

けんぽ+ プラス

KENPO PLUS



健康づくりは
幸せづくり

2025.11 Vol.39

よし、
今日も元気に
がんばるぞ！

休み明けの
あなたは
どっち？

う～ん、
いまいち疲れが
とれない…

P.4

健康
特集

休養の達人 になろう



P2 健康づくり事業所応援団
「信武磁工株式会社」

P3 健康保険委員表彰者
「健康保険委員セミナー」を開催しました！

P4 健康特集「休養の達人になろう」

P8 第三者行為により負った傷病

P9 はしご受診はもったいない！？

P10 特定健診をおすすめください

P11 マインドフルネス／
ミックスウォーキング

P12 日ごろの習慣と予防接種で
インフルエンザに備えよう

P13 脳を活性化するウォーキング

P14 臓器のハタラキ「腎臓」

P16 年代別健康づくり「40代」

P17 たばこの歯への影響

P18 貧血、放置していませんか？

P19 アプリで睡眠力アップ

P20 秋のアレルギーをそうじで予防

P22 健康おうちご飯

P24 準備はお早めに！マイナ保険証



今回は、信武磁工株式会社様の代表取締役社長 永宮 圭二様、管理課主任 川村 隆一様、そして、健康保険委員功労者厚生労働大臣表彰を受けた、徳南 喜美恵様にお話を伺いました。

**健康保険委員功労者厚生労働大臣表彰おめでとうございます。
事業所全体で力を入れている健康づくりを教えてください。**



協会けんぽ主催の講習会の様子

代表的なものとして始業前にラジオ体操と、業務上のけがを防ぐ目的で、転倒予防体操を行っています。また、高齢で腰を痛めている方も多いため、協会けんぽ主催の講習会を活用して腰痛改善を図っています。



(左から)徳南様、永宮様、川村様

**従業員目線で健康づくりに取り組んでいるんですね。
また、健診の受診にも力を入れているとお聞きしておりますが。**

生活習慣病予防健診の受診率を上げるために、会社からの補助額の見直しなどを通じて、健診を受けていただく体制を整えています。また、健診受診後の特定保健指導を対象者全員受けるようにしています。



**そのような多岐にわたる健康づくりに取り組むきっかけについて
お聞かせください。**

きっかけは「従業員が元気に明るく健康で働くことは、長い目で見て会社のメリットにもなる」と感じたことです。高齢の方が多い職場環境もきっかけとなりました。

事業所概要

所在地／福井県今立郡池田町
広瀬12-6

従業員／86名
(令和7年10月15日現在)

事業内容

磁石の加工

まさしく健康経営ですね！では実際の健康づくりの取り組みで何を重視していますか。

“元気で明るい職場”を目指した取り組みを心がけています。実際に、従業員のニーズに応じた健康づくりを行うことで、職場を巻き込んで健康づくりを行えていると実感しております。笑顔で楽しくがモットーです。

**今回受賞された徳南様ですが、健康保険委員として
具体的にどのような活動をされていますか。**

会社と従業員のパイプ役として、健診や講習会など、さまざまな情報を一人ひとりへの声かけを通じてきめ細やかに伝えています。



**最後に今後の取り組みや健康づくりの目標についても
教えてください。**

今後は講習会の受講などを通じて、生活習慣病予防やメンタルヘルス対策にも注力していきたいと考えています。また、体を動かすレクリエーションも企画しており、社内におけるコミュニケーションの活性化も図っていきたいです。

編集後記

従業員と真摯に向き合い、楽しみながら健康づくりに取り組んでいる様子が印象的でした。また信武磁工のみなさまの素敵な人柄から、元気で明るい社風という印象を受け、楽しく取材をさせていただきました。貴重なお時間をありがとうございました。

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、
ご覧ください。**

協会けんぽ福井支部 健康づくり宣言

検索





令和7年度

健康保険委員表彰者のご紹介

永年にわたり健康保険委員としてご尽力いただいた方々に対して、感謝の意を表し、厚生労働大臣表彰、全国健康保険協会理事長表彰ならびに全国健康保険協会支部長表彰を行いました。表彰式は令和7年11月18日(火)に福井市にぎわい交流施設(ハピリン3階)ハピリンホールで行われました。

健康保険委員功労者厚生労働大臣表彰（1名）

徳南 喜美恵 信武磁工 株式会社

全国健康保険協会理事長表彰（5名）

岩永 澄子 田中建設 株式会社

畠山 泰清 社会福祉法人 ふくい福祉事業団

川口 真弓 南越建設工業 株式会社

藤田あゆみ 株式会社 鯖江工業所

砂子 智美 社会福祉法人 大野和光園

全国健康保険協会支部長表彰（14名）

青山 貴信 株式会社 三工光学

徳岡 芳美 株式会社 キヨーフク

稻田多恵子 株式会社 総合代行

中山 恵子 原田商事 株式会社

駒井 啓二 高嶋技研 株式会社

西出 範子 社会福祉法人 ケイテー翔育会

佐野 博史 株式会社 TOP

平田 聰美 大栄繊維 株式会社

新谷 直美 川崎物流 株式会社

藤原 友介 東洋染工 株式会社

高橋 愛香 株式会社 マダックス

宮本 純子 社会福祉法人 健楽会 池田町幸寿苑

竹内 幸江 旭電設 株式会社

渡辺 宏之 武生商工会議所

※敬称略・五十音順

『健康保険委員セミナー』 を開催しました！

開催日 ▶ 令和7年 8月22日(金)



事業所の健康づくりを促進するため、『健康保険委員セミナー』を開催しました。当セミナーでは、「健康保険委員様の役割」を説明いたしました。また、共催していただいた福井産業保健総合支援センターから講師をお招きし、「メンタルヘルス対策」についてご講演いただきました。

参加できなかった方、内容をもう一度振り返りたい方は、下記URLや二次元コードからYouTubeにてセミナーをご覧いただけます。ご自身だけでなく、事業所全体で心と体の健康を考えるきっかけとして、ぜひご活用ください。

<https://www.kyoukaikenpo.or.jp/shibu/fukui/cat060/250711/seminar/>



あなたは上手に休んでいますか？

“休養の達人” になろう

休日はひたすら体を休めているのに、なぜか疲れがとれない…。

そんなあなたは、“休み下手”かも？

スッキリさん



ダルおもさん



あなたはどっち？

よし、今日も元気いがんばろう！

- 仕事や勉強の集中力が長続きして能率アップ
- 体を動かす習慣によって健康に
- はつらつとして若々しい印象に



う～ん、いまいち疲れがとれない…

- 眠気やだるさが続いて集中できない
- 運動するのがおっくうで肥満や生活習慣病になりやすくなる
- 常に元気がなく、老けて見える

スッキリさんの休み方は、ダルおもさんとどう違う？

アクティブラスト 休み上手は積極的休養

アクティブラスト 積極的休養

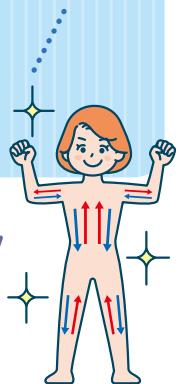
適度な運動やストレッチなどで
血液循環を促し、疲労回復を早める休養法

2種類の
休み方

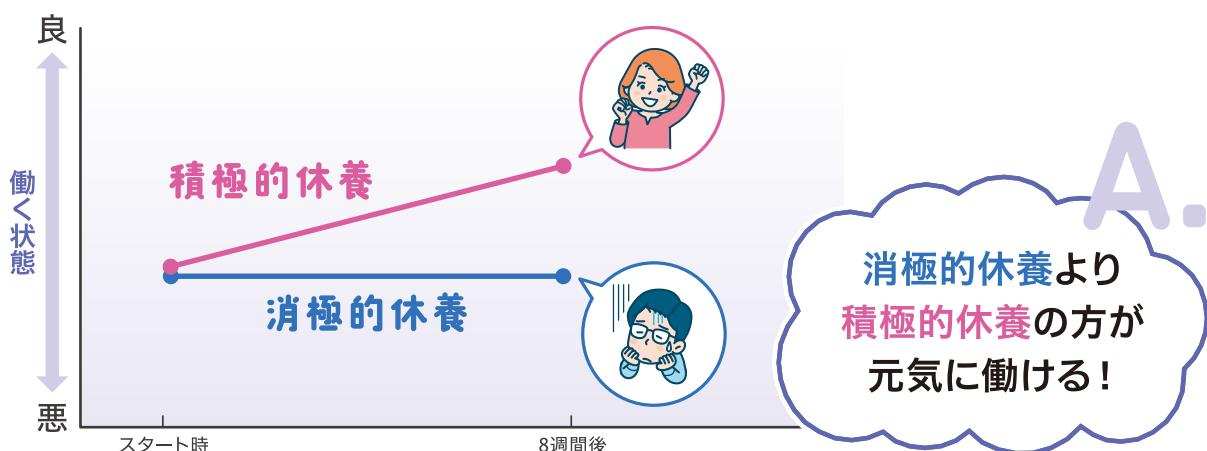
パッセラスト 消極的休養

横になるなどして、
静かに体を休める休養法

軽く動いて血のめぐりをよくするほうが、疲労物質を取り除いたり、
栄養や酸素を全身に送り込んだりする力が高まるんだよ！



Q. 積極的休養と消極的休養、よい状態で働けるのはどっち？



上図は、職場の昼休みに10分間の体操を行った被験者（積極的休養群）と行わない被験者（消極的休養群）に分けて、「仕事から活力を得ている状態」「職場で人間関係上のストレスがある状態」「心身の不調で生産性が低下している状態」について調べた結果です。いずれも積極的休養群の方がよい状態に改善していることがわかります。

スポーツ界では以前から、運動後は急に動きを止めるよりもクールダウンを行う方が回復しやすいことが知られていました。それを応用した研究が進み、近年では健康経営の一環として積極的休養を導入する企業もみられるようになりました。

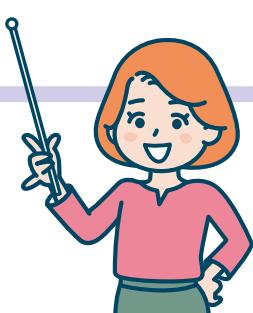
※『職場単位で行うアクティブラストが労働者の対人関係、メンタルヘルス、注意能力、労働生産性に及ぼす効果』（産業医科大学 2016-2018）

『労働者の労働生産性向上に対する職場単位で行うアクティブラストの効果検証』（文部科学省 2017-2020）より作成

「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。



『じっとしていれば休まる』と思ってだらだら過ごすと、
かえって疲れがとれにくいのか～…。



達人
スキル
運動編

日常生活に運動をプラス

疲労回復を早めるには、ストレッチやウォーキングなどで体を動かし血行をよくするのがおすすめです。日常生活に少しだけ、運動をプラスしてみませんか？ただし、激しい運動はかえって疲労が増してしまいますので、気持ちよく感じられる程度に取り入れてみましょう。

厚生労働省『健康づくりのための身体活動基準(アクティブライフ)』でも、『+10(プラス・テン)運動』が推奨されています。

さりげなくストレッチ



立ち仕事などで運動量が多い方は疲労物質がたまりやすく、デスクワーク中心の方は筋肉が固くなり疲労物質を代謝しづらい、という傾向があります。どちらのタイプの方も、さりげないストレッチをこまめに実践！

お尻



脇腹



首



ふくらはぎ



腕



お昼休みにちょっと運動



昼食後、10分間ほど運動する習慣をつけましょう。まずは気分転換がてらのウォーキングから始めてみてはいかがですか？



食後の運動は

一石二鳥以上！血糖・肥満対策やメンタルヘルスにも効く

食後に運動をすると、糖が消費されて血糖値の急上昇を防ぐことができ、脂肪が体につきにくくなります。また、血糖値の急な変動による集中力低下やイライラなどを緩和する効果も期待できます。



心の疲れも積極的に癒やそう

イライラしたり、落ち込んだり…。
気分が不安定だと感じたら、心も上手にお休みしましょう。

セロトニンを分泌するウォーキング



一定の動作を繰り返すリズム運動は、心を落ち着かせてくれる「セロトニン」という神経伝達物質の分泌を促します。リズムよく歩けば、ウォーキングも立派なリズム運動になりますよ。

規則正しいリズムで歩く

おしゃべりしたり、
スマホを見たりせず、
一定リズムで動くことに
集中する

日光を適度に浴びると
セロトニンが増える

疲れない程度で切り上げる



疲れを残さない睡眠のとり方を

休日にたっぷり寝たはずなのに体がだるいのは、上手に睡眠をとれていないからかも。
平日の睡眠不足を解消しつつ、休日の眠り方を見直しましょう。

休日の「寝だめ」は控えよう



休日に寝だめをすると、平日と休日の生活リズムが大きく崩れ、時差ぼけと似た状態になります。
そうなると、一時的に睡眠不足が解消しても、さらに平日の睡眠不足を招くことになります。



なるほど～。
生活リズムを一定に保つことが大切ってことだね。



そうね！
休日に睡眠を長くとりたい場合は、平日との寝る時間、
起床時間の差が1時間以内くらいになるようにするといいのよ！

仕事や家事、趣味に休養、生活のすべてを充実させてイキイキと過ごしましょう！

第三者行為により負った傷病で 健康保険を使って受診されたときは

すみやかに **協会けんぽに届け出を!**



たとえば、こんな場合が
第三者行為となります

- 自動車事故などにより、けがをしたとき
- 他人の飼い犬やペットなどにより、けがをしたとき
- 不当な暴力や傷害行為を受け、けがをしたとき
- 外食や購入食品などで食中毒になったとき

ただし、仕事中や通勤中のけがの場合は
労災保険の対象となり、健康保険は使えません。

自動車事故など第三者の行為が原因で病気やけがをして治療を受けるときも健康保険を使うことができますが、その費用は本来加害者が支払うべきもので、協会けんぽは加害者が支払うべき医療費を一時的に立て替えているだけです。

後日、加害者または加害者が加入する保険会社に医療費を請求しますので、必ず協会けんぽに連絡のうえ、「第三者行為による傷病届」等の必要書類※1を届け出してください。

※1 任意保険に加入している場合、「第三者行為による傷病届」等の届出書類の作成・提出について、損害保険会社からサポートを受けられる場合があります。詳しくは契約している損害保険会社にお問い合わせください。

自動車事故にあったら…

1 負傷状況を確認

双方の負傷状況を確認し、必要な場合は救急車を呼びます。

2 警察へ連絡

どんな小さな事故でも、必ず警察に連絡しましょう※2。

※2 自動車保険(任意保険)、自賠責保険(強制保険)で保険金を請求するときに必要な交通事故証明書は自動車安全運転センターが発行しますが、警察への事故の届出がないと発行されませんので、ご注意ください。

3 加害者を確認

加害者の車のナンバー、運転免許証、車検証などを確認します。



4 医療機関を受診

一見無傷でも、あとで症状が出ることがあります。

5 協会けんぽへ連絡

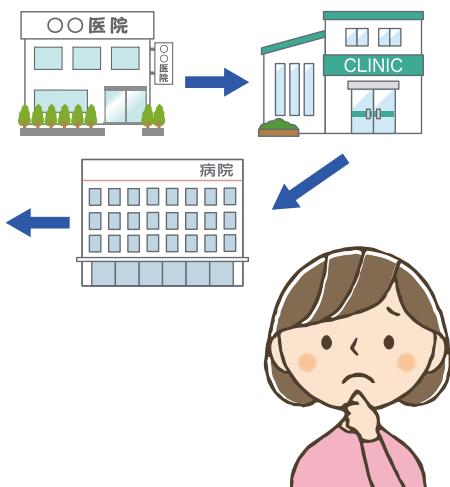
健康保険を使って治療を受けた場合は
協会けんぽへ連絡が必要です。

示談は慎重に！ 事前に協会けんぽに相談を！

自動車事故には後遺障害の危険があるので、示談は慎重にしましょう。

なお、健康保険を使って治療を受けたときは、加害者と示談が結ばれると、協会けんぽが加害者または加害者が加入する保険会社に請求するべき費用を請求できなくなることがあります。

示談をする場合は、事前に協会けんぽにご相談ください。



はしご受診はもったいない!?

「なかなか症状が改善しない」「違う医療機関でも診てもらいたい」などの理由で、かかる医療機関を次々に変える「はしご受診」。同じ検査や処方薬がくり返されるため余計な医療費がかかるだけでなく、本格的な治療に至るまでの時間により、体にも大きな負担がかかってしまいます。

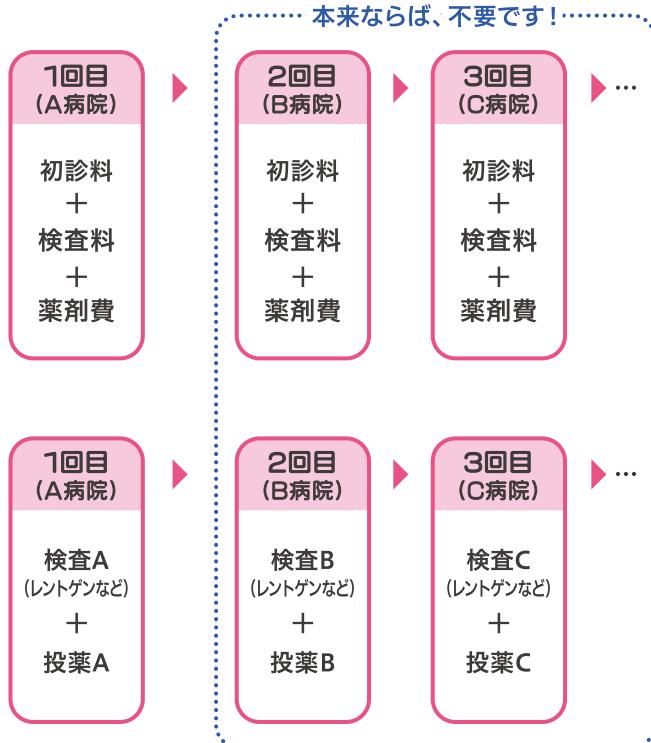
医療機関を変える前に、今かかっている医師に治療に対する不安や疑問を相談してみましょう。

はしご受診のデメリット①

余計な医療費がかかります

はしご受診をすると、その都度、初診の患者として対応されることになります。診断の材料もないため一から検査が行われ、結果として同じような薬が処方されることになります。

本来であれば1回分で済む医療費が、2回、3回とくり返すだけ余計にかかってしまいます。



はしご受診のデメリット②

体にも負担がかかります

医療機関を変えるたびに同じような検査や投薬がくり返されるため、時間がかかるうえ、体にも負担がかかってしまいます。重大な病気の場合は、その影響がより大きくなります。

信頼できる「かかりつけ医」を持ちましょう

健康に関するることをなんでも相談でき、最新の医療情報を熟知していて、必要なときには専門医・専門医療機関を紹介してくれる、身近で頼りになる医師のことを「かかりつけ医」といいます。

かかりつけ医がいれば、信頼関係からはしご受診につながりにくく、必要な場合は大病院への紹介状も書いてもらえるため、治療開始の遅れもありません（紹介状なく大病院を受診すると、特別料金がかかります）。

次のようなポイントをもとに探しておきましょう。

- 健康についてなんでも相談できる
- 説明がわかりやすく丁寧
- 自宅や職場から近い

医療機関等の検索は
「医療情報ネット
(ナビイ)」を
ご活用ください!

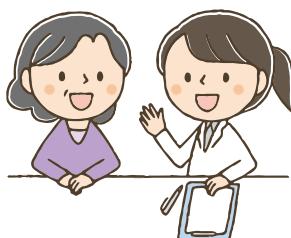


ご家族の健康も大切! 特定健診をおすすめください

人生で幾度となく現れる「カラダの曲がり角」。
健康管理により気をつけたい40歳以上のご家族のみなさまにおすすめするのが
特定健診とその後の特定保健指導(健康サポート)です。

生活習慣を見直すために!

日本人の死亡原因の約5割を占める生活習慣病は、「食生活の偏り」「運動不足」「ストレス」「過度の飲酒・喫煙」などが原因とされています。40~74歳を対象に実施される特定健診は、生活習慣病の予防を目的としており、自分の生活習慣を見直すきっかけとなります。



病院以外でも受けられる!?

特定健診の受診環境は時代に合わせて進化!

特定健診は、毎年1回受けさせていただく必要があります。一方で、受診に積極的になれない理由として「病院が苦手」「育児や介護が忙しくて時間がない」「持病があってすでに通院している」「病気が見つかるのが怖い」「申し込み方法がよくわからない」といった声があります。そのような声を受け、ご家族(被扶養者)の方が特定健診をポジティブに受けられるよう、さまざまな環境整備を行っています。

今なら冬の集団健診がおすすめです!!

40~74歳のご家族(被扶養者)の方を対象に、今年も福井県内の特設会場にて冬の無料集団健診を実施いたします。ここでしか受けられない特典付きのおトクな健診です。12月頃にご案内の送付を予定しております。ぜひこの機会に、身体の健康チェックをしてみましょう!

大切な人を悲しませないために

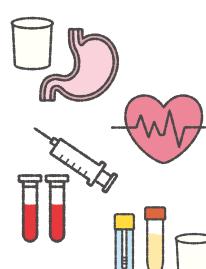
「結果が怖い」という方へ

本当に怖いのは健診結果ではなく、結果を放置することで進行する病気のほうです。健診でリスクが見つかれば早期治療のチャンス。治すための方法はたくさん考えられます。



「悪いところなんてない」という方へ

多くの生活習慣病は、初期段階では自覚症状がありません。リスクの有無や可能性を知っておくためにも、受診をおすすめします!



早期発見ができれば、治療の際の費用も少なくすみます。

仮にリスクが発見されても、保健師や管理栄養士による健康サポートである「特定保健指導」を受けることで、未来の健康を手に入れることができます。

まだ、今年の特定健診を受けていないというご家族の方へ

まずは特定健診を受けるよう、おすすめください。ご予約はお早めに!

知りたい！
よく聞くワード

マインドフルネス

「今、ここ」を見つめる瞑想法

過去の失敗や未来の不安など、ネガティブな思考にとらわれて「心、ここにあらず」になってしまいませんか？あるがままの今を見つめ、タフな心を育てる瞑想法をマインドフルネスといいます。

呼吸に意識を向け、心と体を調和させよう

2 呼吸を整える

目を閉じ、
ゆっくり鼻呼吸を始める

- 5分程度行ったら、ゆっくり目を開き、少しづつ意識を戻していく
- 雑念や雑音で意識がそれたときは、その事実を受け入れ、再び呼吸に意識を向ける
- 自分を評価したり、批判したりせず、あるがままの自分を観察する

3 心を整える

腹式呼吸でお腹がふくらん
だり、へこんだりする様子に
意識を向ける



1 姿勢を整える

背すじをのばして座る

座布団などをお尻の下に敷いてもOK

マインドフルネス
で得られる効果

集中力

幸福感

創造力

協調性

ストレス
対処力

その動作に運動効果をプラス！+

「外出するとき」編

散歩や外出時に早歩きとふつう歩きを交互にすることで、筋力がつき代謝が上がり、体脂肪が燃えやすくなります。たくさん食べちゃったな…そんなときも怖くない！

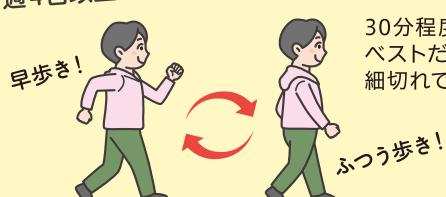
ちょっとした
待ち時間に

通勤するとき

コンビニに
行くとき

散歩・外出with ミックスウォーキング

- 早歩き(3分間)とふつう歩き(3分間)をくりかえす
1セットが6分、1日に5セット=30分が理想
- 早歩きの目安→全速力の7割程度、ややきついと感じる速さ
- 週4日以上を目標に、2分ずつでも5分ずつでもOK！



30分程度、歩けると
ベストだけど
細切れでもOK！

日ごろの習慣と予防接種でインフルエンザに備えよう

インフルエンザは、突然の高熱や倦怠感、関節痛を伴うなど、全身症状が現れるのが特徴です。また、インフルエンザウイルスは毎年変化するため、前年に予防接種を受けていても、改めて今年の予防接種を受けましょう。

感染経路は「飛沫感染」と「接触感染」

飛沫感染

感染者の咳やくしゃみのしぶき(飛沫)に含まれるウイルスを近くの人が吸い込むことにより感染します。人混みを避け、症状のある人と接触した際には、必ず手洗い・うがいをしましょう。

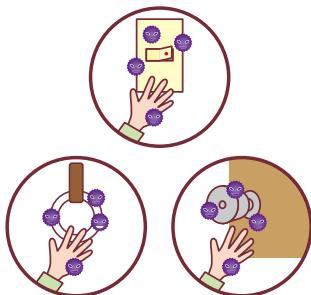
また、自分に咳などの症状があるときは「咳エチケット」を心がけてください。

※咳エチケット…咳・くしゃみをする際に、マスクやティッシュ、ハンカチ、袖を使って口や鼻をおさえること



接触感染

手に付着したウイルスが目・鼻・口の粘膜から体内に入ることにより感染します。感染者との直接接触を避け、不特定多数の人が触るドアノブや手すり、エレベーターのボタン、トイレのレバー等に触れたときは、手洗いや手指消毒を行いましょう。



12月中旬までに予防接種を終えましょう

インフルエンザワクチンは、接種後効果が現れるまでに通常2週間程度かかり、約5ヶ月持続するといわれます。肺炎や脳症などの合併症や死亡のリスクを減らす効果が期待できるため、乳幼児や妊婦、高齢者、糖尿病等の基礎疾患のある方は接種をおすすめします。

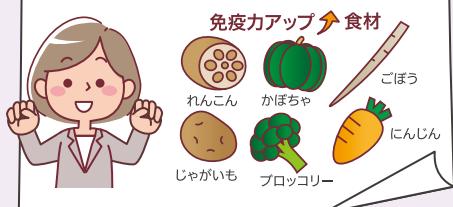
流行のピークに合わせ、12月中旬までに接種を終えておくと安心です。13歳未満は約4週間空けて2回目のワクチンを打つ必要があるため、遅くとも11月中に1回目の接種を済ませておきましょう。



予防のための3つのポイント！

十分な休養とバランスのとれた食事

十分な睡眠、適度な運動、整った生活リズム、バランスのよい食事を心がけて、免疫力をアップさせることが重要です。日々の生活を見直してみましょう。



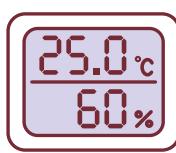
手洗いの徹底・予防接種

帰宅時、調理前、食事前は、石けんをよく泡立て、指先まで丁寧に洗い、流水でしっかりとすすぎます。また、早めにインフルエンザの予防接種を受けることも大切です。



室内の温度・湿度の適切な管理

低温で乾燥した環境ではインフルエンザに感染しやすくなります。定期的に換気しながら、室温20～25°C、湿度50～60%以上を保ちましょう。





「歩く」をチェンジ! で体が変わる

脳を活性化するウォーキング

最近、もの忘れが増えた、集中力が続かない…などと感じていませんか。それは脳の機能が衰えてきているサインかも。もっと歩いて脳を活性化しましょう。

いくつになっても歩くことで脳は活性化する

一般的に脳の神経細胞は加齢とともに減少し、脳の機能も衰えていきます。しかし、ウォーキングなどの有酸素運動をすると、いくつになっても脳の神経細胞同士のつながりが増え、記憶を司る脳の海馬の神経細胞が新生され、記憶力や集中力などが向上することがわかっています。

がんばるよりも楽しく続けていくことが大切

ウォーキングで脳を活性化するためには、少し息が弾むくらいの速さで1日に30分くらい歩くことがよいとされています。

ただし、ムリをして疲れたり、歩くことにストレスを感じると逆効果になるため、がんばるよりもできる範囲で楽しく続けていくことが大切です。

脳を活性化する歩き方のポイント

POINT 1

日常生活に取り入れる

通勤時や昼休み、週末など日常生活に歩くことを取り入れると続けやすい。



お店を探すなど目的をもって歩く

POINT 2

心地よいペースや時間で

元気なときは早歩きモード、ゆったりと過ごしたいときは散歩モードでもOK。

POINT 3

脳を刺激する工夫を

いつもと違う道を歩くなど脳を刺激する工夫をすると、より効果的。



人体のバランスを保つ調整役

知っておきたい

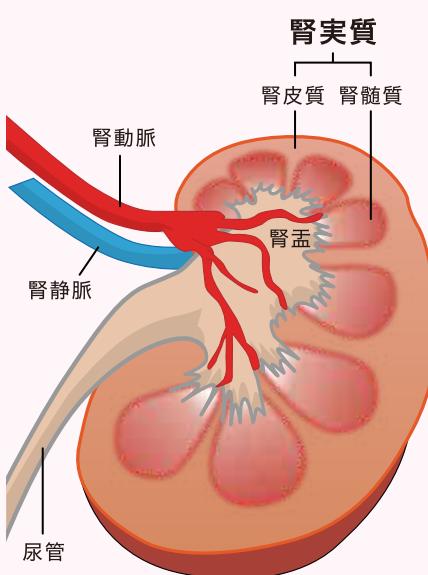
臓器のハタラキ

腎臓

腎臓は血液をろ過して、老廃物や余分な水分を尿として排出する役割を担い、状況に応じて体の水分量のバランスを調整しています。また、赤血球を増やすホルモンや、血圧を調整するホルモン、骨を丈夫にするホルモンを产生し、生体恒常性を維持しています。



腎臓の構造



腎臓のもう一つの機能

腎臓のそのほかの重要な機能は、各種ホルモンの産生です。腎臓では赤血球を増やす働きをもつホルモンや、血圧を調整するホルモンも作られています。腎臓の中を流れる血液の量を感知して、血圧を調整することで、適切な量の血液が流れるようにしています。

このように、腎臓と血圧には密接な関係があるため、腎機能が低下していると、血圧の調節機能が正常に作用できず高血圧にならやすく、逆に高血圧自体が腎臓に負担をかけて腎障害を引き起こすという悪循環に陥ります。

こんなに見る、腎臓のハタラキ

腎臓は、1日に150～200リットルの血液をろ過し、その中から老廃物や余分な水分を尿として排出しています。同時に、そのときどきの状況に合わせて体にとって必要な水分量やミネラルの濃度を保つ役割も行っています。たとえば、汗をたくさんかいたときには、必要以上に体から水分が失われないように尿の製造を抑制します。反対に、塩分を過剰に摂取したときには余分な塩分を取り除くために、尿の製造を促進させます。

腎臓の機能が低下する、慢性腎臓病

腎臓の機能が著しく低下する病気の総称を慢性腎臓病(CKD)といいます。慢性腎臓病は、糖尿病や高血圧、喫煙などと関連しており、予防には食事管理、適度な運動、禁煙といった、基本的な生活习惯の見直しが大切です。

慢性腎臓病は初期には自覚症状がありません。貧血、むくみ、疲労感などの症状が現れたときには病気が進行している可能性があります。放置すると腎臓の働きが徐々に悪くなり、末期腎不全となり人工透析や腎移植が必要になることもあります。



チェック！腎機能を調べる検査項目

●尿たんぱく

尿検査によって調べます。尿にはさまざまな身体の老廃物が含まれていますが、たんぱく質は体に必要な物質であるため、通常は尿に混じることはありません。腎機能が低下していると尿中にたんぱく質が漏れ出てくるようになります。

●血清クレアチニン値

血液検査によって調べられる値です。クレアチニンは体内にある老廃物の一つで、腎機能が正常であれば尿として体外へ排出されます。腎機能が低下すると体外へクレアチニンが排出されず血中濃度が高くなります。この血清クレアチニン値を用いることで腎機能の働きの推算値(eGFR*)を計算することができます。

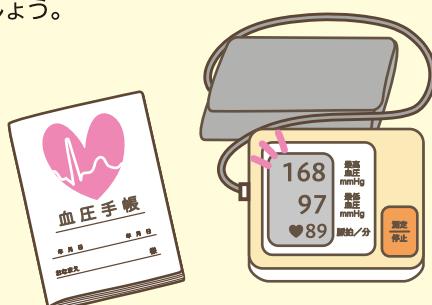
※ eGFR:糸球体ろ過量を示す値。糸球体は、細い毛細血管が毛糸の球のように丸まってできており、腎臓で血液から不要な老廃物をろ過する働きを持つ。

尿検査で尿たんぱくがみられたり、eGFRが60未満である状態が3ヵ月以上続いたら注意！

腎機能の低下を抑えるために 生活習慣を改善！

血圧を毎日測る

高血圧は腎機能に負担をかけます。自分の血圧値の変化を把握するために、毎日決まった時間に測定するようにしましょう。



食事は減塩を意識

塩分摂取量が多いと腎臓に負担がかかり、高血圧へと進行するリスクが高まります。食事の味付けは塩・みそ・しょうゆをなるべく避けて、レモンや山椒などのスパイスを活用しましょう。



運動不足の解消

ウォーキングなどの無理なく続けられる運動を日常生活に取り入れて習慣化しましょう。運動の前後には水分補給も忘れずに。



喫煙している人はすぐさま禁煙

喫煙は腎機能の低下を招きます。喫煙による健康被害を正しく理解し、禁煙外来などのプロの力も借りて、減煙ではなく禁煙を目指しましょう。



健康 づくり のポイント

始める新習慣 お酒との上手な付き合い方

40代になると生活習慣病やがんになる人が増え始めます。飲酒習慣はこうした病気のリスク要因で、適正でない飲酒が長期にわたるほど発症しやすくなります。

男性の健康課題

飲酒量が多い

生活習慣病のリスクを高める量の飲酒をしている割合がもっとも高い

飲酒量が多い割合
23.6%^{※1}

肥満者が多い

肥満(BMI25以上)の割合が50代・60代に次いで高い

*BMI=体重kg÷身長m÷身長m

肥満の割合
34.3%^{※1}



- 飲酒と肥満は関連がある。
- 過度の飲酒は高血圧、脂質異常症、糖尿病、脂肪肝、脳梗塞・脳出血、狭心症・心筋梗塞、大腸がん、食道がんなどの発症リスクを高める。

女性の健康課題

飲酒量が多い

生活習慣病のリスクを高める量の飲酒をしている割合が50代に次いで高い

飲酒量が多い割合
13.5%^{※1}

乳がんの罹患数が多い

乳がんは40代後半から70代までが発症のピーク

40代の罹患数は
約17,600人^{※2}



- 飲酒は乳がんの発症リスクを高める。
- 過度の飲酒による生活習慣病やがんの発症リスクは男性と同じだが、女性は男性より飲酒の影響を受けやすい。

純アルコール量で20g/日未満^{※3}にする

純アルコール量(g)の計算式は「飲酒量(mL)×アルコール度数(%)/100×0.8」。

(女性は半量程度に抑えましょう)

純アルコール量20gの目安



ビール(5%)
500mL
ロング缶1本



チューハイ(7%)
350mL
レギュラー缶1本



ワイン(12%)
200mL
グラス2杯弱



日本酒(15%)
180mL
1合



焼酎(25%)
100mL
ロック1杯



ウイスキー(40%)
60mL
ダブル1杯

健康に配慮したお酒の飲み方

- あらかじめ量を決めて飲酒する。
- 飲酒前や飲酒中に食事をとる。
- 飲酒の合間に水を飲んでアルコールをゆっくり吸収するようにする。
- 1週間に2日、お酒を飲まない休肝日を設ける。



※1 出典:令和5年国民健康・栄養調査(厚生労働省)

※2 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)2021年度の罹患数

※3 出典:健康日本21(厚生労働省)

ニコチンなどが「リスク」を高める たばこの歯への影響



1日にたばこを10本以上吸う人は、吸わない人に比べ5.4倍も歯周病になりやすいといわれています。たばこの煙にはニコチンやタールなど200種類以上の有害物質が含まれ、口の中にさまざまな悪影響を及ぼし、歯を失うリスクも。禁煙をすることは、体だけでなくお口の健康を守ることにもつながります。

たばこが口の中に及ぼす影響

たばこの煙に含まれるニコチンは免疫細胞の働きを低下させ、歯周組織が細菌に破壊されることで歯周病になりやすくなります。また血管収縮作用で歯肉の血行を悪くさせ、栄養や酸素が不足して破壊された組織を修復する機能も低下します。歯肉が固くなつて自覚症状を抑えてしまうので、気づけば重症化していることも。

むし歯

タールが付着して唾液の分泌が低下、プラークや歯石がたまりやすくなる

口腔がんリスク

喫煙は口腔がんの最大の危険因子といわれている



口臭・歯のヤニ・歯肉の黒ずみ

受動喫煙

喫煙者のいる家庭の子どもの方がむし歯や歯肉の黒ずみが多いという報告も

歯周病になりやすく、歯を失いやすい

喫煙による お口へのリスク

- 歯周病・むし歯になりやすい
- 口臭が強くなる
- 口腔がんになりやすい
- 歯がヤニで汚れる
- 歯肉が黒ずむ
- 味覚や嗅覚が鈍る



禁煙すると…

- 歯周病・口臭が改善する
- むし歯になりにくくなる
- 発がんリスクが軽減する
- 歯の色が改善しやすくなる
- 歯肉が健康的なピンク色に
- 食事がおいしくなる



毎日の歯磨き



歯科医で 定期的なケアを!

定期的にプラークや歯石を除去してもらい、治療もすれば歯周病・むし歯も改善しやすくなる！



貧血、放置していませんか？

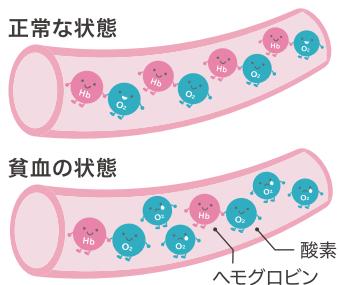
ライフステージの変化にともない、心身の不安が多くなりがちな現代の女性。女性特有の病気や症状も気になることが多いはず。今回は「鉄欠乏性貧血」についてご紹介します。

貧血には鉄欠乏性以外にも原因となる種類があります。症状が気になる場合は医師に相談しましょう。



鉄欠乏性貧血とは？

月経のある20～40代の女性では、約20%が鉄欠乏性貧血だといわれています。体内の鉄分が不足している状態で、右記のような症状がみられるうえ、妊婦が貧血の場合は、低体重児の出産や死産のリスクが増えるという研究結果もあります。



鉄欠乏性貧血のメカニズム

酸素を全身に送り届ける働きをしているのが、血液中のヘモグロビンです。鉄分によって構成されているため、体内の鉄分不足と同時にヘモグロビン量も減り、体内に十分に酸素が行き渡らなくなってしまいます。

鉄欠乏性貧血の症状例

- | | |
|---------|----------|
| ・めまい | ・立ちくらみ |
| ・動悸 | ・息切れ |
| ・倦怠感 | ・頭痛 |
| ・集中力の低下 | ・手足の爪の変形 |

鉄欠乏性貧血のリスク要因

- | | |
|--------------------|------|
| ・月経がある | ・妊娠中 |
| ・授乳中 | |
| ・ダイエットをしている（偏食・節食） | |
| ・朝食を食べない | |

日常的にこつこつと 食生活で鉄分不足解消

とくに月経のある女性は、鉄分不足に悩まされがち。ちょっとした不調を放置せず、対策として、日ごろから食生活をしっかりと意識しましょう。

今日からトライ！

鉄分・たんぱく質を意識した食事を

肉や魚などに含まれる鉄分は、野菜や海藻などに含まれる鉄分よりも吸収率が高くなります。また、ヘモグロビンの材料にはたんぱく質も含まれるため、麺類やパンよりも、たんぱく質のもととなる必須アミノ酸を含む白米がおすすめです。



飲み物でも手軽に鉄分を補充！

鉄分の含有量を通常より増やした飲み物が多く市販されているため、食事以外でも手軽に鉄分を補充できます。逆に、鉄分の吸収を阻害するタンニンが多く含まれている緑茶やコーヒーなどの飲み物には、注意が必要です。



はじめよう



見直そう

アプリで睡眠力アップ

睡眠の質を高めたい、朝すっきり目覚めたい——そんな願いを持つ人に人気の「睡眠アプリ」。

特別な機器を用意しなくとも、スマートフォンひとつで眠りを整える工夫ができるのが魅力です。

あなたに合ったアプリを見つけて、今日から睡眠習慣を整えてみませんか？

睡眠アプリのしくみ

睡眠アプリは、スマートフォンのマイクや加速度センサーを利用して「睡眠中の体の動きや環境音」を記録し、睡眠状態を推定するしくみです。これにより、使用している人がどのくらい深い眠りに入ったか、どのタイミングで目覚めやすいかを分析してくれます。

睡眠アプリの3つの機能

1 睡眠導入機能

- ヒーリング音楽や自然音、ホワイトノイズなどを流して心を落ち着けます。ホワイトノイズとは、一定で耳障りにならない雑音のことで、周囲の物音を打ち消してリラックスや入眠を助けてくれます。
- ガイド付きの呼吸法や瞑想コンテンツを収録しているアプリもあり、寝つきの悪さを改善する助けになります。



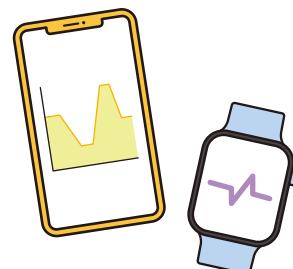
2 目覚まし機能

- 眠りの浅いタイミングをセンサーで感知し、起きやすい時間帯にやさしくアラームを鳴らしてくれます。
- ゲームや計算をクリアしないと音が止まらない二度寝防止アプリも便利です。
- バイブレーションや環境音で無理なく目覚められる設定が可能なものもあります。



3 睡眠記録(トラッキング)

- 睡眠時間、深い睡眠と浅い睡眠のバランスを自動でグラフ化してくれます。
- いびきや寝言を録音してくれる機能もあり、自分の睡眠習慣を客観的に見直すことができます。
- さらに、スマートウォッチやフィットネストラッカーと連携するタイプもあり、手首の動きや心拍数をもとに、より正確な睡眠データを記録できます。振動アラームを使えば、家族を起こさずに自分だけ静かに目覚めることも可能です。



睡眠アプリのデメリット

睡眠アプリにはデメリットもあります

- 精度の高い睡眠段階(レム睡眠およびノンレム睡眠)がわかるわけではない。
- 睡眠記録を追跡しすぎて「眠れなかったらどうしよう」と不安になり、かえって不眠につながることもある。

そのため、記録はあくまで参考程度にとどめることが大切です。データに一喜一憂せず、自分の感覚と合わせて上手に活用しましょう。

秋のアレルギーを そうじで予防

気候がいい秋は、
そうじにうつつけの季節です。
家中をすみずみまできれいにして、
秋のアレルギーを防ぎましょう。



ダニの死骸やフン、 花粉がアレルゲンに

アレルゲンは こんなところに！

秋になると夏に繁殖したダニが死滅し、死骸やフンが細かく碎けて空中を舞います。これを吸い込むとアレルギー症状が起こりやすく、アレルギー性鼻炎や気管支喘息、アトピー性皮膚炎などの原因になります。

また、秋も花粉症になりやすい季節で、主な原因是ブタクサやヨモギ、カナムグラ、カモガヤなどの雑草の花粉です。

秋の鼻水やくしゃみ、のどの痛み、咳などの症状は風邪だと思いがちですが、ダニの死骸やフン、花粉などがアレルゲンとなつて症状を引き起こしている場合が少なくありません。

そうじでアレルゲンを取り除き、アレルギーが起らなくなる住環境を整えましょう。

ダニはどこにても存在し、特にふとんやカーペット、畳は格好のすみか。秋になるとこうした場所に、ダニの死骸やフンが大量にたまります。

また、ホコリは衣類や寝具の繊維に、毛髪や食べかす、砂ぼこり、ダニのフンなどの細かい物質が混ざり合い、固まつたもので、秋はダニの死骸やフン、花粉を多く含んでいます。

さらに、ホコリを放置すると、家の中に潜むダニやカビ、細菌がホコリをすみかとして繁殖します。

そのため、秋のアレルギーを防ぐためには、ふとんやカーペット、畳などからダニの死骸やフンを取り除き、ホコリがたまりやすい場所をこまめにそうじするのが大切になります。

アレルゲンを取り除く そうじのコツ

ふだん何気なくやっているやり方では、アレルゲンを吸い込んだり、きれいに取り除けない場合があります。

ダニの死骸やフンは 洗い流すか、 そうじ機で吸う

ふとんなどをたたいても、ダニの死骸やフンは取り除けず、細かく碎けて吸い込みやすくなる。



そうじは 上から下へ、 奥から手前へと一方向に

ホコリは上から下へ落ちる。拭く・掃くときは道具を一方向に動かし、集めるように取り除く。

ホコリを そうじするときは、 窓を閉め、ゆっくり動く

窓を開けたり、慌ただしく動いて風が起こると、ホコリが舞い上がり、吸い込んでしまう。

アレルゲンの多い場所別・そうじ術

秋のはじめのスペシャルおそうじ

ふとんやカーペット、畳にたまっているダニの死骸やフンを徹底除去しましょう。エアコンのフィルターも、夏のクーラー使用でカビが繁殖しているため、そうじすることをおすすめします。

ふとん

そうじ機で吸いとる・丸洗いする

- 洗えるものは、丸洗いする。
- 週1回はシーツやふとんカバーなどの寝具を洗い、ふとんを干す。
- 天日干ししたり、ふとん乾燥機にかけたあと、両面にそうじ機をかけ、ダニの死骸やフンを吸いとる。

専用の
そうじ機も
おすすめ
です



カーペット・畳

そうじ機で吸いとる

- そうじ機を部屋の中央から隅へ向かってかけ、ダニの死骸やフンを吸いとる。畳は目に沿って行う。
- スペシャルそうじは月1回、行う。
- 日々のそうじでも、簡単でいいので、できるだけ毎日そうじ機をかける。



こまめに行うデイリーおそうじ

部屋の隅や高いところなどのホコリがたまりやすい場所は、毎日できる範囲でそうじをしましょう。

フローリング

フローリングワイパーでからめとる

- フローリングは、ドライシートのフローリングワイパーでホコリを取り除く。
- ヘッドを床から浮かさないようにし、奥から手前へと一方向に動かす。
- ホコリがたまりやすい部屋の隅は念入りに行う。



高いところ・家電まわり

化繊ハタキなどでからめとる

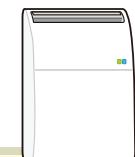
- カーテンレールはホコリや花粉がたまりやすい。家電製品も静電気でホコリを引き寄せるので、ホコリを吸着する化繊ハタキなどでからめとる。



空气中

空気清浄機を使う・水で床に落として回収する

- ダニの死骸やフンは空中に浮遊しているので、空気清浄機で吸ったり、空中に水を吹きかけて床に落とし、そうじ機などで回収する。





Healthy home cooking

免疫力を 高める献立

免疫力を高めて、病気にかかるない健康な体をつくりましょう。

鮭と長ネギの粕漬け焼き

1人分
265kcal



材料(2人分)

甘塩鮭 2切れ
長ネギ 1/2本
しめじ 1/4パック
エノキタケ 1/4パック
酒 大さじ1/2
青ネギ 少々
[酒粕ペースト]
酒粕 50g
酒 大さじ1/2
みりん 大さじ1/2
みそ 大さじ1/2



下準備 鮭の粕漬けを作る

- 耐熱容器に一口大にちぎった酒粕と酒、みりん、みそを入れてラップをかける。電子レンジで1分くらい加熱して酒粕をよく溶きのばし、酒粕ペーストを作る。
※酒粕によって硬さが異なるので、硬いようなら酒か水を足して調節する。
- 鮭の両面に塗り、1切れずつラップに包んで冷蔵庫で一晩置く。

作り方

- 長ネギは斜め切り、青ネギは小口切りにする。エノキタケ、しめじは石づきを落とし、エノキタケは半分に切る。
- アルミホイルを2枚用意し、1人分ずつ包む。長ネギを少しのせ、その上に酒粕ペーストを塗った鮭を置く。残りの長ネギとしめじ、エノキタケをのせ、酒大さじ1/2を半量ずつふりかけてアルミホイルを閉じる。
- 1cmくらいの高さまで水を張ったフライパンに②を入れ、蓋をして弱火で12分程蒸し焼きにする。器にのせてアルミホイルを開き、青ネギを散らす。



材料(2人分)

りんご	1/2個
キャベツ	1~2枚
きゅうり	1/3本
くるみ	10g
塩	小さじ1/2
[ドレッシング]	
ヨーグルト	大さじ3
オリーブオイル	小さじ1/4
はちみつ	小さじ1/2
酢	小さじ1/4
黒コショウ	少々



作り方

- ① キャベツときゅうりはあら目の千切りにする。りんごは芯を取って8mmくらいのいちょう切りにする。くるみはフライパンで乾煎りして刻んでおく。
- ② ボウルにキャベツ、りんご、きゅうりを入れ、塩を加えて軽くもむ。10分ほど置いたあと、絞って水気を切る。

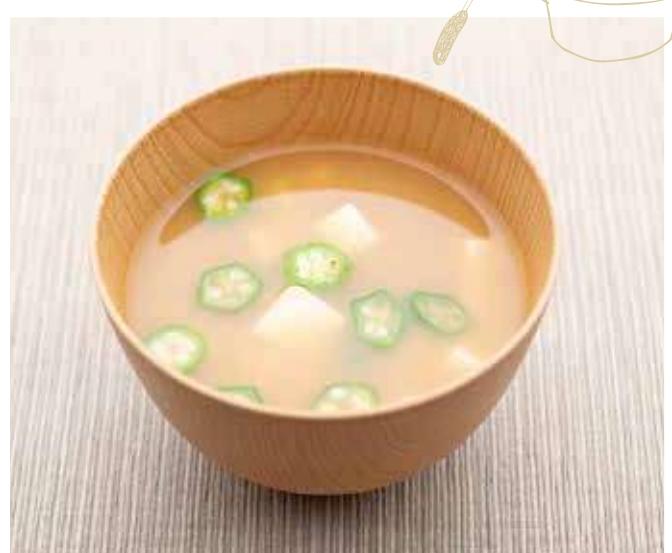
- ③ 別のボウルにドレッシングの材料を入れてよく混ぜ、②を入れてよくあえる。
- ④ 器に盛り付け、刻んだくるみを散らす。

りんごと野菜の
ヨーグルトサラダ

1人分
105kcal

材料(2人分)

オクラ	3~4本
納豆	1パック
絹ごし豆腐	1/4丁
だし汁	カップ2
みそ	大さじ2



オクラと納豆の
みそ汁

1人分
110kcal

教えて! /

栄養士
さん



発酵食品で腸内環境を整え、免疫力アップ!

リンパ球は細菌やウイルスから体を守るために抗体を作る細胞です。リンパ球はその半数以上が腸内に存在しているので、免疫力を上げるために腸内環境を整える必要があります。発酵食品には腸内の善玉菌を増やす働きがあるので、積極的に取り入れましょう。

みそ、塩こうじ、しょうゆ、酒粕などを調味料として使用し、ぬか漬け、キムチ、塩辛、納豆などの小鉢を一品添えるとよいでしょう。おやつとして手軽にとることのできるヨーグルト、チーズなどもおすすめです。

漬物や納豆など植物由来の発酵食品には乳酸菌が、ヨーグルト、チーズなどの乳製品には乳酸菌のほかにビフィズス菌が含まれています。乳酸菌は小腸、ビフィズス菌は大腸が主な活躍場所なので、どちらも摂取できるよう、いろいろな発酵食品を食べるよう心がけましょう。



切り替えが
まだの方へ

準備は
お早めに！

健康保険証から マイナ保険証へ

従来の保険証が使えるのは
令和7年12月1日まで

受診はマイナ保険証が基本に
令和7年12月2日から

※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、必要な方には「資格確認書」を発行します。

取得

マイナンバーカードを持っていない方



オンライン申請



郵送



まちなかの
証明写真機

①②③の
いずれかで申請

カードの
受け取りは
お近くの
市町村の
窓口で



登録

マイナンバーカードを持っているが、保険証利用の登録をしていない方



未登録でも
マイナンバーカードを
持参しよう！

医療機関等の受付の
カードリーダー

手続きは数分で完了
即日マイナ保険証として利用OK



マイナポータルで
ご登録いただけます

スマホ・PC
(マイナポータル)



セブン銀行ATM

①②③の
いずれかで登録



◀詳しくはこちら

マイナ救急

令和7年
10月から
全国で実施

救急車で搬送されたとき

傷病者が会話できない状況でも、マイナ保険証があれば正確な医療情報を救急隊員へ伝えることができます。それにより早く・適切な処置や搬送先医療機関の選定が可能になります。

1 傷病者が
情報閲覧に同意



2 隊員がマイナ保険証を
読み取り、
医療情報を
閲覧



3 より適切な
処置や
搬送先医療機関
の選定



飲んでいる薬の名前が
わからないとき

過去の診療・お薬情報を正確に覚えていない
くても、医師や薬剤師がデータで確認する
ことができます。

入院等で医療費が
高くなったりとき

手続きなしで高額療養費における限度額
を超える支払いが免除されます。

確定申告(医療費控除の申請)
をするとき

マイナポータルから医療費情報を確定
申告書に自動入力でき、作業がラクになります。

健康づくりは幸せづくり

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▶

