

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/>



令和8年も

ご家族そる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）

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いたします。

補助額	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！

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)。

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

※「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。

昨年度よりも
補助上限額
アップ！

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、**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*

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。
●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。

●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**～**④**の手順で検索いただき、直接ご予約ください。

1

健保連 検索

トップページの下までスクロール

特定健診等実施機関リスト
こちらをクリック！

2

パスワード入力画面に次の必要事項を入力

健康保険組合名
名古屋木材

保険者番号
「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

3

「受診券」の内容をよく確認のうえ、「検索画面コーナー」で必要事項を入力、希望の地域の健診機関を選ぶ。



新年のご挨拶



名古屋木材健康保険組合
理事長 吉田 隆彦



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られ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増え続けることが見込まれています。

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」「健康づくりに役立つ情報発信」「職場環境に応じた予防・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

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方にはご理解、ご協力をお願い申し上げます。

今年は年明けからミラノ・コレティナ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。



「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

妊婦のための支援給付

出生後休業支援給付

育児時短就業給付

子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・介護保険料と合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。

事業主

支援金を
納付

健保
組合

徴収した
支援金を納付

国

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？

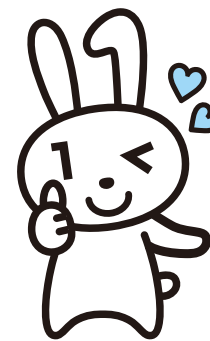
負担額は「標準報酬月額×支援金率」で計算されるため、被保険者の収入(標準報酬月額)により異なります。また、原則事業主と折半で負担することになります。

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。

詳しくはこちらから！▶
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

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です)



詳しくは
こちらから！▶
マイナンバーカード
総合サイト



自治体によっては取得申請から受け取りまでに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。

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

脂質異常は
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？

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）が狭くなって部分的に血流が低下することで、狭心症を引き起こします。さらに動脈硬化が進み、血管が詰まって心筋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、歩き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

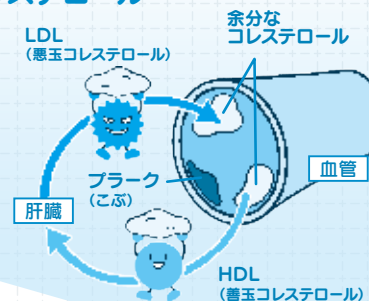
	保健指導判定値	受診勧奨判定値
中性脂肪	≥ 150mg /dL（空腹時） ≥ 175mg /dL（随時）	≥ 300mg /dL
HDL コレステロール	< 40mg /dL	—
LDL コレステロール	≥ 120mg /dL	≥ 140mg /dL
Non-HDL コレステロール*	≥ 150mg /dL	≥ 170mg /dL

※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ったら、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、実際はそれぞれ「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りと動脈硬化を引き起こします。



● 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*などで、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



通勤ルートは「一駅手前で降りて歩く」に固定する（可能な範囲で）

行動

健康診断の数値が改善したら、自分にごほうび

ストレス

趣味や推し活でストレス発散！



Easy 簡単にできる！

魅力的！ Attractive

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



健康結果

家族と健康結果を共有して、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



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

旬の野菜や魚をとり入れた、ヘルシーな食事に



行動

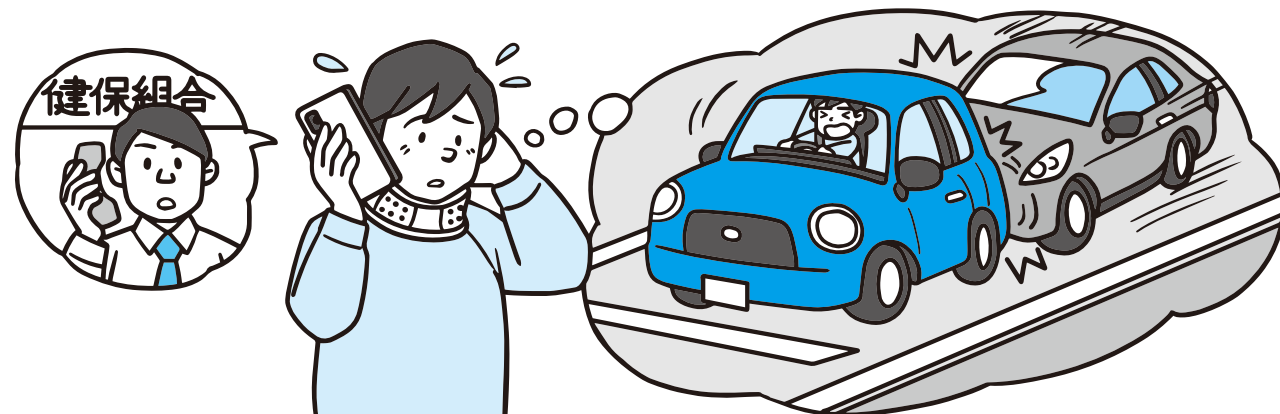
健康診断を受けたら直後に改善する行動を1つだけ決める





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、話し合いの前にまずは治療が必要です。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。

・・・交通事故にあってしまったら・・・

・・・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。



・・・④ 医療機関を受診・・・

一見無傷でも、後で症状が出る場合があります。すみやかに医師の診察を受けましょう。



交通事故以外にも、他人のペットに噛まれてけがをしたとき、暴力行為を受けてけがをしたとき、外食して食中毒になったときなどが第三者行為に該当します。なお、業務中や通勤中に第三者行為によるけがをした場合は、健康保険でなく労災保険の対象となります。ご注意ください。

＜示談の前に健保組合へ相談を！＞

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ょう

いつものクリニックのかぜ薬が効かなくて別のクリニックに行こうと思うんだけど…。大きい病院のほうがいいのかな



別のクリニックに行くともた初診料がかかるよ。いつものクリニックに薬が効かないことを相談したら？必要な場合は大きな病院を紹介してくれるよ

病状がよくなるからと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、特別な料金がかかってしまいます。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も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

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

同じ医療機関なら

A 医院	初診料 2,910円
	再診料 750円
	再診料 750円
合 計	4,410円

約2倍の差！

※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

●健康に関することを気軽に相談できる、身近な地域の医師を選ぼう

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のポイントのひとつ。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けましょう。

●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ることができる、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のに役立ちます。

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 しょうゆ.....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

- ① 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。
- ② きゅうりとにんじんは千切りに、ハムは細切りにする。
- ③ 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

- ① みかんは皮をむいて小房に分ける。
- ② 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。
- ③ 冷凍用保存袋に入れ、冷蔵庫(冷凍室)で2時間ほど冷やす(途中で揉んでほぐす)。
- ④ 器に盛り、ミントを飾る。



脂肪とカロリーを抑えて 冬太りを解消



体もぼかぼか
満足感しっかり

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)

えび(殻付き).....6尾
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
A 水.....600mL
コチュジャン.....大さじ2
みそ.....大さじ1
鶏がらスープの素(顆粒).....大さじ1/2
砂糖.....小さじ1/2
すりおろしにんにく.....小さじ1/2

作り方

- ① 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。
- ② 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。
- ③ にらをのせてひと煮する。

CHECK!

作り方の動画は
コチラ



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

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、**余分な脂質を抑えつつ、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るにし、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。

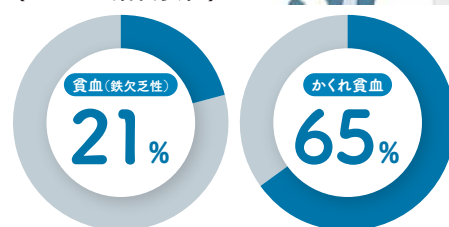
女性の65%が該当

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%)

赤身肉・魚・レバー・貝類・青菜などをバランスよく

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

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。



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。



HEALTH INFORMATION

クイズ 健康の分かれ道

適量なら健康にいい? 飲酒の健康への影響は…

A 適量なら健康にいい **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

● 女性の乳がん
純アルコール量1日 14g程度

日本人の約4割はアルコールを分解する酵素が弱い体質です。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。お酒に弱い体質でも、長年の飲酒で不快感を感じなくなることがありますが、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。

「酒は百薬の長」といわれてきましたが、近年の研究では、少量の飲酒でも健康リスクがあることが明らかになっています。

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時間は酔いが回らずに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

チェックツールを活用しよう!

アルコールウオッチ
(厚生労働省)



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ができます。

答え **B**

HEALTH INFORMATION

その不調、睡眠不足のせいかも?



ちゃんと寝ていますか? /
睡眠不足はメンタル不調をもたらします

なぜ? 睡眠は脳と心のメンテナンス時間だから

睡眠中、とくにレム睡眠(いわゆる夢を見ている浅い睡眠)中は、日中に経験した出来事や感情を整理したり、ストレスを処理する大切な時間です。十分な睡眠をとっていただければ、怒りや悲しみ、焦りといったネガティブな感情を和らげることができますが、睡眠が不足している状態では脳内の処理機能が低下し、ネガティブな感情が強まりやすくなります。



また、睡眠不足によりホルモンバランスが崩れることも原因です。心の安定につながるセロトニン、やる気に関わるドーパミンの分泌が減少し、ストレスホルモンのコルチゾールが増加することで、気分が落ち込みやすくなったり、ストレスに弱くなったりします。

悪循環に陥る前に

メンタル不調は、不眠の原因になります。睡眠不足からメンタル不調、メンタル不調から睡眠不足と悪循環に陥る前に、毎日の睡眠を大切にしましょう。不眠が続く場合は専門機関への相談をためらわないでください。



>>> 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



“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)

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 02

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。

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

STEP 03

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！

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。

全身のバランスを保つ

「筋膜」が互いに引き合う力

= 張力

