

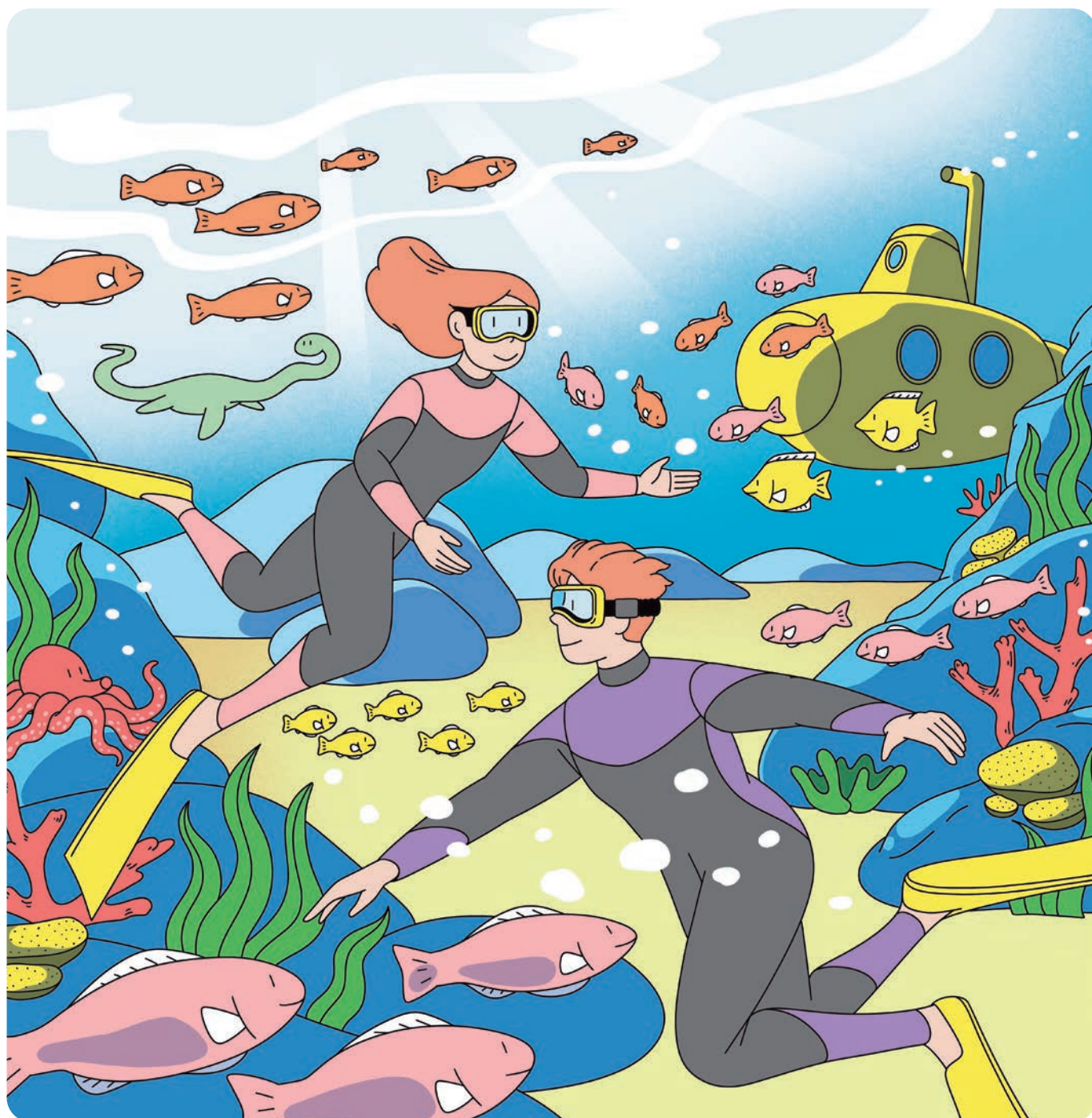
健保だより

2025.8

第133号

題字 田中啓一理事長

- 令和6年度決算のお知らせ
- 令和7年度健保組合予算早期集計結果
- 熱中症を予防する夏のルーティン
- 高血圧を防ぐ
- 忍野八海
- 抗菌薬を正しく使いましょう
- 工作中・通勤中のけがは、労災保険で受診を
- 塩分控えめスタミナ麺で高血圧予防
- Health Information
- “拾う”張トレ



経常収支で黒字を維持、納付金は増加傾向

当健保組合の令和6年度決算が、去る7月24日（木）に開催された組合会において審議のうえ了承されました。そのあらましをご説明いたします。

給与や賞与の増加等により保険料が増加。保険給付費は減少、納付金は大幅に増加

当健保組合の令和6年度決算は、経常収支差引額で4316万8千円（前年度決算比115万6千円増）となり、引き続き、経常収支で黒字決算となりました。当健保組合の収入の大半は、事業主と被保険者のみなさまからお納めいただく保険料です。令和6年度は被保険者数、平均標準報酬月額、総標準賞与額の増加により、前年度決算比2646万4千円増の7億4563万7千円となりました。その他の収入は、雑収入が1616万円、前年度からの繰越金1億2800万円、別途積立金からの繰入金1億3000万円などとなりました。令和6年度の収入総額は10億6121万2千円、経常収入は7億6963万4千円でした。

支出面では、みなさまの医療費や各種給付金等に使われた保険給付費は2億8838万円で、前年度決算比1975万2千円減となりました。高齢者医療制度への納付金は総額で3億3567万6千円となり、同比4127万9千円増となりました。

全体の支出総額は7億3656万9千円、経常支出は7億2646万6千円でした。

人口構造の変容と医療費の増大により危機感を増す健保財政

健康保険組合連合会が公表した令和7年度の健康保険組合予算早期集計結果によると、健保組合全体の経常収支は▲3782億円で、約8割の健保組合が赤字となる見通しです。被保険者数の増加や賃上げ効果による保険料収入の増加等を受け、赤字の規模は前年度予算時の▲6582億円に比べて縮小していますが、赤字であることには変わりはなく、依然として厳しい状況にあります。各健保組合の平均保険料率は9・34％（前年度比0・03ポイント上昇）となり、2008年度以降、上昇の一途をたどっています（詳細は4ページをご参照ください）。

団塊の世代がすべて75歳以上となる2025年を迎え、今後も65歳以上の人口の増加とそれに伴う医療費の増加は必至です。一方で、現役世代は減少し、高齢者医療を支えるための拠出金の負担は一層増していくこととなります。医療保険制度の中核を担う健保組合の安定した運営を確保し、将来にわたり医療保険制度を持続するためには、負担能力に応じて全世代で支える仕組みの構築が急務であり、同時に、医療DXの推進等による医療の効率化、健康寿命の延伸に資する保険者機能強化等も強く求められます。

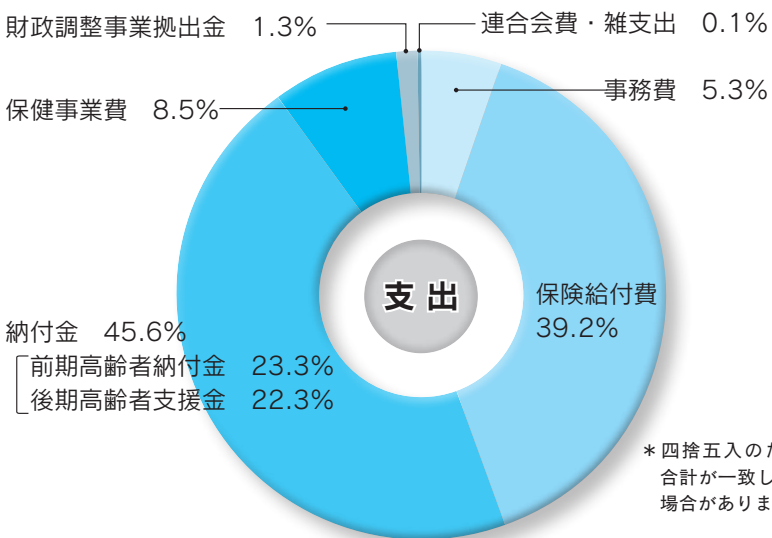
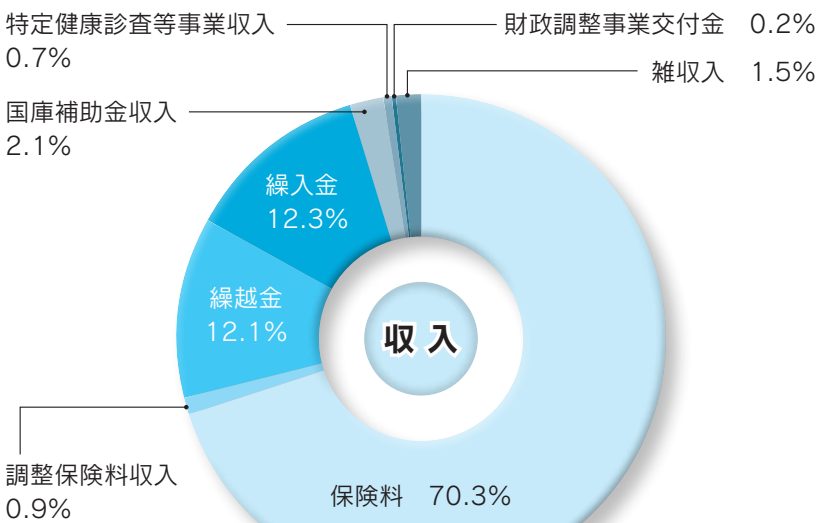
令和6年度決算を被保険者1人あたりでみると（一般勘定分）

収入	920,392 円	支出	638,828 円
保険料	646,693 円	事務費	33,748 円
国庫負担金収入	140 円	保険給付費	250,113 円
調整保険料収入	8,717 円	前期高齢者納付金	148,840 円
繰越金	111,015 円	後期高齢者支援金	142,293 円
繰入金	112,749 円	保健事業費	54,286 円
国庫補助金収入	19,120 円	財政調整事業拠出金	8,622 円
特定健康診査等事業収入	6,069 円	連合会費	305 円
出産育児交付金	225 円	雑支出	621 円
財政調整事業交付金	1,648 円		
雑収入	14,016 円		

決算の基礎となった数値（一般勘定関係）

事業所数（3月末現在）	総標準賞与額（年間合計）
5	1,904,050 千円
被保険者数（年間平均）	被保険者平均年齢
男 856 人	男 47.71 歳
女 297 人	女 39.03 歳
計 1,153 人	平均 45.48 歳
平均標準報酬月額（年間平均）	保険料率（2月末現在・調整保険料率含む）
男 452,415 円	事業主 49.35%
女 321,447 円	被保険者 49.35%
平均 419,511 円	計 98.70%

令和6年度決算（一般勘定分）収支の割合



* 四捨五入のため、合計が一致しない場合があります。

令和6年度収入支出決算概要表

◆◆ 一般勘定 ◆◆

収入	
科 目	決算額（千円）
保 険 料	745,637
国 庫 負 担 金 収 入	161
調 整 保 険 料 収 入	10,051
繰 越 金	128,000
繰 入 金	130,000
国 庫 補 助 金 収 入	22,045
特定健康診査等事業収入	6,998
出 産 育 児 交 付 金	260
財 政 調 整 事 業 交 付 金	1,900
雑 収 入	16,160
合 計	1,061,212
経常収入合計	769,634

支出	
科 目	決算額（千円）
事 務 費	38,912
保 険 給 付 費	288,380
被 保 険 者 者 費	189,401
被 扶 養 者 者 費	93,688
高 齢 療 養 費	3,406
高 額 療 養 費	1,885
納 付 金	335,676
前 期 高 齢 者 納 付 金	171,612
後 期 高 齢 者 支 援 金	164,064
保 健 事 業 費	62,592
財 政 調 整 事 業 拠 出 金	9,941
連 合 会 費	352
雑 支 出	716
合 計	736,569
経常支出合計	726,466
経常収支差引額	43,168 千円

◆◆ 介護勘定 ◆◆

収入	
科 目	決算額（千円）
介 護 保 険 収 入	104,462
繰 越 金	5,000
繰 入 金	4,000
雑 収 入	7
合 計	113,469
支出	
科 目	決算額（千円）
介 護 納 付 金	98,529
合 計	98,529
収支差引額	14,940 千円

公告

【公告第 399 号】 介護保険料率の変更について

令和7年3月1日（令和7年4月給与控除分）より介護保険料率 1.63%

※任意継続被保険者は、令和7年4月1日より適用。

熱中症を予防する夏のルーティン

熱中症の予防には、日中の外出時だけでなく、朝や夜の過ごし方も大切です。1日のうちで気をつけるポイントをおさえ、暑さに負けない生活を送りましょう。

朝 ➡ その日の暑さや体調を確認する

- ✓ 起床後に水分を補給
- ✓ 朝食をとって栄養を補給
- ✓ 二日酔いや睡眠不足がないか体調を確認
- ✓ お住まいの地域の天気予報や、熱中症の危険性をチェック

あなたの街の患者数予測と熱中症情報 (日本気象協会)



昼 ➡ 行動や環境に合わせた対策を行う

- ✓ 外出時は帽子や日傘を使って直射日光を避ける
- ✓ 通気性がよく吸湿性・速乾性のある衣服やネッククーラーなどの冷却グッズを身につける
- ✓ クーリングシェルター※や冷房が効いた施設で暑さをしのぎ、こまめに休憩
 - ※危険な暑さから避難できる涼しい場所として市区町村が指定した施設のこと。
- ✓ 飲みものを持ち歩き、こまめに水分を補給
- ✓ 室内にいても気温と湿度を常にチェックし、エアコンなどで室内を涼しくする

夜 ➡ 次の日にそなえて体調をととのえる

- ✓ 熱中症の症状が遅れて現れることもあるため体調を確認
- ✓ 運動や入浴、サウナなど、汗をかいて暑さに体を慣れさせる
- ✓ アルコールの飲みすぎに気をつける
- ✓ エアコンを適切に使用し、涼しく快適な睡眠環境をつくる
- ✓ 十分な睡眠時間を確保できるよう早めに就寝

熱中症の重症度分類に 最重症 が新設

日本救急医学会は、熱中症の重症度を見直し、重症のなかでもさらに注意を要する**最重症**を新設しました。熱中症はこれまで、Ⅰ度(軽症)、Ⅱ度(中等症)、Ⅲ度(重症)の3段階で重症度を分類してきましたが、**Ⅲ度のなかでもとくに重篤な状態があることから、Ⅳ度(最重症)を追加**しました。約10年ぶりに改訂された「熱中症診療ガイドライン2024」から変更されています。

とくに注意！ 熱中症になりやすい人

● 高齢者

救急搬送される熱中症患者の半数以上は高齢者。エアコンの使用や水分補給など、周囲が声をかけよう！



● 子ども

子どもは暑さや体の不調をうまく伝えることができないため、周囲の大人が子どもの様子を気かけよう！



● 屋外で働く人

常に熱中症の危険があることを意識し、体調に異変を感じたらすぐに周囲の人や管理者に申し出よう！



● キッチンで火を使う人

調理中に倒れてしまえば、大けがや事故につながる可能性も。調理方法の工夫や暑さ対策を忘れずに！



● スポーツをする人

気温などの環境条件や体調に応じて、運動時間の調整・中止をして無理をしない！



健保組合収入は増加するも経常収支では▲3782億円の赤字

健保組合全体の経常収入は9兆3936億円(対前年度予算比4.3%増)、経常支出は9兆7717億円(同1.1%増)で、経常収支差引額では▲3782億円の赤字となる見通しです。全体の約8割の1043組合が赤字予算を計上しています。

収入では、保険料収入は被保険者数の堅調な伸びや令和6年春闘による30数年ぶりの高い賃金引き上げの効果を反映して9兆2685億円(同4.3%増)となっています。

支出では、保険給付費は5兆1524億円(同1.5%増)、高齢者等拠出金は3兆8933億円(同0.4%増)を見込んでいます。

保険給付費については、新型コロナウイルス感染症の流行等の落ち着きを見込んで低い伸びとなりました。なお、令和6年度の医療費については、4～9月は新型コロナウイルスに対する制度の変更の影響により0.3%と低い伸び率で

したが、10～11月は2.9%と、新型コロナウイルスの影響が出る以前と同程度の水準に戻っており、健保連では「今後の動向を慎重に見極める必要がある」と指摘しています。

高齢者等拠出金のうち、前期高齢者納付金は令和4年度の新型コロナウイルス感染症拡大の影響を反映(精算)した6年度納付金の大幅な増加の反動により1兆5577億円(同2.7%減)となる一方、後期高齢者支援金は後期高齢者数の増加を反映して2兆3353億円(同2.5%増)となっています。

保険料率は149組合が引き上げを実施し、平均保険料率は過去最高の9.34%となりました。収支均衡に必要な実質保険料率は10.02%となっています。なお協会けんぽの平均料率(10.00%)以上を設定したのは335組合(回答組合の24.5%)です。

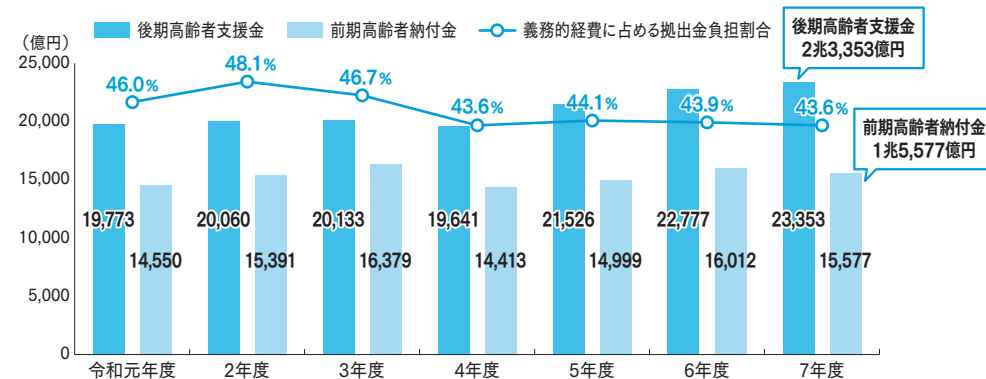
高齢者等拠出金については、令和

元年度と比べると4589億円(対元年度比13.4%)増加し、とくに後期高齢者支援金の伸びが大きく、同3580億円(同18.1%)増加となっています。義務的経費(法定給付費+拠出金)に占める拠出金負担割合は、4割を超える状況が続いています(グラフ参照)。

団塊の世代が75歳以上となる令和7年度以降も65歳以上人口は増加し、高齢者拠出金は増え続ける一方、現役世代の減少は続くため、拠出金の負担増は必至であり、今後も財政悪化が懸念されます。

政府がまとめた「全世代型社会保障構築を目指す改革工程(以下、改革工程)」においては、「給付は高齢者中心、負担は現役世代中心となっている。これまでの社会保障の構造を見直していく必要がある」と明記されており、健保連の佐野雅宏会長代理は記者会見で「制度の持続可能性を高めるために、政府の『改革工程』に記載されている項目を前に進めてほしい」と訴えています。

高齢者拠出金(前期高齢者納付金・後期高齢者支援金)の推移



※令和元年度～4年度までは決算、5年度は決算見込、6年度は予算、7年度は予算(早期集計)の値である。
「令和7年度 健康保険組合 予算編成状況―予算早期集計結果について―」(健康保険組合連合会)より作成

令和7年度健保組合予算早期集計結果 約8割の組合が赤字 拠出金は総額約3兆9千億円

健康保険組合連合会(以下、健保連)が公表した「令和7年度 健康保険組合 予算編成状況―予算早期集計結果について―」によると、令和7年度は経常収支が赤字予算編成となった健保組合が全体の約8割にのぼることがわかりました。

※令和7年3月31日時点で報告があった1368組合の予算数値をもとに、7年4月1日時点に存在する1372組合の財政状況を推計。

高血圧を防ぐ

高血圧は
さまざまな
病気の
原因です

こんな行動
心当たりはありますか？

しょうゆやソースは好きだから

喫煙者だ

お酒をよく飲む

せかせか忙しく生活している



血圧とは、血液が血管（動脈）の壁を押す力のこと。血圧が常に高いと血管が張り詰めた状態が続く、本来弾力性のある血管の壁がだんだん厚く、硬くなり、動脈硬化へとつながります。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・

狭心症・心筋梗塞・心不全

動脈硬化で心臓の血管が狭くなると血流が不足し、狭心症による胸痛や圧迫感を引き起こします。血管が詰まると心筋梗塞となり、命に関わることもあります。高血圧が続くと心臓に負担がかかり、血液を送り出すポンプ機能が低下して心不全を発症し、息切れやむくみなどの症状が現れます。

ほかにも…

認知症

動脈硬化により脳の血流が悪化すると、脳血管障害による認知症の原因になります。また、高血圧はアルツハイマー病による認知症の要因の一つであることも明らかになっています。

慢性腎臓病 (CKD)

高血圧は腎臓の血管に負担をかけ、慢性腎臓病の原因にも。むくみや高血圧の悪化を招いたり、腎不全へ進行したりする可能性があります。

ヒートショック

冬場の浴室などの寒暖差で血圧が乱高下することにより引き起こされ、心筋梗塞や脳卒中の原因に。高血圧の人は血圧が変動しやすいため、リスクが高くなっています。

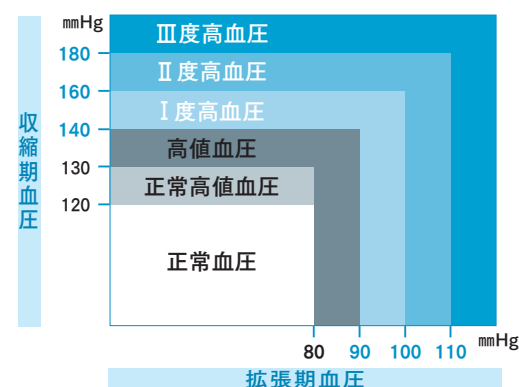
脳梗塞・脳出血など脳卒中

動脈硬化で血管が狭くなって血流が途絶えると脳梗塞となり、手足の麻痺や言語障害を生じさせます。また、血圧の上昇で血管が破れると脳出血が起こり、意識障害や重篤な後遺症が現れることもあります。

高血圧のめやす

血圧の分類

※医療機関で測る場合は、血圧が高く出る場合がある。家庭で測る場合は、図の各数値よりマイナス5mmHgを目安にする。



血圧まめ知識

収縮期血圧

心臓が収縮して血液を送り出したときの血圧。最高血圧。



白衣高血圧

医療機関で医師や看護師の白衣を見ると、緊張して血圧が上がってしまうこと。



拡張期血圧

心臓が拡張したときの血圧。最低血圧。



本態性高血圧

生活習慣や遺伝などの要因が複雑に影響した、原因が特定できない高血圧で、全体の90%を占める。

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

- ストレス 日々のストレスはしっかり休養をとって解消しましょう。
- 運動 ウォーキングなど、適度な運動をしましょう。
- 食事 まずは減塩。1日6gが目標。過度の飲酒や喫煙も控えましょう。

楽しみながら
健康に！

なぜ
減塩？

食塩（ナトリウム）を
とりすぎると

血液中のナトリウムの濃度が高くなる ▶ ナトリウムの濃度を下げようとして体内の水分が増える ▶ 血管に流れる血液量が増え、血圧が高くなる ▶ 高血圧に！

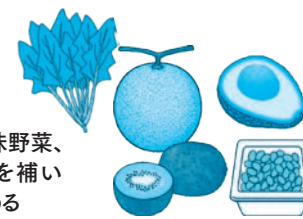


食事

かけしょうゆ・
かけソースから、
つけしょうゆ・つけソースに



塩分を排出する働きのあるカリウムを多く含む野菜や果物、大豆を多く食べる
※心・腎疾患がある場合は、主治医に相談してください



香辛料や香味野菜、酸味で塩味を補い満足度を高める

行動

カッコいい・おしゃれなスマートバンドで血圧を測る



ストレス

就寝前にラベンダーの香りを（血圧を下げる効果あり。ただし好みでない方にはNG）



Easy 簡単にできる！

魅力的！ Attractive

Social みんなでやってみよう！

食事

減塩メニューを見かけたら必ずチョイス



出る量が少ないしょうゆや食塩の容器を使う

しょうゆや食塩の容器を食卓・テーブルに置かない



食事

「ランチには必ずサラダをつける」「ラーメンの汁は残す」などのマイルールをつくる



行動

家庭や職場などに血圧計を置いて、いつでもどこでも、血圧チェック



行動

禁煙する
お酒は控える



忍野八海



湧池

揺れ動く水面や深い水底の景観が美しい忍野八海を代表する池。1983年にはNASAが宇宙で雪を作る実験にこの湧池の水を使用したという。

忍野八海は富士山の雪解け水が、地下の溶岩の間で数十年の歳月をかけてろ過され、澄み切った水となって湧き出た8つの湧水池。雄大な富士山を眺めながら、忍野八海をめざしてウォーキングを楽しもう。

富士山駅をスタート、まずは金鳥居をくぐる。緩やかな上り坂を富士山を正面に見ながら歩こう。坂を上り切ったら、上宿交差点を左に曲がり進んでいくと、右手に北口本宮富士浅間神社が見えてくる。1900年以上の歴史があるという神社は大きな樹々に囲まれ、厳かな雰囲気漂う。

神社を後にしばらく歩くと、道の駅の案内とともに、突然大きな球体が現れる。富士山レーダードーム館で、建物の屋上に富士山頂で実際に気象観測に使用されたレーダードームが移設されている。道路の反対側には、ユニークな市松模様が目を引くふじさんミュージアムがあり、外壁に富士山のデザインが施されている。道の駅には富士山天然水の汲み場があるので、富士山や建物を眺めながらひと休みするのもってこいだ。

ここから先は林の中を進む道が続くので、森林浴気分で行くことができる。忍野入口交差点を左折したら、後は一気に忍野八海をめざそう。住宅や商店が見えてきたらゴールまであと少し。忍野八海駐車場の看板手前を右に曲がれば、忍野八海に到着だ。名水百選にも選ばれた澄んだ湧水で疲れを癒そう。

Information

アクセス

富士急行線
「富士山」駅

HPはコチラ



富士吉田市
観光ガイド



忍野村
観光協会



8つの池

忍野八海は出口池、お釜池、底抜池、銚子池、湧池、濁池、鏡池、菖蒲池の8つの池からなる。最も大きな出口池を北極星、残りの7つの池を北斗七星に見立てている。

豆知識



新倉山浅間公園

富士山の絶景スポット。398段の階段を上った先にある展望デッキから、晴れた日には左右対称に広がる富士山を望むことができる。

① 金鳥居

一之鳥居とも称され、神社の鳥居ではなく、富士山という神の山の鳥居と考えられている。

⑤ お釜池

忍野八海で最も小さな池。釜で熱湯が沸騰するように湧水することからこの名が付けられたといわれる。

⑤ 底抜池

樹林が生い茂る静かな場所にあり、忍野八海の中では一番昔の風景を保っている。お釜池と地底で水脈がつながっているといわれる。
※様の木林資料館の敷地内のため、入館料が必要。

🕒 9:00～17:00 📅 不定休
💰 中学生以上300円、小学生以下150円、1歳以上～幼稚園児100円
🌐 <http://hannoki.com/>

④ ふじさんミュージアム

富士山信仰に関する資料をメインテーマとして展示。ふじさんVRシアターでは、360°+床面に映し出される迫力ある映像で富士登山と富士山の絶景を体感できる。

🕒 9:30～17:00(最終入館16:30)
📅 火曜日(祝日を除く。7・8月は無休)、年末年始(12/28～1/3)
💰 大人400円、小中高生200円、未就学児無料(富士山レーダードーム館とセットで大人800円、小中高生450円)
🌐 <https://www.fy-museum.jp/>

③ 富士山レーダードーム館

富士山レーダーの歴史や、気象観測について学ぶことができるほか、実際の富士山頂の過酷な環境を体験できるコーナーもある。

🕒 9:00～17:00(最終入館16:30)
📅 火曜日(祝日を除く。8月は無休)、年末年始(12/29～1/1)
💰 大人630円、小中高生420円、未就学児無料(ふじさんミュージアムとセットで大人800円、小中高生450円)
🌐 <https://fujiyoshida.net/spot/13>

富士山溶岩の湯 泉水

富士山の伏流水を使用した日帰り入浴施設。露天風呂から富士山の雄大な姿を見ることができる。浴壁・浴床には富士山の溶岩素材を使用している。

🕒 10:00～23:00(最終入館22:30)
💰 中学生以上900円、4歳～小学生600円、3歳以下500円

吉田のうどん

富士吉田の郷土料理。最大の特徴は麺の硬さ。繊維業が盛だった昭和初期、織物の機械を動かす女性が昼食の準備で作業が止まらないように、また、手が荒れないように、男性が昼食にうどんをつくるようになったためといわれている。(元祖みうらうどん <https://ganso-miuraudon.com/>)

温泉

グルメ

※営業時間や料金等は変更される場合があります。



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相当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るとその後は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

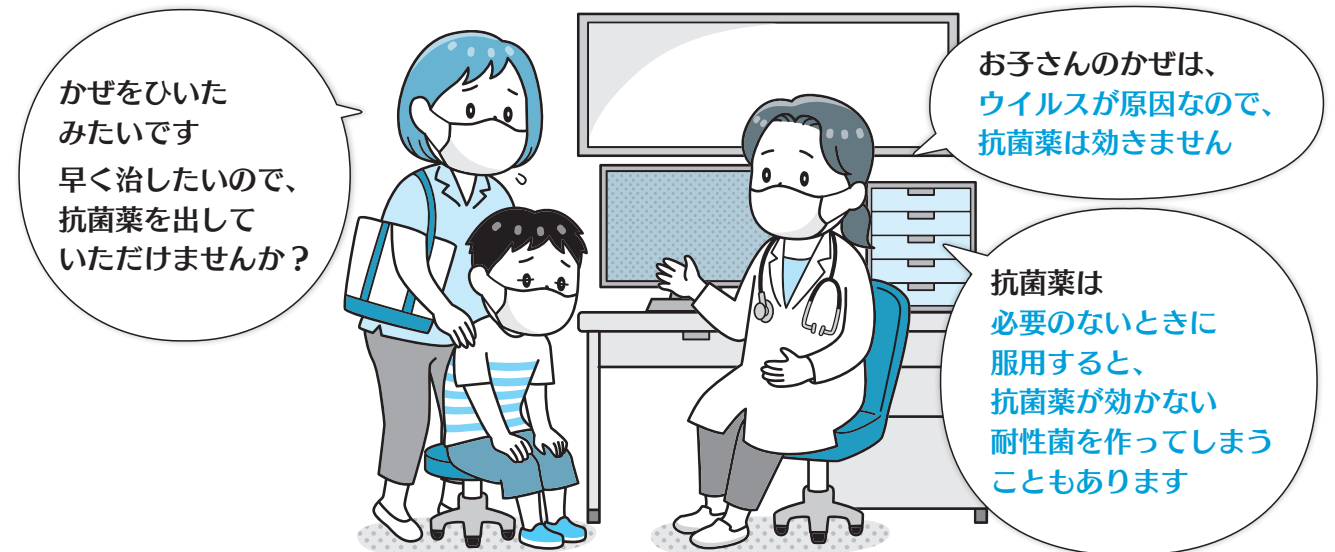


0570-006031

受付
時間

8:30～17:15
(土・日・祝日、年末年始を除く)

抗菌薬を正しく使いましょう



抗菌薬^{*}を服用すれば、かぜが早く治ると思っていませんか？ 抗菌薬は細菌と闘う薬なので、かぜなどのウイルスが原因となる感染症には効果がなく、早く治ることもありません。抗菌薬の不適切な使用は、薬剤耐性（AMR:Antimicrobial Resistance）が起こる原因のひとつです。また、抗菌薬には副作用もあります。医療費を大切に使い、私たちの体を守るためにも抗菌薬を正しく使いましょう。

^{*}抗生剤、抗生物質と呼ばれることもあります。

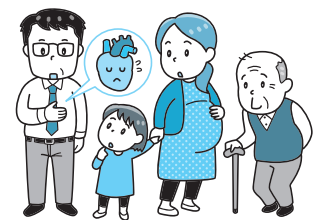
抗菌薬が効かない、薬剤耐性（AMR）が拡大しています

薬剤耐性とは、**抗菌薬の使用により病原体が変化して、特定の種類の抗菌薬が効きにくくなる、または効かなくなる**ことです。

近年、薬剤耐性をもつ細菌が世界中で増えてきて、感染症の予防や治療が困難になるケースが増えています。とくに、**免疫力の弱い乳幼児や妊婦、高齢者、持病のある人**は、感染症にかかる**重症化しやすい**ため、**耐性菌が広まって使える抗菌薬が減ってしまうと、命の危険が高まります**。

私たちにとって、薬剤耐性の拡大防止は、非常に重要なことです。

＼免疫力の弱い人はとくに危険！／



薬剤耐性（AMR）の拡大を防ぐために

薬剤耐性の拡大を防ぐためには、まずは**自分自身が細菌感染症にかからないように予防の意識をもつ**こと、それと同時に、私たちが**抗菌薬を適切に使用**することも重要です。

そもそも医薬品は、医師や薬剤師の指示どおり使用しないと十分な効果が期待できなくなります。とくに抗菌薬の場合、必要のない抗菌薬をのんだり、指示された服用方法を変更するなど**不適切な使い方**をすると、**新たな耐性菌が出現するリスクが高まります**。また、**耐性菌は周囲の人々にも感染します**。自分の健康はもちろん、薬剤耐性の拡大を防ぐために、**抗菌薬は正しくのみましよう**。

感染を予防するために、日ごろからできること

- 正しい手洗いの徹底やアルコール消毒をする
- マスクの着用
- 外出後、帰宅後はうがいをする
- 生活や食事、休養などに配慮して、健康に気をつける



抗菌薬は正しくのみましよう

- 症状を医師に詳しく伝え、適切な処方をしてもらう
- 抗菌薬は医師の指示（処方せん）どおり最後までのみきる
- とっておいて、後でのまない
- 他の人にあげたりもらったりしない
- 疑問は医師や薬剤師に相談する

なるほど！





●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

アボカドのたっぷりおかか和え

1人分 > 82kcal / 食塩相当量0.5g



材料(2人分)

アボカド……………1個
削り節……………3g
しょうゆ……………小さじ1

作り方

- ① アボカドは縦半分に切って種と皮を除き、一口大に切る。
- ② ボウルに①を入れ、削り節としょうゆを加えて和える。

コーヒーぜんざい

1人分 > 83kcal / 食塩相当量0.0g

材料(2人分)

白玉(冷凍)……………6粒
アイスコーヒー(無糖)……………150mL
ゆであずき……………50g

作り方

- ① 白玉は熱湯でゆでて冷水にさらし、水気を切って器に盛る。
- ② アイスコーヒーとゆであずきを混ぜて①に注ぐ。



Point! 高血圧を予防するコツ

塩分をなるべく控えよう

塩分のとりすぎは、体が水分をため込みやすくなり、血管への負担が増えます。旨味・香りのある食材やだし・香辛料を活用し、減塩でも満足できる工夫を。とくに、麺はコシを出すための塩分が含まれているものが多く、つゆやスープと合わせると、塩分過多になりがちです。減塩の観点では、うどんや素麺よりも、そばやスパゲッティがおすすめ。また、そばはつゆを「つけて」食べるほうが、「かける」よりもつゆの摂取量が少なくなり、塩分を減らせます。

カリウムや食物繊維を十分に補給

カリウムには、体内の余分なナトリウム(塩分)を排出する働きがあります。また、食物繊維は腸内環境を整えたり、余分な塩分の排出を助けるなど、血圧を下げる効果が期待できます。それらを含む野菜や海藻、きのこ、豆類などを積極的に取り入れ、塩分を減らすだけでなく、排出をサポートして高血圧予防につなげましょう。

豚しゃぶトマトつけそば

1人分 > 361kcal / 食塩相当量1.2g
(つゆを残した場合)

材料(2人分)

トマト……………1個
おくら……………3本
長ねぎ……………15g
ごま油……………小さじ2
豚もも肉(しゃぶしゃぶ用)……………80g
A 水……………250mL
めんつゆ(3倍濃縮)……………50mL
酢……………大さじ1/2
鶏がらスープの素(顆粒)……………小さじ1/2
すりおろしにんにく……………小さじ1/2
そば(乾麺)……………160g

作り方

- ① トマトは1.5cm角に切る。おくらはがくとヘタを取り、斜め半分に切る。長ねぎはみじん切りにする。
- ② 小鍋にごま油を熱して豚肉を炒める。色が変わったら①を加えてさっと炒め、Aを加えてひと煮する。
- ③ そばは表記時間どおりにゆで、流水で洗って水気を切り、器に盛る。別の器に②を注ぐ。

CHECK!

作り方の動画は
コチラ



<https://douga.hfc.jp/imfine/ryouri/25summer01.html>

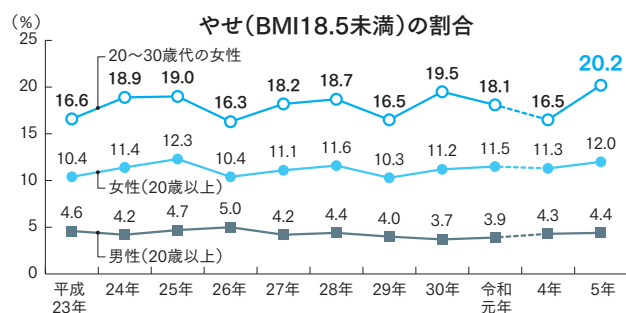
酢とにんにくで
スタミナ効果!



20～30歳代の女性の「やせ」が招く健康リスクを見逃さないで

監修：丸の内の森レディースクリニック 院長 宋美玄

日本は先進国で最もやせている女性が多く、**20～30歳代女性の5人に1人がBMI18.5未満の「やせ」に該当します。**やせた体型を理想とする風潮による過度なダイエットなどで低栄養状態に陥るケースが増加している現状を受け、日本肥満学会は「女性の低体重・低栄養症候群(FUS)」を新たに定義し、予防策を示す方針です。



※「国民健康・栄養調査結果の概要」(令和5年 厚生労働省)より作成
(令和2・3年は調査中止)

「やせ」が引き起こす健康リスク

「やせ」は必要な栄養が不足した低栄養状態です。低栄養状態が続くと貧血や骨粗しょう症などのさまざまな健康リスクが生じます。

糖尿病 血糖値が正常より高い耐糖能異常の若年女性の割合は、普通体重1.8%に対し、やせ13.3%で約7倍に上昇。

妊娠・出産への影響 月経異常や妊娠の可能性の低下、子どもの将来の生活習慣病リスクに影響する低出生体重児のリスクが高まる。

ご自身の健康を守るため、また将来の妊娠・出産に備え、栄養バランスのよい食事や適度な運動を習慣にし、適切な体重管理を心がけましょう。



参考 BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m)²

- ~18.5未満 ▶ やせ
- 18.5～25未満 ▶ 普通体重
- 25～ ▶ 肥満

ここを目標に!

HEALTH INFORMATION

クイズ 健康の分かれ道

直接煙にさらさなければ大丈夫?

周りの人の健康を害さないためには…

A 誰もいない場所でタバコを吸う

B 完全に禁煙する



こんな経験はありませんか?

- ☑ ベランダで喫煙して部屋に戻った後、「タバコ臭い」と言われる
- ☑ 喫煙所を利用した後に、服や髪の毛ににおいがついてしまう
- ☑ タバコの火を消した後にも、部屋や車内においが残る

ベランダや屋外、喫煙所など、人がいない場所で喫煙するだけで、周囲へのタバコの影響を抑えられると思っていませんか? 実は、それだけでは不十分。目に見えない「サードハンド・スモーク」(残留受動喫煙、三次喫煙)にも注意が必要です。

サードハンド・スモークとは?

タバコの煙に含まれる成分は、壁や家具、衣服や髪に付着して長時間残留し、時間がたってからも周囲の人に影響を与えます。これがサードハンド・スモークです。

これらは、タバコの有害成分が自分の服や髪、部屋の中に残ってしまっているサイン。サードハンド・スモークのリスクを減らすには、喫煙後は手洗いや着替えをし、45分以上待ってから部屋に戻ることも有効と考えられています。しかし、ご自身や周囲の人の健康を守るために最も確実なのは、完全に禁煙することです。

答え B

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

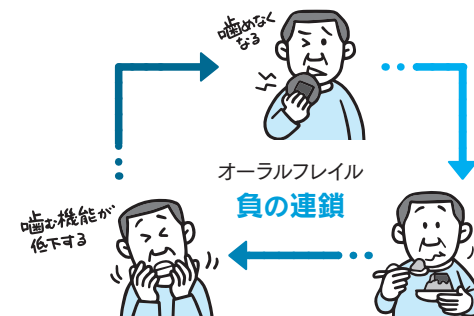
フレイルは口の中から始まる…

「オーラルフレイル」

加齢により心身が疲れやすく衰えた状態のことを「フレイル」といい、要介護状態へと至る前段階です。フレイルは、口腔機能の低下(オーラルフレイル)から始まる可能性があります。

噛めないからやわらかいものを食べる、やわらかいものを食べるから噛む機能が低下する、噛む力が低下するから噛めなくなるという負の連鎖が、口腔機能の低下を招きます。食欲・摂取量が低下することで低栄養となり、筋力・筋肉量の減少、基礎代謝量の低下につながるのがフレイルです。きっかけは口腔機能の低下といえ、人生100年時代だからこそ、口腔ケアは重要になっています。

ただし、毎日の歯みがきや歯科医院の受診だけが口腔ケアではありません。会話は摂食嚥下に関連する筋力を鍛え、運動は噛む力に影響する体幹を鍛えます。人や社会とのつながりをもちながら、アクティブに人生を楽しむことがオーラルフレイルを予防するコツです。



4点以上で危険!

オーラルフレイルセルフチェック	はい	いいえ
半年前と比べて堅いものが食べにくくなった	2点	0点
お茶や汁物でむせることがある	2点	0点
義歯を入れている	2点	0点
口の乾きが気になる	1点	0点
半年前と比べて外出が減った	1点	0点
さきイカ、たくあんぐらいの堅さの食べ物を噛める	0点	1点
1日2回以上、歯をみがく	0点	1点
1年に1回以上、歯医者に行く	0点	1点

出典：日本歯科医師会リーフレット「オーラルフレイル」

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?

睡眠不足は熱中症になりやすいです

なぜ? 体温調節機能が低下するから

労働安全衛生総合研究所の試験結果によると、睡眠時間が短い場合(4時間)や、ふだんより1.5時間程度睡眠時間が短くなった場合は、翌日に運動すると体温が高くなりやすく(上がった体温が下がりにくくなる)、汗の量も多くなることがわかっています。体温調節機能が低下している状態に加え、高温多湿の夏の環境が重なり、熱中症のリスクを上昇させるわけです。また、このようなときに昼寝をしても、眠気が解消されるだけで体温調節機能は回復しないこともわかっています。



屋外で体を動かすイベントの前夜は、ぐっすり眠れる時間を優先して確保するようにしましょう。なお、睡眠時間が確保できなかった場合は、安全のため運動を中止することも検討を。

寝酒はダメ

眠れないからといってアルコールの力を借りるのはNGです。中途覚醒や利尿作用により睡眠の質が低下してしまいます。とにかくリラックスするのが眠るためには大切なので、ストレッチや深呼吸などで緊張を和らげましょう。



>>> 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



“拾う” 張トレ

ルーマニアンデッドリフト

腰を痛めずに、美しく物を拾う動きを手に入れる！

STEP 01

両足を肩幅に開き、
両手を股関節の前側に置く。



STEP 02

膝を軽く緩め、
両手を挟むようにして、
お尻を後ろに突き出し
お辞儀をする。

太ももの裏の伸びを意識しながら
5秒間キープ×5回 行う



⚠ 背中が丸まらないように注意しよう！

応用編 さらに動ける体に！

エアープレーン

STEP 01

両手を横に広げ、
片足立ちでバランスをとる。



STEP 02

片足立ちした側の膝を軽く緩め、
背中が丸まらないように
注意しながら片足を後ろに伸ばす。

太ももの裏の伸びを
意識しながら
左右 5秒間キープ×5回 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/25summer01.html>



Trainer's Advice

しなやかな強さが手に入る張力フレックストレーニング

強さには「かたい強さ」と「しなやかな強さ」があります。一般的な筋トレは「かたい強さ」が手に入ります。一方「しなやかな強さ」を養っていくのが張力フレックストレーニングです。人生100年動ける体を養うために「さまざまな変化にも柔軟に対応できる強さ＝しなやかな強さ」を獲得していきましょう。

一般的な筋トレ＝
かたい強さ



張力フレックストレーニング＝
しなやかな強さ



健保だより 第133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