

# 健保ニュース

太陽誘電健康保険組合



リゾートホテルが立ち並ぶ海を、悠々と泳ぐ  
ハワイアングリーンシータートル。かれらは  
僕ら人間と同じ肺呼吸なので、ときどき水面  
に浮上して空気を吸って暮らしている。ハワ  
イでは古来、ウミガメは大事な守り神のひと  
つで、今もとても大切にされている。

撮影地 マウイ島、ハワイ

写真・文 高砂淳二

2026 Summer

# 高齢者への拠出金減などで黒字となるも、 経常収支は実質的な赤字に

引き続き、医療費の節約にご協力ください

7月15日に開催された組合会において、令和7年度決算が可決・承認されましたのでお知らせします。

## 当健保の収支状況

### 一般勘定

収入では、総標準賞与額が増加しましたが、健康保険収入は前年度決算比で1億1,048万1千円減の35億2,336万円、繰入金が同比3億1,106万9千円減の2億3,266万6千円となりました。

一方、支出では皆さまとご家族の医療費や給付金等に充てた保険給付費が前年度決算比4,230万3千円増の18億3,969万2千円となり、高齢者への拠出金は同比2億7,941万3千円減の14億7,307万円となりました。この2つの合計は同比2億3,711万円減となりましたが、保険料の約94%を占める大きな支出となっています。

以上の結果、経常収入合計が35億4,387万3千円、経常支出合計が35億1,660万8千円、経常収支差引額は2,726万5千円となり前年度から黒字に転換しました。しかし、令和7年度は、特別に高齢者医療制度の前期高齢者納付金において特別負担調整に該当し、2億3,524万1千円の減額となったためであり、実質的には5期連続の赤字の状況が続いています。

当健保では、各種健診事業をはじめとする保健事業の充実を図り、皆さまの健康保持増進および医療費適正化に取り組んでまいります。皆さまにおかれましては、大切な保険料で運営されている保健事業を積極的にご活用になり、医療費節減にも引き続きご協力をお願いいたします。

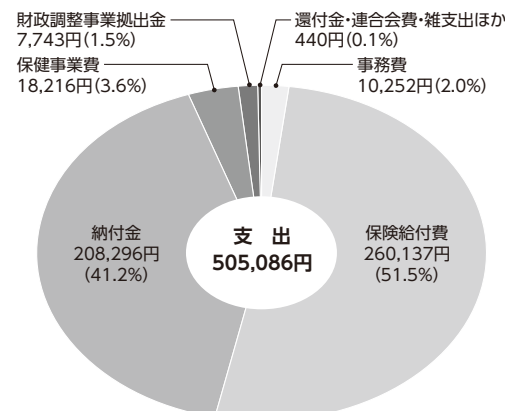
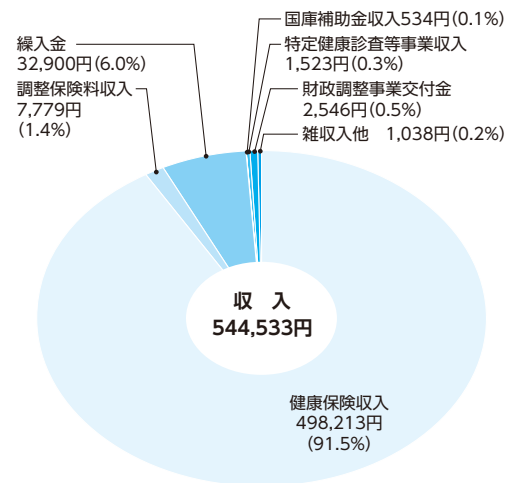
### 介護勘定

令和7年度決算は介護保険収入4億2,732万2千円、繰越金2,941万9千円、繰入金10,000千円、支出では介護納付金3億6,825万円となり、残額は準備金として処分しています。

#### 前年度決算残金処分予定額

| ●一般勘定     |           | ●介護勘定 |          |
|-----------|-----------|-------|----------|
| 別途積立金     | 278,294千円 | 準備金   | 22,385千円 |
| 繰越金       | 434千円     | 計     | 22,385千円 |
| 財政調整事業繰越金 | 245千円     |       |          |
| 計         | 278,973千円 |       |          |

### 被保険者1人当たり決算額とその割合 (一般勘定)



## 一般勘定

### 基礎数値

|            |             |
|------------|-------------|
| 被保険者数      | 7,072人      |
| 平均標準報酬月額   | 396,768円    |
| 平均年齢       | 41.70歳      |
| 健康保険料率     | 85.000/1000 |
| (うち特定保険料率) | 41.584/1000 |

#### ●収入

| 科目          | 決算額 (千円)  | 1人当たり額 (円) |
|-------------|-----------|------------|
| 健康保険収入      | 3,523,360 | 498,213    |
| 調整保険料収入     | 55,015    | 7,779      |
| 繰入金         | 232,666   | 32,900     |
| 国庫補助金収入     | 3,778     | 534        |
| 特定健康診査等事業収入 | 10,768    | 1,523      |
| 出産育児交付金     | 1,182     | 167        |
| 財政調整事業交付金   | 18,007    | 2,546      |
| 雑収入         | 6,163     | 871        |
| 合計          | 3,850,939 | 544,533    |

#### ●支出

| 科目        | 決算額 (千円)  | 1人当たり額 (円) |
|-----------|-----------|------------|
| 事務費       | 72,502    | 10,252     |
| 保険給付費     | 1,839,692 | 260,137    |
| 法定給付費     | 1,786,589 | 252,629    |
| 付加給付費     | 53,103    | 7,509      |
| 納付金       | 1,473,070 | 208,296    |
| 前期高齢者納付金  | 578,766   | 81,839     |
| 後期高齢者支援金  | 894,303   | 126,457    |
| 病床転換支援金   | 1         | —          |
| 保健事業費     | 128,822   | 18,216     |
| 還付金       | 655       | 92         |
| 営繕費       | 162       | 23         |
| 財政調整事業拠出金 | 54,760    | 7,743      |
| 連合会費      | 1,877     | 265        |
| 雑支出       | 425       | 60         |
| 合計        | 3,571,965 | 505,086    |

|         |             |
|---------|-------------|
| 経常収入合計  | 3,543,873千円 |
| 経常支出合計  | 3,516,608千円 |
| 経常収支差引額 | 27,265千円    |

## 介護勘定

### 基礎数値

|          |           |
|----------|-----------|
| 第2号被保険者数 | 5,022人    |
| 平均標準報酬月額 | 443,202円  |
| 介護保険料率   | 16.0/1000 |

#### ●収入

| 科目     | 決算額 (千円) | 1人当たり額 (円) |
|--------|----------|------------|
| 介護保険収入 | 427,322  | 108,046    |
| 繰越金    | 29,419   | 7,438      |
| 繰入金    | 10,000   | 2,528      |
| 雑収入    | 98       | 25         |
| 合計     | 466,839  | 118,038    |

#### ●支出

| 科目       | 決算額 (千円) | 1人当たり額 (円) |
|----------|----------|------------|
| 介護納付金    | 368,250  | 93,110     |
| 介護保険料還付金 | 47       | 12         |
| 合計       | 368,297  | 93,122     |

|       |           |
|-------|-----------|
| 収入合計  | 466,839千円 |
| 支出合計  | 368,297千円 |
| 収支差引額 | 98,542千円  |

※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。

# 記録的な猛暑から身を守る！ 熱中症を防ぐ4つのポイント

記録的な猛暑が続き、熱中症による救急搬送者数は増えています。

2025年には初めて10万人を超えるなど、

暑さによる健康リスクが高まっています。

厳しい暑さから身を守るために、

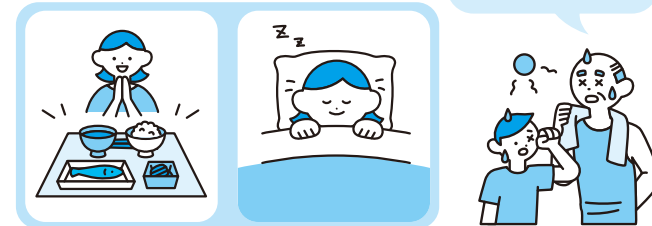
正しい知識を身につけて、日頃から備えることが大切です。



## 体調管理

寝不足や朝食抜き、体調不良や持病があると、体温調節機能が低下し熱中症のリスクが高まります。十分な睡眠とバランスのよい食事を心がけ、体調が悪いときは無理をしないようにしましょう。軽い運動や入浴などで汗をかき、体を暑さに慣らししておくことも大切です。

高齢者と子どもは、熱中症になりやすいので、とくに注意しましょう



## こまめな水分補給

のどの渴きを感じる前に、こまめに水分をとりましょう。大量に汗をかいたときは、水だけでなく塩分も含まれるスポーツドリンクや経口補水液などを補給すると効果的です。



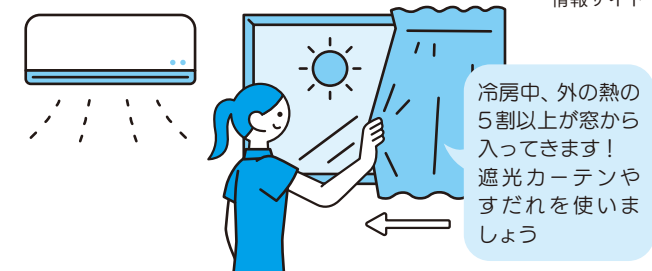
## 環境整備

室内ではエアコンやサーキュレーターを使い、室温26～28℃・湿度50～60%を目安に保ち、遮光カーテンなどで直射日光を防ぎましょう。寝室は就寝30分前までにエアコンをつけ、風を上向きにするのがおすすめです。

熱中症警戒アラートや暑さ指数(WBGT)も参考にし、無理な外出や運動を控え、外出時は日陰でこまめに休憩しましょう。



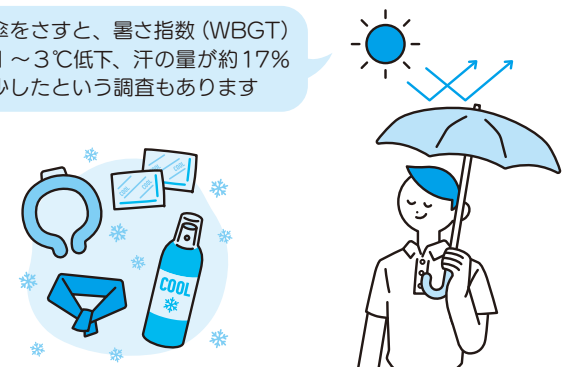
熱中症予防情報サイト



## 暑さ対策グッズ

通気性・吸湿速乾性のある衣服を着て、屋外では帽子や日傘を使用しましょう。日傘は遮光率・遮熱率が高いものがおすすです。また、保冷剤や冷却タオルで首・脇の下・脚のつけ根を冷やすと、効率よく体温を下げるができます。

日傘をさすと、暑さ指数(WBGT)が1～3℃低下、汗の量が約17%減少したという調査もあります



参考：「日傘の活用推進について～夏の熱ストレスに気を付けて！～」(環境省)



## 熱中症が疑われたら

## こんな症状に注意



熱中症が疑われる症状が出てきたときは、迅速に涼しい場所へ移動 ➡ 体を冷やす ➡ 水分補給を行います。自力で飲めない場合や意識がない場合は、すぐに救急車を呼びましょう。

## 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。



後日、特定保健指導の案内が届いた方は、将来の健康のために是非受けましょう! 受ければいいことがあります!



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。

### 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



## 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。

### 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。

#### 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。

#### 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。

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

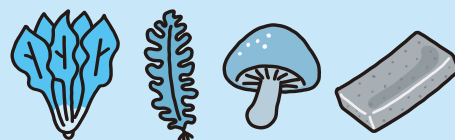


#### 食物繊維を積極的にとろう

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を一緒にとり、食後の血糖値上昇を抑えましょう。

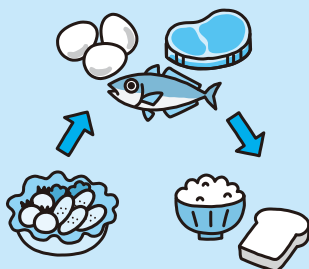
#### 〈食物繊維を多く含む食品〉

- 野菜類 ● 海藻類 ● きのこと類
- ここんにゃく 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。



### 〔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時間に行くと効果的です。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〕

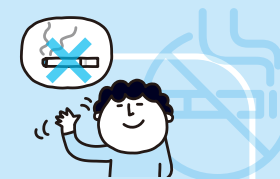
#### 禁煙で血糖値を改善しよう

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





# 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.kitaibarakishi-kankokyokai.gr.jp/>

## 豆知識

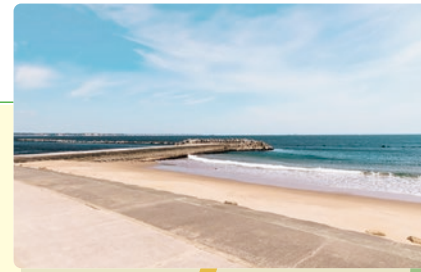
五浦は、端磯・中磯・椿磯・大五浦・小五浦という五つの浦(入り江)があることに由来する地名。標高15～40mの海岸段丘が波に削られ、削られやすい場所が入り江に、硬い岩は岬として残ることで、変化に富んだ美しい景観が生まれた。

## 新鮮な「常磐もの」

「常磐もの」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)。



## 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/>

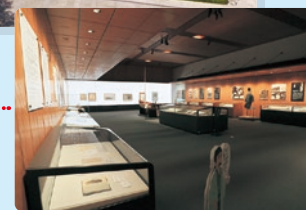


およそ  
6.0km | 1時間30分  
8,000歩

## 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/>



## 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。



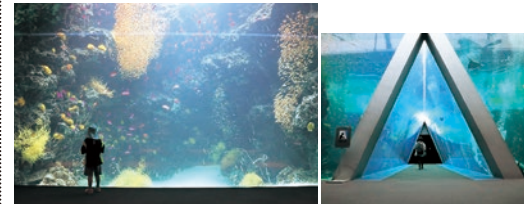
## 展望慰霊塔 (五浦岬公園内)



## 「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

新鮮な常磐ものを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  
(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。

# ジェネリック医薬品（後発医薬品）・ バイオシミラー（バイオ後続品）の 積極的な利用をお願いします!

解説動画はコチラ



<https://doga.hfc.jp/imfine/iryohi/26summer01.html>

## 突然ですが、バイオシミラーについて、クイズです!

糖尿病の鈴木さんは、バイオ医薬品※のインスリンを使用することになり、薬局で、価格の安いバイオシミラー（バイオ後続品）をすすめられました。しかし、高額な先行バイオ医薬品の方が有効性が高く、よく効くだろうと思って断りました。

※バイオ医薬品とは、遺伝子組換え技術や細胞培養技術を用いて製造したタンパク質を有効成分とする医薬品のことで、生物学的製剤や遺伝子組換え医薬品などと呼ばれることもあります。

バイオシミラーですとお安いですよ



バイオシミラーは先行バイオ医薬品より有効性が劣るのでしょうか?

A: 劣る

B: 劣らない

(答えはこのページの下に)

バイオシミラーは、先行バイオ医薬品の特許が切れたあとにほかの製薬会社から発売される医薬品で、有効性や安全性が先行バイオ医薬品と**同等、同質の医薬品**です。一般的に、先行バイオ医薬品よりも研究開発費用が低く抑えられるため、先行バイオ医薬品より安い※薬価になっています。決して有効性が劣るから価格が低いわけではありません。

※原則として特許が切れた先行バイオ医薬品の70%

そうだったんですね。  
先行バイオ医薬品と同じように効果があり、  
安心して使える薬なんですね

一般的にバイオ医薬品は価格が高いため、先行バイオ医薬品と変わらない品質をもちながらも価格の安いバイオシミラーの普及は、医療保険財政改善のためにとても大切なことです。

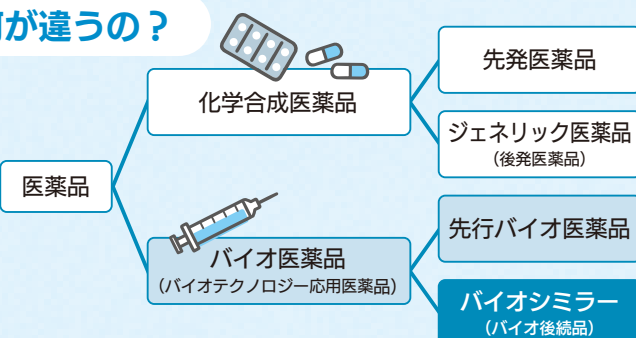
私たちはひっ迫する  
医療保険財政を救うことを  
期待されているよ



みなさん、  
積極的に使ってね

## ? バイオシミラーとジェネリック医薬品は何が違うの?

特許が切れたあとに発売される薬として、「ジェネリック医薬品」がよく知られています。バイオシミラーも特許が切れたあとに発売される薬ですが、化学合成によってつくられるジェネリック医薬品と違い、バイオシミラーは複雑なタンパク質を有効成分とするため、先行医薬品と全く同じものをつくるのが困難です。そのためバイオシミラーは、構造にわずかな違いがあっても、有効性や安全性は同等・同質であることが確かめられている薬なのです。



いから第: B ときとれ

交通事故、他人とトラブル、食中毒 など...

# 第三者行為による傷病届の提出を!

自分以外の人など第三者（加害者）によって被害を受け治療をするとき、健康保険を使うことができます。ただし健保組合は一時的に医療費を立て替えているだけであり、後日加害者に請求します。被害を受けたら、健保組合が事故の状況や相手方の情報を正確に把握する必要があるため、「**第三者行為による傷病届**」をできるだけすみやかに**健保組合に提出**してください。

## 「第三者行為による傷病届」を出さないと...

- 保険給付が認められない
- 医療費をいったん全額自己負担となる可能性があります。

※任意保険に加入している場合、「第三者行為による傷病届」等の届出書類の作成・提出について、契約している損害保険会社からサポートを受けられることがあります。契約先にお問い合わせください。



## 第三者行為になる場合



● 他人のペットなどによって、けがをした

● 暴力や傷害行為を受け、けがをした

● 外食や購入した食品などで食中毒になった

● ゴルフ、スキーなどの際に他人の行為でけがをした

など

## 自動車事故にあったら



示談にご注意!

加害者と示談を結んでしまうと、示談の内容が有効になり、健保組合が加害者に請求するべき費用を請求できなくなることがあります。示談をする前に必ず健保組合にご連絡ください。

# 糖質控えめレシピ

高血糖  
予防



## 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つつづき、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。

**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。

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、肉がしっかりと仕上がります。



Check!

作り方の動画は  
こちらから



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



● 料理制作 エダジュン（管理栄養士）  
● 撮影 さくらしょうこ  
● スタyling 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。



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。



糖質を  
控えながら  
おいしく  
食べよう！

### 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？

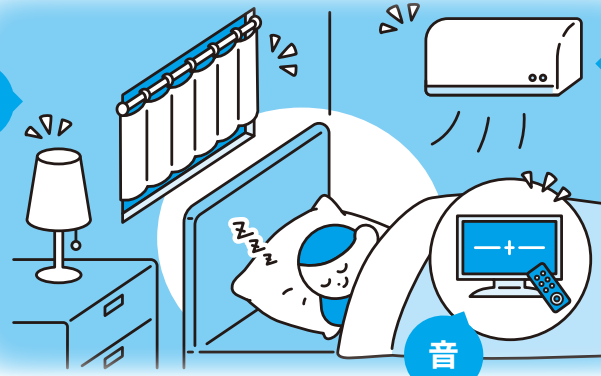


**A** 快適に休むためのカギは「寝室の環境」です。光・温度・音の3点を意識して環境を整えることが、睡眠の質を高めることにつながります。

### 眠りやすい寝室づくり 3つのポイント

**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、落ち着いた眠れる静かな空間をつくりましょう。

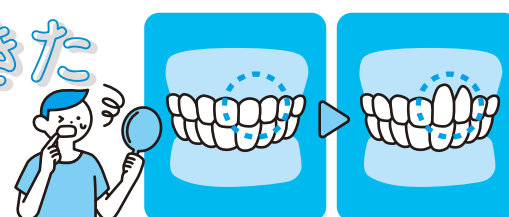
参考：「健康づくりのための睡眠ガイド2023」（厚生労働省）

## 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・休日の子どもの症状は #8000で相談ができます

夜間・休日の子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・看護師から子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。

### 夜中の子どもの急病、どうしよう！ そんなときは…



夜間・休日の子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。

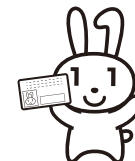


### 家族みんなの救急相談は #7119

子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、その子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)<sup>2</sup>

- ~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。



仕事や家事に忙しいみなさんへ  
ヨガで簡単リフレッシュ!

着替えいらず!

モデル・指導 ● 京乃ともみ  
(全米ヨガアライアンス RYT200  
認定ヨガインストラクター)



# 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



※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



## ひざの痛みに

### 下半身の筋力をアップさせるポーズ



冷房の効いた室内で長く過したり、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。