

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.秋号vol.158

- 令和3年度 決算のご報告
- 標準報酬月額が決定します
- 令和4年10月から変わる健康保険制度について
ご案内します



表紙写真：新潟県 当間高原のコスモスの花畑（提供＝アマナ）

ご家庭にお持ち帰りください

令和3年度 決算のご報告

令和4年7月25日(月)に開催された組合会において
令和3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3年度経常収支は7年連続の黒字となりましたが、被保険者数の減少による保険料収入の減および前年の新型コロナウイルス禍による受診控えが少なくなったことによる医療費の増加等で黒字幅が圧縮されています。

今後も、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。今まで以上に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、引き続き新型コロナウイルスの感染予防対策に努めていただくとともに、健診や保健事業などを積極的に活用して、健康管理に注力いただき、医療費の削減にご協力いただきますようお願いいたします。



令和3年度 収入支出決算概要

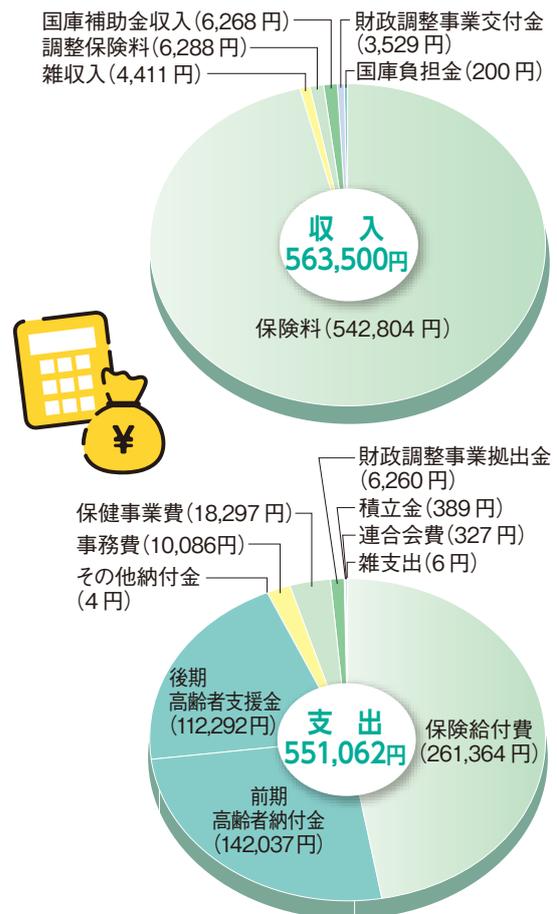
健康保険分

収 入 (千円)	
保 険 料	2,793,814
基 本 保 険 料	1,480,858
特 定 保 険 料	1,312,956
国 庫 負 担 金	1,030
調 整 保 険 料	32,366
国 庫 補 助 金 収 入	32,263
財 政 調 整 事 業 交 付 金	18,162
雑 収 入	22,702
合 計	2,900,337
経常収入合計	2,811,814

支 出 (千円)	
事 務 費	51,911
保 険 給 付 費	1,345,243
納 付 金	1,309,053
前 期 高 齢 者 納 付 金	731,064
後 期 高 齢 者 支 援 金	577,966
そ の 他	23
保 健 事 業 費	94,175
財 政 調 整 事 業 抛 出 金	32,220
連 合 会 費	1,682
積 立 金	2,000
雑 支 出	34
合 計	2,836,318
経常支出合計	2,804,098

決 算 残 金	64,019千円
経常収支差引額	7,716千円

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	294,463
合 計	294,463

支 出 (千円)	
介 護 納 付 金	274,070
合 計	274,070

決 算 残 金	20,393千円
---------	----------

9月の定時決定により

標準報酬月額が決定します

健康保険や介護保険の保険料は、被保険者の給与の額を「*標準報酬月額」に当てはめて計算することになっています。

この標準報酬月額は、被保険者資格を取得するときに決められます。その後、実際の報酬と標準報酬月額との間に大きな差が生じないように、毎年1回、全被保険者を対象に「**定時決定**」という見直しが行われます。また、大幅に給与の額が変更になったときには、被保険者ごとに「**随時改定**」等により改定されます。

*「標準報酬月額」とは

残業代などで月々変動する給与の額をベースに計算すると事務処理が煩雑になります。そこで、計算しやすいように報酬月額の区分(1~50等級)ごとに設定された「標準報酬月額」が使用されます(下図参照)。



毎年9月に決定・改定する 定時決定

毎年1回、4月、5月、6月の3か月間の給与とともに標準報酬月額が決定・改定され、その年の9月から翌年の8月までの保険料計算などに使われます。

給与が大幅に変わったときは 随時改定

昇給(降給)等の固定的賃金の変動に伴って給与が大幅(標準報酬月額が2等級以上の差)に変わったときは、変動月から4か月目の標準報酬月額から変更されます。この場合、支払基礎日数が17日以上あることが必要です。

コロナ危機に対応した 特例改定

新型コロナウイルス感染症の影響により事業所が休業し、給与が著しく下がった被保険者で、一定の条件に該当する方に対しては、標準報酬月額が翌月から改定可能となる特例が設けられました。

健康保険の標準報酬月額

標準報酬月額		報酬月額	
等級	円	円以上	円未満
1	58,000	~	63,000
2	68,000	63,000 ~	73,000
}			
19	240,000	230,000 ~	250,000
20	260,000	250,000 ~	270,000
21	280,000	270,000 ~	290,000
}			
49	1,330,000	1,295,000 ~	1,355,000
50	1,390,000	1,355,000 ~	

報酬月額(給与の総額)が
25万円以上27万円未満の場合は、
標準報酬月額は20等級の26万円
となります。

公告事項

- ◎事業所の編入(新規適用)について (大工健公告第 446 号) 事業所名称 大昭和精機(株) (東大阪市)
- ◎事業廃止に伴う事業所の削除について (大工健公告第 447 号) 事業所名称 昭和化工(株) (南河内郡太子町)
- ◎事業所の名称変更について (大工健公告第 448 号) 変更前 大阪精密機械(株)
変更後 TPR大阪精密機械(株)

インフルエンザが 流行の兆し？

インフルエンザワクチンを 接種しましょう

海外で季節性インフルエンザが流行の兆しを見せています。
流行前に、今年はインフルエンザワクチンの接種を受けましょう。

新型コロナウイルス感染症の流行以来、マスクの着用や手洗いなど感染予防が徹底されたことで、この2年間はインフルエンザの流行は落ち着いていました。しかし、南半球のオーストラリアで秋から冬に当たる時期に、インフルエンザの発症者数が急増したことから、今年も日本でもインフルエンザの流行が心配されています。

新型コロナウイルス感染症とインフルエンザが同時に流行した場合、医療機関に発熱患者が殺到することで医療提供体制が逼迫し、必要な医療が受けられなくなる事態も考えられます。このため、日本ワクチン学会では「2022〜2023シーズンのインフルエンザワクチン接種について、強く推奨いたします」と声明を出しています。

冬に向けてインフルエンザが流行する前に、今年もぜひインフルエンザワクチンの接種を受けましょう。

インフルエンザワクチンの効果

インフルエンザワクチンには発症の予防と、発症した際の重症化を防ぐ効果があることが報告されています。ワクチンが効果を発揮するまでには、接種から2〜3週間ほどかかるため、流行前の接種が大切です。

高齢者福祉施設に
入所している65歳以上の人
34〜55%の発病を防ぎ、
82%の死亡を阻止する

6歳未満の小児
発病防止に対する
有効率は41〜63%

3歳未満の小児
発病防止に対する
有効率は42〜62%

出典：2022-23シーズンの季節性インフルエンザワクチンの接種に関する日本ワクチン学会の見解



インフルエンザの**予防法**は 新型コロナウイルス感染症と同じ

インフルエンザは、新型コロナウイルス感染症と同じように、せきやくしゃみなどによる「飛沫感染」と飛沫に触れた手などからの「接触感染」で感染が広がります。このため、新型コロナウイルスの感染予防を徹底することで、インフルエンザの感染も防げます。手洗いとせきエチケットを徹底し、屋内では小まめな換気を心掛けましょう。



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

令和4年
10月から変わる

健康保険制度について ご案内します



給付と負担のバランスを確保しつつ、すべての世代で安心できる「全世代型社会保障」の構築を目指して、健康保険制度の見直しが進められています。

令和4年10月から施行される主な制度改正をご案内します。

主な改正の内容

① 短時間労働者に対する健康保険・厚生年金保険の適用拡大 施行：令和4年10月1日

令和4年10月から段階的に、社会保険の加入対象となる企業の範囲が拡大され、一部のパート・アルバイトの方の社会保険の加入が義務化されます。現在は、従業員数501人以上の企業が社会保険の加入対象ですが、令和4年10月からは従業員数101人以上の企業が対象となります。また、令和6年10月からは従業員数51人以上の企業も対象となります。

なお、新たに加入対象となるのは、下記の4つの条件をすべて満たすパート・アルバイト等の方です。

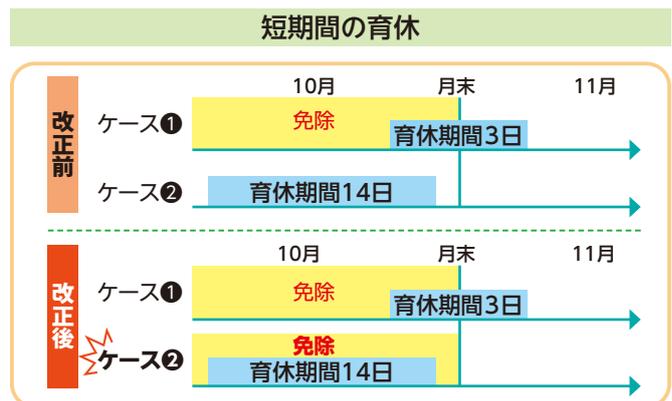
- 週の所定労働時間が20時間以上
- 月額賃金が8.8万円以上
- 2ヵ月を超える雇用の見込みがある
- 学生ではない



② 育児休業期間中の保険料の免除要件の見直し 施行：令和4年10月1日

育児休業期間中は、被保険者の申し出により、社会保険料の納付が免除となります。現在は、月末時点で育児休業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。令和4年10月からは、これに加え、月内に通算14日以上育児休業を取得した場合にも、当月の保険料が免除されることとなりました（右図）。

また、賞与から納める社会保険料は、1ヵ月超の育児休業取得者に限り、免除対象とされることとなりました。



③ 後期高齢者医療における窓口負担割合の見直し 施行：令和4年10月1日

令和4年度以降、団塊の世代が75歳に到達し始め、医療費の増大が見込まれることから、現役世代の負担の抑制と国民皆保険の持続を目指して、後期高齢者の窓口負担割合が引き上げられることとなりました。現在、75歳以上が加入する後期高齢者医療で、現役並み所得者（窓口負担割合3割）以外の窓口負担割合は1割ですが、これが、一定以上の所得のある被保険者（課税所得が28万円以上かつ年収200万円以上*）の負担割合が2割に引き上げられます。ただし、負担増の大きい外来患者に配慮し、3年間は1ヵ月分の負担増を最大3,000円に抑える措置が取られます。

* 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。



接骨院・整骨院(柔道整復師)の正しいかかり方



接骨院・整骨院での柔道整復師による施術は、健康保険が「使える場合」と「使えない場合」があります。健康保険の使える範囲を正しく理解し、適切に施術を受けることが大切です。



ワンポイント 令和4年10月から、明細書の無償交付が義務付けられます

令和4年10月から、明細書発行機能が付与されている請求機器(レセプトコンピューター)を使用しており、常勤職員が3人以上の接骨院・整骨院には、明細書を無償で交付することが義務付けられます。原則として明細書は領収書とともに支払いのたびに交付されますので、必ず受け取って大切に保管しておきましょう。

健康保険が使える場合

外傷性が明らかで、負傷原因がはっきりしている痛み

- 骨折・脱臼
応急手当て以外の場合は、あらかじめ医師の同意が必要
- 外傷性が明らかな捻挫、打撲、挫傷(肉離れ)
身体の組織の損傷の状態が慢性に至っていないもの
- 負傷原因がはっきりしている骨・筋肉・関節のけがや痛み

※出血を伴うけがには健康保険は使えません

健康保険が使えない場合

リラクゼーション目的のもの、病気による痛み、原因不明の痛みなど

- リラクゼーション目的のマッサージ
- 単なる(疲労性・慢性的な要因による)肩凝りや筋肉疲労
- 病気(神経痛・リウマチ・椎間板ヘルニアなど)が原因の痛み
- 一度治ったけがの後遺症など慢性に至った痛み
- 脳疾患の後遺症などの慢性病
- 医療機関で同じ部位の治療を受けているとき
- 労災保険が適用される仕事や通勤途上でのけが

健康保険が使えるとき

接骨院・整骨院は医療機関ではないため、健康保険が使える範囲が限られています。例えば、単なる疲労回復目的のマッサージでは健康保険は使えません。健康保険が使えるのは、外傷性のけがに対する場合だけと決められています。また、外傷性のけがであっても、医療機関で同じけがを治療中の場合は、保険適用の対象外となります。保険適用の対象外の施術は、全額自己負担になります。

「療養費支給申請書」への署名が必要

接骨院・整骨院で健康保険を使って施術を受けたときの費用(療養費)は、本来は受療者がいったん全額負担し、後で保険者(当健康保険組合)へ療養費を申請して払い戻しを受ける「償還払い」が原則です。しかし、柔道整復については、例外的に受療者が自己負担分(原則3割)を支払い、柔道整復師が残りの費用を保険者に請求する「受領委任払い」が認められています。このため、多くの接骨院・整骨院の窓口では、医療機関と同じように自己負担分のみで施術が受けられます。柔道整復師が受療者に代わって保険請求を行うため、受療者は施術を受けたときは、「療養費支給申請書」に署名をする必要があります。

接骨院・整骨院を利用するときは、ここをチェック

1 けがの原因を正確に伝える

けがの原因を正確に伝えて、健康保険の適用範囲内かどうか確認しましょう。なお、交通事故など第三者行為によるけがの場合は、保険者に必ず連絡してください。

2 「療養費支給申請書」は確認してから署名

「療養費支給申請書」は、受療者が柔道整復師に保険者への請求を委任するものです。白紙の申請書に署名だけしたりせず、記載内容をしっかり確認してから自筆で署名してください。

3 長期間の施術は医療機関を受診

施術を受けていても長期にわたって症状が改善しない場合は、内科的な原因も考えられるので、医療機関で医師の診察を必ず受けましょう。



4 領収書・明細書は必ず受け取る

領収書・明細書は通院のたびに必ず受け取り、後に保険者から送付される「医療費通知」と照合し、請求金額や内容等に間違いがないかを確認しましょう。また、領収書は医療費控除を受ける際に必要となります。

令和4年4月から

「リフィル処方箋」 が導入されました

3回まで繰り返し使える「リフィル処方箋」

「リフィル処方箋」は医師の診察なしに、同じ処方箋を使って調剤薬局で薬を受け取ることができる仕組みです。通常、調剤薬局で薬をもらうには、その都度医療機関で発行された処方箋が必要ですが、症状が安定した患者に対し、通院をしばらく控えても大丈夫と医師が判断した場合に、最大3回まで利用が可能です。

医療機関 診察、リフィル処方箋

調剤薬局 調剤（1回目）

調剤薬局 調剤（2回目）

調剤薬局 調剤（3回目）



POINT

薬をもらうための医療機関の受診回数が減り患者の通院負担を軽減することができます！

リフィル処方箋を利用するとき

1回目

通常の処方箋と同様、交付日を含め4日以内に薬局で調剤してもらいます。

2回目以降

調剤予定日の前後7日以内に同じリフィル処方箋を薬局へ持参し、調剤してもらいます。

リフィル処方箋の場合、医師によりレ点と使用可能な回数が記入されています。

方	リフィル可 <input type="checkbox"/> (回)
備	保険医署名 (変更不可) 欄に「レ」又は「×」を記載した場合は、署名又は記名・押印すること。
考	保険薬局が調剤時に疾患を確認した場合の対応(特に指示がある場合は「レ」又は「×」を記載すること。保険医療機関へ証表照会した上で調剤) <input type="checkbox"/> 保険医療機関へ情報提供
調剤実施回数(調剤回数に応じて、□に「レ」又は「×」を記載するとともに、調剤日及び次回調剤予定日を記載する。)	□1回目調剤日(年 月 日) □2回目調剤日(年 月 日) □3回目調剤日(年 月 日)
次回調剤予定日(年 月 日)	次回調剤予定日(年 月 日)
調剤済年月日	公衆衛生部事務
調剤日	
調剤	

薬局で、薬を調剤した日と次回の調剤予定日を記入します。

利用上の留意点

- 投薬量に限度が定められている医薬品や湿布薬は、対象外です。
- 1回当たりの投薬期間と総投薬期間については、患者の病状などを踏まえて個別に判断されます。
- 薬剤師が、患者の服薬状況等からリフィル処方箋による調剤が不適切と判断した場合、調剤を行わず受診勧奨するとともに、処方医に情報提供が行われます。
- 継続的な薬学的管理指導を受けるため、同じ薬局で調剤してもらうことが推奨されています。
- 次回の調剤予定日に患者が薬局に現れない場合は、薬剤師から電話等で連絡確認が行われます。

※リフィル処方箋は医師が可能と判断した場合に利用できます。詳しくは受診されている医療機関にお尋ねください。

懸賞

ナンバ
ープレ
イス

		1		8	3	5	
			2			1	4
2				3			6
	3				4	A	9
		4		B		5	
7	C		5				6
3				6			7
8	1				7		
	7	2	9			8	

Q1

ナンバープレイス

ルールに従ってマスに数字を入れ、最後にA、B、Cのマスに入る数字を足してください。

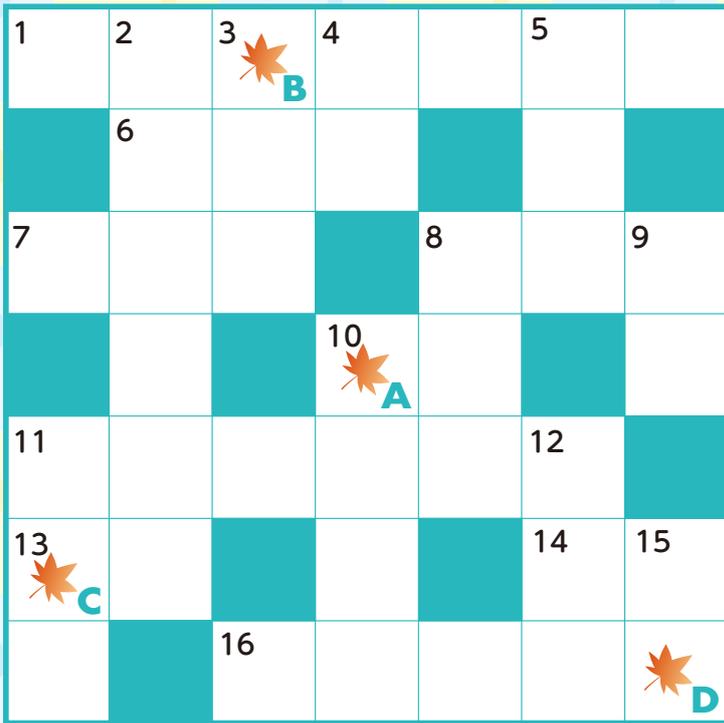
答

+ + =

ルール

- ① ①~③のいずれも満たすように、マスに数字を入れてください。
- ① どのタテ列にも1から9の数字を1つずつ、重複しないように入れる。
- ② どのヨコ列にも1から9の数字を1つずつ、重複しないように入れる。
- ③ 太線で囲まれたどの3×3ブロックにも1から9の数字を1つずつ、重複しないように入れる。





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



ヨコのカギ

- ① 肌の張りや潤いを守る成分。目の乾燥を防いだり、関節の動きをなめらかにするといった役割も果たすか
- ⑥ 今年のサッカーワールドカップはカタールで開催。この国の首都は?
- ⑦ イブニング____、カクテル____、____コード
- ⑧ 例えばお菓子についているちょっとしたおもちゃ、または、頼んでないのに提供してくれるサービスなど
- ⑩ その見た目から「海のバイナッブル」と呼ばれる珍味
- ⑪ フランス語で「結婚」のこと。ワインと料理の組み合わせが良いことを表現するときにも使われる
- ⑬ まーひ=? やみーおと=?
- ⑭ ____の油。この軟膏は、江戸時代に傷薬として重宝されたそう
- ⑯ この神経伝達物質が分泌されると、何事にも前向きに、意欲的に取り組めるようになるとか

タテのカギ

- ② 興奮しているときに分泌され、痛みが麻痺したり運動機能が向上したりといった作用があるとか
- ③ 「野球の神様」といえばペーブ・____。今シーズン、エンゼルスの大谷翔平選手が2桁勝利&2桁本塁打を達成。この人物以来となるおよそ1世紀ぶりの大快挙!
- ④ 無料のこと。漢字の「只」を分解すると?
- ⑤ 秋の味覚といえばこの魚。塩焼きにして、おろしポン酢でめし上がれ
- ⑧ たぬき____、がんこ____、____ギャグ
- ⑨ 「____に巻く」とは、相手がわからないようなことを言ってあやふやにしたり、ごまかしたりすること
- ⑩ モンゴルの独特な歌い方。高低差のある2つの音を同時に出すことができる
- ⑪ すり減ること
- ⑫ 骨盤の____は、足を組んだり片方の足に重心をかけて立ったりといった、日常生活でくせになっている動きが原因の一つと考えられている
- ⑮ 十×千=?



- サイズ：約87×37×14mm ●重量（電池含）：約32g
- 電源：DC3V CR2032コイン形リチウム電池
- 屋内・屋外を選べる2つの歩数測定モード ※色の指定はできません

3Dセンサー搭載歩数計
「防犯ブザー付」

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



ここが危ない!

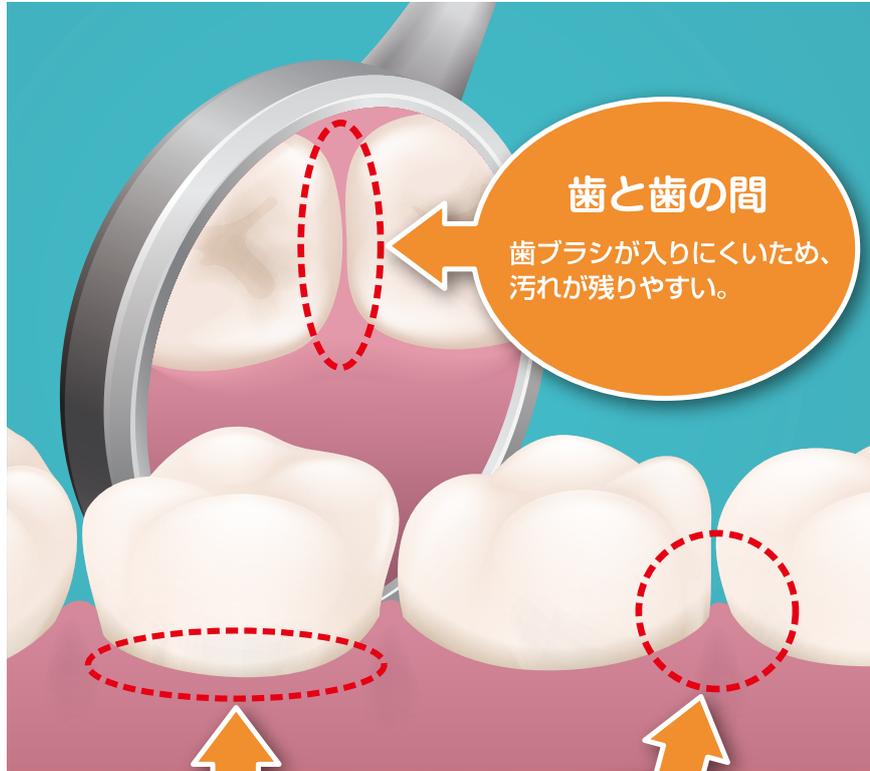
歯のウィークポイント



歯ブラシだけでは守れない!

歯間ケアのススメ

毎日、歯磨きをしているのに、むし歯や歯周病に…。それは「歯のウィークポイント」のケアができていないから。プラークのたまりやすい歯間ケアもしっかり行いましょう。



歯と歯の間

歯ブラシが入りにくいため、汚れが残りやすい。

歯と歯茎の境目

歯茎にもダメージを与えやすく、歯周病を進行させる要因に。

歯の根元の隙間

歯茎が下がってしまったあとの歯の根元は、むし歯になりやすい。

歯と歯の隙間は歯のウィークポイント

歯は合計32本（親知らずも含む）ありますが、どんなに歯並びがよい人でも歯と歯の間には小さな隙間が生じます。その隙間はプラークの隠れ場所。つまり、歯のウィークポイントです。歯ブラシによるブラッシングだけではプラークが残りやすく、そこからむし歯や歯周病にかかってしまいます。

そこで歯ブラシの届きにくい歯と歯の間の掃除のために使いたいのが、デンタルフロスと歯間ブラシです。歯ブラシと併用することで、プラークを約2割も除去できます。歯ブラシと一緒に活用してしっかり歯間ケアを行いましょう。

「ちょっと面倒…」という人でも、就寝前の1回だけ行ってみてください。目覚めたときの口の快適さ、清潔さが大きく変わります。

歯間ケアで大事ななのは歯茎を傷つけないようにすること

歯間ケアを行う際に大事なことは、歯茎を傷つけないように行うこと。歯間ブラシを無理に押しこんだり、乱暴にデンタルフロスを動かすと歯茎を傷つけてしまいます。ゆっくりと丁寧に歯の表面に沿って動かすと、歯茎を傷つけずに効果的にプラークを掃除できます。

歯間ブラシの場合、歯と歯の隙間の大きさに合ったものでないとプラークを落とせません。つまり、過ぎて細すぎてもダメ。このため、歯間に合ったサイズのものを選ぶ必要があります。さまざまなサイズが販売されていますので、歯間に入れたときに抵抗感なく動かせるサイズのものを選びましょう。

歯間ブラシや
デンタルフロスで

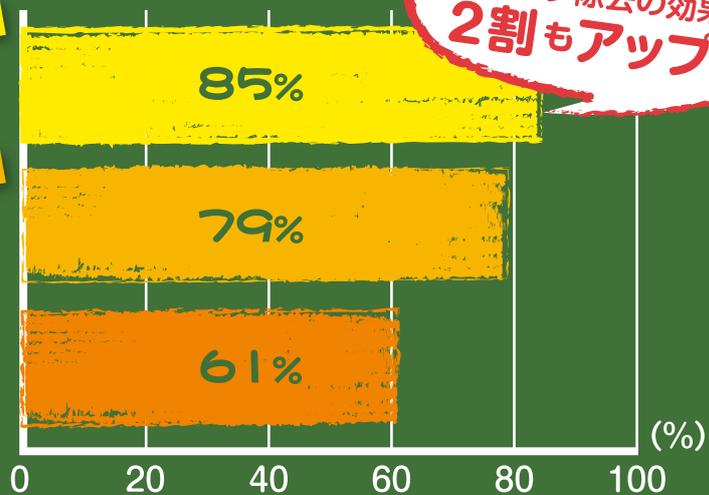
歯ブラシが届かないところも しっかりケア

プラーク除去の効果が
2割もアップ!!



のみ

Point!!



歯間ブラシの歯間部のプラーク除去効果 (日歯保存誌、48、272 (2005年))



歯間ケアをやってみよう



まず歯ブラシ



歯ブラシが届かず、
歯間に汚れが…



歯間ブラシやデンタル
フロスで歯間ケア!



プラークを除去して
清潔に。口臭も減少。

次回は…



効果的な 歯磨きの方法

についてです。



歯のプロのクリーニングは ココが違う!

歯科医院では、“歯のプロ”である歯科医や歯科衛生士の手によるクリーニングを受けることができます。専門の器具を使用して歯磨きでは取れない歯石を除去したり、歯を強くするフッ素入りのジェルを使って表面を磨き上げるプロのケアを受けられます。むし歯や歯周病を予防できますので、3~6カ月に1度程度の頻度で受けておきましょう。歯を削るわけではないので、痛みはほとんどありません。

● 歯石の除去

歯と歯茎の間にまで入り込んだ歯石を除去できます。

● バイオフィルムの除去

バイオフィルム (歯の表面の細菌の膜) を専用器具で磨いて落とせます。

● 歯を強くするペースト

フッ素入りペーストを塗ることで歯の表面がむし歯になりにくくなります。

あなたの心は
大丈夫？

コミュニケーション



質問

20代の部下たちが

何を考えているのかが分かりません。
パワハラやセクハラだと思われそうで、
うまく声が掛けられず困っています。

40代の石原さん（仮名）はマネージャーとしてチームをまとめたいのですが、若手社員との間に距離を感じています。本音を聞き出すにはどうしたらよいのでしょうか。

20歳前後も年が離れていれば、仕事に対する価値観や姿勢はかなり違います。「20代の部下たちが何を考えているのかわからない」と感じるのも無理はないのかもしれません。

部下たちの考えを引き出すために声を掛けようとしても、パワハラやセクハラだと思われたらそれこそ困ってしまいますよね。

「もっと心を開いてほしい」とのことですが、何のためにそう思われますか？ 仕事上の関係だと割り切っている部下もいると思いますので、まずは仕事

を円滑に進めていくためのコミュニケーションが取れる状態を目標とされてみるとよいかもかもしれません。

部下たちが何を考えているのかわからない理由としてよくあるのは、「仕事に対する主体性がない」「報告や相談がない」などです。もし、こういった理由があって、部下たちの反応が薄いのであれば、こちらの指示の意図が伝わっていないからかもしれません。

仕事の目的や背景など、全体像を把握していないとやる気が出ない人もいますので、なぜその

仕事をする必要があるのか、全体の中のどの部分のどこを担当してほしいと思っているのかなどを、具体的に指示を出してあげるとよいでしょう。報告や相談なども、必要性を理解していない可能性があるので、どんなときにどういった内容でしてほしいか示してあげるとスムーズです。

また、ご相談者さまが部下から話し掛けやすい雰囲気があるのかどうかもチェックしておきたいですね。忙しさなどからピリピリした空気感を出している、周りは話し掛けづらくなります。ご相談者さまからあいさつをしてにこやかに対応しましょう。「〇〇について、よくやってるね」と頑張りを認めたり、報告や相談があれば「ありがとう」「助かるよ」と一言付け加えたりするだけでも印象はよくなります。

20代の部下たちに近い年代の社員さんがいる場合は、その人たちにヒアリングしてみるのも良いですね。焦らずコツコツと信頼関係を築いていきましょう。



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



くらしにプラス+

おうちでSDGs



陸の豊かさを守ろう

森林や生物多様性に関する問題を解決することを目指します。

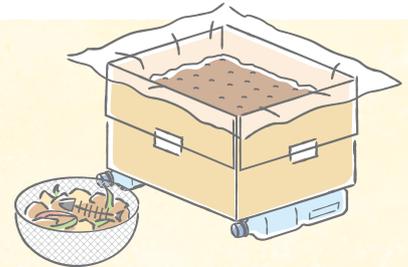
[SDGs(エスディーゼーズ)]

2015年に国連サミットで採択された世界が達成すべきゴールを表した「持続可能な開発目標(Sustainable Development Goals)」の略。17の目標があり、2030年までの達成を目指しています。

段ボールコンポストをつくらう

今回の先生 港区みなとリサイクル清掃事務所(東京都)

家庭でも気軽にSDGsに取り組めるアイデアを提案していきます。今回は段ボール箱を使ってごみの減量化と資源の有効利用にもなり、生ごみを堆肥化することで、家庭菜園で活用する方法をご紹介します。



つくり方

段ボールコンポストは段ボール箱一つ分のスペースで手軽に始められ、台所から出た生ごみ*を入れて、定期的にかき混ぜるだけなので電力などは使いません。微生物の力がごみを分解し、堆肥をつくります。

*毎日の生ごみの投入量は、およそ500g～1kgです。生ごみ以外の塩分のあるもの、結束テープなどは入れないでください。

用意するもの



●みかん箱サイズの段ボール箱 1個



●大きなビニール袋2枚(段ボール箱がすっぽり入るサイズ)



●ココピート 15ℓ



●そば殻くん炭 10ℓ



●新聞紙 2枚+ひも(段ボール箱のふた用)



●段ボール箱の台となるもの(四角いペットボトルなど)

※ココピートとそば殻くん炭は土壌改良材として園芸用品店やホームセンターなどで販売されており、インターネット上でも購入ができます。

手順

最初の日～1週間

下準備として基材をつくります

- 1 ビニール袋の中にココピートとそば殻くん炭を入れてよく混ぜ、基材をつくる。
- 2 段ボール箱のふたを内側または外側に折ってガムテープ等でしっかりと止め、ビニール袋を二重にし、口を開けた状態で段ボール箱の中に入れる。
- 3 1でつくった基材の2分の1から3分の2を段ボール箱の中のビニール袋に入れる。
- 4 最初の日から1週間は穴を掘って生ごみを入れて、周りを基材で覆う。

POINT

水分の多い生ごみは腐敗して臭いの原因に！水気を切ってから入れましょう！ また、食べられる程度に切っておくと、分解が早く進みます。

- 5 ごみを入れた後は、虫よけのためすぐに新聞紙を段ボール箱にかぶせて、ひもでしっかり縛る。
- 6 風通しのため、段ボール箱の下にペットボトルを置いて、雨が当たりにくく、風通しの良い場所に置く。

1週間後～3ヵ月

触ってみて温かくなっていたら分解が始まっている証拠

- 1 1週間後くらいからは、全体的にかき混ぜてから毎日(または数日分ずつ)穴を掘って生ごみを投入し、基材で覆う。混ぜるときは空気を入れ込むようにすると好気性菌が活発になり分解が進む。

POINT

温度が上がらない場合は、廃食油や米ぬか、天かす、魚のあらなど動物性の生ごみを入れると温度が上がります。

3ヵ月後

ふたをして熟成させたら堆肥の完成！

- 1 分解の速度が落ちて全体が土のようになってきたら生ごみの投入をストップ。

POINT

生ごみの量や置き場所によって土のようになるタイミングは異なります。

- 2 その後1ヵ月くらい空気を入れるためにかき混ぜて熟成させる。
- 3 温度が上がらなくなり、腐葉土のような状態になったら堆肥の完成！

※マンションなどの集合住宅で行う場合は、周囲の環境に配慮しながら行いましょう。

骨粗しょう症・大腸がんを防ぐレシピ
カルシウム・ビタミンD・ビタミンKが豊富に取れるレシピ

納豆きのこガパオライス

日本人に不足しがちな栄養素であるカルシウムは、骨粗しょう症を予防するだけでなく、大腸がんの発症リスクを下げるともいわれています。カルシウムの吸収を助けるビタミンDは、その効果をさらにアップさせてくれます。また、ビタミンKは骨の主要成分のたんぱく質であるコラーゲンの合成を活性化し、カルシウムの流出を防ぎます。

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、
国際中医薬師、国際中医師



作り方

調理時間25分

- たまねぎ、ピーマン、パプリカは1cm角に切る。にんじくはみじん切りにする。きのこは粗いみじん切りにする。バジルは飾り用を残してちぎる。
- フライパンに油を熱し、にんにくと輪切りとうがらしを熱し、香りが立ったらきのここと鶏ひき肉を炒める。鶏ひき肉の色が変わったらたまねぎ、ピーマン、パプリカ、きのこを加え炒める。たまねぎが透き通ったら、納豆とAを加え炒め合わせる。
- 皿にご飯をよそい、②を盛り付ける。
- フライパンで目玉焼きを焼いて、③の上のにせる。

POINT



ふたをせずに、強火で白身の縁がカリっとなるまで焼くと、色鮮やかな黄身の目玉焼きになります。

- バジルを飾る。

納豆きのこガパオライス

■505kcal ■脂質15.0g ■塩分相当量2.8g ※すべて1人分

納豆とバジルの香りが絶妙にマッチした、後引くおいしさ。きのこでかさ増ししているのので、カロリーが抑えられます。ビタミンDが豊富な納豆は、さらに食物繊維や善玉菌も含むので、腸内環境を改善して大腸がん予防につながります。

旬食材

しいたけ



原木栽培の物は春と秋に多く出回り、秋のしいたけは香り高い味わいを楽しめます。豊富に含まれる食物繊維は、大腸の働きを促し、便秘の解消・予防に効果的です。生の物は、食べる前に1～2時間軽く日干しすると、ビタミンDと香りが増加します。

材料(2人分)

- たまねぎ……………1/8個
- ピーマン……………1個
- パプリカ(赤・黄)……………各1/8個
- にんにく……………1片
- きのこ(エリンギ、しいたけ)…100g
- バジル……………適量
- 油……………大さじ1/2
- 輪切りとうがらし……………少々
- 鶏ひき肉……………50g
- 納豆……………30g×2パック
- A オイスターソース、ナンプラー……………各大さじ1
- こしょう……………少々
- ご飯……………2膳
- 卵……………2個

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

ひざつう 膝痛を予防・改善するストレッチ

膝が痛くなるのを予防・改善するストレッチをご紹介します。

歩く前や後に行うと効果的です。

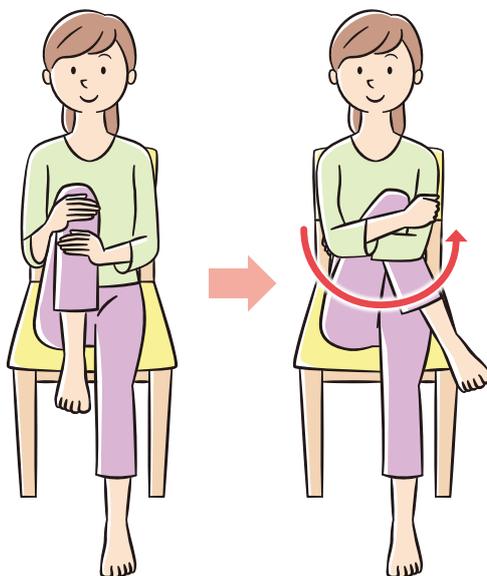
膝抱えストレッチ

膝を支える筋肉である、ももとお尻の外側の筋肉をほぐすストレッチです。腰痛の予防・解消にも効果があります。

ポイント

お尻の辺りが伸びているのを意識しましょう。手で持つ位置は膝の近くに、膝が胸に届かなくても、近づけるだけで大丈夫です。

1 イスに座り、右膝を胸に抱えます。



回数目安

左右
2回ずつ

2 右足を左ももの外に運び、右膝を両腕でしっかり抱えて左胸の方に引き寄せ20秒キープします。

3 左足でも同様に行います。

ふくらはぎとももの裏ストレッチ

膝痛や腰痛がある方、肩凝りのある方にもお勧めのストレッチです。ふくらはぎのこむら返りを治すこともできます。

ポイント

体を倒す加減は、膝やももの裏がぴんと張るところまでに行います。無理に足先をつかもうとして前傾すると膝が曲がって効果が上がりにくなります。

回数目安

左右
2回ずつ

1 イスに座って右足を伸ばし、かかとを床につけます。



2 足の付け根に手を添え、おへそから体を前に倒し、ももと膝の裏が伸びたと感じるところで手を膝の辺りに添えて20秒キープします。

3 左足でも同様に行います。

【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!

アクセスはこちらから

動画では今回紹介した以外にも、効果的なストレッチを見ることができます。

※動画は予告なしに終了する場合があります。



お知らせ

当健康保険組合が提携しています「かんぼの宿」は、令和4年7月1日より「亀の井ホテル」に名称が変わりました。



悠久の大地で 刹那の自然美に出会う



鳥取県の名産品の代表といえはらつきようだが、その花は「砂丘のラベンダー」ともいわれるかれんさだ。花の時期には、砂丘の東側の「らつきよう畑」で赤紫色の花のじゅうたんを敷き詰めたような絶景が楽しめる。写真スポットとしても人気だが、くぐれも、撮影のために畑の中に立ち入ったり、農作業の邪魔をしないよう注意を。

季節によってさまざまな景色が見られる鳥取砂丘。中でも、涼しい風が吹く秋は、砂上にできるしま模様「風紋」が見られるチャンスが多い。足跡のないきれいな状態の風紋を見たいなら、早朝がお勧め。日中は日陰がなく、日差しや照り返しも強いので、日焼け対策とサングラスも忘れずに。なお、砂丘内には自動販売機やトイレはないので、要注意だ。

コインロッカーに荷物を預け身軽になったら「鳥取砂丘」へ。風が吹くたびに変わる砂の姿は、その瞬間にしかな合えない自然が生み出す刹那の芸術だ。夏ほど砂が熱くならない秋に試してほしいのが、はだしでの散歩。サラサラの砂の上を歩く感覚が何とも気持ちが良い。非日常感が楽しめる。砂丘を堪能したら、無料の足洗い場で足に付いた砂を落とし、「鳥取砂丘砂の美術館」前を通り「多鯨ヶ池」へ。サンドベージュの色彩から一転し、水と緑の織り成す景色が、よりいっそうまぶしく映る。

中国山地から流れ出た千代川と風が運ぶ砂が、十万年以上の年月をかけて積み上げられてきたのが鳥取砂丘だ。

風の強さや向きによって刻々と変化する砂丘のダイナミックな景色や、その周辺の見どころを楽しみながらウォーキングができる。

中国山地から流れ出た千代川と風が運ぶ砂が、十万年以上の年月をかけて積み上げられてきたのが鳥取砂丘だ。

風の強さや向きによって刻々と変化する砂丘のダイナミックな景色や、その周辺の見どころを楽しみながらウォーキングができる。



1 鳥取砂丘

日本最大級の海岸砂丘。海岸砂丘として世界的に見ても大きな起伏や、砂丘独特の地形、植物群は学術的にも貴重な場所である。一部は山陰海岸国立公園の特別保護地区に指定され、国の天然記念物にも指定されている。

らくだ乗り体験やサンドボード、パラグライダーなどアクティビティも豊富。

※イメージ画像

2 鳥取砂丘砂の美術館

鳥取砂丘の砂と水だけを使用して制作された、砂の彫刻「砂像」を展示する世界で唯一の美術館。毎年テーマを変え、世界トップレベルの砂像彫刻家が織細で迫力ある作品を創り出している。

DATA 時間9:00~17:00(土曜は~18:00)
※入館は閉館30分前まで/開期:7月末ごろ(予定)
~2024年1月3日 ※2023年1月10日~3月上旬はメンテナンスのため休館/電話:0857-20-2231

5 砂丘会館

鳥取砂丘の近くに位置する大型ドライブイン。らつきようや二十世紀梨をはじめとした鳥取の名産品を取りそろえた売店と、郷土色豊かな料理を味わえる大食堂を備える。

DATA 時間9:00~17:00(レストランは11:00~14:00)/電話:0857-22-6835

砂丘をイメージした人気のスイーツ「砂丘サンデー」。

4 らつきよう畑

砂丘の東側(福部砂丘)は、日本有数のらつきよの生産地で、約120ヘクタールの広大な畑が広がる。10月下旬~11月上旬には、赤紫色の花が咲きほころ美しい光景が広がる。

3 多鯨ヶ池

宮ノ下(現鳥取市国府町宮ノ下)の長者に仕えていた「お種」が、白蛇の姿で鳥の柿を取ったという「お種伝説」が伝わる池。

※営業時間などデータは変更される場合があります。
※新型コロナウイルス感染症の状況次第では、営業時間の短縮や変更、臨時休業、イベント中止などの場合があります。詳細は各施設にお問い合わせください。