

あなたの健康をサポート!

# Daikokenpo

大阪工作機械健康保険組合

2023.春号vol.160

- 令和5年度 予算のお知らせ
- 令和5年4月1日から出産育児一時金が引き上げられました
- 令和5年度 保健事業のご案内



表紙写真：千葉県 石神の菜の花畑を走る小湊鉄道（提供＝アマナ）

ご家庭にお持ち帰りください

# 令和5年度 予算のお知らせ

## 健康保険組合の令和5年度予算案が、去る2月22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5年度の予算総額は29億1,142万円となり、経常収支差引額は2億6,249万1千円の黒字となりました。

今年度は、75歳に到達する団塊の世代がさらに増えることから、健康保険組合から後期高齢者医療への拠出金も増額が見込まれています。また、コロナ禍の下、受診控えにより一時的に減少していた医療費は、以前の水準に戻りつつあり、保険給付費の増加も予想されています。

健康保険財政の柱となる保険料収入は、前年度との比較では増加しているものの、新型コロナウイルス感染拡大前と比べれば依然として低い状況が続いています。

政府は、人口減少・超高齢社会の課題に対し、「全世代型社会保障構築会議」を開いて議論を重ね、昨年末に「報告書」をまとめました。医療・介護分野では、「すべての世代での支え合い」「世代間・世代内における公平性の確保」「保険者間の格差是正」などの観点から背策が提案されています。直近では、令和5年4月から出産育児一時金の額が42万円から50万円へ引き上げられることとなりました。その財源の一部には、段階的に後期高齢者医療からの支援が当てられるなど、世代間の負担バランスに配慮した内容となっています。

また、ICTを活用した医療の質の向上や効率化を推進するために、令和6年秋を目途に現行の健康保険証を廃止し、マイナンバーカードと健康保険証を一体化する方針が示されています。

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、ジェネリック医療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。

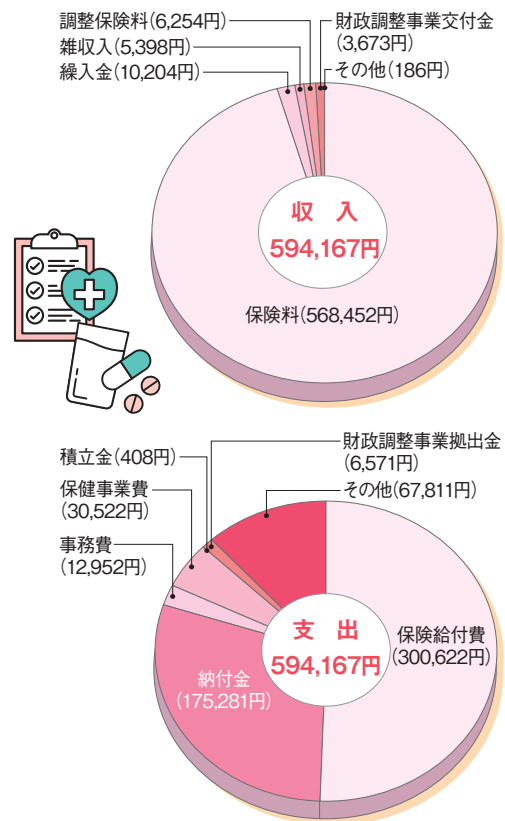


### 令和5年度 収入支出予算概要



収入 (千円)	保険料	2,784,430
	基本保険料	1,923,348
	特定保険料	861,082
	国庫負担金収入	987
	調整保険料	30,646
	繰入金	50,001
	国庫補助金収入	904
	特定健康診査等事業収入	2
	財政調整事業交付金	18,000
	雑収入	26,450
合計	2,911,420	
経常収入合計	2,811,790	
支出 (千円)	事務費	63,466
	保険給付費	1,473,048
	納付金	858,878
	前期高齢者納付金	265,444
	後期高齢者支援金	593,424
	その他	10
	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	1,800
	積立金	2,000
	雑支出	253
	予備費	329,889
合計	2,911,420	
経常支出合計	2,549,299	
経常収支差引額	262,491千円	

#### 被保険者1人当たりで見ると



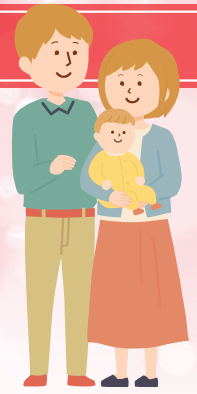
#### 介護保険分

収入 (千円)	保険料	307,994
	繰入金	20,000
	雑収入	4
合計	327,998	

支出 (千円)	介護納付金	287,347
	還付金	300
	積立金	2
	雑支出	2
	予備費	40,347
合計	327,998	

令和5年4月1日から

# 出産育児一時金が 引き上げられました



被保険者や被扶養者が出産したときに健康保険組合から支給される出産育児一時金の額が、令和5年4月1日から50万円に引き上げられました。

## ? 出産育児一時金とは

正常な妊娠・出産は病気ではないため、保険診療が適用されません。しかし、全額を自分で払うのは大きな負担となることから、健康保険では

「出産育児一時金」の制度を設け、被保険者または被扶養者が出産したときに、出産にかかる費用の補助を行っています。万一、流産・死産の場合でも、妊娠4ヵ月（85日）以後ならば、支給対象となります。

出産にかかる費用は年々上昇を続けており、この負担増を軽減する観点から、このたび、出産育児一時金の支給額が引き上げられました。

出産育児一時金の支給額は、令和5年3月31日までは1児につき42万円（産科医療補償制度に未加入の医療機関等で出産した場合は40.8万円）でした。これが、令和5年4月1日以降の出産から、全国一律で、1児につき50万円（同48.8万円）となりました。

## 出産育児一時金の引き上げ

令和5年3月31日までの出産

1児につき **42万円**

（産科医療補償制度の対象外の医療機関等で出産した場合は40.8万円）

令和5年4月1日以降の出産

1児につき **50万円**

（産科医療補償制度の対象外の医療機関等で出産した場合は48.8万円）

## 出産育児一時金の受け取り手続き



### 「直接支払制度」を利用するとき

（出産費用を健保組合から直接医療機関等に支払うことで窓口負担を軽くしたいとき）

退院までの間に、医療機関等と直接支払制度の利用について書面で取り交わしをします。



### 後から受け取る時

直接支払制度を利用しない場合は、出産後に医師などの証明を受けて、「出産育児一時金支給申請書」を健保組合に提出します。

## 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450号）

令和5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	38,484円
	介護保険料	6,480円

### ◎組合会議員の就任について（大工健公告第451号）

谷 尚彦 (株)TKX

# 令和5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。

詳しくは6ページをご覧ください。

40歳～74歳のご家族の方へ

# 特定健康診査を受けましょう!

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しています。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。)

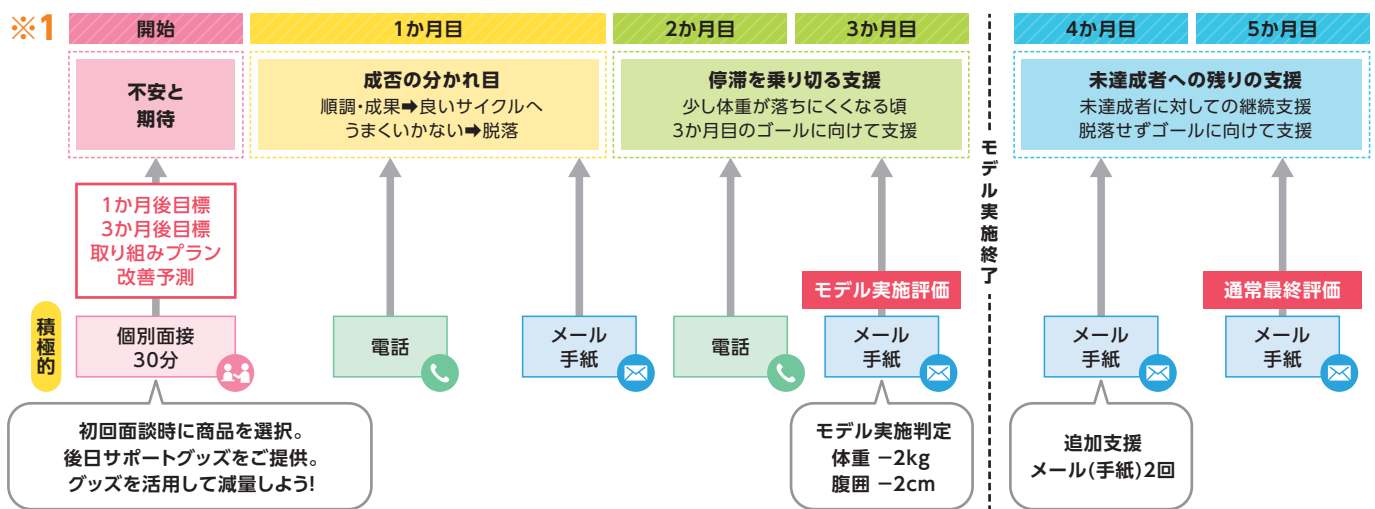
- ◇個人負担金 ●生活習慣病健診 4,000円
- 日帰り人間ドック 30%+消費税

※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。

# 特定保健指導(積極的支援)が **従来の方式** と **新方式** から選べます。

	従来の方式	新方式(モデル実施)
対象者	令和5年4月1日以降に健康診断を受診した40歳以上加入者 腹囲 <span style="font-size: 1.2em;">{</span> A: 男性85cm以上、女性90cm以上 B: 男性85cm未満、女性90cm未満かつBMI25以上 リスク <span style="font-size: 1.2em;">{</span> ① 空腹時血糖値100mg/dlまたはHbA1c5.6%(NGSP値)以上 ② 中性脂肪150mg/dlまたはHDLコレステロール40mg/dl未満 ③ 収縮期血圧130mmHg以上または拡張期血圧85mmHg以上 ④ ①~③が1つでもある場合喫煙歴 腹囲Aでリスクが2つ以上、腹囲Bでリスクが3つ以上ある方が対象	
面談方法	対面式面談	パソコン・スマートフォン・タブレットによるICT面談
指導機関	6か月	3か月目で体重-2kg、腹囲-2cmを達成すれば指導終了(達成しなければ6か月の指導となります) ※1
指導時間	平日8:00~20:00、土曜日9:00~18:00	
その他		減量サポートグッズ進呈 ※2

減量サポートグッズは ICT 面談時のみのお渡しになります。対面面談を実施した場合はございません。



※2 ※商品については、イメージになります。変更の場合がございますので、あらかじめご了承ください。商品の発送は外部業者に委託しております。あらかじめご了承ください。

## 1) 満腹ダイエットセット

◆おからパウダーをプラスするだけで満腹感をアップ

おからパウダーは食欲が抑えられない、いっぱい食べたいが、体重は減らしたい方や手軽に食物繊維や大豆たんぱくをナチュラルにプラスしたい方におススメ。



## 2) タニタ電子塩分計+ヘルシー茶碗

※段ボールが別々に届きます

◆塩分濃度が一目でわかる ◆ご飯の量が一目で分かる  
 塩分濃度を「うす味」「ふつ味」「から味」のお茶碗に目安線がついているので、簡単に量を測れます。



・下線100g=約160kcal  
 ・上線150g=約240kcal

◆食べ過ぎ・塩分の取りすぎを防ごう  
 お茶碗でご飯の量をcheck、電子塩分計で塩分濃度のcheckができます。この2つを上手く活用して食生活改善をしましょう。

## 3) スマートウォッチ

◆1日の活動量を把握

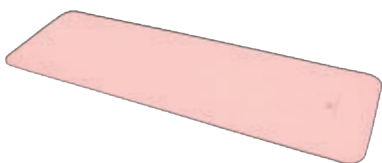
スマートウォッチを付けて運動し、活動量を確認しましょう。脈拍や睡眠のモニタリングもできるので、自分に合った生活習慣改善の対策が可能に。



## 4) ストレッチマット+フォームローラー

◆耐磨耗性に優れたマット  
 バンド付き

身体の負担を軽減し、床などの傷も予防することができます。また筋力トレーニングなども安心して行えます。



◆初心者にも安心の  
 柔らかさ・フックション性

体重を預けて転がすことで、普段伸ばしにくい深層の筋肉までしっかり伸ばすことが可能。正しい筋肉の柔軟性を取り戻すことで身体のバランスを整えることができます。



## 5) 体組成計+バランスクッション

※段ボールが別々に届きます

◆日々のモニタリングで体重変化を意識できる  
 目標設定機能で測定後に目標との差異を表示。顔文字表示で体重増減が一目でわかります。

◆効率よくインナーマッスルを鍛えられる  
 椅子の上でセットすれば仕事や自宅でも体感を鍛えられ、わざわざ運動の時間を取らず、ながら運動ができます。忙しい方におススメ。



# 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。



## 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。



懸賞

パ  
ク  
ズ  
ロ  
ル  
ス  
ワ  
ー  
ド

1	2		3		4	5
6	 E				7	
			8	 D		
10		11		12	13	 C
		14	15			
16	 B		18			19
20			 A		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～Eに入る言葉を並べてできる言葉は何でしょうか？

答

A  B  C  D  E

ヨコのカギ

- ① 風にパタパタなびく
- ③ 野山に自生するタラの芽やフキノトウなど
- ⑥ 定価から50%オフ
- ⑦ 趣味で畑作業や草花を育てるのは○○いじり
- ⑧ 恋心をしたためた手紙は○○レター
- ⑩ 人類を初めて月に着陸させた宇宙船は○○○11号
- ⑫ 春に悩まされる人が多い○○○症
- ⑭ パンプスやスニーカー等
- ⑯ 5月ごろから始まる日本の雨期
- ⑱ マウスのボタンをカチッと押すこと
- ⑳ 気分転換をすること
- ㉑ チキン=○○肉

タテのカギ

- ① 毎年5月の第2日曜日は○○○の日
- ② 綿毛のような種子が風に乗って飛ぶ春の花
- ③ お花見といったらこの花
- ④ 紙幣=お○○
- ⑤ 立春の後に初めて吹く強い南風は春○○○○
- ⑨ 上司の下で働く人
- ⑩ 春眠○○○○を覚えず
- ⑪ 「ご」と「なな」の間
- ⑬ 服などが体にぴったり合うこと
- ⑮ 春にスギナの地下茎から生えてくる胞子茎
- ⑰ 豆乳を加熱して表面にできた膜を集めた食材
- ⑲ 桃○○三年、柿八年

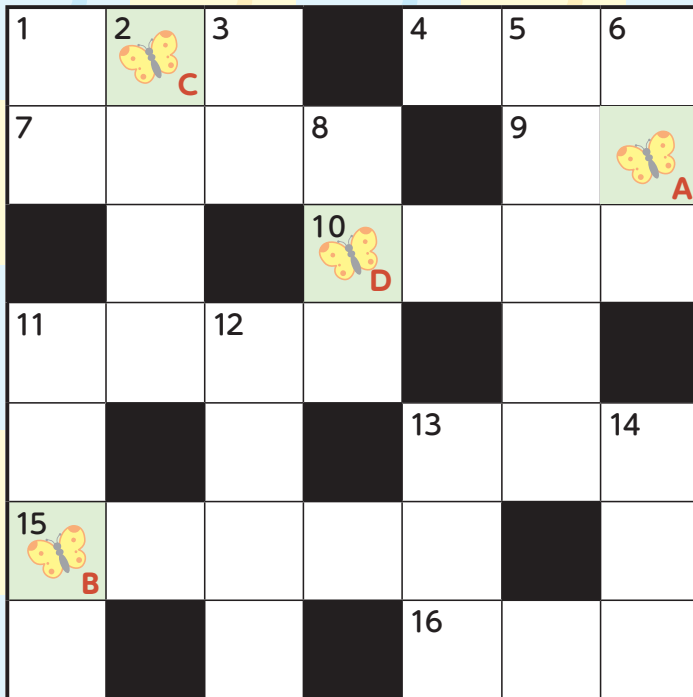




Q2

## 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



### ヨコのカギ

- ① 寝転がれるような、座面が長いソファのこと
- ④ 報道機関のこと。——リリース、——センター
- ⑦ 漢字では「車前草」とも書く。食物繊維が豊富で、腸内環境の改善が期待できる植物
- ⑨ サメのこと。高級食材の——ヒレは、肌の健康を助けるコラーゲンが豊富
- ⑩ 魚の小麦粉焼き。フランス語。シタビラメの——
- ⑪ カットしていると涙が出てくる野菜。血液をサラサラにしてくれる、硫化アリルやケルセチンなどの栄養成分が含まれている
- ⑬ ロシア料理のボルシチに欠かせない、鮮やかな赤色をした野菜。「食べる輸血」とも呼ばれるスーパーフード
- ⑮ 本番前の通し稽古
- ⑯ インド料理を象徴するような混合香辛料

### タテのカギ

- ① 知り合いが多い人は「広い」、面目を保つようにするときは「立てる」、恥ずかしいときは「火が出る」
- ② コシヒカリの産地として知られる新潟県の市。この市の福山峠という場所では、春になると雪の上に桜が咲く絶景が見られるとか
- ③ 「キッコーマン」や「ヤマサ醤油」など、日本を代表する醤油メーカーの本社がある、関東の県
- ⑤ 相撲は「行司」、野球は「アンパイア」。サッカーやボクシングなどの審判は？
- ⑥ ボート競技の分類。1人が1本のオールを両手で持つ種目は「スウィープ」。では、1人が2本のオールを左右に持つ種目は？
- ⑧ 世界三大穀物は米、トウモロコシ、——
- ⑩ 貝類やイカ、タコなどの海産物に多く含まれている栄養成分。疲労回復に役立ち、肝臓の働きを助けるとか
- ⑫ 世界最高峰のエベレストやブッダ生誕の地であるルンビニなどで知られるアジアの国。首都はカトマンズ
- ⑬ ミャンマーのかつての国名。戦争の悲しさを描いた竹山道雄の小説は「——の竖琴」
- ⑭ 「氷柱」の読み方は？

高速回転運動で気になる部分を刺激します。  
ウエスト・二の腕・太もも・ふくらはぎなどに当てるだけ。  
テレビを観ながら、仕事の合間にいつでも、  
どこでも簡単にエクササイズが行えます。  
これが新しいエクササイズの形です。  
引き締まったカラダ目指して！

ハコサイズ:約270×204×122g  
重量(ハコ含):約1600g  
本体サイズ:約110×173×162mm  
重量:約1000g  
付属品:アタッチメント脱着式 3種  
(平板ヘッド/波型ヘッドローラーヘッド/  
メッシュカバー×1)



ボディローラー

抽選で正解者の中から7名の  
皆様にプレゼントいたします。

懸賞賞品



## 禁煙を勧めるタイミングは…



### 禁煙に無関心なとき

本人が無関心なときはまず禁煙に関心を持ってもらうこと。強引に禁煙を勧めず、タイミングを待ちます。

タイミングを待つ

- 健康など個人的な問題を関連付ける
- タバコの危険性を伝える
- 禁煙で得ることを説明する
- 禁煙の妨げになることを話し合う
- 諦めずに繰り返し伝える



### 環境に変化があったときに禁煙を勧めるチャンス

自分の体や生活が変化すると本人も禁煙を考えます。本人が禁煙を考え始める機会を逃さないで勧めましょう。

- ▶ 健診の結果が送られてきたとき
- ▶ タバコの値段が上がったとき
- ▶ せきや息苦しさなど自覚症状を感じたとき
- ▶ 結婚、出産など家族の生活が変化したとき
- ▶ オフィスが禁煙になったとき など

## 第1回

家族など大事な人に禁煙にチャレンジしてもらったために、禁煙を勧めるテクニックを紹介します。

# 禁煙してもらおうチャンスを見逃さないで！



家族など大事な人に禁煙してもらいたいのに、いつもけんかになってしまふ…。そんな人も多いかもしれません。うまく禁煙を始めてもらうにはどうしたらよいのでしょうか。

禁煙はニコチン依存症という病気との闘いです。「誰かに禁止されたから」ではなかなか成功しません。禁煙に無関心なときに強引に禁煙させようとしてもうまくいきませんから、その時期はタバコの害や禁煙の効果などを繰り返し伝えながら、辛抱強くチャンス待ちましょう。禁煙を勧める最大のチャンスは環境が変化したとき。体の調子の悪さを自覚したり、生活に変化が生じたときは本人も禁煙に関心が向きます。そのチャンスを逃さず禁煙を勧めてみましょう。

禁煙を勧めるコツは、①本人に決めてもらうこと ②禁煙する理由を明確にすること ③愛情を持って責めずに支えること—の3つです。

禁煙では「やらされる」ではなく、自分が決めたと言葉にしても「禁煙してみようかな」と言ってもらったため

## 禁煙を始めてもらうための説得テクニック

禁煙は本人が一步を踏み出さなければ始まりません。禁煙する理由が明確なほど成功率が高まります。また、禁煙は本人にとって大変なことです。責めずにできるだけポジティブに自信が持てるようにサポートしてください。

### 誰かのために

自分のためよりも誰か他の大事な人のためだと考えると、それが強い動機になって禁煙に取り組むことができます。

例えば

子供の健康と将来のために禁煙しない？



### あなたの自由だけど…

「やらされる」という意識を持たせないように、禁煙を自分で決めさせることがポイントです。簡潔に冷静に伝えます。

例えば

健康が心配だから禁煙して。あなたに任せるけど。



### とにかくほめる

自信がつくほど「自分が変わる」と思えるため、禁煙に成功しやすくなります。ほめることで自信をつけてもらうのです。

例えば

禁煙に関心があるなんてうれしい！



次回は

禁煙の早道は  
3つの依存に  
合わせた対処法！

を掲載します

にも、意見は押し付けずに本人に話をしてもらいながら誘導します。また、禁煙では理由が明確であるほど成功しやすくなります。子供のため、健康のためなど、禁煙の先のことを意識してもらいましょう。最後に一番大事なのが相手を信頼して支え、自信を持ってもらうことです。習慣性のあるタバコとの孤独な闘いに挑むわけですから、自分が変われると自信がつくようにできるだけほめて応援してあげましょう。

喫煙している人でも5割以上の人が内心では禁煙を考えています。なかなか禁煙を始めてもらえないとイライラしてしまいがちですが、そこはぐっと我慢。強い口調で感情的に禁煙を勧めても反発を受けるだけです。「まだできない。でもこれから禁煙できる」と信じて一緒に禁煙に取り組んでみてください。

次回の予告

# くらしに+ プラス おうちでエコ活

## エコなメリット

### ECOLOGY

環境面

葉物野菜の根や芯など、本来捨てる部分を使うことで、生ごみの量を減らすことができる。

### ECONOMY

経済面

わざわざ苗やタネを買わずに家庭菜園が楽しめる。余らせがちな葉味も必要なときに少量ずつ使える。

初心者でも  
失敗しない

## 再生栽培にお薦めの野菜 BEST 3

### こまつな

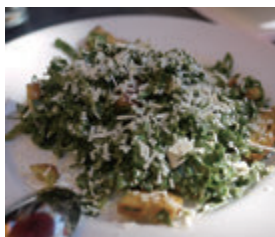
生命力が強いので  
通年栽培でき、栄養満点!



根が付いているこまつなの株元の中央に生える小さい葉を残し、4cmくらいの所で切って水に根の部分半分漬ける。土植えの直後は葉が数日しなっとするが根付くとピンとする。



葉が7~8枚、8~10cmくらいまで育ったら食べ頃。少しずつ間引くイメージで外側の葉から摘み取る。



ベビーリーフのようにサラダに入れるほか、彩りが良いのでチャーハンの具材や納豆トーストにトッピングするのもお勧め。

### にんじんの葉っぱ

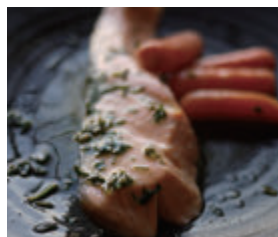
セリ科特有の爽やかな香りが  
料理のアクセントに!



ヘタから1cmくらいを残して切り、5mmほど水を張ったお皿にのせる。時々ヘタにも水をかけると葉がよく育つ。



水は1日1回程度交換し(冬場は2日に1回)、にんじんやお皿がヌルヌルしていたら洗い流す。葉が10cm程度まで育ったら収穫できる。



香りが良いので、魚料理のソースや卵焼きに入れたり、料理に添えるなど、同じセリ科のイタリアンパセリのように使える。

### ミント

手作りスイーツに添えれば  
お店の仕上がりにランクアップ!



ミントの茎にある節が2つ以上あれば再生可能。葉が水に漬からないようにグラスなどに入れておくと節から根が出てくる。根が出たらプランターなどに移し替える。



ミントは害虫に強く、生命力が強いのであつという間に増える。先端の葉から収穫することで、そこから枝分かれしてこんもりと茂るようになる。



摘んでケーキやアイスクリームの上に飾ったり、大量に収穫できたらフレッシュミントティーやモヒートに使うのもよい。

## 再生栽培できる野菜の活用

環境的にも経済的にもエコな暮らしのアイデアをご提案。今回は野菜を無駄なく食べられる再生栽培の方法と、再生野菜を使ったお料理をご紹介します。

今回の先生 **大橋 明子**さん イラストレーター 家庭菜園&料理愛好家

再生栽培の魅力や、雑誌、Web、テレビ等で紹介。著書は『食べて、育てる しあわせ野菜レシピ』(集英社インターナショナル)、『観て楽しい育てて美味しい 野菜の再生栽培』(産業編集センター)など多数。YouTube「食&植」チャンネルでは栽培をメインにおいしいレシピなども紹介。



動画でも  見られる

# 3分 やる気をUP! ストレッチ

デスクワークの合間にできる、リフレッシュできてやる気もUPするストレッチを紹介します。

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

## 呼吸筋のストレッチ

デスクワークを長時間続けていると、背中が丸まり呼吸が浅くなりがちに。また、緊張や不安、ストレスを感じたときも、呼吸は浅くなります。そこで、肺の周りの筋肉をストレッチすることで呼吸の質が改善し、自律神経が整い、やる気アップやストレス解消につながります。座って行っても、立って行ってもOKです。

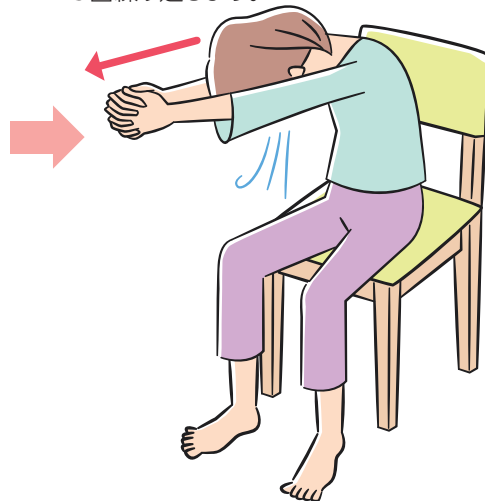
## 背中ストレッチ

呼吸は胸やおなかを意識しがちですが、肋骨の後ろ側や肩甲骨の動きも、肺を広げたり閉じたりする呼吸運動に深く関係しています。背中の凝りをほぐすことで、呼吸の質が改善します。呼吸が浅いと感じたときや肩凝り・腰痛を感じたときにお勧めです。

1 腕を前に伸ばし、手を組みます。



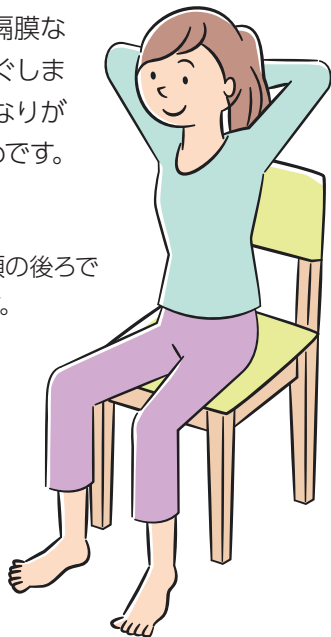
2 背中を丸めて前かがみになり、腕を前に伸ばします。そのままの姿勢で鼻から4～6秒吸って口から4～6秒吐く深呼吸を3～5回繰り返します。



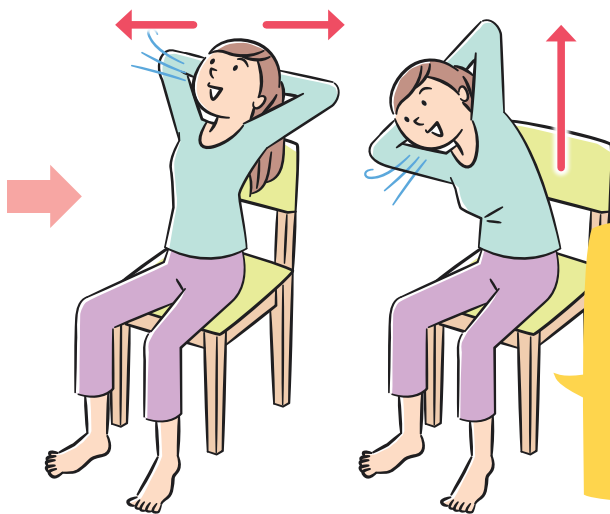
## 胸張りストレッチ

胸や肋骨間筋、横隔膜などの呼吸筋をほぐします。特に猫背になりがちなお勧めです。

1 両手を頭の後ろで組みます。



2 鼻から息を吸って口から吐きながら肘を横に張るようにして胸を伸ばし、10秒キープします。次に、左肘を上げるように右に傾け、左脇を伸ばして10秒キープします。反対側も同様に。



肘の位置を自分が気持ちいいと感じる箇所まで止めてみましょう。自分だけのオリジナルのストレッチになります。

### 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 

※動画は予告なしに終了する場合があります。





スマホでも見られる!

## ロミロミサーモンボウル



ハワイのレシピ



太平洋のほぼ中央部に浮かぶ常夏の島ハワイは、多民族が独自の食文化を築いているアメリカ50番目の州です。中でも、アジアからの移民であるポリネシア人の食文化では、豚肉をバナナの葉で包んで蒸すなど、蒸し焼きの調理法が主流。余分な脂を落として、とてもヘルシーです。また、生の魚介や海藻類が食されるのも特徴です。

おいしく食べて旅行気分

# 世界の健康レシピ

World Healthy Recipes

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

# ロミロミサーモンボウル

■399kcal ■たんぱく質16.0g ■脂質6.2g ■炭水化物73.7g ■塩分相当量2.0g ※すべて1人分

細かく刻んだ野菜と生のサーモンを混ぜ合わせたハワイの前菜料理「ロミロミ」を丼にアレンジしたレシピ。「ロミ」とは、ハワイ語で「もむ、混ぜ合わせる」という意味です。野菜を加熱せず食べることで、栄養の損失が少なく済みます。また、サーモンの脂を生かしてとろみとコクを出しているため、余分な油を足さずカロリーが抑えられます。

### 材料 (2人分)

- サーモン(刺し身用)..... 100g
- パプリカ(赤・黄)..... 各1/8個
- きゅうり..... 1/2本
- トマト(湯むきしたもの)..... 1/4個
- たまねぎ..... 1/8個
- A おろしにんにく、しょうが..... 各1片
- 酢..... 小さじ1
- 輪切りとうがらし..... 少々
- 塩、こしょう..... 適量
- ご飯..... 2膳分
- こねぎ..... 少々

### 作り方

🕒 調理時間40分

- 1 サーモン、パプリカ、きゅうり、トマトを1cm角に切る。たまねぎはみじん切りにする。こねぎは小口切りにする。
- 2 ボウルに①とAを入れてよく混ぜたら、冷蔵庫で30分冷やして味をなじませる。



POINT

サーモンの脂が全体に回り、トロっとするまで混ぜましょう。

- 3 ご飯を器によそい、②をのせたら、こねぎを散らす。

### ヘルシー食材

## サーモン

高たんぱく質、低糖質で良質の脂肪を含む魚です。身は赤い色をしています。白身の魚に分類されています。豊富に含まれるアスタキサンチンは、抗酸化作用が高く、美肌作用や疲労回復作用が期待できます。サーモンとさけの違いは、生食できるかできないか。さけにはアニサキスなどの寄生虫がいるため基本的に生食には向いておらず、加熱して食べるのが一般的ですが、サーモンは生食できます。ハワイでは、ロミロミサーモンやロールずしで生食したり、塩、こしょうなどシンプルな味付けで焼いたりして食べられています。



# 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。

## 「亀の井ホテル」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)	1,000円	20%引き	<b>800円</b>
	こども (3歳~小学生)	700円		<b>560円</b>
	シルバー (60歳以上)	500円	割引対象外 (通常割引済)	<b>500円</b>
フリーパス	おとな (中学生以上)	3,200円	400円引き	<b>2,800円</b>
	こどもA (3歳~小学生 身長110cm以上)	2,900円		<b>2,500円</b>
	こどもB (3歳~小学生 身長110cm未満)	2,100円		<b>1,700円</b>
	シルバー (60歳以上)	2,300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 **2024年11月31日**まで  
～本券で5名様まで～  
発行 大阪工作機械株式会社健康保険組合



# 春風に泳ぐ鯉のぼりと 小江戸の街を歩く

栃木市は、家康の没後、朝廷からの使(例幣使)が通った宿場町として、さらには江戸との舟運で栄えた問屋町として「北関東の商都」と呼ばれた街。今は「蔵の街」としても知られ、起伏もなく、多くの観光名所があるため、景観を楽しみながらのウォーキングができる。

栃木駅北口を出て、左前方の大通りを300mほど進むと「巴波川」沿いに整備された「蔵の街遊歩道」の案内板が見えてくる。そこが蔵の街散策の出发点だ。

小江戸と呼ばれる歴史ある景観の中を流れる巴波川は、江戸時代から昭和初期にかけて舟運により、北関東の商都として栃木市の発展に大きな役割を果たした、市のシンボルでもある。市民との関わりも深く、毎年3月中旬から5月中旬にかけては、巴波川に約1000匹の鯉のぼりが約600mにわたってつるされる。色とりどりの鯉のぼりが風に乗って泳ぐ姿は、春の風物詩となっている。

また、栃木市には、江戸時代に江戸との交易で栄えた豪商たちの立派な邸宅が数多く残っており、一般開放によって、当時の暮らしぶりを今に伝えている。「横山郷土館」と「岡田記念館」もその一つだ。横山家は、麻問屋として富を成し、個人で銀行を営むほどの成功を収めていたという。岡田家は、江戸時代に未開地を開墾して村民に生活の基礎づくりを指導し、安定した村落づくりに貢献したといわれている。

県道栃木粕尾線まで出たら折り返して、栃木市のメインストリートである蔵の街大通りを歩いて行く。すると、風情ある街並みの中でひとときま目を引くモダンな建物「とちぎ山車会館」が見えてくる。縦長の蔵のような入り口は、大きな山車の出し入れができるよ



walking map  
約5.2km  
78分



栃木市マスコットキャラクター「とち介」のグッズも充実している。

## 5 栃木市アンテナショップ まちの駅コエド市場

栃木市の魅力を発信する「まちの駅」。店内で毎朝焼き上げるパンや、地元の農産物や農産加工品、小江戸ブランド商品などを販売している。店内にはイトインスペースやラジオブースもある。

DATA 時間：9:00～18:00/休：火曜、年末年始/電話：0282-25-7411

## 4 とちぎ山車会館

2年に1度開催される「とちぎ秋まつり」の興奮がいつでも楽しめる施設。デジタル技術を駆使した演出と実物の山車3台で祭りを再現している。



DATA 時間：9:00～17:00※入館は30分前まで/休：1・2・3・7・8・12月の月曜(祝日の場合は翌日)、年末年始、展示替えによる臨時休館あり/電話：0282-25-3100

## 1 巴波川

栃木県南部を流れ、市の街中を走る川。元和3(1617)年に、徳川家康の霊柩を久能山から日光山へ改葬した際、御用荷物などを栃木河岸に陸揚げしたことから舟運が発達し、関東と南東北の流通を結び結節点として、栃木の間屋業、製造業の発展を支えた。



蔵の街遊覧船では、船頭が巴波川沿いを30分ほど案内してくれる。

うにするためだそう。コースの締めくくりは「栃木市アンテナショップまちの駅コエド市場」へ。栃木産とちおとめのシエイクの甘酸っぱさが歩いた体にしみみる。

## 2 横山郷土館

明治時代の豪商である横山家の貴重な史料などを展示した資料館。横山家は店舗の右半分が麻問屋、左半分で銀行を営んでおり、その建物には、当時をしのばせる帳場などが再現されている。



DATA 時間：9:00～17:00※入館は30分前まで/休：月曜(祝日の場合は翌日)、年末年始/電話：0282-22-0159



## 3 岡田記念館

550年以上の歴史を持つ旧家である岡田家の屋敷を公開した施設。約4,000坪にも及ぶ広大な敷地では、江戸時代から近代にかけての建築や庭園、岡田家伝来の宝物を鑑賞することができる。



DATA 時間：9:00～17:00※入館は30分前まで/休：月～木曜(祝日は開館)、年末年始/電話：0282-22-0001