

健保だより

2025

春

◆TOPICS

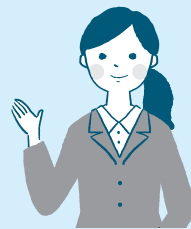
- 理事長就任のご挨拶……………P2
- 令和7年度 予算のお知らせ……………P3
- 冬号クロスワードパズルの解答とプレゼント……P15

タダノ健康保険組合



皆様でお読みください。

去る2月17日に開催されました組合会において、令和7年度予算が承認されましたので、その概要をお知らせします。



一般勘定

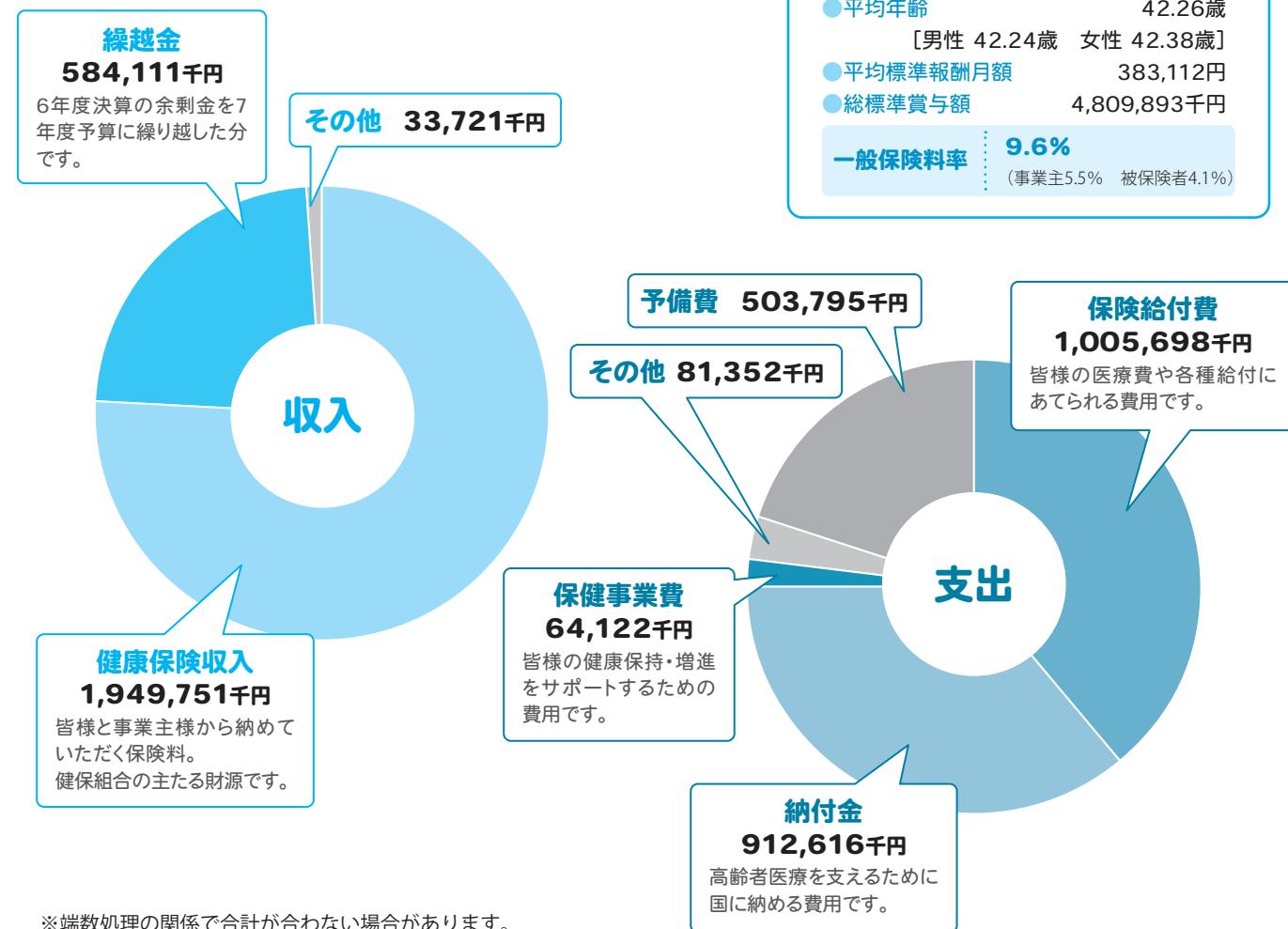
予算総額

25億6,758万3千円

一般勘定基礎数値

- 被保険者数 3,388人
[男性 2,992人 女性 396人]
- 被扶養者数 2,582人
- 扶養率 0.90人
- 平均年齢 42.26歳
[男性 42.24歳 女性 42.38歳]
- 平均標準報酬月額 383,112円
- 総標準賞与額 4,809,893千円

一般保険料率 9.6%
(事業主5.5% 被保険者4.1%)



介護勘定

介護勘定基礎数値

- 介護保険第2号被保険者数 2,040人
- 介護保険第2号被保険者たる被保険者数 1,489人
- 平均標準報酬月額 452,561円
- 総標準賞与額 2,663,093千円

介護保険料率 1.8%
(事業主0.9% 被保険者0.9%)

収入		支出	
科目	予算額(千円)	科目	予算額(千円)
介護保険収入	221,394	介護納付金	186,900
繰越金	119,427	その他	21
その他	22	予備費	153,922
合計	340,843	合計	340,843

理事長就任のご挨拶



タダノ健康保険組合
理事長 永井 啓介

清明の候、被保険者ならびにご家族の皆様におかれましては、ますますご健勝のこととお慶び申し上げます。

また、平素より当健康保険組合の事業運営に対しまして、格別のご理解とご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。

このたび、大東和人前理事長の後任といたしまして、理事長の職をお引き受けすることになりましたので、一言ご挨拶を申し上げます。

さて、我が国の健康保険制度を取り巻く環境は、高齢化と少子化の影響もあり、大変厳しい状況に直面しております。

このような厳しい状況の中ではございますが、当健保組合はこれまでも増して医療費の適正化やデータ分析による効率的・効果的な保健事業の推進、マイナンバーカードと健康保険証の一体化への対応等、医療のDX化に対応する体制を構築するとともに、皆様がより容易かつ自律的に健康管理を行えるよう、さまざまな保健事業の充実に力を入れて参ります。

当健保組合としては、こうした普遍的目標実現の為に、保険給付による疾病からの早期治癒に加えて、疾病予防に重点を置いた各種保健事業に取り組んで行く所存です。

組合員の皆様には、当健保組合の事業運営に対しましてご理解とご協力を引き続きよろしくお願い申し上げます。

タダノ健康保険組合 第26期(2) 組合会議員、役員名簿

令和7年1月16日 更新

区分	任期	定員
議員	就任日より～ 令和7年11月6日	22人
役員	就任の日から議員の任期満了日まで	12人

役職名	氏名	就職年月日	種別	所属・役職名
理事長	永井 啓介	令和7年 1月15日	選定	人事部 部長
常務理事	小島 昌一	令和5年11月 7日	選定	タダノ健康保険組合
理事	白井 紀雄	令和7年 1月 1日	選定	志度工場 工場長
理事	眞重 征彦	令和5年11月 7日	選定	品安企画部 部長
理事	岡崎 至洋	令和5年11月 7日	選定	部品部 部長
理事	雑賀 計資	令和5年11月 7日	互選	香西工場生産サポートG AM
理事	小松 周作	令和5年11月 7日	互選	新動カシステム開発部車両開発U AM
理事	山本 真平	令和5年11月 7日	互選	タダノ労働組合 事務局次長
理事	堀 彰太	令和5年11月 7日	互選	検査部検査第2G
理事	黒川 正樹	令和5年11月 7日	互選	生産計画部 生産計画G AM
監事	長尾 裕之	令和5年11月 7日	選定	経理部経理第1G GM
監事	蕪木 慎吾	令和5年11月 7日	互選	タダノ労働組合 事務局長
議員	古川 英司	令和7年 1月 1日	選定	開発企画部 部長
議員	小川 聡	令和5年11月 7日	選定	人事部 人事労務G GM
議員	北野 光彦	令和6年 1月 1日	選定	(株)タダノアイレック 代表取締役社長
議員	坂田 洋次郎	令和7年 1月 1日	選定	(株)タダノエステック 代表取締役社長
議員	久米川 速水	令和6年 1月 1日	選定	(株)タダノビジネスサポート 代表取締役社長
議員	上田 裕美子	令和5年11月 7日	互選	品質安全全部市場品質改善第1G AM
議員	橋本 竜一	令和5年11月 7日	互選	商品開発第一部第3U
議員	高橋 将人	令和5年11月 7日	互選	商品開発第二部第1U
議員	千馬 永三	令和5年11月 7日	互選	(株)タダノ物流 総務部 部長
議員	平岡 照二	令和5年11月 7日	互選	(株)タダノシステムズ ビジネスサポート部 部長

公告 第363号
令和7年度
保険料率の改定に関する
お知らせ

■一般保険料率 事業主:54.72/1000 被保険者:41.28/1000 合計:96.00/1000
(事業主の一般保険料率を0.28/1000、被保険者の一般保険料率を3.72/1000引き下げました)

■介護保険料率 事業主:9.00/1000 被保険者:9.00/1000 合計:18.00/1000
(変更なし)

令和7年3月分保険料より実施(4月給与天引き・納付分より)

特定保健指導とは、特定健診の結果に基づき、主にメタボリックシンドロームの予防や解消を目的に、専門スタッフ（保健師、管理栄養士など）によって行われる健康支援です。

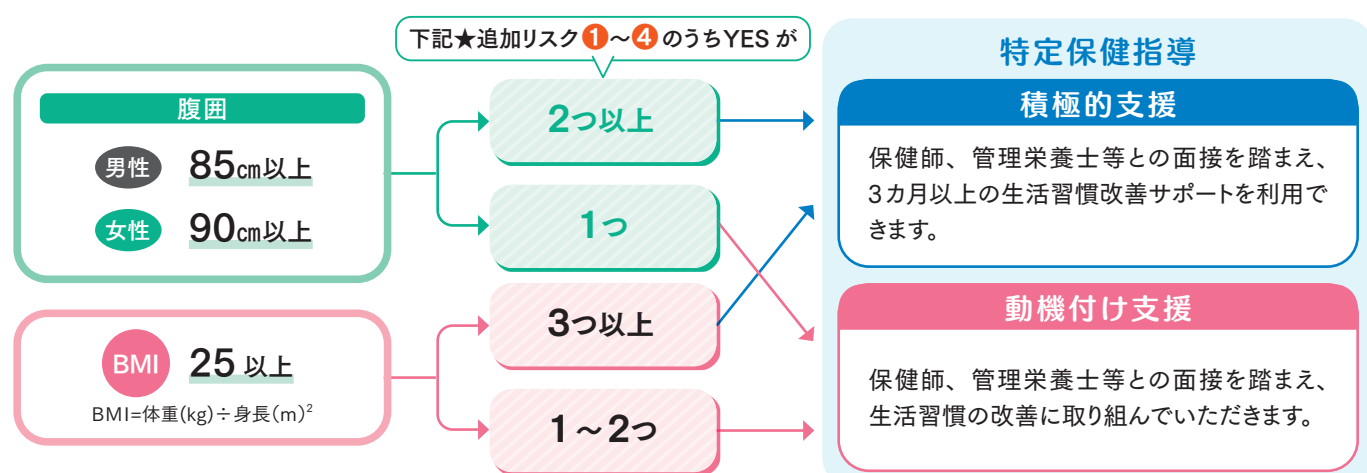
特定保健指導ってだれが受けるの？



特定健診の結果から判定されて特定保健指導の対象者が決まる！

次の判定基準に基づいて、リスクの数によって「積極的支援」、または「動機付け支援」の特定保健指導対象者となります。特定保健指導では専門スタッフによる健康支援が無料で受けられます。

特定保健指導の判定基準



★追加リスク

- ①収縮期血圧 130mmHg以上 または 拡張期血圧 85mmHg以上
 - ②空腹時中性脂肪 150mg/dL (随時175mg/dL)以上 または HDLコレステロール 40mg/dL未満
 - ③空腹時(随時)血糖100mg/dL以上 または HbA1c 5.6%以上
 - ④タバコを習慣的に吸っている
- ※①～③の治療にかかわる薬剤を服用している人は対象外 ※④は①～③に1つ以上あてはまる場合のみにカウントする



特定健診とは、40～74歳を対象とした生活習慣病を予防するためのメタボリックシンドロームに着目した健診です。

健康を維持してこそ人生の楽しみも！ 健診の計画も忘れずに！

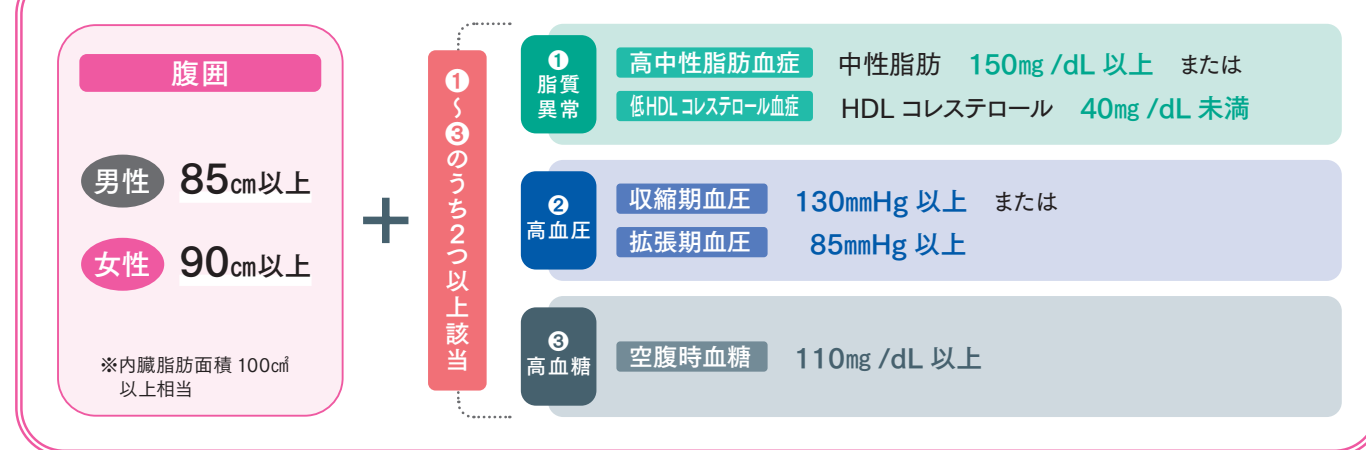


メタボリックシンドロームを早期発見する特定健診

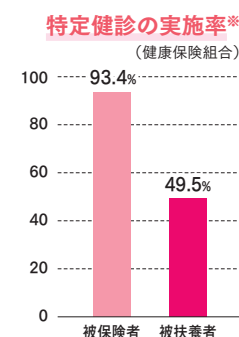
日本人の死因の第2位は心臓病、第4位は脳卒中*で、これらは動脈硬化が要因となる病気です。メタボリックシンドロームになると、動脈硬化の進行が加速し、心疾患や脳血管疾患のリスクが高まります。特定健診はこのメタボリックシンドロームを早期発見する大切な健診です。

※「令和5年(2023)人口動態統計(確定数)の概況」(厚生労働省)

メタボリックシンドロームの診断基準



特定健診は、早めにメタボリックシンドロームに気づいて、深刻な病気を予防するために大事な健診なのに、被扶養者では受けている人が半分くらいなんだ



いろいろ忙しいものね。だけど病気になったら通院や食事制限など、さらに負担が増えてしまうかも。ぜひ今年の特定健診を受けましょうね！



※「特定健診・特定保健指導の実施状況について(2022年度)」(厚生労働省)

幸せホルモン
「セロトニン」で

春の不調を予防しよう

気候や環境の変化が多い春は、ストレスによりメンタルヘルスの不調が起こりやすくなります。“幸せホルモン”と呼ばれる**セロトニン**の分泌を高める生活で、心身ともに健康に過ごしましょう。

セロトニンってなに？

脳内の神経伝達物質のひとつで、**精神を安定させる働きがあります**。セロトニンが減少すると、**精神的に不安定になり、気分が滅入り、ストレスによってイライラ感や攻撃性、衝動性が高まる**ことがわかっています。

セロトニンを増やすには？

セロトニンは、**必須アミノ酸のトリプトファンから合成される**ため、トリプトファンを多く含む食品を摂取するのが効果的です。加えて、次のような習慣や環境を整えることがセロトニン分泌に重要であることが明らかになっています。

セロトニン分泌を高める5つの習慣

1 トリプトファンが多い食品をとる

バナナ、乳製品、卵、豆製品（豆腐や納豆など）、ごまにはトリプトファンが多く含まれています。また、これらの吸収・合成を促進する炭水化物もあわせてとるのがおすすめです。



2 ウォーキングやサイクリング

少し息があがるくらいのウォーキングやサイクリングなど、**リズム性運動はセロトニンの分泌を促します**。



3 よく噛む

咀嚼もリズム性運動としてセロトニン分泌に効果的。調理の際、根菜類を大きく切るなどの工夫をすると、自然と噛む回数を増やせます。



4 呼吸運動をする

座禅やヨガなどで**ゆっくりとした深呼吸を意識する**のもリズム性運動になります。



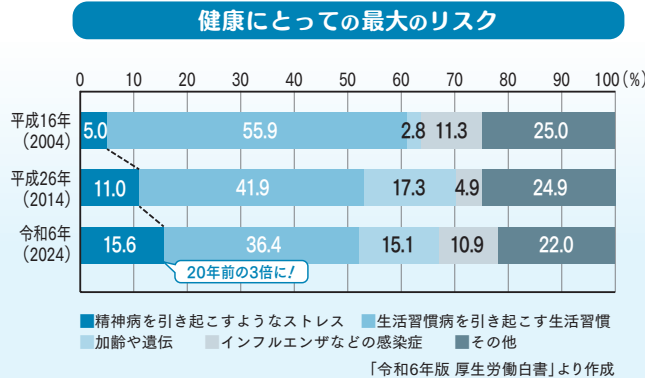
5 日光を浴びる

太陽光（とくに朝日）の刺激をとり入れるのがおすすめです。朝起きたらカーテンを開けて朝日を浴びる習慣をつけましょう。



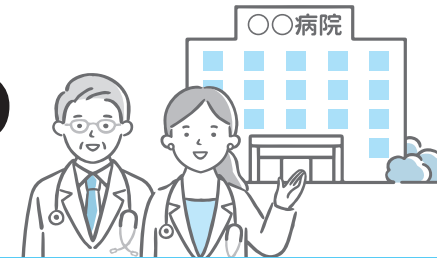
厚生労働白書として初めてメンタルヘルスがテーマに

令和6年版厚生労働白書では、初めてメンタルヘルスがテーマとなりました。心身の健康に関する意識調査では、**最大のリスクとして「ストレス」を挙げた人の割合は15.6%となり、20年前から約3倍に増えました（右図）**。また、うつ病をはじめとする精神疾患の患者数も年々増加しており、令和2年の外来患者数（推計値）は586.1万人と過去最多となりました。近年の特徴的なストレス要因としては、急速なデジタル化やSNSの利用拡大、それに伴う孤独・孤立の深刻化などがあると考察されています。



再チェック!

医療機関等のかかり方



2024年12月2日以降、健康保険証の新規発行が行われなくなりました。そこで、どのように医療機関等にかかればよいのか、あらためて確認してみましょう。

かかり方 その①

マイナ保険証

マイナ保険証とは、健康保険証の利用登録を行ったマイナナンバーカードのことです。マイナ保険証を医療機関等の顔認証付きカードリーダーで読み取り、本人確認を行うことで受診等ができます。カードリーダーに不具合が生じた場合でも、マイナナンバーカードと、マイナポータルの画面や資格情報のお知らせを提示することで資格確認を行い、受診等ができます。

☆有効期限にご注意ください

マイナナンバーカードの有効期限は発行日から10回目（未成年者は5回目）の誕生日まで、電子証明書（健康保険証の利用登録など）の有効期限は発行日から5回目の誕生日までです。マイナナンバーカードの有効期限は、マイナナンバーカードの券面に記載されています。電子証明書の有効期限は、マイナポータルにアクセスしてご確認ください。また、発行時に自治体の担当者が券面に記入している場合もあります。



☆有効期限切れ前にお知らせがあります

電子証明書の有効期限の約3カ月前に有効期限通知書（封書）が届きます。また、有効期限の3カ月前から3カ月後の間は、医療機関等で利用の際にカードリーダーで更新アラートが表示されます。万が一、有効期限までに更新できなかった場合でも、有効期限切れから3カ月の間はマイナ保険証としてのみ利用できますが、お住まいの自治体で速やかに更新してください。

かかり方 その②

従来の健康保険証

2024年12月1日までに発行された健康保険証は、2025年12月1日までは、これまでと同じように利用できます。ただし、転職などで保険者が変わる場合や、有効期限が2025年12月1日までの健康保険証は、その時点で利用終了となります。

かかり方 その③

資格確認書

マイナナンバーカードの健康保険証利用登録をしていない方などには、資格確認書が保険者から発行されます。有効期限が設けられていますが、医療機関等で提示することで、これまでと同じように受診等ができます。

マイナナンバーに関するお問い合わせはこちらまで

マイナナンバー
総合フリーダイヤル

0120-95-0178

受付時間 平日 9:30～20:00
土日祝 9:30～17:30（年末年始を除く）

— 12月1日までにマイナ保険証を準備しておいてください —



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、高校生600円、中学生以下無料(学生は要証明)
- 🌐 <https://www.osakacastle.net/>
- ※2025年3月31日までの🕒および🎫はHP参照

大阪城公園駅を出て、大阪城ホールに向かって歩く。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んだった頃の面影も残っている。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。

Information

アクセス JR大阪環状線「大阪城公園」駅



大阪公式観光情報
OSAKA INFO

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。

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/>



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



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
おおよそ
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。



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。



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、こども600円
- 🌐 <https://www.tsutenkaku.co.jp/>
- ※2025年3月31日までの🎫はHP参照

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



くいだおれ太郎プリン

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プリン。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 太郎ワーズ



※営業時間や料金等は変更される場合があります。



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



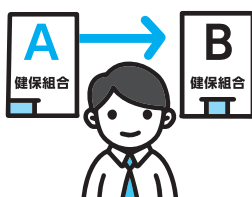
保険料の負担なく健保組合に加入できるのが被扶養者のメリットですが、被保険者の収入によって生計を維持されていることが前提です。このため、被扶養者が就職した場合や、収入が増加した場合はその資格を失うことになります。被保険者は、**5日以内に「被扶養者（異動）届」**^{*1}を提出してください。

*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）。

・・・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。



・・・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。

・・・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。

“ポリファーマシー”をご存じですか？



ポリファーマシーとは、「ポリ」は複数、「ファーマシー」は調剤という意味を組み合わせた造語で、単に服用する薬が多いことではなく、複数の薬を服用することで副作用を起こしたり、薬ののみ忘れやのみ間違いなどの可能性につながる状態のことです。ご自身の健康と医療費節約のために、気になるときは医師や薬剤師に相談しましょう。

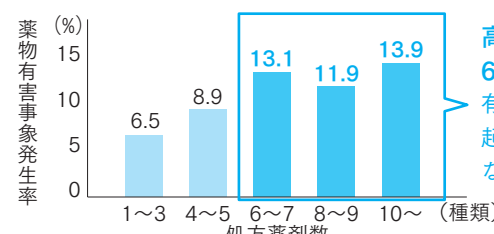
ポリファーマシーの問題点は？

1 多くの薬を服用することで、副作用や薬物有害事象^{*}が発生

※薬物有害事象…薬との因果関係ははっきりしないものを含め、患者に生じた好ましくない、あるいは意図しない兆候、症状、または病気。

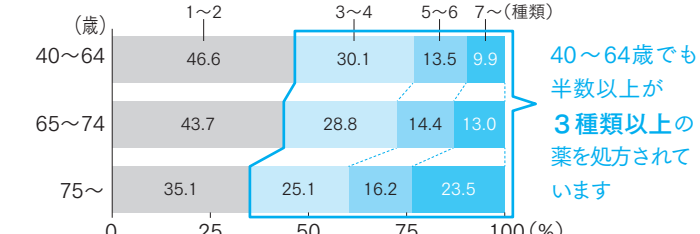
薬物有害事象には、ふらつきや転倒、記憶障害、せん妄、抑うつ、食欲低下、便秘、尿失禁など、さまざまあります。薬が追加されたり、変わったりした後は、とくに注意しましょう。

●薬物有害事象の頻度（東大病院老年病科に入院した65歳以上の高齢者2,412人の解析）



高齢者では、6種類以上で有害事象が起りやすくなります

●年齢階級別の薬の種類数（院外処方）



40～64歳でも半数以上が3種類以上の薬を処方されています

※中央社会保険医療協議会総会（第311回）資料より作成

※「令和5年社会医療診療行為別統計の概況」（厚生労働省）より作成

2 医療費の増大、残薬にもつながる

多くの薬が処方されることで薬剤費が増えて医療費の増大につながり、患者負担も増加することになります。また、薬が多くてのみ忘れて薬が残る、残薬の問題にもつながります。

ポリファーマシーを防ぐには？

●医師や薬剤師に相談する

気になる症状があったり、薬の種類が多い場合は、医師や薬剤師に相談しましょう。かかりつけ医やかかりつけ薬局をもてば、服用中の薬を把握してもらえます。自分の判断で薬をやめたり、減らしたりすることはよくありません。



●マイナ保険証やお薬手帳を使う

マイナ保険証やお薬手帳を使うと、薬剤師等が過去の処方薬等を見られる^{*}ため、リスクを減らすことができます。

※マイナ保険証の場合は本人の同意が必要。

●「はしご受診」を控える

同じ病気やけがのために複数の医療機関にかかる「はしご受診」は、そのたびに医療費がかさむだけでなく、検査や投薬が繰り返され、体に負担がかかり、薬の種類も多くなることがあります。



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

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
(アールグレイ・濃いめに煮出す)
砂糖……………大さじ1
※酢・レモン果汁・白ワインビネガー・りんご酢・バルサミコ酢など
お好みのビネガーなど※…小さじ1
いちご……………100g
ミント……………適量

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ニュー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。

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://douga.hfc.jp/imfine/ryouri/25spring01.html>

タダノグループ・心とからだの健康相談室

ご家族みなで。介護も、育児も、健康も。
タダノグループ・心とからだの健康相談、
無料&匿名でご利用いただけます。

無 料
プライバシー厳守
年中無休 24時間受け付け

タダノグループにお勤めのすべての皆様とご家族の、心とからだの健康相談窓口です。

フリーダイヤル **0120-512-303**

健康に関する相談に医療専門職がお答えする「みんなのお悩みQ&A」などを、
アプリやWeb上でご覧いただけます。詳細は、「みんなの家庭の医学Web版」をご覧ください。



<https://kateinoigaku.jp>

※個別のメール相談やカウンセリングサービスを受けるには、「新規登録」が必要となります。
その際、団体コード(512303)・社員番号の入力が必要となります。
登録方法は、イントラ人事部内にある「タダノグループ・心とからだの健康相談室」に掲載されています。

クロスワード パズル 冬号クロスワードパズルの 解答とプレゼント

答え:ウエストサイズ

加入者の皆様から多くのご応募(総数77件)をいただき、厳正なる抽選の結果、(株)タダノアイレック購買課 板東翼さんをはじめ20名の方が選ばれました。当選された方には「図書カード」を送付させていただきました。多数のご応募をいただき、誠にありがとうございました。
また、今回のご応募に際して、皆様からご意見・ご感想をいただきました。その中から一部をご紹介します。

- お正月に八栗寺と屋島寺を徒歩で登りましたが「ウエストサイズ」は増加した気がします。
- 食品の産地や食品表示などを見て話をしたり、購入する機会が増えました。
- クロスワードパズルは家族でやっています！

健保だよりは、ホームページ上での掲載ですが、社外のインターネット環境でも見るができます。ご家庭内の健康づくりに、ぜひ、ご活用ください。なお、10月には健保健康クイズを開催します。クイズは健保だよりの内容から出題します。お見逃しなく！

ゆらぎ世代のための セルフケアオンライン健康教室を 開催しました！

タダノ健保では、男女別の1人当たりの医療費が女性の方が高く、特に50代以降から男性よりも急激に医療費が増加しています。

そこで今年度は、45歳以上の女性被保険者を対象に、今一度ご自身の生活習慣を振り返るきっかけづくりとしてエクオール検査(ソイチェック)を実施しました。その後、検査を希望された方に、ゆらぎ世代のためのセルフケア健康教室を開催しました。

腸内で大豆イソフラボンから女性ホルモンに似たはたらきをする「エクオール」がどのくらいつくられているかを尿で調べます。



健康教室はオンラインで開催し、全国から54名の方にご参加いただきました。

第1部は、タダノ健保保健師より、エクオール検査結果の見方、セルフケアのヒント、腸内環境を整える方法についてお話しさせていただきました。



第2部は、株式会社生活の木カルチャー事業部阿部しずかさんによる「香りで手軽に気分をリラックス&リフレッシュ～アロマセラピー講座～」と題して実習を交えながら講座を行いました。

実習では、3種類の香りのアロマオイルから自分の好みの香りのオイルをシアバターに混ぜてアロマ保湿クリームを作りました。そして、作ったクリームを使って手首から指先までの簡単なセルフハンドトリートメントを行いました。

参加者からは「アロマで良い香りに包まれて気持ちよかったです。」「ソイチェックはこれからはしてみようと思ひ、腸内環境の大切さを改めて大事だと思いました。」との感想が寄せられました。

来年度からは、その年度に45歳になる方を対象にエクオール検査をご案内します。今後も、女性の健康教室も年代別に実施しますので、ご案内があった方は、ぜひ、ご参加いただければと思います。

“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。

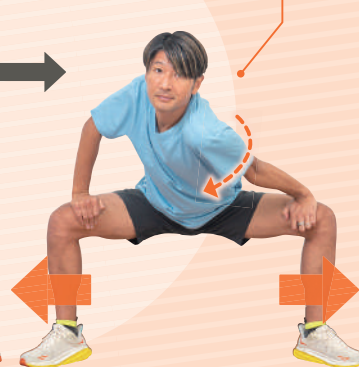
膝の内側に手を
置き、膝の角度は
90°をイメージして
お尻を落とす。



STEP 02

手で膝を外へ
押しながら、
肩を入れる。

内ももと背中の伸びを意識しな
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っていきましょう。

