

あなたの健康をサポート!

Daikokenpo

大阪工作機械健康保険組合
2020.春号vol.151

- 令和2年度予算が決まりました
- 令和2年度保健事業のご案内



表紙写真：新潟県 チューリップ畑と五頭連峰（提供＝アマナ）

ご家庭にお持ち帰りください



令和2年度 予算決まる

去る2月20日(木)に開催された組合会において、
令和2年度予算が決定されましたのでご報告いたします。

当健康保険組合の令和2(2020)年度の予算総額は33億676万7千円となり、経常収支差引額は1億3,432万4千円と若干の黒字となりました。

収入面では被保険者数の減少に伴う保険料収入の伸び悩みが想定されるものの、支出面では高齢者医療を支えるための納付金が今年度においては減少する見通しです。

団塊の世代が後期高齢者となり始める2022年から医療費が急増し、それに伴い高齢者医療制度への拠出金負担がこれまで以上に増大するとみられ、医療保険制度全体の財政悪化が危惧されています。この「2022年危機」を乗り越えるためには、国の施策として高齢者医療への構造改革を中心とした抜本的な制度改革が強く望まれるところですが、当健康保険組合といたしましても、より積極的に医療費適正化に取り組み、財政健全化に努めてまいります。

被保険者の皆さまも、ご家族とともに保健事業に積極的に参加いただき、日々の健康づくりに努め、健診の受診、ジェネリック医薬品の使用などを通じて、医療費の抑制にご理解とご協力をお願いいたします。



予算編成の基礎となった数字

- 被保険者数 5,400人 (男性4,400人、女性1,000人)
- 平均年齢 43.40歳 (男性43.24歳、女性44.05歳)
- 平均標準報酬月額 360,000円
- 健康保険料率(調整保険料率を含む) 107/1,000
(事業主55/1,000、被保険者52/1,000)
- 介護保険料率 16/1,000
(事業主8/1,000、被保険者8/1,000)





令和 2 (2020)年度 収入支出予算概要

収入 (千円)	保険料	3,057,690
	国庫負担金	1,084
	調整保険料	35,102
	繰入金	150,001
	国庫補助金収入	1,402
	特定健康診査等事業収入	2
	財政調整事業交付金	33,000
	雑収入	28,486
	合計	3,306,767
	経常収入合計	3,085,639

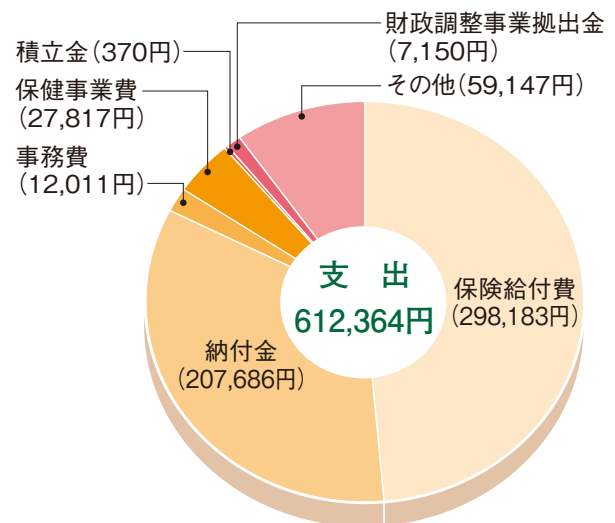
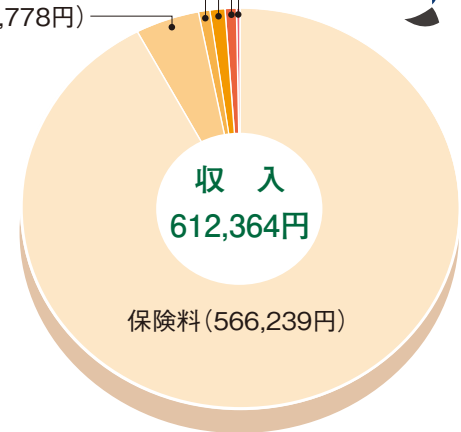
支出 (千円)	事務費	64,861
	保険給付費	1,610,186
	納付金	1,121,506
	前期高齢者納付金	536,327
	後期高齢者支援金	585,152
	その他	27
	保健事業費	150,211
	還付金	330
	財政調整事業拠出金	38,608
	連合会費	2,000
	積立金	2,000
	雑支出・その他	252
	予備費	316,813
	合計	3,306,767
	経常支出合計	2,951,315

経常収支差引額 134,324千円

被保険者 1人あたりで見ると



その他(461円)
 財政調整事業交付金(6,111円)
 調整保険料(6,500円)
 雑収入(5,275円)
 繰入金(27,778円)



介護保険分

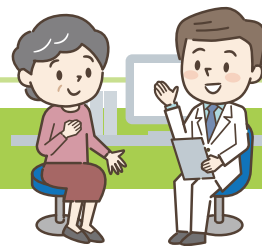
収入 (千円)	保険料	295,635
	繰入金	20,000
	雑収入	3
	合計	315,638

支出 (千円)

介護納付金	244,497
還付金	300
積立金	2
雑支出	2
予備費	70,837
合計	315,638

令和2年度 当組合独自の保健事業のご案内

組合員等の皆さまの健康の維持・増進を図るために、次のような保健事業を実施しています。ご家族ともども心身の健康づくりのために、これら保健事業を有意義にご活用いただきますようご案内いたします。



疾病予防事業

●生活習慣病健診等(年1回補助)

①生活習慣病健診(含:特定健康診査項目)

35歳以上の被保険者・被扶養者を対象とします。

(利用者一部負担4,000円)

②大腸ガン検診(便潜血検査)

〈組合全額負担〉

35歳以上の被保険者・被扶養者を対象とします。

③日帰り人間ドック

(含:特定健康診査項目 除:オプション検査)

35歳以上の被保険者・被扶養者を対象とします。

(利用者一部負担は費用の30%と費用にかかる消費税分)

④特定健康診査(受診券発行)

被扶養者・任継被保険者とその被扶養者を対象に実施(40歳以上)《組合全額負担 当該診査項目以外の受診項目は利用者負担》

●インフルエンザ等の予防接種対策

被保険者を対象として1年に1回を限度に1,000円を補助します。

●常備薬の斡旋(利用者全額負担)

事業の実施にあたっては白石薬品株式会社に業務委託しています。

保健指導宣伝

●広報誌「Daiko kenpo」の発行

年3回、全被保険者に配布します。

●医療費通知

毎月、当該被保険者に通知します。

●育児読本の配付

当組合において健康保険(被保険者・被扶養者)出産育児一時金を受給された世帯、または直接支払制度を利用された世帯に対して、育児読本を1年間ご自宅に送付し、育児の手助けをしています。

●データヘルス事業にかかる保健指導および相談

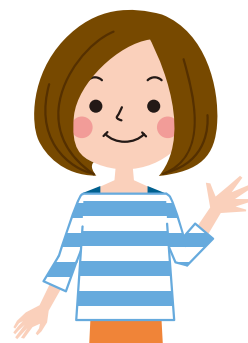
(含:特定保健指導)

健診結果とレセプト(診療報酬明細書)を突合・分析した結果に基づき対象者を選定して実施(組合全額負担)。

事業の実施にあたっては株式会社ベネフィット・ワンに業務委託しています。

健保組合からのお知らせ

40歳～74歳のご家族の方へ 特定健康診査を受けましょう！



「特定健康診査
受診券」を
お届けします

対象となる40歳～74歳の被扶養者(配偶者などの家族)の皆様には、「特定健康診査受診券」を被保険者の方を通じてお届けいたします。この特定健康診査はメタボ体質の予防と改善はもとより、あなたのからだの状態を知る大切なチャンスとなるものです。

●特定健康診査の受け方

- ①特定健康診査受診券が届いたら、事前に最寄りの医療機関に受診可能か否かを確認してください。または、「けんぽれん」のホームページより受診可能な医療機関を検索してください。

【けんぽれん】<https://www.kenporen.com/> 【パスワード】大阪工作機械：06273247

と入力してください。(当健保組合は集合契約A・Bともに契約しております)

- ②健診実施機関へ、受診日・受診時間を予約してください。予約時に「集合契約による特定健診を受けたい」旨を伝えてください。
- ③健康保険証と特定健康診査受診券を持参のうえ受診してください。

●特定健康診査の検査項目について

基本的な検査項目

- 質問票 ●身体計測 ●理学的検査 ●血圧測定
- 血液検査[○血中脂質検査○肝機能検査○血糖検査]
- 尿検査

医師の判断による追加検査

- 貧血検査 ●心電図検査 ●眼底検査
- 血清クレアチニン検査

◇費用はかかりません。全額(含む：医師の判断による追加検査)を健康保険組合が負担します。

※なお、当健康保険組合が従来から疾病予防対策保健事業の一環として、負担金の補助事業としている「生活習慣病健診」「日帰り人間ドック」には特定健康診査の検査項目はすべて含まれています。(改めて特定健康診査を受けていただく必要はありません。)

◇個人負担金 ●生活習慣病健診 4,000円

●日帰り人間ドック 30%+消費税

※実施機関や受診方法など、わからないことがありましたら当組合までお問い合わせください。

公告事項

◎任意継続被保険者の標準報酬月額について (大工健公告第434号)

令和2年4月以降は次のとおりです。… (変更はありません)	最高(上限)標準報酬月額	360,000円
	健康保険料	38,520円
	介護保険料	5,760円

令和2年4月から

被扶養者になれるのは

国内に住所がある人だけになりました

被扶養者の要件に
「国内に住所があること」が
加まりました。

健康保険法の改正により被扶養者の認定基準に「国内に住所を有すること」が加まりました。国内に住所を有することの確認は住民票で行いますので、海外に住んでいて国内に住民票がない人は、令和2年4月以降は原則として被扶養者になることができません。収入など、その他の被扶養者になるための基準は変わりありません。

**国内居住の
例外となる
場合**

働くための海外への渡航ではなく、渡航が一時的なものである場合には、日本に生活の基礎があり、いずれ日本に戻り生活すると考えられるため、例外的に被扶養者になれます。具体的には海外留学中の学生や被保険者の海外赴任への同行、ボランティア活動などで一時的に海外に渡航している場合などです。その他、渡航目的などの事情から判断して日本国内に生活の基礎があると認められる場合には、被扶養者になることができます。

**外国籍で
適用除外と
なる場合**

外国籍の人の場合には、たとえ日本に住所があったとしても、日本に来ている目的によっては被扶養者になることはできません。具体的には、医療を受ける目的で日本に滞在している「医療滞在ビザ」の人や、医療目的で滞在している人の日常生活の世話をする目的で滞在している人の場合、観光・保養などの目的で1年を超えない滞在の「ロングステイビザ」の人の場合には、国内に生活の基礎があるとはいえないため、被扶養者にはなれません。

国内居住要件の例外チャート



被扶養者となる人は日本国内に住所がありますか？

いいえ

国内居住要件の例外に該当していますか？

- ① 外国に留学する学生
- ② 外国に赴任する被保険者に同行する人
- ③ 観光、保養、ボランティア活動など、就労以外の目的で一時的に海外に渡航している人（青年海外協力隊への参加、ワーキングホリデーなど）
- ④ 被保険者の海外赴任期間にその被保険者との身分関係が生じた人で、外国に赴任する被保険者に同行する者と同等と認められる人（海外赴任中に生まれた子供、現地で結婚した配偶者など）
- ⑤ 上記以外で、渡航目的その他の事情を考慮して日本国内に生活の基礎があると認められる人

はい

三親等内の親族で生計維持などの要件を満たすと、被扶養者になることができます

いいえ

被扶養者になることはできません

はい



被扶養者となる人は日本国籍ですか？

いいえ

日本の滞在目的(ビザ)が次の内容以外のものですか？

- ① 医療機関に入院し、医療を受ける「医療滞在ビザ」の人、またその世話をする人
- ② 1年を超えない期間滞在する「観光・保養を目的とするロングステイビザ」の人

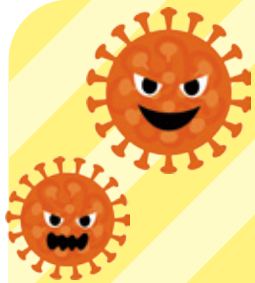
はい

三親等内の親族で生計維持などの要件を満たすと、被扶養者になることができます

いいえ

被扶養者になることはできません

はい



新型コロナウイルス感染症

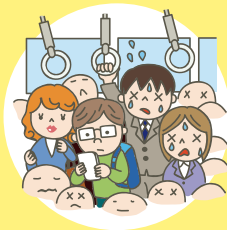
手洗いが 予防の基本



日本国内でも感染の広がりが報道されている「新型コロナウイルス感染症 (COVID-19)」は、かぜの一種です。症状の特徴としては、発熱やのどの痛み、長引く咳 (1週間前後)、強いだるさ (倦怠感) があり飛沫感染と接触感染によってうつるといわれています。

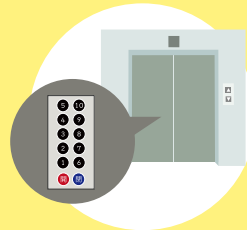
飛沫感染

感染者の飛沫 (くしゃみ、咳、つば など) と一緒に放出されたウイルスを、口や鼻から吸い込み感染します。満員電車など、人が多く集まる場所では注意が必要です。



接触感染

感染者がくしゃみや咳を手で押さえた後、その手で触れたところにウイルスが付着します。その場所に触れた他の人が、触れた手で口や鼻などを触って粘膜から感染します。



日常的な感染予防策

手洗い

外出先から戻ったときや食事前などに、こまめに石けんやアルコール消毒液などで手を洗いましょう。

咳エチケット

咳やくしゃみをする際に、マスクやティッシュ、ハンカチ、袖をつかって、口や鼻をおさえること (=咳エチケット) が重要です。

3つの咳エチケット



マスク



ティッシュ
ハンカチ



袖

正しい手の洗い方

手洗いの前に

・爪は短く切っておきましょう
・時計や指輪は外しておきましょう



1 流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。



2 手の甲を伸ばすようにこすります。



3 指先・爪の間を念入りにこすります。



4 指の間を洗います。



5 親指と手のひらをねじり洗います。



6 手首も忘れずに洗います。

石けんを洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

首相官邸・厚生労働省のホームページより

※重症化しやすい傾向にある高齢者や基礎疾患のある方は、人混みは避けるなど、感染予防に十分ご注意ください。

※予防のポイントや感染が疑われる場合の対応など、詳細な情報については、厚生労働省等のホームページをご覧ください。

厚生労働省 新型コロナウイルス感染症について

検索

懸賞

パ
ク
ズ
ロ
ル
ス
ワ
ー
ド

1		2		3	4	
		5	6			
7	8		9			10
11		12		13	14	
		15	16		17	
	18			19		
20				21		

Q1

クロスワードパズル

クロスワードの盤面を完成させてください。
A～Fに入る言葉を並べてできる言葉は何でしょう？

答

A B C D E F

ヨコのカギ

- ① 雨ではなく太陽光を遮るアンブレラ
- ③ 日本は東京、アメリカはワシントン
- ⑤ 春になり冬眠していた動物がここに出てくる
- ⑦ 父がパパなら母は？
- ⑨ ハチが花から集めてくる甘い液
- ⑪ 会合などのイベントのこと。ファンの〇〇〇
- ⑬ 旅行などの計画
- ⑮ 各都道府県の首長
- ⑰ 感無量で〇〇がいっぱいになる
- ⑲ 昔話「桃太郎」でおじいさんが山へ行った目的
- ⑳ 行って帰ってくるのはU〇〇〇
- ㉑ 〇〇〇ショー、〇〇〇レース、〇〇〇ローラー

タテのカギ

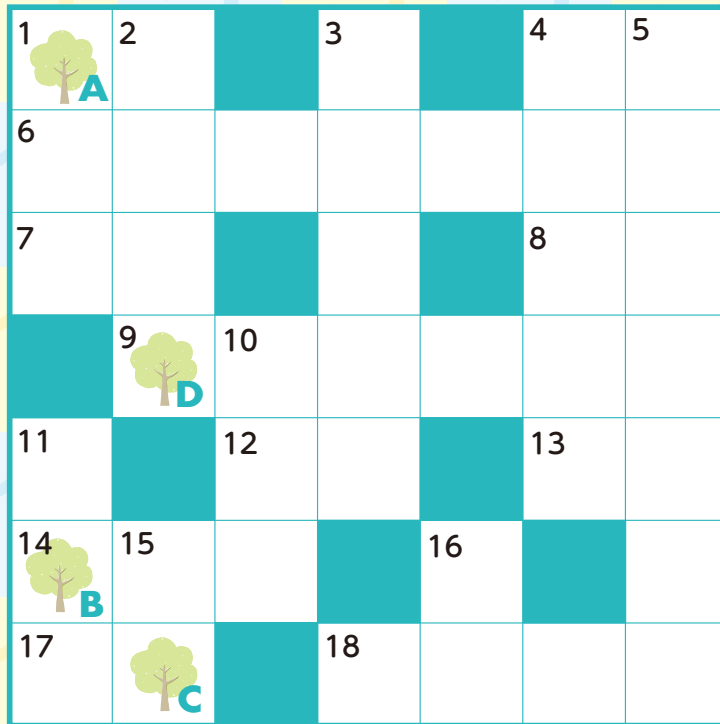
- ① 3月3日に行うイベント
- ② シーフード=海の〇〇
- ③ アンテナ、ギフト、ペット〇〇〇〇
- ④ どちらも互角で〇〇劣つけがたい
- ⑥ 派手の反対
- ⑧ 部屋のここを開けて換気を
- ⑩ 1月から始まるのは新年、4月から始まるのは？
- ⑫ 立春後に吹く最初の強風は春〇〇〇〇
- ⑭ ヒツジの食用肉はマトン、子ヒツジは？
- ⑯ 希少な寿司ネタに多い値段形式
- ⑰ 18のマスの下にあるアルファベット
- ⑲ 四字熟語「〇〇整然」



Q2

クロスワードパズル

クロスワードパズルを解いて、A～Dでできる言葉を教えてください。



答

A B C D

ヨコのカギ

- ①「〇〇の番長」といえば三浦大輔さん、「〇〇の大魔神」といえば佐々木主浩さん
- ④手に何も持っていないこと
- ⑥「歯」が入る四字熟語。ものすごく悔しがったり怒ったりすること
- ⑦神宮、おかげ横丁、シーパラダイス。ここは三重県の何市？
- ⑧小さな子どもが特にかかりやすい——ウイルスは、下痢や吐き気が主な症状
- ⑨歯の健康にやさしいとしてガムなどにも使われる、天然の甘味成分
- ⑫60歳は還暦、80歳は傘寿、90歳は卒寿。では70歳は？
- ⑬文章だけではなく、絵や写真なども含めて物事を説明する書物のこと
- ⑭言い得て——。言われてみれば、なるほど納得
- ⑰今の内閣官房長官は、——義偉さん
- ⑱口唇——とは、くちびるやその周りに水ぶくれのようなものができること。精神的な疲れで抵抗力が落ちているときにもなりやすいので、くれぐれもご用心

タテのカギ

- ①ある物事の影響で別の問題が生じること
- ②いわゆる下座、または序列の一番下のこと。——に名を連ねる
- ③懸命に、夢中になって取り組むこと
- ④野村克也さんのID野球、マスコットキャラはつば九郎、小説家の村上春樹さんもファン。プロ野球セ・リーグのチームです
- ⑤歯ブラシだけでは落としきれない、歯と歯の間の汚れを取り除いてくれる道具
- ⑩「ブランク」と呼ばれることも。食べ物の残りかすは、ブラッシングでこまめに取り除きましょう
- ⑪ピーマンの生産量が日本一の茨城県の市
- ⑮インドの健康法。体がとってもやわらかくなる？
- ⑯今年の誕生日で52歳、40歳、28歳になる人の干支は？

機能詳細

- 活動量測定
- 心拍数測定
- 睡眠モニター
- スポーツ項目測定
- 多彩なスマホアクセサリ機能

- 本体サイズ：約19×49×10mm
- 重量：約22g（ベルトを含む）
- ベルト：約252mm（長さ）・約252mm
- 充電方式：本体USB端子（TypeA 5V/1A）、（フル充電：約2～6日間、充電時間：約45分）
- 通信方式：Bluetooth4.0（有効距離：約10m）
- 対応スマートフォン：iOS10.0以上/Android 4.4以上、Bluetooth 4.0



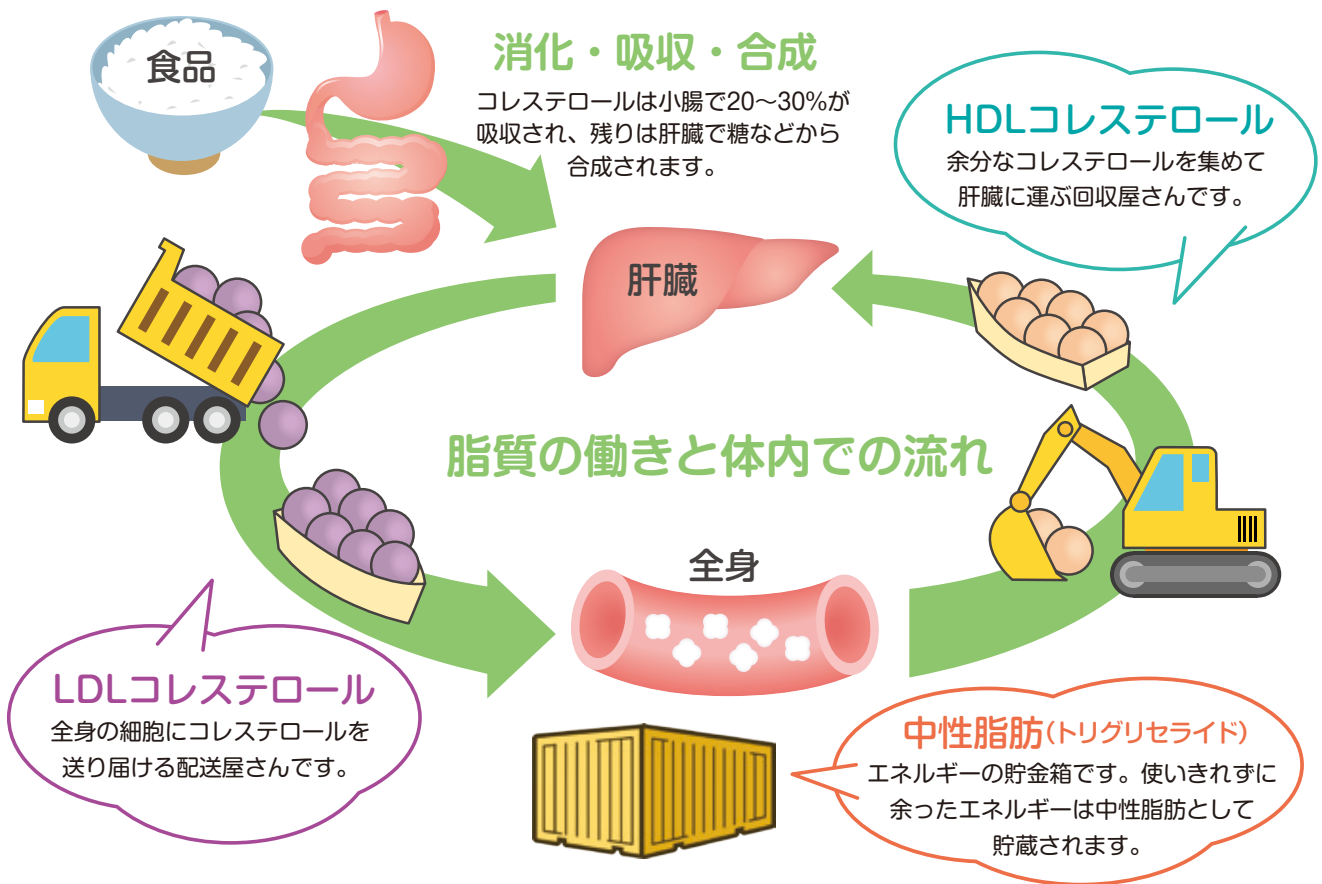
ウェアラブル万歩計[®]
anemos fit

抽選で正解者の中から10名の皆様にプレゼントいたします。

懸賞賞品

知っておきたい 脂質異常症の基礎知識

症状がないからと多くの人が放置しているといわれる脂質異常症。
まずは脂質異常症の基礎知識から確認しましょう。



注意!

**これ以上は
脂質異常症です**

健診結果の基準値(日本動脈硬化学会)

HDLコレステロール 40mg/dℓ未満

LDLコレステロール 140mg/dℓ以上

中性脂肪(トリグリセライド) 150mg/dℓ以上

※特定健診・特定保健指導の階層化の基準では中性脂肪
150mg/dℓ以上、またはHDLコレステロール40mg/dℓ
未満で追加リスクと判定されます。

高LDL
コレステロール
血症

配送屋さんが多過ぎ!

低HDL
コレステロール
血症

回収さんが足りない!

**脂質のバランスが崩れた状態が
脂質異常症!**

高中性脂肪血症
(トリグリセライド)

余分な貯金箱が多過ぎ!

脂質の配送トラブルで血管が脂まみれに

健診で必ず測定される中性脂肪（トリグリセライド）、コレステロールは、どちらも脂質の一つです。食事で直接的に体内に取り入れられるだけでなく、肝臓で糖などから合成されます。中性脂肪には余分なエネルギーを貯蔵する役割があり、コレステロールは細胞を構成する細胞膜や体の機能を調節する各種ホルモンや消化液（胆汁）の材料になります。

コレステロールは脂なので、そのままでは血液に溶けることができません。そこでリポたんぱくという輸送カプセルで運ばれます。その輸送カプセルの違いで、コレステロールには配送を担うLDLと回収を担うHDLという性質の異なるものが生じます。また、中性脂肪が多いとLDLが増え、HDLが減る性質があります。

血液中に配送役であるLDLコレステロールが増え、逆に回収役であるHDLコレステロールが減ると血管の壁にコレステロールがたまりやすくなります。つまり、脂質異常症とは体内の脂質のバランスが崩れ、脂質の配送にトラブルが起こって血管が脂だらけになっている状態なのです。

症状が出たらアウト その前に改善する！

血液中の脂質が多いということは血液が「脂っこい」ということです。脂質異常症の人の血液を採取して遠心分離機にかけて赤血球と液体（血漿）に分けると、やがて液体部分は脂が固まって白く濁ってしまふほどです。

このような血液の状態がずっと続くと、血管の壁に余分なコレステロールがたまり、血管の壁が膨らんで血液が流れにくく詰まりやすくなります。これが動脈硬化です。ご存じのように動脈硬化は、心筋梗塞や脳卒中など突然の症状で命を奪う恐ろしい病気につながっています。つまり、症状が出たらアウトですから、その前に脂質異常症を改善することが大事なのです。

脂質異常症はまったく症状を自覚できませんから、毎年受ける健診で数値をしっかりと確認することが大切です。数値の高い・低いだけでなく変動をチェックしましょう。




次回は
「脂質異常症のココが怖い！」
を掲載します。

数値が悪いまま放置しないで脂質を管理しよう

脂質異常で大事なことは放置しないこと！そのままにしないで脂質を管理するために生活を改善することが大切です。脂質異常症の原因で最も大きなものは肥満と食べ過ぎです。そのため、対策としては①食生活の改善、②運動で消費エネルギーを増やす、という2つが基本です。まずは適正体重を目指して体重の5%を減らすことを目指していきましょう。

どうしても生活の改善が難しい場合は、③治療薬の服用という選択肢もあります。効果的な薬があるので、放置しないで医療機関を受診して医師に相談してください。

あなたはどれを選ぶ？ 脂質の管理方法

-  食生活を改善して食べ過ぎを防ぐ
-  運動で体を動かしてエネルギー消費量を増やす
-  医療機関を受診して治療薬を服用する



1杯のコーヒーで 集中力アップ

「朝すっきり目覚めることができない」「無理やりなんとか起きたものの、しばらくは頭がぼんやりして使いものにならない」ということはありませんか。この原因を、日頃の疲れが睡眠では回復できずに翌朝まで引きずっているため、と考えている人が多いのではないのでしょうか。確かに疲れが残っていたり、睡眠不足だったりすると、「もう少し寝ていたい」と思ってしまう。しかし、仕事に待ったはありません。限られた朝の時間で、まだ半分寝ている脳をたたき起こしてシャキッとさせる必要があります。

そこでお薦めなのが「朝のコーヒー・紅茶」です。この2つのドリンクにはカフェインが豊富に含まれています。カフェインは中枢神経に働いて脳を覚醒させる効果が高い成分で、飲むだけで寝ぼけた頭をさえさせ、脳

1万人の悩みを解決した管理栄養士が教える
ダイエット・栄養・健康に関するハウツー

あしたの元気に

管理栄養士・健康運動指導士 菊池真由子

NR・サプリメントアドバイザー
日本オンラインカウンセリング協会認定
上級オンラインカウンセラー



コーヒー・紅茶には リラックス効果も

だけでなく体にも気合いが入ります。カフェインの効果の強さや持続時間には個人差がありますが、朝に1杯程度のコーヒー・紅茶で、午前中から脳がしっかり目覚めるので、仕事の集中力がアップし、ケアレスミスなども防ぐことができます。

カフェインは、栄養ドリンクやエナジードリンクにもたくさん入っています。「それなら気軽にこれらを飲めば良いのでは」と思っかもしれませんが、それはあまりお勧めできません。

カフェインで強制的に起こされた脳や体は、効果が強過ぎて過剰に緊張してしまったり、メリットがあります。そのため、神経が興奮し過ぎてイライラしてしまったり、それぞれ落着かなくなったりするのです。しかし、コーヒー・紅茶にはそれぞれ独特の香り成分も豊富です。これらの香り成分にはリラックス効果があります。そこでコーヒー・紅茶の香りを吸い込むことで、カフェインでとがった脳や心を落ち着かせてくれるのです。カフェインと香り成分を取り込むことが重要なので、コーヒー・紅茶にはミルクや砂糖を入れても構いません。もちろん、インスタントやティーバッグでも十分効果が得られます。自宅で用意で

きない場合は、コンビニのセルフドリップのコーヒー・紅茶がおすすめです。なお、缶やペットボトルのコーヒーや紅茶は、砂糖が多過ぎたり、香り成分が薄くなったりしていますので、効果は下がります。

一方、カフェインだけの効果で体に気合いを入れるエナジードリンクには、心を落ち着かせる香り成分は含まれていません。また、もともとカフェインは苦い味なので、エナジードリンクには飲みやすくするために甘味料が多めに入っています。いくら栄養補給などの効果をつたっているとしても、カフェインの入った砂糖水と変わりません。

朝食でカフェインの刺激を緩和

カフェインの効果を高めるためには朝食が欠かせません。朝食にはカフェインの胃への刺激をマイルドにする働きがあり、脳のエネルギー源になるからです。



朝の

コーヒー！

紅茶で

能率アップ

まだまだ眠くて寝ていたい、と思ってしまうこの季節。

朝から頭と体を気持ち良く目覚めさせるには

「朝のコーヒー・紅茶」が効果的です。

メリット・デメリットを踏まえた、

上手なカフェイン摂取方法も伝授します。

気持ち良く一日のスタートを切りましょう！

さらには、朝食には、脳と体に「今日一日の朝が始まりましたよ」と教えて、体内時計のズレを朝型にリセットし、集中力や記憶力を高めるために必要なホルモンを分泌する働きがあります。「忙しいから」「胃が起きていないから」などの理由から、朝食を食べない人も多いですが、しっかりと朝食を取るとは、エナジードリンクで栄養補給するよりもはるかに効果的なのです。

column コーヒー・紅茶の摂取量について

コーヒー・紅茶の効果は、飲めば飲むほど高まるものではなく、1日、1～2杯程度で十分です。飲み過ぎるとカフェインの取り過ぎになったり、利尿作用で頻繁にトイレに行くようになりなどのデメリットが出てきます。

コーヒーの効果については、「コーヒーをよく飲んでいる人で肝がんの発生率が低い」*1という報告がある一方、WHO（世界保健機関）では「妊婦はコーヒーの摂取量を1日3～4杯までにすべき」*2という指摘や、カナダ保健省（HC）の「1日当たりのカフェイン摂取量として、健康な成人で400 mg（コーヒーをマグカップで約3杯）まで」*3という指摘があります。飲む量は個人の状況を踏まえてほどほどに、というのがよさそうですね。

*1：国立研究開発法人国立がんセンター社会と健康研究センター予防研究グループ「多目的コホート研究（JPHC研究）」からの成果報告

*2、3：厚生労働省「食品に含まれるカフェインの過剰摂取について Q & A」

簡単に作れて、夜遅くに食べても体に

やさしい夜食レシピ。

夜食にはもちろん、風邪をひいたときや食欲がないときにもピッタリなメニューをご紹介します。

監修／清水加奈子

(フードコーディネーター、管理栄養士、国際中医薬膳師、国際中医師)

夜9時以降でも大丈夫!

やさしい
夜食
レシピ



ささみと小松菜の 豆乳雑炊



● カロリー…… 361kcal
● 脂質…… 8.2g
● 塩分相当量…… 1.8g

※すべて1人分の数値

作り方 ● 所要時間15分

- 1 ささみは筋を取り一口大に切る。小松菜は3cmの長さに切る。
- 2 小鍋でごま油を熱してから、ささみを炒める。
- 3 ささみの色が変わったら、水、鶏がらスープの素を入れ、煮立ったら冷やご飯、小松菜を加え7～8分煮る。
- 4 みそを溶かし入れてから豆乳を入れる。



CHECK

みそは、おたまの中で溶かしながらいれるとダマになりません。また、分離を防ぎみその風味を残すために、豆乳はみその後に入れましょう。

- 5 少しとろみがつくまで、弱火で2～3分煮る。
- 6 器に盛り、おろし生姜をのせる。

夜食 ポイント

ささみ、豆乳の良質なたんぱく質と、小松菜のカルシウム、ビタミン、ミネラルが取れる低脂質&低カロリーレシピです。豆乳を入れることで、コクが出て、満足感もアップします。ささみがないときは、冷蔵庫に余っているお肉でもおいしく作れます。

小松菜はほうれん草と異なりアク抜きをする必要がないので、サッと使えます。栄養価も高く、一年中市場に出回るので、冷蔵庫に常備すると何かと便利な野菜です。おひたしに使うときよりも若干短めに切ることで、スプーンでも食べやすくなります。

材料 (1人分)

- ささみ…………… 1本
- 小松菜…………… 2株
- ごま油…………… 大さじ1/4
- 水…………… 1カップ
- 鶏がらスープの素…………… 小さじ1/4
- 冷やご飯…………… 100g
- みそ…………… 大さじ1/2
- 豆乳…………… 1/2カップ
- おろし生姜 ※チューブのものでも可…………… お好みで

本ページ掲載の施設につきましては、新型コロナウイルス感染症拡大予防のため休業している場合があります。ご利用の際は、電話ホームページ等でご確認のうえご利用ください。

あなたとあなたの家族の健康保持増進に スポーツクラブ「ルネサンス」と法人会員の契約をしています。

お得なキャンペーン実施中! 2020年5/16(土) → 6/28(日)

選べる
2種類の会員種別

Monthly コーポレート会員 8,580円/月(税込)
1Day コーポレート会員 1,650円/回(税込)
※法人会員限定の会員種別です



お近くのルネサンスでご登録ください。

事前に**WEB入会**登録をさせていただくと便利です。

ご入会に必要なもの

大阪工作機械健康保険組合保険証(コピー不可)

Monthlyコーポレート会員にご入会の方

月会費2ヶ月分

ご利用開始日(1日・8日・16日・23日)によって異なります。

ルネサンスカードの口座設定がWEBで完了していない方は、キャッシュカードと通帳

※後日郵送による書面での口座設定をご希望の方は不要

※アリオ札幌、北砂、徳山へご入会の方は、支店名、口座番号がわかるもの+届出印もしくは金融機関キャッシュカードをお持ちください。

※ご入会の方はルネサンスカード(イオンもしくはジャックス)の申し込みが必要です。(会費はルネサンスカードからの引き落としとなります。)

Monthly コーポレート会員
 ※新規でMonthlyコーポレート会員にご入会いただいた方のみ。
 ※レンタル用品のお取り扱いがない店舗もございます。
入会時の手数料 通常1,100円(税込) **0円** + **レンタル用品** 通常3,630円/月(税込)
 タオル(大小セット)・シューズ・Tシャツ・パーフパンツ **最大2か月間 0円**

1Day コーポレート会員
 ※新規で1Dayコーポレート会員にご入会いただいた方のみ。
 ※レンタル用品のお取り扱いがない店舗もございます。
レンタル用品 タオル(大小セット)・シューズ・Tシャツ・パーフパンツ 通常1,600円(税込) **入会当日 0円**

お問い合わせ **03-5600-5399** ルネサンス 法人会員 検索 営業時間 平日/10:00~17:30

1Dayコーポレート会員にご入会の方
 入会時の手数料1,100円(税込)

「かんぽの宿」と利用料金割引の契約をしています。

宿泊を希望される方は、宿泊施設の利用開始時に**健康保険被保険者証**の提示が必要です。

利用料金の割引は1名1泊あたり500円です。

健康保険被保険者証1枚につき同伴者3名まで利用できます。

割引できない日等詳しいことは、事前に宿泊施設までお問い合わせください。

関西サイクルスポーツセンター 優待ご案内

一般財団法人自転車センターが経営する“関西サイクルスポーツセンター”と
 引きつづき利用割引の契約をしました。

当健康保険組合の組合員またはそのご家族であれば、下記の割引料金でご利用頂けます。

ご家族のレジャーや健康増進にぜひご利用ください。



交通アクセス



ご利用割引料金 (利用割引証をゲート窓口でご提出ください。)

利用区分		一般料金	割引	割引料金
入場料	おとな (中学生以上)	800円	20%引き	640円
	こども (3歳~小学生)	500円		400円
	シルバー (60歳以上)	400円	割引対象外(通常割引済)	400円
フリーパス	おとな (中学生以上)	3,000円		2,600円
	こどもA (3歳~小学生 身長110cm以上)	2,700円	400円引き	2,300円
	こどもB (3歳~小学生 身長110cm未満)	1,900円		1,500円
	シルバー (60歳以上)	2,200円	100円引き	2,100円

※駐車料金(普通車・軽自動車1,000円/1日)は割引の対象になりません。

関西サイクルスポーツセンター

利用割引証

見本
 期間 2021年 5月 31日 まで
 ~ 本券で5名まで利用可能 ~
 発行 大阪工作機械健康保険組合

ご利用方法

料金の割引を受けるには、左記の「関西サイクルスポーツセンター利用割引証」が必要になります。割引証をゲート窓口でご提出いただき、入場券またはフリーパスを購入してください。



宝積寺

大河ドラマ「麒麟がくる」 ゆかりの大山崎を歩く

関西いいとこ
ぶらり
WALKING

京都と大阪の境界・大山崎町 歴史的名所と自然の宝庫

NHK大河ドラマ「麒麟がくる」の放送が1月からスタート。動乱の時代に戦国武将たちが天下を狙って戦う戦国絵巻です。主人公は明智光秀。光秀という主君・織田信長を本能寺の変（1582年6月2日）で討ち倒した裏切り者とい

イメージが強いですが、身分の低い地方の侍が苦難を強いられながら軍才、明晰な頭脳によってスピード出世を果たし、遂に三日天下とはいえ頂上に上り詰めた努力と忍耐の人。知られざる生い立ちにも触れ、斎藤道三、今川義元、織田信長、豊臣秀吉など多くの英傑たちが織りなす戦乱の世に翻弄されながら懸命に生きた光秀の姿が演じられています。

光秀の半生で一番のクライマックスは天王山の戦いともいわれる山崎の合戦（同年6月13日）。その舞台になったのが現在の京都府大山崎です。信長の死を知って毛利軍が籠る高松城攻めから引き返してきた羽柴秀吉の大軍勢と激突し、光秀軍が大敗しました。

それらの歴史にちなんだ史跡を中心に、新旧の名所が点在し豊かな自然が残る大山崎の町を散策しましょう。

天下分け目の山崎の合戦 戦場や城址に思いをはせる

スタートは阪急京都線「大山崎」駅（もしくはJR「山崎」駅）。駅前から北へ、JRの踏切を渡ってしばらく行くと霊泉連歌講跡碑と「天王山登り口」の石柱があります。ここから山に向かう坂道を上がり左手の静かな急坂をのぼると、宝積寺に出ます。724年に聖武天皇の命によって行基が建立した寺で、打出と小槌が祀られていることから「宝寺」とも呼ばれています。山崎の合戦の際には秀吉がここに本陣を置き、勝利を祈願して三重塔を一夜で建てたとか。主君・信長を討った光秀討伐への強い思いが偲べれます。

ここから天王山山頂と続くハイキングコース。途中に「山崎合戦之地」の石碑がある「旗立松展望台」や、山崎の合戦や本能寺の変などを物語風に描いた陶板画、江戸時代に起きた禁門の変の首謀者たちが新政府樹立の夢がかなわず天王山の山中で自刃した十七烈士の墓があります。さらに山頂まで登ると、山崎の合戦に勝利した直後に秀吉が築城し天下統一の出発点とした「山崎城」の城跡も。山頂のなだらかな広場から大阪平野が望まれ、ゆっくり休憩できます。

なお、270mの山頂を極めた人にはチャレンジ精神を褒めたたえ、天王山からいざ出陣と書かれた登頂証明書が発行されます。

レトロな山の美術館で モノの『睡蓮』や古美術を鑑賞

この後、来た道を戻り大山崎山荘への案内板を左折すると、「アサヒビール大山崎山荘美術館」。大正、昭和初期の英国風邸宅を改修し、平成8年に美術館として開館しました。本館と安藤忠雄氏設計の「地中の宝石箱」などに河井寛次郎など民芸運動ゆかりの作品やモノの『睡蓮』などが展示されています。また、テラスからは木津川、宇治川、桂川の流れと広大な風景が見渡せ美しい庭園で癒しのひとときが過ごせます。

約15分ほど坂を下り、西に歩くと古来から油座のシンボルでも油の神様として製油業者から信奉されている「離宮八幡宮」や「サントリー山崎蒸溜所」も見学・試飲できます（要予約）。来た道をそのまま戻ると、ゴールのJR「山崎」駅もしくは阪急「大山崎」駅に到着です。



【タイムスケジュール】

