

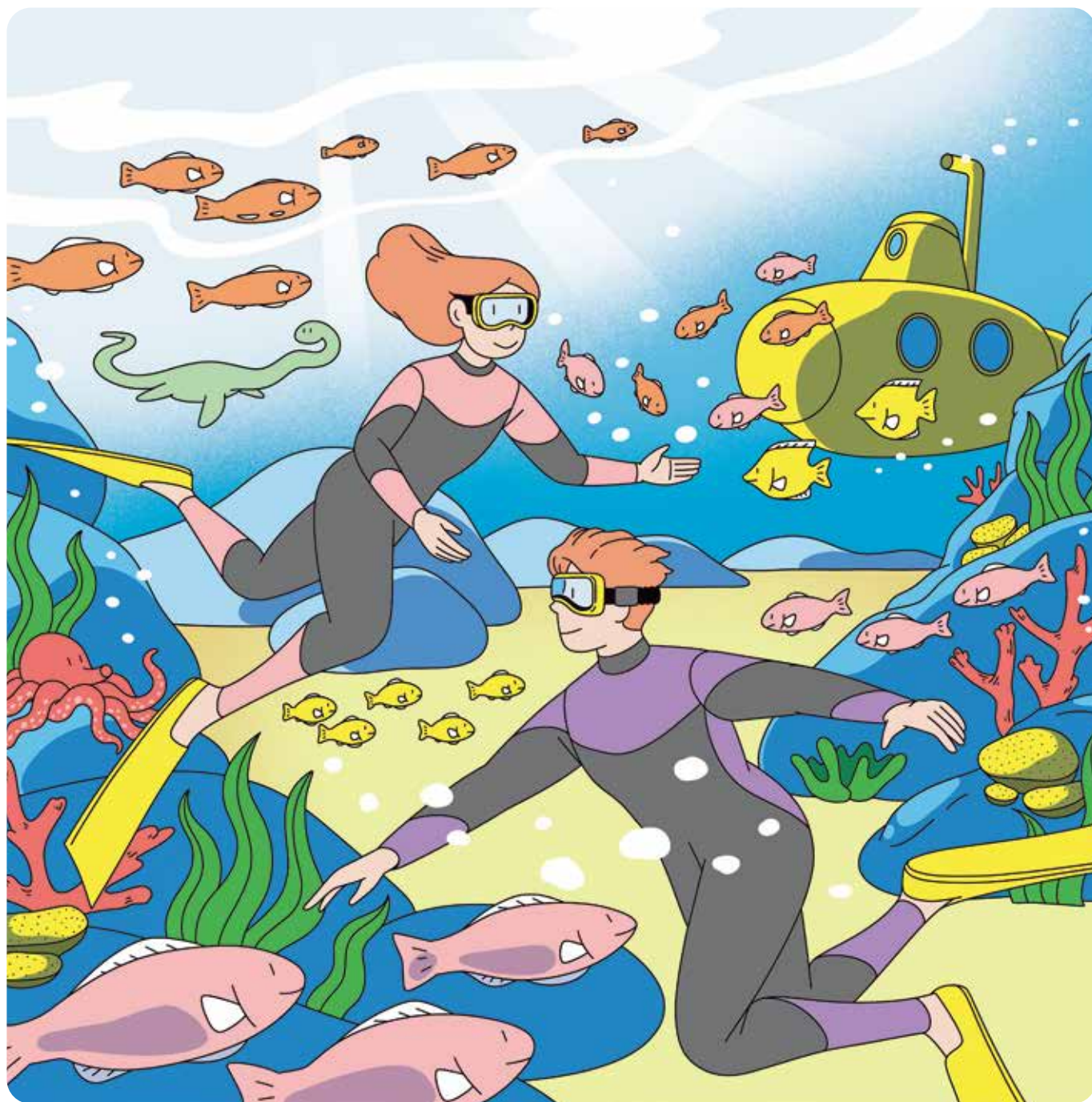
もっけん

〒460-0017

名古屋市中区松原二丁目18番10号

電話＜052＞321-7025・3666

自分でおもひの健康

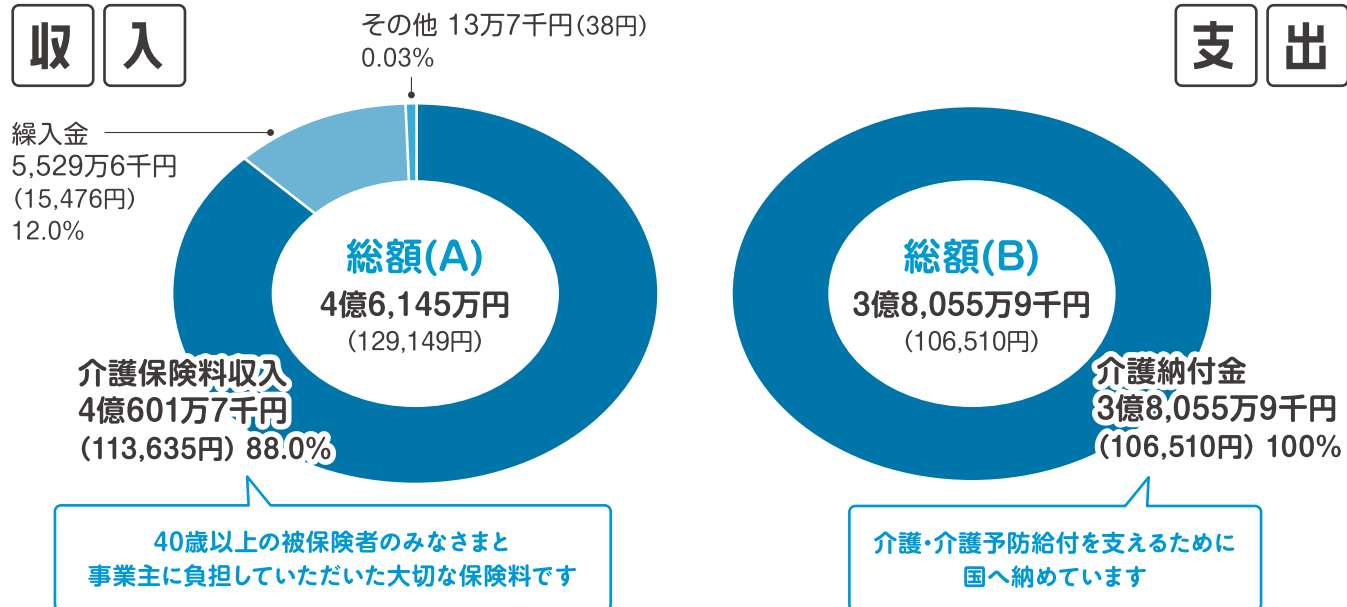


ホームページもご活用ください!

<https://www.mokuzai-kenpo.or.jp/>

介護保険の決算

※()内は1人当たり額。なお、合計は端数処理により整合しない場合があります。



(A)－(B)収入支出差引額 8,089万1千円

決算の基礎となった数字

健康保険 (年間平均)		介護保険 (年間平均)	
被保険者数	5,796人	介護保険第2号被保険者に該当する被保険者数	3,573人
(再掲)保険料免除者数	37人		
平均標準報酬月額	370,019円	平均標準報酬月額	415,714円
総標準賞与額 (年間合計)	6,560,342千円	総標準賞与額 (年間合計)	4,795,613千円
平均年齢	45.22歳		
保険料率		介護保険料率	18.000／1,000
一般保険料率	96.720／1,000	事業主	9.000／1,000
事業主	49.940／1,000	被保険者	9.000／1,000
被保険者	46.780／1,000		
調整保険料率	1.280／1,000		
事業主	0.660／1,000		
被保険者	0.620／1,000		

(注) 健康保険、介護保険ともに「平均標準報酬月額」「総標準賞与額」は保険料免除者を除いて算出。

昨年度、当健保組合以外の健診を受けた

40歳以上の被扶養者のみなさまへ

先着順です。
お早め
願います!



ホームページから
ダウンロードできます。

名古屋木材健保組合
TOP
申請用紙ダウンロード
保健事業に関する書式

ご提出いただくもの

提出期限 ▶ 令和7年8月31日必着

- 令和6年度 (令和6年4月1日～令和7年3月31日) に受けた健診結果(コピー)
 - 「健診項目確認表」
- 当健保組合へ送付

JTB商品券2,000円分をプレゼント!

プレゼントの条件

(右記をすべて満たす方が対象)

- 当健保組合の「共同巡回健診」を受けていない。
- 当健保組合発行の「特定健診受診券」を利用していない。
- 令和6年4月以降に受けた健診である。
- 人間ドックの補助金を受けていない。

令和6年度 決算がまとまりました



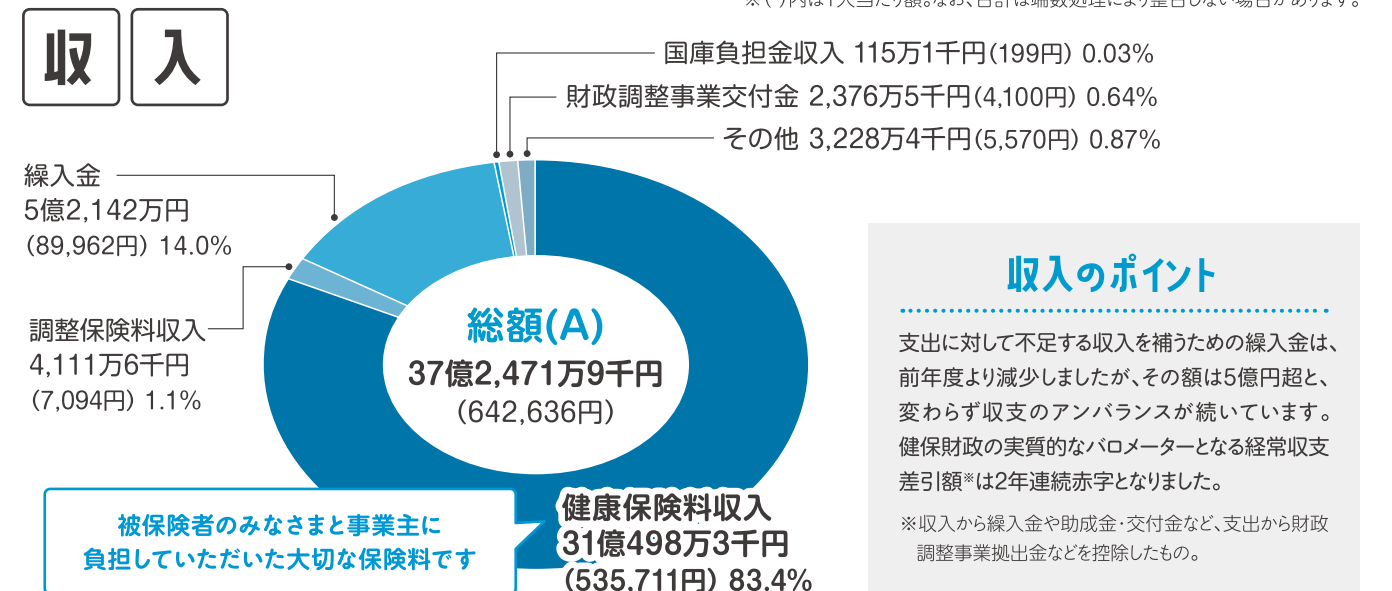
令和6年度は健康保険料収入および保険給付費がほぼ前年度並み、納付金は減少したものの、経常収支は昨年度同様赤字となり、その額は1億円超と予断を許さぬ状況が続いています。

高齢者人口の増加は止まることなく、今決算で一時的に減少した納付金は、今後最低でも同水準で推移もしくは増加に転じることが予測されます。また、医療の高度化で治療にかかる費用が高額になるケースが見受けられることから健康維持への取り組みの重要性が増々高まっているといえます。

健保組合の財政はみなさまの健康に支えられています。今後ともより一層健康管理に努めていただき、医療費の節減にご理解とご協力をお願いいたします。

健康保険の決算

※()内は1人当たり額。なお、合計は端数処理により整合しない場合があります。



支出

支出のポイント

保険給付費は、高額な手術や人工透析、高額な医薬品などの支払い、納付金は、高齢者の増加とその医療費によって左右されるため、例年経費の予測が困難です。令和6年度は、前年度比で保険給付費が約1,600万円増加、一方、納付金は約1億2,400万円減少しました。今年、団塊の世代全員が後期高齢者医療制度に移行することから、今後は納付金のうち「後期高齢者支援金」の増加が考えられます。

(A)－(B)収入支出差引額 4億2,976万9千円

(参考) 経常収入支出差引額 △1億3,953万5千円

「みなさまが医療機関にかかった際の医療費のうち健保組合が負担する部分」と、「傷病手当金や高額療養費など各種給付金」の支払いに充てます

窓口負担 0円?!

子どもの医療費について考えよう

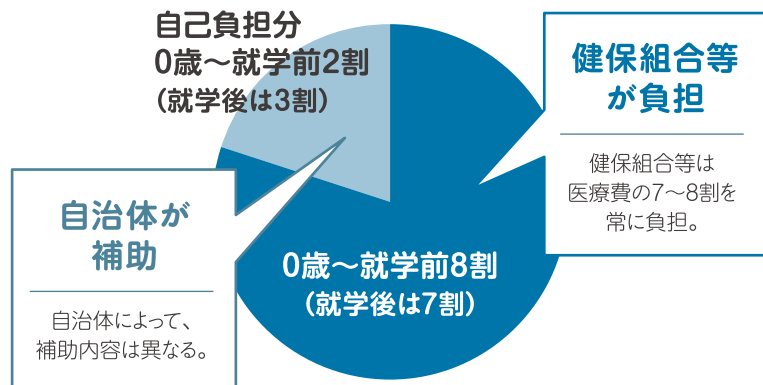
病院にかかった場合、医療費の自己負担割合は、就学前は2割、就学後は3割。残りの8割または7割は健保組合等が負担しています。しかし、子どもの場合、自治体が独自の制度を設け、自己負担分を税金で補助していることもあります。

安易な受診が増えれば、

みなさまの負担増?!

お住まいの自治体が医療費助成制度を実施していれば、お子さまの医療費は「無料」で済むことが多くあります。しかし、自治体が負担するのは、あくまでも右グラフの「自己負担分」のみ。残りは**健保組合が支払っています**。ここで知っておいていただきたいのは、**健保組合の支払う医療費の財源は、みなさまに納めていただく健康保険料である**ということ。無料だからといって、お子さまの気軽な受診が増えたとご自身の負担も増えるという仕組みになっているのです。

子どもの医療費の仕組み



お子さまがこんなときは、落ち着いて診療時間内に受診を (夜間や休日など診療時間外にかかる場合、医療費は割増になります。)

- 微熱が3～4日以上続いている
- 咳や嘔吐などの症状がみられる
- 発疹が出ている
- 数日、便が出ていない
- いつもより食欲がない



水分がまったく摂れない、尿が12時間以上出ていない、血便が出る、呼びかけに反応しないなどの場合は、救急外来にかかりましょう。

今すぐ病院に行くべき? 迷ったら利用してみましょう

小児救急電話相談 #8000

利用時間: 午後7時～翌朝8時(愛知県の場合。自治体により異なる)

小児科医や看護師が適切な対処法や受診先などをアドバイスしてくれます。全国対応、相談無料(通話料はご負担ください)。

切り替えがまだの方へ

お急ぎください! 健康保険証▶マイナ保険証

令和7年12月2日から従来の健康保険証は使えなくなります。

これからの受診はマイナ保険証で!



1 マイナンバーカードがない方は取得する

詳しくはコチラをチェック▶
マイナンバーカード
総合サイト



秋以降は窓口の混雑が予想されます。自治体によっては取得申請～受け取りまでに1～2ヵ月かかることもあります。余裕をもって手続きを済ませましょう。

2 マイナンバーカードがある方は、健康保険証の利用登録をする(次のいずれかで可能です)

受診のついでに! 即日利用OK

医療機関で

受付の顔認証付
カードリーダー
から登録できます



スマホで

アプリのマイナ
ポータルから
簡単にできます



セブン銀行
ATMで

マイナンバーカード
を挿入し、暗証番号
を入力すれば登録
できます



第75回 全名古屋木材産業野球大会 結果報告

山西チームが優勝!



名古屋木材健康保険組合・名古屋木材組合・名古屋港木材産業協同組合共催の
第75回全名古屋木材産業野球大会の全日程が終了いたしました。

選手のみなさま、関係者のみなさまのご尽力により、伝統の第75回全名古屋木材産業野球大会の全日程を無事終えることができました。

今大会は、週末に雨が降る天候不順が続き、4月13日に予定していた開会式と第1回戦の2試合は、20日に順延となりました。その後は審判員の方々の丁寧なグラウンド整備により、全7試合を順調に行うことができました。

4連覇を狙うヤマガタヤチームと前回準優勝の山西チームは、ともに初戦で投打のかみ合う試合運びで完封勝利を収めました。その後も高得点を重ねたヤマガタヤチームが優勢に思われましたが、5月18日の決勝戦では、16対8のダブルスコアで山西チームが快勝、4年ぶりの栄冠を手に入れました。山西チームのみなさま、おめでとうございます。

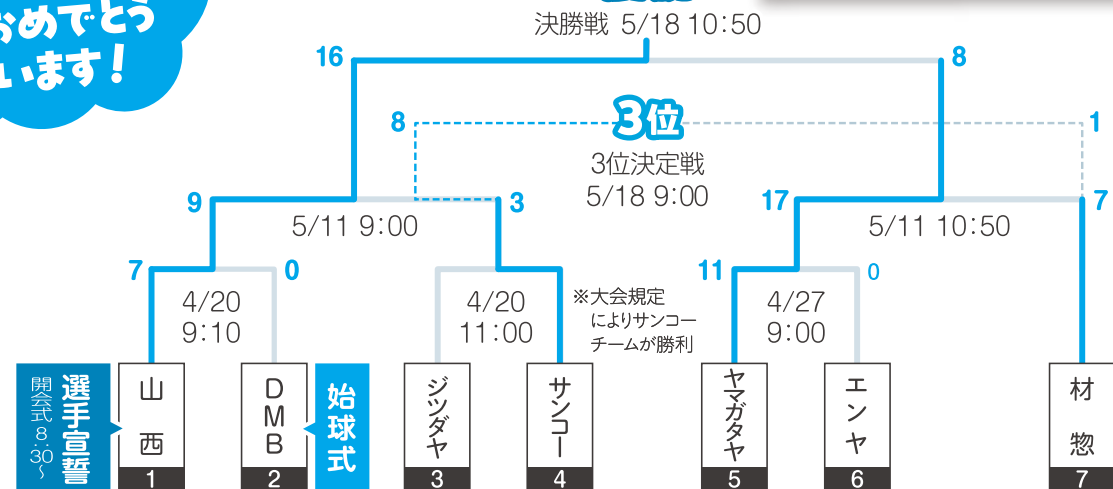
なお、最優秀選手賞には杉山力斗選手(山西)、優秀選手賞には徳永晃平選手(ヤマガタヤ)が選ばれました。

閉会式では、大会実行委員長の山本 剛久様から「どの試合も選手のみなさまの技術とチームワークが存分に発揮され、熱い戦いが繰り広げられました。そのような素晴らしい試合を見ることができたのは、日頃より陰で大会を支えてくださっている事務局、審判員のみなさまのお陰でもあると深く感謝いたします」とのお言葉をいただきました。

本大会の趣旨である「健康増進と親睦」を今後も推進し、引き続き体調管理に努めていただき、来年もメンバーが一人も欠けることなくご参加いただければ幸いです。



山西チームのみなさま、
優勝おめでとうございます!



※4月13日は雨天のため中止となりました。※試合会場は全7試合とも木場南C球場。



1 優勝 山西



2 準優勝 ヤマガタヤ



3 3位 サンコー

最優秀選手賞 杉山 力斗 選手(山西)

優秀選手賞 徳永 晃平 選手(ヤマガタヤ)

高血圧を防ぐ

高血圧は
さまざまな
病気の
原因です

こんな行動
心当たりはありますか？

しょうゆやソースは好きだから

喫煙者だ

お酒をよく飲む

せかせか忙しく生活している



血圧とは、血液が血管（動脈）の壁を押す力のこと。血圧が常に高いと血管が張り詰めた状態が続く、本来弾力性のある血管の壁がだんだん厚く、硬くなり、動脈硬化へとつながります。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・心不全

動脈硬化で心臓の血管が狭くなると血流が不足し、狭心症による胸痛みや圧迫感を引き起こします。血管が詰まると心筋梗塞となり、命に関わることもあります。高血圧が続くと心臓に負担がかかり、血液を送り出すポンプ機能が低下して心不全を発症し、息切れやむくみなどの症状が現れます。

ほかにも…

認知症

動脈硬化により脳の血流が悪化すると、脳血管障害による認知症の原因になります。また、高血圧はアルツハイマー病による認知症の要因の一つであることも明らかになっています。

慢性腎臓病 (CKD)

高血圧は腎臓の血管に負担をかけ、慢性腎臓病の原因にも。むくみや高血圧の悪化を招いたり、腎不全へ進行したりする可能性があります。

ヒートショック

冬の浴室などの寒暖差で血圧が乱高下することにより引き起こされ、心筋梗塞や脳卒中の原因に。高血圧の人は血圧が変動しやすいため、リスクが高くなっています。

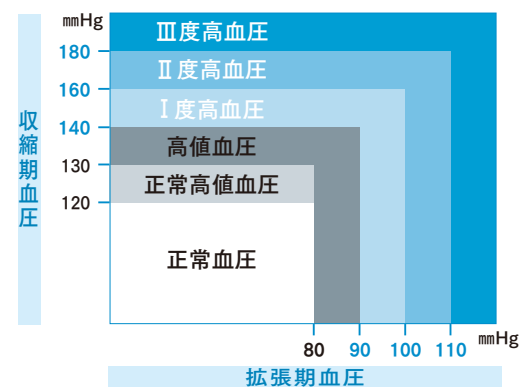
脳梗塞・脳出血など脳卒中

動脈硬化で血管が狭くなって血流が途絶えると脳梗塞となり、手足の麻痺や言語障害を生じさせます。また、血圧の上昇で血管が破れると脳出血が起こり、意識障害や重篤な後遺症が現れることもあります。

高血圧のめやす

血圧の分類

※医療機関で測る場合は、血圧が高く出る場合がある。家庭で測る場合は、図の各数値よりマイナス5mmHgを目安にする。



血圧まめ知識

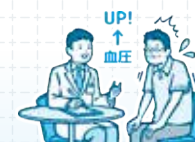
収縮期血圧

心臓が収縮して血液を送り出したときの血圧。最高血圧。



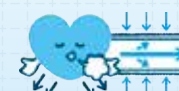
白衣高血圧

医療機関で医師や看護師の白衣を見ると、緊張して血圧が上がってしまうこと。



拡張期血圧

心臓が拡張したときの血圧。最低血圧。



本態性高血圧

生活習慣や遺伝などの要因が複雑に影響した、原因が特定できない高血圧で、全体の90%を占める。

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

- ストレス 日々のストレスはしっかり休養をとって解消しましょう。
- 運動 ウォーキングなど、適度な運動をしましょう。
- 食事 まずは減塩。1日6gが目標。過度の飲酒や、喫煙も控えましょう。

楽しみながら
健康に！

なぜ
減塩？

食塩（ナトリウム）を
とりすぎると

血液中のナトリウムの濃度が高くなる ▶ ナトリウムの濃度を下げようとして体内の水分が増える ▶ 血管に流れる血液量が増え、血圧が高くなる ▶ 高血圧に！

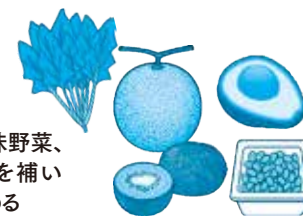


食事

かけしょうゆ・
かけソースから、
つけしょうゆ・つけソースに



塩分を排出する働きのあるカリウムを多く含む野菜や果物、大豆を多く食べる
※心・腎疾患がある場合は、主治医に相談してください。



香辛料や香味野菜、酸味で塩味を補い満足度を高める

行動

カッコいい・おしゃれなスマートバンドで血圧を測る



ストレス

就寝前にラベンダーの香りを（血圧を下げる効果あり。ただし好みでない方にはNG）



Easy 簡単にできる！

魅力的！ Attractive

Social みんなでやってみよう！

食事

減塩メニューを見かけたら必ずチョイス



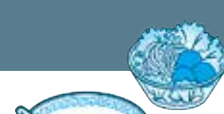
出る量が少ないしょうゆや食塩の容器を使う

しょうゆや食塩の容器を食卓・テーブルに置かない



食事

「ランチには必ずサラダをつける」「ラーメンの汁は残す」などのマイルールをつくる



行動

家庭や職場などに血圧計を置いて、いつでもどこでも、血圧チェック



行動

禁煙する
お酒は控える





忍野八海

おしの はっかい

湧池

揺れ動く水面や深い水底の景観が美しい忍野八海を代表する池。1983年にはNASAが宇宙で雪を作る実験にこの湧池の水を使用したという。

富 士山駅をスタート、まずは金鳥居をくぐり、緩やかな上り坂を富士山を正面に見ながら歩こう。坂を上り切ったら、上宿交差点を左に曲がり進んでいくと、右手に北口本宮富士浅間神社が見えてくる。1900年以上の歴史があるという神社は大きな樹々に囲まれ、厳かな雰囲気漂う。

神社を後にしばらく歩くと、道の駅の案内とともに、突然大きな球体が現れる。富士山レーダードーム館で、富士山頂で実際に気象観測に使用されたレーダードームが建物の屋上に移設されている。道路の反対側には、ユニークな市松模様が目を引くふじさんミュージアムがあり、外壁に富士山のデザインが施されている。道の駅には富士山天然水の水汲み場があるので、富士山や建物を眺めながらひと休みするのもってこいだ。

ここから先は林の中を進む道が続くので、森林浴気分で歩くことができる。忍野入口交差点を左折したら、後は一気に忍野八海をめざそう。住宅や商店が見えてきたらゴールまであと少し。忍野八海駐車場の看板手前を右に曲がれば、忍野八海に到着だ。名水百選にも選ばれた澄んだ湧水で疲れを癒そう。

忍野八海は、富士山の雪解け水が地下の溶岩の間で数十年の歳月をかけてろ過され、澄み切った水となって湧き出た8つの湧水池。雄大な富士山を眺めながら、忍野八海をめざしてウォーキングを楽しもう。

Information

アクセス

富士急行線
「富士山」駅

HPはコチラ



富士吉田市
観光ガイド



忍野村
観光協会



8つの池

忍野八海は出口池、お釜池、底抜池、銚子池、湧池、濁池、鏡池、菖蒲池の8つの池からなる。最も大きな出口池を北極星、残りの7つの池を北斗七星に見立てている。

豆知識



新倉山浅間公園

富士山の絶景スポット。398段の階段を上った先にある展望デッキから、晴れた日には左右対称に広がる富士山を望むことができる。

金鳥居

一之鳥居とも称され、神社の鳥居ではなく、富士山という神の山の鳥居と考えられている。

お釜池

忍野八海で最も小さな池。釜でお湯が沸騰するように湧水することからこの名が付けられたといわれる。

底抜池

樹林が生い茂る静かな場所にあり、忍野八海の中では一番昔の風景を保っている。お釜池と地底で水脈がつながっているといわれる。
※様の木林資料館の敷地内のため、入館料が必要。

🕒 9:00～17:00 📅 不定休
👤 中学生以上300円、小学生以下150円、1歳以上～幼稚園児100円
🌐 <http://hannoki.com/>

ふじさんミュージアム

富士山信仰に関する資料をメインテーマとして展示。ふじさんVRシアターでは、360°+床面に映し出される迫力ある映像で富士登山と富士山の絶景を体感できる。

🕒 9:30～17:00(最終入館16:30)
📅 火曜日(祝日を除く。7・8月は無休)、年末年始(12/28～1/3)
👤 大人400円、小中高生200円、未就学児無料(富士山レーダードーム館とセットで大人800円、小中高生450円)
🌐 <https://www.fy-museum.jp/>

富士山レーダードーム館

富士山レーダーの歴史や、気象観測について学ぶことができるほか、実際の富士山頂の過酷な環境を体験できるコーナーもある。

🕒 9:00～17:00(最終入館16:30)
📅 火曜日(祝日を除く。8月は無休)、年末年始(12/29～1/1)
👤 大人630円、小中高生420円、未就学児無料(ふじさんミュージアムとセットで大人800円、小中高生450円)
🌐 <https://fujiyoshida.net/spot/13>

富士山溶岩の湯 泉

富士山の伏流水を使用した日帰り入浴施設。露天風呂から富士山の雄大な姿を見ることができる。浴壁・浴床には富士山の溶岩素材を使用している。

🕒 10:00～23:00(最終入館22:30)
👤 中学生以上900円、4歳～小学生600円、3歳以下500円

吉田のうどん

富士吉田の郷土料理。最大の特徴は麺の硬さ。繊維業が盛んだった昭和初期、織物の機械を動かす女性の作業が昼食の準備で止まらないように、また、手が荒れないように、男性がコシのあるうどんをつくるようになったためといわれている。(元祖みうらうどん <https://ganso-miuraudon.com/>)

温泉

グルメ

※営業時間や料金等は変更される場合があります。



仕事中・通勤中のけがは、 **労災保険で受診を**



仕事中・通勤中のけがや仕事に起因する病気の場合は、**健康保険でなく労災保険（労働者災害補償保険）を使って治療を受ける**ことになります。労災保険は、1人でも労働者を雇っている事業主はすべて加入しています。また、その保険料は全額、事業主の負担です。誤って健康保険を使ってしまうと、労災保険に切り替える手続きが必要になりますのでご注意ください。

・・・たとえば、こんなけがが労災保険の対象です・・・

受診の際は「労災」であることを伝えましょう

業務上災害

・・・仕事中のけが・・・

準備や後片付けの際も含み、仕事中のけがは労災保険の対象です。トイレなどの生理的行為の際のけがも労災保険の対象となりますが、休憩時間や就業前後、仕事と関係のない私的行為の際のけがは労災保険の対象とはなりません。ただし、施設・設備の管理不備によるけがの場合は労災保険の対象となります。



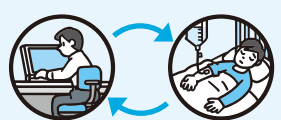
・・・出張中のけが・・・

仕事で外出中、出張中のけがも労災保険の対象です。ただし、仕事と関係のない私的行為の際のけがは労災保険の対象とはなりません。



・・・仕事と因果関係のある病気・・・

仕事と発症した病気の間に相当の因果関係が認められると、労災保険の対象となります。



通勤災害

・・・通勤中のけが・・・

通勤経路でのけがは労災保険の対象です。経路からそれたり、通勤と関係ない行為をするとその後は通勤中とは認められませんが、日常生活に必要な行為*の場合は、経路に戻ってから通勤中と認められます。



*日用品の購入、医療機関の受診など

受診は労災保険指定医療機関が おすすめです

労災保険の対象のけがや病気の場合、労災保険指定医療機関であれば、原則として自己負担なく治療を受けることができます。やむを得ず指定医療機関以外で受診した場合はいったん全額を立て替えのうえ、後日、労働基準監督署へ請求して払い戻しを受けてください。

＜労災保険に関するお問い合わせ＞

お近くの労働局・労働基準監督署
 または「労災保険相談ダイヤル」へ

労 災 保 険
 相談ダイヤル

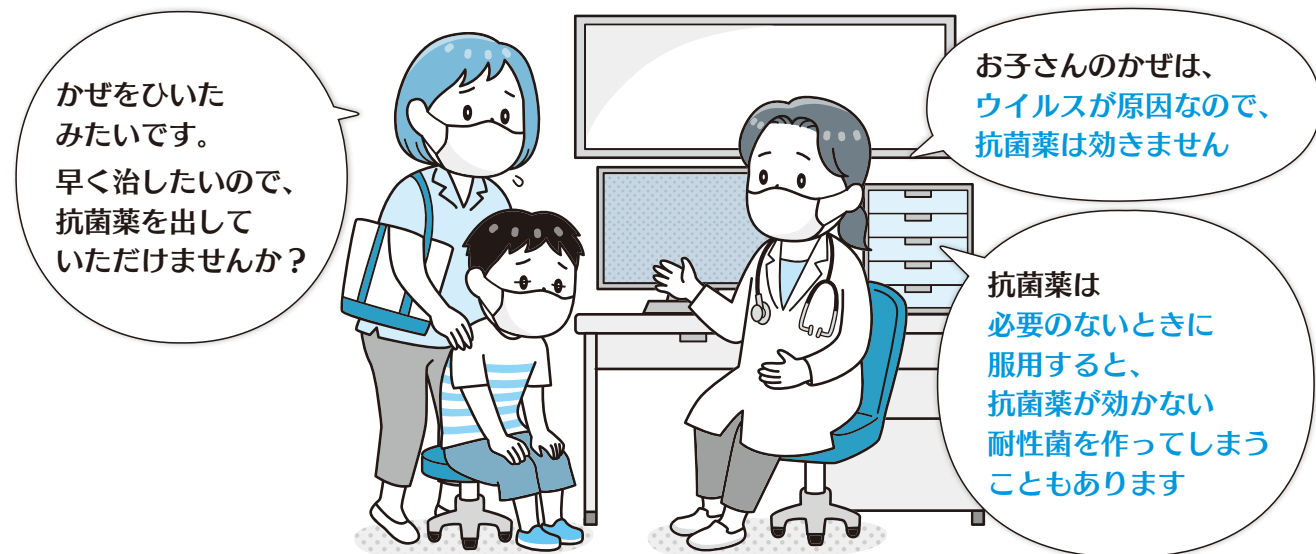


ろ う さ い
0570-006031

受付
 時間

8:30～17:15
 (土・日・祝日、年末年始を除く)

抗菌薬を正しく使いましょう



抗菌薬^{*}を服用すれば、かぜが早く治ると思っていませんか？ 抗菌薬は細菌と闘う薬なので、かぜなどのウイルスが原因となる感染症には効果がなく、早く治ることもありません。抗菌薬の不適切な使用は、薬剤耐性（AMR:Antimicrobial Resistance）が起こる原因のひとつです。また、抗菌薬には副作用もあります。私たちの体を守り、医療費を大切に使うためにも、抗菌薬を正しく使いましょう。 ^{*}抗生剤、抗生物質と呼ばれることもあります。

抗菌薬が効かない、薬剤耐性（AMR）が拡大しています

薬剤耐性とは、**抗菌薬の使用により病原体が変化して、特定の種類の抗菌薬が効きにくくなる、または効かなくなる**ことです。

近年、薬剤耐性をもつ細菌が世界中で増えてきて、感染症の予防や治療が困難になるケースが増加しています。とくに、**免疫力の弱い乳幼児や妊婦、高齢者、持病のある人は**、感染症にかかる**と重症化しやすい**ため、**耐性菌が広まって使える抗菌薬が減ってしまうと、命の危険が高まります**。

私たちにとって、薬剤耐性の拡大防止は、非常に重要なことです。

＼免疫力の弱い人はとくに危険！／



薬剤耐性（AMR）の拡大を防ぐために

薬剤耐性の拡大を防ぐためには、まずは**自分自身が細菌感染症にかからないように予防の意識をもつ**こと、それと同時に、私たちが**抗菌薬を適切に使用**することも重要です。

そもそも医薬品は、医師や薬剤師の指示どおり使用しないと十分な効果が期待できなくなります。とくに抗菌薬の場合、必要のない抗菌薬をのんだり、指示された服用方法を変更したりするなど**不適切な使い方をすると、新たな耐性菌が出現するリスクが高まります**。また、**耐性菌は周囲の人々にも感染します**。自分の健康はもちろん、薬剤耐性の拡大を防ぐために、**抗菌薬は正しくのみましよう**。

感染を予防するために、日ごろからできること

- 正しい手洗いの徹底やアルコール消毒をする
- マスクの着用
- 外出後、帰宅後はうがいをする
- 生活や食事、休養などに配慮して、健康に気をつける



抗菌薬は正しくのみましよう

- 症状を医師に詳しく伝え、適切な処方をしてもらう
- 抗菌薬を処方された場合は、医師の指示どおり最後までのみきる
- とっておいて、後でのまない
- 他の人にあげたりもらったりしない
- 疑問は医師や薬剤師に相談する





●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

アボカドのたっぷりおかか和え

1人分 > 82kcal / 食塩相当量0.5g



材料(2人分)

アボカド……………1個
削り節……………3g
しょうゆ……………小さじ1

作り方

- ① アボカドは縦半分に切って種と皮を除き、一口大に切る。
- ② ボウルに①を入れ、削り節としょうゆを加えて和える。

コーヒーぜんざい

1人分 > 83kcal / 食塩相当量0.0g

材料(2人分)

白玉(冷凍)……………6粒
アイスコーヒー(無糖)……………150mL
ゆであずき……………50g

作り方

- ① 白玉は熱湯でゆでて冷水にさらし、水気を切って器に盛る。
- ② アイスコーヒーとゆであずきを混ぜて①に注ぐ。



Point! 高血圧を予防するコツ

塩分をなるべく控えよう

塩分のとりすぎは、体が水分をため込みやすくなり、血管への負担が増えます。旨味・香りのある食材やだし・香辛料を活用し、減塩でも満足できる工夫を。とくに、麺はコシを出すための塩分が含まれているものが多く、つゆやスープと合わせると、塩分過多になりがちです。減塩の観点では、うどんや素麺よりも、そばやスパゲッティがおすすめ。また、そばはつゆを「つけて」食べるほうが、「かける」よりもつゆの摂取量が少なくなり、塩分を減らせます。

カリウムや食物繊維を十分に補給

カリウムには、体内の余分なナトリウム(塩分)を排出する働きがあります。また、食物繊維は腸内環境を整えたり、余分な塩分の排出を助けるなど、血圧を下げる効果が期待できます。それらを含む野菜や海藻、きのこ、豆類などを積極的に取り入れ、塩分を減らすだけでなく、排出をサポートして高血圧予防につなげましょう。

塩分控えめスタミナ麺で 高血圧予防



酢とにんにくで
スタミナ効果!



豚しゃぶトマトつけそば

1人分 > 361kcal / 食塩相当量1.2g
(つゆを残した場合)

材料(2人分)

トマト……………1個
おくら……………3本
長ねぎ……………15g
ごま油……………小さじ2
豚もも肉(しゃぶしゃぶ用)……………80g
A 水……………250mL
めんつゆ(3倍濃縮)……………50mL
酢……………大さじ1/2
鶏がらスープの素(顆粒)……………小さじ1/2
すりおろしにんにく……………小さじ1/2
そば(乾麺)……………160g

作り方

- ① トマトは1.5cm角に切る。おくらはがくとヘタを取り、斜め半分に切る。長ねぎはみじん切りにする。
- ② 小鍋にごま油を熱して豚肉を炒める。色が変わったら①を加えてさっと炒め、Aを加えてひと煮する。
- ③ そばは表記時間どおりにゆで、流水で洗って水気を切り、器に盛る。別の器に②を注ぐ。

CHECK!

作り方の動画は
コチラ

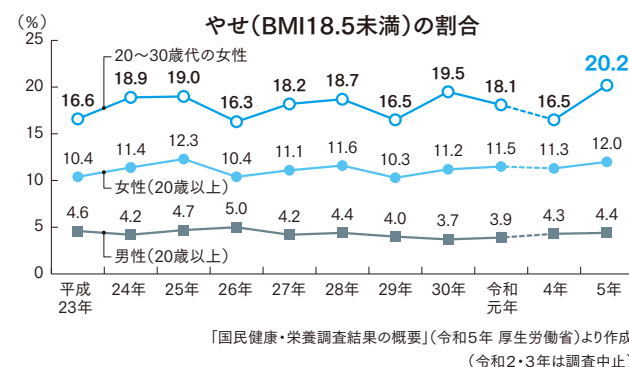


<https://douga.hfc.jp/imfine/ryouri/25summer01.html>

20～30歳代の女性の
5人に1人

「やせ」が招く健康リスクを見逃さないで

日本は先進国で最もやせている女性が多く、**20～30歳代女性の5人に1人がBMI18.5未満の「やせ」に該当します。**やせた体型を理想とする風潮による過度なダイエットなどで低栄養状態に陥るケースが増加している現状を受け、日本肥満学会は「女性の低体重・低栄養症候群(FUS)」を新たに定義し、予防策を示す方針です。



「やせ」が引き起こす健康リスク

「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。

糖尿病 血糖値が正常より高い耐糖能異常の若年女性の割合は、普通体重1.8%に対し、やせ13.3%で約7倍に上昇。

妊娠・出産への影響 月経異常や妊娠の可能性の低下、子どもの将来の生活習慣病リスクに影響する低出生体重児のリスクが高まる。

ご自身の健康を守るため、また将来の妊娠・出産に備え、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。



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

ここを目標に!

HEALTH INFORMATION

クイズ 健康の分かれ道

直接煙にさらさなければ大丈夫?

周りの人の健康を害さないためには…

A 誰もいない場所でタバコを吸う

B 完全に禁煙する



こんな経験はありませんか?

- ☑ ベランダで喫煙して部屋に戻った後、「タバコ臭い」と言われる
- ☑ 喫煙所を利用した後に、服や髪の毛ににおいがついてしまう
- ☑ タバコの火を消した後も、部屋や車内においが残る

これらは、タバコの有害成分が自分の服や髪、部屋の中に残ってしまっているサイン。サードハンド・スモークのリスクを減らすには、喫煙後は手洗いや着替えをし、45分以上待ってから部屋に戻ることも有効と考えられています。しかし、ご自身や周囲の人の健康を守るために最も確実なのは、完全に禁煙することです。

ベランダや屋外、喫煙所など、人がいない場所で喫煙するだけで、周囲へのタバコの影響を抑えられると思っていませんか? 実は、それだけでは不十分。目に見えない「サードハンド・スモーク」(残留受動喫煙、三次喫煙)にも注意が必要です。

サードハンド・スモークとは?

タバコの煙に含まれる成分は、衣服や髪、壁や家具に付着して長時間残留し、時間がたってからも周囲の人に影響を与えます。これがサードハンド・スモークです。

答え B

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

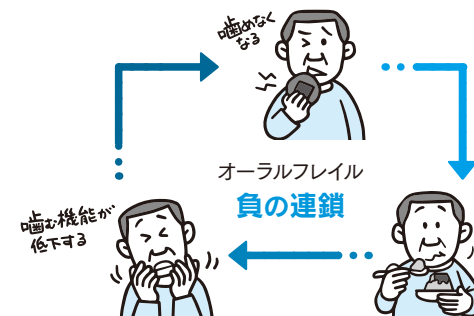
フレイルは口の中から始まる…

「オーラルフレイル」

加齢により心身が疲れやすく衰えた状態のことを「フレイル」といい、要介護状態へと至る前段階です。フレイルは、口腔機能の低下(オーラルフレイル)から始まる可能性があります。

噛めないからやわらかいものを食べる、やわらかいものを食べるから噛む機能が低下する、噛む力が低下するから噛めなくなるという負の連鎖が、口腔機能の低下を招きます。食欲・摂取量が低下することで低栄養となり、筋力・筋肉量の減少、基礎代謝量の低下につながるのがフレイルです。きっかけは口腔機能の低下といえ、人生100年時代だからこそ、口腔ケアは重要になっています。

ただし、毎日の歯みがきや歯科医院の受診だけが口腔ケアではありません。会話は摂食嚥下に関連する筋力を鍛え、運動は噛む力に影響する体幹を鍛えます。人や社会とのつながりをもちながら、アクティブに人生を楽しむことがオーラルフレイルを予防するコツです。



4点以上で危険!

オーラルフレイルセルフチェック	はい	いいえ
半年前と比べて堅いものが食べにくくなった	2点	0点
お茶や汁物でむせることがある	2点	0点
義歯を入れている	2点	0点
口の乾きが気になる	1点	0点
半年前と比べて外出が減った	1点	0点
さきイカ、たくあんぐらいの堅さの食べ物を噛める	0点	1点
1日2回以上、歯をみがく	0点	1点
1年に1回以上、歯医者に行く	0点	1点

出典: 日本歯科医師会リーフレット「オーラルフレイル」

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?

睡眠不足は熱中症になりやすいです

なぜ? 体温調節機能が低下するから

労働安全衛生総合研究所の試験結果によると、睡眠時間が短い場合(4時間)や、ふだんより1.5時間程度睡眠時間が短くなった場合は、翌日に運動すると体温が高くなりやすく(上がった体温が下がりにくくなる)、汗の量も多くなることがわかっています。体温調節機能が低下している状態に加え、高温多湿の夏の環境が重なり、熱中症のリスクを上昇させるわけです。また、このようなときに昼寝をしても、眠気が解消されるだけで体温調節機能は回復しないこともわかっています。



屋外で体を動かすイベントの前夜は、ぐっすり眠れる時間を優先して確保するようにしましょう。なお、睡眠時間が確保できなかった場合は、安全のため運動を中止することも検討を。

寝酒はダメ

眠れないからといってアルコールの力を借りるのはNGです。中途覚醒や利尿作用により睡眠の質が低下してしまいます。とにかくリラックスするのが眠るためには大切なので、ストレッチや深呼吸などで緊張を和らげましょう。



》》》 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



“拾う” 張トレ

ルーマニアンデッドリフト

腰を痛めずに、美しく物を拾う動きを手に入れる！

STEP 01

両足を肩幅に開き、
両手を股関節の前側に置く。



STEP 02

膝を軽く緩め、
両手を挟むようにして、
お尻を後ろに突き出し
お辞儀をする。

太ももの裏の伸びを意識しながら
5秒間キープ×5回 行う



⚠ 背中が丸まらないように注意しよう！

応用編 さらに動ける体に！

エアープレーン

STEP 01

両手を横に広げ、
片足立ちでバランスをとる。



STEP 02

片足立ちした側の膝を軽く緩め、
背中が丸まらないように
注意しながら片足を後ろに伸ばす。

太ももの裏の伸びを意識しながら
左右 5秒間キープ×5回 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/25summer01.html>



Trainer's Advice

しなやかな強さが手に入る張力フレックストレーニング

強さには「かたい強さ」と「しなやかな強さ」があります。一般的な筋トレは「かたい強さ」が手に入ります。一方「しなやかな強さ」を養っていくのが張力フレックストレーニングです。人生100年動ける体を養うために「さまざまな変化にも柔軟に対応できる強さ＝しなやかな強さ」を獲得していきましょう。

一般的な筋トレ＝
かたい強さ



張力フレックストレーニング＝
しなやかな強さ

