

「世界で一番幸せな動物がいるよ」そう聞いて、いてもたってもいられずに会いに行ってしまったのがクオッカです。立ち上がると人の膝ほどの大きさで、口角が上がっているの、いつも笑っているように見えます。私を恐れずに近づいて来たので、カメラを向けるとやさしく微笑んでいるクオッカが写し出されました。それを見て私も笑っていることに気づきました。クオッカは世界で一番、周りの人を幸せにする動物なのです。

▶クオッカ オーストラリア・ロッドネスト島

写真・文
福田幸広（動物写真家）



- P 2 ▶ 令和6年度 予算のお知らせ
- P 3 ▶ 令和6年度 健康保険組合が行う保健事業
- P 4 ▶ 配偶者以外の被扶養者を対象とした資格調査
- P 5 ▶ 令和6年12月 保険証が廃止されます！
- P 6 ▶ 気象病にご用心
- P 7 ▶ 被扶養者に異動があったら、届出をお忘れなく

- P 8 ▶ 水郷佐原
- P 10 ▶ 「ストレス」と「肥満」の関係
- P 12 ▶ ミールキットを冷凍保存し、忙しい日もヘルシー料理を！
- P 14 ▶ Health Information
- P 16 ▶ ニードライブ



▼ 制度



▼ レシピ



▼ 運動



予算がまとまりましたので ご報告します



◆令和6年度 収入支出予算概要表より

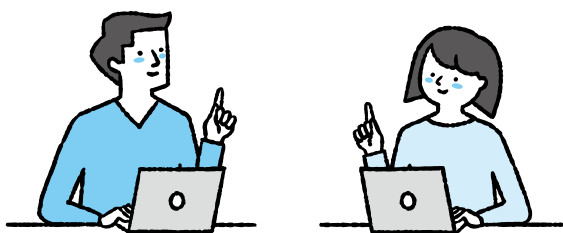
◇一般勘定・収入

被保険者 5,303名

科目	予算額(千円)	1人当たり額(円)
健康保険収入	2,617,632	493,613
国庫負担金収入等	709	133
調整保険料収入	36,317	6,848
繰入金	0	0
財政調整事業交付金	14,700	2,772
雑収入	711	134
合計	2,670,069	503,502

◇一般勘定・支出

科目	予算額(千円)	1人当たり額(円)
事務費等	61,564	11,609
保険給付費	1,241,748	234,160
法定給付費	1,238,248	233,500
付加給付費	3,500	660
納付金	1,185,649	223,581
前期高齢者納付金	540,950	102,008
後期高齢者支援金	644,694	121,572
退職給付拠出金	4	1
病床転換支援金等	1	0
保健事業費	103,542	19,525
還付金	0	0
財政調整事業拠出金	36,317	6,848
連合会費	1,154	218
雑支出	400	75
予備費	39,695	7,485
合計	2,670,069	503,502



◇介護勘定・収入

2号被保険者本人+特定被保険者 3,011名

科目	予算額(千円)	1人当たり額(円)
介護保険料	313,465	104,107
繰入金	20,000	6,642
国庫補助金収入	0	0
雑収入	0	0
合計	333,465	110,749

◇介護勘定・支出

科目	予算額(千円)	1人当たり額(円)
介護納付金	321,720	106,848
介護保険料還付金	0	0
雑支出	0	0
予備費	11,745	3,901
合計	333,465	110,749

◆保険料率 (令和5年度と同率)

	保険料率	本人負担	事業主負担
一般保険料率(含調整保険料率)	95/1,000	39.5/1,000	55.5/1,000
介護保険料率	17/1,000	8.5/1,000	8.5/1,000



※端数処理しています。

令和6年2月15日に第196回組合会が開催され、令和6年度予算が承認されました。その概要をお知らせします。なお、健康保険料率及び介護保険料率は、据え置きとなっております。

◆一般勘定

予算に先立つ令和5年度の収支は、収入から支出を差し引いた残金、191百万円が見込まれています。6年続けた黒字計上で、団塊の世代が75歳以上となる2022年以降確実に増大している後期高齢者支援金(地方自治体の後期高齢者医療広域連合の財政赤字を補填するために健康保険組合が支出する拠出金)の負担増に備えております。

令和6年度予算の基礎数値は被保険者数5,303名、平均標準報酬月額339,669円とし、保険料率は前年度据え置き(1000分の95(被保険者1000分の39.5、事業主1000分の55.5))として予算を編成しました。令和6年度予算は収入・支出ともに2,670百万円ですが、実質収入は調整保険料収入等を除いた2,619百万円であり、実質支出は予備費等を除いた2,594百万円で、実質的な収支残は25百万円となります。

予備費等を除く支出2,594百万円のうち、健保加入者へ支出する保険給付費は1,242百万円(47.9%)、健保加入者の健康増進を目的とした保健事業費は104百万円(4.0%)、事務

費等62百万円(2.4%)、健康保険組合連合会が各健康保険組合への補助金等の原資とする財政調整事業拠出金36百万円(1.4%：これは収入の部の調整保険料をそのまま拠出します)、納付金(前述の後期高齢者支援金や、65歳~74歳の比率が高い国民健康保険のために拠出する前期高齢者納付金等)が1,186百万円(45.7%)などとなっています。

◆介護勘定

保険料の徴収は被保険者・被扶養者のいずれかまたは両方が40歳~65歳の被保険者が対象となります。被保険者が65歳になると、保険料は年金からの控除や納付書払い等により市区町村へ支払うことになり、その被扶養者が40歳~64歳の場合には、被保険者は健保と市区町村の両方に支払います。

料率は前年度と同条件(料率17/1000、事業主・被保険者折半)としました。実質収入として333百万円を計上しました。

支出については、健康保険組合は給付の事業は行いませんので、給付を実行する地方自治体の介護保険広域連合へ納付金を拠出します。予備費を除いた実質支出として322百万円を計上しました。





健康保険組合が行う 保健事業

疾病予防

◆生活習慣病健診

27歳以上（翌年3月末現在）の被保険者を対象に実施しています。被保険者の健康管理のため、安衛法で事業主に義務付けられている「法定項目」に「特定健診項目」と「がん検診項目」等を上乗せして、年1回実施している健診です。

◆歯の健康相談

① 20名以上の受診希望者（被保険者）がいる事業所では、当健保組合にて業者による巡回健診を企画して実施します。

② ①を受けることができない被保険者には、全国主要都市の100を超える歯科医院にて同内容による受診が可能な委託歯科医制度を利用して実施します。

◆配偶者健康診断

配偶者が健診機関にて受診する場合と在宅で郵送健診を行う場合の2通りにて実施します。

①健診機関で受診する場合

全国47都道府県で30000以上開催している「巡回レディース健診」を実施いたします。がん検診項目を含む充実した健康診断を自己負担なしで受診できます。また会場によっては自己選択するオプションを同時に受診することもできます（当健保組合の設定した基本検査項目以外は自己負担となります）。

②在宅健康診査（郵送）

①の巡回レディース健診をご利用できない場合は、郵送による配偶者健診を行っています。6月までにご案内いたしますので、郵送によ

る配偶者健診をご希望の場合は、各事業所の担当者経由でお申し出ください。

*②の対象者のうち、40歳以上の希望者には集合契約を利用し最寄りの医療機関で特定健診を受けられる「受診券」を配付します。

◆予防接種補助

事業所内におけるインフルエンザ蔓延リスク軽減を目的として、被保険者を対象に「インフルエンザ」の予防接種費用について、年1回上限20000円を補助します。（接種対象期間・10月～12月）

◆人間ドック

40歳以上の受診希望者（被保険者、被扶養者）は、事前に所定の手続き後、年1回受診できます。

一律2万円を限度に補助します。

なお、前述の生活習慣病健診および配偶者健康診断を受診の方は補助の対象となりません。

◆特定保健指導

特定健診、または特定健診項目に含まれる生活習慣病健診受診者のうち、40歳以上の方で生活習慣病の発症リスクが高いと医療機関にて判定された方を対象に、保健師または管理栄養士による「動機づけ支援（リスクが中程度）」または「積極的支援（リスクが高い方）」をそれぞれご案内します。

◆家庭用常備薬購入補助

日常の健康管理及びセルフメディケーションを目的に、家庭用常備薬の購入補助を実施します。約100アイテムの医療品等より、被保険者が選択し20000円を限度に当健保組合が補助いたします。

保健事業宣伝

◆機関誌の発行

年2回（春、秋）発行の『けんぼのたより』はホームページに掲載します。

◆医療費通知

年2回発行。前年12～5月分を7月末頃、「年間分（1～11月分）」を翌年2月初旬に配付します。

◆前期高齢者向け電話保健指導

65～74歳までの方が健康な生活を過ごされるよう支援する事業の一環として、「健康状況調査」と「電話保健指導」を実施します。



配偶者以外の被扶養者を 対象とした資格調査



— 義務教育修了後の子供、父母、その他の方 — ※中学生までのお子様は対象外です。

下記①～③までの条件をすべて満たしていることが被扶養者認定の基準条件です。

- ①その被保険者により生計を維持される者 ②常用的雇用関係を結んでいないこと
③収入が年間130万円（60歳以上又は障害年金受給者は180万円）未満で、かつ被保険者の2分の1以下であること

■ 対象者と提出書類

(1) 義務教育修了後の学生の方（平成21年4月1日以前生まれ）の被扶養者

対象者	提出書類
高校・専門・大学等 就学者（予備校生含む）	●令和6年度在学証明書
大学院・夜間学生	●令和6年度在学証明書 ●令和6年度（5年分）課税（非課税）証明書 （課税証明書の年間収入記載が108,000円以上ある方は申立書を添付）

(2) (1)以外の方

対象者	提出書類
現在働いている方	●直近3カ月の給与明細書（会社名、金額明記されたもの） *申立書をお願いする場合があります。
現在は働いていない方	●令和6年度（5年分）課税（非課税）証明書 （課税証明書の年間収入記載が108,000円以上ある方は申立書を添付）
年金受給者の方	●令和6年度（5年分）課税（非課税）証明書 ●年金振込通知書（介護保険料の記載されたもの） （*働いている方は、給与明細書（直近3カ月分）も提出してください。）
個人事業主の方	●確定申告書（控）一式（写） ●申立書
被保険者と別居している方	●送金証明書類（写） ●申立書

■ その他

- * 追加書類の提出をお願いすることがあります。
- * 課税証明書は令和6年1月1日時点の所在地の市区町村の窓口で取り寄せてください。
- * 課税証明書は市町村によって名称が異なります（所得証明書もほぼ同じ内容の書類です）。

- * 書類が未提出の方は被扶養者資格を削除する場合がありますので、あらかじめご承知おきください。
- * 被扶養者の資格を喪失されている方は、保険証カードを添付の上「被扶養者削除通知書」を提出してください。

参考

- **健康保険法施行規則第50条第1項**
「健康保険組合は、毎年一定の期日を定め、被保険者証の検認若しくは被扶養者に係る確認をすることができる。」
- **健康保険法施行規則第50条第7項**
「検認又は更新を行った場合において、その検認又は更新を受けない被保険者証は無効とする。」
- **厚生労働省保険局長通知保発第1029004号**
「被保険者証の検認については、保険給付適正化の観点から毎年実施すること。」
- **厚生労働省保険局保険課長通知保発第1029005号**
「被保険者証の検認又は更新に際しては、被扶養者の認定の適否を再確認すること。」

令和6年12月 保険証が廃止されます！

マイナ保険証の準備はお済みですか？



現行の保険証は、令和6年12月2日に廃止され、マイナンバーカードと一体化されます。

廃止されると新たな保険証は発行されません^{注)}。早めにマイナ保険証の準備をお願いいたします。

^{注)} 発行済みの保険証は、廃止後1年間間は使用可能です。*

*マイナンバーカードの保険証利用は、ご自身での手続きが必要です。

マイナ保険証で受診するとこんなメリット

1 医療費節約になる

マイナ保険証で受診すると、現行の保険証で受診するよりも20円安くなります。

初診 現行の保険証…30円
マイナ保険証…10円 *月1回

再診 現行の保険証…20円
マイナ保険証…10円 *3カ月に1回

※令和6年6月以降の金額

※患者負担は上記の3割(未就学児・70～74歳の現役並み所得以外の方は2割)の金額です

2 質のよい医療を受けられる

本人が同意すれば、医療機関が過去の健診や処方薬の情報を確認することができ、より効率的に質の高い医療を受けられるようになります。

3 高額な窓口負担を手続きなしで軽減できる

医療費が高額になるときにマイナ保険証で受診すると「限度額適用認定証」がなくても窓口負担が軽減されます。健保組合への手続きは不要です。

生活環境が変わる春も
起こりやすい

気象病にご用心

春は、入学や就職、異動など、生活環境の変化による疲れやストレスがたまりやすい時期です。さらに、くもり・雨のぐずついた天気や季節の変わり目の寒暖差が加わると、頭痛やめまい、関節の痛みなどを発症することがあります。このような気圧・温度・湿度の変化によって起こるさまざまな体の不調を、総称して**気象病**と呼びます。この不調に悩まされている人の数は1,000万人以上ともいわれています。

天気が悪い日などにあらわれる主な不調

頭痛

めまい

耳鳴り

首や肩のこり



うつ

狭心症

全身のけん怠感

腰痛

関節痛

など

こんな人がなりやすい

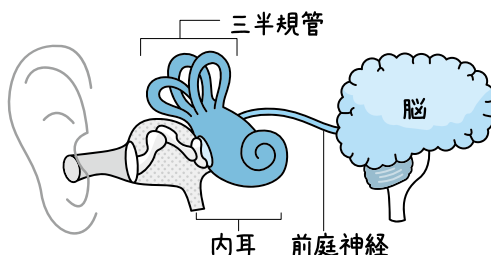
- 女性に多い
- 片頭痛や喘息、神経痛などの持病がある
- 乗り物酔いしやすい

こんなときになりやすい

- くもりや雨の日
- 天気が悪くなる2~3日前
- 梅雨や台風のシーズン
- 季節の変わり目など寒暖差のある日

気象病のメカニズム

気象病に大きく影響するのが、**気圧の変化**です。耳の奥にある内耳には気圧を感知するセンサーのような役割があり、気圧の変化を感じると、**平衡感覚を司る前庭神経を刺激します**。それによって、自律神経のバランスが乱れると、体を活発化させる交感神経の働きが高まり、脳血管が収縮して頭痛やめまいなどの症状があらわれます。とくに気圧が低下する梅雨や台風の季節に起こりやすく、持病のある人は症状が悪化することもあります。



自律神経を整える生活習慣で予防&対処しよう

● 規則正しい生活リズム

- 早寝早起き
- バランスのとれた食事
- 適度な運動
- 入浴
- 十分な睡眠
- ストレスをためない

湯船につかって
リラックス



● 天気と体調の関係を記録

毎日の天気や気圧、体調や痛み、睡眠等を記録して、自分の不調と気象との関係をチェックし、セルフケアにいかしましょう。



頭痛やめまいなどの症状は他の病気も疑われますので、自己判断せずに医療機関を受診しましょう。



被扶養者に異動があったら、

届出をお忘れなく



妻がパート先で、新しい保険証をもらったんだけど、健保組合へはどんな手続きが必要ですか？

被扶養者から外す手続きが必要です。5日以内に「被扶養者(異動)届」に「保険証」を添えて健保組合に届け出てくださいね

※被扶養者でなくなった後に、当健保組合の保険証を使ってしまった場合は、後日、健保組合が負担した医療費等を返還していただくことになるので、ご注意ください。



こんなときは、被扶養者でなくなるので、異動届を提出してください

▶ 就職した・他の健保組合に加入したとき

- 被扶養者が就職して就職先の健康保険の被保険者になった。
- 被扶養者がパート先で被保険者になった。

パートなどで次の①～⑤の要件をすべて満たす場合は、パート先などの健康保険の被保険者になる

- ① 週の所定労働時間が20時間以上
- ② 賃金月額が88,000円(年収106万円)以上見込まれる(残業代、通勤手当などを含めない所定内賃金)
- ③ 雇用期間が2カ月超見込まれる
- ④ 学生でない
- ⑤ 職場が以下のいずれかに該当
 - 1 従業員が101人以上(2024年10月からは51人以上)
 - 2 従業員が100人以下(2024年10月からは50人以下)で、社会保険の加入について労使合意を行っている

▶ 収入が増えたとき

- 被扶養者の年間収入が130万円(60歳以上または障害がある場合は180万円)以上見込まれる、または被保険者の収入の1/2以上になった(同一世帯の場合)。

▶ 失業給付金を受給したとき

- 被扶養者が基本手当日額3,612円(60歳以上または障害がある場合は5,000円)以上の雇用保険の失業給付金を受給することになった。

▶ 75歳になったとき

- 被扶養者が75歳^{*}になり、後期高齢者医療制度の被保険者になった。
- ※65～74歳の方が一定の障害があると認定され、後期高齢者医療制度の被保険者になったときも同様。

▶ 別居したとき

- 被扶養者となるために同居が条件となる親族が、被保険者と別居した。

▶ 国内居住要件を満たさなくなったとき

- 日本国内の住所がなくなった。
- ※ただし、留学する学生、海外赴任に同行する家族、ワーキングホリデーなど、一時的に海外に渡航している場合は、被扶養者として認められる。

◀◀◀ 「年収の壁」への対応 ▶▶▶

健保組合の被扶養者がパートなどで働くとき、収入要件を超えると社会保険料を負担することになるため、就業調整をしている方がいます。いわゆる「年収の壁」を意識せずに働けるようにするため、時限措置として次のような施策が実施されています。

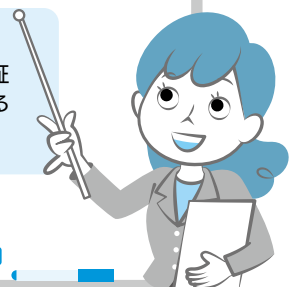
「106万円の壁」への対応

- 手取り収入を減らさない取り組み^{*}を実施する企業に対し、労働者1人当たり最大50万円を国が支援
- ※社会保険適用促進手当を労働者へ支給(社会保険料の算定対象外)、賃上げによる基本給の増額、所定労働時間の延長

「130万円の壁」への対応

- 収入が一時的に上がっても、事業主の証明により一時的な収入の変動と認められると、引き続き被扶養者として認定

詳しくは、厚生労働省「年収の壁・支援強化パッケージ」をご参照ください。
https://www.mhlw.go.jp/stf/taiou_001_00002.html



水郷佐原



佐原の町並み

小野川沿いや香取街道に江戸文化の面影を残す町並み。平成8（1996）年に関東で初めて「重要伝統的建造物群保存地区」に選定され、平成28（2016）年には千葉県の佐倉・成田・銚子とともに、日本遺産「北総四都市江戸紀行・江戸を感じる北総の町並み」に認定された。

江戸時代に利根川水運で栄え、「お江戸見たけりゃ佐原へござれ 佐原本町江戸優り」と唄われるほど、利根川随一の河港商業都市として発展した千葉県・佐原。今なお江戸の面影を残す町並みを散策しよう。

瓦

屋根の和風の駅舎が印象的な、佐原駅からスタートしよう。佐原といえば、江戸時代に全国を測量して日本で初めて実測による日本地図を作製した伊能忠敬が有名だ。伊能家は代々名主を務める家柄で、佐原でも最も有力な商人だったが、忠敬は17歳で伊能家当主となって活躍し、49歳で隠居後、55歳で測量を始めたというから驚く。

水郷佐原観光協会・駅前案内所の前を通過して、住宅街を歩く。大正8（1919）年に建立された伊能忠敬銅像がある佐原公園のそばを通り、そのまましばらく歩みを進めると、小野川沿いに江戸情緒あふれる町並みが見えてくる。伊能忠敬記念館と旧宅へ向かおう。記念館では忠敬の業績の結晶である伊能図（忠敬が作製した日本地図、「大日本沿海輿地全図」などの総称）を見ることができ、大樋を流れる水が、小野川に落水する音から「ジャージャー橋」の通称で親しまれている樋橋を渡ると旧宅だ。小野川沿いを進み、忠敬橋のたもとで右折。佐原三菱館を通り、水郷佐原山車会館へ。ここでは佐原の大祭の雰囲気味わえる。来た道を戻り、小野川沿いに佐原の町並みを見ながら歩こう。

道の駅 水の郷さわらに着いたらひと休み。余力があれば、すぐ近くの利根川沿いを散歩するのもいい。

江戸の昔に思いを馳せながら開運橋を渡り、行きのかたがた岸沿いを散策して、佐原駅に戻ろう。

INFORMATION

アクセス

JR 佐原駅下車

HPはコチラ



水郷佐原観光協会

[駅前案内所]

9:00～17:00

0478-52-6675





左：名勝図 巖島付近 右：伊能忠敬像（部分） 伊能忠敬記念館所蔵



利根川

▶ 伊能忠敬記念館

測量器具や伊能図など、国宝に指定された伊能忠敬に関する資料などが展示されている。

- 🕒 9:00～16:30
- 🗓️ 月曜日（祝日は開館）、12月29日～1月1日
- 👤 大人500円、小・中学生250円
- ☎️ 0478-54-1118

▶ 伊能忠敬旧宅（写真は書院）

伊能忠敬が佐原で30年余りを過ごした母屋（正門・炊事場・書院）と店舗が残されている。書院は忠敬自身が設計したものといわれている。国指定史跡。

- 🕒 9:00～16:30 🗓️ 12月29日～1月1日
- 👤 無料 ☎️ 0478-54-1118（伊能忠敬記念館）

▶ 道の駅 水の郷さわら

地元の農産物や加工品が購入できる。フードコートも併設。隣接する川の駅にはお土産・特産品の地域物産館あり。

- 🕒 8:00～18:00（特産品販売所・フードコート。季節変動あり）
- 🗓️ 無休（施設点検日等を除く）
- ☎️ 0478-50-1183

▶ 正上醤油店

江戸時代より醤油の醸造をしていた老舗。創業は寛政12（1800）年。店舗は天保3（1832）年、土蔵は明治元（1868）年の建築で、県指定有形文化財。



▶ 水郷佐原山車会館

「佐原の大祭」でひき廻される絢爛豪華な山車2台を展示。ビデオシアターで祭りの熱気と興奮を体感できる。

- 🕒 9:00～16:30（「佐原の大祭夏祭り」期間中は～20:30）
- 🗓️ 月曜日（祝日は開館）、12月29日～1月1日
- ※あやめ祭り期間中は無休。
- 👤 大人400円、小・中学生200円
- ☎️ 0478-52-4104



▶ 佐原三菱館

大正3（1914）年に建てられた旧川崎銀行佐原支店の建物。県指定有形文化財。

- 🕒 10:00～17:00
- 🗓️ 第2月曜日（祝日は翌平日）
- 👤 無料 ☎️ 0478-52-1000（佐原町並み交流館）



▶ 樋橋（ジャージャー橋）

小野川をまたいで農業用水を通すための大樋。その上に板を渡して、樋橋となった。現在の橋は観光用につくられたもので、9時～17時の間、30分ごとに落水させている。落水の音は「残したい日本の音風景100選」に選ばれている。



約6.2km 約1.5時間 / 約8,000歩

おすすめ体験

小江戸さわら舟めぐり



小野川沿岸の風景を観光遊覧船から眺められる。乗船場所は「伊能忠敬旧宅」前。

- 🕒 10:00～16:00（季節変動あり）
- 🗓️ 不定休（気象状況等により運休あり）
- 👤 町なみコース（所要時間約30分）
- 大人1,300円、小学生700円
- ☎️ 0478-55-9380

グルメ

一口もなか（柏屋もなか店）



食べやすい一口サイズのもなか。黒砂糖あん、つぶしあん、ゆずあんの3色がある。

- 🕒 8:30～18:00 🗓️ 無休（1月1日は休み）
- 👤 1個55円（税込） ☎️ 0478-52-3707

ひと足のばして Sightseeing

水郷佐原あやめパーク



水郷筑波国定公園内にある約8haの公園。昔懐かしい水郷の情緒が味わえる。5月末～6月の「あやめ祭り」では400品種150万本のハナショウブが一面を彩る。
※詳細はHPをご覧ください。
<https://ayamepark.jp/>

香取神宮



下総国一宮で、全国にある香取神社の総本社。御祭神は出雲の国譲り神話に登場する経津主大神。元禄13（1700）年徳川幕府造営の本殿と楼門は国指定重要文化財。
※詳細はHPをご覧ください。
<https://katori-jingu.or.jp/>

※営業時間や料金等は変更される場合があります。

間食



食事と食事の間の時間を空けられないのは、ストレスがたまっている証拠です。

飲みすぎ



アルコールはコルチゾールを分泌させます。お酒でストレス解消はできません。

睡眠不足



睡眠不足はストレス解消の機会をふいにし、食欲を増進させます。

運動不足



活動的に動けばストレス解消につながりますが、何もしないとストレスもそのままです。

ストレスは避けられない



食事以外&早めの解消がコツ

社会生活を営む以上、ストレスと無縁の生活をするのは不可能です。たまに食べすぎるくらいであれば問題ありませんが、**ストレス食いが習慣になってしまうと、いずれは肥満、メタボリックシンドロームにつながります。**

摂取エネルギーが過多にならないように食事以外でストレスを解消すること、ストレスがたまりすぎて衝動が強くなるうちに早めに解消することが重要です。

睡眠時間の確保

睡眠不足自体が慢性的なストレスとなり、コルチゾール分泌の原因になります。ふだんの生活のなかでもコルチゾールは分泌されていて、朝に多くなることで快適な目覚めに、就寝時に少なくなることで熟睡につながっています。このため、就寝時にコルチゾールが多い状態だと、熟睡できません。

日中眠気を感じない程度の睡眠時間は、最低限確保するようにしましょう。



適度な運動

運動するとコルチゾールが分泌され、運動をやめると減少します。これを続けると、ストレスがかかった際のコルチゾール分泌量を抑えることができます。

ハードな運動、長時間の運動は必要ありません。30分程度のウォーキングや、寝る前のストレッチなど、無理のない運動を生活に取り入れましょう。



自分の食欲パターンを知る 記録のススメ

どんなときに食べすぎてしまうのか、**自分の食欲パターンを知ることは、肥満対策のヒントになります。**食べたものと時間をメモしておく、食べる前にスマホで写真を撮っておくと、後で分析するのに役立つだけでなく、**記録をするという行動自体も、食欲を抑えることに役立ちます。**

食べすぎにつながりそうなシチュエーションを発見したら、

そうならないように行動したり、食べること以外の代替案（散歩や読書、歯みがき、ストレッチなど）を持っておくようにします。それでも食べてしまうことのないよう、すぐ手に取るのできる場所に食べものを置かないようにするのも重要です。

無意識の食欲をなるべく見える化して、工夫しながら対策していきましょう。



食に走る人は 要注意!

監修：小林 弘幸 順天堂大学医学部教授

「ストレス」と「肥満」の関係

環境の変化は、大なり小なり精神的ストレスとなります。ストレス解消法にはさまざまありますが、**食で解消しがちな人は要注意**。「ストレスを感じたら食べる」ことが習慣化してしまい、食欲をコントロールできなくなるだけでなく、肥満やメタボリックシンドロームのリスクを上げてしまいます。ストレスは、食事以外で解消するのがベターです。



ストレスホルモン コルチゾール

ストレスがかかると、副腎皮質から**ストレスホルモン**と呼ばれる「**コルチゾール**」が急激に分泌されます。コルチゾールは、身体を動かす生命維持に欠かせないホルモンの1つで、血糖値を上げる働きがあります。

しかし、精神的ストレスで増えているだけなので身体を動かすことにはつながらず、血液中の糖の使い道はありません。増えた血糖は、**肥満ホルモン**とも呼ばれる「**インスリン**」の働きによって、糖や脂肪として体内にためこまれてしまいます。

また、**コルチゾールは食欲を抑制する神経伝達物質「セロトニン」の分泌を抑制します**。セロトニンは精神の安定に寄与しているため、食欲の歯止めがきかずに食べてしまうわけです。



食欲に影響するその他のホルモン

▶ **レプチン**
食欲を抑制するホルモンで、食後に分泌されることで満腹を感じるようになります。脂肪細胞（＝体脂肪）が多いほど分泌されるため抗肥満効果がありますが、残念ながらすでに肥満の人では効きにくくなります（レプチン抵抗性）。

▶ **グレリン**
空腹感を刺激する、胃から分泌されるホルモンです。レプチンと対になるように働き、食後は分泌が抑えられます。睡眠不足になると、グレリンの分泌が増加し、レプチンの分泌が減少するため、食べすぎにつながりやすくなります。

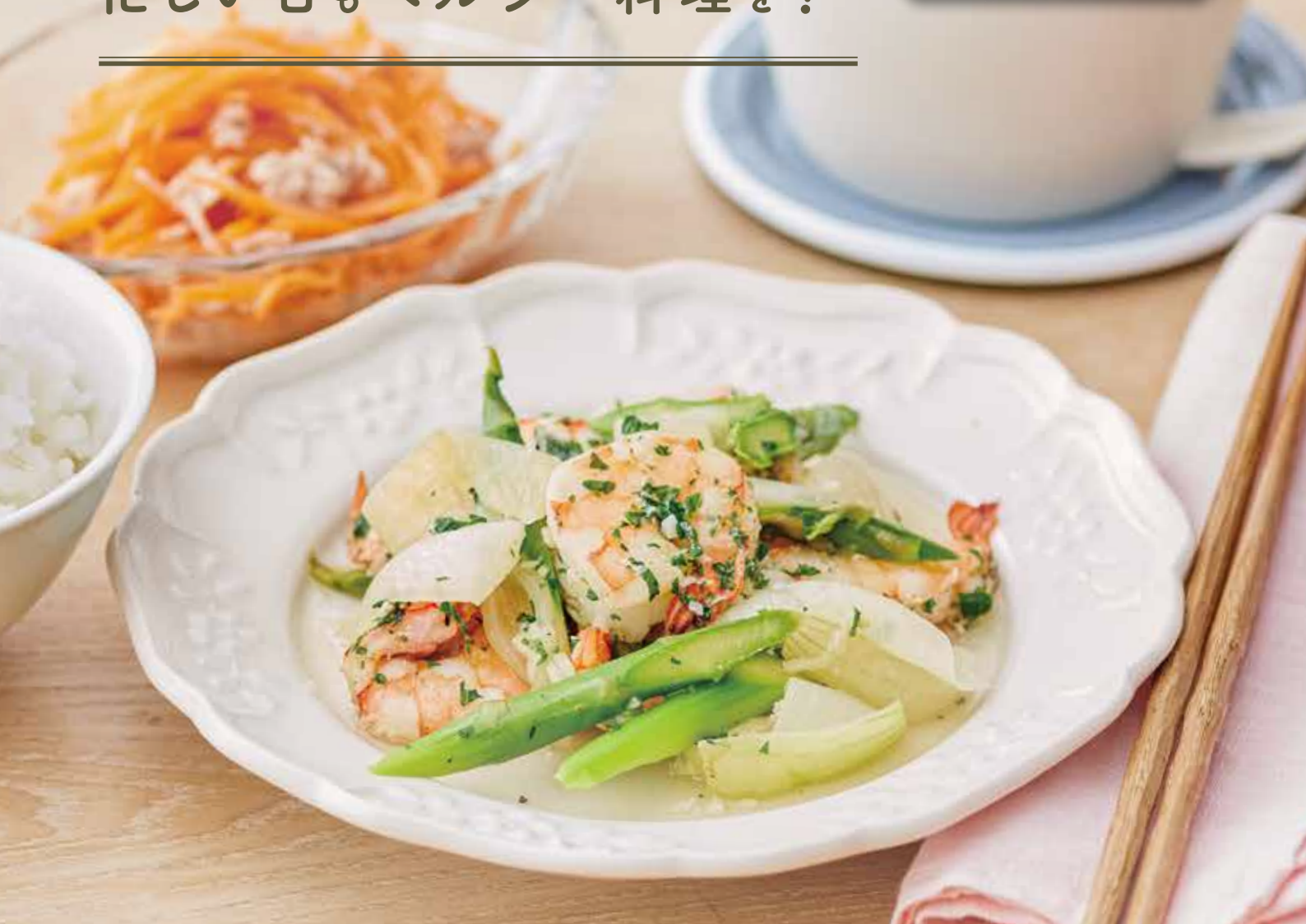
エモーショナル・イーティング 感情的摂食

イライラしているとき、落ち込んでいるときに食べたなら落ち着いた…こんな経験はありませんか？ ネガティブな感情を食事で満たすことを「**エモーショナル・イーティング（感情的摂食）**」といいます。

ジャンクフードや甘いものなどが選ばれやすく、繰り返すことでコントロールできなくなるため、肥満につながりやすくなります。お腹いっぱいなのに食べなくなる、食べたことをよく覚えていない場合は注意が必要です。



ミールキットを冷凍保存し 忙しい日もヘルシー料理を！



えびとアスパラガス、 新玉ねぎのガーリックパセリ蒸し

1人分 100kcal / 食塩相当量 1.1g

CHECK!

作り方の動画は
コチラ



<http://douga.hfc.jp/imfine/ryouri/24spring01.html>

材料 (2人分)

えび ----- 12尾 (160g)
 新玉ねぎ ----- 1/2個 (100g)
 アスパラガス ----- 3本 (60g)
A 白ワイン ----- 大さじ1
 塩 ----- 小さじ1/3
 粗びき黒こしょう ----- 少々
 パセリ (みじん切り) ----- 大さじ1
 にんにく (みじん切り) --- 1かけ分

作り方

- 1 えびは背わたを取り除き、片栗粉 (分量外) をまぶして揉み洗いし、水気を拭き取る。新玉ねぎは2cm幅のくし切りにする。アスパラガスは根元を落として下1/3程度の皮をむき、斜め切りにする。
- 2 保存袋 (Mサイズ) に **A** を入れてさっと混ぜ、えび、パセリ、にんにくを入れて揉み込む。玉ねぎ、アスパラガスを入れて平らにならし、空気を抜いて口を閉じて冷凍する。
- 3 食べるときは、**2** を流水にさっとぐららせて袋から取り出し、耐熱皿にのせる。ふんわりラップをしてレンジ (600W) で7分加熱し、さっと混ぜる。





◆料理制作 新谷 友里江 (管理栄養士)
 ◆撮影 さくらい しょうこ
 ◆スタイリング 深川 あさり

ツナとにんじんのレモンマリネ

1人分 40kcal / 食塩相当量1.1g



材料<2人分>

にんじん -----小1本 (120g)
 塩 ----- 小さじ1/4
 ツナ缶 (水煮) ----- 1缶 (70g)
 A レモン汁 ----- 小さじ2
 | 塩 ----- 小さじ1/8
 | こしょう ----- 少々

作り方

- 1 にんじんは千切りにしてボウルに入れ、塩をまぶして10分ほどおく。しんなりしたら水気を絞る。ツナ缶は汁気を切る。
- 2 1をボウルに入れ、Aを加えて和える。

しらたきとレタスのスープ

1人分 12kcal / 食塩相当量1.3g



材料<2人分>

しらたき ----- 100g
 レタス ----- 2枚 (80g)
 A 水 ----- 2カップ
 | 洋風スープの素 ---- 小さじ1
 | 塩 ----- 小さじ1/4
 | こしょう ----- 少々

作り方

- 1 しらたきは1分ほど下茹でしてザルにあげ、食べやすく切る。レタスは1cm幅の細切りにする。
- 2 鍋にAを入れて中火にかけ、沸騰したら1を入れてさっと煮る。



ミールキットを使ったヘルシー料理のコツ

▶ たんぱく源はカロリーや脂質の低い食材を選びましょう。

例 えび、いか、ささみ、鶏むね肉など。

▶ 電子レンジで調理すると油を使わずに加熱できるので、カロリーを減らせます。

*冷凍したミールキットは1カ月を目安に食べ切りましょう。

▶ 電子レンジでの加熱は、食材を焼き付けて香ばしさを出すことが難しいため、にんにくやパセリを加えて風味を出すとおいしく仕上がります。

▶ 冷凍保存するときは、なるべく保存袋の空気を抜いておくと、冷凍焼けなどをせずにおいしく保存できます。また、平らにして冷凍すると、電子レンジで加熱する際に、ムラになりにくくなります。

何を表す数字でしょうか？

70

タバコに含まれる
発がん性物質の種類

▶ 発がん性物質が血液と一緒に全身を巡る ◀

タバコには約5,300種類の化学物質が含まれ、そのうち約70種類もの物質が発がん性です。これらの発がん性物質は、のど、肺など直接タバコの煙に触れる場所だけでなく、血液に取り込まれ全身を巡り、右図のような体中のがんや病気の原因となります。

タバコを吸っている人がなりやすい病気

がん

鼻腔・副鼻腔がん

口腔・咽頭がん

喉頭がん

食道がん

肺がん

肝臓がん

胃がん

膵臓がん

膀胱がん

子宮頸がん

脳卒中

ニコチン依存症

歯周病

その他の疾患

慢性閉塞性肺疾患 (COPD)

呼吸機能低下

結核 (死亡)

虚血性心疾患

腹部大動脈瘤

末梢性の動脈硬化

2型糖尿病の発症

妊娠・出産

早産

低出生体重児・胎児発育遅延

タバコをやめられない理由は、依存度を高めるニコチンが含まれているからです。さらに食品などにも使われる成分が添加され、より多くのニコチンを摂取しやすいようになっています。

参考: 国立がん研究センター「喫煙と健康」

Health Information

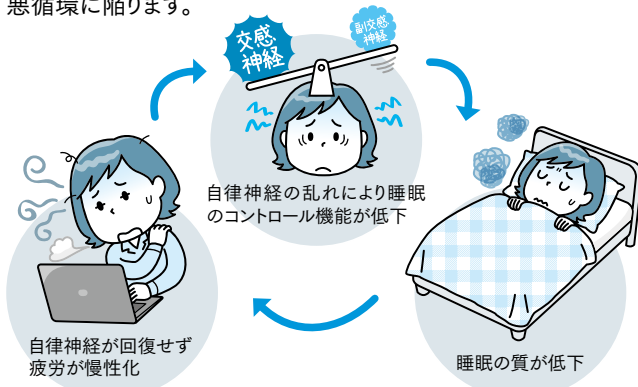
ぐっすり眠れる! 入眠テキスト

監修: 梶本 修身 東京疲労・睡眠クリニック院長

自律神経の乱れを整える

● 睡眠と自律神経の関係

日常生活の疲れは、心拍、血圧、体温や緊張などを制御する自律神経機能の低下が原因です。自律神経機能を回復させるには睡眠しかありません。しかし、睡眠のリズムを制御しているのも自律神経。すなわち自律神経の疲弊を放置すると睡眠の質が低下し、さらに自律神経機能が低下する…という悪循環に陥ります。



● 寝る前のコップ1杯の水で自律神経を休ませよう

自律神経の最大の目的は脳に酸素や栄養素を安定的に供給すること。その目的のためにも血流を維持することが必須です。睡眠中は、200～500ccの体液が汗や膀胱(尿)に排出されます。その結果、血液粘度が高まり、血流は悪くなります。自律神経は脳への酸素供給を維持するため、睡眠中にも関わらず血圧や心拍数を上げて対応せざるを得ません。

そこで、寝る前に水をコップ1杯、飲んでみましょう。体内に水分が吸収されることで血流が改善し、自律神経を休めることができます。自律神経を休ませ疲労を回復させることで、睡眠の質の改善につながります。水の温度は、冷たさを感じなければ常温から白湯までOKです。



Q 血圧が高くなってきています。効果的な食べ物はありますか？



A 「何を食べるか」ではなく、「何を減らすか」という視点が大切です

高血圧の主な原因には、「食塩のとりすぎ」「肥満」「ストレス」「飲酒」「喫煙」などが挙げられます。

過度の飲酒を避け、タバコを吸っている人は今すぐ禁煙し、ストレスをため込まないよう心がけましょう。

食生活においては、野菜や果物を積極的にとり、肉よりも魚を中心としたメニューを選び、腹八分目を心がけることが望ましいでしょう。血液中の悪玉コレステロールや中性脂肪が減れば、血管にかかる負担を軽減できます。

「減塩」も重要なポイントです。食塩をとりすぎると、血液中にナトリウムがたまりやすくなります。すると、体はナトリウム濃度

を下げようと血流量を増加させます。その結果、血圧が上がってしまうのです。無理なく減塩するために、天然のだしや香辛料、薬味を味つけに活用するのがおすすめです。

おやつには「高カカオチョコレート」がよい選択肢です。カカオは血圧を下げたという論文があります。ただし、高血圧対策として重要なのは、「何を食べるか」ではなく、「何を減らすか」という視点です。減塩をせずに、高カカオチョコレートを食べても効果は見込めませんのでご注意ください。



Health Information

歯⁺ 医者さんへ行こう

予防歯科への第一歩 メリットいっぱい「かかりつけ歯科医」

近年、むし歯や歯周病になってからの治療ではなく、なる前に予防し、生涯を通じて健康な歯を守る「予防歯科」という考え方が広まってきています。予防歯科ではかかりつけ医を持ち、定期的な健診や治療による「プロフェッショナルケア」と、歯みがきなどの「セルフケア」との両輪のケアが大切です。



「かかりつけ歯科医」にはどんなメリットがある？

- ☑ むし歯や歯周病の早期発見、早期治療につながる
- ☑ 定期的なプロフェッショナルケアが受けられる
- ☑ 効果的なセルフケアを提案してもらえる
- ☑ 検査や処置の重複が避けられる
- ☑ 医療費節約につながる

歯科医院を変えるたびにレントゲンなどの検査や処置などが必要となり、体とお財布の両方に負担がかかります

● 歯科医院を3回受診した場合 ●

- ▶ 毎回別の歯科医院にかかる場合…
初診料 7,920円 (2,640円×3回)
- ▶ 3回とも同じ歯科医院なら……
初診料+再診料 3,760円 (2,640円+560円×2回)

かかりつけ歯科医がいると、
初診料・再診料だけで4,160円節約できます!!

※上記は健康保険適用前の金額です。
※初診料・再診料は2024年6月以降変更されます。

ライフステージに応じた口腔機能管理が強化されます！

「かかりつけ歯科医機能強化型歯科診療所（か強診^{きょうしん}）」は、歯の喪失を未然に防ぐことを目的に創設された制度で、一定の基準を満たしてか強診の認定を受けた歯科医院では、予防目的の治療の健康保険適用範囲が拡大されます。

2024年6月からは、か強診については、小児期～高齢期のライフステージに応じた継続的かつ定期的な口腔機能管理の強化を目的に見直され、生涯を通じた歯科疾患の重症化予防の取組みが一層推進されます。

忙しいあなたに

globody グローボディ
fitness フィットネス

指導・モデル
フィットネストレーナー
Saya



1 \\ Start! //

1 セットアップ

鍛えたい筋肉に
アプローチできる姿勢をつくる

右足を軸足にし、左足を大きく後ろに踏み込む。右膝を軽く曲げ、左膝を伸ばしてかかとを浮かせ、前傾姿勢をとる。両手は斜め前に下ろす。



Point

後頭部〜かかとが
一直線になるように
前傾姿勢をつくる

膝がかかとの
真上にくるように

全身の脂肪燃焼と筋トレができる

ニードドライブ

全身の引き締め効果が高く、血流がよくなることで、頭をスッキリさせる効果も期待できる globody fitness の代表的なエクササイズです。



動画を見ながらやってみよう！

<http://douga.hfc.jp/imfine/undo/24spring01.html>



5 \\ おつかれまゝ //

5 ストレッチ

使った筋肉を伸ばして
疲れをリセット

左足の甲を左手でつかみ、かかとをお尻に近づけて、太ももの前側の筋肉を伸ばす。左右入れ替えて行う。



左右
各 10 秒

バランスがとりづらい
場合は、イスや壁に
手を添えて OK！

2 ファットバーン

大きな動きで心拍数を
上げて脂肪を燃焼

Point お腹にしっかり
力を入れる

息を吐きながら、両肘を曲げて後ろに引くと同時に左足を右足に寄せる。1セットアップの姿勢に戻る。これをテンポよく繰り返す。



左右
各 10 回

3 パルシング

関節に負担をかけずに
インナーマッスルを刺激

右足を1歩前に出し、両手を腰に当てて両膝を曲げる。お腹に力を入れながら、小刻みに両膝を上下に曲げ伸ばしする。

Point

パルス(脈拍)の
ように小刻みに
(上下5cm程度)
体を動かす



左右
各 20 回

4 ホールド

キツイ姿勢で動きを止め、
筋肉に強めの刺激を加えて
筋力アップ

1セットアップの
姿勢に戻り、体幹に
力を入れながらキープ。
1~4を左右入れ替えて行う。



左右
各 10 秒

“忙しくて運動できない方”にとくにおすすめ

ピラティスをベースに、心拍数の上がる有酸素運動の要素と手脚を鍛える動きを組み合わせることで、短時間で効率的に高い脂肪燃焼と筋力アップ効果が得られるエクササイズです。忙しい方にも取り組みやすいよう、1つのプログラムは約3分でいけるのも特徴です。運動の強度は「少しキツイ」と感じるくらいを目安に、回数や秒数は自由に変えてOKです！ご自身のペースで行ってください。

globody
fitness
とは…

