

健保だより

2025.5

第132号

題字 田中啓一理事長

- 令和7年度予算の概況・公告
- 令和7年度健診のご案内
- 特定保健指導ってだれが受けるの？
- 肥満を防ぐ
- 水都・大阪
- 薬局の上手なかかり方
- “ポリファーマシー”をご存じですか？
- 栄養バランスを整えて 脱メタボ
- ご家族が被扶養者資格を失ったら、5日以内に異動届の提出を
- 幸せホルモン「セロトニン」で春の不調を予防しよう
- “立つ”張トレ／“座る”張トレ



令和7年度
予算の概況

保険料収入が増加するも 引き続き赤字予算に

一般保険料率は据え置き、介護保険料率は引き下げ

令和7年度収入支出予算について

健保組合をめぐる状況

令和7年度は、団塊の世代がすべて75歳以上の後期高齢者となる「2025年問題」に直面します。高齢者医療制度への納付金はさらなる増加が予測され、一方で支え手となる現役世代が減少し、健保財政は厳しさを増す見通しです。国民皆保険制度の持続性を確保するためにも、現役世代の重すぎる負担を軽減し、全世代が能力に応じて支え合う全世代型社会保障制度の早急な実現が望まれます。

一方、医療DXの推進により、従来の健康保険証は令和6年12月2日より新規の発行を終了し、マイナ保険証へと移行しました。マイナ保険証は医療DX推進の起点であり、医療の効率化は社会保障制度の持続可能性を高め、より良質な医療を受けられる仕組みの構築が期待されます。

健保組合においては、ICT化および今後の環境変化に対応し、大切な保険料財源を有効に活用して、よりいっそう保険者としての役割を強化していくことが必要となります。

収入 保険料は7億4417万円の見込み

健康保険組合の財源の大半を占めるのは、みなさんと事業主（会社）から納めていただく保険料です。本年度

支出 保険給付費、納付金とも減少

みなさんの医療費などに充てる保険給付費は、4億2000万9000円と前年度予算比で2723万1000円の減少を見込みました。高齢者医療制度への納付金は、合計3億2500万2000円となり、同比2500万9000円の減少見込みです。保険給付費と納付金の合計額は保険料の100・1%に相当する額となっています。

また、みなさんの健康づくりや疾病予防をサポートするための保健事業費には9626万1000円を見込みました。被保険者および被扶養者のみなさんは、健保組合の保健事業を健康維持・増進に積極的に活用ください。また、ジェネリック医薬品の利用や適正な受診等による医療費節減へのご協力もお願いいたします。

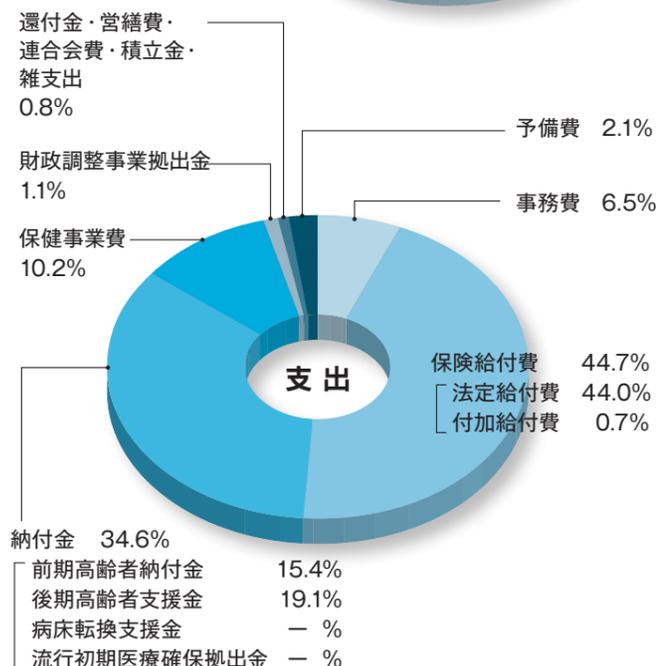
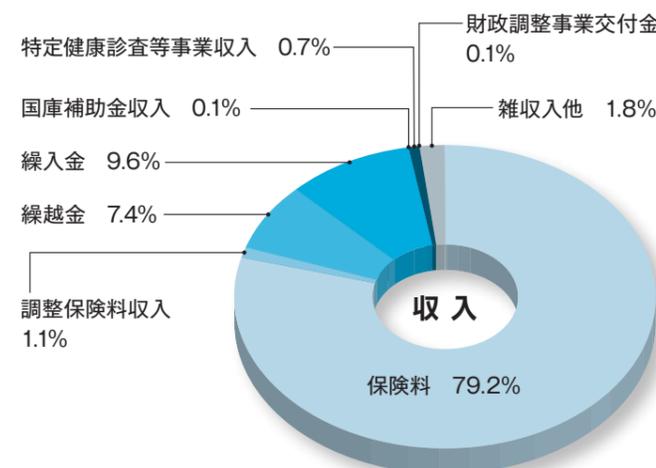
介護保険につきましては、国が算定する介護納付金の額に対応して料率等を算出し、予算を編成しております。金額等については別表をご覧ください。

令和7年度の予算の基礎数値 一般勘定

科目	男	女	計
被保険者数	859人	312人	1,171人
平均標準報酬月額	445,000円	286,000円	391,634円
保険料率 (調整保険料率含む)	98.70/1000		

一般勘定 収支の割合

(四捨五入のため合計に誤差が出る場合があります)



公告

組合規約の一部変更について公告します。 理事長 田中啓一

公告第396号 令和7年度任意継続被保険者の標準報酬月額の上限について
標準報酬月額410,000円(27等級)

公告第397号 令和7年度収入支出予算について
令和7年2月21日 第92回組合会にて可決

公告第398号 規程の変更について
・理事会会議規程

令和7年度収入支出予算概要表

一般勘定

科目	予算額(千円)	被保険者1人当たり額(円)
収入		
保険料	744,170	635,500
国庫負担金収入・他	161	138
調整保険料収入	10,050	8,582
繰越金	70,000	59,778
繰入金	90,000	76,857
国庫補助金収入	805	687
特定健康診査等事業収入	6,689	5,712
出産育児交付金	220	188
財政調整事業交付金	1,200	1,025
雑収入	16,705	14,266
合計	940,000	802,733
經常収入合計	768,643	656,399

科目	予算額(千円)	被保険者1人当たり額(円)
支出		
事務費	60,960	52,058
保険給付費	420,009	358,675
法定給付費	413,769	353,347
付加給付費	6,240	5,329
納付金	325,002	277,542
前期高齢者納付金	145,000	123,826
後期高齢者支援金	180,000	153,715
病床転換支援金	1	1
流行初期医療確保拠出金	1	1
保健事業費	96,261	82,204
還付金	1,517	1,296
営繕費	4,000	3,416
財政調整事業拠出金	10,050	8,582
連合会費	500	427
積立金	1	1
雑支出	1,700	1,452
予備費	20,000	17,079
合計	940,000	802,733
經常支出合計	904,933	772,787

經常収支差引額 △136,290

令和7年度収入支出予算概要表

介護勘定

科目	予算額(千円)
収入	
介護保険収入	94,979
繰越金	4,000
繰入金	5,000
雑収入	21
合計	104,000

科目	予算額(千円)
支出	
介護納付金	98,000
介護保険料還付金	300
積立金	2
雑支出	500
予備費	5,198
合計	104,000

令和7年度の一般保険料率・調整保険料率は据え置き、介護保険料率は引き下げ

日本事務器健康保険組合では、令和7年度の健康保険料率（一般保険料率+調整保険料率）は前年度と同率を維持し、介護保険料率は前年度より1.5ポイント引き下げます。

◆健康保険料率

負担割合	事業主	一般保険料率	調整保険料率	合計
事業主		4.870%	0.0650%	4.9350%
被保険者		4.870%	0.0650%	4.9350%
合計		9.740%	0.1300%	9.8700%

基本保険料率 5.467%
特定保険料率 4.273%

◆介護保険料率の変更内容

*40歳以上65歳未満の被保険者に適用されます。

負担割合	事業主	変更前	変更後
事業主		0.890%	0.815%
被保険者		0.890%	0.815%
合計		1.780%	1.630%

2月21日に開催された第92回組合会において、令和7年度の事業方針と予算について審議を行い、可決・承認されました。そのあらましをご説明します。

どっちな 特定保健指導

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。

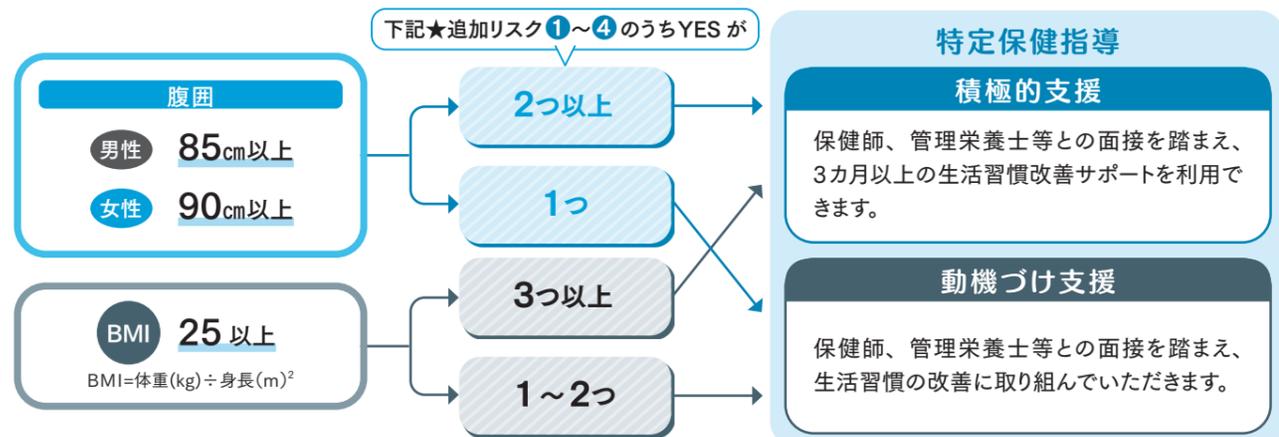
特定保健指導ってだれが受けるの？



特定健診の結果から判定されて特定保健指導の対象者が決まる！

次の判定基準に基づいて、リスクの数によって「積極的支援」、または「動機づけ支援」の特定保健指導対象者となります。特定保健指導では専門スタッフによる健康支援が無料で受けられます。

特定保健指導の判定基準



★追加リスク

- ① 収縮期血圧 **130mmHg**以上 または 拡張期血圧 **85mmHg**以上
- ② 空腹時中性脂肪 **150mg/dL**(随時175mg/dL)以上 または HDLコレステロール **40mg/dL**未満
- ③ 空腹時(随時)血糖 **100mg/dL**以上 または HbA1c **5.6%**以上
- ④ タバコを習慣的に吸っている

※①～③の治療にかかわる薬剤を服用している人は対象外 ※④は①～③に1つ以上あてはまる場合のみにカウントする



令和7年度

健診のご案内

4月から令和7年度の健診が始まりました！

下記の健診費用負担額をご参照のうえ、早期にご受診くださいますようお願いいたします。



予約期間
令和7年3月～9月
(期間厳守)

受診期間
令和7年4月～12月
*被扶養配偶者は令和8年1月まで

令和7年度健診費用負担

健診区分	対象者	費用負担(税別)			備考	
		健保組合	事業所	自己負担		
定期健診	一般健診	35歳未満の被保険者	0円	全額	0円	
	生活習慣病健診	35歳以上の被保険者 (節目年齢該当者を除く)	10,500円	残額	0円	
	節目人間ドック	本年度中に節目年齢(40・45・50・55・60歳)に該当する被保険者および被扶養配偶者	30,000円	残額	0円	総額が 45,000円(税別) を超える場合、超過額は自己負担
希望者特別健診	生活習慣病健診	35歳未満の被保険者	7,500円	残額	5,000円	
		被扶養配偶者	14,000円	残額	0円	
	希望人間ドック	41歳以上被保険者 (節目年齢該当者を除く)	10,000円	残額	5,000円	総額が 45,000円(税別) を超える場合、超過額は自己負担
	40歳未満の被保険者 被扶養配偶者	5,000円	残額	10,000円		
いきいきシニア健診	65歳～74歳の方の人間ドックまたは生活習慣病予防健診	全額	0円	0円	前期高齢者対象	
婦人科検診 (乳がん・子宮がん検査)	女性被保険者 および被扶養配偶者	全額	0円	0円	乳がん検査はマンモグラフィまたは超音波のどちらか一つを選択	
婦人生活習慣病予防健診 (東振協巡回健診)	35歳以上女性被保険者	全額	0円	0円		
全国巡回健診 (あまの創健巡回健診)	35歳未満女性被保険者 および被扶養配偶者	全額	0円	0円		
被扶養者特定健診	40歳～74歳の被扶養者	全額	0円	0円		

*注：配偶者＝被扶養配偶者 *消費税は別途、各々で負担

2025年度節目該当者

40歳	1985年4月1日～1986年3月31日	生まれ
45歳	1980年4月1日～1981年3月31日	生まれ
50歳	1975年4月1日～1976年3月31日	生まれ
55歳	1970年4月1日～1971年3月31日	生まれ
60歳	1965年4月1日～1966年3月31日	生まれ

注意事項

☆再検査・精密検査について、会社負担はありません。保険診療(健保組合7割負担、受診者3割負担)で各自ご受診ください。
☆胃検査の胃カメラへの差し替え差額、および個人の希望で受ける契約外のオプション検査は自己負担です。当日、窓口でお支払いください。健保組合・会社には請求できません。

肥満を防ぐ

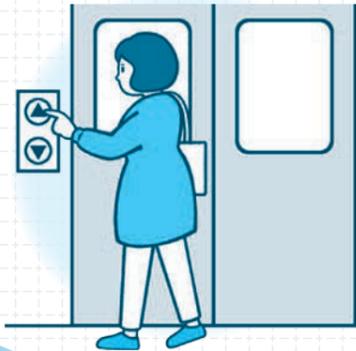
肥満はさまざまな病気の原因です

こんな行動 心当たりはありませんか？

ついエレベーターを使ってしまう

思わず食べすぎてしまう

気がつくといライラしている



肥満とは、**身体に過剰な脂肪が蓄積した状態**です。その原因は、主に**運動不足と食べすぎ**です。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

心血管疾患

内臓脂肪がたまると、脂肪細胞から出る物質が**心血管疾患の原因**のひとつとなる**動脈硬化**を起こしやすくなります。また**血栓**を起こす物質も分泌され、**心筋梗塞**のリスクが高まります。

糖尿病*

※ 2型の場合

肥満により蓄積された脂肪細胞から、血糖値を下げるホルモンである**インスリン**の働きを弱める物質が出されることにより、血糖のコントロールが難しくなります。この状態が続くと**糖尿病の発病**につながります。

呼吸器疾患

首やのどのまわりに脂肪が多いと、**のどの空気の通り道が狭くなること**に加え、**脂肪細胞から出る物質が呼吸刺激作用を阻害すること**などにより、**睡眠時無呼吸症候群**などを引き起こすことがあります。

ほかにも…

- 関節の疾患** 体重が関節に過剰な負担をかけることで、変形性関節症を引き起こしやすくなります。
- 一部のがん** 大腸がん、乳がん、肝臓がんなど、特定のがんの発生率が、肥満の人で高いとの調査結果もあります。

肥満のめやす

※特定保健指導の階層化基準より

腹囲 男性 85cm以上 女性 90cm以上

BMI(体格指数) 25以上

※標準 ▶ 18.5以上25.0未満

BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m)²

● **リンゴ型**
〈内臓脂肪型肥満〉
上半身に脂肪がつく



● **洋ナシ型**
〈皮下脂肪型肥満〉
下半身に脂肪がつく



リンゴ型肥満と洋ナシ型肥満 リンゴ型肥満は男性に多く、内臓の隙間に脂肪がたくさんついている状態です。メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)と呼ばれ、生活習慣病のリスクが高くなります。一方、**洋ナシ型肥満は女性に多く**、皮膚の下に脂肪がつくもので、リンゴ型に比べて、生活習慣病のリスクは高くありません。女性は閉経後に内臓脂肪がつきやすくなる傾向があり、注意が必要です。

「隠れ肥満」に注意!

近年、BMIは標準でも、筋肉や骨に比べて脂肪の量が多い「**隠れ肥満**」が若い世代に増えています。体脂肪率も意識してみましょう。



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** 野菜や果物、たんぱく質を適切に摂取し、糖分や脂肪の過剰摂取を控えましょう。
- 運動** ウォーキングなどの有酸素運動や筋力トレーニングを定期的に行いましょう。
- ストレス** ストレスは食欲や体重に影響します。心の健康も大切です。

楽しみながら健康に!

食事

冷凍の野菜やミールキットなどの手軽で健康的な食品を使う

運動

スニーカーで通勤してたくさん歩こう

ストレス

深呼吸などすぐできるリラックス法を準備

食事

ヘルシーな食事でも思わず手が伸びる盛り付けに(小さくてオシャレな器で)

運動

運動するとポイントがもらえる仕組み(アプリなど)を使う

Easy 簡単にできる!

魅力的! Attractive

Social みんなやっているよ!

いまやるべき! Timely

ストレス

憧れの人のSNSをチェックしてモチベーションアップ!

運動

仲間と一緒に運動する

運動

健診や人間ドックの予定を決めて、その日に向けて取り組んでみる

休憩時間

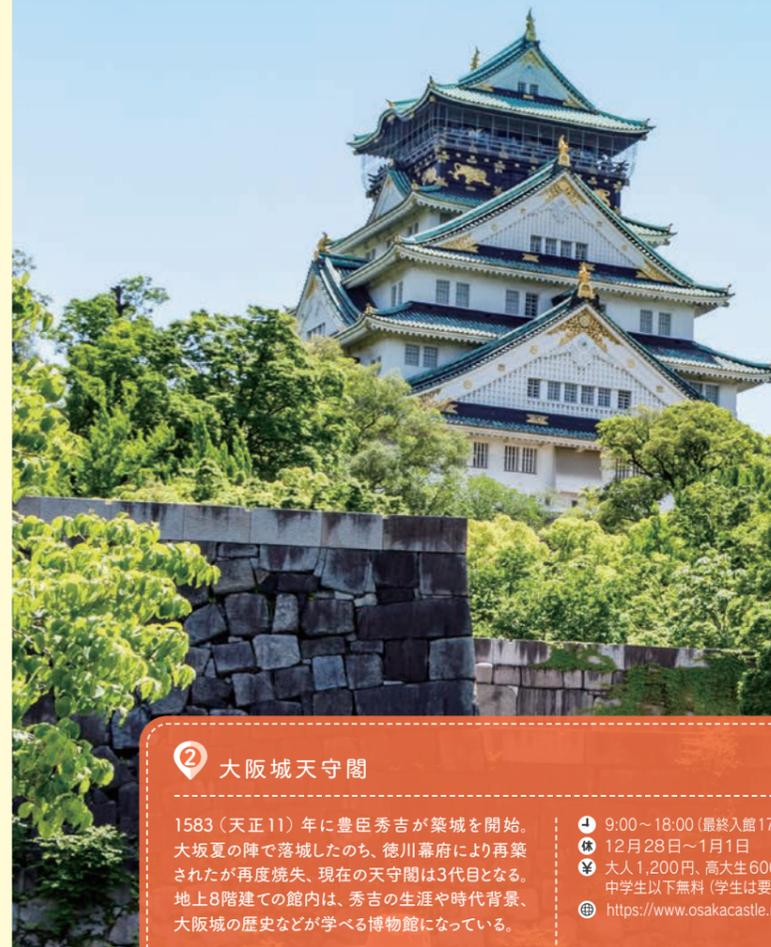
21:00

ストレス

リマインダーでリラックスタイムをお知らせ



水都・大阪



② 大阪城天守閣

1583(天正11)年に豊臣秀吉が築城を開始。大阪夏の陣で落城したのち、徳川幕府により再築されたが再度焼失、現在の天守閣は3代目となる。地上8階建ての館内は、秀吉の生涯や時代背景、大阪城の歴史などが学べる博物館になっている。

- 🕒 9:00～18:00(最終入館17:30)
- 🗓️ 12月28日～1月1日
- 💰 大人1,200円、高大生600円、中学生以下無料(学生は要証明)
- 🌐 <https://www.osakacastle.net/>

大阪城公園駅を出て、大阪城ホールに向かって歩こう。ホール手前の噴水広場を左折して進んでいくと、堀と石垣、樹々の緑に囲まれて大阪城天守閣が姿を現す。

極楽橋を渡って、本丸の中央に位置する天守閣へ。「三国無双」と謳われた豊臣大坂城の天守をめざして復興された姿は、随所に金の装飾が施され、天下人・秀吉の権力の強大さを想起させる。

大手門を出て城を後にしたら、市街地を歩いて天満橋に向かう。天満橋から先は、大川沿いを散策。クルーズ船が行き交う大川の両岸は整備されて遊歩道になっているが、船着き場や石灯笼といった水運が盛んだった頃の面影も残している。

天神橋まで来たら、土佐堀通を北浜方面へと進もう。明治期から昭和初期の洋風建築が点在する北浜は、建物内部を改装したカフェが人気のエリア。レトロな雰囲気漂う店内は、ひと休みに絶好のロケーションだ。

北浜から難波橋に向かい、中之島に渡ろう。中之島公園、こども本の森中之島、大阪中央公会堂と順に巡ったら、メインストリート・御堂筋を通過して大阪駅へ。余力があれば、梅田スカイビル空中庭園展望台まで足を運んで、水都・大阪のパノラマビューに酔いしれよう。

江戸時代に水運で栄え、明治期には「水の都」とも呼ばれた大阪は、今もなお経済や文化の中心都市として発展し続けている。春の陽気に誘われて、水都の歴史と魅力に触れるウォーキングを楽しもう。

⑧ 梅田スカイビル 空中庭園展望台

世界初の連結超高層建築で、39階・40階・屋上が展望施設となっている。360度オープンエアの屋上展望フロアからは大阪市街が一望できる。

- 🕒 9:30～22:30(最終入場22:00)
- 🗓️ 無休
- 💰 大人2,000円、4歳～小学生500円



⑥ こども本の森 中之島

大阪出身の建築家・安藤忠雄が設計した絵本と図鑑がメインの図書施設。3階まで吹き抜ける壁一面が本棚で、12のテーマ別に並んでいる。中之島公園内に限り、持ち出し可能。

- 🕒 9:30～17:00 ※詳細はHP参照
- 🗓️ 月曜日(祝日は開館、翌平日休館)、蔵書整理期間、年末年始
- 💰 無料 🌐 <https://kodomohonomori.osaka/>



6.0km
1時間30分
8,000歩

④ 北浜レトロビルディング

明治期の純英国建築で、国の登録有形文化財。現在は、英国伝統菓子舗(1階)&英国紅茶室(2階)の「北浜レトロ」で人気。

- 🕒 平日11:00～19:00、土日祝10:30～19:00
- 🗓️ 無休(お盆、年末年始を除く)

⑦ 大阪市中央公会堂

大正期のネオ・ルネサンス様式で、国の重要文化財。オペラやコンサート、講演会などを開催。かつては、ヘレン・ケラーやアインシュタイン等の著名人も講演を行った。

- 🗓️ 第4火曜日(祝日は開館、翌平日休館、12月28日～1月4日)
- ※館内見学不可、地下1階共有部および展示室のみ見学自由(無料)

① 大阪城ホール

大阪築城400年を記念して建設された多目的アリーナ。西日本最大規模の16,000人収容可能。

③ 大手門

大阪城の正門で、国の重要文化財。1628(寛永5)年、徳川幕府の大坂城再築の際に創建。落雷等、数々の危機を免れて現存する。

⑤ 中之島公園

大阪で初めて誕生した公園。堂島川と土佐堀川に挟まれた中洲にあり、5月と10月はバラ園が見頃を迎え、11～12月には「大阪・光の饗宴」メイン会場として賑わう。

造幣博物館

造幣局の構内にあり、大判・小判などの古銭や貨幣の製造過程を紹介。千両箱や貨幣袋の重さを体験したり、本物の金塊・銀塊に触れるコーナーも。

- 🕒 9:00～16:45(最終入館16:00)
- 🗓️ 年末年始、桜の通り抜け期間、第3水曜日「臨時休館あり」
- 💰 無料

くいだおれ太郎プリン

大阪名物 くいだおれ太郎の三角帽子をかぶったユニークなプリン。ほろ苦いカラメルソースとクラッシュシュガーのWソースは絶品!

3個入り/1,296円(税込)
販売元:株式会社 太郎ワーズ



通天閣

新世界にある大阪のシンボルタワーで、国の登録有形文化財。5階の「黄金の展望台」に鎮座する幸運の神様・ビリケンさん(写真左)は、足の裏をなでるとご利益があるといわれている。



- 一般展望台
- 🕒 10:00～20:00(最終入場19:30)
- 🗓️ 無休
- 💰 大人1,200円、子ども600円
- 🌐 <https://www.tsutenkaku.co.jp/>

豆知識

「筋」と「通」はどう違う?

大阪は、南北を結ぶ道路を「筋」(御堂筋など)、東西を結ぶ道路を「通」(土佐堀通など)と呼び、「筋」と「通」が交差した形に整備されている。

Information

アクセス JR大阪環状線「大阪城公園」駅

HPはこちら



大阪公式観光情報 OSAKA INFO



“ポリファーマシー”をご存じですか？

持病の薬を
のんでいます
最近、ふらつきや
便秘もあるので、
さらに薬を処方し
てもらいました



6種類の薬が
処方されていますね
ふらつきや便秘は
のんでいる薬の影響
が考えられます

ポリファーマシーとは、「ポリ」は複数、「ファーマシー」は調剤という意味を組み合わせた造語で、単に服用する薬が多いことではなく、複数の薬を服用することで副作用を起こしたり、薬のみ忘れやのみ間違いなどの可能性につながる状態のことです。ご自身の健康と医療費節約のために、気になるときは医師や薬剤師に相談しましょう。

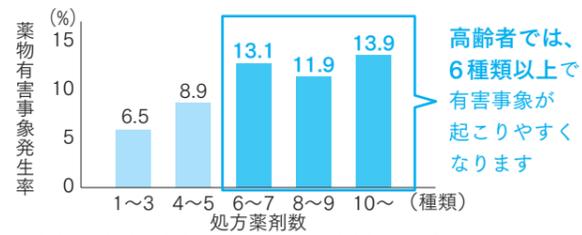
ポリファーマシーの問題点は？

1 多くの薬を服用することで、副作用や薬物有害事象*が発生

*薬物有害事象…薬との因果関係ははっきりしないものを含め、患者に生じた好ましくない、あるいは意図しない兆候、症状、または病気。

薬物有害事象には、ふらつきや転倒、記憶障害、せん妄、抑うつ、食欲低下、便秘、尿失禁など、さまざまあります。薬が追加されたり、変わったりした後は、とくに注意しましょう。

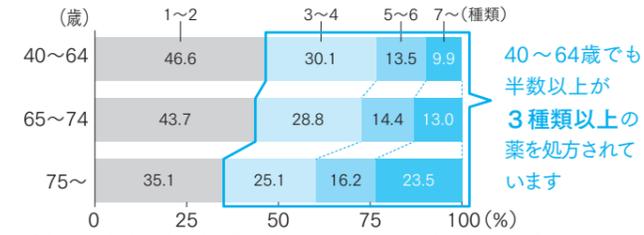
●薬物有害事象の頻度 (東大病院老年病科に入院した65歳以上の高齢者2,412人の解析)



高齢者では、
6種類以上で
有害事象が
起こりやす
くなります

※中央社会保険医療協議会総会(第311回)資料より作成

●年齢階級別の薬の種類数(院外処方)



40~64歳でも
半数以上が
3種類以上の
薬を処方されて
います

※「令和5年社会医療診療行為別統計の概況」(厚生労働省)より作成

2 医療費の増大、残薬にもつながる

多くの薬が処方されることで薬剤費が増えて医療費の増大につながり、患者負担も増加することになります。また、薬が多くてのみ忘れて薬が残る、残薬の問題にもつながります。

ポリファーマシーを防ぐには？

●医師や薬剤師に相談する

気になる症状があったり、薬の種類が多い場合は、医師や薬剤師に相談しましょう。かかりつけ医やかかりつけ薬局をもてば、服用中の薬を把握してもらえます。自分の判断で薬をやめたり、減らしたりすることはよくありません。



●マイナ保険証やお薬手帳を使う

マイナ保険証やお薬手帳を使うと、薬剤師等が過去の処方薬等を見られる*ため、リスクを減らすことができます。

*マイナ保険証の場合は本人の同意が必要。

●「はしご受診」を控える

同じ病気やけがのために複数の医療機関にかかる「はしご受診」は、そのたびに医療費がかさむだけでなく、検査や投薬が繰り返され、体に負担がかかり、薬の種類も多くなることがあります。



薬局の 上手なかかり方

薬局にかかるときに実践すれば、薬の管理や薬代の節約に役立ちます。



1 薬の記録を残そう お薬手帳を持参する

薬局でもらえるお薬手帳は、いつでも、どこでも、どんな薬を処方してもらったかを記録するもの。受診時や調剤時に提示すれば、薬の飲み合わせの確認や重複投与の予防に役立ちます。



マイナ保険証を提示すれば、薬剤師が過去に処方された薬を確認できますので(本人が同意した場合のみ)、安心です。

2 専門家による薬剤管理を受けよう かかりつけ薬局をもつ

病院と同じく薬局も「かかりつけ」を決めておくと、薬の管理に役立ちます。薬の服用歴や副作用、アレルギーなどの情報が蓄積されるだけでなく、市販薬との飲み合わせの確認や薬のもらいすぎを予防できます。



かかりつけ薬局を選ぶときは、薬に限らず健康について幅広い相談ができる**健康サポート薬局**がオススメです。

3 薬代を節約しよう ジェネリック医薬品を活用する

先発医薬品の特許が切れたあとに、同じ有効成分を使って製造されるジェネリック医薬品。国の審査により、先発医薬品と同等の効果・効能があることが認められています。最大の特長は、安価で家計に優しいこと。処方箋に医師の変更不可のチェックがなければ、患者の意思でジェネリックを選択できます。

脂質異常症の薬を
1日1錠1年間服用した場合

先発医薬品	ジェネリック	差額
11,684円	3,011円	8,673円

※薬代のみを3割負担で計算(小数点第1位を四捨五入)

●先発医薬品により近いAG(オーソライズド・ジェネリック)

先発医薬品の製薬会社に承諾を得て製造されたジェネリック医薬品で、有効成分だけでなく、原薬、添加物、製法等が先発医薬品と同じ薬です。金額も通常のジェネリックと同様に安価。薬局で「AGはありますか?」と相談してみましょう。

先発医薬品との比較	有効成分	効果効能	原薬	添加物	製法	製造工場
ジェネリック医薬品	同一	同一	異なる	異なる	異なる	異なる
AG(オーソライズド・ジェネリック)	同一	同一	同一	同一	同一	同一 <small>※異なる場合もある</small>

プラスα 慢性疾患で症状が安定している方にオススメ

時間と医療費が節約できる

リフィル処方箋

高血圧や脂質異常症などの慢性疾患で通院していて、長期にわたり症状が安定している患者さんは、医師が認めた場合に限り、一定期間内のうち最大3回まで同じ処方箋を使うことができます。2回目以降は医療機関を受診せずに薬局で薬を受け取れるので、時間と医療費を節約できます。



リフィル可 (3回)

医師が認めた場合 が入ります

服用期間中の相談は
かかりつけ薬局へ!





●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

菜の花と豆乳のポタージュ

1人分 > 141kcal / 食塩相当量0.9g



材料(2人分)

菜の花……………100g	コンソメ(顆粒)……小さじ1
新じゃがいも……………1個	無調整豆乳……………100mL
玉ねぎ……………1/4個	生クリーム……………小さじ1/2
オリーブオイル……………適量	粗びき黒こしょう……………適量
水……………200mL	

作り方

- ① 菜の花はざく切り、じゃがいもは皮をむいてちょう切り、玉ねぎは薄切りにする。
- ② 鍋にオリーブオイルを熱して、じゃがいもと玉ねぎを炒める。
- ③ 油がまわったら、水とコンソメを加えて煮たせ、菜の花を加えてふたをして、じゃがいもに火が通るまで煮る。
- ④ ③をハンドブレンダーやミキサー等でかくはんして鍋に戻し、豆乳を加えて温める。
- ⑤ 器に盛り、生クリームと粗びき黒こしょうをかける。

いちごとアールグレイのマリネ

1人分 > 34kcal / 食塩相当量0g

材料(2人分)

紅茶……………80mL	お好みのピネガーなど* ……小さじ1
(アールグレイ・濃いめに煮出す)	いちご……………100g
砂糖……………大さじ1	ミント……………適量

※酢・レモン果汁・白ワインピネガー・りんご酢・バルサミコ酢など

作り方

- ① 紅茶に砂糖とピネガーを加え、砂糖が溶けるまで混ぜて冷蔵庫で冷やす。
- ② いちごを半分に切って①に加え、お好みで30分から一晩浸す。
- ③ 器に盛り、ミントを飾る。



栄養バランスを整えて 脱メタボ



ワンプレートで
彩りよく!



えびとアスパラの ミモザ風オープンサンド

1人分 > 339kcal / 食塩相当量1.3g

材料(2人分)

卵……………2個
アスパラガス……………2本
オリーブオイル……………適量
むきえび……………100g
粉チーズ……………大さじ1/2
塩……………少々
粗びき黒こしょう……………少々
食パン(6枚切り)……………2枚
ベーリーフ……………20g

作り方

- ① 卵は沸騰した湯で12分ゆでて水にさらし、殻をむいて白身と黄身に分け、それぞれザルでこす。
- ② アスパラガスは根元1/3の皮をむき、斜め切りにする。
- ③ フライパンにオリーブオイルを熱してむきえびとアスパラガスを炒め、火が通ったら粉チーズ、塩、粗びき黒こしょうを加えて、さらに炒める。
- ④ 食パンをトースターで焼き、ベーリーフと③のをせ、①の白身、黄身の順に盛る。

Point! 栄養バランスを整えるコツ

主食・主菜・副菜が基本

主食(炭水化物)、主菜(たんぱく質・脂質)、副菜(ビタミン・ミネラル)がそろった食事は、5大栄養素をバランスよく摂取できます。時間がないときは、**主食と主菜を兼ねるようなメニュー料理もおすすめです。**

彩りを意識

色とりどりの食材を取り入れると、**自然と栄養が偏りにくくなります。**旬の野菜や果物を中心に、彩りを意識して準備しましょう。

食物繊維をとる

食物繊維は腸内環境を整え、**太りすぎを予防するためにも大切な成分**です。野菜、果物、豆類、穀物などに含まれているので、毎食しっかりとるよう心がけましょう。

CHECK!

作り方の動画は
コチラ



<https://douga.hfc.jp/imfine/ryouri/25spring01.html>

幸せホルモン「セロトニン」で 春の不調を予防しよう

気候や環境の変化が多い春は、ストレスによりメンタルヘルスの不調が起こりやすくなります。“幸せホルモン”と呼ばれるセロトニンの分泌を高める生活で、心身ともに健康に過ごしましょう。

セロトニンってなに？

脳内の神経伝達物質のひとつで、精神を安定させる働きがあります。セロトニンが減少すると、精神的に不安定になり、気分が滅入り、ストレスによってイライラ感や攻撃性、衝動性が高まることわかっています。

セロトニンを増やすには？

セロトニンは、必須アミノ酸のトリプトファンから合成されるため、トリプトファンを多く含む食品を摂取するのが効果的です。加えて、次のような習慣や環境を整えることがセロトニン分泌に重要であることが明らかになっています。

セロトニン分泌を高める5つの習慣

1 トリプトファンが多い食品をとる

バナナ、乳製品、卵、豆製品(豆腐や納豆など)、ごまにはトリプトファンが多く含まれています。また、これらの吸収・合成を促進する炭水化物もあわせてとるのがおすすめです。



2 ウォーキングやサイクリング

少し息があがるくらいのウォーキングやサイクリングなど、リズム性運動はセロトニンの分泌を促します。



3 よく噛む

咀嚼もリズム性運動としてセロトニン分泌に効果的。調理の際、根菜類を大きく切るなどの工夫をすれば、自然と噛む回数を増やせます。



4 呼吸運動をする

座禅やヨガなどでゆっくりとした深呼吸を意識するのもリズム性運動になります。



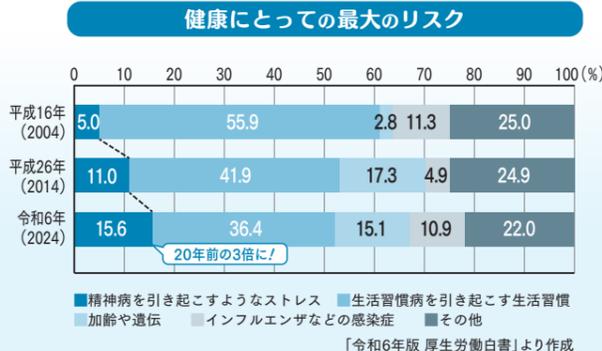
5 日光を浴びる

太陽光(とくに朝日)の刺激をとり入れるのがおすすめです。朝起きたらカーテンを開けて朝日を浴びる習慣をつけましょう。



厚生労働白書として初めてメンタルヘルスがテーマに

令和6年版厚生労働白書では、初めてメンタルヘルスがテーマとなりました。心身の健康に関する意識調査では、最大のリスクとして「ストレス」を挙げた人の割合は15.6%となり、20年前から約3倍に増えました(右図)。また、うつ病をはじめとする精神疾患の患者数も年々増加しており、令和2年の外来患者数(推計値)は586.1万人と過去最多となりました。近年の特徴的なストレス要因としては、急速なデジタル化やSNSの利用拡大、それに伴う孤独・孤立の深刻化などがあると考察されています。



ご家族が被扶養者資格を失ったら、5日以内に異動届の提出を



保険料の負担なく健保組合に加入できるのが被扶養者のメリットですが、被保険者の収入によって生計を維持されていることが前提です。このため、被扶養者が就職した場合や、収入が増加した場合はその資格を失うことになります。被保険者は、5日以内に「被扶養者(異動)届」*1を提出してください。

*1 健康保険証等が交付されている場合はあわせて返納してください。

…こんなとき、ご家族は被扶養者資格を失います…

～異動届の提出を忘れずに～

…他の健康保険に加入したとき…

加入できる健康保険は1つです。就職して他の健康保険の被保険者になると、被扶養者ではられません。パート・アルバイト先^{*2}の健康保険の被保険者になった場合も同様です。



*2 週の所定労働時間が20時間以上で所定内賃金が月額88,000円以上、2か月を超える雇用期間の見込みがあり、従業員数51人以上の勤め先の場合は、勤め先が加入する健康保険の被保険者になります(学生を除く)。

…収入が増加したとき…

被扶養者でいられる収入基準は年間130万円未満(60歳以上または障害がある場合は180万円未満)かつ、被保険者の収入の1/2未満です。今後1年間の見込みで判断されるため、月額10万8,334円以上(同15万円以上)になると、被扶養者ではられません。



130万円の壁 ▶ 超えても被扶養者のままでいられる場合があります

2023年10月から「年収の壁・支援強化パッケージ」が導入されました。これにより、被扶養者の年間収入が130万円を超えても、勤め先の事業主の証明により一時的な収入の変動と認められる場合は、引き続き被扶養者として認定されます。

…失業給付金の受給を開始したとき…

失業して被扶養者となったご家族が雇用保険の待期間後、失業給付金の受給を開始したとき、基本手当日額が3,612円以上(60歳以上または障害がある場合は5,000円以上)になると収入基準を超えるため、被扶養者ではられません。



…75歳になったとき…

75歳^{*3}になると、後期高齢者医療制度の被保険者になります。加入できる健康保険は1つのため、被扶養者ではられません。



*3 一定の障害があると認定された場合は65～74歳。

〈異動届を提出しないと…どうなる?〉

異動届を提出せず、後日、被扶養者資格を失っていることが判明した場合、資格喪失した日にさかのぼって健保組合が負担した医療費を返還していただくことになります。また、被扶養者資格は定期的に調査しており、この調査にご協力いただけない場合や、虚偽の申告をされた場合は資格を削除することがあります。ご家族の被扶養者資格は正確に把握いただき、資格を失った場合は5日以内に異動届の提出をお願いします。

“立つ”張トレ

バンザイ爪先立ち

姿勢はすべての土台！
長時間、楽に気持ちよく
美しい姿勢が手に入る！

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



STEP 01

両足を閉じて、
両手をクロスし、
耳の横へバンザイする。



STEP 02

その状態から、爪先立ちに
なりバランスをとる。

体を伸ばすことを
意識しながら、
50秒間キープ

※50秒間キープが難しい人は、
爪先立ちを5秒キープ×10回
でもOK！



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。

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/25spring01.html>

CHECK!



“座る”張トレ

肩入れストレッチ

デスクワークをしても
肩こりや腰痛に悩まされない体をつくる！

STEP 01

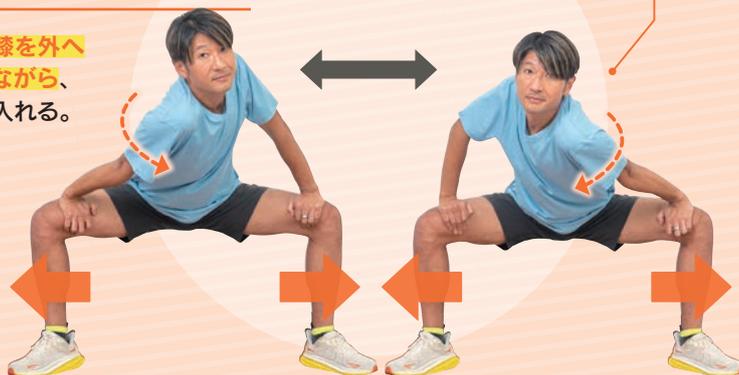
両足を肩幅の倍くら
いに開き、爪先を
外側に向ける。

膝の内側に手を
置き、膝の角度は
90°をイメージして
お尻を落とす。



STEP 02

手で膝を外へ
押しながら、
肩を入れる。



内ももと背中
の伸びを意識し
ながら、左右5秒×5
往復を行う

Trainer's Advice

日常動作に直結した運動を選択しよう

人間の日常生活は「立つ、座る、拾う、歩く、押す、引く、しゃがむ、踏み込む、ねじる、走る」の10の動作で成り立っています。この動作に即したトレーニングをすることこそ、日常生活で動ける体、老いない体をつくる本質です。日常生活に直結した張力フレックストレーニングを継続して行っていきましょう。

