

電設健保

2025年
秋号

Contents

- P2 / 令和6年度決算
- P3 / 9月からマイナ保険証がスマホでも使えます
- P4 / 従来の保険証は使用できなくなります
- P5 / 「資格確認書」の一斉交付について
- P6 / 高血糖を防ぐ
- P8 / 歩きたくなる旅 武雄・御船山
- P10 / 特定保健指導ってどんなことをするの？
- P11 / 女性も男性も更年期を理解して健康に
- P12 / 食物繊維×たんぱく質で高血糖対策
- P14 / プレコンセプションケア
- P15 / HEALTH INFORMATION
- P16 / インフルエンザ予防接種費用補助・健保連かながわ100キロウォーク



本誌をご家庭に
お持ち帰りください

神奈川県電設健康保険組合

検索



電設健保からのお知らせ

インフルエンザ予防接種費用の補助について

本年度も疾病予防・重症化予防を目的とする事業として、インフルエンザ予防接種費用の補助を下記のとおり実施します。

対象者

当健保組合の被保険者および被扶養者で接種日に資格のある方

申請方法

お勤め先を経由して当健保組合に下記書類をご提出ください。

- インフルエンザ予防接種補助金申請書
- 医療機関等から発行された領収書(写しでも可)

※2回接種の場合で1回の金額が1,500円に満たないときは、必ず2回分あわせてご提出をお願いします。



補助金額

1,500円(上限)

市区町村等からの助成の有無に関わらず1人につき年度内1回

申請期限

令和8年1月30日(金)

令和7年度 健保連かながわ 100キロウォーク (10月~3月)

健保連神奈川連合会主催「100キロウォーク」の令和7年度の実施予定は以下のようになっております。

※各コースとも集合時間はすべて午前9時30分です。現地集合。

※都合によりコースが変更になる場合があります。

参加費：健保連神奈川連合会会員 200円 / 一般300円



お申し込み・お問い合わせ

健保連神奈川連合会 ☎ 045-641-7370

開催月日	コース名	集合場所	コース案内
10月25日(土)	絶景の丹沢山系と水無川散策	小田急線 秦野駅(2分) おおがみ公園	8キロ おおがみ公園~まほろば大橋~富士見大橋~秦野カルチャーパーク~水無瀬橋~平和橋~桜土手古墳公園~やなぎちよう公園 <ゴール>... 渋沢駅(小田急線)
11月22日(土)	小田原漁港と旧東海道	JR・東海道線/小田急線 小田原駅(15分) 小田原城址公園	8キロ 小田原城址公園~西海子小路~早川橋~さかなセンター~早川沿い~一夜城下通り~鈴廣かまぼこ店~風祭駅~入生田駅~地球博物館~山崎~三枚橋~早川緑地~あじさい橋下 <ゴール>... 箱根湯本駅(小田急線)
12月20日(土)	横浜野毛三山からお買い物	JR・根岸線/市営地下鉄 関内駅(5分) 横浜公園	8キロ 横浜公園~象の鼻パーク~掃部山公園~伊勢山皇大神宮~野毛山公園~赤門通り~大通り公園~横浜橋通り商店街入口 <ゴール>... 阪東橋駅(市営地下鉄)
1月24日(土)	和泉川散策と再開発されたゆめが丘の街並みへ	相鉄いずみ野線 いずみ野駅(10分) いずみ台公園	8キロ 5.5キロ いずみ台公園~新宮西橋~地蔵原の水辺~草木橋 <5.5キロは、ゆめが丘第4公園のゴールへ> ~鍋屋の森~中和南小入口~白鷺橋~渡戸橋~ゆめが丘第4公園 <ゴール>... ゆめが丘駅(相鉄いずみ野線) / 下飯田駅(市営地下鉄)
2月28日(土)	吾妻山の菜の花と厳冬の富士山	JR・東海道線 二宮駅(15~20分) ラディアン花の丘公園	8キロ ラディアン花の丘公園~生涯学習センター前~西友先信号~軒吉橋西~釜野トンネル入口右折~吾妻山公園展望台~吾妻神社~神明社~国道1号~袖ヶ浦公園 <ゴール>... 二宮駅(東海道本線)
3月28日(土)	早春の引地川沿いを下り千本桜鑑賞	相鉄線/小田急江ノ島線 大和駅(なでしこの道を直進15分) ふれあいの森	8キロ ふれあいの森の親水広場~引地川~大下さくら橋~引地台公園~山王橋~御嶽山公園~八幡橋~田中4号公園~神明橋~渋谷3号公園 <ゴール>... 高座渋谷駅(小田急江ノ島線)

令和7年度は、出発式・準備体操後に出発となります。



9月からマイナ保険証が スマホでも使えます



機器の準備が整った医療機関等でご利用いただけます

マイナ保険証をスマホで使うには、 マイナンバーカードの健康保険証利用登録が必要です!

初診の方は、実物のマイナンバーカードもご持参ください

マイナンバーカードの健康保険証利用登録方法、スマホで使うための手順はこちらから!

マイナ保険証をスマホで使うための事前準備

マイナンバーカードをスマホで使うには、下記の①、②の準備を行ってください。

準備するもの

- ・実物のマイナンバーカード
- ・券面入力用暗証番号(数字4桁)※iPhoneのみ
- ・署名用パスワード(英数字6桁～16桁)

1 2 3 4
マイナンバーカード券面入力用暗証番号(数字4桁)
1234ABCD
マイナンバーカードの署名用パスワード(英数字6～16文字)

Androidの場合
最新のマイナポータルアプリから
利用申請が可能です。



iPhoneの場合
最新のマイナポータルアプリから
Apple ウォレットに追加できます。
※iOS18.5以上のバージョンが必要です



① **健康保険証利用登録**
スマートフォンからマイナポータルにログインして、マイナンバーカードの健康保険証利用登録を行ってください。

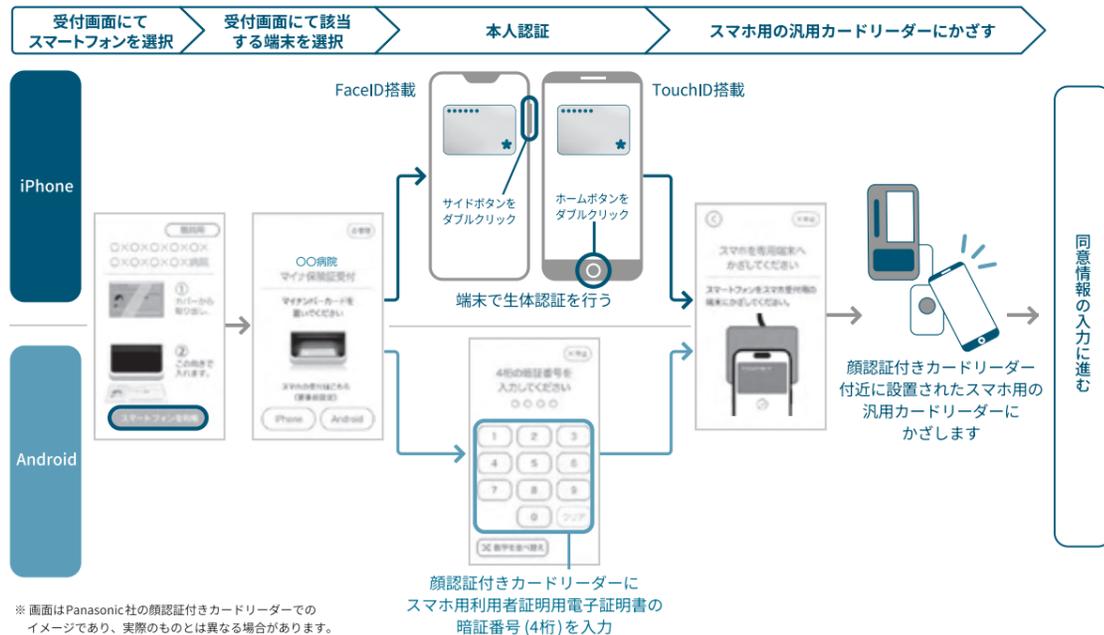
② **マイナンバーカードをスマホに搭載する**
マイナンバーカードのスマホ搭載については、デジタル庁のWebサイトをご覧ください。

スマホ マイナンバーカード

受付時の操作手順



顔認証付きカードリーダーを操作し、スマホ搭載されたマイナ保険証をスマホ用の汎用カードリーダーにかざして利用できます。かざした後は、顔認証付きカードリーダーで同意情報を入力します。



※画面はPanasonic社の顔認証付きカードリーダーでのイメージであり、実際のものとは異なる場合があります。

令和6年度決算

第123回組合会において審議の結果、令和6年度決算が承認されました。

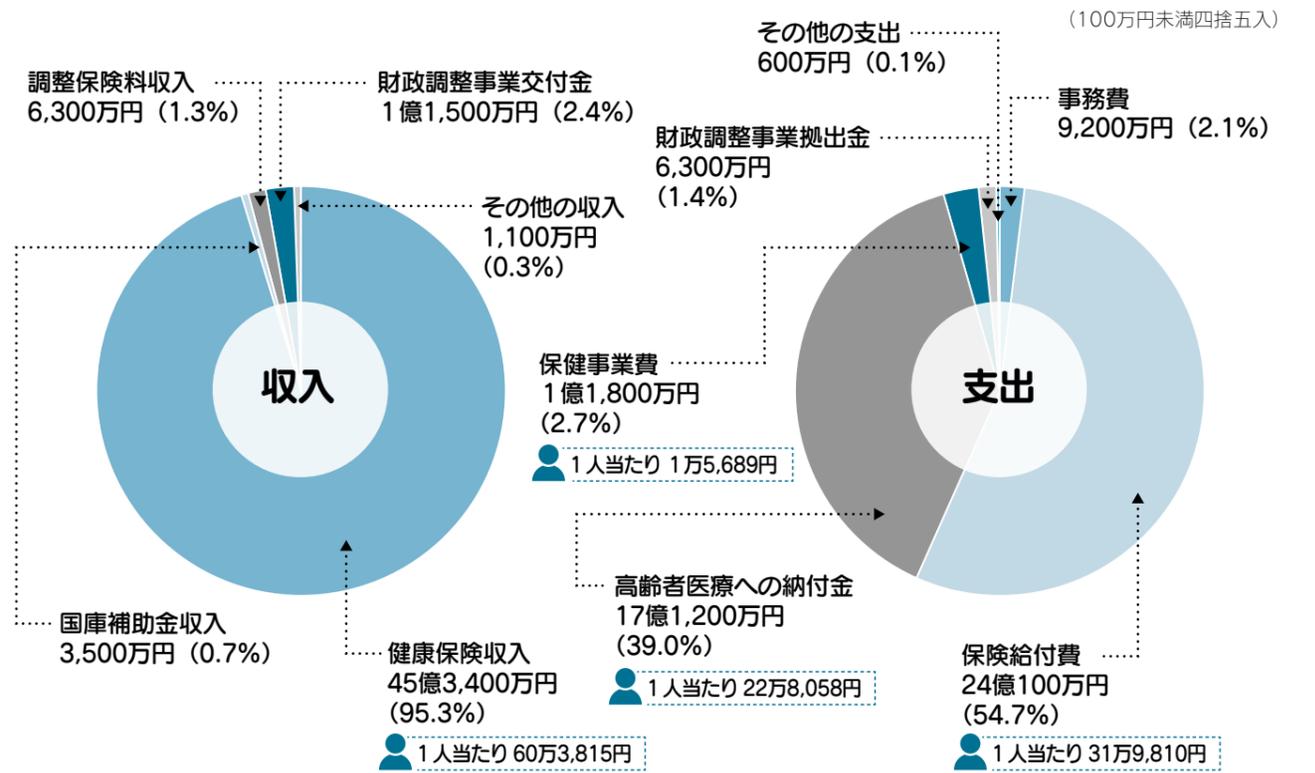
健康保険(一般勘定)

●令和6年度は、健康保険収入が前年度から1億6,300万円の増額となる一方、支出では保険給付費が6,100万円の減額および高齢者医療への納付金が1億3,700万円の減額となった結果、3億6,600万円の黒字決算となりました。

介護保険(介護勘定)

●令和6年度は、介護保険収入が前年度から1,900万円増額、介護納付金が400万円増額となった結果、7,700万円の黒字決算となりました。

【健康保険】収入総額 47億5,900万円 支出総額 43億9,200万円



【介護保険】収入総額 5億9,200万円 支出総額 5億1,500万円

◆収入			◆支出		
科目	決算額(万円)	介護保険第2号被保険者たる被保険者等1人当たり額(円)	科目	決算額(万円)	介護保険第2号被保険者たる被保険者等1人当たり額(円)
介護保険収入等	59,200	130,404	介護納付金等	51,500	113,395
合計	59,200	130,404	合計	51,500	113,395

マイナ保険証が利用できない方へ 「資格確認書」を一斉交付します

現在お手元にある従来の健康保険証も、本年12月2日から使用できなくなります。これに伴い、当健保組合では以下の対象者に対して、医療機関等を受診する際に必要な「資格確認書」を一斉交付いたします。



資格確認書の交付対象者

従来の健康保険証をお持ちで、マイナンバーカードをまだ取得していない方、またはマイナ保険証としての利用登録を行っていない方

交付時期

令和7年11月初旬（予定）
※令和7年9月19日時点の加入者情報およびマイナ保険証の保有状況に基づいて交付します。
※データ抽出後にマイナ保険証の利用手続きをされた方や、資格喪失・扶養削除となった方にも資格確認書が交付される場合があります。その際は、健保組合へ返納をお願いします。

交付方法

被保険者および被扶養者をまとめて世帯単位で取りまとめ、資格確認書を台紙に貼付して封入のうえ、事業所を通じて交付します。

有効期限

有効期限：令和11年11月30日まで
昨年12月以降に新たに加入された方には、すでに申請または職権により資格確認書を交付済みですが、今回の一斉交付分は委託業者による作成となるため、材質がこれまでのものと多少異なります。

お願い

マイナンバーカードの取得と、マイナ保険証としての利用登録がまだお済みでない方は、お早めの手続きをおすすめします。

こんなとき、マイナ保険証があってよかった！

2025年秋から全国展開 マイナ救急

▶ 救急車で搬送されたとき…

救急車を呼ぶような緊急時に、傷病者が会話できない状況でも、マイナ保険証があれば正確な医療情報を救急隊員へ伝えることができます。一刻を争う場面で、より早く・より適切な処置や搬送先医療機関の選定が可能になります。

※暗証番号の入力は原則不要で、救急隊員が傷病者の顔と券面上の写真を確認し本人確認を行います。

【緊急時も安心！】

①傷病者が情報閲覧に同意 ②隊員がマイナ保険証を読み取り、医療情報を閲覧 ③より適切な処置や搬送先医療機関の選定

▶ のんでいるお薬の名前がわからないとき…

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。

▶ 入院で医療費が高くなったとき…

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。

▶ 医療費控除の申請をするとき…

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。

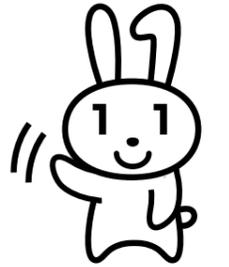


ナニをどうする？ マイナ保険証利用登録の「その後」

2025年
12月2日から

従来の保険証は
使用できなくなります

従来の保険証は2024年12月2日に廃止され、マイナ保険証を基本とする体制へと移行しました。マイナ保険証へ切り替えるための1年間の経過措置期間も、いよいよ2025年12月1日までとなります。まだマイナ保険証に切り替えていない方は、早めの切り替えをお願いします。



Q

マイナ保険証を持っているけれど、医療機関でマイナ保険証が使えない場合は？

A

医療機関等でマイナ保険証が使えない場合（システムエラー、システム未導入など）は、「資格情報のお知らせ」をマイナ保険証と一緒に提示することで、保険診療を受けることができます。「資格情報のお知らせ」とは、マイナ保険証を利用している人が、自身の健康保険の資格情報を確認できる書面で、健康保険組合から交付されます。この資格情報は、スマートフォンのアプリ「マイナポータル」からもダウンロードでき、PDF形式で保存することも可能です。

●操作方法

マイナポータル(ログイン) ▶ 健康保険証 ▶ 端末に保存

マイナポータルとは

健康・医療や子育て、介護、税金などの各種行政手続きがワンストップで行える、政府が運営するオンラインサービス。ご自身の処方薬の情報や特定健診結果を確認することもできます。



Q

マイナ保険証を持っていない場合は、どうなりますか？

A

経過措置期間終了以降、マイナ保険証をお持ちでない人には、「資格確認書」が健康保険組合より交付され、保険証の代わりとして使用できます。ただし、これはマイナ保険証をお持ちでない方のために、一時的に健康保険の資格を確認するための書類です。有効期限がありますので、ご注意ください。

Q

保険証に記載されていた健康保険の記号・番号や保険者番号はどのように確認すればよいですか？

A

「資格情報のお知らせ」や「資格確認書」、「マイナポータル」でご確認ください。

マイナンバーカードの 保険証利用登録がまだの方

以下の方法で登録を！

- 医療機関・薬局の受付（カードリーダー）で登録
- 「マイナポータル」にアクセスして登録
- コンビニ（セブン銀行ATM）で登録



利用登録方法の詳細はこちら



マイナンバーカードを お持ちでない方

以下の方法で申請を！

- オンライン申請（パソコン、スマホから）
- 郵送で申請
- 街なかの証明写真機で申請



申請方法の詳細はこちら



高血糖を防ぐ

高血糖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？

甘いものをよく食べる

階段は使わない

ストレスをためがち



血糖値とは、血液中の糖（グルコース）の濃度のこと。健康な人でも食後は高くなるなど変動しますが、数値が一定水準を超えた高血糖の状態が続くと、糖尿病をはじめ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

糖尿病（2型の場合）

血糖値を下げるインスリンがうまく働かなくなると血糖値の高い状態が続くと発症します。最初、自覚症状はほとんどありませんが、徐々にのどが渇きやすい、トイレが近い、食べているのにやせる、などの症状が出てきます。病気が進行すると、重篤な合併症を引き起こします。

ほかにも…

- 動脈硬化** 糖が血管壁にダメージを与え、動脈硬化を引き起こします。心筋梗塞や脳梗塞のリスクを上昇させます。
- 高血圧・脂質異常症** 高血糖とともに、生活習慣病の一環として合併することが多くなっています。
- 歯周病** 糖尿病の人には歯周病が起こりやすく、逆に歯周病の人には糖尿病が起こりやすいことが知られています。

糖尿病3大合併症

- 糖尿病神経障害** 感覚障害により熱さや痛みが鈍くなります。やけどやケガに気づかず治療が遅れ、重症化すると足の潰瘍や壊疽に進行し、足の切断が必要になることもあります。
- 糖尿病網膜症** 網膜の血管が傷つけられ、視力の低下や失明の原因となります。
- 糖尿病腎症** 腎臓の糸球体の小さな血管が傷つけられ、腎不全を引き起こします。人工透析が必要になることもあります。

「しめじ」と書かれます
神経障害の
目にかかる網膜症の
腎症の

高血糖のめやす

	正常値	保健指導判定値	受診勧奨判定値
空腹時血糖	100mg/dL未満	100mg/dL以上 126mg/dL未満	126mg/dL以上
HbA1c (過去1~2カ月の血糖の状態)	5.6%未満	5.6%以上 6.5%未満	6.5%以上

上記の保健指導判定値以上であれば、血糖値が正常より高めといえます。

血糖まめ知識

● **糖とインスリン** 糖は私たちの活動の大切なエネルギー源で、血液中の糖はインスリンの働きによって細胞に取り込まれます。インスリンが十分に働かないと細胞に糖が取り込まれず、高血糖の状態になります。



インスリン分泌障害

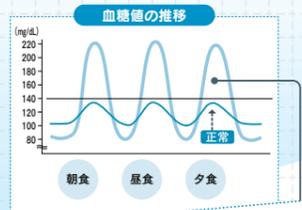
肥満、運動不足、ストレス、遺伝的な要因などによりインスリンが分泌されず、糖を取り込めない。

インスリン抵抗性亢進

インスリンは作られているが糖を取り込むのが難しい。主に肥満による内臓脂肪の増加が原因。

血糖値スパイク

食後に血糖値が急上昇・急降下すること。インスリンの働きや出方が悪いと、こうした血糖値の乱高下が起こり、血管にダメージを与えます。とくに糖質・炭水化物の多い食事で起こりやすくなります。



血糖値が上がりとげ(スパイク)のような形

ストレスと血糖値

ストレスがかかると、コルチゾールやアドレナリンといったホルモンが分泌され、それらが血糖値を上昇させます。

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** 糖質(炭水化物)をとりすぎないように注意し、野菜や肉・魚も含めバランスのよい食事をしましょう。
- 運動** 定期的な運動を心がけましょう。
- ストレス** 日常生活の中でこまめにストレスを解消しましょう。

楽しみながら健康に!

食事

お菓子をわざと取りにくい場所に置く



野菜や豆腐などヘルシーな食材を冷蔵庫の手前など取りやすい場所に置く



ストレス

職場などで簡単にできるストレス解消法(呼吸法、ストレッチなど)を実践する



職場などで簡単にできるストレス解消法(呼吸法、ストレッチなど)を実践する

行動

職場のランチタイムは同僚と散歩する



食事

「ヘルシー弁当」を必ずチョイス



ストレス

流行のグッズでストレス解消!



Easy 簡単にできる!

魅力的! Attractive

Social みんなでやってみよう!

行動

「階段はこちら→」の表示を出す



職場やその周辺のウォーキングルートマップを作ってみる



ストレス

職場で「お昼寝タイム」を設定する



食事

職場に設置している飲料を無糖のものに限定する



いまやるとき! Timely

食事

まず野菜から食べる(血糖値スパイクに効果的)



ストレス

スマホの通知などに「深呼吸の時間」とメッセージを表示



行動

健康診断を機に運動を開始する



武雄・御船山

佐賀県西部に位置する武雄市。その昔、神功皇后が新羅からの帰りに「御船」をつながれたことから名づけられたという御船山、1300年続く武雄温泉など、見どころがいっぱい。秋風に吹かれて、ウオーキングに出かけよう。



6 楼門
天平様式と呼ばれる典型的な和風建築で、東京駅を設計した辰野金吾も関わっている。平成17(2005)年に国指定重要文化財に指定されている。

5 武雄市図書館・歴史資料館
「市民の生活をより豊かにする図書館」をコンセプトに、民間会社が運営。約25万冊の蔵書レイアウトが美しく、書店やカフェを併設する、新しいスタイルの図書館。
🕒 9:00～21:00 📞 無休
🌐 <https://takeo.city-library.jp>



7 武雄温泉 元湯
アルカリ単純泉。保温性に優れ、肌になじみしっとりすることから、美人の湯と呼ばれる。元湯は明治9(1876)年築で、現存する木造の温泉施設としては日本最古といわれる。
🕒 6:30～23:45(最終受付23:00)
👤 大人500円、3歳～小学生250円

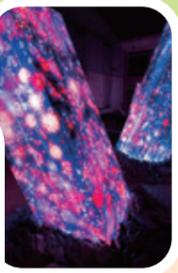


写真提供：武雄市観光協会



写真提供：武雄市観光協会

2 御船山楽園
紅葉を見上げて園内を散策。



4 武雄の大楠
推定樹齢3000年の大楠。高さ27m、根回り26m、根元にある12畳ほどの空洞には天神様が祀られる。

同敷地内にあるホテルにはチームラボによるアート作品も。



3 武雄神社
天平7(735)年創建。主祭神・武内宿禰命をはじめ五柱の「武雄大明神」を御祭神とする。かつては「九州五社ノ内」の一社に数えられ、九州の宗社として隆盛を極めた。
🌐 <https://takeo-jinja.jp/shrine>

1 慧洲園・陽光美術館
約3,000坪の池泉回遊式日本庭園。その池に浮殿のようにたたずむ陽光美術館では、中国の古陶磁器や翡翠などを展示。
🕒 10:00～16:00
📞 水曜日(展示替え等による変更あり)
👤 大人1,000円、学生800円(中学生以下無料)(慧洲園入園・陽光美術館セット料金)
🌐 <https://www.yokomuseum.jp>

6.0km
1時間30分
8,000歩



夜はライトアップされ、風間とは違う姿に。水面に浮かぶランタンが幻想的。

武 雄温泉駅楼門口(北口)を出たら、県道24号を西に向かおう。武雄市下西山の交差点を越えて、国道34号に入る。

左手に見えてくる慧洲園は九州随一といわれる純日本庭園。庭園内の陽光美術館では陶磁器などの芸術品を見ることが出来る。

国道34号に戻り直進すると、左手に御船山楽園が見えてくる。標高207m、武雄のシンボルともいえる御船山の断崖を借景に庭園の木々が紅葉する様子は、まさに楽園のような美しさだ。高低差のある園内を、景色を眺めながら散策するのも楽しい。

御船山楽園を後にし、木立を抜け進むと、武雄神社に到着する。印象的な白い社殿の脇の竹林を抜けると、樹齢3000年といわれる武雄の大楠が姿を現す。時を積み重ねた荘厳なたたずまいには、ただただ圧倒される。武雄市図書館にも立ち寄ってみよう。モダンな建物にカフェも併設され、多くの利用者が訪れる。

武雄神社前の県道330号に戻ったら、ゴールの武雄温泉をめざす。鮮やかな色彩が竜宮城を思わせる楼門をくぐったら、温泉に到着だ。ウオーキングで疲れた体を、歴史ある出湯でしっかり癒そう。

体験 やきものアクセサリ作り体験 (陽光美術館内)

陶片のなかからお気に入りを選んで、自分だけのアクセサリが作れる。

🕒 10:00～16:00
👤 1,000円(入場料は別途必要) ハーバリウムボールペン作り体験もできる(料金:1,500円)。

グルメ もしもしラーメン・焼餃子

武雄のソウルフードともいえる人気の2品。「もしもしラーメン」の由来は、開業時に店舗の隣が電電公社(現NTT)だったからだそう。焼餃子には地元のブランド豚「若楠ポーク」を使用。

もしもしラーメン700円(税込)

餃子会館
🕒 11:00～18:00または売り切れまで。
📞 木曜日、その他月2回程度
🌐 <https://gyouza-kaikan.jp>

焼餃子600円(税込)

足跡のびして sightseeing

黒髪山

武雄市と有田町の境に位置する標高516mの低山ながら、そびえたつ雄岩・雌岩など、豪快な景観が魅力。近隣にはキャンプ場も整備されている。

※営業時間や料金等は変更される場合があります。

豆知識 陶器のまち

16世紀に始まった武雄の窯業。現在市内には80近くの窯元があり、例年秋に窯開きが行われる。

窯開きの期間中、工房の一角で陶器を販売する一峰窯の様子。
(<https://ippogama.thebase.in/>)

Information

アクセス 西九州新幹線・佐世保線 武雄温泉駅

HPはコチラ 武雄市観光協会



女性も男性も更年期を理解して健康に

更年期を女性の健康課題として取り組む企業が増えるなか、男性にも更年期のあることが知られるようになってきました。しかし、症状があっても「年のせい」「疲れているだけ」と放置し、更年期症状・障害に気づかず悪化させてしまう人も多いようです。生活習慣の見直しや治療など、適切な対処をして更年期に向き合うことは、更年期後の健康寿命をのばすことにもつながります。

女性と男性の更年期と更年期症状・障害

更年期症状・障害は、女性の場合は女性ホルモンのエストロゲンが、男性の場合は男性ホルモンのテストステロンが加齢とともに減少することでおこります。女性はエストロゲンが激減し閉経を迎える50歳前後の約10年間が更年期に当たります。一方で、男性はテストステロンが20歳をピークにゆるやかに減少していくため更年期障害（LOH症候群）の発症に個人差があります。

こうしたホルモンの減少は、メタボや糖尿病などの生活習慣病や認知症とも関連することが報告されています。

●女性と男性の更年期症状・障害の違い

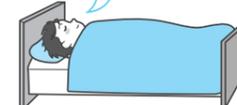
	女性	男性
原因	女性ホルモン(エストロゲン)の低下	男性ホルモン(テストステロン)の低下
時期	閉経前後5年(50歳前後)	とくに決まっていない(40歳代以降いつでも)
期間	約10年間	明確な終わりはない
症状・障害	①月経異常：不正出血が断続的におこる ②自律神経失調：のぼせ、ほてり、発汗、冷え、動悸など ③精神・神経症状：頭痛、だるさ、不眠、不安、ゆううつ、イライラなど ④皮膚・感覚器症状：たるみ、しわ、しみ、皮膚過敏など ⑤泌尿・生殖器症状：性交痛、尿失禁など ⑥運動器症状：肩こり、腰痛、関節痛、手のこわばり、むくみ、しびれ、骨粗鬆症など ⑦心血管疾患：高血圧、動脈硬化など ⑧内分泌疾患：脂質異常症、糖尿病など	①身体症状：ほてり、発汗、冷え、動悸、頭痛、記憶・集中力の低下、全身の倦怠感、筋肉痛、肥満、めまい、耳鳴り、頻尿、関節痛など ②精神・心理症状：興味や意欲の喪失、睡眠障害、不安、ゆううつ、イライラ、情緒不安定、神経過敏など ③性的徴候：性欲の低下、勃起障害(ED)、射精感の消失など

(一社)日本内分泌学会HP「男性更年期障害(加齢性腺機能低下症、LOH症候群)」図2、健康長寿ネット「性差医療 男女の更年期障害」天野恵子をもとに作成

女性と男性の更年期症状・障害への対処法

更年期症状を軽減するセルフケア

- 有酸素運動とレジスタンス運動(筋トレ)を組み合わせた適度な運動習慣**

- 生活リズムを整えて十分な睡眠を**
 テストステロンは睡眠中に分泌されます

- 体を冷やさない**
 自律神経の乱れによる更年期の冷え対策として体を温めましょう

- 1日3食栄養バランスのよい食事**
 とくに女性は、エストロゲンに似た働きをもつイソフラボンを含む大豆製品もとみましょう

- ストレスをためない**
 ストレスは性ホルモンの産生能力を低下させます

- ゴルフやテニス、囲碁など楽しみながら競い合う機会をもつ**
 認められたり、達成感を得たりすることでテストステロンが増えます


更年期症状・障害の治療

- 受診科**
- 女性 産婦人科、レディースクリニック、女性外来など
 - 男性 泌尿器科、メンズヘルス外来など

主な治療法

更年期症状・障害の主な治療法は、漢方薬とホルモン補充療法です。生活習慣の改善で更年期症状が軽快しなかった場合などに選択されます。治療については医師とよく相談しましょう。

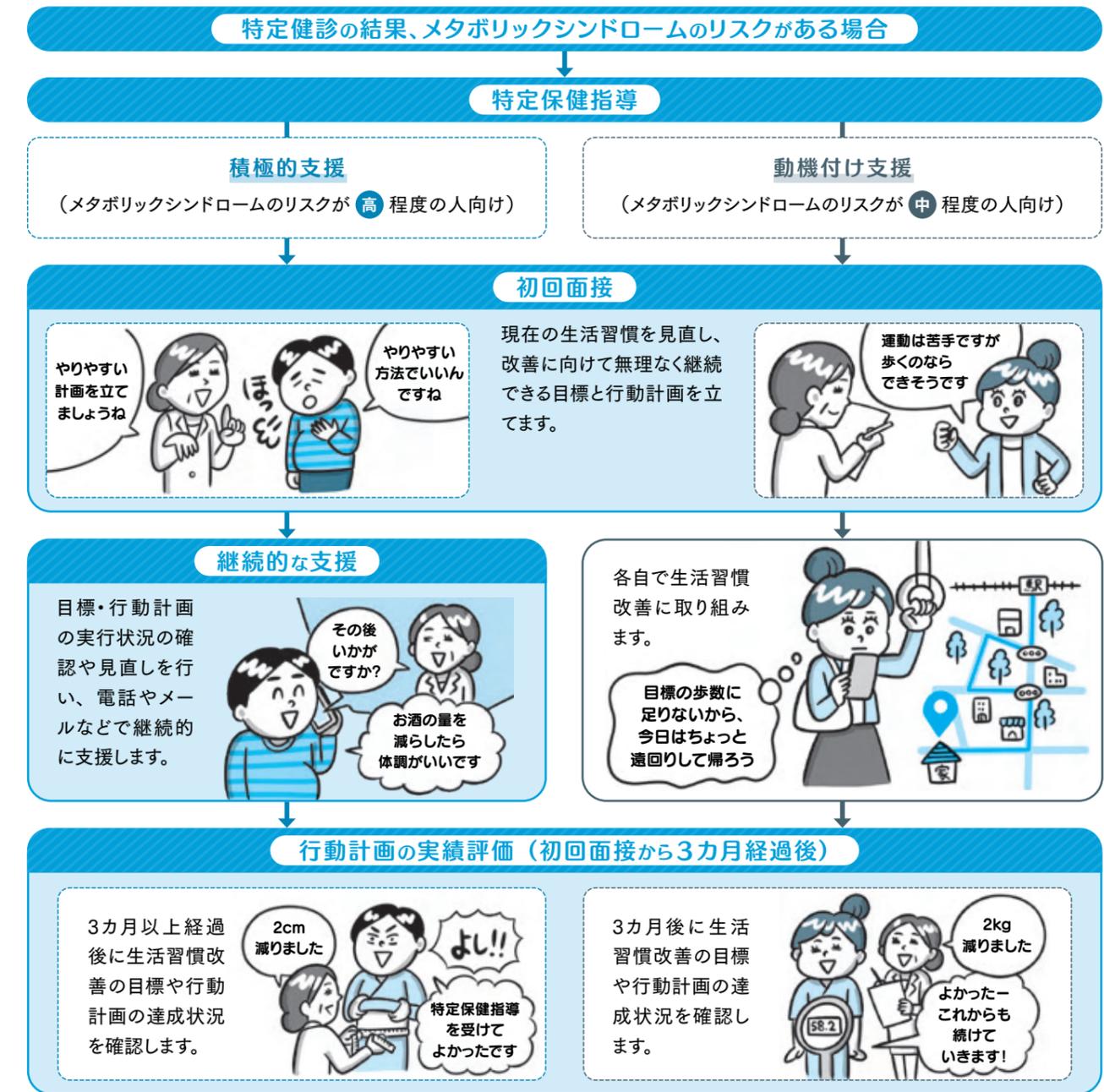
参考資料：『プレ更年期から高齢期まで 女の一生は女性ホルモんに支配されている！』天野恵子著 世界文化社、健康長寿ネット「性差医療 男女の更年期障害」(公財)長寿科学振興財団、「男性更年期障害(加齢性腺機能低下症、LOH症候群)」(一社)日本内分泌学会HP、日本産婦人科医会HP

どうなの？ 特定保健指導

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。

特定保健指導ってどんなことをするの？

特定健診でメタボリックシンドロームの該当者や予備群と判定された方に対して、専門のスタッフが、食生活や運動面から生活習慣改善のための支援を行います。「積極的支援」と「動機付け支援」の2つがあり、リスクに応じて実施されます。生活習慣を改善するための、その人に合った健康支援が受けられます。



対象となった方は必ず特定保健指導を受けましょう!!



●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

根菜とひじきのごまマヨサラダ

1人分 > 129kcal / 食塩相当量0.4g / たんぱく質2.7g



材料(2人分)

ごぼう…………… 30g
にんじん…………… 30g
れんこん…………… 50g
ひじき(乾燥)…………… 2g
枝豆(冷凍)…………… 正味15g
A マヨネーズ…………… 大さじ1・1/2
| すりごま(白)…………… 小さじ2
| しょうゆ…………… 小さじ1/4

作り方

- 1 ごぼう、にんじんは細切りに、れんこんは薄いいちょう切りにする。ひじきは水で戻す。枝豆は解凍する。
- 2 鍋に湯を沸かし、ごぼう、にんじん、れんこんを入れて2分ゆで、ひじきを加えてさらに30秒ゆでる。
- 3 水気をきって粗熱をとり、枝豆とAを加えて和える。

スイートパンプキン

1個分 > 80kcal / 食塩相当量0.0g / たんぱく質2.0g

材料(4個分)

かぼちゃ…………… 150g 卵黄…………… 適量
バター(無塩)…………… 10g かぼちゃの種…………… 4個
はちみつ…………… 大さじ1/2 (ロースト)

作り方

- 1 かぼちゃは皮をむいて一口大に切り、耐熱ボウルに入れて水大さじ1(分量外)を加える。ラップをして電子レンジ(600W)で3分加熱し、水気をきって熱いうちに潰す。
- 2 ①にバターとはちみつを加えてなめらかになるまで混ぜ、4等分にして丸い形にととのえる。
- 3 表面に卵黄をぬって、トースターで焼き色がつくまで焼き、かぼちゃの種を飾る。



食物繊維×たんぱく質で 高血糖対策



お弁当に
おすすめ

鮭とチーズの大麦ご飯おにぎらず

1人分 > 373kcal / 食塩相当量0.9g / たんぱく質27.0g

材料(2人分)

生鮭…………… 2切れ
塩…………… 少々
焼きのり(全形)…………… 2枚
スライスチーズ…………… 2枚
大麦ご飯(*)…………… 300g
グリーンリーフ…………… 適量

*作りやすい分量…米1合+米1合分の水+大麦100g+追加の水200mLで炊飯

作り方

- 1 生鮭に塩をふってフライパンに並べ、水(分量外)を加えてふたをし、5分ほど蒸し焼きにする。粗熱をとって半分に切る。
- 2 ラップを広げて焼きのり1枚を置き、スライスチーズの大きさに合わせて大麦ご飯1/4量を広げる(写真)。グリーンリーフ、スライスチーズ、①の鮭1切れ分、大麦ご飯1/4量を重ねる。のりの左右と上下をたたんで包み、ラップで包んで10分ほどおき、半分に切る。同様にもう1個(合計2個)作る。



くわしい包み方は
動画で!

CHECK!

作り方の動画は
コチラ



<https://douga.hfc.jp/imfine/ryouri/25autumn01.html>

Point! 高血糖を防ぐ食事のコツ

血糖値を上げにくい主食を選ぶ

大麦や雑穀などの食物繊維が豊富な主食は、糖の吸収をゆるやかにして血糖値の急上昇を防ぎます。大麦ご飯を使うと、栄養価も満足度もアップ。

たんぱく質をしっかり取る

鮭やチーズ、豆類などのたんぱく質は、糖質と一緒にとることで血糖値の上昇を抑えます。主菜だけでなく、主食にもたんぱく質を組み合わせるとバランスよく。

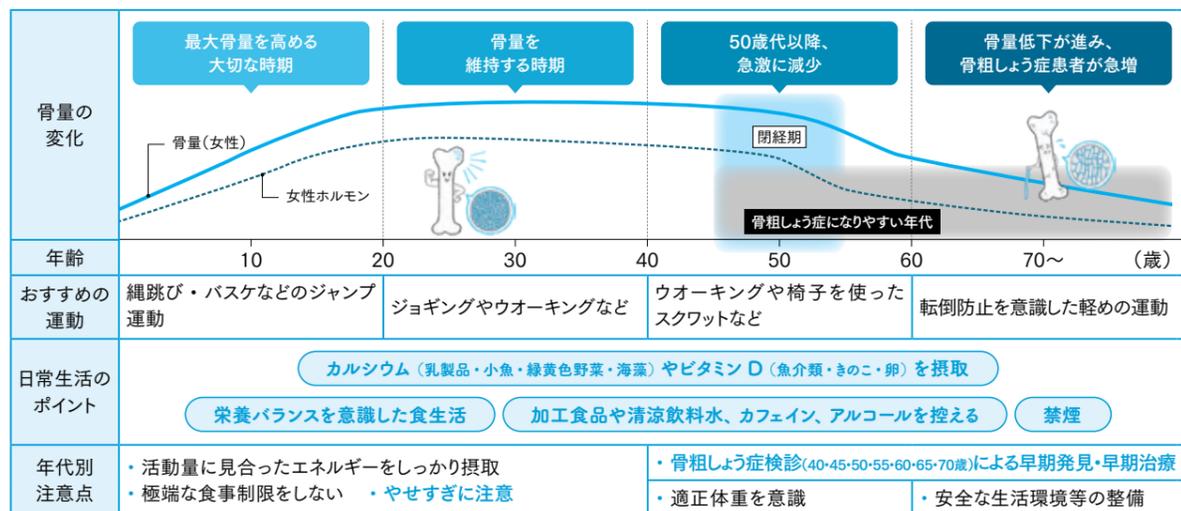
旬の野菜で栄養&彩りよく

根菜やかぼちゃは、ビタミンや食物繊維が豊富。糖質がやや多めの食材でも、量や調理法を工夫すれば安心して楽しめます。

患者の約8割が女性

年代別の骨粗しょう症対策を

骨粗しょう症は骨がもろくなり骨折しやすくなる病気で、患者の約8割が女性です。骨量が急激に減る閉経後はとくに注意が必要ですが、若い世代でもダイエットによる栄養不足などで骨量の減少が進むことがあるため、年代に応じた対策が大切です。



未来の自分と家族のために

いま注目の「プレコン（プレコンセプションケア）」って？



プレコンセプションケアとは、将来の妊娠を見据え、男女が自分の健康状態や生活習慣に向き合う取り組みのことです。これは現在および将来の自分自身の健康にとって重要であるだけでなく、次世代を担う子どもたちの健康にも関わることから注目されています。心身ともに満ち足りた生活（well-being）の実現にもつながります。

なぜ今プレコンが必要なのか？

若年女性の痩せすぎや肥満は、妊娠に伴う合併症や低出生体重児のリスク要因となることがあります。また、低出生体重で生まれた子どもは、成人後に糖尿病などの生活習慣病を発症するリスクが高いことも明らかになっています。さらに、日本では出産年齢の高齢化が進み、年齢とともに卵子や精子の質が低下し、妊娠しにくくなる傾向があります。妊娠が判明してから健康対策を始めるのでは遅い場合もあるため、妊娠前から自分の健康状態やリスクを把握し、早めにケアを始めることが重要です。プレコンは、将来の妊娠に限らず、生涯にわたる健康的な生活にもつながります。

プレコンを実践しよう！

- Action1：自分の体を知って守る**
適正体重（BMI18.5～25.0未満）の維持や、持病の管理、定期的な健康診断の受診が大切です。20歳以上の女性には子宮頸がん検診も推奨されています。ストレスはホルモンバランスに影響するため、上手に発散を。栄養バランスのとれた食事や歯科検診の習慣化、かかりつけ医の活用もポイントです。妊娠を視野に入れたら過度な飲酒や喫煙、受動喫煙を避け、感染症予防のためのワクチン接種なども検討しましょう。
- Action2：パートナーの健康を知る**
妊娠を考える際、男性側の健康も重要です。お互いの健康状態を理解し、将来の妊娠やライフプランについて話し合いながら、一緒に健康づくりを進めましょう。
- Action3：妊娠について学ぶ**
妊娠や出産に伴う体の変化、禁煙・禁酒の必要性など、正しい知識を持つことが大切です。葉酸は胎児の発育に重要な栄養素であり、妊娠前からの摂取が推奨されており、食事とサプリメントの活用が効果的です。

参考サイト

- ◆プレコンセプションケアセンター
国立研究開発法人国立成育医療研究センター
- ◆女性の健康推進室ヘルスケアラボ
厚生労働省研究班監修
- ◆「食事バランスガイド」について
農林水産省
- ◆まるっと体操
まるっと！女性の健康教育チャンネル

HEALTH INFORMATION

その不調、睡眠不足のせいかも？



ちゃんと寝ていますか？ 睡眠不足は記憶力の低下をもたらします

なぜ？ 記憶は睡眠中に定着するから

学習や経験によって得た情報は短期記憶として脳に保存されますが、これを長期記憶へと移す過程で睡眠が必要になります。とくに深いノンレム睡眠では、脳内の神経回路が再活性化され、情報が海馬から大脳皮質へと整理・転送されると考えられています。また、レム睡眠中には感情や創造性に関わる記憶が強化されることもわかってきています。



この過程によって、重要な情報が記憶に残り、不要な情報は整理されるわけです。逆に睡眠不足になると、記憶力や集中力が低下し、新しい知識の習得や思い出す力が著しく損なわれます。効率的な学習や仕事のためには、質のよい睡眠を確保することが大切です。

認知症のリスクも上げる

ノンレム睡眠中には、アルツハイマー型認知症の発症に関係する「アミロイドβ」という老廃物を排出しています。睡眠不足が続くと脳内に蓄積しやすくなり、記憶力や認知機能の低下を引き起こす原因になると考えられています。

