

# 健保だより

2026.1

第135号

題字 田中啓一理事長

- 新年のご挨拶
- 花粉症のセルフケア
- 早期発見・早期改善のチャンス！  
だから健診結果は大事です
- 特定保健指導を受けてみたらどうだった？
- 脂質異常症を防ぐ
- 碓氷峠・アプトの道

- かかりつけ医をもちましょう
- 交通事故でも健康保険は使えます  
ただし、健保組合に届出をお願いします
- 脂肪とカロリーを抑えて冬太りを解消
- HEALTH INFORMATION
- “踏み込む” 張トレ





# 花粉症のセルフケア

花粉症の有病率は年々増加しており、この20年で約2.2倍、約43%に達しています※。つらい鼻水やくしゃみなどの症状は、睡眠や仕事・勉強など日常生活にも悪影響を及ぼします。日頃からセルフケアを心掛けましょう。

※出典：「花粉症環境保健マニュアル2022」

## 日常生活で行う花粉症対策

### 1 花粉症情報をこまめにチェック

花粉のシーズンにはテレビやインターネットで飛散量が報じられます。飛散量が多い日は外出を控えるなど、事前の確認を習慣にしましょう。



日本気象協会「花粉飛散情報」

※2026年1月頃情報提供開始



### 3 外出時はマスクを着用

マスクの使用で吸い込む花粉量は約3分の1～6分の1に減り、鼻の症状を和らげる効果があります。隙間ができないよう、顔にしっかりフィットさせましょう。



### 2 服装は花粉が付きにくい素材を

花粉はふわふわザラザラした素材（例：ウール）につきやすく、さらさらツルツルした素材（例：ナイロンなどの化学繊維）にはつきにくいのでおすすめです。

また花粉は静電気が発生するとつきやすくなるため、帯電しにくい素材（例：綿）もおすすめ。化繊でもポリエステル素材（例：フリース）とナイロン素材（例：ダウンジャケット）を重ね着すると静電気が発生しやすくなるので、避けたほうがよいでしょう。



### 4 眼は花粉症用メガネで守る

メガネを使用しない場合に比べて、防御カバー付きの花粉症用メガネ（ゴーグル状）では花粉量を約65%、通常のメガネでも約40%減らせます。人工涙液の点眼で眼を洗うのも効果的です。



### 5 ワセリンを鼻の穴の周りなどに塗るのも効果的

ワセリン※を塗った状態で花粉が鼻に入ると、花粉がワセリンにくっついて中のアレルギー物質が鼻の中に飛び散りにくくなります。帰宅後は鼻をかんてワセリンをふき取りましょう。

※純度の高い白色ワセリンを使用



## OTC医薬品を活用すれば、受診の手間を減らせる！

花粉症のつらい症状には、市販のOTC医薬品が便利です。病院に行かなくてもドラッグストアで購入できるため、忙しくても自分の好きなタイミングで対処できます。抗ヒスタミン薬や点鼻薬、点眼薬など、症状に合わせて選ぶのも安心。受診や待ち時間の手間を減らしながらセルフケアが可能です。ただし副作用や体質に合わない場合もあるため、薬剤師に相談し、改善がみられないときは受診しましょう。

### POINT セルフメディケーション税制を活用すれば節税もできる

対象のOTC医薬品を年間12,000円を超えて購入した場合、「セルフメディケーション税制」により所得控除を受けられます。確定申告で忘れずに申請しましょう。

※医療費控除との併用はできません。

このマークをチェック！

セルフメディケーション  
税 控除 対象

## 新年のご挨拶



理事長 田中 啓一

## 病氣予防と健康づくりを強化し、みなさまの健康を支えてまいります

あけましておめでとうございます。被保険者ならびに被扶養者のみなさまにおかれましては、新たな年を健やかに迎えのことと心よりお慶び申し上げます。また、平素より当健康保険組合の事業運営につきまして、格別のご理解とご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。

厚生労働省が発表した「令和6年度医療費の動向（メディアス）」によると、令和6年度のわが国の概算医療費は前年度比0.7兆円増の48.0兆円となっています。このうち75歳以上の高齢者の医療費が全体の4割超を占めており、総人口に占める75歳以上の割合が16.8%（総務省）であることをふまえると、後期高齢者の医療費が高いことがわかります。すでに団塊の世代が全員後期高齢者になったことから、今後も健

組合が負担する高齢者医療への拠出金が増え続けることは確実です。高齢者の医療費を現役世代だけでなく、広く社会全体で支える仕組みの構築が不可欠となっています。

2025年は、従来の健康保険証からマイナ保険証への切り替えを推進してきましたが、過去の診療の情報を医師などとスムーズに共有することで、質の高い医療が実現しつつあります。たとえば、救急車を呼ぶような緊急時でもマイナ保険証があれば正確な医療情報を救急隊員に伝えることができる「マイナ救急」のシステムが昨秋から全国展開しているなど、その利便性はこれから先もますます高まっていくものと思われます。

また、本年4月からは子どもや子育て世帯を全世代が支える「子ども・子育て支援

金」がスタートします。少子化対策を促進するための取り組みについてのご理解・ご協力をお願いいたします。

わが国の健康寿命は、男性が72.57歳、女性は75.45歳で、世界でも最高水準を誇っていますが、健康寿命の延伸は健康保険組合の大きな使命です。「性別や年齢にかかわらず生涯活躍できる社会を実現する」ことを目標に今後も予防と健康づくりを強化し、生活習慣病を未然に防ぐことができるよう、みなさまの健康づくりを支えてまいります。同時にデータヘルス計画にもとづいて健診データと医療費データを分析して、保健事業を実施いたします。

最後になりましたが、みなさまのますますのご健勝とご多幸を心からお祈り申し上げます。新年のご挨拶とさせていただきます。





# 特定保健指導を受けてみたらどうだった？

## 特定保健指導を受けると効果が出やすい!? /

**特定保健指導を受けたAさんの場合**

無料だし、この機会に受けてみようって

あ、特定保健指導の案内がきた

1年後…

体重が減って体調がいいし、健診結果も改善したわ

DOWN

**特定保健指導を受けなかったBさんの場合**

あ、特定保健指導の案内がきた

わざわざ受けなくても、本気でダイエットすればすぐにやせられるさ

1年後…

自分なりに気をつけて、ちょっとは体重が落ちたけど…モチベーションが続かなくて、思ったほどやせられなかったなあ

健診結果もあんまり変わってないし…

STAY

## 特定保健指導を受ける場合と受けない場合ではその後が違います! /

関西大学が公表した研究結果では、特定保健指導の対象となり、実際に保健指導を受けた人は、受けていない人に比べ、大きい改善効果が得られた可能性が報告されています。

● 特定保健指導が必要と指摘された人の1年後

腹囲	男性	- 0.3cm
	女性	- 0.3cm
体格指数 (BMI)	男性	- 0.1
	女性	- 0.1
体重	男性	- 0.2kg
	女性	- 0.3kg

● 特定保健指導を実際に受けた人

腹囲	男性	- 5.0cm
	女性	- 5.7cm
体格指数 (BMI)	男性	- 1.3
	女性	- 1.9
体重	男性	- 3.8kg
	女性	- 4.7kg

関西大学プレスリリース2022.12より

健康的に無理なく続けられる生活習慣改善の方法をアドバイスしてもらえてよかったです。支援してくれる人がいるので、がんばれました。せっかく自分に合った改善方法をアドバイスしてもらったので、これからも続けていきます。特定保健指導の案内があった方は、ぜひ受けてくださいね!

# 早期発見・早期改善のチャンス! だから健診結果は大事です

## 忘れていませんか? 「要再検査」「要精密検査」

健診結果で「要再検査」や「要精密検査」の項目があったのに、病院を受診せずに放置している方はいませんか? 健診は受けっぱなしでは意味がありません。健診結果で、「再検査」や「精密検査」を受けるよう指示があった場合は、忘れずに受けましょう。

### 再検査とは?

健診で異常値が見られた場合に、その異常が一時的なものか、継続的なものかを確認するために行う検査です。再検査の結果で異常がなければ、異常値は一時的なものだったと考えられます。

### 精密検査とは?

健診で異常値が見られた場合に、その原因を調べたり、治療の必要性を確認するための検査です。病気の有無を詳しく調べるために行う、より専門的な検査です。

## こんな方はいませんか? 医療スタッフからのアドバイス



前回再検査を受けたけど、とくに問題なかったよ。何の症状もないし、今回は再検査を受けなくても大丈夫だと思う。

前回の再検査の結果では問題なかったとしても、今回も問題ないかどうかはわかりません。現在不調を感じないからといって「大丈夫」と自己判断してしまうのも問題です。前回見逃された異常が今回は見つかるかもしれません。早期発見のチャンスなので、この機会に受診してみましょう。



出張、会議、子どもの行事などで、再検査を受けに行く予定がたてられないの。さらに詳しい検査が必要だなんて言われたら困るので、そのうち時間ができたら受けに行きます。

仕事や家庭の用事などで多忙な方も少なくないと思いますが、もし病気の場合は、早期に対処するほど改善しやすくなります。放置していたために、治療に時間がかかってしまうことになると、余計に忙しくなってしまいます。再検査や精密検査は後回しにせず、受診しましょう。



「要精密検査」があったんです。受診しなくちゃと思うんですが、なんだか怖い病気がありそうで、なかなか精密検査を受ける気になりません!

「要精密検査」と書かれるとドキッとしてしまいますが、万一何かの病気があったとしても、今のうちなら早期発見で治りやすい可能性が考えられます。ぜひ精密検査を受けてください。



## 健診は受けたあとが大事です!



健診結果で「再検査」「精密検査」の判定があったら、必ず受診しましょう。受診しにくいさまざまな事情や理由があるかもしれませんが、なによりあなたの健康が大切です。病気が見つかったら「早期治療のチャンス!」「早期発見できてよかった!」と思って改善に取り組みましょう!

それもそうだなー

早めに検査してみます





# 脂質異常症を防ぐ

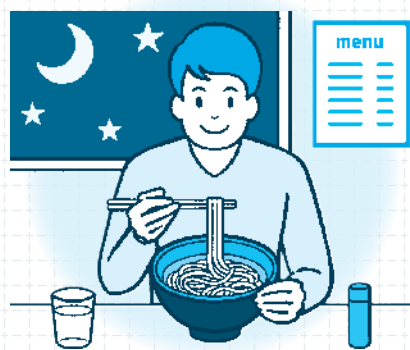
脂質異常は  
さまざまな  
病気の原因です

こんな行動  
心当たりはありませんか？

夜遅い時間に外食

座りっぱなし

ストレスはお酒とスイーツで解消



脂質異常症とは、**血液中のコレステロールや中性脂肪の値**が基準から外れている状態のことです。  
動脈硬化を促進させ、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

動脈硬化により、心臓に血液を送る血管（冠動脈）が狭くなって部分的に血流が低下することで、狭心症を引き起こします。さらに動脈硬化が進み、血管が詰まって心筋に酸素が届かず壊死すると、心筋梗塞を引き起こします。

### 脳梗塞

脳に血液を送る血管に動脈硬化が進んで血管が詰まり、脳の神経細胞が壊死することで発症します。脳梗塞が起こった場所によって、麻痺（手や足が動かなくなる）、言葉が出にくくなるなど、さまざまな症状が起こります。ひどい場合には、命にかかわることもあります。

### 末梢動脈疾患（PAD）

（PAD:Peripheral Artery Disease）

主に足や手の比較的細い血管に動脈硬化が起こることで生じる病気です。とくに、足の血管が動脈硬化によって詰まり、歩きにくくなったり壊死を起こしたりすることがあります。悪化すると手術が必要になる場合があります。

## 脂質異常症のめやす

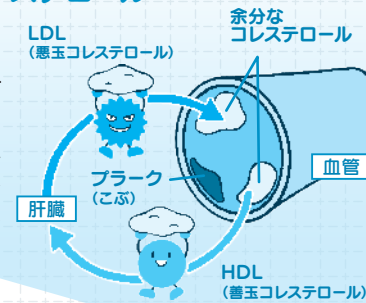
	保健指導判定値	受診勧奨判定値
中性脂肪	≥ 150mg /dL（空腹時） ≥ 175mg /dL（随時）	≥ 300mg /dL
HDL コレステロール	< 40mg /dL	—
LDL コレステロール	≥ 120mg /dL	≥ 140mg /dL
Non-HDL コレステロール*	≥ 150mg /dL	≥ 170mg /dL

※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  
受診勧奨判定値に当てはまったら、治療が必要かどうか医療機関を受診し、相談してください。

### 脂質まめ知識

#### ● 悪玉コレステロール／善玉コレステロール

よく「悪玉コレステロール」「善玉コレステロール」と耳にしますが、実際はそれぞれ「LDL コレステロール」「HDL コレステロール」といいます。「悪玉」はコレステロールを血管に運び込み、「善玉」は余分なコレステロールを回収します。余分なコレステロールが血管壁に粥状にたまりと動脈硬化を引き起こします。



#### ● あぶらの種類

私たちが食事から摂取するあぶら（油、脂質）は大きく「飽和脂肪酸」と「不飽和脂肪酸」の2つに分かれます。「飽和脂肪酸」はバターやラードなど脂肪として体内に蓄えられやすく、「不飽和脂肪酸」はオリーブオイルやごま油、青魚（サバ、イワシ、サンマなど）に多く含まれるEPAやDHA\*などで、エネルギーや体の構成成分になります。食べすぎはいけませんが、「不飽和脂肪酸」は「健康によい」といえます。

※ EPA = エイコサペンタエン酸、DHA = ドコサヘキサエン酸

## 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** 飽和脂肪酸などのあぶらを控え、野菜・魚・食物繊維を意識的にとりいれましょう。
- 運動** 生活に有酸素運動（ウォーキングやジョギング）をとりいれましょう。
- ストレス** ストレスを受けたときに分泌されるホルモンには、コレステロールを高める作用があります。十分な休養とリラックス法で自律神経のバランスを整え、ストレスをためないようにしましょう。

楽しみながら  
健康に！

#### 食事

中性脂肪を減らす作用のある青魚（サバ、サンマ、イワシなど）を食べる



#### 行動

テレビやスマホを見るときに「立つ」「ストレッチする」など、ながら運動をする



通勤ルートは「一駅手前で降りて歩く」に固定する（可能な範囲で）

#### 行動

健康診断の数値が改善したら、自分にごほうび

#### ストレス

趣味や推し活でストレス発散！



Easy 簡単にできる！

魅力的！ Attractive

## Social みんなでやってみよう！

#### 運動

職場の健康イベントに参加する



家族と健診結果を共有して、みんなで健康に

#### 食事

職場の仲間と「ノー揚げ物ランチ」にチャレンジ



#### 食事

飲み会前に軽く食べてから参加する

旬の野菜や魚をとり入れた、ヘルシーな食事に



#### 行動

健診を受けたら直後に改善する行動を1つだけ決める



※本稿はナッジの考え方をもとに作成しています。





# 碓氷峠・アプトの道

うすいとうげ

## ⑥ めがね橋（碓氷第三橋梁）

明治25年に完成した美しいレンガ造りの4連アーチ橋。川底からの高さが31m、長さは91mあり、わが国最大級。通称「めがね橋」として親しまれ、国の重要文化財に指定されている。

**JR** 信越本線横川駅からアプトの道起点に向かう。「アプトの道（起点）」の看板を過ぎたところにある（一社）安中市観光機構には観光案内やコースマップが置かれている。アプトの道は、かつての線路が舗装されて、歩きやすい。途中アプトの道から右折して碓氷関所跡を見学しよう。

アプトの道に戻りしばらく行くと丸山変電所がある。レンガ造りの建物で、蓄電池室と機械室の2棟が並んでいる。丸山変電所を過ぎてしばらく歩き、左折して線路をくぐると峠の湯。レストランがあり食事もできる。さらに進むと第1号トンネルに入る。中は照明があり安全に歩ける。第2号トンネルを抜けると、碓氷湖が左手に見えてくる。湖畔に下りて美しい湖面を見ながら休憩するのもよい。第3号、第4号トンネルを過ぎ、第5号トンネルを抜けるとめがね橋に出る。200万個以上のレンガを使用した大きな橋で、下をのぞくと足がすくむ。遊歩道の階段で国道18号に下りると、下から橋を仰ぎ見ることができる。

めがね橋を渡って、第6号から第9号トンネルを経て、第10号トンネルを抜けると、アプトの道の折り返し点、熊ノ平駅に着く。これまではひたすら緩やかな坂を上ってきたが、ここは平らで開けた場所になっている。ここから折り返し、来た道を峠の湯まで下ろう。峠の湯の温泉で温まり、疲れを癒してから帰路に着くのもおすすめ。

## Information

- アクセス**
- JR 信越本線 横川駅
  - 上信越自動車道 松井田妙義IC

- HPはコチラ**
- 安中市 遊歩道アプトの道
  - 一般社団法人 安中市観光機構



信越本線アプト式鉄道時代の廃線数を利用したハイキングコース。釜めしで知られる横川駅と熊ノ平駅の間の約6kmが遊歩道として整備されている。歴史を感じる複数のトンネルを通り抜ける廃線コースを楽しもう。



## ④ 第1号トンネル

アプトの道には、熊ノ平駅までの間に第1号から第10号のトンネルがある。トンネル内には照明があり午前7時から午後6時まで点灯している。夜間は暗くなり危険なので注意しよう。

## ③ 丸山変電所

碓氷線が幹線鉄道ではじめて電化されたことに伴い、明治44年に建設された。当時の鉄道・電気の最先端技術が導入され、列車が通らないときに充電し、列車の登坂時に放電して電力を補った。国の重要文化財。

## ② 碓氷関所跡

1623年、江戸幕府によって設置された中山道の関所。東西に門があり、西を幕府が、東を安中藩が守っていた。昭和35年に東門を関所跡に復元した。国指定史跡。

## ① アプトの道（起点）

## 秋間梅林

秋間川上流の丘陵地に広がる広大な梅林で「ぐんま三大梅林」のひとつ。梅林内は散策できる遊歩道があり、開園期間中は売店も開店している。2月中旬～3月末頃の秋間梅林祭ではイベントもある。

※例年見頃は3月上旬～中旬頃

## 荻野屋の峠の釜めし

荻野屋の峠の釜めしは昭和33年に信越本線横川駅で発売が開始された人気の駅弁。保温性を考慮して陶器の器が使われている。

¥1,400円（税込）  
https://www.oginoya.co.jp/

## ⑦ 熊ノ平駅

熊ノ平駅は碓氷峠区間で唯一の平坦な場所で上下線の列車が待ち合わせをする駅だった。童謡「もみじ」の作詞者高野辰之はこの周辺の紅葉の美しさを歌詞にしたといわれる。

## ⑤ 碓氷湖

中尾川と碓氷川の合流点をせき止めて造った人工湖。湖畔には約1.2kmの散策道があり、約20分で一周できる。秋は紅葉がすばらしい。

## ⑧ 天然温泉 峠の湯

霧積川に源泉をもつやわらかな泉質の天然温泉。内湯のほか、妙義の山並みを眺めながら入れる露天風呂やサウナもある。レストランがあり、ゆっくりとろげる。ログハウスコテージ、スパオートキャンプ場も併設されている。

- 🕒 10:00～21:00（最終受付20:30）
- 🗓 毎月第2・第4火曜日
- 💰 大人700円、4歳～小学生500円（3時間利用）

洋風露天風呂

## 碓氷峠鉄道文化むら



見て、触れて、体験できる、碓氷峠と鉄道の歴史を感じられる施設。展示や資料館のほか、日本で唯一碓氷峠専用電気機関車「EF63」の運転体験※1ができ、また展示してある「EF62」や「189系あさま号」の運転席に入って機器類に触れることもできる。子どもから大人まで楽しめる。



トロッコ列車※2

- 🕒 11月～2月9:00～16:30、3月～10月9:00～17:00（入園は開園30分前まで）
- 🗓 毎週火曜日（8月を除く）・12/29～1/4（火曜日が祝日の場合は翌日休園）
- 💰 中学生以上700円、小学生400円、小学生未満 無料（保護者同伴）
- 🌐 https://www.usuitouge.com/bunkamura/
- ※1 事前に講習受講が必要。詳細はHPでご確認ください。
- ※2 廃止された信越線の一部を使用したトロッコ列車は、3月～11月の土日祝とお盆時期、イベント時などに、ぶんかむら駅ととうげの駅の間を運行。

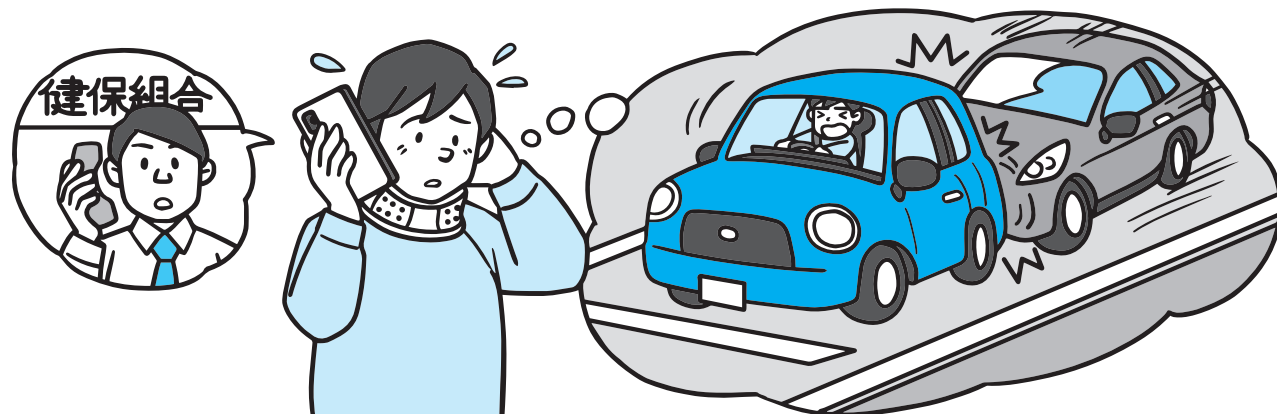
※営業時間や料金等は変更される場合があります。





## 交通事故でも健康保険は使えます

### ただし、健保組合に届出をお願いします



交通事故など他人の行為（第三者行為）でけがをした場合の治療費は、本来加害者が支払うべきものですが、話し合いの前にまずは治療が必要です。その際、自分の健康保険を使って治療を受けることができます。ただし、後で健保組合から加害者に請求することになりますので、**すみやかに健保組合へ連絡のうえ「第三者行為による傷病届」等を提出**してください。

※任意保険に加入している場合、「第三者行為による傷病届」等の届出書類の作成・提出について、損害保険会社からサポートを受けられる場合があります。詳しくは契約している損害保険会社にお問い合わせください。

### ・・・交通事故にあってしまったら・・・

#### ・・・① 負傷状況を確認・・・

双方の負傷状況を確認してください。必要場合は救急車を。



#### ・・・② 警察に連絡・・・

小さな事故でも必ず警察に連絡してください。

※自動車保険（任意保険）、自賠責保険（強制保険）で保険金を請求するときに必要な交通事故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。



#### ・・・③ 加害者を確認・・・

加害者の氏名、住所、連絡先、車のナンバー、加入している保険会社、加害者が業務中であれば勤務先情報などを確認してください。



#### ・・・④ 医療機関を受診・・・

一見無傷でも、後で症状が出る場合があります。すみやかに医師の診断を。



#### ・・・⑤ 健保組合へ連絡・・・

健康保険を使って治療を受けた場合は健保組合へ連絡してください。その後、「第三者行為による傷病届」「交通事故証明書」などを提出してください。



交通事故以外にも、他人のペットに噛まれてけがをしたとき、暴力行為を受けてけがをしたとき、外食して食中毒になったときなどが第三者行為に該当します。なお、仕事中や通勤中に第三者行為によるけがをした場合は、健康保険でなく労災保険の対象となります。ご注意ください。

### ＜示談の前に健保組合へ相談を！＞

健康保険で治療を受けた場合、健保組合への相談なしに加害者と示談を結ばれると、健保組合が加害者または加害者が加入する保険会社に請求すべき費用を請求できなくなることがあります。**示談をする場合は、事前に健保組合へご相談ください。**

## かかりつけ医をもちましょう



いつものクリニックのかぜ薬が効かなくて別のクリニックに行こうと思うんだけど…大きい病院のほうがいいのかな

別のクリニックに行くともた初診料がかかるよいつものクリニックに薬が効かないことを相談したら？必要な場合は大きな病院を紹介してくれるよ

病状がよくならないからと複数の医療機関を受診すれば毎回初診料がかかります。また、他の医療機関からの紹介状なしに大病院を受診すると、特別な料金がかかってしまいます。医療費のムダをなくすためだけでなく、自分の健康を守るためにもかかりつけ医をもつことをおすすめします。

### はしご受診は医療費の重複だけでなく、体に負担も

「はしご受診」とは、同じ病気やけがで複数の医療機関を受診することです。

はしご受診をすると、受診のたびに初診料がかかります。また、同じような検査や薬が処方されることになると、体にも負担になります。

#### 【月3回、医療機関にかかった場合の医療費は？】

##### はしご受診をする

A 医院	初診料 2,910円
B 医院	初診料 2,910円
C 医院	初診料 2,910円
合 計	8,730円

##### 同じ医療機関なら

A 医院	初診料 2,910円
	再診料 750円
	再診料 750円
合 計	4,410円

約2倍の差！

※自己負担は上記金額の2割または3割。

※上記金額のほか検査料や薬剤料等がかかります。

### いきなり大病院を受診すると、7,000円超の支払いが

大病院は本来、救急医療や重篤な患者への対応などの役割があります。本来の役割分担を進めるために特別な料金が上乗せされます。

紹介状なしで大病院を受診すると、初診の場合は7,000円以上、再診の場合は3,000円以上を自己負担します。かかりつけ医に紹介状を書いてもらえば特別な料金は必要ありません。

### かかりつけ医の選び方のポイント

\*かかりつけ医はご自身で選択できます

#### ●健康に関することを気軽に相談できる、身近な地域の医師を選ぼう

自分の症状を伝えやすく、健康状態を話しやすい医師かどうかのポイントのひとつ。なぜなら、会話の内容から得られる情報は、医師が適切に診断するために大切な情報になるからです。また、通いやすさも重要。お住まいの地域や職場の近くでかかりつけ医をみつけましょう。

#### ●説明がわかりやすく、安心できることが重要

医師の説明はわかりやすいか、診断や今後の治療方針などを理解しやすく話してくれるかなど、自分にとって安心できる医師かが重要です。



### 身近な医療機関を探すことができる、医療情報ネット(ナビイ)の活用がおすすめ

厚生労働省が運用する医療情報ネット(ナビイ)をご存じですか。

医療機関の診療科目や診療日、診療時間、対応可能な疾患・治療内容等の詳細がわかり、身近な医療機関・かかりつけ医を見つけるのに役立ちます。

ナビイはこちら







●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

## しらたき中華サラダ

1人分 > 70kcal / 食塩相当量1.1g



### 材料(2人分)

しらたき.....100g  
きゅうり.....1/2本  
にんじん.....1/6本  
スライスハム.....2枚  
A しょうゆ.....大さじ1/2  
酢.....小さじ2  
砂糖.....小さじ1/2  
ごま油.....小さじ1/2

### 作り方

- ① しらたきは沸騰した湯で1分ゆで、水で洗って水気を切り、食べやすい長さに切る。
- ② きゅうりとにんじんは千切りに、ハムは細切りにする。
- ③ ボウルに①、②、Aを入れて混ぜる。

## みかんジェラート

1人分 > 122kcal / 食塩相当量0.0g

### 材料(2人分)

みかん.....2個 はちみつ.....大さじ2  
ヨーグルト(無脂肪).....50g ミント.....適量

### 作り方

- ① みかんは皮をむいて小房に分ける。
- ② フードプロセッサーやミキサー等に①、ヨーグルト、はちみつを入れ、なめらかになるまでかくはんする。
- ③ 冷凍用保存袋に入れ、冷蔵庫(冷凍室)で2時間ほど冷やす(途中で揉んでほぐす)。
- ④ 器に盛り、ミントを飾る。



### Point

### 冬太り(脂質異常)を防ぐ食事のコツ

#### 低脂質・高たんぱく質を意識

鍋料理は油を使わずに調理できるため、**余分な脂質を抑えつつ、魚介や豆腐などからたんぱく質をしっかりとれる**のが魅力です。体脂肪や血中脂質のコントロールに役立ちます。

#### 食物繊維でコレステロール対策

野菜やきのこ、海藻などに豊富な食物繊維は、**余分なコレステロールの排出を助けます**。鍋にたっぷり入れることで満腹感も得やすく、食べすぎ防止に役立ちます。

#### 糖質・デザートは工夫して

鍋料理の締めのごはんや麺類は控えめにし、果物やヨーグルトを活用したデザートに置き換えるのも一案。**カロリーを抑えながら満足感を得られる工夫**が、脂質異常予防に効果的です。

## 海鮮チゲ鍋

1人分 > 225kcal / 食塩相当量1.6g  
(汁を残した場合)

### 材料(2人分)

えび(殻付き).....6尾  
たら(切り身).....2切れ  
白菜.....1/8株  
にら.....1/3束  
しめじ.....1/2株  
ほたて(生).....大4個  
A 水.....600mL  
コチュジャン.....大さじ2  
みそ.....大さじ1  
鶏がらスープの素(顆粒).....大さじ1/2  
砂糖.....小さじ1/2  
すりおろしにんにく.....小さじ1/2

### 作り方

- ① えびは尻尾を残して殻をむき、背わたを取る。たらは3等分に切る。白菜とにらはざく切りにし、しめじは小房に分ける。
- ② 鍋にAを入れて混ぜ、中火で煮立たせる。えび、たら、ほたてを入れて2〜3分煮たら、白菜としめじを加えて1〜2分煮る。
- ③ にらをのせてひと煮する。



体もぼかぼか  
満足感しっかり

### CHECK!

作り方の動画は  
コチラ



<https://doug.hfc.jp/imfine/ryouri/25winter01.html>



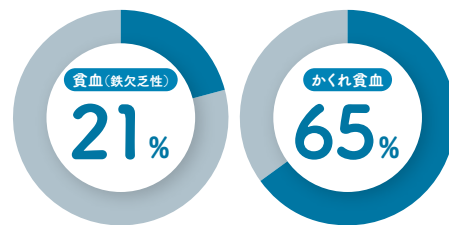
女性の65%が該当

## 貧血・かくれ貧血

20～40歳代の女性の21%が貧血で、かくれ貧血も含めると65%にのぼるといわれています\*。「疲れやすい」「やる気が出ない」「肌荒れ」などの不調は、鉄分不足が原因かもしれません。

\*「国民健康・栄養調査」(平成21年 厚生労働省)より

貧血とかくれ貧血の割合  
(20～40歳代女性)



かくれ貧血とは…

血液中のヘモグロビンが不足し、全身に酸素を送れない状態を貧血といいます。一方、かくれ貧血は、フェリチン(鉄の貯蔵量)検査で判明します。放置すると貧血に進行します。

食事で予防・改善しよう!

女性の鉄摂取量は必要量の約6割にとどまります。月経中やダイエットをしている方はとくに不足しがちです。ヘモグロビンの元になる鉄とたんぱく質を意識してしっかりとることが大切です。

- ✓ 吸収率の高い「ヘム鉄」を含む肉・魚を積極的にとる(吸収率はヘム鉄25%・非ヘム鉄3～5%)

✓ 毎食「たんぱく質食材を片手ひと盛り」

✓ 主食は必須アミノ酸を含む米を基本に。パン・麺のときはたんぱく質をプラス

✓ 赤身肉・魚・レバー・貝類・青菜などをバランスよく

✓ 鉄の吸収を妨げるカフェイン飲料は食事前後1～2時間控える

貧血は頭痛やだるさ、集中力低下などを招き、妊娠中には胎児の発育にも影響を与えます。女性の重要な健康課題なので、食生活を見直し、必要に応じてフェリチン検査で確認しましょう。



実は深い関係にある

## 「口内環境とメンタルヘルス」

ストレスは口内環境の悪化につながり、口腔機能の低下は幸福感の低下をもたらします。関係ないように思われる口内環境とメンタルヘルスですが、実は双方向で影響し合っています。つまり、ストレスを解消することで口内環境が改善し、口腔機能を維持することで幸福感も維持できることになります。

ストレス→口内環境の悪化

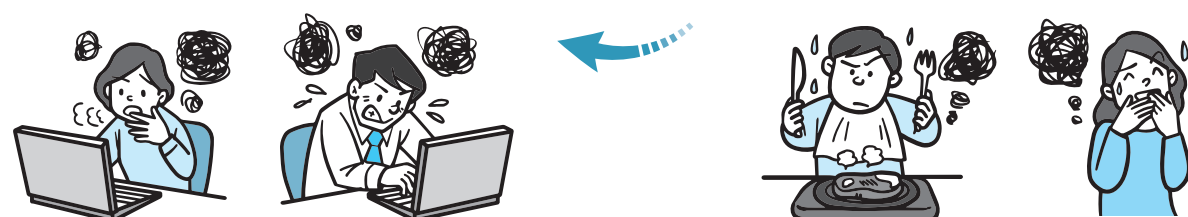
ストレスを感じると交感神経が優位になり、唾液の分泌が低下します。唾液が減ると防御機能が低下するため口内環境の悪化につながります。

また、噛みしめや歯ぎしりなどは、歯や歯ぐきの物理的なダメージとなります。

口腔機能の低下→幸福感の低下

歯の欠損など口腔機能が低下すると、食べたいものが食べられなくなったり、人前で笑うことに抵抗を感じるようになります。

食事やコミュニケーションなどの不自由が、生きる楽しみを損なうことにつながります。



## HEALTH INFORMATION

### クイズ 健康の分かれ道

適量なら健康にいい? 飲酒の健康への影響は…

A 適量なら健康にいい B 少量でも健康リスクが高まる



少量の飲酒でもリスクが上昇する主な疾患

- 高血圧、男性の食道がん、女性の脳出血

わずかな飲酒

● 大腸がん

純アルコール量1日 20g程度

例 ビール中瓶1本程度

● 女性の乳がん

純アルコール量1日 14g程度

例 ワイングラス1杯程度

日本人の約4割はアルコールを分解する酵素が弱い体質です。飲酒で顔が赤くなる、動悸や吐き気などが起こる人はとくに注意が必要です。お酒に弱い体質でも、長年の飲酒で不快感を感じなくなることがありますが、この場合でも口腔がんや食道がんのリスクが非常に高くなることが報告されています。

「酒は百薬の長」といわれてきましたが、近年の研究では、少量の飲酒でも健康リスクがあることが明らかになっています。

お酒を飲みたい人は、飲みすぎない工夫を

- ✓ あらかじめ飲む量を決めておく
- ✓ 飲酒開始から30分～1時間は酔いが回らずにペースが上がりやすいので、意識してペースを落とす
- ✓ 食事と一緒に飲む、水や炭酸水をはさむ
- ✓ 週に数日は休肝日を設ける
- ✓ 純アルコール量を把握する

チェックツールを活用しよう!

アルコールウオッチ  
(厚生労働省)

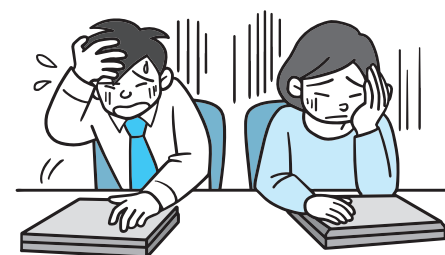


飲酒はしないに越したことはありませんし、飲む場合でも量が少ないほど、健康リスクを抑えることができます。

答え B

## HEALTH INFORMATION

その不調、睡眠不足のせいかも?



ちゃんと寝ていますか? / 睡眠不足はメンタル不調をもたらします

なぜ? 睡眠は脳と心のメンテナンス時間だから

睡眠中、とくにレム睡眠(いわゆる夢を見ている浅い睡眠)中は、日中に経験した出来事や感情を整理したり、ストレスを処理する大切な時間です。十分な睡眠をとっていれば、怒りや悲しみ、焦りといったネガティブな感情を和らげることができますが、睡眠が不足している状態では脳内の処理機能が低下し、ネガティブな感情が強まりやすくなります。



また、睡眠不足によりホルモンバランスが崩れることも原因です。心の安定につながるセロトニン、やる気に関わるドーパミンの分泌が減少し、ストレスホルモンのコルチゾールが増加することで、気分が落ち込みやすくなったり、ストレスに弱くなったりします。

悪循環に陥る前に

メンタル不調は、不眠の原因になります。睡眠不足からメンタル不調、メンタル不調から睡眠不足と悪循環に陥る前に、毎日の睡眠を大切にしましょう。不眠が続く場合は専門機関への相談をためらわないでください。





## >>> 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



“踏み込む” 張トレ

### フロントランジ

つまずいても、瞬時に足が出てけがを防げる！

STEP 01

両足を閉じて、  
両手を腰に置く。



STEP 02

胸から前に出るように重心移動して右足を一步前に出し、右足首、膝が90°になり左膝が床につくまで沈み込む。

左の股関節の前側の伸びを意識しながら  
左右交互に5往復 行う



膝がつま先よりも前に出ないように注意しよう！



応用編 さらに動ける体に！

### ランジ with ツイスト

STEP 01

両足を閉じて、  
両手を腰に置く。  
(フロントランジ参照)

右足を後ろに大きくステップバックし、左足首、膝が90°になり右膝が床につくまで沈み込む。



STEP 02

上半身を回旋させながら、左手で右のかかとに触れる。  
右手は斜め上に伸ばす。

STEP 03

股関節や背中の伸びを意識しながら  
左右交互に5秒×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/25winter01.html>



### Trainer's Advice

部分ではなく全身を伸ばして鍛えよう！

人体は206の骨と640の筋肉で構成されていますが、それらの筋肉のなかで連携して働く一団を「筋膜」という伸縮性のある組織で覆っています。人体はその筋膜が互いに引き合う力＝張力によって全身のバランスを保っています。このような人体の構造を「テンセグリティ構造」といいます。

全身のバランスを保つ

「筋膜」が互いに引き合う力

= 張力

健保だより 第135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