

DNT 健保・基金だより

2026年 8月 Vol. 153

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

令和7年度

決算

一般勘定

当健康保険組合の令和7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、そのあらましをご報告します。

	R7年度	R6年度
経常収入	1,023,858 千円	986,454 千円
経常支出	1,026,055 千円	874,403 千円
経常収支	△2,197 千円	112,051 千円

健康保険組合連合会が公表した令和8年度健保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△2890億円の赤字で、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（△3764億円）からは改善したものの、依然として赤字組合は1010組合で全体の74.0%を占めています。

今後、物価・賃金の上昇を反映した診療報酬改定等の影響により、医療費の増加が見込まれるとともに、現役世代の減少によって高齢者拠出金の負担額がこれまで以上に増加すると予想されており、引き続き厳しい財政状況にあります。

このような状況の下、当健保組合の令和7年度決算は…

保険料は3.5%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103.5%となりました。本年度は、別途積立金を4711万円取り崩して財源を確保しました。

これらにより、収入総額は前年度に比べ1億1549万円（11.4%）増加、実質的な単年度の収入である経常収入額も3740万円（3.8%）増加しました。

保険給付費、納付金ともに増加

医療費等の保険給付費は、前年度に比べ5978万円（13.0%）増の5億2122万円となりました。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7797万円（67.1%）の増加、後期高齢者支援金は1110万円（4.6%）の増加となり、総額では8907万円（25.0%）増の4億4481万円となりました。

これらにより、支出総額は前年度に比べ1億5214万円（17.1%）、実質的な単年度の支出である経常支出額も1億5165万円（17.3%）増加しました。

令和7年度決算概要



一般勘定

収入	R7決算額 (千円)	R6決算額 (千円)	前年比 (%)
健康保険収入	1,018,327	983,630	103.5
調整保険料	14,607	14,106	103.5
繰越金	0	0	—
繰入金	47,115	0	—
国庫補助金収入	29,008	5,425	534.7
出産育児交付金	296	294	100.7
財政調整事業交付金	12,732	5,790	219.9
雑収入	5,022	2,370	211.9
収入合計	1,127,107	1,011,615	111.4
経常収入合計	1,023,858	986,454	103.8
収 支	86,467	123,121	70.2

支出	R7決算額 (千円)	R6決算額 (千円)	前年比 (%)
事務費	39,554	37,728	104.8
保険給付費	521,227	461,444	113.0
法定給付費	521,227	461,444	113.0
付加給付費	0	0	—
納付金	444,813	355,735	125.0
前期高齢者納付金	194,205	116,231	167.1
後期高齢者支援金	250,608	239,503	104.6
病床転換支援金等	0	0	—
保健事業費	19,728	18,732	105.3
特定健診保健指導	1,719	1,670	102.9
保健指導宣伝費	2,774	2,862	96.9
疾病予防費	15,227	14,194	107.3
体育奨励費等	8	6	133.3
財政調整事業拠出金	14,585	14,091	103.5
その他	733	764	95.9
支出合計	1,040,640	888,494	117.1
経常支出合計	1,026,055	874,403	117.3
経常収支	△2,197	112,051	—



介護勘定

収入	R7決算額 (千円)	R6決算額 (千円)	前年比 (%)
介護保険収入	147,053	143,554	102.4
繰入金	0	0	—
雑収入	30	0	—
収入合計	147,083	143,554	102.4

支出	R7決算額 (千円)	R6決算額 (千円)	前年比 (%)
介護納付金	120,945	131,316	92.1
支出合計	120,945	131,316	92.1

財政状況悪化し経常収支は赤字に

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増加したことにより、財政状況は悪化しました。繰入金により収支差引ではプラス 8646 万円の黒字となっていますが、単年度の収支状況を示す経常収支差引額ではマイナス 219 万円の赤字決算となりました。

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します。

被扶養者のみなさん、健診を受けていますか



「家事や育児、介護で忙しい」「健康面は問題ない」などの理由から、被扶養者の方は健診を後回しにしがちですが、生活習慣病の多くは、自覚症状がほとんどないまま進行するため、早期発見が大切です。健診を毎年受けていれば、体のわずかな変化にも気づくことができます。



年に1回の健診で健康状態を確認できます



**健診は1年のうちで
半日程度です**

病気になったら、治療のための通院や入院などに長い時間を要するだけでなく、金銭的な負担も増えてしまいます。健診を受けて病気の芽を早めに摘んでおきましょう。



**病気を早期発見
するための健診です**

自分では健康だと思っても、自覚症状がないまま進行している病気はたくさんあります。健診を受けて早期発見できれば、早めに治療や生活習慣の改善に取り組みます。



**通院での診察と
健診は別物です**

持病などでの通院は、原因となる病気や不調を訴えた箇所の診察・治療が目的です。それに対し、健診の検査項目は多岐にわたり、体の状態をチェックしてくれます。

予約はお早めに



職場で健診を受けられる被保険者とは違い、被扶養者は自分で予約をとる必要があります。「予約をとり忘れて受けそびれた」「希望の健診機関や日時が埋まってしまった」といったことのないよう、健診の案内が届いたらすぐに予約をとりましょう。



特定健診はメタボリックシンドロームのリスクを確認し、生活習慣を見直す機会でもあります。被扶養者のみなさんも年に1回はご自身の健康をチェックしましょう。

さっそく健診を
予約するわ



健康家族を
めざそう!

特定保健指導のメリットってなんだろう



特定保健指導では、保健師、管理栄養士などの専門家が、対象者の健康状態に合った目標を設定し、メタボリックシンドロームの予防・解消についてアドバイスしてくれます。各自のライフスタイルなどに合わせて、無理なく生活習慣を改善することができます。



専門家のサポートのもと、健康を取り戻すチャンスです

自分一人で健康を取り戻すことは難しいと感じている人も、特定保健指導ならあなたに合ったプログラムで健康づくりをサポートしてくれます。

無料で受けられる



保健師や管理栄養士といった健康づくりの専門家から、メタボの予防・解消に向けた具体的なアドバイスなどを無料で受けることができます。

無理なく実践できる



特定健診の結果やヒアリングを通して、専門家があなたの健康状態を正確に把握し、ライフスタイルに合わせて生活習慣改善のための行動計画をあなたと一緒に立ててくれます。

効果が持続する



特定保健指導終了後も継続できる改善方法を教えてくれるので、食事や運動の仕方などが生活習慣として身につく、生活の質（QOL）も向上します。



特定保健指導を受けてメタボが解消されれば、病気の発症リスクが下がり、治療や服薬にかかる医療費も抑えられます。体にも家計にも、いいことづくめですよ。



やる気が出てきた
メタボ脱却するぞ!



生活習慣で「高血糖」を予防・改善

高血糖は自覚症状に乏しく、気づかないうちに体に負担をかけます。長年放置していると糖尿病を発症し、目の網膜や腎臓、神経などに深刻な合併症をもたらすことも…。血糖値をコントロールするため、生活習慣を改善しましょう!

静かに体をむしばむ高血糖 本当に怖いのは「三大合併症」

高血糖とは、血液中のブドウ糖（血糖）が慢性的に多くなっている状態をいいます。血糖値が高いだけではこれといった自覚症状はありませんが、高血糖を放置していると、糖尿病（2型）の発症リスクが高まります。糖尿病も初期にはほとんど自覚症状はありませんが、進行すると「のどの渇き」「頻尿」「食べているのにやせる」などの症状が出てきます。

さらに病気が進むと全身の血管が傷つき、やがて糖尿病神経障害・糖尿病網膜症・糖尿病腎症といった合併症を引き起こします。これらはそれぞれ「足の切断」「失明」「人工透析」のリスクをとまう重大な病気です。高血糖が本当に怖いのは、こうした「三大合併症」につながる点にあります。

今すぐ実践!

高血糖を予防・改善する生活習慣

〔食生活〕



「糖質」のとりすぎに注意しよう

血糖値を上げる直接的な原因は「糖質」です。食生活では、糖質過多にならないよう注意しましょう。

〈糖質を多く含む食品〉

- 主食：ご飯、パン、めん類 など
- 間食：甘いお菓子、スナック菓子、清涼飲料水、果物 など
- アルコール：日本酒、ビール、甘口のワイン など
- その他：とうもろこし、いも類、かぼちゃ、れんこん など



食物繊維を積極的にとろう

食物繊維は糖質の吸収をゆるやかにします。食物繊維を多く含む食品と一緒にとり、食後の血糖値上昇を抑えましょう。

〈食物繊維を多く含む食品〉

- 野菜類 ●海藻類 ●きのこ類
- こんにゃく など



食べる順番に気をつけよう

野菜（食物繊維）、肉・魚・卵など（たんぱく質）の順に食べ、最後にご飯・パン・めん類など（糖質）をとると、血糖値の急上昇を抑えられます。



1日3食を規則正しくとろう

食べすぎや飲みすぎ、朝食抜き、夜遅い夕食、間食は血糖値を上げる要因になります。1日3食を規則正しく、栄養バランスを意識し、腹八分目を目安によく噛んで食べましょう。



高血糖の目安



ヘモグロビン A1c (HbA1c) … 5.6%以上
空腹時血糖… 100mg/dL 以上



▼ 糖尿病の三大合併症

糖尿病網膜症

網膜の血管が傷つき、ものが見えにくくなる。進行すると出血や網膜剥離を起こし、失明に至ることもある。



糖尿病腎症

腎臓の細い血管が傷つき、老廃物をうまく排出できなくなる。進行するとたんぱく尿が出現し、最終的には慢性腎不全に陥り、人工透析が必要になることもある。

糖尿病神経障害

しびれや痛み、感覚の異常などで始まることが多い。重症化すると体の組織が死んでしまう状態になり、足の切断を余儀なくされることもある。

そのほかにも…

糖尿病のある人は、そうでない人に比べて動脈硬化が進みやすく、心筋梗塞や脳卒中のリスクが2～3倍高いともいわれています。

高血糖と関連が強い生活習慣は「食事」「運動」「ストレス」

高血糖は、食べすぎや運動不足など生活習慣の乱れによって、血液中のブドウ糖をうまく処理できなくなることによって起こります。とくに糖質の多い食事や間食の習慣は血糖値を上げやすく、さらに運動不足が重なると、血糖値を下げるインスリンの効きが悪くなります。

また、睡眠不足や過度のストレス、喫煙習慣も血糖値を上昇させる要因です。

こうした生活習慣が積み重なることで糖尿病の発症リスクが高まります。日々の習慣を見直し、糖尿病の発症を防ぎましょう。

〔 運動 〕



1日10分程度の有酸素運動を毎日続けよう



適度な運動はとりすぎたブドウ糖を消費するとともに、血糖値を下げるインスリンの働きを活発にします。1日10分程度でもよいので、無理なく取り組める有酸素運動を毎日続けることが大切です。

〈効果的な運動の例〉

- ウォーキング ●ジョギング ●階段昇降 など

食後30分～1時間に体を動かそう

運動は血糖値が上昇している食後30分～1時間に行うと効果的です。通勤時や昼休みに歩く時間を増やす、食後に掃除や軽い体操をするなど工夫して体を動かしましょう。



〔 ストレス 〕



ストレスを上手に解消しよう

強いストレスは自律神経のバランスを乱し、インスリンの働きを弱めて血糖値を上げやすくします。十分な睡眠と休養をとり、ストレスをためない工夫をしましょう。

〈ストレス解消法の例〉

- ゆっくりお風呂につかる
- 寝具を見直して、質の高い睡眠を確保する
- 野山や公園へ出かけて自然に親しむ
- 動物とふれあう
- 軽いストレッチをする など



〔 禁煙 〕



禁煙で血糖値を改善しよう

喫煙は血糖値を上昇させ、糖尿病のリスクを高めます。1日20本以上タバコを吸う人は、非喫煙者に比べて男性で約1.4倍、女性で約3倍、糖尿病になりやすいとされています。健康のため、早めに禁煙に取り組みましょう。

自分の意思だけでは難しい場合、「禁煙外来」（オンライン診療もあります）を利用するのも一つの方法です。

〈吸いたくなったらやってみよう〉

- 深呼吸する ●散歩やストレッチなど軽い運動を行う
- 熱いお茶を飲む ●シュガーレスのガムを噛む
- うがい、歯みがきをする など



い づら 五 浦

太平洋の荒波に削られた五つの入江と、切り立った断崖絶壁が連なる「日本の渚百選」にも選ばれる景勝地。明治の美術思想家・岡倉天心が横山大観や下村観山らを指導し、日本美術の近代化を切り開いた地としても知られる。近年は関東有数の避暑地として注目を集める五浦で、自然と芸術の散策に出かけよう。

五浦岬公園

太平洋に突き出した岬の高台にあり、五浦海岸や六角堂をはじめ太平洋の海岸線を一望する。東日本大震災の展望慰霊塔(展望台)や、散策路、映画「天心」ロケセットなどがある。



Information

アクセス JR 常磐線「大津港駅」



HPはコチラ
北茨城市観光協会
<https://www.kitabarakishi-kankokyokai.gr.jp/>

豆知識

五浦は、端磯・中磯・椿磯・大五浦・小五浦という五つの浦(入り江)があることに由来する地名。標高15~40mの海岸段丘が波に削られ、削られやすい場所が入り江に、硬い岩は岬として残ることで、変化に富んだ美しい景観が生まれた。



新鮮な「常盤もの」

「常盤もの」とは、福島県から茨城県沖にかけての寒流と暖流が交わる「潮目の海」で水揚げされる魚介類。この海域はプランクトンが豊富で、そこで育つ魚介類は旨味が強く、年間を通しておいしい海の幸が楽しめる。

長浜海岸

北茨城市の平潟から五浦海岸に至る道路に沿って広がる、透き通る海水が美しい海岸(遊泳不可)。



START

茨城県天心記念五浦美術館

岡倉天心の書簡や遺品などの資料をはじめ、五浦で天心の指導を受けた作家たちの作品を展示。近現代の日本画を中心とした企画展も実施。

9:30～17:00 ※入館は16:30まで。

岡倉天心記念室…一般210円、満70歳以上100円、高校生140円、小中学生90円

企画展…企画展ごとに設定

月曜日(祝日・振替休日の場合は翌日)、12月29日～1月1日

<https://www.tenshin.museum.ibk.ed.jp/>



天心遺跡記念公園 (旧日本美術院五浦研究所跡地)

1906(明治39)年、岡倉天心が日本美術院第一部を五浦へ移し、横山大観、菱田春草、下村観山、木村武山が創作活動を行った研究所の跡地。遺構である古井戸のほか、筆塚や記念碑が建てられている。



茨城大学五浦美術文化研究所

五浦のシンボルでもある太平洋を望む岩場の上に建つ六角堂、岡倉天心の邸宅、展示室天心記念館などがある。

9:30～16:30 ※入場は16:00まで。

一般400円(中学生以下無料)

月曜日(祝日・振替休日の場合は翌日)、年末年始

<https://rokkakudo.izura.ibaraki.ac.jp/>

大津岬灯台

五浦岬公園の近くに建つ関東地方最北の灯台。



展望慰霊塔 (五浦岬公園内)



およそ

6.0km

1時間30分

8,000歩

ひと足延ばして 福島県いわき市

アクアマリンふくしま

福島県の海の特徴である黒潮と親潮が出会う「潮目」をテーマにした三角トンネルの大水槽をはじめ、海山川の生態系などを展示。東北最大級の楽しく学べる体験型水族館。



9:00～17:30(3月21日～11月30日)、9:00～17:00(12月1日～3月20日)

※入館は閉館の1時間前まで

一般1,850円、小～高校生900円

年中無休

<https://www.aquamarine.or.jp/>

道の駅 いわき・ら・ら・ミュウ

新鮮な常盤ものを中心に魚介類や干物が並ぶ市場や、地元の物産品がそろった土産物店、レストランが入る。



9:00～18:00(施設・店舗により異なる)(2月の平日は9:00～17:00)

ホームページに掲載

<https://www.lalamew.jp/>

※営業時間や料金等は変更される場合があります。

患者と日本の医療を守る バイオシミラー



ジェネリックとどう違う?

近年、生物の細胞を利用して作られる画期的な新薬「バイオ医薬品」が次々と登場しています。このバイオ医薬品の特許が切れたあとに発売される、高品質で低価格な後続品が「バイオシミラー」です。

そもそも、バイオ医薬品とは?

バイオ医薬品は、遺伝子組換えや細胞培養など最新のバイオテクノロジーを駆使して作られた薬です。従来の薬では治療が難しかった糖尿病やがん、自己免疫疾患などに対して高い効果が期待されています。

一方で、非常に高額なものが多く、患者の窓口負担が大きくなる傾向があります。

バイオシミラーの薬価は先行品の約70%

バイオシミラーは、ジェネリック同様、先に開発された医薬品の特許が切れたあと、別の製薬会社から発売される薬です。研究開発費が抑えられるため、価格は先行バイオ医薬品の約70%に設定されています。

厚生労働省の厳しい基準のもと、多くの試験をクリアしたものが承認されます。効果や安全性は先行品と同等・同質であると証明されているため、安心して使えます。

「合理的で適正な薬を選ぶ」という意識を

国は2029年度末までに、「バイオシミラーへの置き換え率80%以上の成分数を全体の60%以上にする」という目標を掲げています。バイオシミラーが普及すれば、より多くの患者が最新の治療を受けやすくなり、国全体の医療費も抑制することができます。

私たち一人ひとりがバイオシミラーについて正しく知り、賢く選ぶこと。その一歩が、自分自身の負担を減らし、日本の医療を守る力になります。

バイオ医薬品の主な対象疾患

- 糖尿病 ●乳がん、胃がん、白血病 ●肥満症
- アレルギー ●骨粗しょう症 ●貧血 ●片頭痛
- 関節リウマチ、潰瘍性大腸炎、クローン病、乾癬などの自己免疫疾患
- 加齢黄斑変性などの眼疾患

バイオシミラーとジェネリックの違い



	ジェネリック (後発医薬品)	バイオシミラー (バイオ後続品)
製造方法 	化学合成	細胞培養
有効成分 	先発医薬品と 全く同じ	先行バイオ医薬品と ほぼ同じ
安全性 	生物学的同等性試験によって、先発医薬品と同じ有効成分を含み、人体内で同じように吸収・作用することを証明する。	品質試験、薬理作用試験、毒性試験、実際の患者を対象とした臨床試験が行われ、厳格に品質・安全性が審査される。
薬価 	先発医薬品の 約50%	先行バイオ医薬品の 約70%

バイオ医薬品
の後続品

薬価は
先行品の
約70%

有効性、
安全性は
同等・同質



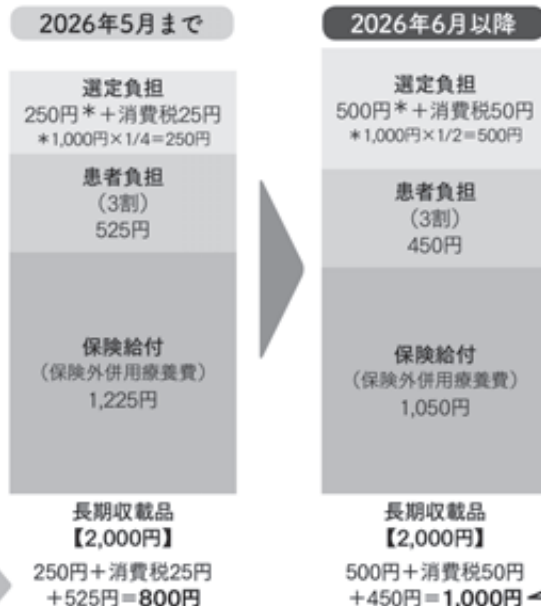
医療費が変わる！ 2026年改正のポイント

6月から 先発医薬品を選んだ場合の自己負担が増加

後発医薬品（ジェネリック医薬品）があるにもかかわらず、患者が先発医薬品（長期収載品）を希望し処方してもらおうと、自己負担が加算されます。これまではジェネリック医薬品との差額のうち「4分の1」が加算されていましたが、6月からは「2分の1」に引き上げられました。



3割負担の場合のイメージ
(ジェネリック医薬品1,000円、長期収載品2,000円の場合)



差額 1,000円

長期収載品の薬価から、該当するジェネリック医薬品のうち最も薬価が高いものの薬価を控除して(引いて)得た価格(価格差)に、**2分の1**を乗じて得た価格が選定負担となります。

注意

選定療養は保険外の療養となりますので、消費税(10%)が別途かかります。

200円の負担増

6月から 入院時の食費や光熱水費の負担引き上げ

食材費等の高騰を踏まえ、入院時の食費や光熱水費の負担が引き上げられました。

一般所得者の場合

[入院時の食事療養標準負担額]

1食510円 → 550円

[65歳以上で療養病床 入院時の生活療養標準負担額]

- ・食費負担: 1食510円 → 550円
- ・居住費: 1日370円 → 430円



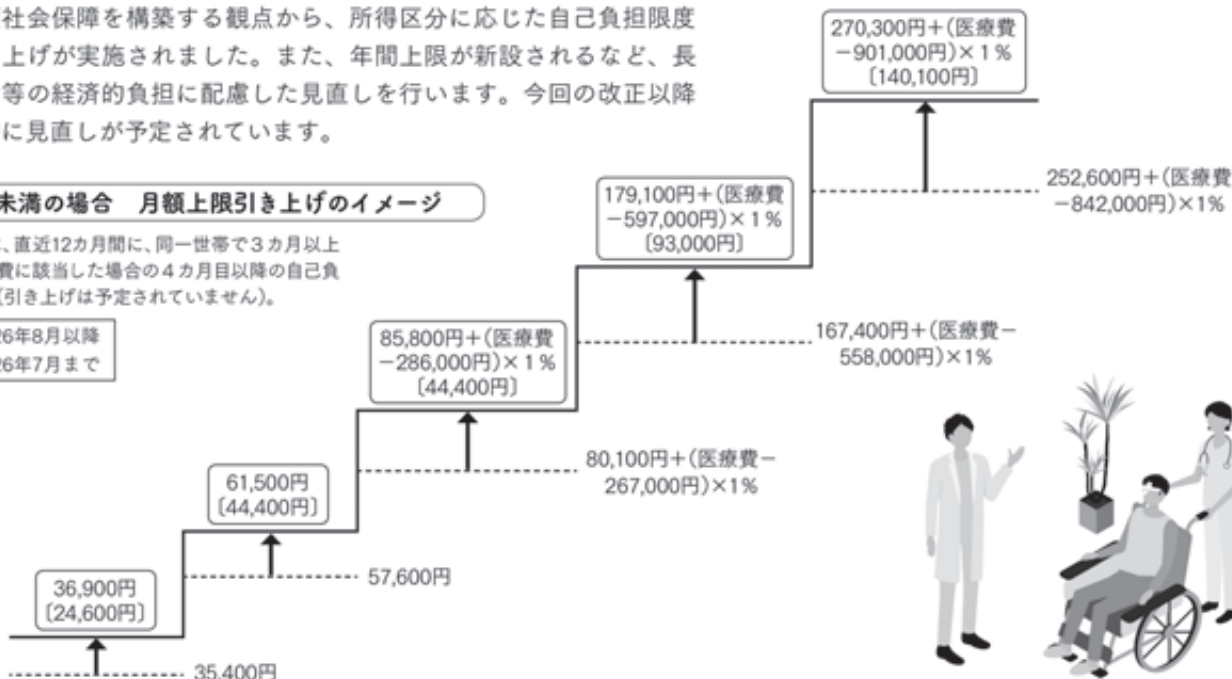
8月から 高額療養費の自己負担限度額の引き上げ、年間上限の新設

全世代型社会保障を構築する観点から、所得区分に応じた自己負担限度額の引き上げが実施されました。また、年間上限が新設されるなど、長期療養者等の経済的負担に配慮した見直しを行います。今回の改正以降も段階的に見直しが予定されています。

70歳未満の場合 月額上限引き上げのイメージ

※〔 〕内は、直近12カ月間に、同一世帯で3カ月以上高額療養費に該当した場合の4カ月目以降の自己負担限度額(引き上げは予定されていません)。

—— 2026年8月以降
---- 2026年7月まで



所得区分	低所得者 (住民税非課税)	標準報酬月額 28万円未満*	標準報酬月額 28万円以上53万円未満	標準報酬月額 53万円以上83万円未満	標準報酬月額 83万円以上
年間上限	290,000円 [24,200円]	530,000円 [44,200円]	530,000円 [44,200円]	1,110,000円 [92,500円]	1,680,000円 [140,000円]

新設

*標準報酬月額が15万円以下に該当することが確認できた場合、年間上限41万円が適用され、2027年8月以降に償還払いされます。

※年間上限の〔 〕内は、月額平均額。

糖質控えめレシピ

高血糖
予防



Check!

作り方の動画は
こちらから



<https://douga.hfc.jp/imfine/nyouri/26summer01.html>



主菜

冷しゃぶとなすの梅おろし

1人あたり
エネルギー 206kcal
塩分 1.4g

材料 2人分

豚ロース肉（しゃぶしゃぶ用）……140g
なす……2本
大根おろし……100g

梅干し（塩分7%）……1個分（10g）
（タネを取り、実を叩き切る）
A ポン酢しょうゆ……大さじ1
ごま油、いりごま（白）……各小さじ1

作り方

- 1 たっぷり沸かした熱湯で豚ロース肉を1分ほどゆがく。水にとって冷やし、水気を切る。
- 2 なすはヘタを取り、表面に4カ所縦に切り込みを入れる。水にくぐらせて、ラップで1つつ包み、電子レンジ（600W）で3分加熱する。レンジから出したらラップを取り、水にさらして、手で縦にさく。
※なすは熱いのでやけどに注意。
- 3 器に2、1、大根おろし、梅干しの順にのせて、混ぜたAをかける。

調理の
ポイント

豚肉は火を入れすぎると硬くなるので、熱湯が揺れている状態でやさしく1分ほどゆがくと、肉がしっとりと仕上がります。



糖質を控えながら
おいしく食べよう！

● なすは糖質が1本2.1gの低糖質野菜。ポン酢しょうゆは、柑橘風味、だし、しょうゆ、みりんなどが含まれた万能調味料で、比較的糖質が控えめです。しかし、かけすぎは塩分を多く摂取してしまうので注意が必要。梅干しを少しプラスすることで、少ないポン酢しょうゆでも食がすすむ味わいになります。



●料理制作 エダジュン（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

副菜

たたききゅうりとしょうがの塩昆布おかか



1人あたり

エネルギー 67kcal
塩分 0.4g

材料 2人分

きゅうり……………1本（100g）
しょうが（千切り）……………1/2片（5g）
かつお節……………1パック（2g）
塩昆布……………大さじ1/2（2g）
ごま油……………小さじ1

作り方

- 1 きゅうりを麺棒などで叩き切る。
- 2 ボウルで全材料を和える。

調理の
ポイント

きゅうりを叩き切ることで断面が広くなり、味の染み込みがよくなります。



旨みの相乗効果で満足感アップ！

●糖質を入れなくても、かつお節（イノシン酸）×塩昆布（グルタミン酸）の旨みの相乗効果で満足感がプラスされます。しょうがを入れると香りが加わるので、さっぱりと食べやすくなります。

スープ

オクラともずくのネバネバスープ

1人あたり

エネルギー 40kcal
塩分 0.8g

材料 2人分

だし汁……………300mL
オクラ……………1パック（6本）
（ヘタを切り、ガクを回し切り、斜め3等分に切る）
もずく（塩抜き）……………40g
酢……………小さじ2
しょうゆ……………小さじ1/2
ラー油……………小さじ1/4

作り方

- 1 小鍋にだし汁を入れて中火で温める。沸騰したらオクラともずく、酢、しょうゆを入れ、再度沸騰したら1分ほど煮る。食べる直前にラー油を回し入れる。



オクラの甘みで低糖質でもおいしく

●オクラは糖質が1本0.2gの低糖質野菜です。やさしい甘さも感じられるので、甘みを追加しなくてもおいしく仕上がります。もずくはミネラルや食物繊維が豊富。ラー油のちょい足しで味にメリハリを出す工夫をすることで、最後まで食べ飽きません。

Q なかなか眠れない… 寝室で気をつけることは？



A 快適に休むためのカギは「寝室の環境」です。光・温度・音の3点を意識して環境を整えることが、睡眠の質を高めることにつながります。

眠りやすい寝室づくり **3** のポイント

光
就寝前に強い光を浴びると睡眠を促すメラトニンの分泌が抑制され、眠りにくくなります。寝室は暗くしてスマホなどを持ち込まないことが大切です。

夜間トイレに行く際は間接照明や足元灯を活用し、目に入る光の量を抑えましょう。



温度
とくに夏は寝室が暑くなりやすいため、眠りが浅くなったり睡眠時間が短くなったりします。

エアコンを上手に使い、涼しく感じられる室温を維持しましょう。

音
テレビの音や人の話し声、外の騒音など、気づかぬうちに眠りを妨げている音もあります。就寝時にはテレビを消す、遮音カーテンを使用するなど、落ち着いて眠れる静かな空間をつくりましょう。

参考：厚生労働省「健康づくりのための睡眠ガイド2023」

HEALTH INFORMATION



実は、お口からの **危険なサイン!**

監修 ● きみえ歯科 院長 中村喜美恵

以前より **歯が長くなってきた
気がする…**



それは歯周病のサインかもしれません

成人後に歯そのものが成長して長くなることはありません。歯が長くなったように見えるのは、歯茎が下がる「歯肉退縮」

が起きている可能性があります。歯肉退縮が起こると歯の根元が露出し、見た目の変化だけでなく、歯の根元のむし歯や知覚過敏が起こりやすくなります。

歯肉退縮の原因には、強すぎる歯みがきや噛み合わせの不具合、歯ぎしり・食いしばり、矯正治療などがありますが、とくに注意したいのが歯周病です。歯周病が進行すると、歯茎の下にある骨（歯槽骨）が溶け、歯茎全体が下がっていきます。初期は自覚症状が乏しく、「歯が長くなった気がする」といった見た目の変化で気づくケースも多いのです。

また、歯周病を悪化させる要因として、喫煙習慣や糖尿病、骨粗しょう症などの疾患が挙げられます。予防や進行の抑制には、歯科での定期的なチェックに加え、健康診断の結果を確認し、必要に応じて全身の治療を並行して行うことが大切です。

口の中の状態と全身の健康は密接に関係しており、歯周病はさまざまな病気とも関連しています。お口のケアとあわせて、ご自身の健康管理にも目を向けましょう。

歯茎が下がると、食べ物や汚れがたまりやすくなり、歯の根元のむし歯や歯周病の悪化を招きます。放置すると歯を失う原因になることもあります。「歯が長くなった気がする」と感じたら、歯周病の有無も含め、早めに歯科医院で相談し、適切な治療や改善のアドバイスを受けましょう。

夜間・休日のこどもの症状は #8000で相談ができます

夜間・休日のこどもの症状にどのように対処したらよいのか、病院を受診した方がよいのかなど判断に迷ったときには、子ども医療電話相談事業【#8000】に電話しましょう。小児科医師・看護師からこどもの症状に応じた適切な対処の仕方や、受診する病院などのアドバイスを受けられます。

夜中のこどもの急病、どうしよう！ そんなときは…



夜間・休日のこどもの症状に
困ったら #8000に電話

医師・看護師が
電話でアドバイス

注 電話相談の実施時間は各都道府県によって異なります。
詳細は厚生労働省のホームページをご確認ください。



家族みんなの救急相談は #7119

こどもに限らず大人でも、病院の受診や救急車の要請に悩んだときには救急安心センター事業【#7119】が利用できます。医師・看護師などから医療機関の受診についてのアドバイスや、状況によっては緊急出動につながるなどの支援が受けられます。

マイナ救急で緊急時の情報伝達もスムーズに

救急搬送時に会話ができないような状況でも、救急隊員がマイナ保険証を読み取ることで医療情報を確認でき、適切な処置や搬送先の選定が可能になります。今のうちにマイナンバーカードに保険証を登録し、緊急時に備えて持ち歩くようにしましょう。



HEALTH INFORMATION

みんなで知ろう 女性の健康



女性特有の健康課題解消に向けて、
周囲の人も理解を深めよう！

監修 ● 丸の内の森レディースクリニック 院長 宋美玄

FUS (成人女性の低体重・低栄養症候群) やせすぎにご注意を！

FUS (ファス) とは、Female Underweight/Undernutrition Syndrome の略で、成人女性の低体重・低栄養症候群を指します。肥満の予防や治療も大切ですが、やせすぎもさまざまな健康リスクを引き起こします。日本の20代女性では2割前後がBMI18.5未満の低体重 (やせ) であり、先進国の中でもとくに高い割合であるといわれています。正しい知識をもち、無理のない体づくりをめざしましょう。

FUSの原因

原因は多面的であり、社会的要因、心理的要因が複雑に絡み合っているものですが、大きく下記の3点があります。

- ① 体質性やせ
- ② SNS、ファッション誌など、メディアの影響によるやせ志向
- ③ 社会経済的要因・貧困などによる低栄養



FUSによる健康リスクや症状

やせは必要な栄養が不足した低栄養状態です。低栄養状態が続くと貧血や骨粗しょう症などのさまざまな健康リスクが生じます。また、妊娠中のやせすぎは、低出生体重児の要因となり、そのこどもが将来的に生活習慣病に罹患するリスクが高いとされています。



当事者以外にも できること



無意識に「やせているほうがいい」という
価値観を押しつけていませんか

「やせてきれいになったね」「そんなに食べると太っちゃうよ」などという言葉は「やせていなければならない」というプレッシャーを押しつけるものとなっているかもしれません。周囲も気をつけながら、社会全体でこの問題に取り組んでいきたいですね。

参考 | BMI = 体重 (kg) ÷ 身長 (m)²

- ~18.5未満 → やせ
- 18.5~25未満 → 普通体重
- 25~ → 肥満

ここを
めざそう

栄養バランスのよい食事や適度な運動を習慣にし、適切な体重管理を心がけましょう。



下半身の疲れが気になるとき

疲れを癒す呼吸法

心をゆるめるポーズ

ヨガでは、こう考えられています



ヨガでは
第三の目と
いいます



中指の関節で左鼻を閉じ、
右鼻からゆっくり息を吸い
ます。



自律神経の
バランスを整え
心を穏やかに

吸いきったら右鼻を親指で閉じ、
中指を離して、左鼻からゆっくり
吐きます。反対(左鼻で吸う→右
鼻から吐く)も同様に行います。

※①～④を1セットとして、3回繰り返します。

脚の疲れやむくみに

ふくらはぎをほぐすポーズ



少しずつふくらはぎを
動かしながら、気持ち
いいところで念入りに
揺らします。

※反対も①～③を同様に行います。

ひざの痛みに

下半身の筋力をアップさせるポーズ



※①～③を1セットとして、3回繰り返します。

詳しくは
動画をcheck!

<https://douga.hfc.jp/inline/undo/26summer01.html>



冷房の効いた室内で長く過ごしたり、立ち仕事が続いたりすると、下半身の血流が滞り、だるさやむくみの原因になります。日頃からこまめに脚を動かし、温めてゆるめておくことで、疲れがたまりにくくなります。気軽に体を動かして、下半身の負担をやわらげましょう。