

けんぽだより

2025
夏
SUMMER
No.135



ぼわあ〜んと無防備に浮かんでいるのはマナティーです。野生動物の撮影では、どうやって相手に近づくかが問題になります。でも、マナティーは違います。彼らのほうから近づいてくるのです。最後には水中カメラに鼻先がくっついてしまうほど。そのときはそっと水中カメラを押し出してマナティーをバックさせてから写真を撮るのです。なんとも撮影の楽しい動物です。

▶ アメリカ・フロリダ州 マナティー

写真・文 福田幸広（動物写真家）

- 令和6年度決算をお知らせいたします
- 熱中症を予防する夏のルーティン
- 結局、今までの保険証っていつ使えなくなるの？
- 高血圧を防ぐ
- 忍野八海

- 仕事・通勤中のけがは、労災保険で受診を
- 正しく知っておきたい接骨院のかかり方
- 塩分控えめスタミナ麺で高血圧予防
- HEALTH INFORMATION
- “拾う”張トレ



▼ 制度



▼ レシピ



▼ 運動



—— ホームページをご活用ください ——

<https://www.juki-kenpo.jp/>

ご家族に関する大切な情報もあります
ご家庭にお持ち帰りください

令和6年度決算をお知らせいたします

7月24日に開催された組合会において、令和6年度決算が承認されましたので、ご報告いたします。

令和6年度決算の経常収支差引額は、5970万円の黒字でしめくりました。昨年に続き黒字決算ですが、保険給付費や高齢者医療制度への納付金の増加等の要因により黒字額は減少しました。

次に収入、支出の内訳について、ご報告いたします。

健康保険

収入

保険料収入は、前年度比1223万円減少し、5億7297万円となりました。1人当たり保険料収入は、前年度比9135円増加し、54万2727円となりました。被保険者数は、26名減少しました。

支出

保険給付費は、前年度3.0%増の2億9755万円でした。被保険者1人当たり保険給付費は、前年度比1万8483円増加し、28万1773円となりました。高齢者医療制度への納付金は、前年度比1317万円増加し、1億6784万円となり

ました。

その他、皆様の健診事業等を実施する保健事業費は、前年度より約9%増加し、1637万円となりました。

令和6年度の決算では収入は減少、保険給付費および高齢者医療への納付金などの支出は増加し、健保組合の財政は厳しい状況が続いています。当健保組合といたしましては、効果的・効率的な事業運営を心がけ、健全な組合財政の実現に努めます。

皆様におかれましては、日頃より健康づくりや健診事業のご活用などにより、ご自身やご家族の健康にご留意いただき、医療機関を受診する際はジェネリック医薬品やリフィル処方箋を活用するなど医療費適正化にご協力いただけますよう、お願いいたします。

基礎数値		令和5年度	令和6年度	前年度比
被保険者数(人) (3月末現在)	男性	809	788	▲ 21
	女性	253	248	▲ 5
合	計	1,062	1,036	▲ 26
平均年齢(歳)	男性	47.88	48.17	0.29
	女性	46.19	47.11	0.92
合	計	47.48	47.92	0.44
平均標準報酬月額(円)	男性	440,840	438,787	▲ 2,053
	女性	330,101	336,133	6,032
合	計	415,596	414,683	▲ 913
保険料率	事業主	58/1000	58/1000	0/1000
	被保険者	38/1000	38/1000	0/1000
合	計	96/1000	96/1000	0/1000
被扶養者数(人)		751	699	▲ 52
被保険者1人当たりの被扶養者数(扶養率)		0.71	0.67	▲ 0.04

介護保険

健保組合は、市区町村に代わり40～64歳の方の介護保険料を徴収しています。

令和6年度の介護納付金は7898万円となり、介護保険収入7603万円、繰越金300万円、繰入金600万円により対応いたしました。決算残金は、準備金、繰越金として保有しています。



令和6年度決算

健康保険

【収入】

(単位:千円)

科 目	令和5年度	令和6年度	前年度比
保 険 料	585,198	572,969	97.9%
国庫負担金収入	152	151	99.3%
調整保険料収入	6,121	8,050	131.5%
繰越・繰入金	141,193	138,839	98.3%
国庫補助金収入	426	2,592	608.5%
財政調整事業交付金	2,151	3,255	151.3%
雑 収 入	33,380	497	1.5%
合 計	768,621	726,353	94.5%
経常収入合計	586,416	573,892	97.9%

【1人当たり経常収支】

収入

雑収入他
456円

国庫補助金
収入
275円

保険料収入
542,727円

合計

543,458円

支出

その他
30,707円

保健事業費
15,502円

納付金等
158,943円

保険給付費
281,773円

合計

486,925円

【支出】

(単位:千円)

科 目	令和5年度	令和6年度	前年度比
事 務 費	34,822	31,481	90.4%
保 険 給 付 費	288,829	297,552	103.0%
法定給付費	283,098	290,709	102.7%
付加給付費	5,731	6,843	119.4%
納 付 金	154,674	167,844	108.5%
前期高齢者交付金	6	21,551	359183.3%
後期高齢者支援金	154,666	146,292	94.6%
病床転換支援金	0	0	—
退職者給付拠出金	2	1	50.0%
保 健 事 業 費	14,983	16,370	109.3%
財政調整事業拠出金	6,114	8,041	131.5%
連 合 会 費	278	324	116.5%
そ の 他	80	638	797.5%
合 計	499,780	522,250	104.5%
経常支出合計	493,666	514,193	104.2%

【経常収支】

(単位:百万円)

合 計	60
-----	----

【保険給付費・納付金】

(単位:億円)

納 付 金	1.7
保 険 給 付 費	3.0
合 計	4.7

※ 端数処理しています

介護保険

【収入】

(単位:千円)

科 目	決算額
介 護 保 険 収 入	76,029
繰 越 金	2,995
繰 入 金	6,000
雑 収 入	1
合 計	85,025

《支出》

(単位:千円)

科 目	決算額
介 護 納 付 金	78,978
合 計	78,978

(単位:千円)

収 支 差 引 額	6,047
-----------	-------

基礎数値

保険料率	17.8/1,000
事業主	8.9/1,000
被保険者	8.9/1,000
第2号被保険者数(3月末)	913人
平均標準報酬月額	442,483円

熱中症を予防する 夏のルーティン

熱中症の予防には、日中の外出時だけでなく、朝や夜の過ごし方も大切です。1日のうちで気をつけるポイントをおさえ、暑さに負けない生活を送りましょう。

朝 ▶ その日の暑さや体調を確認する

- ✓ 起床後に水分を補給
- ✓ 朝食をとって栄養を補給
- ✓ 二日酔いや睡眠不足がないか体調を確認
- ✓ お住まいの地域の天気予報や、熱中症の危険性をチェック

あなたの街の患者数予測と
熱中症情報 (日本気象協会)



昼 ▶ 行動や環境に合わせた対策を行う

- ✓ 外出時は帽子や日傘を使って直射日光を避ける
- ✓ 通気性がよく吸湿性・速乾性のある衣服やネッククーラーなどの冷却グッズを身につける
- ✓ クーリングシェルター※や冷房が効いた施設で暑さをしのぎ、こまめに休憩
※危険な暑さから避難できる涼しい場所として市区町村が指定した施設のこと。
- ✓ 飲みものを持ち歩き、こまめに水分を補給
- ✓ 室内にいても気温と湿度を常にチェックし、エアコンなどで室内を涼しくする



夜 ▶ 次の日にそなえて体調をととのえる

- ✓ 熱中症の症状が遅れて現れることもあるため体調を確認
- ✓ 運動や入浴、サウナなど、汗をかいて暑さに体を慣れさせる
- ✓ アルコールの飲みすぎに気をつける
- ✓ エアコンを適切に使用し、涼しく快適な睡眠環境をつくる
- ✓ 十分な睡眠時間を確保できるよう早めに就寝



とくに注意！ 熱中症になりやすい人

● 高齢者

救急搬送される熱中症患者の半数以上は高齢者。エアコンの使用や水分補給など、周囲が声かけを！



● 子ども

子どもは暑さや体の不調をうまく伝えることができないため、周囲の大人が子どもの様子を気にかけてよう！



● 屋外で働く人

常に熱中症の危険があることを意識し、体調に異変を感じたらすぐに周囲の人や管理者に申し出よう！



● キッチンで火を使う人

調理中に倒れてしまえば、大けがや事故につながる可能性も。調理方法の工夫や暑さ対策を忘れずに！



● スポーツをする人

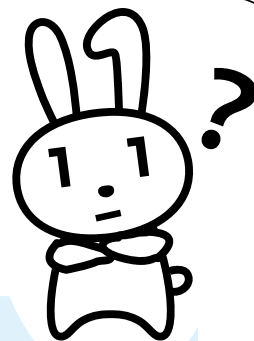
気温などの環境条件や体調に応じて、運動時間の調整・中止をして無理をしない！



熱中症の重症度分類に **最重症** が新設

日本救急医学会は、熱中症の重症度を見直し、重症のなかでもさらに注意を要する**最重症**を新設しました。熱中症はこれまで、Ⅰ度(軽症)、Ⅱ度(中等症)、Ⅲ度(重症)の3段階で重症度を分類してきましたが、**Ⅲ度のなかでもとくに重篤な状態があることから、Ⅳ度(最重症)を追加**しました。約10年ぶりに改訂された「熱中症診療ガイドライン2024」から変更されています。

結局、今までの保険証って いつ使えなくなるの？

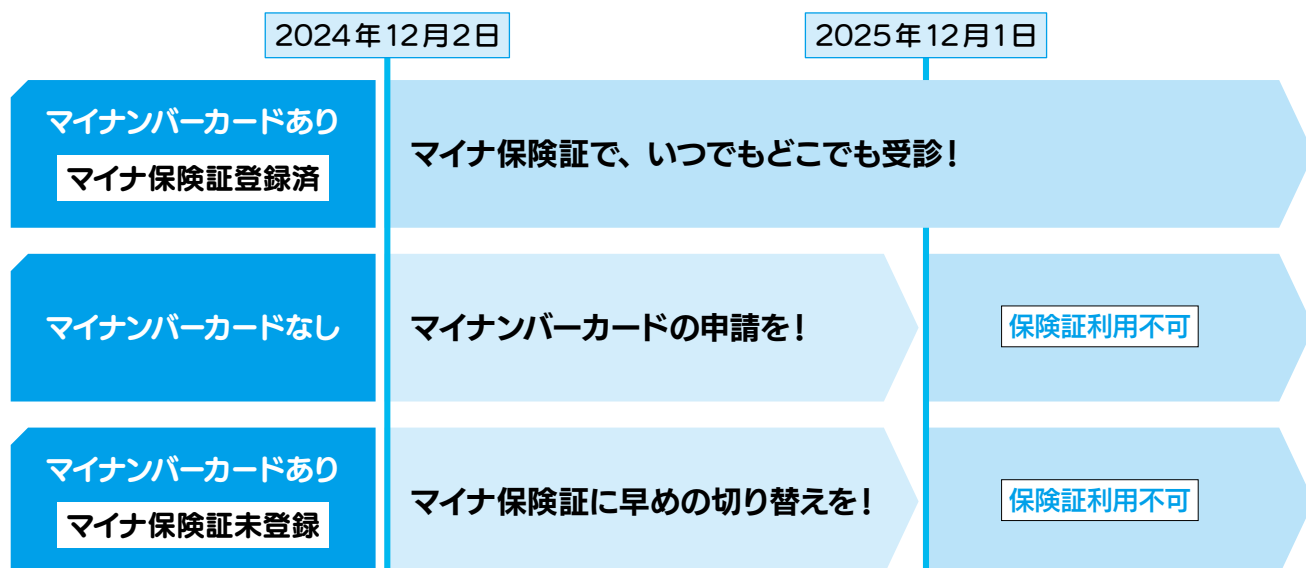


従来の保険証は2024年12月2日をもって廃止され、マイナ保険証を基本とする体制へと移行しました。2024年12月1日までに発行された保険証が使えるのは、経過措置期限の2025年12月1日までとなります。

なお、マイナ保険証をお持ちでない方は2025年10月末頃「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



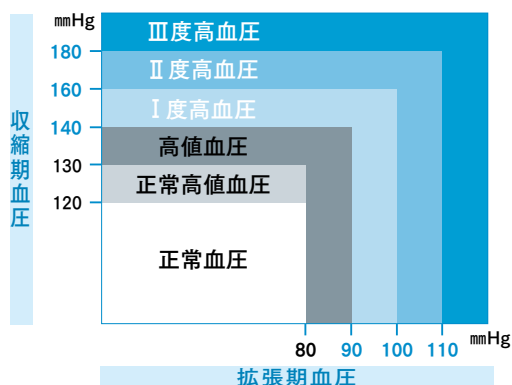
申請方法の
詳細はこちら



高血圧のめやす

血圧の分類

※医療機関で測る場合は、血圧が高く出る場合がある。家庭で測る場合は、図の各数値よりマイナス5mmHgを目安にする。



血圧まめ知識

収縮期血圧

心臓が収縮して血液を送り出したときの血圧。最高血圧。



拡張期血圧

心臓が拡張したときの血圧。最低血圧。



白衣高血圧

医療機関で医師や看護師の白衣を見ると、緊張して血圧が上がってしまうこと。



本態性高血圧

生活習慣や遺伝などの要因が複雑に影響した、原因が特定できない高血圧で、全体の90%を占める。

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

ストレス

日々のストレスはしっかり休養をとって解消しましょう。

運動

ウォーキングなど、適度な運動をしましょう。

食事

まずは**減塩**。1日6gが目標。過度の飲酒や喫煙も控えましょう。

楽しみながら健康に!

なぜ減塩?

食塩(ナトリウム)をとりすぎると

血液中のナトリウムの濃度が高くなる ▶ ナトリウムの濃度を下げようとして体内の水分が増える ▶ 血管に流れる血液量が増え、血圧が高くなる ▶ **高血圧に!**



食事

かけしょうゆ・かけソースから、つけしょうゆ・つけソースに



香辛料や香味野菜、酸味で塩味を補い満足度を高める

塩分を排出する働きのあるカリウムを多く含む野菜や果物、大豆を多く食べる
※心・腎疾患がある場合は、主治医に相談してください



行動

かっこいい・おしゃれなスマートバンドで血圧を測る



ストレス

就寝前にラベンダーの香りを(血圧を下げる効果あり。ただし好みでない方にはNG)



Easy 簡単にできる!

魅力的! Attractive

Social みんなでやってみよう!

いまやるとき! Timely

食事

減塩メニューを見かけたら必ずチョイス



出る量が少なししょうゆや食塩の容器を使う

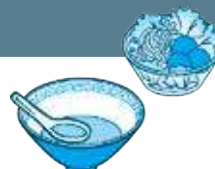


しょうゆや食塩の容器を食卓・テーブルに置かない



食事

「ランチには必ずサラダをつける」「ラーメンの汁は残す」などのマイルールをつくる



行動

家庭や職場などに血圧計を置いて、いつでもどこでも、血圧チェック



行動

禁煙する
お酒は控える



※本稿はナッジの考え方をもとに作成しています。

高血圧を防ぐ

高血圧は
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？

しょうゆやソースは好きだけ



喫煙者だ



お酒をよく飲む



せかせか忙しく生活している



血圧とは、血液が血管（動脈）の壁を押す力のこと。血圧が常に高いと血管が張り詰めた状態が続き、本来弾力性のある血管の壁がだんだん厚く、硬くなり、動脈硬化へとつながります。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・心不全

動脈硬化で心臓の血管が狭くなると血流が不足し、狭心症による胸の痛みや圧迫感を引き起こします。血管が詰まると心筋梗塞となり、命に関わることもあります。高血圧が続くと心臓に負担がかかり、血液を送り出すポンプ機能が低下して心不全を発症し、息切れやむくみなどの症状が現れます。

脳梗塞・脳出血など脳卒中

動脈硬化で血管が狭くなって血流が途絶えると脳梗塞となり、手足の麻痺や言語障害を生じさせます。また、血圧の上昇で血管が破れると脳出血が起こり、意識障害や重篤な後遺症が現れることもあります。

ほかにも…▶

認知症

動脈硬化により脳の血流が悪化すると、脳血管障害による認知症の原因になります。また、高血圧はアルツハイマー病による認知症の要因の一つであることも明らかになっています。

慢性腎臓病(CKD)

高血圧は腎臓の血管に負担をかけ、慢性腎臓病の原因にも。むくみや高血圧の悪化を招いたり、腎不全へ進行したりする可能性もあります。

ヒートショック

冬場の浴室などの寒暖差で血圧が乱高下することにより引き起こされ、心筋梗塞や脳卒中の原因に。高血圧の人は血圧が変動しやすいため、リスクが高くなっています。



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

士山駅をスタート、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。富士山レリーフドーム館で、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リーフ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。
※様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。

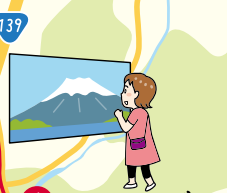
🌐 <https://www.sengenjinja.jp/>

START
富士急行線 富士山駅

① 金鳥居



③ 富士山レーダードーム館



GOAL 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/>)

ふじ山のびして 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。



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。



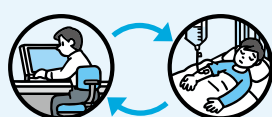
・・・出張中のけが・・・

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ある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れば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

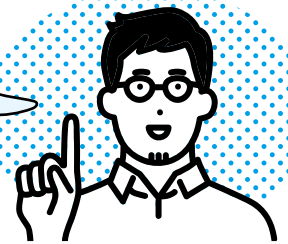
(土・日・祝日、年末年始を除く)

正しく知っておきたい 接骨院のかかり方



最近、体の疲れがとれない…。
「各種保険取扱」の看板がある接骨院に
行ってこようかな？

日常生活からくる疲労では健康保険は使えないよ。
看板に「各種保険取扱」と書かれていても健康保険が
使える範囲は限定的なんだ。間違っていると、
あとから全額自己負担ということになりかねないから、
注意しよう。



○ 健康保険が使える場合

原因が明らかな外傷性の負傷で、慢性に至っていないもののみ使えます。

- 骨折 ●捻挫 ●ひび（不全骨折）
- 打撲 ●脱臼 ●肉離れ（挫傷）

※骨折・ひび・脱臼は応急手当の場合を除いて、あらかじめ
医師の同意が必要。
※内科的原因による疾患は含まれない。

× 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
- 症状の改善がみられない長期にわたる施術
- 保険医療機関で治療中の負傷
- 脳疾患などの後遺症
- 勤務中や通勤途中の負傷（労災保険適用）
など

接骨院にかかるときの注意点



① 負傷原因を 正しく伝える

いつ、何をしているときに
負傷したかを柔道整復師に
正確に伝えましょう。外傷
性が否かが保険適用の判断
に用いられます。

② 内容をよく確認 してから署名する

保険適用となる施術を受けた場合
は、療養費支給申請手続きが必要
です。申請書に記載されている
負傷原因・負傷名・日数・金額など
をよく確認し、署名してください。

③ 領収書は必ず受け取り、 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。

組合から施術内容などを確認させていただいております

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、負傷原因などを確認
させていただいております。

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。

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://dougahfc.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。

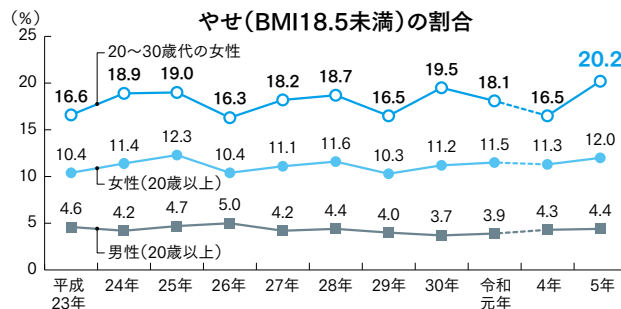
カリウムや食物繊維を十分に補給

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。

20～30歳代の女性の
5人に1人

「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

フレイルは口の中から始まる…

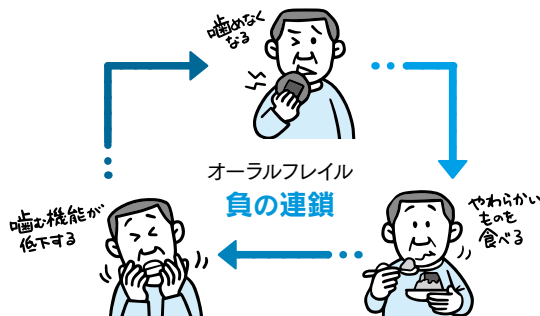
「オーラルフレイル」

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。

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



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



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。



>>> 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



縮める

張力フレックストレーニング＝
しなやかな強さ



伸ばす