

あなたの健康をサポート!

Daikokenpo

大阪工作機械健康保険組合
2021.春号vol.154

- 令和3年度 予算が決まりました
- 令和3年度 保健事業のご案内



表紙写真：北海道 東藻琴芝桜公園 (提供=アマナ)

ご家庭にお持ち帰りください



令和3年度 予算決まる

令和3年度予算案が、去る2月17日(水)に開催された組合会において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3年度の予算総額は30億2,808万2千円となり、経常収支差引額は1,255万3千円と辛うじて黒字となりました。

健康保険財政への新型コロナウイルス感染拡大の影響は幸いにも少なかったものの、収入面では被保険者数及び平均標準報酬月額減少に伴う保険料収入の減少を見込んでいます。支出面では保険給付費が減少、高齢者医療への納付金は増加する見通しです。

さらに団塊の世代が75歳に到達し始める「2022年危機」が迫り、来年度以降は後期高齢者支援金の負担増が懸念されています。そのため、政府は来年秋以降より、一定以上の所得のある後期高齢者に対し、窓口負担を現行の原則1割から2割に変更することを、新たな方針として決定しました。しかし、それだけでは現役世代の保険料負担の軽減にはほど遠く、当健康保険組合としては非課税世帯を除く幅広い世帯を対象とするよう、引き続き訴えています。

今後コロナ禍による経済面への影響が心配されるなか、健康面では昨年来、新たな課題が指摘されています。新型コロナウイルス感染拡大防止策として外出自粛やテレワークが推進されたことで、生活リズムが乱れたり、運動不足となる人、メンタル面の不調を訴える人が増加しているためです。当健康保険組合では、健康診断や人間ドックはもとより、健康づくり等の保健事業に積極的に参加いただけるよう努めてまいります。

被保険者の皆さまにも、ご家族とともに引き続き新型コロナウイルスの感染拡大防止に取り組んでいただき、ジェネリック医薬品の利用などを通じて、医療費の適正化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

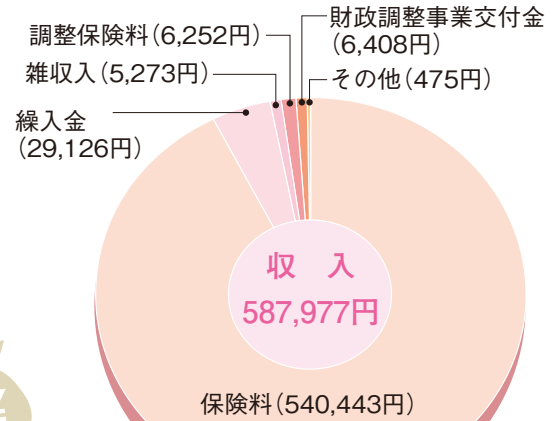
- 被保険者数 5,150人 (男性4,200人、女性950人)
- 平均年齢 43.42歳 (男性43.25歳、女性44.13歳)
- 平均標準報酬月額 340,000円
- 健康保険料率(調整保険料率を含む) 107/1,000
(事業主55/1,000、被保険者52/1,000)
- 介護保険料率 17/1,000
(事業主8.5/1,000、被保険者8.5/1,000)



令和3年度 収入支出予算概要

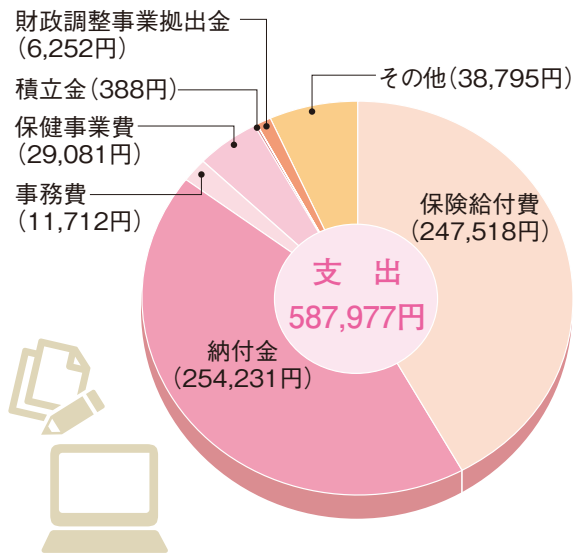
被保険者1人当たりで見ると

収入 (千円)	保険料	2,783,283
	基本保険料	1,472,946
	特定保険料	1,310,337
	国庫負担金	1,036
	調整保険料	32,200
	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	27,158
	合計	3,028,082
経常収入合計	2,811,190	



健康保険分

支出 (千円)	事務費	60,316
	保険給付費	1,274,717
	納付金	1,309,288
	前期高齢者納付金	732,798
	後期高齢者支援金	576,466
	その他	24
	保健事業費	149,765
	還付金	330
	財政調整事業拠出金	32,200
	連合会費	2,000
	積立金	2,000
	雑支出	252
	予備費	197,214
	合計	3,028,082
	経常支出合計	2,798,637



経常収支差引額 12,553千円

介護保険分

収入 (千円)	保険料	289,680
	繰入金	20,000
	雑収入	3
	合計	309,683

支出 (千円)	介護納付金	274,070
	還付金	300
	積立金	2
	雑支出	2
	予備費	35,309
合計	309,683	

令和3年度 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。(詳しくはホームページをご覧ください。)



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)

〈健康保険組合全額負担〉

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)

40歳以上の被扶養者・任継被保険者とその被扶養者を対象に実施(健康保険組合全額負担。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(年1回補助)

被保険者を対象とします。

(上限1,000円の補助)

●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

年1回、3月初旬に当該被保険者に通知します。

●育児読本の配付

当健康保険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(健康保険組合全額負担)。

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。

健康保険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。(当健康保険組合は集合契約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)を当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健康保険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438号)

令和3年4月以降は次のとおりです。…	最高(上限)標準報酬月額	340,000円
	健康保険料	36,380円
	介護保険料	5,780円

退職された場合や被扶養者から外れた場合



当健康保険組合の健康保険証は 使用できません



退職された場合や被扶養者から外れた場合は、現在お使いの健康保険証は使用できません。

健康保険証が使えるのは、退職日(被扶養者の方は、扶養から外れる日の前日)までです。退職日の翌日(被扶養者の方は、扶養から外れた日)からは使用できませんのでご注意ください。

健康保険証は必ずご返却いただきますようお願いいたします。

- 健康保険証は、退職時にご家族分も含め、全員分をご返却してください。
- 医療機関受診中のときは、すぐに医療機関に連絡してください。



資格喪失した後に健康保険証を 使用してしまったらどうなるの？



資格喪失日(退職日の翌日または扶養から外れた日)以降の医療費は全額自己負担となるため、保険使用分は返還していただきますのでご注意ください!!

※返還いただいた医療費は、受診日現在に加入されている健康保険から給付を受けられる場合があります。



健康保険証の取扱いについて



被保険者証は医療機関等で受診する際、身分を証明するものです。大切に取扱ってください。

氏名が変わったとき、生年月日に誤りがあったとき、住所が変わったときは、事業主を経由して必ず健康保険組合に届け出てください。

被保険者証の紛失により他人に使用されても、クレジットカードのように使用を止めることができませんので全て自己責任となります。くれぐれも紛失されませんようご注意ください。



ドクターがズバリ答える!

マスクによる肌荒れってあるの？ マスクとの正しい付き合い方

肌トラブルは複合要因で悪化
ストレスや生活習慣も疑って

新型コロナウイルスのまん延により、生活習慣が大きく変わった。中でも「外出時は常にマスクをするようになった」という人は非常に多いが、これによる肌トラブルのリスクはあるのだろうか。ひふのクリニック人形町の上出良一院長に伺った。

「世間では、マスク肌荒れ、などという言葉もあるようですが、私が診察した中で『マスクが主原因の皮膚トラブル』は皆無です。また、花粉症の人など、今までもマスクを常時着用していた人は少なくありませんが、そのような訴えを聞いたことはないですね」と上出院長は話す。

「ニキビなどの皮膚トラブルは、ストレスや食生活の乱れ、睡眠不足などが原因で生じることが多いのです。コロナ禍により、日々不安を抱えている人、生活習慣が変化した人が増えたため、肌の調子が悪くなり

やすくなっています。一概にマスクだけを悪者にせず、多角的に対処することが大切です」（上出先生）。

マスクを着用してから肌荒れや吹き出物に悩むようになった人は、まずは過度なストレスや生活習慣の変化に注意しよう。

マスクとの摩擦に注意 素材よりサイズが重要

「ただし、すでにある皮膚トラブルにマスクとの摩擦が加わり、悪化してしまうことは十分に考えられます。マスクは、素材よりもサイズが重要。特に、小さいサイズのマスクを無理やり着けていると、頬の一番高い部分や顎回りがこすれ、ニキビなどが悪化して痛みを生じる可能性があります」と上出先生。

感染予防にも通じるが、自分に合ったサイズのマスクを適切に着用し、不必要な着け外しをしないことが重要。マスクを悪化要因にしないよう、うまく付き合っていきたい。

ワンポイント アドバイス

春になっても冬と同じような保湿をしていると、油分が過剰になって皮膚炎を起こす可能性があります。自分の肌の状態を見極め、季節に合った保湿剤を使いましょう。

肌トラブルの予防・対処法

- 栄養バランスの取れた食事を心掛ける
- 睡眠習慣を整える
- 寝具やマスクなど、肌に触れるものを清潔に保つ
- 朝晩の洗顔を丁寧に行う
- クリームやオイルで過剰に保湿し過ぎない
- サイズの合ったマスクを着用する
- 肌に違和感があったら、自己判断せずに医師の診察・治療を受ける



かみで りょういち
監修 / 上出良一
ひふのクリニック人形町院長 / 東京慈恵会医科大学
客員教授
専門はアトピー性皮膚炎・
乾癬・光線過敏症



懸賞

パ
ク
ズ
ロ
ル
ス
ワ
ー
ド

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

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～D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

ヨコのカギ

- ① 日本刀のデモンストレーションは〇〇〇抜き
- ④ 4月ごろの〇〇〇は新番組が多いです
- ⑥ 童謡では赤白黄色のものが咲いたと歌われる花
- ⑧ 上司の配下で働く人
- ⑨ 銀行の預金に時々付くおまけ的なもの
- ⑪ 辛抱強く耐える競争は〇〇〇比べ
- ⑬ バーやスナック、居酒屋などのお店
- ⑭ 便利な道具は文明の〇〇
- ⑮ 二つで1組になるペアのこと
- ⑯ 3月3日はひな祭りをするこの日
- ⑰ 手にちょこんと止まる姿がかわいい〇〇〇文鳥
- ⑱ とげだらけのように先行きが厳しい〇〇〇の道

タテのカギ

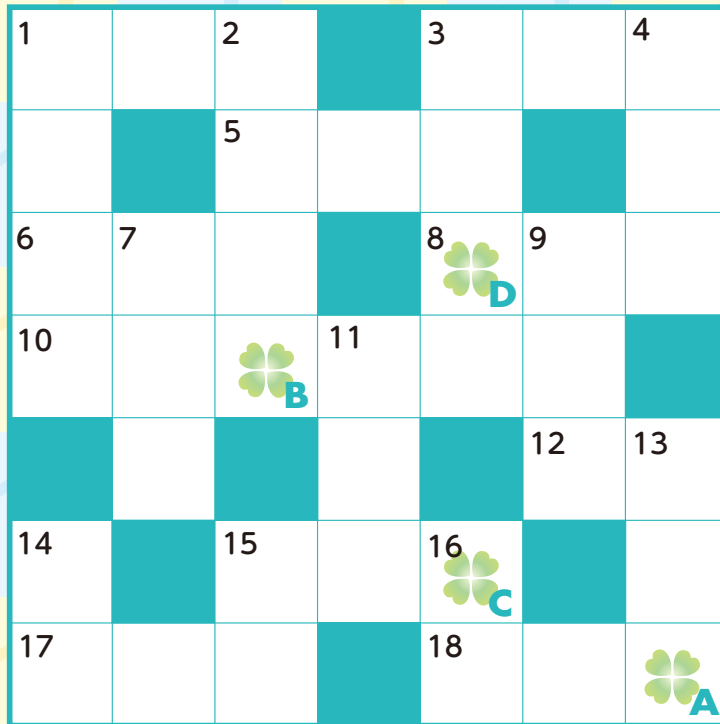
- ① 観光農園でストロベリーを摘もう
- ② 春に川をさかのぼる魚。漢字では「鮎」
- ③ 試合のスコアが同点のこと
- ④ スチールやアイロンはこの金属のこと
- ⑤ 展示用に使う本物そっくりな模造品
- ⑦ 実験や観察を行う小学校の教科
- ⑩ 漢字で「芝桜」と書く多年草
- ⑫ 文や絵を長い紙に書いてロール状にしたもの
- ⑬ リサイクルで古紙から作った〇〇〇〇紙
- ⑮ 鬼やサイの頭に生えている
- ⑰ 木が2つで「林」なら、木が3つでは？
- ⑱ 疑ってかかるとき、眉に付けるもの



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でできる言葉を答えてください。



答



ヨコのカギ

- ① 大阪そのものを指す言葉。キダタローは「——のモーツァルト」、赤井英和は「——のロッキー」
- ③ 生活習慣病の一手前ですよ。そんな健康状態。略して言う?
- ⑤ 「件」の読み方は? 不吉なことを予言するという、この名前の妖怪もいるとか
- ⑥ 北海道の南東部の一帯。帯広市、足寄町、芽室町など
- ⑧ アニマル浜口が連発する名ぜりふ。「——だあー!」
- ⑩ クシャミ、鼻水がとまらない、春のお悩み。最近では「秋もつらい…」という人も多いとか
- ⑫ 「永久」の読み方は?
- ⑮ ヨーグルトと一緒に食べたりもする多肉植物
- ⑰ ワインの栓に使われる
- ⑱ 和田竜の歴史小説「村上海賊の——」、ボサノバの名曲「イパネマの——」

タテのカギ

- ① ロシアにある北海道小樽市の姉妹都市。過去には日本の総領事館があった
- ② 日本国内で新型コロナウイルスの——接種が始まったのは今年の2月から
- ③ 放送——、調理師——、運転——
- ④ カキの貝殻を粉にした生薬
- ⑦ 「変身」「審判」「城」などの作品で知られる、プラハ生まれの作家
- ⑨ 「イン」の反対、「セーフ」の反対
- ⑪ 南国の雰囲気を感じるヤシ科の常緑高木。「——の影に」は矢沢永吉の名曲
- ⑬ 味噌汁やサラダによく使われる海藻。食物繊維やミネラルが豊富
- ⑭ 盾とどっちが強い?
- ⑮ ワラビ、タケノコ、ゴボウなどを調理するときに出やすい
- ⑯ アルファベットの、後ろから14番目

機能詳細

力を3点で支える3ウィールタイプは安定感抜群で初心者でも安心して使用できる!

自宅でもいつでも気軽にカンタントレーニング!

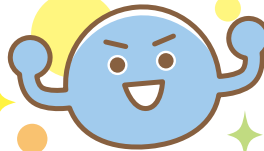
- 箱サイズ:約325×230×140mm
 - 商品サイズ:約320×220×120mm
 - 重量:約1100g
- 全身の筋力アップと腹筋の強化に。



3ウィール エクササイザー

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



病原体から体を守る

自然免疫と獲得免疫の仕組み

新型コロナウイルスの感染拡大で、ウイルスの感染を防ぐ免疫力に注目が集まっています。この機会に病原体から体を守る免疫の仕組みを確認してみましょう。

特性の違う2つの免疫で病原体を排除する

免疫とは、体内でウイルスや細菌、がん細胞などの異物や異常な細胞を排除して健康を守る仕組みのことです。自分の体とそれ以外の異物を見分け、病原体が体内に侵入しないように防いだり、侵入された場合でも体から排除して病気にならないようにしています。

免疫は「自然免疫」と「獲得免疫」の2つの仕組みで成り立っています。自然免疫とは生まれつき備わっている免疫機能です。侵入してきた病原体を体内で待機していた白血球が自動的に食べて排除します。もう一つの獲得免疫とは、病原体に感染することで得られる免疫機能です。病原体に感染した場合に、その病原体の情報を基に「抗体」というオーダーメイドの強力な武器を生産し、それを使って病原体を攻撃して無力化します。

自然免疫は、白血球が侵入してきた病原体に即座に反応するため、いわば「警察官」のようなイメージです。一方、獲得免疫は相手を見極めて特別な命令が出ないと出動できませんが、強力な抗体という武器で病原体を殲滅します。いわば「軍隊」のイメージです。このように特性の違う免疫の仕組みを組み合わせることで、体を守っているのです。

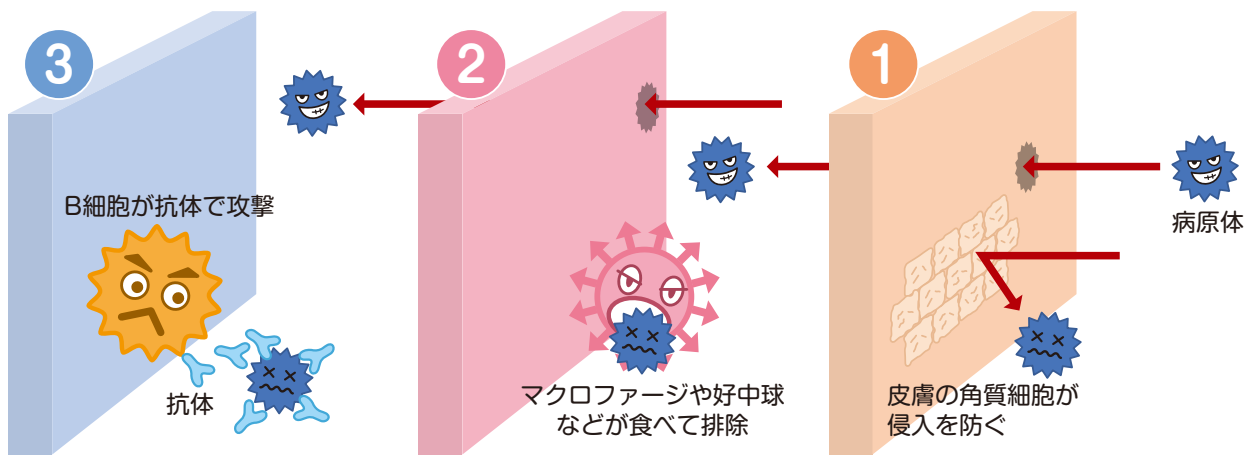
自然免疫の機能を維持して感染に備える

獲得免疫では一度感染した病原体を記憶しており、再び感染した場合でも抗体をすぐに生産できます。このため、一度かかった病気は再び感染したとしても発症しにくく、発症しても症状が悪化しないようになっています。

新型コロナウイルスが重症化しやすいといわれるのは、人類が初めて感染するウイルスであるため、強力な獲得免疫で対抗しにくいためです。自然免疫でウイルスを排除できる場合には無症状で済みますが、排除できない場合には獲得免疫がすぐには働かず、肺炎などの重い症状に進行しやすくなっています。感染しても症状を悪化させないためには、自然免疫の機能を低くしないことが重要だと言えるでしょう。

自然免疫は20歳代をピークに加齢で機能が低下します。また、不健康な生活を続けた場合も機能が低下することが指摘されています。新型コロナウイルス感染症では、マスクや手洗いで感染しない＆感染を広げないことが最も重要ですが、バランスの良い食事や十分な休養、適度な運動、ストレスの解消など、健康的な生活を続けて自然免疫の機能の維持に努めることも大事です。

病原体から体を守る3重の防御陣



獲得免疫が強力な抗体で病原体に対抗

自然免疫で病原体を排除

侵入を防ぐ皮膚や粘膜

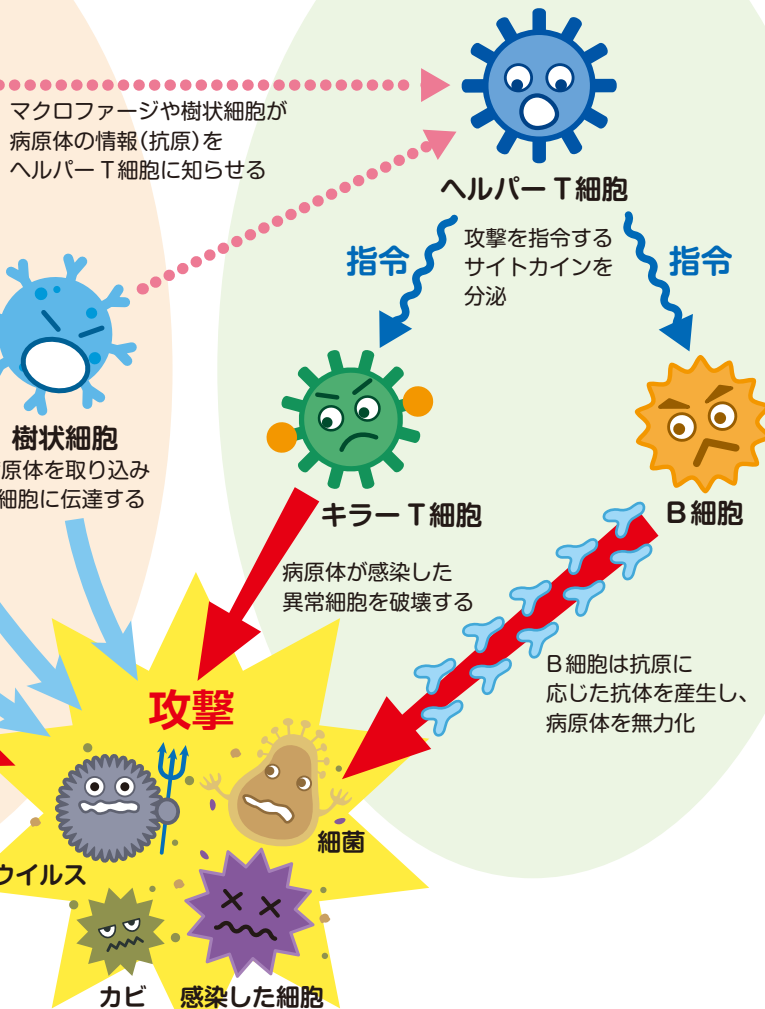
自然免疫

体内に侵入した病原体をパトロール中の白血球が取り込んで(食べて)処理する。マクロファージなどがT細胞に病原体の情報を知らせる。



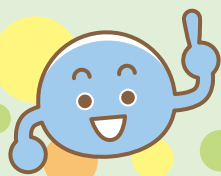
獲得免疫

抗原を提示されたヘルパーT細胞が病原体を攻撃する機能を活性化。病原体だけに結びつく抗体を産生して病原体を排除する。



侵入してきた病原体・感染した細胞など

次回は
免疫力を高める生活様式
をお届けします



獲得免疫で病気を予防するワクチン

獲得免疫では1度かかった病気に対して長い期間、抵抗力が高まります。そこで獲得免疫の仕組みを利用して病気を予防するのがワクチンです。

ワクチンでは無毒化した病原体や弱めた毒素などを体内に取り込んで、獲得免疫を得られるようにします。つまり、体に感染の予行演習をさせることで、本物の病原体に感染したときに即座に獲得免疫が働いて病気を発症させないようにするわけです。

ワクチンで獲得免疫がある人が増えると社会全体で病気にかかる人が減り、病気が流行しにくくなり高齢者など抵抗力が弱い人も守ることができます。社会全体が病気に強くなることを「集団免疫」といいます。



あなたの心は大丈夫？

ココロメンテ通信

質問

テレワークが合わず、 ストレスを感じます。 気持ちよく仕事をするには？

50代の坂本さん（仮名）は、コミュニケーションが取りづらく、プライベートとの区切りが付けづらいテレワークがストレス。最近是不眠気味で集中力も続かず、家族にもきつく当たってしまいます…。



多くの方のご相談を伺っている中でも、テレワークは人によって向き不向きがはっきりと分かれているように感じます。特にご家族がいると、プライベートとの切り替えが難しいですね。慣れない環境の中でも、試行錯誤して一生懸命お仕事をされている様子が伝わってきました。不眠気味であること、ご家族にもきつく当たってしまうことを考えると、相当な負荷がかかっている状態だと思います。

まずは、ご家族に協力を仰ぎ、集中したい時間帯には洗濯機や掃除機などの生活音を出さないようにしてもらったり、会話のボリュームを下げてもらったりして集中できる環境をつくるのが大切です。仕事をやる場所はできるだけリビングを避け、パーテーションなどで一角を区切るなどしてみましょう。

オフィスでの勤務時は、気になることがあれば上司や部下・同僚などに直接確認することができそうですが、テレワークになると、そう簡単にはいかないですね。コミュニケーション

ションがテキストベースになり、会話のハードルもぐっと上がります。会社全体の動きや他の社員の様子も把握しづらくなっていますので、もしご相談者様が管理職の立場であれば、なおさらストレスを感じてしまうこともあると思います。

昨年から多くの企業がテレワークを導入するようになりましたが、どこもそのやり方を試行錯誤している段階だと思います。オフィスでの働き方をテレワークにそのまま持ち込むのではなく、「まったくの別物」として捉え、業務の進め方や社員間での共有の方法やコミュニケーションの取り方などを、テレワーク仕様に新しく構築していくことが必要かもしれません。

もしかしたら、いろいろな対策をしてもストレスを感じてしまう場合もあるかもしれません。難しい状況下ではありますが、その際は会社と交渉をしてオフィス勤務に代えてもらうなど、ご相談者様に合った働き方を整えることが一番大切だと思います。



心理カウンセラー **高見 綾**

電話、面談によるカウンセリングを行う他、心理学講師としても活動。大学卒業後、民間企業の経理・財務業務に従事するが、自身の悩みを解決するために心理学を学び始める。人生がうまくいくためには特定の法則があることに気付き、多くの人のサポートを行う。著書に『ゆずらない力』（すばる舎）がある他、各媒体で活躍中。

公式サイト



くらしにプラス+

生活にちょっとプラスになる情報をプロの方に教えてもらいます。

テーマ | アロマテラピー

今回の先生 | 木田順子さん

アロマテラピーコンサルタント/健康のこと研究所 midi代表

アロマテラピーとは、植物から抽出した香り成分である「精油」を使って心身のバランスを整える芳香療法のこと。今回は目的別のおすすめの精油と、家庭でもすぐできる手軽な使い方をご紹介します。



+ 目的別おすすめ精油

手に入りやすく、初心者にもおすすめの精油を目的別にご紹介します。精油を買う際は、合成香料やアルコールなどが混入されていない、100%植物から抽出されたものを選ぶようにしましょう。

リラックスしたい

疲れ、ストレスがたまったときや
安眠のお供に

真性ラベンダー

「天然の万能薬」として古代よりさまざまなシーンで利用されてきたポピュラーな精油。爽やかでフローラルな香り。

青森ヒバ精油

日本三大美林の一つ青森ヒバから抽出された和の精油。森にいるような心地良い香りで、防虫、消臭、抗菌作用もあります。



やる気を出したいときや、
憂鬱な気分を一新!

ユーカリ

透明感のある、シャープですっきりした香り。呼吸器系の不調の改善、防虫、消臭、抗菌作用もあります。

レモングラス

レモンに似たエネルギー感ある香り。筋肉痛などの緩和、消化器系の不調の改善、防虫作用もあります。

リフレッシュしたい



集中したい

大事なプレゼンやデスクワーク
前に集中力をUP!

レモン

鮮烈な柑橘の香りが頭を活性化させます。消化促進、血行促進、抗菌作用も。
※肌に使用後、紫外線に当たると炎症やシミの原因になることがあるので注意しましょう。

ハッカ

クールで爽やかな香りで頭がクリアに。眠気覚まし、防虫、消臭、抗菌作用のほか、メントールの効果による冷感作用も。



お掃除や消臭剤に使う、香りを
楽しみながら家をキレイに

ティートリー

つんとする爽やかでウッディーな香り。強い消臭、殺菌、抗菌作用があります。浴室のカビ対策にも有効です。

スイートオレンジ

甘みのある柑橘系の香り。油污れを分解するリモネンという成分が含まれているので、キッチン周りのお掃除に。

ハウス キーピングに



+ 手軽な使い方

アロマテラピーを日々の生活に取り入れてみませんか？
特別な器具がなくても、身の周りにあるもので心身のケアができます。

コットンやハンカチに

コットンやハンカチに精油を1、2滴垂らすだけ。枕元やデスクに置いて場所を取りません。

掃除用アロマスプレー

スプレーボトルに無水エタノール5ml、精油10滴を入れ、水45mlを加えよく混ぜ、拭き掃除に。

洗面器で

耐熱性のある洗面器に熱湯を入れて精油を1、2滴落とします。バスタオルで頭を覆って、顔を洗面器に3分ほど近づけます。蒸気と精油の殺菌効果がのどを消毒してくれます。



湿布

50℃ほどのお湯に精油を数滴落として、その中に小さめのタオルを入れて濡らし、気になる部分に押し当てます。血液の巡りを良くして、慢性的な肩凝りにも効果的です。



マグカップで

温めたマグカップに熱湯を注いで、その中に精油を数滴垂らせば手軽に芳香浴ができます。

※ハッカ精油は、蒸気と共に使用すると目や鼻に対する刺激が強くなるので避けましょう。

使用上の 注意

- 使う前に、必ず目立たないところにパッチテストをしてから使用してください。かゆみを感じるなど肌に合わない場合は、すぐに洗い流して使用を中止してください。
- 妊娠中、授乳中の方、治療中または持病をお持ちの方は、医師や専門家に相談の上、安全にご使用ください。
- 小学生以下のお子様には、精油は半分以下の量で使用しましょう。 ● 赤ちゃんや、ペットには使用しないようにしてください。

旬の食材で 高たんぱく レシピ

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

日本人に不足しがちな
たんぱく質が豊富に取れる、
旬の食材を使ったレシピをご紹介します。



これで
たんぱく質
24.5g摂取!!

1日の摂取基準量

男性75g

33%

女性57g

43%

鶏肉と春野菜の おかず酸辣湯

たんぱく質
24.5g

※1人分

作り方

- 1 鶏むね肉に軽く塩、こしょうをして30分ほど置き、室温に戻しておく。しょうがはスライスする。
- 2 厚手の鍋に水1.5カップ、①、長ねぎの青い部分、酒少々(分量外)を入れ、沸騰したら2~3分ゆで、ふたをしてそのまま30分ほど置いておく。

POINT



室温に戻した鶏むね肉を厚手の鍋を使って余熱で加熱することで、しっとり軟らかくゆで上がります。

- 3 ゆでたけのこはスライスし、ミニトマトは半分に切る。長ねぎの白い部分は小口切りにする。
- 4 ②のゆで汁をザルで濾して、鶏むね肉を食べやすい大きさに切る。
- 5 ゆで汁としょうゆ、酒を鍋に入れ、沸騰したら④の鶏むね肉、ミニトマト、ゆでたけのこ、そらまめを入れて2~3分煮る。
- 6 大さじ1の水で溶いた片栗粉を加えてとろみがついたら、溶き卵、酢を加え、塩、こしょうで調味する。長ねぎの白い部分を添え、ラー油をかける。

鶏肉と春野菜の おかず酸辣湯

■278kcal ■塩分相当量1.4g ※すべて1人分

たっぷりの鶏のうまみに酸っぱ辛さが加わった味わいに、ご飯が進むおかずスープ。具たくさんで、いろいろな歯応えが楽しめます。

高たんぱく食材

鶏むね肉



低脂肪かつ、代謝をアップさせるビタミンA、B群が豊富なダイエットの強い味方。クセがないので、いろいろな調理方法で味わえます。肉の繊維を断ち切るように切り、加熱時間を短めにするのが、ジューシーに仕上げるコツです。

材料(2人分)

- | | | | |
|---------|------|-------------|--------|
| ●鶏むね肉 | 1/2枚 | ●しょうゆ | 大さじ1/2 |
| ●しょうが | 1かけ | ●酒 | 大さじ1 |
| ●長ねぎ | 1/4本 | ●片栗粉 | 大さじ1 |
| ●ゆでたけのこ | 50g | ●卵 | 1個 |
| ●そらまめ | 50g | ●酢 | 大さじ2 |
| ●ミニトマト | 4個 | ●塩、こしょう、ラー油 | 適量 |

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を実施しています!

あなたとあなたの家族の健康保持増進にぜひご利用ください。
詳しくは当健康保険組合ホームページをご覧ください。

「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	400円引き	2,600円
	こどもA (3歳~小学生 身長110cm以上)	2,700円		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

※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。

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。

関西サイクルスポーツセンター

利用割引証

期間 **2022年11月31日**まで
~ 本券で5名まで ~

見本

発行 大阪工作機械株式会社 (健康保険組合)

朝ドラ「おちよやん」のモデル 浪花千栄子ゆかりの地を訪ねて



「二重道」が疎水を超える高架橋「師団橋」には、橋脚の上部に陸軍の星マークが見られます。

新京極で、女優の第一歩を踏み出す

次は千栄子が女優としてスタートを切った新京極へ向かいます。京阪「藤森」駅から「祇園四条」駅まで行き、西へ歩くと間もなく京都有数の繁華街・新京極です。賑やかな商店街を少し行くと、右手奥にホテルがあります。ここは、大正14年に18歳の千栄子が、ある監督の紹介で初めて参加した村田栄子座（ドラマでは山村千鳥二座）が本拠地になっていた「三友劇場」（ドラマでは三楽劇場後の京極東宝）の跡地です。当時新京極は芝居小屋が集まり、京都の大衆文化の中心地でした。千栄子は師匠の厳しい指導のもと初舞台を踏み、女優人生を歩み始めますが、間もなく劇団の経営が悪化したため座を去ることに。その三友劇場は昭和20年に閉館。後に洋画ロード劇場「京極東宝」として再開し長く愛されましたが、時代の波に押されて平成18年に閉館しました。

新京極を含め四条河原町界隈は、若い千栄子にとって思い出が詰まった地ですが、後に失意のどん底に落ちた時に帰った町でもありました。千栄子は昭和に入ると京都を離れ道頓堀に戻り、23歳で喜劇役者の二代目・渋谷天外（ドラマでは天海平）と結婚。以来松竹新喜劇を夫婦で共に支え合いながら看板女優の座を立派に務めました。夫の浮気に耐えかねて離婚。44歳で劇団も退団し世間から身を隠したのが、懐かしい四条河原町でした。民家の2階を間借りし、1年間、傷心を癒やしながら再起を誓う日々を過ごしたのです。

等持院の撮影所で

銀幕スターデビュー

次に向かうのは、千栄子が専属女優となつて数々の映画に出演し名声を高めた東亜キネマの等持院撮影所（ドラマでは鶴亀撮影所。「京都河原町」駅から阪急電車で大宮駅まで行き、京福電鉄「嵐電」嵐山本線に乗り換えます。1両編成のレトロな電車で、沿線には社寺が点在。「帷子ノ辻」駅で北野線に乗り

換え、日本長い駅名の等持院・立命館大学衣笠キャンパス前」駅で下車。北に進むと等持院の山門が見えてきます。室町幕府を開いた足利尊氏が名僧・夢窓疎石に命じて開いた由緒ある寺で、当時は現在の数倍広い敷地を保有。その角に日活京都撮影所所長だった牧野省三が独立して大正10年に撮影所を作り、映画制作を開始。その後東亜キネマに受け継がれ約10年間、4人の巨大なスタジオなどで約700本の映画を制作。坂東妻三郎が時代を代表する大スターや監督、脚本家を育てました。19歳の千栄子は三友劇場主からの紹介で東亜キネマの専属女優になり、この等持院撮影所で映画「帰ってきた英雄」などに出演。評判を呼び、銀幕女優として名を広めていきます。撮影所の跡地は現在墓地や民家になり、当時の活気は想像できませんが、墓地の隅に「日本映画の父」・牧野省三の銅像が立っています。

風光明媚な嵐山に、

終の棲家を建設

その後千栄子は新喜劇で役者の道を駆け上がり、離婚後時休んだものの、昭和27年、45歳でNHKラジオドラマ「アチャコ青春手帖」で復帰します。翌年には映画「祇園囃子」に出演しブルーリボン助演女優賞を受賞。さらに10年を超える長寿番組となったお父さんはお人好しや映画夫婦善哉など多数の作品に出演し、上方を代表する女優として活躍しましたが、病気に罹って66歳で死去。それ以前から、金銭的にも余裕が生まれた千栄子は、美しい風景が心を癒す嵐山に終の棲家を造らうと計画。天龍寺に隣接した土地を購入し、竹垣に囲まれた門や石畳の小路、茶室、美しい庭園などが並ぶ豪華な自宅を建築。併せて女優の仕事がなくなっても食べていけるようにと敷地内に料理旅館「竹生」も建てました。さらに近所にそば屋や茶屋を開店します。嵐山は等持院から少し離れていますが、京福電鉄本で行けるので足を延ばし、千栄子の心情に想いを巡らすのも楽しいもの。

散策後は京福電鉄「嵐山」駅、又は渡月橋を渡って阪急電鉄「嵐山」駅から帰路につきましよう。

NHK朝ドラ「おちよやん」は、喜劇役者や女優として多数の作品に出演し「大阪のお母さん」と親しまれた浪花千栄子（本名・南口キクノ、明治40年〜昭和48年）がモデルです。ドラマでは、南河内（現・富田林市）の貧しい農家に生まれたヒロイン竹井千代が8歳で父に捨てられ大阪・道頓堀の芝居茶屋へ女中奉公に出されてから、芝居に魅了された女優を目指して奮闘する大正〜昭和前期の青春時代、そして苦難の戦中、戦後の動乱期を駆け抜け、さらに夫との決別を経て名女優として花開く昭和中期頃までが描かれます。本誌では実際の波乱万丈の半生の内、京都を中心に千栄子の足跡を辿ります。

父から逃れ京都・深草のカフェへ

スタートは京阪「藤森」（昔は「師団前」）駅。大正13年、強欲な父から逃れ京都に来た17歳の

千栄子は、口入れ屋の紹介でカフェで女給として働き始めます。帯は明治政府によって爆薬や武器、食料、兵士を輸送する軍用道路や軍事施設が集まる第16師団が設置され、そこで働く兵士や軍事関係者がカフェのお客様でした。千栄子の可愛くモダンな顔立ちが評判になり店は繁盛しましたが、口先だけのお世辞で客の機嫌を取る女給の仕事が嫌だった千栄子は翌年、女給仲間の勧めで映画制作会社の面接を受けるために店を辞めました。その店は今はなく、一帯は静かな住宅地に変わりましたが、軍事色の昔の街並みを伝える遺跡がいくつか残っています。一つは、学校法人聖母女学院本館で、第16師団司令部庁舎の跡地を同校が買収し建物をそのまま使用。また、南北に貫く「師団街道」や、そこから疎水を飛び越えて各部隊や設備と繋ぐ高架道路も残っており、今も「第一軍道」など当時の名前が呼ばれています。「第