

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.秋号vol.155

- 令和2年度 決算のご報告
- 標準報酬月額が見直されます
- 令和4年1月より健康保険法の一部が変わります



表紙写真：山口県 常栄寺の雪舟庭（提供＝アマナ）

ご家庭にお持ち帰りください

令和2年度 決算のご報告

令和3年7月26日(月)に開催された組合会において
令和2年度決算が承認されましたので組合員の皆さまにご報告申し上げます。

令和2年度経常収支は6年連続の黒字となりましたが、新型コロナウイルス禍による受診控えと見られる医療費の減少が要因となっています。

今後、保険料収入の減少や団塊の世代が後期高齢者に到達し始めることにより高水準に推移する莫大な納付金など、財政運営は予断を許さない状況にあります。今後とも組合財政の効率的な運営と保健事業の充実など、健保財政の健全化に努めてまいります。

皆さまにおかれましても、医療費の適正化を徹底することで、当健康保険組合の限られた予算の有効活用にご協力をいただき、引き続き新型コロナウイルスの感染予防とともに、健診の受診等、保健事業への積極的なご参加をお願いいたします。



令和2年度 収入支出決算概要

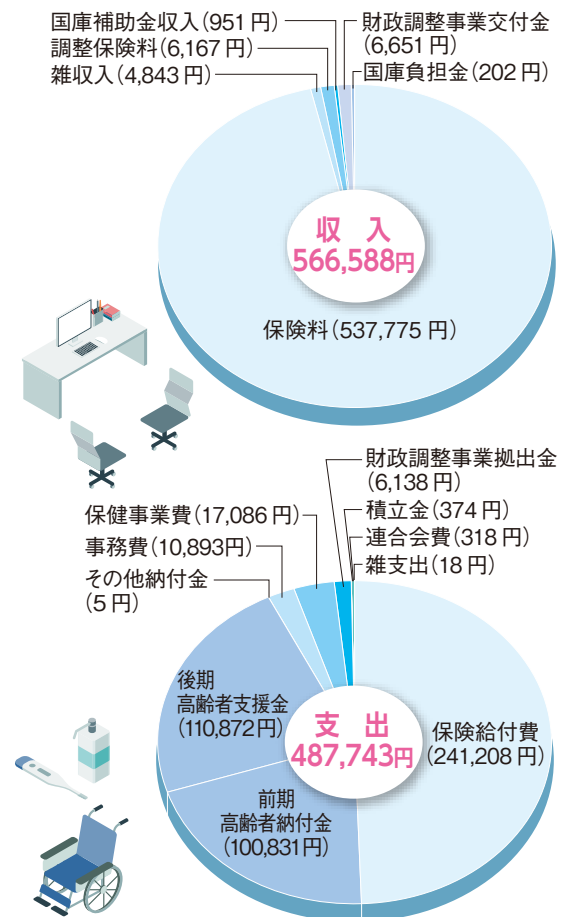
健康保険分

収 入 (千円)	
保 険 料	2,876,020
基 本 保 険 料	1,823,917
特 定 保 険 料	1,052,103
国 庫 負 担 金	1,080
調 整 保 険 料	32,979
国 庫 補 助 金 収 入	5,086
財 政 調 整 事 業 交 付 金	35,569
雑 収 入	25,900
合 計	2,976,634
経常収入合計	2,900,348

支 出 (千円)	
事 務 費	58,255
保 険 給 付 費	1,289,981
納 付 金	1,132,213
前 期 高 齢 者 納 付 金	539,245
後 期 高 齢 者 支 援 金	592,942
そ の 他	26
保 健 事 業 費	91,375
財 政 調 整 事 業 抛 出 金	32,828
連 合 会 費 金	1,703
積 立 金	2,000
雑 支 出	96
合 計	2,608,451
経常支出合計	2,575,623

決 算 残 金	368,183 千円
経常収支差引額	324,725 千円

被保険者1人あたりで見ると



介護保険分

収 入 (千円)	
保 険 料	278,495
合 計	278,495

支 出 (千円)	
介 護 納 付 金	244,414
合 計	244,414
決 算 残 金	34,081 千円

健康保険 の手続き

早分かり

保険料の計算と納付

- 保険料は毎月の給料と賞与から天引き（控除）で納める
- 毎月の保険料は「標準報酬月額×保険料率」で計算する
- 標準報酬月額は4・5・6月の給料の平均額を基に、毎年9月分の保険料から見直される
- 標準報酬月額は原則として1年間同じ



毎月の健康保険料の計算に使う 標準報酬月額とは？

毎月納める保険料は、標準報酬月額に保険料率を掛けて計算します。標準報酬月額は毎年9月分の保険料の計算から見直され、原則として1年間使用します。

保険料は 毎月の給料と賞与から

健康保険は、被保険者と事業主が負担する健康保険料で運営されています。保険料は被保険者が受け取る毎月の給料や賞与から天引きで徴収され、事業主の負担する分と合わせて、事業主が保険者（健保組合）に納めます。このため、被保険者自身が直接納付する必要はありません。

40歳以上65歳未満の人では、健康保険料に加え介護保険料も負担します。

計算に使われる 標準報酬月額

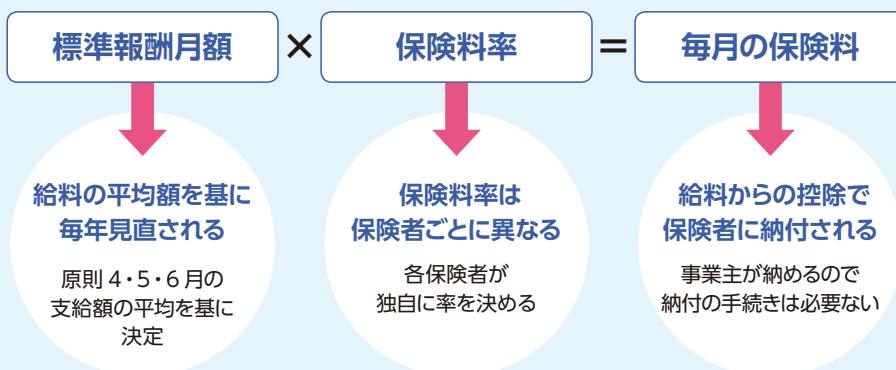
毎月の保険料は、基本的に給料が多いほど多く負担します。しか

し、支給額そのものから計算すると残業代の変動などで毎月保険料の額が変動し、事務処理が煩雑になります。そこで使われるのが「標準報酬月額」です。保険料は標準報酬月額×保険料率で計算します。

標準報酬月額は、毎年4・5・6月の給料（基本給、残業代、通勤手当など各種手当の合計）の平均額を、一定の幅で50等級に区分した標準報酬月額表に当てはめて決定します。毎年9月分の保険料の計算から見直され、原則として1年間は同じ額を使いますから、毎月の保険料の額も1年間は同じです。

なお、標準報酬月額は傷病手当金や出産手当金等の計算の際にも使われます。

毎月の保険料の計算方法



ワクチン接種で



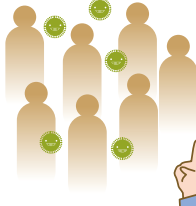
インフルエンザに備えましょう

冬場に怖いインフルエンザの流行！

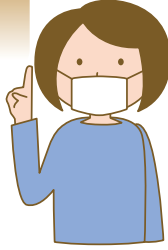
秋のうちからワクチン接種で備えましょう。

例年インフルエンザは12月から3月にかけて流行します。予防のために効果的なワクチン接種ですが、効果が出るまでには2週間ほどかかります。流行する前の秋のうちに接種を受けてインフルエンザに備えましょう。もちろんワクチン以外の対策も忘れずに。

● ワクチン以外の対策 ●



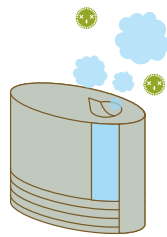
●マスクで感染拡大を防ぐ



●小まめな手洗い・うがいを心掛ける



●睡眠不足を避けて免疫力を高める



●加湿器でウイルスを活動しにくくする

●歯磨きもインフルエンザ予防に有効！

口の中の細菌は、ウイルスが粘膜に入り込みやすくなる酵素を作ります。このため、歯磨きが十分でなく、細菌が多い状態ではインフルエンザに感染しやすくなってしまいます。細菌は睡眠中に増殖するため、朝晩の歯磨きをしっかり行って口の中を清潔に保つことがインフルエンザの予防につながります。



インフルエンザ予防接種補助について

今年もインフルエンザ予防接種費用補助を実施いたします。ぜひご活用ください。

●対象者：被保険者

●補助金額：上限1,000円／年1回

公 告 事 項

◎事業廃止に伴う事業所の削除について

(大工健公告第 439 号)

事業所名称 東亜技研(株) (大阪市城東区)

◎組合会議員の就任について

(大工健公告第 440 号)

横部 敏一 (株)TKX

令和4年1月から順次 健康保険法が変わります

給付は高齢者中心、負担は現役世代中心というこれまでの社会保障の在り方を見直し、すべての世代で広く安心を支える「全世代対応型の社会保障制度」を目指して、このほど健康保険法が改正されました。改正法は、令和4年1月より順次施行されます。



主な改正内容

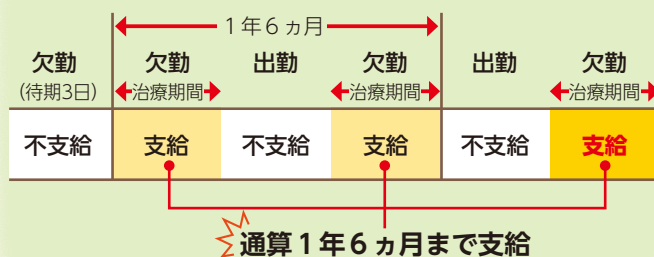
① 傷病手当金の支給期間の通算化

施行時期 ● 令和4年1月1日

傷病手当金：病気やけがで連続して3日以上仕事を休み給料が受けられないとき、4日目の休みから支給される手当金

現在、傷病手当金の支給期間は、支給開始日から1年6ヵ月以内とされ、その間、出勤により傷病手当金が不支給の期間があっても、1年6ヵ月経過後は支給されないこととなっています。しかし、長期間にわたり入退院を繰り返しながら仕事と治療の両立を目指すケースが増えていることから、出勤に伴い不支給となった期間がある場合、その分の期間を延長し、通算して1年6ヵ月まで傷病手当金が支給されることとなりました。

改正後の傷病手当金



② 任意継続被保険者制度の見直し

施行時期 ● 令和4年1月1日

任意継続被保険者制度：健康保険の被保険者が、退職後も2年間は退職前の健康保険の被保険者になれる制度

(1) 保険料の算定方法の見直し

現在、任意継続被保険者の保険料は「①被保険者の退職前の標準報酬月額または②加入する保険者の全被保険者の平均の標準報酬月額のうちいずれか低い額」に保険料率を掛けた額となっています。これが、健保組合の規約により「①被保険者の退職前の標準報酬月額」とする

ことも可能になりました。

(2) 任意脱退が可能に

現在、任意継続被保険者制度は一度加入すると最大2年間加入し続けることとなっています。これが、被保険者の申請により、資格喪失（任意脱退）を認めることとなりました。

当健保組合では、任意継続被保険者の保険料の算定方法の規約変更については未定です。

③ 育児休業期間中の保険料の免除要件の見直し

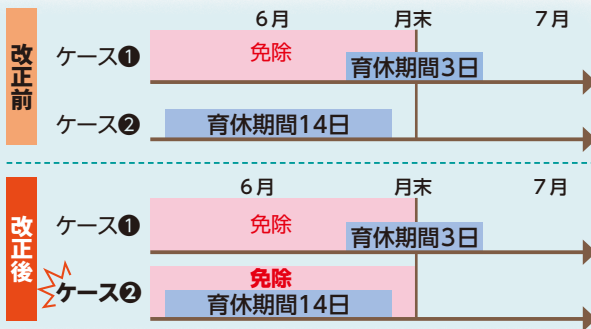
施行時期 ● 令和4年10月1日

育児休業期間中の保険料免除：育児休業等を取得している期間は、保険料負担の全額（賞与保険料を含む）が免除される

現在、月末時点で育休を取得している場合に当月の保険料が免除される仕組みとなっています。これが、短期間の育休取得に対応し、月末時点で復職していても、その月内に通算2週間以上の育休を取得した場合は、当月の保険料が免除されることとなりました（右図）。

また、賞与保険料は、1ヵ月超の育休取得者に限り、免除対象とされることとなりました。

短期間の育休



④ 後期高齢者医療における窓口負担割合の見直し

施行時期 ● 令和4年度後半

75歳以上の方が加入する後期高齢者医療で、現役並み所得者以外で課税所得が28万円以上かつ年収200万円以上*の被保険者の窓口負担割合が、現在の1割から2割に引き上げられます。

* 単身世帯の場合。複数世帯の場合は後期高齢者の年収合計320万円以上。

控えないで！

コロナ禍でも健診は重要です！

健診控えは逆に健康リスクを高めます

健康診断は、自分では気付きにくい糖尿病や高血圧などの生活習慣病やがんを早い段階で発見し、重症化の予防につなげる貴重な機会です。

新型コロナウイルス感染症の収束が見通せない中、健診控えが長期間に及ぶと、生活習慣病などの自覚症状の現れにくい病気が知らないうちに進行し、ある日突然重篤な病気を発症するリスクが高まります。

健診会場では感染防止対策に取り組んでいます

厚生労働省の通知等に従い、健診会場では感染防止対策に徹底して取り組んでいます。コロナ禍でもためらわず定期的に健診を受けることが、健康維持の第一歩となります。

健診会場の感染症防止対策

受診者間の距離を確保

健診の所要時間の短縮

受診者と職員の適切な距離

室内の換気

受診者の予約時間等の調整

手指の消毒の励行

共用設備や健診機器の消毒

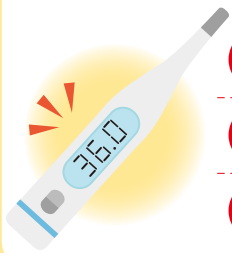


受診者の皆さんも感染対策を忘れずに

健診前に検温など体調を確認しましょう

健診前後は手洗いをしましょう

健診中はマスクを着用しましょう



あれ？ この数値、去年と比べて悪化してるぞ…



再確認しよう 健診のメリット

- 1 自覚症状のない体の異常を早めに発見
- 2 健診結果が生活習慣の見直しのヒントになる
- 3 重篤な疾患の兆候の早期発見・早期治療
- 4 リスクの早期発見で病気を予防し医療費を減らせる

健診のご案内



新しくなった 「避難情報」

しっかり理解して 的確な避難行動を！

近年、全国各地で頻発する自然災害。市町村は災害の発生が差し迫った場合に「避難情報」を出して住民に避難を促します。令和3年5月、住民が危険度を直感的に理解し、よりの確な避難行動が取れるように、「避難情報」が改善されました。

具体的行動が分かる 表現に改善

警戒レベル5の「災害発生情報」は取るべき行動が分かりづらかったため、「緊急安全確保」に変更。すでに災害が発生し、避難場所等への移動がかえって危険な場合には、ただちに安全な場所で命を守る行動を取るよう促す。

「避難情報」の主な改善点



※内閣府・消防庁「新たな避難情報に関するポスター・チラシ」より抜粋

「避難勧告」が廃止

警戒レベル4に「避難指示」と「避難勧告」の二つがあり分かりづらかったため、「避難勧告」を廃止して「避難指示」に一本化。これまでの「避難勧告」のタイミングで「避難指示」を発令。



新しくなった警戒レベルの内容

警戒レベルは、災害発生の危険度が高くなるほど数字が大きくなります。それぞれの段階でどのような行動を取ればいいのか確認しましょう。

5	緊急安全確保	命を守るための最善の行動を すでに災害が発生・切迫している状況。命を守る最善の行動を取る。
4	避難指示	対象地域住民の全員が危険な場所から避難 対象地域で危険な場所にいる人は全員速やかに避難。
3	高齢者等避難	高齢者や要介護者等が危険な場所から避難 高齢者や障がいのある人とその支援者で危険な場所にいる人は安全な場所へ避難。土砂災害や急激な水位上昇の恐れがある地域の人も避難が強く望まれる。それ以外の人もいつでも避難できるように準備。
2	大雨・洪水・高潮注意報 (気象庁)	ハザードマップなどで避難行動を確認 災害発生に対する注意が高まってきた段階。ハザードマップで危険のある区域や避難場所・避難経路、避難のタイミングを再確認。
1	早期注意情報 (気象庁)	災害への心構えを高める 災害発生の危険性はまだ低い段階だが、最新の防災気象情報などに留意し災害への心構えを高める。

いざというときに安全に避難行動ができるように、普段からお住まいの地域の災害リスクや避難経路などを、ハザードマップで確認しておきましょう。

国土交通省の「ハザードマップポータルサイト」でさまざまなハザードマップを調べることができます。

ハザードマップポータル

検索

<https://disaportal.gsi.go.jp/>



懸賞

漢字パズル
クワード&

1	2		3		4	5
6	A	7			8	C
	9			10		
11		12				
13	D			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～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 秋が旬の果物、幸水や二十世紀が有名
- ③ ハロウィンの飾りのモチーフとなる野菜
- ⑥ クローバーとも呼ばれる植物はシロ〇〇〇〇
- ⑧ 電車の乗り降りを行う施設
- ⑨ ピンチの状態は背水の〇〇
- ⑩ 漢字で「秋刀魚」と書く魚
- ⑫ 理科の実験ででんぷんの有無を確認する薬品は〇〇〇液
- ⑬ 十五夜に満月を観賞するイベント
- ⑮ 〇〇整然と、筋道を立てて説明する
- ⑰ 模様がまったくない〇〇の布
- ⑱ 漢字で「山茶花」と書く植物
- ⑳ サッカーなどでゴールに向かってボールを放つこと
- ㉑ ゴムのような弾力があるお菓子、キャンディーの一種

タテのカギ

- ① この季節が終わると秋が来る
- ② 秋が旬のキノコ、漢字で「湿地」と書く
- ③ 雨が降っているときに差す
- ④ 電車の到着などが遅れること
- ⑤ 写真を追加でプリントすること
- ⑦ 「秋」は音読みで「シュウ」、〇〇〇〇で「あき」
- ⑩ 10月下旬～11月下旬が誕生日の人の星座
- ⑪ 有名な唱歌の中で「チンチロ チンチロ チンチロリン」と鳴く虫
- ⑭ 77歳のお祝い
- ⑯ 短いのはショート、長いのは？
- ⑰ めめりがある〇〇イモは秋が旬
- ⑱ 美容師が切って整えてくれるもの



Q2

組み立て漢字パズル

二字熟語となる漢字が分解されてバラバラになっています。これらを組み立てて、元の漢字を作ってください。

(例)

末 市 女 女 → 姉 妹

力 一 重 白 → 自 動

【問題①】

月 生 日 日 →

【問題②】

内 月 糸 其 →

【問題③】

口 且 ネ 玉 →

【問題④】

水 口 口 糸 白 →

お腹まわりが気になりだしたら、
「内臓脂肪レベル」までしっかりチェック!

KaradaScan 904
オムロン 体重体組成計 カラダスキャン HBF-904

〈機能〉

体重、体脂肪率、基礎代謝、BMI、内臓脂肪レベル、
体年齢、4人分のデータを登録可能+ゲストモード

〈ご使用上の注意〉

- ペースメーカーなどの医用電気機器との併用は絶対に行わないでください。
- 9才以下および81才以上の方は、体組成は測定できません。
- 17才以下の方は、内臓脂肪レベルと体年齢は表示されません。

- 商品サイズ:幅303×奥行327×高さ55mm
- 電池:単3形乾電池×4個



オムロン

体重体組成計

カラダスキャン

懸賞賞品

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。



毎日の生活を健康的に

免疫力を維持する生活様式

免疫の仕組みは、年齢や生活習慣から影響を受けることが分かっています。毎日の生活を免疫力を維持できる生活様式に改めて、感染症から身を守りましょう。

加齢と不健康な生活で免疫力が低下

免疫力は、生まれたばかりの赤ちゃんや乳幼児は低く、20代にピークを迎え、それ以降は緩やかに低下していきます。40代ではピークの半分程度になり、高齢者ではさらに低下します。加齢による免疫力の低下は、免疫細胞である白血球の産生や成熟を担う臓器の機能低下によるものですから、避けることができません。

一方、免疫力には生活習慣も影響します。睡眠不足、ストレス、過労など、不健康な生活が続くと免疫力は大きく低下してしまいます。

免疫力で重要な3つの要素

免疫力では「体内時計」「自律神経」「基礎代謝」の3つの要素が重要だとされています。これらの要素のバランスが取れていると免疫細胞が効率的に働き、免疫力が高まります。

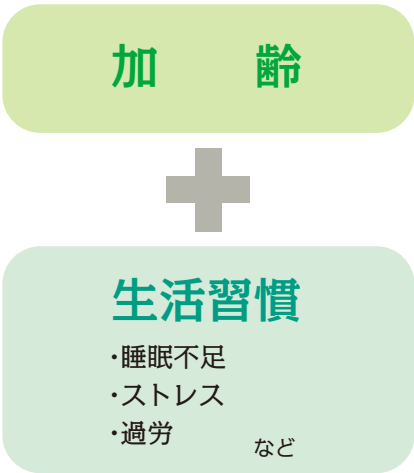
体内時計を維持するには、規則正しい生活と睡眠がポイントです。朝、目覚めたときに朝日を浴び、夜はたっぷり睡眠を取りましょう。自律神経では、興奮時に活発になる「交感神経」と、リラックス時に働く「副交感神経」が適切に切り替わりながら働くことが必要です。日中は活動的に、夜はゆっくりと休むというメリハリのある生活が重要です。基礎代謝とは体温の維持など生命活動に最低限必要なエネルギーのことです。基礎代謝が低いと低温で血流が悪くなり、免疫細胞が活発に働きません。

ストレスが免疫力低下の要因に

免疫力を低下させる大きな要因にストレスがあります。ストレスが過剰だと体内でストレスに対応するためのホルモンが分泌され、免疫細胞の活動を低下させます。体を動かさず、気分転換する、休養してリラックスするなど、ストレス解消を心掛けましょう。

「病は気から」という言葉がありますが、笑うだけで免疫細胞が活性化するという研究結果があります。ストレスはため込み過ぎず、楽観的で笑顔を増やすことが免疫力を高めることにつながります。

免疫力を低下させる要因



体内時計

体内時計を整えて良質な睡眠を取ることで、免疫力を維持できます。

●起床時間を固定する

起床時間を決めて早寝早起きを。夜更し・朝寝坊は避けましょう。

●起床したら太陽の光を浴びる

起床直後に朝日を浴びると体内時計の周期をリセットできます。

●朝昼晩、3食きちんと食べる

3食規則正しく食べるのが大事です。夕食は就寝2時間前までに。



免疫力を維持する生活様式

自律神経

免疫細胞の制御に関係するため、自律神経のバランスは免疫力に影響します。

●夕方に体を動かす時間

16～18時ごろに軽い筋トレなどで適度に運動するのがお勧めです。

●就寝前のスマホ使用は避ける

スマートフォンの使用は交感神経を活発にし、睡眠の質を悪くします。

●深呼吸でリラックス

深呼吸をすることで副交感神経が活発になってリラックスできます。



基礎代謝

体温が1℃下がると免疫力は30%低下します。基礎代謝を高めて血流を良くしましょう。

●筋トレで筋肉を増やす

脂肪が減って筋肉が増えると基礎代謝が高まり、体温が上がります。

●ストレッチで体をほぐす

長時間の座りっぱなしは避け、ストレッチで体をほぐして血流を良くします。

●ぬるめのお風呂にゆっくり

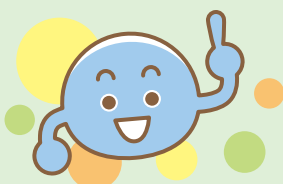
シャワーではなく40℃程度のお風呂にゆっくり入るのが効果的です。



次回は

「腸内環境を整えて
免疫力アップ」

をお届けします

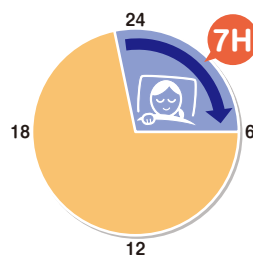


日本人は世界で最も睡眠不足

睡眠不足は免疫力を低下させる要因の一つですが、OECD(経済開発協力機構)が世界33カ国で行った調査によれば、日本人の睡眠時間は世界で最も短いという結果が出ています。日本では毎日5～6時間程度しか眠らない人が最も多く、十分な睡眠時間が確保できていないといえます。

睡眠不足が健康面にもたらす悪影響はとて大きく、免疫力の低下に加えてさまざまな生活習慣病のリスクを高めます。睡眠時間5時間未満では糖尿病の発症リスクが2.5倍、突然死を招く心臓病のリスクも3倍近くまで高まります。

必要な睡眠時間は個人差があり、長ければよいということではありませんが、多くの人は最低でも6時間、できれば7時間の睡眠時間が必要といわれています。



あなたの心は大丈夫？

ロテ信
コメン通

もつと子供に悩みを 相談してもらうには どうしたらいいの？

新井さん（仮名）の息子さんは、現在小学5年生。幼稚園児の頃はその日あったことを夕食時に楽しそうに話してくれていたのに、最近は何を聞いても「別に」と答え、何だか学校も楽しくなさそう。悩みや相談があるなら、ちゃんと話してほしいのですが…。

えとうのぶゆき

日本で従来行われていた、理論中心の心理学に変わり、実践的な日常で使えるコミュニケーションプログラムを開発。多くの一部上場企業から「今までの研修で一番、参加者に変化が見られた」と全国で反響を呼び、年間300回を超える企業研修を受け持ち東奔西走している。主な著書に『心時代の夜明け〜本当の幸せを求めて〜』（PHP研究所）、『幸せの引き出しを開ける ころのエステ』（サンマーク文庫）などがある。



日本メンタルヘルス協会代表
心理カウンセラー

衛藤 信之



「妻がイライラしがちで…」
「奥さまが何にイライラしているのかが心配なんですネ」
「イライラの原因は私にあるのです」

「原因はご主人にあると…」
「はい。実は仕事が忙しくて、家に帰っても、疲れていて妻の話をちゃんと聞けなくて」

「奥さまとの会話の時間が少なくなっているんですね」
「そうなんです。もつと妻との時間をつくらないと…」

*

このように、心理カウンセラーがカウンセリングをするときは、相談者の思いを受け止めて、フィードバックしながら、悩み事の全体像をヒアリングしていくことが原則です。その上で、カウンセラーが解決の糸口を示唆することで、相談者自身で悩みの原因に気づき、前向きに解決へと進むことができるようになるのです。

反対に、心理カウンセラーが「原因はご主人ではないですか？」などと言った場合、相談

者は自分が責められていると感じ、
「自分は仕事が忙しいから、妻とコミュニケーションを取る時間がないのは仕方がない」と防衛的になり、「しよせん他人である心理カウンセラーに自分の悩みは理解できない」と、会話をしなくなってしまう。

子供との会話も同じです。例えば、子供が「疲れた」と言ってきたとき、親が「夜更かししないで早く寝なさい」などと返すと、子供にとって親との会話がさらなるストレスの原因となつて、話す気が失せてしまいます。このような場合は、「何だか疲れているよね」と返してみてください。すると「実は学校でこんなことがあった…」と会話が広がります。

もし子供が何かに悩んでいるようなら、「私があなたくらいの年の頃、つらくて学校に行きたくなくなるようなことがあったけど、あなたはそんなときはない？ 一人で悩まず、何でも話して」と促し、子供の話に耳を傾けてあげてください。

プロに教わる！ 暮らし向上術

監修：森 優奈（西川スリープマスター）

「睡眠環境」を整えて 睡眠の質を高めよう

健康な生活に質の良い睡眠は大切ですが、実は日本人の3人に2人は「夜なかなか眠れない」「起きてもすっきりしない」などの睡眠トラブルを抱えているそうです。そこで今回は、睡眠の質に大きく影響する「睡眠環境」についてご紹介します。

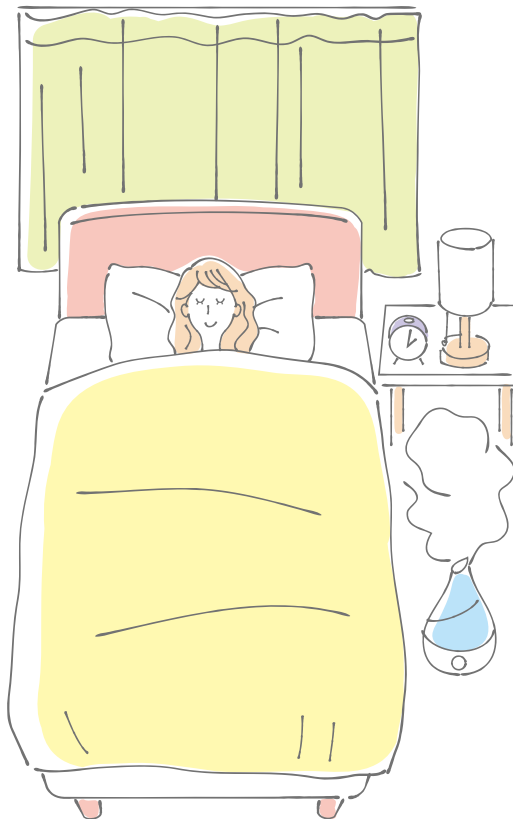
理想的な睡眠環境のポイント

音

静かな図書館くらいの音（30～40dB程度）が理想で、静か過ぎると、かえって緊張を招くことも。また、規則的な音より、そよ風に揺れる木の葉や、川のせせらぎのような不規則な音の方が良いといわれ、入眠用に音源が聞けるアプリもあります。

温度

寝室の温度として許容されるのは、夏季で28℃以下、冬季で10℃以上です。加えて、寝具を考慮しながら、布団の中（寝床内）を快適な温度である33℃±1℃に保つことが理想です。



明るさ

就寝時は、物の形がうっすらと分かる程度の薄暗さ（30ルクス未満）が適しているとされ、それ以上の明るさの照明がついたままだと、睡眠の質を悪化させる原因となります。また、就寝前の照明選びも重要で、オレンジがかった色の温かみのある照明か、目に優しい柔らかい光の間接照明がおすすめです。

湿度

湿度は50%程度が最適。乾燥しやすい冬は加湿、ジメジメした梅雨時は除湿といったように、季節に合わせた対策が必要です。

さらに心地良い眠りのためのプラスワン

「睡眠環境を整えても、なかなか寝付けられない！」という人は、ストレスや刺激で、脳や体が眠るためのリラックス状態になっていない可能性も。次の方法を試して“眠りスイッチ”を入れましょう。

ハーブティー

就寝前に飲むなら、カモミールやラベンダーなどの温かいハーブティーがおすすめ。リラックス効果に加え、眠る前に体温を上げることで放熱をスムーズにし、眠りに入りやすくなります。



アロマオイル

就寝時にラベンダー、カモミール、イランイランなどのリラックス効果のあるアロマオイルをコットンなどに数滴垂らして枕元へ。これ続けると、その香りが“眠りスイッチ”になります。

手足ぶらぶら体操

あおむけになって手足を上を上げ、手首、足首を30秒～1分ぶらぶらと左右に動かす体操をして、血流を促します。むくみや手足の冷え対策に効果的です。



腹式呼吸

腹式呼吸を行うことで、副交感神経を優位にし、リラックス状態に近づきます。あおむけになって目を閉じたら、口から少しずつ空気を吐き、体内の空気をすべて吐き切ったら、空気でおなかを膨らませるイメージでゆっくり鼻から空気を吸い込みます。吐くときは吸うときの倍の時間をかけるのがポイント。

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。
今回は、食物繊維もたっぷり取れて
美容にうれしいメニューです。

これで
たんぱく質
18.3g 摂取!!

1日の摂取基準量

男性75g

24.4%

女性57g

32.1%

豚ロースと秋野菜の 甘辛揚げ

たんぱく質
18.3g

※1人分

作り方 所要時間20分

- 1 ごぼうは3cmの長さに切りさらに縦半分切る。さつまいもとにんじんは乱切りにする。切ったら耐熱皿にのせ、ラップをふんわりとかけ電子レンジ(600W)で軟らかくなるまで4~5分加熱し水気を取る。

POINT



野菜をレンジで加熱調理しておくことで、少ない量の油で作ることができます。

- 2 豚ロース肉は短冊切りにし、塩、こしょうをする。
- 3 ①と②に片栗粉をまぶしたら、フライパンにサラダ油を熱し、全体に焼き色が付くまで揚げ焼きにして一度取り出す。
- 4 油を拭き取ったフライパンにAを入れて煮詰め、②を入れ絡める。
- 5 器に盛り、白ごまをかける。

豚ロースと秋野菜の 甘辛揚げ

■453kcal ■塩分相当量3.2g ※すべて1人分

甘辛い味付けが後を引くおいしさの一皿。また、豚肉とさつまいもは健康に良い食べ合わせ。さつまいもに含まれるビタミンEが、豚肉の脂が動脈硬化の原因になる過酸化脂質に変化するのを防いでくれます。

高たんぱく食材

豚ロース



赤身と脂身のバランスが良く、両方のおいしさを味わえるのが特徴です。筋肉がしっかり付いている部位のため、高たんぱくなだけでなく、糖質が低いので、糖質制限中の人にも最適な食材です。

材料(2人分)

●ごぼう	1本(100g)	●片栗粉	大さじ1/2	
●さつまいも	1/4本(50g)	●サラダ油	大さじ3	
●にんじん	1/3本(50g)	●A	しょうゆ、酒 各大さじ2 みりん、砂糖 各大さじ1 水 各大さじ4	
●豚ロース肉	2枚(160g)	●白ごま		少々
●塩、こしょう	少々			

かい 快トレ@ホーム

家の中においても筋力は落としたりたくない！
そんな時にも鍛えてほぐれる筋力トレーニングをご紹介します。

健康運動指導士 一般社団法人ケア・ウォーキング普及会 黒田 恵美子

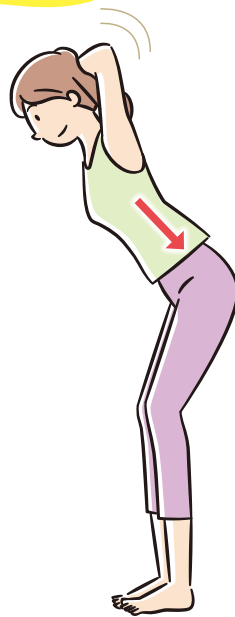
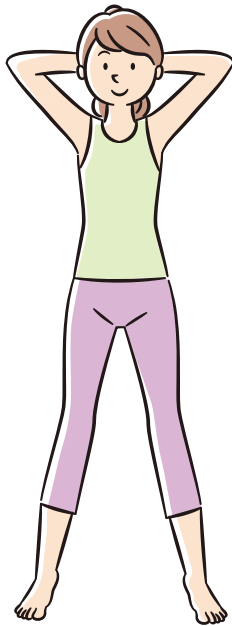
背筋を鍛えられる

グッドモーニング エクササイズ

目安 10回

1 足を肩幅よりも少し
広めに開き、頭の後ろ
で手を組みます。

胸を張って、背す
じを伸ばしながら
行うように意識
しましょう。



お尻を後ろにしっかり
引いていくと、前のめ
りにならずバランスが
取りやすくなります。

2 膝を緩めながらお尻
を引くように股関節
から前傾し、45度く
らい倒したら起こす
のを繰り返します。

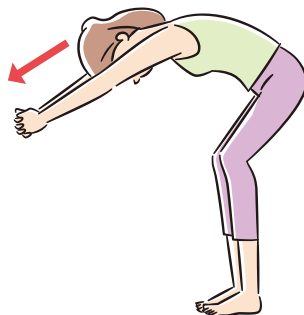
筋トレ後は

腰を伸ばすストレッチ

目安 20秒×2回

両手を前で組み、背中を
丸めながら腕を伸ばしま
す。顔は下向きのまま、楽
に呼吸をしながら、20秒
くらいキープします。

※腰痛がある方は、医師に相談して
から行うようにしましょう。



快トレコラム

筋トレを毎日するのは逆効果？

筋肉は、トレーニングによる「破壊」と休息による「修復」を繰り返すことで、より強い筋肉へと変化していきます。毎日同じ部位の筋トレを行うと、修復前の破壊された状態で負荷をかけることになり、効果が下がってしまいます。筋トレを毎日行うなら、鍛える部位を日によって変えるようにしましょう。ただし、筋肉痛になった場合は、痛みが治まるまでその部位の筋トレは控えてください。

浮世絵

めぐり旅

近世に浮世絵の中で描かれた名所の、現在の風景をめぐる。

天保5(1834)年ごろの作といわれる大判錦絵。都の名所を描いた10枚からなる揃物作品のうちの1枚で、東福寺境内の通天橋で紅葉狩りを楽しむ人々が描かれている。酒宴が付き物の春の花見と異なり、紅葉狩りでは静かにお茶を楽しむのが主流だったようだ。

今回の浮世絵スポット



歌川広重 / 「京都名所之内・通天橋ノ紅楓」で描かれた東福寺 (京都府京都市)

通天橋は、谷を渡る労苦から僧を救うために架けられた。南宋の名高き禅の修行場である径山の橋を模したと伝えられる。

錦秋の溪谷美を誇る日本最古の大伽藍

木々々が美しく色づく秋の古都・京都には、国内はもちろん、世界中から多くの観光客が訪れる。中でも、市街地からほど近くに位置する、臨済宗東福寺派大本山の「東福寺」は、日本最古にして最大級の伽藍(寺院の主要な建物の集まり)であり、市内屈指の紅葉の名所としても有名だ。

鎌倉時代の摂政・九條道家によって創建され、嘉禎2(1236)年から建長7(1255)年まで19年が費やされた。その名は、奈良で名高い「東大寺」と「興福寺」にあやかりたいと、一字ずつ取ったのが由来といわれている。20万㎡以上ある境内には、初代住職が修行先の宋から持ち帰ったという通天モミジ(唐楓)に加え、イロハモミジやヤマモミジなどが、主要伽藍の北側にある溪谷「洗玉澗」を中心に約2000本植えられている。洗玉澗に流れる川の上には「臥雲橋」「通天橋」「偃月橋」という3本の橋廊が架かっており、特に臥雲橋から紅葉越しに眺める通天橋は、秋の京都を象徴する絶景だ。

東福寺はかつては桜の名所であったが、現在はほとんど桜は植えられていない。これは、東福寺の画僧・明兆が大涅槃図を室町幕府4代将軍・足利義持に献上した際に、褒美に何を望むかを聞かれ、「花見客が詰め掛けて修行の妨げとならないように、境内の桜の木すべてを伐採してほしい」と願い出たためと伝えられている。こうして伐採された桜に代わり、モミジが植栽された。

東福寺の紅葉の見頃は、立地の環境などから例年11月下旬〜12月上旬と、市内でも長く続く。明兆の高潔さが生んだ錦の雲海の絶景は、「京都を彩る最後の紅葉」として、秋の名残りを惜しむ人々に、今なお愛され続けている。



京都市内の南北を流れる鴨川は、京都のシンボルでもあり、市民の憩いの場として親しまれている。



東福寺法堂正面に構える重厚な三門は、現存する禅寺の三門としては日本最古のもので、国宝にも指定されている。

東福寺境内の方丈(僧侶の住居)の東西南北には庭が配されている。写真は苔と敷石が市松模様をつくる北庭の「小市松の庭園」。

