

保 健 だより

No. 218 2025 9
SEPTEMBER

東部ゴム健康保険組合
<https://www.toubugomukempo.or.jp>

Contents 🍁🍁🍁🍁🍁🍁🍁🍁

令和6年度 決算のお知らせ	2
行動を変えて生活習慣病を防ごう	4
歩きたくなる旅	6
知っておきたい!医療費節約術	8
知っておくべき健康保険	9
しっかり食べて低カロリー すぐできるらくちんレシピ ..	10
Health Information	12
健保組合からのお知らせ	14
“拾う”張トレ	16

動画を
CHECK!

制 度 ▼▼▼

P 9



レシピ ▼▼▼

P 10



運 動 ▼▼▼

裏表紙



ぼわあ〜んと無防備に浮かんでいるのはマナティーです。野生動物の撮影では、どうやって相手に近づくかが問題になります。でも、マナティーは違います。彼らのほうから近づいてくるのです。最後には水中カメラに鼻先がくっついてしまうほど。そのときはそっと水中カメラを押し出してマナティーをバックさせてから写真を撮るのです。なんとも撮影の楽しい動物です。

📍 アメリカ・フロリダ州 マナティー

写真・文 福田幸広（動物写真家）

令和6年度決算の あらまし概要表

健康保険／収入		
科 目		決算額(千円)
健康保険	保 険 料	7,370,985
収 入	国庫負担金収入	2,843
調 整	保 険 料 収 入	96,176
繰 越	金	906,000
国 庫	補 助 金 収 入	60,285
出 産	育 児 交 付 金	2,455
財 政	調 整 事 業 交 付 金	70,649
雑 収 入	利 子 収 入	1,260
	補助金等追加収入	149
	そ の 他	4,236
合 計		8,515,038
経常収入合計		7,383,437

健康保険／支出		
科 目		決算額(千円)
事 務 費	事 務 所 費	136,263
	組 合 会 費	1,291
保 険 給 付 費	被 保 険 者	2,294,908
	法 定 被 扶 養 者	1,539,720
	高 齢 者	119,770
	高 額 療 養 費	16,412
付 加 給 付 費	被 保 険 者	3,540
	被 扶 養 者	2,370
	合算高額療養費付加金	1,005
納 付 金		2,789,949
保 健 事 業 費		199,628
還 付 金		554
営 繕 費		990
財 政 調 整 事 業 抛 出 金		95,948
連 合 会 費		3,806
積 立 金		1,213
雑 支 出		333
合 計		7,207,700
経常支出合計		7,110,675

介護保険／収入		
科 目		決算額(千円)
介 護 保 険	収 入	882,834
繰 越	金	98,999
雑 収	入	6
合 計		981,839

介護保険／支出		
科 目		決算額(千円)
介 護	納 付 金	887,438
介 護 保 険	料 還 付 金	154
合 計		887,592

みなさま1人当たりで見る決算

※端数処理のため、合計の合わない箇所があります。

収入合計 **586,435円**

繰越金 62,397円(10.6%) その他の収入 16,394円(2.8%)

保険料 507,644円(86.6%)

支出合計 **496,398円**

保健事業費 13,748円(2.8%) その他の支出 17,033円(3.4%)

保険給付費 273,472円(55.1%)

納付金・支援金等 192,145円(38.7%)

令和6年度に実施した おもな保健事業

疾 病 予 防

- ① 特定健康診査・特定保健指導の実施
- ② 一般健康診査の実施(35歳未満被保険者対象)
- ③ 生活習慣病予防健診の実施(35歳以上対象)
- ④ 婦人生活習慣病予防健診の実施(35歳以上対象)
- ⑤ 1泊および日帰り人間ドックの実施(40歳以上対象)
- ⑥ PET検診の実施(40歳以上被保険者対象)
- ⑦ 重症化予防のための受診勧奨事業
- ⑧ インフルエンザ予防接種補助(補助金1,500円)

保 健 指 導 宣 伝 事 業

- ① 医療費通知の実施(年1回・通知は希望制)
- ② 広報誌の発行(原則年3回)
- ③ 健康世帯の表彰
- ④ 家庭常備薬の斡旋(年2回)
- ⑤ データヘルス計画の推進
- ⑥ 健康企業宣言事業所の推進

体 育 奨 励 と 保 養 所 事 業

- ① 山の家、海の家、契約保養所の利用料補助(1人1泊2,000円)
- ② スポーツクラブ等の契約施設の割引利用(斡旋)
- ③ 野球大会、ウォークラリー、健康づくりレッスン、ミニマラソン、テニスフェスタ、一日介護・健康講座等のイベント開催
- ④ WEBウォーキング大会の実施(参加賞・達成賞)

令和6年度 決算のお知らせ

11年連続黒字計上

保険給付費、高齢者支援金等が前年度より大幅に増加したものの、標準報酬月額および標準賞与の増加による保険料収入が増加(健康保険)

去る7月15日に開催された組合会において令和6年度の決算が可決承認されました。
経常収支における差引では、2億7、276万円の黒字を計上しました。

※本文に掲載の金額は、千円単位を四捨五入しています。

健康保険分

全国の健康保険組合を取り巻く情勢は、依然として高止まりの医療給付費と高齢者医療制度への支援金、納付金等が財政を圧迫しており、いわゆる2025年問題を迎えて極めて厳しい事業運営を強いられています。

全国総合健康保険組合協議会会員242組合中、経常収支が黒字の組合は43組合で、残る8割強の200組合が赤字予算となっており、経常収支差引額は、約1、430億円と大幅な赤字となりました。

当健康保険組合においては、標準報酬月額及び標準賞与額は4年連続増加し保険料収入は増加していますが、支出の大部分を占める保険給付については、令和3年度から大幅な増加が継続しており、高齢者への支援金の増加と相まって一段と厳しさを増してきています。

収 入

健保組合の収入源となるのが、みなさまと事業主に納めていただいた保険料です。予算比3億8、297万円増の73億7、099万円となりました。

支 出

みなさまの医療費の健保組合負担分である保険給付費は、39億7、773万円(予算比2億4、480万円減)、高齢者医療制度等に拠出する納付金は27億8、995万円(同1、852万円減)となりました。これら2項目の合計は67億6、767万円です、保険料の約92%に相当しています。

介護保険分

収支差し引きは13億734万円、実質的な収支である経常収支の差し引きでは2億7、276万円の黒字決算となりました。保険給付費、高齢者納付金等が前年度より増加したものの、標準報酬月額及び標準賞与の増加による保険料収入の増加により、11年続けての黒字決算となりました。

健保組合は、40歳から64歳までの介護保険第2号被保険者の介護保険料を代行徴収しています。

令和6年度は収入合計9億8、184万円、支出合計8億8、759万円で、収支差引9、425万円の決算残金をもって終了しました。

収支のポイント



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
心当たりはありますか？

しょうゆやソースは好きだから

喫煙者だ

お酒をよく飲む

せかせか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。

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があります。

ヒートショック

冬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。

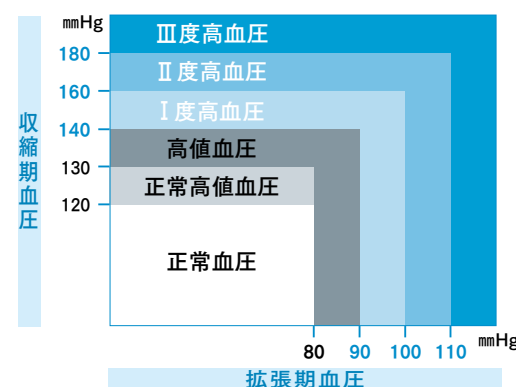
脳梗塞・脳出血など脳卒中

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。

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。



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。



拡張期血圧

心臓が拡張したときの血圧。最低血圧。



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。

さあ、できることから変えてみよう！

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！

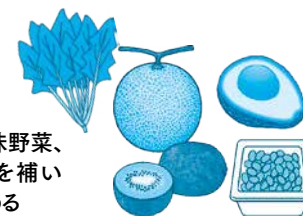


食事

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



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



香辛料や香味野菜、酸味で塩味を補い満足度を高める

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！

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



忍野の八海



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。富士山レーダードーム館で、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ー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、森林浴気分で行くことができる。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。

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



豆知識

8つの池

忍野八海は出口池、お釜池、底抜池、銚子池、湧池、濁池、鏡池、菖蒲池の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。

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水する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。
※榛の木林資料館の敷地内のため、入館料が必要。

🕒 9:00～17:00 📅 不定休
👤 中学生以上300円、小学生以下150円、1歳以上～幼稚園児100円
🌐 <http://hannoki.com/>

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。

🕒 9:30～17:00(最終入館16:30)
📅 火曜日(祝日を除く。7・8月は無休)、年末年始(12/28～1/3)
👤 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)
🌐 <https://www.fy-museum.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。

🕒 9:00～17:00(最終入館16:30)
📅 火曜日(祝日を除く。8月は無休)、年末年始(12/29～1/1)
👤 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)
🌐 <https://fujiyoshida.net/spot/13>

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。

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

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。繊維業が盛だった昭和初期、織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 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。

温泉



グルメ



※営業時間や料金等は変更される場合があります。



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。



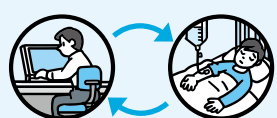
・・・出張中のけが・・・

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、通勤と関係ない行為をする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



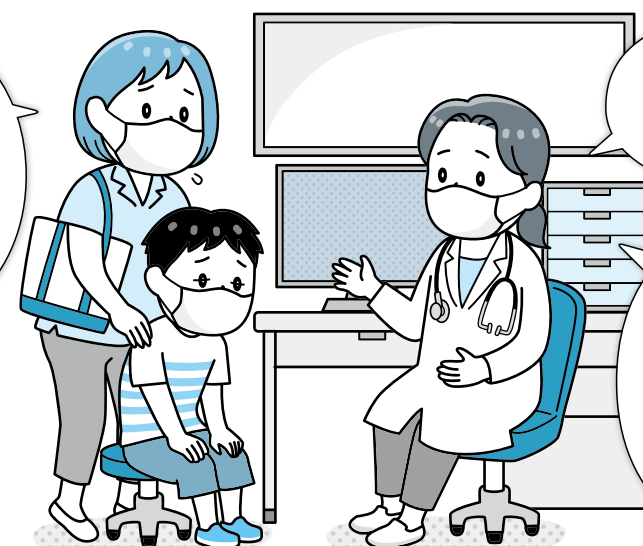
ろうさい
0570-006031

受付
時間

8:30～17:15
(土・日・祝日、年末年始を除く)

抗菌薬を正しく使いましょう

かぜをひいた
みたいです
早く治したいので、
抗菌薬を出して
いただけませんか？



お子さんのかぜは、
ウイルスが原因なので、
抗菌薬は効きません

抗菌薬は
必要のないときに
服用すると、
抗菌薬が効かない
耐性菌を作ってしまう
こともあります

抗菌薬^{*}を服用すれば、かぜが早く治ると思っていませんか？ 抗菌薬は細菌と闘う薬なので、かぜなどのウイルスが原因となる感染症には効果がなく、早く治ることもありません。抗菌薬の不適切な使用は、薬剤耐性（AMR:Antimicrobial Resistance）が起こる原因のひとつです。また、抗菌薬には副作用もあります。医療費を大切に使い、私たちの体を守るためにも抗菌薬を正しく使いましょう。

^{*}抗生剤、抗生物質と呼ばれることもあります。

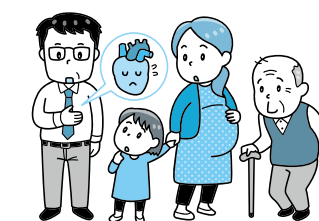
抗菌薬が効かない、薬剤耐性（AMR）が拡大しています

薬剤耐性とは、**抗菌薬の使用により病原体が変化して、特定の種類の抗菌薬が効きにくくなる、または効かなくなる**ことです。

近年、薬剤耐性をもつ細菌が世界中で増えてきて、感染症の予防や治療が困難になるケースが増えています。とくに、**免疫力の弱い乳幼児や妊婦、高齢者、持病のある人**は、感染症にかかる**重症化しやすい**ため、**耐性菌が広まって使える抗菌薬が減ってしまうと、命の危険が高まります**。

私たちにとって、薬剤耐性の拡大防止は、非常に重要なことです。

＼免疫力の弱い人はとくに危険！／



薬剤耐性（AMR）の拡大を防ぐために

薬剤耐性の拡大を防ぐためには、まずは**自分自身が細菌感染症にかからないように予防の意識をもつ**こと、それと同時に、私たちが**抗菌薬を適切に使用**することも重要です。

そもそも医薬品は、医師や薬剤師の指示どおり使用しないと十分な効果が期待できなくなります。とくに抗菌薬の場合、必要のない抗菌薬をのんだり、指示された服用方法を変更するなど**不適切な使い方**をすると、**新たな耐性菌が出現するリスクが高まります**。また、**耐性菌は周囲の人々にも感染**します。自分の健康はもちろん、薬剤耐性の拡大を防ぐために、**抗菌薬は正しくのみま**しょう。

感染を予防するために、日ごろからできること

- 正しい手洗いの徹底やアルコール消毒をする
- マスクの着用
- 外出後、帰宅後はうがいをする
- 生活や食事、休養などに配慮して、健康に気をつける



抗菌薬は正しくのみましよう

- 症状を医師に詳しく伝え、適切な処方をしてもらう
- 抗菌薬は医師の指示（処方せん）どおり最後までのみきる
- とっておいて、後でのまない
- 他の人にあげたりもらったりしない
- 疑問は医師や薬剤師に相談する

なるほど！





●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。

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
A 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、Aを加えてひと煮する。
- ③ そばは表記時間どおりにゆで、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/imfine/ryouri/25summer01.html>

酢とにんにくで
スタミナ効果!

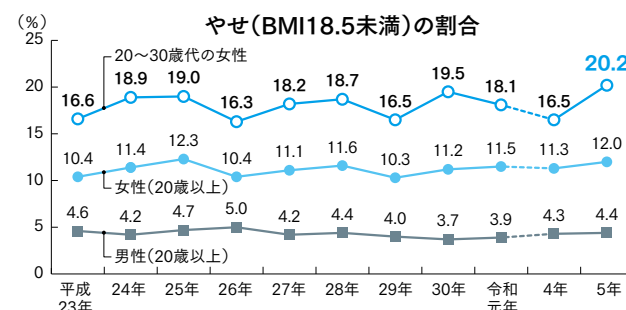


20～30歳代の女性の
5人に1人

「やせ」が招く健康リスクを見逃さないで

監修：丸の内の森レディースクリニック 院長 宋美玄

日本は先進国で最もやせている女性が多く、**20～30歳代女性の5人に1人がBMI18.5未満の「やせ」に該当します。**やせた体型を理想とする風潮による過度なダイエットなどで低栄養状態に陥るケースが増加している現状を受け、日本肥満学会は「女性の低体重・低栄養症候群(FUS)」を新たに定義し、予防策を示す方針です。



※「国民健康・栄養調査結果の概要」(令和5年 厚生労働省)より作成
(令和2・3年は調査中止)

「やせ」が引き起こす健康リスク

「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。

糖尿病

血糖値が正常より高い耐糖能異常の若年女性の割合は、普通体重1.8%に対し、やせ13.3%で約7倍に上昇。

妊娠・出産への影響

月経異常や妊娠の可能性の低下、子どもの将来の生活習慣病リスクに影響する低出生体重児のリスクが高まる。

ご自身の健康を守るため、また将来の妊娠・出産に備え、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。



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

ここを目標に!

HEALTH INFORMATION

クイズ 健康の分かれ道

直接煙にさらさなければ大丈夫?

周りの人の健康を害さないためには…

A 誰もいない場所でタバコを吸う

B 完全に禁煙する



こんな経験はありませんか?

- ☑ ベランダで喫煙して部屋に戻った後、「タバコ臭い」と言われる
- ☑ 喫煙所を利用した後に、服や髪の毛ににおいがついてしまう
- ☑ タバコの火を消した後も、部屋や車内においが残る

これらは、タバコの有害成分が自分の服や髪、部屋の中に残ってしまっているサイン。サードハンド・スモークのリスクを減らすには、喫煙後は手洗いや着替えをし、45分以上待ってから部屋に戻ることも有効と考えられています。しかし、ご自身や周囲の人の健康を守るために最も確実なのは、完全に禁煙することです。

ベランダや屋外、喫煙所など、人がいない場所で喫煙するだけで、周囲へのタバコの影響を抑えられると思っていませんか? 実は、それだけでは不十分。目に見えない「サードハンド・スモーク」(残留受動喫煙、三次喫煙)にも注意が必要です。

サードハンド・スモークとは?

タバコの煙に含まれる成分は、壁や家具、衣服や髪に付着して長時間残留し、時間がたつてからも周囲の人に影響を与えます。これがサードハンド・スモークです。

答え B

監修：東京科学大学 大学院医歯学総合研究科
う蝕制御学分野 主任教授 島田 康史

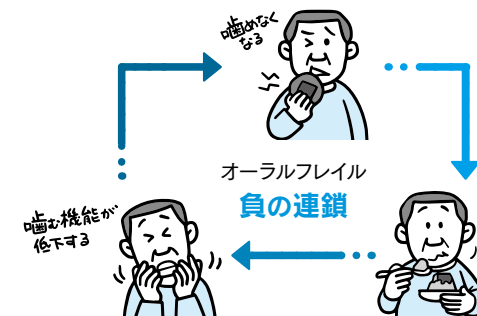
フレイルは口の中から始まる…

「オーラルフレイル」

加齢により心身が疲れやすく衰えた状態のことを「フレイル」といい、要介護状態へと至る前段階です。フレイルは、口腔機能の低下(オーラルフレイル)から始まる場合があります。

噛めないからやわらかいものを食べる、やわらかいものを食べるから噛む機能が低下する、噛む力が低下するから噛めなくなるという負の連鎖が、口腔機能の低下を招きます。食欲・摂取量が低下することで低栄養となり、筋力・筋肉量の減少、基礎代謝量の低下につながるのがフレイルです。きっかけは口腔機能の低下といえ、人生100年時代だからこそ、口腔ケアは重要になっています。

ただし、毎日の歯みがきや歯科医院の受診だけが口腔ケアではありません。会話は摂食嚥下に関連する筋力を鍛え、運動は噛む力に影響する体幹を鍛えます。人や社会とのつながりをもちながら、アクティブに人生を楽しむことがオーラルフレイルを予防するコツです。



4点以上で危険!

オーラルフレイルセルフチェック	はい	いいえ
半年前と比べて堅いものが食べにくくなった	2点	0点
お茶や汁物でむせることがある	2点	0点
義歯を入れている	2点	0点
口の乾きが気になる	1点	0点
半年前と比べて外出が減った	1点	0点
さきイカ、たくあんぐらいの堅さの食べ物を噛める	0点	1点
1日2回以上、歯をみがく	0点	1点
1年に1回以上、歯医者に行く	0点	1点

出典：日本歯科医師会リーフレット「オーラルフレイル」

HEALTH INFORMATION

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。



「健康企業宣言」の参加事業所になりませんか？

健康企業宣言とは、企業全体が従業員の健康増進に取り組むこと（健康経営）を宣言して従業員の活力や生産性の向上等をめざし、一定の成果を上げることで「健康優良企業」として認定される制度です。「健康企業宣言 宣言の証」や「健康優良企業認定証」の社内掲示や対外的な広報等を行うことで企業イメージの向上を図ることにもつながります。当健保組合では、参加事業所の積極的なサポートに努めさせていただきます。すでに数事業所が参加しております。ぜひ、みなさまの事業所もご参加くださいますようお願いいたします。



小里機材(株)

マイナ保険証をお持ちでない方へ資格確認書を送付いたします（従前の健康保険証をお持ちの方）

令和7年12月2日以降、現在お持ちの健康保険証は使用できなくなります。今後は健康保険証として利用登録したマイナンバーカード（マイナ保険証）を利用して医療機関等を受診していただけますが、マイナ保険証をお持ちでない方が医療機関等を受診するには資格確認書が必要となります。

そのため、令和7年9月から令和7年11月にかけて順次、マイナ保険証をお持ちでない方へ資格確認書を事業所経由で送付いたします。

※マイナ保険証をお持ちでない場合とは以下のことをいいます。
・マイナンバーカードをお持ちでない
・健康保険証の利用登録を行っていない等の理由により、マイナンバーカードで医療機関等を受診できない
・マイナンバーカードの電子証明の有効期限が切れている

マイナンバーカードの保険証利用登録はお済みですか？

マイナンバーカードを健康保険証として利用すると窓口で限度額以上の支払いが不要になり、限度額適用認定証や高額療養費の申請が不要となります。また、医療機関等を受診の際に診療/薬剤の情報提供に同意すると、医師や薬剤師がそれらの情報を確認し、ご自身の情報に基づいた総合的な判断や重複する投薬を回避した適切な処方を受けることができます。

まだ、マイナンバーカードの健康保険証利用登録がお済みでない方は、利用登録をお願いいたします。

マイナンバーカードを健康保険証として使うためには、初回利用時のみお申し込み手続きが必要です。下記の3つの方法からお選びいただけます。

- ① マイナポータルから申し込む**
ご自身のスマートフォンやパソコンからマイナポータルにログインして、お申し込み手続きができます。
- ② 顔認証つきカードリーダーで申し込む**
医療機関・薬局にある顔認証つきカードリーダーでお申し込み手続きができます。
- ③ セブン銀行のATMで申し込む**
全国のセブン銀行のATMでお申し込み手続きができます。

9、10月に被扶養者の再認定を行います

現在、被扶養者に認定されている方については、就職や収入額の増加などによる扶養者削除もれを防ぐため、定期的に被扶養者の再認定を行うことになっております。

今年は、**事業所記号1～190の事業所の全被扶養者**について届出をお願いいたします。（なお、令和7年4月1日以降に認定された方は除きます。）

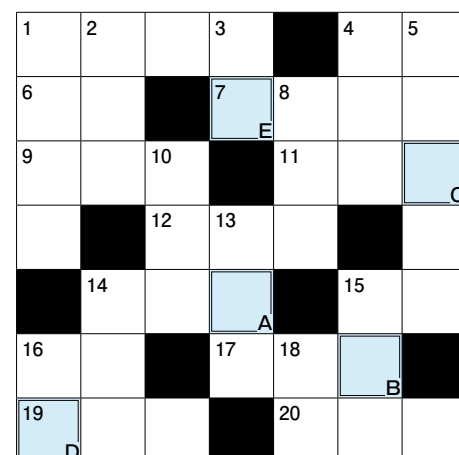
各事業所へ該当者分の被扶養者（再認定）届を9月から10月にかけて送付いたしますので、収入の有無・種類・年間収入額等をご記入していただき、収入額等に関する証明書を添付して期限までに提出していただくことになりますのでご協力をお願いいたします。

なお、届出が期限までに提出されませんと被扶養者から削除されますのでご注意ください。
また、収入基準を超過していたにもかかわらず届出がされていない場合は、遡っての削除となります。
提出書類の詳細につきましては、各事業所宛に送付いたします。

クロスワードパズル

第153回 ★ げんぽクイズ

©スカイネットコーポレーション



全部できたら二重ワクの4文字をABC順に読んでください。
その言葉が答えです。

★タテのカギ

- モミジなどの木々が色づくこと
- 前髪を上げると見える
- 国民の三大〃は教育、勤労、納税
- 暮らしている家
- 通行人が迷わないように立てる案内板など
- 景色を楽しむ〃風呂
- 夢が〃か幻か
- 港の地図記号はこの形
- 塩焼きがおいしい、秋が旬の細長い魚
- 渦潮が有名な〃海峡
- ブドウ〃はグルコースとも呼ばれる
- 晴れ渡る空の色

★ヨコのカギ

- 童謡『虫のこえ』で、キリキリなく虫
- 部屋のここにホコリがたまりがち
- 考えるときに組む人も
- 足利家が代々将軍を継いだ〃幕府
- 本番通りに行く〃演習
- 白線の前で車をビタツ
- ホテルで、ベッドが2つある客室
- 好きな〃の小説を一気読み
- 圧力、寸胴、中華
- 1000kgで1になる、質量の単位
- 野球の試合を〃タイムで放送
- 〃も育ちも東京です
- 12星座で獅子の次

- 応募資格 当健保組合の被保険者およびそのご家族に限ります（1人1枚）。
- 用紙・答えの書き方 通常ハガキに二重ワクの文字をABC順に記入してください。記入事項はこのほか①応募者の事業所名、②自宅住所、③自宅電話番号、④応募者氏名です。なお、白紙に答えと①～④を記入のうえ封筒に入れていただいても結構です。
- 送り先 〒107-0051 東京都港区元赤坂1-5-26 東部ビル4階 東部ゴム健康保険組合
- 締切 令和7年10月31日（金）必着
- 当選者の発表 記念品の発送をもってかえさせていただきます。
- 賞品 当選された10名の方に対し、記念品を直接お贈りします。
- 第152回の答え：タイオン（体温）

>>> 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

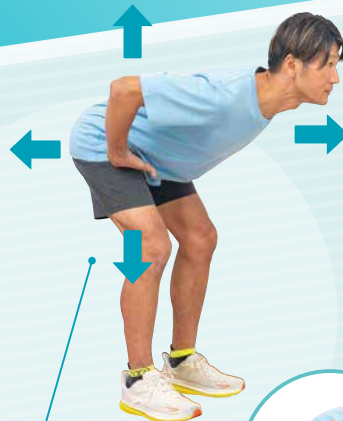
両足を肩幅に開き、
両手を股関節の前側に置く。



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

