



- 令和6年度 決算と事業報告
- 『MY HEALTH WEB』を健康づくりに活用しましょう！

▼ 当健保組合HP



▼ 運動

動画を
CHECK!



前年度に続き、経常収支で赤字決算に

去る7月29日(火)に開催された第131回組合会におきまして、令和6年度収入支出決算と事業報告が可決・承認されましたので、ご報告いたします。

保険給付費が大幅に増加
経常収支は7,057万円の赤字に

健康保険

当健保組合では、令和6年度もすべての事業がおおむね計画どおりに終了いたしました。

主な収入となる皆様から納めていただいた保険料は、被保険者数、平均標準報酬月額、総標準賞与額が増加し、前年度決算比8,860万3千円増の19億7,334万6千円となりました。

支出では、皆様とご家族の医療費や各種給付金のための保険給付費が同比1億1,367万円増の11億6,842万5千円となった一方、高齢者医療への納付金は同比1億5,945万8千円減の7億4,856万9千円となりました。保健事業費につきましては、同比206万5千円増の8,288万8千円をあて、各種健診や人間ドック、特定保健指導、インフルエンザ予防接種の費用補助など、皆様の疾病予防対策、健康管理情報の提供に力を注ぎました。

以上の結果、経常収入合計が19億7,702万8千円、経常支出合計が20億4,759万7千円となり、経常収支差引額は7,056万9千円の赤字となりましたが、積立金の繰入れ等で収支の均衡を図りました。

ところで、健康保険組合連合会が去る4月に公表した「令和7年度健保組合予算早期集計結果の概要」によりますと、全国の健保組合では、令和7年度予算において約8

決算概要表

健康保険分

●収入

科目	決算額 (千円)	被保険者1人 当たり額(円)
保険料	1,973,346	572,648
国庫負担金収入	462	134
調整保険料収入	29,786	8,644
繰越金	137,554	39,917
繰入金	250,000	72,548
国庫補助金収入	19,971	5,795
出産育児交付金	519	151
財政調整事業交付金	44,240	12,838
雑収入	1,659	481
合 計	2,457,537	713,156
経常収入合計	1,977,028	573,717

●支出

科目	決算額 (千円)	被保険者1人 当たり額(円)
事務費	45,838	13,302
保険給付費	1,168,425	339,067
法定給付費	1,143,892	331,948
付加給付費	24,533	7,119
納付金	748,569	217,228
前期高齢者納付金	211,731	61,443
後期高齢者支援金	536,838	155,786
保健事業費	82,888	24,053
還付金	849	246
財政調整事業拠出金	29,501	8,561
連合会費	1,039	302
合 計	2,077,109	602,759
経常支出合計	2,047,597	594,195

経常収入合計 - 経常支出合計 = 経常収支差引額 △7,057万円

介護保険分

●収入

科目	決算額 (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	249,405	122,437
繰越金	24,378	11,968
雑収入	12	6
合 計	273,795	134,411

●支出

科目	決算額 (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	250,170	122,813
介護保険料還付金	70	34
合 計	250,240	122,847

※端数処理のため合計が合わない箇所があります。

令和6年度に実施した 保健事業

保健知識のために

- 機関誌『ミットヨ健保ニュース』の発行(4月・8月)
- 家庭の配偶者(被扶養者)に健康情報誌『すこやかファミリー』の配付(年4回)(12月より任意継続被保険者を対象者に追加)
- 出産された被保険者・被扶養者に健康情報月刊誌『赤ちゃんと!』の配付(第1子)
- こころとからだの健康相談(電話・Web・面談)(通年・24時間対応)
- 医療費通知の発行(健康ポータルサイト[MY HEALTH WEB]において毎月のデータ提供を開始)

病気の予防のために

- 特定健診・特定保健指導
- 成人病健診の実施
- 人間ドックの補助
- 主婦巡回健診(巡回レディース健診)の実施
- 配偶者人間ドックの実施
- 婦人科がん検診の補助
- 歯科健診の補助
- インフルエンザ予防接種の補助

「こころとからだの健康相談」

アプリを ご利用ください

無 料

通年・24時間対応

匿名対応

メンタル面・子供や女性の医療および健康不安の解決・疾病に関する相談を、24時間365日の保健師・管理栄養士等の専門職や医師との3者通話を無料で実施しております。ぜひ、気軽にご利用ください。

「みんなの家庭の医学」を ご利用ください



- 医療の専門家が監修した信頼できる情報
- 家族と一緒にアプリで健康管理
- 健康の悩みを医療の専門家に相談

介護保険

介護勘定では、収入総額2億7,379万5千円、支出総額2億5,024万円で、収支差引2,355万5千円の決算残金となりました。

損益計算書(健康保険分)

自令和6年4月1日 至令和7年3月31日 (単位:千円)

借 方		貸 方	
経常損益			
事業損益計	2,046,759	事業損益計	1,972,900
保険給付費	1,168,425	健康保険収入	1,970,439
納付金	748,569	交付金	519
保健事業費等	82,888	保健事業等収入	1,942
一般管理費	45,838		
その他事業費用	1,039		
事業外損益	0	事業外損益	759
特別損益計	29,501	特別損益計	92,709
損益計	2,076,260	損益計	2,066,368
当期利益(▲損失)	▲9,892		

貸借対照表(健康保険分)

令和7年3月31日 (単位:千円)

借 方		貸 方	
流動資産	806,421	流動負債	16,197
預貯金・信託	806,421	法定準備金	230,000
固定資産	13,442	別途積立金	419,000
支払基金委託金	13,107	その他	335
備品等	335	次期繰越利益	154,331
借方計	819,863	貸方計	819,863

決算の 基礎数値

●被保険者数	年間平均	3,446人
●平均標準報酬月額	年間平均	411,810円
●総標準賞与額	年間合計	5,737,720千円
●一般保険料率 (調整保険料率を含む)	事業主	44.0/1000
	被保険者	44.0/1000
	計	88.0/1000
●介護保険料率	事業主	8.3/1000
	被保険者	8.3/1000
	計	16.6/1000

MHWでできること

健康情報 MY HEALTH CLUB

特集記事やエクササイズ動画、健康レシピ、専門家による連載など、楽しく読んで健康づくりに役立つ情報を毎日更新しています。

MY バイタル

体重・血圧・歩数などを毎日記録するとグラフで表示され、バイタル（健康状態）の変化が一目でわかります。目標値の設定もできるため、健康管理に役立ちます。

医療費情報

医療費明細・給付金支給明細・ジェネリック医薬品差額情報などが確認できるほか、医療費控除を行う際に必要なデータもダウンロードできます。

新着情報

健保組合からのお知らせや、更新情報を見ることができます。



健診結果情報

健診結果とそれに基づいた健康づくりアドバイスを閲覧できます。

MY ミッション

生活習慣病予防・改善のための目標と行動を設定し、達成状況を確認することができます。



ログイン画面

画面の案内に従って、初回登録をしてください。



氏名等の入力

右記①～④で「記号」「番号」を確認し、「生年月日」「氏名カナ」「メールアドレス」ともに入力します。



保険者番号の入力^(※)

保険者番号は①保険証、②マイナポータル、③資格情報のお知らせ、④資格確認書のいずれかで確認のうえ入力します。

※保険者番号の入力はスマホでアプリをダウンロードし、登録する場合にのみ必要です。

マイヘルスウェブでお困りの際は、ヘルプデスクにご連絡を

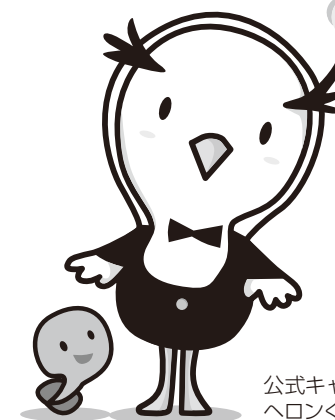
MY HEALTH WEB ヘルプデスク 電話番号: **03-5213-4467** 平日 9:00～17:00 (土・日・祝日、年末年始を除く)

個人向け健康ポータルサイト

『MY HEALTH WEB』を健康づくりに活用しましょう!



『MY HEALTH WEB (以下、マイヘルスウェブ)』は、健康情報の提供や、健康づくりをサポートするWEBサービスです。健診結果や医療費通知、ジェネリック医薬品差額通知をはじめ、一人ひとりのニーズに合った健康情報や健診結果に基づいた健康づくりアドバイスなどを、パソコンやスマートフォンで、いつでもどこでも閲覧できます。皆様の健康づくりに、ぜひご活用ください。



公式キャラクター
ヘロンくん

コンテンツ内容

1 見たいときに健診結果をチェックできます

体の状態をいつでも把握でき、生活習慣を見直すヒントになります。かかりつけ医に健康相談をするときにも役立ちます。

2 医療費の情報を簡単に確認できます

医療費通知で、ご自身が受診した際の医療費を知ることができ、医療費控除を行う場合にも便利です。

3 さまざまなコンテンツが掲載されています

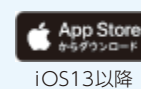
最新の健康情報や栄養バランスのよいレシピ、エクササイズ動画など、健康づくりに役立つ多彩なコンテンツを提供しています。

初回登録方法



スマホでの登録

下記よりアプリをダウンロード (無料) してください



iOS13以降



Android 9以降



パソコンでの登録

当健保組合ホームページのトップページのマイヘルスウェブのバナーをクリック

ミットヨ健保

検索

<https://www.mitutoyo-kenpo.or.jp/>

熱中症を予防する夏のルーティン

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、周囲が声をかけよう！



● 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。
- ✓ 飲みものを持ち歩き、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 ➡ 次の日にそな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。

再検査・精密検査は健康と安心へ導く架け橋

「病気が見つかったら」と言うと、再検査を受けるのが怖いです。職場にも家族にも迷惑をかけてしまうし…

本当に怖いのは、放置することで病状が進行してしまうことですよ。



健 診の結果、「再検査」「精密検査」が必要と判定されることがあります。ところが、病気の可能性があるのに放置してしまうケースが少なくありません。検査を怖がるあまり、健康を取り戻すための貴重な機会を逃してしまうのは本末転倒です。

ほとんどの疾患は、早期発見で適切な治療を受けることで、身体的にも経済的にも少ない負担で完治や改善につなげることができます。また、勤務先やご家族にも状況を伝えておくことで、通院や治療にも安心して臨む環境が整い、結果的に回復を早める助けとなります。

健診や人間ドックは、体の状態を広く調べ、異常の可能性を「ふるい分け」することが目的です。結果が基準値から外れていても、即病気であるとは限りません。

再検査や精密検査の判定を受けたら、必ず医療機関で診察を受けましょう。怖がらずに「念のため」という気持ちで受けることが、将来の健康を守る重要なプロセスです。

知っていますか？

「再検査」と「精密検査」の違い

健診結果は「異常なし」「軽度の異常」「要経過観察」「要再検査」「要精密検査」「要治療」などに分類されます(医療機関によって表記が異なる場合があります)。

ここでは「再検査」と「精密検査」の違いについて説明します。

- **再検査**…… 健診時の数値が、「一時的な変動かどうか」の確認のために、もう一度同じ検査をして確認すること。
- **精密検査**… 健診時の数値から「治療が必要かどうか」を確認するための詳しい検査のこと。



忍野八海

おしの はっかい

湧池

揺れ動く水面や深い水底の景観が美しい忍野八海を代表する池。1983年にはNASAが宇宙で雪を作る実験にこの湧池の水を使用したという。

富 土山駅をスタート、まずは金鳥居をくぐる。緩やかな上り坂を富士山を正面に見ながら歩こう。坂を上り切ったら、上宿交差点を左に曲がり進んでいくと、右手に北口本宮富士浅間神社が見えてくる。1900年以上の歴史があるという神社は大きな樹々に囲まれ、厳かな雰囲気漂う。

神社を後にしばらく歩くと、道の駅の案内とともに、突然大きな球体が現れる。富士山レーダードーム館で、建物の屋上に富士山頂で実際に気象観測に使用されたレーダードームが移設されている。道路の反対側には、ユニークな市松模様が目を引くふじさんミュージアムがあり、外壁に富士山のデザインが施されている。道の駅には富士山天然水の水汲み場があるので、富士山や建物を眺めながらひと休みするのもってこいだ。

ここから先は林の中を進む道が続くので、森林浴気分で歩くことができる。忍野入口交差点を左折したら、後は一気に忍野八海をめざそう。住宅や商店が見えてきたらゴールまであと少し。忍野八海駐車場の看板手前を右に曲がれば、忍野八海に到着だ。名水百選にも選ばれた澄んだ湧水で疲れを癒そう。

忍野八海は富士山の雪解け水が、地下の溶岩の間で数十年の歳月をかけてろ過され、澄み切った水となって湧き出た8つの湧水池。雄大な富士山を眺めながら、忍野八海をめざしてウォーキングを楽しもう。

Information

アクセス

富士急行線
「富士山」駅

HPはコチラ



富士吉田市
観光ガイド



忍野村
観光協会



8つの池

忍野八海は出口池、お釜池、底抜池、銚子池、湧池、濁池、鏡池、菖蒲池の8つの池からなる。最も大きな出口池を北極星、残りの7つの池を北斗七星に見立てている。

豆知識



新倉山浅間公園

富士山の絶景スポット。398段の階段を上った先にある展望デッキから、晴れた日には左右対称に広がる富士山を望むことができる。

金鳥居

一之鳥居とも称され、神社の鳥居ではなく、富士山という神の山の鳥居と考えられている。

お釜池

忍野八海で最も小さな池。釜で熱湯が沸騰するように湧水することからこの名が付けられたといわれる。

底抜池

樹林が生い茂る静かな場所にあり、忍野八海の中では一番昔の風景を保っている。お釜池と地底で水脈がつながっているといわれる。
※榛の木林資料館の敷地内のため、入館料が必要。

🕒 9:00～17:00 📅 不定休
👤 中学生以上300円、小学生以下150円、1歳以上～幼稚園児100円
🌐 <http://hannoki.com/>

ふじさんミュージアム

富士山信仰に関する資料をメインテーマとして展示。ふじさんVRシアターでは、360°+床面に映し出される迫力ある映像で富士登山と富士山の絶景を体感できる。

🕒 9:30～17:00(最終入館16:30)
📅 火曜日(祝日を除く。7・8月は無休)、年末年始(12/28～1/3)
👤 大人400円、小中高生200円、未就学児無料(富士山レーダードーム館とセットで大人800円、小中高生450円)
🌐 <https://www.fy-museum.jp/>

富士山レーダードーム館

富士山レーダーの歴史や、気象観測について学ぶことができるほか、実際の富士山頂の過酷な環境を体験できるコーナーもある。

🕒 9:00～17:00(最終入館16:30)
📅 火曜日(祝日を除く。8月は無休)、年末年始(12/29～1/1)
👤 大人630円、小中高生420円、未就学児無料(ふじさんミュージアムとセットで大人800円、小中高生450円)
🌐 <https://fujiyoshida.net/spot/13>

富士山溶岩の湯 泉水

富士山の伏流水を使用した日帰り入浴施設。露天風呂から富士山の雄大な姿を見ることができる。浴壁・浴床には富士山の溶岩素材を使用している。

🕒 10:00～23:00(最終入館22:30)
👤 中学生以上900円、4歳～小学生600円、3歳以下500円

吉田のうどん

富士吉田の郷土料理。最大の特徴は麺の硬さ。繊維業が盛んだった昭和初期、織物の機械を動かす女性が昼食の準備で作業が止まらないように、また、手が荒れないように、男性が昼食にうどんをつくるようになったためといわれている。(元祖みうらうどん <https://ganso-miuraudon.com/>)

温泉



グルメ



※営業時間や料金等は変更される場合があります。



仕事中・通勤中のけがは、 **労災保険で受診を**



仕事中・通勤中のけがや仕事に起因する病気の場合は、**健康保険でなく労災保険（労働者災害補償保険）を使って治療を受ける**ことになります。労災保険は、1人でも労働者を雇っている事業主はすべて加入しています。また、その保険料は全額、事業主の負担です。誤って健康保険を使ってしまうと、労災保険に切り替える手続きが必要になりますのでご注意ください。

・・・たとえば、こんなけがが労災保険の対象です・・・

受診の際は「労災」であることを伝えましょう

業務上災害

・・・仕事中のけが・・・

準備や後片付けの際も含み、仕事中のけがは労災保険の対象です。トイレなどの生理的行為の際のけがも労災保険の対象となりますが、休憩時間や就業前後、仕事と関係のない私的行為の際のけがは労災保険の対象とはなりません。ただし、施設・設備の管理不備によるけがの場合は労災保険の対象となります。



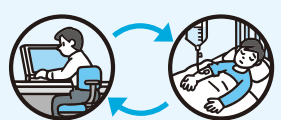
・・・出張中のけが・・・

仕事で外出中、出張中のけがも労災保険の対象です。ただし、仕事と関係のない私的行為の際のけがは労災保険の対象とはなりません。



・・・仕事と因果関係のある病気・・・

仕事と発症した病気の間に相当の因果関係が認められると労災保険の対象となります。



通勤災害

・・・通勤中のけが・・・

通勤経路でのけがは労災保険の対象です。経路からそれたり、通勤と関係ない行為をするとその後は通勤中とは認められませんが、日常生活に必要な行為*の場合は、経路に戻ってから通勤中と認められます。



*日用品の購入、医療機関の受診など

受診は労災保険指定医療機関が おすすめです

労災保険の対象のけがや病気の場合、労災保険指定医療機関であれば、原則として自己負担なく治療を受けることができます。やむを得ず指定医療機関以外で受診した場合はいったん全額を立て替えのうえ、後日、労働基準監督署へ請求して払い戻しを受けてください。

＜労災保険に関するお問い合わせ＞

お近くの労働局・労働基準監督署
 または「労災保険相談ダイヤル」へ

労災保険
 相談ダイヤル



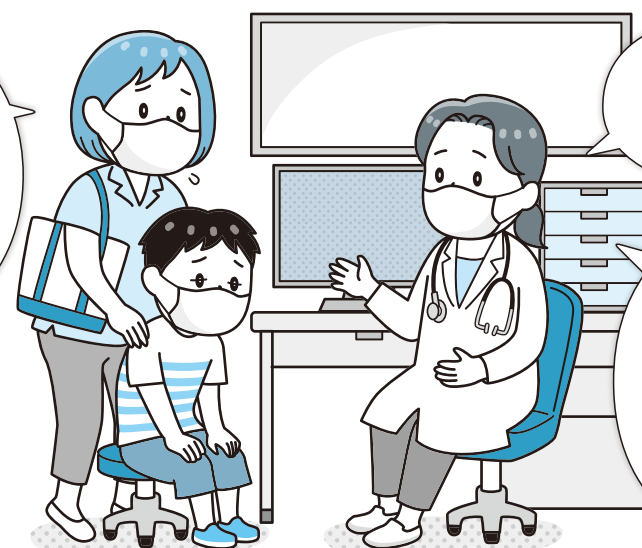
ろうさい
0570-006031

受付
 時間

8:30～17:15
 (土・日・祝日、年末年始を除く)

抗菌薬を正しく使いましょう

かぜをひいた
 みたいです
 早く治したいので、
 抗菌薬を出して
 いただけませんか？



お子さんのかぜは、
 ウイルスが原因なので、
 抗菌薬は効きません

抗菌薬は
 必要のないときに
 服用すると、
 抗菌薬が効かない
 耐性菌を作ってしまう
 こともあります

抗菌薬^{*}を服用すれば、かぜが早く治ると思っていませんか？ 抗菌薬は細菌と闘う薬なので、かぜなどのウイルスが原因となる感染症には効果がなく、早く治ることもありません。抗菌薬の不適切な使用は、薬剤耐性（AMR:Antimicrobial Resistance）が起こる原因のひとつです。また、抗菌薬には副作用もあります。医療費を大切に使い、私たちの体を守るためにも抗菌薬を正しく使いましょう。

^{*}抗生剤、抗生物質と呼ばれることもあります。

抗菌薬が効かない、薬剤耐性（AMR）が拡大しています

薬剤耐性とは、**抗菌薬の使用により病原体が変化して、特定の種類の抗菌薬が効きにくくなる、または効かなくなる**ことです。

近年、薬剤耐性をもつ細菌が世界中で増えてきて、感染症の予防や治療が困難になるケースが増えています。とくに、**免疫力の弱い乳幼児や妊婦、高齢者、持病のある人**は、感染症にかかる**重症化しやすい**ため、**耐性菌が広まって使える抗菌薬が減ってしまうと、命の危険が高まります**。

私たちにとって、薬剤耐性の拡大防止は、非常に重要なことです。

＼免疫力の弱い人はとくに危険！／



薬剤耐性（AMR）の拡大を防ぐために

薬剤耐性の拡大を防ぐためには、まずは**自分自身が細菌感染症にかからないように予防の意識をもつ**こと、それと同時に、私たちが**抗菌薬を適切に使用**することも重要です。

そもそも医薬品は、医師や薬剤師の指示どおり使用しないと十分な効果が期待できなくなります。とくに抗菌薬の場合、必要のない抗菌薬をのんだり、指示された服用方法を変更するなど**不適切な使い方をすると、新たな耐性菌が出現するリスクが高まります**。また、**耐性菌は周囲の人々にも感染します**。自分の健康はもちろん、薬剤耐性の拡大を防ぐために、**抗菌薬は正しくのみましよう**。

感染を予防するために、日ごろからできること

- 正しい手洗いの徹底やアルコール消毒をする
- マスクの着用
- 外出後、帰宅後はうがいをする
- 生活や食事、休養などに配慮して、健康に気をつける



抗菌薬は正しくのみましよう

- 症状を医師に詳しく伝え、適切な処方をしてもらう
- 抗菌薬は医師の指示（処方せん）どおり最後までのみきる
- とっておいて、後でのまない
- 他の人にあげたりもらったりしない
- 疑問は医師や薬剤師に相談する

なるほど！





●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

アボカドのたっぷりおかか和え

1人分 > 82kcal / 食塩相当量0.5g



材料(2人分)

アボカド……………1個
削り節……………3g
しょうゆ……………小さじ1

作り方

- ① アボカドは縦半分に切って種と皮を除き、一口大に切る。
- ② ボウルに①を入れ、削り節としょうゆを加えて和える。

コーヒーぜんざい

1人分 > 83kcal / 食塩相当量0.0g

材料(2人分)

白玉(冷凍)……………6粒
アイスコーヒー(無糖)……………150mL
ゆであずき……………50g

作り方

- ① 白玉は熱湯でゆでて冷水にさらし、水気を切って器に盛る。
- ② アイスコーヒーとゆであずきを混ぜて①に注ぐ。



Point! 高血圧を予防するコツ

塩分をなるべく控えよう

塩分のとりすぎは、体が水分をため込みやすくなり、血管への負担が増えます。**旨味・香りのある食材やだし・香辛料を活用**し、減塩でも満足できる工夫を。とくに、麺はコシを出すための塩分が含まれているものが多く、つゆやスープと合わせると、塩分過多になりがちです。減塩の観点では、**うどんや素麺よりも、そばやスパゲッティがおすすめ**。また、**そばはつゆを「つけて」食べる**ほうが、「かける」よりもつゆの摂取量が少なくなり、塩分を減らせます。

カリウムや食物繊維を十分に補給

カリウムには、**体内の余分なナトリウム(塩分)を排出する働き**があります。また、食物繊維は腸内環境を整えたり、**余分な塩分の排出を助ける**など、血圧を下げる効果が期待できます。それらを含む野菜や海藻、きのこ、豆類などを積極的に取り入れ、塩分を減らすだけでなく、**排出をサポートして高血圧予防につなげましょう**。

豚しゃぶトマトつけそば

1人分 > 361kcal / 食塩相当量1.2g
(つゆを残した場合)

材料(2人分)

トマト……………1個
おくら……………3本
長ねぎ……………15g
ごま油……………小さじ2
豚もも肉(しゃぶしゃぶ用)……………80g
A 水……………250mL
めんつゆ(3倍濃縮)……………50mL
酢……………大さじ1/2
鶏がらスープの素(顆粒)……………小さじ1/2
すりおろしにんにく……………小さじ1/2
そば(乾麺)……………160g

作り方

- ① トマトは1.5cm 角に切る。おくらはがくとヘタを取り、斜め半分に切る。長ねぎはみじん切りにする。
- ② 小鍋にごま油を熱して豚肉を炒める。色が変わったら①を加えてさっと炒め、Aを加えてひと煮する。
- ③ そばは表記時間どおりにゆで、流水で洗って水気を切り、器に盛る。別の器に②を注ぐ。

CHECK!

作り方の動画は
コチラ



<https://douga.hfc.jp/imfine/ryouri/25summer01.html>

酢とにんにくで
スタミナ効果!

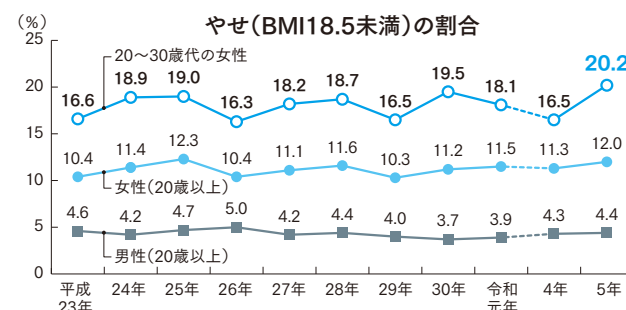


20～30歳代の女性の
5人に1人

「やせ」が招く健康リスクを見逃さないで

監修：丸の内の森レディースクリニック 院長 宋美玄

日本は先進国で最もやせている女性が多く、**20～30歳代女性の5人に1人がBMI18.5未満の「やせ」に該当します。**やせた体型を理想とする風潮による過度なダイエットなどで低栄養状態に陥るケースが増加している現状を受け、日本肥満学会は「女性の低体重・低栄養症候群(FUS)」を新たに定義し、予防策を示す方針です。



※「国民健康・栄養調査結果の概要」(令和5年 厚生労働省)より作成
(令和2・3年は調査中止)

「やせ」が引き起こす健康リスク

「やせ」は必要な栄養が不足した低栄養状態です。低栄養状態が続くと貧血や骨粗しょう症などのさまざまな健康リスクが生じます。

糖尿病

血糖値が正常より高い耐糖能異常の若年女性の割合は、普通体重1.8%に対し、やせ13.3%で約7倍に上昇。

妊娠・出産への影響

月経異常や妊娠の可能性の低下、子どもの将来の生活習慣病リスクに影響する低出生体重児のリスクが高まる。

ご自身の健康を守るため、また将来の妊娠・出産に備え、栄養バランスのよい食事や適度な運動を習慣にし、適切な体重管理を心がけましょう。



参考 BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m)²

- ～18.5未満 ▶ やせ
- 18.5～25未満 ▶ 普通体重
- 25～ ▶ 肥満

ここを目標に!

HEALTH INFORMATION

クイズ 健康の分かれ道

直接煙にさらさなければ大丈夫?

周りの人の健康を害さないためには…

A 誰もいない場所でタバコを吸う

B 完全に禁煙する



こんな経験はありませんか?

- ☑ ベランダで喫煙して部屋に戻った後、「タバコ臭い」と言われる
- ☑ 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
- ☑ タバコの火を消した後も、部屋や車内においが残る

これらは、タバコ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。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。

ベランダや屋外、喫煙所など、人がいない場所で喫煙するだけで、周囲へのタバコの影響を抑えられると思っていませんか? 実は、それだけでは不十分。目に見えない「サードハンド・スモーク」(残留受動喫煙、三次喫煙)にも注意が必要です。

サードハンド・スモークとは?

タバコの煙に含まれる成分は、壁や家具、衣服や髪に付着して長時間残留し、時間がたつてからも周囲の人に影響を与えます。これがサードハンド・スモークです。

答え

B

監修：東京科学大学 大学院医歯学総合研究科
う蝕制御学分野 主任教授 島田 康史

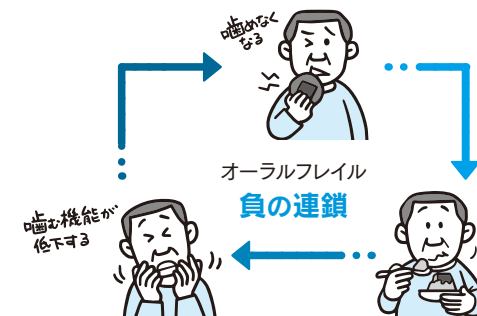
フレイルは口の中から始まる…

「オーラルフレイル」

加齢により心身が疲れやすく衰えた状態のことを「フレイル」といい、要介護状態へと至る前段階です。フレイルは、口腔機能の低下(オーラルフレイル)から始まる可能性があります。

噛めないからやわらかいものを食べる、やわらかいものを食べるから噛む機能が低下する、噛む力が低下するから噛めなくなるという負の連鎖が、口腔機能の低下を招きます。食欲・摂取量が低下することで低栄養となり、筋力・筋肉量の減少、基礎代謝量の低下につながるのがフレイルです。きっかけは口腔機能の低下といえ、人生100年時代だからこそ、口腔ケアは重要になっています。

ただし、毎日の歯みがきや歯科医院の受診だけが口腔ケアではありません。会話は摂食嚥下に関連する筋力を鍛え、運動は噛む力に影響する体幹を鍛えます。人や社会とのつながりをもちながら、アクティブに人生を楽しむことがオーラルフレイルを予防するコツです。



4点以上で危険!

オーラルフレイルセルフチェック	はい	いいえ
半年前と比べて堅いものが食べにくくなった	2点	0点
お茶や汁物でむせることがある	2点	0点
義歯を入れている	2点	0点
口の乾きが気になる	1点	0点
半年前と比べて外出が減った	1点	0点
さきイカ、たくあんぐらいの堅さの食べ物を噛める	0点	1点
1日2回以上、歯をみがく	0点	1点
1年に1回以上、歯医者に行く	0点	1点

出典：日本歯科医師会リーフレット「オーラルフレイル」

HEALTH INFORMATION

その不調、睡眠不足のせいかも?

監修：早稲田大学 睡眠研究所 所長 西多 昌規



ちゃんと寝ていますか?

睡眠不足は熱中症になりやすいです

なぜ? 体温調節機能が低下するから

労働安全衛生総合研究所の試験結果によると、睡眠時間が短い場合(4時間)や、ふだんより1.5時間程度睡眠時間が短くなった場合は、翌日に運動すると体温が高くなりやすく(上がった体温が下がりにくくなる)、汗の量も多くなることがわかっています。体温調節機能が低下している状態に加え、高温多湿の夏の環境が重なり、熱中症のリスクを上昇させるわけです。また、このようなときに昼寝をしても、眠気が解消されるだけで体温調節機能は回復しないこともわかっています。



屋外で体を動かすイベントの前夜は、ぐっすり眠れる時間を優先して確保するようにしましょう。なお、睡眠時間が確保できなかった場合は、安全のため運動を中止することも検討を。

寝酒はダメ

眠れないからといってアルコールの力を借りるのはNGです。中途覚醒や利尿作用により睡眠の質が低下してしまいます。とにかくリラックスするのが眠るためには大切なので、ストレッチや深呼吸などで緊張を和らげましょう。



>>> 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。

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



“拾う” 張トレ

ルーマニアンデッドリフト

腰を痛めずに、美しく物を拾う動きを手に入れる!

STEP 01

両足を肩幅に開き、
両手を股関節の前側に置く。



STEP 02

膝を軽く緩め、
両手を挟むようにして、
お尻を後ろに突き出し
お辞儀をする。

太ももの裏の伸びを意識しながら
5秒間キープ×5回 行う



! 背中が丸まらないように注意しよう!

応用編 さらに動ける体に!

エアープレーン

STEP 01

両手を横に広げ、
片足立ちでバランスをとる。



STEP 02

片足立ちした側の膝を軽く緩め、
背中が丸まらないように
注意しながら片足を後ろに伸ばす。

太ももの裏の伸びを意識しながら
左右5秒間キープ×5回 行う



CHECK!

動画を見ながら正しい姿勢で
やってみよう!
<https://dougahfc.jp/imfine/undo/25summer01.html>



Trainer's Advice

しなやかな強さが手に入る張力フレックストレーニング

強さには「かたい強さ」と「しなやかな強さ」があります。一般的な筋トレは「かたい強さ」が手に入ります。一方「しなやかな強さ」を養っていくのが張力フレックストレーニングです。人生100年動ける体を養うために「さまざまな変化にも柔軟に対応できる強さ=しなやかな強さ」を獲得していきましょう。

一般的な筋トレ=
かたい強さ



張力フレックス
トレーニング=
しなやかな強さ

