

けんぽニュース

ご家族でお読みください。

- 2025 年度の保険料率改定／2025 年度予算
- 人間ドックのご案内／保険証に係る現状と課題 ほか

<https://www.yakinkenpo.or.jp>

パスワード：nasnas

メンタルヘルスカウンセリング

専用ダイヤル 0120-803-223 (無料)
お気軽にお電話ください。

2025

春

Spring



日本冶金工業健康保険組合

2025年度の保険料率改定のお知らせ

日本冶金工業健康保険組合

当健康保険組合では、2024年度より一般保険料率を92%から90%に、介護保険料率を17%から19%にそれぞれ改定しました。

2025年度の保険料率を設定するにあたり、改めて当健康保険組合の財政状況を検証しました結果、次のとおり改定することとしましたので、お知らせいたします（2025年3月より適用いたします）。

1 一般保険料率について

別途積立金の残高を一定程度保有できていることを踏まえ、中長期的な視点から、財政状況の適正化を目的として、調整保険料率を含めた保険料率を2024年度に引き続き引き下げることとしました（90%⇒85%）。

		2024年度(a)	2025年度(b)	(b)-(a)	※保険料率改定の推移	
負担割合	事業主	47.16/1000	44.66/1000	▲2.5	2021年度～	95⇒92%
	被保険者	42.84/1000	40.34/1000	▲2.5	2024年度～	92⇒90%
	計	90/1000	85/1000	▲5.0	2025年度～	90⇒85%

2 介護保険料率について（40歳以上の被保険者が負担）

2025年度の介護納付金の予算額は前年度比約2,300万円減の約1億5,700万円となっています。
上記のとおり納付金の負担減を受け、介護勘定では、納付金負担に見合った保険料収入という観点から、保険料率を引き下げることとしました。（19%⇒17%）

		2024年度(a)	2025年度(b)	(b)-(a)	※保険料率改定の推移	
負担割合	事業主	9.5/1000	8.5/1000	▲1.0	2021年度～	14⇒17%
	被保険者	9.5/1000	8.5/1000	▲1.0	2024年度～	17⇒19%
	計	19/1000	17/1000	▲2.0	2025年度～	19⇒17%

高齢化社会の進展等により、介護に要する費用は今後も増加が見込まれており、その動向に応じて、保険料率を柔軟に改定する可能性があります。

被保険者および事業主の皆様におかれましては、当健康保険組合の上記財政状況をご認識いただき、今般の保険料率改定につきご理解とご協力を賜りますよう、お願いいたします。



2025年度 収入支出予算決まる

一般勘定

収入額から調整保険料収入、別途積立金繰入などを除いた経常収入額は1億566万円、支出額から財政調整事業拠出金、予備費などを除いた経常支出額は12億4,485万円です。2024年度予算に比べて保険料が6,525万円減少、納付金が3,905万円増加が見込まれることにより、経常収入支出差引額は1億3,919万円の赤字になりました。

介護勘定

なお、保険料に占める「支出」の割合は、保険給付費51・6%、納付金50・9%、保健事業費4・1%となっています。
健康保険組合は、市区町村に代わって介護保険料を徴収しています。介護保険料収入1億5,882万円に対し、2025年度に当健康保険組合が負担する介護納付金は1億5,684万円です。

日本冶金工業健康保険組合の2025年度収入支出予算が、2月21日開催の第141回組合で承認されました。予算総額は一般勘定13億2,348万円、介護勘定1億5,999万円です。



2025年度

収入支出予算概要表

（一般勘定）

▼収入

科目	予算額(千円)
健康保険収入	1,101,889
{ 保険料	1,101,605
{ 国庫負担金収入・他	284
調整保険料収入	20,328
繰入金	192,381
国庫補助金収入	1,003
出産育児交付金	241
財政調整事業交付金	5,007
雑収入	2,632
合計	1,323,481
経常収入合計	1,105,658

▼支出

科目	予算額(千円)
事務費	66,630
保険給付費	568,249
{ 法定給付費	555,621
{ 付加給付費	12,628
納付金	560,871
{ 前期高齢者納付金	229,732
{ 後期高齢者支援金	331,137
{ 病床転換支援金	1
{ 流行初期医療確保拠出金	1
保健事業費	45,000
還付金	378
営繕費	202
財政調整事業拠出金	20,328
連合会費	1,042
積立金	2,000
雑支出	781
予備費	58,000
合計	1,323,481
経常支出合計	1,244,845

経常収支差引額	▲139,187
---------	----------

◆予算算出の基礎数値（一般勘定）

	男性	女性	計・平均
被保険者数	1,763人	246人	2,009人
平均標準報酬月額	422,774円	316,325円	410,000円
総標準賞与額	3,359,200千円		

※一般保険料率 83.46/1000（被保険者 39.61/1000、事業主 43.85/1000）
調整保険料率 1.54/1000（被保険者 0.73/1000、事業主 0.81/1000）

（介護勘定）

▼収入

科目	予算額(千円)
介護保険収入	158,821
繰入金	1,166
雑収入	3
合計	159,990

※介護保険料率 17/1000（被保険者 8.5/1000、事業主 8.5/1000）

▼支出

科目	予算額(千円)
介護納付金	156,836
介護保険料還付金	153
予備費・他	3,001
合計	159,990

当健保が実施している 保健事業

ぜひ、ご利用ください

2025年度 人間ドック のご案内

事業の 目的

- 健診代行機関（㈱イーウェル）を利用した人間ドックを年度に1回受診することができます。
- 自覚症状のない病気や将来病気を引き起こす可能性のある体の異常を早期に発見し、早期治療や予防を行うための総合的な検査です。

今年度より、オプション「脳検査」の対象年齢に65歳が追加されました。
申込方法など当健保ホームページに詳しく掲載していますので、併せてご確認ください。
<https://yakinkenpo.or.jp>

予約期間

2025年4月1日～2026年3月15日

- 受診日は、必ずお申込み当日から2週間以上先の日としてください。
- 予約期間外での予約はできませんので、余裕を持ってご予約ください。

受診期間

2025年4月15日～2026年3月31日

- 受診期間外での受診はできません。

受診資格

- 受診日に日本冶金工業健康保険組合に加入していること。
- 被扶養者（妻・母・義母）は、「イーウェル一般健診A1コース」との重複受診はできません。
- 費用補助は1年度につき1回のみです。
- 今年度75歳になる方は、75歳の誕生日前日までに受診してください。

健診項目と費用補助

- 補助額を超過した分を自己負担額として、当日健診機関の窓口にてお支払いください。

基 本 検 査	健 保 補 助 額
イーウェル人間ドックAコース（日帰り）	
オプション検査	
子宮頸部細胞診検査 乳房エコー検査 マンモグラフィ 前立腺がん検査（PSA） 胃部内視鏡検査への変更	イーウェル人間ドックAコースに左記オプションを追加した合計額が51,000円まで（税込）
脳検査（40・45・50・55・60・65歳が対象） ※年齢の基準日は、2026年3月31日時点となります。	50,000円まで（税込）

※オプションのみの申し込みはできません。

申込方法

健診機関に直接電話してご予約ください

受診券発行方法

㈱イーウェルへ、次の方法で受診券発行を依頼してください

- 健診予約システム「KENPOS」を利用したWEB申し込み
- 郵送・FAXによる申し込み

※予約期間外での予約はできませんので、余裕をもってお申し込みください。

病気を未然に予防し、健康を増進して、生涯の健康を守るためにも積極的に受けましょう!!

婦人健康診断

けんぽ共同健診

事業の 目的

- ㈱イーウェルに委託して、他の健康保険組合と共同で実施しています。年度に1回受診することができます。※人間ドックとの重複受診は不可
被扶養者（妻・母・義母）を対象に、人間ドックを受けるまでの時間はないが、短い時間で健診を受けやすくするために実施しているものです。
お住まいの近くに会場があれば、手軽に受けることが可能です。

	施 設 健 診	巡 回 健 診
内 容	健診機関にて実施する健診	ホテルや公民館、検診車にて実施する健診
予 約 期 間	2025年5月14日～2026年3月8日	2025年5月14日～ 会場によって締切日が異なります
受 診 期 間	2025年5月28日～2026年3月31日	2025年6月16日～2026年3月12日
コ ー ス	イーウェル一般健診A1コース 自己負担額 3,000円【当日窓口で支払う】	イーウェル一般健診A1コース 自己負担額はありません
オプション検査	胃がん検査	胃がん検査
	ABC検査(血液検査)、 ABC検診サービス(受診後のフォロー)	ABC検査(血液検査)、 ABC検診サービス(受診後のフォロー)
	乳がん検査	乳がん検査
	乳房超音波検査（エコー）	乳房超音波検査（エコー）
	乳房X線検査(マンモグラフィ)： 自己負担額 1,000円【当日窓口で支払う】	乳房X線検査(マンモグラフィ)： 自己負担額 1,000円【事後振込（受診後、振込用紙が届く。振込手数料は自己負担）】
申 込 手 続	子宮頸がん検査	子宮頸がん検査
	子宮頸部細胞診検査	HPV検査
受診券発行方法	① 健診機関を選ぶ ② 健診機関に電話して予約する	① 会場・日程を選ぶ ② 日程・コースを予約する
	㈱イーウェルへ、パソコンまたはスマートフォンから受診券を申し込む。FAX・郵送の場合は受診券発行依頼書に記入し、送る	㈱イーウェルへ、パソコンまたはスマートフォンから受診券を申し込む。FAX・郵送の場合は巡回健診予約申込書に記入し、送る
注 意 事 項	共 通	
	● 人間ドックとの併用利用はできません。 ● 上記期間以外の「予約」「受診」はできません。 ● 受診日に当健保の資格を喪失している場合は受診できません。 万一受診された場合、当健保負担分を含めた健診に関わるすべての費用を負担していただきます。	
	巡回健診	
	● 健診会場により申込締切日が異なりますので、ご注意ください。 ● 健診会場の中止・実施日変更が発生した場合、発生時期によっては当健保の指定の受診期間内で受診できない可能性があります。受診期間内で受診できるよう、お早めの予約・受診をおすすめします。	

家事が忙しく、なかなか健診を受ける機会がない方も、
ご自身の健康チェックのために年に1回は健康診断を受けましょう!!

保険証廃止に係る現状と課題

2024年12月2日より、保険証の新規発行が終了し、マイナ保険証を基本とする仕組みに移行しております。当健康保険組合では、保険証廃止に係る現状と課題を整理し、加入されている皆さまが安心して保険診療を受けられるよう取り組んでおります。既にマイナ保険証をお持ちの方も、ぜひご一読ください。

現状と課題 ① マイナ保険証の利用率・登録率が低い

保険証廃止日（2024年12月2日）以降に医療機関等に受診する場合は、マイナ保険証によるオンライン資格確認が基本とされたところです。健康保険組合全体の2月のマイナ保険証利用率は全体の**25.42%**（登録率70.1%）に留まっているという課題があります。

当組合の利用率 **26.1%**
登録率 **66.2%**

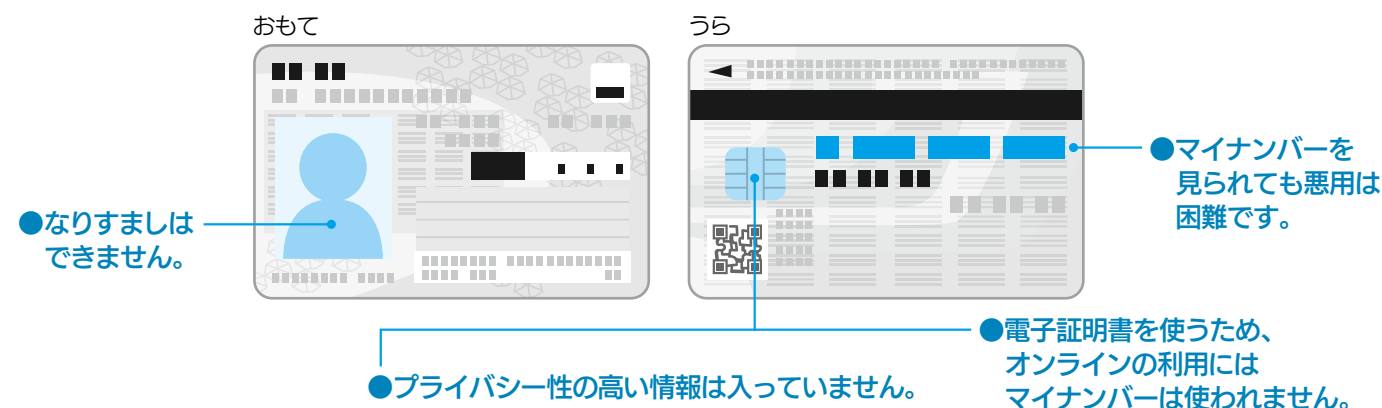
対策 マイナ保険証のメリットと安全性をお知らせすることで、利用率・登録率を向上させる。

メリット

- 1 よりよい医療が可能に
- 2 自身の健康管理に役立つ
- 3 手続きなしで限度額を超える一時的な支払いが不要に
- 4 オンライン医療費控除がより簡単に

マイナンバーカードの安全性

マイナンバーカードには、プライバシー性の高い情報は記録されないほか、偽造防止などにも対応した万全なセキュリティ対策が施されています。



★ 紛失・盗難の場合は24時間365日体制で一時利用停止可能 マイナンバー総合ダイヤル **0120-95-0178** までご連絡を

マイナンバーカードの健康保険証利用方法

STEP 1

マイナンバーカードを申請

- 申請方法
- ① オンラインで申請する（パソコン・スマートフォンから）
 - ② 郵便で申請する
 - ③ まちなかの証明写真機から申請する

STEP 2

マイナンバーカードを健康保険証として登録

- 利用登録の方法
- ① 医療機関・薬局の受付（カードリーダー）で行う
 - ② 「マイナポータル」から行う
 - ③ セブン銀行ATMから行う

STEP 3

医療機関・薬局でマイナンバーカードを用いて受付

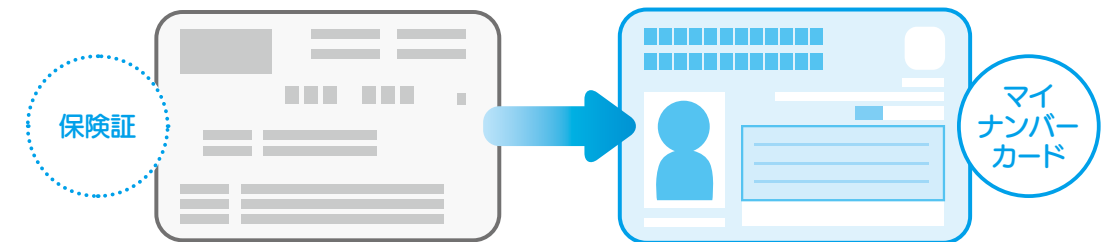
- 受付方法
- ① 顔認証付きカードリーダーにマイナンバーカードを置く
 - ② 本人認証を行う（顔認証・暗証番号）
 - ③ 各種情報提供の同意選択をする

現状と課題 ② マイナ保険証保有者からの資格確認書の「念のため交付」が多い

保険証廃止日以降、マイナ保険証によるオンライン資格確認ができない方については、資格確認書を交付しています。資格確認書は、資格取得届および被扶養者異動届の発行要否欄にチェックがあることをもって職権交付するという運用ですが、**マイナ保険証保有者など資格確認書交付対象者でない方についても、届書の発行要否欄にチェックがあり、資格確認書を職権交付している事象が多くあります。**

対策 当健保では国の「情報連携システム」を利用し、1人1人マイナ保険証の保有を確認してから資格確認書を適正交付しています。健保組合および事業主（事業所の事務担当者）の事務負担を軽減する取り組みとなっています。

現状と課題 ③ 2025年12月2日以降の受診について



既存の加入者（2024年12月1日以前から加入しており保険証を持っている方）について、保険証廃止の経過措置期間（2025年12月1日まで）に医療機関等へ受診する場合は、マイナ保険証によるオンライン資格確認が基本となりますが、マイナ保険証によるオンライン資格確認ができない方は、保険証で受診することができます。ただし、**2025年12月2日以降は、保険証で受診することができなくなります。**

2025年12月1日

従来の保険証 使用可
（経過措置期間）

従来の保険証 使用不可
マイナ保険証・資格確認書で受診

対策 2025年12月1日までに、既存の加入者でマイナ保険証を保有していない方へ「資格確認書」を一括交付します（申請不要）。詳細については、今後確定次第、適時お知らせいたします。



水都・大阪



⑧ 梅田スカイビル 空中庭園展望台

世界初の連結超高層建築で、39階・40階・屋上が展望施設となっている。360度オープンエアの屋上展望フロアからは大阪市街が一望できる。

🕒 9:30～22:30(最終入場22:00)
📅 無休
💰 大人2,000円、4歳～小学生500円



⑥ こども本の森 中之島

大阪出身の建築家・安藤忠雄が設計した絵本と図鑑がメインの図書施設。3階まで吹き抜ける壁一面が本棚で、12のテーマ別に並んでいる。中之島公園内に限り、持ち出し可能。

🕒 9:30～17:00 ※詳細はHP参照
📅 月曜日(祝日は開館、翌平日休館)、蔵書整理期間、年末年始
💰 無料 🌐 <https://kodomohonnomori.osaka/>



④ 北浜レトロビルディング

明治期の純英国建築で、国の登録有形文化財。現在は、英国伝統菓子舗(1階) & 英国紅茶室(2階)の「北浜レトロ」で人気。

🕒 平日11:00～19:00、土日祝10:30～19:00
📅 無休(お盆、年末年始を除く)



⑦ 大阪市中央公会堂

大正期のネオ・ルネサンス様式で、国の重要文化財。オペラやコンサート、講演会などを開催。かつては、ヘレン・ケラーやアインシュタイン等の著名人も講演を行った。

📅 第4火曜日(祝日は開館、翌平日休館、12月28日～1月4日)
※館内見学不可、地下1階共有部および展示室のみ見学自由(無料)

① 大阪城ホール



大阪築城400年を記念して建設された多目的アリーナ。西日本最大規模の16,000人収容可能。

⑤ 中之島公園

大阪で初めて誕生した公園。堂島川と土佐堀川に挟まれた中洲にあり、5月と10月はバラ園が見頃を迎え、11～12月には「大阪・光の饗宴」メイン会場として賑わう。

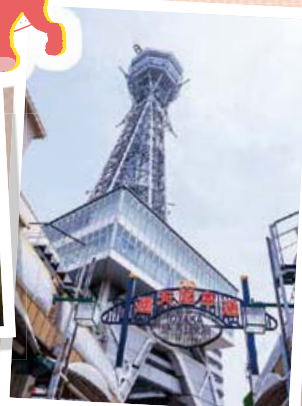


③ 大手門

大阪城の正門で、国の重要文化財。1628(寛永5)年、徳川幕府の大阪城再築の際に創建。落雷等、数々の危機を免れて現存する。



Sightseeing



通天閣

新世界にある大阪のシンボルタワーで、国の登録有形文化財。5階の「黄金の展望台」に鎮座する幸運の神様・ビリケンさん(写真左)は、足の裏をなでるとご利益があるといわれている。

一般展望台
🕒 10:00～20:00(最終入場19:30)
📅 無休
💰 大人1,200円、子ども600円
🌐 <https://www.tsutenkaku.co.jp/>
※2025年3月31日までの🕒はHP参照

造幣博物館



造幣局の構内にあり、大判・小判などの古銭や貨幣の製造過程を紹介。千両箱や貨幣袋の重さを体験したり、本物の金塊・銀塊に触れるコーナーも。

🕒 9:00～16:45(最終入館16:00)
📅 年末年始、「桜の通り抜け」期間、第3水曜日「臨時休館あり」
💰 無料

お土産

くいだおれ太郎布林



大阪名物 くいだおれ太郎の三角帽子をかぶったユニークな布林。ほろ苦いカラメルソースとクラッシュシュガーのWソースは絶品!

3個入り/1,296円(税込)
販売元:株式会社 太郎フーズ

※営業時間や料金等は変更される場合があります。

② 大阪城天守閣

1583(天正11)年に豊臣秀吉が築城を開始。大坂夏の陣で落城したのち、徳川幕府により再築されたが再度焼失、現在の天守閣は3代目となる。地上8階建ての館内は、秀吉の生涯や時代背景、大阪城の歴史などが学べる博物館になっている。

🕒 9:00～18:00(最終入館17:30)
📅 12月28日～1月1日
💰 大人1,200円、高校生600円、中学生以下無料(学生は要証明)
🌐 <https://www.osakacastle.net/>
※2025年3月31日までの🕒および💰はHP参照

大阪城公園駅を出て、大阪城ホールに向かって歩こう。ホール手前の噴水広場を左折して進んでいくと、堀と石垣、樹々の緑に囲まれて大阪城天守閣が姿を現す。

極楽橋を渡って、本丸の中央に位置する天守閣へ。「三国無双」と謳われた豊臣大坂城の天守をめざして復興された姿は、随所に金の装飾が施され、天下人・秀吉の権力の強大さを想起させる。

大手門を出て城を後にしたら、市街地を歩いて天満橋に向かう。天満橋から先は、大川沿いを散策。クルーズ船が行き交う大川の両岸は整備されて遊歩道になっているが、船着き場や石灯籠といった水運が盛んだった頃の面影も残っている。

天神橋まで来たら、土佐堀通を北浜方面へと進もう。明治期から昭和初期の洋風建築が点在する北浜は、建物内部を改装したカフェが人気のエリア。レトロな雰囲気や漂う店内は、ひと休みに絶好のロケーションだ。

北浜から難波橋に向かい、中之島に渡ろう。中之島公園、こども本の森中之島、大阪市中央公会堂と順に巡ったら、メインストリート・御堂筋を通って大阪駅へ。余力があれば、梅田スカイビル 空中庭園展望台まで足を運んで、水都・大阪のパノラマビューに酔いしれよう。

豆知識

「筋」と「通」はどう違う?

大阪は、南北を結ぶ道路を「筋」(御堂筋など)、東西を結ぶ道路を「通」(土佐堀通など)と呼び、「筋」と「通」が交差した形に整備されている。

Information

アクセス
JR 大阪環状線
「大阪城公園」駅

HPはこちら



大阪公式観光情報
OSAKA INFO



江戸時代に水運で栄え、明治期には「水の都」とも呼ばれた大阪は、今もなお経済や文化の中心都市として発展し続けている。春の陽気に誘われて、水都の歴史と魅力に触れるウォーキングを楽しもう。

つらいことがあっても 「ハーフスマイル」で心を穏やかに

会社の後輩が先に昇進し、悔しさや妬ましさ、惨めさで、やりきれない気持ちです。自分では変えられない状況に対してのモヤモヤした気持ちはどうすればよいでしょうか？

心を变えるにはまず体から

受け入れがたく、自分ではどうしようもないつらい状況に陥ったとき、まずは体で受け入れることを意識してみましょう。心と体は通じ合っています。体で受け入れると、心にも少しずつ変化が表れます。



実践 > 「ハーフスマイル」で顔と一緒に心もほぐす

つらい現実を体で受け入れる方法は、「ハーフスマイル」をすることです。リラックスした状態で、口角を少しだけ上げる笑い方です。ニヤニヤしたり嘲笑したりすることとは異なり、ほほえみを浮かべるイメージです。ハーフスマイルをすれば、顔と一緒に心もほぐれていくはずですよ。次のステップで練習しておき、つらいときやイライラしたときはもちろん、普段から心がけて心を穏やかに保ちましょう。



1
鏡の前で無表情を作る。



2
額、目、頬、口、顎、首や肩まで筋肉を緩める。鏡に映る自分の表情の変化を感じながら、ゆっくりリラックス。



3
唇の両端を少しだけ上げ、穏やかな笑みを浮かべる。

おすすめの タイミング

- ・イライラしているとき
- ・目が覚めたとき
- ・自然や子ども、絵画など、穏やかなものを見ているとき
- ・音楽を聴いているとき

現実を受け入れることが、前に進む唯一の近道

自分では苦しい状況をどうにもできないとき、その現実を「受け入れる」ことで苦痛の強さや持続時間が確実に減ることが明らかになっています。受け入れることが難しいときは、受け入れずに逃げ出した場合の結果を想像してみてください。問題を先送りにしたり、衝動的な行動に出たりしたことで、さらに状況が悪化した経験はありませんか？ 現実を受け入れることは、決してあきらめることや無理に現実を肯定することでもありません。前に進むための唯一の近道であること、忘れないでください。



参考文献『メンタルヘルス大図アメリカで実証された心がモヤらない練習』須田 賢太著 サンクチュアリ出版

※本内容は、「弁証法的行動療法 (dialectical behavior therapy: DBT)」という心理療法 (境界性パーソナリティ障害の治療に効果が実証されている治療方法) に基づいています。弁証法的行動療法は、感情に振り回されやすい人が、感情とうまく付き合っていくためのスキルを身につけることができます。

当健保のメンタルヘルスカウンセリング事業はコチラ
面接 & 電話相談 0120-803-223 ※プライバシー厳守

詳細は当健保 HP をご覧ください
<https://www.yakinkenpo.or.jp/auth/health/mental.html>



“ポリファーマシー”をご存じですか？

持病の薬を
のんでいます
最近、ふらつきや
便秘もあるので、
さらに薬を処方し
てもらいました



6種類の薬が
処方されていますね
ふらつきや便秘は
のんでいる薬の影響
が考えられます

ポリファーマシーとは、「ポリ」は複数、「ファーマシー」は調剤という意味を組み合わせた造語で、単に服用する薬が多いことではなく、複数の薬を服用することで副作用を起こしたり、薬ののみ忘れやのみ間違いなどの可能性につながる状態のことです。ご自身の健康と医療費節約のために、気になるときは医師や薬剤師に相談しましょう。

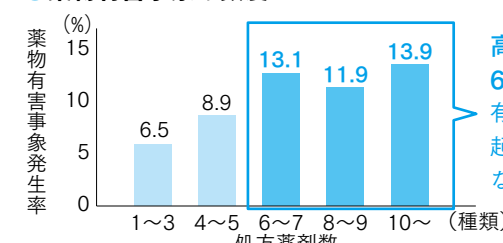
ポリファーマシーの問題点は？

1 多くの薬を服用することで、副作用や薬物有害事象*が発生

※薬物有害事象…薬との因果関係ははっきりしないものを含め、患者に生じた好ましくない、あるいは意図しない兆候、症状、または病気。

薬物有害事象には、ふらつきや転倒、記憶障害、せん妄、抑うつ、食欲低下、便秘、尿失禁など、さまざまあります。薬が追加されたり、変わったりした後は、とくに注意しましょう。

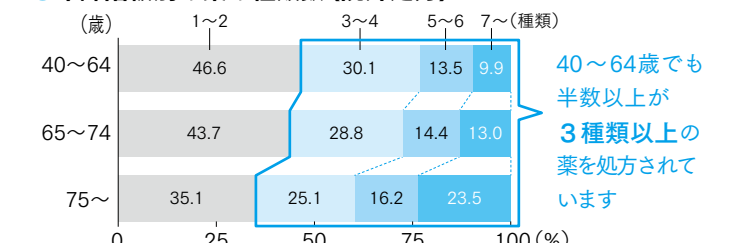
●薬物有害事象の頻度 (東大病院老年病科に入院した65歳以上の高齢者2,412人の解析)



高齢者では、
6種類以上で
有害事象が
起こりやす
くなります

※中央社会保険医療協議会総会(第311回)資料より作成

●年齢階級別の薬の種類数(院外処方)



40~64歳でも
半数以上が
3種類以上の
薬を処方されて
います

※「令和5年社会医療診療行為別統計の概況」(厚生労働省)より作成

2 医療費の増大、残薬にもつながる

多くの薬が処方されることで薬剤費が増えて医療費の増大につながり、患者負担も増加することになります。また、薬が多くてのみ忘れて薬が残る、残薬の問題にもつながります。

ポリファーマシーを防ぐには？

●医師や薬剤師に相談する

気になる症状があったり、薬の種類が多い場合は、医師や薬剤師に相談しましょう。かかりつけ医やかかりつけ薬局をもてば、服用中の薬を把握してもらえます。自分の判断で薬をやめたり、減らしたりすることはよくありません。



●マイナ保険証やお薬手帳を使う

マイナ保険証やお薬手帳を使うと、薬剤師等が過去の処方薬等を見られる*ため、リスクを減らすことができます。

*マイナ保険証の場合は本人の同意が必要。

●「はしご受診」を控える

同じ病気やけがのために複数の医療機関にかかる「はしご受診」は、そのたびに医療費がかさむだけでなく、検査や投薬が繰り返され、体に負担がかかり、薬の種類も多くなることがあります。



●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

菜の花と豆乳のポタージュ

1人分 > 141kcal / 食塩相当量0.9g



材料(2人分)

菜の花……………100g
新じゃがいも……………1個
玉ねぎ……………1/4個
オリーブオイル……………適量
水……………200mL
コンソメ(顆粒)……………小さじ1
無調整豆乳……………100mL
生クリーム……………小さじ1/2
粗びき黒こしょう……………適量

作り方

- ① 菜の花はざく切り、じゃがいもは皮をむいていちょう切り、玉ねぎは薄切りにする。
- ② 鍋にオリーブオイルを熱して、じゃがいもと玉ねぎを炒める。
- ③ 油がまわったら、水とコンソメを加えて煮たせ、菜の花を加えてふたをして、じゃがいもに火が通るまで煮る。
- ④ ③をハンドブレンダーやミキサー等でかくはんして鍋に戻し、豆乳を加えて温める。
- ⑤ 器に盛り、生クリームと粗びき黒こしょうをかける。

いちごとアールグレイのマリネ

1人分 > 34kcal / 食塩相当量0g

材料(2人分)

紅茶……………80mL
砂糖……………大さじ1
※酢・レモン果汁・白ワインビネガー・りんご酢・バルサミコ酢など
お好みのビネガーなど※…小さじ1
いちご……………100g
ミント……………適量

作り方

- ① 紅茶に砂糖とビネガーを加え、砂糖が溶けるまで混ぜて冷蔵庫で冷やす。
- ② いちごを半分に切って①に加え、お好みで30分から一晩浸す。
- ③ 器に盛り、ミントを飾る。



栄養バランスを整えて 脱メタボ



ワンプレートで
彩りよく!



えびとアスパラの ミモザ風オープンサンド

1人分 > 339kcal / 食塩相当量1.3g

材料(2人分)

卵……………2個
アスパラガス……………2本
オリーブオイル……………適量
むきえび……………100g
粉チーズ……………大さじ1/2
塩……………少々
粗びき黒こしょう……………少々
食パン(6枚切り)……………2枚
ベビーリーフ……………20g

作り方

- ① 卵は沸騰した湯で12分ゆでて水にさらし、殻をむいて白身と黄身に分け、それぞれザルでこす。
- ② アスパラガスは根元1/3の皮をむき、斜め切りにする。
- ③ フライパンにオリーブオイルを熱してむきえびとアスパラガスを炒め、火が通ったら粉チーズ、塩、粗びき黒こしょうを加えて、さらに炒める。
- ④ 食パンをトースターで焼き、ベビーリーフと③をのせ、①の白身、黄身の順に盛る。

CHECK!

作り方の動画は
コチラ



<https://douga.hfc.jp/imfine/ryouri/25spring01.html>

Point! 栄養バランスを整えるコツ

主食・主菜・副菜が基本

主食(炭水化物)、主菜(たんぱく質・脂質)、副菜(ビタミン・ミネラル)がそろった食事は、5大栄養素をバランスよく摂取できます。時間がないときは、**主食と主菜を兼ねるようなメニュー料理もおすすめです。**

彩りを意識

色とりどりの食材を取り入れると、**自然と栄養が偏りにくくなります。**旬の野菜や果物を中心に、彩りを意識して準備しましょう。

食物繊維をとる

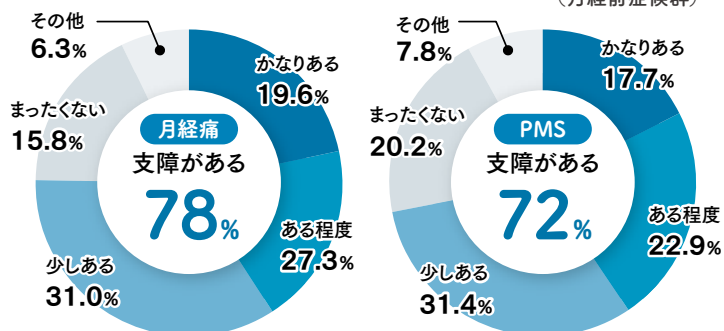
食物繊維は腸内環境を整え、**太りすぎを予防するためにも大切な成分**です。野菜、果物、豆類、穀物などに含まれているので、毎食しっかりとるよう心がけましょう。

7～8割の女性が悩む

月経痛・PMS

(月経前症候群)

女性の体は、女性ホルモンなどの影響を受け、約1カ月の周期で排卵と月経を繰り返しています。この周期に伴って生じる不調に悩む女性は少なくありません。国の調査*では、「月経に関わる不調が生活に支障を与えている」と答えた女性は、20～30代では約9割に上ります。とくに、月経痛は約8割、PMSは約7割と、多くの女性が不調を感じています。



月経痛 月経時に月経血を押し出すために子宮の筋肉が収縮することで生じる痛み

PMS (月経前症候群) 月経の3～10日前に起こるさまざまな心身の不快症状

対象：20～39歳の女性(2,812人)

※「男女の健康意識に関する調査」(令和5年度 内閣府委託調査)より作成

月経痛やPMSは、適切な治療で軽減できます

月経痛やPMSには、日頃から適度な運動を行い、バランスのとれた食事や十分な睡眠を心がけること、また、月経前後は無理をせず、できるだけリラックスして過ごすことも大切です。それでも改善しない場合や、市販の鎮痛剤でも痛みがやわらがないときは、婦人科を受診しましょう。低用量ピルや漢方薬(いずれも保険適用)などの治療で症状を軽減できます。



歯周病放置の影響はやがて全身に…

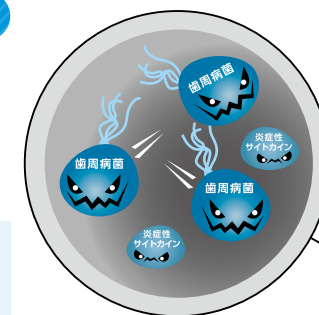
「菌血症」

血液の中は無菌状態であるのが正常ですが、歯周病菌などの細菌が入り込んでしまった状態のことを「菌血症」といいます。

通常、口の中の歯周病菌は、上皮細胞の免疫機能によって血液の中に入り込むことはありません。しかし、歯周病が進行して炎症が慢性化していたり、歯周病菌が増えすぎたりすると免疫が突破され、血液の中に歯周病菌が侵入してしまうことがあります。

血液に入り込んでしまった歯周病菌は、免疫反応によって生じた炎症性サイトカインとともに血流によって全身に運ばれます。これらが体のさまざまな部位で悪影響をもたらし、一見関係ないように思える病気の原因になるわけです。

歯みがきの際、歯ぐきから出血する人は要注意です。 菌血症のリスクが高いため、歯科医院を受診し、歯周病治療を始めましょう。



歯周病と関連が深い病気

- アルツハイマー型認知症
- 脳卒中
- 2型糖尿病
- ごんせい誤嚥性肺炎
- 動脈硬化
- 代謝機能障害 関連脂肪肝炎
- 妊娠・出産への影響
- 関節リウマチ
- 慢性腎臓病
- 虚血性心疾患

HEALTH INFORMATION

クイズ 健康の分かれ道

禁煙成功率が高いのは、どっち?

- A 禁煙治療を受ける** **B 自力でチャレンジ!**



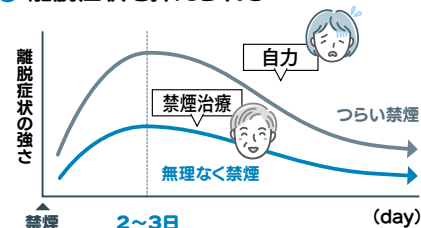
自力で禁煙を試みた場合、2～3日目にピークを迎える離脱症状のつらさで挫折してしまう人が多く、禁煙を続けられる人はほんのわずかといわれています。

一方、禁煙治療を利用すると、専門的なサポートを受けながら、禁煙補助薬等を使って離脱症状を軽減しながら禁煙を進めることができます。その結果、**禁煙成功率は自力に比べて3～4倍高まります。**

禁煙治療のメリット

※「禁煙支援マニュアル(第二版)増補改訂版」(厚生労働省)より作成

● 離脱症状を抑えられる

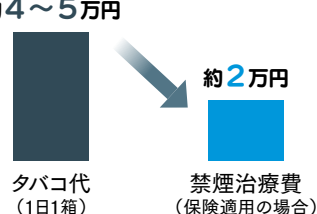


禁煙は早く始めるほど健康面でのメリットが大きくなります。

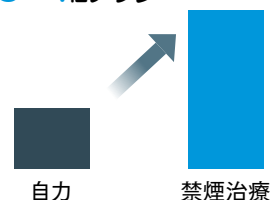
禁煙を思い立ったら、禁煙治療を実施する医療機関に相談しましょう。

※保険適用には一定の条件があります。

● タバコ代より安い 禁煙治療期間 (12週間) のコスト



● 禁煙成功率が自力に比べて3～4倍アップ



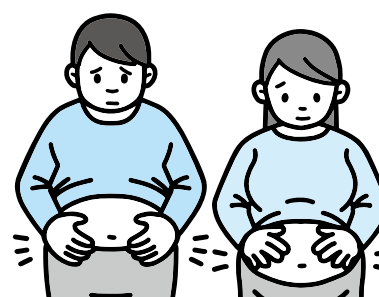
医療機関 検索はこちら



答え **A**

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? /

その肥満、睡眠不足が原因かもしれません…

なぜ? 食欲が増すから

睡眠時間が短くなると、食欲を増進するホルモン「グレリン」の分泌が増え、食欲を抑制するホルモン「レプチン」の分泌が減ります。また、高脂肪・高カロリーの食事を欲するようになります。



なぜ? 活動量が減るから

睡眠不足は、活動的に動こうとする意欲を減退させます。運動不足につながるため、結果として消費されるエネルギーが少なくなり、余った分が体に蓄えられてしまいます。



なぜ? 基礎代謝が下がるから

睡眠の質が悪いと成長ホルモンの分泌が減り、細胞の新陳代謝がうまく進みません。新陳代謝の低下は、基礎代謝の低下です。睡眠をおろそかにすると、知らないうちに太りやすい体になってしまいます。



“立つ” 張トレ

バンザイ爪先立ち

姿勢はすべての土台！
長時間、楽に気持ちよく
美しい姿勢が手に入る！

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



STEP 01

両足を閉じて、
両手をクロスし、
耳の横へバンザイする。

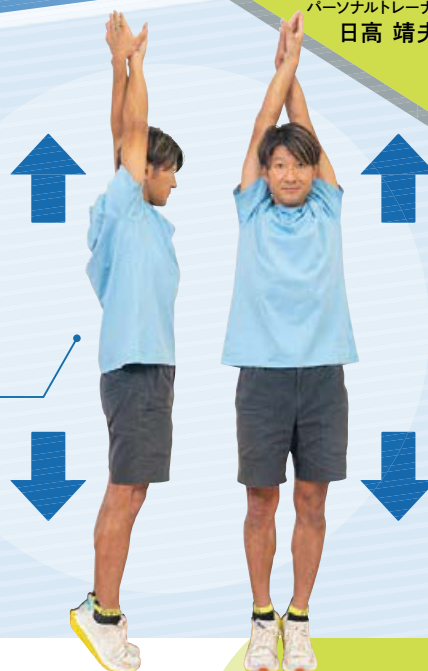


STEP 02

その状態から、爪先立ちに
なりバランスをとる。

体を伸ばすことを
意識しながら、
50秒間キープ

※50秒間キープが難しい人は、
爪先立ちを5秒キープ×10回
でもOK！



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。

動画を見ながら
正しい姿勢で
やってみよう！

<https://doug.hfc.jp/imfine/undo/25spring01.html>

CHECK!



“座る” 張トレ

肩入れストレッチ

デスクワークをしても
肩こりや腰痛に悩まされない体をつくる！

STEP 01

両足を肩幅の倍くら
いに開き、爪先を
外側に向ける。

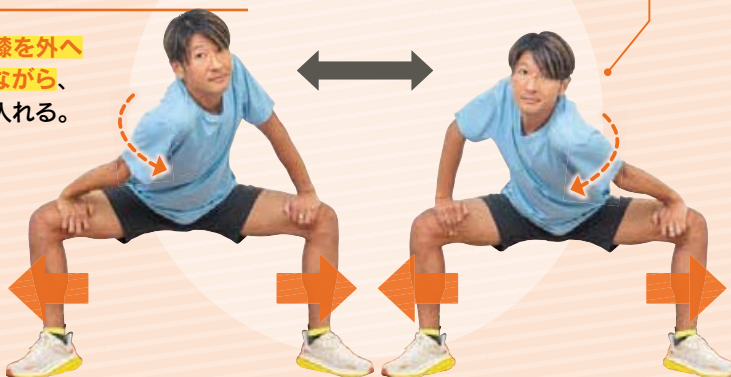
膝の内側に手を
置き、膝の角度は
90°をイメージして
お尻を落とす。



STEP 02

手で膝を外へ
押しながら、
肩を入れる。

内もとと背中
の伸びを意識しな
がら、左右5秒×5往復を行う



Trainer's Advice

日常動作に直結した運動を選択しよう

人間の日常生活は「立つ、座る、拾う、歩く、押す、引く、しゃがむ、踏み込む、ねじる、走る」の10の動作で成り立っています。この動作に即したトレーニングをすることこそ、日常生活で動ける体、老いない体をつくる本質です。日常生活に直結した張力フレックストレーニングを継続して行っていきましょう。

