

健保だより

サバンナをゆっくりと歩くアフリカゾウ。草を食みながら歩き回り排せつして回することで、植物の種を広く散布しサバンナの多様性を高める役目も担っている。温厚な草食動物のイメージだが、巨大であるために天敵はおらず、世界最強であるともいわれる。

撮影地 マサイマラ、ケニア
写真・文 高砂淳二



ホームページをご活用ください!

<https://www.nabung-kenpo.or.jp>



2025年度 決算が まとまりました

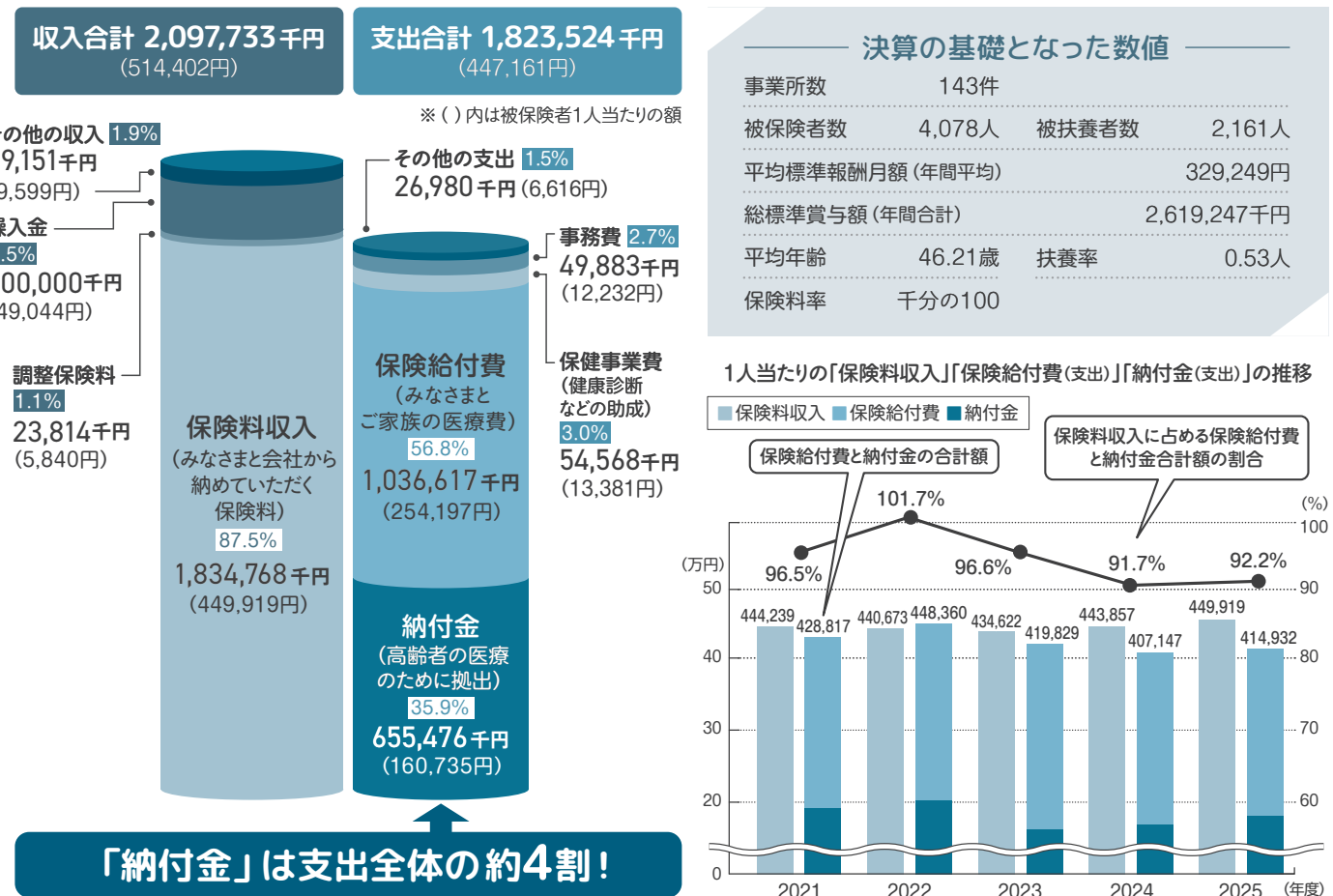


健康保険の2025年度決算は収入合計2,097,733千円、支出合計1,823,524千円、収支差引額は274,209千円となり、経常収支差引額は38,896千円の黒字決算となりました。

当健保組合は、正確で迅速な適用・給付業務に努めるとともに、疾病予防や健診などの保健事業を通じて引き続きみなさまの健康づくりに取り組んでまいります。みなさまにおかれましても保健事業を積極的に利用していただき「医療費をムダにしない心がけ」にご協力をお願いいたします。

一般勘定（健康保険）

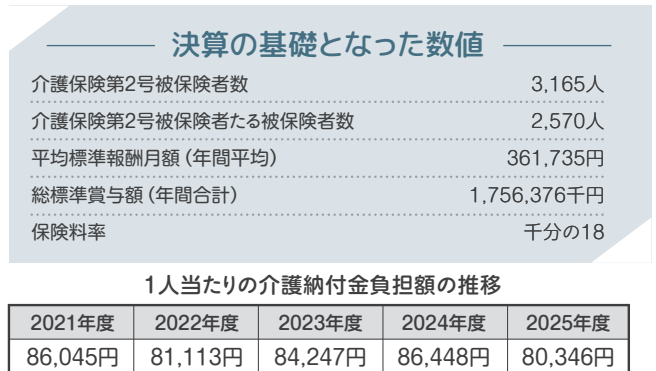
収入では標準報酬月額及び総標準賞与年額が増加したことなどにより、保険料収入は前年度と比べ約3,500万円増加となりました。支出では、みなさまの医療費などに充てられる保険給付費が昨年度と比べ7.7%増と大幅に増加しましたが、高齢者医療制度に充てられる納付金は4.7%減少しました。その結果、支出額は前年度と比べ約4,500万円増加となりました。



介護勘定（介護保険）

介護保険の2025年度決算は収入合計237,142千円、支出合計206,489千円、収支差引額は30,653千円となりました。

	科 目	決算額	1人当たり額	比 率
収 入	介 護 保 険 収 入	232,048千円	90,291円	97.9%
	繰 入 金	5,000千円	1,946円	2.1%
	そ の 他 の 収 入	94千円	36円	0.0%
	収 入 合 計	237,142千円	92,273円	
支 出	介 護 納 付 金	206,489千円	80,346円	100.0%
	介護保険料還付金	0千円	0円	0.0%
	支 出 合 計	206,489千円	80,346円	

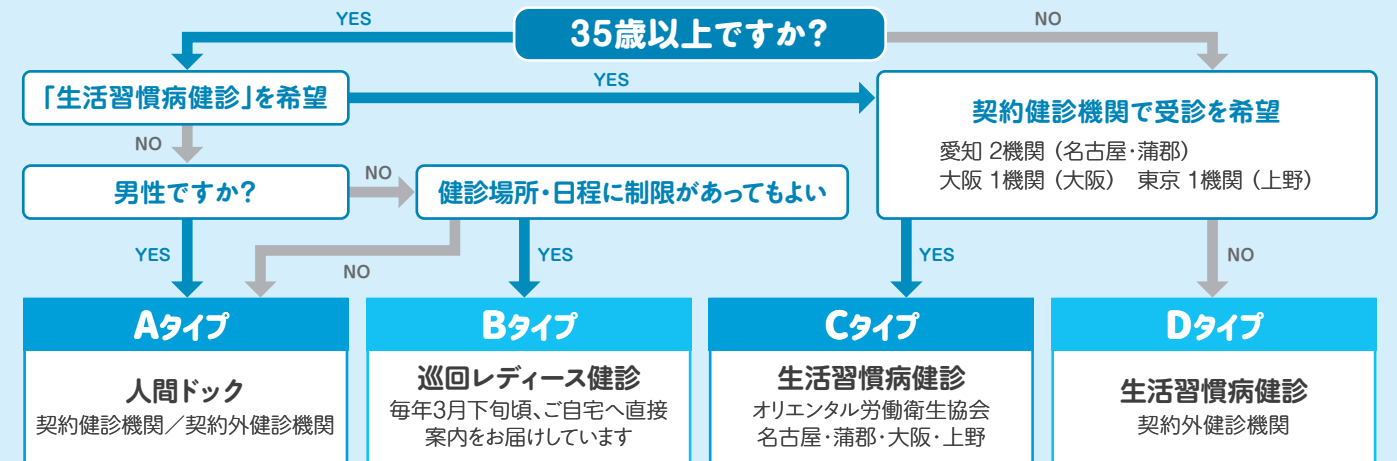


健診は毎年受診が基本です

体の状態は1年で変化することもめずらしくありません。毎年健診を受けていれば、小さな変化にも気づくことができ、早期に対処することで未来の健康を手に入れるにつながります。当健保組合では各種健診をご用意しておりますので、ぜひご利用ください。



あなたにピッタリの健診を見つけましょう

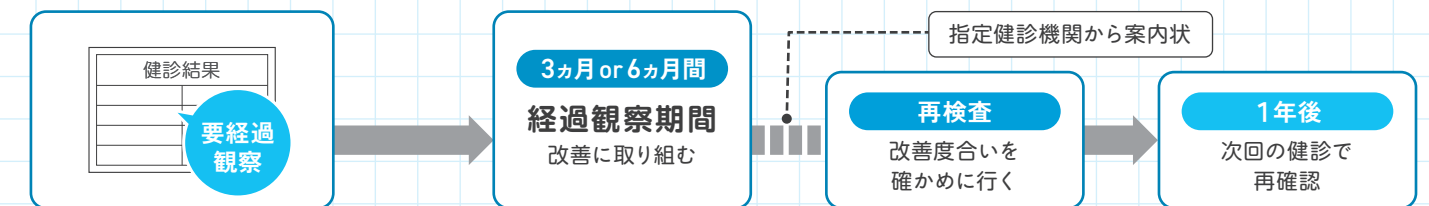


Aタイプ	人間ドック 契約健診機関／契約外健診機関	Cタイプ	生活習慣病健診 (オリエンタル労働衛生協会) 【実施期間】 毎年12月～翌年2月 【自己負担】 6,000円
Bタイプ	巡回レディース健診 (愛知健康増進財団) 【実施期間】 毎年4月～翌年2月 【自己負担】 6,000円	Dタイプ	生活習慣病健診 (契約外健診機関) 【実施期間】 通年 【自己負担】 健診費用総額 【補助額】 7,000円 (上限) ※健診費用が補助額より低い場合は、健診費用と同額を補助 ※健保組合への補助金請求が必要

※健保組合からの補助はA～Dタイプのいずれか、年度内1回のみです。※検査項目が満たない場合 (特別な事由を除く) は、補助の対象とならない場合があります。

人間ドック 契約健診機関に関するお知らせ 詳しくは当健保組合のホームページをご覧ください。	新たに受診可能になりました 飯島クリニック (大阪市中央区南船場)	所在地の変更がありました 名古屋栄セントラルクリニック 名古屋市中区錦 (栄パークサイドプレイス) ▶▶▶ 名古屋市中区錦 (ザ・ランドマーク名古屋栄) オリエンタル大阪健診センター 大阪市中央区久太郎町 (LUCID SQUARE SEMBA) ▶▶ (HF堺筋本町ビルディング) ※ビル名変更
---	---	---

健康診断の結果が “良好ではなかった”人は…



健診結果で「要経過観察」となる方は少なくありません。この結果を単なる“様子見”と理解してはいけません。何もしなければ変わらないどころか、悪化する可能性のほうが高いと思しましょう。次年度の健診で要精密・再検査、もしくは要受診などにならないよう、今のうちに改善してみませんか？

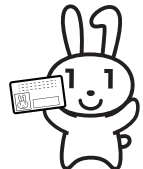
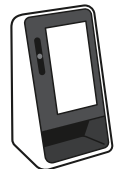


今年度より 「年間医療費のお知らせ」は 発行いたしません

当健保組合では、毎年1月に「年間医療費のお知らせ（医療費通知）」を事業所を通じて送付していましたが、マイナポータルなどデジタル化の進展にともない今年度より原則として発行を廃止することといたしました。ご理解のほどお願い申し上げます。

確定申告の医療費控除にはマイナポータルをご利用ください

マイナ保険証（または資格確認書）
で受診



マイナポータル経由で、
医療費や処方薬代
などをまとめて
自動入力



スマホ(PC)から
e-Taxで送信



申告完了

- ★領収証の集計入力が不要になります。
- ★ご家族の医療費情報も取得可能です。

ご利用には、「マイナポータル」と
「e-Tax」の連携が必要です。
詳しくはこちら▶
国税庁ホームページ



マイナンバーカードをお持ちではなく
マイナポータルを利用できない方へ

「年間医療費のお知らせ」が必要な方は、「年間医療費のお知らせ 作成依頼書」（2027年1月当健保組合のホームページに掲載予定）を2027年2月以降、当健保組合まで郵送してください。

高額療養費制度が 見直されました

2026年
8月～

入院や手術などで1ヵ月当たりの医療費が高額になる場合、みなさまの負担を軽減するために健保組合は給付金（高額療養費）を支給しています。この高額療養費について法改正が行われ、8月からみなさまの自己負担限度額が変わりました。

2026年
7月まで



8月から



今回の改正では **自己負担限度額** の引き上げに加え、「年間上限額」が新設されました。

詳しくは、当健保組合ホームページをご覧ください。
健保の給付 ▶ 医療費が高額になったとき

法改正は、制度の維持と支援の充実、負担の公平化等を目的として2027年8月にも実施されることが決まっています。



公告

組合会議員改選のお知らせ

任期満了に伴い組合会議員の改選（理事・議員・監事）が行われ、次の方々が選任されました。なお、当期より議員および理事の定数が改定されました。また、太字の方は今回新たに選任された方です。

【任期：2026年9月20日～2029年9月19日】

順不同（理事・議員等区分）敬称略

選定議員			互選議員		
役職	氏名	事業所名	役職	氏名	事業所名
理事長	青山 英生	株式会社青雲クラウン	理事	佐野 友和	三菱鉛筆中部販売株式会社
理事	舟橋 正剛	シヤチハタ株式会社	理事	蜂谷 貴治	ヒサゴオフィスサービス株式会社
監事	加藤 泰稔	株式会社馬印	理事	伊藤 亮仁	伊藤手帳株式会社
議員	加藤 順造	加藤憲ホールディングス株式会社	監事	鷓鴣 勝徳	シヤチハタ株式会社
議員	天野 敬之	株式会社丸天産業	議員	西村 友秀	銀鳥産業株式会社
議員	飯島 浩司	飯島製本株式会社	議員	櫻井 康博	愛知株式会社
常務理事	保科 洋朗	名古屋文具紙製品健康保険組合	議員	奥村 文政	株式会社名古屋エコー

算定基礎届へのご協力ありがとうございました。

2026年度の算定基礎届（定時決定）について、各事業主並びに事務担当者様のご協力により無事終了いたしました。

開催
しました

けんぽれんあいち

健康ウォーク 2026春

Web版

5月1日～31日に開催されたウォーキングイベントに **65名の方が参加** されました。

歩数ランキング上位30名に

QUOカード
(1,000円分)を
進呈いたしました!

参考

**歩数
ランキング**

1位の方

総歩数**727,363**歩
(1日平均 23,463歩)

30位の方

総歩数**298,715**歩
(1日平均 9,635歩)



このイベントは、実際に歩いてバーチャルマップを進むことで、楽しくウォーキングを継続できると好評をいただいております!
来年の春もみなさまのご参加をお待ちしています。

開催
します

ノルディックウォーキング

当健保組合の被保険者・
被扶養者なら
どなたでもご参加OK

飲み物・タオルを持参のうえ
運動しやすい服装でお越しください



参加費

ポールレンタル料

無料

日時

2026年10月17日(土)9:00～12:00
(名城公園内フラワープラザ前にて8:30より受付開始)

申込締切

2026年10月9日(金)

参加申込方法

事業所へお送りしたご案内の
「参加申込書」を
当健保組合まで郵送してください。

T461-0008
名古屋市東区武平町5-1
名古屋栄ビルディング7階
名古屋文具紙製品健康保険組合 宛

ノルディックウォーキングとは?

両手に持ったポールを交互に地面につきながら歩く運動で、下半身だけでなく上半身の筋肉も程よく鍛えられます。負担が少ないので年齢や身体能力にかかわらず、だれでも気軽にできる生涯スポーツです。日本ノルディックフィットネス協会公認のアドバンスインストラクター指導のもと、みんなで心地よく歩きませんか?

当日のコース

名城公園～志賀公園～伊奴神社



家族で取り組む かぜ&むし歯予防

つよい子になるぞ! キャンペーン

お子様の呼吸器系疾患予防対策として、「**4歳から6歳の未就学児**」がいらっしゃるご家庭を対象に、かぜ&むし歯予防や、健康づくりに取り組んでいただく事業です。カレンダーとシールは9月下旬に該当者のご自宅へ直送しました。

キャンペーン終了後のアンケートにご協力ください。
ご回答いただいた方全員に、粗品をお送りします。



インフルエンザ予防接種の 費用補助を行っています



当健保組合では、インフルエンザ予防接種を受けられた満75歳未満の被保険者・被扶養者に対し、補助金を支給します。**補助金額は対象者1人当たり1,000円／年度**を限度とします。接種補助券は9月下旬に各事業所へ配付しました。詳しくは当健保組合までお問い合わせください。

※接種補助券の配付対象者は65歳未満の被保険者・被扶養者の方となります。

※接種補助券が利用できない愛知県内の医療機関及び県外の医療機関で接種された場合は、接種補助券裏面に医療機関の証明をもらうか、接種したことを証明する領収明細書の原本をもらい、事業所へご提出ください。

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。

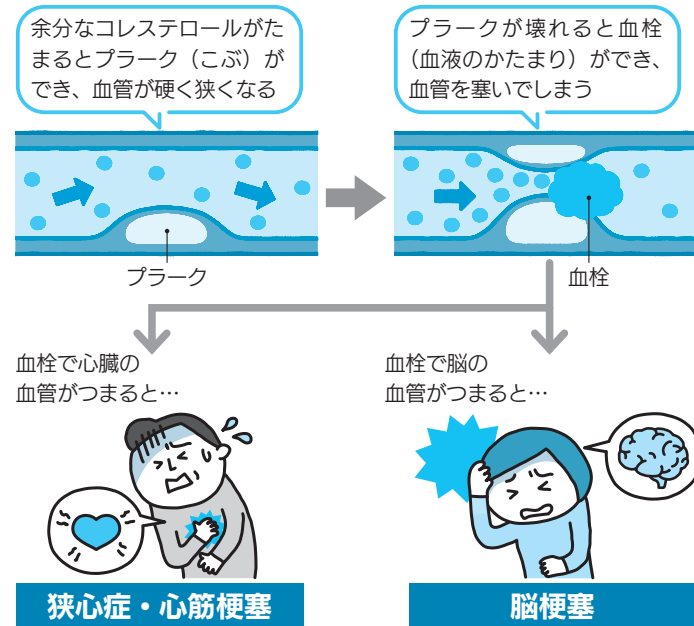
「悪玉」と呼ばれる LDL コレステロールは、増えすぎると血管の壁にたまって動脈硬化を引き起こします。一方、「善玉」の HDL コレステロールには、余分なコレステロールを回収する働きがありますが、少なすぎると回収が追いつかず、結果として動脈硬化を進行させてしまいます。さらに、中性脂肪が多いと「善玉」が減り、「悪玉」が増えやすくなります。

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。

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。

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



食物繊維をしっかりとろう

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。



体によい脂質を選ぼう

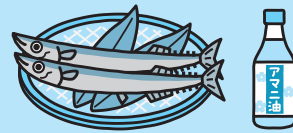
青魚、えごま油、アマニ油などに多く含まれる「オメガ3脂肪酸」を積極的にとりましょう。オメガ3脂肪酸には、中性脂肪を減らし、動脈硬化を予防する効果が期待できます。

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〉

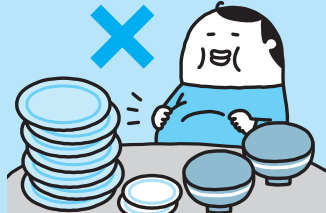
- 青魚（サバ、アジ、イワシ、サンマなど）
- えごま油*
- アマニ油*
- くるみ
- チアシード など

※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。

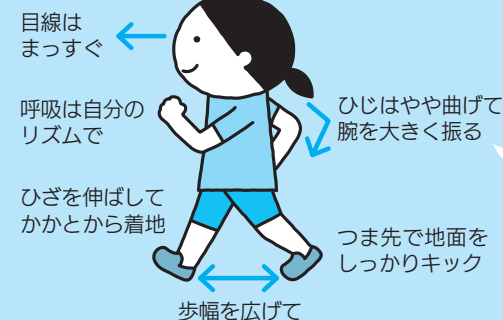


運動

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。





かん 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。

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。

ロープウェイの「こうらん駅」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こう。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。

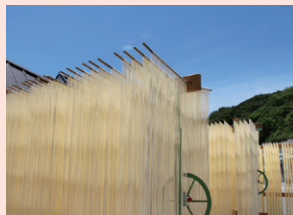
アート作品「空の玉 / 寒霞溪」で写真を撮影したら、山頂駅を通りすぎて星ヶ城登山道へ。星ヶ城は南北朝時代、備前の豪族だった佐々木信胤が築いた山城。西峰や東峰の周辺には遺構が残り、注意深く周囲を観察するとその形跡がわかる。東峰に着くと、そこは小豆島最高峰。達成感のある景色を堪能したら、来た道を山頂駅へ戻ろう。帰りはロープウェイを使い、短い空の散歩でゴールだ。

寒霞溪は、体力や時間に合わせて柔軟にルートを選択できるのが魅力。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



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イ「こうらん駅」など



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

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。



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



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いわれのとおり、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嶋山乙1117



道の駅 小豆島オリーブ公園

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本のオリーブ畑に囲まれ、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/>



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。

医療費の適正化にご協力を!

セルフメディケーションで お得な税制を利用してみませんか?

セルフメディケーションとは、自分自身の健康に責任を持ち、軽度な身体の不調は自分で手当てすることです（世界保健機関〔WHO〕の定義による）。これを推進するためセルフメディケーション税制が実施されています。

突然ですが、クイズです!

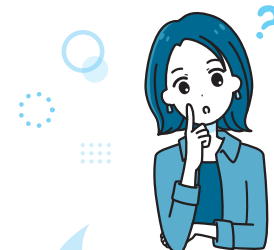
OTC 医薬品（市販薬）をよく購入する高橋さんは、セルフメディケーション税制を利用しようと思っています。

セルフメディケーション税制を利用するには
このマークが付いている薬を購入して、
そのレシートを保管しておくのよね

セルフメディケーション
税 控除 対象

解熱鎮痛薬

〇〇ドラッグ
★解熱鎮痛薬 ￥1000
〇〇〇〇 ￥400
合 計 ￥1400
★印はセルフメディケーション
税制対象商品です。



それと、何か「一定の取り組み」を
していないといけなかったわね。
えーと、何をする必要があったっけ?



セルフメディケーション税制を利用するためには、健康の保持・増進や疾病予防として「一定の取り組み」を行う必要がありますが、次のうち、その取り組みに含まれているものはどれでしょうか?

A 健診を受ける

B インフルエンザの
予防接種を受ける

C 特定保健指導を
受ける

(答えはこのページの下に)



セルフメディケーション税制とは

健康の保持・増進や疾病予防として「一定の取り組み」を行っている人が、年間1万2,000円を超えて、対象となる**スイッチ OTC 医薬品**などを購入した場合、確定申告で所得控除が受けられる制度です（上限8万8,000円）。

従来は時限措置（2026年まで）でしたが、2027年から制度を恒久化することになりました。ただし、セルフメディケーション税制の対象となる OTC 医薬品のうち、非スイッチ OTC 医薬品は5年の期限付きで延長となりました（2031年まで）。

スイッチ OTC
医薬品って何?

医師が処方する「医療用医薬品」として使用されていた成分を、ドラッグストアなどで買える OTC 医薬品（市販薬）に転用した薬のことです。



「一定の取り組み」とは

- 健保組合や勤務先、市区町村が行う健診〔人間ドック、各種健(検)診等〕を受ける
- 特定健診、特定保健指導を受ける
- 定期予防接種やインフルエンザ予防接種を受ける



1つでも実施していればいいのね。
私はもう健診を受けているから OK!

※ 詳細は厚生労働省 HP
をご覧ください。



セルフメディケーションには、毎日の適切な食事、運動、睡眠・休養が大切ですが、もし軽い不調を感じたときは、放置してこじらせてしまうことのないよう、早めに OTC 医薬品などで対処しましょう。よくならないときは、かかりつけ医に相談しましょう。



解説動画はコチラ



<https://dougahfc.jp/imfine/iryohi/26autumn01.html>

知って
よかった!

健康保険のしくみ

高額療養費

出産育児一時金・出産手当金

傷病手当金

生活を支える健康保険の給付

病気や出産のときには、大きな出費が発生したり、働けないことによる収入減になったりして不安が大きくなることもあるでしょう。健康保険には、そんな出費や収入減を支える制度がありますので、ご安心ください。

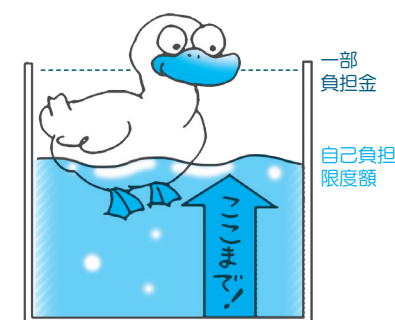
医療費が高額になったとき

高額療養費制度

手術や入院などで医療費の自己負担額が高額になったとき、年齢や所得に応じて、自己負担限度額を超えた分が払い戻される制度です。

● マイナ保険証で窓口負担が限度額までに

マイナ保険証で受診すれば、医療機関の窓口で支払う際に自己負担限度額までで済みます。



出産のとき

出産育児一時金・出産手当金



被保険者が出産したときは出産育児一時金、被扶養者が出産したときは家族出産育児一時金が支給されます。
被保険者が出産のために仕事を休んだときは、一定の期間について出産手当金が支給されます。

病気で仕事を休むとき

傷病手当金

被保険者が業務外の病気やけがの療養のために仕事ができないとき、一定の要件を満たせば傷病手当金が支給されます。

※業務上または通勤途中の事故や災害による病気やけがは労災保険の扱いとなります。



とあるアヒルの一家…



脂質をとりすぎないレシピ

脂質
異常症
予防

Check!

作り方の動画は
こちらから



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

主菜

電子レンジ de 鶏チャーシュー

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、煮汁を多く口にしないで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。



1人あたり

エネルギー 塩分
220kcal 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。

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

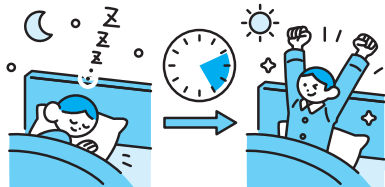
1 ブロッコリーは水でサッと濡らして、耐熱ボウルに入れラップをし、電子レンジ(600W)で2分半加熱する。
2 混ぜたAとちくわ、1を和える。



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込み、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」の可能性があります。健康な歯は表面がエナメル質で覆われており、通常は刺激を受けても痛みを感じません。しかし、加齢や歯周病による歯ぐきの後退や、歯ぎしり、強い力での歯みがきなどによって内側の「象牙質」が露出すると、刺激が神経に伝わりやすくなり、温度刺激や歯ブラシの刺激によって一時的な痛みが生じます。また、酸性の飲食物を頻繁に摂取することで歯が溶け、知覚過敏を引き起こすこともあります。

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す。歯科医院では薬剤の塗布や樹脂コーティング、就寝中の歯ぎしりなどから歯やあごを守るナイトガードなどの治療や、ブラッシングなどのセルフケア指導を行います。

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す。歯がしみる症状が続く場合は自己判断せず、早めに歯科医院へ相談しましょう。



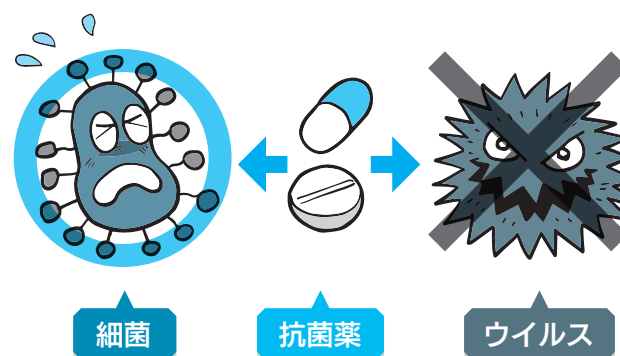
とくに

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**。



指示された用法・用量を守ってのみましよう

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法・用量を守って服用し、必要がなければ使わないことが大切です。

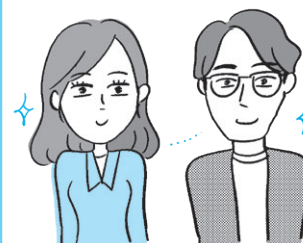


HEALTH INFORMATION

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/>





仕事や家事に忙しいみなさんへ
ヨガで簡単リフレッシュ!

着替えいらず!

モデル・指導 ● 京乃ともみ
(全米ヨガアライアンス RYT200
認定ヨガインストラクター)



座りすぎて疲れたとき

シャキッと仕事モードに! 眠気を吹き飛ばすポーズ

1

両手をお腹に
当てます。



2

鼻から息を強
く吸います。



3

お腹を薄く、へこませる
よう意識しながら、鼻か
ら強く息を吐きます。
吸う・吐くを1秒間に
行い、これを5回繰
り返します。



火を起こす
イメージで
速いテンポで
勢いよく

※横隔膜や腹筋を速く動かすので、
食後に行うのは避けましょう。

背中と腰のこりに!

体を対角線に引っ張るポーズ

1

イスに座って、左腕を斜め上に、
右脚を斜め下に、対角線になる
ように伸ばします。



2

伸ばしている手の指先と
脚のつま先を意識して、
引っ張り合います。



おへそを中心に
引っ張り合う

3回呼吸
しましょう

座ったままの
同じ姿勢で縮んでしまった
背中と腰の筋肉を
伸ばしましょう

※反対も①と②を同様にいきます。

座りっぱなしで硬くなったお尻に!

お尻を伸ばすポーズ

1

イスに座って、
左脚を右ひざ
に乗せます。



2

手のひらで内ももを
外側に向かって押し
ます。



お尻から太ももの外側が
伸びるように

できる人は
トライ!

3回呼吸
しましょう

★余裕がある人は、両手を
前に出しながら前屈し、
脱力します。
3回呼吸し、最後まで息
を吐き終えてから、ゆっ
くりと起き上がります。

※反対も①と②を同様にいきます。

詳しくは
動画をcheck!
<https://douga.hfc.jp/imfine/undo/26autumn01.html>



夏の冷えや疲れが残る秋の体は、自分で思っている以上にこり固まっています。デスクワークや長時間の運転などで座ったまま動かないでいると、背中や腰の血流が滞り、冷えがさらに悪化すること。仕事の合間や入浴後に、縮んだ筋肉をゆっくり伸ばして、秋の座り疲れを解消しましょう。

個人情報に関わる
苦情・ご相談/
お問い合わせ先

名古屋文具紙製品健康保険組合 個人情報保護担当者

〒461-0008 名古屋市東区武平町五丁目1番地 名古屋栄ビルディング7階 TEL 052-228-2660(9:00~17:00)

【土曜・日曜・祝日、その他組合の定める日(年末年始等)を除く】