

あなたの健康をサポート!

# Daikokenpo

大阪工作機械健康保険組合  
2024 .秋号 vol. 164

- 令和5年度 決算のご報告
- 9月分の保険料の計算から新しい標準報酬月額が適用されます



岩手県 盛岡市南昌荘  
裏表紙もご覧ください

ご家庭にお持ち帰りください

# 令和5年度 決算のご報告

令和6年7月19日(金)に開催された組合会において  
令和5年度決算が承認されましたので組合員の皆さまにご報告申し上げます。

令和5年度経常収支は9年連続の黒字決算となりました。要因としては、保険料収入は被保険者数の減少により毎年微減の状態が続いていますが、令和3年度のコロナ禍による受診控えにより、令和5年度の前期高齢者納付金が一時的に大きく減少したことによるものです。

医療費は予想を上回る伸びを示しており、高齢者医療制度への拠出金負担は増え続けることが見込まれるため、財政運営は油断のできない状況にあります。今まで以上に組合財政の効率的な運営と保健事業の充実など、健保財政の健全化に努めてまいります。

皆さまにおかれましても、健診や保健事業などを積極的に活用して、健康の保持増進を心掛けていただきますとともに、引き続きジェネリック医薬品の活用などを通して、医療費の削減にご協力いただきますようお願いいたします。

## 令和5年度 収入支出決算概要



### 健康保険分 (千円)

収入	
保険料	2,762,291
基本保険料	1,908,055
特定保険料	854,236
国庫負担金収入	975
調整保険料	30,358
国庫補助金収入	1,145
財政調整事業交付金	45,773
雑収入	23,435
合計	2,863,977
経常収入合計	2,786,842

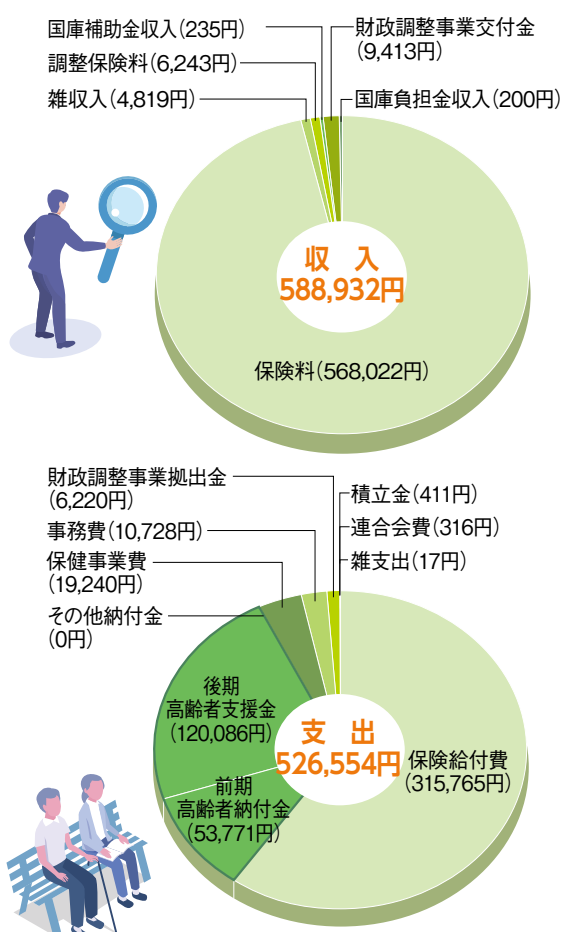
  

支出	
事務費	52,170
保険給付費	1,535,567
納付金	845,468
前期高齢者納付金	261,491
後期高齢者支援金	583,976
その他の	1
保健事業費	93,562
財政調整事業拠出金	30,247
連合会費	1,538
積立金	2,000
雑支出	82
合計	2,560,634
経常支出合計	2,530,387

決算残金	303,343千円
経常収支差引額	256,455千円

### 被保険者1人当たりで見ると



### 介護保険分 (千円)

収入	
保険料	314,106
合計	314,106

支出	
介護納付金	287,347
合計	287,347

決算残金 26,759千円

# 9月分の保険料の計算から

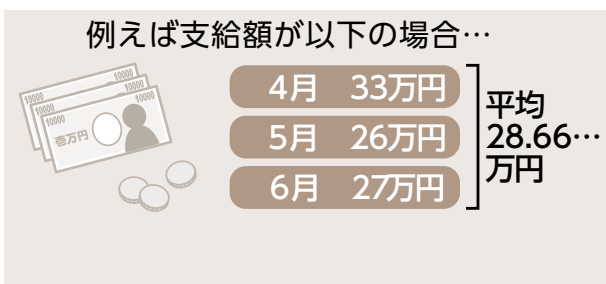
## 新しい標準報酬月額が適用されます

毎月の保険料などの計算に使われる「標準報酬月額」は、毎年1回見直され、9月分の保険料の計算から1年間適用されます（定時決定）。このため、標準報酬月額の変動で、毎月の給与から納付する保険料の額が、9月分（10月末に健保組合に納付）から変わる可能性があります。

### ■標準報酬月額の定時決定の仕組み

#### ①4月・5月・6月の給与の平均を計算

基本給だけでなく、各種手当（残業手当、通勤手当など）や現物での給与（食券、通勤定期券など）を含んだ支給額の平均を計算します。



**保険料の計算に使われる標準報酬月額**  
毎月納める保険料は、標準報酬月額から計算します。

$$\text{保険料} = \text{標準報酬月額} \times \text{保険料率}$$

原則1年間同じ標準報酬月額になります。

#### ②標準報酬月額表に当てはめる

平均額を1～50等級に区分けされた「標準報酬月額表」に当てはめて、標準報酬月額を決定します。

#### ●標準報酬月額表

等級	標準報酬（単位：円） 月額	報酬月額（単位：円）	
		以上	未満
1	58,000		63,000
2	68,000	63,000	73,000
⋮	⋮		⋮
20	260,000	250,000	270,000
21	280,000	270,000	290,000
22	300,000	290,000	310,000
⋮	⋮		⋮
49	1,330,000	1,295,000	1,355,000
50	1,390,000	1,355,000	

3ヵ月の支給額の平均が  
28.66…万円なので

**標準報酬月額はココ！  
21等級 28万円**



#### 賞与からも 保険料を 納めます

毎月の給与だけでなく年度中に3回まで支給される賞与からも保険料を納めます。賞与からの保険料は、賞与の支給額の1,000円未満を切り捨てた「標準賞与額」に保険料率を掛けて計算します。賞与からの保険料の計算では標準報酬月額は使用しません。

※標準賞与額には年度累計額で573万円の上限が設けられており、それを超える分には保険料の徴収は行われません。

#### 随時改定

昇給・降給などで毎月決まった額が支給される基本給などの固定給に増減があり、2等級以上の変動があった場合は、臨時で標準報酬月額を見直します。

※固定給に変動がなく、残業代など非固定給のみの変動の場合は、随時改定は行われません。



令和6年6月から

# 診療報酬が改定されました

+0.88%  
本体部分

薬価等部分  
▲0.99%

令和6年6月1日から「診療報酬」が改定されました。

人件費などに充てられる診療や医療サービスなどの **本体部分はプラス0.88%**、

一方で **薬価はマイナス0.97%\***、**材料価格はマイナス0.02%**となりました。

\*薬価は令和6年4月1日改定

## 診療報酬とは…

皆さまが医療機関等で受診し、診察、治療、処方などの対価として医療機関に支払う医療費の単価のことです。厚生労働大臣が定めた医療行為一つ一つの点数を足し合わせて金額が算出されます。そのうち自己負担分は患者本人が、残りは加入している保険者が医療機関に支払うこととなります。

## 診療報酬改定の主なポイント

### 賃上げ・基本料等の引き上げ

医療従事者の人材確保や賃上げのためのベースアップ評価料により2.3%をめどとした賃上げが実施されます。標準的な感染症対策の実施と賃上げを念頭に置いた初再診料と入院基本料の引き上げが行われました。

- 初診料 : 27円引き上げ
- 再診料 : 12円引き上げ
- 入院基本料 : 1日当たり最大312円引き上げ

自己負担が  
3割の人

### 入院時の食費負担の引き上げ

昨今の物価上昇等を勘案し、入院時の食費負担が引き上げられました。



- 入院時食事療養費 : 1食460円から  
(自己負担) 490円へ30円引き上げ

所得区分が  
一般の人

### 医療DXの推進

在宅医療DX推進体制加算により、マイナ保険証による情報を用いた訪問診療計画の立案による質の高い在宅診療の推進を目指します。マイナ保険証の利用率が一定以上で、電子処方箋の発行ができるなどの条件を満たした医療機関には加算が行われます。

自己負担が3割の人で月に1回、初診時に窓口で24円の追加負担が生じます。

### ポストコロナの感染症対策

感染症対策を実施している施設が評価され加算が行われます。

発熱患者を外来で受け入れた場合は月に1回、初診時に200円が、入院の場合は7日間を限度に1日2,000円が医療機関に支払われます。



診療報酬の改定は、看護師等の医療従事者の賃上げの原資となり、また質の高い医療の提供につなげていくものです。一方で、医療費を支払う受診者の立場からすると医療費負担の引き上げということになります。医療費は、例えば小学校入学後から70歳未満の人は医療費全体の3割だけを窓口で支払い、残りの7割は保険者が負担しています。保険者から支払われる分は皆さまの保険料が原資となっています。よって、医療は賢く、上手に、無駄なく受け、病気を予防し重症化を防ぐため、日頃から健康の維持増進を心掛けましょう。

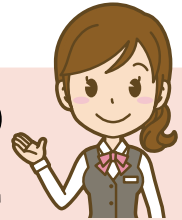


# パート・アルバイトの 社会保険の加入要件が拡大されました

現在当健保に被扶養者として加入されている方が、パート・アルバイト先の被保険者に該当されましたら、被保険者にて扶養削除の手続きが必要となります。速やかにお手続きをお願いいたします。

令和6年  
10月から

## パート・アルバイトの社会保険の 加入要件がさらに拡大されました



対象となる  
企業

令和6年9月までは、厚生年金保険の被保険者数が101人以上の企業等で週20時間以上働く短時間労働者は、厚生年金保険・健康保険（社会保険）の加入対象となっていました。

この短時間労働者の加入要件がさらに拡大され、令和6年10月から厚生年金保険の被保険者数が51人以上の企業等で働く短時間労働者の社会保険加入が義務化されました。

令和6年9月まで  
被保険者数  
101人以上の企業等

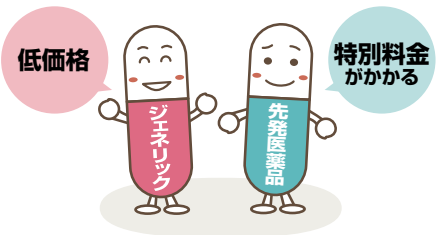


令和6年10月～  
被保険者数  
51人以上の企業等

令和6年  
10月から

## 先発医薬品を希望される場合、 特別料金がかかります

令和6年10月から後発医薬品（ジェネリック医薬品）がある薬で、先発医薬品の処方を希望される場合は、特別料金の支払いが必要になりますのでご注意ください。また、この機会に、後発医薬品の積極的な利用をお願いいたします。



### 特別料金とは

先発医薬品と後発医薬品の価格差の4分の1相当の料金のことを言います。

例えば、先発医薬品の価格が1錠100円、後発医薬品の価格が1錠60円の場合、差額40円の4分の1の10円を、通常の1～3割の患者負担とは別に特別料金として支払うことになります。

※「特別の料金」は課税対象のため、消費税分を加えた支払い額となります。

※端数処理の関係等で特別料金が4分の1ちょうどにならない場合があります。

※後発医薬品が複数ある場合は、薬価がいちばん高い後発医薬品との価格差で計算されます。

※薬剤料以外の費用（診療・調剤の費用）はこれまでと変わりません。

### 先発医薬品

※令和6年10月以降、医療上の必要性がある場合



### 後発医薬品



### 先発医薬品

※令和6年10月以降、患者が希望する場合



患者負担の総額

# インフルエンザ対策は流行前に

## 早めの

# ワクチン接種が効果的

インフルエンザの発病リスクを減らし、重症化を予防するには、ワクチン接種が効果的です。

インフルエンザウイルスの流行株は毎年少しずつ変異しますので、毎年ワクチン接種を受けるようにしましょう。

ワクチンは効果が出るまで2週間ほどです。

流行が始まる前の早めの接種で備えましょう。



### Q1 インフルエンザワクチンの効果って？

**A1** インフルエンザワクチンには発病リスクを減らし、重症化を防ぐ効果があります。国内の調査によると、ワクチンを接種しなかった人の発病率を基準にした場合、接種した人の発病率は相対的に60%減少しています。

### Q3 特にワクチン接種が推奨される人は？

**A3** 特に重症化リスクが高いとされる65歳以上の高齢者、乳幼児や小学校低学年の子供、ぜんそく・糖尿病などの持病のある人や妊娠中の人などです。また、それらに該当する人と同居している人なども接種しておきましょう。

### インフルエンザ予防接種補助について

今年もインフルエンザ予防接種費用補助を実施いたします。ぜひご活用ください。

- 対象者：被保険者
- 補助金額：上限2,000円／年1回

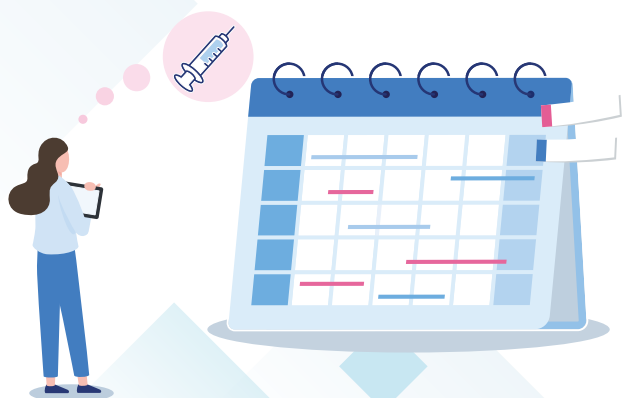
### Q2 ワクチンはいつ頃接種すればいいの？

**A2** インフルエンザは例年12月から流行し始め、1月末から3月上旬にピークを迎えます。ワクチンの接種は12月中旬くらいまでに終わっておくと安心です。

### Q4 ワクチン接種以外のインフルエンザ予防方法は？

**A4** インフルエンザの感染経路は主にくしゃみやせきなどによる飛沫感染。ウイルスが体内に侵入しにくい生活環境をつくり、免疫力を高めることが大切です。

- ・小まめに手洗いをする
- ・人混みを避け、マスクを着用する
- ・室内は加湿器などで湿度を50~60%に保つ
- ・十分な休養とバランスの取れた栄養摂取を心掛ける



詳しくは厚生労働省HPインフルエンザ総合ページ「インフルエンザQ&A」



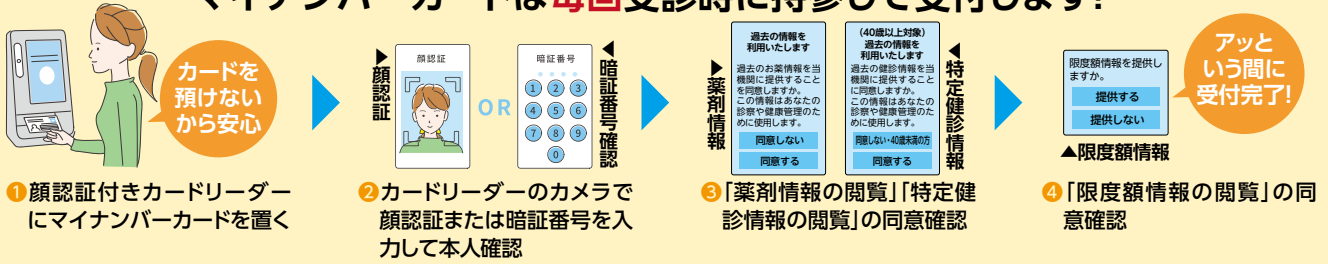
令和6年12月2日以降は健康保険証が発行されません

## 医療機関の受診はマイナンバーカードで！

健康保険証の廃止により令和6年12月2日以降は、医療機関等の受診はマイナンバーカードを使用する「マイナ保険証」が基本になります。マイナ保険証で受診できるように、保険証利用の登録を済ませておきましょう。

健康保険証は令和6年12月2日に廃止されますが、すでに発行されているお持ちの健康保険証は、退職等で資格喪失した場合を除き、令和7年12月1日まで使用できます。

### マイナンバーカードは毎回受診時に持参して受付します！



### ◆マイナ保険証で受診するための準備

マイナンバーカードを健康保険証として利用するためには、初回のみ保険証利用の登録が必要です。まだ、マイナンバーカードの交付を受けていない方は交付を受けておきましょう。

#### マイナンバーカードの交付を申請

マイナンバーカードをまだ取得していない人は交付を申請しましょう。スマートフォンで顔写真を撮影して申請ができます。

▶ 交付申請はこちら



※街角の証明写真機や郵送などでも行うことができます。

#### マイナ保険証の利用登録

保険証利用の登録を行います。1度行えばずっとマイナ保険証として利用できます。

●スマートフォンで  
マイナポータルアプリを使用し、簡単に利用申請が行えます。



Android用



iPhone用

●セブン銀行ATMで  
マイナンバーカードをかざして申し込みを行います。4桁の暗証番号が必要です。



●受診前にカードリーダーで医療機関・薬局の受付に置かれた顔認証付きカードリーダーで申し込むことができます。

### ◆「資格情報のお知らせ」を交付します

国の方針に基づき、すべての方に健康保険の加入内容を記載した「資格情報のお知らせ」を交付します。健康保険組合が把握している加入者情報(個人番号の下4桁を含む)に間違いがないかを各人で確認いただくために交付しますので、誤りがないかご確認のうえ、大切に保管してください。

#### マイナ保険証を利用しない場合

健康保険証の廃止後にマイナンバーカードの交付を受けていない、あるいはマイナ保険証の利用登録を行っていない場合は、加入している健康保険組合などの保険者から交付される「資格確認書」を提示することで、これまで通り健康保険で医療機関等を受診することができます。

マイナ保険証には多くのメリットがありますので、ぜひマイナ保険証の利用をお願いします。

#### マイナ保険証のメリット

- 医療情報の共有で質のよい医療が受けられる！
- 限度額適用認定証がなくても支払いが限度額までに！
- 医療費控除の申告が簡単にできるようになる！
- 就職や転職後に保険証の切り替え・更新が不要に！

懸賞

ナ  
 プン  
 レバ  
 ー  
 ス  
 &

1			2	3			9	
	2			4	5			7
		3				A		
6			4				2	
7	8			B			4	6
	9				7			8
		C				5		
2			5	6			3	
	3			7	8			1

Q1

ナンバープレース

ルールに従ってマスに数字を入れ、最後にA、B、Cのマスに入る数字を足してください。

答

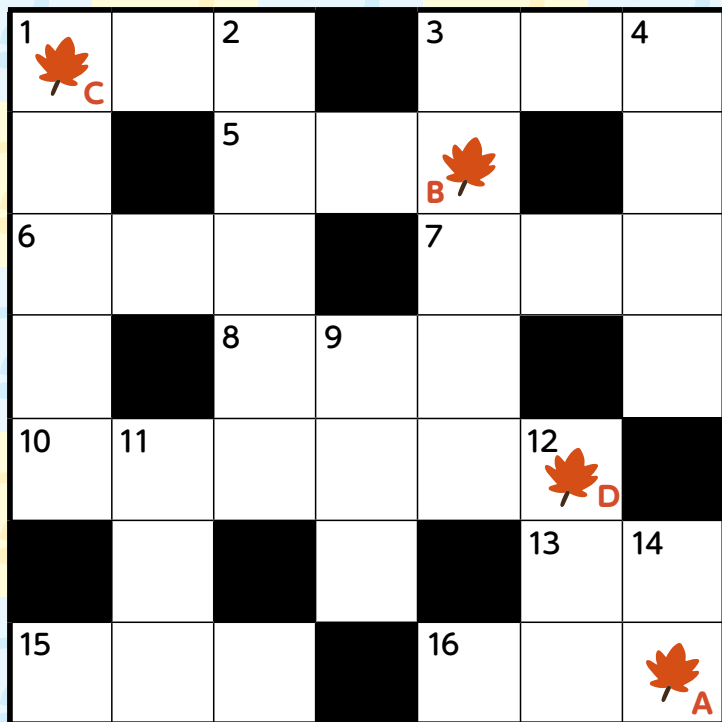
<sub>A</sub> + <sub>B</sub> + <sub>C</sub> =

ルール

- ① ①～③のいずれも満たすように、空いているマスに数字を入れてください。
- ① どのタテ列にも1から9の数字を1つずつ、重複しないように入れる。
- ② どのヨコ列にも1から9の数字を1つずつ、重複しないように入れる。
- ③ 太線で囲まれたどの3×3ブロックにも1から9の数字を1つずつ、重複しないように入れる。







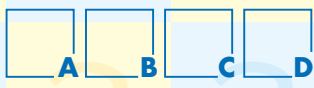
Q2

クロスワードパズル

クロスワードパズルを解いて、A～Dのできる言葉を答えてください。



答



ヨコのカギ

- ① イエス・キリストの養父
- ③ フチフチした食感のある雑穀類。たんぱく質、鉄分、カリウムなどが豊富で、スーパーフードとしても注目されている
- ⑤ 3人組は「トリオ」、では2人組は？
- ⑥ 北海道で結成された4人組。「生きてく強さ」「グロリアス」「HOWEVER」などヒット曲多数
- ⑦ 破天荒な行動や毒舌で「落語界の反逆児」と呼ばれ、自身の流派を創設し家元に。政治家になったこともある。この人物は、立川――
- ⑧ ラグビーボールやレモンはこの形
- ⑩ 五線譜の左端にあるのは？
- ⑬ 兎の――に狐がかかる。思いがけない幸運や収穫にめぐまれること
- ⑮ おでんにも似ている？ かたまりの肉、ソーセージ、大きく切った野菜などを煮込む、フランスの家庭料理
- ⑰ 高たんぱく、低カロリーな鶏肉の一種。体づくりのために意識的に食べている人も多い

タテのカギ

- ① 乳酸菌がたくさん。ブルガリアが有名。ドライフルーツやハチミツなどを加えるのもおすすめ
- ② コンブ、ワカメ、モズクなどのぬめりのもと。健康を助けてくれる水溶性の食物繊維
- ③ イヌとサルとキジが桃太郎からもらう、鬼退治のギャラ？
- ④ ニンニク、ネギ、タマネギなどに豊富に含まれている栄養成分。疲労回復を助け風邪予防にも役立つとか
- ⑨ 食材に含まれる有効成分などを濃縮したもの
- ⑪ ――ミール。欧米では朝食メニューの定番。食物繊維や鉄分などが豊富
- ⑫ ――をすれば影、人の――も七十五日
- ⑭ 大、中、小の中。ごはんの量を選ぶときなどはこんな言い方も

座る力で腰を押す。  
長時間気もちいいやわらか座面。  
背当てが前方に迫り出す。  
後ろから腰・背中を二段階に押される。  
プレミアムな座り心地を体感。  
ハイバックで腰から背中までサポート。

- 商品サイズ：(約)D32.5×W36.0×H32.0(cm)
- 商品重量：(約)685g
- 材質：本体カバー：ポリエステル100%、ポリウレタン樹脂/  
中材プレート：ポリプロピレン樹脂・ポリエチレン樹脂
- 個装：D34.5×W37.5×H32.5(cm)
- 包装形態：PP+帯台紙 ●包装重量：720g

骨盤を起こして美姿勢



コシオスプレミアム

抽選で正解者の中から10名の皆様にプレゼントいたします。



## 眠りを見直そう! 良い睡眠で健康に 第2回



# 睡眠の質を向上させる 毎日のGOOD習慣

飲食や運動、入浴など、睡眠にはさまざまな要素が影響します。  
より良い睡眠のために、日々の生活の中で実践できることに取り組み、  
習慣化しましょう。

### 日中に適度な運動をする

日中の適度な運動による疲労は、眠りの質を高めます。近い距離は車を使わずに歩く、エレベーターを使わず階段を利用するなど、運動量を増やして習慣化する工夫をしましょう。

ただし、就寝直前の激しい運動は体を興奮させて自然な眠りを妨げてしまうため避けましょう。



### 早めの夕食を取る

夕食はあまり遅い時間にならないようにし、就寝の3時間前には済ませるようにしましょう。胃の中に食べ物が残った状態で眠りに就いてしまうと、成長ホルモンの分泌が阻害されてしまい、新陳代謝や疲労回復など睡眠本来の効果が得られなくなってしまいます。



## 睡眠の質を 向上させる GOOD習慣



### 夜はリラックスして過ごす

スムーズに眠りに就くためには、リラックスすることも大切です。就寝の1時間前からストレスのない時間を過ごすことが理想的です。読書や音楽鑑賞、ストレッチ、アロマオイルの利用など、自分に合ったリラックス方法を見つけ、実践しましょう。



### 湯船に浸かる

寝付きを良くするには、就寝2～3時間前の入浴が理想的です。少しぬるめのお湯にゆっくり浸かって体を温めることで血管が開いて体の熱が逃げやすくなり、結果として深部体温が下がり寝付きやすくなります。

## 寝室の環境を見直してみる

毎日の睡眠をとる寝室は、人生の中で最も長い時間を過ごす場所の一つです。寝室の就寝環境を見直してみよう。

### ● 温度・湿度の調節

寝室は心地良いと感じられる適切な温度に保つことが大切です。寝間着や寝具だけでなくエアコンも活用して体温を調節しましょう。エアコンの設定温度は、夏は25〜28℃、冬は18〜22℃を目安とし、同時にエアコンの除湿機能や加湿器などで湿度にも気を配ることが大切です。

### ● 空気の清潔さ

寝室の空気が汚れていると呼吸が浅くなり、睡眠本来の疲労回復の働きが弱まってしまいます。小まめな掃除や空気清浄機、ほこりや花粉を除去しましょう。

### ● 体に合った寝具選び

首や肩に無理のない枕、適度な硬さのベッドマットや敷き布団、フィット感のある掛け布団など、体への負担が少ない寝姿勢を保つことができる寝具を選びましょう。



## 就寝前の強い光と カフェイン・飲酒に要注意!!

### ● 寝室の照明

寝室の照明が明る過ぎたり青白い光だと、脳が活性化してしまい睡眠の質が低下します。照明の光が直接目に入らないように、暖色系で優しい色合いの電球に替えたり、間接照明を使うことで落ち着いた雰囲気をつくり、スムーズに眠りに誘ってくれます。

### ● スマートフォンなどの画面の光

就寝前にスマートフォンやタブレットなどの画面を間近で見る「寝る前スマホ」には注意が必要です。画面からの強い光が目に入ったり、さまざまな情報に触れて脳が興奮したりすることで、脳が覚醒し睡眠の質が低下してしまいます。

### ● カフェインやアルコール類の摂取

コーヒーや紅茶、緑茶、栄養ドリンクなどに含まれるカフェインには覚醒作用や利尿作用があるため、就寝前に飲むと眠りを浅くしたり、就寝中に尿意で起きたりする原因にもなります。

また、就寝前の飲酒は、アルコールが睡眠後半部分の覚醒度を上げてしまい、夜中に目が覚めてその後なかなか眠れなくなる原因になります。

## さらに心地良い眠りのためのプラスワン

### ■ ホットミルク

牛乳に含まれるトリプトファンが脳内でセロトニンに変わり、「睡眠ホルモン」であるメラトニンの分泌を促します。また、牛乳のたんぱく質が分解されてできるβ-カゾモルフィンには興奮やいら立ちを抑える作用があり、気持ちをリラックスさせます。



### ■ ハーブティー

就寝前にカモミールやラベンダーなどの温かいハーブティーを飲むと、リラックス効果に加えて、体温が上がり放熱がスムーズになることから体の深部体温が下がり、眠りに入りやすくなります。



### ■ アロマオイル

就寝前にラベンダー、カモミールなどのリラックス効果のあるアロマオイルをコットンなどに染み込ませて枕元に置きましょう。これを習慣付けると、香りが「眠りスイッチ」になり、気持ち良く眠りに入ることができます。



今回は

「あなたの睡眠は大丈夫？」

さまざまな睡眠障害

を掲載します





# ココロメンテ通信

監修  
株式会社生き方はたらき方  
ラボラトリー ukai yasumi  
代表取締役 鵜飼 柔美



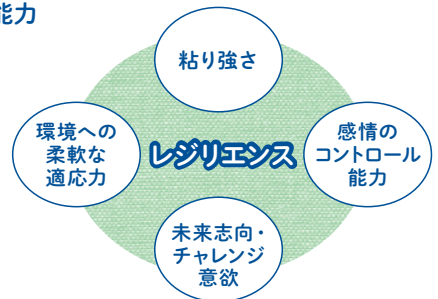
## 今求められる能力「レジリエンス」とは

近年さまざまな分野で注目を集めている概念「レジリエンス」とは、ショックなことや困難なことに直面して一時的に気持ちが落ち込んでも、忍耐力や柔軟性を持ってうまく適応する能力のことです。心理学的には、「ストレスやトラウマなどの困難をはね返し、未来に向かって前向きになれる力または過程」と定義されます。ストレスに耐える力である「ストレス耐性」とは異なり、ストレスの影響を受けにくい、いわば精神的免疫機能ともいえます。

組織は人の集まりなので、例えば、企業の場合、レジリエンスの高い社員が集まれば、組織に良くないことが起きても挽回できる企業になります。個人や組織の不祥事が社会からのバッシングを受けやすい時代において、レジリエンスの高さはより重要視されていくでしょう。

レジリエンスは次の4つの要素から構成されます。

- **粘り強さ**  
不利な状況下でも、すぐに諦めず前に進む粘り強さ。
- **環境への柔軟な適応力**  
一つのストレスである「変化」を受け入れ、臨機応変に対応できる力。
- **未来志向・チャレンジ意欲**  
失敗の可能性があっても挑戦できる自信や意欲、好奇心。
- **感情のコントロール能力**  
状況が変わるたびに一喜一憂していると、そのモチベーションも不安定になり、結果として大きなストレスに。

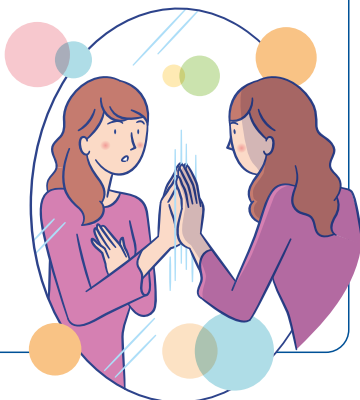


## レジリエンスを高めるためには

### 個人で

#### 自分の捉え方を見直す

人は、生活環境や人間関係などで起きる「出来事」について、その人特有の「捉え方」を介して、感情・思考・行動などの「反応」をします。この「捉え方」が事実に基づかない思い込みや、固定観念といった不合理な信念である場合、反応はネガティブなものになりがちで、不安や無力感の原因になってしまいます。自分自身を知ることで、自分の捉え方の癖を客観的に見直し、「その捉え方は妥当か?」と反論してみることで、不合理な信念を合理的なものに変容させることができます。



参考 **ネガティブ・ケイパビリティ**  
**答えの出ない事態に耐える力**  
ほほきき ほうせい  
帯木 蓬生【著】/朝日新聞出版

小説家であり精神科医である著者による「答えの出ない事態に耐える能力=ネガティブ・ケイパビリティ」について記された本です。「レジリエンス」という言葉が広がるきっかけにもなりました。

### ラインケア\*で

#### 自己効力感を高める

状況において要求される行動を「自分はどうもできる」と考える確信のことを「自己効力感」といいます。自己効力感が低いと、レジリエンスも低くなってしまいます。また、自己効力感個人だけでは高めづらいので、次のようなラインケアで高めましょう。

- ✓ **成功経験を積ませる**  
課題を自分の力で解決できたという体験は「やればできる」という自信につながります。いきなり大きな目標ではなく、スモールステップでの目標設定をしてあげるのがよいでしょう。
- ✓ **代理的体験をさせる**  
これは他者の成功を伴う行動を観察し、自分もできるイメージを持たせることです。営業の現場でよくある、先輩や上司の訪問営業に新人が同行するのも、代理的体験の一つです。
- ✓ **言語的説得をする**  
できていないところを指摘するより、できていることを評価した上で「あなたならできる」と励ましてあげましょう。他人から言ってもらう方がうまくいく傾向にあります。
- ✓ **身体や心の変化を意識させる**  
自己効力感気分や体調によっても変化します。深夜残業が続いたり、夜中に連絡をするなど、生活リズムが整えづらい労働環境は避けるようにしましょう。

\*管理職が主体となり、従業員の健康管理に取り組むメンタルヘルス対策



# くらしにプラス+

生活にちょっとプラスになる情報をプロの方に教えてもらいます。

テーマ

## 防災用品 (非常持ち出し袋)

今回の先生

菊池 顕太郎さん  
減災・防災アドバイザー

自然災害はいつ、どこで起こってもおかしくありません。いざというとき、自分や家族を守るためにも日頃からの備えが大切です。

今回は、非常持ち出し袋に最低限入れておきたい基本のセットをご紹介します。なお、非常持ち出し袋は、1人1つずつ、両手が使えるリュックタイプの物が適しています。



### + 大人用

- ヘルメット (製造から10年以内)
- ヘッドランプ 両手が使えるので、手持ちの懐中電灯よりも便利です。
- ホイッスル  手袋 (牛革・豚革)、防刃手袋
- 予備のLEDライト  予備の眼鏡
- 乾電池、モバイルバッテリー
- 食料 加熱せずに食べられるものを1日(3食)分。
- 水 (500ml×4本)  
飲料用の他、目の洗浄やうがい、火災現場付近を通過する際に髪や衣服を濡らしたりと、さまざまな用途があります。
- 防寒着
- エマーゼンシーシート 体を温めることは、低体温症から命を守ります。
- 下着 (1セット)
- マスク  常備薬  三角巾
- トイレットペーパー 濡れないようにビニール袋に入れておきましょう。
- 除菌用ウェットティッシュ・アルコールスプレーなど
- タオル、手ぬぐい さまざまな用途に使えます。
- 生理用ナプキン 生理用だけでなく止血用にも役立ちます。
- 液体せっけん 旅行用のコンパクトなものが便利です。
- 歯ブラシなどマウスケア用品  
人が密集した避難所では感染症流行のリスクが高まりますが、口腔内の衛生を保つことでそのリスクが下げられるということが分かっています。
- ノート・筆記用具  
パニック時は記憶が曖昧になりがちなので、重要なことはメモをするようにしましょう。
- 現金10万円  
停電になると、ATMやクレジットカード、電子マネーは使えません。お釣りがないことも想定し、1,000円札や小銭も用意しましょう。
- 健康保険証  マイナンバーカード  パスポート

### + 子ども用

- ヘルメット (自転車用ヘルメットは強度不足)
- ヘッドランプ (なるべく軽いもの)
- ホイッスル
- おもちゃ1点  子どもの好きなお菓子
- ノート・筆記用具
- 綿の軍手または防刃手袋
- タオル、手ぬぐい
- 水 (500ml×2本)
- 歯ブラシなどのマウスケア用品
- 防寒着、下着 (1セット)
- 保護者の写真  
裏に①保護者の氏名 ②保護者の身体的特徴(身長・体重など) ③保護者および親戚などの連絡先の記入を。
- パーソナルカード  
保護者とはぐれた場合に必要な情報をまとめたカードに家族全員の写真(裏に名前と住所を書く)を貼っておきましょう。カードには保護者の連絡先や子どもの健康情報の他に、親が加入している生命保険会社名を忘れずに。

名前 (なまえ)		家族構成		
性別	血液型	名前	本人との関係	連絡先
生年月日				
住所				
TEL				
身体やアレルギーの状態	使用薬			
かかりつけの病院・歯科		家族の集合場所		
健康保険番号		幼稚園・学校名 TEL		
好きなもの・こと	苦手なもの・こと	親が加入している生命保険会社		

## ..... 防災用品以外にもできる「日頃の備え」とは .....

### 近隣の人との関係づくりを

非常時は、周囲に知り合いがいると、お互いに頼ったり相談ができます。普段から助け合える関係を築くようにしましょう。まずは日頃の挨拶から。



### 地域のことを知ろう

迅速で的確な避難をするには、職場や住んでいる地域の地形や地盤の特徴などを事前に知っておくことが大切です。自治体のハザードマップなどを参照に、避難場所は事前に決めておきましょう。

### お家キャンプで避難生活の練習を

いきなりの避難生活は大きなストレスになります。そこで、電気、ガス、水道を使わず過ごす「お家キャンプ」を試みるのがお勧め。事前に避難生活のシミュレーションをすることで発見もあります。

## 座り過ぎリスクを軽減

# デスクワーカーエクササイズ

「座り過ぎ」は健康リスクを脅かす問題の一つといわれています。そこで、座位時間が長くなりがちなデスクワーカーが、仕事の合間にもできるトレーニングをご紹介します。

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

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。

## 背中起こし

背もたれにもたれかかった状態からほんの少し体を起こすことで、体幹の前側（腹筋）を鍛えるエクササイズです。

1

イスの背もたれから10cmほど離れた位置に座り、だらんと力を抜いて背もたれにもたれかかります。



2

息を吐きながら背中を背もたれから5cmくらい離すように体を起こします。

POINT

呼吸が大切。体を起こす時に息を吐き、おなかをへこませるようにします。



3

腹筋に力が入るのを感じたら息を吸い、ゆっくり力を抜いて背もたれにもたれます。これを10回ほど繰り返します。



## もも上げ

ももを上げ下げし、体幹とももをつなぐ筋肉を鍛えるエクササイズです。広い歩幅でも安定し、ふらつきを防ぐなどの効果があります。

1

背もたれから離れて背筋を伸ばした状態でイスに座り、両手を座面に当てます。



2

膝を限界の高さまで上げるイメージで、左脚を上げます。左脚を下ろしたら右脚も同様に上げます。



3

しっかりと引き上げることを意識しながら、左右10回ずつ繰り返します。

POINT

ももを上げる時には息をフーッと吐きながら、骨盤が後ろに倒れないように気を付けます。



## 『亀の井ホテルの利用割引契約の終了について』

亀の井ホテルとの利用契約は、令和6年7月31日をもって終了しましたのでお知らせします。



おうちで  
おいしく

# ご当地 健康レシピ

日本各地のご当地料理を、作りやすく  
健康的なレシピにアレンジして紹介します。

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

## 宮城県の ご当地料理

### はらこ飯

脂が乗った秋鮭あきさけを使った秋が感じられるご  
当地料理。豊かな漁場を持つ宮城県らしく、  
鮭のうま味を余すことなく味わえます。

## はらこ飯



秋に阿武隈川そじょうに遡上してくる鮭を地引網で取っていた地元の漁師飯。「はら  
こ」は宮城県でイクラを指す言葉で、鮭の腹にいる子(腹子)からこの名が  
付いたといわれています。鮭の煮汁で炊いたご飯の上に、鮭と煮汁にくぐら  
せたイクラを盛り付けた、見た目も鮮やかな料理です。

スマホでも  
見られる!



- 607kcal ● たんぱく質27.7g ● 脂質11.0g
- 炭水化物90.0g ● 塩分相当量3.2g ※すべて1人分

#### 作り方

🕒 調理時間15分※ご飯を炊く時間を除く

- 1 米はといでおく。鮭は骨ごと食べやすい大きさに切る。小ねぎは小口切りにする。
- 2 小鍋にA、鮭、昆布を入れ、軽く煮立て、鮭が濃いオレンジ色から白っぽく変わったら火を止める。粗熱が取れたら、鮭と昆布を取り出し、煮汁は取っておく。

**POINT** 鮭の身の表面が淡いオレンジ色に変わったくらいで火を止め、長く煮ないのがポイント。



- 3 炊飯器に米、②の煮汁を入れ、2合の線まで水を加えて混ぜる。その上に鮭の身と昆布をのせて炊く。炊き上がったら鮭の身、昆布を取り出し、ご飯を混ぜる。鮭は骨を取り除く。
- 4 器に③のご飯を盛り、鮭の身、イクラのしょうゆ漬けをのせ、小ねぎを散らす。

#### 材料 (3~4人分)

- 米 …………… 2合
- 秋鮭 …………… 2切れ
- 小ねぎ …………… 少々
- 昆布 …………… 約5cm角 1枚
- A「水 …………… 1カップ  
しょうゆ …………… 大さじ1.5  
みりん、酒 …………… 各大さじ2
- イクラのしょうゆ漬け(市販) …… 適量

#### 健康食材

### 秋鮭

鮭の色は天然の色素であるアスタキサンチンという成分。抗酸化作用が強く、ビタミンCの約6,000倍、ビタミンEの約500倍の抗酸化作用を持ち、活性酸素を除去する働きもある。他にも不飽和脂肪酸のDHA(ドコサヘキサエン酸)とEPA(エイコサペンタエン酸)も豊富で、血流改善などの効果が期待できる。





# みちのくの山々に抱かれる ノスタルジックな秋色の街

## にっぽん旅 ウォーキング

岩手県盛岡市

四方を山に囲まれる盛岡市は、町中から雄大な山並みを見渡せる城下町。西洋と東洋の建築が混在する独自の景観と自然とが調和し、モダンな建物、伝統的な建築、古い城跡など魅力的なスポットにあふれる。秋には紅葉があやなす景色が建築美と相まって情緒豊かな空気感が漂う。

最後に訪れる「南昌荘」でのお目当ては、磨き込まれた30畳の板の間に紅葉が映る、床もみじ。邸宅のレトロな設えをフレームに、ガラス戸越しに見える紅葉の錦も美に見事。時刻に近づくことに情感は増し、旅の疲れも吹き飛ばす幻想的な絶景に出合えるだろう。

明治・大正のノスタルジックな情緒とは対照的に、城下町の面影を残すのが「盛岡城跡公園」だ。近くにつれ花ごう岩を積み上げた立派な石垣が目に入ってくる。太陽に照らされた石垣は輝くように眩しい。色づく木々との共演は本場に素晴らしく、日本の秋の情景にひとしきり心を奪われる。

続いて中津川に沿って南に歩き、岩手銀行赤レンガ館へ。緑のドーム屋根、赤レンガ造りの重厚な建物ほどことなく東京駅駅舎を思わせる佇まい。それもそのはず、東京駅を設計した辰野金吾によって造られたもので2012(平成24)年まで銀行として使われていたという。そこから徒歩2分の「もりおか啄木・賢治青春館」も旧第九十銀行の建物を利用して、石川啄木と宮沢賢治が過ごした盛岡市での青春時代を紹介している。どちらも明治の意匠を今に伝える貴重な建築で見応えも十分だ。

盛岡市と三陸を結ぶローカル線、山田線の「山岸駅」を降り、盛岡市民の癒やしのスポット「盛岡市中央公民館庭園」へと足を運ぶ。大きな池を中心に園路が巡らされた池泉回遊式庭園で、旧南部伯爵家の別邸として広く知られている。風が吹くと折り紙のような色とりどりの葉が散り、キラキラと揺れる。無料開放というのもありがたい。足取り軽く、散策を満喫しよう。



**DATA**  
時間:8:30~17:00(庭園の開園時間) / 休:月曜(休日の場合は翌日)、年末年始 ※盛岡市中央公民館に準ずる / 電話:019-654-5366

### 1 盛岡市中央公民館庭園

愛宕山を借景とした池泉回遊式庭園。中央公民館敷地内には国の重要文化財の旧中村家住宅があり、庭園にはさまざまな木々が植えられ四季折々の風景を鑑賞することができる。京都市高雄から移植されたモミジが見せる紅葉は、盛岡の秋を代表する風景。



中に入ると天井が高く開放的。当時の洋風建築の特徴がうかがえる。  
**DATA**  
時間:10:00~17:00(入館は16:30まで) / 休:火曜、年末年始 / 電話:019-622-1236

### 2 岩手銀行赤レンガ館

1911(明治44)年に盛岡銀行の本店行舎として落成。東京駅を設計した辰野・葛西建築設計事務所によるもので、辰野金吾が設計した建築としては東北地方に唯一残る作品。国の重要文化財に指定されている盛岡のランドマークで辰野の作風をよく示している。角地という敷地条件を生かしている点にも注目。



### 3 もりおか啄木・賢治青春館

1910(明治43)年に竣工した旧第九十銀行の建物を保存活用。石川啄木と宮沢賢治が青春を育んだ明治・大正時代の盛岡の街と、二人の歩みを紹介。設計したのは啄木・賢治と同じ盛岡中学校出身の建築家・横濱勉で、国の重要文化財に指定されている。旧頭取室(映像体験室)や旧金庫室(光と音の体験室)など見どころ多数。1階にはカフェもある。

**DATA**  
時間:10:00~18:00(入館は17:30まで) / 休:第2火曜(祝日の場合は翌日)、年末年始 / 電話:019-604-8900



### 4 盛岡城跡公園

江戸時代、盛岡藩の城下町として栄えた南部盛岡の盛岡城を整備した公園で、日本の都市公園100選の1つ。関東以北の石垣組の平山城としては最大の規模を誇る。秋は紅葉の名所としても有名。園内には石川啄木ら、ゆかりの文人の歌碑が置かれている。

**DATA**  
見学自由 / 電話:019-639-9057(盛岡市公園みどり課)

公園周辺には盛岡三大麺料理の1つ「じゃじゃ麺」の人気店がある。



### 5 南昌荘

盛岡出身の実業家、瀬川安五郎が1885(明治18)年ごろに建てた邸宅。1,000坪以上の敷地内には、池泉回遊式の庭園を有し、約40本のヤマミジなどの樹木が植えられている。庭を眺めながら抹茶やコーヒーが楽しめる喫茶コーナーもある。

**DATA**  
時間:夏期(4/1~11/30)10:00~17:00、冬期(12/1~3/31)10:00~16:00 / 休:月曜(祝日の場合は開館)・火曜、年末年始 / 電話:019-604-6633



紅葉が見頃になる11月には期間限定でライトアップが行われる。