

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 決算のお知らせ
- Pep Up 2026イベント情報

- 資格確認書の有効期限は1年です
- メンタルケアセミナー 他

サバンナをゆっくりと歩くアフリカゾウ。草を食みながら歩き回り排せつして回することで、植物の種を広く散布しサバンナの多様性を高める役目も担っている。温厚な草食動物のイメージだが、巨大であるために天敵はおらず、世界最強であるともいわれる。

撮影地 マサイマラ、ケニア  
写真・文 高砂淳二

## Information

### 2026年8月 高額療養費が見直されました

高額療養費制度は下記のとおり改正されておりますので、ご注意ください。

改正点  
1

毎月の上限額の引き上げ

改正点  
2

「年間上限」の導入

長期療養者に  
配慮した改正です

詳しくはコチラ



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

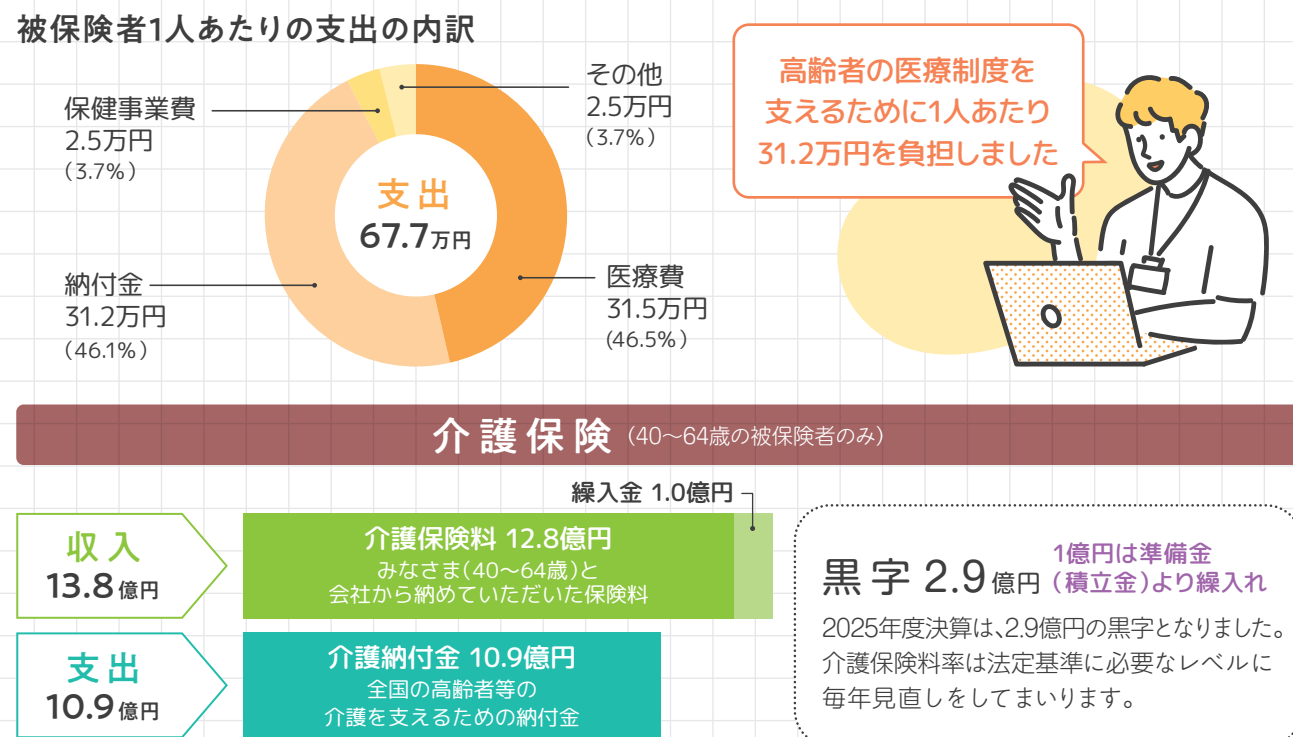
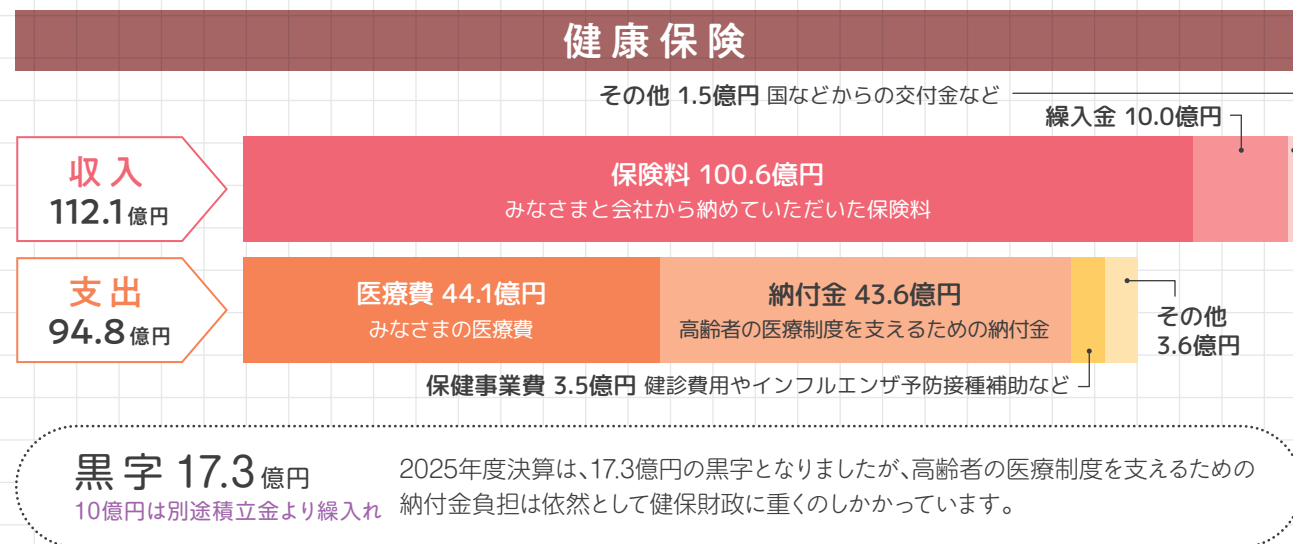
豊通健保

検索

# 2025年度 決算の お知らせ

当健保組合の2025年度決算の大まかな内訳は下記グラフのとおりです。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、みなさまの医療費と同等の負担となっています。団塊の世代全員が後期高齢者となり、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。



## 被扶養者資格調査(検認)を実施しています。

組合運営の適正化のため、被扶養者資格の再確認を実施しています。対象となるご家族のいる被保険者様には、ご自宅へ案内を郵送いたしますので、被扶養者の要件を満たしているかご確認ください。

**対象となる方** 18歳以上の被扶養者(2026年4月1日時点)  
※扶養認定日が2026年4月1日以降の方、マイナンバー制度の情報連携により扶養継続と判断された方は除く。

MY HEALTH WEBより  
回答・書類のアップロードをお願いします



初回登録・ログイン

「被扶養者資格調査(検認)のご案内」をクリック

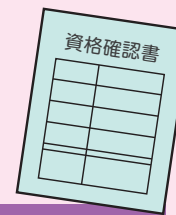
画面の案内に沿って設問への回答・書類のアップロード

期限

2026年  
10月30日(金)

## 資格確認書をご利用されている方へ

# 有効期限を ご確認ください



資格確認書の有効期限は1年です

このような方が対象です



昨年、健康保険証廃止に伴う資格確認書の交付を受けた



現在もマイナ保険証を利用しておらず、資格確認書を利用している など

お手元の資格確認書に記載された有効期限をご確認ください!

昨年の健康保険証廃止に伴い、当健保組合ではマイナ保険証をご利用できない方に資格確認書を交付しました。  
**資格確認書の有効期限は発行日から1年です。**有効期限を過ぎると、医療機関等で使えなくなりますので、引き続き資格確認書の利用を希望される方は、更新のお手続きをお願いいたします。

## 申請方法

当健保組合のホームページに掲載している「資格確認書(再)交付申請書」に必要事項をご記入のうえ、事業所経由で当健保組合までご提出ください。



交付申請書は  
こちらから▶

Check!

資格確認書を継続して利用する場合は、有効期限の1ヵ月前から申請できます。期限が近づいている方は、余裕をもってお手続きください。

使っていますか?

# マイナ保険証

メリット  
たくさん!

お薬の履歴を  
すぐに確認できる!

過去の診療情報を確認して  
質の高い医療が受けられる!

医療費控除  
の手続きが  
カンタンに!

「高齢受給者証」  
「限度額適用  
認定証」の  
提示が不要に!

## スマートフォンをマイナ保険証として 利用できるようになりました!



健康保険証としての利用登録が完了したマイナンバーカードをスマホに追加設定することで、医療機関・薬局でご利用いただけるようになりました。これにより、カードを取り出すことなくスマホをかざすだけで受付を済ませることができます。

スマートフォンの  
マイナ保険証  
対応機関はこちら▶



健康保険証の廃止に伴い、医療機関等での受診は「マイナ保険証」の利用が原則になりました。登録がまだの方は早めのお手続きをお願いいたします。

## 資格情報のお知らせが いつでもダウンロードできるようになりました

My Health Plus+からダウンロードできます!

### ダウンロード方法

1 My Health Plus+へログイン  
<https://toyotsukenpo.jp/kw21cu/user/login.jsf>



2 「通知書・証明書」から「資格情報のお知らせ」をダウンロード  
アカウントをお間違えなく!



被保険者または  
被扶養配偶者以外  
の被扶養者分

被保険者のアカウントから



被扶養  
配偶者の分

被扶養者のアカウントから

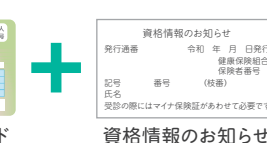
## 「資格情報のお知らせ」とは

全加入者に交付される健康保険の資格情報の確認書類です。

カードリーダーの故障などでマイナ保険証が使えないとき…



マイナンバーカード



資格情報のお知らせ

2つを窓口で  
提示すれば  
受診できます!



スマートフォンの画面での提示はできません。  
必ず印刷したものをご利用ください。

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！



無料!!

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 2026年10月13日(火)～11月 1日(日)

開催期間 2026年11月 2日(月)～11月29日(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!**

ウォーキングで  
心も体も  
リフレッシュ!

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!

New

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・アフリカの子供たちに  
「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

補助金額

1人 2,000円まで

対象期間

2026年9月1日～2027年1月31日  
までに接種したもの

申請方法

My Health Plus+より申請(領収書添付)  
詳細は健保HPをご確認ください。

申請期間

2026年10月1日～2027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。**

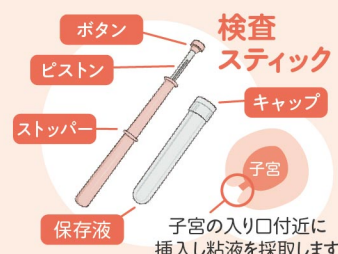


!! 自宅でできる!!

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

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



利用料

**無料** (検査費用: 6,996円を健保にて全額補助)

対象者

18歳以上の女性  
被保険者/被扶養者

受付期間

2026年10月 1日 ~  
2027年 2月28日

※2026年度内に人間ドック・巡回健  
診・健保補助で「子宮頸がん検査」、  
「HPV検査」を受診された方は本  
検査を利用できませんのでご注意く  
ださい。

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 結果はメールで確認

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

お申し込みは  
こちら▼



豊 通 健 保  
加 入 者 限 定

メンタルケアセミナー

～精神科医が語る、心と体を軽くする生活習慣～

講師

メディカルストレスケア飯塚クリニック 院長 精神科専門医/医学博士  
日本オーソモレキュラー医学会 理事

飯塚 浩 (いづか ひろし) 氏



鳥取大学医学部精神神経医学教室に入局後、30年以上にわたり精神科医として臨床にあたる。難治性のうつ病から  
依存症、トラウマまで、心の幅広い問題と向き合うなかで、薬だけに頼る医療の限界を痛感し、栄養療法(オーソモ  
レキュラー)や漢方、生活習慣の見直しなど「心と体を根本から整える」方法を追求して  
きた。2001年に開院した「小さな町のクリニック」で、食事・睡眠・運動といった日々の  
習慣から不調を立て直す診療を続ける一方、企業や官公庁の職場メンタルヘルスにも  
早くから携わってきた。

その知見をまとめた著書『小さな町の精神科の名医が教える メンタルを強くする食習慣』  
(2022)、同『メンタルを強くする生活習慣』(2025)(ともにアチーブメント出版)は、累計  
10万部を超えるベストセラー。栄養療法の専門家が集う国際学会「国際栄養医学シンポ  
ジウム2025」では大会長を務めた。現在は、慢性的な炎症を抑え、自然に沿った衣・食・住  
で健やかに生きる「メタ健康医療」の考え方を、書籍・講演・YouTube「メタ健康医療チャ  
ネル」を通じて、専門家と一般の方の双方に広く発信している。



セミナー  
内容

- 「だるい」「不眠」「不安」「イライラ」など、慢性的な不調とメンタル症状の関係  
「メンタル症状」と「自律神経・ホルモン・炎症」のメカニズムとは?  
セロトニン・ドーパミンが減るのはどんな時か?
- 食事や運動、睡眠がメンタル症状に及ぼす影響  
日本人に合った食事や栄養素(鉄・タンパク・ビタミン)とは?

期間限定のオンデマンド配信です。配信期間中は繰り返し視聴可能です!

配信  
期間

2026年11月9日(月)  
～30日(月)まで

対象者

豊通健保の  
被保険者(本人)・被扶養配偶者

今年度から、より多くの方に  
視聴していただけるよう  
オンデマンド配信に変更し、  
配信期間も長くなりました!

セミナーを見て、Pep Upからアンケートに回答すると

**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)と被扶養配偶者のみです。  
セミナー期間中にPep Upへログインできない場合はポイント申請・付与の対象外となります。

今年度からPep Upからのアンケート回答のみでポイント申請まで完結!

# 生活習慣で「脂質異常」を予防・改善

これといった自覚症状もなく、見過ごされがちな「脂質異常」ですが、放置していると動脈硬化を進行させ、心筋梗塞や脳梗塞の発症リスクを高めます。

食事や運動、飲酒、喫煙などの生活習慣を見直して、血管を守りましょう。

## 脂質異常は動脈硬化の危険因子

血液に含まれる脂質を血中脂質といい、血液検査では「LDL コレステロール」「HDL コレステロール」「中性脂肪」の値を測定します。

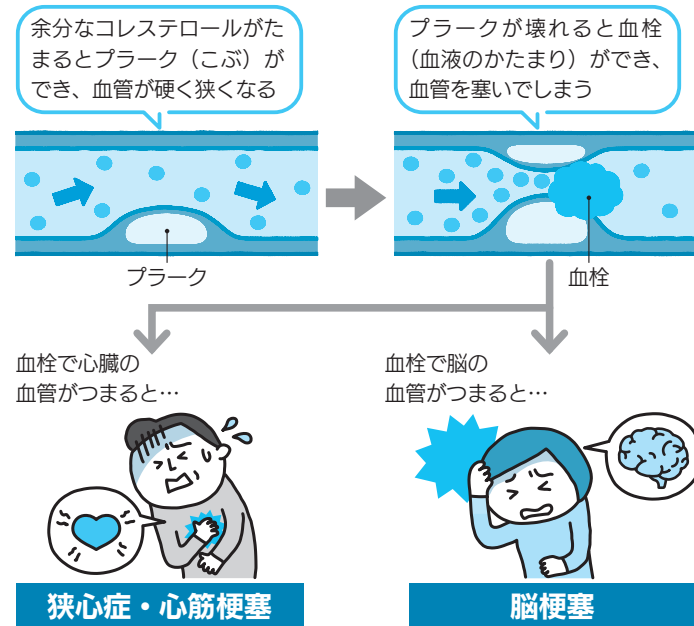
「悪玉」と呼ばれる LDL コレステロールは、増えすぎると血管の壁にたまって動脈硬化を引き起こします。一方、「善玉」の HDL コレステロールには、余分なコレステロールを回収する働きがありますが、少なすぎると回収が追いつかず、結果として動脈硬化を進行させてしまいます。さらに、中性脂肪が多いと「善玉」が減り、「悪玉」が増えやすくなります。

このように、脂質異常は動脈硬化の進行につながるため、早めに改善に取り組むことが大切です。

## 脂質異常の目安

LDL コレステロール…120mg/dL 以上  
HDL コレステロール…40mg/dL 未満  
中性脂肪（トリグリセライド）…150mg/dL 以上（空腹時）、175mg/dL 以上（随時）  
non-HDL コレステロール※…150mg/dL 以上  
※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

## 動脈硬化のメカニズム



## 脂質異常と関連が強い生活習慣は「食事」「運動」「飲酒」「喫煙」

脂質異常の原因の多くは、食事や運動、飲酒、喫煙といった生活習慣にあります。

たとえば、脂質・糖質の多い食事や日頃の運動不足は、LDL コレステロール（悪玉）や中性脂肪を増やし、HDL コレステロール（善玉）を減らしやすくします。

さらに、過度の飲酒は中性脂肪を急激に増加させ、喫煙にいたっては血中脂質のバランスを崩して動脈硬化を直接進行させてしまいます。

まずはこれら4つの習慣を見直し、改善することで、脂質異常・動脈硬化の予防につなげましょう。

今すぐ実践!

## 脂質異常を予防・改善する生活習慣

### 食事

#### 脂質や糖質のとりすぎに注意しよう

揚げ物や脂身の多い肉料理は食べる回数や量を減らしましょう。また、マヨネーズやバター、生クリームなどを控え、お菓子や糖分の多い清涼飲料水は「ときどきの楽しみ」に留めることが大切です。ご飯や麺類の大盛りやおかわりもできるだけ避けましょう。

#### 〈脂質・糖質を多く含む食品〉

- 脂質の多い肉類
- バター
- 生クリーム
- チーズ
- マヨネーズ
- 甘いお菓子
- 糖分の多い清涼飲料水 など



#### 食物繊維をしっかりとうろ

野菜、大豆製品、きのこ類、海藻類などに多く含まれる食物繊維には、余分なコレステロールや中性脂肪を減らす作用があります。



#### 体によい脂質を選ぼう

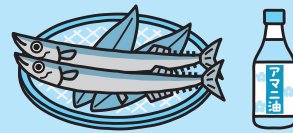
青魚、えごま油、アマニ油などに多く含まれる「オメガ3脂肪酸」を積極的にとりましょう。オメガ3脂肪酸には、中性脂肪を減らし、動脈硬化を予防する効果が期待できます。

ただし、体によい油であってもカロリーは高いので、とりすぎには注意しましょう。

#### 〈オメガ3脂肪酸を多く含む食品〉

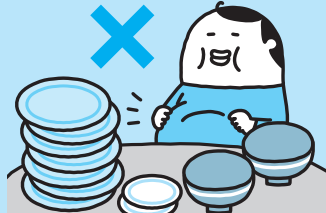
- 青魚（サバ、アジ、イワシ、サンマなど）
- えごま油\*
- アマニ油\*
- くるみ
- チアシード など

※熱に弱いので、汁物やサラダにかけるのがおすすめです。



#### 食べ方を見直そう

夜遅い食事や早食いは禁物です。よく噛んでゆっくり食べることを意識し、満腹になる前に箸を置く「腹八分目」を心がけましょう。

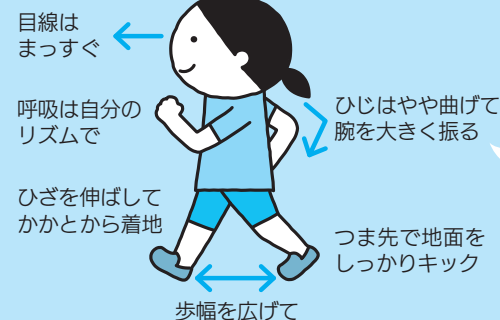


### 運動

#### 適度な運動を習慣にしよう

有酸素運動（ウォーキングやジョギング）を日常に取り入れ、座ったり横になったりする時間をできるだけ減らしましょう。

移動の際は階段を積極的に使うなど、無理なく続けられる範囲でこまめに体を動かすことが大切です。



#### おすすめの有酸素運動は「ウォーキング」

- 1分間に100～130歩ほどの速度で
- 毎日、合計30分以上を目標に
- 通勤や買い物の時間を活用して、歩く機会を増やそう

### 飲酒

#### お酒との付き合い方を見直そう

週に2日はお酒を飲まない「休肝日」を設けましょう。飲むときはあらかじめ量や時間を決めてだらだら飲み続けないこと、度数の高いお酒は水や炭酸水で割ってゆっくり飲むことが大切です。

また、おつまみには揚げ物やスナック菓子を控え、野菜、魚、大豆製品を選びましょう。



### 禁煙

#### 禁煙にチャレンジしよう

まずは「今日は吸わない」から始め、タバコなしでも過ごせる日を増やしていきましょう。

吸いたくなったときは、深呼吸や軽いストレッチ、歯みがき、熱いお茶を飲むなど、気持ちをそらす工夫が有効です。どうしても難しい場合は、無理せず「禁煙外来\*」を受診しましょう。

\*オンライン診療もあります。





# 寒霞溪

群馬県の妙義山、大分県の耶馬溪とともに「日本三大渓谷美」の1つに数えられる香川県小豆島の寒霞溪。  
『日本書紀』にも記述があるその渓谷美は、1878年、儒学者の藤澤南岳によって寒霞溪と命名された。  
古くから親しまれる、自然がつくり出した絶景を満喫するハイキングに出かけよう。

## 寒霞溪（第2展望所から望む）

約1,300万年前の火山活動と長年の浸食によってつくり出された奇岩怪石、四季折々の豊かな自然が織りなす圧倒的な絶景が特徴。  
秋は山を彩る紅葉と岩肌、そして青い海の美しいコントラストを見に、多くの観光客が訪れる。

寒霞溪には奇岩怪石などの見どころをめぐる「表12景」と「裏8景」、そして小豆島最高峰「星ヶ城」への登山道がある。今回は表登山道を登り、星ヶ城登山道を往復してロープウェイで戻るルート歩く。なお、観光協会のホームページなどで表12景を予習しておくといつてやすく、楽しく歩くことができる。

ロープウェイの「こうん駅」を振り返り、通天窓を確認したら、すぐそばにある紅雲亭の脇から表登山道に入る。途中、表12景の場所を示す看板が出ているので、探しながら登っていき。表12景は四望頂で最後。木々で見えなかった場合、見逃してしまった場合は気落ちせず、帰りのロープウェイで上から探してみよう。

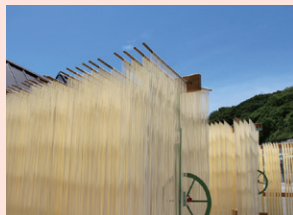
アート作品「空の玉 / 寒霞溪」で写真を撮影したら、山頂駅を通りすぎて星ヶ城登山道へ。星ヶ城は南北朝時代、備前の豪族だった佐々木信胤が築いた山城。西峰や東峰の周辺には遺構が残り、注意深く周囲を観察するとその形跡がわかる。東峰に着くと、そこは小豆島最高峰。達成感のある景色を堪能したら、来た道を山頂駅へ戻ろう。帰りはロープウェイを使い、短い空の散歩でゴールだ。

寒霞溪は、体力や時間に合わせて柔軟にルートを選択できるのが魅力。迷うような道はないが、基本的に坂なので自分の体力を過信せず、無理のないスケジュールを立てて歩こう。

## オリーブ&手延べそうめん



小豆島は国内オリーブ栽培の発祥の地。オリーブオイルを使ったグルメが島内各所で楽しめる。また、そうめんの三大産地の1つとしても有名。伝統的な手延べ製法でつくられるそうめんはお土産にも最適。



©(一社) 小豆島観光協会



## Information

アクセス 高松港から小豆島フェリーで土庄港、車で寒霞溪ロープウェイ「こうん駅」など



HPはコチラ  
小豆島観光協会  
<https://shodoshima.or.jp/>

## 四望頂

寒霞溪「表12景」の1つ。展望スペースには東屋があり、ベンチに座ってじっくり奇岩や岩壁などを眺めることができる。



## 青木野枝「空の玉 / 寒霞溪」

瀬戸内国際芸術祭2022のアート作品を常設展示。玉の中に入って寒霞溪をバックにアートな写真を撮ることができる。



## 第1展望所

山頂からせり出すようにつくられているため開放感抜群。眼下には内海湾、瀬戸内海、遠くには四国の山並みまで一望できる。アプローチの左右の紅葉も見どころ。



## 星ヶ城西峰

西峰(標高805m)は星ヶ城の本城があった場所。周辺には空壕、土壇、曲輪などの遺構が残る。



## 星ヶ城東峰

東峰(標高816m)は小豆島だけでなく瀬戸内海の島々の中で最高峰。星ヶ城の詰城があった場所。



## 寒霞溪ロープウェイ

日本で唯一、「空・海・渓谷」を一度に眺望できる島のロープウェイ。12分間隔(多客時は6分間隔)で運行しており、所要時間は5分。

🕒 8:00～17:00  
🎫 片道 中学生以上1,500円、小学生750円  
🔄 往復 中学生以上2,700円、小学生1,350円  
※B期間(11月)の金額

📄 ホームページに掲載  
🌐 <https://www.kankakei.co.jp/>

※営業時間、運賃は期間によって変動。  
詳細はホームページでご確認ください。

## ひと足延ばして 小豆島をめぐる

### エンジェルロード

潮の満ち引きによって海の中から現れたり消えたりする神秘的な砂の道。1日に2回、干潮時間の前後約3時間だけ道が現れ、対岸の島へと歩いて渡ることができる。

📍 香川県小豆郡土庄町甲24-92



### 四方指・大観望展望台

四方を指しても遮るものがないといういわれのとおり、360度のパノラマが広がる2つの展望台。寒霞溪より高い位置にあり、爽快感のある眺めが楽しめる。

📍 香川県小豆郡小豆島町神懸嶋山乙1117



### 道の駅 小豆島オリーブ公園

瀬戸内海を見下ろす小高い丘にある道の駅公園。地中海ムードあふれる約2,000本のオリーブ畑に囲まれ、レストランや体験施設などが多数。

🕒 8:30～17:00  
📅 年中無休  
🌐 <https://www.olive-pk.jp/>



### 二十四の瞳映画村

『二十四の瞳』ロケセットを保存した映画村。懐かしい木造校舎や文学館、レトロな映画館などがある。

🕒 9:00～17:00  
🎫 大人1,000円、小人500円  
※期間によって変動。詳細はホームページでご確認ください。

📅 年中無休  
🌐 <https://www.24hitomi.or.jp/>

※営業時間や料金等は変更される場合があります。

医療費の適正化にご協力を!

# セルフメディケーションで お得な税制を利用してみませんか?

セルフメディケーションとは、自分自身の健康に責任を持ち、軽度な身体の不調は自分で手当てすることです（世界保健機関〔WHO〕の定義による）。これを推進するためセルフメディケーション税制が実施されています。

## 突然ですが、クイズです!

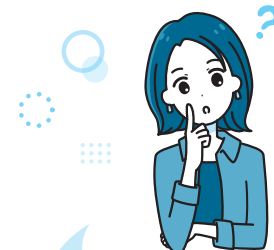
OTC 医薬品（市販薬）をよく購入する高橋さんは、セルフメディケーション税制を利用しようと思っています。

セルフメディケーション税制を利用するには  
このマークが付いている薬を購入して、  
そのレシートを保管しておくのよね

セルフメディケーション  
税 控除 対象

解熱鎮痛薬

〇〇ドラッグ  
★解熱鎮痛薬 ￥1000  
〇〇〇〇 ￥400  
合 計 ￥1400  
★印はセルフメディケーション  
税制対象商品です。



それと、何か「一定の取り組み」を  
していないといけなかったわね。  
えーと、何をする必要があったっけ?



セルフメディケーション税制を利用するためには、健康の保持・増進や疾病予防として「一定の取り組み」を行う必要がありますが、次のうち、その取り組みに含まれているものはどれでしょうか?

A 健診を受ける

B インフルエンザの  
予防接種を受ける

C 特定保健指導を  
受ける

(答えはこのページの下に)



## セルフメディケーション税制とは

健康の保持・増進や疾病予防として「一定の取り組み」を行っている人が、年間1万2,000円を超えて、対象となる**スイッチ OTC 医薬品**などを購入した場合、確定申告で所得控除が受けられる制度です（上限8万8,000円）。

従来は時限措置（2026年まで）でしたが、2027年から制度を恒久化することになりました。ただし、セルフメディケーション税制の対象となる OTC 医薬品のうち、非スイッチ OTC 医薬品は5年の期限付きで延長となりました（2031年まで）。

スイッチ OTC  
医薬品って何?

医師が処方する「医療用医薬品」として使用されていた成分を、ドラッグストアなどで買える OTC 医薬品（市販薬）に転用した薬のことです。

医療用医薬品



OTC 医薬品（市販薬）



「一定の取り組み」とは

- 健保組合や勤務先、市区町村が行う健診〔人間ドック、各種健（検）診等〕を受ける
- 特定健診、特定保健指導を受ける
- 定期予防接種やインフルエンザ予防接種を受ける



1つでも実施していればいいのね。  
私はもう健診を受けているから OK!

※ 詳細は厚生労働省 HP  
をご覧ください。



セルフメディケーションには、毎日の適切な食事、運動、睡眠・休養が大切ですが、もし軽い不調を感じたときは、放置してこじらせてしまうことのないよう、早めに OTC 医薬品などで対処しましょう。よくならないときは、かかりつけ医に相談しましょう。



解説動画はコチラ



<https://dougahfc.jp/imfine/iryohi/26autumn01.html>

知って  
よかった!

健康保険のしくみ

高額療養費

出産育児一時金・出産手当金

傷病手当金

# 生活を支える健康保険の給付

病気や出産のときには、大きな出費が発生したり、働けないことによる収入減になったりして不安が大きくなることもあるでしょう。健康保険には、そんな出費や収入減を支える制度がありますので、ご安心ください。

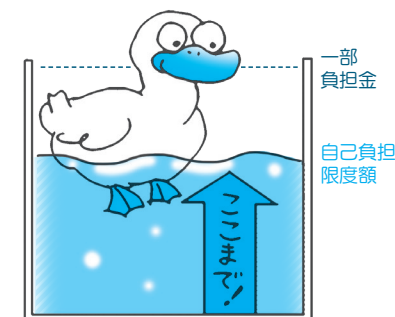
## 医療費が高額になったとき

### 高額療養費制度

手術や入院などで医療費の自己負担額が高額になったとき、年齢や所得に応じて、自己負担限度額を超えた分が払い戻される制度です。

● マイナ保険証で窓口負担が限度額までに

マイナ保険証で受診すれば、医療機関の窓口で支払う際に自己負担限度額までで済みます。



## 出産のとき

### 出産育児一時金・出産手当金



被保険者が出産したときは出産育児一時金、被扶養者が出産したときは家族出産育児一時金が支給されます。  
被保険者が出産のために仕事を休んだときは、一定の期間について出産手当金が支給されます。

## 病気で仕事を休むとき

### 傷病手当金

被保険者が業務外の病気やけがの療養のために仕事ができないとき、一定の要件を満たせば傷病手当金が支給されます。

※業務上または通勤途中の事故や災害による病気やけがは労災保険の扱いとなります。



## とあるアヒルの一家…



# 脂質をとりすぎないレシピ

脂質  
異常症  
予防

Check!

作り方の動画は  
こちらから



<https://douga.hfc.jp/imfine/ryouri/26autumn01.html>

主菜

## 電子レンジ de 鶏チャーシュー

材料 2人分

鶏もも肉……………大1枚(300g)  
A しょうゆ……………大さじ2  
酒、みりん……………各大さじ1  
すりおろししょうが、すりおろしにんにく…各小さじ1

作り方

1 耐熱ボウルに皮を取った鶏肉とAを入れてよく揉み込み、ラップをして、電子レンジ(600W)で4分加熱する。一度取り出して、裏返し、再度4分加熱する。粗熱が取れたら薄切りにする。



カロリーダウンの工夫

● 鶏肉の皮は脂質が多くカロリーが高いです。皮を取るだけでカロリーを約40%もダウンでき、ヘルシーに仕上がります。

調理の  
ポイント

電子レンジを使って失敗なしで作れます。  
電子レンジで加熱した後、ラップのまま粗熱が取れるまで冷ますと、さらに味の染み込みがよくなります！



お皿に盛りつける場合は…

トマト(小1個)と一緒に盛りつけ、小ネギを添えると彩りが豊かになります。  
調味料を揉み込んで味をしっかりなじませているため、煮汁を多く口にしないでおいしく食べられます。煮汁は全部食べると塩分が高くなるので、食べる量は全体の1/3程度を目安にしましょう。



1人あたり

エネルギー 塩分  
220kcal 1.2g

※煮汁は1/3を食べる想定  
(お皿に盛りつけた場合)  
で栄養計算しています。

副菜

## 2種のきのこことバジルのマリネ

1人あたり

エネルギー 塩分  
47kcal 0.3g

材料 2人分

エリンギ(乱切り)……………1パック(100g)  
しめじ(石づきを切り、ほぐす)…1パック(100g)  
A レモン汁、バジル(乾燥)……………各小さじ2  
オリーブオイル……………小さじ1  
塩……………小さじ1/4

作り方

1 エリンギ、しめじは乾燥しないよう水にサッとくぐらせ、耐熱ボウルに入れてラップをし、電子レンジ(600W)で2分半加熱する。加熱後に出た水気をしっかり切る。  
2 よく混ぜたAと1を和える。



きのこは  
おすすめ食材！

● マリネ液は油を多く使うイメージですが、きのこには旨み成分の1つであるグアニル酸が含まれているので、少量の油でもおいしさを感じやすく、脂質ダウンにはおすすめの食材です。香りがよいバジルを使うと、最後まで飽きずに食べやすくなります。

サラダ

## ちくわとブロッコリーの香味サラダ

1人あたり

エネルギー 塩分  
68kcal 0.9g

材料 2人分

ブロッコリー(小房に分ける)……………1/3株(80g)  
ちくわ(斜め切り)……………2本(60g)  
A 鷹の爪(種なし・輪切り)……………1/2本分  
長ネギ(みじん切り)……………1/3本(30g)  
ポン酢しょうゆ……………大さじ1

作り方

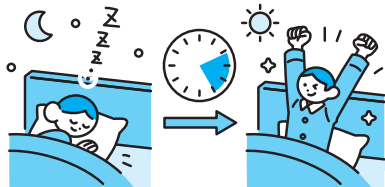
1 ブロッコリーは水でサッと濡らして、耐熱ボウルに入れラップをし、電子レンジ(600W)で2分半加熱する。  
2 混ぜたAとちくわ、1を和える。



脂質オフのポイント

● 油を使わないドレッシングなので脂質オフになります。長ネギのみじん切りで香味感を、鷹の爪で辛さを足すので、油を使わずともおいしく仕上がります。  
● ちくわの魚介の旨みのおかげで、少ない調味料でも満足感のあるサラダが完成します。

## Q 短い睡眠時間でも平気な私は「ショートスリーパー」？



**A** いわゆる「ショートスリーパー」に、本当に該当する人はごく少数。自分もそうだと思い込み、気づかないまま睡眠不足が慢性化すると、生活習慣病やうつ病などのリスクが高まります。

### あなたの睡眠、本当に足りていますか？

自分が本当にショートスリーパーなのか。それは、日頃のちょっとした習慣に表れます。次の項目をチェックしてみましょう。

- ☑ 休日にいつもより長く寝てしまう
- ☑ 午後に強い眠気や集中力の低下を感じる
- ☑ コーヒーやエナジードリンクが手放せない

こうした習慣がみられる場合は、睡眠不足の可能性がありま。

### 睡眠の「見える化」で現状を知ろう

「短時間睡眠でも平気」という感覚は、実際の睡眠状態とズレていることがあります。まずは自分の睡眠状態を客観的に確認してみましょう。

### 睡眠を「見える化」する方法



**家族に寝ている姿を観察してもらう**  
激しいいびきや、途中で息が止まっている時間がないか確認してもらいましょう。

**スマホで就寝中の音を記録する**

寝言やいびき、寝返りの様子を録音・録画してみましょう。



**睡眠計測アプリやスマートウォッチを活用する**

実際の睡眠時間や中途覚醒の回数をデータ化しましょう。



→ いびきや無呼吸などがある場合は医療機関に相談を！

## HEALTH INFORMATION

実は、**お口**からの**危険なサイン！**

監修 ● きみえ歯科 院長 中村喜美恵

## 冷たいものを飲んだり、歯みがきをしたりすると歯がしみます…



知覚過敏が原因のことが多いですが、まず確認したいこと



### 知覚過敏かもしれません

冷たいものや熱いものがしんだり、歯ブラシの刺激で歯が痛む場合、「知覚過敏」の可能性があります。健康な歯は表面がエナメル質で覆われており、通常は刺激を受けても痛みを感じません。しかし、加齢や歯周病による歯ぐきの後退や、歯ぎしり、強い力での歯みがきなどによって内側の「象牙質」が露出すると、刺激が神経に伝わりやすくなり、温度刺激や歯ブラシの刺激によって一時的な痛みが生じます。また、酸性の飲食物を頻繁に摂取することで歯が溶け、知覚過敏を引き起こすこともあります。

### 熱いものがしみる、痛みが続くときは要注意

知覚過敏の痛みは一時的で、刺激がなくなると治まるのが一般的です。症状が軽い場合は、専用の歯みがき剤の使用や適切なセルフケアで改善することもあります。歯科医院では薬剤の塗布や樹脂コーティング、就寝中の歯ぎしりなどから歯やあごを守るナイトガードなどの治療や、ブラッシングなどのセルフケア指導を行います。

一方、熱いものがしみる場合や、刺激がなくなっても痛みが続く場合は注意が必要です。むし歯の進行や歯の神経の炎症、歯のひび割れなどが原因となっている可能性があります。歯がしみる症状が続く場合は自己判断せず、早めに歯科医院へ相談しましょう。

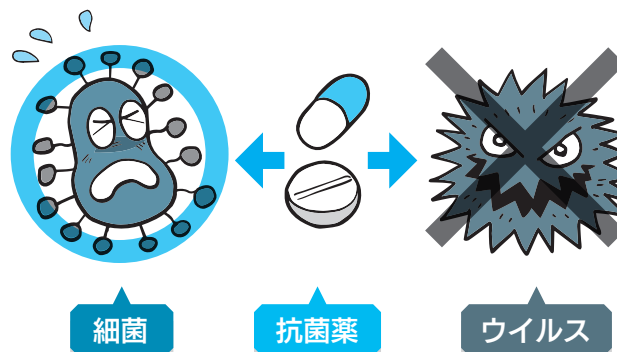
とくに

## 子どもの抗菌薬の使用には注意が必要です

病院で処方される**抗菌薬**。どんな症状にも有効で、治ったと感じたら残りはのまないほうがよいと思っていませんか？ 正しい知識を身につけ、適切な服用ができるようになりましょう。

### 抗菌薬は万能薬ではありません

抗菌薬は細菌を壊したり、増えるのを抑えたりする薬で、抗生物質や抗生剤とも呼ばれます。溶連菌性咽頭炎や急性中耳炎などの**細菌による感染症には効果が期待できますが**、ウイルスが主な原因である**一般的なかぜや胃腸炎などには効果が期待できません**。



### 指示された用法・用量を守ってのみましよう

医師からの指示に従わず不適切な服用をすると、抗菌薬が効かない**薬剤耐性菌**を出現させる恐れがあります。症状が治まったからと自己判断で服用をやめたり、残っている薬や人からもらった薬を服用してはいけません。

### 子どもはとくに薬剤耐性菌に注意を！

大人よりも免疫力の弱い子どもが薬剤耐性菌を保菌してしまうと、将来感染症にかかったときに治療に使える抗菌薬が少なくなり、重症化や難治化のリスクが高まってしまう。抗菌薬は必要なときに用法・用量を守って服用し、必要がなければ使わないことが大切です。

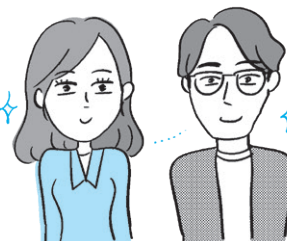


## HEALTH INFORMATION

みんなで知ろう  
女性の健康

女性特有の健康課題解消に向けて、周囲の人も理解を深めよう！

監修 ● 丸の内の森レディースクリニック 院長 宋美玄



## プレコンセプションケア

「プレコンセプションケア」とは妊娠（コンセプション）の前（プレ）のケアの意味です。性別、また子どもをもつかどうかにかかわらず、将来のライフプランを見据えて、性や健康について正しい知識をもち、心身の健康や生活習慣を整えていく考え方です。若い世代の男女が健康について考え、将来の自分自身と、次世代の子どもたちの健やかな未来につなげていくことを目指すものです。

### プレコンセプションケアで大切にしたいこと

自分の体調や  
月経の変化を知る

日頃の体調や、月経の周期・量・痛みなどの変化に気づくことは、自分の体を知るための大切な手がかりになります。「いつもと違う」に早く気づけることが、健康を守る第一歩です。

食事・睡眠・運動などの  
生活習慣を見直す

毎日の生活習慣は、心と体の健康に大きく影響します。できることから少しずつ整えていくことが、将来の健康につながります。

健康診断を  
定期的に受ける

定期的な健康診断は、体の状態を客観的に確認する機会です。不調や病気の早期発見につながります。症状がなくても受けましょう。

### 不安や疑問があれば、抱え込まずに相談する

気になることがあれば、一人で抱え込まず、医療機関や相談窓口を活用しましょう。相談することも、自分を大切にしている行動の一つです。

こども家庭庁  
ウェブサイト

全国の「性と健康の相談センター」窓口を探すことができます。  
<https://precon.cfa.go.jp/soudan/nayami/>





仕事や家事に忙しいみなさんへ  
ヨガで簡単リフレッシュ!

着替えいらず!

モデル・指導 ● 京乃ともみ  
(全米ヨガアライアンス RYT200  
認定ヨガインストラクター)



# 座りすぎて疲れたとき

## シャキッと仕事モードに! 眠気を吹き飛ばすポーズ

1

両手をお腹に  
当てます。



2

鼻から息を強  
く吸います。



3

お腹を薄く、へこませる  
よう意識しながら、鼻か  
ら強く息を吐きます。  
吸う・吐くを1秒間に  
行い、これを5回繰  
り返します。



火を起こす  
イメージで  
速いテンポで  
勢いよく

※横隔膜や腹筋を速く動かすので、  
食後に行うのは避けましょう。

## 背中と腰のこりに!

## 体を対角線に引っ張るポーズ

1

イスに座って、左腕を斜め上に、  
右脚を斜め下に、対角線になる  
ように伸ばします。



2

伸ばしている手の指先と  
脚のつま先を意識して、  
引っ張り合います。



おへそを中心に  
引っ張り合う

3回呼吸  
しましょう

座ったままの  
同じ姿勢で縮んでしまった  
背中と腰の筋肉を  
伸ばしましょう

※反対も①と②を同様にします。

## 座りっぱなしで硬くなったお尻に!

## お尻を伸ばすポーズ

1

イスに座って、  
左脚を右ひざ  
に乗せます。



2

手のひらで内ももを  
外側に向かって押し  
ます。



お尻のこりは  
腰痛の  
原因にも!

お尻から太ももの外側が  
伸びるように

できる人は  
トライ!

3回呼吸  
しましょう

★余裕がある人は、両手を  
前に出しながら前屈し、  
脱力します。  
3回呼吸し、最後まで息  
を吐き終えてから、ゆっ  
くりと起き上がります。

※反対も①と②を同様にします。

詳しくは  
動画をcheck!  
<https://douga.hfc.jp/imfine/undo/26autumn01.html>



夏の冷えや疲れが残る秋の体は、自分で思っている以上にこり固まっています。デスクワークや長時間の運転などで座ったまま動かないでいると、背中や腰の血流が滞り、冷えがさらに悪化することも。仕事の合間や入浴後に、縮んだ筋肉をゆっくり伸ばして、秋の座り疲れを解消しましょう。