

# けんぽ+ プラス

KENPO PLUS



健康づくりは  
幸せづくり

2026.2 Vol.40

P.4

健康  
特集

# ストレス

## おつきあい術

ストレス大国  
日本!

考え方を  
スイッチ!



- P2 健康づくり事業所応援団  
「豊ファインパック株式会社」
- P3 事業所対抗ウォーキングイベント結果発表
- P4 健康特集「ストレスおつきあい術」
- P8 仕事や通勤途中のけがには  
健康保険は使えません!
- P9 再検査・要治療を放置していませんか?
- P10 特定保健指導のご利用を
- P11 サードハンド・スモーク/  
運動効果をプラス!
- P12 ヒートショックに気をつけよう
- P13 体力をつけるウォーキング
- P14 臓器のハタラク「目」
- P16 年代別健康づくり「50代・60代」
- P17 よく噛むことで健康に!
- P18 更年期は自分らしく
- P19 快眠のための部屋づくり
- P20 タッチケア
- P22 健康おうちご飯
- P24 子ども・子育て支援金

# 豊ファインパック株式会社様

今回は、健康づくりにご尽力されている豊ファインパック 株式会社様を訪問しました！  
代表取締役社長 田中 利希也様と健康づくりご担当者の三崎 友嘉里 様よりお話を伺いました。

積極的な健康づくりに取り組むようになったきっかけを教えてください。

新卒の方を中心に食生活の偏りを改善したいと思ったのがきっかけです。福利厚生の一環として1食100円で提供する「置き食」を始めて、手軽に栄養のある食事がとれるようにしています。



とくに力を入れている健康づくりについてお聞かせください。

「安全第一・効率第二」を心掛け、正しいラジオ体操を毎日欠かさず行っています。また、月に1回の社内レクリエーションやボウリング大会など、コミュニケーションを重視した企画を開催し、心身ともにリフレッシュを図っています。メンタルヘルスにおいては、月に1回の個人面談の実施や社内に相談窓口を置くことで対応しています。



レクリエーションで絵しりとりをしている様子

福井県の「ふくい女性活躍推進企業」にも登録されていますが、女性の健康増進についての具体的な取り組みをお聞かせください。

私たちの職場にはお子さんのいる女性社員が多いため、産休・育休の取得を前提にしたジョブローテーション制度を導入し、柔軟に働ける環境づくりを進めています。子育て中の社員は心身の負担が大きくなることもあります。そうした状況に寄り添った働き方を整えることは、結果的に全社員の心身の健康にもつながります。

最後に社内の健康づくりに対する想いをお聞かせください。



代表取締役社長 田中 利希也様

社員の健康管理は会社が責任をもって取り組むべきだと考えています。仕事上の悩みだけでなく、私生活や家庭の状況など周囲の環境にも目を配り、必要に応じてケアを行っています。面談では、日々の健康と仕事のパフォーマンスが直結することを意識してもらえるように心掛けています。



### 事業所概要

所在地 / 福井県越前市家久町  
31-11-2

従業員 / 17人  
(令和7年12月2日時点)

### 事業内容

包装資材の製造販売



豊ファインパックのみなさま  
(中央:田中様 右端:三崎様)

### 編集後記

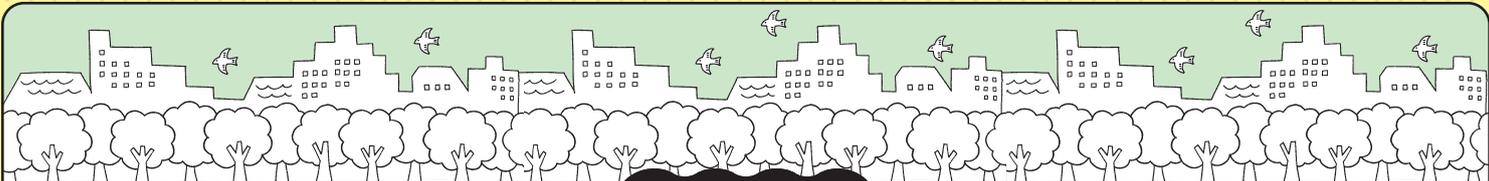
事業所に入った途端、壁一面に社員のみなさまのお写真とコメントが貼られているのが目に飛び込み、風通しの良さを感じました。また働きやすい環境について、社長の田中様の社員に対する熱い想いをお聞かせくださいました。貴重なお時間をありがとうございました。

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





2025年

# 事業所対抗ウォーキングイベント

## 結果発表



事業所の健康づくりの促進と社内コミュニケーションの活性化を図ることを目的に、協会けんぽ福井支部加入の事業所様を対象とした、「2025年事業所対抗ウォーキングイベント」を開催いたしました。

10月1日～10月31日の期間で、1,162名(74事業所442チーム)の方にご参加いただきました。ご参加されたみなさまに心より感謝を申し上げます。成績上位の事業所様を発表いたします！(敬称略)

1日あたりの平均歩数



**未来コーセン 株式会社**

**27,479歩**



**社会福祉法人 光道園**

**13,590歩**



**株式会社 若狭物流**

**13,341歩**

4位

**株式会社 日東調査設計**

**12,342歩**

5位

**株式会社 ミヤゲン**

**11,919歩**



2026年もウォーキングイベントの開催を予定しておりますので、ぜひご参加ください！

事業所対抗ウォーキングイベントにて、2年連続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お伺いしました。

### ▼ウォーキングイベント参加者に聞いてみました

2連覇おめでとうございます！昨年の記録(22,050歩)を大幅に塗り替えましたが、取り組みなどに変化はありましたか？

目指せ2連覇！を目標に、歩く時間を朝・昼・夜と全面的に増やしました！また、天気がよかったことも歩数が伸びた要因だと思います。

2026年のウォーキングイベントに向けた意気込みをお願いします！

3連覇目指してがんばります！



# ストレス

## おつきあい術

現代人にストレスはつきものです。

日常生活で受けるストレスは、刺激として心身を活性化させる大切なものですが、度がすぎると自分らしく生きていけず、病気になってしまうことも。こんな時代だからこそ、自分に合ったストレスとの「おつきあい術」を身につけて、心身ともに健やかな毎日を送るための一歩を踏み出しましょう。

仕事や人間関係、将来への不安、お金の問題、家事に育児…  
ストレス、たまっていませんか？



やってみよう

### ストレスチェックリスト

簡易版

以下の項目に当てはまるものがあれば、ストレスがたまっているサインかもしれません。チェックしてみましょう。

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> 寝つきが悪くなった、夜中に目が覚める | <input type="checkbox"/> 食欲がない、または食べすぎてしまう   |
| <input type="checkbox"/> 疲れが取れにくい、だるさを感じる   | <input type="checkbox"/> 以前より集中力が続かなくなった     |
| <input type="checkbox"/> 肩こりや頭痛がひどくなった      | <input type="checkbox"/> 趣味や好きなことに関心が持てなくなった |
| <input type="checkbox"/> 些細なことでイライラするようになった | <input type="checkbox"/> 人と会うのがおっくうに感じる      |
| <input type="checkbox"/> 気分が落ち込むことが多い       |  |

参考：国立研究開発法人国立精神・神経医療研究センター「こころの情報サイト」

# 知識編

## ストレスって何？

私たちがよく使う「ストレス」という言葉は、正確には「ストレスラー」と「ストレス」に区別されます。はじめに何らかの外部刺激＝「ストレスラー」があり、それに対して内的な反応＝「ストレス」が起きるのです。ストレスというと悪いイメージがありますが、スポーツの試合で緊張感が力を発揮させることがあるなど、適度であれば成長や集中力を高める原動力にもなります。



**例**

暑い  
ストレスラー

汗が出る  
ストレス反応

**例**

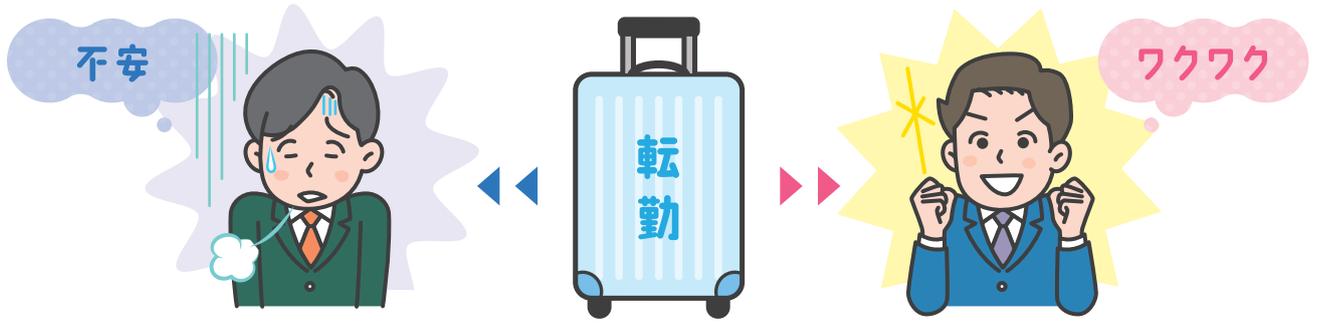
友人との不仲  
ストレスラー

イライラ  
ストレス反応

# 知識編

## ストレスは「受け止め方」で変わる

同じ場面に直面しても、ストレスになる人もいなければならない人もいないなど、現れ方は大きく異なります。これは、性格、過去の経験、ストレスへの耐性などが影響するためです。



ものごとの「受け止め方」次第で、ストレスの現れ方を変えられることがあります。過度なストレスに押しつぶされる前に、自分でできる対処法を知っておきましょう。

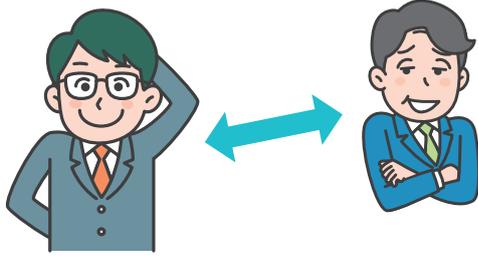
次ページへ続く

実践  
編

# 考え方をスイッチ!

ストレスと上手につきあうためには、ふだんの自分の思考パターンをスイッチしてみるのも一つの方法です。

## 「苦手な人」がいる



イライラしながらつきあう

▶▶ 無理に仲良くしないでOK!

職場や地域のコミュニティなど、複数の人が集まれば「あの、苦手だな」と感じる人もいるでしょう。できるだけ相手のよい面を探しても受け入れられないときは、やりとりは最小限に抑え、上手に距離をとるようにします。だれにでも「合う」「合わない」はあるもの。気の合う人との関係を大切にすほうが、心を健やかに保てます。

## 嫌なことを言われた



ムカムカして言い返す

▶▶ 怒りのコントロールを!

感情的に強い言葉で言い返したり、怒りの感情を長引かせたりすることは、よい結果を生みません。怒りを感じたときは反射的に言い返さず、まずは6秒間深呼吸すると、衝動を抑えられることがあります。原因を客観的に判断して対応を。自分はどんな場面で怒りを感じやすいかをメモしておくのも、冷静さを保つ助けになります。

## ミスをしてしまった

クヨクヨと引きずる ▶▶ その日のうちに気持ちをリセット!

ミスをしたら、まずは今できるリカバリーに目を向けて全力で行動します。その後、何が原因だったかを冷静に振り返り、同じミスを繰り返さないためにできることを整理しましょう。失敗は成長するための1ステップ、と前向きにとらえ、次に活かすことが大切です。しっかり反省したら、落ち込む気持ちはその日のうちにリセットを。



## 仕事を断りづらい

シブシブ引き受ける ▶▶ 相手に代替案をしめそう!

忙しくて新たな仕事を受ける余裕はないけれど、断りづらい…。そんなときは、「残念な気持ち」と「できない理由」を伝え、「猶予をもらう」「またの機会を得る」など代替案を提示するのがポイントです。相手を尊重しつつ、現状を明確に伝えることで、角を立てずに断ることができます。



### 心と体の 土台を整える

バランスのよい食生活、適度な運動、十分な睡眠をとるなど、基本的な健康づくりを心がけて、ストレスに負けない心と体を作ることも大切。毎日の生活習慣を見直してみましょう。



# 実践 編

# レジリエンスを強化

レジリエンスとは、ストレスからの回復力のことで、だれの心にも備わっています。

次の4つのポイントを心がけて思考の柔軟性を高めると、レジリエンスを引き出すことができます。

## 1.感情をコントロールする力を養う

- 感情をコントロールする力とは、どんな状況でも平常心を保てる力のこと。
- 瞑想などで“いまここ”に意識を集中させたり、趣味に没頭する時間を定期的にもつ。
- 日記やSNSで自分の考えや気持ちを文字にする。自分を他人の目で客観的にみることができるようになる。



## 2.自己効力感を養う

- 自己効力感とは「自分ができる」という思い。
- 自分で「できた!」と思える達成体験は自信になり、自己効力感を生み出す。
- 小さな目標を掲げ、それを達成する体験を積み重ねるスモールステップは達成体験が得やすい。
- 達成体験で重要なのは成果や周囲の評価ではなく、自分にとって意味があったという満足度。

## 3.自尊感情を養う

- 自尊感情は「自分は価値のある人間だ」「自分のことが好きだ」と自分で感じる感覚。
- 自分のいいところだけでなく、ダメなところも受け入れる自己肯定感も自尊感情に近い。
- 10のうち3しかできなくても、3できたことを認め、次のステップに進むことが自尊感情や自己肯定感につながる。

## 4.楽観性を養う

- 努力したうえで「やるだけやったから大丈夫」と開き直る楽観性がレジリエンスを引き出す。
- 「ムリ」「ダメ」などのネガティブな言葉より、「うまくいく」などのポジティブな言葉を使う。
- 悲観的にしか考えられなくても、失敗しないようにあらゆる可能性を想定し、事前に対策をとっておけばレジリエンスは高まる。

## つらいときは一人で抱え込まず、専門家に相談



つらいときは、信頼できる相手に話をするだけで、  
気持ちが楽になったり客観的な視点で解決策が見つかったりすることがあります。  
それでもストレスが軽減しないと感じる場合は、ためらわずに専門家のサポートを求めましょう。



### まもろうよ ころろ

まもろうよ ころろ

検索



### 働く人の「ころろの耳 相談」

ころろの耳 相談

検索



※いずれも厚生労働省が運営しているサイトで、相談時間はご希望の窓口により異なります。

# 仕事中や通勤途中のけがには健康保険は使えません!

労災保険  
の適用です



仕事中や通勤途中にけがをしたときは、健康保険ではなく労災保険を使います。労災保険の給付対象となるけがで、医療機関にかかる際は、労災であることを必ず申し出てください。労災保険の給付対象となるケースで健康保険を使ってしまった場合、手続きが必要になります。

たとえば、こんなときは労災保険の給付対象となります

## 業務上災害 ▶ 業務上の理由によってけがや病気になったとき

- 仕事中または準備や後片付け中のけが
- 仕事中にトイレに行く途中のけが
- 出張中のけが



## 通勤災害 ▶ 通勤途中にけがをしたとき

- 通勤開始後、マンションの共用部分や路上、駅でのけが
- スーパー等で買い物を済ませ、通勤経路に戻った後のけが
- 家から取引先に直行、または出先から直接帰宅途中のけが

▶ 労災保険の給付対象となる場合、医療機関にかかる際は、労災であることを必ず申し出てください ◀

\* 受診する医療機関が、労災指定病院の場合は原則として自己負担はありませんが、やむを得ず、労災指定病院以外にかかった場合は、いったん全額を立て替え払いして、後日、労働基準監督署へ請求し払い戻しを受けます。

労災なのに健康保険を使ってしまった場合は、手続きが必要です

労災保険が適用されるけがにもかかわらず、健康保険で治療を受けてしまった場合は、すみやかに受診した医療機関の窓口連絡し、労災保険に切り替えできるかどうか確認してください。また、協会けんぽにも忘れずに連絡してください。

### 切り替えができる場合

医療機関の窓口で支払った金額(一部負担金)が返還されます。受診した医療機関で所定の手続きをしてください。

### 切り替えができない場合

一時的に医療費の全額を自己負担したうえで、労災保険の手続きをしてください。健康保険でかかった医療費については、協会けんぽに返還していただきます。必要な書類をそろえて労働基準監督署へ請求してください。

詳細は、お近くの労働局・労働基準監督署へお問い合わせください

労災保険制度に関するご質問については、「労災保険相談ダイヤル」でもお答えしていますのでご利用ください。

労災保険相談ダイヤル ☎ 0570-006031 ろうさい [受付時間] 8:30~17:15 (土・日・祝日・年末年始除く)



# 再検査・要治療を 放置していませんか？

健診結果の「再検査」「要治療」を放置していませんか？再検査は“病気は確定していないが、なんらかの異常が見られる状態”のこと。要治療は“すでに病気を発症している可能性があり、すぐに治療が必要な状態”のことです。

いずれも、放置してよい状態ではありません。放置して、将来後悔することがないように、必ず医療機関を受診しましょう。

## 覚えておいてほしいこと①

### 自覚症状はないことがほとんどです

生活習慣病は、初期には自覚症状がないことがほとんどで、不調を感じたときには進行していることが多くあります。

今後のためには、“すぐに医療機関を受診する”ことが最善の策となります。「なんともないから」「まだ大丈夫」と自己判断せずに、適切な検査や治療を受けるようにしましょう。

## 覚えておいてほしいこと②

### 働けなくなるかもしれません

放置した結果、生活習慣病、動脈硬化が進行し、ある日突然深刻な病気を発症したら…、これまでと同じ生活ができなくなるケースも想像できます。命の危険があることはもちろん、医療費負担、仕事のこと、家族のことなど、人生が激変することになるでしょう。

生活習慣病は、長い時間をかけて進行します。しかし、医療機関を受診しないままでは、現在どの状態にあるかもわかりません。もしかすると、すでにかなり進行している可能性もあります。



数値の異常が一時的なものかどうか、もう一度検査します。

病気はまだ確定していませんが、**油断は禁物**です。再検査を受けずに「**来年の健診で確認すればいいや**」とは思わないようにしましょう。

**すぐにも治療**をはじめた方がよい状態です。

今後、薬を飲み続けなければいけないと思うかもしれません。しかし、薬で数値をコントロールしていくことも必要です。**決して放置してはいけません。**



## 特定保健指導(健康サポート)もご利用ください



「要治療」に至る前、ご自身の生活習慣改善でリスクを軽減できる方に対しては、特定保健指導(健康サポート)をご案内しています。特定保健指導(健康サポート)は、保健師や管理栄養士などの健康管理の専門家が、一人ひとりに寄り添って今後の改善プログラムを考えます。

継続しやすい無理のないプログラムをご提案しますので、案内を受け取った方はぜひ積極的にご利用ください(詳細は10ページをご覧ください)。

# 健診後、対象になったら 特定保健指導のご利用を

人生で幾度となく現れる「カラダの曲がり角」。  
健診を受けた40歳以上のみなさまのうち、対象になった方は  
ぜひ特定保健指導(健康サポート)をご利用ください。

## 特定保健指導とは？

40歳～74歳の方を対象とした健診を受けたあと、「生活習慣病の発症リスクが高い」と判定された方に実施される専門家による健康サポートです。

特定保健指導には、「動機付け支援」と「積極的支援」の2つがあり、リスクの程度(血圧、血糖、脂質、喫煙歴など)に応じて行われます。



## どんなことをするの？

まずは保健師や管理栄養士との面談からスタート。面談では、健診の結果をもとに、生活習慣改善のための助言を受けながら、改善・達成したい目標に向けて取り組むべき「行動計画(プログラム)」を決定します。

その後3～6ヵ月、保健師等が電話や文書、メールなどで目標を達成できるようにサポートします。



## 特定保健指導は生活習慣改善のチャンス!!

特定保健指導のプログラムは、3～6ヵ月後に目標を達成するための手段であると同時に、生活習慣を変えるきっかけになります。未来の健康を手に入れるため、特定保健指導の対象になったら、ぜひ健康サポートを受けましょう。

### ＼ 心配しないで、まずはトライ /

#### 「続けられるかな？」という方へ

プロのアドバイスをもとに作成したプログラムだから、無理のない計画になっています。ちょっとした心がけを続けているうちに体に変化が現れることで「納得感」につながり、やる気が続きます。



#### 「ホントに効果が出るの？」という方へ

プログラムに取り組むうちに、それが当たり前の習慣として定着。期間終了後も引き続き食生活や運動習慣などに意識が向き、その結果として健診結果にも改善がみられるようになります。

一人では挫折しがちなことも、保健師や管理栄養士による健康サポートなら、プログラムに取り組む期間は意外と短く感じられるでしょう。

特定保健指導の案内が届いた方、届いていただけど放置している…という方へ

未来の健康を手に入れるチャンスを逃さず、さっそくお申し込みを！

知りたい!  
よく聞くワード

サードハンド・  
スモーク

# リスクが高い 三次喫煙

たばこを消した後に残留する化学物質を吸入すること。残留受動喫煙、三次喫煙ともいいます。たばこの煙に含まれている多くの有害物質は、衣服や髪、壁や家具に付着して長時間残留し、時間がたってからもその残存物質を吸入することで、周囲の人の健康に影響を与えます。

## こんなことはありませんか？

- ✓ ベランダで喫煙して部屋に戻った後、「たばこ臭い」といわれる
- ✓ 喫煙所を利用した後に、服や髪の毛ににおいがついてしまう
- ✓ たばこの火を消した後にも、部屋や車内においが残る



これらは、たばこの有害成分が自分の服や髪、部屋の中に残ってしまっているサインです。サードハンド・スモークのリスクを減らすには、喫煙後は手洗いや着替えをし、45分以上待ってから部屋に戻ることも有効と考えられています。しかし、ご自身や周囲の人の健康を守るために最も確実なのは、完全に禁煙することです。



### たばこによる健康被害

#### 大人

- 肺がん
- 糖尿病
- 脳卒中
- COPD
- 心臓病
- 歯周病 など

#### 子ども

- 呼吸器感染症
- 肺機能の低下
- 脳卒中
- 乳幼児突然死症候群 など
- ぜん息

※加熱式たばこや電子たばこも健康被害をもたらす可能性があるといわれています。



自分と周りの人の健康を害さないためにも禁煙を!

## その動作に 運動効果をプラス!+

### 「立っているとき」編

立ったまま、かかとのアップダウン運動を取り入れましょう。下半身にたまった血液を全身へ行き渡らせることができ、迅速にタフに動ける機動力の高い体にするができます。

料理するとき

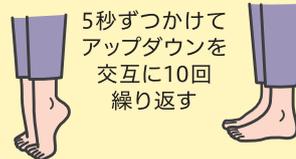
歯磨きするとき

コピーするとき

### 立ち仕事with

## かかとのアップダウン

- ① 背すじを伸ばし、足を肩幅に広げて、つま先立ちになる。
- ② かかとを下げ、つま先を上げる。
  - ひざは伸ばしたままで、かかとをできるだけ高く上げる
  - お尻はつき出ないように気をつけよう



5秒ずつかけて  
アップダウンを  
交互に10回  
繰り返す

立ったついでに  
鍛えちゃおう



調味料や調理器具はあえて  
高いコに置きちゃうとか...

冬の入浴が  
危ない!!

# ヒートショックに 気をつけよう

ヒートショックとは、**温度差**により**血圧が大きく変動**して**脳卒中や心筋梗塞**などを引き起こすことをいいます。**冬の入浴時**、とくに**高齢者**に多くみられ、近年では自宅などの浴槽で溺れて死亡した高齢者の数は、**交通事故死の3倍以上**という調査結果も出ています。

## 冬に入浴事故が多発する理由

寒い季節こそ温かいお湯にゆっくり浸かりたいものですが、**室内・脱衣所・浴室・浴槽内の温度差**がヒートショックの原因といわれています。

暖房のきいた室内から冷えた脱衣所に行って衣服を脱ぎ、**寒い浴室**に入ると、血管が収縮して**血圧が急上昇**します。その状態から**浴槽に入り、体が温まる**ことによって血管が拡張し、急上昇した**血圧は低下**していきます。この**急激な血圧の変動**が**脳卒中や心筋梗塞**などを引き起こし、そのまま**意識を失い、浴槽で溺れて死亡**するケースもあります。

ヒートショックによる事故は**高齢者に多く**、65歳以上で溺れて死亡した人は1年間で9,168人、そのうちの6,818人が**家の浴槽で亡くなっており**、65歳以上の**交通事故死の3倍以上**となっています。高齢者以外にも、**血圧が高めの人、めまいや立ちくらみを起こしやすい人も**注意が必要です。

厚生労働省「令和6年人口動態統計」より

## ヒートショックを防ぐ対策

ヒートショックは高齢者や持病のある人に限らず、だれでも起こる可能性があります。**入浴時やその前後には、次のことに気をつけましょう。**

- 入浴する前に脱衣所や浴室を暖めておく
- 湯温は41℃以下、お湯に浸かる時間は10分以内が目安
- 浴槽から急に立ち上がらない
- 食後すぐや飲酒後、薬を服用後の入浴は避ける

同居する家族がいる場合は、**ひと声かけてから入浴**するように心がけましょう。高齢者が入浴しているときは、家族は気を配り、**異変を感じたら声かけ**を忘れずに！

## 冬の入浴時の温度差と血圧の変化

暖かい  
室内



正常な血管  
血圧安定

寒い  
脱衣所



血管収縮  
血圧上昇

寒い  
浴室



血管収縮  
さらに血圧上昇

熱い  
浴槽



血管拡張  
血圧低下



「歩く」をチェンジ!で体が変わる

# 体力をつけるウォーキング

体力の衰えとともに、体を動かす機会が減りがちですが、それではますます体力が低下します。  
もっと歩いて体力を向上させ、毎日をアクティブに過ごしましょう。

## 体力をつけるカギは「筋力」と「全身持久力」

健康な生活を維持するための体力は「筋力」「全身持久力」「柔軟性」「身体組成」で構成されます。

このうち体力を支えるのは「筋力」と「全身持久力」。筋力は筋肉が発揮できる力で、全身持久力は長時間体を動かすことができる力、つまりスタミナや粘り強さのことです。

## 「インターバル速歩」は体力の向上に効果的

インターバル速歩は「ふつう歩き」と「速歩き」を交互に繰り返す歩き方です。

ふつうの歩きでは全身持久力しか向上しませんが、それに筋力を強化できる速歩きをプラスすることで全身持久力と筋力を同時に高められ、効果的に体力を向上させることができます。

## インターバル速歩のポイント

### POINT 1

「ふつう歩き3分」と「速歩き3分」を繰り返す

筋肉に負荷がかかる速歩きも3分なら続けられる。ふつう歩きは休憩タイム。

### POINT 2

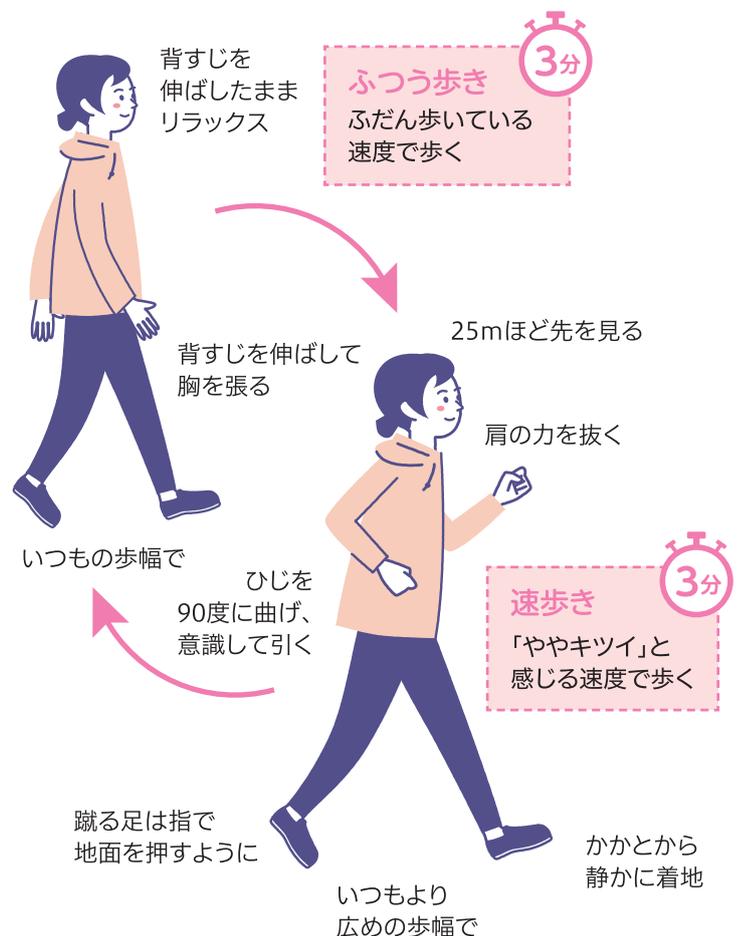
「ふつう歩き+速歩き」を1日に5セット以上行い速歩きの合計を15分以上に

朝2セット、夜3セットと分割してもOK。

### POINT 3

毎日できない人はまとめて行ってもOK

平日忙しい人は、週末に20セット(5セット×4日分)行ってもよい。



# 視覚を統括! 人体の精密カメラ

## 目

目は、大人では直径約24mm前後の球体で、10円玉より少し大きいくらいのサイズです。目には水晶体という、カメラのレンズのような役割をする組織があります。水晶体は、その厚さを自由に調節して、ものを見る際にピントを合わせています。



### ピントを合わせる水晶体

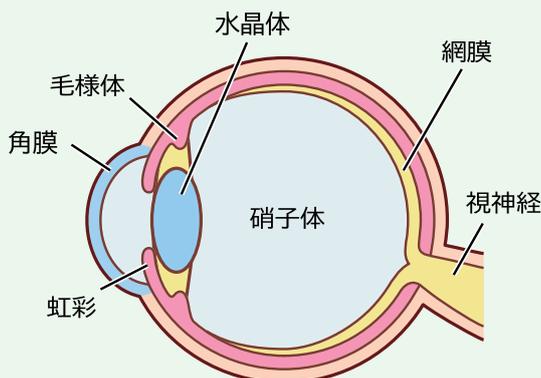
目は、外の光や色を取り入れて、その刺激を電気信号に変換し、視神経を通じてその情報を脳に伝えます。その情報を脳が映像として認識することで、ものが見えるというしくみになっています。

目のピントが合わなかったり、ぼやけて見えてしまうことを「屈折異常」といい、ものを見る機能は正常で、光の屈折度の問題がある状態をさします。近くはピントが合うけれど遠くが見えにくい近視、近くも遠くも見えにくい遠視、近くも遠くもぶれて見えにくい乱視、があります。メガネやコンタクトレンズで光の屈折度を矯正すればピントが合うようになり、日常に支障なく生活ができます。

### 老眼は我慢しないでー早めの眼科受診を

いわゆる老眼は、加齢によって水晶体が硬くなって、ピントを合わせる力が衰えることよって起こるもので、近くのものを見る際に支障をきたします。40歳頃から手元が見づらい、小さな文字が見にくいなどの自覚症状が出てきます。最初の頃は老眼鏡をかけることに抵抗を感じるかもしれませんが、放っておくと老眼に眼精疲労が重なって、目や頭が重くなる、肩がこるなどの症状も出てきます。自覚症状が出てきたら眼科を受診して、自分に合った老眼鏡を処方してもらいましょう。

### 目の構造



## 40歳以上は要注意！緑内障

目の奥にある視神経が障害を受けて見える範囲が狭くなる緑内障は、日本人の中途失明\*原因の第1位となっています。眼圧(目の張り具合)が高いと起こりやすいといわれていますが、明確な原因は定かではありません。

多くの場合、長い時間をかけてゆっくりと少しずつ視野が欠けていくため、かなり症状が悪化するまで自覚しにくいという特徴があります。40歳以上の5%が緑内障といわれており、決して珍しい病気ではありません。

緑内障により一度傷ついてしまった視神経は元に戻せないため、早期発見し、症状が軽いうちに治療を開始することが重要です。緑内障は予防できませんが、適切な治療を受ければ、視野と視力を保つことができます。40歳になったら定期的な検査を受けましょう。

\*生まれつき目が見えないわけではなく、事故や病気により目が見えなくなること

## 眼科も定期検診のススメ

人間の情報の約80%は目から入るといわれており、視力・視野を保つことは豊かな人生を送るうえで欠かせません。緑内障に限らず、40歳を過ぎたら、目に異常がないか定期的に調べるために、半年から一年に一度、眼科を受診することが推奨されます。

また、若い方でもメガネやコンタクトレンズを使用している場合は、定期的な眼科の受診が望ましいです。

合わない度数のメガネなどを使用していると眼精疲労のもとになります。

コンタクトレンズを使用していて、目がゴロゴロする、よく乾くなどの症状は、目のトラブルの可能性があります。違和感を覚えたら、眼科を受診しましょう。



## 毎日心がけよう 目に優しい生活

### 定期的に目を休ませる

パソコン作業などで目を連続的に使う場合は、1時間に一度、窓の外の景色など遠くを見て目を休ませましょう。



### 目を温めて休ませる

ホットアイマスクなどを目の上に置いて、目の血流を促し疲労を回復させましょう。



### ものを見るときに適切な距離を保つ

スマートフォンや本は目から30cm以上、タブレットやパソコンは40cm以上離して見るようにしましょう。



### 十分な睡眠をとる

目の疲労回復のために、十分な睡眠をとりましょう。スマートフォンのブルーライトは睡眠の質を低下させる恐れがあるため、寝室には置かないようにしましょう。



- ✓ 40歳を過ぎると、老眼や緑内障などの症状が出てくるため、また、若い方も目のトラブルの早期発見のため、定期的な眼科の受診が大切！

年代別  
健康  
づくり  
のポイント

20代

30代

40代

50代・60代

# 若い頃より発症リスクがアップ 生活習慣病の対策を

50代・60代は、これまでの生活習慣や加齢によって高血圧や脂質異常症、糖尿病などの生活習慣病になる人が増えます。自覚症状がなくても放置すると重篤な病気の発症リスクが高まります。

## 50代・60代男性の健康課題

### 高血圧

生活習慣病の中で特に高血圧が多い

高血圧症有病者の割合\*

50代 **44.7%**  
60代 **60.2%**

糖尿病が強く疑われる人の割合\*

50代 **11.1%**  
60代 **15.7%**

### 糖尿病

40代の割合は6.3%だが、50～60代で約2倍に急増する

- 動脈硬化が進行して脳卒中や心臓病の発症リスクが高まる。
- 糖尿病の合併症（神経症・網膜症・腎症）の発症リスクが高まる。

## 50代・60代女性の健康課題

高血圧症有病者の割合\*

50代 **29.3%**  
60代 **45.5%**

### 高血圧

生活習慣病の中で特に高血圧が多い

### 脂質異常症

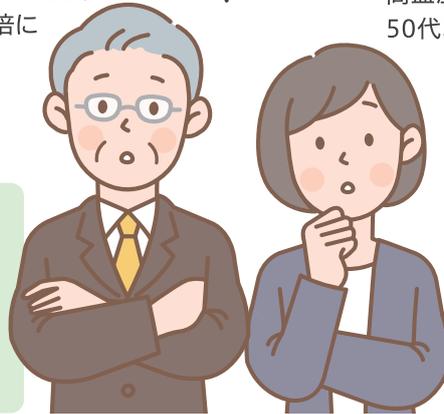
高血圧に次いで多く、50代以降、急増する

脂質異常症が疑われる人の割合\*

50代 **14.1%**  
60代 **30.0%**

- 動脈硬化が進行して脳卒中や心臓病の発症リスクが高まる。

\* 女性は更年期（平均45歳～55歳頃）以降、女性ホルモンの減少によって生活習慣病や肥満になりやすい。

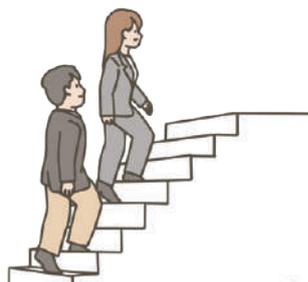


## こまめに歩こう

歩くことは生活習慣病の予防・改善に有効。1日合計60分以上、こまめに歩く。週2～3回筋トレをするとより効果的。

### 歩く機会を増やすコツ

- エスカレーターやエレベーターではなく階段を使う
- コンビニやランチに行くとき、少し遠いお店に行く



## 減塩しよう

日本人の高血圧の最大の要因は食塩のとりすぎ。今より3g程度の減塩を意識して、1日の食塩摂取量を男性7.5g未満、女性6.5g未満にする。

### 減塩のコツ

- うどんやラーメンなどのめん類の汁は残す
- 汁をすべて残すと2～3gの減塩



- 料理の味を確かめてから、しょうゆや塩などの調味料を使う
- しょうゆ小さじ1杯分で0.9g減塩
- 塩分の多い漬物などを控える
- たくあん20g分で約1.5gの減塩

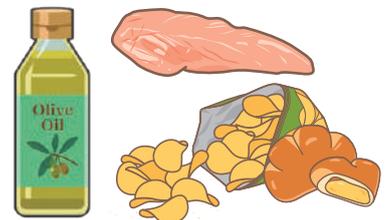
## 飽和脂肪酸を控えよう

飽和脂肪酸のとりすぎはLDL（悪玉）コレステロールを増やし、動脈硬化を進行させる要因になる。

\* 飽和脂肪酸は常温で固体の油脂で肉類や乳製品、菓子類などに多く含まれる。

### 飽和脂肪酸を控えるコツ

- 肉は脂身の少ない部位を選ぶ
- 牛・豚肉：ヒレ肉、かた肉、もも肉
- 鶏肉：ささみ、むね肉
- 乳製品は低脂肪のものを選ぶ
- バターをオリーブ油に代える
- 菓子パンや菓子類を食べすぎない



食べすぎやむし歯予防にも効果あり!

# よく噛むことで健康に!



「よく噛んで食べよう」と一般的にいわれていますが、実際どのような効果があるのでしょうか?食べ物が飲み込みやすくなるだけでなく、肥満予防や脳の活性化、むし歯・歯周病予防など、全身の健康にさまざまな効果があるんです!自分の歯でおいしく噛んで、健康な体を維持しましょう。

## 「よく噛む」ことは全身の健康に効果あり!

### 脳が活性化

脳の血流がよくなり、噛む刺激で脳が活性化します

### アゴが発達

歯並びがよくなったり、活舌がよくなることも

### 肥満予防

満腹中枢が刺激されることで食べすぎを防ぎます

### 味覚が発達

食べ物の味がよくわかり、よりおいしく食べられます

### だ液がよく出る

だ液中の酵素による消化促進、むし歯・歯周病予防も



### 子どものうちからよく噛む習慣を

よく噛まない子どもは永久歯の歯並びが悪くなる、偏食になりやすいといわれています。

### 噛む▶だ液がよく出る、よい効果

だ液には、食べかすやむし歯・歯周病の原因菌を洗い流す働きや抗菌作用もあるので、口の中が清潔に。また、むし歯菌が出す歯のエナメル質を溶かす酸を中和し、修復もしてくれます。さらに、だ液に含まれる酵素は発がん性物質の発がん作用を抑える効果もあります。

## 噛みごたえある食材で大人も子どもも噛む回数UP!

- 玄米
- レンコン・ごぼう
- 切り干し大根
- いか・たこ
- きのこと類
- 煮干し など



### お子さんのおやつにも!

- とうもろこし
- するめ
- りんご
- おせんべい
- 干しいも



食材を大きめに切る、「最初の1口だけでも、30回噛む」など、よく噛む工夫をしてみましょう!

## 現代は卑弥呼の時代より噛む回数が6分の1に!?

1回の食事で噛む回数は、木の実や雑穀を食べていた卑弥呼の時代(弥生時代)では3,990回。現代は柔らかい食事が増え、620回と6分の1程度になったといわれています。

『咀嚼システム入門』(文部省特定研究「咀嚼システムの基礎的研究」総括班編/風人社)より



いつまでもよく噛める健康な歯でいられるよう、毎日の歯磨き、歯医者での定期的なケアも忘れずに!

# 更年期は自分らしく

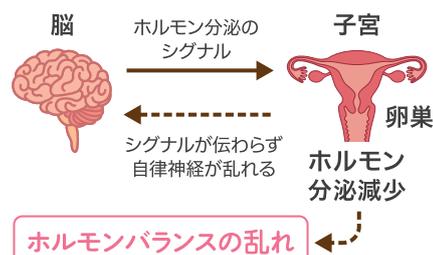
ライフステージの変化にともない、  
心身の不安が多くなりがちな現代の女性。  
女性特有の病気や症状も気になることが多いはず。  
今回は「更年期」についてご紹介します。

つらい更年期症状を  
乗り切るには、周囲の  
理解も大切。本人も周囲  
も正しい知識を身に  
つけましょう。



## 更年期とは？

閉経の前後5年、計10年間(平均45歳～55歳頃)が、「更年期」と呼ばれる期間。  
心身に不調が現れることが多く、その中でも日常生活に支障をきたすほどの症状  
を「更年期障害」といい、婦人科での治療の対象にもなります。



## 更年期のメカニズム

更年期には卵巣の機能が低下し、女性ホルモンの「エストロゲン」の分泌が急激に減少。すると、体内のホルモンバランスや自律神経の調節機能などが乱れ、心身にさまざまな不調が起こります。

## 更年期の症状例

### \* 体温に関する症状

- ・ほてり ・のぼせ ・発汗
- ・手足の冷え ・しびれ

### \* 身体面の症状

- ・頭痛 ・めまい ・動悸 ・胸の締めつけ
- ・肩こり ・腰や背中、関節の痛み
- ・疲れやすさ

### \* 精神面の症状

- ・やる気の低下 ・気分の落ち込み
- ・イライラ ・情緒の不安定 ・不眠

症状とうまくつきあって  
自分らしく過ごそう！

更年期の症状は人によってさまざまですが、新たなライフスタイルを確立するチャンスでもあります。ゆったりとした気持ちでつきあい、対処していきましょう。

## 今日からトライ！

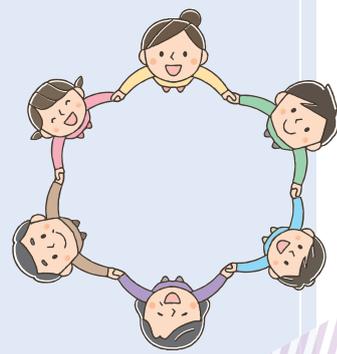
### 体を動かし、規則正しい生活を送る

症状の予防は難しいですが、適度な運動や整った食生活など、規則正しい生活を送ることが大切です。「骨粗しょう症」など、女性ホルモンが減るとリスクが高まる病気もあるため、より健康に気を配りましょう。



### 社会とのつながりを意識して活動する

更年期以降、意欲の低下など、精神面で衰えてしまう人もいます。趣味や地域活動など、人と交流できる機会を積極的に設けるようにして、前向きな気持ちをもつことを意識しましょう。



はじめよう



見直そう

# 快眠のための部屋づくり

快眠には、寝室の環境を整えることが大切です。  
ちょっとしたポイントをおさえて心地よい眠りを手に入れましょう。

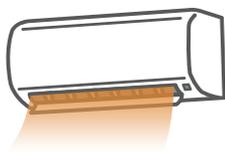


はじめよう

## ■ 温度

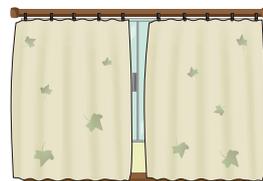
室温は、冬18℃、夏25℃が目安。暖房は18～22℃、冷房は25～28℃で自分の心地よい温度に調整を。

エアコンの風が直接体に当たらないように風向きや寝具の位置を工夫しよう。



## ■ カーテン

厚手の遮光カーテンだと日差しや冷気を防げる。目覚めにくい場合は少し開けて光が入るようにしておく。



## ■ 光

光の刺激は脳を覚醒させてしまうため、間接照明などを使って、目に直接光源が入らないように。

照明の色は暖色系がリラックスしやすい。就寝時は、ぼんやりと物が見える程度の明るさがおすすめ。

寝るときはスイッチをオフ。足元灯(フットライト)はベッドの足元側に置く。

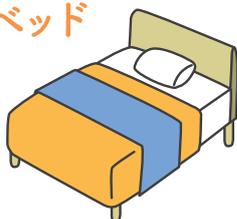


## ■ 湿度



快適な湿度は50～60%。乾燥しているときは加湿器の利用を。

## ■ ベッド



ベッドは壁から10cm以上離して通気性を確保する。

## ■ 香り&音

癒し効果のあるアロマを枕元に置いたり、気持ちの安らく音楽や自然音を流すのも◎。タイマーで切れるようにしておく。



見直そう

## ■ 枕やマットレス

人がまっすぐに立っているとき、背骨はS字を描くようになだらかにカーブしています。これは直立姿勢を楽に保つためですが、就寝中にもこの姿勢を保てるのが理想的です。

枕が高すぎたりマットレスの支えが弱すぎたりすると、背骨の自然なカーブが歪み、首・肩・背中のコリ、枕から頭がずれるなどのサインが現れます。自分の体型に合った適切な寝具を選びましょう。



# 家族でトライ！ タッチケア



タッチケアは、肌によさしく触れることで心と体を整えるケア。タッチの「触れる」は「さわる」ではなく、「心と体のふれあい」です。心地よくて、安心できて、お互いの絆も深まります。家族で試してみましよう。



オキシトシンが  
心と体を整える

肌によさしく触れるタッチケア。ベビーマッサージとして始まりましたが、今では看護や介護など対人援助の現場、家族間などでも活用されています。

タッチケアで肌によさしい刺激が伝わり、脳内で愛情ホルモンのオキシトシンが分泌されます。すると、自律神経のバランスが整って心拍数や血圧が下がり、心身がリラックスします。また、ストレスホルモンの分泌が抑えられ、幸せホルモンと呼ばれるセロトニンの分泌も増えます。その結果、不安やイライラ、緊張、ストレス、痛みなどがやわらぎ、心と体が整います。

オキシトシンは信頼や愛情を育むホルモンでもあるため、タッチケアを行うと、触れる人と触れられる人の絆も深まります。

大切に心を入れて  
やさしくタッチしよう

オキシトシンは手を握る、肩に手を置くなどの軽いスキンシップでも分泌されますが、効果が高いのはマッサージ。5分くらいでオキシトシンが分泌され、その後、1時間くらい分泌が続くことがわかっています。

タッチケアのマッサージは、相手を大切に思う気持ちを込めてやさしく手をあてたり、ゆっくりなでたりする心と体のふれあいです。マッサージの上手下手は関係なく、子どもでもできます。

また、マッサージを受ける人だけでなく、する人にもオキシトシンが分泌され、ストレス緩和につながります。

家族はタッチケアをするのにつけてつけ。オキシトシンは信頼できる人が触れないと分泌されないからです。タッチの力を味方につけて家族のストレスを軽くし、夫婦や親子の絆を深めて健やかに過ごしましょう。

# タッチケアのやり方

オキシトシンが分泌されやすい触れ方や、相手を大切に思う気持ちで触れることを心がければ、触れる場所や順番に特に決まりはありません。

※オキシトシンは性別を問わず分泌されるホルモンです。

## 触れ方のコツ

- ① **テンポ**: リラックス効果が高いのは、1秒間に5cmくらいのゆっくりしたテンポ。
- ② **手の使い方**: 手のひら全体を使う。触れるときは手首からそっと触れ、手を離すときは手首からそっと離す。
- ③ **圧のかけ方**: 表面をさするよりも、やや圧をかけて触れる。
- ④ **手の温度**: 人肌ぐらいの温かさがベスト。手をこすり合わせたりして温める。

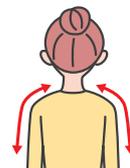


## マッサージのやり方

- ① 相手の肩にゆっくりと手を置き、手のひらから指先まで全体が相手の肩にしっかり触れるようにする。息を吐きながら脱力し、相手と息を合わせていく。



- ② 手のひら全体でやさしく触れたまま、首から肩を通してひじのあたりまで、ゆっくりなでる。ひじまでなでたら、一度手を離してから元の位置に戻す。5回ほどくり返す。



- ③ 両手のひらで、肩先から腰に向かって1秒間に5cmくらいのテンポでゆっくりとなでる。相手の背中全体を右側、中央、左側と3つに分けて行う。



- ④ 相手の首のつけ根に、手のひらを上にして前腕を乗せる。息を吐きながら手首を脱力させ、その状態を保って圧を伝える。肩関節まで3カ所ぐらい位置をずらして行う。最後に①の動きを行う。



## 小さな子どもに行う場合

- ① 寝転んだり、椅子に座ったり、抱っこをして、ラクな姿勢がとれるようにする。
- ② 子どもが触れて欲しいところに、やさしく手を置いたり、体の中心から末端へ向かって1秒間に5cmくらいのテンポでなでながら、「○○ちゃん、大好きだよ」など愛情たっぷりの声かけをする。



### 注意

タッチケアを行うときは相手の同意を得ることが大切です。子どもが思春期で親に触れられるのを嫌がるときなど、無理強いは厳禁です。

# 免疫力を 高める献立

免疫力を高めて、病気にかからない健康な体をつくりましょう。

## 鶏ひき肉の ピリ辛レンコンはさみ焼き

1人分

231kcal

### 材料(2人分)

レンコン…………… 100g  
 鶏胸ひき肉…………… 160g  
 エノキダケ…………… 40g  
 たけのこ(水煮) …… 40g  
 青ネギ…………… 1本  
 片栗粉…(具材用)小さじ1  
 (レンコン用)小さじ1  
 七味唐辛子…………… 適宜  
 油…………… 大さじ1  
 A(具の味付け用)  
 だし汁……………1/2カップ  
 しょうゆ…………… 小さじ1/2  
 砂糖…………… 小さじ1/2  
 B(仕上げの味付け用)  
 しょうゆ…………… 大さじ1  
 酒…………… 大さじ1  
 みりん…………… 小さじ1  
 イタリアンパセリ… 適宜



### 作り方

- ①レンコンは皮をむき、厚さ3~5mmの輪切りにして水にさらす。(2人分で8枚)
- ②エノキダケは石づきを落とし、粗いみじん切りにする。たけのこは水で洗い、みじん切りにする。青ネギは小口切りにする。
- ③鍋にAを入れ、エノキダケとたけのこを煮る。煮汁が少なくなったら青ネギを加え、汁気がなくなったら七味唐辛子で好みのピリ辛味に調えて、冷ましておく。
- ④ボウルに③と鶏胸ひき肉、片栗粉小さじ1を加えてよく練る。
- ⑤キッチンペーパーでレンコンの水気を取って片面に片栗粉をまぶし、4等分した④を片栗粉をまぶした面ではさんで形を整える。
- ⑥フライパンに油を熱し、⑤を中~弱火で3~5分焼く。裏返し、ふたをして3~5分焼いて中まで火を通し、仕上げにBを加えて煮詰める。
- ⑦器に盛って、七味唐辛子をふり、イタリアンパセリを添える。



### 材料(2人分)

ブロッコリー …………… 1/2株  
 かぶ …………… 1個  
 むきエビ(小さめ)16匹程度  
 絹ごし豆腐 …………… 1/4丁  
 明太子 …………… (小さめ)1腹  
 オリーブオイル …… 小さじ1/2  
 塩(エビゆで用) …………… 少々



## ブロッコリーとかぶの 明太子ソースあえ

### 作り方

- ブロッコリーは小房に分けてゆでる。かぶは皮をむき、乱切りにして、水からやわらかく煮る。エビは沸騰した湯に塩を加えてゆでる。いずれもザルに上げて冷ましておく。
- 明太子は薄皮に切れ目を入れて包丁で中身をこそげ出す。
- ボウルに絹ごし豆腐、明太子、オリーブオイルを入れて混ぜ、①を加えてよくあえる。

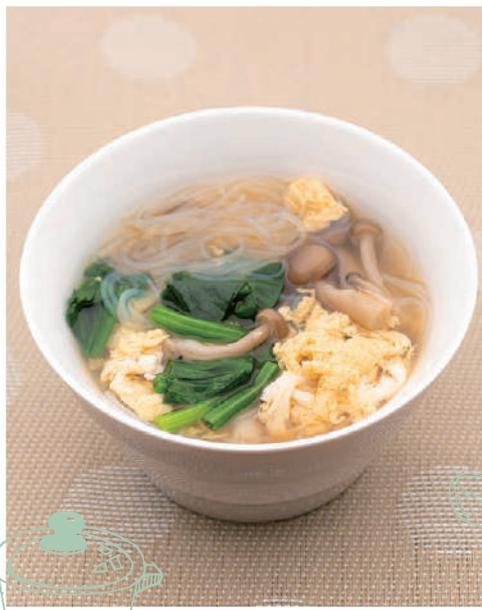
1人分  
89kcal

### 材料(2人分)

緑豆春雨 …………… 15g      水 …………… 2.5カップ  
 ほうれんそう …… 1/4束      固形スープの素 …… 1個  
 しょうが …………… 1片      しょうゆ …… 小さじ1  
 しめじ …… 1/2パック      塩 …………… 少々  
 卵 …………… 1個      コショウ …………… 少々

### 作り方

- ほうれんそうは長さ2cm位に切る。しょうがは皮をむいて千切りにする。しめじは石づきを落とす。
- 鍋に水としょうが、しめじを入れて火にかけ、沸騰したら春雨を戻さずに加えて3分ほど煮る。
- 固形スープの素、しょうゆを加えて少し煮てから、ほうれんそうを入れる。
- ほうれんそうに火が通ったら、塩とコショウで味を調え、溶き卵を回し入れて軽く混ぜてから火を止める。



## 春雨とほうれんそうの しょうがスープ

1人分  
84kcal

教えて! /

## 栄養士 さん



### 体を温める食材で免疫力アップ!

体温が1度下がると免疫力が30~40%下がるといわれるほど、免疫力と体温は密接な関係があります。免疫力がよく働くためには、免疫機能を持つ白血球が体内を潤滑に巡る必要があります。しかし体温が低いと血流が悪くなり、白血球の動きも低下します。運動不足や食生活など、ライフスタイルの変化により低体温の人が増えていますので、日頃から体温を上げる食事を心がけることが大切です。

体温を上げる働きをもつ、レンコンやかぶなどの根菜類、ネギ類、鶏肉や赤身肉、鮭、明太子などを食材に使用し、しょうがやにんにく、唐辛子を調味に用いるとよいでしょう。また、みそや納豆などの大豆発酵食品も体を温める効果があるので、積極的にとりたい食材です。



# 「子ども・子育て支援金」の

## 徴収が始まります

令和6年6月に成立した法律に基づき、子ども・子育て世帯を社会全体で支える新しいしくみ「子ども・子育て支援金」の徴収が、令和8年4月分保険料から始まります。協会けんぽなどの医療保険者は、健康保険料・介護保険料とあわせて、子ども・子育て支援金をみなさまから徴収することとなります。



### ? 支援金は何に使われる?

少子化対策を促進するために、国が実施するこども未来戦略「加速化プラン」に使用されます。

児童手当の拡充

妊婦のための支援給付

出生後休業支援給付

育児時短就業給付

こども誰でも通園制度

育児期間中の国民年金保険料免除

### ? 開始時期は?

令和8年4月分保険料(5月納付分)より、健康保険料・介護保険料とあわせて納付していただきます。協会けんぽは子ども・子育て支援金の徴収を代行し、国へ納付します。

事業主



被保険者



支援金を  
納付

協会  
けんぽ



徴収した  
支援金を納付

国



### ? 支援金率は?

支援金の負担は令和8年度から始まり、令和10年度には0.4%程度に段階的に上がることが想定されています。ただし、国は令和10年度に支援金の最大規模を決めているため、右肩上がりが増え続けることはありません。なお、協会けんぽや健保組合には、国から一律の支援金率が示されます。

健康保険料率

+

介護保険料率\*

+

子ども・子育て支援金率  
(最大0.4%程度の見込み)

\* 介護保険料は40歳~64歳の被保険者が徴収対象です。

詳しくはこども家庭庁のホームページをご確認ください  
<https://www.cfa.go.jp/policies/kodomokosodateshienkin>



健康づくりは幸せづくり

メルマガ会員募集中

LINE友だち募集中

