

健保だより

2023

秋号



奈良県 吉野山の紅葉 / 提供:アマナ

ご家族の皆さままでお読みください

大阪ニット健康保険組合

ホームページアドレス <https://www.osknit.or.jp>

理事長就任の挨拶

理事長 堀田 泰弘

秋空が気持ちよく澄みわたる好季節となりましたが、組合員の皆さまには、益々ご健勝のこととお慶び申し上げます。

私は、この度の役員改選におきまして、引き続き理事長に就任することになりましたので、一言ご挨拶申し上げます。

さて、日本経済においてはコロナ禍からの脱却により、個人消費も緩やかではありますが持ち直しており、また、インバウンド消費や各種イベントの再開で、更なる景気の回復が期待されるところであります。

しかしながら、今夏は異常気象の影響で35℃以上の猛暑日の日数が、各地で更新され非常に厳しい暑さとなり、この暑さにより農作物などの生産に深刻な打撃を及ぼす恐れもあることから、昨今の生活消費財の物価高騰も含め、国民生活や経済活動に大きな影響がでないかと危惧しております。

健康保険組合の取り巻く環境は、被保険者数の減少や賃金の伸び悩みにより、保険料収入が減少する一方で、コロナ禍による受診控えの反動等により、医療費を含む保険給付費は増加しており、また、いわゆる団塊の世代が後期高齢者となりはじめ、高齢者医療への拠出金が急増していることから、一層厳しい状況となっております。

このような厳しい状況下ではありますが、組合員の皆さまに対して医療費の抑制につながるジェネリック医薬品の推進やお薬の多剤服薬によるポリファーマシーの注意喚起などの適正受診の勧奨、また、充実した各種健診の実施などの保健事業を積極的に展開し、組合員の皆さまの健康維持・増進に努め、組合の安定した事業運営を行う所存でございます。

事業主ならびに組合員の皆さま方には、今後ともより一層のご支援とご鞭撻を賜りますようお願い申し上げます。私の理事長就任のご挨拶とさせていただきます。



組合会議員が改選されました

去る8月9日をもって、第24期組合会議員の任期が満了となり、改選の結果、次の方々年第25期組合会議員にそれぞれ就任されました。



任期 令和5年8月10日～令和8年8月9日

(敬称略・五十音順)

監事													常務理事		監事		理事長												
森本	守時	南野	三浦	船山	原田	林田	西林	西尾	二木	中村	中田	武田	竹内	高水	平水	香田	黒住	久保	久次	川島	加藤	鍵山	岡崎	大西	大西	上野	味志	朝比奈	堀田
裕文	敏彦	雅宏	正文	利一	誠弘	克哉	武志	直哉	房雄	一行	陽治	秀慈	有子	智宏	俊春	雅嗣	孝夫	米夫	祐二	隆正	龍正	正己	剛寛	剛司	實司	謙司	延弘	泰弘	弘弘

令和4年度 決算のお知らせ

去る7月14日に開催されました組合会におきまして、当組合の「令和4年度決算並びに決算残金処分案」が承認されましたので、お知らせいたします。

厳正に予算を執行する中で、まず、収入においては、保険料収入が被保険者数の減少や報酬月額及び賞与額の伸び悩みにより、前年度より167,132千円の減収となりました。

一方支出では、組合員数の減少にもかかわらず、皆さまの医療費や薬剤費に使われる保険給付費は、2,849,584千円で前年度より55,823千円の増となりました。また、高齢者に対する納付金等が1,740,158千円で、一時的に前年度より547,595千円の減となりましたが、保険給付費と納付金を合わせた義務的経費が、保険料収入を上回る結果となりました。

収支といたしまして、差し引き344,298千円の収支残金となりますが、ここから前年度繰越金100,000千円と別途積立繰入金500,000千円を除いた単年度収支といたしましては、255,702千円の持ち出しとなりました。

また、介護保険につきましては、被保険者数の減少の影響がありましたが、収支としまして、46,760千円の剰余となりました。

健康保険組合を取り巻く環境は、依然として大変厳しい状況ではございますが、組合員の皆さまのご協力を仰ぎ、組合財政の健全化に向け、役職員一同なお一層の努力をしておりますので、今後ともよろしくお願い申し上げます。

令和4年度 収入支出決算概要表

健康保険勘定				介護保険勘定	
収 入 (千円)		支 出 (千円)		収 入 (千円)	
保 険 料	4,568,822	事 務 所 費	150,627	介 護 保 険 収 入	585,824
基本保険料	2,849,680	保 険 給 付 費	2,849,584	雑 収 入	57
特定保険料	1,719,142	法 定 給 付 費	2,837,093		
国庫負担金収入	2,318	付 加 給 付 費	12,491		
調整保険料収入	57,787	納 付 金	1,740,158		
繰 越 金	100,000	前期高齢者納付金	799,595		
繰 入 金	518,636	後期高齢者支援金	940,528		
国庫補助金収入	17,295	そ の 他	35	合 計	585,881
財政調整事業交付金	53,361	保 健 事 業 費	201,435		
施設利用料収入	32,108	還 付 金	156		
利子収入・雑収入等	7,684	財 政 調 整 事 業 抛 出 金	57,774		
		積 立 金	10,000		
		連 合 会 費 ・ そ の 他	3,979		
合 計	5,358,011	合 計	5,013,713		
				支 出 (千円)	
				介 護 納 付 金	539,088
				還 付 金	33
				雑 支 出	0
				合 計	539,121

収支差引額および決算残金処分内訳

一般勘定

○収入決算額	5,358,011 千円
○支出決算額	5,013,713 千円
○差引残高	344,298 千円

決算残金処分内訳

○別途積立金	94,234 千円
○繰越金	250,000 千円
○財政調整事業繰越金	64 千円

介護勘定

○収入決算額	585,881 千円
○支出決算額	539,121 千円
○差引残高	46,760 千円

決算残金処分内訳

○準備金	46,760 千円
------	-----------

公 告

組合の現況

令和5年8月末現在

● 事業所数 216事業所	● 平均標準報酬月額 男性 / 401,742円 女性 / 229,109円 平均 295,291円	● 被保険者数 男性 / 4,265名 女性 / 6,860名 合計 11,125名	● 被扶養者数 男性 / 1,788名 女性 / 3,445名 合計 5,233名
------------------	---	---	--

事業所の異動

● 削除事業所	(株)ヤマメン大阪 (株)理喜	大阪市北区 箕面市	令和5年3月1日付 令和5年4月29日付
---------	--------------------	--------------	-------------------------

算定基礎届の事務処理が完了しました

今年も事業主・事務担当者の皆様のご協力によりまして「算定基礎届」の事務処理が無事完了いたしました。ご協力に対しまして、厚くお礼申し上げます。
なお、これにより、皆様方にご負担いただく保険料や傷病手当金等の保険給付の基礎となる標準報酬が決定され、原則として本年9月1日から翌年8月31日まで適用されることになります。

9月の定時決定により

標準報酬月額が決定します

健康保険や介護保険の保険料は、被保険者の給与の額を「*標準報酬月額」に当てはめて計算することになっています。

この標準報酬月額は、被保険者資格を取得するときに決められます。その後、実際の報酬と標準報酬月額との間に大きな差が生じないように、毎年1回、全被保険者を対象に「**定時決定**」という見直しが行われます。また、大幅に給与の額が変更になったときには、被保険者ごとに「**随時改定**」により改定されます。

*「標準報酬月額」とは

残業代などで月々変動する給与の額をベースに計算すると事務処理が煩雑になります。そこで、計算しやすいように報酬月額の区分(1～50等級)ごとに設定された「標準報酬月額」が使用されます。



毎年9月に決定・改定する 定時決定

毎年1回、4月、5月、6月の3ヵ月間の給与をもとに標準報酬月額が決定・改定され、その年の9月から翌年の8月までの保険料計算などに使われます。

給与が大幅に変わったときは 随時改定

昇給(降給)等の固定的賃金の変動に伴って給与が大幅(標準報酬月額が2等級以上の差)に変わったときは、変動月から4ヵ月目の標準報酬月額から変更されます。この場合、支払基礎日数が17日以上あることが必要です。

被扶養者認定 扶養しているご家族に

変更はありませんか？



健康保険では、主として被保険者の収入で生活している、三親等内の親族を「被扶養者」と呼びます。その三親等の中には、同居していないと被扶養者として認められない方と、別居でも被扶養者として認められる方がいます(図)。

被扶養者になって「健康保険証」を取得するには、被保険者が健康保険組合に「被扶養者(異動)届」を提出して、認定を受ける必要があります。

被扶養者でなくなる時

次のような場合には、被扶養者でなくなります。

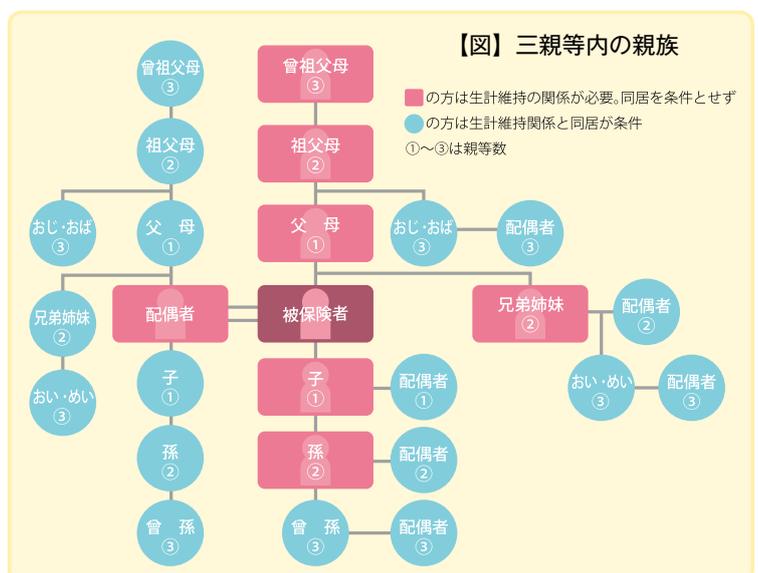
5日以内に「被扶養者(異動)届」を、健康保険組合に届け出てください。

- ①就職などで別の健康保険に加入した。
- ②年収が130万円以上になったとき(60歳以上の方または障害者の場合は180万円)。
- ③満75歳になった(後期高齢者医療の対象)。
- ④同居が条件の方が別居した。
- ⑤亡くなった。

届け出は速やかに

被扶養者の認定には、資料や書類が必要です。提出物に不備、不足がある場合は被扶養者と認定できませんので、ご注意ください。

被扶養者でなくなった後に、保険証を使って医療を受けると、遡って発生した医療費を返していただくことになります。ウっかり使用を防ぐためにも、届け出は速やかにお願いします。



適正受診で医療費節約！



上手に医療を受ければ、医療の質を落とさずに余計な医療費負担を減らせます。家計を守り、健康保険を守るために、適正な医療の受診にご協力をお願いします。

安易な時間外受診は避ける

時間外の診療は通常の診療とは異なり割増料金も請求されますから、緊急度をよく考えて必要最低限の受診にとどめることが大切です。



「はしご受診」はしない

はしご受診は同じ病気で複数の医療機関を転々と渡り歩くこと。検査や薬が重複するため医療費が余計にかかる上に、体への負担も心配です。



ジェネリック医薬品を活用

ジェネリック医薬品は、成分・効能は新薬と同じなのに価格は半額以下。医療の質を落とさずに家計の負担を軽くすることができます。



「リフィル処方箋」を使う

「リフィル処方箋」を利用すれば、医師の診察なしで最大3回まで同じ処方箋で薬が受け取れます。通院負担が軽減できるので、まずは医師に相談を。



かかりつけ医を決める

軽い病気やけがですぐに大病院を受診すると、余分な特別料金（医科：初診7,000円）がかかります。まず「かかりつけ医」を受診して紹介状を書いてもらいましょう。



健診で生活習慣病を予防

生活習慣病は治療が長期にわたり医療費が高額です。健診・保健指導を受けて生活習慣病を予防すれば、医療費を大きく節約できます。

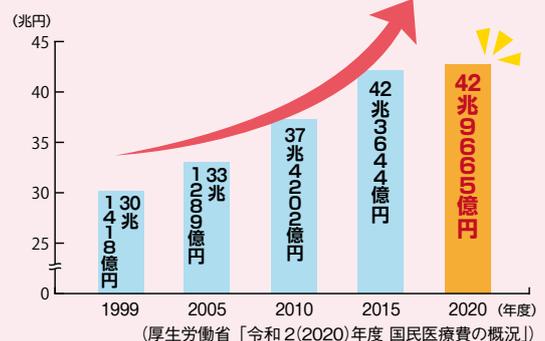


医療費が増大中！

健康保険を守るために医療費の節約を

日本の医療費は医療技術の進歩や高齢化により年々急増し、増え続ける医療費を支えるために健康保険の財政は非常に厳しい状況です。医療費の増大は健康保険料の負担増につながりますから、**ぜひ医療費の節約にご協力ください。**

■ 増大が続く国民医療費



健康保険は
使えません

仕事や通勤途中のけがは 労災保険で受診してください

仕事に起因する病気やけが、通勤途中のけがは、労災保険が適用されます。
健康保険は使えませんのでご注意ください。
労災保険が使える場合は自己負担なしで医療を受けることができます。

会社で働く人が仕事や通勤途中にけがをした場合は、健康保険ではなく労災保険で医療を受けることになっています。労災保険が適用される場合は、健康保険証では受診できませんのでご注意ください。勤務形態に関係なく労災保険が適用されるため、パートやアルバイトであっても対象となる病気やけがの場合は、労災保険での受診となります。

労災保険が適用されるかは労働基準監督署が判断しますので、自分の意思で健康保険か労災保険かを選択することはできません。詳しくは労働基準監督署に相談してみましょう。

労災保険が適用される例

仕事に起因する病気やけが (業務災害)

- 仕事や仕事の準備・後始末中のけが
- 出張中や会社から得意先へ向かう途中のけが
- 車を利用しての営業や出張の途中、交通事故によるけが
- 仕事と病気の間には相当の因果関係が認められる場合 など

通勤途中のけが (通勤災害)

- 通勤途中での交通事故によるけが
- 通勤途中の転倒、階段を踏み外してのけが
- 電車やバスなど公共交通機関でのけが
- 日常生活に必要な行為（病院の受診・子供の送迎・日用品の購入など）の後、通常の経路に戻ってからのけが など

※居酒屋で飲酒したなど、日常生活に必要な行為以外の場合は、通勤経路から外れたことになるため通勤災害にはなりません。

通勤途中・仕事に けがをした！



▶ 労災指定病院を受診



労災であることを申し出て受診すると、原則として自己負担なしで治療を受けることができます。

※通勤災害では一部負担金200円。

▶ 一般の病院を受診



受付で労災であることを申し出て、治療費をいったん全額立て替え払いし、後から本人が労働基準監督署に請求します。

健康保険で 受診して しまったときは？

労災適用の病気やけがに健康保険を使ってしまった場合は、速やかに事業所の担当部署に申し出て、労災保険に切り替える手続きを行ってください。また、健康保険組合にもご連絡をお願いします。

伊丹空港と周辺で 飛行機の魅力を満喫



伊丹空港 離陸前の様子



[タイムスケジュール]

- ① 阪急蛍池駅 **Start**
5分
- ② モノレール大阪空港駅
3分
- ③ 空港ターミナル展望デッキ
40分
- ④ 伊丹スカイパーク
5分
- ⑤ スカイランドHARADA
20分
- ⑥ 千里川堤防
20分
- ⑦ 阪急曽根駅 **Goal**

魅力満載の 新・伊丹空港

年間1500万人の旅客が利用する大阪国際空港（以下伊丹空港）。そのターミナルビルが2020年の全面刷新に先行して2018年4月18日、リニューアルオープンしました。2つの搭乗口をひとつに集約、ワイン醸造所併設のバーや黒門市場のまぐろ店をはじめ関西初、全国初の出店を含む店舗の大幅入れ替え、展望デッキの拡張などを行い、おしゃれで楽しいターミナルに生まれ変わりました。新装になった空港を見学しながら、足を伸ばし、とっておきの展望スポットを回ってダイナミックで迫力満点の飛行機ウォッチングを楽しんでみませんか？

3分毎に370便が離発着

伊丹空港の面積は311ヘクタールで兵庫県伊丹市と大阪府豊中市、池田市の3市にまたがっています。元々は1936年に大阪飛行場の代替えとして大阪第2飛行場が造られたのが始まり。終戦後に米軍に接収され再び全面返還された時代を挟んで拡張整備が重ねられ、1970年には大阪万博の開催に合わせて3千メートルの滑走路が造られ、ほぼ現在の規模となって名実ともに国際空港として発展しました。しかし1994年の関西国際空港開港に伴い、国際線はそちらに移管。現在は国内線の基幹空港として、毎日7時から 21 時まで最大で370便が離着陸しています。平均すると3分に1機の繁忙ぶりで活気があります。

そうした空港の歴史に思いを馳せながら屋上展望デッキ「ラ・ソーラ」から広い飛行場と離着陸をウォッチ。雲の中に消えていく姿を見ていると旅情を掻き立てられることでしょう。

下・横・上から飛行機三昧

次はもっと近くで飛行機が見られる展望スポットに向かいましょう。ターミナルを出て空港の外周を北から西側へぐりと回り、しばらく行くと伊丹スカイパークが見えてきます。ここは航空機の騒音を和らげる緩衝緑地として滑走路と平行に造られた広い公園。見通しがよいのでどこからでも飛行機の離着陸を眺めることができ、しかも至近距離で真横からの姿は迫力満点。芝生に座って眺めていると時が経つのを忘れます。遊具も併設され家族連れにも安心。夏にはベンチでミストシャワーが作動します。

これに隣接する公園がスカイランドHARADA。ここは豊中市が浄水場の屋上を有効利用して芝生とグラウンドを造った多目的運動公園です。トイレも完備。目の前を次々に発着するジャンボ機の巨体はもちろん、着陸機では逆噴射、離陸機ではフルパワー加速の爆音が轟いて臨場感を盛り上げます。

ここからさらに南に下がると千里川の堤防に出ます。長い滑走路の南の端に位置し、頭のすぐ上を轟音を響かせ砂埃をあげて飛行機が着陸する瞬間を真下から眺められ、圧巻です。

これら空港西側の展望スポットからは、空港の向こうに六甲山や北摂の山並み、大阪市内、生駒山系などが遠望でき、気分も爽快。とりわけ空の色が茜色から藍色に刻々と変わる日暮れ時はロマンチック。さらに闇の中に航空灯火やターミナルの灯が輝く夜景は美しく、格好のデートスポットになっています。

帰路は、最寄りの阪急「曽根」駅まで歩いて約 20 分。梨高橋を渡って堤防の下に降り、阪神高速を潜り原田小学校の前を経過して狭い道を何度か左折、右折を繰り返した後、商店街を抜けると駅です。便数は少ないですが、バス便もあります。



伊丹空港全景



千里川沿いからの眺め



ロマンチックな空港の夜景



健診結果に異常があったら 放置しないで医療機関へ！

健診結果で異常を指摘されているのに、「いつものことだ」と放置していませんか。健診結果を受け取ったらしっかり確認し、再検査・精密検査など医療機関の受診を指示されている場合は放置しないで必ず受診してください。

結果が基準値内で「異常なし」の判定であったとしても、昨年までの結果と比較して悪化する傾向がある場合は要注意。健康に不安を感じたり、治療が必要になる前に健康的な生活を意識して、毎日の生活習慣を見直すようにしてください。



「要治療」 があったら



すぐに治療が必要な状態ですから、早急に医療機関で治療を始めましょう。適切な治療を継続することで病状の悪化を食い止められます。

「要精密検査」 があったら



詳しい検査が必要な状態で放置するのはとても危険！できるだけ早く医療機関を受診し、検査を受けて異常の原因を突き止めてください。

「要再検査」 「経過観察」 があったら



健診結果が基準値を外れている状態です。すぐに生活習慣の見直しに取り組みましょう。再検査が必要な場合は指示に従って受けてください。

「正常」 「異常なし」 だったら



正常範囲内でも悪化している項目は注意が必要。自分の健康を過信しないで、健康的な生活習慣を維持していけるようにしましょう。

生活習慣病のリスクが高い方には**特定保健指導を実施**します

健診結果から生活習慣病のリスクが高いと判定された40歳以上の方には、特定保健指導を実施します。特定保健指導では、保健師などの専門家が生活習慣を改善して健康になるためのサポートを行います。費用は健康保険組合が負担するため無料です。健康を守るための大事な機会ですので、対象になった場合は必ず受けてください。





監修 / 上原 萌美

日本産婦人科学会専門医。横浜市立大学医学部卒業、横浜市立大学産婦人科入局後、神奈川県内の病院勤務を経て、よしかた産婦人科・綱島女性クリニックに勤務。産婦人科系のトラブルや妊娠・出産、育児の関連サイトの監修も務める。

教えてドクター!

みんなで学ぶ

女性のカラダと健康

今回の教えて! | 更年期障害

実は女性だけでなく男性にも起こる更年期障害。
あなたの周囲にも人知れず悩んでいる人がいるかもしれません。
具体的な症状やつらさを和らげる方法を専門医に聞きました。

Q1

更年期障害はどうして起こるの?

閉経(平均50歳)前後10年間で「更年期」といい、女性ホルモンが急激に減少して自律神経のバランスが崩れ、心身の不調が起こりやすくなります。その不調が日常生活に支障が出るほどになるのが「更年期障害」です。

よくある症状は、ほてり、のぼせ、発汗、疲労感、肩凝り、足腰の冷え、腰痛、頭痛、動悸、不安、イライラ、抑うつ、不眠などです。個人差はありますが、症状は数年で落ち着くことが多いです。

Q2

症状を和らげることはできる?

日常生活の改善や薬によって症状を和らげることが可能です。

運動は不調の改善に効果的で、特にヨガやウォーキング、ジョギングなどの有酸素運動を週2~3回以上するのがお勧め。栄養バランスの良い食事、睡眠、リラックスできる時間を取りましょう。周りの人に更年期であることを伝え、介護や仕事など独りで頑張り過ぎずに、時には人を頼って負担を軽減することが大切です。

それでも症状が辛いと感じたら、我慢せずに婦人科へ。ホルモン補充療法のほか、漢方薬や抗精神薬などによる治療で症状が改善することが多いです。ホルモン補充療法は、特にほてり、のぼせ、発汗の症状に効果的です。

Q3

男性にも更年期障害があるって本当?

本当です。加齢やストレスなどで男性ホルモンが減少すると心身の不調が表れることがあります。症状は抑うつ、性欲低下、勃起障害、筋肉痛、ほてり、発汗などさまざま。改善には運動、栄養、睡眠、ストレスケアが大切です。男性ホルモンは人に認められたり、評価されたりすると増加しやすいといわれているので、居心地のいい場所を探すことも大切です。

症状に悩む方は泌尿器科や男性更年期外来を受診してください。ホルモン補充療法や漢方薬が効果的です。

男性や周囲の方にも気付けてほしい!

つらい女性にどんな配慮ができる?

女性も男性も「更年期障害」の原因はホルモンの減少であり、本人が怠けているせいではありません。本人から症状を打ち明けられたらまずは傾聴し、つらい気持ちを受け止めてあげてほしいですね。くれぐれも「気持ちのせいだよ」「自分は大丈夫だった」「病気じゃないんだから」など心ない言葉は慎んで。感謝や頑張りを褒める言葉が、悩んでいる人の気持ちを軽くします。



生活習慣病
予防のための

ヘルシー 旬レシピ

おいしく楽しい食事で、健康的な
食生活を無理なく続けましょう!

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

CKD、高血圧を防ぐ
塩分控えめだけどおいしさを感じられるレシピ

まだらの冬野菜あんかけ中華風

CKD (慢性腎臓病)、高血圧を予防するためには、塩分を控えることが大切です。塩分を控えてもおいしさを感じられるようにするためには、「素材の味を生かす」「香辛料や酸味、香味野菜を上手に利用する」のがポイントです。調理の際には、調味料を使い過ぎないように、計量スプーンやはかりを使ってレシピの使用量を守るようにしましょう。

Main

まだらの冬野菜あんかけ中華風

■223kcal ■脂質6.3g ■塩分相当量2.3g ※すべて1人分

作り方

調理時間25分

- 1 はくさいはための千切りにする。えのきは石突を落とし、半分に切る。れんこんはいちょう切りにする。にんじん、しょうが、大葉は千切りにする。
- 2 まだらの両面に軽く塩、こしょうをしたら、片栗粉をまぶす。
- 3 フライパンにごま油を熱し、②の両面を焼いたら皿に盛る。



POINT

まだらの両面を焼いてからあんと合わせることで、形が崩れずきれいに仕上がります。

- 4 同じフライパンにしょうがを加え、香りが立ったら①の野菜ときのこを入れ、しんなりするまで炒める。
- 5 ④によく混ぜたAを加えてとろみが付くまで加熱する。
- 6 ③に⑤をかけ、大葉のをせる。

素材それぞれの持つ味や食感が楽しめるメニュー。あんかけのとろみを強めることで、減塩しても塩味を感じやすくしています。加えて、きのこのうま味によって、塩分を控えてもおいしく食べられます。根菜はカリウムが多く、余分な塩分を排出してくれる効果があります。

旬食材

まだら



年間を通して水揚げされますが、春の産卵期に向けて身がおいしくなる冬が旬とされている魚です。低脂肪、高たんぱくで、生活習慣病予防にお薦めの食材ですが、量は控えながら良質なたんぱく質の摂取が必要なCKD予防には、特に最適です。

材料 (2人分)

- はくさい……………1/2枚 (50g)
- えのき……………1/2株
- れんこん……………50g
- にんじん……………30g
- しょうが……………1片
- 大葉……………4枚
- まだら……………2切れ
- 塩、こしょう……………各少々
- 片栗粉……………適量
- ごま油……………大さじ1
- A 水……………200ml
- オイスターソース……………大さじ1
- 鶏がらスープの素……………小さじ1
- 片栗粉……………大さじ2
- 砂糖……………小さじ2
- こしょう……………少々



Side

焼きだいこんのピリ辛香味だれ

■88kcal ■脂質5.4g ■塩分相当量0.9g ※すべて1人分

旬のだいこんの甘味とピリ辛な香味だれの相性が、おつまみにもぴったりの一品。コクのある味わいのポン酢、マヨネーズは、減塩レシピに便利な調味料です。さらに、香味野菜の香りとラー油の辛味が、減塩を感じさせません。

旬食材

だいこん



日本に流通する主な品種である青首だいこんは、寒くなるほどに甘味を増す、冬が旬の根菜です。根の部分の約95%は水分で、消化吸収を助ける働きのあるジアスターゼなどの消化酵素が豊富に含まれます。つい食べ過ぎて、胃もたれや胸焼けになりがちな冬にぴったりの食材です。

材料 (2人分)

- だいこん……………1/4本 (250g)
- A マヨネーズ……………大さじ1
- ポン酢……………大さじ1/2
- いりごま……………小さじ1
- 長ねぎ……………10cm
- にんにく……………1片
- ごま油……………大さじ1/2
- 塩……………少々
- ラー油……………少々

作り方

調理時間10分

- 1 だいこんは皮をむいて厚さ1cmの輪切りで6枚に切ってから、両面に十字の切り込みを入れる。
- 2 長ねぎ、にんにくは、みじん切りにしてAと混ぜ、たれを作る。
- 3 ①のだいこんを皿にのせ、ふんわりとラップをかけ電子レンジで3分加熱する。
- 4 フライパンにごま油を熱したら中火で③を両面色よく焼き、塩を振りかける。
- 5 ④を皿に盛り、②のたれとラー油をかける。

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、昨年受けている方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 推奨される方



- 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方
- 妊婦
- 上記の方と同居している方

ご案内

インフルエンザ予防接種補助金

契約健診機関以外で「インフルエンザ予防接種」を受けられた方には、費用の一部を補助します。

- | | |
|--------|--|
| 対象者 | 当組合の被保険者と被扶養者 |
| 補助額 | 1人1回に限り接種料から1,518円を控除した額(上限2,000円) |
| 補助対象期間 | 令和5年10月1日～令和5年12月31日の接種 |
| 請求方法 | 「インフルエンザ予防接種補助金請求書」(当組合ホームページからダウンロード可)に必要事項を記入し、接種したことがわかる領収書(コピー可)を添付してください。(レシート等医療機関名、接種を受けた方の氏名記載のないものは対象外といたします) |
| 請求期限 | 令和6年2月29日 |
| 支給方法 | 支給決定後、事業所指定口座へお振込みいたします。 |



※65歳以上の高齢者および60歳以上の基礎疾患のある方等は、お住まいの市区町村が助成制度を設けている場合がありますのでご確認ください。

ファミリー健康相談

相談料・通話料
無料

プライバシー
厳守

(からだの電話健康相談)

急な健康トラブルや病気の不安はまずは電話で相談してみませんか？

保健師・看護師など、ベテラン相談員が健康に関するあらゆる相談にお答えします。

たとえば急なお子様の発熱や育児・妊産期の不安、また休日や夜間に受診できる病院や女医のいる病院を探しているときなども、まずお電話ください。経験豊かなスタッフが、迅速・的確にアドバイスします。

相談は無料です！

電話相談は、相談料、通話料ともかかりません。



プライバシー厳守！

個々人の相談の有無・内容等が職場等に伝わることはありません。

※ご相談に関連上、年齢・都道府県名・相談者と相談対象者の続柄等をうかがう場合がありますが、プライバシーは厳守されます。

三大疾病など重篤な患者に名医をご紹介したり、セカンドオピニオンの取得をサポートする「ベストドクターズ・サービス」も行っています。

専用電話番号

0120-227262

電話番号が「非通知設定」の場合は、始めに「186」をつけてご利用ください。

春の健康ウォーク 感想



令和5年4月1日から5月20日の50日間、春の健康ウォークを実施しました。

完歩された方は368名、準完歩された方は36名という結果となりました。

記録書に記載された感想を一部ご紹介します。

60代男性

良い季節にウォーキングできて、ありがとうございます。

50日間、なかには積極的な気持ちが強くなって、15,000歩以上めざそうと心に決めて20,000歩超える日があるかと思えば、何となく歩が進まず、10,000歩いったからこれで今日はよし…と終わらせる日もあり、気持ちの波がはっきり歩数にあらわれていますね。

自分のことながら、おもしろいですね。また、秋に。

20代女性

1日の生活リズムを整えるために、仕事前に30分程度のウォーキングを行うようにしました。

この生活を続けたことで、午前中から頭をスッキリとさせることができました。

また、日常生活の中でもなるべく階段を使うように心がけました。

これまでエレベーターやエスカレーターを使用することが多くありましたが、この機会に階段を使うようにしたことで、体力も少しずつついてきたように思えます。身体を動かすことが日課になり、休日も歩ける距離は歩くようにしたことで、運動不足解消になりました。今後も引き続きこの習慣を継続させ、自然と身体を動かせる生活を送っていこうと思います。

60代女性

50日間のウォーキング、桜の季節から

新緑の季節への移り変わり、咲く花々の移り変わり、

去年も同じ様な事を考えながら歩いていたら、今年も考えながら歩いていました。

継続は力なり。今回も完歩出来た事を嬉しく思います。

参加させて頂きありがとうございました。

50代女性

リモートワーク時は、歩くことが少なくなってしまうので、できるだけ空き時間を見つけ歩くことを心がけた。

また春で気候もよく、家の近所の桜やつじを見ながら日々の変化を楽しめた。

～たくさんのご参加ありがとうございました～

今

日

も

笑

顔

で

高座に上がるだけで人柄の良さがにじみ出る
“かわいいおばあちゃん落語家”になりたい！



蝶花楼 桃花

さん

● 落語家

ママモカ
蝶花楼
笑いが一番♡

ちょうかう ももか／東京生まれ。2006年、春風亭小朝に入門し、二ツ目・春風亭びっかり☆時代に浅草芸能大賞新人賞を受賞。2022年3月、真打に昇進し、高座名を蝶花楼桃花に改める。以後は落語活動を中心にテレビやラジオにも出演するなど幅広く活躍している。公式サイトは<https://momoka.club>

前座修業を終えて二ツ目に昇進したころ、一人前の落語家として認められた喜びから、お仕事を何でもお引き受けして休みなく頑張っていたら、体調を崩して倒れたことがありました。その時はたくさんの人に迷惑をお掛けして、深く反省。それ以降は仕事量の調整や、メンタル面のケアの大切さを真剣に考えるようになりました。

今の生活に一番いい影響を与えているのは、朝と夜に必ず湯船に漬かること。夜の入浴は体の疲れが取れるし、精神的にリラックスできて、時間があるときはお風呂場で大好きな任侠映画（にんきや）を見ることが多い。朝の入浴は、頭と体がゆっくりと目覚めていくのを感じつつ、その日にやることを考えたり、仕事のメールを返したりしています。浴室が仕事の準備をする場のようになりますが、とても意義のある時間です。湯船から出て着物を着たら「よし！」と、気持ちがおんになって、一日のいいスタートを切れます。

落語界には、80歳を過ぎても元気に高座に上がる師匠がたくさんいらっしゃいます。そのお姿を拝見するたびに、健康に長生きするというのも一つの芸なんだなと思います。私も、高座に上がっただけで、それまで積み上げてきた人生が見えるような、人柄の良さがにじみ出るような、かわいいおばあちゃん落語家になりたいと思っています。