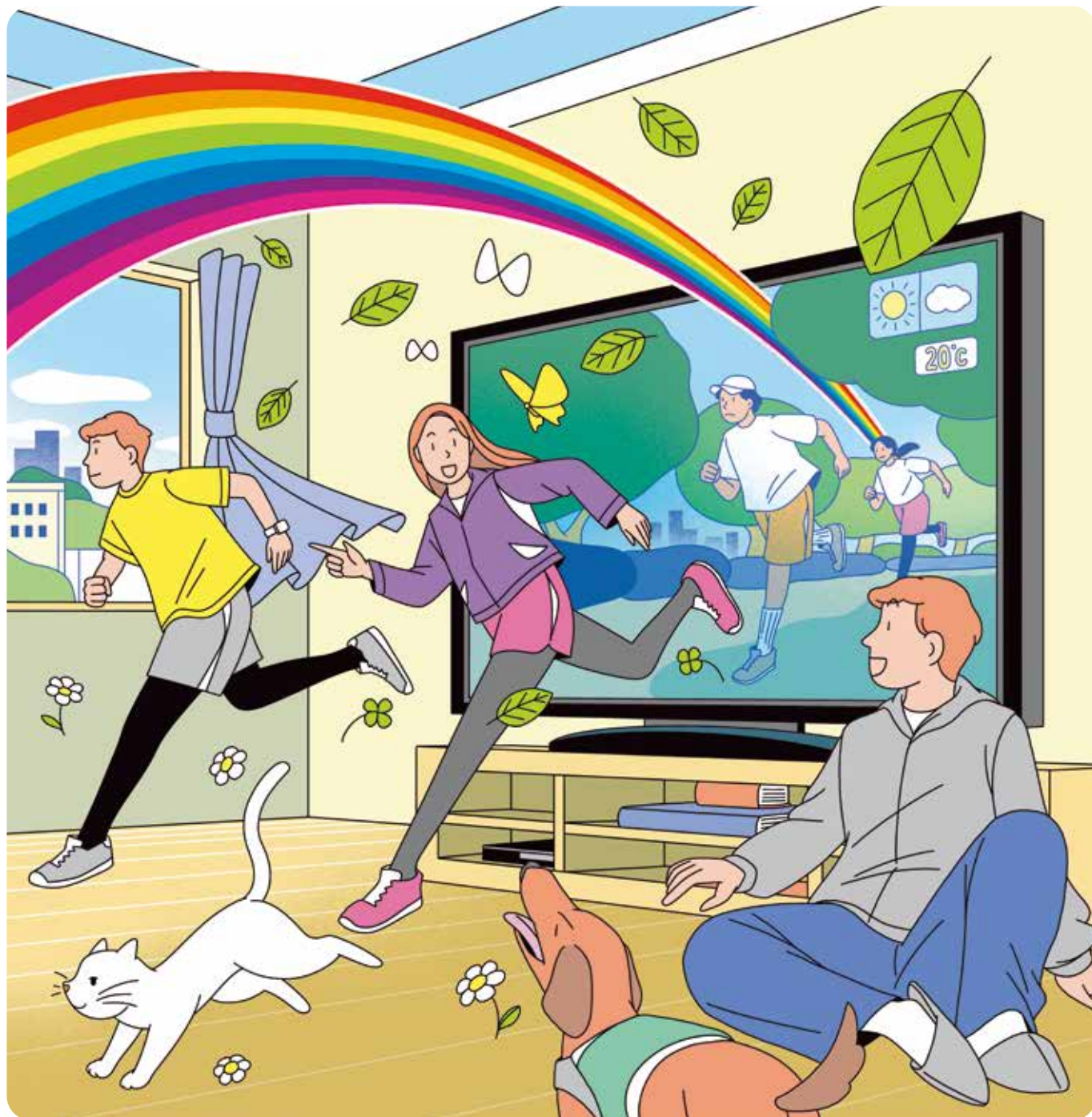


l'm fine

アイムファイン

けいふのたより

2025年春号



P 2 ▶ 令和7年度 予算のお知らせ

P 3 ▶ 令和7年度 健康保険組合が行う保健事業

P 4 ▶ 配偶者を対象とした資格調査

P 5 ▶ 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

P 6 ▶ 令和7年度健保組合予算早期集計結果

P 7 ▶ 暑熱順化トレーニングで熱中症になりにくい体に

P 8 ▶ 水都・大阪

P 10 ▶ 肥満を防ぐ

P 12 ▶ 栄養バランスを整えて脱メタボ

P 14 ▶ HEALTH INFORMATION

P 16 ▶ “立つ”張トレ／“座る”張トレ



動画をCHECK!



▼ 制度



▼ レンビ



▼ 運動



マルハニチロ健康保険組合

予算がまとまりましたので ご報告します

●令和7年度 収入支出予算概要表より

○一般勘定・収入

被保険者 5,571名

科 目	予算額(千円)	1人当たり額(円)
健康保険収入	2,900,548	520,651
国庫負担金収入等	740	133
調整保険料収入	40,242	7,223
国庫補助金収入	1,193	214
財政調整事業交付金	4,501	808
雑収入	1,155	207
合 計	2,948,379	529,237



○一般勘定・支出

科 目	予算額(千円)	1人当たり額(円)
事務費等	51,226	9,195
保険給付費	1,241,833	222,910
法定給付費	1,238,633	222,336
付加給付費	3,200	574
納付金	1,047,933	188,105
前期高齢者納付金	373,850	67,106
後期高齢者支援金	674,080	120,998
病床転換支援金等	3	1
保健事業費	102,864	18,464
還付金	2	0
財政調整事業拠出金	40,242	7,223
連合会費	1,201	216
雑支出	701	126
予備費	462,377	82,997
合 計	2,948,379	529,237

○介護勘定・収入

2号被保険者本人+特定被保険者 2,943名

科 目	予算額(千円)	1人当たり額(円)
介護保険料	327,058	111,131
繰入金	0	0
国庫補助金収入	0	0
雑収入	3	1
合 計	327,061	111,132

○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	306,592	104,177
介護保険料還付金	1	0
雑支出	1	0
予備費	20,467	6,954
合 計	327,061	111,132

●保険料率（令和6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7年2月13日に第199回組合会が開催され、令和7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6年度の収支は、収入から支出を引いた残金、213百万円が見込まれています。7年続けての黒字計上で、団塊の世代が全員75歳以上になる2025年以降確実に増大する後期高齢者支援金の負担増に備えております。

令和7年度予算の基礎数値は被保険者5,571名（前年度予算比105%）、平均標準報酬月額353,240円（前年度予算比104%）とし、保険料率は前年度据え置きの1000分の95（被保険者1000分の39.5、事業主1000分の55.5）として予算編成しました。

令和7年度予算は収入・支出ともに2,948百万円ですが、実質収入は調整保険料収入等を除いた2,904百万円であり、実質支出は予備費等を除いた2,446百万円で、実質的な収支残は458百万円となります。

予備費等を除く支出2,446百万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(50.8%)、健保加入者の健康増進を目的とした保健事業費は103百万円(4.2%)、事務費等51百万円(2.1%)、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40百万円(1.6%)、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1,048百万(42.8%)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。

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327百万円を計上しました。

支出について、健康保険組合は給付事業を行いませんので、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307百万円を計上しました。

最終的に収支残20百万円となります。

健康保険組合が行う保健事業

目次 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「法定健診項目」に「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

①20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。

②①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。

●被扶養者健診

今年度より制度の見直しにより巡回レディース健診を廃止いたしました。40歳以上の被扶養者につきましては、特定健康診査の受診についてご案内いたします。6月に被保険者を通じてご案内を送付いたします。

●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2000円を補助します。（接種対象期間・10～12月）

●人間ドック

今年度より年齢制限を撤廃し、すべての受診希望者が受診可能です。

一律2万円を限度に補助いたします。

なお、前述の生活習慣病健診および被扶養者健診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150アイテムの医療品等より、

被保険者が選択し2000円を限度に当健保組合が補助いたします。

目次 保健事業宣伝

●機関誌の発行

年2回（春、秋）発行の『けんぽのたより』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。





ご協力をお願いします

配偶者を対象とした資格調査

令和7年3月末日現在認定されている配偶者の資格確認調査を行います。
この調査は保険料の適正化につながる大変重要な事務ですので、何卒みなさまのご理解とご協力をお願いいたします。

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歳以上または障害年金受給者の場合は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. 働いていない方

無職・無収入	○令和7年度（6年分）課税（非課税）証明書
今は無職だが 1年以内には収入があった	○令和7年度（6年分）課税（非課税）証明書〈収入108,000円以上の方〉 ○申立書（退職日または廃業日を明記すること） ○源泉徴収票（写）、退職証明書（写）、廃業届（写）等、辞めた日がわかる書類があれば添付
海外に帯同赴任	○申立書

2. 働いている方

勤めている方	直近3カ月の給与明細書（会社名と被扶養者氏名が記載されたもの）（写）
一時的に収入が増加	○申立書 ○直近3カ月の給与明細書（写） ○事業主の証明書 ○直近の雇用契約書（写）
個人事業主	○申立書 ○令和6年分確定申告書（控）一式（写）
不動産等の収入等のある方	○申立書 ○令和6年分確定申告書（控）一式（写）

3. 年金受給者の方

年金受給者の方	○令和7年度（令和6年分）課税（非課税）証明書 ○直近の年金振込通知書（写）または、年金額改定通知書（写）（被扶養者氏名が確認できるもの）
---------	--

* 老齢、障害、遺族、恩給等すべての年金受給者が対象になります。

* 年金受給者で働いている方は上記（2.）に該当する書類も併せて提出してください。

* （写）と記載があるもの以外は原本を提出してください。

* 雇用保険の基本手当（失業保険）受給中は認定できません。

4. 被保険者と別居している方

被保険者と別居している方	○申立書 ○送金証明書類3カ月分（写）
--------------	---------------------

5. 被保険者が単身赴任

被保険者が単身赴任	○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7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。

* 課税証明書は市区町村によって名称が異なる場合があります。

* 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、予めご承知おきください。

* 既に認定基準を満たしていないことが明らかな場合は、速やかに保険証等を添付の上、「健康保険被扶養者異動届（減）」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

「保険者は、毎年一定の期日を定め、資格確認書の検認若しくは更新又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9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資格確認書は、無効とする。」



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。

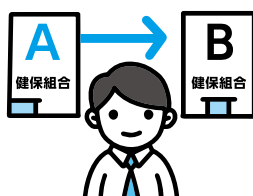
*1 健康保険証等が交付されている場合はあわせて返納してください。

・・・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・・・

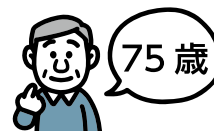
失業して被扶養者となったご家族が雇用保険の待期期間後、失業給付金の受給を開始したとき、基本手当日額が3,612円以上(60歳以上または障害がある場合は5,000円以上)になると収入基準を超えるため、被扶養者ではられません。



・・・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をしており、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。



令和7年度健保組合予算早期集計結果

約8割の組合が赤字
拠出金は総額約3兆9千億円

保険料収入は増加するも
経常収支では▲3782億円の赤字

健保組合全体の経常収入は9兆3936億円(対前年度予算比4.3%増)、経常支出は9兆7717億円(同1.1%増)で、経常収支差引額では▲3782億円の赤字となる見通しです。全体の約8割の1043組合が赤字予算を計上しています。

収入では、保険料収入は被保険者数の堅調な伸びや令和6年春闘による30数年ぶりの高い賃金引き上げの効果を反映して9兆2685億円(同4.3%増)となっています。

支出では、保険給付費は5兆1524億円(同1.5%増)、高齢者等拠出金は3兆8933億円(同0.4%増)を見込んでいます。

保険給付費については、新型コロナウイルス感染症の流行等の落ち着きを見込んで低い伸びとなりました。なお、令和6年度の医療費については、4～9月は新型コロナウイルスに対する制度の変更の影響により0.3%と低い伸び率で

したが、10～11月は2.9%と、新型コロナウイルスの影響が出る以前と同程度の水準に戻っており、健保連では「今後の動向を慎重に見極める必要がある」と指摘しています。

高齢者等拠出金のうち、前期高齢者納付金は令和4年度の新型コロナウイルス感染拡大の影響を反映(精算)した6年度納付金の大幅な増加の反動により1兆5577億円(同2.7%減)となる一方、後期高齢者支援金は後期高齢者数の増加を反映して2兆3353億円(同2.5%増)となっています。

保険料率は14.9組合が引き上げを実施し、平均保険料率は過去最高の9.34%となりました。収支均衡に必要な実質保険料率は10.02%となっています。なお協会けんぽの平均料率(10.00%)以上を設定したのは335組合(回答組合の24.5%)です。

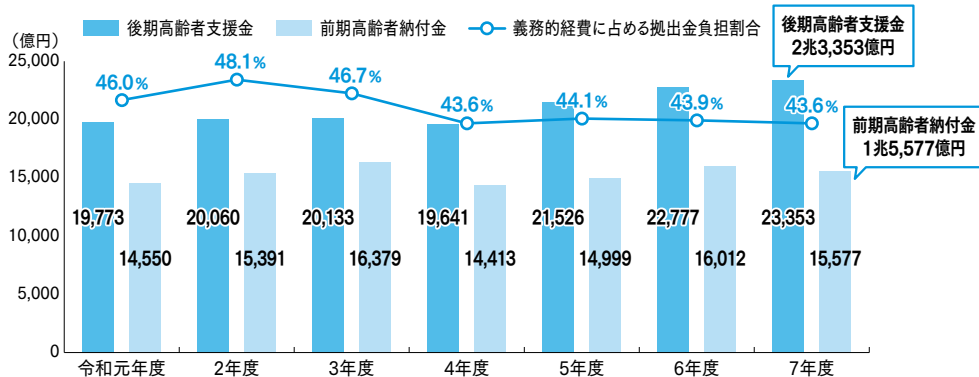
65歳以上人口の増加は続き
高齢者等拠出金負担増は必至

高齢者等拠出金については、令和

健康保険組合連合会(以下、健保連)が公表した「令和7年度健康保険組合予算編成状況―予算早期集計結果について―」によると、令和7年度は経常収支が赤字予算編成となった健保組合が全体※の約8割にのぼることがわかりました。

※令和7年3月31日時点で報告があった1368組合の予算数値をもとに、7年4月1日時点に存在する1372組合の財政状況を推計。

高齢者拠出金(前期高齢者納付金・後期高齢者支援金)の推移



※令和元年度～4年度までは決算、5年度は決算見込、6年度は予算、7年度は予算(早期集計)の値である。

「令和7年度 健康保険組合 予算編成状況―予算早期集計結果について―」(健康保険組合連合会)より作成

暑熱順化トレーニングで 熱中症になりにくい体に

猛暑にも順応できる、熱中症になりにくい体づくりのポイントは、汗をかくこと。
汗をかきやすい体になるトレーニングをご紹介します。



暑さに体を慣らし熱中症予防

「暑熱順化」とは、体が暑さに慣れること。人間の体は、汗が蒸発するときに体内の熱を放散し、体温を調節しています。汗をうまくかけないと、体内に熱がこもり体温が上昇し、熱中症を引き起こすことになります。

暑熱順化ができていないと、汗をかきやすくなり、皮膚の血流量が増え、熱が逃げて体温の上昇が抑えられます。さらに、連続して汗をかいていると、汗腺で作られる汗は、毛穴から出る前に再吸収されるので、汗に含まれる塩分が少なくなり、脱水症になりにくい効果があります。

暑熱順化ができていない体は、熱中症になりにくい

- 皮膚の血流量が増えて熱放散がしやすい。
- 汗に含まれる塩分が少なく、ナトリウムを失いにくいので脱水症になりにくい。
- 体温の上昇を抑えてくれる。



「暑熱順化トレーニング」とは

暑熱順化トレーニングは、暑さに体が順応するようにしっかり汗をかける体にするトレーニングです。厚生労働省では、熱中症対策として適度な水分補給と健康管理のほかに、暑熱順化トレーニングが効果的としています。全国各地の消防署などで採用されています。



ポイントは汗をかくこと、続けること

暑熱順化には数日～2週間程度かかるため、「継続」がカギとなります。暑熱順化は、一度できても数日暑さから遠ざかると、効果がなくなってしまいます。自分の体が暑熱順化できているか、いつも意識しましょう。



いろいろな暑熱順化トレーニング

※運動の強度によって効果が出る期間が変わります。

ウォーキング・ジョギング



サイクリング



筋トレ・ストレッチなど



湯船につかる



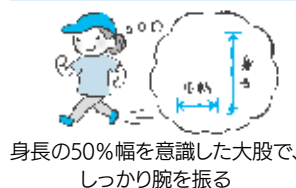
サウナ



ホットヨガ



速歩き



ラジオ体操



要注意

- ❗ 運動後は、水分補給を忘れずに。
- ❗ 汗が乾きやすい服装で運動する。
- ❗ 紫外線にも注意。
- ❗ 朝や夕方の比較的涼しい時間帯や、屋内などで行いましょう。



水都・大阪

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、高大生600円
中学生以下無料（学生は要証明）
- 🌐 <https://www.osakacastle.net/>

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だった頃の面影も残している。

天神橋まで来たら、土佐堀通を北浜方面へと進む。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。

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

HPはコチラ



大阪公式観光情報
OSAKA INFO





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階まで吹き抜ける壁一面が本棚で、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。



⑤ 中之島公園

大阪市で初めて誕生した公園。堂島川と土佐堀川に挟まれた中洲にあり、5月と10月はバラ園が見頃を迎え、11～12月には「大阪・光の饗宴」メイン会場として賑わう。



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。



見学

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



UZ 足のびして
sightseeing



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/>



お土産

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

※営業時間や料金等は変更される場合があります。

肥満のめやす

※特定保健指導の階層化基準より

腹囲

男性 85cm以上 女性 90cm以上

● リンゴ型

〈内臓脂肪型肥満〉
上半身に脂肪がつく



● 洋ナシ型

〈皮下脂肪型肥満〉
下半身に脂肪がつく



リンゴ型肥満と洋ナシ型肥満

リンゴ型肥満は男性に多く、内臓の隙間に脂肪がたくさんついている状態です。メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）と呼ばれ、生活習慣病のリスクが高くなります。一方、洋ナシ型肥満は女性に多く、皮膚の下に脂肪がつくもので、リンゴ型に比べて、生活習慣病のリスクは高くありません。女性は閉経後に内臓脂肪がつきやすくなる傾向があり、注意が必要です。

BMI(体格指数) 25以上

※標準 ▶ 18.5以上25.0未満

BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m)²

「隠れ肥満」に注意！

近年、BMI は標準でも、筋肉や骨に比べて脂肪の量が多い「**隠れ肥満**」が若い世代に増えています。体脂肪率も意識してみましょう。



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

野菜や果物、たんぱく質を適切に摂取し、糖分や脂肪の過剰摂取を控えましょう。

運動

ウォーキングなどの有酸素運動や筋力トレーニングを定期的に行いましょう。

ストレス

ストレスは食欲や体重に影響します。心の健康も大切です。

楽しみながら
健康に！

食事

冷凍の野菜や
ミールキットなどの
手軽で健康的な食品を使う

運動

スニーカーで通勤して
たくさん歩こう

ストレス

深呼吸などすぐできる
リラックス法を準備

Easy 簡単にできる！

食事

ヘルシーな食事と思わず
手が伸びる盛り付けに
(小さくてオシャレな器で)

運動

運動するとポイントが
もらえる仕組み
(アプリなど)を使う

魅力的！ Attractive

Social みんなやっているよ！

ストレス

憧れの人の SNS を
チェックしてモチベー
ションアップ！

運動

仲間と一緒に
運動する

いまやるとき！ Timely

運動

健診や人間ドックの予定
を決めて、その日に向け
て取り組んでみる

休憩時間

21:00

ストレス

リマインダーでリラックス
タイムをお知らせ

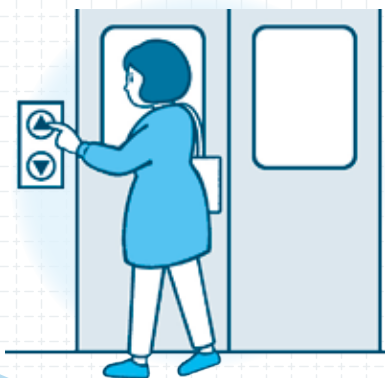
※本稿はナッジの考え方をもとに作成しています。

肥満を防ぐ

肥満は
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？

ついエレベーターを使ってしまう



思わず食べすぎてしまう



気がつくといライラしている



肥満とは、**身体に過剰な脂肪が蓄積した状態**です。**その原因は、主に運動不足と食べすぎ**です。
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・

心血管疾患

内臓脂肪がたまると、脂肪細胞から出る物質が**心血管疾患の原因**のひとつとなる**動脈硬化を起こしやすく**します。また**血栓を起こす物質も分泌され、心筋梗塞のリスクが高**まります。

糖尿病※

※ 2型の場合

肥満により蓄積された脂肪細胞から、血糖値を下げるホルモンである**インスリンの働きを弱める物質が出される**ことにより、血糖のコントロールが難しくなります。**この状態が続くと糖尿病の発病につながります。**

呼吸器疾患

首やのどのまわりに脂肪が多いと、**のどの空気の通り道が狭くなること**に加え、**脂肪細胞から出る物質が呼吸刺激作用を阻害すること**などにより、**睡眠時無呼吸症候群**などを引き起こすことがあります。

ほかにも…▶

関節の疾患

体重が関節に過剰な負担をかけることで、変形性関節症を引き起こしやすくなります。

一部のがん

大腸がん、乳がん、肝臓がんなど、特定のがんの発生率が、肥満の人で高いとの調査結果もあります。

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://doga.hfc.jp/imfine/ryouri/25spring01.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

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

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	お好みのビネガーなど※…	小さじ1
(アールグレイ・濃いめに煮出す)		いちご……………	100g
砂糖……………	大さじ1	ミント……………	適量

※酢・レモン果汁・白ワインビネガー・りんご酢・パルサミコ酢など

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。



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イン料理もおすすめ**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。



歯周病放置の影響はやがて全身に…

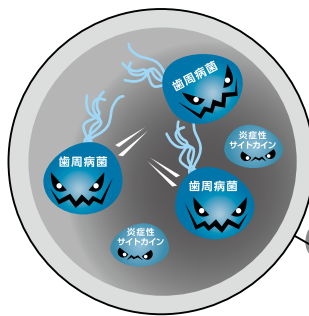
「菌血症」

血液の中は無菌状態であるのが正常ですが、歯周病菌などの細菌が入り込んでしまった状態のことを「菌血症」といいます。

通常、口の中の歯周病菌は、上皮細胞の免疫機能によって血液の中に入り込むことはありません。しかし、歯周病が進行して炎症が慢性化していたり、歯周病菌が増えすぎたりすると免疫が突破され、血液の中に歯周病菌が侵入してしまうことがあります。

血液に入り込んでしまった歯周病菌は、免疫反応によって生じた炎症性サイトカインとともに血流によって全身に運ばれます。これらが体のさまざまな部位で悪影響をもたらし、一見関係ないように思える病気の原因になるわけです。

歯みがきの際、歯ぐきから出血する人は要注意です。
菌血症のリスクが高いため、歯科医院を受診し、歯周病治療を始めましょう。



歯周病と関連が深い病気

アルツハイマー型認知症

脳卒中

2型糖尿病

ごえんせい
誤嚥性肺炎

動脈硬化

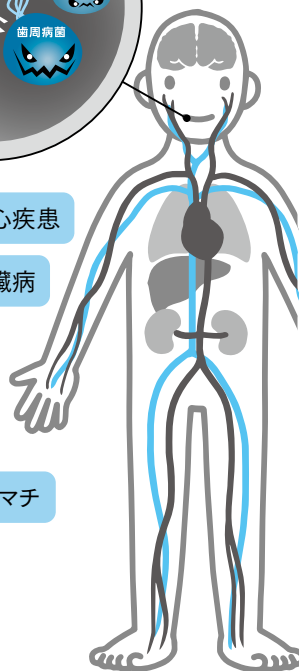
代謝機能障害
関連脂肪肝炎

妊娠・出産への影響

虚血性心疾患

慢性腎臓病

関節リウマチ



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



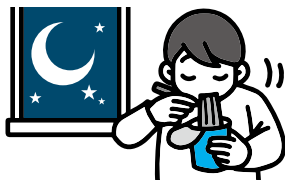
ちゃんと寝ていますか？

その肥満、睡眠不足が原因かもしれません…

なぜ？

食欲が増すから

睡眠時間が短くなると、食欲を増進するホルモン「グレリン」の分泌が増え、食欲を抑制するホルモン「レプチン」の分泌が減ります。また、高脂肪・高カロリーの食事を欲するようになります。



なぜ？

活動量が減るから

睡眠不足は、活動的に動こうとする意欲を減退させます。運動不足につながるため、結果として消費されるエネルギーが少なくなり、余った分が体に蓄えられてしまいます。



なぜ？

基礎代謝が下がるから

睡眠の質が悪いと成長ホルモンの分泌が減り、細胞の新陳代謝がうまく進みません。新陳代謝の低下は、基礎代謝の低下です。睡眠をおろそかにすると、知らないうちに太りやすい体になってしまいます。

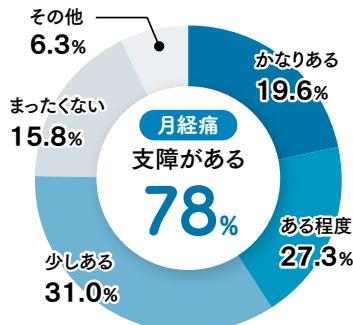


7～8割の女性が悩む

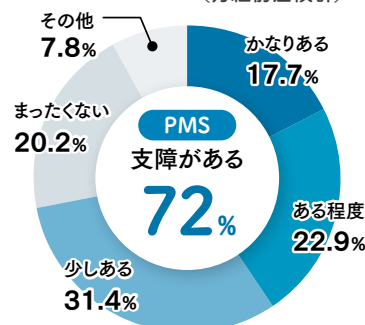
女性の体は、女性ホルモンなどの影響を受け、約1カ月の周期で排卵と月経を繰り返しています。この周期に伴って生じる不調に悩む女性は少なくありません。国の調査※では、「月経に関わる不調が生活に支障を与えている」と答えた女性は、20～30代では約9割に上ります。とくに、月経痛は約8割、PMSは約7割と、多くの女性が不調を感じています。

月経痛・PMS

(月経前症候群)



月経痛 月経時に月経血を押し出すために子宮の筋肉が収縮することで生じる痛み



PMS (月経前症候群) 月経の3～10日前に起こるさまざまな心身の不快症状

対象: 20～39歳の女性(2,812人)

※「男女の健康意識に関する調査」(令和5年度 内閣府委託調査)より作成

月経痛やPMSは、適切な治療で軽減できます

月経痛やPMSには、日頃から適度な運動を行い、バランスのとれた食事や十分な睡眠を心がけること、また、月経前後は無理をせず、できるだけリラックスして過ごすことも大切です。

それでも改善しない場合や、市販の鎮痛剤でも痛みがやわらがないときは、婦人科を受診しましょう。低用量ピルや漢方薬(いずれも保険適用)などの治療で症状を軽減できます。



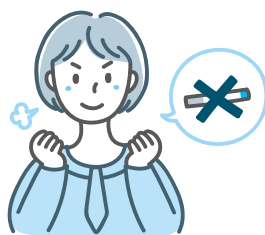
HEALTH INFORMATION

クイズ 健康の分かれ道

禁煙成功率が高いのは、どっち?

A 禁煙治療を受ける

B 自力でチャレンジ!



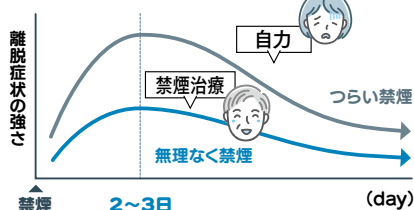
自力で禁煙を試みた場合、2～3日目にピークを迎える離脱症状のつらさで挫折してしまう人が多く、禁煙を続けられる人はほんのわずかといわれています。

一方、禁煙治療を利用すると、専門的なサポートを受けながら、禁煙補助薬等を使って離脱症状を軽減しながら禁煙を進めることができます。その結果、**禁煙成功率は自力に比べて3～4倍高まります。**

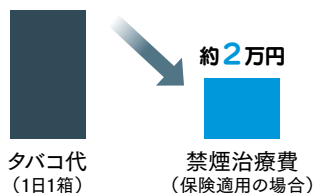
禁煙治療のメリット

※「禁煙支援マニュアル(第二版)増補改訂版」(厚生労働省)より作成

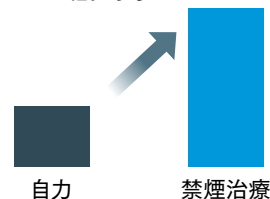
● 離脱症状を抑えられる



● タバコ代より安い 禁煙治療期間(12週間)のコスト
約4～5万円



● 禁煙成功率が自力に比べて**3～4倍アップ**



禁煙は早く始めるほど健康面でのメリットが大きくなります。

禁煙を思い立ったら、禁煙治療を実施する医療機関に相談しましょう。

※保険適用には一定の条件があります。

医療機関
検索はこちら



答え

A

“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。

内もと背中への伸びを意識しな
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なっていきましょう。

