

けんぽニュース

ご家族でお読みください。

- マイナンバーカードの有効期限の更新に関する大切なお知らせ
- 人間ドック / 婦人施設健診・巡回健診のご案内

<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。

2026

秋

Autumn



日本冶金工業健康保険組合

高額療養費

出産育児一時金・出産手当金

傷病手当金

生活を支える健康保険の給付

病気や出産のときには、大きな出費が発生したり、働けないことによる収入減になったりして不安が大きくなることもあるでしょう。健康保険には、そんな出費や収入減を支える制度がありますので、ご安心ください。

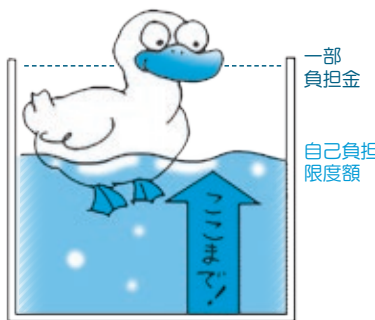
医療費が高額になったとき

高額療養費制度

手術や入院などで医療費の自己負担額が高額になったとき、年齢や所得に応じて、自己負担限度額を超えた分が払い戻される制度です。

◆ マイナ保険証で窓口負担が限度額までに

マイナ保険証で受診すれば、医療機関の窓口で支払う際に自己負担限度額までで済みます。



出産のとき

出産育児一時金・出産手当金



被保険者が出産したときは出産育児一時金、被扶養者が出産したときは家族出産育児一時金が支給されます。
被保険者が出産のために仕事を休んだときは、一定の期間について出産手当金が支給されます。

病気で仕事を休むとき

傷病手当金

被保険者が業務外の病気やけがの治療で仕事ができないとき、一定の要件を満たせば傷病手当金が支給されます。

※業務上または通勤途中の事故や災害による病気やけがは労災保険の扱いとなります。



2026年8月から、高額療養費の自己負担限度額が変わりました

健康保険の高額療養費制度は、医療費が高額になった場合でも自己負担の上限を設けることで家計の破綻を防ぐセーフティーネットです。一方で、高齢化の進行などに伴う医療費増大によって制度の持続可能性の確保が急務でした。このため、高額療養費の自己負担限度額が見直されることになりました。

2026年8月から、月額上限が引き上げられ、年間上限が新設されました

2026年8月から、ほぼすべての所得区分で月額上限が引き上げられました。標準報酬月額28万円～50万円の一般所得層では、約80,100円から約85,800円への引き上げとなります。一方で年間上限（8月～翌年7月）の新設、多数回該当の据え置きにより、抗がん剤治療や慢性疾患で数万円の負担が長期にわたって続く患者の経済的負担に配慮した内容となっています。

2026年8月～ 高額療養費の自己負担限度額 <水色の部分が変更箇所>

標準報酬月額	自己負担限度額(月額上限)		新設 年間上限
	外来特例(70歳以上)	多数回該当	
83万円以上	270,300円+(医療費-901,000円)×1%	140,100円	1,680,000円
53万円～79万円	179,100円+(医療費-597,000円)×1%	93,000円	1,110,000円
28万円～50万円	85,800円+(医療費-286,000円)×1%	44,400円	530,000円
26万円以下	22,000円 ^{*1}	61,500円	530,000円 ^{*3}
住民税非課税(70歳未満)	36,900円		
住民税非課税(70歳以上)	11,000円 ^{*2}	25,700円	290,000円
一定所得以下(70歳以上)	8,000円	15,700円	180,000円

※多数回該当…過去12カ月以内に3回以上、上限額に達した場合の4回目以降の上限額

^{*1} 年間上限216,000円 ^{*2} 年間上限96,000円

^{*3} 標準報酬月額15万円以下に該当することを確認できた場合は410,000円(2027年8月以降に償還払い)

2027年8月から、所得区分の細分化による負担の適正化が図られます

高額療養費の自己負担限度額の見直しは、2段階で行われます。2027年8月からは、所得区分の細分化が実施されます。70歳未満では5区分が、より負担能力に応じたものとなるよう13区分へと細分化され、中高所得層を中心により細密な所得水準に合わせた月額上限の引き上げが行われます。

2027年8月～ 高額療養費の自己負担限度額 <水色の部分が変更箇所>

標準報酬月額	自己負担限度額(月額上限)		年間上限
	外来特例(70歳以上)	多数回該当	
127万円以上	342,000円+(医療費-1,140,000円)×1%	140,100円	1,680,000円
103万円～121万円	303,000円+(医療費-1,010,000円)×1%		
83万円～98万円	270,300円+(医療費-901,000円)×1%		
71万円～79万円	209,400円+(医療費-698,000円)×1%	93,000円	1,110,000円
62万円～68万円	194,400円+(医療費-648,000円)×1%		
53万円～59万円	179,100円+(医療費-597,000円)×1%		
44万円～50万円	110,400円+(医療費-368,000円)×1%	44,400円	530,000円
36万円～41万円	98,100円+(医療費-327,000円)×1%		
28万円～34万円	85,800円+(医療費-286,000円)×1%		
20万円～26万円	28,000円 ^{*1}		
16万円～19万円	28,000円 ^{*1}		
15万円以下	22,000円 ^{*1}	61,500円	34,500円
住民税非課税(70歳未満)	36,900円		
住民税非課税(70歳以上)	13,000円 ^{*2}	25,700円	290,000円
一定所得以下(70歳以上)	8,000円	15,700円	180,000円

※多数回該当…過去12カ月以内に3回以上、上限額に達した場合の4回目以降の上限額

^{*1} 年間上限216,000円 ^{*2} 年間上限96,000円

高額療養費は、月ごと、個人ごと、医療機関ごと、入院・外来別、医科・歯科別に計算されます。月をまたいで入院した場合は、月ごとに計算されます。また、入院時の食事代や居住費・差額ベッド代は対象外となります。

人間ドック／婦人施設健診・巡回健診のご案内

※ 人間ドックと婦人健診の併用利用はできません

人間ドック

当健保の人間ドックは「(株)イーウェル」が契約する健診機関において受診可能です。

健保補助額 オプション検査(脳検査を除く)を含めて、合計額51,000円まで(税込)。
同時に受診する場合の脳検査(対象年齢:2027年3月31日時点で40・43・46・49・52・55・58・61・64(65)※64歳・65歳の方はいずれかでご受診ください)は50,000円まで(税込)。

予約期間 2026年4月1日～2027年3月15日
受診期間 2026年4月15日～2027年3月31日



婦人施設健診・巡回健診

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。

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「施設・巡回健診のご案内」でもご確認ください。

2 受診可能な健診機関・巡回会場の調べ方
①「KENPOS」にアクセスし、ログイン
②「健診の申込／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



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。

● 手続きの流れ

I WEB 予約 (MRSO.jp) だけで予約完結する場合
詳しくは当健保ウェブサイト該当ページをご確認ください。

II 直接健診機関へ予約する場合

1 健診機関へ直接電話して予約

2 ① WEB 申込の場合:

当健保のウェブサイトから「KENPOS」にアクセスし、ログイン→「健診の申込／受診券発行」を選択→画面の指示に従って予約された健診内容の手続きを行う→1週間以内に「受診券発行完了メール」が届く

② 郵送・FAX の場合:

当健保ホームページから「受診券発行依頼書」を印刷→必要事項を記入し、FAX または郵送(※)→2週間以内にFAX または郵送で「受診券」が届く
(※) FAX 送信先: 0570-057021。左記番号が利用できない場合は [03-6659-7900] までお送りください。

郵送申込先: 〒137-8691

日本郵便株式会社新東京郵便局私書箱203号
(株)イーウェル健康サポートセンター
「健診予約申込」係

● 施設健診

予約期限: 2027年3月8日まで
受診期限: 2027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「KENPOS」よりご確認ください。
受診期限: 2027年3月31日まで

KENPOSはコチラ!!

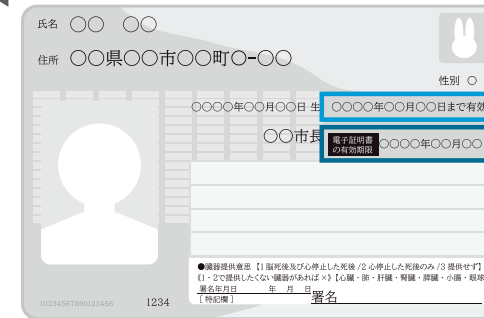


KENPOSは当健保Webサイトのバナーよりアクセスください

マイナンバーカード 有効期限の更新に関する 大切なお知らせ



マイナンバーカードには、**カード本体**と搭載されている**電子証明書**の**2つの有効期限**があります



マイナンバーカードの有効期限

▶ 発行から**10回目の誕生日**まで
※18歳未満は5回目の誕生日まで

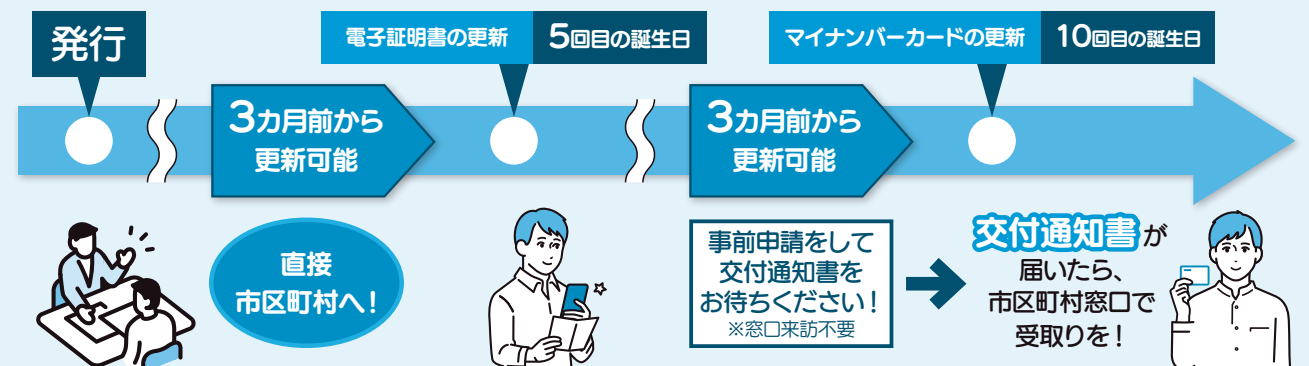
電子証明書の有効期限

▶ 発行から**5回目の誕生日**まで

※カードに記載がない場合は、下記「?」をご覧ください

※マイナンバーカード本体の有効期限が切れるのと同じタイミングで、カードに入っている電子証明書も有効期限が切れます。その際、カード本体の更新時に、一緒に手続することで電子証明書も更新されます。

更新の流れ



? 電子証明書の有効期限は、どこを見ればわかるの?

A 電子証明書の有効期限は、マイナポータルにログインして確認できます。
カード本体の有効期限のみ確認したい場合は、カードの券面で確認してください。

? 有効期限内に電子証明書の更新手続きができなかったらどうすればいいの?

A 有効期限内に更新ができなかった場合は、マイナンバーカードをお持ちの上、お住まいの市区町村窓口で再発行手続きをしてください。
※電子証明書は即日再発行できます。
※電子証明書の有効期限満了日が属する月の末日から3か月間は、マイナ保険証として使用することが可能です。

マイナンバー総合
フリーダイヤル **0120-95-0178**

5番を選択のうえ、音声ガイダンスにしたがってお進みください。

受付時間(年末年始を除く)

平日: 9時30分～20時00分
土日祝: 9時30分～17時30分

マイナ保険証について詳しくはこちら



あなたの健康を専門家がサポートします!



特定保健指導では、保健師や管理栄養士などの健康づくりの専門家が、生活習慣改善のための具体的なアドバイスしてくれます。あなたに合った目標を設定し、無理なく達成できる行動計画を立てて、3カ月以上にわたり、電話・メール・面談などで継続的にサポートします。



次のような流れで保健指導を行い、ゴールをめざします



1人でチャレンジすると、目標が高すぎたり、つらくなって挫折したりと続きにくいものですが、専門家のサポートがあれば安心して改善に取り組めます。



継続は力なり! 体重も腹囲も目標達成するぞ

特定健診はどんな検査でなにがわかるの?



特定健診では、高血圧や高血糖、脂質異常といった生活習慣病を引き起こす要因であるメタリックシンドローム（内臓脂肪症候群）のリスクを調べます。必ず調べる「必須項目」と、一定の基準に基づき、医師が必要と認めた場合に行う「詳細な健診項目」があります。



検査項目からこんなことがわかります

特定健診では、**問診票の項目**（服薬、喫煙、飲酒、睡眠など）や**身長・体重**のほか、次のような項目を調べます。

	必須項目	検査の内容など	検査からわかることなど
身 体	BMI	体重(kg) ÷ 身長(m) ² で算出	25以上で肥満、18.5未満で低体重の疑い
	腹囲	おへそまわりを測定	男性85cm以上、女性90cm以上で内臓脂肪型肥満の疑い
血 圧	血圧	血液が血管に流れ込むときに加わる圧力 最高血圧と最低血圧を測定	高血圧を放置すると動脈硬化が進行。心筋梗塞、脳卒中など
	LDLコレステロール	肝臓でつくられたコレステロールを全身に運ぶ。 悪玉コレステロール	多いと動脈硬化が進行。脂質異常症など
脂 質	HDLコレステロール	余分なコレステロールを回収。善玉コレステロール	少ないと動脈硬化が進行
	中性脂肪	エネルギーとして利用される	多いと動脈硬化が進行。脂質異常症、糖尿病、急性膵炎など
肝 能	non-HDLコレステロール	総コレステロール - HDLコレステロールで算出	動脈硬化など
	AST (GOT)	肝臓の細胞内に多く存在する酵素	肝炎、脂肪肝、肝硬変、肝臓がん、心筋梗塞など
血 糖	ALT (GPT)	肝臓の細胞内に多く存在する酵素	肝炎、脂肪肝、肝硬変、肝臓がん、心筋梗塞など
	γ-GT (γ-GTP)	アミノ酸の合成に関わる酵素。飲酒量や脂肪肝で上昇	アルコール性肝障害、胆道疾患、肝機能障害など
尿	血糖	血液中のブドウ糖の量(濃度)	糖尿病、膵臓がん、腎不全など
	HbA1c	過去1〜2カ月の血糖値の平均的な状態	糖尿病、膵臓がん、腎不全など
尿	尿たんぱく	血液中のたんぱくが尿中に排出されたもの	腎臓疾患、尿路の感染症・結石など
	尿糖	血液中の糖が尿中に排出されたもの	糖尿病、腎性糖尿など

詳細な健診項目 ●心電図 ●眼底 ●貧血(赤血球数・血色素量・ヘマトクリット値) ●血清クレアチニン



過去の結果と比較してどの検査項目の数値が変化しているか、どういう病気になりやすいかを知りましょう。
生活習慣を改善するきっかけになります。



前回の結果と比べてみよう

四望頂

寒霞溪「表12景」の1つ。展望スペースには東屋があり、ベンチに座ってじっくり奇岩や岩壁などを眺めることができる。



青木野枝「空の玉 / 寒霞溪」

瀬戸内国際芸術祭2022のアート作品を常設展示。玉の中に入って寒霞溪をバックにアートな写真を撮ることができる。



第1展望所

山頂からせり出すようにつくられているため開放感抜群。眼下には内海湾、瀬戸内海、遠くには四国の山並みまで一望できる。アプローチの左右の紅葉も見どころ。



寒霞溪

群馬県の妙義山、大分県の耶馬溪とともに「日本三大渓谷美」の1つに数えられる香川県小豆島の寒霞溪。日本書紀にも記述があるその渓谷美は、1878年、儒学者の藤澤南岳によって寒霞溪と命名された。古くから親しまれる、自然がつくり出した絶景を満喫するハイキングに出かけよう。

寒霞溪（第2展望所から望む）

約1,300万年前の火山活動と長年の浸食によってつくられ出された奇岩怪石、四季折々の豊かな自然が織りなす圧倒的な絶景が特徴。秋は山を彩る紅葉と岩肌、そして青い海の美しいコントラストを見に多くの観光客が訪れる。

寒霞溪には奇岩怪石などの見どころをめぐる「表12景」と「裏8景」、そして小豆島最高峰「星ヶ城」への登山道がある。今回は表登山道を登り、星ヶ城登山道を往復してロープウェイで戻るルート歩く。なお、観光協会のホームページなどで表12景を予習しておくといっつけやすく、楽しく歩くことができる。

こうん駅を振り返り、通天窓を確認したら、すぐそばにある紅雲亭の脇から表登山道に入る。途中、表12景の場所を示す看板が出ているので、探しながら登っていこう。表12景は四望頂で最後。木々で見えなかった場合、見逃してしまった場合は気落ちせず、帰りのロープウェイで上から探してみよう。

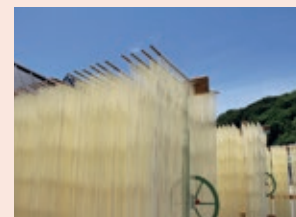
アート作品「空の玉 / 寒霞溪」で写真を撮影したら、山頂駅を通りすぎて星ヶ城登山道へ。星ヶ城は南北朝時代、備前の豪族だった佐々木信胤が築いた山城。西峰や東峰の周辺には遺構が残り、注意深く周囲を観察するとその形跡がわかる。東峰に着くと、そこは小豆島最高峰。達成感のある景色を堪能したら、来た道を山頂駅へ戻ろう。帰りはロープウェイを使い、短い空の散歩でゴールだ。

寒霞溪は、体力や時間に合わせて柔軟にルートを選択するのが魅力。迷うような道はないが、基本的に坂なので自分の体力を過信せず、無理のないスケジュールを立てて歩こう。

オリーブ&手延べそうめん



小豆島は国内オリーブ栽培の発祥の地。オリーブオイルを使ったグルメが島内各所で楽しめる。また、そうめんの三大産地の1つとしても有名。伝統的な手延べ製法でつくられるそうめんはお土産にも最適。



©(一社)小豆島観光協会

至 四方指



ひと足延ばして 小豆島をめぐる

エンジェルロード

潮の満ち引きによって海の中から現れたり消えたりする神秘的な砂の道。1日に2回、干潮時間の前後約3時間だけ道が現れ、対岸の島へと歩いて渡ることができる。

香川県小豆郡土庄町甲24-92



道の駅 小豆島オリーブ公園

瀬戸内海を見下ろす小高い丘にある道の駅公園。地中海ムードあふれる約2,000本のオリーブ畑に囲まれ、レストランや体験施設などが多数。

8:30～17:00
年中無休
<https://www.olive-pk.jp/>



四方指・大観望展望台

四方を指しても遮るものがないといういわれのとおり、360度のパノラマが広がる2つの展望台。寒霞溪より高い位置にあり、爽快感のある眺めが楽しめる。

香川県小豆郡小豆島町神懸嶋山乙1117



二十四の瞳映画村

『二十四の瞳』ロケセットを保存した映画村。懐かしい木造校舎や文学館、レトロな映画館などがある。

9:00～17:00
大人1,000円、小人500円
※期間によって変動。詳細はホームページでご確認ください。
年中無休
<https://www.24hitomi.or.jp/>

※営業時間や料金等は変更される場合があります。

航路MAP



Information

アクセス 高松港から小豆島フェリーで土庄港、車で寒霞溪ロープウェイ「こうん駅」など



HPはコチラ
小豆島観光協会
<https://shodoshima.or.jp/>

生活習慣で「脂質異常」を予防・改善

これといった自覚症状もなく、見過ごされがちな「脂質異常」ですが、放置していると動脈硬化を進行させ、心筋梗塞や脳梗塞の発症リスクを高めます。

食事や運動、飲酒、喫煙などの生活習慣を見直して、血管を守りましょう。

脂質異常は動脈硬化の危険因子

血液に含まれる脂質を血中脂質といい、血液検査では「LDL コレステロール」「HDL コレステロール」「中性脂肪」の値を測定します。

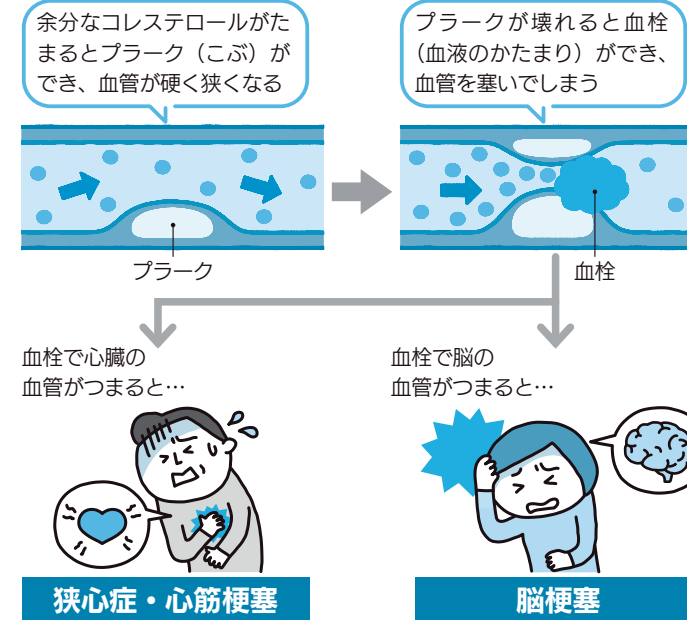
「悪玉」と呼ばれる LDL コレステロールは、増えすぎると血管の壁にたまって動脈硬化を引き起こします。一方、「善玉」の HDL コレステロールには、余分なコレステロールを回収する働きがありますが、少なすぎると回収が追いつかず、結果として動脈硬化を進行させてしまいます。さらに、中性脂肪が多いと「善玉」が減り、「悪玉」が増えやすくなります。

このように、脂質異常は動脈硬化の進行につながるため、早めに改善に取り組むことが大切です。

脂質異常の目安

LDL コレステロール…120mg/dL 以上
HDL コレステロール…40mg/dL 未満
中性脂肪（トリグリセライド）…150mg/dL 以上（空腹時）、175mg/dL 以上（随時）
non-HDL コレステロール※…150mg/dL 以上
※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

動脈硬化のメカニズム



脂質異常と関連が強い生活習慣は「食事」「運動」「飲酒」「喫煙」

脂質異常の原因の多くは、食事や運動、飲酒、喫煙といった生活習慣にあります。

たとえば、脂質・糖質の多い食事や日頃の運動不足は、LDL コレステロール（悪玉）や中性脂肪を増やし、HDL コレステロール（善玉）を減らしやすくします。

さらに、過度の飲酒は中性脂肪を急激に増加させ、喫煙にいたっては血中脂質のバランスを崩して動脈硬化を直接進行させてしまいます。

まずはこれら4つの習慣を見直し、改善することで、脂質異常・動脈硬化の予防につなげましょう。

今すぐ実践!

脂質異常を予防・改善する生活習慣

【食事】

脂質や糖質のとりすぎに注意しよう

揚げ物や脂身の多い肉料理は食べる回数や量を減らしましょう。また、マヨネーズやバター、生クリームなどを控え、お菓子や糖分の多い清涼飲料水は「ときどきの楽しみ」に留めることが大切です。ご飯や麺類の大盛りやおかわりもできるだけ避けましょう。

〈脂質・糖質を多く含む食品〉

- 脂質の多い肉類 ● バター ● 生クリーム
- チーズ ● マヨネーズ ● 甘いお菓子
- 糖分の多い清涼飲料水 など



食物繊維をしっかりとろう

野菜、大豆製品、きのこ類、海藻類などに多く含まれる食物繊維には、余分なコレステロールや中性脂肪を減らす作用があります。



体によい脂質を選ぼう

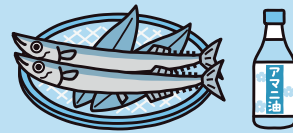
青魚、えごま油、アマニ油などに多く含まれる「オメガ3脂肪酸」を積極的にとりましょう。オメガ3脂肪酸には、中性脂肪を減らし、動脈硬化を予防する効果が期待できます。

ただし、体によい油であってもカロリーは高いので、とりすぎには注意しましょう。

〈オメガ3脂肪酸を多く含む食品〉

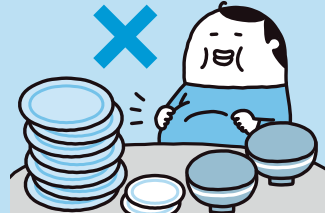
- 青魚（サバ、アジ、イワシ、サンマなど）
- えごま油*
- アマニ油*
- くるみ
- チアシード など

※熱に弱いので、汁物やサラダにかけるのがおすすめです。



食べ方を見直そう

夜遅い食事や早食いは禁物です。よく噛んでゆっくり食べることを意識し、満腹になる前に箸を置く「腹八分目」を心がけましょう。

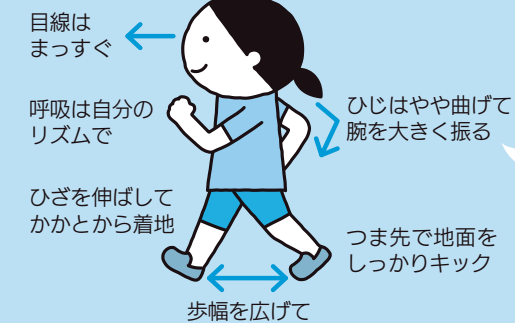


【運動】

適度な運動を習慣にしよう

有酸素運動（ウォーキングやジョギング）を日常に取り入れ、座ったり横になったりする時間をできるだけ減らしましょう。

移動の際は階段を積極的に使うなど、無理なく続けられる範囲でこまめに体を動かすことが大切です。



おすすめの有酸素運動は「ウォーキング」

- 1分間に100～130歩ほどの速度で
- 毎日、合計30分以上を目標に
- 通勤や買い物の時間を活用して、歩く機会を増やそう

【飲酒】

お酒との付き合い方を見直そう

週に2日はお酒を飲まない「休肝日」を設けましょう。飲むときはあらかじめ量や時間を決めてだらだら飲み続けないこと、度数の高いお酒は水や炭酸水で割ってゆっくり飲むことが大切です。

また、おつまみには揚げ物やスナック菓子を控え、野菜、魚、大豆製品を選びましょう。



【禁煙】

禁煙にチャレンジしよう

まずは「今日は吸わない」から始め、タバコなしでも過ごせる日を増やしていきましょう。

吸いたくなったときは、深呼吸や軽いストレッチ、歯みがき、熱いお茶を飲むなど、気持ちをそらす工夫が有効です。どうしても難しい場合は、無理せず「禁煙外来*」を受診しましょう。

*オンライン診療もあります。





2種のきのこことバジルのマリネ



材料 2人分

エリンギ（乱切り）……………1パック（100g）
しめじ（石づきを切り、ほぐす）…1パック（100g）
A レモン汁、バジル（乾燥）……………各小さじ2
オリーブオイル……………小さじ1
塩……………小さじ1/4

作り方

- エリンギ、しめじは乾燥しないよう水にサッとくぐらせ、耐熱ボウルに入れてラップをし、電子レンジ（600W）で2分半加熱する。加熱後に出た水気をしっかり切る。
- よく混ぜた**A**と**1**を和える。

1人あたり
エネルギー 塩分
47kcal 0.3g



**きのこは
おすすめ食材！**

- マリネ液は油を多く使うイメージですが、きのこには旨み成分の1つであるグアニル酸が含まれているので、少量の油でもおいしさを感じやすく、脂質ダウンにはおすすめの食材です。香りがよいバジルを使うと、最後まで飽きずに食べやすくなります。



ちくわとブロッコリーの香味サラダ

材料 2人分

ブロッコリー（小房に分ける）……………1/3株（80g）
ちくわ（斜め切り）……………2本（60g）
A 鷹の爪（種なし・輪切り）……………1/2本分
長ネギ（みじん切り）……………1/3本（30g）
ポン酢しょうゆ……………大さじ1

作り方

- ブロッコリーは水でサッと濡らして、耐熱ボウルに入れラップをし、電子レンジ（600W）で2分半加熱する。
- 混ぜた**A**とちくわ、**1**を和える。



脂質オフのポイント

- 油を使わないドレッシングなので脂質オフになります。長ネギのみじん切りで香味感を、鷹の爪で辛さを足すので、油を使わずともおいしく仕上がります。
- ちくわの魚介の旨みのおかげで、少ない調味料でも満足感のあるサラダが完成します。



脂質をとりすぎないレシピ

脂質
異常症
予防



Check!

作り方の動画は
こちらから



<https://douga.hfc.jp/imfine/ryouri/26autumn01.html>

主菜

電子レンジ de 鶏チャーシュー

材料 2人分

鶏もも肉……………大1枚（300g）
A しょうゆ……………大さじ2
酒、みりん……………各大さじ1
すりおろししょうが、すりおろしにんにく ……各小さじ1

作り方

- 耐熱ボウルに皮を取った鶏肉と**A**を入れてよく揉み込み、ラップをして、電子レンジ（600W）で4分加熱する。一度取り出して、裏返し、再度4分加熱する。粗熱が取れたら薄切りにする。



カロリーダウンの工夫

- 鶏肉の皮は脂質が多くカロリーが高いです。皮を取るだけでカロリーを約40%もダウンでき、ヘルシーに仕上がります。

1人あたり
エネルギー 塩分
220kcal 1.2g

※煮汁は1/3を食べる想定
（お皿に盛りつけた場合）
で栄養計算しています。

調理の
ポイント

電子レンジを使って失敗なしで作れます。
電子レンジで加熱した後、ラップのまま
粗熱が取れるまで冷ますと、さらに味の
染み込みがよくなります！



お皿に盛りつける場合は…

トマト（小1個）と一緒に盛りつけ、
小ネギを添えると彩りが豊かになり
ます。
調味料を揉み込んで味をしっかり
なじませているため、煮汁を多く
口にしないでおいしく食べられ
ます。煮汁は全部食べると塩分が高くなるので、食べる量は全
体の1/3程度を目安にしましょう。



Q 短い睡眠時間でも平気な私は「ショートスリーパー」？

A いわゆる「ショートスリーパー」に、本当に該当する人はごく少数。自分もそうだと思い込み、気づかないまま睡眠不足が慢性化すると、生活習慣病やうつ病などのリスクが高まります。

あなたの睡眠、本当に足りていますか？

自分が本当にショートスリーパーなのか。それは、日頃のちょっとした習慣に表れます。次の項目をチェックしてみましょう。

- ☑ 休日にいつもより長く寝てしまう
- ☑ 午後に強い眠気や集中力の低下を感じる
- ☑ コーヒーやエナジードリンクが手放せない

こうした習慣がみられる場合は、睡眠不足の可能性がありま。

睡眠の「見える化」で現状を知ろう

「短時間睡眠でも平気」という感覚は、実際の睡眠状態とズレていることがあります。まずは自分の睡眠状態を客観的に確認してみましょう。

睡眠を「見える化」する方法



家族に寝ている姿を
観察してもらう

激しいいびきや、途中で息が止まっている時間がないか確認してもらいましょう。

スマホで就寝中の音を
記録する

寝言やいびき、寝返りの様子を録音・録画してみましょう。



睡眠計測アプリや
スマートウォッチを活用する

実際の睡眠時間や中途覚醒の回数をデータ化しましょう。



→ いびきや無呼吸などがある場合は医療機関に相談を！

HEALTH INFORMATION

実は、**お口**からの**危険なサイン！**

監修 ● きみえ歯科 院長 中村喜美恵

冷たいものを飲んだり、 歯みがきをしたりすると歯がしみます...



知覚過敏が原因のことが多いですが、
まず確認したいこと



知覚過敏かもしれません

冷たいものや熱いものがしんだり、歯ブラシの刺激で歯が痛む場合、「知覚過敏」の可能性があります。健康な歯は表面がエナメル質で覆われており、通常は刺激を受けても痛みを感じません。しかし、加齢や歯周病による歯ぐきの後退や、歯ぎしり、強い力での歯みがきなどによって内側の「象牙質」が露出すると、刺激が神経に伝わりやすくなり、温度刺激や歯ブラシの刺激によって一時的な痛みが生じます。また、酸性の飲食物を頻繁に摂取することで歯が溶け、知覚過敏を引き起こすこともあります。

熱いものがしみる、痛みが続くときは要注意

知覚過敏の痛みは一時的で、刺激がなくなると治まるのが一般的です。症状が軽い場合は、専用の歯みがき剤の使用や適切なセルフケアで改善することもあります。歯科医院では薬剤の塗布や樹脂コーティング、就寝中の歯ぎしりなどから歯やあごを守るナイトガードなどの治療や、ブラッシングなどのセルフケア指導を行います。

一方、熱いものがしみる場合や、刺激がなくなっても痛みが続く場合は注意が必要です。むし歯の進行や歯の神経の炎症、歯のひび割れなどが原因となっている可能性があります。歯がしみる症状が続く場合は自己判断せず、早めに歯科医院へ相談しましょう。

秋は運動を始める絶好の季節！

体を動かして 心も体も健康に



体を動かすメリット

今より少し多く体を動かすだけで、さまざまな健康効果が期待できます。

将来の病気を予防し、 健康寿命が延びる



身体活動*が増えるほど、循環器病や2型糖尿病、がん、ロコモティブシンドローム、うつ病、認知症などの発症・罹患リスクが軽減します。

※安静時よりもエネルギー消費が多い状態（日常活動や運動、座位行動を含む）。

「座りっぱなし」の人は、 とくにメリット大！



長時間座ったまま過ごすことは、生活習慣病のリスクを高めます。一方、身体活動量が多いと、そのリスクを低減できるほか、こまめに（たとえば30分ごと）立ち上がってストレッチするだけでも、血糖値や中性脂肪の改善、心血管系代謝疾患リスク低減につながります。

心がすっきり 元気になる



体を動かすと、ストレスや不安の軽減につながり、思考力や学習力、幸福感向上に効果があります。また、睡眠の質の向上や集中力の維持にもよい影響があります。

理想的な活動量

激しい運動は必要ありません。今より多く体を動かすことを意識しましょう。

歩行などの身体活動を

1日60分（約8,000歩）以上



通勤や家事を含め、1日60分以上の身体活動を意識しましょう。

息が弾み、軽く汗をかく程度の運動を

週60分以上



速歩やジョギング、ダンス、水泳、筋トレなどの運動を週60分以上を目標に実施しましょう。

筋肉量の維持・向上は、加齢による筋力低下や転倒予防につながります。自宅でもできる筋トレを週2～3回取り入れましょう。

「身体活動・運動不足」を軽視しないで！

世界保健機関（WHO）では身体活動・運動不足を、高血圧、喫煙、高血糖に次ぐ**世界で4番目に大きな死亡リスク要因**としています。日本でも、非感染性疾患による死亡において、喫煙、高血圧に次ぐ**3番目の危険因子**といわれています。

身体活動・運動不足は、いつからでも改善できます。暑さがやわらぐこの季節に、10分多く歩くことから始めてみませんか。



仕事や家事に忙しいみなさんへ
ヨガで簡単リフレッシュ!

着替えいらず!

モデル・指導 ● 京乃ともみ
(全米ヨガアライアンス RYT200
認定ヨガインストラクター)



座りすぎて疲れたとき

シャキッと仕事モードに! 眠気を吹き飛ばすポーズ

1

両手をお腹に
当てます。



2

鼻から息を強
く吸います。



3

お腹を薄く、へこませる
よう意識しながら、鼻か
ら強く息を吐きます。
吸う・吐くを1秒間に
行い、これを5回繰
り返します。



火を起こす
イメージで
速いテンポで
勢いよく

※横隔膜や腹筋を速く動かすので、
食後に行うのは避けましょう。

背中と腰のこりに!

体を対角線に引っ張るポーズ

1

イスに座って、左腕を斜め上に、
右脚を斜め下に、対角線になる
ように伸ばします。



2

伸ばしている手の指先と
脚のつま先を意識して、
引っ張り合います。



おへそを中心に
引っ張り合う

目線は指先に

3回呼吸
しましょう

座ったままの
同じ姿勢で縮んでしまった
背中と腰の筋肉を
伸ばしましょう

※反対も①と②を同様にします。

座りっぱなしで硬くなったお尻に!

お尻を伸ばすポーズ

1

イスに座って、
左脚を右ひざ
に乗せます。



2

手のひらで内ももを
外側に向かって押し
ます。



お尻から太ももの外側が
伸びるように

できる人は
トライ!

3回呼吸
しましょう

★余裕がある方は、両手を
前に出しながら前屈し、
脱力します。
3回呼吸し、最後まで息
を吐き終えてから、ゆっ
くりと起き上がります。

※反対も①と②を同様にします。



詳しくは
動画をcheck!

<https://douga.hfc.jp/imfine/undo/26autumn01.html>



夏の冷えや疲れが残る秋の体は、自分で思っている以上にこり固まっています。デスクワークや長時間の運動などで座ったまま動かないでいると、背中や腰の血流が滞り、冷えがさらに悪化すること。仕事の合間や入浴後に、縮んだ筋肉をゆっくり伸ばして、秋の座り疲れを解消しましょう。