

ご家庭にお持ち帰りお読みください

けんぽ通信



- P2 成長型経済への移行を実現し持続可能な社会保障の構築を
- P3 秋のアレルギー
- P4 令和7年度 インフルエンザワクチン予防接種の費用補助を実施します
- P5 令和7年度 スキーの利用補助要領／10月は健康強調月間です
- P6 毎月の保険料計算のもととなる標準報酬月額は、毎年9月に決め直されます

- P7 マイナ保険証への切り替えはお済みですか？
- P8 武雄・御船山
- P10 高血糖を防ぐ
- P12 食物繊維×たんぱく質で高血糖対策
- P14 令和7年10月から扶養認定の収入要件が変わりました
- P15 HEALTH INFORMATION
- P16 “しゃがむ” 張トレ



山形県米沢市の山中に暮らすニホンザルの群れの中に、全身白い毛で覆われたサルがいます。シロザルと呼ばれ山猿師の間では見ると幸せが訪れると言い伝えられています。ただ、現在確認されているのは2頭だけ。広い範囲を移動して暮らすニホンザルを探すのさえ大変なのに、わずか2頭しかいないシロザルを探すのは本当に大変です。でも、実際に見るシロザルはとても神々しいのです。

▶ 山形県・米沢市 ニホンザル

写真・文 福田幸広（動物写真家）

千葉県農協健康保険組合

成長型経済への移行を実現し 持続可能な社会保障の構築を

全世代型社会保障に向けた改革を

骨太方針2025では、生産年齢人口が減少するなか、「経済・財政・社会保障の持続可能性を確保するため、中長期的に実質1%を安定的に上回る成長を確保し、更に高い成長の実現を目指す」としました。骨太方針2024で定めた「経済・財政新生計画」に基づき、潜在成長率の引上げに重点を置いた政策運営を行い、歳出・歳入両面の改革を継続するとしています。

持続可能な社会保障制度

全世代型社会保障の構築については、「中長期的な社会の構造変化に耐え得る強靱で持続可能な社会保障制度を確立する」としています。現役世代の保険料負担を含む国民負担の軽減を実現するため、次の項目については2025年末までの予算編成過程で十分な検討を行い、早期に実現が可能なものについては2026年度から実行すると明記しています。

- ・OTC類似薬の保険給付の在り方の見直し
- ・地域フォーミュラ[※]の全国展開
[※]地域ごとに定めた有効性や安全性、経済効果を考慮した処方推奨薬リスト
- ・新たな地域医療構想に向けた病床削減・医療DXを通じた効率的で質の高い医療の実現
- ・現役世代に負担が偏りがちな構造の見直しによる応能負担の徹底
- ・がんを含む生活習慣病の重症化予防とデータヘルスの推進 等

医療保険制度

給付と負担のバランスや現役世代の負担上昇の抑制を図りつつ、給付と負担の見直し等の総合的な検討を進めるとし、次のような項目をあげています。

- 高額療養費制度
- ・長期療養患者等の関係者の意見を丁寧に聴いた上で、2025年秋までに方針を検討・決定
- 妊娠・出産関係
- ・妊娠・出産・産後の経済的負担の軽減のため、2026年度を目途に

- 標準的な出産費用の自己負担の無償化に向け対応
- ・妊婦健診における公費負担の促進
- ・「出産ナビ」の機能拡充
- ・小児周産期医療について、医療機関の連携・集約化・重点化を含めた必要な支援
- ・安全で質の高い無痛分娩を選択できる環境の整備
- リフィル処方せん普及・定着
- 多剤重複投薬や重複検査の適正化 等

予防・健康づくり、重症化予防

我が国の高齢者は世界最高水準の健康寿命を誇ることを踏まえ、「更に健康寿命を延伸し、Well-beingの向上を図り、性別や年齢に関わらず生涯活躍できる社会を実現する」とし、次のような項目をあげています。

- ・データヘルス計画に基づく保険者と事業主の連携した取組み（コロナヘルス）等への支援
- ・働き盛り世代の職域でのがん検診を広く普及するため、受診率や精度管理の向上の取組みの推進

政府の重要政策や次年度の予算編成の方向性を示す「経済・財政運営と改革の基本方針2025」（骨太方針2025）が公表されました。「賃上げを起点とした成長型経済」の実現が強く打ち出され、社会保障については全世代型社会保障の構築に向けた方向性等が示されました。

- ・糖尿病性腎症の重症化予防等の大規模実証事業を踏まえたプログラムの活用 の推進 等

女性の健康への取組み

骨太方針2025では、女性の活躍について言及され、女性特有のがんや骨粗しょう症、妊娠・出産・産後の不調、月経に由来する貧血等や更年期（男性含む）などの健康課題への対応の普及に向けては、「中小企業の健康経営の取組への支援やフェムテックの利活用など女性の健康支援に取り組み」としています。

なお、内閣府男女共同参画局がまとめた「女性活躍・男女共同参画の重点方針2025」（女性版骨太の方針2025）でも、「女性の健康課題に取り組み、成果を上げている企業や健康保険組合の好事例を集め、他の企業等にも広く周知すること等を通じて、企業における女性の健康課題への取組をより促進する」とさ

秋のアレルギー

暑さが和らぐ季節の変わり目にくしゃみや鼻水が止まらない、なんてことはありませんか？ もしかしたら、それはなぜではなく**秋のアレルギー**かもしれません。



秋に起こりやすいアレルギー

花粉

花粉症というと春のイメージが強いですが、**じつは秋にも原因となる花粉は飛んでいます**。秋の花粉症は主に、キク科のブタクサ属・ヨモギ属、アサ科のカナムグラが原因です。背の低い草花のため飛散距離は短いですが、道端や河川敷など身近な場所に生えているのが特徴。このような場所で遊ぶ子どもに強いアレルギー症状が出る場合があります。

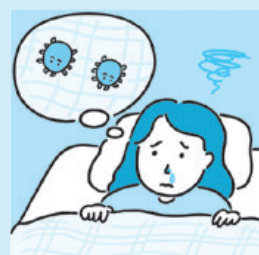


対策

- ✓ 河川敷など、原因となる植物が生えている場所にはできるだけ近づかない
- ✓ 河川敷などの近くを通るときは、花粉がつきにくい衣服やマスクの着用で花粉に触れないようにする
- ✓ OTC 医薬品（市販薬）を活用して症状をおさえる

ダニ

ダニアレルギーは、ダニのフンや死骸が原因で発症します。1年中症状がある通年性のアレルギーですが、**秋に症状が悪化しやすいといわれています**。夏の高温多湿な環境で繁殖したダニのフンや死骸が秋に大量発生するのが原因とされています。とくに近年は暑さが長引き、ダニの繁殖が長期化しやすいため注意が必要です。



対策

- ✓ 寝具やクッションはこまめに日光や風にあてる・乾燥機にかけるとして乾燥させる
- ✓ 丸洗い可能な製品を選ぶ、防ダニシーツを活用する
- ✓ カーペットや畳はこまめに掃除機をかける、掃除機はパワーを最大にしてゆっくりと動かす

気になる人は一度医師に相談してみよう

アレルギーが疑われる場合、まずは医療機関の受診をおすすめします。アレルギーの有無や原因となる物質を明らかにすれば、治療や対策に役立ちます。調べるには、問診に加えてさまざまな検査方法がありますので、**一度医師に相談してみましょう**。

アレルギー検査の例

- 特異的 IgE 抗体検査
- 皮膚プリックテスト
- パッチテスト
- など

※アレルギー検査は、患者にアレルギー症状があり、医師が必要と判断した場合に保険適用となります。

アレルギーポータルを活用しよう

一般社団法人日本アレルギー学会が運営する「**アレルギーポータル**」では、各種アレルギー疾患の特徴や治療方法、災害時のアレルギー疾患への対応方法、日本アレルギー学会が認定している専門医の検索等、**アレルギー疾患に関するさまざまな情報を得ることができます**。

ご自身や家族にアレルギーが疑われるとき、治療方法について詳しく知りたいとき、医療機関選別に迷ったときなどに活用してみてください。

アレルギーポータル



インフルエンザワクチン 予防接種の費用補助を 実施します



被保険者・被扶養者のインフルエンザの予防および罹患したときの重症化を防ぐことを目的に、今年度も予防接種の費用補助を実施します。

① 申請期間

令和7年10月1日～令和8年3月31日

② 対象者

当健保の被保険者・被扶養者（接種日に資格のある方）

③ 補助額

年齢	補助額	回数
0～12歳以下 (小学生以下)	1回あたり1,300円	2回
13～74歳以下	1,300円	1回

※ただし、接種料が1,300円に満たないときは実費分といたします。

※公費で受けられた方も実費負担額の範囲で補助の対象となります。

④ 申請方法

最寄りの医療機関で予防接種を受け、「インフルエンザ予防接種費用補助金申請書（個人申請）」に医療機関発行の領収書（原本）を貼り付け、事業所の事務担当者を経由して申請してください。

※任意継続被保険者の方は、直接健保組合へ郵送してください。

⑤ 補助金交付方法

お勤めの事業所の口座へ振込みいたしますので、事業所より交付を受けてください。

※任意継続被保険者の方は、健保組合にご登録済の被保険者口座にお振込みいたします。

健保組合 からの お願い

各自治体でインフルエンザ予防接種への補助等が行われる場合もあるため、内容に関しましてはお住まいの市区町村にお問い合わせください。

また、新型コロナウイルスとの同時流行が懸念されていることから、インフルエンザワクチンの需要が高まることも予測されておりますので、早め、かつ、計画的に接種を受けていただきますようお願いいたします。

♪ つよい子になるぞ!! ♪ キャンペーンのお知らせ

かぜやむし歯の予防に対する取り組みとして、「つよい子になるぞ!! キャンペーン2025」を実施いたします。

手洗いやうがい、歯みがきを習慣化し、かぜやむし歯の予防に取り組んでいきましょう。

① 対象者：令和8年3月末時点で1～7歳までのお子さま（被扶養者）

② 実施期間：令和7年10月1日～12月31日

③ 実施内容：お子さまが手洗い・うがい・歯みがきをしたら、キャンペーン用カレンダーにシールを貼っていきます。期間終了後にアンケートを送付いただいたお子さまへ歯みがきセットを進呈いたします。

④ 委託事業者：㈱あまの創健



令和7年度

スキーの利用補助要領

健康の保持増進と冬季の体力づくりのため、スキー実施に伴う宿泊施設を利用した被保険者・被扶養者に対し、以下の要領に基づき一部補助を行います。



1 期間

令和7年12月1日から令和8年3月31日まで
※期間外に利用したものは、補助の対象外です。

2 利用補助施設

スキー実施の際に利用した宿泊施設

3 補助の範囲

- (1) 当組合の被保険者・被扶養者（利用時に3歳未満は除く）
- (2) 上記期間中1人につき2泊を限度とします。
- (3) 1泊につき2,000円を補助します。

4 申請方法

「スキーの家利用報告書」に必要事項を記入のうえ、宿泊先に持参し、施設の管理者等からの証明を受け、健保組合に提出してください。
※証明のないものは補助できませんので、必ず証明を受けてください。

5 交付方法

お勤めの事業所の口座へ振込みいたしますので、事業所より交付を受けてください。
※任意継続被保険者の方は、健保組合へご登録済の被保険者口座にお振込みいたします。

👊10月は健康強調月間です👊

健康保険組合連合会並びに千葉県農協健康保険組合では、健康づくりに関する各種事業の実施を通じて、生活習慣病予防を健保組合加入者に普及（周知）する期間として、10月を「健康強調月間」に定めています。

健康強調月間を機に、もう一度ご自身の健康を見つめ直し、生活習慣の改善を図るきっかけにしてみたいはいかがでしょうか。

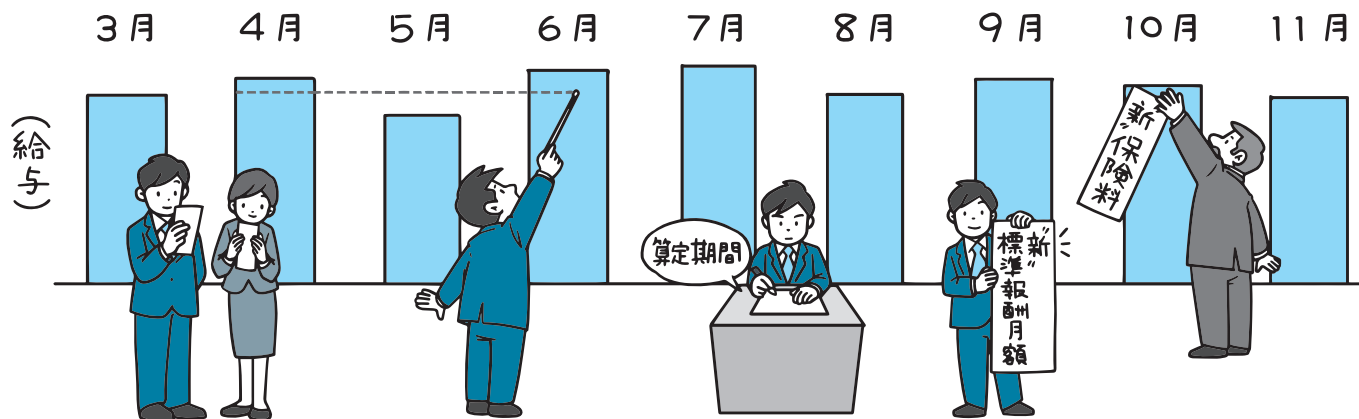
事業所あて普及用ポスターを送付いたします。





毎月の保険料計算のもととなる標準報酬月額は、

▶▶▶ 毎年9月に決め直されます



毎月の給与から納めていただく健康保険料*1は、標準報酬月額*2に保険料率を乗じて決められています。標準報酬月額は給与等*3の増減に対応するため毎年決め直され、9月から翌年8月まで適用されます。これを定時決定といいます。ただし、事業主が給与から控除できる保険料は前月分に限られているため、保険料が変わるのは10月の給与からです。

*1 40歳以上65歳未満の方は介護保険料も負担します。 *2 計算しやすいよう58,000円～1,390,000円の50等級に区分されています。

*3 給与、通勤定期券代、残業手当や住宅手当など、被保険者の労働の対価として支給されるもの。慶弔金などの臨時収入は報酬に含まれません。

・・・こんなとき、標準報酬月額が決め直されます・・・

～翌月の給与から保険料が変わります～

・・・9月1日 定時決定・・・

毎年4月～6月の給与等をもとに、原則として全被保険者の標準報酬月額が決め直されます。ここで決定した標準報酬月額は、9月1日から翌年8月31日まで適用されます。



・・・就職したとき 資格取得時決定・・・

初任給等をもとに最初の標準報酬月額が決められます。



・・・給与額が大幅に変わったとき 随時改定・・・

昇給や降給で3カ月間の平均給与が現在の標準報酬月額と2等級以上変わった場合、決め直されます。



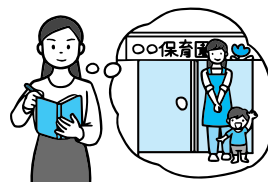
・・・産休が終わったとき 産前産後休業終了時改定・・・

産前産後休業が終了して職場復帰したとき、短時間勤務等により標準報酬月額の等級が下がった場合は、被保険者の申し出により決め直されます。



・・・育休が終わったとき 育児休業等終了時改定・・・

育児休業等が終わって職場復帰し3歳未満の子を養育しているとき、短時間勤務等により標準報酬月額の等級が下がった場合は、被保険者の申し出により決め直されます。



＜ 賞与から控除される保険料はどうやって計算する？ ＞

年3回まで支給される賞与からも、保険料は控除されます。賞与の保険料は、標準賞与額（1,000円未満を切り捨てた額。年度累計573万円が上限）に保険料率を乗じて計算します。なお、年4回以上支給される賞与については毎月の給与等とみなされるため、標準報酬月額に反映され、毎月の給与から賞与の分も含めた保険料が控除されます。

健康保険証が使えるのは、2025年12月1日まで

マイナ保険証への切り替えは お済みですか？



従来の健康保険証は、2024年12月2日で原則廃止となり、受診はマイナ保険証※を基本とするしくみに移行しました。健康保険証の経過措置期間が終了する2025年12月1日までに、マイナ保険証への切り替えを済ませましょう。

※マイナ保険証とは、健康保険証利用の登録が完了しているマイナンバーカードのことです。

●マイナ保険証のメリット

マイナ保険証には主に3つのメリットがあります。

- ① データに基づく質の高い医療が受けられる
- ② 高額療養費の手続きが不要
- ③ 医療費控除の手続きが簡単にできる

●マイナンバーカードの申請方法

◆詳しくはこちらへ
マイナンバーカード総合サイト
(地方公共団体情報システム機構)

① 申請する

個人番号カード交付申請書をご準備のうえ、「オンライン」「郵送」「証明写真機」のいずれかで申請してください。

② 受け取る

交付通知書（はがき）が届きますので、必要書類を確認のうえ、お住まいの市区町村の窓口でマイナンバーカードを受け取ってください。



●マイナ保険証の登録方法

① 医療機関等窓口の顔認証付きカードリーダー

医療機関等の窓口なら、受診時に簡単に登録できます。

② スマートフォン

ご自身のスマートフォンにマイナポータルアプリをダウンロードします。起動後は画面の指示に従って操作・登録してください。

③ セブン銀行ATM

マイナンバーカードをかざし、4桁の暗証番号を入力すれば登録が行えます。



◆詳しくはこちらへ
マイナンバーカードの
健康保険証利用について
(厚生労働省)



●マイナ保険証の使い方

- ① カードリーダーにマイナンバーカードを置く
- ② 顔認証もしくは4桁の暗証番号を入力して本人確認を行う
- ③ 画面の案内に従って、情報提供の可否を選択

マイナンバーカードに関するお問い合わせ

0120-95-0178

マイナンバー総合フリーダイヤル

平日 9:30～20:00 (年末年始を除く)
土日祝 9:30～17:30
紛失・盗難などによる一時利用停止は
24時間365日受付

重要

令和7年12月2日から健康保険証が無効になることに伴い、「マイナ保険証」の登録をされていない方等に対して、令和7年10月6日に「資格確認書」を事業所経由で、健康保険組合が自動的に交付（一括職権交付）しています。

また、現在お持ちの無効となる健康保険証（カード）につきましては、健康保険組合へ返納いただく必要はなく、ご自身で破棄していただきますようお願いします。

なお、健康保険証（カード）は個人情報を含むものであるため、破棄にあたりまして、個人の特定につながる箇所をハサミ等で細かく裁断するなど十分ご注意ください。



武雄・御船山

たけおみふねやま

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。

- ① 〈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
- ② 無休
- ③ 〈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
- ④ <https://www.mifuneyamarakuen.jp/>

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号に戻ったら、ゴー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。ウオーキングで疲れた体を、歴史ある出湯でしっかり癒そう。

武雄

雄温泉駅楼門口(北口)を出たら、県道24号を西に向かおう。武雄市下西山の交差点を越えて、国道34号に入る。

左手に見えてくる慧洲園は九州随一といわれる純日本庭園。庭園内の陽光美術館では陶磁器などの芸術品を見ることが出来る。

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歩するのも楽しい。

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の帰りに「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、ウオーキングに出かけよう。

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/>)



Information

アクセス



西九州新幹線・佐世保線
武雄温泉駅

HPはコチラ



武雄市
観光協会



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。

「市民の生活をより豊かにする図書館」をコンセプトに、民間会社が運営。約25万冊の蔵書レイアウトが美しく、書店やカフェを併設する、新しいスタイルの図書館。

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



写真提供：武雄市観光協会

アルカリ単純泉。保温性に優れ、肌になじみ
しっとりすることから、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



約3,000坪の池泉回遊式日本庭園。その池に浮殿のようにたたずむ陽光美術館では、中国の古陶磁器や翡翠などを展示。

- 🕒 10:00～16:00
- 📅 水曜日(展示替え等による変更あり)
- 💵 大人1,000円、学生800円(中学生以下無料)(慧洲園入園・陽光美術館セット料金)
- 🌐 <https://www.yokomuseum.jp>

紅葉を見上げて園内を散策。



推定樹齡3000年の大楠。高さ27m、根回り26m、根元にある12畳ほどの空洞には天神様が祀られる。



天平7(735)年創建。
主祭神・武内宿禰命をはじめ
五柱の「武雄大明神」を御祭神
とする。数えつらは「九州五社ノ内」
の一社に数えられ、九州の宗社と
して隆盛を極めた。

🌐 <https://takeo-jinja.jp/shrine>

やきものアクセサリ作り体験（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が作れる。

↓ 10:00～16:00
 ￥ 1,000円(入場料は別途必要)
 ハーバリウムボールペン 作り体験もで
 きる(料金:1,500円)。

九儿



もしもしラーメン700円(税込)



焼餃子 600 円 (税込)

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

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>

Uta no Nishiki
Sightseeing

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。

高血糖のめやす

	正常値	保健指導判定値	受診勧奨判定値
空腹時血糖	100mg /dL 未満	100mg /dL 以上 126mg /dL 未満	126mg /dL 以上
HbA1c (過去1〜2カ月間の 血糖の状態)	5.6% 未満	5.6% 以上 6.5% 未満	6.5% 以上

上記の保健指導判定値以上であれば、血糖値が正常より高めといえます。

血糖まめ知識

● **糖とインスリン** 糖は私たちの活動の大切なエネルギー源で、血液中の糖はインスリンの働きによって細胞に取り込まれます。インスリンが十分に働かないと細胞に糖が取り込まれず、高血糖の状態になります。



インスリン分泌障害

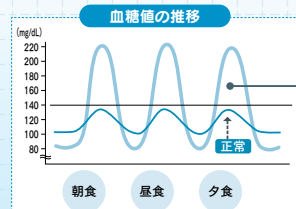
肥満、運動不足、ストレス、遺伝的な要因などによりインスリンが分泌されず、糖を取り込めない。

インスリン抵抗性亢進

インスリンは作られているが糖を取り込むのが難しい。主に肥満による内臓脂肪の増加が原因。

● 血糖値スパイク

食後に血糖値が急上昇・急降下すること。インスリンの働きや出方が悪いと、こうした血糖値の乱高下が起こり、血管にダメージを与えます。とくに糖質・炭水化物の多い食事ですりやすくなります。



血糖値が上がり
とげ(スパイク)のような形

● ストレスと血糖値

ストレスがかかると、コルチゾールやアドレナリンといったホルモンが分泌され、それらが血糖値を上昇させます。

予防・改善 のために できること

食事

糖質(炭水化物)をとりすぎないように注意し、野菜や肉・魚も含めバランスのよい食事をしましょう。

運動

定期的な運動を心がけましょう。

ストレス

日常生活の中でこまめにストレスを解消しましょう。

楽しみながら
健康に!

食事

お菓子をわざと
取りにくい場所に
置く



野菜や豆腐などヘルシーな食材を冷蔵庫の手前など取りやすい場所に置く



ストレス



職場などで簡単にできるストレス解消法(呼吸法、ストレッチなど)を実践する

行動

職場のランチタイムは
同僚と散歩する



食事

「ヘルシー弁当」を
必ずチョイス



ストレス

流行のグッズで
ストレス解消!



Easy 簡単にできる!

魅力的! Attractive

Social みんなでやってみよう!

行動

「階段はこちら→」の
表示を出す



職場やその周
辺のウォーキン
グルートマップ
を作ってみる



ストレス

職場で“お昼寝タイム”
を設定する



食事

職場に設置してい
る飲料を無糖の
ものに限定する



食事

まず野菜から食べる(血糖
値スパイクに効果的)



ストレス

スマホの通知などに
「深呼吸の時間」と
メッセージを表示



行動

健康診断を
機に運動
を開始する



※本稿はナッジの考え方をもとに作成しています。

高血糖を防ぐ

高血糖は
さまざまな
病気の原因です

こんな行動
心当たりはありませんか？

甘いものをよく食べる



階段は使わない



ストレスをためがち



血糖値とは、血液中の糖（グルコース）の濃度のこと。健康な人でも食後は高くなるなど変動しますが、**数値が一定水準を超えた高血糖の状態が続くと、糖尿病をはじめ健康に次のような悪影響を及ぼす可能性があります。**

・生活習慣病関連・

糖尿病（2型の場合）

血糖値を下げるインスリンがうまく働かなくなつて血糖値の高い状態が続くと発症します。最初、**自覚症状はほとんどありませんが、徐々にのどが渇きやすい、トイレが近い、食べているのにやせる、などの症状が出てきます。病気が進行すると、重篤な合併症を引き起こします。**

糖尿病3大合併症

糖尿病神経障害

感覚障害により熱さや痛みが鈍くなります。やけどやケガに気づかず治療が遅れ、重症化すると足の潰瘍や壊疽に進行し、足の切断が必要になることもあります。

糖尿病網膜症

網膜の血管が傷つけられ、視力の低下や失明の原因となります。

糖尿病腎症

腎臓の糸球体の小さな血管が傷つけられ、腎不全を引き起こします。人工透析が必要になることもあります。

ほかにも…▶

動脈硬化

糖が血管壁にダメージを与え、動脈硬化を引き起こします。心筋梗塞や脳梗塞のリスクを上昇させます。

高血圧・脂質異常症

高血糖とともに、生活習慣病の一環として合併することが多くなっています。

歯周病

糖尿病の人には歯周病が起こりやすく、逆に歯周病の人には糖尿病が起こりやすいことが知られています。

「しめじ」と覚えられます
神経障害のし
目に起こる網膜症のめ
腎症のじ

食物繊維×たんぱく質で 高血糖対策



お弁当に
おすすめ

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

- ① 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。粗熱をとって半分に切る。
- ② 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)を作る。



/ かわいい包み方は
動画で!

CHECK!

作り方の動画は
コチラ



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



●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

- ① 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。
- ② 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。
- ③ 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 卵黄 適量
 バター(無塩) 10g かぼちゃの種 4個
 はちみつ 大さじ1/2 (ロースト)

作り方

- ① 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。
- ② 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。
- ③ 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取る

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るとバランスよく。

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。

令和7年10月から

扶養認定の収入要件が変わりました

令和7年度の税制改正大綱において、いわゆる「就業調整」への対策として、19歳以上23歳未満の親族に対する特定扶養控除の要件が見直されました。

これに合わせて、健康保険の扶養認定における収入要件も、令和7年10月1日から変更されました。

年齢	収入要件	その他の要件※1
19歳以上23歳未満※2	150万円未満	従来どおり
60歳および障害のある方	180万円未満	従来どおり
上記以外	130万円未満	従来どおり

※1 親族の範囲や親等による同居・別居の要件、被保険者の収入の1/2要件や別居の場合の援助等の収入要件、国内居住要件に変更はありません。

※2 年齢は、その年の12月31日現在の年齢で判定します。ただし、被保険者の配偶者は除きます。

詳細については別途、事業所あてにご案内しています。

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？

睡眠不足は記憶力の低下をもたらします

なぜ？

記憶は睡眠中に定着するから

学習や経験によって得た情報は短期記憶として脳に保存されますが、これを長期記憶へと移す過程で睡眠が必要になります。とくに深いノンレム睡眠では、脳内の神経回路が再活性化され、情報が海馬から大脳皮質へと整理・転送されると考えられています。また、レム睡眠中には感情や創造性に関わる記憶が強化されることもわかってきています。



この過程によって、重要な情報が記憶に残り、不要な情報は整理されるわけです。逆に睡眠不足になると、記憶力や集中力が低下し、新しい知識の習得や思い出す力が著しく損なわれます。効率的な学習や仕事のためには、質のよい睡眠を確保することが大切です。

・認知症のリスクも上げる・

ノンレム睡眠中には、アルツハイマー型認知症の発症に関係する「アミロイドβ」という老廃物を排出しています。睡眠不足が続くと脳内に蓄積しやすくなり、記憶力や認知機能の低下を引き起こす原因になると考えられています。



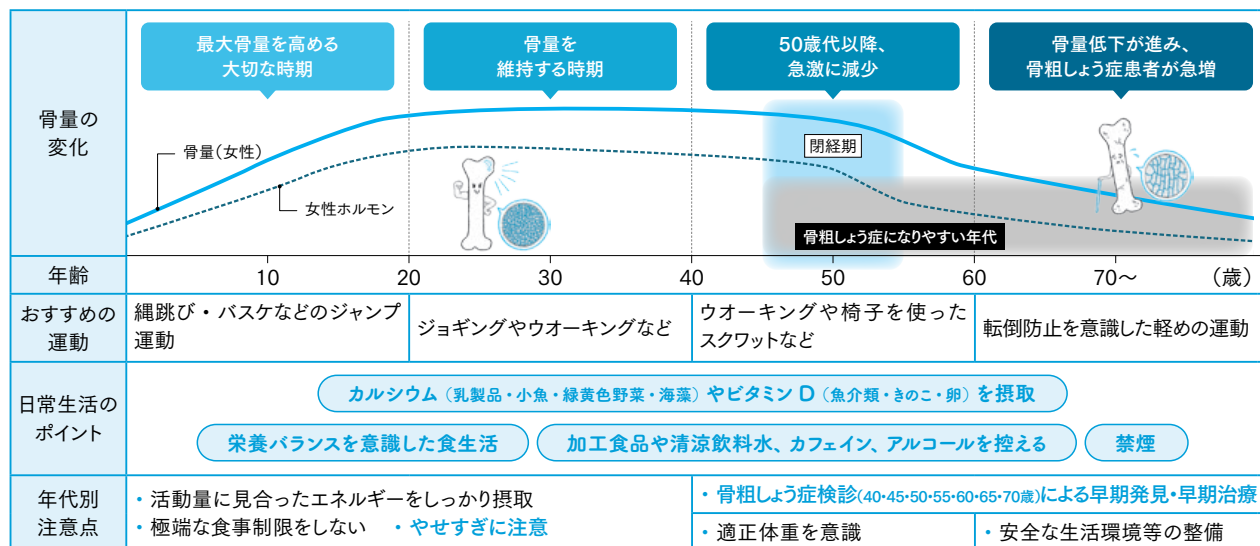
患者の
約8割が
女性



年代別の骨粗しょう症対策を

骨粗しょう症は骨がもろくなり骨折しやすくなる病気で、患者の約8割が女性です。

骨量が急激に減る閉経後はとくに注意が必要ですが、若い世代でもダイエットによる栄養不足などで骨量の減少が進むことがあるため、年代に応じた対策が大切です。



HEALTH INFORMATION

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

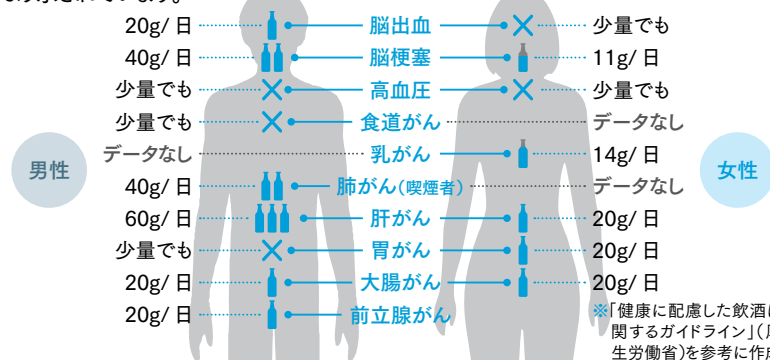


B 肝臓だけにダメージを与える



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。



※「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、血流によって脳・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

>>> 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



“しゃがむ” 張トレ

カエルスクワット 草むしりなどをして腰や膝を痛めない体へ！

STEP 01

両足を肩幅に開き、つま先は外側に向け、両手で合掌のポーズをとる。



STEP 02

膝をつま先方向へ開きながらお尻を落とし、肘で膝を外へ押す。そのとき、なるべく背骨の上に伸ばしておく。

内ももの伸びを意識しながら
5秒間キープ×5回 行う

※足首が硬くてバランスを崩してしまう人は、踵が浮いてしまってもOK。



応用編 さらに動ける体へ！

サイドスクワット

STEP 01

両足を大きめに開き、両手で合掌のポーズをとる。



STEP 02

片方の膝をつま先方向へ曲げ、もう片方の膝は伸ばしたままお尻を落とす。そのとき、なるべく背骨の上に伸ばしておく。

内ももの伸びを意識しながら
左右交互に
5秒キープ×5往復 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/25autumn01.html>



Trainer's Advice

筋トレと張力フレックストレーニングは何が違う？

筋トレで筋力を鍛えることはもちろん大切ですが、張力を鍛えることはさらに重要です。なぜなら張力を鍛えれば、加齢とともに衰えていく4つの体力要素、筋力・柔軟性・バランス・姿勢を同時に鍛えることができるからです。その結果、人生100年動ける体を手に入れることができます。

