

237

2025年5月

けんぽだより

大阪府建築健康保険組合

(大阪府高槻市・こいのぼりフェスタ)



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7年度 予算のお知らせ

当組合の令和7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 68億3,500万円
● 経常収支差引額 4億7,806万円



昨年は、年初に能登半島地震、さらに9月には能登半島北部で記録的な大雨による土砂崩れや河川の氾濫により甚大な被害が発生しました。その他にも、全国各地で自然災害による被害が相次ぎました。その爪痕もいまだ深く残っており、一日も早い復興が望まれるところです。

一方、政治経済の面では、令和5年の春闘から続く高水準の賃上げなどにより、株価の上昇、個人消費の回復も見られ、成長型経済への移行を感じられる年でもありました。10月の衆議院議員選挙以降、少数与党による従来とは異なった政権運営となりましたが、国の内外に重要な課題が山積しているなか、力強いリーダーシップと実行力を発揮し、さらなる構造改革が推し進められることを強く期待いたします。

健康保険組合全般の状況をみますと、健康保険組合連合会では全健康保険組合の令和6年度決算を1,700億円の赤字と予測しています。全ての「団塊の世代」が後期高齢者となる本年以降、高齢者人

口がピークに向かう2040年にかけて、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、このままでは健康保険組合の存続が危ぶまれる状態です。

令和7年度当組合の事業運営に向けては、一時的に減少しているものの今後増加が懸念される拠出金、高止まりしている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。今後事業主のご理解とご協力を賜りながら、健康保険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み、効果的かつ効率的な事業展開を期したいと考えています。

● 予算編成の基礎となった数字

● 被保険者数	10,500人 (男性 7,700人、女性 2,800人)
● 平均標準報酬月額	433,000円 (男性 474,000円、女性 316,074円)
● 総標準賞与額(年間合計)	14,185,080千円
● 平均年齢	46.24歳 (男性 47.83歳、女性 41.91歳)
● 被扶養者数	7,050人
● 前期高齢者加入率	8.32%

● 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	66.00/1,000 (調整保険料率を含む)
● 特定保険料率	32.00/1,000 (事業主 16.33/1,000、被保険者 15.67/1,000)
● 介護保険の対象となる被保険者数	7,727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)

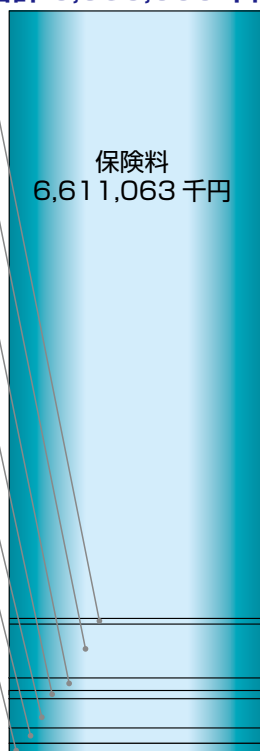
●●● 令和7年度 収入支出予算概要 ●●●

健康保険分

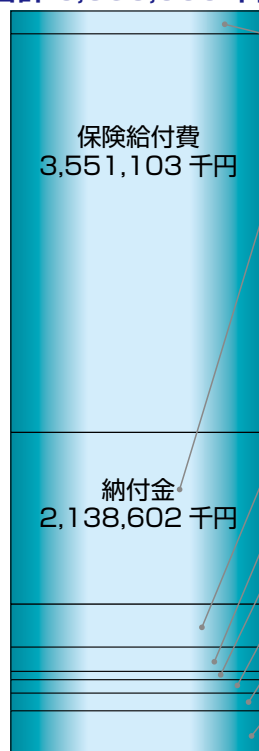
収 入

国庫負担金
2,168 千円
 調整保険料
89,128 千円
 繰入金
20,000 千円
 国庫補助金収入
1,610 千円
 財政調整事業交付金
60,000 千円
 施設利用料
27,600 千円
 雑収入・その他
23,431 千円

合計 6,835,000 千円



合計 6,835,000 千円



支 出

事務費
124,997 千円
 納付金
 { 前期高齢者納付金 601,500 千円
 後期高齢者支援金 1,537,100 千円
 その他(病床転換支援金等) 2 千円
 保健事業費
352,159 千円
 財政調整事業拠出金
89,348 千円
 連合会費
4,000 千円
 積立金
20,000 千円
 その他・雑支出等
28,220 千円
 予備費
526,571 千円

介護保険分

収 入

雑収入
2 千円

合計 748,435 千円



合計 748,435 千円



支 出

還付金
300 千円
 積立金
67,134 千円
 雑支出
1 千円
 予備費
8,000 千円

当組合の令和7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いずれか低い方となります。

- ①資格喪失(退職)時の標準報酬月額
- ②当組合の令和6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。

(令和7年度から410千円→440千円となります。)

記

- 標準報酬月額：440,000円
- 1ヶ月の保険料：一般保険料 43,120円
介護保険料 7,744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。

被扶養者資格確認届にご協力いただき ありがとうございました。

例年年末年始に実施しております「被扶養者資格確認」につきまして、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、4月の就職、その他収入増加による被扶養者の削除にかかる届出漏れが多く見受けられました。

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。



就職・引っ越しされたご家族はいませんか？

扶養しているご家族に 変更があったら 手続きをお忘れなく！



ご家族が就職や引っ越しなどで被扶養者の要件を満たさなくなったときは、扶養から外す手続きが必要です。**5日以内**に「被扶養者(異動)届」を提出してください。

ご確認ください



こんなときは被扶養者ではなくなります

- ▶ 就職して他の健康保険に加入した
- ▶ パート・アルバイト先で健康保険に加入した
- ▶ 年収が130万円以上
(60歳以上または障害者は180万円以上)になった※1
- ▶ 生計維持関係がなくなった
- ▶ 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
- ▶ 国内に住所がなくなった(海外留学、海外赴任への同行などは除く)
- ▶ 同居が条件となる被扶養者※2が別居した
- ▶ 75歳になり後期高齢者医療制度に加入した



※1 繁忙期などによる一時的な収入の超過は、事業主の証明等の提出により、引き続き被扶養者となることができる場合があります。
※2 被保険者の直系尊属、配偶者、子、孫、兄弟姉妹以外の3親等内の親族が被扶養者になるには同居している必要があります。

被扶養者となる要件

- ☑ 3親等内の親族で被保険者に生計を維持されている人
- ☑ 日本国内に居住していること
- ☑ 収入が下記①②の両方を満たす

- ① 年収130万円未満
(60歳以上または障害者は180万円未満)
- ② 被保険者と同居の場合：収入が被保険者の2分の1未満
被保険者と別居の場合：収入が仕送り額未満

上記を基準に健保組合が総合的に判断します。

扶養から外す手続き

「被扶養者(異動)届」を会社を通じて提出してください。提出の期限は、被扶養者でなくなった日から**5日以内**です。健保組合から発行された有効期限内の健康保険証や資格確認書があれば、添えてください。

5日以内



手続きが遅れた場合、その間の自己負担分を除く医療費等を返還していただくことがありますのでご注意ください。

歯周病を予防・改善する生活習慣

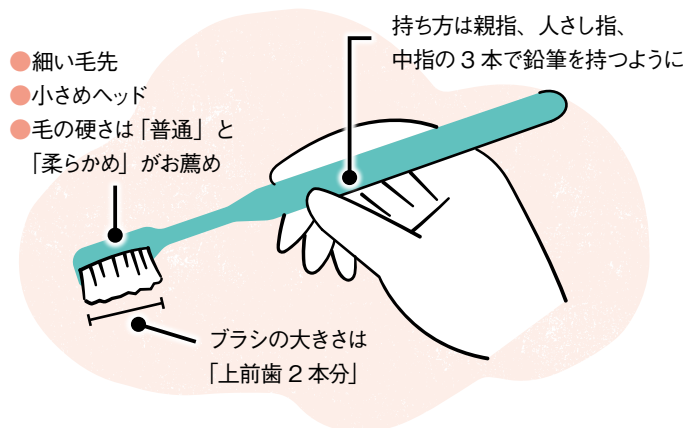
歯周病を予防するために、禁煙をする、偏った食生活を見直す、十分な睡眠・休養をとるなどの生活習慣改善に努めましょう。

そして、何よりも重要なのが、毎日の歯のセルフケアです。歯ブラシやデンタルフロス、歯間ブラシなどを正しく使って、歯と体の健康を維持していきましょう。

✓ 歯ブラシの選び方

歯周病予防には「毛先が細く」「小さめヘッド」「適度な毛の硬さ」の歯ブラシがおすすめです。ブラシ部分の大きさは「上の前歯2本分の長さ」が目安。毛の硬さは「普通」を基本に、歯肉が弱っている方や出血しやすい方は「柔らかめ」でもよいでしょう。

硬い方が歯垢を落としやすいですが、その分、歯や歯肉にかかる負担が大きくなります。

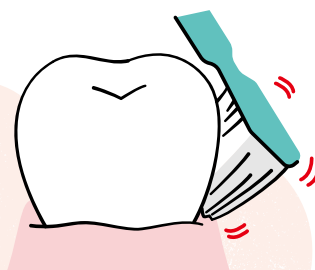


✓ 歯周病対策の磨き方

歯と歯肉の境目に、歯ブラシの毛先を45度になるように当て、小刻みに動かして歯を1～2本ずつ丁寧に磨きます。前歯の裏側は歯ブラシを縦にしてブラシのかかとを使い、1本ずつ磨きましょう。

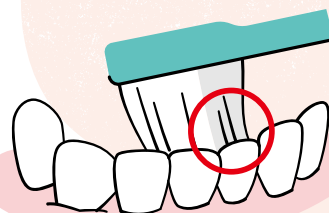
歯ブラシの当て方

- 歯と歯肉の境目に45度の角度で当てる。
- 歯を1～2本ずつ軽く力を入れ、ブラシを振動させるように小刻みに動かす。



前歯の裏側の磨き方

- 歯ブラシを縦に使い、ブラシのかかとを使って磨く。



✓ デンタルフロスや歯間ブラシも習慣化

デンタルフロスや歯間ブラシの使用には、歯磨き前、歯磨き後、それぞれにメリットがあります。いずれの場合でもまずは習慣化することが大切です。

歯磨き前のメリット

- デンタルフロスを使用後に歯ブラシを使った方が、歯垢の量が減少したという報告があります。
- 虫歯予防に役立つフッ化物の口中濃度が高い状態で維持されるともいわれています。

歯磨き後のメリット

- 歯磨きで大部分の汚れを取り除いた後にデンタルフロスを使うことで、歯と歯の間に残った細かい汚れや食べかすをさらに確実に除去できます。
- 夜寝る前など、特に口腔内を清潔に保ちたい場合には、歯磨き後のデンタルフロス使用が有効といわれています。

デンタルフロス

歯と歯の隙間が狭い方にお勧め。

F字型

前歯の歯垢の除去に適しています。

Y字型

奥歯の歯垢の除去に適しています。

L字型

奥歯の歯垢の除去に適しています。

I字型

前歯の歯垢の除去に適しています。

歯間ブラシ

歯と歯の隙間が広い（根元に三角形の隙間がある）方におすすめ。

- 厚生労働省ポータルサイト「iha-からだの健康、お口から-」は、日常の口腔ケアや生活習慣改善のポイント、歯科検診などに関する情報コンテンツが満載です。歯と体の健康づくりに参考にしてください。

iha-からだの健康、お口から-



新年度スタート!

さあ今年も**健診**で キッチリ体のチェックをしよう!



健診は、自覚症状がないうちに体の状態をチェックして、病気の早期発見・重症化の予防につなげるためのものです。大事な体が壊れてしまう前に、健診を有効活用しましょう。

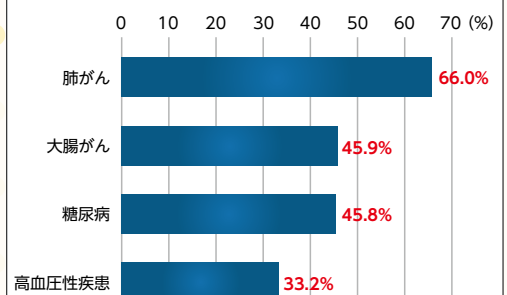
きっかけは
健診!

がんや糖尿病、高血圧などの生活習慣病は、初期には自覚症状がないまま進行することがほとんどです。健診を年に1回必ず受けることで、こういった病気の早期発見や重症化予防につながります。

自覚症状なく病院を受診したきっかけの第1位は「健康診断等で指摘されたため」となっています。



外来患者で自覚症状がなかった人の割合



厚生労働省「令和2(2020)年受療行動調査(確定数)の概況」より作成

ご家族にも受診を勧めてください

被扶養者の場合、ご自身で申し込まないと健診を受けないままになってしまい、健康リスクが高まります。ご家族が健診を受けていない場合は、ぜひ受診を勧めてください。

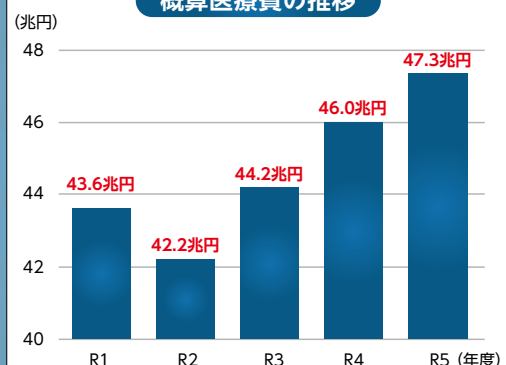


健診受診で
医療費節約を

医療機関の窓口での支払いは、医療費の一部(原則3割)にすぎず、残りは皆さんが加入している健康保険組合が支払っています。

健康保険組合は主に加入者と事業主の保険料で運営されているため、医療費の増加は納める保険料の引き上げにつながります。病気は進行すると治療にかかる費用も膨らみます。健診を受けて病気を早期発見し、医療費の節約につなげましょう。

概算医療費の推移



厚生労働省「令和5年度医療費の動向」より作成

「認知のゆがみ」を理解し 職場でありがちな悩みに対処しよう

「認知のゆがみ」とは、考え方や物事の捉え方のクセのこと。“ゆがみ”は決してマイナスではなく、考え方のクセであり“個性”ともいえますが、極端過ぎるとストレスの原因に。認知のゆがみは10パターンで、それぞれの考え方の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付き合ひましょう。

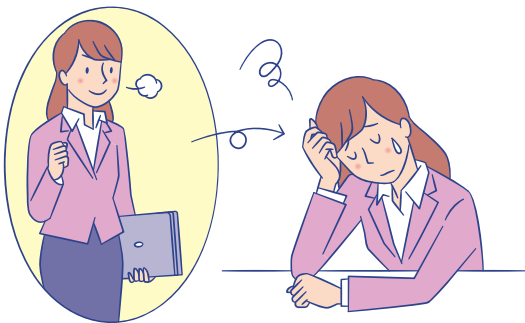
認知のゆがみのパターン

- | | | |
|--|---|--------------------------------|
| ☒ 白黒思考 | ☒ 心のフィルター | ☐ すべき思考 |
| ☐ マイナス化思考 | ☐ 拡大解釈・過小評価 | |
| ☐ レッテル貼り | ☐ 一般化のし過ぎ | ☐ 結論の飛躍 |
| ☐ 感情的決め付け | ☐ 自己関連付け | |

ケース

1

念願の部署に配属されたけど
結果が出せず、向いてないかも…



Aさんは、今回の異動で希望していた部署に配属になりうれしくてたまりません。この部署でこそ自分の力が発揮できると思っているからです。しかし1ヵ月たってもなかなか結果が出せない日々が続いており、今は「本当は向いていなかったんだ」と思い、また異動願いを出すことを考えています…。

このケースは 白黒思考パターン

結果に対し「良い」「悪い」のみで「あいまいさ」がない「自分の力が発揮できる!」と異動したてのAさんはとてもうれしそうで不安が一切ありません。しかしわずか1ヵ月後、結果が出せないでいるAさんはもう「向いていなかった」「次の異動を」と考えています。白黒思考は二極化思考ともいいます。できるかできないか、良いか悪いか、向いているかいないか、のどちらかしかなく、あいまいさがない考え方のクセです。

セルフケアの方法

白と黒の間には「限りなく黒に近いグレー」から「限りなく白に近いグレー」まであいまいなグラデーションがあります。白ではないけど黒でもない、そういったあいまいさが存在することを意識してみると、考え方が極端に振り切れることは少なくなり、ストレスは軽減されるでしょう。

職場のメンタルヘルスに関わる
知識や情報をお届けします

ココロメンテ 通信

監修

一級キャリアコンサルティング技能士、
シニア産業カウンセラー
株式会社生き方はたらき方ラボトレー
うかい やすみ
代表取締役 鵜飼 柔美



ケース

2

上司との面談でのあの言葉。
まだまだ自分はダメなんだ…



Bさんは、配属されて8年目の中堅。年に1度の評価面談の席で上司から「いつもよく頑張っているね。そろそろ君も管理職を目指してほしいから、視座を上げていかないとね」と言われました。Bさんは「視座が低い自分」という部分だけが頭に残り「頑張っているのにまだダメなんだ」と落ち込んでしまいました…。

このケースは 心のフィルターパターン

何事もネガティブな面を捉えてしまうクセ

承認しつつ、さらなる成長を期待して掛けてくれた上司の言葉に対して、「視座を上げないといけない」という一言が「視座が低い」と指摘されたような気がしているBさんです。このような方は、言葉や内容のネガティブな一点だけに気持ちがとらわれてしまいがちです。本当は認められているところを素直に受け取れないのはもったいないですね。

セルフケアの方法

心のフィルターへの対処は、まさにこのフィルターを外すことです。客観的に、あるいは多角的に物事を受け止められるようになるといいですね。そのためには自分と違う意見や物の見方に興味を持ち、自分自身が偏見を持たないように視野を広げることを意識するといいいでしょう。

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



神奈川県
のご当地料理

main

しらす丼

side

とん漬

神奈川県を代表するご当地料理のしらす丼は、見た目にも春らしく手軽に作ることができる一品。野菜たっぷりのとん漬とも相性抜群です。

main

しらす丼

■ 441kcal ■ たんぱく質19.1g ■ 脂質7.7g
■ 炭水化物78.1g ■ 塩分相当量2.2g ※すべて1人分

茅ヶ崎、鎌倉、江の島などいわゆる湘南地域のご当地料理として有名。生しらすを使う丼もありますが、今回はゆでた状態で販売されている「釜揚げしらす」を使ってより手軽に。ご飯の上には卵の黄身と薬味、さらにさくらえびをアレンジすることで、春らしい彩りをプラスしました。

スマホでも見られる！



作り方

調理時間5分

- 1 Aの材料を混ぜ「合わせ酢」を作る。温かいご飯に「合わせ酢」を混ぜ、冷ましておく。

POINT

しらす、さくらえびの塩分があるので、酢飯の味付けは薄めがお勧め。

- 2 茶わんに①を盛り、釜揚げしらす、さくらえびをのせ、中央に卵黄をのせる。おろししょうが、小ねぎ、刻みのり、大葉を添え、白ごまを散らす。お好みでしょうゆを添える。



材料 (2人分)

- ご飯 …………… 400g (2膳分)
- A 酢、砂糖 …………… 各大さじ1/2
- 塩 …………… 少々
- 釜揚げしらす …………… 100g
- さくらえび …………… 20g
- 卵黄 …………… 2個
- おろししょうが …………… 1片分
- 小ねぎ、刻みのり、大葉、白ごま、しょうゆなど …………… 適量

健康食材

しらす

一般的に食されるしらすはいわしの稚魚で、不飽和脂肪酸の一種、DHA（ドコサヘキサエン酸）／EPA（エイコサペンタエン酸）が豊富。DHAもEPAも、悪玉コレステロールを減らす働きがあります。ビタミンDも豊富で、肝臓、腎臓を経て活性型ビタミンDとなり、骨形成に関わるカルシウムやリンの吸収を高めてくれます。内臓ごと食べるため、カルシウムや良質のたんぱく質を取るにも良い食材です。



side

とん漬け

■ 370kcal ■ たんぱく質23.7g ■ 脂質22.1g
■ 炭水化物20.6g ■ 塩分相当量2.5g ※すべて1人分

スマホでも見られる！



厚木市の家庭や飲食店では定番の、豚肉を特製のみそに漬け込んだ料理で、焼いたみその風味が香ばしい一品。通常のとん漬けは厚切り肉ですが、薄切りのロースを使って少しヘルシーに。さらにたっぷりの野菜と一緒に炒め、栄養バランスが良いレシピにしました。

材料 (2人分)

- 豚ロース肉 …………… 2枚 (200g)
- A みそ、みりん、しょうゆ …………… 各大さじ1
- にんにく、おろししょうが …………… 各1片分
- 春キャベツ …………… 200g
- 長ねぎ …………… 1/2本
- パプリカ …………… 1/2個
- 油 …………… 小さじ1

健康食材

豚肉

ビタミンB₁、B₂、B₆、ナイアシン、パントテン酸、B₁₂などのビタミンB群が豊富。特に豊富に含むビタミンB₁は糖質代謝に不可欠で、エネルギー変換をスムーズにします。また、B₆はたんぱく質代謝に関わり、健康な皮膚の維持にも◎。筋肉や皮膚のほか、ホルモンや酵素、抗体などの体調節機能成分をつくり出す良質なたんぱく質も多く含まれています。



作り方

調理時間10分※肉を漬ける時間を除く

- 1 豚ロース肉は筋切りし包丁でたたく。Aをよく混ぜてラップに広げ、豚ロース肉を包み1時間ほど漬ける。春キャベツは細切りに、長ねぎは斜めに切る。パプリカは細切りにする。

POINT

ラップに包んで漬けることで少ないみその量でもしっかり味が漬かります。汁がたれるのでパットなどに入れて冷蔵庫で冷やしましょう。



- 2 フライパンで油を熱し、弱火で焦がさないように豚ロース肉を焼く。一緒に野菜も炒める。
- 3 皿に野菜を盛り付け、切った豚ロース肉をのせる。

令和7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



風邪予防対策

風邪ひきゼロ運動



水泳プール 利用券の交付



予防接種

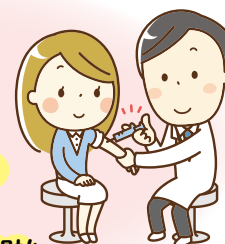
インフルエンザ予防接種の補助金

上限を2,000円に増額

肺炎球菌感染症(66歳以上対象)・

带状疱疹(50歳以上対象)の

各予防接種に補助金上限4,000円を開始



new!!



スポーツクラブ 「ルネサンス」



ファミリー健康相談



new!!

家庭常備薬斡旋

年3回の家庭常備薬等斡旋に
健保組合から補助を開始



重症化予防対策

医療機関受診勧奨通知



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

保養を目的とした国内旅行に対し、

1人1泊につき2,000円に増額(年度間3泊を限度に補助金を支給)



個別契約保養所等

マイステイズ・ホテル、健保連共同利用保養所、船員保険保養施設

保健指導宣伝



機関紙の発行等

諸事業指導宣伝

ホームページの管理監修等



疾病予防パンフレットの配布

医療費のお知らせ

ジェネリック医薬品 推進事業

保険推進委員会・ 担当者説明会の開催

データヘルスの推進

情報雑誌「赤ちゃんど!」 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。

- 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

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。**令和7年4月より補助金が増額になりました。**①一般健診／②入社時健診は**上限6,500円**、④生活習慣病健診は**15,000円**となりますのでご受診ください。

AIがあなたの食事を健康診断！ カロリーレンズで始める特定保健指導



【カロリーレンズって何?】

皆さんは、毎日何カロリーの食事を摂っていますか？

毎日必要な栄養素を摂ることが出来ていますか？

ご自身で計算しようと思うと、毎日面倒であったり、すごく時間がかかってしまったり、何が正しい情報なのか判断が難しいですね。

そこで、令和7年度から健保組合が実施する特定保健指導では、「カロリーレンズ」というAIを導入します。これは、食事の写真を撮って送るだけで、あなたに合った食事量や必要な栄養素を簡単に知ることができる便利なツールです。

さらに、管理栄養士からのワンポイントアドバイスも受けられるので、すぐに改善につなげられ、効果を実感しやすくなります。

～これまでの特定保健指導の流れ～

まずは、専門職との面接があります。健康診断の結果をご説明したり、生活習慣改善のための目標をたて、その後、管理栄養士からの数回の電話でアドバイスを受けて終了となります。

「何回も電話がかかってきて面倒だな、」と思われた方もいるかもしれませんね。

そこで！今回から、カロリーレンズという新しいシステムを取り入れました！

～これからの特定保健指導の流れ～

初回の面接を受けた次の日から6日間、朝、昼、夜と食べたものの写真を撮ります。食事以外でもジュースやお菓子、お酒なども撮ってください。

その写真などをチャットやLINEで送信します。以上です！

【食事を知るメリット】

1日どのくらいの栄養が摂れているのか？足りない栄養素は何か？

毎年健康診断を受けると数値が高くなるのは、どんな食習慣が影響しているのか？

日々、管理栄養士から受け取るワンポイントアドバイスを参考に、生活習慣の改善に取り組んでみましょう。食習慣を変えると、健診結果も良い数値に変わっていきます。

ぜひこの機会に特定保健指導をうけ、ご自身の身体の変化を楽しみましょう！

Special Interview

今日も 笑顔で

「疲れた」ではなく「頑張った」。
ポジティブな言葉への変換でいつでも前向きに。

いつも
明るく
元気😊
美扇

青柳美扇さん「書道家」

あおやぎ びせん／1990年、大阪府生まれ。フランス、アメリカなど世界10カ国以上で書道パフォーマンスを披露しグローバルに活動。近年はVRを用いた作品制作にも取り組む。2023年「第74回 毎日書道展」にて最高賞の「毎日賞」受賞。チャリティーアート展「Feel-Love Project MUSIC & ART2024」にて作品制作。書道パフォーマンス甲子園のPR大使など、社会活動も積極的に行う。

普段はアトリエで書道をしたり、書いた文字をデータ化したりと、つい作業に没頭してしまい、夜が遅くなりがちです。体を大切にしなければと、母の勧めもあってヨガに通っています。週1回1時間じっくり体を動かすことがリフレッシュにもなり、それが創作活動に生きることもあります。また、書道パフォーマンスは、約7分間、スクワットのような中腰の姿勢で演技をするので意外と運動量が多いんです。そのため半年前からパーソナルトレーニングで、体幹を鍛え始めました。少しずつですが、体力が付いてきているのを実感します。

もともとサーフィンやスノーボードなどアクティブに動くのが大好き。最近では友人と船を借りて、釣りに出かけるのが楽しいですね。仕事は室内が多いので、オフの日は、なるべく外に出て太陽を浴びるようにしています。

心の健康のためには、ポジティブな言葉を使うことを大切にしています。仕事が終わった後「疲れた」ではなく「頑張った」と言えば、少し前向きになりますよね。何か問題が起きたとしても「何とかなるでしょ」と転換するんです。

何より仕事も含めて好きなことをしているのも元気の秘訣かも。「伝統と革新」をモットーに仕事を続け、今後は、現代アートの世界に飛び込んで、新しい作品づくりにも挑戦してみたいですね。

ホームページアドレス

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