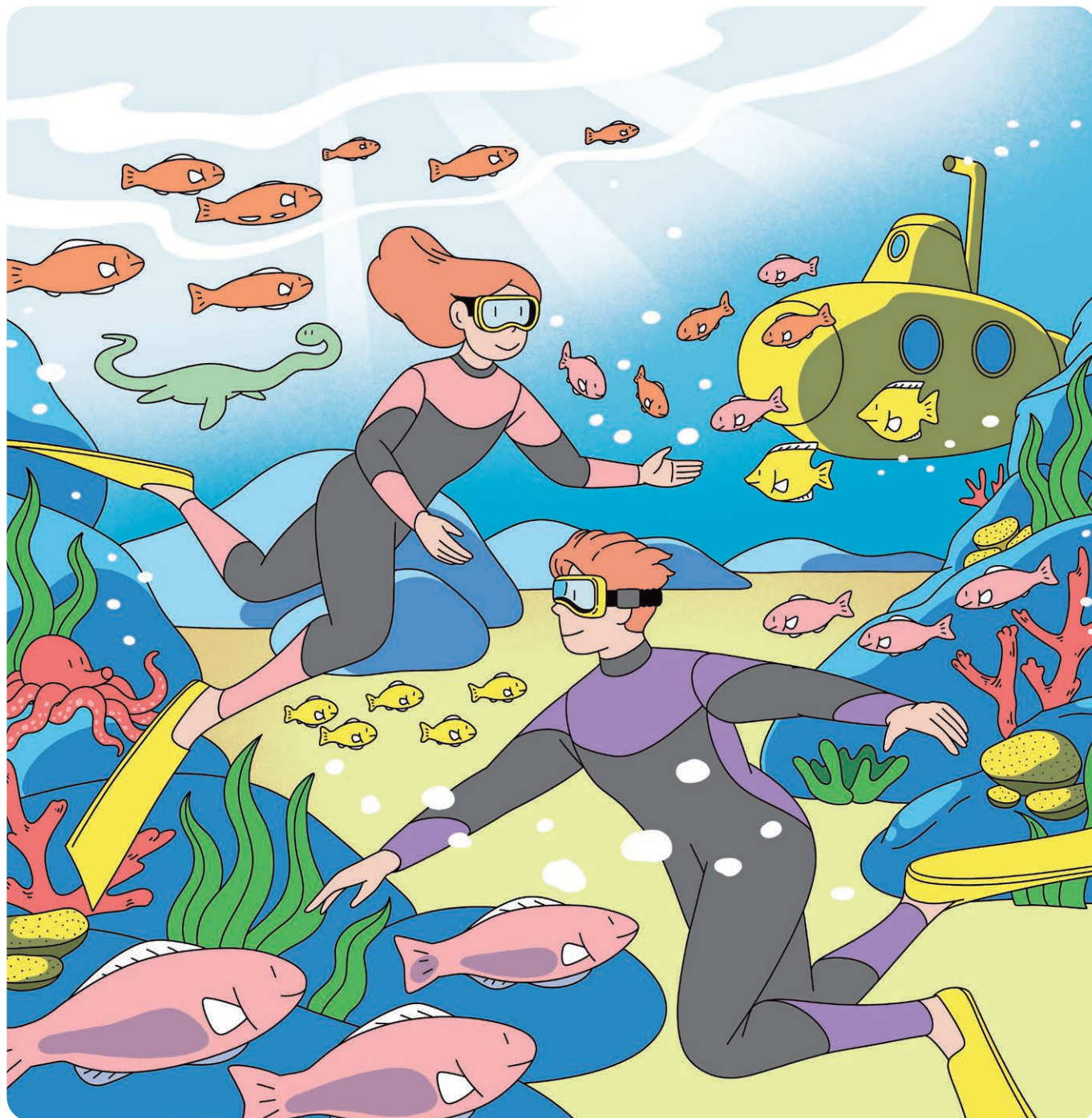


WEINS けんぽだより



Vol.9



CONTENTS

当健保 HP は
コチラ

マイナ保険証で医療をもっとスムーズに... 2

特定健診・人間ドックについて... 4・5

熱中症を予防する夏のルーティン... 3

あなたの薬箱／読者プレゼント... 10



いざというとき、これ1枚でOK!

マイナ保険証で医療をもっとスムーズに



こんなとき、マイナ保険証があってよかった!

2025年秋から全国展開

マイナ救急

救急車で搬送されたとき…

救急車を呼ぶような緊急時に、傷病者が会話できない状況でも、マイナ保険証があれば正確な医療情報を救急隊員へ伝えることができます。一刻を争う場面で、より早く・より適切な処置や搬送先医療機関の選定が可能になります。

※暗証番号の入力は原則不要で、救急隊員が傷病者の顔と券面上の写真を確認し本人確認を行います。

緊急時も安心!



のんでいるお薬の名前がわからないとき…

お薬のみ合わせをチェックできて安心!



過去の診療・お薬情報を正確に覚えていなくても医師・薬剤師がデータで確認でき、よりよい医療を受けられます。

入院で医療費が高くなったとき…

手続きなしで窓口負担が軽減!



マイナ保険証で受診すれば、手続きなしで高額療養費における限度額を超える支払いが免除されます。

医療費控除の申請をするとき…

めんどろなデータ入力を省略できる!



マイナ保険証を使えば、マイナポータルから医療費情報を確定申告書に自動入力でき、作業がラクになります。

マイナ保険証の作り方

1 マイナンバーカードを申請

申請方法はココを見てね!



マイナンバーカードを受け取ったら…

2 保険証利用登録

病院などに行ったときに、カードリーダーにマイナンバーカードを入れて登録



登録はたった30秒!

熱中症を予防する 夏のルーティン

熱中症の予防には、日中の外出時だけでなく、朝や夜の過ごし方も大切です。1日のうちで気をつけるポイントをおさえ、暑さに負けない生活を送りましょう。

朝 ➡ その日の暑さや体調を確認する

- ✓ 起床後に水分を補給
- ✓ 朝食をとって栄養を補給
- ✓ 二日酔いや睡眠不足がないか体調を確認
- ✓ お住まいの地域の天気予報や、熱中症の危険性をチェック

あなたの街の患者数予測と
熱中症情報 (日本気象協会)



昼 ➡ 行動や環境に合わせた対策を行う

- ✓ 外出時は帽子や日傘を使って直射日光を避ける
- ✓ 通気性がよく吸湿性・速乾性のある衣服やネッククーラーなどの冷却グッズを身につける
- ✓ クーリングシェルター※や冷房が効いた施設で暑さをしのぎ、こまめに休憩
※危険な暑さから避難できる涼しい場所として市区町村が指定した施設のこと。
- ✓ 飲みものを持ち歩き、こまめに水分を補給
- ✓ 室内にいても気温と湿度を常にチェックし、エアコンなどで室内を涼しくする



夜 ➡ 次の日にそなえて体調をととのえる

- ✓ 熱中症の症状が遅れて現れることもあるため体調を確認
- ✓ 運動や入浴、サウナなど、汗をかいて暑さに体を慣れさせる
- ✓ アルコールの飲みすぎに気をつける
- ✓ エアコンを適切に使用し、涼しく快適な睡眠環境をつくる
- ✓ 十分な睡眠時間を確保できるよう早めに就寝



とくに注意！ 熱中症になりやすい人

● 高齢者

救急搬送される熱中症患者の半数以上は高齢者。エアコンの使用や水分補給など、周囲が声かけを！



● 子ども

子どもは暑さや体の不調をうまく伝えることができないため、周囲の大人が子どもの様子を気にかけてよう！



● 屋外で働く人

常に熱中症の危険があることを意識し、体調に異変を感じたらすぐに周囲の人や管理者に申し出よう！



● キッチンで火を使う人

調理中に倒れてしまえば、大けがや事故につながる可能性も。調理方法の工夫や暑さ対策を忘れずに！



● スポーツをする人

気温などの環境条件や体調に応じて、運動時間の調整・中止をして無理をしない！



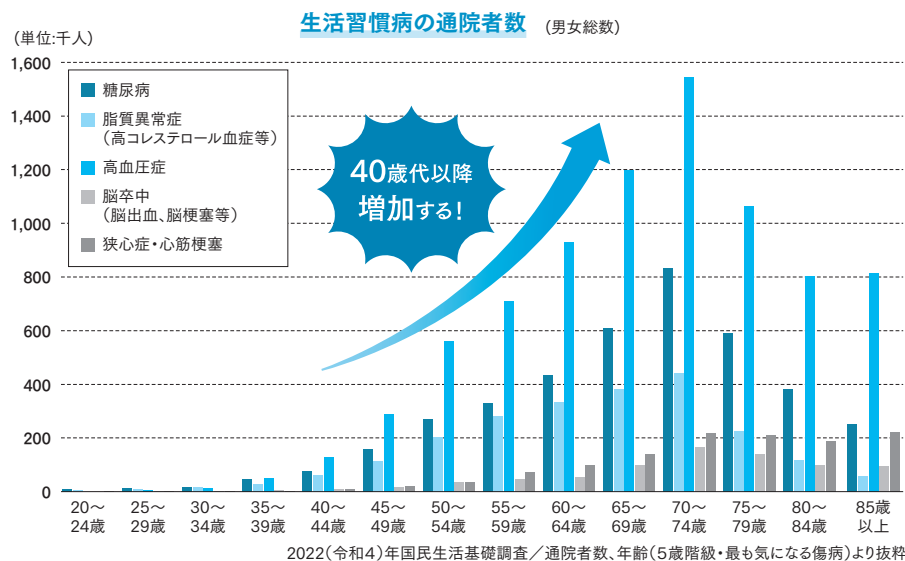
熱中症の重症度分類に **最重症** が新設

日本救急医学会は、熱中症の重症度を見直し、重症のなかでもさらに注意を要する**最重症**を新設しました。熱中症はこれまで、Ⅰ度(軽症)、Ⅱ度(中等症)、Ⅲ度(重症)の3段階で重症度を分類してきましたが、**Ⅲ度のなかでもとくに重篤な状態があることから、Ⅳ度(最重症)を追加**しました。約10年ぶりに改訂された「熱中症診療ガイドライン2024」から変更されています。

40歳を超えたら生活習慣病のリスクが高まります！ 特定健診を受けましょう！



被扶養者のみなさん、健診はお済みですか？
特定健診を受けて生活習慣病を予防しましょう！



内臓脂肪の蓄積に高血糖、脂質異常、高血圧のうちの2つ以上が重なった状態をメタボリックシンドロームといいます。40歳代以降に増加してきますが、症状がないため気づかずに放置していると、いずれ糖尿病や虚血性心疾患、脳卒中などの深刻な病気の発症につながりかねません。

特定健診でメタボリックシンドロームに早めに気づき、案内があれば特定保健指導を受けて、重症化を防ぐことが大切です。

毎年健診を受けて、**自分の健康状態が悪化していないかどうかチェックしましょう！**

また、ご家族が健診を受けているかどうか**確認**してみましょう！



特定健診で早めに疾病の兆候を見つけ、**早期改善**して重症化を防ぎましょう！

40歳代以降はがんも増える年代です。**がん検診**の受診も忘れずに！



〔再案内〕

被扶養者人間ドック・ 特定健診はお済みですか？

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 ※受診は令和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)

高血圧を防ぐ

高血圧は
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？

しょうゆやソースは好きだから



喫煙者だ



お酒をよく飲む



せかせか忙しく生活している



血圧とは、血液が血管（動脈）の壁を押す力のこと。**血圧が常に高いと血管が張り詰めた状態**が続き、**本来弾力性のある血管の壁がだんだん厚く、硬くなり、動脈硬化へとつながります。**
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・

狭心症・心筋梗塞・心不全

動脈硬化で心臓の血管が狭くなると血流が不足し、**狭心症による胸の痛みや圧迫感**を引き起こします。**血管が詰まると心筋梗塞**となり、命に関わることもあります。**高血圧が続くと心臓に負担がかかり、血液を送り出すポンプ機能が低下して心不全を発症し、息切れやむくみなどの症状が現れます。**

脳梗塞・脳出血など脳卒中

動脈硬化で**血管が狭くなって血流が途絶えると脳梗塞**となり、手足の麻痺や言語障害を生じさせます。また、**血圧の上昇で血管が破れると脳出血が起こり、意識障害や重篤な後遺症が現れることもあります。**

ほかにも…▶

認知症

動脈硬化により脳の血流が悪化すると、脳血管障害による認知症の原因になります。また、高血圧はアルツハイマー病による認知症の要因の一つであることも明らかになっています。

慢性腎臓病（CKD）

高血圧は腎臓の血管に負担をかけ、慢性腎臓病の原因にも。むくみや高血圧の悪化を招いたり、腎不全へ進行したりする可能性もあります。

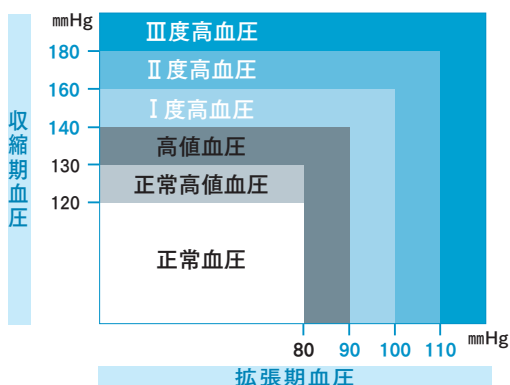
ヒートショック

冬場の浴室などの寒暖差で血圧が乱高下することにより引き起こされ、心筋梗塞や脳卒中の原因に。高血圧の人は血圧が変動しやすいため、リスクが高くなっています。

高血圧のめやす

血圧の分類

※医療機関で測る場合は、血圧が高く出る場合がある。家庭で測る場合は、図の各数値よりマイナス5mmHgを目安にする。



血圧まめ知識

収縮期血圧

心臓が収縮して血液を送り出したときの血圧。最高血圧。



白衣高血圧

医療機関で医師や看護師の白衣を見ると、緊張して血圧が上がってしまうこと。



拡張期血圧

心臓が拡張したときの血圧。最低血圧。



本態性高血圧

生活習慣や遺伝などの要因が複雑に影響した、原因が特定できない高血圧で、全体の90%を占める。

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

- ストレス** 日々のストレスはしっかり休養をとって解消しましょう。
- 運動** ウォーキングなど、適度な運動をしましょう。
- 食事** まずは**減塩**。1日6gが目標。過度の飲酒や喫煙も控えましょう。

楽しみながら健康に!

なぜ減塩?

食塩(ナトリウム)をとりすぎると

血液中のナトリウムの濃度が高くなる ▶ ナトリウムの濃度を下げようとして体内の水分が増える ▶ 血管に流れる血液量が増え、血圧が高くなる ▶ **高血圧に!**

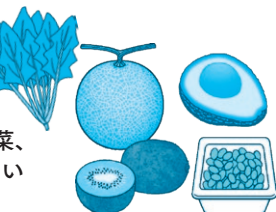


食事

かけしょうゆ・かけソースから、つけしょうゆ・つけソースに



香辛料や香味野菜、酸味で塩味を補い満足度を高める



塩分を排出する働きのあるカリウムを多く含む野菜や果物、大豆を多く食べる
※心・腎疾患がある場合は、主治医に相談してください

行動

かっこいい・おしゃれなスマートバンドで血圧を測る



ストレス

就寝前にラベンダーの香りを(血圧を下げる効果あり。ただし好みでない方にはNG)



Easy 簡単にできる!

魅力的! Attractive

Social みんなでやってみよう!

いまやるとき! Timely

食事

減塩メニューを見かけたら必ずチョイス



出る量が少なししょうゆや食塩の容器を使う



しょうゆや食塩の容器を食卓・テーブルに置かない



食事

「ランチには必ずサラダをつける」「ラーメンの汁は残す」などのマイルールをつくる



行動

家庭や職場などに血圧計を置いて、いつでもどこでも、血圧チェック



行動

禁煙する
お酒は控える



※本稿はナッジの考え方をもとに作成しています。



忍野八海

おしの
はっ
かい

⑤ 湧池

揺れ動く水面や深い水底の景観が美しい忍野八海を代表する池。1983年にはNASAが宇宙で雪を作る実験にこの湧池の水を使用したという。

忍野八海は富士山の雪解け水が、地下の溶岩の間で数十年の歳月をかけてろ過され、澄み切った水となって湧き出た8つの湧水池。雄大な富士山を眺めながら、忍野八海をめざしてウォーキングを楽しもう。

富

土山駅をスタート、まずは金鳥居をくぐる。緩やかな上り坂を富士山を正面に見ながら歩こう。坂を上り切ったら、上宿交差点を左に曲がり進んでいくと、右手に北口本宮富士浅間神社が見えてくる。1900年以上の歴史があるという神社は大きな樹々に囲まれ、厳かな雰囲気が漂う。

神社を後にしばらく歩くと、道の駅の案内とともに、突然大きな球体が現れる。富士山レリーフドーム館で、建物の屋上に富士山頂で実際に気象観測に使用されたレリーフドームが移設されている。道路の反対側には、ユニークな市松模様が目を引くふじさんミュージアムがあり、外壁に富士山のデザインが施されている。道の駅には富士山天然水の水汲み場があるので、富士山や建物を眺めながらひと休みするのもってこいだ。

ここから先は林の中を進む道が続くので、森林浴気分で歩くことができる。忍野入口交差点を左折したら、後は一気に忍野八海をめざそう。住宅や商店が見えてきたらゴールまであと少し。忍野八海駐車場の看板手前を右に曲がれば、忍野八海に到着だ。名水百選にも選ばれた澄んだ湧水で疲れを癒そう。

豆知識

8つの池

忍野八海は出口池、お釜池、底抜池、銚子池、湧池、濁池、鏡池、菖蒲池の8つの池からなる。最も大きな出口池を北極星、残りの7つの池を北斗七星に見立てている。

Information

アクセス

富士急行線
「富士山」駅

HPはコチラ



富士吉田市
観光ガイド



忍野村
観光協会





① 金鳥居

一之鳥居とも称され、神社の鳥居ではなく、富士山という神の山の鳥居と考えられている。



⑤ お釜池

忍野八海で最も小さな池。釜で熱湯が沸騰するように湧水することからこの名が付けられたといわれる。



② 北口本宮富士浅間神社

富士山の世界遺産の構成資産の一つ。拝殿の左右には樹齢約1000年を数える「富士太郎杉」と「富士夫婦榎」のご神木がそびえる。

🌐 <https://www.sengenjin.jp/>



6.7km
おおよそ
1時間40分
9,000歩

③ 富士山レーダードーム館

富士山レーダーの歴史や、気象観測について学ぶことができるほか、実際の富士山頂の過酷な環境を体験できるコーナーもある。

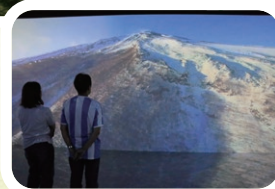
- 🕒 9:00～17:00(最終入館16:30)
- 🌞 火曜日(祝日を除く)。8月は無休、年末年始(12/29～1/1)
- 💰 大人630円、小中高生420円、未就学児無料(ふじさんミュージアムとセットで大人800円、小中高生450円)
- 🌐 <https://fujiyoshida.net/spot/13>



④ ふじさんミュージアム

富士山信仰に関する資料をメインテーマとして展示。ふじさんVRシアターでは、360°+床面に映し出される迫力ある映像で富士登山と富士山の絶景を体感できる。

- 🕒 9:30～17:00(最終入館16:30)
- 🌞 火曜日(祝日を除く)。7・8月は無休、年末年始(12/28～1/3)
- 💰 大人400円、小中高生200円、未就学児無料(富士山レーダードーム館とセットで大人800円、小中高生450円)
- 🌐 <https://www.fy-museum.jp/>



温泉

富士山溶岩の湯 泉水



富士山の伏流水を使用した日帰り入浴施設。露天風呂から富士山の雄大な姿を見ることができる。浴壁・浴床には富士山の溶岩素材を使用している。

- 🕒 10:00～23:00(最終入館22:30)
- 💰 中学生以上900円、4歳～小学生600円、3歳以下500円

グルメ

吉田のうどん



富士吉田の郷土料理。最大の特徴は麺の硬さ。繊維質が盛んだった昭和初期、織物の機械を動かす女性が昼食の準備で作業が止まらないように、また、手が荒れないように、男性が昼食にうどんをつくるようになったためといわれている。(元祖みうらうどん <https://ganso-miuraudon.com/>)

ふじ山のびんご
sightseeing



新倉山浅間公園

富士山の絶景スポット。398段の階段を上った先にある展望デッキから、晴れた日には左右対称に広がる富士山を望むことができる。

※営業時間や料金等は変更される場合があります。

健康保険組合
推奨

お薬のオンライン相談・購入サイト



あなたの薬箱

加入者のみなさまの「セルフメディケーション」（自己健康管理）をサポートするため、家庭用常備薬を斡旋しております。



Point 01



病院で処方されるお薬と同一有効成分のお薬をどこでも購入できる

Point 02



自分に合ったお薬を簡単に探せるサービスを無料で利用できる

Point 03



お薬に関して知りたい情報を薬剤師に無料で LINE 相談できる

病院でもらえるお薬と同一有効成分のお薬 (スイッチOTC医薬品) も取り扱いしています！

スイッチOTC医薬品とは、医療用医薬品として用いられた成分が、OTC医薬品にスイッチ（切り替え）された医薬品のことです。

たとえば…

医療用医薬品からスイッチ（切り替え）されたスイッチ OTC 医薬品の例



インドメタシン

スイッチ
(切り替え)



サロパス EX
第2類医薬品



ロキソプロフェン

スイッチ
(切り替え)



ロキソニン S
第1類医薬品

今なら

¥1,500 クーポン
プレゼント中

対象商品
OTC 医薬品

利用期限：2026年3月31日まで

クーポンコード：TWG2603



読者プレゼント

あなたの薬箱に登録している方の中から抽選で5名様に、いつでもどこでもクールダウン「ミニアイスパック シリコーン氷のうタイプ」をプレゼント！（今からの登録でも間に合います）



応募方法

- ① 「あなたの薬箱」に登録する（すでに登録済の方は②へ）
- ② 健保マイポータルにログイン後、必要事項を入力し応募

応募期間

7月1日～7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

健保マイポータルは
コチラ





仕事中・通勤中のけがは、

労災保険で受診を



仕事中・通勤中のけがや仕事に起因する病気の場合は、**健康保険でなく労災保険（労働者災害補償保険）を使って治療を受ける**ことになります。労災保険は、1人でも労働者を雇っている事業主はすべて加入しています。また、その保険料は全額、事業主の負担です。誤って健康保険を使ってしまうと、労災保険に切り替える手続きが必要になりますのでご注意ください。

・・・たとえば、こんなけがが労災保険の対象です・・・

受診の際は「労災」であることを伝えましょう

業務上災害

・・・仕事中のけが・・・

準備や後片付けの際も含み、仕事中のけがは労災保険の対象です。トイレなどの生理的行為の際のけがも労災保険の対象となりますが、休憩時間や就業前後、仕事と関係のない私的行為の際のけがは労災保険の対象とはなりません。ただし、施設・設備の管理不備によるけがの場合は労災保険の対象となります。



・・・出張中のけが・・・

仕事で外出中、出張中のけがも労災保険の対象です。ただし、仕事と関係のない私的行為の際のけがは労災保険の対象とはなりません。



・・・仕事と因果関係のある病気・・・

仕事と発症した病気の間には相当の因果関係が認められると労災保険の対象となります。



通勤災害

・・・通勤中のけが・・・

通勤経路でのけがは労災保険の対象です。経路からそれたり、通勤と関係ない行為をするとその後は通勤中とは認められませんが、日常生活に必要な行為*の場合は、経路に戻ってから通勤中と認められます。



*日用品の購入、医療機関の受診など

受診は労災保険指定医療機関がおすすめです

労災保険の対象のけがや病気の場合、労災保険指定医療機関であれば、原則として自己負担なく治療を受けることができます。やむを得ず指定医療機関以外で受診した場合はいったん全額を立て替えのうえ、後日、労働基準監督署へ請求して払い戻しを受けてください。

＜ 労災保険に関するお問い合わせ ＞

お近くの労働局・労働基準監督署
または「労災保険相談ダイヤル」へ

労 災 保 険
相 談 ダイヤル



0570-006031

ろうさい

受付
時間

8:30～17:15

(土・日・祝日、年末年始を除く)

塩分控えめスタミナ麺で 高血圧予防



酢とにんにくで
スタミナ効果!

豚しゃぶトマトつけそば

1人分 > 361kcal / 食塩相当量 1.2g

(つゆを残した場合)

材料 (2人分)

トマト..... 1個
 おくら..... 3本
 長ねぎ..... 15g
 ごま油..... 小さじ2
 豚もも肉 (しゃぶしゃぶ用)..... 80g
 A 水..... 250mL
 めんつゆ (3倍濃縮)..... 50mL
 酢..... 大さじ1/2
 鶏がらスープの素 (顆粒)..... 小さじ1/2
 すりおろしにんにく..... 小さじ1/2
 そば (乾麺)..... 160g

作り方

- ① トマトは1.5cm 角に切る。おくらはがくとヘタを取り、斜め半分に切る。長ねぎはみじん切りにする。
- ② 小鍋にごま油を熱して豚肉を炒める。色が変わったら①を加えてさっと炒め、Aを加えてひと煮する。
- ③ そばは表記時間どおりにゆで、流水で洗って水気を切り、器に盛る。別の器に②を注ぐ。

CHECK!

作り方の動画は
コチラ



<https://douga.hfc.jp/imfine/ryouri/25summer01.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

アボカドのたっぷりおかか和え

1人分 > 82kcal / 食塩相当量0.5g



材料(2人分)

アボカド 1個
削り節 3g
しょうゆ 小さじ1

作り方

- ① アボカドは縦半分に切って種と皮を除き、一口大に切る。
- ② ボウルに①を入れ、削り節としょうゆを加えて和える。

コーヒーぜんざい

1人分 > 83kcal / 食塩相当量0.0g

材料(2人分)

白玉(冷凍) 6粒
アイスコーヒー(無糖) 150mL
ゆであずき 50g

作り方

- ① 白玉は熱湯でゆでて冷水にさらし、水気を切って器に盛る。
- ② アイスコーヒーとゆであずきを混ぜて①に注ぐ。



Point! 高血圧を予防するコツ

塩分をなるべく控えよう

塩分のとりすぎは、体が水分をため込みやすくなり、血管への負担が増えます。**旨味・香りのある食材やだし・香辛料を活用し、減塩でも満足できる工夫を。**とくに、**麺はコシを出すための塩分が含まれているものが多く、つゆやスープと合わせると、塩分過多になりがちです。減塩の観点では、うどんや素麺よりも、そばやスパゲッティがおすすめ。**また、**そばはつゆを「つけて」食べるほうが、「かける」よりもつゆの摂取量が少なくなり、塩分を減らせます。**

カリウムや食物繊維を十分に補給

カリウムには、**体内の余分なナトリウム(塩分)を排出する働き**があります。また、食物繊維は腸内環境を整えたり、**余分な塩分の排出を助ける**など、血圧を下げる効果が期待できます。それらを含む野菜や海藻、きのこ、豆類などを積極的に取り入れ、塩分を減らすだけでなく、**排出をサポートして高血圧予防につなげましょう。**

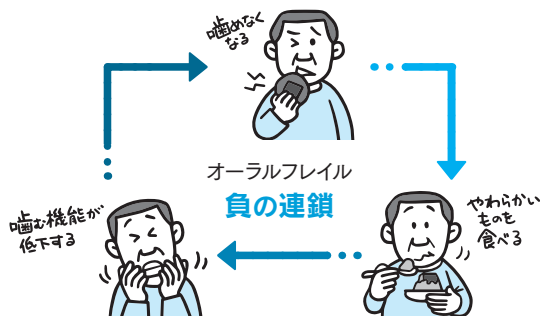
フレイルは口の中から始まる…

「オーラルフレイル」

加齢により心身が疲れやすく衰えた状態のことを「フレイル」といい、要介護状態へと至る前段階です。フレイルは、口腔機能の低下（オーラルフレイル）から始まる場合があります。

噛めないからやわらかいものを食べる、やわらかいものを食べるから噛む機能が低下する、噛む力が低下するから噛めなくなるという負の連鎖が、口腔機能の低下を招きます。食欲・摂取量が低下することで低栄養となり、筋力・筋肉量の減少、基礎代謝量の低下につながるのがフレイルです。きっかけは口腔機能の低下といえ、人生100年時代だからこそ、口腔ケアは重要になっています。

ただし、毎日の歯みがきや歯科医院の受診だけが口腔ケアではありません。会話は摂食嚥下に関連する筋力を鍛え、運動は噛む力に影響する体幹を鍛えます。人や社会とのつながりを持ちながら、アクティブに人生を楽しむことがオーラルフレイルを予防するコツです。



4点以上で危険！

✓ オーラルフレイル セルフチェック	はい	いいえ
半年前と比べて堅いものが食べにくくなった	2点	0点
お茶や汁物でむせることがある	2点	0点
義歯を入れている	2点	0点
口の乾きが気になる	1点	0点
半年前と比べて外出が減った	1点	0点
さきイカ、たくあんくらいの堅さの食べ物を噛める	0点	1点
1日2回以上、歯をみがく	0点	1点
1年に1回以上、歯医者に行く	0点	1点

出典：日本歯科医師会リーフレット「オーラルフレイル」

HEALTH INFORMATION

その不調、睡眠不足のせいかも？

監修：早稲田大学 睡眠研究所 所長 西多 昌規



ちゃんと寝ていますか？ 睡眠不足は熱中症になりやすいです

なぜ？ 体温調節機能が低下するから

労働安全衛生総合研究所の試験結果によると、睡眠時間が短い場合（4時間）や、ふだんより1.5時間程度睡眠時間が短くなった場合は、翌日に運動すると体温が高くなりやすく（上がった体温が下がりにくくなる）、汗の量も多くなることがわかっています。体温調節機能が低下している状態に加え、高温多湿の夏の環境が重なり、熱中症のリスクを上昇させるわけです。また、このようなときに昼寝をしても、眠気が解消されるだけで体温調節機能は回復しないこともわかっています。



屋外で体を動かすイベントの前夜は、ぐっすり眠れる時間を優先して確保するようにしましょう。なお、睡眠時間が確保できなかった場合は、安全のため運動を中止することも検討を。

寝酒はダメ

眠れないからといってアルコールの力を借りるのはNGです。中途覚醒や利尿作用により睡眠の質が低下してしまいます。

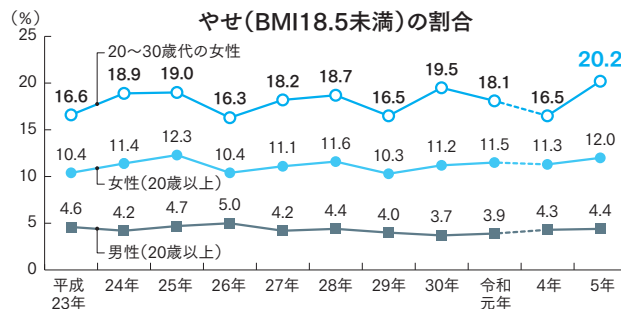
とにかくリラックスするのが眠るためには大切なので、ストレッチや深呼吸などで緊張を和らげましょう。



20～30歳代の女性の
5人に1人

「やせ」が招く健康リスクを見逃さないで

日本は先進国で最もやせている女性が多く、
20～30歳代女性の5人に1人がBMI18.5未満
の「やせ」に該当します。やせた体型を理想とす
る風潮による過度なダイエットなどで低栄養状態
に陥るケースが増加している現状を受け、日本肥
満学会は「女性の低体重・低栄養症候群(FUS)」
を新たに定義し、予防策を示す方針です。



※「国民健康・栄養調査結果の概要」(令和5年 厚生労働省)より作成
(令和2・3年は調査中止)

「やせ」が引き起こす健康リスク

「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。

糖尿病

血糖値が正常より高い耐糖能異常の
若年女性の割合は、普通体重1.8%
に対し、やせ13.3%で約7倍に上昇。

妊娠・ 出産への 影響

月経異常や妊娠の可能性の低下、子
どもの将来の生活習慣病リスクに影響
する低出生体重児のリスクが高まる。



ご自身の健康を守るため、また将来の妊娠・出産
に備え、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。



参考 BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m)²

- ~18.5未満 ▶ やせ
- 18.5～25未満 ▶ 普通体重
- 25～ ▶ 肥満

ここを
目標に!

HEALTH INFORMATION

クイズ 健康の分かれ道

直接煙にさらさなければ
大丈夫?

周りの人の健康を害さないためには…

A 誰もいない場所で
タバコを吸う



B 完全に禁煙する



こんな経験はありませんか?

- ☑ ベランダで喫煙して部屋に戻った後、「タバコ臭い」と言われる
- ☑ 喫煙所を利用した後に、服や髪の毛ににおいがついてしまう
- ☑ タバコの火を消した後も、部屋や車内ににおいが残る

ベランダや屋外、喫煙所など、人が
いない場所で喫煙するだけで、周囲へ
のタバコの影響を抑えられると思って
いませんか? 実は、それだけでは不十
分。目に見えない「サードハンド・スモーク」(残留受動喫煙、三次喫煙)にも
注意が必要です。

サードハンド・スモークとは?

タバコの煙に含まれる成分は、壁や
家具、衣服や髪に付着して長時間残留
し、時間がたってからも周囲の人に影
響を与えます。これがサードハンド・ス
モークです。

これらは、タバコの有害成分が自分の服や髪、部屋の中に残ってしまっているサイン。
サードハンド・スモークのリスクを減らすには、喫煙後は手洗いや着替えをし、45分以上
待ってから部屋に戻ることも有効と考えられています。しかし、ご自身や周囲の人の健康
を守るために最も確実なのは、完全に禁煙することです。

答え

B

≫≫ 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。

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



“拾う” 張トレ

ルーマニアンデッドリフト

腰を痛めずに、美しく物を拾う動きを手に入れる！

STEP 01

両足を肩幅に開き、
両手を股関節の前側に置く。



STEP 02

膝を軽く緩め、
両手を挟むようにして、
お尻を後ろに突き出し
お辞儀をする。

太ももの裏の伸びを意識しながら
5秒間キープ×5回 行う



⚠ 背中が丸まらないように注意しよう！

応用編 さらに動ける体に！

エアープレーン

STEP 01

両手を横に広げ、
片足立ちでバランスをとる。



STEP 02

片足立ちした側の膝を軽く緩め、
背中が丸まらないように
注意しながら片足を後ろに伸ばす。

太ももの裏の伸びを
意識しながら
左右 5秒間キープ×5回 行う



CHECK!

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/25summer01.html>



Trainer's Advice

しなやかな強さが手に入る張力フレックストレーニング

強さには「かたい強さ」と「しなやかな強さ」があります。一般的な筋トレは「かたい強さ」が手に入ります。一方「しなやかな強さ」を養っていくのが張力フレックストレーニングです。人生100年動ける体を養うために「さまざまな変化にも柔軟に対応できる強さ＝しなやかな強さ」を獲得していきましょう。

一般的な筋トレ＝
かたい強さ



張力フレックストレーニング＝
しなやかな強さ

