

LOVE LIVE

ラブ・ライブ

第76号

2025/10

ジャヴァグループ健康保険組合



令和7年度 予算のお知らせ

引き続き皆様の

健康増進疾病予防に努めます

ジャヴァグループ健康保険組合の令和7年度の予算案が、去る2月19日開催の第65回組合会において可決承認されましたので、その概要をお知らせします。

当健保組合の令和7年度の予算総額は4億1,658万3千円となり、経常収支差引額は6,583万3千円の赤字を計上しました。

健保財政の収入の柱となる保険料収入は、社員数の減少や賞与の減額などにより減少傾向にあります。また、支出面では、保険給付費は減少を見込んでいますが、高齢者医療への拠出金は約2倍と大幅に増加することから、健保財政は今後も厳しい状況が続くと考えられます。

さて、昨年の国内出生数は70万人を割り込み、過去最低を更新する見込みとなりました。一方で、高齢者人口は団塊ジュニア世代が65歳以上となる2040年に向け、さらなる増加が予測されています。このような人口構造の変化を受け、政府は「給付は高齢者中心、負担は現役世代中心」というこれまでの構造から、年齢に関わりなくすべての世代が能力に応じて支え合う持続可能な社会保障制度への転換を目指し、さまざまな改革を検討しています。

昨年12月2日より健康保険証の新規発行が終了

し、医療機関等へはマイナナンバーカードを保険証利用登録した「マイナ保険証」で受診することが基本となりました。マイナ保険証には、データに基づく質の高い医療の提供や、手続きなしで高額療養費の限度額を超える支払いが免除されるなど、高い利便性があります。従来の保険証についても今年12月1日までは利用可能ですが、マイナ保険証を未取得の方は、お早めに手続きいただけますようお願いいたします。

当健保組合は、加入者の皆さまの健康の保持増進を支えるため、今年度も効果的な保健事業を展開してまいります。併せて、より健全な財政運営に向けた医療費の適正化、経費節減にも取り組んでまいります。

皆さまにおかれましても、各種保健事業を積極的にご活用いただき、日々の健康管理にお役立ていただくほか、ジェネリック医薬品の選択など、医療費の節減につながる取り組みにも引き続きご協力いただけますようお願いいたします。

保険料率について

●健康保険料率(90/1000)、介護保険料率(14.0/1000)とも据え置きとなります。

健康保険の保険料収入につきましては社員数の減少や賞与の減額などにより、保険料収入が年々減少していますが、健康保険料率は据え置きます。しかし、今後は高齢者医療への拠出金のさらなる増加が見込まれますので、検討が必要となります。介護保険は準備金が確保できていますので、介護保険料率を抑えた状況でも十分にカバーできます。



令和7年度 収入支出予算概要

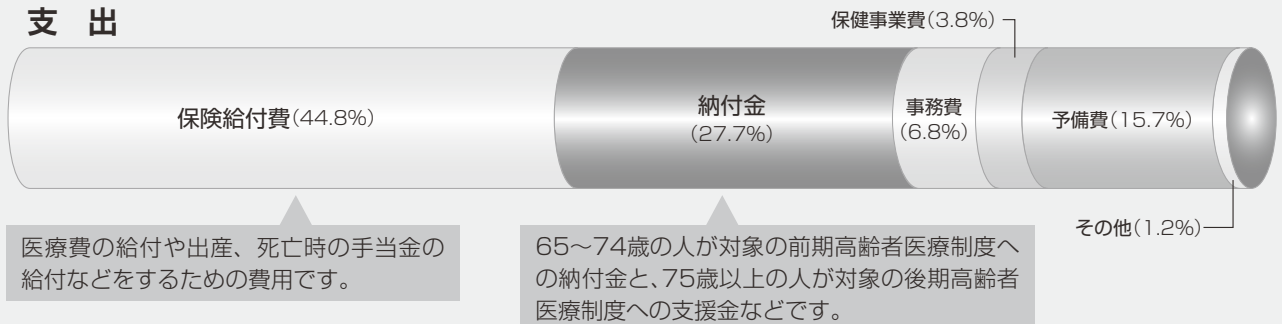
健康保険分

収入と支出の割合

収 入



支 出



収入 (千円)			
	経常	保険料収入	277,621
		利子収入	1,090
		その他の収入	2,685
	経常外	調整保険料収入	3,182
		前年度繰越金	50,000
		別途積立金繰入	80,000
		その他の収入	2,005
		合 計	416,583
	経常収入合計		281,396

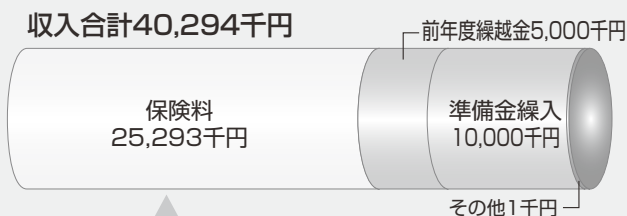
支出 (千円)			
	経常	事務費	28,327
		保険給付費	186,674
		納 付 金	115,126
		保 健 事 業 費	15,792
		その他の支出	860
	経常外	財政調整事業拠出金	3,182
		その他の支出	1,002
		予備費 (残金)	65,620
	合 計		416,583
	経常支出合計		346,779

経常収支	-65,383
------	---------

経常収入合計	281,396 千円	—	経常支出合計	346,779 千円	=	経常収支差引額	▲ 65,383 千円
--------	------------	---	--------	------------	---	---------	-------------

介護保険分

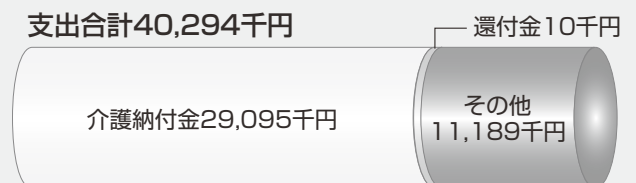
収入合計40,294千円



40～64歳の被保険者が負担している介護保険の保険料です。



支出合計40,294千円



市区町村に介護保険の財源として配分するために健保組合が負担する納付金です。



引き続き健康づくりの支援と 医療費適正化に努めます

ジャヴァグループ健康保険組合の令和6年度決算が、去る7月23日の第66回組合会で承認されましたのでお知らせします。

収入
4億322万6千円

支出
2億5,393万7千円

収支差引額
1億4,928万9千円

当健保組合の令和6年度の決算は、収入四億三二二万六千円に対し、支出二億五、三九三万七千円、収支差引一億四、九二八万九千円の決算残金が生じましたが、経常収支で一、五六七万九千円の赤字決算となりました。

被保険者数は減少しているものの保険料収入は増加しました。また支出額の大きな科目である保険給付費と納付金が昨年より大幅に減少したことから経常収支は改善されました。しかし、義務的経費である保険給付費と高齢者医療への納付金は依然として健保財政を圧迫する大きな要因となっており、今後も重くのしかかってくる予想されます。

現在の医療保険制度は厳しい状況にあります。医療技術の進歩や高額医薬品の保険適用により医療費が増加傾向にある中、2040年にかけて高齢者人口がピークを迎えることから、医療需要のいっそうの拡大が予測されています。これに伴い、高齢者医療への拠出金も増加することが見込まれ、このままでは現役世代の負担がさらに重くなると懸念されます。

政府は、すべての世代が各自の能力に応じて互いに支え合う持続性のある社会保障体制の構築を目指し、さまざまな制度改革を議論しています。現役世代の負担軽減につながる施策の早期実施が望まれます。

今年12月2日からは、マイナ保険証への

完全移行が実施され、経過措置で利用可能とされている健康保険証も使用できなくなります。マイナ保険証をお持ちでない方は、資格確認書の提示により受診することになります。マイナ保険証には医療情報の一元管理によるサービスの向上や手続きの簡素化など多くのメリットがありますので、早めの登録をお願いいたします。

当健保組合は引き続き、加入者の皆さまの健康づくりを支援する保健事業を展開するとともに、安定した財政基盤を確保するため、医療費の適正化と経費節減に取り組んでまいります。皆さまにおかれましては、健康診断や各種保健事業を積極的にご活用いただき、日常的な健康管理に役立てていただくほか、ジェネリック医薬品の選択や多重投薬の見直しなど、医療費適正化につながる取り組みへご協力いただきたくお願いいたします。



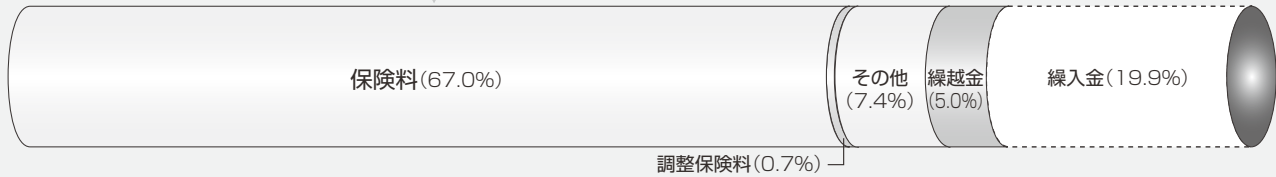
令和6年度 収入支出決算概要

健康保険分

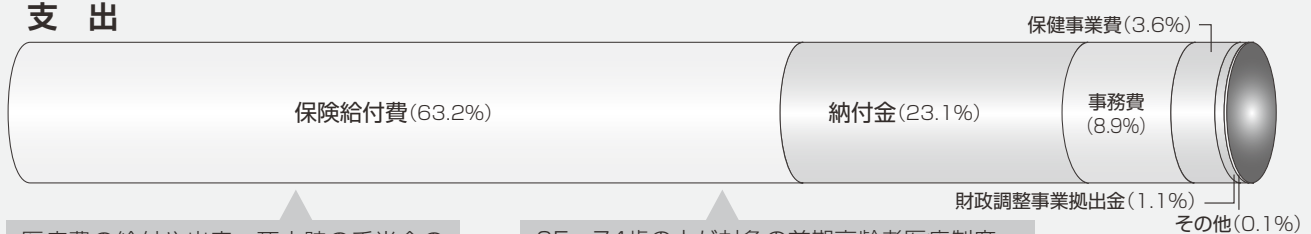
収入と支出の割合

毎月の給与と賞与から納めていただく健保組合の主要財源です。

収入



支出



医療費の給付や出産、死亡時の手当金の給付などをするための費用です。

65～74歳の人を対象の前期高齢者医療制度への納付金と、75歳以上の人を対象の後期高齢者医療制度への支援金などです。

収入 (千円)			
	経常	保険料収入	270,347
		利子収入	593
		その他の収入	750
	経常外	調整保険料収入	2,981
		前年度繰越金	20,000
		別途積立金繰入	80,000
		その他の収入	28,555
		合計	403,226
		経常収入合計	235,578

※経常収入の金額は、前年度延滞金の減少額 36,112 千円を差引いた金額

支出 (千円)			
	経常	事務費	22,624
		保険給付費	160,526
		納付金	58,558
	経常外	保健事業費	9,169
		その他の支出	380
		財政調整事業拠出金	2,680
		その他の支出	0
		合計	253,937
		経常支出合計	251,257

経常収支 -15,679

経常収入合計 235,578 千円 — 経常支出合計 251,257 千円 = 経常収支差引額 ▲15,679 千円

介護保険分

収入合計43,118千円



40～64歳の被保険者が負担している介護保険の保険料です。

支出合計31,049千円



決算残金 12,069 千円

市区町村に介護保険の財源として配分するために健保組合が負担する納付金です。

組合現況

令和7年3月末現在

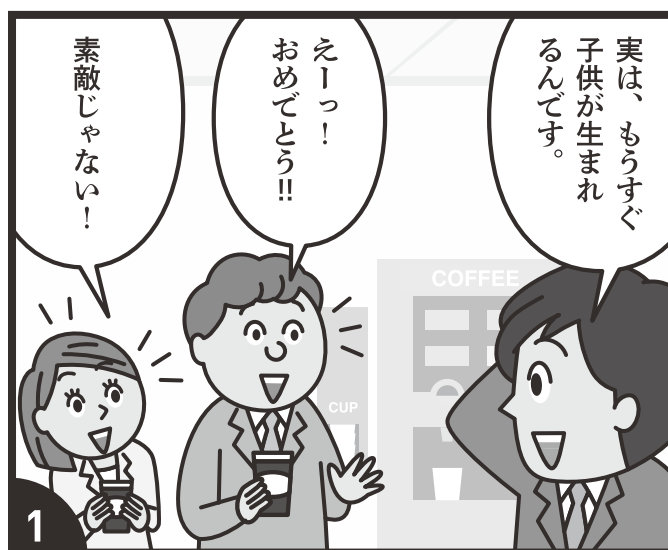
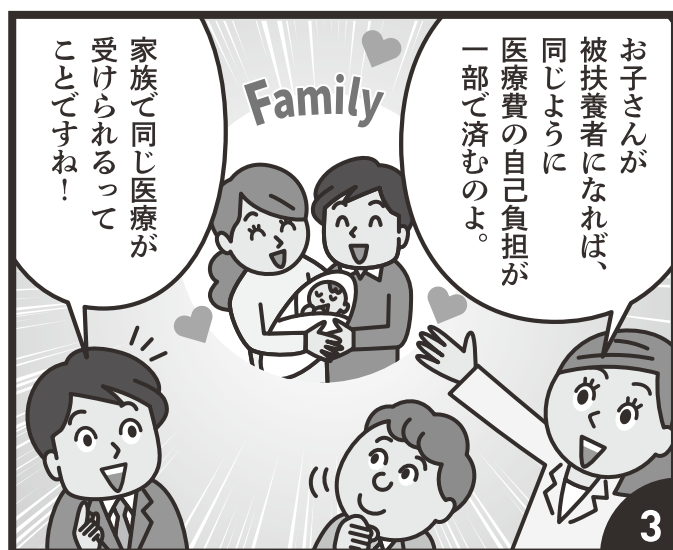


- 被保険者数780人 (男性 84人、女性 696人)
- 平均年齢38.28歳 (男性 48.75歳、女性 37.02歳)
- 平均標準報酬月額286,814円 (男性 462,080円、女性 264,255円)
- 総標準賞与額(年間合計)107,541千円
- 健康保険料率(調整保険料率含む)9.0% (事業主 4.5%、被保険者 4.5%)
- 介護保険料率14.0% (事業主 0.7%、被保険者 0.7%)

知って納得！ 健 | 康 | 保 | 険

家族が病気やけがをしたときも
健康保険が強い味方に！

「大切な家族が病気やけがをしたとき、医療費を支払えるだろうか」と不安に感じたことはありませんか？ 健康保険では、条件を満たして「被扶養者」と認定された家族は、病気やけがなどの際に被保険者本人と同様の給付を受けることができます。いざというときに備えて、家族が医療を受ける際のポイントを確認しておきましょう。



家族の病気やけがの医療費も健康保険の対象

家族が病気やけがをした場合、被保険者（健康保険に加入している本人）と同様に健康保険が強い味方になります。家族が「被扶養者」として認定される条件を満たしていれば、医療機関の窓口でマイナ保険証（健康保険証としての利用登録をしたマイナナンバーカード）などを提示することで、家族療養費の給付対象となり、表1にある自己負担割合で被保険者と同じ医療を受けることができます。

(表1) 家族（被扶養者）の自己負担割合

小学校入学前	医療費の2割
小学校入学後～70歳未満	医療費の3割
70歳以上75歳未満（一般）	医療費の2割
70歳以上75歳未満（現役並み所得者）	医療費の3割

入院中の食事代はどうなる？

被扶養者が病気やけがで入院した場合、被保険者と同様、食事にかかる費用として表2の「食事療養標準

(表2) 入院時に負担する食費「食事療養標準負担額」

入院した場合、1日3食を上限に以下の金額を患者が負担します。負担額を超えた場合の超過分は保険者が負担します。

区 分	食 費
一般	510円
低所得(住民税非課税)	240円 (91日目以降は190円)
下記3つの条件をすべて満たす場合 ■70歳～74歳 ■低所得(住民税非課税) ■所得が一定以下(年金収入80.67万円以下 等)	110円

負担額」を患者が負担することになります。実際にかかった費用がこの負担額を超過した分は「家族療養費」として保険者（健康保険組合や協会けんぽなど）が負担するため、被扶養者・被保険者が支払う必要はありません。

ただし、65歳以上の被扶養者が療養病床*に入院した場合は、表3の通り、別途「生活療養標準負担額」として食費と居住費（光熱費相当額）を負担することになります。

*長期的な療養や介護が必要な高齢者や慢性疾患のある患者のために設けられた入院用の病床

(表3) 65歳以上の家族（被扶養者）が療養病床に入院した場合の食費・居住費「生活療養標準負担額」

療養病床（長期入院の病床）に65歳以上の被扶養者が入院した場合、以下の金額を患者が負担します（被保険者本人も同様）。

区 分		食費(1食)	居住費(1日)
一 般		510円 (医療機関によつては470円)	370円
低所得	住民税非課税	240円	
	住民税非課税で所得が一定以下 (年金収入80.67万円以下 等)	140円	

被扶養者に認定される条件とは？

家族を被扶養者にするためには、加入している保険者への申請が必要です。被扶養者としての認定を受けるには一定の審査があり、家族の収入や同居状況を証明できる書類の提出が求められます。認定されると、被保険者と同様の健康保険の給付を

被扶養者となる家族の範囲

被保険者またはその配偶者にとって3等親以内の親族で、かつ、主に被保険者の収入で生活していることが被扶養者の主な条件になります。さらに、被扶養者の認定には、保険者への申請が必要です。被扶養者の数にかかわらず、被保険者が負担する保険料額は変わりません。

●夫または妻 ●子、孫、兄弟姉妹 ●父母、祖父母などの直系尊属

※その他、続柄によって生計維持と同居が要件の場合もあります。

被扶養者の年収要件は通常130万円未満ですが、令和7年10月1日から19歳以上23歳未満の方（被保険者の配偶者を除く）については「150万円未満」に緩和されます。

受けられます。また認定後も要件を満たしているかどうかの確認が定期的に行われ、詳しい条件や必要書類は保険者によって異なります。



Q2

不妊と関係するの？

子宮内膜症を発症しても自然妊娠する方はいらっしゃいます。

一方で、子宮内膜症の方の約半数に不妊が見られ、不妊治療が必要になることもあります。子宮内膜症が進行すると、卵管の働き、卵子の質、着床などに影響し、妊娠を妨げることがあります。

妊娠を希望する場合は、産婦人科医や不妊治療の専門医に早めに相談しましょう。

Q3

治療法は？
予防する方法はあるの？

病状やライフプランを考慮して治療法を選択します。すぐに妊娠を希望しない場合は、ホルモン療法（低用量ピルや黄体ホルモン薬）が一般的で、子宮内膜症の進行を抑えたり、病巣を縮小することが目的です。これにより「月経痛がかなり楽になった」と感じる方は多いです。状況によっては手術を行うこともあります。

子宮内膜症は、治療を中断すると再発することも多く、閉経まで長く付き合っていく必要があります。

よく聞く病名ですが、発症の要因は不明な点が多く、予防する方法は分かっていません。そのため、早期に発見し、治療することが何よりも大切です。月経痛がひどい場合、ひどくなってきた場合は我慢しないで婦人科を受診しましょう。

〇 〇 〇 〇 〇 〇 〇 〇 〇 〇

職場ではどのような配慮ができる？

気兼ねなく通院できる雰囲気づくりを

子宮内膜症による月経痛は重いことが多く、放っておくとますます進行します。その女性特有のつらさを理解し、無理をさせない気遣いや、婦人科の受診を勧める言葉掛けなどがあるといいですね。

また、この病気は薬の処方や定期検査のために、数ヶ月ごとの婦人科受診が必要です。内科受診と同じように、気兼ねなく通院できる職場の雰囲気づくりも大事です。

婦人科系の病気は男性だけでなく同性の女性にも言いにくいと感じる方は少なくありません。病気を周囲に理解してもらえることは、大きな安心感になります。



みんなで学ぶ 女性の カラダと健康

今回の教えて！ 子宮内膜症

「月経痛がひどい」という症状は、単なる月経痛ではなく「子宮内膜症」という病気かもしれません。再発が多く悪化しやすい子宮内膜症。正しい知識を持ち、早期発見と治療の重要性を理解しましょう。



監修 / 上原 萌美

日本産婦人科学会専門医。日本がん治療認定医。横浜市立大学医学部卒業、横浜市立大学産婦人科などの勤務を経て、よしかた産婦人科・綱島女性クリニックへ。産婦人科系のトラブルや妊娠・出産、育児の関連サイトの監修も務める。

Q1 子宮内膜症ってどんな病気なの？
受診の目安は？

本来は子宮の内側にある子宮内膜の組織が、子宮外にある卵巣やおなかの中で発育してしまう病気です。特に20代～30代で発症することが多く、発症のピークは30歳～40歳です。女性の約10%が発症する病気、閉経すると症状は治まります。

子宮内膜症になると、月経痛がひどい、徐々に月経痛が悪化する、鎮痛薬が効かない、月経中以外の下腹部痛、性交痛・排便痛などの症状が表れます。また、不妊になることもあります。このような症状に一つでも当てはまれば、迷わずに一度婦人科を受診しましょう。

子宮内膜症の原因はまだ十分に解明されていません。月経中に月経血がおなかの中に逆流することが関与しているのではないかとされていますが、これは女性の90%に見られる現象であり、何かほかの原因も関わっているのではないかとされています。

今すぐはじめる
生活習慣病
予防

見のがさないで！
カラダのサイン

骨粗しょう症

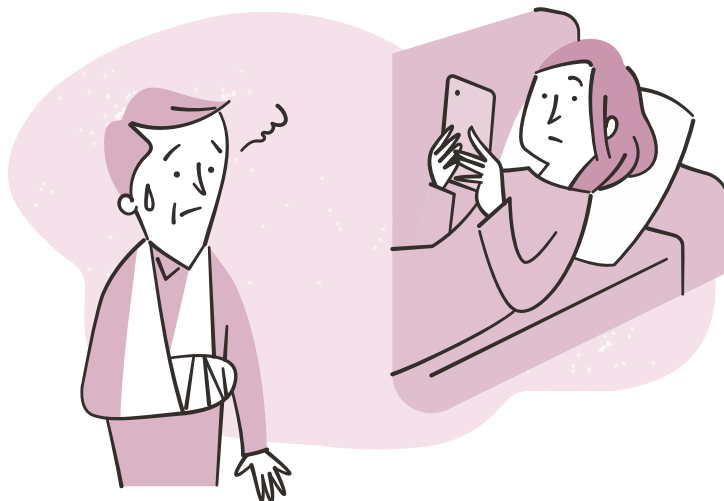
監修／勝木美佐子 医学博士、日本産業衛生学会指導医、労働衛生コンサルタント

骨粗しょう症は、中高年の女性に多いというイメージがありませんか？
しかし、国内の推計患者数は約1,590万人で、そのうち男性は約410万人いるとされています*。
骨粗しょう症患者の4人に1人は男性なのです。また、過度なダイエットや偏った栄養などによる
骨密度の低下が問題視されており、若い女性にとっても決して人ごとではありません。
年齢や性別を問わず、骨の健康を意識した生活を今日から始めましょう。

*Yoshimura N, et al, J Bone Miner Metab 40(5):829-838, 2022

こんな人は
要注意！

- ☐ 牛乳などの乳製品をほとんど取らない
- ☐ 喫煙や多量の飲酒の習慣がある
- ☐ 50歳以降に骨折した
- ☐ 運動をほとんどしない
- ☐ 極端なダイエット経験がある
- ☐ 高齢の親の背中が丸くなっている（いた）

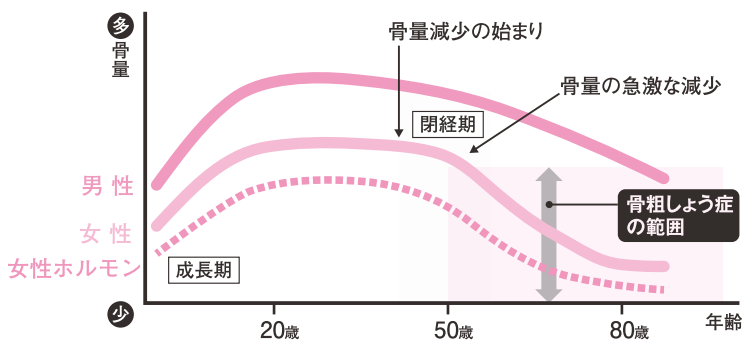


骨粗しょう症は加齢、カルシウムの摂取不足や喫煙・飲酒などの生活習慣、遺伝といった複数の要因によって骨の質が低下し、もろくなる病気です。特に怖いのは、骨折するまで痛みなどの自覚症状がほとんどなく進行する点です。そのため、自ら病気に気付くことは極めて困難といえます。

早期発見には検診が不可欠ですが、日本の受診率は4～5%と低いのが現状です。調査では、検診率が低い地域ほど、骨折から要介護に至る人の割合が高いことも分かっています。将来も丈夫な骨を維持するためには、40歳からの積極的な検診受診が重要です。

ヒトの骨量（骨密度）は20歳頃にピークを迎え、その後は年齢とともに減少していきます。骨量が一定の基準よりも少なくなった状態が「骨粗しょう症」です。骨がもろくなり、気付かないうちに骨折していることも。女性は、エストロゲンという女性ホルモンの分泌量が変化する影響で、男性よりも骨粗しょう症を発症する確率が高くなり、50歳以上の女性の3人に1人が発症するとされています。

■年齢と閉経に伴う骨量の変化（概念図）



出典：公益財団法人骨粗鬆症財団

男女とも40歳半ば頃までは骨量が保たれますが、以降は加齢とともに減少していきます。

加齢とともに増加
50歳以上の女性は3人に1人が発症

まずは知りたい

骨粗しょう症の基礎知識

骨粗しょう症とは、骨の強度が低下してもろくなり、骨折しやすくなる病気です。主に加齢や生活習慣、閉経後の女性ホルモンの低下などが原因で発生するといわれ、予防には食事や運動など骨を意識した生活習慣を実践することが大切です。

骨代謝のサイクル

骨をつくる
骨芽細胞

骨を壊す
破骨細胞

骨形成

骨芽細胞がコラーゲンを作り、カルシウムを定着させて新しい骨を形成します。

骨吸収

破骨細胞が古い骨を壊して吸収し、カルシウムを血中に溶かします。

骨量減少が始まる

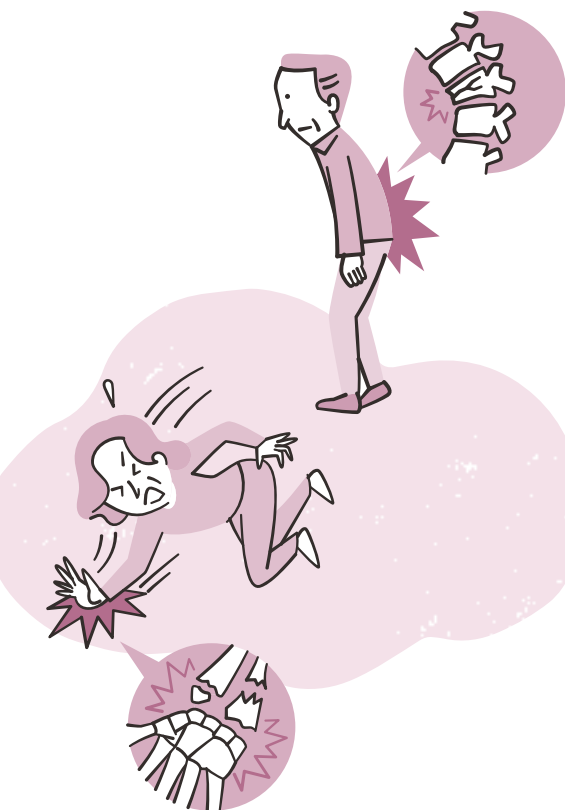
50歳代から急激に減少する骨密度
若い頃の生活習慣も影響

私たちの骨は、古い骨を壊す「骨吸収」と、新しい骨をつくる「骨形成」を繰り返す「骨代謝」によって、常に新しく生まれ変わり、強度を保っています（左図）。骨の形成が吸収を上回っている間は骨密度が維持されます。しかし、形成よりも吸収のスピードが上回ると、骨がスカスカになり、もろくなってしまいます。骨密度が減る主な原因は加齢や閉経ですが、若いときからの生活習慣も大きく影響します。特に、過度なダイエットによる栄養不足や偏食、運動不足などは、骨粗しょう症の発症リスクを高める危険性があります。

自覚症状がないまま進行 骨折して初めて気付くことが多い

骨粗しょう症は、自覚症状がほとんどないため「沈黙の疾患」とも呼ばれます。背中や腰が曲がる、身長が縮むといった変化があつて初めて気付くことも少なくありません。これらは老化のせいだと思われがちですが、実は骨粗しょう症のサインなのです。

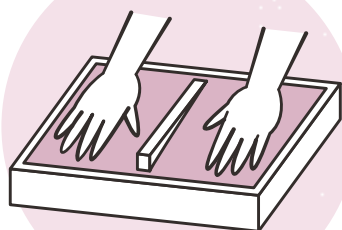
重症化すると、背中や腰に激しい痛みを感じたり、ちょっとしたことで骨折したりすることが増えます。一度骨折すると、連鎖的に次の骨折を引き起こしやすくなります。特に足の付け根（大腿骨）の骨折は、寝たきりや要介護状態に直結しやすいため、予防が非常に重要です。また、背中が丸くなると、胃食道逆流現象などの消化器疾患や呼吸器機能障害、心臓の機能低下などの原因にもなります。



骨粗しょう症の 検査や治療法は？

骨粗しょう症の検査は、問診と骨密度測定が基本です。骨密度は背骨や足の付け根（大腿骨近位部）、非利き腕（橈骨）をDXA（デキサ）法で測定するのが最適ですが、手のひらのX線写真を用いるMD（エムディー）法や、かかとの骨に超音波を当てて骨密度を推定するQUS（キューエス）法を用いる場合もあります。どの検査も痛みはなく数分で測定できます。

骨粗しょう症と診断されても、早期の治療で骨折のリスクを下げられます。治療は、薬物療法を中心に、食事療法や運動療法を並行して行います。骨粗しょう症は症状がないため、定期的な検診で骨の状態を把握することが重要です。特に女性は40歳を過ぎたら、一度は検査を受けることが推奨されます。自治体などの骨粗しょう症検診を積極的に活用しましょう。



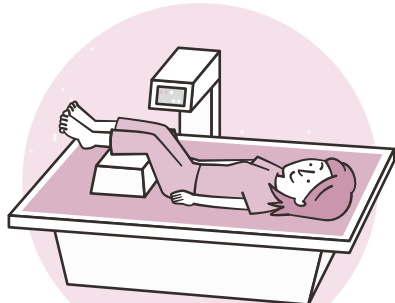
MD (X線) / 手

手のひらをX線で撮影し、人さし指の骨とアルミニウムの濃度を比較することで骨密度を測定する検査です。大型の装置がなくても測定できるのがメリットです。



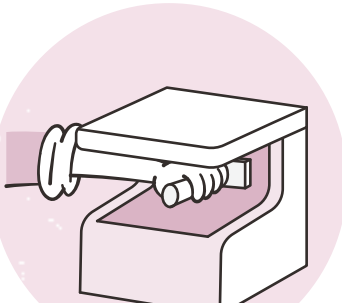
QUS (超音波) / かかと

超音波を用いて骨密度を推定し、将来の骨折リスクを予測します。骨粗しょう症の診断に用いることはできませんが、X線による被ばくがないため検診などで広く使われます。



DXA (X線) / 腰や足の付け根

検査台におおむけになり、骨粗しょう症による骨折が起きやすい腰の骨や足の付け根の骨密度を、2種類のX線を使って精密に測定する検査です。



DXA (X線) / 腕

2種類のエネルギーを持つX線を腕の骨に当てて、骨密度を精密に測定する検査です。骨粗しょう症の診断や治療の効果を見るために行われます。

骨粗しょう症を予防・改善する生活習慣

骨粗しょう症予防の基本は、食事、運動、日光浴です。カルシウムやビタミンDを意識した食事と運動を心掛けるとともに、若い世代は骨密度を増やすことを、中高年世代は骨密度の減少を抑えることが大切です。定期検診も上手に活用し、予防や改善に努めましょう。

✓「骨粗しょう症検診」を活用

自分の骨の状態を知ることが予防の第一歩です。検診結果は、若い人の骨密度の平均値（YAM）を100%とした場合の割合で示されます。自分の骨密度がどれくらい減少しているのかを把握し、対策の足掛かりにしましょう。

検査結果は若い人の平均値（YAM）と比べて何%あるかで示されます。

- 異常なし（YAMの90%以上）
現時点では異常なし。引き続き骨密度を維持できるよう努めましょう。
- 要指導（YAMの80～90%）
骨密度がやや低下。これ以上減少しないよう生活習慣を改善しましょう。
- 要精検（YAMの80%未満）
詳しい検査が必要。骨粗しょう症と診断された場合には治療を始めてください。

✓カルシウムやビタミンDを含む食材を摂取する

骨の主成分となるカルシウム、カルシウムの吸収を促すビタミンDを積極的に摂取しましょう。骨代謝は、成長ホルモンが分泌される夜中に活発になるため、就寝前に牛乳を飲む習慣を付けるとよさそうです。



✓日光を浴びる

ビタミンDは、日光（紫外線）を浴びることで皮膚でもつくられます。夏なら木陰で30分、冬は1時間程度、日焼けに注意しつつ適度に日に当たる習慣を付けましょう。ガラス越しでなく、直接日に当たるのが大切です。

✓喫煙者は禁煙を！ お酒は控えめに

タバコは胃腸の働きを抑えてカルシウムの吸収を妨げるため、骨の大敵です。また、お酒が持つ利尿作用は、骨に必要なカルシウムまで排せつし、骨を弱くする原因となります。禁煙を目指し、お酒はほどほどに楽しみましょう。

✓適度な運動を続ける

骨には負荷がかかるほど強くなる性質があります。少しきつと感じる程度の運動を、無理のない範囲で継続しましょう。ウォーキングやスクワット、ジョギングなどがお勧めです。



●厚生労働省が運営する「健康日本 21 アクション支援システム」のWebコンテンツ「骨粗しょう症予防 骨活のすすめ」では、骨粗しょう症の基本情報、予防についての年代別アドバイスなどが紹介されています。骨粗しょう症予防の参考にしてください。

骨粗しょう症予防 骨活のすすめ



動けるカラダは**いまから**つくる！

簡単

ロコモ予防 エクササイズ

ほぐしストレッチと簡単なトレーニングで
長く動けるカラダを今からつくりましょう！

健康運動指導士 一般社団法人ケア・ウォーキング普及会代表理事 黒田 恵美子

テーマ

腰を支える体幹をつくる

腰を守るために必要なことは、正しい動かし方を覚えて腰への負担を減らすこと。体を支える背骨の動きの柔軟性を高めると同時に、腹筋と背筋を強くして体幹を安定させることで、将来痛めない腰の土台をつくっていきます。

ほぐし

体ひねり

足を肩幅よりも広く開いて立ち、腕が体に巻き付くように体を左右にひねることで、背中や腰回りの筋肉をほぐします。

1

しっかり足を開き、
体は中心を意識して
真っすぐに。

リズムよく
30回～50回
行う

2

左右にリズムよくひねり、
呼吸は片側で吸ったら片
側で吐きます。顔はひねっ
た体の向きに合わせ、腕
をでんでん太鼓のひもの
ように体に巻き付くように
自然に動かします。

体重は左右の足
に均等にのせ、
かかとが浮かない
ようにします。

筋トレ

股関節スライド

イスに座って、体を前後に動かすことで
腹筋と背筋を鍛え、体幹を強くします。

1

イスの背もたれから握りこぶし2個分
ほど離れて座り、足は肩幅ぐらいに
開きます。腕を前に伸ばし手のひらを
上に向け、背筋を伸ばしたまま、上
体をゆっくり後ろに倒します。

後ろと前で
1セットを
10セット

2

背筋を伸ばして
股関節から体を
折り曲げるよう
に動かしましょう。

背もたれに背中がついたら
体を元に戻し、背筋を伸ば
したまま前に体を傾けてい
きます。これを繰り返します。

効果の実感
ポイント

背筋が伸びて姿勢が良くなり、腹筋と背筋の筋トレで
体幹が鍛えられることで、背中中の動きが軽くなります。

動画でも
見られる



アクセスは
こちらから



※動画は予告なしに終了する場合があります。



大人にも成長ホルモン

思春期（成長期）になると背が伸び、体つきがしっかりしてきて骨も丈夫になります。ところが成人期になり体形が変わったり、運動する機会が少なくなったりすると、体は衰える一方だと感じていませんか。実は、大人になっても骨を丈夫にする、筋肉の量を増やす、筋肉のパワーを上げることができるのです。これには成長ホルモンの影響があります。この成長ホルモンは思春期にだけ集中的に分泌されると思われがちですが、実は一生を通じて分泌され続けるホルモンなのです。

ただし、その分泌量や役割は発達段階によって変化していきます。思春期では身長伸びや骨や筋肉の成長促進、第二次性徴の促進が大きな役目です。しかし、成長ホルモンは成人期・壮年期・老年期も骨や筋肉の成長促進、脂肪の分解促進（特に内臓脂肪）、さ



らには代謝に重要な役割を持ち、骨量や筋肉の維持や増加に役立ちます。生涯にわたって元気で若々しい体をつくるには成長ホルモンが必須なのです。

運動・食事・睡眠が3本柱

その成長ホルモンの分泌を促進させるのは運動と食事、睡眠の3つが柱になります。成長ホルモンの分泌は深い睡眠（ノンレム睡眠）時、つまり入眠後30分〜1時間ごろがピークになります。大人も子供も熟睡することが大事です。運動をすれば疲れるので熟睡しやすくなりますが、まとまった運動時間が確保できるかは人それぞれの環境や事情があると思います。そうしたことから、日常的にできる食事と睡眠の両方で分泌を促すのです。

まずは適度な空腹が必要です。食後3〜

1万人の悩みを解決した管理栄養士が教える

ダイエット・栄養・健康に関するハウツー

あしたの 元気に



管理栄養士
健康運動指導士
NR・サプリメントアドバイザー
菊池真由子

4時間後の「適度な空腹」状態は、成長ホルモンの分泌を強力に促進します。常に満腹感があると成長ホルモンの分泌は低下するためです。間食はほどほどにしておき、ある程度の空腹感を感じる時間をつくるのが大切になります。これはダイエットにも効果的な食べ方です。

たんぱく質をしっかりと

次にたんぱく質が含まれる食品をしっかり

食べることです。特に大豆製品(納豆・豆腐、鶏むね肉、魚、肉、卵がお薦めです。成長ホルモンの分泌を刺激したり、サポートする成分が豊富に含まれています。しかも免疫力が強化されたり傷の回復力も高まります。大人になってもしっかりとした筋肉と筋肉のパワーを維持するにはたんぱく質が欠かせません。

ほかには、安眠するために寝る前の食事は軽めにしておきましょう。寝る直前に高糖質の食事を取ると、成長ホルモンの分泌が抑制されてしまうのです。糖質といえど飯を連想しますが、お茶わん1杯(約150g)程度が目安です。夕食を軽めにし、寝る前には間食をしないことが睡眠中の成長ホルモンの

大人でも背が伸びる？ 骨を丈夫にし 筋肉を増加させるには

成長ホルモンは思春期に集中的に分泌されるだけでなく、生涯を通じて分泌されます。大人になっても骨を丈夫にしたり、筋肉を増やすことは可能です。

ポイントは「空腹」と「たんぱく質」。NGはアルコールとカフェインです。骨と筋肉の効果的なメンテナンス法について解説します。



COLUMN

大人になってからもストレッチや筋トレ、整体、ピラティスなどで姿勢が改善されると、身長が1〜2cm程度伸びることがあります。定期的な運動と正しい姿勢の維持が身長維持に役立つのです。また、骨密度や姿勢に影響を与える栄養素はたんぱく質、カルシウム、ビタミンDなので欠かせないようにしたいものです。

ヒトの体形は加齢とともに自然に変化します。加齢によって背中や体幹の筋力が低下すると、背骨が重力で押しつぶされ、背筋を伸ばすことが難しくなり、猫背になります。加齢に伴う変化や骨粗しょう症は身長低下の原因になりますが、運動でリスクを下げることができます。運動はストレッチで十分。胸を開くようにする、背筋を伸ばす、股関節を伸ばして骨盤を立てる、太ももの裏を伸ばして骨盤の傾きを整える、体を縦にぐーっと伸ばすなどのエクササイズを毎日5〜10分、起床後、もしくは就寝前に行うのが効果的。軽い内容でよいので体を動かす習慣を付けておきましょう。

分泌を高めてくれるのです。

なお、お酒はうとうとと眠気を誘いますが、実は浅い睡眠しか得られません。特に寝付きの悪い人は、お酒の分量は「気持ちが出るくなる程度」で抑えておくのが重要です。ビールなら500mL、日本酒なら1合、ウイスキーならダブル1杯、ワインならグラス1杯(180mL)、缶チューハイならロング缶1本(500mL)が目安です。

また、カフェインも睡眠を邪魔してしまいます。寝る前のコーヒー類は目が冴えてしまうので、ドリンクならホットミルクがお薦めです。温度は「ほんのり温かい」程度で、電子レンジの飲み物モードが便利。じんわり温かい程度が自律神経をリラックスさせて眠りやすくしてくれるのです。極端に熱い、冷たい物は自律神経を緊張させて安眠できないので、温度には気をつけてください。

「認知のゆがみ」を理解し 職場の不安をポジティブに

「認知のゆがみ」とは、考え方や物事の捉え方のクセのこと。「ゆがみ」は決してマイナスではなく、考え方のクセであり「個性」ともいえますが、極端過ぎるとストレスの原因に。仕事の人間関係で陥りやすい不安も、自分の考え方のクセを理解しセルフケアすることで、ポジティブな感情を生み出すこともできます。

認知のゆがみのパターン

● 白黒思考 ● 心のフィルター ● すべき思考

● マイナス化思考 ● 拡大解釈・過小評価

1 レッテル貼り ● 一般化のし過ぎ ● 結論の飛躍

● 感情的決め付け 2 自己関連付け

ケース

1

かつて関係が良くなかった
先輩が上長に。この先が不安…



Eさんは、新入社員だった十数年前に自分のメンターだった先輩が課長に昇進し、上長になるというニュースを聞いて憂鬱（ゆううつ）になっています。実はその先輩とはうまくコミュニケーションが取れなかった経験があるので「あの先輩が課長でいる限り自分は認めてもらえない」と思い込んでいるようです。

このケースは レッテル貼りパターン

物事の一面でネガティブな印象を持ってしまう

「レッテル貼り」の考え方のクセは、自分だけでなく他人にもネガティブな印象を決め付けてしまうことです。十数年前にうまくコミュニケーションが取れなかったから今回も取れないと感じているEさん。かつて良い関係を築けなかったから、今回もそうなるだろう、そして自分を認めてくれないだろうと、未来をネガティブに決め付けてしまっていますね。

セルフケアの方法

「レッテル貼り」のストレスを回避するには、まず自分がどんなレッテルを貼りがちか気付くこと。そして「例外もあるのでは？」と疑問を持ったり「本当にそうかな」と検証してみるといいでしょう。Eさんも「先輩はあの頃と違うかもしれないぞ」と、ポジティブな想像ができるといいですね。

職場のメンタルヘルスに関わる
知識や情報をお届けします

ココロメンテ 通信

一級キャリアコンサルティング技能士、
シニア産業カウンセラー
株式会社生き方はたらき方ラボトリー
代表取締役 鵜飼 柔美



ケース

2

気に掛けていた後輩が別の人に相談
自分に落ち度があったのかな…



Fさんは新しく部署に入ってきた後輩のGさんにとても親切に接していました。ある日、GさんがFさんとは別の人に仕事の相談をしているのを見て大ショック。「私の教え方が悪かったのかな」「去年の後輩も本当は不満だったのかも」と、どんどん不安が膨らんできてしまいました。

このケースは 自己関連付けパターン

悪いことの原因は自分にあると考えてしまう

Fさんのケースは、何かがうまくいかないときに「取りあえず自分が悪いことにしておこう」と、本来は自分の範疇（はんちゆう）ではないことまで責任を負ってしまう「自己関連付け」の考え方のクセです。自分で自分にぬれぎぬを着せてしまうことで心が弱ってしまったり、そのような考え方がもともと自分を肯定することができず苦しくなってしまう。

セルフケアの方法

「自己関連付け」をしてしまう人は、自分と他者の境界線があいまいだったり、事実と解釈が混同していたりします。他人の庭の草むしりをしないのと同様に、どこまでが自分の領域かを意識したり、事実に対する別の理由を考えるなど、多面的に物事を捉えるようにするといいでしょう。

おうちでエコ活

くらしにプラス+

今回のテーマ

今すぐできる！
時短家事



より少ない時間と労力で家事をこなせる「時短家事」。今回は時短家事のプロが教える、無理なく家事がラクになるさまざまなアイデアをご紹介します。短時間で結果が出る工夫で、時間のエコを実践してみましょう。

今回の先生 やまがたあやこさん

時短家事アドバイザー、掃除がラクな部屋をつくるプロ
掃除の苦勞を9割減らした家に住み、月70時間の家事を削減。時短家事で得た時間で、子育て・仕事・趣味に精力的に取り組む。時短家事のアイデアはWebサイト「カジコレ」やX、Instagramなどで発信中。著書に『掃除の苦勞を9割へらす本』など。

作業を減らす工夫や汚れない仕組みをつくる「時短家事」は、「家事による結果」に加え「自分の時間」の充実にもつながります！

掃除の時短術

床に物を置かない「あげ活」

汚れが集まる床をいつでも掃除しやすい状態にしておくことで、まずは「掃除がラクな部屋」をつくること!!

床に置きがちな物をつるす・浮かす・キャスターに載せるなどの「あげ活」で、掃除のハードルが下がり、ロボット掃除機やフロアワイパーでの日々の床掃除で、これまでよりずっと短時間でキレイな部屋が維持できます。

あげ活アイデア
水回り
キッチン、
浴室、トイレ

- シンクの洗剤ラックをやめ、洗剤ボトルはシールフックなどで壁付けにして浮かせる。
- 浴室の純正の棚を取り外し、マグネット式のラックに変更。
- トイレのサニタリーボックスは壁に掛けた持ち手付きの紙袋で代用。



ぬれている面に物が
ないので乾きやすく、
ぬめりが発生しない!

(())

あげ活アイデア
リビング



- 扇風機や観葉植物、ごみ箱などはキャスター付きの板に載せる。
- リュックやかばんは壁のフックにつるす収納に（帰宅後の動線上に作るのがポイント）。
- ケーブルや電気コードなどの配線類はケーブルクリップなどを活用して床から浮かせる。

「ついで掃除」で無理せずキレイをキープ!

掃除のコツは「わざわざ掃除をしない」こと。何かのついでに掃除できる仕掛けを一度つくれば、汚れが気になったときの「ついで掃除」でキレイがキープできます。

例えば日々の浴室掃除はボディソープを使い、入浴のついでに浴槽を1分、床を1分ほど洗います。汚れは体から落ちたばかりで湯気で緩んでいることもあり、ボディソープで十分に落ちてくれます。

洗濯の時短術

脱バスタオルで手間が激減!

バスタオルをやめて大判のフェイスタオルにすると洗濯物の量が激減し、干すのも畳むのもラクで時短になります。また、収納場所も少なくてよくなります。

洗濯した物を畳まない

よく着る服は干したハンガーのままクローゼットにしまうのが手間も時間もかからずお勧め。ドラム式洗濯機の場合は乾燥まで行い、パジャマや子供服などシワが気にならない衣類は専用のカゴを用意しておけば、畳まずに放り込むだけでOKです。

フェイスタオルでも
髪の毛までしっかりと
拭き取ってくれます



料理の時短術

ついでので作り置きをする

今日の料理を多めに作る「ついでので作り置き」で、無理なく翌日の料理の手間を省けます。時にはリメイクしながら、作り置きがあるだけで心に余裕が生まれます!

リメイクの例

野菜スープ

➡トマト缶を加えて味変したり、シチューにリメイク

ミートソースやドライカレー

➡冷凍してストックしておき、オムライスにかけたりハンバーグのソースに

みそ汁

➡冷凍うどんを入れて「みそ汁うどん」に



もう惑わされない！

健康と医療の

リテラシーを

高めよう

感染症の原因は 3種類の病原微生物

感染症とは「病原微生物」が体内に侵入し増殖することで発症する病気のこと。風邪やインフルエンザ、新型コロナウイルス、肺炎、コレラなど、さまざまな感染症が知られています。病原微生物は大きく分けて「ウイルス」「細菌」「真菌」の3種類がありますが、中でもウイルスと細菌についてはその違いを知り、感染症の正しい治療法を理解することが大切です。

「ウイルス」は数十nm（ナノメートル。1nm＝100万分の1mm）程度と非常に小さく、細胞を持っていないので、単独で生きることすら自己複製することもできません。ヒトや動物などほかの生物の細胞に感染し、増殖します。

「ウイルス」と「細菌」の違いを知って適切な治療を

風邪をひいたとき、「抗生物質をもらうため」に病院に行っていないませんか？

しかし一般的な風邪に抗生物質は効きません。私たちに身近な「感染症」。その原因となる「ウイルス」と「細菌」の違いを正しく理解し、適切な治療を受ける姿勢が大切です。

一般的な「風邪」は9割がウイルス性です。ほかに「インフルエンザ」や「ノロウイルス」「新型コロナウイルス」など、ウイルス感染症の種類は多いです。

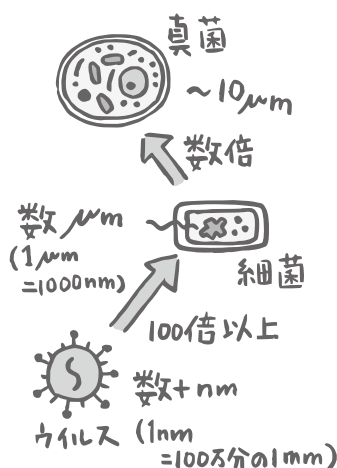
一方「細菌」の大きさは数μm（マイクロメートル。1μm＝1000nm）でウイルスに比べると100倍以上も大きく、細胞構造を持ち、単独で生存し自己複製もできます。肺炎球菌などが原因となる「細菌性肺炎」や「溶連菌感染症」「結核」「ペスト」「コレラ」などが、代表的な細菌感染症です。

そして「真菌」は「カビ」のこと。細菌よりも大きく、異なった構造をしています。白癬菌やカンジダ菌による皮膚や粘膜の症状は真菌が原因。一般的に健康なヒトに病気を引き起こすことは少ないですが、一部の真菌は、免疫が低下したヒトに対して重病を引き起こすこともあります。

「抗生物質」は ウイルスには効かない

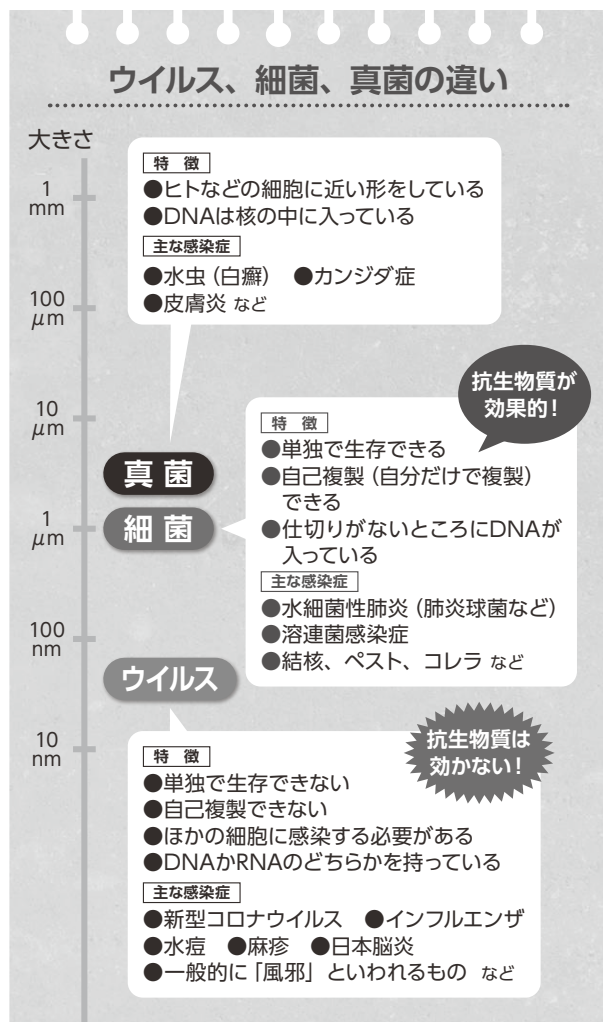
「風邪をひいたら、病院で抗生物質をもらわないと治らない」と思うのは正しくありません。抗生物質は「細菌」に対する薬。一般的な風邪は細菌ではなくウイルスが原因なので、抗生物質は効かないのです。

ウイルス感染症の治療には「抗ウイルス



医師・医学博士・
医療ジャーナリスト
松村むつみ

名古屋大学医学部医学科卒業。国立国際医療センター（現・国立健康危機管理研究機構 国立国際医療センター）勤務後、横浜市立大学附属市民総合医療センターの勤務医として診療に従事しながら研究を続け、放射線診断専門医、博士号（医学）を取得。2017年よりフリーランスの画像診断医に。同時期より各種メディアに医療記事を執筆。一般の人の医療リテラシー向上に貢献すべく幅広く活動している。日本医学ジャーナリスト協会会員、アメリカヘルスケアジャーナリスト協会会員。現在は、University College London公衆衛生大学院在学中。著書に『自身を守り家族を守る医療リテラシー読本』（翔泳社）など。



「薬」が必要です。ただインフルエンザに対する「タミフル」など、一部の感染症には抗ウイルス薬がありますが、一般的な風邪には抗ウイルス薬がありません。せきや喉の痛み、鼻水といった症状を和らげる薬での対症療法になります。

感染症の多くは「空気感染」「飛沫感染」「接触感染」といった感染経路がありますが、多いのは接触感染と飛沫感染です。

接触感染はドアノブなど感染者が触れた場所を触ったり、同じタオルを使ったりすることで起こる可能性が高くなります。そのため、ウイルスが付着している物品を消毒することも効果的ですが、小まめな手洗いが最も効果的な予防です。

飛沫感染は会話やせき、くしゃみなどで飛び交う飛沫が原因。感染拡大を防ぐためには、やはりマスクが効果的です。

新型コロナウイルスの流行の際、ほかの感染症も大幅に減少しました。この理由の一つとして、多くの感染症の感染経路が類似しているため、マスクや手洗いによる感染予防によって流行が抑えられた可能性が挙げられます。

今、薬が効かないウイルスや細菌が増えている

ところで今、世界中で「薬の効かないウイルスや細菌」が増え続けていることを知っていますか？

理由は、ウイルスや細菌が薬剤に対抗して遺伝子を組み換え、変異することで耐性を付けるから。そのスピードが速いため、新しい薬剤の開発が追い付かないのです。すると免疫力が弱い人（特に子供や高齢



者」が感染症にかかるると重症化しやすくなり、治療も困難になります。2024年に医学誌『ランセット』に発表された研究では、2050年には薬の効かない細菌による死者は現在の約2倍弱になると予測されています。同時に、抗生物質の適正使用などの対策で、多くの死亡を防げる可能性があることも示されました。

身近なところでは、風邪の症状で不必要な抗生物質を飲むと、体内の細菌が耐性を持つ可能性が高くなります。また、適切に抗生物質が処方された場合でも「もう症状が治まった」と自己判断で飲むのをやめてしまつことも、抗生物質に耐えて体内に残った細菌が耐性を持つ可能性を高めます。

本来、抗生物質は医師が積極的に細菌感染を疑う場合だけ処方されるべきもの。例えば風邪に似た症状の「細菌性」の咽頭炎や副鼻腔炎などを疑うときなどです。

患者としては「むやみに抗生物質を欲しがらない」「抗生物質を処方されたら最後まで飲み切る」姿勢がとても大切です。

おうちで
おいしく



ご当地 健康レシピ

日本各地のご当地料理を、作りやすく
健康的なレシピにアレンジして紹介します。

監修／清水加奈子

フードコーディネーター、
管理栄養士、国際中医薬膳師、
国際中医師



北海道の
ご当地料理

main

鮭のチャンチャン焼き

side

いももち

秋の旬の味覚がたっぷり味わえる鮭のチャンチャン焼きとおやつとして楽しめるいももち。
より健康的にレシピをアレンジし、彩りも美しい2品に仕上げました。

main

鮭のチャンチャン焼き

■ 334kcal ■ たんぱく質28.6g ■ 脂質13.5g
■ 炭水化物27.9g ■ 塩分相当量2.6g ※すべて1人分

作り方

② 調理時間15分

- 1 さけに塩、こしょうをし、10分ほど置く。キャベツはざく切りにする。たまねぎは1cmの厚さの半月切りにする。にんじんは短冊切り、ピーマンとパプリカは乱切りにする。まいたけは一口大に分ける。もやしは軽く洗い水気を取る。

POINT

さけは最後にキッチンペーパーで水気をしっかり拭いて臭みを取ります。



- 2 フライパンやスキレットに油を入れて熱し、さけの両面に焼き目を付けて一度取り出す。①の野菜を入れ少ししんなりするまで炒めたらさけのをせ、Aを回し入れてふたをし5〜7分ほど蒸し焼きにする。
- 3 バターをのせる。

秋から冬にかけて旬を迎えるさけと野菜をみそで蒸し焼きにするチャンチャン焼きは、石狩地方の漁師町が発祥の郷土料理。平成19年には「郷土料理百選」にも選ばれ、全国的に知られる料理です。今回は野菜にピーマンとパプリカを使い見た目もカラフルに。まいたけの味と香りも秋を感じさせてくれます。

スマホでも
見られる！



材料 (2人分)

- | | |
|--------------------------|-------------------------|
| ● 秋さけ (切り身) …………… 2切れ | ● まいたけ …………… 100g |
| ● 塩、こしょう …………… 少々 | ● もやし …………… 100g |
| ● キャベツ …………… 1/4個 (300g) | ● 油 …………… 大さじ1 |
| ● たまねぎ …………… 1/2個 | ● A 〓 みそ …………… 大さじ1と1/2 |
| ● にんじん …………… 1/4本 | 〓 みりん …………… 大さじ1/2 |
| ● ピーマン …………… 1個 | 〓 酒、砂糖 …………… 各大さじ1 |
| ● パプリカ (赤) …………… 1/4個 | ● バター …………… 5g |

健康 食材

さけ

さけは実は白身魚で、赤色は強い抗酸化力を持つアスタキサンチンによるもの。良質なたんぱく質に加え、ビタミンD・E、ビタミンB群、カリウムなど栄養も豊富。悪玉コレステロールを減らすDHA (ドコサヘキサエン酸) とEPA (エイコサペンタエン酸) も多く含まれ、高血圧や動脈硬化の予防にも役立っているとされる食材です。



side

いももち

■ 151kcal ■ たんぱく質4.9g ■ 脂質4.3g
■ 炭水化物30.6g ■ 塩分相当量0.3g ※すべて1人分

スマホでも
見られる！



北海道を代表する農産物のじゃがいもを使った定番のおやつ。明治の開拓者たちの貴重なエネルギー源として重宝され、もっちりとした食感とほんのりとした甘さが特徴です。今回は焼きのりを使った磯辺焼き風、チーズ入り、いちごと抹茶風味の4つの味を楽しめるようにアレンジしました。

材料 (2人分)

- | | |
|-------------------------|-----------------------------|
| ● じゃがいも …… 大2個 (正味300g) | ● スライスチーズ (溶けるタイプ) …………… 1枚 |
| ● 片栗粉 …………… 大さじ1 | ● 抹茶、いちごパウダー …… 各小さじ1/2 |
| ● 水 …………… 大さじ1 | ● バター …………… 5g |
| ● 焼きのり …………… 1/4枚 | |

健康 食材

じゃがいも

でんぶんが熱に弱いビタミンCを守るので、美肌や免疫力の維持にお薦めの食材です。ビタミンB6は代謝や筋肉・肌生成を助け、カリウムは体内の余分な塩分を排出し、むくみや高血圧を予防。皮近くに多いクロロゲン酸は抗酸化作用や生活習慣病予防も期待できます。



作り方

② 調理時間15分

- 1 じゃがいもは皮をむき一口大に切る。耐熱皿に並べてラップをふんわりとかけ、電子レンジ (600W) で柔らかくなるまで5〜7分ほど加熱し、熱いうちにつぶす。片栗粉、水を加え、よく混ぜる。焼きのりは4等分にずらす。
- 2 ①を4等分にし、1つはそのまま2つに分けて1cmの厚さで平らにし、両面にのりを付ける。1つは2つに分けて、それぞれでスライスチーズを包む。残り2つの生地にはそれぞれに抹茶といちごパウダーを混ぜ2つに分け、一口大に丸め成形する。
- 3 フライパンにバターを溶かして②を並べ入れ、両面に焼き目が付いたら皿に盛る。

脳が目覚めるパズル

ナンバープレース

		5	9					
	1	7			2	3	4	
3	6				1		5	
2		A			8	7	6	
				B				
	3	4	5			C		9
	2		6				8	7
	9	8	7			6	1	
					3	4		



ルールに従ってマスに数字を入れ、最後に A、B、C のマスに入る数字を足してください。

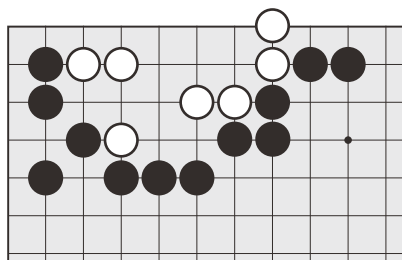
ルール

下記の①～③のいずれも満たすように、空いているマスに数字を入れてください。

- ① どのタテ列にも 1 から 9 の数字を 1 つずつ、重複しないように入れる。
- ② どのヨコ列にも 1 から 9 の数字を 1 つずつ、重複しないように入れる。
- ③ 太線で囲まれたどの 3 × 3 ブロックにも 1 から 9 の数字を 1 つずつ、重複しないように入れる。

答

$$\boxed{A} + \boxed{B} + \boxed{C} = \boxed{}$$



出題／五段 伊藤優詩

黒先でどうなりますか。
ヒント 初手で踏み込みます。
(10分で初段)

詰基

7	6	5	4	3	2	1
			香	桂	馬	王
			角			
			飛		王	
			銀			
				飛		歩

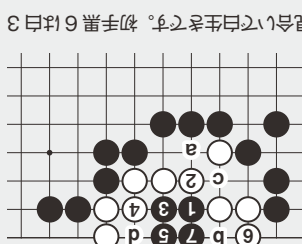
出題／六段 山下カズ子

持駒 金
ヒント 馬の活用を計る。
(10分で二段)

詰将棋



【詰将棋】
《正解》▲4一馬△1二玉▲1三歩△同玉
1四金△1二玉▲2三馬△同飛▲3二飛成△
2二飛▲2三金まで11手詰め。
《解説》初手▲3二飛成は△1四玉なら▲3四
竜以下詰みですが△2四玉とされ詰みません。
▲4一馬と一歩得ながら迫るのが正解で△1二
玉(△2四玉は▲2五金以下歩余りで詰む)に▲
1三歩のタタキが可能になり、△同玉(△同飛や
△同桂は▲2二金以下詰み)に▲1四金から
2三馬捨てが好手で▲3二飛成以下解決します。



【詰基】
《正解》黒先白死
《解説》黒1が鋭い踏み込みで、白2に黒3から7まで五目中手の白で白1と受けられ、aとdが見合いて白生きです。初手黒6は白3で白生き。
初手黒5は白3、黒7、6、白b、黒cで白死。死です。白2でaは黒ら7まで五目中手の白込みで、白2に黒3か《解説》黒1が鋭い踏み込みで、白2に黒3から7まで五目中手の白で白1と受けられ、aとdが見合いて白生きです。初手黒6は白3で白生き。

最 1+6+8=15

8	4	5	9	3	6	2	7	1
9	1	7	8	5	2	3	4	6
3	6	2	4	7	1	9	5	8
2	5	1	3	9	8	7	6	4
7	8	9	2	6	4	1	3	5
6	3	4	5	1	7	8	2	9
1	2	3	6	4	9	5	8	7
4	9	8	7	2	5	6	1	3
5	7	6	1	8	3	4	9	2

令和7年度

ジャヴァグループ健康保険組合の保健事業

～皆さまの健康づくりのため、積極的にご利用ください～

●保健指導宣伝等

①機関誌発行	被保険者・被扶養者の健康管理および健康増進のため、機関誌「LOVE LIVE」を発行。
②パンフレットの配布	被保険者・被扶養者の疾病予防を目的として配布。
③医療費のお知らせ	被保険者・被扶養者の医療費の総額と自己負担額をお知らせします。年1回(12月)。 ※医療費控除に必要な「年間医療費のお知らせ」は、毎年2月中旬の発行となります。
④MY HEALTH REPORTの配付	40歳以上で特定保健指導を受診した被保険者および被扶養者を対象に配布。

●疾病予防等

①健康診断補助	35歳以上の被保険者の、事業主主催健診への補助。
②配偶者健診補助	40歳以上の被扶養者である配偶者を対象に健診費用の補助。
③特定健康診査	40歳以上の被扶養者を対象に実施。
④特定保健指導	特定健康診査受診後、対象者に保健指導を実施。
⑤医薬品等の斡旋	全被保険者を対象に、上限2,200円までを健保で補助します。
⑥インフルエンザ対策	被保険者・被扶養者を対象にインフルエンザ予防接種費用の補助。 申請書提出先：健康保険組合 ※10月1日～翌年1月31日接種分までが対象。申請は11月1日～翌年2月末日まで受付。

●契約施設のご案内

①神戸サウナ&スパ	特別料金にてご利用いただけます。レディーススパ含む。
-----------	----------------------------

※詳しくは、健康保険組合ホームページ「契約施設のご案内」をご覧ください。

インフルエンザワクチンの 接種はお早めに！

2024～2025年の冬季インフルエンザは、11月ごろから感染者数が増え始め、12月に急激な拡大が見られました。インフルエンザワクチンは流行前の接種がお勧めです。



ワクチン接種のお勧め理由

インフルエンザの感染を予防するには、ワクチンの接種が重要です。
もちろんワクチンを接種したからといって、完全に回避できるわけではありませんが、少なくとも感染しにくくなり、もし感染しても、重症化を防ぐ効果が期待できます。
ワクチンの効果が出るのは約2週間後といわれていますので、流行前に早めの接種がお勧めです。一度接種をすれば5ヵ月ほどその効果は持続するといわれています。
流行が始まる前に、インフルエンザワクチンを接種しましょう。



特にワクチン接種をお勧めしたいのはこんな方

ワクチン接種以外の日常生活での予防策

※ご不明な点は、健康保険組合にお問い合わせいただくか、健康保険組合ホームページをご覧ください。

ホームページはコチラ → <http://www.javakenpo.gr.jp/>



Special Interview

今日も
笑顔で

自分に合った運動を見つけて
心も体もスッキリと。



岸本葉子さん「エッセイスト」

岸本葉子
とりあえず
始める！

きしもと ようこ／1961年、鎌倉市生まれ。東京大学教養学部卒業。日々の暮らし方や年齢の重ね方などのエッセーの執筆、講演など精力的に活動。主な著書に『60歳、ひとりを楽しむ準備 人生を大切に生きる53のヒント』（講談社＋α新書）、『60代、かるやかに暮らす』（中央公論新社）、『ちょっと早めの老い支度』（角川文庫）他多数。

日常生活を楽に安全に過ごす体づくりのために、加圧トレーニングに通っています。筋力とバランス感覚が鍛えられ、とっさのときに転ばずに済むなど、ふとした瞬間に効果を実感します。もう一つ、ダンスフィットネスも続けています。有酸素運動になりますし、大きな動きはストレッチにも。音と動きに集中するので、頭の中もスッキリとリセットできます。そうしてジムで運動した日は、睡眠の質がものすごく良くなるんです。

仕事中でも、時間になったら、パッと切り替えて「ジム活」へ出掛けます。昔は仕事を中断するのはすごく嫌で、それができませんでした。でも、いつまでも働いてしまつては体に良くありません。無理やりにでも切り替えることを続けるうち、時間の使い方が前よりうまくなった気がします。

この先は健康寿命を延ばしたい。その手前としてなるべく長く働き続けていたい。さらにもっと手前のこととして、新しい生活リズムを整えたいと思っています。というのも、この10年間は週1回の連載を抱えていたので、それは張り合いにはなるけれど、他のことをする余裕がなかったんですね。連載終了が決まって不安もあるけれど、肩の荷が下りた感じがします。迷う前に「まずやってみる」の精神で、これからまた新しいことを始めるのが楽しみです。