

ご家族のみなさままでご覧ください！

健保だより

- P2 令和6年度決算がまとめました
- P4 マイナ保険証利用時には電子証明書の有効期限をご確認ください！
- P6 高血糖を防ぐ
- P8 武雄・御船山
- P10 整骨院・接骨院のかかり方

- P11 毎月の保険料計算のもととなる標準報酬月額は、毎年9月に決め直されます
- P12 食物繊維×たんぱく質で高血糖対策
- P14 Health Information
- P16 “しゃがむ” 張トレ



山形県米沢市の山中に暮らすニホンザルの群れの中に、全身白い毛で覆われたサルがいます。シロザルと呼ばれる山獣師の間では見ると幸せが訪れると言い伝えられています。ただ、現在確認されているのは2頭だけ。広い範囲を移動して暮らすニホンザルを探すのさえ大変なのに、わずか2頭しかいないシロザルを探すのは本当に大変です。でも、実際に見るシロザルはとても神々しいのです。

◆ 山形県・米沢市 ニホンザル

写真・文 福田幸広（動物写真家）

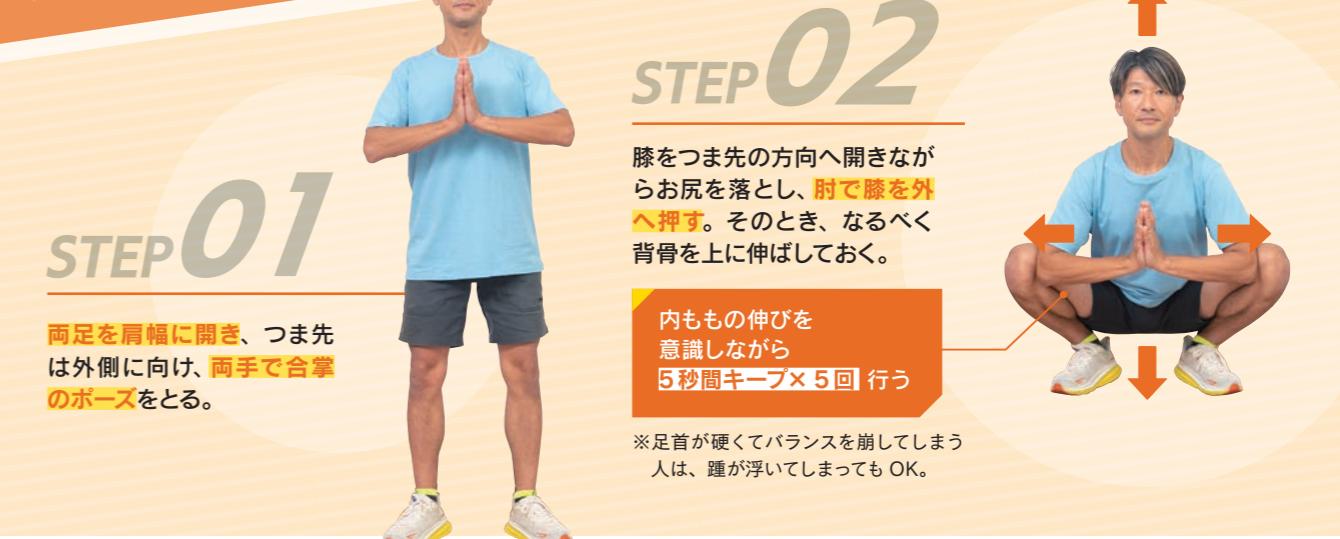
2025
AUTUMN
90

» 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

“しゃがむ” 張トレ カエルスクワット



Trainer's Advice

筋トレと張力フレックストレーニングは何が違う？

筋トレで筋力を鍛えることはもちろん大切ですが、張力を鍛えることはさらに重要です。なぜなら張力を鍛えれば、加齢とともに衰えていく4つの体力要素、筋力・柔軟性・バランス・姿勢を同時に鍛えることができるからです。その結果、人生100年動ける体を手に入れることができます。



医療費が減少し、保険料収入が増加したため、経常収支で黒字に

収入支出決算概要表

一般勘定

● 収入 (単位: 千円)

科 目	決 算 額
保 険 料	993,921
国 庫 負 担 金 収 入	236
調 整 保 険 料 収 入	12,072
国 庫 補 助 金 収 入	27,357
財 政 調 整 事 業 交 付 金	6,611
雑 収 入	4,132
合 計	1,044,329
経常収入合計(A)	996,162

● 支出 (単位: 千円)

科 目	決 算 額
事 務 費	34,117
保 険 給 付 費	546,766
法 定 給 付 費	541,210
付 加 給 付 費	5,556
納 付 金	324,646
前 期 高 齢 者 納 付 金	149,363
後 期 高 齢 者 支 援 金	175,283
保 健 事 業 費	43,339
財 政 調 整 事 業 投 出 金	12,080
連 合 会 費	549
雑 支 出	41
合 計	961,538
経常支出合計(B)	949,458
経常収支差引額((A)-(B))	46,704

● 基礎数値

被 保 険 者 数	1,778人
平 均 標 準 報 酬 月 額	399,067円
総 標 準 賞 与 額	1,616,421千円
扶 養 率	0.89
健康保険料率(調整保険料率含む)	100/1000

介護勘定

● 収入 (単位: 千円)

科 目	決 算 額
介 護 保 険 収 入	108,043
繰 越 金	139,987
雑 収 入	1
合 計	248,031

● 支出 (単位: 千円)

科 目	決 算 額
介 護 納 付 金	80,403
合 計	80,403

● 基礎数値

介護保険第2号被保険者数	1,397人
平 均 標 準 報 酉 月 額	421,792円
総 標 準 賞 与 額	983,240千円
介 護 保 険 料 率	17/1000

当健保組合の令和6年度決算が、去る7月23日に開催された第102回組合会において可決・承認されましたので、概要をお知らせします。

令和6年度は健康保険料率「10.00%」にて事業運営にあたりました。保険給付費が減少し、保険料収入が増加したため、経常収支は4,670万4千円の黒字を計上する決算となりました。



収入合計
587,362円

被保険者のみなさま1人当たりで見る決算(一般勘定)

支出合計
540,798円

保険料
559,143円(95.2%)
組合運営の大切な財源として、事業主とみなさまに納めていただきました【右記①】

調整保険料収入
6,790円(1.2%)
健康保険組合の財政調整のための別枠保険料として納めていただきました

国庫補助金収入
15,386円(2.6%)
高齢者のための事業を実施するため国から交付されました。

財政調整事業交付金
3,718円(0.6%)
高額療養費が発生したために、健康保険組合連合会から調整金として交付されました。

その他
2,324円(0.4%)

事務費
19,188円(3.5%)

保険給付費
307,517円(56.9%)
みなさまが病気やけがをしたときの医療費や各種の納付金として支出しました【右記②、④】

納付金
182,591円(33.8%)
前期・後期高齢者医療制度への納付金等は、財政圧迫の要因となっています【右記③、④】

保健事業費
24,375円(4.5%)
『健保だより』の発行や、特定健診・特定保健指導、検診の補助などの費用として支出しました

その他の支出
7,126円(1.3%)

健保組合の事業を
大いにご利用ください

令和6年度に実施した 主な健康づくり事業

健康寿命は大切な
自分だけの人生時間です

● 特定健診

対象者数: 被保険者 1,123名、被扶養者 412名
受診者数: 被保険者 1,049名、被扶養者 239名
受 診 率: 被保険者 93.4%、被扶養者 58.0%
※添付リーフレットをお読みいただき、ぜひ受診してください



● 特定保健指導の実施

※対象となった方は保健指導の支援をお受けください
● 機関誌『健保だより』の発行(年2回被保険者に配布)
● 人間ドックの補助(38歳以上の本人: 794名・家族: 257名)



● 脳ドックの補助(本人・家族: ただし3年に1回: 141名)

● 胃・腹部超音波検査の補助(本人: 70名)

● 腫瘍マーカーの補助(本人: 71名)

● 大腸疾患検査(本人: 81名・家族: 30名)

● インフルエンザ予防接種の補助

(本人: 884名・家族: 437名)

● ファミリー健康相談

● 体育奨励事業(ウォーキング)の実施(20名/年)



① 保険料は全収入の95.2%

健保組合の収入源・保険料。事業主および被保険者のみなさまに納めていただきました。

② 保険給付費

56.9%(対支出合計比)、
55.0%(対保険料収入比)

みなさまが医療機関でかかった際に支払う医療費は、実際の額の3割が原則で、残りの7割は健保組合が「保険給付費」という形で支出しています。令和6年度の保険給付費は5億4,677万円で、保険料収入の55%を占めています。

③ 納付金

33.8%(対支出合計比)、
32.7%(対保険料収入比)

納付金は、お年寄りの医療費を支援するための「現役世代の負担」。高齢者医療制度は健康保険とは別制度にあたりますが、健保組合はそんな別制度のために収入の3割以上を支出したことになります。

④ ② + ③ : 55.0% + 32.7%

= 87.7%(対保険料収入比)

保険給付費と納付金の合計は、保険料収入の87.7%となりました。健保組合はこのほかにも、保健事業費や事務費といった必要経費があるのですが、今後も保健事業の充実を図っていくために、支出を考慮しながら必要経費を検討していくこととなります。

マイナ保険証利用時には 電子証明書の有効期限を ご確認ください！

電子証明書の有効期限は、年齢問わず発行日から5回目の誕生日までです（マイナンバーカードそのものの有効期限は、発行日から10回目の誕生日（未成年者は5回目まで）。有効期限が過ぎると、カードの一部機能が利用できなくなります。有効期限を確認し、必ず更新手続きを行いましょう。

電子証明書が有効期限を迎えるとマイナ保険証は…



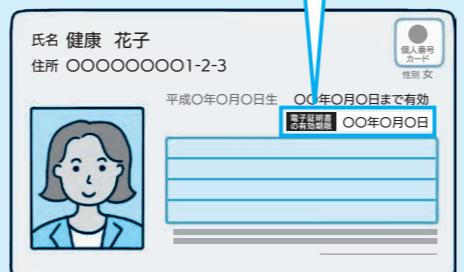
電子証明書はこんなことに使えます

- マイナ保険証としての利用
- マイナポータルへのログイン
- コンビニでの住民票等交付サービスの利用



電子証明書が有効期限を迎えると、上記の一部機能が利用できなくなります。速やかに更新しましょう。

電子証明書の有効期限は
マイナンバーカードの券面に
記載されています



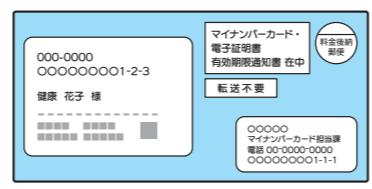
（記載がない場合は
マイナポータルから確認できます）

更新するにはどうしたらよいの？

◆ まずは「有効期限通知書」を確認

有効期限の2～3カ月前を目途に有効期限通知書の封書が届きます。

※通知がきていても有効期限の3カ月前から更新ができます。



▲有効期限通知書

◆ 更新手続き

電子証明書の更新はお住いの市区町村窓口で行います。

▼必要なもの

- 有効期限通知書
- マイナンバーカード



▲マイナンバーカード

申請方法

- ① 有効期限通知書と現在お持ちのマイナンバーカードを持って市区町村の窓口へ。

- ② 窓口で暗証番号の設定を行う。

※窓口では、現在設定済みの暗証番号を入力します。お忘れの場合は窓口で再設定が可能です。

- ③ 更新手続きが完了。

※代理人による更新手続きも可能です。詳しくは有効期限通知書に同封されている書類をご確認ください。

お問い合わせ先

公式サイト

マイナンバーカード総合サイト
<https://www.kojinbango-card.go.jp>



お問い合わせ

マイナンバー総合 フリーダイヤル

マイナンバー
0120-95-0178



マイナンバーカードの紛失・
盗難などによる一時利用停止
について、24時間365日
受付けます。

受付時間（年末年始を除く）

平日 9:30～20:00
土日祝 9:30～17:30

有効期限3カ月前

マイナ保険証…使える

電子証明書の有効期限の2～3カ月前を目途に、「有効期限通知書」の封書が届きます。お住いの市区町村等で、速やかに更新しましょう。

証明書の有効期限が
3カ月以内となっ
ています。市区町村の
窓口で更新手続きを
お願いします。

次に進む

有効期限の3カ月前時点
から有効期限まで、通知
が表示されます。



有効期限

期限切れ翌日

マイナ保険証…使える

有効期限から3カ月間は、引き続きマイナ保険証で受診できます。ただし、診療情報・薬剤情報等の提供はできません。

電子証明書の有効期
限が切れているため、
資格情報のみ当機関に
提供します。

お早めに市区町村の
窓口で電子証明書を
更新してください。

次に進む

有効期限切れの旨と、更新
のお願いが表示されます。



3カ月後

マイナ保険証…使えない

有効期限切れから3カ月間経過後は、マイナ保険証の利用ができません。



電子証明書が失効し
ています。

マイナンバーカードを
取り出し、受付窓口
までお越しください。

証明書の更新は、市
区町村の窓口で手続
きが必要です。

3カ月を過ぎると健康保
険証としても使えなくな
ります。



※電子証明書の有効期限が切れても、お住いの市区町村窓口で手続きを行うことで再発行できます。
※電子証明書の更新と再発行の手続きはオンラインではありません。

高血糖を防ぐ

こんな行動
心当たりはありませんか？

甘いものをよく食べる



階段は使わない



ストレスをためがち



高血糖は
さまざまな
病気の
原因です

血糖値とは、血液中の糖（グルコース）の濃度のこと。健康な人でも食後は高くなるなど変動しますが、数値が一定水準を超えた高血糖の状態が続くと、糖尿病をはじめ

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・

糖尿病（2型の場合）

血糖値を下げるインスリンがうまく働かなくなつて血糖値の高い状態が続くと発症します。最初、自覚症状はほとんどありませんが、徐々にのどが渴きやすい、トイレが近い、食べているのにやせる、などの症状が出てきます。病気が進行すると、重篤な合併症を引き起します。

ほかにも…▶

動脈硬化

糖が血管壁にダメージを与え、動脈硬化を引き起します。心筋梗塞や脳梗塞のリスクを上昇させます。

高血圧・脂質異常症

高血糖とともに、生活習慣病の一環として合併することが多くなっています。

歯周病

糖尿病の人には歯周病が起こりやすく、逆に歯周病の人には糖尿病が起こりやすいことが知られています。

糖尿病3大合併症

糖尿病神経障害

感覚障害により熱さや痛みに鈍くなります。やけどやケガに気づかず治療が遅れ、重症化すると足の潰瘍や壞疽に進行し、足の切断が必要になることもあります。

糖尿病網膜症

網膜の血管が傷つけられ、視力の低下や失明の原因となります。

糖尿病腎症

腎臓の糸球体の小さな血管が傷つけられ、腎不全を引き起します。人工透析が必要になることもあります。

「しあわせ」と覚えられます

高血糖のめやす

	正常値	保健指導判定値	受診勧奨判定値
空腹時血糖	100mg /dL未満	100mg /dL以上 126mg /dL未満	126mg /dL以上
HbA1c (過去1~2ヵ月間の血糖の状態)	5.6%未満	5.6%以上 6.5%未満	6.5%以上

上記の保健指導判定値以上であれば、血糖値が正常より高めといいます。

血糖まめ知識

● **糖とインスリン** 糖は私たちの活動の大切なエネルギー源で、血液中の糖はインスリンの働きによって細胞に取り込まれます。インスリンが十分に働かないとき細胞に糖が取り込まれず、高血糖の状態になります。



インスリン分泌障害

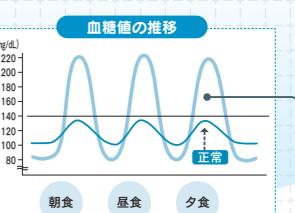
肥満、運動不足、ストレス、遺伝的な要因などによりインスリンが分泌されず、糖を取り込めない。

インスリン抵抗性亢進

インスリンは作られているが糖を取り込むのが難しい。主に肥満による内臓脂肪の増加が原因。

血糖値スパイク

食後に血糖値が急上昇・急下降すること。インスリンの働きや出方が悪いと、こうした血糖値の乱高下が起こり、血管にダメージを与えます。特に糖質・炭水化物の多い食事で起こりやすくなります。



血糖値が上がり
とげ(スパイク)のような形

ストレスと血糖値

ストレスがかかると、コルチゾールやアドレナリンといったホルモンが分泌され、それらが血糖値を上昇させます。

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 糖質（炭水化物）をとりすぎないように注意し、野菜や肉・魚も含めバランスのよい食事をしましょう。

運動 定期的な運動を心がけましょう。

ストレス 日常生活の中でこまめにストレスを解消しましょう。

楽しみながら
健康に！

食事

お菓子をわざと
取りにくい場所に置く

野菜や豆腐などヘルシーな食材を冷蔵庫の手前など取りやすい場所に置く



ストレス

職場などで簡単にできるストレス解消法（呼吸法、ストレッチなど）を実践する



行動

職場のランチタイムは同僚と散歩する



食事

「ヘルシー弁当」を必ずチョイス



ストレス

流行のグッズで
ストレス解消！



Easy 簡単にできる！

Social みんなでやってみよう！

行動

「階段はこちら→」の表示を出す



職場やその周辺のウォーキングルートマップを作成する



ストレス

職場で「お昼寝タイム」を設定する



食事

職場に設置している飲料を無糖のものに限定する



魅力的！ Attractive

いまやるとき！ Timely

食事

まず野菜から食べる（血糖値スパイクに効果的）



ストレス

スマホの通知などに「深呼吸の時間」とメッセージを表示



行動

健康診断を機に運動を開始する



※本稿はナッシュの考え方をもとに作成しています。



武雄・御船山

たけ

お

み

ふね

やま

佐賀県西部に位置する武雄市。その昔、神功皇后が新羅から帰りに「御船」をつながれたことから名づけられたという御船山、1300年続く武雄温泉など、見どころがいっぱい。秋風に吹かれて、ウォーキングに出かけよう。

雄温泉駅 横門口（北口）を出たら、県道24号を西に向かおう。武雄市下西山の交差点を越えて、国道34号に入る。

左手に見えてくる慧洲園は九州随一といわれる純日本庭園。庭園内の陽光美術館では陶磁器などの芸術品を見ることができる。



② 御船山楽園

御船山の断崖を借景に、19世紀の武雄領主・鍋島茂義が完成させた池泉回遊式庭園。
● 紅葉まつり期間 8:00～22:00
(17:30よりライトアップ)
<通常期> 8:00～17:00
● 無休
● 紅葉まつり期間 昼/夜各 大人600円、小学生300円(昼夜共通券あり)
<通常期> 大人500円、小学生200円
● <https://www.mifuneyamarakuen.jp/>

6 横門
天平様式と呼ばれる典型的な和風建築で、東京駅を設計した辰野金吾も関わっている。平成17(2005)年に国指定重要文化財に指定されている。

5 武雄市図書館・歴史資料館
「市民の生活をより豊かにする図書館」をコンセプトに、民間会社が運営。約25万冊の蔵書レイアウトが美しく、書店やカフェを併設する、新しいスタイルの図書館。

● 9:00～21:00 ● 無休
<https://takeo.city-library.jp>

写真提供: 武雄市観光協会

7 武雄温泉 元湯
アルカリ単純泉。保温性に優れ、肌にじみしつりすることで、美人の湯と呼ばれる。元湯は明治9(1876)年築で、現存する木造の温泉施設としては日本最古といわれる。

● 6:30～23:45(最終受付23:00)
● 大人500円、3歳～小学生250円

写真提供: 武雄市観光協会

1 慧洲園・陽光美術館
約3,000坪の池泉回遊式日本庭園。その池に浮殿のようにたたずむ陽光美術館では、中国の古陶磁器や翡翠などを展示。

● 10:00～16:00
● 水曜日(展示替え等による変更あり)
● 大人1,000円、学生800円(中学生以下無料)(慧洲園入園・陽光美術館セット料金)
● <https://www.yokomuseum.jp>

体验
やきものアクセサリー作り体験(陽光美術館内)
陶片のなかからお気に入りを選んで、自分だけのアクセサリーが作れる。

● 10:00～16:00
● 1,000円(入場料は別途必要)
● ハーバリウムボールペン作り体験もできる(料金:1,500円)

ひと足のぼり Sightseeing
黒髪山
武雄市と有田町の境に位置する標高516mの低山ながら、そびえたつ雄岩・雌岩など、豪快な景観が魅力。近隣にはキャンプ場も整備されている。

※営業時間や料金等は変更される場合があります。

6.0km
1時間30分
8,000歩

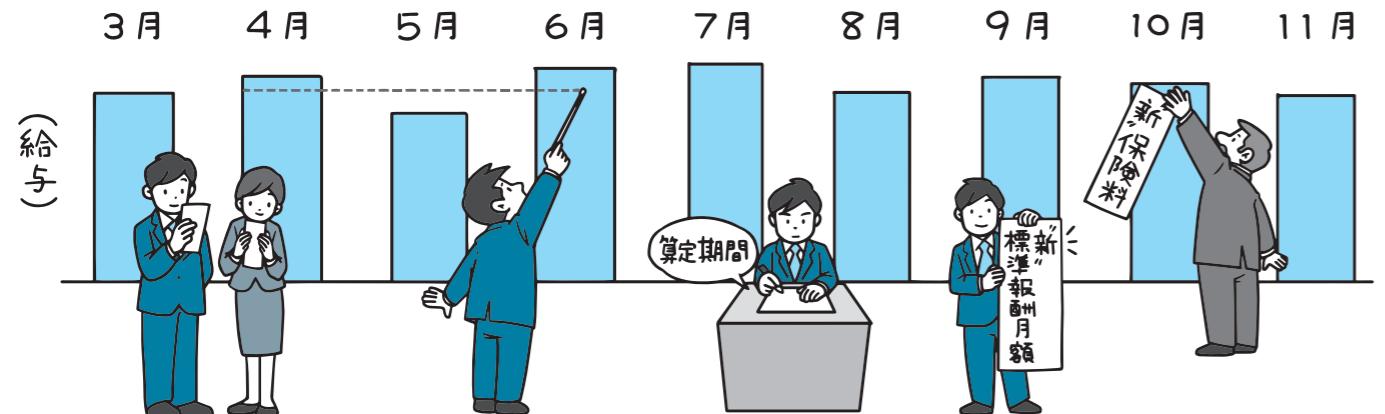
およそ

6.0km
1時間30分
8



毎月の保険料計算のもととなる標準報酬月額は、

毎年9月に決め直されます



毎月の給与から納めていただく健康保険料^{*1}は、標準報酬月額^{*2}に保険料率を乗じて決められています。標準報酬月額は給与等^{*3}の増減に対応するため毎年決め直され、9月から翌年8月まで適用されます。これを定時決定といいます。

ただし、事業主が給与から控除できる保険料は前月分に限られているため、保険料が変わるのは10月の給与からです。

*1 40歳以上65歳未満の方は介護保険料も負担します。 *2 計算しやすいよう58,000円～1,390,000円の50等級に区分されています。

*3 給与、通勤定期券代、残業手当や住宅手当など、被保険者の労働の対償として支給されるもの。慶弔金などの臨時収入は報酬に含みません。

…こんなとき、標準報酬月額が決め直されます…

～翌月の給与から保険料が変わります～

…9月1日 定時決定…



毎年4月～6月の給与等をもとに、原則として全被保険者の標準報酬月額が決め直されます。ここで決定した標準報酬月額は、9月1日から翌年8月31日まで適用されます。

…就職したとき 資格取得時決定…



初任給等をもとに最初の標準報酬月額が決められます。

…給与額が大幅に変わったとき 隨時改定…



昇給や降給で3ヵ月間の平均給与が現在の標準報酬月額と2等級以上変わった場合、決め直されます。

…産休が終わったとき 産前産後休業終了時改定…



産前産後休業が終了して職場復帰したとき、短時間勤務等により標準報酬月額の等級が下がった場合は、被保険者の申し出により決め直されます。

…育休が終わったとき 育児休業等終了時改定…



育児休業等が終わって職場復帰し3歳未満の子を養育しているとき、短時間勤務等により標準報酬月額の等級が下がった場合は、被保険者の申し出により決め直されます。

〈賞与から控除される保険料はどうやって計算する?〉

年3回まで支給される賞与からも、保険料は控除されます。賞与の保険料は、標準賞与額(1,000円未満を切り捨てた額)。

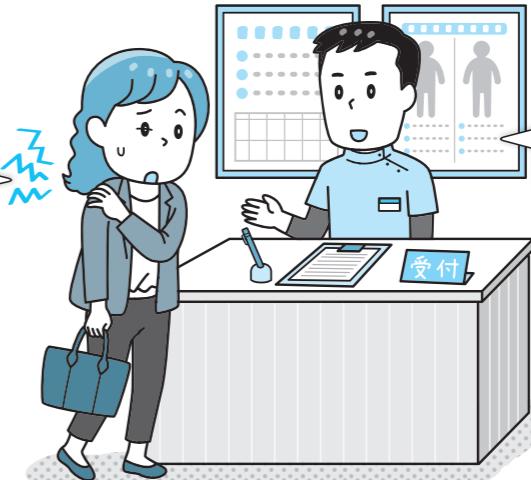
年度累計573万円が上限)に保険料率を乗じて計算します。なお、年4回以上支給される賞与については毎月の給与等とみなされるため、標準報酬月額に反映され、毎月の給与から賞与の分も含めた保険料が控除されます。

知つておきたい!

医療費節約術

整骨院・接骨院のかかり方

肩こりがひどくて…治療をお願いします“各種保険取扱”と書いてあったので、健康保険が使えるんですよね？



肩こりの施術には健康保険が使えませんので、全額自己負担です

整骨院や接骨院の看板等に“各種保険取扱”や“医療保険療養費支給申請取扱”と書かれているのを見て、どんな施術でも健康保険が使えると思い違いをされていませんか？これは、“限られたケースのみ健康保険が適用になる”という意味で、どんな施術でも健康保険が使えるというわけではありません。知らずに施術を受けてしまわないためにも、整骨院・接骨院にかかるときのルールを知っておきましょう。

健康保険が使えるケースは限られています

健康保険が使える

外傷性が明らかで、慢性的な状態に至っていない以下の負傷の場合は、健康保険が使えます。

骨折* **脱臼*** **打撲** **捻挫** **肉離れ**

*骨折、脱臼は、応急処置を除き、あらかじめ医師の同意が必要。

健康保険が使えない(全額自己負担)

- 日常生活からくる肩こり、筋肉疲労
- 症状の改善がみられない長期の施術
- 脳疾患後遺症などの慢性病
- 保険医療機関で治療中の負傷など

*仕事中や通勤途上におきた負傷は労災保険の適用となり、健康保険の対象外です。

こんなルールがあったのね



整骨院・接骨院にかかるときの注意点

●領収書・明細書をもらいましょう

整骨院・接骨院では、領収書の発行(無料)と、施術内容が細かく記された明細書の発行(有料の場合もあり)が義務付けられています。整骨院・接骨院にかかったときは、領収書・明細書は必ず受け取りましょう。

領収書・明細書を受け取ったら、**金額**や**施術内容**をチェックしてください。もし、実際と違っている内容がありましたら健保組合に連絡してください。



●健康保険が使える場合、療養費支給申請書に署名する際*は、記載内容をよく確認してください

必ず、負傷原因、負傷名、日数、金額をよく確認し、「療養費支給申請書」に自分で署名してください。施術に関する内容が記載されていない白紙の申請書には署名しないでください。

*柔道整復師が患者に代わって健保組合に費用を請求できる「受領委託払い」を採用している健保組合の場合。



健保組合から、施術を受けられた方に施術内容等を照会させていただくことがあります

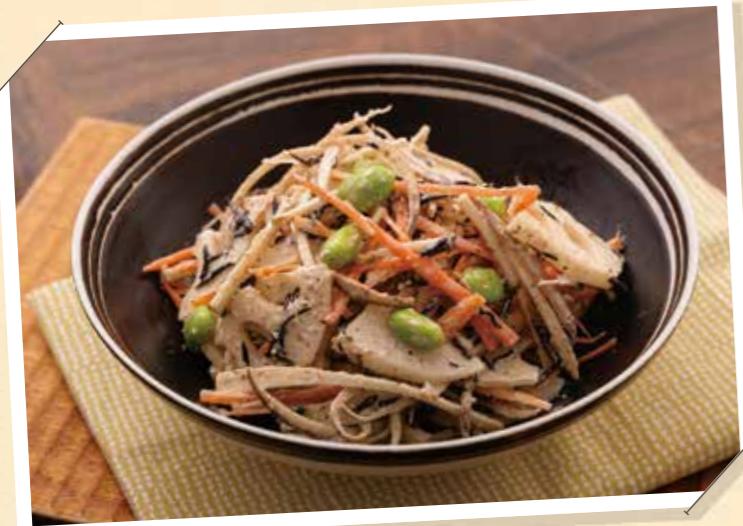
健保組合では、保険証等を使って整骨院・接骨院の施術を受けた方には、後日、施術日や施術内容、負傷原因等について確認させていただく場合があります。保険料を適正に活用するため、ご理解とご協力をお願いします。



●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

根菜とひじきのごまマヨサラダ

1人分 > 129kcal / 食塩相当量 0.4g / たんぱく質 2.7g



材料 (2人分)

ごぼう	30g
にんじん	30g
れんこん	50g
ひじき(乾燥)	2g
枝豆(冷凍)	正味15g
A マヨネーズ	大さじ1・1/2
すりごま(白)	小さじ2
しょうゆ	小さじ1/4

作り方

- ごぼう、にんじんは細切りに、れんこんは薄いいちょう切りにする。ひじきは水で戻す。枝豆は解凍する。
- 鍋に湯を沸かし、ごぼう、にんじん、れんこんを入れて2分ゆで、ひじきを加えてさらに30秒ゆでる。
- 水気をきって粗熱をとり、枝豆とAを加えて和える。

スイートパンプキン

1個分 > 80kcal / 食塩相当量 0.0g / たんぱく質 2.0g



材料 (4個分)

かぼちゃ	150g
バター(無塩)	10g
はちみつ	大さじ1/2

作り方

- かぼちゃは皮をむいて一口大に切り、耐熱ボウルに入れて水大さじ1(分量外)を加える。ラップをして電子レンジ(600W)で3分加熱し、水気をきって熱いうちに潰す。
- ①にバターとはちみつを加えてなめらかになるまで混ぜ、4等分にして丸い形にととのえる。
- 表面に卵黄をぬって、トースターで焼き色がつくまで焼き、かぼちゃの種を飾る。

Point! 高血糖を防ぐ食事のコツ

血糖値を上げにくい主食を選ぶ

大麦や雑穀などの食物繊維が豊富な主食は、糖の吸収をゆるやかにして血糖値の急上昇を防ぎます。大麦ご飯を使うと、栄養価も満足感もアップ。

たんぱく質をしっかりとる

鮭やチーズ、豆類などのたんぱく質は、糖質と一緒にすることで血糖値の上昇を抑えます。主菜だけでなく、主食にもたんぱく質を組み合わせてバランスよく。

旬の野菜で栄養&彩りよく

根菜やかぼちゃは、ビタミンや食物繊維が豊富。糖質がやや多めの食材でも、量や調理法を工夫すれば安心して楽しめます。

食物繊維×たんぱく質で

高血糖対策



鮭とチーズの大麦ご飯おにぎらず

1人分 > 373kcal / 食塩相当量 0.9g / たんぱく質 27.0g

材料 (2人分)

生鮭	2切れ
塩	少々
焼きのり(全形)	2枚
スライスチーズ	2枚
大麦ご飯(※)	300g
グリーンリーフ	適量

※作りやすい分量…米1合+米1合分の水+大麦100g+追加の水200mLで炊飯

作り方

- 生鮭に塩をふってフライパンに並べ、水(分量外)を加えてふたをし、5分ほど蒸し焼きにする。粗熱をとて半分に切る。
- ラップを広げて焼きのり1枚を置き、スライスチーズの大きさに合わせて大麦ご飯1/4量を広げる(写真)。グリーンリーフ、スライスチーズ、①の鮭1切れ分、大麦ご飯1/4量を重ねる。のりの左右と上下をたたんで包み、ラップで包んで10分ほどおき、半分に切る。同様にもう1個(合計2個)作る。



/くわしい包み方は\動画で!

CHECK!

作り方の動画はコチラ



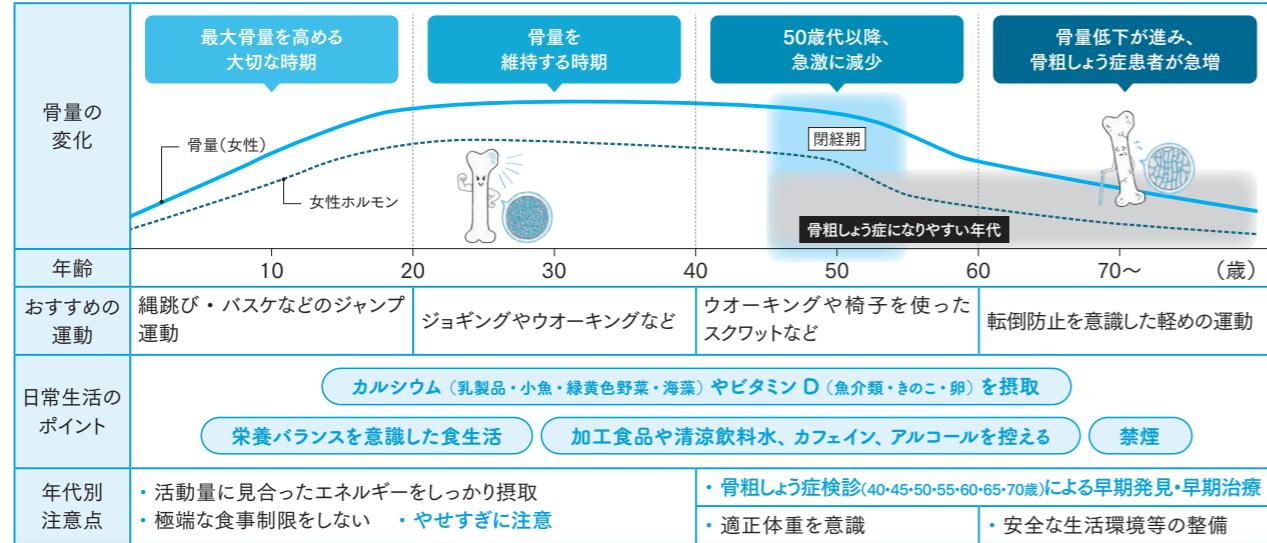
<https://douga.hfc.jp/imfine/ryouri/25autumn01.html>

年代別の骨粗しょう症対策を



監修：丸の内の森レディースクリニック 院長 宋美玄

骨粗しょう症は骨がもろくなり骨折しやすくなる病気で、患者の約8割が女性です。骨量が急激に減る閉経後は特に注意が必要ですが、若い世代でもダイエットによる栄養不足などで骨量の減少が進むことがあります。年代に応じた対策が大切です。

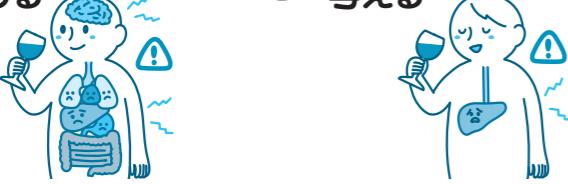


• HEALTH INFORMATION •

クイズ 健康の分かれ道

肝臓だけに注意すれば大丈夫?

- A 全身の疾患リスクを高める B 肝臓だけにダメージを与える



純アルコール量と疾患リスク

以下の疾患は、一定量（下記参照）以上の飲酒で発症リスクが高まることが研究により示されています。

男性	20g/日	脳出血	少量でも
	40g/日	脳梗塞	11g/日
	少量でも	高血圧	少量でも
	少量でも	食道がん	データなし
	データなし	乳がん	14g/日
	40g/日	肺がん（喫煙者）	データなし
	60g/日	肝がん	20g/日
	少量でも	胃がん	20g/日
	20g/日	大腸がん	20g/日
	20g/日	前立腺がん	

飲酒の影響を「肝臓だけ」と考えていませんか？ 実はアルコールは、血流によって脳・心臓・筋肉・内臓など全身を巡り、さまざまな病気のリスクを高めます。厚生労働省のガイドラインでは、健康リスクが高まる1日の純アルコール量は、男性で40g以上、女性で20g以上としています（ビール中瓶1本=約20g）。

とくに、20歳代の若い方や高齢者、飲酒で顔が赤くなったり動悸がしたりするフラッシング体质の人はアルコールの影響を受けやすく、注意が必要です。

飲酒習慣のある方は、肝臓の数値だけでなく全身のリスクにも目を向け、飲みすぎない工夫を大切にしましょう。

答え A

お酒の健康への影響はどっち？

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

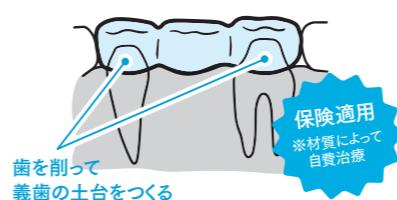
歯を失った後の選択肢は…？

「ブリッジ/入れ歯/インプラント」

厚生労働省「歯科疾患実態調査（2024年）」によると、歯を1本でも失っている人は45～49歳で26%。上の年代になるほど、その割合は増加します。歯を大切にしている間でも、やむなく失ってしまうことがあります。失った歯をそのままにしておくと健康にさまざまな悪影響がありますので、治療の選択肢を予習しておきましょう。

※下では1本だけ失った場合をイラストにしています。状況によって選択肢が異なりますので、歯科医とよくご相談ください。

ブリッジ



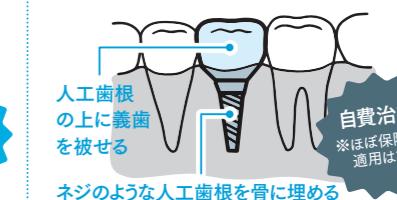
歯を削って義歯の土台をつくる
隣接する歯を削って、義歯と一緒に被せ物を橋渡し（ブリッジ）します。噛み心地は入れ歯より秀でていますが、健康な歯を多く削る必要があります。

入れ歯



金属製のワイヤー（クラスプ）を隣接する歯にかけて固定します。歯を削る部分はブリッジよりも少なくてすみますが、噛み心地は劣ります。

インプラント



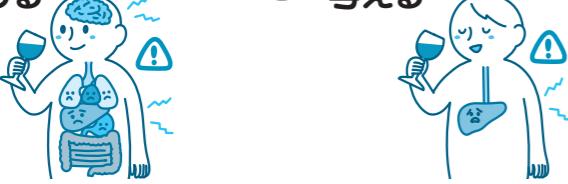
人工歯根の上に義歯を被せる
自分の歯と同じように噛むことができ、隣接する歯を削ることもありません。しかし、治療にかかる費用と期間のコストが大きくなります。

• HEALTH INFORMATION •

クイズ 健康の分かれ道

肝臓だけに注意すれば大丈夫?

- A 全身の疾患リスクを高める B 肝臓だけにダメージを与える



純アルコール量と疾患リスク

以下の疾患は、一定量（下記参照）以上の飲酒で発症リスクが高まることが研究により示されています。

男性	20g/日	脳出血	少量でも
	40g/日	脳梗塞	11g/日
	少量でも	高血圧	少量でも
	少量でも	食道がん	データなし
	データなし	乳がん	14g/日
	40g/日	肺がん（喫煙者）	データなし
	60g/日	肝がん	20g/日
	少量でも	胃がん	20g/日
	20g/日	大腸がん	20g/日
	20g/日	前立腺がん	

飲酒の影響を「肝臓だけ」と考えていませんか？ 実はアルコールは、血流によって脳・心臓・筋肉・内臓など全身を巡り、さまざまな病気のリスクを高めます。厚生労働省のガイドラインでは、健康リスクが高まる1日の純アルコール量は、男性で40g以上、女性で20g以上としています（ビール中瓶1本=約20g）。

とくに、20歳代の若い方や高齢者、飲酒で顔が赤くなったり動悸がしたりするフラッシング体质の人はアルコールの影響を受けやすく、注意が必要です。

飲酒習慣のある方は、肝臓の数値だけでなく全身のリスクにも目を向け、飲みすぎない工夫を大切にしましょう。

答え A

• 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？

睡眠不足は記憶力の低下をもたらします

なぜ?
記憶は睡眠中に定着するから

学習や経験によって得た情報は短期記憶として脳に保存されますが、これを長期記憶へと移す過程で睡眠が必要になります。とくに深いノンレム睡眠では、脳内の神経回路が再活性化され、情報が海馬から大脳皮質へと整理・転送されると言われています。また、レム睡眠中には感情や創造性に関わる記憶が強化されることもわかっています。

この過程によって、重要な情報が記憶に残り、不要な情報は整理されるわけです。逆に睡眠不足になると、記憶力や集中力が低下し、新しい知識の習得や思い出す力が著しく損なわれます。効率的な学習や仕事のために、質のよい睡眠を確保することが大切です。

• 認知症のリスクも上げる・

ノンレム睡眠中には、アルツハイマー型認知症の発症に関する「アミロイドβ」という老廃物を排出しています。睡眠不足が続くと脳内に蓄積しやすくなり、記憶力や認知機能の低下を引き起こす原因になると考えられています。

