

近畿しんきん

健保だより

秋号
No. 136
令和7年



- p.2 令和6年度決算報告
- p.4 だから特定健診を受けないと
- p.5 どうなの？特定保健指導
- p.6 健康保険証が利用できなくなったらどうなるの？
- p.7 19歳以上23歳未満の被扶養者の認定基準が変わります
年代別の骨粗しう症対策を
- p.8 歩きたくなる旅 武雄・御船山

- p.10 疲れがとれる入浴法
- p.11 お酒の健康への影響はどっち？
郵送がん検診の申込締切日は令和7年12月31日までです！
- p.12 食物繊維×たんぱく質で高血糖対策
- p.14 日ごろの習慣と予防接種でインフルエンザに備えよう
- p.15 インフルエンザ予防接種補助金のお知らせ
- p.16 ココロが軽くなる癒しの名言



経常収支 (一般勘定) 1億7,497万5千円の黒字

決算残金処分

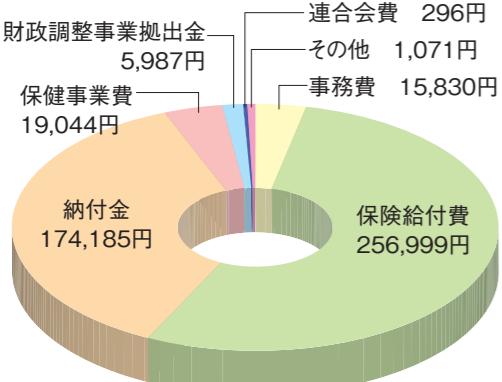
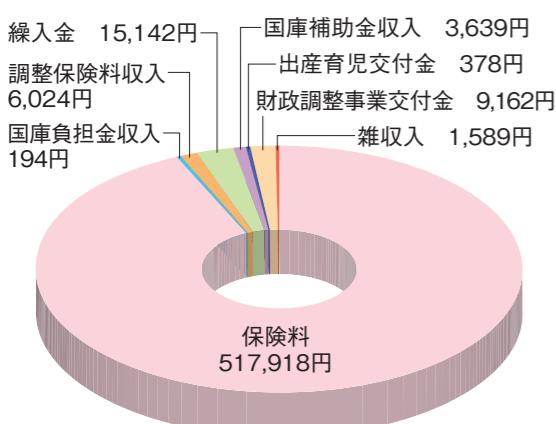
1. 一般勘定

準備金	0円
別途積立金	266,136,354円
繰越金	0円
財政調整事業繰越金 <small>(任意継続被保険者が令和6年度末までに前納した令和7年度分の調整保険料(翌年度へ繰り越し)</small>	119,753円
計	266,256,107円

2. 介護勘定

準備金	7,876,363円
繰越金	0円
計	7,876,363円

被保険者1人当たりでみると…



年間平均被保険者数3,302人ベース

*端数処理の関係で合計が合わない場合があります。

● 納付金
保険給付費とともに健保財政にとって大きな負担となっている高齢者医療制度等への納付金は、前期高齢者納付金が減少し、総額でも前年度に比べ8,901万2千円（13・40%）減少しました。納付金が保険料収入に占める割合は、前年度より5・12ポイント減の33・63%になりました。

● 保健事業費
特定健診・特定保健指導については、40歳以上の被扶養者を対象に巡回健診を実施するなど、費用の被扶養者を対象に巡回健診を実施するなど、費用の全額を補助しました。特定健診は317名が受診、特定保健指導は50名が支援を終了しました。

18・07%増となり、法定給付費の総額は5・539万1千円（6・13%）減少しました。保険給付費が保険料収入に占める割合は、前年度より3・12ポイント減の49・62%になりました。

● 保険料収入
当健康保険組合の令和6年度決算では、前年度に比べ、被保険者数は年間平均で86人（2・54%）減となりました。一方、平均標準報酬月額は年間平均で8,399円（2・55%）増、総標準賞与額は7,692万7千円（2・10%）減となりました。本年度は健康保険料率を千分の104（事業主54・被保険者50）に据え置き、収入の大半を占める保険料は、前年度に比べ399万8千円（0・23%）の微減となりました。

● 保険給付費
保険給付費のうち法定給付費は、被保険者分については9・07%減、被扶養者分については0・04%増、高額療養費は11・80%増、高齢者分は（0・23%）の微減となりました。

令和6年度

決算報告

収入決算額

18億2,945万8,300円

支出決算額

15億6,320万2,193円

差引残額

2億6,625万6,107円

一般勘定

令和6年度収入支出決算の内訳

◆一般勘定 (収入)

科 目	R6年度決算額	R5年度決算額	備 考
保 険 料	1,710,164,912円	1,714,163,444円	前年度比 99.77%
国庫負担金収入	639,147	668,335	
そ の 他	0	0	
※調整保険料収入	19,892,443	16,785,129	
※繰 越 金	0	0	
退職積立金繰入	0	0	
※別途積立金繰入	50,000,000	50,000,000	
※国庫補助金収入	11,361,000	42,467,000	支援金等負担金助成事業費
国庫補助金収入	655,000	609,000	特定健診等補助金
出産育児交付金	1,248,247	—	
※財政調整事業交付金	30,252,100	46,556,600	
※雑 収 入	62,549	300,507	補助金等追加収入
雑 収 入	5,182,902	2,903,789	
収 入 合 計	①1,829,458,300	1,874,453,804	
経 常 収 入 合 計	②1,717,890,208	1,718,344,568	

◆一般勘定 (支出)

科 目	R6年度決算額	R5年度決算額	備 考
事務所費・組合会費	52,271,100円	57,628,623円	
保 法 定 給 付	847,921,446	903,312,478	
付 加 給 付	690,000	740,000	
計	848,611,446	904,052,478	前年度比 93.87%
納 付 金			
前期高齢者納付金	222,886,195	315,733,646	
後期高齢者支援金	352,272,456	348,432,813	
病床転換支援金	172	595	
退職者給付拠出金	1,902	5,293	
計	575,160,725	664,172,347	前年度比 86.60%
保 健 事 業 費	62,883,212	64,787,658	
保 険 料 還 付 金	417,967	908,001	
※調整保険料還付金	4,835	8,875	
計	422,802	916,876	
※財政調整事業拠出金	19,768,098	16,690,315	
連 合 会 費	977,692	1,019,000	
積 立 金	2,010,000	4,022,500	
※雑 支 出	514,000	0	
雑 支 出	583,118	529,977	
支 出 合 計	①1,563,202,193	1,713,819,774	①-②収支差額 266,256,107円
經 常 支 出 合 計	④1,542,915,260	1,697,120,584	③-④経常収支差額 174,974,948円

◆介護勘定 (収入)

科 目	R6年度決算額	R5年度決算額	備 考
介 護 保 険 料	174,544,374円	175,885,361円	
繰 越 金	0	0	
繰 入 金	0	0	
雑 収 入	18,516	7,781	
収 入 合 計	174,562,890	175,893,142	

注)収入・支出科目の※印は“経常収入・支出”外の科目

◆介護勘定 (支出)

科 目	R6年度決算額	R5年度決算額	備 考
介 護 納 付 金	166,686,527円	167,829,871円	
還 付 金	0	124,412	
積 立 金	0	0	
支 出 合 計	166,686,527	167,954,283	

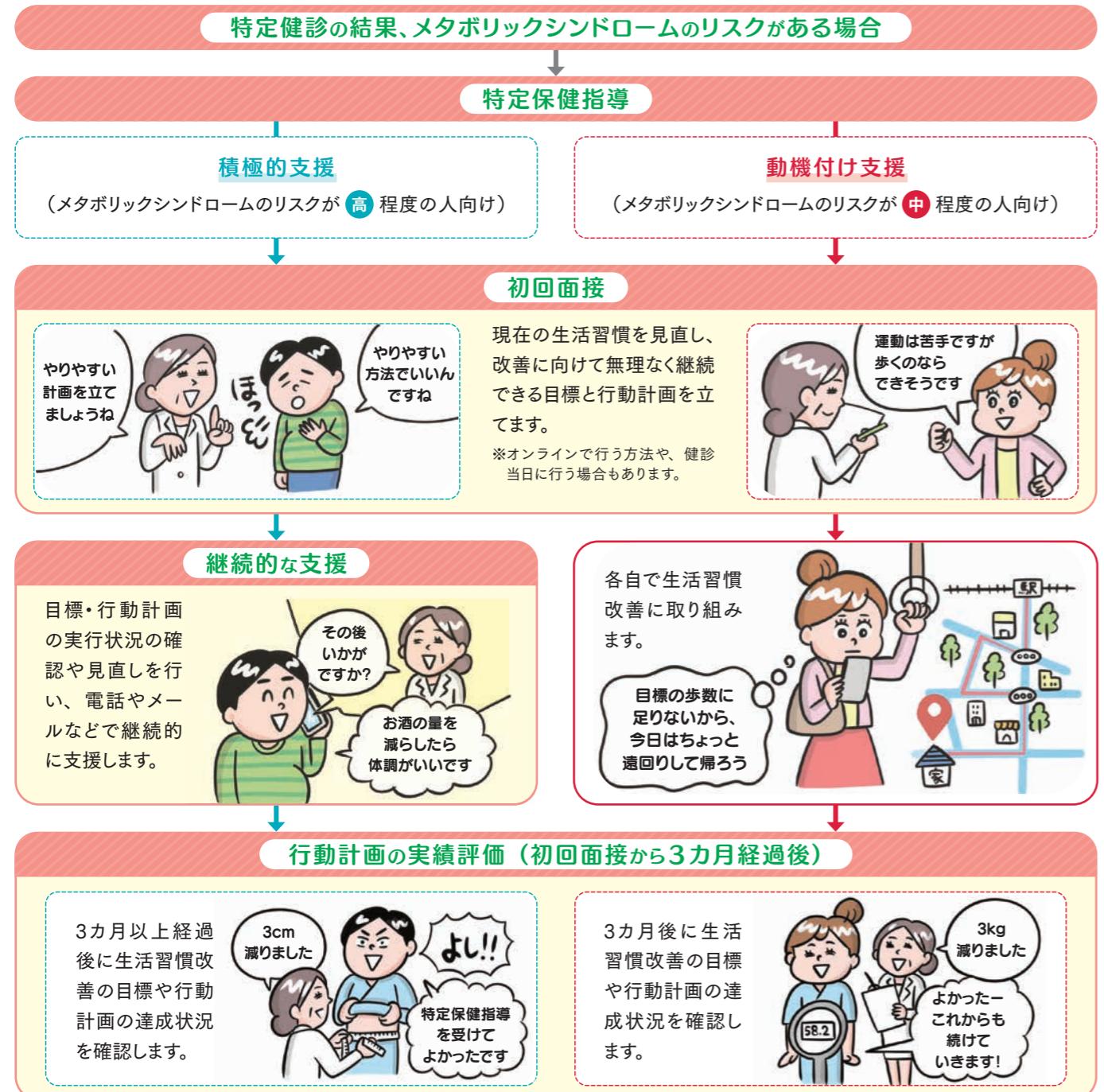
どう
なの

特定保健指導

特定保健指導とは、特定健診の結果に基づき、主にメタボリックシンドロームの予防や解消を目的に、専門スタッフ(保健師、管理栄養士など)によって行われる健康支援です。

特定保健指導って どんなことをするの？

特定健診でメタボリックシンドロームの該当者や予備群と判定された方に対して、専門のスタッフが、食生活や運動面から生活習慣改善のための支援を行います。「積極的支援」と「動機付け支援」の2つがあり、リスクに応じて実施されます。生活習慣を改善するため、その人に合った健康支援が受けられます。



対象となった方は必ず特定保健指導を受けましょう！

だから 特定健診を受けないと

特定健診は40～74歳を対象とした生活習慣病を予防するためのメタボリックシンドロームに着目した健診です。

健康状態は年々変化する だから健診受けてよかったです！



これまで正常だったから今年も大丈夫とは限らない—だから毎年健診を！

年齢や生活習慣の影響で少しづつ健康状態は変わっていきます。昨年は問題なくても今年はどうかわかりません。簡単な生活改善だけでよくなったかもしれないのに、健診を受けず、体の変化を知らないでいたために、気づいたときには治療が必要になっていた！ということ。

とくにメタボリックシンドロームに着目した特定健診は、生活習慣病の予防が主な目的です。健診結果をよく確認して、健康の維持に活かしましょう。

健診結果が届いたら
ここを確認！

- ① 各検査項目の経年変化(悪化している項目がないか)
- ② 昨年の健診結果によって生活習慣を改善してきた項目の数値等が改善しているか
- ③ 「要再検査」「要生活改善」「要精密検査」「要治療」があったら後回しにせず、すみやかに対応する

健診結果判定の見方





武雄・御船山

たけ
お
み
ふね
やま

佐賀県西部に位置する武雄市。その昔、神功皇后が新羅から帰りに「御船」をつながれたことから名づけられたという御船山、1300年続く武雄温泉など、見どころがいっぱい。秋風に吹かれて、ウォーキングに出かけよう。



② 御船山楽園

御船山の断崖を借景に、19世紀の武雄領主・鍋島茂義が完成させた池泉回遊式庭園。

● 紅葉まつり期間 8:00～22:00
(17:30よりライトアップ)
(通常期) 8:00～17:00

● 無休

● (紅葉まつり期間) 昼/夜各 大人600円、小学生300円(昼夜共通券あり)
(通常期) 大人500円、小学生200円

● <https://www.mifuneyamarakuen.jp/>

国道34号に戻り直進すると、左手に御船山楽園が見えてくる。標高207m、武雄のシンボルともいえる御船山の断崖を借景に庭園の木々が紅葉する様子は、まさに楽園のような美しさだ。高低差のある園内を、景色を眺めながら散策するのも楽しい。

御船山楽園を後にし、木立を抜け進むと、武雄神社に到着する。印象的な白い社殿の脇の竹林を抜けると、樹齢3000年といわれる武雄の大楠が姿を現す。時を積み重ねた荘厳なたずまいには、ただただ圧倒される。武雄市図書館にも立ち寄ってみよう。モダンな建物にカフェも併設され、多くの利用者が訪れる。

武雄神社前の県道330号に戻つたら、ゴルの武雄温泉をめざす。鮮やかな色彩が竜宮城を思わせる楼門をくぐったら、温泉に到着だ。ウォーキングで疲れた体を、歴史ある出湯でしつかり癒そう。

豆知識

陶器のまち

16世紀に始まった武雄の窯業。現在市内には80近くの窯元があり、例年秋に窯開きが行われる。

窯開きの期間中、工房の一角で陶器を販売する一峰窯の様子。[\(https://ippogama.thebase.in/\)](https://ippogama.thebase.in/)

Information

西九州新幹線・佐世保線
武雄温泉駅

HPはコチラ
<https://takeo-city.jp>

QRコード

武雄市観光協会

6 横門

天平様式と呼ばれる典型的な和風建築で、東京駅を設計した辰野金吾も関わっている。平成17(2005)年に国指定重要文化財に指定されている。

● 9:00～21:00
● 無休
● <https://takeo.city-library.jp>

7 武雄温泉 元湯

アルカリ単純泉。保温性に優れ、肌にじみしつとりすことから、美人の湯と呼ばれる。元湯は明治9(1876)年築で、現存する木造の温泉施設としては日本最古といわれる。

● 6:30～23:45(最終受付23:00)
● 大人500円、3歳～小学生250円

やきものアクセサリー作り体験 (陽光美術館内)

陶片のなかからお気に入りを選んで、自分だけのアクセサリーが作れる。

● 10:00～16:00
● 大人1,000円、学生800円(中学生以下無料)(慧洲園入園・陽光美術館セツ料金)
● <https://www.yokomuseum.jp>

ひと足のぼり Sightseeing

黒髪山

武雄市と有田町の境に位置する標高516mの低山ながら、そびえたつ雄岩・雌岩など、豪快な景観が魅力。近隣にはキャンプ場も整備されている。

※営業時間や料金等は変更される場合があります。

モチモチラーメン・焼餃子

武雄のソウルフードともいえる人気の2品。「モチモチラーメン」の由来は、開業時に店舗の榜が電電公社(現NTT)だったからだそう。焼餃子には地元のブランド豚「若狭ポーク」を使用。

● もちもちラーメン 700円(税込)
● 餃子会館
● 11:00～18:00または売り切れまで。
● 木曜日、その他月2回程度
● <https://gyouza-kaikan.jp>

クイズ 健康の分かれ道

肝臓だけに注意すれば大丈夫?

お酒の健康への影響はどっち?

A 全身の疾患リスクを高める



B 肝臓だけにダメージを与える



純アルコール量と疾患リスク

以下の疾患は、一定量（下記参照）以上の飲酒で発症リスクが高まることが研究により示されています。

男性	20g/日	脳出血	少量でも
	40g/日	脳梗塞	11g/日
	少量でも	高血圧	少量でも
	少量でも	食道がん	データなし
	データなし	乳がん	14g/日
	40g/日	肺がん(喫煙者)	データなし
	60g/日	肝がん	20g/日
	少量でも	胃がん	20g/日
	20g/日	大腸がん	20g/日
	20g/日	前立腺がん	

*「健康に配慮した飲酒に関するガイドライン」（厚生労働省）を参考に作成

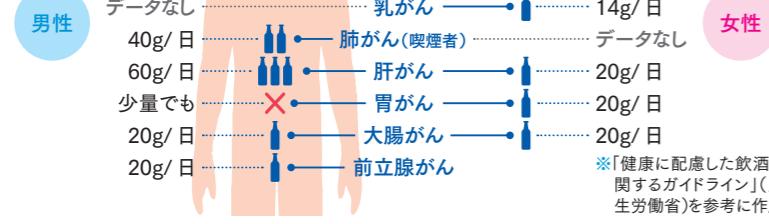
飲酒の影響を「肝臓だけ」と考えていませんか？ 実はアルコールは、血流にのって脳・心臓・筋肉・内臓など全身を巡り、さまざまな病気のリスクを高めます。 厚生労働省のガイドラインでは、健

康リスクが高まる1日の純アルコール量は、男性で40g以上、女性で20g以上としています（ビール中瓶1本＝約20g）。

とくに、20歳代の若い方や高齢者、飲酒で顔が赤くなったり動悸がしたりするフラッシング体質の人はアルコールの影響を受けやすく、注意が必要です。

飲酒習慣のある方は、肝臓の数値だけでなく全身のリスクにも目を向け、飲みすぎない工夫を大切にしましょう。

答え A



郵送がん検診(子宮頸がん検診・大腸がん検診)の申込締切日は令和7年12月31日までです！

(本年度中、お一人様につき1回限り受検可能です)

対象者 令和7年4月1日以降に申し込みをされていない方で、下記の条件を満たしている方

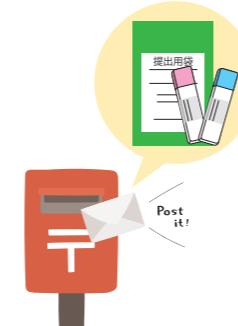
- 子宮頸がん検診 ⇒ 20歳以上(年度内にその年齢に到達する方を含みます)の被保険者および被扶養者
- 大腸がん検診 ⇒ 40歳以上(年度内にその年齢に到達する方を含みます)の被保険者および被扶養者

※妊娠中の場合は不可

検査費用 健康保険組合が全額負担します。

検査機関 株式会社メスプ・コーポレーション メスプ細胞検査研究所
〒604-0827 京都市中京区高倉通二条下ル瓦町550 メスプビル内
TEL 075-231-2230 FAX 075-211-7400

申込方法と受診の流れ (1)検査機関に受診の申し込み：ハガキ投函(切手不要)もしくはFAX送信。
(申込用紙がない方は、上記検査機関まで連絡してください)



- 申込書記載の住所に検査機関から検査キット等が届きます。
- 説明書にそって自分で検体を採取します。
- 検査キットと問診票を返信用封筒で返送します(切手不要)。
- 検査結果は約2週間程度で届きます。

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。

「疲れがとれる入浴法」の巻



なんか最近、体がだるいですー

夏の疲れが残っているかもしれませんね

温泉でなんとかならない？

よし、疲れがとれる入浴法を授けよう

桶ばあオススメ 累れがとれる入浴法

温冷交代浴

疲れには「温冷交代浴」がおすすめじゃ。まずは40度くらいの温かい湯に入ると血管が広がり、冷たい水でピシッと縮む。この温度差が血管の伸び縮みをうながして、血流がぐんとよくなる。疲労物質が体の外へ出ていきやすくなると同時に、栄養が体のすみずみまで届くのじゃ。慣れないうちは無理をせず、マイルドな温度からはじめるべし。手足に少しづつシャワーをかけるだけでもよいぞ。

※高血圧や心臓病などの持病がある方は、医師に相談して行ってください。

温冷交代浴のキホン

温かい湯に3分かかる、冷たいシャワーを1分浴びる 3回くりかえす

明石市にある天然温泉 恵比寿湯、神戸市にある湯元・天然温泉 朝日湯など、源泉温度が高く、温冷交代浴が楽しめる温泉もあるぞ。



聖武天皇も入った薬湯
霊山寺 薬師湯殿

お寺の中にある珍しい入浴施設。1300年もの歴史があるんだって！ シンプルな造りながら、湯船に広がる薬草の香りが日々の疲れをじんわり癒してくれます。春と秋には寺内のバラ園が見頃を迎える。

200種2000株のバラが咲き誇る華やかな風景を楽しめるの。

ランチやスイーツを味わえるカフェも併設♪

ゆったりと心と体をリセットしたいときにおススメよ♪

泉質	なし(温泉ではありません)
備考	薬草風呂
色	無色透明
温度	約42度
適応症	疲労回復、冷え性など



所 奈良県奈良市中町3879

電 0742-45-0381

料 大人600円、小学生300円、幼児(3歳以上)100円

時 10時30分～19時

休 水曜日

交 電車:近鉄奈良線「富雄」駅から奈良交通バス「若草台」行きで「霊山寺」下車。

車:第二阪奈道路「中町ランプ」から県道7号線を北へ約5分

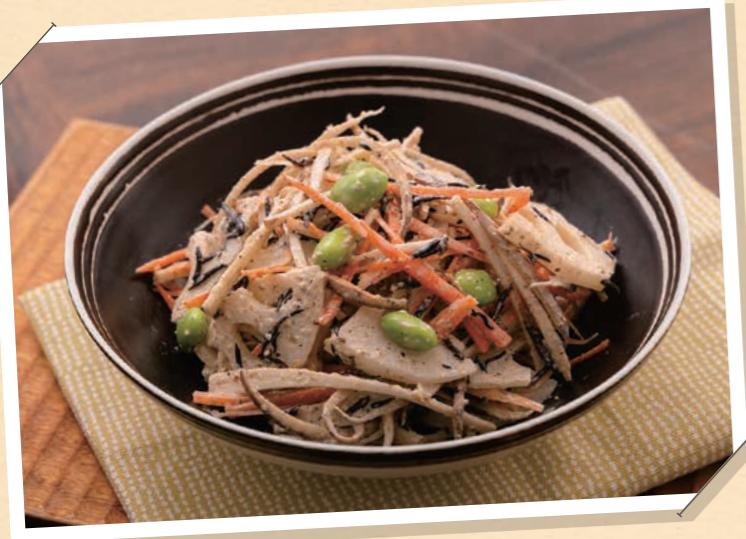
HP <https://www.ryosenji.jp/spa.html>



●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

根菜とひじきのごまマヨサラダ

1人分 > 129kcal / 食塩相当量 0.4g / たんぱく質 2.7g



材料 (2人分)

ごぼう	30g
にんじん	30g
れんこん	50g
ひじき(乾燥)	2g
枝豆(冷凍)	正味15g
A マヨネーズ	大さじ1・1/2
すりごま(白)	小さじ2
しょうゆ	小さじ1/4

作り方

- ごぼう、にんじんは細切りに、れんこんは薄いいちょう切りにする。ひじきは水で戻す。枝豆は解凍する。
- 鍋に湯を沸かし、ごぼう、にんじん、れんこんを入れて2分ゆで、ひじきを加えてさらに30秒ゆでる。
- 水気をきって粗熱をとり、枝豆とAを加えて和える。

スイートパンプキン

1個分 > 80kcal / 食塩相当量 0.0g / たんぱく質 2.0g



材料 (4個分)

かぼちゃ	150g
バター(無塩)	10g
はちみつ	大さじ1/2

作り方

- かぼちゃは皮をむいて一口大に切り、耐熱ボウルに入れて水大さじ1(分量外)を加える。ラップをして電子レンジ(600W)で3分加熱し、水気をきって熱いうちに潰す。
- ①にバターとはちみつを加えてなめらかになるまで混ぜ、4等分にして丸い形にととのえる。
- 表面に卵黄をぬって、トースターで焼き色がつくまで焼き、かぼちゃの種を飾る。

Point! 高血糖を防ぐ食事のコツ

血糖値を上げにくい主食を選ぶ

大麦や雑穀などの食物繊維が豊富な主食は、糖の吸収をゆるやかにして血糖値の急上昇を防ぎます。大麦ご飯を使うと、栄養価も満足感もアップ。

たんぱく質をしっかりとる

鮭やチーズ、豆類などのたんぱく質は、糖質と一緒にとることで血糖値の上昇を抑えます。主菜だけでなく、主食にもたんぱく質を組み合わせてバランスよく。

旬の野菜で栄養&彩りよく

根菜やかぼちゃは、ビタミンや食物繊維が豊富。糖質がやや多めの食材でも、量や調理法を工夫すれば安心して楽しめます。

食物繊維×たんぱく質で高血糖対策



鮭とチーズの大麦ご飯おにぎらず

1人分 > 373kcal / 食塩相当量 0.9g / たんぱく質 27.0g

材料 (2人分)

生鮭	2切れ
塩	少々
焼きのり(全形)	2枚
スライスチーズ	2枚
大麦ご飯(※)	300g
グリーンリーフ	適量

※作りやすい分量…米1合+米1合分の水+大麦100g+追加の水200mLで炊飯

作り方

- 生鮭に塩をふってフライパンに並べ、水(分量外)を加えてふたをし、5分ほど蒸し焼きにする。粗熱をとて半分に切る。
- ラップを広げて焼きのり1枚を置き、スライスチーズの大きさに合わせて大麦ご飯1/4量を広げる(写真)。グリーンリーフ、スライスチーズ、①の鮭1切れ分、大麦ご飯1/4量を重ねる。のりの左右と上下をたたんで包み、ラップで包んで10分ほどおき、半分に切る。同様にもう1個(合計2個)作る。



/くわしい包み方は動画で!

CHECK!

作り方の動画はコチラ



<https://douga.hfc.jp/imfine/ryouri/25autumn01.html>

インフルエンザ予防接種補助金のお知らせ

インフルエンザの流行に備えて発病予防を目的とした
インフルエンザ予防接種補助金制度を実施します。

実施要領

補助内容

インフルエンザ予防接種

対象者

当組合の被保険者および被扶養者
(接種日に満15歳以上75歳未満)

◇予防接種を受けたときに被保険者および被扶養
者の資格がある方

補助金の額

年度に1回、予防接種料金から自己負担金(1,000円)
を差し引いた金額を補助します。

◇1人につき1回の接種分に限ります。

☆異なる種類のワクチンの接種を受けた場合は、
いずれか1種のみ補助します。

☆2回法により、2回接種を受けた場合は、1
回目の接種分のみ補助します。

☆接種の費用は医療機関により異なりますので、
接種を受ける予定の医療機関へ直接お問い合わせください。

☆経鼻インフルエンザワクチン(フルミスト)
については補助の対象外です。

申請手続き

「インフルエンザ予防接種補助金交付申請書」に必要事項を記入し、領収書(コピーでも可)を添えて事業所本部を通じて提出してください。

☆任意継続被保険者の方は、直接、当組合へ提出
してください。

インフルエンザ予防接種の基礎知識については、
下記のホームページを参考にしてください。

- 国立感染症研究所・感染症情報センター
- 厚生労働省 健康、結核・感染症に関する情報

なお、医師の判断により予防接種を受け、副作用が発生した場合、当組合では関知できないことを申し添えます。
気になることやわからないことがあれば、予防接種を受ける前に、担当の医師によく相談してください。

日ごろの習慣と予防接種で インフルエンザに備えよう

インフルエンザは、突然の高熱や倦怠感、関節痛を伴うなど、全身症状が現れるのが特徴です。また、流行が予測されるインフルエンザウィルスは毎年変化します。前年に予防接種を受けていても、改めて今年の予防接種を受けましょう。

感染経路は「飛沫感染」と「接触感染」

飛沫感染

感染者の咳やくしゃみのしぶき(飛沫)に含まれるウイルスを近くの人が吸い込むことにより感染します。人混みを避け、症状のある人と接触した際には、必ず手洗い・うがいをしましょう。



また、自分に咳などの症状があるときは「咳エチケット」を心がけてください。

※咳エチケット…咳・くしゃみをする際に、マスクやティッシュ、ハンカチ、袖を使って口や鼻をおさえること

接触感染

手に付着したウイルスが目・鼻・口の粘膜から体内に入ることにより感染します。感染者との直接接触を避け、不特定多数人が触るドアノブや手すり、エレベーターのボタン、トイレのレバー等に触れたときは、手洗いや手指消毒を行いましょう。



12月中旬までに予防接種を終えましょう

インフルエンザワクチンは、接種後効果が現れるまでに通常2週間程度かかり、約5ヶ月持続するといわれます。肺炎や脳症などの合併症や死亡のリスクを減らす効果が期待できるため、乳幼児や妊婦、高齢者、糖尿病等の基礎疾患のある方は接種をおすすめします。

流行のピークに合わせ、12月中旬までに接種を終えておくと安心です。13歳未満は約4週間空けて2回目のワクチンを打つ必要があるため、遅くとも11月中に1回目の接種を済ませておきましょう。



予防のための3つのポイント!

十分な休養と バランスのとれた食事

十分な睡眠、適度な運動、整った生活リズム、バランスの良い食事を心がけて、免疫力をアップさせることができます。日々の生活を見直してみましょう。



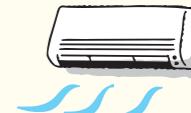
手洗いの徹底・ 予防接種

帰宅時、調理前、食事前は、石けんをよく泡立て、指先まで丁寧に洗い、流水でしっかりすすぎます。また、インフルエンザが流行する前に予防接種を受けることも大切です。



室内の温度・湿度の 適切な管理

低温で乾燥した環境ではインフルエンザに感染しやすくなります。定期的に換気しながら、室温20~25℃、湿度50~60%以上を保ちましょう。



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。

My life didn't please me, so I created my life.

私の人生は楽しくなかった。 だから私は自分の人生を創造したの。

ココ・シャネル

フランスの伝説的ファッショングーディナー。1883年、ロワール地方に生まれる。いわゆる下層階級の出身で、幼いころに母を亡くし、孤児院で厳しい生活を送りながら裁縫を学ぶ。やがて帽子職人となり、1910年に自身の店を開業。その後、服飾の店を開き、デザイナーとしてスタートする。それまでの窮屈な服から女性を解放するなど、革新的なデザインで一躍注目を集め、「リトル・ブラック・ドレス」や「シャネルスース」、香水「N° 5」などでモード界に革命を起こした。数々の著名人と恋愛関係を持ち、恋多き女性としても知られる。戦中に一時引退するが、70歳を過ぎて現役復帰。生涯独身で自由と自立を貫き、1971年、87歳で逝去。



ココロを軽くするヒント

「自分の快適」を大切にする

「私がスポーツウェアを作ったのは自分のため」と公言したように、シャネルは大のスポーツ好き。当時の女性では珍しかったセーリングも楽しんだ。そして「快適であること」を追求し、時代の常識を打ち破る服を次々と生み出した。

他人の価値観や社会の枠に息苦しさを感じたら、シャネルのように、自分にとっての「心地よさ」を選ぶと、心が軽くなるかもしれない。



取り入れたのも私よ
ジャージ素材をオシャレに

シャネルの健康術

たまには自分にごほうび

「20歳の顔は自然の贈り物、50歳の顔はあなたの功績」と語ったシャネルは、生涯スリムなスタイルを保った。その一方で、甘いモンブランが好物だったともいわれる。スイーツは、少量でも心に潤いを与えてくれる。ストイックになるばかりでなく、自分をいたわる「ごほうび」も忘れずにいること。それが、元気を保つ秘訣なのかもしれない。



時間を見つけては
カフェで食べていたのよ