

健保だより

2026
Autumn
vol.123

P2 令和7年度決算報告

P4 2026年8月から、高額療養費の自己負担限度額が変わりました

P5 体を動かして心も体も健康に

P6 特定健診はどんな検査でなにがわかるの？

P7 あなたの健康を専門家がサポートします！

P8 寒霞溪

P10 生活習慣で「脂質異常」を予防・改善

P12 脂質をとりすぎないレシピ

P14 HEALTH INFORMATION

P16 ファミリー健康相談をご利用ください



日揮健康保険組合

令和7年度決算は 収支プラスを確保。 今後の負担増が見込まれるも、 当面の保険料率は維持

当健保組合の令和7年度の健康保険と介護保険の決算が去る7月30日に開催された組合会において、可決・承認されました。その概要についてお知らせします。

健康保険

●●● 収 入 ●●●

収入総額は、前年度決算比1億99百万円(4.76%)増の43億69百万円となり、被保険者1人当たりでは、2万6,193円(3.75%)増の72万3,759円となりました。また、経常収入では同比2億42百万円(6.16%)増の41億73百万円、被保険者1人当たりでは3万3,796円(5.14%)増の69万1,169円となりました。

●●● 支 出 ●●●

支出総額は、同比1億13百万円(2.78%)増の41億99百万円となり、被保険者1人当たりでは、1万2,230円(1.79%)増の69万5,525円となりました。また、経常支出では同比1億3百万円(2.56%)増の41億22百万円となり、被保険者1人当たりでは1万604円(1.58%)増の68万2,781円となりました。

内訳をみますと、支出の主体である保険給付費は、加入者数の増加および1人当たりの医療費の上昇が影響し、20億98百万円で、同比19百万円(0.92%)増加しました。

高齢者医療へ納付する前期高齢者納付金は5億4百万円で、同比19百万円(3.90%)の増加、後期高齢者支援

金は12億56百万円で、同比71百万円(6.02%)の増加となりました。今後もさらなる負担が見込まれています。保健事業費は1億53百万円となり、同比22百万円(12.70%)減少しました。これは令和6年度に健診費用の支払いの期ずれを解消するため13カ月分を支払った一方、令和7年度は通常どおり12カ月分の支払いになったことによります。

●●● 今後の収支予想 ●●●

令和8年度予算における経常収支は、保険給付費および納付金の増加により、52百万円の赤字が見込まれています。今後も経常収支の赤字が継続すると予想されますが、別途積立金の繰り入れにより、当面は保険料率を維持できる見通しです。

みなさまにおかれましては、健保運営に対しまして引き続きご理解・ご協力をお願いいたします。

介護保険

令和7年度の収入総額は5億33百万円、支出総額は5億30百万円となり、収入支出差引額は3百万円の黒字でした。

介護保険収入の範囲内で介護納付金を支払うことができたため、準備金の取り崩しはありませんでした。

令和7年度決算概要表

健康保険勘定

(単位：千円)

収入

科 目	決算額
健 康 保 険 収 入	4,148,282
調 整 保 険 料 収 入	77,844
繰 入 金	6,800
国 庫 補 助 金 収 入	60,816
出 産 育 児 交 付 金	946
財 政 調 整 事 業 交 付 金	59,433
雑 収 入	15,210
収 入 合 計	4,369,331
経 常 収 入	4,172,588
収 入 支 出 差 引 額	170,446

支出

科 目	決算額
保 険 給 付 費	2,098,372
納 付 金	1,760,106
保 健 事 業 費	153,145
事 務 費	107,170
財 政 調 整 事 業 抛 出 金	76,927
そ の 他	3,165
支 出 合 計	4,198,885
経 常 支 出	4,121,950
経 常 収 支 差 引 額	50,638

介護保険勘定

(単位：千円)

収入

科 目	決算額
介 護 保 険 収 入	532,662
雑 収 入	198
収 入 合 計	532,860

支出

科 目	決算額
介 護 納 付 金	529,692
介 護 保 険 料 還 付 金	26
支 出 合 計	529,718

収 入 支 出 差 引 額 3,142

令和7年度に実施した主な保健事業

- 特定健康診査事業
- 特定保健指導事業
- 保健指導宣伝事業

『健保だより』の発行／育児指導月刊誌『赤ちゃんとい』(毎月)、『お医者さんにかかるまでに』(初回)の配布／歯科健診受診促進として粗品配布／ヘルシーファミリー倶楽部／個人向けポータルサイト「Pep Up」／医療費通知／ジェネリック医薬品の使用促進通知／花粉症セルフメディケーション対策としてドラッグストアのクーポン配布 など

- 疾病予防事業

人間ドック／婦人健診／ファミリー健診／胃・大腸健診／脳ドック／心臓ドック／PET 検診／歯科健診／無料歯科健診／ファミリー健康相談／インフルエンザ予防接種補助／ウォーキングイベントの実施／生活習慣病重症化予防として受診勧奨通知送付 など

- 体育奨励事業

事業所開催の各種競技会の費用補助

- 健康増進施設

契約スポーツ施設の利用補助



健保組合ホームページからログインできる「Pep Up」。いつでもどこでもご自身の健康データを確認でき、個人の状態に合わせた健康情報を閲覧できるサービスです。また、定期開催のイベント参加や健康促進アクションを行うことで「Pep ポイント」が付与されます。獲得したポイントは商品と交換することができますので、楽しみながら健康活動に取り組むことができます。

組合ホームページ

アドレス：www.jgckenpo.or.jp

ユーザー名：[jgckenpo](http://www.jgckenpo.or.jp) (ジェージーシーケンポ)

パスワード：[kumiaihp](http://www.jgckenpo.or.jp) (クミアイエイチピー)



2026年8月から、 高額療養費の自己負担限度額が変わりました

健康保険の高額療養費制度は、医療費が高額になった場合でも自己負担の上限を設けることで家計の破綻を防ぐセーフティーネットです。一方で、高齢化の進行などに伴う医療費増大によって制度の持続可能性の確保が急務でした。このため、高額療養費の自己負担限度額が見直されることになりました。

2026年8月から、月額上限が引き上げられ、年間上限が新設されました

2026年8月から、ほぼすべての所得区分で月額上限が引き上げられました。標準報酬月額 28 万円～ 50 万円の一般所得層では、約 80,100 円から約 85,800 円への引き上げとなります。一方で年間上限（8 月～翌年 7 月）の新設、多数回該当の据え置きにより、抗がん剤治療や慢性疾患で数万円の負担が長期にわたって続く患者の経済的負担に配慮した内容となっています。

2026年8月～ 高額療養費の自己負担限度額 <水色 部分が変更箇所>

標準報酬月額	自己負担限度額（月額上限）		新設 年間上限	
	外来特例（70歳以上）	多数回該当		
83万円以上	270,300円＋（医療費－901,000円）× 1%		140,100円	1,680,000円
53万円～79万円	179,100円＋（医療費－597,000円）× 1%		93,000円	1,110,000円
28万円～50万円	85,800円＋（医療費－286,000円）× 1%		44,400円	530,000円
26万円以下	22,000円 ^{*1}	61,500円		530,000円 ^{*3}
住民税非課税（70歳未満）	36,900円		24,600円	290,000円
住民税非課税（70歳以上）	11,000円 ^{*2}	25,700円		
一定所得以下（70歳以上）	8,000円	15,700円	—	180,000円

※多数回該当…過去12カ月以内に3回以上、上限額に達した場合の4回目以降の上限額

*1 年間上限216,000円 *2 年間上限96,000円

*3 標準報酬月額15万円以下に該当することを確認できた場合は410,000円（2027年8月以降に償還払い）

2027年8月から、所得区分の細分化による負担の適正化が図られます

高額療養費の自己負担限度額の見直しは、2段階で行われます。2027年8月からは、所得区分の細分化が実施されます。70歳未満では5区分が、より負担能力に応じたものとなるよう13区分へと細分化され、中高所得層を中心により細密な所得水準に合わせた月額上限の引き上げが行われます。

2027年8月～ 高額療養費の自己負担限度額 <水色 部分が変更箇所>

標準報酬月額	自己負担限度額（月額上限）		多数回該当	年間上限
	外来特例（70歳以上）			
127万円以上	342,000円＋（医療費－1,140,000円）×1％		140,100円	1,680,000円
103万円～121万円	303,000円＋（医療費－1,010,000円）×1％			
83万円～98万円	270,300円＋（医療費－901,000円）×1％			
71万円～79万円	209,400円＋（医療費－698,000円）×1％		93,000円	1,110,000円
62万円～68万円	194,400円＋（医療費－648,000円）×1％			
53万円～59万円	179,100円＋（医療費－597,000円）×1％			
44万円～50万円	110,400円＋（医療費－368,000円）×1％		44,400円	530,000円
36万円～41万円	98,100円＋（医療費－327,000円）×1％			
28万円～34万円	85,800円＋（医療費－286,000円）×1％			
20万円～26万円	28,000円 ^{*1}	69,600円		
16万円～19万円		65,400円		
15万円以下	22,000円 ^{*1}	61,500円	34,500円	410,000円
住民税非課税（70歳未満）	36,900円		24,600円	290,000円
住民税非課税（70歳以上）	13,000円 ^{*2}	25,700円		
一定所得以下（70歳以上）	8,000円	15,700円	—	180,000円

※多数回該当…過去12カ月以内に3回以上、上限額に達した場合の4回目以降の上限額

*1 年間上限216,000円 *2 年間上限96,000円

高額療養費は、月ごと、個人ごと、医療機関ごと、入院・外来別、医科・歯科別に計算されます。月をまたいで入院した場合は、月ごとに計算されます。また、入院時の食事代や居住費・差額ベッド代は対象外となります。

秋は運動を始める絶好の季節！

体を動かして 心も体も健康に



体を動かすメリット

今より少し多く体を動かすだけで、さまざまな健康効果が期待できます。

将来の病気を予防し、 健康寿命が延びる



身体活動*が増えるほど、循環器病や2型糖尿病、がん、ロコモティブシンドローム、うつ病、認知症などの発症・罹患リスクが軽減します。

※安静時よりもエネルギー消費が多い状態（日常活動や運動、座位行動を含む）。

「座りっぱなし」の人は、 とくにメリット大！



長時間座ったまま過ごすことは、生活習慣病のリスクを高めます。一方、身体活動量が多いと、そのリスクを低減できるほか、こまめに（たとえば30分ごと）立ち上がってストレッチするだけでも、血糖値や中性脂肪の改善、心血管系代謝疾患リスク低減につながります。

心がすっきり 元気になる



体を動かすと、ストレスや不安の軽減につながり、思考力や学習力、幸福感向上に効果があります。また、睡眠の質の向上や集中力の維持にもよい影響があります。

理想的な活動量

激しい運動は必要ありません。今より多く体を動かすことを意識しましょう。

歩行などの身体活動を

1日60分（約8,000歩）以上



歩く

自転車

買い物

掃除

通勤や家事を含め、1日60分以上の身体活動を意識しましょう。

息が弾み、軽く汗をかく程度の運動を

週60分以上



ジョギング

ダンス

スクワット・プランクなどの筋トレ

速歩やジョギング、ダンス、水泳、筋トレなどの運動を週60分以上を目標に実施しましょう。

筋肉量の維持・向上は、加齢による筋力低下や転倒予防につながります。自宅で行える筋トレを週2～3回取り入れましょう。

！「身体活動・運動不足」を軽視しないで！

世界保健機関（WHO）では身体活動・運動不足を、高血圧、喫煙、高血糖に次ぐ**世界で4番目に大きな死亡リスク要因**としています。日本でも、非感染性疾患による死亡において、喫煙、高血圧に次ぐ**3番目の危険因子**といわれています。

身体活動・運動不足は、いつからでも改善できます。暑さがやわらぐこの季節に、10分多く歩くことから始めてみませんか。

特定健診はどんな検査でなにがわかるの？



特定健診では、高血圧や高血糖、脂質異常といった生活習慣病を引き起こす要因であるメタリックシンドローム（内臓脂肪症候群）のリスクを調べます。必ず調べる「必須項目」と、一定の基準に基づき、医師が必要と認めた場合に行う「詳細な健診項目」があります。



検査項目からこんなことがわかります

特定健診では、**問診票の項目**（服薬、喫煙、飲酒、睡眠など）や**身長・体重**のほか、次のような項目を調べます。

	必須項目	検査の内容など	検査からわかることなど
身 体	BMI	体重(kg) ÷ 身長(m) ² で算出	25以上で肥満、18.5未満で低体重の疑い
	腹囲	おへそまわりを測定	男性85cm以上、女性90cm以上で内臓脂肪型肥満の疑い
血 圧	血圧	血液が血管に流れ込むときに加わる圧力 最高血圧と最低血圧を測定	高血圧を放置すると動脈硬化が進行。心筋梗塞、脳卒中など
	LDLコレステロール	肝臓でつくられたコレステロールを全身に運ぶ。 悪玉コレステロール	多いと動脈硬化が進行。脂質異常症など
脂 質	HDLコレステロール	余分なコレステロールを回収。善玉コレステロール	少ないと動脈硬化が進行
	中性脂肪	エネルギーとして利用される	多いと動脈硬化が進行。脂質異常症、糖尿病、急性膵炎など
	non-HDLコレステロール	総コレステロール - HDLコレステロールで算出	動脈硬化など
肝機能	AST (GOT)	肝臓の細胞内に多く存在する酵素	肝炎、脂肪肝、肝硬変、肝臓がん、心筋梗塞など
	ALT (GPT)		
	γ-GT (γ-GTP)		
血 糖	血糖	血液中のブドウ糖の量（濃度）	糖尿病、膵臓がん、腎不全など
	HbA1c	過去1～2カ月の血糖値の平均的な状態	
尿	尿たんぱく	血液中のたんぱくが尿中に排出されたもの	腎臓疾患、尿路の感染症・結石など
	尿糖	血液中の糖が尿中に排出されたもの	

詳細な健診項目 ●心電図 ●眼底 ●貧血（赤血球数・血色素量・ヘマトクリット値） ●血清クレアチニン

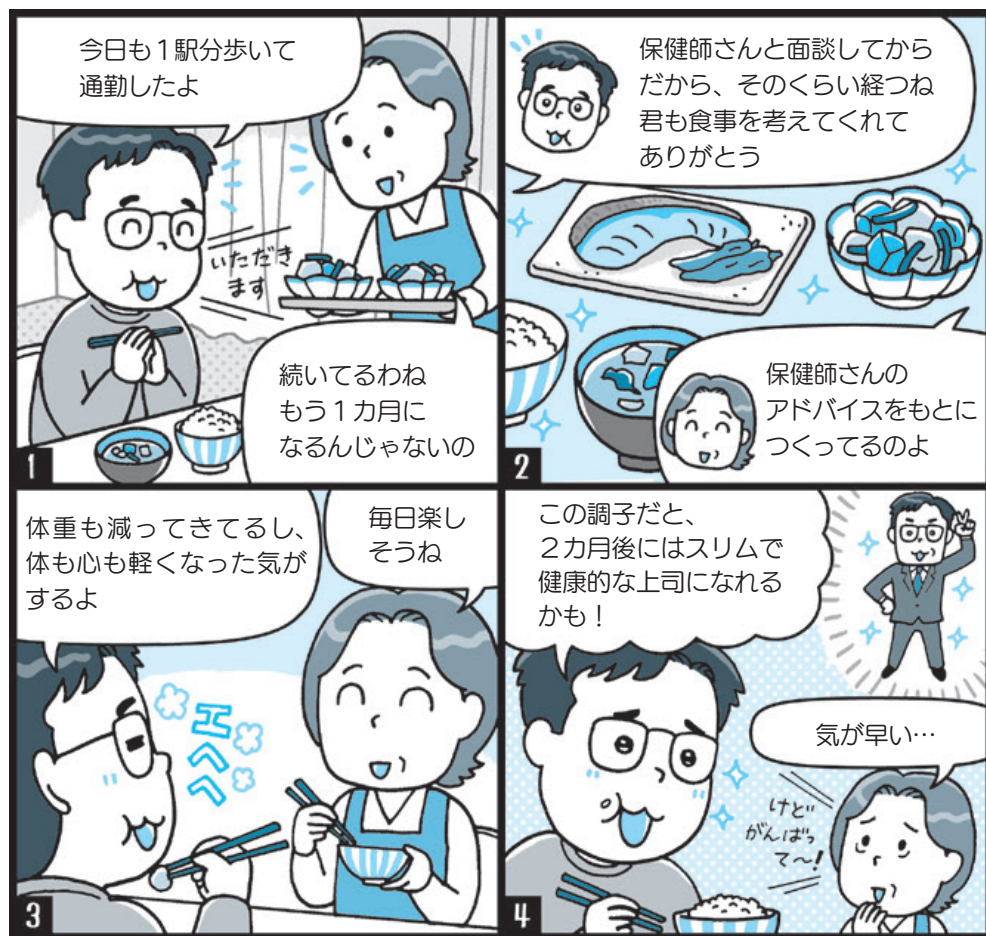


過去の結果と比較してどの検査項目の数値が変化しているか、どういう病気になりやすいかを知りましょう。
生活習慣を改善するきっかけになります。



前回の結果と比べてみよう

あなたの健康を専門家がサポートします!



特定保健指導では、保健師や管理栄養士などの健康づくりの専門家が、生活習慣改善のための具体的なアドバイスをしてくれます。あなたに合った目標を設定し、無理なく達成できる行動計画を立てて、3カ月以上にわたり、電話・メール・面談などで継続的にサポートします。



次のような流れで保健指導を行い、ゴールをめざします

初 日

初回面談。健診結果などをもとに、生活習慣改善に向けた行動計画を立てます。

体重2kg・腹囲2cm減らしたいです



1カ月後

保健師とメールなどでやりとりしながら、行動計画の実施状況を確認します。

体重が少し減ってきました

その調子です!

2カ月後

状況に応じて行動計画の変更も考慮し、無理のない改善を行います。

最近つらい日もあります

計画を変えてみましょう

3カ月後

最終評価。体重・腹囲などの結果を保健師に報告し、取り組みを振り返ります。

目標を達成しました!

おめでとうございます!



1人でチャレンジすると、目標が高すぎたり、つらくなって挫折したりと続きにくいものですが、専門家のサポートがあれば安心して改善に取り組めます。



継続は力なり! 体重も腹囲も目標達成するぞ



かん か けい 寒 霞 溪

群馬県の妙義山、大分県の耶馬溪とともに「日本三大渓谷美」の1つに数えられる香川県小豆島の寒霞溪。
日本書紀にも記述があるその渓谷美は、1878年、儒学者の藤澤南岳によって寒霞溪と命名された。
古くから親しまれる、自然がつくり出した絶景を満喫するハイキングに出かけよう。

寒霞溪（第2展望所から望む）

約1,300万年前の火山活動と長年の浸食によってつくり出された奇岩怪石、四季折々の豊かな自然が織りなす圧倒的な絶景が特徴。
秋は山を彩る紅葉と岩肌、そして青い海の美しいコントラストを見に多くの観光客が訪れる。

航路MAP



Information

アクセス



高松港から小豆島フェリーで
土庄港、車で寒霞溪ロープウェー「こうん駅」など



HPはコチラ
小豆島観光協会
<https://shodoshima.or.jp/>

寒霞溪には奇岩怪石などの見どころをめぐる「表12景」と「裏8景」、そして小豆島最高峰「星ヶ城」への登山道がある。今回は表登山道を登り、星ヶ城登山道を往復してロープウェイで戻るルート歩く。なお、観光協会のホームページなどで表12景を予習しておくといくつか見つけやすく、楽しく歩くことができる。

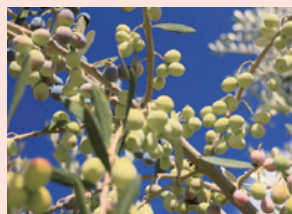
こうん駅を振り返り、通天窓を確認したら、すぐそばにある紅雲亭の脇から表登山道に入る。途中、表12景の場所を示す看板が出ているので、探しながら登っていく。表12景は四望頂で最後。木々で見えなかった場合、見逃してしまった場合は気落ちせず、帰りのロープウェイで上から探してみよう。

アート作品「空の玉／寒霞溪」で写真を撮影したら、山頂駅を通りすぎて星ヶ城登山道へ。星ヶ城は南北朝時代、備前の豪族だった佐々木信胤が築いた山城。西峰や東峰の周辺には遺構が残り、注意深く周囲を観察するとその形跡がわかる。東峰に着くと、そこは小豆島最高峰。達成感のある景色を堪能したら、来た道を山頂駅へ戻ろう。帰りはロープウェイを使い、短い空の散歩でゴールだ。

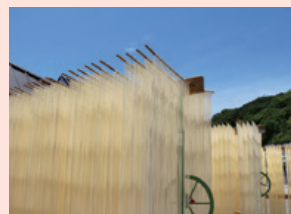
寒霞溪は、体力や時間に合わせて柔軟にルートを選択するのが魅力。迷うような道はないが、基本的に坂なので自分の体力を過信せず、無理のないスケジュールを立てて歩こう。



オリーブ&手延べそうめん



小豆島は国内オリーブ栽培の発祥の地。オリーブオイルを使ったグルメが島内各所で楽しめる。また、そうめんの三大産地の1つとしても有名。伝統的な手延べ製法でつくられるそうめんはお土産にも最適。



©(一社) 小豆島観光協会

四望頂

寒霞溪「表12景」の1つ。展望スペースには東屋があり、ベンチに座ってじっくり奇岩や岩壁などを眺めることができる。



青木野枝「空の玉 / 寒霞溪」

瀬戸内国際芸術祭2022のアート作品を常設展示。玉の中に入って寒霞溪をバックにアートな写真を撮ることができる。



第1展望所

山頂からせり出すようにつくられているため開放感抜群。眼下には内海湾、瀬戸内海、遠くには四国の山並みまで一望できる。アプローチの左右の紅葉も見どころ。



至 四方指



星ヶ城西峰

西峰(標高805m)は星ヶ城の本城があった場所。周辺には空壕、土壇、曲輪などの遺構が残る。



星ヶ城東峰

東峰(標高816m)は小豆島だけでなく瀬戸内海の島々の中で最高峰。星ヶ城の詰城があった場所。



寒霞溪ロープウェイ

日本で唯一、『空・海・渓谷』を一度に眺望できる島のロープウェイ。12分間隔(多客時は6分間隔)で運行しており、所要時間は5分。

🕒 8:00～17:00

🎫 片道 中学生以上1,500円、小学生750円

🔄 往復 中学生以上2,700円、小学生1,350円

※B期間(11月)の金額

🏠 ホームページに掲載

🌐 <https://www.kankakei.co.jp/>

※営業時間、運賃は期間によって変動。詳細はホームページでご確認ください。



ひと足延ばして 小豆島をめぐる

エンジェルロード

潮の満ち引きによって海の中から現れたり消えたりする神秘的な砂の道。1日に2回、干潮時間の前後約3時間だけ道が現れ、対岸の島へと歩いて渡ることができる。

📍 香川県小豆郡土庄町甲24-92



道の駅 小豆島オリブ公園

瀬戸内海を見下ろす小高い丘にある道の駅公園。地中海ムードあふれる約2,000本のオリブ畑に囲まれ、レストランや体験施設などが多数。

🕒 8:30～17:00

🏠 年中無休

🌐 <https://www.olive-pk.jp/>



四方指・大観望展望台

四方を指しても遮るものがないというわれのとおり、360度のパノラマが広がる2つの展望台。寒霞溪より高い位置にあり、爽快感のある眺めが楽しめる。

📍 香川県小豆郡小豆島町神懸峠山乙1117



二十四の瞳映画村

『二十四の瞳』ロケセットを保存した映画村。懐かしい木造校舎や文学館、レトロな映画館などがある。

🕒 9:00～17:00

🎫 大人1,000円、小人500円

※期間によって変動。詳細はホームページでご確認ください。

🏠 年中無休

🌐 <https://www.24hitomi.or.jp/>

※営業時間や料金等は変更される場合があります。

生活習慣で「脂質異常」を予防・改善

これといった自覚症状もなく、見過ごされがちな「脂質異常」ですが、放置していると動脈硬化を進行させ、心筋梗塞や脳梗塞の発症リスクを高めます。

食事や運動、飲酒、喫煙などの生活習慣を見直して、血管を守りましょう。

脂質異常は動脈硬化の危険因子

血液中に含まれる脂質を血中脂質といい、血液検査では「LDL コレステロール」「HDL コレステロール」「中性脂肪」の値を測定します。

「悪玉」と呼ばれる LDL コレステロールは、増えすぎると血管の壁にたまって動脈硬化を引き起こします。一方、「善玉」の HDL コレステロールには、余分なコレステロールを回収する働きがありますが、少なすぎると回収が追いつかず、結果として動脈硬化を進行させてしまいます。さらに、中性脂肪が多いと「善玉」が減り、「悪玉」が増えやすくなります。

このように、脂質異常は動脈硬化の進行につながるため、早めに改善に取り組むことが大切です。

今すぐ実践!

脂質異常を予防・改善する生活習慣

〔食事〕

脂質や糖質のとりすぎに注意しよう

揚げ物や脂身の多い肉料理は食べる回数や量を減らしましょう。また、マヨネーズやバター、生クリームなどを控え、お菓子や糖分の多い清涼飲料水は「ときどきの楽しみ」に留めることが大切です。ご飯や麺類の大盛りやおかわりもできるだけ避けましょう。

〈脂質・糖質を多く含む食品〉

- 脂質の多い肉類
- バター
- 生クリーム
- チーズ
- マヨネーズ
- 甘いお菓子
- 糖分の多い清涼飲料水 など



体によい脂質を選ぼう

青魚、えごま油、アマニ油などに多く含まれる「オメガ3脂肪酸」を積極的にとりましょう。オメガ3脂肪酸には、中性脂肪を減らし、動脈硬化を予防する効果が期待できます。

ただし、体によい油であってもカロリーは高いので、とりすぎには注意しましょう。

〈オメガ3脂肪酸を多く含む食品〉

- 青魚（サバ、アジ、イワシ、サンマなど）
- えごま油*
- アマニ油*
- くるみ
- チアシード など



※熱に弱いので、汁物やサラダにかけるのがおすすめです。

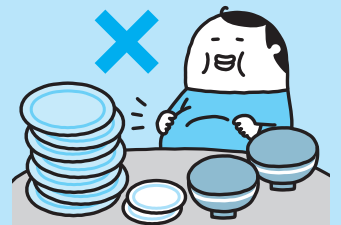
食物繊維をしっかりとりよう

野菜、大豆製品、きのこ類、海藻類などに多く含まれる食物繊維には、余分なコレステロールや中性脂肪を減らす作用があります。



食べ方を見直そう

夜遅い食事や早食いは禁物です。よく噛んでゆっくり食べることを意識し、満腹になる前に箸を置く「腹八分目」を心がけましょう。



脂質異常の目安



LDL コレステロール…120mg/dL 以上

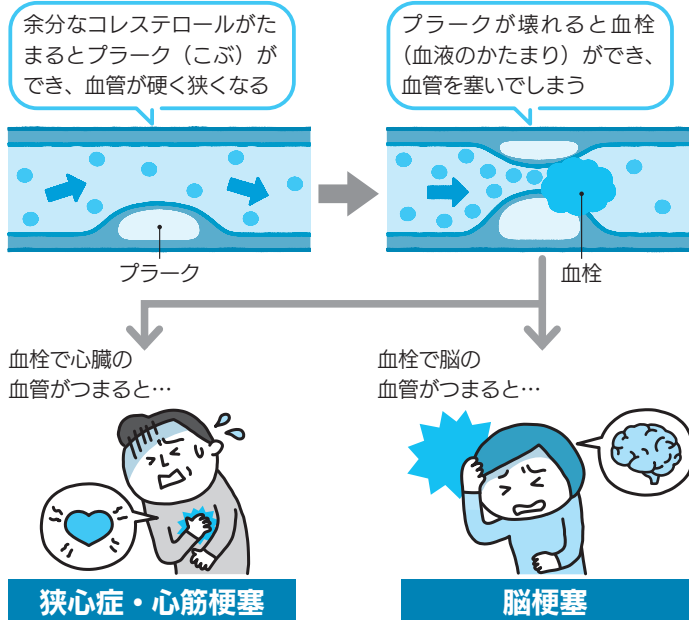
HDL コレステロール…40mg/dL 未満

中性脂肪 (トリグリセライド) …150mg/dL 以上 (空腹時)、175mg/dL 以上 (随時)

non-HDL コレステロール※…150mg/dL 以上

※総コレステロール値から HDL コレステロール値を引いた値

動脈硬化のメカニズム



脂質異常と関連が強い生活習慣は「食事」「運動」「飲酒」「喫煙」

脂質異常の原因の多くは、食事や運動、飲酒、喫煙といった生活習慣にあります。

たとえば、脂質・糖質の多い食事や日頃の運動不足は、LDL コレステロール (悪玉) や中性脂肪を増やし、HDL コレステロール (善玉) を減らしやすくします。

さらに、過度の飲酒は中性脂肪を急激に増加させ、喫煙にいたっては血中脂質のバランスを崩して動脈硬化を直接進行させてしまいます。

まずはこれら4つの習慣を見直し、改善することで、脂質異常・動脈硬化の予防につなげましょう。

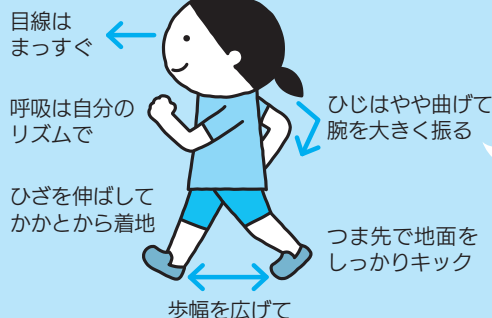
運動



適度な運動を習慣にしよう

有酸素運動 (ウォーキングやジョギング) を日常に取り入れ、座ったり横になったりする時間をできるだけ減らしましょう。

移動の際は階段を積極的に使うなど、無理なく続けられる範囲でこまめに体を動かすことが大切です。



おすすめの有酸素運動は「ウォーキング」

- 1 分間に 100～130 歩ほどの速度で
- 毎日、合計 30 分以上を目標に
- 通勤や買い物の時間を活用して、歩く機会を増やそう

飲酒



お酒との付き合い方を見直そう

週に2日はお酒を飲まない「休肝日」を設けましょう。飲むときはあらかじめ量や時間を決めてだらだら飲み続けないこと、度数の高いお酒は水や炭酸水で割ってゆっくり飲むことが大切です。

また、おつまみには揚げ物やスナック菓子を控え、野菜、魚、大豆製品を選びましょう。



禁煙



禁煙にチャレンジしよう

まずは「今日は吸わない」から始め、タバコなしでも過ごせる日を増やしていきましょう。

吸いたくなったときは、深呼吸や軽いストレッチ、歯みがき、熱いお茶を飲むなど、気持ちをそらす工夫が有効です。どうしても難しい場合は、無理せず「禁煙外来*」を受診しましょう。

*オンライン診療もあります。



脂質をとりすぎないレシピ

脂質
異常症
予防



作り方の動画は
こちらから

Check!



<https://douga.hfc.jp/imfine/ryouri/26autumn01.html>

主菜

電子レンジ de 鶏チャーシュー

1人あたり

エネルギー 220kcal
塩分 1.2g

※煮汁は1/3を食べる想定
(お皿に盛りつけた場合)
で栄養計算しています。

材料 2人分

鶏もも肉……………大1枚(300g)
A しょうゆ……………大さじ2
酒、みりん……………各大さじ1
すりおろししょうが、すりおろしにんにく ……各小さじ1

作り方

1 耐熱ボウルに皮を取った鶏肉とAを入れてよく揉み込み、ラップをして、電子レンジ(600W)で4分加熱する。一度取り出して、裏返し、再度4分加熱する。粗熱が取れたら薄切りにする。



カロリーダウンの工夫

✓ 鶏肉の皮は脂質が多くカロリーが高いです。皮を取るだけでカロリーを約40%もダウンでき、ヘルシーに仕上がります。

調理の
ポイント



電子レンジを使って失敗なしで作れます。
電子レンジで加熱した後、ラップのまま粗熱が取れるまで冷ますと、さらに味の染み込みがよくなります!

お皿に盛りつける場合は…

トマト(小1個)と一緒に盛りつけ、小ネギを添えると彩りが豊かになります。
調味料を揉み込んで味をしっかりなじませているため、煮汁を多く口になくてもおいしく食べられます。煮汁は全部食べると塩分が高くなるので、食べる量は全体の1/3程度を目安にしましょう。





●料理制作 エダジュン（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

副菜

2種のきのこことバジルのマリネ

1人あたり

エネルギー 塩分
47kcal 0.3g



材料 2人分

エリンギ（乱切り）……………1パック（100g）
しめじ（石づきを切り、ほぐす）…1パック（100g）
A レモン汁、バジル（乾燥）……………各小さじ2
オリーブオイル……………小さじ1
塩……………小さじ1/4

作り方

- 1 エリンギ、しめじは乾燥しないよう水にサッとくぐらせ、耐熱ボウルに入れてラップをし、電子レンジ（600W）で2分半加熱する。加熱後に出た水気をしっかり切る。
- 2 よく混ぜたAと1を和える。



きのこは
おすすめ食材！

- マリネ液は油を多く使うイメージですが、きのこには旨み成分の1つであるグアニル酸が含まれているので、少量の油でもおいしさを感じやすく、脂質ダウンにはおすすめの食材です。香りがよいバジルを使うと、最後まで飽きずに食べやすくなります。

サラダ

ちくわとブロッコリーの香味サラダ

1人あたり

エネルギー 塩分
68kcal 0.9g

材料 2人分

ブロッコリー（小房に分ける）……………1/3株（80g）
ちくわ（斜め切り）……………2本（60g）
A 鷹の爪（種なし・輪切り）……………1/2本分
長ネギ（みじん切り）……………1/3本（30g）
ポン酢しょうゆ……………大さじ1

作り方

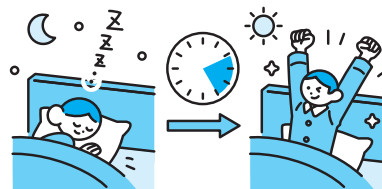
- 1 ブロッコリーは水でサッと濡らして、耐熱ボウルに入れラップをし、電子レンジ（600W）で2分半加熱する。
- 2 混ぜたAとちくわ、1を和える。



脂質オフのポイント

- 油を使わないドレッシングなので脂質オフになります。長ネギのみじん切りで香味感を、鷹の爪で辛さを足すので、油を使わずともおいしく仕上がります。
- ちくわの魚介の旨みのおかげで、少ない調味料でも満足感のあるサラダが完成します。

Q 短い睡眠時間でも平気な私は「ショートスリーパー」？



A いわゆる「ショートスリーパー」に、本当に該当する人はごく少数。自分もそうだと思いますが、気づかないまま睡眠不足が慢性化すると、生活習慣病やうつ病などのリスクが高まります。

あなたの睡眠、本当に足りていますか？

自分が本当にショートスリーパーなのか。それは、日頃のちょっとした習慣に表れます。次の項目をチェックしてみましょう。

- ☑ 休日にいつもより長く寝てしまう
- ☑ 午後に強い眠気や集中力の低下を感じる
- ☑ コーヒーやエナジードリンクが手放せない

こうした習慣がみられる場合は、睡眠不足の可能性がありま

睡眠の「見える化」で現状を知ろう

「短時間睡眠でも平気」という感覚は、実際の睡眠状態とズレていることがあります。まずは自分の睡眠状態を客観的に確認してみましょう。

睡眠を「見える化」する方法



家族に寝ている姿を観察してもらう

激しいいびきや、途中で息が止まっている時間がないか確認してもらいましょう。

スマホで就寝中の音を記録する

寝言やいびき、寝返りの様子を録音・録画してみましょう。



睡眠計測アプリやスマートウォッチを活用する



実際の睡眠時間や中途覚醒の回数をデータ化しましょう。

→ いびきや無呼吸などがある場合は医療機関に相談を！

HEALTH INFORMATION

実は、お口からの **危険なサイン！**

監修 ● きみえ歯科 院長 中村喜美恵

冷たいものを飲んだり、歯みがきをしたりすると歯がしみます...



知覚過敏が原因のことが多いですが、まず確認したいこと



知覚過敏かもしれません

冷たいものや熱いものがしんだり、歯ブラシの刺激で歯が痛む場合、「知覚過敏」の可能性がありま

熱いものがしみる、痛みが続くときは要注意

知覚過敏の痛みは一時的で、刺激がなくなると治まるのが一般的です。症状が軽い場合は、専用の歯みがき剤の使用や適切なセルフケアで改善することもありま

一方、熱いものがしみる場合や、刺激がなくなっても痛みが続く場合は注意が必要です。むし歯の進行や歯の神経の炎症、歯のひび割れなどが原因となっている可能性がありま

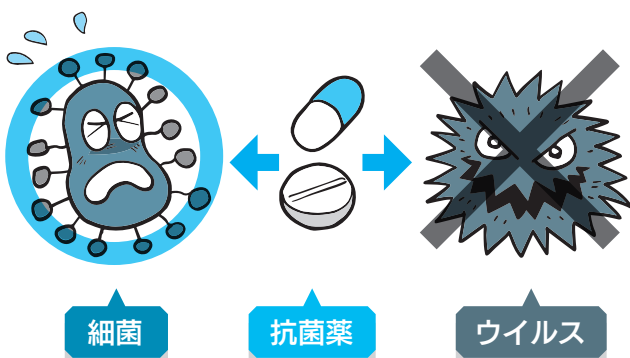
とくに

子どもの抗菌薬の使用には注意が必要です

病院で処方される**抗菌薬**。どんな症状にも有効で、治ったと感じたら残りはのまないほうがよいと思っていませんか？ 正しい知識を身につけ、適切な服用ができるようになりましょう。

抗菌薬は万能薬ではありません

抗菌薬は細菌を壊したり、増えるのを抑えたりする薬で、抗生物質や抗生剤とも呼ばれます。溶連菌性咽頭炎や急性中耳炎などの**細菌による感染症には効果が期待できますが**、ウイルスが主な原因である**一般的なかぜや胃腸炎などには効果が期待できません**。



指示された用量用法を守ってのみましょう

医師からの指示に従わず不適切な服用をすると、抗菌薬が効かない**薬剤耐性菌**を出現させる恐れがあります。症状が治まったからと自己判断で服用をやめたり、残っている薬や人からもらった薬を服用してはいけません。

子どもはとくに 薬剤耐性菌に注意を！

大人よりも免疫力の弱い子どもが薬剤耐性菌を保菌してしまうと、将来感染症にかかったときに治療に使える抗菌薬が少なくなり、重症化や難治化のリスクが高まってしまう。抗菌薬は必要なときに用量用法を守って服用し、必要がなければ使わないことが大切です。



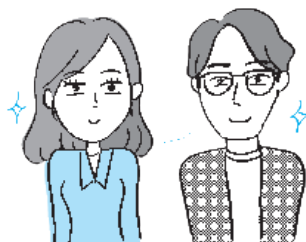
HEALTH INFORMATION

みんなで知ろう 女性の健康



女性特有の健康課題解消に向けて、周囲の人も理解を深めよう！

監修 ● 丸の内の森レディースクリニック 院長 宋美玄



プレコンセプションケア

「プレコンセプションケア」とは妊娠（コンセプション）の前（プレ）のケアの意味です。性別、また子どもをもつかどうかにかかわらず、将来のライフプランを見据えて、性や健康について正しい知識をもち、心身の健康や生活習慣を整えていく考え方です。若い世代の男女が健康について考え、将来の自分自身と、次世代の子どもたちの健やかな未来につなげていくことを目指すものです。

プレコンセプションケアで大切にしたいこと

自分の体調や 月経の変化を知る

日頃の体調や、月経の周期・量・痛みなどの変化に気づくことは、自分の体を知るための大切な手がかりになります。「いつもと違う」に早く気づけることが、健康を守る第一歩です。

食事・睡眠・運動などの 生活習慣を見直す

毎日の生活習慣は、心と体の健康に大きく影響します。できることから少しずつ整えていくことが、将来の健康につながります。

健康診断を 定期的に受ける

定期的な健康診断は、体の状態を客観的に確認する機会です。不調や病気の早期発見につながります。症状がなくても受けましょう。

不安や疑問があれば、抱え込まずに相談する

気になることがあれば、一人で抱え込まず、医療機関や相談窓口を活用しましょう。相談することも、自分を大切にしている行動の一つです。

こども家庭庁
ウェブサイト

全国の「性と健康の相談センター」窓口を探すことができます。
<https://precon.cfa.go.jp/soudan/nayami/>

