

# けんぽだより

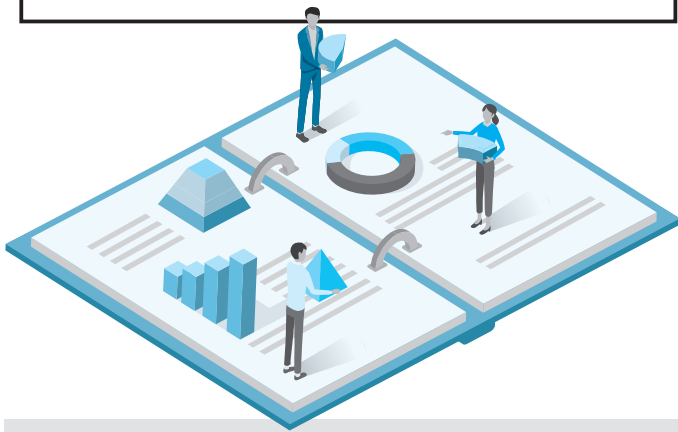
2023  
春号



北関東しんきん健康保険組合

令和5年度(2023年度)

# 予算のお知らせ



## 令和5年度 ■ 3つの重点施策

1. 疾病予防と医療費の適正化に向けた保健事業の推進 (加入者に向けて)
2. 健康経営の推進支援、健康課題解決の伴走型支援 (事業所に向けて)
3. 全世代型社会保障改革、組合業務デジタル化への対応 (組合業務について)

当健康保険組合の令和5年度(2023年度)予算が、2月17日の組合会において可決されました。今年度は、保険給付費(医療費)や高齢者医療納付金の増加、出産育児一時金の引き上げ、PepUpを活用した各種保健事業の推進に伴う費用を見込み、予算編成を行いました。

## 収入 支出 予算額

健康保険

25億2,555万円

介護保険

2億9,881万円

## 保険料率

料率の変更はありません。(前年と同率)

※健康保険は調整保険料率1.25 / 1,000を含む

	被保険者	事業主	合計
健康保険	48.5 / 1,000	51.5 / 1,000	100 / 1,000
介護保険	9.2 / 1,000	9.8 / 1,000	19.0 / 1,000

**● 各種納付金**  
高齢者の医療のために現役世代から国へ納付が義務づけられているもので、5年度は65〜74歳の前期高齢者納付金として5億6百万円、75歳以上の後期高齢者支援金として5億13百万円支出します。納付金の総額は、10億19百万円で支出全体の40.4%を占め

**● 保険給付費**  
皆さんが医療機関にかかったときの自己負担以外の医療費(7割〜8割)、出産、傷病時の各種手当金は保険給付費から支払われています。一人あたり医療費は、コロナ禍による受診控えから回復し一時の減少から増加傾向に転じており、加えて出産育児一時金の増額などから13億5百万円を見込みました。

### 主な支出

**● 国庫補助金収入**  
過重な高齢者抛出自金負担を軽減するための補助金や、特定健診・特定保健指導補助金などです。

**● 繰入金**  
保険給付費と納付金などの支出額が、健康保険収入額を上回ることから、安定的な財政運営を図るため、別途積立金から2億円を繰入れ、予算化しました。

**● 保険料収入**  
健康保険組合の収入のほとんどは、皆さんからの保険料です。5年度は被保険者数の減少や総報酬額の支給見込みを保守的にみて22億69百万円としました。

### 主な収入

## 2023年度 健康保険法等の改正について

### ■ 出産育児一時金の引き上げ

2023年4月より実施

改正前 42万円 → 改正後 50万円

※産科医療補償制度に加入していない医療機関で出産した場合は、掛金(12,000円)を除く488,000円

### ■ マイナンバー保険証対応の医療機関で受診した場合の追加負担の見直し

2023年4月~12月まで

	従来の保険証	マイナ保険証
初診時	18円(12円)	6円(6円)
再診時	6円(0円)	0円(0円)

\*マイナ保険証非対応の医療機関では従来の保険証でも追加負担はありません。

※3割負担の場合。( )内は改正前

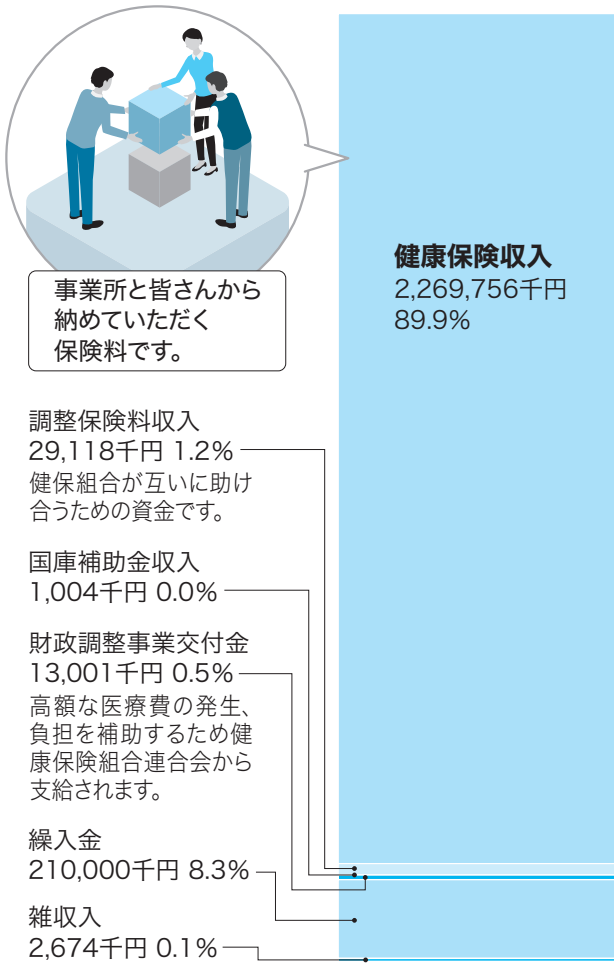
ており、健保財政にとって大きな負担となっています。

**● 保健事業費**  
特定健診や特定保健指導、各種健康づくり、疾病予防事業など、皆さんの健康を守るための費用として77百万円を計上しました。5年度は第2期データヘルス計画および第3期特定健診・特定保健指導実施計画の最終年度にあたります。皆さんとご家族に、より健康に生活していただけるために、生活習慣病予防対策やウォーキングラリー、健康情報提供などに一層取り組んでまいりますので、ご本人・被扶養者ともに健保組合の保健事業を積極的にご活用ください。

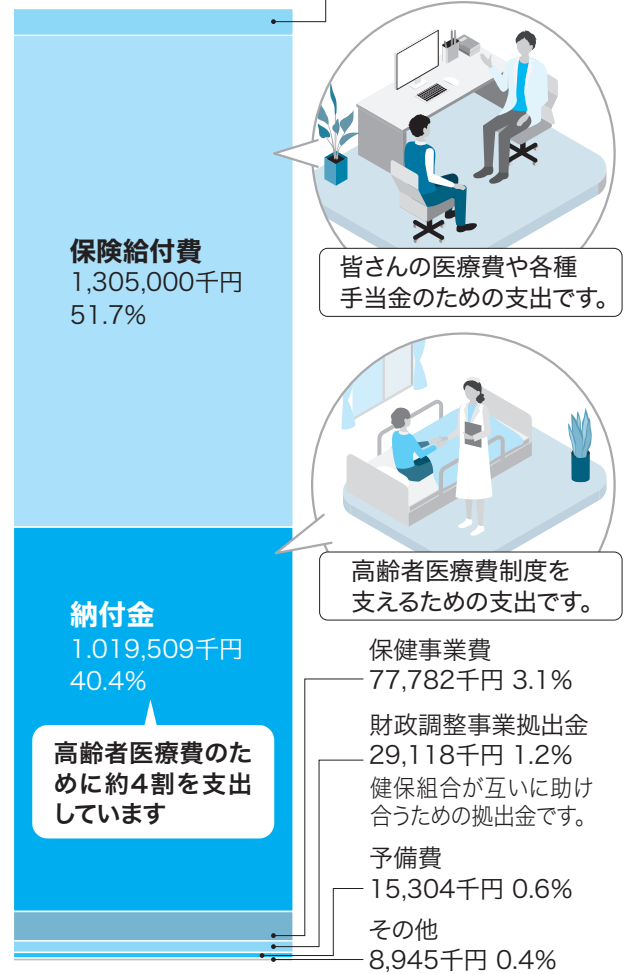
## 一般勘定

※千円以下切り捨てのため  
収入支出の合計は一致しません。

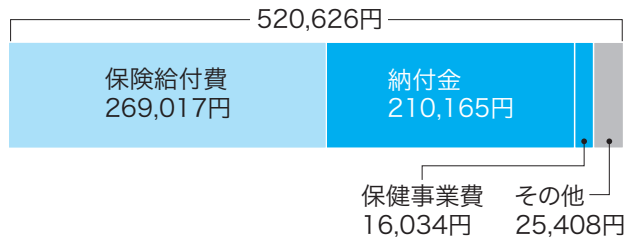
### 収入



### 支出



### 支出を1人当たりでみると…



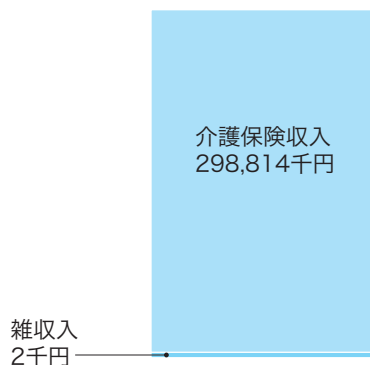
### 予算の基礎数値 (一般勘定)

被保険者数	4,851人
平均標準報酬月額	323,203円
総標準賞与額	4,430,399千円
平均年齢	43.39歳
扶養率	0.70人
前期高齢者加入率	1.68%

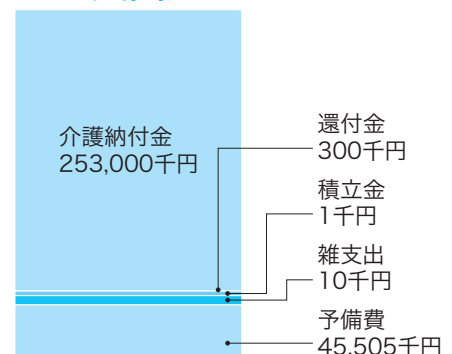
## 介護勘定

健康保険組合では、市町村に代わり、40歳以上の人の介護保険料を徴収し、介護納付金として国に納めています。高齢者の増加に伴って介護納付金も増加しており、2億53百万円を計上しました。介護保険も保険料率は前年据え置きとし、収入支出予算額は2億98百万円を計上しました。

### 収入



### 支出





いいこと  
こんなに!



# マイナンバーカードが 保険証として使えます

## 保険証が原則廃止に!?

政府は、今後もマイナンバーカード保険証に対応する医療機関を増やし、2024年秋に健康保険証の廃止を目指すとの方針を発表しました。今までの保険証がすぐに使えなくなるというわけではありませんが、一方でマイナ保険証にはさまざまなメリットもあります。ぜひマイナ保険証の利用登録をご検討ください。

## マイナ保険証の **5** つの **メリット**



マイナンバーカードの保険証利用登録をすることにより、次のようなことができます。

### メリット 1 病院の受付が簡単に!

カードリーダーの顔認証または暗証番号入力で簡単に本人確認ができます。受付でかかる時間を短縮できます。



\*マイナンバーカードを保険証として使える医療機関や薬局には、「マイナ受付」のポスターやステッカーが掲示されています。

### メリット 4 処方薬や特定健診の情報を確認できる!

処方された薬剤の情報や特定健診の結果がマイナポータルで閲覧でき、健康管理に役立ちます。また、ご自身が同意すれば医師や薬剤師と情報を共有でき、適切な医療を受けられます。

### メリット 2 高額医療費の一時的な支払いが不要に!

医療費が高額になる場合に、限度額適用認定証がなくても高額療養費制度の限度額を超える分の一時的な支払いが不要になります。健康保険組合に限度額適用認定証発行の申請をする必要がありません。

### メリット 5 医療費控除の手続きが便利に!

自分の医療費情報をマイナポータルで確認できます。国税庁HPとも連携しているので、マイナポータルを通じて医療費情報などを確定申告書に自動入力でき、確定申告がグッと楽になります。

### メリット 3 就職や転職をしてもそのまま使える!

保険証の切り替えを待たずにマイナンバーカードで受診できます。

## まずはマイナンバーカードの / 保険証利用を登録しよう

マイナンバーカードを保険証として利用するためには、事前の登録が必要です。

**早くて便利!**

- セブン銀行のATMで申し込み
- スマートフォンやパソコンを使ってマイナポータルで申し込み



マイナンバーについての  
お問い合わせ

マイナンバー総合フリーダイヤル  
**0120-95-0178**

- 平日 9:30~20:00
- 土日祝 9:30~17:30(年末年始を除く)



マイナンバーカードの取得は  
マイナンバーカード総合サイトへ

# 当組合ホームページOPEN ご活用ください!!

2023年  
4月

健康保険のご案内、届出の方法、保険事業の利用案内、  
当組合からの最新のお知らせなどを掲載しています。ぜひご覧ください。

北関東しんきん健保

検索

<https://kitakanto-shinkinkenpo.or.jp>



QRコードで  
簡単にアクセス!



## 疾病予防・健康づくり

人間ドックや当健保の保険事業について様々な情報をご覧いただけます。

## 手続き・申請

各種申請書のダウンロードや記入例などを掲載しています。

## 健康保険制度

健康保険制度や当健保の給付についてわかりやすく解説してあります。



健康づくりについて  
知りたい

手続きに必要な  
書類が欲しいな

子どもが産まれたら、  
どんな手続きや  
補助があるのかな?



## 役立つ情報リンク

PepUpをはじめとした、健康づくりや病気・お薬などについて、役立つサイトが一目でわかります。

『けんぽだより』が  
電子ブックで見られます!

最新号だけでなく  
バックナンバーを掲載し、  
気になった記事を  
簡単にチェックすることが  
できます。



解説

健康保険

関連ワード

# 標準報酬月額・標準賞与額

## ～保険料の決め方～

解説します

### 標準報酬月額・標準賞与額とは？



被保険者の月収や賞与をそれぞれキリの良い金額にしたもので、保険料の計算をするときに使用します。被保険者は、事業主と共同で健康保険組合に保険料を納め、健康保険組合はその保険料をもとに加入者に対しての保険給付などの事業を行います。



### 標準報酬月額とは？

被保険者が事業主(会社)から受ける毎月の給料などの報酬(報酬月額)を区切りのよい幅で区分したものです。第1等級(5.8万円)から第50等級(139万円)に分けられます。毎月の保険料は、被保険者それぞれの標準報酬月額に健康保険組合の保険料率をかけて計算します。

また、標準報酬月額は、傷病手当金・出産手当金の給付額の計算をするときにも使用します。

#### ■標準報酬月額表

等級	標準報酬月額(円)	報酬月額	
		円以上	円未満
1	58,000	～	63,000
2	68,000	63,000	～ 73,000
18	220,000	210,000	～ 230,000
19	240,000	230,000	～ 250,000
20	260,000	250,000	～ 270,000
21	280,000	270,000	～ 290,000
47	1,210,000	1,175,000	～ 1,235,000
48	1,270,000	1,235,000	～ 1,295,000
49	1,330,000	1,295,000	～ 1,355,000
50	1,390,000	1,355,000	～

月収が22.5万円の場合は、18等級で標準報酬月額は22万円なんだね。



### 標準賞与額とは？

健康保険では、賞与や決算手当など、年3回以下支給されるものを賞与とします。標準賞与額は、実際に支給される金額から1,000円未満を切り捨てたものです。

賞与からの保険料は、標準賞与額に健康保険組合の保険料率をかけて計算されます。

なお、年間(4月1日～3月31日)合計573万円が上限となります。

One Point!

用語解説

定時決定

標準報酬月額は、入社したときに決定し、その後は毎年4～6月の報酬月額の平均額をもとに決められ(定時決定)、9月から翌年8月まで適用されます。また、標準報酬月額は、3ヵ月間にわたって報酬に大きな変動があったときや産前産後休業・育児休業終了後に報酬が変わったときにも変更されます。

>>> 標準報酬月額・標準賞与額に関する届出

標準報酬月額に関する届出

入社時や定時決定など、その都度事業所が手続きをします。

標準賞与額に関する届出

賞与支給後に事業所が手続きをします。(5日以内)





解説

健康保険

関連ワード

# 被保険者・被扶養者

## ～健康保険組合に加入できる人～

解説します

### 被保険者・被扶養者とは？

健康保険組合に加入し、病気やケガのときに必要な医療などの給付を受けることができる人です。事業所で働く人は、原則としてその事業所の健康保険組合の被保険者となります。被保険者に扶養されている子どもなどの家族は、被扶養者として健康保険組合に加入することができます。

### 被保険者になるのは？

事業所(会社)で働く人は、会社で働き始めた日から、国籍や賃金の額などに関係なく、会社が入っている健康保険組合の被保険者となります。

被保険者は、保険料を負担し、病気やケガのときの医療や出産・死亡のときの一時金、出産や傷病で仕事を休んだときの休業補償などの給付を受けることができます。

\*就業期間が定められている人などは、健康保険組合の被保険者にならない場合もあります。

### 被扶養者になるのは？

被保険者の家族で、一定の条件を満たす人は、健康保険組合の被扶養者として加入し、医療や出産・死亡のときの一時金などの給付を受けられます。次の条件をすべて満たし、健康保険組合に申請をして認められた人が、被扶養者になります。

- ① 3親等以内であること
- ② 年収130万円(60歳以上や障害のある人は180万円)未満で被保険者に生計を維持されていること
- ③ 父母や祖父母などの直系尊属・配偶者・子・孫・兄弟姉妹以外は同居していること
- ④ 国内に住んでいること

こんなときは被扶養者からはずす手続きが必要です！

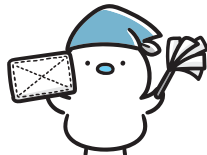
- 就職した ● 離婚した ● 死亡した
- 収入が年収130万円(60歳以上や障害のある人は180万円)以上になった(見込みも含む)
- 同居が条件の人と別居になった
- 仕送りをやめた、仕送り額が減った
- パート先などで健康保険の被保険者になった
- 75歳になった(後期高齢者医療制度に加入します)

One Point!

用語解説

#### 短時間労働者の適用

パートタイマーなどの人でも、労働時間・日数が一般社員の4分の3以上、または従業員101人以上の会社で労働時間が週20時間以上・報酬月額が8.8万円以上などの場合は、被保険者となります。



### >>> 被保険者・被扶養者に関する届出

#### 被保険者に関する届出

入社して被保険者になるときや退職して被保険者でなくなるときは、事業所が手続きをします。(5日以内)

#### 被扶養者に関する届出

【届出書】「被扶養者(異動)届」

【提出時期】5日以内(事業主を通じて健康保険組合に提出)

【添付書類】被扶養者にするとき→住民票や収入証明書など

被扶養者からはずれるとき→扶養からはずれる人の健康保険証・限度額適用認定証・高齢受給者証

今すぐ  
できる

## がん予防

日本人の2人に1人ががんにかかり、死因の第1位でもあります。ここでは、私たちが簡単にすぐに取り組めるがん予防法を紹介します。

※ここでの「予防」には、がん検診を受けて早期に発見・治療する「二次予防」が含まれています。

# 生活習慣を改善して がんのリスクを軽減

男性のがんの約4割、女性のがんの約3割は、生活習慣や感染が原因だと考えられています。生活習慣を改善し、感染対策を行うことで、がんになるリスクを大きく下げることができます。



※出典:国立がん研究センター  
がん情報サービス

リスクが約4割低下!

## がんのリスクを減らす 5 つの健康習慣

5つの健康習慣を実践するだけで、男性で43%、女性で37%がんになるリスクが低くなります。  
(健康習慣を0または1つ実践する人と比べた割合)

### 1) 禁煙する

タバコは肺がんほか  
多くのがんに関連



- タバコを吸う人は禁煙する。
- タバコを吸わない人は受動喫煙を避けて生活する。

### 2) 節酒する

飲酒は食道がん、  
大腸がんと強い関連  
(乳がんのリスクも高い)



- 1日あたり平均アルコール摂取量を純エタノール量換算で23g未満におさえる。
- 飲まない人、飲めない人は無理に飲まない。

1日あたりの飲酒量のめやす

- 日本酒…1合
- ビール大瓶 (633ml) …1本
- 焼酎・泡盛…原液で1合の2/3
- ワイン…ボトル1/3程度
- ウイスキー・ブランデー…ダブル1杯

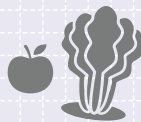
### 4) 食生活を見直す



- 減塩する。

塩分の摂りすぎは  
胃がんのリスクが高い

1日あたりの食塩摂取量のめやす  
(男性) 7.5g未満 (女性) 6.5g未満



- 野菜と果物を摂る。

野菜・果物が少ないと  
がんのリスクが高い

1日あたりの野菜摂取量のめやす  
350g



- 熱い飲み物や食べ物は少し冷ましてから口にする。

熱いまま食べる・  
飲むは食道がんの  
リスクが高い

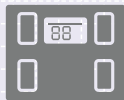
### 3) 身体を動かす

身体活動量が少ないと  
がんのリスクが高い



- 歩行またはそれと同等以上の強度の身体活動を毎日60分行う。
- 上記に加え、息がはずみ、汗をかく程度の運動を毎週60分程度行う。

### 5) 適正体重を維持する



- 太り過ぎ、やせ過ぎに注意する。

太り過ぎ・  
やせ過ぎは  
がんのリスクが高い

BMI値のめやす

(男性) 21~27 (女性) 21~25  
※BMI値=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

## 感染もがんの原因になります

できる  
対策を!

#### 肝炎ウイルス

肝臓がん  
の原因

- 一度はB型・C型肝炎ウイルス検査を受ける。
- 感染していた場合、専門医による適切な治療を受けることで、肝臓がんへの進行を予防できる。

#### ヘリコバクター・ ピロリ菌

胃がん  
の原因

- ピロリ菌検査を受ける。
- 感染していた場合、服薬による除菌療法でピロリ菌を除菌することにより、胃がんのリスクを下げることができる。

#### ヒトパピローマ ウイルス (HPV)

子宮頸がん  
の原因

- ワクチンを接種する。  
(小学6年生~高校1年生相当の女子が対象)
- 子宮頸がん検診を受ける。  
(20歳以上の女性・2年に1回)

早期発見のため、健保の健診や自治体のがん検診などを利用して、定期的ながん検診を受けましょう。



# 低用量ピルの オンライン診療



最近では低用量ピルに月経痛、月経過多、PMS（月経前症候群）など、女性特有の辛い症状を軽減する効果があることが知られてきました。オンライン処方している医療機関も増えていますので、安全に利用するポイントをご紹介します。

## ■ オンライン診療の基本的な流れ

オンライン診療は基本的に自由診療となります。

1 公式サイトや専用アプリから日時を予約

2 事前に問診票に入力（健康状態、既往歴など）

3 予約した日時に診察を受ける

専用アプリでのビデオ通話、LINE、Zoom、電話などで診察を受けます。心配なことがあれば医師に相談を。  
※チャットのみで完結するオンライン診療は、誰が返信しているかわからないため、厚生労働省から認められていません。

4 診察後、料金を支払う

クレジットカード、コンビニ払いなど。一般的にピルは1ヵ月2,500～3,000円程度、別途診察料と薬の配送料がかかります。

5 決済完了後、数日でピルが自宅に届く

※利用する医療機関によって方法や手順は異なります。

## ■ オンライン処方を受けるときの注意事項

- 産婦人科医の診察が受けられる医療機関で処方を受けましょう。個人輸入や通販でのピル購入は絶対にやめてください。
- 服薬中の悩みや不安について相談できる医療機関がおすすめです。
- オンラインでの診断や処方が困難で、**直接、医療機関での受診をすすめられた場合は指示に従ってください。**
- オンライン診療を受けていても、**定期的な健康診断、乳がん・子宮がん検診は必要です。**血液検査等、健診結果の提示を求められる場合もあります。

低用量ピルは正しい知識のもとで使用すれば、女性のQOL向上に役立ちます。手軽に受診できるオンライン診療を利用しては？

※35歳以上でタバコを1日15本以上吸う人、血栓症のリスクのある人、前兆のある偏頭痛のある人、妊娠中・授乳中の人などは服用できません。



## 子どもの急病で 困ったら

休日や夜間に子どもが急に具合が悪くなったときなどは、適切な対処法がわからなかったり、緊急の受診が必要かの判断に困ることがあります。そんなときの助けになるHPや電話相談を紹介します。

### こどもの救急 (ONLINE-QQ)

<http://kodomo-qq.jp>

こんなときに

- 受診した方がよいか知りたい
- 家庭での対処法を知りたい

日本小児科学会作成の6歳以下の子どもが対象のホームページ。症状別に、家庭での対処法や時間外の受診が必要かの判断の目安がわかります。家庭内事故を防ぐための情報も掲載しています。

### こども医療 でんわ相談

#8000

こんなときに

- 受診した方がよいか知りたい
- 家庭での対処法を知りたい
- 専門家に電話で相談したい

小児科医や看護師から、適切な対処法や受診病院などのアドバイスを電話で受けられます。全国同一の番号（#8000）から居住地の都道府県の窓口に自動転送されます。実施時間などは自治体によって異なります。

### こども救急 ガイドブック

こども救急ガイドブック ○○ 検索

\*○○にはお住いの都道府県または市区町村を入れてください。

こんなときに

- 受診した方がよいか知りたい
- 家庭での対処法を知りたい

子どもの症状の対処や受診の目安について、自治体ごとに作成・配布している冊子のPDFファイルなどが掲載されています。地域の小児救急医療機関の情報が掲載されている場合もあります。

新型コロナウイルス感染症に関するQ&A

日本小児科学会では、小児の新型コロナウイルス感染症の症状や注意点についてのQ&Aを作成しています。

新型コロナ 子ども Q&A 検索

# 内臓 危機一発!!

このページでは、健診結果の中で見逃されたり放置されがちな項目をピックアップ。  
もしかすると、そこには重大な病気が隠れているかもしれません。  
今回は、腎臓と関係が深い「尿たんぱく」の項目について取り上げます。

今回の  
検査項目

## 尿たんぱく

陽性(+)以上の人は要注意!

### 尿たんぱくとは?

尿検査の項目のひとつで、尿中のたんぱく質の量を調べて腎臓病があるかどうかを調べます。たんぱく質は、健康な人の尿にも微量に含まれますが、腎臓や泌尿器の機能障害があると、尿中のたんぱく質が多くなり、陽性となります。陽性の結果が出ると、腎臓の機能が悪化する**CKD(慢性腎臓病)**が疑われます。

ただし、長時間の立ち仕事や激しい運動、精神的なストレスが原因で陽性になることもあるので、1回だけの検査で結論は出せません。

### 健診結果を要チェック! /



#### 陰性(-) ▶ 「基準値だけど油断禁物」

毎年健診を受診して結果をチェック。CKDはメタボや喫煙など関連性が深いので、減量や禁煙を。



#### 弱陽性(±) ▶ 「CKDの可能性が否定できない」

高血圧や糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病はCKDの発症リスクを高めます。生活習慣の改善を。



#### 陽性(+)以上 ▶ 「CKDが強く疑われる状態」

病状がかなり進んでいることも考えられるので、至急、医療機関の受診を。

放置していると...

進行すると腎機能が戻らない!?

### CKDとは

腎臓は「血液をろ過し、老廃物や余分な塩分を尿として排出」「体内の水分の調節」「血圧の調整」「骨を丈夫に保つ」といった働きをしています。CKDとは、これら**腎臓の機能が慢性的に低下している状態**で、日本人の成人の8人に1人が該当するといわれています。腎臓はとても辛抱強い臓器といわれ、**病気の初期は自覚症状がほとんどありません**。悲鳴をあげたころには手遅れで、自然に治ることはなく透析や移植を行わなくてはならない可能性があります。尿たんぱくが陽性だった場合は、**自覚症状がないからと安心するのではなく、早期発見、早期治療につなげるのが重要です**。

### CKDが進行すると現れる症状

これらの症状が現れたらすでにCKDがかなり進行している場合があります。

貧血 夜間頻尿 倦怠感 むくみ 息切れ

### あわせて気にしたい「eGFR値」

血液検査で「血清クレアチニン (eGFR)」の値が60未満だった人もCKDの疑いがあるので、見逃し・放置厳禁!

### CKDを招くNG習慣

CKDを招く原因の多くは、糖尿病や高血圧です。腎臓に過度の負担をかけないために、日頃の生活習慣に気をつけることが大切です。

- NG① 塩分の摂りすぎ
- NG② 喫煙
- NG③ 過度な飲酒
- NG④ 運動不足
- NG⑤ 不規則な生活

### 再検査・要治療といわれたら...



CKDが一定以上進行すると、腎臓の機能は元には戻りません。要再検査、要治療の結果が出たら、すぐに腎臓内科などの医療機関を受診しましょう。また、コロナによる影響などで糖尿病や高血圧の治療や服薬をやめてしまっている人は、すみやかに再開してください。





一般社団法人  
認知行動療法研修開発センター 理事長  
大野 裕



## 理想の姿と実際の自分とのギャップに苦しめられています

入社当時は、3年も経てばバリバリと仕事をこなして、上司や同僚に頼りにされているとばかり思っていました。しかし現実には、取引先のメールを見落とすなど、いまだに初歩的なミスを犯してしまったり、理想とはかけ離れた人間になってしまいました。この理想とのギャップを感じるたびに苦しくなったり落ち込んでしまうのです。最近も失敗しないことに囚われすぎたのか集中力が散漫になり、またケアレスミスで会社に迷惑をかけてしまいました。こんな人間に周囲に相談できる人のいるはずがなく、会社に居場所がないとすら感じています。だからといって他の職を探す気力があるわけでもなく、毎日会社と家を往復するだけの生活に行き詰まりを感じています。



## まだあわてるような時じゃない

頑張ろうとしていたのにそれが実現できていないのはつらいですね。私が精神科医になって5年くらい経ったときに、「今は必要なことを身につける時期だ」と恩師から言われたのを、思い出しました。その人は社会的に有名な人で、私も早くその人のようになりたいと考えていました。その私の思いがわかったのでしょうか。焦らないで必要なことをきちんと身につけるようにと諭していただいたのです。

その後、精神科医として独り立ちできるようになりましたが、まだまだ不十分なところがあります。ご質問に「3年も経てば」と書かれています。私には、どのような仕事でも、3年でバリバリできるようになるとは思えません。

## あきらめたらそこで終わりです

仕事は、失敗体験を積み重ねて、少しずつできるようになっていくものです。焦らないことです。あきらめないことです。そうは言っても、失敗するとへこむでしょう。そのときには、ペースダウンして工夫するようにと、こころが教えてくれていると考えま



しょう。そのときに、問題だけでなく、次に生かせる部分にも目を向けることが大事です。失敗したから見えてくることもあります。失敗の中に、その後に生かせるものもあります。

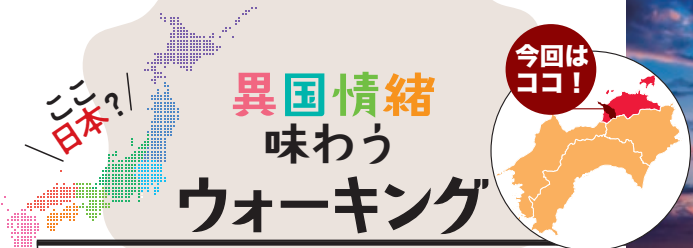
そもそも、失敗できたのは、チャレンジしたからです。バリバリ仕事をし、信頼してもらえたい人間になりたいというその思いを大事にしてください。そのときに、1人で悩まずに人に相談するようにしましょう。

私は、ユーチューブチャンネル「こころコンディショナー」でこうしたところの整え方のノウハウを発信し、それを支援するAIチャットボット「こころコンディショナー」も提供しています。こうしたものも利用しながら、貴重な体験を将来に生かすようにしてください。

### 大野裕先生監修のウェブサイト

「こころコンディショナー」<https://www.cocoro-conditioner.jp> 認知行動療法のエッセンスを日常のストレス対処やこころの健康に活用するためのAIチャットボットです。YouTubeチャンネル「こころコンディショナー」認知行動療法を使ったストレス対処のコツについて動画で解説しています。





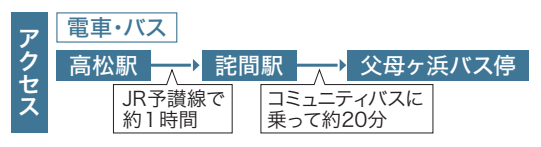
# 異国情緒 味わう ウォーキング

日本にいながら、まるで海外のような気分が味わえるスポットを紹介します。国内なら言葉の心配もパスポートも必要なし。気楽に海外のような風景を楽しむ旅に出かけてみませんか。

## 日本のウユニ塩湖 ちちぶがはま 父母ヶ浜

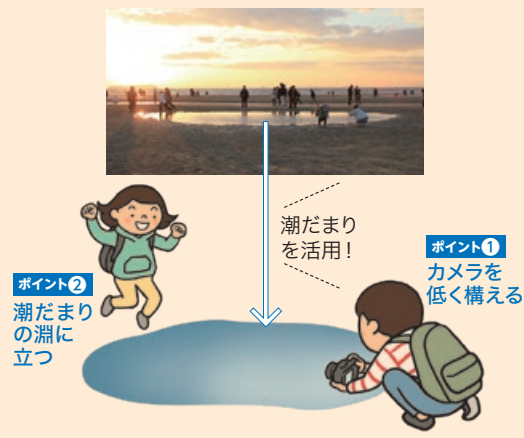
香川県三豊市

父母ヶ浜のある三豊市は、香川県西部に位置し、北は瀬戸内海、南は徳島県に接しています。父母ヶ浜はおよそ1kmの穏やかな波が寄せるビーチで、夏には海水浴客で賑わいます。2017年頃にSNSに投稿された一枚の写真が、南米ボリビアのウユニ塩湖に似ていると話題になり、「瀬戸内海の天空の鏡」とも称される絶景を見に、今では多くの観光客が訪れる浜辺となっています。



### 撮影の条件

- ① 干潮&日の入りの時刻が重なるとき
- ② 干潟に大きな潮だまりがある
- ③ 風がなく水面が波立っていないとき

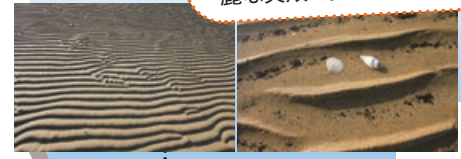


**ウユニ塩湖 (ボリビア)**  
ウユニ塩湖は南米大陸の中央のボリビアにあり、富士山頂に匹敵する標高約3,700mの高所に広がる塩湖です。乾季は見渡す限り真っ白な塩の大地で、雨季になると大地に水が張り、写真のような絶景が見られます。

### 父母ヶ浜周辺散策マップ



浜を散策して、潮が引いた時に生じる「砂れん」を眺めたり、綺麗な貝殻を探し歩くのも楽しい。



**伊藤製パン所**  
創業から70年以上続く老舗のパン屋さん。気さくなおばあちゃんが作る揚げパンは絶品。店内には著名人の色紙がずらり。



**賀茂神社**  
賀茂神社は、1084年に京都の賀茂大社の分霊を祀ったのが始まりとされます。境内にある巨大な「しめ石」は海から引き揚げたもの。



**百歳書店**  
書店とありますが、取り扱っているものは食料品や雑貨など。地域の魅力を伝えるさまざまな商品が取り揃えられています。



**長兵衛**  
やっぱり香川と言えばうどん。いりこダシ香るうどんをすすりながら、ほっと一休み。



**仁尾の町並み**  
この一帯の仁尾はかつて製塩業や海運業で栄えた町。多くのお寺や瓦屋根が連なる家々に歴史を感じます。



# ニラと大豆ミートの担々ビーフン



1人分 ●カロリー：389kcal  
●塩分：2.5g

ひき肉→大豆ミートでも  
コク旨で食べ応えあり！  
ピリ辛&ツルツル食感で箸がすすみます

詳しい作り方は  
こちら！



## 材料(2人分)

乾燥ビーフン	100g
乾燥大豆ミート(ミンチタイプ)	20g
長ねぎ	10cm
しょうが	1かけ(チューブも可)
にんにく	1かけ(チューブも可)
ニラ	30g
水	300ml
鶏ガラスープの素	小さじ1
練りごま	大さじ2
<b>A</b> 味噌	大さじ1/2
みりん(砂糖も可)	大さじ1
しょうゆ	小さじ1
豆板醤	小さじ2
ごま油	大さじ1
ラー油	適宜

## 作り方

- 1 沸騰したお湯に乾燥大豆ミートを入れて中火で3~4分ゆで、ザルにあげて流水で洗い、水気を切る **Point1**。長ねぎとしょうが、にんにくはみじん切り、ニラは細かく刻む **Point2**。
  - 2 ビーフンは袋の表示より1分ほど短く戻しておく(後で煮込むため)。
  - 3 **A**を混ぜて、合わせ調味料を作っておく。
  - 4 鍋にごま油を入れて中火で熱し、1の長ねぎ、しょうが、にんにく、大豆ミートを入れて軽く炒める。
  - 5 3の合わせ調味料を入れて混ぜ合わせ、煮立ってきたらビーフンを加えて中火で2~3分煮る。最後にニラを加えて1~2分煮て器に盛り付け、お好みでラー油をかける。
- \*大豆ミートを豚ひき肉などに変えても美味しく作れます。



生活習慣病の予防・治療の基本は毎日の食事。からだに気をつかいつつ、ボリュームがあって美味しいメニューを紹介します。作り方も簡単なので、ぜひ挑戦してください。

●料理制作 ●撮影●  
料理研究家・栄養士 今別府紘行  
今別府靖子

## 食材×栄養 ●大豆ミート

肉の代替品というイメージが強い大豆ミートですが、実は高タンパク・低脂質な優秀食材。肉を大豆ミートに置き換えることで、カロリーや脂質をカットできます。大豆由来の食物繊維・イソフラボンが摂れるのもポイントです。

\* \* \*



材料



**Point1** 乾燥大豆ミートはゆでると約5倍に。しっかり水洗いして水気を切ることで、大豆臭さがとれます。



**Point2** ニラの根元は切り捨ててしまいがちですが、春に採れるニラは根元も柔らかく甘みもあるため、全部使いましょう。

## みんなで美味しく

- 豆板醤の量を控えめにすると、辛いのが苦手な方も美味しくいただけます。
- ビーフンの原料は米粉。小麦アレルギー対応の麺として注目されています。



運動指導・監修  
健康運動指導士  
まえだ あき

# 1分

## お悩み解消！ ストレッチ

長時間のデスクワークや運動不足などからくる、肩こり・腰痛などのカラダの不調。スキマ時間にできる1分ストレッチをとりいれて、悩みを解消しましょう。

# 肩こり 解消

## 1分 ストレッチ

20秒キープ  
×  
3回

1

肩幅の広さに足を開き、体の後ろで指を組んだら、組んだ手をひっくり返して後ろに伸ばします。



手のひらを  
外側に  
ひっくり返す

2

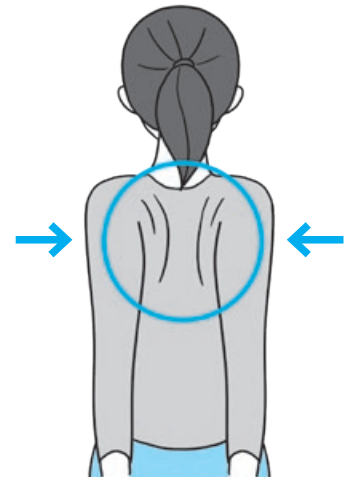
顔は上を向いて胸を張り、背中が伸びたところで20秒キープ。もとの姿勢に戻して繰り返しましょう。



重い頭と腕を支えている肩は、筋肉が緊張しやすい部位です。同じ姿勢を長時間とっていると肩こりになりやすいため、適度にストレッチを行って解消しましょう。

### ポイント

肩甲骨の寄せを意識するようにするのがポイントです。



生活の中で座ったり横になっている状態(座位行動)の時間が長いと、糖尿病や心臓病などの生活習慣病にかかるリスクが高くなるのが近年報告されています。このストレッチは座ったままでも行えますが、仕事や家事の合間などにぜひ立って行い、座りすぎを防ぎましょう。

ストレッチを安全に効果的に行うために、動画で正しいフォームと動きをチェックしましょう。



動画も  
CHECK!



ストレスに負けない

# メンタルアップ 入門

対人関係や仕事など、日常のあらゆる場面に潜むストレス。一つひとつは小さくても過度にたまれば大きな不調につながります。そうなる前にストレスを上手にコントロールしていきましょう。

## ・アサーティブ・

### アサーティブしてみませんか？

アサーティブとは、「お互いの立場を尊重しつつ自分の気持ちを率直に伝え、相手の話もしっかり聞く態度」のこと。意見が食い違うのは当然のことととらえ、お互いの主張の中から根気よく共通点を見つけていくことで、相互理解を深め信頼関係を築いていく方法です。

「自分の考えが相手にうまく伝わらない」という悩みがある方は、まず自分の振る舞いをふり返ってみてください。相手のことを配慮せず、「攻撃的」に自分の意見だけを押しつけていたり、自分の気持ちをはっきり言葉にしない「非主張的」なコミュニケーションをしているようなら、「アサーティブ」な伝え方を心がけるようにしましょう。



大切なのは相手との  
同じ目線。「上司に意見  
するのはおこがましい」  
「部下は指示に従うの  
は当然」といった思い  
込みに注意！

### NOと言える人になるには

人からの要求にNOと言えずストレスを感じている人は、断ってはいけないという思い込みを捨てることが第一歩。否定的な気持ちを伝えずに抱えこんでしまえば、必ず身体やメンタルに悪影響を及ぼします。

人間関係を悪化させないためにはNOの言い方がポイントです。以下の4ステップで上手に意思を伝えましょう。

### 意思伝達の4ステップ (DESC法)

<b>D</b> Describe (描写)	自分の主観を含めずに、具体的な状況を客観的な事実のみで伝える。	他の案件と重なり手が回らない状態です
<b>E</b> Express (説明)	「私は～」と自分を主語にしなから、意見や感情を落ち着いて丁寧に説明。	私が受けると、納期に間に合いません
<b>S</b> Specify (提案)	代替の妥協案や解決策を提案し、対応してほしい内容を具体的に依頼。	別件の納期を調整できませんか
<b>C</b> Choose (選択)	相手の反応(YES・NO)に応じて、自分は何の行動を選択するかを提示。	お受けします 他へ依頼ください

## 健康

タテ・ヨコそれぞれのカギに対応する言葉をマス目にかたかなで入れてください(1マスに1文字)。A~Fの6文字をつなげると健康に関するキーワードができます。

## クロスワードパズル

1	2	3		4		5			
6				7					A
		8	9			10	11		
	12					13			
14			15	16					
17		D	18		19			20	C
		21	22					23	
24						25			

答え

A	B	C	D	E	F
---	---	---	---	---	---

### タテのカギ

- 梅は咲いたか、この花まだか
- アマじゃないよ、玄人だよ
- 今までは小悪党、お前が首領だったか…
- 動物などを、絵や写真で説明した書物
- スフィンクスはこの大陸に
- 厚手のパンスト。「全身」もあり
- ハグしたり、腕組んだり、頬ずりしたり
- 今の警察官は警棒。時代劇なら？
- ウソツキは許さん。地獄の大王
- 人事異動は「適材○○○○」で
- フェレットもこの仲間
- ドライアイスが溶けると液体でなくコレに
- 「○○○大食」でない、大食い芸人さん
- 日がな一日、浮きとらめっこ

### ヨコのカギ

- 結婚式などで、嬉しい「びっくり」企画
- あがって虹が…
- バッテン。交差。○○○ワードパズル
- 羊はムートン。子牛の革は？
- ダブルのジャケットは、二列に
- 童謡「山の音楽家」でバイオリン担当
- 外食ではなく、自分で食事づくり
- まるかいてちゃん♪～は、○○○歌
- 硬い重い、ダンベルの材質
- シングルベッドが二つの、○○○ルーム
- 蒸気機関車の、ポオーツという音
- あいまい表現をたとえる、七色に光る昆虫
- 選手交代などで、手と手をバンッ
- 日と火の間、カレンダーで
- 天気雨は、キツネの何？
- 管のこと。○○○オルガン。バグ○○○

ヒント 女性と技術をかけ合わせた造語

当健保加入者の皆さんは法人会員料金でルネサンスのプランが利用できます！

家族みんなで楽しく健康習慣！

ジムしかないスポーツクラブより、

# すべてがととのうルネサンスへ！

ヨガでカラダをととのえる！

筋トレで、なりたい自分へ！

空き時間で、テレワーク！

自分へのご褒美！スパ・サウナ

マシンで、快適エクササイズ！

家族で楽しくオンライン！

期間限定 4/8(土) ▶ 5/31(水)

月額固定 使いたい放題プラン

おすすめ！ 月々9,570円(税込) Monthly コーポレート会員

- ・事務手数料
- ・月会費 1か月分
- ・レンタル用品 最大2か月分

通常3,740円/月(税込) タオル(大小セット)・シューズ・Tシャツ・ハーフパンツ

# 0円

都度払い 使う毎にお支払い

1回1,980円(税込) 1Day コーポレート会員


レンタル用品 入会当日

通常1,760円/回(税込) タオル(大小セット)・シューズ・Tシャツ・ハーフパンツ

# 0円

まずは見てから！

ラクラク見学予約はコチラ！



※特典は、ルネサンスに初めてご入会される方(退会後7か月以上経過している方も含む)のみ適用。フィットネス個人会員からコーポレート会員への変更は対象外です。※8か月以上、月額固定プランでご継続の方に限ります。(1dayコーポレート会員は対象外) ※レンタル用品のお取り扱いがない店舗や、キャッシュレス運営している店舗がございます。※2名以上の同時入会の場合は、それぞれ月会費1か月分1,100円(税込)の割引になります。

RENAISSANCE 店舗の詳細は ▶ [ルネサンス 店舗一覧](#)

## それぞれのライフスタイルにピッタリ寄り添える、ルネのオンラインレッスン。

- 徒歩0分 面倒な準備も不要！**  
お出かけの準備も不要。畳一畳分のスペースがあれば始められます！
- 24時間 レッスンOK! 時間を有効活用!**  
移動時間がないから、直前まで家事や仕事ができます。
- 人目を気にしない!**  
ビデオOFFでもOK! 部屋着にノーメイクでも参加できます。
- 1人はもちろんみんなで受けられる!**  
レッスンを一緒に受ける人数に制限はありません。
- お財布にもやさしい!**  
法人会員限定価格で利用できるのでお得です。

準備もいらない! 24時間レッスンがあって参加しやすい!

みんなと一緒にだから楽しく続けられる!

カメラOFFで人目にも気にしない。終わったそのままオヤミタイムへ!

レッスンの種類や強度が豊富!

家族と一緒に受けられるのも嬉しい!

多彩なプログラム 通約720本以上のレッスン

今すぐタイムスケジュールをチェック!



ルネサンスとご契約の法人にご加入の方はお得!

法人オンライン会員【限定】定額プラン

月々1,100円(税込) 通常3,850円/月(税込) 月額定額レッスン受放題

お得に始めよう!

# 月会費 1か月分 0円

※上記特典は、2か月目の月会費が無料となり、初月月会費は日割り計算となります。※入会時に無料期間を含む2か月分の決済が必要です。※2か月以上の継続が必要となります。※解約の際は当月10日までに指定のフォームからご自身で退会手続きが必要となります。

ルネサンスのオンラインスタジオの詳細はこちら!



RENAISSANCE オンラインライブストリーム ▶  お問合せはこちら

公式LINE  お友だち登録はこちら 役に立つ健康情報やお得なキャンペーン情報をゲット! 