

DNT 健保・基金だより

2025年 8月 Vol. 149

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

決算

一般勘定

	R6年度	R5年度
経常収入	986,454 千円	971,116 千円
経常支出	874,403 千円	1,036,508 千円
経常収支	112,051 千円	△65,392 千円



当健康保険組合の令和6年度収入支出決算が7月22日開催の組合会で承認されましたので、そのあらましを報告します。

健康保険組合連合会が公表した令和7年度健康保険組合予算早期集計結果によると、健保組合全体の経常収支差引額は△3782億円の赤字で、賃上げと被保険者の増加による保険料収入の増加により、前年度予算の赤字幅（△6582億円）からは改善したものの、依然として赤字組合は1043組合で全体の76・0%を占めています。

保険料収入が大きく伸び、保険給付費や拠出金が低調な伸びであったにもかかわらず、引き続き厳しい財政状況にあり、今後も持続可能な制度としていくために、現役世代の負担軽減を含めた、全世代型社会保障の構築に向けた検討が求められています。

このような状況の下、当健保組合の令和6年度決算は：

保険料は1・4%の増収

みなさんと事業主に納めていただいている収入の大半を占める保険料は、対前年度決算比101・4%となりました。

た。本年度は、別途積立金を取り崩すことなく財源を確保できました。
これらにより、収入総額は前年度に比べ8784万円（8・0%）減少しましたが、実質的な単年度の収入である経常収入額は1534万円（1・6%）増加しました。

保険給付費、納付金ともに減少

医療費等の保険給付費は、前年度に比べ4394万円（8・7%）減の4億6144万円となりました。また、高齢者医療制度などを支援するための納付金も、前期高齢者納付金が1億3353万円（53・5%）の減少、後期高齢者支援金は1288万円（5・7%）の増加となり、総額では1億2065万円（25・3%）減の3億5574万円となりました。

これらにより、支出総額は前年度に比べ1億6194万円（15・4%）、実質的な単年度の支出である経常支出額も1億6211万円（15・6%）減少しました。

令和6年度決算概要

一般勘定

収入	R6決算額 (千円)	R5決算額 (千円)	前年比 (%)
健康保険収入	983,630	969,929	101.4
調整保険料	14,106	13,937	101.2
繰越金	0	0	—
繰入金	0	76,959	0
国庫補助金収入	5,425	20,730	26.2
出産育児交付金	294	—	—
財政調整事業交付金	5,790	16,682	34.7
雑収入	2,370	1,217	194.7
収入合計	1,011,615	1,099,454	92.0
経常収入合計	986,454	971,116	101.6
収 支	123,121	49,020	251.2

支出	R6決算額 (千円)	R5決算額 (千円)	前年比 (%)
事務費	37,728	34,095	110.7
保険給付費	461,444	505,388	91.3
法定給付費	461,444	505,388	91.3
付加給付費	0	0	—
納付金	355,735	476,387	74.7
前期高齢者納付金	116,231	249,761	46.5
後期高齢者支援金	239,503	226,623	105.7
退職者給付拠出金	1	3	33.3
病床転換支援金等	0	0	—
保健事業費	18,732	19,615	95.5
特定健診保健指導	1,670	1,867	89.4
保健指導宣伝費	2,862	2,831	101.1
疾病予防費	14,194	14,907	95.2
体育奨励費等	6	10	60.0
財政調整事業拠出金	14,091	13,926	101.2
その他	764	1,023	74.7
支出合計	888,494	1,050,434	84.6
経常支出合計	874,403	1,036,508	84.4
経常収支	112,051	△65,392	—

介護勘定

収入	R6決算額 (千円)	R5決算額 (千円)	前年比 (%)
介護保険収入	143,554	139,916	102.6
繰入金	0	0	—
雑収入	0	0	—
収入合計	143,554	139,916	102.6

支出	R6決算額 (千円)	R5決算額 (千円)	前年比 (%)
介護納付金	131,316	129,478	101.4
支出合計	131,316	129,478	101.4

財政状況好転し
経常収支は黒字に

保険料が増収となった一方で、保険給付費ならびに納付金が減少したことにより、財政状況は好転しました。収支差引でプラス1億2312万円、単年度の収支状況を示す経常収支差引額でもプラス1億1205万円の黒字決算となりました。

ただし、今回の財政好転は、過去分の精算による納付金の大幅な減少という一時的な要因が寄与したもので、今後の財政状況は楽観を許されません。

医療費の節減にご協力を

被保険者ならびにご家族のみなさまにおかれましては、当健保組合の健診結果やレセプトの分析に基づいて計画しています特定健診・特定保健指導などの各種保健事業を有効に活用され、生活習慣病の予防に積極的に取り組んでいただきますようお願いいたします。

また、病院などで薬を処方してもらうときには、効果や安全性はほぼ同じで価格が安いジェネリック医薬品を選択していただくなど、医療費の節減にご協力いただきますようよろしくお願い申し上げます。

40歳を超えたら生活習慣病のリスクが高まります！ 特定健診を受けましょう！



被扶養者のみなさん、健診はお済みですか？
特定健診を受けて生活習慣病を予防しましょう！



内臓脂肪の蓄積に高血糖、脂質異常、高血圧のうちの2つ以上が重なった状態をメタボリックシンドロームといいます。40歳代以降に増加してきますが、症状がないため気づかずに放置していると、いずれ糖尿病や虚血性心疾患、脳卒中などの深刻な病気の発症につながりかねません。

特定健診でメタボリックシンドロームに早めに気づき、案内があれば特定保健指導を受けて、重症化を防ぐことが大切です。

毎年健診を受けて、**自分の健康状態が悪化していないかどうかチェックしましょう！**

また、ご家族が健診を受けているかどうか**確認してみましょう！**



特定健診で早めに疾病の兆候を見つけ、**早期改善して重症化を防ぎましょう！**

40歳代以降はがんも増える年代です。**がん検診の受診も忘れずに！**

どう
なの

特定保健指導



特定保健指導とは、特定健診の結果に基づき、主にメタボリックシンドロームの予防や解消を目的に、専門スタッフ（保健師、管理栄養士など）によって行われる健康支援です。

特定保健指導って いいことあるの？



特定保健指導にはこんなメリットが！

健保組合では、みなさんの特定健診の結果から生活習慣の改善が必要と判定された人に、特定保健指導をご案内しています。特定保健指導では、保健師、管理栄養士などの専門スタッフが、主にメタボリックシンドロームの予防や解消を目的とした健康支援をしてくれます。

早めに特定保健指導を受けて生活習慣を改善し、健康を取り戻しましょう。

メリット1 無料で受けられる！

特定保健指導では、生活習慣を見直すための専門家によるアドバイスが無料で受けられます。このチャンスをムダにせず、ぜひ活用してください。

メリット2 専門家の適切な支援を受けられる！

自己流の無理な減量などはかえって健康を害することに。専門家の支援による適切な方法で減量することが健康への近道です。

メリット3 正しく自分の健康状態を知ることができる！

生活習慣病は自覚症状がほとんどないため、気がつかないうちに悪化していることが少なくありません。専門家があなたの健康状態を正しく把握したうえで、適切な健康支援をしてくれます。

メリット4 自分に合った方法で生活習慣改善ができる！

ライフスタイルや食事・運動の好みは人によってさまざま。自分に合った方法で無理のない生活習慣改善を支援してもらえます。

メリット5 続けやすい！

1人で取り組んでいると途中で中断してしまうことも。特定保健指導では継続的なサポートが受けられるため挫折しにくくなります。

メリット6 その後も効果が続く！

特定保健指導を受けた人は、無理のない生活習慣改善方法を見つけることができ、翌年以降も健康な生活習慣を維持しやすく、効果が続きやすいといわれています。

メリット7 病気の発症によるリスクを避けられる！

不健康な生活習慣を続けて病気を発症してしまうと、健康を取り戻すことが難しくなってしまいます。病気の症状による不快感や苦痛に加え、通院や服薬に時間をとられたり、病院で支払う医療費負担が重くなったりすることもあります。また、食べたいものが食べられない、やりたいことが自由にできないなどの生活の質の低下にもつながりかねません。

こんなに
メリットがあるのに
特定保健指導を受けないなんて
もったいないわね

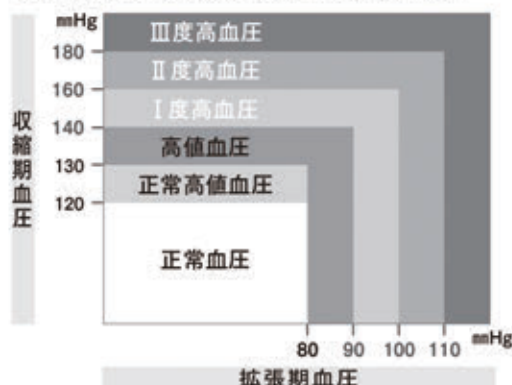


特定保健指導は
早めに健康を取り戻す
絶好のチャンス！
案内があったらぜひ特定保健指導を
受けましょう！

高血圧のめやす

血圧の分類

※医療機関で測る場合は、血圧が高く出る場合がある。家庭で測る場合は、図の各数値よりマイナス5mmHgを目安にする。



血圧まめ知識

収縮期血圧

心臓が収縮して血液を送り出したときの血圧。最高血圧。



拡張期血圧

心臓が拡張したときの血圧。最低血圧。



白衣高血圧

医療機関で医師や看護師の白衣を見ると、緊張して血圧が上がってしまうこと。



本態性高血圧

生活習慣や遺伝などの要因が複雑に影響した、原因が特定できない高血圧で、全体の90%を占める。

予防・改善

のために
できること

ストレス

日々のストレスはしっかり休養をとって解消しましょう。

運動

ウォーキングなど、適度な運動をしましょう。

食事

まずは減塩。1日6gが目標。過度の飲酒や喫煙も控えましょう。

楽しみながら
健康に!

なぜ減塩?

食塩(ナトリウム)を
とりすぎると

血液中のナトリウムの濃度が高くなる ▶ ナトリウムの濃度を下げようとして体内の水分が増える ▶
血管に流れる血液量が増え、血圧が高くなる ▶ **高血圧に!**



食事

かけしょうゆ・
かけソースから、
つけしょうゆ・つけソースに



香辛料や香味野菜、
酸味で塩味を補い
満足度を高める

塩分を排出する働きのある
カリウムを多く含む野菜や
果物、大豆を多く食べる
※心・腎疾患がある場合は、
主治医に相談してください



行動

カッコいい・おしゃれな
スマートバンドで
血圧を測る



ストレス

就寝前にラベンダーの香りを
(血圧を下げる効果あり。
ただし好みでない方にはNG)



Easy 簡単にできる!

魅力的! Attractive

Social みんなでやってみよう!

いまやるとき! Timely

食事

減塩メニューを見かけたら
必ずチョイス



出る量が少ない
しょうゆや食塩の容器を
使う



しょうゆや食塩の容器を食卓・
テーブルに置かない



食事

「ランチには必ずサラダをつ
ける」「ラーメンの汁は残す」
などのマイルールをつくる



行動

家庭や職場などに血圧計
を置いて、いつでもどこ
でも、血圧チェック



行動

禁煙する
お酒は控える



※本稿はナッジの考え方をもとに作成しています。

高血圧を防ぐ

高血圧は
さまざまな
病気の
原因です

こんな行動
心当たりはありませんか？

しょうゆやソースは好きなので



喫煙者だ



お酒をよく飲む



せかせかと忙しく生活している



血圧とは、血液が血管（動脈）の壁を押す力のこと。血圧が常に高いと血管が張り詰めた状態が続き、本来弾力性のある血管の壁がだんだん厚く、硬くなり、動脈硬化へとつながります。

健康に次のような悪影響を及ぼす可能性があります。

・生活習慣病関連・

狭心症・心筋梗塞・心不全

動脈硬化で心臓の血管が狭くなると血流が不足し、狭心症による胸の痛みや圧迫感を引き起こします。血管が詰まると心筋梗塞となり、命に関わることもあります。高血圧が続くと心臓に負担がかかり、血液を送り出すポンプ機能が低下して心不全を発症し、息切れやむくみなどの症状が現れます。

脳梗塞・脳出血など脳卒中

動脈硬化で血管が狭くなって血流が途絶えると脳梗塞となり、手足の麻痺や言語障害を生じさせます。また、血圧の上昇で血管が破れると脳出血が起こり、意識障害や重篤な後遺症が現れることもあります。

ほかにも…▶

認知症

動脈硬化により脳の血流が悪化すると、脳血管障害による認知症の原因になります。また、高血圧はアルツハイマー病による認知症の要因の一つであることも明らかになっています。

慢性腎臓病(CKD)

高血圧は腎臓の血管に負担をかけ、慢性腎臓病の原因にも。むくみや高血圧の悪化を招いたり、腎不全へ進行したりする可能性もあります。

ヒートショック

冬場の浴室などの寒暖差で血圧が乱高下することにより引き起こされ、心筋梗塞や脳卒中の原因に。高血圧の人は血圧が変動しやすいため、リスクが高くなっています。



忍野八海

5 湧池

揺れ動く水面や深い水底の景観が美しい忍野八海を代表する池。1983年にはNASAが宇宙で雪を作る実験にこの湧池の水を使用したという。

忍野八海は富士山の雪解け水が、地下の溶岩の間で数十年の歳月をかけてろ過され、澄み切った水となって湧き出た8つの湧水池。雄大な富士山を眺めながら、忍野八海をめざしてウォーキングを楽しもう。

富

士山駅をスタート、まずは金鳥居をくぐる。緩やかな上り坂を富士山を正面に見ながら歩こう。坂を上り切ったら、上宿交差点を左に曲がり進んでいくと、右手に北口本宮富士浅間神社が見えてくる。1900年以上の歴史があるという神社は大きな樹々に囲まれ、厳かな雰囲気漂う。

神社を後にしばらく歩くと、道の駅の案内とともに、突然大きな球体が現れる。富士山レィダードーム館で、建物の屋上に富士山頂で実際に気象観測に使用されたレィダードームが移設されている。道路の反対側には、ユニークな市松模様が目を引くふじさんミュージアムがあり、外壁に富士山のデザインが施されている。道の駅には富士山天然水の水汲み場があるので、富士山や建物を眺めながらひと休みするのもってこいだ。

ここから先は林の中を進む道が続くので、森林浴気分で歩くことができる。忍野入口交差点を左折したら、後は一気に忍野八海をめざそう。住宅や商店が見えてきたらゴールまであと少し。忍野八海駐車場の看板手前を右に曲がれば、忍野八海に到着だ。名水百選にも選ばれた澄んだ湧水で疲れを癒そう。

豆知識

8つの池

忍野八海は出口池、お釜池、底抜池、鏡子池、湧池、濁池、鏡池、葛葉池の8つの池からなる。最も大きな出口池を北極星、残りの7つの池を北斗七星に見立てている。

Information

アクセス

富士急行線
「富士山」駅

HPはコチラ



富士吉田市
観光ガイド



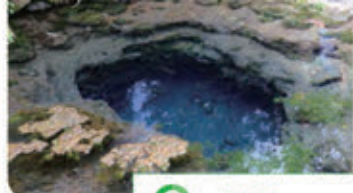
忍野村
観光協会





① 金鳥居

一之鳥居とも称され、神社の鳥居ではなく、富士山という神の山の鳥居と考えられている。



⑤ お釜池

忍野八海で最も小さな池。釜で熱湯が沸騰するように湧き出すことからこの名が付けられたといわれる。



⑤ 底抜池

樹林が生い茂る静かな場所にあり、忍野八海の中では一番昔の風景を保っている。お釜池と地底で水脈がつながっているといわれる。
※様の木林資料館の敷地内のため、入館料が必要。

- ① 9:00～17:00 ② 不定休
- ③ 中学生以上300円、小学生以下150円、1歳以上～幼稚園児100円
- ④ <http://hannoki.com/>



② 北口本宮富士浅間神社

富士山の世界遺産の構成資産の一つ。拝殿の左右には樹齢約1000年を数える「富士太郎杉」と「富士夫婦榎」のご神木がそびえる。

④ <https://www.sengenjinja.jp/>



③ 富士山レーダードーム館

富士山レーダーの歴史や、気象観測について学ぶことができるほか、実際の富士山頂の過酷な環境を体験できるコーナーもある。

- ① 9:00～17:00(最終入館16:30)
- ② 火曜日(祝日を除く。8月は無休)、年末年始(12/29～1/1)
- ③ 大人630円、小中高生420円、未就学児無料(ふじさんミュージアムとセットで大人800円、小中高生450円)
- ④ <https://fujiyoshida.net/spot/13>



④ ふじさんミュージアム

富士山信仰に関する資料をメインテーマとして展示。ふじさんVRシアターでは、360°+床面に映し出される迫力ある映像で富士登山と富士山の絶景を体感できる。

- ① 9:30～17:00(最終入館16:30)
- ② 火曜日(祝日を除く。7・8月は無休)、年末年始(12/28～1/3)
- ③ 大人400円、小中高生200円、未就学児無料(富士山レーダードーム館とセットで大人800円、小中高生450円)
- ④ <https://www.fy-museum.jp/>



温泉

富士山溶岩の湯 泉水



富士山の伏流水を使用した日帰り入浴施設。露天風呂から富士山の雄大な姿を見ることができる。浴壁・浴床には富士山の溶岩素材を使用している。

- ① 10:00～23:00(最終入館22:30)
- ② 中学生以上900円、4歳～小学生600円、3歳以下500円

グルメ

吉田のうどん



富士吉田の郷土料理。最大の特徴は麺の硬さ。繊維質が盛んだった昭和初期、雑物の機械を動かす女性が昼食の準備で作業が止まらないように、また、手が荒れないように、男性が昼食にうどんをつくるようになったためといわれている。
(元祖みうらうどん <https://ganso-miuraudon.com/>)

富士山の絶景を
sightseeing



新倉山浅間公園

富士山の絶景スポット。398段の階段を上った先にある展望デッキから、晴れた日には左右対称に広がる富士山を望むことができる。

※営業時間や料金等は変更される場合があります。

こども の 医療

その「抗菌薬」、本当に必要ですか？

「かぜや胃腸炎は抗菌薬で治る」と思っていませんか？ 抗菌薬は「細菌」に効く薬です。「ウイルス」を原因とする嘔吐や下痢を止めたり、熱を下げたりする働きはありません。抗菌薬をのめば、どんな病気でも良くなるわけではないのです。



● かぜは抗菌薬では治りません

感染症を引き起こす細菌とウイルスは全く別のもので、大きさや構造、薬剤の効き方等が異なります。

抗菌薬は細菌による感染症を治療する薬です。ウイルスが主な原因である一般的なかぜ（発熱・のどの痛み・咳・鼻水等）や胃腸炎には効果がありません。それどころか、のどや皮膚、腸などに無数に棲んでいる細菌のバランスを崩して病原菌の侵入リスクを高めたり、免疫機能を整える有益な細菌にまでダメージを与えて、嘔吐や下痢、皮疹などを引き起こしたりすることもあります。抗菌薬の使用は腸内フローラ（※）の観点からも必要最小限にすることが重要です。

（※）健康に影響を及ぼすと考えられる多種多様な腸内細菌集団のこと。体内の細菌のうち約9割が腸内に棲むといわれる。

● 不適切な使用で、薬剤耐性菌が出現

細菌感染症と診断され、抗菌薬を処方されたにもかかわらず、症状が治まったからと自己判断で服用をやめてしまうと、体内の病原菌が変化して、抗菌薬が効かない薬剤耐性菌が出現するリスクが高まります。体内に薬剤耐性菌を保菌してしまうと抗菌薬で治せるはずの病気に薬が効かず、とくに乳幼児や妊婦、高齢者は重症化・難治化してしまうおそれがあります。

抗菌薬に関する正しい知識を身につけて、薬剤耐性菌からこどもを守りましょう。

Q. こどもに抗菌薬は のませないほうがいいの？

そうではありません。

細菌感染症に対して抗菌薬が処方されたら、医師の指示どおり全部のみきってください。残った抗菌薬を後日のんだり、人にあげたり、もらったりしてもいけません。

抗菌薬は、必要なときに用量・用法を守って服用する、必要がなければ使わないことが大切です。



細菌



効果あり😊

ウイルス



効果なし😞

この病気に 効く？ 効かない？

抗菌薬



抗菌薬の効果が期待できるもの
細菌感染症

溶連菌性咽頭炎

肺炎球菌性肺炎

マイコプラズマ肺炎

百日咳

細菌性腸炎が疑われ、血圧低下や意識障害等の症状があるとき

中等症以上の急性副鼻腔炎で発熱や痛みが続くとき

急性中耳炎で症状が改善されないとき

伝染性膿痂疹（とびひ）

※抗菌薬の効果が期待できる病気はほかにもあります。



抗菌薬の効果が期待できないもの
ウイルス感染症 非感染性疾患

- 一般的なかぜ ● 急性咽頭炎 ● 急性気管支炎
- インフルエンザ ● 新型コロナウイルス
- 嘔吐下痢症（ノロ、ロタなど） ● みずぼうそう
- はしか（麻疹） ● 風疹 ● リンゴ病 ● ヘルパンギーナ
- 手足口病 ● プール熱 ● 慢性呼吸器疾患 など



仕事中・通勤中のけがは、

労災保険で受診を



仕事中・通勤中のけがや仕事に起因する病気の場合は、健康保険ではなく労災保険（労働者災害補償保険）を使って治療を受けることになります。労災保険は、1人でも労働者を雇っている事業主はすべて加入しています。また、その保険料は全額、事業主の負担です。誤って健康保険を使ってしまうと、労災保険に切り替える手続きが必要になりますのでご注意ください。

・・・たとえば、こんなけがが労災保険の対象です・・・

受診の際は「労災」であることを伝えましょう

業務上災害

・・・仕事中のけが・・・

準備や後片付けの際も含み、仕事中のけがは労災保険の対象です。トイレなどの生理的行為の際のけがも労災保険の対象となりますが、休憩時間や就業前後、仕事と関係のない私的行為の際のけがは労災保険の対象とはなりません。ただし、施設・設備の管理不備によるけがの場合は労災保険の対象となります。



・・・出張中のけが・・・

仕事で外出中、出張中のけがも労災保険の対象です。ただし、仕事と関係のない私的行為の際のけがは労災保険の対象とはなりません。



・・・仕事と因果関係のある病気・・・

仕事と発症した病気の間には相当の因果関係が認められると労災保険の対象となります。



通勤災害

・・・通勤中のけが・・・

通勤経路でのけがは労災保険の対象です。経路からそれたり、通勤とは関係のない行為をしないと、その後は通勤中とは認められませんが、日常生活に必要な行為*の場合は、経路に戻ってからは通勤中と認められます。



*日用品の購入、医療機関の受診など

受診は労災保険指定医療機関がおすすめです

労災保険の対象のけがや病気の場合、労災保険指定医療機関であれば、原則として自己負担なく治療を受けることができます。やむを得ず指定医療機関以外で受診した場合はいったん全額を立て替えのうえ、後日、労働基準監督署へ請求して払い戻しを受けてください。

〈 労災保険に関するお問い合わせ 〉

お近くの労働局・労働基準監督署
または「労災保険相談ダイヤル」へ

労災保険
相談ダイヤル



0570-006031

ろうさい

受付
時間

8:30～17:15
(土・日・祝日、年末年始を除く)

塩分控えめスタミナ麺で 高血圧予防



酢とにんにくで
スタミナ効果!

豚しゃぶトマトつけそば

1人分 > 361kcal / 食塩相当量 1.2g

(つゆを残した場合)

材料 (2人分)

トマト..... 1個
 おくら..... 3本
 長ねぎ..... 15g
 ごま油..... 小さじ2
 豚もも肉(しゃぶしゃぶ用)..... 80g
 ① 水..... 250mL
 めんつゆ(3倍濃縮)..... 50mL
 酢..... 大さじ1/2
 鶏がらスープの素(顆粒)..... 小さじ1/2
 すりおろしにんにく..... 小さじ1/2
 そば(乾麺)..... 160g

作り方

- ① トマトは1.5cm 角に切る。おくらはがくとヘタを取り、斜め半分に切る。長ねぎはみじん切りにする。
- ② 小鍋にごま油を熱して豚肉を炒める。色が変わったら①を加えてさっと炒め、①を加えてひと煮する。
- ③ そばは表記時間とおりにゆで、流水で洗って水気を切り、器に盛る。別の器に②を注ぐ。

CHECK!

作り方の動画は
コチラ



<https://douga.hfc.jp/infine/ryouri/25summer01.html>



●料理制作 ひろの さおり(管理栄養士)

●撮影 松村 宇洋

●スタイリング 小森 貴子

アボカドのたっぷりおかか和え

1人分 > 82kcal / 食塩相当量0.5g



材料(2人分)

アボカド..... 1個
削り節..... 3g
しょうゆ..... 小さじ1

作り方

- ① アボカドは縦半分に切って種と皮を除き、一口大に切る。
- ② ボウルに①を入れ、削り節としょうゆを加えて和える。

コーヒーぜんざい

1人分 > 83kcal / 食塩相当量0.0g

材料(2人分)

白玉(冷凍)..... 6粒
アイスコーヒー(無糖)..... 150mL
ゆであずき..... 50g

作り方

- ① 白玉は熱湯でゆでて冷水にさらし、水気を切って器に盛る。
- ② アイスコーヒーとゆであずきを混ぜて①に注ぐ。



Point/ 高血圧を予防するコツ

塩分をなるべく控えよう

塩分のとりすぎは、体が水分をため込みやすくなり、血管への負担が増えます。旨味・香りのある食材やだし・香辛料を活用し、減塩でも満足できる工夫を。とくに、麺はコシを出すための塩分が含まれているものが多く、つゆやスープと合わせると、塩分過多になりがちです。減塩の観点では、うどんや素麺よりも、そばやスパゲッティがおすすめ。また、そばはつゆを「つけて」食べるほうが、「かける」よりもつゆの摂取量が少なくなり、塩分を減らせます。

カリウムや食物繊維を十分に補給

カリウムには、体内の余分なナトリウム(塩分)を排出する働きがあります。また、食物繊維は腸内環境を整えたり、余分な塩分の排出を助けるなど、血圧を下げる効果が期待できます。それらを含む野菜や海藻、きのこ、豆類などを積極的に取り入れ、塩分を減らすだけでなく、排出をサポートして高血圧予防につなげましょう。

第三者行為による保険治療は 健保組合に届出を！

交通事故（自転車事故含む）など、他人の行為によってけがや病気になったときは、「第三者の行為」による傷病となります。その治療費は本来加害者が支払うべきものですが、被害者が健康保険を使って治療を受けた場合は、必ず健保組合に届け出てください。



たとえばこんなときが「第三者行為」にあたります

自動車事故で
けがをしたとき

自転車と
ぶつかって
けがをしたとき

他人のペットに
けがをさせられた
とき

暴力行為を
受けてけがを
したとき

外食して
食中毒になった
とき

すみやかに「第三者行為による傷病届」の提出を

第三者行為によるけがや病気がかかった医療費は、本来、加害者が負担すべきものです。健康保険を使って病院にかかった場合、医療費は健保組合が一時的に立て替えますが、後日、加害者または加害者が加入する保険会社に請求します。この請求には「第三者行為による傷病届」が必要ですので、できるだけすみやかに健保組合に提出してください。なお、交通事故の場合、「交通事故証明書」等の提出が必要となります。交通事故証明書は警察への事故の届出がないと発行されませんので、ご注意ください。

第三者行為にあってしまったら…

1 警察に連絡し、 加害者を確認

まずは冷静になりましょう。次にどんなに小さな事故でも警察に連絡してください。その後、加害者の氏名・住所・連絡先などを各種身分証明書で確認しておきましょう。

2 早めに 医療機関を受診

目立った外傷がなくても、脳や骨などが損傷していることもあります。早めに医療機関を受診し、診断書・領収証をもらっておきましょう。

3 健保組合へ連絡

健康保険を使った場合は健保組合へ連絡し、「第三者行為による傷病届」「交通事故証明書」などをすみやかに提出してください。



注意！

**示談の前に
健保組合に連絡を！**

加害者との話し合いで示談をしてしまうと、健保組合から加害者に請求するべき費用を請求できなくなる場合があります。また、場合によっては後遺障害の危険があります。示談の前に健保組合へ連絡しましょう。

第三者行為によるものでも、業務中や通勤時にけがをしたときは、**労災保険（労働者災害補償保険）**が適用されます。健康保険を使うことはできませんのでご注意ください。



その不調、睡眠不足のせいかも？

監修：早稲田大学 睡眠研究所 所長 西多 昌規



ちゃんと寝ていますか？

睡眠不足は熱中症になりやすいです

なぜ？

体温調節機能が低下するから

労働安全衛生総合研究所の試験結果によると、睡眠時間が短い場合（4時間）や、ふだんより1.5時間程度睡眠時間が短くなった場合は、翌日に運動すると体温が高くなりやすく（上がった体温が下がりにくくなる）、汗の量も多くなることがわかっています。体温調節機能が低下している状態に加え、高温多湿の夏の環境が重なり、熱中症のリスクを上昇させるわけです。また、このようなときに昼寝をしても、眠気が解消されるだけで体温調節機能は回復しないこともわかっています。



屋外で体を動かすイベントの前夜は、ぐっすり眠れる時間を優先して確保するようにしましょう。なお、睡眠時間が確保できなかった場合は、安全のため運動を中止することも検討を。

寝酒はダメ

眠れないからといってアルコールの力を借りるのはNGです。中途覚醒や利尿作用により睡眠の質が低下してしまいます。

とにかくリラックスするのが眠るためには大切なので、ストレッチや深呼吸などで緊張を和らげましょう。



女性サポート相談

利用できる方
被保険者とそのご家族

相談料
無料

年齢によって変化する女性のさまざまなライフイベントに寄り添う相談サービスです。

免責事項

本サービスは利用される方に適切な医療・健康関連情報を提供することが目的であり、当健康保険組合および当健康保険組合が本サービスを委託した株式会社法研は、その目的を達成するために誠心誠意努力します。しかしながら、その目的が達成できなかった場合でも、サービス関係者はいかなる責任も負いません。また、本サービスは医師法等関連法令が規定する診療・治療や医薬品の提供は一切行いません。以上をご理解いただいた上でご利用ください。

女性医師による相談（予約制）

女性医師に、女性特有の体の不安や不調について電話で相談できます。看護師がご相談内容を伺い、医師との相談予約を受け付けます。

受付時間 24時間

相談時間 月～金曜日

10:00～18:00

（祝日・年末年始を除く）



専用
ダイヤル
通話料無料

0800-777-0269

妊娠・出産 チャットボット

電話で相談するのは気が引ける...、そんな場合にはチャットボットをご利用いただけます。24時間365日相談できる、医師監修の信頼できるチャットボットです。

受付・相談時間 24時間

二次元コードを読み取ってご利用ください



女性のための メンタルSNS相談

チャット形式の相談窓口です。ご自身のこころの悩みや、メンタルヘルス不調、家族のことや仕事のことなど、お気軽にご相談ください。

相談時間 水～金曜日

12:00～19:00

（祝日・年末年始を除く）

受付は18:00まで



二次元コードを読み取ってご利用ください

>>> 張力フレックストレーニング (張トレ) とは？

張力 → 引っ張り合う力のこと フレックストレーニング → Flexibility(柔軟性) + Training(鍛える)

体を伸ばしながら鍛える「張力フレックストレーニング」は、筋力・柔軟性・バランス・正しい姿勢を同時に獲得することができます。人生100年時代、いつまでも動ける体を維持するためのメソッドです。

人生100年 動けるカラダをつくる！

張力 フレックス
トレーニング

指導・モデル
パーソナルトレーナー
日高 靖夫



“拾う” 張トレ

ルーマニアンデッドリフト

腰を痛めずに、美しく物を拾う動きを手に入れる！

STEP 01

両足を肩幅に開き、
両手を股関節の前側に置く。



STEP 02

膝を軽く緩め、
両手を挟むようにして、
お尻を後ろに突き出し
お辞儀をする。

太ももの裏の伸びを意識しながら
5秒間キープ×5回 行う



⚠ 背中が丸まらないように注意しよう！

応用編 さらに動ける体に！

エアープレーン

STEP 01

両手を横に広げ、
片足立ちでバランスをとる。



STEP 02

片足立ちした側の膝を軽く緩め、
背中が丸まらないように
注意しながら片足を後ろに伸ばす。

太ももの裏の伸びを
意識しながら
左右 5秒間キープ×5回 行う



CHECK!

動画を見ながら正しい姿勢で
やってみよう！
<https://douga.hfc.jp/imfine/undo/25summer01.html>



Trainer's Advice

しなやかな強さが手に入る張力フレックストレーニング

強さには「かたい強さ」と「しなやかな強さ」があります。一般的な筋トレは「かたい強さ」が手に入ります。一方「しなやかな強さ」を養っていくのが張力フレックストレーニングです。人生100年動ける体を養うために「さまざまな変化にも柔軟に対応できる強さ＝しなやかな強さ」を獲得していきましょう。

一般的な筋トレ＝
かたい強さ



張力フレックストレーニング＝
しなやかな強さ

