

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

●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。



申請期限： **令和9年1月29日(金)**

令和8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8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24日 (土)	青葉台の街並みから こどもの国まで	東急田園都市線 青葉台駅北 口(15分)桜台公園	8キロ 桜台公園～中恩田橋～あかね台宮の台公園～あかね台熊の 谷公園～成瀬熊ヶ谷戸公園～昭和薬科大学前～奈良山公園 〈ゴール〉…こどもの国駅/こどもの国線
11月28日 (土)	紅葉の震生湖と 渋沢丘陵をめぐる	小田急小田原線 秦野駅南口 (3分)おおがみ公園	8キロ おおがみ公園～太岳院～今泉神社～白笹稲荷入口～震生湖～ 栃窪会館～曲松いちょう公園 〈ゴール〉…渋沢駅/小田急線
12月19日 (土)	横濱の新しい街並みと 歴史が残る街並み	みなとみらい線 日本大通り 駅(5分)象の鼻パーク	8キロ 象の鼻パーク～赤レンガパーク～臨港パーク～みなとみらい 橋～中央市場通り(薦金商店)～反町公園～東横フラワー緑道 ～旧東海道～沢渡中央公園 〈ゴール〉…横浜駅
1月23日 (土)	旧藤沢宿の 神社仏閣新春初めぐり	東海道/小田急江ノ島線 藤 沢駅北口(藤沢市役所方面10 分)若尾山公園(WCなし)	8キロ 若尾山公園～感応院～諏訪神社～遊行寺～常光寺～皇大神宮 ～養命院～白幡神社～御殿辺公園 〈ゴール〉…藤沢本町駅/ 5キロ 小田急江ノ島線
2月27日 (土)	春の兆しを見つけに 相模原北公園の観梅	横浜線/京王相模原線 橋本 駅南口(10分)橋本公園(緑区 合同庁舎隣)	8キロ 橋本公園～相模原高校前～相模原北公園(梅花観賞)～塚場交差 点～横山丘陵緑地～横山公園 〈ゴール〉…上溝駅/相模線
3月27日 (土)	桜を眺めながら渋川・ 二ヶ領用水を行く	東急東横線/目黒線 元住吉 駅東口(8分)中原平和公園	8キロ 中原平和公園～渋川～矢上川分岐～夢見ヶ崎動物公園～了源 寺～新川崎ふれあい公園～昭和橋人道橋～二ヶ領用水～中原 平和公園 〈ゴール〉…元住吉駅

令和8年度は、出発式・準備体操後に出発となります。

電設健保

2026年
秋号

Contents

- P2 / 令和7年度決算
- P3 / 高額療養費の自己負担限度額が変わりました
- P4 / 医療機関・薬局の受付ではマイナ保険証が資格確認書を
- P6 / あなたの健康を専門家がサポートします!
- P7 / 人間ドックが受けやすくなりました!
- P8 / 歩きたくなる旅 寒霞溪
- P10 / 生活習慣で「脂質異常」を予防・改善
- P12 / 脂質異常症予防 脂質をとりすぎないレシピ
- P14 / HEALTH INFORMATION
- P15 / いつでもヨガ 座りすぎて疲れたとき
- 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



令和7年度決算

第125回組合会において審議の結果、令和7年度決算が承認されました。

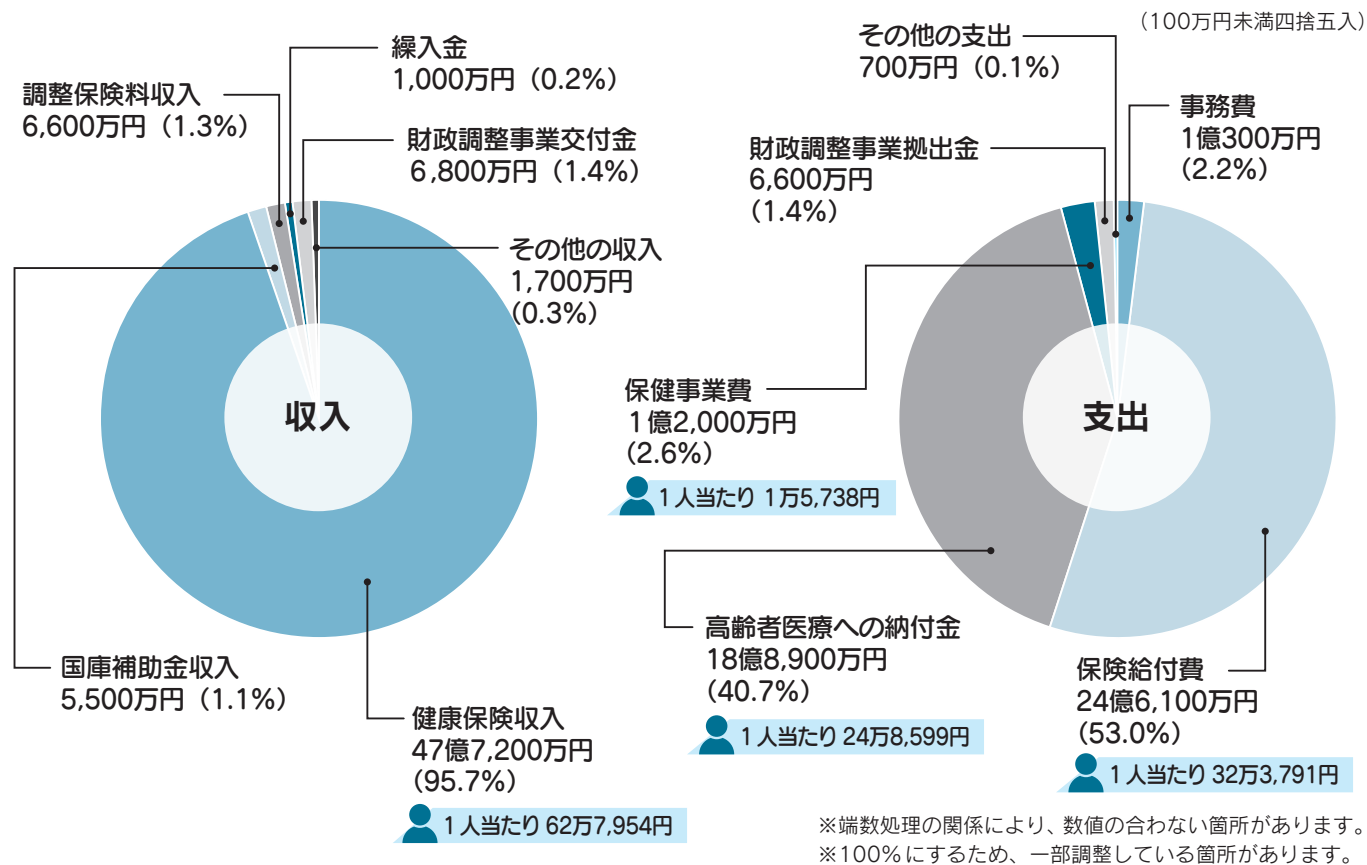
健康保険（一般勘定）

●令和7年度は、健康保険収入が前年度から2億3,800万円の増額となる一方、支出では保険給付費が6,000万円の増額および高齢者医療への納付金が1億7,700万円の増額となった結果、3億4,200万円の黒字決算となりました。

介護保険（介護勘定）

●令和7年度は、介護保険収入が前年度から2,600万円増額、介護納付金が1,400万円減額となった結果、1億1,700万円の黒字決算となりました。

健康保険 収入総額 49億8,800万円 支出総額 46億4,600万円



介護保険 収入総額 6億1,800万円 支出総額 5億100万円

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	61,800	135,888	介護納付金等	50,100	110,091
合計	61,800	135,888	合計	50,100	110,091

※100万円未満四捨五入

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。

今回の改正によって医療機関での窓口負担額は変わりますが、当健保組合には独自の付加給付があるため、**実質的な自己負担額に変更はありません。**

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

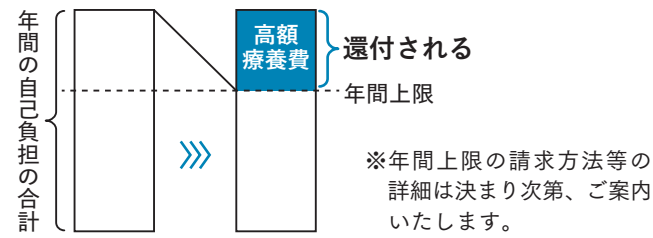
2026年8月から、ほぼすべての所得区分で月額上限が引き上げられました。標準報酬月額28万円～50万円の一般所得層では、約80,100円から約85,800円への引き上げとなります。一方で年間上限（8月～翌年7月）の新設、多数回該当の据え置きにより、抗がん剤治療や慢性疾患で数万円の負担が長期にわたって続く患者の経済的負担に配慮した内容となっています。

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		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月からは、所得区分の細分化などが予定されています。

年間上限について

- ☑ 長期に療養が必要な方が不安に感じる「将来の医療費負担」に見通しをたてやすくなるよう、新たに**年単位の上限額**（年間上限）が設けられます。
※上限額は、年齢や所得によって異なります。
- ☑ 合計した自己負担が年間の上限額を超えると、その分は後日、健保組合から還付されます。



- Q 年間の自己負担の合計とは？
A 8月から翌年の7月末までに、医療機関・薬局で支払われた医療費の合計です。
- Q 毎月の上限額を超えなくても合計される？
A 合計されます。ただし、70歳未満の方は、医療機関・薬局それぞれの負担が、1カ月で21,000円以上だったものの合計となります。
※付加給付を受けた場合は、自己負担から付加給付分をひいて残った額を合計します。
- Q 合計されるのは、個人単位で負担した分？
A 被保険者ご自身と被扶養者の負担を合計します。

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、入院時の食事や居住費・差額ベッド代は対象外となります。



従来の健康保険証は **有効期限が終了** しています

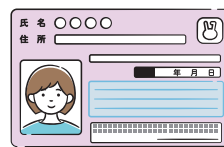
医療機関 薬局 の受付では、

マイナ保険証が**資格確認書**

をご提示ください

注意 有効期限切れに気付かず持参した場合に利用可能とする対応は、**2026年7月で終了しました。**

マイナ保険証・資格確認書について



マイナ保険証とは

- 健康保険証の利用登録をしたマイナンバーカードが、マイナ保険証です。
※「マイナ保険証」という新たな証明書が交付されるわけではありません。
- 利用登録状況はマイナポータルで確認できます。
- 資格確認書を使っているという方も、ぜひ切り替えをお願いします。

マイナ保険証の基本的な
情報をまとめたガイドは
こちら



資格確認書とは

- マイナ保険証の利用登録をしていない方などに、保険者から交付されます。
- 「資格情報のお知らせ」とは異なるものですのでご注意ください。
- 保険者により、大きさ・色・形・提供方法(カード・紙または電子)などは異なります。
- ご利用前に、書類上部に「資格確認書」と記載されているかご確認ください。

マイナ保険証のメリット

- 過去のお薬・診療データに基づく、より良い医療が受けられる。
- 突然の手術・入院でも高額な支払いが不要になる。
- 救急現場で、搬送中の適切な処置や搬送先の選定などに活用される。



など

マイナ保険証の始め方

受診する際に **マイナンバーカード**をお持ちください

マイナ保険証の利用登録をしていない場合も、医療機関・薬局にマイナンバーカードをお持ちいただくと、その場で登録できます。



**マイナ保険証の利用登録状況と、
電子証明書の有効期限**のご確認をお願いいたします！

マイナ保険証の利用登録状況の確認方法



- 1 **スマートフォン** **マイナンバーカード** を用意します
- 2 「マイナポータル」にログインします
- 3 「健康保険証」をタップします
- 4 「未登録」もしくは「登録済み」と表示されるので、ご自身の登録状況をご確認ください
「未登録」の方は、画面に表示される「登録」をタップするとその場で登録完了できます！

★マイナポータルへのログインなどに利用される「マイナポータルアプリ」(iOS/Android)は、2026年8月25日から「マイナアプリ」へと呼称が変更されています。

<https://services.digital.go.jp/mynaapp/>



あわせて確認！ 電子証明書の有効期限

- マイナンバーカードには、「ログインした者があなたであること」を証明するための電子証明書が搭載されています。
- 電子証明書には、有効期限が設定されています(確認方法は右図を参照)。有効期限通知書がお手元に届きましたら、お早めに更新をお願いします。
- なお、電子証明書の有効期限切れから3カ月間※は、引き続きマイナ保険証で受診できます。ただし、保険資格情報の提供のみで、診療情報・薬剤情報等の提供はできません。

※有効期限満了日が属する月の末日から3カ月間。

※スマートフォンのマイナ保険証については、実物のマイナンバーカードの有効期限まで。



よくある質問

Q 2026年8月以降に、従来の健康保険証を持参した場合はどうなるの？

A 有効な保険資格とご本人であることの確認ができるもの(マイナ保険証等)を他にお持ちでなく、その場で保険資格等の確認ができない場合は、従来の健康保険証を忘れた場合と同様の対応が基本となります。受付職員の案内に従ってください。

マイナ保険証についての
よくある質問は
こちら



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



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

・・・対象となった方は必ず特定保健指導を受けましょう・・・

対象年齢を **35歳** に引き下げ！ 補助金額も **アップ**！



人間ドックが 受けやすくなりました！



人間ドック
補助金

対 象 者：人間ドック受診時に**35歳以上**の方
補助金額：被保険者・被扶養者ともに**25,000円**
検査項目：下記項目をすべて満たすもの

注意

検査項目を満たさない場合は**補助金の対象外**となります。
対象外の方が増えていきますので、予約時に事前のご確認を！

人間ドック検査項目

項目	検査内容
身体計測	問診・診察（既往歴・自他覚症状等）
	身長・体重・BMI・腹囲
	視力（裸眼または矯正）・聴力（オーディオメーター 1000・4000Hz）
尿検査	糖・蛋白・潜血・沈渣
便検査	便潜血（2回法）
血液検査	肝機能 AST・ALT・γ-GTP・T-Bil・ALB・TP・ALP
	脂質 T-Cho・HDL-Cho・LDL-Cho・TG・non HDL-Cho
	糖代謝 血糖・HbA1c
	貧血 赤血球数・色素量・白血球数・Ht・血小板数・MCV・MCH・MCHC
	腎機能 CRE・eGFR
	免疫 CRP（定量）
	感染症 HBs 抗原
その他	尿酸・血液型（ABO 式・Rh 式）初回のみ
	循環器 血圧・眼底（両眼）・眼圧（両眼）・心電図（12誘導）・心拍数
	肺機能 スパイロメトリー
	呼吸器 胸部X線（デジタル）撮影 2方向
	消化器 胃部X線（デジタル）撮影 ※1
超音波	腹部エコー（肝・胆・腎・膵・脾）
判定	結果説明（受診勧奨、結果報告等対象者には情報提供）※2

※1 消化器検査は、胃部X線より上部消化管内視鏡検査に変更可。

※2 診察、説明・指導は、施設の実情を踏まえた効率的な運用を認める。原則として医師による診察と結果説明は別々。

申請方法

契約機関で受診する場合

人間ドックの予約をしたのち、受診日当日に窓口で『マイナ保険証』『資格確認書』『資格情報のお知らせ』をご提示ください。補助金額を差し引いた額で精算されます。
※予約の際には必ず当健保組合加入をお伝えください。

契約機関以外で受診する場合

任意の健診機関にて受診したのち、事業所を経由して健診結果（写しでも可）・領収書（写しでも可）・質問票をご提出いただき補助金をご請求ください。



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。
こううん駅を振り返り、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「こううん駅」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。

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。

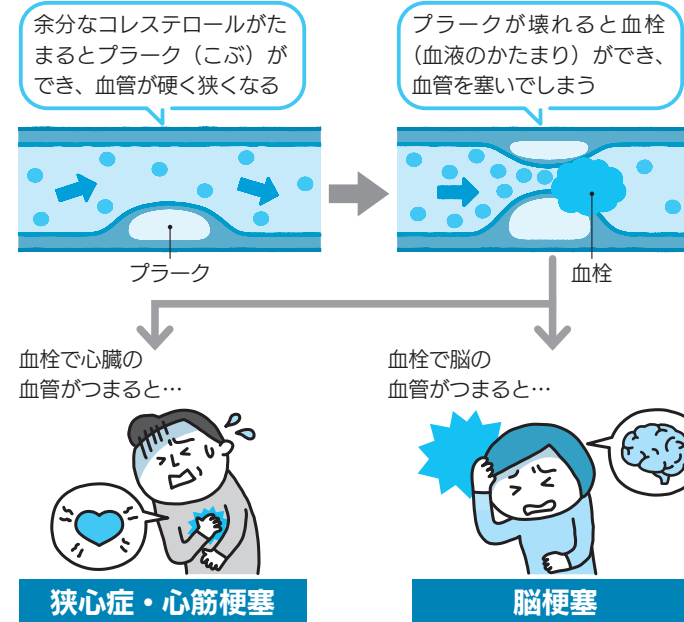
「悪玉」と呼ばれる LDL コレステロールは、増えすぎると血管の壁にたまって動脈硬化を引き起こします。一方、「善玉」の HDL コレステロールには、余分なコレステロールを回収する働きがありますが、少なすぎると回収が追いつかず、結果として動脈硬化を進行させてしまいます。さらに、中性脂肪が多いと「善玉」が減り、「悪玉」が増えやすくなります。

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うろ

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

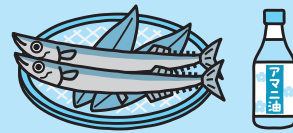
青魚、えごま油、アマニ油などに多く含まれる「オメガ3脂肪酸」を積極的にとりましょう。オメガ3脂肪酸には、中性脂肪を減らし、動脈硬化を予防する効果が期待できます。

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〉

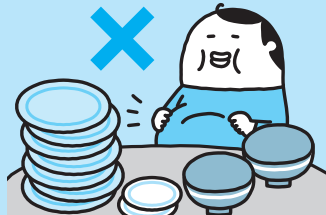
- 青魚（サバ、アジ、イワシ、サンマなど）
- えごま油*
- アマニ油*
- くるみ
- チアシード など

※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。

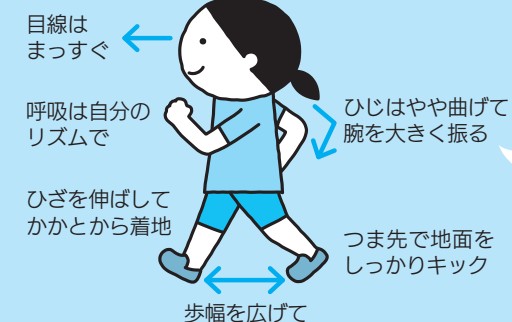


【運動】

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。



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)
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となじませているため、煮汁を多く口にしないで美味しく食べられます。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。

生活習慣病があると若い頃からロコモになりやすい

移動機能の低下をきたした状態「ロコモティブシンドローム（ロコモ）」。「運動器の障害だけでなく、高血圧など生活習慣病のある人は比較的若い頃からロコモの原因となる病気にもかかりやすいことがわかってきています*。生活習慣病を防ぐことは、ロコモの予防にもつながります。

生活習慣病予防のためには、運動とあわせてバランスのよい食事をとることが大切です。

ロコモを予防する観点でも、骨や筋肉の素となるたんぱく質、エネルギー源となる炭水化物や脂質のほか、カルシウムやビタミンといった栄養素を多品目の食品から摂取することが推奨されています。

その食品の合言葉は「さあにぎやかにいただく」。下記10品目から、毎日の食事で7品目以上の摂取をめざすのがよいとされています。

※日本整形外科学会『ロコモパンフレット2025年版』

さ	あ	に	ぎ	や	か	に	い	た	だ	く
さかな	あぶら	にく	ぎゅうにゅう	やさい	かいそう	いも	たまご	だいた	だいた	くだもの
										
動物性たんぱく質やカルシウム、ビタミンDが豊富	適度な油脂分は細胞などを作るのに必要	良質なたんぱく源の代表	たんぱく質とカルシウムが豊富	ビタミンや食物繊維を充分にとれる	低エネルギーでもミネラルと食物繊維が豊富	糖質でエネルギーを補給。ビタミン、ミネラルも含む	いろいろな調理法で簡単にたんぱく質がとれる	たんぱく質の素になる必須アミノ酸やカルシウムも豊富	ミネラル、ビタミンが多く、食物繊維もとれる	

出典：ロコモ チャレンジ! 推進協議会・東京都健康長寿医療センター研究所 『さあ、にぎやかにいただく』は、東京都健康長寿医療センター研究所が開発した食品摂取の多様性スコアを構成する10種の食品群の頭文字をとったもので、ロコモ チャレンジ! 推進協議会が考案した合言葉です。

右記の二次元コードからは、毎日とりたい食材や、各栄養素を多く含む食品を知ることができます。 URL は変更される場合があります。

日本整形外科学会「ロコモティブシンドローム予防啓発サイト ロコモオンライン」



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、
周囲の人々も理解を深めよう！

監修 ● 丸の内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。

※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。

火を起こすイメージで速いテンポで勢よく

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、右足を斜め下に、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。

目線は指先に

3回呼吸しましょう

おへそを中心に引っ張り合う

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を同様にします。

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

★余裕がある方は、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を同様にします。

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。