

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

自分でおもひ自分の健康



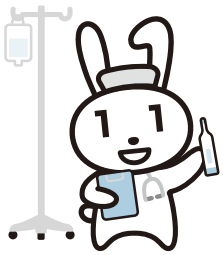
ホームページもご活用ください!

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

マイナ保険証を使用すると、こんなメリットがあります

1 データでつながる！ 質の高い医療を受けられる

マイナ保険証を使うことで、受診や調剤の際に、過去の処方薬や特定健診などの情報を医師や薬剤師と簡単に共有することができます。初めての受診であっても、患者が情報提供に同意すれば、一人ひとりに合った質の高い医療を受けられるようになります。また、被災時でもマイナ保険証に登録された情報をもとに、医療機関等が適切な治療を行うことができます。



2 高額療養費の受給がスムーズに！ 手続き不要で安心の支払い

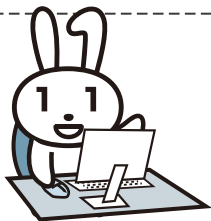
高額療養費制度は、医療費の自己負担が一定額を超えた場合に、その超えた額が支給される制度です。高額な窓口負担を軽減できる「限度額適用認定証」を取得するには、事前に健保組合への申請が必要ですが、マイナ保険証を使えば、「限度額適用認定証」がなくても窓口負担を限度額までに抑えることができます。

※窓口で支払う自己負担額から、高額療養費相当額が控除されます。



3 領収書不要でらくらく！ マイナポータルで医療費控除が簡単に

医療費控除を受ける際には、領収書をもとに明細書を作成し申告する必要がありますが、マイナポータルを通じてe-Taxに連携することで、手続きが簡単になります。



令和7年12月2日から

従来の健康保険証は 使用できなくなります！



従来の健康保険証から「マイナ保険証」へ切り替えるための経過措置期間が
いよいよ令和7年12月1日で終了します。
12月2日からの受診は、原則「マイナ保険証」をお願いします。

●マイナ保険証とは健康保険証の利用登録をしたマイナナンバーカードのことです。

今後のスケジュール



マイナ保険証を持っている方

マイナナンバーカードを
持っていない方

マイナナンバーカードは持っているが
利用登録が済んでいない方

令和7年			令和8年		
10月	11月	12月	1月	2月	3月…
		▲12月2日			
医療機関等を受診するときは、マイナ保険証で					
マイナナンバーカードの取得・健康保険証の利用登録を					
健康保険証の利用登録を					

令和7年12月2日以降は
従来の健康保険証は
使用できません。

取得・登録方法は
次の 1 2 をご確認ください。

1 マイナナンバーカードを 持っていない方は 取得 する

詳しくはこちらから！▶

マイナナンバーカード
総合サイト



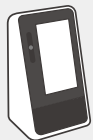
これから12月にかけては窓口の混雑が予想されます。自治体によっては取得申請～受け取りまでに1～2ヵ月かかることもあります。できる限り早く手続きを済ませましょう。

2 マイナナンバーカードを持っている方は、 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



12月2日以降もマイナ保険証を
お持ちでない方は
「資格確認書」で受診してください

令和7年10月時点でマイナ保険証をお持ちでない方には、当健康組合より「資格確認書」を交付します。健康保険証の代わりとして使用できますが、これはマイナ保険証をお持ちでない方が、一時的に健康保険の資格を証明するための書類です。有効期限がありますのでご注意ください。

Q1 万一、マイナ保険証で 受付できなかった場合は どうすればいいですか？

A1 医療機関等でマイナ保険証が使えない場合（システムエラー、システム未導入など）は、「資格情報のお知らせ」をマイナ保険証と一緒に提示することで、保険診療を受けられます。「資格情報のお知らせ」とは、マイナ保険証を利用している人が、自身の健康保険の資格情報を確認できる書面で、健保組合から全加入者に交付しています。なお、この資格情報は、マイナポータルからもダウンロードでき、PDF形式で保存することも可能です。

Q2 今まで「健康保険証」に 記載されていた記号・番号 などを確認したいときは、 何を見ればいいですか？

A2 「資格情報のお知らせ」やマイナポータル、または「資格確認書」に記載されています。



マイナポータルとは ……………

健康・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。ご自身の処方薬の情報や特定健診結果*を確認することもできます。

※健康保険組合などの保険者が、健診結果を把握している場合に限ります。



マイナポータル

操作方法

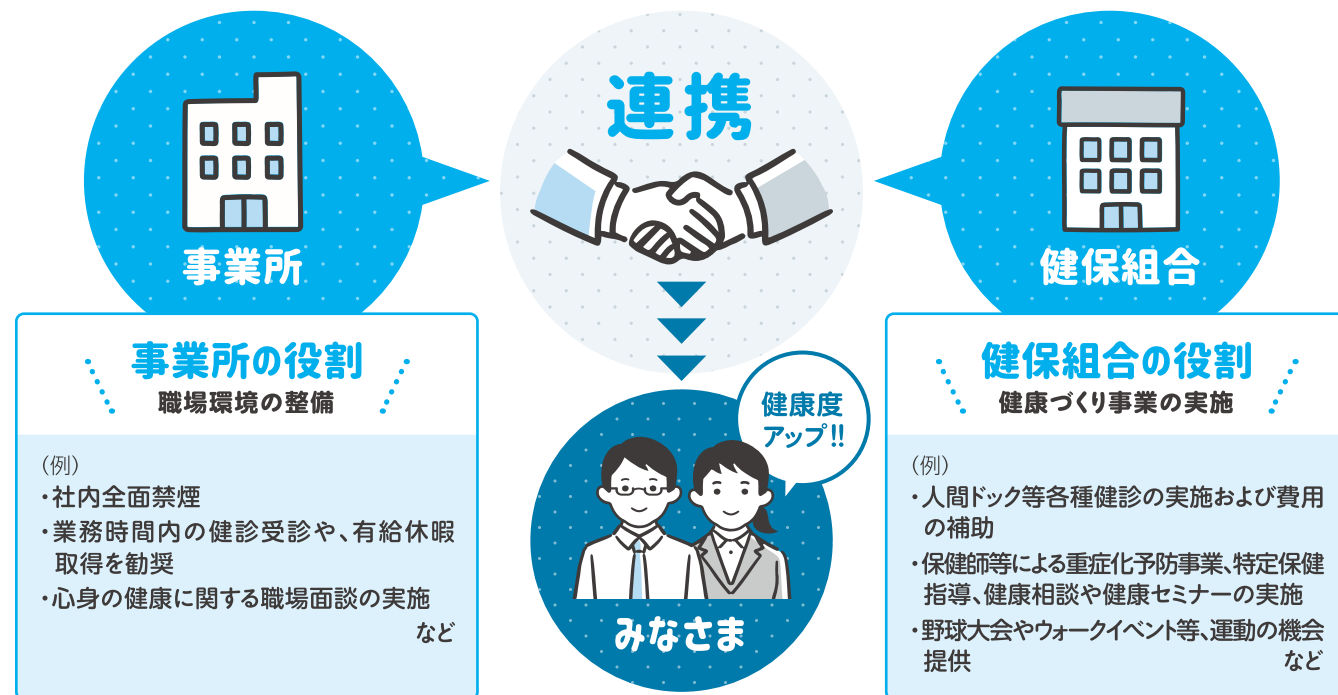
マイナポータル(ログイン)

▶ 健康保険証

▶ 端末に保存

みなさまの健康保持・増進のために コラボヘルスを推進しています

? **コラボヘルス**って？ 事業所と健保組合が連携し、それぞれの役割分担を明確にしたうえで、みなさまの健康づくりを支援する取り組みです。



みなさまの「健診結果」の収集・分析にご協力をお願いいたします

当健保組合では、コラボヘルスの一環として、みなさまの健診結果やレセプト情報を分析し、生活習慣病をはじめとした病気の発症・重症化予防、早期発見・早期治療の推進に役立てています。

事業所の健保ご担当者様へ

従業員全員の健診結果のご提供にご協力をお願いします(当健保組合から適宜依頼をいたします)。なお、健診実施機関と直接契約をする場合、健診結果を健診機関から直接当健保組合に提供する旨の取決めも行ってください。

※健診結果の提供を健保組合が求めた場合、事業者は法令の定め(高齢者の医療の確保に関する法律第27条)により、健保組合に提供することが義務となっているため、個人情報保護法に基づく従業員本人の同意は不要です。

40歳以上の被扶養者のみなさまへ

パート先等職場や市区町村で健診を受けたら、健診結果を当健保組合へご送付ください。

令和7年度の健診結果をご提出くださった方には、「JTB商品券2,000円分」を進呈いたします。



マイナポータルでの健康管理にも役立ちます！

40歳以上の方が受ける健診には、メタボに着目した「特定健診」の検査項目が含まれています。健診結果を当健保組合にご提供いただくことで、マイナポータルにその情報を保存して、適切な治療や健康管理に有効活用できます。

- 健診結果はマイナポータルでいつでも自由に閲覧できます。
- マイナ保険証で受診し、医療機関等への情報提供に同意すれば、健康状態に応じた質の高い医療につながります。

体調管理と予防接種で

インフルエンザを 予防しよう

今年もインフルエンザに要注意の季節がやってきます。
すでに今シーズンは、流行期に入っている地域も…。
空気が乾燥する秋から体調を整えて予防を開始しましょう。
インフルエンザ予防接種も、早めに受けることをおすすめします。

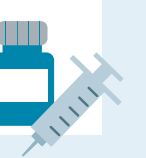


今年度も インフルエンザ予防接種の 費用を補助します！

補助額	被保険者 2,000円／被扶養者 1,500円
補助対象接種期間	令和7年10月1日～令和8年1月31日
接種場所	会場・巡回先で接種または医療機関で接種

※鼻スプレー式ワクチン接種(下記参照)も同様に補助の対象になります。

大流行の前に効果を発揮するには、12月中旬までに接種を終えると安心です。



詳しく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

保健事業 ▶ 病気の予防 ▶ インフルエンザ予防接種費用の一部補助

インフルエンザの知識

インフルエンザの感染経路は、せきやくしゃみによる飛沫感染、手から口や鼻の粘膜への接触感染です。電車や人混み、会社や学校などで感染しやすくなります。
感染すると1～2日後に発症するケースが多く、38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛、のどの痛み、鼻水、せきなどの症状がみられます。かぜに比べて全身症状が強く、重症化すると気管支炎や肺炎、脳症などを発症し、死亡に至る例もあります。

ワクチンの効果は どのくらい続く？

ワクチンの効果が期待できるのは、接種2週間後から5ヵ月間程度です。免疫ができるまでに約2週間かかるので、12月中旬までに接種をすることが推奨されています。



鼻スプレー式 インフルエンザワクチン

令和6年に国内承認された「フルミスト(第一三共)」は、鼻にスプレーするタイプの痛くないワクチンで、2歳～18歳が対象年齢となっています。かかりつけ医と相談のうえお選びください。



令和7～8年シーズンのインフルエンザワクチン製造株

A型株	A/ビクトリア/4897/2022(IVR-238)(H1N1)
	A/パース/722/2024(IVR-262)(H3N2)
B型株	B/オーストリア/1359417/2021(BVR-26)(ビクトリア系統)

接種2週間後～5ヵ月間効く！

	従来のインフルエンザワクチン (不活化ワクチン)	フルミスト (弱毒生ワクチン)
接種方法	皮下注射	鼻にスプレー
回数	13歳未満:2回 13歳以上:1回	1回
対象年齢	6ヵ月～	2歳～18歳
副反応	注射部位の腫れなど	鼻水、せきなど
費用	3,000円～5,000円程度	8,000円～9,000円程度

高血糖を防ぐ

高血糖は
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



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っ
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
が渇きやすい、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こします。

ほかにも…▶

- 動脈硬化** 糖が血管壁にダメージを与え、動脈硬化を引き起こします。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 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壊疽に進行
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
引き起こします。人工透析
が必要になることもあります。

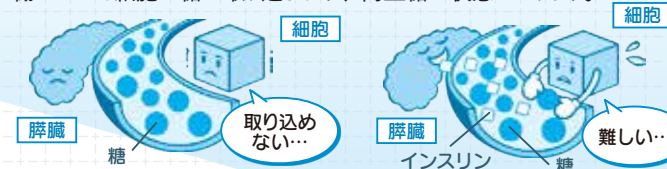
高血糖のめやす

	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えます。

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

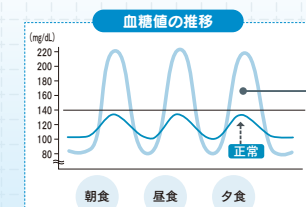
肥満、運動不足、ストレス、遺伝的
な要因などによりインスリンが分泌され
ず、糖を取り込めない。

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・急降
下すること。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。とくに
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
を作ってみる



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





武雄・御船山

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の帰りに「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。

武

雄温泉駅楼門口（北口）を出たら、県道24号を西に向かう。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出来る。

国道34号に戻り直進すると、左手に御船山楽園が見えてくる。標高207m、武雄のシンボルともいえる御船山の断崖を借景に庭園の木々が紅葉する様子は、まさに楽園のような美しさだ。高低差のある園内を、景色を眺めながら散歩するのも楽しい。

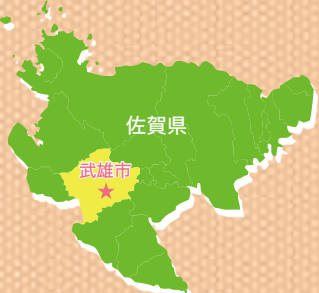
御船山楽園を後にし、木立を抜け進むと、武雄神社に到着する。印象的な白い社殿の脇の竹林を抜けると、樹齢3000年といわれる武雄の大楠が姿を現す。時を積み重ねた荘厳なたたずまいには、ただただ圧倒される。武雄市図書館にも立ち寄ってみよう。モダンな建物にカフェも併設され、多くの利用者にぎわう。

武雄神社前の県道330号に戻ったら、ゴールの武雄温泉をめざす。鮮やかな色彩が竜宮城を思わせる楼門をくぐったら、温泉に到着だ。ウォーキングで疲れた体を、歴史ある出湯でしっかり癒そう。

Information

アクセス 西九州新幹線・佐世保線「武雄温泉」駅

HPはコチラ 武雄市観光協会



豆知識

陶器のまち

16世紀に始まった武雄の窯業。現在、市内には80近くの窯元があり、例年秋に窯開きが行われる。

窯開きの期間中、工房の一角で陶器を販売する一峰窯の様子。(https://ippogama.thebase.in)



写真提供：武雄市観光協会



④ 武雄の大楠

推定樹齢3000年の大楠。高さ27m、根回り26m、根元にある12畳ほどの空洞には天神様が祀られる。



③ 武雄神社

天平7(735)年創建。主祭神・武内宿禰命をはじめ五柱の「武雄大明神」を御祭神とする。かつては「九州五社ノ内」の一社に数えられ、九州の宗社として隆盛を極めた。
https://takeo-jinja.jp/shrine

もしもしラーメン・焼餃子



もしもしラーメン700円(税込)



焼餃子600円(税込)

武雄のソウルフードともいえる人気の2品。「もしもしラーメン」の由来は、開業時に店舗の隣が電電公社(現NTT)だったからだろう。焼餃子には地元のブランド豚「若楠ポーク」を使用。

餃子会館
① 11:00～18:00または売り切れまで。
② 木曜日、その他月2回程度
https://gyouza-kaikan.jp

⑥ 楼門

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。



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、肌になじみしっとりすることから、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。
① 6:30～23:45(最終受付23:00)
② 大人500円、3歳～小学生250円

② 御船山楽園

紅葉を見上げて園内を散策。



6.0km
1時間30分
8,000歩



夜はライトアップされ、屋間とは違う姿に。水面に浮かぶランタンが幻想的。

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。
① 10:00～16:00
② 水曜日(展示替え等による変更あり)
③ 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

体験

やきものアクセサリ作り体験 (陽光美術館内)



陶片のなかからお気に入りの色を選んで、自分だけのアクセサリが作れる。
① 10:00～16:00
② 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)。

ひと足おぼして 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。

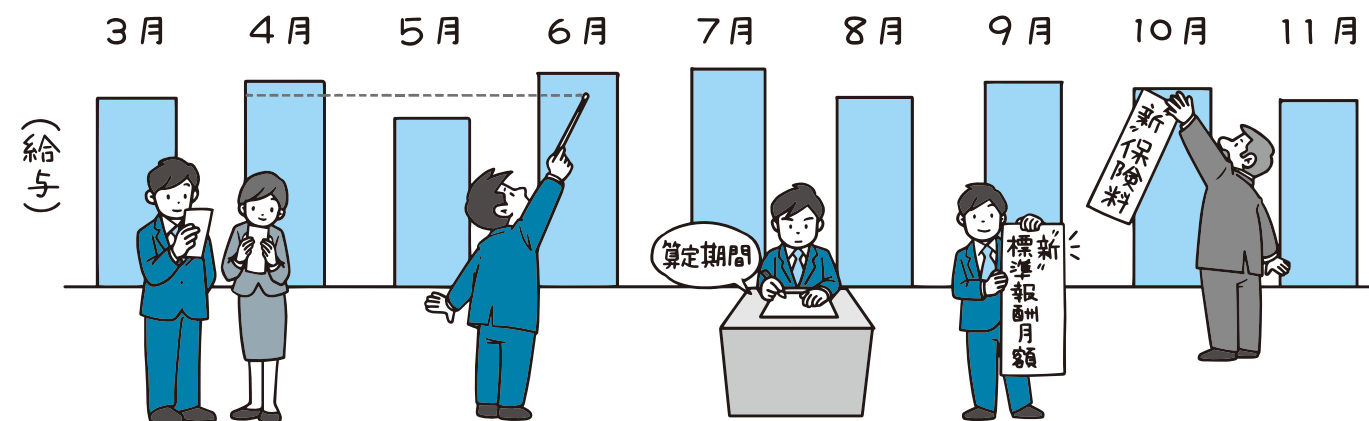


※営業時間や料金等は変更される場合があります。



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まれません。

・・・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 随時改定・・・

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。



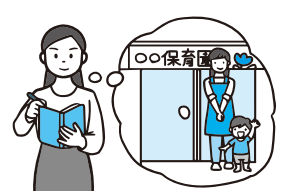
・・・産休が終わったとき 産前産後休業終了時改定・・・

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。

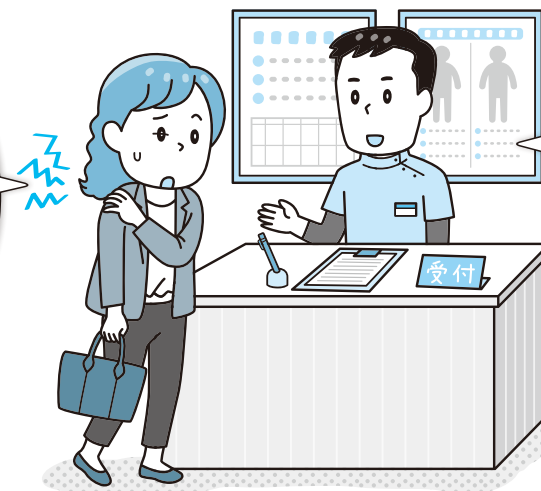


〈 賞与から控除される保険料はどうやって計算する？ 〉

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。

接骨院・整骨院のかかり方

肩こりがひどくて…
施術をお願いします。
“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
使えませんが、
全額自己負担です

接骨院や整骨院の看板等に“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、接骨院・整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



接骨院・整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

接骨院・整骨院では、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。接骨院・整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「受領委任払い」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、保険証等を使って接骨院・整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

- ① 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。
- ② 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。
- ③ 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 卵黄..... 適量
バター(無塩)..... 10g かぼちゃの種..... 4個
はちみつ..... 大さじ1/2 (ロースト)

作り方

- ① 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。
- ② 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。
- ③ 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。



食物繊維×たんぱく質で 高血糖対策



お弁当に
おすすめ

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
大麦ご飯(※)..... 300g
グリーンリーフ..... 適量
スライスチーズ..... 2枚

※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

- ① 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。粗熱をとって半分に切る。
- ② 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くで包み、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。



/ かわいい包み方は
動画で!

CHECK!

作り方の動画は
コチラ



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

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、栄養価も満足度もアップ。

たんぱく質をしっかり取る

鮭やチーズ、豆類などのたんぱく質は、糖質と一緒にと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るとバランスよく。

旬の野菜で栄養&彩りよく

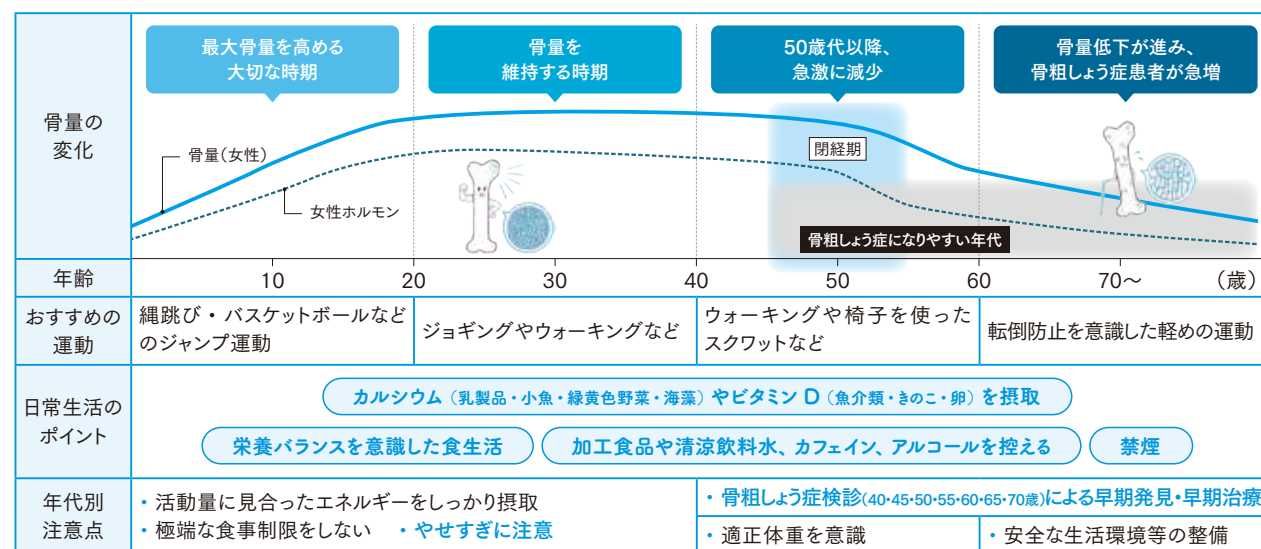
根菜やかぼちゃは、ビタミンや食物繊維が豊富。糖質がやや多めの食材でも、量や調理法を工夫すれば安心して楽しめます。

患者の
約8割が
女性

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とく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るため、年代に応じた対策が大切です。



歯を失った後の選択肢は…?

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

「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。歯を大切にしていっても、やむなく失ってしまうことはあります。失った歯をそのままにしておく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	入れ歯	インプラント
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。 保険適用 ※材質によって自費治療	義歯をひっかける部分を削る 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少なくてすみますが、噛み心地は劣ります。 保険適用 ※材質によって自費治療	人工歯根の上に義歯を被せる ネジのような人工歯根を骨に埋める 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。 自費治療 ※ほぼ保険適用はない

HEALTH INFORMATION

クイズ 健康の分かれ道

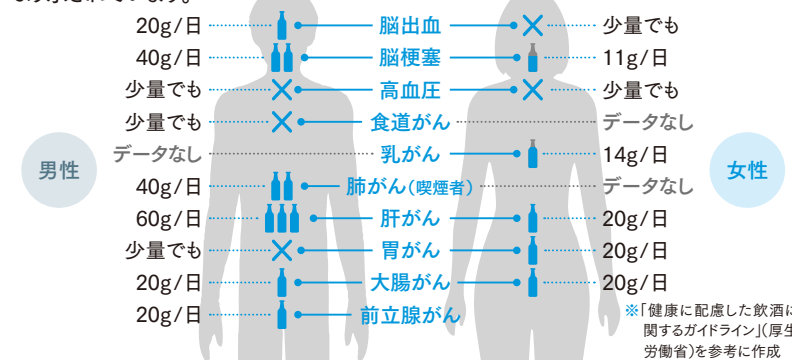
肝臓だけに注意すれば大丈夫?

お酒の健康への影響はどっち?

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。



飲酒の影響を「肝臓だけ」と考えていませんか? じつはアルコールは、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質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

※「健康に配慮した飲酒に関するガイドライン」(厚生労働省)を参考に作成

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・転送されると考えられています。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きています。



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は、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係する「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。



》》》 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 草むしりなどをして腰や膝を痛めない体へ！

STEP 01

両足を肩幅に開き、つま先は外側に向け、両手で合掌のポーズをとる。



STEP 02

膝をつま先の方へ開きながらお尻を落とし、肘で膝を外へ押す。そのとき、なるべく背骨を上へ伸ばしておく。

内ももの伸びを意識しながら
5秒間キープ×5回 行う

※足首が硬くてバランスを崩してしまう人は、踵が浮いてしまってもOK。



応用編 さらに動ける体に！

サイドスクワット

STEP 01

両足を大きめに開き、両手で合掌のポーズをとる。



STEP 02

片方の膝をつま先の方へ曲げ、もう片方の膝は伸ばしたままお尻を落とす。そのとき、なるべく背骨を上へ伸ばしておく。

内ももの伸びを意識しながら
左右交互に
5秒キープ×5往復 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/25autumn01.html>



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。

