

あなたの健康をサポート!

Daikokenpo

大阪工作機械健康保険組合

2025.新春号vol.165

- 理事長 新年のごあいさつ
- 令和6年度 健康保険組合全国大会が開催されました
- マイナ保険証への移行



表紙写真：山梨県 河口湖に映る富士山／提供：アマナ

ご家庭にお持ち帰りください



新年のごあいさつ

あけましておめでとうございます

被保険者ならびにご家族の皆さまにおかれましては、つつがなく新しい年をお迎えのこととお慶び申し上げます。日頃より、当健康保険組合の事業運営に関しまして、皆さまの深いご理解とご協力を賜り厚く御礼申し上げます。

さて、日本経済は昨年春闘で実に33年ぶりとなる大幅な賃上げが実現し、賃金と物価の好循環へ向けて、希望の光が見えてきたところですが。昨秋に発足した新政権には、長く続いたデフレからの完全脱却を目指して、一層の取組みを期待したいところです。また、未曾有の少子高齢化、人口減少に対する対策も最重要課題です。全世代が公平に支え合う持続可能な社会保障システムの構築に向けて、さらなる施策の早期実現が求められます。

私たち健康保険組合を取り巻く環境は厳しさを増しています。ついに団塊の世代がすべて75歳以上となり、国民の5人に1人が後期高齢者となりました。全国の健康保険組合では、保険料収入に占める後期高齢者支援金の割合が急増しており、財政を圧迫しています。後期高齢者医療については、これまでも窓口負担の見直しなどが行われましたが、まだまだ十分とは言えません。

そのような中、健康保険組合は、昨年4月から第3期データヘルス

大阪工作機械健康保険組合

理事長

寺坂

創介

計画をスタートさせました。データヘルス計画は、レセプト・健診データの分析等を通して、被保険者の皆さまの健康の保持増進を図る計画です。さらに、第4期を迎えた特定健診・特定保健指導についても、受診率向上に向けて着実に取り組んでまいります。

昨年12月には、健康保険証の新規発行・再発行が廃止となり、医療機関への受診はマイナンバーカードに一本化（以下、マイナ保険証）されました。従来の健康保険証は、引き続き1年間間は使用できますが、マイナ保険証ならば、薬剤情報や特定健診の結果などを活用したより適切な医療の提供が可能となるなど、被保険者の皆さまにも様々なメリットがあります。マイナ保険証をまだお持ちでない方は、早めの取得・登録をお願いいたします。

当健康保険組合の使命の一つは、事業運営の効率化を図りつつ、きめ細かな保健事業を通して皆さまの健康づくりをサポートし、医療費の適正化につなげていくことです。皆さまにおかれましては、日々の健康管理のほか、ジェネリック医薬品の使用や医療機関の適正な利用などを意識して過ごしていただければ幸いです。

最後になりましたが、本年が皆さまにとって幸多き一年となることをお祈り申し上げます、新年のごあいさつとさせていただきます。



現役世代を守るための改革断行を！

— 2025年を乗り越え、未来につながる皆保険制度に —



去る令和6年10月24日、東京国際フォーラム（東京都千代田区）で、令和6年度健康保険組合全国大会が開催されました。全国約1300ある健保組合関係者ら約1200人が参加しました。また、大会の様子はオンラインでもライブ配信され、約2000人が視聴しました。

今年度は、「現役世代を守るための改革断行を！—2025年を乗り越え、未来につながる皆保険制度に—」をテーマに掲げ、「2025年問題」という重大な危機を目前にして、国民の安心の礎である「国民皆保険制度」を次世代へ引き継ぐためには、全世代が納得して負担し合う持続可能な制度への改革断行が不可欠であるとし、満場一致で決議を採択しました。

決議

本年は、「団塊の世代」がすべて後期高齢者となる「2025年」が目前に迫った極めて重要な年であり、我々健保組合は、高齢者医療費のさらなる増大と現役世代の減少が重なる「2025年問題」という重大な危機に直面する。これまで厳しい財政運営を強いられてきたなかで、高齢者医療への拠出金負担が一層増加していくことを踏まれば、支え手である現役世代の負担は限界を超え、医療保険制度の中核を担う健保組合の存続が危ぶまれる事態に陥る。

国民の安心の礎である「国民皆保険制度」を次世代に残していくためには、国と保険者、医療提供者などの関係者をはじめとする国民全員がこの難局を乗り越える覚悟を決め、未来につながる改革への歩みを進めなければならない。

特に、「現役世代の負担軽減」と「世代間の給付と負担のアンバランス解消」が不可欠であり、これらの実現は健保組合の安定した運営の確保につながるものである。これまでの「負担は現役世代、給付は高齢者」という仕組みを改め、全世代が納得して負担し合う持続可能な制度とするためにも、改革を断行していかなければならない。喫緊の課題である少子化対策についても、その財源を含め、国民の十分な理解のもと進めるべきである。

また、適切な医療サービスを確保し質を向上させていくためには、医療機能の分化・連携の強化は必須であり、「かかりつけ医制度」の構築など、国民にとって安全・安心で、効果的・効率的な医療提供体制を構築していかなければならない。

なかでも、医療DXは、高齢者の増加や医療技術の高度化な

どにより、医療費が増大するとともに、医療に関わる人材不足が懸念されるわが国において不可欠な施策である。医療DXの重要な基盤となるマイナ保険証を基本とする仕組みへの移行を12月に控えるなか、国民がそのメリットを実感していくためには、「全国医療情報プラットフォーム」の構築を進め、「電子処方箋の普及」、「電子カルテ情報の標準化」などを推進し、社会生活に浸透させていく必要がある。

我々健保組合は、これまで事業主と連携を図り、加入者の特性にあわせた保健事業を実施し、健康寿命の延伸に貢献してきた。本年度からスタートした、「第3期データヘルス計画」や「第4期特定健診・特定保健指導」などを着実に進めながら、保険者としての役割をより一層強化し、人生100年時代にふさわしい先駆的な取り組みを進めていく。

未曾有の超高齢社会にあって、存続の分水嶺ともいえるべき2025年を乗り越え、国民皆保険制度を未来につなげていくため、現役世代を守る改革の断行を求め、我々は組織の総意をもってここに決議する。

- 一. 皆保険を全世代で支える持続可能な制度の実現
- 一. 医療の効率化に資する医療DXの推進
- 一. 安全・安心で効果的・効率的な医療提供体制の構築
- 一. 健康寿命の延伸につなげる健保組合の役割強化

令和6年10月24日
令和6年度健康保険組合全国大会

現役世代を守るための改革断行を！

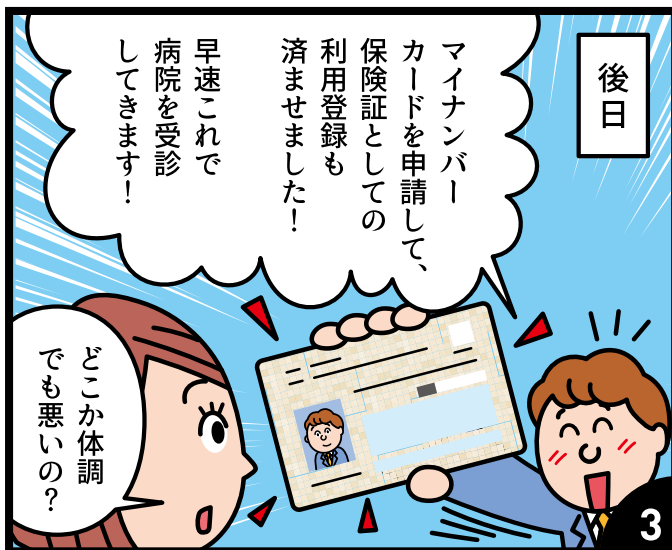
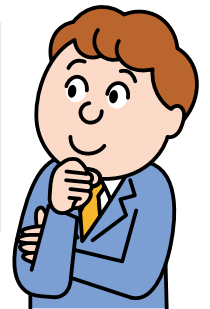
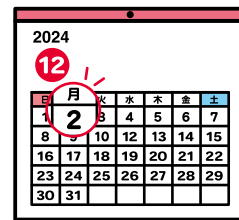
— 2025年を乗り越え、未来につながる皆保険制度に —

／知って納得！／

健康保険

健康保険証の新規発行・再発行が終了。 医療機関の受診方法はどなるの？

令和6年12月2日から従来の健康保険証の新規発行・再発行が終了し、マイナ保険証を基本とする仕組みに移行しました。医療機関の受診方法は、どのように変わったのでしょうか？ マイナ保険証・従来の健康保険証・資格確認書を使って受診する際の注意点を確認しておきましょう。



● 従来の保険証が使えるのは、
令和7年12月1日まで

マイナンバーカードと健康保険証（以下、「保険証」という）の一体化に伴って、令和6年12月2日から従来の保険証の新規発行・再発行が終了しました。今後、医療機関を受診する際には、マイナ保険証を基本に、次の3つの方法で資格確認が行われることとなります。

A マイナ保険証

保険証として利用登録されたマイナンバーカード「マイナ保険証」を受診時に毎回持参し、医療機関や薬局の窓口を設置された顔認証付きカードリーダーで受け付けをします。

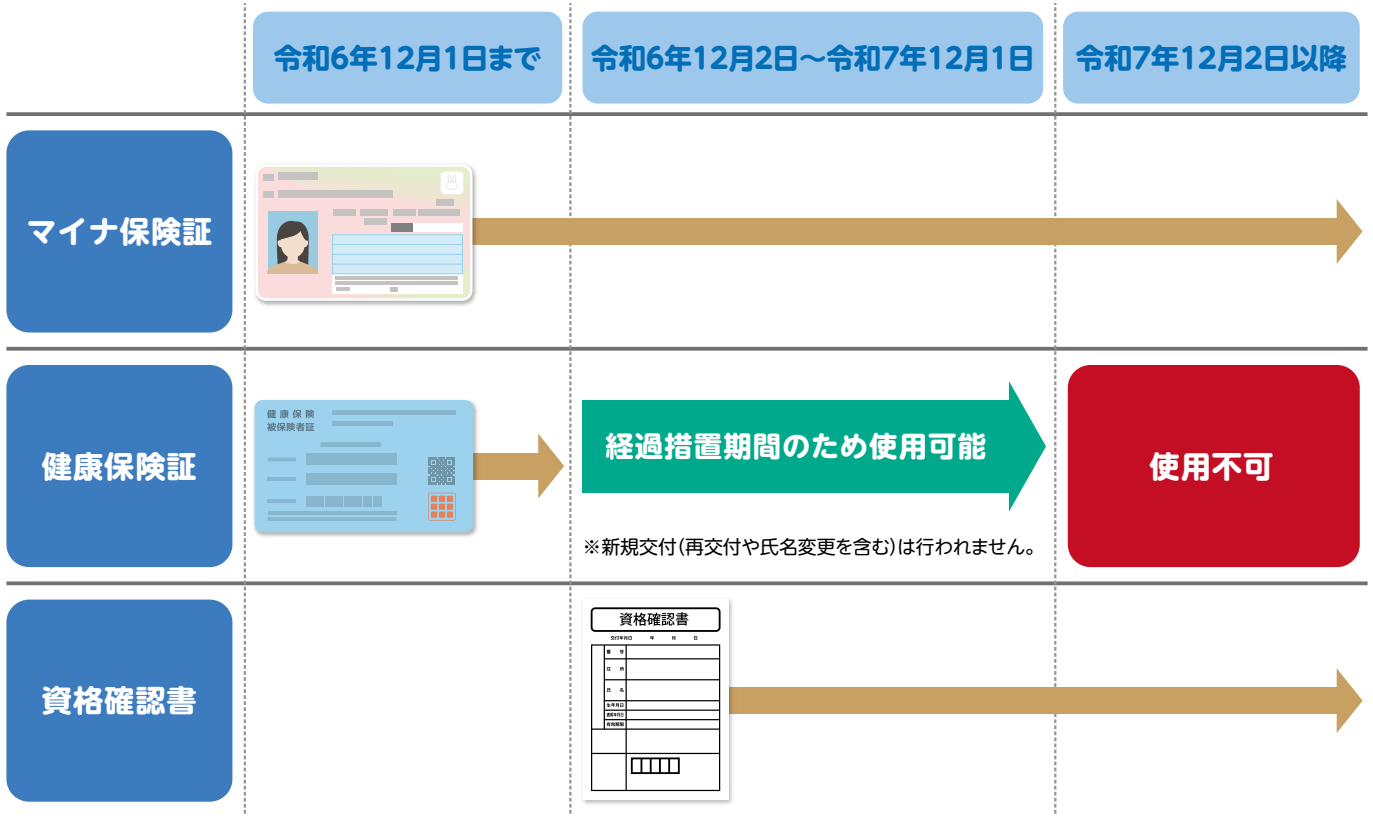
B 従来の保険証

従来の保険証も、有効期限内のものに限り、経過措置として最長で令和7年12月1日まで使用できます。

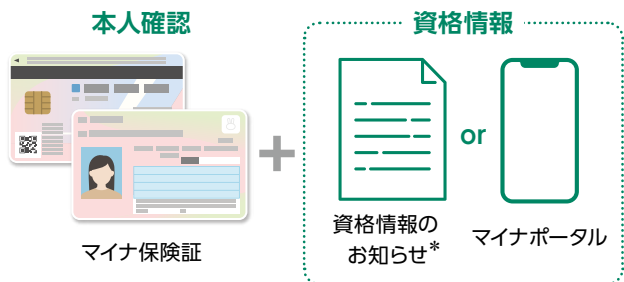
C 資格確認書

マイナンバーカードをまだ取得していない方や、取得していても保険証としての利用登録をしていない方には、申請により「資格確認書」が交付されます。これには、加入者本人の被保険者情報が記載されており、従来の保険証と同様に、医療機関や薬局に持参して提示し使用できます。

令和6年12月2日以降のマイナ保険証への移行スケジュール



カードリーダーが未設置や故障等の場合



*：健康保険組合から被保険者・被扶養者宛てに順次交付されています。健康保険の各種給付金等の申請にも必要な健康保険の記号・番号等が記載されています。

● マイナ保険証が
使えないときは？

医療機関や薬局によっては、マイナ保険証によるオンライン資格確認システムが未導入でカードリーダーが設置されていない場合や、設置されていても故障等で使えない場合があります。そういった場合は、マイナ保険証で本人確認をした上で、ご自身の「資格情報」を提示すれば、受付・受診が可能です。この「資格情報」は、マイナポータルで確認でき、PDFで保存しておくことをお勧めします。また、加入者全員に交付される「資格情報のお知らせ」でも確認できます。



健康保険の手続き

早分かり

ワンポイント

- 特定健診は40歳から74歳までのすべての人が対象。
- 特定健診は、メタボリックシンドロームの該当者とその予備群を見つめる健診で、生活習慣病の予防が目的。
- 特定健診の結果、生活習慣病の発症リスクが高いと判定された人には、専門家による健康支援である特定保健指導が受けられる。



特定健診・特定保健指導の仕組みと流れ

特定健診・特定保健指導は、40歳から74歳までの被保険者と被扶養者を対象に実施される、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）に着目した健康診断および保健指導です。

生活習慣病の予防が目的

特定健診は、「高齢者の医療の確保に関する法律」により、医療保険者（健康保険組合、協会けんぽ等）に実施が義務付けられた健診です。受診の対象者は40歳から74歳までの被保険者と被扶養者で、メタボリックシンドロームのリスクがあるかどうかに重点を置いて健診を行うのが特徴です。

メタボリックシンドロームは、日本人の死因の上位を占める心疾患や脳血管疾患といった生活習慣病の最大の要因といわれます。特定健診では、腹囲計測や血液検査などの検査項目を導入して、メタボリックシンドロームの該当者とその予備群を早期に見つけ、特定保健指導を行うことで、生活習慣病の発症を予防することを目的としています。

特定保健指導とは

特定保健指導は、特定健診の結果から生活習慣病の発症リスクが高く、生活習慣の改善による効果が多く期待できると判定される人に対して行われる健康支援です。保健師、管理栄養士などの専門家が、一人一人の身体状況や生活環境などに合わせて、生活習慣の見直しをサポートします。対象者は、健診結果のリスクに応じて「情報提供」「動機付け支援」「積極的支援」の3つに分けられます（図1）。

情報提供

特定健診を受けたすべての人に、健診結果を通知する際、生活習慣を見直すきっかけとなる情報を提供します。

動機付け支援



保健師や管理栄養士などと面談し、アドバイスを基に行動計画を作成して生活習慣の改善を進めます。3ヵ月以上経過後に生活習慣や腹囲・体重の状態を確認します。

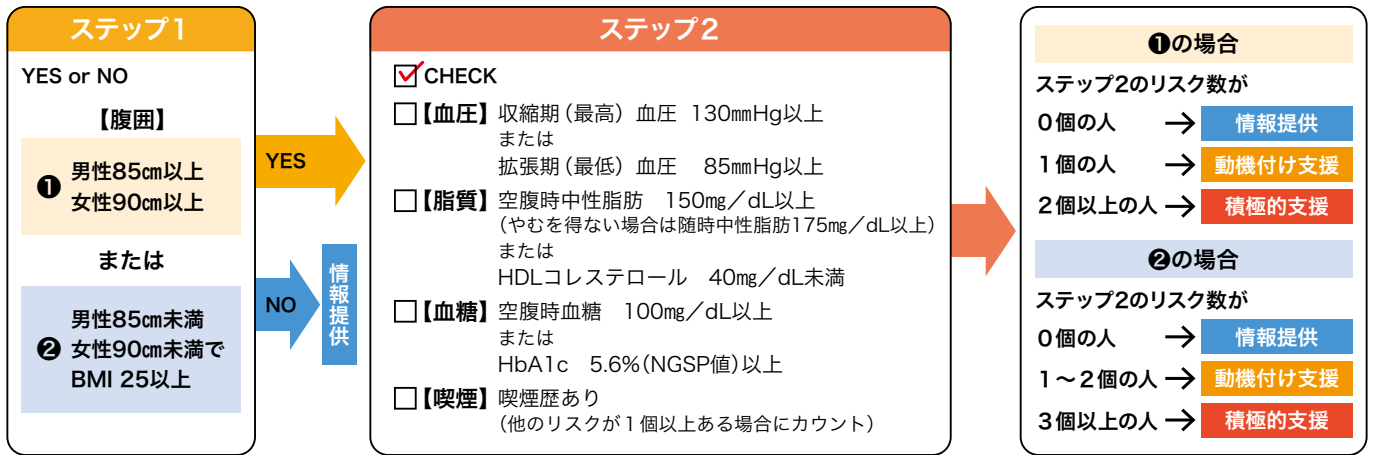
積極的支援

腹囲2cm・体重2kg減を主要達成目標とし、保健師や管理栄養士などと面談して行動計画を立てます。電話やメールなどで継続的にサポートを受けながら、生活習慣の改善を進めます。改善や支援の内容に応じてポイントが定められ、3ヵ月以上経過後に180ポイント以上で達成と見なされます。

被扶養者も受診しよう

40歳から74歳までの被扶養者も、特定健診・特定保健指導の対象です。被保険者が加入している医療保険者からの案内に従って、受診しましょう。

図1 特定保健指導の対象者の判定



Q&A

Q 特定健診は一般健診とは何が違うのですか。

A 対象者や検査の必須項目などが違います。

特定健診は、40歳から74歳までの人を対象にメタボリックシンドロームのリスクをチェックするものである一方、一般健診はすべての労働者への実施が義務付けられている健康診断です。規定法律や実施主体も図2のように異なります。

特定健診、一般健診のいずれも検査項目は法律で定められていますが、特定健診では視力、聴力の測定などが削除される一方で、一般健診には定めのない喫煙など生活習慣に関する問診や、腹囲測定、LDLコレステロールなどを含む血液検査などが必須項目となっています。

図2 特定健診と一般健診の比較

	特定健診	一般健診
規定法律	高齢者の医療の確保に関する法律	労働安全衛生法
実施主体	医療保険者（義務）	事業者（義務）
対象	40歳から74歳までの被保険者・被扶養者	常時使用する労働者 ※労働者にも受診義務あり

Q 特定健診を受ければ「がん検診」は受けなくてもよいですか。

A 特定健診では、がんにかかっているかどうかを調べる検査は行いません。

特定健診では、がんにかかっているかどうかを調べる検査は行いません。がんを早期に発見するには、別に「がん検診」の受診を検討しましょう。

がん検診は、健康増進法に基づいて市区町村が実施しています。市区町村により受けられる検診の種類や内容、費用が異なりますが、ほとんどの市区町村では、費用の多くを公費で負担しており、一部の自己負担でがん検診を受けることができます。詳しくはお住まいの市区町村にお問い合わせください。

また、医療保険者によっては、健診に「がん検診」がセットになっている場合や、別に「がん検診」の補助を行っている場合がありますので、確認してみるとよいでしょう。

Q 特定保健指導は受けないとだめですか。

A 生活習慣病の発症リスクを減らすために必ず受けましょう。

特定保健指導の対象となった人は、心疾患や脳血管疾患などの生活習慣病の発症リスクが高いといえます。リスクを放置せず、特定保健指導を積極的に受け、生活習慣の改善により発症を予防しましょう。

また、特定保健指導の実施率や肥満改善率により、健保組合が国に納める後期高齢者医療への支援金が増減します。支援金が増えると、健保組合の財政が悪化し、皆さんの保険料の増加につながる恐れがあります。

健康維持と保険料負担の増加を防ぐためにも、特定保健指導の対象者は必ず受けて生活習慣の改善に取り組みましょう。なお、特定保健指導は無料で受けられます。



懸賞

ナ
 プン
 レバ
 ー
 ス
 &

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

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。

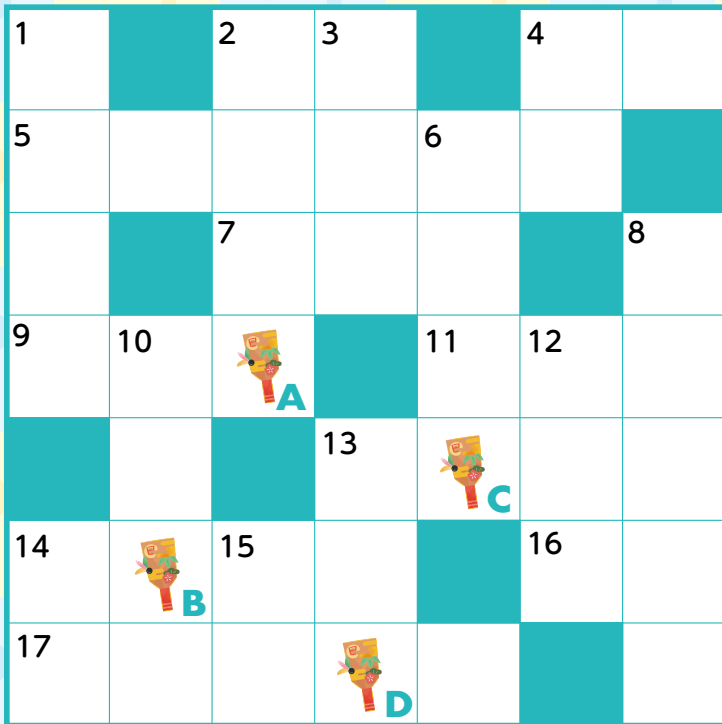
答

_A + _B + _C =

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を解いて、A～Dでできる言葉を教えてください。

パ
ク
ズ
ロ
ル
ス
ワ
ー
ド

答

A B C D

ヨコのカギ

- ② 魚はエラ呼吸。鳥や哺乳類は——呼吸
- ④ LP——、シェール——、都市——
- ⑤ 健康に役立つミネラルの一種。骨や歯の成長を助け代謝をサポートしてくれるとか。あおさやわかめなどの藻類に多く含まれている
- ⑦ WOOD+SPRING=? 冬から春にかけて咲く花
- ⑨ サトイモなどの、葉と茎をつなぐ部分。食材にも使われる
- ⑪ 東京の——飛行場にはアメリカ空軍の基地があり、日本の航空自衛隊も所在している
- ⑬ アメリカの保安官のこと
- ⑭ フランス料理のスープ。ブイオンは出汁のようなもので、こちらは完成されたスープといった違いがある
- ⑯ 欠点や落ち度のこと。人の——探しばかりしていると嫌われてしまいます
- ⑰ 関西では自転車のことをこう呼ぶ人も。中部地方では「ケッタ」とも言うとか

タテのカギ

- ① ヒッチハイク。陣痛時に、妊婦さんに推奨される呼吸法です。——法
- ② お正月の遊び。負けたときの罰ゲームは、墨で顔に落書き?
- ③ 新たに内閣総理大臣に就任した人物は、——茂
- ④ 口さみしいときにクチャクチャと。唾液の分泌促進や虫歯、歯周病予防にも好ましい影響が期待できるとか
- ⑥ 葛飾北斎、北川歌麿、歌川広重などが有名。世界でも高く評価されている
- ⑧ 両腕を大きくまわす、ダイナミックな泳ぎ方
- ⑩ その前の流れから言うまでもなく当然。このような意味で使う副詞。漢字は「況や」
- ⑫ 日本は「ジャパン」、中国は「チャイナ」。では韓国は?
- ⑬ まわりは敵だらけで味方がいない…。そんな意味の四字熟語。——楚歌
- ⑭ 漢字は「東風」。春に吹く心地良い風のこと
- ⑰ サンタさんが乗っているものは? ゲレンデで、スキーやスノボより簡単に遊べます

シンプルなライフスタイルをイメージした折畳自転車。
フレームはダブルロックジョイントのセーフティ機構採用。



品番 SS-H16
製品サイズ(約)組立時:幅130×奥行53×高さ92cm
製品サイズ(約)折畳時:幅75×奥行51×高さ61cm
梱包寸法(約):幅74×奥行40×高さ58cm
商品重量:16kg

Simple Style
折畳自転車 FV16

懸賞賞品
抽選で正解者の中から3名の皆様にプレゼントいたします。



あなたの睡眠は大丈夫? さまざまな睡眠障害

なかなか寝付けない、夜中に何度も目が覚める、日中に強い眠気に襲われるなどの症状が続くときは「睡眠障害」かもしれません。その代表的な症状や原因について見ていきましょう。



単なる睡眠不足ではない
「睡眠障害」

睡眠障害とは、睡眠に関連した病気の総称です。睡眠に関わる多種多様な病気を指しており、症状もさまざまで、その多くは日々の生活に支障を来します。

夜更かしなどの生活リズムの乱れによる一時的な睡眠不足などではなく、睡眠自体に何らかの異常や問題がある状態であり、慢性的な睡眠不足と同様に生活習慣病を引き起こすリスクを高めます。その症状を悪化させる恐れがあります。

不眠症

睡眠障害の中で最も多いのが不眠症です。不眠とは、精神的なストレスや身体的な苦痛などによって十分に眠れない状態をいい、症状には大きく分けて4つのタイプがあります。その多くは生活リズムの乱れや心理的なストレスによって起こる一時的なものです。これらの症状が週の半分以上の日に見られ、日中の眠気、集中力の低下、気分の落ち込みなどの不調が生じて日常生活に支障を来す状態が続く場合は、不眠症である可能性があります。早めに医療機関を受診しましょう。

不眠症状の4つのタイプ



入眠障害

布団に入ってもなかなか寝付くことができない。



中途覚醒

睡眠中に何度も目が覚める。一度目が覚めるとなかなか寝付けない。



早朝覚醒

予定よりも早く目が覚めてしまい、その後寝付けない。



熟眠障害

十分な睡眠時間にもかかわらず、ぐっすり眠った感じがしない。

入眠

睡眠中

目覚め

日中

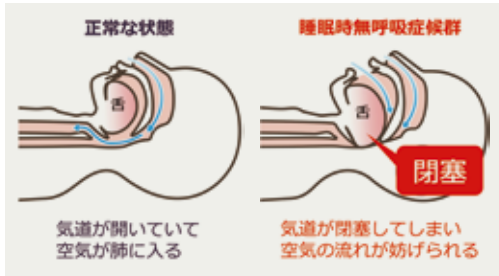
過眠症

夜に十分な睡眠をとっているにもかかわらず、日中に起きていられないような病的な眠気が見られることを「過眠」といい、特に過眠症状を招く病気を「過眠症」といいます。過眠症には、睡眠時無呼吸症候群のような「睡眠中の体の症状のために深く眠ることができず、慢性的な睡眠不足となるもの」と、ナルコレプシーのような「脳の中の睡眠を調節する機能がうまく働かず、日中に強い眠気が表れるもの」があります。

●睡眠時無呼吸症候群

睡眠時無呼吸症候群は、睡眠中に空気の通り道である気道が狭くなり、呼吸が止まった状態（無呼吸）が断続的に繰り返される病気です。呼吸が止まり目が覚めてしまうことで深い睡眠がまったくなくなり、日中に強い眠気が出現します。

睡眠時無呼吸症候群



特に肥満の方や高齢者が睡眠時無呼吸症候群になりやすく、睡眠による十分な休養が得られなくなってしまう高血圧や糖尿病などの生活習慣病のリスクが高まります。

●ナルコレプシー

ナルコレプシーは、夜に十分な睡眠をとっていても日中に突然眠り込んでしまう病気です。目を覚まし続ける役割を持ったたんぱく質をつくり出す細胞が働かなくなってしまうことが原因です。この眠気は非常に強烈で「睡眠発作」と呼ばれており、運転中や顧客との商談中など、緊張感のある場面ですら急に眠ってしまいます。また、眠気が襲ってきたことに気付く前に眠り込んでしまい、眠ってしまったことに本人が気付かないこともあります。



睡眠時随伴症

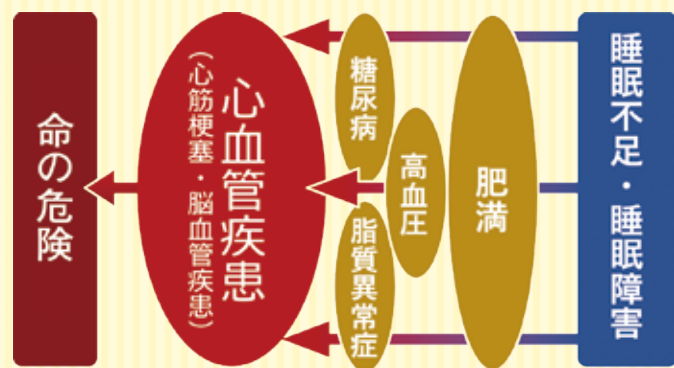
睡眠中に生じる寝ぼけ、夜尿、歯ぎしり、悪夢などの望ましくない現象を総称して睡眠時随伴症といいます。

主に運動面の問題として表れるものとして、睡眠中に起き上がって無意識で歩き回る睡眠時遊行症、睡眠中に突然叫び声を上げたり泣き出したりする夜驚症などが代表的です。

睡眠不足・睡眠障害と生活習慣病

慢性的な睡眠不足や睡眠障害は、肥満、糖尿病、高血圧、脂質異常症などの生活習慣病を引き起こすリスクを高め、かつ症状を悪化させる恐れがあります。

これらの生活習慣病は、いずれも動脈硬化の危険因子であり、心筋梗塞などの心疾患や、脳梗塞などの脳血管疾患のリスクを高めます。





凛と咲く梅の花が織りなす 薄紅色のグラデーシオン

厳寒に先駆けて咲く梅の花は、大阪府の花に指定される府のシンボル。さまざまな品種の梅が楽しめる「大阪城公園」と「大阪天満宮」は、関西屈指の梅の名所として知られており、寒さの残る早春のころは梅の良い香りが、一足早く浪速の街に春を告げる。

森ノ宮駅から大阪城公園に入り、内堀に沿って奥へ進むと右方向に「大阪城梅林」が見えてくる。品種や色もさまざまに、赤、白、桃、黄色と花が重なり合い、一面を淡いベールで包み込むように咲き誇る。さらに歩くと姿を現す天守閣と梅林との華麗な共演も見事だ。香りに誘われるようにメジロたちもさえずり、花をつつく愛らしい姿にほっこりとした後は期間限定で開店する「梅林ローション」でのお土産探しも楽しい。

内堀に沿って梅林を抜け向かった「造幣博物館」はレンガ造りのレトロな佇まいが目印。貴重な展示が並び、希少なコインのコレクションが見どころの一つ。時間があれば造幣局の工場見学とセットで楽しむのがお勧めだ。次の目的地、天満の天神さんの愛称で親しまれる「大阪天満宮」へは徒

歩10分ほど。切妻造りの迫力ある表大門の先に約100本の梅が見頃を迎えている。特にしだれ梅の美しさは格別で、枝が揺れるとまるで天から花が降ってくるようだ。寒い季節にかれんに花を咲かせる力強さに触れ、早春の兆しを感じるひとときを過ごす。

日本一長い商店街、天神様参道の「天神橋筋商店街」に入り、総菜やすし、スイーツなど下町グルメで小腹を満たしたらゴールの「難波橋」へ。ライオン像が鎮座する重厚な石造りの橋は「ライオン橋」とも呼ばれ大阪を代表する橋だ。近くには「大阪証券取引所」「大阪市中央公会堂」など近代レトロビルも群集しており、「大正時代」をほうふつとさせる商都の面影を残す。そこには今、100年を超える建築美と高層ビル群が融合する美しい都市景観が広がっている。



絵馬には神紋にちなんだ梅のモチーフの物もあり、合格祈願に人気。

3 大阪天満宮

梅をこよなく愛した学問の神様、菅原道真公を天神様として祀るため、地元では“天満の天神さん”と親しまれている。境内にはさまざまな御利益スポットがあり、本殿の東西にある「登竜門」は、合格、就職、立身出世祈願の「本殿通り抜け神事」の際、約10日間のみ開けられる。境内が約100本の梅で彩られる2～3月に「てんま天神梅まつり」を開催。

DATA 時間：6：00～18：00（冬期）／電話：06-6353-0025（大阪天満宮社務所）



2 造幣博物館

貨幣を製造する造幣局内にある博物館。明治時代の西洋風建築の建物内に貨幣や造幣局にまつわる貴重な資料の数々が展示されている。歴史的にも価値の高いコレクションや体験コーナーなど見応え抜群。“お金”についてさまざまな角度から学ぶことができる。

DATA 時間：9：00～16：45（入館は16：00まで）
 ／休：第3水曜、年末年始、「桜の通り抜け」開催期間
 ／電話：06-6351-8509
 ※入場無料、博物館は予約不要（団体は要予約）、工場見学は公式サイトから事前予約が必要。



1 大阪城 梅林

約1.7ヘクタールの敷地に105種、1,245本の梅の木が植えられており、毎年1～3月にかけてさまざまな品種が次々と花を咲かせる。早咲きを探す「探梅」が冬の時季の楽しみ方。梅の季節のみ「梅林ローソン」がオープンし、梅関連の商品やお土産がそろう。

DATA 見学自由／電話：06-6755-4146（大阪城パークセンター）

梅林内の和歌道（わかのみち）では、2025年も例年通り、著名な歌人が詠んだ梅の花にまつわる和歌を紹介予定。



5 難波橋 (ライオン橋)

土佐堀川と堂島川の2つの川を渡る堺筋に架けられた全長190mの大橋。橋詰の4カ所に阿と吽の計4体のライオン像が配置されている。大阪市の市章である「濔標」をモチーフにした欄干や華麗な照明灯、中之島公園へのアプローチなど美しい石造りが特徴で、近代大阪を彩った美しい外観を保っている。

DATA 見学自由／電話：06-6615-6818（大阪市橋梁課）



4 天神橋筋商店街

全長2.6kmほどの日本一長い商店街として知られる、大阪天満宮の参道。粉もんなどの大阪名物をはじめ、コロッケなどの総菜、すし、スイーツなど地元民御用達の「下町グルメ」がいっぱい。大阪天満宮からは1～3丁目の散策がお勧め。



大阪に来たならたこ焼きはマスト。ソースの香りが食欲をそそる。

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



ストレスを生む「認知のゆがみ」の対処法は？

「認知のゆがみ」とは、考え方や物事の捉え方のクセのことです。「ゆがみ」という言葉から悪いイメージやマイナスなことと感じてしまいがちですが、考え方のクセは「個性」ともいえます。ただ、ゆがみが強過ぎると自分で自分を苦しめてしまい、ストレスの原因になってしまいます。

認知のゆがみのパターンは10種類あり、そのどれもが身近

で思い当たる節があるものばかり。だからこそ自身のゆがみのパターンを理解し、置かれた状況に柔軟に対応できるようになることがストレス解消への近道です。

ゆがみ過ぎを修正するのは、他の誰でもなく自分自身。自分の考え方やクセがマイナスの感情を生み出していることを知り、セルフケアしながら上手に付き合っていきましょう。

認知のゆがみのパターン

1 白黒思考

「失敗したらまったく意味がない！」など、物事に白黒をつけたがる思考です。この思考が強過ぎると、ミスや失敗を許せない完璧主義者に陥りがちです。

2 すべき思考

「○○しなければならない」と考える思考です。過度なプレッシャーで自分を追い込んだり、相手にもその価値観を押し付けると人間関係を悪化させるリスクもあります。

3 心のフィルター

他人から褒められても「社交辞令だ」などと、ポジティブなことに対してもネガティブな面を捉えたり、自分を卑下したりする思考です。

4 マイナス化思考

ポジティブなことが起こっても「今回はたまたま」「どうせ次はうまくいかない」など、後ろ向きに捉えてしまう思考です。

5 拡大解釈・過小評価

悪いことが起きると「もうすべてがダメになった」と必要以上に拡大して捉えたり、褒められても「そんなことはない」と過小評価してしまう思考です。

6 レッテル貼り

自分が失敗すると「自分はダメ人間だ」、他人が失敗すると「○○な人だから…」と、物事の一面で人格否定にもつながるようなレッテルを貼ってしまう思考です。

7 一般化のし過ぎ

失敗や悪い出来事がこの先も続くかもしれない、繰り返されるかもしれないと思い込んだり、心配し続けてしまう思考です。

8 結論の飛躍

物事に対して、悲観的な結論を飛躍的に考えてしまうタイプ。相手が考えていることをネガティブに捉えてしまう「心の読み過ぎ」や、先のことをネガティブに考え過ぎる「先読みの誤り」があります。

9 感情的決め付け

そのときの気分によって判断基準が左右される思考です。例えば、気分が悪いときは悲観的な態度や感情になってしまい、「自分は一生○○ができない…」などと決め付けてしまいます。

10 自己関連付け

例えば、「子供の成績が悪いのは、親である自分の責任」というように、悪いことが起きたとき、自分に責任がないことでも自分に原因があると考えてしまう思考です。

セルフケアの方法



いったん立ち止まって検証してみる

対人関係や物事の状況でストレスを感じたときは、いったん立ち止まって自分の捉え方を「絶対そうか？」などと検証してみましょう。⑩「自己関連付け」の場合、例えば仕事がスムーズに進まないときに「原因は自分だ」と落ち込まず「仕事を抱え込み過ぎていたかも」など別の理由も考えて、相談やサポートをお願いするのもいいでしょう。自分の考え方のクセを知り、一度冷静になって考えてみるのが大切です。

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



秋田県の
ご当地料理

だだみ風鍋

漁師料理のだだみ鍋を、より手軽に味わえるよう材料をアレンジ。栄養豊富で体も温まる、雪国秋田県らしい冬のごちそうレシピです。

だだみ風鍋

● 335kcal ● たんぱく質33.0g ● 脂質14.0g
● 炭水化物26.0g ● 塩分相当量3.3g ※すべて1人分

秋田県ではたらの雄の白子を「だだみ」といい、だだみ鍋は沿岸地域で食べられてきた漁師料理です。昆布のだし汁に、冬が旬のまだらの切り身、白子、きのこ、はくさいなどを入れて、好みによってしょうゆ、みそで味わいます。今回は白子の代わりに、おぼろ豆腐+クリームチーズを用いて手軽に。

スマホでも
見られる!



作り方

🕒 調理時間15分

- 1 まだらは一口大に切る。しいたけ、はくさい、にんじん、長ねぎ、しゅんぎくは食べやすく切る。おぼろ豆腐とクリームチーズをざっくりと混ぜる。

POINT

クリームチーズは室温で少しやわらかくしておいてから混ぜるのがポイント。



- 2 土鍋でAを沸かし、①のまだら、野菜、しいたけを全体に火が通るまで煮る。火が通ったらおぼろ豆腐とクリームチーズを混ぜたものをスプーンなどですくい、鍋の中央にのせる。
- 3 大根おろしに一味唐辛子を混ぜてもみじおろしにし、ポン酢しょうゆ、小ねぎと一緒に添える。

材料 (2人分)

- まだら 2切れ
- しいたけ 4枚
- はくさい 2~3枚
- にんじん 1/4本
- 長ねぎ 1/2本
- しゅんぎく 適量
- おぼろ豆腐 200g
- クリームチーズ 50g (白子の代わりに)
- A だし汁 2カップ
- 酒 大さじ2
- 大根おろし、一味唐辛子、ポン酢しょうゆ、小ねぎ 適量

健康食材

まだら

まだらは魚類の中でも特に低脂肪で、高たんぱく。あっさりしているのに栄養価が高く、ビタミンB₁₂、ナイアシンやビタミンDが豊富です。旬である冬は安価で手軽に使いやすく、味も淡泊なのでさまざまな調味料と合う食材です。



えと 干支の話



復活と再生の年である「巳年」

今年の干支は十二支では6番目の「巳」。動物では「ヘビ」を充てています。ヘビは、脱皮を繰り返す動物であることから「復活と再生」を意味します。漢字の「巳」は胎児から派生しており「新しく生まれてくる」ことを意味するという説もあります。

過去の巳年ではいろいろな変化が起きました。長きにわたった年号「昭和」から新年号「平成」へと変わったのは巳年（1989年）です。同年に「ベルリンの壁」が崩壊し、東西ドイツが統一の道を進み出すなど、新しい時代の幕開けでした。「東京2020オリンピック」の開催が決定したの

も巳年（2013年）です。実際のオリンピック開催は1年延期となりましたが、当時この話題は、2年前に起きた東日本大震災の悲劇を乗り越え、復興へと日本が進み出す明るいニュースの一つだったのではないのでしょうか。

ヘビは執念深い……?



巳年の「巳」に充てられる「ヘビ」は、餌を食べなくても生き続ける強い生命力を持ち、傷を負っても耐え忍ぶ、一度絡み付いたら離さずまとわり付く、何日も獲物を待ち伏せするといった習性から、執念深い動物というイメージがあるようです。でもこの執念深さは、裏を返せば、「決して諦めない」「根気強い」「努力家」などの長所でもあります。

恐ろしい動物であると思われがちなヘビですが、一方では、非常に縁起の良い動物ともいわれています。年に数回脱皮を繰り返すことから、生まれ変わるように見え、「命」や「生命力」の象徴である動物といわれています。そのことから、「不老長寿」や「子孫繁栄」をもたらすなどともいわれます。

巳年は 財が身に付く年



「ヘビが脱皮した後の抜け殻を財布に入れてお金が増える」などの言い伝えがあります。これは、干支の巳年を語呂合わせで「財が身に付く」ということからきており、またヘビは、七福神の

巳年生まれの 著名人

宮崎 駿 (映画監督)	阿川佐和子 (エッセイスト)
松平 健 (俳優)	竹下 景子 (俳優)
太田 光 (お笑い芸人)	中森 明菜 (歌手)
林 修 (予備校講師)	松 たか子 (俳優)
氷川きよし (歌手)	仲 里依紗 (俳優)
HIKAKIN (YouTuber)	橋本 大輝 (体操選手)

など

一員である、音楽・芸能・学問成就・財運などの神、「弁財天」の使いでもであるとされています。神の使いである白蛇の伝説も各地に残っており、白蛇が夢に出てくるとお金が巡ってくるといわれています。



努力が実を結ぶ 一年に

復活と再生の年といわれる巳年は、今年もまた、さまざまな変化があるかもしれません。どんな変化が起きようとも、ヘビのように根気強く、諦めずに努力をし続けていきたいものです。その努力が実を結び、ひいては財運をもたらす年となるのではないのでしょうか。