



骨太方針2024ではデフレ完全脱却の実現と、豊かさや幸せを実感できる持続可能な経済社会を目指し、「経済・財政・社会保障の持続可能性の確保を図るには、人口減少が本格化する2030年代以降も、実質1%を安定的に上回る成長を確保する必要がある。その上で、さらにそれよりも高い成長の実現を目指す」とし、2030年度までの6年間を対象とした「経済・財政新生計画」を定めました。今後3年程度で必要な制度改革を含め集中的な取組を講じていくとしています。

社会保障の分野では「全世代型社会保障の構築」を掲げ、中長期的な社会の構造変化に耐え得る強靱で持続可能な社会保障システムを確立する必要があること、また、医療・介護等の不断の改革により、ワイズスペンディングを徹底し、保険料負担の上昇を抑制することが極めて重要であることを明記し、そのためには昨年12月に定められた改革工程に基づいて、時間軸に沿った改革を以下のとおり着実に推進するとしています。

時間軸に沿った改革を着実に推進

骨太方針2024

# 「経済・財政新生計画」で全世代型社会保障の構築を目指す

## 経済・財政新生計画 「全世代型社会保障の構築」の主な内容

### 医療・介護サービスの提供体制等

- ◆ 国民目線に立ったかかりつけ機能が発揮される制度整備等を図る。
- ◆ 各種疾病対策等の推進や、感染症対策の推進を図るとともに、更年期障害や骨粗しょう症等に対する女性の健康支援の総合対策の推進を図る。
- ◆ 生涯を通じた歯科健診（いわゆる国民皆歯科健診）に向けた具体的な取組の推進等により、歯科保健医療提供体制の構築と強化に取り組む。

### 医療・介護保険等の改革

- ◆ 給付と負担のバランスや現役世代の負担上昇の抑制を図りつつ、関連法案の提出も含め、各種医療保険制度における総合的な検討を進める。
- ◆ 介護保険制度について、利用者負担が2割となる「一定以上所得」の判断基準の見直しについて、第10期介護保険事業計画期間の開始の前までに検討を行い、結論を得る。

### 予防・重症化予防・健康づくりの推進

- ◆ 第3期データヘルス計画に基づき保険者と事業主の連携（コラボヘルス）の深化を図る。
- ◆ ウェアラブルデバイスに記録されるライフログデータ（睡眠・歩数等）を含むPHR（Personal Health Record）について、医療や介護との連携も視野に活用を図るとともに、民間団体による健康づくりサービスの「質の見える化」を推進する。

### 創薬力の強化等ヘルスケアの推進

- ◆ イノベーションの進展を踏まえた医療や医薬品を早期に活用できるよう、民間保険の活用も含めた保険外併用療養費制度の在り方の検討を進める。
- ◆ さらなるスイッチOTC化の推進等によりセルフケア・セルフメディケーションを推進しつつ、薬剤自己負担の見直しについて引き続き検討を進める。

### 働き方に中立的な年金制度の構築等

- ◆ 勤労者皆保険の実現のため、企業規模要件の撤廃を始め短時間労働者への被用者保険の適用拡大の徹底、常時5人以上を使用する個人事業所の非適用業種の解消等について結論を得る。

### 社会保障・少子化をめぐる中長期課題への対応

- ◆ 健康寿命の延伸や女性・高齢者等の高い就労意欲を踏まえ、さらなる健康へのインセンティブ働き方に中立的な社会保障制度の確立や働き方改革などを一体的に推進する政策パッケージを取りまとめるなどにより、年齢・性別にかかわらず生涯活躍できる環境整備を推進する。

政府は「経済財政運営と改革の基本方針2024」(骨太方針2024)を閣議決定しました。  
 「骨太方針2024」は、人口減少が本格化する2030年度までを対象期間とした「経済・財政新生計画」を定め、社会保障の分野では「全世代型社会保障の構築」を掲げています。

# 保険証の廃止 (2024年12月2日) 以降は どうなる?



既にご承知のとおり、**現行の保険証は2024年12月2日に廃止**となります。新規発行や再発行はされなくなり、今後は「**マイナ保険証**」を基本とする仕組みに移行します。ここでは具体的にどのようになるのかご説明いたします。

## 医療機関を受診する時

対応は不要です

既加入者	マイナ保険証を持っている	マイナ保険証を持っていない
2024年12月2日~ 2025年12月1日	現在の保険証 または マイナ保険証を使用	現在の保険証を使用
	※現在の保険証は経過措置期間中（2025年12月1日）まで使用できます。	
	保険証紛失時 → マイナ保険証を使用	保険証紛失時 → 資格確認書 (健保へ交付申請)
2025年12月2日以降	マイナ保険証を使用	資格確認書を使用

経過措置終了までにマイナ保険証を保有していない全ての加入者に、健保から職権発行します

新規加入者 (記号番号変更者含む)	マイナ保険証を持っている	マイナ保険証を持っていない
2024年12月2日以降	マイナ保険証を使用 健保が発行する「資格情報のお知らせ」を携帯	資格確認書を使用

### 用語の説明

- \* 「**マイナ保険証**」とは…健康保険証として使用する為の利用登録が完了したマイナンバーカード
- \* 「**資格確認書**」とは…マイナンバーカードを取得していない方、マイナンバーカードは取得しているが保険証の利用登録をしていない方等、マイナ保険証による資格確認ができない方が医療機関等を受診する際に使用するもの。有効期限あり。
- \* 「**資格情報のお知らせ**」とは…加入者の記号・番号・保険者名が記載されているもの。これだけでは保険診療を受けることはできません。

加入者の皆様が不安なく保険診療を受けることができるよう、健保組合では保険証廃止後の業務体制を整えています。ご不明な点がございましたらお問合せ下さい。  
 (☎ 03-3272-1655)



# 婦人健康診断 けんぽ共同健診

施設健診  
巡回健診  
を受けてみませんか

今年度も当健保では、生活習慣病予防とがんの早期発見のため、一般より安価で受診できる制度をご用意しています。

ぜひ今年度も健康診断を受診していただき、ご自身の健康状態の把握、疾病の予防、早期発見に本制度をご活用ください。

今年度の健康診断の予約および受診期限は右記のとおりとなっていますので、お早目に健診のご予約・お申し込みをお願いいたします。

1 受診までの流れは対象となられている被扶養者様のご自宅に郵送しております「健康診断のご案内」でもご確認ください。

2 受診可能な健診機関の調べ方

- 1 スマートフォンまたはパソコンより「KENPOS」にログイン
- 2 「健診の申し込み/受診券発行」から検索

※WEBがご利用いただけない場合は、当健保までお問合せください



## 施設健診

予約期限：2025年3月8日まで  
受診期限：2025年3月31日まで

## 巡回健診

予約期限：会場によって異なります。  
※詳細は当健保のウェブサイトから「KENPOS」のバナーを使用し、ご確認ください。  
受診期限：2025年3月25日まで



**注意事項**

- 健診機関に直接電話で予約が必要となります。その際、ご希望の予約が取れない健診機関もございます。
- 施設健診は健診機関へ電話予約後、(株)イーウェルへ受診券発行依頼が必要となります。

## インフルエンザ補助金申請のお知らせ

当健保では、例年通り、インフルエンザの予防接種費用に対する補助事業を行っていますので、ご案内します。

補助対象者	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 予防接種を受けた日において当健保の被保険者および被扶養者である方。</li> <li>● 自治体、他企業、事業所等からすでに何らかの補助を受けている場合、重ねての補助は行いません。</li> </ul>
補助対象期間	原則として2024年10月1日～2025年2月28日まで
補助回数	対象者1人につき、1年度に1回
補助金限度額	接種回数が1回、2回の別なく対象者1人につき2,000円を上限とし、2,000円に満たない場合は実費を支給
申請期限	2025年3月31日(当日消印有効) 申請期限を過ぎたものはシステム上、入力できません。
申請方法	<ol style="list-style-type: none"> <li>1 当健保のウェブサイトから「MY HEALTH WEB」に入る</li> <li>2 申請フォームを使用して、領収書(画像データ)をアップロードするか、領収書(紙)を郵送するかどちらかの方法で申請</li> </ol>



↑ クリック

年に1回 / 必ず受けよう! 特定健診

もう健診は  
受けましたか?

# 健診を受けていない方は 早めにご予約ください!



今年の健診はもう受けましたか? 「私は大丈夫!」と思わず、健診を受けましょう。健診は毎年受けることで、生活習慣病の予防や、病気の早期発見につながります。被扶養者の方はご自分で健診の予約を取る必要があります。まだ予約を取っていない方は、早めに取りましょう。  
※特定健診は、メタボリックシンドロームに着目し、生活習慣病の予防を目的とした、40歳以上の方が受ける健診です。

## 通院中で治療を受けている方も特定健診を受けてください

現在、病気で治療中や服薬中の方、定期的に検査を受けている方も特定健診の対象となります。病院で治療の一環として受ける検査は、治療中の病気や不調を訴えた箇所については調べますが、自覚症状がなく進行している病気まで見つけられるかどうかはわかりません。特定健診はメタボに着目した健診で、いろいろな病気の芽を見つけれることがあります。年に1回、体の状態をチェックするため、受けるようにしましょう。



## 健診を受けようと思ったら、 早めに予約を取りましょう

年度後半になると、駆け込みの予約が増えるため、ご希望の健診機関・日時が埋まっている場合もあります。また、後回しにするほど、つい忘れがちに。受けようと思ったら、早めに予約を取りましょう。



健診の申込方法は、当健保組合からのご案内をご覧ください。

「食欲の秋」だから  
要注意!

監修：横野 久士  
国立循環器病研究センター 病院  
糖尿病・脂質代謝内科医長

食べる前に思い出したい  
「糖質」と「脂質」

摂取エネルギーが過多になると生活習慣病のリスクが上昇しますが、なにかと食欲を感じる人が多いのがこれからの季節です。食生活の変化によって、ただでさえとりすぎているのが「糖質」と「脂質」です。食べる前、メニューを選ぶ前に一呼吸置いて、とりすぎないようにしましょう。

食欲の秋

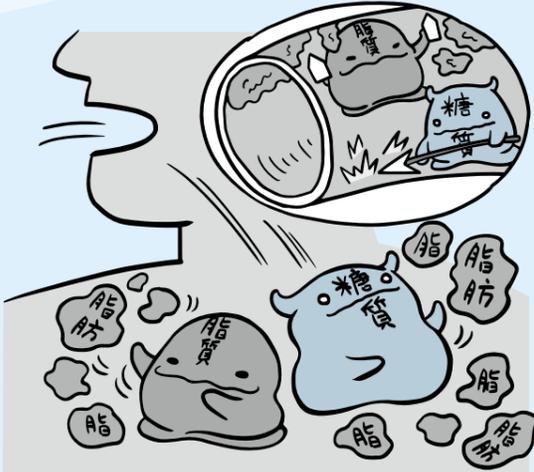


必要な栄養素なのに...

糖質や脂質をとりすぎると  
なぜ悪い?

糖質も、脂質も、身体を動かすエネルギー源であり、人間が生きていくために必要不可欠な栄養素です。糖質はご飯やパンなどの主食、いもなどの根菜類、スイーツや果物などの甘いものに多く含まれ、脂質は油や調味料、乳製品、ナッツ類、菓子などに多く含まれています。手にとりやすい、選びやすい食品が多いため、とりすぎに注意する意識が重要です。

糖質をとりすぎると、余った糖質がインスリンの働きによって中性脂肪として体内にためこまれてしまうだけでなく、血液中の過剰なブドウ糖が血管を傷つけてしまいます。また、脂質をとりすぎると、中性脂肪やLDLコレステロールが増加し、HDLコレステロールが減少します。増加したLDLコレステロールは血管の老化を早めます。糖質も、脂質も、とりすぎると肥満や動脈硬化の原因になるわけです。



胃腸が回復する + 日照時間が減る + 基礎代謝が上がる + 睡眠不足

夏バテで体重が減った人ほど食欲を感じる傾向にあります。

太陽の光を浴びる時間が少なくなると、食欲を抑制するセロトニンの分泌が減少します。

秋から冬にかけて基礎代謝が上がるとともに、食欲は増していきます。

季節の変わり目は寝つきが悪くなる人が増えます。睡眠不足は食欲を増進します。

食べる前、メニューを選ぶ前に思い出そう

糖質/脂質を減らすコツ

糖質を減らすコツ

主食を減らす

糖質を減らすためには、**主食(炭水化物)を減らすことが必須です。**その代わり、**主菜・副菜(おかず)**は少し多めに食べてもかまいません。**ゆっくりよく噛んで、満腹感を得るようにしましょう。**

※極端な糖質制限がもたらす長期的な体への影響は明らかになっていません。脂質のとりすぎにつながることもあることから、極端に糖質を減らすのはやめましょう。



ベジファースト



野菜やきのこなどの食物繊維は、血糖値の急激な上昇を抑える働きがあります。**ただし、急いで野菜を食べ終えて主食を食べ始めると効果がありません。ゆっくり食べるようにしましょう。**

飲みものの糖質に注意

体によいことをうたった健康飲料の中にも、多くの糖質が含まれていることがあります。**飲む前に成分表示を確認するようにしましょう。**お茶やブラックコーヒーなど、**無糖のものを選ぶ習慣を。**



脂質を減らすコツ

不飽和脂肪酸をとる

肉の脂やバターなどの飽和脂肪酸と異なり、**不飽和脂肪酸にはコレステロールを下げる働きがあります。**さばやさまなどの青魚、ナッツ類、オリーブオイルに含まれていますので、積極的にとるようにしましょう。



茹でる/蒸す調理法を選ぶ



調理のしかたでも脂質は異なります。揚げる/炒める調理法は避け、**茹でる/蒸す調理法を選びましょう。**

見えない油に注意

日本人が摂取する脂質のうち、約8割が「見えない油」からとっています。**見えない油とは、食品自体に含まれている油のことです。**パンよりご飯、肉は脂身の少ない部位を選ぶ、インスタント食品や菓子類は減らすなど、注意しましょう。



健診結果はどうでしたか? 注意したい数値

空腹時血糖

100(126)mg/dL以上

血糖値は1日の中でも変化が大きいので、健診ではもっとも安定しているタイミングで測ります。少し高めの状態(100~109mg/dL)でも将来的に糖尿病へ移行しやすいので、注意が必要です。

HbA1c

5.6(6.5)%以上

1~2カ月間の血糖値の平均を示しています。空腹時血糖が正常でもHbA1cが高いと、食後に血糖値が急激に上がる血糖値スパイクが起きていることが考えられます。

LDLコレステロール

120(140)mg/dL以上

動脈硬化を進行させる悪玉コレステロールです。血管壁に入り込んでプラークを形成し、血液の通る隙間を狭くしてしまいます。

HDLコレステロール

40mg/dL未満

末梢組織(血管)のコレステロールを肝臓に回収する善玉コレステロールです。少ないと末梢組織のコレステロールが増えてしまいます。

中性脂肪(トリグリセリド)

空腹時 150(300)mg/dL以上

随時(非空腹時) 175(300)mg/dL以上

増加すると小さなLDLコレステロールを増やし、HDLコレステロールを減らします。小さなLDLコレステロールは血管壁に入り込みやすく、動脈硬化のリスクがぐっと上昇します。

※( )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。

湖国探訪 東近江

こ こ く た ん ぼ う ひ が し お う み



瑞石山 永源寺

臨済宗永源寺派の本本山。1361年に近江守護職佐々木六角氏頼が寂室元光禪師を開山に迎え、伽藍を建立したのが始まり。もみじが夏の深緑から晩秋の赤色へと移ろう色彩変化が美しく、山門前はまるでトンネルのような紅葉が広がる。

- 🕒 9:00～16:00  
※紅葉シーズンは8:00～17:00(時間変更あり)
- 💰 大人500円、中学生以下無料
- ☎ 0748-27-0016

歴史的建造物と豊かな自然が残る東近江市。滋賀県内でも紅葉の名所として名高い湖東三山など、赤く色づく景色を巡る旅にかけよう。

かつて近江国と呼ばれた滋賀県。「江」は、海・川・湖・濠を意味する、まさに湖の国。東近江市は琵琶湖の南東部に位置し、滋賀県の総面積の約9.7%を占める広大な面積を誇っている。

琵琶湖にそそぐ愛知川の渓谷にある永源寺は、古くから紅葉の名所として知られ、全山を彩る紅葉は近江随一。「永源寺・奥永源寺の山村景観」は日本遺産の一つに選定されている。

永源寺観光案内所をスタートし、120段あまりの石段がある羅漢坂をのぼって永源寺へ。深い自然に包まれた永源寺では、野鳥のさえずりや葉擦れ、愛知川の渓声に耳を傾けるのも心地よい。境内全体を覆う紅葉はもちろん、ひときわ美しいのが開山御手植の楓樹。重く深みのある紅葉が訪れた人々を魅了する。

参拝後は来た道を戻り、次の目的地へ。旦度橋を渡ったら、車の往来に注意しながら進み、地元新鮮な野菜がそろった永源寺ふるさと市場や、ヒトミワイナリー、日登美美術館に立ち寄ろう。紅葉橋を渡り、旅の最後を締めくくる永源寺温泉八風の湯へ。温泉で疲れを癒しつつ、地元の食材に舌鼓を打てば、東近江市を心ゆくまで満喫できるだろう。



INFORMATION

- アクセス**
- 🚆 近江鉄道八日市駅から近江鉄道バスで35分、「永源寺前バス停」下車
  - 🚗 名神高速八日市ICから20分

**HPはコチラ**

東近江市観光 Web  
(一般社団法人東近江市観光協会)  
☎ 0748-29-3920

秋限定のライトアップ!

例年11月上旬～下旬の期間限定で17:00頃～20:30まで境内がライトアップされ、幻想的な雰囲気に。

永源寺観光案内所

永源寺の総門手前にあり、GWと観楓期(10月下旬～12月上旬)のみ開かれる観光案内所。

- 🕒 9:00～17:00
- ☎ 0748-27-2020

ヒトミワイナリー

国産のぶどうを100%使用し、無ろ過・無清澄の「にごりワイン」のワイナリー直売所。天然酵母パンをはじめハード系のパンを中心とする「パンの匠 ひとみ工房」も併設。※商品の種類は時期により異なります

- 🕒 11:00～18:00
- 📅 月曜日、木曜日、年末年始
- ☎ 0748-27-1707

ヒトミワイナリー独自の田舎式微発泡ワイン「h3」、ワイン酵母を使用したカンパーニュなど

日登美美術館

日登美株式会社の創業者・園師礼三氏のコレクションを収蔵。バーナード・リーチの作品を中心に、季節によってさまざまな美術品を展示。

- 🕒 11:00～17:00
- 📅 月曜日、木曜日、年末年始
- 💰 大人500円、中学生以下無料(大人同伴に限る)
- ☎ 0748-27-1707

旦度橋

愛知川にかかる赤い欄干の大橋。

永源寺 開山御手植の楓樹

寂室元光禪師が手ずから植えたもので、秋には重く深みのある赤色に。

永源寺温泉 八風の湯

日帰り入浴、食事、宿泊ができる温泉施設。愛知川の自然が一望できる露天風呂を備えているほか、お食事処では近江牛や永源寺こんにゃくなどをいただける。

- 🕒 10:30～22:00(最終受付21:00)
- 📅 年中無休(メンテナンス休業あり)
- 📅 土日祝:中学生以上1,700円、3歳～小学生800円、3歳未満200円
- 平日:中学生以上1,300円、3歳～小学生700円、3歳未満200円
- ☎ 0748-27-1126

永源寺ふるさと市場

地元でとれた新鮮な野菜や、永源寺名物のこんにゃくなどを販売。

- 🕒 10:00～15:00(土日祝は16:00)
- ※4月中旬～12月中旬のみ営業
- 📅 木曜日(11月は無休)
- ☎ 050-5801-1155

近江牛すき焼膳 2,970円(税込)

約7.5km 約3時間/約10,000歩

● 日本紅葉の名所100選に選ばれた三つの寺院 湖東三山

例年11月中旬の紅葉シーズンは、湖東三山をめぐるシャトルバスが運行。詳細は近江鉄道のHPをご確認ください。

❗ 釈迦山 百濟寺



近江最古の寺院で、606年に聖徳太子が「近江の仏教拠点」の一つとして建立したとされる。本坊庭園は県内最大クラスの池泉廻遊式かつ鑑賞式庭園で、別名「天下遠望の名園」と称されている。

- 🕒 8:30～17:00(最終受付16:30)
- 📅 高校生以上600円、中学生300円、小学生200円
- ☎ 0749-46-1036

❗ 松峰山 金剛輪寺



本堂は鎌倉時代の代表的な和様建造物として国宝に指定。例年11月頃には境内が鮮やかな紅葉に彩られ、とくに本堂周囲と庭園内の紅葉は「血染めのみみじ」と称されるほど深紅に染まる。

- 🕒 8:30～17:00(最終受付16:30)
- 📅 高校生以上800円、中学生300円、小学生200円
- ☎ 0749-37-3211

❗ 龍應山 西明寺



834年、仁明天皇の勅願により三修上人が開山。本堂と三重塔は鎌倉時代の建造物で国宝に指定、二天門は室町時代の建造物で重要文化財に指定されている。

- 🕒 8:30～17:00(最終受付16:30)
- ※12/31は15:00まで
- 📅 高校生以上800円、中学生500円、小学生300円
- ☎ 0749-38-4008



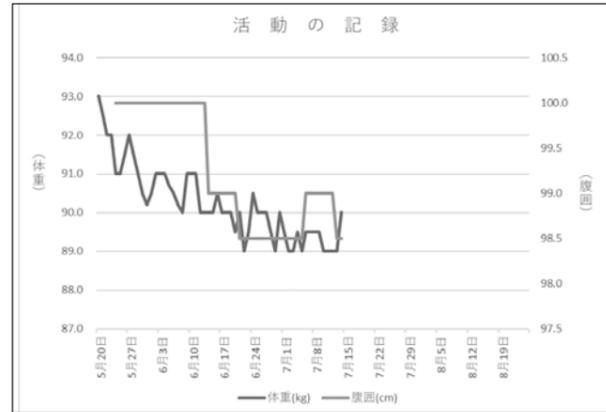
※営業時間や料金等は変更される場合があります。

# 特定保健指導体験記 5回目

2024年度「動機付け支援」(支援期間:3ヵ月)対象者となり、5月より活動しておりましたが、その間の一部を抜粋してお送りいたします。

今回は、5月16日(木)に特定保健指導の初回面談後、7月1日(月)から7月14日(日)までの実際の生活習慣改善行動の実績を交えながら話を進めたいと思います。

5月20日から7月14日までの  
体重・腹囲の推移をグラフにしています。



体重・腹囲の計測を始めてから約2.0カ月経過しましたが、当初93kgあった体重も少しずつですが減少してきており、腹囲も2週間過ぎた頃から減少し始めましたが、7月になってからはほぼ横ばいで推移しています。

週末になると、地元で美味しいパン屋を見つけたので、朝早起きして買いに行き、パンの他にも美味しそうなたルトやチーズケーキ等のお菓子もあるので、ついつい買い過ぎてしまい、週末のおやつで食べています。「クロックムッシュ」、「スコーン」、「桃とブルーベリーのタルト」等です。

せっかく平日に体重をコントロールしているのに、週末にリバウンドさせてしまうのはもったいないとは思いますが、「食べたい!」という欲求のあるときは、無理に抑えようとはせず食べたほうが良いと割り切っています。体重が増えた分は、後で修正すれば良いですし、あまりに制限を加えた食生活をしているとストレスが溜まって生活習慣の改善も長続きしないのではないかと私は思います。

今回の特定保健指導で「SOMPOヘルスサポート(株)」のプランを選択しましたが、その中にオプションプランとして「食事体験プログラム」が付帯されており、実際に試してみましたので、その体験記をお届けしたいと思います。

「食事体験プログラム」とありますのでまた何かレポート提出でも義務付けられているのか?と心配される方がいらっしゃるかもしれませんが、そのようなレポート提出などはありません。実際に食事セットを食べてみて、皆様が食べているおかずと比較して、カロリー摂取の抑えるポイントを感じ取っていただき、日常の食事に取り入れていただく指針になるものですから、ご心配には及びません。ネタバレするといけなないので「どんな味?」が知りたい方...こっそり健保へお問合せください。

実際に私が用意してみた食卓例を下にお示しいたしますので、よろしければご参考になさってみてください。



この食事セットは、総摂取カロリーが約200~約300kcalに設定されているので、主食(ご飯等)やお吸い物を用意いただいても1食あたりの総摂取カロリーは約600~700kcalで抑えられます。

仕事が忙しく、お弁当を作る余裕が無いときは、近くの「上島珈琲」の近くに出店しているお弁当屋さんを利用するのですが、ここのお弁当の摂取カロリーは、約700~900kcal前後で作られているようです。例えば、身近なお弁当と比較してみると味付け等違いが良くわかるかもしれません。

ただ、お弁当が高カロリーだから否定している訳ではありません。サラリーマンが手軽に購入しやすい価格設定で食材を揃え、路上販売直前まで保冷バッグで保管するなどの企業努力を重ねているのですから、これを否定したら、私たちの食生活は成り立ちません。要は、身近の便利なサービスを利用しながらも、常に自分がどれくらいカロリーを摂取しているかを意識することが必要だと私は思います。

これは、体験記の1回目でも稲田俊輔氏が書いた「食いしん坊のお悩み相談」の一節を引用しましたが、「常にカロリーを意識すること。カロリーをわかっていながら暴飲暴食をすることが尊い。」ということが必要です。

参考に、私の食事の記録をみていただければ、週末に暴走(?)を繰り返しても、徐々に体重・腹囲を減少させることが可能なことがわかりいただけると思います。(少々、停滞時期もありますが...)

特定保健指導で、「SOMPOヘルスサポート(株)」のプランを選択された皆様、是非「食事体験プログラム」を試してみてください。



# 2024年度の特定保健指導も引き続き、特定保健指導会社2社よりの選択制としました

- ① SOMPOヘルスサポート株式会社の特定保健指導に今年度も「食事オプションプラン」を設定。
- ② 昨年度に引き続き RIZAP 株式会社を起用。

11~12月の各事業所の特定保健指導の実施に合わせて、2つの特定保健指導会社のプランを選択できるようにいたしました。

## ① SOMPOヘルスサポート株式会社のプラン



- ① 主食を選ぶときのポイント
- ② おかずのカロリーを抑える工夫
- ③ 遅い時間の食事

等について、実際の食事体験を通して健康的な食事を理解していただけるようになっていきます。

この特定保健指導プログラムを選択、体験していただくことで、ぜひ食生活の改善にお役立てくださいますようよろしくお願いいたします。

## ② RIZAP株式会社のプラン

RIZAPの特定保健指導プログラムは、特定保健指導期間中に「chocoZAP」が使い放題!など、運動を通じた生活習慣の改善を図ることを目的とし、その他にも多様なコースを設けています。

2024年度も引き続き「食事」・「運動」をテーマとして、興味を持って生活習慣の改善に取り組んでいただけるよう特定保健指導プログラムをご提供いたします。

対象となられた皆様におかれましては、この機会に、ぜひ特定保健指導にご参加くださいますよう改めてお願いいたします。

日本冶金工業健康保険組合 推奨 原則参加  
 区めんどくさい 区時間がない 区でも痩せたい あなたも!  
**“ラクして実践”**  
**最適なコースをご提案**  
 生活習慣改善プログラム  
**2024年12月 START!**  
 参加費 無料  
 自分のペースで スマホで楽々 お家で完結!  
 満足度 **94%**  
**1万円相当の特典付き!**  
 chocoZAP 4ヵ月使い放題 + chocoZAP + サービス + 体組成計 + ヘルスウォッチ  
 オンライン・3ヵ月・完全個別  
 無理な運動や食事制限なし! だから、楽しく続けられる!  
 ご希望のコースをお選びいただけます!  
 健康改善コース、ダイエットコース、お通コントロールコース、女性のお悩みコース、シフト勤務コース、アパッチメイジングコース、運動習慣定着コース、お通コントロールコース、食事コントロールコース、女性の悩みコース、シフト勤務コース、アパッチメイジングコース、運動習慣定着コース、お通コントロールコース



◆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

### ごぼうのみそつくね & さつまいもわかめの炊き込みご飯の作り方

- 1 ごぼうは縦半分に切り、ななめ薄切りにして水にさらし、水気を切る。長ねぎはみじん切りにする。米は洗って水気を切る。さつまいもは1cm幅の半月切りにし、水にさらして水気を切る。グリーンカールは食べやすくちぎってさっと水にさらし、水気を切る。
- 2 ボウルにAを入れてみそを溶かし、鶏ひき肉、ごぼう、長ねぎ、片栗粉を入れてよく練り混ぜ、6等分の円形に丸める。
- 3 炊飯器に米、もち麦、Bを入れて混ぜ、わかめ、さつまいもを並べ、その上に2をのせて(右の写真参照)、炊飯する。
- 4 炊けたらつくねを取り出してご飯を軽く混ぜる。つくねはグリーンカールを添えて盛り付ける。

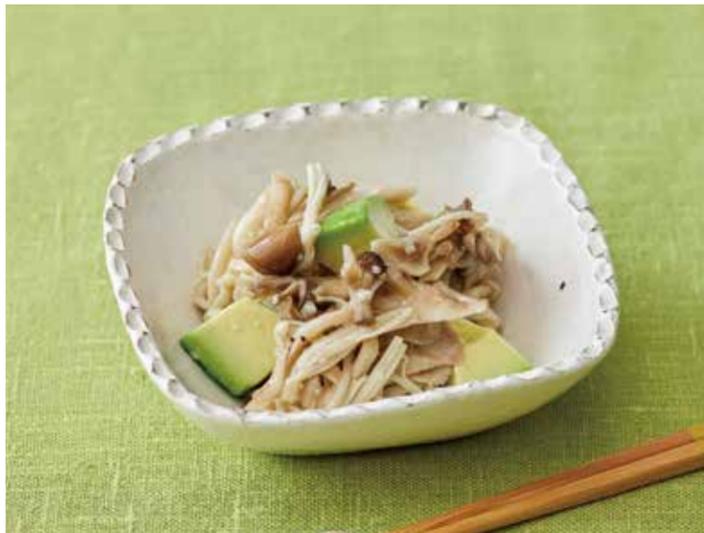


#### POINT

つくねは、お米に直接のせると、ご飯粒がくっついてしまうので、さつまいもの上にのせると、きれいに仕上がります。

### きのこアボカドの塩麹和え

1人分 67kcal / 食塩相当量 1.3g



#### 材料(2人分)

しめじ ----- 1/2 パック (50g)  
 まいたけ ----- 1/2 パック (50g)  
 えのき ----- 1/2 袋 (50g)  
 アボカド ----- 1/4 個 (35g)  
**A** 塩麹 ----- 大さじ1  
 酢 ----- 小さじ1  
 にんにくのすりおろし ----- 少々

#### 作り方

- 1 しめじ、まいたけは小房に分ける。えのきは長さを半分に切り、ほぐす。アボカドは一口大に切る。
- 2 しめじ、まいたけ、えのきを耐熱ボウルに入れ、ふんわりとラップをかけ、レンジ(600W)で2分加熱する。
- 3 2にアボカド、Aを加えてさっと和える。

TIPS  
for  
Healthy Diet

### 食物繊維をたっぷり取るヘルシー食生活のコツ

- ▶ 根菜類やきのこ類、海藻類などは食物繊維が豊富。根菜類のきんぴらや、きのこ類や海藻類のおひたしなどを、作りおきしておくとう便利。
- ▶ みそ汁は野菜やきのこ類、海藻類などを入れて具だくさんに。
- ▶ お米にもち麦や雑穀を加えて炊くと食物繊維が増加。

#### メリット

- ☑ 腸内環境を整えて便通を改善し、免疫力をアップ。
- ☑ コレステロールの排出を促進。
- ☑ 糖の吸収を遅くして血糖値の急激な上昇を抑えるため、糖尿病の予防・改善に効果的。

#### 炊飯器調理のコツ

●肉やごぼうなどの旨味のある食材をご飯と一緒に炊くことで、旨味をご飯に染み込んで、風味豊かな炊き込みご飯になります。

⚠ オープンシートやアルミホイルを使うと、蒸気口をふさいでしまう恐れがあるので、絶対に使わないようにしましょう。

## 炊飯器で主菜もできちゃうヘルシーメニュー

体脂肪を増やさない!  
らくらくヘルシーレシピ



### ごぼうのみそつくね & さつまいもわかめの炊き込みご飯

#### CHECK!

作り方の動画は  
こちら



<http://doga.hfc.jp/imfine/ryouri/24autumn01.html>

ごぼうのみそつくね 1人分 233kcal / 食塩相当量 1.2g



#### 材料(2人分)

ごぼう ----- 1/2 本 (50g)  
 長ねぎ ----- 1/4 本 (25g)  
 グリーンカール ----- 適量  
**A** 酒 ----- 大さじ1  
 | みそ ----- 大さじ1  
 鶏ひき肉 ----- 200g  
 片栗粉 ----- 大さじ1

さつまいもわかめの炊き込みご飯 1人分 369kcal / 食塩相当量 1.1g



#### 材料(2人分)

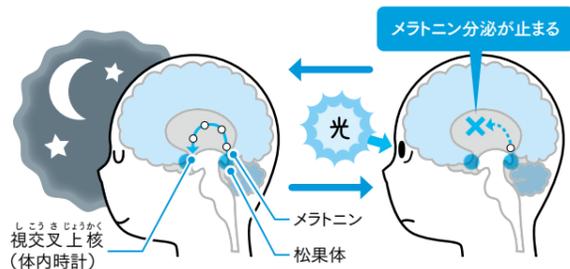
米 ----- 1合 (150g)  
 さつまいも ----- 1/3 本 (100g)  
 もち麦 ----- 大さじ2 (25g)  
**B** 水 ----- 1カップ  
 | 酒 ----- 大さじ1/2  
 | 塩 ----- 小さじ1/3  
 わかめ(乾燥・カット) ----- 小さじ2 (2g)

# 秋の夜長の光をコントロールして熟睡

## ●睡眠ホルモン「メラトニン」

睡眠には、「メラトニン」というホルモンが大いに関わっています。メラトニンは、脳の松果体から分泌され体内時計に働きかけ、体温や血圧を下げて眠気を誘い、質の高い睡眠へと導きます。メラトニンは夜になると増加しますが、網膜がわずかな光でも感知すると分泌が抑制されてしまいます。

暑い夏が過ぎ、秋の夜長に明かりをつけたまま趣味を楽しむ、そのまま寝落ち…なんてことが重ると、質の高い睡眠がとれず翌朝に疲れを持ち越してしまいます。



## ●真っ暗闇で眠ろう

メラトニンは、明るさが500ルクス(オフィスや家庭で一般的に使われている白色蛍光灯の明るさ)より暗くなると、分泌され始めます。海外の研究では豆電球程度の明るさでもメラトニンの分泌に影響を与え、睡眠の質を低下させる作用があるという報告もあります。真っ暗闇の中で眠るのが、睡眠の質を上げるのに最適です。



### Health Information

## 歯+ 医者さんへ行こう

### 歯ぎしり・噛みしめ

# ブラキシズムが与える悪影響にご注意を!

ブラキシズム(歯ぎしりや噛みしめ)がむし歯の原因になったり、歯周病の進行を加速させたりすることをご存じですか? ブラキシズムは多くの場合、就寝中など無意識のうちにやっているため、自覚がないまま歯や顎に悪影響を与えていることがあります。

### ブラキシズムが原因で起こるトラブルの例

- 歯に亀裂(マイクロクラック)が入り、深いむし歯の原因に
- 歯を支える骨が痩せ、歯周病の進行が早まる



- 詰め物が割れる、外れる
- 顎関節症
- 肩こり・頭痛



### ブラキシズムの原因と対策

ブラキシズムの原因は多岐にわたり、ストレスや緊張、歯並びや噛み合わせ、飲酒、喫煙のほか、特定の疾患、薬剤なども影響を与えることがあります。

ブラキシズムを完全に防ぐことはできませんが、就寝中のマウスピース(スプリント)の着用で、歯や顎への負担を軽減することができます。治療目的のマウスピースには健康保険が適用されますので、気になる方は歯科医師に相談しましょう。

※子どもの歯ぎしりは、噛み合わせのバランスを整える過程で起こる現象といわれていますが、長引く場合や痛みなどの症状があれば歯科医院を受診しましょう。



自分を好きになれない人は、今の自分を好きになったら、自分を甘やかすことになる、自堕落になってしまう」と思っている。あえて自分に厳しく接する「自罰的」な傾向があります。しかし、どんなに建物や立派でも、建てる土地の地盤がしっかりしていないと、地盤沈下や建物の崩壊を招いてしまい危険です。それと同じで、まずは今の自分をそのままよくと受容し、自分自身を認めるという、「地盤(足元)を固める作業」が大切です。自分の地盤を否定ばかりしていると、そこから成長も変化も期待できません。自分を愛せよとすすめる前に、まずは「今の自分はこれでいいんだ」と自己肯定、現状肯定をすることが大切なのです。具体的には、どうすればいいのでしょうか。自分が嫌いな人は、まず自分にムチを打つのをやめましょう。そして、初めは多少照れくさく感じるかもしれませんが、慣れていくので、自分を優しくハグするイメージをもつ習慣をつけましょう。

最初に、転んで泣いている子どもを優しくハグしてなだめている自分のイメージを思い浮かべてみてください。次に、子どもの代わりに今の自分をイメージして、「今の自分はこれで十分」と自分が自分をハグしているイメージを思い浮かべましょう。

# 自分のことが好きになれない

何事においても向上心を持つことは、よいこととされています。現状よりさらに高みをめざすためには、「もっと成長しないと!」「現状を変えなきゃ!」など、自分にムチを打つことも時には必要でしょう。しかし、この「自分ムチ打ち刑」の習慣が常態化してしまえば、いつも「自分が嫌い」「自分を変えたい」とだけ考えるようになっていませんか?..

## やってみましょう【ココロを軽くするトレーニング】

### 自分をほめてあげる2つのアプローチ

自分をほめてあげる方法には、次のような2つのアプローチがあります。大切なのは、他者との比較だけではなく、できていなかったときの自分と比べることです。

#### 相対的評価

「他の人と比べて自分はすごい」と、他者と比較して自分をほめるアプローチ。



Aさんは80点だったけど、自分は90点だったからすごい!



#### 絶対的評価

「自分の基準と比べてここがすごい」と、過去の自分や目標など、自分のなかの基準と比較し、自分をほめるアプローチ。



前は80点だったけど、今回は90点だったからすごい!



幼い子どもの頃は、着替えや歯みがきをするだけで無条件に絶対評価型でほめられ、自己効力感(「自分は困難を克服できる」と思えること)が育ちます。しかし、大人になると大抵のことは「できて当たり前」とされ、ほめられる機会はめっきり少なくなるものです。それどころか、自分ではよくできたと思ったのに、相対評価型で「Aさんよりできていない」と怒られてしまうこともしばしばあるでしょう。

だからこそ、「自分はよくがんばってる」「こういうところが長所だね」と、毎日意識的に自分をほめてあげる習慣をつけましょう。



自分に対するネガティブな感情が変わらない限り、それに伴う行動や認知もネガティブなパターンの結果を招いてしまいます。少しずつでも自分で自分をほめてあげて、自分自身に思いやりを持つことが、行動や思考をプラスの方向に変化していくことにつながります。





\\ Start! //  
**1 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



Point  
 お腹に力を入れて骨盤を立てる  
 両足を肩幅に広げる。肩の力を抜いて、肘を90度に曲げて開く。

**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

息を吐きながら、膝と肘を対角線上に近づけるように左右交互にツイストする。これをテンポよく繰り返す。



左右交互に計20回

内臓脂肪を撃退!

**ツイストマーチ**

立ったまま簡単にできるエクササイズです。内臓脂肪やお腹周りの皮下脂肪をしっかり落とし、引き締まったウエストをめざしましょう。

CHECK! 動画を見ながらやってみよう!  
<http://douga.hfc.jp/imfine/undo/24autumn01.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

左手は腰、右手は肘を曲げて開き、左足を一步前に出して踵を浮かせる。息を吐きながら、膝と肘を対角線上に近づけてツイストし、元の姿勢に戻る。これをテンポよく繰り返す。左右入れ替えて行う。

Point お腹に力を入れ、タオルを絞るようにツイストする



左右各10回

\\ 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

左手首を右手で優しくつかんで頭上に上げ、上半身を右に傾けてキープする。左右入れ替えて行う。



左右各10秒

**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

片足をまっすぐ前方に伸ばして床から離し、両手を上げてキープする。左右入れ替えて行う。



左右各10秒

Point 左右の骨盤の高さが同じになるよう、お腹に力を入れる

**“内臓脂肪”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、引き締めを同時に行えるメソッドです。ツイストマーチは、globody のなかでもとくに内臓脂肪やお腹周りの皮下脂肪に効果的なエクササイズです。お腹周りの筋肉を鍛えると、日常生活でもお腹に力を入れやすくなり、すっきりしたウエストをキープしやすくなりますので、ぜひ継続してみてください!

