

健保だより

2026.8

第137号

題字 田中啓一理事長

- 令和7年度決算のお知らせ
- 7割超の組合が赤字予算を編成
- 記録的な猛暑から身を守る！ 熱中症を防ぐ4つのポイント
- 被扶養者のみなさん、健診を受けていますか
- 特定保健指導のメリットってなんだろう
- 歩きたくなる旅 五浦
- ジェネリック医薬品・バイオシミラーの積極的な利用をお願いします！
- 第三者行為による傷病届の提出を！
- 糖質控えめレシピ
- HEALTH INFORMATION
- 下半身の疲れが気になるとき



経常収支で黒字を維持、 医療費は増加傾向

当健保組合の令和 7 年度決算が、去る 7 月 24 日（金）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。

給与や賞与の伸びにより保険料が増加するも 保険給付費（医療費）も増加

当健保組合の令和 7 年度決算は、経常収支差引額で 5,687 万 1 千円（前年度決算比 1,370 万 3 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 7 年度は被保険者数、平均標準報酬月額、総標準賞与額とも増加となり、前年度決算比 1,765 万 8 千円増の 7 億 6,329 万 5 千円となりました。その他の収入は、雑収入が 1,718 万 5 千円、前年度からの繰越金 7,000 万円、別途積立金からの繰入金 9,000 万円などとなりました。令和 7 年度の収入総額は 9 億 9,448 万 3 千円、経常収入は 7 億 8,830 万 2 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が 3 億 83 万 5 千円で、前年度決算比 1,245 万 5 千円増となりました。高齢者医療制度への納付金は総額で 3 億 2,113 万 7 千円となり、同比 1,453 万 9 千円減となりました。全体の支出総額は 7 億 4,485 万 3 千円、経常支出は 7 億 3,143 万 1 千円でした。

現役世代の減少と高齢者医療への 納付金の増加が大きな課題

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った節目の年であり、現役世代の減少が続く中、全年齢に占める高齢者医療費の割合は今後も上昇を続けることが必至です。それに伴い、高齢者の医療費を支える現役世代の納付金負担はますます重くなることが見込まれています。

健康保険組合連合会が公表した「令和 8 年度 健康保険組合 予算編成状況について」※によると、健保組合全体の経常収支差引額は▲ 2,890 億円で、約 7 割の健保組合が赤字となる見通しです。保険料収入は賃上げ効果を反映して前年度予算比＋ 3.8% の増加となっていますが、保険給付費は令和 8 年度の診療報酬改定等を踏まえて＋ 3.4% の増加、高齢者医療への納付金は＋ 2.2% の増加となっており、依然として厳しい状況にあります。

今後も、医療の高度化や高額化などによる医療費の増加は確実であり、高齢化のピークを迎える 2040 年ごろにかけて、その傾向はさらに強まることが懸念されています。将来にわたり医療保険制度を維持していくためには、中長期的な視点に立った高齢者医療の負担の在り方の見直しが必要であり、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 8 年 3 月 31 日までに報告のあった 1,362 組合の数値をもとに、令和 8 年 4 月 1 日時点に存在する 1,364 組合ベースで推計。

令和 7 年度決算を被保険者 1 人あたりでみると（一般勘定分）

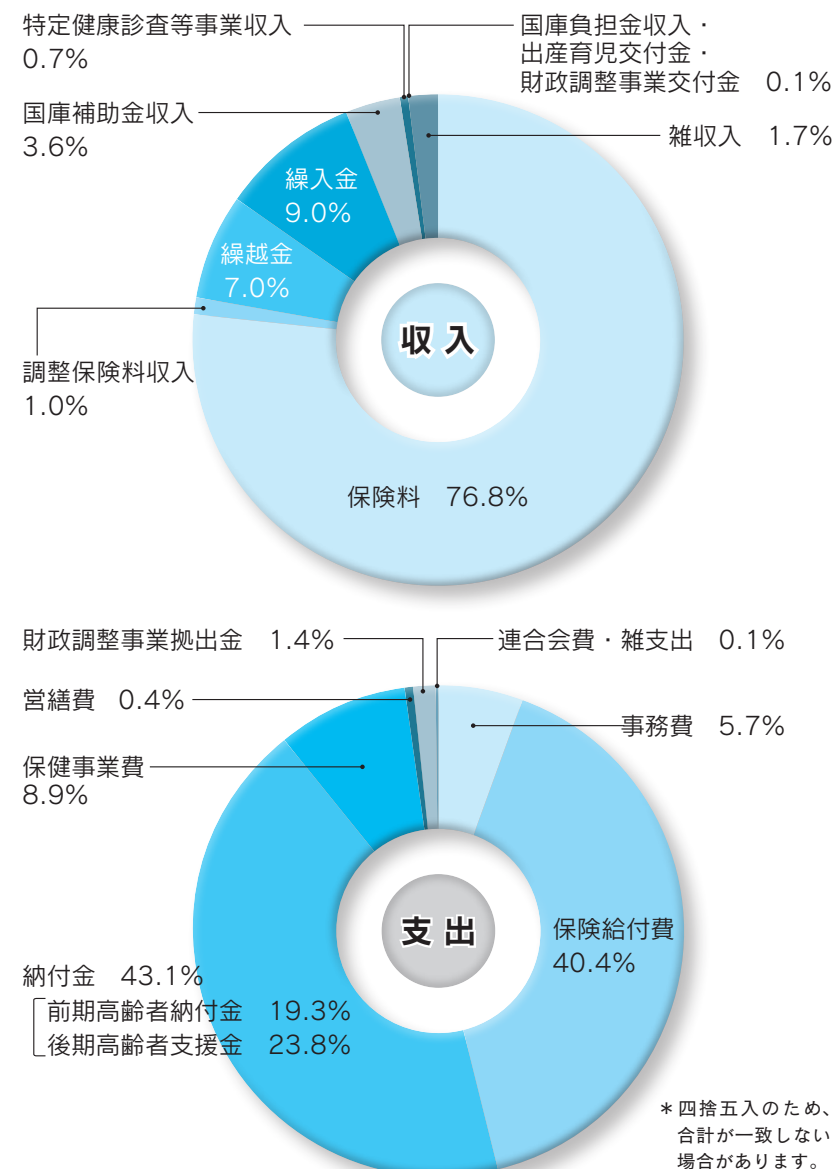
収入 852,901 円	
保険料	654,627 円
国庫負担金収入	137 円
調整保険料収入	8,749 円
繰越金	60,034 円
繰入金	77,187 円
国庫補助金収入	31,012 円
特定健康診査等事業収入	5,987 円
出産育児交付金	189 円
財政調整事業交付金	241 円
雑収入	14,738 円

支出 638,810 円	
事務費	36,498 円
保険給付費	258,006 円
前期高齢者納付金	123,280 円
後期高齢者支援金	152,138 円
保健事業費	56,545 円
営繕費	2,762 円
財政調整事業拠出金	8,749 円
連合会費	318 円
雑支出	514 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		1,904,293 千円	
被保険者数（年間平均）		被保険者平均年齢	
男	854 人	男	48.08 歳
女	312 人	女	39.17 歳
計	1,166 人	平均	45.68 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	462,154 円	事業主	49.35%
女	329,939 円	被保険者	49.35%
平均	427,411 円	計	98.70%

令和 7 年度決算（一般勘定分）収支の割合



公告 【公告第 423 号】
令和 7 年度事業報告及び令和 7 年度末現在の財産目録について
（令和 8 年 7 月 24 日 第 97 回組合会承認）

令和 7 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	763,295
国庫負担金収入	160
調整保険料収入	10,201
繰越金	70,000
繰入金	90,000
国庫補助金収入	36,160
特定健康診査等事業収入	6,981
出産育児交付金	220
財政調整事業交付金	281
雑収入	17,185
合計	994,483
経常収入合計	788,302

支出

科目	決算額（千円）
事務費	42,557
保険給付費	300,835
被保険者被扶養者高齢者高額療養費	190,527 109,304 186 818
納付金	321,137
前期高齢者納付金 後期高齢者支援金	143,744 177,393
保健事業費	65,932
営繕費	3,221
財政調整事業拠出金	10,201
連合会費	371
雑支出	599
合計	744,853
経常支出合計	731,431

経常収支差引額 56,871 千円

介護勘定

収入

科目	決算額（千円）
介護保険収入	96,443
繰越金	4,000
繰入金	5,000
雑収入	29
合計	105,472

支出

科目	決算額（千円）
介護納付金	97,667
合計	97,667
収支差引額	7,805 千円

7割超の組合が赤字予算を編成 全体での経常収支差引額は▲2,890億円

健康保険組合連合会が公表した「令和8年度 健康保険組合 予算編成状況について」*によると、令和8年度に赤字予算を編成した組合は74%、全体での経常収支差引額は▲2,890億円の赤字とすることがわかりました。

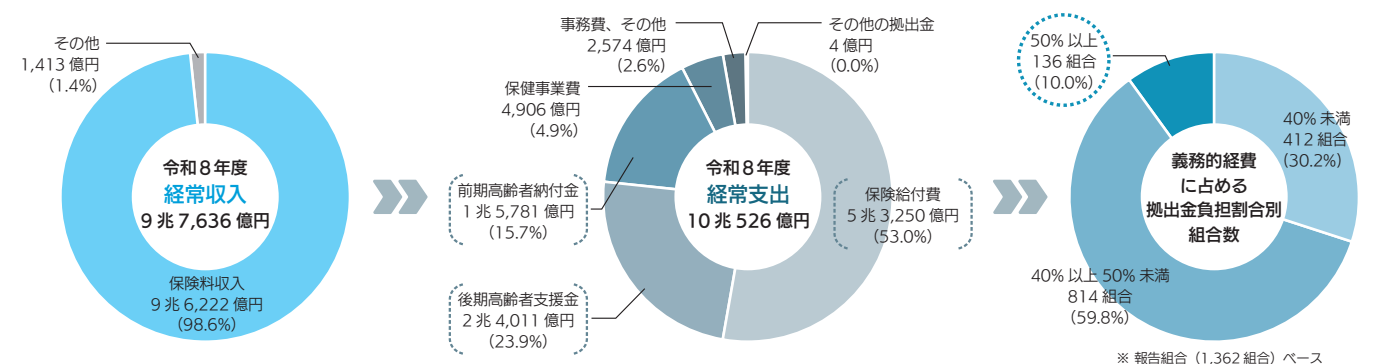
※令和8年3月31日までに報告のあった1,362組合の数値をもとに、令和8年4月1日時点に存在する1,364組合ベースで推計。

義務的経費に占める拠出金負担割合は43.3%

健保組合全体の経常収入は9兆7,636億円（前年度予算比+4.0%）、経常支出は10兆526億円（同+2.9%）となり、経常収支差引額では▲2,890億円の赤字となる見通しです。赤字組合は1,010組合（計▲3,816億円）、黒字組合は354組合（計926億円）となりました。

経常支出の約4割を占めるのが高齢者医療への拠出金です。健保組合全体では3兆9,796億円（同+2.2%）となる見通しです。義務的経費（法定給付費+高齢者等拠出金）に占める拠出金負担割合は43.3%となり、負担割合が50%以上の組合は136組合となりました。

また、令和8年度から新たに子ども勤定が創設され、健保組合全体では子ども・子育て支援金として総額2,347億円（被保険者1人当たり1万3,711円）が計上されました。

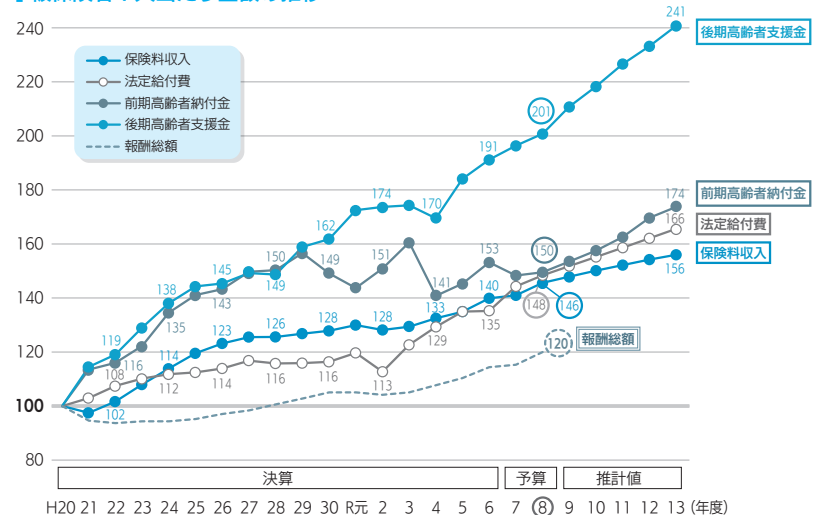


平均保険料率が下がるも、将来的な料率上昇は避けられない

令和8年度は、賃上げによる報酬総額の増見込みや、協会けんぽの平均保険料率の引き下げ（10.0%→9.9%）、子ども・子育て支援金の徴収開始（支援金率0.23%）を受け、202組合が保険料率を引き下げました。この結果、平均保険料率は9.34%から9.32%へ低下しましたが、これは一時的なものと考えられ、一方で料率を引き上げた組合は101組合、料率9.9%以上の組合は全体の約3割を占めています。

今後、物価・賃金の上昇を反映した診療報酬改定等の影響により医療費の増加が見込まれ、現役世代の減少によって被保険者1人当たりが負担する高齢者拠出金も増加していく見込みです。報酬総額の伸びを超える水準で拠出金や医療費が伸びていくため、将来的な保険料率引き上げは避けられません。中長期的な視点に立った高齢者医療費の負担のあり方そのものを見直していくことが必要です。

■被保険者1人当たり金額の推移（平成20年度を100とした指数）



※経済成長率の反映は「2040年を見据えた社会保障の将来見通し（議論の素材）」（内閣官房・内閣府・財務省・厚生労働省 平成30年5月）に倣っている。経済成長（過去投影ケース）は、「中長期的経済財政に関する試算」（令和8年1月22日経済財政諮問会議：内閣府提出資料）による。

記録的な猛暑から身を守る！ 熱中症を防ぐ4つのポイント

記録的な猛暑が続き、熱中症による救急搬送者数は増えています。

2025年には初めて10万人を超えるなど、

暑さによる健康リスクが高まっています。

厳しい暑さから身を守るために、

正しい知識を身につけて、日頃から備えることが大切です。



体調管理

寝不足や朝食抜き、体調不良や持病があると、体温調節機能が低下し熱中症のリスクが高まります。十分な睡眠とバランスのよい食事を心がけ、体調が悪いときは無理をしないようにしましょう。軽い運動や入浴などで汗をかき、体を暑さに慣らししておくことも大切です。

高齢者と子どもは、熱中症になりやすいので、とくに注意しましょう



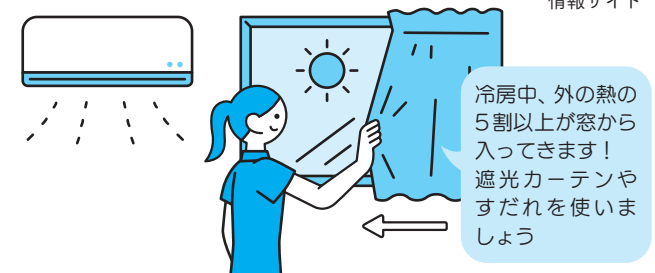
環境整備

室内ではエアコンやサーキュレーターを使い、室温26～28℃・湿度50～60%を目安に保ち、遮光カーテンなどで直射日光を防ぎましょう。寝室は就寝30分前までにエアコンをつけ、風を上向きにするのがおすすめです。

熱中症警戒アラートや暑さ指数（WBGT）も参考にし、無理な外出や運動を控え、外出時は日陰でこまめに休憩しましょう。



熱中症予防情報サイト



冷房中、外の熱の5割以上が窓から入ってきます！遮光カーテンやすだれを使いましょう

こまめな水分補給

のどの渴きを感じる前に、こまめに水分をとりましょう。大量に汗をかいたときは、水だけでなく塩分も含まれるスポーツドリンクや経口補水液などを補給すると効果的です。



汗をたくさんかいたとき
スポーツドリンクや経口補水液は一度に大量に飲むのではなく、少しずつ補給しましょう

暑さ対策グッズ

通気性・吸湿速乾性のある衣服を着て、屋外では帽子や日傘を使用しましょう。日傘は遮光率・遮熱率が高いものがおすすです。また、保冷剤や冷却タオルで首・脇の下・脚のつけ根を冷やすと、効率よく体温を下げるができます。

日傘をさすと、暑さ指数（WBGT）が1～3℃低下、汗の量が約17%減少したという調査もあります



参考：「日傘の活用推進について～夏の熱ストレスに気を付けて～」（環境省）



熱中症が疑われたら

こんな症状に注意



熱中症が疑われる症状が出てきたときは、迅速に涼しい場所へ移動 ➡ 体を冷やす ➡ 水分補給を行います。自力で飲めない場合や意識がない場合は、すぐに救急車を呼びましょう。

被扶養者のみなさん、健診を受けていますか



「家事や育児、介護で忙しい」「健康面は問題ない」などの理由から、被扶養者の方は健診を後回しにしがちですが、生活習慣病の多くは、自覚症状がほとんどないまま進行するため、早期発見が大切です。健診を毎年受けていれば、体のわずかな変化にも気づくことができます。



年に1回の健診で健康状態を確認できます

健診は1年のうちで半日程度です

病気になったら、治療のための通院や入院などに長い時間を要するだけでなく、金銭的な負担も増えてしまいます。健診を受けて病気の芽を早めに摘んでおきましょう。

病気を早期発見するための健診です

自分では健康だと思っても、自覚症状がないまま進行している病気はたくさんあります。健診を受けて早期発見できれば、早めに治療や生活習慣の改善に取り組めます。

通院での診察と健診は別物です

持病などでの通院は、原因となる病気や不調を訴えた箇所の診察・治療が目的です。それに対し、健診の検査項目は多岐にわたり、体の状態をチェックしてくれます。

予約はお早めに



職場で健診を受けられる被保険者とは違い、被扶養者は自分で予約をとる必要があります。「予約をとり忘れて受けそびれた」「希望の健診機関や日時が埋まってしまった」といったことのないよう、健診の案内が届いたらすぐに予約をとりましょう。



特定健診はメタボリックシンドロームのリスクを確認し、生活習慣を見直す機会でもあります。被扶養者のみなさんも年に1回はご自身の健康をチェックしましょう。

さっそく健診を予約するわ



健康家族をめざそう!

特定保健指導のメリットってなんだろう



特定保健指導では、保健師、管理栄養士などの専門家が、対象者の健康状態に合った目標を設定し、メタボリックシンドロームの予防・解消についてアドバイスしてくれます。各自のライフスタイルなどに合わせて、無理なく生活習慣を改善することができます。



専門家のサポートのもと、健康を取り戻すチャンスです

自分一人で健康を取り戻すことは難しいと感じている人も、特定保健指導ならあなたに合ったプログラムで健康づくりをサポートしてくれます。

無料で受けられる



保健師や管理栄養士といった健康づくりの専門家から、メタボの予防・解消に向けた具体的なアドバイスなどを無料で受けることができます。

無理なく実践できる



特定健診の結果やヒアリングを通して、専門家があなたの健康状態を正確に把握し、ライフスタイルに合わせて生活習慣改善のための行動計画をあなたと一緒に立ててくれます。

効果が持続する



特定保健指導終了後も継続できる改善方法を教えてくれるので、食事や運動の仕方などが生活習慣として身につく、生活の質 (QOL) も向上します。



特定保健指導を受けてメタボが解消されれば、病気の発症リスクが下がり、治療や服薬にかかる医療費も抑えられます。体にも家計にも、いいことずくめですよ。

やる気が出てきたメタボ脱却するぞ!





五浦

太平洋の荒波に削られた五つの入江と、切り立った断崖絶壁が連なる「日本の渚百選」にも選ばれる景勝地。
 明治の美術思想家・岡倉天心が横山大観や下村観山らを指導し、日本美術の近代化を切り開いた地としても知られる。
 近年は関東有数の避暑地として注目を集める五浦で、自然と芸術の散策に出かけよう。

五浦岬公園

太平洋に突き出した岬の高台にあり、五浦海岸や六角堂をはじめ太平洋の海岸線を一望する
 東日本大震災の展望慰霊塔(展望台)や、散策路、映画「天心」ロケセットなどがある。



大津港駅を出発し、長浜海岸に向かって県道301・354号を歩いて行こう。左折して長浜海岸に降りると美しい太平洋が広がり、南に張り出した入り江の高台には、次の目的地である茨城県天心記念五浦美術館が見える。

五浦は、近代日本美術の発展に尽力した岡倉天心が晩年を過ごし、横山大観らとともに新しい日本画を模索した地。美術館では、ゆかりの作品や資料の鑑賞に加え、海を眺めながらの散策も楽しめる。

天心遺跡記念公園へは、美術館駐車場裏の歩道を通して向かう。かつて芸術家たちが創作に励んだ断崖絶壁に建てられた研究所の跡地だ。荒波が岩に打ちつける迫力の光景に、芸術家たちが目にしていた景色や心情に思いを馳せずにはられない。

茨城大学五浦美術文化研究所へ向かう道には、水戸藩主・徳川光圀の巡見中に水が湧き出したと伝わる黄門の井戸や天心の墓がある。研究所には、天心邸や展示室があり、なかでも天心自ら設計し瞑想に耽ったとされる六角堂は必見だ。

旅の最終地点となる五浦岬公園の展望慰霊塔からは、六角堂や五浦の海岸線を一望できる。太平洋の力強く壮大な景色とともに、芸術の足跡を静かに味わおう。

Information

アクセス 大津港駅 JR 常磐線「大津港駅」



HPはコチラ
 北茨城市観光協会
<https://www.kitaibarakishi-kankokyokai.gr.jp/>

豆知識

五浦は、端磯・中磯・椿磯・大五浦・小五浦という五つの浦(入り江)があることに由来する地名。標高15～40mの海岸段丘が波に削られ、削られやすい場所が入り江に、硬い岩は岬として残ることで、変化に富んだ美しい景観が生まれた。

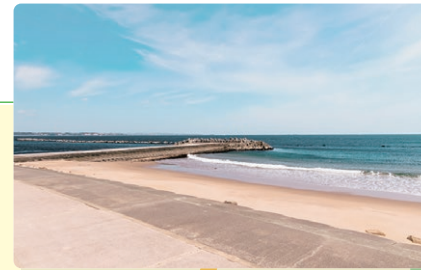


新鮮な「常磐もの」

「常磐もの」とは、福島県から茨城県沖にかけての寒流と暖流が交わる「潮目の海」で水揚げされる魚介類。この海域はプランクトンが豊富で、そこで育つ魚介類は旨味が強く、年間を通しておいしい海の幸が楽しめる。

長浜海岸

北茨城市の平潟から五浦海岸に至る道路に沿って広がる、透き通る海水が美しい海岸(遊泳不可)。



天心遺跡記念公園 (旧日本美術院五浦研究所跡地)

1906(明治39)年、岡倉天心が日本美術院第一部を五浦へ移し、横山大観、菱田春草、下村観山、木村武山が創作活動を行った研究所の跡地。遺構である古井戸のほか、筆塚や記念碑が建てられている。



茨城大学五浦美術文化研究所

五浦のシンボルでもある太平洋を望む岩場の上に建つ六角堂、岡倉天心の邸宅、展示室天心記念館などがある。

🕒 9:30～16:30 ※入場は16:00まで。
 🎫 一般400円(中学生以下無料)
 📅 月曜日(祝日・振替休日の場合は翌日)、年末年始
<https://rokkakudo.izura.ibaraki.ac.jp/>

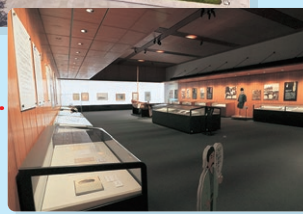


およそ
 6.0km | 1時間30分
 8,000歩

茨城県天心記念五浦美術館

岡倉天心の書簡や遺品などの資料をはじめ、五浦で天心の指導を受けた作家たちの作品を展示。近現代の日本画を中心とした企画展も実施。

🕒 9:30～17:00 ※入館は16:30まで。
 🎫 岡倉天心記念室…一般210円、満70歳以上100円、高校生140円、小中学生90円
 企画展…企画展ごとに設定
 📅 月曜日(祝日・振替休日の場合は翌日)、12月29日～1月1日
<https://www.tenshin.museum.ibk.ed.jp/>



展望慰霊塔 (五浦岬公園内)



大津岬灯台

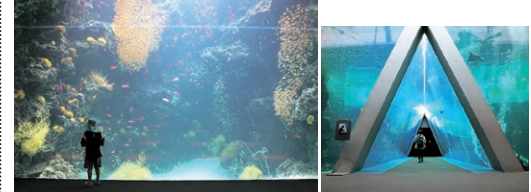
五浦岬公園の近くに建つ関東地方最北の灯台。



「ひと足延ばして」福島県いわき市

アクアマリンふくしま

福島県の海の特徴である黒潮と親潮が出会う「潮目」をテーマにした三角トンネルの大水槽をはじめ、海山川の生態系などを展示。東北最大級の楽しく学べる体験型水族館。



🕒 9:00～17:30(3月21日～11月30日)、9:00～17:00(12月1日～3月20日)
 ※入館は閉館の1時間前まで
 🎫 一般1,850円、小～高校生900円
 📅 年中無休
<https://www.aquamarine.or.jp/>

道の駅いわき・ら・ら・ミュウ

新鮮な常磐ものを中心に魚介類や干物が並ぶ市場や、地元の物産品がそろった土産物店、レストランが入る。



🕒 9:00～18:00
 (2月の平日は9:00～17:00)
 📄 ホームページに掲載
<https://www.lalamew.jp/>

※営業時間や料金等は変更される場合があります。

ジェネリック医薬品（後発医薬品）・ バイオシミラー（バイオ後続品）の 積極的な利用をお願いします!

解説動画はコチラ



<https://doug.hfc.jp/imfine/iryohi/26summer01.html>

突然ですが、バイオシミラーについて、クイズです!

糖尿病の鈴木さんは、バイオ医薬品[※]のインスリンを使用することになり、薬局で、価格の安いバイオシミラー（バイオ後続品）をすすめられました。しかし、高額な先行バイオ医薬品の方が有効性が高く、よく効くだろうと思って断りました。

[※]バイオ医薬品とは、遺伝子組換え技術や細胞培養技術を用いて製造したタンパク質を有効成分とする医薬品のことで、生物学的製剤や遺伝子組換え医薬品などと呼ばれることもあります。

バイオシミラーですとお安いですよ



バイオシミラーは先行バイオ医薬品より有効性が劣るのでしょうか?

A: 劣る

B: 劣らない

(答えはこのページの下に)

バイオシミラーは、先行バイオ医薬品の特許が切れたあとにほかの製薬会社から発売される医薬品で、有効性や安全性が先行バイオ医薬品と**同等、同質の医薬品**です。一般的に、先行バイオ医薬品よりも研究開発費用が低く抑えられるため、先行バイオ医薬品より安い[※]薬価になっています。決して有効性が劣るから価格が低いわけではありません。

[※]原則として特許が切れた先行バイオ医薬品の70%

そうだったんですね。
先行バイオ医薬品と同じように効果があり、
安心して使える薬なんですね

一般的にバイオ医薬品は価格が高いため、先行バイオ医薬品と変わらない品質をもちながらも価格の安いバイオシミラーの普及は、医療保険財政改善のためにとても大切なことです。

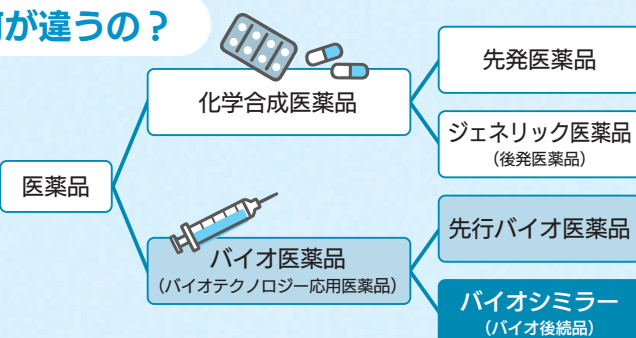
私たちはひっ迫する
医療保険財政を救うことを
期待されているよ



みなさん、
積極的に使ってね

? バイオシミラーとジェネリック医薬品は何が違うの?

特許が切れたあとに発売される薬として、「ジェネリック医薬品」がよく知られています。バイオシミラーも特許が切れたあとに発売される薬ですが、化学合成によってつくられるジェネリック医薬品と違い、バイオシミラーは複雑なタンパク質を有効成分とするため、先行医薬品と全く同じものをつくるのが困難です。そのためバイオシミラーは、構造にわずかな違いがあっても、有効性や安全性は同等・同質であることが確かめられている薬なのです。



いっしょに B とまよう

交通事故、他人とトラブル、食中毒 など...

第三者行為による傷病届の提出を!

自分以外の人など第三者（加害者）によって被害を受け治療をするとき、健康保険を使うことができます。ただし健保組合は一時的に医療費を立て替えているだけであり、後日加害者に請求します。被害を受けたら、健保組合が事故の状況や相手方の情報を正確に把握する必要があるため、「**第三者行為による傷病届**」をできるだけすみやかに**健保組合に提出**してください。

「第三者行為による傷病届」を出さないと...

- 保険給付が認められない
- 医療費をいったん全額自己負担となる可能性があります。

[※]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、契約している損害保険会社からサポートを受けられることがあります。契約先にお問い合わせください。



第三者行為になる場合



● 他人のペットなどによって、けがをした

● 暴力や傷害行為を受け、けがをした

● 外食や購入した食品などで食中毒になった

● ゴルフ、スキーなどの際に他人の行為でけがをした

など

自動車事故にあったら



示談にご注意!

加害者と示談を結んでしまうと、示談の内容が有効になり、健保組合が加害者に請求するべき費用を請求できなくなることがあります。示談をする前に必ず健保組合にご連絡ください。

糖質控えめレシピ

高血糖
予防



主菜 冷しゃぶとなすの梅おろし

1人あたり
エネルギー 206kcal
塩分 1.4g

材料 2人分

豚ロース肉（しゃぶしゃぶ用）……140g
なす ……2本
大根おろし ……100g
梅干し（塩分7%）……1個分（10g）
（タネを取り、実を叩き切る）
A ポン酢しょうゆ ……大さじ1
| ごま油、いりごま（白）…各小さじ1

作り方

- 1 たっぷり沸かした熱湯で豚ロース肉を1分ほどゆがく。水にとって冷やし、水気を切る。
- 2 なすはヘタを取り、表面に4カ所縦に切り込みを入れる。水にくぐらせて、ラップで1つつづき、電子レンジ（600W）で3分加熱する。レンジから出したらラップを取り、水にさらして、手で縦にさく。
※なすは熱いのでやけどに注意。
- 3 器に2、1、大根おろし、梅干しの順にのせて、混ぜたAをかける。

**糖質を控えながら
おいしく食べよう！**

● なすは糖質が1本2.1gの低糖質野菜。ポン酢しょうゆは、柑橘風味、だし、しょうゆ、みりんなどが含まれた万能調味料で、比較的糖質が控えめです。しかし、かけすぎは塩分を多く摂取してしまうので注意が必要。梅干しを少しプラスすることで、少ないポン酢しょうゆでも食がすすむ味わいになります。

調理の
ポイント

豚肉は火を入れすぎると硬くなるので、熱湯が揺れている状態でやさしく1分ほどゆがくと、肉がしっとりと仕上がります。



Check!

作り方の動画は
こちらから



<https://douga.hfc.jp/imfine/ryouri/26summer01.html>



● 料理制作 エダジュン（管理栄養士）
● 撮影 さくらいしょうこ
● スタyling 深川あさり

副菜

たたききゅうりとしょうがの塩昆布おかか

1人あたり
エネルギー 67kcal
塩分 0.4g

材料 2人分

きゅうり ……1本（100g）
しょうが（千切り） ……1/2片（5g）
かつお節 ……1パック（2g）
塩昆布 ……大さじ1/2（2g）
ごま油 ……小さじ1

作り方

- 1 きゅうりを麺棒などで叩き切る。
- 2 ボウルで全材料を和える。

調理の
ポイント

きゅうりを叩き切ることで断面が広くなり、味の染み込みがよくなります。



スープ

オクラともずくのネバネバスープ

1人あたり
エネルギー 40kcal
塩分 0.8g

材料 2人分

だし汁 ……300mL
オクラ ……1パック（6本）
（ヘタを切り、ガクを回し切り、斜め3等分に切る）
もずく（塩抜き） ……40g
酢 ……小さじ2
しょうゆ ……小さじ1/2
ラー油 ……小さじ1/4

作り方

- 1 小鍋にだし汁を入れて中火で温める。沸騰したらオクラともずく、酢、しょうゆを入れ、再度沸騰したら1分ほど煮る。食べる直前にラー油を回し入れる。



**糖質を控えながら
おいしく食べよう！**

オクラの甘みで低糖質でもおいしく

● オクラは糖質が1本0.2gの低糖質野菜です。やさしい甘さも感じられるので、甘みを追加しなくてもおいしく仕上がります。もずくはミネラルや食物繊維が豊富。ラー油のちょい足しで味にメリハリを出す工夫をすることで、最後まで食べ飽きません。

Q なかなか眠れない… 寝室で気をつけることは？



A 快適に休むためのカギは「寝室の環境」です。光・温度・音の3点を意識して環境を整えることが、睡眠の質を高めることにつながります。

眠りやすい寝室づくり **3**つのポイント

光 就寝前に強い光を浴びると睡眠を促すメラトニンの分泌が抑制され、眠りにくくなります。寝室は暗くしてスマホなどを持ち込まないことが大切です。夜間トイレに行く際は間接照明や足元灯を活用し、目に入る光の量を抑えましょう。



温度 とくに夏は寝室が暑くなりやすいため、眠りが浅くなったり睡眠時間が短くなったりします。エアコンを上手に使い、涼しく感じられる室温を維持しましょう。

音 テレビの音や人の話し声、外の騒音など、気づかないうちに眠りを妨げている音もあります。就寝時にはテレビを消す、遮音カーテンを使用するなど、落ち着いた眠れる静かな空間をつくりましょう。

参考：「健康づくりのための睡眠ガイド2023」（厚生労働省）

HEALTH INFORMATION

実は、**お口**からの**危険なサイン！**

監修 ● きみえ歯科 院長 中村喜美恵



それは歯周病のサインかもしれません



成人後に歯そのものが成長して長くなることはありません。歯が長くなったように見えるのは、歯茎が下がる「歯肉退縮」が起きている可能性があります。歯肉退縮が起こると歯の根元が露出し、見た目の変化だけでなく、歯の根元のむし歯や知覚過敏が起りやすくなります。

歯肉退縮の原因には、強すぎる歯みがきや噛み合わせの不具合、歯ぎしり・食いしばり、矯正治療などがありますが、とくに注意したいのが歯周病です。歯周病が進行すると、歯茎の下にある骨（歯槽骨）が溶け、歯茎全体が下がっていきます。初期は自覚症状が乏しく、「歯が長くなった気がする」といった見た目の変化で気づくケースも多いのです。

また、歯周病を悪化させる要因として、喫煙習慣や糖尿病、骨粗しょう症などの疾患が挙げられます。予防や進行の抑制には、歯科での定期的なチェックに加え、健康診断の結果を確認し、必要に応じて全身の治療を並行して行うことが大切です。

口の中の状態と全身の健康は密接に関係しており、歯周病はさまざまな病気とも関連しています。お口のケアとあわせて、ご自身の健康管理にも目を向けましょう。

歯茎が下がると、食べ物や汚れがたまりやすくなり、歯の根元のむし歯や歯周病の悪化を招きます。放置すると歯を失う原因になることもあります。「歯が長くなった気がする」と感じたら、歯周病の有無も含め、早めに歯科医院で相談し、適切な治療や改善のアドバイスを受けましょう。

夜間・休日の子どもの症状は #8000で相談ができます

夜間・休日の子どもの症状にどのように対処したらよいのか、病院を受診した方がよいのかなど判断に迷ったときには、**子ども医療電話相談事業【#8000】**に電話しましょう。小児科医師・看護師から子どもの症状に応じた適切な対処の仕方や、受診する病院などのアドバイスを受けられます。

夜中の子どもの急病、どうしよう！ そんなときは…



夜間・休日の子どもの症状に困ったら #8000に電話

医師・看護師が電話でアドバイス

注 電話相談の実施時間は各都道府県によって異なります。詳細は厚生労働省のホームページをご確認ください。

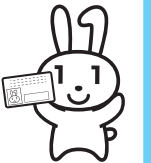


家族みんなの救急相談は #7119

子どもに限らず大人でも、病院の受診や救急車の要請に悩んだときには**救急安心センター事業【#7119】**が利用できます。医師・看護師などから医療機関の受診についてのアドバイスや、状況によっては緊急出動につながるなどの支援が受けられます。

マイナ救急で緊急時の情報伝達もスムーズに

救急搬送時に会話ができないような状況でも、救急隊員がマイナ保険証を読み取ることで医療情報を確認でき、適切な処置や搬送先の選定が可能になります。今のうちにマイナンバーカードに保険証を登録し、緊急時に備えて持ち歩くようにしましょう。



HEALTH INFORMATION

みんなで知ろう
女性の健康

女性特有の健康課題解消に向けて、周囲の人も理解を深めよう！

監修 ● 丸の内の森レディースクリニック 院長 宋美玄

FUS（成人女性の低体重・低栄養症候群） やせすぎにご注意を！

FUS（ファス）とは、Female Underweight/Undernutrition Syndrome の略で、成人女性の低体重・低栄養症候群を指します。肥満の予防や治療も大切ですが、やせすぎもさまざまな健康リスクを引き起こします。日本の20代女性では2割前後がBMI18.5未満の低体重（やせ）であり、先進国の中でもとくに高い割合であるといわれています。正しい知識をもち、無理のない体づくりをめざしましょう。

FUSの原因

原因は多面的であり、社会的要因、心理的要因が複雑に絡み合っているものですが、大きく下記の3点があります。

- 1 体質性やせ
- 2 SNS、ファッション誌など、メディアの影響によるやせ志向
- 3 社会経済的要因・貧困などによる低栄養



FUSによる健康リスクや症状

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。また、妊娠中のやせすぎは、低出生体重児の要因となり、その子どもが将来的に生活習慣病に罹患するリスクが高いとされています。



当事者以外にもできること

無意識に「やせているほうがいい」という価値観を押しつけていませんか



「やせてきれいになったね」「そんなに食べると太っちゃうよ」などという言葉は「やせていなければならない」というプレッシャーを押しつけるものとなっているかもしれません。周囲も気をつけながら、社会全体でこの問題に取り組んでいきたいですね。

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

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。



仕事や家事に忙しいみなさんへ
ヨガで簡単リフレッシュ!

着替えいらず!

モデル・指導 ● 京乃ともみ
(全米ヨガアライアンス RYT200
認定ヨガインストラクター)



下半身の疲れが気になるとき

疲れを癒す呼吸法

心をゆるめるポーズ

ヨガでは、こう考えられています



※①～④を1セットとして、3回繰り返します。

脚の疲れやむくみに

ふくらはぎをほぐすポーズ



ひざの痛みに

下半身の筋力をアップさせるポーズ



冷房の効いた室内で長く過したり、立ち仕事が続いたりすると、下半身の血流が滞り、だるさやむくみの原因になります。日頃からこまめに脚を動かし、温めてゆるめておくことで、疲れがたまりにくくなります。気軽に体を動かして、下半身の負担をやわらげましょう。