

けんぽだより WEINS



Vol.8



CONTENTS

令和7年度予算のお知らせ 02

被扶養者人間ドック・特定健診のご案内... 03

ウォーキングキャンペーンのご案内 05

接客中の三次喫煙に
気づいていますか? 06

みんなチャレ禁煙
(5/31 募集開始予定) 07

当健保 HP は
コチラ

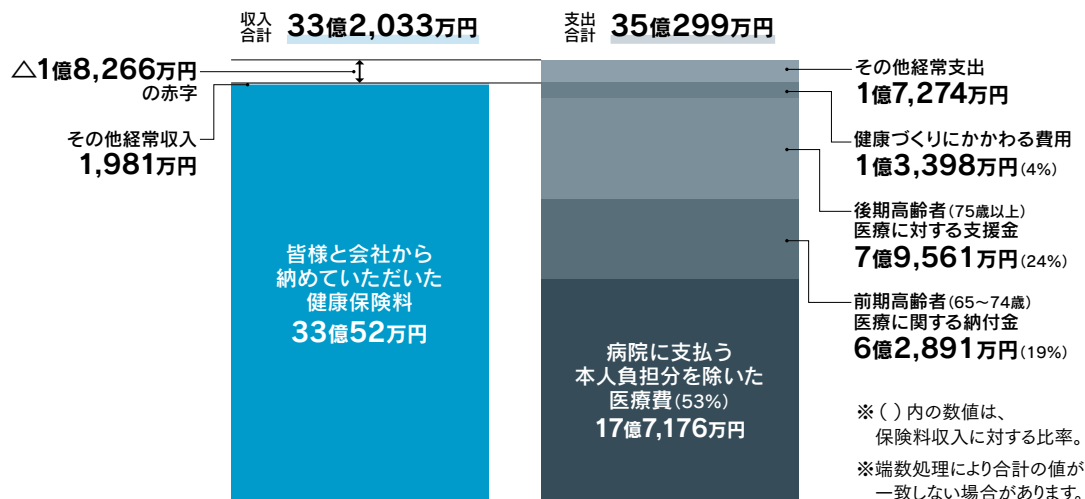


令和7年度予算のお知らせ

2月12日に開催の組合会で令和7年度予算・保健事業の取組等が承認され、厚生労働省に届出しました。

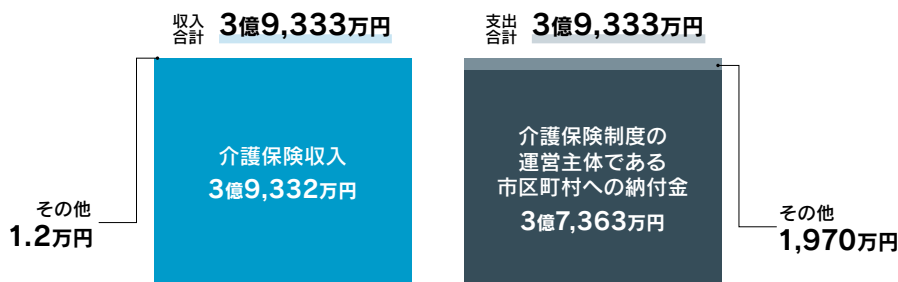
令和7年度の保険給付費は、17億7千万円を超える予算となりました。また、高齢者医療への納付金は、1億6千万円以上上回る約14億3千万円となり、**全体では1億8千万円を超える赤字予算**となりました。引き続き、保険料率の引き上げを検討しなければならない状況です。自身や周りの方への健康被害を防ぐための「禁煙キャンペーン」(6・7ページ参照)や、健診の受診(3ページ参照)など、医療費抑制につながる施策を実施してまいります。皆様のご参加をお願いいたします。

健康保険決算(経常収支)



高齢化の進展により介護納付金は今後も急激に増加する見込みです。

介護保険決算



保養所料金改定のお知らせ

箱根宮城野荘では、長年にわたり利用料金を維持して運営してまいりましたが、昨今の物価の上昇を踏まえ、品質の維持・向上のために利用料金及び食事代を改定させていただきます。今後も皆様にご満足いただけるよう努めてまいりますので、何卒ご理解賜りますようお願い申し上げます。

詳細は、健保ホームページをご確認ください。

当組合HP

<https://www.twgkenpo.or.jp/asp/news/news.asp?articleid=159922&page=1>

スマホは
コチラから
アクセス



読者プレゼント

抽選で3名様に
プレゼント!

抽選で3名様に「上腕式血圧計」を
プレゼントいたします。

● 賞品

上腕式血圧計
(シチズン・システムズ)



● 応募方法

- ①「みんなで解こう 医療と健康保険の問題」を解く
※当健保ホームページ「新着情報」に掲載
- ② 健保マイポータルにログインし、
「申請書」に回答を入力し、応募

健保
マイポータルは
コチラ

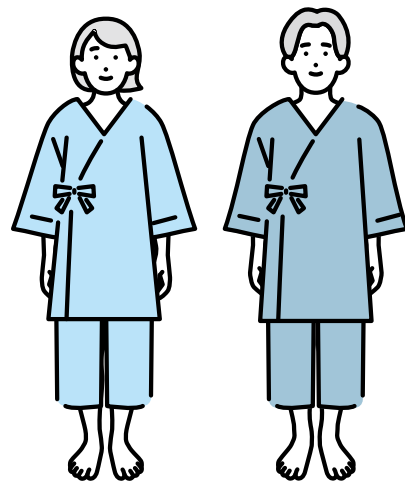


応募期間

4月1日～4月15日

※当選者の発表は賞品の発送をもって代えさせていただきます

被扶養者人間ドック 特定健診のご案内



被扶養者対象の健康診査は以下のとおりです。

令和7年度中に、3つの健診の中から1つ受診可能

健診名	本人負担	健診機関	受診期限	手続き	基本健診以外
①人間ドック (35～74歳)	基本健診 20,000 円	健保の 契約健診機関	令和7年4月～ 令和8年3月	本人が健診機関に 直接申込 <受付中>	5大がん 無料 (大腸がん・胃がん・ 肺がん・乳がん・ 子宮頸がん) ※その他有料あり
②施設健診 (40～74歳)	基本健診 無料	集合契約 Aタイプ・ Bタイプ	令和7年5月～ 令和8年2月28日	健保に 受診券発行依頼 ※健保マイポータルから 申込 ※申込は令和7年4月16 日より令和8年2月28 日まで	なし
③巡回健診 (40～74歳)	基本健診 無料	会場集合型 (ホテル・ 文化会館・ 公会堂・ 市民会館など)	—	健保マイポータル から申込 ※申込は令和7年4月 16日より12月20日 まで	大腸がん 無料 ※その他有料あり

いずれの健診も特定健康診査の内容が含まれています。

詳しくは、当健保ホームページまで



注意

「被扶養者資格」を喪失された方は、対象外となりますのでご注意ください。
(扶養調査等により、さかのぼり喪失となった場合は実費請求させていただきます)

幸せホルモン
「セロトニン」で

春の不調を予防しよう

気候や環境の変化が多い春は、ストレスによりメンタルヘルスの不調が起こりやすくなります。“幸せホルモン”と呼ばれるセロトニンの分泌を高める生活で、心身ともに健康に過ごしましょう。

セロトニンってなに？

脳内の神経伝達物質のひとつで、**精神を安定させる働きがあります**。セロトニンが減少すると、**精神的に不安定になり、気分が滅入り、ストレスによってイライラ感や攻撃性、衝動性が高まる**ことがわかっています。

セロトニンを増やすには？

セロトニンは、**必須アミノ酸のトリプトファンから合成される**ため、トリプトファンを多く含む食品を摂取するのが効果的です。加えて、次のような習慣や環境を整えることがセロトニン分泌に重要であることが明らかになっています。

セロトニン分泌を高める5つの習慣

1 トリプトファンが多い食品をとる

バナナ、乳製品、卵、豆製品（豆腐や納豆など）、ごまにはトリプトファンが多く含まれています。また、これらの吸収・合成を促進する炭水化物もあわせてとるのがおすすめです。



2 ウォーキングやサイクリング

少し息があがるくらいのウォーキングやサイクリングなど、**リズム性運動はセロトニンの分泌を促します**。



3 よく噛む

そしゃく
咀嚼もリズム性運動としてセロトニン分泌に効果的。調理の際、根菜類を大きく切るなどの工夫をすると、自然と噛む回数を増やせます。



4 呼吸運動をする

座禅やヨガなどでゆっくりとした深呼吸を意識するのもリズム性運動になります。



5 日光を浴びる

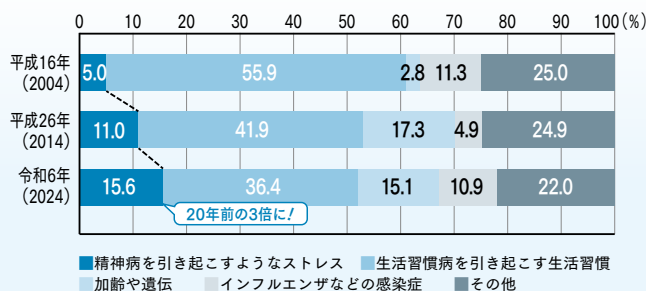
太陽光（とくに朝日）の刺激をとり入れるのがおすすめです。朝起きたらカーテンを開けて朝日を浴びる習慣をつけましょう。



厚生労働白書として初めてメンタルヘルスがテーマに

令和6年版厚生労働白書では、初めてメンタルヘルスがテーマとなりました。心身の健康に関する意識調査では、**最大のリスクとして「ストレス」を挙げた人の割合は15.6%となり、20年前から約3倍に増えました（右図）**。また、うつ病をはじめとする精神疾患の患者数も年々増加しており、令和2年の外来患者数（推計値）は586.1万人と過去最多となりました。近年の特徴的なストレス要因としては、急速なデジタル化やSNSの利用拡大、それに伴う孤独・孤立の深刻化などがあると考察されています。

健康にとっての最大のリスク



「令和6年版 厚生労働白書」より作成

＼ たくさんの方のご参加をお待ちしております ＼

実施期間

2025年4月15日(火)～
6月14日(土)

※参加登録期間：4月1日(火)～4月25日(金)

※チーム登録期間：4月1日(火)～5月31日(土)

チームで参加できます！

第8回

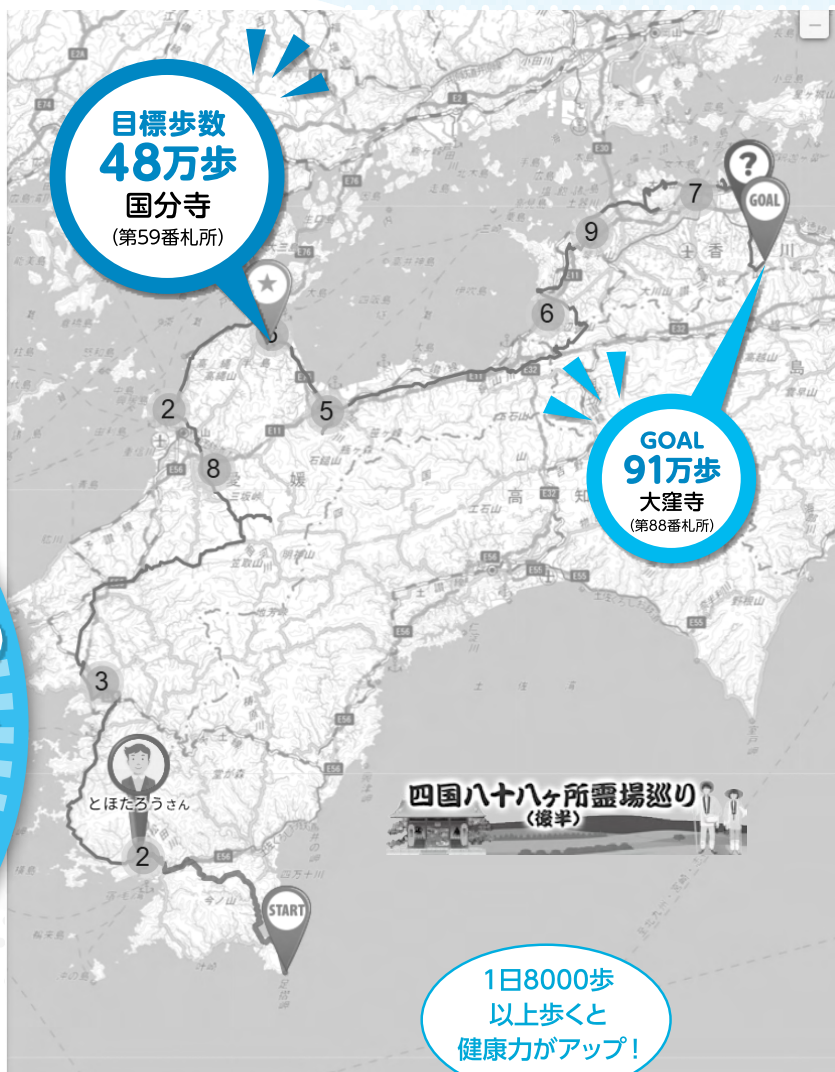
KANJI杯 ウエイズ
ウォーキングキャンペーン

四国八十八ヶ所(後半)

〈金剛福寺(第38番札所)～大窪寺(第88番札所)〉

を歩こう！

まずは国分寺(第59番札所)
(金剛福寺(第38番札所)から約48万歩)
をめざそう！



1日8000歩
以上歩くと
健康力がアップ！

表彰

WEINS賞

期間中の合計歩数が48万歩以上の方から抽選計5名

Apple Watch最新機種 or
Android系スマートウォッチ(1名)

ジム利用券(2名)

Alpenギフトカード 10,000円(2名)

ビーコル賞

期間中の合計歩数が48万歩以上の方から抽選計5名

横浜ビー・コルセアーズ 2025-26
シーズンホーム開幕戦ペアチケット

団体賞

QUOカードPay
500円分

(期間中の全員の平均歩数が
48万歩以上のチーム全員)

参加賞

QUOカードPay
500円分

(30日以上歩数登録
のある方全員)

今回から
チーム参加が
できるようになりました！
励まし合いながら目標達成
ができるように
仲間を誘って参加しよう！

参加資格

当健保組合の被保険者および被扶養配偶者

実施要領

- 1 毎日の歩数をスマホアプリ「RenoBody」(無料)で計測し、キャンペーンサイトに自動入力
※「RenoBody」からの歩数のみがカウントされます。キャンペーンサイトからの直接入力はできません。
- 2 目標は1日8,000歩以上。
60日で48万歩(国分寺(第59番札所))をめざしましょう。
※厚生労働省は、生活習慣病予防のために1日8,000歩のウォーキングを推奨しています。
- 3 GOAL・大窪寺(第88番札所)までは91万歩です！



接客中の三次喫煙に 気づいていますか？

接客でお客様に有害物質を
浴びせている可能性が…



10分前



三次喫煙？

喫煙によって口や気管支の粘膜、
手指、髪の毛、衣類に付着したター
ル(ヤニ)から発生するタバコ臭に
は、有害物質(アンモニアやベンゼ
ン)が含まれ、それを吸わされるこ
とを三次喫煙(サードハンドスモーク)
と言います。

喫煙後、
少なくとも

45分間は

息から有害物質の
排出が続く!

喫煙室のような
閉鎖空間

での喫煙は

たった

5分でも

有害物質が衣類に
大量に染みつく!

職場に有害物質を
持ち込まないために
禁煙しませんか？

職場の仲間やお客様の
健康を守るために
今日から始めましょう。

監修:産業医科大学 産業生態科学研究所 健康開発科学研究室
教授 大和 浩 先生

今までにない禁煙キャンペーン、始まります！

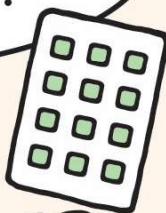
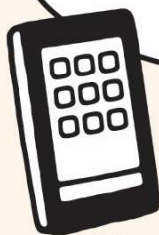
 **みんチャL** 禁煙で

禁煙成功

できる！



アプリと禁煙補助薬の
2つでアプローチ！



5人1組のチームで
情報交換を
しながら禁煙…!?



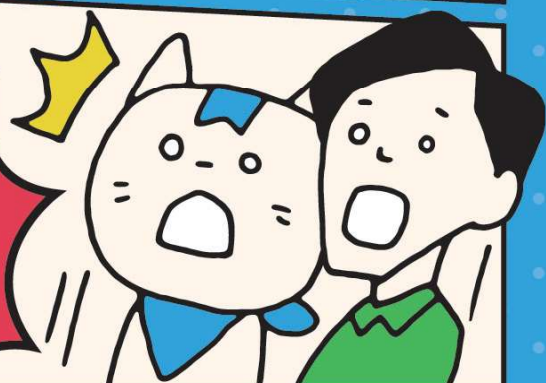
ニコチンパッチ・ガム
禁煙補助薬が
無料でもらえる…!?

2025年5月31日
(世界禁煙デー)
より募集開始予定！

続報をお待ちください。
★ 15ページもご覧ください。

無料*
参加できる!?

(参加費33,000円を健保が負担)





水都・大阪

② 大阪城天守閣

1583（天正11）年に豊臣秀吉が築城を開始。大坂夏の陣で落城したのち、徳川幕府により再築されたが再度焼失。現在の天守閣は3代目となる。地上8階建ての館内は、秀吉の生涯や時代背景、大阪城の歴史などが学べる博物館になっている。

🕒 9:00～18:00（最終入館17:30）

📅 12月28日～1月1日

🎫 大人1,200円、高校生600円
中学生以下無料（学生は要証明）

🌐 <https://www.osakacastle.net/>

※2025年3月31日までの👤および👤はHP参照

江戸時代に水運で栄え、明治期には「水の都」とも呼ばれた大阪は、今もなお経済や文化の中心都市として発展し続けている。春の陽気に誘われて、水都の歴史と魅力に触れるウォーキングを楽しもう。

大

阪城公園駅を出て、大阪城ホールに向かって歩こう。ホール手前の噴水広場を左折して進んでいくと、堀と石垣、樹々の緑に囲まれて大阪城天守閣が姿を現す。

極楽橋を渡って、本丸の中央に位置する天守閣へ。「三国無双」と謳われた豊臣大坂城の天守をめざして復興された姿は、随所に金の装飾が施され、天下人・秀吉の権力の強大さを想起させる。大手門を出て城を後にしたら、市街地を歩いて天満橋に向かう。天満橋から先は、大川沿いを散策。クルーズ船が行き交う大川の両岸は整備されて遊歩道になっているが、船着き場や石灯籠といった水運が盛だった頃の面影も残っている。

天神橋まで来たら、土佐堀通を北浜方面へと進む。明治期から昭和初期の洋風建築が点在する北浜は、建物内部を改装したカフェが人気のエリア。レトロな雰囲気漂う店内は、ひと休みに絶好のロケーションだ。

北浜から難波橋に向かい、中之島に渡ろう。中之島公園、こども本の森中之島、大阪市中央公会堂と順に巡ったら、メインストリート・御堂筋を通って大阪駅へ。余力があれば、梅田スカイビル空中庭園展望台まで足を運んで、水都・大阪のパノラマビューに酔いしれよう。

豆知識

「筋」と「通」はどう違う？

大阪は、南北を結ぶ道路を「筋」（御堂筋など）、東西を結ぶ道路を「通」（土佐堀通など）と呼び、「筋」と「通」が交差した形に整備されている。

Information

アクセス

JR 大阪環状線
「大阪城公園」駅

HPはコチラ



大阪公式観光情報
OSAKA INFO





⑧ 梅田スカイビル 空中庭園展望台

世界初の連結超高層建築で、39階・40階・屋上が展望施設となっている。360度オープンエアの屋上展望フロアからは大阪市街が一望できる。

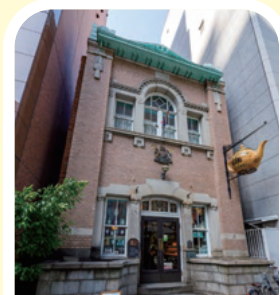
- 🕒 9:30～22:30(最終入場22:00)
- 🏠 無休
- 💰 大人2,000円、4歳～小学生500円



⑥ こども本の森 中之島

大阪出身の建築家・安藤忠雄が設計した絵本と図鑑がメインの図書施設。3階まで吹き抜ける壁一面が本棚で、12のテーマ別に並んでいる。中之島公園内に限り、持ち出し可能。

- 🕒 9:30～17:00 ※詳細はHP参照
- 🏠 月曜日(祝日は開館、翌平日休館)、蔵書整理期間、年末年始
- 💰 無料 🌐 <https://kodomohonnomori.osaka/>



④ 北浜レトロビルディング

明治期の純英国建築で、国の登録有形文化財。現在は、英国伝統菓子舗(1階)&英国紅茶室(2階)の「北浜レトロ」で人気。

- 🕒 平日11:00～19:00、土日祝10:30～19:00
- 🏠 無休(お盆、年末年始を除く)



6.0km
1時間30分
8,000歩

⑦ 大阪市中央公会堂

大正期のネオ・ルネサンス様式で、国の重要文化財。オペラやコンサート、講演会などを開催。かつては、ヘレン・ケラーやアインシュタイン等の著名人も講演を行った。

- 🏠 第4火曜日(祝日は開館、翌平日休館、12月28日～1月4日)
- ※館内見学不可、地下1階共有部および展示室のみ見学自由(無料)

① 大阪城ホール

大阪築城400年を記念して建設された多目的アリーナ。西日本最大規模の16,000人収容可能。



⑤ 中之島公園

大阪市で初めて誕生した公園。堂島川と土佐堀川に挟まれた中洲にあり、5月と10月はバラ園が見頃を迎え、11～12月には「大阪・光の饗宴」メイン会場として賑わう。



③ 大手門

大阪城の正門で、国の重要文化財。1628(寛永5)年、徳川幕府の大坂城再築の際に創建。落雷等、数々の危機を免れて現存する。

見学

造幣博物館



造幣局の構内にあり、大判・小判などの古銭や貨幣の製造過程を紹介。千両箱や貨幣袋の重さを体験したり、本物の金塊・銀塊に触れるコーナーも。

- 🕒 9:00～16:45(最終入館16:00)
- 🏠 年末年始、「桜の通り抜け」期間、第3水曜日「臨時休館あり」
- 💰 無料



UZZY 足のぼして
sightseeing



通天閣

新世界にある大阪のシンボルタワーで、国の登録有形文化財。5階の「黄金の展望台」に鎮座する幸運の神様・ビリケンさん(写真左)は、足の裏をなでるとご利益があるといわれている。



一般展望台

- 🕒 10:00～20:00(最終入場19:30)
- 🏠 無休 💰 大人1,200円、子ども600円
- 🌐 <https://www.tsutenkaku.co.jp/>
- ※2025年3月31日までの🏠はHP参照

お土産

くいだおれ太郎布林



大阪名物 くいだおれ太郎の三角帽子をかぶったユニークな布林。ほろ苦いカラメルソースとクラッシュシュガーのWソースは絶品!

3個入り / 1,296円(税込)
販売元:株式会社 太郎フーズ

※営業時間や料金等は変更される場合があります。

肥満のめやす

※特定保健指導の階層化基準より

腹囲

男性 85cm以上 女性 90cm以上

● リンゴ型

〈内臓脂肪型肥満〉
上半身に脂肪がつく



● 洋ナシ型

〈皮下脂肪型肥満〉
下半身に脂肪がつく



リンゴ型肥満と洋ナシ型肥満

リンゴ型肥満は男性に多く、内臓の隙間に脂肪がたくさんついている状態です。メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）と呼ばれ、生活習慣病のリスクが高くなります。一方、洋ナシ型肥満は女性に多く、皮膚の下に脂肪がつくもので、リンゴ型に比べて、生活習慣病のリスクは高くありません。女性は閉経後に内臓脂肪がつきやすくなる傾向があり、注意が必要です。

BMI(体格指数) 25以上

※標準 ▶ 18.5以上25.0未満

BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m)²

「隠れ肥満」に注意！

近年、BMI は標準でも、筋肉や骨に比べて脂肪の量が多い「隠れ肥満」が若い世代に増えています。体脂肪率も意識してみましょう。



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

野菜や果物、たんぱく質を適切に摂取し、糖分や脂肪の過剰摂取を控えましょう。

運動

ウォーキングなどの有酸素運動や筋力トレーニングを定期的に行いましょう。

ストレス

ストレスは食欲や体重に影響します。心の健康も大切です。

楽しみながら
健康に！

食事

冷凍の野菜や
ミールキットなどの
手軽で健康的な食品を使う

運動

スニーカーで通勤して
たくさん歩こう

ストレス

深呼吸などすぐできる
リラックス法を準備

Easy 簡単にできる！

食事

ヘルシーな食事と思わず
手が伸びる盛り付けに
(小さくてオシャレな器で)

運動

運動するとポイントが
もらえる仕組み
(アプリなど)を使う

魅力的！ Attractive

Social みんなやっているよ！

ストレス

憧れの人の SNS を
チェックしてモチベー
ションアップ！

運動

仲間と一緒に
運動する

いまやるとき！ Timely

運動

健診や人間ドックの予定
を決めて、その日に向け
て取り組んでみる

休息時間

21:00

ストレス

リマインダーでリラックス
タイムをお知らせ

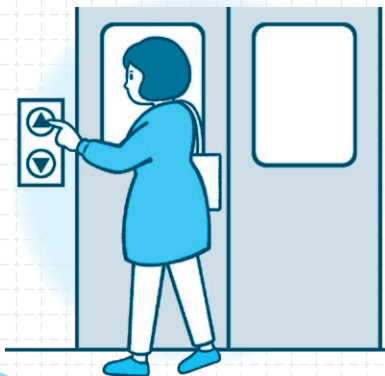
※本稿はナッジの考え方をもとに作成しています。

肥満を防ぐ

肥満は
さまざまな
病気の原因です

こんな行動
心当たりはありませんか？

ついエレベーターを使ってしまう



思わず食べすぎてしまう



気がつくといライラしている



肥満とは、**身体に過剰な脂肪が蓄積した状態**です。**その原因は、主に運動不足と食べすぎ**です。
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・

心血管疾患

内臓脂肪がたまると、脂肪細胞から出る物質が**心血管疾患の原因**のひとつとなる**動脈硬化を起こしやすく**します。また**血栓を起こす物質も分泌され、心筋梗塞のリスクが高**まります。

糖尿病※

※ 2型の場合

肥満により蓄積された脂肪細胞から、血糖値を下げるホルモンである**インスリンの働きを弱める物質が出される**ことにより、血糖のコントロールが難しくなります。**この状態が続くと糖尿病の発病につながります。**

呼吸器疾患

首やのどのまわりに脂肪が多いと、**のどの空気の通り道が狭くなること**に加え、**脂肪細胞から出る物質が呼吸刺激作用を阻害すること**などにより、**睡眠時無呼吸症候群**などを引き起こすことがあります。

ほかにも…▶

関節の疾患

体重が関節に過剰な負担をかけることで、変形性関節症を引き起こしやすくなります。

一部のがん

大腸がん、乳がん、肝臓がんなど、特定のがんの発生率が、肥満の人で高いとの調査結果もあります。

栄養バランスを整えて 脱メタボ



ワンプレートで
彩りよく!



えびとアスパラの ミモザ風オープンサンド

1人分 > 339kcal / 食塩相当量 1.3g

材料 (2人分)

卵	2個
アスパラガス	2本
オリーブオイル	適量
むきえび	100g
粉チーズ	大さじ1/2
塩	少々
粗びき黒こしょう	少々
食パン (6枚切り)	2枚
ベビーリーフ	20g

作り方

- ① 卵は沸騰した湯で12分ゆでて水にさらし、殻をむいて白身と黄身に分け、それぞれザルでこす。
- ② アスパラガスは根元1/3の皮をむき、斜め切りにする。
- ③ フライパンにオリーブオイルを熱してむきえびとアスパラガスを炒め、火が通ったら粉チーズ、塩、粗びき黒こしょうを加えて、さらに炒める。
- ④ 食パンをトースターで焼き、ベビーリーフと③のをのせ、①の白身、黄身の順に盛る。

CHECK!

作り方の動画は
コチラ



<https://dougahfc.jp/imfine/ryouri/25spring01.html>



●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

菜の花と豆乳のポタージュ

1人分 > 141kcal / 食塩相当量 0.9g



材料(2人分)

菜の花……………	100g	コンソメ(顆粒)……	小さじ1
新じゃがいも……………	1個	無調整豆乳……………	100mL
玉ねぎ……………	1/4個	生クリーム……………	小さじ1/2
オリーブオイル……………	適量	粗びき黒こしょう……………	適量
水……………	200mL		

作り方

- ① 菜の花はざく切り、じゃがいもは皮をむいていちょう切り、玉ねぎは薄切りにする。
- ② 鍋にオリーブオイルを熱して、じゃがいもと玉ねぎを炒める。
- ③ 油がまわったら、水とコンソメを加えて煮たせ、菜の花を加えてふたをして、じゃがいもに火が通るまで煮る。
- ④ ③をハンドブレンダーやミキサー等でかくはんして鍋に戻し、豆乳を加えて温める。
- ⑤ 器に盛り、生クリームと粗びき黒こしょうをかける。

いちごとアールグレイのマリネ

1人分 > 34kcal / 食塩相当量 0g

材料(2人分)

紅茶……………	80mL	お好みのビネガーなど※…	小さじ1
(アールグレイ・濃いめに煮出す)		いちご……………	100g
砂糖……………	大さじ1	ミント……………	適量

※酢・レモン果汁・白ワインビネガー・りんご酢・パルサミコ酢など

作り方

- ① 紅茶に砂糖とビネガーを加え、砂糖が溶けるまで混ぜて冷蔵庫で冷やす。
- ② いちごを半分に切って①に加え、お好みで30分から一晩浸す。
- ③ 器に盛り、ミントを飾る。



Point/ 栄養バランスを整えるコツ

主食・主菜・副菜が基本

主食(炭水化物)、主菜(たんぱく質・脂質)、副菜(ビタミン・ミネラル)がそろった食事は、5大栄養素をバランスよく摂取できます。時間がないときは、**主食と主菜を兼ねるようなメイン料理もおすすめ**です。

彩りを意識

色とりどりの食材を取り入れると、**自然と栄養が偏りにくくなります**。旬の野菜や果物を中心に、彩りを意識して準備しましょう。

食物繊維をとる

食物繊維は腸内環境を整え、**太りすぎを予防するためにも大切な成分**です。野菜、果物、豆類、穀物などに含まれているので、毎食しっかりとるよう心がけましょう。



歯周病放置の影響はやがて全身に…

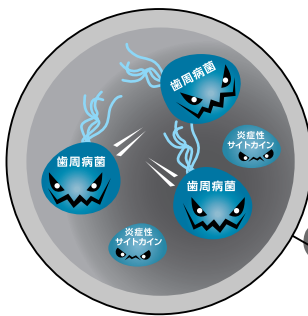
「菌血症」

血液の中は無菌状態であるのが正常ですが、歯周病菌などの細菌が入り込んでしまった状態のことを「菌血症」といいます。

通常、口の中の歯周病菌は、上皮細胞の免疫機能によって血液の中に入り込むことはありません。しかし、歯周病が進行して炎症が慢性化していたり、歯周病菌が増えすぎたりすると免疫が突破され、血液の中に歯周病菌が侵入してしまうことがあります。

血液に入り込んでしまった歯周病菌は、免疫反応によって生じた炎症性サイトカインとともに血流によって全身に運ばれます。これらが体のさまざまな部位で悪影響をもたらし、一見関係ないように思える病気の原因になるわけです。

歯みがきの際、歯ぐきから出血する人は要注意です。
菌血症のリスクが高いため、歯科医院を受診し、歯周病治療を始めましょう。



歯周病と関連が深い病気

アルツハイマー型認知症

脳卒中

2型糖尿病

ごえんせい
誤嚥性肺炎

動脈硬化

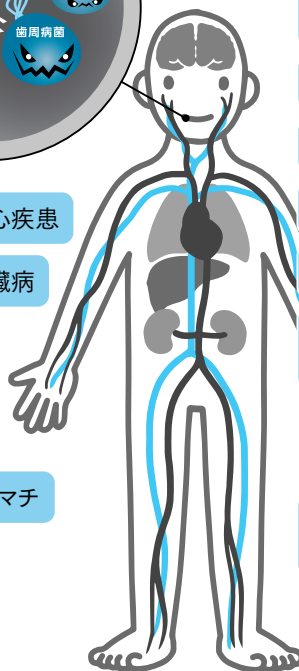
代謝機能障害
関連脂肪肝炎

妊娠・出産への影響

虚血性心疾患

慢性腎臓病

関節リウマチ



HEALTH INFORMATION



その不調、**睡眠不足**のせいかも？



ちゃんと寝ていますか？

その肥満、睡眠不足が原因かもしれません…

なぜ？

食欲が増すから

睡眠時間が短くなると、食欲を増進するホルモン「グレリン」の分泌が増え、食欲を抑制するホルモン「レプチン」の分泌が減ります。また、高脂肪・高カロリーの食事を欲するようになります。



なぜ？

活動量が減るから

睡眠不足は、活動的に動こうとする意欲を減退させます。運動不足につながるため、結果として消費されるエネルギーが少なくなり、余った分が体に蓄えられてしまいます。



なぜ？

基礎代謝が下がるから

睡眠の質が悪いと成長ホルモンの分泌が減り、細胞の新陳代謝がうまく進みません。新陳代謝の低下は、基礎代謝の低下です。睡眠をおろそかにすると、知らないうちに太りやすい体になってしまいます。

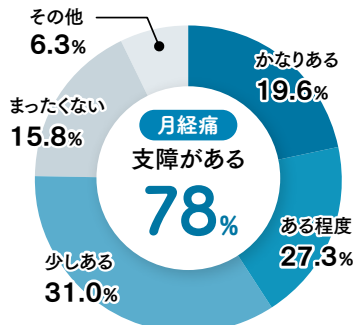


7～8割の女性が悩む

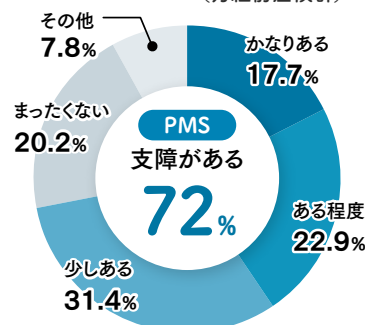
女性の体は、女性ホルモンなどの影響を受け、約1カ月の周期で排卵と月経を繰り返しています。この周期に伴って生じる不調に悩む女性は少なくありません。国の調査※では、「月経に関わる不調が生活に支障を与えている」と答えた女性は、20～30代では約9割に上ります。とくに、月経痛は約8割、PMSは約7割と、多くの女性が不調を感じています。

月経痛・PMS

(月経前症候群)



月経痛 月経時に月経血を押し出すために子宮の筋肉が収縮することで生じる痛み



PMS (月経前症候群) 月経の3～10日前に起こるさまざまな心身の不快症状

対象: 20～39歳の女性(2,812人)

※「男女の健康意識に関する調査」(令和5年度 内閣府委託調査)より作成

月経痛やPMSは、適切な治療で軽減できます

月経痛やPMSには、日頃から適度な運動を行い、バランスのとれた食事や十分な睡眠を心がけること、また、月経前後は無理をせず、できるだけリラックスして過ごすことも大切です。それでも改善しない場合や、市販の鎮痛剤でも痛みがやわらがないときは、婦人科を受診しましょう。低用量ピルや漢方薬(いずれも保険適用)などの治療で症状を軽減できます。



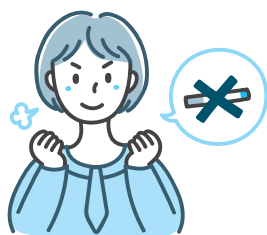
HEALTH INFORMATION

クイズ 健康の分かれ道

禁煙成功率が高いのは、どっち?

A 禁煙治療を受ける

B 自力でチャレンジ!



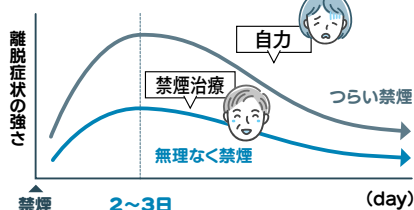
自力で禁煙を試みた場合、2～3日目にピークを迎える離脱症状のつらさで挫折してしまう人が多く、禁煙を続けられる人はほんのわずかといわれています。

一方、禁煙治療を利用すると、専門的なサポートを受けながら、禁煙補助薬等を使って離脱症状を軽減しながら禁煙を進めることができます。その結果、**禁煙成功率は自力に比べて3～4倍高まります。**

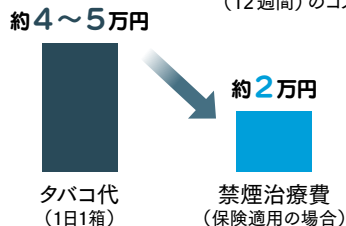
禁煙治療のメリット

※「禁煙支援マニュアル(第二版)増補改訂版」(厚生労働省)より作成

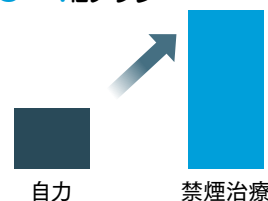
● 離脱症状を抑えられる



● タバコ代より安い 禁煙治療期間(12週間)のコスト



● 禁煙成功率が自力に比べて3～4倍アップ



禁煙は早く始めるほど健康面でのメリットが大きくなります。

禁煙を思い立ったら、禁煙治療を実施する医療機関に相談しましょう。

※保険適用には一定の条件があります。

医療機関
検索はこちら



答え

A

“立つ” 張トレ

バンザイ爪先立ち

姿勢はすべての土台！
長時間、楽に気持ちよく
美しい姿勢が手に入る！

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



STEP 01

両足を閉じて、
両手をクロスし、
耳の横へバンザイする。



STEP 02

その状態から、爪先立ちに
なりバランスをとる。

体を伸ばすことを
意識しながら、
50 秒間キープ

※50 秒間キープが難しい人は、
爪先立ちを5秒キープ×10回
でも OK！



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。

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/25spring01.html>

CHECK!



“座る” 張トレ

肩入れストレッチ

デスクワークをしても
肩こりや腰痛に悩まされない体をつくる！

STEP 01

両足を肩幅の倍くら
いに開き、爪先を
外側に向ける。

膝の内側に手を
置き、膝の角度は
90°をイメージして
お尻を落とす。



STEP 02

手で膝を外へ
押しながら、
肩を入れる。

内もと背中
の伸びを意識し
ながら、左右5秒×5往復を行う



Trainer's Advice

日常動作に直結した運動を選択しよう

人間の日常生活は「立つ、座る、拾う、歩く、押す、引く、しゃがむ、踏み込む、ねじる、走る」の10の動作で成り立っています。この動作に即したトレーニングをすることこそ、日常生活で動ける体、老いない体をつくる本質です。日常生活に直結した張力フレックストレーニングを継続して行なっていきましょう。

