健保だより

2026.10

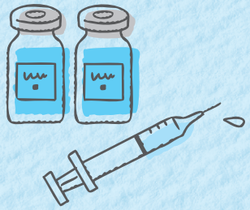
第138号

題字　田中啓一理事長

- インフルエンザ予防接種の補助金を支給いたします
- 2026年8月から、高額療養費の自己負担限度額が変わりました
- 体を動かして心も体も健康に
- 生活習慣で「脂質異常」を予防・改善
- 歩きたくなる旅　寒霞渓
- セルフメディケーションでお得な税制を利用してみませんか?
- がん予防法の最新版が発表されました！
- 脂質をとりすぎないレシピ
- HEALTH INFORMATION
- 座りすぎて疲れたとき



NJC 日本事務器健康保険組合



当健保組合では インフルエンザ予防接種の 補助金を支給いたします

当健保組合では、本年度もインフルエンザの予防接種を受けた方に、補助金を支給いたします。
予防接種を早期に受けて、インフルエンザの流行に備えましょう。

◉ 支 給 条 件

対 象 者	当健保組合の被保険者および被扶養者　＊対象期間内に医療機関でインフルエンザ予防接種を受けた方
対象期間	2026 年 10 月 1 日～ 2027 年 1 月 31 日
支 給 額	1 人につき 2,000 円（上限額）× 1 回

◉ 予防接種の受け方　以下いずれかの方法をお選びください。

❶ 医療機関を利用する場合

一般の医療機関で予防接種を受けてください。

支払いについて

- 接種当日 ➡ 窓口で全額支払う
- 後　日 ➡ 補助金を申請して受け取る
  ＊申請締切：2027 年 1 月 31 日

予防接種の受け方

❶予防接種当日、費用の全額を支払い、領収書を受け取ります。

❷当健保組合健康ポータルサイト「マイヘルスウェブ」にログインします。

個人向け健康ポータルサイト MY HEALTH WEB マイヘルスウェブ

❸「インフルエンザ予防接種補助金申請メニュー」から申請内容を入力します。

❹申請メニュー上で、領収書の撮影画像をアップロードします。

＊マイヘルスウェブでの申請にご協力をお願いします。

マイヘルスウェブ　https://njc.bz/SUQVv

※ログインできない方は、当健保組合（kenpo@njc.co.jp）までご一報ください。

❷ 東振協指定の医療機関または会場を利用する場合

支払いについて

- 事　前 ➡ 事前申し込みをして、利用券を発行する
- 接種当日 ➡ 利用券を窓口で提示して、補助金分が差し引かれた金額を支払う

（当健保組合の利用期限は2027年1月31日です）

事前申請の流れ

＊３ページをご参照ください。

東振協指定の医療機関または会場を利用すると、補助金分が窓口控除されてとても便利です!

❸ 西新宿ビル集合接種を利用する場合（西新宿ビル在勤者）

スケジュール

実施日時：2026年10月5日(月) 実施済
実施場所：西新宿ビル　11 階

◉ 注 意 事 項

- 接種対象期間を厳守してください（2027 年 2 月 1 日以降の接種分については申請を受け付けられません。健保共同事業も利用できません）。
- 1 世帯につき 1 回の請求です。接種されるご家族全員がお済みになられてから、まとめて請求してください。
- 領収書はインフルエンザ予防接種を受けたことがわかるもので、**受けた方のお名前と金額、日付が明記されたもの**に限ります。お名前が領収書に明記されていなかった場合は、受けた方のお名前、接種日付、予防接種であることが明記された領収書の発行を医療機関に依頼してください。もし万一、その対応が困難である場合は、当健保組合までご一報ください。
- 領収書原本については、当健保組合への提出は不要です。審査時に画像が粗い場合に再照会させていただくことがございますので、マイヘルスウェブ上で審査完了表示があるまで、お手元にて保管してください。審査完了後は、破棄いただいて構いません。
- 一部自治体では、インフルエンザ予防接種費用について自治体からの補助を受けることができます。自治体により、対象年齢、補助条件等が異なりますので、お住まいの自治体の補助制度をよくご確認のうえ、ご利用ください。なお、自治体の無料の補助制度を利用する場合は、「東振協専用インフルエンザ予防接種利用券」は利用しないようにお願いいたします。印刷してしまった場合は個人情報にご留意のうえ、破棄してください。
- お住まいの市区町村で接種代の全額または一部を補助する制度がある場合、その金額を差し引いて支給額を計算します。

東振協指定の医療機関や会場を利用すると 補助金が窓口控除されてとても便利です！

補助金申請が不要！

提携の医療機関が全国に存在！



窓口では補助金を差し引いた金額のみの支払いでOK！

◉ 利 用 方 法

事　前	事前申し込みをして、利用券を発行する
接種当日	利用券を窓口で提示して、補助金分が差し引かれた金額を支払う （当健保組合の利用期限は 2027 年 1 月 31 日です）

◉ 事前申請の流れ

① 東振協 WEB サイトにアクセスします。
「インフルエンザ予防接種 健保組合共同事業のご案内」を確認
https://www.toshinkyo.or.jp/influenza.html

② 院内予防接種、集合予防接種、いずれかご希望のタブを選択します。
ア)各地の医療機関で個別接種を受けたい場合
➡「院内予防接種」を選択
予約開始 受付中　接種開始 10 月 1 日

イ）各地の会場で集団接種を受けたい場合
➡「集合予防接種」を選択
予約開始 受付中　接種開始 11 月 1 日

必ず電話等で医療機関に予約してください！



③ 表示されるガイダンスに従ってください。

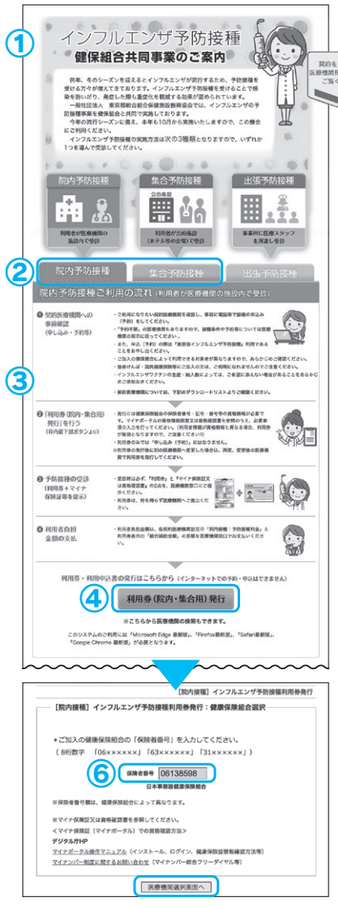
④ 利用券発行ボタンをクリックします。

⑤ 同意書を確認し、チェックを入れて次に進みます。

⑥ 当健保組合保険者番号「06138598」を半角で入力し、医療機関選択画面に進みます。

⑦ 全国各地の医療機関の中から、ご希望の医療機関を選択します。
※選択した医療機関について、「予約の要否」を医療機関のホームページやお電話等によりご確認ください。予約が必要な医療機関であれば、その方法（オンライン予約・電話予約等）をご確認のうえ、必ず予約をしてください。また、電話によるお問い合わせの際は、『東振協インフルエンザ予防接種』利用であることをお申し出ください。

⑧ 申込情報を入力し、「利用券」を発行します。接種当日は、「利用券」「マイナ保険証または資格確認書」、接種代金※を忘れずにお持ちください。
※契約医療機関設定の予防接種料金と組合補助金 2,000 円の差額。予防接種費用は医療機関によって違います。



＊東振協 WEB サイト「予防接種にあたっての注意事項」をご確認ください。

時事解説

2026年8月から、高額療養費の自己負担限度額が変わりました

健康保険の高額療養費制度は、医療費が高額になった場合でも自己負担の上限を設けることで家計の破綻を防ぐセーフティーネットです。一方で、高齢化の進行などに伴う医療費増大によって制度の持続可能性の確保が急務でした。このため、高額療養費の自己負担限度額が見直されることになりました。

2026年8月から、月額上限が引き上げられ、年間上限が新設されました

2026年8月から、ほぼすべての所得区分で月額上限が引き上げられました。標準報酬月額28万円～50万円の一般所得層では、約80,100円から約85,800円への引き上げとなります。一方で年間上限（8月～翌年7月）の新設、多数回該当の据え置きにより、抗がん剤治療や慢性疾患で数万円の負担が長期にわたって続く患者の経済的負担に配慮した内容となっています。

2026年8月～　高額療養費の自己負担限度額　＜水色　の部分が変更箇所＞

標準報酬月額	自己負担限度額（月額上限） 外来特例（70歳以上）		多数回該当	新設 年間上限
83万円以上	270,300円＋（医療費－901,000円）×1%		140,100円	1,680,000円
53万円～79万円	179,100円＋（医療費－597,000円）×1%		93,000円	1,110,000円
28万円～50万円	85,800円＋（医療費－286,000円）×1%		44,400円	530,000円
26万円以下	22,000円 *1	61,500円		530,000円 *3
住民税非課税（70歳未満）	36,900円		24,600円	290,000円
住民税非課税（70歳以上）	11,000円 *2	25,700円		
一定所得以下（70歳以上）	8,000円	15,700円	—	180,000円

※多数回該当…過去12カ月以内に3回以上、上限額に達した場合の4回目以降の上限額
*1 年間上限216,000円　*2 年間上限96,000円
*3 標準報酬月額15万円以下に該当することを確認できた場合は410,000円（2027年8月以降に償還払い）

2027年8月から、所得区分の細分化による負担の適正化が図られます

高額療養費の自己負担限度額の見直しは、2段階で行われます。2027年8月からは、所得区分の細分化が実施されます。70歳未満では5区分が、より負担能力に応じたものとなるよう13区分へと細分化され、中高所得層を中心により細密な所得水準に合わせた月額上限の引き上げが行われます。

2027年8月～　高額療養費の自己負担限度額　＜水色　の部分が変更箇所＞

標準報酬月額	自己負担限度額（月額上限） 外来特例（70歳以上）		多数回該当	年間上限
127万円以上	342,000円＋（医療費－1,140,000円）×1%		140,100円	1,680,000円
103万円～121万円	303,000円＋（医療費－1,010,000円）×1%			
83万円～98万円	270,300円＋（医療費－901,000円）×1%			
71万円～79万円	209,400円＋（医療費－698,000円）×1%		93,000円	1,110,000円
62万円～68万円	194,400円＋（医療費－648,000円）×1%			
53万円～59万円	179,100円＋（医療費－597,000円）×1%			
44万円～50万円	110,400円＋（医療費－368,000円）×1%		44,400円	530,000円
36万円～41万円	98,100円＋（医療費－327,000円）×1%			
28万円～34万円	85,800円＋（医療費－286,000円）×1%			
20万円～26万円	28,000円 *1	69,600円		
16万円～19万円		65,400円		
15万円以下	22,000円 *1	61,500円	34,500円	410,000円
住民税非課税（70歳未満）	36,900円		24,600円	290,000円
住民税非課税（70歳以上）	13,000円 *2	25,700円		
一定所得以下（70歳以上）	8,000円	15,700円	—	180,000円

※多数回該当…過去12カ月以内に3回以上、上限額に達した場合の4回目以降の上限額
*1 年間上限216,000円　*2 年間上限96,000円

高額療養費は、月ごと、個人ごと、医療機関ごと、入院・外来別、医科・歯科別に計算されます。月をまたいで入院した場合は、月ごとに計算されます。また、入院時の食事代や居住費・差額ベッド代は対象外となります。

季節の健康 TOPICS



秋は運動を始める絶好の季節！

体を動かして心も体も健康に

体を動かすメリット

今より少し多く体を動かすだけで、さまざまな健康効果が期待できます。

将来の病気を予防し、健康寿命が延びる



身体活動※が増えるほど、循環器病や2型糖尿病、がん、ロコモティブシンドローム、うつ病、認知症などの発症・罹患リスクが軽減します。

※安静時よりもエネルギー消費が多い状態（日常活動や運動、座位行動を含む）。

「座りっぱなし」の人は、とくにメリット大！



長時間座ったまま過ごすことは、生活習慣病のリスクを高めます。一方、身体活動量が多いと、そのリスクを低減できるほか、こまめに（たとえば30分ごと）立ち上がってストレッチするだけでも、血糖値や中性脂肪の改善、心血管系代謝疾患リスク低減につながります。

心がすっきり元気になる



体を動かすと、ストレスや不安の軽減につながり、思考力や学習力、幸福感向上に効果があります。また、睡眠の質の向上や集中力の維持にもよい影響があります。

理想的な活動量

激しい運動は必要ありません。今より多く体を動かすことを意識しましょう。

歩行などの身体活動を1日60分（約8,000歩）以上



通勤や家事を含め、1日60分以上の身体活動を意識しましょう。

息が弾み、軽く汗をかく程度の運動を週60分以上



筋肉量の維持・向上は、加齢による筋力低下や転倒予防につながります。自宅でできる筋トレを週2～3回取り入れましょう。

速歩やジョギング、ダンス、水泳、筋トレなどの運動を週60分以上を目標に実施しましょう。

「身体活動・運動不足」を軽視しないで！

世界保健機関（WHO）では身体活動・運動不足を、高血圧、喫煙、高血糖に次ぐ**世界で4番目に大きな死亡リスク要因**としています。日本でも、非感染性疾患による死亡において、喫煙、高血圧に次ぐ**3番目の危険因子**といわれています。

身体活動・運動不足は、いつからでも改善できます。暑さがやわらぐこの季節に、10分多く歩くことから始めてみませんか。

監修●川上正舒　練馬光が丘病院名誉病院長

生活習慣で「脂質異常」を予防・改善

これといった自覚症状もなく、見過ごされがちな「脂質異常」ですが、放置していると動脈硬化を進行させ、心筋梗塞や脳梗塞の発症リスクを高めます。

食事や運動、飲酒、喫煙などの生活習慣を見直して、血管を守りましょう。

脂質異常は動脈硬化の危険因子

血液中に含まれる脂質を血中脂質といい、血液検査では「LDL コレステロール」「HDL コレステロール」「中性脂肪」の値を測定します。

「悪玉」と呼ばれる LDL コレステロールは、増えすぎると血管の壁にたまって動脈硬化を引き起こします。一方、「善玉」の HDL コレステロールには、余分なコレステロールを回収する働きがありますが、少なすぎると回収が追いつかず、結果として動脈硬化を進行させてしまいます。さらに、中性脂肪が多いと「善玉」が減り、「悪玉」が増えやすくなります。

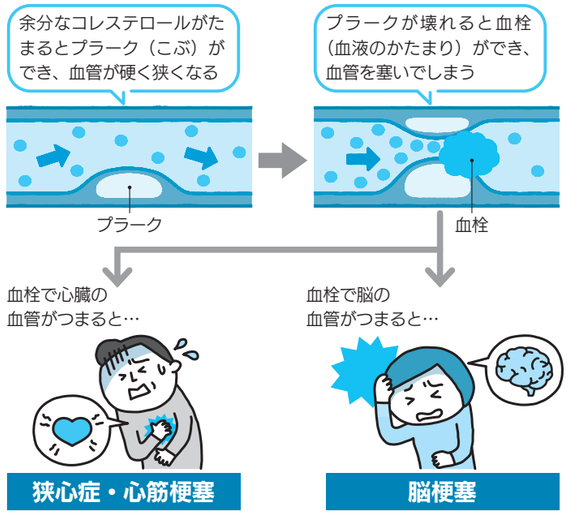
このように、脂質異常は動脈硬化の進行につながるため、早めに改善に取り組むことが大切です。

脂質異常の目安

- **LDL コレステロール**…120mg/dL 以上
- **HDL コレステロール**…40mg/dL 未満
- **中性脂肪（トリグリセライド）**…150mg/dL 以上（空腹時）、175mg/dL 以上（随時）
- **non-HDL コレステロール**※…150mg/dL 以上

※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

動脈硬化のメカニズム



脂質異常と関連が強い生活習慣は「食事」「運動」「飲酒」「喫煙」

脂質異常の原因の多くは、食事や運動、飲酒、喫煙といった生活習慣にあります。

たとえば、脂質・糖質の多い食事や日頃の運動不足は、LDL コレステロール（悪玉）や中性脂肪を増やし、HDL コレステロール（善玉）を減らしやすくします。

さらに、過度の飲酒は中性脂肪を急激に増加させ、喫煙にいたっては血中脂質のバランスを崩して動脈硬化を直接進行させてしまいます。

まずはこれら４つの習慣を見直し、改善することで、脂質異常・動脈硬化の予防につなげましょう。

今すぐ実践！

脂質異常を予防・改善する生活習慣

［ 食事 ］

脂質や糖質のとりすぎに注意しよう

揚げ物や脂身の多い肉料理は食べる回数や量を減らしましょう。また、マヨネーズやバター、生クリームなどを控え、お菓子や糖分の多い清涼飲料水は「ときどきの楽しみ」に留めることが大切です。ご飯や麺類の大盛りやおかわりもできるだけ避けましょう。

〈脂質・糖質を多く含む食品〉

- 脂質の多い肉類　●バター　●生クリーム
- チーズ　●マヨネーズ　●甘いお菓子
- 糖分の多い清涼飲料水　など



体によい脂質を選ぼう

青魚、えごま油、アマニ油などに多く含まれる「オメガ3脂肪酸」を積極的にとりましょう。オメガ3脂肪酸には、中性脂肪を減らし、動脈硬化を予防する効果が期待できます。

ただし、体によい油であってもカロリーは高いので、とりすぎには注意しましょう。

〈オメガ３脂肪酸を多く含む食品〉

- 青魚（サバ、アジ、イワシ、サンマなど）
- えごま油※
- アマニ油※
- くるみ
- チアシード　など

※熱に弱いため、汁物やサラダにかけるのがおすすめです。



食物繊維をしっかりとろう

野菜、大豆製品、きのこ類、海藻類などに多く含まれる食物繊維には、余分なコレステロールや中性脂肪を減らす作用があります。



食べ方を見直そう

夜遅い食事や早食いは禁物です。よく噛んでゆっくり食べることを意識し、満腹になる前に箸を置く「腹八分目」を心がけましょう。

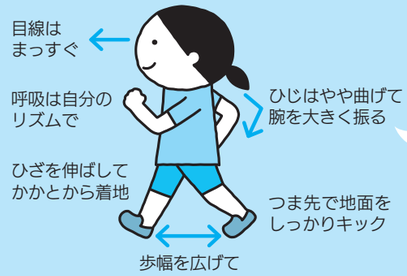


［ 運動 ］

適度な運動を習慣にしよう

有酸素運動（ウオーキングやジョギング）を日常に取り入れ、座ったり横になったりする時間をできるだけ減らしましょう。

移動の際は階段を積極的に使うなど、無理なく続けられる範囲でこまめに体を動かすことが大切です。



おすすめの有酸素運動は「ウオーキング」

- １分間に100～130歩ほどの速度で
- 毎日、合計30分以上を目標に
- 通勤や買い物の時間を活用して、歩く機会を増やそう

［ 飲酒 ］

お酒との付き合い方を見直そう

週に2日はお酒を飲まない「休肝日」を設けましょう。飲むときはあらかじめ量や時間を決めてだらだら飲み続けないこと、度数の高いお酒は水や炭酸水で割ってゆっくり飲むことが大切です。

また、おつまみには揚げ物やスナック菓子を控え、野菜、魚、大豆製品を選びましょう。



［ 禁煙 ］

禁煙にチャレンジしよう

まずは「今日は吸わない」から始め、タバコなしでも過ごせる日を増やしていきましょう。

吸いたくなったときは、深呼吸や軽いストレッチ、歯みがき、熱いお茶を飲むなど、気持ちをそらす工夫が有効です。どうしても難しい場合は、無理せず「禁煙外来*」を受診しましょう。

＊オンライン診療もあります。



歩きたくなる旅



寒霞渓

群馬県の妙義山、大分県の耶馬渓とともに「日本三大渓谷美」の１つに数えられる香川県小豆島の寒霞渓。
日本書紀にも記述があるその渓谷美は、1878 年、儒学者の藤澤南岳によって寒霞渓と命名された。
古くから親しまれる、自然がつくり出した絶景を満喫するハイキングに出かけよう。

寒霞渓（第２展望所から望む）

約1,300万年前の火山活動と長年の浸食によってつくり出された奇岩怪石、四季折々の豊かな自然が織りなす圧倒的な絶景が特徴。
秋は山を彩る紅葉と岩肌、そして青い海の美しいコントラストを見に多くの観光客が訪れる。

寒霞渓には奇岩怪石などの見どころをめぐる「表12景」と「裏8景」、そして小豆島最高峰「星ヶ城」への登山道がある。今回は表登山道を登り、星ヶ城登山道を往復してロープウェイで戻るルートを歩く。なお、観光協会のホームページなどで表12景を予習しておくと見つけやすく、楽しく歩くことができる。

こううん駅を振り返り、通天窓を確認したら、すぐそばにある紅雲亭の脇から表登山道に入る。途中、表12景の場所を示す看板が出ているので、探しながら登っていこう。表12景は四望頂で最後。木々で見えなかった場合、見逃してしまった場合は気落ちせず、帰りのロープウェイで上から探してみよう。

アート作品「空の玉 / 寒霞渓」で写真を撮影したら、山頂駅を通りすぎて星ヶ城登山道へ。星ヶ城は南北朝時代、備前の豪族だった佐々木信胤が築いた山城。西峰や東峰の周辺には遺構が残り、注意深く周囲を観察するとその形跡がわかる。東峰に着くと、そこは小豆島最高峰。達成感のある景色を堪能したら、来た道を山頂駅へ戻ろう。帰りはロープウェイを使い、短い空の散歩でゴールだ。

寒霞渓は、体力や時間に合わせて柔軟にルートを選択できるのが魅力。迷うような道はないが、基本的に坂なので自分の体力を過信せず、無理のないスケジュールを立てて歩こう。

航路MAP



Information

アクセス　高松港から小豆島フェリーで土庄港、車で寒霞渓ロープウェイ「こううん駅」など

HPはコチラ
小豆島観光協会
https://shodoshima.or.jp/

グルメ　オリーブ＆手延べそうめん



©(一社) 小豆島観光協会



小豆島は国内オリーブ栽培の発祥の地。オリーブオイルを使ったグルメが島内各所で楽しめる。また、そうめんの三大産地の1つとしても有名。伝統的な手延べ製法でつくられるそうめんはお土産にも最適。

四望頂

寒霞渓「表12景」の1つ。展望スペースには東屋があり、ベンチに座ってじっくり奇岩や岩壁などを眺めることができる。



青木野枝「空の玉 / 寒霞渓」

瀬戸内国際芸術祭2022のアート作品を常設展示。玉の中に入って寒霞渓をバックにアートな写真を撮ることができる。



第１展望所

山頂からせり出すようにつくられているため開放感抜群。眼下には内海湾、瀬戸内海、遠くには四国の山並みまで一望できる。アプローチの左右の紅葉も見どころ。





星ヶ城西峰

西峰（標高805m）は星ヶ城の本城があった場所。周辺には空壕、土壇、曲輪などの遺構が残る。

星ヶ城東峰

東峰（標高816m）は小豆島だけでなく瀬戸内海の島々の中で最高峰。星ヶ城の詰城があった場所。

寒霞渓ロープウェイ

日本で唯一、『空・海・渓谷』を一度に眺望できる島のロープウェイ。12分間隔（多客時は6分間隔）で運行しており、所要時間は５分。

- 8:00～17:00
- 片道 中学生以上1,500円、小学生750円
- 往復 中学生以上2,700円、小学生1,350円
- ※Ｂ期間（11月）の金額
- 休 ホームページに掲載
- https://www.kankakei.co.jp/

※営業時間、運賃は期間によって変動。詳細はホームページでご確認ください。

ひと足延ばして　小豆島をめぐる

エンジェルロード

潮の満ち引きによって海の中から現れたり消えたりする神秘的な砂の道。1日に2回、干潮時間の前後約3時間だけ道が現れ、対岸の島へと歩いて渡ることができる。

香川県小豆郡土庄町甲24-92



四方指・大観望展望台

四方を指しても遮るものがないといういわれのとおり、360度のパノラマが広がる2つの展望台。寒霞渓より高い位置にあり、爽快感のある眺めが楽しめる。

香川県小豆郡小豆島町神懸岡山乙1117





道の駅 小豆島オリーブ公園

瀬戸内海を見下ろす小高い丘にある道の駅公園。地中海ムードあふれる約2,000本のオリーブ畑に囲まれ、レストランや体験施設などが多数。

- 8:30～17:00
- 休 年中無休
- https://www.olive-pk.jp/



二十四の瞳映画村

『二十四の瞳』ロケセットを保存した映画村。懐かしい木造校舎や文学館、レトロな映画館などがある。

- 9:00～17:00
- 大人1,000円、小人500円
- ※期間によって変動。詳細はホームページでご確認ください。
- 休 年中無休
- https://www.24hitomi.or.jp/

※営業時間や料金等は変更される場合があります。

医療費の適正化にご協力を！

セルフメディケーションで お得な税制を利用してみませんか？

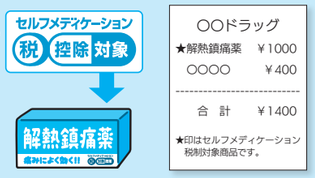
解説動画はコチラ
https://douga.hfc.jp/imfine/iryouhi/26autumn01.html

セルフメディケーションとは、自分自身の健康に責任を持ち、軽度な身体の不調は自分で手当てすることです（世界保健機関［WHO］の定義による）。これを推進するためセルフメディケーション税制が実施されています。

突然ですが、クイズです！

OTC 医薬品（市販薬）をよく購入する高橋さんは、セルフメディケーション税制を利用しようと思っています。

セルフメディケーション税制を利用するには
このマークが付いている薬を購入して、
そのレシートを保管しておくのよね





それと、「何か一定の取り組み」をしていないといけなかったわね。
えーと、何をする必要があったっけ？



セルフメディケーション税制を利用するためには、健康の保持・増進や疾病予防として一定の取り組みを行う必要がありますが、次のうち、その取り組みに含まれているものはどれでしょうか？

A 健診を受ける

B インフルエンザの予防接種を受ける

C 特定保健指導を受ける

（答えはこのページの下に）

セルフメディケーション税制とは

健康の保持・増進や疾病予防として「一定の取り組み」を行っている人が、年間1万2,000円を超えて、対象となるスイッチOTC 医薬品などを購入した場合、確定申告で所得控除が受けられる制度です（上限8万8,000円）。

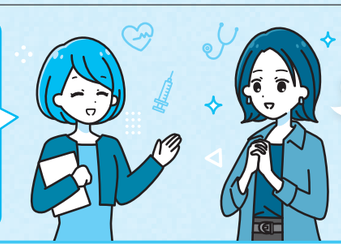
従来は時限措置（2026年まで）でしたが、2027年から制度を恒久化することになりました。ただし、セルフメディケーション税制の対象となる OTC 医薬品のうち、非スイッチ OTC 医薬品は5年の期限付きで延長となりました（2031年まで）。

スイッチOTC医薬品って何？

医師が処方する「医療用医薬品」として使用されていた成分を、ドラッグストアなどで買える OTC 医薬品（市販薬）に転用した薬のことです。



「一定の取り組み」とは
- 健保組合や勤務先、市区町村が行う健診［人間ドック、各種健（検）診等］を受ける
- 特定健診、特定保健指導を受ける
- 定期予防接種やインフルエンザ予防接種を受ける



一つでも実施していればいいのね。
私はもう健診を受けているから OK！

※ 詳細は厚生労働省HPをご覧ください。

セルフメディケーションには、毎日の適切な食事、運動、睡眠・休養が大切ですが、もし軽い不調を感じたときは、放置してこじらせてしまうことのないよう、早めに OTC 医薬品などで対処しましょう。よくならないときは、かかりつけ医に相談しましょう。



クイズ答え A、B、C すべてが含まれる

がん予防法の最新版が発表されました！



国立がん研究センターから「科学的根拠に基づくがん予防法5＋1」が発表されました。「5つの生活習慣＋感染」に注意することで、がんになるリスクを減らすことができます。まずはできることから少しずつ、対策を始めてみませんか？

いくつできている？

がん予防「5＋1」チェックリスト

日々の生活の中で、できている項目をチェックしてみましょう。

❶ たばこ	□ 吸わない □ たばこの煙を避ける	・加熱式たばこにも発がん性物質が含まれています。 ・受動喫煙もがんになるリスクを高めます。できるだけ避けて生活しましょう。
❷ お酒	□ 飲酒をひかえる（飲まない）	お酒を“飲まないことがベスト”です。最新の研究結果から、少量の飲酒でもがんのリスクが上昇することが判明しています。
❸ 食生活	□ 減塩する □ 野菜と果物不足にならないようにする □ 熱い飲み物や食べ物は冷ましてからとる	SALT 塩分摂取量は1日あたり男性7.5g、女性6.5g未満に！ 1日の目安 野菜350g以上 果物200g程度 りんごなら1つ みかんなら2つ
❹ 身体活動	□ 日常生活を活動的に過ごす	**成　人**：毎日60分程度のウォーキングと汗をかく程度の運動を週に60分以上※。 **高齢者**：毎日40分以上のウォーキングと週3日以上の柔軟運動など※。
❺ 体重	□ 体重（BMI）を適切な範囲（男女ともに21 ～ 25）にする	BMIを計算してみましょう！ 体重 kg ÷ 身長 m ÷ 身長 m ＝ BMI
+1 感染	□ 検査や予防接種を受ける（肝炎ウイルス、ヘリコバクター・ピロリ、ヒトパピローマウイルス（HPV）など）	ウイルスや細菌への感染は、がんの発生に関係があるとされています。検査を受け、感染している場合は治療を受けましょう。

※厚生労働省「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023」

くわしくはこちら
チェックがつかなかった項目を確認し、無理なく取り組めるものから生活に取り入れてみましょう。
科学的根拠に基づくがん予防法5＋1

生活習慣に気をつけることで、がんのリスクを減らすことができますが すべてのがんを防ぎきることはできません。 定期的ながん検診を受け、早期発見・早期治療につなげましょう。

※国立がん研究センター「科学的根拠に基づくがん予防法5＋1」をもとに作成

野菜たっぷりヘルシーレシピ

脂質をとりすぎないレシピ

脂質異常症予防



作り方の動画は こちらから
Check!
https://douga.hfc.jp/imfine/ryouri/26autumn01.html

主菜 電子レンジ de 鶏チャーシュー

1人あたり
エネルギー 220kcal　塩分 1.2g
※煮汁は 1/3 を食べる想定（お皿に盛りつけた場合）で栄養計算しています。

材料　2人分

鶏もも肉……大1枚（300g）
A　しょうゆ……大さじ2
　酒、みりん……各大さじ1
　すりおろししょうが、すりおろしにんにく…各小さじ1

作り方

1 耐熱ボウルに皮を取った鶏肉とAを入れてよく揉み込み、ラップをして、電子レンジ（600W）で4分加熱する。一度取り出して、裏返し、再度4分加熱する。粗熱が取れたら薄切りにする。

カロリーダウンの工夫

- 鶏肉の皮は脂質が多くカロリーが高いです。皮を取るだけでカロリーを約40%もダウンでき、ヘルシーに仕上がります。

調理のポイント

電子レンジを使って失敗なしで作れます。電子レンジで加熱した後、ラップのまま粗熱が取れるまで冷ますと、さらに味の染み込みがよくなります！

お皿に盛りつける場合は…



トマト（小1個）と一緒に盛りつけ、小ネギを添えると彩りが豊かになります。
調味料を揉み込んで味をしっかりなじませているため、煮汁を多く口にしなくてもおいしく食べられます。煮汁は全部食べると塩分が高くなるので、食べる量は全体の1/3程度を目安にしましょう。



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

副菜 2種のきのことバジルのマリネ

1人あたり
エネルギー 47kcal　塩分 0.3g



材料　2人分

エリンギ（乱切り）……1パック（100g）
しめじ（石づきを切り、ほぐす）…1パック（100g）
A　レモン汁、バジル（乾燥）……各小さじ2
　オリーブオイル……小さじ1
　塩……小さじ1/4

作り方

1 エリンギ、しめじは乾燥しないよう水にサッとくぐらせ、耐熱ボウルに入れてラップをし、電子レンジ（600W）で2分半加熱する。加熱後に出た水気をしっかり切る。

2 よく混ぜたAと1を和える。

きのこはおすすめ食材！

- マリネ液は油を多く使うイメージですが、きのこには旨み成分の1つであるグアニル酸が含まれているので、少量の油でもおいしさを感じやすく、脂質ダウンにはおすすめの食材です。香りがよいバジルを使うと、最後まで飽きずに食べやすくなります。

サラダ ちくわとブロッコリーの香味サラダ

1人あたり
エネルギー 68kcal　塩分 0.9g

材料　2人分

ブロッコリー（小房に分ける）……1/3株（80g）
ちくわ（斜め切り）……2本（60g）
A　鷹の爪（種なし・輪切り）……1/2本分
　長ネギ（みじん切り）……1/3本（30g）
　ポン酢しょうゆ……大さじ1

作り方

1 ブロッコリーは水でサッと濡らして、耐熱ボウルに入れラップをし、電子レンジ（600W）で2分半加熱する。

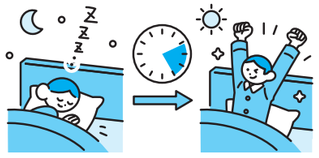
2 混ぜたAとちくわ、1を和える。



脂質オフのポイント

- 油を使わないドレッシングなので脂質オフになります。長ネギのみじん切りで香味感を、鷹の爪で辛さを足すので、油を使わずともおいしく仕上がります。
- ちくわの魚介の旨みのおかげで、少ない調味料でも満足感のあるサラダが完成します。

Q 短い睡眠時間でも平気な私は「ショートスリーパー」？



A いわゆる「ショートスリーパー」に、本当に該当する人はごく少数。自分もそうだと思い込み、気づかないまま睡眠不足が慢性化すると、生活習慣病やうつ病などのリスクが高まります。

あなたの睡眠、本当に足りていますか？

自分が本当にショートスリーパーなのか。それは、日頃のちょっとした習慣に表れます。次の項目をチェックしてみましょう。

- ☑ 休日にいつもより長く寝てしまう
- ☑ 午後に強い眠気や集中力の低下を感じる
- ☑ コーヒーやエナジードリンクが手放せない

こうした習慣がみられる場合は、睡眠不足の可能性があります。

睡眠の「見える化」で現状を知ろう

「短時間睡眠でも平気」という感覚は、実際の睡眠状態とズレていることがあります。まずは自分の睡眠状態を客観的に確認してみましょう。

睡眠を見える化する方法



家族に寝ている姿を観察してもらう

激しいいびきや、途中で息が止まっている時間がないか確認してもらいましょう。

スマホで就寝中の音を記録する

寝言やいびき、寝返りの様子を録音・録画してみましょう。



睡眠計測アプリやスマートウォッチを活用する



実際の睡眠時間や中途覚醒の回数をデータ化しましょう。

いびきや無呼吸などがある場合は医療機関に相談を！

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

冷たいものを飲んだり、歯みがきをしたりすると歯がしみます…





知覚過敏が原因のことが多いですが、まず確認したいこと



知覚過敏かもしれません

冷たいものや熱いものがしみたり、歯ブラシの刺激で歯が痛む場合、「知覚過敏」の可能性があります。健康な歯は表面がエナメル質で覆われており、通常は刺激を受けても痛みを感じません。しかし、加齢や歯周病による歯ぐきの後退や、歯ぎしり、強い力での歯みがきなどによって内側の「象牙質」が露出すると、刺激が神経に伝わりやすくなり、温度刺激や歯ブラシの刺激によって一時的な痛みが生じます。また、酸性の飲食物を頻繁に摂取することで歯が溶け、知覚過敏を引き起こすこともあります。

熱いものがしみる、痛みが続くときは要注意

知覚過敏の痛みは一時的で、刺激がなくなると治まるのが一般的です。症状が軽い場合は、専用の歯みがき剤の使用や適切なセルフケアで改善することもあります。歯科医院では薬剤の塗布や樹脂コーティング、就寝中の歯ぎしりなどから歯やあごを守るナイトガードなどの治療や、ブラッシングなどのセルフケア指導を行います。

一方、熱いものがしみる場合や、刺激がなくなっても痛みが続く場合は注意が必要です。むし歯の進行や歯の神経の炎症、歯のひび割れなどが原因となっている可能性があります。歯がしみる症状が続く場合は自己判断せず、早めに歯科医院へ相談しましょう。

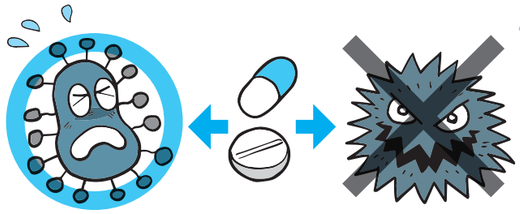
とくに

子どもの抗菌薬の使用には注意が必要です

病院で処方される抗菌薬。どんな症状にも有効で、治ったと感じたら残りはのまないほうがよいと思っていませんか？　正しい知識を身につけ、適切な服用ができるようになりましょう。

抗菌薬は万能薬ではありません

抗菌薬は細菌を壊したり、増えるのを抑えたりする薬で、抗生物質や抗生剤とも呼ばれます。溶連菌性咽頭炎や急性中耳炎などの細菌による感染症には効果が期待できますが、ウイルスが主な原因である一般的なかぜや胃腸炎などには効果が期待できません。



指示された用量用法を守ってのみましょう

医師からの指示に従わず不適切な服用をすると、抗菌薬が効かない薬剤耐性菌を出現させる恐れがあります。症状が治まったからと自己判断で服用をやめたり、残っている薬や人からもらった薬を服用してはいけません。

子どもはとくに薬剤耐性菌に注意を！

大人よりも免疫力の弱い子どもが薬剤耐性菌を保菌してしまうと、将来感染症にかかったときに治療に使える抗菌薬が少なくなり、重症化や難治化のリスクが高まってしまいます。抗菌薬は必要なときに用量用法を守って服用し、必要がなければ使わないことが大切です。

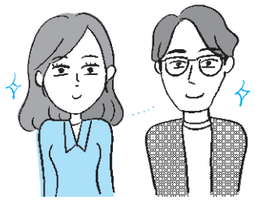


みんなで知ろう女性の健康

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

プレコンセプションケア



「プレコンセプションケア」とは妊娠（コンセプション）の前（プレ）のケアの意味です。性別、また子どもをもつかどうかにかかわらず、将来のライフプランを見据えて、性や健康について正しい知識をもち、心身の健康や生活習慣を整えていく考え方です。若い世代の男女が健康について考え、将来の自分自身と、次世代の子どもたちの健やかな未来につなげていくことを目指すものです。

プレコンセプションケアで大切にしたいこと

自分の体調や月経の変化を知る

日頃の体調や、月経の周期・量・痛みなどの変化に気づくことは、自分の体を知るための大切な手がかりになります。「いつもと違う」に早く気づけることが、健康を守る第一歩です。

食事・睡眠・運動などの生活習慣を見直す

毎日の生活習慣は、心と体の健康に大きく影響します。できることから少しずつ整えていくことが、将来の健康につながります。

健康診断を定期的に受ける

定期的な健康診断は、体の状態を客観的に確認する機会です。不調や病気の早期発見につながります。症状がなくても受けましょう。

不安や疑問があれば、抱え込まずに相談する

気になることがあれば、一人で抱え込まず、医療機関や相談窓口を活用しましょう。相談することも、自分を大切にする行動の一つです。

こども家庭庁ウェブサイト　全国の「性と健康の相談センター」窓口を探すことができます。
https://precon.cfa.go.jp/soudan/nayami/



いつでもヨガ

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）



座りすぎて疲れたとき

シャキッと仕事モードに！ 眠気を吹き飛ばすポーズ

1 両手をお腹に当てます。



2 鼻から息を強く吸います。



3 お腹を薄く、へこませるよう意識しながら、鼻から強く息を吐きます。吸う・吐くを1秒間に行い、これを5回繰り返します。



火を起こすイメージで速いテンポで勢いよく

※横隔膜や腹筋を速く動かすので、食後に行うのは避けましょう。

背中と腰のこりに！ 体を対角線に引っ張るポーズ

1 イスに座って、左腕を斜め上に、右脚を斜め下に、対角線になるように伸ばします。



2 伸ばしている手の指先と脚のつま先を意識して、引っ張り合います。



座ったままの同じ姿勢で縮んでしまった背中と腰の筋肉を伸ばしましょう

※反対も❶と❷を同様に行います。

座りっぱなしで硬くなったお尻に！ お尻を伸ばすポーズ

お尻のこりは腰痛の原因にも！

1 イスに座って、左脚を右ひざに乗せます。



2 手のひらで内ももを外側に向かって押します。



できる人はトライ！



★ 余裕がある方は、両手を前に出しながら前屈し、脱力します。
3回呼吸し、最後まで息を吐き終えてから、ゆっくりと起き上がります。

3回呼吸しましょう

※反対も❶と❷を同様に行います。

詳しくは動画をcheck!
https://douga.hfc.jp/imfine/undo/26autumn01.html



夏の冷えや疲れが残る秋の体は、自分で思っている以上にこり固まっています。デスクワークや長時間の運転などで座ったまま動かないでいると、背中や腰の血流が滞り、冷えがさらに悪化することも。仕事の合間や入浴後に、縮んだ筋肉をゆっくり伸ばして、秋の座り疲れを解消しましょう。

健保だより　第138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