

市内の住宅地に接する低山がこのニホンカモシカの住処です。全身が白っぽい個体が多いのが特徴で、ジャガの花の群落到ちるとカムフラージュ効果で見落としてしまいそうです。ハイキングの人はここにカモシカが座っていてもほとんど気が付きません。カモシカはどっかりと座って休憩していることが多いので休憩場所を見つけることが撮影の鍵になります。

▶ 山形県 東根市 ニホンカモシカ

写真・文
福田幸広（動物写真家）



- 令和 7 年度予算が決まりました
- 令和 7 年度健康づくり事業の概要
- 健康を維持してこそ人生の楽しみも！
健診の計画も忘れずに！
- 特定保健指導ってだれが受けるの？
- 水都・大阪

- 接骨院・整骨院で健康保険が使えない！？
- 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
- 栄養バランスを整えて 脱メタボ
- HEALTH INFORMATION
- “立つ”張トレ／“座る”張トレ



動画を
CHECK!

▼ レンビ



▼ 制度



▼ 運動



—— ホームページをご活用ください ——

<https://www.juki-kenpo.jp/>

ご家族に関する大切な情報もあります
ご家庭にお持ち帰りください

《基本方針》

- (1) 令和7年度は第3期データヘルス計画（令和6年～令和11年）の2年目の年となりますので、データヘルス計画に基づいた事業を実施します。
特に特定健診・特定保健指導、事業主との協働により、加入者に検診の機会を広く提供し、疾病の予防及び早期発見と早期治療を推進します。
また、歯周病が糖尿病や認知症等に関係し全身の健康に影響を及ぼすため、国の骨太方針にあるように口腔ケア事業も引き続き取り組んでいきます。
- (2) 第4期（令和6年～令和11年）の特定健診、特定保健指導を重点的に推進し、生活習慣病の予防のため、特定健診受診率向上と特定保健指導対象者への保健指導のアウトカムが達成できるように努めます。
- (3) 保険給付の適正化
医療費通知、レセプトの事後点検、傷病手当金の適正支給、被保険者の検認（被扶養者認定）、ジェネリック医薬品使用可能詳細案内、柔道整復師に係る療養費等の適正化に努めます。
- (4) 運動を奨励して、健康増進に努めます。（スポーツクラブの利用及び各地域の健康イベントの紹介）
- (5) 被保険者の健康リテラシーを向上させる事を目的としたイベント等により、啓発活動を行います。

基本方針の背景

健康保険組合の保険者機能は、加入者の健康増進、疾病予防、保険給付の適正化です。生活習慣病の予防を目的とした特定健診、特定保健指導は、平成20年度から健康保険組合がその実施を義務付けられました。当該実施率は後期高齢者支援金の加算減算項目になっております。実施率の低下により、納付金が加算されないように事業を進めていきます。

令和6年度からアウトカム評価が導入され、国が定めた腹囲2センチ、体重2キロ減とすることを目標に掲げ、達成できるように実施機関と連携を深め、取り組んでいきます。

経年対象者には、マンネリ化防止策として業者を選定し、本人のやる気を引き出せる対策を実施します。

口腔ケアは、歯の健康を維持し、全身の健康に影響を及ぼさないように推し進めていきます。

厚労省のスコアリングレポートによりますと、当健保組合の特定健診、特定保健指導の実施率(令和4年)は85.7%、65.7%でした。健康保険組合1,378組合の中での順位は233位でした。

特に特定保健指導の実施率は最上位評価なので、これからも高い水準を維持できるように努めてまいります。

PSA検査、胸のエコー検査については、定期健診時に同時に行う事で被保険者が医療機関に向くことなく受検できるので好評を得ており、受検率アップにも繋がっています。

保険給付の適正化の取り組みは、方針の各項目の効果をさらに高めるために加入者、事業主、医療機関等と、きめ細かに連携して進めていきます。

令和7年度の事業計画並びに収入支出予算が、去る2月17日に開催された予算組合会において承認決定されましたので、ここにご報告します。

予算が決まりました



令和7年度 予算の概要 (一般勘定)

収入

(単位:千円)

科目	予算額
保険料	558,440
国庫負担金収入	150
調整保険料収入	8,663
繰越金	139,178
国庫補助金収入	252
出産育児交付金	180
財政調整事業交付金	2,000
雑収入	41
計	708,904
経常収入合計	559,051

基礎数値

- ▶被保険者数 男…………… 800人
女…………… 251人
計…………… 1,051人
- ▶平均年齢…………… 48.15歳
- ▶平均標準報酬月額…………… 411,100円
- ▶被扶養者数(扶養率) …… 0.67人

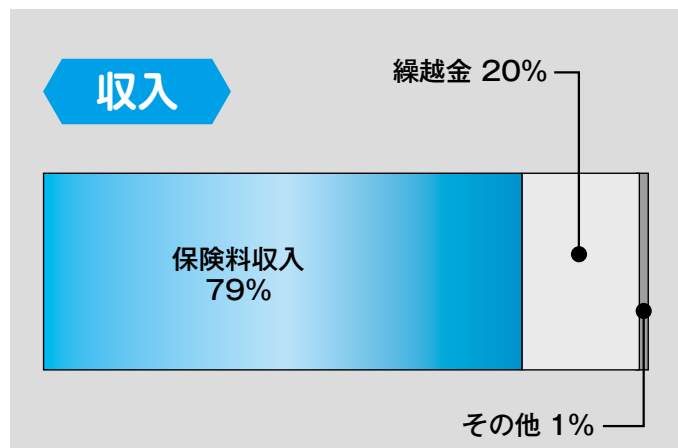


科目(再掲)	予算額 千円	被保険者 1人当たり 円
保険料収入	558,440	531,342
繰越金	139,178	132,424
その他	11,286	10,738
収入合計	708,904	674,504

〈令和7年度〉

	健康保険料率	介護保険料率
事業主	58/1000	8.9/1000
被保険者	38/1000	8.9/1000
合計	96/1000	17.8/1000

予算に占める割合



支出

(単位:千円)

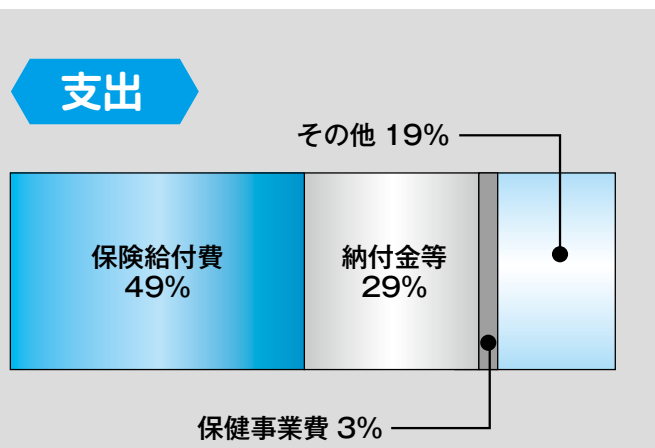
科目	予算額
事務費	43,040
保険給付費	338,805
法定給付費	8,695
付加給付費	69,500
納付金	135,000
前期高齢者納付金	10
後期高齢者支援金	10
病床転換支援金	204,520
流行初期医療確保拠出金	
小計	
保健事業費	19,910
営繕費	1
財政調整事業拠出金	8,663
連合会費	500
その他	490
予備費	84,280
計	708,904
経常支出合計	615,920

経常収入支出差引額	-56,869
-----------	---------

科目(再掲)	予算額 千円	被保険者 1人当たり 円
納付金等	204,520	194,596
保険給付費	347,500	330,637
保健事業費	19,910	18,944
その他	136,974	130,328
支出合計	708,904	674,504



※ 端数処理しています





健康づくり事業の概要

項 目	内 容
→保健宣伝	
1 ホームページ	健康情報と健康保険に関するお知らせを掲載します。また、各種届出用紙がダウンロードできます。 https://www.juki-kenpo.jp/
2 広報誌「けんぽだより」	疾病予防・食事・運動など、身近な健康情報と健康保険に関するお知らせを年2回発行します。
3 WEBサービス	被保険者の方が、医療費のお知らせ、給付金支給決定通知書、ジェネリック医薬品のご案内などをWEBで閲覧いただけます。
4 育児雑誌の配付	赤ちゃんの生まれたご家庭で希望する方に、月刊誌『わくわく育児』を成長段階に合わせてご自宅に郵送します。
5 電話・WEB健康相談	24時間・年中無休で「健康管理」「妊娠・出産、育児」「介護」などに関する無料電話相談・WEB相談が受けられますので、お気軽にご利用ください。 TEL.0120-080-350

→疾病予防		
1 コラボヘルス	①胃部レントゲン検査	35歳以上で希望する被保険者に定期健康診断時、胃部レントゲン検査を実施します。 また、30歳以上の希望者への大腸がん検査、45歳以上の希望者への前立腺がん検査及び被保険者で希望者への婦人科検診(乳部エコー)を実施します。 ※婦人科検診(乳部エコー)は2年に1度
	②30歳以上の大腸がん検査	
	③45歳以上の前立腺がん検査	
	④婦人科検診(乳部エコー)	
	⑤重症化予防	
	⑥健康リテラシーの向上	食堂等でイベントを開催します。
2 人間ドック	30歳以上で希望する被保険者、被扶養者に年度 ^(※) 内1回、補助を行います。40,000円までを上限金額とし、補助限度額は、被保険者8割:32,000円、被扶養者7.5割:30,000円です。40,000円を超える部分については、利用者負担となります。また補助限度額以内の支払いであっても健保補助割合は上記のとおりとなります。	
3 脳ドック	35歳以上で希望する被保険者、被扶養者に3年度 ^(※) 内1回、補助を行います。40,000円までを上限金額とし、補助限度額は、被保険者8割:32,000円、被扶養者7.5割:30,000円です。40,000円を超える部分については、利用者負担となります。また補助限度額以内の支払いであっても健保補助割合は上記のとおりとなります。また、55歳以上は2年度 ^(※) 内1回の補助を行います。	
4 婦人科検診	30歳以上で希望する被保険者、被扶養者に年度 ^(※) 内1回、6,000円までの実費補助を行います。6,000円を超える部分については、利用者負担となります。	
5 郵送検診	30歳以上で希望する被保険者、被扶養者に胃、大腸、前立腺(45歳以上)、子宮頸部(20歳以上)の検診を実施します。	
6 口腔ケア	被保険者を対象に、口腔ケア30DAYSトライアルを実施します。	
7 禁煙外来診療補助	被保険者、被扶養者で保険適用となるクリニックで禁煙外来治療終了後に自己負担合計額の8割の補助を行います。ただし、20,000円を超える部分については、利用者負担となります。	

→体育奨励	
1 スポーツクラブの利用促進	ルネサンス、メガロス及びライザップとの法人契約により、直営および提携スポーツクラブをお得な値段で利用できます。
2 健康づくりイベントの紹介	各地域の健康イベントを紹介します。

※年度＝4月～翌年3月です。

人間ドックをご利用の皆様へ

ドックは病気の早期発見につながります。定期的に受診し、普段気がつきにくい疾患や健康度などをチェックしましょう。

人間ドック

健診機関により基本料金に相違がありますが、検査内容等が異なりますので健診機関のホームページ等でご確認ください。
※ OP : オプション - : なし 注1. 人間ドック基本料金に子宮頸部細胞診を含む

2025年4月1日現在

No.	契約健診機関名	所在地	電 話	人間ドック (バリウム)	人間ドック 胃内視鏡	婦人科 検診	脳 ドック
1	松翁会診療所大手町健診プラザ	東京都千代田区大手町1-5-5 大手町タワー B1F	03-3201-7001	¥48,400	¥52,800	OP	-
2	聖路加国際病院附属クリニック 予防医療センター	東京都中央区明石町8-1 聖路加タワー 3F・4F・5F	03-5550-2400	¥63,800	¥73,700	OP	-
3	東京クリニック	東京都千代田区大手町2-2-1 新大手町ビル1F・B1F	03-3516-7187	¥46,200	¥46,200	OP	OP
4	虎の門病院附属健康管理センター	東京都港区赤坂1-8-1 赤坂インターシティ AIR5階	03-3560-7777	¥75,900	¥80,300	OP	-
5	J R 東総合病院	東京都渋谷区代々木2-1-3	03-3320-2264	-	¥49,500	OP	-
6	フェニックス メディカル クリニック	東京都渋谷区千駄ヶ谷3-41-6	0120-063-063	¥45,100	¥49,500	OP	OP
7	新宿センタービルクリニック	東京都新宿区西新宿1-25-1 新宿センタービル5F	03-3346-1151	¥45,100	¥50,600	OP	-
8	新宿健診プラザ	東京都新宿区歌舞伎町2-3-18	03-3207-2222	¥41,250	¥46,750	OP	OP
9	西新宿ささぎクリニック	東京都新宿区西新宿6-6-2 新宿国際ビルディング1階	03-3344-0529	¥41,800	¥41,800	-	-
10	フィオーレ健診クリニック	東京都新宿区新宿7-26-9 フィオーレ東京	03-5287-6211	¥39,600	¥46,200	注1	OP
11	慶應義塾大学病院予防医療センター	東京都港区麻布台一丁目3番1号 麻布台ヒルズ森JPタワー 5階	03-6910-3533	-	¥135,300	OP	OP
12	サン虎の門クリニック	東京都豊島区東池袋3-1-1 サンシャイン60 7F	03-3988-1862	¥46,200	¥51,700	注1	-
13	日本健診財団	東京都杉並区高井戸東2-3-14	03-4586-5555	¥39,600	¥44,000	OP	-
14	野村病院予防医学センター	東京都三鷹市下連雀8-3-6	0422-47-8811	¥46,200	¥51,700	OP	OP
15	調布東山病院	東京都調布市小島町2-32-17	042-481-5515	¥42,500	¥42,500	OP	OP
16	東山ドック・健診クリニック ウェルピアザ仙川	東京都調布市仙川町1丁目18番10 仙川倉林ビルA棟3階・4階	03-5384-7550	¥42,500	¥42,500	OP	-
17	立川中央病院附属健康クリニック	東京都立川市柴崎町3-14-2 BOSEN4階	0570-032220	¥44,770	¥48,070	OP	OP
18	八王子健康管理センター	東京都八王子市明神町4-30-2	042-648-1621	¥38,500	¥44,000	注1	-
19	東海大学八王子病院健康管理センター	東京都八王子市石川町1838	042-639-1177	¥39,600	¥45,100	OP	-
20	田村クリニック健診室	東京都多摩市落合1-35 ライオンズプラザ多摩センター 3階	042-311-5310	¥38,500	¥42,900	OP	-
21	南大沢メディカルプラザ健診室	東京都八王子市南大沢2-25 フォレストモール南大沢3F	042-670-3055	¥38,500	¥42,900	OP	OP
22	多摩海上ビル診療所	東京都多摩市鶴牧2-1-1 多摩東京海上日動ビル中央館1F	042-356-2222	¥41,800	¥46,200	OP	-
23	多摩丘陵病院	東京都町田市下小山田町1491	042-797-1512	¥37,400	¥40,700	OP	OP
24	JA健康管理センターさがみはら	神奈川県相模原市緑区橋本6-1-14 ザ・ハシモトタワー 4F	046-229-3731	¥42,900	¥48,400	OP	OP
25	JA健康管理センターあつぎ	神奈川県厚木市酒井3132	046-229-3731	¥42,900	¥48,400	OP	-
26	健診ステーションさがみはら	神奈川県相模原市南区古淵3-9-19	042-753-3301	¥44,000	¥49,500	OP	OP
27	横浜総合健診センター	神奈川県横浜市神奈川区金港町3-1 コンカド横浜20階	045-461-1230	¥46,200	¥51,700	OP	OP
28	みなとみらいメディカルスクエア	神奈川県横浜西区みなとみらい3-6-3 MMパークビル2F	045-228-2000	¥46,200	¥51,700	OP	OP
29	新百合ヶ丘総合病院予防医学センター	神奈川県川崎市麻生区古沢都古255	0120-700-098	¥46,200	¥46,200	OP	OP
30	那須中央病院総合健診センター	栃木県大田原市下石上1453	0287-29-2525	¥41,800	¥41,800	注1	-
31	国際医療福祉大学病院	栃木県那須塩原市井口537-3	0287-38-2751	¥41,800	¥50,600	OP	OP
32	大雄会第一病院	愛知県一宮市羽衣1-6-12	0586-26-2008	¥39,600	¥42,900	OP	OP
33	P L 東京健康管理センター	東京都渋谷区神山町17-8	03-3469-1163	¥55,000	¥62,700	OP	-
34	稲城市立病院 健診センター	東京都稲城市大丸1171	042-377-0931	¥43,360	¥43,860	OP	OP
35	マイヘルスクリニック神田院	東京都中央区日本橋室町4-1-6	03-3527-1915	¥39,000	¥44,500	OP	-
36	国際医療福祉大学塩谷病院	栃木県矢板市富田77番地	0287-44-1322	¥44,000	¥50,600	OP	OP
37	淀川キリスト教病院 健康管理増進センター	大阪市東淀川区柴島1-7-50	0120-364-489	¥45,100	¥49,500	OP	OP
38	済生会 加須病院	埼玉県加須市上高柳1680番地	0480-70-0666	¥44,000	¥49,500	OP	-
39	医療法人社団プラタナス イーク丸の内 女性専用	東京都千代田区丸の内2-7-3 東京ビル TOKIA 3F	0120-190-828	¥46,200	¥51,700	OP	OP
40	医療法人社団プラタナス イーク表参道 女性専用	東京都渋谷区神宮前4-26-18 原宿ピアザビル4階	0120-190-828	¥46,200	¥51,700	OP	OP
41	医療法人社団プラタナス イーク有楽町 女性専用	東京都千代田区有楽町2-7-1 有楽町駅前ビルディング15F	0120-190-828	¥46,200	¥51,700	OP	OP
42	医療法人社団プラタナス イーク紀尾井町 男女別日	東京都千代田区紀尾井町1-3 東京ガーデンテラス紀尾井町3F	0120-190-828	¥46,200	¥51,700	OP	OP
43	あらかわ医院健診センター	愛知県尾張旭市大久手町中松原39番地	0561-53-9668	¥39,930	¥43,890	OP	OP

脳ドック

脳ドックのみ受診できる健診機関です。健診機関により検査内容、金額が異なりますので健診機関にお問い合わせください。

No.	契約健診機関名	所在地	電 話	脳ドック(基本料金)
1	赤坂パークビル脳神経外科 東京脳ドック	東京都港区赤坂5-2-20 赤坂パークビル2F	03-5573-8822	¥55,000
2	東京クリニック	東京都千代田区大手町2-2-1 新大手町ビル1F・B1F	03-3516-7187	¥44,000
3	調布東山病院	東京都調布市小島町2-32-17	042-481-5515	¥38,500
4	北原R O クリニック	東京都八王子市大和田町4-1-18	042-656-2221	¥46,200
5	多摩丘陵病院	東京都町田市小山田町1491	042-797-1512	¥38,500
6	稲城市立病院 健診センター	東京都稲城市大丸1171	042-377-0931	¥30,400
7	健診ステーションさがみはら	神奈川県相模原市南区古淵3-9-19	042-753-3301	¥49,500
8	JA健康管理センターさがみはら	神奈川県相模原市緑区橋本6-1-14 ザ・ハシモトタワー 4F	046-229-3731	¥49,500
9	みなとみらいメディカルスクエア	神奈川県横浜西区みなとみらい3-6-3 MMパークビル2F	045-228-2000	¥57,200
10	新百合ヶ丘総合病院予防医学センター	神奈川県川崎市麻生区古沢都古255	0120-700-098	¥44,000
11	大雄会第一病院	愛知県一宮市羽衣1-6-12	0586-26-2008	¥44,000
12	萌彰会 那須北病院	栃木県那須塩原市野間字神沼453-14	0287-62-5500	¥37,400
13	立川中央病院附属健康クリニック	東京都立川市柴崎町3-14-2 BOSEN4階	0570-032220	¥44,000
14	国際医療福祉大学塩谷病院	栃木県矢板市富田77番地	0287-44-1322	¥46,200
15	淀川キリスト教病院 健康管理増進センター	大阪市東淀川区柴島1-7-50	0120-364-489	¥66,000
16	あらかわ医院健診センター	愛知県尾張旭市大久手町中松原39番地	0561-53-9668	¥39,930

婦人科検診

婦人科検診のみ受診できる健診機関です。健診機関により検査内容、金額が異なりますので、健診機関にお問合せください。

No.	契約健診機関名	所在地	電 話
1	フェニックス メディカル クリニック	東京都渋谷区千駄ヶ谷3-41-6	0120-063-063
2	新宿健診プラザ	東京都新宿区歌舞伎町2-3-18	03-3207-2222
3	多摩海上ビル診療所	東京都多摩市鶴牧2-1-1 多摩東京海上日動ビル中央館1F	042-356-2222
4	調布東山病院	東京都調布市小島町2-32-17	042-481-5515
5	JA健康管理センターさがみはら	神奈川県相模原市緑区橋本6-1-14 ザ・ハシモトタワー 4F	046-229-3731
6	多摩丘陵病院	東京都町田市小山田町1491	042-797-1512
7	マイヘルスクリニック神田院	東京都中央区日本橋室町4-1-6	03-3527-1915
8	東山ドック・健診クリニック ウェルピアザ仙川	東京都調布市仙川町1丁目18番10 仙川倉林ビルA棟3階・4階	03-5384-7550
9	医療法人社団プラタナス イーク丸の内 女性専用	東京都千代田区丸の内2-7-3 東京ビル TOKIA 3F	0120-190-828
10	医療法人社団プラタナス イーク表参道 女性専用	東京都渋谷区神宮前4-26-18 原宿ピアザビル4階	0120-190-828
11	医療法人社団プラタナス イーク有楽町 女性専用	東京都千代田区有楽町2-7-1 有楽町駅前ビルディング15F	0120-190-828
12	医療法人社団プラタナス イーク紀尾井町 男女別日	東京都千代田区紀尾井町1-3 東京ガーデンテラス紀尾井町3F	0120-190-828

ドック等の補助については、
JUKI 健康保険組合の
ホームページ
(ドック・検診)で
ご確認ください。

<https://www.juki-kenpo.jp/>

※価格については、変更されている場合もありますので、健診機関にお問い合わせください。

健康を維持してこそ人生の楽しみも！ 健診の計画も忘れずに！



メタボリックシンドロームを早期発見する特定健診

日本人の死因の第2位は心臓病、第4位は脳卒中*で、これらは動脈硬化が要因となる病気です。メタボリックシンドロームになると、動脈硬化の進行が加速し、心疾患や脳血管疾患のリスクが高まります。特定健診はこのメタボリックシンドロームを早期発見する大切な健診です。

※「令和5年(2023)人口動態統計(確定数)の概況」(厚生労働省)

メタボリックシンドロームの診断基準

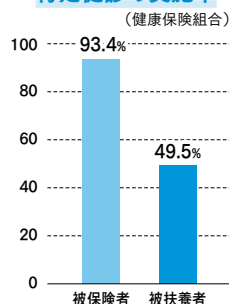
腹囲 男性 85cm以上 女性 90cm以上 ※内臓脂肪面積 100cm²以上相当	+	① 脂質異常 高中性脂肪血症 中性脂肪 150mg/dL 以上 または 低HDLコレステロール血症 HDL コレステロール 40mg/dL 未満
		② 高血圧 収縮期血圧 130mmHg 以上 または 拡張期血圧 85mmHg 以上
		③ 高血糖 空腹時血糖 110mg/dL 以上

①②③のうち2つ以上該当



特定健診は、早めに**メタボリックシンドローム**に気づいて、深刻な病気を予防するために大事な健診なのに、被扶養者では受けている人が半分かいないんだ

特定健診の実施率*



※「特定健診・特定保健指導の実施状況について(2022年度)」(厚生労働省)

いろいろ忙しいものね。けど病気になったら通院や食事制限など、さらに負担が増えてしまうかも。ぜひ今年の**特定健診**を受けましょうね！



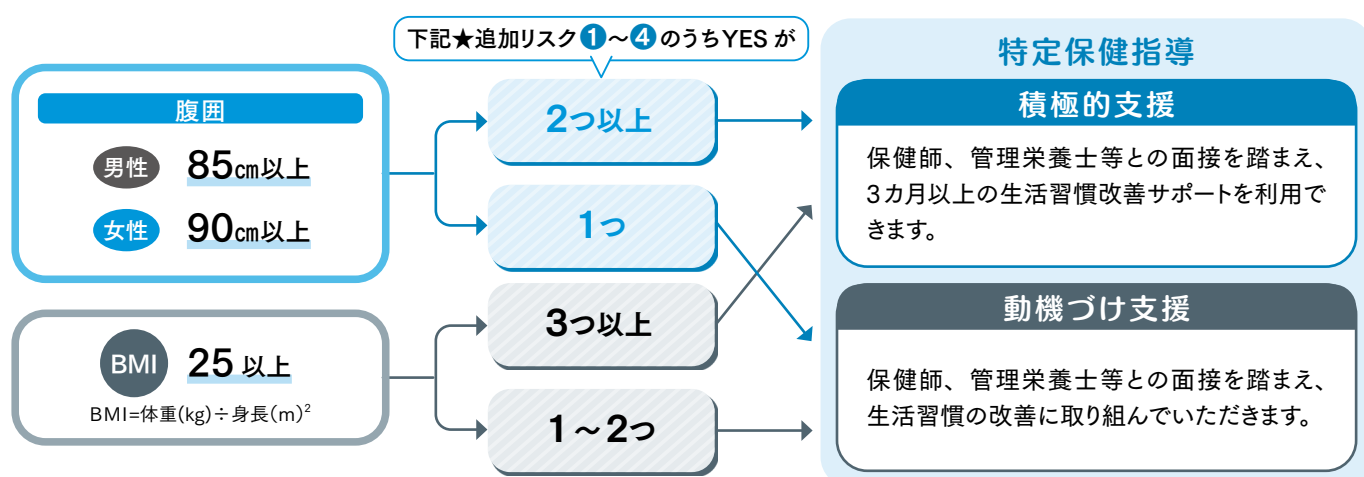
特定保健指導って だれが受けるの？



特定健診の結果から判定されて特定保健指導の対象者が決まる

次の判定基準に基づいて、リスクの数によって「積極的支援」、または「動機づけ支援」の特定保健指導対象者となります。特定保健指導では専門スタッフによる健康支援が無料で受けられます。

特定保健指導の判定基準



★追加リスク

- ① 収縮期血圧 130mmHg以上 または 拡張期血圧 85mmHg以上
- ② 空腹時中性脂肪 150mg/dL (随時175mg/dL)以上 または HDLコレステロール 40mg/dL未満
- ③ 空腹時(随時)血糖100mg/dL以上 または HbA1c 5.6%以上
- ④ タバコを習慣的に吸っている

※①～③の治療にかかわる薬剤を服用している人は対象外 ※④は①～③に1つ以上あてはまる場合のみにカウントする

未来のオレ、
こんな感じだな～



特定保健指導の
ご案内があったら
ぜひ受けてください



水都・大阪

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、高大人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む。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、大阪市中央公会堂と順に巡ったら、メインストリート・御堂筋を通って大阪駅へ。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。

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はコチラ



大阪公式観光情報
OSAKA INFO





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://kodomohonnomori.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。

⑤ 中之島公園

大阪市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



UZ 足のぼして
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/>



お土産

くいだおれ太郎布林



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布林。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

※営業時間や料金等は変更される場合があります。

接骨院・整骨院で健康保険が使えない!?

なぜ!?



健康保険の適用範囲は限られています

接骨院等で健康保険の使用が認められているのは限られた場合だけです。健康保険を使って施術を受けても、後日、健保組合の審査によって健康保険適用外であることが判明した場合は、全額自己負担となることもありますので、ルールを理解しておくで安心です。

健康保険が 使えるとき

外傷性が明らかな
骨折※ 脱臼※
打撲 捻挫 肉離れ

※応急処置の場合を除き、
医師の同意書が必要です。

⑤上記の場合でも、医療機関
で治療中の負傷には健康保
険が使えません。また、通
勤中や勤務中の負傷には労
災保険が適用されます。



なるほど...

健康保険が 使えないとき

左記の負傷以外の場合

例

- ・単なる疲れ、慢性的な
筋肉疲労や肩こり
- ・スポーツ後の筋肉疲労
- ・病気の後遺症などの慢
性病、リウマチ・関節
炎などの慢性的な痛み
...など



👉 白紙の書類にサインしないで!

接骨院等の施術費は、原則として患者が全額支払ったあと、健保組合から療養費として払い戻しを受けます。ただし、例外的に柔道整復師が患者に代わって申請を行う「受領委任払い」も認められています。

受領委任払いには、必要書類（療養費支給申請書）への患者本人のサインが必要です。傷病名・日数・金額などの記載内容に誤りがないことを確認してからサインをしましょう。

トラブル防止の
ためにも
よく確認を!



接骨院等の施術を受けている方へは、
健保組合からの照会が行われます

健保組合では、接骨院等からの請求内容を確認しています。負傷原因、施術内容について照会させていただきます。保険料を適切に使うための取り組みですので、ご理解とご協力をお願いします。



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。

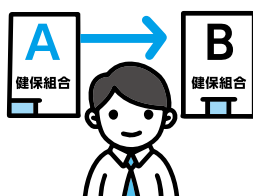
^{*1} 健康保険証等が交付されている場合はあわせて返納してください。

・・・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）。

・・・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。

・・・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。



・・・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。

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のをのせ、①の白身、黄身の順に盛る。

CHECK!

作り方の動画は
コチラ



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



●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いちょう切り、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	お好みのビネガーなど※…	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・白ワインビネガー・りんご酢・パルサミコ酢など

作り方

- ① 紅茶に砂糖とビネガーを加え、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。



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イン料理もおすすめ**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。



歯周病放置の影響はやがて全身に…

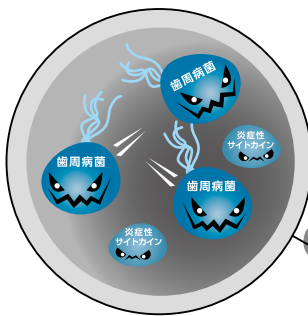
「菌血症」

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うことがあります。

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

ごえんせい
誤嚥性肺炎

動脈硬化

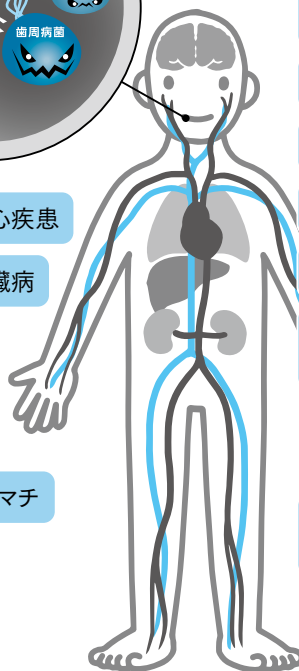
代謝機能障害
関連脂肪肝炎

妊娠・出産への影響

虚血性心疾患

慢性腎臓病

関節リウマチ



HEALTH INFORMATION



その不調、**睡眠不足**のせいかも？



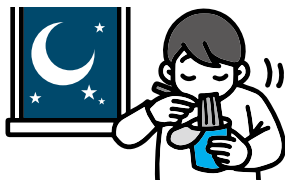
ちゃんと寝ていますか？

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。

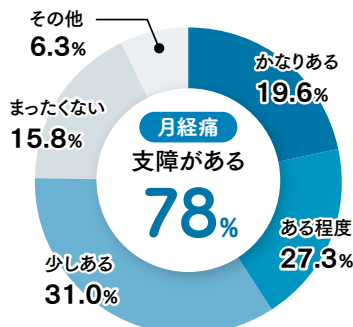


7～8割の女性が悩む

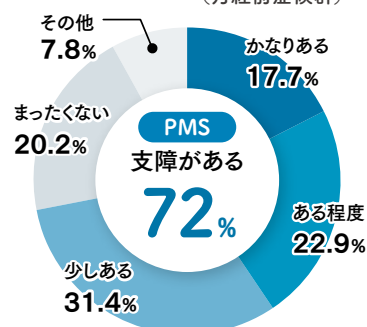
女性の体は、女性ホルモンなどの影響を受け、約1カ月の周期で排卵と月経を繰り返しています。この周期に伴って生じる不調に悩む女性は少なくありません。国の調査※では、「月経に関わる不調が生活に支障を与えている」と答えた女性は、20～30代では約9割に上ります。とくに、月経痛は約8割、PMSは約7割と、多くの女性が不調を感じています。

月経痛・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

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。



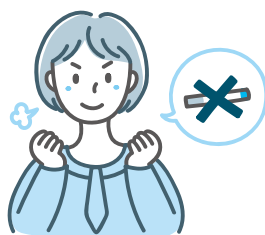
HEALTH INFORMATION

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!



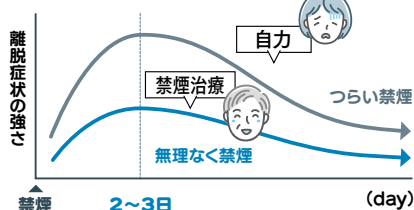
自力で禁煙を試みた場合、2～3日目にピークを迎える離脱症状のつらさで挫折してしまう人が多く、禁煙を続けられる人はほんのわずかといわれています。

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。**

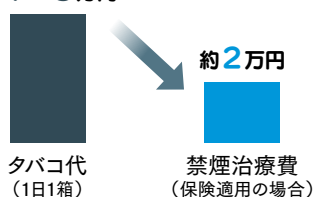
禁煙治療のメリット

※「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

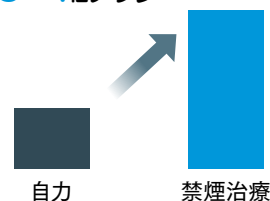
● 離脱症状を抑えられる



● タバコ代より安い 禁煙治療期間(12週間)のコスト
約4～5万円



● 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。

※保険適用には一定の条件があります。

医療機関
検索はこちら



答え

A

“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://dougahfc.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。



内もと背中への伸びを意識しな
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なっていきましょう。

