

豊田通商健康保険組合

健保だより

2025-10

NO.206

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

- 2024年度 決算のお知らせ
- 健康習慣セミナー

- 医療機関等の受診はマイナ保険証で！
- 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

!

重要!

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!

保険証

切り替えは
お早めに

氏名 〇〇〇 〇〇〇
住所 〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇
〇年〇月〇日生 〇年〇月〇日まで有効
〇〇〇〇市 〇年〇月〇日

マイナ保険証

有効期限の
3ヵ月前から
更新手続きが
可能です。

更新をお忘れなく!

マイナンバーカードには、2つの有効期限があります

マイナンバーカードの有効期限

発行から10回目の誕生日まで

電子証明書の有効期限

発行から5回目の誕生日まで

電子証明書の有効期限の
確認・更新方法

マイナ保険証で受診するための準備をお願いします

1

マイナンバーカードをお持ちでない方は
… マイナンバーカードの取得をお願いします。

2

マイナンバーカードをお持ちの方は
… 保険証利用の登録をお願いします。

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…
75.7%
2025年9月末時点

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

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

マイナ保険証をお持ちでない方には、
健保組合から健康保険証に代わる
「資格確認書(A4サイズ・紙)」を発行します

資格確認書
(イメージ)

紙の証書
なので、
破れたりしないよう
ご注意ください

※事業所経由で配付します。配付方法につきましては事業所からの案内を
お待ちください。(任意継続の方は、健保組合から直接発送)

交付対象者

従来の健康保険証を保有しており(2024年12月1日以前の加入者)
2025年9月30日時点で、マイナ保険証を利用できない方

配付時期・
配付方法

2025年11月中旬に、健保組合から事業所に発送
2025年12月1日までに、事業所経由で対象者(家族含む)へ配付

形 状

A4サイズ・紙
(偽造防止加工)

有効期限

発行月から1年
(～2026年11月30日)

注意 点

・次回以降は、ご自身で申請が必要です
・医療費が高額になった場合は、「限度額適用認定証」の
申請が必要です
※申請方法は健保組合のホームページをご確認ください

豊通健保
ホームページ

従来の
健康保険証について

返却は不要です。

健康保険
被保険者証

本人(被保険者) 〇〇〇〇 〇〇 〇〇〇〇
記号 〇〇〇〇〇〇〇〇 番号 〇〇
氏名 〇〇〇〇 〇〇〇
生年月日 〇〇〇〇 年 〇〇 月 〇〇 日
性別 〇
資格取得年月日 〇〇〇〇 年 〇〇 月 〇〇 日
事業所名称 〇〇〇〇〇〇〇〇
保険者番号 〇〇〇〇〇〇〇〇
保険者名称 〇〇〇〇〇〇〇〇
保険者所在地 〇〇〇〇 市 〇〇 区 〇〇-〇〇-〇〇〇

健康
保険

!

処分するときは、
氏名や住所などが判別
できないように裁断するなど、
十分に注意してください。

マイナンバーカードについてのお問い合わせ

マイナ
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/

2024年度 決算のお知らせ

当健保組合の2024年度決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、高齢者の医療制度を支えるための納付金が、みなさまの医療費を超える負担となっています。団塊の世代全員が後期高齢者となる2025年を迎え、健保財政は今後も予断を許さない状況が見込まれます。

みなさまにおかれましては、「自分の健康は自分で守る」という心がけのもと、日常の健康管理にご留意いただきますようお願い申し上げます。

健康 保 険

収入
108.4 億円

支出
95.0 億円

収入
108.4 億円

収入の内訳
保険料 95.9 億円
みなさまと会社から納めていただいた保険料
その他 2.5 億円 国などからの交付金など
繰入金 10.0 億円

支出
95.0 億円

支出の内訳
医療費 43.4 億円
みなさまの医療費
納付金 44.7 億円
高齢者の医療制度を支えるための納付金
その他 3.3 億円
保健事業費 3.6 億円 健診費用やインフルエンザ予防接種補助など

黒 字 13.4 億円

10億円は別途積立金より繰入れ

2024年度決算は、13.4億円の黒字となりましたが、高齢者の医療制度を支えるための納付金負担は依然として健保財政に重くのしかかっています。

被保険者1人あたりの支出の内訳

支出
69.0 万円

支出の内訳
医療費 31.5 万円 (45.7%)
納付金 32.5 万円 (47.1%)
保健事業費 2.6 万円 (3.8%)
その他 2.4 万円 (3.5%)

高齢者の医療制度を支えるために1人あたり
32.5万円を負担しました

介護 保 険 (40～64歳の被保険者のみ)

収入
13.3 億円

支出
11.3 億円

収入
13.3 億円

収入の内訳
介護保険料 12.3 億円
みなさま(40～64歳)と
会社から納めていただいた保険料
繰入金 1.0 億円

支出
11.3 億円

支出の内訳
介護保険料 11.3 億円
全国の高齢者等の介護を支えるための納付金

黒 字 2.0 億円

1億円は準備金(積立金)より繰入れ

2024年度決算は、2.0億円の黒字となりました。
介護保険料率は法定基準に必要なレベルに毎年見直しをしてまいります。

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！

エントリー
受付中

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

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！

今年度も **インフルエンザ予防接種補助** を実施します！

対象者

被保険者(本人)、被扶養者(家族)
(任意継続の方も含む)

対象期間

2025年10月1日～2026年1月31日
までに接種したもの

補助金額

1人 2,000円まで

申請期間

2025年10月1日～2026年2月20日

お子さんが2回接種される場合は合計2,000円まで補助しますので、**合計額をまとめて1回で申請してください。**

HPVセルフチェックで
子宮頸がんの発症リスクを調べよう

自宅でできる！

どんな検査なの？

- ✓ タンポンに似た要領で使える
- ✓ 痛みが少ない設計
- ✓ 日本人向けに開発された採取器具
- ✓ 最短3分で終わるほど簡単

検査
スティック

子宮

子宮の
入り口付近に挿入し
粘液を採取します

利用料

無料 (健保にて全額補助)
(ご参考: 通常価格6,600円税込)

対象者

18歳以上の女性加入者
(本人およびご家族)

※2025年度内に「HPV検査をされた方」「子宮頸がん検査を人間ドック・巡回健診・健保補助で受診された方」は本検査を利用できませんので
ご注意ください。

受付期間

2025年10月1日 ～ 2026年1月31日

陰性

今後も定期的に
検査を受けましょう

陽性

病院などで子宮頸がん
検診を受けましょう

セルフチェック
の流れ

① 自宅に届いたキットで
粘液を採取

② 封筒に入れ
ポストに投函

③ 結果はWEBで
確認

お申し込みはこちら
専用コード

13983855



豊通健保
加入者限定

健康習慣セミナー

～梅宮アンナが語る、心と体を整える健康習慣のヒント～

ライブ視聴
先着 **1,000** 名様
参加無料

講師

梅宮 アンナ 氏

1972年8月20日生まれ 東京都出身

19歳よりファッションモデル・タレントとして活躍。2024年8月、乳がんの『浸潤性小葉がん』ステージ3であることを公表。抗がん剤治療や右胸の全摘出手術、放射線治療などを受け、現在は投薬治療へ。『標準治療』を選択したこと、抗がん剤の副作用や治療のつらさなど自身の闘病生活についてリアルな想いをSNSで発信、多くの反響がある。また2025年にはアートディレクターの世継恭規氏と結婚し、人生の新たな章を歩み始めている。



セミナー
内容

- ①がん公表・闘病経験のSNS発信をしようと思った理由
- ②がんになって考えたこと、診断から標準治療への道のり
- ③治療に関しての体験談・工夫したこと
- ④生活習慣・食生活で気づいたこと、もっと前に知りたかったこと

日時

2025年11月12日(水)

12:00～13:00

開催形式

Zoomウェビナー

申込対象

被保険者(本人)・被扶養配偶者

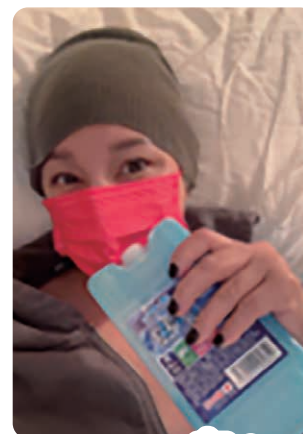
※豊通健保の健康保険証等をお持ちの方

お申し込みは
こちら▶



※QRコードを読み取ると、
外部サイト(formrun)に遷移します。
(管理:株式会社PREVENT)

当日のご参加が難しくても、ぜひお申し込みください！
(当日のセミナーの録画を申込者全員に後日配信いたします)



忙しいあなたへ、
ちょっと立ち止まって自分の体に向き合う時間を！

セミナーを見て、アンケートに回答し、Pep Up申請すると

500Pepポイント(500円相当)をプレゼント
お好きな商品や電子マネーと交換できます！

※Pepポイントの申請対象者は、豊通健保に加入している被保険者(本人)と配偶者です。

高血糖を防ぐ

高血糖は
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？

甘いものをよく食べる

階段は使わない

ストレスをためがち



血糖値とは、血液中の糖（グルコース）の濃度のこと。健康な人でも食後は高くなるなど変動しますが、**数値が一定水準を超えた高血糖の状態が続くと、糖尿病をはじめ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・

糖尿病（2型の場合）

血糖値を下げるインスリンがうまく働かなくなっ**て血糖値の高い状態が続くと発症**します。最初、**自覚症状はほとんどありませんが、徐々に**のどが渇きやすい、トイレが近い、食べているのにやせる、などの症状が出てきます。**病気が進行すると、重篤な合併症を引き起こします。**

ほかにも…▶

- 動脈硬化** 糖が血管壁にダメージを与え、動脈硬化を引き起こします。心筋梗塞や脳梗塞のリスクを上昇させます。
- 高血圧・脂質異常症** 高血糖とともに、生活習慣病の一環として合併することが多くなっています。
- 歯周病** 糖尿病の人には歯周病が起こりやすく、逆に歯周病の人には糖尿病が起こりやすいことが知られています。

糖尿病 神経障害

感覚障害により熱さや痛み鈍くなります。やけどやケガに気づかず治療が遅れ、重症化すると足の潰瘍や壊疽に進行し、足の切断が必要になることもあります。

糖尿病 網膜症

網膜の血管が傷つけられ、視力の低下や失明の原因となります。

糖尿病 腎症

腎臓の糸球体の小さな血管が傷つけられ、腎不全を引き起こします。人工透析が必要になることもあります。

「しめじ」と覚えられます
神経障害の
目にかかる網膜症の
腎症の

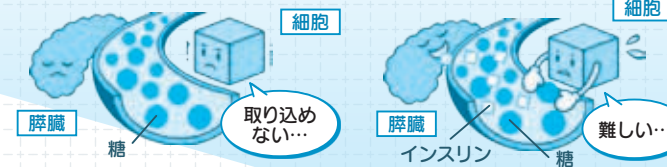
高血糖のめやす

	正常値	保健指導判定値	受診勧奨判定値
空腹時血糖	100mg /dL 未満	100mg /dL 以上 126mg /dL 未満	126mg /dL 以上
HbA1c (過去1〜2ヵ月間の 血糖の状態)	5.6% 未満	5.6% 以上 6.5% 未満	6.5% 以上

上記の保健指導判定値以上であれば、血糖値が正常より高めといえます。

血糖まめ知識

● **糖とインスリン** 糖は私たちの活動の大切なエネルギー源で、血液中の糖はインスリンの働きによって細胞に取り込まれます。インスリンが十分に働かないと細胞に糖が取り込まれず、高血糖の状態になります。



インスリン分泌障害

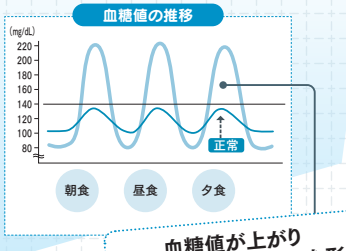
肥満、運動不足、ストレス、遺伝的な要因などによりインスリンが分泌されず、糖を取り込めない。

インスリン抵抗性亢進

インスリンは作られているが糖を取り込むのが難しい。主に肥満による内臓脂肪の増加が原因。

● 血糖値スパイク

食後に血糖値が急上昇・急降下すること。インスリンの働きや出方が悪いと、こうした血糖値の乱高下が起こり、血管にダメージを与えます。とくに糖質・炭水化物の多い食事で起こりやすくなります。



● ストレスと血糖値

ストレスがかかると、コルチゾールやアドレナリンといったホルモンが分泌され、それらが血糖値を上昇させます。

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** 糖質（炭水化物）をとりすぎないように注意し、野菜や肉・魚も含めバランスのよい食事をしましょう。
- 運動** 定期的な運動を心がけましょう。
- ストレス** 日常生活の中でこまめにストレスを解消しましょう。

楽しみながら
健康に！

食事

お菓子をわざと取りにくい場所に置く



野菜や豆腐などヘルシーな食材を、冷蔵庫の手前など取りやすい場所に置く



ストレス



職場などで簡単にできるストレス解消法（呼吸法、ストレッチなど）を実践する

行動

職場のランチタイムは同僚と散歩する



食事

「ヘルシー弁当」を必ずチョイス



ストレス

流行のグッズでストレス解消！



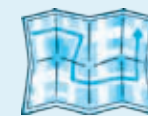
Easy 簡単にできる！

魅力的！ Attractive

Social みんなでやってみよう！

行動

「階段はこちら→」の表示を出す



職場やその周辺のウォーキングルートマップを作ってみる



ストレス

職場で「お昼寝タイム」を設定する



食事

職場に設置している飲料を無糖のものに限定する



いまやるとき！ Timely

食事

まず野菜から食べる（血糖値スパイクに効果的）



ストレス

スマホの通知などに「深呼吸の時間」とメッセージを表示



行動

健康診断を機に運動を開始する





武雄・御船山

たけおみふねやま



② 御船山楽園

御船山の断崖を借景に、19世紀の武雄領主・鍋島茂義が完成させた池泉回遊式庭園。

- 🕒 〈紅葉まつり期間〉8:00～22:00 (17:30よりライトアップ)〈通常期〉8:00～17:00
- 🏠 無休
- 💰 〈紅葉まつり期間〉昼・夜 各 大人600円、小学生300円 (昼夜共通券あり)〈通常期〉大人500円、小学生200円
- 🌐 <https://www.mifuneyamarakuen.jp>

武

雄温泉駅楼門口(北口)を出たら、県道24号を西に向かう。武雄市下西山

の交差点を越えて、国道34号に入る。

左手に見えてくる慧洲園は九州随一といわれる純日本庭園。庭園内の陽光美術館では陶磁器などの芸術品を見ることが出来る。

国道34号に戻り直進すると、左手に御船山楽園が見えてくる。標高207m、武雄のシンボルともいえる御船山の断崖を借景に庭園の木々が紅葉する様子は、まさに楽園のような美しさだ。高低差のある園内を、景色を眺めながら散歩するのも楽しい。

御船山楽園を後にし、木立を抜け進むと、武雄神社に到着する。印象的な白い社殿の脇の竹林を抜けると、樹齢3000年といわれる武雄の大楠が姿を現す。時を積み重ねた荘厳なたたずまいには、ただただ圧倒される。武雄市図書館にも立ち寄ってみよう。モダンな建物にカフェも併設され、多くの利用者にぎわう。

武雄神社前の県道330号に戻ったら、ゴールの武雄温泉をめざす。鮮やかな色彩が竜宮城を思わせる楼門をくぐったら、温泉に到着だ。ウォーキングで疲れた体を、歴史ある出湯でしっかり癒そう。

豆知識

陶器のまち

16世紀に始まった武雄の窯業。現在、市内には80近くの窯元があり、例年秋に窯開きが行われる。

窯開きの期間中、工房の一角で陶器を販売する一峰窯の様子。
(<https://ippogama.thebase.in>)



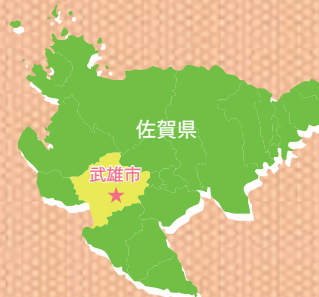
Information

アクセス 西九州新幹線・佐世保線「武雄温泉」駅

HPはコチラ



武雄市観光協会



佐賀県西部に位置する武雄市。その昔、神功皇后が新羅からの帰りに「御船」をつながれたことから名づけられたという御船山、1300年続く武雄温泉など、見どころがいっぱい。秋風に吹かれて、ウォーキングに出かけよう。

⑥ 楼門

天平様式と呼ばれる典型的な和風建築で、東京駅を設計した辰野金吾も関わっている。平成17(2005)年に国指定重要文化財に指定されている。

⑤ 武雄市図書館・歴史資料館

「市民の生活をより豊かにする図書館」をコンセプトに、民間会社が運営。約25万冊の蔵書レイアウトが美しく、書店やカフェを併設する、新しいスタイルの図書館。

- 🕒 9:00～21:00 🏠 無休
- 🌐 <https://takeo.city-library.jp>



写真提供：武雄市観光協会

⑦ 武雄温泉 元湯

アルカリ単純泉。保温性に優れ、肌になじみしっとりすることから、美人の湯と呼ばれる。元湯は明治9(1876)年築で、現存する木造の温泉施設としては日本最古といわれる。

- 🕒 6:30～23:45(最終受付23:00)
- 💰 大人500円、3歳～小学生250円



写真提供：武雄市観光協会

② 御船山楽園

紅葉を見上げて園内を散策。



御船山楽園の敷地内にあるホテルにはチームラボによるアート作品も。

④ 武雄の大楠

推定樹齢3000年の大楠。高さ27m、根回り26m、根元にある12畳ほどの空洞には天神様が祀られる。



③ 武雄神社

天平7(735)年創建。主祭神・武内宿禰命をはじめ五柱の「武雄大明神」を御祭神とする。かつては「九州五社ノ内」の一社に数えられ、九州の宗社として隆盛を極めた。

- 🌐 <https://takeo-jinja.jp/shrine>



夜はライトアップされ、屋間とは違う姿に。水面に浮かぶランタンが幻想的。

6.0km

1時間30分
8,000歩

やきものアクセサリ作り体験 (陽光美術館内)

陶片のなかからお気に入りの色を選んで、自分だけのアクセサリが作れる。

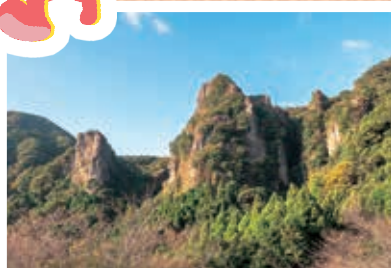
- 🕒 10:00～16:00
- 💰 1,000円(入場料は別途必要)ハーバリウムボールペン作り体験もできる(料金:1,500円)。



足跡のぼして sightseeing

黒髪山

武雄市と有田町の境に位置する標高516mの低山ながら、そびえたつ雄岩・雌岩など、豪快な景観が魅力。近隣にはキャンプ場も整備されている。

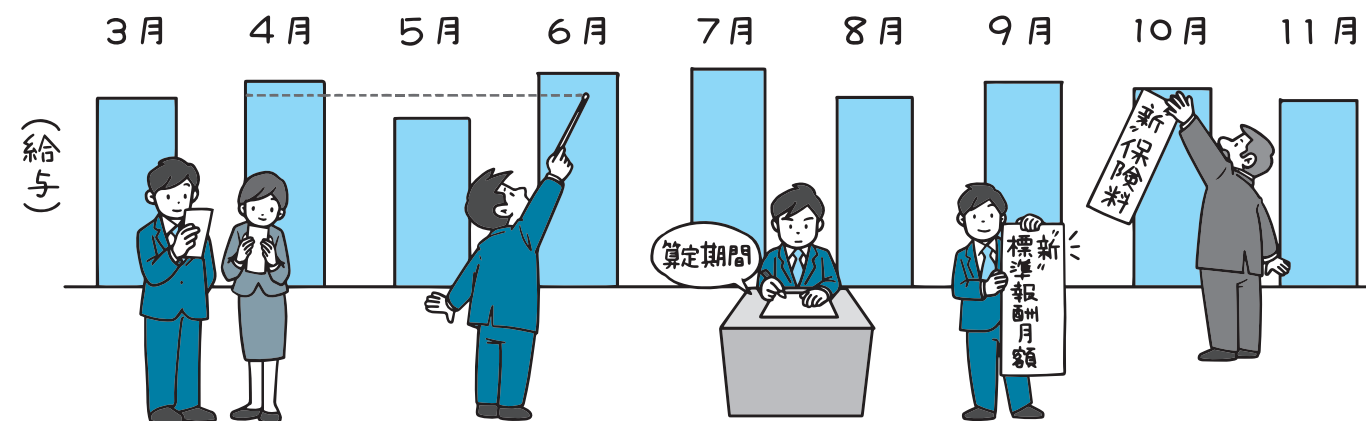


※営業時間や料金等は変更される場合があります。



毎月の保険料計算のもととなる標準報酬月額は、

▶▶▶ 毎年9月に決め直されます



毎月の給与から納めていただく健康保険料*1は、標準報酬月額*2に保険料率を乗じて決められています。標準報酬月額は給与等*3の増減に対応するため毎年決め直され、9月から翌年8月まで適用されます。これを定時決定といいます。ただし、事業主が給与から控除できる保険料は前月分に限られているため、保険料が変わるのは10月の給与からです。

*1 40歳以上65歳未満の方は介護保険料も負担します。 *2 計算しやすいよう58,000円～1,390,000円の50等級に区分されています。
*3 給与、通勤定期券代、残業手当や住宅手当など、被保険者の労働の対償として支給されるもの。慶弔金などの臨時収入は報酬に含まれません。

・・・こんなとき、標準報酬月額が決め直されます・・・

～翌月の給与から保険料が変わります～

・・・9月1日 定時決定・・・

毎年4月～6月の給与等をもとに、原則として全被保険者の標準報酬月額が決め直されます。ここで決定した標準報酬月額は、9月1日から翌年8月31日まで適用されます。



・・・就職したとき 資格取得時決定・・・

初任給等をもとに最初の標準報酬月額が決められます。



・・・給与額が大幅に変わったとき 随時改定・・・

昇給や降給で3ヵ月間の平均給与が現在の標準報酬月額と2等級以上変わった場合、決め直されます。



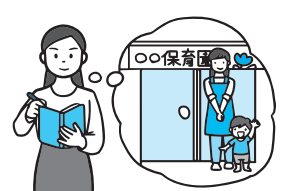
・・・産休が終わったとき 産前産後休業終了時改定・・・

産前産後休業が終了して職場復帰したとき、短時間勤務等により標準報酬月額の等級が下がった場合は、被保険者の申し出により決め直されます。



・・・育休が終わったとき 育児休業等終了時改定・・・

育児休業等が終わって職場復帰し3歳未満の子を養育しているとき、短時間勤務等により標準報酬月額の等級が下がった場合は、被保険者の申し出により決め直されます。

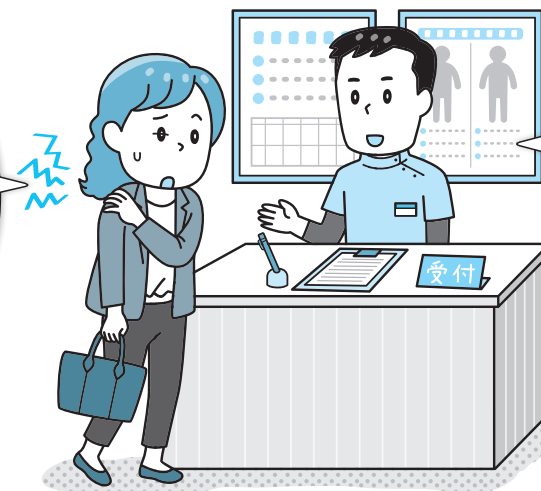


〈賞与から控除される保険料はどうやって計算する?〉

年3回まで支給される賞与からも、保険料は控除されます。賞与の保険料は、標準賞与額(1,000円未満を切り捨てた額。年度累計573万円が上限)に保険料率を乗じて計算します。なお、年4回以上支給される賞与については毎月の給与等とみなされるため、標準報酬月額に反映され、毎月の給与から賞与の分も含めた保険料が控除されます。

接骨院・整骨院のかかり方

肩こりがひどくて…
施術をお願いします。
“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
使えませんが、
全額自己負担です

接骨院や整骨院の看板等に“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、接骨院・整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

* 仕事中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



接骨院・整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

接骨院・整骨院では、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。接骨院・整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。もし、実際と違っている内容がありましたら健保組合に連絡してください。



●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くことがあります

健保組合では、保険証等を使って接骨院・整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く場合があります。保険料を適正に活用するため、ご理解とご協力をお願いします。



●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

根菜とひじきのごまマヨサラダ

1人分 > 129kcal / 食塩相当量0.4g / たんぱく質2.7g



材料(2人分)

ごぼう..... 30g
にんじん..... 30g
れんこん..... 50g
ひじき(乾燥)..... 2g
枝豆(冷凍)..... 正味15g
A マヨネーズ..... 大さじ1・1/2
| すりごま(白)..... 小さじ2
| しょうゆ..... 小さじ1/4

作り方

- ① ごぼう、にんじんは細切りに、れんこんは薄いいちょう切りにする。ひじきは水で戻す。枝豆は解凍する。
- ② 鍋に湯を沸かし、ごぼう、にんじん、れんこんを入れて2分ゆで、ひじきを加えてさらに30秒ゆでる。
- ③ 水気をきって粗熱をとり、枝豆とAを加えて和える。

スイートパンプキン

1個分 > 80kcal / 食塩相当量0.0g / たんぱく質2.0g

材料(4個分)

かぼちゃ..... 150g 卵黄..... 適量
バター(無塩)..... 10g かぼちゃの種..... 4個
はちみつ..... 大さじ1/2 (ロースト)

作り方

- ① かぼちゃは皮をむいて一口大に切り、耐熱ボウルに入れて水大さじ1(分量外)を加える。ラップをして電子レンジ(600W)で3分加熱し、水気をきって熱いうちに潰す。
- ② ①にバターとはちみつを加えてなめらかになるまで混ぜ、4等分にして丸い形にととのえる。
- ③ 表面に卵黄をぬって、トースターで焼き色がつくまで焼き、かぼちゃの種を飾る。



食物繊維×たんぱく質で 高血糖対策



お弁当に
おすすめ

鮭とチーズの大麦ご飯おにぎらず

1人分 > 373kcal / 食塩相当量0.9g / たんぱく質27.0g

材料(2人分)

生鮭..... 2切れ
塩..... 少々
焼きのり(全形)..... 2枚
大麦ご飯(※)..... 300g
グリーンリーフ..... 適量
スライスチーズ..... 2枚

※作りやすい分量…米1合+米1合分の水+大麦100g+追加の水200mLで炊飯

作り方

- ① 生鮭に塩をふってフライパンに並べ、水(分量外)を加えてふたをし、5分ほど蒸し焼きにする。粗熱をとって半分に切る。
- ② ラップを広げて焼きのり1枚を置き、スライスチーズの大きさに合わせて大麦ご飯1/4量を広げる(写真)。グリーンリーフ、スライスチーズ、①の鮭1切れ分、大麦ご飯1/4量を重ねる。のりの左右と上下をたんで包み、ラップで包んで10分ほどおき、半分に切る。同様にもう1個(合計2個)作る。



/ かわいい包み方は
動画で!

CHECK!

作り方の動画は
コチラ



<https://douga.hfc.jp/imfine/ryouri/25autumn01.html>

Point!! 高血糖を防ぐ食事のコツ

血糖値を上げにくい主食を選ぶ

大麦や雑穀などの食物繊維が豊富な主食は、糖の吸収をゆるやかにして血糖値の急上昇を防ぎます。大麦ご飯を使うと、栄養価も満足度もアップ。

たんぱく質をしっかり取る

鮭やチーズ、豆類などのたんぱく質は、糖質と一緒にとることで血糖値の上昇を抑えます。主菜だけでなく、主食にもたんぱく質を組み合わせるとバランスよく。

旬の野菜で栄養&彩りよく

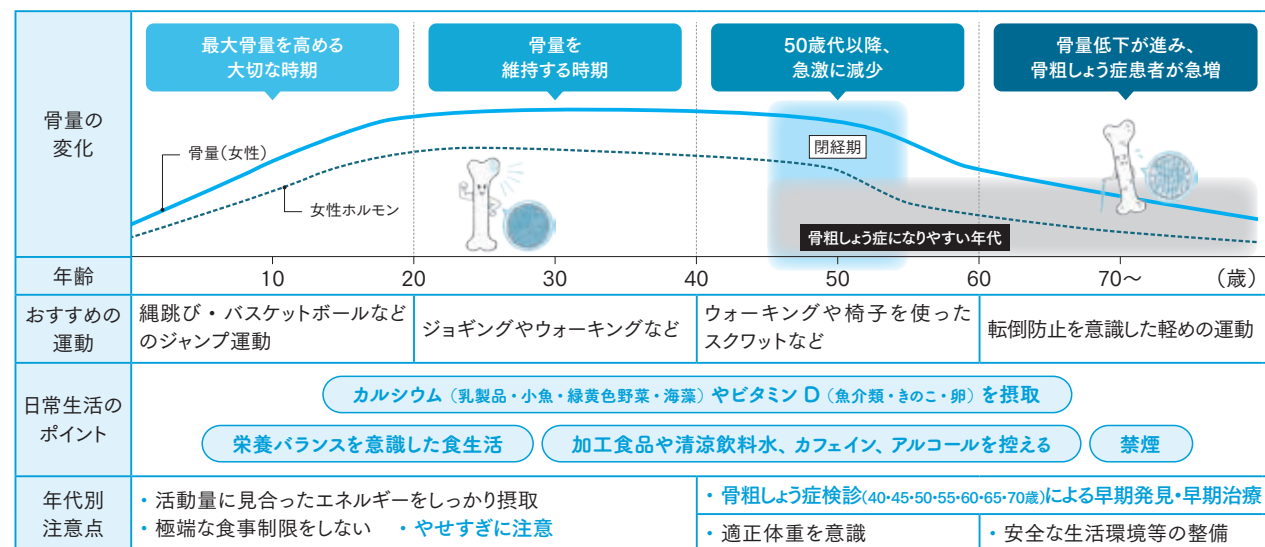
根菜やかぼちゃは、ビタミンや食物繊維が豊富。糖質がやや多めの食材でも、量や調理法を工夫すれば安心して楽しめます。

患者の
約8割が
女性

年代別の 骨粗しょう症 対策を

監修：丸の内の森レディースクリニック 院長 宋美玄

骨粗しょう症は骨がもろくなり骨折しやすくなる病気で、患者の約8割が女性です。骨量が急激に減る閉経後はとくに注意が必要ですが、若い世代でもダイエットによる栄養不足などで骨量の減少が進むことがあるため、年代に応じた対策が大切です。



歯を失った後の選択肢は…?

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

「ブリッジ/入れ歯/インプラント」

厚生労働省「歯科疾患実態調査(2024年)」によると、歯を1本でも失っている人は45~49歳で26%。上の年代になるほど、その割合は増加します。歯を大切にしている、やむなく失ってしまうことはあります。失った歯をそのままにしておく健康にさまざまな悪影響がありますので、治療の選択肢を予習しておきましょう。
※下では1本だけ失った場合をイラストにしています。状況によって選択肢が異なりますので、歯科医とよくご相談ください。



HEALTH INFORMATION

クイズ 健康の分かれ道

肝臓だけに注意すれば大丈夫?

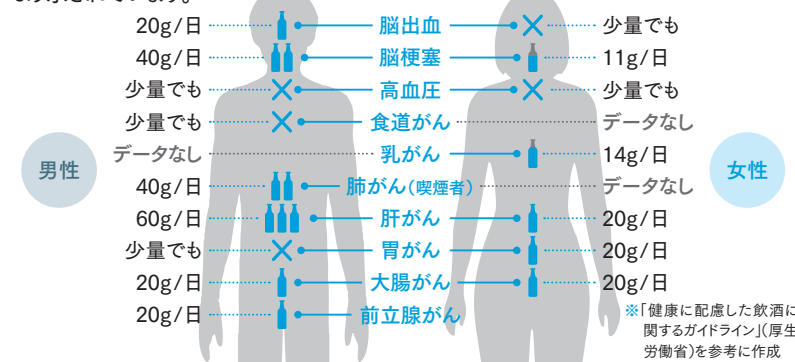
お酒の健康への影響はどっち?

A 全身の疾患リスクを高める B 肝臓だけにダメージを与える



純アルコール量と疾患リスク

以下の疾患は、一定量(下記参照)以上の飲酒で発症リスクが高まることが研究により示されています。



飲酒の影響を「肝臓だけ」と考えていませんか? じつはアルコールは、血流によって脳・心臓・筋肉・内臓など全身を巡り、さまざまな病気のリスクを高めます。

厚生労働省のガイドラインでは、健康リスクが高まる1日の純アルコール量は、男性で40g以上、女性で20g以上としています(ビール中瓶1本=約20g)。

とくに、20歳代の若い方や高齢者、飲酒で顔が赤くなったり動悸がしたりするフラッシング体質の人はアルコールの影響を受けやすく、注意が必要です。

飲酒習慣のある方は、肝臓の数値だけでなく全身のリスクにも目を向け、飲みすぎない工夫を大切にしましょう。

答え A

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? /

睡眠不足は記憶力の低下をもたらします

なぜ? 記憶は睡眠中に定着するから

学習や経験によって得た情報は短期記憶として脳に保存されますが、これを長期記憶へと移す過程で睡眠が必要になります。とくに深いノンレム睡眠では、脳内の神経回路が再活性化され、情報が海馬から大脳皮質へと整理・転送されると考えられています。また、レム睡眠中には感情や創造性に関わる記憶が強化されることもわかってきています。



この過程によって、重要な情報が記憶に残り、不要な情報は整理されるわけです。逆に睡眠不足になると、記憶力や集中力が低下し、新しい知識の習得や思い出す力が著しく損なわれます。効率的な学習や仕事のためには、質のよい睡眠を確保することが大切です。

・認知症のリスクも上げる・

ノンレム睡眠中には、アルツハイマー型認知症の発症に関係する「アミロイドβ」という老廃物を排出しています。睡眠不足が続くと脳内に蓄積しやすくなり、記憶力や認知機能の低下を引き起こす原因になると考えられています。



》》》 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



“しゃがむ” 張トレ

カエルスクワット 草むしりなどをして腰や膝を痛めない体へ！

STEP 01

両足を肩幅に開き、つま先は外側に向け、両手で合掌のポーズをとる。



STEP 02

膝をつま先の方へ開きながらお尻を落とし、肘で膝を外へ押す。そのとき、なるべく背骨を上へ伸ばしておく。

内ももの伸びを意識しながら
5秒間キープ×5回 行う

※足首が硬くてバランスを崩してしまう人は、踵が浮いてしまってもOK。



応用編 さらに動ける体へ！

サイドスクワット

STEP 01

両足を大きめに開き、両手で合掌のポーズをとる。



STEP 02

片方の膝をつま先の方へ曲げ、もう片方の膝は伸ばしたままお尻を落とす。そのとき、なるべく背骨を上へ伸ばしておく。

内ももの伸びを意識しながら
左右交互に
5秒キープ×5往復 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/25autumn01.html>



Trainer's Advice

筋トレと張力フレックストレーニングは何が違う？

筋トレで筋力を鍛えることはもちろん大切ですが、張力を鍛えることはさらに重要です。なぜなら張力を鍛えれば、加齢とともに衰えていく4つの体力要素、筋力・柔軟性・バランス・姿勢を同時に鍛えることができるからです。その結果、人生100年動ける体を手に入れることができます。

