

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.秋号vol.161

- 令和4年度 決算のご報告
- 9月分の保険料の計算から新しい標準報酬月額が適用されます



表紙写真：奈良県 吉野山の紅葉（提供＝アマナ）

ご家庭にお持ち帰りください

令和4年度 決算のご報告

令和5年7月20日(木)に開催された組合会において
令和4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4年度経常収支は8年連続の黒字決算となりました。要因としては、保険料収入がコロナ禍前の水準に戻りつつあること及び令和2年度のコロナ禍による受診控えにより、令和4年度の納付金等の拠出金負担が一時的に減少したことによるものです。

医療費は予想を上回る伸びを示しており、高齢者医療制度への拠出金負担は増え続けることが見込まれるため、財政運営は油断のでき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、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4年度 収入支出決算概要

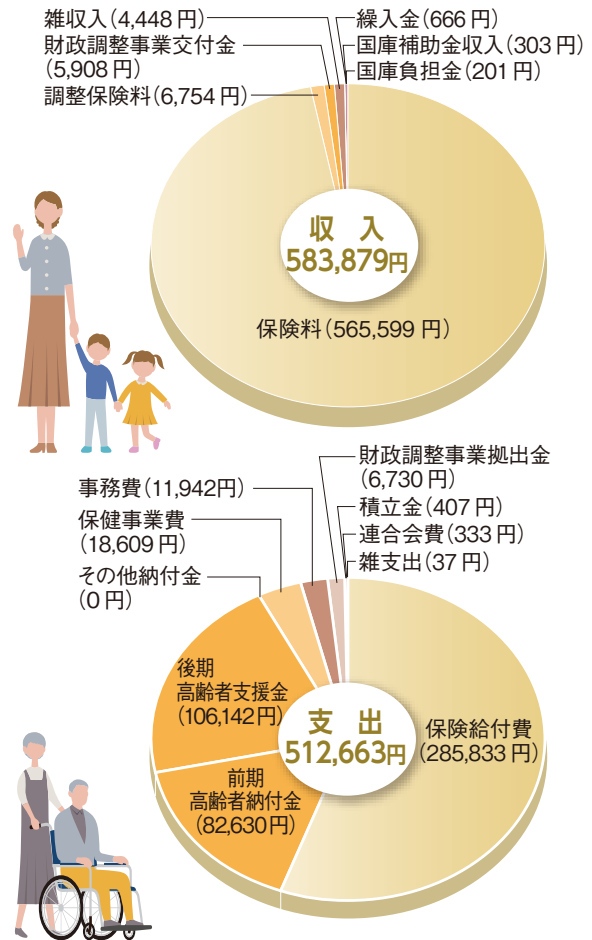
健康保険分

収 入 (千円)	
保 険 料	2,775,959
基 本 保 険 料	1,917,496
特 定 保 険 料	858,463
国 庫 負 担 金	985
調 整 保 険 料	33,148
繰 入 金	3,267
国 庫 補 助 金 収 入	1,489
財 政 調 整 事 業 交 付 金	28,998
雑 収 入	21,831
合 計	2,865,677
経常収入合計	2,793,702

支 出 (千円)	
事 務 費	58,611
保 険 給 付 費	1,402,868
保 納 付 金	926,492
前 期 高 齢 者 納 付 金	405,547
後 期 高 齢 者 支 援 金	520,943
そ の 他	2
保 健 事 業 費	91,333
財 政 調 整 事 業 拠 出 金	33,030
連 合 会 費	1,634
積 立 金	2,000
雑 支 出	184
合 計	2,516,152
経常支出合計	2,483,012

決 算 残 金	349,525 千円
経常収支差引額	310,690 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	295,646
繰 入 金	15,135
合 計	310,781

支 出 (千円)	
介 護 納 付 金	310,599
合 計	310,599

決 算 残 金	182 千円
---------	--------

9月分の保険料の計算から 新しい標準報酬月額が適用されます

毎月の保険料などの計算に使われる「標準報酬月額」は、毎年1回見直され、9月分の保険料の計算から1年間適用されます（定時決定）。このため、標準報酬月額の変動で、毎月の給与から納付する保険料の額が、9月分（10月末に健保組合に納付）から変わる可能性があります。

■標準報酬月額の定時決定の仕組み

①4月・5月・6月の給与の平均を計算

基本給だけでなく、各種手当（残業手当、通勤手当など）や現物での給与（食券、通勤定期券など）を含んだ支給額の平均を計算します。

例えば支給額が以下の場合…

4月	33万円	平均 28.66… 万円
5月	26万円	
6月	27万円	

保険料の計算に使われる標準報酬月額

毎月納める保険料は、標準報酬月額から計算します。

$$\text{保険料} = \text{標準報酬月額} \times \text{保険料率}$$

原則1年間同じ標準報酬月額になります。

②標準報酬月額表に当てはめる

平均額を1～50等級に区分けされた「標準報酬月額表」に当てはめて、標準報酬月額を決定します。

●標準報酬月額表

等級	月 額	報酬月額（単位：円）	
		以上	未満
1	58,000		63,000
2	68,000	63,000	73,000
⋮	⋮		⋮
20	260,000	250,000	270,000
21	280,000	270,000	290,000
22	300,000	290,000	310,000
⋮	⋮		⋮
49	1,330,000	1,295,000	1,355,000
50	1,390,000	1,355,000	

3ヵ月の支給額の平均が
28.66…万円なので

**標準報酬月額はココ！
21等級 28万円**



賞与からも 保険料を 納めます

毎月の給与だけでなく年度中に3回まで支給される賞与からも保険料を納めます。賞与からの保険料は、賞与の支給額の1,000円未満を切り捨てた「標準賞与額」に保険料率を掛けて計算します。賞与からの保険料の計算では標準報酬月額は使用しません。

※標準賞与額には年度累計額で573万円の上限が設けられており、それを超える分には保険料の徴収は行われません。

随時改定

昇給・降給などで毎月決まった額が支給される基本給などの固定給に増減があり、2等級以上の変動があった場合は、臨時で標準報酬月額を見直します。

※固定給に変動がなく、残業代など非固定給のみの変動の場合は、随時改定は行われません。

公 告 事 項

インフルエンザ予防のために ワクチン接種を受けましょう

新型コロナウイルス感染症への対応が変わり、マスク着用が任意になったこともあり、今シーズンはインフルエンザの流行が懸念されます。早めにインフルエンザワクチンの接種を受けておきましょう。

インフルエンザワクチンには、インフルエンザの発症を防ぐ効果と発症した際の重症化を防ぐ効果が期待できます。ワクチンが効果を発揮するまでには接種から2～3週間ほどかかりますので、流行が始まる前の段階で接種を受けることをお勧めします。ワクチンの効果が続くのは5ヵ月程度ですので、昨年受けている人も改めて接種を受けておきましょう。



特にワクチン接種が 推奨される人

- 65歳以上の高齢者
- 子供（乳幼児や小学校低学年など）
- ぜんそく、糖尿病など持病のある人
- 妊婦
- 上記の人と同居している人

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。

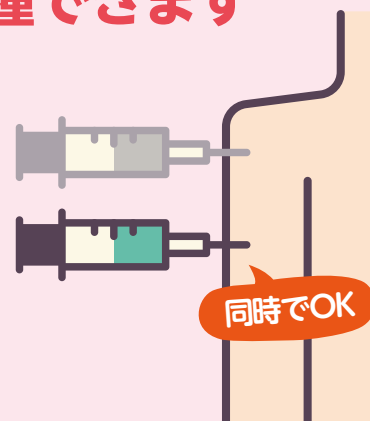
- 対象者：被保険者
- 補助金額：上限1,000円／年1回

インフルエンザワクチンは

新型コロナウイルスのワクチンと同時に接種できます

オミクロン株に対応した新型コロナウイルスのワクチンの追加接種が続けられています。感染・重症化予防のために引き続き接種を受けましょう。接種費用は無料です。

新型コロナウイルスワクチンと他のワクチンは、原則として2週間以上の間隔を空けないと接種ができません。ただし、インフルエンザワクチンについては同時に接種しても効果と安全性に影響がないことが確認されたことから、例外的に同時接種が可能です。



ならない！悪化させない！

生活習慣病

未受診・治療中断が重症化を招く！

糖尿病は 全身の血管病

糖尿病は、血糖値の高い状態が続く病気です。

その数は予備群を含めると日本国内で約2,000万人、世界中で4億人以上と推測されていて、世界的にも大きな問題となっています。中でも、生活習慣が発症に深く関わる2型糖尿病は、

初期には自覚症状がほとんどなく、放置したままにすると重症化し、

失明など生活に大きく影響する重い合併症を抱えたりすることが少なくありません。

今こそ糖尿病の正しい知識を身に付けて、発症や重症化を予防しましょう。

監修／勝木美佐子 医学博士、日本産業衛生学会指導医、労働衛生コンサルタント

こんな人は
要注意！

- 55歳以上
- 腹囲が男性85cm以上
／女性90cm以上
- 血縁者に糖尿病の人がいる
- 食物繊維の摂取量が少ない
- 運動をあまりしない
- 健康診断で高血圧と診断された
- 健康診断で脂質異常症と
診断された
- 喫煙者である
- 20歳から5kg以上体重が増えた



糖尿病の合併症は

透析の原因^{*1}の第1位！ 失明の原因^{*2}の第2位！
ひとたび進行すると元には戻れず、悪化の一途をたどることに……

*1：一般社団法人 日本透析医学会 統計調査委員会「わが国の慢性透析療法の現況（2021年12月31日現在）」 *2：日本眼科学会雑誌 118：495-501,2014

2型糖尿病は血管を傷つけ、 全身に悪影響が……！！

● ひそかに進行する 2型糖尿病

糖尿病は、血糖値を下げる働きを持つ「インスリン」というホルモンが不足したり十分に働かず、血液中にブドウ糖（血糖）が増え、しまい、血糖値の高い状態が続く病気です。原因の違いによって1型と2型の大きく2つに分けられます。中でも、生活習慣が発症原因に深く関わる「2型糖尿病」は、日本人の糖尿病患者の95%を占めます。初期段階では自覚症状がまったくないことが多く、症状が出てからも非常にゆっくり、少しずつ進行するというやっかいな特徴があります。

一方、「1型糖尿病」は生まれつきの免疫系の異常などにより膵臓からインスリンが十分に分泌されないのが原因であり、生活習慣とは無関係に発症します。

● 高血糖状態が 血管を傷つける

糖尿病の怖さは、糖尿病を放置し高血糖状態が長く続くことで全身の血管が傷つけられること、そして、その影響が全身に及び、合併症などの重大な病気を招くことにあります。中でも目や腎臓、神経の細い血管が傷ついて生じる「網膜症」「腎症」「神経障害」は三大合併症と呼ばれ、最悪の場合、それぞれ失明、透析、足の指などの切断にまで至ります。

さらに、太い血管が傷つくと動脈硬化を進めて、脳梗塞や心筋梗塞といった命に関わる病気を引き起こす原因になります。また、最近では糖尿病と歯周病が相互に悪い影響を及ぼすことや、糖尿病の人はがんや認知症を発症するリスクが高いことも分かっています。

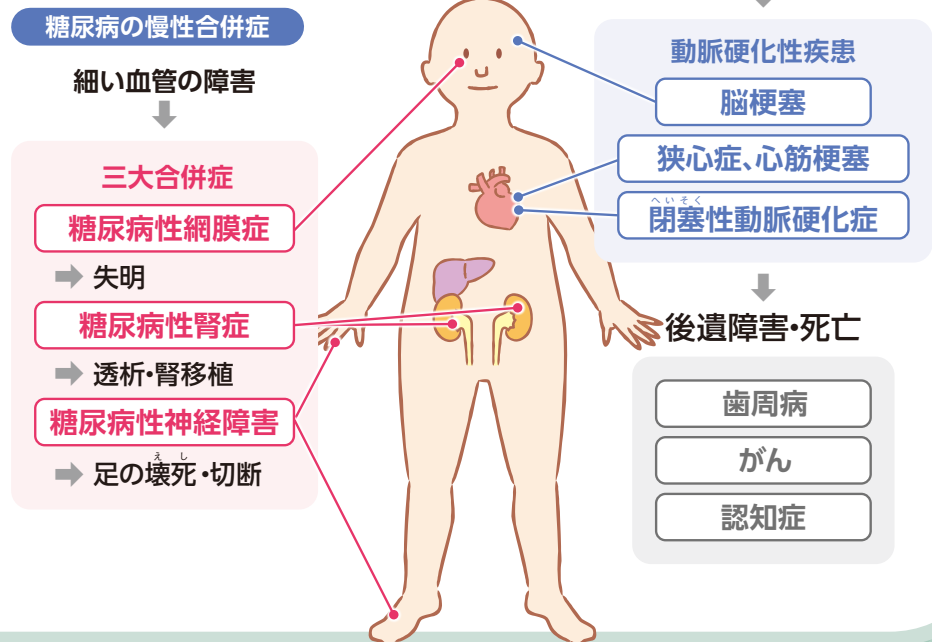
● 2型糖尿病の 発症リスクとは

ふくよかな体形でも2型糖尿病の発症リスクの低い人がいる一方、痩せていてもリスクが高い人もいます。その違いには、遺伝と生活習慣の組み合わせが影響しているといわれています。

まず、血縁者に糖尿病患者がいる人は要注意です。インスリンが分泌しにくい体質の可能性があり、糖尿病の発症リスクが高いことが考えられます。

糖尿病の血縁者がいなくても、喫煙、高血圧、肥満、過食、運動不足などの生活習慣に心当たりがある人は注意しましょう。特に喫煙は、2型糖尿病の発症リスクを非喫煙者の約1.4倍高めるといわれています。

また、高血圧の人はそうでない人に比べて2.5倍、糖尿病のり



スクが高く、中性脂肪が高い人はインスリン抵抗性が高くなるため、糖尿病にかかった場合、悪化しやすいという傾向もあります。

体重については、20歳の時からの変化も重要です。痩せていても20歳の時から5kg以上体重が増えている場合は、糖尿病のリスクが

高まるのが分かっています。

● 慢性的に 高血糖状態かどうか

糖尿病の診断では、まず採血をして、血糖値またはHbA1c（糖とくっついたヘモグロビンの割合）を調べ、基準値以上の場合「糖尿病型」とされます。

血糖値とHbA1c、2つの指標が共に糖尿病型の場合は、その時点で確実な糖尿病と診断されます。ただし、一方の基準のみが糖尿病型の場合は、必要に応じて詳しい再検査を行います。なぜなら、検査時に血糖値が糖尿病型であっても、それは一時的なものである可能性があります。また、HbA1cはおよそ2カ月間の平均的な値を反映するといわれているため、数カ月たてば数値が下がることも考えられます。そこで、再検査でも糖尿病型が確認できるなど、確

糖尿病型

血糖値（以下のいずれか）

- 空腹時血糖値 126mg/dl以上
- 随時血糖値 200mg/dl以上
- 75gOGTT2時間値 200mg/dl以上

HbA1c 6.5%以上

実に糖尿病の診断ができるよう、基準が細かく設定されています。

● 治療は血糖コントロールの継続

糖尿病治療の基本は、血糖値を適切な範囲に維持することです。血糖をコントロールする方法には、食事・運動・薬物治療があります。いずれの方法でも大切なのは、糖尿病による合併症を起こさないようにすること、合併症のある人はそれを今より悪くしないことです。

血糖を正常型にするにはHbA1cを6・0%未満、合併症を予防するには7・0%未満を目標にコントロールすることが推奨されています。

● 働き盛りの 半数近くが放置

「国民健康・栄養調査」によると、「糖尿病が強く疑われる人」（HbA1cが糖尿病型）のうち、治療を受けているのは全体の76・9%で、残りの23・1%の人は治療を受けていないことが分かっています。つまり、ほぼ4人に1人が、糖尿病が強く疑われるにもかかわらず受診していないが、糖尿病と

診断されたにもかかわらず治療をやめてしまったということです。特に働き盛りの40歳代では、他の年代に比べて未治療者の割合が高く、ほぼ2人に1人が治療を受けていないという状況です。若い世代で未治療や治療中断は、将来的に糖尿病の合併症の発症が懸念されます。糖尿病の疑いがある人は、必ず受診をし、早めに血糖コントロールをして改善を目指しましょう。

糖尿病の診断を受けても、血糖のコントロールさえできれば、糖尿病がない人と変わらない生活を送ることができます。糖尿病に対して前向きな気持ちで、治療を継続していくことが大切です。

参考 糖尿病の医療費

重症化するほど身体的にも経済的にも大きな負担が!!

● 外来での糖尿病治療の場合
食事・運動療法、投薬など **12万8,343円(外来)**

重症化すると

● 腎症が進行して透析治療が必要になった場合 **456万8,431円(外来)～
583万1,770円(入院)**

※上記の金額は、受診者1人当たりの年間医療費の平均額。
窓口負担は、高額療養費制度等の適用により軽減されます。

資料：「令和2年度生活習慣関連疾患の動向に関する調査」健康保険組合連合会

参加費
無料!

当組合では、
糖尿病治療中の対象者へ
糖尿病重症化予防プログラムの案内
をお送りしています。

懸賞

ナ
 プン
 レバ
 ー
 ス
 &

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

Q1

ナンバープレース

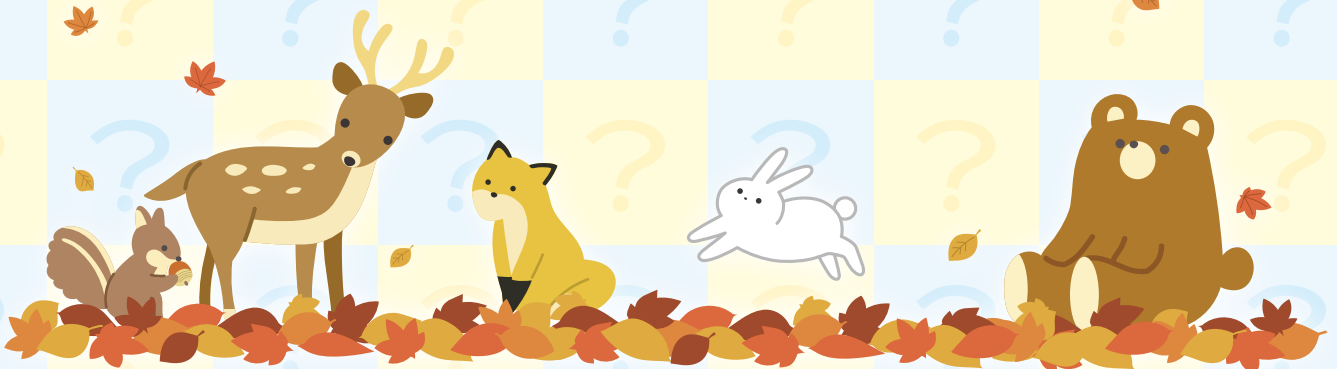
ルールに従ってマスに数字を入れ、最後にA、B、Cのマスに入る数字を足してください。

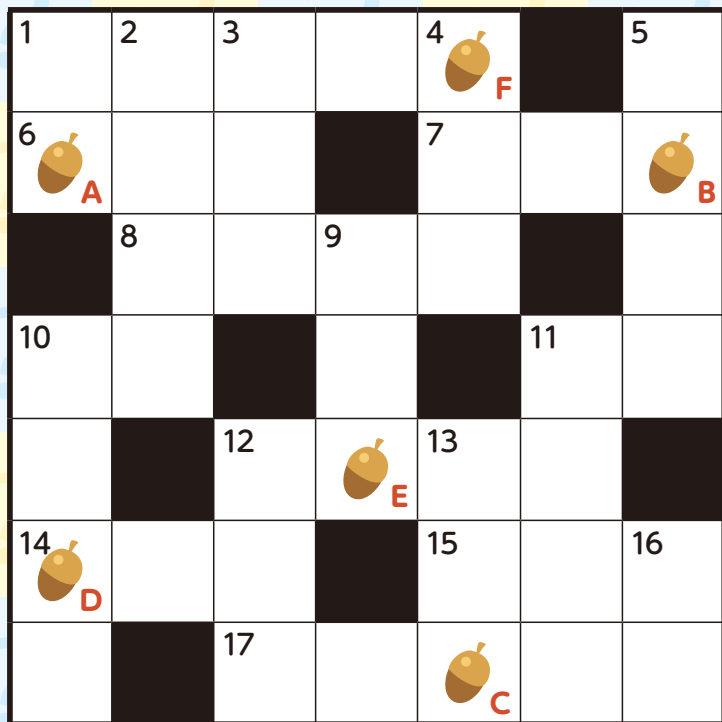
答

_A + _B + _C =

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

クロスワードの盤面を完成させてください。
A～F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 足の裏の地面に接しにくいくぼんだ部位
- ⑥ 画家のこと
- ⑦ 入室前にドアをコンコン
- ⑧ 階段で〇〇〇〇防止のために手すりを握る
- ⑩ チョウが花から吸う甘い物
- ⑪ 亀と並んで長寿の象徴とされる鳥
- ⑫ ことわざ「失敗は〇〇〇〇のもと」
- ⑭ ナポリの有名な民謡である〇〇〇ルチア
- ⑮ 写楽や北斎が描いた〇〇〇絵
- ⑰ この機械を使わず暗算すれば脳トレになりそう

タテのカギ

- ① ことわざ「転ばぬ先の〇〇」
- ② 地中を走る電車
- ③ 洗った食器を拭くための布
- ④ 専門知識を持った人のグループは〇〇〇集団
- ⑤ 踏むと自動車が加速するペダル
- ⑨ 神社の入り口にある朱色の門
- ⑩ 野菜や果物を液状にする調理家電
- ⑪ 自宅から仕事場まで通うこと
- ⑫ 「身長」の別のいい方
- ⑬ 十字路は2本の道が〇〇〇する所
- ⑮ 想定外の〇〇せぬ出来事

開脚ストレッチで股関節の柔軟性UP。
本体支柱や中央ハンドルの長さを調節できるので、
男女や年齢を問わずご使用頂けます。
開脚角度がわかるメモリ付。
肉厚でクッション性の高いフットパッド&ハンドル。

- サイズ：2,200×780×135mm（使用最大サイズ）
（折りたたみ時）約275×700×135mm（収納サイズ）
- 重量：約3.0Kg
- 材質：スチール、PP、NBR、ナイロン
- 付属品：収納バンド



開脚ストレッチャー

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。





タバコで生じる3つの依存

第2回



体の依存

ニコチンが体の中から減ることで生じる禁断症状

- ニコチンが切れるとイライラが止まらない
- 禁煙中は集中できず落ち着かない
- 気分が落ち込んで憂うつが続くなど

心の依存

タバコに対する
思い込み・考え方のクセ

- タバコの害を小さく考える
- 喫煙すると良いことがあると考える
- 禁断症状を耐えられないと考えるなど



習慣依存



喫煙が生活の中に習慣として組み込まれている状態

- 朝、目が覚めたら一服
- 食事の後に一服
- 仕事が一息ついたら一服など

禁煙を成功させるためには、依存の種類に合わせて対処することが重要です。

禁煙の早道は3つの依存に 合わせた対処法！

タバコで生じる依存には「体・習慣・心」と3種類あります。最初はニコチンによって快感を生じさせる脳内物質が分泌されることで、体の依存が生じます。喫煙が長期になると生活にタバコが組み込まれて、無意識に習慣で喫煙するようになります。さらに考え方も変化し、タバコに対する偏った考え方に支配され、心の依存が生じます。

禁煙が難しいのは、このようにニコチンによって脳が変わってしまい、依存症の脳に作り変えられてしまっているからです。いわばタバコに洗脳されている状態ですから、意志の力だけで禁煙するのは大変です。3つの依存に合わせた対処法を確認してから、チャレンジしましょう。

禁煙に当たって最もお勧めなのは医療機関の禁煙外来の利用です。禁煙外来ではこれらの3つの依存への対策がパッケージになっています。禁煙補助薬を利用しつつ、医療スタッフの支援を受けられるため、禁煙の成功率が高いのです。条件を満たせば健康保険

依存のタイプ別攻略テクニク

心

タバコに対する偏った考え方がクセになっている状態です。このため、無意識のうちにタバコの害を否定したり、喫煙を正当化する理由を作り出しています。禁煙外来で専門家と面談して偏った考え方を修正していきましょう。

対策

- **考え方の偏りを自覚する**
考え方の偏りを自覚できるだけで禁煙に近づきます。
- **禁煙外来で専門家の力を借りる**
禁煙外来で専門家と面談しながら考え方の歪みを直します。
- **決めつけ思考から離れる**
強い思い込みに縛られて決めつけないようにします。



習慣

タバコが生活の場面やモノと結び付き、習慣になっている状態ですから、その結び付きを弱めていきます。行動パターンを変えて喫煙を別の行動に置き換えたり、吸いたくなるきっかけ(トリガー)を避けるようにします。

対策

- **別の行動に置き換える**
深呼吸するなど喫煙ではなく別の行動にチェンジ!
- **喫煙用具を捨てる**
ライター、灰皿などの喫煙用具は捨ててしまいましょう。
- **吸える場所に近づかない**
吸える場所、吸いたくなる場所には近づかないように。



体

体の依存の原因はタバコのニコチンです。ニコチン不足でやる気に関係したドーパミンなどの脳内物質が不足し、禁断症状が現れます。禁煙補助薬を使ったり、ニコチン以外の方法で脳内物質をコントロールしましょう。

対策

- **禁煙補助薬を使う**
ニコチンパッチなどの禁煙補助薬で症状を楽にします。
- **運動する**
体を動かすと、やる気が出る脳内物質が分泌されます。
- **ほめて応援してもらう**
ほめられることで自信につながり、やる気が出ます。



次回は

禁煙を途中でやめなかったために障害となる敵に対処しよう

を掲載します

|| 次回の予告

も使えますから、ぜひ利用を検討してみてください。

依存で最後まで残るのは、偏った考え方である心の依存です。「タバコぐらいしか楽しみがない」「タバコなしではストレスを解消できない」「タバコが好きで吸っている」など…。このような決め付けは自分の心を縛り、禁煙を難しくします。決めつけてしまう心から、柔軟でしなやかに考えられる心に少しずつ変えていくことが大切です。「絶対こうだ!」というような強い決めつけは禁煙の邪魔になります。

タバコは寿命を奪い、タバコ代として金銭を奪い、自分で考えられる心を奪います。タバコのマインドコントロールから解放されて、自分の人生を取り戻しましょう!

質
問

スマホが手放せません。
読みたい本や急ぎの仕事があっても、
SNSや動画を延々と見てしまって…。
これって「スマホ依存症」？

30代の菊池さん(仮名)は通勤中や休憩中だけでなく、
寝る前にもスマホを見続けてしまい寝不足も感じています。
どうしたらスマホを見る時間を減らせるのでしょうか。



「スマホが手元にないと落ち着かない」「用もないのに触っている」などの症状があれば、要注意かもしれません。日常生活に支障が出ているのにスマホの利用がコントロールできない状態は「スマホ依存症」だといわれています。

近年では、若い世代でも「スマホ老眼」と呼ばれる症状が増えています。スマホの見過ぎによる情報過多で脳が疲弊し、集中力や判断力が低下するという研究結果もあります。寝る前にスマホを見ることで睡眠の質が落ち、精神的にも悪影響があるとされています。

あなたの心は大丈夫？

ココロ
メ
通
ン
テ
信

とはいえ、SNSや動画を見るのをやめたいと思っても、スマホは手放せないからやっかいですよね。依存症に陥らないためには、スマホを見えない所に置いたり、使わない時間をつくったりして意識的に距離を保つことが大切。意志の力だけでは難しいので、物理的に制限をかけるのがお勧めです。

今は、さまざまなスマホ依存対策の機能やアプリが登場しています。例えば、「YouTubeアプリは1日1時間まで」など、アプリごとに利用時間の上限を設定できる機能もあります。また、YouTubeの登録チャンネル

ル以外は見られない設定にするアプリもあるようです。関連動画をつい見てしまうという方にはよいかもしれません。

SNSの長時間利用に伴う精神的疲労やストレスなどから逃れるためにも、SNSの通知をオフにするのも効果的です。通知がオンだと、「いいね」が押されるたびにアラームが鳴るので、絶えず意識が向いて、通知が鳴っていないときでも気になってしまうものです。

最初は勇気が要るかもしれませんが、1回消したら数日間SNSを開いていなかったなんてこともあり得るのです。依存度が高いときは考えられないかもしれませんが、実は自分にはSNSはそれほど必要なかった…と気付くケースもあるのです。

また、誰かとおしゃべりをしたり、習い事を始めてみたりして、スマホ以外に楽しみをつくるのも良い方法ですね。ご自身に合った方法でスマホと上手に付き合ってください。



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



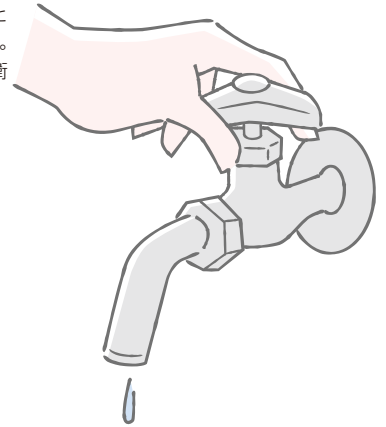
くらしに+ プラス おうちでエコ活

節水アイデアを学ぶ

環境的にも経済的にもエコな暮らしのアイデアを提案していきます。
今回は自宅で使う水やお湯の無駄遣いをなくす方法をご紹介します。

今回の先生 **和田 由貴さん** 節約アドバイザー

消費生活や環境問題の専門家として、現役の主婦・母の視点から、節約術や家事情報に精通する節約アドバイザーとして講演、テレビ出演、新聞、雑誌などで幅広く活躍中。近著に『即実践！即効果！節約のプロがおしえる家計防衛術100』（辰巳出版）がある。



エコなメリット

ECOLOGY
環境面

ガスや電気でお湯を沸かす機会を減らすことで、CO₂排出などの環境負荷を減らすことができる。

ECONOMY
経済面

水やお湯の無駄遣いを減らすことで、光熱費や水道代が抑えられる。

自宅で水をたくさん使うお風呂、キッチン、洗濯機に注目

自宅で水を使う場合、お湯として使う場面が多いのでは。
給湯には水道代のほかにガス代や電気代がかかるので、水と比べて約3倍のコストがかかります。
お湯を使い過ぎない、再利用を心掛けることで無駄なコストと環境負荷を減らしていきましょう。

お風呂

シャワーを出しっ放しで使う人もいますが、普通のシャワーは1分間に約12ℓのお湯が出るため、16分使うと浴槽1杯分のお湯が流れてしまう計算に。家族が多い方は特に注意が必要です。

- シャワーを小まめに止める
- 寒い日は湯船にお湯を入れて浴室全体を保温する
- 100円ショップなどで買えるお風呂の保温シートを利用してお湯の温度低下を防ぎ、追いだきや足し湯の回数を減らす
- 浴槽いっぱいまでお湯を入れず、肩まで漬かれる湯量だけ入れる

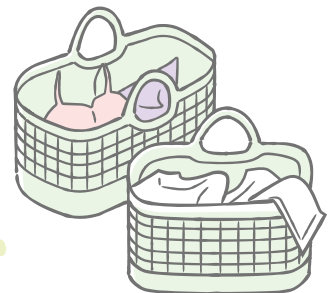


節水家電を買わなくてもできる節水の工夫

洗濯機

洗濯機を使う回数を減らすことで節水が可能になります。お風呂の残り湯（ぬるま湯）を洗濯に再利用する方も多いと思いますが、すすぎを真水で行えば臭いやばい菌が付く心配はいりません。

- 洗濯物が洗濯槽の8分目くらいまでたまったら洗濯をする
- かごに白い物、色物を別々にためて、「白い物を洗う日」「色物を洗う日」に分けて洗濯するようにする
- バスポンプを使って浴槽の残り湯を洗濯に利用する



キッチン

洗剤の泡を洗い流すとき、意外と大量の水を使っています。汚れの少ないコップなどから少ない洗剤で洗い、最後に油の付いた食器を洗うとすすぎ時間を短縮できます。また、麺類のゆで汁や野菜を洗った水を捨てずに、食器を漬けて置くのも節水につながります。

※パスタのゆで汁にはサポニンという成分が入っているので、油污やシンクの汚れ落としにも利用できます。

- 洗う順番を考える
- 食器の油污れや食べ残しはヘラや紙で取り除く
- 調理に使った水を漬けて置き洗いに再利用する



注意！ トイレ

水を小ボタンで流す、タンクにペットボトルを入れるなどの節水対策をすると、流した紙が流れ切らずに下水管の奥で詰まって、トイレが壊れてしまう原因に。トイレの過度な節水対策は控えましょう！

動画でも  見られる

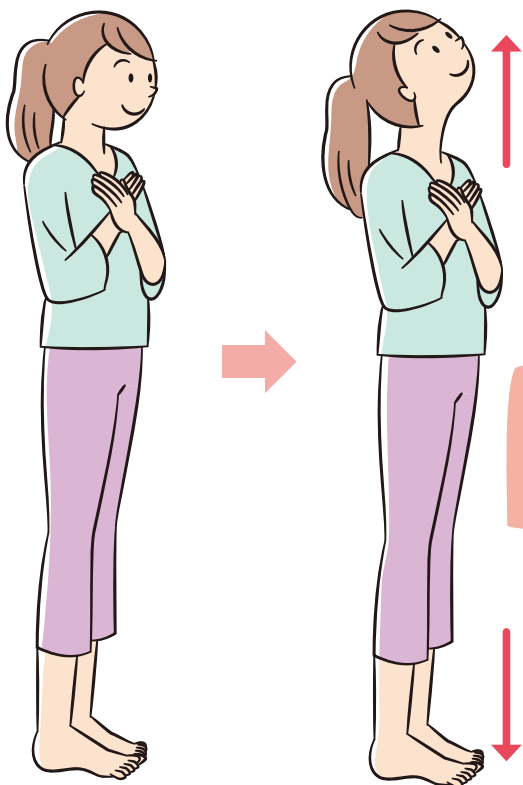
3分 やる気をUP! ストレッチ

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。

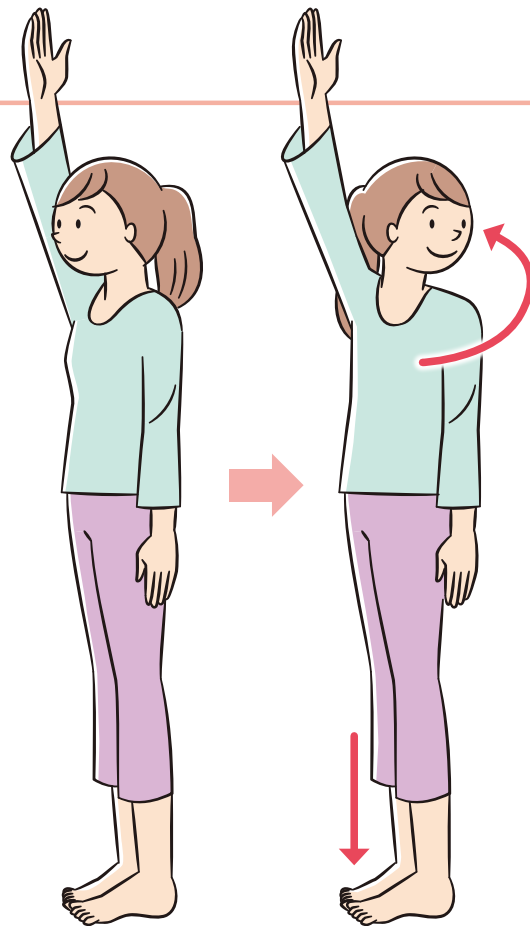
健康運動指導士 一般社団法人ケア・ウォーキング普及会 黒田 恵美子

目と首の疲れをとる ストレッチ

パソコンやスマートフォンなどを見る時間が長くなると、目や首が疲れ、蓄積すると肩凝りや頭痛の原因になってしまいます。そうなる前に、ストレッチで疲れを解消しましょう。



首に負担を掛けな
いため、肘は上げ
ずに、しっかり下
ろしましょう。



上向きストレッチ

目や首の前側をストレッチします。

- 1 両手を胸の前で重ねます。
- 2 膝を伸ばし、足の指に力を入れて地面を押しすようにしながら顔を上に向けます。
顎を少し上げ、目はしっかり上を見るようにし、首の前側を伸ばして息を楽にしながら10秒キープします。これを1～2回行います。

目と体ひねりストレッチ

目と首を横に動かすときの筋肉のストレッチです。

- 1 左手は体の横に下ろし、右手を上へ伸ばして立ちます。
- 2 顔を左に向けながら、伸ばした手と同じ右側の足の指で地面を押しす。
目で後ろを見るようにして呼吸を楽にしながら10秒キープします。これを左右1～2回ずつ行います。

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 

※動画は予告なしに終了する場合があります。



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

ハイナンチーフアン 海南鶏飯

シンガポールのレシピ

東南アジアの都市国家であるシンガポールの食文化は、中国やマレーシア、インドなどをルーツとする多国籍さが特徴です。中でも、野菜や魚、肉などの食材をスパイスや漢方と組み合わせた薬膳料理は、世界トップクラスの健康寿命の一因といわれています。また、高温多湿な気候のため、室内では冷房が効いていることが多く、体を冷やさぬように、温かい飲み物を好む傾向があります。

スマホでも見られる!



世界各国で食べられている健康的なレシピをご紹介します。今回は、エスニック料理です。



Main

海南鶏飯

■661kcal ■たんぱく質25.2g ■脂質19.5g
■炭水化物97.9g ■塩分相当量3.1g ※すべて1人分

作り方

① 調理時間15分 (炊飯時間を除く)

- 1 鶏もも肉にAをもみ込み、5分ほど置いて下味を付けたら、キッチンペーパーで汁気を拭き取る。



POINT

汁気をしっかり拭き取ることで、鶏の臭みが取れます。

- 2 米をといだら炊飯器に、少なめの水加減にして塩、酒を入れ混ぜ、①としょうが、長ねぎをのせて一緒に炊く。
- 3 サニーレタス、きゅうり、トマト、パクチーを食べやすいサイズに切る。
- 4 ダークソース、ジンジャーソースの材料をそれぞれよく混ぜる。チリソースは、器に材料を入れて混ぜ、ラップなしで電子レンジ(600W)で20～30秒加熱する。
- 5 ご飯が炊き上がったら、鶏もも肉を取り出し食べやすい大きさに切る。しょうが、長ねぎを取り出し、ご飯を混ぜる。
- 6 器にご飯を盛り、鶏もも肉をのせ、③、④、レモンを添える。

「シンガポールチキンライス」とも呼ばれる、シンガポールの代表的な名物料理。鶏1羽丸ごとを煮込み、その煮汁で炊いた米を3種のソースで食べる料理ですが、今回は、炊飯器で手軽に作れるレシピにアレンジしています。

材料(3人分)

- 鶏もも肉……………1枚
- A 塩……………小さじ1/2
- 砂糖……………小さじ1/2
- 酒……………大さじ1
- 米……………2合
- 塩……………少々
- 酒……………大さじ1
- しょうが(スライス)……………1片
- 長ねぎ(青い部分)……………1本分
- サニーレタス……………4枚
- きゅうり……………1/2本
- トマト……………1/2個
- パクチー……………少々
- レモン……………くし形で3切れ
- ダークソース
 しょうゆ、はちみつ……………各大さじ1
- ジンジャーソース
 しょうが(みじん切り)……………少々
- ごま油……………小さじ1
- 酢、ナンプラー……………各大さじ1/2
- チリソース
 豆板醤、おろしにんにく、砂糖、酢……………各小さじ1
- ケチャップ、水……………各大さじ1

ヘルシー食材

鶏肉

薬膳において鶏肉は、補気(エネルギーを補う)、脾(胃腸の働きを促し、体中に栄養を運ぶ機能)を良くすると考えられており、消化不良の改善が期待できる食材です。もも肉は、むね肉やささ身と比べてたんぱく質は少なめですがナイアシン、パントテン酸などのビタミンB群を含み、貧血予防効果が期待できる亜鉛などのミネラルが含まれています。



漫画の神様・手塚治虫を育てた宝塚。 その思い出の地を歩く



手塚治虫記念館



「未来の街」と「自然の風土」。 少年期の体験が導く漫画家への道

日本で「漫画界の先駆者」と言えは手塚治虫(敬称略、以下同じ)。戦後、ストーリー漫画を開拓した漫画家で、テレビアニメの基礎も築いたアニメーション監督でもあります。医者も目指しながら最終的には漫画家の道を選んだ手塚。1946年のデビュー作から1989年に亡くなる間際まで約40年間に制作した数百もの作品は、人々に夢と感動を与え、広く世界にまで漫画の楽しさを伝えました。中でも代表作の「鉄腕アトム」は1952年4月から少年雑誌に連載が始まりと大ヒット。以来、昨年70年の節目を迎えましたが、今でも「火の鳥」や「ブラック・ジャック」など手塚作品の人気は衰えません。

「未来のまち」と映った 西洋風ホテルや少女歌劇

スタートは阪急「宝塚」駅(またはJR福知山線「宝塚」駅。珍しいのが、阪急「宝塚」駅のホームで流れる発車メロディーです。大阪「梅田」駅行きの宝塚本線では「すみれの花咲く頃」、「西宮北口」駅行きの今津線では「鉄腕アトム」。10秒程ですが、耳を傾けてみるのも楽しいでしょう。

駅を出てまっすぐ進むと「花のみち」。市の玄関口のメインロードに並ぶ観光スポットを、木々や四季の花々で美しく繋ぐ遊歩道です。最初に目を引くのは瀟洒な外観の「宝塚ホテル」。元々は、1926年に武庫川を隔てた右岸、阪急「宝塚南口」駅の目の前に建てられました。当時賑わっていた宝塚温泉に並んで建てられたクラシカルな洋館は異彩を放ち、格式あるホテルとして注目されました。手塚も子供時代、親に連れられ食事やクリスマスパーティを楽しみ、西洋風の文化を垣間見たのでしょう。結婚式

もここで挙げ、その年に連載した「スリル博士」にもこのホテルを登場させています。その後、老朽化によって惜しまれつつ2020年6月に現在地に新築移転されました。新館にも意匠デザイナーやシャペリア、緞帳など旧館時代の伝統が随所に引き継がれています。

その隣が「宝塚歌劇」の本拠地である「宝塚大劇場」。そもそものは箕面電気軌道の創業者で後に阪急グループを率いて阪神地域の発展に尽くした小林三郎が、電車の乗客を増やすために沿線の魅力を高める戦略を推進。その二環として1913年に新宝塚温泉の余興を担う宝塚唱歌隊を結成し、歌と踊りの華やかな舞台を披露したのが始まりです。後に宝塚音楽歌劇学校を設立し宝塚少女歌劇団に改称するとともに、1924年に宝塚大劇場を建築。その後、劇団創立80周年を前に1993年、外観をスペイン瓦屋根にリニューアルし設備も最新技術を導入するなど、時代に対応しながら現在まで約100年の歴史を重ねています。観劇しなくても口ビエーに入れ、独特の雰囲気味わえます。

そんな宝塚歌劇は手塚にとって身近な存在でした。実家があった山手の住宅地・御殿山には多くの歌劇団員が居住。しかも隣は当時の大スター・天津乙女姉妹の家で、よく遊んでもらったそうです。また、劇場にも宝塚歌劇の大ファンだった母に連れられて通い、大人になっても度々観劇しました。りりしい男役を女性が演じる姿をヒントに、初の少女向けストーリー漫画「リボンの騎士」を描きました。

続いて、阪急今津線の高架をくぐる「手塚治虫記念館」。手塚の功績を讃えて没後5年に宝塚市が建てたミュージアムです。エントランスの「火の鳥」のモニュメントは、手塚が第二次世界大戦で強く求めた平和の願いを、何度も再生し死ぬことのない火の鳥に託したものです。また、足元には人気キャラクターの手型、館内には手塚作品の大半が揃うライブラリーやオリジナル映像作品を上映するシアターなど手塚ワールドが満載です。

野山を駆け巡った昆虫少年時代 自然や命の大切さを学んだ森

この後は市街中心部を離れ、北に伸びる御殿山筋を進みます。阪急宝塚本線の高架をくぐり、有馬街道も越えて住宅街が広がる坂道を上っていくと突き当りに、手塚が「瓢箪池」と呼んでいた「下の池」があります。まん中がくぼんだ形で、昔は周りに家もなくのどかな風景が広がり、手塚は弟とよくここにきて夕方遅くまで遊んでいたそうです。今も遠くに中山連山が望め、水面に水鳥の姿が見えることもあります。ここから隣の御殿山公園横の道を上がり大きなイチヨウの木のあるのが、手塚が弟と昆虫採集をし、特に珍しい種類の蝶を追いかけた蛇神社です。お金の神様が祀られ、小さな祠もあります。「ここから街を見下ろした眺めが一番好きだった」と手塚は述懐していますが、残念ながら今は眼下一帯に住宅街が広がり、当時の開放的な眺望はのぞめません。

次は、坂を下りて御殿山公園の南、閑静な住宅街に残る旧手塚邸跡。元々は祖父父母が住んでいた和洋折衷の立派なお屋敷で、祖父が亡くなった後、手塚が5歳の時、一家で豊中から引っ越してきました。現在は他の人の手に渡り建て替えられています。当時の面影をわずかに残す大きなクスノキは、後年の代表作「アドルフに告ぐ」の舞台として登場しています。

最後に向かうのは、手塚兄弟が昆虫採集に頻りに通っていた「猫神社」こと「千吉稲荷神社」です。西へ進み、崖を背に畦道の奥にこんもりとした森が見えたら、それが目印。すっかり住宅街と化した御殿山ですが、この角だけは田畑や森が残る、当時をしのばせてくれます。森の入口に「手塚治虫昆虫採集の森」の碑も建てられています。手塚は、故郷での思い出を多くの作品の中に散りばめています。その熱い気持ちに思いをはせながら、ゴールの「宝塚」駅まで坂を下りましょう。