

もっけん

自分でまか自分の健康

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



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



令和8年も ご家族そろっての健康づくりに お役立てください!

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)

被保険者	2,000円
被扶養者	1,500円

昨年度よりも
補助上限額
アップ!

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。

補助対象接種期間は
令和8年1月末
までです。お早めに!



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)

契約健診機関で受診された方は、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)。

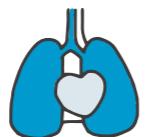
被保険者	40歳以上 /節目年齢(30・35歳) 20~39歳 40歳以上	▶ 上限 20,000円 (受診費用の80%) ▶ 上限 10,000円 (受診費用の50%) ▶ 上限 20,000円 (受診費用の80%)
被扶養者		

※「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から!
名古屋木材健保組合 検索

TOP ▶ (左下)申請用紙
ダウンロード ▶ 保健事業に
関する書式

3 肺ドック費用の一部補助



被保険者・被扶養者(50歳以上の喫煙者)

対象者に事業所経由で受診券を配布しています。補助額 ▶ 上限15,000円

2~4の契約健診機関については、当健保組合
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/肺ドック/子宮頸部がん検査
受診費用補助 ▶ 特定健診・特定保健指導
契約機関

5 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、Ⓐは対象者の方に直接郵送、Ⓑ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*

B 健康保険組合連合会
共同事業

自己負担額 無料

・人間ドック並みの検査に乳がん検査と腹部超音波検査もプラス20,000円超相当の健診内容です。
・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、以下①~③の手順で検索いただき、直接ご予約ください。
・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。

1 健保連 検索

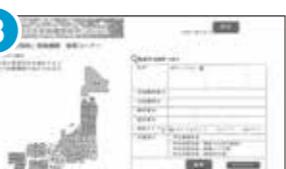
トップページの
下まで
スクロール

2



トップページの
下まで
スクロール

3



「資格情報のお知らせ」「マイナ
ポータルの資格情報画面」「資格
確認書」のいずれかに記載されて
いる「06」から始まる8桁の数字
を入力、希望の地域の健診機関
を選択。

健康保
険組合
名古屋
木材

こちらをクリック!

あけましておめでとうございます。
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
を迎えたこととお慶び申し上げます。また、日頃より当健康保険
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。

さて健康保険組合の財政においては、非常に厳しい状況が続いており
ます。少子高齢化が進む我が国では、昨年に団塊の世代がすべて75歳以上
となりました。令和22年にかけてさらに高齢者人口が増え続けることが
予想され、健康保険組合の支出の4割を占める高齢者医療拠出金は今後
も増え続けることを見込まれています。

こうしたなか健康保険組合連合会は、「ポスト2025」新提言をまとめ
ました。国民のみなさまに向けて、"制度への理解"、"健診をきちんと受診"
"セルフメディケーションの心がけ"の「3つのお願い」を提示しています。

一方、健康保険組合としては、"健診を受診しやすいような働きかけ"
"丁寧な保健指導"、"健康づくりへの取り組み"の「4つの約束」を掲げています。当
健康保険組合といたしましても、これらの提言に沿って事業を進め
ます。

つつ、現役世代の負担軽減、国民皆保険制度の維持に向けて国に対して
働きかけてまいります。

昨年12月には、医療DX推進の一環として従来の健康保険証は使用
できなくなり、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
救急やスマホ搭載など便利で安心の医療が実現しつつありますので、

ぜひともご活用をお願いいたします。

また、令和8年4月からは、子ども・子育て世帯を社会全体で支える
新たな仕組み「子ども子育て支援金」が導入されます。事業主・被保険者
のみなさまにはご理解、ご協力ををお願い申し上げます。

今年は年明けからミラノ・コルティナ2026冬季オリンピック、
2026ワールド・ベースボール・クラシック、2026FIFAワールド
カップと、世界規模の大会が立て続けに開催され、スポーツの機運が
高まる年となります。ぜひみなさまも体を動かし、健康づくりにお努め
いただければ幸いです。

結びに、みなさまの本年の健康とご多幸を心よりご祈念申し上げ、
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



新年のご挨拶

令和8年4月分から

「子ども・子育て支援金」の 徴収が始まります

令和6年6月に成立した法律に基づき、子ども・子育て世帯を社会全体で支える新しい仕組み「子ども・子育て支援金」の徴収が、令和8年4月分保険料から始まります。健保組合などの医療保険者は、健康保険料・介護保険料とあわせて、子ども・子育て支援金をみなさまから徴収することとなります。

支援金は何に使われる？

少子化対策を促進するために、国が実施することも未来戦略「加速化プラン」に使用されます。

児童手当の拡充

妊娠のための支援給付

出生後休業支援給付

育児時短就業給付

こども誰でも通園制度

育児期間中の国民年金保険料免除



開始時期は？

令和8年4月分保険料(5月納付分)より、健康保険料・介護保険料とあわせて納付していただきます。

健保組合は子ども・子育て支援金の徴収を代行し、国へ納付します。



支援金率は？

支援金の負担は令和8年度から始まり、令和10年度には0.4%程度に段階的に上がることが想定されています。ただし、国は令和10年度に支援金の最大規模を決めているため、右肩上がりで増え続けることはありません。

なお、健保組合等には、国から一律の支援金率が示される予定です。

健康保険料率 + 介護保険料率^{※1} + 子ども・子育て支援金率 (最大0.4%程度の見込み)

※1 介護保険料は40歳～64歳の被保険者が徴収対象です。

負担額はどのくらいになる？

負担額は「標準報酬月額×支援金率」で計算されるため、被保険者の収入(標準報酬月額)により異なります。また、原則事業主と折半で負担することになります。

1人当たり負担額のイメージ

例 標準報酬月額37万円^{※2}、
支援金率0.4%・折半負担の場合

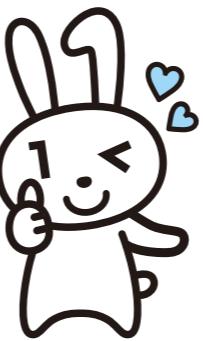
37万円×0.4% = 1,480円／月
(事業主負担740円、被保険者負担740円)

※2 当健保組合令和7年度予算編成における平均標準報酬月額

マイナ保険証で受診すると



医療費控除がカンタンに！



マイナ保険証とマイナポータルを活用すれば、医療費控除の申請は格段に簡単になります。保険診療分は領収書の保存が不要になり、申告書への入力も自動化。紙の書類を作成する手間が減り、スムーズに申告できます。

まずは… マイナンバーカードの取得と 健康保険証の利用登録を

マイナンバーカードを取得し、「健康保険証の利用登録」を行います。

その次は… マイナポータルで 医療費通知を確認

登録後、医療機関や薬局での保険診療分の費用が「医療費通知情報」としてマイナポータルに蓄積され、確定申告の医療費控除に利用できます。情報は受診した月の翌々月以降に反映されます。

いよいよ申請！ e-Taxと マイナポータルを連携

国税庁の「国税電子申告・納税システムe-Tax」とマイナポータルを連携させることで、医療費等が自動で申告書に入力され、効率的な申請が可能になります。

詳しくはこちから!▶
国税庁ホームページ



注意点を 押さえておこう

- 自費診療、交通費、ドラッグストア等での市販薬購入などはマイナポータルの表示対象外です。従来どおり領収書を保管し、自分で明細に記載してください。



- 家族分をまとめて申告する場合は、対象の家族もマイナンバーカードを取得しておき、事前にマイナポータルで「代理人設定」をする必要があります。



- 医療費通知の一括取得(1年分)が可能になるのは「翌年の2月9日」が目安です。

1 マイナンバーカードを 持っていない方は 取得する

詳しくは
こちから!▶
マイナンバーカード
総合サイト



2 マイ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)

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
から登録できます



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



脂質異常症を防ぐ

こんな行動
心当たりはありませんか？

夜遅い時間に外食

座りっぱなし

ストレスはお酒とスイーツで解消



脂質異常症とは、血液中のコレステロールや中性脂肪の値が基準から外れている状態のことです。動脈硬化を促進させ、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

動脈硬化により、心臓に血液を送る血管（冠動脈）が狭くなっていることで、狭心症を引き起こします。さらに動脈硬化が進み、血管が詰まっている間に酸素が届かず壊死すると、心筋梗塞を引き起こします。

脳梗塞

脳に血液を送る血管に動脈硬化が進んで血管が詰まり、脳の神経細胞が壊死することで発症します。脳梗塞が起こった場所によって、麻痺（手や足が動かなくなる）、言葉が出にくくなるなど、さまざまな症状が起こります。ひどい場合には、命にかかわることもあります。

末梢動脈疾患（PAD）

(PAD: Peripheral Artery Disease)

主に足や手の比較的細い血管に動脈硬化が起こることで生じる病気です。とくに、足の血管が動脈硬化によって詰まり、歩くにくくなったり壊死を起こしたりすることがあります。悪化すると手術が必要になる場合があります。

脂質異常は
さまざまな
病気の
原因です

脂質異常症の めやす

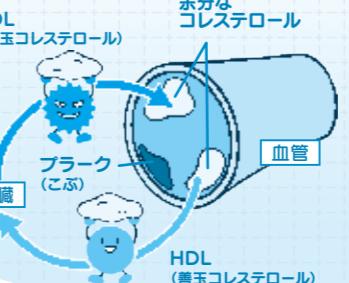
	保健指導判定値	受診勧奨判定値
中性脂肪	≥150mg /dL (空腹時) ≥175mg /dL (随時)	≥300mg /dL
HDL コレステロール	<40mg /dL	-
LDL コレステロール	≥120mg /dL	≥140mg /dL
Non-HDL コレステロール*	≥150mg /dL	≥170mg /dL

*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
受診勧奨判定値に当てはまつたら、治療が必要かどうか医療機関を受診し、相談してください。

脂質まめ知識

● 悪玉コレステロール／善玉コレステロール

よく「悪玉コレステロール」「善玉コレステロール」と耳にしますが、実際はそれでは「LDLコレステロール」「HDLコレステロール」といいます。「悪玉」はコレステロールを血管に運び込み、「善玉」は余分なコレステロールを回収します。余分なコレステロールが血管壁に粥状にたまると動脈硬化を引き起します。



● あぶらの種類

私たちが食事から摂取するあぶら（油、脂質）は大きく「飽和脂肪酸」と「不飽和脂肪酸」の2つに分かれます。「飽和脂肪酸」はバターやラードなど脂肪として体内に蓄えられやすく、「不飽和脂肪酸」はオリーブオイルやごま油、青魚（サバ、イワシ、サンマなど）に多く含まれるEPAやDHAなど、エネルギーや体の構成成分になります。食べすぎはいけませんが、「不飽和脂肪酸」は“健康によい”といえます。

*EPA = エイコサペンタエン酸、DHA = ドコサヘキサエン酸

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 飽和脂肪酸などのあぶらを控え、野菜・魚・食物繊維を意識的にとりいれましょう。

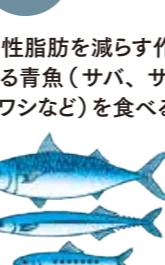
運動 生活に有酸素運動（ウォーキングやジョギング）をとりいれましょう。

ストレス ストレスを受けたときに分泌されるホルモンには、コレステロールを高める作用があります。十分な休養とリラックス法で自律神経のバランスを整え、ストレスをためないようにしましょう。

楽しみながら
健康に！

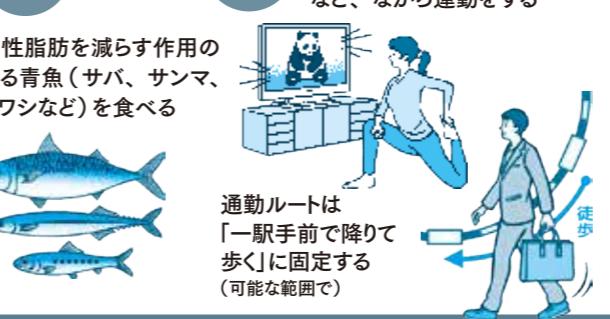
食事

中性脂肪を減らす作用のある青魚（サバ、サンマ、イワシなど）を食べる



行動

テレビやスマホを見るときに「立つ」「ストレッチする」など、ながら運動をする



Easy 簡単にできる！

Social みんなでやってみよう！

運動

職場の健康イベントに参加する



行動

家族と健診結果を共有して、みんなで健康に



食事

職場の仲間と「ノー揚げ物ランチ」にチャレンジ



行動

健康診断の数値が改善したら、自分にごほうび



運動

運動するとポイントが貯まるアプリやイベントを利用する



ストレス

趣味や推し活でストレス発散！

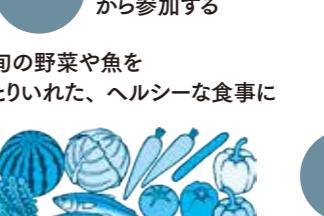


魅力的！ Attractive

いまやるとき！ Timely

食事

飲み会前に軽く食べてから参加する



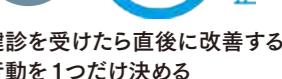
行動

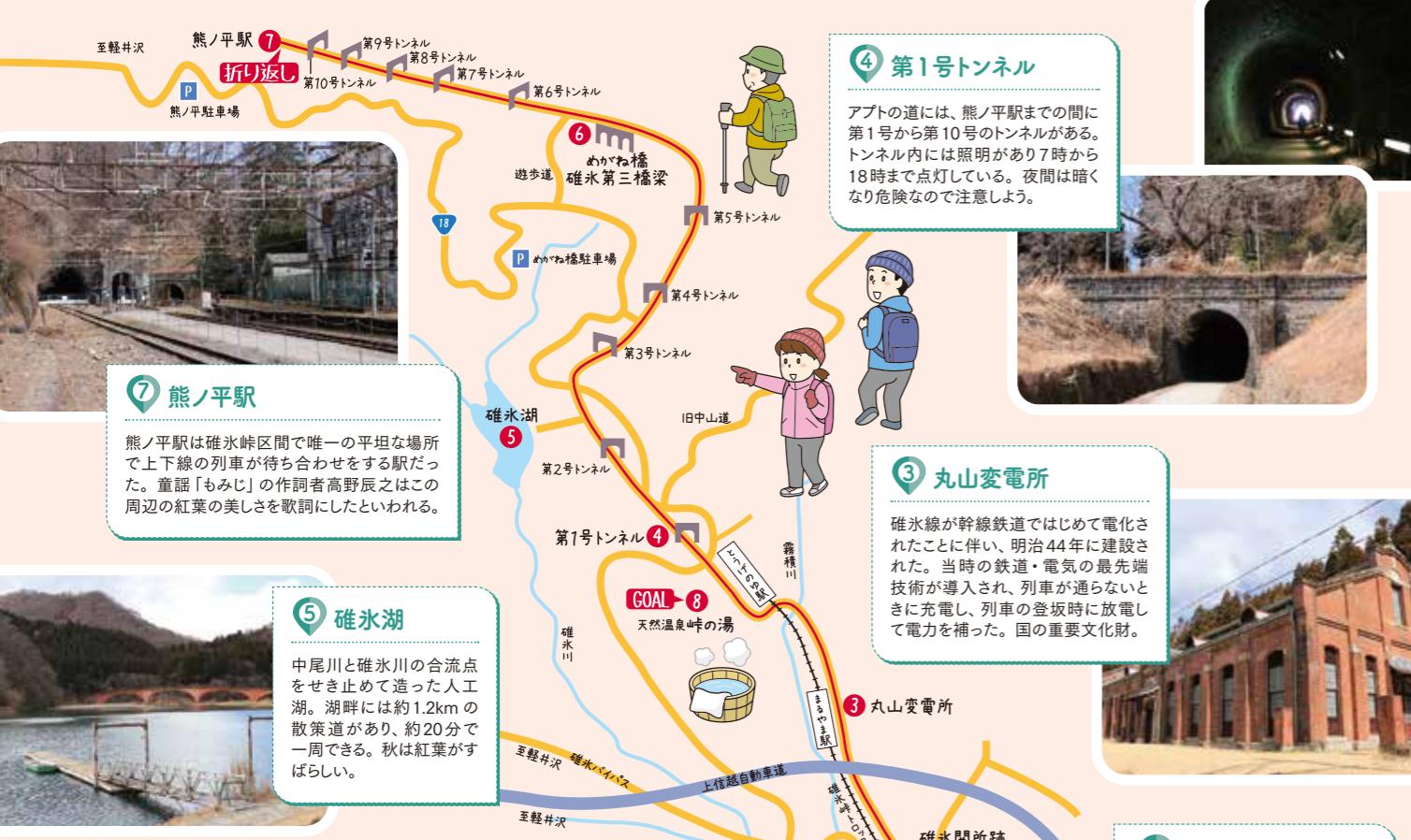
旬の野菜や魚をとりいれた、ヘルシーな食事に



行動

健診を受けたら直後に改善する行動を1つだけ決める





碓氷峠。 アプトの道

信越本線アプト式鉄道時代の廃線敷を利用したハイキングコース。釜めしで知られる横川駅と熊ノ平駅の間の約6kmが遊歩道として整備されている。歴史を感じる複数のトンネルを通り抜ける廃線コースを楽しもう。

二二一

信越本線横川駅からアパートの道起点に向かう。「アパートの道（起点）」の看板を過ぎたうにある（一社）安中市観光機構には観光案内

やコースマップが置かれている。アプトの道は、かつての線路が舗装されて、歩きやすい。途中アプトの道から右折して碓氷関所跡を見学しよう。

アプトの道に戻りしばらく行くと丸山変電所がある。レンガ造りの建物で、蓄電池室と機械室の2棟が並んでいる。丸山変電所を過ぎてしばらく歩き、左折して線路をくぐると峠の湯。レストランがあり食事もできる。さらに進むと第一号トンネルに入る。中は照明があり安全に歩ける。第2号トンネルを抜けると、碓氷湖が左手に見えてくる。湖畔に下つて美しい湖面を見ながら休憩するのもよい。第3号、第4号トンネルを過ぎ、第5号トンネルを抜けるとめがね橋に出る。200万個以上のレンガを使用した大きな橋で、下をのぞくと足がすくむ。遊歩道の階段で国道18号に降りると、下から橋を仰ぎ見ることができる。めがね橋を渡つて、第6号から第9号トンネルを経て、第10号トンネルを抜けると、アプトの道の折り返し点、熊ノ平駅に着く。これまではひたすら緩やかな坂を上つてきたが、ここは平らで開けた場所になっている。ここから折り返し、来た道を峠の湯まで下ろう。峠の湯の温泉で温まり、疲れを癒してから帰路に着くのもおすすめ。



Information

23

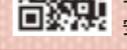
信越本線
上駅



HPはコ



三



※営業時間や料金等は変更される場合があります。



交通事故でも健康保険は使えます

→ ただし、健保組合に届出をお願いします



交通事故など他人の行為（第三者行為）でけがをした場合の治療費は、本来加害者が支払うべきものですが、話し合いの前には治療が必要です。その際、自分の健康保険を使って治療を受けることができます。ただし、後で健保組合から加害者に請求することになりますので、すみやかに健保組合へ連絡のうえ「第三者行為による傷病届」等を提出してください。

※任意保険に加入している場合、「第三者行為による傷病届」等の届出書類の作成・提出について、損害保険会社からサポートを受けられる場合があります。詳しくは契約している損害保険会社にお問い合わせください。

…交通事故にあつてしまつたら…

…① 負傷状況を確認…

双方の負傷状況を確認してください。必要な場合は救急車を呼びましょう。



…② 警察に連絡…

小さな事故でも必ず警察に連絡してください。

※自動車保険（任意保険）、自賠責保険（強制保険）で保険金を請求するときに必要な「交通事故証明書」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。



…③ 加害者を確認…

加害者の氏名、住所、連絡先、車のナンバー、加入している保険会社、加害者が業務中であれば勤務先情報などを確認してください。



…⑤ 健保組合へ連絡…

健康保険を使って治療を受けた場合は健保組合へ連絡してください。その後、「第三者行為による傷病届」「交通事故証明書」などを提出してください。



〈示談の前に健保組合へ相談!〉

健康保険で治療を受けた場合、健保組合への相談なしに加害者と示談を結ばれると、健保組合が加害者または加害者が加入する保険会社に請求するべき費用を請求できなくなることがあります。示談をする場合は、事前に健保組合へご相談ください。

かかりつけ医をもちましよう



病状がよくならないから複数の医療機関を受診すれば毎回「初診料」がかかります。また、他の医療機関からの紹介状なしに大病院を受診すると、特別な料金がかかります。医療費のムダをなくすためだけでなく、自分の健康を守るためにかかりつけ医をもつことをおすすめします。

はしご受診は医療費の重複だけでなく、体に負担も

「はしご受診」とは、同じ病気やけがで複数の医療機関を受診することです。

はしご受診をすると、受診のたびに初診料がかかります。また、同じような検査や薬が処方されることになると、体にも負担になります。

【月3回、医療機関にかかった場合の医療費は?】

はしご受診をすると

同じ医療機関なら

A 医院	初診料 2,910円
B 医院	初診料 2,910円
C 医院	初診料 2,910円
合 計	8,730円
	4,410円

※自己負担は上記金額の2割または3割。

※上記金額のほか検査料や薬剤料等がかかります。

いきなり大病院を受診すると、7,000円超の支払いが

大病院は本来、救急医療や重篤な患者への対応などの役割があります。本来の役割分担を進めるために特別な料金が上乗せされます。

紹介状なしで大病院を受診すると、初診の場合は7,000円以上、再診の場合は3,000円以上を自己負担します。かかりつけ医に紹介状を書いてもらえば特別な料金は必要ありません。

かかりつけ医の選び方のポイント

*かかりつけ医はご自身で選択できます

●健康に関することう気軽に相談できる、身近な地域の医師を選び

自分の症状を伝えやすく、健康状態を話しやすい医師かどうかがポイントのひとつ。なぜなら、会話の内容から得られる情報は、医師が適切に診断するために大切な情報になるからです。また、通いやすさも重要。お住まいの地域や職場の近くでかかりつけ医を見つめましょう。

●説明がわかりやすく、安心できることが重要

医師の説明はわかりやすいか、診断や今後の治療方針などを理解しやすく話してくれるかなど、自分にとって安心できる医師かが重要です。



身近な医療機関を探すことができる、医療情報ネット（ナビイ）の活用がおすすめ

厚生労働省が運用する医療情報ネット（ナビイ）をご存じですか。

医療機関の診療科目や診療日、診療時間、対応可能な疾患・治療内容等の詳細がわかり、身近な医療機関・かかりつけ医を見つけるときに役立ちます。

ナビイは
こちらから





●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

しらたき中華サラダ

1人分 > 70kcal / 食塩相当量 1.1g



材料 (2人分)

しらたき	100g
きゅうり	1/2本
にんじん	1/6本
スライスハム	2枚
A ショウゆ	大さじ1/2
酢	小さじ2
砂糖	小さじ1/2
ごま油	小さじ1/2

作り方

- しらたきは沸騰した湯で1分ゆで、水で洗って水気を切り、食べやすい長さに切る。
- きゅうりとにんじんは千切りに、ハムは細切りにする。
- ボウルに①、②、Aを入れて混ぜる。

みかんジェラート

1人分 > 122kcal / 食塩相当量 0.0g



材料 (2人分)

みかん	2個	はちみつ	大さじ2
ヨーグルト(無脂肪)	50g	ミント	適量

作り方

- みかんは皮をむいて小房に分ける。
- フードプロセッサーやミキサー等に①、ヨーグルト、はちみつを入れ、なめらかになるまでかくはんする。
- 冷凍用保存袋に入れ、冷蔵庫(冷凍室)で2時間ほど冷やす(途中で揉んではぐす)。
- 器に盛り、ミントを飾る。

Point! 冬太り(脂質異常)を防ぐ食事のコツ

低脂質・高たんぱく質を意識

鍋料理は油を使わずに調理できるため、余分な脂質を控えつつ、魚介や豆腐などからたんぱく質をしっかりとれるのが魅力です。体脂肪や血中脂質のコントロールに役立ちます。

食物繊維でコレステロール対策

野菜やきのこ、海藻などに豊富な食物繊維は、余分なコレステロールの排出を助けます。鍋にたっぷり入れることで満腹感も得やすく、食べすぎ防止に役立ちます。

糖質・デザートは工夫して

鍋料理の締めのごはんや麺類は控えめにし、果物やヨーグルトを活用したデザートに置き換えるのも一案。カロリーを抑えながら満足感を得られる工夫が、脂質異常予防に効果的です。

脂肪とカロリーを抑えて 冬太りを解消



海鮮チゲ鍋

1人分 > 225kcal / 食塩相当量 1.6g
(汁を残した場合)

材料 (2人分)

A 水	600mL
たら(切り身)	2切れ
白菜	1/8株
にら	1/3束
しめじ	1/2株
ほたて(生)	大4個

作り方

- えびは尻尾を残して殻をむき、背わたを取る。たらは3等分に切る。白菜とにらはざく切りにし、しめじは小房に分ける。
- 鍋にAを入れて混ぜ、中火で煮立たせる。えび、たら、ほたてを入れて2~3分煮たら、白菜としめじを加えて1~2分煮る。
- にらをのせてひと煮する。

CHECK!

作り方の動画は
コチラ



<https://douga.hfc.jp/imfine/ryouri/25winter01.html>

女性の65%が該当

貧血・かくれ貧血

20～40歳代の女性の21%が貧血で、かくれ貧血も含めると65%にのぼるといわれています*。「疲れやすい」「やる気が出ない」「肌荒れ」などの不調は、鉄分不足が原因かもしれません。

*「国民健康・栄養調査」(平成21年 厚生労働省)より

かくれ貧血とは…

血液中のヘモグロビンが不足し、全身に酸素を送れない状態を貧血といいます。一方、かくれ貧血は、フェリチン(鉄の貯蔵量)検査で判明します。放置すると貧血に進行します。

食事で予防・改善しよう!

女性の鉄摂取量は必要量の約6割にとどまります。月経中やダイエットをしている方はとくに不足しがちです。ヘモグロビンの元になる鉄とたんぱく質を意識してしっかりとすることが大切です。

吸収率の高い「ヘム鉄」を含む肉・魚を積極的にとる(吸収率はヘム鉄25%・非ヘム鉄3～5%)



毎食「たんぱく質食材を片手ひと盛り」



主食は必須アミノ酸を含む米を基本に。パン・麺のときはたんぱく質をプラス

鉄の吸収を妨げるカフェイン飲料は食事前後1～2時間控える

日常でできる工夫

貧血は頭痛やだるさ、集中力低下などを招き、妊娠中には胎児の発育にも影響を与えます。女性の重要な健康課題なので、食生活を見直し、必要に応じてフェリチン検査で確認しましょう。



飲酒の健康への影響は…

A 適量なら健康によい



B 少量でも健康リスクが高まる



少量の飲酒でもリスクが上昇する主な疾患

● 高血圧、
男性の食道がん、
女性の脳出血
わずかな飲酒

● 大腸がん
純アルコール量1日
20g程度

※「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

● 女性の乳がん
純アルコール量1日
14g程度

お酒を飲みたい人は、飲みすぎない工夫を

- あらかじめ飲む量を決めておく
- 飲酒開始から30分～1時間は酔いが回らざるペースが上がりやすいので、意識してペースを落とす
- 食事と一緒に飲む、水や炭酸水をはさむ
- 週に数日は休肝日を設ける
- 純アルコール量を把握する

アルコールウォッチ
(厚生労働省)

チェックツールを活用しよう!



日本人の約4割はアルコールを分解する酵素が弱い体质です。飲酒で顔が赤くなる、動悸や吐き気などが起こる人はとくに注意が必要です。お酒に弱い体质でも、長年の飲酒で不快感を感じなくなることがあります。この場合でも口腔がんや食道がんのリスクが非常に高くなることが報告されています。

例 ビール中瓶1本程度

例 ワイングラス1杯程度

飲酒はしないに越したことはありませんし、飲む場合でも量が少ないほど、健康リスクを抑えることにつながります。

答え B

監修：丸の内の森レディースクリニック 院長 宋美玄

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

実は深い関係にある

「口内環境とメンタルヘルス」

ストレスは口内環境の悪化につながり、口腔機能の低下は幸福感の低下をもたらします。関係ないように思われる口内環境とメンタルヘルスですが、実は双方向で影響し合っています。つまり、ストレスを解消することで口内環境が改善し、口腔機能を維持することで幸福感も維持できることになります。

ストレス→口内環境の悪化

ストレスを感じると交感神経が優位になり、唾液の分泌が低下します。唾液が減ると防御機能が低下するため口内環境の悪化につながります。

また、噛みしめや歯ぎしりなどは、歯や歯ぐきの物理的なダメージとなります。



口腔機能の低下→幸福感の低下

歯の欠損など口腔機能が低下すると、食べたいものが食べられなくなったり、人前で笑うことに抵抗を感じるようになります。

食事やコミュニケーションなどの不自由が、生きる楽しみを損なうことにつながります。



女性の65%が該当

貧血・かくれ貧血

20～40歳代の女性の21%が貧血で、かくれ貧血も含めると65%にのぼるといわれています*。「疲れやすい」「やる気が出ない」

「肌荒れ」などの不調は、鉄分不足が原因かもしれません。

*「国民健康・栄養調査」(平成21年 厚生労働省)より

貧血とかくれ貧血の割合
(20～40歳代女性)



かくれ貧血とは…

血液中のヘモグロビンが不足し、全身に酸素を送れない状態を貧血といいます。一方、かくれ貧血は、フェリチン(鉄の貯蔵量)検査で判明します。放置すると貧血に進行します。

食事で予防・改善しよう!

女性の鉄摂取量は必要量の約6割にとどまります。月経中やダイエットをしている方はとくに不足しがちです。ヘモグロビンの元になる鉄とたんぱく質を意識してしっかりとすることが大切です。

吸収率の高い「ヘム鉄」を含む肉・魚を積極的にとる(吸収率はヘム鉄25%・非ヘム鉄3～5%)



毎食「たんぱく質食材を片手ひと盛り」



主食は必須アミノ酸を含む米を基本に。パン・麺のときはたんぱく質をプラス

鉄の吸収を妨げるカフェイン飲料は食事前後1～2時間控える

日常でできる工夫

貧血は頭痛やだるさ、集中力低下などを招き、妊娠中には胎児の発育にも影響を与えます。女性の重要な健康課題なので、食生活を見直し、必要に応じてフェリチン検査で確認しましょう。



女性の65%が該当

貧血・かくれ貧血

20～40歳代の女性の21%が貧血で、かくれ貧血も含めると65%にのぼるといわれています*。「疲れやすい」「やる気が出ない」

「肌荒れ」などの不調は、鉄分不足が原因かもしれません。

*「国民健康・栄養調査」(平成21年 厚生労働省)より

血液中のヘモグロビンが不足し、全身に酸素を送れない状態を貧血といいます。一方、かくれ貧血は、フェリチン(鉄の貯蔵量)検査で判明します。放置すると貧血に進行します。

かくれ貧血とは…

血液中のヘモグロビンが不足し、全身に酸素を送れない状態を貧血といいます。一方、かくれ貧血は、フェリチン(鉄の貯蔵量)検査で判明します。放置すると貧血に進行します。

食事で予防・改善しよう!

女性の鉄摂取量は必要量の約6割にとどまります。月経中やダイエットをしている方はとくに不足しがちです。ヘモグロビンの元になる鉄とたんぱく質を意識してしっかりとすることが大切です。

吸収率の高い「ヘム鉄」を含む肉・魚を積極的にとる(吸収率はヘム鉄25%・非ヘム鉄3～5%)



毎食「たんぱく質食材を片手ひと盛り」



主食は必須アミノ酸を含む米を基本に。パン・麺のときはたんぱく質をプラス

鉄の吸収を妨げるカフェイン飲料は食事前後1～2時間控える

日常でできる工夫

貧血は頭痛やだるさ、集中力低下などを招き、妊娠中には胎児の発育にも影響を与えます。女性の重要な健康課題なので、食生活を見直し、必要に応じてフェリチン検査で確認しましょう。



女性の65%が該当

貧血・かくれ貧血

20～40歳代の女性の21%が貧血で、かくれ貧血も含めると65%にのぼるといわれています*。「疲れやすい」「やる気が出ない」

「肌荒れ」などの不調は、鉄分不足が原因かもしれません。

*「国民健康・栄養調査」(平成21年 厚生労働省)より

血液中のヘモグロビンが不足し、全身に酸素を送れない状態を貧血といいます。一方、かくれ貧血は、フェリチン(鉄の貯蔵量)検査で判明します。放置すると貧血に進行します。

かくれ貧血とは…

血液中のヘモグロビンが不足し、全身に酸素を送れない状態を貧血といいます。一方、かくれ貧血は、フェリチン(鉄の貯蔵量)検査で判明します。放置すると貧血に進行します。

食事で予防・改善しよう!

女性の鉄摂取量は必要量の約6割にとどまります。月経中やダイエットをしている方はとくに不足しがちです。ヘモグロビンの元になる鉄とたんぱく質を意識してしっかりとすることが大切です。

吸収率の高い「ヘム鉄」を含む肉・魚を積極的にとる(吸収率はヘム鉄25%・非ヘム鉄3～5%)



每食「たんぱく質食材を片手ひと盛り」



主食は必須アミノ酸を含む米を基本に。パン・麺のときはたんぱく質をプラス

鉄の吸収を妨げるカフェイン飲料は食事前後1～2時間控える

日常でできる工夫

貧血は頭痛やだるさ、集中力低下などを招き、妊娠中には胎児の発育にも影響を与えます。女性の重要な健康課題なので、食生活を見直し、必要に応じてフェリチン検査で確認しましょう。



女性の65%が該当

貧血・かくれ貧血

20～40歳代の女性の21%が貧血で、かくれ貧血も含めると65%にのぼるといわれています*。「疲れやすい」「やる気が出ない」

「肌荒れ」などの不調は、鉄分不足が原因かもしれません。

*「国民健康・栄養調査」(平成21年 厚生労働省)より

血液中のヘモグロビンが不足し、全身に酸素を送れない状態を貧血といいます。一方、かくれ貧血は、フェリチン(鉄の貯蔵量)検査で判明します。放置すると貧血に進行します。

かくれ貧血とは…

血液中のヘモグロビンが不足し、全身に酸素を送れない状態を貧血といいます。一方、かくれ貧血は、フェリチン(鉄の貯蔵量)検査で判明します。放置すると貧血に進行します。

食事で予防・改善しよう!

女性の鉄摂取量は必要量の約6割にとどまります。月経中やダイエットをしている方はとくに不足しがちです。ヘモグロビンの元になる鉄とたんぱく質を意識してしっかりとすることが大切です。

吸収率の高い「ヘム鉄」を含む肉・魚を積極的にとる(吸収率はヘム鉄25%・非ヘム鉄3～5%)



每食「たんぱく質食材を片手ひと盛り」



主食は必須アミノ酸を含む米を基本に。パン・麺のときはたんぱ

>>> 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

指導・モデル

パーソナルトレーナー

日高 靖夫



“踏み込む”張トレ

フロントランジ

つまずいても、瞬時に足が出てけがを防げる！

STEP 01

両足を閉じて、
両手を腰に置く。



STEP 02

胸から前に出るように重心移動して右足を一步前に出し、右足首、膝が90°になり左膝が床につくまで沈み込む。

左の股関節の前側の伸びを意識しながら
左右交互に5往復 行う

⚠️ 膝がつま先よりも前に出ないように注意しよう！



応用編 さらに動ける体に！

ランジ with ツイスト

STEP 01

両足を閉じて、
両手を腰に置く。
(フロントランジ参照)

STEP 02

右足を後ろに大きくステップバックし、左足首、膝が90°になり右膝が床につくまで沈み込む。



STEP

上半身を回旋させながら、左手で右のかかとに触れる。
右手は斜め上に伸ばす。

03

股関節や背中の伸びを意識しながら左右交互に5秒×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/25winter01.html>



Trainer's Advice

部分ではなく全身を伸ばして鍛えよう！

全身のバランスを保つ

「筋膜」が互いに
引き合う力

= 張力



人体は206の骨と640の筋肉で構成されていますが、それらの筋肉のなかで連携して働く一団を「筋膜」という伸縮性のある組織で覆っています。人体はその筋膜が互いに引き合う力=張力によって全身のバランスを保っています。このような人体の構造を「テンセグリティ構造」といいます。