

健保だより



◆TOPICS

- 令和6年度 決算のお知らせP2
- 健康スコアリングレポートP6
- 知っておきたい！医療費節約術P10
- ココロを守る生活習慣P15

タダノ健康保険組合



皆様でお読みください。

健康保険証が利用できなくなったらどうなるの？

2025年12月2日、これまでの健康保険証は利用できなくなります。
いざというときに困らないように、健康保険証が利用できなくなったあとの医療機関のかかり方について確認しておきましょう。



マイナンバーカードはお持ちですか？

YES

NO

健康保険証利用の登録はお済みですか？

YES

マイナ保険証^{*}で医療機関等にかかることができます。

^{*}1健康保険証利用の登録が完了しているマイナンバーカードのこと
※マイナ保険証が使えない医療機関等やカードリーダーの故障により、マイナ保険証を読み込めないなどのトラブルが発生した際に、「資格情報のお知らせ」の提示を求められることがあります。マイナ保険証と併せて携帯するようにしてください。

NO

マイナンバーカードの申請方法

マイナンバーカードはオンライン申請、郵送による申請、証明写真機での申請が可能です。くわしくは、下記よりご確認ください。
マイナンバーカード総合サイト
申請・受取方法/申請状況確認



☑マイナンバーカードを受け取ったあとは、ご自身で健康保険証利用の登録が必要です。

マイナンバーカードの健康保険証利用 登録方法

①医療機関等の窓口の顔認証付きカードリーダーで登録する
マイナンバーカードを医療機関や薬局にお持ちいただき、顔認証付きカードリーダーの画面を操作して登録してください。



②スマートフォン(マイナポータル)ご自身のスマートフォンにマイナポータルアプリをダウンロード後、画面の指示に従って操作・登録してください。



③セブン銀行ATMで登録する
ATM画面の「各種お手続き」>「マイナンバーカードの健康保険証利用の申込み」ボタンを押し、画面の指示に従って操作・登録してください。

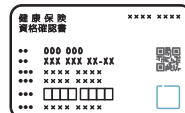


健康保険証終了後、マイナ保険証を登録していない場合は、どうやって医療機関にかかるの？

マイナンバーカードをお持ちでない方や、マイナ保険証の登録をしていない方などには、資格確認書を交付いたします。
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、引き続き安心して医療を受けていただくことができます。

いつごろ、誰に送られるの？

- ・新規加入者様に随時交付いたします。
- ・既存加入者様には、健康保険証の有効期限内に交付します（ただし、健康保険証を紛失した場合等を除く）。



メリットがたくさん！マイナ保険証

- ☑医療費の支払いで…マイナ保険証で受診すれば、手続きなしで高額療養費における限度額を超える支払いが免除されます。
- ☑病院や薬局で…過去の診療・お薬情報を正確に覚えていなくても、医師・薬剤師がデータで確認でき、よりよい医療を受けられます。
- ☑確定申告で…マイナ保険証を使えば、マイナポータルから医療費情報を確定申告書に自動入力でき、作業がラクになります。

マイナンバーカードに関するお問い合わせ

マイナンバー総合フリーダイヤル：0120-95-0178
平日：9時30分～20時
土日祝：9時30分～17時30分(年末年始除く)
紛失・盗難などによる一時利用停止は24時間365日受付

令和6年度

決算のお知らせ



去る7月2日に開催されました組合会において、令和6年度決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

収入合計	21億4,144万円	経常収入合計	16億9,765万円
支出合計	14億8,795万円	経常支出合計	14億6,580万円
収支差引額	6億5,350万円	経常収支差引額	2億3,184万円

今年度は
黒字決算となりました



一般勘定基礎数値

◇被保険者数	2,818人
[男性 2,487人 女性 331人]	
◇被扶養者数	2,582人
◇扶養率	0.90人
◇平均年齢	42.09歳
[男性 42.07歳 女性 42.19歳]	
◇平均標準報酬月額	378,285円
◇総標準賞与額	4,454,345千円
一般保険料率	10.0%
(事業主 5.5% 被保険者 4.5%)	

決算のPoint

健保組合が必ず支払わなければならない
保険給付費と納付金の合計額は
保険料収入の81.2%を占めています。



その他
447,367千円

その他
68,929千円

保健事業費
44,212千円
みなさまの健康保持・増進をサポートするためにかけた費用です。

納付金
548,592千円
高齢者医療を支えるために国に納めた費用です。

保険給付金
826,212千円
みなさまの医療費や各種給付にあてられた費用です。

健康保険料収入
1,694,075千円
みなさまと事業主さまから納めていただいた保険料。健康保険組合の主たる財源です。

介護勘定

収入

科目	決算額(千円)
介護保険収入	192,551
繰越金	80,206
合計	272,757

支出

科目	決算額(千円)
介護納付金	153,053
その他	41
合計	153,094

介護勘定基礎数値

◇介護保険第2号被保険者数	1,984人
◇介護保険第2号被保険者たる被保険者数	1,423人
◇平均標準報酬月額	443,169円
◇総標準賞与額	2,852,876千円
介護保険料率	1.8%
(事業主 0.9% 被保険者 0.9%)	

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 いいことあるの？



＼ 特定保健指導にはこんなメリットが！

健保組合では、みなさんの特定健診の結果から生活習慣の改善が必要と判定された人に、特定保健指導をご案内しています。特定保健指導では、保健師、管理栄養士などの専門スタッフが、主にメタボリックシンドロームの予防や解消を目的とした健康支援をしてくれます。

早めに特定保健指導を受けて生活習慣を改善し、健康を取り戻しましょう。

メリット1 無料で受けられる！

特定保健指導では、生活習慣を見直すための専門家による**アドバイスが無料**で受けられます。このチャンスをムダにせず、ぜひ活用してください。

メリット2 専門家の適切な支援を受けられる！

自己流の無理な減量などはかえって健康を害することに。専門家の支援による適切な方法で減量することが健康への近道です。

メリット3 正しく自分の健康状態を知ることができる！

生活習慣病は自覚症状がほとんどないため、気がつかないうちに悪化していることが少なくありません。専門家があなたの健康状態を正しく把握したうえで、適切な健康支援をしてくれます。

メリット4 自分に合った方法で生活習慣改善ができる！

ライフスタイルや食事・運動の好みは人によってさまざま。自分に合った方法で無理のない生活習慣改善を支援してもらえます。

メリット5 ▶ **続けやすい!**

1人で取り組んでいると途中で中断してしまうことも。特定保健指導では継続的なサポートが受けられるため挫折しにくくなります。

メリット6 その後も効果が続く！

特定保健指導を受けた人は、無理のない生活習慣改善方法を見つけることができ、翌年以降も健康な生活習慣を維持しやすく、効果が続きやすいといわれています。

メリット7 病気の発症によるリスクを避けられる！

不健康な生活習慣を続けて病気を発症してしまうと、健康を取り戻すことが難しくなってしまいます。病気の症状による不快感や苦痛に加え、通院や服薬に時間をとられ、病院で支払う医療費負担が重くなったこともあります。また、食べたいものが食べられない、やりたいことが自由にできないなどの生活の質の低下にもつながりかねません。



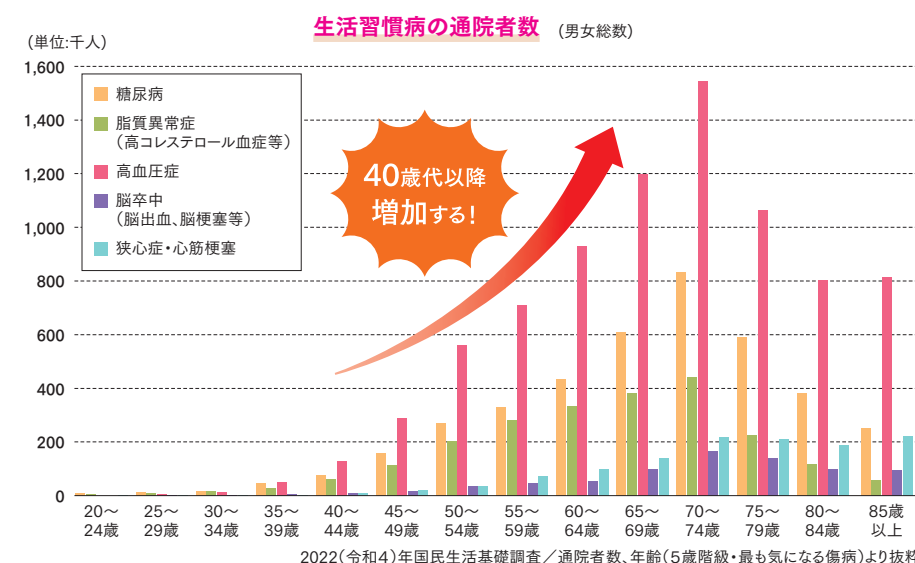
だから**特**定**健**診**を**受けないと。

特定健診は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。

**40歳を超えたら生活習慣病のリスクが高まります！
特定健診を受けましょう！**



被扶養者のみなさん、健診はお済みですか？
特定健診を受けて生活習慣病を予防しましょう！



内臓脂肪の蓄積に高血糖、脂質異常、高血圧のうちの2つ以上が重なった状態をメタボリックシンドロームといいます。40歳代以降に増加してきますが、症状がないため気づかずに放置していると、いずれ糖尿病や虚血性心疾患、脳卒中などの深刻な病気の発症につながりかねません。

特定健診でメタボリックシンドロームに早めに気づき、案内があれば特定保健指導を受けて、重症化を防ぐことが大切です。



健康スコアリングレポートって？

*本レポートは厚生労働省、経済産業省、日本健康会議が協働して作成したもので、すべての健康保険組合に通知されています。
*本レポートは2021～2023年度のデータに基づいて作成されています。



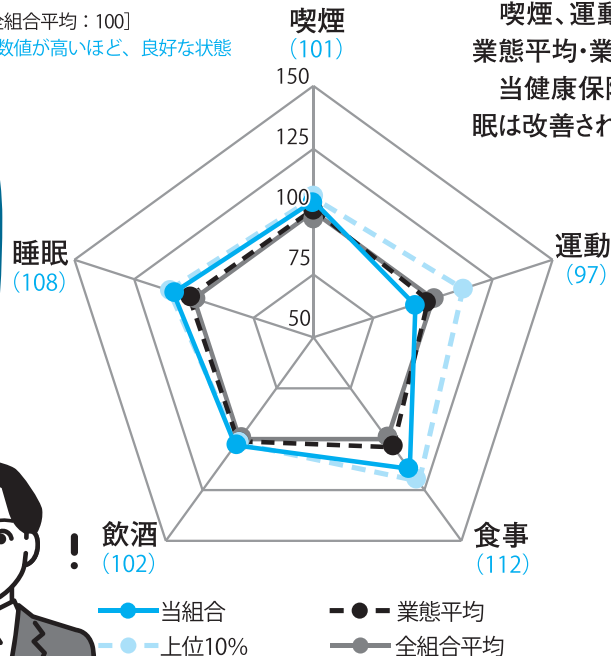
加入者の健康状態や、健康づくりの取り組み状況を、全健康保険組合平均や業態平均などと比較して「見える化」したもので、「健康の通信簿」です。

3 生活習慣



[全組合平均：100]
*数値が高いほど、良好な状態

喫煙、運動、食事、飲酒、睡眠の生活習慣リスク保有者の割合を業態平均・業態上位10%の平均・全組合平均と比較しています。
当健康保険組合は、運動習慣を有する方が低いですが、食事や睡眠は改善されてきています。

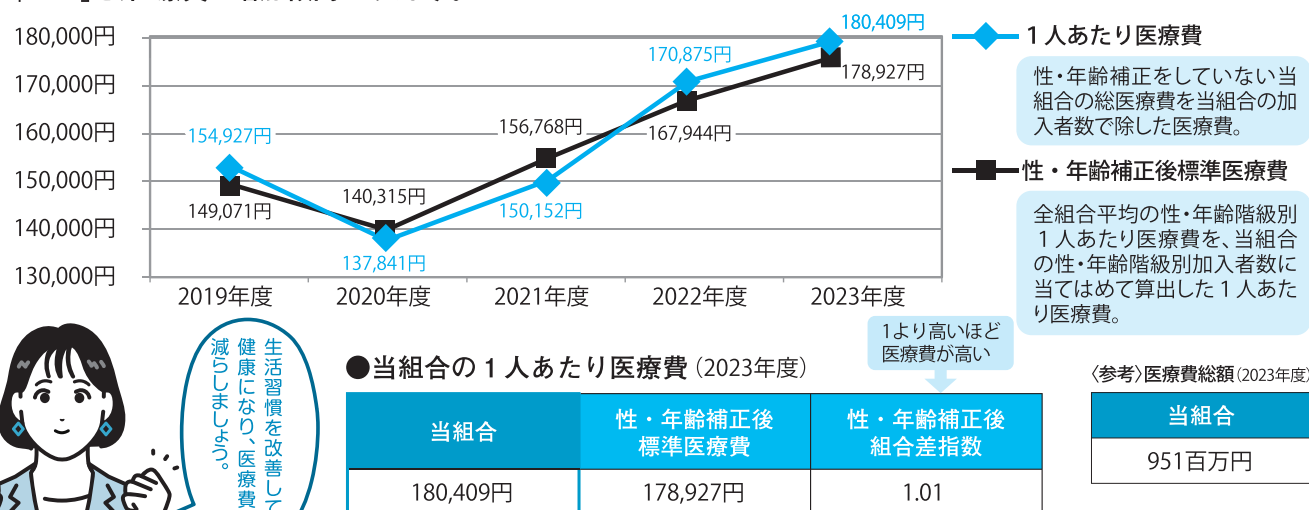


リスク	良好	中央値と同程度	不良	1ランクUPまで ^(*)
喫煙習慣リスク	😊	😊	😞	あと29人
運動習慣リスク	😊	😊	😞	あと26人
食事習慣リスク	😊	😊	😞	最上位です
飲酒習慣リスク	😊	😊	😞	あと15人
睡眠習慣リスク	😊	😊	😞	最上位です

※ 2023年度に特定健診を受診した者のみのデータを集計。
※ 生活習慣データについては、一部任意項目であるため、保険者が保有しているデータのみで構成。
※ 上位10%は業態ごとの「総合スコア」上位10%の平均値を表す。ただし、業態内の組合数が20以下の場合、全組合の「総合スコア」上位10%の平均値を表示。
※ 「1ランクUP」は、5段階評価のランクを1つ上げるための目安（リスク対象者を減らす人数）を記載。

4 医療費

当健康保険組合の1人あたり医療費と、性・年齢補正した後の標準医療費の推移は以下のとおりです。指数は「1.01」と、医療費は増加傾向にあります。



当組合	性・年齢補正後標準医療費	性・年齢補正後組合差指数
180,409円	178,927円	1.01

(参考)医療費総額(2023年度)

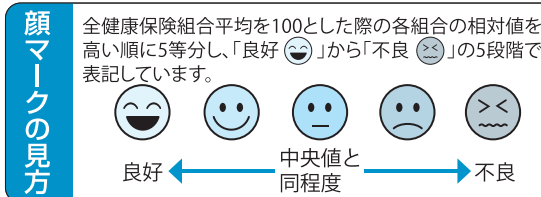
当組合
951百万円

当健康保険組合では、今後、課題を解決するためにデータヘルス計画・コラボヘルスにさらに力を入れてまいります。皆様も、健診を必ず受け、特定保健指導の案内があったらぜひ参加して、禁煙や運動などの生活習慣の改善に取り組みましょう。

2024年度版

「健康スコアリングレポート」 に見る当健康保険組合の健康課題

今回で7回目となる「健康スコアリングレポート」が届きました。当健康保険組合では、この情報を事業主と共有し、皆様への予防・健康づくりの取り組みに活用していきます。

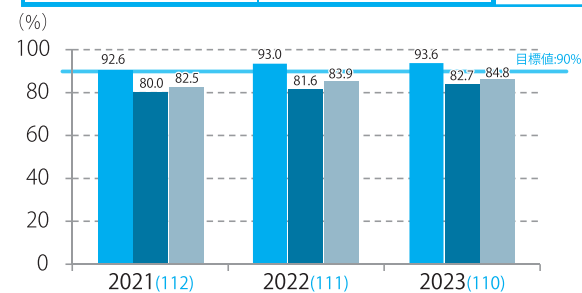


1 特定健診・特定保健指導



当健康保険組合の特定健診・特定保健指導の実施状況ですが、ともに多くの方に受けていただいています。

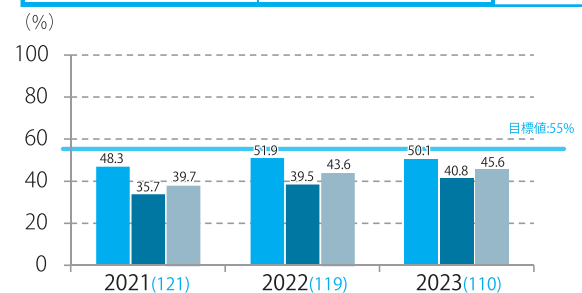
特定健診の実施率	1ランクUPまで ^(*)	最上位です
----------	-------------------------	-------



特定健診の実施率	2021	2022	2023
当組合	92.6%	93.0%	93.6%
業態平均	80.0%	81.6%	82.7%
単一組合平均	82.5%	83.9%	84.8%

※ 目標値は、第3期(2018～2023年度)特定健康診査等実施計画期間における保険者種別目標。
※ 順位は、保険者種別(単一・総合)目標の達成率の高い順にランキング。
※ ()内の数値は、単一組合平均を100とした際の当組合の相対値。

特定保健指導の実施率	1ランクUPまで ^(*)	あと47人
------------	-------------------------	-------



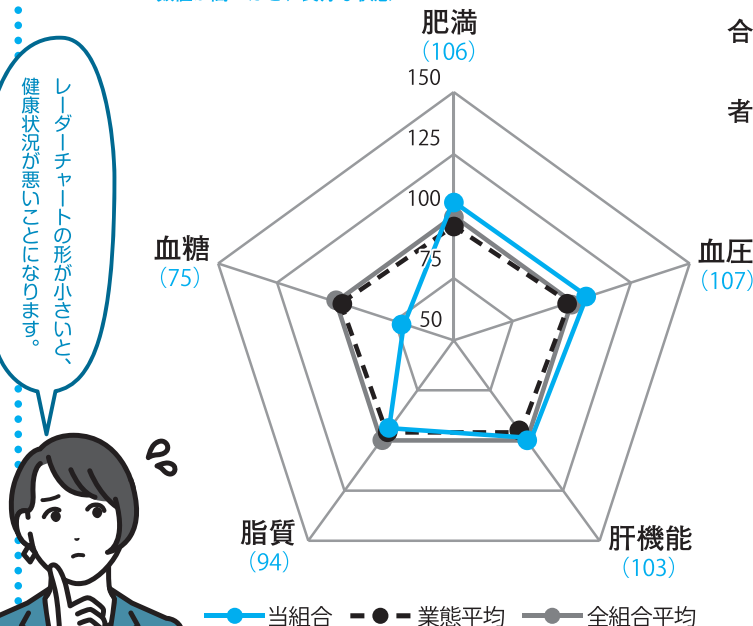
特定保健指導の実施率	2021	2022	2023
当組合	48.3%	51.9%	50.1%
業態平均	35.7%	39.5%	40.8%
単一組合平均	39.7%	43.6%	45.6%

※ 目標値は、第3期(2018～2023年度)特定健康診査等実施計画期間における保険者種別目標。
※ 順位は、保険者種別(単一・総合)目標の達成率の高い順にランキング。
※ ()内の数値は、単一組合平均を100とした際の当組合の相対値。

2 健康状況



[全組合平均：100]
*数値が高いほど、良好な状態



肥満、血圧、肝機能、脂質、血糖のリスク保有者の割合を業態平均・全組合平均と比較しています。
当健康保険組合の健康状況ですが、血糖リスク保有者が依然として高い水準となっています。

リスク	良好	中央値と同程度	不良
肥満リスク	😊	😊	😞
血圧リスク	😊	😊	😞
肝機能リスク	😊	😊	😞
脂質リスク	😊	😊	😞
血糖リスク	😊	😊	😞

※ 2022年度に特定健診を受診した者のみのデータを集計。



忍野八海



湧池

揺れ動く水面や深い水底の景観が美しい忍野八海を代表する池。1983年にはNASAが宇宙で雪を作る実験にこの湧池の水を使用したという。

忍野八海は富士山の雪解け水が、地下の溶岩の間で数十年の歳月をかけてろ過され、澄み切った水となって湧き出た8つの湧水池。雄大な富士山を眺めながら、忍野八海をめざしてウォーキングを楽しもう。

富士山駅をスタート、まずは金鳥居をくぐる。緩やかな上り坂を富士山を正面に見ながら歩こう。坂を上り切ったら、上宿交差点を左に曲がり進んでいくと、右手に北口本宮富士浅間神社が見えてくる。1900年以上の歴史があるという神社は大きな樹々に囲まれ、厳かな雰囲気漂う。

神社を後にしばらく歩くと、道の駅の案内とともに、突然大きな球体が現れる。富士山レーダードームで、建物の屋上に富士山頂で実際に気象観測に使用されたレーダードームが移設されている。道路の反対側には、ユニークな市松模様が目を引くふじさんミュージアムがあり、外壁に富士山のデザインが施されている。道の駅には富士山天然水の汲み場があるので、富士山や建物を眺めながらひと休みするのもってこいだ。

ここから先は林の中を進む道が続くので、森林浴気分で行くことができる。忍野入口交差点を左折したら、後は一気に忍野八海をめざそう。住宅や商店が見えてきたらゴールまであと少し。忍野八海駐車場の看板手前を右に曲がれば、忍野八海に到着だ。名水百選にも選ばれた澄んだ湧水で疲れを癒そう。

豆知識

8つの池

忍野八海は出口池、お釜池、底抜池、銚子池、湧池、濁池、鏡池、富満池の8つの池からなる。最も大きな出口池を北極星、残りの7つの池を北斗七星に見立てている。

Information

アクセス
富士急行線
「富士山」駅

HPはコチラ



富士吉田市
観光ガイド



忍野村
観光協会



① 金鳥居

一之鳥居とも称され、神社の鳥居ではなく、富士山という神の山の鳥居と考えられている。

⑤ お釜池

忍野八海で最も小さな池。釜で熱湯が沸騰するように湧水することからこの名が付けられたといわれる。

⑤ 底抜池

樹林が生い茂る静かな場所にあり、忍野八海の中では一番昔の風景を保っている。お釜池と地底で水脈がつながっているといわれる。
※様の木林資料館の敷地内のため、入館料が必要。

🕒 9:00～17:00 📅 不定休
👤 中学生以上300円、小学生以下150円、1歳以上～幼稚園児100円
🌐 <http://hannoki.com/>

② 北口本宮富士浅間神社

富士山の世界遺産の構成資産の一つ。拝殿の左右には樹齢約1000年を数える「富士太郎杉」と「富士夫婦櫓」のご神木がそびえる。
🌐 <https://www.sengenjinja.jp/>

③ 富士山レーダードーム館

富士山レーダーの歴史や、気象観測について学ぶことができるほか、実際の富士山頂の過酷な環境を体験できるコーナーもある。

🕒 9:00～17:00(最終入館16:30)
📅 火曜日(祝日を除く。8月は無休)、年末年始(12/29～1/1)
👤 大人630円、小中高生420円、未就学児無料(ふじさんミュージアムとセットで大人800円、小中高生450円)
🌐 <https://fujiyoshida.net/spot/13>

④ ふじさんミュージアム

富士山信仰に関する資料をメインテーマとして展示。ふじさんVRシアターでは、360°+床面に映し出される迫力ある映像で富士登山と富士山の絶景を体感できる。

🕒 9:30～17:00(最終入館16:30)
📅 火曜日(祝日を除く。7・8月は無休)、年末年始(12/28～1/3)
👤 大人400円、小中高生200円、未就学児無料(富士山レーダードーム館とセットで大人800円、小中高生450円)
🌐 <https://www.fy-museum.jp/>

富士山溶岩の湯 泉

富士山の伏流水を使用した日帰り入浴施設。露天風呂から富士山の雄大な姿を見ることができる。浴壁・浴床には富士山の溶岩素材を使用している。

🕒 10:00～23:00(最終入館22:30)
👤 中学生以上900円、4歳～小学生600円、3歳以下500円

吉田のうどん

富士吉田の郷土料理。最大の特徴は麺の硬さ。繊維業が盛だった昭和初期、織物の機械を動かす女性が昼食の準備で作業が止まらないように、また、手が荒れないように、男性が昼食にうどんをつくるようになったためといわれている。(元祖みうらうどん <https://ganso-miuraudon.com/>)

富士山 sightseeing



新倉山浅間公園

富士山の絶景スポット。398段の階段を上った先にある展望デッキから、晴れた日には左右対称に広がる富士山を望むことができる。

温泉



グルメ



※営業時間や料金等は変更される場合があります。

その行動は
いづれ自分に返ってくる



納得がいかず、 病院をはしごしてしまう

「なんとなく医師と合わない」「もっとよい治療があるはずだ」などの理由で、かかる病院を次々に変える「はしご受診」。同じ検査や処方薬がくり返されるため余計な医療費がかかるだけでなく、本格的な治療に至るまでに時間もかかってしまいます。

どちらも、ムダにしたいくない大切なものです。病院を変える前に自分の行動を変えて、医療費も、時間も、効率よく使いましょう。

はしご受診のムダ①

余計な医療費がかかります

はしご受診をすると、その都度、初診の患者として対応されることになります。診断の材料もないため一から検査が行われ、結果として同じような薬が処方されることになります。

本来であれば1回分で済む医療費が、2回、3回とくり返すだけ余計にかかってしまいます。

本来ならば、不要な医療費です！

1回目 (A病院)	2回目 (B病院)	3回目 (C病院)	...
初診料 2,880円 + 検査料 + 薬剤費	初診料 2,880円 + 検査料 + 薬剤費	初診料 2,880円 + 検査料 + 薬剤費	...

はしご受診のムダ②

治療の開始が遅くなります

なかなか本格的な治療につながらず、病気が悪化してしまうことがあります。本人がよかれと思ってとった行動が、時間をムダにしてしまっているわけです。

重大な病気の場合、治療開始のタイミングが遅れてしまうことは深刻な問題です。

1回目 (A病院)	2回目 (B病院)	3回目 (C病院)	...
初診 ≒ 再診 / 紹介状 ≒ 診断 ≒ 治療開始	初診 ≒ 再診 / 紹介状 ≒ 診断 ≒ 治療開始	初診 ≒ 再診 / 紹介状 ≒ 診断 ≒ 治療開始	...

いつまでも治療開始に至りません！

信頼できる「かかりつけ医」を持ちましょう

健康に関することをなんでも相談でき、最新の医療情報を熟知していて、必要なときには専門医・専門医療機関を紹介してくれる、身近で頼りになる医師のことを「かかりつけ医」といいます。

かかりつけ医がいれば、信頼関係からはしご受診につながりなく、必要な場合は大病院への紹介状も書いてもらえるため、治療開始の遅れもありません（紹介状なく大病院を受診すると、特別料金がかかります）。

次のようなポイントをもとに探しておきましょう。

健康について
なんでも
相談できる

説明が
わかりやすく
丁寧

自宅や
職場から
近い

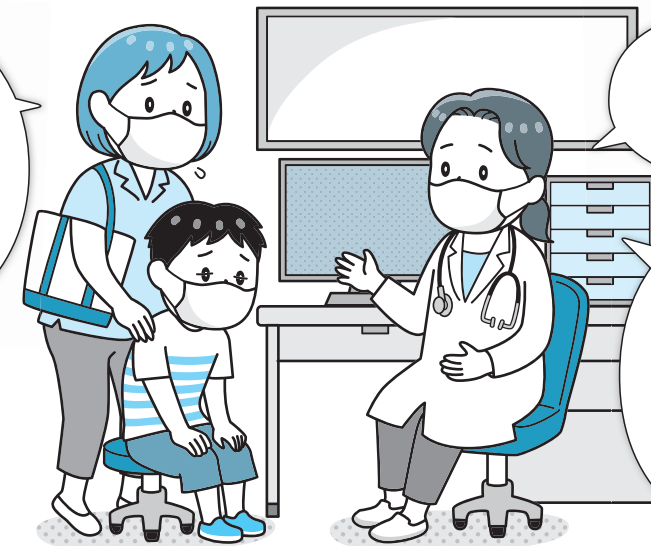


抗菌薬を正しく使いましょう

かぜをひいた
みたいです
早く治したいので、
抗菌薬を出して
いただけませんか？

お子さんのかぜは、
ウイルスが原因なので、
抗菌薬は効きません

抗菌薬は
必要のないときに
服用すると、
抗菌薬が効かない
耐性菌を作ってしまう
こともあります



抗菌薬※を服用すれば、かぜが早く治ると思っていませんか？ 抗菌薬は細菌と闘う薬なので、かぜなどのウイルスが原因となる感染症には効果がなく、早く治ることもありません。抗菌薬の不適切な使用は、薬剤耐性（AMR:Antimicrobial Resistance）が起こる原因のひとつです。また、抗菌薬には副作用もあります。医療費を大切に使い、私たちの体を守るためにも抗菌薬を正しく使いましょう。

※抗生剤、抗生物質と呼ばれることもあります。

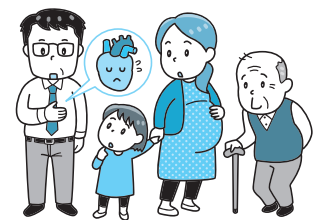
抗菌薬が効かない、薬剤耐性（AMR）が拡大しています

薬剤耐性とは、抗菌薬の使用により病原体が変化して、特定の種類の抗菌薬が効きにくくなる、または効かなくなることです。

近年、薬剤耐性をもつ細菌が世界中で増えてきて、感染症の予防や治療が困難になるケースが増えています。とくに、**免疫力の弱い乳幼児や妊婦、高齢者、持病のある人**は、感染症にかかる**重症化しやすい**ため、**耐性菌が広まって使える抗菌薬が減ってしまうと、命の危険が高まります。**

私たちにとって、薬剤耐性の拡大防止は、非常に重要なことです。

免疫力の弱い人はとくに危険！



薬剤耐性の拡大を防ぐために

薬剤耐性の拡大を防ぐためには、まずは**自分自身が細菌感染症にかからないように予防の意識をもつこと**、それと同時に、私たちが**抗菌薬を適切に使用すること**も重要です。

そもそも医薬品は、医師や薬剤師の指示どおり使用しないと十分な効果が期待できなくなります。とくに抗菌薬の場合、必要のない抗菌薬をのんだり、指示された服用方法を変更するなど**不適切な使い方**をすると、**新たな耐性菌が出現するリスクが高まります**。また、**耐性菌は周囲の人々にも感染します**。自分の健康はもちろん、薬剤耐性の拡大を防ぐために、**抗菌薬は正しくのみましよう**。

感染を予防するために、日ごろからできること

- 正しい手洗いの徹底やアルコール消毒をする
- マスクの着用
- 外出後、帰宅後はうがいをする
- 生活や食事、休養などに配慮して、健康に気をつける



抗菌薬は正しくのみましよう

- 症状を医師に詳しく伝え、適切な処方をしてもらう
- 抗菌薬は医師の指示（処方せん）どおり最後までのみきる
- とっておいて、後でのまない
- 他の人にあげたりもらったりしない
- 疑問は医師や薬剤師に相談する

なるほど！





●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

アボカドのたっぷりおかか和え

1人分 > 82kcal / 食塩相当量0.5g



材料(2人分)

アボカド……………1個
削り節……………3g
しょうゆ……………小さじ1

作り方

- ① アボカドは縦半分に切って種と皮を除き、一口大に切る。
- ② ボウルに①を入れ、削り節としょうゆを加えて和える。

コーヒーぜんざい

1人分 > 83kcal / 食塩相当量0.0g

材料(2人分)

白玉(冷凍)……………6粒
アイスコーヒー(無糖)……………150mL
ゆであずき……………50g

作り方

- ① 白玉は熱湯でゆでて冷水にさらし、水気を切って器に盛る。
- ② アイスコーヒーとゆであずきを混ぜて①に注ぐ。



Point! 高血圧を予防するコツ

塩分をなるべく控えよう

塩分のとりすぎは、体が水分をため込みやすくなり、血管への負担が増えます。
旨味・香りのある食材やだし・香辛料を活用し、減塩でも満足できる工夫を。
とくに、麺はコシを出すための塩分が含まれているものが多く、つゆやスープと合わせると、塩分過多になりがちです。減塩の観点では、うどんや素麺よりも、そばやスパゲッティがおすすめ。また、そばはつゆを「つけて」食べるほうが、「かける」よりもつゆの摂取量が少なくなり、塩分を減らせます。

カリウムや食物繊維を十分に補給

カリウムには、体内の余分なナトリウム(塩分)を排出する働きがあります。また、食物繊維は腸内環境を整えたり、余分な塩分の排出を助けるなど、血圧を下げる効果が期待できます。それらを含む野菜や海藻、きのこ、豆類などを積極的に取り入れ、塩分を減らすだけでなく、排出をサポートして高血圧予防につなげましょう。

豚しゃぶトマトつけそば

1人分 > 361kcal / 食塩相当量1.2g
(つゆを残した場合)

材料(2人分)

トマト……………1個
おくら……………3本
長ねぎ……………15g
ごま油……………小さじ2
豚もも肉(しゃぶしゃぶ用)……………80g
A 水……………250mL
めんつゆ(3倍濃縮)……………50mL
酢……………大さじ1/2
鶏がらスープの素(顆粒)……………小さじ1/2
すりおろしにんにく……………小さじ1/2
そば(乾麺)……………160g

作り方

- ① トマトは1.5cm角に切る。おくらはがくとヘタを取り、斜め半分に切る。長ねぎはみじん切りにする。
- ② 小鍋にごま油を熱して豚肉を炒める。色が変わったら①を加えてさっと炒め、Aを加えてひと煮する。
- ③ そばは表記時間どおりにゆで、流水で洗って水気を切り、器に盛る。別の器に②を注ぐ。

CHECK!

作り方の動画は
コチラ



<https://douga.hfc.jp/imfine/ryouri/25summer01.html>

酢とにんにくで
スタミナ効果!



栄養の偏った食事はうつ病のリスクを高める

食事による「栄養状態」と「心の健康」は深く関係しており、栄養の偏った食事を続けているとうつ病のリスクが高まります。この機会に日々の食事を見直してみましょう。

手軽に食べられる食事は必要な栄養素が不足しがち

忙しいから、節約したいからと手軽に食べられるおにぎりやパン、コンビニ弁当、めん類、丼もの、ファストフードなどで食事をすませていませんか。

こうした食事を続けていると、セロトニンなどの脳内神経伝達物質の働きを高めて心の健康を保つ働きをするビタミンやミネラル、たんぱく質などの栄養素が不足しがち。実際、うつ病患者の多くはビタミンDやビタミンB群・葉酸、鉄や亜鉛、たんぱく質、魚の油に多い必須脂肪酸のEPA・DHAなどが不足していることがわかっています。

毎日の食事をおろそかにせず、心の健康に必要な栄養素がとれる食事を心がけましょう。



！ **ビタミンDやビタミンB群・葉酸、鉄や亜鉛、たんぱく質、EPA・DHA※が不足するとうつ病のリスクが高まる**
※EPA：エイコサペンタエン酸、DHA：ドコサヘキサエン酸

ごはんを主食とした「和食」と「乳製品」をとろう

うつ病と関連のある栄養素はたくさんありますが、これらは魚や肉、野菜、大豆製品、乳製品などに多く含まれています。そのため、ごはんを主食にした「和食」と「乳製品」を意識すると摂取しやすくなります。

1日1回は「ごはん+主菜・副菜」の食事をとる

- ごはんを主食にすると、魚や肉、野菜や大豆製品がとりやすい。外食のときは定食を選ぶ。

肉だけでなく、魚も意識してとる

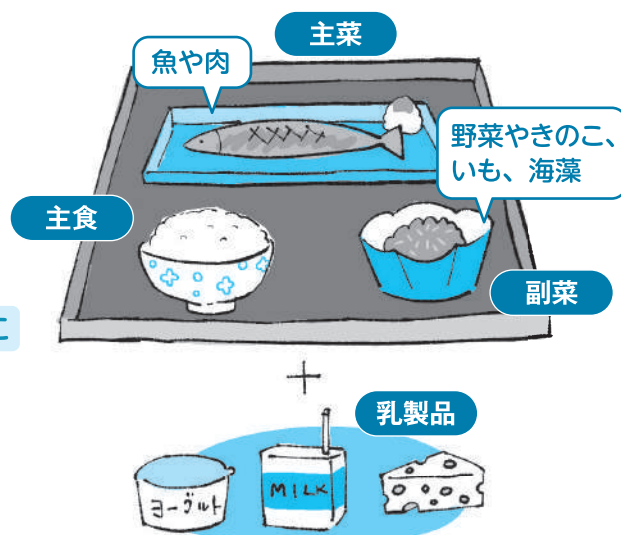
- 魚と肉はたんぱく質やビタミンB群、鉄、亜鉛が多い。
- 魚はビタミンDやEPA・DHA（とくに青魚）も多い。

野菜は緑の濃い野菜がおすすめ。大豆製品も積極的に

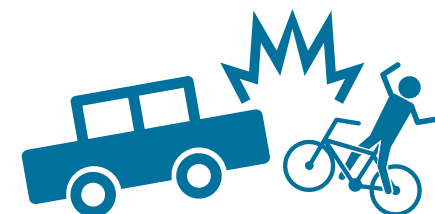
- ほうれん草などの緑の濃い野菜は葉酸が多い。
- 納豆や豆腐などの大豆製品は亜鉛やたんぱく質が多い。

毎日、牛乳やチーズなどの乳製品をとる

- たんぱく質が多い。牛乳200mlか、チーズ1かけとヨーグルト1パック（100g）が1日の目安。



第三者行為にあつて保険証を使用したときは必ず健保組合に届け出ましょう



交通事故など、第三者（他人）の行為によって病気やけがをしたときの医療費は、本来加害者が支払うべきものです。このような場合に保険証を使って治療を受けたときは、健保組合は医療費を一時的に立て替えるだけで、後から加害者に請求することになります。保険証を使って治療を受けた場合は、健保組合に必ず連絡し、すみやかに必要書類の提出をお願いします。

第三者行為にあつてしまったなら…

1 警察に連絡し、加害者を確認

できるだけ冷静になって、どんなに小さな事故でもまずは警察に連絡しましょう。その後、加害者の氏名・住所・連絡先などを各種身分証明書で確認しておきましょう。

2 早めに医療機関を受診

目立った外傷がなくても、脳や骨などに損傷を受けていることもあります。早めに医療機関を受診し、診断書・領収証をもらっておきましょう。

3 健保組合へ連絡

保険証を使った場合は健保組合へ連絡し、「第三者行為による傷病届」「交通事故証明書」などをすみやかに提出してください。

自動車事故でけがをしたとき

車種・ナンバー・任意保険加入の有無などを車検証、損害保険の保険証などで確認をしましょう。



他人のペットに噛まれてけがをしたとき

ペットがワクチンを受けているか、病気を持っていないかの確認をしましょう。



自転車にぶつかられてけがをしたとき

任意保険の加入の有無などの確認をしましょう。



！ 注意！

示談の前に健保組合に連絡を！

加害者との話し合いで示談をしてしまうと、健保組合から加害者に請求するべき費用を請求できなくなる場合があります。示談の前に健保組合へ連絡しましょう。

次のような場合も第三者行為になります

- お店などの設備の欠陥によりけがをしたとき
- 他人の落下物によりけがをしたとき
- 不当な暴力や傷害行為を受け、けがをしたとき
- 飲食店などで食中毒にあったとき
- 運動中に他人の不注意でけがをしたとき

第三者行為によるものでも、業務中や通勤時にけがをしたときは、**労災保険（労働者災害補償保険）**が適用されます。健康保険を使うことはできませんのでご注意ください。

>>> 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



“拾う” 張トレ

ルーマニアンデッドリフト

腰を痛めずに、美しく物を拾う動きを手に入れる！

STEP 01

両足を肩幅に開き、
両手を股関節の前側に置く。



STEP 02

膝を軽く緩め、
両手を挟むようにして、
お尻を後ろに突き出し
お辞儀をする。

太ももの裏の伸びを意識しながら
5秒間キープ×5回 行う



⚠ 背中が丸まらないように注意しよう！

応用編 さらに動ける体に！

エアープレーン

STEP 01

両手を横に広げ、
片足立ちでバランスをとる。



STEP 02

片足立ちした側の膝を軽く緩め、
背中が丸まらないように
注意しながら片足を後ろに伸ばす。

太ももの裏の伸びを
意識しながら
左右 5秒間キープ×5回 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/25summer01.html>



Trainer's Advice

しなやかな強さが手に入る張力フレックストレーニング

強さには「かたい強さ」と「しなやかな強さ」があります。一般的な筋トレは「かたい強さ」が手に入ります。一方「しなやかな強さ」を養っていくのが張力フレックストレーニングです。人生100年動ける体を養うために「さまざまな変化にも柔軟に対応できる強さ＝しなやかな強さ」を獲得していきましょう。

一般的な筋トレ＝
かたい強さ



張力フレックストレーニング＝
しなやかな強さ

