



水都・大阪

② 大阪城天守閣

1583（天正11）年に豊臣秀吉が築城を開始。大坂夏の陣で落城したのち、徳川幕府により再築されたが再度焼失。現在の天守閣は3代目となる。地上8階建ての館内は、秀吉の生涯や時代背景、大阪城の歴史などが学べる博物館になっている。

🕒 9:00～18:00（最終入館17:30）
📅 12月28日～1月1日
💰 大人1,200円、高大生600円
中学生以下無料（学生は要証明）
🌐 <https://www.osakacastle.net/>
※2025年3月31日までの👤および👤はHP参照

江戸時代に水運で栄え、明治期には「水の都」とも呼ばれた大阪は、今もなお経済や文化の中心都市として発展し続けている。春の陽気に誘われて、水都の歴史と魅力に触れるウォーキングを楽しもう。

大

阪城公園駅を出て、大阪城ホールに向かって歩こう。ホール手前の噴水広場を左折して進んでいくと、堀と石垣、樹々の緑に囲まれて大阪城天守閣が姿を現す。

極楽橋を渡って、本丸の中央に位置する天守閣へ。「三国無双」と謳われた豊臣大坂城の天守をめざして復興された姿は、随所に金の装飾が施され、天下人・秀吉の権力の強大さを想起させる。大手門を出て城を後にしたら、市街地を歩いて天満橋に向かう。天満橋から先は、大川沿いを散策。クルーズ船が行き交う大川の両岸は整備されて遊歩道になっているが、船着き場や石灯籠といった水運が盛だった頃の面影も残っている。

天神橋まで来たら、土佐堀通を北浜方面へと進む。明治期から昭和初期の洋風建築が点在する北浜は、建物内部を改装したカフェが人気のエリア。レトロな雰囲気や店内は、ひと休みに絶好のロケーションだ。

北浜から難波橋に向かい、中之島に渡ろう。中之島公園、こども本の森中之島、大阪市中央公会堂と順に巡ったら、メインストリート・御堂筋を通って大阪駅へ。余力があれば、梅田スカイビル空中庭園展望台まで足を運んで、水都・大阪のパノラマビューに酔いしれよう。

豆知識

「筋」と「通」はどう違う？

大阪は、南北を結ぶ道路を「筋」（御堂筋など）、東西を結ぶ道路を「通」（土佐堀通など）と呼び、「筋」と「通」が交差した形に整備されている。

Information

アクセス

JR 大阪環状線
「大阪城公園」駅

HPはコチラ



大阪公式観光情報
OSAKA INFO





⑧ 梅田スカイビル 空中庭園展望台

世界初の連結超高層建築で、39階・40階・屋上が展望施設となっている。360度オープンエアの屋上展望フロアからは大阪市街が一望できる。

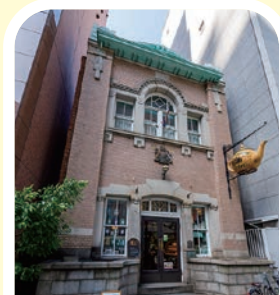
- 🕒 9:30～22:30(最終入場22:00)
- 🏠 無休
- 💰 大人2,000円、4歳～小学生500円



⑥ こども本の森 中之島

大阪出身の建築家・安藤忠雄が設計した絵本と図鑑がメインの図書施設。3階まで吹き抜けの壁一面が本棚で、12のテーマ別に並んでいる。中之島公園内に限り、持ち出し可能。

- 🕒 9:30～17:00 ※詳細はHP参照
- 🏠 月曜日(祝日は開館、翌平日休館)、蔵書整理期間、年末年始
- 💰 無料 🌐 <https://kodomohonomori.osaka/>



④ 北浜レトロビルディング

明治期の純英国建築で、国の登録有形文化財。現在は、英国伝統菓子舗(1階)&英国紅茶室(2階)の「北浜レトロ」で人気。

- 🕒 平日11:00～19:00、土日祝10:30～19:00
- 🏠 無休(お盆、年末年始を除く)



6.0km
1時間30分
8,000歩

⑦ 大阪市中央公会堂

大正期のネオ・ルネサンス様式で、国の重要文化財。オペラやコンサート、講演会などを開催。かつては、ヘレン・ケラーやアインシュタイン等の著名人も講演を行った。

- 🏠 第4火曜日(祝日は開館、翌平日休館、12月28日～1月4日)
- ※館内見学不可、地下1階共有部および展示室のみ見学自由(無料)

① 大阪城ホール

大阪築城400年を記念して建設された多目的アリーナ。西日本最大規模の16,000人収容可能。



⑤ 中之島公園

大阪市で初めて誕生した公園。堂島川と土佐堀川に挟まれた中洲にあり、5月と10月はバラ園が見頃を迎え、11～12月には「大阪・光の饗宴」メイン会場として賑わう。



③ 大手門

大阪城の正門で、国の重要文化財。1628(寛永5)年、徳川幕府の大坂城再築の際に創建。落雷等、数々の危機を免れて現存する。



見学

造幣博物館



造幣局の構内にあり、大判・小判などの古銭や貨幣の製造過程を紹介。千両箱や貨幣袋の重さを体験したり、本物の金塊・銀塊に触れるコーナーも。

- 🕒 9:00～16:45(最終入館16:00)
- 🏠 年末年始、「桜の通り抜け」期間、第3水曜日、臨時休館あり
- 💰 無料

土産

くいだおれ太郎布林



大阪名物 くいだおれ太郎の三角帽子をかぶったユニークな布林。ほろ苦いカラメルソースとクラッシュシュガーのWソースは絶品!

3個入り / 1,296円(税込)
販売元:株式会社 太郎フーズ



sightseeing



通天閣

新世界にある大阪のシンボルタワーで、国の登録有形文化財。5階の「黄金の展望台」に鎮座する幸運の神様・ビリケンさん(写真左)は、足の裏をなでるとご利益があるといわれている。



一般展望台

- 🕒 10:00～20:00(最終入場19:30)
- 🏠 無休 💰 大人1,200円、こども600円
- 🌐 <https://www.tsutenkaku.co.jp/>
- ※2025年3月31日までの🏠はHP参照

再チェック!

医療機関等のかかり方



2024年12月2日以降、健康保険証の新規発行が行われなくなりました。
そこで、どのように医療機関等にかかればよいのか、あらためて確認してみましょう。

かかり方 その①

マイナ保険証

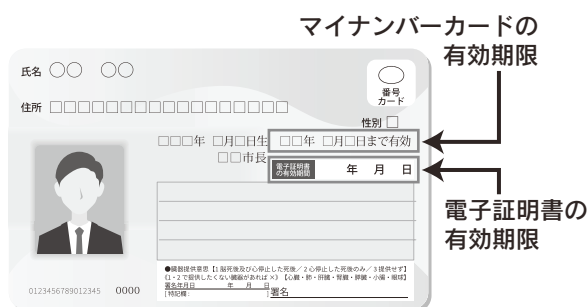
マイナ保険証とは、健康保険証の利用登録を行ったマイナンバーカードのことです。マイナ保険証を医療機関等の顔認証付きカードリーダーで読み取り、本人確認を行うことで受診等ができます。カードリーダーに不具合が生じた場合でも、マイナンバーカードと、マイナポータル画面や資格情報のお知らせを提示することで資格確認を行い、受診等ができます。

☆有効期限にご注意ください

マイナンバーカードの有効期限は発行日から10回目（未成年者は5回目）の誕生日まで、電子証明書（健康保険証の利用登録など）の有効期限は発行日から5回目の誕生日までです。

マイナンバーカードの有効期限は、マイナンバーカードの券面に記載されています。

電子証明書の有効期限は、マイナポータルにアクセスしてご確認ください。また、発行時に自治体の担当者が券面に記入している場合もあります。



☆有効期限切れ前にお知らせがあります

電子証明書の有効期限の約3カ月前に有効期限通知書（封書）が届きます。また、有効期限の3カ月前から3カ月後の間は、医療機関等で利用の際にカードリーダーで更新アラートが表示されます。

万が一、有効期限までに更新できなかった場合でも、有効期限切れから3カ月の間はマイナ保険証としてのみ利用できますが、お住まいの自治体で速やかに更新してください。

かかり方 その②

従来の健康保険証

2024年12月1日までに発行された健康保険証は、2025年12月1日までは、これまでと同じように利用できます。ただし、転職などで保険者が変わる場合や、有効期限が2025年12月1日までの健康保険証は、その時点で利用終了となります。

かかり方 その③

資格確認書

マイナンバーカードの健康保険証利用登録をしていない方などには、資格確認書が保険者から発行されます。有効期限が設けられていますが、医療機関等で提示することで、これまでと同じように受診等ができます。

マイナンバーに関するお問い合わせはこちらまで

マイナンバー
総合フリーダイヤル

0120-95-0178

受付
時間
平日 9:30～20:00
土日祝 9:30～17:30
（年末年始を除く）

— 12月1日までにマイナ保険証を準備しておいてください —



ご家族が被扶養者資格を失ったら、 5日以内に異動届の提出を



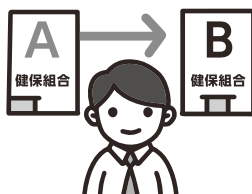
保険料の負担なく健保組合に加入できるのが被扶養者のメリットですが、被保険者の収入によって生計を維持されていることが前提です。このため、被扶養者が就職した場合や、収入が増加した場合はその資格を失うことになります。被保険者は、**5日以内に「被扶養者（異動）届」*1を提出**してください。

*1 健康保険証等が交付されている場合はあわせて返納してください。

・・・こんなとき、ご家族は被扶養者資格を失います・・・ ～異動届の提出を忘れずに～

・・・他の健康保険に加入したとき・・・

加入できる健康保険は1つです。就職して他の健康保険の被保険者になると、被扶養者ではられません。パート・アルバイト先*2の健康保険の被保険者になった場合も同様です。



*2 週の所定労働時間が20時間以上で所定内賃金が月額88,000円以上、2カ月を超える雇用期間の見込みがあり、従業員数51人以上の勤め先の場合は、勤め先が加入する健康保険の被保険者になります（学生を除く）。

・・・収入が増加したとき・・・

被扶養者でいられる収入基準は年間130万円未満（60歳以上または障害がある場合は180万円未満）かつ、被保険者の収入の1/2未満です。今後1年間の見込みで判断されるため、月額10万8,334円以上（同15万円以上）になると、被扶養者ではられません。
〈2025年度から、学生は150万円となる予定〉



・・・失業給付金の受給を開始したとき・・・

失業して被扶養者となったご家族が雇用保険の待期期間後、失業給付金の受給を開始したとき、基本手当日額が3,612円以上（60歳以上または障害がある場合は5,000円以上）になると収入基準を超えるため、被扶養者ではられません。



130万円の壁 ▶ 超えても被扶養者のままでいられる場合があります

2023年10月から「年収の壁・支援強化パッケージ」が導入されました。これにより、被扶養者の年間収入が130万円を超えても、勤め先の事業主の証明により一時的な収入の変動と認められる場合は、引き続き被扶養者として認定されます。

・・・75歳になったとき・・・

75歳*3になると、後期高齢者医療制度の被保険者になります。加入できる健康保険は1つのため、被扶養者ではられません。

*3 一定の障害があると認定された場合は65～74歳。



〈異動届を提出しないと…どうなる？〉

異動届を提出せず、後日、被扶養者資格を失っていることが判明した場合、資格喪失した日にさかのぼって健保組合が負担した医療費を返還していただくことになります。また、被扶養者資格は定期的に調査をしており、この調査にご協力いただけない場合や、虚偽の申告をされた場合は資格を削除することがあります。

ご家族の被扶養者資格は正確に把握いただき、資格を失った場合は5日以内に異動届の提出をお願いします。

栄養バランスを整えて 脱メタボ



ワンプレートで
彩りよく!



えびとアスパラの ミモザ風オープンサンド

1人分 > 339kcal / 食塩相当量 1.3g

材料 (2人分)

卵	2個
アスパラガス	2本
オリーブオイル	適量
むきえび	100g
粉チーズ	大さじ1/2
塩	少々
粗びき黒こしょう	少々
食パン (6枚切り)	2枚
ベビーリーフ	20g

作り方

- ① 卵は沸騰した湯で12分ゆでて水にさらし、殻をむいて白身と黄身に分け、それぞれザルでこす。
- ② アスパラガスは根元1/3の皮をむき、斜め切りにする。
- ③ フライパンにオリーブオイルを熱してむきえびとアスパラガスを炒め、火が通ったら粉チーズ、塩、粗びき黒こしょうを加えて、さらに炒める。
- ④ 食パンをトースターで焼き、ベビーリーフと③のをのせ、①の白身、黄身の順に盛る。

CHECK!

作り方の動画は
コチラ



<https://doug.hfc.jp/imfine/ryouri/25spring01.html>



●料理制作 ひろの さおり(管理栄養士)

●撮影 松村 宇洋

●スタイリング 小森 貴子

菜の花と豆乳のポタージュ

1人分 > 141kcal / 食塩相当量 0.9g



材料(2人分)

菜の花……………	100g	コンソメ(顆粒)……	小さじ1
新じゃがいも……	1個	無調整豆乳…………	100mL
玉ねぎ……………	1/4個	生クリーム…………	小さじ1/2
オリーブオイル……	適量	粗びき黒こしょう……	適量
水……………	200mL		

作り方

- ① 菜の花はざく切り、じゃがいもは皮をむいていちょう切り、玉ねぎは薄切りにする。
- ② 鍋にオリーブオイルを熱して、じゃがいもと玉ねぎを炒める。
- ③ 油がまわったら、水とコンソメを加えて煮たせ、菜の花を加えてふたをして、じゃがいもに火が通るまで煮る。
- ④ ③をハンドブレンダーやミキサー等でかくはんして鍋に戻し、豆乳を加えて温める。
- ⑤ 器に盛り、生クリームと粗びき黒こしょうをかける。

いちごとアールグレイのマリネ

1人分 > 34kcal / 食塩相当量 0g

材料(2人分)

紅茶……………	80mL	お好みのビネガーなど※…	小さじ1
(アールグレイ・濃いめに煮出す)		いちご……………	100g
砂糖……………	大さじ1	ミント……………	適量

※酢・レモン果汁・白ワインビネガー・りんご酢・パルサミコ酢など

作り方

- ① 紅茶に砂糖とビネガーを加え、砂糖が溶けるまで混ぜて冷蔵庫で冷やす。
- ② いちごを半分に切って①に加え、お好みで30分から一晩浸す。
- ③ 器に盛り、ミントを飾る。



Point! 栄養バランスを整えるコツ

主食・主菜・副菜が基本

主食(炭水化物)、主菜(たんぱく質・脂質)、副菜(ビタミン・ミネラル)がそろった食事は、5大栄養素をバランスよく摂取できます。時間がないときは、**主食と主菜を兼ねるようなメニュー料理もおすすめです。**

彩りを意識

色とりどりの食材を取り入れると、**自然と栄養が偏りにくくなります。**旬の野菜や果物を中心に、彩りを意識して準備しましょう。

食物繊維をとる

食物繊維は腸内環境を整え、**太りすぎを予防するためにも大切な成分**です。野菜、果物、豆類、穀物などに含まれているので、毎食しっかりとるよう心がけましょう。

紙商WALKING!!

第20回記念特別イベントのお知らせ

紙商WALKING!!は、今年の秋(10/1～12/31)開催回で第20回の節目を迎えます。

これを記念して、第19回(今春)と第20回(今秋)を連動させた特別イベントを開催いたします。

下記①と②を両方クリアした方に、第20回(今秋)の記念品(図書カード)を倍額にして贈呈します!

①第19回(今春・4/1～6/30)で70万歩以上を達成

②第20回(今秋・10/1～12/31)で70万歩以上を達成

まずは本誌15ページに記載の『第19回で70万歩以上』が必須条件です。みなさま奮ってご参加ください!!

契約保養所のご案内

◆JTB ◆亀の井ホテル(旧かんぽの宿) ◆HPDコーポレーション関連施設

これらを利用して宿泊旅行をするときに、健保組合から補助が受けられます。

ご家族やご友人との保養、リフレッシュにぜひご利用ください。

対象者 大阪紙商健康保険組合の保険資格をお持ちの方

補助条件 宿泊をとまなうこと(国内のみ)

補助内容 大人(中学生以上) 1泊 3,000円

子供(寝具の必要な3歳以上) 1泊 1,500円

(ただし、亀の井ホテルは小学生のみ)

JTB・亀の井ホテル・HPDコーポレーションを合わせて年間2泊まで。

※年間とは、4月1日宿泊分～翌年3月31日宿泊分をいいます。



JTB

- ①窓口で旅行の申し込み(予約)
- ②利用日の1カ月前から10日前までに、健保組合へ申込書を提出(申込書は健保組合からお送りしますのでご連絡ください)
- ③健保組合から利用承認書を交付
- ④JTBの窓口にご利用承認書を提出し、宿泊料金から補助金を差し引いた額を支払い、精算する

亀の井ホテル・HPDコーポレーション

- ①宿泊施設に、電話またはインターネットで直接予約
- ②利用日の1カ月前から10日前までに、健保組合へ申請書を提出(申請書は健保組合ホームページからダウンロードできます)
- ③健保組合から利用券を交付
- ④宿泊当日に各施設の窓口で代金を精算するときに利用券を提出し、宿泊料金から補助金を差し引いた額を支払う

注意事項

- 予約時に、紙商健保の組合員であることと、健保組合から補助を受けることを必ずお伝えください。
- 利用承認書(利用券)は、必ず各窓口で代金を精算する前に提出してください。
代金を支払われてからの補助申請はできません。
- みなさまの保養補助を目的としているため、会社主催の慰安旅行や出張等は補助の対象になりません。
- 亀の井ホテル・HPDコーポレーション関連施設
→施設リストは紙商けんぽホームページの「健康づくり編」→「保養に」をご覧ください。



紙商WALKING!!

実施要綱

実施期間 令和7年4月1日(火)～6月30日(月)

目 標 実施期間中に合計で**70万歩以上**を完歩達成された方には記念品を贈呈します。
70万歩達成者……………500円の図書カード
90万歩以上達成者………1,000円の図書カード

参加資格 被保険者および被扶養配偶者
ただし、実施期間中に健康保険資格がなくなった場合は参加できません。
(任意継続被保険者となった場合を除く)

参加費用 無料

実施方法

▶参加者

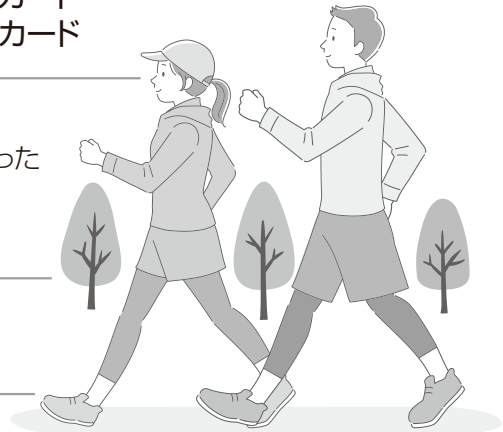
- ①必ず歩数計を使用してカウントしてください。
- ②1日の歩数計の数値を**スコアカード**に記入してください。
(端数を省略せず、1歩単位まで正確に記入してください)
- ③期間終了後に合計歩数を計算し、70万歩以上を達成された方はスコアカード(原本)を7月中旬までに事業所へ提出してください。

▶事業所ご担当者様

- ①目標達成者のスコアカードをまとめて、「参加集計表」を添付のうえ、健保組合へ提出してください。

【7月18日(金)必着】

- ②内容等を確認後、健保組合から事業所宛に記念品をお送りしますので、達成者の方々に配布してください。



そ の 他

- スコアカードは本誌裏表紙に掲載しています(コピー可)。
Excel版は健保組合のホームページからダウンロードできます。
- スコアカードの返却はいたしません。必要な方は提出前にコピーをおとりください。
- 第20回は令和7年10月1日(水)～12月31日(水)を予定しています。

結果報告

第18回紙商WALKING!! には多数のみなさまにご参加いただき、ありがとうございました。

みなさま優秀な成績をあげられましたが、なかでも上位男女各5名の方の成績をお知らせしますので、次回以降の参考にしてください。

【参加者総数409名】

第18回 紙商WALKING!! 上位男女各5名

順位	年齢	男性	順位	年齢	女性
1	51	3,176,391歩	1	50	2,122,363歩
2	54	3,098,465歩	2	52	2,000,989歩
3	66	2,529,257歩	3	49	1,757,785歩
4	59	1,993,599歩	4	55	1,647,682歩
5	55	1,969,053歩	5	39	1,625,722歩

※年齢は終了時点のものです。

※参加者全員の結果表はホームページでご覧いただけます。



紙商WALKING!!



スコアカード

めざせ! 70万歩・90万歩!!

第19回 春

4月 5月 6月

被保険者 氏名	記号	番号	事業所名	

参加者氏名		年齢	歳	続柄	本人 ・ 配偶者
-------	--	----	---	----	----------

4月			5月			6月		
1	火		1	木		1	日	
2	水		2	金		2	月	
3	木		3	土		3	火	
4	金		4	日		4	水	
5	土		5	月		5	木	
6	日		6	火		6	金	
7	月		7	水		7	土	
8	火		8	木		8	日	
9	水		9	金		9	月	
10	木		10	土		10	火	
11	金		11	日		11	水	
12	土		12	月		12	木	
13	日		13	火		13	金	
14	月		14	水		14	土	
15	火		15	木		15	日	
16	水		16	金		16	月	
17	木		17	土		17	火	
18	金		18	日		18	水	
19	土		19	月		19	木	
20	日		20	火		20	金	
21	月		21	水		21	土	
22	火		22	木		22	日	
23	水		23	金		23	月	
24	木		24	土		24	火	
25	金		25	日		25	水	
26	土		26	月		26	木	
27	日		27	火		27	金	
28	月		28	水		28	土	
29	火		29	木		29	日	
30	水		30	金		30	月	
4月 合計			5月 合計			6月 合計		

4月	+	5月	+	6月	=	合計
----	---	----	---	----	---	----

※年齢は終了時の年齢を記入してください。

※Excel版が健保組合のホームページからダウンロードできますので、そちらもご活用ください。

期間終了後、7月中旬までに事業所ご担当者様へ提出してください。