

ご家庭にお持ち帰りお読みください

# けんぽ通信



- P2 2025年度 予算のお知らせ
- P4 保健事業一覧表
- P5 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  
接骨院にかかるとき
- P6 結局、今までの保険証っていつ使えなくなるの？
- P8 水都・大阪

- P10 健康を維持してこそ人生の楽しみも！ 健診の計画も忘れずに！
- P11 特定保健指導ってだれが受けるの？
- P12 栄養バランスを整えて 脱メタボ
- P14 HEALTH INFORMATION
- P16 “立つ”張トレ／“座る”張トレ



市内の住宅地に接する低山がこのニホンカモシカの住処です。全身が白っぽい個体が多いのが特徴で、シャガの花の群落到に腰を下ろすとカムフラージュ効果で見落としてしまいそうです。ハイキングの人はここにカモシカが座っていてもほとんど気が付きません。カモシカはどっかりと座って休憩していることが多いので休憩場所を見つけることが撮影の鍵になります。

▶ 山形県 東根市 ニホンカモシカ

写真・文  
福田幸広（動物写真家）

2025  
年度

# 予算のお知らせ

2月21日開催の第111回組合会において、当健保組合の2025年度予算が可決されました。概要について、次の通りお知らせします。

## 予算総額

- 健康保険  
26億7,492万円
- 介護保険  
2億6,038万円

## 保険料率

健康保険料率・  
介護保険料率  
ともに据え置いて  
運営いたします。

- 健康保険料率 ……95.0%  
一般保険料率 ……93.76%  
調整保険料率 ……1.24%
- 介護保険料率 ……17.0%

### 健保組合をめぐる情勢

近年、健康保険組合を取り巻く環境は、いっそう厳しさを増しています。本年は、団塊の世代がすべて後期高齢者となる、いわゆる「2025年問題」到来の年となります。就業人口の急減とともに高齢者医療費の大幅な増加が見込まれ、現役世代の負担増が懸念されています。

こうした深刻な状況に対し、国は高額療養費制度の見直しや年収の壁への対応などの打開策も示していますが、先行きは不透明です。

一方、医療DXの推進では、マイナンバーカードと健康保険証の一体化によるマイナンバーカードの利用促進が進められ、医療の質向上や医療費の適正化に期待が寄せられています。

健康保険組合の持続可能な運営には、全世代で支え合う仕組みの強化が必要です。国民皆保険制度を将来に引き継ぐためにも、医療保険制度の中核を担う健保組合の安定運営が重要であり、多角的な取り組みが求められています。

### 当健保組合の予算

2025年度予算は、おもな支出である保険給付費が前年度予算比3512万円減、高齢者医療への納付金が同比765万円減となりました。また、収入では、保険料収入が被保険者数の減少等を受け、同比3056万円減となっています。

この結果、予算総額は26億7492万円を計上し、実質的な財政状況を示す経常収支差引額では、3億494万円の赤字予算編成となりました。

経常収支の赤字幅はわずかに縮小したものの、7年連続の赤字予算となります。不足分につきましては保有する積立金を充てて対応し、保険料率は引き続き据え置きで運営いたします。

### ◆収入

健保組合の主な収入は、被保険者の皆さまと事業主様から納めていただく保険料です。今年度は、22億3769万円を見込んでいます。

### ◆支出

健保組合の主な支出は、皆さまの医療費に充てられる保険給付費、高齢者医療のために国へ納める納付金、皆さまの健康づく

### 介護勘定

健保組合は、市区町村に代わって40〜64歳の被保険者から介護保険料を徴収しています。2025年度は、介護保険収入が2億5025万円、介護納付金が2億4076万円となっています。

## 介護勘定

● 収入		科目	予算額(万円)
		介護保険収入	25,025
		繰入金	1,000
		その他	13
		合計	26,038
● 支出		科目	予算額(万円)
		介護納付金	24,076
		予備費	1,932
		その他	30
		合計	26,038

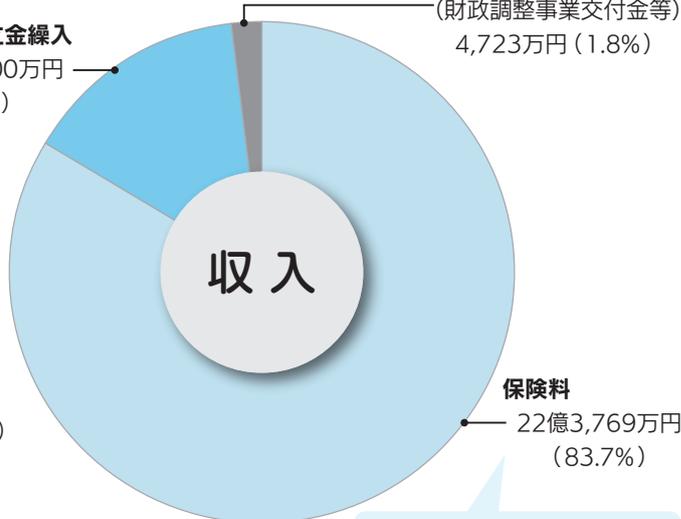
## 収入と支出の構成割合は…

※端数処理の関係で一部合計が合わない場合があります。

収入合計…26億7,492万円  
 経常収入…22億4,496万円

別途積立金繰入  
 3億9,000万円  
 (14.6%)

その他  
 (財政調整事業交付金等)  
 4,723万円 (1.8%)



収入

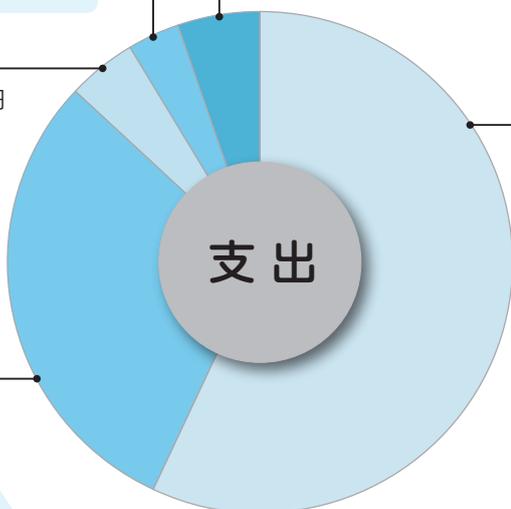
### ●保健事業費

皆さまの健康づくりのための費用です。人間ドックなどの各種健診、特定保健指導、インフルエンザ予防接種の費用補助などに充てられます。

予備費  
 9,086万円  
 (3.4%)

その他 (財政調整事業  
 拠出金・事務費等)  
 1億3,528万円 (5.1%)

保健事業費  
 1億1,857万円  
 (4.4%)



支出

納付金  
 8億613万円  
 (30.1%)

### ●納付金

高齢者の医療を支えるために、国へ納める費用です。健保組合の財政を圧迫する大きな要因となっています。

保険給付費  
 15億2,408万円  
 (57.0%)

### ●保険給付費

皆さまが病気やケガで病院にかかったときの医療費や、出産育児一時金・傷病手当金などの各種給付金に充てる費用です。医療機関の窓口で皆さまが負担する医療費は原則3割で、残りの7割は健保組合が支払っています。

### ●保険料

被保険者と事業主から納めていただきます。健保組合の主な収入源となっています。

支出合計…26億7,492万円  
 経常支出…25億4,990万円



■経常収入…当該年度における実質的な収入  
 (調整保険料・別途積立金等 収入合計より4億2,996万円を除く)

■経常支出…当該年度における実質的な支出  
 (財政調整事業拠出金等 支出合計より1億2,502万円を除く)

## 予算の構成を被保険者1人当たりで見ると…

(内訳)

被保険者  
 年間1人当たり  
 49万6,090円

- 皆さまの医療費……………28万2,655円 (57.0%)
- 高齢者医療への納付金……………14万9,505円 (30.1%)
- 皆さまの健康づくり費用……………2万1,991円 (4.4%)
- 予備費……………1万6,850円 (3.4%)
- 健保組合の運営費等……………2万5,089円 (5.1%)

## 予算の基礎数値

- 被保険者数…5,392人 (△119人)
  - 平均年齢……………45.47歳 (+0.37歳)
  - 被扶養者数…2,685人 (△178人)
  - 平均標準報酬月額…306,185円 (+255円)
- ※保険料免除者を除く ※ ( ) 内は対前年予算比

2025  
年度

# 保健事業一覧表

当健保組合では、以下の保健事業について、全額・または一部補助を行っています。

## 全額補助

事業名	対象者
特定健診 <sup>※1</sup>	40歳以上の被保険者・被扶養者
特定保健指導	40歳以上の被保険者・被扶養者 (生活習慣病リスク対象者)
歯科検診	被保険者
つよい子キャンペーン (むし歯・風邪予防)	1～7歳までの被扶養者
生活習慣病重症化予防	40歳以上被保険者・被扶養者 (生活習慣病リスク対象者)
ウォーキングキャンペーン	被保険者・18歳以上の被扶養者
禁煙事業	被保険者

健康の維持増進に  
ご活用ください



## 一部負担金補助

事業名	対象者	補助金額
人間ドック <sup>※1</sup>	35歳以上の被保険者・被扶養者(配偶者)	25,000円(厚生連ドック 24,500円)
脳ドック(人間ドックオプション)	35歳以上の被保険者・被扶養者(配偶者)	10,000円
脳ドック(日下医院)	40歳以上の被保険者・被扶養者(配偶者)	25,000円
乳がん・子宮がん検診	18歳以上の女性の被保険者・被扶養者	各5,000円まで(年1回ずつ)
東京ディズニーリゾート <sup>®</sup> 利用券	被保険者・被扶養者(4歳未満は除く)	1,000円(1人につき2回まで)
インフルエンザ予防接種 (10月～3月)	被保険者・被扶養者	1,300円(1人につき1回まで) ※小学生以下は2回まで補助
スキーの家利用(12月～3月)	被保険者・被扶養者(3歳未満は除く)	1泊2,000円(1人につき2泊まで)
便潜血反応検査 <sup>※2</sup>	35歳以上の被保険者	実施者1人当たり1,000円
特定健診詳細検査 <sup>※2</sup>	40歳以上の被保険者 (医師が詳細の検査を必要と判断した対象者)	実施者1人当たり1,100円
スポーツ大会等の開催 <sup>※2</sup>	被保険者・被扶養者	参加者1人当たり500円
地区別球技大会 <sup>※2</sup>	各地区・各連合会合同球技大会主催者	1地区、1種目、1回30,000円 +参加1チーム当たり5,000円

※1 特定健診と人間ドックはどちらか1つの補助となりますので、選択して受診してください

※2 実施した事業所への補助

## 夏季団体契約割引で利用できる施設(予定)

施設名	対象者	補助金額
マザー牧場 <sup>※3</sup>	被保険者・被扶養者	利用券をご確認ください
蓮沼ウォーターガーデン <sup>※3</sup>		
富津公園ジャンボプール <sup>※3</sup>		

※3 夏季期間のみ



# 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。

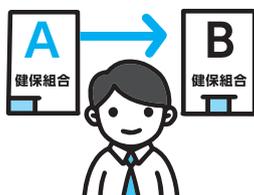
\*1 健康保険証等が交付されている場合はあわせて返納してください。

### ・・・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。



#### 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。

#### ・・・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。



#### ・・・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。

# 接骨院にかかるとき

座りっぱなしの状態が続き、腰痛が  
つらいため、接骨院で施術を受けよう  
と思います。健康保険は使えますか？



日常生活からくる腰痛では健康保険  
は使えません。

**外傷性が明らかな負傷のみ**

健康保険が使えます。  
健康保険が使える範  
囲を確認しておきま  
しょう。



## 健康保険が**使える**場合

外傷性が明らかで、慢性的な状態に至っていない  
もののみ。

- 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

以下の場合、全額自己負担となります。

- 日常生活からくる疲労や肩こり
- スポーツなどによる筋肉疲労、筋肉痛
- 症状の改善がみられない長期にわたる施術
- 椎間板ヘルニアやリウマチ、神経痛、五十肩、  
関節炎などの疾病
- 保険医療機関で治療中の負傷
- 過去の交通事故等による後遺症
- 勤務中、通勤途中の負傷(労災保険対象)

など

## 接骨院にかかるときは…

### 施術前に 負傷原因を 正しく伝える

いつ、何をしていた  
ときに負傷したかを柔道  
整復師に正確に伝えま  
しょう。

### 内容をよく確認して から署名をする

「療養費支給申請書」に記載されている  
負傷原因・負傷名・日数・金額等をよく  
確認してから署名してください。白紙の  
申請書への記入は不適切な請求の原因と  
なりますので、必ず断りましょう。

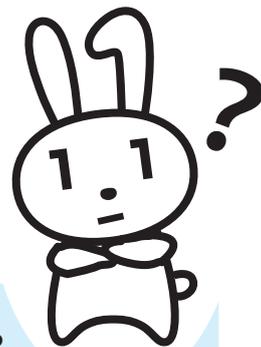
### 領収書は大切に 保管する

領収書は必ず受け取り、大切  
に保管しましょう。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、健康保険を使って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。

# 結局、今までの保険証っていつ使えなくなるの？



従来の保険証は2024年12月2日をもって発行を終了し、マイナ保険証を基本とする体制へと移行しました。2024年12月1日までに発行された保険証が使えるのは、経過措置期限の2025年12月1日までとなります。

なお、マイナ保険証をお持ちでない方には「資格確認書」が交付され、従来の保険証と同様に医療機関等への提示により受診することができます。

## 保険証廃止のスケジュール

保険証に有効期限がある場合には有効期限まで、特にない場合は経過措置として2025年12月1日まで使用可能。ただし、新規発行・再発行はできません。



### マイナンバーカードの 保険証利用登録がまだの方

以下の方法で登録を！

- 医療機関・薬局の受付（カードリーダー）で登録
- ご自身の「マイナポータル」にアクセスして登録
- コンビニ（セブン銀行ATM）で登録



利用登録方法の  
詳細はこちら



### マイナンバーカードを お持ちでない方

以下の方法で申請を！

- オンライン申請（パソコン、スマホから）
- 郵送で申請
- 街中の証明写真機で申請



申請方法の  
詳細はこちら





# 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、高校生600円  
中学生以下無料(学生は要証明)
- 🌐 <https://www.osakacastle.net/>

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

天満橋に向かおう。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んだった頃の面影も残している。

天神橋まで来たら、土佐堀通を北浜方面へと進もう。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。レトロな雰囲気漂う店内は、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・御堂筋を歩いて大阪駅へ。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「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://kodomohonori.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。



### 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



### 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、子ども600円
- 🌐 <https://www.tsutenkaku.co.jp/>



### くいだおれ太郎プリン



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プリン。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 太郎ワーズ

※営業時間や料金等は変更される場合があります。

# 健康を維持してこそ人生の楽しみも！ 健診の計画も忘れずに！



## メタボリックシンドロームを早期発見する特定健診

日本人の死因の第2位は心臓病、第4位は脳卒中\*で、これらは動脈硬化が要因となる病気です。メタボリックシンドロームになると、動脈硬化の進行が加速し、心疾患や脳血管疾患のリスクが高まります。特定健診はこのメタボリックシンドロームを早期発見する大切な健診です。

※「令和5年(2023)人口動態統計(確定数)の概況」(厚生労働省)

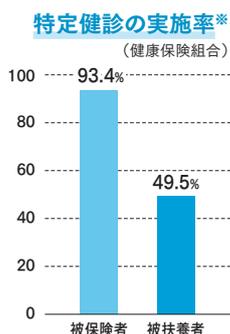
### メタボリックシンドロームの診断基準

<p><b>腹囲</b></p> <p>男性 85cm以上</p> <p>女性 90cm以上</p> <p>※内臓脂肪面積 100cm<sup>2</sup>以上相当</p>	+	<p>① 脂質異常</p> <p>高中性脂肪血症 中性脂肪 150mg/dL 以上 または</p> <p>低HDLコレステロール血症 HDL コレステロール 40mg/dL 未満</p>
		<p>② 高血圧</p> <p>収縮期血圧 130mmHg 以上 または</p> <p>拡張期血圧 85mmHg 以上</p>
		<p>③ 高血糖</p> <p>空腹時血糖 110mg/dL 以上</p>

①②③のうち2つ以上該当



特定健診は、早めにメタボリックシンドロームに気づいて、深刻な病気を予防するために大事な健診なのに、被扶養者では受けている人が半分からいなんだ



※「特定健診・特定保健指導の実施状況について(2022年度)」(厚生労働省)

いろいろ忙しいものね。けど病気になったら通院や食事制限など、さらに負担が増えてしまうかも。ぜひ今年の**特定健診**を受けましょうね!



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。

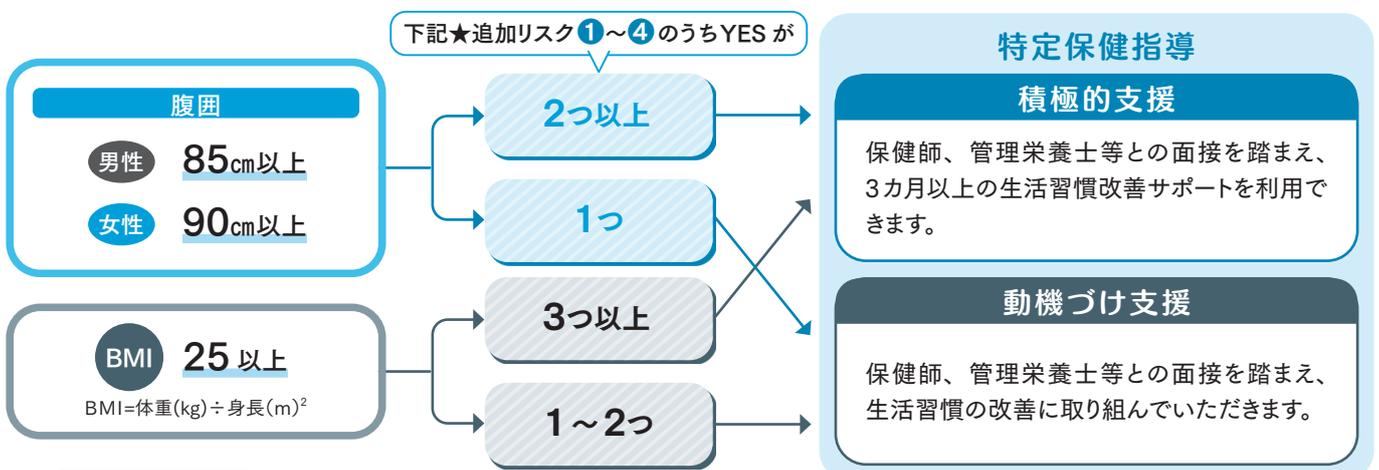
# 特定保健指導ってだれが受けるの？



## 特定健診の結果から判定されて特定保健指導の対象者が決まる！

次の判定基準に基づいて、リスクの数によって「積極的支援」、または「動機づけ支援」の特定保健指導対象者となります。特定保健指導では専門スタッフによる健康支援が無料で受けられます。

### 特定保健指導の判定基準



#### ★追加リスク

- ① 収縮期血圧 130mmHg以上 または 拡張期血圧 85mmHg以上
- ② 空腹時中性脂肪 150mg/dL (随時175mg/dL)以上 または HDLコレステロール 40mg/dL未滿
- ③ 空腹時(随時)血糖100mg/dL以上 または HbA1c 5.6%以上
- ④ タバコを習慣的に吸っている

※①～③の治療にかかわる薬剤を服用している人は対象外 ※④は①～③に1つ以上あてはまる場合のみにカウントする

未来のオレ、こんな感じだな～



特定保健指導のご案内があったらぜひ受けてください

# 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  
こちら



<https://doga.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	お好みのピネガーなど※ ……	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・白ワインピネガー・りんご酢・バルサミコ酢など

### 作り方

- 1 紅茶に砂糖とピネガーを加え、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イン料理もおすすめ**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。

監修：東京科学大学 大学院医歯学総合研究科  
う蝕制御学分野 主任教授 島田 康史

歯周病放置の影響はやがて全身に…

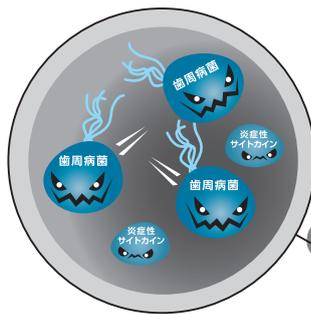
# 「菌血症」

血液の中は無菌状態であるのが正常ですが、歯周病菌などの細菌が入り込んでしまった状態のことを「菌血症」といいます。

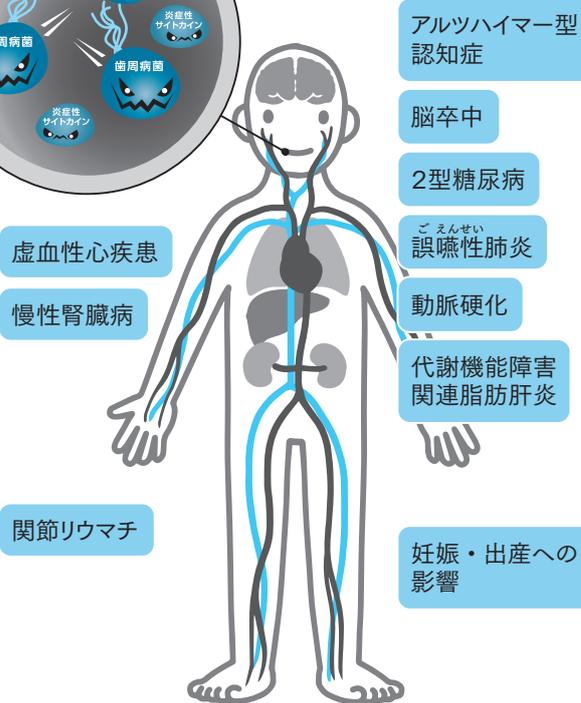
通常、口の中の歯周病菌は、上皮細胞の免疫機能によって血液の中に入り込むことはありません。しかし、歯周病が進行して炎症が慢性化していたり、歯周病菌が増えすぎたりすると免疫が突破され、血液の中に歯周病菌が侵入してしまうことがあります。

血液に入り込んでしまった歯周病菌は、免疫反応によって生じた炎症性サイトカインとともに血流によって全身に運ばれます。これらが体のさまざまな部位で悪影響をもたらし、一見関係ないように思える病気の原因になるわけです。

**歯みがきの際、歯ぐきから出血する人は要注意です。** 菌血症のリスクが高いため、歯科医院を受診し、歯周病治療を始めましょう。



歯周病と関連が深い病気



## HEALTH INFORMATION



その不調、**睡眠不足**のせいかも？

監修：早稲田大学 睡眠研究所 所長 西多 昌規



ちゃんと寝ていますか？

# その肥満、睡眠不足が原因かもしれません…

**なぜ？** 食欲が増すから

睡眠時間が短くなると、食欲を増進するホルモン「グレリン」の分泌が増え、食欲を抑制するホルモン「レプチン」の分泌が減ります。また、高脂肪・高カロリーの食事を欲するようになります。



**なぜ？** 活動量が減るから

睡眠不足は、活動的に動こうとする意欲を減退させます。運動不足につながるため、結果として消費されるエネルギーが少なくなり、余った分が体に蓄えられてしまいます。



**なぜ？** 基礎代謝が下がるから

睡眠の質が悪いと成長ホルモンの分泌が減り、細胞の新陳代謝がうまく進みません。新陳代謝の低下は、基礎代謝の低下です。睡眠をおろそかにすると、知らないうちに太りやすい体になってしまいます。

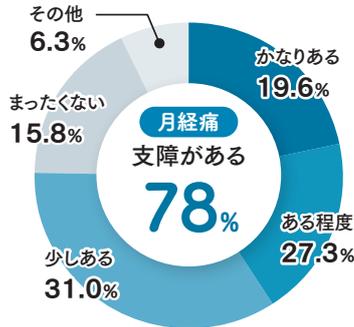


## 7～8割の女性が悩む

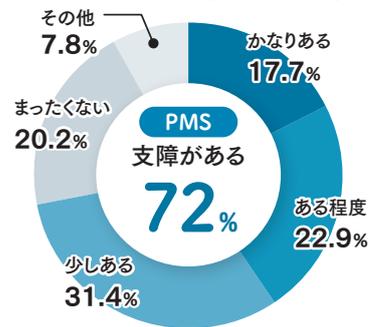
女性の体は、女性ホルモンなどの影響を受け、約1カ月の周期で排卵と月経を繰り返しています。この周期に伴って生じる不調に悩む女性は少なくありません。国の調査\*では、「**月経に関わる不調が生活に支障を与えている**」と答えた女性は、**20～30代では約9割に上ります**。とくに、**月経痛は約8割、PMSは約7割**と、多くの女性が不調を感じています。

# 月経痛・PMS

(月経前症候群)



**月経痛** 月経時に月経血を押し出すために子宮の筋肉が収縮することで生じる痛み



**PMS (月経前症候群)**

月経の3～10日前に起こるさまざまな心身の不快症状

対象: 20～39歳の女性(2,812人)

\*「男女の健康意識に関する調査」(令和5年度 内閣府委託調査)より作成

### 月経痛やPMSは、適切な治療で軽減できます

月経痛やPMSには、日頃から適度な運動を行い、バランスのとれた食事や十分な睡眠を心がけること、また、月経前後は無理をせず、できるだけリラックスして過ごすことも大切です。

それでも改善しない場合や、市販の鎮痛剤でも痛みがやわらがないときは、婦人科を受診しましょう。低用量ピルや漢方薬(いずれも保険適用)などの治療で症状を軽減できます。



## HEALTH INFORMATION

### クイズ 健康の分かれ道

## 禁煙成功率が高いのは、どっち?

**A 禁煙治療を受ける**

**B 自力でチャレンジ!**



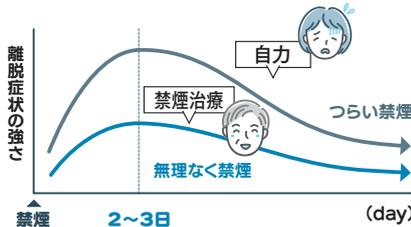
自力で禁煙を試みた場合、2～3日目にピークを迎える離脱症状のつらさで挫折してしまう人が多く、禁煙を続けられる人はほんのわずかといわれています。

一方、禁煙治療を利用すると、専門的なサポートを受けながら、禁煙補助薬等を使って離脱症状を軽減しながら禁煙を進めることができます。その結果、**禁煙成功率は自力に比べて3～4倍高まります**。

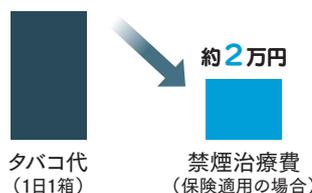
### 禁煙治療のメリット

※「禁煙支援マニュアル(第二版)増補改訂版」(厚生労働省)より作成

● 離脱症状を抑えられる



● タバコ代より安い 禁煙治療期間(12週間)のコスト  
約4～5万円



● 禁煙成功率が自力に比べて**3～4倍アップ**



禁煙は早く始めるほど健康面でのメリットが大きくなります。

禁煙を思い立ったら、禁煙治療を実施する医療機関に相談しましょう。

※保険適用には一定の条件があります。

医療機関  
検索はこちら



答え **A**

“立つ”張トレ

# バンザイ爪先立ち

姿勢はすべての土台！  
長時間、楽に気持ちよく  
美しい姿勢が手に入る！

人生100年 動けるカラダをつくる！

## 張力フレックス トレーニング

指導・モデル  
パーソナルトレーナー  
日高 靖夫



### STEP 01

両足を閉じて、  
両手をクロスし、  
耳の横へバンザイする。



### STEP 02

その状態から、爪先立ちに  
なりバランスをとる。

体を伸ばすことを  
意識しながら、  
50秒間キープ

※50秒間キープが難しい人は、  
爪先立ちを5秒キープ×10回  
でもOK！



## 張力フレックストレーニング (張トレ) とは？

張力 → 引っ張り合う力のこと    フレックストレーニング → Flexibility(柔軟性) + Training(鍛える)

体を伸ばしながら鍛える“張力フレックストレーニング”は、筋力・柔軟性・バランス・正しい姿勢を同時に獲得することができます。人生100年時代、いつまでも動ける体を維持するためのメソッドです。

動画を見ながら  
正しい姿勢で  
やってみよう！

<https://doga.hfc.jp/imfine/undo/25spring01.html>

CHECK!



“座る”張トレ

# 肩入れストレッチ

デスクワークをしても  
肩こりや腰痛に悩まされない体をつくる！

### STEP 01

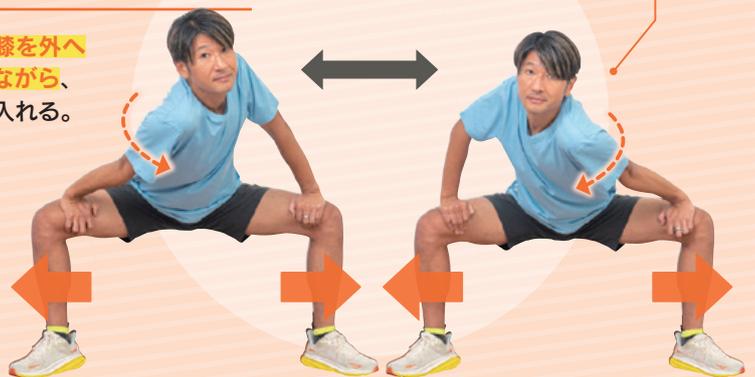
両足を肩幅の倍くら  
いに開き、爪先を  
外側に向ける。

膝の内側に手を  
置き、膝の角度は  
90°をイメージして  
お尻を落とす。



### STEP 02

手で膝を外へ  
押しながら、  
肩を入れる。



内ももと背中  
の伸びを意識し  
ながら、左右5秒×5  
往復を行う

## Trainer's Advice

### 日常動作に直結した運動を選択しよう

人間の日常生活は「立つ、座る、拾う、歩く、押す、引く、しゃがむ、踏み込む、ねじる、走る」の10の動作で成り立っています。この動作に即したトレーニングをすることこそ、日常生活で動ける体、老いない体をつくる本質です。日常生活に直結した張力フレックストレーニングを継続して行っていきましょう。

