

# 健保だより

2025-4

122号

FUJI 健康保険組合 知立市山町茶碓山19番地 TEL (0566) 82-9851 FAX (0566) 82-9857

ホームページ <https://www.fujikenpo.or.jp/>



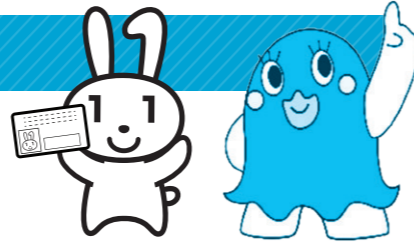
- 2025年度 予算をお知らせします
- マイナ保険証の準備をお忘れなく!
- 2025年度 保健事業
- 肥満を防ぐ
- “ポリファーマシー”をご存じですか?
- 5日以内に異動届の提出を

2025年12月2日から保険証は利用できません

# マイナ保険証の準備をお忘れなく!

## マイナ保険証の始め方

### 1 マイナンバーカードをお持ちでない方は、お早めに取得を!

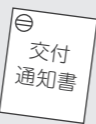


申請する 以下から選択して申請します。

- スマホで申請
- 郵便で申請
- パソコンで申請
- 証明用写真機で申請

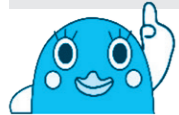
受け取る

「交付通知書」が届いたら、必要書類をそろえて受け取りに行く



マイナンバーカードの取得申請はこちらから

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



マイナンバーカードの発行は申請から受け取りまで約1ヵ月かかります



### 2 マイナンバーカードを取得した方やすでにお持ちの方は、保険証利用の登録を!

マイナンバーカードを保険証として使用するには「保険証利用の登録」が必要です。

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

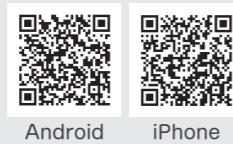


#### スマホで

次の3つを準備しよう

- ① マイナンバーカード
- ② マイナンバーカード読取対応のスマホ
- ③ アプリ「マイナポータル」のインストール

マイナポータル



STEP1 「マイナポータル」を起動する

STEP2 「申し込む」をタップする

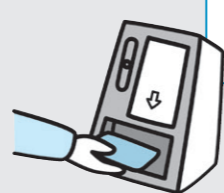
STEP3 利用規約等に同意する

STEP4 マイナンバーカードを読み取る



#### 医療機関・薬局の顔認証付カードリーダーで

受診時に申込OK



#### セブン銀行ATMで

マイナンバーカードをかざし、4桁の暗証番号を入力



保険証利用の登録はすぐできます

保険証利用の登録が完了したら、あとは受診時に受付のカードリーダーでマイナ保険証を読み込ませればOK!



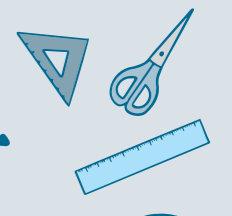
こちらもご確認ください  
マイナ保険証について  
動画で確認!

【健保連作成】「使ってみよう!マイナ保険証」



2025年度

# 予算をお知らせします



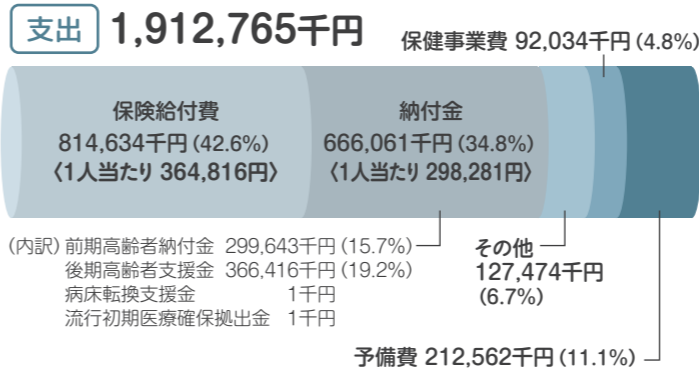
2月26日に開催された組合会において、当健保組合の2025年度予算と事業計画が承認されました。団塊の世代全員が75歳以上の後期高齢者となる2025年を迎え、高齢者医療制度を支える納付金のさらなる増加は避けられません。健保組合の運営は今後も厳しい状況が続きますので、引き続き医療費適正化へのご理解とご協力をお願いします。

「予防は治療に勝る」という格言があります。本号では保健事業(次ページ)等を掲載していますので、皆様とご家族の健康保持・増進にお役立てください。



## 健康保険

2025年度予算をグラフで見ると



予算の基礎となった数値(健康保険)

被保険者数	2,233人	(2,221人)
男	1,851人	(1,856人)
女	382人	(365人)
平均標準報酬月額	448,585円	(430,127円)
男	476,595円	(457,149円)
女	307,442円	(287,635円)
平均年齢	44.15歳	(43.74歳)
男	44.45歳	(44.01歳)
女	42.74歳	(42.35歳)
被扶養者数	2,251人	(2,333人)
扶養率	1.03人	(1.06人)
前期高齢者加入率	1.45%	(1.35%)
保険料率	千分の98.00	(千分の98.00)
事業主	千分の52.92	(千分の52.92)
被保険者	千分の45.08	(千分の45.08)

( )は2024年度の基礎数値

## 介護保険

予算のあらまし

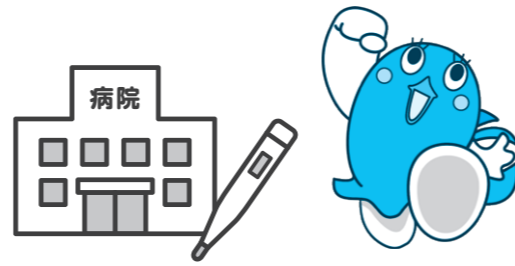
科目	総額(千円)	
	収入	支出
収入	239,488	171,799
支出	239,488	171,799

予算の基礎となった数値(介護保険)

介護保険第2号被保険者数	1,960人
(40~64歳の本人・家族)	
介護保険第2号被保険者たる被保険者数	1,394人
(40~64歳の本人)	
平均標準報酬月額	505,854円
介護保険料率	千分の20.00 (千分の20.00)
事業主	千分の10.80 (千分の10.80)
被保険者	千分の9.20 (千分の9.20)

( )は2024年度の料率

# 2025年度 保健事業



※年齢は2025年3月31日時点

あなたもご家族も年に一度は体のメンテナンスを！今年度から健保補助額の増額で受診しやすくなりました。

毎日の歯磨きだけでは汚れは取りきれません。定期的にプロ(歯科医)のメンテナンスが必要です。

さまざまなチャレンジに参加して、楽しく健康づくり！参加者にはPepポイントを進呈します。

血液検査・身体測定だけでなく、体力測定や歯科健診、骨密度測定も実施します。昼食付きで参加費は無料！

4月～5月のご都合のよい日にお出かけください(事前の申し込みが必要です)。今年度は東山動植物園と明治村を歩きます。

事業		対象者
健診	人間ドック 生活習慣病 健診	契約健診機関(16機関)(契約外は6月まで) 巡回健診【家族専用】
	脳ドック ▶ 本人・被扶養者(50歳以上)	肺ドック ▶ 本人・家族(年齢制限なし)
	女性がん ▶ 本人・家族(全被扶養配偶者、40歳以上被扶養者)	駐在員健診 ▶ 本人・帯同配偶者(年齢制限なし)
	歯科健診	愛知・岐阜・三重・静岡県歯科医師会(4月～1月) ファミリー歯科健診(11月～3月) 支店(品川東口歯科・その他)(6月～1月)
NEW 健康 チャレンジ	健診結果改善チャレンジ	
	健康クイズ(7月)	本人・被扶養配偶者
	ウォーキングチャレンジ(4月・5月、10月・11月)	本人・被扶養配偶者
	体重測定チャレンジ(1月)	本人・被扶養配偶者
つよい子になるぞキャンペーン		家族:1歳～6歳(未就学)
教室	一日健康づくり教室[あいち健康プラザ](11月8日)	本人・被扶養配偶者
	日帰りマイプラン[あいち健康プラザ](水曜日・金曜日・土曜日)	本人・被扶養配偶者
けんぼれんあいち健康ウォーク		本人・家族
NEW ハッピーアクティブプロジェクトII		本人・被扶養配偶者

## 他にもさまざまな事業を行っています

- 特定保健指導
- オンライン禁煙
- インフルエンザ予防接種補助(10月～12月)
- 前期高齢者(65歳～74歳)訪問指導

- 重症化予防プログラムMystar
- 契約保養所 ラフォーレ利用
- クリントル(健康相談アプリ)
- 常備薬斡旋(11月頃)

## 秋に「ウォーキングサッカー」イベント開催予定です!

ご家族や友人を誘って参加しよう!



Pepポイントをためてほしい商品に交換しよう!  
PayPayやAmazonギフト券など、さまざまな商品と交換できます。

手続き機能のほか、楽しいコンテンツがいっぱい!



スマホ・パソコンでスマートに健康管理!

### 自分のカラダ年齢がわかる「健康年齢®」

健康年齢は健康診断や人間ドックの結果から、あなたの健康状態が何歳相当かを表す健康の指標です。

### しばいぬと自分のペースで歩こう「ふれんどウォーク」

1日5,000歩以上でしばいぬがシャベルを発見! シャベルでほりほりするとポイントがもらえます。



### 健康づくりでご褒美ポイント「健康チャレンジ」

ウォーキングや生活習慣の改善行動に取り組みながらポイントもたまるイベントを開催。健康への取り組みでお得にポイントゲット!

### スキマ時間に学んでポイント「健康記事」

あなたの健康状態に合わせたヘルスケア記事を読むことができます。健康記事を読んで評価するとポイントがもらえます。



※画像はイメージです。実際の画面とは異なる場合があります。

# 肥満を防ぐ

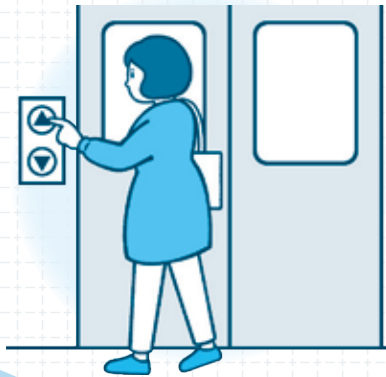
肥満はさまざまな病気の原因です

こんな行動 心当たりはありませんか？

ついエレベーターを使ってしまう

思わず食べすぎてしまう

気がつくといライラしている



肥満とは、**身体に過剰な脂肪が蓄積した状態**です。その原因は、主に**運動不足と食べすぎ**です。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

### 心血管疾患

内臓脂肪がたまると、脂肪細胞から出る物質が**心血管疾患の原因**のひとつとなる**動脈硬化**を起こしやすくなります。また**血栓**を起こす物質も分泌され、**心筋梗塞**のリスクが高まります。

### 糖尿病\*

※ 2型の場合

肥満により蓄積された脂肪細胞から、血糖値を下げるホルモンである**インスリン**の働きを弱める物質が出されることにより、血糖のコントロールが難しくなります。この状態が続くと**糖尿病の発病**につながります。

### 呼吸器疾患

首やのどのまわりに脂肪が多いと、**のどの空気の通り道が狭くなること**に加え、**脂肪細胞から出る物質が呼吸刺激作用を阻害すること**などにより、**睡眠時無呼吸症候群**などを引き起こすことがあります。

ほかにも…

- 関節の疾患** 体重が関節に過剰な負担をかけることで、変形性関節症を引き起こしやすくなります。
- 一部のがん** 大腸がん、乳がん、肝臓がんなど、特定のがんの発生率が、肥満の人で高いとの調査結果もあります。

## 肥満のめやす

※特定保健指導の階層化基準より

腹囲 男性 85cm以上 女性 90cm以上

BMI(体格指数) 25以上

※標準 ▶ 18.5以上25.0未満

BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m)<sup>2</sup>

● **リンゴ型**  
(内臓脂肪型肥満)  
上半身に脂肪がつく



● **洋ナシ型**  
(皮下脂肪型肥満)  
下半身に脂肪がつく



**リンゴ型肥満と洋ナシ型肥満** リンゴ型肥満は男性に多く、内臓の隙間に脂肪がたくさんついている状態です。メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)と呼ばれ、生活習慣病のリスクが高くなります。一方、洋ナシ型肥満は女性に多く、皮膚の下に脂肪がつくもので、リンゴ型に比べて、生活習慣病のリスクは高くありません。女性は閉経後に内臓脂肪が付きやすくなる傾向があり、注意が必要です。

「隠れ肥満」に注意!

近年、BMIは標準でも、筋肉や骨に比べて脂肪の量が多い「**隠れ肥満**」が若い世代に増えています。体脂肪率も意識してみましょう。



## 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** 野菜や果物、たんぱく質を適切に摂取し、糖分や脂肪の過剰摂取を控えましょう。
- 運動** ウォーキングなどの有酸素運動や筋力トレーニングを定期的に行いましょう。
- ストレス** ストレスは食欲や体重に影響します。心の健康も大切です。

楽しみながら健康に!

食事

冷凍の野菜やミールキットなどの手軽で健康的な食品を使う

運動

スニーカーで通勤してたくさん歩こう

ストレス

深呼吸など、すぐにできるリラックス法を準備

食事

ヘルシーな食事も、思わず手が伸びる盛り付けに(小さくてオシャレな器で)

運動

運動するとポイントがもらえる仕組み(アプリなど)を使う

Easy 簡単にできる!

魅力的! Attractive

Social みんなやっているよ!

いまやるべき! Timely

ストレス

憧れの人のSNSをチェックしてモチベーションアップ!

運動

仲間と一緒に運動する

運動

健診や人間ドックの予定を決めて、その日に向けて取り組んでみる

休憩時間

21:00

ストレス

リマインダーでリラックスタイムをお知らせ



# 水都・大阪



**⑧ 梅田スカイビル 空中庭園展望台**

世界初の連結超高層建築で、39階・40階・屋上が展望施設となっている。360度オープンエアの屋上展望フロアからは大阪市街が一望できる。

🕒 9:30～22:30(最終入場22:00)  
🗓 無休  
💰 大人2,000円、4歳～小学生500円

**⑥ こども本の森 中之島**

大阪出身の建築家・安藤忠雄氏が設計した絵本と図鑑がメインの図書施設。3階まで吹き抜けの壁一面が本棚で、12のテーマ別に並んでいる。中之島公園内に限り、持ち出し可能。

🕒 9:30～17:00 ※詳細はHP参照  
🗓 月曜日(祝日は開館、翌平日休館)、蔵書整理期間、年末年始  
🆓 無料 🌐 <https://kodomohonnomori.osaka/>



**④ 北浜レトロビルディング**

明治期の純英国建築で、国の登録有形文化財。現在は、英国伝統菓子舗(1階)&英国紅茶室(2階)の「北浜レトロ」で人気。

🕒 平日11:00～19:00、土日祝10:30～19:00  
🗓 無休(お盆、年末年始を除く)



**⑦ 大阪市中央公会堂**

大正期のネオ・ルネサンス様式で、国の重要文化財。オペラやコンサート、講演会などを開催。かつては、ヘレン・ケラーやアインシュタイン等の著名人も講演を行った。

🗓 第4火曜日(祝日は開館、翌平日休館、12月28日～1月4日)  
※館内見学不可、地下1階共有部および展示室のみ見学自由(無料)



**① 大阪城ホール**

大阪築城400年を記念して建設された多目的アリーナ。西日本最大規模の16,000人収容可能。

**② 大阪城天守閣**

1583(天正11)年に豊臣秀吉が築城を開始。大阪夏の陣で落城したのち、徳川幕府により再築されたが再度焼失、現在の天守閣は3代目となる。地上8階建ての館内は、秀吉の生涯や時代背景、大阪城の歴史などが学べる博物館になっている。

🕒 9:00～18:00(最終入館17:30)  
🗓 12月28日～1月1日  
💰 大人1,200円、高生600円、中学生以下無料(学生は要証明)  
🌐 <https://www.osakacastle.net/>  
※2025年3月31日までの🕒および🗓はHP参照

**大** 阪城公園駅を出て、大阪城ホールに向かって歩こう。ホール手前の噴水広場を左折して進んでいくと、堀と石垣、樹々の緑に囲まれて大阪城天守閣が姿を現す。

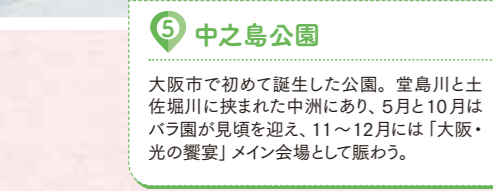
極楽橋を渡って、本丸の中央に位置する天守閣へ。「三国無双」と謳われた豊臣大坂城の天守をめざして復興された姿は、随所に金の装飾が施され、天下人・秀吉の権力の強大さを想起させる。

大手門を出て城を後にしたら、市街地を歩いて天満橋に向かう。天満橋から先は、大川沿いを散策。クルーズ船が行き交う大川の両岸は整備されて遊歩道になっているが、船着き場や石灯笼といった水運が盛んだった頃の面影も残している。

天神橋まで来たら、土佐堀通を北浜方面へと進もう。明治期から昭和初期の洋風建築が点在する北浜は、建物内部を改装したカフェが人気のエリア。レトロな雰囲気漂う店内は、ひと休みに絶好のロケーションだ。

北浜から難波橋に向かい、中之島に渡ろう。中之島公園、こども本の森中之島、大阪市中央公会堂と順に巡ったら、メインストリート・御堂筋を通って大阪駅へ。余力があれば、梅田スカイビル空中庭園展望台まで足を運んで、水都・大阪のパノラマビューに酔いしれよう。

江戸時代に水運で栄え、明治期には「水の都」とも呼ばれた大阪は、今もなお経済や文化の中心都市として発展し続けている。春の陽気に誘われて、水都の歴史と魅力に触れるウォーキングを楽しもう。



**⑤ 中之島公園**

大阪で初めて誕生した公園。堂島川と土佐堀川に挟まれた中洲にあり、5月と10月はバラ園が見頃を迎え、11～12月には「大阪・光の饗宴」メイン会場として賑わう。



**③ 大手門**

大阪城の正門で、国の重要文化財。1628(寛永5)年、徳川幕府の大坂城再築の際に創建。落雷等、数々の危機を免れて現存する。

**見学**

**造幣博物館**

造幣局の構内にあり、大判・小判などの古銭や貨幣の製造過程を紹介。千両箱や貨幣袋の重さを体験したり、本物の金塊・銀塊に触れるコーナーも。

🕒 9:00～16:45(最終入館16:00)  
🗓 水曜日(2025年3月は第3のみ)、年末年始、「桜の通り抜け」期間、臨時休館あり  
🆓 無料

**足おぼして Sightsseeing**

**通天閣**

新世界にある大阪のシンボルタワーで、国の登録有形文化財。5階の「黄金の展望台」に鎮座する幸運の神様・ビリケンさん(写真左)は、足の裏をなでるとご利益があるといわれている。

**一般展望台**  
🕒 10:00～20:00(最終入場19:30)  
🗓 無休  
💰 大人1,200円、子ども600円  
🌐 <https://www.tsutenkaku.co.jp/>  
※2025年3月31日までの🗓はHP参照

**お土産**

**くいだおれ太郎プリン**

大阪名物 くいだおれ太郎の三角帽子をかぶったユニークなプリン。ほろ苦いカラメルソースとクラッシュシュガーのWソースは絶品!

3個入り/1,296円(税込)  
販売元:株式会社 太郎フーズ

**豆知識**

**「筋」と「通」はどう違う?**

大阪は、南北を結ぶ道路を「筋」(御堂筋など)、東西を結ぶ道路を「通」(土佐堀通など)と呼び、「筋」と「通」が交差した形に整備されている。

**Information**

**アクセス**  
JR大阪環状線「大阪城公園」駅

**HPはこちら**  
大阪公式観光情報 OSAKA INFO



※営業時間や料金等は変更される場合があります。



# ご家族が被扶養者資格を失ったら、 5日以内に異動届の提出を



保険料の負担なく健保組合に加入できるのが被扶養者のメリットですが、被保険者の収入によって生計を維持されていることが前提です。このため、被扶養者が就職した場合や、収入が増加した場合はその資格を失うことになります。被保険者は、**5日以内に「被扶養者(異動)届」\*1**を提出してください。

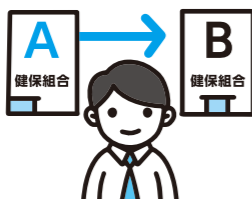
\*1 健康保険証等が交付されている場合はあわせて返納してください。

## ・・・こんなとき、ご家族は被扶養者資格を失います・・・

～異動届の提出を忘れずに～

### ・・・他の健康保険に加入したとき・・・

加入できる健康保険は1つです。就職して他の健康保険の被保険者になると、被扶養者ではられません。パート・アルバイト先\*2の健康保険の被保険者になった場合も同様です。



\*2 週の所定労働時間が20時間以上で所定内賃金が月額88,000円以上、2ヵ月を超える雇用期間の見込みがあり、従業員数51人以上の勤め先の場合は、勤め先が加入する健康保険の被保険者になります(学生を除く)。

### ・・・失業給付金の受給を開始したとき・・・

失業して被扶養者となったご家族が雇用保険の失業給付金の受給を開始したとき、基本手当日額が3,612円以上(60歳以上または障害がある場合は5,000円以上)になると収入基準を超えるため、被扶養者ではられません。



### ・・・収入が増加したとき・・・

被扶養者でいられる収入基準は年間130万円未満(60歳以上または障害がある場合は180万円未満)かつ、被保険者の収入の1/2未満です。今後1年間の見込みで判断されるため、月額10万8,334円以上(同15万円以上)になると、被扶養者ではられません。



### 130万円の壁 ▶ 超えても被扶養者のままでいられる場合があります

2023年10月から「年収の壁・支援強化パッケージ」が導入されました。これにより、被扶養者の年間収入が130万円を超えても、勤め先の事業主の証明により一時的な収入の変動と認められる場合は、引き続き被扶養者として認定されます。

### ・・・75歳になったとき・・・

75歳\*3になると、後期高齢者医療制度の被保険者になります。加入できる健康保険は1つのため、被扶養者ではられません。

\*3 65～74歳で一定の障害があると認定された場合を含む。



## 〈異動届を提出しないと…どうなる?〉

異動届を提出せず、後日、被扶養者資格を失っていることが判明した場合、資格喪失した日にさかのぼって健保組合が負担した医療費を返還していただくことになります。また、被扶養者資格は定期的に調査しており、この調査にご協力いただけない場合や、虚偽の申告をされた場合は資格を削除することがあります。

ご家族の被扶養者資格は正確に把握いただき、資格を失った場合は**5日以内に異動届の提出**をお願いします。

# “ポリファーマシー”をご存じですか?



ポリファーマシーとは、「ポリ」は複数、「ファーマシー」は調剤という意味を組み合わせた造語で、単に服用する薬が多いことではなく、複数の薬を服用することによる副作用のほか、薬のみ忘れやのみ間違いなどの可能性につながる状態のことです。ご自身の健康と医療費節約のために、気になるときは医師や薬剤師に相談しましょう。

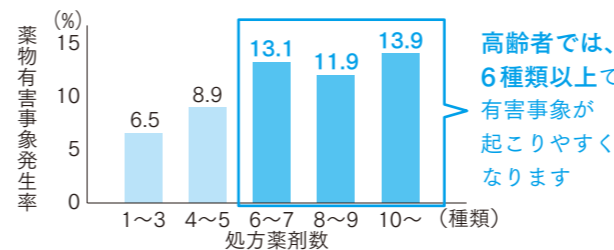
## ポリファーマシーの問題点は?

### 1 多くの薬を服用することで、副作用や薬物有害事象\*が発生

\*薬物有害事象…薬との因果関係ははっきりしないものを含め、患者に生じた好ましくない、あるいは意図しない兆候、症状、または病氣。

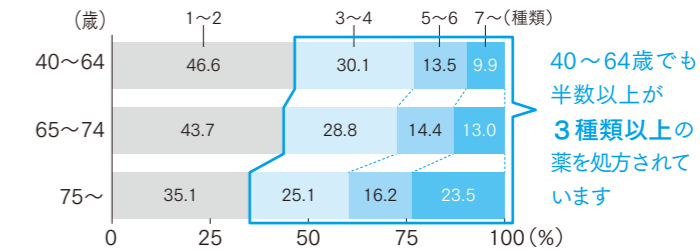
薬物有害事象には、ふらつきや転倒、記憶障害、せん妄、抑うつ、食欲低下、便秘、尿失禁など、さまざまあります。薬が追加されたり、変わったりした後は、とくに注意しましょう。

#### ●薬物有害事象の頻度 (東大病院老年科に入院した65歳以上の高齢者2,412人の解析)



高齢者では、6種類以上で有害事象が起りやすくなります

#### ●年齢階級別の薬の種類数(院外処方)



40~64歳でも半数以上が3種類以上の薬を処方されています

※中央社会保険医療協議会総会(第311回)資料より作成

※「令和5年社会医療診療行為別統計の概況」(厚生労働省)より作成

### 2 医療費の増大、残薬にもつながる

多くの薬が処方されることで薬剤費が増えて医療費の増大につながり、患者負担も増加することになります。また、薬が多いとのみ忘れて薬が残る、残薬の問題にもつながります。

## ポリファーマシーを防ぐには?

#### ●医師や薬剤師に相談する

気になる症状があるときや薬の種類が多い場合は、医師や薬剤師に相談しましょう。かかりつけ医やかかりつけ薬局をもてば、服用中の薬を把握してもらえます。自分の判断で薬をやめたり、減らしたりすることはよくありません。



#### ●マイナ保険証やお薬手帳を使う

マイナ保険証やお薬手帳を使うと、薬剤師等が過去の処方薬等を確認できる\*ため、リスクを減らすことができます。

\*マイナ保険証の場合は本人の同意が必要。

#### ●「はしご受診」を控える

同じ病気やけがのために複数の医療機関にかかる「はしご受診」は、そのたびに医療費がかさむだけでなく、検査や投薬が繰り返され、体に負担がかかり、薬の種類も多くなることがあります。



●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

## 菜の花と豆乳のポタージュ

1人分 > 141kcal / 食塩相当量0.9g



### 材料(2人分)

菜の花……………100g	コンソメ(顆粒)……小さじ1
新じゃがいも……………1個	無調整豆乳……………100mL
玉ねぎ……………1/4個	生クリーム……………小さじ1/2
オリーブオイル……………適量	粗びき黒こしょう……………適量
水……………200mL	

### 作り方

- ① 菜の花はざく切り、じゃがいもは皮をむいていちょう切り、玉ねぎは薄切りにする。
- ② 鍋にオリーブオイルを熱して、じゃがいもと玉ねぎを炒める。
- ③ 油がまわったら、水とコンソメを加えて煮たせ、菜の花を加えてふたをして、じゃがいもに火が通るまで煮る。
- ④ ③をハンドブレンダーやミキサー等でかくはんして鍋に戻し、豆乳を加えて温める。
- ⑤ 器に盛り、生クリームと粗びき黒こしょうをかける。

## いちごとアールグレイのマリネ

1人分 > 34kcal / 食塩相当量0g

### 材料(2人分)

紅茶……………80mL	お好みのピネガーなど* ……小さじ1
(アールグレイ・濃いめに煮出す)	いちご……………100g
砂糖……………大さじ1	ミント……………適量

※酢・レモン果汁・白ワインピネガー・りんご酢・バルサミコ酢など

### 作り方

- ① 紅茶に砂糖とピネガーを加え、砂糖が溶けるまで混ぜて冷蔵庫で冷やす。
- ② いちごを半分に切って①に加え、お好みで30分から一晩浸す。
- ③ 器に盛り、ミントを飾る。



# 栄養バランスを整えて 脱メタボ



ワンプレートで  
彩りよく!



## えびとアスパラの ミモザ風オープンサンド

1人分 > 339kcal / 食塩相当量1.3g

### 材料(2人分)

卵……………2個
アスパラガス……………2本
オリーブオイル……………適量
むきえび……………100g
粉チーズ……………大さじ1/2
塩……………少々
粗びき黒こしょう……………少々
食パン(6枚切り)……………2枚
ベーリーフ……………20g

### 作り方

- ① 卵は沸騰した湯で12分ゆでて水にさらし、殻をむいて白身と黄身に分け、それぞれザルでこす。
- ② アスパラガスは根元1/3の皮をむき、斜め切りにする。
- ③ フライパンにオリーブオイルを熱してむきえびとアスパラガスを炒め、火が通ったら粉チーズ、塩、粗びき黒こしょうを加えて、さらに炒める。
- ④ 食パンをトースターで焼き、ベーリーフと③のをせ、①の白身、黄身の順に盛る。

### Point!! 栄養バランスを整えるコツ

#### 主食・主菜・副菜が基本

主食(炭水化物)、主菜(たんぱく質・脂質)、副菜(ビタミン・ミネラル)がそろった食事は、5大栄養素をバランスよく摂取できます。時間がないときは、**主食と主菜を兼ねるようなメニュー料理もおすすめ**です。

#### 彩りを意識

色とりどりの食材を取り入れると、**自然と栄養が偏りにくくなります**。旬の野菜や果物を中心に、彩りを意識して準備しましょう。

#### 食物繊維をとる

食物繊維は腸内環境を整え、**太りすぎを予防するためにも大切な成分**です。野菜、果物、豆類、穀物などに含まれているので、毎食しっかりとるよう心がけましょう。

CHECK!

作り方の動画は  
コチラ



<https://douga.hfc.jp/imfine/ryouri/25spring01.html>

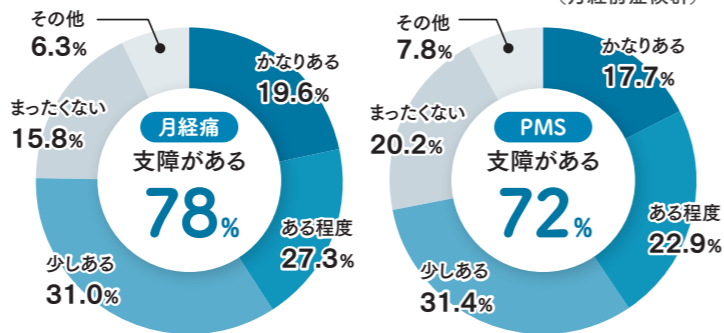
監修：丸の内の森レディースクリニック 院長 宋美玄

7~8割の女性が悩む

# 月経痛・PMS

(月経前症候群)

女性の体は、女性ホルモンなどの影響を受け、約1ヵ月の周期で排卵と月経を繰り返しています。この周期に伴って生じる不調に悩む女性は少なくありません。国の調査\*では、「月経に関わる不調が生活に支障を与えている」と答えた女性は、20~30代では約9割に上ります。とくに、月経痛は約8割、PMSは約7割と、多くの女性が不調を感じています。



**月経痛** 月経時に月経血を押し出すために子宮の筋肉が収縮することで生じる痛み

**PMS (月経前症候群)** 月経の3~10日前に起こるさまざまな心身の不快症状

対象:20~39歳の女性(2,812人)

\*「男女の健康意識に関する調査」(令和5年度 内閣府委託調査)より作成

月経痛やPMSは、適切な治療で軽減できます

月経痛やPMSには、日頃から適度な運動を行い、バランスのとれた食事や十分な睡眠を心がけること、また、月経前後は無理をせず、できるだけリラックスして過ごすことも大切です。それでも改善しない場合や、市販の鎮痛剤でも痛みがやわらがないときは、婦人科を受診しましょう。低用量ピルや漢方薬(いずれも保険適用)などの治療で症状を軽減できます。



HEALTH INFORMATION

クイズ 健康の分かれ道

## 禁煙成功率が高いのは、どっち?

- A 禁煙治療を受ける
- B 自力でチャレンジ!

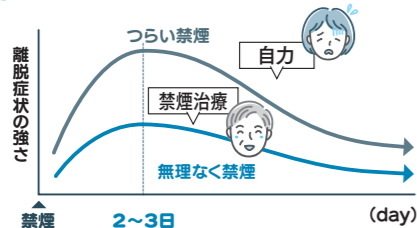


自力で禁煙を試みた場合、2~3日目にピークを迎える離脱症状のつらさで挫折してしまう人が多く、禁煙を続けられる人はほんのわずかといわれています。一方、禁煙治療を利用すると、専門的なサポートを受けながら、禁煙補助薬等を使って離脱症状を軽減しながら禁煙を進めることができます。その結果、禁煙成功率は自力に比べて3~4倍高まります。

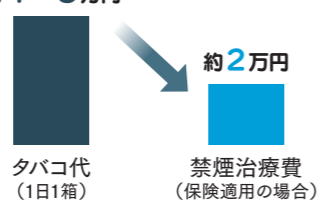
禁煙治療のメリット

\*「禁煙支援マニュアル(第二版)増補改訂版」(厚生労働省)より作成

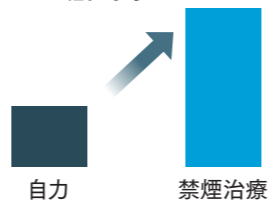
● 離脱症状を抑えられる



● タバコ代より安い 禁煙治療期間(12週間)のコスト 約4~5万円



● 禁煙成功率が自力に比べて3~4倍アップ



禁煙は早く始めるほど健康面でのメリットが大きくなります。禁煙を思い立ったら、禁煙治療を実施する医療機関に相談しましょう。

医療機関 検索はこちら



答え A

監修：東京科学大学 大学院歯学総合研究科 口腔制御学分野 主任教授 島田 康史

歯周病放置の影響はやがて全身に...

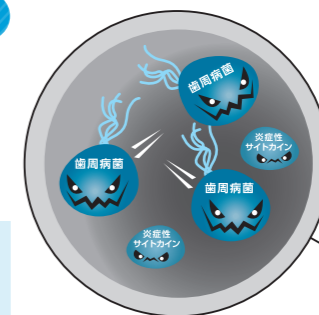
# 「菌血症」

血液の中は無菌状態であるのが正常ですが、歯周病菌などの細菌が入り込んでしまった状態のことを「菌血症」といいます。

通常、口の中の歯周病菌は、上皮細胞の免疫機能によって血液の中に入り込むことはありません。しかし、歯周病が進行して炎症が慢性化していたり、歯周病菌が増えすぎたりすると免疫が突破され、血液の中に歯周病菌が侵入してしまふことがあります。

血液に入り込んでしまった歯周病菌は、免疫反応によって生じた炎症性サイトカインとともに血流によって全身に運ばれます。これらが体のさまざまな部位で悪影響をもたらし、一見関係ないように思える病気の原因になるわけです。

歯みがきの際、歯ぐきから出血する人は要注意です。菌血症のリスクが高いため、歯科医院を受診し、歯周病治療を始めましょう。



歯周病と関連が深い病気

- アルツハイマー型認知症
- 脳卒中
- 2型糖尿病
- ごんせい誤嚥性肺炎
- 動脈硬化
- 代謝機能障害 関連脂肪肝炎
- 妊娠・出産への影響
- 関節リウマチ
- 慢性腎臓病
- 虚血性心疾患

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? / その肥満、睡眠不足が原因かもしれません...

なぜ? 食欲が増すから

睡眠時間が短くなると、食欲を増進するホルモン「グレリン」の分泌が増え、食欲を抑制するホルモン「レプチン」の分泌が減ります。また、高脂肪・高カロリーの食事を欲するようになります。



なぜ? 活動量が減るから

睡眠不足は、活動的に動こうとする意欲を減退させます。運動不足につながるため、結果として消費されるエネルギーが少なくなり、余った分が体に蓄えられてしまいます。



なぜ? 基礎代謝が下がるから

睡眠の質が悪いと成長ホルモンの分泌が減り、細胞の新陳代謝がうまく進みません。新陳代謝の低下は、基礎代謝の低下です。睡眠をおろそかにすると、知らないうちに太りやすい体になってしまいます。





“立つ”張トレ

# つま さき バンザイ爪先立ち

姿勢はすべての土台！  
長時間、楽に気持ちよく  
美しい姿勢が手に入る！

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



### STEP 01

両足を閉じて、  
両手をクロスし、  
耳の横へバンザイする。

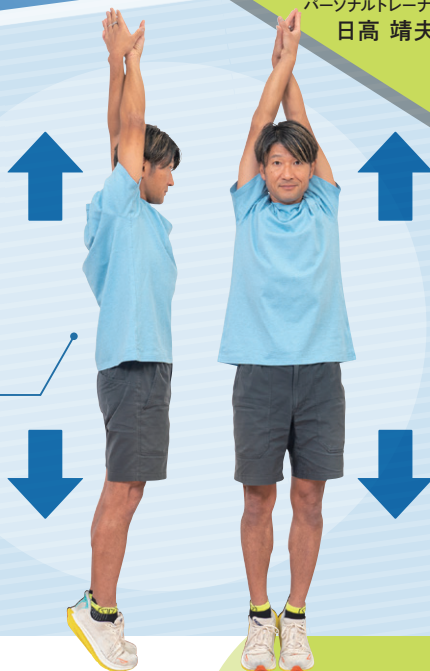


### STEP 02

その状態から、爪先立ちに  
なりバランスをとる。

体を伸ばすことを  
意識しながら、  
50秒間キープ

※50秒間キープが難しい人は、  
爪先立ちを5秒キープ×10回  
でもOK！



## 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。

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/25spring01.html>

CHECK!



“座る”張トレ

# 肩入れストレッチ

デスクワークをしても  
肩こりや腰痛に悩まされない体をつくる！

### STEP 01

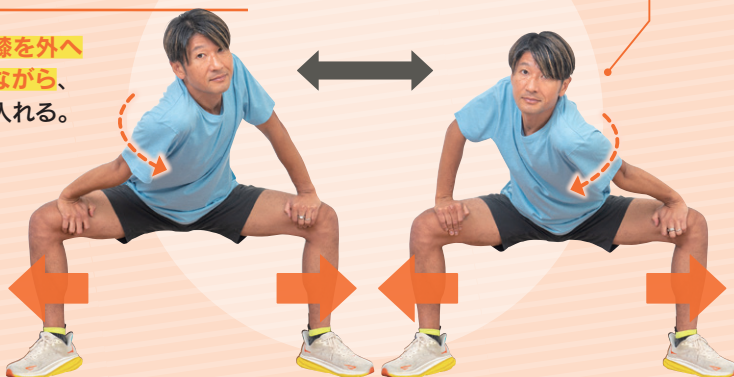
両足を肩幅の倍くら  
いに開き、爪先を  
外側に向ける。

膝の内側に手を  
置き、膝の角度は  
90°をイメージして  
お尻を落とす。



### STEP 02

手で膝を外へ  
押しながら、  
肩を入れる。



内ももと背中  
の伸びを意識しな  
がら、左右5秒×5  
往復を行う

## Trainer's Advice

### 日常動作に直結した運動を選択しよう

人間の日常生活は「立つ、座る、拾う、歩く、押す、引く、しゃがむ、踏み込む、ねじる、走る」の10の動作で成り立っています。この動作に即したトレーニングをすることこそ、日常生活で動ける体、老いない体をつくる本質です。日常生活に直結した張力フレックストレーニングを継続して行っていきましょう。

