

健保だより

2025 **秋** No.122



本誌をご家庭にお持ち帰りください

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



“しゃがむ” 張トレ

カエルスクワット 草むしりなどをしても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

膝をつま先の方向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!

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向へ曲げ、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。



令和6年度事業報告

ならびに収入支出決算が

組合会において満場一致で

承認されました。

健康保険組合を取り巻く環境は、依然として厳しい状況が続くなか、当健康保険組合としても支出の抑制等に努めながら各種健診や保健指導、保険給付等の事業を進め、設立事業所の協力を得ながら計画通り事業を行うことができました。

一般勘定収支決算の状況

被保険者数月平均は、前年度比14人増の2470人、被扶養者は59人減の1863人となりました。平均標準報酬月額額は、前年度比1万6767円増の36万9006円、総標準賞与額は1億5475万円増の29億4468万円となり、保険料収入は7035万円増の13億3996万円となりました。本年度は別途積立金から1億370万円を繰入れ、総収入額は前年度比7028万円増の14億722万円（前年度比+5.0%）となりました。



経常収入

調整保険料・別途積立金繰入・国庫補助金・財政調整事業交付金等を除いた経常収入総額は、前年度比7095万円増の13億4167万円となりました。

経常支出

財政調整事業拠出金を除いた経常支出の総額は、前年度比3420万円減の13億103万円となりました。保険給付費は前年度比3697万円減の7億5142万円、これは支出合計の約56.1%を占めており、増大した昨年からは少し落ち着いたといえます。その内訳は、法定給付費が前年度比3763万円減の7億3484万円、付加給付費は同65万円増の1657万円となっています。納付金総額は、前年度とほぼ同額の4億8005万円となり、これは支出合計の35.8%となります。

介護勘定収支決算の状況

介護勘定における収入総額は1億5510万円、支出総額（介護納付金）が1億5179万円、差し引き額は331万円の黒字決算となりました。

令和6年度 収入支出決算概要表

収入	科目	決算額 (千円)	割合 (%)
収入	健康保険収入	1,339,965	90.7
	国庫負担金収入	331	0.0
	国庫補助金・利子収入等	2,779	0.2
	経常収入合計：(A)	1,343,075	90.9
	調整保険料収入	17,054	1.2
	別途積立金繰入	103,706	7.0
	財政調整事業交付金	12,002	0.8
雑収入	1,390	0.1	
収入合計：(B)	1,477,227	100.0	

支出	科目	決算額 (千円)	割合 (%)
支出	事務費	33,045	2.5
	保険給付費	751,420	57.0
	法定給付費	734,846	
	付加給付費	16,574	
	納付金	480,057	36.4
	前期高齢者納付金	164,822	
	後期高齢者支援金	315,234	
	退職者給付拠出金	1	
	保健事業費	34,738	2.7
	その他の経常支出	1,770	0.1
経常支出合計：(C)	1,301,030	98.7	
財政調整事業拠出金	17,014	1.3	
支出合計：(D)	1,318,044	100.0	

収支差引：(B) - (D)	159,183千円
経常収支：(A) - (C)	42,045千円

収入	科目	決算額 (千円)
収入	介護保険収入	155,099
	繰入金等	1
収入合計：(E)	155,100	

支出	科目	決算額 (千円)
支出	介護納付金	151,789
	支出合計：(F)	151,789

収支差引：(E) - (F)	3,311千円
----------------	---------

令和6年度に実施した 保健事業

特定健診・特定保健指導に関する事業

◆特定健診
40歳以上の被保険者および被扶養者を対象に、内臓脂肪症候群（メタボリックシンドローム）に対する予防健診を実施し、被保険者1466名（※受診率86.4%）、被扶養者214名（同38.1%）が受診しました。

なお、被扶養者については、巡回健診と最寄りの医療機関にて受診してもらっています。
※受診率とは、対象となる人数に対する受診の割合です。

◆特定保健指導
特定健診の結果により指導対象となった74名（実施率23.5%）に、面接等による個別指導を実施しました。

疾病予防に関する事業

◆生活習慣病予防健診
病气予防および早期発見につなげるため、35歳以上の被保険者を対象に実施し、1611名（受診率88.2%）が受診しました。

◆人間ドックの利用補助
疾病予防の一環として、人間ドックを利用した146名の被保険者および被扶養者に、380万円の補助金を支給しました。

大腸がん検査

大腸がんの早期発見につなげるため、35歳以上の被保険者および被扶養配偶者を対象に実施し、被保険者1206名（受診率66.1%）、被扶養配偶者225名（同39.4%）が受診しました。

家庭用常備薬品の斡旋

健康管理の一助として家庭用常備薬品等の斡旋販売を行い、186件の申し込みがありました。

保健指導宣伝に関する事業

◆健保だよりの配付
健康保険に関する知識および組合の事業等を周知するため、第119号（春号）・第120号（夏号）を発行し、被保険者全員に配付しました。

出産および育児指導雑誌の配付

被保険者および配偶者の出産者に、育児指導の参考として『赤ちゃん！』を17名に、『ラシタス』を16名に定期配付しました。

医療費の通知

医療費に関する認識や関心を高めるため、診察を受けた被保険者に「医療費・保険給付金のお知らせ」を送付しました。

健康保険制度の周知活動

新たに被保険者となる新卒の新社員全員に、小冊子『社会保険の知識』を配付しました。

保養所に関する事業

被保険者等の健康の保持増進と保養のため開設している、県内3か所・県外10か所の契約保養所について79名の利用があり、料金の一部（1人当たり1500円）を補助しました。

令和7年度から 新たな保健事業（健康づくり事業）が実施されます

健康保険組合では、今年度から3年程度の期間、次の保健事業を新たに行います。対象となられる方は積極的にご参加ください。

1 被扶養者の特定健診（一般財団法人 日本予防医学協会）

すでに個別にご案内していますが、被扶養者（女性限定）向けの施設型レディース健診を追加しました。この健診では女性特有のがん検査（乳がんおよび子宮頸がん）が無料で受けられます。



〈参考〉 被扶養者向け健診一覧

①巡回レディース健診 (従来から変更なし)	②近隣の医療機関で 健診 (従来から変更なし)	③未受診者対応健診 (令和6年度から実施)	④施設型レディース健診 (今年度追加)
全国健康増進協議会	自宅近くの医療機関等	あまの創建 (新浦安虎の門クリニック)	日本予防医学協会
公共施設、ホテル等を巡回し実施します	健保が発行する受診券を持参し、最寄りの医療機関で受診します	1月～3月にかけて集中的に千葉県内を巡回し実施します(①の巡回レディース健診とは別)	提携の医療機関(県内15か所程度)で受診できます
基本検査+胃部X線は無料(その他オプション検査は自己負担)	基本検査は無料(その他オプション検査は自己負担)	基本検査+胃部X線は無料(その他オプション検査は自己負担)	基本検査+乳がん・子宮頸がん検査は無料(その他オプション検査は自己負担)

※表の4種の健診のうち、いずれか1つを受診してください。

2 特定保健指導（メドケア 株式会社）

現在実施している被保険者対象の特定保健指導（千葉診療所およびRIZAP）に、上記実施機関を新たに追加します（令和7年12月から開始予定）。

3 生活習慣病重症化予防（株式会社 カルナヘルスサポート）

血糖値、血圧および脂質の数値が異常となっている方を対象に、生活習慣病の重症化を予防するプログラムを実施します。

対象者には個別にご案内します（申込期限令和7年9月末又は令和7年10月末）。

4 禁煙サポート（メドケア 株式会社）

完全オンラインにて実施の禁煙外来プログラムを実施します。申込は各事業所から展開されているパンフレット等を参照してください。

組合会議員・役員を ご紹介いたします

健康保険組合には、事業を運営するための議決機関として「組合会」があります。

その組合会議員の任期が、令和7年4月15日で満了となり、改選総選挙等において新議員・新役員が決定しましたのでご紹介いたします。

選定議員・互選議員いずれも、任期は令和10年4月15日までとなります。

選定議員

	氏名	所属（選出）事業所	備考
理事長	山本 功	千葉日産自動車株式会社	
常務理事	中村 宏	千葉県日産自動車健康保険組合	
理事	豊永 裕次	日産プリンス千葉販売株式会社	
議員	高橋 守	千葉日産自動車株式会社	
議員	平野 正治	株式会社 日産サテリオ千葉	新任
議員	高瀬 英明	日産部品千葉販売株式会社	新任
議員	子安 好美	千葉ユニキャリア販売株式会社	
監事	小堀 岳行	千葉日産自動車株式会社	

互選議員

	氏名	所属（選出）事業所	備考
理事	金子 盛篤	千葉日産自動車株式会社	
理事	太田 学	株式会社 日産サテリオ千葉	
理事	田島 司	日産部品千葉販売株式会社	
議員	松本 勇士	千葉日産自動車株式会社	
議員	井上 英明	株式会社 登戸	
議員	植草 隆男	日産プリンス千葉販売株式会社	
議員	柴田 裕司	シーエヌサービス株式会社	新任
監事	佐々木 弘信	日産プリンス千葉販売株式会社	新任

健康保険組合からのお知らせ

健康保険被保険者証の廃止対応について

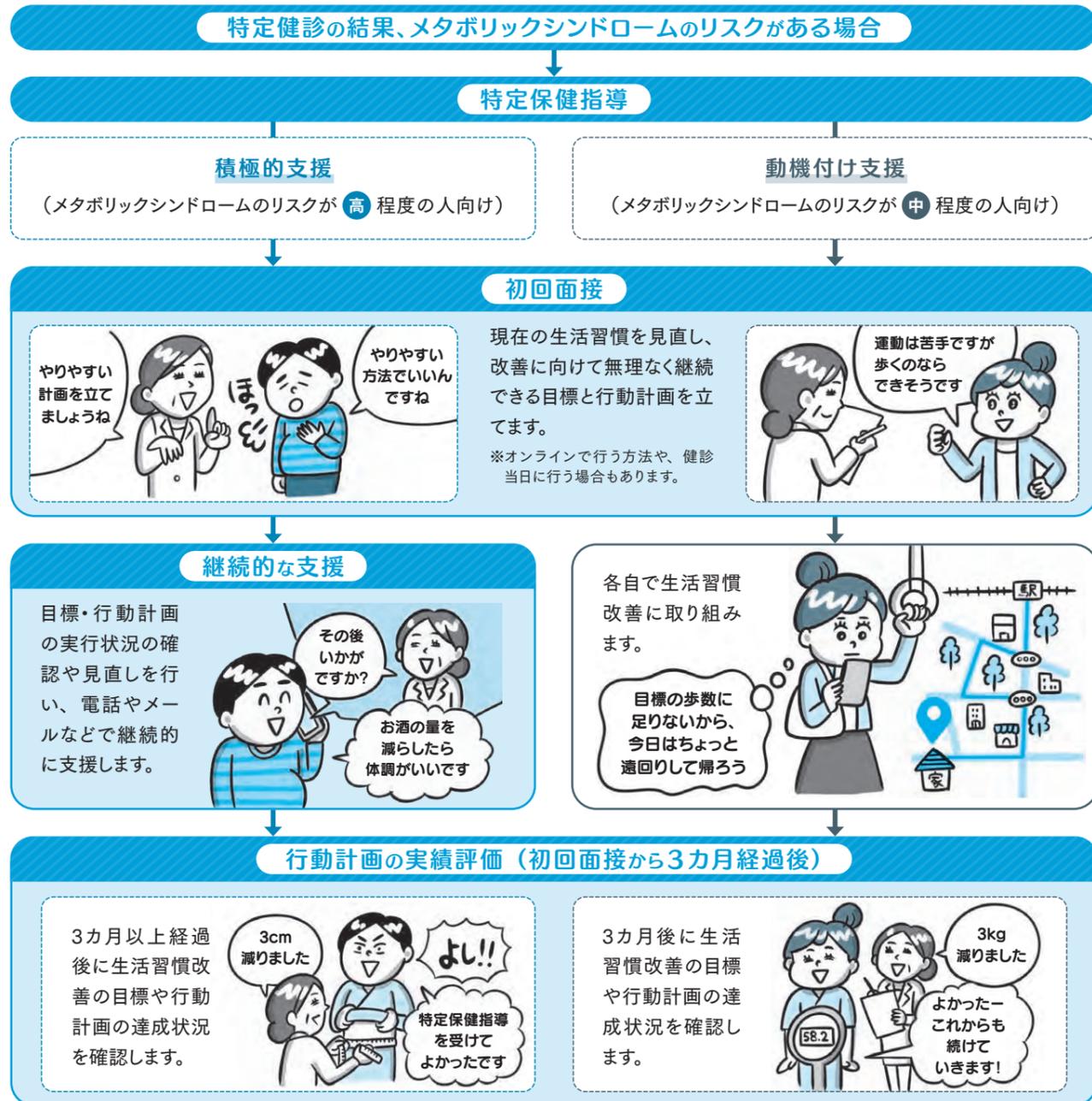
被保険者証をお持ちの方で、当該被保険者証の有効期限（令和7年12月1日）までに、マイナ保険証登録への移行ができないと見込まれる方（電子証明書等の有効期限が切れている方を含む）には「資格確認書」を発行します。

この「資格確認書」については、それぞれの会社を通じて、令和7年11月を目途に配布する予定です。皆さんの手続き簡素化や事務効率化のためにも、マイナ保険証への切替えをお願いします。

特定保健指導とは、特定健診の結果に基づき、主にメタボリックシンドロームの予防や解消を目的に、専門スタッフ（保健師、管理栄養士など）によって行われる健康支援です。

特定保健指導って どんなことをするの？

特定健診でメタボリックシンドロームの該当者や予備群と判定された方に対して、専門のスタッフが、食生活や運動面から生活習慣改善のための支援を行います。「積極的支援」と「動機付け支援」の2つがあり、リスクに応じて実施されます。生活習慣を改善するための、その人に合った健康支援が受けられます。



対象となった方は必ず特定保健指導を受けましょう!!

特定健診は40～74歳を対象とした生活習慣病を予防するためのメタボリックシンドロームに着目した健診です。

健康状態は年々変化する だから健診受けてよかった!



これまで正常だったから今年も大丈夫とは限らない—だから毎年健診を!

年齢や生活習慣の影響で少しずつ健康状態は変わっていきます。昨年は問題なくても今年はどうかわかりません。簡単な生活改善だけでよくなったかもしれないのに、健診を受けず、体の変化を知らないでいたために、気づいたときには治療が必要になっていた!ということも。

とくにメタボリックシンドロームに着目した特定健診は、生活習慣病の予防が主な目的です。健診結果をよく確認して、健康の維持に活かしましょう。

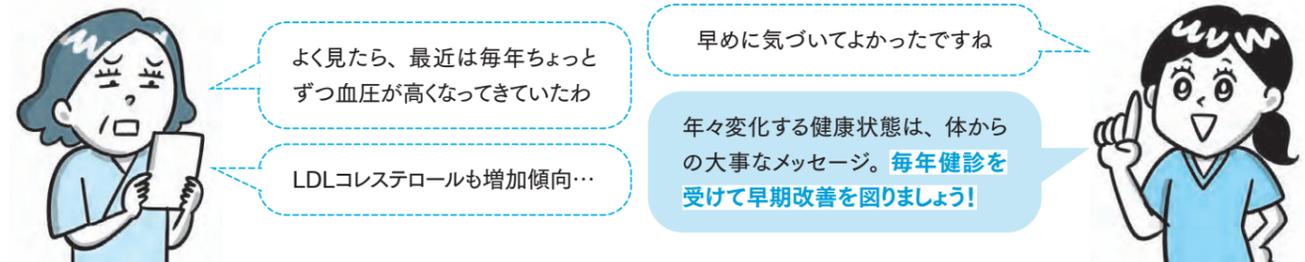
健診結果が届いたら
ここを確認!

- 各検査項目の経年変化（悪化してきている項目がないか）
- 昨年の健診結果によって生活習慣を改善してきた項目の数値等が改善しているか
- 「要再検査」「要生活改善」「要精密検査」「要治療」があったら後回しにせず、すみやかに対応する

健診結果判定の見方

※健診機関によって判定区分等が異なる場合があります。

A 異常なし	B 軽度異常	C 要再検査・要生活改善	D 要精密検査・要治療	E 治療中
今回はとくに所見はありませんでした。今後も健康管理に気をつけましょう。	軽度の所見がありますが、それほど問題ありません。昨年との変化を確認しましょう。	基準外でも、すぐに治療が必要な状態ではなく、指示された時期に再検査を受け、生活習慣を改善しましょう。	健診結果に異常が認められ、さらに詳しい検査や治療が必要です。すみやかに対応しましょう。	すでに治療中の方です。医師の指示に従い、治療を継続しましょう。



武雄・御船山

たけおみふねやま



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>



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



1 慧洲園・陽光美術館

約3,000坪の池泉回遊式日本庭園。その池に浮殿のようにたたずむ陽光美術館では、中国の古陶磁器や翡翠などを展示。

🕒 10:00～16:00
📅 水曜日(展示替え等による変更あり)
👤 大人1,000円、学生800円(中学生以下無料)(慧洲園入園・陽光美術館セット料金)
🌐 <https://www.yokomuseum.jp>

6.0km
1時間30分
8,000歩

体験 やきものアクセサリ作り体験 (陽光美術館内)

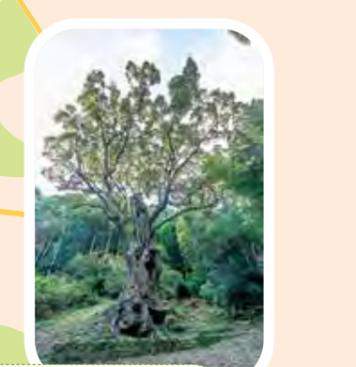
陶片のなかからお気に入りを選んで、自分だけのアクセサリが作れる。

🕒 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)。

足跡のびして 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。



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。

同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。



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>

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/>

湯でしっかり癒そう。

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り、多くの利用者が訪れる。カフェも併設され、多くの利用者が訪れる。

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。ウオーキングで疲れた体を、歴史ある出湯でしっかり癒そう。

武雄

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。

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、ウオーキングに出かけよう。

グルメ もしもしラーメン・焼餃子

武雄のソウルフードともいえる人気の2品。「もしもしラーメン」の由来は、開業時に店舗の隣が電電公社(現NTT)だったからだそう。焼餃子には地元のブランド豚「若楠ポーク」を使用。

餃子会館
🕒 11:00～18:00または売り切れまで。
📅 木曜日、その他月2回程度
🌐 <https://gyouza-kaikan.jp>

もしもしラーメン700円(税込)
焼餃子600円(税込)

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降窯の様子。
(<https://ipogama.thebase.in/>)

Information

アクセス 西九州新幹線・佐世保線 武雄温泉駅

HPはこちら 武雄市観光協会





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関連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れば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



0570-006031

受付
時間

8:30～17:15
(土・日・祝日、年末年始を除く)

整骨院・接骨院のかかり方

肩こりがひどくて...
治療をお願いします
“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
使えませんので、
全額自己負担です

整骨院や接骨院の看板等に“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、整骨院・接骨院にかかる際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



整骨院・接骨院にかかる際の注意点

●領収書・明細書をもらいましょう

整骨院・接骨院では、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。整骨院・接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、保険証等を使って整骨院・接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
スライスチーズ..... 2枚
大麦ご飯(*)..... 300g
グリーンリーフ..... 適量

*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://doga.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

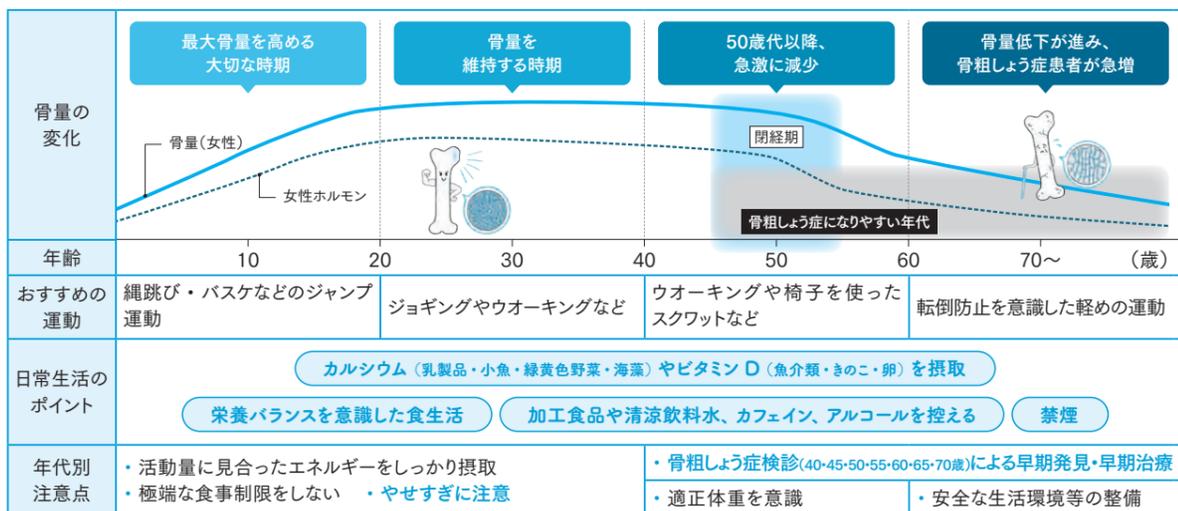
根菜やかぼちゃは、ビタミンや食物繊維が豊富。糖質がやや多めの食材でも、量や調理法を工夫すれば安心して楽しめます。

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。



HEALTH INFORMATION

クイズ 健康の分かれ道

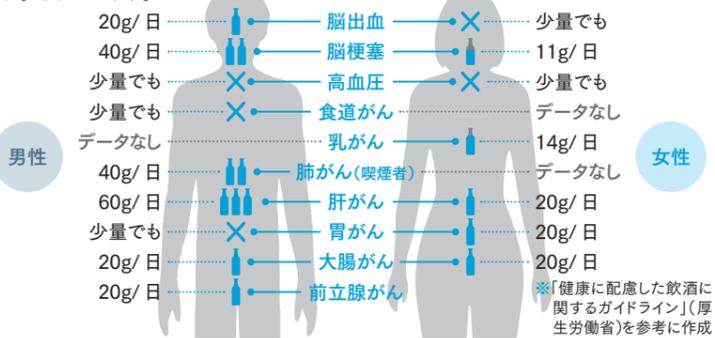
肝臓だけに注意すれば大丈夫？ お酒の健康への影響はどっち？

- 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？ 実はアルコールは、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**

監修：東京科学大学 大学院歯学総合研究科 口腔制御学分野 主任教授 島田 康史

歯を失った後の選択肢は…？

「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。

ブリッジ

歯を削って義歯の土台をつくる

隣接する歯を削って、義歯と一緒に被せ物を橋渡し(ブリッジ)します。噛み心地は入れ歯より秀でていますが、健康な歯を多く削る必要があります。

保険適用 ※材質によって自費治療

入れ歯

義歯をひっかける部分を削る

金属製のワイヤー(クラスプ)を隣接する歯にかけて固定します。歯を削る部分はブリッジより少なくすすみますが、噛み心地は劣ります。

保険適用 ※材質によって自費治療

インプラント

人工歯根の上に義歯を被せる

ネジのような人工歯根を骨に埋める

自分の歯と同じように噛むことができ、隣接する歯を削ることもありません。しかし、治療にかかる費用と期間のコストが大きくなります。

自費治療 ※ほぼ保険適用はない

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与する「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。

