

234

2024年5月

# けんぽだより

大阪府建築健康保険組合

(大阪府：万博公園 日本庭園のツツジ)



ご家庭にお持ち帰りになり皆さんでお読みください

# 令和6年度 予算のお知らせ

当健保組合の令和6年度事業計画・収支予算が、去る2月6日の組合会において承認されましたので、その概要をお知らせいたします。

● 予算総額 65億2,700万円  
 ● 経常収支差引額 1億8,405万円



新型コロナウイルス感染症は、社会経済の停滞など我が国の国民生活におおきな影響をもたらしましたが、それも弱まり、経済活動の活発化や国民生活の安定・向上に向けて社会は動き出しています。

昨年は、年初から世界的な金利上昇と物価高騰のなかで、急激な円安なども重なり、光熱費や生活必需品の支出が増え、家計を圧迫する状況となりました。一方で、およそ30年ぶりとなる高い水準の賃上げが実現し、株価の上昇、個人消費の回復基調につながる動きも出てきました。日本各地の観光地も、インバウンドにより以前の活気を取り戻しつつあり、こうした状況が続けば、個人消費の拡大による景気拡大につながり、日本経済の長年の懸案であるデフレ脱却の足掛かりになると期待されます。

健保組合の状況をみますと、健康保険組合連合会では、全健保組合の5年度決算を3,600億円

後期高齢者となる「2025年問題」を来年に控え、さらなる財政悪化が予想されますが、現役世代の負担はもはや限界に達しており保険料の引き上げができる状況になく、このままでは健保組合の存続が危ぶまれる状態です。

令和6年度当健保組合の事業運営に向けては、増え続ける拠出金・医療費などの義務的経費を少しでも軽減できるように、保険者の基本的業務を継続して行うと共に、データヘルス計画の推進、事業主とのコラボヘルス、特定健診・保健指導は引き続き被扶養者の実施率向上等に取り組み、社会保障税番号制度関連施策（情報連携業務、マイナンバーカード取得促進）へも対応していくこととしています。今後も事業主のご理解とご協力を賜りながら、健保組合の本旨を十分に理解し、被保険者と家族の皆様の健康維持・増進に積極的に取り組む、効果的かつ効率的な事業展開を行いたいと思います。

## ● 予算編成の基礎となった数字

● 被保険者数	10,400人 (男性 7,770人、女性 2,630人)
● 平均標準報酬月額	422,200円 (男性 461,000円、女性 303,509円)
● 総標準賞与額(年間合計)	13,058,646千円
● 平均年齢	46.32歳 (男性 47.91歳、女性 41.48歳)
● 被扶養者数	7,360人
● 前期高齢者加入率	7.46%

● 一般保険料率	98.00 / 1,000 (事業主 50.00 / 1,000、被保険者 48.00 / 1,000)
● 基本保険料率	63.00 / 1,000 (事業主 32.14 / 1,000、被保険者 30.86 / 1,000)
● 特定保険料率	35.00 / 1,000 (事業主 17.86 / 1,000、被保険者 17.14 / 1,000)
※基本保険料率には、1.30 / 1,000の調整保険料率が含まれています。	
● 介護保険の対象となる被保険者数	7,877人
● 介護保険料率	17.60 / 1,000 (事業主 8.80 / 1,000、被保険者 8.80 / 1,000)

# 令和6年度 収入支出予算概要

## 健康保険分

収入(千円)		被保険者1人 当たり収入額(円)
保険料	6,328,187	608,480
国庫負担金	2,156	207
調整保険料	85,334	8,205
繰入金	20,000	1,923
国庫補助金収入	1,116	107
財政調整事業交付金	50,000	4,808
施設利用料	28,076	2,700
雑収入・その他	12,131	1,166
<b>合計</b>	<b>6,527,000</b>	<b>627,596</b>

支出(千円)		被保険者1人 当たり支出額(円)
事務費	120,329	11,570
保険給付費	3,452,803	332,000
納付金	2,255,233	216,849
前期高齢者納付金	754,800	72,577
後期高齢者支援金	1,500,422	144,271
その他 (退職者給付拠出金等)	11	1
保健事業費	338,385	32,537
財政調整事業拠出金	85,497	8,221
連合会費	3,800	365
積立金	20,000	1,923
その他・雑支出等	14,720	1,416
予備費	236,233	22,715
<b>合計</b>	<b>6,527,000</b>	<b>627,596</b>

## 介護保険分

収入(千円)		支出(千円)	
保険料	722,150	介護納付金	695,004
雑収入	2	還付金	300
		積立金	18,847
		雑支出	1
		予備費	8,000
<b>合計</b>	<b>722,152</b>	<b>合計</b>	<b>722,152</b>

経常収支差引額 184,046千円

### 当組合の令和6年4月からの

#### <任意継続被保険者の標準報酬月額>

任意継続被保険者の標準報酬月額は、健康保険法の定めにより、以下の①、②いずれか低いほうとなります。

- ①資格喪失（退職）時の標準報酬月額
  - ②当健保組合の令和5年9月30日における全被保険者の標準報酬月額を平均した額
- ※②の額は下記のとおりです。

記

- 標準報酬月額：410,000円
- 1ヶ月の保険料：一般保険料 40,180円  
介護保険料 7,216円

※介護保険料は、40歳以上65歳未満の被保険者（介護保険2号被保険者）にご負担いただきます。

### 被扶養者資格確認にご協力いただき ありがとうございました。

昨年末から実施いたしておりました被扶養者資格確認におきまして、書類の提出等ご協力をいただきありがとうございました。



今回の確認におきましても、1年近くの期間を遡る就職による被扶養者からの削除漏れ等が、多数見受けられました。

被扶養者の人数は、高齢者の医療に対する納付金の計算に影響し、ひいては組合財政にも大きく影響することとなります。

引き続き皆様の被扶養者に関する適正な届出のご協力をよろしくお願いいたします。



# 扶養している「ご家族」に変更はありませんか？



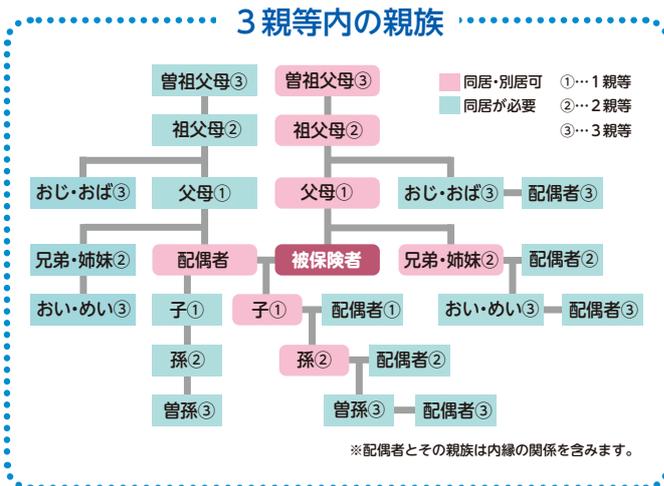
健康保険では、被保険者の収入で生活している75歳（一定の障害のある人は65歳）未満の家族も「被扶養者」として保険給付が受けられます。

被扶養者になるには健保組合から認定を受ける必要があります。

## ■被扶養者の要件

下記のいずれにも該当する方を基準に、健保組合が総合的に判断して被扶養者の認定をします。

- ①主として被保険者の収入で生活している
  - ②被保険者の3親等内の親族である
  - ③原則として国内に居住している
  - ④年収\*が下記(1)(2)の両方を満たす
    - (1)年収130万円（60歳以上または障害者の場合は180万円）未満
    - (2)被保険者と同居の場合…年収が被保険者の半分未満  
被保険者と別居の場合…年収が被保険者からの仕送り額未満
- \* 年収とは、向こう1年間の収入見込み額です。雇用保険の失業等給付、公的年金、健康保険の傷病手当金や出産手当金も含まれます。



## 就職などで他の健保組合の被保険者になったお子さまはいませんか？

被扶養者の方が就職などで、他の健康保険の被保険者や共済組合の組合員になった場合は、**扶養から外す手続きが必要**です。他の健康保険に加入した日が、被扶養者の資格喪失日となります。

春です！



### その他にも、こんなときは扶養から外れます

- パートやアルバイト先で健康保険の被保険者になった
- 75歳になった（後期高齢者医療の被保険者になった）
- 年収が130万円（60歳以上または障害者の場合は180万円）以上見込まれる
- 年収が被保険者の半分以上になった
- 年収が被保険者からの仕送り額を超えた
- 結婚して他の被保険者の被扶養者になった
- 離婚した
- 亡くなった
- 同居が扶養の要件の人が別居した
- 日本国内に住所を有しなくなった（海外留学など例外あり）

手続きをお忘れなく！

## 「年収の壁」への対応について

パート・アルバイト等で働いている方で、人手不足で働く日数が多くなった、残業時間が増えたなど、一時的に収入が増加し被扶養者の収入要件（年収が130万円、60歳以上・障害者は180万円）を上回ってしまったような場合、勤務先の**事業主の証明書、雇用契約書の写し、直近12ヶ月の給与明細書の写しをあわせてご提出いただくことで、引き続き被扶養者となれる場合があります**（連続2回まで）。ただし、雇用契約の時点で既に収入要件を超えるような契約となっている場合や時給の増加、新たな手当が支給されることになったなど恒常的に収入要件を超えると認められる場合等は対象とはなりません。また、フリーランスで働いている方や自営業の方など特定の事業主と雇用関係にない方も対象外となります。

▶詳しくは厚生労働省のHPをご確認ください。[https://www.mhlw.go.jp/stf/taiou\\_001\\_00002.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/taiou_001_00002.html)

年収の壁

検索

令和6年12月に保険証が廃止

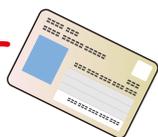


# 医療機関の受診方法が マイナンバーカードに一本化されます

令和6年12月に保険証が廃止され、  
医療機関の受診はマイナンバーカードが基本になります。

令和6年12月2日に現在の保険証が廃止され、医療機関の受診方法はマイナンバーカードで行うことが基本となります。保険証廃止までに、マイナンバーカードで受診できるように、マイナポータルで保険証利用の申し込みを済ませておきましょう。まだマイナンバーカードの交付を受けていない方は、お早めに交付を受けてください。なお、保険証廃止後も最大1年間はずでに交付されている保険証が引き続き使えます。

また、マイナンバーカードの交付を受けていないなど、マイナンバーカードを使って受診することができない方には当分の間は健康保険の「資格確認書」が交付され、資格確認書で医療機関を受診することが可能です。



医療機関の窓口では  
カードリーダーで  
受け付けを行います。

## ● 保険証廃止後の医療機関の受診方法 ●

### マイナンバーカード（マイナ保険証）



マイナンバーカードを使って受診します。受診前にマイナポータルでマイナンバーカードを保険証として利用するための「利用申し込み」を行います（初回のみ）。

### 現在の保険証



経過措置として、保険証廃止後もすでに交付されている保険証についてはそのまま利用できます。期間は最大1年間（有効期限が先に到来する場合は有効期限まで）です。

### 資格確認書

マイナンバーカードの交付を受けていない方や、マイナポータルで保険証の利用申し込みを行っていない方には、健康保険の「資格確認書」が交付されます。有効期限は5年以内で各健保組合などが設定します。  
※資格確認書の形状等は未定です。

## マイナポータルで保険証情報を確認できます

マイナポータルでは登録されているご自身の健康保険証情報を確認することができます。万が一、正しい情報が登録されていない場合は、マイナンバーカードで医療機関を受診することができなくなってしまうので、ご自身の健康保険証情報の確認を行っておきましょう。

登録されている情報に間違いがある場合には、すぐに健康保険組合までご連絡ください。

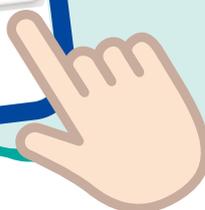
マイナポータル

検索



保険証情報の確認はマイナポータルへのログインが必要です。

「最新の健康保険証情報の確認」の  
バナーをタップ



新年度スタート!

# 今年度もきっちり**健診**を受けて 体のチェックを!



健康診断は、メタボリックシンドロームや高血圧などの生活習慣病を早い段階で見つけ、予防するための貴重な機会です。  
年に1度は必ず健診を受けて体の状態をチェックしましょう。

## ● 健診結果のチェックのポイント

### ✓ 前年度までの結果と比較

「異常なし」の判定であっても、前年度までの結果と比較して悪化の傾向がある場合は要注意。

### ✓ 正常値ギリギリではないか

正常値の範囲内でも上限または下限ギリギリの数値となっている場合は要注意。

治療が必要になる前に、食事、運動など  
毎日の生活習慣を見直しましょう



再検査・精密検査は  
**必ず** 医療機関受診を

再検査・精密検査など医療機関の受診を指示されている場合は、**放置しないで必ず医療機関を受診**してください。

## 第4期

# 特定健診・特定保健指導がスタート!

**特定健診**は、40歳~74歳の方を対象に、高血圧や糖尿病、脂質異常などの生活習慣病の予防を目的として行われる健診です。**特定保健指導**は、特定健診によって生活習慣病の恐れがあると判断された方に対して、保健師や管理栄養士などの専門家が生活習慣の改善をサポートするものです。

特定健診・特定保健指導は、平成20年度から始まった制度で、定期的な見直しを経て、**令和6年度からは第4期がスタート**となります。



## 第4期の主な変更点

### 特定健診

- ①中性脂肪は、絶食10時間以上の空腹時の採血による検査が基本ですが、やむを得ない場合は、食事開始から3.5時間が経過していれば、随時採血による検査も可能となりました。
- ②喫煙や飲酒に関する質問項目について、より詳細な選択肢が設けられ、より正確にリスクの把握ができるようになりました。

### 特定保健指導

- ①成果をより把握しやすくするために、具体的な数値目標が設定され、その達成が重視される仕組みになりました。主要な達成目標は腹囲2cm・体重2kg減です。
- ②遠方に居住したり、多忙な対象者に対して、リモートで保健指導を行うなど、ICTの活用がより進められることになりました。
- ③特定健診の受診当日に初回の特定保健指導を受けるなど、特定健診実施後の特定保健指導の早期実施が進められることになりました。

大阪府建築健康保険組合にご加入の皆様へ  
提携施設（スポーツオアシス）法人利用のご案内



お近くのスポーツオアシスを法人価格で利用いただけます。

Let's Start Fitness!

## 春からはじめる ▶ 新しい自分

お得なプラン

オアシスMonthlyコーポレート会員 月会費 **10,450円**(税込)/月

春のスタート応援  
////// キャンペーン //////

2024年  
期間 **5/1(水)~6/30(日)**



事務手数料  
5,500円 **0円**

月会費  
1ヵ月分 **0円**

さらに /  
フルレンタル  
最大2ヵ月分 **0円**

※オアシスMonthlyコーポレート会員に登録したくど全国のスポーツオアシスをご利用いただけます（REFEEL恵比寿24Plusは別途登録が必要）。※上記特典はスポーツオアシスに初めて入会される方（過去半年以内に在籍のない方）のみ適用。フィットネス個人会員からオアシスMonthlyコーポレート会員への変更はキャンペーン対象外です。※オアシスMonthlyコーポレート会員は法人補助の適用外となります。※キャンペーン月を含む8ヵ月間在籍が必要です。※在籍期間内に解約される場合、解約金5,500円（税込）をお支払いいただきます。※ルネサンスをご利用の場合は別途利用料が必要です。

オアシス法人  
ご利用方法

1 まずはルネサンスの法人専用ページで法人（コーポレート）番号をご確認ください。  
ルネサンスの法人専用ページはこちら▶



2 スポーツオアシスの店頭でお手続きください。その際に、「法人（コーポレート）番号」をご提示ください。※ネット入会は現在お受付しておりません

202404オアシス\_840010424379



テレワークばかりで運動不足！

一日中、座っていることが多い。

健康は未来への投資です。

どんな運動をすればよいかわからない。

昨年より体重が増えている！

ルネサンスには、みんなが健康になるメソッドがあります。

期間限定 **5/1(水)▶6/30(日)**

月額固定 使いたい放題プラン

おすすめ! 月々 **10,450円** (税込) Monthlyコーポレート会員

・事務手数料  
・月会費 **1ヵ月分**  
・タオル&シューズレンタル  
通常2,090円/月(税込) **最大2ヵ月分** **0円**

さらに ルネサンス公式オンラインショップ **¥2,000OFF** クーポンプレゼント!

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 **0円**  
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

まずは見てから!  
"カラダ測定"も無料でできます!



RENAISSANCE 店舗の詳細は ▶ [ルネサンス 店舗一覧](#) 検索

※特典は、ルネサンスに初めてご入会される方（退会後7ヵ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ヵ月以上、月額固定プランでご継続の方に限りです。（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はない店舗やキャッシュレス運営を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ヵ月分2,100円(税込)の割引になります。

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



千葉県のご当地料理

main

太巻きずし

side

菜の花入りふうかし

見た目にも春らしさを感じられるご当地料理。古くより漁業が盛んな千葉県らしく、  
素材に海の恵みを使用したレシピです。

# 太巻きずし

● 425kcal ● たんぱく質10.7g ● 脂質3.5g  
● 炭水化物91.3g ● 塩分相当量2.6g ※すべて1人分

千葉県では、古くから冠婚葬祭やお祭りなどのごちそうとして、断面が凝った図柄の太巻きが食べられてきました。今回紹介するのは、初級者にも作りやすい花の図柄の太巻きずしです。今回は花びら部分を黒米酢飯にすることで、ビタミン、ミネラル、食物繊維が取れるレシピにアレンジしました。

スマホでも見られる!



## 作り方

調理時間45分

- 卵を割りほぐし、塩を混ぜ、油を薄く敷いたフライパンで棒状の卵焼きを焼く。いんげんは塩水(分量外)でゆでる。焼きのり1枚は4等分に、1/2枚は2等分に切り、1/4枚の大きさを6枚作る。
- Aの材料を混ぜ合わせ酢を作り、2/3は温かいご飯に混ぜ酢飯を、残りは温かい黒米ご飯に混ぜて黒米酢飯を作り、それぞれ冷ます。
- ②の黒米酢飯を5等分し、それぞれを1/4枚の大きさののりにのせ、巻きすで細く丸く巻いたものを5本作る。
- 巻きすに①の卵焼きを③で囲むようにしてぎゅっと巻き、しばらく置く。
- ④のくぼみに①のいんげんを組み合わせて再びぎゅっと巻き、しばらく置く。
- 巻きすに全型焼きのり1+1/4枚をつなげてのせ、②の酢飯を手前と向こう側1cmずつ残してなるべく厚さが均等になるように広げ、⑤を中央ののせ両側から包むように巻く。
- 8等分に切り分けて器に盛る。



### POINT

1回切るたびに、濡らしたキッチンペーパーで包丁をよく拭いてから切ると、きれいな断面に仕上がります。

## 材料(2人分)

- 卵 ..... 1個
- 塩、サラダ油 ..... 少々
- いんげん ..... 5本
- 焼きのり ..... 全型2+1/2枚(外側用1+1/4枚、花びら用1/4枚×5枚)
- A 酢 ..... 大さじ2
- 砂糖 ..... 大さじ2
- 塩 ..... 小さじ1弱
- ご飯(外側用) ..... 250g
- 黒米ご飯(花びら用) ..... 175g

### 健康食材

## 焼きのり

千葉県では江戸時代からのりの養殖が盛んで、現代で「江戸前海苔」といえば千葉県産の物です。焼きのり1枚(3g程度)には、牛乳コップ1/5杯分、卵1/2個分のたんぱく質が含まれています。しかも、ビタミン、鉄分などのミネラル、食物繊維も豊富です。カロリーが低いので、ご飯のお供にプラスして食べることで、効率的に栄養を取ることができます。



## side

# 菜の花入りふうかし

● 32kcal ● たんぱく質3.6g ● 脂質0.8g  
● 炭水化物3.3g ● 塩分相当量1.7g ※すべて1人分

スマホでも見られる!



江戸時代の船橋市では漁業が盛んでした。当時は冷蔵施設がなかったため、採れたあさをふかしてから輸送していました。その際に出るふかし汁に、当時高級品だったみそを少量加えて、漁師たちの賄い料理として食べられた物が、「ふうかし」の始まりといわれています。今回は千葉県の特産品である菜の花を添え、彩りを加えています。

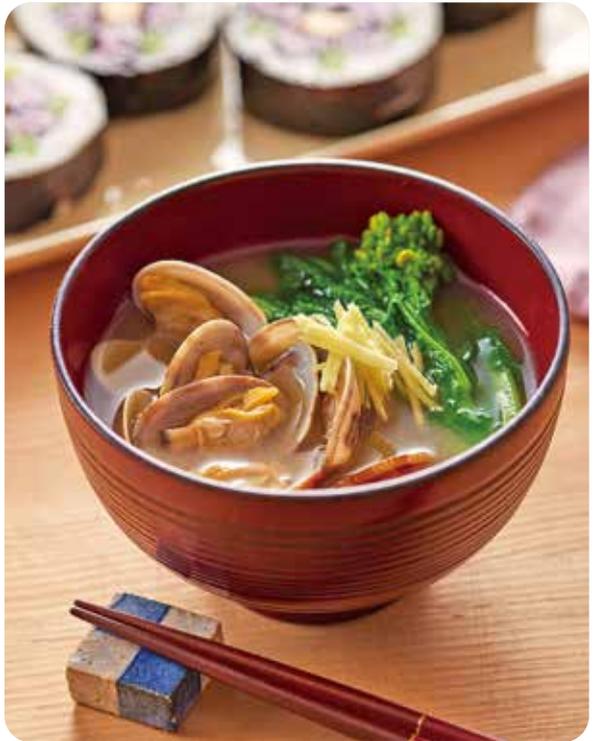
## 材料(2人分)

- あさり(殻付き) ..... 150g
- 水 ..... 400mL
- 菜の花 ..... 2茎
- みそ ..... 大さじ1
- しょうが ..... 1片

### 健康食材

## 菜の花

菜の花は千葉県の花に指定されており、食用菜の花の全国生産量は千葉県が1位です。菜の花は、ビタミンC含有量が野菜の中でトップクラス。ビタミンA(β-カロテン)のほか、カルシウムも豊富です。辛味成分のイソチオシアネートは、アブラナ科に含まれるイオウ化合物で、免疫力向上や生活習慣病予防効果が期待できます。



## 作り方

調理時間10分(砂抜き時間を除く)

- あさはら殻をこすり洗い、砂抜きをしておく。
- 菜の花はさっと塩ゆでし、半分に切る。しょうがは千切りにする。
- 小鍋に水と①を入れてふたをし、あさりの口が開くまで煮る。
- みそを溶き入れたら火を止める。器によそい、②を添える。

# 令和6年度 保健事業のご案内

健康寿命の延伸と医療費の適正化を進めるため、「データヘルス事業計画」に基づく効果的な保健事業を実施いたします。

詳細は、当組合ホームページをご覧ください。 →



## 疾病予防



**肥満予防対策**  
健康ウォーク



**風邪・インフルエンザ予防対策**  
風邪ひきゼロ運動、インフルエンザ予防接種補助



**水泳プール  
利用券の交付**



**スポーツクラブ  
「ルネサンス×オアシス」**



**ファミリー  
健康相談事業**



**家庭常備薬斡旋**



**重症化予防対策事業**



**禁煙チャレンジ**

## 健保会館

### 集会施設

事業所・組合員の集会、  
研修会、講習会等会場に貸出

## 契約保養所



### 契約保養所利用補助金交付

### 個別契約保養所等

亀の井ホテル、健保連共同利用保養所、船員保険保養施設  
(旧 かんぼの宿)

## 保健指導宣伝



### 機関紙の発行等

疾病予防パンフレットの配布

保険推進委員会・  
担当者説明会の開催

### 諸事業指導宣伝

ホームページの管理監修等

医療費のお知らせ

データヘルスの推進



ジェネリック医薬品  
推進事業

情報雑誌「Akachanと！」  
の無償配本

## 健康診断のご案内



当組合健康管理センター及び健診委託契約機関等で実施いたしますが、お近くに委託契約機関がない場合は、健診費用の一部を補助いたします。

- |                  |             |          |
|------------------|-------------|----------|
| ①一般健診            | ②入社時健診      | ③事業主健診   |
| ④生活習慣病健診         | ⑤巡回型生活習慣病健診 | ⑥人間ドック健診 |
| ⑦婦人科検診(乳がん・子宮がん) | ⑧消化器検診      |          |
| ⑨特定健康診査          | ⑩特定保健指導     |          |





## 保健師・管理栄養士の健康コラム



こんにちは、管理栄養士の田中です。私事ではございますが現在妊娠中でして、このコラムが完成する頃には産休をいただいている為、今回のコラムで私の執筆は最終となります。今まで、お読みいただきましてありがとうございました！

さて、今回のテーマですが…5月17日が『世界高血圧デー』という事ご存じでしょうか？『世界高血圧デー』は国際高血圧学会により、高血圧およびその管理に関する啓発を目的として2005年に創設されたものです。2007年からは日本も参加し、現在25カ国以上が参加しています。

2019年のデータ(※①)になりますが、高血圧はリスク要因別関連死亡者数では**第1位**(第2位は喫煙)とされており、**脳卒中や心臓病などを引き起こす原因**としてよく知られています。

日本の高血圧患者数は約4,300万人(※②)と予想されており、日本人の**3人に1人が高血圧**と言われており、そのうち約**4割の方が内服治療を受けていない**とされています。

高血圧とは、**血管に過度な圧力がかかっている状態**を指します。高血圧が続くと

- **脳の血管が破裂して脳出血を起こすリスクが高まる。**
- **心臓はどんどん血流を送り出そうと大きくなり(心肥大といいます)、肥大が進むと心臓の動きがにぶり、血液を全身に送り出す機能が低下する。**
- **過度な圧力が血管壁を傷つけプラーク(かさぶたのようなもの)になり、そのプラークがはがれ、細い血管でつまる。(脳梗塞や心筋梗塞その他)**

これらのような危険性が高まります。

高血圧の治療は減塩・適切な運動や減量・睡眠など**基本的な生活習慣**が基本となりますが、それでも下がらない場合は、**適切な降圧剤**による治療もかかせません。

高血圧は**サイレントキラー**と呼ばれることもあり、多くの場合症状が出ません。

頭痛、動悸・息切れ、肩こり・めまい、胸の痛み、むくみなどの症状が現れた場合は、**重大な合併症**が起こっている可能性がありますので、このような症状が思い当たる方はすぐに医師に相談しましょう。

**大事なことは「薬を飲まないこと」ではなく、「適切に血圧をコントロールすることで重大なリスクを予防すること」**です。

特定保健指導は、服薬開始となる前にその人の生活習慣を無理なく改善する事によって、適切な数値に改善させようという取り組みとなります。担当者と一緒に取り組む事で改善・予防できている方も多い無料の取り組みですので、是非活用もご検討くださいね！それでは、皆様も身体を大切にお過ごし下さい。

図表8-4-2 リスク要因別の関連死亡者数(2019年)



※①厚生労働省図表8-4-2 リスク要因別の関連死亡者数(2019年)

<https://www.mhlw.go.jp/stf/wp/hakusyo/kousei/21/backdata/02-08-04-02.html>

※②日本高血圧学会高血圧治療ガイドライン作成委員会(編)：高血圧治療ガイドライン2019 2019ライフサイエンス出版：4, 2019

# 今日も笑顔で

Special Interview

## 井上咲楽さん「タレント」

日記を書けば、  
その時の気持ちが成仏して  
未来の自分の糧になるんです



いのうえ さくら / 1999年、栃木県益子町生まれ。第40回ホリプロスカウトキャラバンで特別賞を受賞し、芸能界入り。「新婚さんいらっしゃい！」(ABCテレビ)、「ランスマ倶楽部」(NHK BS)、「おはスタ」(テレビ東京)ほかバラエティ番組を中心に活躍中。マラソンのほか、選挙演説巡り、発酵食品を使った料理など多彩な趣味を持つことでも知られる。

子供の頃から家族のご飯を作っていたので、料理をするのは当たり前のごとのように身に付いています。基本的に食べることも作ることも大好きなので、忙しいときほど、あえて時間をかけて料理に没頭することも。作っている間は誰にも邪魔されず、何もかも忘れて自分と向き合える貴重な時間になります。もちろん、時間がなければ作らないし、面倒だと思えば簡単なものしか作りません。その時の気分や状況に合わせて料理の仕方を変えていくことが、好きでいられる秘訣でしょうか。料理の動画を公開するようになってからは、誰かに食べてもらうために作る喜びを感じるようになって、今はこれをもっと追ってみたいと思います。

スポーツは得意ではありませんが、走ることだけは大好き。週に3〜4日はランニングしていて、汗をかくことで体も心もスッキリしています。

気持ちの整理をする方法として、もう10年くらい日記を書き続けています。書くことですぐに悩みや課題が解決するわけではありませんが、書き留めるという行為で気持ちが成仏するようところがあって、次の日からまた頑張れるんです。振り返って読むと、当時の自分を冷静に分析できて面白いし、それは未来の自分の糧になると思っています。

ホームページアドレス

<http://www.kenchiku-kenpo.or.jp>