

# 健保だより

2025 予算号

ご家庭にお持ち帰りになり、みなさまでご覧ください。

## 特集 令和7年度予算

### パワーアップする保健事業

- ・QOLism ポイント制度導入
- ・“歩き”を極めるセミナーを開催
- ・24時間電話健康相談
- ・インフルエンザ予防接種補助金引き上げ

### NST KENPO TOPICS

- ・特定保健指導のホント
- ・放置しないで! 高血圧

こんなときに! 健康保険  
退職後の健康保険

### 羅針盤

マイナポータルで  
「わたしの情報」を確認してみよう

やりがちNG行動!? こうしてOK!  
歯の健康

### メンタルケア

ひとつ気になると他のことに集中できない

君たちは健診をどう生かすか  
要治療の結果を生かせ!



男性も知っておきたい  
女性の健康

回コモ予防に!  
今からはじめる筋肉積立  
スクワット

破滅フラグを回避せよ  
悪習慣は自分に返ってくる

日鉄物産健康保険組合

We Love Sports

## トランポリンを通じて 新しい道も見つけたい

### 初めてのオリンピック

パリ五輪は、やはり特別な大会でした。自分にとって初めてのオリンピックでもありましたが、何万人もの観客が入る、4年に一度の大舞台。自分の中でも燃えるような気持ちはありました。決勝に進めなかったことはとても悔しかったですが、練習の量も質も足りていなかったのだらうと今は思いますし、初めての環境

でプレーをする難しさ、対応力という部分での未熟さも感じたので、そこはこれから見直していきたいと考えています。トランポリンはケガもしやすいですし、ミスの許されないシビアな採点競技で、僕自身、実は苦手意識もあるんです。でも、他の競技にはないダイナミックさ、アクロバティックさが一番の魅力であり見どころだと思いますね。



## トランポリン 西岡 隆成さん

### 体重管理と睡眠を大事に

僕がトランポリンを始めたのは小学1年生のとき。マット運動を習いに通っていたクラブチームで教えているのを見て、自分からやりたいと言ったらいいのですが、自分ではあんまり覚えていません(笑)。転機は、高校3年生のときに初めて出場した世界大会。それまでもジュニアの大会などには出場していましたが、大人も交えた本場の世界大会で、初出場での上位になったことは、『世界でもちゃんと戦える』という、大きな自信になりましたね。



写真提供: フォート・キシモト

体重の増減でジャンプの感覚が大きく変わってしまうので、そういう意味での自己管理はとても大事です。バスト体重をキープできるように、自分で栄養やカロリーを気にしながら、普段から考えて食事をしていきます。あとは、寝付く前に時間がかかるタイプなので、寝る前にはカフェインを避けたり、就寝の数時間前からだんだん部屋の電気を暗くするようにして、しっかりと睡眠をとれるようにしています。

### セカンドキャリアも広げたい

トランポリンのために大阪から1人で東京に出てきたので、出てきたからは最後までやり切りたいですし、次のオリンピックでメダルを獲得の一番の目標です。一方で、トランポリンを通じて、セカンドキャリアを広げていきたいとも思っています。将来、競技生活を終えたときに、自分のクラブを持って指導もしながら、もう1つ、何か別の世界でプロの道へ進みたい。僕はゲームが好きなので、たとえばeスポーツとか、極められるものを見つけて挑戦していけたらいいですね。

### Profile

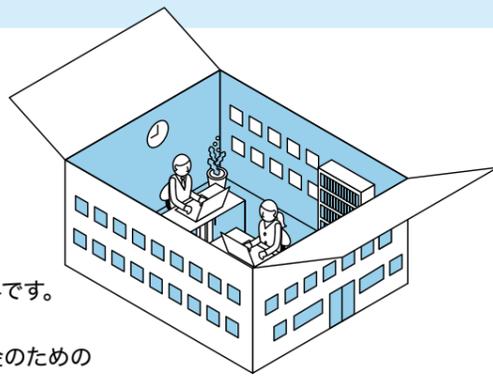
にしおか・りゅうせい

2003年、大阪府東大阪市出身。2歳から体操をはじめ、小学1年生のときにトランポリンに出会う。小学6年生で出場した全日本トランポリンジュニア大会で優勝。2021年のワールドカップで3回宙返り7回の大技で難度点世界記録を樹立。世界トランポリン銀メダル獲得。2020年・2021年と全日本トランポリン競技選手権大会2連覇。2022年にはワールドカップで2度の優勝を果たす(6月・7月)。2024年のパリ五輪に出場した。

## 一般勘定

### 主な勘定項目

- 健康保険収入  
会社とみなさまが納めた保険料です。
- 保険給付費  
みなさまの医療費や各種手当金のための支出です。
- 納付金  
高齢者医療制度を支えるための支出です。
- 保健事業費  
健診等、みなさまの健康を守るための支出です。



### 保有財産

種別	金額
準備金	5億6,200万円
別途積立金	16億9,400万円
合計	22億5,600万円

### 予算の基礎数値 (一般勘定)

被保険者数	4,620人
平均標準報酬月額	471,346円
平均年齢	45.82歳
扶養率	0.77人
前期高齢者加入率	2.42%

収入  
42億2,300万円

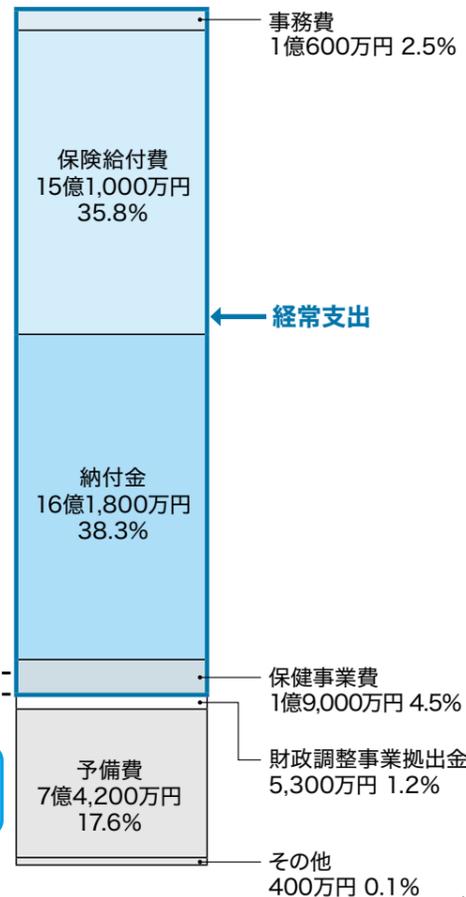
支出  
42億2,300万円



経常収入



経常支出

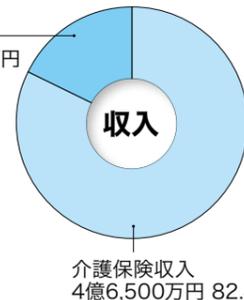


経常収支  
▲1億2,100万円

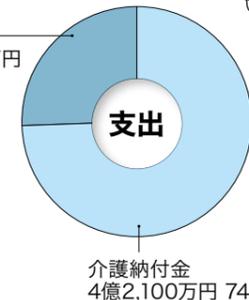
## 介護勘定

健康保険組合では市区町村に代わり、40~64歳の人の介護保険料を徴収し、介護納付金として国に納めています。高齢者の増加に伴って介護納付金も増加しており、収入支出予算額は5.6億円となりました。

繰越金  
9,900万円  
17.6%



予備費  
1億4,300万円  
25.4%



## 令和7年度 予算のお知らせ

当健康保険組合の令和7年度予算が令和7年2月20日の組合会において、可決されました。今年度は医療費の動向をはじめ、マイナ保険証への移行に伴う諸費用等を見込んだ予算編成を行い、経常収支で1億2,100万円の赤字となる見込みですが、前年度からの繰越金等があり、財政の健全性は確保できております。

収入支出予算額  
健康保険 42億2,300万円  
介護保険 5億6,400万円

### ■保険料率

	被保険者	事業主	合計
健康保険	40.0/1,000	50.0/1,000	90.0/1,000
介護保険	9.0/1,000	9.0/1,000	18.0/1,000

保険料率は変更ありません  
※健康保険は調整保険料率1.42/1,000を含む

### 主な収入

#### ●保険料収入

健康保険組合の収入のほとんどは、みなさまからの保険料です。令和7年度は標準報酬月額の増加等を見込み、33.0億円といたしました。

#### ●国庫補助金収入

高齢者拠出金負担を軽減するための補助金や、国の施策である特定健診・特定保健指導の補助金などです。

### 主な支出

#### ●保険給付費

みなさまが病気やケガをしたときの医療費、出産や傷病時の各種手当金は保険給付費から支払われています。医療費の動向や診療報酬改定の影響等を考慮し、今年度は15.1億円を計上しました。みなさまにおかれましても、今年度もジェネリック医薬品の使用や適正受診等、医療費の節約にご協力をお願いします。

#### ●保健事業費

みなさまに提供している健診や各種健康づくり事業等の費用として、1.9億円を計上しました。昨年度に引き続き、特定健診・特定保健指導等を推進するとともに、新規に24時間対応の健康相談(T-PEC社)やQOLismの通年型ポイント制度を導入し、さらに足の健康と歩きの質を高めるセミナーを実施します。また、インフルエンザ予防接種補助額を引き上げます。

### ●各種納付金

高齢者の医療費のために国に納付しているもので、総額16.2億円を支出します。これは支出の約4割を占めており、健保財政を圧迫する大きな要因となっています。今年度は65~74歳の前期高齢者納付金として7.4億円、75歳以上の後期高齢者支援金として8.8億円支出しますが、団塊の世代がすべて75歳以上となる令和7年度に突入し、納付金の負担は今後ますます重くなるものと予測されます。

全世代型社会保障の観点から年齢区分をなくし、負担能力に応じた負担を求める改革が望まれます。

### 令和7年度実施の主な改正について

#### 【令和7年4月】

- 後期高齢者支援金の加算・減算制度の総合評価指標の見直し  
(口コモ対策、性差に応じた健康支援等)
- 入院時の食費の基準の見直し  
(入院時食事療養費: 490円→510円/1食)

#### 【令和7年12月】

- 12月1日で発行済み保険証の有効期間終了、マイナ保険証を基本とするしくみへ完全移行







# 会社を退職する!

## (退職後の健康保険)



会社を退職すると、被扶養者だった家族を含めて健康保険組合から脱退することになり(資格喪失)、新しく加入する健康保険を決めて手続きしなければなりません。また、退職後は、在職中の保険証などを使うことはできません。保険証、高齢受給者証、限度額適用認定証、資格確認書は会社を通して健康保険組合に返却することが必要です。**マイナ保険証(保険証登録をしたマイナンバーカード)**を利用している場合でも、保険証などは必ず速やかにご返却ください。

### ■退職後の健康保険の選択肢

	健康保険制度	保険料	加入条件	手続き先	手続き期限
再就職するとき	新しい職場の健康保険	それぞれの健康保険による	—	新しい職場が手続き	入社後5日以内
再就職しないとき	国民健康保険	・前年の収入額による ・世帯人数分を納付	他の健康保険に加入していないこと	住所地の市区町村窓口	退職翌日から14日以内
	任意継続被保険者(在職中の健康保険組合)	全額自己負担	在職中の加入期間が2か月以上	健康保険組合の窓口	退職翌日から20日以内
	家族の健康保険	なし	生計維持や収入など	家族の健康保険の窓口	退職翌日から5日以内

### ■任意継続被保険者とは

退職後も、在職中の健康保険組合に引き続き加入できる制度です。被扶養者だった家族も引き続き加入でき、在職中と同様の保険給付を受けることができます。ただし、保険料は、会社負担だった分も含めて全額自己負担する必要があります。加入を希望する人は、ご自身で健康保険組合に手続きをします。加入期間は最長2年間です。



### ケース① 在職中の保険証で受診してしまった

後日、健康保険組合が負担した医療費を返還請求させていただきます。

#### 無資格受診

退職して健康保険組合の加入資格を喪失した後に、在職中の保険証などで医療機関を受診することを「無資格受診」といいます。資格喪失後は、医療機関の窓口では健康保険の加入先が変わったことを伝えて、マイナ保険証または新しい加入先の資格確認書を提示してください。

### ケース② 新しい健康保険の保険証が欲しい

2024年12月2日以降は保険証の新規発行は廃止されたため、新しい保険証は発行されません(任意継続被保険者を含む)。マイナ保険証での受診が原則となります。  
※マイナ保険証をお持ちでない方には、健康保険から資格確認書が交付されます。

## KENPO 羅針盤

マイナポータルホームページ「わたしの情報について」、デジタル庁「マイナポータルの機能追加について(令和3年11月)」より

# マイナ保険証の利用登録をしたら マイナポータルで「わたしの情報」を確認してみよう



### 「わたしの情報」を確認するには…

- 1 PCやスマホでマイナポータルにアクセス、または、マイナポータルアプリを開く。
- 2 ICカードリーダーや読み取り機能のあるスマホでマイナンバーカードを読み取り、ログインする。
- 3 ホーム画面の各項目や、「その他のわたしの情報」をクリックして詳細メニューから確認したい情報を選ぶ。



マイナポータル  
<https://myna.go.jp>



マイナ保険証のメリットの一つに、過去の診療や薬剤情報などを医師・薬剤師と共有できるというものがあります。これらの情報は、行政機関や地方自治体などが保有しており、政府が運営するオンラインサービス「マイナポータル」の「わたしの情報」で確認することができます。内容は受診時などに本人が同意しない限り、医師でも見ることはできません。受付時にカードリーダーで毎回同意を求められるのはそのためです。「わたしの情報」には下記のようなものがありますので、健康管理や医療費控除などに役立てていきましょう。

マイナ保険証で共有できる  
健康・医療情報はどこにある??

## 「わたしの情報」でどんなことがわかるの?(健康・医療関連)

本人の同意により医師・薬剤師へ共有できる情報

### 健康保険の記号・番号など

加入する健保組合の健保名や記号・番号・枝番がわかります。健保の手続きで記号・番号を知りたいときのほか、マイナ保険証未対応医療機関などでは、マイナンバーカードとこの画面を見せることで、保険診療が受けられます。

表示画面(スマホ)

### 健康保険証等情報



### 過去の診療や薬の記録(約1か月半前~最大5年前)

医療機関でどのような診療を受け、何の薬を処方されたかがわかります。受診時に医師・薬剤師に情報を共有することで、より適切な医療・処方が受けられます。

※医師・薬剤師が情報を閲覧できるのは本人が同意してから24時間以内のみです。

※診療・薬剤情報は約1か月半前のものです。直近の情報は、お薬手帳などで管理してください。



### かかった医療費(2021年9月以降)

期間を指定して、かかった医療費(窓口負担額・健保負担額・総額)を確認できます。国税庁の確定申告書等作成コーナーでマイナポータルと連携すれば、医療費控除に必要な医療費の情報を自動入力できます。

表示画面(PC)

### 医療費通知情報



### 過去の健診結果(2020年4月以降)

40歳以上の人は、特定健診結果(直近最大5回分)を確認できます。また、自治体で受けたがん検診等の結果も確認できます。



表示画面(PC)

項目	2023年 9月4日	2022年 9月1日	2021年 9月14日	2020年 9月16日	
収縮期血圧	▲140以上	106	119	116	105
拡張期血圧	▲90以上	59	64	79	63

項目	2023年 9月4日	2022年 9月1日	2021年 9月14日	2020年 9月16日	
空腹時中性脂肪	▲300以上	73	73	89	79
空腹時中性脂肪	▲300以上	—	—	—	—
HDL-C	▲100以上	52	51	49	47

★その他に、過去の予防接種の記録(自治体の保存義務は5年間)や、乳幼児健診の結果なども確認できます。

# NG行動



歯ぐきから血が出ても放ったらかし

# OK行動



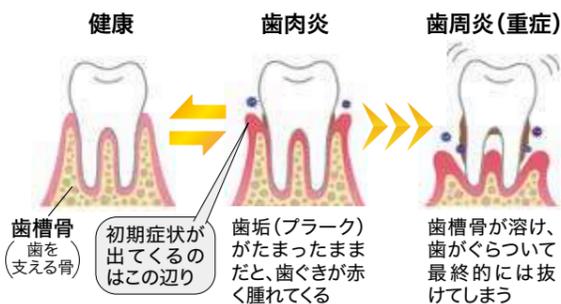
症状に気づいたら早めに歯科医院を受診



## 歯を失う原因第1位!

## 歯周病

### 歯周病の進行過程



歯みがきすると出血する、口臭が気になる、といった方はいませんか?それは歯周病が原因かもしれません。歯周病は、初期には痛みがありませんが、放っておくと歯を支える骨が少しずつ溶けていき、**進行すると歯が抜け落ちてしまう病気**です。成人では、およそ2人に1人がかかっているというデータ<sup>※1</sup>もあります。疾病別医療費<sup>※2</sup>では、**歯科の医療費はがんや呼吸器系の病気を抜いてトップ**。悪化してから治療すると、お金も通院時間も余計にかかります。**早めの治療とセルフケア、定期的な健診が重要です。**

※1 厚生労働省「令和4年 歯科疾患実態調査」  
 ※2 健康保険組合連合会「令和4年度 歯科疾患の医療費及び受診動向」

### こんな症状が1つでもあれば 早めに歯科医院へ!

- 歯みがきすると血が出る
- 口臭が気になる
- 歯ぐきが腫れている
- 歯がグラグラ動く
- 歯と歯の間にもものが詰まりやすい
- 歯ぐきから膿が出る
- 歯ぐきがやせてきた気がする

### 気になる症状がなくても 定期的に歯科健診を!

歯垢が蓄積して硬い歯石になると、歯みがきでは取り除けません。定期的に歯科医院で除去してもらう必要があります。歯周病のメンテナンスでも健康保険が適用されるので、**半年に1回**は、歯科医院を受診する習慣を身につけましょう。

あなたが 前回 歯科医院を受診したのはいつ?

▶▶▶ 年 月 日

### セルフケアのポイント

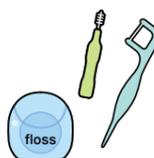
歯周病だけでなく、むし歯予防のためにも毎日のセルフケアはかせませません。成人では、治療した詰め物が取れたり欠けたりしてむし歯が再発する、歯と歯の間にむし歯が発生するといったことも多いです。

#### 歯みがき後のうがいは軽くOK



最近の歯みがき粉にはむし歯を予防するフッ素が含まれています。フッ素成分が口の中に残るように、歯みがき後は少量の水で軽めにゆすぎましょう。

#### フロスや歯間ブラシ等も活用



歯と歯の間の清掃には、デンタルフロスや歯間ブラシも活用しましょう。舌の汚れは、舌ブラシで1日1回、起床時にブラッシングすると口臭予防に効果的です。

## 歯の健康 +α



### 歯の健康は全身の健康に影響する

歯周病は糖尿病を進行させ、糖尿病は歯周病を悪化させることがわかっています。また、歯周病菌は動脈硬化や心筋梗塞を引き起こしたり、誤嚥性肺炎や早産・低体重児出産の原因にもなります。さらに、抜けた歯が多い人は認知症になるリスクも高まります。

### 喫煙者は歯周病になりやすい

口は喫煙の影響を直に受けます。喫煙は歯周病の進行や重症化に悪影響を及ぼすだけでなく、治療効果も下がってしまいます。喫煙者は、歯ぐきの血行が悪くなるため、血が出るなどの初期症状が現れにくいという事実も…。禁煙は歯の健康にとっても大切なことです。

# やりがち NG行動!?

# こうしてOK!

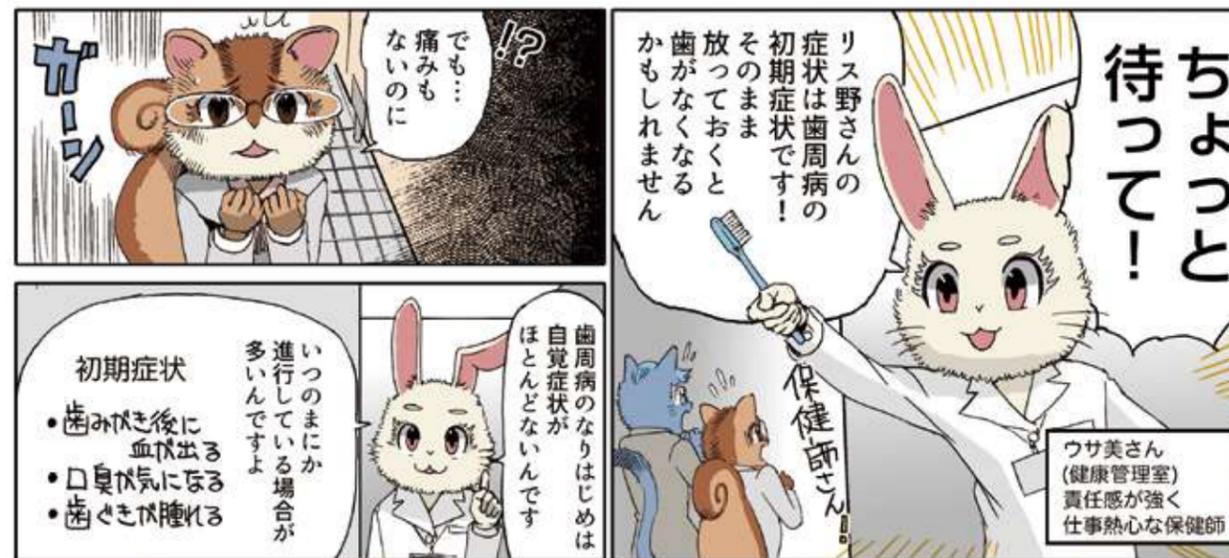
監修 東京科学大学 名誉教授 川口 陽子

ウサ美保健師に聞いてみた!

## 歯の健康



食品会社「ハッピー・フーズ」では、社員の健康を守るため、今日も保健師さんが社員にアドバイスをしています。





# 君たちは健診を どう生かすか



健診大好きサラリーマン  
憲伸(42)

元メタボ。ダイエットを  
きっかけに健康に目覚  
め、健診の魅力を感じるこ  
とに奔走中!

なぜか健診に詳しい  
ペンギンくん

人間になって健診を受け  
ることを夢見る。憲伸の  
ペット。

「健診を仕方なく受けている」あるいは、「受けていない」という声を聞きますが、健診に秘められた可能性やメリットを知ると考えが変わるかもしれません。このページでは健診をポジティブに活用している事例を紹介します。

## テーマ 要治療の結果を生かせ!



### 1 すぐに病院に行ったら 病気の重症化を防げた!

「要治療」とは、異常値が出ており、病気と考えられる状態です。放置していると糖尿病や高血圧などの病気が悪化し、心筋梗塞や脳梗塞を引き起こしたり、人工透析が必要となることもあります。要治療の通知が届いた場合は、すぐに医療機関を受診してください。早めに治療に取り組むことで、重症化を防ぐことができます。

### 2 すぐに治療を始めたら 最低限の医療費で済んだ!

「要治療」の結果を放置すると病気がさらに悪化し、将来的に支払う医療費も大きくなります。たとえば、糖尿病を放置して人工透析になると、年間医療費は500万円程度\*に。逆に

にすぐに治療を開始すれば、通院回数も少なくて済み、医療費もその分抑えられます。ジェネリック医薬品を利用するとさらに節約できます。  
\*実際の本人負担は健保組合からの給付により1か月1~2万円。



### 3 受診がきっかけで 頼りになるかかりつけ医ができた



受診がきっかけで自宅や職場の近くに、相性の良いかかりつけ医が見つかるかもしれません。健診で見つかった病気以外にも、具合の悪いところが出てきたときなどに、気軽に相談できます。日頃のあなたの健康状態を熟知しているため、的確な診断やアドバイスをしてくれますし、必要に応じて医療機関も紹介してくれます。

**健康保険には、治療費へのサポートがあります!**  
病気やケガの治療などにかかった費用を軽減するための制度があります。保険料を払って加入しているご本人(被保険者)だけでなく、ご家族(被扶養者)にも適用されます。健保のサポートについては、当健康保険組合のホームページもご覧ください。  
<https://www.nittetubussan-kenpo.or.jp/>

**健康保険からの給付**  
治療にかかった費用の7割を給付。自己負担が3割になります。  
※未就学児と70~74歳の方は原則2割負担。

**高額療養費制度**  
医療費が高額になったときに、窓口で支払う医療費が一定の限度額までに軽減される制度です。

負担が減って助かるね!



入社2年目の企画営業職です。会社では同時進行でいくつもの案件に携わるため、事務処理などは効率的に、とにかく数をこなす必要があります。順調なときはいいのですが、何かひとつ問題が起ると、そのことはかり気になってしまい、他の作業に手がつかなくなるのが悩みです。

例えば解決までには時間が必要で、いくら私が気にしても仕方がないような問題であっても、「本当に私に責任はないのか」「こじれて仕事がなくなったら」と不安な考えが次々浮かんできます。順調なはずの案件にも集中できなくなり、ケアレスミスが増えて仕事全体に悪影響が及んでしまうのです。このように余計なことに気をとられず、目の前のことに集中できるようになるには、どうしたらよいでしょうか。

ひとつづつ気になると  
他のことに集中できない

あなたはとてもしんどい人なのではないでしょうか。だからいろいろな案件を頼まれるのだと思います。それはそれで良いことなのですが、案件が増えてくると対処しきれなくなると、いろいろな心配なことがぐるぐる頭を浮かんできます。

こつたぐるぐる思考を、専門的には「反すう」と呼びます。ぐるぐる思考のときは、いくら考えても新しい気持ちのように、集中力が落ちてケアレスミスが増えるなど、さらに問題が大きくなってしまいます。

**ラベリングして  
頭の中を整理する**

こつたことを避けるために大切なのは、まず、今考えていることが反すうかどうかを判断することです。そのためには、次に挙げる「反すう」の3要件が役に立ちます。それは、①問題解決の方向に考えが進んでいるかどうか、②それまでわからなかったことに新しく気づけたか、③自分を責めることが少なくなっているか、これらを満たしていないときは、「これは反すうだ」と自分の心の中

ぐるぐる思考は  
負のスパイラルに

でつぶやいてください。このようにラベリングをすることができれば、次のステップに移りやすくなります。次のステップは、「反すう」に代わる行動を試してみることです。それには、伸びをしたり机の上を片付けたりするなど体を動かすこと、過去の楽しい体験を細かく思い出すこと、2つの方法が役に立ちます。

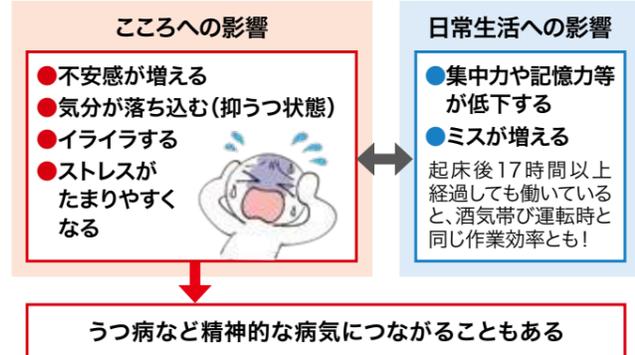
そのようにして「反すう」を止めることができれば、次に、具体的な問題について考えるようになります。もし何かに失敗していたとしても、失敗した過去を変えることはできません。しかし、失敗は次に生かすことができます。最初は難しいかもしれませんが、あきらめないうちで続けていくうちに、自然にできるようになります。



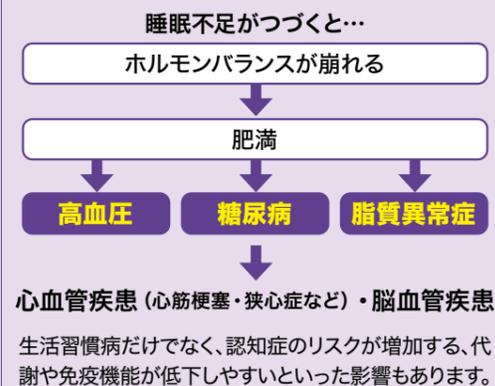
大野裕先生監修のウェブサイト  
「ココロコンディショナー」<https://www.cocoro-conditioner.jp> 認知行動療法のエッセンスを日常のストレス対処やココロの健康に活用するためのAIチャットボットです。  
YouTubeチャンネル「ココロコンディショナー」 認知行動療法を使ったストレス対処のコツについて動画で解説しています。

## 破滅ルートをとると...

休日に寝だめが必要なときは、寝不足のサインかもしれません。  
睡眠不足はパフォーマンスやメンタルヘルスにも影響しますので注意が必要です。



睡眠不足は生活習慣病にもつながりやすい!



## 回避するためには?

### 睡眠時間を確保しよう

睡眠時間の目安は6~8時間程度ですが、年齢等で個人差があるので、目覚めたときに疲れがとれている感じ(睡眠休養感)があるのがベストな睡眠時間といえます。

- ①ゲームやSNSがやめられない人へ
- 使用時間と終了時間(寝る直前は控える)を決める
  - スマホはアプリの通知を切り、寝室に持ち込まない
  - タイマーをかけ、1日5分ずつなど少しずつ使用時間を減らす
  - 使用時間を表示、記録を確認して把握する など

#### ゲーム等の制限でストレスがたまりそうときは?

ジムに行く・ウォーキング・軽いジョギングなど、からだを動かすことに置き換えると、睡眠の質もよくなり一石二鳥です。

### ②夜更かしをしがちの人へ

- 就寝時間にアラームをかける
- スマホやテレビは時間になると自動でオフになるスリープタイマーを使う
- 思い切って朝活にチャレンジする など

こんな行動もNGです!  
お酒・タバコ・カフェインなども目が冴えたり、寝つきの悪化を招くので、就寝前は控えましょう。

### 睡眠の質を高めよう

質のよい睡眠をとるには生活習慣を改善することも大切です。

#### ■からだのリズムを整える1日のポイント

朝	●同じ時間に起きる
	<ul style="list-style-type: none"> <li>・休日や寝る時間が遅かった翌日も、なるべく同じ時間に起きる</li> <li>・平日と休日の睡眠時間の差は2時間以内</li> </ul>
	●起床後すぐに太陽の光を浴びる
	●朝食をとる
昼	●昼寝は午後早い時間に15~30分以内で
	●1日合計60分程度を目標に運動する
	ウォーキングなどの有酸素運動(就寝2時間前までに)や家事・通勤等
晩	●就寝3時間前までに夕食を済ます
	●就寝1~2時間前に40℃程度で入浴する
	●就寝1時間前から心身をリラックス
	●睡眠に適した環境をつくる
	<ul style="list-style-type: none"> <li>・できるだけ部屋を暗くし、静かな環境に</li> <li>・湿度や室温を調節</li> </ul>
	●交代勤務(夜勤)の場合は20~50分程度の仮眠を
	眠れないときは無理に眠ろうとせず、眠くなるまで寝床を離れて静かに過ごしましょう

### 改善しないときは医療機関を受診

生活習慣を改善しても、眠れない・夜中によく目が覚める・日中にひどい眠気があるなどの場合は、睡眠時無呼吸症候群や不眠症といった睡眠障害かもしれません。専門医などにご相談ください。また、気分が落ち込むといった精神面でのトラブルがある場合は、うつ病などの可能性がありますので、心療内科等の受診をおすすめします。

すこやか荘で

# 破滅フラグを回避せよ

睡眠不足

~悪習慣は自分に返ってくる~

アパート「すこやか荘」の住人たちは悪習慣を続けてばかり。破滅フラグが立ちっばなしの彼らの元に、女神が訪れて...!? 彼らの未来はいかに!

監修 久留米大学学長 日本睡眠学会理事長 内村 直尚





運動指導・監修  
健康運動指導士  
まえた あき



ロコモ予防に!  
今は始める  
筋肉積立

筋トレは体づくりや生活習慣病予防に役立つだけでなく、ロコモ予防にも効果的です。お金の貯金も大事ですが、将来の健康資産形成のためにも筋肉もしっかり積み立てておきましょう!  
ロコモとは…筋力の低下や骨粗しょう症などにより運動器の機能が衰えて、介護が必要になったり、そのリスクが高い状態のこと。正式名称はロコモティブシンドローム。

## スクワット

- 足を肩幅より少し広めに開き、つま先はやや外側に開きます。腕は胸の前で組みましょう。
- 背筋を伸ばし、つま先方向に向けて膝を曲げます。2~3秒かけてゆっくりと太ももが床と並行になるまでしゃがみます。  
※難しければ無理のない高さで構いません。
- ゆっくりと元の体勢に戻します。
- 10回1セットとし、60秒の休憩を挟みながら3セット行いましょう。



腰を落として立ち上がる動作を繰り返すトレーニングです。

10回  
×  
3セット



膝を曲げる時は内股にならないように

2~3秒かけてゆっくりしゃがむ

膝がつま先より出すぎないようにする

どんな効果がある?

スクワットでは、主に太もも前面の筋肉が鍛えられます。この筋肉は、歩行中に足が地面に着地した際の衝撃を吸収する役割を果たします。ここの筋肉が弱いと膝への負担が増え、ロコモの原因の一つである変形性膝関節症のリスクが高くなります。予防のためにはこの筋トレがオススメです。

筋トレを安全に効果的に行うために、動画で正しいフォームと動きをチェックしましょう。

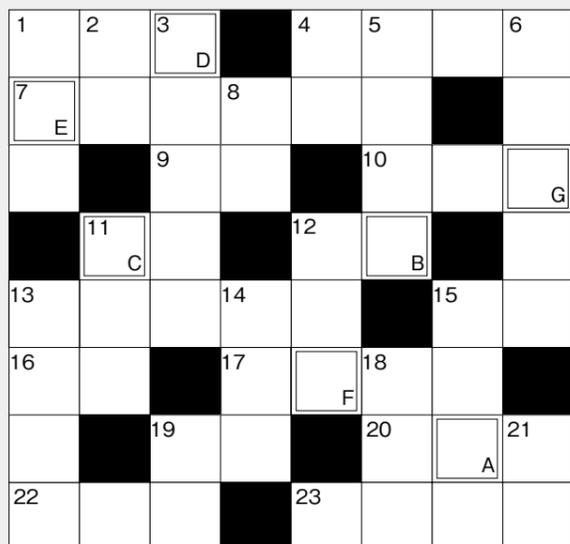


動画もCHECK!

## 健康

タテ・ヨコそれぞれのカギに対応する言葉をマス目に入力してください(1マスに1文字)。A~Gの7文字をつなげると健康に関するキーワードができます。

## クロスワードパズル



### タテのカギ

- 目もかゆいし、今日はかなり飛んでいる?
- ないシャツは、ネクタイ締められず
- ドラキュラといえばこの国でしょ
- モノクロになし
- BLTサンドのB
- コップ数も遊園地の乗物も、スベルは同じ
- ったく、油断も〇〇もありやしない
- 劇場やスタジアムに、座席がない〇〇〇席
- 〇〇●→●●●●
- まつ毛に塗ってクッキリぱっちり
- 洋服と違って、履物は草履や下駄
- たすぎがノトンがわり
- 本からハラリ、どこまで読んだか不明に
- クマよりズメが危険!
- センサー、接吻って何ですか

### ヨコのカギ

- 田んぼでケロケロ、ほんとは王様かも
- ドングリで育った高級〇〇〇〇豚よ
- 相手が反則。サッカーはPK、バスケットなら
- キャンプファイヤー、何燃やす?
- 前菜から召し上がれ「〇〇〇料理」
- 人生、山あり〇〇あり
- 電源パチッ、OFFからコレに
- 「わかった、15時にハチ公前ね」
- アットマークにこの英文字
- イカったイカがブーッと吹く
- 正方形の布が万能エコバッグに
- のっぺらぼうの麻雀パイ
- ニキビもコレの一種
- 三食の最後はディナー。真ん中は?
- ボクのパパはキングさ。という人

ヒント 歯ブラシ以外にもこれを使うと〇

答え A B C D E F G

イラスト: 山本 翠



男性も知っておきたい  
女性の健康

## 男性も知っておきたい「女性の健康問題」

女性特有の健康問題は男性特有のものより多く、仕事に支障が出るほどの不調を抱えている女性も多くいます。一緒に働く仲間である女性の健康について、男性も知っておきましょう。

監修

総合母子保健センター愛育病院  
病院長 百枝 幹雄

## Women's Health Data

事実 女性特有の健康問題による  
経済損失は年間約3.4兆円!

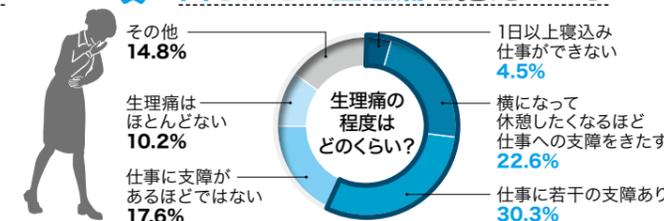
事実 女性の半分以上が仕事に支障が  
出るほどの生理痛を抱えている

経済損失  
年間3.4兆円

- 月経随伴症 0.6兆円
- 更年期症状 1.9兆円
- 婦人科がん 0.6兆円
- 不妊治療 0.3兆円

※女性特有の健康問題による欠勤やパフォーマンス低下、離職、休職による損失額等

出典: 経済産業省ヘルスケア産業課「女性特有の健康課題による経済損失の試算と健康経営の必要性について」(令和6年2月)



事実 女性の3割が健康問題により  
仕事について諦めている

健康問題によりキャリアアップや仕事を引き受けることを諦めたことがある? ある31% ない69%

※健康問題=生理痛、月経前症候群、メンタルヘルス、更年期症状、不妊治療、女性のがん など

出典: 東京都「働く女性のウェルネス向上事業アンケート」(2023年5月実施)

## どうして男性も知っておいた方がいいの?

### 1 女性に活躍してもらうため

現在、女性従業員の割合は46%\*。人手不足や景気停滞の社会状況で、女性が元気に能力を発揮して働くことは企業にとって、より重要になっています。女性の健康は「健康経営」の主要なテーマの1つとして挙げられ、定期健診の問診項目に女性の健康に関する質問を追加することも検討されています。

\* 厚生労働省雇用環境・均等局「令和5年版 働く女性の実情」

### 2 みんなが働きやすい環境にするため

会社では、生理や更年期の女性だけでなく、高齢の人や持病がある人など、さまざまなコンディションの人が一緒に働いています。困ったとき、不調を抱えたときに相談しやすい、休みやすい環境は、男性にとっても働きやすいはず。女性の健康問題は、一部の病気への対応というより、男性も含めた会社全体・社会全体の問題なのです。

私たちにできることは?

まず、症状が辛い女性は婦人科等を受診しましょう(月経随伴症、更年期障害の多くは医療機関で治療が可能です)。男性など周囲の人は普段から女性の健康について理解するとともに、必要に応じて受診をすすめたりすることも大切です。その際は、強引な決めつけや押し付けにならないように注意しましょう。

## 女性の健康問題 / こんなに大変!

- 20歳 月経随伴症 (50歳くらいまで、毎月) 重い人では月の半分以上体調が悪い
- 30歳 月経困難症 生理中に不快な症状が2~7日続く(下腹部痛、腰痛、頭痛、吐き気、イライラ、憂うつ など)
- 40歳 月経前症候群(PMS) 生理前に不快な症状が3~10日続く(お腹の張り、頭痛、乳房の張り、イライラ、憂うつ など)
- 50歳 更年期障害 (45~55歳ぐらの10年間) 仕事や介護、子育てなど大変な時期…
- 60歳 さまざまな不快な症状に次々とおそわれる…(頭痛、肩こり、関節痛、めまい、動悸、ほてり、のぼせ、イライラ、憂うつ など)

### 婦人科がん

- 子宮頸がん 20歳代からかかる人がいる。20歳から2年に1回の子宮頸がん検診が必要。
- 乳がん 30歳代からかかる人が増加する。日頃からのセルフチェックと、40歳から2年に1回の乳がん検診が必要。

働き盛り世代でかかりやすく、がん検診の負担もあります。

