

# 健保だより

第139号

2025-4



“立つ”張トレ

## バンザイ爪先立ち

姿勢はすべての土台！  
長時間、楽に気持ちよく  
美しい姿勢が手に入る！

人生100年 動けるカラダをつくる！  
張力  
フレックス  
トレーニング

指導・モデル  
パーソナルトレーナー  
日高 靖夫



STEP 01

両足を閉じて、  
両手をクロスし、  
耳の横へバンザイする。



STEP 02

その状態から、爪先立ちに  
なりバランスをとる。

体を伸ばすことを  
意識しながら、  
50秒間キープ

※50秒間キープが難しい人は、  
爪先立ちを5秒キープ×10回  
でもOK！



### 張力フレックストレーニング (張トレ) とは？

張力 → 引っ張り合う力のこと    フレックストレーニング → Flexibility(柔軟性) + Training(鍛える)

体を伸ばしながら鍛える“張力フレックストレーニング”は、筋力・柔軟性・バランス・正しい姿勢を同時に獲得することができます。人生100年時代、いつまでも動ける体を維持するためのメソッドです。

動画を見ながら  
正しい姿勢で  
やってみよう！  
<https://douga.hfc.jp/imfine/undo/25spring01.html>

CHECK!



“座る”張トレ

## 肩入れストレッチ

デスクワークをしても  
肩こりや腰痛に悩まされない体をつくる！

STEP 01

両足を肩幅の倍くら  
いに開き、爪先を  
外側に向ける。

膝の内側に手を  
置き、膝の角度は  
90°をイメージして  
お尻を落とす。



STEP 02

手で膝を外へ  
押しながら、  
肩を入れる。



内ももと背中  
の伸びを意識しな  
がら、左右5秒×5  
往復を行う

### Trainer's Advice

#### 日常動作に直結した運動を選択しよう

人間の日常生活は「立つ、座る、拾う、歩く、押す、引く、しゃがむ、踏み込む、ねじる、走る」の10の動作で成り立っています。この動作に即したトレーニングをすることこそ、日常生活で動ける体、老いない体をつくる本質です。日常生活に直結した張力フレックストレーニングを継続して行っていきましょう。



# 保険給付費(療養費)の増加などにより、依然として厳しい財政状況

収入支出予算総額……9億3,842万2千円  
被保険者1人当たり……57万9,611円(介護保険分を除く)

当健康保険組合の令和7年度予算案が、去る2月19日に開催された第183回組合において承認され、決定いたしました。

収入予算につきましては、令和6年度予算に対し3、740万6千円増の9億3,842万2千円、そのうち一般勘定分が7億7,667万9千円、介護勘定分が1億6,174万3千円となりました。

一般勘定の収入予算につきましては、健康保険料収入を5億8,981万8千円と見込み、繰入金は、別途積立金から前年度残金見込額を含む1億2,483万円といたしました。また、国庫補助金収入は46万7千円、財政調整事業交付金は400万円、雑収入は84万9千円、介護勘定受入は5,000万円といたしました。

一般勘定の支出予算につきましては、保険給付費に保険料収入の78・8%(昨年度は71・3%)にあたる4億6,496万3千円、平成20年度より始まりました納付金は、令和6年度予算から2,000万1千円減の2億3,000万2千円、内訳として前期高齢者納付金に1億円、後期高齢者支援金に1億3,000万円、病床転換支援金に1千円、流行初期医療確保

拠出金に1千円を計上し、納付金の合計額は健康保険収入の39・0%を占め、保険給付費と納付金の支出合計で健康保険収入を超える117・8%となります。不足分は繰入金を充当します。

保健事業は、令和6年度に引き続き、特定健康診査および特定保健指導をはじめ生活習慣病予防対策を重視した健診等の事業を実施するとともに、令和7年度より疾病予防費として「健康ポイント」事業(日々の健康増進活動に対してポイントを付与。ポイントは各種商品と交換が可能)を導入することといたしました。

介護勘定では、令和8年度から始まる「子ども・子育て支援金制度」の準備に向けた対応として、介護保険料率を従来の2・1%より1・8%に引き下げることといたしました。

令和7年度は経済活動も徐々に活発化してきていますが、物価高騰などの影響が続くことが想定されます。また、上記の納付金や保険給付費(療養費等)の増加により引き続き当健康保険組合は厳しい財政状況が続く見込みです。

今後とも医療費チェック機能の強化を継続することにより、医療費削減に向け一層の努力をし、財政安定化に向けさらに気を引き締めて健全運営に努めてまいりますので、皆さまのご協力をお願い申し上げます。



## 予算編成の基礎となった数字

- 被保険者数 ▶1,340人(男性690人 女性650人)
- 平均標準報酬月額 ▶293,000円(男性342,000円 女性235,000円)
- 前期高齢者加入率 ▶2.956167%
- 健康保険料率 ▶千分の105.00(調整保険料率を含む)(事業主分 千分の60.90 被保険者分 千分の44.10)
- 介護保険料率 ▶千分の18.00(事業主分 千分の9.0 被保険者分 千分の9.0)

## 令和7年度収入支出予算概要表

収入予算額

### ◆一般勘定分

科目	予算額	被保険者年間1人当たり額	予算科目の説明
健康保険収入	589,818千円	440,163円	年間保険料収入、国からの事務費補助
調整保険料収入	5,918千円	4,416円	健保組合相互の財政援助のための保険料
繰入金	124,830千円	93,157円	別途積立金等からの繰り入れ
国庫補助金収入等	1,264千円	944円	国からの健診や出産育児に関する交付金等
財政調整事業交付金	4,000千円	2,985円	高額医療費交付金等
雑収入	849千円	634円	積立金などの利子収入、貸付金回収金
介護勘定受入	50,000千円	37,313円	介護勘定からの受入金
合計	776,679千円	579,611円	一般勘定分年間収入額
経常収入合計	591,928千円	441,737円	

### ◆介護勘定分

科目	予算額	第2号被保険者たる被保険者等1人当たり額	予算科目の説明
介護保険収入	77,423千円	80,649円	第2号被保険者本人からの年間保険料収入
繰越金	84,318千円	87,831円	前年度余剰金からの繰り越し
雑収入	2千円	2円	積立金の利子収入
合計	161,743千円	168,482円	介護勘定分年間収入額

支出予算額

### ◆一般勘定分

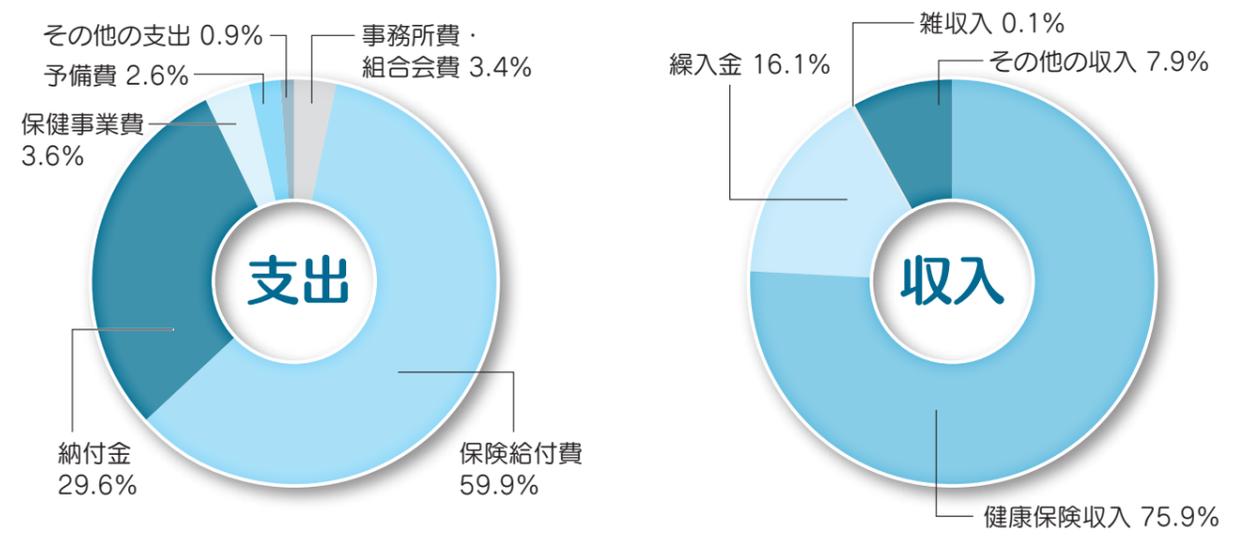
科目	予算額	被保険者年間1人当たり額	予算科目の説明
事務所費・組合会費	26,698千円	19,924円	事業運営諸費用
保険給付費	464,963千円	346,987円	法定給付費と付加給付費の合計
法定給付費	456,023千円	340,316円	法律で定められた給付金
付加給付費	8,940千円	6,672円	当健保組合規約で定めた給付金
納付金	230,002千円	171,643円	前期高齢者納付金等の拠出金合計
前期高齢者納付金	100,000千円	74,627円	65歳~74歳の高齢者の医療費にあてる納付金
後期高齢者支援金	130,000千円	97,015円	75歳以上の高齢者の医療費にあてる支援金
病床転換支援金	1千円	1円	療養病床が円滑に転換するための支援金
流行初期医療確保拠出金	1千円	1円	感染症流行初期の医療機関支援のための拠出金
保健事業費	27,846千円	20,781円	疾病予防等に関する事業費用
還付金	110千円	82円	資格喪失に伴う保険料の還付金
財政調整事業拠出金	5,918千円	4,416円	健保組合相互救済資金のための拠出金
連合会費	942千円	703円	健保連に対する会費等
雑支出	200千円	150円	科目に属さない雑費
予備費	20,000千円	14,925円	事業運営の予備金
合計	776,679千円	579,611円	一般勘定分年間支出額
経常支出合計	750,651千円	560,187円	

### ◆介護勘定分

科目	予算額	第2号被保険者たる被保険者等1人当たり額	予算科目の説明
介護納付金	78,000千円	81,250円	介護保険法に基づく納付金
還付金	100千円	104円	資格喪失に伴う保険料の還付金
積立金	33,543千円	34,941円	準備金に繰り入れる額
一般勘定繰入金	50,000千円	52,083円	一般勘定への繰入金
雑支出	100千円	104円	科目に属さない雑費
合計	161,743千円	168,482円	介護勘定分年間支出額

\*端数処理の関係で、一部合計の合わない場合があります。

## 収支の割合(一般勘定分)





# リーガル健康保険組合からのお知らせ

## 健康保険料率および介護保険料率

第183回組合会において、令和7年3月分からの健康保険料率および介護保険料率が次のとおり可決承認されました。

### 健康保険料率

調整保険料率は変更となったものの、健康保険料率の合計は千分の105.00に据え置くことといたしました。平成25年3月分（4月納付分）から千分の105.00となっております。

また、事業主と本人の負担割合は58%対42%となっており、令和7年3月分（4月納付分）からの事業主と本人の保険料率は昨年と同じ千分の60.90と千分の44.10です。

### 介護保険料率

介護保険料率は変更し、千分の18.00(令和6年度は千分の21.0)といたしました。介護保険料は、事業主と本人の負担割合が50%対50%の折半となっております。よって、令和7年3月分（4月納付分）からの事業主と本人の介護保険料率はそれぞれ千分の9.0です。

任意継続被保険者の方は、令和7年4月分(4月納付分)から改定した料率が実施され、健康保険料および介護保険料ともに本人の全額負担となっております。

## 任意継続被保険者の標準報酬月額

当健保組合の令和6年9月30日における全被保険者の平均標準報酬月額は294,397円です。令和7年度における当健保組合の平均標準報酬月額は第22等級の300,000円で、適用年月日は令和7年4月1日から令和8年3月31日までです。任意継続被保険者の保険料上限額は31,500円（介護保険に該当しない被保険者）、36,900円（介護保険に該当する被保険者）となります。

## 令和7年度リーガル健康保険組合保険料月額表

(料率 健康：105/1000 介護：18/1000)

負担割合(百分比)	
健康=事業主58:被保険者42	介護 = 折半

(単位:円)

等級	標準報酬額				一般保険料						介護保険料					
	月額	円以上		日額	A 基本保険料(調整保険料を含む)			B 特定保険料			40歳以上65歳未満					
		円未満			被保険者	事業主	計	被保険者	事業主	計	被保険者	事業主	計			
		調整保険料	調整保険料		調整保険料	1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000			
1	58,000	~	63,000	1,930	1,570	2,169	3,739	987	1,364	2,351	2,557	3,533	6,090	522	522	1,044
2	68,000	63,000	~	73,000	2,270	1,840	2,543	4,383	1,158	1,599	2,757	2,998	4,142	7,140	612	1,224
3	78,000	73,000	~	83,000	2,600	2,111	2,917	5,028	1,328	1,834	3,162	3,439	4,751	8,190	702	1,404
4	88,000	83,000	~	93,000	2,930	2,382	3,290	5,672	1,498	2,070	3,568	3,880	5,360	9,240	792	1,584
5	98,000	93,000	~	101,000	3,270	2,653	3,664	6,317	1,668	2,305	3,973	4,321	5,969	10,290	882	1,764
6	104,000	101,000	~	107,000	3,470	2,815	3,888	6,703	1,771	2,446	4,217	4,586	6,334	10,920	936	1,872
7	110,000	107,000	~	114,000	3,670	2,978	4,112	7,090	1,873	2,587	4,460	4,851	6,699	11,550	990	1,980
8	118,000	114,000	~	122,000	3,930	3,194	4,412	7,606	2,009	2,775	4,784	5,203	7,187	12,390	1,062	2,124
9	126,000	122,000	~	130,000	4,200	3,411	4,710	8,121	2,145	2,964	5,109	5,556	7,674	13,230	1,134	2,268
10	134,000	130,000	~	138,000	4,470	3,627	5,010	8,637	2,282	3,151	5,433	5,909	8,161	14,070	1,206	2,412
11	142,000	138,000	~	146,000	4,730	3,844	5,308	9,152	2,418	3,340	5,758	6,262	8,648	14,910	1,278	2,556
12	150,000	146,000	~	155,000	5,000	4,061	5,607	9,668	2,554	3,528	6,082	6,615	9,135	15,750	1,350	2,700
13	160,000	155,000	~	165,000	5,330	4,332	5,980	10,312	2,724	3,764	6,488	7,056	9,744	16,800	1,440	2,880
14	170,000	165,000	~	175,000	5,670	4,602	6,355	10,957	2,895	3,998	6,893	7,497	10,353	17,850	1,530	3,060
15	180,000	175,000	~	185,000	6,000	4,873	6,728	11,601	3,065	4,234	7,299	7,938	10,962	18,900	1,620	3,240
16	190,000	185,000	~	195,000	6,330	5,144	7,102	12,246	3,235	4,469	7,704	8,379	11,571	19,950	1,710	3,420
17	200,000	195,000	~	210,000	6,670	5,414	7,476	12,890	3,406	4,704	8,110	8,820	12,180	21,000	1,800	3,600
18	220,000	210,000	~	230,000	7,330	5,956	8,223	14,179	3,746	5,175	8,921	9,702	13,398	23,100	1,980	3,960
19	240,000	230,000	~	250,000	8,000	6,497	8,971	15,468	4,087	5,645	9,732	10,584	14,616	25,200	2,160	4,320
20	260,000	250,000	~	270,000	8,670	7,039	9,718	16,757	4,427	6,116	10,543	11,466	15,834	27,300	2,340	4,680
21	280,000	270,000	~	290,000	9,330	7,580	10,466	18,046	4,768	6,586	11,354	12,348	17,052	29,400	2,520	5,040
22	300,000	290,000	~	310,000	10,000	8,121	11,214	19,335	5,109	7,056	12,165	13,230	18,270	31,500	2,700	5,400
23	320,000	310,000	~	330,000	10,670	8,663	11,961	20,624	5,449	7,527	12,976	14,112	19,488	33,600	2,880	5,760
24	340,000	330,000	~	350,000	11,330	9,204	12,709	21,913	5,790	7,997	13,787	14,994	20,706	35,700	3,060	6,120
25	360,000	350,000	~	370,000	12,000	9,746	13,456	23,202	6,130	8,468	14,598	15,876	21,924	37,800	3,240	6,480
26	380,000	370,000	~	395,000	12,670	10,287	14,204	24,491	6,471	8,938	15,409	16,758	23,142	39,900	3,420	6,840
27	410,000	395,000	~	425,000	13,670	11,099	15,326	26,425	6,982	9,643	16,625	18,081	24,969	43,050	3,690	7,380
28	440,000	425,000	~	455,000	14,670	11,911	16,447	28,358	7,493	10,349	17,842	19,404	26,796	46,200	3,960	7,920
29	470,000	455,000	~	485,000	15,670	12,723	17,569	30,292	8,004	11,054	19,058	20,727	28,623	49,350	4,230	8,460
30	500,000	485,000	~	515,000	16,670	13,535	18,690	32,225	8,515	11,760	20,275	22,050	30,450	52,500	4,500	9,000
31	530,000	515,000	~	545,000	17,670	14,348	19,811	34,159	9,025	12,466	21,491	23,373	32,277	55,650	4,770	9,540
32	560,000	545,000	~	575,000	18,670	15,160	20,932	36,092	9,536	13,172	22,708	24,696	34,104	58,800	5,040	10,080
33	590,000	575,000	~	605,000	19,670	15,972	22,054	38,026	10,047	13,877	23,924	26,019	35,931	61,950	5,310	10,620
34	620,000	605,000	~	635,000	20,670	16,784	23,175	39,959	10,558	14,583	25,141	27,342	37,758	65,100	5,580	11,160
35	650,000	635,000	~	665,000	21,670	17,596	24,297	41,893	11,069	15,288	26,357	28,665	39,585	68,250	5,850	11,700
36	680,000	665,000	~	695,000	22,670	18,408	25,418	43,826	11,580	15,994	27,574	29,988	41,412	71,400	6,120	12,240
37	710,000	695,000	~	730,000	23,670	19,220	26,540	45,760	12,091	16,699	28,790	31,311	43,239	74,550	6,390	12,780
38	750,000	730,000	~	770,000	25,000	20,303	28,035	48,338	12,772	17,640	30,412	33,075	45,675	78,750	6,750	13,500
39	790,000	770,000	~	810,000	26,330	21,386	29,530	50,916	13,453	18,581	32,034	34,839	48,111	82,950	7,110	14,220
40	830,000	810,000	~	855,000	27,670	22,469	31,025	53,494	14,134	19,522	33,656	36,603	50,547	87,150	7,470	14,940
41	880,000	855,000	~	905,000	29,330	23,822	32,894	56,716	14,986	20,698	35,684	38,800	53,592	92,400	7,920	15,840
42	930,000	905,000	~	955,000	31,000	25,176	34,763	59,939	15,837	21,874	37,711	41,013	56,637	97,650	8,370	16,740
43	980,000	955,000	~	1,005,000	32,670	26,529	36,632	63,161	16,689	23,050	39,739	43,218	59,682	102,900	8,820	17,640
44	1,030,000	1,005,000	~	1,055,000	34,330	27,883	38,501	66,384	17,540	24,226	41,766	45,423	62,727	108,150	9,270	18,540
45	1,090,000	1,055,000	~	1,115,000	36,330	29,507	40,744	70,251	18,562	25,637	44,199	48,069	66,381	114,450	9,810	19,620
46	1,150,000	1,115,000	~	1,175,000	38,330	31,131	42,987	74,118	19,584	27,048	46,632	50,715	70,035	120,750	10,350	20,700
47	1,210,000	1,175,000	~	1,235,000	40,330	32,755	45,230	77,985	20,606	28,459	49,065	53,361	73,689	127,050	10,890	21,780
48	1,270,000	1,235,000	~	1,295,000	42,330	34,379	47,473	81,852	21,628	29,870	51,498	56,007	77,343	133,350	11,430	22,860
49	1,330,000	1,295,000	~	1,355,000	44,330	36,004	49,715	85,719	22,649	31,282	53,931	58,653	80,997	139,650	11,970	23,940
50	1,390,000	1,355,000	~	~	46,300	37,628	51,958	89,586	23,671	32,693	56,364	61,299	84,651	145,950	12,510	25,020

○なお、貴与からも同じ保険料率で保険料が徴収されます。標準賞与額は支給される貴与の1,000円未満を切り捨てた額で、年間累計573万円が上限となります。特定保険料は、わが国の高齢者医療制度へ納める保険料で、基本保険料が当健保組合の費用に費やす保険料です。介護保険第2号被保険者とは、40歳以上65歳未満の被保険者です。40歳から65歳未満は、健康保険料合計額プラス介護保険料額となります。

※令和7年度(令和7年4月~8年3月)任意継続被保険者の標準報酬月額上限は、前年度と同じく22等級の300千円になります。



# 令和7年度に実施する保健事業のご案内

当健保組合は、皆さまの健康と医療費抑制のため、引き続き次の事業を積極的に展開してまいります。

## 健診

### 人間ドック・脳ドック費用補助

30歳以上の被保険者、被扶養者は、人間ドックが年度内1回に限り受けられます。ただし、補助の上限額は、20,000円(税込)です。上限額を超えた健診費用は受診者の負担となります。

脳ドックは40歳以上の方が対象です。補助上限額は、人間ドックと同額の20,000円(税込)です。受診を希望される方は、リーガル健保組合へ必ず事前にお申し込みください。

### 生活習慣病予防健診の実施

事業所が実施する法定健診に合わせて、生活習慣病予防健診を共同開催にて実施します。被保険者の受診対象に年齢制限は設けておりません。生活習慣病予防健診の補助上限額はリーガル健保組合と事業所を合わせて16,500円(税込)です。上限額を超えた健診費用は、受診者の負担となります。

**\*人間ドック、脳ドック、生活習慣病予防健診は、年度内の重複受診はできませんのでご注意ください。**

### 家族(主婦)健診の実施

30歳以上の被扶養者を対象に、家族(主婦)健診を実施します。健診にかかる費用は16,500円(税込)を上限に負担します。上限額を超えた健診費用や乳房検診・子宮がん検診などは受診者の負担となります。なお、本健診には特定健診の項目を含んでおりますので、40歳以上の方はぜひ受診をお願いします。



## リーガル健保組合 ホームページの開設

令和2年1月からリーガル健保組合のHPを開設いたしました。病気や怪我をしてしまった時や、入院などの手続き等で困った場合にはご覧ください。社内のイントラトップページにもリンクされています。

### リーガル健保組合ホームページ

<https://www.regal-kenpo.or.jp/> をご覧ください。

## 出産された方への贈呈品

出産された被保険者および被扶養者のご家庭に、月刊誌を1年間(2年目は年4回)送付します。

## 年中無休・24時間体制「リーガル健保組合ファミリー健康相談」の開設

身近な電話で、赤ちゃんからお年寄りまで家族全員の健康に関するあらゆる相談に専門スタッフが応じます。プライバシーは確実に守られますので、いつでも安心してお気軽にご利用ください。

### リーガル健保組合専用ダイヤル

**0120-911-367** (通話料無料)

海外からのご利用は、**03-5524-8500** にコレクトコール

滞在地域の国際電話オペレーターを呼び出し、交換手に電話番号・コレクトコールをお申し込みください。

- ・交換手の呼び出し番号は、現地にてご確認ください。
- ・利用方法は国や地域によって異なります。
- ・コレクトコール接続までの電話料金や手数料はご負担となる場合があります。

# 肥満を防ぐ

肥満はさまざまな病気の原因です

こんな行動 心当たりはありませんか？

ついエレベーターを使ってしまう

思わず食べすぎてしまう

気がつくといライラしている



肥満とは、**身体に過剰な脂肪が蓄積した状態**です。その原因は、主に**運動不足と食べすぎ**です。健康に次のような悪影響を及ぼす可能性があります。

## 生活習慣病関連

### 心血管疾患

内臓脂肪がたまると、脂肪細胞から出る物質が**心血管疾患の原因**のひとつとなる**動脈硬化**を起こしやすくなります。また**血栓**を起こす物質も分泌され、**心筋梗塞**のリスクが高まります。

ほかにも…

**関節の疾患** 体重が関節に過剰な負担をかけることで、変形性関節症を引き起こしやすくなります。

**一部のがん** 大腸がん、乳がん、肝臓がんなど、特定のがんの発生率が、肥満の人で高いとの調査結果もあります。

### 糖尿病\*

※ 2型の場合

肥満により蓄積された脂肪細胞から、血糖値を下げるホルモンである**インスリン**の働きを弱める物質が出されることにより、血糖のコントロールが難しくなります。この状態が続くと**糖尿病の発病**につながります。

### 呼吸器疾患

首やのどのまわりに脂肪が多いと、**のどの空気の通り道が狭くなること**に加え、**脂肪細胞から出る物質が呼吸刺激作用を阻害すること**などにより、**睡眠時無呼吸症候群**などを引き起こすことがあります。

## 肥満のめやす

※特定保健指導の階層化基準より

### 腹囲

男性 85cm以上 女性 90cm以上

#### リンゴ型

〈内臓脂肪型肥満〉  
上半身に脂肪がつく



#### 洋ナシ型

〈皮下脂肪型肥満〉  
下半身に脂肪がつく



#### リンゴ型肥満と洋ナシ型肥満

リンゴ型肥満は男性に多く、内臓の隙間に脂肪がたくさんついている状態です。メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）と呼ばれ、生活習慣病のリスクが高くなります。一方、洋ナシ型肥満は女性に多く、皮膚の下に脂肪がつくもので、リンゴ型に比べて、生活習慣病のリスクは高くありません。女性は閉経後に内臓脂肪がつきやすくなる傾向があり、注意が必要です。

### BMI(体格指数) 25以上

※標準 ▶ 18.5以上25.0未満

BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m)<sup>2</sup>

#### 「隠れ肥満」に注意!

近年、BMIは標準でも、筋肉や骨に比べて脂肪の量が多い「**隠れ肥満**」が若い世代に増えています。体脂肪率も意識してみましょう。



## さあ、できることから変えてみよう!

### 予防・改善のためにできること

- 食事** 野菜や果物、たんぱく質を適切に摂取し、糖分や脂肪の過剰摂取を控えましょう。
- 運動** ウォーキングなどの有酸素運動や筋力トレーニングを定期的に行いましょう。
- ストレス** ストレスは食欲や体重に影響します。心の健康も大切です。

楽しみながら健康に!

#### 食事

冷凍の野菜やミールキットなどの手軽で健康的な食品を使う



#### 運動

スニーカーで通勤してたくさん歩こう



#### ストレス

深呼吸などすぐできるリラックス法を準備

Easy 簡単にできる!

#### 食事

ヘルシーな食事も思わず手が伸びる盛り付けに（小さくてオシャレな器で）



#### 運動

運動するとポイントがもらえる仕組み（アプリなど）を使う



魅力的! Attractive

## Social みんなやっているよ!

#### ストレス

憧れの人のSNSをチェックしてモチベーションアップ!



#### 運動

仲間と一緒に運動する

#### 運動

健診や人間ドックの予定を決めて、その日に向けて取り組んでみる



#### 休憩時間

21:00



#### ストレス

リマインダーでリラックスタイムをお知らせ



# 水都・大阪



**⑧ 梅田スカイビル 空中庭園展望台**

世界初の連結超高層建築で、39階・40階・屋上が展望施設となっている。360度オープンエアの屋上展望フロアからは大阪市街が一望できる。

🕒 9:30～22:30(最終入場22:00)  
📅 無休  
💰 大人2,000円、4歳～小学生500円



**⑥ こども本の森 中之島**

大阪出身の建築家・安藤忠雄が設計した絵本と図鑑がメインの図書施設。3階まで吹き抜けの壁一面が本棚で、12のテーマ別に並んでいる。中之島公園内に限り、持ち出し可能。

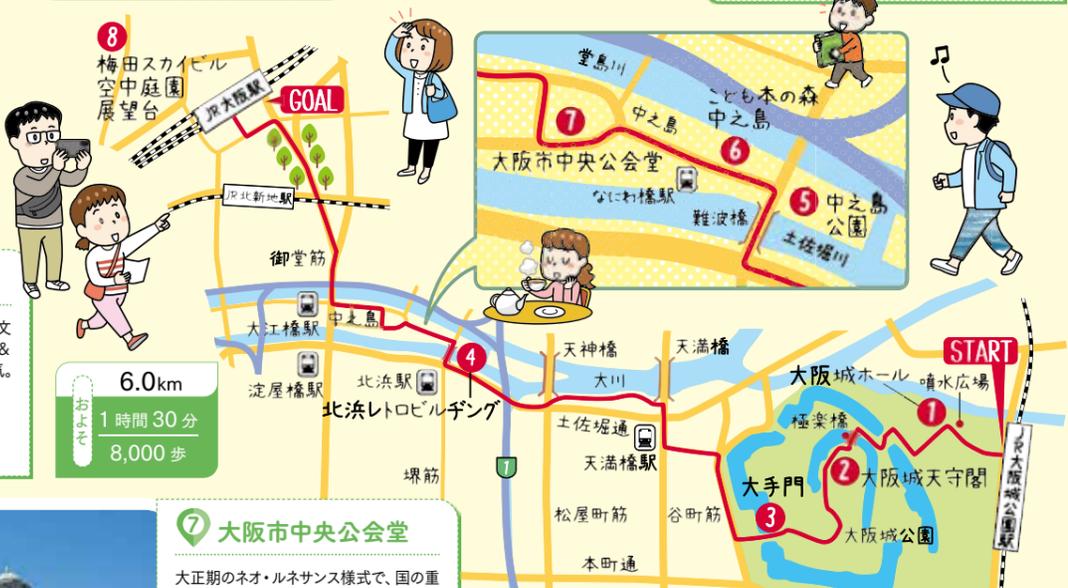
🕒 9:30～17:00 ※詳細はHP参照  
📅 月曜日(祝日は開館、翌平日休館)、蔵書整理期間、年末年始  
🆓 無料 🌐 <https://kodomohonomori.osaka/>



**④ 北浜レトロビルディング**

明治期の純英国建築で、国の登録有形文化財。現在は、英国伝統菓子舗(1階)&英国紅茶室(2階)の「北浜レトロ」で人気。

🕒 平日11:00～19:00、土日祝10:30～19:00  
📅 無休(お盆、年末年始を除く)



6.0km  
1時間30分  
8,000歩

**⑦ 大阪市中央公会堂**

大正期のネオ・ルネサンス様式で、国の重要文化財。オペラやコンサート、講演会などを開催。かつては、ヘレン・ケラーやアインシュタイン等の著名人も講演を行った。

📅 第4火曜日(祝日は開館、翌平日休館、12月28日～1月4日)  
※館内見学不可、地下1階共有部および展示室のみ見学自由(無料)



**① 大阪城ホール**

大阪築城400年を記念して建設された多目的アリーナ。西日本最大規模の16,000人収容可能。



**② 大阪城天守閣**

1583(天正11)年に豊臣秀吉が築城を開始。大坂夏の陣で落城したのち、徳川幕府により再築されたが再度焼失、現在の天守閣は3代目となる。地上8階建ての館内は、秀吉の生涯や時代背景、大阪城の歴史などが学べる博物館になっている。

🕒 9:00～18:00(最終入館17:30)  
📅 12月28日～1月1日  
💰 大人1,200円、高小学生600円、中学生以下無料(学生は要証明)  
🌐 <https://www.osakacastle.net/>

**大** 阪城公園駅を出て、大阪城ホールに向かって歩こう。ホール手前の噴水広場を左折して進んでいくと、堀と石垣、樹々の緑に囲まれて大阪城天守閣が姿を現す。

極楽橋を渡って、本丸の中央に位置する天守閣へ。「三国無双」と謳われた豊臣大坂城の天守をめざして復興された姿は、随所に金の装飾が施され、天下人・秀吉の権力の強大さを想起させる。

大手門を出て城を後にしたら、市街地を歩いて天満橋に向かう。天満橋から先は、大川沿いを散策。クルーズ船が行き交う大川の両岸は整備されて遊歩道になっているが、船着き場や石灯籠といった水運が盛んだった頃の面影も残している。

天神橋まで来たら、土佐堀通を北浜方面へと進もう。明治期から昭和初期の洋風建築が点在する北浜は、建物内部を改装したカフェが人気のエリア。レトロな雰囲気漂う店内は、ひと休みに絶好のロケーションだ。

北浜から難波橋に向かい、中之島に渡ろう。中之島公園、こども本の森中之島、大阪市中心公会堂と順に巡ったら、メインストリート・御堂筋を通過して大阪駅へ。余力があれば、梅田スカイビル空中庭園展望台まで足を運んで、水都・大阪のパノラマビューに酔いしれよう。

江戸時代に水運で栄え、明治期には「水の都」とも呼ばれた大阪は、今もなお経済や文化の中心都市として発展し続けている。春の陽気に誘われて、水都の歴史と魅力に触れるウォーキングを楽しもう。

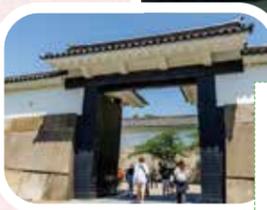
**⑤ 中之島公園**

大阪で初めて誕生した公園。堂島川と土佐堀川に挟まれた中洲にあり、5月と10月はバラ園が見頃を迎え、11～12月には「大阪・光の饗宴」メイン会場として賑わう。



**③ 大手門**

大阪城の正門で、国の重要文化財。1628(寛永5)年、徳川幕府の大坂城再築の際に創建。落雷等、数々の危機を免れて現存する。



**見学 造幣博物館**

造幣局の構内にあり、大判・小判などの古銭や貨幣の製造過程を紹介。千両箱や貨幣袋の重さを体験したり、本物の金塊・銀塊に触れるコーナーも。

🕒 9:00～16:45(最終入館16:00)  
📅 年末年始、桜の通り抜け期間、第3水曜日「臨時休館あり」  
🆓 無料



**お土産 くいだおれ太郎プリン**

大阪名物 くいだおれ太郎の三角帽子をかぶったユニークなプリン。ほろ苦いカラメルソースとクラッシュシュガーのWソースは絶品!

3個入り/1,296円(税込)  
販売元:株式会社 太郎フーズ



**Sightseeing 通天閣**

新世界にある大阪のシンボルタワーで、国の登録有形文化財。5階の「黄金の展望台」に鎮座する幸運の神様・ビリケンさん(写真左)は、足の裏をなでるとご利益があるといわれている。

一般展望台  
🕒 10:00～20:00(最終入場19:30)  
📅 無休 💰 大人1,200円、子ども600円  
🌐 <https://www.tsutenkaku.co.jp/>



**豆知識 「筋」と「通」はどう違う?**

大阪は、南北を結ぶ道路を「筋」(御堂筋など)、東西を結ぶ道路を「通」(土佐堀通など)と呼び、「筋」と「通」が交差した形に整備されている。

**Information**

アクセス JR大阪環状線「大阪城公園」駅

HPはこちら  大阪公式観光情報 OSAKA INFO



※営業時間や料金等は変更される場合があります。



# ご家族が被扶養者資格を失ったら、 5日以内に異動届の提出を



保険料の負担なく健保組合に加入できるのが被扶養者のメリットですが、被保険者の収入によって生計を維持されていることが前提です。このため、被扶養者が就職した場合や、収入が増加した場合はその資格を失うことになります。被保険者は、**5日以内に「被扶養者(異動)届」\*1を提出**してください。

\*1 健康保険証等が交付されている場合はあわせて返納してください。

## ・・・こんなとき、ご家族は被扶養者資格を失います・・・ ～異動届の提出を忘れずに～

### ・・・他の健康保険に加入したとき・・・

加入できる健康保険は1つです。就職して他の健康保険の被保険者になると、被扶養者ではられません。パート・アルバイト先\*2の健康保険の被保険者になった場合も同様です。



\*2 週の所定労働時間が20時間以上で所定内賃金が月額88,000円以上、2カ月を超える雇用期間の見込みがあり、従業員数51人以上の勤め先の場合は、勤め先が加入する健康保険の被保険者になります(学生を除く)。

### ・・・失業給付金の受給を開始したとき・・・

失業して被扶養者となったご家族が雇用保険の待期間後、失業給付金の受給を開始したとき、基本手当日額が3,612円以上(60歳以上または障害がある場合は5,000円以上)になると収入基準を超えるため、被扶養者ではられません。



### ・・・収入が増加したとき・・・

被扶養者でいられる収入基準は年間130万円未満(60歳以上または障害がある場合は180万円未満)かつ、被保険者の収入の1/2未満です。今後1年間の見込みで判断されるため、月額10万8,334円以上(同15万円以上)になると、被扶養者ではられません。



### 130万円の壁 ▶ 超えても被扶養者のままでいられる場合があります

2023年10月から「年収の壁・支援強化パッケージ」が導入されました。これにより、被扶養者の年間収入が130万円を超えても、勤め先の事業主の証明により一時的な収入の変動と認められる場合は、引き続き被扶養者として認定されます。

### ・・・75歳になったとき・・・

75歳\*3になると、後期高齢者医療制度の被保険者になります。加入できる健康保険は1つのため、被扶養者ではられません。



\*3 一定の障害があると認定された場合は65～74歳。

## 〈異動届を提出しないと…どうなる?〉

異動届を提出せず、後日、被扶養者資格を失っていることが判明した場合、資格喪失した日にさかのぼって健保組合が負担した医療費を返還していただくことになります。また、被扶養者資格は定期的に調査をしており、この調査にご協力いただけない場合や、虚偽の申告をされた場合は資格を削除することがあります。

ご家族の被扶養者資格は正確に把握いただき、資格を失った場合は**5日以内に異動届の提出**をお願いします。

# “ポリファーマシー”をご存じですか?



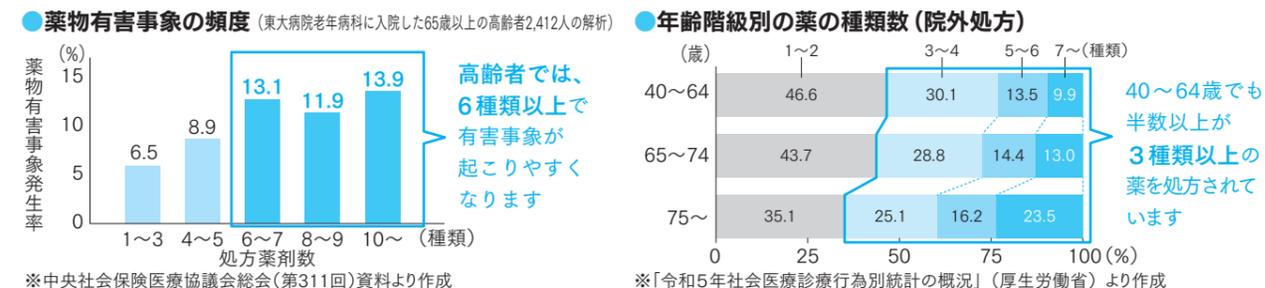
ポリファーマシーとは、「ポリ」は複数、「ファーマシー」は調剤という意味を組み合わせた造語で、単に服用する薬が多いことではなく、複数の薬を服用することで副作用を起こしたり、薬のみ忘れやのみ間違いなどの可能性につながる状態のことです。ご自身の健康と医療費節約のために、気になるときは医師や薬剤師に相談しましょう。

## ポリファーマシーの問題点は?

### 1 多くの薬を服用することで、副作用や薬物有害事象\*が発生

\*薬物有害事象…薬との因果関係ははっきりしないものを含め、患者に生じた好ましくない、あるいは意図しない兆候、症状、または病氣。

薬物有害事象には、ふらつきや転倒、記憶障害、せん妄、抑うつ、食欲低下、便秘、尿失禁など、さまざまあります。薬が追加されたり、変わったりした後は、とくに注意しましょう。



### 2 医療費の増大、残薬にもつながる

多くの薬が処方されることで薬剤費が増えて医療費の増大につながり、患者負担も増加することになります。また、薬が多くてのみ忘れて薬が残る、残薬の問題にもつながります。

## ポリファーマシーを防ぐには?

### ● 医師や薬剤師に相談する

気になる症状があったり、薬の種類が多い場合は、医師や薬剤師に相談しましょう。かかりつけ医やかかりつけ薬局をもてば、服用中の薬を把握してもらえます。自分の判断で薬をやめたり、減らしたりすることはよくありません。



### ● マイナ保険証やお薬手帳を使う

マイナ保険証やお薬手帳を使うと、薬剤師等が過去の処方薬等を見られる\*ため、リスクを減らすことができます。

\*マイナ保険証の場合は本人の同意が必要。

### ● 「はしご受診」を控える

同じ病気やけがのために複数の医療機関にかかる「はしご受診」は、そのたびに医療費がかさむだけでなく、検査や投薬が繰り返され、体に負担がかかり、薬の種類も多くなることがあります。



●料理制作 ひろの さおり(管理栄養士)  
●撮影 松村 宇洋  
●スタイリング 小森 貴子

## 菜の花と豆乳のポタージュ

1人分 > 141kcal / 食塩相当量0.9g



### 材料(2人分)

菜の花…………… 100g	コンソメ(顆粒)…… 小さじ1
新じゃがいも…………… 1個	無調整豆乳…………… 100mL
玉ねぎ…………… 1/4個	生クリーム…………… 小さじ1/2
オリーブオイル…………… 適量	粗びき黒こしょう…………… 適量
水…………… 200mL	

### 作り方

- ① 菜の花はざく切り、じゃがいもは皮をむいてちょう切り、玉ねぎは薄切りにする。
- ② 鍋にオリーブオイルを熱して、じゃがいもと玉ねぎを炒める。
- ③ 油がまわったら、水とコンソメを加えて煮たせ、菜の花を加えてふたをして、じゃがいもに火が通るまで煮る。
- ④ ③をハンドブレンダーやミキサー等でかくはんして鍋に戻し、豆乳を加えて温める。
- ⑤ 器に盛り、生クリームと粗びき黒こしょうをかける。

## いちごとアールグレイのマリネ

1人分 > 34kcal / 食塩相当量0g

### 材料(2人分)

紅茶…………… 80mL	お好みのピネガーなど* …… 小さじ1
(アールグレイ・濃いめに煮出す)	いちご…………… 100g
砂糖…………… 大さじ1	ミント…………… 適量

※酢・レモン果汁・白ワインピネガー・りんご酢・バルサミコ酢など

### 作り方

- ① 紅茶に砂糖とピネガーを加え、砂糖が溶けるまで混ぜて冷蔵庫で冷やす。
- ② いちごを半分に切って①に加え、お好みで30分から一晩浸す。
- ③ 器に盛り、ミントを飾る。



# 栄養バランスを整えて 脱メタボ



ワンプレートで  
彩りよく!



## えびとアスパラの ミモザ風オープンサンド

1人分 > 339kcal / 食塩相当量1.3g

### 材料(2人分)

卵…………… 2個
アスパラガス…………… 2本
オリーブオイル…………… 適量
むきえび…………… 100g
粉チーズ…………… 大さじ1/2
塩…………… 少々
粗びき黒こしょう…………… 少々
食パン(6枚切り)…………… 2枚
ベビーリーフ…………… 20g

### 作り方

- ① 卵は沸騰した湯で12分ゆでて水にさらし、殻をむいて白身と黄身に分け、それぞれザルでこす。
- ② アスパラガスは根元1/3の皮をむき、斜め切りにする。
- ③ フライパンにオリーブオイルを熱してむきえびとアスパラガスを炒め、火が通ったら粉チーズ、塩、粗びき黒こしょうを加えて、さらに炒める。
- ④ 食パンをトースターで焼き、ベビーリーフと③のをせ、①の白身、黄身の順に盛る。

### Point! 栄養バランスを整えるコツ

#### 主食・主菜・副菜が基本

主食(炭水化物)、主菜(たんぱく質・脂質)、副菜(ビタミン・ミネラル)がそろった食事は、5大栄養素をバランスよく摂取できます。時間がないときは、**主食と主菜を兼ねるようなメニュー料理もおすすめ**です。

#### 彩りを意識

色とりどりの食材を取り入れると、**自然と栄養が偏りにくくなります**。旬の野菜や果物を中心に、彩りを意識して準備しましょう。

#### 食物繊維をとる

食物繊維は腸内環境を整え、**太りすぎを予防するためにも大切な成分**です。野菜、果物、豆類、穀物などに含まれているので、毎食しっかりとるよう心がけましょう。

### CHECK!

作り方の動画は  
コチラ



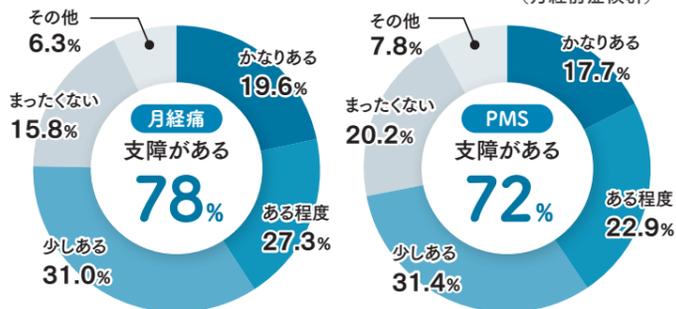
<https://douga.hfc.jp/imfine/ryouri/25spring01.html>

監修：丸の内の森レディースクリニック 院長 宋美玄

7~8割の女性が悩む

# 月経痛・PMS

(月経前症候群)



**月経痛** 月経時に月経血を押し出すために子宮の筋肉が収縮することで生じる痛み

**PMS (月経前症候群)** 月経の3~10日前に起こるさまざまな心身の不快症状

対象:20~39歳の女性(2,812人)

※「男女の健康意識に関する調査」(令和5年度 内閣府委託調査)より作成

女性の体は、女性ホルモンなどの影響を受け、約1カ月の周期で排卵と月経を繰り返しています。この周期に伴って生じる不調に悩む女性は少なくありません。国の調査\*では、「月経に関わる不調が生活に支障を与えている」と答えた女性は、20~30代では約9割に上ります。とくに、月経痛は約8割、PMSは約7割と、多くの女性が不調を感じています。

月経痛やPMSは、適切な治療で軽減できます

月経痛やPMSには、日頃から適度な運動を行い、バランスのとれた食事や十分な睡眠を心がけること、また、月経前後は無理をせず、できるだけリラックスして過ごすことも大切です。それでも改善しない場合や、市販の鎮痛剤でも痛みがやわらがないときは、婦人科を受診しましょう。低用量ピルや漢方薬(いずれも保険適用)などの治療で症状を軽減できます。



HEALTH INFORMATION

クイズ 健康の分かれ道

## 禁煙成功率が高いのは、どっち?

- A 禁煙治療を受ける
- B 自力でチャレンジ!

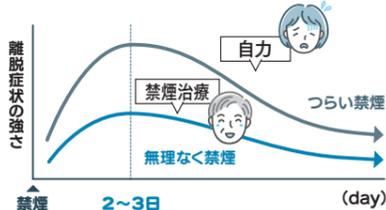


自力で禁煙を試みた場合、2~3日目にピークを迎える離脱症状のつらさで挫折してしまう人が多く、禁煙を続けられる人はほんのわずかといわれています。一方、禁煙治療を利用すると、専門的なサポートを受けながら、禁煙補助薬等を使って離脱症状を軽減しながら禁煙を進めることができます。その結果、禁煙成功率は自力に比べて3~4倍高まります。

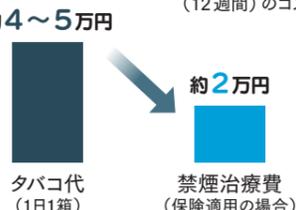
禁煙治療のメリット

※「禁煙支援マニュアル(第二版)増補改訂版」(厚生労働省)より作成

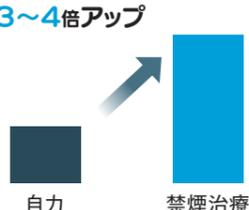
● 離脱症状を抑えられる



● タバコ代より安い 禁煙治療期間(12週間)のコスト



● 禁煙成功率が自力に比べて3~4倍アップ



禁煙は早く始めるほど健康面でのメリットが大きくなります。禁煙を思い立ったら、禁煙治療を実施する医療機関に相談しましょう。

医療機関 検索はこちら



答え A

監修：東京科学大学 大学院歯学総合研究科 口腔制御学分野 主任教授 島田 康史

歯周病放置の影響はやがて全身に...

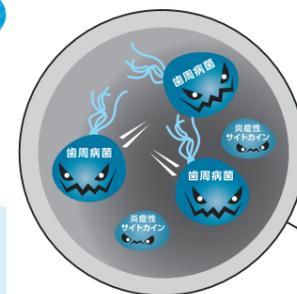
# 「菌血症」

血液の中は無菌状態であるのが正常ですが、歯周病菌などの細菌が入り込んでしまった状態のことを「菌血症」といいます。

通常、口の中の歯周病菌は、上皮細胞の免疫機能によって血液の中に入り込むことはありません。しかし、歯周病が進行して炎症が慢性化していたり、歯周病菌が増えすぎたりすると免疫が突破され、血液の中に歯周病菌が侵入してしまふことがあります。

血液に入り込んでしまった歯周病菌は、免疫反応によって生じた炎症性サイトカインとともに血流によって全身に運ばれます。これらが体のさまざまな部位で悪影響をもたらし、一見関係ないように思える病気の原因になるわけです。

歯みがきの際、歯ぐきから出血する人は要注意です。菌血症のリスクが高いため、歯科医院を受診し、歯周病治療を始めましょう。



歯周病と関連が深い病気

- アルツハイマー型認知症
- 脳卒中
- 2型糖尿病
- ごんせい誤嚥性肺炎
- 動脈硬化
- 代謝機能障害 関連脂肪肝炎
- 妊娠・出産への影響
- 関節リウマチ
- 慢性腎臓病
- 虚血性心疾患

HEALTH INFORMATION

クイズ その不調、睡眠不足のせいかも?

監修：早稲田大学 睡眠研究所 所長 西多 昌規



## ちゃんと寝ていますか? その肥満、睡眠不足が原因かもしれません...

なぜ? 食欲が増すから

睡眠時間が短くなると、食欲を増進するホルモン「グレリン」の分泌が増え、食欲を抑制するホルモン「レプチン」の分泌が減ります。また、高脂肪・高カロリーの食事を欲するようになります。



なぜ? 活動量が減るから

睡眠不足は、活動的に動こうとする意欲を減退させます。運動不足につながるため、結果として消費されるエネルギーが少なくなり、余った分が体に蓄えられてしまいます。



なぜ? 基礎代謝が下がるから

睡眠の質が悪いと成長ホルモンの分泌が減り、細胞の新陳代謝がうまく進みません。新陳代謝の低下は、基礎代謝の低下です。睡眠をおろそかにすると、知らないうちに太りやすい体になってしまいます。

