

# アイムファイン I'm fine

けいふのたより

2025年秋号



P 2 ▶ 令和6年度決算のお知らせ

P 3 ▶ 令和6年度健康保険組合が行った保健事業

P 4 ▶ 成長型経済への移行を実現し  
持続可能な社会保障の構築を

P 5 ▶ 秋のアレルギー

P 6 ▶ 整骨院・接骨院のかかり方

P 7 ▶ 毎月の保険料計算のもととなる

標準報酬月額、毎年9月に決め直されます

P 8 ▶ 武雄・御船山

P 10 ▶ 高血糖を防ぐ

P 12 ▶ 食物繊維×たんぱく質で高血糖対策

P 14 ▶ HEALTH INFORMATION

P 16 ▶ “しゃがむ”張トレ



マルハニチロ健康保険組合

# 決算のお知らせ

令和6年度の当組合の決算が、7月17日(木)に開催された組合会において可決・承認されましたので、その概要をお知らせいたします。

## ●令和6年度 決算の概要

### ○一般勘定

#### 決算の基礎となった数字

科目	R6年度決算	R5年度決算	対前年度増減額	対前年度比
被保険者数(人)	5,360	5,335	25	100.5%
標準報酬月額(円)	354,850	339,496	15,354	104.5%

#### 収入

(単位:千円)

科目	R6年度決算	R5年度決算	対前年度増減額	対前年度比
保険料	2,707,816	2,575,134	132,682	105.2%
国庫負担金収入	707	742	-35	95.3%
調整保険料	37,568	35,728	1,840	105.2%
国庫補助金収入	14,003	7,364	6,639	190.2%
出産育児交付金	1,261	0	1,261	—
財政調整事業交付金	7,043	13,097	-6,054	53.8%
雑収入	2,788	3,423	-635	81.4%
収入合計	2,771,186	2,635,488	135,698	105.1%

#### 組合財産(残金処分後)

(単位:千円)

科目	R6年度決算	R5年度決算
準備金	400,000	400,000
別途積立金	2,522,544	2,122,545
その他	0	0
合計	2,922,544	2,522,545

### ○介護勘定

#### 収入

(単位:千円)

科目	R6年度決算	R5年度決算	対前年度増減額	対前年度比
介護保険収入	319,625	308,804	10,821	103.5%
国庫補助金受入	0	0	0	—
繰入金	20,000	20,000	0	100.0%
雑収入	16	0	16	—
合計	339,641	328,804	10,837	103.3%

#### 組合財産(残金処分後)

(単位:千円)

科目	R6年度決算	R5年度決算
準備金	71,491	73,570

※端数処理しています。

## 一般勘定

保険料率95/1000(事業主55.5/1000 被保険者39.5/1000)  
前年度に同じ

令和6年度の一般勘定においては、当期利益213百万円で着地。7年連続で黒字決算となりました。一方、健康保険組合連合会からの報告によると令和6年度までに団塊の世代が75歳に突入したことなどで、高齢者等拠出金が増加、1,378組合のうち約半数の660組合が赤



#### 支出

(単位:千円)

科目	R6年度決算	R5年度決算	対前年度増減額	対前年度比
事務費	48,134	55,034	-6,900	87.5%
保険給付費	1,182,467	1,224,454	-41,987	96.6%
法定給付費	1,179,817	1,220,854	-41,037	96.6%
付加給付費	2,650	3,600	-950	73.6%
納付金	1,187,932	997,826	190,106	119.1%
前期高齢者納付金	546,757	410,569	136,188	133.2%
後期高齢者支援金	641,175	587,257	53,918	109.2%
退職者給付拠出金	0	0	0	—
病床転換支援金/他	0	0	0	—
保健事業費	99,880	102,988	-3,108	97.0%
還付金	0	0	0	—
財政調整事業拠出金	37,573	35,730	1,843	105.2%
連合会費	1,204	1,151	53	104.6%
雑支出(その他)	518	414	104	125.1%
合計	2,557,708	2,417,597	140,111	105.8%

#### 収入支出差引額

(単位:千円)

科目	R6年度決算	R5年度決算	対前年度増減額	対前年度比
収入支出差引額	213,478	217,891	-4,413	98.0%
減価償却費	0	0	0	—
当期利益	213,478	217,891	-4,413	98.0%

#### 支出

(単位:千円)

科目	R6年度決算	R5年度決算	対前年度増減額	対前年度比
介護納付金	321,720	315,844	5,876	101.9%
介護保険料還付金	0	0	0	—
合計	321,720	315,844	5,876	101.9%

#### 収入支出差引額

(単位:千円)

科目	R6年度決算	R5年度決算	対前年度増減額	対前年度比
収入支出差引額	17,921	12,960	4,961	138.3%

字決算見込みとなっております。さらに高額新薬の保険適用により医療費リスクの増大も無視できず、当健康保険組合においても引き続き予断を許さない状況下におかれております。

## 介護勘定

保険料率17/1000(事業主・被保険者折半)  
前年度に同じ

令和6年度の介護勘定の収入は340百万円(繰入金20百万円含む)となり、支出は介護納付金として322百万円で着地。今後の介護納付金の増加を考えると引き続き予断を許さない状況です。

# 健康保険組合が行った 保健事業



## 特定健康診査 ・ 特定保健指導

① 特定健康診査  
40歳以上の任意継続者、および希望する被扶養者へ受診券を配付。計42名が実施。

## ② 特定保健指導 (40歳以上の被保険者)

特定健康診査の結果、特定保健指導の対象となった被保険者の希望者に対し、積極的支援137名、動機づけ支援179名の合計316名実施。



## 保健指導宣伝

## ○ ホームページの運営

各種給付や適用（加入や脱退）、健康づくり事業の内容や手続きの紹介を発信。

必要な申請書の印刷にも活用。

## ○ 機関誌の発行

当組合の事業計画や財政状況の報告および健康情報の提供を目的とし、年2回（春・秋）に「けんぽのたより」を発行。事業所ごとに一定部数を送付。また、ホームページに掲載。

## ○ 医療費通知

医療機関でかかった医療費の額をお

知らせることにより皆様の健康に対する認識を深め、健康保険の健全な運営を図ることを目的に、年2回発行。前年12〜当年5月分を7月末、「年間分（1〜11月分）」を2月初旬に配付。

## ○ 前期高齢者保健指導

65歳以上の加入者271名に対して実施。健康意識の向上や動機づけを目的とし、アンケートや電話保健指導を実施。



## 疾病予防

## ○ 生活習慣病健診

当該年度末（3月31日）時点で、満27歳以上の被保険者を対象に実施。事業主に義務付けられている「一般健康診断」（年齢にかかわらず全被保険者が対象）に上乗せするかたちで年1回実施している健診で、4,423名の受診。がん検診を含めた、充実した内容の健診を実施。

## ○ 巡回レディース健診

令和元年度より、「巡回レディース健診」を導入。年齢にかかわらず、全国の約2,000会場で被保険者とはほぼ同様の生活習慣病健診が受診可能に。また、地域により従来の郵送健診を併用して実施。

## ① 巡回レディース健診

全国の会場で、469名の実施。

## ② 郵送健診

血液や尿を自宅で採取し、健康状態を確認する検査、または大腸がん検査などの生活習慣病の郵送検査を選んで実施。①の巡回レディース健診の実施地区以外で実施。郵送の血液検査、および生活習慣病検査を合わせて27件の実施。

## ○ 歯の健康相談

①各事業所を巡回し、年齢にかかわらず全被保険者を対象に実施。  
②①を受けることができない被保険者は、全国主要都市の委託歯科医院にて同内容による受診が可能。  
\*①②合わせて1,650名の受診。

## ○ 予防接種補助

被保険者を対象に「インフルエンザ」の予防接種費用を補助。令和6年度は接種者に対して2,000円を上限に補助。  
\*1,879名の実績。

## ○ 家庭用常備薬等幹旋 および費用補助

セルフメディケーションの促進、健康保持および疾病の早期治療を目的とし、家庭用常備薬等について幹旋および費用補助（上限2,000円）を実施。  
\*3,440名が申込み。



# 成長型経済への移行を実現し 持続可能な社会保障の構築を

## 全世代型社会保障に向けた改革を

骨太方針2025では、生産年齢人口が減少するなか、「経済・財政・社会保障の持続可能性を確保するため、中長期的に実質1%を安定的に上回る成長を確保し、更に高い成長の実現を目指す」としました。骨太方針2024で定めた「経済・財政新生計画」に基づき、潜在成長率の引上げに重点を置いた政策運営を行い、歳出・歳入両面の改革を継続するとしています。

### 持続可能な社会保障制度

全世代型社会保障の構築については、「中長期的な社会の構造変化に耐え得る強靱で持続可能な社会保障制度を確立する」としています。現役世代の保険料負担を含む国民負担の軽減を実現するため、次の項目については2025年末までの予算編成過程で十分な検討を行い、早期に実現が可能なものについては2026年度から実行すると明記しています。

- ・OTC類似薬の保険給付の在り方の見直し

- ・地域フォーミュラ<sup>※</sup>の全国展開  
※地域ごとに定めた有効性や安全性、経済効果を考慮した処方推奨薬リスト

- ・新たな地域医療構想に向けた病床削減・医療DXを通じた効率的で質の高い医療の実現

- ・現役世代に負担が偏りがちな構造の見直しによる応能負担の徹底
- ・がんを含む生活習慣病の重症化予防とデータヘルスの推進 等

### 医療保険制度

給付と負担のバランスや現役世代の負担上昇の抑制を図りつつ、給付と負担の見直し等の総合的な検討を進めるとし、次のような項目をあげています。

#### ● 高額療養費制度

- ・長期療養患者等の関係者の意見を丁寧に聴いた上で、2025年秋までに方針を検討・決定

#### ● 妊娠・出産関係

- ・妊娠・出産・産後の経済的負担の軽減のため、2026年度を目途に

標準的な出産費用の自己負担の無償化に向け対応

- ・妊婦健診における公費負担の促進
- ・「出産ナビ」の機能拡充

- ・小児周産期医療について、医療機関の連携・集約化・重点化を含めた必要な支援
- ・安全で質の高い無痛分娩を選択できる環境の整備

- リフィル処方せん普及・定着
- 多剤重複投薬や重複検査の適正化 等

### 予防・健康づくり、重症化予防

我が国の高齢者は世界最高水準の健康寿命を誇ることを踏まえ、「更に健康寿命を延伸し、Well-beingの向上を図り、性別や年齢に関わらず生涯活躍できる社会を実現する」とし、次のような項目をあげています。

- ・データヘルス計画に基づく保険者と事業主の連携した取組み（コロナヘルス）等への支援

- ・働き盛り世代の職場でのがん検診を広く普及するため、受診率や精度管理の向上の取組みの推進

- ・糖尿病性腎症の重症化予防等の大規模実証事業を踏まえたプログラムの活用 の推進 等

### … 女性の健康への取組み …

骨太方針2025では、女性の活躍について言及され、女性特有のがんや骨粗しょう症、妊娠・出産・産後の不調、月経に由来する貧血等や更年期（男性含む）などの健康課題への対応の普及に向けては、「中小企業の健康経営の取組への支援やフェムテックの利活用など女性の健康支援に取り組む」としています。

なお、内閣府男女共同参画局がまとめた「女性活躍・男女共同参画の重点方針2025（女性版骨太の方針2025）」でも、「女性の健康課題に取り組み、成果を上げている企業や健康保険組合の好事例を集め、他の企業等にも広く周知すること等を通じて、企業における女性の健康課題への取組をより促進する」とされています。

# 秋のアレルギー

暑さが和らぐ季節の変わり目にくしゃみや鼻水が止まらない、なんてことはありませんか？ もしかしたら、それはかぜではなく**秋のアレルギー**かもしれません。



## 秋に起こりやすいアレルギー

### 花粉

花粉症というと春のイメージが強いですが、**じつは秋にも原因となる花粉は飛んでいます**。秋の花粉症は主に、キク科のブタクサ属・ヨモギ属、アサ科のカナムグラが原因です。背の低い草花のため飛散距離は短いですが、道端や河川敷など身近な場所に生えているのが特徴。このような場所で遊ぶ子どもに強いアレルギー症状が出る場合があります。



#### 対策

- ✓ 河川敷など、原因となる植物が生えている場所にはできるだけ近づかない
- ✓ 河川敷などの近くを通るときは、花粉がつきにくい衣服やマスクの着用で花粉に触れないようにする
- ✓ OTC 医薬品（市販薬）を活用して症状をおさえる

### ダニ

ダニアレルギーは、ダニのフンや死骸が原因で発症します。1年中症状がある通年性のアレルギーですが、**秋に症状が悪化しやすいといわれています**。夏の高温多湿な環境で繁殖したダニのフンや死骸が秋に大量発生するのが原因とされています。とくに近年は暑さが長引き、ダニの繁殖が長期化しやすいため注意が必要です。



#### 対策

- ✓ 寝具やクッションはこまめに日光や風にあてる・乾燥機にかけるなどして乾燥させる
- ✓ 丸洗い可能な製品を選ぶ、防ダニシーツを活用する
- ✓ カーペットや畳はこまめに掃除機をかける、掃除機はパワーを最大にしてゆっくりと動かす

## 気になる人は一度医師に相談してみよう

アレルギーが疑われる場合、まずは医療機関の受診をおすすめします。アレルギーの有無や原因となる物質を明らかにすれば、治療や対策に役立ちます。調べるには、問診に加えてさまざまな検査方法がありますので、**一度医師に相談してみましよう**。

### アレルギー検査の例

- 特異的 IgE 抗体検査
- 皮膚プリックテスト
- パッチテスト
- など

※アレルギー検査は、患者にアレルギー症状があり、医師が必要と判断した場合に保険適用となります。

## アレルギーポータルを活用しよう

一般社団法人日本アレルギー学会が運営する「**アレルギーポータル**」では、各種アレルギー疾患の特徴や治療方法、災害時のアレルギー疾患への対応方法、日本アレルギー学会が認定している専門医の検索等、**アレルギー疾患に関するさまざまな情報を得ることができます**。

ご自身や家族にアレルギーが疑われるとき、治療方法について詳しく知りたいとき、医療機関選びに迷ったときなどに活用してみてください。

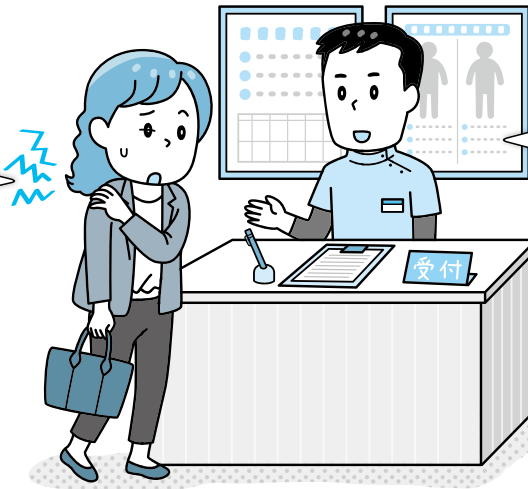
アレルギーポータル





# 整骨院・接骨院のかかり方

肩こりがひどくて…  
治療をお願いします  
“各種保険取扱”と  
書いてあったので、  
健康保険が使えるん  
ですよね?



肩こりの施術には  
健康保険が  
使えませんので、  
全額自己負担です

整骨院や接骨院の看板等に“各種保険取扱”や“医療保険療養費支給申請取扱”と書かれているのを見て、どんな施術でも健康保険が使えると思い違いをされていませんか? これは、“限られたケースのみ健康保険が適用になる”という意味で、どんな施術でも健康保険が使えるというわけではありません。知らずに施術を受けてしまわないためにも、整骨院・接骨院にかかるときのルールを知っておきましょう。

## 健康保険が使えるケースは限られています

### 健康保険が使える

外傷性が明らかで、慢性的な状態に至っていない以下の負傷の場合は、健康保険が使えます。

**骨折\*** **脱臼\*** **打撲** **捻挫** **肉離れ**

\*骨折、脱臼は、応急処置を除き、あらかじめ医師の同意が必要。

### 健康保険が使えない(全額自己負担)

- 日常生活からくる肩こり、筋肉疲労
- 症状の改善がみられない長期の施術
- 脳疾患後遺症などの慢性病
- 保険医療機関で治療中の負傷 など

\* 仕事や通勤途上におきた負傷は労災保険の適用となり、健康保険の対象外です。

こんな  
ルールが  
あったのね



## 整骨院・接骨院にかかるときの注意点

### ●領収書・明細書をもらいましょう

整骨院・接骨院では、領収書の発行(無料)と、施術内容が細かく記された明細書の発行(有料の場合もあり)が義務付けられています。整骨院・接骨院にかかったときは、領収書・明細書は必ず受け取りましょう。

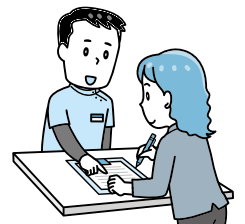
領収書・明細書を受け取ったら、金額や施術内容をチェックしてください。もし、実際と違っている内容がありましたら健保組合に連絡してください。



### ●健康保険が使える場合、療養費支給申請書に署名する際は、記載内容をよく確認してください

必ず、負傷原因、負傷名、日数、金額をよく確認し、「療養費支給申請書」に自分で署名してください。施術に関する内容が記載されていない白紙の申請書には署名しないでください。

\* 柔道整復師が患者に代わって健保組合に費用を請求できる「受領委任払い」を採用している健保組合の場合。



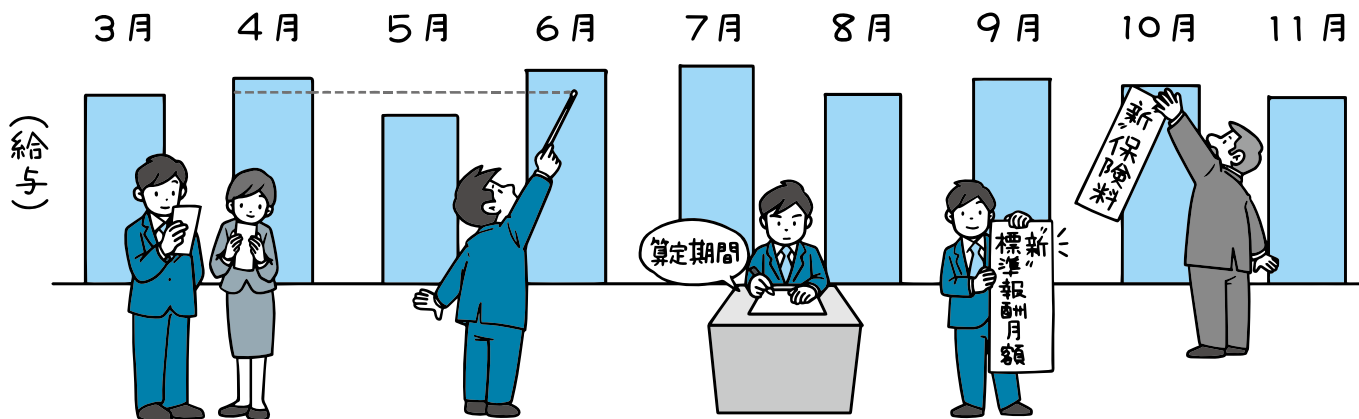
## 健保組合から、施術を受けられた方に施術内容等を照会させていただくことがあります

健保組合では、保険証等を使って整骨院・接骨院の施術を受けた方には、後日、施術日や施術内容、負傷原因等について確認させていただく場合があります。保険料を適正に活用するため、ご理解とご協力をお願いします。



毎月の保険料計算のもととなる標準報酬月額は、

# ▶▶▶ 毎年9月に決め直されます



毎月の給与から納めていただく健康保険料\*1は、標準報酬月額\*2に保険料率を乗じて決められています。標準報酬月額は給与等\*3の増減に対応するため毎年決め直され、9月から翌年8月まで適用されます。これを定時決定といいます。ただし、事業主が給与から控除できる保険料は前月分に限られているため、保険料が変わるのは10月の給与からです。

\*1 40歳以上65歳未満の方は介護保険料も負担します。 \*2 計算しやすいよう58,000円～1,390,000円の50等級に区分されています。  
\*3 給与、通勤定期券代、残業手当や住宅手当など、被保険者の労働の対償として支給されるもの。慶弔金などの臨時収入は報酬に含まれません。

## ・・・こんなとき、標準報酬月額が決め直されます・・・

～翌月の給与から保険料が変わります～

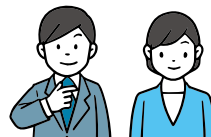
### ・・・9月1日 定時決定・・・

毎年4月～6月の給与等をもとに、原則として全被保険者の標準報酬月額が決め直されます。ここで決定した標準報酬月額は、9月1日から翌年8月31日まで適用されます。



### ・・・就職したとき 資格取得時決定・・・

初任給等をもとに最初の標準報酬月額が決められます。



### ・・・給与額が大幅に変わったとき 随時改定・・・

昇給や降給で3カ月間の平均給与が現在の標準報酬月額と2等級以上変わった場合、決め直されます。



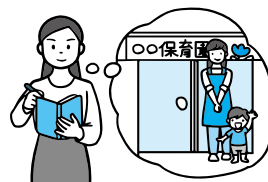
### ・・・産休が終わったとき 産前産後休業終了時改定・・・

産前産後休業が終了して職場復帰したとき、短時間勤務等により標準報酬月額の等級が下がった場合は、被保険者の申し出により決め直されます。



### ・・・育休が終わったとき 育児休業等終了時改定・・・

育児休業等が終わって職場復帰し3歳未満の子を養育しているとき、短時間勤務等により標準報酬月額の等級が下がった場合は、被保険者の申し出により決め直されます。



## < 賞与から控除される保険料はどうやって計算する? >

年3回まで支給される賞与からも、保険料は控除されます。賞与の保険料は、標準賞与額(1,000円未満を切り捨てた額、年度累計573万円が上限)に保険料率を乗じて計算します。なお、年4回以上支給される賞与については毎月の給与等とみなされるため、標準報酬月額に反映され、毎月の給与から賞与の分も含めた保険料が控除されます。



# 武雄・御船山

たけおみふねやま

## ② 御船山楽園

御船山の断崖を借景に、19世紀の武雄領主・鍋島茂義が完成させた池泉回遊式庭園。

- 🕒 〈紅葉まつり期間〉8:00～22:00 (17:30よりライトアップ)  
〈通常期〉8:00～17:00
- 📅 無休
- 💰 〈紅葉まつり期間〉昼/夜各 大人600円、小学生300円 (昼夜共通券あり)  
〈通常期〉大人500円、小学生200円
- 🌐 <https://www.mifuneyamarakuen.jp/>

佐賀県西部に位置する武雄市。その昔、神功皇后が新羅からの帰りに「御船」をつながれたことから名づけられたという御船山、1300年続く武雄温泉など、見どころがいっぱい。秋風に吹かれて、ウオーキングに出かけよう。

## 武

雄温泉駅楼門口(北口)を出たら、県道24号を西に向かおう。武雄市下西山の交差点を越えて、国道34号に入る。

左手に見えてくる慧洲園は九州随一といわれる純日本庭園。庭園内の陽光美術館では陶磁器などの芸術品を見ることが出来る。

国道34号に戻り直進すると、左手に御船山楽園が見えてくる。標高207m、武雄のシンボルともいえる御船山の断崖を借景に庭園の木々が紅葉する様子は、まさに楽園のような美しさだ。高低差のある園内を、景色を眺めながら散歩するのも楽しい。

御船山楽園を後にし、木立を抜け進むと、武神社に到着する。印象的な白い社殿の脇の竹林を抜けると、樹齢3000年といわれる武雄の大楠が姿を現す。時を積み重ねた荘厳なたたずまいには、ただただ圧倒される。武雄市図書館にも立ち寄ってみよう。モダンな建物にカフェも併設され、多くの利用者が訪れる。

武雄神社前の県道330号に戻ったら、ゴールの武雄温泉をめざす。鮮やかな色彩が竜宮城を思わせる楼門をくぐったら、温泉に到着だ。ウオーキングで疲れた体を、歴史ある出湯でしっかり癒そう。

## Information

アクセス 西九州新幹線・佐世保線 武雄温泉駅

HPはコチラ  武雄市観光協会



## 豆知識

### 陶器のまち

16世紀に始まった武雄の窯業。現在市内には80近くの窯元があり、例年秋に窯開きが行われる。

窯開きの期間中、工房の一角で陶器を販売する一峰窯の様子。(https://ippogama.thebase.in/)



## 6 楼門

天平様式と呼ばれる典型的な和風建築で、東京駅を設計した辰野金吾も関わっている。平成17(2005)年に国指定重要文化財に指定されている。

## 5 武雄市図書館・歴史資料館

「市民の生活をより豊かにする図書館」をコンセプトに、民間会社が運営。約25万冊の蔵書レイアウトが美しく、書店やカフェを併設する、新しいスタイルの図書館。

🕒 9:00～21:00 🗺️ 無休  
🌐 <https://takeo.city-library.jp>

写真提供：武雄市観光協会

## 7 武雄温泉 元湯

アルカリ単純泉。保温性に優れ、肌になじみしっとりすることから、美人の湯と呼ばれる。元湯は明治9(1876)年築で、現存する木造の温泉施設としては日本最古といわれる。

🕒 6:30～23:45(最終受付23:00)  
💰 大人500円、3歳～小学生250円

写真提供：武雄市観光協会

## 4 武雄の大楠

推定樹齢3000年の大楠。高さ27m、根回り26m、根元にある12畳ほどの空洞には天神様が祀られる。

同敷地内にあるホテルにはチームラボによるアート作品も。

## 3 武雄神社

天平7(735)年創建。主祭神・武内宿禰命をはじめ五柱の「武雄大明神」を御祭神とする。かつては「九州五社ノ内」の一社に数えられ、九州の宗社として隆盛を極めた。

🌐 <https://takeo-jinja.jp/shrine>

## 2 御船山楽園

紅葉を見上げて園内を散策。

## 1 慧洲園・陽光美術館

約3,000坪の池泉回遊式日本庭園。その池に浮殿のようにたたずむ陽光美術館では、中国の古陶磁器や翡翠などを展示。

🕒 10:00～16:00  
🗺️ 水曜日(展示替え等による変更あり)  
💰 大人1,000円、学生800円(中学生以下無料)(慧洲園入園・陽光美術館セット料金)  
🌐 <https://www.yokomuseum.jp>

6.0km

1時間 30分  
8,000歩

夜はライトアップされ、屋間とは違う姿に。水面に浮かぶランタンが幻想的。

体験

## やきものアクセサリ作り体験 (陽光美術館内)



陶片のなかからお気に入りを選んで、自分だけのアクセサリが作れる。

🕒 10:00～16:00  
💰 1,000円(入場料は別途必要)  
ハーバリウムボールペン作り体験もできる(料金:1,500円)。

グルメ

## もしもしラーメン・焼餃子



もしもしラーメン700円(税込)



焼餃子600円(税込)

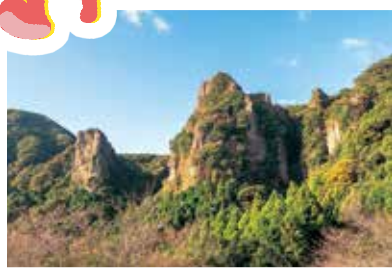
武雄のソウルフードともいえる人気の2品。「もしもしラーメン」の由来は、開業時に店舗の隣が電電公社(現NTT)だったからだそう。焼餃子には地元のブランド豚「若楠ポーク」を使用。

餃子会館  
🕒 11:00～18:00または売り切れまで  
🗺️ 木曜日、その他月2回程度  
🌐 <https://gyouza-kaikan.jp>

sightseeing

## 黒髪山

武雄市と有田町の境に位置する標高516mの低山ながら、そびえたつ雄岩・雌岩など、豪快な景観が魅力。近隣にはキャンプ場も整備されている。



※営業時間や料金等は変更される場合があります。

# 高血糖を防ぐ

高血糖はさまざまな病気の原因です

こんな行動

心当たりはありませんか？

甘いものをよく食べる



階段は使わない



ストレスをためがち



血糖値とは、血液中の糖（グルコース）の濃度のこと。健康な人でも食後は高くなるなど変動しますが、**数値が一定水準を超えた高血糖の状態が続くと、糖尿病をはじめ健康に次のような悪影響を及ぼす可能性があります。**

## 生活習慣病関連

「しめじ」と覚えられます  
神経障害のし  
目に起こる網膜症のめ  
腎症のじ

### 糖尿病（2型の場合）

血糖値を下げるインスリンがうまく働かなくなると血糖値の高い状態が続くと発症します。最初、**自覚症状はほとんどありませんが、徐々にのどが渇きやすい、トイレが近い、食べているのにやせる、などの症状が出てきます。病気が進行すると、重篤な合併症を引き起こします。**

### 糖尿病3大合併症

#### 糖尿病神経障害

感覚障害により熱さや痛み鈍くなります。やけどやケガに気づかず治療が遅れ、重症化すると足の潰瘍や壊疽に進行し、足の切断が必要になることもあります。

#### 糖尿病網膜症

網膜の血管が傷つけられ、視力の低下や失明の原因となります。

#### 糖尿病腎症

腎臓の糸球体の小さな血管が傷つけられ、腎不全を引き起こします。人工透析が必要になることもあります。

ほかにも…▶

#### 動脈硬化

糖が血管壁にダメージを与え、動脈硬化を引き起こします。心筋梗塞や脳梗塞のリスクを上昇させます。

#### 高血圧・脂質異常症

高血糖とともに、生活習慣病の一環として合併することが多くなっています。

#### 歯周病

糖尿病の人には歯周病が起こりやすく、逆に歯周病の人には糖尿病が起こりやすいことが知られています。

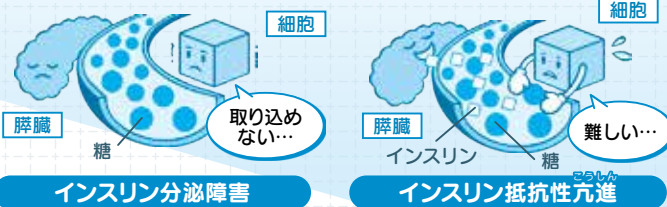
# 高血糖のめやす

	正常値	保健指導判定値	受診勧奨判定値
空腹時血糖	100mg /dL 未満	100mg /dL 以上 126mg /dL 未満	126mg /dL 以上
HbA1c (過去1~2カ月間の 血糖の状態)	5.6% 未満	5.6% 以上 6.5% 未満	6.5% 以上

上記の保健指導判定値以上であれば、血糖値が正常より高めといえます。

## 血糖まめ知識

● **糖とインスリン** 糖は私たちの活動の大切なエネルギー源で、血液中の糖はインスリンの働きによって細胞に取り込まれます。インスリンが十分に働かないと細胞に糖が取り込まれず、高血糖の状態になります。

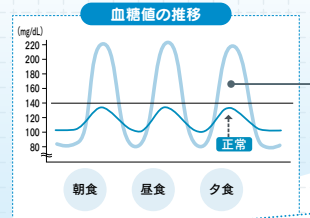


**インスリン分泌障害**  
肥満、運動不足、ストレス、遺伝的な要因などによりインスリンが分泌されず、糖を取り込めない。

**インスリン抵抗性亢進**  
インスリンは作られているが糖を取り込むのが難しい。主に肥満による内臓脂肪の増加が原因。

## ● 血糖値スパイク

食後に血糖値が急上昇・急降下すること。インスリンの働きや出方が悪いと、こうした血糖値の乱高下が起こり、血管にダメージを与えます。とくに糖質・炭水化物の多い食事で起こりやすくなります。



血糖値が上がり  
とげ(スパイク)のような形

## ● ストレスと血糖値

ストレスがかかると、コルチゾールやアドレナリンといったホルモンが分泌され、それらが血糖値を上昇させます。

## さあ、できることから変えてみよう!

予防・改善  
のために  
できること

- 食事** 糖質(炭水化物)をとりすぎないように注意し、野菜や肉・魚も含めバランスのよい食事をしましょう。
- 運動** 定期的な運動を心がけましょう。
- ストレス** 日常生活の中でこまめにストレスを解消しましょう。

楽しみながら  
健康に!

### 食事

お菓子をわざと取りにくい場所に置く



野菜や豆腐などヘルシーな食材を冷蔵庫の手前など取りやすい場所に置く



### ストレス



職場などで簡単にできるストレス解消法(呼吸法、ストレッチなど)を実践する

### 行動

職場のランチタイムは同僚と散歩する



### 食事

「ヘルシー弁当」を必ずチョイス



### ストレス

流行のグッズでストレス解消!



Easy 簡単にできる!

魅力的! Attractive

Social みんなでやってみよう!

いまやるとき! Timely

### 行動

「階段はこちら→」の表示を出す



職場やその周辺のウォーキングルートマップを作ってみる

### ストレス

職場で“お昼寝タイム”を設定する



### 食事

職場に設置している飲料を無糖のものに限定する



### 食事

まず野菜から食べる(血糖値スパイクに効果的)



### ストレス

スマホの通知などに「深呼吸の時間」とメッセージを表示



### 行動

健康診断を機に運動を開始する



※本稿はナッジの考え方をもとに作成しています。

# 食物繊維×たんぱく質で 高血糖対策



お弁当に  
おすすめ

## 鮭とチーズの大麦ご飯おにぎらず

1人分 > 373kcal / 食塩相当量0.9g / たんぱく質27.0g

### 材料 (2人分)

- 生鮭..... 2切れ
- 塩..... 少々
- 焼きのり(全形)..... 2枚
- スライスチーズ..... 2枚
- 大麦ご飯<sup>(※)</sup>..... 300g
- グリーンリーフ..... 適量

※作りやすい分量…米1合+米1合分の水+大麦100g+追加の水200mLで炊飯

### 作り方

- ① 生鮭に塩をふってフライパンに並べ、水(分量外)を加えてふたをし、5分ほど蒸し焼きにする。粗熱をとって半分に切る。
- ② ラップを広げて焼きのり1枚を置き、スライスチーズの大きさに合わせて大麦ご飯1/4量を広げる(写真)。グリーンリーフ、スライスチーズ、①の鮭1切れ分、大麦ご飯1/4量を重ねる。のりの左右と上下をたたんで包み、ラップで包んで10分ほどおき、半分に切る。同様にもう1個(合計2個)作る。



/ かわいい包み方は  
動画で!

### CHECK!

作り方の動画は  
コチラ



<https://douga.hfc.jp/imfine/ryouri/25autumn01.html>



●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

## 根菜とひじきのごまマヨサラダ

1人分 > 129kcal / 食塩相当量 0.4g / たんぱく質 2.7g



### 材料 (2人分)

ごぼう ..... 30g  
 にんじん ..... 30g  
 れんこん ..... 50g  
 ひじき (乾燥) ..... 2g  
 枝豆 (冷凍) ..... 正味 15g  
 A マヨネーズ ..... 大さじ 1・1/2  
 すりごま (白) ..... 小さじ 2  
 しょうゆ ..... 小さじ 1/4

### 作り方

- 1 ごぼう、にんじんは細切りに、れんこんは薄いいちょう切りにする。ひじきは水で戻す。枝豆は解凍する。
- 2 鍋に湯を沸かし、ごぼう、にんじん、れんこんを入れて2分ゆで、ひじきを加えてさらに30秒ゆでる。
- 3 水気をきって粗熱をとり、枝豆とAを加えて和える。

## スイートパンプキン

1個分 > 80kcal / 食塩相当量 0.0g / たんぱく質 2.0g

### 材料 (4個分)

かぼちゃ ..... 150g    卵黄 ..... 適量  
 バター (無塩) ..... 10g    かぼちゃの種 ..... 4個  
 はちみつ ..... 大さじ 1/2    (ロースト)

### 作り方

- 1 かぼちゃは皮をむいて一口大に切り、耐熱ボウルに入れて水大さじ1 (分量外) を加える。ラップをして電子レンジ (600W) で3分加熱し、水気をきって熱いうちに潰す。
- 2 ①にバターとはちみつを加えてなめらかになるまで混ぜ、4等分にして丸い形にととのえる。
- 3 表面に卵黄をぬって、トースターで焼き色がつくまで焼き、かぼちゃの種を飾る。



## Point! 高血糖を防ぐ食事のコツ

### 血糖値を上げにくい主食を選ぶ

大麦や雑穀などの食物繊維が豊富な主食は、糖の吸収をゆるやかにして血糖値の急上昇を防ぎます。大麦ご飯を使うと、栄養価も満足感もアップ。

### たんぱく質をしっかりとる

鮭やチーズ、豆類などのたんぱく質は、糖質と一緒にとることで血糖値の上昇を抑えます。主菜だけでなく、主食にもたんぱく質を組み合わせるとバランスよく。

### 旬の野菜で栄養&彩りよく

根菜やかぼちゃは、ビタミンや食物繊維が豊富。糖質がやや多めの食材でも、量や調理法を工夫すれば安心して楽しめます。

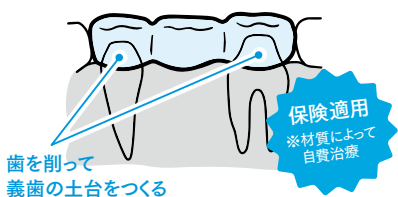
歯を失った後の選択肢は…？

# 「ブリッジ/入れ歯/インプラント」

厚生労働省「歯科疾患実態調査(2024年)」によると、歯を1本でも失っている人は45～49歳で26%。上の年代になるほど、その割合は増加します。歯を大切にしている、やむなく失ってしまうことはあります。失った歯をそのままにしておくと健康にさまざまな悪影響がありますので、治療の選択肢を予習しておきましょう。

※下では1本だけ失った場合をイラストにしています。状況によって選択肢が異なりますので、歯科医とよくご相談ください。

## ブリッジ



歯を削って  
義歯の土台をつくる

保険適用  
※材質によって  
自費治療

隣接する歯を削って、義歯と一緒に被せ物を橋渡し(ブリッジ)します。噛み心地は入れ歯より秀でていますが、健康な歯を多く削る必要があります。

## 入れ歯



義歯を  
ひっかける部分を削る

保険適用  
※材質によって  
自費治療

金属製のワイヤー(クラスプ)を隣接する歯にかけて固定します。歯を削る部分はブリッジより少なくすみませんが、噛み心地は劣ります。

## インプラント



人工歯根  
の上に義歯  
を被せる

自費治療  
※ほぼ保険  
適用はない

ネジのような人工歯根を骨に埋める

自分の歯と同じように噛むことができ、隣接する歯を削ることもありません。しかし、治療にかかる費用と期間のコストが大きくなります。

## 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？

# 睡眠不足は記憶力の低下をもたらします

### なぜ？ 記憶は睡眠中に定着するから

学習や経験によって得た情報は短期記憶として脳に保存されますが、これを長期記憶へと移す過程で睡眠が必要になります。とくに深いノンレム睡眠では、脳内の神経回路が再活性化され、情報が海馬から大脳皮質へと整理・転送されると考えられています。また、レム睡眠中には感情や創造性に関わる記憶が強化されることもわかってきています。



この過程によって、重要な情報が記憶に残り、不要な情報は整理されるわけです。逆に睡眠不足になると、記憶力や集中力が低下し、新しい知識の習得や思い出す力が著しく損なわれます。効率的な学習や仕事のためには、質のよい睡眠を確保することが大切です。

### 認知症のリスクも上げる

ノンレム睡眠中には、アルツハイマー型認知症の発症に関係する「アミロイドβ」という老廃物を排出しています。睡眠不足が続くと脳内に蓄積しやすくなり、記憶力や認知機能の低下を引き起こす原因になると考えられています。

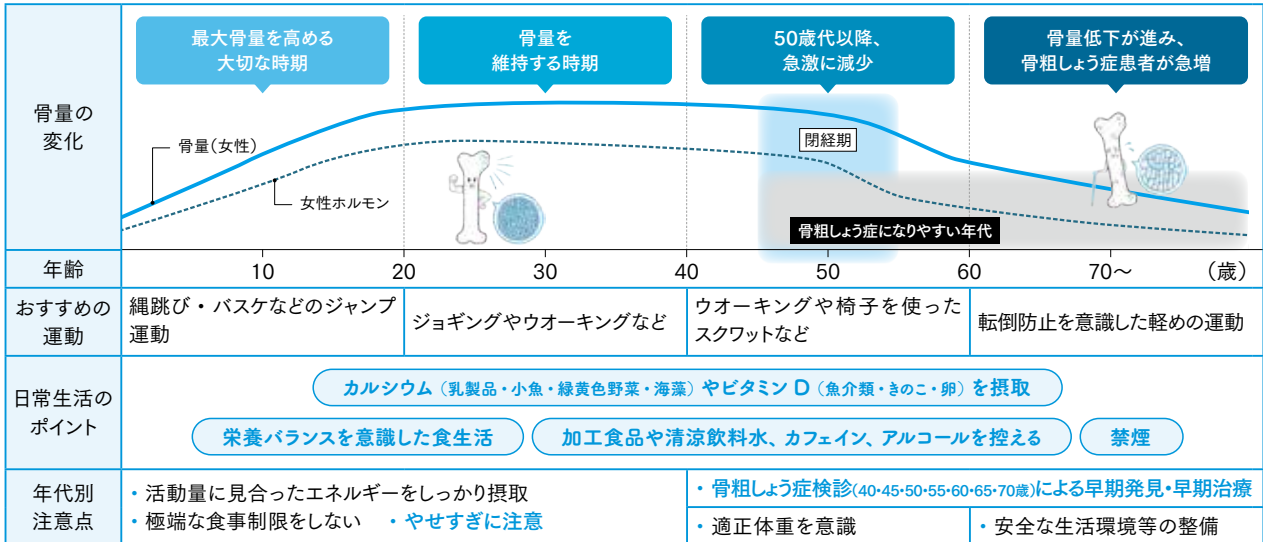


患者の  
約8割が  
女性



# 年代別の骨粗しょう症対策を

骨粗しょう症は骨がもろくなり骨折しやすくなる病気で、患者の約8割が女性です。骨量が急激に減る閉経後はとくに注意が必要ですが、若い世代でもダイエットによる栄養不足などで骨量の減少が進むことがあるため、年代に応じた対策が大切です。



## HEALTH INFORMATION

### クイズ 健康の分かれ道

肝臓だけに注意すれば大丈夫?

## お酒の健康への影響はどっち?

**A** 全身の疾患リスクを高める

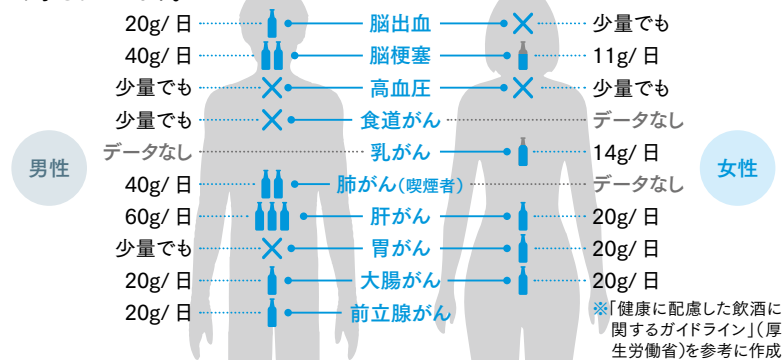


**B** 肝臓だけにダメージを与える



### 純アルコール量と疾患リスク

以下の疾患は、一定量(下記参照)以上の飲酒で発症リスクが高まることが研究により示されています。



飲酒の影響を「肝臓だけ」と考えていませんか? 実はアルコールは、血流によって脳・心臓・筋肉・内臓など全身を巡り、さまざまな病気のリスクを高めます。

厚生労働省のガイドラインでは、健康リスクが高まる1日の純アルコール量は、男性で40g以上、女性で20g以上としています(ビール中瓶1本=約20g)。

とくに、20歳代の若い方や高齢者、飲酒で顔が赤くなったり動悸がしたりするフラッシング体質の人はアルコールの影響を受けやすく、注意が必要です。

飲酒習慣のある方は、肝臓の数値だけでなく全身のリスクにも目を向け、飲みすぎない工夫を大切にしましょう。

答え **A**

## 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



“しゃがむ” 張トレ

## カエルスクワット 草むしりなどをして腰や膝を痛めない体へ!

### STEP 01

両足を肩幅に開き、つま先は外側に向け、両手で合掌のポーズをとる。



### STEP 02

膝をつま先の方向へ開きながらお尻を落とし、肘で膝を外へ押す。そのとき、なるべく背骨の上に伸ばしておく。

内ももの伸びを意識しながら  
5秒間キープ×5回 行う

※足首が硬くてバランスを崩してしまう人は、踵が浮いてしまってもOK。



応用編 さらに動ける体!

## サイドスクワット

### STEP 01

両足を大きめに開き、両手で合掌のポーズをとる。



### STEP 02

片方の膝をつま先の方向へ曲げ、もう片方の膝は伸ばしたままお尻を落とす。そのとき、なるべく背骨の上に伸ばしておく。

内ももの伸びを意識しながら  
左右交互に  
5秒キープ×5往復 行う



CHECK!

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/25autumn01.html>



## Trainer's Advice

### 筋トレと張力フレックストレーニングは何が違う?

筋トレで筋力を鍛えることはもちろん大切ですが、張力を鍛えることはさらに重要です。なぜなら張力を鍛えれば、加齢とともに衰えていく4つの体力要素、筋力・柔軟性・バランス・姿勢を同時に鍛えることができるからです。その結果、人生100年動ける体を手に入れることができます。

