

けんぽニュース

ご家族でお読みください。

● 2025 年度収入支出決算のお知らせ 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。

2026

夏

Summer



日本冶金工業健康保険組合

2026年度

被扶養者資格確認調査を行います

この調査は、被保険者の皆様からお預かりした健康保険料を適正に支出する為、被扶養者として認定資格が引き続きあるかどうかを確認する大切な調査です。



ポイント

- ★ 前年度に引き続き、国のシステム「情報連携」を使用し、情報の確認を行います。「情報連携」で確認が取れない方は、書類の提出が必要です。
- ★ 「情報連携」のデータを使い事前審査をした結果、当健保の扶養認定条件を問題なく満たすと判断できた方は「扶養認定継続」の通知を送付します。



「扶養認定継続」とならなかった方は審査が必要です。「被扶養者資格調査書」を送りますので、必要書類を添付して事業所の労務担当者へご提出ください。

調査対象者	2026年8月1日現在在籍し、2026年4月1日時点で満18歳以上の被扶養者（高校生は除く）を有する被保険者 ＊海外駐在の被保険者に同行する方は検認対象外とします
提出書類	「被扶養者資格調査書」と必要書類 ＊詳細は9月上旬にご自宅に郵送するパンフレットをご確認ください
提出先	事業所の労務担当者
提出期限	2026年9月25日(金)
注意事項	検認審査の結果、以下に該当する方は2026年9月1日付で被扶養者資格を喪失します。 ・当健保が被扶養者資格を満たしていないことを確認した方 ・被扶養者資格調査書および必要な提出資料を期限までに提出されなかった方

皆様のご理解とご協力のほど、よろしくお願いいたします。

2025年度

決算のお知らせ

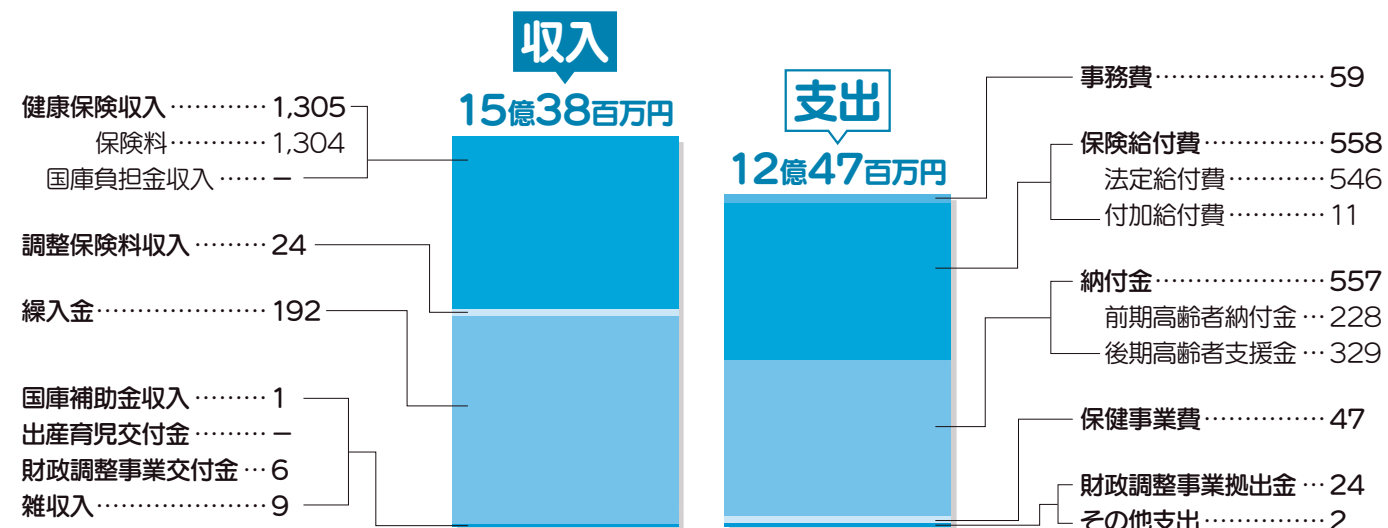
2025年度の決算にあたり、事業の概要を次のとおり報告します。

健康保険〈一般勘定〉

本年度の決算額は、収入1,538百万円、支出1,247百万円となり、290百万円の決算残金が生じました。

	収入	支出	収支差引
総額	15億38百万円	12億47百万円	2億90百万円
経常収支	13億15百万円	12億23百万円	91百万円

■決算の概要（単位：百万円）



収入

収入においては、決算額（別途積立金繰入を除く）が1,345百万円となりました。健康保険収入は、決算額1,305百万円となりました。

支出

支出においては、決算額が1,247百万円となりました。このうち、保険給付費は決算額558百万円、事務費は決算額59百万円となっています。この他、高齢者医療制度への納付金は決算額557百万円となり、みなさまの健康管理、保健事業に使われる保健事業費は決算額47百万円となりました。財政調整事業拠出金の決算額は24百万円となりました。

マイナンバーカードを取得して5年目または10年目の方へ
更新手続きを忘れずに!!



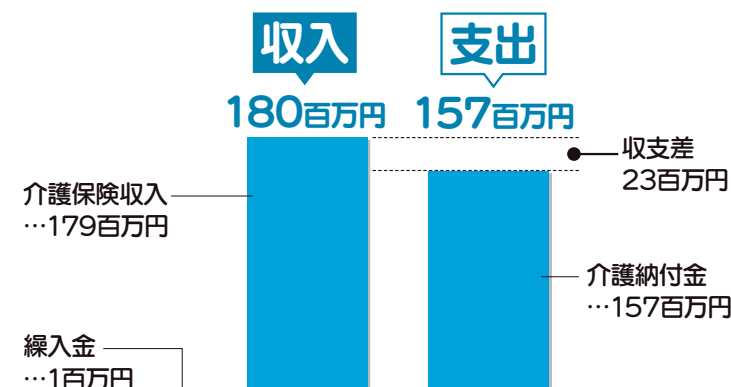
マイナンバーカードの期限が切れてしまうと…
病院・薬局で保険診療が受けられなくなります!!

更新が必要な方には、期限の2、3ヶ月前に市区町村から更新の封筒がご自宅へ届きます。お住まいの市区町村窓口でお手続きをお願いします。

＊健康保険証（保険資格の提供）としての利用は、有効期限が切れた日から3ヶ月間は可能です。

介護保険〈介護勘定〉

■決算の概要（単位：百万円）



本年度の決算額は、収入180百万円、支出157百万円となり、23百万円の決算残金が生じました。

介護保険収入においては、決算額179百万円となりました。この主な要因は、保険料免除者を除く一人当りの平均標準報酬月額が決算額510,232円となり、更に標準賞与額（年間合計）が決算額2,969,459千円となったことです。

支出においては、介護納付金が決算額156,836千円となっています。

日本冶金工業健康保険組合 加入者の皆さまへ
スポーツクラブ ルネサンス 法人利用のご案内

RENAISSANCE

法人会員だから 「法人会員」使わない理由が見当たらない!!

4ヵ月ずーっとおトク!
法人ジム・サウナ
おためし会員

月々¥5,500

全国約132店舗の
ルネサンスを場所を選
ばず、いつでも自由に。

月払い会員限定特典! 夏の入会応援キャンペーン! 7/27日～9/27日

月会費2ヵ月分 0円+ タオル&シューズレンタル 0円
最大2ヵ月 通常4,840円相当

※ご入会時には別途事務手数料1,650円が必要です。※入会特典は、8ヶ月以上月額固定プランに在籍の方に限ります（都度払い会員は対象外）。
※月途中からのご入会の場合、初月分の月会費は「週割り」し、次々月分の月会費を入会特典に充当いたします。※オプションサービスの無料期間終
了後は通常月会費に自動移行となります。解約をご希望される場合はフロントにてお手続きください。※フィットネス個人会員からコーポレート会員へ
変更の方は対象外。※表示価格は全て税込価格となります※法人との契約により価格等が変更となる可能性がございます。

ジム・サウナ
おためし会員

【ご利用可能時間・エリア】●営業時間中、終日ご利用できます。※24hジ
ム導入店舗のジムエリアは、24時間ご利用できます。（休館時間・未成年を
除く）●ジム、スタジオプログラム、ロッカールームと付帯の温浴設備、ラ
ウンジ。（温浴設備は店舗により異なります）※プール利用をご希望の場合
は、Monthlyコーポレート会員など、他のプランをご選択ください。

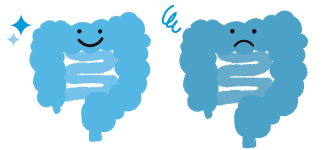
【ご利用開始・条件】●最長4ヵ月、新規ご入会者様限定の会員プランで、
8ヵ月以上月額固定プランで在籍していただける方に限ります。●過去
6ヵ月以内に在籍していた方は対象外になります。●ご利用期間終了後
はご入会時に選択された会員種別に変更となります。（後から種別変更
も可能）会員プランについては料金ページでご確認ください。

※2026/2/1時点 2026夏_840010607431

当健保が実施している保健事業

大腸がん郵送検診

大腸（消化管）にがん腫瘍ができた場合、便が消化管を通過するとき腫瘍と接触する
ことで血液が混じります。便潜血反応検査はこれらの微量な血液の有無を調べる検査です。



対象者

受診日に当健保組合に加入している被保険者および配偶者

申込期間

2026年8月3日～2026年9月30日

費用

無料（全額健保負担）
申込後に受診されない場合は検査キット代を実費請求します。

申込方法

当健保ホームページ内「大腸がん郵送検診」の申込フォームから申込。

インフルエンザ予防接種補助

インフルエンザの流行前に予防接種を受けることで体内に抗体をつくり、発症や重症化を
軽減する効果が認められています。



対象者

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。
自治体、他企業、事業所等ですでに何らかの補助を受けている場合、さらに重ねての補助
は行いません。

補助対象期間

2026年10月1日～2027年2月28日まで

補助回数

対象者1人につき、一年度に1回

補助額

上限 2,000円（当年度の接種期間内1回限り。2,000円に満たない場合は実費分）

申請期限

2027年3月31日（郵送の場合は当日消印有効）

申請方法

当健保ホームページ内「MY HEALTH WEB」の申請フォームから申請。

ぜひ、ご利用ください!



仕事の疲れ、
ため込んでいませんか?

月会費 1,100円引き! 健保組合員さま限定
月会費優待でお得に利用!

サウナ・お風呂利用OK

仕事帰りにリフレッシュ

ジム初心者歓迎





特定保健指導のメリットってなんだろう



特定保健指導では、保健師、管理栄養士などの専門家が、対象者の健康状態に合った目標を設定し、メタボリックシンドロームの予防・解消についてアドバイスしてくれます。各自のライフスタイルなどに合わせて、無理なく生活習慣を改善することができます。



専門家のサポートのもと、健康を取り戻すチャンスです

自分一人で健康を取り戻すことは難しいと感じている人も、特定保健指導ならあなたに合ったプログラムで健康づくりをサポートしてくれます。

無料で受けられる



保健師や管理栄養士といった健康づくりの専門家から、メタボの予防・解消に向けた具体的なアドバイスなどを無料で受けることができます。

無理なく実践できる



特定健診の結果やヒアリングを通して、専門家があなたの健康状態を正確に把握し、ライフスタイルに合わせて生活習慣改善のための行動計画をあなたと一緒に立ててくれます。

効果が持続する



特定保健指導終了後も継続できる改善方法を教えてくれるので、食事や運動の仕方などが生活習慣として身につく、生活の質（QOL）も向上します。



特定保健指導を受けてメタボが解消されれば、病気の発症リスクが下がり、治療や服薬にかかる医療費も抑えられます。体にも家計にも、いいことづくめですよ。



被扶養者のみなさん、健診を受けていますか



「家事や育児、介護で忙しい」「健康面は問題ない」などの理由から、被扶養者の方は健診を後回しにしがちですが、生活習慣病の多くは、自覚症状がほとんどないまま進行するため、早期発見が大切です。健診を毎年受けていけば、体のわずかな変化にも気づくことができます。



年に1回の健診で健康状態を確認できます



健診は1年のうちで
半日程度です

病気になったら、治療のための通院や入院などに長い時間を要するだけでなく、金銭的な負担も増えてしまいます。健診を受けて病気の芽を早めに摘んでおきましょう。



病気を早期発見
するための健診です

自分では健康だと思っても、自覚症状がないまま進行している病気はたくさんあります。健診を受けて早期発見できれば、早めに治療や生活習慣の改善に取り組みます。



通院での診察と
健診は別物です

持病などでの通院は、原因となる病気や不調を訴えた箇所の診察・治療が目的です。それに対し、健診の検査項目は多岐にわたり、体の状態をチェックしてくれます。

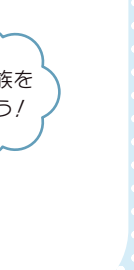
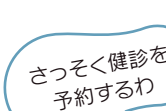
予約はお早めに



職場で健診を受けられる被保険者とは違い、被扶養者は自分で予約をとる必要があります。「予約をとり忘れて受けそびれた」「希望の健診機関や日時が埋まってしまった」といったことのないよう、健診の案内が届いたらすぐに予約をとりましょう。



特定健診はメタボリックシンドロームのリスクを確認し、生活習慣を見直す機会でもあります。被扶養者のみなさんも年に1回はご自身の健康をチェックしましょう。



長浜海岸

北茨城市の平潟から五浦海岸に至る道路に沿って広がる、透き通る海水が美しい海岸(遊泳不可)。

茨城県天心記念五浦美術館

岡倉天心の書簡や遺品などの資料をはじめ、五浦で天心の指導を受けた作家たちの作品を展示。近現代の日本画を中心とした企画展も実施。

🕒 9:30～17:00 ※入館は16:30まで。
 🎫 岡倉天心記念室…一般210円、満70歳以上100円、高校生140円、小中学生90円
 企画展…企画展ごとに設定
 📅 月曜日(祝日・振替休日の場合は翌日)、12月29日～1月1日
 🌐 <https://www.tenshin.museum.ibk.ed.jp/>

天心遺跡記念公園 (旧日本美術院五浦研究所跡地)

1906(明治39)年、岡倉天心が日本美術院第一部を五浦へ移し、横山大観、菱田春草、下村観山、木村武山が創作活動を行った研究所の跡地。遺構である古井戸のほか、筆塚や記念碑が建てられている。

茨城大学五浦美術文化研究所

五浦のシンボルでもある太平洋を望む岩場の上に建つ六角堂、岡倉天心の邸宅、展示室天心記念館などがある。

🕒 9:30～16:30 ※入場は16:00まで。
 🎫 一般400円(中学生以下無料)
 📅 月曜日(祝日・振替休日の場合は翌日)、年末年始
 🌐 <https://rokkakudo.izura.ibaraki.ac.jp/>

大津岬灯台

五浦岬公園の近くに建つ関東地方最北の灯台。

展望慰霊塔 (五浦岬公園内)

およそ
6.0km
1時間30分
8,000歩

ひと足(延)ばして 福島県いわき市

アクアマリンふくしま

福島県の海の特徴である黒潮と親潮が出会う「潮目」をテーマにした三角トンネルの大水槽をはじめ、海山川の生態系などを展示。東北最大級の楽しく学べる体験型水族館。

🕒 9:00～17:30(3月21日～11月30日)、9:00～17:00(12月1日～3月20日)
 ※入館は閉館の1時間前まで
 🎫 一般1,850円、小～高校生900円
 📅 年中無休
 🌐 <https://www.aquamarine.or.jp/>

道の駅 いわき・ら・ら・ミュウ

新鮮な常盤ものを中心に魚介類や干物が並ぶ市場や、地元の物産品がそろう土産物店、レストランが入る。

🕒 9:00～18:00
 (2月の平日は9:00～17:00)
 📅 ホームページに掲載
 🌐 <https://www.lalamew.jp/>

新鮮な「常盤もの」

「常盤もの」とは、福島県から茨城県沖にかけての寒流と暖流が交わる「潮目の海」で水揚げされる魚介類。この海域はプランクトンが豊富で、そこで育つ魚介類は旨味が強く、年間を通しておいしい海の幸が楽しめる。

五浦

太平洋の荒波に削られた五つの入江と、切り立った断崖絶壁が連なる「日本の渚百選」にも選ばれる景勝地。明治の美術思想家・岡倉天心が横山大観や下村観山らを指導し、日本美術の近代化を切り開いた地としても知られる。近年は関東有数の避暑地として注目を集める五浦で、自然と芸術の散策に出かけよう。

五浦岬公園

太平洋に突き出した岬の高台にあり、五浦海岸や六角堂をはじめ太平洋の海岸線を一望する東日本大震災の展望慰霊塔(展望台)や、散策路、映画「天心」ロケセットなどがある。

大津港駅を出発し、長浜海岸に向かって県道301・354号を歩いて行こう。左折して長浜海岸に降りると美しい太平洋が広がり、南に張り出した入り江の高台には、次の目的地である茨城県天心記念五浦美術館が見える。

五浦は、近代日本美術の発展に尽力した岡倉天心が晩年を過ごし、横山大観らとともに新しい日本画を模索した地。美術館では、ゆかりの作品や資料の鑑賞に加え、海を眺めながらの散策も楽しめる。

天心遺跡記念公園へは、美術館駐車場裏の歩道を通して向かう。かつて芸術家たちが創作に励んだ断崖絶壁に建てられた研究所の跡地だ。荒波が岩に打ちつける迫力の光景に、芸術家たちが目にしていた景色や心情に思いを馳せずにはられない。

茨城大学五浦美術文化研究所へ向かう道には、水戸藩主・徳川光圀の巡見中に水が湧き出したと伝わる黄門の井戸や天心の墓がある。研究所には、天心邸や展示室があり、なかでも天心自ら設計し瞑想に耽ったとされる六角堂は必見だ。

旅の最終地点となる五浦岬公園の展望慰霊塔からは、六角堂や五浦の海岸線を一望できる。太平洋の力強く壮大な景色とともに、芸術の足跡を静かに味わおう。

Information

アクセス 🚶 JR 常磐線「大津港駅」

📱 HPIはコチラ
 北茨城市観光協会
<https://www.kitaibarakishi-kankokyokai.gr.jp/>

豆知識

五浦は、端磯・中磯・椿磯・大五浦・小五浦という五つの浦(入り江)があることに由来する地名。標高15～40mの海岸段丘が波に削られ、削られやすい場所が入り江に、硬い岩は岬として残ることで、変化に富んだ美しい景観が生まれた。

大浜丸 魚力

刺身、焼き魚、天ぷらなど、新鮮な魚介類を使った定食メニューが人気。

🕒 11:30～14:30(L.O.)
 📅 水・木曜日(祝日の場合は変更あり)
 ※水曜日が祝日にあたる場合は、木・金曜日を休業とするなど不定休あり

※営業時間や料金等は変更される場合があります。

9

8

生活習慣で「高血糖」を予防・改善

高血糖は自覚症状に乏しく、気づかないうちに体に負担をかけます。長年放置していると糖尿病を発症し、目の網膜や腎臓、神経などに深刻な合併症をもたらすことも…。血糖値をコントロールするため、生活習慣を改善しましょう!

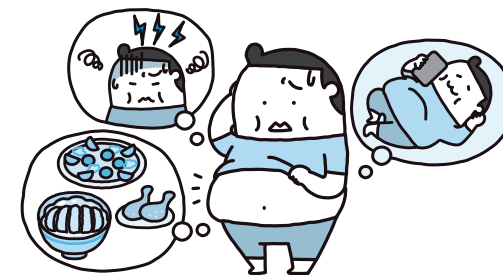
静かに体をむしばむ高血糖 本当に怖いのは「三大合併症」

高血糖とは、血液中のブドウ糖（血糖）が慢性的に多くなっている状態をいいます。血糖値が高いだけではこれといった自覚症状はありませんが、高血糖を放置していると、糖尿病（2型）の発症リスクが高まります。糖尿病も初期にはほとんど自覚症状はありませんが、進行すると「のどの渇き」「頻尿」「食べているのにやせる」などの症状が出てきます。

さらに病気が進むと全身の血管が傷つき、やがて糖尿病神経障害・糖尿病網膜症・糖尿病腎症といった合併症を引き起こします。これらはそれぞれ「足の切断」「失明」「人工透析」のリスクをとまう重大な病気です。高血糖が本当に怖いのは、こうした「三大合併症」につながる点にあります。

高血糖の目安

ヘモグロビン A1c (HbA1c) … 5.6%以上
空腹時血糖 … 100mg/dL 以上



高血糖と関連が強い生活習慣は「食事」「運動」「ストレス」

高血糖は、食べすぎや運動不足など生活習慣の乱れによって、血液中のブドウ糖をうまく処理できなくなることによって起こります。とくに糖質の多い食事や間食の習慣は血糖値を上げやすく、さらに運動不足が重なると、血糖値を下げるインスリンの効きが悪くなります。また、睡眠不足や過度のストレス、喫煙習慣も血糖値を上昇させる要因です。

こうした生活習慣が積み重なることで糖尿病の発症リスクが高まります。日々の習慣を見直し、糖尿病の発症を防ぎましょう。

糖尿病の三大合併症

糖尿病網膜症

網膜の血管が傷つき、ものが見えにくくなる。進行すると出血や網膜剥離を起こし、失明に至ることもある。

糖尿病神経障害

しびれや痛み、感覚の異常などで始まることが多い。重症化すると体の組織が死んでしまう状態になり、足の切断を余儀なくされることもある。

糖尿病腎症

腎臓の細い血管が傷つき、老廃物をうまく排出できなくなる。進行するとたんぱく尿が出現し、最終的には慢性腎不全に陥り、人工透析が必要になることもある。

そのほかにも…

糖尿病のある人は、そうでない人に比べて動脈硬化が進みやすく、心筋梗塞や脳卒中のリスクが2～3倍高いともいわれています。

今すぐ実践!

高血糖を予防・改善する生活習慣

〔食生活〕

「糖質」のとりすぎに注意しよう

血糖値を上げる直接的な原因は「糖質」です。食生活では、糖質過多にならないよう注意しましょう。

〈糖質を多く含む食品〉

- 主食：ご飯、パン、めん類 など
- 間食：甘いお菓子、スナック菓子、清涼飲料水、果物 など
- アルコール：日本酒、ビール、甘口のワイン など
- その他：とうもろこし、いも類、かぼちゃ、れんこん など

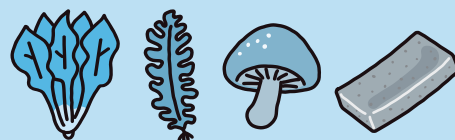


食物繊維を積極的にとろう

食物繊維は糖質の吸収をゆるやかにします。食物繊維を多く含む食品と一緒にとり、食後の血糖値上昇を抑えましょう。

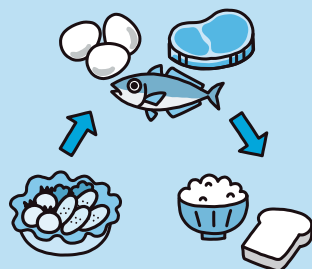
〈食物繊維を多く含む食品〉

- 野菜類 ● 海藻類 ● きのこと類
- ここんにゃく など



食べる順番に気をつけよう

野菜（食物繊維）、肉・魚・卵など（たんぱく質）の順に食べ、最後にご飯・パン・めん類など（糖質）をとると、血糖値の急上昇を抑えられます。



1日3食を規則正しくとろう

食べすぎや飲みすぎ、朝食抜き、夜遅い夕食、間食は血糖値を上げる要因になります。1日3食を規則正しく、栄養バランスを意識し、腹八分目を目安によく噛んで食べましょう。



〔運動〕

1日10分程度の有酸素運動を毎日続けよう



適度な運動はとりすぎたブドウ糖を消費するとともに、血糖値を下げるインスリンの働きを活発にします。1日10分程度でもよいので、無理なく取り組める有酸素運動を毎日続けることが大切です。

〈効果的な運動の例〉

- ウォーキング ● ジョギング ● 階段昇降 など

食後30分～1時間に体を動かそう

運動は血糖値が上昇している食後30分～1時間に行くと効果的です。通勤時や昼休みに歩く時間を増やす、食後に掃除や軽い体操をするなど工夫して体を動かしましょう。



〔ストレス〕

ストレスを上手に解消しよう

強いストレスは自律神経のバランスを乱し、インスリンの働きを弱めて血糖値を上げやすくします。十分な睡眠と休養をとり、ストレスをためない工夫をしましょう。

〈ストレス解消法の例〉

- ゆっくりお風呂につかる
- 寝具を見直して、質の高い睡眠を確保する
- 野山や公園へ出かけて自然に親しむ
- 動物とふれあう
- 軽いストレッチをする など



〔禁煙〕

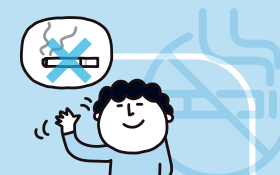
禁煙で血糖値を改善しよう

喫煙は血糖値を上昇させ、糖尿病のリスクを高めます。1日20本以上タバコを吸う人は、非喫煙者に比べて男性で約1.4倍、女性で約3倍、糖尿病になりやすいとされています。健康のため、早めに禁煙に取り組みましょう。

自分の意思だけでは難しい場合、「禁煙外来」（オンライン診療もあります）を利用するのも一つの方法です。

〈吸いたくなったらやってみよう〉

- 深呼吸する ● 散歩やストレッチなど軽い運動を行う
- 熱いお茶を飲む ● シュガーレスのガムを噛む
- うがい、歯みがきをする など



副菜

たたききゅうりとしょうがの塩昆布おかか





旨みの相乗効果で満足感アップ！

糖質を入れなくても、かつお節（イノシン酸）×塩昆布（グルタミン酸）の旨みの相乗効果で満足感がプラスされます。しょうがを入れると香りが加わるので、さっぱりと食べやすくなります。

1人あたり
エネルギー 67kcal
塩分 0.4g

材料 2人分
 きゅうり……………1本（100g）
 しょうが（千切り）………1/2片（5g）
 かつお節……………1パック（2g）
 塩昆布……………大さじ1/2（2g）
 ごま油……………小さじ1

作り方
 1 きゅうりを麺棒などで叩き切る。
 2 ボウルで全材料を和える。



調理のポイント

きゅうりを叩き切ることで断面が広くなり、味の染み込みがよくなります。



スープ

オクラともずくのネバネバスープ

材料 2人分

だし汁……………300mL
 オクラ……………1パック（6本）
 （ヘタを切り、ガクを回し切り、斜め3等分に切る）
 もずく（塩抜き）……………40g
 酢……………小さじ2
 しょうゆ……………小さじ1/2
 ラー油……………小さじ1/4

作り方

1 小鍋にだし汁を入れて中火で温める。沸騰したらオクラともずく、酢、しょうゆを入れ、再度沸騰したら1分ほど煮る。食べる直前にラー油を回し入れる。





オクラの甘みで低糖質でもおいしく

オクラは糖質が1本0.2gの低糖質野菜です。やさしい甘さも感じられるので、甘みを追加しなくてもおいしく仕上がります。もずくはミネラルや食物繊維が豊富。ラー油のちょい足しで味にメリハリを出す工夫をすることで、最後まで食べ飽きません。



糖質控えめレシピ

高血糖予防

主菜

冷しゃぶとなすの梅おろし

材料 2人分

豚ロース肉（しゃぶしゃぶ用）……………140g
 なす……………2本
 大根おろし……………100g
 梅干し（塩分7%）……………1個分（10g）
 （タネを取り、実を叩き切る）
 A ポン酢しょうゆ……………大さじ1
 | ごま油、いりごま（白）…各小さじ1

作り方

1 たっぷり沸かした熱湯で豚ロース肉を1分ほどゆがく。水にとって冷やし、水気を切る。

2 なすはヘタを取り、表面に4カ所縦に切り込みを入れる。水にくぐらせて、ラップで1つつつ包み、電子レンジ（600W）で3分加熱する。レンジから出したらラップを取り、水にさらして、手で縦にさく。

※なすは熱いのでやけどに注意。

3 器に2、1、大根おろし、梅干しの順にのせて、混ぜたAをかける。

1人あたり
エネルギー 206kcal
塩分 1.4g



調理のポイント

豚肉は火を入れすぎると硬くなるので、熱湯が揺れている状態でやさしく1分ほどゆがくと、肉がしっかりと仕上がります。





糖質を控えながらおいしく食べよう！

なすは糖質が1本2.1gの低糖質野菜。ポン酢しょうゆは、柑橘風味、だし、しょうゆ、みりんなどが含まれた万能調味料で、比較的糖質が控えめです。しかし、かけすぎは塩分を多く摂取してしまうので注意が必要。梅干しを少しプラスすることで、少ないポン酢しょうゆでも食がすすむ味わいになります。

夜間・休日の子どもの症状は #8000で相談ができます

夜間・休日の子どもの症状にどのように対処したらよいのか、病院を受診した方がよいのかなど判断に迷ったときには、**子ども医療電話相談事業【#8000】**に電話しましょう。小児科医師・看護師から子どもの症状に応じた適切な対処の仕方や、受診する病院などのアドバイスを受けられます。

夜中の子どもの急病、どうしよう！ そんなときは…



夜間・休日の子どもの症状に
困ったら #8000に電話

医師・看護師が
電話でアドバイス

電話相談の実施時間は各都道府県によって異なります。
詳細は厚生労働省のホームページをご確認ください。

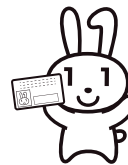


家族みんなの救急相談は #7119

子どもに限らず大人でも、病院の受診や救急車の要請に悩んだときには**救急安心センター事業【#7119】**が利用できます。医師・看護師などから医療機関の受診についてのアドバイスや、状況によっては緊急出動につながるなどの支援が受けられます。

マイナ救急で緊急時の情報伝達もスムーズに

救急搬送時に会話ができないような状況でも、救急隊員がマイナ保険証を読み取ることで医療情報を確認でき、適切な処置や搬送先の選定が可能になります。今のうちにマイナンバーカードに保険証を登録し、緊急時に備えて持ち歩くようにしましょう。



HEALTH INFORMATION

みんなで知ろう 女性の健康

女性特有の健康課題解消に向けて、
周囲の人々も理解を深めよう！

監修 ● 丸の内森レディースクリニック 院長 宋美玄

FUS (成人女性の低体重・低栄養症候群) やせすぎにご注意を！

FUS (ファス) とは、Female Underweight/Undernutrition Syndrome の略で、成人女性の低体重・低栄養症候群を指します。肥満の予防や治療も大切ですが、やせすぎもさまざまな健康リスクを引き起こします。日本の20代女性では2割前後がBMI18.5未満の低体重 (やせ) であり、先進国の中でもとくに高い割合であるといわれています。正しい知識をもち、無理のない体づくりをめざしましょう。

FUSの原因

原因は多面的であり、社会的要因、心理的要因が複雑に絡み合っているものですが、大きく下記の3点があります。

- 1 体質性やせ
- 2 SNS、ファッション誌など、メディアの影響によるやせ志向
- 3 社会経済的要因・貧困などによる低栄養



FUSによる健康リスクや症状

やせは必要な栄養が不足した低栄養状態です。低栄養状態が続くと貧血や骨粗しょう症などのさまざまな健康リスクが生じます。また、妊娠中のやせすぎは、低出生体重児の要因となり、その子どもが将来的に生活習慣病に罹患するリスクが高いとされています。



当事者以外にも できること

無意識に「やせているほうがいい」という価値観を押しつけていませんか

「やせてきれいになったね」「そんなに食べると太っちゃうよ」などという言葉は「やせていなければならない」というプレッシャーを押しつけるものとなっているかもしれません。周囲も気をつけながら、社会全体でこの問題に取り組んでいきたいですね。

参考 BMI = 体重 (kg) ÷ 身長 (m)²

- ~18.5未満 → やせ
- 18.5~25未満 → 普通体重
- 25~ → 肥満

栄養バランスのよい食事や適度な運動を習慣にし、適切な体重管理を心がけましょう。

Q なかなか眠れない… 寝室で気をつけることは？



A 快適に休むためのカギは「寝室の環境」です。光・温度・音の3点を意識して環境を整えることが、睡眠の質を高めることにつながります。

眠りやすい寝室づくり 3つのポイント

就寝前に強い光を浴びると睡眠を促すメラトニンの分泌が抑制され、眠りにくくなります。寝室は暗くしてスマホなどを持ち込まないことが大切です。夜間トイレに行く際は間接照明や足元灯を活用し、目に入る光の量を抑えましょう。

光



温度

とくに夏は寝室が暑くなりやすいため、眠りが浅くなったり睡眠時間が短くなったりします。エアコンを上手に使い、涼しく感じられる室温を維持しましょう。

音

テレビの音や人の話し声、外の騒音など、気づかないうちに眠りを妨げている音もあります。就寝時にはテレビを消す、遮音カーテンを使用するなど、落ち着いて眠れる静かな空間をつくりましょう。

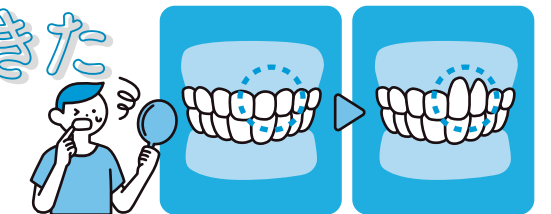
参考：「健康づくりのための睡眠ガイド2023」（厚生労働省）

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

以前より 歯が長くなってきた 気がする…



それは歯周病のサインかもしれません

成人後に歯そのものが成長して長くなることはありません。歯が長くなったように見えるのは、歯茎が下がる「歯肉退縮」が起きている可能性があります。歯肉退縮が起こると歯の根元が露出し、見た目の変化だけでなく、歯の根元のむし歯や知覚過敏が起こりやすくなります。

歯肉退縮の原因には、強すぎる歯みがきや噛み合わせの不具合、歯ぎしり・食いしばり、矯正治療などがありますが、とくに注意したいのが歯周病です。歯周病が進行すると、歯茎の下にある骨（歯槽骨）が溶け、歯茎全体が下がっていきます。初期は自覚症状が乏しく、「歯が長くなった気がする」といった見た目の変化で気づくケースも多いのです。

また、歯周病を悪化させる要因として、喫煙習慣や糖尿病、骨粗しょう症などの疾患が挙げられます。予防や進行の抑制には、歯科での定期的なチェックに加え、健康診断の結果を確認し、必要に応じて全身の治療を並行して行うことが大切です。

口の中の状態と全身の健康は密接に関係しており、歯周病はさまざまな病気とも関連しています。お口のケアとあわせて、ご自身の健康管理にも目を向けましょう。

歯茎が下がると、食べ物や汚れがたまりやすくなり、歯の根元のむし歯や歯周病の悪化を招きます。放置すると歯を失う原因になることもあります。「歯が長くなった気がする」と感じたら、歯周病の有無も含め、早めに歯科医院で相談し、適切な治療や改善のアドバイスを受けましょう。



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)



下半身の疲れが気になるとき

疲れを癒す呼吸法

心をゆるめるポーズ

ヨガでは、こう考えられています



左右の鼻で交互に呼吸して
自律神経のバランスを整える



中指の関節で左鼻を閉じ、
右鼻からゆっくり息を吸い
ます。



吸いきったら右鼻を親指で閉じ、
中指を離して、左鼻からゆっくり
吐きます。反対(左鼻で吸う→右
鼻から吐く)も同様に行います。

自律神経の
バランスを整え
心を穏やかに

※①～④を1セットとして、3回繰り返します。

脚の疲れやむくみに

ふくらはぎをほぐすポーズ



少しずつふくらはぎを
動かしながら、気持ち
いいところで念入りに
揺らします。

※反対も①～③を同様に行います。

ひざの痛みに

下半身の筋力をアップさせるポーズ



※①～③を1セットとして、3回繰り返します。



冷房の効いた室内で長く過したり、立ち仕事が続いたりすると、下半身の血流が滞り、だるさやむくみの原因になります。日頃からこまめに脚を動かし、温めてゆるめておくことで、疲れがたまりにくくなります。気軽に体を動かして、下半身の負担をやわらげましょう。