

Daikokenpo

あなたの健康をサポート!

大阪工作機械健康保険組合
2025.秋号vol.167

- 令和6年度 決算のご報告
- 9月分の保険料の計算から新しい標準報酬月額が適用されます



茨城県 ひたち海浜公園のコキアの紅葉 / 提供：アマナ

ご家庭にお持ち帰りください

令和6年度 決算のご報告

令和7年7月18日(金)に開催された組合会において
令和6年度決算が承認されましたので組合員の皆さまにご報告申し上げます。

令和6年度経常収支は10年振りに赤字決算となりました。要因としては、保険料収入は被保険者数の減少により毎年微減の状態が続いているのに加え、令和6年度の前期高齢者納付金が大きく増加したことによるものです。

医療費は予想を下回る落ち着いたものを、高齢者医療制度への拠出金負担は増え続けることが見込まれるため、財政運営は大変厳しい状況にあります。今まで以上に組合財政の効率的な運営と保健事業の充実など、健保財政の健全化に努めてまいります。

皆さまにおかれましても、健診や保健事業などを積極的に活用して、健康の保持増進を心掛けていただきますとともに、引き続きジェネリック医薬品の活用などを通して、医療費の削減にご協力いただきますようお願いいたします。



令和6年度 収入支出決算概要

健康保険分 (千円)

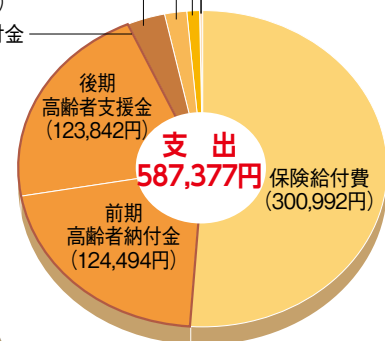
収 入		
保 険 料		2,729,916
基 本 保 険 料		1,528,960
特 定 保 険 料		1,200,956
国 庫 負 担 金 収 入		950
調 整 保 険 料 入		33,677
国 庫 補 助 金 収 入		25,601
出 産 育 児 交 付 金		1,093
財 政 調 整 事 業 交 付 金		30,157
雑 収 入		24,441
合 計		2,845,835
経常収入合計		2,756,975
支 出		
事 務 費		54,652
保 険 給 付 費		1,450,481
保 納 付 金		1,196,733
前 期 高 齢 者 納 付 金		599,936
後 期 高 齢 者 支 援 金		596,796
そ の 他		1
保 健 事 業 費		91,498
財 政 調 整 事 業 拠 出 金		33,578
連 合 会 費		1,525
積 立 金		2,000
雑 支 出		102
合 計		2,830,569
経常支出合計		2,796,991
決 算 残 金		15,266 千円
経常収支差引額		▲ 40,016 千円

被保険者1人当たりで見ると

国庫補助金収入(5,313円)
調整保険料(6,988円)
雑収入(5,072円)
財政調整事業交付金(6,258円)
出産育児交付金(227円)
国庫負担金収入(197円)



財政調整事業拠出金(6,968円)
事務費(11,341円)
保健事業費(18,987円)
その他納付金(1円)
積立金(415円)
連合会費(316円)
雑支出(21円)



介護保険分 (千円)

収 入	
保 険 料	312,565
合 計	312,565

支 出	
介 護 納 付 金	292,709
合 計	292,709
決 算 残 金	19,856 千円

9月分の保険料の計算から

新しい標準報酬月額が適用されます

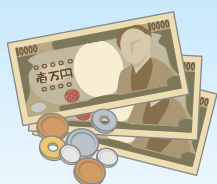
毎月の保険料などの計算に使われる「標準報酬月額」は、毎年1回見直され、9月分の保険料の計算から1年間適用されます（定時決定）。このため、標準報酬月額の変動で、毎月の給与から納付する保険料の額が、9月分（10月末に健保組合に納付）から変わる可能性があります。

標準報酬月額の定時決定の仕組み

① 4月・5月・6月の給与の平均を計算

基本給だけでなく、各種手当（残業手当、通勤手当など）や現物での給与（食券、通勤定期券など）を含んだ支給額の平均を計算します。

例えば支給額が以下の場合…



4月 33万円

5月 26万円

6月 27万円

平均
28.66…
万円

保険料の計算に使われる標準報酬月額

毎月納める保険料は、標準報酬月額から計算します。

保険料 = 標準報酬月額 × 保険料率

原則1年間同じ標準報酬月額になります。

② 標準報酬月額表に当てはめる

平均額を1～50等級に区分けされた「標準報酬月額表」に当てはめて、標準報酬月額を決定します。

● 標準報酬月額表

標準報酬（単位：円）		報酬月額（単位：円）	
等級	月 額	以上	未満
1	58,000		63,000
2	68,000	63,000	73,000
⋮	⋮		⋮
20	260,000	250,000	270,000
21	280,000	270,000	290,000
22	300,000	290,000	310,000
⋮	⋮		⋮
49	1,330,000	1,295,000	1,355,000
50	1,390,000	1,355,000	～

3ヵ月の支給額の平均が
28.66…万円なので

**標準報酬月額はココ！
21等級 28万円**



賞与からも 保険料を 納めます

毎月の給与だけでなく年度中に3回まで支給される賞与からも保険料を納めます。賞与からの保険料は、賞与の支給額の1,000円未満を切り捨てた「標準賞与額」に保険料率を掛けて計算します。賞与からの保険料の計算では標準報酬月額は使用しません。

※標準賞与額には年度累計額で573万円の上限が設けられており、それを超える分には保険料の徴収は行われません。

随時改定

昇給・降給などで毎月決まった額が支給される基本給などの固定給に増減があり、2等級以上の変動があった場合は、臨時で標準報酬月額を見直します。

※固定給に変動がなく、残業代など非固定給のみの変動の場合は、随時改定は行われません。

健康保険の手続き 早分かり

令和7年12月2日にマイナ保険証へ完全移行 従来の健康保険証は使えなくなります

令和6年12月2日に従来の健康保険証の新規交付・再交付が終了し、医療機関へは、マイナンバーカードを保険証利用登録した「マイナ保険証」で受診するのが基本の仕組みとなっています。従来の健康保険証も、経過措置として最長で令和7年12月1日まで使用可能ですが、経過措置の終了後は完全に利用できなくなります。

マイナンバーカード
またはマイナ保険証を
未取得の方は、
早めの取得手続きを
お願いします！



従来の健康保険証廃止前後の医療機関の受付方法

	令和7年12月1日まで	令和7年12月2日以降
マイナ保険証を持っている方	①マイナ保険証	
マイナ保険証を持っているが使えないとき ※医療機関等のカードリーダーが使えないときなど	②マイナンバーカード +マイナポータル画面 ②マイナンバーカード +資格情報のお知らせ	
マイナ保険証を持っていない方	③従来の健康保険証 ④資格確認書	使用不可 ※新規交付や再交付はできません ※有効期限があります

マイナ保険証を持っている方



マイナ保険証を受診時に持参して提示します

マイナンバーカードを保険証利用登録した「マイナ保険証」を医療機関等の受診時に持参し、窓口には設置された顔認証付きカードリーダーで受け付けします。



マイナ保険証を持っているが使えないとき

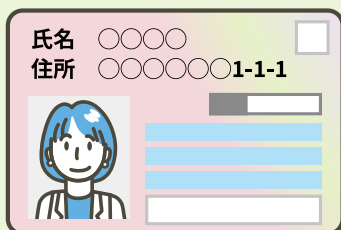
2

マイナンバーカードと「マイナポータル画面」または「資格情報のお知らせ」を提示します

顔認証付きカードリーダーの不具合などによりマイナ保険証が使えないときは、マイナンバーカードと併せて「マイナポータル画面」または「資格情報のお知らせ」を併せて提示することで受け付けできます。

顔認証付き
カードリーダーの
不具合などのとき

マイナンバーカード



マイナポータル画面や「資格情報のお知らせ」単体では資格確認ができません。必ずマイナンバーカードとセットで提示してください。

いずれかを提示

マイナポータル画面

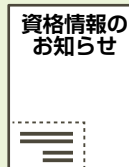
スマホ等でマイナポータルにログインし、「健康保険証」を選択すると、医療保険の資格情報が表示されます。あらかじめマイナポータルからダウンロードしたPDFでもOKです。



または

資格情報のお知らせ

加入者全員に申請によらず交付されている書類です。



マイナ保険証には有効期限があります

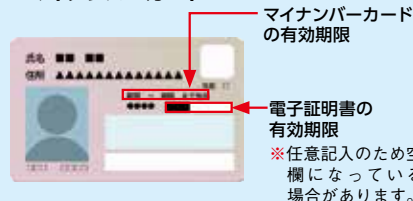
マイナンバーカードに書き込まれた電子証明書は、マイナ保険証の利用時に必要となります。電子証明書の有効期限は、発行から5回目の誕生日までです。

有効期限の2～3ヵ月前に「有効期限通知書」が届きますので、市区町村窓口で電子証明書の更新手続きを行ってください。有効期限後も3ヵ月間はマイナ保険証として使用できますが、診療情報等の共有はできません。

■電子証明書の有効期限を確認するには？

マイナンバーカードの券面もしくはマイナポータルから確認できます。

▼マイナンバーカード



▼マイナポータル



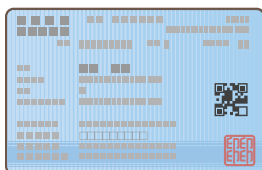
マイナ保険証を持っていない方

お早めに
マイナ保険証の
取得を！

3

経過措置として最長で令和7年12月1日まで従来の健康保険証が使えます

有効期限内のものに限り、経過措置として令和7年12月1日まで使用できます。それ以降は使用できません。



4

「資格確認書」で従来の健康保険証同様に受診できます

従来の健康保険証が完全に終了した後もマイナ保険証を保有していない場合は、「資格確認書」を医療機関等に提示して受診できます。

■資格確認書とは

マイナンバーカード未取得の方や、マイナ保険証の利用登録をしていない方に、健康保険組合から交付されるものです。被保険者情報が記載されています。



インフルエンザワクチンの 接種はお早めに！

令和6年～令和7年の冬季インフルエンザは、11月ごろから感染者数が増え始め、12月に急激な拡大が見られました。インフルエンザワクチンは流行前の接種がお勧めです。



ワクチン接種のお勧め理由

インフルエンザの感染を予防するには、ワクチンの接種が重要です。
もちろんワクチンを接種したからといって、完全に回避できるわけではありませんが、少なくとも感染しにくくなり、もし、感染しても、重症化を防ぐ効果が期待できます。
ワクチンの効果が出るのは約2週間後といわれていますので、流行前に早めの接種がお勧めです。一度接種をすれば5ヵ月ほどその効果は持続するといわれています。
流行が始まる前に、インフルエンザワクチンを接種しましょう。

特にワクチン接種をお勧めしたいのはこんな方

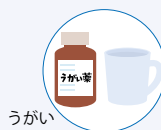
- ・65歳以上の高齢者の方
- ・乳幼児・小学校低学年などのお子様
- ・ぜんそく・糖尿病など、基礎疾患のある方
- ・妊婦の方

上記に該当する方と同居している方もワクチン接種を推奨します。



ワクチン接種以外の日常生活での予防策

- ・小まめなうがい、手洗いを行う
- ・十分な休養とバランスの取れた栄養摂取を心掛ける
- ・人混みはなるべく避け
外出時はマスクを着用する
- ・乾燥する室内は加湿器などで湿度を50～60%に保つ



インフルエンザワクチンの効果

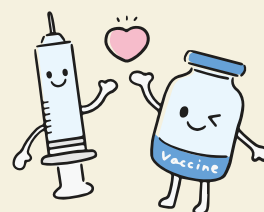
インフルエンザワクチンは発病リスクを減らします。発病した場合でも、重症化を防ぐ効果があります。ワクチンを接種しなかった方の発病率を基準にすると、接種した方の発病率は相対的に60%減少しています。



インフルエンザ予防接種補助について

今年もインフルエンザ予防接種費用補助を実施いたします。ぜひご活用ください。

- ・対象者：被保険者
- ・補助金額：上限 2,000 円／年 1 回



令和8年度より「子ども・子育て支援金」が始まります

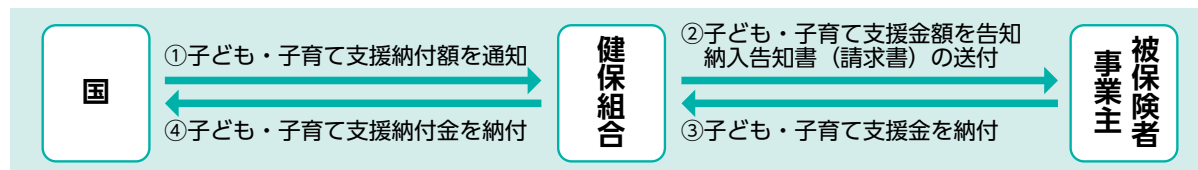
子ども・子育て支援金制度とは

子ども・子育て支援金制度は、社会連帯の理念を基盤に、子どもや子育て世帯を全世代・全経済主体が支える**新しい分かち合い・連帯の仕組み**です。

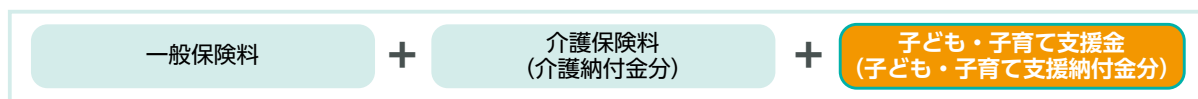
いつから？

開始時期について

- 子ども・子育て支援金は**令和8年4月分保険料**（5月納付分）より一般保険料・介護保険料と合わせて徴収されます。



- 納入告知書（請求書）には、**第3の費目**として子ども・子育て支援金が追加されます。



※健保組合は、子ども・子育て支援金の**代行徴収的**な位置づけになります。

何に使う？

支援金の使途は

- 支援金を財源として、国が**こども未来戦略「加速化プラン」**の取り組みを実施します。
- 加速化プランとは、我が国の**少子化対策を促進**するために、児童手当の拡充等の給付を拡充するなど、さまざまな施策のことです。

〈加速化プランの施策〉

●妊婦のための支援給付 ●出生後休業支援給付率の引き上げ ●育児時短就業給付 等

負担金率などの詳細は決まり次第お知らせします

19歳以上23歳未満の方を対象に 被扶養者になるための認定要件が変わりました

現状の厳しい人手不足を解消するための令和7年度税制改正を踏まえ、令和7年10月から19歳以上23歳未満の健康保険の被扶養者認定要件である収入限度額が130万円未満から150万円未満に見直されました。

■被扶養者になるための主な認定要件

0歳～18歳	19歳～22歳	23歳～59歳	60歳以上・障害年金受給の場合
日本国内に住所がある			
三親等内の親族			
年間収入が130万円未満	年間収入が150万円未満 (被保険者の配偶者を除く)	年間収入が130万円未満	年間収入が180万円未満
被保険者の収入で生計が維持されている			

※被扶養者がパート・アルバイト先の人手不足などにより労働時間が増加し、一時的に収入が基準を超えた場合はパート・アルバイト先の事業主がその旨を証明することで、引き続き被扶養者でいることができる制度があります。詳しくは当組合にお問い合わせください。

※75歳（一定の障害がある場合は65歳）以上の人は後期高齢者医療制度に被保険者として加入するため、要件を満たしていても被扶養者になることはできません。

懸賞

Q1

ナンバープレース

ルールに従ってマスに数字を入れ、最後にA、B、Cのマスに入る数字を足してください。

		5	9					
	1	7			2	3	4	
3	6				1		5	
2					8	7	6	
	3	4	5					9
	2		6				8	7
	9	8	7			6	1	
					3	4		

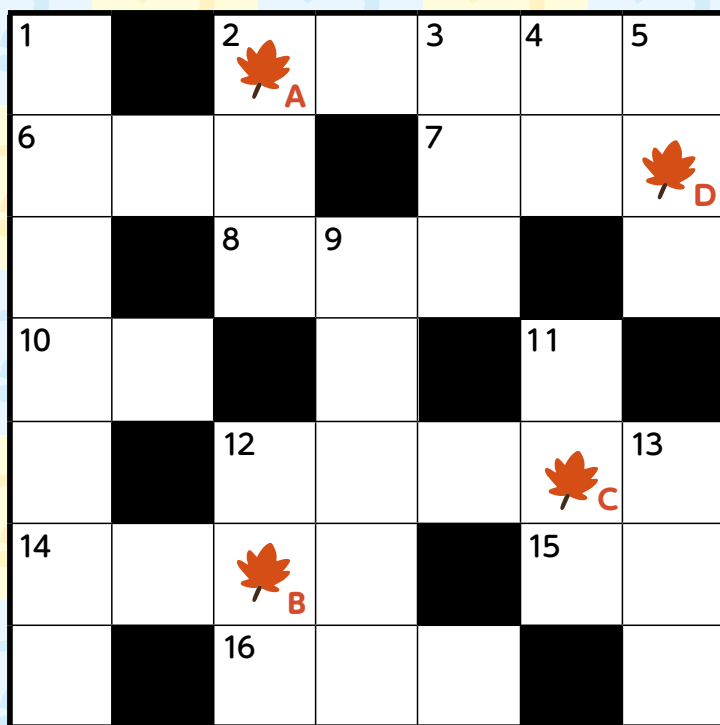
答

$$\boxed{}_A + \boxed{}_B + \boxed{}_C = \boxed{}$$

ルール

- ① ①～③のいずれも満たすように、空いているマスに数字を入れてください。
- ② どのタテ列にも1から9の数字を1つずつ、重複しないように入れる。
- ③ どのヨコ列にも1から9の数字を1つずつ、重複しないように入れる。
- ④ 太線で囲まれたどの3×3ブロックにも1から9の数字を1つずつ、重複しないように入れる。





Q2

クロスワードパズル

クロスワードパズルを解いて、
A～Dでできる言葉を答えてください。

パ
ク
ズ
ロ
ル
ス
ワ
ー
ド

答

A B C D

ヨコのカギ

- ② 節分の行事食。もとは関西発祥だが、今は全国的にキャンペーンが行われる
- ⑥ 医者を選ばず、医者が青くなる。秋の定番フルーツ。むくみ改善や血圧の上昇抑制に役立つカリウムが豊富
- ⑦ あてもなくさすうこと。——の民
- ⑧ 釣り用語。日の出前後、日の入り前後の時間帯
- ⑩ 船の、後ろ側のこと。前側は「ミヨシ」
- ⑫ 「引力」の反対は？
- ⑭ ヤシ科の植物。スーパーフードの代表格。ポリフェノールがたっぷり。流行りの——ボウルは、ハワイの朝食メニュー
- ⑮ 醤油や味噌、ワインやウイスキーなどを貯蔵する容器
- ⑯ セリ科の一年草。カレーにも洋菓子にも使われる、独特の香味があるスパイス

タテのカギ

- ① 「幸せホルモン」と呼ばれるセロトニンの材料となる必須アミノ酸。大豆製品、乳製品、米などの穀類に多く含まれる
- ② ビタミンEが豊富で、抗酸化作用に優れたスーパーフード。韓国料理では肉などをこの葉っぱで巻いて食べることも多い
- ③ ——イワシの干物は、高知県の特産品の一つ
- ④ やんごとなきお方が使う一人称
- ⑤ 卵ぐらいの大きさの、緑のフルーツ。美肌を助けるビタミンCが豊富
- ⑨ キュウリのような形だけどカボチャの仲間の西洋野菜
- ⑪ 「ミネアサヒ」は生産量が少なく「幻の米」と呼ばれる。小麦の飼料で育てられる「三州豚」や自然薯の「夢とろろ」なども特産。世界的に有名な自動車メーカーがある、愛知県の市
- ⑫ 「井の中の蛙大海を知らず」のもとになった、漢字2文字の故事成語
- ⑬ こちらもスーパーフード。殻がものすごくかたい。食物繊維、鉄、亜鉛、葉酸、マグネシウムなどが豊富

- ◎首をしっかり支える形状。
首をしっかり支えてくれる、
ナチュラルフィット枕。
首サポート部分で首の隙間を埋め、
ラクに寝られる構造に。
横向き寝の際は、
肩がはまるような形状で、
ワイドサイズなので
寝返りも打ちやすくしています。
- ◎側生地は洗濯が可能です。
(詰めもの、高さ調整シートは洗えません)



- 材質 側地：ポリエステル100%、詰めもの：ウレタンフォーム（高さ調整シート入り）
●サイズ：約66×33×10cm ●梱包サイズ：64×39×12cm

nishikawa
ナチュラルフィット枕

抽選で正解者の中から10名の
皆様にプレゼントいたします。

懸賞賞品



あなたの目は
大丈夫？

目の健康を守るために

第2回

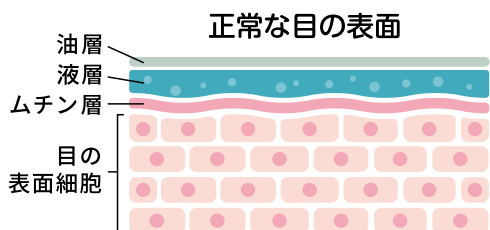
意外と多い目のトラブル ドライアイと飛蚊症

日本人は、およそ6人に1人がドライアイに悩んでいるといわれています。

また、加齢によって起こることが多いとされていた飛蚊症も、
近年では若い年齢で発症する人が増えています。



涙の量が不足すると、「目が乾く」「しょぼしょぼする」「充血する」「目が疲れる」などの症状が出ます。



正常な目の表面

ドライアイは、涙の量が不足したり、涙の質が低下したりすることで起こります。涙は涙腺から分泌され、まばたきによって目の表面に均一な膜を作ります。この膜は「油層」「液層」「ムチン層」からなる3層構造をしていて、この3層がバランスを維持しながら眼球の表面を覆っています。しかし、何らかの理由で涙の量が不足したり、涙の質が低下して3層のバランスが崩れると、ドライアイになってしまいます。



**ドライアイは
涙の量と質の低下が引き起こす**



**軽めの症状は
市販の点眼薬で軽減**

ドライアイは、症状が軽ければ市販の点眼薬を使って軽減できます。市販の物を使う場合は、防腐剤の入っていない物を使いましょう。

症状が改善しない場合は、早めに眼科を受診しましょう。眼科での治療もジクアホソルとレバミピドによる点眼が基本です。

●ジクアホソル

涙を構成する水分やムチンの量を増やし、涙の量と質を改善します。

●レバミピド

ムチンの産生を促進し、目の表面の粘膜を保護・修復します。



**ドライアイが起きる原因と
セルフケア**

■長時間のパソコン・スマートフォンの使用

画面を凝視することで、無意識のうちにまばたきの回数が減り、涙の分泌量が不足します。意識的にまばたきを増やしたり、小まめに目を休めるようにしましょう。

■コンタクトレンズの使用

ハードレンズはレンズに涙が集まって周辺が乾き

やすく、またソフトレンズは時間がたつにつれてレンズの水分が蒸発することで涙がレンズに吸収されて目の表面が乾きます。レンズの上から差せる点眼薬を携帯して、乾きを感じたら小まめに差すようにしましょう。

■ 空気の乾燥

エアコンの使用や乾燥する季節の外気の影響で、涙が蒸発しやすくなります。加湿器で室内の湿度を保つ、エアコンの風が当たらないようにする、点眼薬を利用するなどして、目の潤いを保ちましょう。

■ 緊張やストレス

緊張やストレスがあると交感神経が優位になり、副交感神経が支配している涙の分泌量が減ります。リラックスして過ごせる時間をなるべくつくり、目の負担を減らしましょう。

■ 夜更かし

夜更かしによって生活リズムが乱れると、涙の分泌量にも影響します。規則正しい生活リズムをつくり、睡眠の質を向上させましょう。

■ 加齢

加齢とともに涙の分泌量が減ります。また、涙の質が低下することもあります。食事、運動、睡眠などの生活習慣の質を上げることが心掛け、健康に過ごしましょう。



目の前に黒いものがチラチラ

目の前に虫や糸くずのような浮遊物がチラつく症状が生じることを「飛蚊症」といいます。浮遊物の形や大きさはさまざまで、視線を動かすと追い掛けてくるような動きをする場合もあります。近視の強い人がなりやすいといわれ、40代で自覚する人が増えてきますが、近年は若年層にも増加しています。



飛蚊症の原因



飛蚊症の原因は大きく二つに分けられます。

■ 生理的飛蚊症

硝子体という眼球組織の変化による生理的なものです。生まれつきの硝子体内の血管の影響による場合や、加齢によって硝子体に生じたシワや濁り、硝子体自体の萎縮などで視野に黒い点ができたりします。

視力に影響があったり、症状が進行したりしない限り、治療を急がないことが多いです。

■ 病的飛蚊症

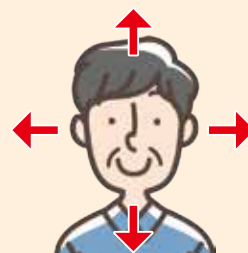
網膜剥離、硝子体出血、ぶどう膜炎といった重い病気が関係しているものです。放置すると失明のリスクもあるため、早急に治療が必要な場合があります。

目のストレッチで疲れ目をリフレッシュ

目の周りには眼球やまぶたを動かす筋肉がありますが、パソコンの長時間使用などでそれらの筋肉が固まってしまい、疲れ目、首や肩の凝りにつながることもあります。長時間の作業をするときは、1時間ごとに10分～15分の休憩をとり、目を休ませましょう。目の周りの筋肉をほぐすストレッチを併せて行うことで、疲れ目の改善やリフレッシュにつながります。

- ① 一度、目をギュッと閉じて、パッと開ける
- ② 頭を動かさないように黒目を右へ動かす
- ③ ②と同じように黒目を左へ動かす
- ④ 次に黒目を上へ動かす
- ⑤ 最後に黒目を下へ動かす

※①～⑤を数回繰り返す



飛蚊症の症状に気が付いたら、その原因が生理的なものなのか病的なものなのかを自己判断せず、眼科で検査を受けて原因を知ることが大切です。

今回は

「老眼だけじゃない

加齢による目のトラブル」

を掲載します



「認知のゆがみ」を理解し 職場の不安をポジティブに

「認知のゆがみ」とは、考え方や物事の捉え方のクセのこと。「ゆがみ」は決してマイナスではなく、考え方のクセであり「個性」ともいえますが、極端過ぎるとストレスの原因に。仕事の人間関係で陥りやすい不安も、自分の考え方のクセを理解しセルフケアすることで、ポジティブな感情を生み出すこともできます。

認知のゆがみのパターン

● 白黒思考 ● 心のフィルター ● すべき思考

● マイナス化思考 ● 拡大解釈・過小評価

1 **レッテル貼り** ● 一般化のし過ぎ ● 結論の飛躍

● 感情的決め付け 2 **自己関連付け**

ケース

1

かつて関係が良くなかった
先輩が上長に。この先が不安…



Eさんは、新入社員だった十数年前に自分のメンターだった先輩が課長に昇進し、上長になるというニュースを聞いて憂鬱（ゆううつ）になっています。実はその先輩とはうまくコミュニケーションが取れなかった経験があるので「あの先輩が課長でいる限り自分は認めてもらえない」と思い込んでいるようです。

このケースは レッテル貼りパターン

物事の一面でネガティブな印象を持ってしまう

「レッテル貼り」の考え方のクセは、自分だけでなく他人にもネガティブな印象を決め付けてしまうことです。十数年前にうまくコミュニケーションが取れなかったから今回も取れないと感じているEさん。かつて良い関係を築けなかったから、今回もそうなるだろう、そして自分を認めてくれないだろうと、未来をネガティブに決め付けてしまっていますね。

セルフケアの方法

「レッテル貼り」のストレスを回避するには、まず自分がどんなレッテルを貼りがちか気付くこと。そして「例外もあるのでは？」と疑問を持ったり「本当にそうかな」と検証してみるといいでしょう。Eさんも「先輩はあの頃と違うかもしれないぞ」と、ポジティブな想像ができるといいですね。

職場のメンタルヘルスに関わる
知識や情報をお届けします

ココロメンテ 通信

一級キャリアコンサルティング技能士、
シニア産業カウンセラー
株式会社生き方はたらき方ラボトリー
代表取締役 **うかい やすみ** 鵜飼 柔美



ケース

2

気に掛けていた後輩が別の人に相談
自分に落ち度があったのかな…



Fさんは新しく部署に入ってきた後輩のGさんにとても親切に接していました。ある日、GさんがFさんとは別の人に仕事の相談をしているのを見て大ショック。「私の教え方が悪かったのかな」「去年の後輩も本当は不満だったのかも」と、どんどん不安が膨らんできてしまいました。

このケースは 自己関連付けパターン

悪いことの原因は自分にあると考えてしまう

Fさんのケースは、何かがうまくいかないときに「取りあえず自分が悪いことにしておこう」と、本来は自分の範疇（はんちゆう）ではないことまで責任を負ってしまう「自己関連付け」の考え方のクセです。自分で自分にぬれぎぬを着せてしまうことで心が弱ってしまったり、そのような考え方がもともと自分を肯定することができず苦しくなってしまいます。

セルフケアの方法

「自己関連付け」をしてしまう人は、自分と他者の境界線があいまいだったり、事実と解釈が混同していたりします。他人の庭の草むしりをしないのと同様に、どこまでが自分の領分かを意識したり、事実に対する別の理由を考えるなど、多面的に物事を捉えるようにするといいでしょう。

骨粗しょう症を予防・改善する生活習慣

骨粗しょう症予防の基本は、食事、運動、日光浴です。カルシウムやビタミンDを意識した食事と運動を心掛けるとともに、若い世代は骨密度を増やすことを、中高年世代は骨密度の減少を抑えることが大切です。定期検診も上手に活用し、予防や改善に努めましょう。

☑ 「骨粗しょう症検診」を活用

自分の骨の状態を知ることが予防の第一歩です。検診結果は、若い人の骨密度の平均値（YAM）を100%とした場合の割合で示されます。自分の骨密度がどれくらい減少しているのかを把握し、対策の足掛かりにしましょう。

検査結果は若い人の平均値（YAM）と比べて何%あるかで示されます。

- 異常なし（YAMの90%以上）
現時点では異常なし。引き続き骨密度を維持できるよう努めましょう。
- 要指導（YAMの80～90%）
骨密度がやや低下。これ以上減少しないよう生活習慣を改善しましょう。
- 要精検（YAMの80%未満）
詳しい検査が必要。骨粗しょう症と診断された場合には治療を始めてください。

☑ 喫煙者は禁煙を！ お酒は控えめに

タバコは胃腸の働きを抑えてカルシウムの吸収を妨げるため、骨の大敵です。また、お酒が持つ利尿作用は、骨に必要なカルシウムまで排せつし、骨を弱くする原因となります。禁煙を目指し、お酒はほどほどに楽しみましょう。

☑ カルシウムやビタミンDを含む食材を摂取する

骨の主成分となるカルシウム、カルシウムの吸収を促すビタミンDを積極的に摂取しましょう。骨代謝は、成長ホルモンが分泌される夜中に活発になるため、就寝前に牛乳を飲む習慣を付けるとよさそうです。



☑ 日光を浴びる

ビタミンDは、日光（紫外線）を浴びることで皮膚でもつくられます。夏なら木陰で30分、冬は1時間程度、日焼けに注意しつつ適度に日に当たる習慣を付けましょう。ガラス越しでなく、直接日に当たるのが大切です。

☑ 適度な運動を続ける

骨には負荷がかかるほど強くなる性質があります。少しきつと感じる程度の運動を、無理のない範囲で継続しましょう。ウォーキングやスクワット、ジョギングなどがお勧めです。



● 厚生労働省が運営する「健康日本 21 アクション支援システム」のWebコンテンツ「骨粗しょう症予防 骨活のすすめ」では、骨粗しょう症の基本情報、予防についての年代別アドバイスなどが紹介されています。骨粗しょう症予防の参考にしてください。

骨粗しょう症予防 骨活のすすめ



動けるカラダは**いまから**つくる!

簡単

ロコモ予防 エクササイズ

ほぐしストレッチと簡単なトレーニングで
長く動けるカラダを今からつくりましょう!

健康運動指導士 一般社団法人ケア・ウォーキング普及会代表理事 黒田 恵美子

テーマ

腰を支える体幹をつくる

腰を守るために必要なことは、正しい動かし方を覚えて腰への負担を減らすこと。体を支える背骨の動きの柔軟性を高めると同時に、腹筋と背筋を強くして体幹を安定させることで、将来痛めない腰の土台をつくっていきます。

ほぐし

体ひねり

足を肩幅よりも広く開いて立ち、腕が体に巻き付くように体を左右にひねることで、背中や腰回りの筋肉をほぐします。

1

しっかり足を開き、
体は中心を意識して
真っすぐに。

リズムよく
30回～50回
行う

2

左右にリズムよくひねり、
呼吸は片側で吸ったら片
側で吐きます。顔はひねっ
た体の向きに合わせ、腕
をでんでん太鼓のひもの
ように体に巻き付くように
自然に動かしします。

体重は左右の足
に均等にのせ、
かかとが浮かない
ようにします。

筋トレ

股関節スライド

イスに座って、体を前後に動かすことで
腹筋と背筋を鍛え、体幹を強くします。

1

イスの背もたれから握りこぶし2個分
ほど離れて座り、足は肩幅ぐらいに
開きます。腕を前に伸ばし手のひらを
上に向け、背筋を伸ばしたまま、上
体をゆっくり後ろに倒します。

後ろと前で
1セットを
10セット

2

背筋を伸ばして
股関節から体を
折り曲げるよう
に動かししょう。

背もたれに背中がついたら
体を元に戻し、背筋を伸ば
したまま前に体を傾けてい
きます。これを繰り返します。

効果の実感
ポイント

背筋が伸びて姿勢が良くなり、腹筋と背筋の筋トレで
体幹が鍛えられることで、背中中の動きが軽くなります。

動画でも
見られる



アクセスは
こちらから



※動画は予告なしに終了する場合があります。

おうちで
おいしく



ご当地 健康レシピ

日本各地のご当地料理を、作りやすく
健康的なレシピにアレンジして紹介します。

監修/清水加奈子

フードコーディネーター、
管理栄養士、国際中医薬膳師、
国際中医師

北海道の
ご当地料理

鮭のチャンチャン焼き

秋の旬の味覚がたっぷりと味わえる鮭のチャンチャン焼き。より健康的にレシピをアレンジし、彩りも美しく仕上げました。

鮭のチャンチャン焼き

■ 334kcal ■ たんぱく質28.6g ■ 脂質13.5g
■ 炭水化物27.9g ■ 塩分相当量2.6g ※すべて1人分

作り方

① 調理時間15分

- 1 さけに塩、こしょうをし、10分ほど置く。キャベツはざく切りにする。たまねぎは1cmの厚さの半月切りにする。にんじんは短冊切り、ピーマンとパプリカは乱切りにする。まいたけは一口大に分ける。もやしは軽く洗い水気を取る。

POINT

さけは最後にキッチンペーパーで水気をしっかり拭いて臭みを取ります。



- 2 フライパンやスキレットに油を入れて熱し、さけの両面に焼き目を付けて一度取り出す。①の野菜を入れ少ししんなりするまで炒めたらさけのをせ、Aを回し入れてふたをし5~7分ほど蒸し焼きにする。
- 3 バターをのせる。

秋から冬にかけて旬を迎えるさけと野菜をみそで蒸し焼きにするチャンチャン焼きは、石狩地方の漁師町が発祥の郷土料理。平成19年には「郷土料理百選」にも選ばれ、全国的に知られる料理です。今回は野菜にピーマンとパプリカを使い見た目もカラフルに。まいたけの味と香りも秋を感じさせてくれます。

スマホでも
見られる！



材料 (2人分)

- | | | | |
|-------------------|-------------|--------------|----------|
| ● 秋さけ (切り身) | 2切れ | ● まいたけ | 100g |
| ● 塩、こしょう | 少々 | ● もやし | 100g |
| ● キャベツ | 1/4個 (300g) | ● 油 | 大さじ1 |
| ● たまねぎ | 1/2個 | ● A みそ | 大さじ1と1/2 |
| ● にんじん | 1/4本 | ● みりん | 大さじ1/2 |
| ● ピーマン | 1個 | ● 酒、砂糖 | 各大さじ1 |
| ● パプリカ (赤) | 1/4個 | ● バター | 5g |

健康 食材

さけ

さけは実は白身魚で、赤色は強い抗酸化力を持つアスタキサンチンによるもの。良質なたんぱく質に加え、ビタミンD・E、ビタミンB群、カリウムなど栄養も豊富。悪玉コレステロールを減らすDHA (ドコサヘキサエン酸) とEPA (エイコサペンタエン酸) も多く含まれ、高血圧や動脈硬化の予防にも役立つとされる食材です。



にっぽん ヘルシー 人紀行

佐賀県
武雄市

神秘と歴史が交錯する 紅葉の温泉街を自転車で巡る

開湯1300年を誇る武雄温泉を中心に栄える佐賀県西部の武雄市。国の文化財となっている建築や庭園など見どころが多く、「タケちやり」と呼ばれるレンタサイクルを利用した観光がお勧め。紅葉で色づく名所を風を感じながら巡る、秋ならではの自転車旅へ。

武雄温泉駅に着いたら、まずは構内の観光案内所へ。電動アシスト付き自転車「タケちやり」をレンタルして南東方面へ出発。「池ノ内湖」沿いの坂を上ると、巨大な宇宙船のような施設「佐賀県立宇宙科学館《ゆめぎんが》」が見えてくる。宇宙発見ゾーンでの体験型のミッシェンチャレンジでは、大人も思わず夢中に。

次は来た道を引き返し、まちのシンボル御船山方面へ。御船山は『日本書紀』に名高い神功皇后の船がつかねられた山と伝えられ、麓には「武雄神社」がある。樹齢3000年を超える巨大な「武雄の大楠」が御神木で、その圧倒的な姿にパワーをもらう。付近には書店とコーヒーショップを併設した全国的な注目を集める「武雄市図書館・歴史資料館」もある。自転車旅の気軽な寄り道で休憩タイムもい。

一息ついたら、いったん自転車を降りて「御船山楽園」に入園。江戸後期に作庭された名所で、11月～12月には紅葉まつりが開催される。昼は山裾を彩るカエデやモミジ、夜はライトアップされて闇に浮かび上がる極彩色の風景が魅力だ。数百メートルほど北にある「慧洲園」は昭和を代表する日本庭園の一つで、こちらも紅葉の名所。中世と近現代に造られた庭が見せる趣のの違いを感じながら、今も昔も変わらない秋ならではの情景に浸る。

最後は武雄温泉方面へラストスパート。レトロな商店街の先には堂々たる「武雄温泉楼門」が待ち構えている。この竜宮城のような門を通り抜けると、「元湯」をはじめ大衆浴場や貸切湯が軒を連ねており、自転車旅で疲れた脚を癒やすのにちょうどよい。



1 佐賀県立宇宙科学館《ゆめぎんが》

科学の原理や大地の成り立ちを楽しく学べる体験型の総合科学博物館。館内は宇宙・地球・佐賀をテーマにした3エリアに分かれ、南極の極寒を体験できるコーナーや、さまざまな天体の重力を体感できるジャンプ装置など、大人も楽しめるアトラクションが知的好奇心をくすぐる。



5 武雄温泉楼門

東京駅を手掛けた辰野金吾の設計で、1915(大正4)年に竣工された朱塗りの楼門は武雄温泉のシンボル。くぎを使わない天平式建築で、国の重要文化財に指定されている。2階天井の四隅には干支の彫り絵が施され、東京駅のドーム天井の干支装飾と合わせて十二支がそろうという遊び心も魅力。



4 慧洲園

昭和～平成を代表する造園家・中根金作によって作庭された純日本庭園。御船山を借景とした約3,000坪の庭園美は九州随一とも評される。趣深い石組みから流れる滝と、茶畑を生かした築山が特徴的で、秋には紅葉も相まって唯一無二の景観が楽しめる。



3 御船山楽園

江戸後期の領主・鍋島茂義が築いた名園。東京ドーム約10個分の広さを誇り、中国の山水画を彷彿とさせる御船山の断崖を背景に、秋には燃えるような紅葉が園内を彩る。約500本ものモミジがトンネルのように連なる散策路「振り向き坂」や、樹齢170年の大モミジなど見どころ満載。



2 武雄神社

奈良時代創建と伝わる由緒ある神社。白い社殿が印象的で、「肥前鳥居」と呼ばれる曲線のなフォルムの鳥居もユニーク。縁結びの象徴「夫婦檜」や、樹齢3,000年を超える巨大な御神木「武雄の大楠」があり、自然の力強さを感じるパワースポットとしても知られている。