全国健康保険協会 福井支部
協会けんぽ

健康保険委員だより

けんぽプラス

KENPO PLUS

2025.2 Vol.36

健康づくりは
幸せづくり

P2 **健康づくり事業所応援団「未来コーセン株式会社」**
P3 **事業所対抗ウォーキングイベント結果発表／協会けんぽ福井支部　公式LINE開設**
P4 **傷病手当金③申請書記入編**
P5 **インセンティブ制度結果発表／医療費のお知らせ**
P6 **生活習慣病予防健診**
P7 若い女性に多い「子宮頸がん」
P8 ココロの疲れ、改善しよう
P9 気象病にご用心
P10 健康おうちご飯
P12 毎日の朝食習慣が元気をつくる
P14 「睡眠」の昔は常識 今は非常識
P15 腸内環境を整える簡単ヨガ
P16 使っていますか？ マイナ保険証

健康づくり宣言事業所の取り組みをご紹介する

健康づくり事業所 応援団

健康づくり宣言事業所 **未来コーセン株式会社** 様

今回は、令和6年度事業所対抗ウォーキングイベントで、
見事1位を獲得された未来コーセン株式会社のみなさまにお話を伺いました。

第35弾

ウォーキングイベント参加者に聞いてみました

1位おめでとうございます！参加しようと思ったきっかけを教えてください。

社内でウォーキングイベント開催の案内を見たことです。もともと仕事で日常的に歩く機会が多かったことや、以前から社内の健康づくりイベントで歩いていたことに加えて、今回は福井県や市町との連動企画ということにも惹かれ、誘い合って応募しました。中間発表で1位になっていることを知って驚きましたが、それがモチベーションアップにつながり、最後までがんばることができました。

参加中のみなさまの取り組みやエピソードについて教えてください。

- 朝や帰宅後に時間を見つけて積極的に歩いていました。
- いつもなら車で行くところにも歩いて行くなど、意識的に歩く機会を増やしました。
- 土日は自宅から遠く離れた施設や道の駅まで歩き、さらにジムにも行っていました。
- 参加する仲間の話を聞いて、自分ももっとがんばろうと刺激を受けました。また、チーム内でもどんな取り組みをしているかで盛り上がりました。

健康づくり担当者に聞いてみました

独自で健康づくりのイベントをされているとのことでしたが、どんなイベントでしょうか？

最近では、親会社である前田工繊株式会社およびグループ会社内のイベントである「健康習慣のすすめ2024」に参加し、少しがんばればできることや習慣化できると健康によさそうな取り組みを呼びかけ、目標を達成すれば景品をプレゼントする活動を行いました。過去にはスポーツイベントを開催するなど、従業員が積極的に健康づくりに取り組める環境を整えています。

従業員のみなさまが健康づくりに取り組みやすいようにさまざまな工夫をされているのですね。最後に、今後の目標について教えてください。

病気により長期にわたって休む方を減らし、従業員に健康でいていただくことがゴールです。そのために、健康診断の要再検査者や要治療者へのフォローをしっかり行うことや、健康習慣を定着させていくことで、生活習慣病などの病気にかかる従業員を減らしていくことができればいいなと思います。

▲前田支部長と参加者のみなさま

事業所概要	所在地／福井県南条郡南越前町湯尾10-10-2　従業員／136名

事業内容

ワイピングクロスの製造販売

健康づくり宣言のパンフレットは福井支部ホームページよりご覧いただけます

協会けんぽ福井支部 健康づくり宣言　検索

健康づくり宣言事業所も掲載しています
ぜひご覧ください

編集後記

従業員のみなさまが一丸となって健康づくりに熱心に取り組んでいることがよく伝わり、うれしく思いました。また、インタビュー中にお話が盛り上がる様子からも、日頃から社内でのコミュニケーションが活発であることも感じられる取材となりました。ぜひこれからも、楽しみながら健康づくりに取り組んでいただければ幸いです。ご協力ありがとうございました。

「健康経営」は特定非営利活動法人健康経営研究会の登録商標です。

令和6年度

事業所対抗ウォーキングイベント 結果発表

事業所の従業員のみなさまの健康増進を目的に、協会けんぽ福井支部加入の事業所様を対象として、9月1日～11月30日の期間で「令和6年度ウォーキングイベント」を開催いたしました。今年で5回目の開催となり、1,111名（87事業所425チーム）の方にご参加いただきました。ありがとうございました。

		1日あたり平均歩数
1位	未来コーセン株式会社	22,050歩
2位	ミツヤ自動車株式会社	19,434歩
3位	社会福祉法人友愛会	19,415歩
4位	宗教法人西雲寺	15,112歩
5位	株式会社ヒロセ	13,049歩

※歩数の集計方法について… 個人の歩数を各事業所で合計し、イベント日数・各事業所の参加人数で平均した値

入賞された事業所のみなさま、おめでとうございます！まだまだ寒い季節が続きますので、体調に気をつけながら、これからも楽しくウォーキングを続けていきましょう！

友だち募集中

協会けんぽ福井支部 公式LINE開設しました！

加入者のみなさまに、よりタイムリーな情報をお届けし、またいつでも手軽にご覧いただけるよう、協会けんぽ福井支部ではLINEの公式アカウントを開設いたしました。健康情報をはじめとしたさまざまなお役立ち情報を月2回程度配信しています。

お友だち追加方法

1 二次元コード読み取り
LINEアプリ内「ホーム」▶「友だち追加」から、二次元コードを読み取る

2 ID検索
LINEアプリ内「ホーム」▶「友だち追加」▶「検索（ID）」から、「@kenpo_fukui」を検索

3 アカウント名検索
LINEアプリ内「ホーム」▶「検索」から、「協会けんぽ福井」を検索

よくある記入誤り・記入漏れをチェック

健康保険 傷病手当金 支給申請書

《事業主記入用》記入のポイント

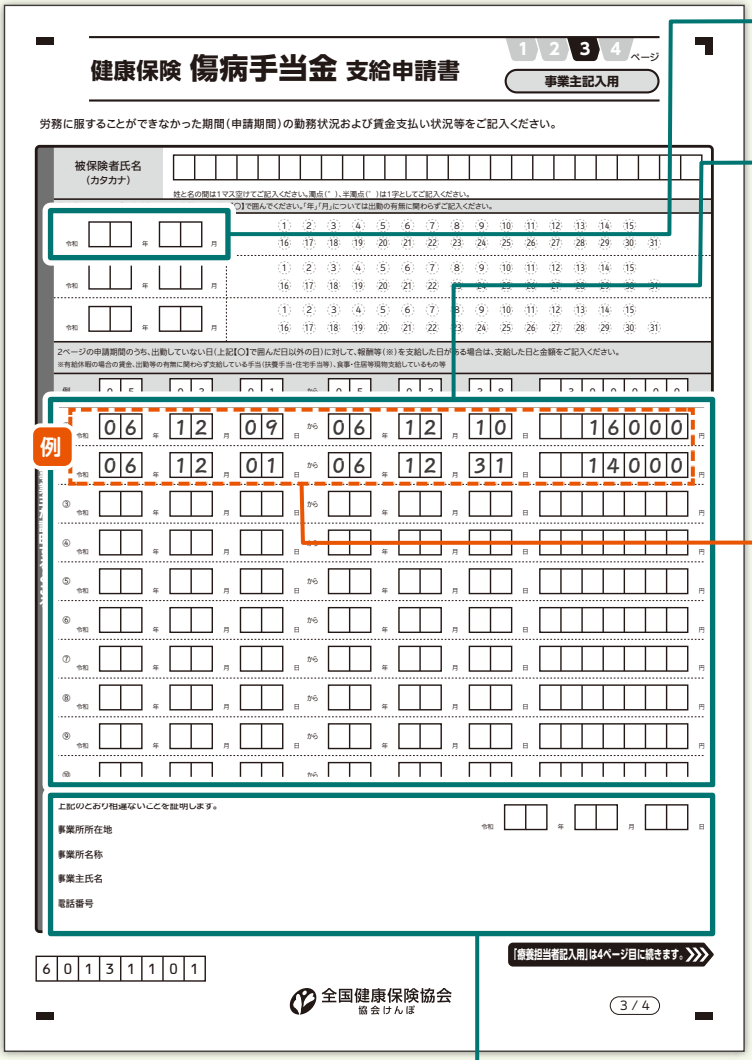
書き方動画もチェック！▶

「傷病手当金」（被保険者が病気やけがで仕事に就くことができず給与が受けられないときの給付金）の支給申請書に不備があるため受理できず、返戻となるケースが多く見受けられます。給付金をスムーズにお支払いさせていただくため、所定の書式をご使用いただき、記入誤りや記入漏れのないようご注意願います。

申請書は複製せず、協会けんぽホームページからダウンロードしたもの、または協会けんぽから郵送したものをお使いください。

▼申請書は全4ページです。

3/4ページ


健康保険 傷病手当金 支給申請書

1 2 3 4 ページ

事業主記入用

労務に服することができなかった期間（申請期間）の勤務状況および賃金支払い状況等をご記入ください。

被保険者氏名（カタカナ）

例

令和06年12月09日	から	令和06年12月10日		16000円	
令和06年12月01日	から	令和06年12月31日		14000円	

上記のとおり相違ないことを証明します。

事業所所在地

事業所名称

事業主氏名

電話番号

令和 年 月 日

「療養担当者記入用」は4ページ目に続きます。

6 0 1 3 1 1 0 1

全国健康保険協会 協会けんぽ

3/4

記入漏れに注意

出勤した日がなくても、年・月の記入は必要です。

記入漏れに注意

申請期間（休んでいた期間）に報酬等を支給した日がある場合には、支給日と金額の記入が必要です。

記入誤りに注意

記入誤りの例

✕ 1ヵ月間の報酬等全額をまとめて記入

➡ 報酬等の支給事由ごとに、支給日と金額を記入してください。

例 ・12/9と12/10の有給手当（8,000円×2日）
・12月分の通勤定期代（ひと月14,000円）
が支給された場合、それぞれを分けて記入

不要な記入の例

✕ 報酬等の支給がないので「0円」と記入

➡ 支給期間や金額（0円）の記入は不要です。

✕ 賞与や一時的に支給した報酬を記入

➡ 残業手当等の出勤した日に対して支給した報酬や、見舞金等の一時的に支給したものの記入は不要です。

記入誤り・記入漏れに注意

証明日は、申請期間経過後の日付を記入してください。

令和5年度

インセンティブ制度結果発表

■インセンティブ制度とは…

5つの取り組み結果を全国47支部で順位付けし、総合順位で上位15支部に入ると、インセンティブ（報奨金）が付与され、2年後の健康保険料率が引き下げられる仕組みです。

令和5年度 福井支部
総合順位 26位

1 特定健診を受けているか

令和4年度 21位 ▶▶▶ ↗ **2位**

2 特定保健指導を利用しているか

令和4年度 19位 ▶▶▶ ↗ **13位**

3 特定保健指導対象者が減っているか

令和4年度 24位 ▶▶▶ ↘ **41位**

4 要治療の方が医療機関を受診したか

令和4年度 37位 ▶▶▶ ↗ **29位**

5 ジェネリック医薬品を選んでいるか

令和4年度 45位 ▶▶▶ ↗ **39位**

令和5年度は「❶**特定健診を受けているか**」と「❷**特定保健指導を利用しているか**」が高い順位となりましたが、総合順位は26位のため、令和7年度の健康保険料率へのインセンティブの付与はありませんでした。
一人ひとりの積極的な健康増進への取り組みが保険料率の軽減になるだけでなく、みなさまの健康を守ることにもつながります。引き続き5つの取り組みへのご理解・ご協力をお願いいたします。

令和6年度

医療費のお知らせを送付

1月中旬から下旬にかけて、「医療費のお知らせ」をお送りしました。確定申告の医療費控除の申請にもご利用いただけますので、ぜひご自身がかかった医療費等をご確認ください。
（なお、確定申告に関する内容については、**最寄りの税務署**にお問い合わせいただきますようお願いいたします。）

▼送付先

事業主様あて 開封せずに従業員のみなさまへ配付をお願いいたします。

▼対象期間

令和5年9月～令和6年8月に医療機関等で受診された分
※「医療費のお知らせ」に記載されていない受診分はお手元の領収書でご確認ください。

▼よくある質問

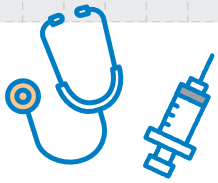
Q 退職者の分も届いたのですがどうすればよいですか。

A お手数ですが、同封の返信用封筒に退職者の分を入れて当協会までご返送をお願いいたします。

Q 同封の返信用封筒は申請書提出等ほかの用途でも使用してよいですか。

A 医療費のお知らせ回収専用の返信用封筒のため、ほかの用途には使用しないでください。

その他のよくあるご質問はこちら



令和7年度

生活習慣病予防健診のご案内

令和7年
3月1日から
予約の受付開始！

対象者

35歳～74歳の被保険者の方

パンフレットや健診対象者の情報が記載された
一覧表は3月下旬ごろに
事業所へお送りいたします。

予約方法

ご希望の健診機関に直接予約をしてください。

早期に予約の受付が終了となる
健診機関もあるため、
ご予約はお早めに！

健診実施機関
一覧はこちらから ▶

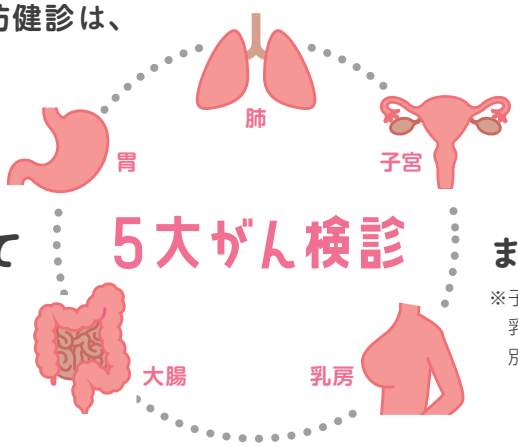
費用も内容も充実！

一般健診の自己負担額　最高 5,282円

協会けんぽの生活習慣病予防健診は、
血圧測定／血液検査／尿検査／
心電図検査／胸部レントゲン検査／
胃部レントゲン検査／便潜血反応検査

メタボリックシンドローム判定項目

に加えて



までカバー！

※子宮頸がん検診、
乳がん検診は、
別途自己負担額が必要です。

2月10日(月)から利用可能

情報提供サービスで 対象者をご確認いただけます

「情報提供サービス」で、令和7年度の健診対象者一覧をインターネットで確認できます。
なお、ご利用にあたり事前の登録が必要となりますのでご注意ください。

情報提供サービスを利用したことがない事業所様

ユーザIDの申請をお願いいたします。IDの発行には1週間程度かかります。

すでに情報提供サービスを利用している事業所様

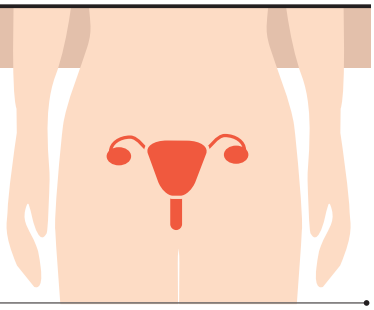
ログインが可能かご確認ください。お客様設定パスワードおよび
協会発行パスワードをお忘れの場合は再度申請が必要です。

詳しくはこちら ▶
協会けんぽ　情報提供サービス　検索

若い女性に多い

子宮頸がん

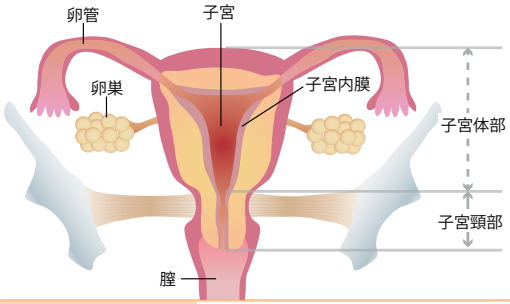
監修
むそうレディースクリニック
医学博士　武曽 綾子



子宮頸がんのおもな要因は性交時のウイルス感染

子宮頸がんは、子宮の入り口の子宮頸部から発生するがん。おもな発生要因は、性行為によるヒトパピローマウイルス（HPV）の感染です。

HPVは一度でも性行為の経験があれば感染の可能性がある、ありふれたウイルス。感染してもほとんどは免疫によって排除されますが、感染が持続したごく一部が数年から10年程度かけてがんになります。



リスク要因
- □ 性行為の経験がある
- □ たばこを吸う

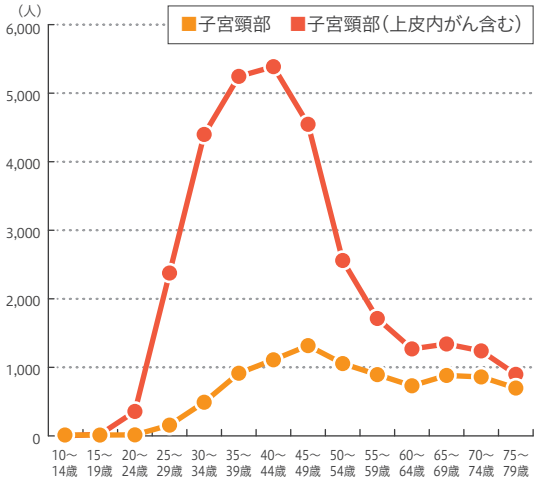
子宮頸がんの発症年齢は20～40歳代が多い

子宮頸がんは正常な状態からすぐにがんになるのではなく、HPV感染状態からがんになる前の病変（異形成）、がんが子宮頸部の表面にとどまっている状態（上皮内がん※）を経て、子宮頸がんになります。こうした初期の段階では自覚症状がほとんどありません。

がんになる一歩手前の「上皮内がん」を含めると、子宮頸がんの罹患数（新たにがんと診断された人の数）は20～40歳代に非常に多く、この年代で発症する人が多いといえます。

※上皮内がんはがん細胞が上皮内にとどまっているもので、一般的ながんとは区別されます。

子宮頸がんの罹患数（2020）



出典：国立がん研究センターがん情報サービス「がん統計」（全国がん登録）

20歳になったら 2年に1回「子宮頸がん検診」

検査方法 子宮頸部細胞診

子宮頸部の細胞を専用のブラシで軽くこすって細胞を採取し、がん細胞がないかを調べる。

子宮頸がん検診で予防が可能

子宮頸がん検診は、がんになる前の段階で発見できるため、検診を受けていれば、がん化する前に治療ができます。また、子宮頸がんはワクチン接種もあります。

いっしょに経腟超音波検査を受けよう

経腟超音波検査は、子宮筋腫や卵巣のう腫などの子宮や卵巣の病気の早期発見に役立ちます。
＊経腟超音波検査はがん検診に含まれません（自費）。

こんな症状があれば婦人科を受診

子宮頸がんが進行すると、月経時以外の出血や性交時の出血、おりものの異常などがみられます。気になる症状があれば、婦人科を受診しましょう。

日ごろの習慣と会話のコツで ココロの疲れ、改善しよう

春先は、気候や環境の変化が大きく、気がつかないうちに体だけでなく心の疲れがたまりやすくなります。
毎日の生活のなかで次のようなことを心がけて、心身の調子を整えましょう。

日ごろの習慣

改善するには…

悩みや考えを言葉にしよう

思っていることを周りに話してみるだけで、心が軽くなることもあります。人に相談しづらいときは、文章にして客観的に見ることで、解決策がみつかるかもしれません。

体のリズムを整えよう

夜遅くまで仕事をしたり、不規則な生活が続いたりすると体内リズムが乱れてしまいます。睡眠や食事などの時間がなるべく毎日同じになるよう、無理のない範囲で調整しましょう。

好きなことに打ち込もう

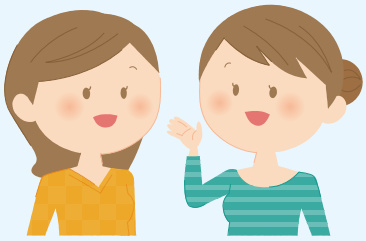
料理や読書、スポーツなど、趣味や自分の好きなことに時間を使いましょう。「幸せホルモン」と呼ばれるセロトニンの分泌が活性化して、ストレスが緩和されます。

会話のコツをおさえましょう

初対面の人と話すときは、相手のことをよくしらないため、会話が一方的になりがちです。会話で大事なのは、相手に興味をもつことです。人は自分に興味があると感じる相手には好感をもち、よい印象を抱きます。

コミュニケーションのコツ

- **笑顔であいさつをし、相手の名前を呼ぶ**
  あいさつは人間関係の基本。相手の名前を呼んで興味をもっていることを示しましょう。
- **体を相手に向けて、話に耳を傾ける**
  相手を見て、うなずきやあいづちを交えながら話に耳を傾けてみましょう。
- **自分との共通点を見つける**
  自分との共通点を見つけたら、どんどん話題にしてみましょう。
- **相手の趣味や好きなことを掘り下げる**
  相手が関心をもっていそうな話題について、話を掘り下げてみましょう。



季節の変わり目に起こりやすい

気象病にご用心

くもり・雨のぐずついた天気や季節の変わり目になると、頭痛やめまい、関節の痛みなどを発症することがあります。このような気圧・温度・湿度の変化によって起こるさまざまな体の不調を、総称して**気象病**と呼びます。この不調に悩まされている人の数は1,000万人以上ともいわれています。

天気が悪い日などにあらわれるおもな不調

- 頭痛
- めまい
- 耳鳴り
- 首や肩のこり

- うつ
- 狭心症
- 全身のけん怠感
- 腰痛
- 関節痛

など

こんな人がなりやすい

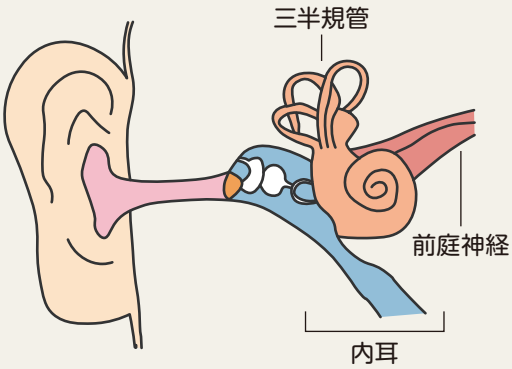
- 女性に多い
- 片頭痛や喘息（ぜんそく）、神経痛などの持病がある
- 乗り物酔いしやすい

こんなときになりやすい

- くもりや雨の日
- 天気が悪くなる2～3日前
- 梅雨や台風のシーズン
- 季節の変わり目など寒暖差のある日

気象病のメカニズム

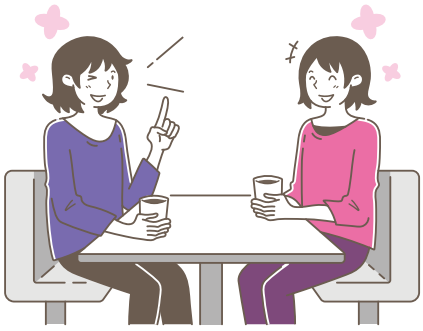
気象病に大きく影響するのが、**気圧の変化**です。耳の奥にある内耳（ないじ）には気圧を感知するセンサーのような役割があり、気圧の変化を感じ取ると、**平衡感覚を司る前庭（ぜんてい）神経を刺激します**。それによって、自律神経のバランスが乱れると、体を活発化させる交感神経の働きが高まり、脳血管が収縮して頭痛やめまいなどの症状があらわれます。とくに気圧が低下する梅雨や台風の季節に起こりやすく、持病のある人は症状が悪化することもあります。



自律神経を整える生活習慣で予防&対処しよう

規則正しい生活リズム

- 早寝・早起き
- バランスのとれた食事
- ストレスをためない
- 十分な睡眠
- 入浴
- 適度な運動



天気と体調の関係を記録

毎日の天気や気圧、体調や痛み、睡眠等を記録して、自分の不調と気象との関係をチェックし、セルフケアにいかしましょう。

頭痛やめまいなどの症状は他の病気も疑われますので、自己判断せずに医療機関を受診しましょう。

健康 おうちごはん
Healthy home cooking

腸内環境を整えるメニュー

人の免疫細胞の約6〜7割は腸の中で生きているとされています。
腸内環境を整え、免疫力を高めるメニューをご紹介します。

納豆キムチ厚揚げ炒め

Main dish

1人分
393kcal

材料（2人分）

白菜キムチ …… 120g
厚揚げ …… 1/4個（75g）
豚バラ薄切り肉 …… 120g
しめじ …… 1/4パック
長ネギ …… 1/4本
にんにくの芽 …… 1本
ひきわり納豆 …… 30g

Ⓐ
- 薄口しょうゆ …… 小さじ2
- 酒 …… 小さじ1
- みりん …… 小さじ1
- 砂糖 …… 小さじ1
- 水 …… 1/2カップ

炒め油 …… 小さじ1/2

作り方

1. 白菜キムチは、大きければ食べやすい大きさに切る。厚揚げは厚さ1㎝、幅1㎝、長さ3〜4㎝に、豚バラは幅5㎝に切る。しめじは石づきを取って小分けにする。長ネギ、にんにくの芽は斜め薄切りにする。
2. Ⓐを合わせておく。
3. フライパンに油を入れて中火にかけ、豚バラ肉を炒め、色が変わったら、しめじ、長ネギ、にんにくの芽を加え炒める。
4. ❸に火が通ってきたら❷を入れ、厚揚げ、ひきわり納豆（かき混ぜずパックからそのまま入れる）、キムチを加えて水分が少なくなるまで炒める。
5. 器に盛りつける。

Side dish さつまいもチーズもち

材料(2人分)

さつまいも(中) …… 1/2本
片栗粉 ……大さじ1
ピザ用チーズ
(シュレッドチーズ) …… 20g
牛乳……大さじ1
黒ゴマ……少々
バター ……3g
塩 ……1つまみ

作り方

❶さつまいもの皮をむき乱切りにして水にさらす。
❷水を入れた鍋にさつまいもを加えて強火にかけ、竹串がスッと刺さる柔らかさになるまで茹でる。
❸火を止めて❷の鍋の湯を捨て、再び加熱し木べらで混ぜながら水分を飛ばす。
❹❸が温かいうちにマッシャーなどでつぶしてから、片栗粉、チーズ、牛乳をよく混ぜ、塩で味を調える。
❺❹を4つに分けて丸く成形し、上に黒ゴマをのせる。
❻バターをフライパンに入れ弱火で溶かす。❺の黒ゴマをのせた面を下にしてきつね色になるまで弱火で焼き、ひっくり返してもう片面を焼く。
❼器に盛りつける。

1人分
137kcal

Salad 酒粕ドレッシングの水菜サラダ

材料(2人分)

水菜 …… 1/2袋
乾燥わかめ…… 3g
煎り大豆 ……15g
小女子 …… 5g
[ドレッシング]
酒粕 ……15g
はちみつ……10g
酢 …… 小さじ2
薄口しょうゆ…… 小さじ1
オリーブオイル ……小さじ1/2

作り方

❶水菜は長さ4cmに切る。乾燥わかめは水に浸して戻しておく。
❷ドレッシングの材料をよく混ぜ合わせる。
❸水菜とわかめをしっかりと水切りする。
❹❸を入れたボウルに煎り大豆、小女子を加え、❷でよく和える。
❺器に盛りつける。

1人分
90kcal

＼教えて！／
栄養士さん

腸の働きが衰えるこの時期こそとりたい発酵食品と食物繊維

腸内環境は季節によっても変わります。冬から春先は夏に比べて水分摂取量が減ったり、運動不足になったりすることで便秘気味になり、腸内に悪玉菌が増える傾向にあります。また身体が冷えることにより腸の動きが鈍くなりがちです。**水分をとり、身体を動かすこと**を心がけるのが大切ですが、**善玉菌を増やす食事をとること**でも**良好な腸内環境を維持**することができます。

善玉菌を豊富に含む**発酵食品のキムチ**は、体温を上げるカプサイシンを多く含んでいます。腸内細菌の繁殖を促進する有用成分を含む**酒粕**にも体温を上げる効果があり、どちらもこの時期にとりたいおすすめの食材です。**ピザ用チーズ**は具材に混ぜたりトッピングしたりと料理に活用しやすい発酵食品です。

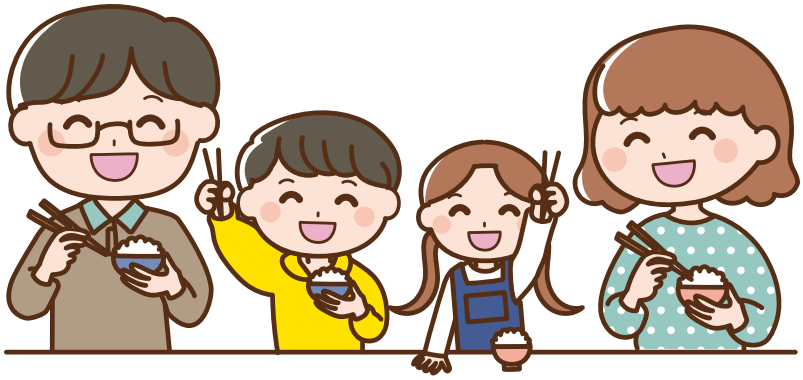
また、悪玉菌や有害物質を減らす効果のある食物繊維を多く含む**さつまいも**や**海藻類**を積極的にとることも、すこやかな腸内環境を保つ助けとなります。

健康を育む

毎日の朝食習慣が元気をつくる

子どもにとって朝食を食べることは、成長期に必要な栄養をとって心身をすこやかに育むとともに、生涯、健康ですごすために必要な食習慣・生活習慣を身につけるうえで欠かせません。大人にとっては、1日のパフォーマンスを高めたり、肥満や生活習慣病などを防いで、心身の健康を維持するために重要です。

しかし、子どもは年齢が上がるにつれて、大人は20～30代を中心に朝食の欠食率が高くなっています。毎日、朝食を食べる習慣をつけましょう。



どうして朝食を食べることが大切なの?

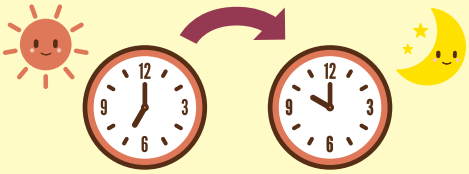
【朝食を食べるメリット】

エネルギーを補給できる

寝ている間に消費されたエネルギーが補給でき、脳と体がスッキリと目覚める。体温も上がり、勉強や仕事の意欲や集中力が高まる。

1日の生活リズムが整う

朝食を食べると頭や体がよく働いて、日中、活動的にすごせるため、夜は早く眠くなる。こうして早寝・早起きの生活リズムが整う。



必要な栄養素がとりやすい

1日2食では、1日に必要な栄養素が不足しやすい。また、1回の食事量やおやつの量が増えるため、肥満などの原因になる。

便秘になりにくい

朝食を食べて胃に食べ物が入ると、腸が動きはじめて朝の排便につながる。朝食後、同じ時間にトイレに行くと、排便習慣がつく。

毎日、朝食をおいしく食べるための工夫

まずは朝食を食べる習慣をつけることからはじめ、慣れてきたら
朝食の内容も工夫していきましょう。

早寝・早起き・朝ごはんの習慣をつける

朝食を欠食するおもな理由は「時間がない」「食欲がない」。つまり、いつもより少し早く、お腹が空いた状態で起床することが朝食を食べることにつながる。そのためには、早寝が大切。

早寝・早起きのために

- 寝るまでの準備をルーティーン化する
- 夕食は寝る3時間前までにすませる
- テレビやゲーム、スマホは寝る1時間前までに終える
- 毎朝同じ時間に起きて太陽光を浴び、体内時計をリセットする

できるだけ家族いっしょに朝食をとる

家族でいっしょに朝食をとると習慣化しやすい。一方、1人で食事をすると会話もなく、おいしさを感じにくい。慌ただしい朝でも、できるだけいっしょに朝食をとろう。

朝食は「炭水化物＋おかず」でシンプルに

朝食でとりたい栄養素は、炭水化物、たんぱく質、ビタミン・ミネラル。「ごはんやパンなどの炭水化物＋おかず」を基本にすると、手間なく必要な栄養素がとれる朝食になる。ごはんやパンに具材を乗せるだけでも立派な朝食に。また、具だくさんのみそ汁などを作っておくと、栄養たっぷりのおかずになる。

炭水化物 ＋ おかず1～2品

- ふりかけごはん・具だくさんのみそ汁
- 納豆・ゆでほうれん草を乗せたごはん
- ハムやチーズを乗せて焼いたトースト
- ロールパン・ウインナー・ミニトマト
- ごはん・みそ汁・卵焼き・おひたし

準備しておくと便利なもの

- **炭水化物：**冷凍やレトルトのごはん、パンなど
- **たんぱく質：**卵、納豆、豆腐、ツナ缶、ハム・ウインナー、ちくわなど
- **ビタミン・ミネラル：**冷凍野菜、牛乳・チーズ・ヨーグルト、バナナ・みかんなど

休みの日は家族といっしょに朝食づくり

いっしょに作った料理を家族がおいしそうに食べると、一層おいしく食べることができる。休みの日に家族と朝食を作って食べることは、朝食の習慣化につながる。

「睡眠」の昔は常識今は非常識

昔の常識 眠れなくても ベッドで眠気が来るのを待つ

アップデート

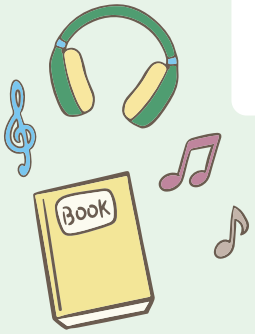
今の常識 眠れなければベッドから出る

昔は眠れなくても横になっているだけで体が休まるため、ベッドで眠気が来るのを待てばよいと考えられていました。しかし、ベッドで長時間眠れない経験を繰り返すと「また眠れないのではないか」と不安になり、横になっても眠れないことが慢性化してしまう可能性があります。

そのため今は、なかなか眠れないときには、思い切ってベッドから出て、眠気が来るまで静かに過ごすことがすすめられています。横になっても眠れない理由としては、心身の緊張状態、睡眠時間を確保しようとして眠くないのに横になっていることなどが考えられます。

ベッドを出てからの過ごし方

脳や体を興奮させることを避けて静かに過ごし、眠気が来たらベッドに戻る。睡眠の量は減るが、寝つきがよくなり、質の高い睡眠が得られやすい。



- 部屋の明かりを暗めにする
- ストーリーのない本を読む
- 静かな音楽を聞く

スマホやパソコン、カフェイン、アルコール、喫煙は避ける。

寝つきをよくするコツ

寝る前は心身をリラックスさせ、眠くなってからベッドに入る。また、朝できるだけ同じ時間に起き、太陽光を浴び、朝食をとって体内時計を整える。

寝る90分ぐらい前にぬるめのお風呂にゆっくり浸かる

寝る前はストレッチなどで心身をほぐす

眠くなってからベッドに入る

おまけ アップデート>>

睡眠時間は90分の倍数がよい？

今の常識 自分が目覚めのよい睡眠時間が最適

眠りの周期は90分なので、睡眠時間を90分の倍数にすると目覚めがよいという話を聞いたことがあるかもしれませんが、そうとは限りません。自分がスッキリ目覚められる睡眠時間を確保しましょう。

からだ整えエクササイズ

監修●フリーインストラクター
今井　真紀

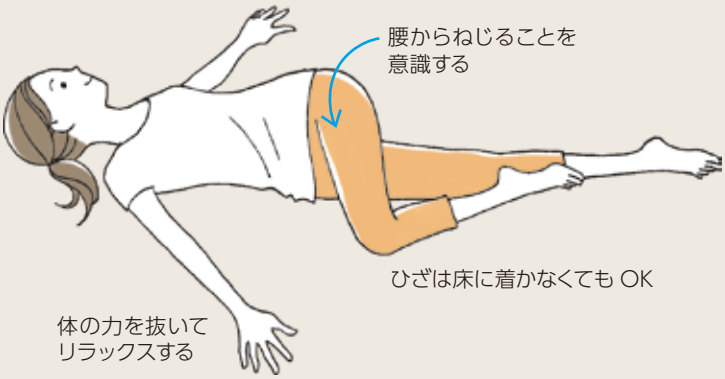
腸内環境を整える簡単ヨガ

腸内環境は生活習慣の乱れやストレスなどと密接に関係しているため、腸内環境が悪化すると便通が悪くなるだけでなく、睡眠の質や免疫力、代謝なども低下すると考えられています。腸の動きを活発にする簡単ヨガで腸内環境を整えましょう。

ねじりのポーズ

腰から体をねじって腸に刺激を与える

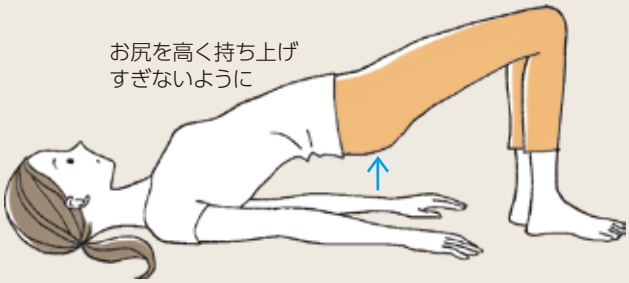
❶あお向けに寝る。左ひざを立て、左の足裏を右ひざの上に乗せる。両腕は横に伸ばし、手のひらを床につける。
❷右ひざに乗せた左足を腰から右へ倒し、顔は左に向ける。その状態で5回深呼吸をする。反対側も同様に行う。



橋のポーズ

お腹が引き上げられ、腸が伸ばされる

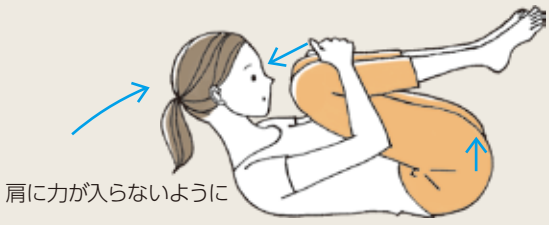
❶あお向けに寝る。両ひざを立て、足を腰幅に開く。両腕は体の横に伸ばし、手のひらを床につける。
❷息を吐きながらお尻を持ち上げる。その状態で5回深呼吸をし、息を吐きながらゆっくりお尻を下ろす。



赤ちゃんのポーズ

腸にたまったガスを排出し、腸内環境を整える

❶あお向けに寝て、両手で両ひざを抱える。
❷息を吐きながら両ひざと額を近づけ、その状態で5回深呼吸をする。
❸頭を下ろして両手と両足もラクに伸ばし、数回深呼吸をする。



POINT
深い呼吸を意識する。自律神経の副交感神経が優位になり、腸の動きをよくするのに、より効果的。

健康保険証の新規発行・再発行は終了

使っていますか？マイナ保険証

マイナ保険証
特設サイト

令和6年12月2日から、従来の健康保険証は新たに発行されなくなり、「マイナ保険証」を基本とする仕組みに移行しました。

医療機関・薬局で提示するもの

イラストはイメージです

マイナ保険証での受付が基本です

マイナ保険証

健康保険証
利用登録をした
マイナンバーカード

受付の顔認証付きカードリーダーに
マイナンバーカードを置いて本人確認

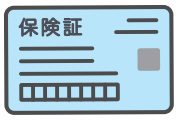
利用登録が済んでいない方は、
医療機関等で簡単に登録できます

医療機関等でオンライン資格確認ができない場合は、「マイナポータル※1＋マイナ保険証」「資格情報のお知らせ※2＋マイナ保険証」のいずれかの組み合わせを医療機関等へ提示することで健康保険で医療を受けることができます。

※1 政府が運営するオンラインサービス
※2 健康保険の記号・番号等が記載されたもので加入者全員に発行

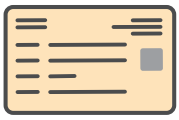
マイナ保険証をお持ちでない場合、以下のどちらかをご利用ください

（発行済みの）健康保険証



最大 **令和7年12月1日まで**
使用可能です。
ただし、新規発行・再発行はできません。

資格確認書



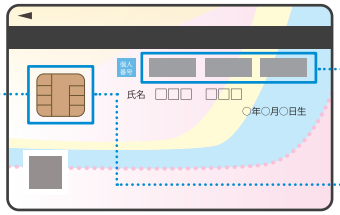
有効期限 最大5年間
マイナンバーカードの健康保険証利用登録をしていないなど、必要な方に発行します。

便利で安全 マイナンバーカード

なりすましはできません

写真入りのため
対面での悪用は困難。

電子証明書を使うため、オンラインの利用にはマイナンバーは使われません



マイナンバーを見られても悪用は困難

マイナンバーを利用するには、
顔写真付き身分証明書などでの
本人確認があるため、悪用は困難。

プライバシー性の高い個人情報は入っていません

ICチップ部分には、税や年金などの
個人情報は記録されません。

（デジタル庁開設）
マイナンバー総合
フリーダイヤル
0120-95-0178（マイナンバー）

受付時間（年末年始を除く）
平　日　9:30～20:00
土日祝　9:30～17:30

紛失・盗難による利用停止は
24時間365日受付！

協会けんぽ
マイナンバー専用
ダイヤル
0570-015-369

受付時間
（土日・祝日・年末年始を除く）
8:30～17:15

受付内容　マイナ保険証、オンライン資格確認、資格情報のお知らせ、資格確認書に関すること

健康づくりは幸せづくり

全国健康保険協会 福井支部
協会けんぽ

メルマガ会員募集中
メルマガ登録から
健康づくりを始めよう♪
毎月10日配信中！
登録は
コチラから