

Daikokenpo

あなたの健康をサポート!

大阪工作機械健康保険組合

2026.新春号vol.168

- 理事長 新年のごあいさつ
- 令和7年度 健康保険組合全国大会が開催されました
- 第19期組合会 議員就任のお知らせ



表紙写真：神奈川県 雪景色の箱根から望む紅富士／提供：アマナ

ご家庭にお持ち帰りください



新年のごあいさつ

あけましておめでとうございます

被保険者ならびにご家族の皆さまにおかれましては、つつがなく新しい年をお迎えのこととお慶び申し上げます。日頃より当健康保険組合の事業運営に関しまして、皆さまの深いご理解とご協力を賜り厚く御礼申し上げます。

さて、昨年を振り返ってみますと、我が国では春闘で2年連続5%超の賃上げが実現し、最低賃金も過去最高水準に引き上げられるなど、物価上昇に応じた賃金改善の動きが広がりました。文化面では大阪・関西万博が盛大に開催され、2,500万人を超える来場者があり、国際情勢においては、アメリカの追加関税の報道が日々されていたことが記憶に残る一年でした。また、政治面においては、高市政権が発足し、物価高対策や持続可能な社会保障制度への改革など、重要課題への取り組みが期待されています。

健康保険に目を転じますと、高齢者医療制度への拠出金が支出の4割以上を占めています。後期高齢者支援金と前期高齢者納付金の伸び率は保険料収入の伸びを上回り、賃上げによる収入増を打ち消しており、極めて厳しい財政状況にあります。加えて、医療の高度化や高額薬剤の保険適用により医療費は増加傾向にあります。

その一方で、我が国の少子化は歯止めがかからない状況で、急速に減少する現役世代で増大する医療費を支えなければならないという構

大阪工作機械健康保険組合

理事長 寺坂 創介

造的課題は、ますます深刻さを増しています。

このような中、政府は少子化対策として「こども未来戦略 加速化プラン」を策定し、児童手当の拡充をはじめとする幅広い施策を進めています。その財源として、本年4月から健康保険料・介護保険料と併せて「子ども・子育て支援金」の徴収が始まります。出産・育児にかかる経済的・心理的な負担を軽減し、誰もが安心して子供を産み育てられる環境を実現するため、社会全体で協力していく仕組みです。

昨年12月には健康保険証が廃止され、マイナ保険証への移行が完了しました。マイナ保険証は薬剤情報や特定健診の結果などを活用した、より適切な医療の提供が可能となるなど、被保険者等の皆さまにも様々なメリットがあります。マイナ保険証をまだお持ちでない方は、是非この機会に登録をお願いいたします。

健康保険制度を将来にわたって持続可能なものとするためには、加入者の皆さま一人一人の健康づくりが重要です。年に1度の健康診断の受診、日々の健康管理など、ご自身の健康を守る取り組みを進めていただくのと同時に、ジェネリック医薬品の積極的な活用など、医療費の適正化にもご協力いただきますようお願いいたします。当健康保険組合といたしましても、事業主の皆さまと連携しながら、皆さまの健康保持増進を支える保健事業の展開に努めてまいります。

最後になりますが、本年が皆さまにとって健康で実り多き素晴らしい一年となりますよう心よりお祈り申し上げ、新年のごあいさつとさせていただきます。



皆保険存続の危機！

持続可能な制度のために今こそ抜本改革を

―現役世代を守れ、2025年問題は終わっていない―

去る令和7年10月22日、東京国際フォーラム（東京都千代田区）で、令和7年度健康保険組合全国大会が開催されました。全国約1400ある健保組合の関係者ら約3000人が参加したほか、大会の様子はオンラインでもライブ配信され、約2000人が視聴しました。

今年度は、「皆保険存続の危機！ 持続可能な制度のた

めに今こそ抜本改革を ―現役世代を守れ、2025年問題は終わっていない―」をテーマに掲げ、現役世代に過度に依存した負担構造のままでは国民皆保険制度そのものが危機的状況に陥ることを訴え、全世代で支える持続可能な制度とするための抜本的改革を断行していかねばならないと、満場一致で決議を採択しました。

決 議

全ての団塊の世代が75歳以上となる2025年を迎えた。我々がこの数年来、組織の総力を挙げて求めてきた全世代型社会保障制度改革は、高齢者の一定以上所得者の自己負担引き上げや保険料算定の見直しなどの法改正が行われたものの、高齢者医療への拠出金は依然として過重な負担が続き、厳しい健保組合財政を好転させるには至っていない。現役世代の人口減少と、高齢化に伴う高齢者医療費の増加が重なる「2025年問題」は終わっておらず、より大きな壁として立ち

はだかっている。

加えて、高齢化のピークを迎える2040年頃にかけて、医療の高度化等も相まって医療費はさらに増加することが確実であり、医療保険財政の一層の悪化は避けられない。現役世代に過度に依存した負担構造のままでは、給付と負担のアンバランスが拡大し、国民の安心の礎である「国民皆保険制度」そのものが危機的状況に陥ることになる。今こそ制度を抜本的に見直し、全世代で支える改革を実現しなければならない。

そのためには、加入者や国民の理解と協力が不可欠であり、医療費の財源は有限であるとの認識のもと、自身の健康を守ることから始めるセルフメディケーションの取り組み推進を図るほか、保険給付範囲の見直しや経済性も考慮した薬剤使用の最適化などの「保険給付の適正化・重点化」を進めるとともに、世代内・世代間の「負担の公平性」を確保すべきである。

また、今後の医療ニーズの変化や医療・介護従事者の急減を想定すれば、医療機能の分化・連携の強化やかかりつけ医療機能の浸透により、国民にとって安全・安心で効果的・効率的な医療・介護体制を構築しなければならない。医療DXについても、限られた医療資源を有効活用し、持続可能な社会保障制度を築くために不可欠なツールとなる。まずは12月に迫ったマイナ保険証への完全移行を成し遂げ、国民がメリットを実感でき、より良質かつ効率的なサービスを受けられる体制を整備すべきである。

健保組合はこれまでも事業主とともに、加入者の特性に応じたきめ細やかな保健事業を効果的・効率的に展開し、健康づくり・疾病予防等に取り組むことで健康を創出し、健康寿命の延伸にも貢献してきた。

今後加入者の多様化など社会の変化に対応し、医療DXを活用しながら、これまで以上に現役世代への理解促進のための取り組みも強化しつつ、加入者のために先駆的な役割を果たしていくことを宣言し、組織の総意をもってここに決議する。

一、現役世代の負担軽減と全世代で支える持続可能な制度の実現

一、保険給付の適正化・重点化と負担の公平性確保

一、安全・安心で効果的・効率的な医療提供体制の構築と医療DXの推進

一、加入者の健康を支える健保組合の保健事業の充実・拡充

令和7年10月22日
令和7年度 健康保険組合全国大会

皆保険存続の危機！

持続可能な制度のために今こそ抜本改革を
―現役世代を守れ、2025年問題は終わっていない―



第19期組合会 議員就任のお知らせ(大工健公告第458号)

任期:(自)令和7年10月5日~(至)令和10年10月4日

去る令和7年9月29日に、任期満了による役員の改選が行われ、次の方々が就任されました。(敬称略)

選 定 議 員(10人)

役 職 名	氏 名	所 属 事 業 所
理 事 長	寺 坂 創 介	帝 国 チ ャ ッ プ(株)
常務理事	立 石 光 男	健 康 保 険 組 合
理 事	西 崎 友 彦	東 邦 金 属(株)
理 事	中 西 祐 介	(株)ス ワ ン
議 員	横 井 春 樹	(株)阪 村 機 械 製 作 所
議 員	一 宮 隆 志	(株)大 阪 減 速 機 製 作 所
議 員	小 林 尚 司	小 林 鉄 工(株)
議 員	前 川 卓 士	(株)マ キ シ ン コ ー
議 員	図 所 広 将	(株)ミ ズ ホ
監 事	佐 藤 優	ダイジエツト工業(株)

互 選 議 員(10人)

役 職 名	氏 名	所 属 事 業 所
理 事	渡 邊 裕 一	東 邦 金 属(株)寝 屋 川 工 場
理 事	山 川 仁	(株)日 研 工 作 所
理 事	田 口 哲 也	T P R 大 阪 精 密 機 械(株)
理 事	三 島 勝	(株)T K X
議 員	成 川 良 和	(株)野 村 製 作 所
議 員	野 宗 貞 之	ナ ニ ワ 研 磨 工 業(株)
議 員	富 高 由 紀 子	ユ ミ ッ ク ス(株)
議 員	西 野 千 尋	阪 神 動 力 機 械(株)
議 員	泉 谷 忠 範	日 本 精 器(株)
監 事	大 倉 正 樹	B I G D A I S H O W A(株)

公 告 事 項

◎事業所所在地変更について(大工健公告第459号)

事業所名称 ナニワ研磨工業(株) 変更前 大阪市西成区
変更後 大阪市中心区

◎事業所所在地変更について(大工健公告第460号)

事業所名称 (株)ミューチュアル 変更前 大阪市北区
変更後 大阪市北区

令和
8年度
より

「子ども・子育て支援金」制度 が始まります

一般保険料と併せ

子ども・子育て支援金の拠出を

お願いいたします



子ども・子育て支援金って何？



子ども・子育て支援金制度は、社会連帯の理念を基盤に、子どもや子育て世帯を全世代・全経済主体が支える**新しい分かち合い・連帯の仕組み**です。国は、支援金を財源として、こども未来戦略「加速化プラン」を実施します。加入者の皆さまには、**支援金の拠出**をお願いいたします。

加速化プランの施策

- 妊婦のための支援給付（妊娠・出産時の給付金）
- 出生後休業支援給付率の引き上げ（育児休業給付金等への給付金の上乗せ）
- 育児時短就業給付（育児期の時短勤務による減少した賃金の一部を補填する給付金） など

いつから始まるの？



子ども・子育て支援金は、**令和8年4月分保険料（5月納付分）**より一般保険料・介護保険料と併せて徴収されます。納入告知書（請求書）には、一般保険料、介護保険料に続き、**第3の費目**として追加されます。

一般保険料

+

介護保険料
（介護納付金分）

+

子ども・子育て支援金
（子ども・子育て支援納付金分）

※健康保険組合は、子ども・子育て支援金の代行徴収的な位置付けになります。

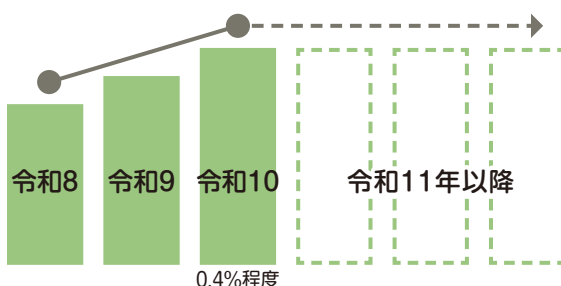
負担はどのくらいになるの？



支援金の額を決める支援金率は、令和8年度からスタートし、令和10年度にかけて**0.4%程度**に段階的に上がることが想定されています。ただし、国が令和10年度に支援納付金の最大規模を決めているため、今後、健康保険料や介護保険料のように右肩上がりが増え続けることはありません。なお、支援金は**事業主と被保険者が原則折半**して負担します。

※健康保険組合と協会けんぽには、国が一律の支援金率を示すこととなっています。

〈支援金率・支援金の負担イメージ〉



支援金額の計算方法

（標準報酬月額 × 支援金率 = 毎月の負担額）
※賞与からも別途徴収されます。

各年度における支援納付金の総額

令和8年度
約6,000億円



令和9年度
約8,000億円



令和10年度
約1兆円

健康保険
の手続き
早分かり

便利で安心な これからの | 受 | 診 | の | カ | タ | チ |

医療機関等の受診はマイナ保険証

令和7年12月1日をもって健康保険証の利用が終了しました*。
これからの医療機関等の受診には、マイナンバーカードに保険証利用
登録をした「マイナ保険証」をご利用ください。

※健康保険証の返却は不要です。



● マイナ保険証のメリット



医療費控除の
確定申告が簡単



限度額以上の
窓口支払いが不要



転職や退職時も
切り替え不要



お薬・診療情報の共有*
でより良い医療
※同意した場合のみ



救急時の円滑な
搬送先選定や処置

マイナ保険証の利用には マイナンバーカードの保険証利用登録が必要です

● マイナ保険証の利用登録方法 登録は最初の1回のみです

スマホがあるなら!

スマートフォン

マイナポータル
から手続き



お近くに
セブンがあるなら!

セブン銀行ATM

「健康保険証利用の申込み」
から手続き



病院に行く
予定があるなら!

医療機関・薬局

受付の顔認証付きカードリーダー
から手続き



※マイナンバーカードをお持ちでない方は最初にマイナンバーカードを取得してください。

マイナ保険証をお持ちでない方は 「資格確認書」で受診できます

マイナ保険証をお持ちでない方には、「資格確認書」が交付されています。
資格確認書を医療機関等に提示することで、従来の健康保険証と同様に
保険診療を受けることができます。

※資格確認書を紛失・破損された方、マイナ保険証を解約した方、マイナンバーカードを
紛失・更新中の方などは、申請により資格確認書を(再)発行いたします。

※マイナ保険証をお持ちの方が、念のために持っておきたいとの理由で申請することは
できません。

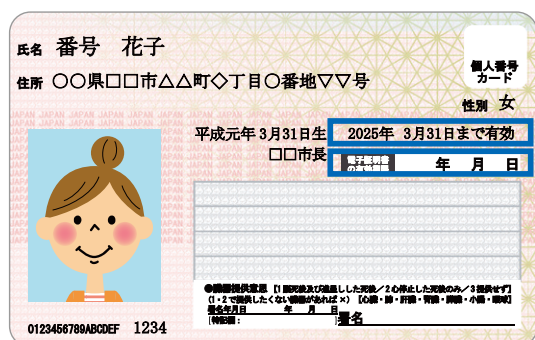
資格確認書



マイナンバーカードと電子証明書の有効期限にご注意ください

マイナ保険証には、カード本体と、搭載されている電子証明書の**2つの有効期限**があります。

有効期限の確認方法



① マイナンバーカード本体の有効期限

発行から10回目の誕生日まで
※発行時18歳未満は5回目の誕生日まで。

② 電子証明書の有効期限

※任意記入のため空白の場合があります。

発行から5回目の誕生日まで

電子証明書の有効期限は、
マイナポータルからも確認
できます。



更新方法

有効期限の2～3ヵ月前をめに「有効期限通知書」が送付されますので、内容を確認して更新手続きを行ってください。更新にかかる手数料は無料です。

マイナンバーカードの更新方法

① 以下のいずれかの方法で事前申請

スマホor
パソコン 証明写真機 郵送

② 申請後、交付通知書が
届いたら、市区町村
窓口で交付を受ける

電子証明書の更新方法

① マイナンバーカードと有効期限通知書を持参して、
お住まいの市区町村窓口で手続きをする
※有効期限通知書がなくても手続き可能。

スマートフォンをマイナ保険証として 利用できるようになりました

健康保険証の利用登録がされたマイナンバーカードをスマートフォンに追加することで、カードを取り出すことなく、スマートフォンをかざして医療機関等を受診できます。

機器の準備が整った医療機関・薬局から順次利用できます。

※15歳未満の方はスマートフォンのマイナンバーカードをご利用いただけません。
※スマートフォンにマイナンバーカードを追加しても、実物のマイナンバーカードは引き続きご利用いただけます。

登録方法

スマートフォンをマイナ保険証として利用するには、最新のマイナポータルアプリから利用申請・登録を行ってください。

Android

※Android11以上のバージョンが必要です。



詳しくはこちら

iPhone

※iOS18.5以上のバージョンが必要です。



詳しくはこちら

マイナンバーカードの
持ち歩きによる紛失の
心配がなくなります



このステッカーが
スマートフォン対応の目印です

※ご利用可能な施設が事前
にご確認ください。
※厚生労働省 HP でも対応
施設が確認できます。



懸賞

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。

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

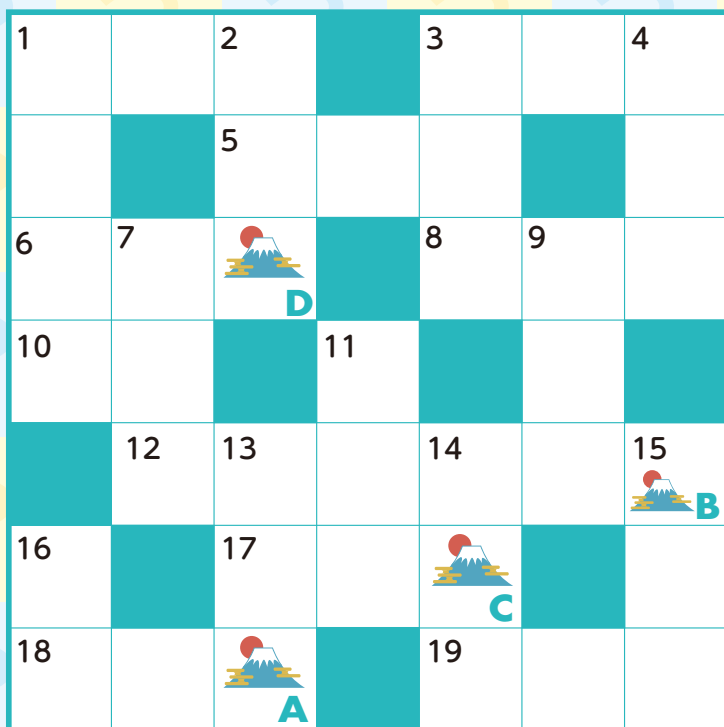
答

$$\boxed{}_A + \boxed{}_B + \boxed{}_C = \boxed{}$$

ルール

- ①～③のいずれも満たすように、空いている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 飛行機の速さなどをあらわす単位で、音速と同じ。時速約1200Km
- ③ 岩手県や宮城県の三陸エリアや徳島県が産地として知られる
- ⑤ 海の浅いところでとれる海藻。産地は三重県が有名。天ぷら、みそ汁、つくだ煮。たまご焼きやパスタにもおすすめ
- ⑥ やかんや鍋を火にかけるときに必要な、コンロの一部分。いくつかの脚がある輪っかのような形
- ⑧ 徳島県徳島市のシンボリック存在。標高は290m。ロープウェイでも行ける山頂は、夜景スポットとして人気
- ⑩ ——が立つ。野菜などの、旬が過ぎていること。または食べ頃が過ぎていること
- ⑫ アサリやネギをごはんと一緒に食べる東京名物。江戸時代、東京湾には干潟が多く、貝類がよくとれたことから名物になったとか
- ⑬ 注意を払って、十分に考えること。あの人は——深い性格だね
- ⑮ もち米を蒸したごはんメニュー。秋においしい栗——は、佐賀県の郷土料理
- ⑮ 私たちが普段食べているお米は、——米

タテのカギ

- ① それぞれがお母さん役やお父さん役になり、台所でごはんをつくる真似をしたり、テーブルに料理を並べて一緒に食べる真似をしたり。子どもたちの遊び
- ② ものごとの全体像や詳細をきちんと理解すること
- ③ 寿司や刺身に添えるアクセント。鼻に抜けるように、ツーンと辛い！
- ④ 鮭の内臓の塩辛。北海道の珍味。この名前はアイヌの言葉から
- ⑦ たんぱく質が豊富な大豆の加工食品。木綿、絹ごし、おぼろなどなど
- ⑨ 粒が少し大きな砂糖のこと。和菓子でよく使われる
- ⑪ 海水を煮詰めて塩をとったあとの残り。タテ7を固めるのに使う。漢字は「苦汁」
- ⑬ 馬肉は「さくら」、猪肉は「ばたん」、鹿肉は「もみじ」。では鶏肉は？
- ⑭ ——折衷。日本らしさと西洋らしさをうまく混ぜ合わせる
- ⑮ 海の世界連鎖の頂点。体の色は、パンダと同じく白と黒
- ⑮ 料理に欠かせない「さしすせそ」の「し」

印象的なフレームの20インチ折畳み自転車。
6段変速付きで快適に走れます。



- 商品サイズ:20インチタイプ
(組立時:約W152×D55×H101cm)
(折畳時:約W86×D55×H61cm)
- サドル地上高さ:約71～89cm
- 適応身長目安:約136cm～●商品重量:約15kg
- 個装サイズ:約W86×D37×H66cm
- 個装重量:約18kg●材質:スチールフレーム
- カラー:ダークブルー
- 仕様:折畳みフレーム・折畳みハンドル・6段変速

20インチ6段
折畳み自転車BL
FIELD CHAMP

抽選で正解者の中から3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3回

老眼だけじゃない 加齢による目のトラブル

老眼は加齢とともに誰にでも起こり得る生理現象です。

しかし、老眼だと思っていたら深刻な目の病気になっている可能性もあります。
老眼の対策とともに、放っておいてはいけない目の病気について確認しましょう。



誰にでも起こり得る「老眼」

老眼とは、加齢とともに目の調節機能が低下して、物を見る時に焦点が合いにくくなる状態をいいます。特に40歳前後で手元が見えづらくなる程度まで進行し、機能が低下することが多いです。

老眼の症状は、近くの細かい文字が読みにくくなるだけではなく、目が疲れたり、文字がかすんだり、薄暗い所で文字がはっきり見えなくなったりします。見えない文字に無理に焦点を合わせて見ようとすることで目が疲れ、肩凝り、頭痛、食欲不振などにもつながります。



30 cm離れた文字が読めますか？

老眼かどうかを判断する一つの目安は、目からおよそ30 cm離れた位置にある新聞の文字が読めるかどうかです。30 cm以上離さないと見えにくくなっていたら、老眼の疑いがあります。



早めの老眼対策で症状の改善を

老眼の一番の対策は、老眼鏡で見えにくさを改善することです。老眼鏡を作るときには「何を見る時間が多いか」を考えて、自分の生活に合った焦点距離の眼鏡を作りましょう。



Check!!

以下のような症状を頻繁に感じたら、
老眼が始まってきた可能性があります。

- ☐ スマホの文字が見えづらくなってきた
- ☐ パソコン画面を見た後、手元の文字が見づらい
- ☐ 新聞や雑誌を読むとき、気が付くと手を伸ばしている
- ☐ 目を使うと、肩が凝るようになってきた
- ☐ 商品の価格表など、表の中の文字が小さく感じる
- ☐ 夕方になると、物が見えづらいと感じる
- ☐ 眼鏡を外した方が近くの物が良く見える気がする

老眼の症状は年齢を重ねることで誰にでも起こり得る生理的な現象であり、老化現象の一種です。



老眼鏡を遠近両用レンズで作ると、近くを見るには慣れが必要です。早めに慣れておくことでその後の生活が楽になります。

老眼は加齢現象なので、進行を止めることはできません。65歳くらいまでは進行するので、2年置きくらいに検査を受けて眼鏡を作り替えましょう。

また、遠近両用コンタクトレンズも改良が進んでいます。最近の物は付けたときの違和感も減り、見やすくなりました。ハードとソフトの2種類があり、ソフトには使い捨てタイプもあります。コンタクト派の方はこちらも試してみてください。





20代〜30代も要注意！ スマホ老眼

最近では、スマホの画面を近くで長時間見続けることが原因で、20代、30代でも手元の見えづらさに悩む人が増えており「スマホ老眼」といわれています。

スマホを見る時間を減らす、定期的に遠くの景色を見る、目を温める、点眼薬を使うなどのセルフケアで改善が期待できます。



放っておいてはいけない 目のトラブル

加齢によって起こる目のトラブルは老眼だけではありません。加齢白内障、緑内障、糖尿病網膜症、加齢黄斑変性など、失明につながる恐れがある目の病気が隠れていることもあるので注意が必要です。40歳を過ぎたら、二年に一度は眼科で目の健康診断を受けましょう。



老眼と間違われやすい病気

■加齢白内障

加齢によって目の水晶体が白く濁る病気です。早い人では40代で見つかり、60歳を過ぎると80%の

人に見つかります。

症状の進行には個人差が大きいため、定期的に検査を受けましょう。

■緑内障

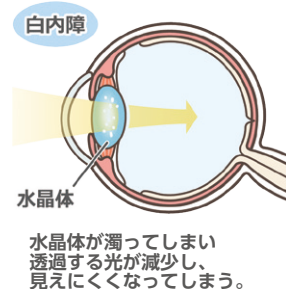
視神経に障害が起こり、視野が欠けていく病気です。日本人の40歳以上の20人に1人は緑内障と推定され、日本人の中途失明における最も多い原因です。初期には自覚症状がなく、発見が難しいため、40歳になったら定期検診を受けて、早期発見に努めましょう。

■糖尿病網膜症

糖尿病によって網膜の血管が傷つく病気です。自覚症状がないうちに進行して、治療が遅れると失明の恐れがあります。失明を防ぐためにも、糖尿病と診断されたら自覚症状がなくてもすぐに眼科に行くことが重要です。その後も早期発見のために定期的に検査を受けましょう。

■加齢黄斑変性

網膜の黄斑部に障害が起こり、物がゆがんで見えたり、視力が落ちる病気です。緩やかに症状が進む「萎縮型」と突然症状が進行する「渗出型」があり、日本人の約9割は後者の渗出型といわれています。



目の疲れに効果的な栄養を取ろう

疲れ目をいたわるためにはさまざまなケア方法がありますが、目の疲れに効果的な栄養素を取ることによって緩和することもできます。

ビタミンA

色を識別したり暗い所で物を見る力を高める栄養素で、「目のビタミン」ともいわれます。牛レバーや鮭、ブロッコリー、にんじん、カボチャなどから摂取できます。



β-カロテン

摂取されたあと、体内にためられて必要に応じてビタミンAに変換されます。緑黄色野菜に豊富に含まれています。



ルテイン

β-カロテンの仲間で、紫外線の活性酸素から目を守り、目の老化を防ぐ働きがあります。ほうれんそう、キャベツ、とうもろこし、卵黄、そばなどに多く含まれています。



「認知のゆがみ」を理解し ネガティブをポジティブへと変換

「認知のゆがみ」とは、考え方や物事の捉え方のクセのこと。「ゆがみ」は決してマイナスではなく、考え方のクセであり「個性」ともいえますが、極端過ぎるとストレスの原因に。仕事でのつまずきや人間関係でのすれ違いも、その捉え方を意識して変えることで、ポジティブに変換することもできます。

認知のゆがみのパターン

- 白黒思考 ● 心のフィルター ● すべき思考
- マイナスイ化思考 ● 拡大解釈・過小評価
- レッテル貼り **1 一般化のし過ぎ** **2 結論の飛躍**
- 感情的決め付け ● 自己関連付け

ケース

1

初のプレゼンがうまくいかなかった
もうチャンスはないだろう…



Hさんはある日、自社サービスを提案するプレゼンを任されました。準備を重ねて臨んだのですが、クライアントからの鋭い質問に何度か詰まってしまいました。先輩のフォローで問題はなかったのですが「もうプレゼンの機会をもらうことはないだろう。今後のキャリアも途絶えてしまった」と落ち込んでしまいました。

このケースは 一般化のし過ぎパターン

一つの失敗からすべてが崩れ落ちる感覚に

このケースは、たった一度の失敗やうまくいかなかった経験を、その結果が是か非かの判断基準だけで悪いものと決め付け、「自分はいつもそうだ」「もう一生うまくいかない」と思い込んでしまう考え方のクセです。Hさんも「初めてだから仕方ない」とか「想定外の質問だった」と広い視野で振り返ることができず、次も、これからも、すべてがそうだと予測してしまっています。

セルフケアの方法

失敗を「たまたまこうなった特例」と捉え直せると楽になります。落ちていて過去の成功体験を思い出すのも有効です。ネガティブな結果だけに想像を広げ過ぎず、「次からはどんな準備をすればいいか」と事実を前向きに検証し、「禍を転じて福となす」という考え方ができるといいですね。

職場のメンタルヘルスに関わる
知識や情報をお届けします

ココロメンテ 通信

一級キャリアコンサルティング技能士、
シニア産業カウンセラー
株式会社生き方はたらき方ラボトレー
代表取締役 **うかい やすみ** 鵜飼 柔美



ケース

2

あのときスルーされたのは
きっと私が何か怒らせたからだ…



Iさんは昨日、同期のHさんとエレベーターで一緒になりました。目が合ったのでほほ笑んだのですがスッと視線を外され、「私何かした?」とずっと気になっています。いつもはランチのときに声を掛けるのですが、「またスルーされる」ともやややるのが嫌で、今日はお弁当を持ってきてしまいました。

このケースは 結論の飛躍パターン

勝手な想像を真実のように結論付けてしまう

ごくわずかな情報やあいまいな状況から、自分の想像があたかも真実かのように結論を導く考え方のクセです。今回のケースでは「きっと怒っている」と他者の心を勝手に推測するパターンと、「またスルーされる」とネガティブに偏った想像に陥るパターンがあります。もしかしたらHさんは、先日のプレゼンがうまくいかなかったことを気に病んでいるのかもしれませんがね。

セルフケアの方法

結論を出す前に「本当にそんな結論になるだろうか」または「これ以外の結論はないか」と自問してみるといいですね。自分以外の人はどう結論付けのかを聞くのもよいでしょう。未来のことは分からないので、逆にハッピーな結論を想像すると、案外その中間辺りで納得がいくこともありますよ。

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

肩甲骨の柔軟性を高める

肩甲骨が硬くなり動きが悪くなると、猫背になりやすく、骨盤にゆがみが起きて、膝痛や腰痛につながることもあります。肩甲骨回りをほぐし筋肉を鍛えることで柔軟性を高め、膝や腰に負担をかけない体をつくっていきます。

ほぐし

肘肩まわし

肘で円を描くようにしっかり回し、肩甲骨回りをほぐします。

1

内回しと外回しを
左右それぞれ
10回ずつ行う

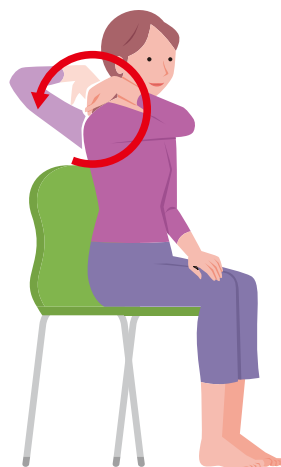
手の先を肩（硬い人は胸の辺り）に当てます。



2

腕を回すのではなく、指の先は体に付けたまま肘で円を描くように回します。慣れてきたらだんだん大きく回します。

肩を上下させず、肩の位置はそのまま肘を回しましょう。



筋トレ

引き寄せパンチ

イスに座り、引き寄せる動きを意識したパンチを繰り返すことで、肩甲骨の筋肉が動く感覚を身に付けます。

1

イスに背筋を伸ばして座り、足は軽く開きます。こぶしを握って腰に当てます。

こぶしは最初に4本の指を曲げ、親指を後からのせる形にします。

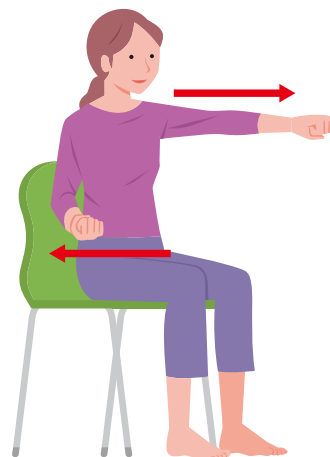


左右交互に
20回行う

2

肘を後ろに引くときは、肩甲骨の間の筋肉を引き締めることを意識しましょう。

片腕を前に真っすぐ押し出すようにパンチ、反対の手は肘を後ろにしっかりと引きまです。これをゆっくりと力を入れながら繰り返します。



効果の実感
ポイント

腕を上げやすくなったり、肩周辺が柔軟になることで肩の凝りが軽減されます。

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

山形県の
ご当地料理

芋煮

冬の寒い季節に身も心も温まるさといもたっぷりの芋煮。
ご家庭でも手軽に作れるレシピにアレンジしました。

芋煮

■ 272kcal ■ たんぱく質13.4g ■ 脂質10.3g
■ 炭水化物34.1g ■ 塩分相当量2.8g ※すべて1人分

作り方

🕒 調理時間25分

- 1 さといもの皮をよく洗い、耐熱皿に並べラップをし、電子レンジで2～3分加熱する。
- 2 さといもの皮をむき、一口大に切る。
- 3 長ねぎは斜め薄切り、しめじは小房に分ける。板こんにゃくはスプーンで一口大にちぎり、熱湯で2分ほどゆでてあく抜きをする。にんじんは乱切りにする。
- 4 鍋にA、水2カップ、さといも、板こんにゃく、にんじんを入れ、煮立ったら野菜がやわらかくなるまで中火で10～15分煮る。
- 5 牛肉、長ねぎ、しめじを入れ、あくを取りながらさらに5分煮る。

山形県を代表する郷土料理の芋煮。家庭や地域行事で作るほか、毎年9月には「日本一の芋煮会フェスティバル」が開催されるほど地元の人たちに愛されている料理です。今回は定番具材のさといも、牛肉、板こんにゃく、長ねぎに加えてにんじんで彩りをプラスし、しめじで食べ応えをアップしています。

スマホでも
見られる！



材料 (2人分)

- | | |
|--------------------|------------------------|
| ● さといも…………… 正味200g | ● にんじん…………… 1/3本 |
| ● 長ねぎ…………… 1/2本 | ● A [しょうゆ、みりん …… 各大さじ2 |
| ● しめじ…………… 100g | 砂糖…………… 大さじ1/2 |
| ● 板こんにゃく …… 1/3枚 | ● 牛肉(薄切り)…………… 100g |

健康 食材

さといも

さといもにはカリウムが豊富に含まれます。カリウムには余分なナトリウムを排出させる効果があるため血圧を下げ、高血圧予防につながります。さらに余分な水分を排出しむくみも改善。さといも特有のぬめり成分は食物繊維(ガラクトマンなど)で、腸内環境を整え、便秘改善も期待できます。また、さといもをはじめとするいも類の糖質は脳のエネルギー源としても有効です。



先人たちが入った古湯が残る 詩情漂う古き良き温泉街の 外湯を巡る

鳴子・秋保とともに奥州三名湯に数えられる福島市の飯坂温泉は江戸時代に街道が整備され、周辺の住民のみならず多くの旅人や文化人が訪れる温泉地となった。かつてこの地を訪れた高名な俳人や文学者の足跡をたどりながら、先人たちも疲れを癒やした歴史ある飯坂温泉の外湯巡りを楽しもう。

ニっぽんニ
ヘルシー
大紀行

福島県
福島市



飯坂温泉駅を出て、まずは太鼓やぐらを設けた外観が目引く「波来湯」まで歩く。開湯以来1200年もの歴史がある波来湯は飯坂温泉街の中央を流れる摺上川沿いにあり、隣には手湯や足湯が整備された公園もある。

次に、来た道を引き返して「十綱橋」を渡る。1915（大正4）年に架けられた風情あるアーチ橋は、渡る前に写真に収めておきたい。

橋本坂を上がって「愛宕山」方面へ向かうと「仙気の湯」が見えてくる。古くから「疝気（せんき）（腰腹部の痛み）」に効くとして人々に親しまれてきた湯だ。

仙気の湯の先にある「愛宕山公園」には、夫とともに飯坂温泉を訪れた与謝野晶子の歌碑があるほか、愛宕神社そばには福島ゆかりの小説家・宮本百合子を記念した文学碑があり、飯坂が文学者と縁のある土地であることをしのばせる。

再び摺上川を渡って県道を進み、東滝ノ町に入ると「旧堀切邸」が現れる。県内最古の土蔵や美しい庭園など、旧家の繁栄の跡が残る。

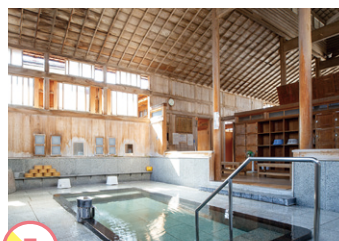
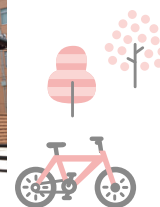
旧堀切邸から2分ほど歩くと「鯖湖湯」がある。鯖湖湯は飯坂温泉で一番古い湯で、松尾芭蕉もこの湯に入ったといわれる。鯖湖湯の隣には「鯖湖神社」があり、鯖湖湯を訪れた正岡子規の句碑や与謝野晶子の歌碑がある。

飯坂温泉駅方面へ続く湯沢通り沿いにある「ゆざわ芭蕉の道公園」のそばには松尾芭蕉が歩いたとされる道が今も残る。余裕があれば、道沿いに設置された解説パネルを見ながら散歩するのもお勧めだ。飯坂温泉には紹介した施設も含め8つの共同浴場があり、いずれも駅周辺に点在しているので、お気に入りの湯を探すのもよい。



1 波来湯

2011（平成23）年に改築。地下1階に浴室があり、男女ともに源泉掛け流しの熱い湯と、適温に調整されたぬるい湯の2つの浴槽が設けられている。シャワーやドライヤー、コインロッカーが備えられており、タオルやせっけんは施設内で販売しているので、観光客にも利用しやすい。



5 鯖湖湯

ヤマトタケルノミコトが入浴したという逸話がある。飯坂温泉最古の湯。飯坂温泉発祥の地ともいわれ、飯坂温泉のシンボリックな存在。西行法師がこの湯を訪れた際に詠んだ歌から鯖湖湯の名が付いたとされる。平均温度約51度の源泉を掛け流しにしている飯坂温泉の熱い湯を体感できる。



4 旧堀切邸

江戸時代から続いていた豪農・豪商の旧家を補修・復原、一部新築により整備し、飯坂温泉の観光交流拠点として公開している。1775（安永4）年に建立された県内で現存する最大で最古の土蔵「十間蔵」など、歴史的価値の高い建物が現存。邸内では源泉掛け流しの温泉を引いた「足湯・手湯」も楽しめる。



3 仙気の湯

かつては「下湯」と呼ばれ、現在の切湯の川下に造られた共同浴場だったが、1967（昭和42）年に現在の場所に移築され、その後改修された。浴槽は波来湯同様2つに分かれており、2つの湯の間には福島市の観光PRキャラクター「もりん」の像が設置されている。



2 十綱橋

1915（大正4）年に架けられた、日本最古級の鋼アーチ橋。全長約52m。2004（平成16）年に土木遺産に選ばれ、2020（令和2）年に国登録有形文化財に登録された。「十綱橋」の名の由来は、摺上川の両岸に十本の藤の綱を結び、その上に板を渡して橋としていたという伝承による。

えと 千支の話

「午」の字の意味



「午」は十二支の7番目、動物では「馬」を充てています。「午」という文字はもともと杵きねを描いた象形文字が由来となっています。それでは、なぜ馬の意味が充てられたかというと、昔の庶民でも分かりやすくするために、それぞれの時刻などの呼び名に動物の名前を充てたのが始まりと



うま

されています。また、「午」には「草木の成長が絶頂に達し、落ち着いてくるころ」という意味も含まれています。このことから、午年は前半は日々の努力が実る時期であり、後半になるとそれが人々に知れわたる年ともいわれています。

馬にまつわる故事



「人間万事塞翁が馬」という故事があります。これは、人生においては思いがけないことが幸せを招いたり、不幸せにつながったりと予測することができないものであるのだから、目の前の出来事に安易に一喜一憂しても始まらないという意味で、中国の故事が由来となっています。

昔、とりでの近くに住む塞翁さいおうという老人の飼っていた馬が逃げてしまいました。人々が気の毒がると、塞翁は「福が来る」と言い、その言葉通り、馬は足の速いもう1頭の馬を連れて戻ってきました。人々がお祝いしていると塞翁は今度は「これは不幸を招くだろう」と言いました。その通り、塞翁の息子が落馬して足の骨を折ってしまいました。お見舞いに訪れた人々の前で塞翁は、「これは幸福の前触れだ」と言いました。その後、足の骨を折った息子はけがのおかげで兵役を逃れることができたという話にちなんでいます。

人は嫌なことがあると何かとよくよとしてしまいがちです。しかし、不幸な出来事も幸せへ転じる瞬間は必ずやってきます。落ち込んだ時も常



午年生まれの著名人



松任谷由実 (歌手)	林 真理子 (作家)
古舘伊知郎 (フリーアナウンサー)	長嶋 一茂 (タレント)
野村 萬斎 (能楽師)	国生さゆり (俳優)
MISIA (歌手)	小泉孝太郎 (俳優)
ゆやんりトリバ (芸人)	四十住さくら (スケートボード選手)
畑 芽育 (俳優)	藤井 聡太 (棋士)

など

午年に込める願いと期待



健康面では、馬の持つ持久力やバランス感覚を目指し、適度な運動を心掛けることで、体力の向上と精神的な安定を得ることにつながるでしょう。ウォーキングやジョギングなど、継続的な運動習慣を身に付けることで、午年らしい活力ある一年を過ごすことができます。馬のようにさっそうと、そして着実に歩みを進めながら、充実した毎日を送りたいものです。