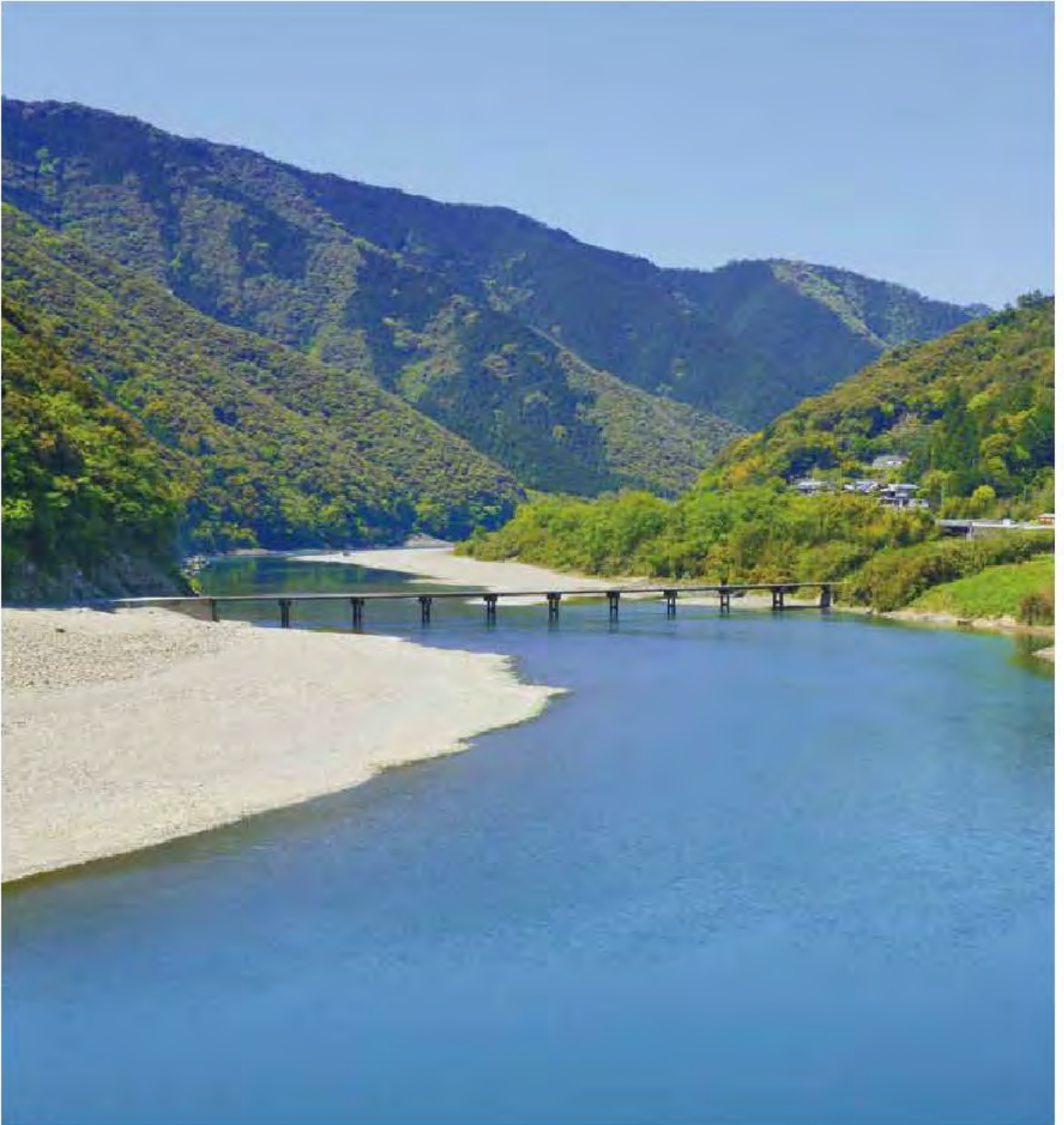


大球他保大より

令和8年 7 月



ご家庭へ必ずお持ち帰りいただきご家族と一緒に読んでください

大阪線材製品健康保険組合ホームページ

URL <https://www.senzai-kenpo.or.jp/>

特定健診のご案内

～特定健診で、年に一度は健康チェックをしましょう～

特定健診は、国が定めた40～74歳の方が対象の健康診査です。中高年がかかりやすく、進行すると命に関わる危険性の高い「生活習慣病」の発症や重症化の予防が目的です。特定健診は、がんや高血圧などの生活習慣病を早い段階で見つけ、早期治療、重症化予防につなげる貴重な機会です。年に1度は必ず健診を受けて体の状態をチェックしましょう。



健診の主なポイント

健診対象者

- 4月1日時点で資格のある方で、年度内に40歳～74歳になる被扶養者及び任意継続被保険者
(※年度途中で資格喪失される方は対象外になります)
- ※年度内に特定健診と人間ドック、生活習慣病予防健診との重複受診はできません。

健診時期

- 令和8年6月1日～令和9年3月31日
(但し、実施機関の休日は除きます)

健診機関

- 全国の集合契約健診機関
健診機関は当組合ホームページ
URL ▶ <https://www.senzai-kenpo.or.jp>
健康診断 → 特定健診・特定保健指導 → 全国の委託健診機関で検索いただくか、当組合までお問い合わせください。

健診負担額

- 本人負担はありません
(全額健保組合が負担します)

受診方法

- 健診機関をホームページで検索されるか、当組合までお問い合わせいただき、健診機関が決まりましたら事前に健診機関へ予約をお取りください。
- 予約が取れましたら健診当日、当組合からお送りしています受診券*とマイナ保険証等を持参し、健診機関窓口にご提示いただき受診してください。
※受診券は5月下旬、健診対象者のご自宅へお送りしています。

検査項目	
質問票(問診)	服薬歴、喫煙歴など
身体計測	身長
	体重
	肥満度
	腹囲
血圧測定	
身体診察	
血液検査 (血中脂質)	中性脂肪
	HDLコレステロール
	LDLコレステロール (non-HDLコレステロール)
血液検査 (肝機能)	AST(GOT)
	ALT(GPT)
	ガンマGTP
血液検査 (血糖)	空腹時血糖
	ヘモグロビンA1c
尿検査	尿蛋白
	尿糖

基本的な健診項目

検査項目	
貧血検査	赤血球数
	血色素測定
	ヘマトクリット値
心電図	12誘導心電図
眼底検査	
血清クレアチニン検査 (eGFR)	

医師の判断

特定健診を受けるメリット

merit 1. 自分の健康状態が分かる



毎年健診を受け、その都度記録をしていけば、経年の数値の変化から、自分の健康状態を客観的に把握することができます。

merit 2. 生活習慣の見直しのヒントになる

健診結果を確認することで、生活習慣を改善するための具体的な指針を得ることができます。



健診機関の検索方法

- ①当健保組合ホームページの「健康診断」のボタンをクリックします。



- ②健康診断のページに移動するので「特定健診・特定保健指導」をクリックします。



- ③「全国の委託健診機関」をクリックします。

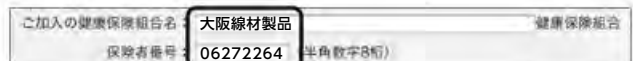


- ④特定健診等実施施設検索システムに移動するので、ページ下の「パスワード入力画面」をクリックします。



パスワード入力画面

- ⑤健康保険組合名に「大阪線材製品」、保険者番号に「06272264」を入力し、下の「検索画面に入る」をクリックします。



検索画面に入る

特定健診(集合契約)の実施機関

- ① Aタイプ
(健康保険組合連合会が契約している実施機関)
- ② Bタイプ
(医療保険者と医師会等が契約している実施機関)

ご都合のよい実施機関をお選びください。

マイナ保険証利用時には 電子証明書の有効期限をご確認ください！

マイナンバーカードには利用者証明用の電子証明書が搭載されています。電子証明書の有効期限が切れると、マイナ保険証は利用できません。電子証明書の有効期限は最長5年となっていますので、ご注意ください。

電子証明書(数字4桁)とは

- 電子証明書とは、「ログインした者が、あなたであること」を証明するものです。
- マイナ保険証利用時や、インターネットサイト等にログインをする際に利用します。電子証明書が有効期限を迎えると、一部機能が利用できません。

こんなことに
使います！

- ✓ マイナ保険証としての利用
- ✓ マイナポータルへのログイン
- ✓ コンビニでの住民票等交付サービスの利用



●電子証明書の有効期限は？

電子証明書の有効期限は、年齢を問わず発行日から5回目の誕生日までです。

マイナンバーカードそのものの有効期限は？

- ▶ 発行日から10回目の誕生日（未成年者は5回目）までです。
- ▶ マイナンバーカードの更新には、お住まいの市区町村の窓口に行く必要があります。事前申請をして市区町村の窓口で新しいマイナンバーカードと交換します。

※これまでと同様、任意の代理人による受け取りが可能です。方法は市区町村の窓口へお問い合わせください。

●電子証明書の有効期限を確認するには？

マイナンバーカードの券面(下図の赤枠部分)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。



▲マイナンバーカードの券面



マイナポータル▶

●更新するにはどうしたらよいの？

有効期限の2～3ヵ月前をめどに有効期限通知書(右図)が送付されます。

通知が来ていなくても有効期限の3ヵ月前から更新ができます。同封のパフレットをご一読の上、余裕を持ってお早めにお住まいの市区町村窓口で更新手続きをお願いします。なお、電子証明書の有効期限が切れた後でも、お住まいの市区町村窓口で手続きを行うことで再発行できます。

※電子証明書の更新と再発行の手続きはオンラインではできません。



▲有効期限通知書の封筒

有効期限が近くなると

医療機関・薬局に設置されている顔認証付きカードリーダーでも 電子証明書の有効期限のアラートが表示されます

有効期限

3カ月前

マイナ保険証
使える



期限切れ翌日

マイナ保険証
使える



3カ月後

マイナ保険証
使えない



顔認証付き
カードリーダーの画面

有効期限の3カ月前から、有効期限が間近だと伝える通知が表示されます。

証明書の有効期限が3カ月以内となっています。自宅に送付される有効期限通知書をご覧ください。

次に進む



有効期限切れの旨と、更新のお願いが表示されます。

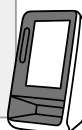
電子証明書の有効期限が切れているため、資格情報のみ当機関に提供します。お早めに市区町村窓口にお問い合わせください。

次に進む



3カ月を過ぎるとマイナ保険証として使えなくなります。

電子証明書が失効しています。マイナンバーカードを取り出し、受付窓口までお越しください。詳細は市区町村窓口にお問い合わせください。



マイナ保険証利用について

マイナ保険証で受診できます。

電子証明書の有効期限の2～3カ月前をめどに、「有効期限通知書」の封書が届きます。お住まいの市区町村の窓口で、速やかな更新をお願いします。

マイナポータルログイン時にも、有効期限の3カ月前から、「マイナンバーカードの電子証明書を更新してください」と、通知が表示されます。

注目！

マイナンバーカードの電子証明書を更新してください

マイナポータルログイン時にも、有効期限の3カ月前から、「マイナンバーカードの電子証明書を更新してください」と、通知が表示されます。



有効期限切れから3カ月間は、引き続きマイナ保険証で受診できます。

ただし、健康保険の資格情報の提供のみで、診療情報・薬剤情報等の提供はできません。速やかに電子証明書の再発行を受けてください。



有効期限切れから3カ月経過後は、マイナ保険証の利用ができません。速やかに電子証明書の再発行の手続きを行ってください。

※マイナ保険証が継続して使用できない場合は、3カ月以内に資格確認書が交付されます。資格確認書を医療機関の窓口で提示することで、引き続き健康保険を使って医療が受けられますので、ご安心ください。

マイナ保険証・マイナンバーカードに関するお問い合わせは…



マイナンバー総合
フリーダイヤル

5番を選択の上、音声ガイダンスに従ってお進みください。

0120-95-0178

受付時間(年末年始を除く)

平日：9時30分～20時00分
土日祝：9時30分～17時30分

熱中症予防対策を 心がけましょう

炎天下ではもちろん、直射日光のあたらない室内でも、熱中症は多く発生しています！また、真夏になる前でも油断禁物。梅雨明けで急に蒸し暑くなった日などは要注意！高温多湿で風通しの悪いところや、アスファルトの地面から日光の強い照り返しを受けるところなども、体が熱を放散できず、汗の蒸発も不十分となり熱中症の危険が増大。自分でできる予防対策をしっかりと理解し、身につけておきましょう。



特に高齢者は
用心しましょう！

予防対策の6カ条

熱中症は命にかかわる病気ですが、予防対策をきちんとすれば防ぐことができます。そのためのポイントが下記6カ条。家族みんなで実践しましょう。

1 日陰を味方に

外を歩くときは日陰を選び、直射日光を避けましょう。室内はすだれやカーテンなどで直射日光を防ぎ、風通しをよくする工夫を。



2 服装に工夫を

汗がすぐ乾くような、吸湿性と通気性に富んだ衣服で、ネクタイも外しましょう。外出の際には帽子や日傘もお忘れなく。



3 水分を上手に補給

暑い時期は水分が失われやすいので、渴きを感じる前に早めに補給しましょう。汗をたくさんかいたときは、塩分もあわせて補給を。



4 適度に汗をかく習慣を

発汗機能が正常に働くように、日頃からウォーキングなどの運動や入浴などで汗をかく習慣をつけておきましょう。



5 体調と服薬の管理を

1日3食、栄養バランスのよい食事と十分な睡眠を。持病があり薬を飲んでいる人は、暑い場所での活動を減らすことも大切です。



6 室内の温度・湿度管理を

クーラーは28℃くらいに設定し、ドライ機能なども上手に活用を。冷房は強過ぎると外気温との差が大きくなり、出入りの際に体の負担になります。



熱中症になったときの応急処置は…

1

涼しい場所へ
避難させる

2

衣類を脱がし
体を冷やす
(右イラスト)

3

水分・塩分を
補給する

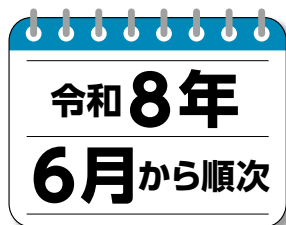
注意！

自力で水を飲めない、意識がない場合は、ただちに救急隊を要請しましょう！到着までの間に、右の応急措置を。



太い血管のある首や脇の下、足の付け根などに氷のうや濡れタオルをあて、うちわや扇風機で風を送って体を冷やしましょう。





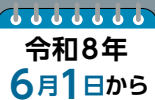
医療費の負担が 変わります



診療報酬改定や健康保険制度の見直しにより、
令和8年6月から順次、健康保険の医療費の自己負担が変わります。

診療報酬 とは…

病院や診療所が診察・検査・治療を行った際に、国が定めた基準に基づいて支払われる「医療の値段」です。国が2年に1度見直しており、全国どこで受けても同じ価格が適用されます。これにより、誰もが公平に医療を受けられる仕組みになっています。
今回の改定率は診療報酬本体で+3.09%です。医療現場の人的費・コスト増への対応が大きな柱となりました。一方で薬価は-0.86%、材料価格は-0.01%となりました。

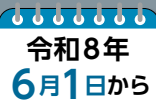


ジェネリック医薬品のある 先発医薬品を選択した場合の 特別の料金の引き上げ

ジェネリック医薬品がある薬で、先発医薬品を希望する場合には、医療費の自己負担にプラスして特別の料金がかかる仕組みになっています。

特別の料金は、先発医薬品とジェネリック医薬品の価格差の4分の1の額から、令和8年6月より**2分の1**の額へ引き上げられました。

※医療上の理由から先発医薬品を使用する必要がある場合や、流通の問題でジェネリック医薬品の在庫がない場合などは対象外です。



入院時の食費・光熱水費の 引き上げ

物価上昇等を反映し、入院時の食費負担については、1食当たり40円引き上げられました。

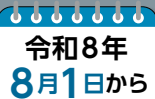
65歳以上の人が療養病床に入院した場合にかかる光熱水費の負担額も1日60円引き上げられました。

自己負担額

	令和8年5月まで	令和8年6月から
食事療養 標準負担額	1食510円	1食 550 円
生活療養 標準負担額	1日370円 + 1食510*円 *医療機関によっては1食 470円	1日 430 円 + 1食 550 *円 *医療機関によっては1食 510 円

※低所得区分の方などは引き上げ幅が圧縮されます。

※指定難病患者等の方は1食330円となり、1日にかかる光熱水費の負担はありません。



高額療養費制度の 自己負担限度額の引き上げ

高額療養費制度は、1ヵ月の医療費の自己負担が一定の限度額を超えた場合に、超えた分が払い戻される制度です。限度額は所得・年齢によって異なります。この限度額が、令和8年8月から引き上げられます。

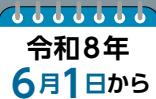
例) 70歳未満で年収370万円~770万円の方の
自己負担限度額 (3割負担)

令和8年7月まで	令和8年8月から
80,100円 + 一定額を超えた医療費の1%	85,800 円 + 一定額を超えた医療費の1%

併せて、長期療養者の負担が過度に増えないよう、年間上限額が新設されます。1年間の自己負担の累計が一定額を超えた場合、それ以上の負担は不要となります。

なお、令和9年8月からは、所得区分を5段階から13段階に細分化した上でさらなる自己負担限度額の引き上げが予定されています。

※住民税非課税世帯については負担増を抑える配慮がなされます。



医療機関の診察料の 引き上げ

初診料の基本額は据え置きとなる一方、再診料の基本額がわずかに引き上げられました。また、物価高騰への対応として「物価対応料」が新設され、さらに、医療従事者の賃上げを支援する「ベースアップ評価料」も拡充されます。物価対応料・ベースアップ評価料はいずれも令和9年6月に倍増する段階的な設計です。これらにより、初診料・再診料ともに窓口での自己負担額が増加します。そのほかにも入院基本料など幅広く診療費が引き上げられました。

令和8年6月からの診察料

自己負担額は、以下の表の金額の原則3割となります。

初診	初診料	2,910円 (据え置き)
	物価対応料	20 円 (新設)
	ベースアップ評価料	170 円~ 230 円 (+ 170 円)
再診	再診料	760 円 (+ 10 円)
	物価対応料	20 円 (新設)
	ベースアップ評価料	40 円~ 60 円 (+ 40 円)

※ベースアップ評価料の下限は新たに賃上げを開始した医療機関、上限は令和6年度から継続して賃上げに取り組む医療機関の場合。

見えないところで
起きている骨の変化

あなたの骨は大丈夫？



現代人の多くが直面する 骨粗しょう症に要注意!!



現代人の骨は、食生活の変化や運動不足により知らないうちに弱くなっています。
特に自覚症状がないまま進行することが多い「骨粗しょう症」について、
原因や症状、今日からできる予防法を確認していきましょう。

骨粗しょう症の主な症状

- ▼ 進行すると、**背中や腰に鈍い痛みが表れる**
- ▼ 背骨がじわじわとつぶれる**圧迫骨折**により、
徐々に**身長が縮む**
(数年で3〜5cm低くなることも)
- ▼ 日常のささいな動作やつまずき、軽い衝撃などでも**骨折しやすくなる**
(特に脊椎、手首、太ももの付け根など)

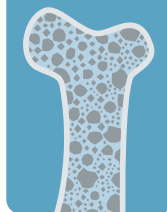
初期には自覚症状がほとんどなく「沈黙の病気」とも呼ばれる骨粗しょう症。骨折するまで気付かないことも多く、特に高齢者の場合、一度骨折すると要介護・寝たきりになるリスクが高まります。

初期の自覚症状が
ほとんどない「沈黙の病気」

健康な骨



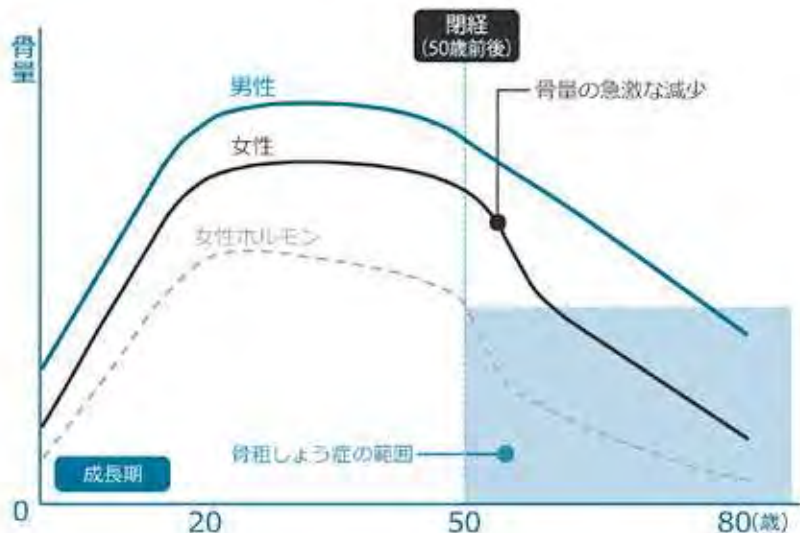
骨粗しょう症の骨



骨粗しょう症とは？

骨粗しょう症は、骨の量(骨量)が減少し、骨の質が低下することで、骨がスカスカになり、もろくなるため、わずかな衝撃でも骨折しやすくなる病気です。
日本では推定約1,300万人が罹患している国民病ともいえます。

年齢による骨量の変化(イメージ)



日本骨粗鬆症学会「骨粗鬆症の予防と治療ガイドライン2015年版」を参考に作成

骨の量は成長期には増えていき、20代ごろにピークを迎えた後、40代ごろから徐々に減少していきま
す。特に女性は閉経後からホルモンバランスの変化
によって急激に骨量が減少していくため、男性と比
較して約3倍も骨粗しょう症になりやすいといわれ
ています。

加齢による骨量の変化と
女性の骨粗しょう症リスク

骨粗しょう症を招く主な要因

加齢に伴う自然な骨量減少に加え、私たちの生活習慣や体質も骨の健康に大きく影響します。次のような要因に心当たりがある方は、早めの予防対策が特に重要です。

栄養バランスの偏り

カルシウムやビタミンDなど、骨の形成に必要な栄養素が不足すると骨密度（骨の強さ）が低下します。



運動不足、日光浴の不足

運動不足になると骨への刺激が少なく、骨密度が低下します。また、日光を浴びる機会が少ないとビタミンDの生成が不足し、カルシウムの吸収が妨げられます。



喫煙・過度の飲酒

タバコは骨の血流を悪くし、過度のアルコールはカルシウム吸収を妨げます。



痩せ過ぎ・女性ホルモンの減少

低体重は骨への負荷が少なく、女性ホルモンのエストロゲンは閉経後、骨量減少を加速させます。



遺伝的要因・薬の影響

親族に骨粗しょう症になった方がいる場合や、ステロイド薬を長期間服用している方はリスクが高まります。



今からできる予防の重要性

骨粗しょう症は徐々に進行していきますが、若い時からの予防はもちろん、いつから始めても骨の健康を守るための効果が期待できます。今日からできる基本的な対策から始めましょう。

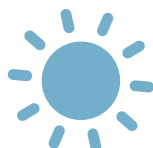
骨に必要な栄養をしっかりと取る

カルシウムは骨の主成分で、ビタミンDはカルシウムの吸収を助けます。乳製品や小魚、緑黄色野菜などを積極的に取りましょう。



太陽の光を浴びる時間をつくる

日光を浴びることによって体内でビタミンDが生成されます。特に冬場は意識して、1日15分〜30分程度を目安に日光浴を心掛けましょう。



体を動かす習慣を取り入れる

運動は骨に適度な刺激を与え、骨密度の維持・向上に役立ちます。ウォーキングや階段の上り下りなど、日常生活に取り入れやすい運動から始めてみましょう。



骨身に染みる健康コラム

若い世代に多い「やせ」の危険性

若い女性に多い過度な「やせ」は骨粗しょう症のリスクを高めます。体重が軽過ぎると、骨への負荷が少なく骨形成が促進されにくい上、女性ホルモンの分泌低下も招きます。特に20代は骨量が最も多くなる重要な時期であり、この時期の極端な食事制限は、将来の骨の健康に大きく影響します。厚生労働省の調査では、20代・30代の女性の約2割がBMI18.5未満の「やせ」に該当。健康的なダイエットは、バランスの良い食事と適度な運動を基本に、ゆっくりと体重をコントロールすることが大切です。



簡単

動けるカラダは*いまから*つくる!

回コモ予防 エクササイズ

ほぐしストレッチと簡単な筋力トレーニングで
長く動けるカラダを今からつくりましょう!

健康運動指導士 一般社団法人ケア・ウォーキング普及会代表理事 黒田 恵美子

テーマ

腰の動きを良くする

腰回りの筋肉が弱くなると、姿勢の悪化やポッコリおなかの原因に。体幹を伸ばし、背中を丸める、反らせるといった動きで、腰回りの筋肉をほぐしながら鍛えていきましょう。しなやかな体幹づくりにもつながります。

ほぐし

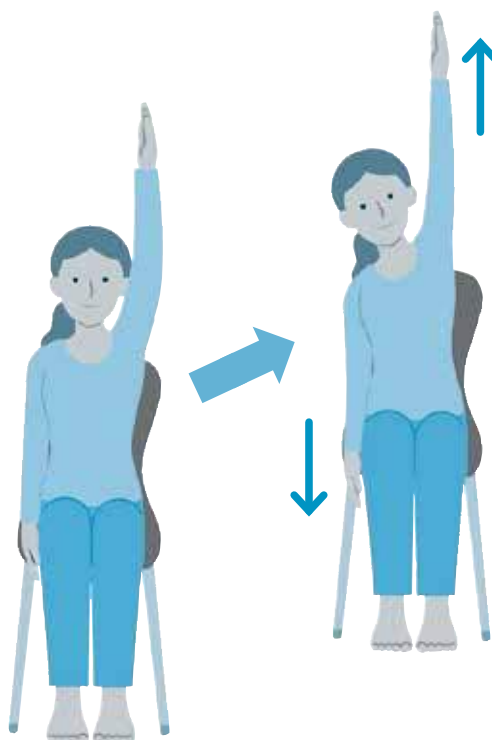
脇腹伸ばし

普段あまり動かさない脇腹の筋肉を伸ばすことで柔軟性を高め、動きをスムーズにします。

1

10秒キープを
左右2回ずつ

イスに座って足を肩幅ぐらいに開き、左手を上げ右手は脇に下ろします。



2

左手を上、右手を下に伸ばし、左の脇腹から腰を伸ばして10秒キープ。同様に左右を入れ替えて行います。

体を腰から横に倒さず、腕を真上と真下に伸ばすことがコツ。

筋トレ

腰の丸め・反らし

背中・腰を丸める、反らせるを繰り返すことで、腹筋と背筋を鍛えながらほぐすことができます。

1

丸め・反らし
各3秒1セットを
5回

イスに両手をついて背中を真っすぐにした状態から、息を吐きながらおへそをのぞき込むように腰を丸めて3秒数えます。



2

腰に痛みがある場合は、1、2のうち痛みがない方の動きだけでOK。

腰を反らせて顔を正面に向け、息を吐きながら3秒数えます。顔は無理に上を向かないようにします。

効果の実感
ポイント

腰回りがスッキリしてひねりやすくなります。筋肉が引き締まり、くびれをつくる効果も期待できます。

動画でも
見られる



アクセスは
こちらから



※動画は予告なしに終了する場合があります。



認知症予防は40歳代から

認知症は4つのタイプがありますが、そのうち約80%がアルツハイマー型認知症と血管性認知症の2つで、この2つの認知症の共通点は食事で遠ざけることができることです。

認知症は、脳の病気や障害が原因で、記憶力や判断力などの「認知機能」が低下し、日常生活や社会生活に支障が出る状態を指します。まだ解明されていない部分が多く、特効薬がない病気です。

認知症の半数を占めているのが、アルツハイマー型認知症です。アルツハイマー型では、正常↓軽度認知障害(MCI)↓認知症と進行していきます。アルツハイマー型は脳の中にアミロイドβ^{ペプタ}と呼ばれるたんぱく質が異常に蓄積する病気とされています。おおむね年単位のゆっくりした進行ですが、アミロイドβたんぱく質の蓄積は、実は症状が出

1万人の悩みを
解決した
管理栄養士が
教える

あした 元気な

る約20年も前から水面下で始まっていることが分かってきています。40歳代〜50歳代頃から脳の老化と蓄積が進行し、70歳代で発症するケースが多く見られます。そのため、認知症の予防は40歳代頃からの生活習慣改善が重要になってくるのです。

DHAとEPAに予防効果

そこで魚の出番です。魚に豊富なDHAは脳の認知機能の維持に不可欠。さらにEPAは慢性炎症が原因となる神経細胞のダメージや脳の萎縮のリスクを軽くする働きがあります。これら2つの必須脂肪酸の成分が神経細胞の機能を活性化させ、情報伝達や記憶力にも良い効果があるとされているのです。しかも、神経細胞を新しくつくるなど、アルツハイマー病の発症リスクの低下が期待できるといいます。



管理栄養士
健康運動指導士
NRIサプリメントアドバイザー
菊池真由子

そしてDHAとEPAには血管性認知症の予防効果があります。血液をサラサラにする魚の作用は、動脈硬化や心臓の病気を予防しますが、血管性認知症は、その名の通り脳血管の障害から認知症に至った状態です。つまり、脳卒中(脳梗塞や脳出血、くも膜下出血)が原因で認知機能が低下し、認知症に至るため、DHAとEPAを日頃から十分に摂取しておくことは、動脈硬化から脳卒中を防ぐことに役立ちます。この2つの成分が認知症予防と症状の進行を抑えるとされているので積極的に取り入れましょう。

ダイエット・栄養・健康に
関するハウツー

週5の魚食を目標に

こんなに素晴らしいDHAとEPAですが、体内でつくられないため食品から取る必要があります。そこで2つの成分が豊富なのが、魚類の中でも青魚です。しかも2つの成分が十分にあることでBDNF（ビーディエヌエフ…脳由来神経栄養因子）の分泌を促進します。BDNFは脳の神経細胞の活性化や柔軟性に不可欠な物質です。脳の神経細胞の成長や維持、再生を促す「脳の肥料」のようなたんぱく質であり、特に記憶をつかさどる海馬に多く存在します。認知症やMCIの患者では、この濃度が大幅に低下しているの

です。さらにはBDNFが記憶や学習などの認知機能を促進させるという報告もあります。そんな重要な成分であるBDNFは加齢やストレス、運動不足などで減少しやすいのです。しかもBDNFは直接食品には含まれていません。そのためBDNFを増やすためにはDHAとEPAを含む食品を食事で補うことが重要。すると脳内でBDNFの濃度が上がり、認知機能や脳の健康維持に役立つことが期待されています。

魚食は週に5回が目標です。週1回よりも2回、3回と回数が増えるほど、認知症の予防効果が高いと報告されています。5回は案外難しいのですが、冷凍の魚でも十分です。この研究は魚類全般の回数で検証しているの

で、青魚にこだわらず、さまざまな種類の魚を食べることを意識しましょう。

魚で認知症対策

魚、特に青魚に含まれるDHA（ドコサヘキサエン酸）やEPA（イコサペンタエン酸）の効果により血液がサラサラになることは有名です。

そして、今注目されているのが「健脳食」としての魚。認知症を防ぐ効果に注目が集まっています。どんな魚をどのように食べると、より高い効果が得られるのか見ていきましょう。



COLUMN

DHAとEPAは青魚（あじ、いわし、さば、さんま、ぶりなど）に多いのですが、そもそもは魚の脂の成分です。脂の乗ったトロやサーモン、かつおなどにも豊富です。

ところがこの2つの成分は調理方法で減ることがあります。揚げ物にしてしまうと揚げ油に逃げてしまい、約30%も損をしてしまうのです。あじフライなど人気がありますが、刺し身や塩焼きにするのがお勧め。刺し身だと丸ごと食べられるので理想的ですが、生で食べない魚は焼く、煮る、蒸すといった調理方法で食べましょう。

また、魚類、特に白身魚にはビタミンDが豊富です。日本人はビタミンD不足の傾向があります。しかもビタミンD不足は骨密度の低下や骨折のリスクを高めてしまいます。股関節や大腿骨を骨折すると、治療のために安静にベッドで過ごす時間が長くなり、寝たきりから認知症となることがあります。骨折リスクを軽減するためにも魚を積極的に食べましょう。



ココロメンテ通信

働く私たちにとってストレスはつきものですが、心理学には「過去と他人は変えられないが、自分と未来は変えられる」という考え方があります。過去や他人の言動はコントロールできませんが、自分の考え方や行動パターンは、対応方法を理解することで変えることが可能です。職場でのお悩みに、今日から試せる実践的な対応方法をお伝えします。



一級キャリアコンサルティング技能士、
シニア産業カウンセラー
株式会社生き方はたらき方ラボラトリー
代表取締役 鵜飼 柔美
うかい やすみ

お悩み



責任の大きいプロジェクトを任せられ、 休んでもなかなか疲労感が抜けない状態です。

3カ月前に大きなプロジェクトのリーダーを任せられました。ある程度の大変さは予測していたのですが、業者間の関係調整が大変で思うように進まず、難航しています。最近、自分のリーダーとしての資質に問題があるのでは…と思うようになってきました。上司はそんな私を気遣ってくれて「パフォーマンスを上げるためにも休日はしっかり休養するように」と言ってくれるのですが、最近では休んでも疲労感が抜けません…。

アドバイス

無意識に緊張状態が続いている 心と体を解放してあげましょう

責任の大きい仕事が続き、思うように進まない状況では、知らず知らずのうちに自分を責める気持ちが強くなりがちです。すると心も体も緊張状態が続き、休日に休んでいるつもりでも、十分に回復できなくなってしまうです。

大切なのは「もっと頑張ること」ではなく、まず自分の状態に気づき、心と体を緩めてあげること。そこで有効なのが、自分に優しさを向けるセルフケア「セルフコンパッション」です。

自分を追い込むのではなく、いたわることで回復力を高め、結果として仕事のパフォーマンスにもつながっていきます。



セルフケアのポイント

自分を いたわることが 回復力を高める 第一歩

セルフコンパッションは、ストレスフルな状態のときに自分を責めるのではなく、親しい友人を優しくいたわるように自分を思いやる、セルフケアの方法です。実行しやすい次の3つのポイントを意識して、心身の回復力を高める休み方を実践しましょう。

「あるがままの自分」を そのまま受け入れる

大きなプロジェクトのリーダーとなると緊張し、疲れが出るのは自然なこと。それをそのままに「ああ、緊張しているなあ」「疲れているなあ」と受け入れます。無理にポジティブに考えたり自分を責めたりせず「ありのまま」に。

大切な誰かに対するように 自分にも優しく

自分が大切に思う人には優しくなれますよね。「慣れないことをやっているのに頑張ってるね」「うまくいかないときもあるよ」と、今の自分を認めてあげましょう。胸の前で手を交差させ、片方ずつトントンと肩を優しくたたく「バタフライハグ」も有効ですよ。

マインド フルネス

自分への 優しさ

共通の 人間性

悩んでいるのは 自分だけじゃないと思う

自分一人がつらいと感じてしまうと、孤立感から不安な気持ちがどんどん膨れ上がっていきます。例えば「関係業者の方も悩んでいるかも」「前の担当者も大変だっただろう」と考えると、孤立感が和らぎ気持ちが楽になりますよ。





くらしに プラス+

こころとからだ整う
住まいのアイデア

今回のテーマ

眠りの質を上げる寝室づくり

夏は暑さで寝苦しく、睡眠リズムの乱れを起こしやすい時季。睡眠にはストレスや刺激で傷ついた細胞を修復する働きがあり、健康面や精神面に大きな影響を及ぼします。快眠環境づくりのヒントで夏バテ防止につなげましょう。

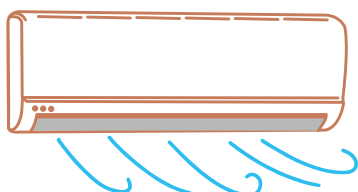
今回の先生 ^{みはし} 三橋美穂さん

快眠セラピスト、睡眠環境プランナー
寝具メーカーで商品開発やマーケティング、広報、研究開発部長を経て、2003年独立。睡眠のスペシャリストとして、全国での講演や執筆、メディア取材などを通じ、睡眠の重要性や快眠のための工夫、寝具の選び方などを発信している。



大切なのは室温と体感温度のコントロール

夏は壁や天井にこもった熱（輻射熱）で、外気温より室内の温度が高くなることも。薄着と扇風機では乗り切ることが難しい現代の夏。暑い夜は冷房の室温を25℃～28℃に設定し、一晩中つけておくのがお勧めです。



コツは「冷房を使いながら体を冷やさない」こと

冷房が苦手な「つけっ放しにすると体がだるくなる」、その原因は「寝冷え」です。長袖パジャマで体に冷気が当たらない状態をつくり、タオルケットや肌掛け布団を使った状態でちょうどいい温度に冷房を設定します。しっかり着ると体周りの空間の温度が安定するので、朝までぐっすり眠れます。いろいろな組み合わせを試して、自分のベストを見つけてください。

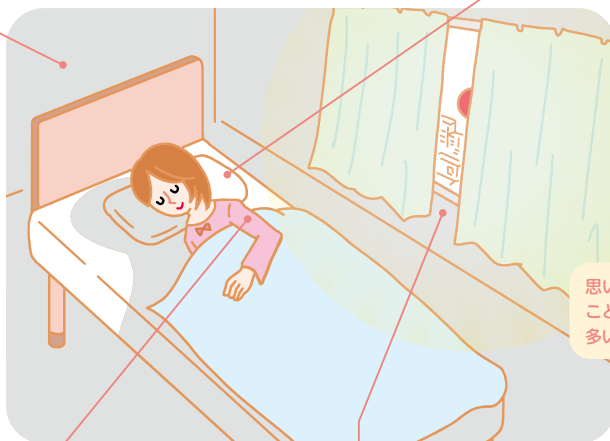


パジャマで夏の寝冷えを予防

睡眠中に足がつったり、体がだるくなるのは体が冷え過ぎているサイン。一晩冷房を使うことを前提にパジャマを長袖・長ズボンにして、肌の露出を減らしましょう。

枕の選び方も重要

枕はあおむけのときに、頭の位置が立ち姿勢に近い状態が保てるものがベスト。夏は横向きで寝ると背中が布団から離れ、涼しく感じます。抱き枕も体圧を分散し、脇の下や膝の間に隙間ができるので涼しく眠れるアイテムです。



合っていない枕（あおむけ）

後頭部が上がり、喉元が詰まる枕、枕をしない状態は首や肩の凝り、いびきなどの原因にもなります。



合っている枕（あおむけ）

立ったときの姿勢に近く、首がスッと伸びて呼吸がスムーズにできる枕がベストです。



合っている枕（横向き）

背骨から頭にかけてのラインが真っすぐだと楽に眠れます。両サイドが高い枕だと、あおむけと横向きのどちらでもよい姿勢に。

朝の光を上手に使うって目覚めもバッチリ！

遮光カーテンはぐっすり眠れる反面、寝起きが悪くなる恐れも。遮光等級2～3級（うっすら朝の光を感じる程度）のカーテンを選んだり、顔から遠い所を5cmほど開けておいて朝の光を入れましょう。

換気もポイント！

一部屋に家族全員が寝ている場合などは、寝室の二酸化炭素濃度が上がって睡眠の質が低下してしまいます。就寝前に窓を開けて空気を入れ替えるなど、換気も心掛けましょう。

寝不足のときの仮眠も快適に 15分の仮眠でスッキリ！

昼間に寝不足を感じたときは仮眠で補いましょう。イスに座って15分間目を閉じる程度で十分。コーヒーなどでカフェインを取って仮眠すると、覚醒作用があるのでスッキリと目覚められます。



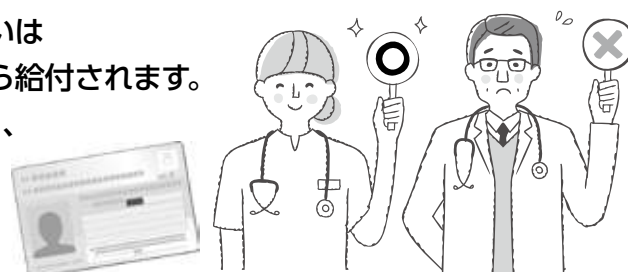
今回のおさらい

- ◎夏の寝室は冷房を使いながら体を冷やさないことを意識
- ◎快眠には枕やカーテン選びも重要
- ✕室温が高い状態で薄着で寝ると睡眠の質が低下



健康保険が 使えるとき、使えないとき

病気やけがで、医療機関を受診した際、窓口での支払いは
かかった医療費の一部だけで済み、残りは健康保険から給付されます。
しかし、給付の対象となる範囲は法律で定められており、
すべての医療費がカバーされるわけではありません。
「使えるとき、使えないとき」を正しく理解し、
いざというときに慌てないように備えておきましょう。



ワン ポイント

- 健康保険は「病気やけが」の治療が対象。美容・健康診断・正常分娩^{ぶんべん}などには使えない
- 交通事故など第三者行為による傷病も、業務外であれば健康保険が使えるが、届け出が必要
- けんかや泥酔など、理由によっては給付の全部または一部が制限されることがある

1

病気・けがと見なされないものには健康保険は使えない



健康保険は治療を目的としており、単なる疲労や倦怠^{けんたい}、美容整形、正常な妊娠・出産など病気と見なされないものは、保険による診療を受けられません。

また、健康診断やそのための検査、予防注射なども健康保険では受けることはできません。

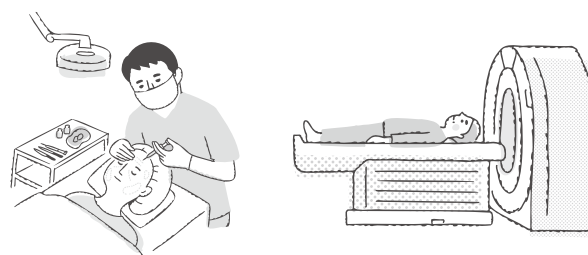


表 健康保険が使えるとき、使えないときの主な例

健康保険で受けられないとき（例）	健康保険で受けられるとき（例）
単なる疲労や倦怠	疲労の原因が病気と疑われるような症状
美容整形・近視の手術	けがの処置のための形成手術
先天性のシミ・アザの治療など	特に日常生活に支障のあるもの
健康診断・人間ドック	病気の疑いがあるときの精密検査
予防注射	はしか、百日ぜき、狂犬病、B型肝炎母子感染予防など
正常な妊娠・出産	つわりがひどい場合など
介護保険で受けられる医療系のサービス	急性期や別の病気で医療機関を受診したとき

2

仕事中・通勤中の病気・けがには健康保険は使えない



業務上（出張中を含む）または通勤途上での病気やけがは、労働者災害補償保険（労災保険）が優先され

ます。ただし、仕事中や通勤中のけがや病気でも労災保険の対象外の場合は健康保険が使えます。



交通事故・けんか・他人の飼い犬にかまれるなど、第三者（加害者）の行為が原因で病気やけがをした場合も、業務外であれば健康保険を使って治療を受けることができます。

ただし、治療費は本来加害者が負担すべきものです。健保組合がいったん医療費を立て替え、後日加害者側

（自賠責・任意保険）に請求します。健康保険を使う場合は、健保組合に速やかに「第三者行為による傷病届」を提出することが法律上の義務となっています。届け出がないと、立て替え分を被保険者に請求する場合があります。

※示談に関する注意事項は下記のQ&Aをご参照ください。



健康保険が使える病気やけがでも、右表のような事がある場合は給付の全部または一部が制限されます。

制限の程度	主な理由・原因
全部を制限（埋葬料以外）	・故意に事故を起こしたとき
全部または一部を制限	・けんか、泥酔などによるもの ・詐欺、その他不正に保険給付を受けたり、受けようとしたとき ・健保組合が指示する質問や診断などを拒んだとき
一部を制限	・正当な理由がないのに医師の指示に従わなかったとき

Q&A

よくある質問

Q 整骨院・接骨院での施術にも健康保険は使えますか？

A 外傷性のけがには使えますが、肩凝りや慢性的な痛みには使えません。

整骨院・接骨院（柔道整復師による施術）は、外傷性が明らかな打撲・捻挫・挫傷（肉離れ）・骨折・脱臼の応急手当てについては健康保険が適用されます。一方、単なる肩凝り・慢性的な腰痛・疲労回復を目的とした施術には健康保険は使えません。

また、同じ部位について医療機関でも治療を受けている場合も原則として健康保険が適用されません。

健保組合から施術内容の照会が届いた場合は必ず回答してください。回答いただけない場合、給付が制限されることがあります。

※健康保険が使えない施術に健康保険を使ってしまった場合、後から保険給付分の返還を求められることがあります。



Q 交通事故の相手方と示談しようとしています。健康保険の給付への影響はありますか？

A 示談の内容と時期によっては、健康保険での治療が受けられなくなる場合があります。必ず示談前に健保組合に相談してください。

交通事故など第三者行為による傷病で健康保険を使っている場合、健保組合は加害者が支払うべき医療費を一時立て替えています。示談が成立すると、この立て替え分の回収に支障が生じることがあるため、示談前に健保組合へ相談することが重要です。

■ 特に注意が必要な示談のケース

注意① 健康保険による治療中に示談が成立した場合

被害者が治療費用を含む賠償金を受け取った以降は、健康保険による治療が受けられなくなります。症状が一定せず、治療が長引いてしまったりしても医療費全額が自己負担になります。

注意② 「医療費はいらない」と示談した場合

医療費の損害賠償請求権を放棄したことになり、健保組合が立て替えた医療費を加害者へ請求できなくなります。その結果、立て替え分の医療費全額が被保険者（被害者）の負担となる場合があります。



健康保険が適用されるかどうかは、示談内容によって異なります。自己判断で安易に示談せず、その場では相手の情報（車両等のナンバー、運転免許証、車検証など）を記録しておき、後日、当健保組合へご相談ください。

※示談前に相談せず、加害者から損害賠償金を受け取ったり免除した場合、健保組合への返還が生じることがあります。

ラクうま!

塩・糖・脂

トリプルdown

レシピ

生活習慣病予防のために、取り過ぎには気を付けたい「塩分」「糖分」「脂質」の3つを同時にケアするレシピ。手軽に作れて、あなたの健康づくりをサポートします!

料理制作・スタイリング・監修

加藤彩子(管理栄養士)

撮影/竹内浩務



Main

野菜たっぷり! 満足ヤムヌア風

Side

はちみつレモンゼリー

Main

野菜たっぷり！ 満足ヤムヌア風

■塩（食塩相当量）1.3g ■糖（糖質）11.9g
■脂（脂質）11.2g ■エネルギー 219kcal ※すべて1人分

作り方

① 調理時間10分

- セロリは斜め薄切り、きゅうりは縦半分に切って斜め薄切り、たまねぎは薄切り、トマトは一口大に切る。
- 豚肉は脂身を取り除き、熱湯で30秒ゆでて火を止め、2分ほどそのままにした後、ざるに上げて冷ます。
- ボウルにAを入れて混ぜ、ドレッシングを作る。
- ③に①と②を加えて全体をあえ、器に盛る。



作り方

① 調理時間10分（冷やし固める時間は除く）

- 粉ゼラチンを水30mL（分量外）に振り入れてふやかす。
- 鍋に水を入れて中火にかけ、沸騰直前で火を止める。はちみつ、①を加えて混ぜ、レモン果汁を加える。
- 粗熱が取れたら、器に流し入れて冷蔵庫で2～3時間冷やし固める。
- 仕上げにペパーミントを飾る。

塩・糖・脂 downのポイント

脂身を除いてゆでた豚ロース肉と糖質の少ない香味野菜を調味料であえて仕上げる、食べ応えのあるタイ風サラダです。味付けには、食塩量の多いナンプラーは使わず、レモン果汁、にんにくの風味を利かせることで、減塩でも本格的なエスニックの味わいを再現しました。

スマホでも見られる！



材料（2人分）

- 豚ロース薄切り肉 …… 150g
- セロリ（茎）…………… 1/2本
- きゅうり ……………… 1本
- たまねぎ ……………… 1/4個
- トマト ……………… 1個
- A 鶏がらスープの素（顆粒）… 小さじ1
- レモン果汁…………… 大さじ1
- しょうゆ…………… 小さじ1
- 砂糖…………… 小さじ2
- サラダ油…………… 小さじ1
- にんにく（すりおろし） …… 1/2片分

健康食材

豚ロース肉

豚肉には、筋肉や皮膚などをつくるもとになるたんぱく質のほか、たんぱく質の代謝を助けるビタミンB群が多く含まれています。中でも特に「ビタミンB₁」が豊富で、糖質の代謝を助け、疲労回復にも効果が期待できます。また「ビタミンB₁」は、たまねぎやにんにくなどに含まれる成分「アリシン」と一緒に取ると、吸収率がアップします。



Side

はちみつレモンゼリー

■塩（食塩相当量）0.0g ■糖（糖質）17.1g
■脂（脂質）0.0g ■エネルギー 75kcal ※すべて1人分

塩・糖・脂 downのポイント

お菓子の中でもゼリーは、エネルギーや食塩量、脂質量が控えめで、小腹がすいたときなどにも罪悪感を持たずに食べられるヘルシーメニュー。砂糖は使わず、はちみつの自然な甘みを生かして糖質量をdown。レモンの風味が加わることで、甘さを抑えてもおいしくいただけます。

材料（4人分）

- はちみつ…………… 大さじ4
- レモン果汁…………… 小さじ2
- 水…………… 300mL
- 粉ゼラチン…………… 5g
- ペパーミント…………… 適宜

健康食材

はちみつ

はちみつは、ビタミン、ミネラル、アミノ酸などが豊富。はちみつに含まれる「ポリフェノール」には、体内の活性酸素を減らす働きがあり、生活習慣病の予防効果が期待できます。また、はちみつには天然の抗菌成分が含まれていることから、口腔や喉のケアにも役立つとされています。





慢性疾患の予防における ダイエットの役割を定量化

肥満が慢性疾患に及ぼす影響を数値化し、減量による予防効果の大きさを初めて具体的に明らかにした、という研究結果が発表されました。

併発することが多い病気は、根本的な原因を共有している可能性があります。それが予防や治療の鍵となる可能性があります。

研究チームは、GEMINI（多疾患の遺伝学的評価と介入の個別化に向けた研究）共同研究の一環として、国際的な大規模データセットから抽出

された遺伝学および医療データを使用して、2型糖尿病と変形性関節症、あるいは腎臓病と慢性閉塞性肺疾患（COPD）など、併発しやすい71の病気を検討しました。

その結果、61の病気で肥満が原因の一つであることが明らかになりました。また、併発しやすい10組の病気の組み合わせにおいて、それが頻繁に併発する主要な要因が肥満であることも分かりました。

減量の効果を調べたところ、BMIが4.5低下すると、慢性腎臓病と変形性関節症を併発している患者1,000人のうち17人で両方の病気の予防が可能

と推計されました。2型糖尿病と変形性関節症の併発患者1,000人についても、同様に9人で予防が可能でした。

「この大規模研究は、疾患発症における肥満の役割を定量化した初めての研究です。一部疾患の組み合わせで、肥満は主要な要因となっていました」と研究者はコメントしています。

出典：「Communications Medicine」

管理人からのコメント

肥満が、広く慢性疾患の根本要因の一つであることを裏付ける研究結果です。遺伝的作用機序にまで踏み込んだ詳細な情報を提供するものであり、予防や治療に役立つことが期待されます。

世界の健康ニュースから

WORLD HEALTH TOPICS

廣田晃一 note「EBIS 世界の最新健康・栄養ニュース」管理人



過剰飲酒が長期にわたる否定的感情をもたらす原因を 新たな脳研究が説明

習慣的な大量飲酒によって起こるネガティブな感情の持続の根本原因は、脳の免疫細胞であるミクログリアが起こす神経炎症である、という研究結果が発表されました。

飲酒によるネガティブな感情は、アルコール使用障害（AUD）やうつ病などの精神疾患の一因です。今回の研究結果は、有効な治療法が限られているAUDに対する免疫療法への道を開くものということです。

研究者らは、マウスモデルを用いて、アルコールが感情に及ぼす長期的な影響を検証しました。マウスは短期（4日間）または長期（10日間）にわたり過剰にアルコールを摂取した後、禁酒中の感情（不安様行動および恐怖記憶）が評価されました。また、別

のマウス群では、アルコール摂取期間中にミクログリアの活性化を抑制した場合の、感情と神経細胞死への影響が評価されました。

実験の結果、アルコール摂取期間が長期になると、ミクログリアが活性化し神経炎症を引き起こし、脳損傷とネガティブな感情の持続が生じることが分かりました。アルコールの長期摂取中に炎症誘発性ミクログリアの活性化を抑制することで、症状を抑制することができたということです。

「私たちの研究結果は、過剰飲酒を繰り返すことで神経炎症が誘発され、慢性的なネガティブ感情に陥る悪循環が継続することを明確に示しています」と研究者はコメントしています。



出典：「American Journal of Pathology」

管理人からのコメント

アルコール中毒患者が陥りがちなメンタリティの問題における、脳の器質的な原因を明らかにした研究です。過度な飲酒を避けるべき明確な理由になるだけでなく、臨床治療への応用も期待されます。

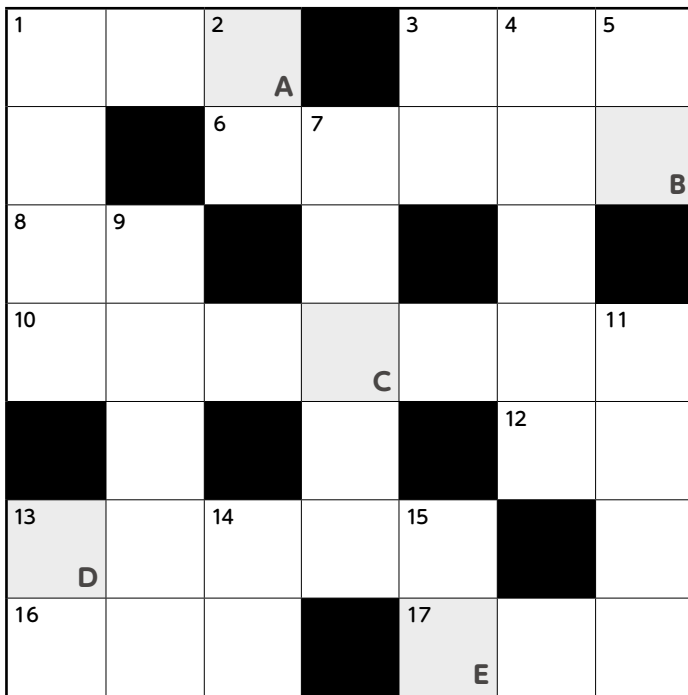
脳が目覚めるパズル



クロスワード

クロスワードの盤面を完成させてください。

A～Eに入る言葉を並べてできる言葉は何でしょう？



タテのカギ



- 1 永久歯の前に生えていた歯
- 2 木の一番太い部分
- 3 デイナーを砕けた言い方でいうと〇〇飯
- 4 細い棒に丸いものを刺した和菓子
- 5 マテ、麦、プーアル、玄米
- 7 ファミリー内部の愛情
- 9 アメリカ産の小麦粉をこう呼ぶことも
- 11 暑がりの反対の人
- 13 〇〇が転んでもおかしい年頃
- 14 夏にミンミン鳴く
- 15 人形にしたり、新潟県では食べたりもする花

ヨコのカギ



- 1 ビターな風味
- 3 ギャンブル、賭け事
- 6 SL=蒸気〇〇〇〇〇
- 8 ウグイスが似合う春の花
- 10 Cのようなマークを使って目のチェック
- 12 伸び縮みする素材、風船などの原材料
- 13 100年は1世紀、50年は？
- 16 飲食店が開店前にする食材の準備
- 17 処方箋を出してこれを受け取る

答

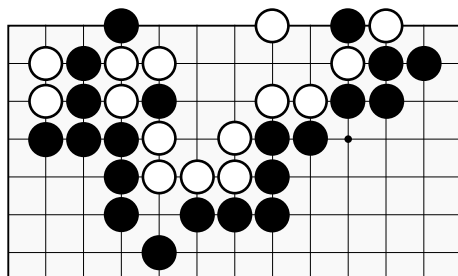
A

B

C

D

E



出題/五段 伊藤優詩

黒先でどうなりますか。
ヒント 安易に考えては生きられ
ます。(10分で初段)

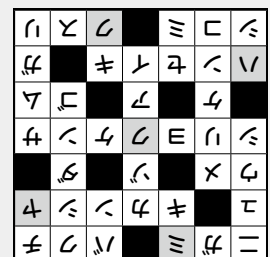
詰碁



出題/六段 山下カズ子

詰将棋

持駒 飛、角、角、桂
ヒント うまい捨て駒。
(10分で2級)



解答

【詰碁】
《正解》▲1二飛△同香▲1一角△同玉▲2三桂打△2二玉▲1一角まで7手詰め。
《解説》初め▲2三飛は△1二玉とされ手が続ききません。また▲3四桂も△3三玉から△3四玉と脱出されるのを防ぐ手がなくうまくいきません。以下△同玉は▲3四角から詰むので△1二回香ですが▲1一角捨てがうまくいいます。手で△同玉の一手に▲2三桂打から再度▲1一角と打って詰み上がりです。

【詰碁】
《正解》黒先白死
《解説》まず▲1二桂打△1二玉とされ手が続ききません。また▲3四桂も△3三玉から△3四玉と脱出されるのを防ぐ手がなくうまくいきません。以下△同玉は▲3四角から詰むので△1二回香ですが▲1一角捨てがうまくいいます。手で△同玉の一手に▲2三桂打から再度▲1一角と打って詰み上がりです。

今日も

Special
Interview

笑顔で

田畑智子さん

〔俳優〕

衣装：Y's

たばた ともこ／1980年、京都生まれ。12歳の時に映画「お引越し」のオーディションで主演に抜てき、2000年NHK連続ドラマ小説「私の青空」ではヒロインを務める。大河ドラマ「新選組!」「しあわせは食べて寝て待て」、映画「血と骨」「隠し剣 鬼の爪」などに出演。2026年7月には舞台「成瀬は天下を取りに行く」に出演。確かな演技力で多彩な役柄を演じ続けている。

結婚して子供が生まれてから、健康的な生活に変化したと感じています。食への向き合い方も変わりました。1人暮らしの頃は簡単に済ませてしまうこともありましたが、今は子供たちと一緒に、1日3食をバランスよく食べることを大切にしています。最近、夫が漢方アドバイザーの資格を取得したのを見て、私自身も食に関する資格や知識を身に付けたいと思うようになりました。実家が料理屋なので、両親もきつと喜んでくれるのではないかなと。

日中に子供たちと思い切り遊ぶためには、睡眠が欠かせません。若い頃は睡眠を削って仕事も遊びも全力でしたが、40歳代になると寝ないと回復しないことを痛感します。寝不足だとイライラしたり、効率が落ちたり。寝る前は、楽しいことを思い浮かべるようにしています。寝かしつけも明るい絵本やお話で1日を締めくくるようにすると翌朝の目覚めがまったく違うんです。子供を中心に1日の中で「寝る・食べる・遊ぶ」をどうフルに使い切るかを常に考えています。

家族と過ごす時間は本当に楽しくて、「みんなで夏に旅行に行こう」なんていう目標を立てながら、毎日を前向きな気持ちで過ごしています。譲り合うこと、話し合うことを大切にしているので、けんかすることは少なく、家の中はいつも平和そのものなんですよ。

家族みんなで過ごす
ポジティブな毎日。よく食べ
よく眠り
よく笑おう☆