

名古屋市中村区名駅四丁目9番8号 センチュリー豊田ビル

- 2025年度 予算のお知らせ
- セルフケアセミナー

- マイナ保険証の運用が本格始動！
- Pep Up 2025 イベント情報 他



住民票住所が
変わったら届出を！

住民票住所が
変わった方は
右記までご連絡ください。

対象者	連絡先
一般加入者(在職者)	各事業所(担当者)
任意継続者(退職者)	健康保険組合

ホームページもご覧ください

豊通健保

検索

セルフケアセミナー

口腔ケアは健康の始まり・ 体&心を癒すリンパケア



講師
佐藤青児氏
歯科医師
さとう式リンパケア
創始者

プロフィール

愛知県名古屋市生まれ。歯科医としての顎関節症の治療を通してわかってきたアゴ=口腔が全体の健康に与える重要性に着目して「さとう式リンパケア」を考案。12年間、全国各地で健康・美容の講習会・講演会を開催。

絶対に見落として欲しくない
危険なサイン

癌も糖尿病も
口から始まる!!

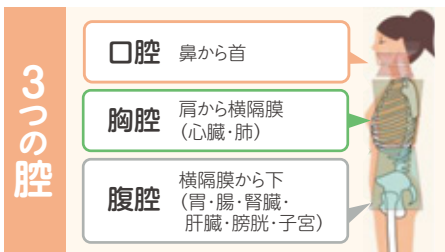
YouTube登録者数 58万人!



セミナー要旨

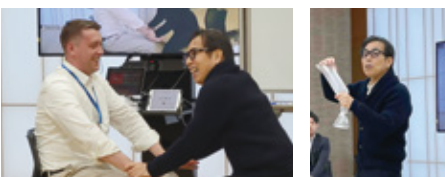
1 リンパケア・体の3つの腔の概要

リンパとは端的にいうと、からだの中を循環する血液以外の「体液」のこと。からだは3つの腔(口腔・胸腔・腹腔)で構成されて、筋肉が緩んで膨らめば、張力がかかり円筒状態になり構造体として一番強い状態になる。胸が潰れているからお腹が膨らんでしまう。歯も家も体もきれいにしていれば長持ちする。排泄器官がリンパであり、押し流そうとするのはダメ。リンパ管は陰圧になっており、蓋を開ければダイナミックに流れ出す。触る(一方向)ではなく触れる(双方向)ように撫でるだけでよい(さすってはいけない)。



2 アイスブレイク

老化・疲労・緊張により筋肉が収縮し、関節が狭くなり、顎関節症・腰痛になる。意図的にみなさまがやっていることは、「がんばること」。**がんばらないと強い力が発揮される。**
2名の男性に対し、佐藤先生ががんばらずに押さえつけられた手を上げて見せて会場を沸かせた。



豊田通商のパンファントンさん 力説する佐藤先生

3 リンパケア実演

会場参加の肩こりで悩んでいた豊田通商の山根さんに施術実演が行われた。撫でるだけで肩の筋肉が緩んだので、山根さんも会場もびっくり。サービスで口角が上がるリンパケアもご披露いただき、山根さんも大満足。撫でると腔は膨らみ、老廃物はリンパから回収されるという。
ATP(アデノシン三リン酸)の枯渇が体を冷やすが、リンパケアによりミトコンドリアを活性化させ、酸素を取り入れてエネルギー(ATP)を作ることで運動していないのに体が温くなる。耳の裏のツボ「翳風」(ゴルジ臓器官/1b神経という筋肉を緩めるセンサーがついている部位)に刺激する顎関節症ケア方法、瞑想神経を刺激することによるリラックス効果等を会場の参加者と一緒に実演した。筋肉の端のセンサー(耳の裏・足の指の付け根)を刺激するのが効果的とのこと。**理想の状態をイメージしながらその感覚を認知することが重要**と佐藤先生は説く。

【アンケート結果】
93%の方が満足したと回答されました!



豊田通商の山根さん リンパケアを実演する会場協力者のみなさま

Q 歯の食いちばりの原因、
治し方を教えてください。

A **がんばらないこと、1回1日リセット**を心掛けてください。緩むという感覚を身につけ、自分自身に対し心をこめて大切にケアしてください。

Q 歯周病予防の方法を
教えてください。

A 歯ブラシではみがけない部分に**フロス、歯間ブラシを使う**のがおすすめです。また、だ液量を増やしてPHを上げる(アルカリ性にする)ようにしましょう。**歯科衛生士さんと仲よく正しいブラッシング方法を教わってください。**

Q 虫歯にならないメンテナンス方法を
教えてください。

A **唾液のPHを上げる(アルカリ性にする)**ことを心掛けてください。重曹の微粒子でのうがい、歯みがきが効果的です。歯医者の中には重曹を薦めない方もいますが、歯のエナメル質のモース硬度(削れ強さ)7に対し、重曹は2.5(塩も同程度)なので、物理的には重曹が歯を傷つける可能性は少ないです。起床後、食後、寝る前にも歯をみがきましょう。



「2分以内／1日×3週間」を続け、ケアを習慣化して健康体を維持してください!

ご自身に合うセルフケアを探すきっかけとなれば幸いです。ご健康に!

2025年度 予算のお知らせ

当健保組合の2025年度予算の大まかな内訳は下記グラフの通りです。支出において高齢者医療制度への納付金が医療費と同じくらいの負担となって、健保財政を圧迫しています。

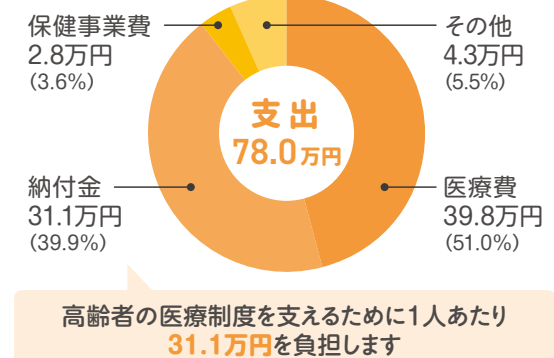
みなさまにおかれましては、当健保組合の各種保健事業を活用いただき、ご家族とともに健康に留意され、心身ともにすこやかな一年を過ごされますようお願いいたします。



健康保険



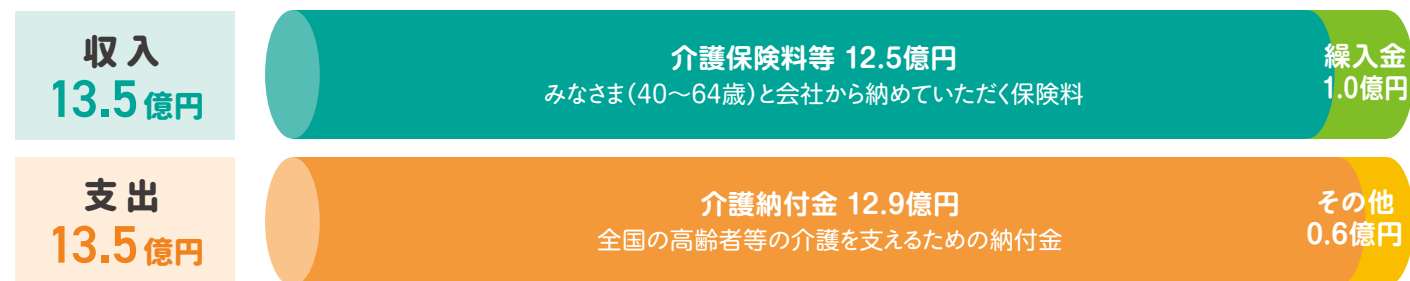
被保険者1人あたりの支出の内訳



予算編成の基礎となった数値

被保険者数 13,982人	平均年齢 43.34歳
男 9,360人	男 44.42歳
女 4,622人	女 41.15歳
平均標準報酬月額 462,889円	被扶養者数 12,338人
男 518,836円	健康保険料率 8.8%
女 344,994円	(調整保険料率含む)
総標準賞与額 34,943,327千円	事業主 5.06%
	被保険者 3.74%

介護保険 (40～64歳の被保険者のみ)



予算編成の基礎となった数値

第2号被保険者数(※1) 10,539人	平均標準報酬月額 503,072円	介護保険料率 1.8%
第2号被保険者たる被保険者数(※2) 7,591人	総標準賞与額 21,675,123千円	事業主 0.9%
		被保険者 0.9%

(※1) 40～64歳の本人と家族 (※2) 左記(※1)のうち本人のみ

PepUp 2025 イベント情報

年間最大
約14,000Pt
ゲット
※登録初年度、全達成条件クリアの場合

あなたの健康がポイントに!

貯まったポイントは商品や電子マネーに交換♪



登録方法は
こちらから
確認!▶▶▶



※イベント内容や開催時期は変更となる場合があります。Pep Upからのお知らせをお見逃しなく!

チャレンジ名	Pep Upに登録するだけ!	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
初回登録ポイント	初回登録で {2,000Pt}												
健診結果改善チャレンジ	健診結果維持・改善で {最大1,100Pt}												
非喫煙者	健診の問診で「非喫煙」と回答して {1,000Pt}												
日々の記録	毎日の体重記録に挑戦して {3Pt/日}												
健康コラム	ポイントが貯まる“なるほど”コラム配信中												
ふれんどウォーク	“しばいぬ”とお散歩 歩数に応じて {1~3Pt/日}												
ウォーキングラリー	1日平均8,000歩以上歩こう! 年2回の参加で {最大6,000Pt}												
	1位のみに進呈していた「チーム賞」が、1~3位までに拡大!												
健康クイズ	運動や食事などのクイズにチャレンジして {最大500Pt}												
やることチャレンジ	健康項目にチャレンジ! 年2回の参加・条件達成で {合計600Pt}												
	短期開催にリニューアル!												
歯科キャンペーン	期間内に受診・申請して {2,000Pt}												
セミナー	豊通健保主催・共催のセミナーに参加												

2025年度イベントカレンダー

市区町村の医療費受給者証を受け取ったら、 医療費助成制度該当届を豊通健保までご提出ください

「心身障がい者」「ひとり親家庭」「妊産婦」などに該当する方で、医療費の自己負担が免除される医療費助成の対象となった場合は、『医療費助成制度該当届』を豊通健保へ提出*してください。



*子ども医療費助成を除く



届出をせず、豊通健保からの給付金と医療費助成を重複して受けた場合は…

健保組合からの給付金を返金いただくことになります。医療費の自己負担がないのに、健保組合からの給付金を受けている方は、すみやかに豊通健保へご連絡ください!

該当届のダウンロード・申請方法については
豊通健保のホームページをご確認ください。

https://toyotsu.or.jp/kenpo/payment_kouhi



ご不明な場合は豊通健保までご連絡ください。
1298-genbutsu@dist.toyota-tsusho.com

医療費が高額になったとき

入院や手術などで医療費が高額になったとき*は、事前に豊通健保に申請し『限度額適用認定証』の交付を受けておき医療機関等に提示すると、自己負担限度額までの支払いで済むようになります。

*豊通健保独自の付加給付制度により、最終的な自己負担額は20,990円までとなります。ただし、世帯での合算や治療等が長期にわたる場合の多数回該当等により変更となる場合があります。

詳しくは豊通健保の
ホームページをご確認ください。

https://toyotsu.or.jp/kenpo/payment_kougaku



マイナ保険証に
対応した医療機関等では…

『限度額適用認定証』の
事前申請・提示は不要です!

医療費が高額になると、マイナ保険証で受診すると限度額適用認定証なしで窓口負担が軽減されます。

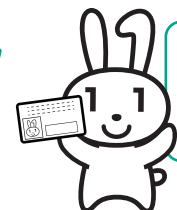
※マイナナンバーカードに健康保険証の利用登録が必要です。



マイナ保険証の運用が本格始動!

昨年12月2日からマイナ保険証の本格運用が始まりました。

豊通健保におけるマイナ保険証の登録率や利用率の最新状況を見てみましょう。



マイナ保険証の
登録・利用を
お願いします!

豊通健保の
最新状況

登録率

65.7%

利用率

33.6% <

全国

33.8% (2025年1月時点)

全国的に見ても利用率はまだ低いですが、マイナ保険証での受診は慣れれば簡単です。医療機関の窓口での対応も進んでいますので、ぜひ実際に使ってみてください!!

豊通健保から3つのお願い

お願い事項

方法

STEP1

マイナナンバーカードをお持ちでない方は、

取得

しましょう

取得方法

下記3パターンから選択 ▶ ハガキ受領 ▶ 受取(約1ヵ月必要)

マイナナンバーカードの取得申請方法(3パターン)



申請には自治体から交付された「交付申請書」が必要です。

詳しくは
こちら



マイナナンバー
カード
総合サイト

STEP2

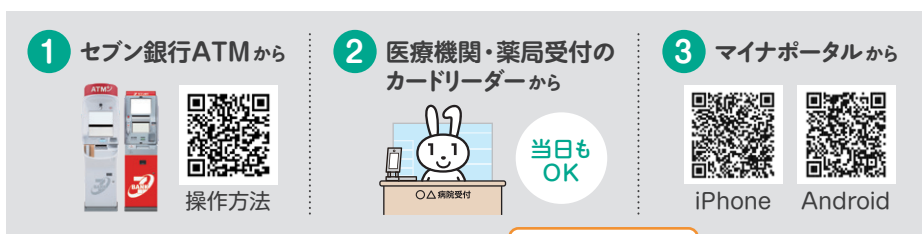
マイナナンバーカードを取得したら
健康保険証機能を、

登録

しましょう

登録方法

※マイナナンバーカードに健康保険証の利用登録をしていない方のみ



マイナナンバーを勤務先に提出
(扶養家族分を含む)

【例えばこんなとき】

●入社した ●子どもが生まれた・配偶者や親を扶養にした など

家族の分も提出!

家族間で
記載誤りがないか、
提出前に再確認!



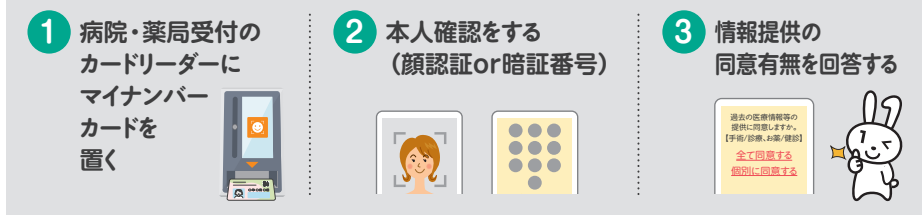
STEP3

登録(マイナ保険証に)
したら、

利用

しましょう

利用方法



マイナ保険証については
豊通健保のホームページをご確認ください

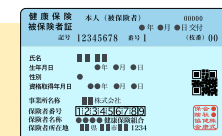
- マイナナンバーカードの取得方法
- マイナ保険証の利用申込方法
- 海外在住者向けのご案内 など

詳しくは
こちら



交付済の健康保険証について

- 2025年12月1日までお使いいただけます。
- 2025年12月1日までの間に退職される方は、退職後に「返却」が必要です。ご注意ください。



勤務先にマイナナンバーを提出していない方はすみやかに提出をお願いします!

勤務先によって提出方法が変わりますので、ご自身の勤務先にご確認ください。

肥満を防ぐ

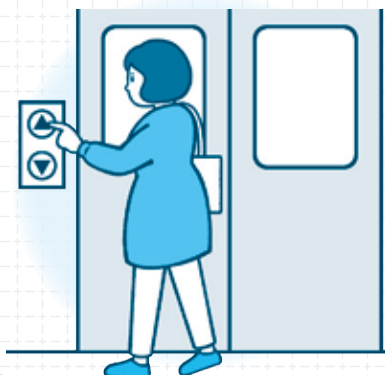
肥満は
さまざまな
病気の
原因です

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い**します。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

・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。

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)²

「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。

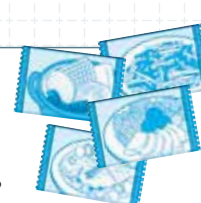
ストレス

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



Easy 簡単にできる！

食事

ヘルシーな食事でも、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



魅力的！ Attractive

Social みんなやっているよ！

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



いまやるとき！ Timely

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

（ベルの音）

（ベルの音）

（ベルの音）

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

② 大阪城天守閣

1583（天正11）年に豊臣秀吉が築城を開始。大坂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、高校生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。レトロな雰囲気や漂う店内は、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。

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



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。

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階まで吹き抜けた壁一面が本棚で、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/>

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

6.0km
1時間30分
8,000歩

おおよそ

おおよそ

おおよそ

おおよそ

おおよそ

おおよそ

おおよそ

おおよそ

おおよそ

おおよそ

おおよそ

おおよそ

おおよそ

おおよそ

おおよそ

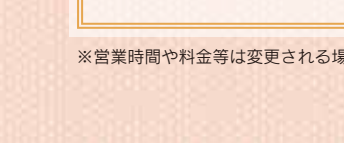
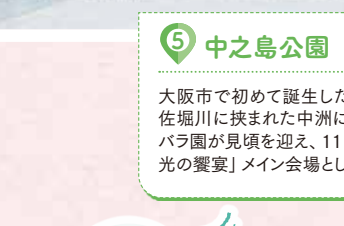
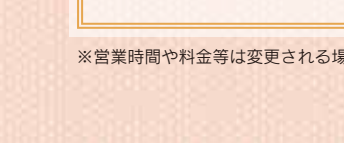
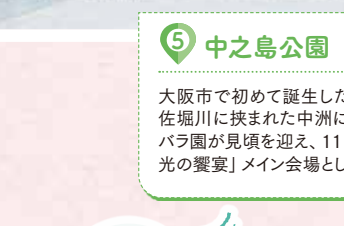
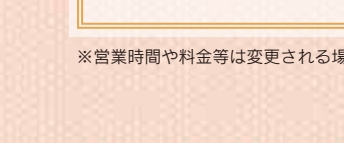
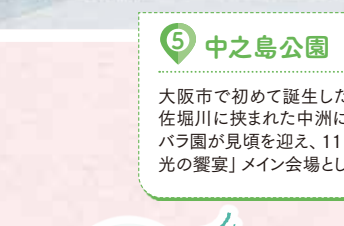
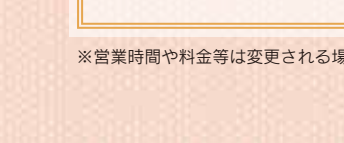
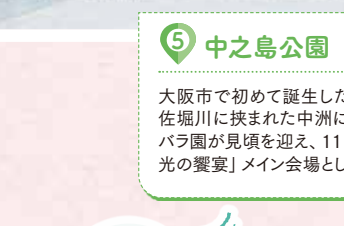
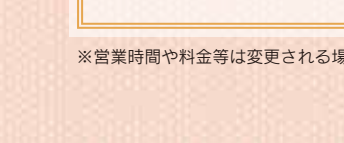
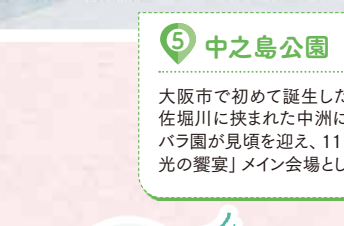
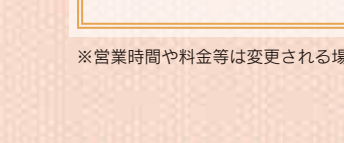
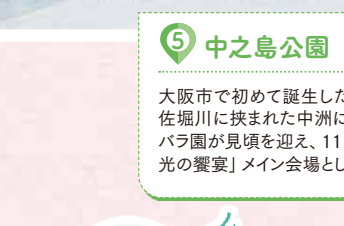
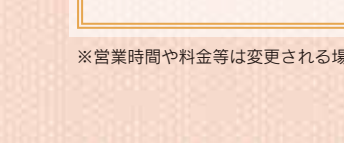
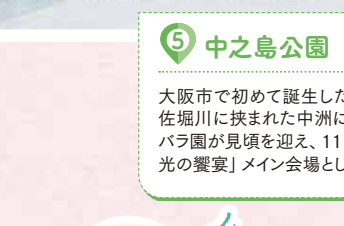
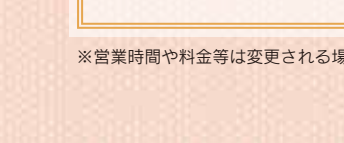
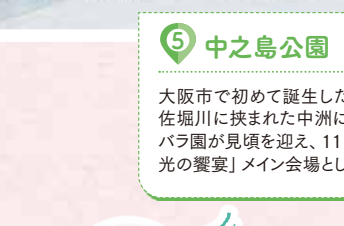
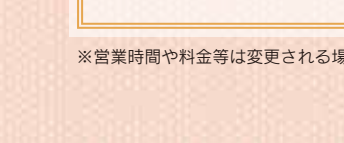
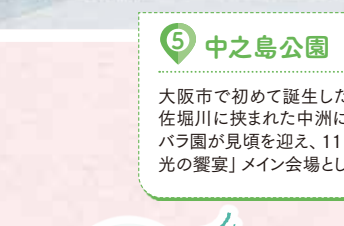
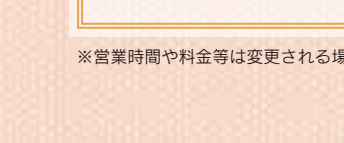
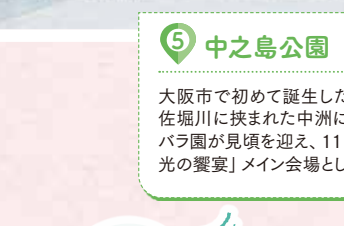
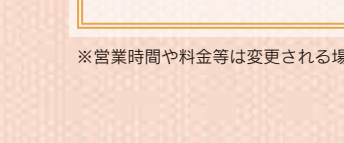
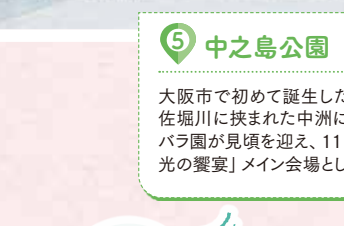
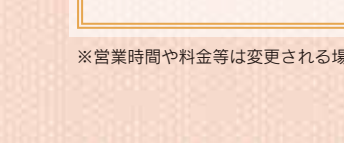
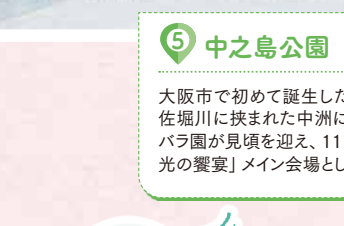
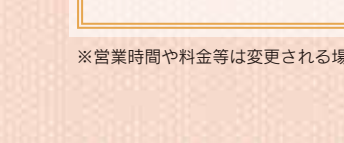
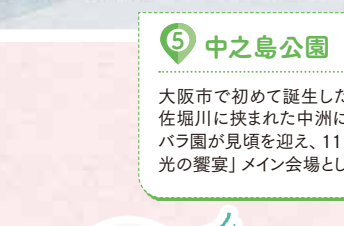
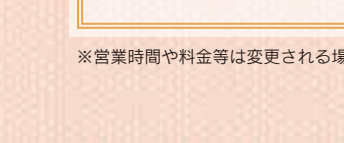
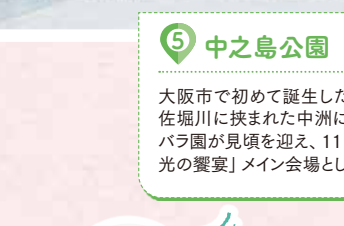
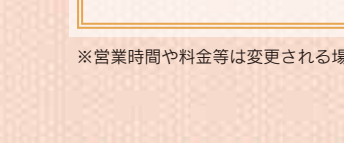
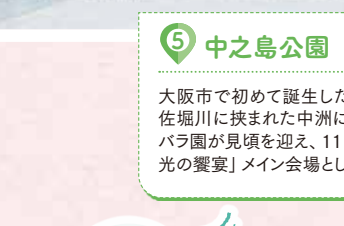
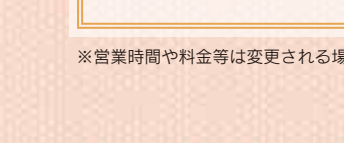
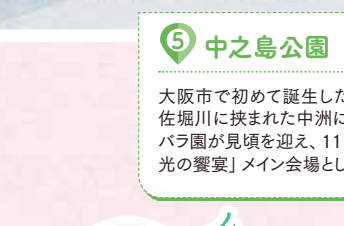
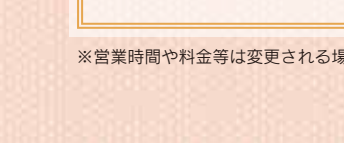
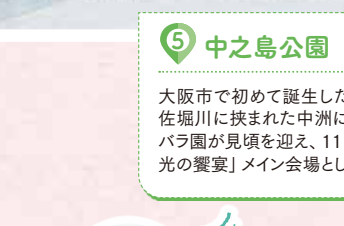
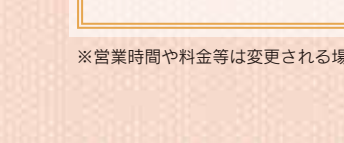
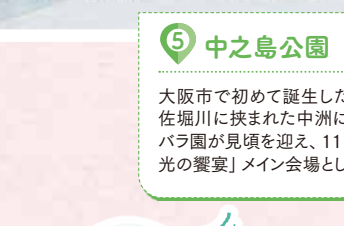
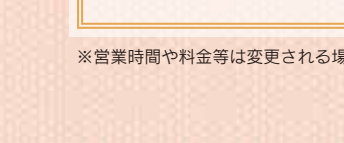
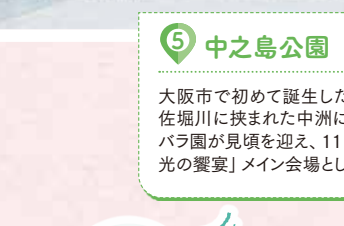
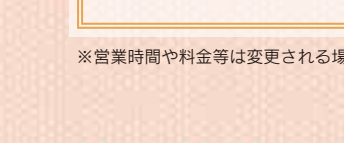
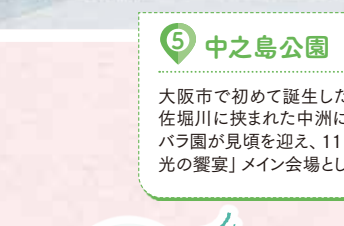
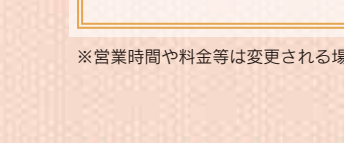
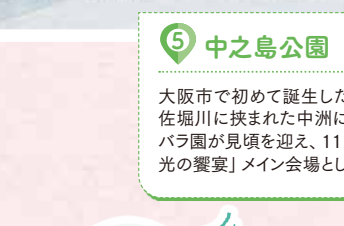
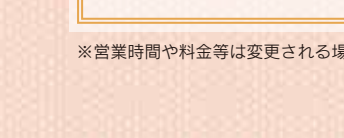
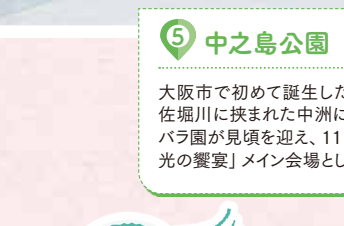
おおよそ

おおよそ

おおよそ

おおよそ

おおよそ





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



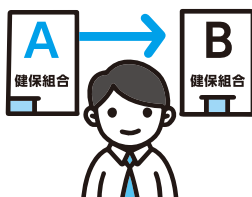
保険料の負担なく健保組合に加入できるのが被扶養者のメリットですが、被保険者の収入によって生計を維持されていることが前提です。このため、被扶養者が就職した場合や、収入が増加した場合はその資格を失うことになります。被保険者は、**5日以内に「被扶養者（異動）届」*1を提出**してください。

*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をしており、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。

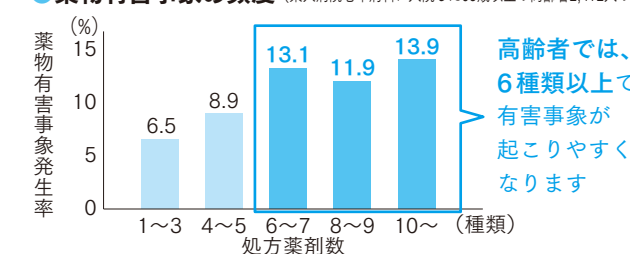
ポリファーマシーの問題点は？

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

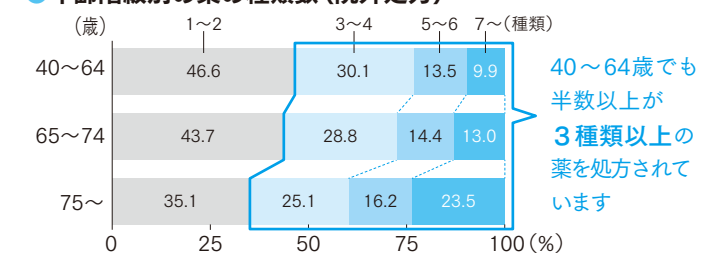
*薬物有害事象…薬との因果関係ははっきりしないものを含め、患者に生じた好ましくない、あるいは意図しない兆候、症状、または病気。

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（東大病院老年病科に入院した65歳以上の高齢者2,412人の解析）



●年齢階級別の薬の種類数（院外処方）



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

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
(アールグレイ・濃めに煮出す)
砂糖……………大さじ1
お好みのピネガーなど※…小さじ1
いちご……………100g
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
ベビーリーフ……………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、ベビーリーフと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



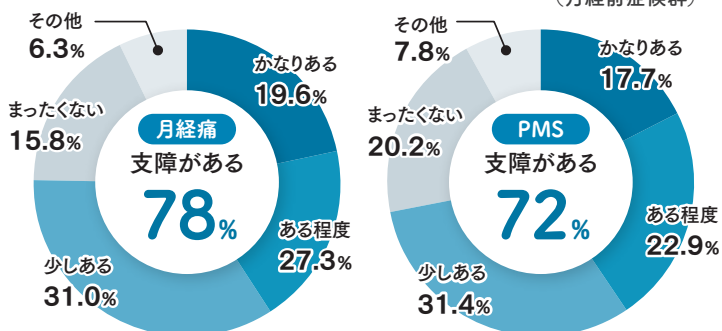
<https://douga.hfc.jp/imfine/ryouri/25spring01.html>

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。



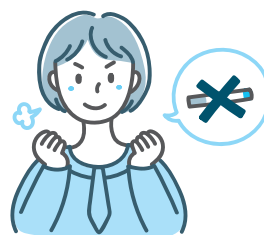
HEALTH INFORMATION

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!

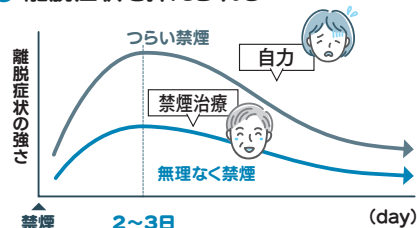


自力で禁煙を試みた場合、2～3日目にピークを迎える離脱症状のつらさで挫折してしまう人が多く、禁煙を続けられる人はほんのわずかといわれています。一方、禁煙治療を利用すると、専門的なサポートを受けながら、禁煙補助薬等を使って離脱症状を軽減しながら禁煙を進めることができます。その結果、禁煙成功率は自力に比べて3～4倍高まります。

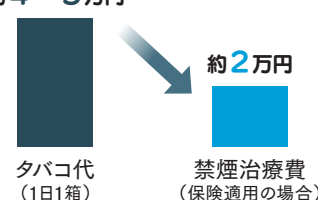
禁煙治療のメリット

※「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



● 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。

※保険適用には一定の条件があります。

医療機関検索はこちら



答え

A

歯周病放置の影響はやがて全身に…

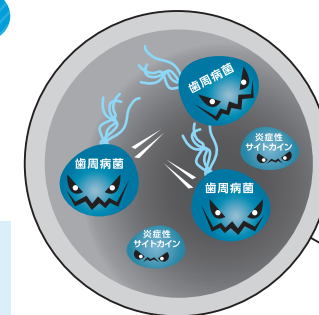
「菌血症」

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うことがあります。

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
虚血性心疾患
慢性腎臓病
関節リウマチ

HEALTH INFORMATION

その不調、睡眠不足のせいかも?



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://dougahfc.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。



内もと背中への伸びを意識しな
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なっていきましょう。

高強度
運動
↑
↓
低強度
運動

