

健保だより

令和5年度予算を承認

2023年

春



Contents

- | | | | |
|---|----------------------|----|--------------------------|
| 2 | 令和5年度予算のお知らせ | 6 | ご家族が被扶養者資格を失ったときは届出が必要です |
| 4 | 4月から出産育児一時金が引き上げられます | 7 | 整骨院・接骨院のかかり方チェック! |
| 5 | コロナかなと思ったら | 12 | 「夕食ガッツリ、朝食抜き」はやせない |

令和5年度 予算を承認

保険料は増収となるも、保険給付費の増加により黒字幅は縮小

令和5年度予算案などを審議するCNCグループ健康保険組合の組合会が2月21日（火）に開催され、収入支出予算案などの議案が全会一致で承認されました。

一般勘定の予算総額は、前年度に比べ2804万7千円増の8億3573万7千円、繰越金などを除いた経常収入合計は7億1823万7千円、予備費等を除いた経常支出合計が7億1446万1千円、経常収支差し引きは377万6千円の黒字予算になりました。

令和4年度予算は887万5千円の黒字でしたが、令和5年度は、被保険者数の増加により保険料が増収となったものの、医療費等の保険給付費が、本人分で2040万円、家族分で1200万円増加したことなどにより、黒字幅は縮小しました。なお、高齢者の医療を支えるために拠出している納付金、みなさんの健康をバックアップするための保健事業費は、ともに前年度並みとなりました。

令和5年度

一般勘定

収入

保険料率は前年度と同率の1000分の88とし、保険料収入は7億1771万8千円、前年度予算に比べ2724万円増、調整保険料収入は1109万9千円、調整保険料率が前年度に比べ1000分の0・04引き上げの1000分の1・34に改定されたことにより、前年度に比べ74万5千円増と見込んでいます。また、前年度決算の残金から1億円を繰り越して財源を確保しています。収入ではこのほか、国庫補助金400万円、

財政調整事業交付金240万円、雑収入25万円を計上しました。

支出

事務費2358万円、保険給付費（法定給付費）全体で3億9587万8千円、高齢者医療制度にかかわる納付金等が2億5600万7千円、保健事業費は特定健康診査事業費（特定健診・特定保健指導）624万円、保健指導宣伝費614万4千円、疾病予防費2561万円を計上、保健事業費全体で3799万4千円

令和5年度 収入支出予算の概要

予算基礎

一般勘定

●被保険者数	2,400人	●一般保険料率	88/1000
●平均標準報酬月額	265,000円	●平均年齢	29.46歳

科 目	予算額(千円)
健康保険収入	717,718
国庫負担金	270
調整保険料収入	11,099
繰越金	100,000
国庫補助金収入	4,000
財政調整事業交付金	2,400
雑収入	250

支出

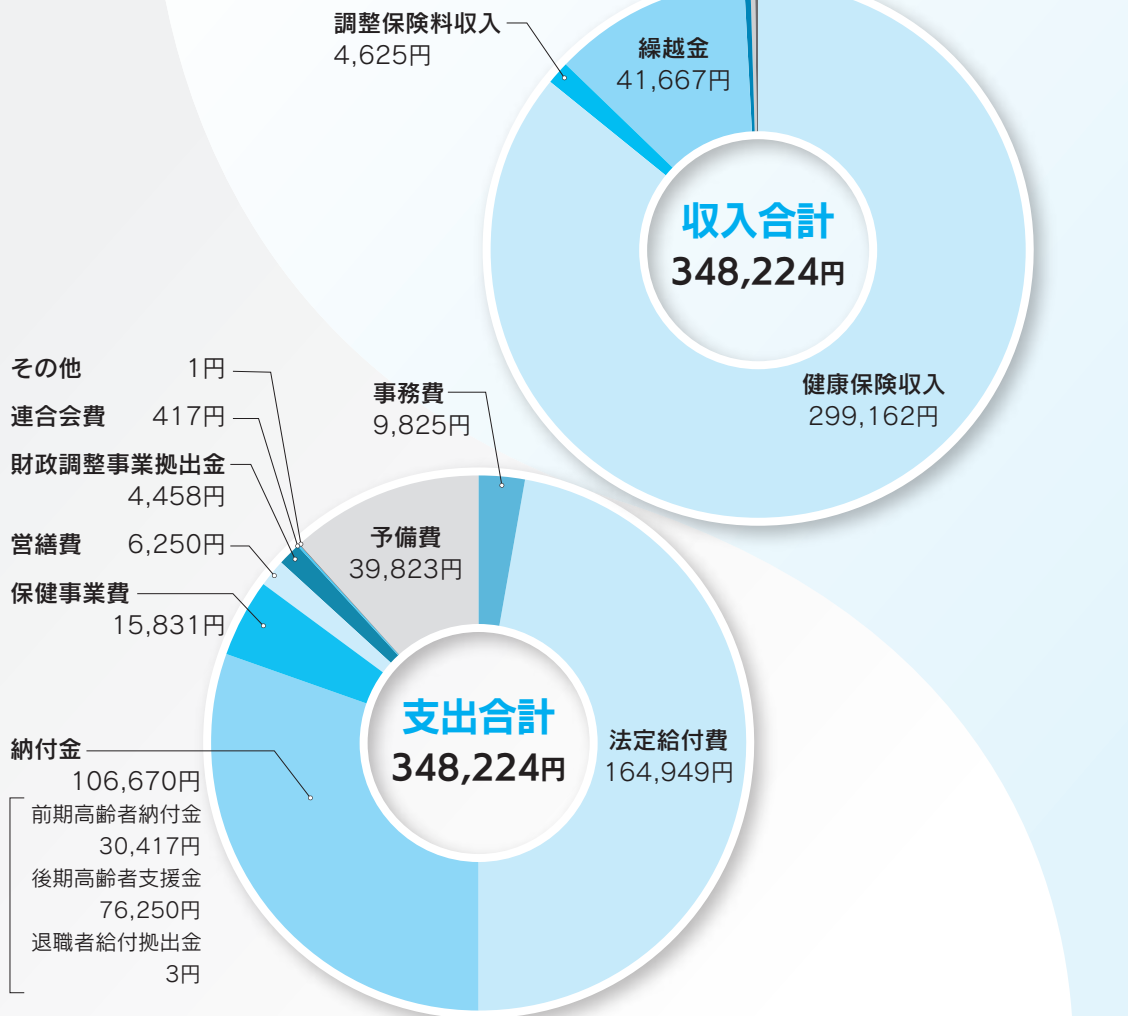
科 目	予算額(千円)
事務費	23,580
保険給付費	221,903
法定給付費	146,302
高齢者高額療養費	6,001
前期高齢者納付金	73,000
後期高齢者支援金	183,000
病床転換支援金	1
退職者給付拠出金	6
特定健康診査事業費	6,000
特定保健指導事業費	240
保健指導宣伝費	6,144
疾病予防費	25,610
営繕費	15,000
財政調整事業拠出金	10,700
連合会費	1,000
その他	2
予備費	95,576



合 計 835,737

合 計 835,737

被保険者 1 人当たり収支



を計上しました。支出ではこのほか、
営繕費1500万円、財政調整事業拠出
金1070万円、連合会費100万円、

予備費として9557万6千円などを計
上しました。

令和5年度 収入支出予算の概要

介護勘定

予算基礎

- 第2号被保険者数 210人
- 介護保険料率 20/1000
- 平均標準報酬月額 320,000円

収入	科 目	予算額(千円)	1人当たり額(円)
	介護保険収入	16,840	80,190
	繰 入 金	3,000	14,286
	雑 収 入	2	10
	合 計	19,842	94,486
支出	科 目	予算額(千円)	1人当たり額(円)
	介護納付金	10,904	51,924
	予 備 費	8,938	42,562
	合 計	19,842	94,486

介護保険料率は据え置き

介護保険収入1684万円、準備金からの繰入金300万円、支出は介護納付金が前年度から29万6千円減の1090万4千円、予備費に893万8千円を計上しました。介護保険予算額は前年度に比べ384万円増の1984万2千円となっています。

介護勘定

4月から 出産育児一時金が 引き上げられます

～ 2023.3

1児につき

42万円

※被保険者と被扶養者、いずれの出産の場合も支給されます。

2023.4～

1児につき

50万円



正常な出産は病気でないため、健康保険が使えません。代わりに健保組合は、出産育児一時金を支給しています。2023年度から、政府の少子化対策強化の一環として出産育児一時金が42万円から50万円に引き上げられます。出産育児一時金は1994年に創設され、出産費用の増加に伴いたびたび引き上げられてきましたが、8万円の引き上げは過去最大幅となります。



出産育児一時金の 対象になる 出産とは？

A 妊娠4カ月以上（13週以上）の出産をい、早産、死産、流産なども含まれます。なお、帝王切開分娩など、医師による治療行為が発生する場合は健康保険が適用されます。

出産育児一時金の 受け取り 方法は？

A 医療機関と代理契約合意文書进行す「直接支払制度」の利用が一般的です。健保組合が医療機関に出産育児一時金を直接支払いますので、申請の必要はありません。

出産費用は いくらかかる？

A 正常な出産は健康保険が適用されないため、医療機関によって異なるのが実情です。厚生労働省では、2024年4月を目途に医療機関ごとの出産費用を公表する仕組みをつくる予定です。

出産育児一時金50万円のうち、1.2万円は産科医療補償制度（出産に関連して重度脳性麻痺となった場合に補償金を支給する制度）の掛金です。このため、直接支払制度で出産費用が48.8万円を下回った場合は差額を受け取れます。この場合は健保組合に申請してください。

女性被保険者が出産のために仕事を休み、給料等をもらえなかったときは「出産手当金」が支給されます。出産の日以前42日（双子以上の場合は98日）と出産の日後56日の間、休業1日につき、標準報酬日額の2/3相当額が支給されます。

産前産後休業期間中と育児休業期間中は、保険料が免除されます。なお、免除期間中も健康保険は使えます。

2023年1月から、妊娠・出生の届出を行った女性に自治体が計10万円分のクーポンなどを支給する「出産・子育て応援ギフト」がスタートしています。自治体によって名称、内容などが異なりますので、詳細はお住まいの自治体へご確認ください。

コロナかなと思ったら

発熱やせきなどが出てきて、感染したかと思ったときは

発熱やせきなど、新型コロナウイルスに感染したかもしれないと思うような症状が出たら、重症化リスクの有無に応じて、受診や検査を受けましょう。

主な重症化リスク

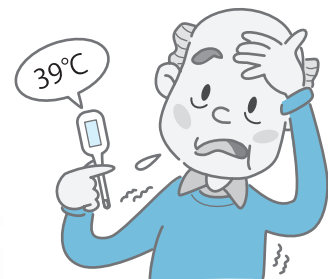
65歳以上、新型コロナワクチン未接種、糖尿病、循環器系疾患、慢性の呼吸器系疾患、免疫機能の低下など。

重症化リスクがある人

早急にかかりつけ医または下記「都道府県が公表する受診・相談センター」の連絡先(厚生労働省ホームページ)から医療機関を検索して予約し、受診しましょう。

都道府県が公表する受診・相談センターの連絡先

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/covid19-kikokusyassessyokusya.html



重症化リスクがない人

発熱外来を受診して診察・PCR検査を受ける方法と、検査キットを使って自身で検査する方法があります。

【発熱外来を受診する場合】

かかりつけ医または下記「都道府県が公表する受診・相談センター」の連絡先(厚生労働省ホームページ)から医療機関を検索して予約し、受診しましょう。

都道府県が公表する受診・相談センターの連絡先

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/covid19-kikokusyassessyokusya.html



【自身で検査する場合】

検査キットは「研究用」ではなく、国が承認した「医療用」もしくは「一般用」を使用してください。医療用は薬局で、一般用はインターネットでも購入できます。

また、検査キットを無料配布している自治体もありますので、お住まいの自治体ホームページを確認してみましょう。

なお、陰性だった場合でも、体調不良が続く場合はインフルエンザなどの可能性があるため、医療機関を受診してください。



そのほか、新型コロナウイルス感染症についての情報は、厚生労働省のホームページにも掲載されています。下記をご覧ください。

<https://www.mhlw.go.jp/stf/covid-19/kenkou-iryousoudan.html>



覚えて
おきたい
けんぽの
知識

ご家族が被扶養者資格を 失ったときは届出が必要です

健保組合に必ず5日以内に届出を！

提出物

☑ 被扶養者異動届

☑ 被扶養者の保険証

※「高齢受給者証」「限度額適用認定証」がある場合は、あわせて提出

再確認！被扶養者ではなくなる CASE

- ☐ 被扶養者が就職して他の健康保険の被保険者になったとき
- ☐ 被扶養者がパート先の健康保険の被保険者になったとき



就職などで他の健康保険の被保険者になった

- ☐ 年収が130万円以上*、または被保険者の収入の1/2以上になったとき

*60歳以上または障がいがある場合は、180万円以上（老齢年金、障害年金、遺族年金を含む）



収入が増えた

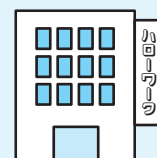
- ☐ 別居している被扶養者への仕送りをやめたとき
- ☐ 仕送り額が被扶養者の収入より少なくなったとき



仕送り額が変わった

- ☐ 被扶養者が雇用保険の失業給付金を受給するようになり、その額が1日あたり3,612円以上*のとき

*60歳以上は5,000円以上



失業給付金の受給を開始した

- ☐ 被扶養者が結婚して結婚相手の被扶養者になったとき



結婚した

- ☐ 被扶養者が被保険者と離婚したとき



離婚した

- ☐ 配偶者・子・孫・父母・祖父母・曾祖父母・兄弟姉妹以外の親族（三親等内）が被保険者と別居したとき



別居した

- ☐ 被扶養者が亡くなったとき



亡くなった

- ☐ 被扶養者が75歳になり、後期高齢者医療制度の被保険者になったとき

※65～74歳の方が一定の障がいがあり、後期高齢者医療制度の被保険者になったときも同様



後期高齢者医療制度の被保険者になった

- ☐ 国内に住所（住民票）がなくなったとき

※留学、海外赴任、観光、保養、ボランティアなどで、一時的に海外に渡航している場合は除く



外国に移住した

健康保険が

使える？

使えない？



整骨院・接骨院 の かかり方チェック！

整骨院・接骨院では、保険医療機関とは異なり、健康保険が使える場合が限られています。誤って健康保険を使った場合、あとから全額自己負担になる場合がありますので、正しいかかり方をチェックしておきましょう。



チェック① 外傷性の負傷のみ健康保険が使えます

健康保険が **使える** 場合

原因がはっきりしている外傷性の負傷で、慢性に至っていないものに限られる。

☒ 骨折

☒ 捻挫

☒ ひび(不全骨折)

☒ 打撲

☒ 脱臼

☒ 肉離れ(挫傷)

※骨折・ひび・脱臼は、緊急の場合をのぞき、あらかじめ医師の同意を得ることが必要です。

※内科的原因による疾患は含まれません。

健康保険が **使えない** 場合

☒ 日常生活からくる肩こり、筋肉疲労

☒ 症状の改善がみられない長期にわたる施術

☒ 脳疾患後遺症などの慢性病

☒ 保険医療機関で治療中の負傷

☒ 勤務中、通勤途中の負傷(労災保険対象)

など



チェック② 「療養費支給申請書」はよく確認して署名しましょう

保険適用となる施術を受けた場合は、療養費支給申請手続きが必要です。負傷原因、負傷名、日数、金額をよく確認し、自筆で署名してください。



- ①保険適用と説明を受けた負傷名のみが記載されているか
- ②その月に整骨院・接骨院に通院した日数が正しいか



チェック③ 領収書は必ず受け取り保管しましょう

保険適用となる施術を受けた場合は、領収書を必ず受け取り、保管してください。医療費控除を受ける際などに必要になる場合があります。



健保組合から施術内容等を確認させていただく場合があります

健保組合では、健康保険証を使って整骨院・接骨院の施術を受けた方に、後日、施術日や施術内容、負傷原因等を確認させていただく場合があります。みなさまの保険料を適切に使用するため、ご理解とご協力をお願いいたします。

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。

Life is too short not to be happy with it.

人生は短いから 不幸になっている暇なんてない

ターシャ・テューダー

1915年～2008年 アメリカの絵本画家・挿絵画家・園芸家・人形作家。

アメリカの名家に生まれるも、幼いころから農村の暮らしに憧れをもつ。結婚し、ニューハンプシャー州の田舎で農業を営み、2男2女に恵まれる。46歳のとき、田舎に嫌気がさした夫と離婚。絵の仕事で家族を支えた。子どもたちの自立を機に、バーモント州に30万坪の広大な土地を買い、18世紀風の農家を建て、一人暮らしを始める。美しい庭と動物に囲まれ、人生のすべてを楽しんだ生涯は、世界中の人を魅了し、日本にも多くのファンを持つ。



19世紀の農村風の暮らしを取り入れて「スローライフの母」とよばれているの。やりたいことをやり通した人生だったわ。一生は短いんだから楽しまなくっちゃ！



ココロを軽くするヒント

幸福を手に入れるカギは
努力と強い意志

自分の夢を貫くために離婚を決断し、電気も水道もない生活の中で4人の子どもを育てたテューダー。画業の成功により、広大な土地を手に入れ、18世紀風の農家を建てた。美しい庭や動物など、好きなものに囲まれた暮らしは、彼女のたゆまぬ努力と強い意志がもたらしたのだ。自分は不幸だと思ったときは、テューダーを見習って楽しいことをつかむ努力をしてみよう。



あなたも
できるわよ！



テューダーの健康術

五感を刺激し
心も体もすこやかに

テューダーは、ガーデニングのおかげで「ダイエットをしなくてもスタイルを保てる」「これまで落ち込んだことがない」と言っている。日差しを浴びる、土を触る、花や緑を目にする、花の香りを嗅ぐ、体を動かすなど、植物を育てることは五感を刺激し、心にも体にもうれしい効果がたっぷり。庭がなければ、鉢植えにトライ♪



気持ちいい♪

季節のお悩み相談室

五月病 編



季節によって変化する体調のお悩みごとはありませんか。
スッキリ解消法を学んで、心身の調子を整えていきましょう。
今回は五月病の症状と対策方法を取り上げます。

最近、気分が
優れなくて…

5月の連休明けから、なんとなく気分が落ち込みがちで、集中力も続きません。体も疲れやすく、いつもの調子が出ない感じがしています。家事や仕事思うようにこなせず困っています。



「五月病」の症状かもしれません。

環境の変化が大きい新年度。慣れない環境で気を張っていると、次第に心身の疲れが溜まってしまいます。とくに、真面目で責任感の強い人がなりやすい症状なので、何事も頑張りがちな人こそ注意が必要です。



ストレスを抱えやすい現代では、誰でも五月病になる可能性があります。自分にあったストレス解消法を見つけて、心が疲れてしまう前に対策していきましょう。

3つのポイントで改善！先生からのアドバイス

POINT
1

悩みや考えを
言葉にしましょう

思っていることを周りに話してみるだけで、心が軽くなることも。人に相談しづらいときは、文章にして客観的に見ることで、解決策が見つかるかもしれません。



POINT
2

体のリズムを
整えましょう

夜遅くまで仕事をしたり、不規則な生活が続くと体内リズムが乱れてしまいます。睡眠や食事の時間などがなるべく同じ時刻になるよう、無理のない範囲で調整しましょう。



POINT
3

好きなことに
打ち込みましょう

料理や読書、スポーツなど、趣味や自分の好きなことに時間を使いましょう。「幸せホルモン」と呼ばれるセロトニンの分泌が活性化して、ストレスが緩和されます。



初対面の人と話すことが苦手

初対面の人と話すとき会話が続き、気まずい思いをする…。

そんな人は自分が話すことに意識が向いている可能性があります。



相手に興味をもつことが大事

初対面の人と話すとき、自分が話すことに意識が向いていると相手のことが目に入りません。それでは会話が一方的になりがちで続きにくくなります。

初対面の人と話すときに大事なことは「相手に興味をもつ」こと。人は自分に興味があると感じる相手には好感をもちます。また、興味をもって相手を観察したり、話を聴くと質問や共感がしやすくなります。そうしてお互いにより印象をもてれば、会話がどこまでも初対面の人とのコミュニケーションは十分です。

初対面の人とのコミュニケーションのコツ

相手に興味をもっていることを示しながら、コミュニケーションをとる。

笑顔であいさつをし、相手の名前を呼ぶ

あいさつは人間関係の基本。相手の名前を呼ぶことは興味を示すサイン。

体を相手に向けて、話に耳を傾ける

相手をまっすぐ見て、うなずきやあいづちを交えながら話に耳を傾ける。

相手の趣味や好きなことを掘り下げる

相手に関心をもっていそうな話題について質問をし、話を掘り下げていく。

自分との共通点を見つけ出す

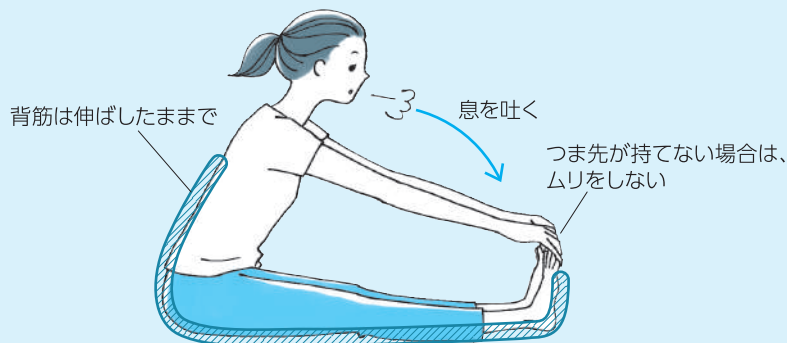
ある程度話が進んだら自分との共通点を見つけ、話題にする。どんな話題でもOK。



■床に座って前屈

腰から足の裏にかけての筋肉をゆっくり伸ばす。

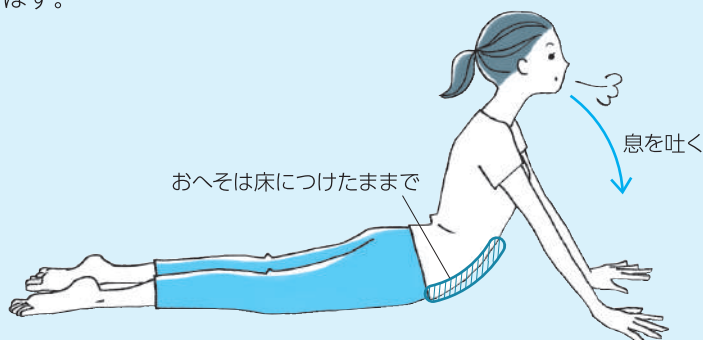
- ①床に座ってひざを伸ばし、背筋を伸ばした状態で鼻から息を吸う。
- ②口から息を吐きながら、ゆっくりと上半身を前に倒していく。つま先を持ち、腰からお尻、足の裏側全体を伸ばす。途中で息つぎをしながら、合計30秒伸ばす。



■うつ伏せ上体反らし

腹部の中心部にある筋肉をゆっくり伸ばす。

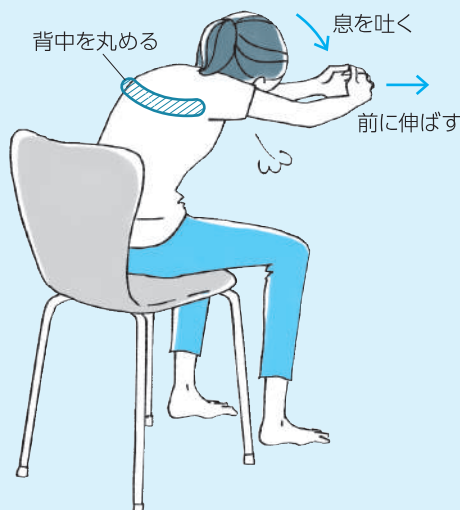
- ①うつ伏せになり、両手を胸の横について鼻から息を吸う。
- ②口から息を吐きながら、手で床を押して上半身をゆっくり起こし、お腹の中心部を伸ばす。途中で息つぎをしながら、合計30秒伸ばす。



■椅子に座って背中丸め

肩甲骨と肩甲骨の間の筋肉をゆっくり伸ばす。

- ①椅子に座り、胸の前で両手を組む。大きなボールを抱えるイメージで腕を前に伸ばし、鼻から息を吸う。
- ②口から息を吐きながら、背中を丸めて腕をさらに前へ伸ばし、両腕の中に頭を入れるようにして肩甲骨と肩甲骨の間の筋肉を伸ばす。途中で息つぎをしながら、合計30秒伸ばす。



からだ整えエクササイズ

監修 ●フリーインストラクター
今井 真紀



血管を若返らせる エクササイズ

血管が老化すると、しなやかさが失われて動脈硬化が進行します。息を吐きながらゆっくり筋肉を伸ばすと、自律神経の副交感神経が優位になり、血管が拡張して柔らかくなります。こまめにストレッチをして、血管を若返らせましょう。

POINT

- 伸ばす筋肉を意識する。
- イタ気持ちいい程度に伸ばす。
- 息を吐きながら筋肉を伸ばす。



食べる時間帯で栄養素の使い方が変わる

体内時計は、朝・昼・夜という1日の変化に合わせて体の働きを調節しています。食べ物から栄養素を取り入れて体を動かす力に変える「代謝」も、1日の中で変化します。日中は糖質や脂質がエネルギーとして利用されやすい反面、夜間は糖質や脂質が脂肪として蓄えられやすくなります。

そのため、朝食と昼食はしっかり食べ、夕食は軽めに食べる、これが体内時計に沿った健康的な食べ方です。また、朝食は体内時計をリセットして生活リズムを整えるうえでとても重要です。

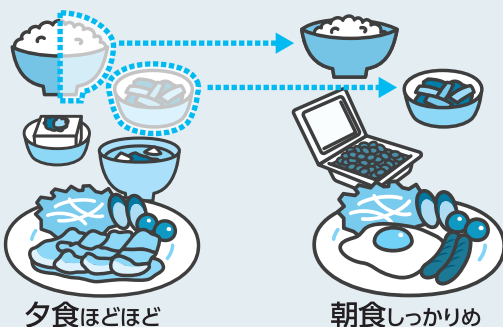
「夕食ガッツリ、朝食抜き」の人は、食事の時間や配分を見直してみましょう



Change! 「夕食ほどほど、朝食しっかりめ」

夕食のボリュームが多い場合、ごはんやおかずを朝食にスライドさせれば、ムリなく「夕食ほどほど、朝食しっかりめ」にシフトできます。また、夕食が21時を超える場合は、分食をおすすめします。なお、揚げ物などのカロリーが高いものはいちばん太りにくい昼に食べましょう。

夕食のごはんやおかずを朝食にスライド



分食するときは

夕方



炭水化物をとる

夜



低脂肪の主菜や副菜をとる

夕食をガッツリ食べて朝食を抜くという食べ方は、1日の食事量が多くなっても体内時計によって調節されている代謝のリズムに合っていないため、やせにくくなります。体内時計に沿った食べ方をしましょう。

「夕食ガッツリ、朝食抜き」は

やせない

監修：管理栄養士 徳田泰子

栄養成分(1人分)

・カロリー 702kcal
・たんぱく質 28.1g
・脂質 21.5g
・炭水化物 94.0g
・食塩 3.5g

ヘルシーポイント

しぐれ煮や卵そぼろは油を使っていないので冷めても硬くならず、カロリーも抑えられます。

調理ポイント

卵そぼろやしらすのアク抜き、野菜の加熱もレンジを使うと手軽にできます。



調理時間
15分

ヘルシー de 大満足♪ 簡単お弁当レシピ

健康維持や節約のために、お弁当を始めてみませんか？
料理初心者でも安心のお手軽レシピをご紹介します！



つじ ようこ
監修 辻 庸子 ●管理栄養士

スーパーやフィットネスクラブ等さまざまな食育イベントで講師を務めるほか、文化サロンでの料理教室も実施。美味しくて健康的な料理をテーマに活動中。

材料

(1人分)

- 牛肉 …………… 60g
- 卵 …………… 1個
- しらたき …………… 40g
- ご飯 …………… 180g
- 生姜 …………… 1/2片
- 桜でんぶ …………… 大さじ1/2

- 酒、濃口醤油 …… 各大さじ1/2
- みりん、砂糖 …… 各小さじ1

- みりん、砂糖 …… 各小さじ1
- 塩 …………… 少々



牛しぐれ煮の三色丼

※レンジは600w、トースターは200度で調理しています。
※彩りに花形に型抜きしたチーズと赤かぶ漬を添えています。

作り方

- ①牛肉としらすは1cm幅に、生姜は千切りにする。卵は耐熱容器に割り入れ、溶いておく。
- ②別の耐熱容器にしらすと浸る程度の水を入れ、レンジで1分半加熱し、水気を切る。フライパンでしらたきを炒め、水分が飛んだら牛肉、生姜、①を入れ、汁気がなくなるまで炒める(しぐれ煮の完成)。
- ③卵に②を加えて混ぜ、レンジで40秒加熱する。一度取り出して混ぜたら、さらに30秒加熱し、フォーク等で潰す(卵そぼろの完成)。
- ④お弁当箱にご飯を敷き詰め、しぐれ煮、卵そぼろ、桜でんぶをのせる。



アスパラガスのごま味噌和え

材料

(1人分)

- アスパラガス …………… 2本
- 黄パプリカ …………… 15g
- すりごま、味噌 …………… 各小さじ1
- ごま油、濃口醤油 …… 各少々



作り方

- ①アスパラは下1/4の皮をピーラーでむき3cm幅の斜め切りに、パプリカは細切りにする。
- ②耐熱容器にアスパラを入れ、ラップをしてレンジで1分、パプリカを入れてさらに20秒加熱する。出てきた水分をキッチンペーパーで拭き、①と和える。



長芋と椎茸の粉チーズ焼き

材料

(1人分)

- 長芋 …………… 1cm(25g)
- 椎茸 …………… 1個
- オリーブ油、粉チーズ …… 各小さじ1
- 塩、黒胡椒 …………… 各少々



作り方

- ①長芋は皮をむいて半月切りに、椎茸は軸を取り半分に切る。
- ②アルミホイルにオリーブ油少々(分量外)を薄く塗り、長芋と椎茸を並べる。全体に①をかけ、オーブントースターで5分ほど焼く。



兵庫県 神戸市

felissimo chocolate museum

フェリシモ
チョコレートミュージアム

壁の巨大チョコは
かけらを剥がして
記念撮影できて人気だよ



新しいチョコレート文化を体験

世界のチョコレートパッケージを収集・展示。
ヴィンテージもののパッケージや13,000点
以上のコレクションなど見応えたっぷり。チョコ
レートやカカオの可能性にアートやカル
チャーの側面から焦点を当てた展覧会も
開催され、ユニークな視点でチョコレートを
楽しめる。



展覧会



1960～1984年代までのヴィンテージ 約220点のチョコレートパッケージを展覧

懐かしいものや珍しいものなど多種多様なパッ
ケージと出会え、素材やデザインなどの変遷も
楽しめる。

パッケージコレクション



500ブランド、13,000点以上 世界中のチョコレートパッケージを収蔵展示

国内外の個人・団体から寄贈されたパッケージが
天井までびっしり。製造された年代や国による
特徴なども堪能できる。

ココにも注目!



「ミュージアムショップ」には、おしゃれな
デザインのチョコやミュージアムロゴ
入りのエコバッグも。



月～金曜日は16時から
ミュージアムガイドを
開催しているよ

☎ 078-325-5767

📍 神戸市中央区新港町7-1
(Stage Felissimo 2F)

🕒 11:00～18:00(入館は17:30まで)

📅 年2回の春と秋の展示替えの時期、年末年始

💰 一般 1,000円 / 学生(中・高・大) 800円
小学生300円 / 小学生未満無料

📄 WEBにて要事前予約(日時指定)+
チケット購入

📖 記載の展覧会は4/9(日)までの開催。
以降についてはHPにて要確認

ACCESS

JR「三ノ宮駅」、
阪急・阪神「神戸三宮駅」より
神姫バス Port Loopに乗りし、
「新港町」下車すぐ。
または同駅より徒歩約20分



▶ <https://www.felissimo.co.jp/chocolatemuseum>

フェリシモチョコレートミュージアム 🔍



Have a nice holiday

おでかけアドバイス!



マスクの内側に
ガーゼを当てて
花粉カット率をUP



春の紫外線は
真夏並み!?
室内でも日焼け止めを



美術館は歩きやすい
ゴム底の靴で
静かに見学



人物撮影は周りに
余白を作って
引き気味に

記載の情報は、新型コロナウイルス感染症拡大の状況により変更となる場合あり(最新情報および施設利用の際の留意事項についてはHPにて要確認)。

家族で楽しむおでかけガイド

どこいく?

Family Holiday

めざせ! チョコレート博士

チョコレートのこと、もっといろいろ知ってみませんか。
人気製品の工場を見学したり、世界中のパッケージに出会ったり。
新しい驚きや感動が待っていますよ。

「きのこの山」と「たけのこの里」を
作っているのは
ここ大阪工場だけなんですって

大阪府 高槻市

明治なるほど ファクトリー大阪

潜入!

きのこの山 & たけのこの里

チョコレートの原料であるカカオ豆から人気の
チョコスナックができていくまでを間近で見学
できる。おいしさと安全・安心にこだわった製造
工程には「なるほど!」と驚く発見がいっぱい。
チョコレートの栄養素や健康効果などについて
も楽しく学べる。



「きのこの山」見学ライン



チョコ部分のこだわり構造や
おいしさの秘密がわかる

チョコはビターとミルクの二層に。その製造工程
や、「型」から「きのこの山」を取り出すハンマリン
グも必見。

「たけのこの里」見学ライン



ファミリーパックを製造する
最終段階の工程が見られる

「きのこの山」と「たけのこの里」が同量ずつ袋
詰めされるファミリーパックの包装工程を見学。

ココにも注目!



貴重なカカオ豆の香りを体験。加工
する前と加工したあと、産地による
違いなどを比較できる。

屋外看板
「ビッグミルチ」は
ギネス認定の
巨大サイズだよ

☎ 072-685-5031

📍 高槻市朝日町1-10

🕒 9:00~16:00(12:00~13:00除く)

📅 休 土・日曜日、祝日、工場指定休日

💰 無料

📄 WEBにて要予約

🕒 見学開始時間 月~金曜日 9:15~、13:30~

🕒 見学所要時間 約90分

〈 見学内容は新型コロナウイルス感染症拡大の状況により
変更もしくは中止となる場合あり(HPにて要確認) 〉

ACCESS

JR京都線
「摂津富田駅」下車、
徒歩約15分



▶ [https://www.meiji.co.jp/
learned/factory/osaka](https://www.meiji.co.jp/learned/factory/osaka)

明治なるほどファクトリー大阪 🔍



太もも前を鍛えて代謝をアップ



指導・モデル
スポーツ＆サイエンス代表
坂詰 真二

「筋トレ」は体の筋肉を鍛える目的の運動で、「ストレッチ」は筋肉の柔軟性を高めて関節の動きを滑らかにする目的の運動です。筋トレとストレッチでバランスよく体を鍛えて、健康維持に役立てましょう。

鍛える筋肉はココ！

太もも前の^{だいたいしとうきん}大腿四頭筋は体の中で最も大きい筋肉ですが、運動不足、加齢で最も衰えやすい筋肉です。太もも前の筋肉を鍛えて体力と代謝をアップしましょう。

大腿四頭筋



✓ CHECK! /

解説動画はコチラ ➡



<http://douga.hfc.jp/imfine/undo/23spring01.html>

太もも前(大腿四頭筋)の筋力トレーニング

6～10回×3セット(休息30秒)

1 イスに浅く座り、脚を腰幅に開いて太ももと床を平行にし、足を手前に引く。



つま先と膝が外側に開く。

手は腰骨に置く。



2 息を吐きながら1秒で立ち上がり、息を吸いながら2秒でお尻が座面に触れるまで下げる。

1秒かけて
息を吐く。

2秒かけて
息を吸う。



POINT



上半身を床と垂直に保つ。

太もも前(大腿四頭筋)のストレッチ

左右交互に3セット

1 イスの後ろ側に横向きに立つ。イスと反対の足の甲を持って膝を曲げ、そのままかかとをお尻に引き寄せる。

背もたれに手を置く。



膝が外側に開く。



2 息を吐きながら膝を後方に引く。楽に呼吸をしながら10秒キープする。ゆっくりと戻して反対側も行う。

太ももの前に
適度な張りを感じるまで
引く。



POINT



上半身を床と垂直に保つ。