圧力のことを「拡張期血圧」といいます。もっとも圧力が低くなることから、最小血圧、最低血圧とも呼ばれます。

保健指導判定値…85mmHg 以上  
受診勧奨判定値…90mmHg 以上

※基準値は、厚生労働省「標準的な健診・保健指導プログラム【改訂版】」から掲載

## 家庭で血圧を測ってみましょう

高血圧は自覚症状がないため、数値で自分の血圧を確認しておくことが重要です。しかし、血圧は1日のうちでも絶えず変動しているため、健診時に、たまたま低い血圧になっている可能性があります。健診や病院での血圧測定では正常にもかかわらず、家庭血圧が高い場合を「仮面高血圧」といいます。仮面高血圧は、高血圧の発見の遅れにつながるため、非常に危険な状態です。自分の家庭血圧を把握しておくようにしましょう。

### 家庭血圧の 正しい測り方

- 「上腕血圧計」を選ぶ
- 朝と晩に測定する  
※朝：起床後1時間以内・朝食前・服薬前、晩：就寝直前
- トイレを済ませ、1～2分イスに座ってから測定する
- 1機会原則2回測定し、その平均をとる

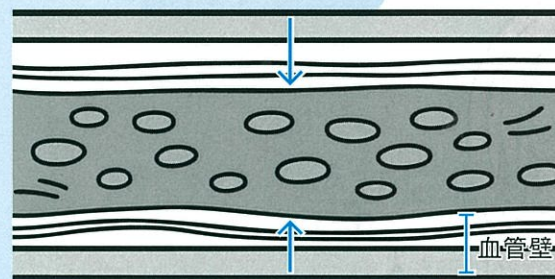
→週に5日以上測定し、保健指導判定値を超えている場合は病院を受診する

※出典：  
特定非営利活動法人  
日本高血圧学会



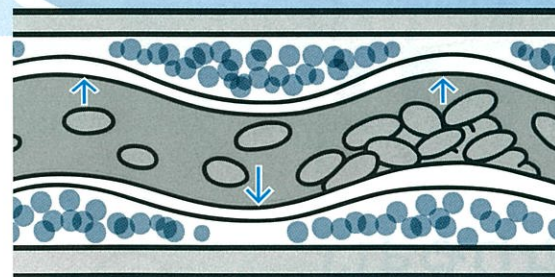
## 高い圧力に対抗するために 血管壁が厚くなる

高血圧が続くと、高い圧力に対抗するために徐々に血管壁が厚くなっていきます。



## 血管の内側に LDL コレステロールが溜まっていく

血管壁が厚くなるため血管の内側は狭くなり、LDL コレステロールが溜まりやすくなります。LDL コレステロールは血管壁にも入り込み、血管の内側はどんどん狭くなっていきます。

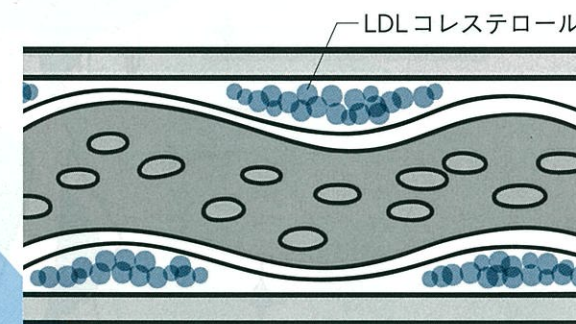
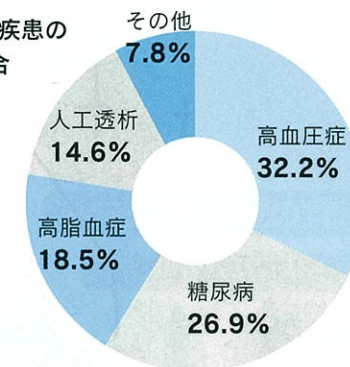


## 医科入院外の医療費では、 高血圧症が30%超でトップ

健康保険組合連合会「平成27年度生活習慣病医療費の動向に関する調査分析」によると、生活習慣病10疾患<sup>\*</sup>の医療費構成割合では、高血圧症32.2%、糖尿病26.9%、高脂血症18.5%の順に高い結果となりました。本人（被保険者）・家族（被扶養者）別で高血圧症が占める医療費構成割合をみても、本人33.1%・家族29.4%とともにトップです。

※糖尿病、脳血管障害、虚血性心疾患、動脈閉塞、高血圧症、高尿酸血症、高脂血症、肝機能障害、高血圧性腎臓障害、人工透析

●生活習慣病10疾患の  
医療費構成割合  
(医科入院外)



## 動脈硬化が進み、 血圧がさらに上がる

やがて血管の弾力性がなくなる（動脈硬化）と、狭く硬い血管に血液が流れるため、血圧はさらに上昇します。

## 血液が流れなくなる 血管が破裂する

最終的には、血管の内側が詰まって血流が止まったり、血管が血液の圧力に耐えられなくなって破裂してしまいます。脳や心臓などの重要な器官で起これば、命にかかります。

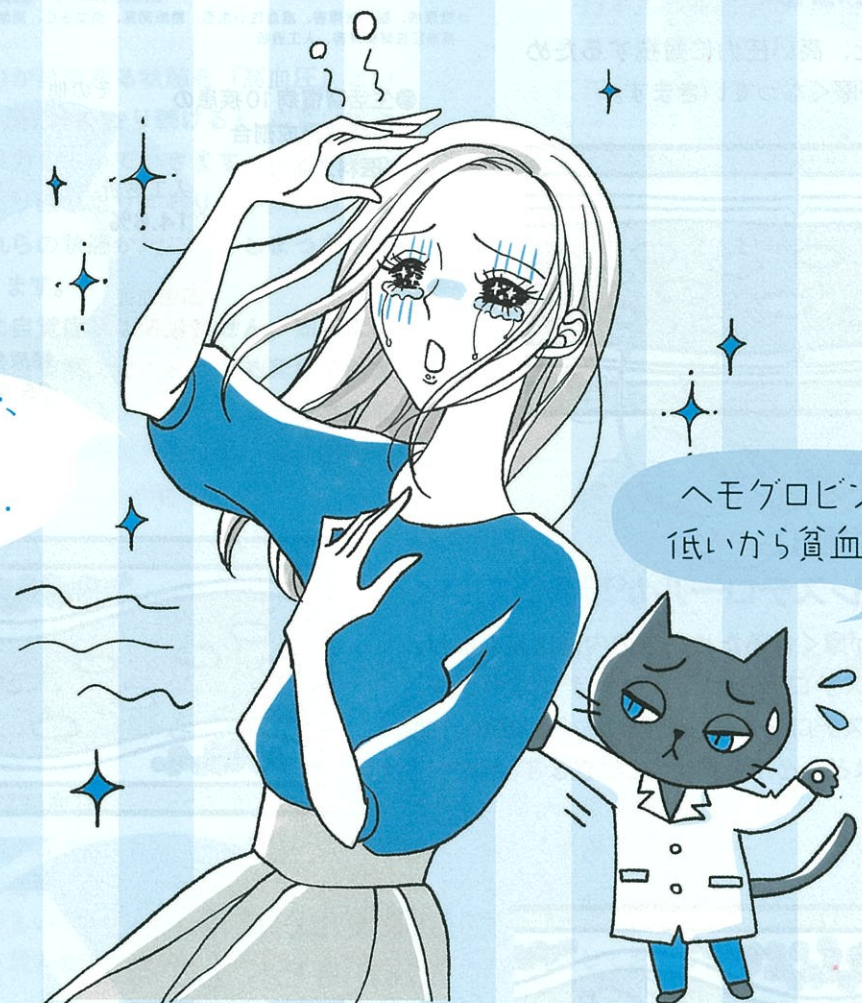


## 女性の代表的な病気のひとつ

# 貧血

貧血は、女性の代表的な病気のひとつにあげられ、比較的患者の多い病気です。

あっ…めまいが…、  
美人薄命って  
私のことなのね…



ヘモグロビン値が  
低いから貧血ニヤン

## 女性は月経によって鉄分不足になりやすい

ひと口に貧血といっても、さまざまな種類がありますが、女性に多くみられるのは「鉄欠乏性貧血」です。全身に酸素を運ぶ血液中のヘモグロビンは、鉄分とたんぱく質からできています。この鉄分が不足すると全身に送られる酸素も減ってしまい、酸欠状態となり、息切れなどといった症状があらわれるのです。

ふだんから栄養バランスのとれた食事をとっていても、鉄分が不足することはありませんが、女性は月経によって鉄分を失いやすく、また、無理なダイエットや不規則な食事などによって不足してしまうことがあります。

症状としては次のようなことがあげられますが、自覚症状がないこともあります。

## 貧血チェック

- ①からだがだるい（倦怠感がある）
- ②疲れやすい
- ③階段を上るなど、負荷がかかった動きをするときに息が切れる、動悸がする
- ④めまいがする
- ⑤顔色が悪い
- ⑥よく氷をかじりたくなる
- ⑦たちくらみ

①～⑤は貧血の典型的な症状です。⑥は重度の鉄欠乏性貧血が長期間続いている場合にみられます。⑦の多くは脳への血液の流れが一時的に不十分になっておこる「脳貧血」です。①～③の症状が伴わなければ脳貧血の可能性がありません。

## 貧血かどうかは健診で確認を

貧血かどうかを知るには、健康診断などの血液検査でわかります。鉄欠乏性貧血は、胃潰瘍や胃がん、子宮筋腫などによる出血が原因でおこることもあるので、貧血と診断された場合には、詳しい検査を受けるといいでしょう。

鉄欠乏性貧血の治療にあたっては、鉄分を補う薬が処方されますが、まずは日々の生活習慣や食事の改善をはかることが重要です。

### ヘモグロビン値の判定値

#### 保健指導判定値



#### 受診勧奨判定値



※特定健診での貧血をみる検査としては、赤血球数、ヘマトクリット値を図る検査があります。

## 鉄欠乏性貧血を予防しよう

- 毎日3度の食事をできるだけ同じ時間にとり、体のリズムを整える。



- 血液を作る成分を含む食品を多くとる。

鉄分	レバー、海藻、緑黄色野菜など
ビタミンC	緑黄色野菜、果物など
ビタミンB <sub>12</sub>	肉、魚、貝類など
たんぱく質	卵、牛乳、大豆製品など
葉酸	レバー、緑黄色野菜など

- 適度な運動



# 高血圧さんの食ベテク

監修：管理栄養士 徳田泰子

高血圧は心臓から送り出された血液によって血管壁に過度の負担がかかっている状態。高血圧がつづくとう動脈硬化が進行し、脳梗塞などの命に関わる病気の危険性が高まります。

血圧を下げるためには「減塩」が必要です。とはいえ日本の伝統的な食文化や、近年の外食産業の成長などで、日本人は塩分をとりすぎる傾向にあります。

そこで、食ベテク。減塩に加え、余分なナトリウムを体外へ出す作用がある「カリウム」と「水溶性食物繊維」が多い食品を積極的に食べましょう。とりすぎたナトリウムを排出することができ、高血圧が改善しやすくなります。

減塩

+

余分なナトリウムを体外へ出す作用がある

「カリウム」と「水溶性食物繊維」を積極的にとる



\*腎臓病の人はカリウム排出が行われにくくなっているため、カリウムをとりすぎない。

## 「減塩」のコツ

減塩は継続することが大切です。食事の楽しみを減らさない程度に、できることから取り組んでいきましょう。

1日の塩分摂取の目標量<sup>※1</sup>

男性8.0g未満 女性7.0g未満

1日の平均食塩摂取量<sup>※2</sup>は男性11.0g、女性9.2gで、2~3g以上多い。

※1：日本人の食事摂取基準2015年版 } (ともに厚生労働省)  
※2：平成27年国民健康・栄養調査

◎みそ汁は1日1杯にするか、具だくさんに。



◎ラーメンやうどんの汁は飲み干さない。



◎しょうゆをポン酢しょうゆに変える。



◎ソースやタレは、かけずに「つける」。



◎レモン汁や酢などの酸味、しょうがや青じそなどの香味野菜、スパイス、天然ダシのうまみをきかせる。



◎塩分の多い加工食品は控える。食べるなら、減塩タイプの調味料や加工食品を選ぶ。

ハムなどの肉加工品、ちくわなどの練り製品、漬物・佃煮、チーズ、インスタント食品・レトルト食品など

## 「カリウム」「水溶性食物繊維」を積極的にとるコツ

カリウム・水溶性食物繊維は、野菜や海藻、いも類、豆類、果物などに多く含まれています。

カリウム・水溶性食物繊維の多い食品

野菜	ほうれん草、かぼちゃ など
海藻	わかめ、ひじき、昆布 など
いも類	じゃがいも、さつまいも など
豆類	納豆、枝豆、インゲン豆 など
果物	アボカド、キウイ、バナナ など

◎バナナなどの果物を朝食にとる。



◎毎食、野菜や海藻、いも類、豆類を使った料理を1~2品食べる。

食事の最初に食べると、食べすぎを抑える効果も



◎切り干し大根やひじきの煮物、大豆の水煮などを常備食としてストックしておく。



◎食後に無塩タイプのトマトジュースでカリウムを補う。





# 「下半身」を鍛えて 太りにくい体に

年を重ねるにつれて太りやすくなる要因のひとつは、加齢による筋肉の衰えです。お尻や太ももには大きな筋肉があるため、下半身を鍛えることで効率よく筋肉量を増やし、太りにくい体をつくることができます。

## ポイント

- 負荷が高いエクササイズなのでムリをせず、行う前と後にストレッチを行う。
- AとBまたはCを、週2回を目安に行う。

## A シングルレッグスクワット&フロアタッチ

20秒間、全力で行う。筋トレと有酸素運動の両方の効果が得られる。

①左足で体重を支えるようにしてひざを曲げ、右足は右横に引く。右手を左足付近の床にタッチし、左手は軽く後ろに引く。



②はづみをつけて、左足にかけていた体重を右足へ移す。同時に左足を左横に引き、左手で床をタッチ。①の体勢を左右入れかえる。頭の位置は固定したままで。



①②を20秒間、全力でつづけて10秒休む×8セットをくり返す

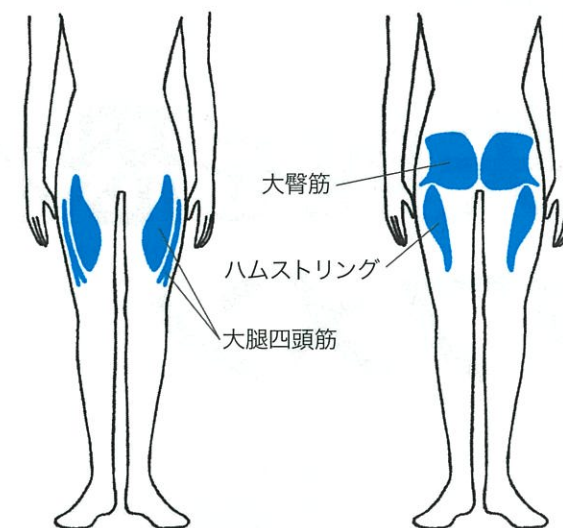
## 筋肉のお話

筋肉は、骨を動かす「骨格筋」、心臓の筋肉である「心筋」、心臓以外の内臓などの筋肉である「平滑筋」に分けられますが、運動では、意識して動かせる骨格筋を鍛えていきます。

お尻や太ももの筋肉は、体の中でも大きい筋肉であり、筋力アップにはもちろん、身体能力の維持にも欠かせません。

お尻の筋肉は「大臀筋」といい、体の中で一番大きな筋肉です。太ももの後ろ側にあるのが「ハムストリング」で、骨盤の状態つまりは姿勢維持に大きく影響します。太ももの前にある大きな筋肉が「大腿四頭筋」でスポーツには欠かせない筋肉です。

これらの大きな筋肉の筋肉量が増えることで、代謝量が向上し脂肪燃焼効果も期待できることから、ダイエットにも必要不可欠といえます。



## B スロー&クイック・スクワット

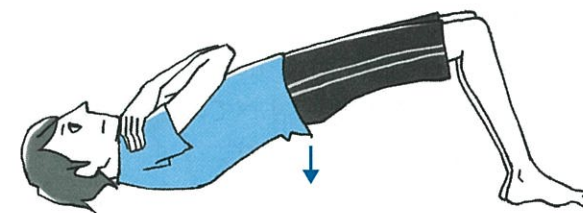
スローは10回ぐらいで限界の負荷がベスト。  
スローがきちんと10回できるようになったらクイックも行う。



- ①足を肩幅に開き、背筋を伸ばして立つ。手を胸の前でクロスさせる。
- ②お尻を後ろに突き出すようにして、太ももが床と平行になるまで腰を深く落とす。
- ③ひざが伸びきる手前まで、立ち上がる。②③をくり返す。

## C スロー&クイック・ヒップリフト

- ①あお向けになり、両ひざを立てる。手は胸の前でクロスする。
- ②できるだけ腰を高く上げる。
- ③お尻が床につく手前まで腰を下ろす。②③をくり返す。負荷が足りない人は片足をひざに乗せて行う。



スロー

②③を各4秒かけて10回

クイック

※クイックの動きは無理のない範囲で、できるだけ素早く  
②③を素早く5回 → 5秒休み → ②③を素早く5回

みならえ!

## タフなメンタル

●監修●  
産業カウンセラー  
上野 幹子

失敗を恐れないタフメンな人の特徴を知り、  
自分がない部分を取り入れてストレス社会を  
生き抜くタフなメンタルを育みましょう。

# 『失敗を恐れない』から タフメン

このフィラメントに行き  
着くまでに、試した材  
料は6000種さ。

### 失敗を恐れない タフメンな人のポイントは…

- 失敗は「人間ならだれでも経験する“当然のこと”」で、「成功するためのプロセス」だととらえている。
- 失敗してネガティブ感情が生じても「この失敗には何の意味があるのか?」とプラスの面に着目し、すぐに気持ちを切り替え、成功に近づくために失敗から学ぼうとする。



トーマス・エジソン

フィラメントを用いた実用的な「白熱電球」を発明したエジソン。その後も白熱電球の寿命をより一層長くするため、失敗をくり返しなが、ついに現在の白熱電球の原点となる商品を完成させました。

## 失敗のいちばんの問題は、失敗で生じた ネガティブ感情にとらわれること

失敗はだれにとってもイヤなもので、失敗すると「自分はダメな人間だ」「迷惑をかけてしまった」などの自責の念や憂うつ感、不安、罪悪感、羞恥心…などが生じます。こうしたネガティブ感情を引きずると、失敗しそうなことを避けるようになり、ついには「自分は何をやってもダメだ」とすべてのことに対して「無気力」になってしまいがちです。

失敗を引きずってストレスをためやすい人はタフメンな人をみならい、失敗をチャンスに変えましょう。

## ネガティブ感情を手放すコツ

### 失敗で生じた ネガティブ感情を 客観視する

ネガティブ感情は無意識のうちに生じるため、客観視すると手放しやすい。ネガティブ感情を文字にするのが有効で、紙に書き出し、読んですぐに捨てるとよい。

### 「大切な人に どんな言葉をかけるか」 を考える

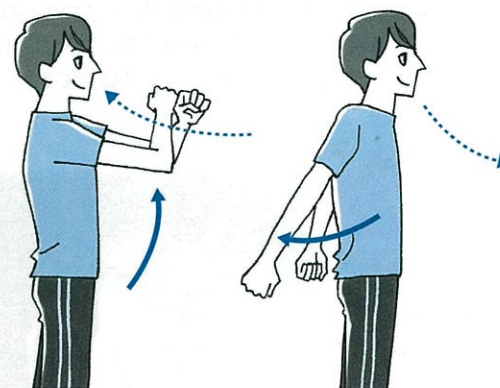
自分の大切な人が同じような失敗をしたら、どのように声をかけるかを考え、言葉にすると「またやってみよう」という気になる。

## タフメン・エクササイズ

運動や呼吸法には心を整える効果があり、習慣にすることでタフなメンタルを育むことに役立ちます。失敗で生じたネガティブ感情から気持ちが切り替えられないときにも有効です。

### ■ クロス呼吸法

深くゆっくりした呼吸は心を整える。空手の型を利用した呼吸法で、立ち向かう意志を強化できる。



- 1 息を吸いながら、両手を体の前でクロスさせる。
- 2 7秒かけて息を吐きながら両手を斜めに下ろし、息を吐ききると同時に、両手を下に引っ張るような感じで後ろに伸ばす。10回程度行う。

### ✓ポイント

- 呼吸は鼻で行う。
- 手の動作は大きく、ゆったりと行う。

### ■ セロトニン・ウォーキング

気持ちの切り替えを促す作用があるセロトニンの分泌を増やす効果がある。



太陽の光を浴びながら、何も考えず、歩くことに集中する。背筋を伸ばし、視線をまっすぐ前に向け、腕を振ってリズムカルに、15分を目安に歩く。

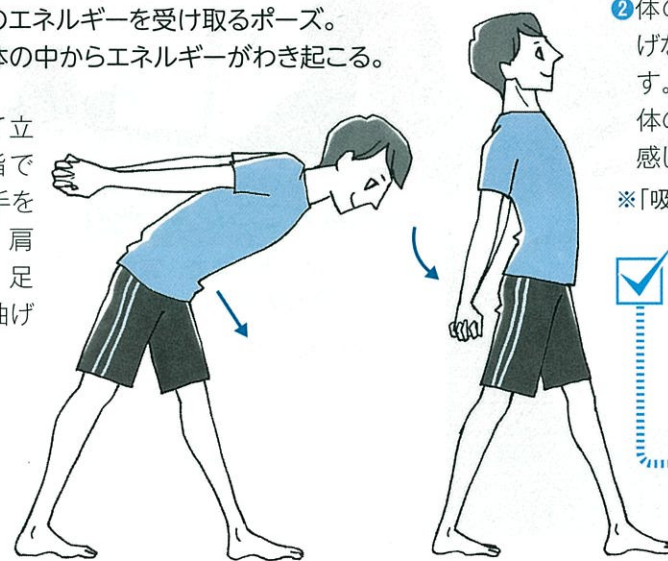
### ✓ポイント

- 毎日、疲れない程度に行う。
- 朝に行うと、より効果的。

### ■ 喜びを感じるポーズ

地に足をつけて大地のエネルギーを受け取るポーズ。気持ちが落ち着き、体の中からエネルギーがわき起こる。

- 1 足を前後に開いて立ち、全部の足の指で床を踏みしめる。手を体の後ろで組み、肩甲骨を引き寄せる。足のつけ根から体を曲げて前かがみになる。



- 2 体の後ろで組んだ手を引き下げながら胸を開き、上体を起こす。その状態で10呼吸\*保ち、体の中から力がわき起こるのを感じる。

\*「吸って吐いて」を1呼吸とする

### ✓ポイント

- 鼻で深い呼吸をし、呼吸に意識を向ける。
- 足をしっかりと床につけ、胸を開く。



なんでも探検隊が行く

# 和紙すき体験

手すき和紙づくりは、稲作が終わった農閑期にとれる楮などを利用して行われてきたものです。古来より受け継がれてきた、日本の手わざを体験してみましょう。



和紙の材料となる楮

細川紙の職人さん。流しすきという手法で、「すき船」とよばれる水槽を使ってすきます。

## ユネスコ無形文化遺産に「和紙：日本の手漉き和紙技術」が登録！

登録されたのは、細川紙（埼玉県）、本美濃紙（岐阜県）、石州半紙（島根県）の3つ。いずれも伝統的な技術が引き継がれ、地域とのつながりを育てていることが認められたことにより、登録に至りました。

これらはすべて、クワ科の楮だけを原料としてつくられています。

楮の長い繊維が絡み合った和紙は非常に丈夫で、1300年前につくられた紙が現存しているほどです。

1

## 和紙すき体験 START!

★この体験は、溜めすきという手法で、楮の代わりにパルプを使って行います。

水槽中のパルプをよくとかした水を、すのこ注)に汲み入れます。パルプがすのこに均一に広がるようにゆすりながら、すのこの底にパルプだけを残すようにして、水は水槽に流し捨てます。すのこにパルプの膜ができるように、何回か繰り返します。注) 写真で手にしている、木や竹で作った浅い箱状の紙をすく道具。



パルプをすのこにしたらすのが難しい！

2

できたパルプの膜をすのこから外し、乾かします。飾りをすき込む場合は、すのこを外してから、パルプの膜に草花などをのせ、もう1枚の膜を上からのせてはさみます。



3

乾燥させたら、できあがり！

※当日の持ち帰りはできません。後日郵送してもらえます。

### こんなところが魅力

子どもから大人まで、家族みんなで楽しめます。

できた和紙のハガキやしおりは、実用的に使えます。

手づくり和紙の優しい手ざわりや風合いに、心が癒されます。

### 日本各地で伝統の和紙づくりが楽しめます

日本各地に、その土地に伝わる和紙づくりを体験できる工房などがあるので、チェックしてみましょう。

取材協力 ● 埼玉伝統工芸会館 ☎ 0493-72-1220 (代) <http://saitamacraft.com/>