

もっけん

〒460-0017

名古屋市中区松原二丁目18番10号

電話＜052＞321-7025・3666

自分でおも自分の健康

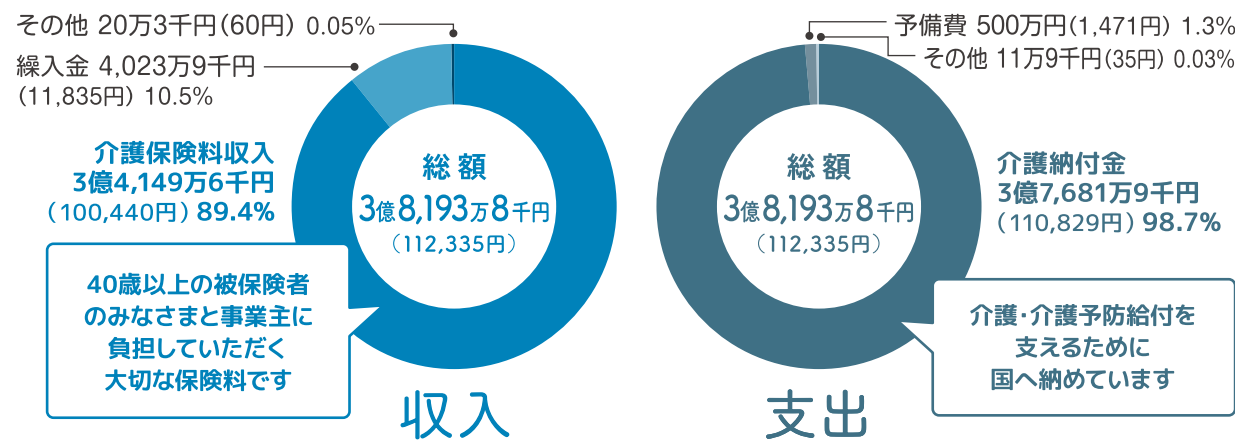


ホームページもご活用ください!

<https://www.mokuzai-kenpo.or.jp/>

介護保険の予算

※()内は1人当たり額。なお、合計は端数処理により整合しない場合があります。



予算の基礎数値

介護保険第2号被保険者に該当する被保険者数 3,400人

平均標準報酬月額 390,000円
総標準賞与額 3,060,000千円 (年間合計)

介護保険料率 18.000/1,000
事業主 9.000/1,000
被保険者 9.000/1,000

令和7年度

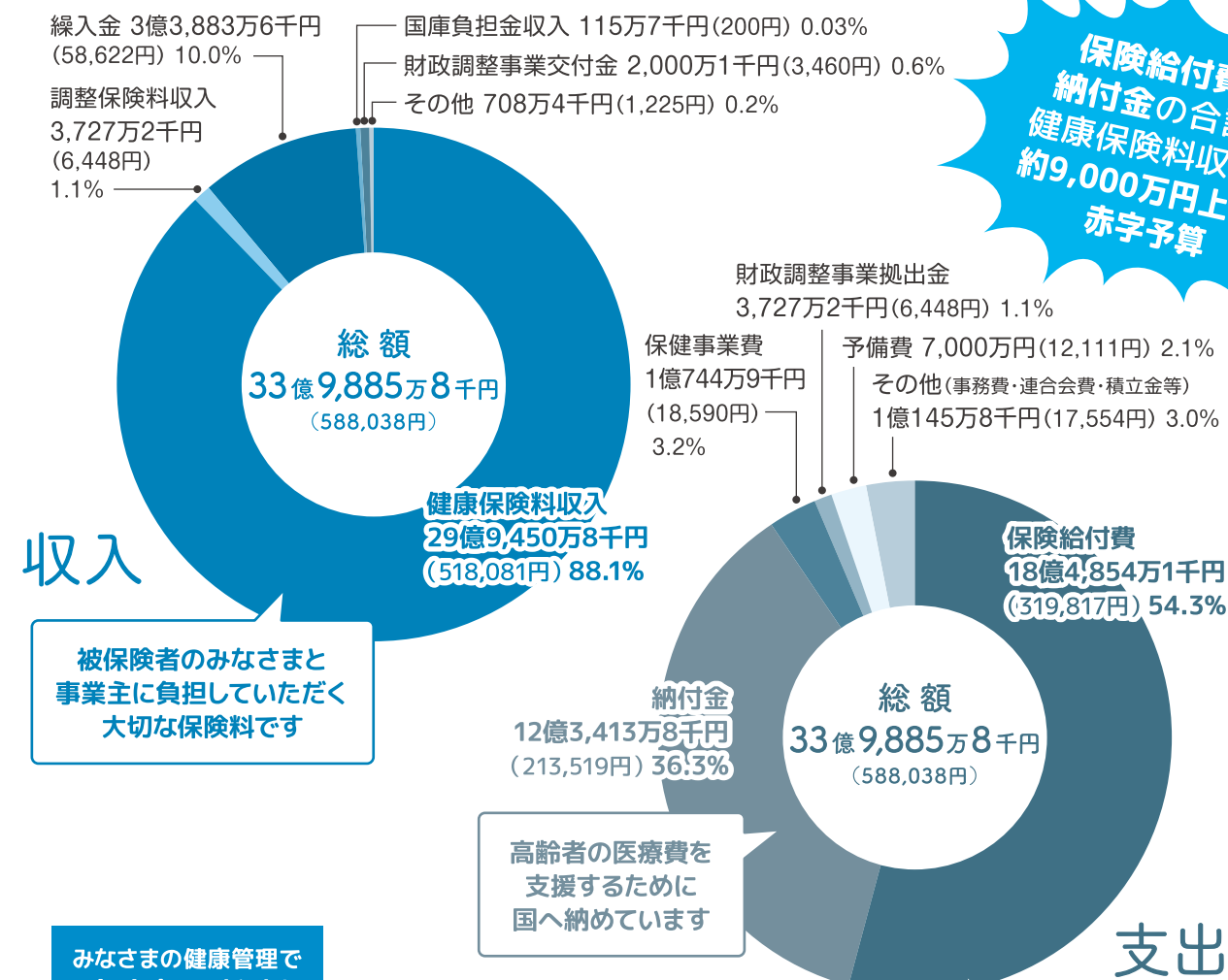


予算が承認されました



健康保険の予算

※()内は1人当たり額。なお、合計は端数処理により整合しない場合があります。



保険給付費と納付金の合計で健康保険料収入を約9,000万円上回る赤字予算

みなさまの健康管理で支出額は抑制できます!

新規保健事業もぜひご利用ください

要介護にならないために!

今から始めるロコモ予防

足腰が弱くなって動くのがおっくうになる

コミュニケーションが減り、認知機能も低下する

家に閉じこもりがちになる

足腰がさらに弱くなる

要介護・寝たきり

ロコモ

フレイル

ひとつでも当てはまる人は
ロコモ予備群かも



- ☐ 片脚立ちで靴下が履けない
- ☐ 階段を上がるのに手すりが必要
- ☐ 2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難
- ☐ 家の中でつまずいたり、滑ったりする
- ☐ 掃除機の使用や布団の上げ下ろしなどが困難
- ☐ 15分くらい続けて歩くのがきつと感じる

ロコモに不安を感じたら、若いうちから足腰を鍛えよう!

ウォーキングを習慣に
いつもより歩く時間を
増やすことから始めましょう。



階段を積極的に使う
避けるのではなく、あえて利用して、
脚力をアップ!

筋トレもプラス
簡単なスクワットなども
取り入れてみましょう。



新規保健事業、始めました!

健康管理にぜひお役立てください

子宮頸がん検査

受診費用のうち4,500円を上限に補助します



子宮頸がんは
20代~40代に
多く発症しています

若い世代も油断大敵です。
検診で早期発見を!

すべての被保険者・被扶養者(女性)対象! 年齢制限はありません!

予算の基礎数値

被保険者数 5,780人
(再掲)保険料免除者数 30人
平均標準報酬月額 370,000円
総標準賞与額(年間合計) 5,405,000千円
平均年齢 45.37歳

保険料率
一般保険料率 96.800/1,000
事業主 49.980/1,000
被保険者 46.820/1,000
調整保険料率 1.200/1,000
事業主 0.620/1,000
被保険者 0.580/1,000

従来の健康保険証の新規発行は終了しました

これからの受診は **マイナ保険証** で！

マイナ保険証の本格的な運用が始まっています。マイナンバーカードの健康保険証利用登録を済ませ、医療機関にかかる際は、マイナ保険証で受付してください。

1 マイナンバーカードがない方は取得を

詳しくはコチラをチェック

マイナンバーカード総合サイト ▶▶▶▶



2 マイナンバーカードがある方は、健康保険証の利用登録を（次のいずれかで、できます）

受診のついでに！即日利用OK

医療機関で

受付の顔認証付カードリーダーから登録

スマホで

アプリ
マイナポータルから簡単にできる

セブン銀行ATMで

マイナンバーカードを持って店頭へ

3 マイナ保険証が準備できた方は窓口で使ってみよう

詳しくはコチラをチェック

健康保険組合連合会「使ってみよう！マイナ保険証」



マイナ保険証を利用すると、**限度額適用認定証が不要**になり、**手続きなしで高額な医療費が軽減**される、**過去の診療や服薬情報を医師や薬剤師と共有**でき※、**質のよい医療を受けられる**といったメリットがあります。

※本人が同意した場合のみ

奥さまなど **40歳以上の被扶養者のみなさまへ**

パート先や市区町村などで受けた**健診結果をご提出** いただくと**JTB商品券 2,000円分**をプレゼントします

- プレゼントの条件（下記をすべて満たす方が対象）**
- 当健保組合の「共同巡回健診」を受けていない。
 - 当健保組合発行の「特定健診受診券」を利用していない。
 - 令和6年4月以降に受けた健診である。
 - 人間ドックの補助金を受けていない。

ご提出いただくもの 提出期限 令和7年8月31日必着

- ① 令和6年度（令和6年4月1日～令和7年3月31日）に受けた健診結果（コピー）
- ② 「健診項目確認表」
当健保組合へ送付

JTB商品券2,000円分をプレゼント！

ホームページからダウンロードできます。

名古屋木材健保組合

TOP

申請用紙ダウンロード

保健事業に関する書式

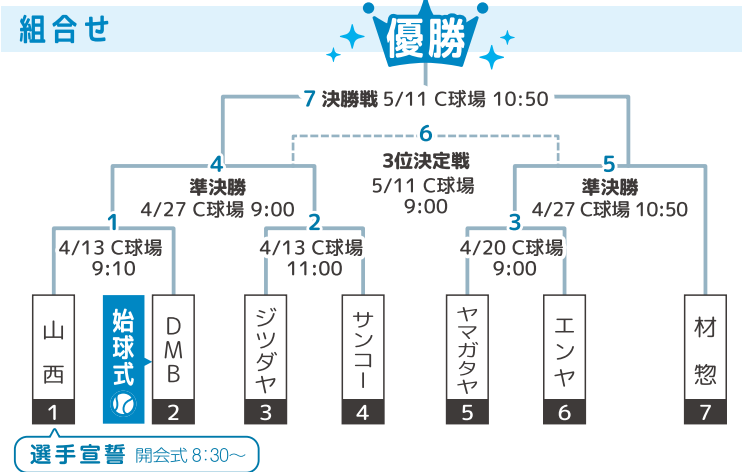
第75回

全名古屋木材産業野球大会

日程表（すべて令和7年4月12日時点の予定です）			
日程（令和7年）	試合	時間	球場
4月13日（日）	開会式	8:30	木場南C球場
	第1回戦	第1試合 9:10	
		第2試合 11:00	
4月20日（日）	第3試合	9:00	
4月27日（日）	準決勝	第1試合 9:00	
		第2試合 10:50	
5月11日（日）	3位決定戦	9:00	木場南C球場
	決勝戦	10:50	
	表彰式	12:30	

（予備日）5月18日（日）、5月25日（日）いずれも木場南C球場

3月4日（火）に名古屋木材会館会議室において開催された第75回全名古屋木材産業野球大会（名古屋木材健康保険組合・名古屋木材組合・名古屋港木材産業協同組合共催）の主将会議では参加7チームの代表による抽選会が行われ、試合日程と組合せが下記のとおり決まりました。



令和7年度 保健事業計画

みなさまの健康づくりを応援します！

令和7年2月12日に開催されました第162回組合会において、名古屋木材健康保険組合の保健事業計画が承認されました。ご家族のみなさまでご利用いただき、日々の健康づくりにお役立てください。

疾病予防事業

人間ドック受診費用の補助（償還払いまたは当健保組合契約健診機関で受診）

20～39歳	被保険者	40～74歳	被保険者 被扶養者	20,000円を上限
補助上限額をアップしました！	20～39歳（被保険者） 8,000円▶10,000円 ★節目年齢（30・35歳）の方は20,000円	40～74歳（被保険者・被扶養者） 15,000円▶20,000円		

肺ドック受診費用の補助

50歳以上の被保険者および被扶養者（喫煙者）のうち、当健保組合から受診券が届いた方 15,000円を上限

※当健保組合の契約健診機関で受診される場合、本人負担はありません
契約健診機関以外での受診は、申請により償還払いとなります

歯科健診受診費用の補助

被保険者・被扶養者 5,720円（消費税込）を上限

★歯と歯肉の状態や口腔内全体のチェック、ブラッシング指導、オプション[歯冠クリーニング（歯石除去は除く）、フッ素塗布、歯ブラシ提供]がすべて無料です

※1人あたり同一年内4回まで

保健師等による特定保健指導および健康相談

健診の結果「動機づけ支援」「積極的支援」に該当した方に、当健保組合の保健師や委託健診機関等の管理栄養士等による生活習慣改善支援や健康相談を実施

インフルエンザ予防接種費用の補助

被保険者 2,000円 被扶養者 1,500円

期間：10月～1月 場所：会場接種または巡回接種

※上記以外は申請により償還払いとなります

補助上限額をアップしました！	被保険者	被扶養者
	1,500円▶2,000円	1,000円▶1,500円

体育奨励事業

① 第75回全名古屋木材産業野球大会

開会式：令和7年4月13日（日）

※場所および日程については次ページをご覧ください

② ボウリング場の利用料補助

メンバー料金で利用OK。シューズ代は無料

対象施設 デイグワールド名古屋
名古屋市中川区松重町4-35 メイホウ名駅南ビル7F

③ 東山動植物園ウォークラリー

開催時期：秋頃（予定）

④ 宿泊も可能な森林セラピー利用料補助

長野県信濃町および木曽町

健診 事業主との共同事業として実施

① 定期健康診断

期間：令和7年6月～9月（予定）

場所：【集合健診】
名古屋木材会館（中区）
……6月10日（火）～6月13日（金）
名古屋港木材会館（飛島）
……6月26日（木）、27日（金）
東海木材相互市場（西部）…7月3日（木）
【巡回健診】7月～9月（予定） ※乳腺エコーのみ

がん検査・特定健診 ②～⑧は費用の一部を当健保組合負担

② 胃X線検査・ピロリ菌検査 ③ 大腸がん検査

④ 腫瘍マーカー検査（膵臓・胆道系・消化器・肝臓）
35歳以上（ピロリ菌検査のみ40歳以上）の被保険者
定期健康診断と同時に行う

⑤ 腫瘍マーカー検査（前立腺）
50歳以上の男性被保険者 定期健康診断と同時に行う

⑥ 乳腺エコー検査
被保険者（年齢制限なし） 定期健康診断と同時に行う

⑦ 子宮頸がん検査
被保険者・被扶養者（女性・年齢制限なし） 4,500円を上限に補助

⑧ 特定健診 40歳以上の加入者

- 被保険者「定期健康診断」と同時に行う
- 被扶養者「巡回主婦総合健診（共同巡回健診）」にて受診

※対象者全員に直接ご案内を郵送します。
※東海3県以外にお住まいの方には、別途「受診券」も配布しますので「巡回主婦総合健診（共同巡回健診）」もしくは「受診券を利用して受診」のどちらか一つを選択してください。なお、「受診券」は男性の被扶養者も利用可能です。

保健指導宣伝事業

① 広報

- 名古屋木材健康保険組合のホームページを運用
- 機関誌「もっけん」の発行（春・夏・秋・冬号）
（機関誌「もっけん」はホームページにて全ページ掲載）
- 医療費のお知らせ（年2回）
- ジェネリック医薬品のご案内（年3回）
- 「もっけんたより」毎月納入告知書に同封（翌月の行事等のお知らせ）
- 「もっけん通信」
（随時、ホットな情報を事業所担当者のメールアドレスに送信）
- ダイアリー・カレンダー配布（12月）

② 健康保持・増進キャンペーン

- 家庭常備薬の案内

肥満を防ぐ

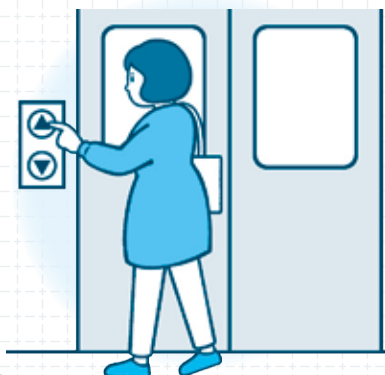
肥満は
さまざまな
病気の
原因です

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い**します。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。

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。

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。

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付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)²

「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。

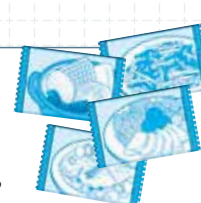
ストレス

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、すぐにできるリラックス法を準備



Easy 簡単にできる！

食事

ヘルシーな食事でも、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



いまやるとき！ Timely

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

（ベルの音）

（ベルの音）

（ベルの音）

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



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、高生600円、中学生以下無料（学生は要証明）
- 🌐 <https://www.osakacastle.net/>
- ※2025年3月31日までの🕒および🎫はHP参照

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っている。

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。レトロな雰囲気や漂う店内は、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



大阪公式観光情報
OSAKA INFO



⑥ こども本の森 中之島

大阪出身の建築家・安藤忠雄氏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://kodomohonnomori.osaka/>

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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。

- 🕒 9:3



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



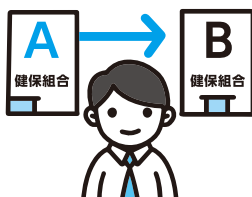
保険料の負担なく健保組合に加入できるのが被扶養者のメリットですが、被保険者の収入によって生計を維持されていることが前提です。このため、被扶養者が就職した場合や、収入が増加した場合はその資格を失うことになります。被保険者は、**5日以内に「被扶養者（異動）届」*1を提出**してください。

*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ヵ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 65～74歳で一定の障害があると認定された場合を含む。



＜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による副作用のほか、薬の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。

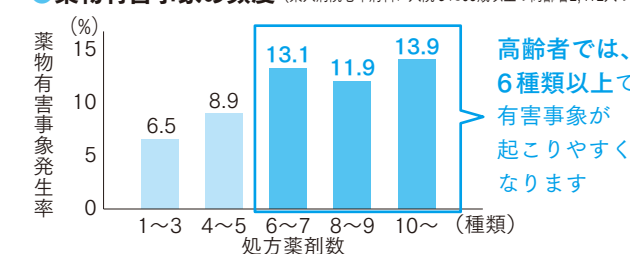
ポリファーマシーの問題点は？

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

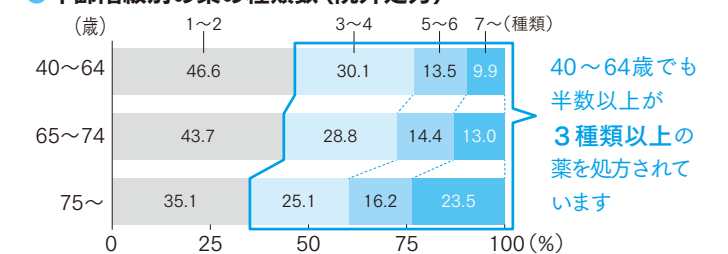
*薬物有害事象…薬との因果関係ははっきりしないものを含め、患者に生じた好ましくない、あるいは意図しない兆候、症状、または病気。

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。

●薬物有害事象の頻度（東大病院老年病科に入院した65歳以上の高齢者2,412人の解析）



●年齢階級別の薬の種類数（院外処方）



※中央社会保険医療協議会総会（第311回）資料より作成

※「令和5年社会医療診療行為別統計の概況」（厚生労働省）より作成

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、薬が多いと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

気になる症状があるときや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確認できる*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
新じゃがいも……………1個
玉ねぎ……………1/4個
オリーブオイル……………適量
水……………200mL
コンソメ(顆粒)……………小さじ1
無調整豆乳……………100mL
生クリーム……………小さじ1/2
粗びき黒こしょう……………適量

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
(アールグレイ・濃めに煮出す)
砂糖……………大さじ1
※酢・レモン果汁・白ワインビネガー・りんご酢・バルサミコ酢など
お好みのビネガーなど※…小さじ1
いちご……………100g
ミント……………適量

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。



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。

CHECK!

作り方の動画は
コチラ



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

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

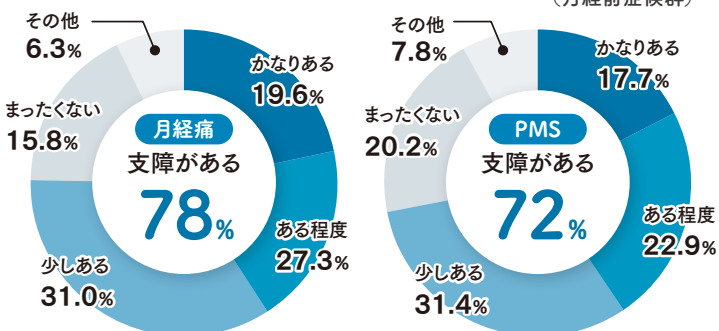
食物繊維は腸内環境を整え、**太りすぎを予防するためにも大切な成分**です。野菜、果物、豆類、穀物などに含まれているので、毎食しっかりとるよう心がけましょう。

7～8割の女性が悩む

月経痛・PMS

(月経前症候群)

女性の体は、女性ホルモンなどの影響を受け、約1ヵ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 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。



歯周病放置の影響はやがて全身に…

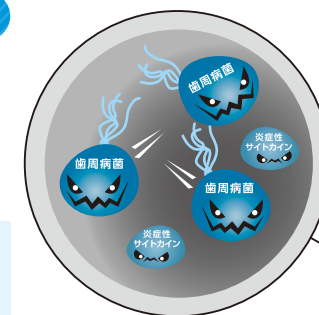
「菌血症」

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

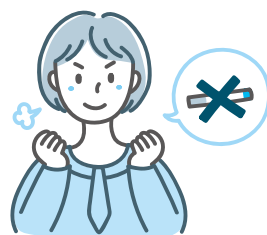
- アルツハイマー型認知症
- 脳卒中
- 2型糖尿病
- ごんせい誤嚥性肺炎
- 動脈硬化
- 代謝機能障害 関連脂肪肝炎
- 妊娠・出産への影響
- 関節リウマチ
- 慢性腎臓病
- 虚血性心疾患

HEALTH INFORMATION

クイズ 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!**

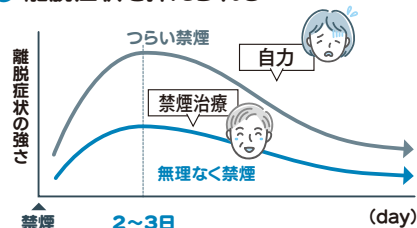


自力で禁煙を試みた場合、2～3日目にピークを迎える離脱症状のつらさで挫折してしまう人が多く、禁煙を続けられる人はほんのわずかといわれています。一方、禁煙治療を利用すると、専門的なサポートを受けながら、禁煙補助薬等を使って離脱症状を軽減しながら禁煙を進めることができます。その結果、禁煙成功率は自力に比べて3～4倍高まります。

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

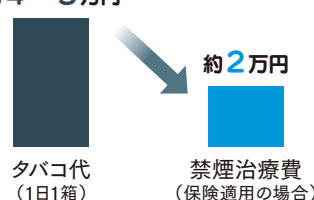


禁煙は早く始めるほど健康面でのメリットが大きくなります。

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。

● 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



医療機関検索はこちら



答え

A

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。



“立つ” 張トレ

つま さき 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なっていきましょう。

