

# もっけん

〒460-0017  
名古屋市中区松原二丁目18番10号  
電話<052>321-7025・3666

自分と家族の健康



ホームページもご活用ください!  
<https://www.mokuzai-kenpo.or.jp/>

# ご家族そろって健康づくりにお役立てください!

2025年の健康目標を立てましょう!



## 1 インフルエンザ予防接種費用の一部補助

被保険者・被扶養者 (年齢制限なし)

補助額

被保険者 ▶ 1,500円 \*お住まいの市町村の補助と併用し、自己負担額が当健保組合の補助額を下回った場合は、当健保組合の補助は実費までといたします。

被扶養者 ▶ 1,000円



補助対象接種期間は  
**2025年1月末**までです。お早め!

## 2 人間ドック費用の一部補助

被保険者 (20歳以上)、被扶養者 (40歳以上)

契約健診機関での受診であれば、補助額を差し引いた額を窓口でお支払いください(申請不要)。

補助額

被保険者  
40歳以上 ▶ 上限 15,000円 (原則、自己負担額の60%)  
20~39歳 ▶ 上限 8,000円 (原則、自己負担額の30%)

※ 昨年の春から補助対象者拡大・上限額アップ!

被扶養者  
40歳以上 ▶ 上限 15,000円 (原則、自己負担額の60%)

「人間ドックが受診可能な契約健診機関」以外で受診された方は、「人間ドック補助金支給申請書」を事業所経由でご提出ください。

申請書は当健保組合ホームページよりダウンロードできます。

[TOP](#) ▶ [\(左下\)申請用紙ダウンロード](#) ▶ [保健事業に関する書式](#)

## 3 特定健診・オプション検査費用の一部補助

被保険者、被扶養者 (対象年齢は下記のとおり)

契約健診機関での受診(集団健診、巡回健診を含む)であれば、補助額を差し引いた額を窓口でお支払いください(申請不要)。  
※予約はお電話に限ります。契約健診機関はホームページ(下記参照)に掲載しています。

特定健診の補助額

40歳以上 ▶ 上限 2,000円

※ 昨年の春から上限額アップ!

オプション検査の補助額

※ 被保険者のみ

胃がん検診 (35歳以上) ▶ 上限 3,000円  
ピロリ菌検診 (40歳以上) ▶ 上限 1,600円  
大腸がん検診 (35歳以上) ▶ 上限 800円  
乳がん検診 (年齢制限なし) ▶ 上限 2,700円

腫瘍マーカー検査

膵臓・胆道系・消化器・肝臓がん検診 (35歳以上) ▶ 上限 2,700円

前立腺がん検診 (50歳以上) ▶ 上限 1,300円

2・3の契約健診機関については、  
ホームページをご覧ください。

名古屋木材健保組合

検索

[TOP](#)

[保健事業](#)

[病気の予防](#)

[人間ドック受診費用補助  
特定健診・特定保健指導](#)

[契約健診機関](#)

## 4 被扶養者健診費用の補助

被扶養者のみ (40歳以上)

健診のご案内は毎年7月頃、**A**は対象者の方に直接郵送、**B**は勤務する事業所経由で被保険者に手渡しいたします。

**A** 巡回主婦総合健診 (共同巡回健診)

自己負担額 1,000円\*

\*人間ドック並みの検査に乳がん検診と腹部超音波検査もプラス。20,000円相当の健診内容です。

\*ポイントを使えば翌年度の自己負担額は無料になります。

**B** 健康保険組合連合会 共同事業

自己負担額 無料

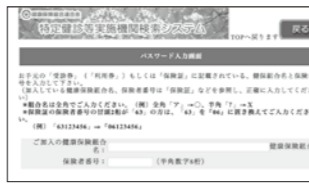
\*被保険者の勤務する事業所経由で受診券を配布します。全国の契約健診機関で受けられますので、下記ホームページから検索いただき、直接ご予約ください。

健保連 検索



トップページの一番までスクロールしてください。

特定健診等実施機関リスト  
こちらをクリック!



パスワード入力画面に下記必要事項を入力してください。

健康保険組合名

名古屋木材

被保険者番号

健康保険証の下部、もしくは「資格情報のお知らせと個人番号(マイナンバー)確認のお願い」、「資格確認書」に記載のある「06」から始まる8桁の数字



お送りした「受診券」の内容をよくご確認のうえ、「検索画面コーナー」で必要事項を入力し、ご希望の地域の健診機関をお選びください。

# 新年のご挨拶

あけましておめでとございます。

被保険者ならびにご家族のみなさまにおかれましては、清々しい新年を迎えられたこととお慶び申し上げます。また、日頃より当健保組合の事業運営につきまして多大なるご理解とご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。

さて、令和4年から団塊の世代が75歳以上の後期高齢者となり始め、今年はいずれの団塊の世代が75歳以上となります。急速な少子高齢化がさまざまな分野に影響を及ぼすことから「2025年問題」と呼ばれ、とくに医療保険や介護保険、年金など社会保障制度への影響が懸念されているところです。今後ベースは緩やかになるものの後期高齢者の増加は続き、4人に1人が後期高齢者になると推計されるなか、国では持続可能な社会保障制度の構築に向け、能力に応じて全世代が支え合う「全世代型社会保障」の構築をめざし検討を進めています。後期高齢者支援金の増加により健保組合は厳しい状況にあり、限界に達している負担に上限を設定するなど、抜本的な制度改革が不可欠です。また、昨年12月2日には従来の保険証の新規発行が終了し、マイナ保険証を基本とした仕組みに移行しました。マイナ保険証は医療DXの基盤となるもので、各種情報連携による質の高い医療の提供、効率化が期待されます。

世界に先駆けて超高齢社会に直面するわが国で社会保障制度を維持するために、医療DXのさらなる推進が欠かせません。従来の保険証は経過措置として本年12月1日まで使用可能ですが、マイナ保険証の利用率向上は必須です。

健保組合では昨年4月から第3期データヘルス計画がスタートし、これまでに蓄積したデータを活用した各種事業を進めています。また、これら事業には取組状況によって後期高齢者支援金が加算・減算される仕組みがあり、令和7年度からはより加入者の状況に合わせた事業が評価される仕組みに見直されます。

当健保組合ではこうしたさまざまな変化に対応しながら、みなさまの健康寿命の延伸をめざし、時代に即した事業を展開してまいります。みなさまにおかれましては、当健保組合が実施する各種健康づくり事業を積極的にご活用いただき、日々の健康づくりに留意され、医療費節減にご協力をいただきますようお願い申し上げます。

結びに、本年がみなさまにとって実り多き一年となりますことをご祈念申し上げます。新年のご挨拶とさせていただきます。



名古屋木材健康保険組合  
理事長 吉田隆彦

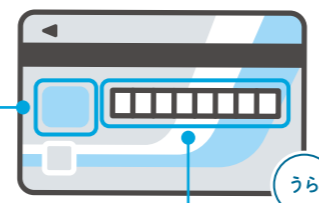
## Q マイナンバーカードには個人情報がいっぱい。持ち歩いて大丈夫？



A マイナンバーカードは高いセキュリティ対策がとられていますのでご安心ください。



プライバシー性の高い個人情報は入っていません  
ICチップには、税や年金などの個人情報は記録されません。



電子証明書を使うためオンラインでの利用にはマイナンバーは使われません

なりすましはできません  
顔写真入りのため、対面での悪用は困難です。

不正に情報を読み取ろうとすると、ICチップが壊れる仕組みがあります

マイナンバーを見られても悪用は困難です  
マイナンバーの利用の際は、顔写真付き身分証明書などでの本人確認が行われます。

マイナンバーカードを失くしたときは…

専用ダイヤルに  
お電話を！  
0120-95-0178

マイナンバー総合フリーダイヤル

受付時間

平日	9時30分～20時00分
土日祝	9時30分～17時30分 (年末年始を除く)

紛失・盗難によるマイナンバーカードの一時利用停止は24時間365日受け付けています！

## マイナポータルをご活用ください



スマートフォンのアプリ「マイナポータル」から、資格情報(PDF)をダウンロードできます。受付のカードリーダーの不具合等でマイナ保険証が利用できない場合、このPDF画面をマイナ保険証と一緒に提示すると「資格情報のお知らせ」がなくても、保険診療を受けることができます。

操作  
方法  
マイナポータル(ログイン) ▶ 健康保険証 ▶ 端末に保存

マイナポータルとは  
医療や子育て、介護、税金などの各種行政手続きがワンストップで行える政府が運営するオンラインサービス。ご自身の薬の情報や特定健診結果を確認することもできます。

紙を持ち歩かなくていいので便利です

## マイナ保険証もお持ちでない方は、お早めに切り替えをお願いします。

とってカンタン

マイナ  
保険証の  
作り方

1  
マイナンバーカード  
の取得

取得方法は  
こちらから

2  
健康保険証  
利用登録

マイナンバーカードを受け取ったら…

医療機関等に行ったときに、カードリーダーにマイナンバーカードを入れて登録  
(マイナポータルやセブン銀行ATMからも登録できます)

登録は  
数分で  
完了!

お勤め先に  
マイナンバーの届出を  
お忘れなく

みなさまのマイナンバーが未提出だったり、間違っで登録されていたりするとマイナ保険証で受診することができません。就職・転職などで当健保組合に新規加入する際は、事業所の健保担当者へマイナンバーを届出いただくようお願いいたします。



従来の健康保険証は昨年12月で原則廃止になりました



# これからはマイナ保険証で受診を!

昨年12月2日をもって健康保険証の廃止、マイナ保険証の本格運用がスタートしています。テレビのニュースでも報じられましたが、現在は移行期間ということもあり、運用方法について「よくわからない」「なんだか不安」という声を耳にします。そこで今回は、みなさまからお寄せいただく「よくある質問」にお答えします。



## Q 従来の健康保険証はどう扱ったらいいの？

A 従来の健康保険証は経過措置として、令和7年12月1日まで使用できますが、できる限りマイナ保険証で受診してください。マイナ保険証なら、過去の診療や処方薬等の情報を医師や薬剤師と共有でき、質のよい医療が受けられるなどのメリットがあります。ただし、令和7年12月1日までの有効期間内は、健康保険証も各自保管をお願いします。

## Q 結局いま、医療機関には“何”でかかれるの？

A 次の4つの方法で保険診療を受けることができます。



1 マイナ保険証  
マイナ保険証での受診を基本としましょう。  
受付もカンタン・スピーディ!

イチ  
オシ!



2 マイナ保険証+  
「資格情報のお知らせ」

万一の  
ときは

受付のカードリーダーの不具合等でマイナ保険証が利用できない場合、セットで提示することで保険診療が受けられます。

マイナポータルの資格情報画面(左ページ参照)の提示でもOK!

### 資格情報のお知らせ

当健保組合加入時に被保険者・被扶養者一人ひとりに交付します。(昨年8月24日時点の加入者にはすでにお届け済)  
みなさまの資格情報が記載されています  
●健康保険の記号・番号・枝番 ●資格取得年月日  
●保険者(名古屋木材健保組合)名 など

資格情報が記載された部分は、切り離して携帯できるようになっています。マイナ保険証とセットで大切に保管しましょう。

3 発行済の健康保険証

令和7年12月1日までは  
使用可能です。



4 資格確認書

令和6年12月2日以降、新規に加入された方、健康保険証の紛失や氏名変更があった方で、マイナ保険証をお持ちでない方に交付します。



### こんなときにも使えます!

健診などの保健事業を利用したり、各種給付金の申請をしたりするとき、健康保険の記号・番号の記載が必要になるケースがあります。その際は「資格情報のお知らせ」でご確認ください(マイナポータルの資格情報画面でもOK)。

冬  
寒くなると  
危険が増える...

監修：齋藤 幹  
さいとう内科・循環器クリニック 院長

# 覚えておこう 冬の「**血圧**」のこと

最悪の場合、脳梗塞や心筋梗塞など命にかかわることもある「**高血圧**」。その原因は遺伝や塩分のとりすぎ、喫煙などさまざまですが、はっきりした自覚症状に乏しいのが「**サイレントキラー**」と呼ばれる理由です。  
寒くなると、血圧が上がりやすくなる要因が増えます。環境により、絶えず変動しているのが血圧です。「自分は大丈夫」と油断せずに、**血圧が上がりやすい季節であることを覚えておき、安全に過ごしましょう。**



塩分のとりすぎ

運動不足

飲みすぎ

熱いお風呂

冬は口内の乾燥から味覚感度が下がり、濃い味を求めがちです。

汗をかく習慣がないと、体内に余分な塩分をためこみやすくなります。また、肥満も高血圧のリスク要因になります。

少量のアルコールは血圧を下げますが、飲みすぎると血圧を上げてしまいます。おつまみは塩分が多いことにも注意が必要です。

42℃以上の熱いお風呂は血管を収縮させ、血圧を上げてしまいます。

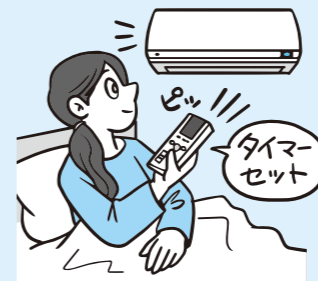
危険を減らす！

## 寒い季節の血圧管理

温度を管理

入浴時は、脱衣所や浴室を暖めておくことに加え、熱すぎるお湯に浸かることは避けましょう。**ぬるめのお湯にゆっくり浸かれれば、副交感神経が刺激されてストレスも軽減できるため一石二鳥です。**

また、意外に危険なのが起床時に布団から出るときです。冬の朝方、寝室の室温はかなり低くなっています。**タイマーでエアコンを設定しておくなど、布団の中と室内の温度差を少なくしておきましょう。**



塩分を管理

温かい汁物がほしくなる季節ですが、汁物には塩分が多く含まれています。**汁はなるべく残すようにしましょう。**また、宴会が多くなる季節のため、**飲みすぎ・食べすぎにも注意しましょう。**

冬でも体を動かして、**汗をかくことも重要です。**外は寒いので、フロア移動など屋内で汗をかくことのできるチャンスを見逃さないようにしましょう。



WHO（世界保健機関）は血圧の上昇などを防ぐため、冬の室温を最低でも18℃以上にするをすすめています。日本の住宅の多くがこれを下回っています。光熱費の節約にもつながりますので、二重窓などの断熱リフォームもご検討ください。

自覚症状はないのに...

## 血圧が高くなるとなぜ危険？

血圧が高いということは、血管の壁にかかる血液の圧力が高いということです。健康な血管には柔軟性がありますが、血管に圧力がかかり続けると柔軟性を失い、硬く、もろくなっていきます。これが動脈硬化で、ある日突然、詰まったり破裂したりすることがあり、命にかかわる危険な状態です。ゴムホースを想像してほしいのですが、硬化した部分に高い水圧がかかり続けると、やがて耐え切れずに破裂してしまうことに似ています。  
このような**血管の変化が起きているにもかかわらず、目立った自覚症状がないのが高血圧の怖いところ**です。血圧が高くなると、頭痛やめまい、肩こりなどを訴えることがありますが、血圧とは関係なく起きるありふれた症状のため、高血圧が原因だと疑うのは難しいでしょう。**現実的には自覚症状に頼らず、健診結果で自分の血圧を把握しておくことが重要です。**

## 血圧の「上」と「下」、どっちが重要？

大きな圧力がかかっている「上」の血圧のほうを気にしがちですが、「下」が高い場合でも高血圧と判定されます。「上」も「下」も重要と覚えておきましょう。

なお、「下」が低ければ低いほどよいというところでもありません。「上」と「下」の差のことを「脈圧」といいますが、正常値は40～60の間です。これより大きくなっても、小さくなくても動脈硬化が進んでいる可能性があります。

## 健診結果はどうでしたか？ 注意したい血圧の数値

収縮期血圧(最高血圧)  
**130(140)mmHg以上**

いわゆる「上」の血圧です。心臓が収縮して血液を送り出した際のもっとも血管に圧力がかかっている状態の数値です。

※( )内の数値は受診勧奨判定値です。この数値以上になったら、医療機関を受診しましょう。

拡張期血圧(最低血圧)  
**85(90)mmHg以上**

いわゆる「下」の血圧です。心臓が収縮した後、拡張した際のもっとも血管に圧力がかかっている状態の数値です。

たまたま健診で低いことも...

## 健診以外でも、血圧を測っておくと安心です

健診では血圧が正常なのに、実際は健診以外のタイミングで高血圧になっている人がいます。このような状態を「**仮面高血圧**」といい、頼みの綱の健診で見逃されてしまうため、適切な治療や生活習慣改善につながらず高血圧を悪化させてしまうおそれがあります。

**仮面高血圧のリスクが高いのは、血圧がやや高めの人、喫煙者、お酒をよく飲む人、ストレスが多い人、肥満の人などです。**血圧は1日のうちでも20～30mmHg程度は変動するため、**チャンスがあればさまざまなタイミングで測っておくと安心です。**



# 伊豆大島 三原山

**三原山**  
伊豆大島の中央に位置し、最高峰は中央火口丘にある三原新山(標高758m)。噴火を繰り返し、少しずつ姿を変えている。

**お鉢巡り**  
1998年、噴火口を一周するように開通。迫力ある中央火口を間近で見ることができる。島を囲む海と富士山、伊豆諸島、三浦半島など、360度のパノラマが広がる。

**溶岩地帯**  
不思議な形をした溶岩が点在。当時の溶岩の流れ方を想像してみよう。

**割れ目噴火口**  
1986年の噴火では、北側の斜面から「割れ目噴火」が発生した。噴き上がったマグマのしぶきは高さ1,500mにも達した。

**裏砂漠**  
溶岩の粒や火山灰が降り積もった黒い砂漠。強い風の通り道になっていることから植物が育ちにくい。

**巨大溶岩**  
三原神社の脇にある、大量のマグマのしぶきが積み重なってできた巨大な溶岩。噴火の際、火口からここまで溶岩流に運ばれた。

**三原神社**  
噴火の際、溶岩が社殿を避けるように流れ、埋没を免れた。天気がよければ鳥居越しに富士山を望むことができる。

**展望避難休憩舎**  
山頂口の脇にあり、伊豆大島ジオパークに関する資料が展示されている。万が一に備え、ヘルメットも借りられる。土日祝日は「ジオパーク展」を開催。

約7.0km 約2時間30分/約12,000歩



三原山中央火口

直径約300～350m、深さ約200m。1986年の噴火ではマグマがこの穴を満たし、あふれ出した。周辺では地表から蒸気が噴き出し、自然のパワーが感じられる。

島全体が活火山である伊豆大島。中央に位置する三原山は伊豆大島のシンボルであり、島民からは「御神火様」として崇められている。ダイナミックな地球の息吹を感じる旅に出かけよう。

## スタート

ターゲット地点の三原山頂口までは、大島バスまたはレンタカーで向かう。山頂遊歩道で山頂をめざすが、歩き始める前に、まずは展望避難休憩舎に立ち寄り、伊豆大島ジオパークに関連する資料を見ていこう。

外輪山に囲まれた中央にそびえる三原山を正面に、整備された遊歩道を歩く。珍しい形をした溶岩が点在し、シエルトターが数カ所設置されるなど、まさに活火山の中を歩いていることに気づかされる。途中からは急な傾斜に。ベンチで休憩しながら山頂をめざそう。

山頂に辿り着くと、ゴツゴツした溶岩が特徴的な別世界。ところどころ噴き出る蒸気に地球のエネルギーを感じながら、三原山中央火口の周囲を一周しよう。山頂は風が強く、足元が不安定なところもあるため慎重に歩く。しかし、大迫力の火口を見下ろし、遠くに目を向ければ荒々しい大地と美しい海という、ここでしか見ることのできない絶景に、足を運んだ価値を見出せるだろう。

一周したら、歩いて来た遊歩道を戻ってゴール。少し距離は長くなるが、帰りは疲れた脚を癒す三原山温泉をめざすルートにしてもいい。随所にある案内板で、時間と体力と相談しながらルートを決めよう。

## 椿のまち、伊豆大島

火山島ならではの独特な風土を活かした産業として、島民に大切にされてきた「椿」。その名所である大島公園、大島高校、椿花ガーデンは「国際優秀つばき園」に認定されている。毎年1月下旬から3月にかけて開催される「伊豆大島椿まつり」は、島を挙げて椿の開花を喜ぶ一大イベント。



## ひと足のばして

### 筆島



数十万年前に活動していた古い火山の名残。火山活動を終えた島の硬い部分だけが海に取り残された。

### 地層大切断面



約2万年の噴火の歴史が作りあげた巨大なバウムクーヘンのような地層。1953年の道路建設工事の際に発見された。

### 三原山温泉



大島温泉ホテルの三原山温泉は日帰りでも利用可能。三原山を望む贅沢なロケーション。  
① 6:00～9:00、13:00～21:00  
② 大人800円、小人400円  
③ 04992-2-1673 (7:00～21:00)  
④ <https://www.oshima-onsen.co.jp>

### べっこう



魚の切り身を唐辛子醤油に漬け込んだ、伊豆大島の郷土料理。わさびではなく、辛みの強い島唐辛子を使った唐辛子醤油でいただくのが島の食べ方。

## INFORMATION

### アクセス

- 東京・竹芝から東海汽船大型客船(夜行)で6時間、または高速ジェット船で1時間45分(久里浜から1時間/熱海から45分/伊東から35分)
- 東京・調布から新中央航空で25分

### HPはこちら



大島観光協会  
① 8:30～17:00  
② 04992-2-2177



※営業時間や料金等は変更される場合があります。



# 交通事故にあって健康保険を使ったら、

## 健保組合に届出を



休日にドライブしていたら追突されました。健康保険を使って治療を受けましたが、健保組合へ届出が必要ですか？

### すみやかに健保組合へ連絡と届出をしてください

自動車事故など第三者の行為が原因で負傷して治療を受けた場合、健康保険を使うことはできますが、本来、その費用は加害者が支払うべきものです。つまり、健保組合は、加害者が支払うべき医療費を一時的に立て替えているだけです。健保組合から後日、加害者または加害者が加入する保険会社に治療費を請求しますので、必ず健保組合に連絡のうえ、「第三者行為による傷病届」等の必要書類を提出してください。



### ▶ 交通事故にあったら

#### 1 負傷状況を確認

双方の状況を確認し、必要な場合は救急車を呼ぶ



#### 4 医療機関を受診

事故直後は無傷と思っても、後から症状が出ることもある



#### 2 加害者を確認

運転免許証、車のナンバー、車検証、加入している保険会社を確認



#### 5 健保組合へ連絡

健康保険を使って治療を受けたら、健保組合へ連絡



#### 3 警察へ連絡\*

小さな事故でも警察へ連絡



#### 注意！ 示談は慎重に

示談が成立すると、健保組合から加害者への医療費請求ができなくなることがあります。示談をする前に、健保組合にご相談ください。

\*自賠責保険、自動車保険（任意保険）に保険金を請求するときに交通事故証明書が必要です。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。

### こんなときも第三者行為となります。

### 健康保険を使ったら健保組合へ連絡してください

自転車同士でぶつかって、けがをした

他人の飼い犬に噛まれて、けがをした

ゴルフやスキーなどで他人の行為によって、けがをした

外食で食中毒になった

第三者から暴力を振るわれて、けがをした



なんだか寒気がしてきた…。  
けど仕事が残ってるし、もう少しがんばろう

そういうときは無理するでない！  
悪化したら大変じゃ。  
軽い不調のうちに対処したほうが、  
早く回復するぞ



そうだね。今日はもう病院も開いていないし、  
早めに帰って休もうかな

病気になったときだけでなく、日ごろから食事や運動、  
睡眠などに気を配って健康管理をし、セルフ  
メディケーションをするのじゃ。病院に行けない  
ときは、OTC 医薬品\*を活用するのがよいぞ

\*薬局・薬店・ドラッグストアなどで処方せんなしに購入できる医薬品。  
市販薬ともいわれています。



### 軽い不調は OTC 医薬品が便利

かぜや鼻づまり、頭痛や胃痛など、日ごろの軽度な不調は OTC 医薬品を活用してセルフケアするのがおすすめです。受診できないときも、ドラッグストアなどで購入できます。OTC 医薬品は 8,000 品目以上\*あり、効能や剤形などさまざまです。自分に合ったお薬を知りたいときは、購入時に薬剤師等に相談したり、右記サイトで検索したりしましょう。不調が改善しないときは、医療機関を受診してください。

\*2024年5月時点。

▼ OTC 医薬品  
おくり検索



### ◆◆ セルフメディケーション税制を活用すると、税金が還付・減額 ◆◆

セルフメディケーション税制とは、1年間に購入した OTC 医薬品の合計金額が 12,000 円を超えたとき、一定の条件\*を満たせば納めた税金が還付・減額される制度です。2022 年より対象となる医薬品が追加され、さらに利用しやすくなりました。ただし、セルフメディケーション税制は医療費控除との併用ができません。ご自身にとってどちらがお得になるか右記サイトで比較してみてください。

\*健康づくりの取り組み（健診や予防接種など）を行う人が対象です。

対象の医薬品は  
このマークが目印です！



セルフメディケーション  
税 控除 対象

自分自身の健康に責任を持ち、軽度な体の不調は自分で手当てすることをセルフメディケーションといえます。すこやかで充実した毎日のため、医療費節減のためにもセルフメディケーションの習慣をつけましょう。



◆料理制作 新谷 友里江 (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

## チンゲンサイ 青梗菜の塩昆布炒め

1人分 41kcal / 食塩相当量0.9g



### 材料 (2人分)

青梗菜 ----- 1袋 (200g)  
ごま油 ----- 大さじ 1/2  
A 塩昆布 ----- 5g  
| 塩 ----- 小さじ 1/8

### 作り方

- 1 青梗菜は葉を1枚ずつはがして3cm幅に切る。
- 2 フライパンにごま油を入れ中火で熱し、1を入れて2分ほど炒める。青梗菜がしんなりしたら、Aを加えてさっと炒める。

## 白菜とちりめんじゃこの甘酢和え

1人分 40kcal / 食塩相当量0.8g



### 材料 (2人分)

白菜 ----- 2枚 (150g)  
塩 ----- 小さじ 1/4  
A 酢 ----- 大さじ 1  
| 砂糖 ----- 大さじ 1/2  
| 白ごま ----- 大さじ 1/2  
ちりめんじゃこ ----- 大さじ 1

### 作り方

- 1 白菜は5cmの長さに切り、5mm幅の細切りにする。ボウルに入れて塩をまぶして10分ほどおき、しんなりしたら水気を絞る。Aは混ぜ合わせる。
- 2 ボウルに1、ちりめんじゃこを加えて和える。



## 健康にいい魚を 食生活にとり入れましょう

### 魚を手軽にとるコツ

- ▶ しらすやちりめんじゃこ、かつおぶしなどを常備して、ご飯にふりかけたり、和え物やサラダに加えたりする。
- ▶ すぐ食べられる刺身は手軽なうえにDHA、EPAも効率よくとることができる。
- ▶ 煮干しで出汁をとり、煮干しも具として食べる。
- ▶ 下ごしらえや味付け不要で、焼くだけの干物を利用。
- ▶ 魚の缶詰を上手に活用しよう。

魚には良質なたんぱく質のほか、次のような栄養成分も多く含まれています。

**DHA** 血管系の病気を予防する働きや、脳・神経の機能を向上させる効果もある。  
**EPA** 血中の中性脂肪を減らし、動脈硬化などを予防する効果や、血栓ができるのを防ぐ働きがある。  
**カルシウム** 骨や歯を丈夫にして骨粗しょう症を防ぐ働きや、筋肉の動きを調整する働きがある。

そのほかビタミンB2やビタミンD、鉄も豊富です。

### 缶詰活用のポイント

- ▶ 味付けが濃いめの缶詰は、たっぷりの野菜と合わせるとおいしくなり、ビタミン類もプラスできる。
- ▶ 缶詰の汁には栄養素が溶け出ている旨みもあるので、汁も利用する。
- 例 魚の水煮缶は汁ごと味噌汁や煮物にする。また、さばみそ缶を汁ごと炊き込みご飯にするなど。

# 缶詰を使ってお手軽に！ おさかなヘルシー料理



## さば缶と大根のカレーしょうゆ煮

1人分 244kcal / 食塩相当量2.3g

### 材料 (2人分)

大根 ----- 300g  
にんじん ----- 1/4本 (40g)  
さば缶 (水煮) ---- 1缶 (200g)  
A 水 ----- 1/2カップ  
酒 ----- 大さじ 1  
しょうゆ ----- 大さじ 1  
みりん ----- 大さじ 1  
カレー粉 ----- 小さじ 1

万能ねぎ (小口切り) ----- 適量

### 作り方

- 1 大根は1cm幅の半月切りにして耐熱皿にのせ、ふんわりラップをかけて、やわらかくなるまでレンジ (600W) で5~6分加熱する。にんじんは5mm幅の半月切りにする。
- 2 鍋に、さば缶 (汁ごと) とAを加えて中火にかける。沸騰したら、1を入れて弱火にし、汁気が少なくなるまで12分ほど煮る。盛り付けて万能ねぎをふる。

CHECK!

作り方の動画は  
こちら



<https://douga.hfc.jp/imfine/ryouri/24winter01.html>

### 魚の缶詰を利用する 栄養面でのメリットは？

- 缶詰には旬の魚が使われるので、栄養価が高い!
- 素材を缶に入れて密封した状態で加熱殺菌をするので、水に溶けやすい水溶性ビタミンや、酸化しやすい栄養素の損失が少ない!
- 骨もやわらかく食べられるので、カルシウムを手軽にとることができる!

監修：森 勇磨 産業医・内科医 MEDU 株式会社 代表

# Q がんが心配です。何を食べて、何を食べないほうがいいのでしょうか？



**A** ヨーグルトやコーヒーを適量とり、加工肉や赤身肉、熱い飲み物の摂取を控えてください

がんにはさまざまな種類があり、予防のための食事方法も異なりますが、予防効果が期待される食品と控えるべき食品があります。

**がん予防に効果が  
見込めるかもしれない食品**

**ヨーグルト**  
乳がんや大腸がんのリスクを下げる可能性がある

**コーヒー（無糖）**  
肝臓がんや子宮がんのリスクを下げる可能性がある

**過剰な摂取を  
控えたほうがいい食品**

**加工肉・赤身肉**  
大量に摂取すると大腸がんなどのリスクを上げる

**加工肉**：ベーコン、ソーセージ、ハムなど  
**赤身肉**：牛肉、豚肉、ラム肉など

**熱い飲み物**  
食道がんのリスクを上げる

**魚卵**  
塩分が高く、胃がんのリスクを上げる

国際がん研究機関（IARC）では、加工肉を「グループ1（発がん性あり）」、赤身肉を「グループ2（おそらく発がん性あり）」に分類しています。グループ1にはタバコやアルコール、アスベストなども含まれ、加工肉の過剰摂取は喫煙と同程度に発がん性があるとされています。「赤身肉は比較的安心」と思いたいところですが、赤身肉も1日65g 増えるごとに子宮がんや大腸がんなどのリスクが高まることを示す研究結果もあります。そのため、加工肉や赤身肉を日常的に食べている場合、鶏肉や魚をとり入れることをおすすめします。

がん予防には、定期的ながん検診も重要です。とくに日本では、がんの約4分の1が菌やウイルス感染に起因しており、胃がんはピロリ菌、肝臓がんは肝炎ウイルス、子宮頸がんはヒトパピローマウイルス（HPV）によるものです。これらに対しては、胃がん検診や肝炎ウイルス検査、HPVワクチンの接種によりリスクが減らせますので積極的に利用しましょう。

**数字** でわかる **タバコ**

何を表す数字でしょうか？

# 2兆500億円

喫煙によって**損失した額**（2015年度）

医療費1兆6,888億円、その他3,608億円\*

厚生労働省の研究によると、喫煙による医療費は、受動喫煙も含めて1兆6,888億円と推計されています。また、喫煙に関連する病気の人が利用する介護費用は2,617億円、タバコが原因の火災関連費用975億円、タバコ関連の清掃費用16億円と見込まれ、合計で約2兆500億円が喫煙によって損失したと推計されています。

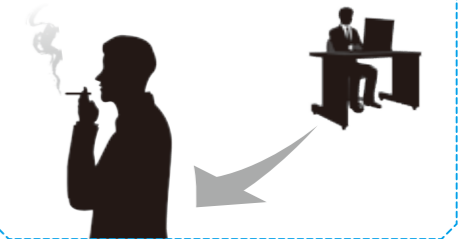
この超過医療費（1兆6,888億円）は、同じ年度の国民医療費42兆3,644億円の約4.0%にあたる額でした。

\*受動喫煙防止等のたばこ対策の推進に関する研究（平成30年度 総括・分担研究報告書）より

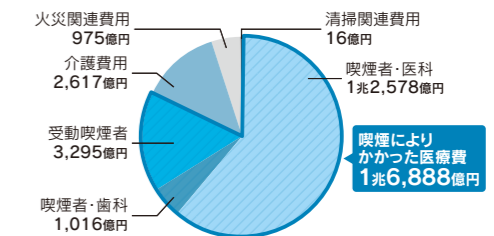
タバコ離席で3兆円！

離席して喫煙しに行くことによる労働損失は3兆円、という試算があります\*。この損失は、禁煙しないかぎり解消するものではありません。

\*喫煙と健康（喫煙の健康影響に関する検討会報告書、2016年）より



喫煙にともなう**超過医療費**および**超過生産性損失**



\*諸数処理しています。

Health Information

**歯** 医者さんへ行こう

8割\*の人が気にしている「口臭」

## セルフケアと歯科医院のケアで解消しよう！

\*公益社団法人日本歯科医師会が10~70代の男女1万人を対象に行った調査（2016年6月2日）より

口臭の原因のほとんどは口の中にあり、とくに舌にたまる白い汚れ（舌苔）、歯周病、むし歯などが主な臭いの発生源となっています。口臭対策には、歯みがきやフロスなどのセルフケアが重要ですが、根本的な解決には定期的な歯科健診と歯石除去が不可欠です。



**原因別の対策** 歯科医院での健診とケアが大切！

**舌苔**

口臭の原因の約6割を占めるといわれる舌苔は、専用の舌ブラシでのセルフケアが効果的。起床後、歯みがきの前に舌の表面をやさしくなでるように行いましょう。ただし、1日1回を限度にして、舌を傷つけないように注意が必要です。また、よく噛むことも舌苔の予防に役立ちます。歯科医院では、舌の状態をチェックし、正しいセルフケア方法を指導してもらえます。



**むし歯**

重度のむし歯は口臭の原因になります。予防は歯みがきとフロスの併用が基本ですが、定期的な歯科健診によるむし歯の早期発見、セルフケアでは落とせない歯石を除去してもらうことも大切です。



**歯周病**

強い口臭の原因となる歯周病。予防には歯みがきに加え、フロスを使うことが重要です。定期的に歯科健診を受けて歯ぐきの状態をチェックし、歯周病の原因となる歯石を除去するなど、予防に努めることが大切です。すでに歯周病がある場合は、早急に治療を開始しましょう。



**口の中の乾燥**

ストレスや緊張などで口の中が乾燥すると、口臭が悪化することがあります。この場合、チューインガムを噛んで唾液の分泌を促したり、水分をこまめにとることが効果的です。歯科医院では、口腔乾燥症の診断や必要に応じて治療を受けることができます。



日々のセルフケアと歯科医院でのプロフェッショナルケアを組み合わせることで、口臭を効果的に予防できます。少なくとも年に1回は歯科健診を受けて、口の中の健康を保ちましょう。

**ぐっすり眠れる！** 入眠テキスト

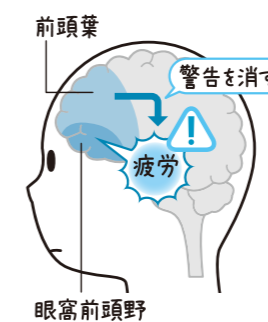
監修：梶本 修身 東京疲労・睡眠クリニック 院長

## 睡眠で「隠れ疲労」を解消しよう

● 疲れを意識していますか？

年末年始の忙しい時期、バリバリ仕事をこなして高揚感、達成感でテンションが上がって、仕事終わりにジムに行ったり、同僚と飲みに行ったり...という方はいませんか？

脳の眼窩前頭野という部位は、“疲れた”というシグナルを発して、脳や身体にさらなる負荷を生じさせないようアラートを発する部位です。しかし、楽しいことや達成感のある仕事をしていると、「意欲の中核」と呼ばれる前頭葉でβ-エンドルフィンやドーパミンが分泌され、眼窩前頭野の発するこの警告を消してしまいます。これを「隠れ疲労」といい、前頭葉が発達した人間だけが起こす現象です。隠れ疲労の蓄積は突然死をも引き起こすことも。意欲が高いときほど隠れ疲労の蓄積には注意が必要です。



● 横向きに寝て快眠度を上げよう

疲れは、自律神経機能の低下が原因です。質のよい睡眠をとることで自律神経機能を回復させ、疲れをとりましょう。ただ、睡眠中のいびきや無呼吸は、快眠を邪魔する大きな原因。いびきをかく方へのおすすめは、横向き寝です。のどの筋肉や舌が気道をふさぐのを重力が防いでくれます。また胃もたれが気になる方は、右半身を下にすることで、胃の消化活動を妨げず、快眠につながります。





忙しいあなたに

globody グローバルボディ  
フィットネス  
fitness

指導・モデル  
フィットネストレーナー  
Saya



# 1 \\ Start! // セットアップ

鍛えたい筋肉に  
アプローチできる  
姿勢をつくる

足を肩幅より広めに  
開き、膝とつま先を  
時計の10時と2時の  
方向に開く。

膝とつま先を  
時計の10時と  
2時の方向に開く



# 2 ファットバーン

大きな動きで  
心拍数を上げて  
脂肪を燃焼

上体を前に倒してお尻を後ろに引きながら、手を  
肩の真下へ下ろして膝を曲げる。手を真上に上げ  
ながら膝を伸ばす。これをテンポよく繰り返す。

背中まっすぐ

Point

重心はかかと。お尻を  
しっかり後ろに引く



10回

20回

下半身の引き締め、冷えやむくみ対策に!

# SUMOスクワット

お相撲さんがしこを踏むときのような姿勢で、下半身の  
大きな筋肉をしっかり鍛えられるエクササイズです。引き  
締め効果、血流改善、冷えやむくみ対策にも最適です!



動画を見ながらやってみよう!

<https://douga.hfc.jp/imfine/undo/24winter01.html>



# 3 パルシング

関節に負担をかけずに  
インナーマッスルを刺激

胸の前で合掌し、膝を軽く  
曲げたまま、膝を上下5cm  
程度小さく曲げ伸ばしする。

Point

重心はかかと。  
おへそを中にしまっ  
イメージで  
お腹に力を入れる



膝とつま先は  
同じ方向

\\ おつかれさま //

# 5 ストレッチ

使った筋肉を伸ばして  
疲れをリセット

1のセットアップの姿勢から  
軽く膝を曲げ、手を太ももの上  
に置き、右肩を体の中心に寄せ  
るように右肘を伸ばして体を  
ひねる。左右入れ替えて行う。

左右  
各10秒



Point 内ももと  
お尻周りを  
ストレッチ

# 4 ホールド

キツイ姿勢で動きを止め、  
筋肉に強めの刺激を加えて  
筋力アップ

膝を曲げてお尻を後ろに引き、  
大きくスクワットした姿勢のまま、  
手を斜め上に伸ばしてキープ。

Point

重心はかかと。  
肩は力を抜いて  
リラックス



10秒

キツイ場合は胸の  
前で合掌でOK!



“冷えやむくみ”が気になる方にとくにおすすめ!

globody fitness は、5つのステップを組み合わせることで、たった3分で全身の脂肪燃焼、筋トレ、引き締りを同時に行えるメソッドです。SUMO スクワットは、全身の筋力を強化しながら、下半身の筋肉をしっかり鍛えることができます。ヒップアップや内ももの引き締め効果はもちろん、大きな筋肉が集中する下半身を鍛えることで、全身の血流がアップして老廃物の排出を促し、冷えやむくみの改善にもつながります。

