

Daikokenpo

あなたの健康をサポート!

大阪工作機械健康保険組合
2025.春号vol.166

- 令和7年度 予算のお知らせ
- 令和7年度 保健事業のご案内



表紙写真：青森県 弘前公園の桜と花筏に冠雪の岩木山（提供＝アマナ）
はないかだ

ご家庭にお持ち帰りください

令和7年度 予算のお知らせ

健康保険組合の令和7年度予算案が、去る2月21日（金）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7年度の予算総額は32億9,802万5千円となり、経常収支差引額は1億6,339万4千円の赤字となりました。

賃金上昇の兆しは見られるものの、被保険者数の減少等により、保険料収入は前年度予算から1,491万2千円減少し、27億1,946万2千円となりました。また、支出面では保険給付費は少し落ち着きを見せているものの、高齢者医療への拠出金が大幅に増加し、前年度予算比7,261万8千円増の12億7,349万6千円となりました。この、高齢者医療への拠出金は、健保財政を大きく圧迫しています。

昨年12月2日より健康保険証の新規発行が終了し、医療機関等へはマイナンバーカードを保険証利用登録した「マイナ保険証」で受診することが基本となりました。マイナ保険証には、データに基づく質の高い医療の提供や、手続きなしで高額療養費の限度額を超える支払いが免除されるなど、高い利便性があります。従来の健康保険証についても今年12月1日までは利用可能ですが、マイナ保険証を未取得の方は、お早めに手続きいただきますようお願いいたします。

当健康保険組合では、健康診断や人間ドック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。

皆さまにおかれましても、ジェネリック医薬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7年度 収入支出予算概要

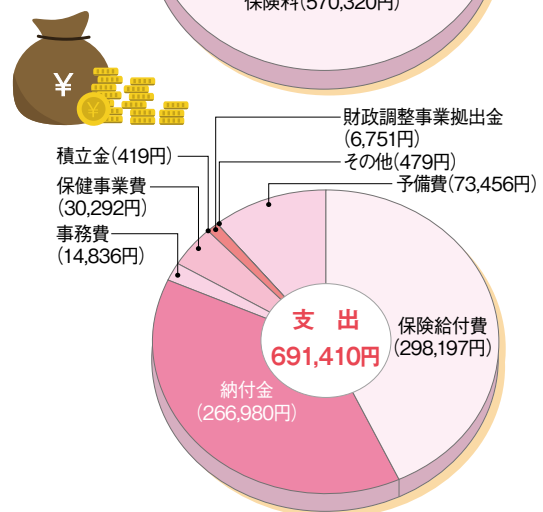
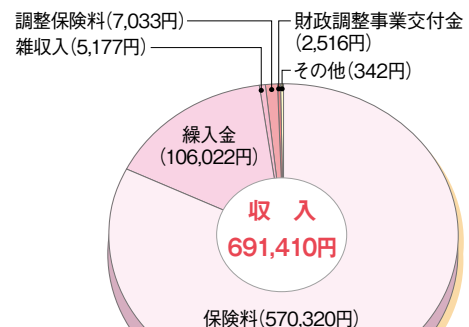
健康保険分

収入 (千円)	保 険 料	2,719,462
	基 本 保 険 料	1,445,920
	特 定 保 険 料	1,273,542
	国 庫 負 担 金 収 入	964
	調 整 保 険 料	33,546
	繰 入 金	505,727
	国 庫 補 助 金 収 入	903
	特定健康診査等事業収入	2
	出 産 育 児 交 付 金	726
	財 政 調 整 事 業 交 付 金	12,000
	雑 収 入	24,695
	合 計	3,298,025
	経常収入合計	2,752,014

支出 (千円)	事 務 費	70,768
	保 険 給 付 費	1,422,399
	納 付 金	1,273,496
	前 期 高 齢 者 納 付 金	707,761
	後 期 高 齢 者 支 援 金	565,734
	そ の 他	1
	保 健 事 業 費	144,494
	還 付 金	330
	財 政 調 整 事 業 拠 出 金	32,200
	連 合 会 費 金	1,700
	積 立 金	2,000
	雑 支 出	252
	予 備 費	350,386

経常収支差引額 ▲163,394千円

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	311,133
	繰 入 金	1
	雑 収 入	3
合 計		311,137

支出 (千円)	介 護 納 付 金	280,369
	還 付 金	300
	積 立 金	2
	雑 支 出	2
	予 備 費	30,464
合 計		311,137

令和7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2,000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。

公告事項

◎組合会議員の就任について(大工健公告第455号)

前川 卓士(株)マキシコー

◎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456号)

令和7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 6,480円

◎事業廃止に伴う事業所の削除について

(大工健公告第457号)

事業所名称 メグミ(株)(大阪市天王寺区)

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マイナ保険証等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。



子供の健康 おうえん隊！

監修 / 森戸やすみ
小児科専門医、
どうかん山こどもクリニック院長



発熱時のホームケアと 受診の目安

どうして発熱するの？

子供が発熱する原因の多くは、病原微生物であるウイルスや細菌による感染症です。病原微生物が体内に侵入すると免疫反応が働いて発熱が起こり、免疫力が勝ると熱は下がります。風邪もほとんどがウイルス感染症で、熱が出て1〜2日で下がります。

受診の目安は38℃以上

子供の平熱は個人差があります。6歳未満は36・3℃〜37・4℃、6歳以上は36・3℃〜37・0℃とされています。38℃以上の発熱が受診の目安ですが、37℃台でも様子がおかしければ注意が必要です。発熱だけでなく、全体的な様子をしっかりと観察してください。検温は、体温が上昇しやすい食後や泣いた直後を避け、厚着や暖房による体温上昇にも気を付けます。体温が平熱に戻り、それが1日続けば回復の目安となります。

発熱で考えられる主な病気

- 風邪症候群
- インフルエンザ
- 急性中耳炎
- 突発性発疹
- 急性気管支炎 など

ホームケアの基本

受診の前後や受診しないときは、家で心地よく過ごせるようにケアしてあげましょう。体温や体の変化を記録しておく、診察時に役立ちます。

発熱以外の症状がないか観察

元気があるか、機嫌はいいか、食欲はあるか、おしっこは普段通り出ているか、さらに、発疹、下痢、嘔吐、鼻水、せきなど発熱以外の症状がないかを確認します。

小まめに水分補給

脱水症状に気を付けましょう。湯冷ましや麦茶、イオン飲料などを小まめに飲ませましょう。食欲がないときは無理に食べさせる必要はありません。



衣服や室温の調整

熱の出始めは、手足が冷えたり寒がったりしますので、毛布や室温調整で体を温めましょう。熱が上がったら温めるのはやめて涼しくします。熱冷却シートは、ずれて口や鼻をふさぎ窒息の危険があるので注意してください。



／ 知っておこう！

細菌とウイルスの違い

細菌は単独で増殖しますが、ウイルスは他の細胞に入り込むことで増殖します。いわゆる抗生物質（抗菌薬）は、細菌には効きますが、ウイルスにはまったく効果がありません。風邪やインフルエンザなどウイルス性の病気で抗生物質を要望するのは間違いです。

受診の目安

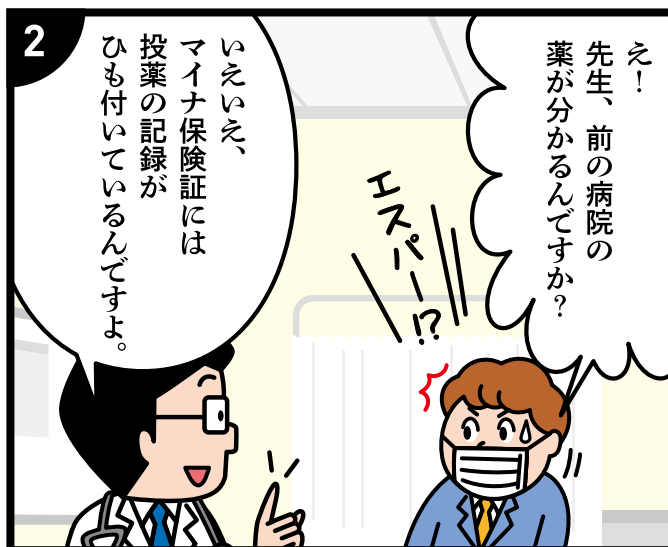
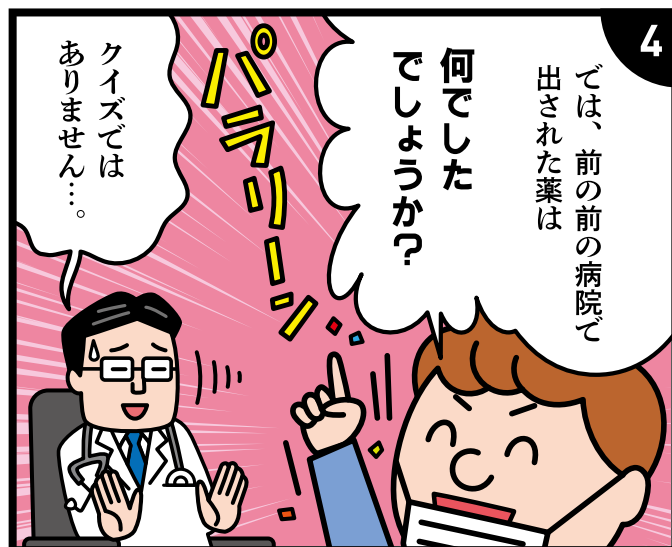
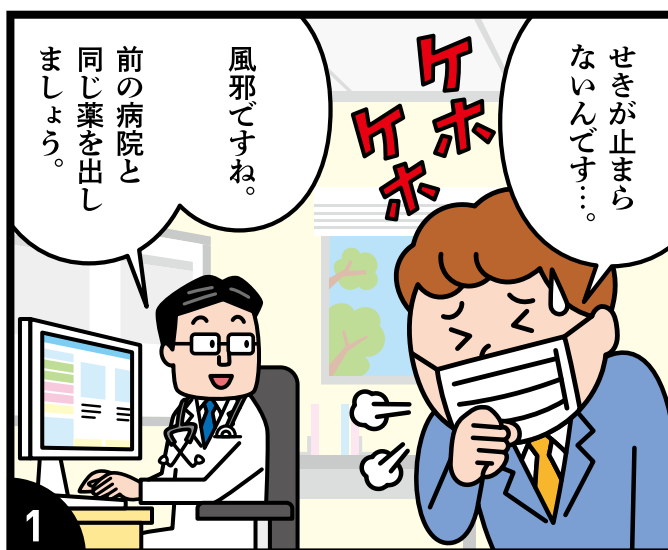
救急車等で緊急受診	診療時間外でも受診	診療時間内に受診	ホームケア
● 意識がおかしい ● 初めてけいれんを起こした 	38℃以上の発熱で、 ● 生後3ヵ月未満 ● ぐったりしている ● 水分が取れない ● 6時間以上おしっこが出ない など	38℃以上の発熱で元気があり、おしっこが出ているが、 ● 鼻水やせきがある ● 下痢や嘔吐がある ● 水分は取れるが、食欲がない など	37℃台の発熱で元気で食欲があり、おしっこが出ている 



知って納得！ 健 | 康 | 保 | 険

受診方法は変わりますが
健康保険の役割は変わりません！

「病院に行きたいけど、医療費が心配」「病気で働けなくなったら生活費はどうしよう…」公的な医療保険制度である健康保険は、働く人やその家族のそんな不安に備える大切な制度。医療機関の受診はマイナ保険証を基本とする仕組みに変わりましたが、健康保険の役割そのものは変わりません。改めて制度の基本を確認しましょう。



*過去5年分の受診歴や薬歴を医療機関と共有でき、薬の重複が避けられ、適切な治療につながるメリットがあるとされる。一方、病気や薬剤に関する情報は差別や偏見につながる懸念があり、患者の同意がない限り情報は共有されない。

健康保険の基本的な仕組みとは？

健康保険は、私たちの医療と健康を支える公的な医療保険制度。働く人（被保険者）と会社など（事業主）が保険料を出し合って、病気やけがの治療費用を低く抑えたり、休業や出産などの際に手当金を受け取れる仕組みです。会社などに就職すると、自動的に健康保険に加入して「被保険者」となり、「保険者」（健康保険組合、協会けんぽなど）から、さまざまな給付を受けることができます。

健康保険にはどんな役割があるの？

健康保険は、私たちの健康と生活を守るために、主に次の2つの役割を担っています。

1 医療費の給付と手当金の支給

医療機関で診察や治療を受けた際、医療費の大部分（7～8割）を保険者が負担します。さらに、病気やけがで働けない期間や産休中は生活を支えるために、または本人や被扶養者が亡くなってしまったときには遺族のために、「手当金」という形で経済的なサポートをします。

2 保健事業

（健康づくりのサポート）

病気の予防や早期発見のための健康診断、生活習慣病予防のための保

健指導などをはじめとした保健事業で私たちの健康づくりのサポートをします。

健康保険に加入したら確認したい3つのポイント

健康保険に加入したら、スムーズにサポートやサービスを利用できるように、次の3つのポイントを確認しておきましょう。

1 医療費の自己負担は何割？

健康保険に加入していれば、医療機関での診察や治療は、医療費の一部を自己負担するだけで済みます。自己負担の割合は年齢や収入に応じて左表のように決められています。なお、自己負担額以外の医療費は保険者が負担します。

年齢や収入によって異なる医療費の自己負担割合

小学校入学前	2割
小学校入学後～70歳未満	3割
70歳以上75歳未満（一般）	2割
70歳以上75歳未満（現役並み所得者*1）	3割

*1 現役並み所得者：原則として、70歳以上75歳未満の被保険者で診療月の標準報酬月額が28万円以上の人とその被扶養者で70歳以上75歳未満の人

2 保険料を支払う

健康保険の保険料は、毎月の給料や賞与から自動的に控除され（差し

引かれ）ますので、原則として別途支払う必要はありません。保険料は毎月の給料を標準報酬月額（毎月の給料を1～50の等級に区分したものの）に当てはめて、保険者ごとに定めている保険料率により算出されます。保険者負担分の医療費などの財源は、大部分が被保険者と会社など（事業主）が毎月納めているこの保険料です。大切な保険料を有効に活用するためにも、不要な受診は控え、適切な受診を心掛けましょう。

保険料の求め方

毎月の給料から納める保険料

＝

標準報酬月額*2
(1等級:5万8,000円～50等級:139万円)

×

保険料率（保険者ごとに異なる）

*2 標準報酬月額は原則として年に一度見直されますが、昇降給などで大幅に支給額が変動した場合は随時改定されます。

3 被扶養者の届け出をする

主に被保険者の収入で暮らしている家族（3親等内の親族のみ）は、条件を満たして保険者からの認定を受ければ「被扶養者」として健康保険の給付を受けることができます。被扶養者の詳細な条件は保険者によって異なりますので、加入前に確認しておきましょう。また、75歳（一

被扶養者の主な条件

同居している場合

年収が130万円未満*3で、被保険者の年収の2分の1未満であること

同居していない場合

年収が130万円未満*3で、被保険者からの援助（仕送り）額より少ないこと

*3 いずれの場合も、60歳以上の人または障害年金の受給者は、年収180万円未満であることが条件となります。なお、一時的に収入が増えて年収が130万円以上になる場合は、それが一時的な収入変動であることを事業主が証明すれば、連続2年間までは被扶養者認定を受けられます。

Point

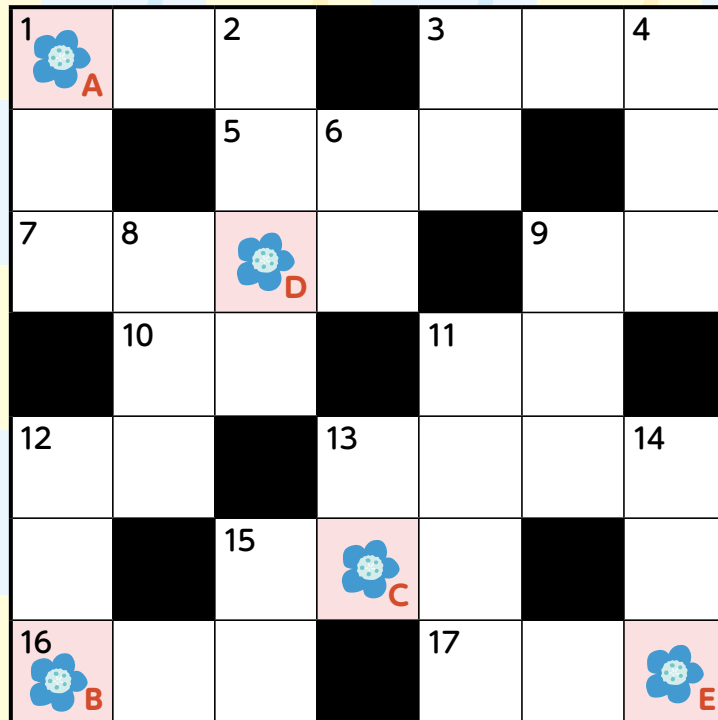
まずはマイナ保険証の準備を！

従来は健康保険に加入すると「健康保険証」が交付されていましたが、健康保険証は令和6年12月2日をもって新規発行・再発行を終了しました。現在は初めて健康保険に加入したら、まずは「マイナポータル」での保険証利用の登録手続きが必要です。登録すれば医療機関でカードリーダーにマイナ保険証を置くだけでスムーズに受け付けができます。まだマイナンバーカードをお持ちでない方は、いざというときに困らないよう、早めの準備をお勧めします。



懸賞

パ
ク
ズ
ロ
ル
ス
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 魔女は〇〇〇〇使いの女性
- ③ 桜の下で宴会をしよう
- ⑤ ノーの反対の返事
- ⑦ 在宅・オンラインで仕事をする〇〇〇〇ワーク
- ⑨ 日没=日の〇〇
- ⑩ 煮込み料理の序盤ですくい取っておきたい
- ⑪ コップなどのエッジ部分
- ⑫ こどもの日に向けて飾る〇〇のぼり
- ⑬ 好みが合うね、意気〇〇〇〇
- ⑮ 耳の長い動物といえば
- ⑯ 春に軒下などに巣を作る鳥
- ⑰ 緊急で伝える〇〇〇ニュース

タテのカギ

- ① 3月3日のひな〇〇〇
- ② 春の大型連休はゴールデン〇〇〇〇
- ③ この花の下にレンコンがある
- ④ 5月4日は〇〇〇の日
- ⑥ 今年のこれは巳(へび)
- ⑧ イースター島にある謎の顔面像
- ⑨ 春が旬の果物、英語ではストロベリー
- ⑪ 新作の映画をお披露目
- ⑫ 春になると片付ける? テーブル型の暖房具
- ⑬ 高知県の旧国名、坂本龍馬で有名
- ⑭ 首の後ろ、襟首
- ⑮ ウグイスが似合う花



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

 A B C D


ヨコのカギ

- ① 群馬県にある——製糸場は2014年に世界遺産に登録。明治の頃、この工場で生産される生糸は海外でも高く評価され、日本の近代化を牽引したと評価されている
- ④ 俳優のホランド、ハーディ、クルーズ、ハンクス。共通するファーストネームは？
- ⑤ 女性芸能人の柴田、宮沢、ともさか。共通する下の名前は？
- ⑥ おとめ座の一番明るい星。この星は、北斗七星からカーブを描く「春の大曲線」や、しし座のデネボラ、うしかい座のアークトゥルスと形づく「春の大三角」などに含まれる
- ⑦ 馬の口にくわえさせる、手綱とつながっている馬具
- ⑧ ——うどん、——物語、——海老、——神宮
- ⑩ ニワトリの頭には何がある？
- ⑫ 太ももの裏やお尻などにできやすい脂肪のかたまり。蓄積された老廃物や余分な水分も原因に
- ⑮ 「うっせえわ」「私は最強」「唱」などの楽曲で知られる、顔を出さずに活動している歌手
- ⑯ おそろしい牙を持つ、大型の爬虫類
- ⑰ タテ9と同じく、こちらも神経伝達物質の一つ。意欲を高める、集中力アップといった働きが期待できる。分泌を促すには適度な有酸素運動や日光浴がおすすめ

タテのカギ

- ① 乳製品、大豆製品、たまご、バナナなどに多く含まれている、体内で合成できない必須アミノ酸の一つ。このアミノ酸からつくられるタテ9は、夜にメラトニンというホルモンになり、メラトニンが十分だと寝つきが良くなる
- ② とんてき、はまぐり、赤福などのグルメが有名。この県は？
- ③ 兵庫県北部の、日本有数のカニの水揚げ地
- ④ ハンガリーの——ワインは世界三大貴腐ワインの一つ。あまりのおいしさに、フランスの昔の王様が「王のワインでありワインの王」と褒め称えたそう
- ⑦ 事故で記憶を維持できなくなった数学者と家政婦、その息子の交流を描いた小川洋子の感動作「——の愛した数式」。映画では寺尾聰が数学者を演じている
- ⑨ タテ1からつくられる脳内の神経伝達物質の一つ。精神の安定やストレス緩和を助けることから「幸せホルモン」と呼ばれる。朝日を浴びると分泌が促されるとか
- ⑪ レバーとの炒め物によく使われる、食欲をそそる香りの野菜と言え？ この野菜に含まれるアリシンという栄養素は、内臓の働きや新陳代謝を活発にするとされている
- ⑬ ぐくもり硝子の向こうは風の街。寺尾聰「——の指環」
- ⑭ 2007年に世界遺産に登録された島根県の鉱山遺跡は、——銀山

マッサージクッションがさらにコンパクトで軽量に、より使いやすくなりました。
持ち運びがしやすくリビングに置いていても邪魔になりにくいサイズです。

- サイズ:本体(約)W320×L200×H100mm
- 素材:本体 ABS樹脂、ウレタンフォーム / カバー表地 ポリエステル80%・レーヨン20% (ht)ポリエステル100% / マッサージ部 ナイロン55%・ポリエステル45%
- 重量:約1.2kg ●付属品:電源コード:約2m
- 電源:AC100V(50/60Hz) ●消費電力:15W
- 回転数:約20～30回転/分
- タイマー:15分自動オフ



ルドルド
マッサージクッション ミニ
(ブラック)

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



あなたの目は
大丈夫？

目の健康を守るために

第1回

現代人の多くが悩む VDT症候群に要注意!!

現代人の目は、パソコンやスマートフォンなどで知らないうちに酷使されています。

特に症状を訴える人が増加している「VDT 症候群」について、
原因や症状、ケア方法について確認していきましょう。



VDT 症候群（I-T 眼症）とは？

VDT (Visual Display Terminals) 症候群とは、
パソコンやスマホなどのデジタル機器を長時間使う
ことによって心身に表れる症状です。

目の症状だけでなく、身体的な症状から精神的な
症状まで起こります。これらは、I-T 眼症、テクノ
ストレス眼症とも呼ばれています。

VDT 症候群の主な症状

目の症状

- ・目が疲れる
- ・目が充血する
- ・目が乾く
- ・ピントが合わない など

身体的な症状

- ・首や肩が凝る
- ・頭痛がする
- ・手や足が疲れる など

精神的な症状

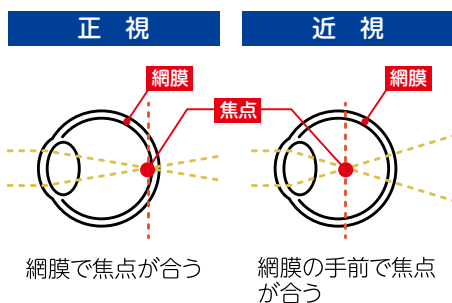
- ・不安感
- ・イライラ
- ・抑うつ状態 など



不調の原因は目の酷使！

多くの現代人は、毎日、長時間パソコンやスマホ
を見ているといわれますが、見る時間だけでなく、
画面と目の距離が近いことも問題です。テレビは1・
5 m、2 m ほど離れて見ますが、パソコンは 50 cm、
60 cm、スマホは 20 cm ほどの距離で見ることが多く、

この距離の近さが目を疲れさせます。目のピントが
自然に合う距離は 2 m くらいなので、近距離の画面
に焦点を合わせるために、目をとても酷使していま
す。このように、近くに焦点を合わせる時間が増え
ると、遠くが見えにくい近視になります。



近視とは？

近視とは、近くの物ははっきりと見えるが、遠くの物は見えにくくなる状態を指す。近視では、網膜の手前で焦点が合う状態になっている。



まばたき不足、脳の興奮も原因

私たちの目は平均 3 秒に 1 回まばたきをしていま
すが、本を読んでいるときは約 6 秒に 1 回、パソコ
ンを見ているときは約 12 秒に 1 回に減ってしまいま
す。まばたきの回数が少なくなると涙が蒸発しやす
くなって、目が乾くなどの症状が起こり、目が疲れ
ます。また、寝る前にパソコンやスマホを見ると、
脳が軽い興奮状態になるのでなかなか寝付けなくな
り、睡眠時間が不足することになります。



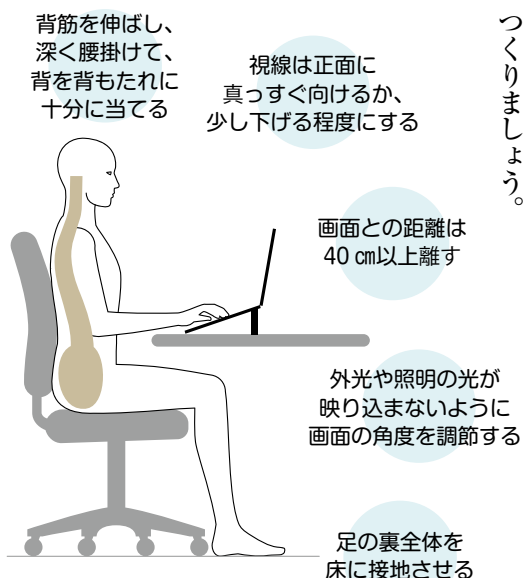
休憩時間を増やして 目に潤いを

VDT症候群かも？と思ったらどうしたらいいでしょうか。まず、パソコンやスマホを見ているときには意識的にまばたきの回数を増やし、小まめに目を休ませましょう。1時間に1度は休息を取り、目の乾きを感じたら目薬を差すことを習慣にしましょう。



目に優しいパソコン環境を

長時間のパソコンの使用による目の負担を減らすために、できるだけ目に優しいパソコン環境をつくりましょう。



睡眠を十分とって、疲れ目を回復

目を休めるためには睡眠が大事です。パソコンやスマホの光は目を刺激するので、眠りに入りにくくなります。動画なども脳を興奮させるので、寝る30分から1時間前にはパソコンやスマホの電源を切つて、スムーズに眠れるように準備しましょう。入浴やストレッチも、良い睡眠を得るためには効果的です。



自宅でできる症状別セルフケア

目の不調はさまざまな症状として表れます。自宅でできるセルフケアを実践してみましょう。数日しても症状が改善しない場合は眼科を受診しましょう。

症状	セルフケア
ゴロゴロ、異物感	保湿作用のある点眼薬
充血、かゆみ	目を冷やす、点眼薬
乾き、しょぼしょぼ	目にエアコン等の風を当てないようにする、保湿作用のある点眼薬
疲れ、痛み、肩凝り、頭痛	目を温める、眼鏡やコンタクトレンズの度が合っているか確認
かすみ、視力低下	目を休ませる、視力検査をして眼鏡を作る

今回は

「意外と多い目のトラブル

ドライアイと飛蚊症

を掲載します



通称 「スマホ首」

ストレートネックを改善しましょう



パソコンだけでなく、スマホを見るときの姿勢も重要です。スマホは首や顔を下に向けて見ることが多く、この姿勢を長い時間続けていると首の頸椎の湾曲がなくなってしまいうストレートネック（スマホ首）になってしまいます。

ストレートネックは首や肩の凝り、頭痛などの症状につながりやすいので、改善を心掛けましょう。

改善方法は、姿勢を正すこと。前かがみにならないように意識し、画面を目から30cm以上離すようにしましょう。スマホの場合は背筋を伸ばして、画面が目の高さになるような位置で見るといいでしょう。



ストレートネック

首の頸椎が真っすぐに固まってしまう



正常

首の頸椎が緩やかにカーブしている

歯周病を予防・改善する生活習慣

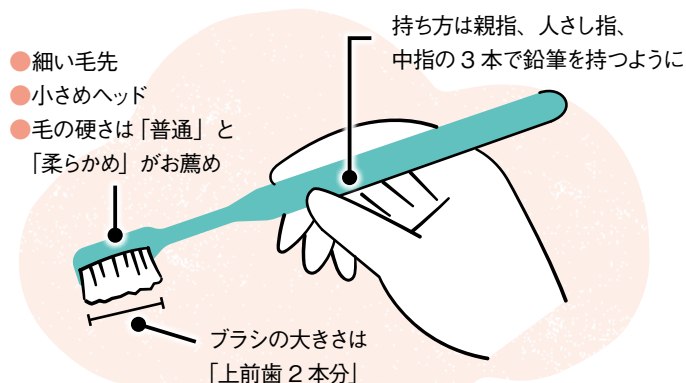
歯周病を予防するために、禁煙をする、偏った食生活を見直す、十分な睡眠・休養をとるなどの生活習慣改善に努めましょう。

そして、何よりも重要なのが、毎日の歯のセルフケアです。歯ブラシやデンタルフロス、歯間ブラシなどを正しく使って、歯と体の健康を維持していきましょう。

✓ 歯ブラシの選び方

歯周病予防には「毛先が細く」「小さめヘッド」「適度な毛の硬さ」の歯ブラシがおすすめです。ブラシ部分の大きさは「上の前歯2本分の長さ」が目安。毛の硬さは「普通」を基本に、歯肉が弱っている方や出血しやすい方は「柔らかめ」でもよいでしょう。

硬い方が歯垢を落としやすいですが、その分、歯や歯肉にかかる負担が大きくなります。

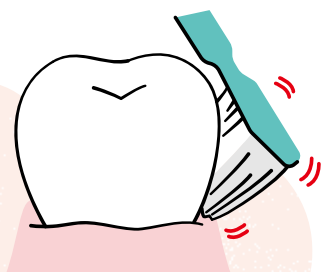


✓ 歯周病対策の磨き方

歯と歯肉の境目に、歯ブラシの毛先を45度になるように当て、小刻みに動かして歯を1～2本ずつ丁寧に磨きます。前歯の裏側は歯ブラシを縦にしてブラシのかかとを使い、1本ずつ磨きましょう。

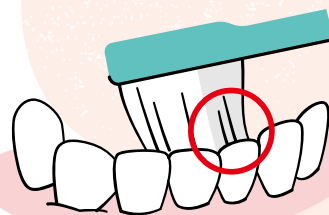
歯ブラシの当て方

- 歯と歯肉の境目に45度の角度で当てる。
- 歯を1～2本ずつ軽く力を入れ、ブラシを振動させるように小刻みに動かす。



前歯の裏側の磨き方

- 歯ブラシを縦に使い、ブラシのかかとを使って磨く。



✓ デンタルフロスや歯間ブラシも習慣化

デンタルフロスや歯間ブラシの使用には、歯磨き前、歯磨き後、それぞれにメリットがあります。いずれの場合でもまずは習慣化することが大切です。

歯磨き前のメリット

- デンタルフロスを使用後に歯ブラシを使った方が、歯垢の量が減少したという報告があります。
- 虫歯予防に役立つフッ化物の口中濃度が高い状態で維持されるともいわれています。

歯磨き後のメリット

- 歯磨きで大部分の汚れを取り除いた後にデンタルフロスを使うことで、歯と歯の間に残った細かい汚れや食べかすをさらに確実に除去できます。
- 夜寝る前など、特に口腔内を清潔に保ちたい場合には、歯磨き後のデンタルフロス使用が有効といわれています。

デンタルフロス

歯と歯の隙間が狭い方にお勧め。

F字型

前歯の歯垢の除去に適しています。

Y字型

奥歯の歯垢の除去に適しています。

L字型

奥歯の歯垢の除去に適しています。

I字型

前歯の歯垢の除去に適しています。

歯間ブラシ

歯と歯の隙間が広い（根元に三角形の隙間がある）方にお勧め。

- 厚生労働省ポータルサイト「iiha-からだの健康、お口から-」は、日常の口腔ケアや生活習慣改善のポイント、歯科検診などに関する情報コンテンツが満載です。歯と体の健康づくりに参考にしてください。

iiha-からだの健康、お口から-



動けるカラダは**いまから**つくる！

簡単

ロコモ予防 エクササイズ

ほぐしストレッチと簡単なトレーニングで
長く動けるカラダを今からつくりましょう！

健康運動指導士 一般社団法人ケア・ウォーキング普及会代表理事 黒田 恵美子

テーマ

足のアーチを整える

体の土台となる足裏はアーチで体を支えています。しかし、現代は足指できちんと踏ん張れない「浮き指」が増え、アーチが崩れる一因に。アーチが改善すると膝や腰への負担が軽減し、歩幅を広げて早く歩けるようになります。

ほぐし

足指体操

足指を付け根から使って踏ん張れるようになるためのストレッチです。隣同士の指をつまんで、上下に動かしていき、順番に小指まで行います。

足指を付け根の関節（点線部分）から伸ばすような感じで、大きくしっかりと上下に動かしましょう。

それぞれの指で
10回ずつ

筋トレ

かかとの 上げ下ろし

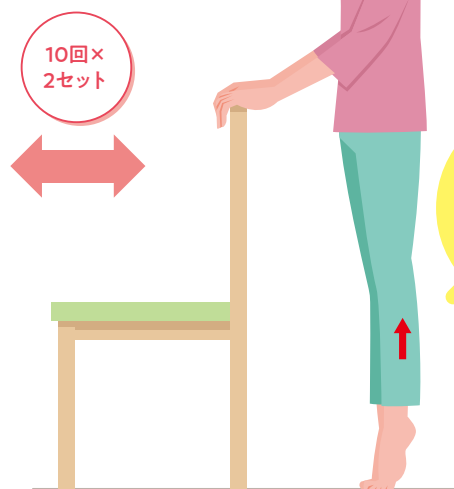
ふくらはぎを鍛えると同時に、足裏のアーチのバランスを整え、足首を安定させることができます。

1 足を閉じて立ちます。不安定ならイスや壁などで体を支えて行います。



2 お尻を締め、足指で床をしっかりつかみながら、ゆっくりかかとを上げて下ろします。

10回×
2セット



ふくらはぎをぎゅっと縮めることを意識しましょう。

効果の実感
ポイント

かかとを上げたときに、足裏の安定感を感じるようになります。

動画でも
見られる



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。

おうちで
おいしく



ご当地

健康レシピ

日本各地のご当地料理を、作りやすく
健康的なレシピにアレンジして紹介します。

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

神奈川県 ご当地料理

しらす井

神奈川県を代表するご当地料理のしらす井は、
見た目にも春らしく手軽に作ることができる一品。

■ 441kcal ■ たんぱく質19.1g ■ 脂質7.7g
■ 炭水化物78.1g ■ 塩分相当量2.2g ※すべて1人分

茅ヶ崎、鎌倉、江の島などいわゆる湘南地域のご当地料理として
有名。生しらすを使う井もありますが、今回はゆでた状態で販売
されている「釜揚げしらす」を使ってより手軽に。ご飯の上には卵
の黄身と菜味、さらにさくらえびをアレンジすることで、春らしい彩
りをプラスしました。

スマホでも
見られる!



作り方

調理時間5分

- 1 Aの材料を混ぜ「合わせ酢」を作る。温かいご飯に「合わせ酢」を混ぜ、
冷ましておく。

POINT

しらす、さくらえびの塩分があるので、酢飯の味付けは薄めがお勧め。

- 2 茶わんに①を盛り、釜揚げしらす、さくらえびをのせ、中央に卵黄をのせる。
おろししょうが、小ねぎ、刻みのり、大葉を添え、白ごまを散らす。お好みでし
ょうゆを添える。

材料 (2人分)

- | | | | |
|----------|------------|--------------------|-----|
| ● ご飯 | 400g (2膳分) | ● 卵黄 | 2個 |
| ● A | 酢、砂糖 | ● おろししょうが | 1片分 |
| | 塩 | ● 小ねぎ、刻みのり、大葉、白ごま、 | |
| ● 釜揚げしらす | 100g | しょうゆなど | 適量 |
| ● さくらえび | 20g | | |

健康
食材

しらす

一般的に食されるしらすはいわしの稚魚で、不
飽和脂肪酸の一種、DHA (ドコサヘキサエン
酸) / EPA (エイコサペンタエン酸) が豊富。
DHAもEPAも、悪玉コレステロールを減らす働
きがあります。ビタミンDも豊富で、肝臓、腎
臓を経て活性型ビタミンDとなり、骨形成に関
わるカルシウムやリンの吸収を高めてくれます。
内臓ごと食べるため、カル
シウムや良質
のたんぱく質
を取るにも良
い食材です。



大阪工作機械健康保険組合は、赤ちゃんお誕生の当組合被保険者・被扶養者のご家庭に
育児誌セットを無料でお送りしています。
ご希望の方は、各事業所担当者までお申し出ください。

電子版
も読める！



月刊『赤ちゃん！』
AB判／52ページ

赤ちゃんの誕生から1年間、
毎月1冊(計12冊)送られる
月刊『赤ちゃん！』

季節と月齢に合わせた内容で

不思議と今知りたかった
ことが書かれている！



と評判の育児専門誌です。
小児科医、心理士、育児中の著名人など
豪華執筆陣が子育てのポイントや
家族の健康情報をお伝え！
皆さまをしっかりサポートします。
家族の健康もしっかりお伝えします！



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活用ください。



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	800円
	こども (3歳~小学生)	700円		560円
	シニア (65歳以上)	500円	割引対象外 (通常割引済)	500円
フリーパス 入場券付き	おとな (中学生以上)	3,500円	400円 引き	3,100円
	こども A (3歳~小学生 身長110cm以上)	3,200円		2,800円
	こども B (3歳~小学生 身長110cm未満)	2,200円	100円 引き	1,800円
	シニア (65歳以上)	2,300円		2,200円

※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 2026年 3月 31日まで
～ 本券で5名様まで ～
発行 大阪工作機械健康保険組合

利用人数 | おとな 名 | こども 名

ニっぽん ヘルシー 人紀行

広島県
尾道市

「坂のまち」の頂上から望む 瀬戸内海と桜の共演

山の斜面に民家や寺社が密集し、その間を縫うように路地と坂道がある尾道市は「坂のまち」「猫のまち」「映画のまち」など数々の異名を持つ。個性的でノスタルジックな街並みは、それだけ人を惹きつけてやまない。見どころ満載の港町をのんびり歩いて、新たな魅力を見つけに行こう。

尾道駅南口を出ると、古くから交易路として栄えた「海の川」、尾道水道が見えてくる。この水道沿いの緑地帯「尾道駅前広場」が最初のポイント。青々とした芝生が茂る広場は市民憩いの場で、水道を行き交うフェリーや、対岸の向島にそびえる造船所のクレーンなど、港町ならではの風景が広がる。沿岸に延びるウッドデッキは幅もあつて歩きやすく、ウォーキングコースとしても最適だ。

ウッドデッキを抜けたら、一本入ったレトロなアーケード通り「本通り商店街」を散策。パン屋やカフェ、雑貨店など、地元の個人商店を巡りながら道なりに進み、明治期の蔵を改装した「おのみち映画資料館」へ。1950年代に尾道で撮影された名画「東京物語」などのパンフレットやポスターが展示されており、古き良き時代の邦画の心地よい世界に浸る。

次の目的地への道中、頭上に千光寺山を登るロープウェイが見えるが、あえて石畳の路地を歩くのがお勧め。路地はやがて緩やかに傾斜し、尾道名物である石階段交じりの「猫の細道」につながる。アーテュスト・園山春二が手掛ける「福石猫」や、さまざまな環境アトがちりばめられた空間はまるで不思議の国のように。ここまで来れば桜の名所「千光寺公園」は目の前だが、最後に上り坂や階段が待ち受ける。その分、頂上にたどり着いて見る満開の桜と瀬戸内海の絶景には格別の感動がある。

歴史ある港町の春の風景を堪能したら、最後の目的地「持光寺」へ。くぐると寿命が延びるとされる石門「延命門」は、石畳や石階段の多い「石のまち」でもある尾道の旅の締めくくりにふさわしい。



3 猫の細道



2 おのみち映画資料館

明治時代の白壁の倉庫を改修した映画資料館で、小津安二郎監督の名画「東京物語」など、尾道を舞台にした映画のポスターや資料を展示。「東京物語」の予告編などを視聴できる20席ほどのミニシアターを備える。



1 尾道駅前広場

尾道駅の南側に広がる港湾緑地。尾道水道沿いに延びるウッドデッキにはベンチやテーブルが整備されており、水道を眺めながらゆったりとした時間を過ごすことができる。尾道出身の彫刻家・圓銅勝三のブロンズ像「なぎさの女神」がランドマークとなっている。

4 千光寺公園

標高144.2mの小高い山、千光寺山の山頂から中腹にかけて広がる公園。「日本さくら名所100選」に選定された桜の名所で、春にはソメイヨシノ、しだれ桜、八重桜など1,500本の桜が咲き乱れる。

5 持光寺

平安時代の仏画で国宝の「絹本着色普賢延命像」を所蔵する由緒あるお寺。石門「延命門」のほか、尾道市天然記念物で樹齢600年とされる「臥龍の松」や、自分で粘土を握って仏を作る「にぎり仏」が体験できる。梅雨のとき季のあじさいも美しい。



walking map
3.9km
65分

※営業時間等の詳細は各施設にお問い合わせください。