健康保険委員だより

全国健康保険協会 福井支部
協会けんぽ

けんぽ＋ KENPO PLUS プラス

健康づくりは
幸せづくり

2025.5 Vol.37

P.4

健康特集

40歳以上の5人に3人が ロコモです

P2 健康づくり事業所応援団「清川メッキ工業株式会社」
P3 特定健診を受ける意味
P4 健康特集「ロコモ」
P8 被扶養者異動届の提出を
P9 ジェネリックに切り替えを！
P10 帯状疱疹ワクチンが定期接種に
P11 フィトケミカル／洗濯物干しwith青空スクワット
P12 再チェック！医療機関等のかかり方
P13 ストレスに強くなる歩き方
P14 臓器のハタラキ「心臓」
P16 年代別健康づくり「20代」
P17 正しい歯磨きの基本
P18 骨粗しょう症を防ぐ！
P19 快眠を手に入れる生活習慣
P20 色のパワーでもっと元気に
P22 健康おうちご飯
P24 お知らせとお願い

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 第36弾

健康づくり宣言事業所

清川メッキ工業株式会社 様

今回は、第11回ホワイト企業大賞で最高賞の大賞を受賞された清川メッキ工業株式会社の健康経営担当 武内様にお話を伺いました。

この度はホワイト企業大賞の受賞おめでとうございます。御社で幅広く実践されている健康づくりに取り組むことになったきっかけを教えてください。

「社員は家族」という創業者の想いがあり、社員と社員の家族を第一に考え、創業当初から健康づくりに取り組んできました。トップの理想が担当者にも伝わって行動した結果、創業時から現在に至るまでの当社の健康づくりに繋がっています。健康経営やSDGsの取り組みは、もともと当社が取り組んできた内容なので、新たに取り組むというよりは、創業者の想いに時代が追いついたものと思っています。

健康づくりご担当者（左から）武内様、多田様、山口様

事業所概要

所在地／福井県福井市和田中1-414

従業員／370名（令和7年4月1日現在）

事業内容

電子部品、マグネット、半導体ウエハ、その他先端材料をはじめとする各種材料への電解めっきおよび無電解めっき加工

健康づくりにおいて重点的に取り組まれていることを教えてください。

食生活の補助として、管理栄養士が選定した1品100円の「**kyo**（**k**：清川メッキ **y**：余暇スペース **o**：オリジナル）健幸福食」を提供しています。

つみたてNISAセミナー

また、外部講師を招き健康・生活・保険・年金・NISA・災害時の対応・交通事故時の対応などのセミナーを実施しているほか、社員を講師としたふるさと納税や生け花のセミナーも行っています。他の会社で行っているセミナーでよい内容と思ったものはできるだけ取り入れています。セミナーで実施した内容に興味を持った社員同士が集まり、社内の同好会に発展することもあります。

そのほか社員ごとに設定した健康目標の管理をアプリで行っており、目標が達成できるようフォローしています。

健康づくりを進めていくうえで、課題はありましたか。

各種セミナーの参加者をいかに確保するかが課題と感じており、社員に興味を持ってもらえるよう色々なラインナップを考えています。

健康づくりの取り組みをして、よかったと実感できたエピソードや嬉しかったことはありますか。

「kyo健幸福食」のメニューを充実させ、社員から感謝の言葉や要望がもらえると、とても嬉しく思います。また、社内対抗のウォーキングイベントを実施したことが社員間のコミュニケーション強化にもつながり、企画してよかったと感じました。

今後予定している取り組みや、健康づくりの目標を教えてください。

社員のワーク・エンゲージメント（仕事に対してのポジティブで充実した心理状態）をいかに高めていくかを目標としています。定期的にサーベイ（調査）を行い、前回と比較して対策効果や新たな課題を分析して健康づくりの取り組みに活かしています。

編集後記

創業時から自然と行われていたことが、近年の「健康経営」や「SDGs」に通じる取り組みであったことに感銘を受けました。さらなるエンゲージメント向上へのたゆまぬ努力にも敬服いたします。インタビューにご協力いただきありがとうございました。

「健康づくり宣言」について詳しくは福井支部ホームページより、ご覧ください。

健康づくり宣言のパンフレットも 新しくなりました

協会けんぽ福井支部 健康づくり宣言 検索

「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。

特定健診を受ける意味ってなに？

人生で幾度となく現れる「カラダの曲がり角」。健康管理にとくに気をつけたい40歳以上のみなさまにおすすめしたいのが特定健診・特定保健指導です。

＼こんな言い訳、していませんか？／

「忙しくて時間がない」というあなた

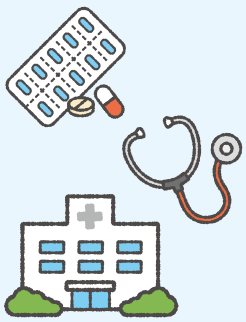
「忙しい」と後回しにしていると、受けておけばよかった…ということになりかねません。年に1回、わずかな時間です。早期発見・早期治療で後悔しない未来へ！

「家事や育児が大変」というあなた

家事や育児、介護…、毎日忙しいあなたが病気で倒れてしまったら、それこそ大変なことになります。あなたの健康はご家族みんなの願いです。

「通院しているから」というあなた

治療や経過観察での受診と、特定健診は別物です。健診受診の要否がわからない場合はかかりつけ医に相談し、健診の際には通院中であることを伝えるとよいでしょう。



知らず知らずのうちに発生している「病気の芽」を見つけ出すためのものです！

特定健診は40～74歳の人を対象に実施される健診で、日本人の死亡原因の約6割を占める生活習慣病の予防と早期発見が目的です。生活習慣病は、食生活の偏りや運動不足、ストレス、過度な飲酒・喫煙など、日常生活における毎日の「好ましくない生活習慣」により知らず知らずのうちに発症したり、進行する病気を指します。

ですが、その名が示すように、生活習慣を改善することで予防することも十分に可能。そのきっかけにしていただきたいのが年に一度の特定健診です。

特定健診でリスクが発見された場合には、生活習慣などを改善する特定保健指導へ

「特定保健指導」では、保健師や管理栄養士などがあなたの生活習慣見直しをサポートします。対象者は特定健診の結果から判定されますが、「指導」といっても叱られるようなことはなく、対象者に寄り添って、体の未来のために実行できることを模索していく面談のようなものと理解してください。特定保健指導の案内が届いたら、放置せずに必ず受けるようお願いします。

わたしも あなたも

ロコモ…かも

ロコモティブシンドローム

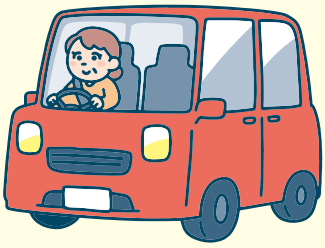
40歳以上の5人に3人がロコモだといわれています。

年を重ねても元気に動ける生活を続けるためには、働き盛りの30代、40代から
ロコモ対策をしていくことが大切。さっそく、ロコモ撃退法を確認していきましょう。

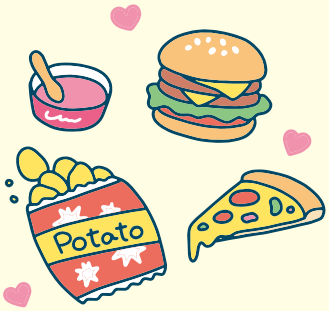
あなたもロコモかも!? 生活習慣チェック

- □ 運動の習慣がない

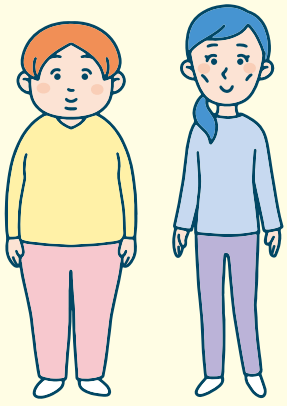
- □ 日常の活動量が少ない



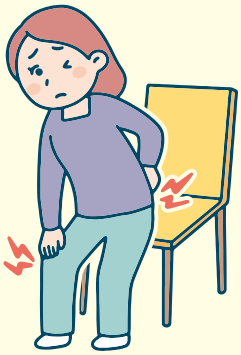
- □ 偏食になりがち



- □ 肥満・やせている



- □ 痛みをガマンしている



- □ 体を酷使しすぎている

上のチェックが1つでもあてはまったら、
「ロコモ」になる確率が高いといえます。

「ロコモ」ってなに?

ロコモティブシンドローム

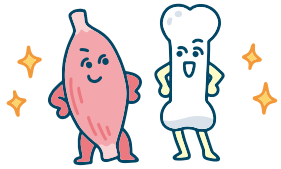
加齢にともなって、骨や筋肉、関節などの機能が落ちてしまい、歩くことが難しくなり、介護が必要になる危険性が高まったり、実際に介護が必要になったりする状態を「ロコモティブシンドローム（運動器症候群、通称：ロコモ）」といいます。

どうしてロコモになるの?

ロコモの元になるのは、骨粗しょう症、変形性関節症などの骨や筋肉、関節などの障害です。体が動く若いうちには実感がわきませんが、その下地は日々の生活習慣によってつくられています。

骨や筋肉の量がピークである20～30代のうちから、適度な運動やバランスのとれた食事で、骨や筋肉を強く丈夫に維持しておかないと老化が早く進んでしまいます。

また、太りすぎは関節に過度の負担をかけ、やせすぎは骨や筋肉全体を弱めてしまいます。



協会けんぽの願い **あなたに元気で豊かなシニアライフを迎えてほしい。**

日本人の平均寿命は男性81.05歳、女性87.09歳となり、延伸傾向にあります。
一方、介護等の必要がなく自立した生活ができる「健康寿命」との差は、男性で約8年、女性で約12年。この期間に費やされる医療や介護にかかる費用も膨大な額です。若い世代からの健康づくりの積み重ねが、ロコモを防ぎ、充実したシニアライフの基礎となります。次ページからのロコモ対策で、生涯、自立生活を謳歌しましょう。

★食事や運動で関節軟骨や椎間板の傷みを治すことは難しいため、生活動作に気を配り、大切に使っていきましょう。
「使いすぎ」にも「使わなさすぎ」にも気をつけてください。

次ページへつづく

今日からできるロコモ対策は？

1 コツコツ増やす 骨

- 40代から骨量が低下
- 更年期以降の女性は「骨粗しょう症」に注意

ロコモ対策

- ☑ 過度なダイエットはしない
- ☑ 女性は閉経したら、定期的に骨量チェックをする
- ☑ カルシウム、ビタミンD、ビタミンKをとる
  - 牛乳、小魚、大豆、パセリ、チーズなど
  - サケ、イワシ、キノコ類など
  - 青菜、納豆など

2 今すぐ鍛える 筋肉

- 筋肉量は30代から低下が始まる
- 体を動かせば、何歳からでも鍛えられる

ロコモ対策

- ☑ 活動量を増やし筋力アップをめざす
- ☑ たんぱく質、ビタミンB_6をとる
  - 肉、魚、豆腐、卵、チーズなど
  - マグロ、カツオなどの赤身、赤ピーマン、キウイ、バナナなど

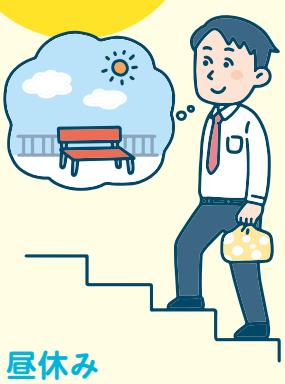
3 傷まないよう大切に 関節・椎間板（ついかんばん）

- 40代からすり減りや変形が始まる
- 負担をかけすぎると傷んでしまう

ロコモ対策

- ☑ 過度なダイエットはしない
- ☑ 女性は閉経したら、定期的に骨量チェックをする

忙しいあなたに。すき間時間で 今より10分多く体を動かす +10を心がけよう！



昼休み
移動に階段を使う、少し遠い店にランチに行くなど

通勤時
自転車通勤、一駅前で下車して徒歩で出勤など

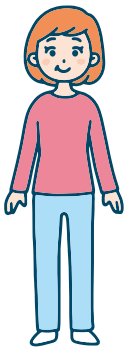
家の中で
DVDでエクササイズ、テレビを見ながらストレッチをするなど

勤務中
遠いトイレを使う、軽い体操をするなど

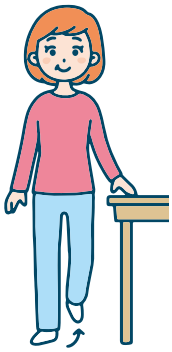
まずはやってみよう！

ロコモを防ぐ「ロコトレ」

1 バランス感覚を鍛える！ 片脚立ち



① 姿勢をまっすぐにして立つ。



② 片方の脚をゆっくり持ち上げてキープする。床につかない程度でOK！

左右 1分間ずつ × 1日3セット

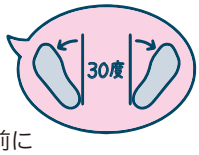
※転倒にそなえて、つかまれる物のそばで行ってください。

2 下半身に筋力をつける！ スクワット

② 前かがみに5～6秒かけて腰を下ろしていく。5～6秒かけて元に戻る。

① 肩幅より少し広めに足を広げて立つ。

つま先はかかとから30度ほど外に開く。



ひざがつま先より前に出ないようにする。

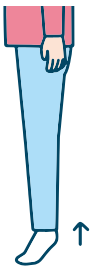
ひざが足の人差し指の方向に向くよう注意して、お尻を後ろに引くように体を沈めていく。

5～6回 × 1日3セット

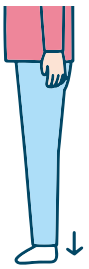
プラス チャレンジ

もの足りないあなたへ。

3 ふくらはぎの筋力アップ ヒールレイズ

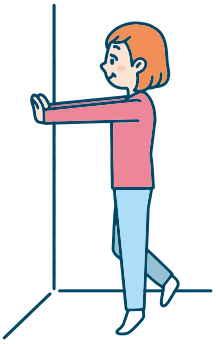


① 両脚で立った状態でかかとを上げる。



② ゆっくりとかかとを下ろす。

バランスを崩しそうな人は、イスの背などに手をついてやってみよう。



自信のある人は、壁などに手をつき、片脚だけでトライ！

10～20回 × 1日2～3セット

4 下半身の柔軟性、バランス能力、筋力アップ フロントランジ

① 両手を腰にあて、両足で立つ。

② 脚をゆっくり大きく前に踏み出す。

③ 太ももが水平になるくらいに腰を深く下ろす。上半身は胸を張って、まっすぐキープ。

④ ゆっくり体を上げて、踏み出した脚を元に戻す。

5～10回 × 1日2～3セット

出典／日本整形外科学会:ロコモティブシンドローム予防啓発公式サイト ロコモオンライン

がんばりすぎず、無理のない自分のペースで毎日続けましょう！

ご家族が被扶養者資格を失ったら、5日以内に異動届の提出を

保険料の負担なく協会けんぽに加入できるのが被扶養者のメリットですが、被保険者の収入によって生計を維持されていることが前提です。このため、被扶養者が就職した場合や、収入が増加した場合はその資格を失うことになります。

被保険者は、勤め先を経由し日本年金機構へ**5日以内に「被扶養者(異動)届」**[*1]**を提出**してください。

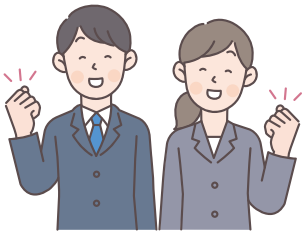
*1 健康保険証等が交付されている場合はあわせて返納してください。

こんなとき、ご家族は被扶養者資格を失います

～異動届の提出を忘れずに～

・・・他の健康保険に加入したとき・・・

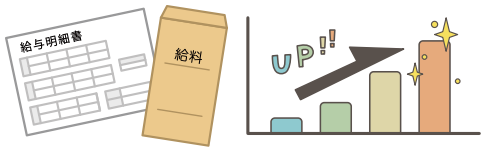
加入できる健康保険は1つです。就職して他の健康保険の被保険者になると、被扶養者ではいられません。パート・アルバイト先[*2]の健康保険の被保険者になった場合も同様です。



*2 週の所定労働時間が20時間以上で所定内賃金が月額88,000円以上、2ヵ月を超える雇用期間の見込みがあり、従業員数51人以上の勤め先の場合は、勤め先が加入する健康保険の被保険者になります(学生を除く)。

・・・収入が増加したとき・・・

被扶養者でいられる収入基準は年間130万円未満(60歳以上または障害厚生年金を受けられる程度の障害者の場合は180万円未満)かつ、被保険者の収入の1/2未満です。今後1年間の見込みで判断されるため、月額10万8,334円以上(同15万円以上)になると、被扶養者ではいられません。

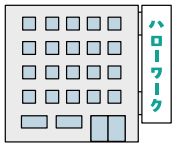


130万円の壁 ▶ 超えても被扶養者のままでいられる場合があります

令和5年10月から「年収の壁・支援強化パッケージ」が導入されました。これにより、被扶養者の年間収入が130万円を超えても、勤め先の事業主の証明により一時的な収入の変動と認められる場合は、引き続き被扶養者として認定されます。

・・・失業給付金の受給を開始したとき・・・

失業して被扶養者となったご家族が雇用保険の失業給付金の受給を開始したとき、基本手当日額が3,612円以上(60歳以上または障害厚生年金を受けられる程度の障害者の場合は5,000円以上)になると収入基準を超えるため、被扶養者ではいられません。



・・・75歳になったとき・・・

75歳[*3]になると、後期高齢者医療制度の被保険者になります。加入できる健康保険は1つのため、被扶養者ではいられません。

*3 65～74歳で一定の障害があると認定された場合を含む。

〈 異動届を提出しないと…どうなる? 〉

異動届を提出せず、**後日、被扶養者資格を失っていることが判明した場合、資格喪失した日にさかのぼって協会けんぽが負担した医療費を返還**していただくことになります。また、被扶養者資格は定期的に調査をしており、この調査にご協力いただけない場合や、虚偽の申告をされた場合は資格を削除することがあります。

薬代の負担を減らす
ジェネリックに切り替えを！

ジェネリック医薬品には開発コストが含まれていないため、先発医薬品に比べると安価です。それでいて先発医薬品と同じ有効成分を同じ量含んでいるため、効果は基本的に変わりません。

〝ジェネリックにしない〟という選択は、本来不要なコストをあえてかけている行動ともいえます。その行動は、さらに将来の自分に負担増となって返ってくる可能性もあります。ぜひ切り替えをご検討ください。

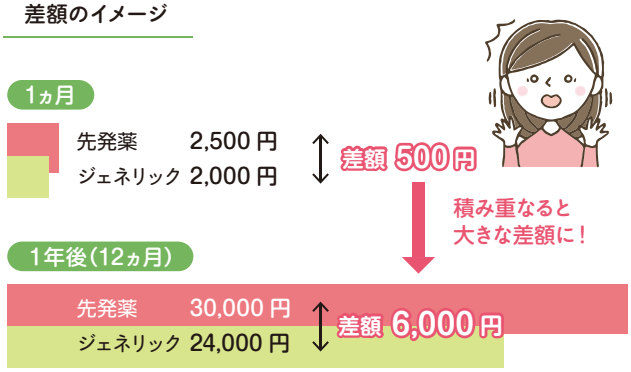
将来の負担増❶

積み重なると大きな差額に…

ジェネリックが安価とはいっても、患者負担は3割（年齢・所得によって2割）のため、1ヵ月の差額はそれほど大きなものではありません。しかし、生活習慣病など長期間飲み続けることが必要な薬の場合は、積み重なると大きな差額になります。

今すぐの差額だけでなく、将来の差額まで考えてから検討するようにしましょう。

差額のイメージ



将来の負担増❷

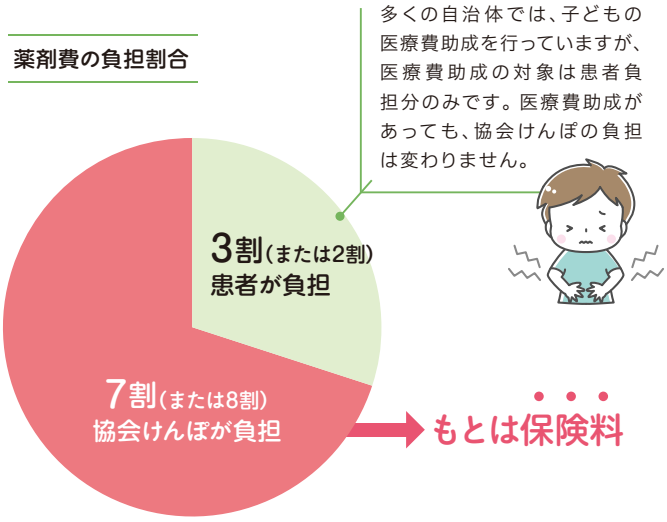
協会けんぽの支出にも影響します

患者の負担割合は3割ですが、残りの7割は協会けんぽが負担しています。協会けんぽが負担するといっても、もとは被保険者と事業主に納めていただく保険料です。

ただでさえ高齢化や新しい医薬品の登場により、薬剤費をはじめとする医療費は増加傾向にあります。その医療費を抑制するため、国を挙げてジェネリックの普及が求められているわけです。

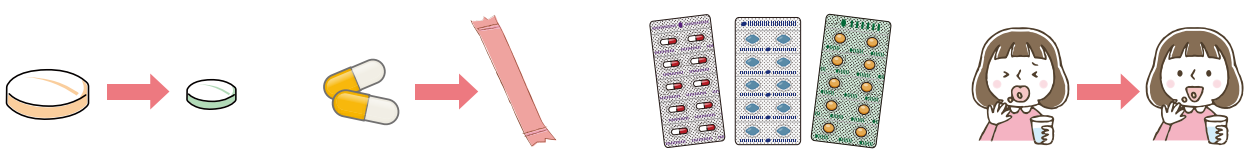
保険料で賄えなくなった場合、保険料率を引き上げることになるかもしれません。そうなったら、みなさまの支出も増えてしまいます。

薬剤費の負担割合



ジェネリックを選ぶことで、飲みやすくなることもあります

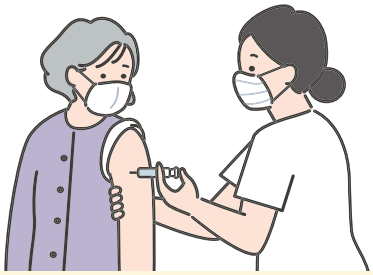
有効成分は先発医薬品と同じですが、子どもや高齢者にも飲みやすくなるよう製剤上の工夫が施されたものもあります。



錠剤を小さく　錠剤をゼリー状や液状に　飲み間違いを防ぐデザイン　味やにおいを改良

令和7年4月から

帯状疱疹ワクチンが定期接種になりました



65歳の方が対象、今後5年間は70歳・75歳など5歳刻み年齢も

帯状疱疹は、体内に潜伏している水ぼうそうのウイルスが加齢や免疫低下で活性化し、痛みを伴う帯状の発疹が現れる病気です。従来は原則50歳以上の方を対象に任意接種が行われていましたが（自治体によって補助あり）、令和7年4月から65歳の方を対象に定期接種となり、一部公費で助成されます。

定期接種の対象者

●令和7～11年度

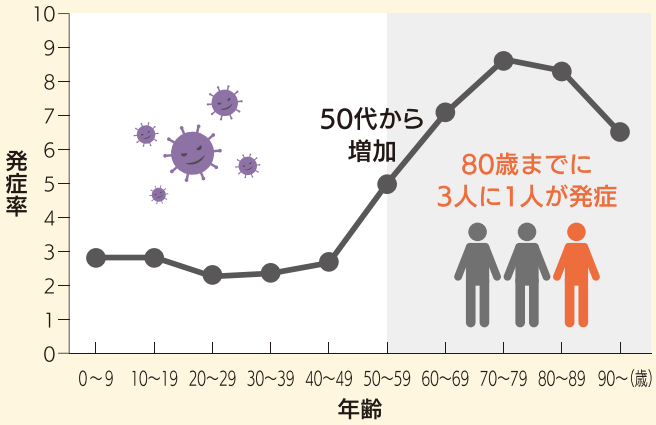
65歳・70歳・75歳・80歳・85歳・90歳・95歳・100歳

※101歳以上の方は令和7年度に限り対象
※HIVによる免疫不全のある60～64歳の方も対象

●令和12年度～

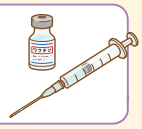
65歳

年齢別の帯状疱疹発症率



Shiraki K. et al.: Open Forum Infect Dis. 4(1), ofx007, 2017 より作成

2種類の帯状疱疹ワクチンが対象



定期接種では、任意接種と同じく2種類のワクチンが対象です。帯状疱疹ワクチンは、発症リスクを抑えるだけでなく、重症化や「帯状疱疹後神経痛（PHN）」の発症を抑える効果も期待できます。

	生ワクチン「ビケン」	組換えワクチン「シングリックス」
接　種	1回	2回
持続効果	約5年	約10年

高血圧・糖尿病・リウマチ・腎不全の方は発症リスクが高い

高血圧・糖尿病・リウマチ・腎不全といった疾患がある方は、帯状疱疹の発症リスクが高くなるという報告があります。
こうした持病のある方はとくに、ワクチン接種をご検討ください。

帯状疱疹 Q&A

Q 帯状疱疹は重い病気ですか？

A 皮膚症状は3週間前後で治りますが、頭部や顔に現れると失明や難聴、顔面麻痺など重い症状につながることがあります。また、皮膚症状がおさまった後も傷みが残る「帯状疱疹後神経痛（PHN）」になると、睡眠や日常生活に支障をきたすため、甘く見てはいけない病気です。

Q 帯状疱疹は再発しますか？

A 帯状疱疹は、一度発症したら二度とならないわけではなく、加齢やストレスなどにより免疫機能が低下すると再発することがあります。過去にかかったことがある人も、医師に相談のうえワクチン接種をご検討ください。

Q 帯状疱疹は人にうつりますか？

A 帯状疱疹は、周りの人に帯状疱疹という病気でうつることはありませんが、水ぼうそうになったことがない人に水ぼうそうとしてうつる可能性はあります。
帯状疱疹になったら、水ぼうそうの予防接種をしていない乳幼児や、水ぼうそうになったことがない子どもに接触するのは避けたほうがよいでしょう。

知りたい！よく聞くワード

アンチエイジング成分

フィトケミカル

植物（フィト）が紫外線や害虫から身を守るために作り出した化学物質（ケミカル）のこと。野菜や果物などに色素や香り、苦み、辛み、渋みなどの成分として含まれ、人の体も老化や病気から守る働きがあります。

7色の野菜&果物でサビない体づくりを

フィトケミカルは体内の活性酸素※を取り除く「抗酸化作用」にすぐれ、免疫力を高めます。積極的にとって、若々しい体を保ちましょう。

※不規則な生活やストレス、紫外線などによって発生し、過剰になると老化や生活習慣病、がんの原因になる物質。

フィトケミカルを含む野菜や果物

野菜や果物は、もっとも多く含まれるフィトケミカルの色をしています

赤系
- リコピン（トマト、スイカ）
- カプサイシン（パプリカ）

橙系
- カロテン（にんじん、かぼちゃ、みかん）

黄系
- ルテイン（とうもろこし）
- フラボノイド（レモン）

緑系
- クロロフィル（オクラ、ブロッコリー、ほうれんそう）

紫系
- アントシアニン（ナス、ブドウ、ブルーベリー）

黒系
- カテキン（緑茶）
- クロロゲン酸（コーヒー、ごぼう）

白系
- 硫化アリル（にんにく、玉ねぎ）
- イソチオシアネート（キャベツ、大根）

“彩りよく”は健康にも役立つ

フィトケミカルはさまざまな種類があり、色や成分により期待される健康効果が少しずつ異なります。食卓の色数を増やして効果的にとりましょう。

その動作に運動効果をプラス！+

「洗濯物を干す」編

体力・筋力維持、抵抗力アップなど、運動効果を生活動作にプラスするため、キビキビとした動きで身体活動量を増やしましょう！

洗濯物を干す➡10分間で約25kcal消費

日々行っている家事。洗濯物を干すという動作でも、エネルギーを消費しています！
さらに、スクワットの動きを取り入れると、効果的なエクササイズにもなりますよ。

洗濯物干しwith青空スクワット

1. 洗濯カゴは台の上ではなく、下に置く
2. 姿勢は、片足を一歩前に出した姿勢に
3. 洗濯物は一枚ずつカゴから取り出す
4. ゆっくりしゃがみ、立ち上がる
5. 片足10枚ずつを目安に行う

出典：『エクササイズと食事の最新知識』 監訳：山崎元/（有）ナップ発行

※記載値は一般的な値であり、消費エネルギー量は個人差がありますので参考としてご覧ください。

再チェック!

マイナ保険証での受付が基本に

医療機関等のかかり方

令和6年12月2日以降、健康保険証の新規発行が行われなくなりました。
そこで、どのように医療機関等にかかればよいのか、あらためて確認してみましょう。

これが基本!

かかり方 その1

マイナ保険証

マイナ保険証とは、健康保険証の利用登録を行ったマイナンバーカードのことです。マイナ保険証を医療機関等の顔認証付きカードリーダーで読み取り、本人確認を行うことで受診等ができます。

1 マイナンバーカードを申請

申請方法はココを見てね!▶

マイナンバーカードを受け取ったら…

2 保険証利用登録

病院などに行ったときに、カードリーダーにマイナンバーカードを入れて登録

＼ カードリーダーに不具合があるときも便利 ／

マイナポータルをご活用ください

スマートフォンのアプリ「マイナポータル」から、資格情報(PDF)をダウンロードできます。カードリーダーに不具合が生じた場合は、このPDF画面もしくは「資格情報のお知らせ」(紙・配付済)をマイナンバーカードと一緒に提示すると、保険診療を受けることができます。

操作方法　マイナポータル(ログイン)▶ 健康保険証▶端末に保存

マイナポータル とは

健康医療や子育て、介護、税金などの各種行政手続きがワンストップで行える政府が運営するオンラインサービス。ご自身の薬の情報や特定健診結果を確認することもできます。

かかり方 その2

従来の健康保険証

発行済の健康保険証は、令和7年12月1日まで利用できます。ただし、転職などで資格が変わる場合や、有効期限が到来した健康保険証は、その時点で利用終了となります。

かかり方 その3

資格確認書

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。医療機関等で提示することで、受診等ができます。

(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

24h 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

「歩く」をチェンジ！で体が変わる

ストレスに強くなる

ウォーキングは体だけでなく心にもよい影響を及ぼします。
もっと歩いてストレス耐性を高め、毎日を心軽やかに過ごしましょう。

ストレスに強くなるカギは「セロトニン」

「セロトニン」は神経伝達物質のひとつで、怒りなどのネガティブな感情をコントロールして心を安定させる働きがあります。

セロトニンが脳内にたっぷり存在するとイヤなことがあってもそれを受け流せるようになり、ストレス耐性が高まります。

ストレスに強くなる歩き方のポイント

POINT 1 歩くことに集中する

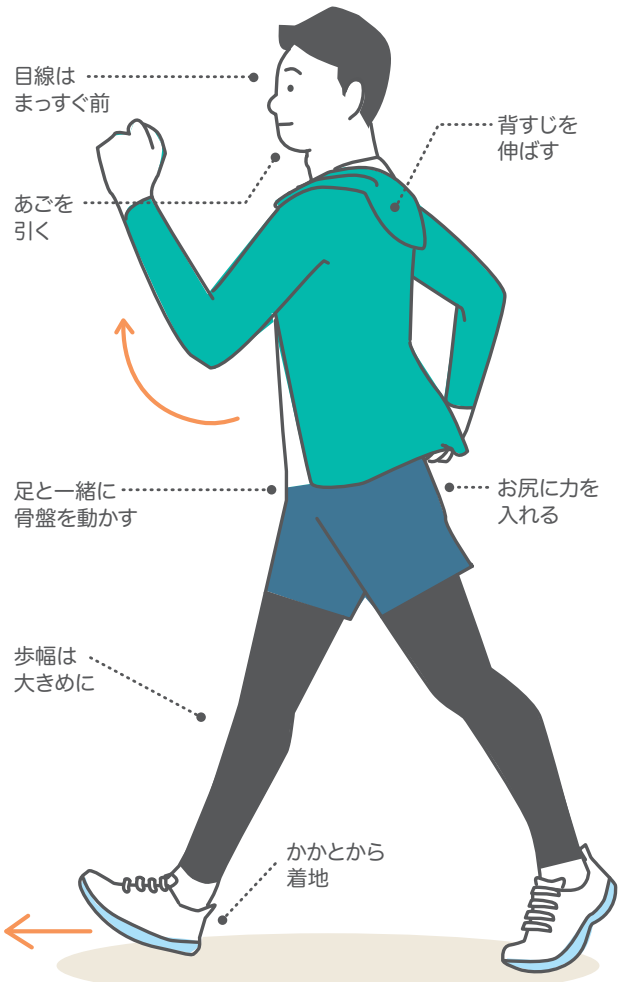
- 集中して歩くとセロトニンの分泌が増える
- 会話をしたり、景色を楽しんだりしない。
- 音楽を聞くときは歌詞のない音楽にする。

POINT 2 リズミカルに歩く

セロトニンは一定のリズムで体を動かすことによって分泌が促される。

POINT 3 疲れるまで歩かない

疲労がたまるとセロトニンの働きが弱まる。



歩く時間

15〜30分が目安。5分ぐらい歩くとセロトニンが分泌し始める。

歩く速度

ラクもしくはややキツイと感じる程度。

歩く時間帯

朝や昼間などの太陽が出ている時間帯。とくに朝がおすすめ。

歩く頻度

できるだけ毎日。ムリのない範囲で3ヵ月続ける。

知っておきたい 臓器のハタラキ

生命を支える不休のポンプ

心臓

心臓の仕事は、血液を全身に送り出すこと。心臓は、にぎりこぶしくらいの大きさで、そのほとんどが心筋という筋肉でできています。ポンプのように心筋を縮めたり、ゆるめたりを繰り返して、1秒に1回のペースで、体中に血液を循環させています。もちろん、私たちが眠っているときも、休むことはありません。

心臓は全身の要！

心臓が循環させている血液には、体の隅々にまで酸素や栄養素を送り届け、二酸化炭素や老廃物などを回収する働きがあります。全身に血液を送り出してくれる心臓は、人体の生命維持に欠かせない重要な臓器です。心臓に、酸素や栄養素を運ぶ血管を冠動脈といい、心臓の周りを守るように取り巻いています。

そもそも血圧とは？

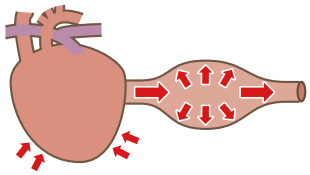
血液が動脈を流れるときに血管の壁にかかる圧力のことを血圧といいます。いわゆる「上の血圧」は、心臓が収縮して血液を送り出したときのもの。「下の血圧」は、送り出した血液を戻そうと心臓が拡張したときのものです。上下の血圧の値がそれぞれ基準値を超えると「高血圧」と診断されます。

血圧が高いと何がいけないの？

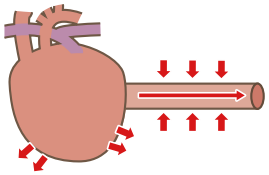
血圧が高くても自覚症状はほとんどないため、高血圧を指摘されても放置する人は少なくありません。そこが高血圧の恐ろしいところ。本来の血管は、弾力性がありしなやかですが、血圧が高い状態が続くと血管に余計な負荷がかかるため、分厚く硬くなり、これが「動脈硬化」につながります。

血圧のしくみ

収縮期血圧（上の血圧）



拡張期血圧（下の血圧）



あまり無理をさせると…虚血性心疾患

虚血とは、〝血が虚ろ〟と書くように血が足りていない状態をさします。心臓に十分な量の血が行き渡っていない状態を総称して「虚血性心疾患」といい、心筋梗塞や狭心症などがあげられます。

冠動脈が動脈硬化等で狭くなることで、血液が心臓に十分に巡らなくなり、心臓が一時的に酸素不足となるため、胸がしめつけられるような痛みに襲われます。最悪の場合は突然死へつながることもあります。

用語解説

【 動脈硬化 】

動脈の血管が硬くなって弾力性が損なわれた状態。血管に悪玉コレステロールや細胞が蓄積して、血管が狭くなり血液の流れが悪くなることで、心臓に大きな負担がかかる。古くなって汚れた水道管のようなイメージ。

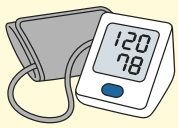
【 コレステロール 】

三大栄養素である脂質のひとつ。細胞膜や各種のホルモンを作る材料で、人体に必要な物質。肝臓で作られたコレステロールを全身へ運ぶのがLDL（悪玉）コレステロールで、増えすぎると動脈硬化の原因になる。反対に、余分なコレステロールを回収するのがHDL（善玉）コレステロール。

心臓をいたわる生活を！

虚血性心疾患の三大危険因子は、**喫煙、LDL（悪玉）コレステロールの高値、高血圧**です。
以下の生活習慣を心がけましょう。

- **禁　煙**
- **塩分のとりすぎに注意**
- **食生活の見直し**
- **適正体重の維持**
- **運動不足の解消**
- **お酒は適度に**
  ビールなら
  1日500mlまでが目安
- **ストレスをためない**
- **十分な休養**



- ☑ 心臓は、休むことなく全身に血液を送り届け、身体活動を支えてくれている。
- ☑ 「高血圧」になると、心臓に負担がかかって疲れてしまう。
- ☑ 心臓のためには、**規則正しい生活**が大事！

年代別 健康づくりのポイント

20代 | 30代 | 40代 | 50代

バランス食でつくる！

生涯健康なカラダの基礎

20代は健康を気にする人が少ないですが、今後の健康の基礎を作る大切な時期。
男性と女性とでは同じ20代でも健康課題が異なりますが、どちらも食生活が大切になります。

男性の健康課題

野菜不足

1日350g以上摂取の
目標達成率がもっとも低い

目標達成率 19.7%※1

朝食欠食

朝食を食べない割合 16.7%※1

朝、何も食べない
割合がもっとも高い

- 将来、肥満や高血圧、糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病になるリスクが高まる。
- 朝食欠食は脳出血のリスクも高める。

女性の健康課題

やせすぎ

やせすぎ（BMI18.5未満）
の割合がもっとも高い

やせすぎの割合 20.7%※1（20-64歳）

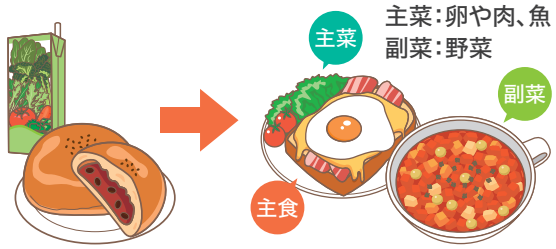
＊BMI＝体重（kg）÷身長（m）÷身長（m）

- 月経異常や無月経が起こりやすい。
- 骨密度が低下する。
- やせすぎで妊娠すると低出生体重児（2,500g未満）の出産につながる。

朝食を食べる習慣を身につけよう

まずは手軽で食べやすいものから始め、徐々にバランスのよい朝食にしていく。

主食：ごはんやパン
主菜：卵や肉、魚
副菜：野菜



小鉢５皿分（350ｇ）の野菜を食べよう

野菜の多いメニューを選んだり、野菜料理を1品プラスするなどして、1日350ｇの野菜を食べる。

定食系は野菜が多め　カップめん　野菜の総菜

バランスのよい食事を1日3食とろう

栄養バランスのよい食事を規則正しく食べて、適正体重（BMI18.5～24.9）を維持する。

副菜１～２品
野菜の料理

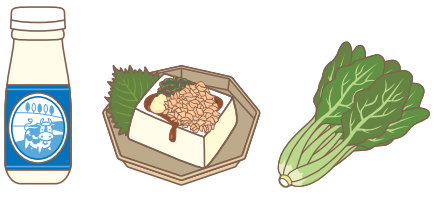
汁もの
満足感を得やすい

主食１品
ごはんやパン、めん類など

主菜１品
魚や肉、卵、豆腐などの料理

カルシウムの多い食品を意識的にとろう

閉経後の骨粗しょう症を予防するために、骨量が最大になる20代にカルシウムをしっかりとる。



乳製品や大豆製品、小松菜などに多い

※1：出典：令和元年国民健康・栄養調査（厚生労働省）

年齢を重ねても自分の歯で！

正しい歯磨きの基本

むし歯の原因はプラーク（歯垢）です。「毎日歯を磨いているのに、むし歯ができる」、「治療をしたのに、また、むし歯になった」という人は、プラークが取り除けていない可能性が。むし歯は、一度できると自然には治りません。正しい歯磨きを習慣にして、むし歯を予防しましょう。

むし歯予防の習慣4

1 食後すぐに歯を磨くか、寝る前にしっかり磨く

プラークは24〜48時間かかってできるので、食後すぐに歯を磨くか、ムリなときは寝る前にしっかり磨く。

2 甘いものをダラダラ食べたり、飲んだりしない

砂糖がいつまでも口の中にあると、プラークができやすい。また、むし歯菌が酸をつくって歯を溶かしやすい。

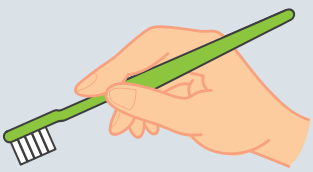
3 口の中がだ液でうるおっているようにする

歯の表面がだ液で覆われていると、グルカンが歯の表面につきにくい。よく噛んで、口呼吸をしない。

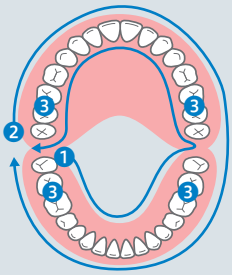
4 歯医者さんで定期的に歯の健康チェックをする

定期的に歯の健康チェックとプラークの除去をしてもらい、むし歯があれば痛くなる前に治療を。早期発見・早期治療をすると、簡単で負担の少ない治療で済む。

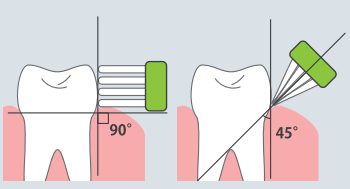
正しい歯の磨き方



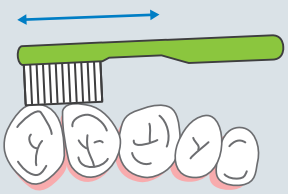
歯ブラシのもち方は
鉛筆と同じように



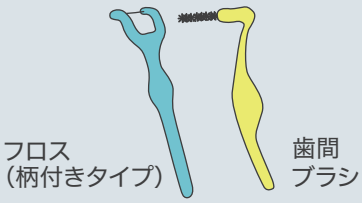
磨く順を決める



歯ブラシの毛先を
きちんとあてて磨く



歯ブラシを縦にしたり
横にしたりして
小刻みに動かして磨く



歯の間の汚れは
フロスや歯間ブラシで

骨粗しょう症を防ぐ!

ライフステージの変化にともない、
心身の不調が多くなりがちな現代の女性。
女性特有の病気や症状も気になることが多いはず。
今回は「骨粗しょう症」についてご紹介します。

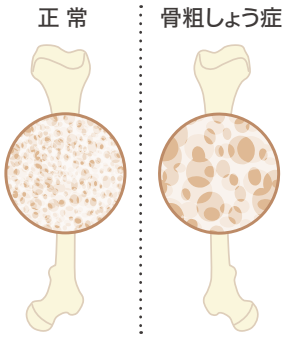
骨粗しょう症とは?

骨の強度が低下し、骨折しやすくなるのが骨粗しょう症です。閉経後の女性が発症しやすく、日本人の女性では60代の約2割、80代の約6割が骨粗しょう症だといわれています*。高齢での骨折はQOL(生活の質)を大きく損ない、要介護などになる可能性が高まります。

*出典:「女性向け 知ってほしい健診・検診」2024年8月版(厚生労働省)

骨粗しょう症のメカニズム

閉経などで女性ホルモン(エストロゲン)が少なくなると、骨の強度が低下しやすくなります。右記のように避けられないリスク要因もありますが、生活習慣の改善で回避できるリスク要因も多くあります。



▲骨断面図(イメージ)

骨粗しょう症のリスク要因

▼避けられないリスク要因

・加齢　・遺伝(家族の既往歴)
・初経が遅い　・閉経が早い
・過去の骨折歴

▼避けられるリスク要因

・カルシウム、ビタミンD・Kの不足
・塩分のとりすぎ
・カフェインのとりすぎ
・過度な食事制限(ダイエット)
・運動不足　・喫煙　・過度な飲酒
・日に当たらない

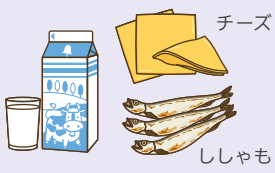
日ごろから'こつこつ'と 食事で骨を強くする!

骨粗しょう症は普段の生活習慣を見直すことで、予防・改善が可能です。
閉経後はもちろん、若い頃から意識して対策をしていきましょう。

今日からトライ!

カルシウム ＋ ビタミンD・K

カルシウムは骨を構成する重要な成分であるため、カルシウムの摂取量は強度にも密接に関わってきます。とくに牛乳や乳製品はカルシウムの含有量も多く、吸収率もよいため、積極的にとりましょう。



カルシウムの摂取量だけでなく、カルシウムの吸収を助けるビタミンDや、骨にカルシウムを取り込みやすくするビタミンKなどの栄養素も欠かせません。食品としては納豆や緑黄色野菜、海藻類がおすすめです。

はじめよう　見直そう

快眠を手に入れる生活習慣

眠りが変われば毎日が変わります。今日からできる簡単な方法で快適な眠りを手に入れましょう。

はじめよう

「光を浴びよう」

快眠のカギを握るのは人の脳にある「体内時計」です。睡眠のリズムを司り、ホルモン分泌を促すなどの働きがありますが、その周期は24時間より少し長め。体内時計のズレは快眠の大敵なので、毎朝の時刻合わせが大切です。方法はいたって簡単で、目覚めたら太陽の光を浴びるだけ。体内時計がリセットされ、夜の睡眠へ向けてリズムが整います。カーテンを開ける、通勤電車では窓のそばに立つなど「光」を意識した行動をとりましょう。

「ちょこっと昼寝」

午後に眠くなるのは生体リズムのなせるワザ。むなしい抵抗を続けるよりも、いっそお昼寝をどうぞ。昼寝をすると、疲労回復はもちろん、集中力や記憶力も高まるといわれています。長さは15分程度がおすすめですが、1分でもOK。ランチタイムに自分をシャットダウンする習慣をつけましょう。

「1駅テクテク」

夕方から夜にかけて（就寝の3時間くらい前まで）の軽い有酸素運動で寝つきがよくなるといわれています。簡単なのは仕事帰りに1駅手前で降りて少し早足で歩くこと。1回だけでは効果が弱いので定期的に続けることが大切です。

見直そう

「とりあえずコンビニ」

夜に強い光を浴びると人の体内時計は進みが遅くなり、睡眠のリズムが後ろにずれるといわれています。コンビニの明るい照明は快眠の妨げ。遅い時間にコンビニへ立ち寄る習慣のある人は、今日から見直しましょう。

「眠くないけどベッドへ」

眠くないのに寝床につくのはNG。眠ろうとする意気込みが空回りして寝つきが悪くなります。また、「眠れない」という悪い記憶が脳に刷り込まれることにもつながります。「睡眠時間確保」の呪縛から逃れ、寝床には眠くなってからつきましょう。なかなか寝つけないときは、いったん寝床を離れ、読書などで気分転換をはかるのも一手。ただし、スマホやPCなどはタブーです。

色のパワーでもっと元気に

Power of color

「色」には私たちの心や体に働きかける力があります。その力を活用して毎日元気にすごしましょう。

色と心・体は密接につながっている

「赤い光の下では血圧や脈拍が上がり、攻撃的になる」「青い光の下では血圧や脈拍が安定し、平静になる」「赤などの暖色のインテリアで統一した部屋のほうが、青などの寒色で統一した部屋より、体感温度が2〜3度高い」という報告があります。

色が心や体に与える影響は解明されていないことが多いですが、体には〝色のイメージ〟がインプットされており、色を認識すると、好き嫌いに関係なく、色のイメージにもとづいて心や体が反応すると考えられています。

色を味方につけてなりたい自分に

身につける色は、自分の心の状態や相手に与える印象に影響を及ぼします。たとえば、人見知りでコミュニケーションが苦手な人は、いつも身につける小物を黄色系にしましょう。黄色は親しみやすいイメージをもつ色です。

また、居住空間の色は、そこに住む人の心と体に大きな影響を与えます。緊張をやわらげるパステル系の青の寝具にすれば、質のよい睡眠につながります。

色のイメージを知り、身の回りのものに取り入れてみましょう。そうすれば、色は頼もしい味方になってくれます。

一般的な「色のイメージ」

同じ色でもポジティブなイメージとネガティブなイメージがあります。色の使い方がむずかしいと思うときは、
淡い色にすると色のイメージが緩和されます。

赤
活力、情熱、興奮、愛、派手、怒り、危険、炎、血、太陽

青
冷静、知的、誠実、さわやか、冷たい、憂うつ、空、海

黄
希望、明るい、暖かい、にぎやか、幼稚、軽率、光

緑
自然、落ち着き、安らぎ、癒し、安全、個性的、新鮮、植物

オレンジ
親しみ、暖かい、明るい、元気、カジュアル、太陽

ピンク
幸福感、かわいい、やさしい、甘い、優美、子供っぽい

白
清潔、純粋、上品、明るい、まじめ、無垢、緊張、光、雪

黒
高級感、威圧的、強さ、かっこよさ、フォーマル、夜

茶色
自然、温もり、安心、落ち着き、古い、地味、木、土

グレー
落ち着き、控えめ、安定、上品、曖昧、地味、曇り

活用してみよう！ 色のイメージ

服装 色のイメージは、スーツやワンピースなど面積の広い色から伝わります。

大事な仕事を成功させたい

- **第一印象を決めるスーツやジャケットを「紺」に**

紺は誠実さ、まじめさを表し、冷静に自分の意見が伝えられる色。

自信をもちたい

- **スーツやジャケットを「黒」、スカーフなどの小物を「赤」に**

黒は威厳がある印象を与え、赤は勇気をもたらす。赤は見えないところでもOK。

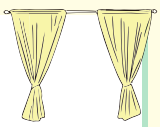
親しみやすさを与えたい

- **いつももち歩くハンカチやスカーフなどを「黄色系」に**

黄色系は相手に安心感を与え、相手との距離を縮めるのに最適な色。

インテリア 色のイメージだけでなく、自分が見て心地よく感じることも大切です。

たまった疲れをとりたい



- **ラグマットやカーテン、家具、部屋着などを「ベージュ」に**

ベージュは心身をリラックスさせる色。観葉植物があると、より効果的。

イライラや落ち込みを解消したい

- **クッションやテーブルクロスなどを「パステルカラー」に**

淡いピンクや黄色などのパステルカラーは、やさしい気持ちになる色。

よい睡眠をとりたい

- **パジャマやベッドカバーなどの寝具を「パステル系の青」に**

パステル系の青は心を安定させ、筋肉の緊張をやわらげる色。

健康 おうちご飯
Healthy home cooking

疲労回復に効果があるメニュー

「疲れた〜」が口ぐせのあなたに、
旬の食材を取り入れた疲労回復メニューをご紹介します。

豚肉とにんにくの芽のカレー風味ロールカツ

Main dish

1人分
291kcal

材料(2人分)

- 豚もも肉(スライス)……4枚
- にんにくの芽……4本
- にんじん……1/4本
- にんにく(すりおろし)小さじ1/2
- Ⓐ
  - 薄力粉……大さじ3
  - カレー粉……小さじ1/2
  - 塩……少々
  - 水……大さじ3〜4
- パン粉……30g
- 揚げ油……適宜
- ウスターソース(好みで)…適宜
- キャベツ(千切り)……適宜

作り方

❶にんじんは千切り、にんにくの芽は長さ5cmぐらいに切る。
❷豚肉を広げてにんにくを塗り、❶をのせてくるくると巻く。
❸ボウルにⒶを溶いて衣を作る。
❹❷に❸の衣をつけ、パン粉をしっかりまぶす。
❺170度の油で4〜5分揚げる。
❻3等分に切ってキャベツとともに盛り付け、好みでウスターソースを添える。

side dish 豆もやしと春菊のごまあえ

材料(2人分)

豆もやし……1/2袋
春菊……1/4束
ちくわ……1本
Ⓐ すりごま……大さじ2
Ⓐ 砂糖……小さじ1と1/2
Ⓐ しょうゆ…小さじ1と1/2

作り方

❶豆もやしは塩を入れた湯で5分ほどゆでてザルにあげ、水気を切る。
❷春菊はゆでてから水にさらし、長さ3cmに切って水気を絞る。
❸ちくわは縦半分に切ってから幅5mmに切る。
❹ボウルにⒶを混ぜ合わせ、❶❷❸をあえる。

1人分
93kcal

soup 牡蠣とほうれんそうの豆乳スープ

材料(2人分)

牡蠣……150g
牡蠣下処理用 水……カップ2
牡蠣下処理用 塩……小さじ2
じゃがいも……中1個
しめじ……1/2パック
ほうれんそう……1/4束
固形コンソメ……1個
水……カップ1
豆乳……カップ2
塩……少々
黒コショウ……少々

作り方

❶下処理用の塩水で牡蠣を洗い、キッチンペーパーにのせて水気を切る。
❷じゃがいもは厚さ5mmの半月切りにして水にさらす。
❸ほうれんそうはゆでてから水にさらし、長さ3cmに切って水気を絞る。
❹しめじは石づきを切り落とす。
❺鍋に水カップ1とじゃがいも、しめじを入れて5分ほど煮る。
❻豆乳、牡蠣、ほうれんそう、固形コンソメを加えて中火にし、煮立ったら火を弱めて5分ほど煮て塩と黒コショウで味を調える。

1人分
200kcal

＼ 教えて! ／
栄養士さん

身体と心をすっきり整える食材で、軽やかに過ごす!

新生活や環境の変化で心身のバランスを崩しやすいときです。この時期に心がけたいのが、体内にたまりがちな老廃物を排出すること。老廃物がたまると腸内環境が乱れて代謝が落ちるため、疲労もたまりやすくなります。腸の働きを活発にするためには、食物繊維の豊富な**野菜**や、腸の働きをサポートするマグネシウムを豊富に含む**牡蠣**や**きのこ類**をとりましょう。特にきのこ類は食物繊維が多いのでおすすめの食材です。

老廃物の排出と同時に、エネルギーの代謝率をアップすることも大切です。**豚肉**はエネルギー代謝を促すビタミンB1の含有量が多く、**にんにく**や**玉ねぎ**など、アリシンを含む食材と一緒にとると、疲労回復や新陳代謝の効果がさらに促進されます。

身体だけでなく、精神面の不調も出やすい時期ですが、心の安定を保つ脳内ホルモン「セロトニン」は食事で増やすことができます。セロトニンの材料となる必須アミノ酸「トリプトファン」を含む**大豆製品**や**ごま**などをメニューに取り入れるとよいでしょう。

お知らせとお願い

健康保険委員の登録事業所様限定

令和7年度 協会けんぽ講習会のご案内

長く安心して働くためには、日々の健康づくりが大切です。
協会けんぽ福井支部では、事業所のみなさまの健康課題に応じた講習会を実施しております。

今年度は
『メンタルヘルスコース』
『健康運動コース』
『職場における健康講座』
『歯と健康コース』
を開催しています。

おすすめポイント

・無料で受講できます！
・事業所やご希望の会場に講師を派遣します！（福井県内）
職場における健康講座・メンタルヘルスコースはオンラインでも実施しています。

申込方法

① 同封の申込書を記入
② 申込書記載のお申込み先へFAXまたは郵送
③ お申込み先から電話等で日程調整のご連絡があります。

専門の知識を気軽に、より楽しく学べるこの機会にぜひ申し込んでみませんか?
各講座の開催回数には限りがございます。

詳しくはこちら▶
協会けんぽ福井　講習会　検索

健康保険委員の変更はありませんか？

協会けんぽでは、事業所様ごとに1名以上の「健康保険委員」の登録をお願いしております。
退職や人事異動等により、健康保険委員の変更がある場合は「健康保険委員異動届」を印刷・記入のうえ、FAXまたは郵送にてお手続きをお願いいたします。

健康保険委員異動届のダウンロードはこちら▶

問い合わせ先　協会けんぽ福井支部　企画総務グループ
TEL：0776-27-8300（音声ガイダンス④）

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
毎月10日配信中！
登録はこちらから▶

LINE友だち募集中
月2回程度配信中！
登録はこちらから▶