



絵馬には神紋にちなんだ梅のモチーフの物もあり、合格祈願に人気。

3 大阪天満宮

梅をこよなく愛した学問の神様、菅原道真公を天神様として祀るため、地元では「天満の天神さん」と親しまれている。境内にはさまざまな御利益スポットがあり、本殿の東西にある「登竜門」は、合格、就職、立身出世祈願の「本殿通り抜け神事」の際、約10日間のみ開けられる。境内が約100本の梅で彩られる2～3月に「てんま天神梅まつり」を開催。

DATA 時間：6:00～18:00(冬期)／電話：06-6353-0025(大阪天満宮社務所)



2 造幣博物館

貨幣を製造する造幣局内にある博物館。明治時代の西洋風建築の建物内に貨幣や造幣局にまつわる貴重な資料の数々が展示されている。歴史的にも価値の高いコレクションや体験コーナーなど見応え抜群。“お金”についてさまざまな角度から学ぶことができる。

DATA 時間：9:00～16:45(入館は16:00まで)／休：第3水曜、年末年始、「桜の通り抜け」開催期間／電話：06-6351-8509
※入場無料、博物館は予約不要(団体は要予約)、工場見学は公式サイトから事前予約が必要。



1 大阪城 梅林

約1.7ヘクタールの敷地に105種、1,245本の梅の木が植えられており、毎年1～3月にかけてさまざまな品種が次々と花を咲かせる。早咲きを探す「探梅」が冬の時の楽しみ方。梅の季節のみ「梅林ローソン」がオープンし、梅関連の商品やお土産がそろふ。

DATA 見学自由／電話：06-6755-4146(大阪城パークセンター)

梅林内の和歌道(わかのみち)では、2025年も例年通り、著名な歌人が詠んだ梅の花にまつわる和歌を紹介予定。



大阪に来たならたこ焼きはマスト。ソースの香りが食欲をそそる。



4 天神橋筋商店街

全長2.6kmほどの日本一長い商店街として知られる、大阪天満宮の参道。粉もんなどの大阪名物をはじめ、コロッケなどの総菜、すし、スイーツなど地元民御用達の下町グルメがいっぱい。大阪天満宮からは1～3丁目の散策がお勧め。



凜と咲く梅の花が織りなす
薄紅色のグラデーション

厳寒に先駆けて咲く梅の花は、大阪府の花に指定される府のシンボル。さまざまな品種の梅が楽しめる「大阪城公園」と「大阪天満宮」は、関西屈指の梅の名所として知られており、寒さの残る早春のころは梅の良い香りが、一足早く浪速の街に春を告げる。

森ノ宮駅から大阪城公園に入り、内堀に沿って奥へ進むと右方向に「大阪城梅林」が見えてくる。品種や色もさまざまに、赤、白、桃、黄色と花が重なり合い、一面を淡いベールで包み込むように咲き誇る。さらに歩くと姿を現す天守閣と梅林との華麗な共演も見事だ。香りに誘われるようにメジロたちもさえずり、花をつつく愛らしい姿にほっこりとした後は期間限定で開店する「梅林ローソン」でのお土産探しも楽しい。

歩10分ほど。切妻造りの迫力ある表大門の先に約100本の梅が見頃を迎えている。特にしだれ梅の美しさは格別で、枝が揺れるとまるで天から花が降ってくるようだ。寒い季節にかれんに花を咲かせる力強さに触れ、早春の兆しを感じるひとときを過ごす。

日本一長い商店街、天神様参道の「天神橋筋商店街」に入り、総菜やすし、スイーツなど下町グルメで小腹を満たしたらゴールの「難波橋」へ。ライオン像が鎮座する重厚な石造りの橋は「ライオン橋」とも呼ばれ大阪を代表する橋だ。近くには「大阪証券取引所」「大阪市中央公会堂」など近代レトロビルも群集しており、「大正時代」をほうふつとさせる商都の面影を残す。そこには今、100年を超える建築美と高層ビル群が融合する美しい都市景観が広がっている。

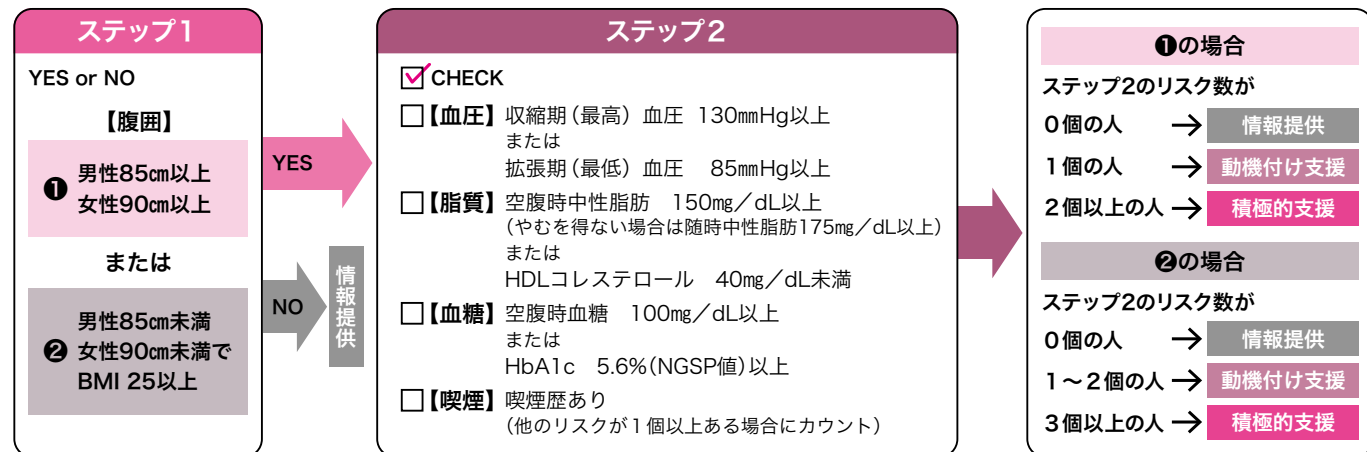
5 難波橋(ライオン橋)

土佐堀川と堂島川の2つの川を渡る堺筋に架けられた全長190mの大橋。橋詰の4ヵ所に阿と吽の計4体のライオン像が配置されている。大阪市の市章である「濠洲」をモチーフにした欄干や華麗な照明灯、中之島公園へのアプローチなど美しい石造りが特徴で、近代大阪を彩った美しい外観を保っている。

DATA 見学自由／電話：06-6615-6818(大阪市橋梁課)



図1 特定保健指導の対象者の判定



健康保険の手続き

早分かり

ワンポイント

- 特定健診は40歳から74歳までのすべての人が対象。
- 特定健診は、メタボリックシンドロームの該当者とその予備群を見つける健診で、生活習慣病の予防が目的。
- 特定健診の結果、生活習慣病の発症リスクが高いと判定された人には、専門家による健康支援である特定保健指導が受けられる。



Q&A

Q 特定健診は一般健診とは何が違うのですか。

A 対象者や検査の必須項目などが違います。

特定健診は、40歳から74歳までの人を対象にメタボリックシンドロームのリスクをチェックするものである一方、一般健診はすべての労働者への実施が義務付けられている健康診断です。規定法律や実施主体も図2のように異なります。

特定健診、一般健診のいずれも検査項目は法律で定められていますが、特定健診では視力、聴力の測定などが削除される一方で、一般健診には定めのない喫煙など生活習慣に関する問診や、腹囲測定、LDLコレステロールなどを含む血液検査などが必須項目となっています。

図2 特定健診と一般健診の比較

	特定健診	一般健診
規定法律	高齢者の医療の確保に関する法律	労働安全衛生法
実施主体	医療保険者(義務)	事業者(義務)
対象	40歳から74歳までの被保険者・被扶養者	常時使用する労働者 ※労働者にも受診義務あり

Q 特定健診を受ければ「がん検診」は受けなくてもよいですか。

A 特定健診では、がんにかかっているかどうかを調べる検査は行いません。

特定健診では、がんにかかっているかどうかを調べる検査は行いません。がんを早期に発見するには、別に「がん検診」の受診を検討しましょう。

がん検診は、健康増進法に基づいて市区町村が実施しています。市区町村により受けられる検診の種類や内容、費用が異なりますが、ほとんどの市区町村では、費用の多くを公費で負担しており、一部の自己負担でがん検診を受けることができます。詳しくはお住まいの市区町村にお問い合わせください。

また、医療保険者によっては、健診に「がん検診」がセットになっている場合や、別に「がん検診」の補助を行っている場合がありますので、確認してみるとよいでしょう。

Q 特定保健指導は受けないとだめですか。

A 生活習慣病の発症リスクを減らすために必ず受けましょう。

特定保健指導の対象となった人は、心疾患や脳血管疾患などの生活習慣病の発症リスクが高いといえます。リスクを放置せず、特定保健指導を積極的に受け、生活習慣の改善により発症を予防しましょう。

また、特定保健指導の実施率や肥満改善率により、健保組合が国に納める後期高齢者医療への支援金が増減します。支援金が増えると、健保組合の財政が悪化し、皆さんの保険料の増加につながる恐れがあります。

健康維持と保険料負担の増加を防ぐためにも、特定保健指導の対象者は必ず受けて生活習慣の改善に取り組みましょう。なお、特定保健指導は無料で受けられます。



特定健診・特定保健指導の仕組みと流れ

特定健診・特定保健指導は、40歳から74歳までの被保険者と被扶養者を対象に実施される、メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)に着目した健康診断および保健指導です。

生活習慣病の予防が目的

特定健診は、「高齢者の医療の確保に関する法律」により、医療保険者(健康保険組合、協会けんぽ等)に実施が義務付けられた健診です。受診の対象者は40歳から74歳までの被保険者と被扶養者で、メタボリックシンドロームのリスクがあるかどうかに重点を置いて健診を行うのが特徴です。

メタボリックシンドロームは、日本人の死因の上位を占める心疾患や脳血管疾患といった生活習慣病の最大の要因といわれます。特定健診では、腹囲計測や血液検査などの検査項目を導入して、メタボリックシンドロームの該当者とその予備群を早期に見つけ、特定保健指導を行うことで、生活習慣病の発症を予防することを目的としています。

特定保健指導とは

特定保健指導は、特定健診の結果から生活習慣病の発症リスクが高く、生活習慣の改善による効果が多く期待できると判定される人に対して行われる健康支援です。保健師、管理栄養士などの専門家が、一人一人の身体状況や生活環境などに合わせて、生活習慣の見直しをサポートします。対象者は、健診結果のリスクに応じて「情報提供」「動機付け支援」「積極的支援」の3つに分けられます(図1)。

情報提供

特定健診を受けたすべての人に、健診結果を通知する際、生活習慣を見直すきっかけとなる情報を提供します。

動機付け支援



保健師や管理栄養士などと面談し、アドバイスを基に行動計画を作成して生活習慣の改善を進めます。3ヵ月以上経過後に生活習慣や腹囲・体重の状態を確認します。

積極的支援

腹囲2cm・体重2kg減を主要達成目標とし、保健師や管理栄養士などと面談して行動計画を立てます。電話やメールなどで継続的にサポートを受けながら、生活習慣の改善を進めます。改善や支援の内容に応じてポイントが定められ、3ヵ月以上経過後に180ポイント以上で達成と見なされます。

被扶養者も受診しよう

40歳から74歳までの被扶養者も、特定健診・特定保健指導の対象です。被保険者が加入している医療保険者からの案内に従って、受診しましょう。

main

だだみ風鍋

●335kcal ●たんぱく質33.0g ●脂質14.0g
●炭水化物26.0g ●塩分相当量3.3g ※すべて1人分

作り方

調理時間15分

- 1 まだらは一口大に切る。しいたけ、はくさい、にんじん、長ねぎ、しゅんぎくは食べやすく切る。おぼろ豆腐とクリームチーズをざっくりと混ぜる。

POINT クリームチーズは室温で少しやわらかくしておいてから混ぜるのがポイント。



- 2 土鍋でAを沸かし、1のまだら、野菜、しいたけを全体に火が通るまで煮る。火が通ったらおぼろ豆腐とクリームチーズを混ぜたものをスプーンなどですくい、鍋の中央にのせる。

- 3 大根おろしに一味唐辛子を混ぜてもみじおろしにし、ポン酢しょうゆ、小ねぎと一緒に添える。



作り方

調理時間10分※冷やし固める時間を除く

- 1 ゆで卵、きゅうりは1cmの角切りにする。にんじんは抜き型などで小さめの星形にし、ラップに包み電子レンジ（600W）で30秒加熱する。

- 2 鍋に水、粉寒天を入れ、かき混ぜながら中火にかける。沸騰したらそのまま1分ほど加熱し、砂糖を加え、混ぜながら粉寒天を煮溶かし、粗熱を取る。

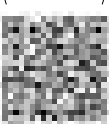
- 3 ボウルにマヨネーズ、レモン汁、塩を入れ、2を少しずつ加えながら、よく混ぜ合わせる。

- 4 3に1のゆで卵、きゅうりを加える。星形のにんじんを並べた角型容器に静かに注ぎ入れ、冷蔵庫でしっかりと冷やし固める。

- 5 食べやすく切り分け、器に盛る。

秋田県ではたらの雄の白子を「だだみ」といい、だだみ鍋は沿岸地域で食べられてきた漁師料理です。昆布のだし汁に、冬が旬のまだらの切り身、白子、きのこ、はくさいなどを入れて、好みによってしょうゆ、みそで味わいます。今回は白子の代わりに、おぼろ豆腐+クリームチーズを用いて手軽に。

スマホでも見られる！



材料 (2人分)

●まだら 2切れ
●しいたけ 4枚
●はくさい 2～3枚
●にんじん 1/4本
●長ねぎ 1/2本
●しゅんぎく 適量
●おぼろ豆腐 200g
●クリームチーズ 50g
（白子の代わりに）
●A だし汁 2カップ
酒 大さじ2
●大根おろし、一味唐辛子、
ポン酢しょうゆ、小ねぎ 適量

健康食材

まだら

まだらは魚類の中でも特に低脂肪で、高たんぱく。あっさりしているのに栄養価が高く、ビタミンB12、ナイアシンやビタミンDが豊富です。旬である冬は安価で手軽に使いやすく、味も淡泊なのでさまざまな調味料と合う食材です。



side

サラダ寒天

●174kcal ●たんぱく質3.7g ●脂質13.3g
●炭水化物13.4g ●塩分相当量0.9g ※すべて1人分

秋田県の県南地方を中心とした地域で、昔から盆・正月・冠婚葬祭などで出されていた寒天料理。今では県の全域でさまざまな寒天料理が食べられています。“サラダ”を固めたサラダ寒天は、茶請けにも、おかずにもピッタリで、見た目も鮮やかな一品です。

材料 (2人分)

●ゆで卵 1個
●きゅうり 1/2本
●にんじん 30g
●粉寒天 4g
●水 250mL
●砂糖 大さじ2
●マヨネーズ 大さじ2
●レモン汁 小さじ1
●塩 少々

健康食材

寒天

寒天は100g当たり3kcalでノンカロリー食材。80%が食物繊維で、そのうち不溶性食物繊維は水分を吸収すると数十倍に膨らんで腸壁を刺激し、便のかさを増やすほか、蠕動運動を高めます。水溶性食物繊維は腸内でゲル状成分になり、有害成分など余分な物を吸着して排出。栄養を吸収しにくくしたり、血糖値の急上昇を抑制して、生活習慣病予防にも◎。



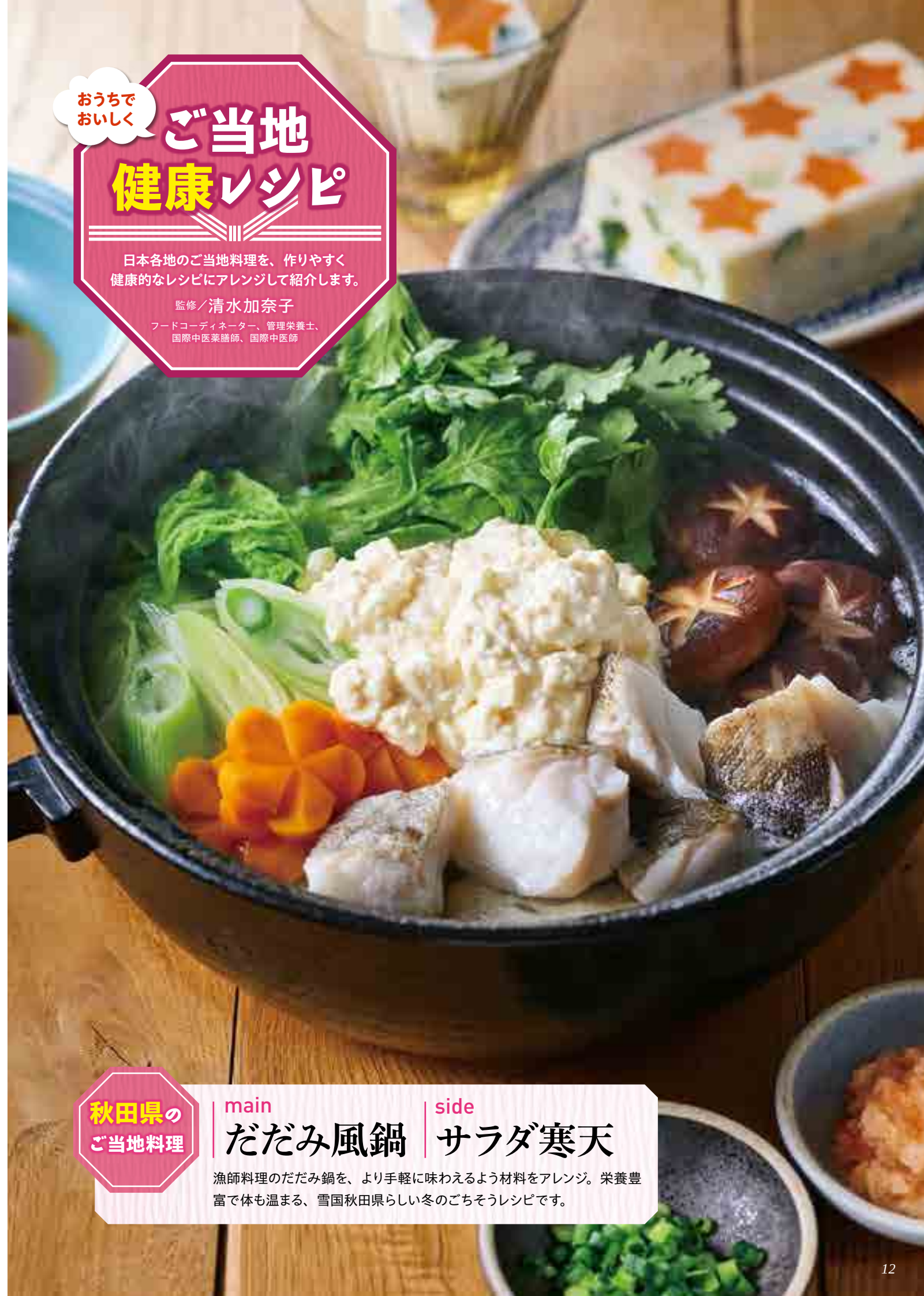
おうちでおいしく

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、国際中醫師



秋田県のご当地料理

main

だだみ風鍋

side

サラダ寒天

漁師料理のだだみ鍋を、より手軽に味わえるよう材料をアレンジ。栄養豊富で体も温まる、雪国秋田県らしい冬のごちそうレシピです。



座り過ぎリスクを軽減

エクササイズ

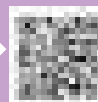
「座り過ぎ」は健康リスクを脅かす問題の一つといわれています。
そこで、仕事の合間にもできるトレーニングをご紹介します。

健康運動指導士 一般社団法人ケア・ウォーキング普及会代表理事 黒田 恵美子

動画でも
見られる



アクセスは
こちらから



※動画は予告なしに終了する場合があります。

お尻上げ

イスに座った状態で腕に体重をかけながら、上半身の筋肉を鍛えるエクササイズです。肩凝りを防ぐ効果もあります。

1

体の少し前の座面に手を当て、背もたれから少し離れた位置に座ります。



2

体を前に傾けて、肩で体重を支えながら少しお尻を浮かせます。



3

3秒ほどたったら、ゆっくりと座面にお尻を戻します。これを3～5回ほど繰り返します。

POINT

呼吸を止めないように注意。
息を吐きながらゆっくりとお尻を浮かし、戻します。

胸ひねり

肘を張って胸を伸ばし、肩甲骨を縮めることで肩周辺の血流を良くするエクササイズです。肩凝りの予防や、呼吸を楽にする効果があります。

1

片方の手を頭の後ろに当て、胸を伸ばすように広げます。反対の手は体の横に下ろします。



2

息を吐きながら肘を後ろへ引き、顔も同じ方向へ向けます。そのまま5秒ほどキープし、戻します。



3

反対側も同様に行い、これを左右それぞれ3～5回ほど繰り返します。

POINT

胸が伸び、肩甲骨に力が入っていることを意識しましょう。