

けんぽニュース

ご家族でお読みください。

- 保険証廃止(新規発行終了)後の取り扱いについて
- 令和7年(2025年)の確定申告(医療費控除)について

<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。



日本冶金工業健康保険組合

令和7年(2025年)の 確定申告(医療費控除)について

令和6年分(2024年1月～12月)所得税の申告、納税の期間・期限は、「令和7年(2025年)2月17日(月)から3月17日(月)」です。

皆様ご承知のとおり、確定申告をすると税金の一部が還付される制度として「医療費控除」があります。

医療費控除とは、ご自身やご家族の分も含めて、1年間に支払った医療費が一定の金額(10万円、もしくは所得の合計額が200万円までの方は所得の合計額の5%)を超える際に確定申告を行うことで、超過支払い分の医療費が課税対象の所得から控除され、税金の一部が還付される制度です。

当健康保険組合では、個人向け健康ポータルサイト「MY HEALTH WEB」(以下、MHWとします)において、医療費控除の申告手続きに必要な医療費通知のデータダウンロードや発行・送付申し込み手続きを行うことができます。



MY HEALTH WEBへのログインは、当健保のウェブサイトのバナー、または左記二次元コードから行えます。

ご利用にあたりご注意いただきたい事項は以下のとおりです

- 1 MHWから医療費データの処理ができる期間は、令和7年2月17日(月)から3月17日(月)までであり、確定申告の期間と同じです。
- 2 医療費データは、確定申告日において原則「令和6年11月診療分まで」であり、12月診療分は含まれません。12月に受診があった場合は、ご自身で病院・薬局などの領収書をご準備いただく必要があります。



医療費は「医療費情報」からご確認ください!

お知らせ

当健康保険組合では、加入者の皆様の健康に関する認識を深めて今後の病気の予防や健康づくりに役立てたり、医療機関等の受診内容に誤りがないか確認していただくことを目的に、「紙による医療費のお知らせ」を年一回送付してまいりました。

昨年6月の送付時にご案内いたしましたが、「紙による年間医療費のお知らせ」は本発送をもって終了とし、令和7年からは送付しません。

加入者の皆様におかれましては、医療費情報はMHW上や「マイナポータル」で確認することができますので、こちらでご確認くださいませよう、お願いいたします。

保険証廃止(新規発行終了)後の 取り扱いについて

2024年12月2日以降、従来の健康保険証は新たに発行されなくなり、その後は原則マイナ保険証による受診に移行しています。

従来の保険証や資格確認書、資格情報のお知らせの取り扱いをお知らせいたします。



	形状/材質	有効期限	回収の要否	再発行の可否	備考
保険証  2024年12月2日廃止	カード型/プラスチック	経過措置期間 2025年12月1日まで	有効期限内 ● 有効期限後 ×	×	●有効期限内の紛失は「滅失届」が必要
資格確認書 	カード型/A4紙切り取り	2029年11月30日まで(最大5年)	有効期限内 ● 有効期限後 ×	○ ※1	●マイナ保険証を持たない人に発行 ●偽造防止加工 ※1「資格確認書(再)交付申請書」の提出が必要
資格情報のお知らせ  2024年8月以降、加入者全員に配布済み	A4型/紙	なし	×	○ ※2	●マイナ保険証と併せて携帯(単体では受診できない) ●自身の資格情報が確認できる ●加入者全員に発行 ※2自身のマイナポータルからダウンロードした資格情報画面で代用が可能

自分に合った目標設定だから 効果が見込めます



特定保健指導って、
参加してみるものですね
専門家のサポートで、
3カ月後、体重-2kgを
達成できましたよ

自己流だと難しいけれど、
健康管理の専門家が
自分の生活スタイルに合った
目標設定してくれるから、
続けやすいよね

一昨年参加したけれど、
当時のアドバイスは
今も継続できているよ

「特定保健指導のご案内」が届いたみなさん、特定保健指導に参加していますか？
まだ参加されていない方は、「面倒だな」「時間ないよ」などと思いませんか？ 特定保健指導では、保健師・
管理栄養士などの専門家が、あなたに合ったメタボ解消のための生活習慣改善をサポートしてくれます。

※健保組合から「特定保健指導のご案内」が届いた方は、特定健診の結果、生活習慣病のリスクが高いと判定された方です。

特定保健指導を受けると、こんな“いいコト”があります！

専門家と一緒に目標を設定し、定期的にサポートを受けながらご自身で目標達成に向けた取り組みを実践できる特定保健指導は、メタボ解消のための絶好のチャンス。参加すると、こんな“いいコト”があります。

いいコト①

適切な目標設定ができる！

数年後～将来の健康を見据えて、専門家が特定健診結果とあなたの生活スタイルから、無理なく続けられそうな目標を一緒に考え、サポートしてくれます。

いいコト②

体の変化が実感でき、アドバイスがもらえて挫折しづらい！

続けることで、体重や腹囲など体の変化が実感でき、やる気も出ます。積極的支援の場合は途中経過を専門家に報告するため、挫折しそうなときもアドバイスがもらえます。

いいコト③

将来、治療にかかる費用や時間の節約になる！

今から生活習慣の改善に取り組むことで、将来の医療費や通院時間が節約でき、重症化の予防にもつながります。



特定保健指導に参加すると

3年後も **体重とHbA1c^{*1}**が減少！

厚生労働省の資料によると、特定保健指導が検査値等の変化に与える影響を検討した結果^{*2}、体重とHbA1cについては統計学的に有意な減少が認められています。

※1 1～2カ月の血糖値の変動を反映する検査値。
※2 NDB（匿名医療保険等関連情報データベース）に含まれる2008～2018年の4,400万人分のデータに基づく。

■特定保健指導参加者の3年後の検査値等の変化

	女性	男性
体重	-1.04kg	-0.87kg
HbA1c	-0.07%	-0.03%

第4回効率的・効果的な実施方法等に関するワーキング・グループ資料「特定健診・特定保健指導の効果検証」（2022年）より作成。

健診結果をきちんと確認しましょう

「要再検査」「要精密検査」「要治療」があれば、必ず受診しましょう！



そういえば、
今回の健診結果で
「要再検査」の項目が
あったよね
もう再検査は受けた？

あっ！まだだった…
ありがとう
もうそろそろ受けなきゃ

前回の健診結果では
「異常なし」だったのに、
どうしてかな…

特定健診*を受けた方、結果は確認しましたか？

健診は受けたら終わりではありません。結果を活用し、生活習慣を見直して改善することが重要です。健診結果に医療機関の受診をすすめる判定があれば、必ず受診しましょう。

※特定健診は、40歳以上の方が受ける健診で、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健診です。

健診結果の判定の見方

異常なし

健診で受けた検査項目では異常が認められません。ただし、昨年より悪化した数値がある場合は注意が必要です。生活習慣を見直しましょう。

要経過観察

検査でわずかに異常が認められます。生活習慣の見直しで改善する場合があります。生活習慣を見直しましょう。

要再検査

検査で病気の疑いがある段階です。一時的な異常か、継続的な異常かを調べるため、健診結果に指示されている時期に同じ検査を受けてください。

要精密検査

検査で病気の疑いがある段階です。数値の原因を確認するため、さらに詳しい検査が必要です。できるだけ早く病院を受診しましょう。

要治療

検査で病気の疑いがあり、治療が必要です。自覚症状がなくても、早急に病院を受診しましょう。

※健診機関によって区分が異なる場合があります。

検査数値の経年変化を確認しましょう

健診結果が、毎年「異常なし」だとしても、検査数値がどのように変化しているのかを確認することが重要です。たとえば、血圧が少しずつ高くなってきている場合は、生活習慣を振り返り、見直す必要があります。

気になる項目があるときは、かかりつけ医に相談して、生活習慣についての的確なアドバイスをもらいましょう。



冬
寒くなると
危険が増える...

監修：齋藤 幹
さいとう内科・循環器クリニック 院長

覚えておこう 冬の「**血圧**」のこと

最悪の場合、脳梗塞や心筋梗塞など命にかかわることもある「高血圧」。その原因は遺伝や塩分のとりすぎ、喫煙などさまざまですが、はっきりした自覚症状に乏しいのが「サイレントキラー」と呼ばれる理由です。

寒くなると、血圧が上がりやすくなる要因が増えます。環境により、絶えず変動しているのが血圧です。「自分は大丈夫」と油断せずに、**血圧が上がりやすい季節であることを覚えておき、安全に過ごしましょう。**

気温の
低下



自覚症状はないのに...

血圧が高くなるとなぜ危険？

血圧が高いということは、血管の壁にかかる血液の圧力が高いということです。健康な血管には柔軟性がありますが、血管に圧力がかかり続けると柔軟性を失い、硬く、もろくなっていきます。これが動脈硬化で、ある日突然、詰まったり破裂したりすることがあり、命にかかわる危険な状態です。ゴムホースを想像してほしいのですが、硬化した部分に高い水圧がかかり続けると、やがて耐え切れずに破裂してしまうことに似ています。

このような**血管の変化が起きているにもかかわらず、目立った自覚症状がないのが高血圧の怖いところ**です。血圧が高くなると、頭痛やめまい、肩こりなどを訴えることがありますが、血圧とは関係なく起きるありふれた症状のため、高血圧が原因だと疑うのは難しいでしょう。**現実的には自覚症状に頼らず、健診結果で自分の血圧を把握しておくことが重要です。**

血圧の「上」と「下」、どっちが重要？

大きな圧力がかかっている「上」の血圧のほうを気にしがちですが、「下」が高い場合でも高血圧と判定されます。「上」も「下」も重要と覚えておきましょう。

なお、「下」が低ければ低いほどよいかというふうでもありません。「上」と「下」の差のことを「脈圧」といいますが、正常値は40～60の間です。これより大きくなっても、小さくなくても動脈硬化が進んでいる可能性があります。

健診結果はどうでしたか？ 注意したい血圧の数値

収縮期血圧(最高血圧)
130(140)mmHg以上

いわゆる「上」の血圧です。心臓が収縮して血液を送り出した際のもっとも血管に圧力がかかっている状態の数値です。

※()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。

拡張期血圧(最低血圧)
85(90)mmHg以上

いわゆる「下」の血圧です。心臓が収縮した後、拡張した際のもっとも血管に圧力がかかっていない状態の数値です。

塩分のとりすぎ
冬は口内の乾燥から味覚感度が下がり、濃い味を求めがちです。

運動不足
汗をかく習慣がないと、体内に余分な塩分をためこみやすくなります。また、肥満も高血圧のリスク要因になります。

飲みすぎ
少量のアルコールは血圧を下げますが、飲みすぎると血圧を上げてしまいます。おつまみは塩分が多いことにも注意が必要です。

熱いお風呂
42℃以上の熱いお風呂は血管を収縮させ、血圧を上げてしまいます。

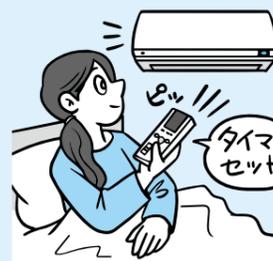
危険を減らす！

寒い季節の血圧管理

温度を管理

入浴時は、脱衣所や浴室を暖めておくことに加え、熱すぎるお湯に浸かることは避けましょう。**ぬるめのお湯にゆっくり浸かれば、副交感神経が刺激されてストレスも軽減できるため一石二鳥**です。

また、意外に危険なのが起床時に布団から出るときです。冬の朝方、寝室の室温はかなり低くなっています。**タイマーでエアコンを設定しておくなど、布団の中と室内の温度差を少なくしておきましょう。**



塩分を管理

温かい汁物がほしくなる季節ですが、汁物には塩分が多く含まれています。**汁はなるべく残すように**しましょう。また、宴会が多くなる季節のため、**飲みすぎ・食べすぎにも注意**しましょう。

冬でも体を動かして、**汗をかくことも重要**です。外は寒いので、フロア移動など屋内で汗をかくことのできるチャンスを見逃さないようにしましょう。



WHO（世界保健機関）は血圧の上昇などを防ぐため、冬の室温を最低でも18℃以上にするをすすめています。日本の住宅の多くがこれを下回っています。光熱費の節約にもつながりますので、二重窓などの断熱リフォームもご検討ください。

たまたま健診で低いことも...

健診以外でも、血圧を測っておくと安心です

健診では血圧が正常なのに、実際は健診以外のタイミングで高血圧になっている人がいます。このような状態を「**仮面高血圧**」といい、頼みの綱の健診で見逃されてしまうため、適切な治療や生活習慣改善につながらず高血圧を悪化させてしまうおそれがあります。

仮面高血圧のリスクが高いのは、血圧がやや高めの人、喫煙者、お酒をよく飲む人、ストレスが多い人、肥満の人などです。血圧は1日のうちでも20～30mmHg程度は変動するため、**チャンスがあればさまざまなタイミングで測っておくと安心**です。



伊豆大島 三原山

三原山
伊豆大島の中央に位置し、最高峰は中央火口丘にある三原新山(標高758m)。噴火を繰り返し、少しずつ姿を変えている。

お鉢巡り
1998年、噴火口を一周するように開通。迫力ある中央火口を間近で見ることができる。島を囲む海と富士山、伊豆諸島、三浦半島など、360度のパノラマが広がる。

溶岩地帯
不思議な形をした溶岩が点在。当時の溶岩の流れ方を想像してみよう。

割れ目噴火口
1986年の噴火では、北側の斜面から「割れ目噴火」が発生した。吹き上がったマグマのしぶきは高さ1,500mにも達した。

裏砂漠
溶岩の粒や火山灰が降り積もった黒い砂漠。強い風の通り道になっていることから植物が育ちにくい。

巨大溶岩
三原神社の脇にある大量のマグマのしぶきが積み重なってできた巨大な溶岩。噴火の際、火口からここまで溶岩流に運ばれた。

三原神社
噴火の際、溶岩が社殿を避けるように流れ、埋没を免れた。天気がよければ鳥居越しに富士山を望むことができる。

展望避難休憩舎
山頂口の脇にあり、伊豆大島ジオパークに関する資料が展示されている。万が一に備え、ヘルメットも借りられる。土日祝日は「ジオパーク展」を開催。

三原山温泉
大島温泉ホテル

山腹噴火口
新火口展望台
三原山温泉(大島温泉)ホテル
温泉ホテルコース
三原山頂口
山頂遊歩道
三原山
中央火口
三原新山
外輪山
表砂漠
三原神社
三原山温泉
あじさいレインボーライン

START/GOAL

約7.0km 約2時間30分/約12,000歩



三原山中央火口

直径約300~350m、深さ約200m。1986年の噴火ではマグマがこの穴を満たし、あふれ出した。周辺では地表から蒸気が吹き出し、自然のパワーが感じられる。

島全体が活火山である伊豆大島。中央に位置する三原山は伊豆大島のシンボルであり、島民からは「御神火様」として崇められている。ダイナミックな地球の息吹を感じる旅に出かけよう。

スタート地点の三原山頂口までは、大島バスまたはレンタカーで向かう。山頂遊歩道で山頂をめざすが、歩き始める前に、まずは展望避難休憩舎に立ち寄り、伊豆大島ジオパークに関連する資料を見ていこう。

外輪山に囲まれた中央にそびえる三原山を正面に整備された遊歩道歩く。珍しい形をした溶岩が点在し、等間隔でシェルターが設置されるなど、まさに活火山の中を歩いていることに気づかされる。途中からは急な傾斜に。ベンチで休憩しながら山頂をめざそう。

山頂に辿り着くと、ゴツゴツした溶岩が特徴的な別世界。ところどころ吹き出る蒸気に地球のエネルギーを感じながら、三原山中央火口の周囲を一周しよう。山頂は風が強く、足元が不安定なところもあるため慎重に歩く。しかし、大迫力の火口を見下ろし、遠くに目を向ければ荒々しい大地と美しい海という、ここでしか見ることのできない絶景に、足を運んだ価値を見出せるだろう。

一周したら、歩いて来た遊歩道に戻ってゴール。少し距離は長くなるが、帰りは疲れた脚を癒す三原山温泉をめざすルートにしてもいい。随所にある案内板で、時間と体力と相談しながらルートを決めよう。

島全体が活火山である伊豆大島。中央に位置する三原山は伊豆大島のシンボルであり、島民からは「御神火様」として崇められている。ダイナミックな地球の息吹を感じる旅に出かけよう。



椿のまち、伊豆大島

火山島ならではの独特な風土を活かした産業として、島民に大切にされてきた「椿」。その名所である大島公園、大島高校、椿花ガーデンは「国際優秀つばき園」に認定されている。毎年1月下旬から3月にかけて開催される「伊豆大島椿まつり」は、島を挙げて椿の開花を喜ぶ一大イベント。



三原山温泉

大島温泉ホテルの三原山温泉は日帰りでも利用可能。三原山を望む贅沢なロケーション。

① 6:00~9:00、13:00~21:00
② 大人800円、小人400円
③ 04992-2-1673 (7:00~21:00)
④ <https://www.oshima-onsen.co.jp/>

べっこう

魚の切り身を唐辛子醤油に漬け込んだ、伊豆大島の郷土料理。わさびではなく、辛みの強い島唐辛子を使った唐辛子醤油でいただくのが島の食べ方。

ひと足のばして

筆島
数十万年前に活動していた古い火山の名残。火山活動を終えた島の硬い部分だけが海に取り残された。

地層大切断面
約2万年前の噴火の歴史が作りあげた巨大なバウムクーヘンのような地層。1953年の道路建設工事の際に発見された。

INFORMATION

- アクセス**
- 東京・竹芝から東海汽船大型客船(夜行)で6時間、または高速ジェット船で1時間45分(久里浜から1時間/熱海から45分/伊東から35分)
 - 東京・調布から新中央航空で25分

HPはコチラ



大島観光協会
① 8:30~17:00
② 04992-2-2177



※営業時間や料金等は変更される場合があります。



交通事故にあつて健康保険を使ったら、

健保組合へ届出を



休日にドライブしていたら追突されました。健康保険を使って治療を受けましたが、健保組合へ届出が必要ですか？

すみやかに健保組合へ連絡と届出をしてください

自動車事故など第三者の行為が原因で負傷して治療を受けた場合、健康保険を使うことはできますが、本来、その費用は加害者が支払うべきものです。つまり、健保組合は、加害者が支払うべき医療費を一時的に立て替えているだけです。健保組合から後日、加害者または加害者が加入する保険会社に治療費を請求しますので、必ず健保組合に連絡のうえ、「第三者行為による傷病届」等の必要書類を提出してください。



▶ 交通事故にあつたら

1 負傷状況を確認

双方の状況を確認し、必要な場合は救急車を呼ぶ



4 医療機関を受診

事故直後は無傷と思っても、後から症状が出ることもある



2 加害者を確認

運転免許証、車のナンバー、車検証、加入している保険会社を確認



5 健保組合へ連絡

健康保険を使って治療を受けたら、健保組合へ連絡



3 警察へ連絡※

小さな事故でも警察へ連絡



注意！ 示談は慎重に

示談が成立すると、健保組合から加害者への医療費請求ができなくなることがあります。示談をする前に、健保組合にご相談ください。

※自賠責保険、自動車保険（任意保険）に保険金を請求するときに交通事故証明書が必要です。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。

こんなときも第三者行為となります。健康保険を使ったら健保組合へ連絡してください

電話 03-3272-1655(代表)

Webサイト 健保の給付▶他人の行為により病気やけがをしたとき▶手続き
https://www.yakinkenpo.or.jp/member/application/accident_b.html

自転車同士でぶつかって、けがをした

他人の飼い犬に噛まれて、けがをした

ゴルフやスキーなどで他人の行為によって、けがをした

外食で食中毒になった

第三者から暴力を振るわれて、けがをした

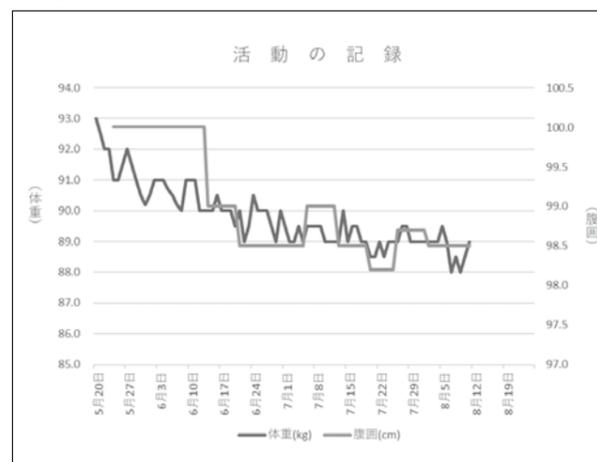


今回は、2024年5月16日（木）に特定保健指導の初回面談後、7月15日（月）から8月11日（日）までの実際の生活習慣改善行動の実績を交えながら話を進めたいと思います。

また、5月20日から8月11日までの体重・腹囲の推移をグラフにしています。

5月16日に初回面談を終え、8月半ばで約3カ月の動機付け支援を終了いたしましたので、指導員の方からの講評をご紹介します。以下の内容は、SOMPOヘルスサポート株式会社様のご了解をいただきましたので、個人情報以外の部分は原文のまま引用いたします。

5月20日から8月11日までの体重・腹囲の推移をグラフにしています。



先日もお忙しい中、お時間を頂きましてありがとうございました。相談員の〇〇〇子です。

目標体重の達成、おめでとうございます！

面談時から体重は3.5kgも減少しております、お食事の管理も大変良好で素晴らしいです！

すでに注意してお過ごしで体重減少の成果も出ていますので、重箱の隅をつつくようなことなのですが、お伝えした点に目を向けて頂くと、ここから『さらに』体重減少や検査値の改善につながると予測しております。

- 夜間のエネルギー配分
 - 野菜の増加
 - 魚類、大豆製品の頻度増加
- などの見直しをお伝えしました。

積極的支援群から動機付け支援群に改善しておりますので、次回は保健指導卒業もぜひ目指してください。応援しております。今回のプログラムにご参加頂いたことがご自身の健康状態について振り返る、良いきっかけとなっております。これで支援は終了となりますが、引き続きご自身で取り組むこととお決め頂き、継続的に実施をされることをお勧めします。支援プログラムにご参加くださりありがとうございました。

今後もお元気で過ごしてください。

今回の指導員の方の講評は、5月16日以降の私の体重・腹囲・歩数の記録と、これまでの「食事の記録」を確認いただいた上で感想やアドバイスをいただきました。

保健指導動機付け支援開始にあたり、初回面談時に設定した行動計画は、次の内容でした。

- ① 就寝前にストレッチを5～10分行う。
- ② 食事は、1,800kcal/日を目安に摂る。

今回の保健指導を振り返ってみると、食事の管理は出来ていたと思っていますが、就寝前のストレッチは、7月半ば以降暑さが厳しくなってくると、仕事の疲れも重なり計画通りには実施できませんでした。さすがに「アラ還の爺」には、今年の暑さはきつかった！と思います。

また、7月になると仕事も忙しくなり帰宅時間も遅くなるが増えたこともあり、自宅でお弁当を作る機会が減少して職場近くのお弁当屋さんを利用する機会が増え、そのため魚類や野菜類の摂取量が減ったという自覚があります。これからは、週末におかずの作りだめをする必要がありますね。魚や野菜のおかずレパートリーも増やす必要があります…。

運動によるカロリー消費を上乗せすることはできませんでしたが、日々の食事の管理で支援期間内（3カ月）で体重を調整することはできました。これまでの食事の記録をみていただくとおわかりいただけると思いますが、厳格な食事制限を行っていた訳ではありませんし、禁酒や甘いものを禁食にしていた訳でもありません。週末には、デパ地下の値引き販売時間帯を狙って食品を買い込んで週末のお酒のつまみにしたり、地元のパン屋さん巡りをして、ケーキやタルトを買い込んでおやつにしたりしています。食事の管理とは言っても、かなり「緩い」ものだと思います。

私は、タバコは吸いませんがお酒は大好きですし、節分のときに食べる「恵方巻」の代わりに「堂島ロール」を食べたいと思っていますし、最近は「こし餡」のすっきりした甘さも悪くない…という甘党なので、特定保健指導で「禁酒、お菓子禁食」と指導員の方から言われたらその場で保健指導は辞退します。

定期健康診断の結果から特定保健指導の対象になりましたので、体重・腹囲の減少目標値が設定されるのは仕方ないことではありますが、その為に「あしたのジョー」の登場人物である「力石徹」がやったような過酷な減量を強いるものであったりしてはいけませんし、行動計画が日々の生活習慣の改善に繋がるものでなければ意味がありません。

例えば、ご家庭内でご自身の特定保健指導について相談されてみてはいかがでしょうか。余計なことかもしれませんがご家族の皆さんの健康について考える機会になるかもしれません。

特定保健指導を、ご自身の健康について考えるきっかけとしていただけたらと思います。



◆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

チンゲンサイ 青梗菜の塩昆布炒め

1人分 41kcal / 食塩相当量0.9g



材料 (2人分)

青梗菜 ----- 1袋 (200g)
ごま油 ----- 大さじ 1/2
A 塩昆布 ----- 5g
| 塩 ----- 小さじ 1/8

作り方

- 1 青梗菜は葉を1枚ずつはがして3cm幅に切る。
- 2 フライパンにごま油を入れ中火で熱し、1を入れて2分ほど炒める。青梗菜がしんなりしたらAを加えてさっと炒める。

白菜とちりめんじゃこの甘酢和え

1人分 40kcal / 食塩相当量0.8g



材料 (2人分)

白菜 ----- 2枚 (150g)
塩 ----- 小さじ 1/4
A 酢 ----- 大さじ 1
| 砂糖 ----- 大さじ 1/2
| 白ごま ----- 大さじ 1/2
ちりめんじゃこ ----- 大さじ 1

作り方

- 1 白菜は5cmの長さに切り、5mm幅の細切りにする。ボウルに入れて塩をまぶして10分ほどおき、しんなりしたら水気を絞る。Aは混ぜ合わせる。
- 2 ボウルに1、ちりめんじゃこを加えて和える。



健康にいい魚を 食生活にとり入れましょう

魚を手軽にとるコツ

- ▶ しらすやちりめんじゃこ、かつおぶしなどを常備して、ご飯にふりかけたり、和え物やサラダに加えたりする。
- ▶ すぐ食べられる刺身は手軽なうえにDHA、EPAも効率よくとることができる。
- ▶ 煮干しで出汁をとり、煮干しも具として食べる。
- ▶ 下ごしらえや味付け不要で、焼くだけの干物を利用。
- ▶ 魚の缶詰を上手に活用しよう。

魚には良質なたんぱく質のほか、次のような栄養成分も多く含まれています。

DHA 血管系の病気を予防する働きや、脳・神経の機能を向上させる効果もある。
EPA 血中の中性脂肪を減らし、動脈硬化などを予防する効果や、血栓ができるのを防ぐ働きがある。
カルシウム 骨や歯を丈夫にして骨粗しょう症を防ぐ働きや、筋肉の動きを調整する働きがある。

そのほかビタミンB2やビタミンD、鉄も豊富です。

缶詰活用のポイント

- ▶ 味付けが濃いめの缶詰は、たっぷりの野菜と合わせるとおいしくなり、ビタミン類もプラスできる。
- ▶ 缶詰の汁には栄養素が溶け出ているので、汁も利用する。
- 例 魚の水煮缶は汁ごと味噌汁や煮物にする。また、さばみそ缶を汁ごと炊き込みご飯にするなど。

缶詰を使ってお手軽に！ おさかなヘルシー料理



さば缶と大根のカレーしょうゆ煮

1人分 244kcal / 食塩相当量2.3g

材料 (2人分)

大根 ----- 300g
にんじん ----- 1/4本 (40g)
さば缶 (水煮) ----- 1缶 (200g)
A 水 ----- 1/2カップ
酒 ----- 大さじ 1
しょうゆ ----- 大さじ 1
みりん ----- 大さじ 1
カレー粉 ----- 小さじ 1
万能ねぎ (小口切り) ----- 適量

作り方

- 1 大根は1cm幅の半月切りにして耐熱皿にのせ、ふんわりラップをかけて、やわらかくなるまでレンジ (600W) で5~6分加熱する。にんじんは5mm幅の半月切りにする。
- 2 鍋に、さば缶 (汁ごと) とAを加えて中火にかける。沸騰したら、1を入れて弱火にし、汁気が少なくなるまで12分ほど煮る。盛りつけて万能ねぎをふる。

CHECK!

作り方の動画は
こちら



<http://douga.hfc.jp/imfine/ryouri/24winter01.html>

魚の缶詰を利用する 栄養面でのメリットは?

- 缶詰には旬の魚が使われるので、栄養価が高い!
- 素材を缶に入れて密封した状態で加熱殺菌をするので、水に溶けやすい水溶性ビタミンや、酸化しやすい栄養素の損失が少ない!
- 骨もやわらかく食べられるので、カルシウムを手軽にとることができる!

睡眠で「隠れ疲労」を解消しよう

● 疲れを意識していますか？

年末年始の忙しい時期、バリバリ仕事をこなして高揚感、達成感でテンションが上がり、仕事終わりにジムに行ったり、同僚と飲みに行ったり…という方はいませんか？

脳の眼窩前頭野という部位は、“疲れた”というシグナルを発生して、脳や身体にさらなる負荷を生じさせないようにアラートを発する部位です。しかし、楽しいことや達成感のある仕事をしていると、「意欲の中枢」と呼ばれる前頭葉でβ-エンドルフィンやドーパミンが分泌され、眼窩前頭野の発するこの警告を消してしまいます。これを「隠れ疲労」といい、前頭葉が発達した人間だけが起こす現象です。隠れ疲労の蓄積は突然死をも引き起こすことも。意欲が高いときほど隠れ疲労の蓄積には注意が必要です。



● 横向きに寝て快眠度を上げよう

疲れは、自律神経機能の低下が原因です。質のよい睡眠をとることで自律神経機能を回復させ、疲れをとりましょう。

ただ、睡眠中のいびきや無呼吸は、快眠を邪魔する大きな原因。いびきをかく方へのおすすめは、横向き寝です。のどの筋肉や舌が気道をふさぐのを重力が防いでくれます。

また胃もたれが気になる方は、右半身を下にすることで、胃の消化活動を妨げず、快眠につながります。



Health Information

歯+ 医者さんへ行こう

8割*の人が気にしている「口臭」

セルフケアと歯科医院のケアで 解消しよう!

*公益社団法人日本歯科医師会が10~70代の男女1万人を対象に行った調査(2016年6月2日)より

口臭の原因のほとんどは口の中にあり、とくに舌にたまる白い汚れ(舌苔)、歯周病、むし歯などが主な臭いの発生源となっています。口臭対策には、歯みがきやフロスなどのセルフケアが重要ですが、根本的な解決には定期的な歯科健診と歯石除去が不可欠です。



原因別の対策 歯科医院での健診とケアが大切!

☑ 舌苔

口臭の原因の約6割を占めるといわれる舌苔は、専用の舌ブラシでのセルフケアが効果的。起床後、歯みがきの前に舌の表面をやさしくなでるように行いましょう。ただし、1日1回を限度にして、舌を傷つけないように注意が必要です。また、よく噛むことも舌苔の予防に役立ちます。歯科医院では、舌の状態をチェックし、正しいセルフケア方法を指導してもらえます。



☑ むし歯

重度のむし歯は口臭の原因になります。予防は歯みがきとフロスの併用が基本ですが、定期的な歯科健診によるむし歯の早期発見、セルフケアでは落とせない歯石を除去してもらうことも大切です。



☑ 歯周病

強い口臭の原因となる歯周病。予防には歯みがきに加え、フロスを使うことが重要です。定期的に歯科健診を受けて歯茎の状態をチェックし、歯周病の原因となる歯石を除去するなど、予防に努めることが大切です。すでに歯周病がある場合は、早急に治療を開始しましょう。



☑ 口の中の乾燥

ストレスや緊張などで口の中が乾燥すると、口臭が悪化することがあります。この場合、チューインガムを噛んで唾液の分泌を促したり、水分をこまめにとることが効果的です。歯科医院では、口腔乾燥症の診断や必要に応じて治療を受けることができます。



日々のセルフケアと歯科医院でのプロフェッショナルケアを組み合わせることで、口臭を効果的に予防できます。少なくとも年に1回は歯科健診を受けて、口の中の健康を保ちましょう。

冬の入浴が危ない!!

ヒートショックに要注意

ヒートショックとは、**温度差**により**血圧が大きく変動**して**脳卒中や心筋梗塞**などを引き起こすことをいいます。**冬の入浴時**、とくに**高齢者**に多くみられ、近年では自宅などの浴槽で溺れて死亡した高齢者の数は、**交通事故死の3倍近く**という調査結果も出ています。

冬に入浴事故が多発する理由

寒い季節こそ温かいお湯にゆっくり浸かりたいものですが、**室内・脱衣所・浴室・浴槽内の温度差**がヒートショックの原因といわれています。

暖房のきいた室内から冷えた脱衣所に行って衣服を脱ぎ、寒い浴室に入ると、血管が収縮して**血圧が急上昇**します。その状態から**浴槽に入り、体が温まる**ことによって血管が拡張し、急上昇した**血圧は低下**していきます。この**急激な血圧の変動**が**脳卒中や心筋梗塞**などを引き起こし、そのまま**意識を失い、浴槽で溺れて死亡**するケースもあります。

ヒートショックによる事故は**高齢者に多く**、厚生労働省「人口動態統計」によると、65歳以上で溺れて死亡した人は令和4年の1年間で7,900人、そのうちの5,824人が**家や居住施設の浴槽で亡くなっており**、65歳以上の**交通事故死**(2,154人)の3倍近くとなっています。高齢者以外にも、**血圧が高めの人、めまいや立ちくらみを起こしやすい人も**注意が必要です。

ヒートショックを防ぐ対策法

ヒートショックは高齢者や持病のある人に限らず、誰でも起こる可能性があります。**入浴時やその前後には、次のことに気をつけましょう。**

- 入浴する前に**脱衣所や浴室を暖めておく**
- 湯温は**41℃以下**、お湯に浸かる時間は**10分以内**が目安
- 浴槽から急に立ち上がらない
- 食後すぐや飲酒後、薬を服用後の入浴は**避ける**

同居する家族がいる場合は、**ひと声かけてから入浴**するように心がけましょう。高齢者が入浴しているときは、家族は気を配り、**異変を感じたら声かけを忘れず**に!

冬の入浴時の温度差と血圧の変化

● 室内



暖 血圧安定

● 浴室



寒 血圧がさらに上昇

● 脱衣所



寒 血管収縮・血圧上昇

● 浴槽内



熱 血管拡張・血圧低下



1 \\ Start! //

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

足を肩幅より広めに
 開き、膝とつま先を
 時計の10時と2時
 の方向に開く。

膝とつま先を
 時計の10時と
 2時の方向に開く



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

上体を前に倒してお尻を後ろに引きながら、手を
 肩の真下へ下ろして膝を曲げる。手を真上に上げ
 ながら膝を伸ばす。これをテンポよく繰り返す。

背中まっすぐ

Point 重心はかかと。お尻を
 しっかり後ろに引く



10回

20回

下半身の引き締め、冷えやむくみ対策に!

SUMOスクワット

お相撲さんがしこを踏むときのような姿勢で、下半身の大きな筋肉をしっかり鍛えられるエクササイズです。引き締め効果、血流改善、冷えやむくみ対策にも最適です!



動画を見ながらやってみよう!
<http://douga.hfc.jp/imfine/undo/24winter01.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

胸の前で合掌し、膝を軽く曲
 げたまま、膝を上下5cm程度小
 さく曲げ伸ばしする。

Point 重心はかかと。
 おへそを中にしまっ
 たいイメージで
 お腹に力を入れる



膝とつま先は
 同じ方向

\\ 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

1のセットアップの姿勢から軽
 く膝を曲げ、手を太ももの上
 に置き、右肩を体の中心に寄
 せるように右肘を伸ばして体
 をひねる。左右入れ替えて行
 う。



左右
 各10秒

Point 内もも
 お尻周りを
 ストレッチ

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

膝を曲げてお尻を後ろに引き、
 大きくスクワットした姿勢のまま、
 手を斜め上に伸ばしてキープ。

Point 重心はかかと。
 肩は力を抜いて
 リラックス



10秒

キツイ場合は胸の
 前で合掌でOK!



“冷えやむくみ”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。SUMOスクワットは、全身の筋力を強化しながら、下半身の筋肉をしっかり鍛えることができます。ヒップアップや内ももの引き締め効果はもちろん、大きな筋肉が集中する下半身を鍛えることで、全身の血流がアップして老廃物の排出を促し、冷えやむくみの改善にもつながります。