

# 健保だより

NO. 118

2023年10月号

裏面



表紙

8



9

2



3

10



11

4



5

12



13

6



7

14



15

もくじ

大事なお知らせが載っています。



ホームページをご活用ください。

大阪自動車整備健康保険組合

検索

<http://www.oj-kenpo.com>

健康保険の給付や健康診断のご案内など大事なお知らせが載っています。  
ご家庭にお持ち帰りになってみなさんでお読みください。

令和4年度

# 決算のお知らせ

去る7月18日に開催されました第135回組合会におきまして、当健康保険組合の令和4年度収入支出決算が承認されましたので、その概要をお知らせします。

令和4年度の一般勘定の保険料収入は、令和3年度と比較して、2.5% (1億607万7千円) 減の41億8,622万円となりました。減少した理由は、平均標準賞与額が2.5% (22,734円) 減、被保険者数が4.8% (402名) 減となったことによる減少割合が、健康保険料率を0.3%引き上げたことや、平均標準報酬月額が0.4% (1,425円) 増となったことによる増加割合よりも大きかったためです。

新型コロナウイルスの影響で落ち込んでいた医療費は、令和4年度にはコロナ前を上回り、保険給付費は令和3年度より1.6% (3,815万円) 増加し、被保険者1人当りの金額は6.2% (1,295円) 増加しました。一方、高齢者医療制度に対する納付金・支援金は、コロナ禍で減少した令和2年度の高齢者医療費の精算のため、令和3年度より21.5% (4億3,812万円) の減少となりました。

令和4年度の経常収支は、保険料収入は減少しましたが、それ以上に、高齢者医療制度への拠出金が減少したことから、6,921万8千円の黒字決算となりました。また、総収支では、2億4,599万1千円の残金が生じ、この一部繰り入れにより準備金保有率は、一般勘定で218.36% (前年度末190.02%) となり、保有額は昨年より1億2,589万円増加しました。

令和4年度は、平成30年度以来4年ぶりの黒字決算となりましたが、令和5年度以降については、医療費がコロナ前の水準を超える勢いで上昇していることや、今後想定される納付金・支援金の増加を考慮すると、非常に厳しい状況にあります。

また、健康保険組合を取り巻く状況は、国のデジタル化推進の方針を背景として、オンライン資格確認の利用促進やマイナンバーカードと保険証の一体化など目まぐるしく変化しています。

このような状況にはありますが、当健康保険組合としましては、事業所とのコラボヘルスや健康管理委員会活動を積極的に行い、人間ドックや生活習慣病予防健診、特定保健指導などの保健事業を推進し、加入者の皆さまの健康の保持・増進、疾病予防に注力してまいります。

皆さまにおかれましても、引き続きジェネリック医薬品の利用などを通じて、医療費適正化にご協力いただくと同時に、各種保健事業を積極的に活用いただき、健康管理に努めていただきますようお願いいたします。

## 公告

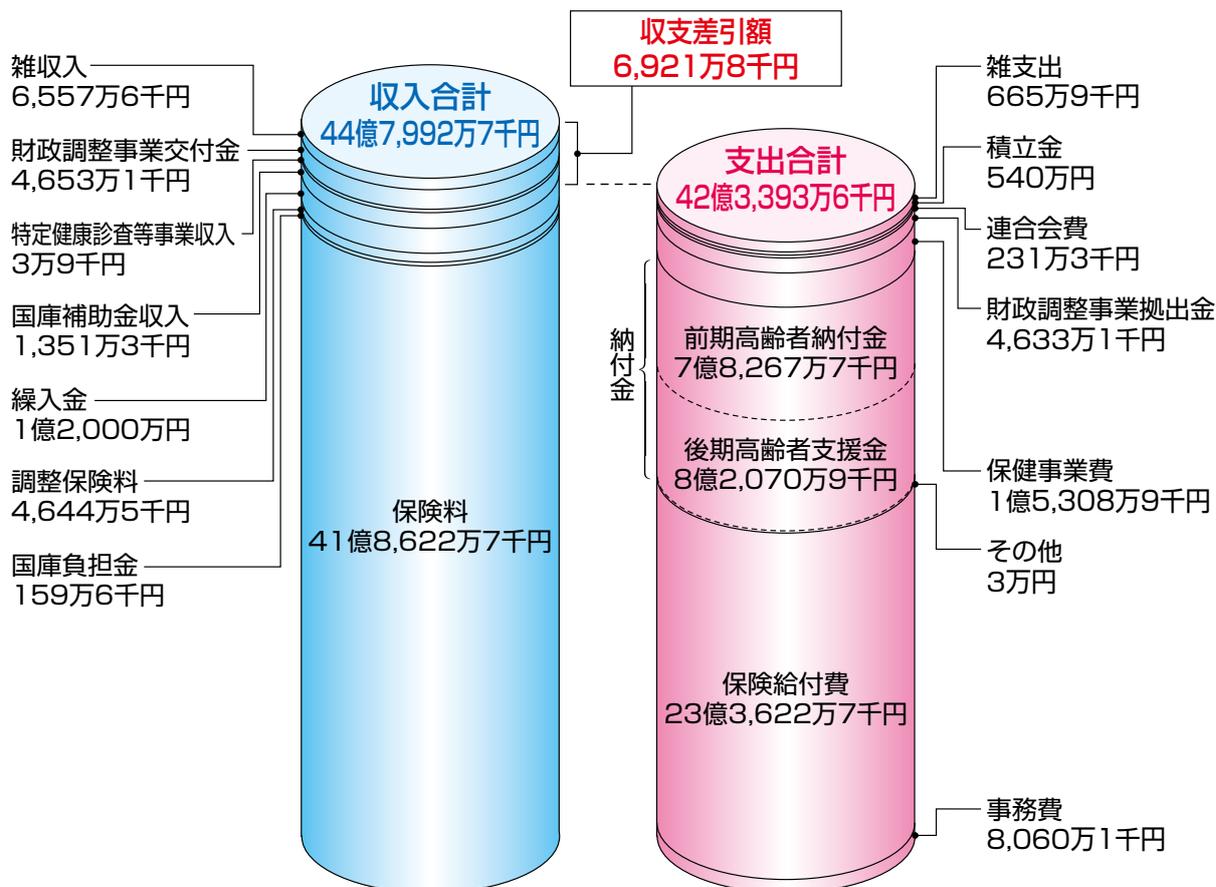
### ■削除された事業所

日昇自動車(株)	(大阪市平野区)	令和3年 8 月 7 日
源八自動車(株)	(摂津市)	令和4年 4 月 1 日
(有)関西ラヂエーター工業所	(大阪市福島区)	令和4年10月31日
鳴門自動車産業(株)	(東大阪市)	令和5年 2 月 9 日
(株)竹内製作所	(大阪市西区)	令和5年 4 月11日
ウシダ塗装(株)	(尼崎市)	令和5年 4 月21日

## 一 般 勘 定

### ● 収入

### ● 支出



経常収入	42億5,038万6千円	経常支出	41億8,116万8千円	経常収支差引額	6,921万8千円
収入合計	44億7,992万7千円	支出合計	42億3,393万6千円	収入支出差引額	2億4,599万1千円

## 介 護 勘 定

	科 目	決算額		科 目	決算額
収 入	繰入金	6,300千円	支 出	介護納付金	4億3,700万6千円
	雑収入	6千円			
	保険料	4億6,383万8千円			
	① 合 計	4億7,014万4千円			㊦ 合 計

● 収支差 (①-㊦)  
3,313万8千円

### 組合の現況(令和5年3月末現在)

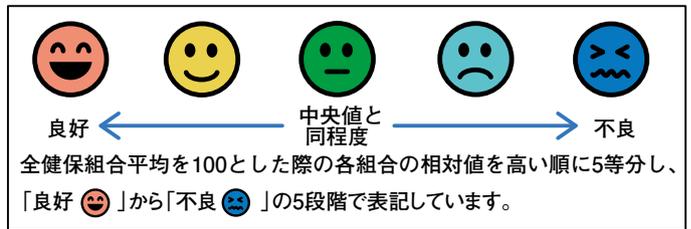
- ・ 被保険者数 7,748人  
(男 6,007人、女 1,741人)
- ・ 被扶養者数 6,329人
- ・ 被保険者の平均年齢 45.43歳
- ・ 平均標準報酬月額 347,297円
- ・ 保険料率  
健康保険 10.5%  
(被保険者 5.25%、事業主 5.25%)
- 介護保険 1.74%  
(被保険者 0.87%、事業主 0.87%)

# 大阪自動車整備健康保険組合の健康スコアリングレポート

日本健康会議・厚生労働省・経済産業省が連携し、各健康保険組合に【2022年度版 健康スコアリングレポート】が送付されました。皆さまの健康状態と生活習慣、特定健診・特定保健指導についての概要をお知らせします。

## 健康スコアリングレポートとは

各健康保険組合の加入者の健康状態や医療費・予防・健康づくりの取り組み状況等について、健康保険組合全体の平均や業務平均を比較したデータ等に見える化したものであり、企業と健康保険組合が従業員等の予防・健康づくりに向けた連携を深めるためのコミュニケーションツールです。

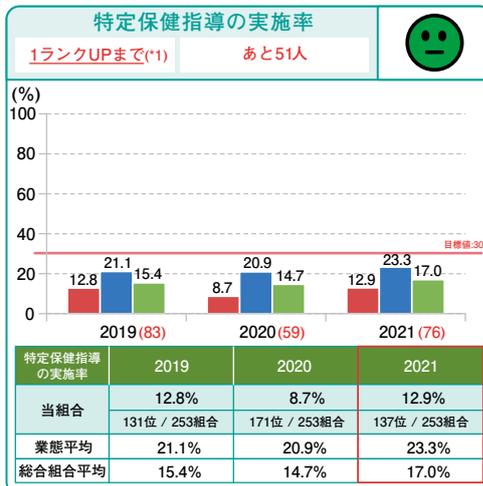
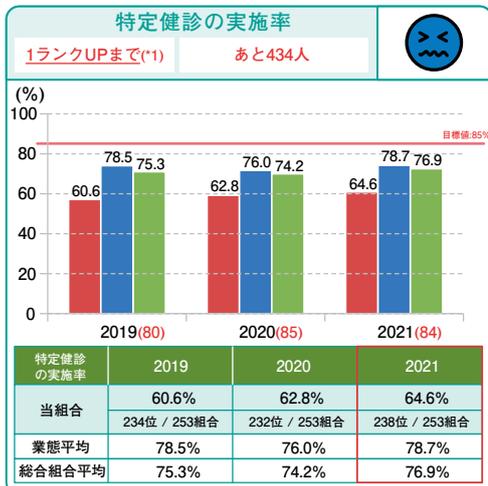


## 【特定健診・特定保健指導の実施状況】

### 特定健診・特定保健指導



総合	組合順位	184位 / 253組合
全組合順		1,100位 / 1,380組合



### 家族の皆さまへ

健診の実施率64.6%。被保険者が80.5%、被扶養者が23.3%です。被扶養者の皆さまも年に1度は健診を受けてください。

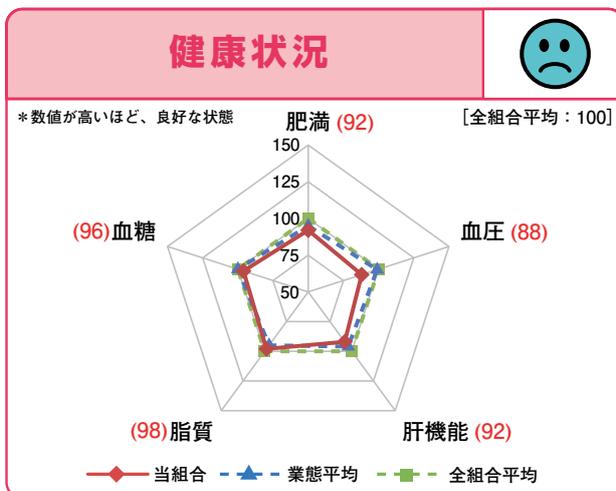
### 事業主さまへ

健診後、保健師から保健指導の連絡がありましたらご協力をお願いいたします。

※ 目標値は、第3期(2018~2023年度)特定健康診査等実施計画期間における保険者種別目標。  
 ※ 順位は、保険者種別(単一・総合)目標の達成率の高い順にランキング。  
 ※ ( )内の数値は、総合組合平均を100とした際の当組合の相対値。

(\*1) "ランクUP"は、5段階評価のランクを1つ上げるための目安(実施人数)を記載

## 【健康状況】生活習慣病リスク保有者の割合



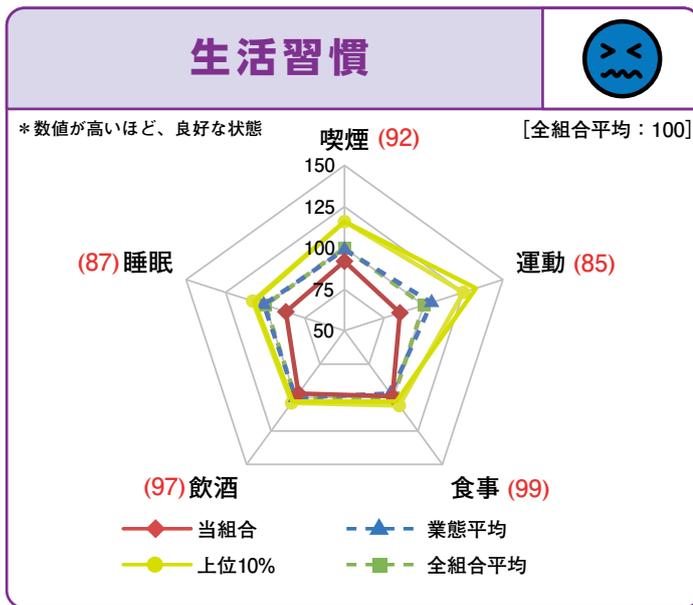
リスク	良好	中央値と同程度	不良
肥満リスク	😊	😐	😞
血圧リスク	😊	😐	😞
肝機能リスク	😊	😐	😞
脂質リスク	😊	😐	😞
血糖リスク	😊	😐	😞

※ 2021年度に特定健診を受診した者のみのデータを集計。

### 【参考】節度ある適度な飲酒で健康な肝臓を!

飲酒習慣とアルコール性肝疾患罹患率との関連性を、被保険者の特定健診情報と電子レセプトから集計したところ、多量飲酒者割合が高い組合は、アルコール性肝疾患罹患率が相対的に高い傾向がみられます。肝臓は沈黙の臓器と呼ばれ、早期発見に向けた定期的な健診受診が重要です。肝機能を把握し、適切な飲酒習慣を心がけるよう促しましょう。

【生活習慣】 適正な生活習慣を有する者の割合



リスク	良好 ←	中央値と 同程度	→ 不良	ランクUPまで (*1)
喫煙習慣 リスク	😊	😊	😞	あと209人
運動習慣 リスク	😊	😊	😞	あと101人
食事習慣 リスク	😊	😊	😞	あと42人
飲酒習慣 リスク	😊	😊	😞	あと63人
睡眠習慣 リスク	😊	😊	😞	あと172人

※ 2021年度に特定健診を受診した者のみのデータを集計。  
 ※ 生活習慣データについては、一部任意項目であるため、保険者が保有しているデータのみで構成。  
 ※ 上位10%は業態ごとの「総合スコア」上位10%の平均値を表す。ただし、業態内の組合数が20以下の場合は、全組合の「総合スコア」上位10%の平均値を表示。  
 (\*1) "ランクUP"は、5段階評価のランクを1つ上げるための目安 (リスク対象者を減らす人数) を記載

【参考】たばこを吸うと呼吸器系がんのリスクが上昇!

保険者の喫煙者割合と呼吸器系がんの罹患率を年齢階級別に集計した結果、40代以上では年代が上がるほど、また50代以上では喫煙者割合が増えるほど呼吸器系がんの罹患率が上がることがわかりました。

喫煙歴が長いほど、がんのリスクも上がると言われており、より早期から喫煙対策・禁煙事業に取り組むことが重要です。

(※呼吸器系がん…肺がん、口腔がん、咽頭がん、喉頭がん、鼻腔(副鼻腔)がん)

## 健康づくりのちょこっとアドバイス

### ●禁煙



#### タバコを吸う人は寿命が10年短い

タバコで失われた寿命は禁煙することで取り戻せます。禁煙が早ければ早いほど良いのはもちろんですが、何歳であっても遅いということはありません。一刻も早く禁煙してタバコから大事な人生を取り戻しましょう。

### ●運動



#### 運動することで体調不良が改善!

免疫力の向上、リフレッシュやストレス解消など運動習慣を継続させるとメリットがあります。運動時間の確保が難しい場合は、家事や歯磨きをしながらのスクワット、階段を積極的に使うといったことを習慣づけてみるのもおすすめです。

### ●食事



#### よくかんで食べると満腹感が得やすく、食べ過ぎを防ぐ効果も期待できます

「ゆっくり、よくかんで食べる」「1日3食を規則正しく食べる」「栄養バランスの良い食事を腹八分目」「深夜や寝前には食べない」といった食事の基本をしっかり守りましょう。また、食べるときには野菜を最初に食べる「ベジファースト」を実行することで、血糖値の急激な上昇を防げます。

### ●飲酒



#### 間違った飲酒習慣で悲鳴を上げるのは肝臓だけじゃない!

間違った飲酒習慣は生活リズムが乱れる原因以外にも、多量飲酒を続けていると全身の各器官の疾患リスクも高まるとされています。お酒を長く楽しむためにも、「健康を守るための12の飲酒ルール」を参考に上手に付き合っていきましょう。

### ●睡眠



#### 睡眠は最大の癒し 睡眠不足は万病のもと

睡眠中は脳を休ませるためだけでなく、成長ホルモンを分泌して体の修復を行うため、良質な睡眠は人体に欠かせません。睡眠不足は免疫力を低下させ、心の健康にも悪影響を与えるなど、万病のもとになります。睡眠環境を整え、生活習慣を改善し、睡眠力を高めましょう。

# 医療機関等を受診する際に マイナンバーカードを 一度使ってみませんか？

## マイナンバーカードで受診するメリット

### 安心 よりよい医療が受けられる！

- 特定健診や診療の情報を医師と共有でき、重複検査を防ぎ、自身の健康・医療データに基づくより適切な医療を受けられます。  
※本人の同意なく情報が共有されることはありません。
- 薬の情報も医師・薬剤師と共有でき、重複投薬や禁忌薬剤投与のリスクも減少します。  
※本人の同意なく情報が共有されることはありません。
- 旅行先や災害時に受診する際も、薬の情報等が連携されます。

### 便利 各種手続きも便利・簡単に！

- マイナポータルで医療費通知情報を入手でき、医療費控除の確定申告が簡単にできます。
- 医療費が高額な場合に申請する「限度額適用認定証」が不要になります。
- 就職や転職後の保険証の切り替え・更新が不要。  
※新しい保険者による登録手続きが必要です。
- 高齢受給者証の持参も必要なくなります。

## マイナンバーカードで受診するための準備

### 1 マイナンバーカードをお持ちでない方は、まずはマイナンバーカードを取得

#### 申請 ※以下から選択

1



スマホから パソコンから  
オンライン申請

2



証明写真機  
から

3



郵送

#### 受け取り

- ①ハガキが届く
- ②受け取りに行く



#### 詳しくはこちら



マイナンバーカード  
総合サイト

2 へ

### 2 マイナンバーカードをお持ちの方は保険証利用の申込み

マイナンバーカードを健康保険証として利用するには、申込みが必要です。 ※以下から選択

#### 医療機関で

- 医療機関・薬局の顔認証付きカードリーダーから申し込みます



#### スマホから

- 下記3つを準備 マイナポータル

- ①マイナンバーカード
- ②マイナンバーカード読取対応のスマホ
- ③アプリ「マイナポータル」のインストール

- STEP1 「マイナポータル」を起動する。
- STEP2 「申し込む」をタップする。
- STEP3 利用規約等に同意する。
- STEP4 マイナンバーカードを読み取る。



iPhone



Android



#### セブン銀行ATMで

- 必要なものはマイナンバーカードのみ！

#### ATM画面

マイナンバーカードでの手続き



健康保険証利用の申込み



# マイナンバーカードでの 受診前には登録情報の確認を！

ご自身の健康保険証情報がシステムに  
正しく登録されているか確認をお願いします。

スマホ等のマイナポータル(わたしの情報)上でご確認いただけます。

## 🔍 確認方法



1. マイナポータルにログイン  
します。

2. ログイン後、画面下部の「注  
目の情報」までスクロールし、  
「最新の健康保険証情報の確  
認」を押します。

3. 健康保険証情報のページが  
表示されます。ページ中段に  
ある「あなたの健康保険証情  
報」から、登録されている健康  
保険証情報を確認いただけます。

◆令和5年8月8日第2回マイナンバー情報総点検本部資料一部加工

初めての利用時など、登録が完了しているかどうかわからない状態で受診する場合は、  
念のため、マイナンバーカードとあわせて健康保険証を携行してください。

💡 医療機関等にある顔認証付きカードリーダー上での健康保険証利用登録時は、このような画面が表示されます

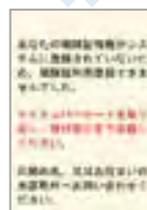
医療機関・薬局に設置されている顔認証付きカードリーダー上で利用登録手続を  
行った場合も、利用登録が正常に完了しているか否かを確認することができます。

- ▶ 登録が正常に完了している場合は、「マイナンバーカードの保険証利用登録が完了  
しました。」と画面に表示されます。
- ▶ データ登録に時間を要している場合は、「あなたの保険証情報がシステムに登録さ  
れていないため、保険証利用登録できませんでした。」と画面に表示されます。

正常に完了した場合



データ登録に時間を  
要している場合



◆厚生労働省HP掲載資料一部加工

ご不明点等がある場合や情報が正しく登録されていない場合には、  
マイナンバー総合フリーダイヤル(0120-95-0178)もしくは  
ご加入の健康保険組合にお問合せください。

大阪自動車整備健康保険組合

健康保険組合連合会

# 被扶養者資格再確認のお願い



この調査は、被扶養者の適正な認定、被扶養者数を正しく把握することを  
また、健康保険組合財政に大きな影響を与える前期高齢者納付金や後期高  
つきましては、ご多忙中誠に恐縮ですが、調査の趣意をご理解いただき、  
なお、今年度から、事前に個人番号（マイナンバー）を利用した情報連携  
入が被扶養者の認定基準以下であることが確認できた場合には、これをもつ  
書の提出は必要ありません）

また、年収の壁に関する変更点については、決まり次第別途お知らせいた



## 1. 被扶養者認定基準は、次のとおりです。

次の親族等で主として被保険者の収入で生計を維持している人です。

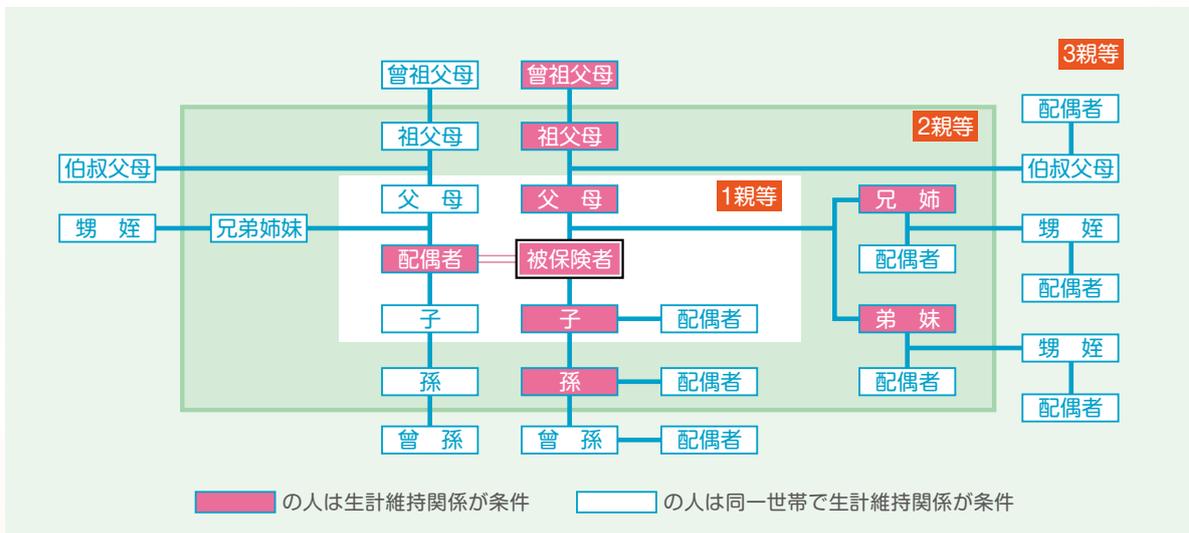
- 1 被保険者の配偶者（内縁を含む）、直系尊属、子、孫及び弟妹・兄姉
- 2 被保険者の三親等内の親族、内縁の配偶者の父母及び子で同一世帯に属する人

「主として被保険者の収入で生計を維持する人」とは、恒常的な年間総収入が130万円未満（認定対象者が60歳以上である場合又は概ね厚生年金保険法による障害厚生年金の受給者に該当する程度の障害者である場合にあっては180万円未満）であって被保険者に生計の大半を依存している人であることが原則です。

## 2. 【添付書類一覧表】(収入のない妻以外の方は必要です。)

現況等	証明書類
1 大学及び各種学校の在學生	「学生証」又は「在学証明書」
2 年金受給者	直近の「年金額改定通知書」又は「年金振込通知書」 厚生年金基金から受給している人は年金基金の「送金通知書」
3 パート・アルバイト収入のある方	「直近3カ月分の給料明細書」又は「令和5年分 源泉徴収票」
4 無職無収入の方	「市区町村発行の課税証明書」
5 自営業の方	「前年度の確定申告書」又は「市区町村発行の課税証明書」
6 同居条件の方（義父・義母等）	「世帯全員続柄記載の住民票」及び「1～5の該当書類」
7 別居している方※	「仕送の証明」及び「1～5の該当書類」

## 3.3 親等内の親族図



# 健保組合の財政に大きく影響する大切な調査です

目的として毎年実施しています。

年齢支援金の算出に係る基礎数値となる重要な調査です。

ご協力をお願いいたします。

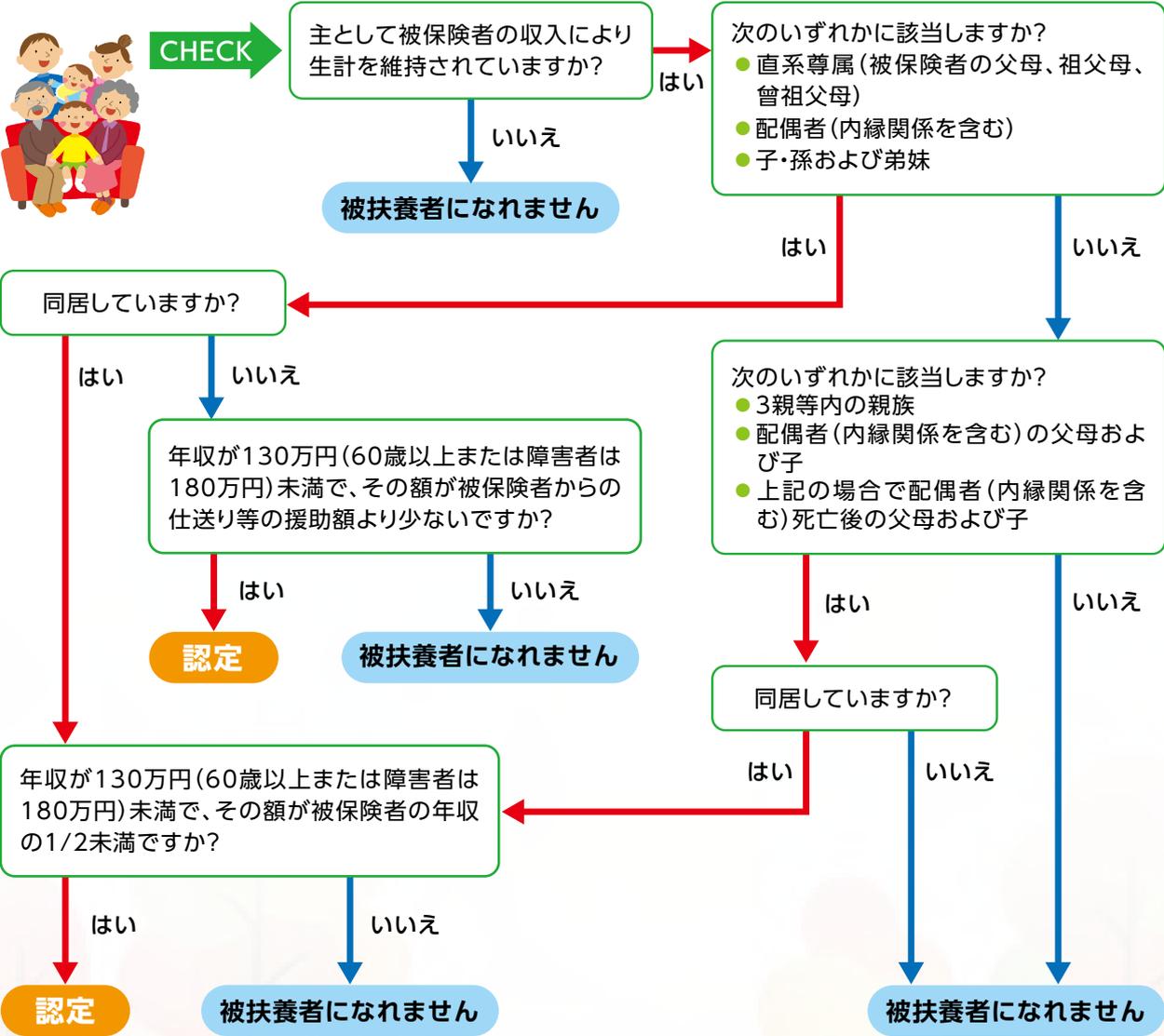
を行い、当健康保険組合で被扶養者の収入状況を確認し、収て認定状況の確認を完了とします。(この場合は、被扶養者調

します。

**提出期限は**  
**12月22日です**

## 被扶養者認定 早わかりチャート

ご家族が被扶養者の認定条件をクリアしているかチェックしてみましょう



# インフルエンザ予防のために ワクチン接種を受けましょう

新型コロナウイルス感染症への対応が変わり、  
マスク着用が任意になったこともあり、  
今シーズンはインフルエンザの流行が懸念されます。  
早めにインフルエンザワクチンの接種を受けておきましょう。



- 【接種対象者】**…………… 被保険者および被扶養者
- 【補助限度額】**…………… 予防接種1回につき上限1,000円。1人2回まで対象。
- 【接種対象期間】**…………… 令和5年10月1日から令和6年1月31日までの接種
- 【補助金請求期限】**…………… 令和6年2月13日(火)必着  
※請求期限を過ぎたものにつきましては、補助の対象となりません。
- 【補助金支給日】**…………… 令和6年3月中に、事業所の指定口座へお振込みの予定です。

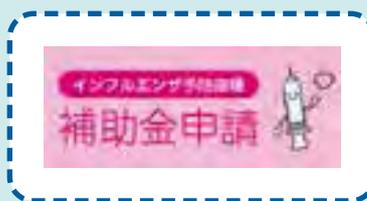
## 請求方法

### ① WEBで申請（今年度から新たに導入しました）

- 1 当健康保険組合ホームページからインフルエンザ予防接種補助金申請のバナーをクリック



▲インフルエンザ  
予防接種補助金申請



### ② ログイン

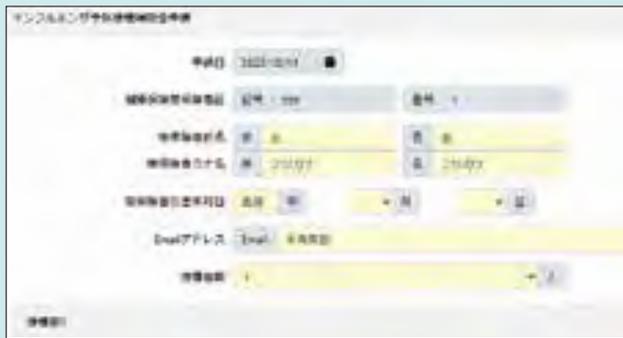
保険証上部に記載の  
記号・番号を入力してください

パスワードには保険者番号8桁の  
数字を入力してください

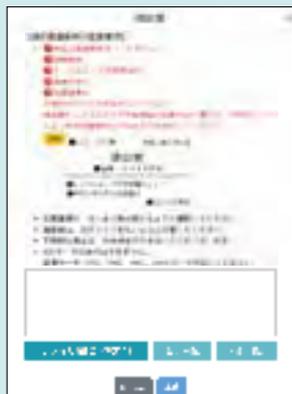
### 3 必要事項の入力

※入力漏れがあると申請できません

確認事項はよく読んでからチェックを入れてください



### 4 領収書の添付



領収書には、**接種者氏名（フルネーム）**・**接種費用**・**インフルエンザ予防接種代**・**接種年月日**・**医療機関名**と明記があるかご確認ください。

※領収書に明記がない場合は明細書も添付してください

—— ▼ 写真を撮影する際の注意事項 ▼ ——  
記載事項がはっきり読み取れるように！  
光が入り込まないように！  
ピントのズレに注意！

### 5 入力内容を確認し問題なければ申請するをクリック



### 6 申請完了メールが届きます

メールアドレスの入力間違いや、迷惑メール対策設定状況によってはメールが届かない場合があります。あらかじめ当該ドメイン (@kenpowebshinsei.com) を受信許可リストに設定ください。  
メールが届かない場合でも再度申請せず、当健康保険組合にご連絡をください。

## ② 例年通り事業所で取りまとめて申請

「インフルエンザ予防接種補助金請求書」・「連名簿」に記入のうえ「領収書の原本」((写)でも可)を添付し、事業所で取りまとめて、必ず請求期限までに申請してください。

※支社や営業所ごとに申請いただいても差し支えありませんが、個人単位での振込みには対応できません。



当健康保険組合の健康スコアリングレポートでは、生活習慣の中でも『睡眠』で『最も不良☹️』が続いており、睡眠で休養が十分とれていない割合が多くなっています。(4~5ページ参照)  
そこで、今回は『睡眠』について見直してみましょう！

## 睡眠は？

- ◆ 体を休めるだけでなく、心身の修復や記憶の整理をしている
- ◆ 時間だけでなく、質も大切！
- ◆ 『レム睡眠（比較的浅い眠り、体は休んでいるが脳は起きている、夢を見ることが多い）』と『ノンレム睡眠（深い眠り、体も脳も休んでいる）』を90分周期で寝ている間、繰り返しており、この周期が乱れると、睡眠の質が低下してくる



## こんなことはありませんか？

- 眠りが浅く、夜中に何回も起きる
- 寝つきが良くない
- 少しの物音で目が覚める
- 起床時に体の疲れが残っている
- 起床時、なかなか起きられない
- 平日と休日で睡眠時間の差が2時間以上ある
- 大事な打合せや会議でも眠くなることもある
- 知らないうちに居眠りしてしまう

当てはまること  
が多いと不眠傾向に  
あります



## 睡眠の質をアップするには？

### 生活リズムをととのえる

- 起きたら日光を浴びる
- 3食の食事時間をほぼ一定に
- 起床後2時間以内に食事をとる

### 自分に合った寝具や環境をととのえる

- 枕やマットレスのサイズや材質などを自分に合ったものに
- 室温や照明、音などの調整を

### 定期的に運動をする

- ただし就寝前のハードな運動は×！

### 就寝前に入浴する

- ゆっくり浸かれる位の温度で

日光を浴びて14~16時間後に  
メラトニン(睡眠ホルモン)の分泌  
がピークに!

半身浴や足湯  
でもOK!



## 睡眠前に避けたいことは？

### 就寝直前の食事

- できれば就寝3時間以上前にすませて
- どうしても遅くなる場合は消化の良いモノを少量で

### スマホやパソコン

- 画面から出るブルーライトには覚醒作用がある

### 寝酒、喫煙、カフェイン

- 寝酒は寝つけても途中で目が覚めやすいなど睡眠の質を低下させる
- タバコやカフェインには覚醒作用がある

生活の中で睡眠の質を  
アップさせる工夫をして  
みましょう!



# 第2弾!

● 健保組合とみなさまをつなげる ●

健保組合LINEアカウントに

# ご登録をお願いします!

2024/1/31

までの登録者へQUOカードPay

1,000円分を進呈します!

抽選で  
100名に



**対象者**  
被保険者(本人)および  
被扶養配偶者

**対象期間**  
2024年1月31日までの  
登録者全員から抽選

**抽選条件**  
期間内に  
「友だち登録」「本人確認」をした方

健保組合からのお知らせのほか、健康情報、動画コンテンツなど、さまざまな情報をお届けします。  
加入者のみなさまのご登録、よろしくお願いします!!

## 友だち登録はカンタン!!

友だち登録は右記の二次元コードを読み取って【友だち追加】、もしくはLINEホーム画面から【大阪自動車整備健康保険組合】で検索して【追加】でOK。

大阪自動車整備健康保険組合

この二次元コードをスキャンすると  
友だち追加ができます。



お近くのジョイフィットで  
24時間365日フィットネス



大阪自動車整備健康保険組合にご加入の皆様へ

組合限定価格  
月会費 **¥5,500**  
(税込6,050円)  
入会金 **¥500**  
(税込550円)

お近くのジョイフィット各店で入会手続きができます

JOYFIT App より簡単入会

・プロモーションコード ・クレジットカード が必要です

詳しくは健康保険組合HP内「入会手続き」より  
(1)「JOYFITプロモーションコード発行申請書」をご確認ください。



全国約250店舗利用可能

お近くの  
店舗検索は  
こちら



備考欄

- ・アプリ入会時にプロモーションコードが必要となります。
- ・入会時、初回請求は2ヶ月会費を合算請求となり  
初月会費は日割りで計算致します。
- ・ご利用の際は汗拭き用のタオル、水分補給などをご準備ください。  
施設により室内シューズをご準備いただく場合がございます。
- ・満16歳から入会可能です。

法人会員についての不明な点は  
(株)H3 ジョイフィット法人担当「浜本」まで  
「大阪自動車整備健康保険組合の〇〇」とお伝えください。  
☎ 080-9305-4886  
【受付時間】月～金曜日(祝日を除く)9:00～17:00まで

ルネサンスで、  
**一緒に**  
はじめよう!

家族と、友達と、トレーナーと。  
カラダ改善!

仲間と  
一緒だと  
楽しい!

友達と一緒に  
リラックス  
タイム!

トレーナーと  
一緒だから  
続けられる!

期間限定 **9/23(土) ▶ 11/30(木)**

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

・月会費 **2ヵ月分**

・レンタル用品 **最大2ヵ月分**

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

※事務手数料がかかります。

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!



Re RENAISSANCE

店舗の詳細は ▶ ルネサンス 店舗一覧

検索

※上記記載の月会費は価格改定後の金額です。※特典はルネサンスに初めてご入会される方(ご入会後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1,100円(税込)の割引になります。

おいしく食べて旅行気分

# 世界の健康レシピ

World Healthy Recipes

監修 清水加奈子

監修 清水加奈子

スマホでも見られる!



## ハリラ

### モロッコのレシビ

アフリカ大陸北西部に位置するモロッコは、古くから多文化が交差する地であり、海と平野、山岳地帯、砂漠という多様な地形と気候を有し、食材も豊富。オリーブオイルやハーブ、スパイスをふんだんに使った、ヨーロッパとアラブ、アフリカが融合した豊かな食文化が育まれています。日本でブームになったタジン（一鍋）はモロッコ発祥です。また、食事時や休憩時にはミントティーを飲む習慣があります。



世界各国で食べられている健康的なレシピをご紹介します。  
今回は、スパイスと羊肉を使った胃腸に優しいエキゾチックな料理です。

## ハリラ

■378kcal ■たんぱく質21.3g ■脂質13.6g  
■炭水化物41.7g ■塩分相当量2.1g ※すべて1人分

モロッコで日常的に食べられている、野菜と豆がたっぷり溶け込んだ伝統的なスープ。特に、イスラム教のラマダン（断食）明けの夕食には欠かせない料理で、空腹の胃にも優しい味わいです。今回は、極細の Pasta であるパーミセリの代わりにカッペリーニを使用しています。

### 作り方

調理時間50分

1 羊肉は小さめの一口大に切り、塩、こしょう、小麦粉をまぶす。玉ねぎ、セロリは1cm角に切る。しょうがはすりおろす。パクチーとイタリアンパセリは、刻んで飾り用分を別にしておく。

2 トマトはへたを取り、細むきをしてすりおろす。



**POINT**  
トマトをすりおろすことで、トマトに含まれるうま味成分であるグルタミン酸がスープに流れ出しやすくなって、味にコクが出ます。

3 鍋にオリーブ油、しょうがを熱し、羊肉を加え炒める。肉の色が変わったら、玉ねぎ、セロリ、パクチー、イタリアンパセリを加え、さらに炒める。

4 水、トマト、レンズ豆を入れ、沸騰したら弱火にして、レンズ豆が煮崩れるまで20分ほど煮る。

5 ひよこ豆と短く折ったカッペリーニを加えてさらに10分ほど煮たら、水大さじ3（分量外）で溶かした小麦粉を加え、とろりとするまで5分ほど煮る。

6 塩、こしょうで調味し、器に盛って飾り用のパクチー、イタリアンパセリを散らす。

### 材料(2人分)

- 羊肉……………100g
- 塩、こしょう、小麦粉……………適量
- 玉ねぎ……………1/4個
- セロリ……………1/4本
- しょうが……………1片
- パクチー、イタリアンパセリ……………各大さじ3（各大さじ1は飾り用）
- トマト……………中1個
- レンズ豆（乾燥）……………50g
- ひよこ豆（水煮）……………50g
- カッペリーニ……………15g
- 小麦粉……………大さじ1
- オリーブ油……………大さじ1
- 水……………750ml

### ヘルシー食材

#### 羊肉

牛・豚・鶏肉と比べて、低脂肪・低コレステロール・低カロリー・高たんぱく。加えて、脂肪の燃焼を促進させるレカルニチンが豊富なので、ダイエットの強い味方です。鉄分、亜鉛のほか、必須アミノ酸などもバランスよく含まれています。日本では、生後1年未満の羊肉を「ラム」、生後2年以上の羊肉を「マトン」と呼びます。ラムの方が羊特有の臭いとクセが少なくやわらかいので、初心者にはお薦めです。





# 港に臨む秋の城下町で「一步一景」の景観に魅せられる



古来、海上交通の要所として発展した高松は、江戸時代には松平家が治める12万石の城下町として栄えた。現在も、香川県の県庁所在地であり、陸・海・空の交通手段を備えた「四国の玄関口」だ。歴史と文化に彩られた高松の多彩な魅力を感じながら歩く。

昭和町駅から少し歩くと、ガラスの外壁で囲まれた建物「サンクリスタル高松」が見えてくる。その3階には、高松市出身の作家・菊池寛の功績と、その生涯を紹介する「菊池寛記念館」がある。なお、高松駅周辺には記念館以外にも、碑石、銅像など、氏ゆかりのスポットが点在している。

香川大学をはじめ教育施設が多い閑静な文教地区を南下していくと、国の特別名勝「栗林公園」にたどり着く。紫雲山を背景とした江戸初期の回遊式大名庭園は、一步ごとに異なる景色が楽しめる「一步一景」と称されている。中でも、鮮やかに色づいた紅葉が湖面に映る秋の景色は格別だ。

栗林公園を出たら、日本最長のアーケード街を有する「高松市中央商店街」を歩く。どこか懐かしさを感じるローカルな街並みが、高松駅に近づくほど徐々に都会的な雰囲気になっていくのが楽しい。

商店街には「高松市美術館」が隣接している。開放感あるエントランスホールは、開館中は自由に通り抜けることができ、しばしばコンサートやパフォーマンスも行われる。

駅前の近代的な都会の街並みを抜けて進むと、かつて松平家の居城であった高松城跡を整備した「史跡高松城跡・玉藻公園」がある。瀬戸内海の海水をお堀に引き入れた城は、日本三大水城として知られている。

## 1 菊池寛記念館

文藝春秋社の設立、芥川賞・直木賞の創設など近代文壇発展の礎を築いた高松市出身の作家・菊池寛の記念館。生前の写真や直筆の原稿、遺品をはじめ、東京の自宅にあった書齋を再現したコーナーのほか、著書や大衆文学作品を閲覧できる研究閲覧室も併設している。



**DATA** 時間：9:00～17:00（入館は閉館30分前まで）／休：月曜（祝日の場合は翌平日）、年末年始／電話：087-861-4502



園の池の畔にたたずむ茶屋「菊月亭」では、抹茶が楽しめる。

## 2 特別名勝 栗林公園

高松藩歴代藩主が100年余りの年月をかけて完成させた大名庭園。国の特別名勝に指定されている庭園の中でも、最大の広さを持つ。春の梅・桜、夏のハナショウブ・ハス、秋のカエデ、そして冬のツバキと四季折々の景色が楽しめる。紅葉の見頃は、例年11月下旬～12月上旬。

**DATA** 時間：月により異なる／休：無休／電話：087-833-7411（栗林公園観光事務所）

## 3 高松市美術館

「戦後日本の現代美術」「20世紀以降の世界の美術（版画）」「香川の美術（漆芸・金工）」を3つの柱として系統的に収集を行っており、現在1,700点以上の作品を収蔵している。特に現代美術のコレクションは質・量ともに充実している。



**DATA** 時間：9:30～17:00（特別展会期中の金・土曜は～19:00。展示室への入室は閉館30分前まで）／休：月曜（祝日の場合は翌平日）／電話：087-823-1711



開放感あるエントランスホール。

## 4 史跡高松城跡・玉藻公園



讃岐国領主・生駒家、高松藩主・松平家の居城だった高松城跡を整備した公園。園内には、国の重要文化財に指定されている建築が多数保存されている。

**DATA** 時間：月によって異なる／休：年末／電話：087-851-1521（玉藻公園管理事務所）

※営業時間などデータは変更される場合があります。  
※新型コロナウイルス感染症の状況次第では、営業時間の短縮や変更、臨時休業、イベント中止などの場合があります。詳細は各施設にお問い合わせください。