

けんぽだより

2026
夏
SUMMER
NO.137



- 令和7年度決算をお知らせいたします
- 医療費が変わる！2026年改正のポイント
- KOSMO web 登録のお願い
- 生活習慣で「高血糖」を予防・改善
- 五浦

- 整骨院・接骨院のかかり方
- 記録的な猛暑から身を守る！熱中症を防ぐ4つのポイント
- 糖質控えめレシピ
- HEALTH INFORMATION
- 下半身の疲れが気になるとき

動画を
CHECK!

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7年度決算をお知らせいたします

7月22日に開催された組合会において、令和7年度決算が承認されました。

令和7年度決算は経常収支差引額2,173万円の黒字でしめくくりました。昨年度に続き黒字決算です。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。

健康保険

❖収入

保険料収入は、前年度比3,630万円減少し、5億3,667万円となりました。

❖支出

保険給付費は、前年度比9.6%減の2億6,899万円でした。被保険者1人当たり保険給付費は、前年度比8,685円減少し、27万3,088円となりました。高齢者医療制度への納付金は前年度比15.2%増の1億9,328万円となりました。

その他、皆様の健診事業等を実施する保健事業費は、前年度比5.4%減の1,549万円となりました。

健保組合をめぐる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、引き続き効果的・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てまいります。

皆様におかれましては、日頃より当健保組合の実施する健康づくりや健診事業をご活用いただき、ご自身やご家族の健康にご留意ください。また、医療機関を受診する際はジェネリック医薬品やバイオシミラー、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きますよう、お願いいたします。

基礎数値		令和6年度	令和7年度	前年度比
被保険者数(人) (3月末現在)	男性	788	683	▲ 105
	女性	248	234	▲ 14
合	計	1,036	917	▲ 119
平均年齢(歳)	男性	48.17	48.44	0.27
	女性	47.11	46.61	▲ 0.50
合	計	47.92	47.98	0.06
平均標準報酬月額(円)	男性	438,787	436,938	▲ 1,849
	女性	336,133	341,914	5,781
合	計	414,683	413,515	▲ 1,168
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)		699	599	▲ 100
被保険者1人当たりの被扶養者数(扶養率)		0.67	0.65	▲ 0.02

介護保険

健保組合は、市区町村に変わり40～64歳の方の介護保険料を徴収しています。

令和7年度の介護納付金は6,257万円となり、介護保険収入7,281万円など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7年度決算

健康保険

❖ 收入

(単位:千円)

科 目	令和6年度	令和7年度	前年度比
保 険 料	572,969	536,671	93.7%
国庫負担金収入	151	143	94.7%
調整保険料収入	8,050	8,295	103.0%
繰越・繰入金	138,839	139,093	100.2%
国庫補助金収入	2,592	394	15.2%
出産育児交付金	121	180	148.8%
財政調整事業交付金	3,255	3,012	92.5%
雑 収 入	376	1,429	380.1%
合 計	726,353	689,217	94.9%
経常収入合計	573,892	538,684	93.9%

支出

(単位:千円)

科 目	令和6年度	令和7年度	前年度比
事 務 費	31,481	38,737	123.0%
保 険 給 付 費	297,552	268,992	90.4%
法 定 給 付 費	290,709	261,780	90.0%
付 加 給 付 費	6,843	7,212	105.4%
納 付 金	167,844	193,284	115.2%
前期高齢者交付金	21,551	65,214	302.6%
後期高齢者支援金	146,292	128,070	87.5%
病床転換支援金	0	0	—
退職者給付拠出金	1	—	—
保 健 事 業 費	16,370	15,487	94.6%
財政調整事業拠出金	8,041	8,282	103.0%
連 合 会 費	324	318	98.1%
そ の 他	638	139	21.8%
合 計	522,250	525,239	100.6%
経 常 支 出 合 計	514,193	516,957	100.5%

【經常収支】

(單位:百萬円)

合	計	22
---	---	----

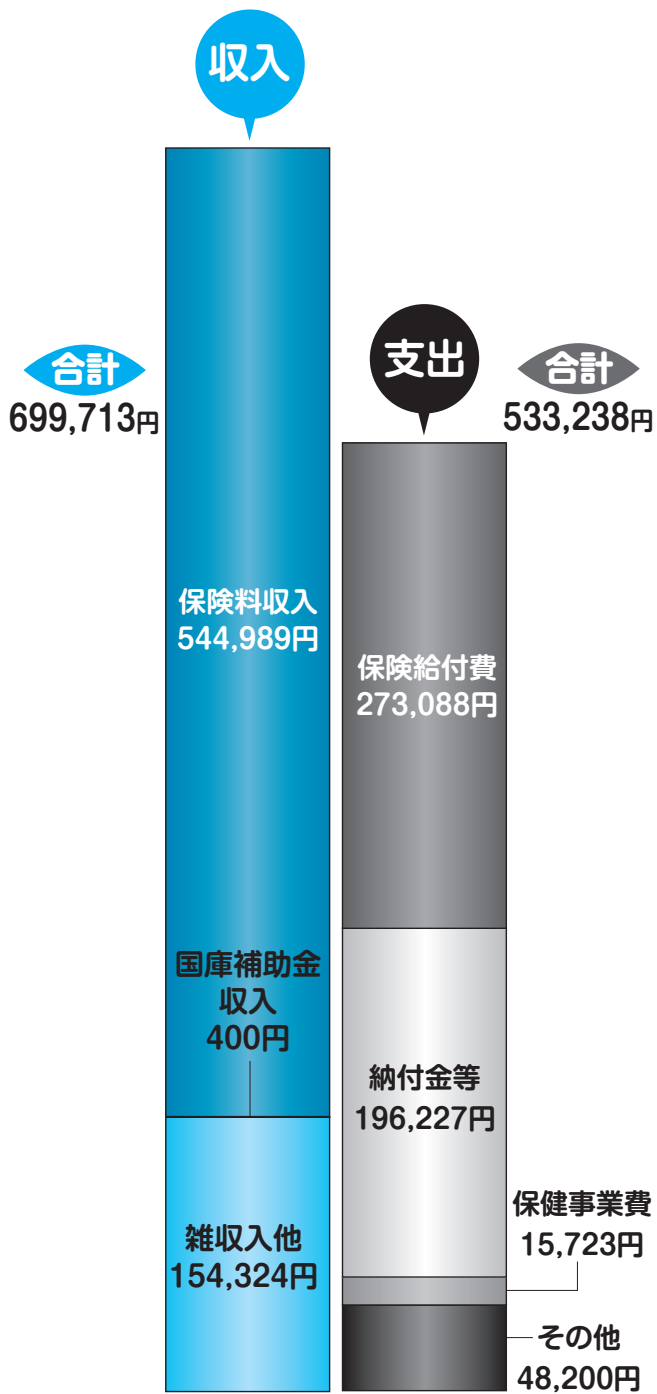
【 保険給付費・納付金 】

(単位:億円)

納 付 金	1.9
保 險 給 付 費	2.7
合 計	4.6

※端数処理しています

❖ 1人当たり経常収支❖



介護保険

❖ 收入

(単位:千円)

科 目	決算額
介護保険収入	72,811
繰越金	2,967
繰入金	0
雑収入	22
合 計	75,800

支出

(単位:千円)

科 目	決算額
介 護 納 付 金	62,567
合 計	62,567

(単位:千円)

收 支 差 引 額	13,233
-----------	--------

基礎数值

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)	803人
平均標準報酬月額	445,407円

医療費が変わる！ 2026年改正のポイント

6月から 先発医薬品を選んだ場合の自己負担が増加

後発医薬品（ジェネリック医薬品）があるにもかかわらず、患者が先発医薬品（長期収載品）を希望し処方してもらうと、自己負担が加算されます。これまではジェネリック医薬品との差額のうち「4分の1」が加算されていましたが、6からは「2分の1」に引き上げられました。



3割負担の場合のイメージ
(ジェネリック医薬品1,000円、長期収載品2,000円の場合)

2026年5月まで	2026年6月以降
選定負担 250円*+消費税25円 *1,000円×1/4=250円 患者負担 (3割) 525円 保険給付 (保険外併用療養費) 1,225円 長期収載品 【2,000円】 最終的な患者負担 250円+消費税25円+525円=800円	選定負担 500円*+消費税50円 *1,000円×1/2=500円 患者負担 (3割) 450円 保険給付 (保険外併用療養費) 1,050円 長期収載品 【2,000円】 200円の負担増 500円+消費税50円+450円=1,000円

差額 1,000円

長期収載品の薬価から、該当するジェネリック医薬品のうち最も薬価が高いものの薬価を控除して(引いて)得た価格(価格差)に、「2分の1」を乗じて得た価格が選定負担となります。

注意

選定療養は保険外の療養となりますので、消費税(10%)が別途かかります。

6月から 入院時の食費や光熱水費の負担引き上げ

食材費等の高騰を踏まえ、入院時の食費や光熱水費の負担が引き上げられました。

一般所得者の場合

【入院時の食事療養標準負担額】
1食510円 → **550円**

【65歳以上で療養病床 入院時の生活療養標準負担額】
・食費負担：1食510円 → **550円**
・居 住 費：1日370円 → **430円**



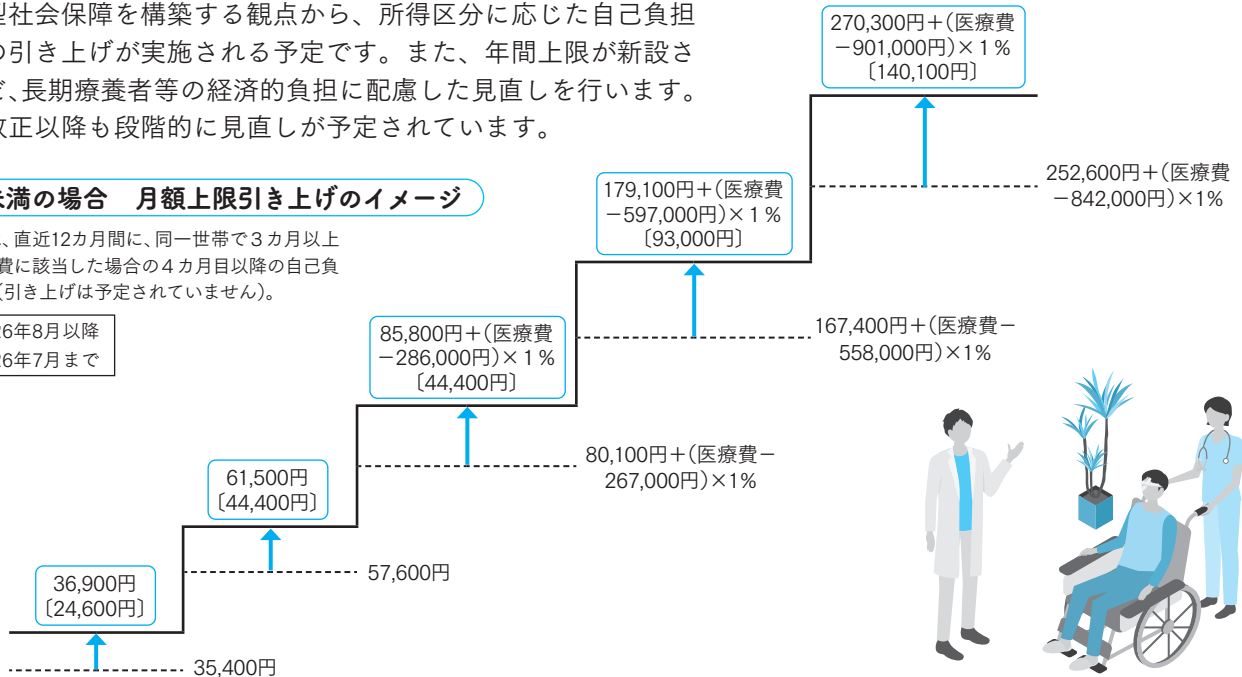
8月から 高額療養費の自己負担限度額の引き上げ、年間上限の新設

全世代型社会保障を構築する観点から、所得区分に応じた自己負担限度額の引き上げが実施される予定です。また、年間上限が新設されるなど、長期療養者等の経済的負担に配慮した見直しを行います。今回の改正以降も段階的に見直しが予定されています。

70歳未満の場合 月額上限引き上げのイメージ

※〔 〕内は、直近12カ月間に、同一世帯で3カ月以上高額療養費に該当した場合の4カ月目以降の自己負担限度額(引き上げは予定されていません)。

—— 2026年8月以降
---- 2026年7月まで



所得区分	低所得者 (住民税非課税)	標準報酬月額 28万円未満*	標準報酬月額 28万円以上53万円未満	標準報酬月額 53万円以上83万円未満	標準報酬月額 83万円以上
年間上限	290,000円 [24,200円]	530,000円 [44,200円]	530,000円 [44,200円]	1,110,000円 [92,500円]	1,680,000円 [140,000円]

新設

*標準報酬月額が15万円以下に該当することが確認できた場合、年間上限41万円が適用され、2027年8月以降に償還払いされます。
※年間上限の〔 〕内は、月額平均額。

KOSMO Web 登録のお願い

《KOSMO Web》は、安全で快適にご利用いただくために
セキュリティを強化し、リニューアルいたしました。

！ KOSMO Web でいつでも確認できます

医療費通知

給付金通知

処方医薬品情報

資格情報のお知らせ

+ ワンポイント！ 2026 年度から被扶養者資格確認調査（検認）が KOSMO Web で開始されます。

！ 登録は約10分で完了！

1 ログイン



KOSMO Web のログイン
画面からログインします。

2 メールアドレス登録



メールアドレスを登録します。

3 パスワード再設定



パスワードを再設定し、
再度ログインして完了です。



スマホからでも
OK！

登録の詳細は QR コードからご確認ください



！ KOSMO Web ログインはこちら

<https://www.jukikenpo.portal.kosmo-web.jp/>



ユーザー ID、初期パスワード、その他ご不明な点等がありましたら、
健保組合（aa.kenpo@ml.juki.com）までお問い合わせください。

各種通知や資格情報をいつでも確認できます！
ぜひこの機会に KOSMO Web へご登録ください。

生活習慣で「高血糖」を予防・改善

高血糖は自覚症状に乏しく、気づかないうちに体に負担をかけます。長年放置していると糖尿病を発症し、目の網膜や腎臓、神経などに深刻な合併症をもたらすことも…。血糖値をコントロールするため、生活習慣を改善しましょう！

静かに体をむしばむ高血糖 本当に怖いのは「三大合併症」

高血糖とは、血液中のブドウ糖（血糖）が慢性的に多くなっている状態をいいます。血糖値が高いだけではこれといった自覚症状はありませんが、高血糖を放置していると、糖尿病（2型）の発症リスクが高まります。糖尿病も初期にはほとんど自覚症状はありませんが、進行すると「のどの渇き」「頻尿」「食べているのにやせる」などの症状が出てきます。

さらに病気が進むと全身の血管が傷つき、やがて糖尿病神経障害・糖尿病網膜症・糖尿病腎症といった合併症を引き起こします。これらはそれぞれ「足の切断」「失明」「人工透析」のリスクをとまう重大な病気です。高血糖が本当に怖いのは、こうした「三大合併症」につながる点にあります。

今すぐ実践!

高血糖を予防・改善する生活習慣

〔食生活〕

「糖質」のとりすぎに注意しよう

血糖値を上げる直接的な原因は「糖質」です。食生活では、糖質過多にならないよう注意しましょう。

〈糖質を多く含む食品〉

- 主食：ご飯、パン、めん類 など
- 間食：甘いお菓子、スナック菓子、清涼飲料水、果物 など
- アルコール：日本酒、ビール、甘口のワイン など
- その他：とうもろこし、いも類、かぼちゃ、れんこん など

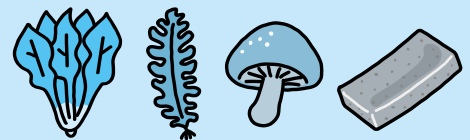


食物繊維を積極的にとりよう

食物繊維は糖質の吸収をゆるやかにします。食物繊維を多く含む食品を一緒にとり、食後の血糖値上昇を抑えましょう。

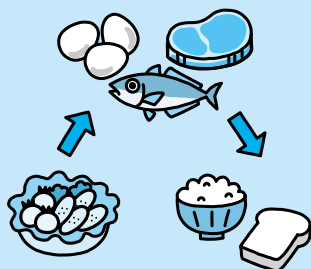
〈食物繊維を多く含む食品〉

- 野菜類 ● 海藻類 ● きのこと類
- こんにゃく など



食べる順番に気をつけよう

野菜（食物繊維）、肉・魚・卵など（たんぱく質）の順に食べ、最後にご飯・パン・めん類など（糖質）をとると、血糖値の急上昇を抑えられます。



1日3食を規則正しくとりよう

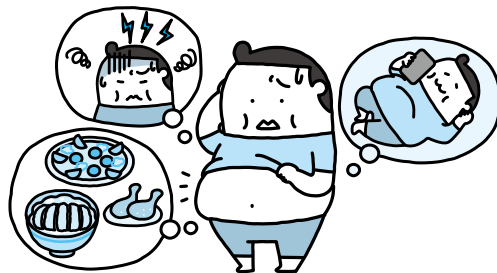
食べすぎや飲みすぎ、朝食抜き、夜遅い夕食、間食は血糖値を上げる要因になります。1日3食を規則正しく、栄養バランスを意識し、腹八分目を目安によく噛んで食べましょう。



高血糖の目安



ヘモグロビン A1c (HbA1c) … 5.6%以上
空腹時血糖… 100mg/dL 以上



▼ 糖尿病の三大合併症

糖尿病網膜症

網膜の血管が傷つき、ものが見えにくくなる。進行すると出血や網膜剥離を起こし、失明に至ることもある。



糖尿病腎症

腎臓の細い血管が傷つき、老廃物をうまく排出できなくなる。進行するとたんぱく尿が出現し、最終的には慢性腎不全に陥り、人工透析が必要になることもある。

糖尿病神経障害

しびれや痛み、感覚の異常などで始まることが多い。重症化すると体の組織が死んでしまう状態になり、足の切断を余儀なくされることもある。

そのほかにも…

糖尿病のある人は、そうでない人に比べて動脈硬化が進みやすく、心筋梗塞や脳卒中のリスクが2～3倍高いともいわれています。

高血糖と関連が強い生活習慣は「食事」「運動」「ストレス」

高血糖は、食べすぎや運動不足など生活習慣の乱れによって、血液中のブドウ糖をうまく処理できなくなることによって起こります。とくに糖質の多い食事や間食の習慣は血糖値を上げやすく、さらに運動不足が重なると、血糖値を下げるインスリンの効きが悪くなります。

また、睡眠不足や過度のストレス、喫煙習慣も血糖値を上昇させる要因です。

こうした生活習慣が積み重なることで糖尿病の発症リスクが高まります。日々の習慣を見直し、糖尿病の発症を防ぎましょう。

〔 運動 〕



1日10分程度の有酸素運動を毎日続けよう



適度な運動はとりすぎたブドウ糖を消費するとともに、血糖値を下げるインスリンの働きを活発にします。1日10分程度でもよいので、無理なく取り組める有酸素運動を毎日続けることが大切です。

〈効果的な運動の例〉

- ウォーキング
- ジョギング
- 階段昇降
- など

食後30分～1時間に体を動かそう

運動は血糖値が上昇している食後30分～1時間に行うと効果的です。通勤時や昼休みに歩く時間を増やす、食後に掃除や軽い体操をするなど工夫して体を動かしましょう。



〔 ストレス 〕



ストレスを上手に解消しよう

強いストレスは自律神経のバランスを乱し、インスリンの働きを弱めて血糖値を上げやすくします。十分な睡眠と休養をとり、ストレスをためない工夫をしましょう。

〈ストレス解消法の例〉

- ゆっくりお風呂につかる
- 寝具を見直して、質の高い睡眠を確保する
- 野山や公園へ出かけて自然に親しむ
- 動物とふれあう
- 軽いストレッチをする
- など



〔 禁煙 〕



禁煙で血糖値を改善しよう

喫煙は血糖値を上昇させ、糖尿病のリスクを高めます。1日20本以上タバコを吸う人は、非喫煙者に比べて男性で約1.4倍、女性で約3倍、糖尿病になりやすいとされています。健康のため、早めに禁煙に取り組みましょう。

自分の意思だけでは難しい場合、「禁煙外来」（オンライン診療もあります）を利用するのも一つの方法です。

〈吸いたくなったらやってみよう〉

- 深呼吸する
- 散歩やストレッチなど軽い運動を行う
- 熱いお茶を飲む
- シュガーレスのガムを噛む
- うがい、歯みがきをする
- など



いづら 五浦

太平洋の荒波に削られた五つの入江と、切り立った断崖絶壁が連なる「日本の渚百選」にも選ばれる景勝地。
明治の美術思想家・岡倉天心が横山大観や下村観山らを指導し、日本美術の近代化を切り開いた地としても知られる。
近年は関東有数の避暑地として注目を集める五浦で、自然と芸術の散策に出かけよう。

五浦岬公園

太平洋に突き出した岬の高台にあり、五浦海岸や六角堂をはじめ太平洋の海岸線を一望する
東日本大震災の展望慰霊塔(展望台)や、散策路、映画「天心」ロケセットなどがある。



大津港駅を出発し、長浜海岸に向かって県道301・354号を歩いて行こう。左折して長浜海岸に降りると美しい太平洋が広がり、南に張り出した入り江の高台には、次の目的地である茨城県天心記念五浦美術館が見える。

五浦は、近代日本美術の発展に尽力した岡倉天心が晩年を過ごし、横山大観とともに新しい日本画を模索した地。美術館では、ゆかりの作品や資料の鑑賞に加え、海を眺めながらの散策も楽しめる。

天心遺跡記念公園へは、美術館駐車場裏の歩道を通して向かう。かつて芸術家たちが創作に励んだ断崖絶壁に建てられた研究所の跡地だ。荒波が岩に打ちつける迫力の光景に、芸術家たちが目にしていた景色や心情に思いを馳せずにはいられない。

茨城大学五浦美術文化研究所へ向かう道には、水戸藩主・徳川光圀^{みつくに}の巡見中に水が湧き出したと伝わる黄門の井戸や天心の墓がある。研究所には、天心邸や展示室があり、なかでも天心自ら設計し瞑想に耽ったとされる六角堂は必見だ。

旅の最終地点となる五浦岬公園の展望慰霊塔からは、六角堂や五浦の海岸線を一望できる。太平洋の力強く壮大な景色とともに、芸術の足跡を静かに味わおう。

Information

アクセス ① JR 常磐線「大津港駅」

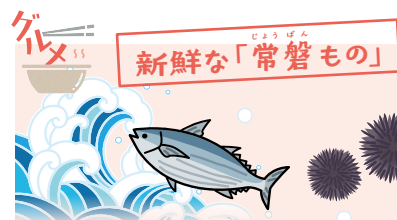


HPはコチラ

北茨城市観光協会
<https://www.kitaibarakishi-kankokyokai.gr.jp/>

豆知識

五浦は、端磯・中磯・椿磯・大五浦・小五浦という五つの浦(入り江)があることに由来する地名。標高15～40mの海岸段丘が波に削られ、削られやすい場所が入り江に、硬い岩は岬として残ることで、変化に富んだ美しい景観が生まれた。



「常磐もの」とは、福島県から茨城県沖にかけての寒流と暖流が交わる「潮目の海」で水揚げされる魚介類。この海域はプランクトンが豊富で、そこで育つ魚介類は旨味が強く、年間を通しておいしい海の幸が楽しめる。

長浜海岸

北茨城市の平潟から五浦海岸に至る道路に沿って広がる、透き通る海水が美しい海岸(遊泳不可)。



START

大津港駅



およそ

6.0km

1時間 30分
8,000歩

大津漁港

天心遺跡記念公園 (旧日本美術院五浦研究所跡地)

1906(明治39)年、岡倉天心が日本美術院第一部を五浦へ移し、横山大観、菱田春草、下村観山、木村武山が創作活動を行った研究所の跡地。遺構である古井戸のほか、筆塚や記念碑が建てられている。

茨城大学五浦美術文化研究所

五浦のシンボルでもある太平洋を望む岩場の上に建つ六角堂、岡倉天心の邸宅、展示室天心記念館などがある。

🕒 9:30～16:30 ※入場は16:00まで。
👤 一般400円(中学生以下無料)
📅 月曜日(祝日・振替休日の場合は翌日)、年末年始
🌐 <https://rokkakudo.izura.ibaraki.ac.jp/>

茨城県天心記念五浦美術館

岡倉天心の書簡や遺品などの資料をはじめ、五浦で天心の指導を受けた作家たちの作品を展示。近現代の日本画を中心とした企画展も実施。

🕒 9:30～17:00 ※入館は16:30まで。
👤 岡倉天心記念室…一般210円、満70歳以上100円、高校生140円、小中学生90円
企画展…企画展ごとに設定
📅 月曜日(祝日・振替休日の場合は翌日)、12月29日～1月1日
🌐 <https://www.tenshin.museum.ibk.ed.jp/>



長浜海岸

わすれじ
平和の碑

端磯

中磯

梧磯

五浦観光ホテル

黄門の井戸

岡倉天心の墓

大五浦

小五浦

展望慰霊塔 (五浦岬公園内)



大津岬灯台

五浦岬公園の近くに建つ
関東地方最北の灯台。



大浜丸 魚力

GOAL

ひと足延ばして 福島県いわき市

アクアマリンふくしま

福島県の海の特徴である黒潮と親潮が出会う「潮目」をテーマにした三角トンネルの大水槽をはじめ、海山川の生態系などを展示。東北最大級の楽しく学べる体験型水族館。



🕒 9:00～17:30(3月21日～11月30日)、
9:00～17:00(12月1日～3月20日)
※入館は閉館の1時間前まで
👤 一般1,850円、小～高校生900円
📅 年中無休
🌐 <https://www.aquamarine.or.jp/>

道の駅 いわき・ら・ら・ミュウ

新鮮な常盤ものを中心に魚介類や干物が並ぶ市場や、地元の物産品がそろう土産物店、レストランが入る。



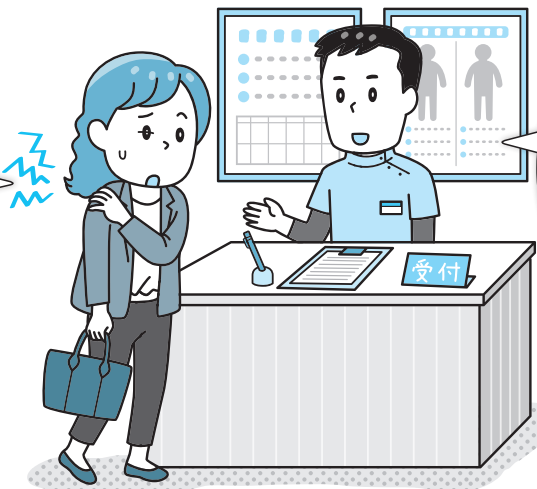
🕒 9:00～18:00
(2月の平日は9:00～17:00)
📅 ホームページに掲載
🌐 <https://www.lalamew.jp/>

※営業時間や料金等は変更される場合があります。



整骨院・接骨院のかかり方

肩こりがひどくて…
治療をお願いします
“各種保険取扱”と
書いてあったので、
健康保険が使えるん
ですよね？



肩こりの施術には
健康保険が
使えませんので、
全額自己負担です

整骨院や接骨院の看板等に“各種保険取扱”や“医療保険療養費支給申請取扱”と書かれているのを見て、どんな施術でも健康保険が使えると思い違いをされていませんか？ これは、“限られたケースのみ健康保険が適用になる”という意味で、どんな施術でも健康保険が使えるというわけではありません。知らずに施術を受けてしまわないためにも、整骨院・接骨院にかかるときのルールを知っておきましょう。

健康保険が使えるケースは限られています

健康保険が使える

外傷性が明らかで、慢性的な状態に至っていない以下の負傷の場合は、健康保険が使えます。

骨折※ 脱臼※ 打撲 捻挫 肉離れ

※骨折、脱臼は、応急処置を除き、あらかじめ医師の同意が必要。

健康保険が使えない(全額自己負担)

- 日常生活からくる肩こり、筋肉疲労
- 症状の改善がみられない長期の施術
- 脳疾患後遺症などの慢性病
- 保険医療機関で治療中の負傷 など

* 仕事や通勤途上におきた負傷は労災保険の適用となり、健康保険の対象外です。

こんな
ルールが
あったのね



整骨院・接骨院にかかるときの注意点

●領収書・明細書をもらいましょう

整骨院・接骨院では、領収書の発行(無料)と、施術内容が細かく記された明細書の発行(有料の場合もあり)が義務付けられています。整骨院・接骨院にかかったときは、領収書・明細書は必ず受け取りましょう。

領収書・明細書を受け取ったら、**金額や施術内容をチェック**してください。



●健康保険が使える場合、療養費支給申請書に署名する際は、記載内容をよく確認してください

必ず、負傷原因、負傷名、日数、金額をよく確認し、「療養費支給申請書」に自分で署名してください。施術に関する内容が記載されていない**白紙の申請書には署名しないでください。**

※柔道整復師が患者に代わって健保組合に費用を請求できる「受領委任払い」を採用している健保組合の場合。



健保組合から、施術を受けられた方に施術内容等を照会させていただきます

健保組合では、保険証等を使って整骨院・接骨院の施術を受けた方には、後日、施術日や施術内容、負傷原因等について確認させていただいております。みなさまの保険料を適正に活用するため、ご理解とご協力をお願いいたします。

記録的な猛暑から身を守る！ 熱中症を防ぐ4つのポイント

記録的な猛暑が続き、熱中症による救急搬送者数は増えています。

2025年には初めて10万人を超えるなど、

暑さによる健康リスクが高まっています。

厳しい暑さから身を守るために、

正しい知識を身につけて、日頃から備えることが大切です。



体調管理

寝不足や朝食抜き、体調不良や持病があると、体温調節機能が低下し熱中症のリスクが高まります。十分な睡眠とバランスのよい食事を心がけ、体調が悪いときは無理をしないようにしましょう。軽い運動や入浴などで汗をかき、体を暑さに慣らしおくことも大切です。

高齢者と子どもは、熱中症になりやすいので、とくに注意しましょう



こまめな水分補給

のどの渇きを感じる前に、こまめに水分をとりましょう。大量に汗をかいたときは、水だけでなく塩分も含まれるスポーツドリンクや経口補水液などを補給すると効果的です。



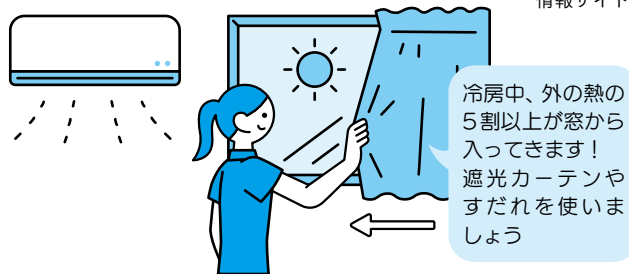
環境整備

室内ではエアコンやサーキュレーターを使い、室温26～28℃・湿度50～60%を目安に保ち、遮光カーテンなどで直射日光を防ぎましょう。寝室は就寝30分前までにエアコンをつけ、風を上向きにするのがおすすめです。

熱中症警戒アラートや暑さ指数(WBGT)も参考にし、無理な外出や運動を控え、外出時は日陰でこまめに休憩しましょう。



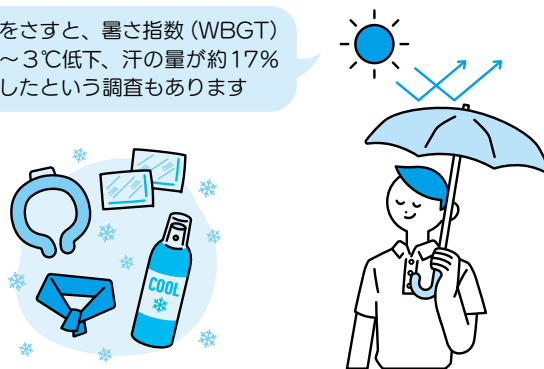
熱中症予防情報サイト



暑さ対策グッズ

通気性・吸湿速乾性のある衣服を着て、屋外では帽子や日傘を使用しましょう。日傘は遮光率・遮熱率が高いものがおすすです。また、保冷剤や冷却タオルで首・脇の下・脚のつけ根を冷やすと、効率よく体温を下げることができます。

日傘をさすと、暑さ指数(WBGT)が1～3℃低下、汗の量が約17%減少したという調査もあります



参考：「日傘の活用推進について～夏の熱ストレスに気を付けて！～」(環境省)

熱中症が疑われたら

こんな症状に注意

めまい

立ちくらみ

生あくび

大量の発汗

筋肉痛

筋肉のこむら返り

など



熱中症が疑われる症状が出てきたときは、迅速に**涼しい場所へ移動** ➡ **体を冷やす** ➡ **水分補給**を行います。自力で飲めない場合や意識がない場合は、すぐに救急車を呼びましょう。

糖質控えめレシピ

高血糖
予防



Check!

作り方の動画は
こちらから



<https://douga.hfc.jp/imfine/ryouri/26summer01.html>



主菜

冷しゃぶとなすの梅おろし

1人あたり
エネルギー 206kcal
塩分 1.4g

材料 2人分

豚ロース肉（しゃぶしゃぶ用）……140g
なす ……2本
大根おろし ……100g

梅干し（塩分7%）……1個分（10g）
（タネを取り、実を叩き切る）
A ポン酢しょうゆ ……大さじ1
| ごま油、いりごま（白）…各小さじ1

作り方

- 1 たっぷり沸かした熱湯で豚ロース肉を1分ほどゆがく。水にとって冷やし、水気を切る。
- 2 なすはヘタを取り、表面に4カ所縦に切り込みを入れる。水にくぐらせて、ラップで1つつ包み、電子レンジ（600W）で3分加熱する。レンジから出したらラップを取り、水にさらして、手で縦にさく。
※なすは熱いのでやけどに注意。
- 3 器に2、1、大根おろし、梅干しの順にのせて、混ぜたAをかける。

調理の
ポイント

豚肉は火を入れすぎると硬くなるので、熱湯が揺れている状態でやさしく1分ほどゆがくと、肉がしっかりと仕上がります。



糖質を控えながら
おいしく食べよう!

✓ なすは糖質が1本2.1gの低糖質野菜。ポン酢しょうゆは、柑橘風味、だし、しょうゆ、みりんなどが含まれた万能調味料で、比較的糖質が控えめです。しかし、かけすぎは塩分を多く摂取してしまうので注意が必要。梅干しを少しプラスすることで、少ないポン酢しょうゆでも食がすすむ味わいになります。



●料理制作 エダジュン（管理栄養士）

●撮影 さくらしょうこ

●スタイリング 深川あさり

副菜

たたききゅうりとしょうがの塩昆布おかか

1人あたり

エネルギー 67kcal
塩分 0.4g

材料 2人分

きゅうり …………… 1本（100g）
しょうが（干切り） …… 1/2片（5g）
かつお節 …………… 1パック（2g）
塩昆布 …………… 大さじ1/2（2g）
ごま油 …………… 小さじ1

作り方

- 1 きゅうりを麺棒などで叩き切る。
- 2 ボウルで全材料を和える。

調理の
ポイント

きゅうりを叩き切ることで断面が広くなり、味の染み込みがよくなります。



旨みの相乗効果で満足感アップ！

- ✓糖質を入れなくても、かつお節（イノシン酸）×塩昆布（グルタミン酸）の旨みの相乗効果で満足感がプラスされます。しょうがを入れると香りが加わるので、さっぱりと食べやすくなります。

スープ

オクラともずくのネバネバスープ

1人あたり

エネルギー 40kcal
塩分 0.8g

材料 2人分

だし汁 …………… 300mL
オクラ …………… 1パック（6本）
（ヘタを切り、ガクを回し切り、斜め3等分に切る）
もずく（塩抜き） …………… 40g
酢 …………… 小さじ2
しょうゆ …………… 小さじ1/2
ラー油 …………… 小さじ1/4

作り方

- 1 小鍋にだし汁を入れて中火で温める。沸騰したらオクラともずく、酢、しょうゆを入れ、再度沸騰したら1分ほど煮る。食べる直前にラー油を回し入れる。



オクラの甘みで低糖質でもおいしく

- ✓オクラは糖質が1本0.2gの低糖質野菜です。やさしい甘さも感じられるので、甘みを追加しなくてもおいしく仕上がります。もずくはミネラルや食物繊維が豊富。ラー油のちょい足しで味にメリハリを出す工夫をすることで、最後まで食べ飽きません。

Q なかなか眠れない… 寝室で気をつけることは？

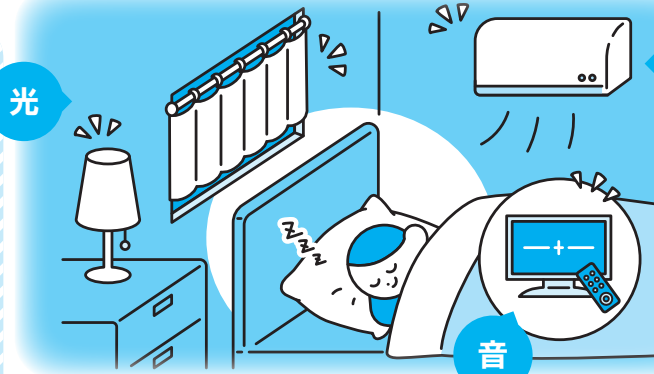


A 快適に休むためのカギは「寝室の環境」です。光・温度・音の3点を意識して環境を整えることが、睡眠の質を高めることにつながります。

眠りやすい寝室づくり 3つのポイント

光 就寝前に強い光を浴びると睡眠を促すメラトニンの分泌が抑制され、眠りにくくなります。寝室は暗くしてスマホなどを持ち込まないことが大切です。

夜間トイレに行く際は間接照明や足元灯を活用し、目に入る光の量を抑えましょう。



温度

とくに夏は寝室が暑くなりやすいため、眠りが浅くなったり睡眠時間が短くなったりします。

エアコンを上手に使い、涼しく感じられる室温を維持しましょう。

音

テレビの音や人の話し声、外の騒音など、気づかぬうちに眠りを妨げている音もあります。就寝時にはテレビを消す、遮音カーテンを使用するなど、落ち着いて眠れる静かな空間をつくりましょう。

参考：「健康づくりのための睡眠ガイド2023」（厚生労働省）

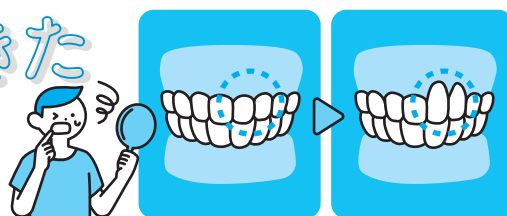
HEALTH INFORMATION



実は、**お口**からの **危険なサイン!**

監修 ● きみえ歯科 院長 中村喜美恵

以前より **歯が長くなってきた気がする…**



それは歯周病のサインかもしれません

成人後に歯そのものが成長して長くなることはありません。歯が長くなったように見えるのは、歯茎が下がる「歯肉退縮」が起きている可能性があります。歯肉退縮が起こると歯の根元が露出し、見た目の変化だけでなく、歯の根元のむし歯や知覚過敏が起こりやすくなります。

歯肉退縮の原因には、強すぎる歯みがきや噛み合わせの不具合、歯ぎしり・食いしばり、矯正治療などがありますが、とくに注意したいのが歯周病です。歯周病が進行すると、歯茎の下にある骨（歯槽骨）が溶け、歯茎全体が下がっていきます。初期は自覚症状が乏しく、「歯が長くなった気がする」といった見た目の変化で気づくケースも多いのです。

また、歯周病を悪化させる要因として、喫煙習慣や糖尿病、骨粗しょう症などの疾患が挙げられます。予防や進行の抑制には、歯科での定期的なチェックに加え、健康診断の結果を確認し、必要に応じて全身の治療を並行して行うことが大切です。

口の中の状態と全身の健康は密接に関係しており、歯周病はさまざまな病気とも関連しています。お口のケアとあわせて、ご自身の健康管理にも目を向けましょう。

歯茎が下がると、食べ物や汚れがたまりやすくなり、歯の根元のむし歯や歯周病の悪化を招きます。放置すると歯を失う原因になることもあります。「歯が長くなった気がする」と感じたら、歯周病の有無も含め、早めに歯科医院で相談し、適切な治療や改善のアドバイスを受けましょう。

夜間・休日の子どもの症状は #8000で相談ができます

夜間・休日の子どもの症状にどのように対処したらよいのか、病院を受診した方がよいのかなど判断に迷ったときには、**子ども医療電話相談事業【#8000】**に電話しましょう。小児科医師・看護師から子どもの症状に応じた適切な対処の仕方や、受診する病院などのアドバイスを受けられます。

夜中の子どもの急病、どうしよう！ そんなときは…



夜間・休日の子どもの症状に
困ったら #8000に電話

医師・看護師が
電話でアドバイス

注 電話相談の実施時間は各都道府県によって異なります。
詳細は厚生労働省のホームページをご確認ください。



家族みんなの救急相談は #7119

子どもに限らず大人でも、病院の受診や救急車の要請に悩んだときには**救急安心センター事業【#7119】**が利用できます。医師・看護師などから医療機関の受診についてのアドバイスや、状況によっては緊急出動につながるなどの支援が受けられます。

マイナ救急で緊急時の情報伝達もスムーズに

救急搬送時に会話ができないような状況でも、救急隊員がマイナ保険証を読み取ることで医療情報を確認でき、適切な処置や搬送先の選定が可能になります。今のうちにマイナンバーカードに保険証を登録し、緊急時に備えて持ち歩くようにしましょう。



HEALTH INFORMATION

みんなで知ろう 女性の健康



女性特有の健康課題解消に向けて、
周囲の人も理解を深めよう！

監修 ● 丸の内の森レディースクリニック 院長 宋美玄

FUS (成人女性の低体重・低栄養症候群) やせすぎにご注意を！

FUS (ファス) とは、Female Underweight/Undernutrition Syndrome の略で、成人女性の低体重・低栄養症候群を指します。肥満の予防や治療も大切ですが、やせすぎもさまざまな健康リスクを引き起こします。日本の20代女性では2割前後がBMI18.5未満の低体重 (やせ) であり、先進国の中でもとくに高い割合であるといわれています。正しい知識をもち、無理のない体づくりをめざしましょう。

FUSの原因

原因は多面的であり、社会的要因、心理的要因が複雑に絡み合っているものですが、大きく下記の3点があります。

- 1 体質性やせ
- 2 SNS、ファッション誌など、メディアの影響によるやせ志向
- 3 社会経済的要因・貧困などによる低栄養



FUSによる健康リスクや症状

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。また、妊娠中のやせすぎは、低出生体重児の要因となり、その子どもが将来的に生活習慣病に罹患するリスクが高いとされています。



当事者以外にも できること



無意識に「やせているほうがいい」という 価値観を押しつけていませんか

「やせてきれいになったね」「そんなに食べると太っちゃうよ」などという言葉は「やせていなければならない」というプレッシャーを押しつけるものとなっているかもしれません。周囲も気をつけながら、社会全体でこの問題に取り組んでいきたいですね。

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
めざそう

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。



仕事や家事に忙しいみなさんへ
ヨガで簡単リフレッシュ！

着替えいらず！

モデル・指導 ● 京乃ともみ
(全米ヨガアライアンス RYT200
認定ヨガインストラクター)



下半身の疲れが気になるとき

疲れを癒す呼吸法

心をゆるめるポーズ

ヨガでは、こう考えられています



ヨガでは
第三の目と
いいます



中指の関節で左鼻を閉じ、
右鼻からゆっくり息を吸い
ます。



吸いきったら右鼻を親指で閉じ、
中指を離して、左鼻からゆっくり
吐きます。反対(左鼻で吸う→右
鼻から吐く)も同様に行います。

自律神経の
バランスを整え
心を穏やかに

※①～④を1セットとして、3回繰り返します。

脚の疲れやむくみに

ふくらはぎをほぐすポーズ



ひざの痛みに

下半身の筋力をアップさせるポーズ



冷房の効いた室内で長く過したり、立ち仕事が続いたりすると、下半身の血流が滞り、だるさやむくみの原因になります。日頃からこまめに脚を動かし、温めてゆるめておくことで、疲れがたまりにくくなります。気軽に体を動かして、下半身の負担をやわらげましょう。