

ご家庭にお持ち帰りお読みください

けんぽ通信



- P2 新年のご挨拶
P3 花粉症のセルフケア
P4 早期発見・早期改善のチャンス！だから健診結果は大事です
P5 特定保健指導を受けてみたらどうだった？
P6 医療費のお知らせ（医療費通知）の発行について
P7 かかりつけ医をもちましょう

- P 8 雉冰峠・アブトの道
P10 脂質異常症を防ぐ
P12 脂肪とカロリーを抑えて冬太りを解消
P14 第52回「農協健保軟式野球大会」結果報告
P15 資格確認書の差し替え対応について
P16 “踏み込む”張トレ



12月中旬、北海道の山岳地帯は木々も凍り付き
冬の様相です。キタキツネは冬毛を纏い、一年で
一番美しい季節を迎えます。密に生えた体毛とふ
かふかの尻尾でマイナス20度でも平気です。この
2頭は兄弟で、とくに親別れしているはずですが、
甘えん坊なのか近くには母親の姿も見え隠れして
いました。もうすぐ母親は次の命を繋ぐ準備が始ま
ります。この兄弟も自分の力で冬を乗り切っていく
のです。

◆ 北海道・十勝岳 キタキツネ

写真・文 福田幸広（動物写真家）

新年のご挨拶



千葉県農協健康保険組合

理事長 松元 善一

あけましておめでとうございます。

被保険者ならびにご家族のみなさまにおかれましては、健やかに新春を迎えたこととお慶び申し上げます。

また、平素より当健康保険組合の事業運営に対して多大なるご理解とご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。

昨年を振り返りますと、国内外で不安定な情勢が続いた一年でした。

依然として続く国家間の紛争はエネルギーや物価の上昇につながり、現在も私たちの生活に多大な影響を及ぼしています。

また、過去最高の平均気温となつた昨夏は熱中症による健康被害が続出し、加えて沈静化したかと思われた新型コロナウイルスや百日咳などの感染症も流行が続くなど健康面でも不安の絶えない一年となりました。

一方で、先に開催された大阪・関西万博には国内外から多くの人が来場し、折しも戦後八〇年という節目の年に国を超えた交流が行われたことは、国際情勢の緊張が続く中で明るい話題となりました。

さて、健康保険組合を取り巻く情勢を見ると、昨年はすべての団塊の世代が後期高齢者となる「二〇二五年問題」に直面した年でした。

総人口の五人に一人が後期高齢者という我が国では、高

騰する医療費に加えて、高齢者への拠出金の増加により健保財政は今後さらに厳しさを増していくものと思われます。そして、令和八年度からは新たに「子ども子育て支援策」として、全ての健康保険加入者が負担する制度が始まります。

超高齢社会であると同時に少子社会である日本においては、とりわけ社会保障を支える現役世代の負担軽減に対する国の政策を注視していく必要があります。

また、今年はマイナ保険証に移行して迎える最初の年となります。

マイナ保険証は、保健・医療・介護の分野で得られるデータを活用し、よりよい医療を効率的に受けられる、医療現場の負担を軽減する、といったさまざまなメリットがあり、医療の質の向上と業務の効率化が図られるものと期待されています。

みなさまにおかれましては、今年も引き続き健康維持にご留意いただくとともに、当健康保険組合といたしましても各種保健事業を展開し、みなさまの健康をサポートしております。

結びに、みなさまのますますのご健勝とご多幸を心よりお祈り申し上げ、新年のご挨拶とさせていただきます。

花粉症のセルフケア

花粉症の有病率は年々増加しており、この20年で約2.2倍、約43%に達しています*。つらい鼻水やくしゃみなどの症状は、睡眠や仕事・勉強など日常生活にも悪影響を及ぼします。日頃からセルフケアを心掛けましょう。

*出典：「花粉症環境保健マニュアル2022」

日常生活で行う花粉症対策

1 花粉症情報をこまめにチェック

花粉のシーズンにはテレビやインターネットで飛散量が報じられます。飛散量が多い日は外出を控えるなど、事前の確認を習慣にしましょう。



日本気象協会「花粉飛散情報」

※2026年1月頃情報提供開始



2 服装は花粉がつきにくい素材を

花粉はふわふわザラザラした素材（例：ウール）につきやすく、さらさらツルツルした素材（例：ナイロンなどの化学繊維）にはつきにくいのでおすすめです。

また花粉は静電気が発生するとつきやすくなるため、帯電しにくい素材（例：綿）もおすすめ。化繊でもポリエチレン素材（例：フリース）とナイロン素材（例：ダウンジャケット）を重ね着すると静電気が発生しやすくなるので、避けたほうがよいでしょう。



3 外出時はマスクを着用

マスクの使用で吸い込む花粉量は約3分の1～6分の1に減り、鼻の症状を和らげる効果があります。隙間ができないよう、顔にしっかりとフィットさせましょう。



4 眼は花粉症用メガネで守る

メガネを使用しない場合に比べて、防御カバー付きの花粉症用メガネ（ゴーグル状）では花粉量を約65%、通常のメガネでも約40%減らせます。人工涙液の点眼で眼を洗うのも効果的です。



5 ワセリンを鼻の穴の周りなどに塗るのも効果的

ワセリン*を塗った状態で花粉が鼻に入ると、花粉がワセリンにくっついて中のアレルギー物質が鼻の中に飛び散りにくくなります。帰宅後は鼻をかんでワセリンを引き取りましょう。

*純度の高い白色ワセリンを使用



OTC医薬品を活用すれば、受診の手間を減らせる！

花粉症のつらい症状には、市販のOTC医薬品が便利です。病院に行かなくてもドラッグストアで購入できるため、忙しくても自分の好きなタイミングで対処できます。抗ヒスタミン薬や点鼻薬、点眼薬など、症状に合わせて選べるのも安心。受診や待ち時間の手間を減らしながらセルフケアが可能です。ただし副作用や体質に合わない場合もあるため、薬剤師に相談し、改善がみられないときは受診しましょう。

POINT

セルフメディケーション税制を活用すれば節税もできる

対象のOTC医薬品を年間12,000円を超えて購入した場合、「セルフメディケーション税制」により所得控除を受けられます。確定申告で忘れずに申請しましょう。

*医療費控除との併用はできません。

セルフメディケーション
このマークをチェック！ ▶ 税控除対象

早期発見・早期改善のチャンス!

だから健診結果は大事です

忘れていませんか?「要再検査」「要精密検査」

健診結果で「要再検査」や「要精密検査」の項目があったのに、病院を受診せずに放置している方はいませんか? 健診は受けっぱなしでは意味がありません。健診結果で、「再検査」や「精密検査」を受けるよう指示があった場合は、忘れずに受けましょう。

再検査とは?

健診で異常値が見られた場合に、その異常が一時的なものか、継続的なものを確認するために行う検査です。再検査の結果で異常がなければ、異常値は一時的なものだったと考えられます。

精密検査とは?

健診で異常値が見られた場合に、その原因を調べたり、治療の必要性を確認するための検査です。病気の有無を詳しく調べるために行う、より専門的な検査です。

こんな方はいませんか? 医療スタッフからのアドバイス



前回再検査を受けたけど、とくに問題なかったよ。何の症状もないし、今回は再検査を受けなくても大丈夫だと思う。



前回の再検査の結果では問題なかったとしても、今回も問題ないかどうかはわかりません。現在不調を感じないからといって「大丈夫」と自己判断してしまうのも問題です。前回見逃された異常が今回は見つかるかもしれません。早期発見のチャンスなので、この機会に受診してみましょう。



出張、会議、子どもの行事などで、再検査を受けに行く予定がたてられない。さらに詳しい検査が必要だなんて言われたら困るので、そのうち時間ができたら受けに行きます。



仕事や家庭の用事などで多忙な方も少なくないと思いますが、もし病気の場合は、早期に対処するほど改善しやすくなります。放置していたために、治療に時間がかかってしまうことになると、余計に忙しくなってしまいます。再検査や精密検査は後回しにせず、受診しましょう。



「要精密検査」があったんです。受診しなくちゃと思うんですが、なんだか怖い病気がありそうで、なかなか精密検査を受ける気になりません!



「要精密検査」と書かれるとドキッとしてしまいますが、万一何かの病気があったとしても、今のうちに早期発見で治りやすい可能性が考えられます。ぜひ精密検査を受けてください。

健診は受けたあとが大事です!



健診結果で「再検査」「精密検査」の判定があったら、必ず受診しましょう。受診しにくいさまざまな事情や理由があるかもしれません、なによりあなたの健康が大切です。病気が見つかっても「早期治療のチャンス!」「早期発見できてよかった!」と思って改善に取り組みましょう!



それもそうだなー
早めに検査してみます

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rome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。

特定保健指導を受けてみたらどうだった？

特定保健指導を受けると効果が出やすい！？

特定保健指導を受けたAさんの場合



1年後…

体重が減って
体調がいいし、
健診結果も
改善したわ

Down



特定保健指導を受けなかったBさんの場合



1年後…

自分なりに気をつけて、
ちょっとは体重が落ちたけど…
モチベーションが続かなくて、
思ったほどやせられなかつたなあ

STAY



特定保健指導を受ける場合と受けない場合ではその後が違います！

関西大学が公表した研究結果では、特定保健指導の対象となり、実際に保健指導を受けた人は、受けいない人に比べ、大きい改善効果が得られた可能性が報告されています。

関西大学プレスリリース2022.12より

特定保健指導が必要と指摘された人の1年後

| | | |
|------------|----|---------|
| 腹囲 | 男性 | - 0.3cm |
| | 女性 | - 0.3cm |
| 体格指数 (BMI) | 男性 | - 0.1 |
| | 女性 | - 0.1 |
| 体重 | 男性 | - 0.2kg |
| | 女性 | - 0.3kg |

特定保健指導を実際に受けた人

| | | |
|------------|----|---------|
| 腹囲 | 男性 | - 5.0cm |
| | 女性 | - 5.7cm |
| 体格指数 (BMI) | 男性 | - 1.3 |
| | 女性 | - 1.9 |
| 体重 | 男性 | - 3.8kg |
| | 女性 | - 4.7kg |

健康的に無理なく続けられる生活習慣改善の方法を

アドバイスしてもらえてよかったです。支援してくれる人がいるので、がんばれました。
せっかく自分に合った改善方法をアドバイスしてもらったので、これからも続けていきます。
特定保健指導の案内があった方は、ぜひ受けてくださいね！



医療費のお知らせ(医療費通知)の発行について



1 医療費控除の申告における「マイナポータル連携」の利用について

マイナポータル連携を利用すると、医療費控除に使用できる医療費通知情報をマイナポータル経由で取得し、所得税の確定申告書を作成する際に、該当項目に自動入力することができます。

なお、マイナポータル連携で取得できる1年間分の医療費通知情報は、例年、原則2月9日以降に申告年の1月から12月分までの情報を一括で取得可能となります。

2 医療費通知の発行時期等について

これまで年2回(上期・下期)に分けて発行していた医療費通知について、令和7年度より年1回に変更しております。

今年度の医療費通知(令和7年1月～11月診療分)は令和8年2月5日(木)に事業所あて送付します。

※医療費通知は「はがき」サイズです。

※税務署への医療費控除申告の際に使用することができます。

※12月診療分(月遅れ分等記載されていないもの)につきましては、医療機関からの領収書に基づき、加入者ご自身で医療費控除の明細書を作成する必要があります。

※任意継続被保険者の方にはご自宅あて郵送します。

3 申請書によるA4サイズ医療費通知の廃止について

昨年度まで申請書によりA4サイズの医療費通知を発行しておりましたが、今年度から申請書による医療費通知の発行は廃止しましたので、ご理解くださいますようお願い申し上げます。

※ぜひ、マイナポータルのご利用をお願いいたします。

ご注意!

「医療費のお知らせ」は世帯ごと
(被扶養者を含む)の発行となります



- ◆医療機関による請求遅れ等により、「医療費のお知らせ」への反映に間に合わない診療分が発生する場合があります。
- ◆柔道整復師(接骨院・整骨院)の施術については医療機関名が空白もしくは「ガリバーインターナショナル株式会社」と記載されますので、申告者がご自身で訂正記入いただくこととなります。
- ◆実際の自己負担額と「医療費のお知らせ」の自己負担額が異なる場合(公費負担医療や自治体が実施する医療費助成、高額療養費や付加給付がある場合等)は、申告者がご自身で公費負担医療等の額を差し引く等の訂正を行っていただく必要があります。
- ◆セルフメディケーション税制(検診や予防接種など健康への取り組みを行っている人が、ご家族の分も含め、対象となるOTC医薬品の購入金額が年間12,000円を超えた場合、所得控除を受けられる制度)の適用を受けることを選択した場合は通常の医療費控除を受けることはできません。



医療費控除に関するお問い合わせは税務署へお願いします。
また、詳細は国税庁ホームページをご覧ください。





かかりつけ医をもちましょう

いつものクリニックの
かぜ薬が効かなくて
別のクリニックに行こう
と思うんだけど…
大きい病院のほうが
いいのかな



別のクリニックに行くと
また初診料がかかるよ
いつものクリニックに
薬が効かないことを
相談したら?
必要な場合は大きな病院
を紹介してくれるよ

病状がよくならないから複数の医療機関を受診すれば毎回初診料がかかります。また、他の医療機関からの紹介状なしに大病院を受診すると、特別な料金がかしまいます。医療費のムダをなくすためだけでなく、自分の健康を守るためにもかかりつけ医をもつことをおすすめします。

はしご受診は医療費の重複だけでなく、体に負担も

「はしご受診」とは、同じ病気やけがで複数の医療機関を受診することです。

はしご受診をすると、受診のたびに初診料がかかります。また、同じような検査や薬が処方されることになると、体にも負担になります。

【月3回、医療機関にかかった場合の医療費は?】

はしご受診をすると

同じ医療機関なら

| | |
|------|------------|
| A 医院 | 初診料 2,910円 |
| B 医院 | 初診料 2,910円 |
| C 医院 | 初診料 2,910円 |
| 合 計 | 8,730円 |

約2倍の差!

| | |
|------|------------|
| A 医院 | 初診料 2,910円 |
| | 再診料 750円 |
| | 再診料 750円 |

合 計 4,410円

※自己負担は上記金額の2割または3割。

※上記金額のほか検査料や薬剤料等がかかります。

いきなり大病院を受診すると、7,000円超の支払いが

大病院は本来、救急医療や重篤な患者への対応などの役割があります。本来の役割分担を進めるために特別な料金が上乗せされます。

紹介状なしで大病院を受診すると、初診の場合は7,000円以上、再診の場合は3,000円以上を自己負担します。かかりつけ医に紹介状を書いてもらえば特別な料金は必要ありません。

かかりつけ医の選び方のポイント

*かかりつけ医はご自身で選択できます

● 健康に関することう気軽に相談できる、身近な地域の医師を選ぼう

自分の症状を伝えやすく、健康状態を話しやすい医師かどうかがポイントのひとつ。なぜなら、会話の内容から得られる情報は、医師が適切に診断するために大切な情報になるからです。また、通いやすさも重要。お住まいの地域や職場の近くでかかりつけ医をみつけましょう。

● 説明がわかりやすく、安心できることが重要

医師の説明はわかりやすいか、診断や今後の治療方針などを理解しやすく話してくれるかなど、自分にとって安心できる医師かが重要です。



身近な医療機関を探すことができる、医療情報ネット(ナビイ)の活用がおすすめ

厚生労働省が運用する医療情報ネット(ナビイ)をご存じですか。

医療機関の診療科目や診療日、診療時間、対応可能な疾患・治療内容等の詳細がわかり、身近な医療機関・かかりつけ医を見つけるときに役立ちます。

ナビイは
こちらから





碓氷峠 アプトの道

うす

いとうげ

⑥ めがね橋（碓氷第三橋梁）

明治25年に完成した美しいレンガ造りの4連アーチ橋。川底からの高さが31m、長さは91mあり、わが国最大級。通称「めがね橋」として親しまれ、国の重要文化財に指定されている。

JR 信越本線横川駅からアプトの道起点に向かう。「アプトの道（起点）」の看板を過ぎたところにある（一社）安中市観光機構には観光案内やコースマップが置かれている。アプトの道は、かつての線路が舗装されて、歩きやすい。途中アプトの道から右折して碓氷関所跡を見学しよう。

アプトの道に戻りしばらく行くと丸山変電所がある。レンガ造りの建物で、蓄電池室と機械室の2棟が並んでいる。丸山変電所を過ぎてしばらく歩き、左折して線路をくぐると峠の湯。レストランがあり食事もできる。さらに進むと第一号トンネルに入る。中は照明があり安全に歩ける。第2号トンネルを抜けると、碓氷湖が左手に見えてくる。湖畔に下りて美しい湖面を見ながら休憩するのもよい。第3号、第4号トンネルを過ぎ、第5号トンネルを抜けるとめがね橋に出る。200万個以上のレンガを使用した大きな橋で、下をのぞくと足がすべく。遊歩道の階段で国道18号に下りると、下から橋を仰ぎ見ることができる。めがね橋を渡つて、第6号から第9号トンネルを経て、第10号トンネルを抜けると、アプトの道の折り返し点、熊ノ平駅に着く。これまでひたすら緩やかな坂を上ってきたが、ここは平らで開けた場所になっている。ここから折り返し、来た道を峠の湯まで下ろう。峠の湯の温泉で温まり、疲れを癒してから帰路に着くのもおすすめ。

信越本線アプト式鉄道時代の廃線敷を利用したハイキングコース。釜めしで知られる横川駅と熊ノ平駅の間の約6kmが遊歩道として整備されている。歴史を感じる複数のトンネルを通り抜ける廃線コースを楽しもう。

Information

アクセス

JR 信越本線
横川駅

上信越自動車道
松井田妙義IC

HPはコチラ



安中市
遊歩道アプトの道



一般社団法人
安中市観光機構



アートマップ

アートマップは、碓氷峠の歴史と自然を組み込んだ、歩きながら楽しむマップです。8つの観光スポットを巡り、アート作品を発見しながら、歴史的・文化的・自然的要素を学ぶことができます。

アートマップの特徴

- 歩きながら楽しむマップ**：マップを手に持ったまま、歩きながら各スポットを訪れることが可能。
- 8つの観光スポット**：各スポットには、写真や説明文、イラストが掲載されています。
- アート作品**：各スポットでは、アート作品を発見しながら、歴史的・文化的・自然的要素を学ぶことができます。
- マップの構成**：マップは、8つの観光スポットを巡るルートを示す地図と、各スポットの詳細説明文、アート作品の説明文、マップの使用方法などを組み合わせた構成です。

アートマップの8つの観光スポット

- 1 アップの道（起点）**：アートマップの起点。碓氷峠鉄道文化むら（アートの道）の入口です。
- 2 碓氷関所跡**：江戸幕府によって設置された中山道の関所跡。東西に門があり、西を幕府が、東を安中藩が守っていた。
- 3 丸山変電所**：碓氷線が幹線鉄道ではじめて電化されたことに伴い、明治44年に建設された。当時の鉄道・電気の最先端技術が導入され、列車が通らないときに電車を充電し、列車の登坂時に放電して電力を補った。国の重要文化財。
- 4 第1号トンネル**：アートの道には、熊ノ平駅までの間に第1号から第10号のトンネルがある。トンネル内には照明があり午前7時から午後6時まで点灯している。夜間は暗くなり危険なので注意しよう。
- 5 碓氷湖**：中尾川と碓氷川の合流点をせき止めて造った人工湖。湖畔には約1.2kmの散策道があり、約20分で一周できる。秋は紅葉が美しい。
- 6 熊ノ平駅**：熊ノ平駅は碓氷峠区間で唯一の平坦な場所で上下線の列車が待ち合わせをする駅だった。童謡「もみじ」の作詞者高野辰之はこの周辺の紅葉の美しさを歌詞にしたといわれる。
- 7 天然温泉 岩の湯**：霧積川に源泉をもつやわらかな泉質の天然温泉。内湯のほか、妙義の山並みを眺めながら入れる露天風呂やサウナもある。レストランがあり、ゆっくりくつろげる。ログハウスステージ、スパオートキヤンプ場も併設されている。
- 8 碓氷峠鉄道文化むら**：展示や資料館のほか、日本で唯一碓氷峠専用電気機関車「EF63」の運転体験^{※1}ができる。また展示してある「EF62」や「189系あさま号」の運転席に入って機器類に触ることもできる。子どもから大人まで楽しめる。

アートマップの使用方法

アートマップを手に持ったまま、歩きながら各スポットを訪れることが可能。各スポットには、写真や説明文、イラストが掲載されています。また、マップの右側には、各スポットの位置を示すマーカーが付いています。

アートマップの注意点

- マップは紙面で提供されるため、雨天時や濡れると読みづらくなる場合があります。
- マップは定期的に更新されるため、最新の情報は公式ウェブサイトで確認することをおすすめします。
- マップは、アートマップの8つの観光スポットを巡るルートを示す地図と、各スポットの詳細説明文、アート作品の説明文、マップの使用方法などを組み合わせた構成です。

脂質異常症のめやす

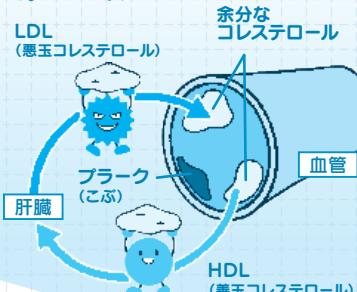
| | 保健指導判定値 | 受診勧奨判定値 |
|------------------|---------------------------------------|-------------|
| 中性脂肪 | ≥ 150mg /dL (空腹時) ≥ 175mg /dL (隨時) | ≥ 300mg /dL |
| HDL コレステロール | < 40mg /dL | — |
| LDL コレステロール | ≥ 120mg /dL | ≥ 140mg /dL |
| Non-HDL コレステロール* | ≥ 150mg /dL | ≥ 170mg /dL |

*総コレステロール値からHDLコレステロール値を引いた値
受診勧奨判定値に当てはまつたら、治療が必要かどうか医療機関を受診し、相談してください。

脂質まめ知識

● 悪玉コレステロール／善玉コレステロール

よく「悪玉コレステロール」「善玉コレステロール」と耳にしますが、実際はそれぞれ「LDLコレステロール」「HDLコレステロール」といいます。「悪玉」はコレステロールを血管に運び込み、「善玉」は余分なコレステロールを回収します。余分なコレステロールが血管壁に粥状にたまると動脈硬化を引き起こします。



● あぶらの種類

私たちが食事から摂取するあぶら（油、脂質）は大きく「飽和脂肪酸」と「不飽和脂肪酸」の2つに分かれます。「飽和脂肪酸」はバターやラードなど脂肪として体内に蓄えられやすく、「不飽和脂肪酸」はオリーブオイルやごま油、青魚（サバ、イワシ、サンマなど）に多く含まれるEPAやDHA*などで、エネルギーや体の構成成分になります。食べすぎはいけませんが、「不飽和脂肪酸」は“健康によい”といえます。

*EPA = エイコサペンタエン酸、DHA = ドコサヘキサエン酸

さあ、できることから変えてみよう！

予防・改善 のために できること

食事 飽和脂肪酸などのあぶらを控え、野菜・魚・食物繊維を意識的にとりいれましょう。

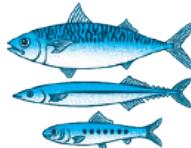
運動 生活に有酸素運動（ウォーキングやジョギング）をとりいれましょう。

ストレス ストレスを受けたときに分泌されるホルモンには、コレステロールを高める作用があります。十分な休養とリラックス法で自律神経のバランスを整え、ストレスをためないようにしましょう。

楽しみながら
健康に！

食事

中性脂肪を減らす作用のある青魚（サバ、サンマ、イワシなど）を食べる



行動

テレビやスマホを見るときに「立つ」「ストレッチする」など、ながら運動をする



通勤ルートは「一駅手前で降りて歩く」に固定する（可能な範囲で）

行動

健康診断の数値が改善したら、自分にごほうび

ストレス 趣味や推し活でストレス発散！



運動するとポイントが貯まるアプリやイベントを利用する

Easy 簡単にできる！

Social みんなでやってみよう！

運動

職場の健康イベントに参加する



行動

家族と健診結果を共有して、みんなで健康に



食事

職場の仲間と「ノー揚げ物ランチ」にチャレンジ

魅力的！ Attractive

いまやるとき！ Timely

食事

飲み会前に軽く食べてから参加する

旬の野菜や魚をとりいれた、ヘルシーな食事に



行動

間食禁止

健診を受けたら直後に改善する行動を1つだけ決める

脂質異常症 防ぐ

こんな行動
心当たりはありませんか？

脂質異常は
さまざまな
病気の
原因です

夜遅い時間に外食

座りっぱなし

ストレスはお酒とスイーツで解消



脂質異常症とは、**血液中のコレステロールや中性脂肪の値**が基準から外れている状態のことです。

動脈硬化を促進させ、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・

狭心症・心筋梗塞

動脈硬化により、心臓に血液を送る血管（冠動脈）が狭くなって部分的に血流が低下することで、狭心症を引き起します。さらに動脈硬化が進み、血管が詰まって心筋に酸素が届かず壊死すると、心筋梗塞を引き起します。

脳梗塞

脳に血液を送る血管に動脈硬化が進んで血管が詰まり、脳の神経細胞が壊死することで発症します。脳梗塞が起こった場所によって、麻痺（手や足が動かなくなる）、言葉が出にくくなるなど、さまざまな症状が起こります。ひどい場合には、命にかかわることもあります。

末梢動脈疾患（PAD）

(PAD:Peripheral Artery Disease)

主に足や手の比較的細い血管に動脈硬化が起こることで生じる病気です。とくに、**足の血管**が動脈硬化によって詰まり、歩きにくくなったり壊死を起こしたりすることがあります。悪化すると手術が必要になる場合があります。

脂肪とカロリーを抑えて 冬太りを解消



海鮮チゲ鍋

1人分 > 225kcal / 食塩相当量 1.6g
(汁を残した場合)

材料 (2人分)

えび(殻付き) 6尾
たら(切り身) 2切れ
白菜 1/8株
にら 1/3束
しめじ 1/2株
ほたて(生) 大4個

A 水 600mL
コチュジャン 大さじ2
みそ 大さじ1
鶏がらスープの素(顆粒) 大さじ1/2
砂糖 小さじ1/2
すりおろしにんにく 小さじ1/2

作り方

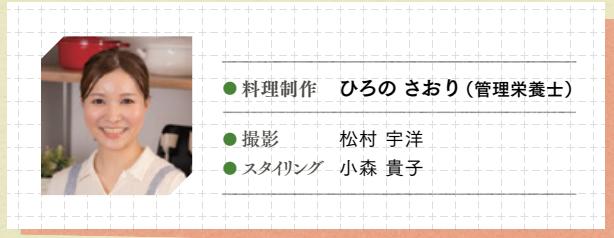
- えびは尻尾を残して殻をむき、背わたを取る。たらは3等分に切る。白菜とにらはざく切りにし、しめじは小房に分ける。
- 鍋にAを入れて混ぜ、中火で煮立たせる。えび、たら、ほたてを入れて2~3分煮たら、白菜としめじを加えて1~2分煮る。
- にらをのせてひと煮する。

CHECK!

作り方の動画は
コチラ



<https://douga.hfc.jp/imfine/ryouri/25winter01.html>



しらたき中華サラダ

1人分 > 70kcal / 食塩相当量 1.1g



材料 (2人分)

| | |
|--------|--------|
| しらたき | 100g |
| きゅうり | 1/2本 |
| にんじん | 1/6本 |
| スライスハム | 2枚 |
| A しょうゆ | 大さじ1/2 |
| 酢 | 小さじ2 |
| 砂糖 | 小さじ1/2 |
| ごま油 | 小さじ1/2 |

作り方

- しらたきは沸騰した湯で1分ゆで、水で洗って水気を切り、食べやすい長さに切る。
- きゅうりとにんじんは千切りに、ハムは細切りにする。
- ボウルに①、②、Aを入れて混ぜる。

みかんジェラート

1人分 > 122kcal / 食塩相当量 0.0g



材料 (2人分)

| | | | |
|------------|-----|------|------|
| みかん | 2個 | はちみつ | 大さじ2 |
| ヨーグルト(無脂肪) | 50g | ミント | 適量 |

作り方

- みかんは皮をむいて小房に分ける。
- フードプロセッサーやミキサー等に①、ヨーグルト、はちみつを入れ、なめらかになるまでかくはんする。
- 冷凍用保存袋に入れ、冷蔵庫(冷凍室)で2時間ほど冷やす(途中で揉んでほぐす)。
- 器に盛り、ミントを飾る。

Point!

冬太り(脂質異常)を防ぐ食事のコツ

低脂質・高たんぱく質を意識

鍋料理は油を使わずに調理できるため、余分な脂質を控えつつ、魚介や豆腐などからたんぱく質をしっかりとれるのが魅力です。体脂肪や血中脂質のコントロールに役立ちます。

食物繊維でコレステロール対策

野菜やきのこ、海藻などに豊富な食物繊維は、余分なコレステロールの排出を助けます。鍋にたっぷり入れることで満腹感も得やすく、食べすぎ防止に役立ちます。

糖質・デザートは工夫して

鍋料理の締めのごはんや麺類は控えめにし、果物やヨーグルトを活用したデザートに置き換えるのも一案。カロリーを抑えながら満足感を得られる工夫が、脂質異常予防に効果的です。

第52回

農協健保軟式野球大会 結果報告

～JAいちかわ 4大会連続24回目の優勝～

令和7年10月21日(火)・29日(水)の2日間にわたり、青葉の森公園野球場において、8チームの皆さんにご参加いただき、第52回農協健保軟式野球大会を開催いたしました。

雨天の影響で2日目が順延となりましたが、予備日の29日(水)に無事開催することができ、肌寒い中でも熱戦が繰り広げられました。その結果、見事JAいちかわが24回目の優勝を飾りました。おめでとうございます。

大会の運営にあたり、選手をはじめ関係者の皆さまの御協力に心より感謝申し上げます。次回大会も皆さまのご参加をお待ちしております。

1



★★★ 【優勝】JAいちかわ ★★★

2



★★ 【準優勝】JAちば東葛 ★★

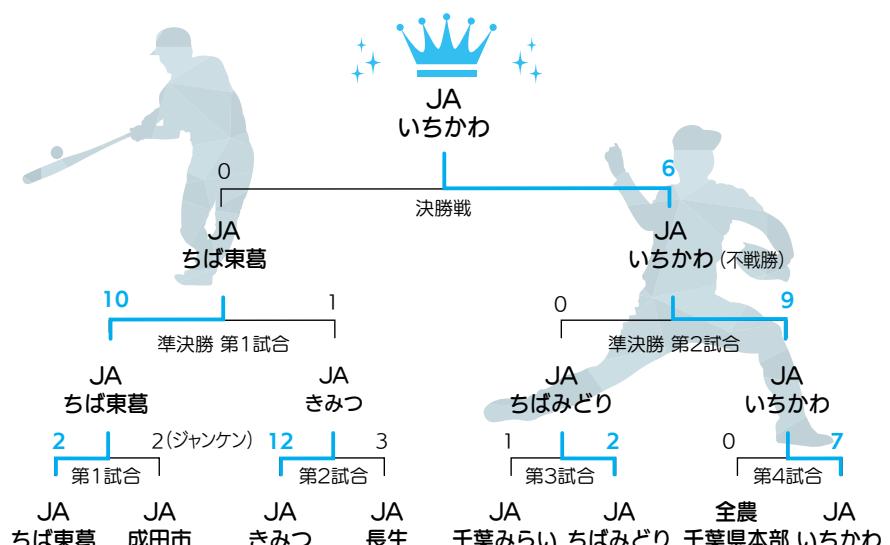


★★★ 【最優秀選手賞】★★★
中村 陸央 選手 (JAいちかわ)

第52回「農協健保軟式野球大会」

結果表

| | |
|--------|---------------------|
| 優 勝 | JAいちかわ |
| 準優勝 | JAちば東葛 |
| 第三位 | JAきみつ |
| 第三位 | JAちばみどり |
| 最優秀選手賞 | 中村 陸央選手 (JAいちかわ) |



資格確認書の差し替え対応について

資格確認書の保険者番号末尾が印影に被って見づらいとの指摘が一部の医療機関等から出ており、場合によっては差し替え（再交付）を指示されることもあります。資格確認書の「差し替え」をご希望される方は無償にて再交付いたしますので、貴事業所の総務・人事のご担当者様までお申し出ください。



これからの 医療機関のかかり方

従来の健康保険証は完全に廃止され、12月2日から使用できなくなりました。代わりに、「マイナ保険証」または「資格確認書」で医療機関を受診することになりましたので、ご注意ください。

●マイナ保険証

保険証の利用登録を済ませたマイナンバーカードのことです。過去の診療情報に基づく的確な医療を受けることや調剤情報が確認できるなど、多くのメリットがあります。

●マイナ保険証+資格情報のお知らせ

不具合などでカードリーダーが使用できない場合、マイナ保険証と、「資格情報のお知らせ」をあわせて提示することで保険診療を受けられます。

●資格確認書

マイナ保険証をお持ちでない方は、資格確認書で受診することができます。

適量なら
健康によい？

飲酒の健康への影響は…

A 適量なら健康によい



B 少量でも健康リスク が高まる



少量の飲酒でもリスクが上昇する主な疾患

● 高血圧、
男性の食道がん、
女性の脳出血
わずかな飲酒



● 大腸がん
純アルコール量1日
20g程度



例 ビール中瓶1本程度

※「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

● 女性の乳がん
純アルコール量1日
14g程度



例 ワイングラス1杯程度

日本人の約4割はアルコールを分解する酵素が弱い体質です。飲酒で顔が赤くなる、動悸や吐き気などが起こる人はとくに注意が必要です。お酒に弱い体質でも、長年の飲酒で不快感を感じなくなることがあります。この場合でも口腔がんや食道がんのリスクが非常に高くなることが報告されています。

「酒は百薬の長」といわれてきましたが、近年の研究では、少量の飲酒でも健康リスクがあることが明らかになっています。

お酒を飲みたい人は、飲みすぎない工夫を

- ☑ あらかじめ飲む量を決めておく
- ☑ 飲酒開始から30分～1時間は酔いが回らざるペースが上がりやすいので、意識してペースを落とす
- ☑ 食事と一緒に飲む、水や炭酸水をはさむ
- ☑ 週に数日は休肝日を設ける
- ☑ 純アルコール量を把握する

チェック
ツールを
活用しよう！

アルコールウォッチ
(厚生労働省)



飲酒はしないに越したことはありませんし、飲む場合でも量が少ないほど、健康リスクを抑えることにつながります。

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

“踏み込む”張トレ

フロントランジ

つまずいても、瞬時に足が出てけがを防げる！

STEP 01

両足を閉じて、
両手を腰に置く。



STEP 02

胸から前に出るよう重心移動して右足を一步前に出し、右足首、膝が90°になり左膝が床につくまで沈み込む。

左の股関節の
前側の伸びを
意識しながら
左右交互に5往復 行う

⚠ 膝がつま先よりも前に出ない
ように注意しよう！



応用編 さらに動ける体に！

ランジ with ツイスト

STEP 01

両足を閉じて、
両手を腰に置く。
(フロントランジ参照)

STEP 02

右足を後ろに大きくス
テップバックし、左足
首、膝が90°になり
右膝が床につくまで
沈み込む。



STEP

上半身を回旋させ
ながら、左手で右
のかかとに触れる。
右手は斜め上
に伸ばす。

03

股関節や
背中の伸びを
意識しながら
左右交互に5秒×
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/25winter01.html>



Trainer's Advice

部分ではなく**全身**を伸ばして鍛えよう！

全身のバランスを保つ

「筋膜」が
互いに
引き合う力

= **張力**



人体は206の骨と640の筋肉で構成されていますが、それらの筋肉のなかで連携して働く一団を「筋膜」という伸縮性のある組織で覆っています。人体はその筋膜が互いに引き合う力=張力によって全身のバランスを保っています。このような人体の構造を「テンセグリティ構造」といいます。