

DNT 健保・基金だより

2025年 1月 Vol. 147

ファミリー健康相談 専用ダイヤル 0120-922273

健保名や個人名を名乗らずに健康や病気に関する相談ができます
携帯電話・IP電話からも利用料・通話料とも無料です



ご家庭へお持ち帰りになり ご家族ともどもご覧ください

新年のご挨拶

大日本塗料健康保険組合
大日本塗料企業年金基金

理事長 中谷 昌幸

あけましておめでとうございます。

大日本塗料健康保険組合の被保険者・大日本塗料企業年金基金の加入者ならびにご家族のみなさまにおかれましては、すこやかに新年を迎えられたこととお慶び申し上げます。また、日頃より当健康保険組合ならびに当企業年金基金の事業運営につきまして、多大なるご理解とご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。

さて、令和4年から団塊の世代が75歳以上の後期高齢者となり始め、今年はすべての団塊の世代が75歳以上となります。急速な少子高齢化がさまざまな分野に影響を及ぼすことから「2025年問題」と呼ばれ、とくに医療保険や介護保険、年金など社会保障制度への影響が懸念されているところです。今後もペースは緩やかになるものの後期高齢者の増加は続き、4人に1人が後期高齢者になると推計されるなか、国では持続可能な社会保障制度の構築に向け、能力に応じて全世代が支え合う「全世代型社会保障」の構築をめざし検討を進めています。一方で、後期高齢者支援金の増加により健康保険組合は厳しい状況にあり、限界に達している負担に上限を設定するなど、抜本的な制度改革が不可欠です。

また、昨年12月2日には従来の保険証の新規発行が終了し、マイナ保険証を基本とした仕組みに移行しました。マイナ保険証は医療DXの基盤となるもので、各種情報連携による質の高い医療の提供、効率化が期待されます。世界に先駆けて超高齢社会に直面するわが国で社会保障制度を維持するためには、医療DXのさらなる推進が欠かせません。従来の保険証は経過措置として今年の12月1日まで使用可能ですが、できる限り速やかにマイナ保険証での受診

に切り替えていただきますようお願いいたします。

健康保険組合では昨年4月から第3期データヘルス計画がスタートし、これまでに蓄積したデータを活用した各種事業を進めています。これら事業の取組状況によって後期高齢者支援金が加算・減算される仕組みがありますが、令和7年度からはより加入者の状況に合わせた事業が評価される仕組みに見直されます。

当健康保険組合ではこうしたさまざまな変化に対応しながら、みなさまの健康寿命の延伸をめざし、時代に即した事業を展開してまいります。みなさまにおかれましては、当健康保険組合が実施する各種健康づくり事業を積極的にご活用いただき、日々の健康づくりに留意され、医療費節減にご協力をいただきますようお願い申し上げます。

また、大日本塗料企業年金基金におきましては、国の年金制度を補完し、老後の生活設計の選択肢を広げるものとして、重要な役割を果たしてまいります。今後とも加入者とそのご家族の老後生活の安定に資するため、安定的な資金運用と着実な業務執行に努めてまいりますので、変わらぬご支援とご協力を賜りますよう、よろしくお願い申し上げます。

今年の干支は「乙巳（きのとみ）」です。この年は、学んできたことや努力してきたことが、屈曲して軌む（きしむ）ほどになり、上蓋を跳ねるがごとく芽吹くと一気に極限まで伸びる、そんな勢いのある年になるといわれております。

結びに、本年がみなさまにとって実り多き一年となりますことをご祈念申し上げて、新年のご挨拶とさせていただきます。

冬の入浴が
危ない!!

ヒートショックに要注意

ヒートショックとは、温度差により血圧が大きく変動して脳卒中や心筋梗塞などを引き起こすことをいいます。冬の入浴時、とくに高齢者に多くみられ、近年では自宅などの浴槽で溺れて死亡した高齢者の数は、交通事故死の3倍近くという調査結果も出ています。

冬に入浴事故が多発する理由

寒い季節こそ温かいお湯にゆっくり浸かりたいものですが、室内・脱衣所・浴室・浴槽内の温度差がヒートショックの原因といわれています。

暖房のきいた室内から冷えた脱衣所に行って衣服を脱ぎ、寒い浴室に入ると、血管が収縮して血圧が急上昇します。その状態から浴槽に入り、体が温まることによって血管が拡張し、急上昇した血圧は低下していきます。この急激な血圧の変動が脳卒中や心筋梗塞などを引き起こし、そのまま意識を失い、浴槽で溺れて死亡するケースもあります。

ヒートショックによる事故は高齢者に多く、厚生労働省「人口動態統計」によると、65歳以上で溺れて死亡した人は令和4年の1年間で7,900人、そのうちの5,824人が家や居住施設の浴槽で亡くなっており、65歳以上の交通事故死(2,154人)の3倍近くとなっています。高齢者以外にも、血圧が高めの人、めまいや立ちくらみを起こしやすい人も注意が必要です。

ヒートショックを防ぐ対策法

ヒートショックは高齢者や持病のある人に限らず、誰でも起こる可能性があります。入浴時やその前後には、次のことに気をつけましょう。

- 入浴する前に脱衣所や浴室を暖めておく
- 湯温は41℃以下、お湯に浸かる時間は10分以内が目安
- 浴槽から急に立ち上がらない
- 食後すぐや飲酒後、薬を服用後の入浴は避ける

同居する家族がいる場合は、ひと声かけてから入浴するように心がけましょう。高齢者が入浴しているときは、家族は気を配り、異変を感じたら声かけを忘れずに!

冬の入浴時の温度差と血圧の変化

● 室内



暖 血圧安定

● 脱衣所



寒 血管収縮・血圧上昇

● 浴室



寒 血圧がさらに上昇

● 浴槽内



熱 血管拡張・血圧低下

健診結果をきちんと確認しましょう

「要再検査」「要精密検査」「要治療」があれば、必ず受診しましょう!



特定健診*を受けた方、結果は確認しましたか?

健診は受けたら終わりではありません。結果を活用し、生活習慣を見直して改善することが重要です。健診結果に医療機関の受診をすすめる判定があれば、必ず受診しましょう。

※特定健診は、40歳以上の方が受ける健診で、メタボリックシンドロームに着目し、生活習慣病の予防を目的とした健診です。

健診結果の判定の見方

異常なし

健診で受けた検査項目では異常が認められません。ただし、昨年より悪化した数値がある場合は注意が必要です。生活習慣に変化がなかったか、一度振り返ってみましょう。

要経過観察

検査でわずかに異常が認められます。生活習慣を改善することで、数値が元に戻ることもあります。少し行動を変えて、数値が戻るか様子を見ていきましょう。

要再検査

検査で病気の疑いがある段階です。一時的な異常か、継続的な異常かを調べるため、健診結果に指示されている時期に同じ検査を受けてください。

要精密検査

検査で病気の疑いがある段階です。数値の原因を確認するため、さらに詳しい検査が必要です。できるだけ早く病院を受診しましょう。

要治療

検査で病気の疑いがあり、治療が必要です。自覚症状がなくても、早急に病院を受診しましょう。

検査数値の経年変化を確認しましょう

健診結果が、毎年「異常なし」だとしても、検査数値がどのように変化しているのかを確認することが重要です。たとえば、血圧が少しずつ高くなってきている場合は、生活習慣を振り返り、見直す必要があります。

気になる項目があるときは、かかりつけ医に相談して、生活習慣についての的確なアドバイスをもらいましょう。



※健診機関によって区分が異なる場合があります。

自分に合った目標設定だから 効果が見込めます



「特定保健指導のご案内」を受けとったみなさん、特定保健指導に参加していますか？

まだ参加されていない方は、「面倒だな」「時間ないよ」などと思いませんか？ 特定保健指導では、保健師・管理栄養士などの専門家が、あなたに合ったメタボ解消のための生活習慣改善をサポートしてくれます。

※特定保健指導は、特定健診の結果から、生活習慣病の発症リスクが高く、生活習慣の改善による効果が多く期待できると判定された人に対して行われる健康支援です。

特定保健指導を受けると、こんな“いいコト”があります！

専門家と一緒に目標を設定し、定期的にサポートを受けながらご自身で目標達成に向けた取り組みを実践できる特定保健指導は、メタボ解消のための絶好のチャンス。参加すると、こんな“いいコト”があります。

いいコト①

適切な目標設定ができる！

数年後～将来の健康を見据えて、専門家が特定健診結果とあなたの生活スタイルから、無理なく続けられそうな目標と一緒に考え、サポートしてくれます。

いいコト②

体の変化が実感でき、アドバイスがもらえて挫折しづらい！

続けることで、体重や腹囲など体の変化が実感でき、やる気も出ます。積極的支援の場合は途中経過を専門家に報告するため、挫折しそうなときもアドバイスがもらえます。

いいコト③

将来、治療にかかる費用や時間の節約になる！

今から生活習慣の改善に取り組むことで、将来の医療費や通院時間が節約でき、重症化の予防にもつながります。



特定保健指導に参加すると

3年後も体重とHbA1c^{※1}が減少！

厚生労働省の資料によると、特定保健指導が検査値等の変化に与える影響を検討した結果^{※2}、体重とHbA1cについては統計学的に有意な減少が認められています。

※1 1～2カ月の血糖値の変動を反映する検査値。

※2 NDB（匿名医療保険等関連情報データベース）に含まれる2008～2018年の4,400万人分のデータに基づく。

■特定保健指導参加者の3年後の検査値等の変化

	女性	男性
体重	-1.04kg	-0.87kg
HbA1c	-0.07%	-0.03%

第4回効率的・効果的な実施方法等に関するワーキング・グループ資料「特定健診・特定保健指導の効果検証」（2022年）より作成。

塩分の
とりすぎ



冬は口内の乾燥から味覚感度が下がり、濃い味を求めがちです。

運動
不足



汗をかく習慣がないと、体内に余分な塩分をためこみやすくなります。また、肥満も高血圧のリスク要因になります。

飲み
すぎ



少量のアルコールは血圧を下げますが、飲みすぎると血圧を上げてしまいます。おつまみは塩分が多いことにも注意が必要です。

熱い
お風呂



42℃以上の熱いお風呂は血管を収縮させ、血圧を上げてしまいます。

危険を減らす！

寒い季節の血圧管理

若い人でも、食事後や飲酒後にお風呂に入ると、ヒートショックが起こることがあります。また、塩分をとりすぎると、体内の塩分濃度のバランスをとるため血液中の水分量が増え、血圧が上がります。ヒートショックを防ぐため温度差を減らすこと、血圧を上げないために塩分をとりすぎないことが冬の血圧管理の基本です。少しでも危険を減らすために、意識しておきましょう。

温度を管理

入浴時は、脱衣所や浴室を暖めておくことに加え、熱すぎるお湯に浸かることは避けましょう。ぬるめのお湯にゆっくり浸かれば、副交感神経が刺激されてストレスも軽減できるため一石二鳥です。



また、意外に危険なのが起床時に布団から出るときです。冬の朝方、寝室の室温はかなり低くなっています。タイマーでエアコンを設定しておくなど、布団の中と室内の温度差を少なくしておきましょう。



塩分を管理

温かい汁物がほしくなる季節ですが、汁物には塩分が多く含まれています。汁はなるべく残すようにしましょう。また、宴会が多くなる季節のため、飲みすぎ・食べすぎにも注意しましょう。



冬でも体を動かして、汗をかくことも重要です。外は寒いので、フロア移動など屋内で汗をかくことのできるチャンスを逃さないようにしましょう。



WHO（世界保健機関）は血圧の上昇などを防ぐため、冬の室温を最低でも18℃以上にすることをすすめています。日本の住宅の多くがこれを下回っています。光熱費の節約にもつながりますので、二重窓などの断熱リフォームもご検討ください。

たまたま健診で低いことも…

健診以外でも、血圧を測っておくと安心です



健診では血圧が正常なのに、実際は健診以外のタイミングで高血圧になっている人がいます。このような状態を「仮面高血圧」といい、頼みの綱の健診で見逃されてしまうため、適切な治療や生活習慣改善につながらず高血圧を悪化させてしまうおそれがあります。

仮面高血圧のリスクが高いのは、血圧がやや高めの人、喫煙者、お酒をよく飲む人、ストレスが多い人、肥満の人などです。血圧は1日のうちでも20～30mmHg程度は変動するため、チャンスがあればさまざまなタイミングで測っておくと安心です。



寒くなると
危険が増える

監修：齋藤 幹
さいとう内科・循環器クリニック 院長

気温の
低下

覚えておこう 冬の「血压」のこと

最悪の場合、脳梗塞や心筋梗塞など命にかかわることもある「高血圧」。その原因は遺伝や塩分のとりすぎ、喫煙などさまざまですが、はっきりした自覚症状に乏しいのが「サイレントキラー」と呼ばれる理由です。

寒くなると、血圧が上がりやすくなる要因が増えます。環境により、絶えず変動しているのが血圧です。「自分は大丈夫」と油断せずに、血圧が上がりやすい季節であることを覚えておき、安全に過ごしましょう。



自覚症状はないのに…

血圧が高くなるとなぜ危険？

血圧が高いということは、血管の壁にかかる血液の圧力が高いということです。健康な血管には柔軟性がありますが、血管に圧力がかかり続けると柔軟性を失い、硬く、もろくなっていきます。これが動脈硬化で、ある日突然、詰まったり破裂したりすることがあり、命にかかわる危険な状態です。ゴムホースを想像してほしいのですが、硬化した部分に高い水圧がかかり続けると、やがて耐え切れずに破裂してしまうことに似ています。

このような血管の変化が起きているにもかかわらず、目立った自覚症状がないのが高血圧の怖いところです。血圧が高くなると、頭痛やめまい、肩こりなどを訴えることがありますが、血圧とは関係なく起きるありふれた症状のため、高血圧が原因だと疑うのは難しいでしょう。現実的には自覚症状に頼らず、健診結果で自分の血圧を把握しておくことが重要です。

血圧の「上」と「下」、 どっちが重要？

大きな圧力がかかっている「上」の血圧のほうを気にしがちですが、「下」が高い場合でも高血圧と判定されます。「上」も「下」も重要と覚えておきましょう。

なお、「下」が低ければ低いほどよいというふうでもありません。「上」と「下」の差のことを「脈圧」といいますが、正常値は40～60の間です。これより大きくなっても、小さくなくても動脈硬化が進んでいる可能性があります。

健診結果はどうでしたか？ 注意したい血圧の数値

収縮期血圧(最高血圧)

130(140)mmHg以上

いわゆる「上」の血圧です。心臓が収縮して血液を送り出した際のもっとも血管に圧力がかかっている状態の数値です。

拡張期血圧(最低血圧)

85(90)mmHg以上

いわゆる「下」の血圧です。心臓が収縮した後、拡張した際のもっとも血管に圧力がかかっていない状態の数値です。

※()内の数値は受診勧奨判定値です。この数値以上になったら、医療機関を受診しましょう。

伊豆大島三原山

三原山中央火口

直径約300～350m、深さ約200m。1986年の噴火ではマグマがこの穴を満たし、あふれ出した。周辺では地表から蒸気が吹き出し、自然のパワーが感じられる。

島全体が活火山である伊豆大島。中央に位置する三原山は伊豆大島のシンボルであり、島民からは「御神火様」として崇められている。ダイナミックな地球の息吹を感じる旅に出かけよう。

ス

タート地点の三原山頂口までは、大島バスまたはレンタカーで向かう。山頂遊歩道で山頂をめざすが、歩き始める前に、まずは展望避難休憩舎に立ち寄り、伊豆大島ジオパークに関連する資料を見ていこう。

外輪山に囲まれた中央にそびえる三原山を正面に整備された遊歩道を歩く。珍しい形をした溶岩が点在し、等間隔でシェルターが設置されるなど、まさに活火山の中を歩いていることに気づかされる。途中からは急な傾斜に、ベンチで休憩しながら山頂をめざそう。

山頂に辿り着くと、ゴツゴツした溶岩が特徴的な別世界。ところどころ吹き出る蒸気に地球のエネルギーを感じながら、三原山中央火口の周囲を一周しよう。山頂は風が強く、足元が不安定なところもあるため慎重に歩く。しかし、大迫力の火口を見下ろし、遠くに目を向ければ荒々しい大地と美しい海という、ここで見られることのできない絶景に、足を運んだ価値を見出せるだろう。

一周したら、歩いて来た遊歩道を戻ってゴール。少し距離は長くなるが、帰りは疲れた脚を癒す三原山温泉をめざすルートにしてもいい。随所にある案内板で、時間と体力と相談しながらルートを決めよう。

INFORMATION

アクセス

東京・竹芝から東海汽船大型客船(夜行)で6時間、または高速ジェット船で1時間45分(久里浜から1時間/熱海から45分/伊東から35分)

東京・調布から新中央航空で25分

HPはコチラ



大島観光協会
8:30～17:00
04992-2-2177



▶ 三原山

伊豆大島の中央に位置し、最高峰は中央火口丘にある三原新山（標高758m）。噴火を繰り返し、少しずつ姿を変えている。

あじさいレインボーライン

三原山温泉
（大島温泉）
ホテル

▶ お鉢巡り

1998年、噴火口を一周するように開通。迫力ある中央火口を間近で見ることができる。島を囲む海と富士山、伊豆諸島、三浦半島など、360度のパノラマが広がる。

▶ 溶岩地帯

不思議な形をした溶岩が点在。当時の溶岩の流れ方を想像してみよう。

▶ 割れ目噴火口

1986年の噴火では、北側の斜面から「割れ目噴火」が発生した。吹き上がったマグマのしぶきは高さ1,500mにも達した。

▶ 展望避難休憩舎

山頂の脇にあり、伊豆大島ジオパークに関する資料が展示されている。万一来火、ヘルメットも借りられる。土日祝日は「ジオパーク展」を開催。

START/GOAL

山頂遊歩道

三原山

中央火口

三原新山

櫛形山

内輪山

表砂漠

▶ 三原神社

噴火の際、溶岩が社殿を避けるように流れ、埋没を免れた。天気がよければ鳥居越しに富士山を望むことができる。

▶ 巨大溶岩

三原神社の脇にある大量のマグマのしぶきが積み重なってできた巨大な溶岩。噴火の際、火口からここまで溶岩流に運ばれた。

▶ 裏砂漠

溶岩の粒や火山灰が降り積もった黒い砂漠。強い風の通り道になっていることから植物が育ちにくい。

約7.0km 約2時間30分/約12,000歩

椿のまち、伊豆大島

火山島ならではの独特な風土を活かした産業として、島民に大切にされてきた「椿」。その名所である大島公園、大島高校、椿花ガーデンは「国際優秀つばき園」に認定されている。毎年1月下旬から3月にかけて開催される「伊豆大島椿まつり」は、島を挙げて椿の開花を喜ぶ一大イベント。



三原山温泉



大島温泉ホテルの三原山温泉は日帰りでも利用可能。三原山を望む贅沢なロケーション。

④ 6:00～9:00、13:00～21:00

⑤ 大人800円、小人400円

⑥ 04992-2-1673

(7:00～21:00)

⑦ <https://www.oshima-onsen.co.jp/>



べっこう



魚の切り身を唐辛子醬油に漬け込んだ、伊豆大島の郷土料理。わさびではなく、辛みの強い島唐辛子を使った唐辛子醬油でいただくのが島の食べ方。

ひと足のSIGHTSEEING

!! 筆島



数十万年前に活動していた古い火山の名残。火山活動を終えた島の硬い部分だけが海に残り残された。

!! 地層大切断面



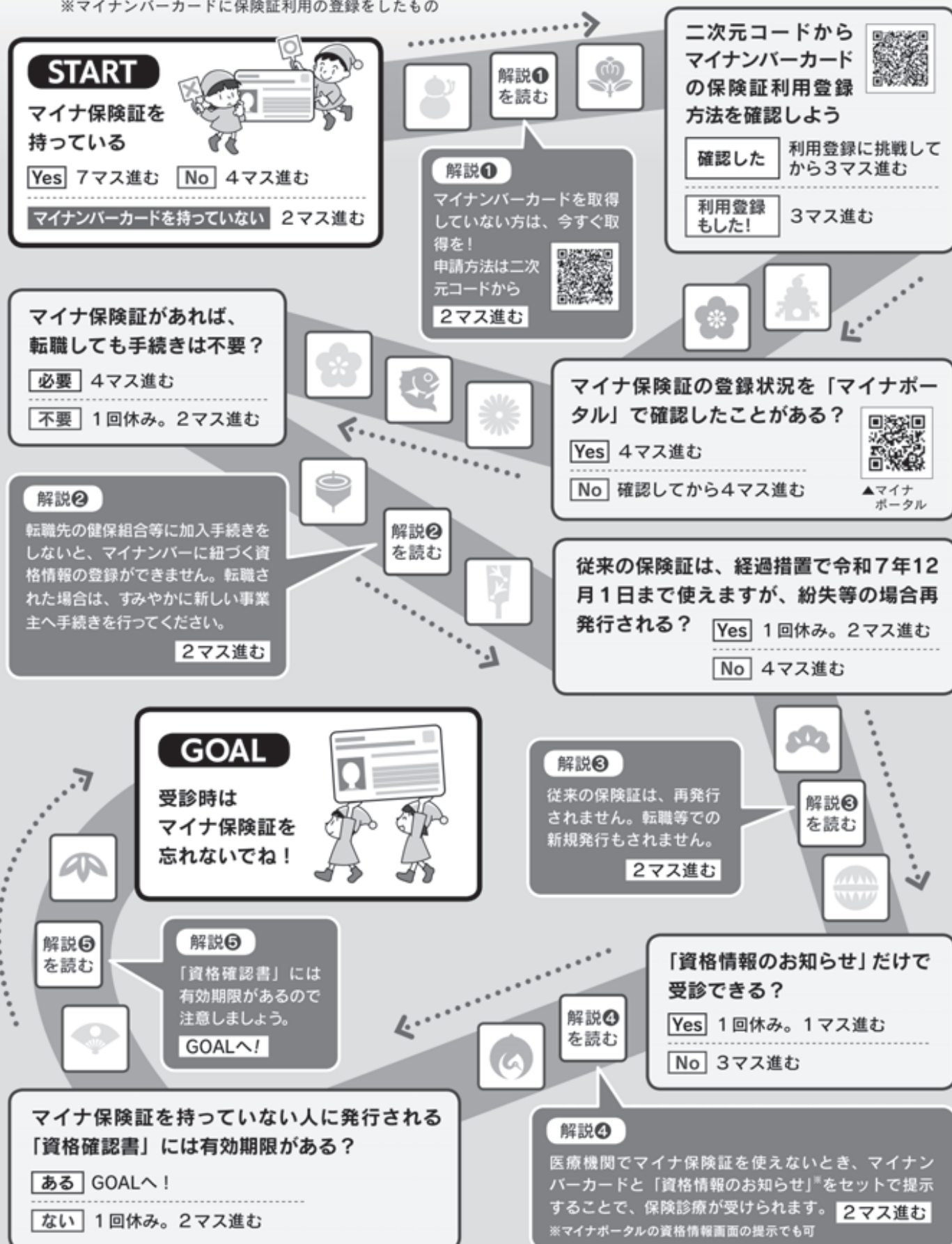
約2万年前の噴火の歴史が作りあげた巨大なバウムクーヘンのような地層。1953年の道路建設工事の際に発見された。

※営業時間や料金等は変更される場合があります。

マイナ保険証ゲーム

従来の保険証は、令和6年12月2日に廃止され、マイナ保険証[※]での受診が基本となりました。そこで、ゲームで遊びながら、マイナ保険証についておさらいしてみませんか？

※マイナンバーカードに保険証利用の登録をしたもの





交通事故にあって健康保険を使ったら、健保組合に届出を



休日にドライブしていたら追突されました。健康保険を使って治療を受けましたが、健保組合へ届出が必要ですか？

すみやかに健保組合へ連絡と届出をしてください

自動車事故など第三者の行為が原因で負傷して治療を受けた場合、健康保険を使うことはできますが、本来、その費用は加害者が支払うべきものです。つまり、健保組合は、加害者が支払うべき医療費を一時的に立て替えているだけです。健保組合から後日、加害者または加害者が加入する保険会社に治療費を請求しますので、必ず健保組合に連絡のうえ、「第三者行為による傷病届」等の必要書類を提出してください。



▶ 交通事故にあったら

1 負傷状況を確認

双方の状況を確認し、
必要の場合は救急車を呼ぶ。



4 医療機関を受診

事故直後は無傷と思っても、
後から症状が出ることもある。



2 加害者を確認

運転免許証、車のナンバー、車検証、
加入している保険会社を確認。



5 健保組合へ連絡

健康保険を使って治療を
受けたら、健保組合へ連絡。



3 警察へ連絡※

小さな事故でも警察へ連絡。



注意！ 示談は慎重に

示談が成立すると、健保組合から加害者への医療費請求ができなくなることがあります。示談をする前に、健保組合にご相談ください。

※自賠責保険、自動車保険（任意保険）に保険金を請求するときに交通事故証明書が必要です。証明書は自動車安全運転センターが発行しますが、警察への事故の届出がないと発行されません。

こんなときも第三者行為となります 健康保険を使ったら健保組合へ連絡してください

自転車同士で
ぶつかって、
けがをした

他人の飼い犬
に噛まれて、
けがをした

ゴルフやスキー
などで他人の
行為によって、
けがをした

外食で食中毒
になった

第三者から暴力
を振るわれて、
けがをした



缶詰を使ってお手軽に！ おさかなヘルシー料理



さば缶と大根のカレーしょうゆ煮

1人分 244kcal / 食塩相当量2.3g

CHECK!

作り方の動画は
コチラ



<http://douga.hfc.jp/infine/ryouri/24winter01.html>

材料(2人分)

大根 ----- 300g
にんじん ----- 1/4 本 (40g)
さば缶(水煮) ---- 1缶 (200g)
A 水 ----- 1/2 カップ
酒 ----- 大さじ 1
しょうゆ ----- 大さじ 1
みりん ----- 大さじ 1
カレー粉 ----- 小さじ 1
万能ねぎ(小口切り) ----- 適量

作り方

- 1 大根は1cm幅の半月切りにして耐熱皿にのせ、ふんわりラップをかけて、やわらかくなるまでレンジ(600W)で5～6分加熱する。にんじんは5mm幅の半月切りにする。
- 2 鍋に、さば缶(汁ごと)とAを加えて中火にかける。沸騰したら、1を入れて弱火にし、汁気が少なくなるまで12分ほど煮る。盛り付けて万能ねぎをふる。

魚の缶詰を利用する 栄養面でのメリットは？

- 缶詰には旬の魚が使われるので、栄養価が高い！
- 素材を缶に入れて密封した状態で加熱殺菌をするので、水に溶けやすい水溶性ビタミンや、酸化しやすい栄養素の損失が少ない！
- 骨もやわらかく食べられるので、カルシウムを手軽にとることができる！



◆料理制作 新谷 友里江 (管理栄養士)

◆撮影 さくらい しょうこ

◆スタイリング 深川 あさり

チンゲンサイ 青梗菜の塩昆布炒め

1人分 41kcal / 食塩相当量0.9g



材料 (2人分)

青梗菜 ----- 1袋 (200g)
ごま油 ----- 大さじ 1/2
A 塩昆布 ----- 5g
| 塩 ----- 小さじ 1/8

作り方

- 1 青梗菜は葉を1枚ずつはがして3cm幅に切る。
- 2 フライパンにごま油を入れ中火で熱し、1を入れて2分ほど炒める。青梗菜がしんなりしたらAを加えてさっと炒める。

白菜とちりめんじゃこの甘酢和え

1人分 40kcal / 食塩相当量0.8g



材料 (2人分)

白菜 ----- 2枚 (150g)
塩 ----- 小さじ 1/4
A 酢 ----- 大さじ 1
| 砂糖 ----- 大さじ 1/2
| 白ごま ----- 大さじ 1/2
ちりめんじゃこ ----- 大さじ 1

作り方

- 1 白菜は5cmの長さに切り、5mm幅の細切りにする。ボウルに入れて塩をまぶして10分ほどおき、しんなりしたら水気を絞る。Aは混ぜ合わせる。
- 2 ボウルに1、ちりめんじゃこを加えて和える。



健康によい魚を 食生活にとり入れましょう

● 魚を手軽にとるコツ

- ▶ しらすやちりめんじゃこ、かつおぶしなどを常備して、ご飯にふりかけたり、和え物やサラダに加えたりする。
- ▶ すぐ食べられる刺身は手軽なうえにDHA、EPAも効果よくとることができる。
- ▶ 煮干して出汁をとり、煮干しも具として食べる。
- ▶ 下ごしらえや味付け不要で、焼くだけの干物を利用。
- ▶ 魚の缶詰を上手に活用しよう。

魚には良質なたんぱく質のほか、次のような栄養成分も多く含まれています。

DHA 血管系の病気を予防する働きや、脳・神経の機能を向上させる効果もある。

EPA 血中の中性脂肪を減らし、動脈硬化などを予防する効果や、血栓ができるのを防ぐ働きがある。

カルシウム 骨や歯を丈夫にして骨粗しょう症を防ぐ働きや、筋肉の動きを調整する働きがある。

そのほかビタミンB₂やビタミンD、鉄も豊富です。

缶詰活用のポイント

- ▶ 味付けが濃いめの缶詰は、たっぷりの野菜と合わせるとおいしくなり、ビタミン類もプラスできる。
 - ▶ 缶詰の汁には栄養素が溶け出ている旨みもあるので、汁も利用する。
- 例 魚の水煮缶は汁ごと味噌汁や煮物にする。また、さばみそ缶は汁ごと炊き込みご飯にするなど。

50代・60代は生活習慣病の対策を!

50代・60代は、これまでの生活習慣や加齢によって高血圧や脂質異常症、糖尿病などの生活習慣病になる人が増えます。自覚症状がなくても放置すると重篤な病気の発症リスクが高まるため、生活習慣を見直しましょう。

50代・60代男性の健康課題

高血圧

生活習慣病のリスクを高める量の飲酒をしている割合がもっとも高い

高血圧有病者の割合*

50代 **38.8%**
60代 **39.1%**

糖尿病が強く疑われる人の割合*

50代 **17.8%**
60代 **25.3%**

糖尿病

40代の割合は6.1%だが、50～60代で3～4倍に急増する

- 動脈硬化が進行して脳血管障害や虚血性心疾患の発症リスクが高まる。
- 糖尿病の合併症(神経症・網膜症・腎症)の発症リスクが高まる。

50代・60代女性の健康課題

高血圧有病者の割合*

50代 **19.7%**
60代 **29.9%**

高血圧

生活習慣病の中でとくに高血圧が多い

脂質異常症

高血圧に次いで多く、50代以降、急増する

脂質異常症が疑われる人の割合*

50代 **14.6%**
60代 **27.9%**

- 動脈硬化が進行して脳血管障害や虚血性心疾患の発症リスクが高まる。

*女性は更年期(45～55歳ごろ)以降、女性ホルモンの減少によって生活習慣病や肥満になりやすい。



こまめに歩こう

歩くことは生活習慣病の予防・改善に有効。1日合計60分以上、こまめに歩く。週2～3回筋トレをするとより効果的。

歩く機会を増やすコツ

- エスカレーターやエレベーターではなく階段を使う
- コンビニやランチに行くとき、少し遠いお店に行く
- 電車やバスに乗るとき、ひと駅手前で降りて歩く



減塩しよう

日本人の高血圧の最大の要因は食塩のとりすぎ。今より3g程度の減塩を意識して、1日の食塩摂取量を7gにする。

減塩のコツ

- うどんやラーメンなどのめん類の汁は残す
- 汁をすべて残すと2～3gの減塩



- 料理の味を確かめてから、しょう油や塩などの調味料を使う
- しょう油小さじ1杯分で0.9g減塩
- 塩分の多い漬物などを控える
- たくあん20g分で約1.5gの減塩

飽和脂肪酸を控えよう

飽和脂肪酸のとりすぎはLDL(悪玉)コレステロールを増やし、動脈硬化を進行させる要因になる。

*飽和脂肪酸は常温で固体の油脂で肉類や乳製品、菓子類などに多く含まれる

飽和脂肪酸を控えるコツ

- 肉は脂身の少ない部位を選ぶ
- 牛・豚肉：ヒレ肉、かた肉、もも肉
- 鶏肉：ささみ、むね肉
- 乳製品は低脂肪のものを選ぶ
- バターをオリーブ油に代える
- 菓子パンや菓子類を食べすぎない



2025年の あなたの運勢

占い／ムッシュ ムラセ



牡羊座

3月21日～4月20日

5月初めまで公私共に順調。とりわけ新しい知識や技術の習得がスムーズ。進んで研修を受けたり、資格取得の勉強に励んだりするとよいでしょう。連休明けからは家族、恋人、親友などとモメがち。相手の好意、愛情に甘えすぎないのがトラブル防止のカギ。



★ラッキーカラー ホワイト

★オススメ健康法

薬や治療法の知識を増やすことがカギ

牡牛座

4月21日～5月21日

いいことの多い幸運年。ただし、5月まで楽をしすぎると後半、かなり苦しむハメに。何事にも地道に取り組み、足場をしっかりと固めておくべき。夏から秋にかけてレジャーやイベント参加の機会が目白押し。十分楽しむため健康に気を配り、費用の備えを。



★ラッキーカラー イエロー

★オススメ健康法

発酵食品によるアンチエイジング効果大

双子座

5月22日～6月21日

公私共画期的な成果があがる記念すべき1年に。率先して動き出す、集中して事に当たるが成功を招くカギ。何もものをも恐れない勇気、冒険心の発揮も吉。あえて戦いを挑んだり、火中の栗を拾うような行動をとるのもおススメ。投資、独立、起業など大いに有望。



★ラッキーカラー グリーン

★オススメ健康法

緑がポイント。緑色の野菜摂取や森林浴を

蟹座

6月22日～7月22日

春半ばまでは低調。仕事でも何でも人に遅れを取りやすいので、注文、申し込み、予約など早めに決断。素早く動く必要あり。夏になると上昇。とくに住まいの新築、転居、海外移住など、大きな変化にツキが。よりよい生活、人生めざして踏み切るチャンスです。



★ラッキーカラー オレンジ

★オススメ健康法

スクワットや腕立て伏せなど軽い筋トレが◎

獅子座

7月23日～8月22日

5月初めまで交友運が活性化。楽しい誘いが多く友情も深まりやすいはず。事あるごとに頼ったり頼られたりが◎。それ以降はマイナス思考がネックに。何であれできる、うまくいくと考えて。すると成功率が50%以上に。リベンジリクルートはとくに吉。



★ラッキーカラー ピンク

★オススメ健康法

よい水、適切な水分摂取が健康維持効果大

乙女座

8月23日～9月23日

5月初めまでチームワークが功を奏す星回り。結束を固めたうえなら難題も見事にクリア。新チームを組む試みもスムーズに進展。それ以降は、情報の収集や分析などインテリジェンス関係が吉。AIの活用で宝の山を探り当てる…なんてことも夢ではなさそう。



★ラッキーカラー ブルー

★オススメ健康法

栄養過多を避けることが一番の健康法に

天秤座

9月24日～10月23日

5月上旬まで好調ですが、それ以降トーンダウン。重要なこと、骨の折れることは、蒸し暑くなりだす前に結果を出しておきたいもの。秋以降、趣味や習い事が生活の張り。発表会や競技会に出る、稽古に励む姿をSNSで発信する…なんていうのも楽しそう。



★ラッキーカラー ブラウン

★オススメ健康法

カルシウムと日光浴による骨の強化が吉

蠍座

10月24日～11月22日

5月上旬まで何事も停滞しがち。突破口は学ぶこと。講習会、セミナーなどで新たな知識、技能を吸収し、目上はもちろん目下にも学ぶ姿勢で接していればやがて道が開けることに。5月中旬から旅行運がアップ。公私・遠近を問わず気晴らし、心機一転効果大。



★ラッキーカラー パープル

★オススメ健康法

ジム、スポーツクラブでの運動が効果大

射手座

11月23日～12月21日

全般的に低調な1年。ただ、5月上旬まで人づきあいをよくすることで、得する話を耳にしたり、愛の芽生えがあったりするなどチャンス到来。5月中旬からは、自分で果たすべきことを人任せにして信頼を失うなど、対人面で後悔しがちな点に気をつけて。



★ラッキーカラー ブラック

★オススメ健康法

半身浴、湯治など“温まる”がポイント

山羊座

12月22日～1月20日

計画性を重視することが何より大切な1年。まずは1月、早々に1年の計を立て着実に実行を。また月ごと、週ごとの予定を達成したかどうかシビアにチェックすることも忘れずに。秋以降、家族全員で楽しむレジャー、趣味、行事を通じて結束が強まることに。



★ラッキーカラー クリーム

★オススメ健康法

栄養、睡眠、運動ともバランス重視が◎

水瓶座

1月21日～2月18日

5月上旬まで創造性の発揮が吉。何でもあれ新たなものを生み出そう、新機軸を打ち出そうという気持ちで取り組みれば期待以上の好結果が。5月中旬からは下り坂。うっかりが増え信用を失う恐れが。防ぐには、日々決まった手順で動くよう心がけるのが効果的。



★ラッキーカラー シルバー

★オススメ健康法

規則正しい生活こそ健康確保の王道に

魚座

2月19日～3月20日

5月上旬まで家族、恋人、親友が心の支えに。悩み事、困り事など、迷わず相談をもちかけて。必ずや有益な助言、あたたかい励ましが。5月中旬からは楽観主義がラッキー。困難なことでも“なんとかなる”、つらいときも“そのうち楽に”で乗り越えられます。



★ラッキーカラー ゴールド

★オススメ健康法

よい姿勢が健康維持に思いのほか効果的

忙しいあなたに

globody
fitness

指導・モデル
フィットネストレーナー
Saya



1 \\ Start! // セットアップ

鍛えたい筋肉に
アプローチできる
姿勢をつくる

足を肩幅より広めに
開き、膝とつま先を
時計の10時と2時の
方向に開く。

膝とつま先を
時計の10時と
2時の方向に開く



2 ファットバーン

大きな動きで
心拍数を上げて
脂肪を燃焼

上体を前に倒してお尻を後ろに引きながら、手を
肩の真下へ下ろして膝を曲げる。手を真上に上げ
ながら膝を伸ばす。これをテンポよく繰り返す。

背中中はまっすぐ

Point

重心はかかと。お尻を
しっかり後ろに引く



10回

20回

下半身の引き締め、冷えやむくみ対策に!

SUMOスクワット

お相撲さんがしこを踏むときのような姿勢で、下半身の
大きな筋肉をしっかり鍛えられるエクササイズです。引き締
め効果、血流改善、冷えやむくみ対策にも最適です!

CHECK!

動画を見ながらやってみよう!

<http://douga.hfc.jp/imfine/undo/24winter01.html>



3 パルシング

関節に負担をかけずに
インナーマッスルを刺激

胸の前で合掌し、膝を軽く曲
げたまま、膝を上下5cm程度小
さく曲げ伸ばしする。

Point

重心はかかと。
おへそを中にしまう
イメージで
お尻に力を入れる



膝とつま先は
同じ方向

\\ おつかれさま //

5 ストレッチ

使った筋肉を伸ばして
疲れをリセット

1のセットアップの姿勢から軽
く膝を曲げ、手を太ももの上
に置き、右肩を体の中心に寄
せるように右肘を伸ばして体
をひねる。左右入れ替えて行
う。

左右
各10秒



Point

内もも
お尻周りを
ストレッチ

4 ホールド

キツイ姿勢で動きを止め、
筋肉に強めの刺激を加えて
筋力アップ

膝を曲げてお尻を後ろに引き、
大きくスクワットした姿勢のまま、
手を斜め上に伸ばしてキープ。

Point

重心はかかと。
肩は力を抜いて
リラックス



10秒

キツイ場合は胸の
前で合掌でOK!

“冷えやむくみ”が気になる方にとくにおすすめ!

globody fitness は、5つのステップを組み合わせることで、たった3分で全身の脂肪燃焼、筋トレ、引
き締めを同時に行えるメソッドです。SUMOスクワットは、全身の筋力を強化しながら、下半身の筋肉をし
っかり鍛えることができます。ヒップアップや内ももの引き締め効果はもちろん、大きな筋肉が集中する下半身を
鍛えることで、全身の血流がアップして老廃物の排出を促し、冷えやむくみの改善にもつながります。