

健保だより

2025.1

第131号

題字 田中啓一理事長

- 新年のご挨拶
- ヒートショックに要注意
- 遊んで学ぼう マイナ保険証ゲーム
- 節税に役立つ医療費控除をご活用ください
- 覚えておこう 冬の「血圧」のこと
- 伊豆大島 三原山
- 市販薬 上手に使う セルフケア
- 交通事故にあつて健康保険を使つたら、健保組合に届出を
- 缶詰を使つてお手軽に！おさかなヘルシー料理
- 2025年干支の話「巳」
- 2025年のあなたの運勢
- SUMOスクワット



冬の入浴が
危ない!!

ヒートショックに要注意

ヒートショックとは、**温度差**により**血圧が大きく変動**して**脳卒中や心筋梗塞**などを引き起こすことをいいます。**冬の入浴時**、とくに**高齢者**に多くみられ、近年では自宅などの浴槽で溺れて死亡した高齢者の数は、**交通事故死の3倍近く**という調査結果も出ています。

冬に入浴事故が多発する理由

寒い季節こそ温かいお湯にゆっくり浸かりたいものですが、**室内・脱衣所・浴室・浴槽内の温度差**がヒートショックの原因といわれています。

暖房のきいた室内から冷えた脱衣所に行って衣服を脱ぎ、寒い浴室に入ると、血管が収縮して**血圧が急上昇**します。その状態から**浴槽に入り、体が温まる**ことによって血管が拡張し、急上昇した**血圧は低下**していきます。この**急激な血圧の変動**が**脳卒中や心筋梗塞**などを引き起こし、そのまま意識を失い、**浴槽で溺れて死亡**するケースもあります。

ヒートショックによる事故は**高齢者に多く**、厚生労働省「人口動態統計」によると、65歳以上で溺れて死亡した人は令和4年の1年間で7,900人、そのうちの5,824人が**家や居住施設の浴槽で亡くなっており**、65歳以上の**交通事故死**（2,154人）の**3倍近く**となっています。高齢者以外にも、**血圧が高めの人、めまいや立ちくらみを起こしやすい人**も注意が必要です。

ヒートショックを防ぐ対策法

ヒートショックは高齢者や持病のある人に限らず、誰でも起こる可能性があります。**入浴時やその前後には、次のことに気をつけましょう。**

- 入浴する前に**脱衣所や浴室を暖めておく**
- 湯温は**41℃以下**、お湯に浸かる時間は**10分以内**が目安
- 浴槽から**急に立ち上がらない**
- 食後すぐや飲酒後、**薬を服用後の入浴は避ける**

同居する家族がいる場合は、**ひと声かけてから入浴**するように心がけましょう。高齢者が入浴しているときは、家族は気を配り、**異変を感じたら声かけ**を忘れずに！

冬の入浴時の温度差と血圧の変化



新年のご挨拶

みなさまの心身の健康を健保がサポート！
保健事業をぜひご活用ください！



理事長 田中 啓一

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、健やかに新年を迎えられたことと心よりお慶び申し上げます。また、日頃より当健康保険組合の事業運営に対し、多大なるご理解とご協力を賜り、誠にありがとうございます。

昨年は、元日に能登半島において大規模な震災が発生しました。被災された方々に改めてお見舞い申し上げますとともに、非常に厳しい年の幕開けを痛感したことが今改めて思い出されます。また、収束の目途が立ったかにみえた新型コロナウイルスはもとより、インフルエンザなどさまざまな感染症が季節を問わず流行したこともあり、感染症予防の重要性を再認識させられた一年でありました。さて、健康保険組合を取り巻く情勢にお

いては、昨年12月2日には従来の健康保険証が廃止され、マイナンバーカードに一体化されるという大きな節目を迎えました。マイナ保険証を用いたオンライン資格確認は、昨年の診療報酬改定やいわゆる『骨太の方針2024』などで示された医療DXの推進の基本となるものであり、質の高い医療等を効率よく提供する『全国医療情報プラットフォーム』の構築、ひいては全世代型社会保障の構築に向け、一歩前進したといえます。

しかしながら、少子高齢社会における医療・介護の提供体制の確保や、社会全体で子育てを支える子ども・子育て支援金制度の創設、さらなる医療DXの推進など、依然として多くの課題が残っています。健康保険組合のみならず、当事者全体が課題解決のため、今年度を引き締めて新しい年に向かわねばなら

ないといえるでしょう。

本年はいよいよすべての団塊の世代が75歳以上の後期高齢者となる「2025年問題」に直面します。高齢者の医療費を現役世代が負担する納付金の増加によって健保財政への影響が懸念されますが、当健康保険組合といたしましてはみなさまが心身ともに健やかな毎日を送れるよう、各種保健事業を展開してまいります。みなさまにおかれましては、健康診断の受診やジェネリック医薬品、リフィル処方箋のご利用など、医療費の節減にご協力くださいますようお願い申し上げます。結びに、2025年がみなさまにとって新たな希望に満ちた一年となりますよう心よりお祈り申し上げますとともに、本年も変わらぬご理解とご支援を賜りますようお願い申し上げます。



節税に役立つ 医療費控除を ご活用ください



医療費控除とは？

ご家族の分を含めて、1年間（1月から12月まで）に自己負担した医療費が10万円（年収200万円未満の場合は所得の5%）を超えたとき、確定申告をすることで税金の一部が還付される制度です。



▼控除の対象となる医療費

- 医療機関等に支払った医療費
- 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の費用 ほか

▼申告に必要な書類

- 確定申告書
- 医療費控除の明細書

いずれも、国税庁ホームページや税務署から入手できます。なお、明細書については、健保組合が発行する「医療費のお知らせ」を添付することで記載を簡略化でき、記載された分の領収書の保管は不要です。

* 国税庁の国税電子申告・納税システム「e-Tax」で、パソコンやスマホからも申告ができます。
* 「医療費のお知らせ」に記載のない医療費や交通費などの領収書は、5年間保管しておく必要があります。

医療費控除の計算式

$$\text{医療費控除額（最高で200万円）} = \text{1年間に支払った医療費等} - \text{補てんされる金額※} - \text{10万円（または総所得金額等の5%のほうが少ない場合はその金額）}$$

※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、生命保険の入院給付金、自治体が行っている子ども医療費の補助金など。

マイナポータル連携でe-Taxによる申告がカンタンに！

国税庁ホームページの「確定申告書等作成コーナー」では、画面の案内に沿って金額等を入力するだけで、所得税の申告書等の作成やe-Taxによる送信ができます。自動計算されるので計算間違いありません。

マイナンバーカードを使用すると、マイナポータルから医療費や控除証明書等のデータを取得でき、さらに便利です。

<https://www.keisan.nta.go.jp/kyoutu/ky/sm/top#bsctrl>
国税庁ホームページ「確定申告書等作成コーナー」



令和7年1月から「確定申告書等作成コーナー」がより便利に！



- スマホでの操作がしやすい画面に
- パソコンで表示される画面もデザインを統一

など、より一層の操作性向上が図られます。

https://www.nta.go.jp/taxes/shiraberu/shinkoku/r6_smart_shinkoku/index.htm
国税庁ホームページ「令和6年分の確定申告はスマホとマイナポータル連携でさらに便利に！」



◆「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」との併用はできません。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ingことをおすすめします。

セルフメディケーション
税 控除 対象

このマークが目印



<https://www.jfsmi.jp/lp/tax/refund/>
日本一般用医薬品連合会

試算
できます

詳しくは国税庁ホームページをご覧ください。住所を管轄する税務署へお問い合わせください。

遊んで学ぼう♪

マイナ保険証ゲーム

従来の保険証は、令和6年12月2日に廃止され、マイナ保険証[※]での受診が基本となりました。そこで、ゲームで遊びながら、マイナ保険証についておさらいしてみませんか？

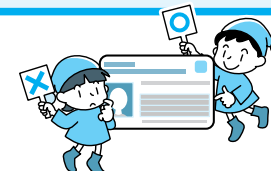
※マイナンバーカードに保険証利用の登録をしたもの

START

マイナ保険証を持っている

☒ Yes 7マス進む ☐ No 4マス進む

マイナンバーカードを持っていない 2マス進む



解説①
を読む

解説①

マイナンバーカードを取得していない方は、今すぐ取得を！
申請方法は二次元コードから
2マス進む



二次元コードからマイナンバーカードの保険証利用登録方法を確認しよう



確認した

利用登録に挑戦してから3マス進む

利用登録もした！

3マス進む

マイナ保険証があれば、転職しても手続きは不要？

☒ 必要 4マス進む

☐ 不要 1回休み。2マス進む

解説②

転職先の健保組合等に加入手続きをしないと、マイナンバーに紐づく資格情報の登録ができません。転職された場合は、すみやかに新しい事業主へ手続きを行ってください。

2マス進む

解説②
を読む

マイナ保険証の登録状況を「マイナポータル」で確認したことがある？

☒ Yes 4マス進む

☐ No 確認してから4マス進む



▲マイナポータル

従来の保険証は、経過措置で令和7年12月1日まで使えますが、紛失等の場合再発行される？

☒ Yes 1回休み。2マス進む

☐ No 4マス進む

GOAL

受診時はマイナ保険証を忘れないでね！



解説③

従来の保険証は、再発行されません。転職等での新規発行もされません。

2マス進む

解説③
を読む

「資格情報のお知らせ」だけで受診できる？

☒ Yes 1回休み。1マス進む

☐ No 3マス進む

解説④

医療機関でマイナ保険証を使えないとき、マイナンバーカードと「資格情報のお知らせ」[※]をセットで提示することで、保険診療が受けられます。

2マス進む

※マイナポータルの資格情報画面の提示でも可

マイナ保険証を持っていない人に発行される「資格確認書」には有効期限がある？

☒ ある GOALへ！

☐ ない 1回休み。2マス進む

解説⑤
を読む

解説⑤

「資格確認書」には有効期限があるので注意しましょう。
GOALへ！

冬
寒くなると
危険が増える...

監修：齋藤 幹
さいとう内科・循環器クリニック 院長

覚えておこう 冬の「**血圧**」のこと

最悪の場合、脳梗塞や心筋梗塞など命にかかわることもある「高血圧」。その原因は遺伝や塩分のとりすぎ、喫煙などさまざまですが、はっきりした自覚症状に乏しいのが「サイレントキラー」と呼ばれる理由です。

寒くなると、血圧が上がりやすくなる要因が増えます。環境により、絶えず変動しているのが血圧です。「自分は大丈夫」と油断せずに、**血圧が上がりやすい季節であることを覚えておき、安全に過ごしましょう。**

気温の
低下



自覚症状はないのに...

血圧が高くなるとなぜ危険？

血圧が高いということは、血管の壁にかかる血液の圧力が高いということです。健康な血管には柔軟性がありますが、血管に圧力がかけ続けると柔軟性を失い、硬く、もろくなっていきます。これが動脈硬化で、ある日突然、詰まったり破裂したりすることがあり、命にかかわる危険な状態です。ゴムホースを想像してほしいのですが、硬化した部分に高い水圧がかかり続けると、やがて耐え切れずに破裂してしまうことに似ています。

このような**血管の変化が起きているにもかかわらず、目立った自覚症状がないのが高血圧の怖いところです**。血圧が高くなると、頭痛やめまい、肩こりなどを訴えることがありますが、血圧とは関係なく起きるありふれた症状のため、高血圧が原因だと疑うのは難しいでしょう。**現実的には自覚症状に頼らず、健診結果で自分の血圧を把握しておくことが重要です。**

血圧の「上」と「下」、どっちが重要？

大きな圧力がかかっている「上」の血圧のほうを気にしがちですが、「下」が高い場合でも高血圧と判定されます。「上」も「下」も重要と覚えておきましょう。

なお、「下」が低ければ低いほどよいというふうでもありません。「上」と「下」の差のことを「脈圧」といいますが、正常値は40～60の間です。これより大きくなっても、小さくなくても動脈硬化が進んでいる可能性があります。

健診結果はどうでしたか？ 注意したい血圧の数値

収縮期血圧(最高血圧)
130(140)mmHg以上

いわゆる「上」の血圧です。心臓が収縮して血液を送り出した際のもっとも血管に圧力がかかっている状態の数値です。

※()内の数値は受診勧奨判定値です。この数値以上になったら、医療機関を受診しましょう。

拡張期血圧(最低血圧)
85(90)mmHg以上

いわゆる「下」の血圧です。心臓が収縮した後、拡張した際のもっとも血管に圧力がかかっていない状態の数値です。

塩分のとりすぎ

冬は口内の乾燥から味覚感度が下がり、濃い味を求めがちです。

運動不足

汗をかく習慣がないと、体内に余分な塩分をためこみやすくなります。また、肥満も高血圧のリスク要因になります。

飲みすぎ

少量のアルコールは血圧を下げますが、飲みすぎると血圧を上げてしまいます。おつまみは塩分が多いことにも注意が必要です。

熱いお風呂

42℃以上の熱いお風呂は血管を収縮させ、血圧を上げてしまいます。

危険を減らす！

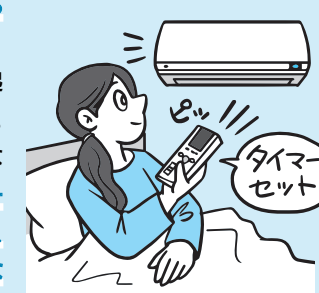
寒い季節の血圧管理

温度を管理

入浴時は、脱衣所や浴室を暖めておくことに加え、熱すぎるお湯に浸かることは避けましょう。**ぬるめのお湯にゆっくり浸かれば、副交感神経が刺激されてストレスも軽減できるため一石二鳥です。**



また、意外に危険なのが起床時に布団から出るときです。冬の朝方、寝室の室温はかなり低くなっています。**タイマーでエアコンを設定しておくなど、布団の中と室内の温度差を少なくしておきましょう。**



塩分を管理

温かい汁物がほしくなる季節ですが、汁物には塩分が多く含まれています。**汁はなるべく残すようにしましょう。**また、宴会が多くなる季節のため、**飲みすぎ・食べすぎにも注意しましょう。**



冬でも体を動かして、**汗をかくことも重要です。**外は寒いので、フロア移動など屋内で汗をかくことのできるチャンスを見逃さないようにしましょう。



WHO（世界保健機関）は血圧の上昇などを防ぐため、冬の室温を最低でも18℃以上にする 것을すすめています。日本の住宅の多くがこれを下回っています。光熱費の節約にもつながりますので、二重窓などの断熱リフォームもご検討ください。

たまたま健診で低いことも...

健診以外でも、血圧を測っておくと安心です

健診では血圧が正常なのに、実際は健診以外のタイミングで高血圧になっている人がいます。このような状態を「仮面高血圧」といい、頼みの綱の健診で見逃されてしまうため、適切な治療や生活習慣改善につながらず高血圧を悪化させてしまうおそれがあります。

仮面高血圧のリスクが高いのは、血圧がやや高めの人、喫煙者、お酒をよく飲む人、ストレスが多い人、肥満の人などです。血圧は1日のうちでも20～30mmHg程度は変動するため、**チャンスがあればさまざまなタイミングで測っておくと安心です。**



伊豆大島 三原山



スタート

ターゲット地点の三原山頂口までは、大島バスまたはレンタカーで向かう。山頂遊歩道で山頂をめざすが、歩き始める前に、まずは展望避難休憩舎に立ち寄り、伊豆大島ジオパークに関連する資料を見ていこう。

外輪山に囲まれた中央にそびえる三原山を正面に整備された遊歩道を歩く。珍しい形をした溶岩が点在し、等間隔でシエルターが設置されるなど、まさに活火山の中を歩いていることに気づかされる。途中からは急な傾斜に。ベンチで休憩しながら山頂をめざそう。

山頂に辿り着くと、ゴツゴツした溶岩が特徴的な別世界。ところどころ吹き出る蒸気に地球のエネルギーを感じながら、三原山中央火口の周囲を一周しよう。山頂は風が強く、足元が不安定なところもあるため慎重に歩く。しかし、大迫力の火口を見下ろし、遠くに目を向ければ荒々しい大地と美しい海という、ここで見ることのできない絶景に、足を運んだ価値を見出せるだろう。

一周したら、歩いて来た遊歩道を戻ってゴール。少し距離は長くなるが、帰りは疲れた脚を癒す三原山温泉をめざすルートにしてもいい。随所にある案内板で、時間と体力と相談しながらルートを決めよう。

島全体が活火山である伊豆大島。中央に位置する三原山は伊豆大島のシンボルであり、島民からは「御神火様」として崇められている。ダイナミックな地球の息吹を感じる旅に出かけよう。

INFORMATION

アクセス

- 東京・竹芝から東海汽船大型客船（夜行）で6時間、または高速ジェット船で1時間45分（久里浜から1時間／熱海から45分／伊東から35分）
- 東京・調布から新中央航空で25分

HPはコチラ



大島観光協会
① 8:30～17:00
② 04992-2-2177



椿のまち、伊豆大島

火山島ならではの独特な風土を活かした産業として、島民に大切にされてきた「椿」。その名所である大島公園、大島高校、椿花ガーデンは「国際優秀つばき園」に認定されている。毎年1月下旬から3月にかけて開催される「伊豆大島椿まつり」は、島を挙げて椿の開花を喜ぶ一大イベント。



ひと足のばして Sightseeing

ふでしま 筆島



数十万年前に活動していた古い火山の名残。火山活動を終えた島の硬い部分だけが海に残り残された。

地層大切断面



約2万年の噴火の歴史がつくりあげた巨大なバウムクーヘンのような地層。1953年の道路建設工事の際に発見された。

ちんせん

三原山温泉



大島温泉ホテルの三原山温泉は日帰りでも利用可能。三原山を望む贅沢なロケーション。
① 6:00～9:00、13:00～21:00
② 大人800円、小人400円
③ 04992-2-1673 (7:00～21:00)
④ https://www.oshima-onsen.co.jp/

グルメ

べっこう



魚の切り身を唐辛子醤油に漬け込んだ、伊豆大島の郷土料理。わさびではなく、辛みの強い島唐辛子を使った唐辛子醤油でいただくのが島の食べ方。



交通事故にあって健康保険を使ったら、

健保組合に届出を



休日にドライブしていたら追突されました。健康保険を使って治療を受けましたが、健保組合へ届出が必要ですか？

すみやかに健保組合へ連絡と届出をしてください

自動車事故など第三者の行為が原因で負傷して治療を受けた場合、健康保険を使うことはできますが、本来、その費用は加害者が支払うべきものです。つまり、健保組合は、加害者が支払うべき医療費を一時的に立て替えているだけです。健保組合から後日、加害者または加害者が加入する保険会社に治療費を請求しますので、必ず健保組合に連絡のうえ、「第三者行為による傷病届」等の必要書類を提出してください。



▶ 交通事故にあったら

1 負傷状況を確認

双方の状況を確認し、必要な場合は救急車を呼ぶ



2 加害者を確認

運転免許証、車のナンバー、車検証、加入している保険会社を確認



3 警察へ連絡※

小さな事故でも警察へ連絡



4 医療機関を受診

事故直後は無傷と思っても、後から症状が出ることもある



5 健保組合へ連絡

健康保険を使って治療を受けたら、健保組合へ連絡



注意！ 示談は慎重に

示談が成立すると、健保組合から加害者への医療費請求ができなくなることがあります。示談をする前に、健保組合にご相談ください。

※自賠責保険、自動車保険（任意保険）に保険金を請求するときに交通事故証明書が必要です。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。

こんなときも第三者行為となります。

健康保険を使ったら健保組合へ連絡してください

自転車同士でぶつかって、けがをした

他人の飼い犬に噛まれて、けがをした

ゴルフやスキーなどで他人の行為によって、けがをした

外食で食中毒になった

第三者から暴力を振るわれて、けがをした



なんだか寒気がしてきた…。
けど仕事が残ってるし、もう少しがんばろう

そういうときは無理するでない！
悪化したら大変じゃ。
軽い不調のうちに対処したほうが、
早く回復するぞ



そうだね。今日はもう病院も開いていないし、
早めに帰って休もうかな

病気になったときだけでなく、日ごろから食事や運動、
睡眠などに気を配って健康管理をし、セルフ
メディケーションをするのじゃ。病院に行けない
ときは、OTC 医薬品※を活用するのがよいぞ

※薬局・薬店・ドラッグストアなどで処方せんなしに購入できる医薬品。
市販薬ともいわれています。



軽い不調は OTC 医薬品が便利

かぜや鼻づまり、頭痛や胃痛など、日ごろの軽度な不調は OTC 医薬品を活用してセルフケアするのがおすすめです。病院に行けないときも、ドラッグストアなどで購入できます。OTC 医薬品は 8,000 品目以上※あり、効能や剤形などさまざまです。自分に合ったお薬を知りたいときは、購入時に薬剤師等に相談したり、右記サイトで検索しましょう。不調が改善しないときは、医療機関を受診してください。

※令和 6 年 5 月時点。

▼ OTC 医薬品
おくなり検索



◆◆ セルフメディケーション税制を活用すると、税金が還付・減額 ◆◆

セルフメディケーション税制とは、1 年間に購入した OTC 医薬品の合計金額が 12,000 円を超えたとき、一定の条件※を満たせば納めた税金が還付・減額される制度です。令和 4 年より対象となる医薬品が追加され、さらに利用しやすくなりました。ただし、セルフメディケーション税制は医療費控除との併用ができません。ご自身にとってどちらがお得になるか右記サイトで比較してみてください。

※健康づくりの取り組み（健診や予防接種など）を行う人が対象です。

▼ 日本一般用
医薬品連合会 HP



対象の医薬品は
このマークが目印です！
セルフメディケーション
税 控除 対象

自分自身の健康に責任を持ち、
軽度な体の不調は自分で手当て
することをセルフメディケーション
といいます。健やかで充実した
毎日のため、医療費節減のため
にもセルフメディケーションの習慣
をつけましょう。



◆料理制作 新谷 友里江（管理栄養士）
◆撮影 さくらい しょうこ
◆スタイリング 深川 あさり

チンゲンサイ 青梗菜の塩昆布炒め

1人分 41kcal / 食塩相当量0.9g



材料〈2人分〉

青梗菜 ----- 1袋 (200g)
ごま油 ----- 大さじ 1/2
A 塩昆布 ----- 5g
| 塩 ----- 小さじ 1/8

作り方

- 1 青梗菜は葉を1枚ずつはがして3cm幅に切る。
- 2 フライパンにごま油を入れ中火で熱し、**1**を入れて2分ほど炒める。青梗菜がしんなりしたら**A**を加えてさっと炒める。

白菜とちりめんじゃこの甘酢和え

1人分 40kcal / 食塩相当量0.8g



材料〈2人分〉

白菜 ----- 2枚 (150g)
塩 ----- 小さじ 1/4
A 酢 ----- 大さじ 1
| 砂糖 ----- 大さじ 1/2
| 白ごま ----- 大さじ 1/2
ちりめんじゃこ ----- 大さじ 1

作り方

- 1 白菜は5cmの長さに切り、5mm幅の細切りにする。ボウルに入れて塩をまぶして10分ほどおき、しんなりしたら水気を絞る。**A**は混ぜ合わせる。
- 2 ボウルに**1**、ちりめんじゃこを加えて和える。



健康によい魚を食生活にとり入れましょう

●魚を手軽にとるコツ

- ▶ しらすやちりめんじゃこ、かつおぶしなどを常備して、ご飯にふりかけたり、和え物やサラダに加えたりする。
- ▶ すぐ食べられる刺身は手軽なうえに DHA、EPA も効率よくとることができる。
- ▶ 煮干しで出汁をとり、煮干しも具として食べる。
- ▶ 下ごしらえや味付け不要で、焼くだけの干物を利用。
- ▶ 魚の缶詰を上手に活用しよう。

魚には良質なたんぱく質のほか、次のような栄養成分も多く含まれています。

DHA 血管系の病気を予防する働きや、脳・神経の機能を向上させる効果もある。
EPA 血中の中性脂肪を減らし、動脈硬化などを予防する効果や、血栓ができるのを防ぐ働きがある。
カルシウム 骨や歯を丈夫にして骨粗しょう症を防ぐ働きや、筋肉の動きを調整する働きがある。

そのほかビタミンB₂やビタミンD、鉄も豊富です。

缶詰活用のポイント

- ▶ 味付けが濃いめの缶詰は、たっぷりの野菜と合わせるとおいしくなり、ビタミン類もプラスできる。
- ▶ 缶詰の汁には栄養素が溶け出ている旨みもあるので、汁も利用する。
- 例 魚の水煮缶は汁ごと味噌汁や煮物にする。また、さばみそ缶は汁ごと炊き込みご飯にするなど。

缶詰を使ってお手軽に！おさかなヘルシー料理

体脂肪を増やさない！
うくうくヘルシーレシピ



さば缶と大根のカレーしょうゆ煮

1人分 244kcal / 食塩相当量2.3g

材料〈2人分〉

大根 ----- 300g
にんじん ----- 1/4 本 (40g)
さば缶 (水煮) ---- 1缶 (200g)
A 水 ----- 1/2 カップ
酒 ----- 大さじ 1
しょうゆ ----- 大さじ 1
みりん ----- 大さじ 1
カレー粉 ----- 小さじ 1

万能ねぎ (小口切り) ----- 適量

作り方

- 1 大根は1cm幅の半月切りにして耐熱皿にのせ、ふんわりラップをかけて、やわらかくなるまでレンジ (600W) で5～6分加熱する。にんじんは5mm幅の半月切りにする。
- 2 鍋に、さば缶 (汁ごと) と**A**を加えて中火にかける。沸騰したら、**1**を入れて弱火にし、汁気が少なくなるまで12分ほど煮る。盛り付けて万能ねぎをふる。

CHECK!

作り方の動画は
コチラ



<http://douga.hfc.jp/imfine/ryouri/24winter01.html>

魚の缶詰を利用する栄養面でのメリットは？

- 缶詰には旬の魚が使われるので、栄養価が高い！
- 素材を缶に入れて密封した状態で加熱殺菌をするので、水に溶けやすい水溶性ビタミンや、酸化しやすい栄養素の損失が少ない！
- 骨もやわらかく食べられるので、カルシウムを手軽にとることができる！

2025年の あなたの運勢

占い／ムッシュ ムラセ



牡羊座

3月21日～4月20日

5月初めまで公私共に順調。とりわけ新しい知識や技術の習得がスムーズ。進んで研修を受けたり、資格取得の勉強に励んだりするとよいでしょう。連休明けからは家族、恋人、親友などとモメがち。相手の好意、愛情に甘えすぎないのがトラブル防止のカギ。

★ラッキーカラー ホワイ
★オスス健康法
薬や治療法の知識を増やすことがカギ

牡牛座

4月21日～5月21日

いいことの多い幸運年。ただし、5月まで楽しすぎると後半、かなり苦むハメに。何事にも地道に取り組み、足場をしっかり固めておくべき。夏から秋にかけてレジャーやイベント参加の機会が目白押し。十分楽しむため健康に気を配り、費用の備えを。

★ラッキーカラー イエロー
★オスス健康法
発酵食品によるアンチエイジング効果大

双子座

5月22日～6月21日

公私共画期的な成果があがる記念すべき1年に。率先して動き出す、集中して事に当たるが成功を招くカギ。何ものをも恐れない勇氣、冒険心の発揮も吉。あえて戦いを挑んだり、火中の栗を拾うような行動をとるのもおすすめ。投資、独立、起業など大いに有望。

★ラッキーカラー グリーン
★オスス健康法
緑がポイント。緑色の野菜摂取や森林浴を

蟹座

6月22日～7月22日

春半ばまでは低調。仕事でも何でも人に遅れを取りやすいので、注文、申し込み、予約など早めに決断、素早く動く必要あり。夏になると上昇。とくに住まいの新築、転居、海外移住など、大きな変化にツキが。よりよい生活、人生めざして踏み切るチャンスです。

★ラッキーカラー オレンジ
★オスス健康法
スクワットや腕立て伏せなど軽い筋トレが◎

天秤座

9月24日～10月23日

5月上旬まで好調ですが、それ以降トーンダウン。重要なこと、骨の折れることは、蒸し暑くなりだす前に結果を出しておきたいもの。秋以降、趣味や習い事が生活の張り。発表会や競技会に出る、稽古に励む姿をSNSで発信する…なんていうのも楽しそう。

★ラッキーカラー ブラウン
★オスス健康法
カルシウムと日光浴による骨の強化が吉

山羊座

12月22日～1月20日

計画性を重視することが何より大切な1年。まずは1月、早々に1年の計を立て着実に実行を。また月ごと、週ごとの予定を達成したかどうかシビアにチェックすることも忘れずに。秋以降、家族全員で楽しむレジャー、趣味、行事を通じて結束が強まることに。

★ラッキーカラー クリーム
★オスス健康法
栄養、睡眠、運動ともバランス重視が◎

獅子座

7月23日～8月22日

5月初めまで交友運が活性化。楽しみな誘いが多く友情も深まりやすいはず。事あるごとに頼ったり頼られたりが◎。それ以降はマイナス思考がネックに。何であれできる、うまくいくと考えて。すると成功率が50%以上に。リベンジ、リクルートはとくに吉。

★ラッキーカラー ピンク
★オスス健康法
よい水、適切な水分摂取が健康維持効果大

蠍座

10月24日～11月22日

5月上旬まで何事も停滞しがち。突破口は学ぶこと。講習会、セミナーなどで新たな知識、技能を吸収し、目上はもちろん目下にも学ぶ姿勢で接していればやがて道が開けることに。5月中旬から旅行運がアップ。公私・遠近を問わず気晴らし、心機一転効果大。

★ラッキーカラー パープル
★オスス健康法
ジム、スポーツクラブでの運動が効果大

水瓶座

1月21日～2月18日

5月上旬まで創造性の発揮が吉。何であれ新たなものを生み出そう。新機軸を打ち出そうという気持ちで取り組みれば期待以上の好結果が。5月中旬からは下り坂。うっかりが増え信用を失う恐れが。防ぐには、日々決まった手順で動くよう心がけるのが効果的。

★ラッキーカラー シルバー
★オスス健康法
規則正しい生活こそ健康確保の王道に

乙女座

8月23日～9月23日

5月初めまでチームワークが功を奏す星回り。結束を固めたうえなら難題も見事にクリア。新チームを組む試みもスムーズに進展。それ以降は、情報の収集や分析などインテリジェンス関係が吉。AIの活用で宝の山を探り当て…なんてことも夢ではなさそう。

★ラッキーカラー ブルー
★オスス健康法
栄養過多を避けることが一番の健康法に

射手座

11月23日～12月21日

全般的に低調な1年。ただ、5月上旬まで人づきあいをよくすることで、得る話を耳にしたり、愛の芽生えがあったりするなどチャンス到来。5月中旬からは、自分で果たすべきことを人任せにして信頼を失うなど、対人面で後悔しがちな点に気をつけて。

★ラッキーカラー ブラック
★オスス健康法
半身浴、湯治など“温まる”がポイント

魚座

2月19日～3月20日

5月上旬まで家族、恋人、親友が心の支えに。悩み事、困り事など、迷わず相談をもちかけて。必ずや有益な助言、あたたかい励ましが。5月中旬からは楽観主義がラッキー。困難なことでも“なんとかなる”、つらいときも“そのうち楽に”で乗り越えられます。

★ラッキーカラー ゴールド
★オスス健康法
よい姿勢が健康維持に思いのほか効果的

2025年 干支の話

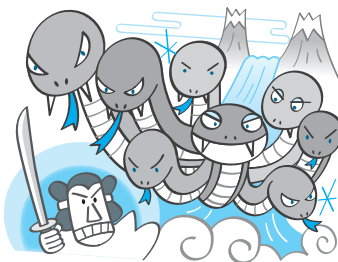


ヤマタノオロチは 大河だった？

世界各地の神話や伝承には数多くのへびが登場しますが、日本でよく知られているのは、やはり「古事記」のヤマタノオロチでしょう。

年に一度、娘を食べにくる大蛇・ヤマタノオロチは、出雲に降り立ったスサノオノミコトに退治されます。ヤマタノオロチは、「目はホオズキのように赤く、1つの体に8つの頭、8つの尾を持ち、体には苔や檜、杉が生え、谷8つ、山8つにわたるほど巨大で腹はいつも血でただれている」といわれています。なぜ、これほど巨大で不気味な姿をしているのでしょうか。

実は、ヤマタノオロチはスサノオノミコトの降り立った出雲を流れる肥河（斐伊川）を表しているといわれます。へびは昔から水神、山神としてあがめられ、雨や水をつかさどるとされてきました。そして、川が山や谷を越えながらうねり流れるさまは、まさに大蛇の姿を連想させます。肥河は古来から流域の農耕に恩恵をもたらす反面、たびたび氾濫を引き起こしてきました。人間の力ではどうすることもできない自然の脅威が、ヤマタノオロチという巨大な蛇神として恐れられ、崇拝されてきたのでしょう。

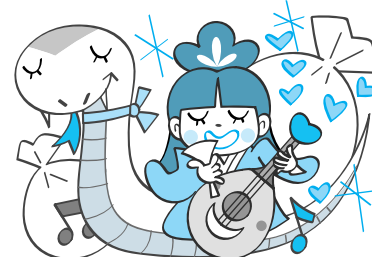


を表現しているといわれます。へびは昔から水神、山神としてあがめられ、雨や水をつかさどるとされてきました。そして、川が山や谷を越えながらうねり流れるさまは、まさに大蛇の姿を連想させます。肥河は古来から流域の農耕に恩恵をもたらす反面、たびたび氾濫を引き起こしてきました。人間の力ではどうすることもできない自然の脅威が、ヤマタノオロチという巨大な蛇神として恐れられ、崇拝されてきたのでしょう。

巳の日に弁財天参詣で 金運・財運アップ！

巳は十二支の6番目にあたります。月は旧暦の4月、時刻は午前10時を中心とする2時間を表し、方位は南南東で、動物はへびがあらわれます。草木の成長が極限に達した状態を表す「巳」であったものの、後に巳が割りあてられたといわれ、読み方の「み」は、へびの古語「へみ」よりきています。

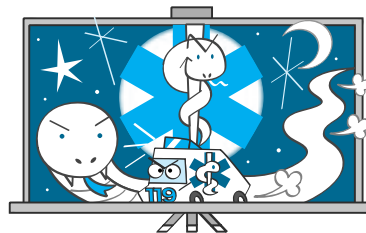
巳の日は弁財天の縁日で、金運・財運に恵まれる吉日とされます。弁財天は、元々



は豊穡や音楽、知恵などをつかさどるインドの河の神で、日本に渡ってきた当初は、「弁才天」と書かれていました。後世、福徳を授ける吉祥天や、財運の力を持つ人頭蛇身の宇賀神と同一視されることで、弁財天とも書かれるようになったのです。水とのかかわりの深い弁財天の使いは、古くから金運や商売繁盛を招くと考えられてきた白蛇です。巳の日に参りをすると使いの白蛇が願いを聞き、弁財天に伝えてくれるといわれています。

昔から、「へび皮の財布を持つと金運が上がる」「へびの抜け殻を財布に入れるとお金が入ってくる」などといわれますが、こうした言い伝えは弁財天と白蛇の金運・財運を背景に生まれたものなのかもしれません。

救急車に描かれている 医学を象徴するへび



救急車の車体には、6本の柱が放射状に伸びる青いマークが描かれています。このマークは「スター・オブ・ライフ」といい、世界中で救急医療のシンボルになっています。6本の柱は、頂点から時計回りに、「覚知」「通報」「出場」「現場手当」「搬送中手当」「医療機関への引き渡し」という救命救急の基本プロセスを表しています。

そして、スター・オブ・ライフの中央には、1匹のへびが巻きついた杖が描かれています。この杖は「アスクレピオスの杖」といい、持ち主であるアスクレピオスは、ギリシャ神話に登場する医学の神で、死者さえも蘇らせる技術を持ち、後にへびつかい座となりました。

杖に巻きついたへびの意味については諸説ありますが、へびは脱皮をくり返すことから、再生・復活の力を持つとして神聖視されてきたことがひとつ。また、へびは人命を危険にさらす毒を持っている一方、酒に漬けたり粉末にして煎じたりして薬として使われてきたことから、毒にも薬にもなるという二面性が、生と死、病と健康という相反することがらを扱う医学を表すシンボルとなったともいわれます。

忙しいあなたに

globody グローボディ
フィットネス
fitness

指導・モデル
フィットネストレーナー
Saya



1 \\ Start! // セットアップ

鍛えたい筋肉に
アプローチできる
姿勢をつくる

足を肩幅より広めに
開き、膝とつま先を
時計の10時と2時の
方向に開く。

膝とつま先を
時計の10時と
2時の方向に開く



2 ファットバーン

大きな動きで
心拍数を上げて
脂肪を燃焼

上体を前に倒してお尻を後ろに引きながら、手を
肩の真下へ下ろして膝を曲げる。手を真上に上げ
ながら膝を伸ばす。これをテンポよく繰り返す。

背中まっすぐ

Point

重心はかかと。お尻を
しっかり後ろに引く



10回

20回

下半身の引き締め、冷えやむくみ対策に!

SUMOスクワット

お相撲さんがしこを踏むときのような姿勢で、下半身の
大きな筋肉をしっかり鍛えられるエクササイズです。引き締
め効果、血流改善、冷えやむくみ対策にも最適です!

CHECK!

動画を見ながらやってみよう!

<http://douga.hfc.jp/imfine/undo/24winter01.html>



3 パルシング

関節に負担をかけずに
インナーマッスルを刺激

胸の前で合掌し、膝を軽く曲
げたまま、膝を上下5cm程度小
さく曲げ伸ばしする。

Point

重心はかかと。
おへそを中にしよう
イメージで
お腹に力を入れる



膝とつま先は
同じ方向

\\ おつかれさま //

5 ストレッチ

使った筋肉を伸ばして
疲れをリセット

1のセットアップの姿勢から軽
く膝を曲げ、手を太ももの上
に置き、右肩を体の中心に寄
せるように右肘を伸ばして体
をひねる。左右入れ替えて行
う。

左右
各10秒



Point

内もも
お尻周りを
ストレッチ

4 ホールド

キツイ姿勢で動きを止め、
筋肉に強めの刺激を加えて
筋力アップ

膝を曲げてお尻を後ろに引き、
大きくスクワットした姿勢のまま、
手を斜め上に伸ばしてキープ。

Point

重心はかかと。
肩は力を抜いて
リラックス



10秒

キツイ場合は胸の
前で合掌でOK!



“冷えやむくみ”が気になる方にとくにおすすめ!

globody fitness は、5つのステップを組み合わせることで、たった3分で全身の脂肪燃焼、筋トレ、引
き締めを同時に行えるメソッドです。SUMOスクワットは、全身の筋力を強化しながら、下半身の筋肉をし
っかり鍛えることができます。ヒップアップや内ももの引き締め効果はもちろん、大きな筋肉が集中する下半身を
鍛えることで、全身の血流がアップして老廃物の排出を促し、冷えやむくみの改善にもつながります。

健保だより 第131号 発行所 日本事務器健康保険組合

<https://www.njckenpo.or.jp/>

〒151-0071 東京都渋谷区本町3-12-1 住友不動産西新宿ビル6号館 TEL.03-5351-9212