

健保だより

No.219 2026 1 JANUARY

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

Contents

新年のご挨拶	2
花粉症のセルフケア	3
だから特定健診を受けないと	4
脂質異常症を防ぐ	6
歩きたくなる旅	8
HEALTH INFORMATION	10
しっかり食べて低カロリー ラクちんレシピ	12
健保組合からのお知らせ	14
“踏み込む”張トレ	16

動画を
CHECK!

レシピ

P 12



運動

裏表紙



12月中旬、北海道の山岳地帯は木々も凍り付き真冬の様相です。キタキツネは冬毛を纏い、一年で一番美しい季節を迎えます。密に生えた体毛とふかふかの尻尾でマイナス20度でも平気です。この2頭は兄弟で、とっくに親別れしているはずですが、甘えん坊なのか近くには母親の姿も見え隠れしていました。もうすぐ母親は次の命を繋ぐ準備が始まっています。この兄弟も自分の力で冬を乗り切っていくのです。

◆ 北海道・十勝岳 キタキツネ

写真・文 福田幸広（動物写真家）



花粉症のセルフケア

花粉症の有病率は年々増加しており、この20年で約2.2倍、約43%に達しています*。つらい鼻水やくしゃみなどの症状は、睡眠や仕事・勉強など日常生活にも悪影響を及ぼします。日頃からセルフケアを心掛けましょう。

出典：「花粉症環境保健マニュアル2022」

日常生活で行う花粉症対策

1 花粉症情報をこまめにチェック

花粉のシーズンにはテレビやインターネットで飛散量が報じられます。飛散量が多い日は外出を控えるなど、事前の確認を習慣にしましょう。



日本気象協会「花粉飛散情報」

*2026年1月頃情報提供開始



2 服装は花粉がつきにくい素材を

花粉はふわふわザラザラした素材（例：ウール）につきやすく、さらさらツルツルした素材（例：ナイロンなどの化学繊維）にはつきにくいのでおすすめです。



また花粉は静電気が発生するとつきやすくなるため、帯電しにくい素材（例：綿）もおすすめ。化繊でもポリエチレン素材（例：フリース）とナイロン素材（例：ダウンジャケット）を重ね着するとなにかが発生しやすくなるので、避けたほうがよいでしょう。

3 外出時はマスクを着用

マスクの使用で吸い込む花粉量は約3分の1～6分の1に減り、鼻の症状を和らげる効果があります。隙間がないよう、顔にしっかりとフィットさせましょう。



4 眼は花粉症用メガネで守る

メガネを使用しない場合に比べて、防御カバー付きの花粉症用メガネ（ゴーグル状）では花粉量を約65%、通常のメガネでも約40%減らせます。人工涙液の点眼で眼を洗うのも効果的です。



OTC医薬品を活用すれば、受診の手間を減らせる！

花粉症のつらい症状には、市販のOTC医薬品が便利です。病院に行かなくてもドラッグストアで購入できるため、忙しくても自分の好きなタイミングで対処できます。抗ヒスタミン薬や点鼻薬、点眼薬など、症状に合わせて選べるのも安心。受診や待ち時間の手間を減らしながらセルフケアが可能ですが、ただし副作用や体質に合わない場合もあるため、薬剤師に相談し、改善がみられないときは受診しましょう。

POINT セルフメディケーション税制を活用すれば節税もできる

対象のOTC医薬品を年間12,000円を超えて購入した場合、「セルフメディケーション税制」により所得控除を受けられます。確定申告で忘れずに申請しましょう。

※医療費控除との併用はできません。

セルフメディケーション
このマークをチェック！ ▶ 税控除対象

あけましておめでとうございます。

被保険者ならびにご家族のみなさまにおかれましては、健やかに新春を迎えたこととお慶び申し上げます。また、平素より当健康保険組合の事業運営に対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。

昨年を振り返りますと、国内外で不安定な情勢が続いた一年でした。依然として続く国家間の紛争はエネルギーや物価の上昇につながり、現在も消費者の生活に多大な影響を及ぼしています。加えて、過去最高の平均気温となつた夏には熱中症で倒れる人が続出し、沈静化したかと思われた新型コロナウイルスは変異株が静かに広がるという、健康面でも不安の絶えない一年となりました。一方で、4月13日から10月13日に開催された大阪・関西万博には国内外から国境や人種を超えて多くの人が来場しました。奇しくも戦後80年という節目の年に国を超えた交流が行われたことは、国際情勢の緊張が続く中で明るい話題となりました。さて、健康保険組合を取り巻く情勢を見ると、昨年はすべての団塊の世代が後期高齢者となる「2025年問題」に直面した年でした。日本の総人口の5人に1人が後期高齢者という日本では、高齢者への拠出金の増加によって健保財政が今後ますますひつ迫することが予想されます。同時に、

高齢者の医療費を支える現役世代の負担軽減についても、対策に注力していかなければなりません。これは超高齢社会であると同時に少子社会である日本において、喫緊の課題となっています。

また、今年はマイナ保険証に完全移行して迎える最初の年となります。昨年12月1日に猶予期間が終了し、従来の健康保険証は役目を終えました。マイナ保険証は、よりよい医療を効率的に受けられる、医療現場の負担を軽減するといったさまざまなメリットがあります。マイナ保険証への移行により、保健・医療・介護の分野で得られるデータを活用し、業務効率化と医療の質の向上を図る医療DX（デジタルトランスフォーメーション）がさらに推し進められると期待されています。

みなさまにおかれましては、今年も引き続き健康維持にご留意いただきますようお願い申し上げます。当健康保険組合としましても各種保健事業を展開し、みなさまの健康をサポートしてまいります。

結びに、本年もみなさまがご健勝でご多幸でありますよう心からお祈り申し上げ、新年のご挨拶とさせていただきます。



東部、ゴム健康保険組合
理事長 村岡 実

新年のご挨拶

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。

特定保健指導を受けてみたらどうだった？

特定保健指導を受けると効果が出やすい！？



1年後…



1年後…

特定保健指導を受ける場合と受けない場合ではその後が違います！

関西大学が公表した研究結果では、特定保健指導の対象となり、実際に保健指導を受けた人は、受けていない人に比べ、大きい改善効果が得られた可能性が報告されています。

関西大学プレスリリース2022.12より

● 特定保健指導が必要と指摘された人の1年後

腹囲	男性	-0.3cm
	女性	-0.3cm
体格指数(BMI)	男性	-0.1
	女性	-0.1
体重	男性	-0.2kg
	女性	-0.3kg

● 特定保健指導を実際に受けた人

腹囲	男性	-5.0cm
	女性	-5.7cm
体格指数(BMI)	男性	-1.3
	女性	-1.9
体重	男性	-3.8kg
	女性	-4.7kg

健康的に無理なく続けられる生活習慣改善の方法を
アドバイスしてもらえてよかったです。支援してくれる人がいるので、がんばりました。
せっかく自分に合った改善方法をアドバイスしてもらったので、これからも続けていきます。
特定保健指導の案内があった方は、ぜひ受けてくださいね！

特定健診は40～74歳を対象とした生活習慣病を予防するためのメタボリックシンドロームに着目した健診です。

だから 特定健診を受けないと。

早期発見・早期改善のチャンス！ だから健診結果は大事です

忘れていませんか？「要再検査」「要精密検査」

健診結果で「要再検査」や「要精密検査」の項目があったのに、病院を受診せずに放置している方はいませんか？健診は受けっぱなしでは意味がありません。健診結果で、「再検査」や「精密検査」を受けるよう指示があった場合は、忘れずに受けましょう。

再検査とは？

健診で異常値が見られた場合に、その異常が一時的なものか、継続的なものかを確認するために行う検査です。再検査の結果で異常がなければ、異常値は一時的なものだったと考えられます。

精密検査とは？

健診で異常値が見られた場合に、その原因を調べたり、治療の必要性を確認するための検査です。病気の有無を詳しく調べるために行う、より専門的な検査です。

こんな方はいませんか？ 医療スタッフからのアドバイス



前回再検査を受けたけど、とくに問題なかったよ。何の症状もないし、今回は再検査を受けなくても大丈夫だと思う。



出張、会議、子どもの行事などで、再検査を受けに行く予定がたてられないの。さらに詳しい検査が必要だなんて言われたら困るので、そのうち時間ができたら受けに行きます。



「要精密検査」があったんです。受診しなくちゃと思うんですが、なんだか怖い病気がありそうで、なかなか精密検査を受ける気になりません！



前回の再検査の結果では問題なかったとしても、今回も問題ないかどうかはわかりません。現在不調を感じないからといって「大丈夫」と自己判断してしまうのも問題です。前回見逃された異常が今回は見つかるかもしれません。早期発見のチャンスなので、この機会に受診してみましょう。



仕事や家庭の用事などで多忙な方も少なくないと思いますが、もし病気の場合は、早期に対処するほど改善しやすくなります。放置していたために、治療に時間がかかることがあります。再検査や精密検査は後回しにせず、受診しましょう。



「要精密検査」と書かれるとドキッとしてしまいますが、万一何かの病気があったとしても、今のうちに早期発見で治りやすい可能性が考えられます。ぜひ精密検査を受けてください。

健診は受けたあとが大事です！



健診結果で「再検査」「精密検査」の判定があったら、必ず受診しましょう。受診しにくいさまざまな事情や理由があるかもしれません、なによりあなたの健康が大切です。病気が見つかっても「早期治療のチャンス！」「早期発見できてよかった！」と思って改善に取り組みましょう！



そもそもうだなー
早めに検査してみます

脂質異常症を防ぐ

こんな行動
心当たりはありませんか？

夜遅い時間に外食

座りっぱなし

ストレスはお酒とスイーツで解消



脂質異常症とは、血液中のコレステロールや中性脂肪の値が基準から外れている状態のことです。動脈硬化を促進させ、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

動脈硬化により、心臓に血液を送る血管（冠動脈）が狭くなっていることで、血流が低下することで、狭心症を引き起こします。さらに動脈硬化が進み、血管が詰まると心筋に酸素が届かず壊死すると、心筋梗塞を引き起こします。

脳梗塞

脳に血液を送る血管に動脈硬化が進んで血管が詰まり、脳の神経細胞が壊死することで発症します。脳梗塞が起こった場所によって、麻痺（手や足が動かなくなる）、言葉が出にくくなるなど、さまざまな症状が起こります。ひどい場合には、命にかかわることもあります。

末梢動脈疾患（PAD）

(PAD: Peripheral Artery Disease)

主に足や手の比較的細い血管に動脈硬化が起こることで生じる病気です。とくに、足の血管が動脈硬化によって詰まり、歩きにくくなったり壊死を起こしたりすることがあります。悪化すると手術が必要になる場合があります。

脂質異常症のめやす

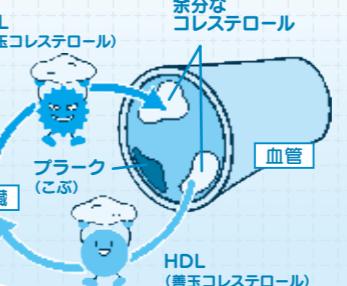
	保健指導判定値	受診勧奨判定値
中性脂肪	≥150mg /dL (空腹時) ≥175mg /dL (随時)	≥300mg /dL
HDL コレステロール	<40mg /dL	-
LDL コレステロール	≥120mg /dL	≥140mg /dL
Non-HDL コレステロール*	≥150mg /dL	≥170mg /dL

*総コレステロール値からHDLコレステロール値を引いた値
受診勧奨判定値に当てはまつたら、治療が必要かどうか医療機関を受診し、相談してください。

脂質まめ知識

● 悪玉コレステロール／善玉コレステロール

よく「悪玉コレステロール」「善玉コレステロール」と耳にしますが、実際はそれでは「LDLコレステロール」「HDLコレステロール」といいます。「悪玉」はコレステロールを血管に運び込み、「善玉」は余分なコレステロールを回収します。余分なコレステロールが血管壁に粥状にたまると動脈硬化を引き起します。



私たちが食事から摂取するあぶら（油、脂質）は大きく「飽和脂肪酸」と「不飽和脂肪酸」の2つに分かれます。「飽和脂肪酸」はバターやラードなど脂肪として体内に蓄えられやすく、「不飽和脂肪酸」はオリーブオイルやごま油、青魚（サバ、イワシ、サンマなど）に多く含まれるEPAやDHAなど、エネルギーや体の構成成分になります。食べすぎはいけませんが、「不飽和脂肪酸」は“健康によい”といえます。

* EPA = エイコサペンタエン酸、DHA = ドコサヘキサエン酸

● あぶらの種類

私たちが食事から摂取するあぶら（油、脂質）は大きく「飽和脂肪酸」と「不飽和脂肪酸」の2つに分かれます。「飽和脂肪酸」はバターやラードなど脂肪として体内に蓄えられやすく、「不飽和脂肪酸」はオリーブオイルやごま油、青魚（サバ、イワシ、サンマなど）に多く含まれるEPAやDHAなど、エネルギーや体の構成成分になります。食べすぎはいけませんが、「不飽和脂肪酸」は“健康によい”といえます。

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

食事 飽和脂肪酸などのあぶらを控え、野菜・魚・食物繊維を意識的にとりいれましょう。

運動 生活に有酸素運動（ウォーキングやジョギング）をとりいれましょう。

ストレス ストレスを受けたときに分泌されるホルモンには、コレステロールを高める作用があります。十分な休養とリラックス法で自律神経のバランスを整え、ストレスをためないようにしましょう。

楽しみながら
健康に！

食事

中性脂肪を減らす作用のある青魚（サバ、サンマ、イワシなど）を食べる



行動

テレビやスマホを見るときに「立つ」「ストレッチする」など、ながら運動をする



Easy 簡単にできる！

Social みんなでやってみよう！

運動

職場の健康イベントに参加する



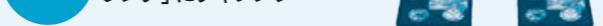
行動

家族と健診結果を共有して、みんなで健康に



食事

職場の仲間と「ノー揚げ物ランチ」にチャレンジ



いまやるべき！ Timely

食事

飲み会前に軽く食べてから参加する



健診を受けたら直後に改善する行動を1つだけ決める



碓氷峠 アプトの道

うす
い
とうげ

信越本線アプト式鉄道時代の廃線敷を用いたハイキングコース。金めしで知られる横川駅と熊ノ平駅の間の約6kmが遊歩道として整備されている。歴史を感じる複数のトンネルを通り抜ける廃線コースを楽しもう。



⑥ めがね橋（碓氷第三橋梁）
明治25年に完成した美しいレンガ造りの4連アーチ橋。川底からの高さが31m、長さは91mあり、わが国最大級。通称「めがね橋」として親しまれ、国の重要文化財に指定されている。

アプトの道に戻りしばらく行くと丸山変電所がある。レンガ造りの建物で、蓄電池室と機械室の2棟が並んでいる。丸山変電所を過ぎてしばらく歩き、左折して線路が舗装されて歩きやすい。途中アプトの道から右折して碓氷関所跡を見学しよう。

アプトの道に戻りしばらく行くと丸山変電所がある。レンガ造りの建物で、蓄電池室と機械室の2棟がある。丸山変電所を過ぎてしばらく歩き、左折して線路をくぐると峠の湯。レストランがあり食事もできる。さらに進むと第1号トンネルに入る。中は照明があり安全に歩ける。第2号トンネルを抜けると、碓氷湖が左手に見えてくる。湖畔に下りて美しい湖面を見ながら休憩するのもよい。

湖面を見ながら休憩するのもよい。第3号、第4号トンネルを過ぎ、第5号トンネルを抜けるとめがね橋に出る。200万個以上のレンガを使用した大きな橋で、下をのぞくと足がすべく。遊歩道の階段で国道18号に降りると、下から橋を仰ぎ見ることができる。めがね橋を渡つて、第6号から第9号トンネルを経て、第10号トンネルを抜けると、アプトの道の折り返し点、熊ノ平駅に着く。これまでひたすら緩やかな坂を上ってきたが、ここは平らで開けた場所になっている。ここから折り返し、来た道を峠の湯まで下ろす。峠の湯の温泉で温まり、疲れを癒してから帰路に着くのもおすすめ。

- アクセス JR信越本線横川駅
- HPはコチラ [http://www.usuitouge.com/bunkamura/](#)
- 上信越自動車道松井田妙義IC
- 一般社団法人安中市観光機構



① アプトの道（起点）
秋間梅林
秋間川上流の丘陵地に広がる広大な梅林で「ぐんま三大梅林」のひとつ。梅林内は散策できる遊歩道があり、開園期間中は売店も開店している。2月中旬～3月末頃の秋間梅林祭ではイベントもある。
※例年見頃は3月上旬～中旬

② 碓氷関所跡
1623年、江戸幕府によって設置された中山道の関所。東西に門があり、西を幕府が、東を安中藩が守っていた。昭和35年に東門を関所跡に復元した。国指定史跡。

③ 丸山変電所
碓氷線が幹線鉄道ではじめて電化されたことに伴い、明治44年に建設された。当時の鉄道・電気の最先端技術が導入され、列車が通らないときに充電し、列車の登坂時に放電して電力を補った。国の重要文化財。

④ 第1号トンネル
アプトの道には、熊ノ平駅までの間に第1号から第10号のトンネルがある。トンネル内には照明があり午前7時から午後6時まで点灯している。夜間は暗くなり危険なので注意しよう。

⑤ 碓氷湖
中尾川と碓氷川の合流点をせき止めて造った人工湖。湖畔には約1.2kmの散策道があり、約20分で一周できる。秋は紅葉がすばらしい。

⑥ めがね橋（碓氷第三橋梁）
明治25年に完成した美しいレンガ造りの4連アーチ橋。川底からの高さが31m、長さは91mあり、わが国最大級。通称「めがね橋」として親しまれ、国の重要文化財に指定されている。

⑦ 熊ノ平駅
熊ノ平駅は碓氷峠区間で唯一の平坦な場所で上下線の列車が待ち合わせをする駅だった。童謡「もみじ」の作詞者高野辰之はこの周辺の紅葉の美しさを歌詞にしたといわれる。

⑧ 天然温泉 峠の湯
霧積川に源泉をもつやわらかな泉質の天然温泉。内湯のほか、妙義の山並みを眺めながら入れる露天風呂やサウナもある。レストランがあり、ゆっくりくつろげる。ログハウスコテージ、スパオートキャンプ場も併設されている。
● 10:00～21:00(最終受付20:30)
● 毎月第2・第4火曜日
● 大人700円、4歳～小学生500円(3時間利用)

碓氷峠鉄道文化むら
見て、触れて、体験できる、碓氷峠と鉄道の歴史を感じられる施設。展示や資料館のほか、日本で唯一碓氷峠専用電気機関車「EF63」の運転体験^{※1}ができる。また展示してある「EF62」や「189系あさま号」の運転席に入って機器類に触れることができる。子どもから大人まで楽しめる。
● 11月～2月9:00～16:30、3月～10月9:00～17:00(入園は閉園30分前まで)
● 毎週火曜日(8月を除く)・12/29～1/4(火曜日が祝日の場合は翌日休園)
● 中学生以上700円、小学生400円、小学生未満無料(保護者同伴)
● <https://www.usuitouge.com/bunkamura/>
※1 事前に講習受講が必要。詳細はHPでご確認ください。
※2 廃止された信越線の一部を使用したトロッコ列車は、3月～11月の土日祝とお盆時期、イベントなどに、ぶんか駅ととうげのゆ駅の間を運行。

トロッコ列車^{※2}
トロッコ列車^{※2}は、廃止された信越線の一部を使用して運行される列車。3月～11月の土日祝とお盆時期、イベントなどに運行される。

女性の65%が該当

貧血・かくれ貧血

20～40歳代の女性の21%が貧血で、かくれ貧血も含めると65%にのぼるといわれています*。「疲れやすい」「やる気が出ない」「肌荒れ」などの不調は、鉄分不足が原因かもしれません。

*「国民健康・栄養調査」(平成21年 厚生労働省)より

かくれ貧血とは…

血液中のヘモグロビンが不足し、全身に酸素を送れない状態を貧血といいます。一方、かくれ貧血は、フェリチン(鉄の貯蔵量)検査で判明します。放置すると貧血に進行します。

食事で予防・改善しよう!

女性の鉄摂取量は必要量の約6割にとどまります。月経中やダイエットをしている方はとくに不足しがちです。ヘモグロビンの元になる鉄とたんぱく質を意識してしっかりとすることが大切です。

吸収率の高い「ヘム鉄」を含む肉・魚を積極的にとる(吸収率はヘム鉄25%・非ヘム鉄3～5%)

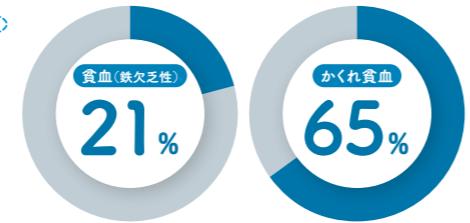
毎食「たんぱく質食材を片手ひと盛り」



主食は必須アミノ酸を含む米を基本に。パン・麺のときはたんぱく質をプラス

鉄の吸収を妨げるカフェイン飲料は食事前後1～2時間控える

日常でできる工夫

貧血とかくれ貧血の割合
(20～40歳代女性)

貧血は頭痛やだるさ、集中力低下などを招き、妊娠中には胎児の発育にも影響を与えます。女性の重要な健康課題なので、食生活を見直し、必要に応じてフェリチン検査で確認しましょう。



ストレス→口内環境の悪化

ストレスは口内環境の悪化につながり、口腔機能の低下は幸福感の低下をもたらします。関係ないように思われる口内環境とメンタルヘルスですが、実は双方向で影響し合っています。つまり、ストレスを解消することで口内環境が改善し、口腔機能を維持することで幸福感も維持できることになります。

口腔機能の低下→幸福感の低下

歯の欠損など口腔機能が低下すると、食べたいものが食べられなくなったり、人前で笑うことに抵抗を感じるようになります。

食事やコミュニケーションなどの不自由が、生きる楽しみを損なうことにつながります。

ストレスを感じると交感神経が優位になり、唾液の分泌が低下します。唾液が減ると防御機能が低下するため口内環境の悪化につながります。

また、噛みしめや歯ぎしりなどは、歯や歯ぐきの物理的なダメージとなります。



• HEALTH INFORMATION •

クイズ 健康の分かれ道

適量なら健康によい?

飲酒の健康への影響は…

A 適量なら健康によい



B 少量でも健康リスクが高まる



「酒は百薬の長」といわれてきましたが、近年の研究では、少量の飲酒でも健康リスクがあることが明らかになっています。

お酒を飲みたい人は、飲みすぎない工夫を

- あらかじめ飲む量を決めておく
- 飲酒開始から30分～1時間は酔いが回らずにペースが上がりやすいので、意識してペースを落とす
- 食事と一緒に飲む、水や炭酸水をはさむ
- 週に数日は休肝日を設ける
- 純アルコール量を把握する

チェックツールを活用しよう!

アルコールウォッチ
(厚生労働省)



少量の飲酒でもリスクが上昇する主な疾患

● 高血圧、
男性の食道がん、
女性の脳出血

わずかな飲酒

● 大腸がん
純アルコール量1日
20g程度

※「健康に配慮した飲酒に関するガイドライン」(厚生労働省)を参考に作成

● 女性の乳がん
純アルコール量1日
14g程度

例 ビール中瓶1本程度

例 ワイングラス1杯程度

日本人の約4割はアルコールを分解する酵素が弱い体质です。飲酒で顔が赤くなる、動悸や吐き気などが起こる人はとくに注意が必要です。お酒に弱い体质でも、長年の飲酒で不快感を感じなくなることがあります。この場合でも口腔がんや食道がんのリスクが非常に高くなることが報告されています。

飲酒はしないに越したことはありませんし、飲む場合でも量が少ないほど、健康リスクを抑えることにつながります。

答え B

• 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？

睡眠不足はメンタル不調をもたらします

なぜ? 睡眠は脳と心のメンテナンス時間だから

睡眠中、とくにREM睡眠(いわゆる夢を見ている浅い睡眠)中は、日中に経験した出来事や感情を整理したり、ストレスを処理する大切な時間です。十分な睡眠をとつければ、怒りや悲しみ、焦りといったネガティブな感情を和らげることができます。しかし、睡眠が不足している状態では脳内の処理機能が低下し、ネガティブな感情が強まりやすくなります。

また、睡眠不足によりホルモンバランスが崩れることも原因です。心の安定につながるセロトニン、やる気に関わるドーパミンの分泌が減少し、ストレスホルモンのコルチゾールが増加することで、気分が落ち込みやすくなったり、ストレスに弱くなったりします。



・ 悪循環に陥る前に・

メンタル不調は、不眠の原因になります。睡眠不足からメンタル不調、メンタル不調から睡眠不足と悪循環に陥る前に、毎日の睡眠を大切にしましょう。不眠が続く場合は専門機関への相談をためらわないでください。





● 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

しらたき中華サラダ

1人分 > 70kcal / 食塩相当量 1.1g



材料 (2人分)

しらたき	100g
きゅうり	1/2本
にんじん	1/6本
スライスハム	2枚
A ショウゆ	大さじ1/2
酢	小さじ2
砂糖	小さじ1/2
ごま油	小さじ1/2

作り方

- しらたきは沸騰した湯で1分ゆで、水で洗って水気を切り、食べやすい長さに切る。
- きゅうりとにんじんは千切りに、ハムは細切りにする。
- ボウルに①、②、Aを入れて混ぜる。

みかんジェラート

1人分 > 122kcal / 食塩相当量 0.0g



材料 (2人分)

みかん	2個	はちみつ	大さじ2
ヨーグルト(無脂肪)	50g	ミント	適量

作り方

- みかんは皮をむいて小房に分ける。
- フードプロセッサーやミキサー等に①、ヨーグルト、はちみつを入れ、なめらかになるまでかくはんする。
- 冷凍用保存袋に入れ、冷蔵庫(冷凍室)で2時間ほど冷やす(途中で揉んではぐす)。
- 器に盛り、ミントを飾る。

Point! 冬太り(脂質異常)を防ぐ食事のコツ

低脂質・高たんぱく質を意識

鍋料理は油を使わずに調理できるため、余分な脂質を控えつつ、魚介や豆腐などからたんぱく質をしっかりとれるのが魅力です。体脂肪や血中脂質のコントロールに役立ちます。

食物繊維でコレステロール対策

野菜やきのこ、海藻などに豊富な食物繊維は、余分なコレステロールの排出を助けています。鍋にたっぷり入れることで満腹感も得やすく、食べすぎ防止に役立ちます。

糖質・デザートは工夫して

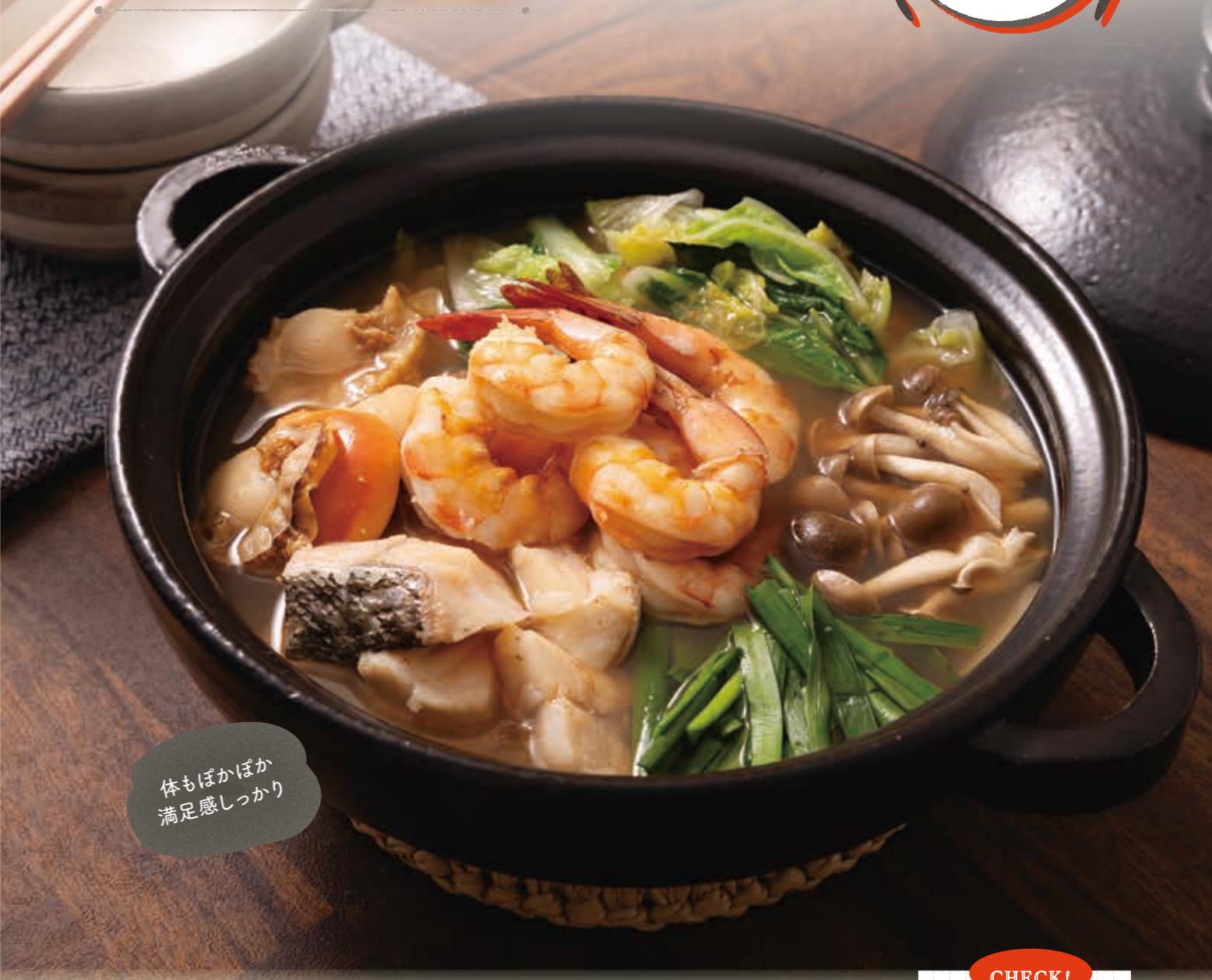
鍋料理の締めのごはんや麺類は控えめにし、果物やヨーグルトを活用したデザートに置き換えるのも一案。カロリーを抑えながら満足感を得られる工夫が、脂質異常予防に効果的です。

脂肪とカロリーを抑えて 冬太りを解消



脂肪とカロリーを抑えて

冬太りを解消



体もぽかぽか
満足感しっかり

海鮮チゲ鍋

1人分 > 225kcal / 食塩相当量 1.6g
(汁を残した場合)

材料 (2人分)

A えび(殻付き)	6尾	水	600mL
たら(切り身)	2切れ	コチュジャン	大さじ2
白菜	1/8株	みそ	大さじ1
にら	1/3束	鶏がらスープの素(顆粒)	大さじ1/2
しめじ	1/2株	砂糖	小さじ1/2
ほたて(生)	大4個	すりおろしにんにく	小さじ1/2

作り方

- えびは尻尾を残して殻をむき、背わたを取り。たらは3等分に切る。白菜とにらはざく切りにし、しめじは小房に分ける。
- 鍋にAを入れて混ぜ、中火で煮立たせる。えび、たら、ほたてを入れて2~3分煮たら、白菜としめじを加えて1~2分煮る。
- にらをのせてひと煮する。

CHECK!

作り方の動画は
コチラ



<https://douga.hfc.jp/imfine/ryouri/25winter01.html>

「健康管理事業推進委員会」が開催されました

当健保組合の中心的事業である健康管理事業を効果的かつ効率的に実施していくことを目的に設置された「健康管理事業推進委員会」が、令和7年11月に開催され、令和8年度の保健事業が検討されました。



令和8年度 任意継続被保険者の標準報酬月額および日額

標準報酬月額	360,000円
標準報酬日額	12,000円

(令和8年4月1日より)

東部ゴム健保へ加入を

協会けんぽに加入のゴム製品関連企業をご紹介ください

当健保組合では、事業所の加入を積極的に促進しています。

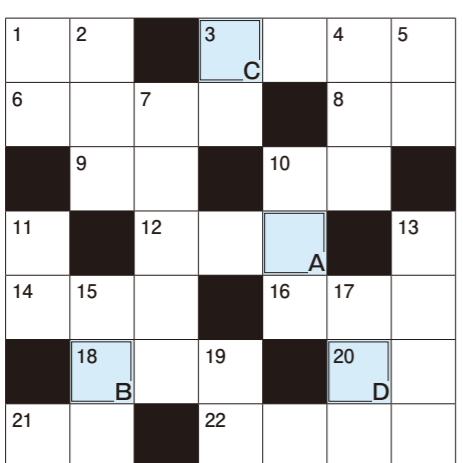
みなさまの関連企業または取引先の事業所で、当健保組合に未加入の事業所がございましたら、ご紹介くださいますようお願いいたします。

加入要件は、全国健康保険協会（協会けんぽ）に加入しており、ゴム製品を主体とする事業（製造・販売）およびゴム原材料の販売を主体とする事業を行っている事業所です。また、当健保組合の加入事業所の関連会社、子会社、企業グループ会社であれば上記以外の業種でも結構です。

お問い合わせ先 **03-6447-2513**

クロスワードパズル

第154回 ★ けんぽクイズ
©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

- 降り積もって一面銀世界に
- 被写体を__アップして撮影
- 東を表す記号
- こたつで食べたい果物
- 1年に12ある
- 非常に楽しい楽園のこと
- 俳優がトーク番組に__出演
- 栗のイガに似た海の幸
- 「音楽の都」と呼ばれる
- お菓子に付いているオモチャなど
- 読まれた札を取る遊び
- 目の下のお疲れサイン

★ヨコのカギ

- 冬至の日に、湯船に浮かべる果実
- 江戸幕府第3代將軍の名前
- サッカーでゴールを守るポジション
- 「海のミルク」と称される貝
- 均一に塗るとできない
- ギターは6本、バイオリンは4本
- ベリー、リンゴ、社交
- 警察犬が嗅ぎ分ける
- 喧騒から離れてのんびり過ごす
- 風邪の予防に装着
- 仕上げに__を入れてカレーの完成
- 屋外で行う撮影
- ガソリンがフルの状態

- 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被保険者の事業所名、②自宅住所、③自宅電話番号、④応募者氏名です。なお、白紙に答えると①～④を記入のうえ封筒に入れていただいても構築です。
- 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8年2月27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153回の答え:カルシウム

健康相談のご案内

当健保組合の関係団体である健保連東京連合会では、被保険者およびその家族を対象に、保健師が電話による相談を受け付けています。健診結果で気になることがあったときや、現在気になる症状があるとき、自分自身に合った正しいダイエット方法を知りたいなど、お気軽にご相談ください。

相談料 無料

受付時間 9:30～16:30

利用方法 電話による相談

TEL: 03-3357-6561 (相談室直通)

※保健師が保健指導等で外出している場合は対応ができません。

WEBウォーキング大会が開催されました

令和7年10月1日(水)～10月31日(金)の1カ月間にわたり開催されましたWEBウォーキング大会は、ご自身の都合のよい時間・場所で気軽に参加できることから、日頃の運動不足の解消や、社内コミュニケーションの活性化などを目的に多くのみなさまがご参加されました。おかげさまで、大いに盛り上がった大会をすることができました。

みなさまのご協力に感謝申し上げますとともに、来年度の同大会にもぜひご参加くださいようよろしくお願い申し上げます。

●参加賞 838名(平均5,000歩以上達成者)

●達成賞 233名(チーム平均12,000歩以上達成者)

それぞれ、参加賞、達成賞として1,000円分のクオカードを進呈いたしました。

家庭用常備薬の斡旋

1月10日から2月28日まで健保組合ホームページで家庭用常備薬の斡旋を行っています。花粉症関係のお薬のご用意もありますので、ホームページの「新着情報」をご覧ください。



インフルエンザ予防接種のご案内

今年度は例年よりも早くインフルエンザの患者が多い状態で推移していますので、早めの対策をお願いいたします。

当健保組合では、今年度も被保険者・被扶養者を対象に、東振協との共同事業として「インフルエンザ予防接種補助」を実施しており、当健保組合からは年度内1人1回1,500円を限度として補助をいたします(ただし、補助が受けられるのは東振協と契約している医療機関での接種に限られますのでご注意ください)。

詳しくは、(一社)東振協のホームページ

<https://www.toshinkyo.or.jp/influenza.html>

をご覧ください。また、当健保組合のホームページに「インフルエンザ予防接種補助に関するQ&A」を掲載しておりますので、そちらもご覧ください。



こちらからも
アクセスできます



「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します。



(株)共和
健康優良企業

「銀の認定」を受けました!

>>> 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



“踏み込む”張トレ

フロントランジ

つまずいても、瞬時に足が出てけがを防げる！

STEP 01

両足を閉じて、
両手を腰に置く。



STEP 02

胸から前に出るよう重心移動して右足を一步前に出し、右足首、膝が90°になり左膝が床につくまで沈み込む。

左の股関節の前側の伸びを意識しながら左右交互に5往復行う

⚠ 膝がつま先よりも前に出ないように注意しよう！



応用編 さらに動ける体に！

ランジ with ツイスト

STEP 01

両足を閉じて、
両手を腰に置く。
(フロントランジ参照)

STEP 02

右足を後ろに大きくステップバックし、左足首、膝が90°になり右膝が床につくまで沈み込む。



STEP

上半身を回旋させながら、左手で右のかかとに触れる。
右手は斜め上に伸ばす。

03

股関節や背中の伸びを意識しながら左右交互に5秒×5往復行う



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/25winter01.html>



Trainer's Advice

部分ではなく**全身**を伸ばして鍛えよう！

全身のバランスを保つ

「筋膜」が互いに引き合う力

= **張力**

