

豊田通商健康保険組合

# 健保だより

2026-1

NO.207

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

- 新年のご挨拶
- マイナ保険証か資格確認書で受診してください
- 医療費控除の手続きをお忘れなく！
- 健康習慣セミナー開催報告



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

# 新年のご挨拶

理事長 小泉 紗子



あけましておめでとうございます。

被保険者ならびにご家族のみなさまにおかれましては、清々しい新年を迎えたこととお慶び申し上げます。日頃より当健康保険組合の事業運営にご理解とご協力を賜り、厚くお礼申し上げます。

このたび、濱瀬前理事長のあとを引き継ぎ、理事長の要職をお引き受けすることになりました。これまでのご支援に深く感謝申し上げるとともに、新たな体制のもと、みなさまの健康を支える組合として一層信頼される運営に努めてまいります。

さて、少子高齢化が進むなか、健康保険組合を取り巻く環境は依然として厳しい状況にあります。昨年2025年には団塊の世代がすべて75歳以上となり、高齢者医療制度への拡出金の増加が見込まれています。こうした状況を踏まえ、健康保険組合連合会は「ポスト2025」新提言をまとめ、制度への理解・自分の健康を自分で守る意識・セルフメディケーションの心がけの「3つのお願い」を提示しています。

当組合としても、健診の受診促進や健康づくり情報の発信などの保健事業を通じて、現役世代の負担軽減と国民健康保険制度の維持に貢献してまいります。

また、医療制度のデジタル化や社会保障制度の見直しも進んでいます。昨年12月からはマイナ保険証を基本とした仕組みとなり、より安心で便利な医療体制へと移行しました。さらに本年4月には「子ども・子育て支援金制度」が

スタートするなど、社会全体で支え合う新たな仕組みづくりが進展しています。こうした制度の円滑な運用のため、みなさまのご理解とご協力をお願い申し上げます。

今年は冬季オリンピック、ワールドベースボールクラシック、FIFAワールドカップと、スポーツの機運が高まる年となります。ぜひみなさまも体を動かし、健康づくりにお努めいただければ幸いです。

結びに、みなさまの本年の健康とご多幸を心よりご祈念申し上げて、新年のご挨拶とさせていただきます。



## 30歳以上の加入者のみなさまへ

# 人間ドックの受診のご案内

2025年度の受診はお済みですか？

受診は2026年3月31日までです。  
年度末は大変混み合います。  
早めのご予約をおすすめします。

2026年度の予約受付は  
3月2日(月)から開始します！

受診は2026年4月1日以降になります。年度はじめは比較的の予約が取りやすくなっていますので、早期予約をご検討ください。

年度末は予約が非常に取りづらくなります。早めのご予約を！

2025年度の予約受付期間 ▶▶ 2026年3月6日(金)まで

◀詳細は、豊通健保の  
ホームページをご参照ください

※受診資格者の年齢は年度末3月31日時点の年齢です。なお、受診予約・受診時に豊通健保に加入している方が対象です。  
※重複受診された場合、後日、健診費用の全額を請求しますので、ご注意ください。

12月2日から

# マイナ保険証か資格確認書で受診してください

使ってますか？  
マイナ保険証



## マイナ保険証の利用方法

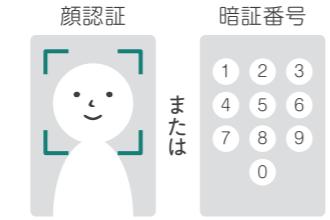
### 1 受付

医療機関等のカードリーダーに置いてください。



### 2 本人確認

顔認証または4ケタの暗証番号を入力してください。



### 3 同意の確認

診察室等での診療・服薬・健診情報の利用について確認してください。



## マイナ保険証のメリット

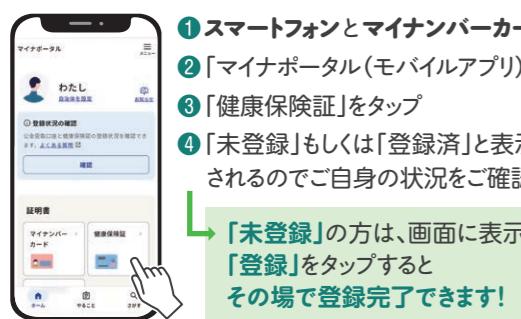
- 過去のお薬・診療データに基づく、より良い医療が受けられる
- 医療費が高額な場合に申請する「限度額適用認定証」が不要になる
- 救急現場で、搬送中の適切な応急処置や病院の選定などに活用される



マイナンバーカードは健康保険証として利用できるだけでなく、日常生活のなかで利用できるシーンが広がっています。ぜひ日頃から持ち歩いて、ご活用ください！



## マイナ保険証の登録状況の確認方法



### Q3 資格確認書はどのように更新する？

A3 資格確認書の有効期限は1年です。有効期限が切れる前(2週間前を目途)に、事業所経由で健保組合に申請をお願いします。

\*任意継続被保険者の方は健保組合へ直接提出してください。

資格確認書の申請書はこちら▶



マイナンバー  
総合フリーダイヤル

0120-95-0178

5番を選択のうえ、音声ガイダンスにしたがってお進みください。

受付時間(年末年始を除く) 平日 ▶ 9:30~20:00 土日祝 ▶ 9:30~17:30

マイナンバーカードの  
健康保険証利用に  
ついてもっと知りたい  
方はこちら▶



国民向けマイナンバーカードの  
利用案内サイト(厚生労働省)



# 健康習慣セミナー 開催報告



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。

## セミナーの要旨

## 1 がん公表・闘病経験のSNS発信をしようと思った理由

最初に体の異変を感じたのは、2024年の5月頃。右の胸のサイズが小さくなっていることに気づき、すぐに病院を予約した。告げられた病名は「浸潤性小葉がん」。乳がんのなかでも発生頻度が約5%と、ネットにある情報も少ない病気だった。また、がんの知識や病状、治療についてリアルな体験を発信している著名人が見当たらなかったこともあり、「**このことは世の中に公表すべき**」と思い、自身がSNSで発信しようと思った。

## 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

抗がん剤治療については、さまざまな意見や情報を耳にしていた。しかし、自身のがんが治療可能なステージ3Aだったことや、父が肺がんに罹患し、親戚も標準治療を受けていた姿を幼い頃から目にしてきた経験から、「抗がん剤」、「手術」、「放射線」という三大治療をする標準治療を選択。標準治療をして社会復帰してきた人をたくさん見ており、**一番大事なことは、社会復帰すること**だと思った。

## 3 治療に関しての体験談・工夫したこと

治療は決して楽なものではなく、精神的にも肉体的にも強さが求められた。一番つらかったのは、抗がん剤の副作用による脱毛。自身の場合、落ち込む期間は約10日間だったが、落ち込む時間が長くなると治療にも影響するので、気持ちを前向きに保つための工夫をした。具体的には、より素敵に見えるウイッグを探したり、SNSで体験を発信したりするなど。応援の言葉を多く寄せられ、アンチの方を含めた**多くの方々の支えのおかげで乗り越えられた**。

よく食道がんや胃がんになると食べられなくなると聞くが、自分は食欲が全く衰えなかった。ある医師から「抗がん剤治療を受けるにあたって、たくさん食べて体重を増やしたほうが良い」と助言を受け、**大好きなもの（うどん、ラーメンなど）を心ゆくまで食べ、15kgも太った**。ウイッグについては、原宿の専門店でファッショナブルなウイッグをたくさん買った。また、ファッションに気を遣う身として、よりリアルに見える人毛のウイッグを探すようになった。人毛のものは一般的に30~100万円と高価だが、ある医療用ウイッグメーカーから、「アンナさんに似合うものを」と声がかかる、8~10万円とリーズナブルな価格でハイトーンのおしゃれなウイッグを作ることができた。**良いウイッグのおかげで、落ち込まずに外出もできた**。

ちなみに、自分の住む渋谷区では、医療用ウイッグに対して助成制度（10万円×2回）があった。住んでいる自治体に同じような助成制度があるかどうか、調べてみると良いと思う。

## 4 生活習慣で気づいたこと、もっと前に知りたかったこと

いろいろな助言（「これを食べた方が良い」、「これは食べない方が良い」など）を受けたが、自分の感覚を大切にし、高額なサプリなどといったものではなく、普通に売られている食べ物を満遍なく食べている。今は、苦手な野菜（特にブロッコリー）も極力食べるように心がけている。コーヒーフレッシュは以前、一度に8個も入れるほど大好物だったが、マネージャーのマコさんから「コーヒーフレッシュは本物のミルクではなく、主成分は植物油」と聞き、その日にピタッとやめた。**正しい知識をもたずく口にすることは本当に怖い**と考えるようになり、今ではコーヒーもやめ、紅茶にしている。

風邪をひかないよう手洗い・うがいを徹底し、早寝・早起きも心がけている。抗がん剤投与中は免疫力を下げないようにするため、体調管理が特に重要だった。毎朝目覚めるときに「私、風邪ひいてない」と意識して確認するほど、**元気なとき以上に体を気遣っていた**。

幸せなときには幸せに気づけないように、元気なときには体を大切にすることの重要さに気づけません。病気になったこと自体は決して良いことではありませんが、いろいろな気づきや発見、学びがあったことは良いことだと思います。**病気になったことによって、今、目の前にことに感謝できるようになりました。**

ご自身に合う健康習慣を探すきっかけとなれば幸いです。ご健康に！

## ~梅宮アンナが語る、心と体を整える健康習慣のヒント~

日時：2025年11月12日（水） 開催形式：オンライン  
参加者：当健保の加入者 1,783名（オンデマンド視聴の方を含む）

撮影場所の様子 梅宮アンナさんのサイン  
\*アンケートの結果、98%の方から満足したとの回答をいただきました。

1年間の医療費が高額になった方へ

## 医療費控除の手続きをお忘れなく！



## ● 医療費控除の計算式

医療費控除額（最高200万円）

$$\left( \text{1年間に支払った医療費等} - \text{補てんされる金額}^* \right) - \text{10万円} \quad \text{総所得金額等の5%}$$

\*補てんされる金額：健康保険の高額療養費・家族療養費・出産育児一時金、健保組合の付加金等および生命保険の入院給付金等

## ● 領収書は5年間保管

医療費等の領収書は5年間保管する必要があります。税務署から求められた場合は、提示または提出しなければなりません。

## ● 医療費控除の対象は？

## 対象となる主な費用

- 医療機関等に支払った診療費
- 治療のための医薬品の購入費
- 通院費用や往診費用、出産費用
- 入院時の食事療養費等

## 対象とならない主な費用

- 健康診断や人間ドック、予防接種の費用
- ビタミン剤や健康食品等の購入費
- 自家用車で通院するときの駐車料金やガソリン代

医療費控除の申請に「My Health Plus+」より  
「年間医療費のお知らせ」が印刷できます！

## ● 「年間医療費のお知らせ」ご利用の場合

「My Health Plus+」の「医療費控除データ・年間医療費通知出力」より**年間医療費のお知らせが印刷**できます。令和7年分の確定申告（医療費控除）を提出する場合は、右記の手順で行ってください。

## ● 「e-Tax」ご利用の場合

「My Health Plus+」の「医療費控除データ・年間医療費通知出力」より**医療費控除データ**のダウンロードができます。令和7年分の確定申告（医療費控除）をe-Taxを利用して提出する場合は、右記の手順で行ってください。

※e-Taxを利用して確定申告をする場合は、事前準備が必要です。保存した医療費控除データをご活用ください。

## 注意点

- ①「My Health Plus+」の「医療費控除データ・年間医療費通知出力」をクリックする
- ②2025年 分を表示する
- ③印刷画面へ ボタンをクリックする
- ④「2025年 年間医療費のお知らせ(PDF)」を印刷する

- ①「My Health Plus+」の「医療費控除データ・年間医療費通知出力」をクリックする
- ②2025年 分を表示する
- ③ダウンロード ボタンをクリックする
- ④「2025年分医療費控除データ(XML形式)」をデスクトップなどに保存する

※証明できない期間については、お手元の領収書に基づいて「医療費控除の明細書」を作成してください。

『2025年 年間医療費のお知らせ』についてのお問い合わせは ▶▶▶ 豊通健保 / 1298-genbutsu@dist.toyota-tsusho.com

マイナポータルから  
医療費通知情報が取得できます！

医療費控除に使用できる医療費通知情報をマイナポータル経由で取得し、国税庁ホームページの「確定申告書等作成コーナー」の該当項目に自動入力することができます。

## セルフメディケーション税制を選択することもできます

「セルフメディケーション税制」とは、健診を受けるなど健康増進のための一定の取り組みを行っている人が、対象となる**市販薬を1年間に12,000円を超えて購入している場合に所得控除が受けられる制度**です。「セルフメディケーション税制」は通常の「医療費控除」との併用ができません。どちらを使ったほうがより多くの所得控除を受けられるか、試算してみることをおすすめします。

対象の市販薬には  
このマークが  
ついています  
セルフメディケーション  
税 控除 対象

試算  
できます  
日本一般用医薬品連合会



# 脂質異常症を防ぐ

こんな行動  
心当たりはありませんか？

夜遅い時間に外食

座りっぱなし

ストレスはお酒とスイーツで解消



脂質異常症とは、血液中のコレステロールや中性脂肪の値が基準から外れている状態のことです。動脈硬化を促進させ、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

動脈硬化により、心臓に血液を送る血管（冠動脈）が狭くなっていることで、狭心症を引き起こします。さらに動脈硬化が進み、血管が詰まっている心筋に酸素が届かず壊死すると、心筋梗塞を引き起こします。

### 脳梗塞

脳に血液を送る血管に動脈硬化が進んで血管が詰まり、脳の神経細胞が壊死することで発症します。脳梗塞が起こった場所によって、麻痺（手や足が動かなくなる）、言葉が出にくくなるなど、さまざまな症状が起こります。ひどい場合には、命にかかわることもあります。

### 末梢動脈疾患（PAD）

(PAD: Peripheral Artery Disease)  
主に足や手の比較的細い血管に動脈硬化が起こることで生じる病気です。とくに、足の血管が動脈硬化によって詰まり、歩きにくくなったり壊死を起こしたりすることがあります。悪化すると手術が必要になる場合があります。

## 脂質異常症のめやす

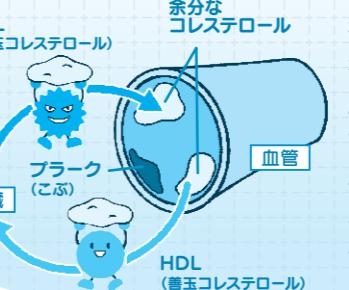
	保健指導判定値	受診勧奨判定値
中性脂肪	≥150mg /dL (空腹時) ≥175mg /dL (随時)	≥300mg /dL
HDL コレステロール	<40mg /dL	-
LDL コレステロール	≥120mg /dL	≥140mg /dL
Non-HDL コレステロール*	≥150mg /dL	≥170mg /dL

\*総コレステロール値からHDLコレステロール値を引いた値  
受診勧奨判定値に当てはまつたら、治療が必要かどうか医療機関を受診し、相談してください。

### 脂質まめ知識

#### ● 悪玉コレステロール／善玉コレステロール

よく「悪玉コレステロール」「善玉コレステロール」と耳にしますが、実際はそれでは「LDLコレステロール」「HDLコレステロール」といいます。「悪玉」はコレステロールを血管に運び込み、「善玉」は余分なコレステロールを回収します。余分なコレステロールが血管壁に粥状にたまると動脈硬化を引き起します。



#### ● あぶらの種類

私たちが食事から摂取するあぶら（油、脂質）は大きく「飽和脂肪酸」と「不飽和脂肪酸」の2つに分かれます。「飽和脂肪酸」はバターやラードなど脂肪として体内に蓄えられやすく、「不飽和脂肪酸」はオリーブオイルやごま油、青魚（サバ、イワシ、サンマなど）に多く含まれるEPAやDHAなど、エネルギーや体の構成成分になります。食べすぎはいけませんが、「不飽和脂肪酸」は“健康によい”といえます。

\*EPA = エイコサペンタエン酸、DHA = ドコサヘキサエン酸

## さあ、できることから変えてみよう！

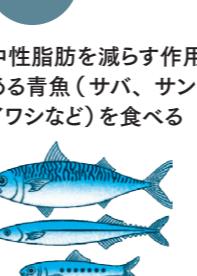
### 予防・改善 のためにできること

- 食事 飽和脂肪酸などのあぶらを控え、野菜・魚・食物繊維を意識的にとりいれましょう。
- 運動 生活に有酸素運動（ウォーキングやジョギング）をとりいれましょう。
- ストレス ストレスを受けたときに分泌されるホルモンには、コレステロールを高める作用があります。十分な休養とリラックス法で自律神経のバランスを整え、ストレスをためないようにしましょう。

楽しみながら  
健康に！

### 食事

中性脂肪を減らす作用のある青魚（サバ、サンマ、イワシなど）を食べる



### 行動

テレビやスマホを見るときに「立つ」「ストレッチする」など、ながら運動をする



Easy 簡単にできる！

## Social みんなでやってみよう！

### 運動

職場の健康イベントに参加する



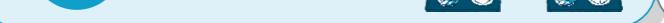
### 行動

家族と健診結果を共有して、みんなで健康に



### 食事

職場の仲間と「ノーフライランチ」にチャレンジ



### 行動

健康診断の数値が改善したら、自分にごほうび



運動するとポイントが貯まるアプリやイベントを利用する

趣味や推し活でストレス発散！



魅力的！ Attractive

## いまやるとき！ Timely

### 食事

飲み会前に軽く食べてから参加する



旬の野菜や魚をとりいれた、ヘルシーな食事に



行動 間食禁止

健診を受けたら直後に改善する行動を1つだけ決める



信越本線アプト式鉄道時代の廃線敷を利用したハイキングコース。釜めしで知られる横川駅と熊ノ平駅の間の約6kmが遊歩道として整備されている。歴史を感じる複数のトンネルを通り抜ける廃線コースを楽しもう。

JR

う。「アパートの道（起点）」の看板を過ぎたところにある（一社）安中市観光機構には観光案内やコースマップが置かれている。アパートの道は、かつての線路が舗装されて、歩きやすい。途中アパートの道から右折して碓氷関所跡を見学しよう。

アパートの道に戻りしばらく行くと丸山変電所がある。レンガ造りの建物で、蓄電池室と機械室の2棟が並んでいる。丸山変電所を過ぎてしばらく歩き、左折して線路をくぐると峠の湯。レストランがあり食事もできる。さらに進むと第1号トンネルに入る。中は照明があり安全に歩ける。第2号トンネルを抜けると、碓氷湖が左手に見えてくる。湖畔に下つて美しい湖面を見ながら休憩するのもよい。第3号、第4号トンネルを過ぎ、第5号トンネルを抜けるとめがね橋に出る。200万個以上のレンガを使用した大きな橋で、下をのぞくと足がすくむ。遊歩道の階段で国道18号に降りると、下から橋を仰ぎ見ることができる。めがね橋を渡つて、第6号から第9号トンネルを経て、第10号トンネルを抜けると、アパートの道の折り返し点、熊ノ平駅に着く。これまでひたすら緩やかな坂を上つてきたが、ここは平らで開けた場所になつていて。ここから折り返し、来た道を峠の湯まで下ろす。峠の湯の温泉で温まり、疲れを癒してから帰路に着くのもおすすめ。



## Information

クヤス



HPはコチ

100



女子市  
遊歩道アートの



安中市觀光機  
般住國法人



安中市觀光機  
般住國法人

※営業時間や料金等は変更される場合があります。



交通事故でも健康保険は使えます

→ ただし、健保組合に届出をお願いします



交通事故など他人の行為（第三者行為）でけがをした場合の治療費は、本来加害者が支払うべきものですが、話し合いの前には治療が必要です。その際、自分の健康保険を使って治療を受けることができます。ただし、後で健保組合から加害者に請求することになりますので、すみやかに健保組合へ連絡のうえ「第三者行為による傷病届」等を提出してください。

※任意保険に加入している場合、「第三者行為による傷病届」等の届出書類の作成・提出について、損害保険会社からサポートを受けられる場合があります。詳しくは契約している損害保険会社にお問い合わせください。

### …交通事故にあつてしまったら…

#### …① 負傷状況を確認…

双方の負傷状況を確認してください。必要な場合は救急車を呼びましょう。



#### …② 警察に連絡…

小さな事故でも必ず警察に連絡してください。

※自動車保険（任意保険）、自賠責保険（強制保険）で保険金を請求するときに必要な「交通事故証明書」は自動車安全運転センターが発行しますが、警察への事故の届出がないと発行されません。



#### …③ 加害者を確認…

加害者の氏名、住所、連絡先、車のナンバー、加入している保険会社、加害者が業務中であれば勤務先情報などを確認してください。



#### …⑤ 健保組合へ連絡…

健康保険を使って治療を受けた場合は健保組合へ連絡してください。その後、「第三者行為による傷病届」「交通事故証明書」などを提出してください。



〈示談の前に健保組合へ相談!〉

健康保険で治療を受けた場合、健保組合への相談なしに加害者と示談を結ばれると、健保組合が加害者または加害者が加入する保険会社に請求するべき費用を請求できなくなることがあります。示談をする場合は、事前に健保組合へご相談ください。

## かかりつけ医をもちましょう

いつものクリニックのかぜ薬が効かなくて別のクリニックに行こうと思うんだけど…。大きい病院のほうがいいのかな



別のクリニックに行くとまた初診料がかかるよ。いつものクリニックに薬が効かないことを相談したら?必要な場合は大きな病院を紹介してくれるよ

病状がよくならないから複数の医療機関を受診すれば毎回「初診料」がかかります。また、他の医療機関からの紹介状なしに大病院を受診すると、特別な料金がかかってしまいます。医療費のムダをなくすためだけではなく、自分の健康を守るためにかかりつけ医をもつことをおすすめします。

### はしご受診は医療費の重複だけでなく、体に負担も

「はしご受診」とは、同じ病気やけがで複数の医療機関を受診することです。

はしご受診をすると、受診のたびに初診料がかかります。また、同じような検査や薬が処方されることになると、体にも負担になります。

【月3回、医療機関にかかった場合の医療費は?】

はしご受診をすると

同じ医療機関なら

A 医院	初診料 2,910円
B 医院	初診料 2,910円
C 医院	初診料 2,910円
合 計	8,730円
	4,410円

↑ 約2倍の差!

※自己負担は上記金額の2割または3割。

※上記金額のほか検査料や薬剤料等がかかります。

いきなり大病院を受診すると、7,000円超の支払いが

大病院は本来、救急医療や重篤な患者への対応などの役割があります。本来の役割分担を進めるために特別な料金が上乗せされます。

紹介状なしで大病院を受診すると、初診の場合は7,000円以上、再診の場合は3,000円以上を自己負担します。かかりつけ医に紹介状を書いてもらえば特別な料金は必要ありません。

### かかりつけ医の選び方のポイント

\*かかりつけ医はご自身で選択できます

#### ●健康に関することう気軽に相談できる、身近な地域の医師を選び

自分の症状を伝えやすく、健康状態を話しやすい医師かどうかがポイントのひとつ。なぜなら、会話の内容から得られる情報は、医師が適切に診断するために大切な情報になるからです。また、通いやすさも重要。お住まいの地域や職場の近くでかかりつけ医を見つめましょう。

#### ●説明がわかりやすく、安心できることが重要

医師の説明はわかりやすいか、診断や今後の治療方針などを理解しやすく話してくれるかなど、自分にとって安心できる医師かが重要です。



### 身近な医療機関を探すことができる、医療情報ネット（ナビイ）の活用がおすすめ

厚生労働省が運用する医療情報ネット（ナビイ）をご存じですか。

医療機関の診療科目や診療日、診療時間、対応可能な疾患・治療内容等の詳細がわかり、身近な医療機関・かかりつけ医を見つけるときに役立ちます。

ナビイは  
こちらから





●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

## しらたき中華サラダ

1人分 > 70kcal / 食塩相当量 1.1g



### 材料 (2人分)

しらたき	100g
きゅうり	1/2本
にんじん	1/6本
スライスハム	2枚
A ショウゆ	大さじ1/2
酢	小さじ2
砂糖	小さじ1/2
ごま油	小さじ1/2

### 作り方

- しらたきは沸騰した湯で1分ゆで、水で洗って水気を切り、食べやすい長さに切る。
- きゅうりとにんじんは千切りに、ハムは細切りにする。
- ボウルに①、②、Aを入れて混ぜる。

## みかんジェラート

1人分 > 122kcal / 食塩相当量 0.0g



### 材料 (2人分)

みかん	2個	はちみつ	大さじ2
ヨーグルト(無脂肪)	50g	ミント	適量

### 作り方

- みかんは皮をむいて小房に分ける。
- フードプロセッサーやミキサー等に①、ヨーグルト、はちみつを入れ、なめらかになるまでかくはんする。
- 冷凍用保存袋に入れ、冷蔵庫(冷凍室)で2時間ほど冷やす(途中で揉んではぐす)。
- 器に盛り、ミントを飾る。

### Point! 冬太り(脂質異常)を防ぐ食事のコツ

#### 低脂質・高たんぱく質を意識

鍋料理は油を使わずに調理できるため、余分な脂質を控えつつ、魚介や豆腐などからたんぱく質をしっかりとれるのが魅力です。体脂肪や血中脂質のコントロールに役立ちます。

#### 食物繊維でコレステロール対策

野菜やきのこ、海藻などに豊富な食物繊維は、余分なコレステロールの排出を助けます。鍋にたっぷり入れることで満腹感も得やすく、食べすぎ防止に役立ちます。

#### 糖質・デザートは工夫して

鍋料理の締めのごはんや麺類は控えめにし、果物やヨーグルトを活用したデザートに置き換えるのも一案。カロリーを抑えながら満足感を得られる工夫が、脂質異常予防に効果的です。

## 脂肪とカロリーを抑えて 冬太りを解消



## 海鮮チゲ鍋

1人分 > 225kcal / 食塩相当量 1.6g  
(汁を残した場合)

### 材料 (2人分)

A えび(殻付き)	6尾	水	600mL
たら(切り身)	2切れ	コチュジャン	大さじ2
白菜	1/8株	みそ	大さじ1
にら	1/3束	鶏がらスープの素(顆粒)	大さじ1/2
しめじ	1/2株	砂糖	小さじ1/2
ほたて(生)	大4個	すりおろしにんにく	小さじ1/2

### 作り方

- えびは尻尾を残して殻をむき、背わたを取る。たらは3等分に切る。白菜とにらはざく切りにし、しめじは小房に分ける。
- 鍋にAを入れて混ぜ、中火で煮立たせる。えび、たら、ほたてを入れて2~3分煮たら、白菜としめじを加えて1~2分煮る。
- にらをのせてひと煮する。

### CHECK!

作り方の動画は  
コチラ



<https://douga.hfc.jp/imfine/ryouri/25winter01.html>

女性の65%が該当

## 貧血・かくれ貧血

20～40歳代の女性の21%が貧血で、かくれ貧血も含めると65%にのぼるといわれています\*。「疲れやすい」「やる気が出ない」「肌荒れ」などの不調は、鉄分不足が原因かもしれません。

\*「国民健康・栄養調査」(平成21年 厚生労働省)より

かくれ貧血とは…

血液中のヘモグロビンが不足し、全身に酸素を送れない状態を貧血といいます。一方、かくれ貧血は、フェリチン(鉄の貯蔵量)検査で判明します。放置すると貧血に進行します。

## 食事で予防・改善しよう!

女性の鉄摂取量は必要量の約6割にとどまります。月経中やダイエットをしている方はとくに不足しがちです。ヘモグロビンの元になる鉄とたんぱく質を意識してしっかりとすることが大切です。

吸収率の高い「ヘム鉄」を含む肉・魚を積極的にとる(吸収率はヘム鉄25%・非ヘム鉄3～5%)



毎食「たんぱく質食材を片手ひと盛り」



主食は必須アミノ酸を含む米を基本に。パン・麺のときはたんぱく質をプラス

鉄の吸収を妨げるカフェイン飲料は食事前後1～2時間控える

日常でできる工夫

貧血は頭痛やだるさ、集中力低下などを招き、妊娠中には胎児の発育にも影響を与えます。女性の重要な健康課題なので、食生活を見直し、必要に応じてフェリチン検査で確認しましょう。



## 飲酒の健康への影響は…

A 適量なら健康によい



B 少量でも健康リスクが高まる



## 少量の飲酒でもリスクが上昇する主な疾患

● 高血圧、  
男性の食道がん、  
女性の脳出血  
わずかな飲酒

● 大腸がん  
純アルコール量1日  
20g程度

※「健康に配慮した飲酒に関するガイドライン」(厚生労働省)を参考に作成

● 女性の乳がん  
純アルコール量1日  
14g程度

## お酒を飲みたい人は、飲みすぎない工夫を

- あらかじめ飲む量を決めておく
- 飲酒開始から30分～1時間は酔いが回らざるペースが上がりやすいので、意識してペースを落とす
- 食事と一緒に飲む、水や炭酸水をはさむ
- 週に数日は休肝日を設ける
- 純アルコール量を把握する

アルコールウォッチ  
(厚生労働省)



日本人の約4割はアルコールを分解する酵素が弱い体质です。飲酒で顔が赤くなる、動悸や吐き気などが起こる人はとくに注意が必要です。お酒に弱い体质でも、長年の飲酒で不快感を感じなくなることがあります。この場合でも口腔がんや食道がんのリスクが非常に高くなることが報告されています。

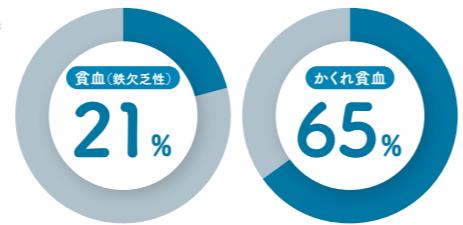
飲酒はしないに越したことはありませんし、飲む場合でも量が少ないほど、健康リスクを抑えることにつながります。

答え B

監修：丸の内の森レディースクリニック 院長 宋美玄



貧血とかくれ貧血の割合  
(20～40歳代女性)

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

実は深い関係にある

## 「口内環境とメンタルヘルス」

ストレスは口内環境の悪化につながり、口腔機能の低下は幸福感の低下をもたらします。関係ないように思われる口内環境とメンタルヘルスですが、実は双方向で影響し合っています。つまり、ストレスを解消することで口内環境が改善し、口腔機能を維持することで幸福感も維持できることになります。

## ストレス→口内環境の悪化

ストレスを感じると交感神経が優位になり、唾液の分泌が低下します。唾液が減ると防御機能が低下するため口内環境の悪化につながります。

また、噛みしめや歯ぎしりなどは、歯や歯ぐきの物理的なダメージとなります。



## 口腔機能の低下→幸福感の低下

歯の欠損など口腔機能が低下すると、食べたいものが食べられなくなったり、人前で笑うことに抵抗を感じるようになります。

食事やコミュニケーションなどの不自由が、生きる楽しみを損なうことにつながります。



## • HEALTH INFORMATION •

## クイズ 健康の分かれ道

適量なら健康によい?

## 飲酒の健康への影響は…

A 適量なら健康によい



B 少量でも健康リスクが高まる



## 少量の飲酒でもリスクが上昇する主な疾患

● 高血圧、  
男性の食道がん、  
女性の脳出血  
わずかな飲酒

● 大腸がん  
純アルコール量1日  
20g程度

※「健康に配慮した飲酒に関するガイドライン」(厚生労働省)を参考に作成

● 女性の乳がん  
純アルコール量1日  
14g程度

## お酒を飲みたい人は、飲みすぎない工夫を

- あらかじめ飲む量を決めておく
- 飲酒開始から30分～1時間は酔いが回らざるペースが上がりやすいので、意識してペースを落とす
- 食事と一緒に飲む、水や炭酸水をはさむ
- 週に数日は休肝日を設ける
- 純アルコール量を把握する

アルコールウォッチ  
(厚生労働省)



日本人の約4割はアルコールを分解する酵素が弱い体质です。飲酒で顔が赤くなる、動悸や吐き気などが起こる人はとくに注意が必要です。お酒に弱い体质でも、長年の飲酒で不快感を感じなくなることがあります。この場合でも口腔がんや食道がんのリスクが非常に高くなることが報告されています。

飲酒はしないに越したことはありませんし、飲む場合でも量が少ないほど、健康リスクを抑えることにつながります。

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？

## 睡眠不足はメンタル不調をもたらします

## なぜ？ 睡眠は脳と心のメンテナンス時間だから

睡眠中、とくにREM睡眠(いわゆる夢を見ている浅い睡眠)中は、日中に経験した出来事や感情を整理したり、ストレスを処理する大切な時間です。十分な睡眠をとつていれば、怒りや悲しみ、焦りといったネガティブな感情を和らげることができますが、睡眠が不足している状態では脳内の処理機能が低下し、ネガティブな感情が強まりやすくなります。

また、睡眠不足によりホルモンバランスが崩れることも原因です。心の安定につながるセロトニン、やる気に関わるドーパミンの分泌が減少し、ストレスホルモンのコルチゾールが増加することで、気分が落ち込みやすくなったり、ストレスに弱くなったりします。

## • 悪循環に陥る前に •

メンタル不調は、不眠の原因になります。睡眠不足からメンタル不調、メンタル不調から睡眠不足と悪循環に陥る前に、毎日の睡眠を大切にしましょう。不眠が続く場合は専門機関への相談をためらわないでください。



### >>> 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



“踏み込む”張トレ

## フロントランジ

つまずいても、瞬時に足が出てけがを防げる！

### STEP 01

両足を閉じて、  
両手を腰に置く。



### STEP 02

胸から前に出るように重心移動して右足を一步前に出し、右足首、膝が90°になり左膝が床につくまで沈み込む。

左の股関節の  
前側の伸びを  
意識しながら  
左右交互に5往復 行う

⚠️ 膝がつま先よりも前に出ない  
ように注意しよう！



応用編 さらに動ける体に！

## ランジ with ツイスト

### STEP 01

両足を閉じて、  
両手を腰に置く。  
(フロントランジ参照)

### STEP 02

右足を後ろに大きくステップバックし、左足首、膝が90°になり右膝が床につくまで沈み込む。



### STEP

上半身を回旋させながら、左手で右のかかとに触れる。  
右手は斜め上に伸ばす。

### 03

股関節や  
背中の伸びを  
意識しながら  
左右交互に5秒×  
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/25winter01.html>



### Trainer's Advice

部分ではなく全身を伸ばして鍛えよう！

全身のバランスを保つ

「筋膜」が  
互いに  
引き合う力

= 張力



人体は206の骨と640の筋肉で構成されていますが、それらの筋肉のなかで連携して働く一団を「筋膜」という伸縮性のある組織で覆っています。人体はその筋膜が互いに引き合う力=張力によって全身のバランスを保っています。このような人体の構造を「テンセグリティ構造」といいます。