

ご家庭にお持ち帰りお読みください

けんぽ通信



P 2 令和6年度 決算のお知らせ

P 4 40歳を超えたら生活習慣病のリスクが高まります！特定健診を受けましょう！

P 5 特定保健指導っていいことあるの？

P 6 健保組合からのお知らせ

P 7 マイナ保険証ってどんなメリットがあるの？

P 8 忍野八海

P10 抗菌薬を正しく使いましょう

P11 工作中・通勤中のけがは、労災保険で受診を

P12 塩分控えめスタミナ麺で高血圧予防

P14 HEALTH INFORMATION

P16 "拾う"張トレ



千葉県農協健康保険組合

赤字幅は縮小するも、 経常収支で 5,746万円の赤字に

6月24日開催の第112回組合会において、
当健保組合の令和6年度決算が承認されました。概要について、次のとおりお知らせします。

■ 総収入……………28億5,901万円	◆ 経常収入……………23億6,875万円
■ 総支出……………24億6,791万円	◆ 経常支出……………24億2,621万円
■ 収支差引額……………3億9,109万円	◆ 経常収支差引額…▲5,746万円

健保組合をめぐる情勢

健康保険組合連合会（健保連）が発表した『令和7年度 健康保険組合予算編成状況―予算早期集計結果について―』によると、全国の健保組合における令和7年度の経常収支差引額は3782億円の赤字予算となる見通しで、赤字組合数は全体の約8割を占めています。平均保険料率は9・34%となる見込みです。また、収支均衡に必要な財源を賄うための実質保険料率（調整保険料率を含む）は10・02%となる見込みです。保険料率を引き上げた組合は149組合ありました。

当健保組合の決算

一般勘定

当健保組合の令和6年度決算は、経常赤字額が5746万円となり、前年度に比べると2億円以上赤字幅は縮小しました。これは、支出のうち保険給付費と高齢者医療制度への納付金が減少したことによるものです。

しかしながら、令和7年からは、いわゆる「2025年問題」に突入し、すべての団塊の世代が75歳以上の後期高齢者となります。これにより、納付金の更なる増加が見込まれており、健康

保険組合の財政は引き続き厳しい運営が続く見通しです。

皆さまには、ぜひともこのような状況をご理解いただき、これからもご自身やご家族の健康維持・増進に向けてお心掛けいただければ幸いです。当健保組合では、皆さまの健康をサポートするための様々な保健事業を実施しておりますので、積極的にご利用ください。

収入

被保険者の皆さまと事業主から納めていただく保険料は、前年度より348万円増加となる23億5189万円となりました。

支出

皆さまの医療費に充てられる保険給付費は14億5096万円、高齢者医療のために国へ納める納付金は8億1010万円、皆さまの健康づくりに充てられる保健事業費は8963万円となりました。

介護勘定

健保組合は、市町村に代わって40～64歳の被保険者から介護保険料を徴収しています。介護保険収入は2億6626万円、介護納付金は2億5494万円となっています。

収支差引では2138万円の黒字決算となりました。

一般勘定

●収入

科 目	決算額(千円)
保 険 料	2,351,891
国 庫 負 担 金 収 入	1,063
調 整 保 険 料	32,839
繰 入 金	420,000
国 庫 補 助 金 収 入	1,679
出 産 育 児 交 付 金	1,195
財政調整事業交付金	37,272
利子収入・雑収入	13,068
収入合計	2,859,007
経常収入合計	2,368,750

●支出

科 目	決算額(千円)
事 務 費	70,152
保 険 給 付 費	1,450,961
{ 法 定 給 付 費	1,436,933
{ 付 加 給 付 費	14,028
納 付 金	810,103
{ 前期高齢者納付金	257,777
{ 後期高齢者支援金	552,325
{ その他納付金	1
保 健 事 業 費	89,627
還 付 金	637
営 繕 費	9,088
財政調整事業拠出金	32,611
連 合 会 費	2,040
積 立 金	2,695
支出合計	2,467,914
経常支出合計	2,426,206

収支差引額(千円) 391,093

経常収支差引額(千円) ▲57,456

経常収入…当該年度における実質的な収入

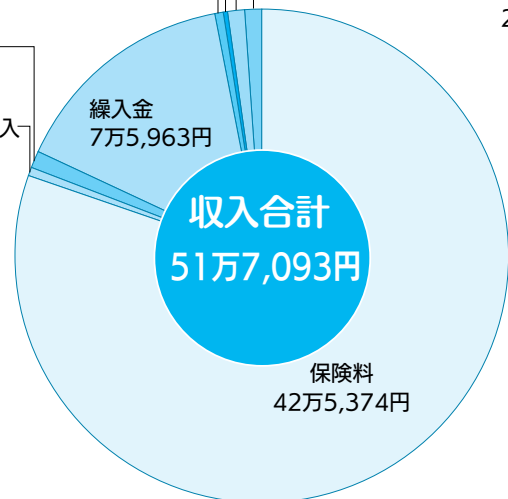
(調整保険料・別途積立金繰入等 収入合計より490,257千円を除く)

経常支出…当該年度における実質的な支出

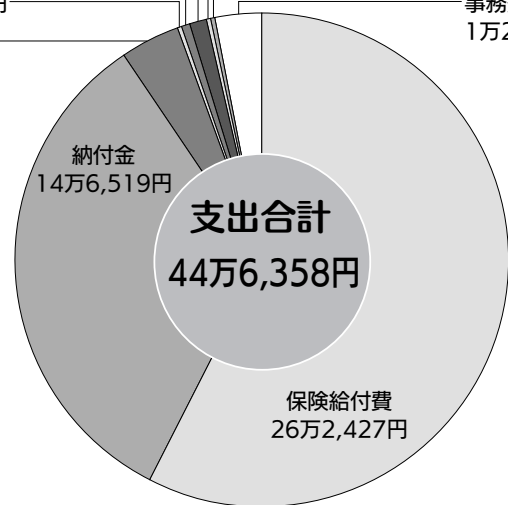
(財政調整事業拠出金等 支出合計より41,708千円を除く)

被保険者1人当たりでみると…

出産育児交付金 216円
国庫補助金収入 304円
調整保険料 5,939円
国庫負担金収入 192円
財政調整事業交付金 6,741円
利子収入・雑収入 2,364円



財政調整事業拠出金 5,898円
営繕費 1,644円
還付金 116円
保健事業費 1万6,210円
連合会費 369円
積立金 487円
事務費 1万2,688円



決算の基礎数値

(年間平均)

- 被保険者数…… 5,529人
※産・育休者を含む
- 被扶養者数…… 2,684人
(R7.3月末現在)
- 平均年齢…… 45.47歳
(R6.10月末現在)
- 平均標準報酬月額
…………… 311,174円
※産・育休者を除く

介護勘定

●収入

科 目	決算額(千円)
介 護 保 険 収 入	266,264
繰 入 金	10,000
そ の 他	144
収入合計	276,408

●支出

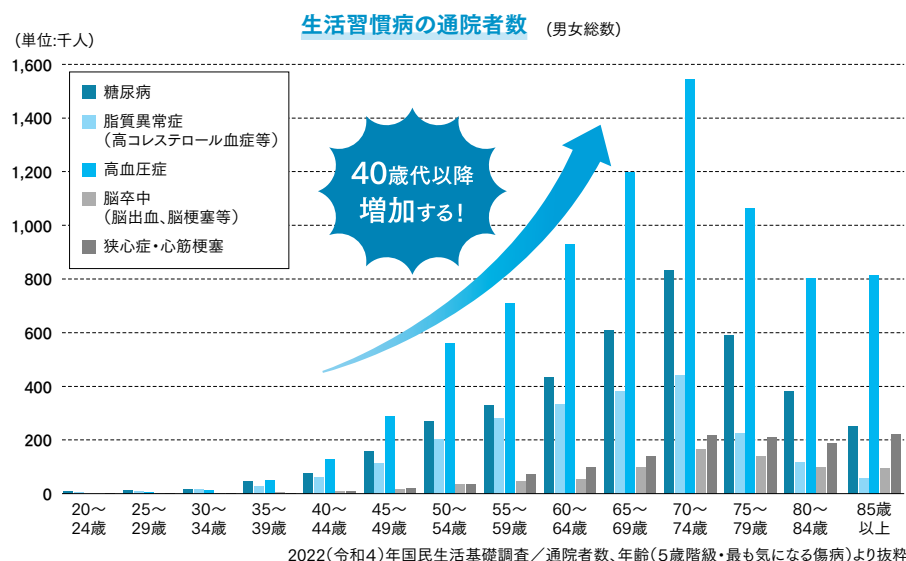
科 目	決算額(千円)
介 護 納 付 金	254,939
介護保険料還付金	91
支出合計	255,030

収支差引額(千円) 21,378

40歳を超えたら生活習慣病のリスクが高まります！ 特定健診を受けましょう！



被扶養者のみなさん、健診はお済みですか？
特定健診を受けて生活習慣病を予防しましょう！



内臓脂肪の蓄積に高血糖、脂質異常、高血圧のうちの2つ以上が重なった状態をメタボリックシンドロームといいます。40歳代以降に増加してきますが、症状がないため気づかずに放置していると、いずれ糖尿病や虚血性心疾患、脳卒中などの深刻な病気の発症につながりかねません。

特定健診でメタボリックシンドロームに早めに気づき、案内があれば特定保健指導を受けて、重症化を防ぐことが大切です。

毎年健診を受けて、
自分の健康状態が悪化していないかどうかチェックしましょう！

また、ご家族が健診を受けているかどうか**確認**してみましょう！



特定健診で早めに疾病の兆候を見つけ、**早期改善**して重症化を防ぎましょう！

40歳代以降はがんも増える年代です。**がん検診**の受診も忘れずに！

特定保健指導っていいことあるの？



特定保健指導にはこんなメリットが！

健保組合では、みなさんの特定健診の結果から生活習慣の改善が必要と判定された人に、特定保健指導をご案内しています。特定保健指導では、保健師、管理栄養士などの専門スタッフが、主にメタボリックシンドロームの予防や解消を目的とした健康支援をしてくれます。

早めに特定保健指導を受けて生活習慣を改善し、健康を取り戻しましょう。

メリット1 無料で受けられる！

特定保健指導では、生活習慣を見直すための専門家によるアドバイスが無料で受けられます。このチャンスをムダにせず、ぜひ活用してください。

メリット2 専門家の適切な支援を受けられる！

自己流の無理な減量などはかえって健康を害することに。専門家の支援による適切な方法で減量することが健康への近道です。

メリット3 正しく自分の健康状態を知ることができる！

生活習慣病は自覚症状がほとんどないため、気がつかないうちに悪化していることが少なくありません。専門家があなたの健康状態を正しく把握したうえで、適切な健康支援をしてくれます。

メリット4 自分に合った方法で生活習慣改善ができる！

ライフスタイルや食事・運動の好みは人によってさまざま。自分に合った方法で無理のない生活習慣改善を支援してもらえます。

メリット5 続けやすい！

1人で取り組んでいると途中で中断してしまうことも。特定保健指導では継続的なサポートが受けられるため挫折しにくくなります。

メリット6 その後も効果が続く！

特定保健指導を受けた人は、無理のない生活習慣改善方法を見つけることができ、翌年以降も健康な生活習慣を維持しやすく、効果が続きやすいといわれています。

メリット7 病気の発症によるリスクを避けられる！

不健康な生活習慣を続けて病気を発症してしまうと、健康を取り戻すことが難しくなってしまいます。病気の症状による不快感や苦痛に加え、通院や服薬に時間をとられたり、病院で支払う医療費負担が重くなったりすることもあります。また、食べたいものが食べられない、やりたいことが自由にできないなどの生活の質の低下にもつながりかねません。

こんなに
メリットがあるのに
特定保健指導を受けないなんて
もったいないわね



特定保健指導は
早めに健康を取り戻す
絶好のチャンス！
案内があったらぜひ特定保健指導を
受けましょう！



「被扶養者資格確認調査(検認)」にご協力をお願いします



調査票は8月末に事業所経由でお送りします

当健保組合では、健康保険法に基づき18歳以上の方を対象に「被扶養者資格確認調査(検認)」を毎年8月に実施しております。収入超過や申告忘れ等の事由で「資格を有さない方」がそのまま被扶養者となっていた場合、不適切な療養費や不要な納付金の支出につながってしまいます。

たとえ故意ではなくても無資格が判明した場合は、公平・平等・適正化の立場から、要件を満たさなくなった日までさかのぼって認定取消とし、医療費の7割分や支給済みの各種手当金等も返還請求させていただきます。

下記によくある事例や被扶養者ではなくなるケースを再度ご確認ください、検認にご協力をお願いいたします。

よくある事例 ①

学生であった子どもが就職し、すでに就職先で保険証が発行されていたにもかかわらず、当健保組合の保険証を返却せずに使用して病院にかかっていた。

①をチェック!

よくある事例 ②

妻がパートで継続的に働いており、半年間の月収平均が108,333円を超えているのは知っていたが、調査月時点ではまだ年収130万円を超えていないので大丈夫だと思っていた。

②をチェック!

よくある事例 ③

被扶養者(60歳以上)の年間の給与収入だけでは基準額を超えていないが、年金を合算した年間の収入が180万円を超えていた。

②をチェック!

ご家族が被扶養者ではなくなるケース

- ① お子さん(被扶養者)が就職したら、就職先の健康保険の被保険者になります。
- ② ご家族(被扶養者)の年収が130万円(月額108,334円)※以上見込まれる、または被保険者の年収の1/2以上になると、扶養からはずれます。
※60歳以上または障害がある場合は年収180万円(月額15万円)以上(老齢年金、障害年金、遺族年金を含む)。
- ③ 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、扶養からはずれます。
- ④ 別居しているご家族(被扶養者)への仕送りをやめたときや、仕送り額が被扶養者の収入よりも少なくなったとき、扶養からはずれます。
- ⑤ 被扶養者が基本手当月額3,612円(60歳以上は5,000円)以上の雇用保険の失業給付金を受給するようになったとき、扶養からはずれます。
- ⑥ ご家族(被扶養者)のパート・アルバイト先が下記の要件をすべて満たす場合には、パート・アルバイト先での被保険者となります。
(1) 週の所定労働時間が20時間以上
(2) 雇用期間が2カ月超見込まれる
(3) 賃金月額が88,000円(年収106万円)※以上
※残業代、通勤手当などを含まない所定内賃金。
(4) 学生ではない
(5) 職場の従業員が51人以上、もしくは50人以下で社会保険の加入について労使合意を行っている
- ⑦ ご家族(被扶養者)が75歳※になると、後期高齢者医療制度の被保険者になります。
※65~74歳の方が、一定の障害があると認定されて後期高齢者医療制度の被保険者になったときも同様です。

マイナ保険証って どんなメリットがあるの？



マイナンバーカードを健康保険証として利用することで、私たちの病院での受診の仕方は大きく変わります。この新しいシステムにより、医療サービスの効率と安全性が向上し、患者にとってより便利な医療環境が整ってきています。

今回は、マイナ保険証の主な3つのメリットについて解説します。

1 データでつながる！ 質の高い医療を手に入れよう

マイナ保険証を使うことで、受診や調剤の際に、過去の処方薬や特定健診の情報を医師や薬剤師と簡単に共有することができます。初めての医療機関や薬局でも、患者が情報提供に同意すれば、医師や薬剤師がそれらの情報を確認できるので、一人ひとりに合った質の高い医療を受けられるようになります。また、もし被災してもマイナ保険証に登録された情報をもとに、医療機関等が適切な治療を行うことができます。

2 高額療養費がスムーズに！ 手続き不要で安心の支払い

高額療養費制度は、医療費の自己負担が一定額を超えた場合に、その超えた額が支給される制度です。高額な窓口負担を軽減できる「限度額適用認定証」を取得するには、事前に健康保険組合等への申請が必要ですが、マイナ保険証を使えば、「限度額適用認定証」がなくても窓口負担を限度額まで抑えることができます。



3 領収書不要でらくらく！ マイナポータルで医療費控除が簡単に

医療費控除を受ける際には、領収書をもとに明細書を作成し申告する必要がありますが、マイナポータルを通じてe-Taxと連動することで、手続きが簡単になります。



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
- 「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
- 街なかの証明写真機で申請



申請方法の
詳細はこちら



令和7年12月2日から健康保険証が無効となることに伴い、マイナ保険証未保有等の方に対して、令和7年10月（予定）に資格確認書を健康保険組合が自動的に交付（職権交付）いたします。



忍野八海

おしの
はっ
かい

⑤ 湧池

揺れ動く水面や深い水底の景観が美しい忍野八海を代表する池。1983年にはNASAが宇宙で雪を作る実験にこの湧池の水を使用したという。

忍野八海は富士山の雪解け水が、地下の溶岩の間で数十年の歳月をかけてろ過され、澄み切った水となって湧き出た8つの湧水池。雄大な富士山を眺めながら、忍野八海をめざしてウォーキングを楽しもう。

富

土山駅をスタート、まずは金鳥居をくぐる。緩やかな上り坂を富士山を正面に見ながら歩こう。坂を上り切ったら、上宿交差点を左に曲がり進んでいくと、右手に北口本宮富士浅間神社が見えてくる。1900年以上の歴史があるという神社は大きな樹々に囲まれ、厳かな雰囲気が漂う。

神社を後にしばらく歩くと、道の駅の案内とともに、突然大きな球体が現れる。富士山レジャーセンターで、建物の屋上に富士山頂で実際に気象観測に使用されたレーダードームが移設されている。道路の反対側には、ユニークな市松模様が目を引くふじさんミュージアムがあり、外壁に富士山のデザインが施されている。道の駅には富士山天然水の水汲み場があるので、富士山や建物を眺めながらひと休みするのもってこいだ。

ここから先は林の中を進む道が続くので、森林浴気分で歩くことができる。忍野入口交差点を左折したら、後は一気に忍野八海をめざそう。住宅や商店が見えてきたらゴールまであと少し。忍野八海駐車場の看板手前を右に曲がれば、忍野八海に到着だ。名水百選にも選ばれた澄んだ湧水で疲れを癒そう。

豆知識

8つの池

忍野八海は出口池、お釜池、底抜池、銚子池、湧池、濁池、鏡池、菖蒲池の8つの池からなる。最も大きな出口池を北極星、残りの7つの池を北斗七星に見立てている。

Information

アクセス

富士急行線
「富士山」駅

HPはコチラ



富士吉田市
観光ガイド



忍野村
観光協会





① 金鳥居

一之鳥居とも称され、神社の鳥居ではなく、富士山という神の山の鳥居と考えられている。



⑤ お釜池

忍野八海で最も小さな池。釜で熱湯が沸騰するように湧水することからこの名が付けられたといわれる。



⑤ 底抜池

樹林が生い茂る静かな場所にあり、忍野八海の中では一番昔の風景を保っている。お釜池と地底で水脈がつながっているといわれる。
※榛の木林資料館の敷地内のため、入館料が必要。

🕒 9:00～17:00 🏠 不定休
💰 中学生以上300円、小学生以下150円、1歳以上～幼稚園児100円
🌐 <http://hannoki.com/>



② 北口本宮富士浅間神社

富士山の世界遺産の構成資産の一つ。拝殿の左右には樹齢約1000年を数える「富士太郎杉」と「富士夫婦榎」のご神木がそびえる。

🌐 <https://www.sengenjinja.jp/>

START
富士急行線 富士山駅

① 金鳥居



② 北口本宮富士浅間神社



③ 富士山レーダードーム館

139



④ ふじさんミュージアム



GOAL ⑤ 忍野八海

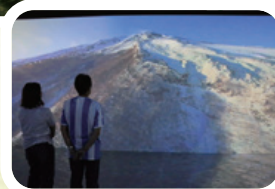


6.7km
おおよそ
1時間40分
9,000歩

③ 富士山レーダードーム館

富士山レーダーの歴史や、気象観測について学ぶことができるほか、実際の富士山頂の過酷な環境を体験できるコーナーもある。

🕒 9:00～17:00(最終入館16:30)
🏠 火曜日(祝日を除く)。8月は無休、年末年始(12/29～1/1)
💰 大人630円、小中高生420円、未就学児無料(ふじさんミュージアムとセットで大人800円、小中高生450円)
🌐 <https://fujiyoshida.net/spot/13>



④ ふじさんミュージアム

富士山信仰に関する資料をメインテーマとして展示。ふじさんVRシアターでは、360°+床面に映し出される迫力ある映像で富士登山と富士山の絶景を体感できる。

🕒 9:30～17:00(最終入館16:30)
🏠 火曜日(祝日を除く)。7・8月は無休、年末年始(12/28～1/3)
💰 大人400円、小中高生200円、未就学児無料(富士山レーダードーム館とセットで大人800円、小中高生450円)
🌐 <https://www.fy-museum.jp/>

温泉

富士山溶岩の湯 泉水



富士山の伏流水を使用した日帰り入浴施設。露天風呂から富士山の雄大な姿を見ることができる。浴壁・浴床には富士山の溶岩素材を使用している。

🕒 10:00～23:00(最終入館22:30)
💰 中学生以上900円、4歳～小学生600円、3歳以下500円

グルメ

吉田のうどん



富士吉田の郷土料理。最大の特徴は麺の硬さ。繊維質が盛んだった昭和初期、織物の機械を動かす女性が昼食の準備で作業が止まらないように、また、手が荒れないように、男性が昼食にうどんをつくるようになったためといわれている。
(元祖みうらうどん <https://ganso-miuraudon.com/>)

ふじさんのびして
sightseeing



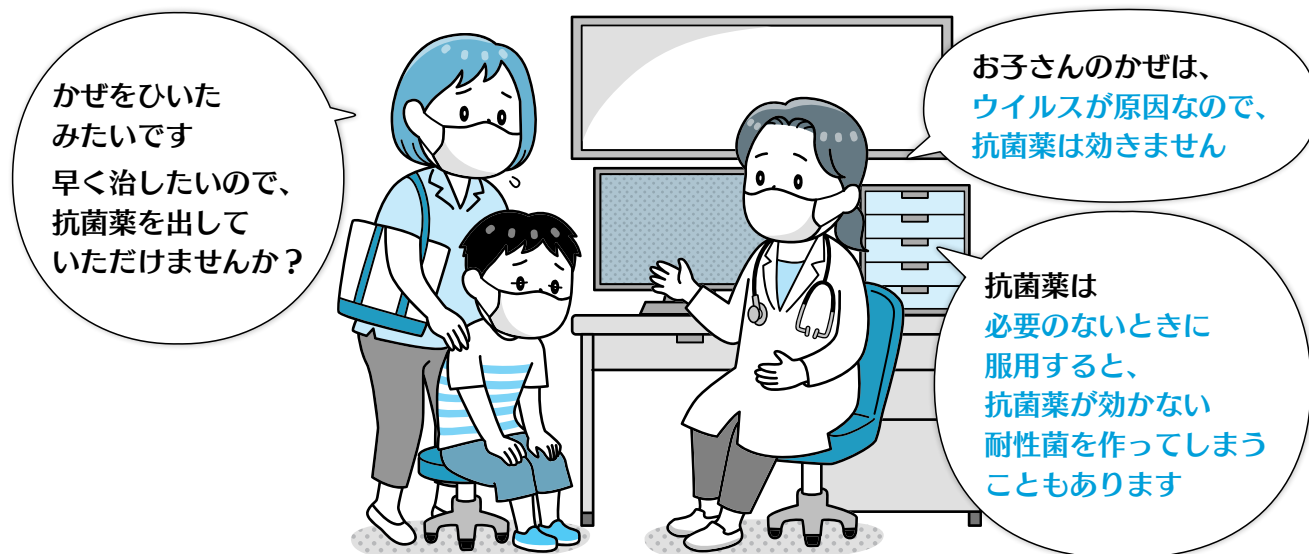
新倉山浅間公園

富士山の絶景スポット。398段の階段を上った先にある展望デッキから、晴れた日には左右対称に広がる富士山を望むことができる。

※営業時間や料金等は変更される場合があります。



抗菌薬を正しく使いましょう



抗菌薬※を服用すれば、かぜが早く治ると思っていませんか？ 抗菌薬は細菌と闘う薬なので、かぜなどのウイルスが原因となる感染症には効果がなく、早く治ることもありません。抗菌薬の不適切な使用は、薬剤耐性（AMR:Antimicrobial Resistance）が起こる原因のひとつです。また、抗菌薬には副作用もあります。医療費を大切に使い、私たちの体を守るためにも抗菌薬を正しく使いましょう。

※抗生剤、抗生物質と呼ばれることもあります。

抗菌薬が効かない、薬剤耐性（AMR）が拡大しています

薬剤耐性とは、抗菌薬の使用により病原体が変化して、特定の種類の抗菌薬が効きにくくなる、または効かなくなることです。

近年、薬剤耐性をもつ細菌が世界中で増えてきて、感染症の予防や治療が困難になるケースが増えています。とくに、免疫力の弱い乳幼児や妊婦、高齢者、持病のある人は、感染症にかかると重症化しやすいので、耐性菌が広まって使える抗菌薬が減ってしまうと、命の危険が高まります。

私たちにとって、薬剤耐性の拡大防止は、非常に重要なことです。

＼免疫力の弱い人はとくに危険！／



薬剤耐性（AMR）の拡大を防ぐために

薬剤耐性の拡大を防ぐためには、まずは自分自身が細菌感染症にかからないように予防の意識をもつこと、それと同時に、私たちが抗菌薬を適切に使用することも重要です。

そもそも医薬品は、医師や薬剤師の指示どおり使用しないと十分な効果が期待できなくなります。とくに抗菌薬の場合、必要のない抗菌薬をのんだり、指示された服用方法を変更するなど不適切な使い方をすると、新たな耐性菌が出現するリスクが高まります。また、耐性菌は周囲の人々にも感染します。自分の健康はもちろん、薬剤耐性の拡大を防ぐために、抗菌薬は正しくのみましょう。

感染を予防するために、日ごろからできること

- 正しい手洗いの徹底やアルコール消毒をする
- マスクの着用
- 外出後、帰宅後はうがいをする
- 生活や食事、休養などに配慮して、健康に気をつける



抗菌薬は正しくのみましょう

- 症状を医師に詳しく伝え、適切な処方をしてもらう
- 抗菌薬は医師の指示（処方せん）どおり最後までのみきる
- とっておいて、後でのまない
- 他の人にあげたりもらったりしない
- 疑問は医師や薬剤師に相談する





仕事中・通勤中のけがは、

労災保険で受診を



仕事中・通勤中のけがや仕事に起因する病気の場合は、**健康保険でなく労災保険（労働者災害補償保険）を使って治療を受ける**ことになります。労災保険は、1人でも労働者を雇っている事業主はすべて加入しています。また、その保険料は全額、事業主の負担です。誤って健康保険を使ってしまうと、労災保険に切り替える手続きが必要になりますのでご注意ください。

・・・たとえば、こんなけがが労災保険の対象です・・・

受診の際は「労災」であることを伝えましょう

業務上災害

・・・仕事中のけが・・・

準備や後片付けの際も含み、仕事中のけがは労災保険の対象です。トイレなどの生理的行為の際のけがも労災保険の対象となりますが、休憩時間や就業前後、仕事と関係のない私的行為の際のけがは労災保険の対象とはなりません。ただし、施設・設備の管理不備によるけがの場合は労災保険の対象となります。



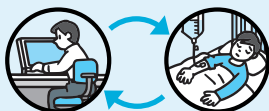
・・・出張中のけが・・・

仕事で外出中、出張中のけがも労災保険の対象です。ただし、仕事と関係のない私的行為の際のけがは労災保険の対象とはなりません。



・・・仕事と因果関係のある病気・・・

仕事と発症した病気の間には相当の因果関係が認められると労災保険の対象となります。



通勤災害

・・・通勤中のけが・・・

通勤経路でのけがは労災保険の対象です。経路からそれたり、通勤と関係ない行為をするとその後は通勤中とは認められませんが、日常生活に必要な行為*の場合は、経路に戻ってから通勤中と認められます。



*日用品の購入、医療機関の受診など

受診は労災保険指定医療機関がおすすめです

労災保険の対象のけがや病気の場合、労災保険指定医療機関であれば、原則として自己負担なく治療を受けることができます。やむを得ず指定医療機関以外で受診した場合はいったん全額を立て替えのうえ、後日、労働基準監督署へ請求して払い戻しを受けてください。

〈 労災保険に関するお問い合わせ 〉

お近くの労働局・労働基準監督署
または「労災保険相談ダイヤル」へ

労 災 保 険
相 談 ダ イ ヤ ル



0570-006031

ろうさい

受付
時間

8:30～17:15

(土・日・祝日、年末年始を除く)

塩分控えめスタミナ麺で 高血圧予防



酢とにんにくで
スタミナ効果!

豚しゃぶトマトつけそば

1人分 > 361kcal / 食塩相当量 1.2g

(つゆを残した場合)

材料 (2人分)

トマト..... 1個
 おくら..... 3本
 長ねぎ..... 15g
 ごま油..... 小さじ2
 豚もも肉 (しゃぶしゃぶ用)..... 80g
 A 水..... 250mL
 めんつゆ (3倍濃縮)..... 50mL
 酢..... 大さじ1/2
 鶏がらスープの素 (顆粒)..... 小さじ1/2
 すりおろしにんにく..... 小さじ1/2
 そば (乾麺)..... 160g

作り方

- ① トマトは1.5cm 角に切る。おくらはがくとヘタを取り、斜め半分に切る。長ねぎはみじん切りにする。
- ② 小鍋にごま油を熱して豚肉を炒める。色が変わったら①を加えてさっと炒め、Aを加えてひと煮する。
- ③ そばは表記時間どおりにゆで、流水で洗って水気を切り、器に盛る。別の器に②を注ぐ。

CHECK!

作り方の動画は
コチラ



<https://douga.hfc.jp/imfine/ryouri/25summer01.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

アボカドのたっぷりおかか和え

1人分 > 82kcal / 食塩相当量0.5g



材料(2人分)

アボカド 1個
削り節 3g
しょうゆ 小さじ1

作り方

- ① アボカドは縦半分に切って種と皮を除き、一口大に切る。
- ② ボウルに①を入れ、削り節としょうゆを加えて和える。

コーヒーぜんざい

1人分 > 83kcal / 食塩相当量0.0g

材料(2人分)

白玉(冷凍) 6粒
アイスコーヒー(無糖) 150mL
ゆであずき 50g

作り方

- ① 白玉は熱湯でゆでて冷水にさらし、水気を切って器に盛る。
- ② アイスコーヒーとゆであずきを混ぜて①に注ぐ。



Point! 高血圧を予防するコツ

塩分をなるべく控えよう

塩分のとりすぎは、体が水分をため込みやすくなり、血管への負担が増えます。**旨味・香りのある食材やだし・香辛料を活用**し、減塩でも満足できる工夫を。とくに、麺はコシを出すための塩分が含まれているものが多く、つゆやスープと合わせると、塩分過多になりがちです。減塩の観点では、**うどんや素麺よりも、そばやスパゲッティがおすすめ**。また、**そばはつゆを「つけて」食べる**ほうが、「かける」よりもつゆの摂取量が少なくなり、塩分を減らせます。

カリウムや食物繊維を十分に補給

カリウムには、**体内の余分なナトリウム(塩分)を排出する働き**があります。また、食物繊維は腸内環境を整えたり、**余分な塩分の排出を助ける**など、血圧を下げる効果が期待できます。それらを含む野菜や海藻、きのこ、豆類などを積極的に取り入れ、塩分を減らすだけでなく、**排出をサポートして高血圧予防につなげましょう**。

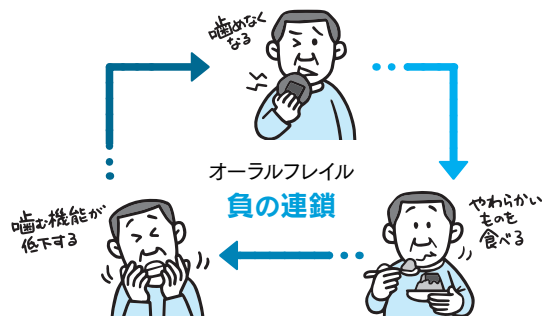
フレイルは口の中から始まる…

「オーラルフレイル」

加齢により心身が疲れやすく衰えた状態のことを「フレイル」といい、要介護状態へと至る前段階です。フレイルは、口腔機能の低下（オーラルフレイル）から始まる場合があります。

噛めないからやわらかいものを食べる、やわらかいものを食べるから噛む機能が低下する、噛む力が低下するから噛めなくなるという負の連鎖が、口腔機能の低下を招きます。食欲・摂取量が低下することで低栄養となり、筋力・筋肉量の減少、基礎代謝量の低下につながるのがフレイルです。きっかけは口腔機能の低下といえ、人生100年時代だからこそ、口腔ケアは重要になっています。

ただし、毎日の歯みがきや歯科医院の受診だけが口腔ケアではありません。会話は摂食嚥下に関連する筋力を鍛え、運動は噛む力に影響する体幹を鍛えます。人や社会とのつながりを持ちながら、アクティブに人生を楽しむことがオーラルフレイルを予防するコツです。



4点以上で危険！

✓ オーラルフレイル セルフチェック	はい	いいえ
半年前と比べて堅いものが食べにくくなった	2点	0点
お茶や汁物でむせることがある	2点	0点
義歯を入れている	2点	0点
口の乾きが気になる	1点	0点
半年前と比べて外出が減った	1点	0点
さきイカ、たくあんくらいの堅さの食べ物を噛める	0点	1点
1日2回以上、歯をみがく	0点	1点
1年に1回以上、歯医者に行く	0点	1点

出典：日本歯科医師会リーフレット「オーラルフレイル」

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？

睡眠不足は熱中症になりやすいです

なぜ？ 体温調節機能が低下するから

労働安全衛生総合研究所の試験結果によると、睡眠時間が短い場合（4時間）や、ふだんより1.5時間程度睡眠時間が短くなった場合は、翌日に運動すると体温が高くなりやすく（上がった体温が下がりにくくなる）、汗の量も多くなることがわかっています。体温調節機能が低下している状態に加え、高温多湿の夏の環境が重なり、熱中症のリスクを上昇させるわけです。また、このようなときに昼寝をしても、眠気が解消されるだけで体温調節機能は回復しないこともわかっています。



屋外で体を動かすイベントの前夜は、ぐっすり眠れる時間を優先して確保するようにしましょう。なお、睡眠時間が確保できなかった場合は、安全のため運動を中止することも検討を。

寝酒はダメ

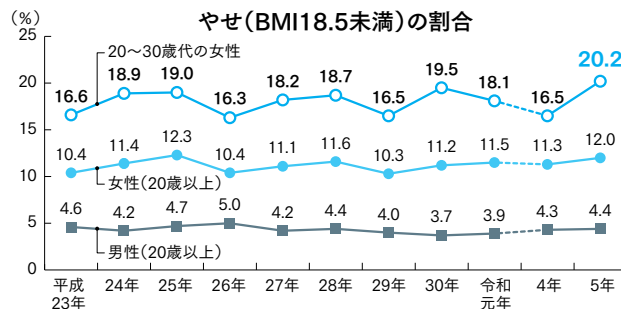
眠れないからといってアルコールの力を借りるのはNGです。中途覚醒や利尿作用により睡眠の質が低下してしまいます。

とにかくリラックスするのが眠るためには大切なので、ストレッチや深呼吸などで緊張を和らげましょう。



20～30歳代の女性の「やせ」が招く健康リスクを見逃さないで

日本は先進国で最もやせている女性が多く、**20～30歳代女性の5人に1人がBMI18.5未満の「やせ」に該当します。**やせた体型を理想とする風潮による過度なダイエットなどで低栄養状態に陥るケースが増加している現状を受け、日本肥満学会は「女性の低体重・低栄養症候群(FUS)」を新たに定義し、予防策を示す方針です。



※「国民健康・栄養調査結果の概要」(令和5年 厚生労働省)より作成
(令和2・3年は調査中止)

「やせ」が引き起こす健康リスク

「やせ」は必要な栄養が不足した低栄養状態です。低栄養状態が続くと貧血や骨粗しょう症などのさまざまな健康リスクが生じます。

糖尿病

血糖値が正常より高い耐糖能異常の若年女性の割合は、普通体重1.8%に対し、やせ13.3%で約7倍に上昇。

妊娠・出産への影響

月経異常や妊娠の可能性の低下、子どもの将来の生活習慣病リスクに影響する低出生体重児のリスクが高まる。



ご自身の健康を守るため、また将来の妊娠・出産に備え、栄養バランスのよい食事や適度な運動を習慣にし、適切な体重管理を心がけましょう。



参考 BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m)²

- ～18.5未満 ▶ やせ
- 18.5～25未満 ▶ 普通体重
- 25～ ▶ 肥満

ここを目標に!

HEALTH INFORMATION

クイズ 健康の分かれ道

直接煙にさらさなければ大丈夫?

周りの人の健康を害さないためには…

A 誰もいない場所でタバコを吸う



B 完全に禁煙する



こんな経験はありませんか?

- ☑ ベランダで喫煙して部屋に戻った後、「タバコ臭い」と言われる
- ☑ 喫煙所を利用した後に、服や髪の毛ににおいがついてしまう
- ☑ タバコの火を消した後も、部屋や車内ににおいが残る

ベランダや屋外、喫煙所など、人がいない場所で喫煙するだけで、周囲へのタバコの影響を抑えられると思っていませんか? 実は、それだけでは不十分。目に見えない「サードハンド・スモーク」(残留受動喫煙、三次喫煙)にも注意が必要です。

サードハンド・スモークとは?

タバコの煙に含まれる成分は、壁や家具、衣服や髪に付着して長時間残留し、時間がたってからも周囲の人に影響を与えます。これがサードハンド・スモークです。

これらは、タバコの有害成分が自分の服や髪、部屋の中に残ってしまっているサイン。サードハンド・スモークのリスクを減らすには、喫煙後は手洗いや着替えをし、45分以上待ってから部屋に戻ることも有効と考えられています。しかし、ご自身や周囲の人の健康を守るために最も確実なのは、完全に禁煙することです。

答え

B

>>> 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。

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



“拾う” 張トレ

ルーマニアンデッドリフト

腰を痛めずに、美しく物を拾う動きを手に入れる！

STEP 01

両足を肩幅に開き、
両手を股関節の前側に置く。



STEP 02

膝を軽く緩め、
両手を挟むようにして、
お尻を後ろに突き出し
お辞儀をする。

太ももの裏の伸びを意識しながら
5秒間キープ×5回 行う



⚠ 背中が丸まらないように注意しよう！

応用編 さらに動ける体に！

エアープレーン

STEP 01

両手を横に広げ、
片足立ちでバランスをとる。



STEP 02

片足立ちした側の膝を軽く緩め、
背中が丸まらないように
注意しながら片足を後ろに伸ばす。

太ももの裏の伸びを
意識しながら
左右 5秒間キープ×5回 行う



CHECK!

動画を見ながら正しい姿勢で
やってみよう！
<https://douga.hfc.jp/imfine/undo/25summer01.html>



Trainer's Advice

しなやかな強さが手に入る張力フレックストレーニング

強さには「かたい強さ」と「しなやかな強さ」があります。一般的な筋トレは「かたい強さ」が手に入ります。一方「しなやかな強さ」を養っていくのが張力フレックストレーニングです。人生100年動ける体を養うために「さまざまな変化にも柔軟に対応できる強さ＝しなやかな強さ」を獲得していきましょう。

一般的な筋トレ＝
かたい強さ



張力フレックストレーニング＝
しなやかな強さ

