

あなたの健康をサポート!

# Daikokenpo

大阪工作機械健康保険組合

2022.春号vol.157

- 令和4年度 予算が決まりました
- 令和4年度 保健事業のご案内



表紙写真：山形県 さくらんぼの花と寒河江市の街並み眺望（提供＝アマナ）

ご家庭にお持ち帰りください

## 令和4年度 予算のお知らせ

コロナ禍と高齢者医療への拠出金により  
厳しさを増す健保財政

効果的な保健事業で

医療費削減と財政健全化に努めます

当健康保険組合の令和4年度の予算案が、令和4年2月に開催しました書面審議による組合会において可決承認されましたので、その概要をお知らせします。

当健康保険組合の令和4年度の予算総額は二八億六七一五万二千元となり、経常収支では一億一二〇四万二千元の黒字を計上しました。

厳しい健保財政の要因は、保険給付費や高齢者医療への拠出金などの義務的経費の増加と、新型コロナウイルス感染症の影響による保険料収入の低迷です。

新型コロナウイルスの感染拡大下では、受診控えにより保険給付費が一時的に減少しましたが、足元ではすでに医療は増加に転じています。給付費の伸びが保険料収入を上回る構造は変わっており、今後も高止まりが想定されます。高齢者医療への拠出金も、コロナ禍で高齢者の医療費が減少したことから、今年度予算での増加幅は限定的となりましたが、令和4年度より団塊の世代が75歳に到達し始めることから、今後は後期高齢

者医療への支援金が急増することが見込まれます。

一定以上の所得のある後期高齢者の窓口負担の2割への引き上げが、令和4年10月から施行されることとなりました。しかし、現役世代の負担軽減策としては不十分で、世代間の給付と負担の公平性のための踏み込んだ施策が求められます。

また、令和4年10月からは、短時間労働者への被用者保険の適用拡大が実施されます。加入者の増加に伴う保険給付費の増加も考えられ、健保財政はますます厳しい状況となることへの危惧されます。

このような財政状況ではありますが、当健康保険組合としては、引き続き、データヘルス計画に基づいた効率的・効果的な保健事業の実施により、皆さまの健康増進をサポートすることで、医療費の削減を図り、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は、コロナ禍にあっても健診の受診等を継続して健康管理に取り組んでいただくとともに、積極的なジェネリック医薬品の活用など、医療費適正化にご協力いただきますようお願いいたします。



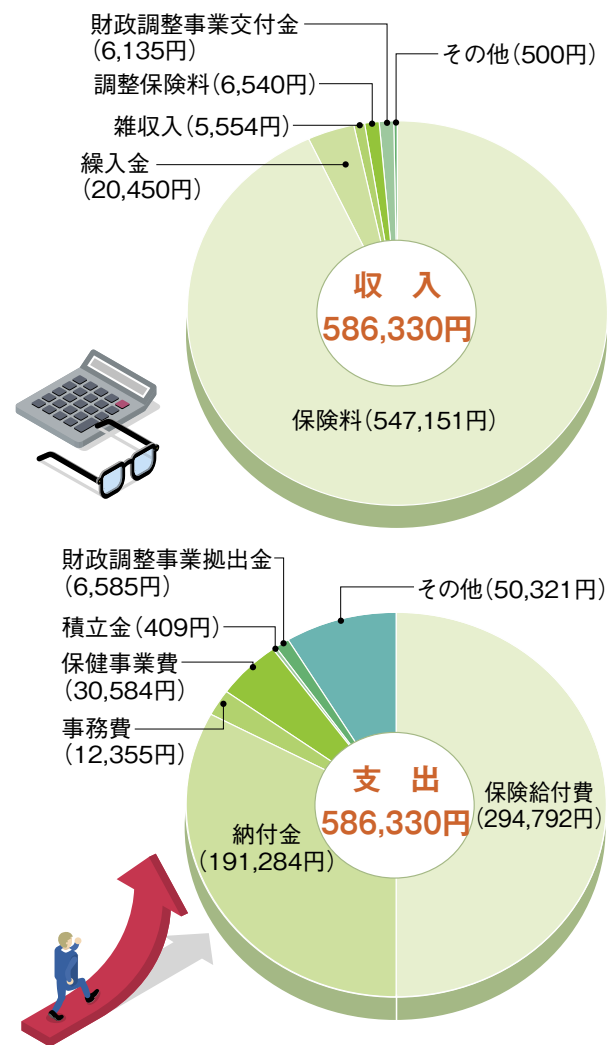
# 令和4年度 収入支出予算概要



## 健康保険分

収入 (千円)	保険料	2,675,569
	基本保険料	1,734,287
	特定保険料	941,282
	国庫負担金収入	1,036
	調整保険料	31,982
	繰入金	100,001
	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	30,000
	雑収入	27,160
合計	2,867,152	
経常収入合計	2,703,478	
支出 (千円)	事務費	60,416
	保険給付費	1,441,535
	納付金	935,378
	前期高齢者納付金	408,497
	後期高齢者支援金	526,861
	その他	20
	保健事業費	149,556
	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	253	
予備費	243,484	
合計	2,867,152	
経常支出合計	2,591,436	
経常収支差引額	112,042千円	

## 被保険者1人当たりで見ると



## 介護保険分

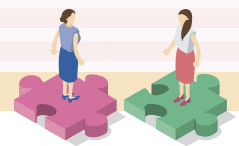
収入 (千円)	保険料	281,228
	繰雑収入	50,000
	雑収入	4
合計	331,232	

支出 (千円)	介護納付金	310,600
	還付金	300
	積立金	2
	雑支出	1
予備費	20,329	
合計	331,232	

## 予算編成の基礎となった数字

- 被保険者数 4,890人 (男性4,000人、女性890人)
- 平均標準報酬月額 346,000円
- 総標準賞与額(年間合計) 5,000,000千円
- 平均年齢 43.86歳 (男性43.72歳、女性44.48歳)
- 被扶養者数 4,332人
- 前期高齢者加入率 4.69%

- 健康保険料率 1,000分の107 (事業主 1,000分の55、被保険者 1,000分の52)
- 一般保険料率 1,000分の105.74 (事業主 1,000分の54.37、被保険者 1,000分の51.37)
- 調整保険料率 1,000分の1.26
- 介護保険料率 1,000分の17 (事業主 1,000分の8.5、被保険者 1,000分の8.5)



# 令和4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

### ◎事業所所在地変更について(大工健公告第441号)

事業所名称	(株)阪村機械製作所	変更前	大阪市旭区
		変更後	京都府久世郡久御山町

### ◎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442号)

令和4年4月以降は次のとおりです。…	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	6,120円

### ◎組合会議員の就任について(大工健公告第443号)

平山 潤一 東亜精機工業(株)

### ◎資本変更に伴う事業所の削除について(大工健公告第444号)

(株)菱和

### ◎資本変更に伴う事業所の削除について(大工健公告第445号)

日本レヂボン(株)

# ご家族が扶養から外れるときは 手続きが必要です



収入の増加

ご家族が就職や収入の増加などで被扶養者の要件を満たさなくなったときは、5日以内に「被扶養者（異動）届」の提出が必要です。



就職

## こんなときは被扶養者ではなくなります

- 就職して他の健康保険の被保険者になった
- パートやアルバイト先で健康保険の被保険者になった
- 結婚して配偶者の被扶養者になった
- 年収が130万円以上\*1（月収換算10万8,334円以上）になった
- 年収が被保険者の2分の1を超えた
- 被保険者からの仕送り額より、別居している被扶養者の収入が多くなった
- 雇用保険の失業給付を受給し、基本手当日額が3,612円以上（60歳以上または障害厚生年金の受給者等は5,000円以上）になった
- 同居が扶養の要件である人\*2が別居した
- 亡くなった
- 離婚した
- 満75歳になった（後期高齢者医療の対象）

\*1 60歳以上または障害者の場合は180万円以上。

\*2 被保険者の直系尊属、配偶者、子、孫、兄弟姉妹以外の親族が被扶養者となるには、被保険者に生計を維持されているほか、同居している必要があります。



Check!

### 被扶養者になる要件

- ✓ 3親等内の親族である
- ✓ 国内に居住している
- ✓ 収入が下記①②の両方を満たす

①

年収130万円未満  
（60歳以上または障害者の場合は180万円未満）

②

被保険者と同居の場合…  
収入が被保険者の収入の半分未満  
被保険者と別居の場合…  
収入が被保険者からの仕送り額未満

●上記要件を基準に、健保組合が総合的に判断します。

### 扶養から外す手続き

「被扶養者（異動）届」に、扶養から外す被扶養者の保険証を添えて、会社に提出します。届け出の期限は上記に該当した日から5日以内です。



### ご注意ください

届け出が遅れ、その間に保険証を使用して医療機関を受診等した場合は、自己負担分を除く医療費等を返還していただきますのでご注意ください。



ドクターが  
ズバリ  
答える!

怖い病気のサインかも!

たかが貧血と放置しないで

だるい、疲れやすい……  
それは貧血が原因かも

貧血とは、何らかの原因で血液中に酸素を運ぶ赤血球もしくはヘモグロビンの量が正常より少なくなった状態を指す。「貧血はともありふれた病気のため、つい軽く考えがちです」と話すのは、血液内科専門医で、医療法人社団鉄医会ナビタスククリニック新宿院長の濱木珠恵先生。

原因のうち最も多いのが、鉄分不足に起因する「鉄欠乏性貧血」だ。若い女性に多く、主に不規則な食生活や極端なダイエット、過多月経などにより鉄分が不足することで生じる。また、ハードなスポーツをしている場合、汗と一緒に鉄分が失われたり、足裏への衝撃で赤血球が破壊されたりすることも。濱木先生は、「女性に多いとはいえ、男性も例外ではありません。だるい、疲れやすい、顔色が悪いなどの不調が日常的にあれば、貧血の可能性ががあります」と話す。

検査でヘモグロビンと  
フェリチンの値をチェック

「貧血かどうかは、血液検査でヘモグロビンの値を調べるほか、『フェリチン』の値をチェックすることで確認できます。フェリチンを調べることで体にとってある鉄分の量が分かります。この値が12ng/mlを下回ると『隠れ貧血』の疑いがあります」と濱木先生。食生活などの影響で生じた貧血の場合は、原因となる習慣を改めれば貧血自体も改善される。だが、中にはがんや白血病など、命に関わる病気が潜んでいる場合もある。

「貧血がある場合、まずは症状の改善に努めるとともに、何が原因で貧血になっているのかを確かめることが大切です。生活習慣などを改善しても良くならなかったり、貧血を繰り返したりする場合は、『たかが貧血』と放置せず、早めに医療機関に相談をしてください」(濱木先生)。

あなたも“隠れ貧血”かも?

### 貧血リスク チェックリスト

- 疲れやすく、眠っても疲れが取れない
- 階段で息切れがする
- 爪が弱くなり、割れたり凹んだりする
- 顔色が悪いと言われる
- 飲み物に入っている氷をつい食べてしまう
- 生理のときの出血量が多い
- ハードなスポーツをしている
- 食事に偏りがあり、肉を食べることが少ない



2つ以上該当したら、  
隠れ貧血の可能性大!



監修 / 濱木 珠恵  
医療法人社団鉄医会ナビタスククリニック新宿院長。内科医・血液内科専門医。著書に『ドラキュラ女子のための貧血ケア手帖』(主婦の友インフォス)。

### 今日からできる貧血対策

レバー、マグロなどの  
鉄分の多い  
食べ物を取る



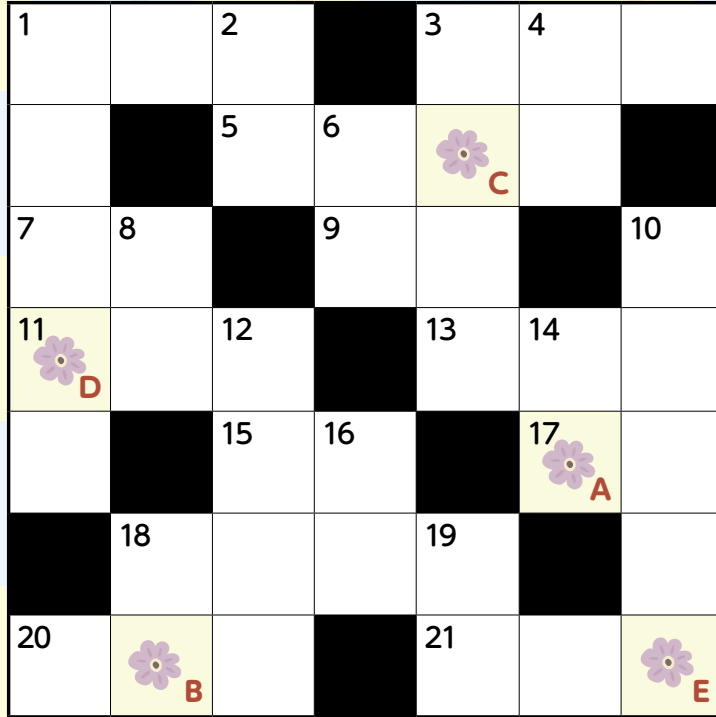
鍋、フライパン  
など調理器具を  
鉄製にする

鉄分のサプリメントを  
適切に摂取する



懸賞

漢字パズル  
クワード&



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～E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

ヨコのカギ

- ① 干したカタクチイワシ。だしを取るのに使う
- ③ これを装着して花粉の吸引を防ぐ
- ⑤ ゴールデンウィーク=○○○○週間
- ⑦ ウグイスがお似合いなのはこの木
- ⑨ 賄賂を表す言葉「○○の下」
- ⑪ 海外企業が母体の、○○○系の会社
- ⑬ それぞれの力士固有の名前
- ⑮ 自由に使える余った時間
- ⑰ ナウのこと
- ⑱ 体の隅々まで網目状につながる○○○○血管
- ⑳ 暑いときにパタパタあおぐ
- ㉑ 5月4日の祝日は○○○の日

タテのカギ

- ① ようこそ! 新しい学校へ
- ② 海水から作る調味料
- ③ 弟子のそのまた弟子のこと
- ④ 約3.03cmを1とする長さの単位
- ⑥ 4月1日の午前中についていいもの
- ⑧ マーチ→エープリル→?
- ⑩ 3月3日にするイベント
- ⑫ 4月29日の祝日は○○○○の日
- ⑭ 端午の節句に合わせて飾る○○のぼり
- ⑯ 雨の日に差すもの
- ⑰ 端午の節句に食べるかしわ○○
- ⑱ 辞書で言葉のこれを調べる





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、元の二字熟語を作ってください。

(例)

末 市 女 女 → 姉 妹

力 一 重 白 → 自 動

【問題①】

寸 圭 同 竹 →

【問題②】

一 日 立 木 →

【問題③】

十 土 王 田 具 →

【問題④】

口 土 王 耳 或 →

災害時の初動対応から帰宅支援まで  
広範囲をカバーできる避難セット  
です。

ハコサイズ:約213×310×72mm・重量:約622g  
商品サイズ(ヘルメットバッグ):約370×260×170mm  
内容:避難用ヘルメットバッグ、軍手、防寒レインコート、  
マスク、ホイッスル、強力9光ライト(電池別売)、使い捨てカイロ、熱冷却シート、緊急携帯トイレ1P(1回用)、  
ウェットティッシュ(20枚)、ポケットティッシュ(10W)



初動対応避難セット

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



# 口から守ろう！あなたの体

汚れたままの口で本当に大丈夫？

歯は人生で一生活きあう大事なパートナー。むし歯や歯周病でパートナーを失わないように口の中を細菌の少ない清潔な状態を保ちましょう。

プラークを減らすために大事なブラッシング

口にはどれだけの細菌が生息しているかご存じですか。歯をよく磨く人で2千億個、あまり歯を磨かない人では6千億個もの細菌が生息しています。むし歯や歯周病の原因となる細菌が集まったプラークは、1gでなんと細菌100億個にも達するのです。

口の中の細菌を減らすために大事なものは、もちろん毎日のブラッシング（歯磨き）。ブラッシングでプラークを減らすことができれば、それだけ口の中の細菌も減らせます。ポイントは磨く回数ではなく、「磨けているか」です。短時間で雑に3回磨くより1回でも丁寧に時間をかけてきれいに磨くことが大切です。歯間ブラシやデンタルフロスも使って、歯ブラシが届かない所のプラークも掃除しましょう。

歯を守るために大事な「痛くなる前の歯医者さん」

乳歯から永久歯への生え変わりを除くと、歯は再生しません。このため1本の歯と一生活きあうこととなります。しかし、残念ながら年齢を重ねるにつれて歯を失う人が増えていきます。自分の歯は大事に維持していきたいものです。

歯を失う2大原因はむし歯と歯周病です。特に歯周病は大人の8割がかかっているとも言われ、それほど痛みのないうちに進行してしまいがち。そこで、毎日のブラッシングに加えて、定期的に歯科医院でプロによるクリーニングと歯科健診を受けましょう。プラークが石灰化した歯石や歯茎の隙間に入り込んだプラークも掃除してもらえます。

口の健康のためにも「痛くなる前の歯医者さん」をぜひ活用しましょう。

# プラーク1gで なんと細菌100億個!



ほうっておくと



むし歯

細菌の一つ、ミュータンス菌が食事に含まれる糖を分解するとき酸を出し、その酸で歯が溶けてしまう。



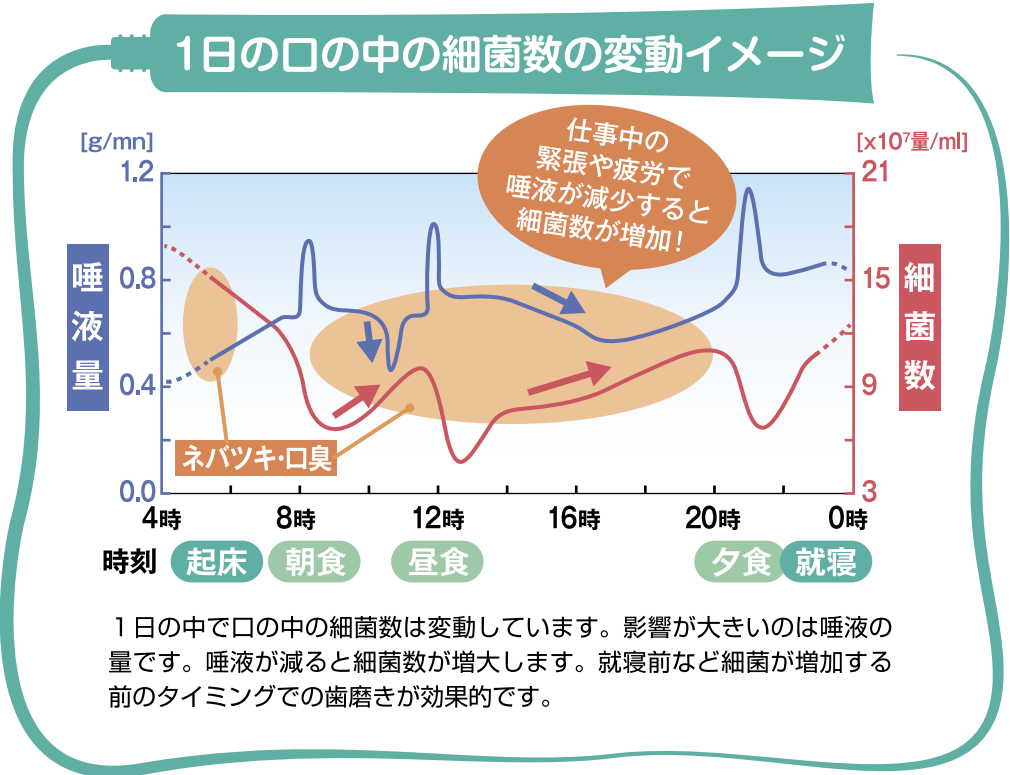
歯周病

歯と歯茎（歯肉）の隙間（歯周ポケット）に侵入した細菌の影響で歯を支える骨が溶け、歯を失うことに。

次回は…

歯ブラシだけでは守れない

「**歯間ケアのススメ**」



## 歯を失って… 口から老化するのを防ぐために

### 免疫力を高める生活に

歯周病も細菌による感染症ですから免疫力が重要です。規則正しい生活に加えて禁煙を。細菌を増やさないために細菌のエサになる糖分は控えめに。



### ブラッシングでプラークを減らす



雑な3回より丁寧な1回が効果的。歯間ブラシやデンタルフロスも活用してすみずみまできれいに。特に大事なものは寝る前です。

### よくかんで唾液を増やす

だ液は細菌の増殖を防ぎ、口と歯を守ります。よくかんで食べることでだ液の分泌を増やしましょう。しっかりかめるように悪い姿勢の見直しも。



あなたの心は  
大丈夫？

# ココロ 通信



## 質問

**趣味嗜好や生活環境の違いから  
学生時代の友達と  
話が合わなくなり  
会うと疲れてしまいます。**

20代の新井さん（仮名）は、社会人になってから学生時代の友人と会話が合わなくなり、悩んでいます。人見知りで人付き合いは苦手でも、今から気の合う友人はつくれるのでしょうか。

社会人になると、学生の頃とは生活環境も意識の面でも大きく変化していくものですから、学生時代の仲良しグループと話が合わなくなってきた、ということは何も不思議なことではないと思うんですね。

一般的には、社会人になると、学生時代のような友人はできにくくなるということがあります。学生時代は、学生生活を共に送ることで、多くの面を共有してきました。しかし社会人になると、仕事が生活の大半を占めるようになり、いつも一緒にいる、何でも共有する、とい

うような距離感の近い付き合い方は難しくなっていくます。

ご相談者様は人付き合いが苦手で、これから新しい友人をつくるのにも不安があるとのこと。相手に合わせて気を使うタイプの方は、もしかすると、一人の方が気楽だと思うようなこともあるかもしれません。今の自分に合った友人関係とは、どのようなものなのか、どれくらいの付き合い方がちょうどいいのか、一度考えてみる良い機会なのかもしれません。

社会人になってからの友人関係は、趣味や好きなことを中心

につながりが生まれるケースが多くなります。年代がバラバラの友人ができるなど、自由な関係性が生まれるチャンスでもあります。いきなり、「友達をつくらう！」と気負うよりも、ご相談者様が楽しみながら物事に取り組んでいるときに、自然と出会いに恵まれ、親しくなっていくものと思います。ご相談者様は、何か趣味など、楽しみはお持ちですか？ まずは、ご自身が楽しむことをメインに考えてみられてはいかがでしょうか。

「楽しい」というエネルギーを原動力にすると、あれもしたい、これもしてみたいと、やりたいことがどんどん出てきて、ご相談者様の世界が広がっていくと思いますよ。

きっとその過程の中で、知り合いが増え、やがて親しい関係性へとつながっていくことでしょう。無理に焦る必要はありません。ご相談者様の趣味嗜好や生活環境などに合う友人関係ができていくといいですね。



心理カウンセラー **高見 綾**

電話によるカウンセリングを行うほか、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）があるほか、各媒体で活躍中。

公式サイト



動画でも  見られる

# おつかれほぐしストレッチ

日々たまりがちな疲れはストレッチでほぐしましょう。

動画で正しい動きをチェックできます。

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

## リラックスできるストレッチ

生活環境の変化や日ごとの寒暖差は、心身の疲れの原因に。

そんな疲れを軽減する、リラックスできるストレッチをご紹介します。寝る前に布団の上で行うと効果的です。

### ≧ 肋骨リラックスほぐし

回数目安  
2～3回

ストレスで浅くなりがちな呼吸を深め、ゆったりと呼吸できるようにするストレッチ。胃腸の働きも整えます。

1 足を伸ばして両手を体のやや後ろにつく。鼻から息を吸いながら上を向いていき、胸を広げる。

腕は伸ばして床を押しように



2 息を吐きながら肘を緩めて下を向いていき、背中を丸める。



ポイント

息を吸えるだけ吸い、吐けるだけ吐くことで、肋骨や横隔膜などがしっかりストレッチされます。

### ≧ やわらか腕回し

回数目安  
左右それぞれ  
3～5回ずつ

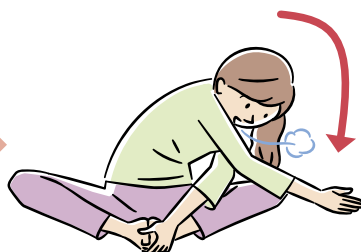
脇腹や肋骨周りをほぐすことで、深い呼吸ができるようになるストレッチです。

1 あぐらをかいて座り、左手は前に置く。息を吸いながら右手を横から上に上げる。

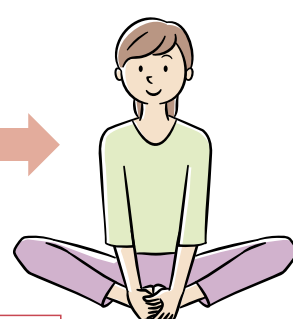
反対側のお尻が浮かないように注意



2 息を吐きながら左に大きく回し、前に円を描いていく。



3 正面から体を起こす。



ポイント

緩やかに大きくのびのび動かしましょう。

#### 【ストレッチをするときの注意点】

- 息を止めずに行いましょう。
- 強い痛みを感じる動作は行わないようにしましょう。
- イタ気持ちいいくらいに関節や筋肉を大きく動かしましょう。



動画でチェック!

アクセスはこちら

動画ではここで紹介した内容以外にも、効果的なストレッチをまとめて見ることができます。





生活習慣病  
予防のための  
ヘルシー  
旬レシピ

おいしく楽しい食事で、健康的な  
食生活を無理なく続けましょう！

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、国際中醫師

肥満、糖尿病、虚血性心疾患を防ぐ  
カロリーを抑えて満足感のあるレシピ

鯖とたっぷり春野菜のアクアパッツァ

カロリーの取り過ぎは、肥満、糖尿病、虚血性心疾患の原因となります。カロリーを抑えて満足感を得るには、よくかんでゆっくり食べることが大切。そのため、低カロリーで歯応えがある野菜や、食べながら殻から外す手間がある貝類・甲殻類はお薦めの食材です。また、フッ素樹脂加工などのこびりつきにくいフライパンで調理すると、油の使用量が抑えられてカロリーオフできます。



作り方 調理時間20分(あさりの砂抜き時間除く)

- あさりは殻をこすって洗ってから砂抜きをしておく。

POINT



あさりの砂抜きは、500mlの水に塩大さじ1を加えた塩水にあさりを入れ、ふたをして冷暗所に一晚漬けます。塩水はあさりの頭が少し出るくらいの量にすると、よく砂を吐き出します。調理する際は、塩水から出したあさり同士をこすり合わせるようにして流水で洗いましょう。

- 鯖に塩、こしょうをして下味を付ける。にんにくとたけのこはスライスし、春キャベツはざく切りに、スナップえんどうは筋を取り、ミニトマトはヘタを取る。
- フライパンにオリーブ油とにんにくを入れ加熱する。香りが立ったら鯖を入れ、両面に焼き色を付ける。
- ③の周りに①のあさり、②を加え、白ワインと水を加えふたをして7～8分蒸す。
- あさりの口が開いたら、塩、こしょうで調味する。

Main

鯖とたっぷり春野菜の  
アクアパッツァ

■249kcal ■脂質10.3g ■塩分相当量2.6g ※すべて1人分

春野菜がたっぷりの、かみ応えがあって春らしい彩りのメニュー。春野菜の甘みとあさりからの出汁、クセのない鯖のうま味が相性抜群で、汁までおいしくいただけます。オリーブ油の使用量を控えているので、カロリー控えめです。

旬食材 ..... 鯖



関東では秋から早春、関西では春が旬とされる青魚です。豊富に含まれている不飽和脂肪酸(DHA、EPA)には、血流を促進し、血栓を予防して虚血性心疾患を予防する効果が期待できます。また、魚の中でも豊富に含まれるカリウムには、血圧を下げる効果があります。

材料(2人分)

- 鯖切り身 ..... 2切れ
- 塩、こしょう ..... 適量
- あさり(殻付き) ..... 200g
- にんにく ..... 1片
- たけのこ(水煮) ..... 80g
- 春キャベツ ..... 200g(3～4枚)
- スナップえんどう ..... 6本
- ミニトマト ..... 4個
- オリーブ油 ..... 小さじ1
- 白ワイン ..... 大さじ3
- 水 ..... 100ml

# 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。

- 「かんぽの宿」は日本郵政から(株)マイステイズ・ホテル・マネジメント他に事業譲渡されましたが、利用内容に変更はありません。
- 「かんぽの宿石和」「かんぽの宿いわき」「かんぽの宿日田」及び「かんぽの宿恵那」は割引契約が終了しました。



## 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	<b>640円</b>
	こども (3歳~小学生)	500円		<b>400円</b>
	シルバー (60歳以上)	400円	割引対象外 (通常割引済)	<b>400円</b>
フリーパス	おとな (中学生以上)	3,000円	400円引き	<b>2,600円</b>
	こどもA (3歳~小学生 身長110cm以上)	2,700円		<b>2,300円</b>
	こどもB (3歳~小学生 身長110cm未満)	1,900円		<b>1,500円</b>
	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

**見本**

期間 2023年 31日 まで  
～ 本券で5ヶ月 有効 ～

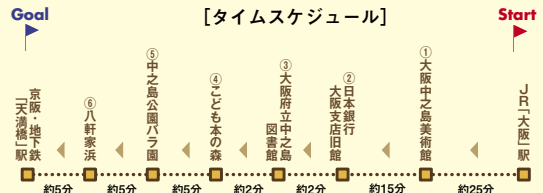
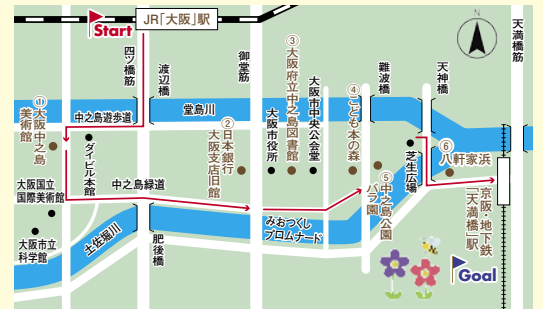
発行 大阪工作機械株式会社 (健康保険組合)

# 待望の新美術館がオープン アートと歴史薫る中之島を歩く

関西いいとこ  
**ぶらり**  
WALKING



大阪中之島美術館



## 中之島美術館は アートの宝宝箱

40年前に市政百周年記念事業として計画されながら様々な事情で延期されていた「大阪中之島美術館」が、遂に開館しました。地元はもとより広域から熱い注目を浴びています。

中之島は元々、水の都・大阪のオアシスとして多くの人に親しまれていました。そこに新たな名所ができ、ますます魅力を増した中之島界隈を散策してみませんか。

JR「大阪」駅・桜橋口を出てビル群が並ぶ四ツ橋筋を南下。途中、昔の「桜橋南詰」の道標や古風な堂島ホテル等を見ながら歩くこと約15分。堂島川に架かる渡辺橋を渡ると、目の前に水と緑と建築物が織りなす中之島の美しい風景が広がります。右手の「中之島遊歩道」を西に進むと、昭和初期のレンガ造りの外観を低層部に残すダイビル本館や中之島ダイビルなど高層ビルの奥に、黒く四角い建物が見えてきます。そこが2022年2月にオープンした「大阪中之島美術館」です。イタリアの画家・モディリアーニや大阪出身の洋画家・佐伯祐三の絵画・彫刻など六千点を超えるコレクションを誇り、規模は国内で最大級です。

建設にあたって大阪市では、美術館の核となる場所「パッサージュ」を「展覧会入場者だけでなく幅広い世代の人が誰でも気軽に自由に訪れることのできる賑わいのあるオープンな屋内空間にする」ということをコンセプトの一つとし、設計コンペを実施しました。これに海外からの応募も含めて多数の設計者が参加し、厳しい審査を経て選ばれたのが、遠藤克彦氏による提案

でした。それは、パッサージュを建物の背骨として位置づけ、1階から5階までを吹き抜けにして、天井から光が柔らかに降り注ぐ立体的な空間づくりに目指したものです。実際には、4階と5階の展示場は有料ですが、1階やミュージアムショップと芝生広場のある2階は一般客にも開放し、無料で誰でも気軽に出入りでき、明るく開放的な空間が楽しめるように工夫されています。その斬新なブランディングや漂う空気感を味わうために立ち寄りましょう。また、建物の正面に立つ巨大な猫の彫刻は、大阪出身のヤノベケンジ氏が制作した「SHIPS CAT (Muse)」。大航海時代にネズミなどを駆除して貨物や船を守り、船員の心を癒す友にもなった「船乗り猫」をイメージしたもので、文化施設が集積する中之島を守り、新型コロナウイルスなどの疫病を退治する願いも込められています。

## 明治の歴史を残す レトロな建築物

美術館を出ると、道路を隔てて大阪国立国際美術館や大阪市立科学館があります。そこから東に伸びる遊歩道「中之島緑道」を進むと、間もなく中之島フレスティバルタワーなど超高層ビル群が見えてきます。その先、御堂筋まで出て左に曲がると、明治の名建築とうたわれる「日本銀行大阪支店旧館」が。緑青の色が美しいドーム屋根とレンガに石造りの建物は、重厚で風格がある中にもどこか優雅さが感じられます。また、向かいの大阪市役所も屋根の色などに明治期の名残をとどめています。市庁舎の南側、美しい並木道「みおつくしプロムナード」

を進むと、間もなく北側に明治期に建てられた「大阪府立中之島図書館」があります。ギリシャ神殿を模した玄関の階段や円形ドームの美しいホールが印象的です。また、東隣の大阪市中央公会堂もレンガ造りの美しい建物で、国の重要文化財に指定されています。

さらに近隣には東洋陶磁美術館（2023年秋まで休館）の他、安藤忠雄氏が設計し大阪市に寄贈した約2万冊の所蔵を誇る「こども本の森中之島」など、文化を楽しむ建物が多数並んでおり、見ごたえがあるゾーンです。

## 心と体を癒す 水辺のオアシス

土佐堀川に目をやると、大阪水上バス（アクアライナー）が走る様子も時折楽しめます。

さらに東の難波橋まで進み、階段を下りると、色とりどりのバラが咲き誇る「中之島公園バラ園」が広がっています。その先のイベント会場や芝生広場を過ぎると中之島の東端となり、螺旋階段を上がると天神橋の上に出ます。南に渡り川岸に降りると、江戸時代に船着き場として賑わった「八軒家浜」があります。「川の駅はちけんや」も作られ、一帯の階段から眺める夕景や夜景は川に照明が映ってロマンティック。

このように中之島ほどの場所も心安らぐ憩いの場で、ベンチもたくさん置かれており、一服するのに事欠きません。多彩な魅力を満喫したら、八軒家浜の東隣にある京阪・地下鉄谷町線「天満橋」駅から帰路に就きましょう。