

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

- 医療機関等の受診はマイナ保険証で！
- 豊通健保のオプション検査補助
- Pep Up イベント情報
- 接骨院、はり・きゅう等の施術を受けるとき



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

個人向け
健康ポータル
サイト

pepUp.

登録方法は
こちらから確認！



初回登録で

2,000Ptプレゼント！

まもなく終了

上期ウォーキングラリー（2025年7月27日まで）

終了まであと少し！

ポイント獲得を目指してがんばりましょう！

ラストパート！

ウォーキング

開催予定

下期ウォーキングラリー

エントリー期間 2025年10月 6日～10月26日

開催期間 2025年10月27日～11月23日

今回
参加できなかった
みなさん、
次回の参加を
お待ちしております！

特典

個人
チャレンジ

1日平均8,000歩達成で

1,000Ptプレゼント！

特典

チーム
チャレンジ

1日平均8,000歩達成で

1,000Ptプレゼント！

さらに 1位～3位のチームには

追加でポイントプレゼント！

1位 1,000Pt

New 2位 800Pt

New 3位 500Pt

チーム賞の対象が拡大！
2位・3位のチームにも
ポイント進呈！

下期も開催！

豊田通商(株)社会貢献室様とのコラボ企画

歩いて社会貢献！

ウォーキングラリーに参加して、1日8,000歩
を達成するとアジア・アフリカの子どもたちに
「給食一食分」が寄付されます！

歯を守ることは、健康を守ること！

むし歯や歯周病は歯を失う原因となるだけでなく、糖尿病や心血管疾患などとの関連が指摘されています。

早期に異常を発見するためにも、定期的に歯科健診を受けましょう！

歯科キャンペーン開催中！

対象期間中に歯科健診を受診した
16歳以上の加入者様に

Pepポイント
(2,000円相当)をプレゼント！

対象受診期間 2025年 9月30日まで

申請受付期間 2025年10月31日まで
※Pep Up 申請締切

2025年12月2日から
医療機関等の受診はマイナ保険証で！

従来の健康保険証は

2025年12月2日から
使えなくなります！



切り替えは
お早めに



マイナンバーカードの **電子証明書の有効期限** の更新をお忘れなく！

電子証明書の有効期限は、年齢問わずマイナンバーカード作成から5回目の誕生日までです。
更新手続きは、お住まいの市区町村の窓口をお願いします。

有効期限の3ヵ月前から
更新手続きが可能です。

登録しよう！マイナ保険証

豊通健保にご加入のみなさまの
マイナ保険証の登録率は…

69.0%

2025年5月末時点

△ お願い

マイナンバーを勤務先に
提出してください(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



登録方法(保険証利用の登録)

1 マイナンバーカードをお持ちでない方は… **まずは取得！**

申請 ※以下の3つから選択

1 スマホから パソコンから
オンライン申請

2 証明写真機から
証明写真機から

3 郵送
郵送

受取

ハガキが届いたら、
受け取りに行く

詳しくはこちら
マイナンバーカード
総合サイト

2 マイナンバーカードをお持ちの方は… **保険証利用の登録！**

マイナンバーカードを健康保険証として利用するには、「保険証利用の登録」が必要です(登録は1回のみ)。

医療機関等で

医療機関・薬局の
顔認証付きカードリーダー
から申し込む

スマホから

次の3つを準備

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

STEP1 「マイナポータル」を起動する

STEP2 「登録・ログイン」をタップする

STEP3 パスワードを入力する

STEP4 マイナンバーカードを読み取る

マイナポータル

iPhone Android

ここを
タップ！

セブン銀行ATMで

必要なものは
マイナンバーカードのみ！
画面に従って操作

ATM画面

マイナンバーカードでの
手続き

健康保険証利用の申込み

マイナンバーカードについてのお問い合わせ

マイナンバー
総合フリーダイヤル

0120-95-0178

受付時間(年末年始を除く)

平日 9:30～20:00
土日祝 9:30～17:30

メール等での
お問い合わせはこちら
<https://www.kojinbango-card.go.jp/contact/>



接骨院等の 施術を受けるとき



健康保険が適用されるのは外傷性の負傷のみ

健康保険が**使える**ケース

- 原因がはっきりしている外傷性の負傷で、慢性に至っていないものに限られます。
- 骨折・ひび(不全骨折)・脱臼・ねんざ・打撲・肉離れ(挫傷)

※内科的原因による疾患は含まれません。
※骨折・ひび・脱臼は、応急処置の場合を除き医師の同意が必要です。

健康保険が**使えない**ケース(全額自己負担)

- 単なる加齢からの痛み
- 日常生活からくる肩こり、筋肉疲労
- 脳疾患後遺症などの慢性病
- 医療機関で治療中の負傷
- 症状の改善がみられない長期にわたる施術
- 勤務中、通勤途中の負傷(労災保険の対象)

など

・接骨院等で健康保険の対象と判断された場合でも、厚生労働省の通知に基づく審査により、健保組合が健康保険の対象外と判断した場合は、全額自己負担となります。
・長期間施術を受けている患者などには、健保組合から照会が行われることがあります。

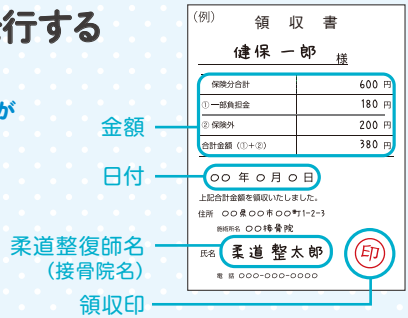
安心な接骨院等のチェックポイント

1 施術内容や料金について正しい説明がある

健康保険の対象となる施術内容や料金は、厚生労働省の通知に基づく審査により定められています。
対象となる施術には、クーポン券や回数券などの割引きは利用できません。

2 領収書を必ず発行する

柔道整復師は、患者に対して領収書を無料で発行することが義務づけられています。



はり・きゅう、あんま・マッサージ・指圧の 施術を受けるとき



はり・きゅう、あんま・マッサージ・指圧の施術を受ける際、一定の要件を満たす場合は、「療養費」として健康保険の対象となります。豊通健保では、患者がいったん施術料の全額を支払い、後日、健保組合へ療養費を申請する「償還払い(立替払い)」を導入しています。
なお、健康保険の対象とならない場合は、全額自己負担となりますのでご注意ください。

右記の場合のみ適用されるのは健康保険が

●**はり・きゅう**の場合
慢性病で、医師による適当な治療手段がない場合に限り健康保険が使える

●**あんま・マッサージ・指圧**の場合
医療上、マッサージを必要とする症状に限り健康保険が使える

対象となる疾病

神経痛・リウマチ・頸腕症候群・五十肩・腰痛症・頸椎捻挫後遺症
※神経痛・リウマチなどと同等の慢性的な痛みを主な症状とするものについては、上記以外でも認められることがあります。

対象となる症状

筋麻痺・筋萎縮・関節拘縮 など
※ただし、可動域の拡大など、症状の改善を目的としていること。

同時に同一疾病の治療やマッサージを医療機関で行っている場合や、疲労回復・慰安・予防を目的とする施術は、健康保険の対象外となります。

長期間施術を受けても症状が改善しない場合は、別の疾患も考えられるため、医療機関を受診するようにしましょう！

豊通健保のオプション検査補助

対象者

被保険者・被扶養者(任意継続者を含む)

- 年度内に1回補助します。
- 指定の医療機関はありません。ご自身で任意の医療機関に直接予約のうえ、受診してください。
- 全額自己負担された場合のみ補助の対象となります。受診された医療機関で費用の全額を支払い、受診者名が記載された領収書を発行してもらってください。
- My Health Plus+に領収書のコピーを添付のうえ、申請手続きを行ってください。

※受診予約時・受診日当日に、豊通健保に加入している方が対象です。

脳ドック

対象年齢：50歳以上
健保補助：10,000円(上限)

脳ドックとは、頭部のMRI・MRAや頸部超音波検査*などを用いて、脳に関係する疾患の有無や疾患のリスクを早期に発見することなどを目的とした健康診断の一種です。

つまり、治療を行うものではなく、**受診時点での脳の状態を観察し、診断するための検査**です。

※脳ドックの受診項目に頸部超音波検査が含まれている場合は、別途補助金の申請が可能です(右記参照)。

頸部超音波検査

対象年齢：50歳以上
健保補助：4,000円(上限)

頸部の血管に超音波を当てて、動脈硬化の程度などを評価します。頸部の動脈硬化が進行すると、血管の内腔が狭くなって詰まりやすくなったり、動脈硬化の進んだ部分が破れて血栓が飛び、脳梗塞を引き起こす原因となります。

脳に血液を送る血管である頸動脈を調べることで、**脳梗塞のリスクを評価**することができます。

詳しくはこちら | https://toyotsu.or.jp/kenpo/health_yobou

大腸がん検査(内視鏡検査またはCTスキャン検査)

対象年齢：45歳以上
健保補助：内視鏡検査…10,000円(上限)／CTスキャン検査…15,000円(上限)

推奨！

内視鏡検査

5年に1回*を目安に受診
※大腸ポリープがない場合

【メリット】

●病変組織を採取し確定診断がつけられる

●小病変であれば検査中に切除することも可能*

●拡大内視鏡により病変の詳細な評価ができる

*切除などの治療をした場合は保険診療となります。保険診療の場合は、補助の対象となりませんのでご注意ください。

詳しくはこちら | https://toyotsu.or.jp/kenpo/health_coloncancer

子宮頸がん検査(細胞診+HPV検査)

対象年齢：18歳～29歳の女性
健保補助：15,000円(上限)

30歳以上の方は、人間ドック・巡回健診の検査項目に含まれていますので、いずれかを受診してください。

郵送HPV検査

子宮頸がん検査を受診された方は、対象外となります。

対象年齢：18歳以上の女性
自己負担：無料(健保が全額負担 約9,000円)

自宅できるHPVセルフチェック

実施時期は、ホームページ内の「最新情報」にて別途お知らせします。

詳しくはこちら | https://toyotsu.or.jp/kenpo/health_cervicalcancer

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
心当たりはありますか？

しょうゆやソースは好きだから

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く、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。

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があります。

ヒートショック

冬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。

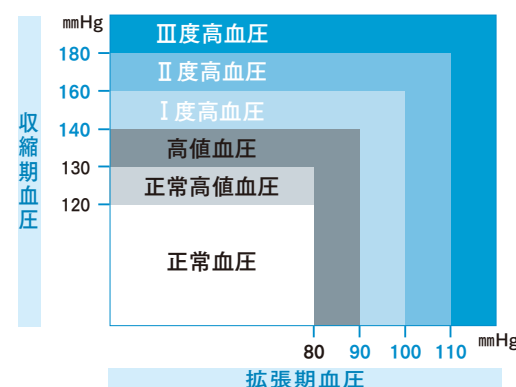
脳梗塞・脳出血など脳卒中

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。

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。



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。



拡張期血圧

心臓が拡張したときの血圧。最低血圧。



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

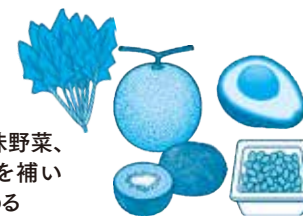
かけしょうゆ・
かけソースから、
つけしょうゆ・つけソースに



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。



香辛料や香味野菜、酸味で塩味を補い満足度を高める



行動

カッコいい・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！

食事

減塩メニューを見かけたら必ずチョイス



出る量が少ない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



忍野八海



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りながら歩こう。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。富士山レーダードーム館で、富士山頂で実際に気象観測に使用されたレーダードームが建物の屋上に移設されている。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、森林浴気分で行くことができる。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



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。



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「富士夫婦櫓」のご神木がそびえる。
<https://www.sengenjinja.jp/>



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>

お釜池

忍野八海で最も小さな池。釜でお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。



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/>

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/>



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。

温泉

富士山溶岩の湯 泉



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。繊維業が盛んだった昭和初期、織物の機械を動かす女性の作業が昼食の準備で止まらないように、また、手が荒れないように、男性がコシのある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/>)

※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。



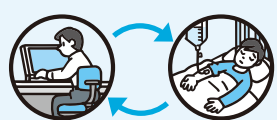
・・・出張中のけが・・・

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相当の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るとその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

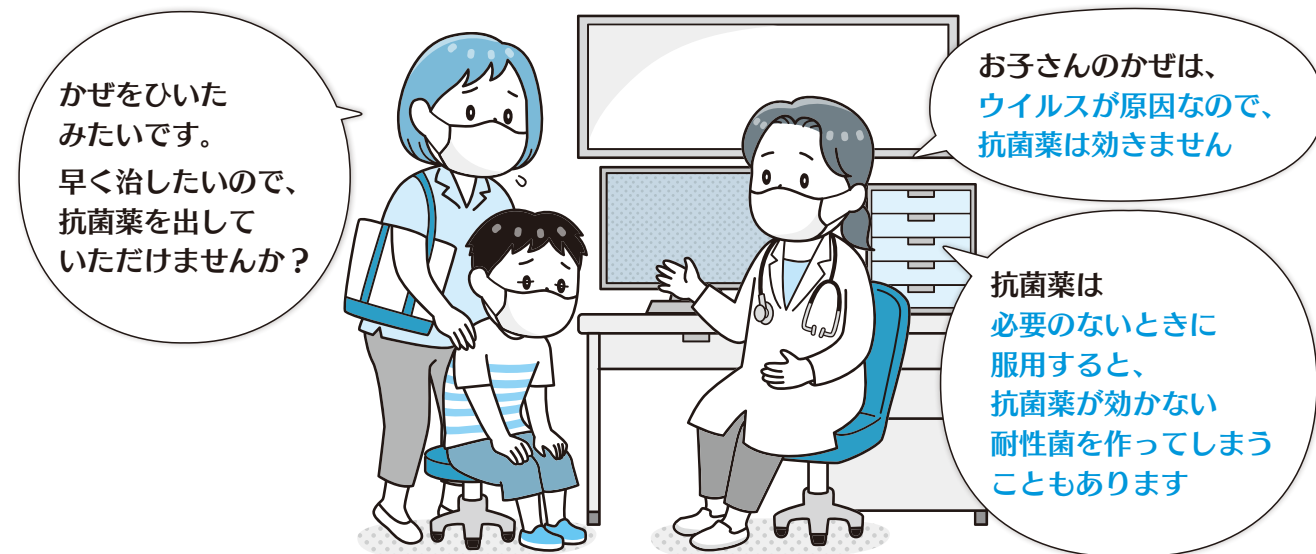


ろ う さ い
0570-006031

受付
 時間

8:30～17:15
 (土・日・祝日、年末年始を除く)

抗菌薬を正しく使いましょう



抗菌薬^{*}を服用すれば、かぜが早く治ると思っていませんか？ 抗菌薬は細菌と闘う薬なので、かぜなどのウイルスが原因となる感染症には効果がなく、早く治ることもありません。抗菌薬の不適切な使用は、薬剤耐性（AMR:Antimicrobial Resistance）が起こる原因のひとつです。また、抗菌薬には副作用もあります。私たちの体を守り、医療費を大切に使うためにも、抗菌薬を正しく使いましょう。

^{*}抗生剤、抗生物質と呼ばれることもあります。

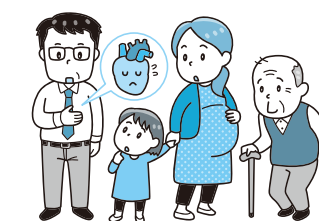
抗菌薬が効かない、薬剤耐性（AMR）が拡大しています

薬剤耐性とは、**抗菌薬の使用により病原体が変化して、特定の種類の抗菌薬が効きにくくなる、または効かなくなる**ことです。

近年、薬剤耐性をもつ細菌が世界中で増えてきて、感染症の予防や治療が困難になるケースが増加しています。とくに、**免疫力の弱い乳幼児や妊婦、高齢者、持病のある人は**、感染症にかかる**と重症化しやすい**ため、**耐性菌が広まって使える抗菌薬が減ってしまうと、命の危険が高まります**。

私たちにとって、薬剤耐性の拡大防止は、非常に重要なことです。

＼免疫力の弱い人はとくに危険！／



薬剤耐性（AMR）の拡大を防ぐために

薬剤耐性の拡大を防ぐためには、まずは**自分自身が細菌感染症にかからないように予防の意識をもつ**こと、それと同時に、私たちが**抗菌薬を適切に使用**することも重要です。

そもそも医薬品は、医師や薬剤師の指示どおり使用しないと十分な効果が期待できなくなります。とくに抗菌薬の場合、必要のない抗菌薬をのんだり、指示された服用方法を変更したりするなど**不適切な使い方をすると、新たな耐性菌が出現するリスクが高まります**。また、**耐性菌は周囲の人々にも感染します**。自分の健康はもちろん、薬剤耐性の拡大を防ぐために、**抗菌薬は正しくのみましよう**。

感染を予防するために、日ごろからできること

- 正しい手洗いの徹底やアルコール消毒をする
- マスクの着用
- 外出後、帰宅後はうがいをする
- 生活や食事、休養などに配慮して、健康に気をつける



抗菌薬は正しくのみましよう

- 症状を医師に詳しく伝え、適切な処方をしてもらう
- 抗菌薬を処方された場合は、医師の指示どおり最後までのみきる
- とっておいて、後でのまない
- 他の人にあげたりもらったりしない
- 疑問は医師や薬剤師に相談する





●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**。

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

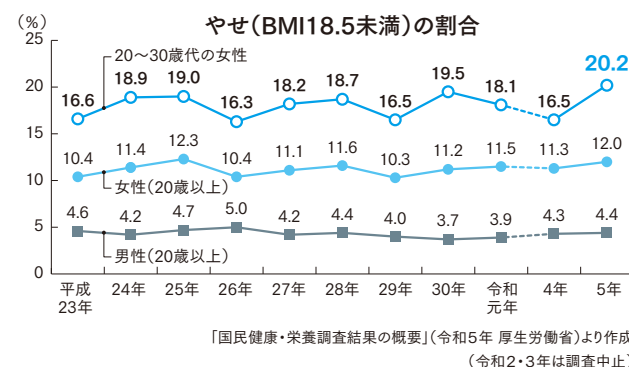


<https://douga.hfc.jp/imfine/ryouri/25summer01.html>

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。



「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!

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

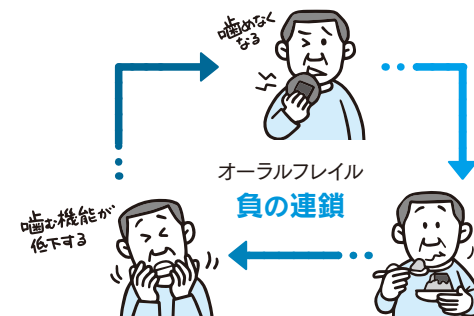
フレイルは口の中から始まる…

「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)から始まる可能性があります。

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もちながら、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。



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、たくあんぐ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

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にも、部屋や車内においが残る

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、衣服や髪、壁や家具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

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?

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

伸ばす

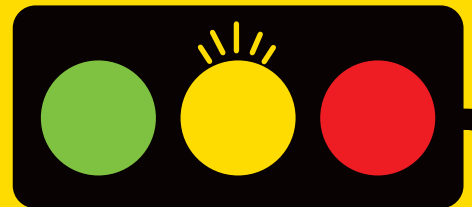
張力フレックストレーニング＝
しなやかな強さ



医療費

47兆円超え

国民皆保険の維持に黄信号



医療費2040年に 73兆円突破

半分は後期高齢者が占める

健康保険料、4割は高齢者医療に
現役世代には6割のみ

給付と負担の
アンバランス拡大

月間医療費1000万円超

初の2000件突破

高額薬剤の
影響鮮明に

医療の未来に

黄信号が点滅中。

あなたの行動で

未来は変えられます。

医療費の増加が続く中、 医療と国民皆保険制度の未来は黄信号

き

い

ろ

を

危

機
的
状
況

医療と国民皆保険制度が
ピンチ

医

療
費
の
増
加

現在の国民医療費は
47兆円

6

割
し
か
残
ら
な
い

現
役
世
代
の
保
険
料

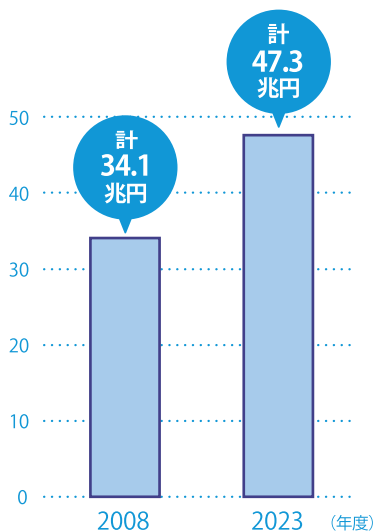
4割は高齢者医療へ

高齢者人口の増加は医療費の増加に大きく影響します。

65歳以上の高齢者人口は、2023年が約3,623万人。

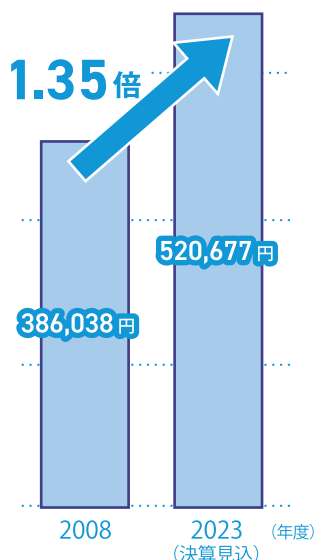
高齢者人口がピークとなる2043年には約4,000万人に達すると推計されています。

高齢者人口は15年で
2,822万人→3,623万人に増加。
医療費も約**13.2兆円増加**



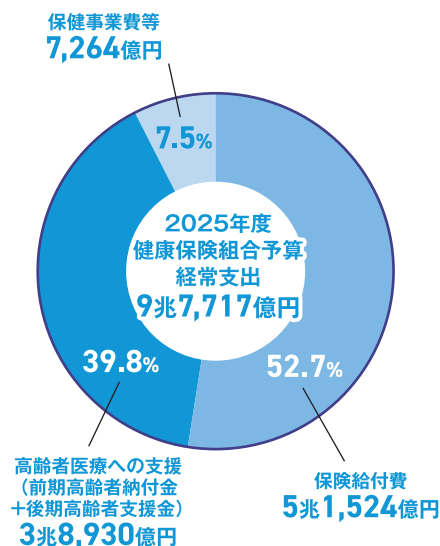
出所：厚生労働省「医療費の動向」平成20年度、令和5年度
総務省「人口推計」令和5年10月1日(確定値)

年間保険料は15年で
1.35倍に!



健康保険組合連合会調べ

現役世代の保険料のうち
約**4割**が**高齢者医療**に



健康保険組合連合会調べ

医療と健康保険の未来を変えるのは
一人ひとりの“みどりアクション”

み

ど

り

へ

見

よう

給与明細。

自分の健康保険料を
知ることから始めよう。

ど

必ず健診。

んなに忙しくても、

理

解しよう、

セルフメディ

ケーションの力。

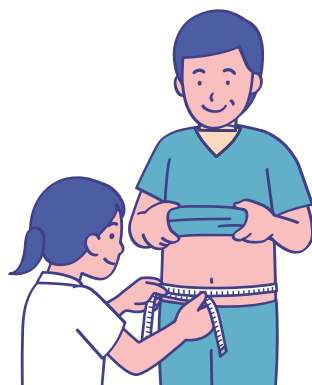
「毎月払ってるのに、
よく知らない」を、
今日で終わらせよう。

給与明細



今年も、
自分のカラダと
向き合う日を。

健診



軽い不調は、
まず自分でケアする
という選択。

セルフ
メディケーション



健康保険組合の 加入者の皆さまへのお願いです。

健康保険組合連合会は、これまで、団塊の世代が全て75歳以上となる2025年に向けて、医療保険制度改革に関する各種の政策提言を行ってきました。この間、ある程度の制度見直しは図られたものの、依然として現役世代に過重な負担を求める構造に変わりはなく、2025年以降も危機的な状況が続くものと見込まれます。さらに2040年にかけては、高齢者人口がピークに向かい、少子化により現役世代が減少していくなかで、医療費と現役世代の負担が急激に増大していくと見込まれています。これに備え、全世代で支え合う制度へ転換するための改革を急がなければなりません。そうしなければ、国民の安心の礎である国民皆保険制度を将来世代に引き継ぐことができなくなってしまいます。

このような状況を踏まえ、国民皆保険制度を守っていくために、私たち健康保険組合から加入者（国民）の皆さまにお願いしたいことがあります。

3つのお願い

- ① 医療費のしくみや国民皆保険制度の厳しい状況についてもっと知ってください。
- ② 自分自身で健康を守る意識をもってください。健診をきちんと受けてください。
- ③ 軽度な身体の不調は自分で手当てするセルフメディケーションを心がけてください。

私たちの活動には加入者（国民）の皆さまのご理解とご支援が重要となります。
ぜひとも皆さまのご意見をお聞かせください。

ご意見はこちらから

