ダイダン健保・基金

ヘルス&ライフ

2026/10
第156号

AUTUMN

- 令和７年度 健康者表彰
- 電話相談のご案内
- 季節の感染！注意報 インフルエンザ
- ちょこっとトレーニング
- 私を整える快眠メソッド
- 今日から使える 防災豆知識
- 一度は入りたいすごい温泉！
- ココロが軽くなる癒しの名言



ヘルス＆ライフは、健保・基金と組合員を結ぶかけはしです。
ご家族と一緒にご覧ください

令和7年度

健康者表彰

保健事業の一環として毎年10月の健康強調月間に健康者表彰を実施しており、今年度は161人の方が表彰されます。

今後とも健康に留意され、ますますご活躍されることをお祈りいたします。

なお、対象者には、PepUpポイントを付与いたします。

表彰基準

- **対象期間**　令和7年3月1日～令和8年2月28日　（1年間）
- **対象者**　対象期間、当健保組合の被保険者で、表彰日現在、被保険者資格を有し在籍しているもの。
- **表彰基準**　保険医療機関等（病院、診療所、眼科、歯科、接骨院ほか）で、対象期間中、治療を受けなかった被保険者または家族全員が治療を受けなかった被保険者。

注　「はり、きゅう、マッサージ」などで当健保組合から現金で支給されたものも、治療扱いとします。

事業所別健康者表彰数

本店	（３人）	大電工事株式会社	（１人）
北海道支店	（３人）	ダイダンサービス関東株式会社	（０人）
東北支店	（２人）	セラボヘルスケアサービス株式会社	（０人）
東京本社	（61人）	ダイダンサービス中部株式会社	（０人）
名古屋支社	（22人）	株式会社大電工事	（４人）
北陸支店	（10人）	ダイダンサービス関西株式会社	（２人）
大阪本社	（38人）	岡山大電設備株式会社	（１人）
四国支店	（４人）	熊本大電設備株式会社	（０人）
中国支店	（５人）	任意継続	（１人）
九州支社	（４人）		

健康に関するあらゆるお悩みは

こころとからだの健康相談

にご相談ください　相談料無料



ダイダン健康保険組合の健康相談は、加入者のみなさまが、通話料・相談料無料で利用できる便利なサービスです。
相談内容などのプライバシーは厳守され、会社に報告されることもありません。安心してご利用ください。

専用ダイヤル　ダイヤル番号はお手元の「ヘルス＆ライフ」をご確認ください。

24時間受付　プライバシー厳守　通話料・相談料は無料　年中無休

相談サービス番号一覧

サービス番号 1　病気やけが、育児や介護などのご相談は…

ファミリー健康相談（からだの電話健康相談）

年中無休・24時間対応

サービス番号 2　お近くの提携カウンセリングセンターをご案内

面接によるメンタルヘルスカウンセリングの予約窓口

（お1人年間5回まで無料。6回目からは有料）
受付時間：月～土曜日 午前10時～午後8時（日・祝日・年末年始は休み）

WEB予約はこちら　https://socio.my.site.com/HealthReception/s/
専用ダイヤル番号とパスワード（専用ダイヤル番号下6桁）をご入力ください。

サービス番号 3　その場でカウンセラーに相談する

電話によるメンタルヘルスカウンセリング（こころの電話健康相談）

受付時間：月～土曜日 午前10時～午後10時（日・祝日・年末年始は休み）

サービス番号 4　希望の時間に相談したいとき

電話によるメンタルヘルスカウンセリングの予約窓口

受付時間：月～土曜日 午前10時～午後6時（日・祝日・年末年始は休み）

サービス番号 5　あなたやご家族が重篤な病気にかかったら

ベストドクターズ・サービス（名医紹介サービス）

受付時間：月～土曜日 午前10時～午後9時（日・祝日・年末年始は休み）

WEBからのご相談はコチラ　https://familycare.sociohealth.co.jp/
ログインキー　お手元の「ヘルス＆ライフ」をご確認ください。

海外からはコチラ　ダイヤル番号はお手元の「ヘルス＆ライフ」をご確認ください。

対象者 女性限定　被保険者とご家族(被扶養者)

女性特有のお悩みは…

女性サポート相談Lite

専用ダイヤル　ダイヤル番号はお手元の「ヘルス＆ライフ」をご確認ください。

女性医師に女性特有の体の不安や不調について、電話で相談できます。
看護師がご相談内容を伺い、女性医師との相談予約を受け付けます。

- 女性看護師による受付時間：24 時間 365 日受付
- 女性医師による相談時間：月～金曜日 午前 10 時～午後 6 時（土日・祝日・年末年始［12/29~1/4］を除く）

LINEアカウント
月経に関するお悩みは「やさしい相談AI」もご活用ください▶
LINEご利用の際のパスコードは専用ダイヤル下6桁です

マンガで納得! 特定健診を受ける理由

特定健診はどんな検査でなにがわかるの？



特定健診では、高血圧や高血糖、脂質異常といった生活習慣病を引き起こす要因であるメタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）のリスクを調べます。必ず調べる「必須項目」と、一定の基準に基づき、医師が必要と認めた場合に行う「詳細な健診項目」があります。



検査項目からこんなことがわかります

特定健診では、**問診票の項目**（服薬、喫煙、飲酒、睡眠など）や**身長・体重**のほか、次のような項目を調べます。

必須項目		検査の内容など	検査からわかることなど
身体	BMI	体重（kg）÷身長（m）^{2}で算出	25以上で肥満、18.5未満で低体重の疑い
	腹囲	おへそまわりを測定	男性85cm以上、女性90cm以上で内臓脂肪型肥満の疑い
血圧	血圧	血液が血管に流れ込むときに加わる圧力 最高血圧と最低血圧を測定	高血圧を放置すると動脈硬化が進行。心筋梗塞、脳卒中など
脂質	LDLコレステロール	肝臓でつくられたコレステロールを全身に運ぶ。悪玉コレステロール	多いと動脈硬化が進行。脂質異常症など
	HDLコレステロール	余分なコレステロールを回収。善玉コレステロール	少ないと動脈硬化が進行
	中性脂肪	エネルギーとして利用される	多いと動脈硬化が進行。脂質異常症、糖尿病、急性膵炎など
	non-HDLコレステロール	総コレステロール － HDLコレステロールで算出	動脈硬化など
肝機能	AST（GOT）	肝臓の細胞内に多く存在する酵素	肝炎、脂肪肝、肝硬変、肝臓がん、心筋梗塞など
	ALT（GPT）		
	γ-GT（γ-GTP）	アミノ酸の合成に関わる酵素。飲酒量や脂肪肝で上昇	アルコール性肝障害、胆道疾患、肝機能障害など
血糖	血糖	血液中のブドウ糖の量（濃度）	糖尿病、膵臓がん、腎不全など
	HbA1c	過去1～2カ月の血糖値の平均的な状態	
尿	尿たんぱく	血液中のたんぱくが尿中に排出されたもの	腎臓疾患、尿路の感染症・結石など
	尿糖	血液中の糖が尿中に排出されたもの	糖尿病、腎性糖尿など

詳細な健診項目　●心電図　●眼底　●貧血（赤血球数・血色素量・ヘマトクリット値）　●血清クレアチニン

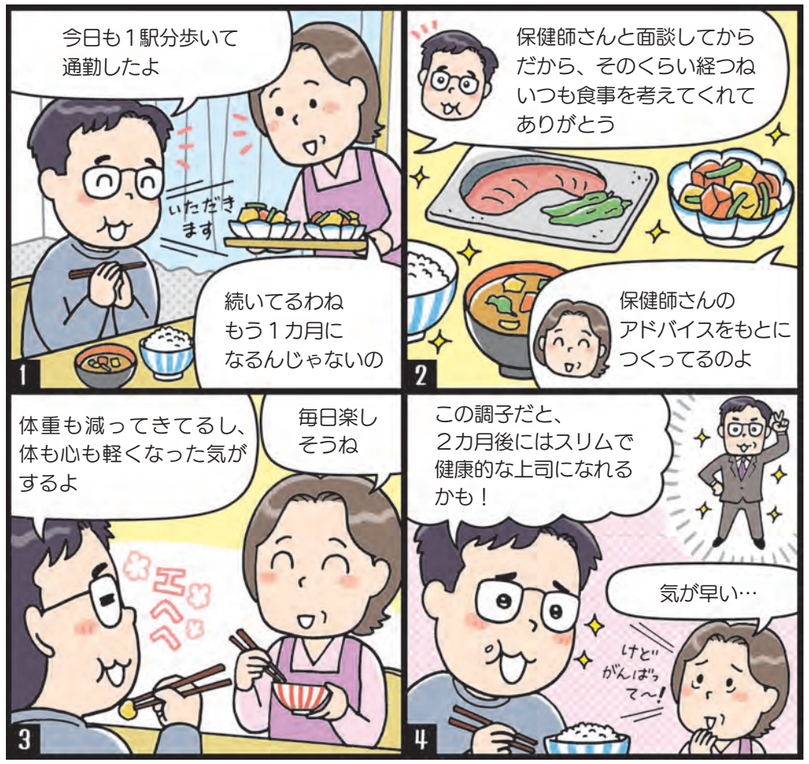


過去の結果と比較してどの検査項目の数値が変化しているか、どういう病気になりやすいかを知りましょう。
生活習慣を改善するきっかけになります。



マンガで納得! 特定保健指導の効果

あなたの健康を専門家がサポートします！



特定保健指導では、保健師や管理栄養士などの健康づくりの専門家が、生活習慣改善のための具体的なアドバイスをしてくれます。あなたに合った目標を設定し、無理なく達成できる行動計画を立てて、３カ月以上にわたり、電話・メール・面談などで継続的にサポートします。



次のような流れで保健指導を行い、ゴールをめざします

初　日

初回面談。健診結果などをもとに、生活習慣改善に向けた行動計画を立てます。



１カ月後

保健師とメールなどでやりとりしながら、行動計画の実施状況を確認します。



２カ月後

状況に応じて行動計画の変更も考慮し、無理のない改善を行います。



３カ月後

最終評価。体重・腹囲などの結果を保健師に報告し、取り組みを振り返ります。





1人でチャレンジすると、目標が高すぎたり、つらくなって挫折したりと続きにくいものですが、専門家のサポートがあれば安心して改善に取り組めます。



季節の感染！注意報

さまざまな症状を引き起こす「感染症」。
一年を通して多くの種類がありますが、
なかでも季節ごとにとくに注意したい感染症があります。
日常的にできる予防法や対策とあわせてご紹介します。

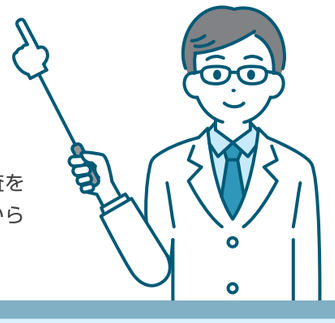
news インフルエンザ

インフルエンザは、おもに飛沫感染または接触感染によってインフルエンザウイルスが体内に入ることで発病します。感染力が非常に強く、日本では毎年約1千万人が感染しています（新型コロナ期を除く）。軽症のまま回復することもありますが、肺炎や脳症などを併発して重症化する場合もあるため、とくに高齢者や幼児、妊娠中の女性、持病のある人は要注意です。



おもな症状

- ☐ 38度以上の発熱
- ☐ 全身症状（頭痛、関節痛、筋肉痛 など）
- ☐ 局所症状（のどの痛み、鼻水、咳 など）
- ☐ 急な発症・症状の悪化



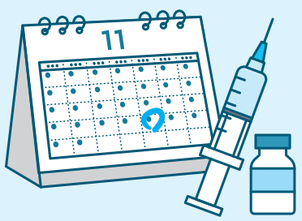
「インフルエンザかな？」と思ったら

早めに医療機関を受診しましょう。ただし、発熱後すぐはインフルエンザ検査をしても陽性にならないことがあるため、検査は発熱後12時間以上経過してから受けることが推奨されています。

実践 予防と対策

予防接種を受ける

インフルエンザワクチンは、発病や重症化の予防に効果が期待できます。接種回数は、13歳以上が原則1回、13歳未満は2回です。例年12月頃から流行が本格化するため、それ以前に接種を済ませるとよいでしょう。



マスク＆咳エチケットの徹底

くしゃみや咳の飛沫は1～2m飛ぶとされています。くしゃみや咳が出るときはマスクを正しく着用し、使用後はすぐにごみ箱へ。マスクがないときは、ハンカチや自分の腕で口と鼻を覆う「咳エチケット」を心がけましょう。



正しい手洗い

外出後や調理の前後、食事前などは、こまめに手洗いを。石けんをしっかり泡立てて、爪や指の間、手首も洗います。最後は十分に水で洗い流し、清潔なタオルやペーパータオルで拭き取って乾かしましょう。



ちょこっとトレーニング

なんとなく感じている心身の不調…
意識して少し体を動かすことで、
解決できるかもしれません。
「ちょこっと」の時間で
手軽にできるトレーニングを
ご紹介します。

「腰と膝の痛み」編

過度な安静は逆効果！ 適度な運動で対策

日常生活を送るうえで最も重要な、立つ・歩くなどの基本動作。腰や膝が痛むとこの動作がおっくうになりますが、痛みを理由に安静にしすぎて運動不足になってしまうのも危険です。筋力が低下し、さらに腰や膝への負担が大きくなって痛みが慢性化してしまう場合もあります。悪化を予防するためにも、適度な運動で筋力を保ち、腰や膝の負担を減らすことが大切です。



今から実践！

トレーニングの例

上体起こしで腰痛対策

腰痛を改善するためには、腹筋と背筋の両方を強化することが大切です。背筋の強化は、よい姿勢の維持にも役立ち、姿勢の悪化による腰への負担も予防できます。

手順

①うつぶせに体を寝かす。
②あごは引いたまま、息を吐きながら頭をあげるようにして、数センチほど上体を起こす。この時、腰は反らさないようにする。
③5秒間キープして、息を吸いながら元に戻る。
④10回程度、繰り返し行う。



タオルつぶしで膝痛対策

膝の筋力が衰えると、軟骨がすり減りやすくなり、痛みを引き起こす原因となります。膝周辺の筋力をつけて、膝への負担を減らしましょう。

手順

①丸めたタオルを片方の膝の下に入れた状態で、足をのばして座る。
②タオルをつぶすように、太ももに5秒間力を入れる。
③①～②を1回とし、計10回行う。
④もう片方の脚でも同じように①～③を繰り返す。
⑤①～④を1セットとし、3セット行う。





歩きたくなる旅

寒霞渓

群馬県の妙義山、大分県の耶馬渓とともに「日本三大渓谷美」の１つに数えられる香川県小豆島の寒霞渓。
日本書紀にも記述があるその渓谷美は、1878 年、儒学者の藤澤南岳によって寒霞渓と命名された。
古くから親しまれる、自然がつくり出した絶景を満喫するハイキングに出かけよう。

寒霞渓（第２展望所から望む）

約1,300万年前の火山活動と長年の浸食によってつくり出された奇岩怪石、四季折々の豊かな自然が織りなす圧倒的な絶景が特徴。
秋は山を彩る紅葉と岩肌、そして青い海の美しいコントラストを見に多くの観光客が訪れる。

寒霞渓には奇岩怪石などの見どころをめぐる「表12景」と「裏8景」、そして小豆島最高峰「星ヶ城」への登山道がある。今回は表登山道を登り、星ヶ城登山道を往復してロープウェイで戻るルートを歩く。なお、観光協会のホームページなどで表12景を予習しておくと見つけやすく、楽しく歩くことができる。

こううん駅を振り返り、通天窓を確認したら、すぐそばにある紅雲亭の脇から表登山道に入る。途中、表12景の場所を示す看板が出ているので、探しながら登っていこう。表12景は四望頂で最後。木々で見えなかった場合、見逃してしまった場合は気落ちせず、帰りのロープウェイで上から探してみよう。

アート作品「空の玉 / 寒霞渓」で写真を撮影したら、山頂駅を通りすぎて星ヶ城登山道へ。星ヶ城は南北朝時代、備前の豪族だった佐々木信胤が築いた山城。西峰や東峰の周辺には遺構が残り、注意深く周囲を観察するとその形跡がわかる。東峰に着くと、そこは小豆島最高峰。達成感のある景色を堪能したら、来た道を山頂駅へ戻ろう。帰りはロープウェイを使い、短い空の散歩でゴールだ。

寒霞渓は、体力や時間に合わせて柔軟にルートを選択できるのが魅力。迷うような道はないが、基本的に坂なので自分の体力を過信せず、無理のないスケジュールを立てて歩こう。

航路MAP



Information

アクセス　高松港から小豆島フェリーで土庄港、車で寒霞渓ロープウェイ「こううん駅」など

HPはコチラ
小豆島観光協会
https://shodoshima.or.jp/

グルメ　オリーブ&手延べそうめん

©(一社) 小豆島観光協会



小豆島は国内オリーブ栽培の発祥の地。オリーブオイルを使ったグルメが島内各所で楽しめる。また、そうめんの三大産地の1つとしても有名。伝統的な手延べ製法でつくられるそうめんはお土産にも最適。



四望頂

寒霞渓「表12景」の1つ。展望スペースには東屋があり、ベンチに座ってじっくり奇岩や岩壁などを眺めることができる。



青木野枝「空の玉 / 寒霞渓」

瀬戸内国際芸術祭2022のアート作品を常設展示。玉の中に入って寒霞渓をバックにアートな写真を撮ることができる。



第１展望所

山頂からせり出すようにつくられているため開放感抜群。眼下には内海湾、瀬戸内海、遠くには四国の山並みまで一望できる。アプローチの左右の紅葉も見どころ。





星ヶ城西峰

西峰（標高805m）は星ヶ城の本城があった場所。周辺には空壕、土壇、曲輪などの遺構が残る。

星ヶ城東峰

東峰（標高816m）は小豆島だけでなく瀬戸内海の島々の中で最高峰。星ヶ城の詰城があった場所。

寒霞渓ロープウェイ

日本で唯一、『空・海・渓谷』を一度に眺望できる島のロープウェイ。12分間隔（多客時は6分間隔）で運行しており、所要時間は5分。

8:00～17:00
片道　中学生以上1,500円、小学生750円
往復　中学生以上2,700円、小学生1,350円
※Ｂ期間（11月）の金額
休　ホームページに掲載
https://www.kankakei.co.jp/
※営業時間、運賃は期間によって変動。
詳細はホームページでご確認ください。

ひと足延ばして　小豆島をめぐる

エンジェルロード

潮の満ち引きによって海の中から現れたり消えたりする神秘的な砂の道。1日に2回、干潮時間の前後約3時間だけ道が現れ、対岸の島へと歩いて渡ることができる。

香川県小豆郡土庄町甲24-92





道の駅 小豆島オリーブ公園

瀬戸内海を見下ろす小高い丘にある道の駅公園。地中海ムードあふれる約2,000本のオリーブ畑に囲まれ、レストランや体験施設などが多数。

8:30～17:00
休　年中無休
https://www.olive-pk.jp/

四方指・大観望展望台

四方を指しても遮るものがないといういわれのとおり、360度のパノラマが広がる2つの展望台。寒霞渓より高い位置にあり、爽快感のある眺めが楽しめる。

香川県小豆郡小豆島町神懸岡山乙1117





二十四の瞳映画村

『二十四の瞳』ロケセットを保存した映画村。懐かしい木造校舎や文学館、レトロな映画館などがある。

9:00～17:00
大人1,000円、小人500円
※期間によって変動。詳細はホームページでご確認ください。
休　年中無休
https://www.24hitomi.or.jp/

※営業時間や料金等は変更される場合があります。

私を整える快眠メソッド

キーワード［ いびき ］

単なる睡眠中の雑音と思われがちな「いびき」。
放置すると健康に影響を及ぼす場合があります。いびきの原因やリスクを知り、予防や対策を行っていきましょう。

いびきはどうやって起こる?

鼻から喉までの気道(=上気道)が狭くなり、呼吸で筋肉や粘膜が振動することで生じます。気道が狭くなる原因は、睡眠中の筋肉の緩みで舌根が喉の奥へ下がることや、喉や鼻の粘膜の腫れ、女性ホルモン減少による気道の筋力低下などが挙げられます。

【 疾患の危険性 】

舌が完全に落ちきって気道を塞ぐと「閉塞性睡眠時無呼吸」といわれる無呼吸状態になります。いびきのあとに10秒以上静かになり、再び大きないびきをかくのが特徴です。無呼吸の状態は一時的でも心臓に大きな負担をかけるため、最悪の場合は心筋梗塞を招く場合も…。いびきで悩んでいたら、早めに医療機関を受診しましょう。

Check! いびきをかきやすい人の特徴

- ☑ 肥満体型である
- ☑ 鼻炎や副鼻腔炎の症状がある
- ☑ 更年期を迎えている



自分で実践できるいびき対策

1 飲酒・喫煙・運動などの生活習慣を見直す

アルコールは舌や喉の筋肉の力を弛緩させ、喫煙は鼻や喉の粘膜に慢性的な炎症を招きます。また肥満体型の場合も首周りの脂肪が気道を圧迫します。減酒や禁煙、適度な運動など生活習慣を見直すことがいびきの予防・改善につながります。



2 横向き寝を意識する

仰向け寝は舌が喉の奥へ落ち込みやすくなり、うつ伏せ寝は首や腰への負担が大きいため、横向き寝がおすすめです。ただし、寝ている間は無意識に寝返りを打つため、横向きの姿勢を保ち続けるために抱き枕を活用するとよいでしょう。



3 いびき防止グッズを活用する

口呼吸を防止し、鼻呼吸を促進するグッズを利用する方法もあります。代表的なものとして、就寝時などに唇に貼るマウステープがあります。医療機関で処方される「ナステント」というシリコン製チューブもあるので、医師に相談してみましょう。



使用前に鼻で十分に呼吸できるか確認し、苦しさを感じた場合は使用を控えてください。

\今日から使える/ 防災豆知識

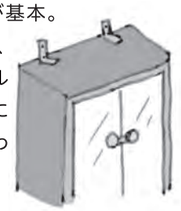
家具・家電の固定

地震によるけがの多くは、家具や家電の転倒・落下・移動が原因です。固定したつもりでも、見落としている箇所があるかも。今日からできる対策で、住まいをより安全にしましょう。

大型家具・家電の固定

死なない・けがをしないための最優先

タンスや本棚、冷蔵庫など重量のある家具や家電は、L字金具で壁に固定するのが基本。難しい場合は、「固定ベルト」や、天井と家具の間にはめる「ポール(突っ張り棒)」と、家具の下面に差し込む「ストッパー」を組み合わせて使いましょう。



台の上の家電の固定

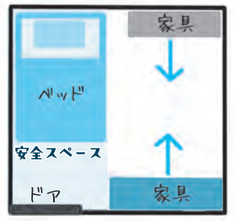
大きな揺れでは「飛ぶ凶器」に

電子レンジやパソコンなど台の上にある家電は、地震の揺れで跳ねて飛んできます。耐マットを下に貼るだけで、揺れによる被害をぐっと抑えられます。テレビは特に転倒しやすいので固定ベルトも併用すると安心です。



安全スペースを確保する

廊下や、寝室には倒れやすい家具を置かないようにするのが基本です。難しい場合は家具が移動・転倒をしても「下敷きにならない」「ドアをふさがない」場所に配置を変えておきましょう。



地震から命を守る家具転倒対策

東京消防庁のサイトでは、家具・家電の具体的な固定手順や、器具の取り付け方をわかりやすく解説したハンドブック(PDF)や、動画が公開されています。

https://www.tfd.metro.tokyo.lg.jp/lfe/bou_topic/kaguten/index.html

固定器具の種類

家具・家電の固定器具には様々な種類が販売されています。ご自身の家の環境やスペースに合わせて選び、今すぐ取り付けておきましょう。

小 ← 固定器具の強度 → 大

ストッパー	ポール(突っ張り棒)	固定ベルト	L字金具
			
家具の前面下部に差し込み、家具を壁側に傾斜させる。ポールとの併用がおすすめ。	家具と天井の間には、はめて使用。天井が弱い場合は、厚めの板(添え板)で補強する。	バックル式で、設置が簡単。比較的、強度も高い。ベルトを外せば移動できる。	ビスで家具と壁を直接固定する器具。強度は最強だが、壁に穴をあける必要がある。



ポールはできるだけ壁側(奥側)につける。

＋

「ポール＋ストッパー」や「ポール＋耐震マット」のように2つ以上の器具を組み合わせると強度がアップ。

監修:天野勢津子　防災士・イラストライター 阪神・淡路大震災で被災した経験から、防災の大切さを知る。現在は、親しみやすい絵と文で、防災のノウハウをわかりやすく伝えている。著書『マンガ・イラスト・図解でまるっとわかる！防災・被災ハンドブック』[増補改訂版]

野菜たっぷりヘルシーレシピ

脂質をとりすぎないレシピ

脂質異常症予防



作り方の動画は こちらから Check!

https://douga.hfc.jp/imfine/ryouri/26autumn01.html

主菜 電子レンジ de 鶏チャーシュー

1人あたり
エネルギー 220kcal　塩分 1.2g

※煮汁は 1/3 を食べる想定（お皿に盛りつけた場合）で栄養計算しています。

材料　2人分

鶏もも肉……大1枚（300g）
A　しょうゆ……大さじ2
　酒、みりん……各大さじ1
　すりおろししょうが、すりおろしにんにく…各小さじ1

作り方

1 耐熱ボウルに皮を取った鶏肉とAを入れてよく揉み込み、ラップをして、電子レンジ（600W）で4分加熱する。一度取り出して、裏返し、再度4分加熱する。粗熱が取れたら薄切りにする。



調理のポイント

電子レンジを使って失敗なしで作れます。電子レンジで加熱した後、ラップのまま粗熱が取れるまで冷ますと、さらに味の染み込みがよくなります！

お皿に盛りつける場合は…



トマト（小1個）と一緒に盛りつけ、小ネギを添えると彩りが豊かになります。
調味料を揉み込んで味をしっかりなじませているため、煮汁を多く口にしなくてもおいしく食べられます。煮汁は全部食べると塩分が高くなるので、食べる量は全体の1/3程度を目安にしましょう。

カロリーダウンの工夫

- 鶏肉の皮は脂質が多くカロリーが高いです。皮を取るだけでカロリーを約40%もダウンでき、ヘルシーに仕上がります。



料理制作　エダジュン（管理栄養士）
撮影　さくらいしょうこ
スタイリング　深川あさり

副菜 2種のきのことバジルのマリネ

1人あたり
エネルギー 47kcal　塩分 0.3g



材料　2人分

エリンギ（乱切り）……1パック（100g）
しめじ（石づきを切り、ほぐす）…1パック（100g）
A　レモン汁、バジル（乾燥）……各小さじ2
　オリーブオイル……小さじ1
　塩……小さじ1/4

作り方

1 エリンギ、しめじは乾燥しないよう水にサッとくぐらせ、耐熱ボウルに入れてラップをし、電子レンジ（600W）で2分半加熱する。加熱後に出た水気をしっかり切る。

2 よく混ぜたAと1を和える。

きのこはおすすめ食材！

- マリネ液は油を多く使うイメージですが、きのこには旨み成分の1つであるグアニル酸が含まれているので、少量の油でもおいしさを感じやすく、脂質ダウンにはおすすめの食材です。香りがよいバジルを使うと、最後まで飽きずに食べやすくなります。

サラダ ちくわとブロッコリーの香味サラダ

1人あたり
エネルギー 68kcal　塩分 0.9g

材料　2人分

ブロッコリー（小房に分ける）……1/3株（80g）
ちくわ（斜め切り）……2本（60g）
A　鷹の爪（種なし・輪切り）……1/2本分
　長ネギ（みじん切り）……1/3本（30g）
　ポン酢しょうゆ……大さじ1

作り方

1 ブロッコリーは水でサッと濡らして、耐熱ボウルに入れラップをし、電子レンジ（600W）で2分半加熱する。

2 混ぜたAとちくわ、1を和える。



脂質オフのポイント

- 油を使わないドレッシングなので脂質オフになります。長ネギのみじん切りで香味感を、鷹の爪で辛さを足すので、油を使わずともおいしく仕上がります。
- ちくわの魚介の旨みのおかげで、少ない調味料でも満足感のあるサラダが完成します。

桶ばあ&カパ子の ぶらり温泉手帳R

監修：温泉ソムリエ　天野勢津子　温泉を心のビタミンとするイラストライター。湯船からあふれる温泉の魅力を伝えるべく活動中。

「一度は入りたいすごい温泉！」の巻

カパ子：なんだか最近疲れがとれない感じがするよ。

桶ばあ：それなら、湯力抜群のすごい温泉に行こうか。

カパ子：聞いただけで元気になってきた。すぐに行こう♪

日置川温泉　リヴァージュ・スパひきがわ 渚の湯（和歌山県）

2026年5月に日帰り温泉施設としてリニューアルした、目の前に太平洋が広がる絶景の温泉じゃ。
特筆すべきは、pH10.1を誇る強アルカリ性の泉質。まるで「あんかけ」に浸かっているようなトロトロ感は、一度入るとクセになるぞ。

泉質：アルカリ性単純温泉　色：無色透明
温度：約33度　pH：10.1
適応症：冷え性、末梢循環障害など

所 和歌山県西牟婁郡白浜町日置1013-25
☎ 0739-52-2370
¥ 大人1,100円、小学生600円、幼児（3歳～未就学児）200円
時 平日14:00～20:00、土日祝11:00～20:00（最終入浴時間30分前）
休 水曜日（メンテナンス等のための臨時休業あり）
交 電車：JR紀勢本線「紀伊日置駅」から町営バスで「リヴァージュ・スパひきがわ」下車。※バスは、月曜日・水曜日・金曜日に運行。祝日・年末年始は運休。
車：紀勢自動車道「日置川IC」から約5分。
HP https://www.rivage-spa-hikigawa.com/

入之波温泉　湯元 山鳩湯（奈良県）

吉野の山奥、大迫ダムの湖畔に佇む秘湯の一軒宿。
炭酸水素塩やカルシウムをたっぷり含んだ濃厚な温泉と、毎分500リットルという豊富な湧出量が自慢じゃ。析出物が浴槽を覆い尽くす圧巻の光景は、一見の価値ありじゃ。

泉質：ナトリウム－炭酸水素塩・塩化物温泉
温度：39.6度　pH：6.6
適応症：神経痛、関節痛など

所 奈良県吉野郡川上村入之波391
☎ 0746-54-0262
¥ 大人900円、小学生以下500円
時 10:00～17:00（最終受付16:00）
休 火曜日・水曜日（11月～3月末）、水曜日（4月～10月末）※詳細はホームページ参照。
交 電車：近鉄吉野線「大和上市」駅からバスで「杉の湯」下車。乗り換えて、入之波行き「終点」下車。
車：西名阪自動車道「郡山IC」から車で約1時間30分
HP https://yamabatoyu.co.jp/



カパ子の温泉探訪記

関西最強！の呼び声も高い

花山温泉 薬師の湯

全国の温泉ファンが絶賛する温泉が、和歌山市内にあるなんてびっくり！ 高濃度の温泉を直接湯船に注ぎ込み、循環や消毒は一切なし。毎日お湯を入れ替えるそうで、「生まれたての温泉を届けたい」という想いが、お湯から伝わってきます。
冷たい源泉浴槽と、温かい浴槽を行き来する「温冷交互浴」を試したら、頭も体もスッキリ！
今度は泊まりでゆっくり楽しみたいな♥

泉 質	含二酸化炭素・鉄-カルシウム・マグネシウム-塩化物温泉
温 度	25.2度
pH	6.3
適応症	高血圧、神経痛、リウマチ



所 和歌山県和歌山市鳴神574　☎ 073-471-3277
¥ 平日：8:00～：大人1,400円、小学生以下700円／17:00～：大人1,100円、小学生以下550円
土日祝：8:00～：大人1,600円、小学生以下800円／17:00～：大人1,300円、小学生以下650円
時 8:00～22:00（最終受付21:00）
休 木曜日（祝日の場合は営業）
交 電車：JR「和歌山駅」から和歌山バス「秋月」下車。徒歩10分
車：阪和自動車道「和歌山IC」から約5分
HP http://www.hanayamaonsen.com/

ココロが軽くなる癒しの名言

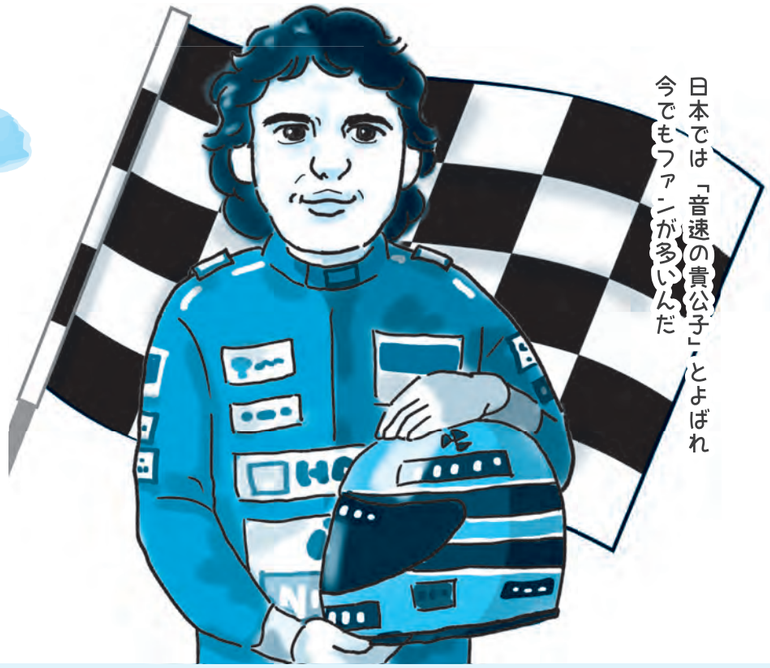
日々の暮らしで落ち込むことはたくさんあります。
そんなときは、偉人の名言をヒントに心を軽くしてみましょう。

Be true to yourself, and live to the fullest toward the dreams you have chosen.

自分自身に対しては誠実に、そして、自らの描いた夢に向かって精いっぱい生きていくことだ。

アイルトン・セナ

F1レーサー。1960年、ブラジル・サンパウロ生まれ。裕福な家庭に育ち、4歳の頃、父親が製作した小型カートで運転を始める。10代でカート選手権を制したのち、21歳で渡英しフォーミュラカーの世界へ。1984年にF1デビューを果たすと、1988年・1990年・1991年の3度、ワールドチャンピオンに輝いた。雨天での圧倒的な速さから「レインマスター」と称され、限界まで挑み続ける走りで世界中のファンを魅了する。
1994年、サンマリノGPでの事故により34歳の若さで急逝。実子はいなかったが、母国ブラジルの子どもたちを支援する活動に熱心で、その遺志は現在も「アイルトン・セナ財団」に受け継がれている。



ココロを軽くするヒント
自分のゴールを目指そう

セナはライバルに勝つこと以上に「自分自身の限界を超えること」を目標にしていた。他人と自分を比べ始めると、焦りや不安に支配されてしまう。そんなときは、「昨日の自分より一歩だけ前へ」を目標にしてみよう。自分自身の成長に目を向けることで、不要なプレッシャーから解放され、本来の力を発揮しやすくなる。



セナの健康術
ストレッチで肩こり予防

セナは、レース中の強いGに耐えるため、首や全身の筋力を鍛えるトレーニングをいち早く取り入れていた。私たちが、セナと同じように鍛えるのは難しいが、デスクワークなどで固まりやすい肩や首は、軽くストレッチをするだけでも血行が促され、肩こりが軽減される。1時間に一度を目安に体を動かし、リフレッシュしてみよう。



いつでもヨガ

仕事や家事に忙しいみなさんへ
ヨガで簡単リフレッシュ！

着替えいらず！

モデル・指導 ● 京乃ともみ
（全米ヨガアライアンス RYT200
認定ヨガインストラクター）



座りすぎて疲れたとき

シャキッと仕事モードに！ 眠気を吹き飛ばすポーズ

1 両手をお腹に当てます。



2 鼻から息を強く吸います。



3 お腹を薄く、へこませるよう意識しながら、鼻から強く息を吐きます。吸う・吐くを1秒間に行い、これを5回繰り返します。



火を起こすイメージで速いテンポで勢いよく

※横隔膜や腹筋を速く動かすので、食後に行うのは避けましょう。

背中と腰のこりに！ 体を対角線に引っ張るポーズ

1 イスに座って、左腕を斜め上に、右脚を斜め下に、対角線になるように伸ばします。



2 伸ばしている手の指先と脚のつま先を意識して、引っ張り合います。



座ったままの同じ姿勢で縮んでしまった背中と腰の筋肉を伸ばしましょう

※反対も❶と❷を同様に行います。

座りっぱなしで硬くなったお尻に！ お尻を伸ばすポーズ

お尻のこりは腰痛の原因にも！

1 イスに座って、左脚を右ひざに乗せます。



2 手のひらで内ももを外側に向かって押します。



できる人はトライ！

★



★ 余裕がある方は、両手を前に出しながら前屈し、脱力します。
3回呼吸し、最後まで息を吐き終えてから、ゆっくりと起き上がります。

3回呼吸しましょう

※反対も❶と❷を同様に行います。

詳しくは動画をcheck!
https://douga.hfc.jp/imfine/undo/26autumn01.html



夏の冷えや疲れが残る秋の体は、自分で思っている以上にこり固まっています。デスクワークや長時間の運転などで座ったまま動かないでいると、背中や腰の血流が滞り、冷えがさらに悪化することも。仕事の合間や入浴後に、縮んだ筋肉をゆっくり伸ばして、秋の座り疲れを解消しましょう。

発行 ダイダン健康保険組合・企業年金基金　大阪市浪速区難波中2丁目10番70号パークスタワー9階　☎06-4396-8041