

けんぽ+ プラス

KENPO PLUS



健康づくりは
幸せづくり

2025.8 Vol.38

P.4

健康
特集

食^へるがつくる

健康なカラダ

「すぎる」
をやめる!



P2 健康づくり事業所応援団
「株式会社 ニシデ・コンストラクション」

P3 電子証明書等の
有効期限切れにご注意を

P4 健康特集「食べる」

P8 保険料の決め方

P9 接骨院・整骨院のルール

P10 熱中症を予防する夏の習慣

P11 ヘルスリテラシー／
座りながら太ももペットボトル挟み

P12 上手な薬局のかかり方

P13 ヤセ効果を高める歩き方

P14 臓器のハタラク「脳」

P16 年代別健康づくり「30代」

P17 歯周病、大丈夫？

P18 乳がんから自分を守る

P19 快眠を手に入れる食事術

P20 夏を乗り切る！スパイス活用法

P22 健康おうちご飯

P24 知って得する!?

健康保険委員の特典!

株式会社 ニシデ・コンストラクション様

今回は、独自の取り組みが光る株式会社ニシデ・コンストラクションのご担当者 若林様にお話を伺いました。

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。

自分自身がデスクワークだけではなく、現場作業にも入るため、現場の環境を理解したうえで健康づくりに取り組んでみようと思ったのがきっかけです。

他社の事例をいかに自社に活かせるかを考え、当社のような小規模な会社の方が従業員一丸となって取り組めると思い取り組んでいます。

これまで行ってきた取り組みを教えてください。

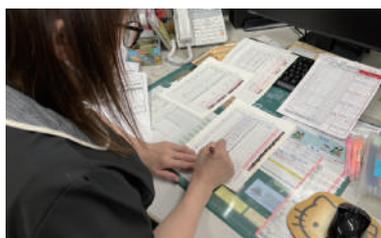
①「ちょっとだけウォーク」

まず年齢の方でも取り組みやすいウォーキングに取り組みました。歩数を増やしてほしいという想いから、職場から少し離れた土場(資材置き場)を駐車場に変更し、そこから職場まで歩くようにしました(片道約250歩)。当初は従業員から不平不満が出ましたが、なんとか納得してもらい、今では皆が歩いてくれています。



②「朝食食べましたかチェック」

従業員の出社時にアルコールチェックとあわせて朝食摂取のチェックを行うようにしました。朝食を抜くと元気に働けないので、チェックシートを用いて自己申告してもらい、確認後にシールを貼って、確認したことがわかるようにしています。



朝食食べましたかチェックの様子

③「快適トイレへGO」

男性が中心の現場では、女性はトイレに行くのも一苦勞です。女性従業員が息抜きできる、よりよい環境づくりのために、女性専用のコンテナハウスを建設しました。



女性専用のコンテナハウスとご担当者 若林様



事業所概要

所在地 / 福井県福井市
更毛町11-22

従業員 / 17名
(令和7年7月31日現在)

事業内容

建設業

健康づくりへの取り組みで何を重視していますか。

コミュニケーションを取ることに尽きると思います。今でこそさまざまな取り組みを行っていますが、現在の状況にもっていくのは大変でした。従業員との関係性ができていないと皆で協力して健康づくりに取り組む流れにするのは難しいと思います。コミュニケーションを重視したことで、例えば、「朝食食べましたかチェック」では、食べていない人に一言「食べないとだめよ」と声をかけることで、「うるさく言うから食べてきたよ」と朝食を食べてくるようになりました。担当者としては、前日食べていなかった従業員が声をかけた翌日に「食べてきたよ」と言ってくれるだけでとても嬉しいです。朝食のチェックシートも、従業員との会話のきっかけになります。



コンテナハウス建設も上司から「建ててやるから仕事を頑張れよ」と激励されたり、建設後に入口に軒がなくて困っていたら、従業員が「自分が軒を作ってやるよ」とその辺の材料で作ってくれたりとも健康づくりの取り組みに協力的です。

これまでの積み重ねでできた関係性をもとに、今後もより踏み込んだ健康づくりに取り組みたいと思っています。

編集後記

目を引く名前さまざまな取り組みについてお話を伺うと、担当者様のコミュニケーションを重視した日々の積み重ねが、会社内でのよい関係性につながっていることが見えてきました。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



マイナ保険証
としても
利用できなく
なります!

電子証明書・マイナンバーカードは更新が必要です!

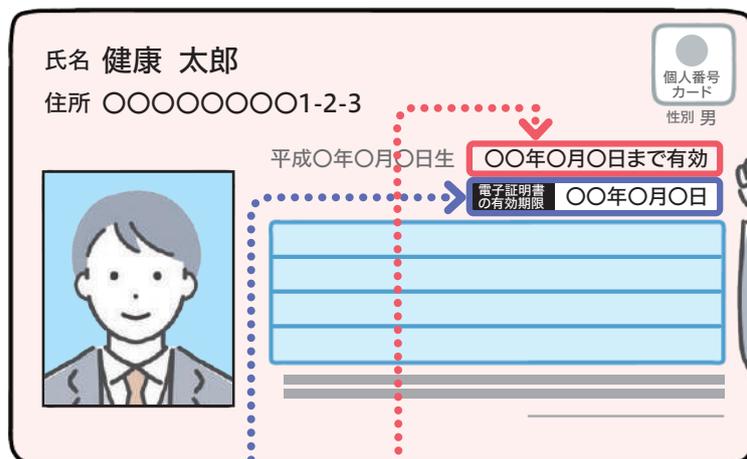
有効期限切れにご注意を

電子証明書・マイナンバーカードの有効期限が切れると、マイナ保険証としてはもちろん、e-Tax等の電子申請や各種証明書のコンビニ交付等を利用できなくなります。有効期限を確認し、忘れずに更新しましょう。

有効期限って どこで確認できるの?

マイナンバーカードの券面に記載されています。記載がない場合はマイナポータルからご確認ください。

マイナ
ポータル



CHECK!

電子証明書 の有効期限

5年

マイナンバーカードに搭載されている電子証明書は、発行から5回目の誕生日が有効期限です。令和2年にマイナポイント事業が実施されたことから、令和7年は約1,500万人が有効期限切れを迎える見込みです。「有効期限通知書」を持って、市区町村窓口で更新手続きをしてください。

※オンラインによる
手続きはできません。



CHECK!

マイナンバーカード の有効期限

10年

マイナンバーカード自体は、発行から10回目の誕生日(18歳未満は発行から5回目の誕生日)が有効期限です。「有効期限通知書」が届いたら、下記いずれかの方法で更新手続きをしてください。

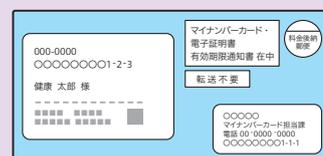
※マイナ保険証を利用登録済の方は改めて利用登録をする必要はありません。



※電子証明書とは…「署名用電子証明書」は6~16桁の英数字、「利用者証明用電子証明書」は4桁の数字でパスワードが設定されています。

「有効期限通知書」 が届いたら確認 してください

有効期限を迎える方には、お住まいの市区町村から「有効期限通知書」が届きます。更新手続きは有効期限の3ヵ月前からできますので、お手元に届いたら早めに手続きをしましょう。詳細は同封の案内をご確認ください。

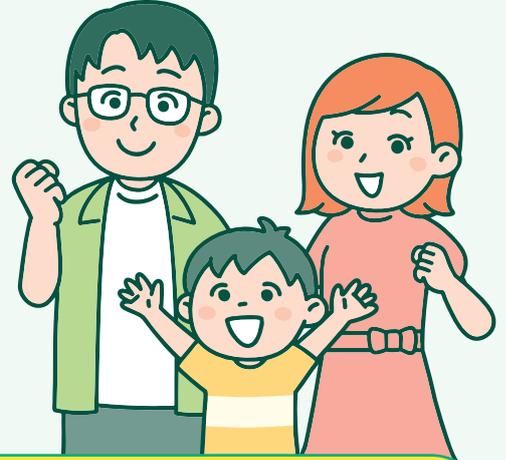


▲有効期限通知書(イメージ)

「食べる」がつくる、

健康なカラダ。

「生きる」ためには「食べる」ことが必要ですが、
「健康に生きる」ためには、「食べる」にもコントロールが大切です。
将来、大きな病気にならないために、「すぎる」をやめる方法を
身につけましょう！



まずは

食事の原則「1日3食バランスよく」ってどういうこと？



朝

- 朝食抜きは、太るカラダになりやすい

朝食をとらないとカラダが飢餓状態になり、昼食を脂肪としてためこもうとします。

- 1日をはめるために、「糖質」と「たんぱく質」をとる

時間のない人に…
おすすめ簡単朝食

- バナナ + 牛乳(豆乳)

- シリアル + 牛乳(豆乳)

- 卵かけご飯 + みそ汁

- 食パン + チーズ

品数多めに

昼

- 食品数の多いメニューで栄養素を補給

昼は1日のうちでもっとも代謝がよく、脂肪に変わりにくい時間帯。
定食など、品数の多いメニューを選びましょう。

- 満腹まで食べると、眠気やだるさのもとになりやすい

食べすぎると、眠くなって仕事の能率が下がります。
糖質ばかりのメニューも危険です。

15~16時に

おやつ

- 間食は
ベストタイミングで

空腹感が我慢できないときは、
ストレスをためるよりも適量の
間食を楽しみましょう。

おすすめの間食

ドライフルーツ、ナッツ、
ヨーグルト

軽めにすませる

夜

- できるだけ20時頃までに食べ終えよう

夜遅く食べると太りやすく、胃腸に負担がかかります。
仕事などで夕食が遅くなるときは、夕方におにぎりなどの
補食をして、帰宅後の食事は控えめにしましょう。

- 肉より魚、食物繊維たっぷりな心がける

休息モードになる夜は、エネルギーの消費が少なくなります。
脂肪の質のよい魚、食物繊維の多い野菜やきのこなどを中心に、軽めにすませましょう。

「すぎる」がつくる不健康なカラダ。

「〇〇すぎる」生活を続けていると、体内のバランスが崩れて、さまざまな不調が現れます。そして将来、取り返しのつかない大きな病気につながるようになります。

多すぎる生活

カロリー・塩分・お酒



ストレス



少なすぎる生活

運動



睡眠



内臓脂肪が増え、その脂肪から出る物質が臓器の働きに影響します

悪玉物質が増加! ↑

インスリンの働きが弱くなる 中性脂肪が増える
血圧が上がる 血栓ができやすくなる など



善玉物質が減少! ↓

血管の柔軟性が低くなる



動脈硬化が進行!

脳梗塞、脳出血



心筋梗塞、狭心症



糖尿病の合併症

(失明、腎不全、指の壊死など)



でも…

まだまだ間に合います! 今日から生活習慣を改善しましょう!

千里の道も一歩から。ほんの少しの心がけでも、あなたのカラダは変わります。

無理をせずにできることから始めてみましょう。



食生活を
改善

P6へ



ストレスを
解消

P15へ



適度な運動を
続ける

P13へ



質のよい睡眠を
十分に

P19へ

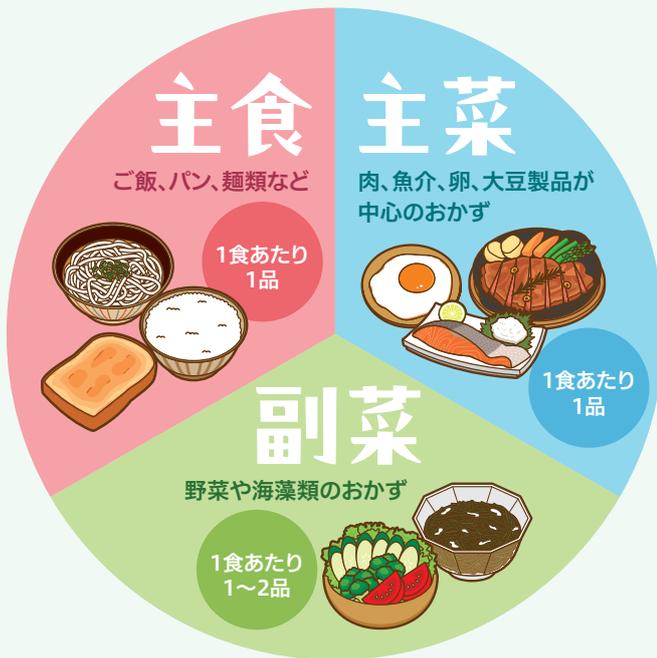
健康に生きよう



食べすぎ、飲みすぎはカラダのバランスを崩す!

■ 食べすぎないためのポイント

① 主食+主菜+副菜を意識する



④ 食べすぎたら、翌日に調整する

つつい食べすぎってしまったときは、翌日の主食やおやつを減らし、脂肪分の少ない主菜、副菜をとりましょう。

② 野菜から食べ始め、ゆっくりよく噛む

野菜の食物繊維が糖の吸収をゆるやかにし、血糖値の急上昇を抑えます。
また、よく噛むと満足感を得られ、食べすぎを防げます。

野菜(副菜) ▶ 主菜 ▶ 主食

③ いろいろな種類の油(脂)を少しずつとる

油(脂)の種類と働きを知り、バランスよく適度にとりましょう。

- 青魚、アマニ油、えごま油 など
⇒ 血中の中性脂肪を減らす
- オリーブ油、菜種油など
⇒ LDL(悪玉)コレステロールを減らす
- 大豆油、コーン油、レバー、卵など
⇒ LDL(悪玉)コレステロールを減らす、
過剰にとると心疾患などのリスクを上げる
- バター、チーズ、肉類、ラードなど
⇒ 過剰にとるとLDL(悪玉)コレステロールを増やす



加熱すると酸化するので生食で

脂質は
大さじ1杯で
108kcalも!
カラダに
よい油(脂)も
とりすぎは
禁物です。

アルコールと うまくつきあう方法

(純アルコール換算)

1日のアルコールの適量= **約20g** 「厚生労働省:健康日本21」より

- 「適量」を守って飲む
- 週2日は休肝日をつくる
- 眠るために飲むのはやめる
- 飲む前に脂肪分(チーズ、ナッツ、牛乳)、
飲みながらたんぱく質(枝豆、冷奴、刺身、焼き鳥)、
飲んだ後は水分とビタミンC(水、お茶、野菜ジュース、果物)を補給

アルコール20gのめやす (女性は半量程度に抑えましょう)

- ビール 1本(500ml)
- 日本酒 1合(180ml)
- ワイン グラス2杯(200ml)
- 焼酎 35度(80ml)
- ウイスキー ダブル1杯(60ml)





「すぎる」をやめて、

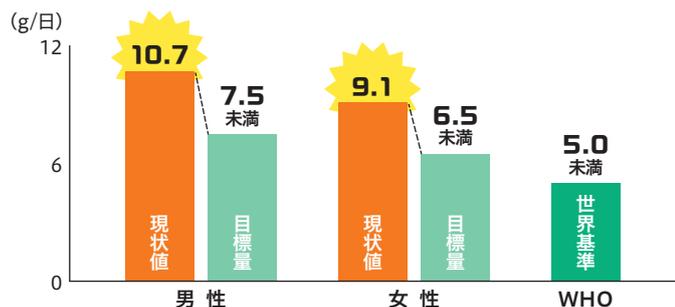
塩分とりすぎは、病気のリスクを高める!

■ 1日の塩分摂取量はどのくらい?

男女ともに目標量より3g程度塩分をとりすぎています。
1日あたりマイナス3gを目安に減塩を心がけましょう。

参考:厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2025年版)」、
厚生労働省「令和5年国民健康・栄養調査」

食塩摂取量の目標量と実際にとっている量 (20歳以上)



おいしく食べる

減塩テクニック

1 味付けを工夫する

濃いめのだし、しょうがなどの香味野菜、コショウやカレー粉などのスパイス、レモン汁や酢などの酸味を活用すると、塩分を減らしてもおいしく食べられます。

たとえば…

- だしが濃いめのみそ汁にして、みその量を減らす
- 鶏肉のソテーにレモン汁を使い、塩を減らす



2 見えない塩分に気をつける

ハム、ウインナー、練り物などの加工食品には、たいてい塩分が多く含まれています。パッケージの「食塩相当量」の表示を確認しましょう。

- ▶ ハム100g(約5枚)の塩分量は2.5g、ウインナー100g(約5本)の塩分量は1.9g。「食塩相当量」を常に意識する



3 調味料をきちんと量る

塩やしょうゆを目分量で使うと、つい使いすぎてしまいがち。使用する分をきちんと量って使いましょう。

- ▶ 大さじ1杯中の塩分量は、濃口しょうゆ2.6g、淡口しょうゆ2.9g、マヨネーズ0.2g、トマトケチャップ0.5gなど。計量スプーンで量る習慣を



4 調味料は小皿に入れて使う

食卓で調味料を使うときは、量って小皿に入れて使いましょう。

- ▶ 焼き物、蒸し物などは調理の際に塩をふらず、小皿に少量の塩やしょうゆを入れ、それに食材をつけて食べる



5 汁物は具たくさんにする

みそ汁やスープなどは具をたっぷり入れて、汁の量を減らしましょう。

- ▶ 具材に野菜をたっぷり使うと、減塩になるだけでなく、野菜に含まれるカリウムが塩分を排出する効果も期待できる





10月分給与から保険料が変わる方がいます

保険料の決め方

健康保険の保険料は、みなさまの給与等の収入に応じて決定します。毎月の保険料は、収入額を計算しやすい単位で区分した標準報酬月額に保険料率(都道府県ごとに設定)を乗じて決められます。原則として全被保険者の標準報酬月額は、毎年7月1日現在で決め直されます。

保険料の計算方法

$$\text{毎月の保険料} = \text{標準報酬月額} \times \text{保険料率}$$

保険料は、被保険者の報酬(給与等)に応じて決められ、毎月納めます。毎月の保険料は、あらかじめ定められた50等級(58,000円~1,390,000円)に分かれた標準報酬月額に被保険者の報酬をあてはめ、保険料率を乗じて計算します。

$$\text{賞与の保険料} = \text{標準賞与額} \times \text{保険料率}$$

年3回まで支給される賞与にも、支給額に応じた保険料の負担があります。賞与の保険料は、標準賞与額(1,000円未満を切り捨てた額。年度累計573万円が上限)に保険料率を乗じて計算します。

被保険者の標準報酬月額は、毎年1回決め直されます 定時決定

標準報酬月額は、年1回、その年の4月、5月、6月の3ヵ月間の報酬をもとに、7月1日現在で決め直されます。

決定した「標準報酬月額」は、その年の9月分の保険料(10月分給与から控除)から翌年の8月分まで使われます。



こんなときにも標準報酬月額が決め直されます

資格取得時決定

就職したとき

初任給等をもとにして、決められます。

随時改定

報酬が大幅に変わったとき

昇給などにより3ヵ月間に受けた報酬の平均額が2等級以上変わる場合は、決め直されます。

産前産後休業終了時改定

産前産後休業が終わったとき

産前産後休業を終了して職場復帰した被保険者が短時間勤務等により報酬が変わった場合は、被保険者の申し出により、決め直されます。

育児休業等終了時改定

育児休業等が終わったとき

育児休業等を終了して職場復帰した被保険者が3歳未満の子を養育している場合で、短時間勤務等により報酬が変わった場合は、被保険者の申し出により、決め直されます。



接骨院・整骨院は ルールを理解してかかろう

接骨院・整骨院の看板に「各種保険取扱」と書かれていますが、実際には「健康保険が適用される負傷のみ保険適用」という意味です。そのため、保険適用外の負傷については、全額自己負担でかかるのがルールです。

誤って健康保険を使ってしまった場合、協会けんぽから療養費の返還請求を受けることがありますので、ルールを理解してからかかるようにしましょう。

接骨院等のルール①

健康保険を使えるケースは 限られています

接骨院で健康保険を使うことができるのは、「外傷性が明らかで、慢性的な状態に至っていない、下記のものに限られます。

- 骨折
- 脱臼
- 打撲
- 捻挫
- 肉離れ

※骨折・脱臼は、応急手当を除き、あらかじめ医師の同意が必要です。

下記のケースでは 健康保険は使えません!

- ✗ 日常生活からくる肩こり、筋肉疲労
- ✗ 保険医療機関で治療中の負傷
- ✗ 脳疾患後遺症などの慢性病
- ✗ 症状の改善がみられない長期の施術
- ✗ 労災保険が適用となる工作中や通勤途上に起きた負傷



など

接骨院等のルール②

「療養費支給申請書」は よく確認して署名を

柔道整復師が患者(被保険者等)の代わりに協会けんぽへ療養費を申請することを「受領委任払い」といいます。受領委任払いの接骨院では、健康保険を使って施術を受けた後、患者は「療養費支給申請書」に署名します。

療養費支給申請書には、負傷原因、負傷名、日数、金額が記載されています。この内容をもとに協会けんぽへ申請されるものなので、しっかり確認したうえで自筆で署名するようにしてください。

※全額を患者が支払い、後で協会けんぽに申請して還付を受けることを「償還払い」といいます。一部に償還払いの接骨院もあります。



協会けんぽから、施術内容を照会させていただくことがあります

協会けんぽでは、健康保険を使って接骨院で施術を受けた方に、後日、施術日や施術内容、負傷原因等について確認させていただく場合があります。照会をスムーズにするため、施術内容のメモを残すとともに、領収書や明細書は保管しておくようにしてください。みなさまの保険料を適正に活用するための照会となります。ご理解とご協力をお願いいたします。



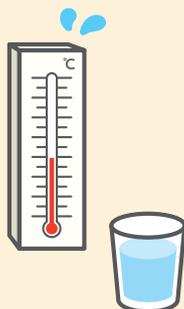
熱中症を予防する夏の習慣

熱中症の予防には、日中の外出時だけでなく、朝や夜の過ごし方も大切です。1日のうちで気をつけるポイントをおさえ、暑さに負けない生活を送りましょう。

朝 その日の暑さや体調を確認する

- ✓ 起床後に水分を補給
- ✓ 朝食をとって栄養を補給
- ✓ 二日酔いや睡眠不足がないか体調を確認
- ✓ お住まいの地域の天気予報や、熱中症の危険性をチェック

あなたの街の患者数予測と
熱中症情報 (日本気象協会)



とくに注意! 熱中症になりやすい人

高齢者

救急搬送される熱中症患者の半数以上は高齢者。エアコンの使用や水分補給など、周囲が声かけを!

子ども

子どもは暑さや体の不調をうまく伝えることができないため、周囲の大人が子どもの様子を気かけよう!

屋外で働く人

常に熱中症の危険があることを意識し、体調に異変を感じたらすぐに周囲の人や管理者に申し出よう!

キッチンで火を使う人

調理中に倒れてしまえば、大けがや事故につながる可能性も。調理方法の工夫や暑さ対策を忘れずに!

スポーツをする人

気温などの環境条件や体調に応じて、運動時間の調整・中止をして無理をしない!

昼 行動や環境に合わせた対策を行う

- ✓ 外出時は帽子や日傘を使って直射日光を避ける
- ✓ 通気性がよく吸湿性・速乾性のある衣服やネッククーラーなどの冷却グッズを身につける
- ✓ クーリングシェルター※や冷房が効いた施設で暑さをしのぎ、こまめに休憩
※危険な暑さから避難できる涼しい場所として市区町村が指定した施設のこと。
- ✓ 飲み物を持ち歩き、こまめに水分を補給
- ✓ 室内にいても気温と湿度を常にチェックし、エアコンなどで室内を涼しくする



夜 次の日に備えて体調をととのえる

- ✓ 熱中症の症状が遅れて現れることもあるため体調を確認
- ✓ 運動や入浴、サウナなど、汗をかいて暑さに体を慣れさせる
- ✓ アルコールの飲みすぎに気をつける
- ✓ エアコンを適切に使用し、涼しく快適な睡眠環境をつくる
- ✓ 十分な睡眠時間を確保できるよう早めに就寝



熱中症の重症度分類に **最重症** が新設

日本救急医学会は、熱中症の重症度を見直し、重症のなかでもさらに注意を要する**最重症**を新設しました。熱中症はこれまで、I度(軽症)、II度(中等症)、III度(重症)の3段階で重症度を分類してきましたが、III度のなかでもとくに**重篤な状態があることから、IV度(最重症)を追加**しました。約10年ぶりに改訂された「熱中症診療ガイドライン2024」から変更されています。

知りたい！
よく聞くワード

ヘルスリテラシー

健康情報の見極め力

私たちの周りにあふれる膨大な健康情報の中から、正しい情報を選びとり、理解・評価・活用する“見極め力”がヘルスリテラシーです、次のポイントをおさえてヘルスリテラシーを高め、自分や家族の健康を守りましょう。

4つの「〇〇かも」で健康情報を見極めよう

1 古い情報かも

現在は状況が変わっている可能性がある
あるので、情報の発信日を確認する。

「大人気」「大流行」などのフレーズや数字
データの見せ方(1000mgと1gは同量だ
が、前者のほうが多く感じる)に左右されず
しっかりと吟味を。

更新日：2015/08/31



3ヵ月でやせました!

30代女性の声

大人気の燃焼系サプリ
燃焼成分なんと
1000mg

(参考：〇〇研究
センター報告)



2 根拠のない情報かも

出典や参考文献が記さ
れているか、発信者が専
門家かなどを確認する。

4 かたよった情報かも

個人的な主張や体験談でないか、
他の複数の情報と比較する。

3 商業目的の情報かも

どんな目的で出された情報かを
確認し、デメリットにも目を向ける。

その動作に 運動効果をプラス!+

「座っているとき」編

座っていると知らない間に脚が開いていませんか?
内ももの「内転筋」が弱いと、脚が開いてしまうのです。
座ったままでもOKのプチトレを取り入れて、
キレイに座れる人になりましょう!

TV・スマホを
見るとき

座り作業を
するとき

デスクワークを
するとき

実は
地味にきつい...

5分続けられる
かしら?

つらい人は
文庫本でもOK!



内ももに効く!

座りながら太ももペットボトル挟み

- 1 ペットボトルには適量の水などを入れておく
- 2 イスに浅く腰掛ける
- 3 両膝を合わせて、その間にペットボトルを挟み、そのままキープ!

知って
いますか？

上手な薬局のかかり方

薬局にかかる際は、少し工夫するだけで薬の管理や医療費の節約に役立てられます。
上手な薬局のかかり方を知っておきましょう。

1 かかりつけ薬局をもとう

かかりつけ薬局をもつことで、薬の服用歴や副作用、アレルギーなどの情報の管理に加えて、市販薬との飲み合わせや薬のもらいすぎを予防できます。複数の病院を受診する場合も、薬局は1カ所にまとめましょう。かかりつけ薬局を選ぶ際は、健康について幅広い相談が可能な**健康サポート薬局**を探してみましょう。



**健康サポート薬局の
目印はこちら！** ロゴマークは
一例です



2 お薬手帳を持参しよう

お薬手帳は、自分が服用している薬の情報を記録するものです。受診時などに医療機関や薬局で提示することで、薬の飲み合わせや副作用の確認、重複投与の予防に役立ちます。スマホのアプリ版であれば、外出先で受診の際もすぐに提示できるので便利です。

マイナ保険証を使うことで※、医師や薬剤師はよりの確な情報に基づいて治療や服薬指導を行えるため、安全な医療を受けられます。



※診療や健康情報などの提供に同意した場合

3 ジェネリック医薬品を活用しよう

ジェネリック医薬品は先発医薬品の特許が切れたあとに同じ有効成分を使って製造される医薬品のことです。ジェネリック医薬品には先発医薬品開発のコストが含まれないため、先発医薬品と比べて低価格で購入できます。また、国の審査により、先発医薬品と同等の効果・効能があることが認められています。医療の質を下げることなく価格を抑えられるため、ぜひ活用しましょう。

差額の
イメージ

脂質異常症の薬を
1日1錠1年間服用した場合

先発医薬品：15,768円	} 差額 7,402円
ジェネリック：8,366円	

※薬代のみを3割負担で計算(小数点第1位を四捨五入)

先発医薬品により近い

AG (オーソライズド・ジェネリック) をご存知ですか？

AG(オーソライズド・ジェネリック)とは、先発医薬品のメーカーから許諾を得て製造されたジェネリック医薬品のことです。有効成分に加えて、原薬、添加物、製造方法などが先発医薬品と同じ薬です。通常のジェネリック医薬品と同様に価格が抑えられており、先発医薬品と同等の効果と安全性が確認されています。

リフィル処方箋で
さらに節約

リフィル処方箋は、指定された期間内に最大3回まで使用できる処方箋のことです。症状が安定している患者について医師が可能と判断した場合に発行されます。2回目以降は医療機関を受診せずに薬局で薬を受け取れるため、通院のための移動時間や待ち時間の削減、医療費の節約につながります。

症状が安定している人は
医師にリフィル処方箋の利用を
相談してみましょう。





「歩く」をチェンジ!で体が変わる

ヤセ効果を高める

ウォーキングには脂肪燃焼効果があり、歩く前に筋トレを行うと体脂肪がさらに燃焼しやすくなります。しっかり運動する日は「筋トレ→ウォーキング」の順に行い、ヤセ効果を高めましょう。

脂肪燃焼効果を高めるカギは「成長ホルモン」

体脂肪は遊離脂肪酸というかたちに分解され、運動のエネルギーとして消費されることで燃焼します。筋トレをすると脂肪分解作用をもつ「成長ホルモン」の分泌が促され、体脂肪の分解が進みます。ウォーキングの前に筋トレを行うと体脂肪が燃焼しやすい状態ができているため、脂肪燃焼効果が高まります。

成長ホルモンが分泌されやすい筋トレのポイント

POINT 1

大きな筋肉を刺激する

大きな筋肉は太ももやお尻、肩、胸などにあるため、スクワットやランジ、ヒップリフト、腕立て伏せなどの筋トレが効果的。

POINT 2

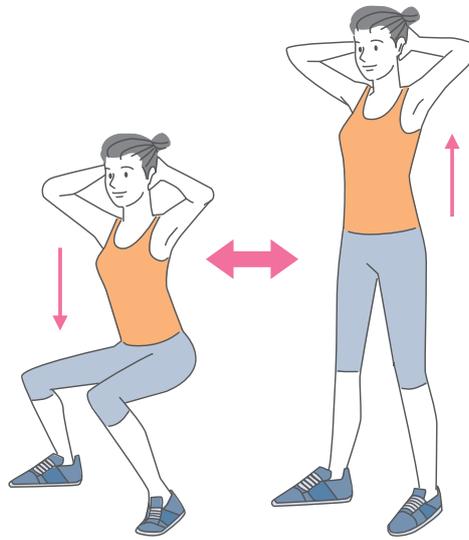
しっかり負荷をかける

10回で限界に近いくらいの負荷が理想。ゆっくり動作をする「スロトレ」は効率よく負荷がかけられる。

POINT 3

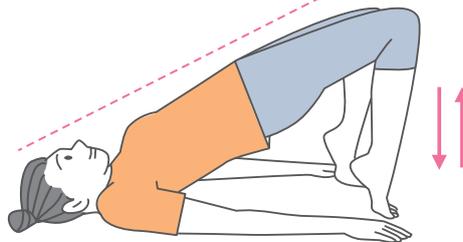
10～15分を目安に

2～3種類の筋トレを合計10～15分行う。



スロトレ・スクワット

- ①足を肩幅に開いて立ち、つま先をやや外側に向け、ひざは軽く曲げる。両手を頭の後ろで組む。
- ②4秒かけて腰を落とす。ひざがつま先より前に出ないように。



スロトレ・ヒップリフト

- ①あお向きになり、ひざを立てて90度ぐらいに曲げる。両手を体の横に置き、お尻を少し浮かせる。
- ②4秒かけてお尻を持ち上げ、ひざから頭までを一直線にする。

ややキツイと感じる運動強度でウォーキング

- 歩幅を広くすると運動強度が上がる。顔を上げて、いつもより広めの歩幅で腕を振って歩く。
- 休憩をはさみながら、1回10～15分のウォーキングを合計30～60分を目安に行う。

全身のコントロールセンター

脳

脳は、体全体をコントロールする、体の最高指揮官です。思考的部分を司る大脳、運動的部分を司る小脳、生命維持活動を司る脳幹、と大きく3つの領域から成り立っています。脳は非常に多くの仕事を担っているため、このように部位ごとに担当する仕事を分担しているのです。



知りたい、脳のハタラキ

脳は、運動、知覚、生命維持、神経伝達など、人体全体をコントロールしている重要な臓器で、頭蓋骨とその内側を覆う髄膜ずいまくに包まれて保護されています。

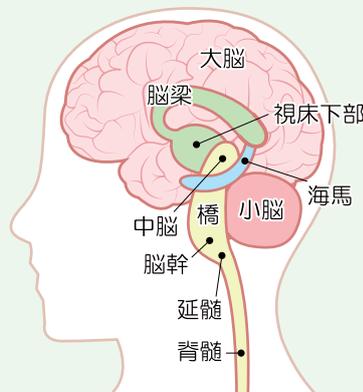
大脳は脳全体の80%を占めており、脊髄せきずいを通して体全体の動きに命令を与えたり、物事を考えたり記憶したり、感情のコントロールなどを行います。小脳は、脊髄から受けた命令をもとに、歩く、走るなどの運動がスムーズにできるよう体中の筋肉に指令を出します。脳幹は、血液の循環、呼吸、消化などの生命維持に欠かせない働きをコントロールしています。

気になる頭痛

日本人には、慢性頭痛持ちが多いといわれており、身近な症状として知られています。頭痛は、脳の神経と深い関係があり、主な原因は、脳の血管が急激に拡張することや、首や筋肉のこわばりなどがあげられます。

頭痛の原因はさまざまですが、吐き気やおう吐を伴い、これまで経験したことのないような激しい頭痛の場合は、脳卒中が原因のこともあります。早急な受診が必要です。

脳の構造



脳の重さは、成人で平均1,300g程度。複雑な内部構造をもち、重要な役割を担っています。

気をつけたい脳の病気、脳卒中(脳血管障害)

脳卒中には、脳の血管が詰まる「脳梗塞」と脳の血管が破れる「脳出血」「くも膜下出血」があります。脳卒中は、日本人の死亡原因の第4位(厚生労働省「2023年人口動態統計」、要介護認定となる原因の第2位(令和4年版「高齢社会白書」)の病気です。

最大の危険因子は「高血圧」と指摘されており、高血圧を完全に予防できれば、日本人の脳卒中の多くを減らすことができるといわれています。

また、「心房細動」といわれる不整脈を持っている人は、脳梗塞になる確率が2〜7倍ほど高くなります。心臓の血管に血液の固まり(血栓)ができやすく、その血栓が血流によって脳に運ばれると脳梗塞を起こすことがあるためです。健診の心電図検査で「心房細動」があると指摘されたら、必ず医療機関を受診しましょう。

こんな症状があれば… FAST(ファスト)

脳卒中は前ぶれなく突然起こり、発症後は一刻を争います。



Face

(顔の麻痺)

顔の片方が下がる、
ゆがみがある



Arm

(腕の麻痺)

片腕に力が入らない



Speech

(言葉の障害)

言葉が出てこない、
呂律がまわらない

1つでもこのような症状があれば、
すぐに発症時刻(**Time**)を確認
して119番通報をしましょう。



血圧コントロールで 脳卒中を予防!

血圧をコントロールするには、塩分を控えて栄養バランスのとれた食事(P7参照)を心がけることがポイント。それとともに、ストレスをためない、解消することも大切です。

ストレスを感じると、心拍数が上昇し、血管が収縮することで一時的に血圧が上がります。慢性的なストレス状態が続くと、血圧が高い状態が維持されて血管に負担がかかり、高血圧へと進行するリスクが高まります。

今日から始める ストレス解消法

質のよい睡眠をとる

リラックスできる時間をつくる

適度な運動を習慣にする

信頼できる人に悩みを話す

ストレスを感じたときに、ゆっくりと深呼吸を繰り返すことで、副交感神経が優位になり、リラックス効果が高まります。



- ✓ 脳は、思考、運動、生命維持など、**人体のあらゆる活動をコントロール**している。
- ✓ 脳卒中の最大の危険因子である「**高血圧**」の予防のため、**減塩を意識した食生活を送ることが大事!**

年代別
健康
づくり
のポイント

20代

30代

40代

50代

きっぱりやめよう! 今が禁煙のタイミング

30代は忙しくて生活習慣が乱れがち。その年代に喫煙習慣があると40代以降の病気のリスクがさらに高まるため、今すぐ禁煙に取り組みましょう。

男性の健康課題

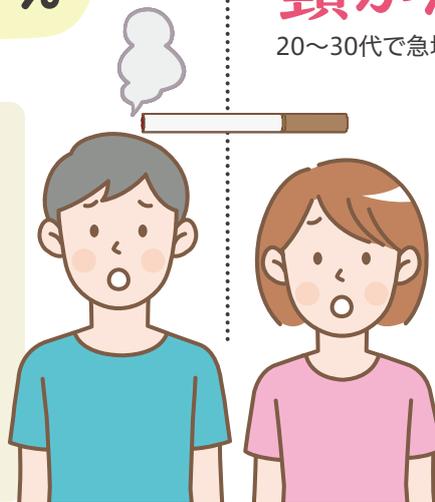
喫煙率 が高め

40代に次いで高い

喫煙率
29.9%^{※1}

- 喫煙習慣があると2型糖尿病、脳卒中や心臓病、がん、歯周病などのリスクが高まる。
- 喫煙を始める年齢が若いほど、がんや循環器疾患になるリスクが高い。

*上記リスクは女性も同様



女性の健康課題

子宮 頸がん

20~30代で急増する

喫煙者のリスクは
非喫煙者の

約2倍^{※2}

- 30代女性の喫煙率は8.7%^{※1}と低いが、喫煙習慣があると子宮頸がんの発症リスクが高まる。

不妊の要因

30代は妊娠・出産が多い。喫煙は女性・男性ともに不妊の要因になる。また、妊婦の喫煙は早産などのリスクを高める。

禁煙外来を活用しよう

健康保険適用の禁煙外来は12週間で5回の診察を受けて禁煙を目指すもの。禁煙補助薬が処方され、医師や看護師から禁煙指導も受けられるため禁煙が成功しやすい。

- 条件を満たせば健康保険が適用される。
条件のひとつに「1日の平均喫煙本数×喫煙年数が200以上」があるが、35歳未満は200未満でもよい。
- 費用は自己負担が3割の人で13,000~20,000円程度。



自力で禁煙するなら事前の準備を

禁煙する理由を書き出す
動機づけは大事。周りに禁煙宣言をするのもおすすめ。



禁煙補助薬を用意する
薬局で購入できるニコチンガムなどを使うと、禁煙がラク。



**吸いたいときの対策を
決める**

吸いたい気持ちが続くのは3~5分。水を飲む、深呼吸するなどの対策を決めておく。



加熱式たばこや
電子たばこも、
健康被害を
もたらず
可能性あり!



※1 出典:令和5年国民健康・栄養調査報告(厚生労働省)

※2 出典:科学的根拠に基づくがんリスク評価とがん予防ガイドライン提言に関する研究(国立がん研究センター)

歯を支える**組織が破壊**される病気

歯周病、大丈夫？



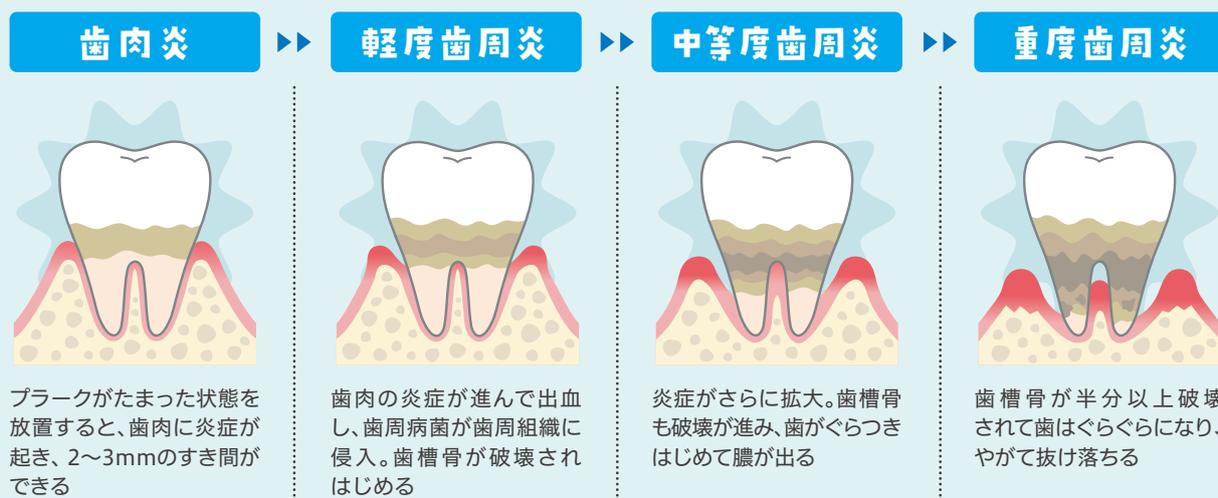
歯周病は、口の中に増えたプラーク(歯垢)中の細菌が出す毒素によって引き起こされる病気です。大人が歯を失う最大の原因ですが、近年、全身の健康にも悪影響を及ぼすことがわかってきました。歯周病を予防・改善して、健康を維持しましょう。



歯周病の進み方

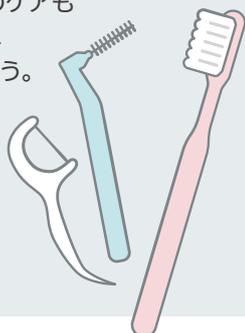


歯磨きが十分でないと、プラークが歯と歯肉の境目に増えて炎症が起き、進行していきます。また、炎症部分にたまった歯周病菌や炎症によって作られた炎症物質は、歯肉の毛細血管の流れに乗って全身に運ばれ、糖尿病や動脈硬化、誤嚥性肺炎、脳梗塞、低体重児出産・早産など、さまざまな病気を引き起こしたり悪化させたりします。



ていねいな歯磨き

歯ブラシとあわせて歯間ブラシやデンタルフロスを使い、歯と歯の間や奥歯のケアもていねいに行いましょう。



セルフケア

&

プロのケアで

歯周病予防

歯科の定期健診

かかりつけの歯科医をもち、定期的に歯石除去などプロのケアを受けましょう。



乳がんから自分を守る

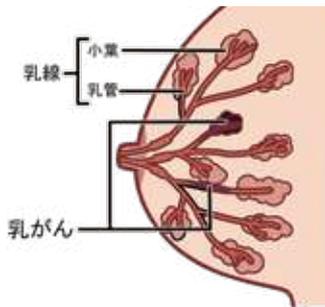
ライフステージの変化にともない、
心身の不安が多くなりがちな現代の女性。
女性特有の病気や症状も気になることが多いはず。
今回は「乳がん」についてご紹介します。

ピンクリボンとは、乳がんの
早期発見、適切な治療の重要
性を伝えるために世界共通
で使用されているシンボル
マークです。



乳がんとは？

女性に発生しやすく、およそ9人に1人が乳がんの診断を受けています。がん細胞が小さいうちに発見できれば治る可能性が高く、早期に見つかった場合、9割以上が治るといわれます。しかし進行すると、がん細胞がほかの臓器にも転移して命を脅かします。



乳がんのメカニズム

乳がんの約9割は乳管から発生し、乳がんの発生や増殖には女性ホルモン「エストロゲン」の働きが影響しています。乳がんのリスクが高まる要因としては、右記のようなものが考えられています。

乳がんのリスク要因

▼ 自身の体の状態

- ・初経が早い・閉経が遅い
- ・初産の年齢が高い
- ・出産、授乳をしたことがない
- ・閉経後の肥満

▼ 生活習慣

- ・飲酒の習慣がある

▼ 既往歴

- ・一親等の家族が乳がんになっている
- ・良性乳腺疾患がある、もしくはかかったことがある

早期発見のためには セルフチェック・検診 がカギ

もし乳がんになったとしても、早期発見できれば治る確率が高まります。初期段階で見逃さないよう、定期的なセルフチェックやがん検診の受診を心がけましょう。

今日からトライ！ 予防と対策

毎月やりたい セルフチェック

乳がんは自己触診でも発見可能。あおむけに寝て、親指以外の4本の指の腹で乳房全体をゆっくり触り、しこりがないかを確認します。また鏡の前で両腕を上下させ、ひきつれなどがないかを観察しましょう。



40歳以上は 2年に1回検診を

早期がんの発見に有効なマンモグラフィによって検査を行います。40歳以上は2年に1回の受診が推奨されています。検診を受診していても、セルフチェックで気になる点があれば、すぐに医療機関を受診しましょう。



はじめよう



見直そう

快眠を手に入れる食事術

睡眠と食事には大きな関係があります。快眠のためには、毎日の食事を「決まった時間」に「バランスよく」とることが大切。働く世代には難しいこともありますが、できることから始めましょう。

朝

朝食で体内時計をリセット

私たちの体には親時計といわれる中枢時計と、子時計といわれる末梢時計があります。これらはピッタリ24時間ではないので、人の生活時間に合うよう毎日リセットしなくてはなりません。

親時計のリセットに有効なのは朝の光。一方の子時計は食事の時間を目安に1日の活動期と休息期を認識するといわれ、朝食によって針をリセットします。食事のなかで朝食が1番大事といわれるのはこのため、「快眠のカギは朝食にあり」と覚えておきましょう。

朝食におすすめ

たんぱく質(トリプトファン) + 炭水化物(糖質)

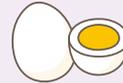
トリプトファンが多く含まれる食品



乳製品



豆類



卵



ナッツ類

＼おすすめの／
和食例 ご飯、みそ汁、納豆、
焼き魚、のり など



＼おすすめの／
洋食例 パン、ハムエッグ、サラダ、
ヨーグルト、バナナ など



昼

しっかり食べてエネルギー補給

忙しいからと昼食を抜くのはNG。朝食で体内時計がスタートするのは、24時間のなかで夕食から朝食までの絶食時間がもっとも長いからです。昼食を抜くと体内時計が夕食を「朝食？」と勘違いし、夜の睡眠に影響が出ます。午後からの活動に備えるという意味でも昼食はしっかりとりましょう。



夜

夕食は就寝3～4時間前までにとる

食べてすぐ寝ると消化器官は休むことができず、浅い眠りになります。快眠のためには、夕食は就寝3～4時間前までにすませるのが基本。遅くなるときは1食分を分けて食べる「分食」にして胃腸の負担を抑えましょう。

夕食におすすめ

グリシンが多く含まれる食材



豆類



魚介類



肉類

＼遅くなる日は／ 「分食」がおすすめ

1回目
主食



炭水化物

2回目
汁物・
おかず



たんぱく質・野菜

夏を乗り切る！ スパイス活用法

料理に辛みや香りをつけるスパイスは、夏バテの予防や改善に最適です。スパイスを活用して、暑い夏を元気に乗り切りましょう。

スパイスは暑さに負けない知恵

夏は冷たいものがおいしいですが、とりすぎると消化力が低下して夏バテをまねきます。また、暑い屋外と冷房の効いた屋内との温度差、冷房による冷えなどで汗をうまくかけなくなることも夏バテの要因になります。

かつて薬として使われていたスパイスには、さまざまな効能があり、消化や食欲、発汗、血行などを促すため、夏バテの予防・改善にうってつけです。

インドや東南アジア、中東などの暑さがきびしい国でスパイスを使った料理が好まれるのも、スパイスで食欲や消化力を高めたり、汗をたっぷりかいて体の熱を逃がしたりするため、スパイスは暑さに負けない知恵なのです。

”ちよい足し”でおいしく夏バテ対策

夏バテの予防や改善におすすめなのは、ブラックペッパーやクミン、カルダモン、シナモン、コリアンダーです。おなじみの赤唐辛子やにんにく、しょうがも夏バテに効果があるスパイスです。

まずは1種類のスパイスを、いつもの料理や市販のお惣菜などにちよい足ししてみましょ。1種類でもスパイスの香りと素材の相性がマッチすれば料理がグンとおいしくなります。

スパイスを使うときのポイントは、入れすぎないこと。最初はひとつまみから試し、慣れてきたら自分の好みの量に増やしていくのがおすすめです。

豊かな香りと効能がギュッとつまったスパイスを日々の食事に取り入れて、おいしく夏バテ対策をしましょう。



夏バテ対策におすすめスパイス3選

1~2種類のスパイスからはじめてみましょう。スパイスはスーパーで手に入る瓶入りのものでOK。スパイスの形状にはホール(原型)や粗びき、パウダーがありますが、ちょい足しに適しているのは粗びきやパウダーです。

血行をよくして発汗を促す

ブラックペッパー

- さわやかな香りと強烈な辛みがある。
- どんな料理にも合う。味の濃いものに使えばさわやかに、淡泊な料理に使えばアクセントになる。
- とくに牛肉やベーコン、にんにく、酢、乳製品、味の濃いものなどと好相性。

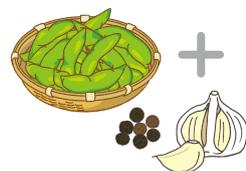
ちょい足し術



こんな使い方も

スパイシー枝豆

塩ゆでした枝豆をにんにくと炒め、最後にブラックペッパーを振りかける。



消化や食欲を促す

クミン

- いわゆる“カレーの香り”の源。かすかな辛みがある。
- 油といっしょに使うと香りが立つ。
- どんな料理にも合う。とくに脂ののった肉や魚、しょうゆ、マヨネーズ、唐辛子、にんにくなどと好相性。

ちょい足し術



こんな使い方も

クミン・サイダー

サイダーにクミンと塩、レモン汁を加えるとインド流の夏バテ予防ドリンクになる。



体内の熱を逃がして体を冷やす

カルダモン

- レモンのようなさわやかで甘い香り。
- 入れすぎに注意する。
- カレーやチャイに欠かせないスパイス。肉の臭み消しにも使われる。
- 飲み物、甘いお菓子や果物、酢、ヨーグルトなどと好相性。

ちょい足し術



こんな使い方も

シュリカンド

インドのデザート。水切りしたヨーグルトにカルダモン、ナッツ、レーズンを入れる。





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。

カツオの ガーリックペッパーステーキ

1人分

240kcal

材料(2人分)

カツオ(刺身用) ……約180g
エリンギ ……1パック
かいわれ大根 ……1/3パック
にんにく ……2片
オリーブオイル ……大さじ2
しょうゆ ……小さじ2
バルサミコ酢 ……大さじ2
砂糖 ……小さじ1/4
塩 ……少々
黒コショウ ……少々



作り方

- 1 カツオは厚さ3cmぐらいに切って一つまみの塩をふり、10分ほどおいてからキッチンペーパーで水分をふき取る。
- 2 エリンギは縦に4等分し、長さ5cmぐらいに切って軽く塩と黒コショウをふっておく。かいわれ大根は3~4cmに切り、にんにくはスライスする。
- 3 フライパンにオリーブオイルとにんにくを入れて弱火にかける。焦がさないよう気をつけ、キツネ色になったらにんにくを取り出す。
- 4 ③にカツオを入れ、強火で両面をさっと焼く。同時にエリンギも炒める。
- 5 しょうゆとバルサミコ酢、砂糖を加え、少し煮詰める。
- 6 皿に盛り付けて、かいわれ大根とにんにくを散らし、黒コショウをふる。



材料(2人分)

- ゆでだこ(足)..... 1本
- 玉ねぎ..... 1/8個
- グレープフルーツ..... 1/2個
- ホワイトセロリ..... 1/2束
- ミント..... 少々
- オリーブオイル・大さじ1/2
- レモン汁..... 小さじ1/2
- はちみつ..... 小さじ1/4
- 塩..... 小さじ1/8
- 白コショウ..... 少々



たことグレープフルーツのマリネ

作り方

- ① たこは厚さ5mmの斜め切りにし、オリーブオイルをかける。玉ねぎは薄くスライスして塩をふり、少しおいてからもみこみ、水分をしぼる。グレープフルーツは皮をむいて実を取り出す。ホワイトセロリは長さ2cmに切る。
- ② ボウルにたこ、玉ねぎ、グレープフルーツ、ホワイトセロリを入れて、レモン汁、はちみつ、白コショウ、ちぎったミントを加えてあえる。
- ③ 冷蔵庫で冷やしてから器に盛る。



1人分
83kcal

材料(2人分)

- ヤマイモ..... 75g
- きゅうり..... 1本
- みょうが..... 1/2本
- オクラ..... 2本
- 青じそ..... 2枚
- みそ..... 大さじ2
- すりごま(白)..... 大さじ2
- かつおぶし..... 5g
- 塩..... 少々
- 水..... カップ1



とろろ入り冷やし汁

作り方

- ① きゅうりは半分をすりおろし、残りをさいの目切りにする。みょうがは大きめのみじん切りにする。ヤマイモはすりおろしておく。オクラはさっとゆでて小口切りにする。青じそは千切りにする。
- ② さいの目に切ったきゅうりとみょうがに塩を少々ふって混ぜ、しばらくおく。
- ③ ボウルにみそ、すりごま、かつおぶしを入れ、よく混ぜてから水を加えて溶く。
- ④ ③にすりおろしたヤマイモとすりおろしたきゅうりを加えて混ぜる。
- ⑤ ②の水分をよくしぼって④に加える。
- ⑥ 器に盛り付けて、オクラと青じそをのせる。

1人分
143kcal

教えて! /

栄養士さん



食欲をそそるスパイスと消化の良い食材で夏バテ防止!

日々の身体の疲労をため込んでしまうと、慢性的な疲労や精神的疲労につながるので、その日のうちに取り除いていく必要があります。睡眠や入浴など生活スタイルを整えることはもちろん大切ですが、食材の選び方や調理法の工夫で疲労回復を図りましょう。

暑気負けで食が細くなりやすい夏は、コショウやにんにくのような**食欲増進効果があるスパイス**を利かせるとよいでしょう。また冷たいものの摂取などで胃腸が弱りがちなので、ヤマイモやオクラなど、**栄養価が高く消化のよいネバネバ食品**をとるように

心がけましょう。

主菜に選びたいのは、**良質なたんぱく質とたんぱく質の代謝を促進するビタミンB群**を多く含む肉類や魚介類です。今回のメニューでは、**エネルギーを作り出す補酵素「コエンザイムQ10」**も多く含むカツオとたこを用いています。

柑橘類などのフルーツには、**疲労回復効果を高めるビタミンCやクエン酸**が含まれているので積極的にとりたい食材です。

・ 知って得する!/? 健康保険委員の特典! ・

令和7年度

協会けんぽ講習会 申込受付中です!

協会けんぽ福井支部では、従業員のみなさまの健康維持・増進に役立てていただくための講習会を実施しています。現在、以下の2つの講座で申込を受付中です。申込枠に限りがございますので、お早めにお申し込みください。



健康運動 コース



みんなで楽しく、体を動かして学べる! 転倒防止や腰痛予防にも!

メンタルヘルス コース



セルフケアの促進だけでなく管理監督者の役割についても学べる!

申込方法

- ① 協会けんぽ福井支部のホームページから申込書を印刷・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

詳しくはこちら▶



2025年

事業所対抗! ウォーキングイベント開催のご案内

協力するもよし! 競い合うもよし! 会社の仲間たちと楽しみながら、健康づくりに参加しませんか? 運動習慣の定着に、社内のコミュニケーション活性化に、どうぞご利用ください!



イベント期間 令和7年10月1日～令和7年10月31日

おすすめポイント

- ・個人、事業所単位の記録がグラフや表で分かりやすく表示されます
- ・事業所内・外の順位や歩数を確認することができます
- ・成績上位事業所には表彰を行います

申込方法等詳細は同封の案内チラシをご確認ください

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▶

