

# 健保だより



- P 2 ▶ 令和7年度 予算をお知らせします
- P 4 ▶ 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！
- P 5 ▶ 特定保健指導ってだれが受けるの？
- P 6 ▶ 幸せホルモン「セロトニン」で春の不調を予防しよう
- P 7 ▶ Health Information
- P 8 ▶ 水都・大阪
- P10 ▶ 結局、従来の健康保険証っていつ使えなくなるの？
- P11 ▶ 被扶養者でなくなる時は届出をお願いします
- P12 ▶ 栄養バランスを整えて脱メタボ
- P14 ▶ 「シン・湯治」に行こう
- P15 ▶ ココロが軽くなる癒しの名言
- P16 ▶ “立つ”張トレ／“座る”張トレ



2025 春

ご家庭にお持ち帰りになり  
みなさんでご覧ください

トマト銀行健康保険組合  検索  
<https://www.kenpo.gr.jp/tomato-kenpo/>



# 収入支出予算をお知らせします

令和7年度の当健保組合の予算が、2月17日開催の第89回組合会で可決・承認されましたので、その概要をお知らせします。

## 健康保険

### 予算の概要

#### 経常収支は4年連続のマイナス予算

令和7年度は、保険料率を9.20%（前年度と同率）、被保険者数、平均標準報酬月額ともに前年度比ほぼ横ばいと想定いたしました。収入では、みなさまの給与や賞与から納めていただく保険料は4億4千648万円（0.1%増）を見込みました。一方、支出では、医療費等に充てられる保険給付費は2億7千70万円（5.2%増）、高齢者医療制度を支える納付金は2億3千1万円（2.7%増）、みなさまの健康の維持・増進をサポートする保健事業費は2千926万円（16.4%減）を見込んでおります。これらの結果、収入の不足分は繰越金5千500万円および別途積立金からの繰入金7千600万円で補填いたしますが、納付金の負担が重く、単年度の組合財政の健全性を表す経常収支額は1億151万円と4年連続のマイナス予算となっております。

### 健保組合の現況

#### 今年度は団塊の世代がすべて後期高齢者に

令和4年から団塊の世代が75歳以上の後期高齢者となり始め、今年はずべての団塊の世代が75歳以上となります。急速な少子高齢化がさまざまな分野に影響を及ぼすことから「2025年問題」と呼ばれ、とく

## 健康保険

### ●予算総額 5億8,513万円

経常収入	4億4,722万円
経常支出	5億4,873万円
経常収支	▲1億151万円

- 収支差引額 (ア)-(イ) 0千円
- 経常収支差引額 (ウ)-(エ) ▲101,505千円 ※単年度財政収支額

- 被保険者数 1,030人 (男 564人 女 466人)
- 被扶養者数 677人
- 平均標準報酬月額 335,050円
- 健康保険料率 9.20% (事業主4.70% 被保険者4.50%)
- 平均年齢 42.96歳

科目	予算額	1人当たり額
保 険 料	446,482千円	433,478円
国庫負担金収入	150	146
調整保険料	6,399	6,213
繰越金	55,000	53,398
繰入金	76,000	73,786
国庫補助金収入	106	103
財政調整事業交付金	501	486
雑収入・他	493	478
収入合計(ア)	585,131千円	568,088円
経常収入(ウ)	447,223千円	434,197円

科目	予算額	1人当たり額
事 務 費	18,261千円	17,729円
保 険 給 付 費	270,698	262,814
法定給付費	270,123	262,255
付加給付費	575	558
納 付 金	230,011	223,312
前期高齢者納付金	120,000	116,505
後期高齢者支援金	110,000	106,796
病床転換支援金	10	10
流行初期医療確保拠出金	1	1
保 健 事 業 費	29,255	28,403
財政調整事業拠出金	6,400	6,214
連 合 会 費 ・ 他	30,506	29,616
支出合計(イ)	585,131千円	568,088円
経常支出(エ)	548,728千円	532,746円

## 介護保険

### ●予算総額 5,317万円

- 収支差引額 (オ)-(カ) 0千円

- 第2号被保険者たる被保険者数 562人
- 平均標準報酬月額 372,918円
- 介護保険料率 1.60% (事業主0.80% 被保険者0.80%)

科目	予算額	1人当たり額
介 護 保 険 収 入	49,160千円	87,473円
繰越金	4,000	7,117
繰入金	0	0
雑収入・他	5	10
収入合計(オ)	53,165千円	94,600円

科目	予算額	1人当たり額
介 護 納 付 金	48,160千円	85,694円
介護保険料還付金	1	2
積立金	2	4
雑支出・他	5,002	8,900
支出合計(カ)	53,165千円	94,600円

# 令和7年度

に医療保険や介護保険、年金など社会保障制度への影響が懸念されているところですが。今後もペースは緩やかになるものの後期高齢者の増加は続き、4人に1人が後期高齢者になると推計されるなか、国では持続可能な社会保障制度の構築に向け、能力に応じて全世代が支え合う「全世代型社会保障」の構築をめざし検討を進めています。後期高齢者支援金の増加により健保組合は厳しい状況にあり、限界に達している負担上限を設定するなど、抜本的な制度改革が不可欠です。

## マイナ保険証への本格移行がスタート

昨年12月2日には従来の保険証の新規発行が終了し、マイナ保険証を基本とした仕組みに移行しました。マイナ保険証は医療DXの基盤となるもので、各種情報連携による質の高い医療の提供、効率化が期待されます。世界に先駆けて超高齢社会に直面するわが国で社会保障制度を維持するためには、医療DXのさらなる推進が欠かせません。従来の保険証は経過措置として本年12月1日まで使用可能ですが、マイナ保険証の利用率が向上が必須です。

## 介護保険

介護保険サービスにかかる費用の財源として当健保組合が負担する介護納付金は4千816万円(6.7%減)になる見込みです。そのため、令和7年度の介護保険料率は1.6%に据え置き、収入の不足分は前年度からの繰越金等を充当して収支の均衡を図る予算としております。

## 保険料率

(健康保険料率、介護保険料率ともに据え置き)

健康保険料率 9.20%

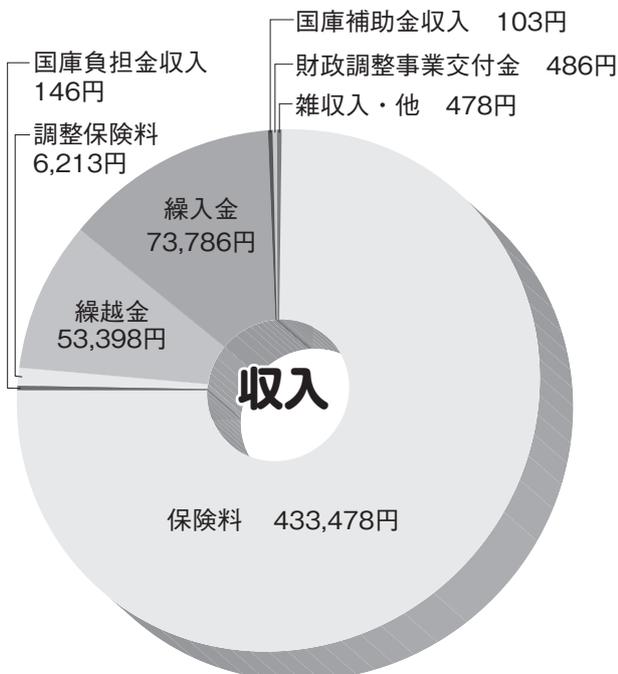
事業主 4.70%  
被保険者 4.50%

介護保険料率 1.60%

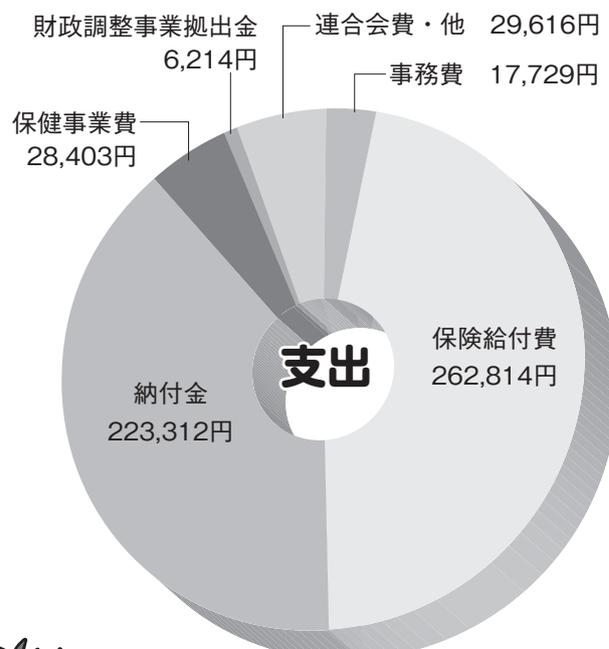
事業主 0.80%  
被保険者 0.80%

## 被保険者1人当たりの予算額 (健康保険)

収入合計 568,088円



支出合計 568,088円



特定健診とは、40～74歳を対象とした生活習慣病を予防するためのメタボリックシンドロームに着目した健診です。

# 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)

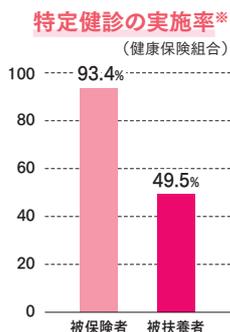
### メタボリックシンドロームの診断基準

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

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くらいなんだ



※「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!



特定保健指導とは、特定健診の結果に基づき、主にメタボリックシンドロームの予防や解消を目的に、専門スタッフ（保健師、管理栄養士など）によって行われる健康支援です。

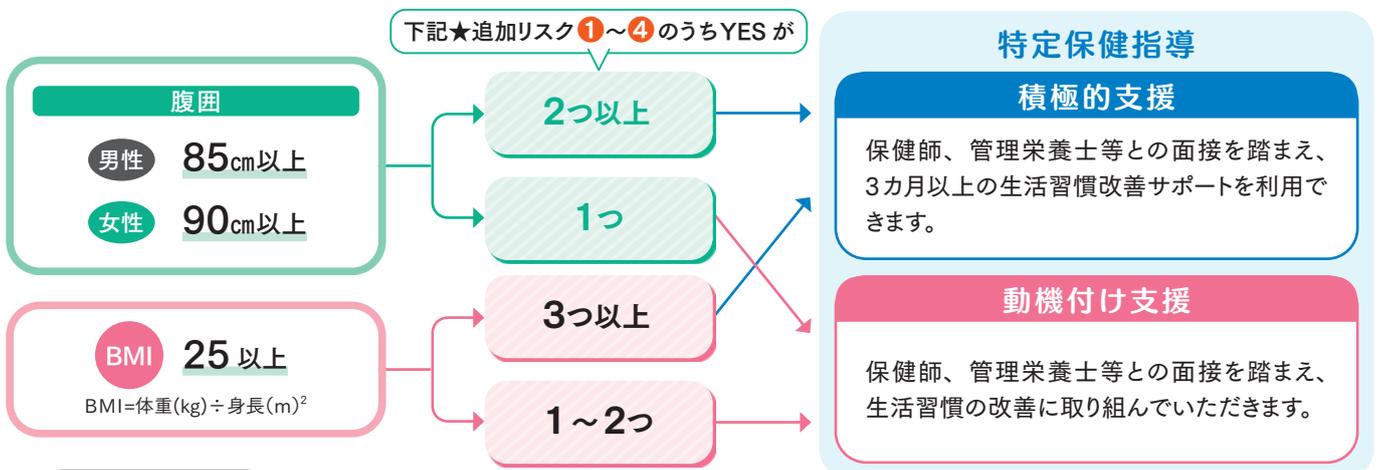
# 特定保健指導ってだれが受けるの？



## 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「動機付け支援」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

幸せホルモン  
「セロトニン」で

# 春の不調を予防しよう

気候や環境の変化が多い春は、ストレスによりメンタルヘルスの不調が起こりやすくなります。“幸せホルモン”と呼ばれるセロトニンの分泌を高める生活で、心身ともに健康に過ごしましょう。

## セロトニンってなに？

脳内の神経伝達物質のひとつで、精神を安定させる働きがあります。セロトニンが減少すると、精神的に不安定になり、気分が滅入り、ストレスによってイライラ感や攻撃性、衝動性が高まることがわかっています。

## セロトニンを増やすには？

セロトニンは、必須アミノ酸のトリプトファンから合成されるため、トリプトファンを多く含む食品を摂取するのが効果的です。加えて、次のような習慣や環境を整えることがセロトニン分泌に重要であることが明らかになっています。

## セロトニン分泌を高める5つの習慣

### 1 トリプトファンが多い食品をとる

バナナ、乳製品、卵、豆製品（豆腐や納豆など）、ごまにはトリプトファンが多く含まれています。また、これらの吸収・合成を促進する炭水化物もあわせてとるのがおすすめです。



### 2 ウォーキングやサイクリング

少し息があがるくらいのウォーキングやサイクリングなど、リズム性運動はセロトニンの分泌を促します。



### 3 よく噛む

咀嚼もリズム性運動としてセロトニン分泌に効果的。調理の際、根菜類を大きく切るなどの工夫をすると、自然と噛む回数を増やせます。



### 4 呼吸運動をする

座禅やヨガなどでゆっくりとした深呼吸を意識するのもリズム性運動になります。



### 5 日光を浴びる

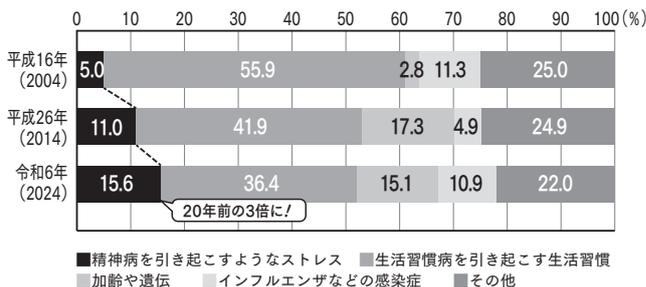
太陽光（とくに朝日）の刺激をとり入れるのがおすすめです。朝起きたらカーテンを開けて朝日を浴びる習慣をつけましょう。



## 厚生労働白書として初めてメンタルヘルスがテーマに

令和6年版厚生労働白書では、初めてメンタルヘルスがテーマとなりました。心身の健康に関する意識調査では、**最大のリスクとして「ストレス」を挙げた人の割合は15.6%となり、20年前から約3倍に増えました（右図）**。また、うつ病をはじめとする精神疾患の患者数も年々増加しており、令和2年の外来患者数（推計値）は586.1万人と過去最多となりました。近年の特徴的なストレス要因としては、急速なデジタル化やSNSの利用拡大、それに伴う孤独・孤立の深刻化などと考察されています。

### 健康にとっての最大のリスク



【令和6年版 厚生労働白書】より作成

監修：東京科学大学 大学院医歯学総合研究科  
う蝕制御学分野 主任教授 島田 康史

歯周病放置の影響はやがて全身に…

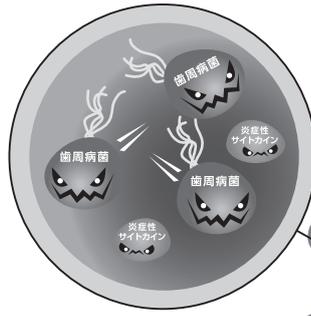
# 「菌血症」

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。

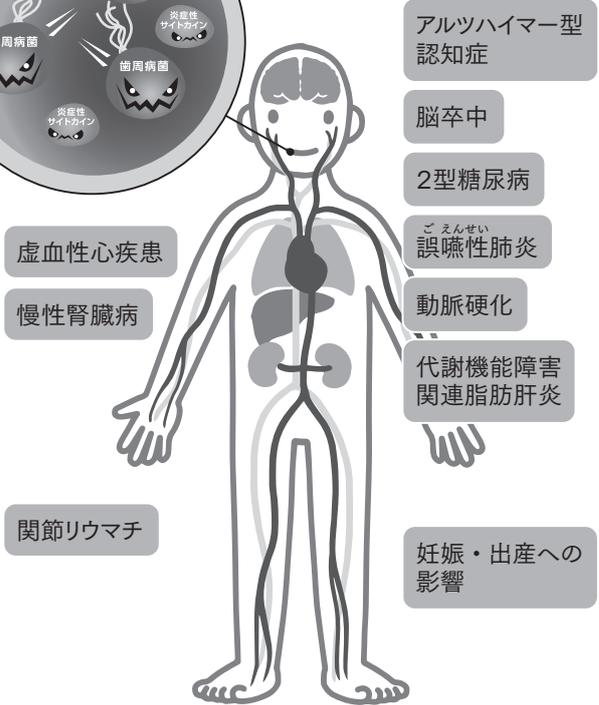
通常、口の中の歯周病菌は、上皮細胞の免疫機能によって血液の中に入り込むことはありません。しかし、歯周病が進行して炎症が慢性化していたり、歯周病菌が増えすぎたりすると免疫が突破され、血液の中に歯周病菌が侵入してしまうことがあります。

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



Health Information

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。





# 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、高大学生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

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。

**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

天満橋に向かおう。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。レトロな雰囲気や店内は、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・御堂筋を歩いて大阪駅へ。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。

### Information

🚶 アクセス  
🚆 JR 大阪環状線  
「大阪城公園」駅

📱 HPは「チラ



大阪公式観光情報  
OSAKA INFO



### 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。





### 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。



### 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



### 足利のびして 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/>
- ※2025年3月31日までの🏠はHP参照

お土産

### くいだおれ太郎プリン



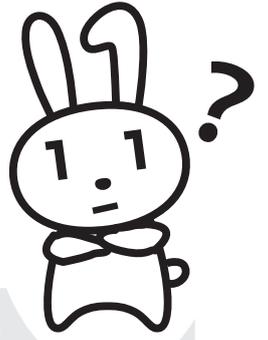
大阪名物 くいだおれ太郎の三角帽子をかぶったユニークなプリン。ほろ苦いカラメルソースとクラッシュシュガーのWソースは絶品!

- 3個入り / 1,296円(税込)
- 販売元:株式会社 太郎ワーズ

※営業時間や料金等は変更される場合があります。



# 結局、従来の健康保険証っていつ使えなくなるの？

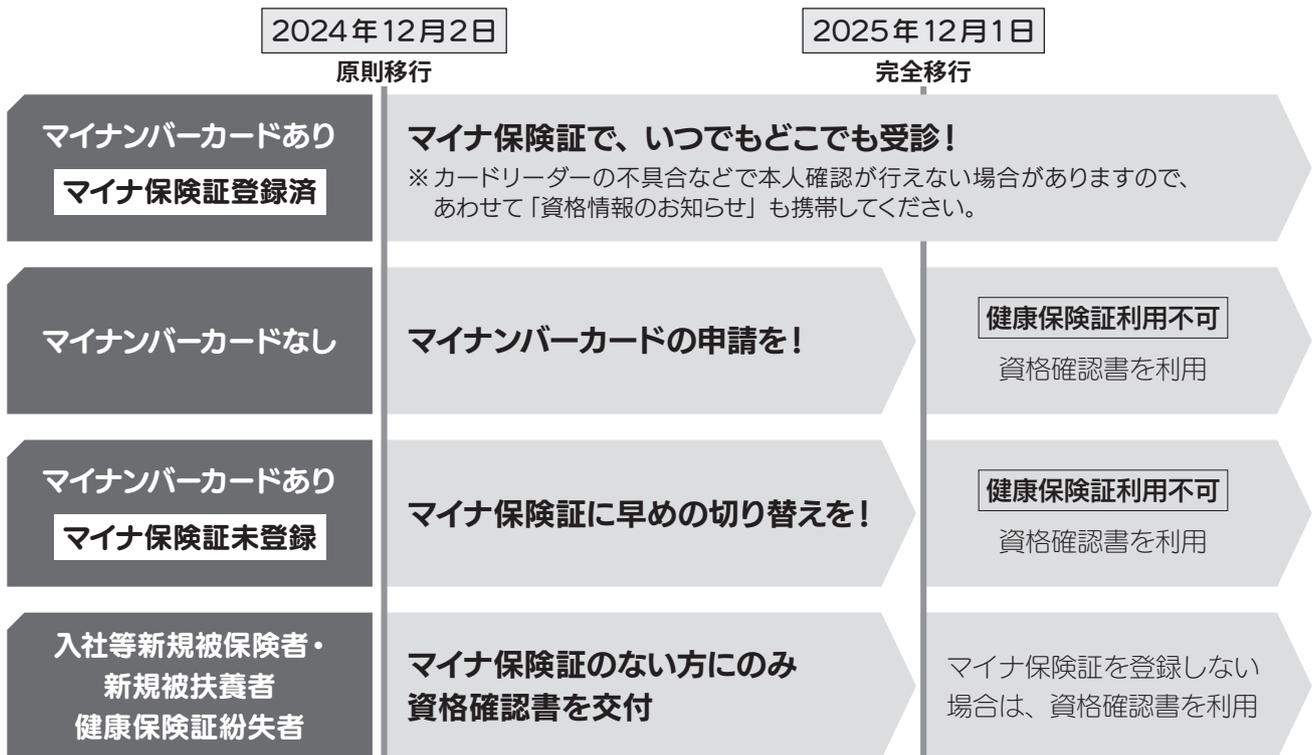


従来の健康保険証は2024年12月2日をもって発行を終了し、マイナ保険証を基本とする体制へと移行しました。2024年12月1日までに発行された保険証が使えるのは、最長で経過措置期限の2025年12月1日までとなります。

なお、マイナ保険証をお持ちでない方には「資格確認書」が交付され、従来の健康保険証と同様に医療機関等への提示により受診することができます。

## 保険証廃止のスケジュール

保険証に有効期限がある場合には有効期限まで、とくにない場合は経過措置として2025年12月1日まで使用可能です。



### マイナンバーカードの 保険証利用登録がまだの方

以下の方法で登録を！

- 医療機関・薬局の受付（カードリーダー）で登録
- ご自身の「マイナポータル」にアクセスして登録
- コンビニ（セブン銀行ATM）で登録



利用登録方法の  
詳細はこちら



### マイナンバーカードを お持ちでない方

以下の方法で申請を！

- オンライン申請（パソコン、スマホから）
- 郵送で申請
- 街中の証明写真機で申請



申請方法の  
詳細はこちら



健保の手続き  
こんなとき

# 被扶養者でなくなるときは 届出をお願いします

以下の場合には被扶養者資格がなくなるため、健保組合へ届出が必要です。

CHECK

☑ あなたのご家族は当てはまっていませんか？

## ■ 就職などで他の健康保険の被保険者になった

- 被扶養者が就職して他の健康保険の被保険者になったとき
- 被扶養者がパート先の健康保険の被保険者になったとき



## ■ 収入が増えた

- 年収が130万円以上\*、または被保険者の収入の1/2以上になったとき

\*60歳以上または障がいがある場合は、180万円以上（老齢年金、障害年金、遺族年金の受給額を含む）



## ■ 仕送り額が変わった

- 別居している被扶養者への仕送りをやめたとき
- 仕送り額が被扶養者の収入より少なくなったとき



## ■ 失業給付金の受給を開始した

- 被扶養者が雇用保険の失業給付金を受給するようになり、その額が1日あたり3,612円以上\*のとき

\*60歳以上は5,000円以上



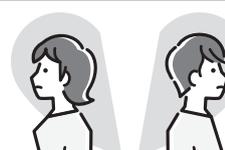
## ■ 結婚した

- 被扶養者が結婚して結婚相手の被扶養者になったとき



## ■ 離婚した

- 被扶養者が被保険者と離婚したとき



## ■ 別居した

- 配偶者・子・孫・父母・祖父母・曾祖父母・兄弟姉妹以外の親族（三親等内）が被保険者と別居したとき



## ■ 亡くなった

- 被扶養者が亡くなったとき



## ■ 後期高齢者医療制度の被保険者になった

- 被扶養者が75歳になり、後期高齢者医療制度の被保険者になったとき

※65～74歳の方が一定の障がいがあり、後期高齢者医療制度の被保険者になったときも同様



## ■ 外国に移住した

- 国内に住所（住民票）がなくなったとき

※留学、海外赴任、観光、保養、ボランティアなどで、一時的に海外に渡航している場合は除く



## 提出するものは？

次の書類を5日以内に健保組合へ提出してください。

- 被扶養者異動届

【お持ちの場合】 ● 保険証または資格確認書  
● 高齢受給者証 ● 限度額適用認定証

令和7年度末  
まで

## 一時的に収入が増えても 被扶養者認定される場合があります

令和5年より実施されている「年収の壁・支援強化パッケージ」により、被扶養者の年収が130万円以上見込まれる場合でも、人手不足による労働時間延長など収入増加が一時的であることが事業主によって証明されるときは、健保組合で総合的に判断したうえで、被扶養者として認定されることがあります。

※令和7年度末までの時限的な措置です

### 【必要書類】

「一時的な収入変動」に係る事業主の証明書

# 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  
こちら



<https://doga.hfc.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・パルサミコ酢など

### 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。



## 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。



監修:温泉ソムリエ 天野勢津子 温泉を心のビタミンとするイラストライター。湯船からあふれる温泉の魅力を伝えるべく活動中。

# 「『シン・湯治』に行こう」の巻

桶ばあ **カパ子、遠出をして湯治に行かんか？**  
 カパ子 **温泉は好きだけど、温泉ばかりはあきちゃう。**  
**それは古いイメージ。温泉+アクティビティの**  
**「シン・湯治」ならどうじゃ。**  
 桶ばあ **なにそれ、楽しそう。行ってみたい！**

## ●● 温泉+神楽鑑賞 **神楽門前湯治村** ●●

神楽とは神に奉納する歌や舞のこと。安芸高田市は「神楽の聖地」とよばれており、神楽門前湯治村では、貴重な伝統芸能を気軽に鑑賞できる。温泉はラドンを含む天然温泉。湯治宿泊者のためのキッチンも完備しているが、1泊2食付きや食事処もある。好きな滞在プランを選べし。

泉質:単純弱放射能冷鉱泉 色:無色  
 温度:16.8度 適應症:痛風、慢性胆のう炎など  
**所** 広島県安芸高田市美土里町本郷4627  
**☎** 0826-54-0888  
**¥** 大人(中学生以上)800円、子ども(4歳~小学生)450円、幼児(4歳未満)無料  
**時** 11:00-20:30(最終受付20:00)  
**休** 毎月第3水曜日・翌木曜日  
**交** バス:広島バスセンター「三次・庄原方面」行き高速バスで「美土里バス停」下車。バス停から無料送迎バスあり  
 車:中国自動車道「高田IC」から約10分  
**HP** <https://toujimura.com/>

## ●● 温泉+天然岩盤浴 **玉川温泉** ●●

「日本一の強酸性泉」で1カ所からの温泉湧出量日本一の玉川温泉。総ヒバ造りの大浴場には、豊富な湯量を活かした11種類の浴槽がある。宿近くの遊歩道では、源泉の川や、もうもうと蒸気を出す噴気孔を眺めながら天然岩盤浴ができる。長期滞在者が多く、湯治も快適。温泉好きなら一度は訪れてみよう。

泉質:塩化物泉、二酸化炭素泉、含鉄泉、強酸性泉  
 色:無色透明 温度:97.3度  
 適應症:きりきず・皮膚乾燥症など  
**所** 秋田県仙北市田沢湖玉川黒沢  
**☎** 0187-58-3000  
**¥** 大人800円、子ども400円  
**時** 10:00-15:00(最終受付14:30)  
**休** 冬期休業(2025年4月15日まで)  
**交** 電車:秋田新幹線「田沢湖駅」から八幡平頂上方面行きバスで約80分「玉川温泉」下車  
 車:東北自動車道「盛岡IC」から約100分  
**HP** <https://www.tamagawa-onsen.jp/>



カパ子の温泉探訪記



関西の投票第1位、絶景部門全国第1位！  
**有馬街道温泉 すずらの湯**

※ニフティ温泉年間ランキング2024の集計結果による(期間2023/12/1~2024/11/30)

2022年にリニューアルオープンした和モダンを基調にした温泉施設です。神戸最大級の庭園露天風呂が気持ちいいわよ。人気の秘密はお風呂だけじゃなくて、珍しいハース浴やよもぎ蒸し(別料金)なんかも楽しめちゃうの。口コミ評価の高い「温泉卵フリン」はトロトロ、なめらがすごく美味しかった！  
 今度は岩盤浴にもチャレンジしたいな。♥



泉質 弱アルカリ性単純泉  
 色 無色透明  
 温度 約26度  
 pH 7.66  
 適應症 神経痛、冷え性など

**所** 兵庫県神戸市北区山田町小部字妙賢11-1 **☎** 078-593-1126  
**¥** 平日 大人(中学生以上)1,000円、子ども(小学生)600円、幼児(小学生未満)無料、土日祝 大人(中学生以上)1,200円、子ども(小学生)800円  
**時** 10:00~24:00(最終受付23:00)  
**休** 館内設備点検のための休館あり  
**交** 電車:神戸電鉄「北鈴蘭台駅」から徒歩15分  
 車:大阪方面から阪神高速北神戸線「箕谷IC」を右折 → 梅木谷交差点を左折 → 国道428号線(有馬街道)を南へ約5分  
**HP** <https://suzurannoju.jp/>



ココロが軽くなる 癒しの名言

日々の暮らしで落ち込むことはたくさんあります。  
そんなときは、偉人の名言をヒントに心を軽くしてみましょう。

*We can endure much more than we think we can.*

私たちは自分が思っている以上に  
多くのことに耐えることができるのです

### フリーダ・カーロ

メキシコを代表する現代画家。1907年メキシコシティ生まれ。幼いころポリオにかかり、右脚が不自由になる。ハンデはあったが、少女時代は進学校で医師を目指し、サッカーなどのスポーツにも興じた。18歳のとき、乗車したバスが事故をおこし、脊髄損傷など瀕死の重傷を負う。孤独な療養生活のなか、絵を描くことに喜びを見出す。22歳で、有名画家のリベラと結婚。結婚生活は、浮気、流産、DVなど波乱万丈。リベラはいい夫ではなかったが、芸術家・カーロの最大の理解者であり支援者だった。30代頃から事故の後遺症が悪化し、40代になると入院をくり返すようになる。47歳で苦痛に満ちた生涯を閉じた。最後に描いた絵には「人生万歳」と記されていた。



若いころの事故の後遺症に  
一生苦しめられたけれど  
人生を愛し、精一杯楽しんだわ

### ココロを軽くするヒント 落書きでストレス発散

カーロは、その時々起こった身体的・肉体的苦痛を絵に表現することによって耐えた。「絵を描ける限り幸せ」と語っている。実際に絵を描くことはストレス解消に役立つといわれる。作業に集中することで気分が変わり、手指を動かすうちに脳が活性化してリラックスできるようになるという。難しいテクニックは不要。気楽な落書きからはじめてみよう。

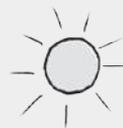
病床でも鏡に  
息を吹きかけて  
絵を描いたり  
していたの



### フリーダ・カーロの健康術 太陽の光を浴びる

太陽は、カーロにとって大切なモチーフで、作品のなかでくり返し描いている。美しい庭で日光浴を楽しんだのだろうか。朝に日の光を浴びると「睡眠の質の向上」「ストレス軽減」「免疫力アップ」などの効果が期待できる。起きたらカーテンを開ける、通勤電車では窓のそばに立つなどして「太陽の光」を意識してみよう。

メキシコは  
「太陽の国」と  
よばれること  
もあるよ



“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。

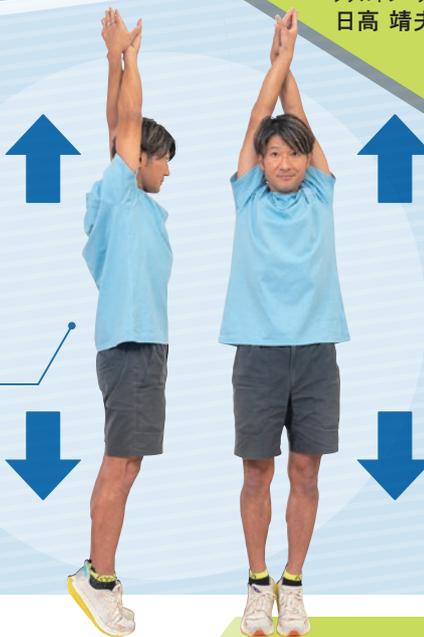


### STEP 02

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！

CHECK!



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

“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。

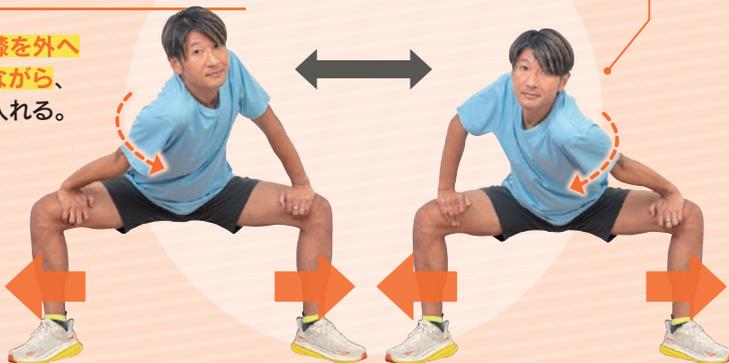
膝の内側に手を  
置き、膝の角度は  
90°をイメージして  
お尻を落とす。



### 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。

