

# 大阪他保大より

令和5年1月



和紙貼り陶器人形 ● 岐阜県

ご家庭へ必ずお持ち帰りいただきご家族と一緒に読んでください

大阪線材製品健康保険組合ホームページ

URL <http://www.senzai-kenpo.or.jp/>

## 私の行く道、進む道

### 軸は1つでなくてもいい。 さまざまな挑戦を 今後も続けていきたい

タレント・実業家 安田美沙子さん



#### 走ることは、自分自身を知る作業

グラビアアイドルやタレント、女優、また現在は5歳と2歳の男の子のママでもある安田美沙子さんは、「癒し系」として知られています。本人としては「どこが？」と聞かれました(笑)。京都人だからでしょうか？ 本当はめっちゃアクティブで負けず嫌いです」と明かします。

自身のライフワークとなっているのが、ランニング。

「走ることを始めたのは、25歳ごろのときでした。フルマラソンを走った経験のある方から、『走ったら、何かが見えてくるよ』と勧められたことがきっかけです。当時はタレントとして、これといった特技を持っていないかった自分に、どこかコンプレックスを感じていたんですね。そこで、試しに走ってみようと思いました」

その翌年から、ホノルルマラソン、東京マラソンなど、フルマラソン7回、ハーフマラソン6回に出場し、完走しています。

#### なかなか授からない子ども 不妊治療の経験も

31歳のときに結婚し、妊活を始めたものの、なかなか子どもを授かることができなかったという安田さんは、不妊治療を行い、体外受精を経て、2人のお子さんを出産しました。

「20代前半から子宮内膜症があり、婦人科に通院していました。子どもを授かりにくいかもしれないと不安を感じ、不妊治療専門のクリニックを受診したところ、卵管が詰まっていることがわかりました。内視鏡手術を受け、その後は1年ほど、不妊治療のフルコースといっているほど多くの治療を受け、幸いにも赤ちゃんを授かることができました。あの大変だった日々のことを思うと、子どもたちを本当に愛おしく感じます」

2022年4月から、不妊治療の保険適用が始まりました。不妊治療をしている人の多くが悩むといわれるのが、仕事との両立。安田さんも、当時は周囲のスタッフに治療のことを伝えていなかったそう。

「男性が多く、理解してもらえないか不安でも、今は私が第1子を出産した約5年前よりも、少しずつ話しやすい雰囲気になっていると感じます。不妊治療の経験がある人もな

い人も、みんな同じぐらいに理解を深めて、もっと当たり前の価値観になればいいと思いますよね」

#### これからの肩書きは「安田美沙子」

かつて、「タレントとしての強みがない」と悩んでいた安田さんは、今ではタレント、ランナー、食育インストラクター、健康食コーディネーター、宇治市観光大使、また自身の会社の代表取締役と、何足ものわらじを履いています。

「この中で、私の一番の軸ってなんだろうと考えた時期もありました。でも、そのうちに『私の肩書きは、安田美沙子』でいいじゃないか』と思えるようになったのです。軸を1つに決めず、さまざまな挑戦を今後も続けていけたら……」

と語ってくれました。しなやかに、柔軟に、変化する時代をどこまで快活に走り続けるのか、これからの「安田美沙子」さんの活躍が楽しみです。



#### Profile

1982年、京都府出身。20歳でミスヤングマガジンに選ばれてデビュー。食育インストラクターや健康食コーディネーターの資格を取得して食育活動を始める。また、(株)FOUR FIVEの代表として、日常を豊かにするプロダクトも開発中。



# あなたの運勢

占い/ムッシュ ムラセ



## 牡羊座

3月21日~4月20日



Aries

好調運。やりたかったことを実現するのよい年です。大目標や難題もステップ・バイ・ステップで進んでいけば見事に達成。秋からはハンドメイドに追い風が。野菜、ケーキ、食器など、食べ物関係は出来がいうえ、生活の張りや生きがいにもなる暗示。

- ★ラッキーカラー レッド
- ★オススメ健康法 きつめの運動やエクササイズで体カアップ

## 牡牛座

4月21日~5月21日



Taurus

運気低調。自分だけの考えて進めたことは行き詰まってしまうがち。絶対大丈夫と思っても上司に相談するなど、周囲に知恵や力を借りましょう。夏以降、自己投資が実り豊かな星回りです。自分の魅力、知性、技能を磨くための出費は惜しみなく。

- ★ラッキーカラー パープル
- ★オススメ健康法 環境音楽や音楽療法が健康維持に効果大

## 双子座

5月22日~6月21日



Gemini

物事がゆっくり進行する星回りです。焦らずにのんびりペースで前進すれば、運気の波にうまく乗れて、実りの多い年になるでしょう。クラブやサークルへの加入がラッキー。よき師や仲間にも恵まれて、楽しみながら腕を上げていけそうです。

- ★ラッキーカラー ブルー
- ★オススメ健康法 病気や薬に関する知識を増やすほど健康に

## 蟹座

6月22日~7月22日



Cancer

言い争いやいがみ合いなど、対人面の問題が多そう。こんな年は人を責めるよりも、自分の説明や態度の至らなさを反省するのが正解。そうすることで事態の好展開だけでなく、自らの人間的成長が得られる結果に。骨董・美術品の売買にツキ。

- ★ラッキーカラー ブラウン
- ★オススメ健康法 マッサージがアンチエイジング効果大

## 獅子座

7月23日~8月22日



Leo

向上心が幸運の推進力に。何事につけ、もつと上手にものごとをこなして努力を。継続は力なりで、3カ月後や半年後には成果を手にしていくことで良いでしょう。また、海外を含めて旅行がよき学びの場に。現地の催しや会合に積極的に顔出しを。

- ★ラッキーカラー オレンジ
- ★オススメ健康法 自然に触れストレス軽減、より健やかに

## て女座

8月23日~9月23日



Virgo

力試しによい年です。職場やサークルで代表を買って出たり、コンクールやオーディションに挑戦するのもおすすめ。楽観視やダメモト気分が、意外な好結果をもたらすそうです。恋や結婚も、難しく考えずにとりあえず告白してみるというノリが吉。

- ★ラッキーカラー ブラック
- ★オススメ健康法 衛生・清潔確保が鍵。手洗い・消毒励行を

## 天秤座

9月24日~10月23日



Libra

周囲との連携が成否を決する年。何はともあれ、スクラムやチームワークの組み方を煮詰めたうえで実行を。その際、あなたがパイプ役や調整役を務めると評価もアップします。秋からは美容面にツキ。新作や新製品の開発で魅力アップの効果大。

- ★ラッキーカラー ホワイト
- ★オススメ健康法 バランスのいい食生活で好体調をキープ

## 蠍座

10月24日~11月22日



Scorpio

苦労を強いられそうなる年ですが、それを乗り越えたところに新しい自分や世界が出現します。厳しい仕事やつらい役目をあえて引き受けて奮闘を。苦手克服に乗り出すのもおすすめ。弱点を素直に受け入れ、改善の努力を気長に続けられればきっと…。

- ★ラッキーカラー ベージュ
- ★オススメ健康法 チェックシートでの健康管理が効果的

## 射手座

11月23日~12月21日



Sagittarius

発展運。職場やサークルで頭角を現すチャンスです。秘めたエネルギーを爆発させるのがポイント。いつまでも力をためていないで、全力を出し切って。秋からは資格取得や技能習得をめざす好機。新たに勉強を始めるなど、励んでみましょう。

- ★ラッキーカラー ゴールド
- ★オススメ健康法 笑いや明るさに満ちた生活こそ健康の源に

## 山羊座

12月22日~1月20日



Capricorn

自己流にこだわるあまり失敗が増えそうな年。まずは人の話をよく聞いて、やり方をしっかり観察しましょう。よいと思った意見や手法をまねたり、一部を取り入れたりすれば逆に成功が増えることに。家庭や実家が最高の癒しスポットになる予感も。

- ★ラッキーカラー シルバー
- ★オススメ健康法 食物繊維の積極摂取で体調・体質ともに改善

## 水瓶座

1月21日~2月18日



Aquarius

難しいことが多そうなる年。ただ、何が起きてても深刻に悩まず、軽いノリで受け止めて機敏に対処すれば災い転じて福に。夏以降、興味をもったことにはトライ。たちまちはまって毎日が充実します。生涯の趣味やライフワークに発展する可能性も。

- ★ラッキーカラー イエロー
- ★オススメ健康法 運動系クラブ加入でいつの間にか健康体に

## 魚座

2月19日~3月20日



Pisces

目標に向かって着実に歩み続けられそうなる年。仕事でも何でもめざすところを決めたら、段取りをしっかり練ったうえで発進を。スタートさえ決まれば、あとはとんとん拍子、いつの間にかゴールにたどり着きます。恋愛・結婚関係は特に有望。

- ★ラッキーカラー グリーン
- ★オススメ健康法 家庭菜園が楽しいうえに健康にも好影響

# 新年のご挨拶



大阪線材製品健康保険組合  
理事長 金井 寛也

あけましておめでとうございませう。

被保険者ならびにご家族のみなさまにおかれましては、清々しい新年を迎えられたこととお慶び申し上げます。また、当健康保険組合の事業運営につきまして、日頃より多大なるご理解とご協力を賜り、厚く御礼を申し上げます。

さて、昨年は2月に始まったロシアによるウクライナ侵攻により、エネルギーや食料価格の高騰、サプライチェーンの寸断などが発生し世界的なインフレが進行しました。加えて国内では新型コロナウイルスの感染拡大や急速な円安の進行などの不確定要素により、健康保険組合の主な収入となる現役世代からの保険料収入の推移についても、依然としてはつきりとした見通しが立てられない状況です。

健康保険組合を取り巻く状況は年々厳しさを増しており、2025年には団塊の世代がすべて後期高齢者となることでさらなる納付金の急増が危惧されています。また、昨年10月からスタートした一定所得以上の後期高齢者の医療費窓口負担の2割導入も、残念ながら現役世代の負担軽減効果は不十分です。少子高齢化にも歯止めがかからず、2042年には高齢者人口がピークを迎える

一方で、国民皆保険制度の支え手である現役世代の人口は減少が続いています。増え続ける現役世代の負担を軽減し国民皆保険制度を維持するためにも、全世代型社会保障制度への転換が急がれます。

国内における新型コロナウイルス感染症の状況は、感染対策を徹底しながら社会経済活動との両立を図るといいう、いわゆる「ウィズコロナ」の生活が今後しばらく続くといわれており、改めて心身の健康が重要視されています。当健康保険組合では、みなさまの心身の健康をお守りするため、疾病の予防や早期発見のための特定健診・特定保健指導をはじめとする各種健診事業や重症化予防等の保健事業を実施しております。

みなさまにおかれましても、各種事業をぜひご活用のおえ、日々の健康管理にご留意いただくとともに、適正な受診行動、ジェネリック医薬品やリフィル処方箋のご利用など、医療費の節減にもご協力くださいますようお願い申し上げます。

結びに、本年が皆様にとって健康で実り多き一年となりますことを心よりご祈念申し上げ、新年のご挨拶とさせていただきます。

# 受診の主なポイント 40歳以上の被扶養者および任意継続被保険者のみなさま 特定健診を受診しましょう

**健診対象者** 40歳以上の被扶養者および任意継続被保険者  
※年度内に特定健診と人間ドック、生活習慣病予防健診との重複受診はできません。

**健診時期** 令和4年6月1日～令和5年3月31日(ただし、実施機関の休日は除きます)

**健診機関** 全国の集合契約健診機関  
健診機関は当組合ホームページ URL <http://www.senzai-kenpo.or.jp/>

健康づくり編 ▶ 健康診断 ▶ 特定健診・特定保健指導 ▶ 全国の委託健診機関

で検索いただくか、当組合までお問い合わせください。

**本人負担額** なし

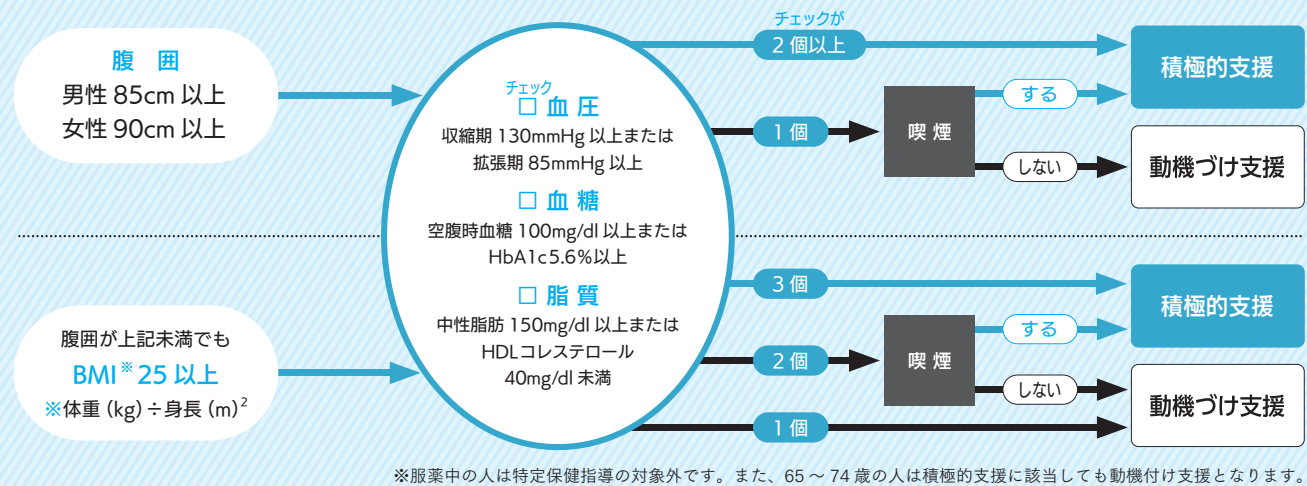
健診項目	診察等
	質問、計測(身長・体重・肥満度・腹囲)、血圧、身体診察
	血中脂質 中性脂肪、HDLコレステロール、LDLコレステロール(Non-HDLコレステロール)
	肝機能 AST(GOT)、ALT(GPT)、ガンマGTP
	血糖 空腹時血糖またはヘモグロビンA1c
	尿検査 糖、蛋白
	医師の判断 貧血検査(赤血球数、血色素量、ヘマトクリット値)、心電図検査、眼底検査、血清クレアチニン検査(eGFR)

**受診方法** ①受診される方は健診機関をホームページで検索されるか、当組合までお問い合わせいただき、健診機関が決まりましたら事前に健診機関に予約をお取りください。  
②予約が取れましたら健診当日、当組合からお送りしています受診券と健康保険証を持参し、受診してください。

## 特定保健指導ってなに?

特定健診の結果からメタボリスクが高いと判定された方へ、保健師や管理栄養士が脱メタボに向けた支援を行います。「積極的支援」と「動機づけ支援」に該当した方は、積極的に参加しましょう。

● こうやって決まる、特定保健指導の対象者 ●



特定保健指導は、その人がもっているメタボリックシンドロームのリスクの度合いに応じて、「情報提供」「動機づけ支援」「積極的支援」の3つに分けられます。もっともリスクが高い人に対して行われる「積極的支援」では、3カ月から6カ月にわたって継続的な支援が行われます。

## 組合からのお知らせ

### 医療費通知について

2月発行予定の医療費通知(4年1月～11月診療分)について、個人情報保護法により加入者一人ひとりに発行するのが原則ですが、経費、事務処理が膨大となり、合理的な方法とは言えませんので、昨年1月号にて広報いたしましたとおり、すでにご了解いただいております被保険者、被扶養者のみなさま方ならびに、新たに被保険者、被扶養者となられた方々にも、従来どおり世帯まとめて通知することについて、事前の同意をいただくことのご了承をお願いいたします。

もし、同意いただけない場合は、令和5年1月20日(金)までに当組合まで文書にて申し出てください(用紙は当組合に用意しております)。

お申し出のない場合には、同意いただいたものとして世帯まとめて通知させていただきます。

※ご注意:令和2年分の医療費通知から確定申告の時期に間に合わせるため、対象期間を1月～11月診療分に変更しておりますので、確定申告をされる場合は12月診療分の領収書は必ず保管しておいてください。



### 被扶養者の再確認事務にご協力いただきありがとうございました

事業所担当者ならびに加入者のみなさまには大変お手数をおかけいたしましたがおかげさまで事務処理を終えることができました。

被扶養者の認定につきましては、当組合が負担する高齢者医療制度の納付金および医療費に直接影響を及ぼす重要な事務処理でございます。

今後とも適正な届出にご協力をお願いいたします。

## 「差額通知」を実施します ジェネリック医薬品の利用促進

「ジェネリック医薬品」は先発医薬品と同じ効果の薬で値段が安いのが特徴ですが、医師や薬剤師とよく相談したうえで、体質に合った薬を選びましょう。

当組合では、下記対象者の方に「ジェネリック医薬品利用促進通知」を送付いたします。この通知は、先発医薬品をジェネリック医薬品(後発医薬品)に切り替えた場合、薬代をいくらか軽減できるかをお知らせするものです。

ジェネリック医薬品に切り替えることで、受診者ご自身の自己負担が安くなることはもちろん、健康保険組合全体の医療費削減にもつながります。

通知書が届いた方は、この機会にジェネリック医薬品への切り替えをご検討ください。

### 対象者

- 20～74歳までの被保険者および被扶養者の方
- 一定期間の診療実績からみて、ジェネリック医薬品に切り替えた場合、3カ月の自己負担額の差額が500円以上の方

### 送付時期

令和5年2～3月



# セルフケア

## 花粉症編

花粉が舞う時期は春というイメージがありますが、実は季節を問わず1年中飛散しています。冬は花粉の飛散量が少ないため、花粉症の対策をしていない方が多いかもしれませんが、2～3月にかけてスギ花粉がピークを迎えるので油断はできません。

また、昨年までは大丈夫だった方でも、急に症状が現れるケースもあります。年間を通じて花粉の飛散情報をこまめにチェックしながら対策をしていきましょう。

こんな症状は花粉症の可能性大!



### これで花粉症予防! 3つのセルフケア

#### care 1 規則正しい生活を心がけよう

自律神経が乱れると、花粉症を発症しやすくなるといわれています。栄養バランスのよい食事と睡眠をしっかりとって免疫力を高めましょう。ストレスを溜めないことも大切です。



#### care 2 適切な素材の服を選びましょう



外出の際は、なるべく花粉が付きにくいツルツルした素材の服を選びましょう。また、家に入る際は、服などに付着した花粉をしっかり払い落としましょう。

#### care 3 アイテムを活用して花粉をバリアしよう

マスクでの花粉対策に加え、メガネや帽子も効果的。目の粘膜を保護したり、髪への付着を防いでくれます。花粉を浴びない・体内に侵入させないことがポイントです。



### 確定申告をすることで税金が戻ってくる

## 医療費控除を活用しましょう

医療費控除とは、前年1月から12月の1年間に、ご家族の分も含めた医療費等が一定額を超えたとき、税務署に確定申告をすることで納めた所得税の一部が還付される制度です。支払った医療費等の金額が10万円（または総所得金額等の5%）を超える場合、上限200万円

まで課税所得額から控除され、税金が精算されます。なお、確定申告期限は令和5年3月15日までですが、一般の会社員など確定申告が不要な人が医療費控除を行う場合は、5年以内であればいつでも申告できます。

### 医療費控除の対象となる医療費

- 医療機関等に支払った医療費
- 治療のための医薬品の購入費
- 通院費用や往診費用、出産費用
- 入院時の食事療養費等の費用 ほか



### 医療費控除の計算式

$$\text{医療費控除額} = \text{1年間に支払った医療費等} - \text{補てんされる金額}^*$$

$$- \text{10万円 (または総所得金額等の5%のほうが少ない場合はその金額)}$$

\*高額療養費、家族療養費、出産育児一時金、健保組合の付加金、生命保険の入院給付金、自治体が行っている子ども医療費の補助金など。

### 申告に必要な書類

- 確定申告書
- 医療費控除の明細書

いずれも、国税庁ホームページや税務署から入手できます。なお、明細書については、健保組合が発行する「医療費のお知らせ」を添付することで記載を簡略化でき、記載された分の領収書の保管は不要です。

\* 国税庁の国税電子申告・納税システム「e-Tax」で、パソコンやスマホからも申告ができます。

\* 「医療費のお知らせ」に記載のない医療費や交通費などの領収書は、5年間保管しておく必要があります。



### マイナンバーカードに保険証機能を持たせると医療費控除が簡単に

マイナンバーカードを取得し、マイナポータルで保険証利用申込を済ませておくと、マイナポータルを通じて医療費通知情報の取得、確定申告書への自動入力ができます。

\* 令和4年分の確定申告から1年分（令和4年1月～12月診療分）の医療費情報が取得できます。「マイナポータル連携」の詳細は、国税庁ホームページの「マイナポータル連携特設ページ」をご覧ください。

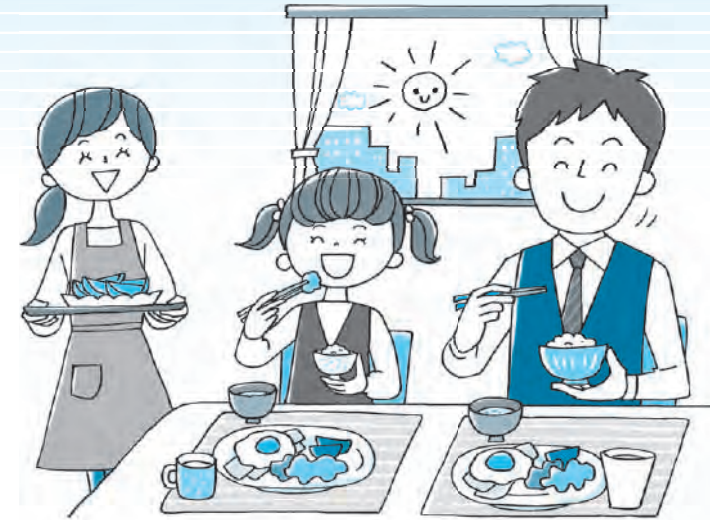


### セルフメディケーション税制を選択することもできます (対象期間：平成29年1月～令和8年12月)

セルフメディケーション税制は、健診や予防接種など健康への取り組みを行っている人が、ご家族の分も含め、スイッチOTC医薬品\*の購入金額が年間12,000円を超えた場合、所得控除を受けられる制度です。セルフメディケーション税制と医療費控除との併用はできないため、どちらか一方を選びます。セルフメディケーション税制を選択した場合も、セルフメディケーション税制に関する事項を記載した確定申告書と明細書を提出する必要があります。

\* スイッチOTC医薬品：医師の処方が必要な医療用医薬品から転用（スイッチ）された特定の有効成分をもつ市販薬。OTC（Over The Counter）は薬局などのカウンター越しに販売するという意味。なお、令和4年1月から税制対象医薬品の範囲が拡充されています。

詳しくは、国税庁ホームページをご覧ください。住所を管轄する税務署へお問い合わせください。



# 毎日、朝食を食べる習慣をつけよう

「食のこころ」「生きるこころ」です。毎日の食事を何気なく食べて終えるのではなく、家族みんなで食事を通して、楽しく生きる力を養いましょう。

## 毎日、朝食をおいしく食べるための工夫

家族みんなが朝食を食べる習慣をつけることから始め、慣れてきたら朝食の内容も工夫していきましょう。

### 早寝・早起き・朝ごはんの習慣をつける

朝食を欠食するおもな理由は「時間がない」「食欲がない」。つまり、いつもより少し早く、お腹が空いた状態で起床することが朝食を食べることにつながる。そのためには、子どもも大人も早寝が大切。



#### 【早寝・早起きのために】

- 寝るまでの準備をルーティーン化する
- 夕食は寝る2時間前までに済ませる
- テレビやゲーム、スマホは寝る1時間前までに終える
- 毎朝同じ時間に起きて太陽光を浴び、体内時計をリセットする

### できるだけ家族いっしょに朝食をとる

家族でいっしょに朝食をとると習慣化しやすくその日の子どもの様子もわかりやすい。一方、子どもが1人で食事をすると会話もなく、おいしさを感じにくい。慌ただしい朝でも、できるだけいっしょに朝食をとろう。



### 朝食は「炭水化物+おかず」でシンプルに

朝食でとりたい栄養素は、炭水化物、たんぱく質、ビタミン・ミネラル。「ごはんやパンなどの炭水化物+おかず」を基本にすると、手間なく必要な栄養素がとれる朝食になる。ごはんやパンに具材を乗せるだけでも立派な朝食に。また、具だくさんのみそ汁などを作っておくと、栄養たっぷりのおかずになる。

#### 【炭水化物+おかず1~2品】

- ふりかけごはん・具だくさんのみそ汁
- 納豆・ゆでほうれん草を乗せたごはん
- ハムやチーズを乗せて焼いたトースト
- ロールパン・ウインナー・ミニトマト
- ごはん・みそ汁・卵焼き・おひたし



#### 《準備しておく便利なもの》

- 炭水化物：冷凍やレトルトのごはん、パンなど
- たんぱく質：卵、納豆、豆腐、ツナ缶、ハム・ウインナー、ちくわなど
- ビタミン・ミネラル：冷凍野菜、牛乳・チーズ・ヨーグルト、バナナ・みかんなど

### 休みの日は子どもといっしょに朝食づくり

子どもが作った料理を家族がおいしそうに食べると、子どもの励みや自信になり、より一層おいしく食べることができる。休みの日に子どもと朝食を作って食べることは、朝食の習慣化につながる。



## どうして朝食を食べることが大切なの？

子どもにとって朝食を食べることは、成長期に必要な栄養をとって心身をすこやかに育むとともに、生涯、健康ですごすために必要な食習慣・生活習慣を身につけるうえで欠かせません。大人にとっても、朝食は1日のパフォーマンスを高めたり、肥満や生活習慣病などを防いで、心身の健康を維持するために重要です。

しかし、子どもは年齢が上がるにつれて、大人は20~30代を中心に朝食の欠食率が高くなっています。家族で毎日、朝食を食べる習慣をつけましょう。

### 【朝食を食べるメリット】

#### エネルギーを補給できる

寝ている間に消費されたエネルギーが補給でき、脳と体がスッキリと目覚める。体温も上がり、勉強や仕事の意欲や集中力が高まる。



#### 1日の生活リズムが整う

朝食を食べると頭や体がよく働いて、日中、活動的にすごせるため、夜は早く眠くなる。こうして早寝・早起きの生活リズムが整う。



#### 必要な栄養素がとりやすい

1日2食では、1日に必要な栄養素が不足しやすい。また、1回の食事量やおやつの量が増えるため、肥満などの原因になる。



#### 便秘になりにくい

朝食を食べて胃に食べ物が入ると、腸が動きはじめて朝の排便につながる。朝食後、同じ時間にトイレに行くと、排便習慣がつく。



# 名古屋城周辺



日本の中心に位置し、古くから中部地方における商業・物流・文化の中心として発展を続ける名古屋。名古屋城などの歴史的な観光名所や近年開業された話題の商業施設を巡る、新旧の魅力溢れる街歩きに出かけよう。

## 那古野エリア

### しけみち 四間道

四間道は名古屋市町並み保存地区に指定され、幅4間(約7m)の道を挟んで東側に土蔵、西側に町家が軒を連ねる。



### はなせんか 花千花

築約150年の古民家を改装してつくられたモダン茶房。美しい坪庭を臨む店内で味わう日本茶や和菓子は格別。

- 平日12:00~18:00 土日祝13:00~18:00
- 不定休
- 052-526-8739
- <https://www.wabohotel.com/>

抹茶(二服・季節の干菓子付き)1,430円



抹茶(二服・季節の干菓子付き)1,430円

### 金シャチ横丁



2018年に名古屋城のすぐそばに誕生した「なごやめし」の人気店が集結する商業施設。  
① 店舗により異なる  
② 年末年始(店舗により異なる)  
③ <https://kinshachi-y.jp/>

### オアシス21



ライトアップされた名古屋テレビ塔(重要文化財指定)が見られる。  
① 施設により異なる  
② <https://www.sakaepark.co.jp/>

### 名古屋市科学館

世界最大級のプラネタリウムドームや、科学の面白さを伝える体験型の展示等が多数ある。  
① 9:30~17:00 (入館は16:30)  
② 月曜(祝日の場合、直後の平日)・第3金曜(祝日の場合、第4金曜)、年末年始  
③ 展示室・プラネタリウム: 大人800円、高校・大学生500円  
展示室のみ: 大人400円、高校・大学生200円  
④ 052-201-4486  
⑤ <http://www.ncsm.city.nagoya.jp/>

### でんきの科学館

でんきの科学館

### 大須商店街

1,000軒を超える幅広いジャンルの店が並ぶ。アンダーグラウンドからメジャーが混ざり合う名古屋カルチャーの発信地。  
④ 052-261-2287  
⑤ <https://osu.nagoya/ja/>

### 大須観音 (北野山真福寺資生院)

真言宗智山派の別格本山で名古屋随一の観音霊場。1612年に岐阜県羽島市大須から移された。本堂は戦災焼失し、1970年に再建された。  
① 6:00~19:00 ② 052-231-6525  
③ <http://www.osu-kannon.jp/>



### 名古屋城

尾張徳川家の居城として1610年に築城が開始された。往時の姿を伝える国内屈指の城郭として、国の特別史跡に指定される。  
① 9:00~16:30  
② 年末年始(12月29日~31日・1月1日)  
③ 高校生以上500円 ④ 052-231-1700  
⑤ <https://www.nagoyajo.city.nagoya.jp/>

### 本丸御殿

近世城郭御殿の最高傑作と称される。江戸時代の実測図などを基に忠実に復元・公開された。高い建築技術、豪華な障壁画や装飾は必見。



### 東山動植物園

東京ドーム13個分の緑豊かな園内には、動物園・植物園・遊園地・東山スカイタワーがある。  
① 9:00~16:50 (入園は16:30)  
② 月曜(祝日の場合、直後の平日)、年末年始  
③ 高校生以上500円  
④ 052-782-2111  
⑤ <https://www.higashiyama-city.nagoya.jp/>



### 徳川美術館

徳川家康の遺品を中心に、尾張徳川家に受け継がれる1万件余の家宝を所蔵。国宝「源氏物語絵巻」をはじめ、多数の国宝・重要文化財を鑑賞できる。  
① 10:00~17:00 (入館は16:30)  
② 月曜(祝日の場合、直後の平日)  
※2022年12月16日~2023年1月3日はメンテナンス休館  
③ 大人1,400円、高校・大学生700円 小・中学生500円  
④ 052-935-6262  
⑤ <https://www.tokugawa-art-museum.jp/>



## INFORMATION



- 地下鉄名城線名古屋駅下車(2023年1月4日~市役所駅より駅名変更)
- 名古屋高速1号楠線「黒川」出口から約10分 名古屋高速都心環状線「丸の内」出口から約5分
- 名古屋公式観光情報 名古屋コンシェルジュ  
③ <https://www.nagoya-info.jp/>

## 食 なごやめし



ひつまぶし、みそかつ、手羽先など、名古屋や周辺地域で愛されてきたメニュー。伝統的な郷土食から、特定の店の創作料理まで幅広い食文化が楽しめるのも名古屋の魅力。

※営業時間や料金などは変更される場合があります。 ※新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、営業時間の短縮や変更、臨時休業、閉鎖等の対策を講じている施設・交通機関があります。詳細は施設HP等でご確認ください。

# 寒い浴室・熱いお風呂

ちょっと待って!  
その生活習慣

暖かい部屋から寒い浴室へ移動し、熱いお風呂に浸かる…。こうした入浴の流れは、  
血圧の乱高下をまねくため危険です。

## ヒートショックで体調が急変しやすい

ヒートショックは急激な温度変化によって血圧が乱高下し、血管や心臓に大きな負担がかかること。冬場、浴室やトイレで起こりやすく、とくに暖かい部屋から寒い浴室へ移動し、熱いお風呂に浸かることは危険です。

ヒートショックはめまいや立ちくらみで済むこともあります。失神したり、心筋梗塞や脳梗塞などになることもあります。例年12～2月は入浴中の死亡者数が増え、その多くがヒートショックによるものと考えられています。

高齢者や、高血圧、糖尿病、脂質異常症の人は、ヒートショックのリスクが高いため注意しましょう。

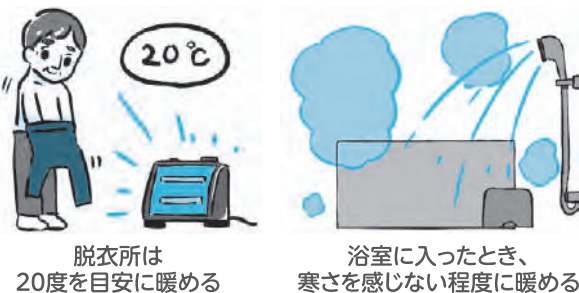


## 入浴時は体感温度の差を小さくしよう

体感温度が大きく変わると血圧も大きく変動し、ヒートショックのリスクが高まります。入浴時は室温や湯温を調節して、できるだけ体感温度の差を小さくするようにしましょう。

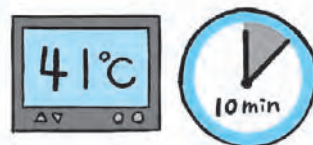
### 入浴前に寒い浴室や脱衣所を暖める

暖房器具などで浴室や脱衣所を暖める。シャワーで高い位置から浴槽にお湯をためたり、お湯を張った浴槽のフタを開けておくことでも浴室を暖めることができる。



### お湯の温度は41度以下、長湯せず浴槽からでるときはゆっくりと

熱いお湯に長湯をすると血圧が上がり、心臓に負担がかかる。浴槽から急に立ちあがらないことも大切。



### 食後1時間以上たってから入浴し、飲酒後の入浴は避ける

食事や飲酒の直後は血圧が下がり、入浴するとさらに血圧が下がるため、入浴するとヒートショックを起こしやすい。入浴前にはできるだけ飲酒を控え、入浴前後には水分補給を心がけよう。



### 浸かる前にかけ湯をする

冷えた体で熱いお湯に浸かると、血圧が急上昇する。手や足にかけ湯をしてからお風呂に浸かる。



## バランスをとりながら“体を動かす”

## ゆっくり・安定した動きで体幹を鍛えてみよう

バランスをとりながら、グラつかないように体をコントロールすると、体幹を鍛えることができます。“ゆっくり”“安定”を心がけましょう。

すきま時間に楽しく！  
自宅でもできる  
トレーニング

今回は、  
バランスが重要！

指導・監修  
トレーニングジム IPF  
ヘッドトレーナー  
健康運動指導士 清水 忍



### 四股踏みバランス

左右1セット×5回

ターゲット  
体幹 &  
下半身

1 膝に手を置いて腰を落とす



2 片足を上げ、3～5秒キープしてゆっくり下ろす



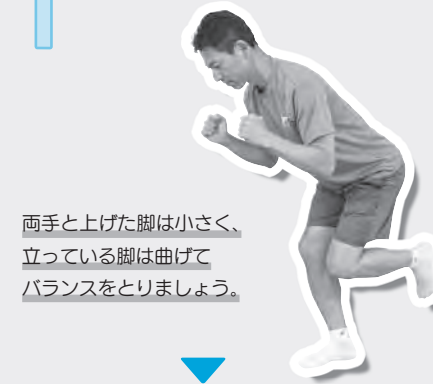
脚が高く上がるほどよいですが、  
グラグラしないことを優先しましょう。

### 片脚 スーパーマン

左右各10回

ターゲット  
体幹 &  
全身

1 片脚で立ち、少し前傾する



2 両手を前方に、上げた脚を後方に伸ばす



前傾するほど負荷が上がります。  
できる人は床と水平になるくらい、  
前傾してみてください。

### 片脚 前ももストレッチ

左右各30秒

ターゲット  
前もも

1 椅子の背もたれに手を置き、片方の足の甲を持つ

かかたがお尻につくとベストです。



2 手で持ったほうの脚の膝を後ろに引く

上半身が前傾するとストレッチされません。  
体は起こしたまま、後ろに引きましょう。



CHECK!

簡単！  
解説動画はコチラ



<http://dougahfc.jp/imfine/undo/22winter01.html>



レシピ開発  
今村 結衣 (管理栄養士)  
撮影・スタイリング  
Tokyo Trend Kitchen



健康の維持や生活習慣病の予防には、十分な量の野菜を食べることが大切です。  
今回は、一皿でさまざまな種類の野菜をたっぷりとれる2つのレシピをご紹介します。  
彩り豊かな野菜を使った“デリ風”のレシピを、おうちで作ってみましょう。



### サラダケールと鶏肉のナッツサラダ

1人分 350kcal / 食塩相当量 0.8g

- 材料 (2人分)**
- |              |         |                   |            |
|--------------|---------|-------------------|------------|
| A ヨーグルト      | 大さじ 2   | 鶏むね肉 (皮なし)        | 1 枚 (220g) |
| にんにく (すりおろし) | 少々      | 塩                 | 小さじ 1/4    |
| 粉チーズ         | 大さじ 1   | かぼちゃ (角切り)        | 50g        |
| 酢            | 大さじ 1/2 | サラダケール (一口大にちぎる)  | 1 袋 (100g) |
| きび糖          | 小さじ 1/2 | ミニトマト (2等分)       | 5 個        |
| 粗挽き黒こしょう     | 適量      | アボカド (角切り)        | 1/2 個      |
|              |         | 無塩ミックスナッツ (細かく砕く) | 15g        |
- 作り方**
- A を混ぜ合わせてドレッシングを作っておく。
  - 鶏むね肉に塩をふり、フォークでまんべんなく穴を開ける。
  - 耐熱容器に 2 の鶏むね肉とかぼちゃを入れ電子レンジ (600W) で 2 分半、鶏むね肉を裏返してさらに 2 分半加熱する。
  - 3 の粗熱がとれたら、鶏むね肉を角切りにする。
  - 皿にサラダケール、ミニトマト、かぼちゃ、アボカド、鶏むね肉を盛りつける。
  - ナッツを散らし、最後にドレッシングを回しかける。

栄養メモ ケールはビタミンCやカロテンが豊富です。抗酸化作用によって、血管の老化予防が期待できます。鶏肉は皮をとるだけで脂質とカロリーを大幅に抑えられ、ヘルシーに仕上がります。

**野菜を美味しく食べるコツ**

いつもと違う切り方で野菜の新たなおいしさを発見

野菜は切り方を意識するだけで、見た目はもちろんのこと、味にも変化が生まれます。切り方をそろえると口当たりがよくなり、素材の味をしっかりと感じるすることができます。火の通りも均一になるので、ムラなく仕上がります。包丁を使う方法以外にも、手でちぎったり、ピーラーやすりおろし器を使ったり、ひと工夫するのもおすすめ。切り方にバリエーションをつけることが、野菜の食感をより楽しむコツです。とくに葉物野菜は、手でちぎると葉の柔らかさをそのまま美しく仕上がります。繊維を優しく断ち切ることができるので、野菜から水気が出過ぎるのを防げるというメリットもあります。野菜の新しいおいしさを発見したいときには、ぜひ野菜の切り方を工夫してみてくださいね。



### えびと長いものトロ〜りグラタン

1人分 339kcal / 食塩相当量 1.1g

- 材料 (2人分)**
- |             |              |             |       |
|-------------|--------------|-------------|-------|
| 木綿豆腐        | 1/2 丁 (150g) | むきえび (ボイル)  | 200g  |
| サラダ油        | 大さじ 1/2      | しょうゆ        | 小さじ 1 |
| A 長いも (乱切り) | 100g         | 長いも (すりおろし) | 200g  |
| 玉ねぎ (薄切り)   | 1/2 個        | とろけるチーズ     | 大さじ 2 |
| れんこん (乱切り)  | 1/4 節        |             |       |
| ミニトマト       | 4 個          |             |       |
| しめじ (手でほぐす) | 1/2 パック      |             |       |
- 作り方**
- 木綿豆腐はキッチンペーパーで包み、電子レンジ (600W) で 3 分加熱し水切りをする。
  - フライパンにサラダ油と A を入れて中火で炒める。
  - 一口大に手でちぎった 1 とむきえび、しょうゆを加えてさっと炒める。
  - 耐熱容器に 3 を入れて、上からすりおろした長いもととろけるチーズをかける。
  - トースターで、チーズに焼き目がつくまで焼く。

栄養メモ 長いもにはアミラーゼという消化酵素が多く含まれており、胃腸が疲れているときなどにも、消化をサポートしてくれます。また、いも類ではめずらしく生でも食べることができます。

作り方の動画は  
コチラ  
<http://douga.hfc.jp/imfine/ryouri/22winter01.html>



タバコの誤解 Q & A

**Q** 長期間吸っている人は禁煙のメリットが少ない？

30年以上も喫煙しています。今から禁煙すると、離脱症状が強いわりに、メリットはあまりないのでは？



**A** 長年タバコを吸っていても、禁煙するメリットは十分ありますよ！



もちろん早めに禁煙の方が健康効果は高いといえますが、長年吸っていても表のように禁煙のメリットが十分あります。ぜひ禁煙を！

■すべての喫煙者にもたらされる禁煙の効果 (禁煙後すぐ、また長期的に現れる健康へのメリット)

禁煙してからの経過時間	健康上の好ましい変化
20分以内	心拍数と血圧が低下する
12時間	血中一酸化炭素値が低下し正常値になる
2～12週間	血液循環が改善し肺機能が高まる
1～9カ月	咳や息切れが減る
1年	冠動脈性心疾患のリスクが喫煙者の約半分に低下する
5年	禁煙後5～15年で脳卒中のリスクが非喫煙者と同じになる
10年	肺がんのリスクが喫煙者に比べて約半分に低下し、口腔、咽喉頭、食道、膀胱、子宮頸部、膵臓がんのリスクも低下する
15年	冠動脈性心疾患のリスクが非喫煙者と同じになる

世界保健機関 (WHO) 「たばこ使用者のための禁煙ガイド」(2014年) より作成

歯の健康を守ろう！

プロによる歯のクリーニング (PMTc)

歯周病やむし歯の予防で欠かせないセルフケアは、その原因となる「歯垢 (プラーク)」と呼ばれる細菌の塊を毎日の歯みがきでしっかり除去することですが、完全に取り除くことは困難です。そのため、専門家による定期的なプロフェッショナルケアがすすめられます。

PMTcとは？

歯垢が口の中に長時間留まるとバイオフィームという膜を作り、歯垢が石灰化すると歯石になります。そうすると歯みがきでは除去できず、プロフェッショナルケアで除去してもらうことになります。

PMTc (Professional Mechanical Tooth Cleaning の略) とは、専門の訓練を受けた歯科医や歯科衛生士が行う歯のクリーニングです。専用の機器とフッ化物入り研磨剤を使用してすべての歯面の清掃を行い、バイオフィームや歯石を除去して歯周病やむし歯になりにくい環境に整えます。

ただし、しばらくすると、歯垢は再び歯面に付着するので、2～3カ月に1回、PMTcを受けることがすすめられます



PMTcのメリット

- 歯周病やむし歯の予防になる  
歯みがきでは除去できない、バイオフィームや歯石を除去できる。
- 本来の歯の白さを取り戻せる  
歯みがきでは落とせない、お茶、コーヒー、紅茶、ワインなどによる歯面の着色汚れの除去が期待できる。
- 汚れがつきにくい歯になる  
仕上げに歯面をフッ素コーティングすることでツルツルになり、汚れがつきにくくなる。



PMTcは保険適用外 (自費診療)

PMTcは予防を目的としているため、費用は保険適用外です。歯科医院が自由に料金を設定でき (一般的には6,000円～2万円程度)、行う施術も歯科医院によって異なります。

Health Information

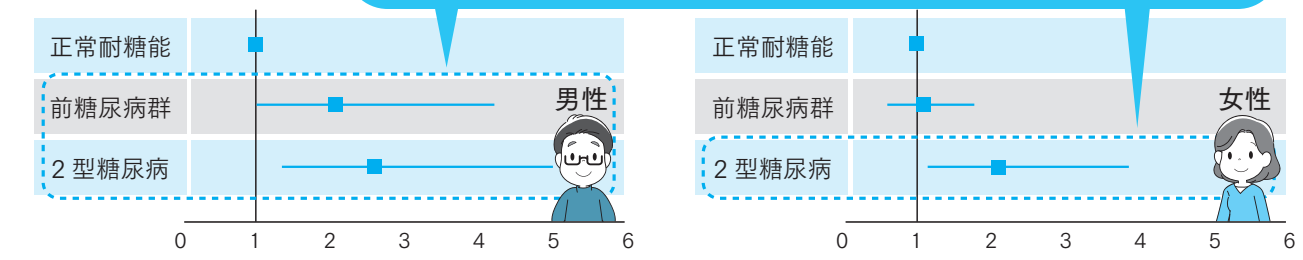
話題の健康情報

2型糖尿病発症の前段階でもサルコペニアのリスクは2倍

サルコペニアとは、加齢による筋肉量の減少や筋力が低下することです。サルコペニアになると、日常生活の基本的な動作に影響し、介護が必要な状態となるリスクが高まるため、健康寿命をのばすためには予防が大切です。

これまで2型糖尿病があるとサルコペニアになりやすいことが知られていましたが、順天堂大学による高齢者を対象とした調査 (Bunkyo Health Study) で、男性では糖尿病になる前の予備群 (前糖尿病群) といわれる段階でも、そのリスクが2倍に高まることが明らかとなり、早い段階から生活習慣改善に取り組むことの重要性が示されました。

■耐糖能\*とサルコペニアの有病率との関連 (一部改変) 2型糖尿病群では、正常耐糖能群と比べて、サルコペニアのリスク (オッズ比) が男性で約2.6倍、女性で約2.1倍、男性の前糖尿病群で約2.1倍高い。



年齢、BMI、体脂肪率、身体活動量、エネルギー摂取量、脳血管疾患の既往で調整。 \*耐糖能とは、血糖値が高くなったときに正常値に戻す能力

Bunkyo Health Study ではサルコペニアと肥満を併発していると、認知症リスクが6倍に高まることも報告されています。健康的な食事や運動習慣により、肥満や糖尿病予防を心がけることが大切です。

順天堂大学プレスリリースより作成

Health Information

質のよい睡眠をとるために Zzz

監修：遠藤 拓郎 (スリープクリニック調布院長・慶應義塾大学特任教授)

飲酒と睡眠の関係

「眠れないから寝る前にお酒を飲む」という人がいますが、寝酒は寝つきをよくする代わりに、すぐに目が覚めてしまいます。お酒を飲んでも、質のよい睡眠をとるためには、お酒を飲み終える時間等にコツがあります。



寝酒は睡眠の質を下げる

お酒を飲むと体温が上がり、その後一気に下がるので、眠くなります。寝酒は寝つきをよくしますが、夜中に目が覚めてしまい、その後なかなか眠りにつけないということが起こります。

これは、お酒を飲むと、アルコールが分解される過程でアセトアルデヒドという有毒物質に変わり、それが交感神経\*を刺激して体温や心拍数を上げ、睡眠を妨げてしまうからです。

睡眠を妨げないようにお酒を飲むにはコツがあります。右記の点をおさえましょう。

\*人は、起きているときは交感神経、寝ているときは副交感神経がそれぞれ優位になる。

飲酒で睡眠を妨げないためのコツ

コツ1 お酒は寝る3時間前までに飲み終える

寝酒はやめたほうがよいのですが、晩酌はかまいません。寝る3時間前までに飲み終えましょう。飲み終えて3時間ほどして、アセトアルデヒドが分解されるころに眠れば、睡眠が妨げられることはありません。

コツ2 お酒を飲んでも、うたた寝をしない

晩酌後にテレビなどを見てボーッとしていると、うたた寝をしがちで、いざ寝る時間に眠れなくなります。晩酌後に必ず予定を入れて、「やるべきこと (家事など)」や「やりたいこと (趣味など)」を実行することが肝心です。

— 健康保険法制定100年 —

これからも健康を支え、皆保険を守る健保組合であるために



令和4年10月18日、東京国際フォーラムにて「令和4年度健康保険組合全国大会」が開催されました。また、オンラインでライブ配信も行われました。  
今年度の大会は「健康保険法制定100年—これからも健康を支え、皆保険を守る健保組合であるために」をテーマに、下記決議を採択しました。

決議

2022年は健康保険法制定から100年となる節目の年である。一方、団塊の世代が後期高齢者に入り始める年でもあり、本年が医療保険制度の大きな分岐点となる。

急速な高齢化と現役世代の減少は、日本の社会保障制度全体に大きな影響を及ぼしている。医療保険制度も例外ではなく、医療の高度化等とも相俟って高齢者医療費の急増による現役世代の更なる負担増が確実である。

健保組合は長きに亘り、加入者と事業主の理解と協力によって、自主・自立の精神のもと、加入者の健康を守り、ひいては世界でも優れた制度と評される皆保険制度を守り抜いてきた。しかし、厳しい財政運営を強いられてきた結果、止むなく解散を選択せざるを得ない健保組合も少なくなく、このままでは支える側と支えられる側が共倒れする皆保険制度の崩壊が現実のものとなる。

国民の健康を守り、安心の基盤である皆保険制度の持続性を高めるためには、過重な現役世代の負担を軽減し、負担能力に応じて全世代で支え合う制度に転換する必要がある。「2025年問題」が迫るなか、10月から施行された一定所得以上の後期高齢者の自己負担2割導入は改革の第一歩に過ぎず、早期に更なる改革に踏み出さなければならぬ。

同時に、コロナ禍により顕著となった医療提供体制の脆弱性への対応も急務である。

国民が身近で安心できる「かかりつけ医」を持ち、入院・外来医療や病院・診療所の機能分化・連携を一層強化することで、安全・安心で効果的・効率的な医療体制を実現するとともに、医療の重点化・効率化の観点から、保険給付範囲の見直しやリフィル処方等の普及、フォーミュラリの導入を進めるべきである。

また、デジタル化社会に対応した医療・介護分野のICT化を進め、医療の効率化・質を高める施策も欠かせない。まずは、情報共有の基盤となるオンライン資格確認システムの普及・拡大を進めるとともに、医療・介護情報を活用して患者・利用者へのメリットを高め、医療費の適正化に資する取り組みも確実に進めるべきである。

我々健保組合は、これまでも労使の連携のもと様々な保健事業を實踐し、また、医療費適正化の取り組みを積極的に進め、優れた保険者機能を最大限発揮してきた。この100年間で果たしてきた価値を再認識し、今後も加入者の健康を守るという想いのもとに、データヘルスやコラボヘルス等を推進して、国民全体の健康寿命の延伸に向けて取り組んでいく。

これからの100年にも加入者にとって最も近い存在でその健康を支え、皆保険制度を守る健保組合であるために我々は組織の総意をもってここに決議する。

一、現役世代の負担軽減、全世代で支え合う制度への転換  
一、国民が身近で信頼できる「かかりつけ医」の推進  
一、オンライン資格確認などICT化の推進による医療の効率化・質の向上  
一、健康寿命の延伸に向けた保健事業の更なる推進

令和4年10月18日  
健康保険法制定100年—  
これからも健康を支え、  
皆保険を守る健保組合であるために

あなたとご家族のこころの健康をサポートします  
メンタルヘルスカウンセリング

職場や家庭の悩み、ストレスなど、さまざまな相談に「面接」や「電話」でお答えします

まずは、「大阪線材製品健康保険組合専用番号」へお電話ください

0120-610820

「相談センターです。ご希望のサービス番号をプッシュしてください。」という自動音声がかかります。

サービス番号 2

■面接カウンセリング予約

全国の提携カウンセリングルームをご案内し、予約を受け付けます。

〈受付時間〉  
月～土曜日 10時～20時  
(日曜・祝日・年末年始は休み)

サービス番号 3

■電話カウンセリング

いただいた電話で、カウンセラーとお話ができます。

〈受付時間〉  
月～土曜日 10時～22時  
(日曜・祝日・年末年始は休み)

サービス番号 4

■電話カウンセリング予約

電話でのご相談を、事前に予約しておくことができます。

〈受付時間〉  
月～土曜日 10時～18時  
(日曜・祝日・年末年始は休み)

幅広い分野のご相談にお答えします

◆ 仕事でストレスがたまる



◆ 職場の人間関係で悩んでいる



◆ 育児・介護がづらい



◆ なぜか頭痛や下痢が続いている



相談無料でプライバシー厳守

相談は無料です!

電話カウンセリングは、相談料・通話料ともかかりません。面接カウンセリングも、年度中1人5回まで無料です(6回目から有料)。

※電話相談は1日1回20分程度、面接は1回50分程度が目安です。

プライバシー厳守!

プライバシー保護のため、カウンセリングは外部へ委託して運営しています。個々人の相談の有無・内容等が職場等に伝わることはありません。

※面接の予約やご相談の関連上、年齢・都道府県名・相談者と相談対象者の続柄等をうかがう場合がありますが、プライバシーは厳守されます。

安心してご相談ください

現役世代の負担軽減、  
全世代で支え合う制度への転換

団塊の世代が後期高齢者となる2025年が目前に迫るなか、給付は高齢者中心、負担は現役世代中心というこれまでの社会保障の構造を見直す必要がある。高齢者医療の拠出金負担の急増により現役世代の負担は限界を超えている。現役世代の負担を軽減し、負担能力に応じて全世代で支え合う制度に転換すべきである。

10月から施行された一定所得以上の後期高齢者の自己負担2割導入は、現役世代の負担軽減には十分ではなく、後期高齢者の保険料負担割合の見直しや拠出金負担の上限設定、不合理な前期高齢者財政調整の見直しなど、早期に更なる改革を実現すべきである。

国民が身近で信頼できる  
「かかりつけ医」の推進

コロナ禍により国民から「かかりつけ医」への期待・関心が高まっている中で、国民にとって最も重要な「必要な時に必要な医療にアクセスできる」体制を堅持すべきである。

そのためには、国民が身近で信頼できる「かかりつけ医」を持ち、外来医療の機能分化・連携を強化することで、安全・安心で効果的・効率的な医療体制を実現しなければならない。

オンライン資格確認などICT化の推進による  
医療の効率化・質の向上

社会のデジタル化が急速に進むなかで、医療・介護分野においてもICTを通じたサービスの効率化や質の向上が求められている。そのためには、まずは、情報共有の基盤となるオンライン資格確認システムの原則義務化を確実に進めることが重要である。

更に、国の基盤整備支援の下に、今後「電子処方箋情報」や「電子カルテ情報」の共有(全国医療情報プラットフォーム)の創設等に関係者が一体となって取り組み、ICT化による医療の効率化・質の向上を急ぐべきである。

健康寿命の延伸に向けた保健事業の更なる推進

健康保険法制定から100年の間、健保組合は事業主との連携のもと、加入者の実態に沿ったきめ細やかな保健事業を効果的に展開し、健康づくり・疾病予防等を進めてきた。我々はこれまで果たしてきた価値・役割を再認識し、引き続き特定健診・特定保健指導をはじめデータヘルスやコラボヘルスによる健康経営の推進、加入者への健康教育・広報によるヘルスリテラシー向上等に努める。また、社会環境の変化に応じた先駆的な取り組みを實踐し、国民全体の健康意識を高め、健康寿命の延伸に向けて取り組んでいく。