

あなたの健康をサポート!

# Daikokenpo

大阪工作機械健康保険組合  
2026.春号vol.169

- 令和8年度 予算のお知らせ
- 令和8年度 保健事業のご案内



表紙写真：埼玉県 武甲山と花畑（提供＝アマナ）

ご家庭にお持ち帰りください

# 令和8年度 予算のお知らせ

健康保険組合の令和8年度予算案が、去る2月20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8年度予算総額は31億3,862万2千円となり、令和8年度の組合財政状況を示す経常収支差引額は、1億0,939万8千円の赤字の予算編成となりました。

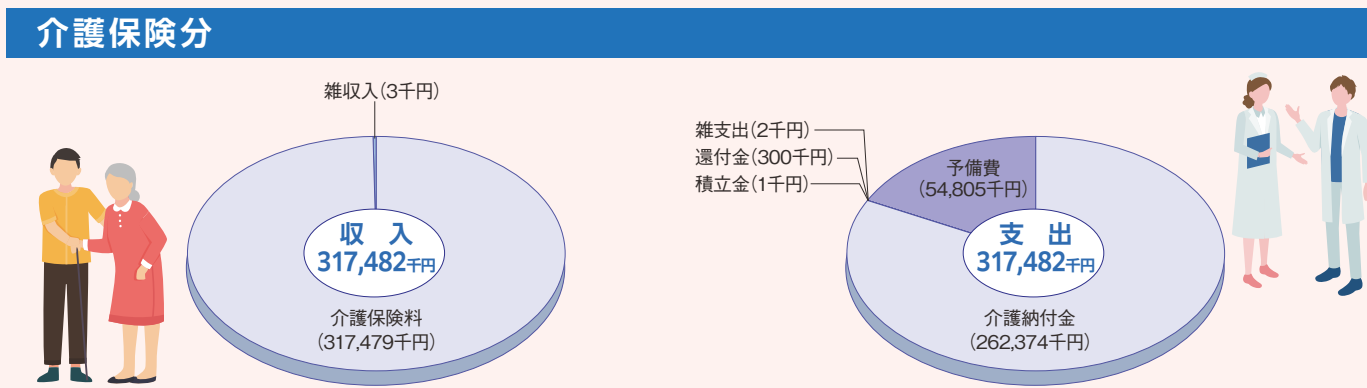
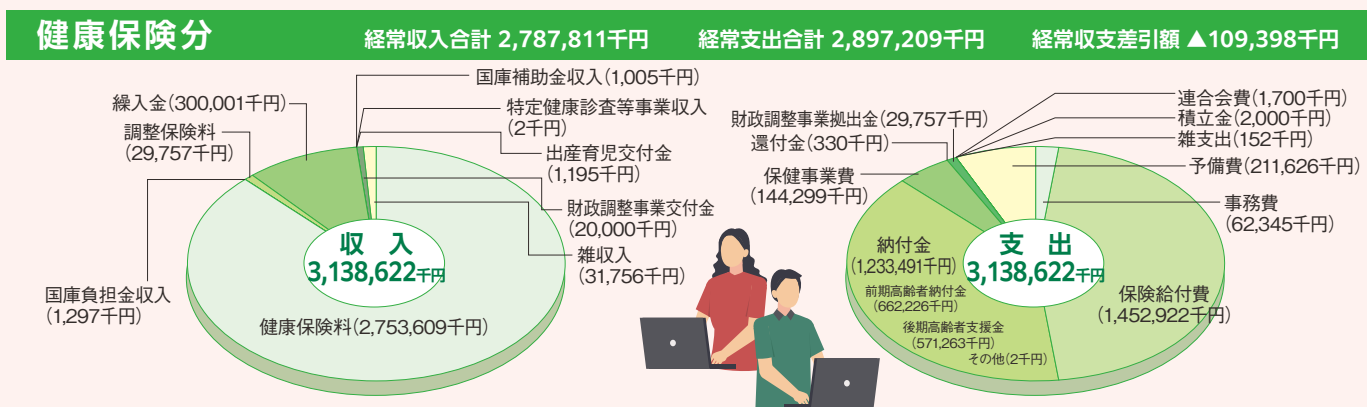
昨年に引き続き大幅な賃上げが実現し、最低賃金も過去最高水準に引き上げられるなど賃金改善の動きが広まっているものの、被保険者数の減少等により、健康保険料収入は前年度予算から3,414万7千円の増加にとどまり、27億5,360万9千円となりました。また、支出面においては、診療報酬の引き上げにより支出が増加することが予測され、更に高齢者医療への拠出金は前年度予算比4,000万5千円減となりましたが、総額は12億3,349万1千円と見込まれ、健保財政を大きく圧迫しています。

令和8年度から子ども・子育て支援金制度が施行され、4月分保険料より徴収が始まりました。児童手当の拡充や育児支援の財源を全世代で負担し合い、子育て世帯を支える仕組みです。支援金は保険料と位置付けられ、健康保険組合が国に代わって徴収・納付します。ご理解いただけますようお願いいたします。

当健康保険組合は、厳しい状況下でも、お預かりしている大切な保険料の効果的・効率的な運用を図り、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、日頃から健康管理に努めていただくとともに、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申し上げます。

データヘルス事業を推進し、被保険者等の健康保持増進、延いては医療費の節減に努めてまいりますので、引き続き当健康保険組合の事業運営へのご理解とご協力をよろしくお願い申し上げます。



保険料率					
●健康保険料率	1,000分の107	(事業主	1,000分の55、	被保険者	1,000分の52)
●介護保険料率	1,000分の18	(事業主	1,000分の9、	被保険者	1,000分の9)
●子ども・子育て支援金率	1,000分の2.3	(事業主	1,000分の1.15、	被保険者	1,000分の1.15)

# 令和8年度 保健事業のご案内

組合員等の皆さまの健康の保持・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。(個人負担4,000円)
- ②大腸ガン検診(便潜血検査)  
35歳以上の被保険者・被扶養者を対象とします。(健康保険組合全額負担)
- 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。  
(個人負担は費用の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全額個人負担)

### ●インフルエンザ等の予防接種(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(年2回)

(全額個人負担)

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

### ◎事業所所在地変更について(大工健公告第461号)

事業所名称 酒井精工(株)  
変更前 大阪市西成区  
変更後 大阪市浪速区

### ◎任意継続被保険者の標準報酬月額の変更に伴う改定について(大工健公告第462号)

令和8年4月以降は次のとおりです  
最高(上限)標準報酬月額 380,000円  
健康保険料 40,660円  
介護保険料 6,840円  
子ども・子育て支援金 874円

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。くわしくは、左記の「特定健診機関の検索方法」を参照してください。

【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。)

※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。

特定健診機関の検索方法（『けんぽれん[健康保険組合連合会]』のホームページより検索してください）

1

2

3

4

5

No.	実施機関番号	実施機関名	郵便番号	住所	電話番号	Aタイプ		Bタイプ	
						特定健康診査	特定健康指導	特定健康診査	特定健康指導
1	0110111887	地方自治体連合会 特定健康指導 実施機関	090-8588	北海道札幌市中央区北 5 条 6 丁目	011-204-9068	○	○	○	○
2	0110113449	特定健康指導 実施機関	094-0408	北海道札幌市中央区南 1 条 1 丁目	011-813-0711	○	○	○	○

令和8年度から

# 「子ども・子育て支援金制度」が始まりました

令和8年4月保険料（5月に給与天引き）より支援金を拠出いただきます。

※ 健康保険料とあわせて徴収します。

子ども・子育て支援金に係る保険料率（支援金率）は0.23%です。

※ 支援金額（月額）は、標準報酬月額 × 支援金率になります。

※ 事業主と被保険者が折半して拠出いただきます。

※ 賞与からも支援金を拠出いただきます（標準賞与 × 支援金率）。



## 子ども・子育て支援金制度って何？

子ども・子育て支援金制度は、全世代・全経済主体から支援金を拠出いただき、それによる子育て世帯に対する給付の拡充を通じて、子供や子育て世帯を社会全体で応援する仕組みです。

### 子ども・子育て支援金はこんなことに使われます

#### ① 児童手当の拡充

令和6年  
10月から

所得制限を撤廃し、支給期間を高校生年代まで延長、第3子以降を増額



#### ② 妊婦のための支援給付

令和7年  
4月から

妊娠時と出産時の2回に分けて、計10万円が支給される制度



#### ③ こども誰でも通園制度

令和8年  
4月から

生後6ヵ月から3歳未満の子供を、理由を問わず時間単位で保育所などに預けられる制度



#### ④ 育休中の給付拡充

令和7年  
4月から

両親が出生後一定期間内に育休を取ると、給付金が最大28日間上乗せされ、手取り100%を確保する制度



#### ⑤ 時短勤務時の収入減少を補填

令和7年  
4月から

2歳未満の子供を育てる人が時短勤務した場合、時短期間中の賃金の約10%が支給される制度



#### ⑥ 国民年金第1号被保険者の育児期間中の保険料免除

令和8年  
10月から

自営業・フリーランス等の国民年金第1号被保険者が、子供が1歳になるまでの期間、国民年金保険料を免除される制度



### Q どうして「支援金制度」が必要なの？

A 近年、少子化・人口減少の進行が加速していることから、政府は令和5年12月にこども未来戦略「加速化プラン」を策定し、総額3.6兆円の次元の異なるこども・子育て支援の拡充を実施することを決めました。支援金制度はこれを支える財源の一部です。

### Q なぜ独身や高齢者も支払うの？

A こどもたちは成長し、やがて社会保障制度の担い手となることから、こどもの育ちを支える支援金制度は全ての方にメリットがあるため、独身の方や高齢者の方など全ての世代に加え、企業も含めた社会全体で支える仕組みとしています。

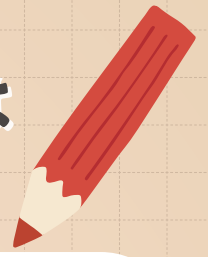
こども家庭庁ホームページ  
「子ども・子育て支援金  
制度について」



こども家庭庁公式note  
「最近話題の「子ども・子育て  
支援金制度」について」



# ご家族が扶養から外れるときは 手続きが必要です



## こんなときは被扶養者ではなくなります

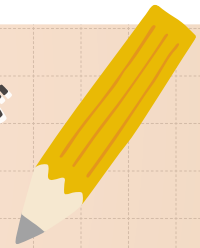
- 就職して他の健康保険に加入した
- パート・アルバイト先で健康保険の被保険者になった
- 今後の年収見込みが原則130万円以上
  - 19歳以上23歳未満(被保険者の配偶者は除く)は150万円以上
  - 60歳以上または障害者は180万円以上
- ※ 人手不足等で一時的な収入超過があった場合は、事業主からの証明書を提出すれば継続して被扶養者になることができます(連続2回まで)。
- 生計維持関係がなくなった
- 結婚して他の被保険者の被扶養者になった
- 離婚した
- 亡くなった
- 国内に住所がなくなった(海外留学、海外赴任への同行など国内に生活基盤があると認められる場合は除く)
- 75歳(一定の障害のある人は65歳)になり後期高齢者医療の被保険者になった
- 同居が条件となる被扶養者\*が別居した

\* 被保険者の直系尊属、配偶者、子、孫、兄弟姉妹以外の3親等内の親族



ご家族を被扶養者から外すときは、「被扶養者(異動)届」に必要事項を記入し、**速やかに**事業所経由で当健保組合へ提出してください。

# 被扶養者の認定基準が 変わりました



健康保険の被扶養者となるには健康保険組合の認定基準を満たすことが必要ですが、年収についての認定基準に変更点があります。

令和8年  
4月1日より

## 被扶養者認定の際の年収の判定方法が変わりました

変更点

「労働条件通知書」などに記載された時給・労働時間・日数・通勤手当などから見込まれる年収によって判定されます。  
労働契約に明確な規定のない時間外労働に関する賃金などは、原則として年収には含まないこととなります。

対象者

収入が**給与収入のみ**の被扶養者の方  
※ 年金や失業給付金など給与収入以外の収入のある方は対象外となります。



被扶養者の認定後、当初見込んでいなかった臨時収入により、結果的に年収が基準額を超えてしまった場合でも、社会通念上妥当である範囲にとどまる場合は、被扶養者の認定が取り消されることはありません。

従来

### 【判定方法】

過去や現在の収入、または将来の収入見込みなどから、今後年間の収入見込みを判定

### 【提出書類】

収入証明書や課税(非課税)証明書など



令和8年4月1日以降

### 【判定方法】

労働条件通知書などの労働契約内容が確認できる書類の記載内容から見込まれる年収によって判定

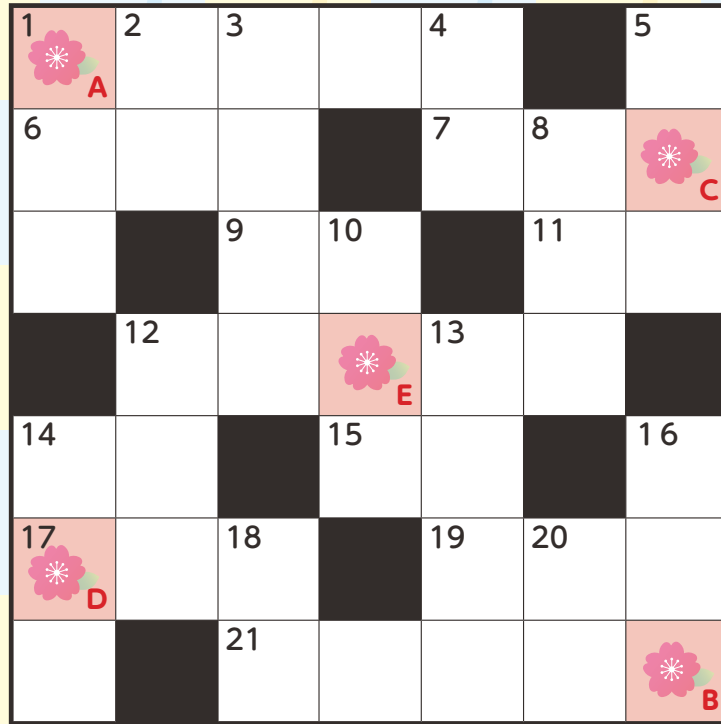
### 【提出書類】

- 労働契約内容が確認できる書類(労働条件通知書や雇用契約書など)
- 認定対象者の「給与収入のみである」旨の申立書

※ 労働契約内容が確認できる書類がない場合は、従来の方により年収を判定することとなります。

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か？

答

A  B  C  D  E

ヨコのカギ

- ① 病院を英語で言うと?
- ⑥ ことわざ「○○○するほど仲が良い」
- ⑦ カ士が取る
- ⑨ 空気を吸う&吐く
- ⑪ 歯の治療専門の医療機関
- ⑫ 住民の「かかりつけ医」として親しまれる医者
- ⑭ 間違い
- ⑮ ことわざ「○○より証拠」
- ⑰ 馬の着順を当てる公営ギャンブル
- ⑲ お餅をのせた○○○うどん
- ⑳ 首に着けるアクセサリ

タテのカギ

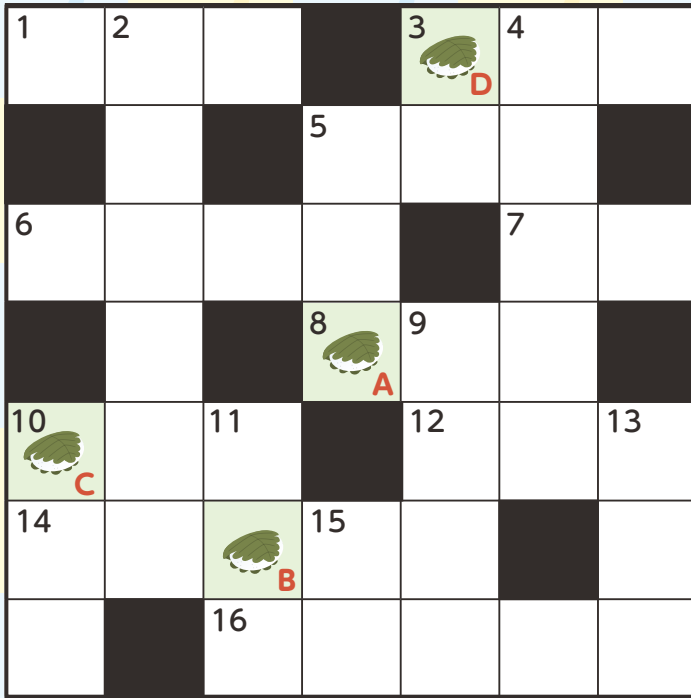
- ① 病院の受付に出すマイナ○○○証
- ② 約3.03cmを1とする長さの単位
- ③ 光り輝くぐらいに見事な一番
- ④ 家が住人不在の状態
- ⑤ 小学校で「走るな」と注意されがちな場所
- ⑧ 物まね=形態○○○
- ⑩ レモンやバナナの色
- ⑫ 手術の時にかける
- ⑬ 建ったばかりのおニューな家
- ⑭ 左の眉と右の眉の間
- ⑯ 足し算の記号「+」
- ⑱ スプリングとも呼ばれる部品
- ⑳ ボーイフレンドの別な呼び方



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 菜の花や月は東に日は西に。春の海ひねもすのたりのたりかな。作者は与謝——
- ③ 指は「フィンガー」、手は「ハンド」。では、手首は？
- ⑤ 無視すること。語源は花札
- ⑥ βカロテン、ビタミンC、カリウム、食物繊維などが豊富な緑黄色野菜
- ⑦ ——睡眠。この状態のとき、脳は活動していると考えられている
- ⑧ 詰襟の学生服。襟の内側に付けるアイテムを何と言う？
- ⑩ 和名は「ほうき草」。丸い形が特徴的。秋田名物のとんぶりはこの植物の実。ぷりぷりした食感から「畑のキャビア」と呼ばれる
- ⑫ 日本最大の淡水魚。大型の固体なら体長が1mを超えることも
- ⑭ ピリ辛でごはんが進む。博多土産の定番と言えば？
- ⑯ キタとミナミの約4Km。大阪の大動脈

### タテのカギ

- ② 首や肩や背中にかけて広がっている筋肉
- ③ 誕生から約60年。ママは日本人、パパはフランス人。名字は香山。——ちゃん人形
- ④ 「——ネック」とは、首の骨がまっすぐなまま固定されてしまうこと。頭の重さを負担なく支えるために、首の骨はゆるやかにカーブを描いている状態が望ましいとか
- ⑤ もとはインドの王子様。仏教の開祖。誕生日の4月8日には「灌仏会(かんぶつえ)」と呼ばれる花まつりが行われる
- ⑨ 「幕末」の始まりとも言われる出来事。ペリー——は1853年(嘉永6年)
- ⑩ グルテンアレルギーのある人は特になじみがあるかも。小麦粉のかわりとして便利に使える食材
- ⑪ 白浜、別府と並ぶ温泉地。この地にある横穴式源泉の「走り湯」は日本三大古泉の一つで、源頼朝も湯に浸かったと伝わる
- ⑬ 首の後ろの部分のこと
- ⑮ 水道がない時代はここから水をくみ上げていた。お化けが出る？会議が行われる？

肩、上腕、背中、太もも、ふくらはぎ等、これ1台で全身のケアができます。  
約435gと小柄な本体ながら、最大2,800回/分のパワフルな振動がカラダの奥深くにアプローチし、心地よく筋肉に働きかけ全身リフレッシュできます。

- 本体サイズ: W47×D117×H150 mm
- 本体質量(重量): 約435g
- 付属品: USBコード、収納ケース、アタッチメント5種



ボディシェイプガン

抽選で正解者の中から5名の皆様にプレゼントいたします。

懸賞賞品

# 健診結果から始める！生活習慣病予防

## MASLD

(代謝機能障害関連脂肪性肝疾患)

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

お酒をあまり飲まないのに、健康診断で「肝機能の数値が高め」と指摘されたことはありませんか？

今、「メタボリックシンドロームの肝臓版」ともいわれる

「MASLD(マッスルディー/代謝機能障害関連脂肪性肝疾患)」が増加しています。

自覚症状がないまま進行し、気付いた時には手遅れになっていることも少なくありません。

沈黙する肝臓の「無言のサイン」をキャッチするには健康診断が重要です。

結果をしっかり見直し、早めの対策を始めましょう。

みんなはイエローカード！



これらは特定健診の項目です。  
健診結果を見直してみましょう！

- 肥満気味 (BMI\*が25以上) または腹囲が男性85cm・女性90cm以上
- 血圧が高め(収縮期130mmHg以上 または拡張期85mmHg以上)
- 血糖値に異常がある(空腹時血糖100mg/dL以上 またはHbA1c5.6% (NGSP値) 以上)
- 脂質異常症がある(中性脂肪150mg/dL以上、随時中性脂肪の場合は175mg/dL以上 または HDLコレステロール40mg/dL未満)
- 肝機能の数値が高め(ALTが31U/L以上)

1つでも該当したら要注意！

\*BMI: 肥満度の判定に使われる指数。体重kg ÷ (身長m)<sup>2</sup>で計算できる

お酒を飲まない人も発症するメタボの肝臓版

肝臓は食事で摂取した栄養をエネルギーに変える役割を持つ臓器です。食べ過ぎや運動不足などでエネルギーが余ると、それらは中性脂肪につくり変えられ、肝臓に蓄積されてしまいます。

このようにお酒の飲み過ぎではなく、肥満や糖尿病、高血圧などの代謝異常によって肝臓に脂肪がたまる病気が「MASLD(代謝機能障害関連脂肪性肝疾患)」です。以前は「N

MASLDはやばい…

その3つの理由  
放っておくと厄介なMASLD。怖いのは放置されやすい理由と、その影響にあります。

AFLD(ナッフルディー/非アルコール性脂肪肝疾患)と呼ばれていましたが、実態に合わせて名称が変わりました。いわゆるメタボリックシンドロームの一つです。主に以下の基準に当てはまると、MASLDと診断されます。

### ① 無症状で進行する「サイレントキラー」

肝臓は「沈黙の臓器」といわれ、かなりのダメージを受けても症状が表れにくいもの。そのため、症状が出たときにはすでに肝硬変や肝がんになっていることが少なくありません。

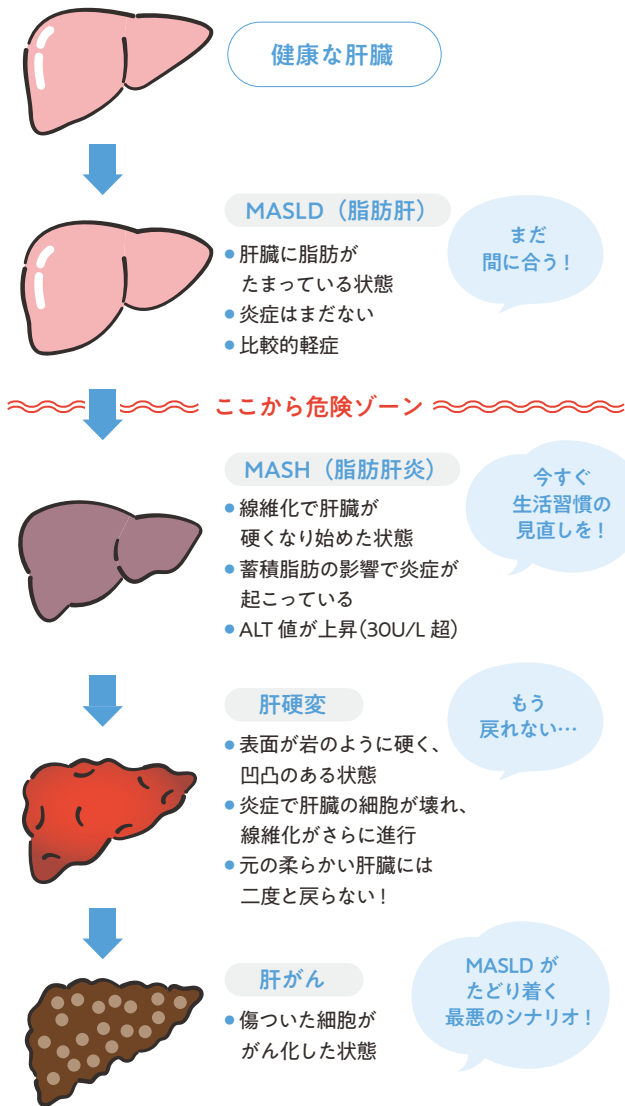
### ② 特效薬がない

2025年現在、日本で保険適用になっているMASLDの治療薬はありません。進行を食い止める唯一の方法は、食事や運動で体重をコントロールし、生活習慣を改善することだけです。

### ③ 全身に影響が表れる

放置すると、数年から十数年で肝硬変へと進展する可能性があります。また、動脈硬化を促進させ、心筋梗塞や脳卒中などの「突然死」を招く病気や他臓器のがんのリスクも高める、全身の健康を脅かす病気です。

## MASLDからMASHへの進行



## MASHへ進行するとここから危険ゾーンに…!

MASLDを放置して悪化すると、肝臓に炎症が起き、組織が硬くなる(線維化)「MASH(マッシュ/代謝機能障害関連脂肪肝炎)」へと進行します。

健康診断の結果、肝臓の状態を示すALTの値が30(女性の場合25)を超えている、もしくは年々数値が悪化している場合、肝臓の細胞が壊れているサイン(MASH予備群)かもしれません。

MASLDの10人に1人がこの段階に進むといわれ、ここまで来ると肝硬変や肝がんへのカウントダウンが始まってしまいます。

## MASHがさらにやばい3つの理由

### ① 不可逆的な変化が始まる

肝臓組織が硬くなる「線維化」が進んで、ある一線を越えると、そこからは元に戻れない一方通行となり、どれだけ治療しても元の柔らかい肝臓には戻れなくなります。

### ② 確定診断には肝生検が必要

MASHかどうかの診断は血液検査や画像検査だけでは確定できず、おなかに針を刺して組織を採る「肝生検」が必要になります。だからこそ「疑い」の段階での対応が重要です。

### ③ やっぱり自覚症状はない

これだけ体の中で大変なことが起きていても、痛みや不調はほとんどありません。健康診断のALT値が唯一の手掛かりとなるため、健診を受けないと見逃してしまうことも。

## 保険適用の薬はなく減量や運動などで改善

2025年現在、日本でMASLDに対して保険適用のある治療薬はありません。治療に当たっては、減量や食事・運動などによる生活習慣の改善が求められます。だからこそ早期発見が重要です。

日本肝臓学会は「奈良宣言2023」において、健康診断結果のALT値が「30」を超えたら受診を促すという指針を発表しました。もし数値が30を超えていたら、まずはかかりつけ医や近隣の消化器内科を受診し、数値の上昇が一時的なものか、継続的なものかを確認しましょう。

## 予防・改善する生活習慣

1  
食事

野菜や果物、魚介類などを積極的に取る  
総摂取カロリーを減らしつつ  
甘い物やお酒を控える



2  
運動

有酸素運動と筋トレ  
の組み合わせが  
効果的



3  
健診

年1回は必ず健診  
ALT値をチェック!



# ココロメンテ通信

働く私たちにとってストレスはつきものですが、心理学には「過去と他人は変えられないが、自分と未来は変えられる」という考え方があります。過去や他人の言動はコントロールできませんが、自分の考え方や行動パターンは、対応方法を理解することで変えることが可能です。職場でのお悩みに、今日から試せる実践的な対応方法をお伝えします。



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ラトリー  
代表取締役 鵜飼 柔美

## お悩み

### 職場で孤立していて 認められていない気がします…

入社5年目で業務企画部に異動になりました。これまで4年間営業部で培ってきた行動力や交渉力が認められたと張り切って次々と提案を出していましたが、誰も賛同してくれず、なかなか企画が通りません。以前上司に提出したプレゼン資料がそのままの状態です。デスクにあるのを見て、「自分はもう期待されていないのか…」という気持ちです。



## アドバイス

### 自分の物事の捉え方に 偏りがなければ見直してみましょう

新しい部署で結果が出せないと焦って「視野狭窄」になっているのかもしれない。自分の捉え方の悪いクセが出てしまっているようです。

例えば、他人の考えを具体的な根拠もなく「こう思っているに違いない」と決めつけてしまう「心の読み過ぎ」、自分の寂しい気持ちからあたかも「孤立している」と思い込む「感情的決め付け」、たまたま上司が忙しかっただけかもしれないのに「見てもらえない」ことに意識が集中してしまう「心のフィルター」といった「認知のゆがみ」が考えられます。

これは私たちが持つ防衛本能です。一人で処理できないほど不安が大きくなると、傷つかなないように最悪のケースを想定しようとする心理です。



自分で肩の辺りを交互にゆっくりたく「バタフライハグ」で自分に声掛けを

1

「大丈夫、大丈夫。そうとは決まってるよ」と自身を苦しめている偏った考えを優しく否定してあげましょう。



## セルフケアのポイント

自身を苦しめている偏った考えを  
まずは優しく否定してあげましょう

心がこのような「悲劇の主人公」の状態に陥ってしまうと物事を自分の得意な捉え方に偏って現状を理解しようとしがちです。「そうに違いない」と、どんどん深みにはまっていきます。

「認知のゆがみ」は生きてると自然に身に付いてしまうもの。自分では偏った考え方になかなか気が付けません。写真を撮るときに「右肩を下げてください」と言われて「え？上がってた？」と思うこともありますよね。これと同じです。

今回のケースのように自分が思い込むことでストレスが大きくなっていく場合は、自分の考え方を疑ってみましょう。



2

名探偵気分で「孤立している」「認められていない」と確信できる証拠を探してみましょう。その証拠は客観的に証明できるものでしょうか。

3

現状思い描くイメージがハッピーエンドになるような未来の脚本を考えてみましょう。どうすればいいかの妙案が浮かぶかもしれませんよ。

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筋力トレーニングで  
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

## 足指・足裏を鍛える

足の指、足の裏は、見逃しがちですが、実はロコモにつながる大本の原因となるところです。体の土台である足指・足裏を鍛えることで、しっかりと足指を使って立つことができるようになり、姿勢の安定にもつながります。

### ほぐし

## 足裏ストレッチ

タオルを使って足裏とふくらはぎを伸ばし、膝や腰を痛める原因の一つ「浮き指」を予防します。

2

足を上げ、タオルを引きながらかかとを押し出すようにしてキープします。背筋を伸ばして行いましょう。

1

20秒キープを  
左右2回ずつ

イスに座って両手でタオルの端を持ち、片方の足指の付け根にタオルをかけます。



膝は曲がった状態でも足首が曲がっていれば大丈夫です。

### 筋トレ

## タオルつかみ

床のタオルを足の指でつかみ持ち上げることで、足指に力を入れる感覚を身に付けます。

1

上げ下ろしを  
片足10回ずつ

イスに座った足元に、少ししわが寄るようにタオルを広げ、足裏全体がタオルに触れているように乗せます。



つかみ上げられない場合は、握る・離すを繰り返してください。

2

片方の足裏でタオルをつかんで持ち上げ、指を開いて離す、を繰り返します。

効果の実感  
ポイント

立ったときに、足の指が下りて床に付く感覚を感じるようになり、姿勢がふらつかずに安定します。

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。

塩・糖・脂

ラクうま!

トリプルdown  
レシピ

# さけのピカタ

生活習慣病予防のために、取り過ぎには気を付けたい「塩分」「糖分」「脂質」の3つを同時にケアするレシピ。手軽に作れて、あなたの健康づくりをサポートします!

塩・糖・脂downのポイント

スマホでも見られる!

無塩バターを使用することにより、食塩量をdown。

粉チーズを加えた卵液を絡めてこんがり焼き上げれば、食塩控えめでも物足りなさがなく、チーズのコクとさけのうま味でぜいたくな味わいに仕上がります。焦げ付きにくい素材のフライパンを使用するとバターは少量で済むため、脂質を抑えたい場合に有効です。



健康食材

## 生さけ



さけにはオメガ脂肪酸のDHA・EPAが豊富に含まれ、血液をサラサラにし動脈硬化の予防が期待できます。また、骨の健康に不可欠なビタミンDが豊富で、切り身1切れで1日に必要な目安量を賅えるほど。この他、さけの身の赤い色素成分「アスタキサンチン」には強い抗酸化作用があり、細胞の酸化を防ぐ働きがあるといわれています。

### 材料 (2人分)

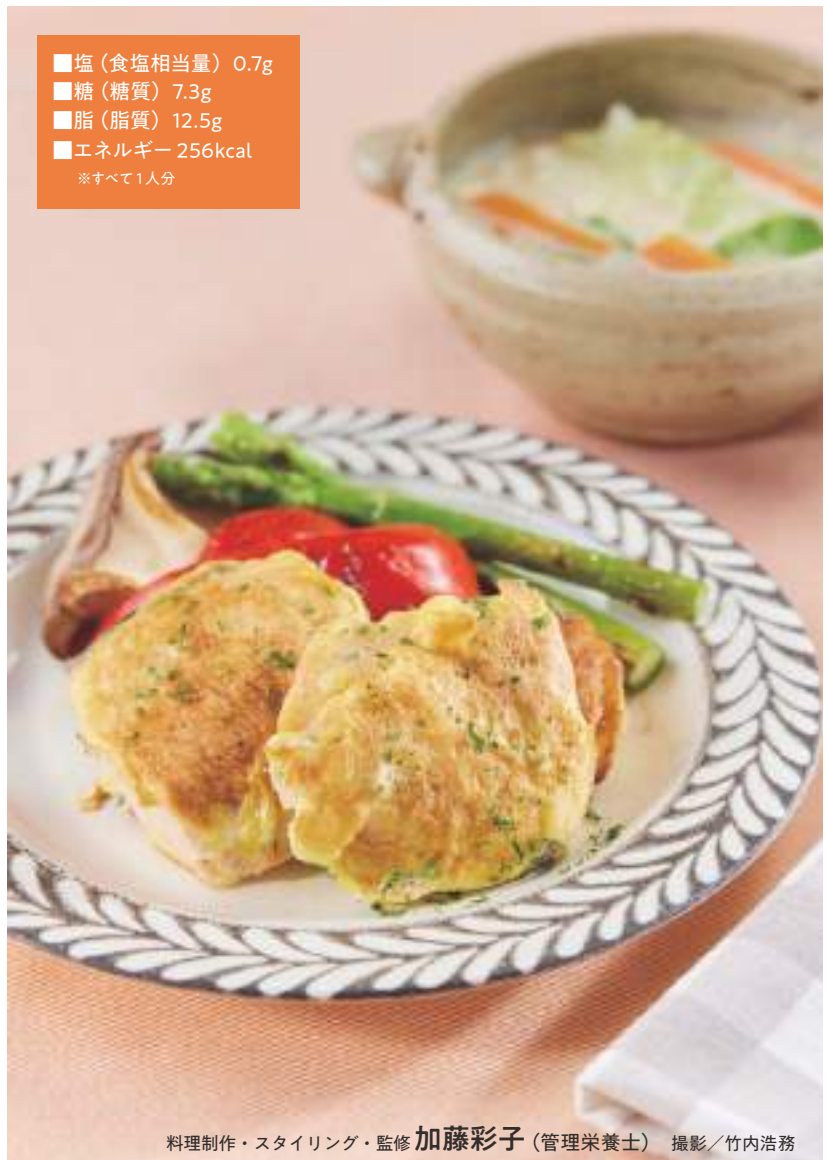
- 生さけ…………… 2切れ (200g)
- 赤パプリカ…………… 1/2個
- アスパラガス…………… 2本
- エリンギ…………… 1本
- 卵…………… 1個
- 薄力粉…………… 大さじ1
- 粉チーズ…………… 大さじ1
- 塩…………… 少々
- こしょう…………… 少々
- 無塩バター…………… 10g
- パセリ (乾燥)…………… 適宜

- 塩 (食塩相当量) 0.7g
- 糖 (糖質) 7.3g
- 脂 (脂質) 12.5g
- エネルギー 256kcal
- ※すべて1人分

### 作り方

🕒 調理時間20分

- 1 赤パプリカ、アスパラガス、エリンギを食べやすい大きさに切る。
- 2 生さけを3等分に切り、塩・こしょうを振り、薄力粉をまぶす。
- 3 ボウルに卵を溶き、粉チーズを混ぜ合わせる。
- 4 フライパンに無塩バター半量 (5g)を入れて中火で熱し、①を入れて4分ほど焼く。両面に焼き色が付いたら取り出す。
- 5 フライパンに残りの無塩バターを入れて弱めの中火で熱し、③にくぐらせた生さけを並べる。
- 6 ふたをして2分ほど焼き、裏返して再びふたをして3分ほど焼く。水大さじ1 (分量外)を入れてふたをして1分ほど蒸し焼きにする。仕上げにパセリを散らし、④の野菜とともに盛り付ける。



料理制作・スタイリング・監修 加藤彩子 (管理栄養士) 撮影/竹内浩務



## みちのくの春をことほぐ古趣豊かな桜のまち

秋田県仙北市の南西部に位置する角館は、江戸時代の面影を色濃く残すエリア。

歴史ある蔵造りの建物や武家屋敷が並ぶまちなみは「みちのくの小京都」とも称される。

4月下旬ごろには、シダレザクラの古木や桧木内川の桜並木が見頃を迎え、桜とともに紡がれてきた角館の歴史と文化が鮮やかに浮かび上がる。

角館駅から北西に進み、かつて城下町として栄えたエリアに入る。さらに北上すると、黒板塀に囲まれた重厚な屋敷が並ぶ通りになる。国の重要伝統的建造物群保存地区に指定される「角館武家屋敷通り」だ。各戸から咲きこぼれるシダレザクラを眺めつつ歩を進め、まずは「角館榊細工伝承館」へ。ヤマザクラの樹皮を使った伝統工芸品「榊細工」の技法を紹介する資料館で、武家屋敷風の門に赤れんが造りの建物が映える。武士の手内職として発展した工芸品の、質素ながらも味わい深い魅力に触れたい。

同じ通りに並ぶ武家屋敷のうち、最大規模を誇る「角館歴史村 青柳家」では、武士の暮らしをより身近に感じられる。住居や武具、調度品の展示を巡れば、質実剛健な武家文化が鮮やかによみがえる。

武家屋敷通りを抜けて西に向かうと、不意に景色が開け、満開のソメイヨシノが咲き誇る「桧木内川堤」が見えてくる。見事な桜のトンネルを眺めながら約2kmの並木道を歩けば、自然と背筋が伸び、体も軽くなるよう。

ウォーキングで心身を充実させたら、武家町の南側、由緒ある商家が並ぶ「外町」エリアへ。土産物店「角館桜皮細工センター」に併設された「角館外町史料館 たてつ」に立ち寄り、商家の蔵を活用した館内で、かつての町人文化や暮らしに思いをはせる。

旅の締めくくりには、創業170年の老舗「安藤醸造本店」を訪ね、いぶりがっこや、寒こじしなど、秋田ならではの発酵食品を試食しながら、とっておきの腸活フードを土産に選ぼう。

### 3 桧木内川堤 ソメイヨシノ

角館の中心を流れる桧木内川左岸の桜並木。約400本のソメイヨシノの大木が伸び伸びと枝を伸ばし、見事な景観をつくり出す。一帯は国指定名勝で「日本さくら名所100選」にも選ばれたお花見スポット。春には約2kmに及ぶ桜のトンネルが花見客を迎える。



### 4 角館外町史料館 たてつ

民芸品や特産品が並ぶ土産物店「角館桜皮細工センター」併設の史料館。由緒ある商家の蔵を活用し、格式ある生活用品、趣味で収集された美術品の数々を展示する。買い物のかげに観覧できる施設として開放されており、かつて商人町として栄えた「外町」の歴史と文化を今に伝える。

### 2 角館歴史村 青柳家

角館を代表する武家屋敷の一つ。上級武士の格式を感じさせる重厚な薬医門や、かやぶき屋根の母屋が目玉。約3,000坪の敷地には、よりのやかぶと、武家道具を展示する6つの資料館があり、見どころは盛りだくさん。青柳家をはじめとする武家屋敷が並ぶ通りは「日本さくら名所100選」にも選ばれており、春には各戸のシダレザクラが訪れる人を迎える。

### 1 角館榊細工伝承館

ヤマザクラの樹皮を生かした伝統工芸「榊細工」を見て・知って・体感できるスポット。館内では職人による製作実演が行われ、熟練の技を間近で見学できる。角館の歴史や文化を深く学べる展示室のほか、物産館や喫茶室も併設。

### 5 安藤醸造本店

創業170年の歴史を誇る老舗醸造元。みそやしょうゆをはじめ、いぶりがっこなどの伝統的な漬物、秋田発祥の万能調味料「寒こじし」などを製造・販売している。店内では人気商品の試飲・試食のほか、しょうゆ4種の味比べなどの醸造元ならではの体験ができる。



※営業時間など詳細は各施設にお問い合わせください。

健康 自然 学習

自転車のテーマパークとキャンプ場  
ファミリーで楽しくレッツ・コギコギ・エクササイズ!



# 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  
引き続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いただけます。  
ご家族のレジャーや健康増進にぜひご活用ください。

楽しく遊んで健康促進！  
多目的に楽しめるスポーツ公園



## 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
入場券付き フリーパス	おとな (中学生以上)	3,500円		3,100円
	こどもA (3歳~小学生 身長110cm以上)	3,200円	400円引き	2,800円
	こどもB (3歳~小学生 身長110cm未満)	2,200円		1,800円
	シニア (65歳以上)	2,300円	100円引き	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本ページ右下掲載の「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、入場券または入場券付きフリーパスをご購入ください。

## 交通アクセス



## 関西サイクルスポーツセンター

### 利用割引証

