

けんぽ

2026
秋号
No.159

LIXILは従業員が生き活きと働けるよう

「健康経営」を推進しています。



その一環として、心身の健康づくりに大切な

8つの行動指標「LIXIL 健康指標『カラダシル』」を策定しました。

詳細は2ページで紹介しています。

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



陸上競技選手(マラソン)
小山 直城 さん
(Honda陸上競技部)

レースで勝つために積み重ねる日々
レースでは「まずは半分まで頑張ろう」という気持ちで走り始め、そのあとは「あと5km、あと3km」とゴールまでの距離を数え、一つひとつ乗り越えていくイメージで走っています。マラソンは30kmを過ぎてからが本場の勝負。そこからレースが大きく動くので、自分の体調だけでなく、コースの高低差や風向き、給水の位置も考え、「いつ抜け出そうか」という戦略を考えながら走っていますね。
普段の練習では1日30km前後走るようにしています。練習後は水風呂などで火照りをとり、睡眠も1日7時間はとって、疲労を残さないように心がけています。休みの日はサウナでリフレッシュ。2024年のパリオリンピックの暑熱対策として始めましたが、今ではすっかり趣味の一つになりました。笑。食事は寮で管理栄養士さんが考えてくださるメニューが基本ですが、マラソンはエネルギーをたくさん使うのでレースの4日ほど前からは、白米の量をはかりで測って増やし、エネルギーを蓄えるようにして

「世界で勝つ」という思いで走り続ける
パリオリンピックは今までで一番苦しいレースでした。暑さやコースのアップダウンもありましたし、初めて日本代表として走るアスリートも想像以上に大きかったと思います。一方で翌年の世界陸上では、競技人生で一番多く声援をいただけて、とても嬉しかったですね。沿道の応援がとても励みになりました。
国際大会を経験してからは、以前よりも他の選手にマークされることが増え、思うように抜け出せない場面も多くなりました。だからこそ、自分がどのタイミングで勝負を仕掛けるかは、これまで以上に意識しています。これからもオリンピックや世界陸上をはじめとする世界の舞台で日本代表として走りたいですね。そして出場するからには勝りたい。その想いを胸にこれからも走り続けます。
(2026年7月21日に取材しました)

photograph: 遠藤直次

WeLove Sports

小学校のマラソン大会が 競技人生の原点

陸上を本格的に始めたのは中学校から。小学校のマラソン大会で上位に入賞できたことがきっかけで、「長距離走が得意なのかも」と思い、中学校では陸上部に入り、高校、大学も陸上部でした。まずは5000mや10000mでスピードを磨き、いずれはマラソンに挑戦したいとい

う思いがありました。が、大学時代も最長でハーフマラソンまでしか走ったことがありませんでした。フルマラソンを始めたのは社会人になってからです。
マラソンは、普段走れない場所を全力で走れるのがいいですね。レースは交通整理をしてくださる方をはじめ、多くの方の協力がある成り立っています。そんな思いに応えながら、自分の足で街を駆け抜ける爽快感はマラソンならではのと思っています。



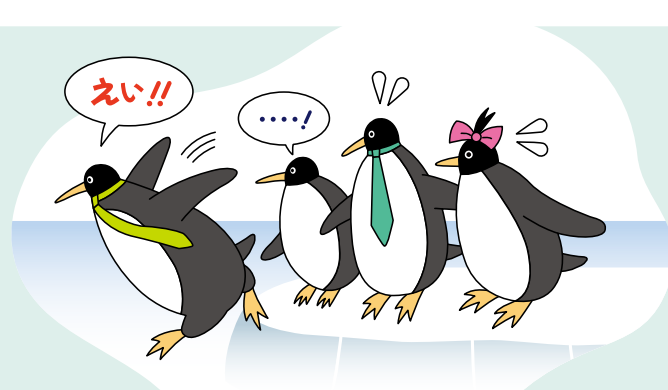
写真提供: フォート・キンモト

Profile ● こやま なおき

1996年5月12日生まれ、埼玉県日高市出身。中学校で陸上競技をはじめ。大学2年時には関東学生連合チームのメンバーに選ばれて箱根駅伝に出場。大学卒業後はHonda陸上競技部に所属し、2023年に豪州ゴールドコーストマラソン、MGC(マラソングランドチャンピオンシップ)で優勝を果たす。2024年にはパリオリンピック、2025年には世界陸上競技選手権大会に日本代表として出場を果たした。

今年の健診 一歩前進!

年に1度の健康診断。『とりあえず受けるだけ』『結果を見るだけ』で終わらせてはいませんか?上手に活用して、将来を健康に過ごすために役立てましょう。



こんなとき
どうする?

健診で異常を指摘されたら

「要再検査」「要精密検査」は早めに受診

要再検査

問題があるか、もう一度確認するために、同じ検査を再度行います。

健診で異常値が出たものの、体調や食事などの影響による一時的な測定誤差の可能性があるので、改めて異常の有無を確認するものです。生活習慣に問題はないか見直すとともに、指示された期間までに医療機関を受診しましょう。

要精密検査 要治療

病気の可能性が高い、あるいはすでに治療が必要と考えられる状態です。

超音波検査やCT、MRI、内視鏡検査といった、より専門的な検査で正しい診断を行う必要があります。この判定が出た場合は決して放置せず、できるだけ早めに医療機関を受診しましょう。

再検査!?



「異常なし」「軽度異常」でも油断は禁物

異常なし

明らかな異常はなく、今回の健診では大きな問題はない状態です。

まずはひと安心ですが、今後も年1回、継続的に健診を受けるようにしましょう。基準値内でも年々数値が悪化している項目がある場合は、生活習慣を見直し、早めに改善できるようにしましょう。

軽度異常

軽い異常はあるものの、すぐに治療が必要なものではなく、まずは経過を見る場合が多い状態です。

ただし、「軽い異常だから放置して良い」という意味ではありません。これ以上悪化しないよう、改善する必要があります。生活習慣を見直し、翌年の健診で確認しましょう。



健診で異常が見つかったと、誰でも不安になるものです。しかし、異常値が出たからといって、必ずしも深刻な病気があるとは限らず、生活習慣の改善で事足りるケースも少なくありません。まずは自分の現在の状態を正しく知るために、再検査や精密検査をすみやかに受診するようにしましょう。

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。

健康状態のチェック

- 健康診断後の精密検査は速やかに受診
- ストレスチェックを活用しセルフケアの実施

歯の健康

- 毎食後歯を磨く
- 定期的に歯科健診を受ける

禁煙

- タバコを吸わない
- ※電子タバコを含む

飲酒

- 病気のリスクが抑えられる量※まで
- ※例：ビール(500ml)1本/日 未満
- 週2日休肝日

体重

- 適正体重の維持
- ※適正体重=(身長m)×(身長m)×22

食事・間食

- 1日3食
- お菓子や甘い飲み物は200kcal/日まで

運動

- 1回30分以上の運動を週2日以上
- 8000歩/日または生活活動※を1時間/日以上
- ※掃除等の家事、自転車に乗るなど

睡眠・ストレス解消

- 6～8時間の睡眠
- こころとからだに優しい方法でストレス解消

LIXIL健康指標 カラダシル

さて、令和5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67.2%にのぼり、他企業の健康保険組合の平均値である64.7%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。まずは『健康状態のチェック』からがスタートです。最近受けた健康診断の結果を、次のページの記事を参考に振り返ってみましょう。

※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



Q 新たに年間上限額が設けられたとのことですが、どういう制度なの？

A 月ごとの自己負担額が積み上がっても、年間(8月から翌年の7月末まで)の上限額に達した後は、それ以上の医療費については健康保険組合から払い戻しが受けられるしくみです。

長期にわたり治療が必要な方へのセーフティネット機能を強化するために設けられました。年間上限額については、一旦医療機関の窓口で負担し、健康保険組合から支給されます。
(70歳未満の場合:自己負担21,000円を超える医療費が合算対象)

Q 2027年8月にも改定が実施されるそうですが、負担は増えるの？

A 応能負担の考え方から、非課税世帯～標準報酬月額127万円以上まで、所得区分が13段階に細分化されます。

そのため、所得によっては今よりも月額上限や年間上限の金額が上がる場合もあります。2027年8月実施予定の内容については、右記二次元コードのページより確認できます。



▲厚生労働省「高額療養費の見直しについて」

Q 医療費が高額になりそうとき、窓口での支払を抑えるには事前に手続きが必要なの？

A マイナ保険証を持っている人は、医療機関を受診する際、原則手続きなしで高額療養費の適用を受けられます。窓口での支払いは自動的に毎月の自己負担限度額までになります。

マイナ保険証を持っていない人は、オンライン資格確認を実施している医療機関であれば、資格確認書を提示し、情報の取得に同意することで手続きは不要です。

マイナ保険証なら
手続きなし！

これは便利！



当健保には**独自の付加給付**がありますので、
皆さんが負担する1か月の自己負担限度額は
25,000円で変更ありません

健康保険法に基づく高額療養費(法定給付)とは別に、当健康保険組合には皆さんの負担をさらに軽くする独自の付加給付があります。法改正により制度上は毎月の上限額が引き上げられますが、当組合の**付加給付はそのまま維持されますので、皆さんの負担に変更はありません**。また、付加給付も自動払で支給されますので、申請は不要です。

※自治体から助成を受けられる場合は公費優先となるため健保からの支給はありません。

■当健康保険組合の付加給付

*月ごと(月の1日から月末まで)のレセプト(医療機関等が健康保険組合に請求する医療費の請求書)単位(入院・外来別、医科・歯科別)となります。

付加給付	自己負担額
被保険者 一部負担還元金 被扶養者 家族療養付加金	法定給付を除いた自己負担額から1か月につき、診療1件(同一医療機関)ごとの自己負担額から 25,000円 を控除した額を支給します。(1,000円未満は不支給、100円未満の端数切り捨て)
被保険者 被扶養者 合算高額療養付加金	法定給付※を除いた自己負担の合計額から合算対象1件あたり 25,000円 を控除した額を支給します。(1,000円未満は不支給、100円未満の端数切り捨て) ※同一世帯、同一月内に1人1件につき21,000円を超える自己負担が複数(2件以上)ある場合、世帯合算して自己負担限度額を超えたときに支給。

年間上限と付加給付について

今回の制度改正では、長期に療養が必要な方のために、新しく**年間上限(8月から翌年の7月末まで)**が設けられました。付加給付を受けた場合は、**自己負担から付加給付分を引いて残った額を合計**します。

2026年8月から 高額療養費制度が改定されました

高額療養費制度とは、入院等により医療機関で高額な医療費がかかり、その自己負担額が1か月の限度額を超えた場合に、超えた額が健康保険組合から支給される制度です。2026年8月から、この自己負担限度額が引き上げられ、長期療養者に配慮して新たに年間の上限額が設けられました。

制度改正のポイント

①近年の医療費の伸び等を踏まえ、毎月の上限額を引き上げ



②長期にわたって治療を受けている人に配慮

- ・多数回該当の金額は据え置き
- ・多数回該当にならない人のために「年間上限」を新設



*多数回該当…直近1年間で3回以上制度を利用した場合、4回目以降の限度額が軽減されます。

■高額療養費の自己負担限度額(70歳未満)

所得区分 (標準報酬月額)	改定前	改定後 新設	
	月額上限	月額上限	年間上限
83万円以上	252,600円+(総医療費-842,000円)×1% <多数回該当 140,100円>	270,300円 +(総医療費- 901,000円)×1% <多数回該当 140,100円>	1,680,000円
53~79万円	167,400円+(総医療費-558,000円)×1% <多数回該当 93,000円>	179,100円 +(総医療費- 597,000円)×1% <多数回該当 93,000円>	1,110,000円
28~50万円	80,100円+(総医療費-267,000円)×1% <多数回該当 44,400円>	85,800円 +(総医療費- 286,000円)×1% <多数回該当 44,400円>	530,000円
26万円以下	57,600円 <多数回該当 44,400円>	61,500円 <多数回該当 44,400円>	530,000円※
低所得者 (住民税非課税者)	35,400円 <多数回該当 24,600円>	36,900円 <多数回該当 24,600円>	290,000円

※標準報酬月額が15万円以下の場合、年間上限は410,000円となります(2027年8月以降に払い戻し)。

ひと月あたり、どのくらい負担が増えた？ 高額療養費のしくみ

標準報酬月額30万円(上表「所得区分」28~50万円)の人が
1か月に100万円の医療費(本人3割、健保7割)がかかった場合

改定前

医療費 1,000,000円

自己負担限度額 **87,430円** 高額療養費 212,570円

健保組合負担 700,000円

【自己負担限度額】
80,100円+(1,000,000円-267,000円)×1%=87,430円

【高額療養費】
300,000円-87,430円=212,570円

月額上限 約8.7万円

改定後

医療費 1,000,000円

自己負担限度額 **92,940円** 高額療養費 207,060円

健保組合負担 700,000円

【自己負担限度額】
85,800円+(1,000,000円-**286,000円**)×1%=**92,940円**

【高額療養費】
300,000円-92,940円=207,060円

月額上限 約9.3万円

**5,510円
の負担増**

・暦月ごとの計算(月の1日から月末まで)となります。

・同じ医療機関ごとに計算します。ただし、同じ医療機関でも入院、通院は別計算です。

・入院したときの食事代や差額ベッド代など、保険診療以外のものは対象外です。



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



苦手な同僚と上手に
やっていくには



人との関わりには
割り切りも必要です

33歳の女性会社員です。同僚の女性は元々言葉に棘があるタイプだったのですが、前に一度口論になってから、強い苦意思識を持つようになりました。それからというもの、彼女の言動のきつさに過敏になってしまいました。例えば仕事の進め方でアドバイスを受ける際に「効率が悪いね」などと前置きされると、嫌がらせで言っているのではと勘繰ってしまいます。私以外の同僚には比較的やわらかい対応をしているように見え、態度に差をつけられているように思えてなりません。考えすぎかもしれないですが、彼女に「嫌味を言われた」「バカにされた」と気になってしまうと頭から離れなくなります。悪い方向に考えないためにはどうしたらよいでしょうか。



考えすぎていることに
気がついていますか

そうは言っても、同じ職場で一緒に仕事をしていると何らかの接点が出てきます。そのために、相手の言動が気に

もちろん職場ですから、仕事上の対応はしなくてはなりません。しかし、それはあくまでも仕事上の関わりと割り切って、必要なことを事務的に聞いたり確認したりするだけにしておくようにしましょう。仕事が進めばそれによいでしょう。仕事が進まなければ上司や同僚に相談しながら淡々と仕事をこなしていくようにします。

あなたとその女性は相性が悪いのでしようね。だから、他の人にはやわらかい対応をして、あなたには嫌がらせのような態度を取っているのだと思います。以前に口論になったのも、そうしたことが影響したのではないのでしょうか。

このような状況では、その人との関係の持ち方と、その人の言動が気になっているときの対応の仕方、二つの視点から考えてみてください。まず、その人との関係の持ち方ですが、相性が悪いのであれば、できるだけ薄い関係のままでいるようにします。



なってしまうことが出てくるでしょう。そうしたときには、自分の考えを振り返って、そのようにぐるぐる考えることで問題が解決する方向に進んでいるかどうかを自己チェックしてください。これが第一のポイントです。

もし同じことをぐるぐる考えて先に進めないようであれば、その考えを止めるようにします。そのためには、好きなことをして体を動かすことや、没頭できる好きなことをするのが役に立ちます。こころを許せる人に愚痴を言ってもよいでしょう。その上で仕事は仕事として割り切って、時間が許すときに親しい人と会話を楽しんだり、運動や趣味を楽しんだりして上手に気分転換をしてください。

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。



2025年度 決算のお知らせ



当健康保険組合の2025年度決算が2026年7月31日の組合会において、可決されました。



収入合計 **158億56百万円**

支出合計 **148億8百万円**

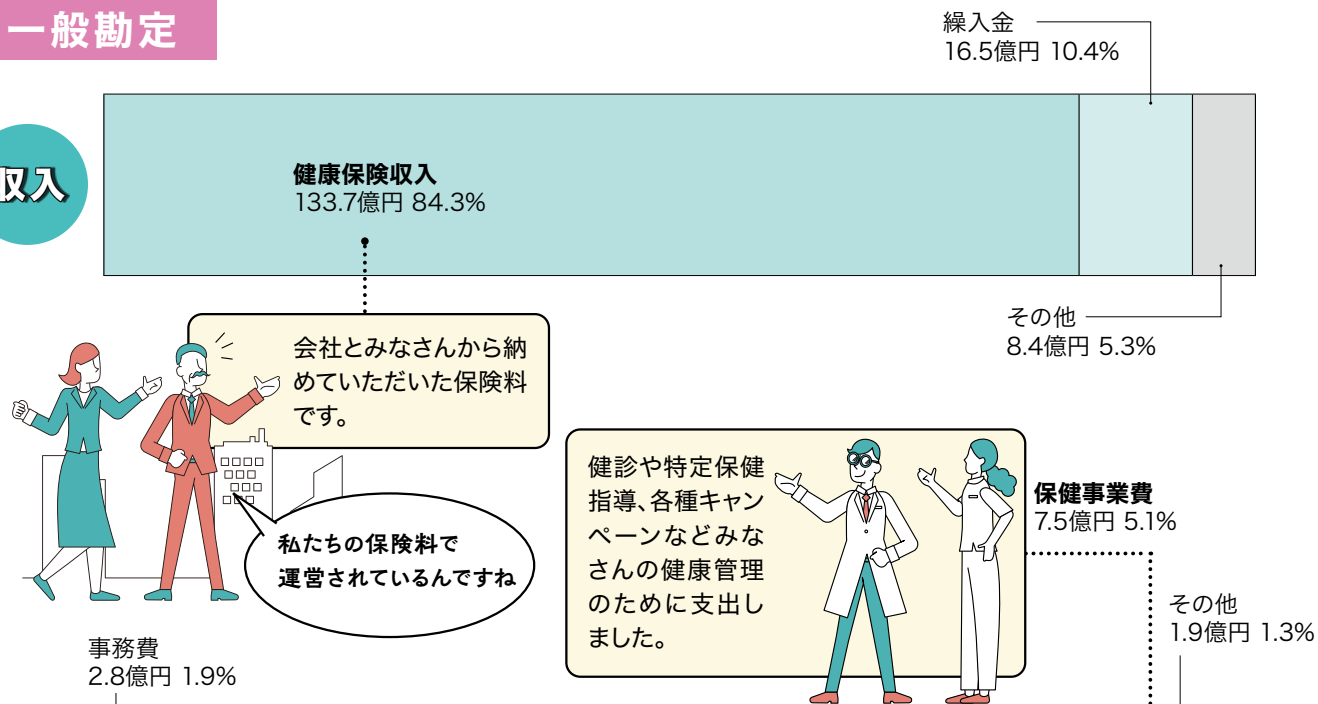
収入支出差引額 **10億48百万円**

2025年度 決算概要

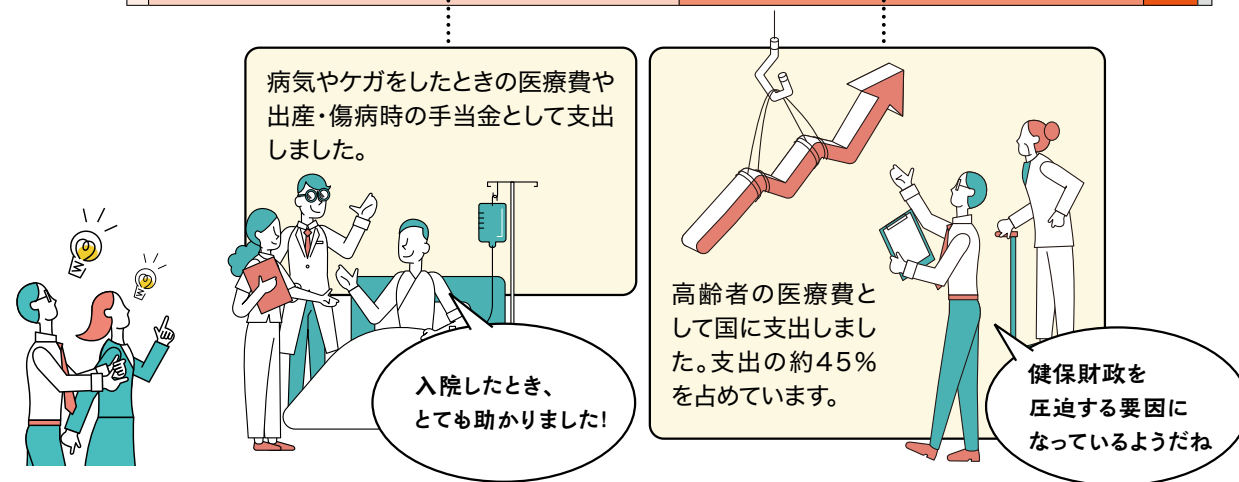
収入面では、賃上げ等の影響により保険料収入が増収となりました。支出面では、皆様の病気やケガによる保険給付費と、高齢者医療のために国へ支払う納付金が前年より大幅に増加しました。保険料収入だけでは全支出を賄えず、準備金を取り崩した繰入金に頼る厳しい財政運営が続いています。引き続き効率的な保健事業運営により、健康寿命延伸・医療費抑制に努めてまいります。

一般勘定

収入



支出



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。

入院したとき、とても助かりました!

高齢者の医療費として国に支出しました。支出の約45%を占めています。

健保財政を圧迫する要因になっているようだね

糖尿病とは？

血液中のブドウ糖の割合(血糖値)が慢性的に高くなり、さまざまな合併症を起こす病気です。ブドウ糖を血液から細胞に取り込む「インスリン」が不足したり、うまく働かなくなることで起こります。

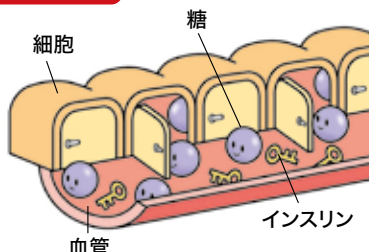
インスリン不足はなぜ起こる？

運動不足や食べすぎなどで太ると、必要以上に摂取した糖を処理するためにすい臓がインスリンを多く分泌します。この状態が続くと、すい臓が疲れて十分にインスリンを出せなくなります。また、タバコを吸うと血糖値が上昇しやすくなるだけでなく、インスリンの働きがさらに妨げられることがわかっています。

なお、女性は妊娠中や更年期、閉経後にホルモンの分泌量の変化があり、血糖値が上がりやすくなるので注意が必要です。

インスリンの働き

食べ物に含まれる糖分は腸から吸収され、血液中に取り込まれます。血糖値が上昇すると、血液中のインスリンが「カギ」となり、主に筋肉や肝臓の細胞に糖が取り込まれ、血糖値が低下します。



■放っておくとどうなるの？

増えすぎたブドウ糖は全身の血管を傷つけ、血流の悪化を招きます。細い血管がダメージを受けると、**神経障害(しびれや足のえそなど)**や**眼の網膜症**、**腎機能の低下**などの原因になります。さらに大きな血管が傷つくと、**脳卒中**や**心筋梗塞**などの大きな病気を引き起こします。また、糖尿病による動脈硬化は将来的な認知症リスクも高めます。



※腎機能が著しく低下すると、人工透析が必要になることもあります。

こんな人は要注意！

- ☒ 運動不足
- ☒ 肥満
- ☒ 食べすぎ
- ☒ ストレスが多い
- ☒ タバコを吸う
- ☒ 睡眠不足
- ☒ 両親や祖父母に糖尿病の人がいる
- ☒ 急激に体重が減った
- ☒ 喉が渇く
- ☒ トイレに近い

健診で要精密検査・要治療と判定されたのに受診していない方は

内科・糖尿病内科を受診しましょう

重症になるまで自覚症状はありません。重い合併症を引き起こす前に受診し、早期に治療を開始することが大切です。

※甲状腺の疾患や、すい臓がん、肝硬変などほかの病気が原因で血糖値が高くなるケースもあります。

健診結果もチェック！

- 腹囲** 男性 85cm以上
女性 90cm以上
 - 脂質** HDL-C 40mg/dL未満
中性脂肪150mg/dL以上
- メタボの人は糖尿病になるリスクが高くなります。

検査と治療法

医療機関を受診すると、次のような検査と治療が行われます。

確定診断・合併症の有無等を調べる

経口ブドウ糖負荷試験を行い、ほかの症状も考慮して糖尿病かどうかを判断します。必要に応じて腎機能検査や眼底検査なども行われます。

- 経口ブドウ糖… 空腹の状態でする検査で、ブドウ糖を飲み、30分後・60分後・120分後に血糖値の変動を調べる検査です。



食事療法

太りすぎの場合は減量が必要です。血糖値の激しい変動を防ぐため、3食バランスよく食べ、特に朝食は抜かないようにします。糖質は控え、野菜や海藻で食物繊維を積極的にとりましょう。

運動療法

運動は血中の糖を消費して血糖値を下げる効果があります。ウォーキングなどの有酸素運動(1回に20分以上、週3回程度)を行い、軽い筋トレを組み合わせます。
※糖尿病の状態によっては、運動に制限がある場合もあります。

薬による治療

すぐに薬による治療が必要な場合や、生活習慣の改善だけではHbA1cが7.0%未満に抑えられないときは薬物療法で血糖値のコントロールを行います。インスリンを注射で補う方法もあります。
※ライフスタイルや症状に合わせて薬を選択します。



わたしが

病気を受け入れた話



順天堂大学大学院
先端予防医学・健康情報学
特任教授
福田 洋



長尾 雄一さん(仮名)54歳
グルメなベテラン新聞記者。
仕事柄、不規則な生活になりがち

糖尿病

体調がすぐれなくても、治療が必要な病気だとは思いたくないもの。しかし早期に治療すれば、病気の進行を食い止め、いつもの生活を守ることにつながります。病気を受け入れ、治療に踏み出した人の実際のお話をきいてみました。



※症状・治療の経過等には個人差があります。

クスリがリスクにならないように

正しい薬の使い方



薬の
使用方法を
見直し!

薬を安全に使うポイント

飲む時間を守る

食前：食事の約1時間～30分前
食後：食事後、約30分以内
※食間：食事の約2時間後 ※食事中ではなく、食事と食事の間の空腹時
就寝前：就寝する約30分前
頓服：症状がひどいときなどの必要時

量を守る

自己判断で飲む量を変更したり、飲み忘れたからといって倍量で飲んだりするのはNG。
飲み忘れが多いようであれば、医師や薬剤師に相談して薬の量や種類を見直してもらうことをおすすめします。

水かぬるま湯で飲む

コップ1杯の水かぬるま湯で飲まない、薬の吸収や効果に悪影響がでる場合があります。

勝手にやめない

症状が治まってきても、処方薬は自己判断でやめずに指示通りに飲みきりましょう。

飲み合わせ、食べ合わせに注意する

薬と薬、薬と食べ物の組み合わせによって効き目が変わってしまったり、副作用が強くなったりすることがあります。説明書をしっかり確認し、よくわからない場合は医師や薬剤師に相談してください。

注意したい組み合わせ例

- 痛みどめ薬×総合かぜ薬/解熱鎮痛薬
- カルシウム拮抗薬(高血圧の薬の一種)×グレープフルーツジュース
- 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

複数の病院にかかっていると
起こりやすい

「多剤服薬」
「重複服薬」
にも要注意!

多剤服薬
多くの種類の薬(一般的に6種類以上)が
処方されて服用すること

重複服薬
同じ効能の薬が処方されて
服用すること

※多剤服薬の中には、治療上必要な場合もあります。

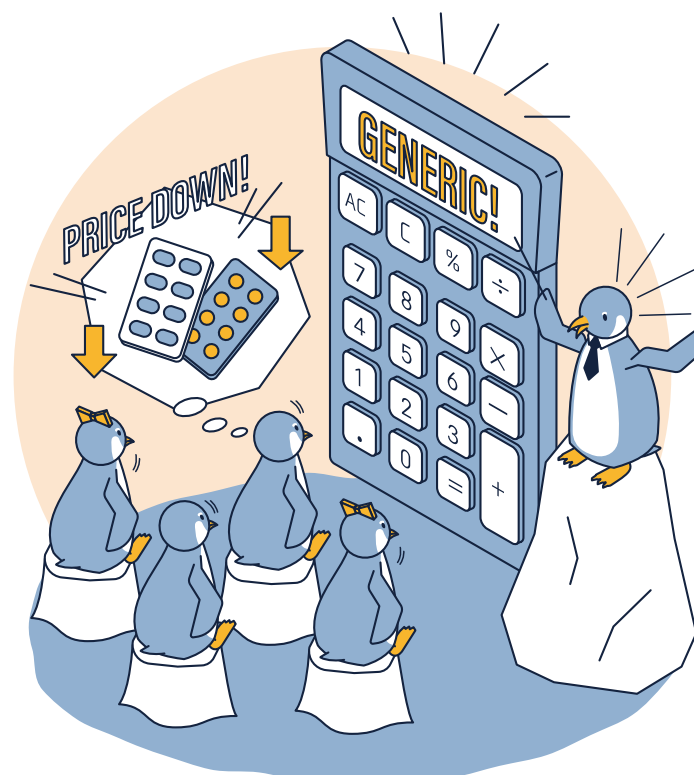
不要な薬が処方されてしまっている多剤服薬と重複服薬では、薬本来の効果が発揮されないばかりでなく、思わぬ不調や副作用がでることがあります。また、本来不要な薬であるため医療費のムダ使いにもつながります。

医療費を
節約しよう

薬がおトクになる方法、知ってた?

ムダなく おトクに 薬をもらう

国民医療費のうち、約2割が薬代です。国では医療費の伸びを抑制するため、価格の安いジェネリック医薬品の使用を促進しています。ジェネリック医薬品は、先に開発された「新薬(先発医薬品)」の特許期間が切れたあとに製造・販売される、先発医薬品と同じ有効成分を含み、同等の効果がある薬です。ジェネリック医薬品のほか、受診日数を減らせる方法などもありますので、ぜひ活用してみてください。



ジェネリック医薬品で薬代を節約!

病院で処方されている薬があれば、医師にジェネリック医薬品かどうか確認し、切り替えが可能かどうか相談してみましょう。

メリット

- ・薬代が抑えられる
- ・新薬を改良した結果、飲みやすくなっているものもある



※ジェネリック医薬品がない薬の場合や、在庫がない場合があります。
※医師の判断によりジェネリック医薬品に切り替えができない場合もあります。

それでもジェネリック医薬品が心配な人は

●お試し調剤を利用する
短期間だけジェネリック医薬品をお試しできる制度があります。例えば、1ヶ月分のうち1週間だけを調剤してもらい、自分に合えば、もとの薬に戻すこともできます。

●AG医薬品を選ぶ
AG医薬品(オーソライズド・ジェネリック)は、新薬のメーカーから許可を得て製造・販売される、**原材料、製法が新薬と同じジェネリック医薬品です。**安心して使用できます。

リフィル処方せんで通院費用を節約!

リフィル処方せんは、症状が安定している患者が医師の判断のもとで受け取れる、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。

メリット

- ・受診回数が減るため、通院にかかる時間、費用などが軽減できる



※投与量が定められている湿布薬や向精神薬などは対象外です。

今後は電子処方せんや電子お薬手帳で!

電子処方せんや電子お薬手帳は、従来紙で行われていたものをスマホなどで管理できるようにしたものです。お薬手帳アプリではマイナポータルと連携できたり、オンライン服薬指導が受けられる機能などがあります。

メリット

- ・重複服薬や危険な飲み合わせを防げる
- ・服薬歴の管理により、残薬を減らせる
- ・旅先や災害時でも薬剤情報を共有できる



先発医薬品を使うと負担が増える?

2024年10月1日から、医療上必要ないにもかかわらず、患者が「後発医薬品ではなく先発医薬品を使いたい」と希望した場合に、両者の差額の一部を患者自身が負担するしくみが導入されました(長期収載品の選定医療)。
対象医薬品には保湿剤「ヒルドイド」、湿布薬「モーラステープ」などがあります。

対象医薬品は
こちら



れんこんと豚肉の ガリバタ炒め



1人分 ●カロリー：275kcal
●塩分：1.8g

ヘルシーな豚ヒレ肉に
ガーリックバターのコクをプラス！
食欲をそそる秋のご馳走レシピです

材料(2人分)

豚ヒレ肉 200g
酒 小さじ2
片栗粉 小さじ2
れんこん 150g
しめじ 1/2袋(50g)
まいたけ 1/2袋(50g)
にんにく(チューブでも可) 1かけ
A パター 15g
しょうゆ 大さじ1
塩、こしょう 各少々
サラダ油 小さじ1
小ねぎ 適宜

作り方

- れんこんは皮をむき、5mm厚さのいちょう切りにする。しめじとまいたけは石づきを取ってほぐし、にんにくはみじん切りにする。
- 豚ヒレ肉は繊維を断つようにそぎ切りにし、酒をもみ込んで、片栗粉をまぶす **Point1**。
- フライパンにサラダ油を入れて中火で熱し、2の豚ヒレ肉を入れて焼き色がつくまで焼き、いったん取り出す **Point2**。
- フライパンに、にんにくを入れて弱火で炒め、香りが立ってきたられんこんを加えて、やや火を強めて3〜4分焼き色がつくまで炒める。しめじとまいたけを加えてさらに2分ほど炒める。
- 3の豚ヒレ肉を戻し入れ、全体的に火が通るように炒めたらAを加えて混ぜ合わせる。塩、こしょうで味をととのえ、器に盛り付けてお好みで刻んだ小ねぎを散らす。

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 紘子
今別府 靖子

◆ココが“推し”◆

秋の味覚をたっぷり使った、バター醤油が香ばしいスタミナ料理です。柔らかい食感の豚ヒレ肉は高たんぱく質・低脂質。疲労回復効果が期待できるビタミンB1や貧血予防に役立つ鉄分も豊富に含まれています。

* * *



材料



Point1 豚ヒレ肉は繊維を断つように切ると焼き縮みが抑えられ、歯切れもよくなります。さらに片栗粉をまぶすことで表面がコーティングされ、しっとり柔らかく仕上がります。



Point2 一度取り出すことで火の通しすぎによるパサつきを防ぎます。

作り置きもOK!

- 冷蔵保存で2〜3日
 - 冷凍保存で2〜3週間
- 豚ヒレ肉は2を終えた段階で冷凍も可能です。その場合は冷蔵庫で解凍し、3から調理してください。

詳しい作り方は
こちら！



時代を巡る
ときめき
レトロ旅

山形 銀山温泉

大正レトロが息づく温泉街

尾花沢市
山形県

古くから鉱山で働く人々の疲れをいやす湯治場として愛されていた銀山温泉。ガス灯と洋風の木造建築の宿が立ち並ぶ大正ロマンあふれる温泉街は、古き良き時代の流れを感じさせてくれます。

レトロ旅MAP

所要時間
約1時間半
(見学時間等を含む)

JR奥羽本線大石田駅からバスで約40分。「銀山温泉」バス停から白金橋までは徒歩5分

和楽足湯

大正レトロな街並みを楽しみながらのんびりと休み。熱めのお湯が疲れをいやします。

酒茶房クリエ

木のぬくもりあふれるレトロな空間で自家製ココアでほっこり体を温めて。



白金橋

温泉街の入り口にある橋からガス灯と木造旅館をながめながら出発！

伊豆の華

築140年の古民家を改築したそば屋の店内で尾花沢産のそば粉を使ったそばなどが楽しめます。

伊豆こけし工房

有名ドラマ「おしん」に登場した銀山こけしが作られた工房。

能登屋旅館

国の登録有形文化財に指定された趣のある旅館は、まさに映画の中に入り込んだよう。



白銀の滝

温泉街から徒歩5分。22mの高さからダイナミックに流れ落ちる滝でリフレッシュ！
※冬季は雪のため閉鎖されます。



冬の銀山温泉

雪が降り積もる中、ガス灯に照らされた温泉街は幻想的。ロマンチックな気分が味わえます。



こちらもお
すすめ！



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。

フロントランジ

- 1 足を肩幅に開き、背筋を伸ばして立ち、両手は腰におきます。
- 2 息を吐きながら左足を前に踏み出して、太ももが床と平行になる位置まで腰を落とします(難しい場合は無理のない高さまで)。
- 3 床を蹴って元の姿勢に戻ったら、続けて反対の足も同様に行います。
- 4 左右交互に10回ずつ(合計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。

片足を前に出して腰を落とす動作を繰り返すトレーニングです。

20回
×
3セット

1

2

膝とつま先の向きが同じになるようにまっすぐ踏み出します

膝はつま先よりも前に出ないようにしましょう



どんな効果がある？

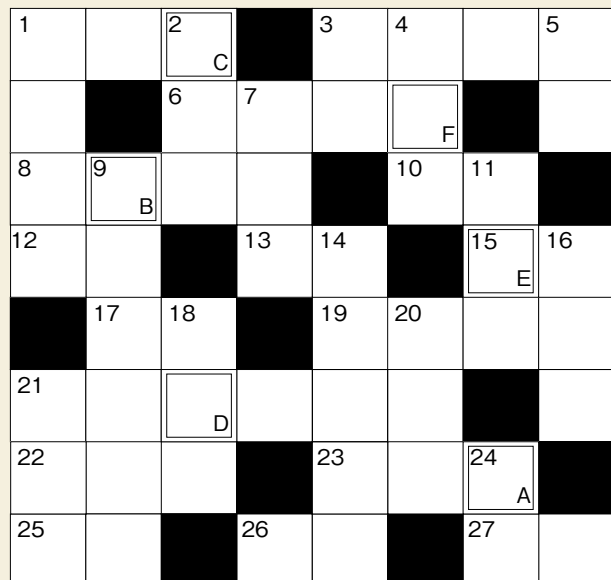
フロントランジは、太ももの大腿四頭筋やハムストリングス、お尻の大臀筋を中心に下半身をバランスよく鍛えることができます。体幹の強化や姿勢の改善のほか、ヒップアップや足の引き締めにも効果が期待できます。大きな筋肉を広く鍛えられるため、基礎代謝が上がり、痩せやすい身体づくりにもつながります。

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



答え

A B C D E F

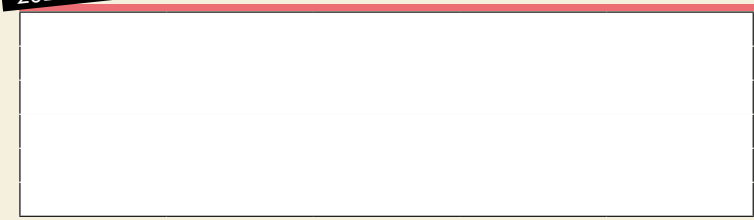
タテのカギ

- 1 お池にハマ〜る前にイペリコ豚がバクッ
- 2 ハイジ、ヨーデル、赤十字といえば
- 3 足の裏の裏
- 4 僕たちの爺ちゃんと同じ人だよ
- 5 三つサバ読んじゃった、テヘ
- 7 マイヤー、カシミア、電気もある寝具
- 9 花形競技は、やっぱりクラス対抗リレーかな
- 11 地上絵で有名、ペルーのココ
- 14 大学イモやスイートポテトに
- 16 秋の季語「○○○雲」は天候悪化のサイン
- 18 顔が人間、身体は牛の妖怪
- 20 飛行機は空路。バスなら
- 21 ○○○井、鶏肉をなげれば卵井
- 24 ポッコリで、布袋様みたいネ

ヨコのカギ

- 1 シンデレラのコスプレ、何を着る？
- 3 友だち以上○○○○未満
- 6 サザエさんにとってのワカメちゃん
- 8 半が奇数、丁は？
- 10 「七匹の子やぎ」の狼、足に塗りましたとサ
- 12 円の1/100は銭。銭の1/10は？
- 13 ブドウを数える単位
- 15 カレンダーで火と木の間。火災予防？
- 17 フグは怖い！顔じゃなく
- 19 新幹線には下がってない
- 21 「ガンバレ日本！」と横長の幕
- 22 お湯が沸いたらピーピー鳴るタイプも
- 23 「〜ちりぬるを」は○○○歌
- 25 池住みなんて、滝のぼりは無理っす
- 26 孫悟空、乗って飛ぶ
- 27 マトンより若いお肉

2026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

抗菌薬(抗生物質)はなぜに効かないってホント？

監修 国立国際医療研究センター
国際感染症センター
総合感染症科
岩元 典子



Q

子どもがかぜをひいたので抗生物質を飲ませたいのですが、抗生物質はかぜには効かないと聞きました。

A

抗生物質は抗菌薬であり「細菌」が原因の病気に効くお薬です。かぜは「ウイルス」が原因なので、抗生物質を飲んでも効果がありません。



抗菌薬である抗生物質は、「細菌」による感染症(中耳炎や溶連菌感染症、細菌性肺炎など)だけに効果を発揮します。発熱や鼻水などのいわゆるかぜは、「ウイルス」による感染症であるため、抗菌薬は効きません。

抗菌薬は、原因である細菌の種類によって、種類や服用期間が決まっています。必要ないときに使ったり使いすぎると、体内の良い細菌まで殺してしまい、腹痛などの副作用を起こしたり、抗菌薬が効かない薬剤耐性菌(AMR)を増やしてしまいます。また、症状がよくなっ

たからと自己判断で抗菌薬の服用を途中でやめてしまうと、体内で生き残った細菌が耐性菌に変わってしまうリスクがあります。耐性菌は周囲の人にも感染します。耐性菌による感染症では、効果のある抗菌薬がなく、最終的に命を落とすケースもあります。

抗菌薬は、必要ないとき(かぜのときなど)はもらわない、処方されたらきちんと飲みきる、もらった抗菌薬を兄弟などに使用しないなど、適切に使用することが大切です。

今さら聞けない？

マイナ保険証 Q&A

医療機関の受診はマイナ保険証の利用が基本となっています。ここでは、マイナ保険証の基本を改めて紹介します。

Q 有効期限があるってホント？

A 2種類の有効期限があります。更新手続きは有効期限の3か月前から可能です。

①電子証明書の有効期限…発行から5回目の誕生日まで

■電子証明書有効期限の確認方法

自治体からの更新案内封筒 券面かマイナポータル
(期限の2〜3か月前に送付)



カードと更新案内封筒(忘れても手続き可)を持参のうえ、市区町村の窓口で更新手続きができます。

②マイナカード本体の有効期限…発行から10回目の誕生日(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過ぎてしまったら

3か月間は医療機関等を受診できますが、診療・薬剤情報等の確認はできなくなります。有効期限が切れたあとも更新手続き等はできますので、できるだけ早く手続きをしましょう。

Q 紛失したらどうすればいい？

A マイナナンバーカードのICチップにはプライバシー性の高い個人情報は記録されていませんが、カードの悪用を防ぐため、次の手順で手続きをしてください。

①マイナナンバーカード機能の一時停止手続き

マイナナンバー総合ダイヤルに連絡

0120-95-0178

*紛失等による一時停止は24時間365日受付



②警察に連絡

最寄りの交番・警察署で
遺失届・盗難届の提出

*自宅での紛失を除く

③再発行

住民登録のある市区町村窓口で再発行手続き

まだマイナ保険証を持っていない人は

マイナカードを申請
オンライン申請(スマホ・PC)・まちなかの証明写真機・郵送で申請することができます。



保険証として登録する
マイナポータル(スマホ・PC)・セブン銀行ATM・医療機関・薬局のカードリーダーで保険証利用登録が必要です。

