

けんぽ

2025
秋号
No.157



蒜山高原(岡山県)

LIXIL健康保険組合

健保組合のホームページはこちら

URL <https://www.lixilkenpo.or.jp> LIXIL健保 検索

We Love Sports

自分のプレーを 待っていてくれる人がいる

ビッグクラブからのオファー

社会人野球の選手だった父の影響で小さい頃は野球をやっていました。サッカーが盛んな地域だったので、小学生のときにサッカーも始め、次第にそちらに集中するようになりました。父は野球をやっていたみたいでした。父は野球(笑)。中学の頃から若い年代の日本代表に呼ばれたり、海外クラブの練習にも参加させてもらい、プロになることや、海外でプレーすることを視野に入れるようになりました。

高校のとき、イングランドのビッグク

ラブ、アーセナルの練習に参加させていただき、プレーが評価されて、プロ契約のクラブですし、驚きもありましたが、当時は「やってやる」という気持ちしかなかった。迷わずサインしました。

他人との比較が生んだ焦り

就労ビザの関係で最初はオランダのクラブに期限付き移籍。武器であるスピードを活かして結果を残し、半年でアーセナルに復帰したのですが、レベルも環境もまるで違いました。周りは超一流の選手ばかりで、自分より若くて才能に溢れ

た選手もいる。出場機会にも恵まれず、焦り、それがプレーにも表れて負のループを生んでしまっていました。当時は他人と比較するばかりで、自分の成長そのものに目を向けられていなかったんです。1日1日、自分がちゃんと成長していることにフォーカスをして、それを楽しめていたら、また違ったキャリアがあったのかなと思います。

度重なる大怪我を経て

出場機会を求めてクラブを渡り歩く中、選手生命に関わる大きな怪我を何度も繰り返してしまいました。治療やリハビリでプレーできない期間が長く、期待にも応えられない。レベルの高い日本の医療やケアのもので、もう一度サッカー選手として出直したいと思い、日本に戻ってJリーグでプレーすることを決めました。

サッカーを辞めようと思ったことは何

プロサッカー選手 宮市 亮 さん

度もありますが、その度に自分のプレーを待っていてくれる人、支えてくれる人がいるということが、自分を立ち上げさせてくれました。そこには本当に感謝しがあります。サッカーを続けていられる喜びを、今はすごく感じています。

まだまだパワーアップできる

日々のケアやコンディショニングが大事なので、トレーニング後だけではなく普段からマッサージを受けたり、しっかりと体を休めるために睡眠もたっぷり取ります。食事は脂質を抑えるイメージです。糖質はエネルギーになるので、スポーツをする上では重要。炭水化物はちゃんととりま

す。年齢も重ねてきましたが、まだまだパワーアップできますし、成長できると思うので、1日1日、良くなる自分、成長に目を向けて、焦らず楽しみながらやっていきたい。そしてチームの勝利に一つでも多く貢献したいです。



Profile

みやいち・りょう

1992年、愛知県出身。中京大学附属中京高等学校に進学。2010年、イングランド・プレミアリーグの名門、アーセナルFCとプロ契約。2012年、日本代表に初招集。度重なる怪我と戦いながらヨーロッパでプレーし、2021年にJ1リーグの横浜F・マリノスへ移籍。2022年に日本代表復帰を果たすも再び大怪我に見舞われる。2023年5月、301日ぶりに公式戦に復帰、翌6月にはチームに逆転勝利をもたらす決勝ゴールを挙げるなど活躍中。

photograph: 遠藤直次

どんどん便利になっています! マイナ保険証

以前はシステムのトラブルや不便な点もあったマイナ保険証ですが、マイナ保険証による受診が基本となり、みなさんが安心・便利に使えるように改善されています。

顔認証がうまくできない、
暗証番号もわからないとき

目視確認モードに切り替えて 対応します

何らかの事情で顔認証や暗証番号で本人確認ができない方に対し、職員がカードリーダーを「目視確認モード」に切り替え、目視で本人か確認して受付します。機械のトラブル等で顔認証や暗証番号が入力できないときにも役立ちます。

マイナンバーカードの有効期限
(電子証明書含む) が近づいているとき

有効期限が切れる3ヶ月前から カードリーダーでお知らせします

医療機関に設置されているカードリーダーでは、有効期限の3ヶ月前時点からアラートが表示され、有効期限を教えてください。

証明書の有効期限が
3カ月以内となって
います。詳しくは市区
町村にお問い合わせ
ください。

次に進む



災害時や緊急時など、
マイナ保険証を持っていないとき

災害時モードを使って、資格情報や 服薬履歴等を確認します

緊急時は、マイナ保険証がなくても、氏名・生年月日・性別・住所等をもとに資格情報や、薬剤・診療・特定健診情報が共有※できるシステムがあります。被災者が避難所で治療を受けるときなどに役立ちます。
※患者の同意が必要です。

カードのマイナ保険証を
スマホで使えるようにしたい

マイナ保険証を スマホに搭載できます

搭載方法等については右の二次元コードをご覧ください。まだ少ないですが、スマホ用のカードリーダーを設置している医療機関で利用できます。
※初診の方は実物のマイナ保険証も持参してください。



デジタル庁

マイナンバーカードの 有効期限切れに ご注意ください

マイナンバーカード及びマイナンバーカード搭載の電子証明書には有効期限があります。有効期限の2～3ヶ月前に自治体から水色の封筒で「有効期限通知書」が送付されますので、必ず更新の手続きをしてください。有効期限が切れていても手続きはできます。

更新手続きの
詳細はこちら



マイナンバーカード搭載の
電子証明書の有効期限

発行日から
5回目の誕生日まで

マイナンバーカードの
有効期限

発行日から
10回目の誕生日まで
※18歳未満は5回目の誕生日まで



電子証明書の有効期限が切れても3ヶ月はマイナ保険証として利用可能です。有効期限の月の月末から3ヶ月経過すると利用登録が解除され、マイナ保険証は使えなくなります。

10月1日
から適用

19歳以上23歳未満(配偶者を除く)の被扶養者認定要件について ～年間収入130万円未満から150万円未満に変更～

健康保険における被扶養者の年間収入要件は、130万円未満(60歳以上または障害者は180万円未満)とされていますが、配偶者を除く19歳以上23歳未満の被扶養者については、150万円未満となりました。この変更は最近の厳しい人手不足の状況における就業調整対策等の観点から税制が見直されたことによるもので、2025年10月1日から適用されます。

※学生でなくても対象となります。
※年間収入が150万円未満かどうかは、今後1年間の収入見込みから判定します。

年齢はその年の12月31日現在で判定されます

18歳の誕生日を迎える年	130万円未満
19歳の誕生日を迎える年から 22歳の誕生日を迎える年	150万円未満
23歳の誕生日を迎える年以降	130万円未満

2024年度 決算のお知らせ

当健康保険組合の2024年度決算が2025年8月1日の組合会において、可決されました。

収入支出
決算額

収入合計 149億71百万円

支出合計 139億26百万円

収入支出差引額 10億45百万円

2024年度 決算概要

収入面では、保険料収入が料率改定により増収となりました。支出面では、みなさんが病気やケガをしたときの保険給付費と、高齢者医療のために国へ支払う納付金は概ね予算通りでしたが、保険料収入だけでは全支出を賄えず、準備金を取り崩した繰入金に頼る厳しい財政運営が続いています。引き続き効率的な保健事業運営により、健康寿命延伸・医療費抑制に努めてまいります。

一般勘定

収入

健康保険収入
129.5億円 86.5%

繰入金
12.0億円 8.0%

その他
8.2億円 5.5%

会社とみなさんから納
めていただいた保険料
です。



みなさんの健康
維持・増進のため
の健診や特定
保健指導、WEB
関連事業等に支
出しました。

保健事業費
6.9億円 5.0%

その他
1.9億円 1.3%

事務費
2.8億円 2.0%

支出

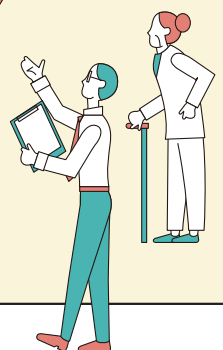
保険給付費
68.1億円 48.9%

納付金
59.6億円 42.8%

みなさんが病気やケガをしたとき
の医療費や出産・傷病時の手当
金として支出しました。



高齢者の医療費と
して国に支出しま
した。支出の約4割
を占めています。



間違った医療費節約

子どもの医療費はタダじゃない!

健保からのお願い

ムダな医療費を減らし、必要なときに安心して医療が受けられるよう、子ども医療の適正受診にご協力をお願いします。

- できるだけ診療時間内に受診する
- 夜間や休日に受診するかどうか迷ったら、下記の電話相談やホームページなども利用してみる

●子ども医療
電話相談 **#8000**

●子どもの救急ホームページ
<https://kodomo-qq.jp>
(公益社団法人 日本小児学会)

- 子どもの薬にもジェネリックがあるので、かかりつけ医に相談してみる
- 国の定める予防接種(定期接種)は必ず受けさせ、大きな病気の予防に努める

子どもの医療費の7〜8割は健保組合が負担している!

現在、子どもの医療費は「子ども医療費助成制度」により、無料もしくは軽減措置がとられています。そのため、子どもの医療費は国や自治体が負担していると思っ

ている人が多いようですが、実は自治体の負担は自己負担分にあたる2〜3割のみ。残りは健保組合が負担しています。つまり、わたしたちが毎月負担している健保保険料から支払われているのです。

安易な受診は健保組合の財政悪化の原因に

実際の窓口では医療費がかからないので、得をしている感じがするかもしれませんが、それは大きな間違いです。例えば6歳未満の場合、夜間や休日などの割増料金は大人よりずっとかかります(下表参照)。

時間帯	初診時	再診時
時間内	750円 (加算なし)	380円 (加算なし)
時間外加算	2,000円 (850円)	1,350円 (650円)
休日加算	3,650円 (2,500円)	2,600円 (1,900円)
深夜加算	6,950円 (4,800円)	5,900円 (4,200円)

※()内は6歳以上

※小児科を標榜している医療機関では、診療時間内でも夜間・深夜・休日加算がかかる場合があります。(例:日曜日を診療日にしている場合でも、休日加算がかかる)

安易な受診が増えると、健保組合の財政悪化につながるとだけでなく、本当に緊急性の高い患者さんの治療に支障をきたすこととなります。重症の場合はすぐに受診が必要ですが、そうでない場合は、平日の診療時間内に受診できないか、本当に受診が必要か、考えてみることも大切です。

KENPO
羅針盤

「子ども・子育て支援金」制度が始まります

～2026年4月分保険料より支援金の負担をお願いします～

「子ども・子育て支援金」制度ってなに?

2026年度から「子ども・子育て支援金」制度が始まります。これは、国が新たに開始する制度で、国民全体に支援金を拠出して、少子化対策の財源にあてるといふものです。少子化・人口減少の問題は日本全体の課題であるため、子どもがいる人だけでなく、子どもがいない人や子育てを終えた人、また、企業にも負担が求められます。

健保組合は、国に代わって事業主と被保険者から支援金を徴収し、国へ納付することを法律により義務付けられています。2026年4月分の保険料より、健保保険料、介護保険料と合わせて支援金を徴収します。

支援金の使いみち

こども未来戦略「加速化プラン」の施策に使われます

- 児童手当拡充
- 妊婦のための支援給付
- 育児休業給付の引き上げ
- 育児時短就業給付の創設
- こども誰でも通園制度
- 国民年金被保険者の育児期間の保険料免除

保険料・支援金の例

▶月600円程度の負担増

●標準報酬月額が30万円、支援金率が0.4%の場合
※支援金率は仮の計算によるものです。今後、国から確定値が示されます。

区分	保険料・支援金率(額)		
	合計	事業主	被保険者
健康保険料	10%	5%	5%
	30,000円	15,000円	15,000円
介護保険料	1.6%	0.8%	0.8%
	4,800円	2,400円	2,400円
子ども・子育て支援金	0.4%	0.2%	0.2%
	1,200円	600円	600円

私たちの負担はどのくらい増えるの?

支援金率は2026年度から2028年度にかけて段階的に引き上げられていき、2028年度に最大の0.4%程度になり固定されます。これを事業主と被保険者で折半するので、みなさんの負担は0.2%程度になる見込みです。実際の金額は月給・賞与に支援金率を掛けた額なので、例えば月給(標準報酬月額)が30万円の人で、月々の負担増は600円程度になります(左表参照)。

■保険料・支援金の徴収・納付のしくみ

```

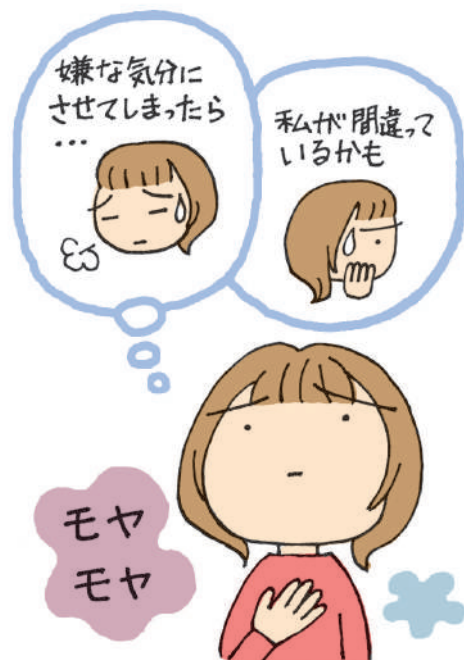
graph TD
    A[事業主・被保険者] --> B[健康保険料(一般保険料)]
    A --> C[介護保険料(40歳以上)]
    A --> D[子ども・子育て支援金]
    B --> E[健保組合]
    C --> E
    D --> E
    E --> F[介護保険料・支援金は、健保組合があくまで自治体・国に代わって徴収するものです。]
    E --> G[介護納付金]
    E --> H[子ども・子育て支援納付金]
    G --> I[市町村・特別区]
    H --> J[国]
  
```

■支援金額・率の引き上げイメージ

年度	支援金額	支援金率
2026年度	約6,000億円	
2027年度	約8,000億円	
2028年度	約1兆円(最大)	0.4%程度
2029年度		0.4%程度で固定される予定です。
2030年度		



一般社団法人
認知行動療法研修開発センター 理事長
大野 裕



24歳女性です。私はその場で思ったことを口に出すことができませぬ。友達グループでどこかへ遊びに行くこと話しているときも、私が余計な案を出さなければ丸く収まると考えてしまい、希望があったとしてもつい飲み込んでしまつたのです。

社会人になつてもこれは変わりません。例えば社内会議など意見を言い合う場では、変なことを言つてしまい恥ずかしい思いをするのが恐ろしくて、いつも黙り込んでしまつたときも、『もしかしたら私が間違つてゐるのかも』とか『指摘して相手を嫌な気分になさせてしまつたら心苦しい』と考えが巡り、つい見て見ぬ振りをしてしまひます。

その場ではそれでいいと思つていたはずなのですが、最近、あとになって思い返しているうちにだんだんと気持ちがモヤモヤしてくることが増えてきました。こんな性格を少しでも改善していくことはできるのでしょうか。

Q 思ったことが言えない性格を
なおしたい

A その行動には
理由があります

本当の気持ちを
見つけてみよう

それなのに、自分の意見を言えなかつたことでモヤモヤしてくることが増えてきたのは、一体どのような理由からでしょうか。モヤモヤしているときに考え

あなたは、人間関係を大事にするタイプの人だと思ひます。そうしたタイプの人は、人間関係を築くのが上手で、人と人の触れ合いのなかで自分らしさを感じることが出来ます。

一方、自己主張の強い人は、「口は災いの元」と言われるように、自分の意見を主張しすぎるために、人間関係がギクシャクしやすくなります。最悪の場合には、取り返しのつかないさかひにまで発展するかもしれません。ですから、丸く収まるようにと考えて、自分の希望を飲み込むのは悪いことではありません。

仕事の場面でも同じです。問題に気づいたとしても、それを指摘して相手を嫌な気持ちにさせてしまつと、その後の仕事に支障が出る可能性があります。そのような可能性があるのであれば、見て見ぬふりをした方がよいでしょう。このように、自分の意見や希望を言わないことには意味があります。



ていることを振り返つてみると、その答が見えてくるかもしれません。「自分の考えをもっと受け止めてほしい」「もっとみんなのために貢献したい」など、その理由はその時によって違ふはずですが、もしその理由がわかつて、自分の意見を言うことが自分にとつても役に立つと考えられるのであれば、意見を少しずつ口に出してみるようにします。すぐに口に出すのがためらわれる場合でも、本当に必要だと考えることであれば、後でメールなどを使って自分の考えを伝えるとよいでしょう。そのときには、人間関係を大切にしたいと考えるあなたの気持ちを大切に文章を考えてください。

大野裕先生監修のウェブサイト

「こころコンディショナー」<https://www.cocoro-conditioner.jp> 認知行動療法のエッセンスを日常のストレス対処やこころの健康に活用するためのAIチャットボットです。YouTubeチャンネル「こころコンディショナー」認知行動療法を使ったストレス対処のコツについて動画で解説しています。

健診結果のミカタ 高血圧

疑問を解決！

「健診を受けたけど、結果をどう見ていいのかわからない…」「異常値が出た項目があったけど、どんな病気の疑いがあるの？」といった疑問がある方も多しはず。健診に詳しい正義の味方が、健診結果の見方をご紹介します！

血管に負担をかけ、**脳卒中や心筋梗塞の原因**になります！

血圧が高めだったけれど、何が良くないの？

高血圧に関する検査のミカタ

高血圧とは？

血管に高い圧力がかかっている状態が続くことを高血圧といいます。加齢や遺伝のほか、塩分のとりすぎ、喫煙、お酒の飲みすぎ、肥満、ストレスなどの生活習慣が原因になります。高血圧の診断には、心臓が血液を送り出すときの「収縮期血圧」、全身から心臓に血液が戻ってくるときの「拡張期血圧」を測定します。

■高血圧をホースに例えると…

動脈硬化で管が狭くなった状態
または
塩分のとりすぎ※などで水量が増えた状態
※塩分濃度を調整するため血液量が増える

	収縮期血圧	拡張期血圧
受診勧奨判定値	140 mmHg以上	90 mmHg以上
保健指導判定値	130~139 mmHg	85~89 mmHg
基準値	130 mmHg未満	85 mmHg未満

※「保健指導判定値」…特定保健指導による生活習慣の改善や、精密検査をおすすめします
※厚生労働省「標準的な健診・保健指導プログラム（令和6年度）」

高血圧だとどうなる？

高い血圧によって血管が傷つくと厚く硬くなり、しなやかさが失われます。これが動脈硬化です。動脈硬化になると血流が悪くなるため、血液を押し出そうとして、より血圧が上がる悪循環に陥ります。その結果、**心臓や血管に負担がかかり、腎不全や脳卒中、心筋梗塞などの発症リスクが高まります**。ほとんど自覚症状なく進行するので、受診をすすめられた方は必ず医療機関を受診してください。

■特定健診における高血圧の分類

(mmHg)

収縮期血圧 140 130

拡張期血圧 85 90 (mmHg)

受診勧奨判定値 160/100mmHg以上の方はすぐに医療機関を受診を！

保健指導判定値 生活習慣の見直しを

基準値

高血圧

心臓や脳の病気のリスクが高まります

高血圧と眼底検査

血圧の数値が受診勧奨判定値を超えている人で、医師が必要と判断した場合に眼底検査を行うことがあります。目の奥にある網膜の血管は体内で唯一直接見ることができる血管のため、眼底検査で網膜を調べることで全身の動脈硬化の程度を知ることができます。

高血圧は目にも悪影響！
重度の高血圧では、網膜の血管が傷ついて視力が低下したり、視野が欠けたりすることがあります(高血圧網膜症)。自分では気づきにくいですが、眼底検査で発見できるので、指示があった場合は必ず受診してください。

知らないうちに大きなリスクになるのか！

年に1回は健康診断を受けましょう。要再検査・要精密検査・要治療と判定された場合はすぐに医療機関を受診してください。

NG行動



自己判断で
薬を
併用する

OK行動

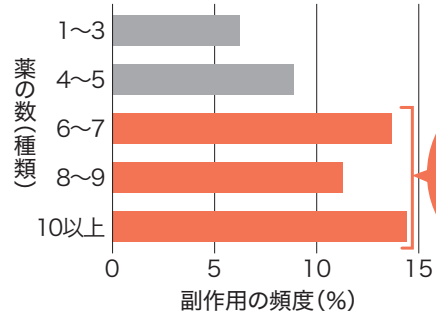


薬ののみ合わせを
医師や薬剤師に
確認する

あなたは大丈夫!?
薬の使用方法

適正服薬とは?

薬の数と副作用の関係 (高齢者)



薬が6つ以上になると副作用が
起こりやすい!

Kojima T. Akishita M, et al. Geriatr Gerontol Int. 2012

薬は正しくのめば効果を発揮するものですが、**薬の種類が多い場合や、のみ合わせによっては健康被害が**出ることがあります。特に高齢者は薬が増えたと副作用を起こしやすくなります(左図)。さらに病院でもらう薬だけでなく、**市販薬や漢方薬、健康食品やサプリメント**などとの併用にも注意してください。薬を正しく安全に使うためには市販薬等を含め、使用している薬を医師や薬剤師にきちんと伝えることが大切です。

こんな状態に要注意

- 重複服薬** 同じ成分や効果をもつ薬を重ねてのむ。副作用や効果が強く出ることがある。
- 多剤服用** 服用する薬が多い。副作用やのみ間違い等の問題が起こる(=ポリファーマシー)。

薬を安全に適正に使用するポイント

これはNG!のみ合わせに注意

- ☑ 痛み止め薬×総合かぜ薬、解熱鎮痛薬
- ☑ アレルギー用薬×鼻炎薬、咳止め薬、酔い止め薬
- ☑ アレルギー用薬(フェキソフェナジン)×便秘薬(酸化マグネシウム)
- ☑ ワルファリン(血を固まりにくくする薬)×納豆、青汁、クロレラ食品
- ☑ カルシウム拮抗薬(高血圧の薬の一種)×グレープフルーツ など

のみ忘れが多い時は相談を

自覚症状が乏しい生活習慣病の方などは、処方された薬をのみ忘れてしまうこともあるようです。医師は効果不十分と感じ、薬の増量などを検討している場合があります。のみ忘れなどがあれば正直に伝えて、必要に応じて薬の量や種類を見直してもらいましょう。



処方薬を勝手にやめたり減らしたり、忘れたからといって倍量でのむなどはやめましょう。

お薬手帳を活用する

お薬手帳は病院ごとで分けて1冊で管理することが重要です。お薬手帳アプリ(電子版)だと持ち運びの手間がなく便利です。



- ・のみ合わせをしっかり把握
- ・市販薬やサプリ等も記録
- ・薬をのんだ時の体調変化も必ず記録
- ・聞きたいことを手帳にメモ
- ・災害時にも役立つ

マイナ保険証で服薬管理

マイナ保険証だと、過去1ヶ月~5年間に処方されたお薬情報が医師や薬剤師と共有できます。また、マイナポータルや連携しているお薬手帳アプリを通じて自分で確認することもできます。



マイナ保険証(保険証登録したマイナンバーカード)

- ※患者の「同意」なく医療情報の提供は行われません。
- ※電子処方せん対応の医療機関・薬局ではすぐに情報を確認できます。

適正服薬 +α



ジェネリックを使わないと特別料金?

ジェネリックがあるのに先発医薬品を希望した場合、一部の先発医薬品には特別料金がかかって自己負担が増えるしくみがあります(長期収載品の選定療養)。同じ効果なら安いほうがおトクです。

通院を減らせるリフィル処方せん

リフィル処方せんは1回の診療で最大3回まで繰り返し使用できる処方せんです。症状の安定している生活習慣病や花粉症など、長期間同じ薬を処方されている方は医師に相談してみましょう。

やりがち NG行動!?

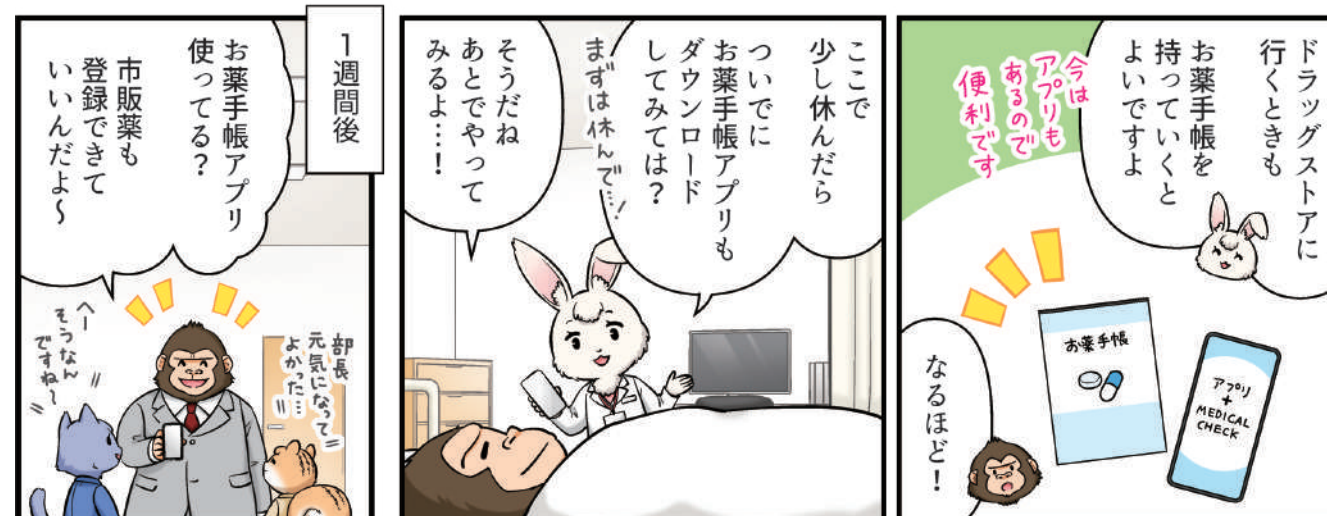
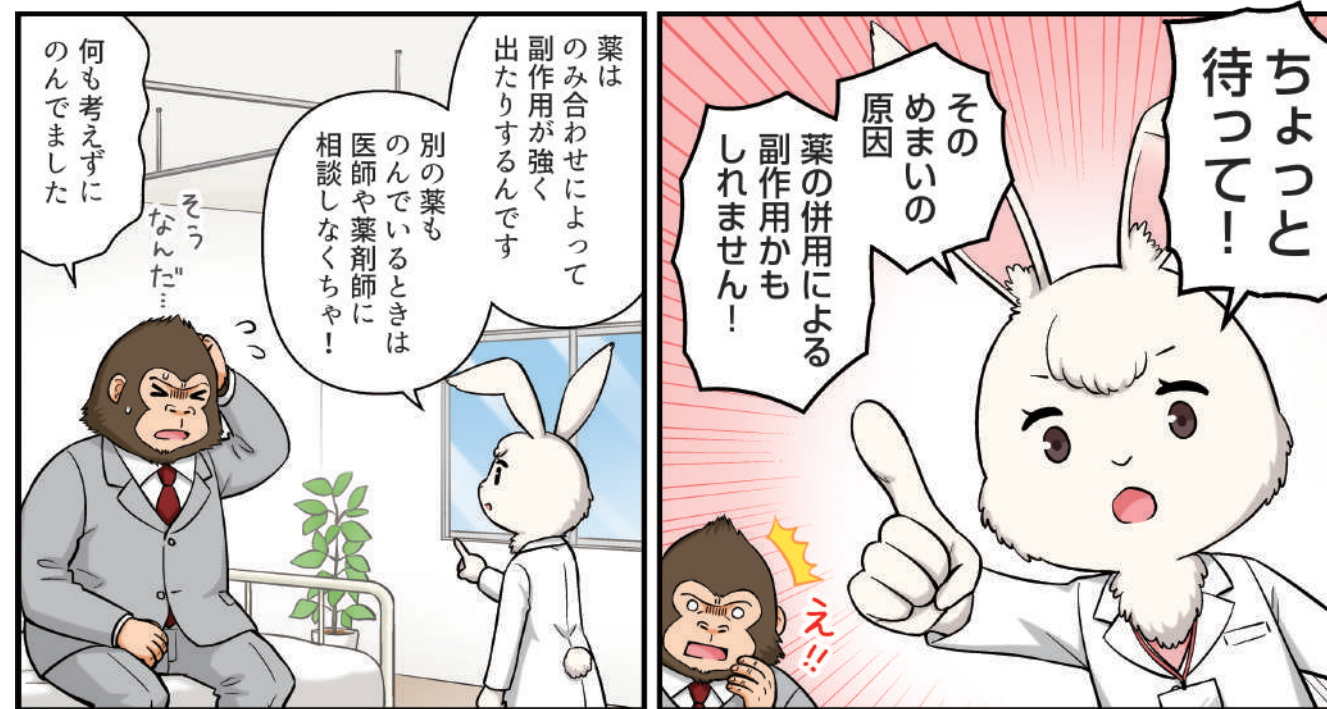
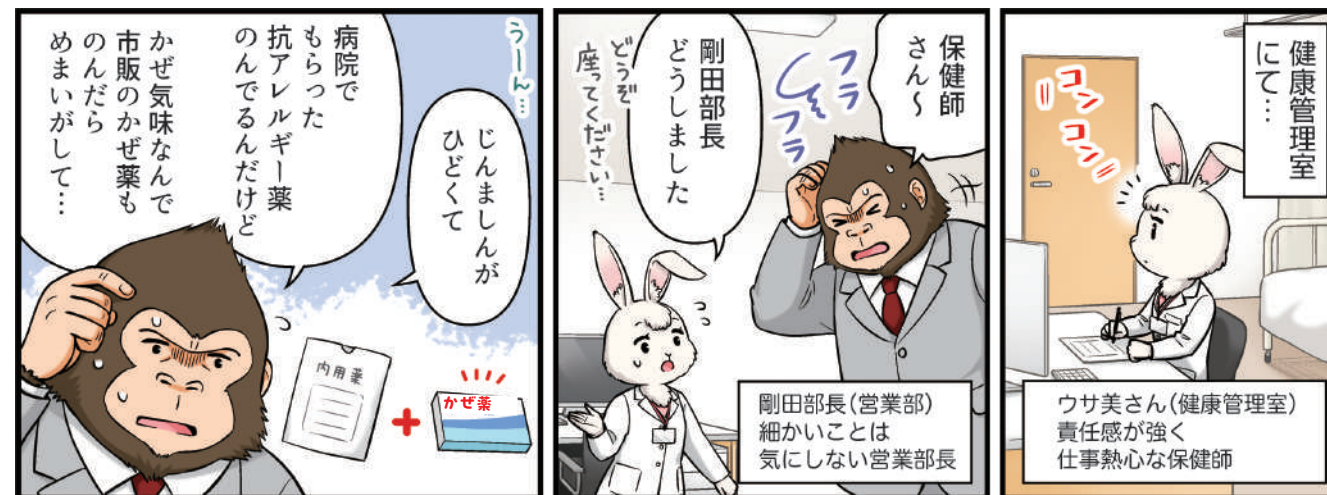
こうしてOK!

食品会社「ハッピー・フーズ」では、社員の健康を守るため、今日も保健師さんが社員にアドバイスをしています。

適正服薬

監修 医薬情報研究所
株式会社エス・アイ・シー
堀 美智子・堀 正隆

ウサ美保健師に聞いてみた!



身近に迫る健康問題 ニュースワード

日々いろいろなことが移り変わる現代社会。わたしたちの健康課題も変化しています。ここでは、今知っておきたい健康問題に関するトレンドワードをお伝えします。

若い人も注意 「スマホ老眼」

スマホの使いすぎで目にかかる負担が増え、**老眼に似た症状（「スマホ老眼」）に悩む人が増えています**。一般的な老眼とは違い、**10～30代の比較的若い世代にも症状が出ています**。視界がぼやけたり見え方に違和感があると感じるときはありませんか？



脳にも悪影響を及ぼす？

スマホを使い長時間にわたって膨大な情報に触れたり、アプリなどの通知により集中が阻害されたりすると、**脳に負担がかかり「スマホ脳疲労」の状態に陥ります**。特に、**30～50代の働き世代に増えているといわれています**。



では、どのように予防・改善すればよいのでしょうか。



LIVE

ニュースワード

スマホの使いすぎ

過度な使用が健康を脅かす!?



スマホ老眼の原因と症状

目は、毛様体筋という筋肉が、レンズの役割を果たす水晶体の厚さを調節してピントを合わせています。しかし、スマホを長時間使用し続けると、毛様体筋が筋肉疲労を起こし、**ピント調節がうまくできなくなってしまう**。

通常の老眼とは違い、スマホ老眼の症状は目の疲労が原因であるため、目を休めると改善します。しかし、放置してピントが合っていない状態でものを見続けると、**目だけでなく肩や首などのこり、頭痛やイライラなど心身の不調の原因にもなります**。

代表的な症状

- ・スマホを見たあと画面から目を離すとぼやける
- ・小さい文字がよく見えない
- ・目が疲れやすい
- ・夕方になるとものが見えにくくなる

脳疲労が招く不調

脳疲労に陥ると、脳の前頭前野の情報処理機能全体が低下するため、**「物忘れなどうっかりミスが増える」「感情コントロール力の低下」「自律神経の乱れによる身体的不調」を招く原因となります**。そのため、そのままの生活を続けていると、うつ病や認知症のリスクが高くなる危険性があります。

3～5つ該当で危険度“中”
6つ以上該当で危険度“大”

スマホ脳疲労 \危険度チェック\

- ☐ いつも手元にスマホがある
- ☐ 時間があればスマホを取り出す
- ☐ 疑問があるとスマホで検索する
- ☐ 覚えておくために写真を撮る
- ☐ スマホなしで初めての場所に行けない
- ☐ 調べ物をスマホ以外ではしない
- ☐ 時間に追われている
- ☐ 情報に乗り遅れることが怖い
- ☐ 着信音やバイブレーションの空耳が聞こえる
- ☐ 寝床でスマホを見ている

スマホ老眼の予防法

●目に優しいスマホの使い方を

スマホは顔から30cm以上離し、**適度に休憩を挟みながら使いましょう**。画面の明るさは文字が読みづらくなならない程度に暗めに設定を。

●睡眠で目の疲れを解消

スマホ老眼は一般的な老眼と異なり、十分な睡眠で改善します。睡眠をしっかりとりないと疲労が蓄積し、ピント調節機能が回復しません。

画面が近いと目の筋肉が緊張し、疲れやすくなります



スマホの使用を就寝30分前までにすると良質な睡眠につながります



スマホ脳疲労の予防法

●デジタルデトックスを実践

「食事中にスマホを触らない」「トイレや浴室、寝室に持ち込まない」「すぐに検索せず考える癖をつける」など、**スマホから離れる時間を作りましょう**。

デジタルデトックスとは、一定期間スマホなどから離れて脳を休ませることです



男性も知っておきたい「女性の更年期」

更年期症状で女性が会社を辞めてしまったら、会社にとっても大きな損失です。周囲の人も更年期症状について知っておき、助け合える職場環境にしていけることが大切です。

監修

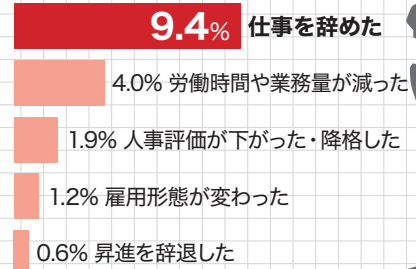
総合母子保健センター愛育病院
病院長 百枝 幹雄

衝撃！約46万人が「更年期離職」

ある調査によると、更年期症状がある女性（約4,300人）のうち、9.4%の人が仕事を辞めていました。40～50代の女性全体では、推計約46万人が「更年期離職」をしている計算になります*1。会社に長く貢献し、経験豊富な働き盛りの女性が、更年期による不調と仕事の両立に悩み、誰にも相談できず、仕事を辞めてしまうという現状があります。

雇用への影響

40代・50代の更年期症状がある女性（約4,300人）のうち



企業の経済損失も莫大！

更年期症状による経済損失*2

年間**1.9兆円**

そのうち
離職 約1兆円
欠勤 約1,600億円
パフォーマンス低下 約5,600億円

更年期症状のここが辛い…

月経がなくなる「閉経」の前後5年ずつを合わせた10年間を「更年期」と呼びます。閉経は平均で50歳前後なので、一般的には45～55歳ぐらいが更年期となります。この時期は、女性ホルモン（エストロゲン）が急激に減少することにより、多くの女性が様々な心身の症状に悩まされます。これらは「更年期症状」と呼ばれ、症状が重く日常生活に支障があるものは「更年期障害」と呼ばれます。

更年期症状・障害になる女性の割合

何らかの症状が出る人
7～8割

更年期障害レベルの人
3～4割*3

更年期の症状

会社で困ること

●ほてり、のぼせ、発汗

汗びっしょりになり、恥ずかしい思いをする…



空調が合わない…

●感情のコントロールが難しい

イライラしてケンカ腰になってしまう…



突然泣きたくなる…

●疲れやすい

全身がだるく疲れやすい…



肩こりや腰痛、手足の痛みなどがある場合も…

※この他にも、めまい、動悸、頭痛、しびれ、冷え、不眠、気分の落ち込みなど多様な症状があります。

本人・周囲は何かできる？

女性本人



更年期症状によって仕事や日常生活に支障があるようなら、我慢せずに婦人科を受診してみましょう。医師とよく相談し自分に合った治療法を選ぶことで、仕事をしながら上手に更年期を過ごしやすいくなります。

《更年期障害の治療法》

- ・ホルモン補充療法
- ・漢方薬
- ・向精神薬（抗うつ薬、睡眠導入剤など）
- ・カウンセリング、心理療法

周囲の人



- 会社・職場全体では、相談窓口をつくるなどして不調を相談しやすい環境にする、つらいときに休みやすい環境にする、仕事をサポートする体制を整えるなどの対策が求められます。
- 更年期世代の女性が、女性ホルモンの減少によって体調が悪くなったり、精神的に不安定になったりすることがあることを理解しておくことが大切です。できる範囲で声かけ・サポートを検討してください。

出典：*1 NHK「更年期と仕事に関する調査2021」更年期症状が原因で雇用劣化が起きたと認めた者の割合（複数回答）

*2 経済産業省「女性特有の健康課題による経済損失の試算と健康経営の必要性について」令和6年2月

*3 厚生労働省「更年期症状・障害に関する意識調査」2022年7月（更年期障害の可能性があると考えている女性の割合：40歳代 28.3%、50歳代 38.3%）

ししゃもの南蛮漬け



1人分 ●カロリー: 224kcal
●塩分: 2.8g

面倒な南蛮漬けをお手軽に！
魚まるごと＆野菜たっぷり、
さっぱりジューシーな一品です

詳しい作り方は
こちら！



材料(2人分)
ししゃも 6匹
玉ねぎ 1/4個 (50g)
にんじん 1/4本 (30g)
ピーマン 1個
なす 1本
小麦粉 適量
サラダ油 大さじ3
だし汁 50ml
酢 大さじ3
しょうゆ 大さじ3
砂糖 大さじ2
塩 少々
赤唐辛子 小1本

作り方
1 フリーザーバッグにAを入れて混ぜ合わせる。
2 玉ねぎは薄切り、にんじんとピーマンはそれぞれ細切りにして、1に漬ける。
3 ししゃもはポリ袋に入れ、小麦粉を加えて全体にまぶし、余分な粉を落とす。なすは細切りにする。
4 フライパンに油を入れて中火で熱し、なすを焼き色がつくまで揚げ焼きにし、Point①、軽く油を切って2のたれに漬ける。同じフライパンに、ししゃもを並べて片面約2分ずつ焼き、火が通ったらなすと一緒のたれに漬けるPoint②。
5 冷蔵庫で30分～1時間程度、味がなじむまで冷やし、器に盛り付ける。

※赤唐辛子を入れなくても美味しく作れます。
※冷蔵の場合は3～4日、冷凍の場合は、しっかり空気を抜いた状態で3～4週間保存できます。

ヘルシー
&
優しい
レシピ

生活習慣病の予防・治療の基本は毎日の食事。からだに気をつかいつつ、ボリュームがあって美味しいメニューを紹介します。作り方も簡単なので、ぜひ挑戦してください。

●料理制作● ●撮影●
料理研究家・栄養士 今別府 紘行
今別府 靖子

◆ココが“推し”◆

魚の下処理をすることなく、フライパンで簡単に南蛮漬けが作れます。また、ししゃもは骨まで丸ごと食べられるので、カルシウムやビタミンA（粘膜や皮ふの健康を守る）などをしっかり摂取できます。

* * *



材料



Point① なすは切ったらすぐ揚げ焼きに。油で表面がコーティングされ、色素が溶け出しにくくなります。



Point② ししゃもを熱いうちにたれに漬けることで、味が染み込みやすくなります。

5分間 アイテム
フリーザーバッグ

保存だけでなく、漬ける・混ぜる・こねる等にも活躍。手が汚れない、洗い物を減らせるのも◎。湯せんや電子レンジ対応のものもあります。
※必ず使用上の注意を確認のうえ使用してください。

気の向くままに♪
坂道
さんぽ

坂道を散歩することは景色の変化を楽しめるだけでなく、心肺機能や足腰も鍛えられ一石二鳥！心地よい疲れを感じたら、地元のカフェや名物グルメでひと休み♪観光と組み合わせた“坂道さんぽ”を紹介します。

愛知県
常滑市

どかんざか

土管坂

～やきものの街を彩る坂道～

名古屋駅から特急電車で30分ほどの場所にある常滑市は、「日本六古窯」のひとつとして日本遺産に認定されている「常滑焼」が有名な街です。レンガ造りの煙突など昭和初期に栄えた窯業の名残が残るエリアは「やきもの散歩道」とよばれ、壁面が土管と焼酎瓶でびっしりおおわれた土管坂があります。これは、路面の土が崩れるのを防ぐために不要な土管を埋めたのが始まりとのこと。地面にも土管を焼くときに使っていた廃材を敷いて雨の日でもすべらないよう工夫されています。CERAMにお越しの際は立ち寄ってはいかがでしょうか。



坂道
walk

Q & A

坂道を歩くときの歩幅は
広く？狭く？

いつもよりやや狭い歩幅で！
足に負担がかかりやすい坂道は、上るときも下るときも歩幅を狭めることを意識してください。体幹を使い、上半身をまっすぐにすることも坂道歩きのコツです。



モデルコース

計 3.8km | 所要時間*1 約3時間 | 消費カロリー*2 約250kcal

*1 所要時間は見学時間や体験時間を含みます。
*2 消費カロリーは高低差を考慮し、あくまでも目安として算出した数値です。体重や歩く速度等により変わります。

START

ポイント① 地元グルメを常滑焼の器で味わう



常滑屋

季節の地魚を使ったランチや、常滑焼の急須を使い、自分でお茶を淹れるお菓子セットなどが楽しめます。

ポイント②

100年続く常滑焼の窯元で気軽に陶芸体験♪



かくざんとうえん
角山陶苑

職人が丁寧に教えてくれるため、初心者でも安心！お茶碗やお皿以外にランブシェードを作るコースもあります。

ポイント③

常滑の人々とやきものとの歴史を知る



とこなめ陶の森 資料館

直径1m前後のやきものの壺などが展示。近くには陶芸研究所、研修工房もあり、陶芸家の育成も行われています。

ポイント④

海上輸送の要でもあった常滑。その拠点を見学しよう



かいせんとんや
廻船問屋 瀧田家

やきものを運ぶのに適していたのが海上輸送。瀧田家は代表的な廻船問屋で、常滑市指定有形文化財になっています。

GOAL





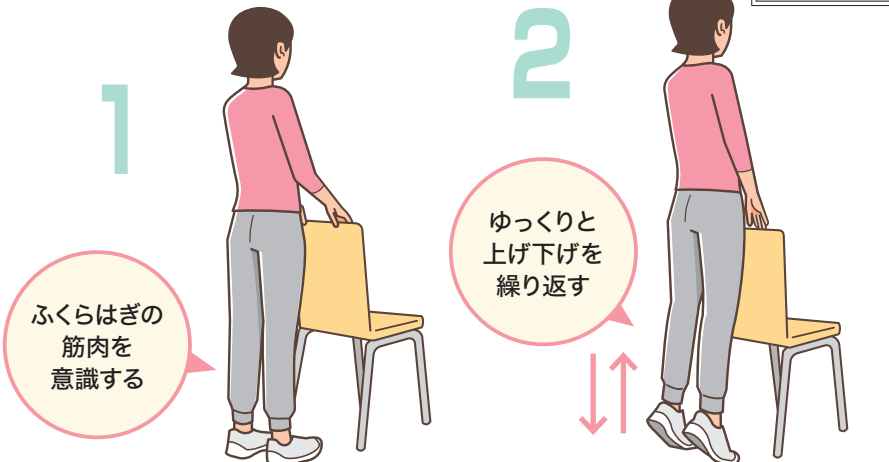
運動指導・監修
健康運動指導士
まえだ あき



筋トレは体力づくりや生活習慣病予防に役立つだけでなく、ロコモ予防にも効果的です。お金の貯金も大事ですが、将来の健康資産形成のためにも筋肉もしっかり積み立てておきましょう！
ロコモとは…筋力の低下や骨粗しょう症などにより運動器の機能が衰えて、介護が必要になったり、そのリスクが高い状態のこと。正式名称はロコモティブシンドローム。

カーフレイズ

- 1 足を肩幅くらいに開き、バランスを保つために壁や椅子などに手を添えます。
- 2 両足のかかとをゆっくりと持ち上げ、つま先立ちになります。
- 3 かかとを上げきったら、元の位置に戻します。
- 4 20回を1セットとし、60秒の休憩を挟みながら3セット行いましょう。



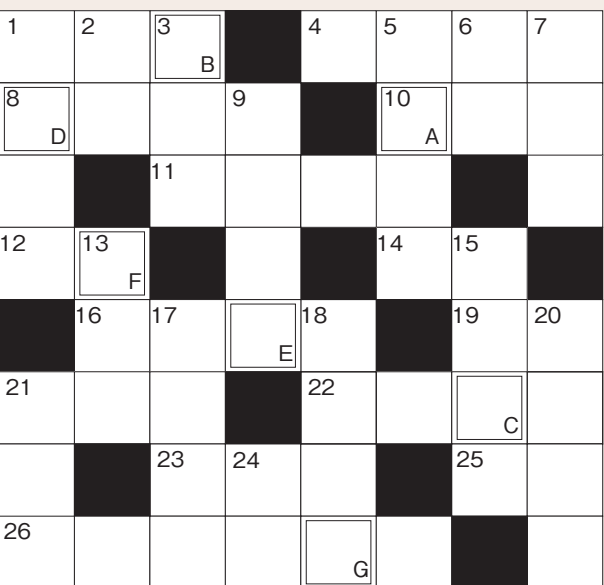
どんな効果がある?

カーフレイズでは、ふくらはぎの筋肉が鍛えられます。この筋肉は、歩行時に地面を蹴り出す役割を担い、歩幅や歩く速度に関係しています。ふくらはぎは「第二の心臓」とも呼ばれ、足の血液を心臓へ押し戻す働きもあります。デスクワークなどによる足のむくみ予防にも、この筋トレはおすすめです。

筋トレを安全に効果的に行うために、動画で正しいフォームと動きをチェックしましょう。



健康 クロスワードパズル



答え A B C D E F G

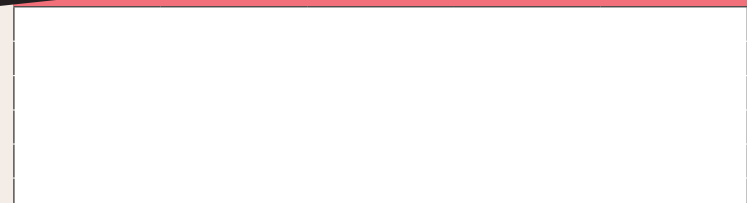
タテのカギ

- 1 秋といえば、読書、芸術、そしてコレも
- 2 一か八か、のるかそるか!
- 3 とお÷2
- 5 スタスタは足音。ザーザーは
- 6 ラッキーのスペルで最後の文字
- 7 自分で健康管理「○○○ケア」
- 9 英語で「引き金」医療用語では「要因」
- 13 駅伝でバトンがわり
- 15 漣と書く。サーフィンは無理みたいね
- 17 オートバイの俗語
- 18 シングル、ダブル、次は
- 20 野球の試合が6回で終了。○○○○
- 21 ほっそり。○○○な体型
- 24 巨峰はデラウェアよりビッグ。○○揃い

ヨコのカギ

- 1 海はマリンブルー。空は何ブルー?
- 4 ハッピー、青い鳥、天にも昇る気持ち
- 8 カンガルーやドラえもんのお腹に
- 10 距離の単位ml
- 11 大物掛かった!グリーンとしまった!
- 12 秋には建物ごと紅葉
- 14 坂本龍馬の出身藩
- 16 短距離走はクラウチング
- 19 雑多な小魚。○○寝
- 21 肌と肌の触れ合い「○○○シップ」
- 22 ラジオをお聴きの皆さん
- 23 肩こりや筋肉痛に、スーサー貼り薬
- 25 コーヒー豆や粒胡椒を入れてガリガリ
- 26 戦いに臨み、やる気満々すぎてブルブル

2025年春号 クロスワードパズル当選者の発表



(敬称略)

教えてドクター 子どもの健康 Q&A

こんなとき、何科を受診する?

国立国際医療センター
国際感染症センター
総合感染症科
岩元 典子



Q 子どもが歯をぶつけて出血しているとき、何科を受診したらよいですか?

A 口の中を切って出血している場合は口腔外科、歯のぐらつきがある場合は歯科を受診してください。迷う場合はかかりつけ医に問い合わせましょう。



子どもの病気のときは、基本的には小児科を受診します。ただし、症状によっては、専門の診療科を受診した方がよい場合もあります。なお、小児科卒業の目安はだいたい15歳前後です。

小児科で対応可能か、他の科を受診した方がよいのか迷うときは、かかりつけ医か自治体のこども医療電話相談

誤飲したときは、小児科や小児外科、日本中毒情報センターに相談してください。
■日本中毒情報センター (365日24時間対応)
大阪中毒110番 072-727-2499
つくば中毒110番 029-852-9999

(#8000)に確認するとよいでしょう。かかりつけ医から専門診療科に紹介する場合もあります。

こんなとき(症状の程度が強い場合)は専門科を受診

- やけど → 形成外科、皮膚科
- 水イボ、虫刺され、湿疹が続いている → 皮膚科
- 花粉症、耳の痛み、鼻血 → 耳鼻科
- 骨折が疑われる痛み → 整形外科
- 頭をぶつけて傷がある → 脳外科、形成外科
- 口の中を切った → 口腔外科、歯科
- 目の充血、かゆみ、目やに → 眼科

健康情報 ファクトチェック!



健康な人は気にしなくても大丈夫!

個人差はありますが、健康な人が卵を1日に1個以上食べても、コレステロール値にはほとんど影響がないといわれています。体内にはコレステロールの量を一定に保つ機能があり、食事からとる量が多いと体内でつくる量が減って調整されるためです。

卵がコレステロールを豊富に含むのは事実です。脂質異常症などコレステロール値が高い人は1日1個程度(200mg未満)がよいでしょう。コレステロールをとりすぎると、さまざまな病気(狭心症・脳梗塞・心筋梗塞など)につながります。

巷でよく聞く健康情報は鵜呑みにしないよう注意が必要です。ここでは、有名な健康情報の真偽を確かめます。あなたも誤解している情報があるかも?

制限が必要な人は卵以外も注意!

- 下記もコレステロール値を上げるので控えめにしましょう。
- バター・ラード・マーガリン
 - 脂身の多いお肉・鶏肉の皮
 - カップ麺などインスタント食品
 - スナック菓子・洋菓子
 - 乳製品 など

コレステロールは体に悪いだけじゃない!?

コレステロールのとりすぎはよくありませんが、次のような大切な働きもあるため、控えすぎもNGです。

