



- 令和7年度予算と事業計画がまとまりました
- ミットヨ健保組合のホームページをご利用ください

▼ 当健保組合HP



▼ 運動

動画を
CHECK!



経常収支では 2億6、147万円の赤字予算

健康保険料率、介護保険料率はともに据え置き

去る2月27日(木)に開催されました第130回組合会において、令和7年度予算と事業計画が可決・承認されましたので、その概要をお知らせいたします。

健保組合を取り巻く状況

健康保険組合連合会(健保連)が発表した「令和5年度健康保険組合決算見込」によると、経常収支で1、367億円の赤字となりました。これは新型コロナウイルス感染症の流行により保険給付金が大きく増加したこと、75歳に達する団塊の世代の増加により後期高齢者支援金が増加したことなどによるものです。

健康保険

収入は、皆様からいただく保険料を19億円(前年度比5.6%増)と見込みました。

一方、支出では、皆様とご家族の医療費や各種給付金の保険給付費を12億169万円(同比0.7%減)、高齢者医療へ拠出する納付金は前期高齢者納付金の増加により8億1、300万円(同比3.7%増)と見込みました。

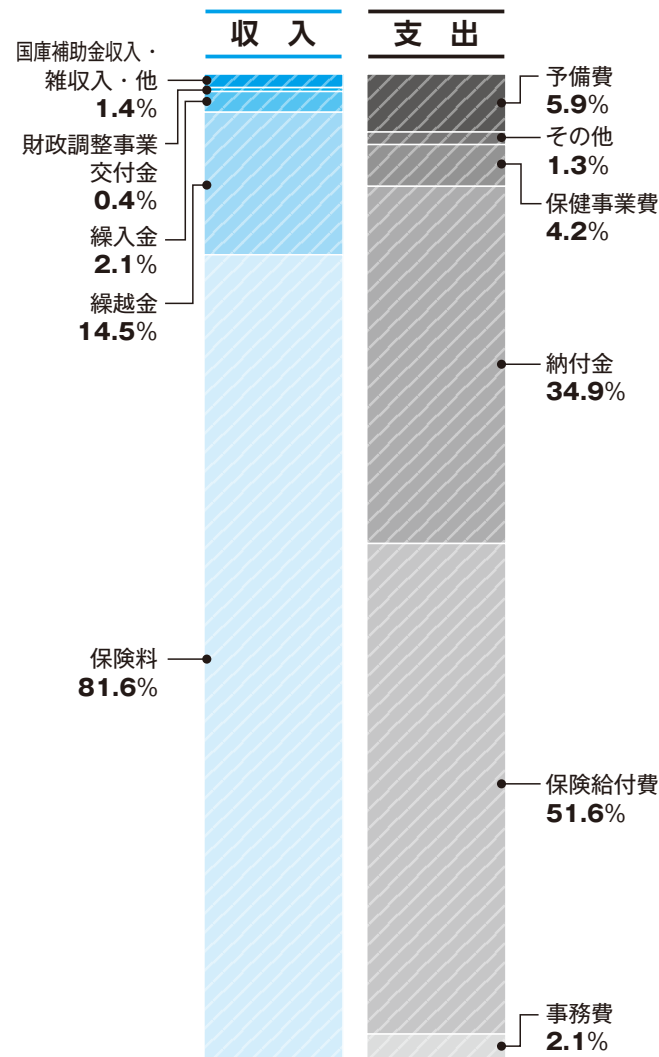
介護保険

健保組合は、介護保険料の徴収を代行し、介護納付金として国へ納めています。

令和7年度は介護保険料率を据え置き、千分の16.6としました。

介護保険へ拠出するための介護納付金は、2億8、100万円を見込んでいます。介護保険収入は2億4、500万円、前年度からの繰越金は3、848万円を見込んでいます。

収入・支出の割合をグラフにしてみると
(健康保険)



収入・支出予算概要表 (介護保険)

収入

科目	予算額 (千円)	介護保険第2号被保険者たる被保険者等1人当たり額 (円)
介護保険収入	245,000	119,396
繰越金	38,483	18,754
雑収入	3	1
合計	283,486	138,151

支出

科目	予算額 (千円)	介護保険第2号被保険者たる被保険者等1人当たり額 (円)
介護納付金	281,000	136,940
介護保険料還付金	1,500	731
積立金	986	481
合計	283,486	138,151

令和7年度の保険料率

健康保険料率	事業主 44/1000 被保険者 44/1000 計 88/1000
介護保険料率	事業主 8.3/1000 被保険者 8.3/1000 計 16.6/1000

収入・支出予算概要表 (健康保険)

収入

科目	予算額 (千円)	被保険者1人当たり額 (円)
保険料	1,900,000	536,269
国庫負担金収入・他	401	113
調整保険料	27,300	7,705
繰越金	338,095	95,426
繰入金	50,000	14,112
国庫補助金収入	755	213
特定健康診査等事業収入	5	1
出産育児交付金	670	189
財政調整事業交付金	10,000	2,822
雑収入	819	231
合計	2,328,045	657,083
経常収入合計 (A)	1,902,643	537,015

支出

科目	予算額 (千円)	被保険者1人当たり額 (円)
事務費	49,112	13,862
保険給付費	1,201,691	339,173
法定給付費	1,177,804	332,431
付加給付費	23,887	6,742
納付金	813,002	229,467
前期高齢者納付金	303,000	85,521
後期高齢者支援金	510,000	143,946
病床転換支援金	1	0
流行初期医療確保拠出金	1	0
保健事業費	98,204	27,718
還付金	1,020	288
営繕費	101	29
財政調整事業拠出金	27,300	7,705
連合会費	1,100	310
雑支出	3	1
予備費	136,512	38,530
合計	2,328,045	657,083
経常支出合計 (B)	2,164,111	610,813

経常収支差引額

経常収入合計 (A) - 経常支出合計 (B)
= ▲261,468千円

令和7年度に実施する 保健事業

保健知識のために

- ① 機関誌『健保ニュース』の発行 (4月・8月: 年2回)
- ② 健康情報誌『すこやかファミリー』の配布 (被扶養者の主婦・任意継続被保険者: 年4回)
- ③ 健康情報誌『赤ちゃんとい!』の配布 (第1子の出産育児一時金支給者: 随時)
- ④ 健保連の共同保健事業に参加
- ⑤ ところとからだの健康相談 (電話・Web・面談) (通年・24時間対応、無料、匿名対応)
- ⑥ WEBアプリを利用した医療費通知 (通年)
- ⑦ WEB・アプリを利用したヘルスリテラシーの向上 (通年)
- ⑧ 重症化予防・二次勧奨 (通年)

病気の予防のために

- ① 特定健診・特定保健指導の実施 (40歳以上の被保険者・被扶養者: 随時)
- ② 成人病健診の実施 (38歳以上の被保険者・3万円を限度に補助: 4月～11月)
- ③ 人間ドック利用の補助 (38歳以上の被保険者・3万円を限度に補助: 4月～11月)
- ④ 巡回レディース健診の実施 (38歳以上の被扶養者である妻: 7月～翌年2月)
- ⑤ 配偶者人間ドック利用の補助 (38歳以上の被扶養者である妻・3万円を限度に補助: 4月～11月)
- ⑥ 集合健診の実施 (40歳以上の被扶養者: 随時)
- ⑦ 婦人科がん検診の補助 (35歳以上の婦人科がん検診で、自己負担に対し1万円を限度に補助: 4月～12月)
- ⑧ 歯科健診の実施 (被保険者全員: 夏～冬季)
- ⑨ 健康指導 (35歳以上39歳以下の健診受診者から抽出: 随時)
- ⑩ インフルエンザ予防接種の補助 (被保険者全員・1千円/: 秋～冬季)

その他の事業

- ① 高額医療費の貸付 (年間)
- ② 出産費用の貸付 (年間)

健康スローガン

- ① 年に一度の健康診断で、築こう健康職場
- ② 怖がらないで、早期発見・早期治療は命を守る第一歩
- ③ 休息、睡眠でところとからだのパワーチャージ
- ④ 歯周病の予防は、生活習慣病の予防

マイナ保険証。

今、これだけは知っておこう。

従来みなさんが使用していた健康保険証は2024年12月2日に廃止されました。今後は、マイナンバーカードを保険証として利用登録のうえ、医療機関等を受診する際に使用していただくことになります。ここでは、「マイナンバーカード」「マイナ保険証」といったキーワードだけをふわっと認識している方に向けて「とりあえず、これだけは理解してください」という項目をまとめました。

今、お手元にある従来の保険証は
**12/1までは
これまでどおり**

使えます



新規発行や
再交付は
できません！

マイナンバーカードを持っている
だけでは 保険証として
**使うことは
できません**

利用登録^①を
お忘れなく！



マイナ保険証を
**持っていない方
には資格確認書**

を交付します



申請が
必要な場合と
不要な場合が
あります^②

資格情報の
お知らせを持っておけば、
マイナ保険証が使えない
医療機関でも保険診療
が受けられます

携行しておく
と便利です！



① 1: 医療機関の窓口等でも利用登録は可能です

② 2: 申請不要で交付(交付にあたっての申請が必要ない方)…マイナンバーカードを取得していない方/まだマイナンバーカードを健康保険証として利用する登録をしていない方/後期高齢者の方(後期高齢者医療制度の被保険者)
申請により交付…マイナ保険証を持っているが、マイナンバーカードでの受診等が困難な方(ご高齢の方、障害のある方等)/マイナンバーカードを紛失・更新中の方

詳細はこちらを
ご覧ください

マイナンバーカードの
保険証利用登録がまだの方



https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_08277.html

マイナンバーカードを
まだ持っていない方



<https://www.kojinbango-card.go.jp/apprec/>

知って健康保険
おくべき

解説動画はコチラ▶

<https://doug.hfc.jp/imfine/seido/25spring01.html>



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**



保険料の負担なく健保組合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、**5日以内に「被扶養者(異動)届」^{*1}を提出**してください。

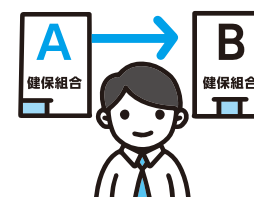
^{*1} 健康保険証等が交付されている場合はあわせて返納してください。

…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カ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歳以上または障害がある場合は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

2023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待期期間後、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歳以上または障害がある場合は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、被扶養者ではられません。

^{*3} 一定の障害があると認定された場合は65～74歳。



〈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健保組合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。

ご家族の被扶養者資格は正確に把握いただき、資格を失った場合は**5日以内に異動届の提出**をお願いします。

特定保健指導とは、特定健診の結果に基づき、主にメタボリックシンドロームの予防や解消を目的に、専門スタッフ（保健師、管理栄養士など）によって行われる健康支援です。

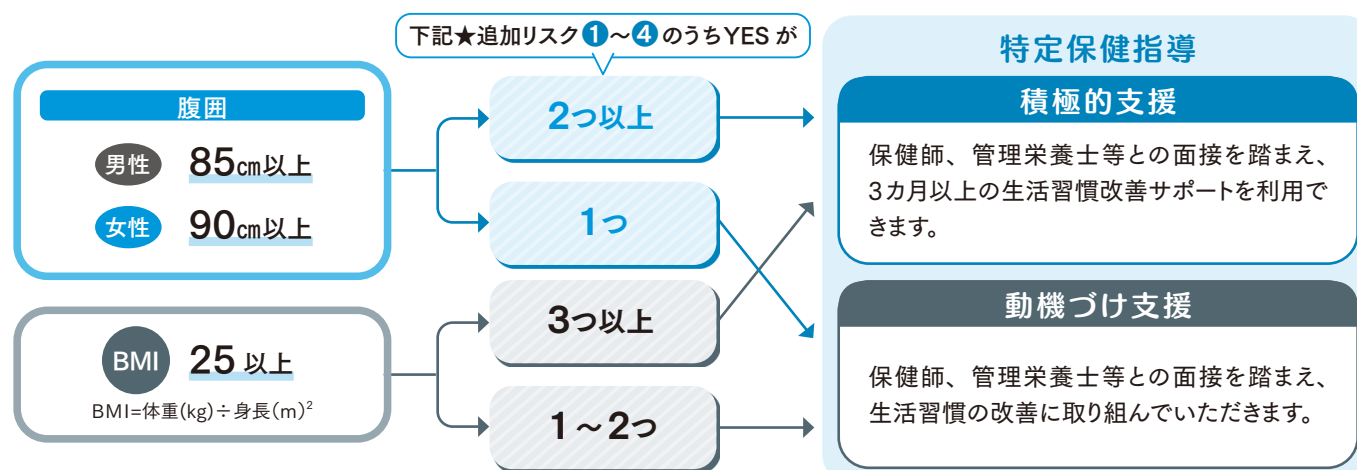
特定保健指導ってだれが受けるの？



特定健診の結果から判定されて特定保健指導の対象者が決まる！

次の判定基準に基づいて、リスクの数によって「積極的支援」、または「動機づけ支援」の特定保健指導対象者となります。特定保健指導では専門スタッフによる健康支援が無料で受けられます。

特定保健指導の判定基準



★追加リスク

- ① 収縮期血圧 130mmHg以上 または 拡張期血圧 85mmHg以上
 - ② 空腹時中性脂肪 150mg/dL (随時175mg/dL)以上 または HDLコレステロール 40mg/dL未満
 - ③ 空腹時(随時)血糖 100mg/dL以上 または HbA1c 5.6%以上
 - ④ タバコを習慣的に吸っている
- ※①～③の治療にかかわる薬剤を服用している人は対象外 ※④は①～③に1つ以上あてはまる場合のみにカウントする



特定健診は40～74歳を対象とした生活習慣病を予防するためのメタボリックシンドロームに着目した健診です。

健康を維持してこそ人生の楽しみも！ 健診の計画も忘れずに！

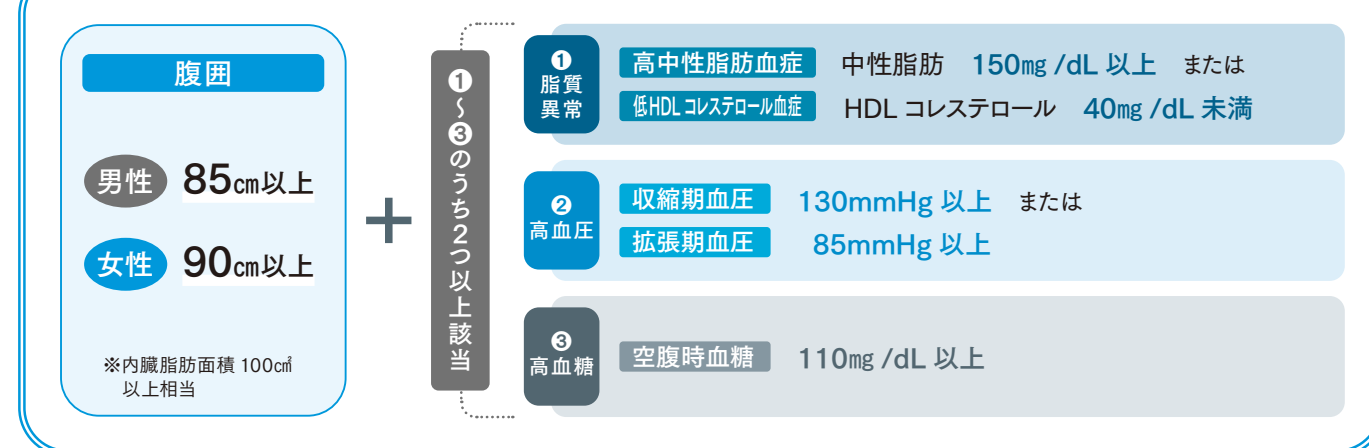


メタボリックシンドロームを早期発見する特定健診

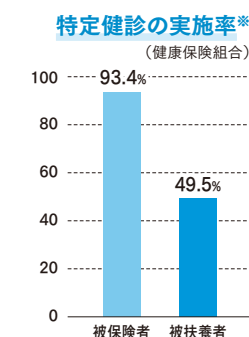
日本人の死因の第2位は心臓病、第4位は脳卒中*で、これらは動脈硬化が要因となる病気です。メタボリックシンドロームになると、動脈硬化の進行が加速し、心疾患や脳血管疾患のリスクが高まります。特定健診はこのメタボリックシンドロームを早期発見する大切な健診です。

※「令和5年(2023)人口動態統計(確定数)の概況」(厚生労働省)

メタボリックシンドロームの診断基準



特定健診は、早めにメタボリックシンドロームに気づいて、深刻な病気を予防するために大事な健診なのに、被扶養者では受けている人が半分くらいなんだ



※「特定健診・特定保健指導の実施状況について(2022年度)」(厚生労働省)

いろいろ忙しいものね。だけど病気になったら通院や食事制限など、さらに負担が増えてしまうかも。ぜひ今年の特定健診を受けましょうね！





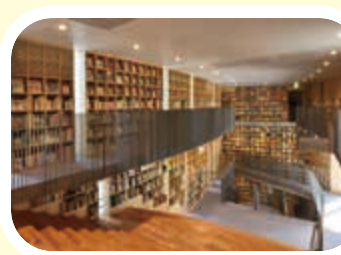
水都・大阪



⑧ 梅田スカイビル 空中庭園展望台

世界初の連結超高層建築で、39階・40階・屋上が展望施設となっている。360度オープンエアの屋上展望フロアからは大阪市街が一望できる。

🕒 9:30～22:30(最終入場22:00)
📅 無休
💰 大人2,000円、4歳～小学生500円



⑥ こども本の森 中之島

大阪出身の建築家・安藤忠雄が設計した絵本と図鑑がメインの図書施設。3階まで吹き抜けの壁一面が本棚で、12のテーマ別に並んでいる。中之島公園内に限り、持ち出し可能。

🕒 9:30～17:00 ※詳細はHP参照
📅 月曜日(祝日は開館、翌平日休館)、蔵書整理期間、年末年始
💰 無料 📍 <https://kodomohonnomori.osaka/>



④ 北浜レトロビルディング

明治期の純英国建築で、国の登録有形文化財。現在は、英国伝統菓子舗(1階) & 英国紅茶室(2階)の「北浜レトロ」で人気。

🕒 平日11:00～19:00、土日祝10:30～19:00
📅 無休(お盆、年末年始を除く)



6.0km
1時間30分
8,000歩

⑦ 大阪市中央公会堂

大正期のネオ・ルネサンス様式で、国の重要文化財。オペラやコンサート、講演会などを開催。かつては、ヘレン・ケラーやアインシュタイン等の著名人も講演を行った。

📅 第4火曜日(祝日は開館、翌平日休館、12月28日～1月4日)
※館内見学不可、地下1階共有部および展示室のみ見学自由(無料)

① 大阪城ホール

大阪築城400年を記念して建設された多目的アリーナ。西日本最大規模の16,000人収容可能。

② 大阪城天守閣

1583(天正11)年に豊臣秀吉が築城を開始。大坂夏の陣で落城したのち、徳川幕府により再築されたが再度焼失、現在の天守閣は3代目となる。地上8階建ての館内は、秀吉の生涯や時代背景、大阪城の歴史などが学べる博物館になっている。

🕒 9:00～18:00(最終入館17:30)
📅 12月28日～1月1日
💰 大人1,200円、高校生600円、中学生以下無料(学生は要証明)
📍 <https://www.osakacastle.net/>
※2025年3月31日までの🕒および💰はHP参照

大阪城公園駅を出て、大阪城ホールに向かって歩こう。ホール手前の噴水広場を左折して進んでいくと、堀と石垣、樹々の緑に囲まれて大阪城天守閣が姿を現す。

極楽橋を渡って、本丸の中央に位置する天守閣へ。「三国無双」と謳われた豊臣大坂城の天守をめざして復興された姿は、随所に金の装飾が施され、天下人・秀吉の権力の強大さを想起させる。

大手門を出て城を後にしたら、市街地を歩いて天満橋に向かう。天満橋から先は、大川沿いを散策。クルーズ船が行き交う大川の両岸は整備されて遊歩道になっているが、船着き場や石灯籠といった水運が盛んだった頃の面影も残っている。

天神橋まで来たら、土佐堀通を北浜方面へと進もう。明治期から昭和初期の洋風建築が点在する北浜は、建物内部を改装したカフェが人気のエリア。レトロな雰囲気や漂う店内は、ひと休みに絶好のロケーションだ。

北浜から難波橋に向かい、中之島に渡ろう。中之島公園、こども本の森中之島、大阪市中央公会堂と順に巡ったら、メインストリート・御堂筋を通って大阪駅へ。余力があれば、梅田スカイビル空中庭園展望台まで足を運んで、水都・大阪のパノラマビューに酔いしれよう。

江戸時代に水運で栄え、明治期には「水の都」とも呼ばれた大阪は、今もなお経済や文化の中心都市として発展し続けている。春の陽気に誘われて、水都の歴史と魅力に触れるウォーキングを楽しもう。

大阪城公園駅を出て、大阪城ホールに向

かって歩こう。ホール手前の噴水広場を

左折して進んでいくと、堀と石垣、樹々の緑に

囲まれて大阪城天守閣が姿を現す。

極楽橋を渡って、本丸の中央に位置する天守閣

へ。「三国無双」と謳われた豊臣大坂城の天守を

めざして復興された姿は、随所に金の装飾が施

され、天下人・秀吉の権力の強大さを想起させる。

大手門を出て城を後にしたら、市街地を歩いて

天満橋に向かう。天満橋から先は、大川沿いを

散策。クルーズ船が行き交う大川の両岸は整備さ

れて遊歩道になっているが、船着き場や石灯籠と

いった水運が盛んだった頃の面影も残っている。

天神橋まで来たら、土佐堀通を北浜方面へと

進もう。明治期から昭和初期の洋風建築が点在

する北浜は、建物内部を改装したカフェが人気の

エリア。レトロな雰囲気や漂う店内は、ひと休

みに絶好のロケーションだ。

北浜から難波橋に向かい、中之島に渡ろう。

中之島公園、こども本の森中之島、大阪市中央

公会堂と順に巡ったら、メインストリート・御

堂筋を通って大阪駅へ。余力があれば、梅田スカ

イビル空中庭園展望台まで足を運んで、水都・大

阪のパノラマビューに酔いしれよう。

③ 大手門

大阪城の正門で、国の重要文化財。1628(寛永5)年、徳川幕府の大坂城再築の際に創建。落雷等、数々の危機を免れて現存する。



通天閣

新世界にある大阪のシンボルタワーで、国の登録有形文化財。5階の「黄金の展望台」に鎮座する幸運の神様・ビリケンさん(写真左)は、足の裏をなでるとご利益があるといわれている。

一般展望台
🕒 10:00～20:00(最終入場19:30)
📅 無休 💰 大人1,200円、子ども600円
📍 <https://www.tsutenkaku.co.jp/>
※2025年3月31日までの💰はHP参照

造幣博物館

造幣局の構内にあり、大判・小判などの古銭や貨幣の製造過程を紹介。千両箱や貨幣袋の重さを体験したり、本物の金塊・銀塊に触れるコーナーも。

🕒 9:00～16:45(最終入館16:00)
📅 年末年始、桜の通り抜け期間、第3水曜日「臨時休館あり」
💰 無料

くいだおれ太郎布林

大阪名物 くいだおれ太郎の三角帽子をかぶったユニークな布林。ほろ苦いカラメルソースとクラッシュシュガーのWソースは絶品!

3個入り/1,296円(税込)
販売元:株式会社 太郎フーズ

お土産



※営業時間や料金等は変更される場合があります。

豆知識

「筋」と「通」はどう違う?

大阪は、南北を結ぶ道路を「筋」(御堂筋など)、東西を結ぶ道路を「通」(土佐堀通など)と呼び、「筋」と「通」が交差した形に整備されている。

Information

アクセス
JR 大阪環状線
「大阪城公園」駅



大阪公式観光情報
OSAKA INFO





若いうちから気をつけたい 子宮がんと乳がん

女性特有のがんといえば「子宮がん」と「乳がん」です。子宮がんのなかでも子宮頸がんは、若い世代で発症することが多くなっています。また乳がんは、女性が最もかかりやすいがんのため、注意が必要です。

低年齢化が進む 子宮頸がん

子宮がんには、子宮の入り口部分(子宮頸部)にできる「子宮頸がん」と、子宮奥の胎児を育てる部分(子宮体部)にできる「子宮体がん」の2つがあります。なかでも子宮頸がんは、**近年20~30代の女性に増えています。**

子宮頸がんの原因の多くは、ヒトパピローマウイルス(HPV)が関係しています。HPVは100種類以上ある一般的なウイルスで、性体験のある女性の50%以上^{※1}が一生涯のうち一度は感染するといわれています。感染しても多くは、免疫機能が働いて排除されますが、ウイルスが子宮頸部の細胞にとどまった場合、子宮頸がんを発症する可能性があります。

※1 厚生労働省「ヒトパピローマウイルス感染症とは」資料より

子宮がん検診が早期発見のカギ

子宮頸がんは、発症しても初期はほとんど自覚症状がありませんが、定期的に検診を受けていればがんになる前の段階で発見でき、予防・治療することができます。

子宮頸がん検診では、子宮頸部の細胞を医師がこすり取って検査する細胞診が一般的です。ほとんど痛みはなく、自己採取よりも精密に検査ができるので積極的に受診しましょう。

女性が最もかかりやすい 乳がん

乳がんは、**女性がかかるがんのなかで一番多く**、40~50代から増え始めるのが特徴^{※2}ですが、20~30代から発症することもあります。乳がんは、早くに発見し初期段階であれば比較的治療がしやすいため、乳がん検診を受診し、日ごろから自分の胸の状態を確認しましょう。セルフチェックで異変を感じたら、直ちに医療機関を受診することをおすすめします。

※2 国立がん研究センターがん対策情報センター「がん情報サービス」より

セルフチェック

観察する

鏡の前で、
・乳房にへこみなどがないか
・乳頭にかさぶたや異常な分泌物がないか
を正面や側面からよく観察しましょう。

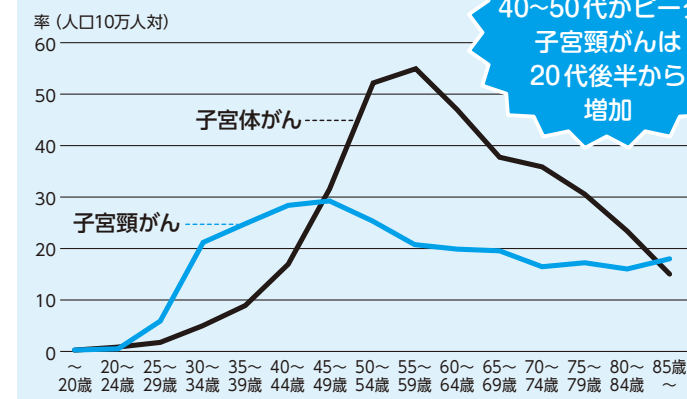
触って調べる

親指以外の指をそろえ、指の腹で軽く押さえるようにして、乳房全体と脇の下にしこりがないかを確認します。またあおむけになって、腕を上げた状態で乳房の内側を、腕を下げた状態で乳房の外側も同様に調べましょう。

セルフチェックは
月1回、
月経が始まってから
約1週間後を
目安に行おう！



年代別 子宮体がん・頸がんの罹患率



(国立がん研究センターがん対策情報センター「がん登録・統計」2015年より)



子宮がん検診は、**20歳以上の方から受診できます。**
子宮頸がんは、若い世代に増えているがんだからこそ、若いうちから検診を受けましょう。

マンモグラフィ検査

乳房を板状の装置にはさんで圧迫し、X線撮影を行います。超音波検査ではわかりにくい、石灰化した微細ながんを発見できます。乳房を圧迫するため、痛みを感じる方もいます。

検査のタイミングは、乳腺が張る時期をさけ、月経開始から10日後くらいがよいでしょう。

超音波検査

乳房や脇の下に超音波をあてて、乳房と周辺のリンパ節を調べます。横になって胸に機械を滑らせるため痛みはなく、妊娠中や妊娠の可能性のある人、授乳中の人も受診できます。

はじめよう

見直そう

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。

快眠を手に入れる生活習慣

はじめよう Let's Begin



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。体内時計のずれ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」を意識した行動を取りましょう。



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分程度がおススメですが、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身につけましょう。



1駅ウォーキング

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 Let's Check



とりあえずコンビニ

夜に強い光を浴びると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、見直してみましょう。



眠くなくてもベッドへGO

眠くなくても寝床につくのは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。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。





●料理制作 ひろの さおり(管理栄養士)
●撮影 松村 宇洋
●スタイリング 小森 貴子

菜の花と豆乳のポタージュ

1人分 > 141kcal / 食塩相当量0.9g



材料(2人分)

菜の花……………100g
新じゃがいも……………1個
玉ねぎ……………1/4個
オリーブオイル……………適量
水……………200mL
コンソメ(顆粒)……………小さじ1
無調整豆乳……………100mL
生クリーム……………小さじ1/2
粗びき黒こしょう……………適量

作り方

- ① 菜の花はざく切り、じゃがいもは皮をむいていちょう切り、玉ねぎは薄切りにする。
- ② 鍋にオリーブオイルを熱して、じゃがいもと玉ねぎを炒める。
- ③ 油がまわったら、水とコンソメを加えて煮たせ、菜の花を加えてふたをして、じゃがいもに火が通るまで煮る。
- ④ ③をハンドブレンダーやミキサー等でかくはんして鍋に戻し、豆乳を加えて温める。
- ⑤ 器に盛り、生クリームと粗びき黒こしょうをかける。

いちごとアールグレイのマリネ

1人分 > 34kcal / 食塩相当量0g

材料(2人分)

紅茶……………80mL
砂糖……………大さじ1
※酢・レモン果汁・白ワインビネガー・りんご酢・バルサミコ酢など
お好みのビネガーなど※…小さじ1
いちご……………100g
ミント……………適量

作り方

- ① 紅茶に砂糖とビネガーを加え、砂糖が溶けるまで混ぜて冷蔵庫で冷やす。
- ② いちごを半分に切って①に加え、お好みで30分から一晩浸す。
- ③ 器に盛り、ミントを飾る。



栄養バランスを整えて 脱メタボ



ワンプレートで
彩りよく!



えびとアスパラの ミモザ風オープンサンド

1人分 > 339kcal / 食塩相当量1.3g

材料(2人分)

卵……………2個
アスパラガス……………2本
オリーブオイル……………適量
むきえび……………100g
粉チーズ……………大さじ1/2
塩……………少々
粗びき黒こしょう……………少々
食パン(6枚切り)……………2枚
ベビーリーフ……………20g

作り方

- ① 卵は沸騰した湯で12分ゆでて水にさらし、殻をむいて白身と黄身に分け、それぞれザルでこす。
- ② アスパラガスは根元1/3の皮をむき、斜め切りにする。
- ③ フライパンにオリーブオイルを熱してむきえびとアスパラガスを炒め、火が通ったら粉チーズ、塩、粗びき黒こしょうを加えて、さらに炒める。
- ④ 食パンをトースターで焼き、ベビーリーフと③のをのせ、①の白身、黄身の順に盛る。

CHECK!

作り方の動画は
コチラ



<https://douga.hfc.jp/imfine/ryouri/25spring01.html>

Point! 栄養バランスを整えるコツ

主食・主菜・副菜が基本

主食(炭水化物)、主菜(たんぱく質・脂質)、副菜(ビタミン・ミネラル)がそろった食事は、5大栄養素をバランスよく摂取できます。時間がないときは、**主食と主菜を兼ねるようなメニュー料理もおすすめです。**

彩りを意識

色とりどりの食材を取り入れると、**自然と栄養が偏りにくくなります。**旬の野菜や果物を中心に、彩りを意識して準備しましょう。

食物繊維をとる

食物繊維は腸内環境を整え、**太りすぎを予防するためにも大切な成分**です。野菜、果物、豆類、穀物などに含まれているので、毎食しっかりとるよう心がけましょう。

年齢とともに変わる 女性が気をつけたい病気

女性は、さまざまなライフステージで特有な健康トラブルを抱えます。どんなことに気をつけたらよいのかを知って、健康づくりや病気予防を心がけましょう。



かかりつけ医を
決めておきましょう



体調不良のとき、最初に診てもらおうと医者さんを決めていますか？いつも診てもらおう「かかりつけ医」を決めておくと、健康管理にもお財布にも、さまざまな利点があります。

また、検査等のデータを蓄積しておけば、余分な検査や投薬を避ける効果にもつながり、医療費節減にも有効です。



「話をよく聞いてくれる」「病
気や治療についてわかりやす
く説明してくれる」などをポ
イントに、自宅や職場近くに
かかりつけ医を決めておきま
しょう。

定期的に
健康診断を受けましょう



高血圧や糖尿病などの「生活習慣病」や「がん」
になっても、多くの場合、なかなか自覚症状があら
われません。そこで、重要なのが定期的な健康診断
の受診です。病気を早期にみつかることで、病気の
重症化を防げたり、早期がんなら完治する可能性も
高まります。

とくに気になる症状がなくても、子宮頸がんなど
は20歳代からの検診受診が推奨されています。

「女性が気をつけたい病気」を年齢層 ごとに紹介します

50~60代

甲状腺機能低下症 甲状腺機能亢進症 乳がん (→11ページ)

腹圧性尿失禁 更年期障害 骨粗しょう症 関節リウマチ 卵巣がん 子宮体がん

骨盤臓器脱

40代

膀胱炎 月経不順 子宮筋腫・子宮内膜症 ・子宮頸がん (→11ページ)

乳がんのほか、生活習慣病にも注意が必要です。

30代

妊娠・出産に伴うトラブル 妊娠高血圧症候群 妊娠糖尿病 産後うつ



近年は、20代から、子宮頸がんが
要注意とされています。

20代

気をつけたい主な病気

注意ポイント

子どもの独立、大切な人との別れ…。女性の「うつ」
は、こんな喪失感が引き金となることも。



「みんな同じ」と
軽視せず、心身
の悩みは専門医
に相談を。健診
もしっかり受け
ましょう。

更年期に向かって、心にも体にも大きな転換期。
「年齢だから」と放置していると、大病を招くかも!?



仕事でも家庭でも
責任が重くなる時
期です。だからこ
そ、自分の健康も
大切に、改めて、
健康管理を見直し
ましょう。

「一晩寝ても疲れがとれない」など、
20代までは少なかった「年齢を実
感」するシーンが増えてきます。



生活習慣病の予防
にも目を向けると
よい時期です。体
で使わない部位
は、どんどん衰え
るため、運動習慣
を生活に取り入れ
ましょう。

無理なダイエットや不規則な生活
を続けることで月経不順が起きや
すくなることも。



忙しくても、栄養バランスのよい
食事を規則正しく3食とり、早寝
早起きを心がけましょう。

“立つ” 張トレ

バンザイ爪先立ち

姿勢はすべての土台！
長時間、楽に気持ちよく
美しい姿勢が手に入る！

人生100年 動けるカラダをつくる！

張力 フレックス
トレーニング

指導・モデル
パーソナルトレーナー
日高 靖夫



STEP 01

両足を閉じて、
両手をクロスし、
耳の横へバンザイする。



STEP 02

その状態から、**爪先立ち**に
なりバランスをとる。

体を伸ばすことを
意識しながら、
50 秒間キープ

※ 50 秒間キープが難しい人は、
爪先立ちを 5 秒キープ×10 回
でも OK !



張力フレックストレーニング (張トレ) とは？

張力 → 引っ張り合う力のこと フレックストレーニング → Flexibility(柔軟性) + Training(鍛える)

体を伸ばしながら鍛える“張力フレックストレーニング”は、筋力・柔軟性・バランス・正しい姿勢を同時に獲得することができます。人生 100 年時代、いつまでも動ける体を維持するためのメソッドです。

動画を見ながら
正しい姿勢で
やってみよう！

<https://douga.hfc.jp/imfine/undo/25spring01.html>

CHECK!



“座る” 張トレ

肩入れストレッチ

デスクワークをしても
肩こりや腰痛に悩まされない体をつくる！

STEP 01

両足を**肩幅の倍くら**
いに開き、爪先を
外側に向ける。

膝の内側に手を
置き、**膝の角度は**
90°をイメージして
お尻を落とす。



STEP 02

手で**膝を外へ**
押しながら、
肩を入れる。



内ももと背中の伸びを意識しな
がら、**左右 5 秒× 5 往復**を行う

Trainer's Advice

日常動作に直結した運動を選択しよう

人間の日常生活は「立つ、座る、拾う、歩く、押す、引く、しゃがむ、踏み込む、ねじる、走る」の10の動作で成り立っています。この動作に即したトレーニングをすることこそ、日常生活で動ける体、老いない体をつくる本質です。日常生活に直結した張力フレックストレーニングを継続して行っていきましょう。

