

けんぽ

2025
春号
No.156



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

WeLove
Sports

好きなように、自由にやれる だからトレーニングは楽しい

トレーナーを人生の仕事に

僕が本格的にトレーニングを始めたのは大学生のとき。当時、K-1などの格闘技で活躍していた山本KID選手の背中を見て「こんなカッコいい身体になりたい」と思い、近所のジムに通うようになりました。

卒業後は警察官を目指していたんですが、ジムでトレーナーのアルバイトを始めた後、それが楽しくて。当時のトレーナーチーフが本当に素晴らしい方で、トレーニングの奥深さやプロのトレーナーのあり方を教えてくださり、「こんな世界があるんだ」と感動に近い衝撃を受けたんです。そのときに、トレーナーという仕事を自分

の人生の仕事にしたいと思いました。

自分の指導によってお客様に効果の高いトレーニングをしていただけることがトレーナーとしてのやりがいですし、「今までと全然違う」と言われるとやっぱり気持ち良いですね。

迷ったら挑戦してみる

トレーナーの会社に就職し、経験を積んだ後に独立したのですが、その時に間借りしていたジムの会長に「出てみたら？」と勧められたのをきっかけに、大会に出るようになりました。体型のトータルバランスを重視するフィジークという競技では日本一になり、世界選手権にも出場して結果を残せたので、今は新たにやり筋肉の



ボディビルダー 兼 パーソナルトレーナー 久野 圭一さん

YouTube
「ヒサノトレーニングラボ」
はコチラ→



サイズを重視するボディビルに挑戦しています。迷いもありましたが、「迷ったらやったほうが良い」ということを人生経験として学んできましたし、今まで積み上げたものを失うわけでもない。今の目標である日本選手権ファイナリストを目指して、精一杯挑戦してみたいと思っています。

どんな運動も必ずプラスになる

「体育の授業は嫌いだったけどトレーニングは好き」という方は結構いらっしゃると思います。周りよりできなくても自分のペースで、人と比べず自分の好きなように、自由にやれるのがトレーニングの良いところで、それってすごく楽しいんですよ。競技に出るとなるとまた別ですけどね。

そして、前よりちよつと良い身体になったとか、体力がついたとか、成果を感じると、人は続けられる。ハードなトレーニングをして1日で辞めてしまふよりも、無理なくできる運動を続ける方が大事で、成果も出ます。どんなトレーニングでも運動でもいいんです。散歩やヨガ、家で少し腹筋をするのでも、続けられれば必ずプラスになるのでぜひやってみてください。

そして「どうせやるなら少しでも効率の良い方法でやりたいな」と思ったら、そのときはちよつとだけ僕のYouTubeをのぞいてもらえたら嬉しいですよ(笑)。



競技写真：ご本人提供

Profile

ひさの・けいいち

1982年、東京都出身。パーソナルジムKEYFITなど3店舗を経営する傍ら、フィジーク選手として、2019・2021年のJBBFオールジャパンを連覇(2020年は開催中止)、2019年のIFBB世界選手権で第5位の成績を収める。2023年からボディビルへ転向し、2024年のジュラシックカップでは全日本トップの選手たちと戦い、第8位。人気YouTube「ヒサノトレーニングラボ」では、幅広い知識と経験をもとに、フィットネス・トレーニングの情報を配信している。

photograph: 遠藤直次

マイナンバーカードは ホントに安全なの？



マイナちゃんか
お答えします！

○△ 病院受付



マイナンバーカードを落したり
失くしたりするのが不安…

カードのICチップには、税や年金などの
プライバシー性の高い情報は入っていません！



健康保険証として利用しても、特定健診情報や薬剤情報がICチップ
に入ることはありません。

カードの利用には暗証番号等の認証が必要です。

他人が悪用できないようになっています。暗証番号は一定回数間違えるとロックがかかるよう
になっていたり、不正に情報を持ち出そうとするとICチップが壊れる仕組みになっています。

24時間365日体制でマイナンバーカードの
一時利用停止を受け付けています。

マイナンバー総合ダイヤル

0120-95-0178

通話料無料！

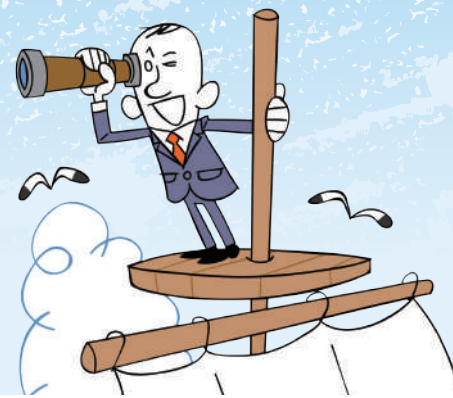


KENPO
羅針盤

今までの保険証とおなじ？ ちがう？

マイナ保険証と 諸手続きについて

— 加入・異動・転居など —



マイナ保険証でも
健保組合への手続きは必要

2024年12月で健康保険証の発行は
終了し、在職の方は2025年4月1日よ
り有効期限切れのため、LーXー健康保
険組合の保険証はご使用いただけません。

マイナ保険証は転職や引っ越しなどの際
も、持っているマイナンバーカードを引き続
きマイナ保険証として使えるため便利で
すが、そのためには健康保険組合(会社)や自
治体に必要な手続きをきちんと行う必要が
あります。また、マイナンバーカード自体の
有効期限にも注意が必要です。

任意継続の方は2025年12月1日ま
でで完全に使えなくなります。マイナ保険証
への切り替えがまだの方は、早めの手続き
をお願いします。

「資格確認書」について

●健保組合に新たに加入した方で、
マイナ保険証を持っていない方へ
は「資格確認書」を発行していま
す。これはマイナ保険証の代わり
に医療機関等の窓口で提出して、
保険診療を受けられるものです。

※マイナ保険証を取得した場合は、
資格確認書は健保組合までご返
却ください。

場面別 マイナ保険証の手続き

新たに加入するとき

→会社にマイナンバーを届け出ます
会社から健保組合へマイナンバーを
記載した「資格取得届」を提出します。



健保組合で登録を完了
次第、マイナ保険証を
使用できます。

退職するときは…
●会社から「資格喪失届」を提出
します。
●有効期限内の健康保険証や
資格確認書がある場合は返却
してください。

家族を扶養に入れるとき

→会社に家族のマイナンバーを
届け出ます



健保組合で登録を完了
次第、マイナ保険証を
使用できます。

扶養からはずすときは…
●会社を通して「被扶養者異動
届」を提出します。
●有効期限内の健康保険証や
資格確認書がある場合は返却
してください。

引っ越しするとき

→健保組合と自治体、両方へ住所
変更の手続きが必要です

【健保組合へは】

会社への住所変更手続きをお願い
いたします。

【自治体へは】

市区町村へ転出・転入手続きを行う
とともに、転入先の市区町村でマイ
ナンバーカード記載の住所表示を
変更する必要があります。

マイナ保険証が
使えなくなる?!

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
有効期限の2～3か月前に案内が送付されるので、市区町村の窓口で更新します。
※有効期限が切れても3か月はマイナ保険証として利用可能です。
- 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)
有効期限の2～3か月前に案内が送付されるので、スマホや郵便等で更新申請します。

更新手続きに
ついてはこちら





マイナポータルホームページ「わたしの情報について」、
デジタル庁「マイナポータルの機能追加について(令和3年11月)」より

マイナ保険証の利用登録をしたら

マイナポータルで「わたしの情報」を確認してみよう



「わたしの情報」を確認するには…

- 1 PCやスマホでマイナポータルにアクセス、または、マイナポータルアプリを開く。
- 2 ICカードリーダーや読み取り機能のあるスマホでマイナンバーカードを読み取り、ログインする。
- 3 ホーム画面の各項目や、「その他のわたしの情報」をクリックして詳細メニューから確認したい情報を選ぶ。



マイナポータル
<https://myna.go.jp>



マイナ保険証のメリットの1つに、過去の診療や薬剤情報などを医師・薬剤師と共有できるということがあります。これらの情報は、行政機関や地方自治体などが保有しており、政府が運営するオンラインサービス「マイナポータル」の「わたしの情報」で確認することができます。内容は受診時などに本人が同意しない限り、医師でも見ることができません。受付時にカードリーダーで毎回同意を求められるのはそのためです。

「わたしの情報」には下記のようなものがありますので、健康管理や医療費控除などに役立てていきましょう。

マイナ保険証で共有できる健康・医療情報はどこにある？

「わたしの情報」でどんなことがわかるの？(健康・医療関連)

🔒 = 本人の同意により医師・薬剤師へ共有できる情報

健康保険の記号・番号など

加入する健保組合の健保名や記号・番号・枝番がわかります。健保の手続きで記号・番号を知りたいときのほか、マイナ保険証未対応医療機関などでは、マイナンバーカードとこの画面を見せることで、保険診療が受けられます。

表示画面(スマホ)▶

健康保険証等情報

健保組合情報	
交付年月日: 平成20年3月4日	
記号: 0000 番号: 00 枝番: 00	
フリガナ 氏名 健康 太郎	
生年月日: 昭和32年1月11日	性別: 男
資格取得年月日: 平成20年3月1日	
健保組合名称 又は 健保組合名称	健康 太郎
本人・家族の別	本人
保険者番号	00000000
保険者名	健康保険組合
画面に監視カメラを表示	
簡易顔認証機能利用の可否	
顔認証区分	簡易顔認証機能
通称区分	?

過去の診療や薬の記録 (約1か月前～最大5年前)

医療機関でどのような診療を受け、何の薬を処方されたかがわかります。受診時に医師・薬剤師に情報を共有することで、より適切な医療・処方が受けられます。

※医師・薬剤師が情報を閲覧できるのは本人が同意してから24時間以内のみです。

※診療・薬剤情報は約1か月前のもの。直近の情報は、お薬手帳などで管理してください。



診療・薬剤情報

かかった医療費 (2021年9月以降)

期間を指定して、かかった医療費(窓口負担額・健保負担額・総額)を確認できます。国税庁の確定申告書等作成コーナーでマイナポータルと連携すれば、医療費控除に必要な医療費の情報を自動入力できます。

表示画面(PC)▶

医療費通知情報

医療費の合計	
対象期間: 2021年1月～2021年12月まで	対象年度: 2021
窓口負担総額	24,657 円
医療費通知情報	
2021年1月	
●●● 整形外科クリニック (眼科外)	5,210円
医療費窓口負担額	増減を表示
●●●● 歯科デンタルクリニック (歯科外)	2,853円
医療費窓口負担額	増減を表示

過去の健診結果 (2020年4月以降)

40歳以上の人は、特定健診結果(直近最大5回分)を確認できます。また、自治体で受けたがん検診等の結果も確認できます。



表示画面(PC)▶

健診情報／検診情報

血圧					
項目	受診時測定値*	2023年9月4日	2022年9月1日	2021年9月14日	2020年9月16日
収縮期血圧	▲140以上	106	110	116	105
拡張期血圧	▲90以上	59	64	79	63
血中脂質					
項目	受診時測定値*	2023年9月4日	2022年9月1日	2021年9月14日	2020年9月16日
空腹時中性脂肪	▲300以上	73	73	89	79
随時中性脂肪	▲300以上	—	—	—	—
HDL-Cコレステロール	—	52	51	49	47



裏面のマイナンバーを見られたらどうなるの？

見られても他人は悪用できない仕組みになっているよ！



■ 他人があなたのマイナンバーを使って手続きすることはできません。

マイナンバーを使う手続きでは、顔写真付きの本人確認書類での本人確認が行われます。

■ マイナンバーを知られても、あなたの個人情報を調べることはできません。

マイナンバーの利用範囲や収集、保管などは法令で厳しく制限されています。また、個人情報を一元管理する仕組みではないため、情報が芋づる式で漏れることはありません。

■ マイナンバーを悪用した場合には厳しい罰則があります。

「マイナンバーを扱うことができる人が、自分または誰かの不正な利益のためにマイナンバーを提供した場合に、3年以下の懲役か150万円以下の罰金、もしくは両方が科される。」など。



マイナンバーで医療や預貯金などのあらゆる情報を国から監視されるの？

監視はしていないし、そもそもできないんだ！



■ マイナンバー制度はあなたの情報を1カ所に集めて管理する仕組みではありません。

■ 手続きを受付する行政職員だけが、その手続きに必要な情報に限りアクセスすることが許されています。

■ 不正なアクセスが行われないように、第三者機関の「個人情報保護委員会」が監視・監督しています。



★その他に、過去の予防接種の記録(自治体の保存義務は5年間)や、乳幼児健診の結果なども確認できます。



保健事業のお知らせ



健康保険組合では、みなさまがより健康で充実した生活を送ることができるよう、健康保持・増進のための活動(保健事業)を行っています。参加者の募集は、「Workplace」や「MY HEALTH WEB」、 「LIXIL Portal」にてご案内いたします。ぜひご参加ください!

保健事業	概要	
健康づくりキャンペーン (夏・冬頃開催)	生活習慣の見直しに! 年2回実施しているキャンペーンです。 目標を達成するとMY HEALTH WEBのポイントが贈呈されます。	      
健康ウォーク (春・秋頃開催)	運動不足の解消に! 年2回実施しているキャンペーンです。 目標を達成するとMY HEALTH WEBのポイントが贈呈されます。	 
健診前ちょこっとダイエット (春・夏頃開催)	少し太ったかな・・・と思った方に! 年2回実施しているキャンペーンです。 目標を達成するとMY HEALTH WEBのポイントが贈呈されます。	
禁煙サポート (年間通し)	禁煙開始時の禁断症状を和らげる効果のある禁煙補助剤(ニコチンガム)を希望者に無償提供し、チャレンジを支援しています	

※ポイントの受取は「MY HEALTH WEB」への登録が必要です。

下記の保健事業は、応募数の減少により廃止となりました。

●育児図書 ●つよい子キャンペーン ●健康優良者表彰

2024年秋号 クロスワードパズル当選者発表

(敬称略)

A	B	C	D	E	F
ホ	ケ	ン	シ	ヨ	ウ



LIXIL健康指標『カラダシル』のご紹介

✓ LIXIL健康指標『カラダシル』とは？

LIXILは、従業員のみなさんが生き活きと活躍できることを目指し、「健康経営」を推進しています。その活動の一環として、従業員の心身の健康づくりを支援するために、「LIXIL健康指標『カラダシル』」（以下『カラダシル』）を策定しました。

『カラダシル』は、従業員のみなさんが健康で活躍できるよう、LIXILの専属産業医とLIXIL健康保険組合の保健師が作成し、名称は社内公募で決定しました。「**こころ**」と「**からだ**」、**両方の健康づくり**に大切な**8つの行動指標**を掲げています。



さて、令和4年度のLIXIL健康保険組合加入者(40歳以上)における運動に関する生活習慣リスク保有者※は69.2%にのぼり、他企業の健康保険組合の平均値である65.9%と比較して高い割合となっています。

体を動かすことは、生活習慣病のリスクを低減する上で重要です。『カラダシル』では、運動に関する行動指標を2つ紹介しており、日々の生活に取り入れることで、健康の保持増進に役立ちます。次のページでは、運動をはじめとした、正しい生活習慣を身につけるためのキャンペーンやイベントをご紹介します。ぜひご参加ください。

※運動に関する生活習慣リスク保有者とは、健康診断の際に実施している右記3つの問診のうち2つ以上習慣がないと回答した人を指します。

- ・ 1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施
- ・ 日常生活において歩行又は同等の身体活動を1日1時間以上実施
- ・ ほぼ同じ年齢の同性と比較して歩く速度が速い

NG行動



歯ぐきから
血が出ても
放ったらかし

OK行動



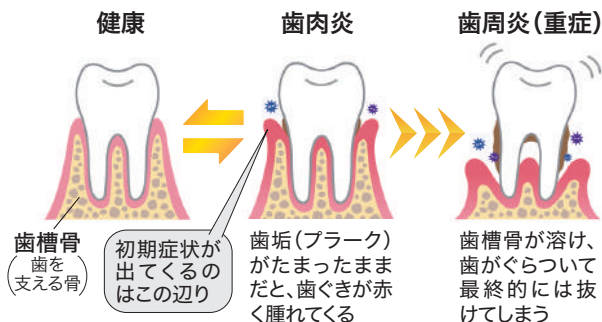
症状に気づいたら
早めに歯科医院を
受診



歯を失う原因第1位!

歯周病

歯周病の進行過程



歯みがきすると出血する、口臭が気になる、といった方はいませんか?それは歯周病が原因かもしれません。歯周病は、初期には痛みがありませんが、放っておくと歯を支える骨が少しずつ溶けていき、**進行すると歯が抜け落ちてしまう病気**です。成人では、およそ2人に1人がかかっているというデータ※1もあります。疾病別医療費※2では、**歯科の医療費はがんや呼吸器系の病気を抜いてトップ**。悪化してから治療すると、お金も通院時間も余計にかかります。**早めの治療とセルフケア、定期的な健診が重要です。**

※1 厚生労働省「令和4年 歯科疾患実態調査」
※2 健康保険組合連合会「令和4年度 歯科疾患の医療費及び受診動向」

こんな症状が1つでもあれば 早めに歯科医院へ!

- ☒ 歯みがきすると血が出る
- ☒ 口臭が気になる
- ☒ 歯ぐきが腫れている
- ☒ 歯がグラグラ動く
- ☒ 歯と歯の間にもものが詰まりやすい
- ☒ 歯ぐきから膿が出る
- ☒ 歯ぐきがやせてきた気がする

気になる症状がなくても 定期的に歯科健診を!

歯垢が蓄積して硬い歯石になると、歯みがきでは取り除けません。定期的に歯科医院で除去してもらう必要があります。歯周病のメンテナンスでも健康保険が適用されるので、**半年に1回**は、歯科医院を受診する習慣を身につけましょう。

あなたが 前回 歯科医院を受診したのはいつ?

▶▶▶ 年 月 くらい

セルフケアのポイント

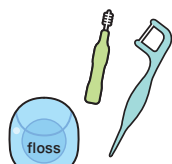
歯周病だけでなく、むし歯予防のためにも毎日のセルフケアはかせません。成人では、治療した詰め物が取れたり欠けたりしてむし歯が再発する、歯と歯の間にむし歯が発生するといったことも多いです。

歯みがき後のうがいは軽くてOK



最近の歯みがき粉にはむし歯を予防するフッ素が含まれています。フッ素成分が口の中に残るように、歯みがき後は少量の水で軽めにゆすぎましょう。

フロスや歯間ブラシ等も活用



歯と歯の間の清掃には、デンタルフロスや歯間ブラシも活用しましょう。舌の汚れは、舌ブラシで1日1回、起床時にブラッシングすると口臭予防に効果的です。

歯の健康 +α



歯の健康は全身の健康に影響する

歯周病は糖尿病を進行させ、糖尿病は歯周病を悪化させることがわかっています。また、歯周病菌は動脈硬化や心筋梗塞を引き起こしたり、誤嚥性肺炎や早産・低体重児出産の原因にもなります。さらに、抜けた歯が多い人は認知症になるリスクも高まります。

喫煙者は歯周病になりやすい

口は喫煙の影響を直に受けます。喫煙は歯周病の進行や重症化に悪影響を及ぼすだけでなく、治療効果も下がってしまいます。喫煙者は、歯ぐきの血行が悪くなるため、血が出るなどの初期症状が現れにくいという事実も…。禁煙は歯の健康にとっても大切なことです。

やりがち NG行動!?

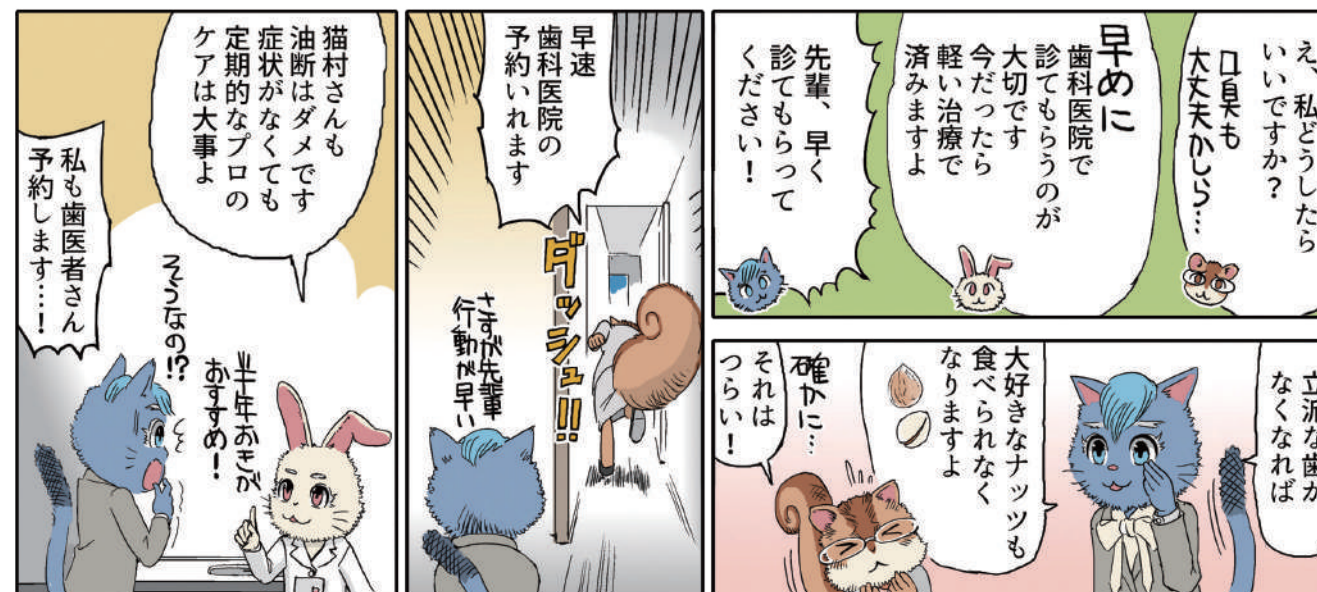
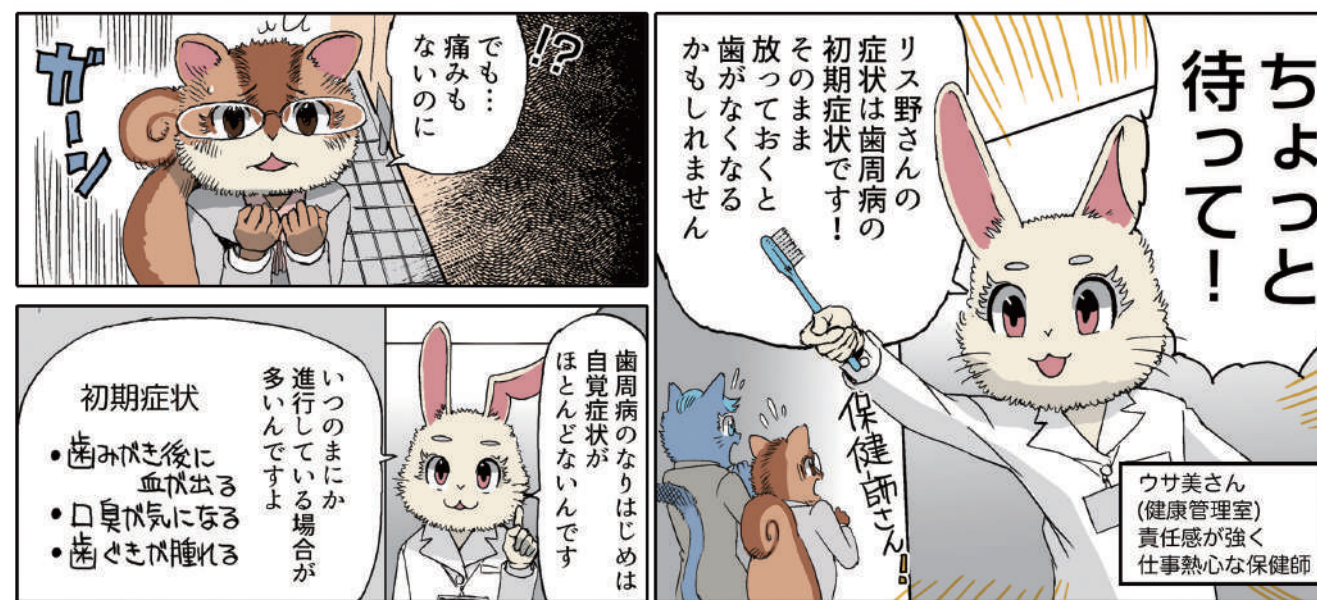
こうしてOK!

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。

監修 東京科学大学
名誉教授 川口 陽子

ウサ美保健師に聞いてみた!

歯の健康



こんなこと **ケンポ** に聞いてみよう

家族を扶養から はずすときの手続き



【回答者】
チャットボットの「ケンポ」。
健康保険制度や健康保険組合のしくみなどについて、素早くて確かな解説をしてくれる。



【今回の問い合わせ人】
春から息子が新社会人となった。
健康保険組合の扶養から息子をはずす手続きが必要だと聞き、手続きなど詳しく知りたい。

4月から息子が就職したのだけど、手続きは必要？

息子さんは就職先の健康保険の被保険者になりますので、当健康保険組合の被扶養者でなくなります。
自動的に扶養からはずれないので、被保険者の方が扶養からはずす手続きをする必要があります。

■就職以外で被扶養者でなくなるケース

- 収入が年収130万円※以上に増えた
- パート先等の被保険者になった
- 仕送りをやめた、仕送り額が被扶養者の年収より少なくなった
- 同居が条件の被扶養者と別居になった
- 結婚して相手の扶養に入った
- 離婚した
- 死亡した
- など

※60歳以上や障害厚生年金の受給要件に該当する障害者は180万円

手続きしてください!!

手続きはどうしたらいいのかな？

5日以内に「被扶養者（異動）届」を健康保険組合に提出してください。
併せて、交付されている場合は「資格確認書」「限度額適用認定証」「高齢受給者証」の返却が必要です。

*マイナ保険証は、就職先の会社と健康保険が手続きをした後に、新しい健康保険の被保険者としてそのまま使用できます。

扶養からはずれるときの収入増加について、具体的に教えて。

年収が130万円（60歳以上の人や障害厚生年金の受給要件に該当する障害者は180万円）以上になる見込みのときは、被扶養者でなくなります。これは、日額3,612円（5,000円）に当たります。

*繁忙期の残業などで一時的に収入が増加するときは、パート先の証明書を健康保険組合に提出することで、扶養継続が可能になるケースもあります。

■収入に含まれるもの

- 給与
- 年金
- 農業などの事業所得
- 株式などの投資収入
- 利子収入
- 不動産賃貸収入
- 失業給付金
- 傷病手当金、出産手当金、休業補償給付
- 生活保護法による生活扶助料
- など

年金や利子も含まれます!



会社を退職する! (退職後の健康保険)



会社を退職すると、被扶養者だった家族を含めて健康保険組合から脱退することになり（資格喪失）、新しく加入する健康保険を決めて手続きしなければなりません。また、退職後は、在職中の保険証などを使うことはできません。保険証、高齢受給者証、限度額適用認定証、資格確認書は会社を通して健康保険組合に返却する必要があります。

■退職後の健康保険の選択肢

	健康保険制度	保険料	加入条件	手続き先	手続き期限
再就職するとき	新しい職場の健康保険	それぞれの健康保険による	—	新しい職場が手続き	入社後5日以内
再就職しないとき	国民健康保険	・前年の収入額による ・世帯人数分を納付	他の健康保険に加入していないこと	住所地の市区町村窓口	退職翌日から14日以内
	任意継続被保険者（在職中の健康保険組合）	全額自己負担	在職中の加入期間が2ヶ月以上	健康保険組合の窓口	退職翌日から20日以内
	家族の健康保険	なし	生計維持や収入など	家族の健康保険の窓口	退職翌日から5日以内

■任意継続被保険者とは

退職後も、在職中の健康保険組合に引き続き加入できる制度です。被扶養者だった家族も引き続き加入でき、在職中と同様の保険給付を受けることができます。ただし、保険料は、会社負担だった分も含めて全額自己負担する必要があります。加入を希望する人は、ご自身で健康保険組合に手続きをします。加入期間は最長2年間です。

こんなときは？

ケース① 在職中の資格確認書で受診してしまった

無資格受診

後日、健康保険組合が負担した医療費を返還請求させていただきます。

退職して健康保険組合の加入資格を喪失した後に、在職中の資格確認書などで医療機関を受診することを「無資格受診」といいます。資格喪失後は、医療機関の窓口では健康保険の加入先が変わったことを伝えて、マイナ保険証または新しい加入先の資格確認書を提示してください。

ケース② 新しい健康保険の保険証が欲しい

2024年12月2日以降は保険証の新規発行は廃止されるため、新しい保険証は発行されません（任意継続被保険者を含む）。マイナ保険証での受診が原則となります。

※マイナ保険証をお持ちでない方には、健康保険から資格確認書が交付されます。

春野菜の 洋風塩肉じゃが



1人分 ●カロリー：331kcal
●塩分：1.5g

レンジで「味しみ肉じゃが」をお手軽に！
塩味でさっぱり、春野菜の甘味と
栄養がつまった一品です

詳しい作り方は
こちら！



材料(2人分)

牛切り落とし肉…………… 150g
新じゃがいも…………… 中1個(100g)
新玉ねぎ…………… 1/2個(100g)
にんじん…………… 1/2本(60g)
スナップエンドウ…………… 4本
白ワイン(料理酒も可)…………… 大さじ1
砂糖…………… 大さじ1/2
A 顆粒コンソメ…………… 小さじ1
塩…………… 小さじ1/4
水…………… 100ml
粗びき黒こしょう…………… 少々

作り方

- 1 新じゃがいもはきれいに洗い、皮付きのまま8等分に切る。新玉ねぎはくし形に切り、にんじんは皮をむいて、小さめの乱切りにする。
- 2 スナップエンドウは筋を取って斜め半分に切る。
- 3 耐熱容器に、1→2の順に入れて、一番上に牛肉を広げてのせ、Aをかける。
- 4 耐熱容器のフタをずらしてのせ **Point1**、電子レンジ(500w)で5分加熱する。一度取り出して上下を返すように混ぜ **Point2**、再度フタをずらしてのせて5分加熱する。
- 5 全体を混ぜて器に盛り付け、粗びき黒こしょうを振る。

※フタが電子レンジ対応でない場合は、ラップをふんわりかけてください。

※冷蔵庫で2～3日保存できます。

※加熱が足りない場合は、牛肉やじゃがいもに火が通るまで、様子を見ながら30秒ずつ追加してください。

※再加熱して全体を混ぜたあと、10～15分置いておくと味がよくしみ込みます。

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”◆

「炒める&煮る」は電子レンジにお任せの簡単レシピ。煮崩れにくいのもポイントです。また、新じゃがいもにはビタミンCやカリウム(余分な塩分を排出する)が豊富。今回は皮ごと使うので、食物繊維もとれます。

* * *



材料



Point1 容器の変形や破裂を防ぐため、加熱するときは、フタをずらして蒸気の抜け道を作ります。



Point2 いったん電子レンジから取り出して上下を返すことで、加熱ムラをなくします。

アイテム

耐熱容器(電子レンジ対応保存容器)

調理にも保存にも使える優れもの！デザイン性の高いものなら、作ってそのまま食卓に出すこともできます。

※商品によって容器・フタの耐熱性は異なるため、必ず使用上の注意を確認のうえ使用してください。



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。

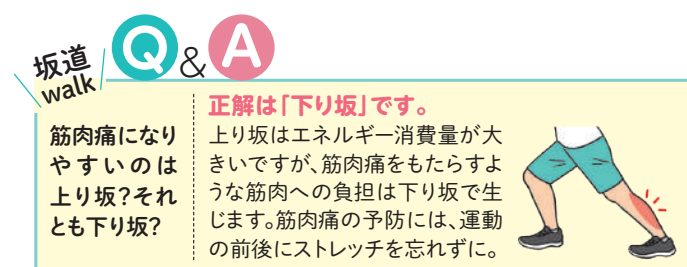
せんこうじしんみち

広島県
尾道市

千光寺新道

～映画と絶景が会う坂道～

千光寺新道のある尾道市は、穏やかな瀬戸内海に面した歴史ある港町です。その独特の風情と美しい景観から、多くの映画の舞台になっています。とくに大林宣彦監督による『転校生』『時をかける少女』『さびしんぼう』の尾道三部作が有名ですが、千光寺新道はそんな映画にも登場する坂の一つ。趣のある住宅街のなかに石畳の道が続き、ノスタルジックな雰囲気醸し出しています。坂道を上って振り返れば青く広がる瀬戸内海が望め、疲労感もやわらぐ癒しのひとときを味わえます。



モデルコース

計3km

所要時間
約60分

消費カロリー*
約340kcal

*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 看板猫？に出迎えられながらコーヒーで一息

AIRSHIP COFFEE
元航海士のオーナーが営むカフェ。テラス席では飲食物の持ち込みOK！船旅気分を味わいながら、至福の一杯を。

ポイント2 公園まではロープウェイを使う手も

千光寺公園
「さくら名所100選」に選定されています。園内には美術館やお土産の買える売店などがあります。

ポイント3 高台にある境内から尾道の風景を眺めてみよう♪

千光寺
断崖絶壁にへばりつくように建てられた舞台造りの本堂と、境内から眺める尾道の絶景が人気。

ポイント4 歩き疲れたら商店街で名物グルメを堪能

尾道本通り商店街
尾道を訪れたら、「尾道焼き」と「尾道ラーメン」をぜひ。お気に入りの一軒を見つけてみては。

GOAL

このコースの
高低差

※①～④はポイント場所と対応しています



運動指導・監修
健康運動指導士
まえた 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。

スクワット

- ①足を肩幅より少し広めに開き、つま先はやや外側に開きます。腕は胸の前で組みましょう。
- ②背筋を伸ばし、つま先方向に向けて膝を曲げます。2～3秒かけてゆっくりと太ももが床と並行になるまでしゃがみます。
※難しければ無理のない高さで構いません。
- ③ゆっくりと元の体勢に戻します。
- ④10回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。



腰を落として立ち上がる動作を繰り返すトレーニングです。



10回
×
3セット

膝を曲げる時は内股にならないように

膝がつま先より出すぎないようにする

どんな効果がある？

スクワットでは、主に太もも前面の筋肉が鍛えられます。この筋肉は、歩行中に足が地面に着地した際の衝撃を吸収する役割を果たします。この筋肉が弱いと膝への負担が増え、ロコモの原因の一つである変形性膝関節症のリスクが高くなります。予防のためにはこの筋トレがオススメです。

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。

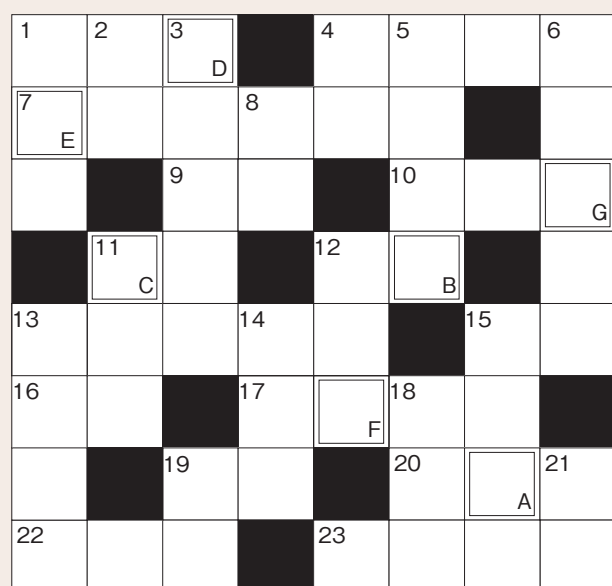
動画もCHECK! /



健康

クロスワードパズル

タテ・ヨコそれぞれのカギに対応する言葉をマス目に入力してください(1マスに1文字)。A～Gの7文字をつなげると健康に関するキーワードができます。



タテのカギ

- 1 目もかゆいし、今日はかなり飛んでいる？
- 2 ないシャツは、ネクタイ締められず
- 3 ドラキュラといえばこの国でしょ
- 4 モノクロになし
- 5 BLTサンドのB
- 6 コップ数も遊園地の乗物も、スベルは同じ
- 8 ったく、油断も〇〇もありやしない
- 11 劇場やスタジアムに、座席がない〇〇席
- 12 ●●●●→●●●●
- 13 まつ毛に塗ってクッキリぱっちり
- 14 洋服と違って、履物は草履や下駄
- 15 たすきがバトンがわり
- 18 本からハハリ、どこまで読んだか不明に
- 19 クマよりスズメが危険!
- 21 センサー、接吻って何ですか

ヨコのカギ

- 1 田んぼでケロケロ、ほんと王様かも
- 4 ドングリで育った高級〇〇〇〇豚よ
- 7 相手が反則。サッカーはPK、バスケットなら
- 9 キャンプファイヤー、何燃やす？
- 10 前菜から召し上げ「〇〇料理」
- 11 人生、山あり〇〇あり
- 12 電源パチッ、OFFからコレに
- 13 「わかった、15時にハチ公前ね」
- 15 アットマークにこの英文字
- 16 イカったイカがブーッと吹く
- 17 正方形の布が万能エコバッグに
- 19 のっぺらぼうの麻雀パイ
- 20 ニキビもコレの一種
- 22 三食の最後はディナー。真ん中では？
- 23 ボクのババはキングさ。という人

ヒント 歯ブラシ以外にもこれを使うと〇

答え



男性も知っておきたい「女性の健康問題」

女性特有の健康問題は男性特有のものより多く、仕事に支障が出るほどの不調を抱えている女性も多くいます。一緒に働く仲間である女性の健康について、男性も知っておきましょう。

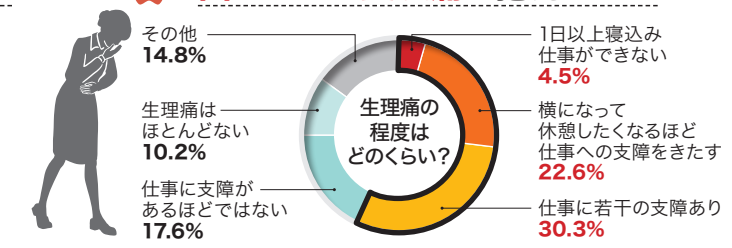
監修
総合母子保健センター愛育病院
病院長 百枝 幹雄

Women's Health Data

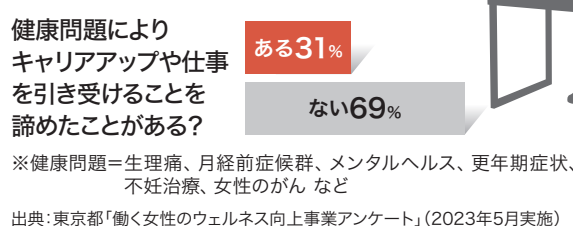
事実 女性特有の健康問題による
経済損失は年間約3.4兆円!



事実 女性の半分以上が仕事に支障が出るほどの生理痛を抱えている



事実 女性の3割が健康問題により仕事について諦めている



出典：経済産業省ヘルスケア産業課「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)

出典：東京都「働く女性のウェルネス向上事業アンケート」(2023年5月実施)

どうして男性も知っておいた方がいいの？

1 女性に活躍してもらうため

現在、女性従業員の割合は46%*。人手不足や景気停滞の社会状況で、女性が元気に能力を発揮して働くことは企業にとって、より重要になっています。女性の健康は「健康経営」の主要なテーマの1つとして挙げられ、定期健診の問診項目に女性の健康に関する質問を追加することも検討されています。

* 厚生労働省雇用環境・均等局「令和5年版「働く女性の実情」

2 みんなが働きやすい環境にするため

会社では、生理や更年期の女性だけでなく、高齢の人や持病がある人など、さまざまなコンディションの人が一緒に働いています。困ったとき、不調を抱えたときに相談しやすい、休みやすい環境は、男性にとっても働きやすいはず。女性の健康問題は、一部の病気への対応というより、男性も含めた会社全体・社会全体の問題なのです。

私たちにできることは？

まず、症状が辛い女性は婦人科等を受診しましょう(月経随伴症、更年期障害の多くは医療機関で治療が可能です)。男性など周囲の人は普段から女性の健康について理解するとともに、必要に応じて受診をすすめたりすることも大切です。その際は、強引な決めつけや押し付けにならないように注意しましょう。

女性の健康問題 /

こんなに大変!

