

健保ニュース

太陽誘電健康保険組合



相野原観音堂 ● 新潟県

2025 Spring



ご家族が被扶養者資格を失ったら、 5日以内に異動届の提出を



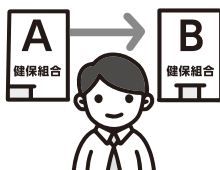
保険料の負担なく健保組合に加入できるのが被扶養者のメリットですが、被保険者の収入によって生計を維持されていることが前提です。このため、被扶養者が就職した場合や、収入が増加した場合はその資格を失うことになります。被保険者は、5日以内に「被扶養者（異動）届」*1を提出してください。

*1 健康保険証等が交付されている場合はあわせて返納してください。

・・・こんなとき、ご家族は被扶養者資格を失います・・・ ～異動届の提出を忘れずに～

・・・他の健康保険に加入したとき・・・

加入できる健康保険は1つです。就職して他の健康保険の被保険者になると、被扶養者ではられません。パート・アルバイト先^{*2}の健康保険の被保険者になった場合も同様です。



*2 週の所定労働時間が20時間以上で所定内賃金が月額88,000円以上、2カ月を超える雇用期間の見込みがあり、従業員数51人以上の勤め先の場合は、勤め先が加入する健康保険の被保険者になります（学生を除く）。

・・・収入が増加したとき・・・

被扶養者でいられる収入基準は年間130万円未満（60歳以上または障害がある場合は180万円未満）かつ、被保険者の収入の1/2未満です。今後1年間の見込みで判断されるため、月額10万8,334円以上（同15万円以上）になると、被扶養者ではられません。



130万円の壁 ▶ 超えても被扶養者のままでいられる場合があります

2023年10月から「年収の壁・支援強化パッケージ」が導入されました。これにより、被扶養者の年間収入が130万円を超えても、勤め先の事業主の証明により一時的な収入の変動と認められる場合は、引き続き被扶養者として認定されます。

・・・75歳になったとき・・・

75歳^{*3}になると、後期高齢者医療制度の被保険者になります。加入できる健康保険は1つのため、被扶養者ではられません。

*3 一定の障害があると認定された場合は65～74歳。



＜異動届を提出しないと…どうなる？＞

異動届を提出せず、後日、被扶養者資格を失っていることが判明した場合、資格喪失した日にさかのぼって健保組合が負担した医療費を返還していただくことになります。また、被扶養者資格は定期的に調査をしており、この調査にご協力いただけない場合や、虚偽の申告をされた場合は資格を削除することがあります。

ご家族の被扶養者資格は正確に把握いただき、資格を失った場合は5日以内に異動届の提出をお願いします。

2025年度 予算が決まりました

健康保険料率は前年度と同率を維持。経常収支では赤字額が縮小

去る2月19日に開催された第153回組合会において、次のとおり2025年度予算が可決承認されましたので、その概要をお知らせします。

2025年度予算においては、収入面では、平均標準報酬月額が増加等が見込まれたが、収入の大半を占める健康保険収入は前年度予算比0.6%減となりました。

支出面では、保険給付費は前年度予算比0.6%増の一方、高齢者医療制度への納付金には同比3.0%減を見込んでいます。

経常収支差引額では昨年から縮小したものの引き続き赤字見込みとなり、厳しい予算編成となりました。

＊ ＊ ＊

このような状況ではありますが、当健保の保健事業においては、特定健診・特定保健指導等の各種健診事業をはじめ、皆さまとご家族の健康維持、疾病の重症化予防等さまざまな保健事業を積極的に展開してまいります。皆さまにおかれましても、引き続き当健保の保健事業を積極的にご利用され、健康管理・増進に励まれますようよろしくお願いいたします。また、ジェネリック医薬品の利用や適正な受診による医療費節減にもご協力をお願いいたします。

介護勘定

収入合計	480,151千円
支出合計	480,151千円
収支差引額	0千円

基礎数値

第2号被保険者数	5,350人
平均標準報酬月額	454,329円
保険料率	16.000/1000

●収入

科 目	予算額 (千円)	1人当たり (円)
介護保険収入	440,729	107,207
繰越金	29,419	7,156
繰入金	10,000	2,432
雑収入	3	—
合 計	480,151	116,797

●支出

科 目	予算額 (千円)	1人当たり (円)
介護納付金	400,000	97,300
介護保険料還付金	300	73
雑支出	1	—
予備費	79,850	19,423
合 計	480,151	116,797

※ 1人当たり (円) は、端数処理のため合計が合わないことがあります。

●収入

科 目	予算額 (千円)	1人当たり (円)
健康保険収入	3,533,574	486,049
調整保険料収入	55,367	7,616
繰入金	990,519	136,247
財政調整事業交付金	16,500	2,270
雑収入他	22,039	3,031
合 計	4,617,999	635,213

●支出

科 目	予算額 (千円)	1人当たり (円)
事務費	102,950	14,161
保険給付費	2,021,450	278,054
法定給付費	1,968,241	270,735
付加給付費	53,209	7,319
納付金	1,755,003	241,403
前期高齢者納付金	830,000	114,168
後期高齢者支援金	925,000	127,235
病床転換支援金	2	—
流行初期医療確保拠出金	1	—
保健事業費	322,364	44,342
財政調整事業拠出金	55,367	7,616
予備費	355,000	48,831
その他	5,865	808
合 計	4,617,999	635,213

一般勘定

経常収入合計	3,555,607千円
経常支出合計	4,205,432千円
経常収支差引額	▲649,825千円

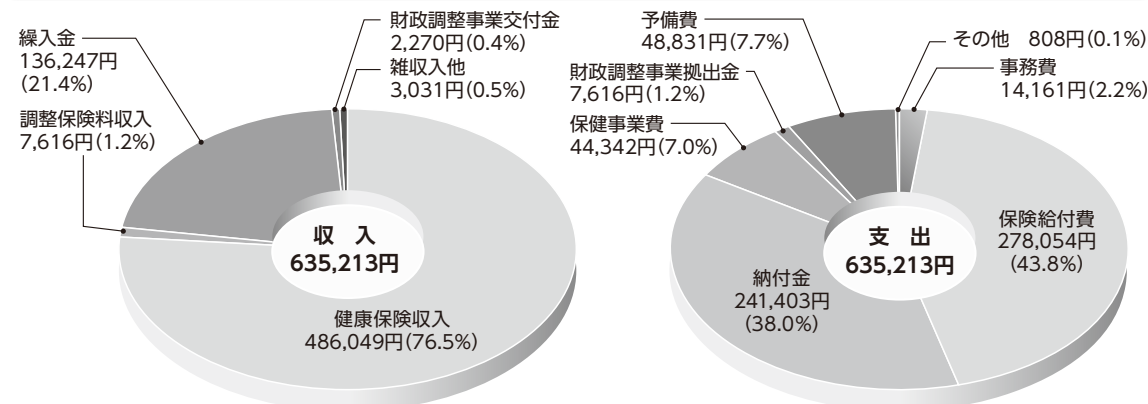
基礎数値

被保険者数	7,270人
平均標準報酬月額	402,178円
平均年齢	41.77歳
健康保険料率	85.000/1000
(うち特定保険料率)	41.584/1000)

前年度決算残金処分予定額

◎一般勘定	
別途積立金	471,357千円
財政調整事業繰越金	500千円
計	471,857千円
◎介護勘定	
準備金	50,000千円
繰越金	29,419千円
計	79,419千円

被保険者1人当たり予算額とその割合（一般勘定）



● 家族（当健保に加入している被扶養者の方）

☆海外外向帯同の方の健康診断は、事業主が管理しています。事業主へご確認ください。

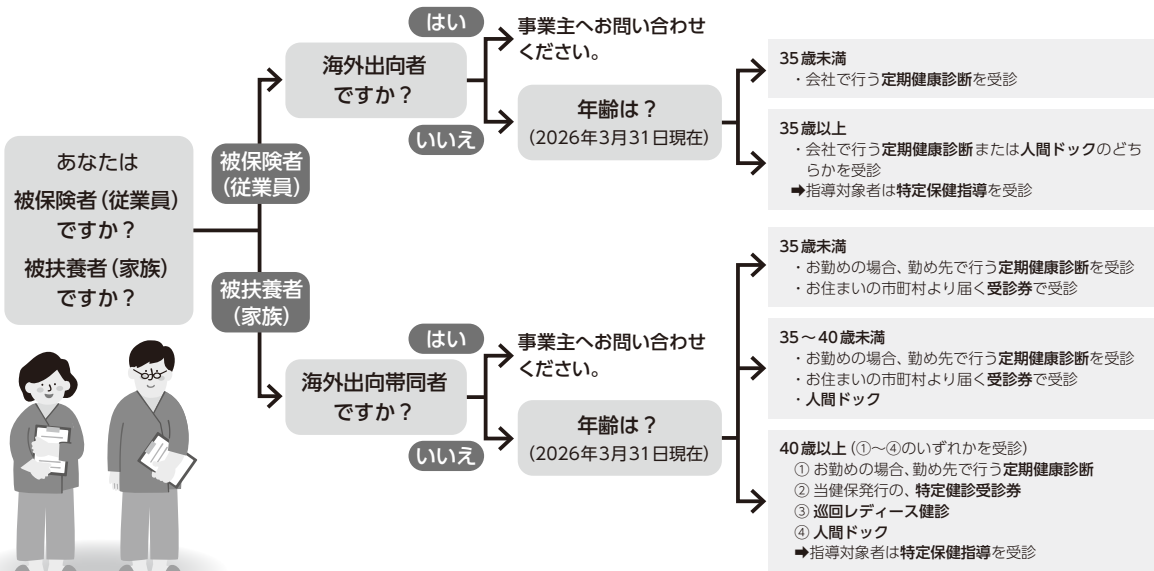
年 齢	種 類	費用負担	
		個 人	当健保
35歳未満 (どちらか受診)	(お勤めの場合) 勤務先などで行う定期健康診断	勤務先などの取り決めに由る	—
	市町村より届く、 健康診断・がん検診等受診券	検診種類により負担あり	
35～40歳未満 (いずれか1つ受診)	(お勤めの場合) 勤務先などで行う定期健康診断	勤務先などの取り決めに由る	—
	市町村より届く、 健康診断・がん検診等受診券	検診種類により負担あり	
	人間ドック (健診予約システムより登録) ※人間ドックのみ35歳以上の方にも 健保補助が適用されます(2023年 度より)。	★人間ドック代ー当健保補助 ＝自己負担	日 帰 り：25,000円 1 泊：30,000円 マ ン モ：5,000円 子宮頸部：5,000円 P S A：5,000円
40歳以上 (いずれか1つ受診)	(お勤めの場合) 勤務先などで行う定期健康診断	勤務先などの取り決めに由る	—
	当健保から送付する特定健診受診券	検査項目により負担あり	
	巡回レディース健診(女性)	検査項目により負担あり	特定健診代 *検査費用の詳細は当 健保ホームページへ
	人間ドック (健診予約システムより登録)	★人間ドック代ー当健保補助 ＝自己負担	日 帰 り：25,000円 1 泊：30,000円 マ ン モ：5,000円 子宮頸部：5,000円 P S A：5,000円
↓(指導対象者) ※40歳以上 (健康診断で特定保健指導の 対象となった方)	(指導対象者のみ) 特定保健指導	—	特定保健指導代 全額健保負担
当該年度に50、53、56、59、62、 65、68、71、74歳になる方	脳ドック (健診予約システムより登録)	脳ドック代ー当健保補助 ＝自己負担	15,000円

★人間ドック代は医療機関によって異なります。当健保ホームページ「人間ドック」から契約医療機関一覧をご覧ください。

※健康診断・人間ドックの健診結果で、特定保健指導の対象となった方(いわゆるメタボに該当する方)は、必ず特定保健指導を受けてください。
特定保健指導の受診率が低いと、国へ納める納付金が増加されてしまいます。納付金が増えれば、皆さまから徴収している保険料を値上げしなければならなくなります！

被扶養者の受診率が
低い傾向にあります。
ぜひご受診ください！

健康診断、どれを受ければいいのか？



被保険者・被扶養者の皆さまへ

2025年度

健康診断・保健指導の共同実施と
健保補助についてお知らせします

当健保では、さまざまな保健事業を行っています。毎年皆さまが受けている健康診断や、特定健診・特定保健指導も共同で実施し、また健保組合の補助があります。年齢によって受けられる健診が違いますので、ご自身が受けられる健診を検討され、年に一度必ず受診してください。

● 従業員（当健保に加入している被保険者の方）

☆海外外向の方の健康診断は、事業主が管理しています。事業主へご確認ください。

年 齢	種 類	費用負担	
		会 社	当健保
35歳未満	会社で行う定期健康診断	一般的な検査項目	血液、肝・腎機能、 血糖値、脂質
35～40歳未満 (定期健診か人間ドックの どちらか受診可能)	会社で行う定期健康診断	一般的な検査項目 血液、肝・腎機能 血糖値、脂質	胃X線 尿酸値
	人間ドック (健診予約システムより登録)	法定健診相当分	日 帰 り：25,000円 1 泊：30,000円 マ ン モ：5,000円* 子宮頸部：5,000円* P S A：5,000円*
		★人間ドック代ー当健保補助＝自己負担	
40歳以上 (定期健診か人間ドックの どちらか受診可能)	会社で行う定期健康診断	一般的な検査項目 血液、肝・腎機能 血糖値、脂質	胃X線、尿酸値、 便潜血、腹囲
	人間ドック (健診予約システムより登録)	特定健診相当分	日 帰 り：25,000円 1 泊：30,000円 マ ン モ：5,000円* 子宮頸部：5,000円* P S A：5,000円*
		★人間ドック代ー当健保補助＝自己負担	
35歳以上 (定期健診・人間ドックで 特定保健指導の対象となった方)	(指導対象者のみ) 特定保健指導	—	特定保健指導代 全額健保負担
当該年度に50、53、56、59、62、 65、68、71、74歳になる方	脳ドック (健診予約システムより登録)	—	15,000円
		脳ドック代ー当健保補助＝自己負担	

* オプション補助について、マンモグラフィー・子宮頸部細胞診・PSAを当健保から補助しています(年度により変更あり)。実費を上限。
★人間ドック代は医療機関によって異なります。当健保ホームページ「人間ドック」から契約医療機関一覧をご覧ください。

！ 注 意

それぞれ申し込み期間や受診期間が定められています。
期間外の申し込みや受診は健保補助対象外(全額自己負担)となります！
それぞれの案内をよくご確認ください。

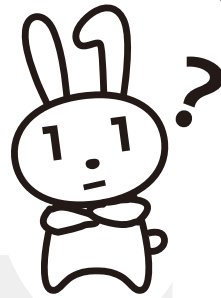
被保険者
(従業員)

●会社で行う定期健康診断…事業主ごとに異なります。事業主からの案内をご確認ください。
●人間ドック…「病院」への予約と「健診予約システム」への登録が必要です。当健保からの案内をご確認ください。
[予約受付期間] 2025年2月1日～8月31日 [受診可能期間] 2025年4月1日～12月31日

被扶養者
(家族)

●特定健診受診券…アンケートで受診券を選択された方に、当健保より受診券を送付します。
●巡回レディース健診…アンケートで巡回レディース健診を選択された方に、健診委託先より案内を送付します。
●人間ドック…「病院」への予約と「健診予約システム」への登録が必要です。当健保からの案内をご確認ください。
[予約受付期間] 2025年2月1日～8月31日 [受診可能期間] 2025年4月1日～12月31日

結局、今までの保険証っていつ使えなくなるの？

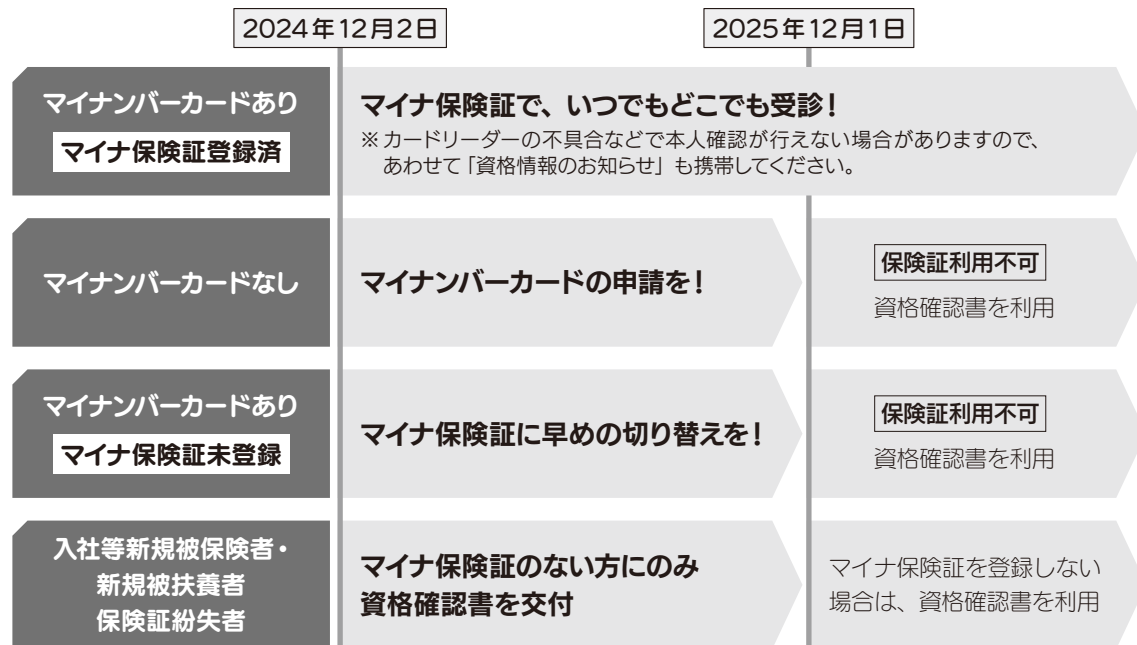


従来の保険証は2024年12月2日をもって発行を終了し、マイナ保険証を基本とする体制へと移行しました。2024年12月1日までに発行された保険証が使えるのは、経過措置期限の2025年12月1日までとなります。

なお、マイナ保険証をお持ちでない方には「資格確認書」が交付され、従来の保険証と同様に医療機関等への提示により受診することができます。

保険証廃止のスケジュール

保険証に有効期限がある場合には有効期限まで、特にない場合は経過措置として2025年12月1日まで使用可能。ただし、新規発行・再発行はできません。



マイナンバーカードの保険証利用登録がまだの方

以下の方法で登録を！

- 医療機関・薬局の受付（カードリーダー）で登録
- ご自身の「マイナポータル」にアクセスして登録
- コンビニ（セブン銀行ATM）で登録



利用登録方法の詳細はこちら



マイナンバーカードをお持ちでない方

以下の方法で申請を！

- オンライン申請（パソコン、スマホから）
- 郵送で申請
- 街中の証明写真機で申請



申請方法の詳細はこちら



「健康経営優良法人2025」認定のお知らせ

当健保組合および下記の加入事業所は、日本健康会議が実施する「健康経営優良法人2025」に認定されましたのでお知らせします。

【太陽誘電グループ 健康経営優良法人2025 認定状況】

社名	本社	認定
太陽誘電(株)	東京都中央区	健康経営優良法人（大規模法人部門） ホワイト500
新潟太陽誘電(株)	新潟県上越市	健康経営優良法人（大規模法人部門） ホワイト500
太陽誘電健康保険組合	群馬県高崎市	健康経営優良法人（中小規模法人部門） ブライツ500
太陽誘電モバイルテクノロジー(株)	東京都青梅市	健康経営優良法人（中小規模法人部門） ネクストブライツ500
和歌山太陽誘電(株)	和歌山県日高郡	健康経営優良法人（中小規模法人部門）
(株)環境アシスト	群馬県高崎市	健康経営優良法人（中小規模法人部門）
太陽誘電ケミカルテクノロジー(株)	群馬県藤岡市	健康経営優良法人（中小規模法人部門）

【健康経営優良法人認定制度】

健康経営優良法人制度とは、地域の健康課題に即した取り組みや日本健康会議が進める健康増進の取り組みをもとに、特に優良な健康経営を実践している大企業や中小企業等の法人を顕彰する制度です。健康経営に取り組む優良な法人を「見える化」することで、従業員や求職者、関係企業や金融機関などから「従業員の健康管理を経営的な視点で考え、戦略的に取り組んでいる法人」として社会的に評価を受けることができる環境を整備することを目標としています。

※健康経営は、特定非営利活動法人 健康経営研究会の登録商標です。

歯 医者さんへ行こう

8割*の人が気にしている「口臭」

セルフケアと歯科医院のケアで 解消しよう！

※公益社団法人日本歯科医師会が10～70代の男女1万人を対象に行った調査(2016年6月2日)より

口臭の原因のほとんどは口の中にあり、とくに舌にたまる白い汚れ(舌苔)、歯周病、むし歯などが主な臭いの発生源となっています。口臭対策には、歯みがきやフロスのセルフケアが重要ですが、根本的な解決には定期的な歯科健診と歯石除去が不可欠です。



原因別の対策

歯科医院での健診とケアが大切！

☑ 舌苔

口臭の原因の約6割を占めるといわれる舌苔は、専用の舌ブラシでのセルフケアが効果的。起床後、歯みがきの前に舌の表面をやさしくなでるように行いましょう。ただし、1日1回を限度にして、舌を傷つけないように注意が必要です。また、よく噛むことも舌苔の予防に役立ちます。歯科医院では、舌の状態をチェックし、正しいセルフケア方法を指導してもらえます。



☑ 歯周病

強い口臭の原因となる歯周病。予防には歯みがきに加え、フロスを使うことが重要です。定期的に歯科健診を受けて歯茎の状態をチェックし、歯周病の原因となる歯石を除去するなど、予防に努めることが大切です。すでに歯周病がある場合は、早急に治療を開始しましょう。



☑ むし歯

重度のむし歯は口臭の原因になります。予防は歯みがきとフロスの併用が基本ですが、定期的な歯科健診によるむし歯の早期発見、セルフケアでは落とせない歯石を除去してもらうことも大切です。



☑ 口の中の乾燥

ストレスや緊張などで口の中が乾燥すると、口臭が悪化することがあります。この場合、チューインガムを噛んで唾液の分泌を促したり、水分をこまめにとることが効果的です。歯科医院では、口腔乾燥症の診断や必要に応じて治療を受けることができます。



日々のセルフケアと歯科医院でのプロフェッショナルケアを組み合わせることで、口臭を効果的に予防できます。少なくとも年に1回は歯科健診を受けて、口の中の健康を保ちましょう。

腸に超イッ!

は
な
し

善玉菌を増やす発酵食品

私たちの腸内にはたくさんの細菌がいて、これらのバランスを整えることが「腸活」の一つです。体に悪影響を及ぼす悪玉菌よりも、体に良い働きをする善玉菌の方が多い状態が、良好な腸内環境といえます。

チーズや納豆などの発酵食品には善玉菌が多く含まれており、これらの食品を積極的に食べることで、腸内細菌のバランス改善や整腸作用、健康維持に役立つ働きをします。なお、加熱してもこの成分は腸内でしっかり働きます。



1人分
エネルギー 345kcal
食塩相当量 1.9g

豊かな香りと食感が楽しめる 納豆とたけのこの鶏つくね

材料(2人分)

- 納豆(たれ含む) …… 1パック(50g)
- たけのこ水煮 …… 50g
- 卵 …… 1個
- 鶏ひき肉(もも*) …… 150g
- A [片栗粉 …… 大さじ1と1/2
おろししょうが …… 小さじ1]
- サラダ油 …… 大さじ1
- B [しょうゆ・みりん・酒 …… 各大さじ1
砂糖 …… 小さじ1]
- 小ねぎ …… 適量
- 白いりごま(お好みで) …… 適量

※ 鶏ひき肉はむね肉を使用してもかまいません。

作り方 (調理時間: 15分)

- ① 納豆は添付のたれを加えて混ぜ、たけのこは粗みじん切りにする。卵は卵白と卵黄に分ける。
- ② ボウルに鶏ひき肉とA、卵白を入れて練り混ぜ、納豆とたけのこを加えてさっと混ぜる。
- ③ フライパンにサラダ油を入れて中火で熱し、②を1/8量ずつスプーンですくい入れて小判型に焼く。焼き色がついたら裏返し、ふたをして中弱火で3〜4分焼く。
- ④ Bを混ぜ合わせて③のフライパンに入れ、中火でとろみがつくまで返しながらかめる。
- ⑤ 器に盛り付け、刻んだ小ねぎをのせて白いりごまをふり、卵黄を添える。

調理のポイント

- ☞ 納豆のたれを使わない場合は、しょうゆ小さじ1弱を加えて混ぜてください。
- ☞ 白いりごまの他、七味唐辛子や粉山椒をふってもおいしくいただけます。

旬の食材で腸活! 簡単おかずレシピ

腸を元気に保つ「腸活」には、発酵食品と食物繊維を上手にとることが大切です。今回は、春が旬のキャベツ・たけのこを使った、腸を元気にする簡単おかずレシピをご紹介します。

料理制作 ■ 緑川 鮎香 (管理栄養士)

撮影 ■ 巢山 サトル

スタイリング ■ 白井 千尋



1人分
エネルギー 330kcal
食塩相当量 1.7g

たっぷりのキャベツで食べ応え抜群! イワシとキャベツのチーズオムレツ

材料(2人分)

- イワシ水煮缶 …… 1缶(150g)
- キャベツ …… 100g
- A [卵 …… 3個
カレー粉 …… 小さじ1
おろしにんにく …… 小さじ1/2
塩・こしょう …… 各少々]
- ピザ用チーズ …… 30g
- サラダ油 …… 大さじ1
- パセリ(お好みで) …… 適量
- ケチャップ …… 適量

※ 18〜20cmのフライパン使用

作り方 (調理時間: 15分)

- ① イワシは汁気を切り、軽くほぐす。キャベツは太めの千切りにし、耐熱容器に入れてふんわりとラップをかけ、電子レンジ(600W)で1分半加熱する。
- ② ボウルにAを入れてよく混ぜ、①とピザ用チーズを加えてさらに混ぜる。
- ③ フライパンにサラダ油を入れて中火で熱し、②を流し入れる。ふたをして弱火で10分ほど蒸し焼きにし、表面が固まったら火を止める。
- ④ 粗熱が取れたら食べやすい大きさに切り分け、器に盛り付けてパセリをふり、ケチャップを添える。

調理のポイント

- ☞ キャベツはレンジで加熱してから加えるのがポイントです。量が減り、オムレツにたっぷり入れられます。
- ☞ カレー粉やにんにくを加えることでイワシの臭みが和らぎ、よりおいしくいただけます。カレー粉の代わりに、乾燥パセリを使ってもよいでしょう。

検診

乳がん検診は以下の2種類

※2種類を併用する場合もあります。

マンモグラフィ



乳房専用のX線検査で、2枚の板の間に乳房を挟んで圧迫し、平たく伸ばして撮影します。視診・触診で発見しにくい微細な病変を見つけることができますが、乳腺の密度が高い「高濃度乳房」では、病変が見つかりにくいことがあります。なお、少量ながら放射線による被ばくがあるため、原則として妊娠中は検査できません。

超音波（エコー）検査



超音波を発生する超音波プローブ（探触子）を乳房の表面にあてて、超音波の反射の様子を画像で確認します。超音波検査では乳腺は白く、乳がんの多くは黒く写ることから、高濃度乳房でマンモグラフィが難しい場合、超音波検査のほうが乳がんの発見に役立つことがあります。放射線による被ばくがないため、妊娠中の検査も可能です。

早期発見なら治りやすく、
そのために欠かせないのは
何といても**検診**です！

乳がん検診は
40歳以上なら2年に1回の
受診が推奨されています！



ワクチン接種で子宮頸がんの予防も忘れずに！

乳がんのほか、婦人科系のがんで若い世代にも多い子宮頸がんは、主に性交渉によってHPV（ヒトパピローマウイルス）に感染することが原因とされ、ワクチンで予防できる稀有ながんです。初めての性交渉の前に接種するのが望ましいと考えられていますが、それ以上の年齢で接種しても、ある程度の効果はあるとされています。また、接種費用の公費負担制度がありますので、詳しくは以下のWebページをご参照ください。



ヒトパピローマウイルス感染症～子宮頸がん（子宮けいがん）とHPVワクチン～（厚生労働省）
<https://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/kekkaku-kansenshou28/index.html>

なお、ワクチン接種ですべてのHPVの感染を予防できるわけではないため、ワクチン接種を受けたとしても、定期的に子宮頸がん検診を受けることが大切です。

生涯累積罹患リスク ▶ 一生のうちにがんにかかるリスク

乳がんにかかるリスクは他のがんよりも高いです。また、データ採取の対象が女性のみのため男性のデータはありませんが、男性が乳がんにかかる例もごくまれ（1,000人に1人程度）ですが存在します。

男性	部位	女性
2人に1人 → 62.1%	がん全体	48.9% → 2人に1人
—	乳がん	10.6% → 9人に1人
8.9%	胃がん	4.2%
9.7%	大腸がん	7.8%
9.6%	肺がん	4.7%
—	子宮がん	3.4%

●データの出典：国立がん研究センターがん情報サービス「最新がん統計」（2020年データに基づく）

生涯累積死亡リスク ▶ 一生のうちにがんで死亡するリスク

乳がんの死亡リスクは、乳がんにかかるリスクと比べると低いといえます。早期発見の増加や、治療技術の向上などで治るケースが大きく増えているためと考えられます。

男性	部位	女性
4人に1人 → 24.7%	がん全体	17.2% → 6人に1人
—	乳がん	1.7% → 58人に1人
2.8%	胃がん	1.4%
3.1%	大腸がん	2.7%
5.9%	肺がん	2.4%
—	子宮がん	0.8%

●データの出典：国立がん研究センターがん情報サービス「最新がん統計」（2023年データに基づく）

ステージ別 10年生存率 ▶ 診断から10年経過後の生存率

乳がんの10年生存率は他のがんに比べて高く、早期発見・治療（ステージⅠ）なら10年生存率は100%近くです。しかし、末期（ステージⅣ）で発見・治療の場合、10年生存率は約17%にとどまります。

病期（ステージ）	10年生存率（女性）
乳がん全体	82.9%
ステージⅠ	94.1% → 早期ならほぼ100%
ステージⅡ	86.6%
ステージⅢ	62.7%
ステージⅣ	16.9% → 末期だと大きく減少

●データの出典：国立がん研究センター がん対策研究所 がん登録センター「院内がん登録2011年10年生存率集計」

乳がん

今や国民の2人に1人が何らかのがんにかかる時代です。その一方で医療の進歩は目覚ましく、今では多くのがんが「治る可能性の高い病気」になっています。ここではがんの統計データとともに、治る可能性が飛躍的に高まる「早期発見」に欠かせない「がん検診」についてご紹介します。

春野菜の選び方

春の訪れとともに、さまざまな野菜が市場に出回るようになります。山菜やアスパラガスといったいわゆる「春野菜」は冬の寒さを乗り越えて育っているものが多く、みずみずしさや特有の甘さといった特徴があります。また、栄養素も豊富なので、体調を整えたりするのにも効果的。含まれる栄養素自体は野菜によって違いますが、ビタミンやミネラル、食物繊維といった「健康効果が見込まれる」ものを旬の時期に積極的にとることで、栄養価も最大限に引き出されるのではないのでしょうか。

そんな春野菜は、見た目が鮮やかで香りが豊かなものを選ぶこと。具体的には、色が濃く、葉や茎にハリやツヤがあるものがよいでしょう。



また、手にとってその感触を確かめることも大切です。切り口の湿り具合や持った際に感じるしなやかさに、鮮度が高いものならではの独特な生命感を感じることができるはずです。

「1日のスイッチ」朝食をとろう

あなたはちゃんと朝食をとっていますか？朝食は1日を活動的に過ごすためのスイッチです。起きたばかりのときは食欲もあまりないかもしれませんが、朝食を抜くということは「体内に前夜から12時間以上も栄養が補給されない」という状態を生み出しかねません。

人間の脳は、ブドウ糖をエネルギー源として使っています。いわゆる「寝起きでボーっとしてしまう」という状態は、寝ている間にブドウ糖が使われて不足してしまうから。ここで朝食をとらないと、午前中は体こそ動いていても頭がすっきりしないということになりがちです。

「時間がないから」とつい朝食を抜いて家を出る…というのはよく

ある話ですが、充実した日常生活のためには、しっかりと朝食をとって頭と体を目覚めさせましょう。前夜の残り物を活用したり、冷凍しておいたごはんを使うといった「タイパ朝食」を工夫してみてもいい？



ジェネリック医薬品を選ぶのは不安？

ジェネリック医薬品は、先発医薬品に比べて価格が安いのが最大のメリットです。しかし、「安いから効果や安全性が不安」と感じる方も多いのではないのでしょうか？ 実は、ジェネリック医薬品は、先発医薬品と同じ有効成分を使用しており、効果や安全性を厚生労働省が承認したお薬です。賢い選択をするための一歩として、ぜひジェネリック医薬品を利用しましょう。



もっとおしえて！
けんぽぽん

ジェネリック医薬品のメリットは、安価なだけではありません。ジェネリック医薬品を製造する際に、錠剤の大きさを小さくしたり、のみやすい味に変更したりなど改良されているものがあります。



デスクワークの後に



ストレッチをすることで、たまった疲労をとるだけでなく、体の柔軟性が上がってけがをしにくい軽やかな体を手に入れることができます。お仕事の合間や終わったときなど、みなさんのできる範囲でストレッチをしてみてください。

1 ひじから下の腕の疲れに

ひじより少し下を片方の手で強く握ったまま、手首を内側、外側に回す。反対の腕も同様に行う。

◇ ぞうきん絞りをイメージしましょう。



2 肩の疲れに

いすに横向きで座り、わきの下を背もたれに乘せる。

腕の力を抜き、腕を前後に大きく・ゆっくりと振る。左右の肩でそれぞれ10秒行う。



3 下半身の血行を良くしよう

いすをデスクから引いて、ひざの上に反対の脚のふくらはぎを乗せる。

乗せた脚を前後左右に動かして、ふくらはぎをほぐす。反対の脚も同様に行う。

◇ 両手で座面をつかむと体が安定してやりやすくなります。



今日もお仕事お疲れさまです。ひと仕事済んだ後には、その場でできるストレッチで体をいたわってあげましょう。今回は、デスクワーク後にできるストレッチをご紹介します。デスクワークでたまった肩・腕の疲れや脚のむくみをストレッチで解消しましょう。

POINT!

カチコチ体になる前にストレッチを

デスクワークに集中していると同じ姿勢のままになりがちです。長時間同じ姿勢でいると、筋肉が固まって血行が悪くなり、疲れ・だるさの原因になります。1時間に一度はストレッチをして、疲れを予防しましょう。

Illustration / 関 祐子