

IK 稲畑産業健康保険組合

健保だより

2026年10月 第120号



ご家庭のみなさんと共にお読みください

令和7年度 決算のお知らせ

保険料収入は増加したものの、
保険給付費の増加により、厳しい状況に

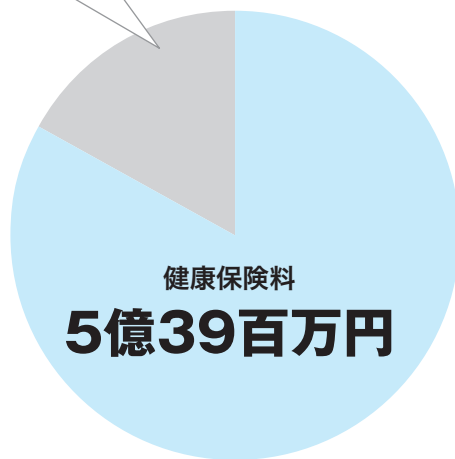
健康保険勘定

総収入：6億46百万円

総支出：6億28百万円

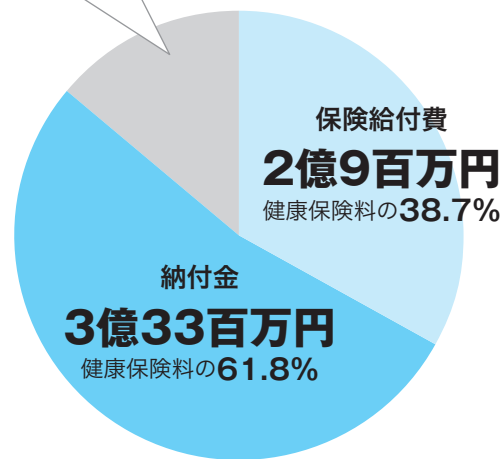
【その他の科目】 1億8百万円

・調整保険料 14百万円
・その他 94百万円



【その他の科目】 87百万円

・事務費 26百万円
・保健事業費 47百万円
・その他 14百万円



総収支差引：18百万円

令和7年度収入支出決算の概要(一般勘定)

収入

科 目	決算額(千円)
保 険 料 収 入	538,504
国庫負担金収入	99
調 整 保 険 料 収 入	13,522
繰 入 金	80,000
国庫補助金収入	6,052
特定健康診査等事業収入	3,870
財政調整事業交付金	1,700
雑 収 入	2,255
収 入 合 計	646,002
経 常 収 入 合 計	544,937

支出

科 目	決算額(千円)
事 務 費	26,146
保 険 給 付 費	208,512
納 付 金	332,933
保 健 事 業 費	46,783
財政調整事業拠出金	13,417
還 付 金	67
連 合 会 費	258
雑 支 出	1
支 出 合 計	628,117
経 常 支 出 合 計	614,698

決算の基礎

区 分	基礎数値等	前年比
被 保 険 者 数(年間平均)	827人	36人
男	523人	19人
女	304人	17人
平 均 年 齢(年間平均)	41.62歳	0.03歳
男	42.63歳	-1.68歳
女	39.10歳	-2.26歳
標準報酬月額(年間平均)	632,558円	50,995円
男	741,651円	59,573円
女	435,812円	39,961円
被 扶 養 者 数(年間平均)	732人	13人
扶 養 率(年間平均)	0.88	-0.02
前期高齢者数(年間平均)	26人	6人
保 険 料 率(一般)	1000分の65.0	
保 険 料 率(介護)	1000分の18.0	

総収入支出差引額 17,885千円

決算残金処分

別 途 積 立 金	17,611千円
財政調整事業繰越金	105千円

介護勘定

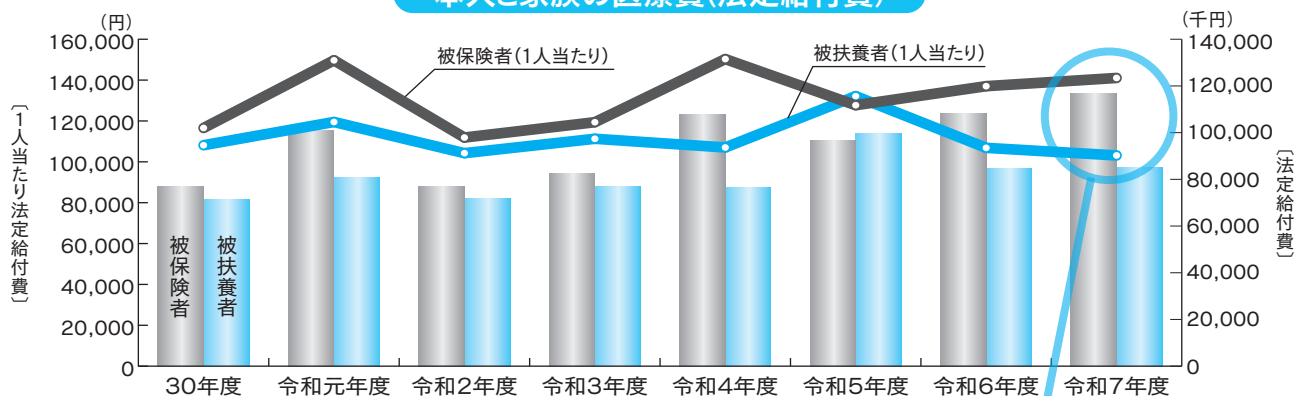
令和7年度
収入支出決算の
概要(介護勘定)

科 目	決算額(千円)	介護保険第2号被保険者たる被保険者等1人当たり額(円)
介 護 保 険 収 入	87,755	229,125
繰 入 金	10,000	26,110
収 入 合 計	97,755	255,235

科 目	決算額(千円)	介護保険第2号被保険者たる被保険者等1人当たり額(円)
介 護 納 付 金	65,756	171,687
介護保険料還付金	18	47
支 出 合 計	65,774	171,734

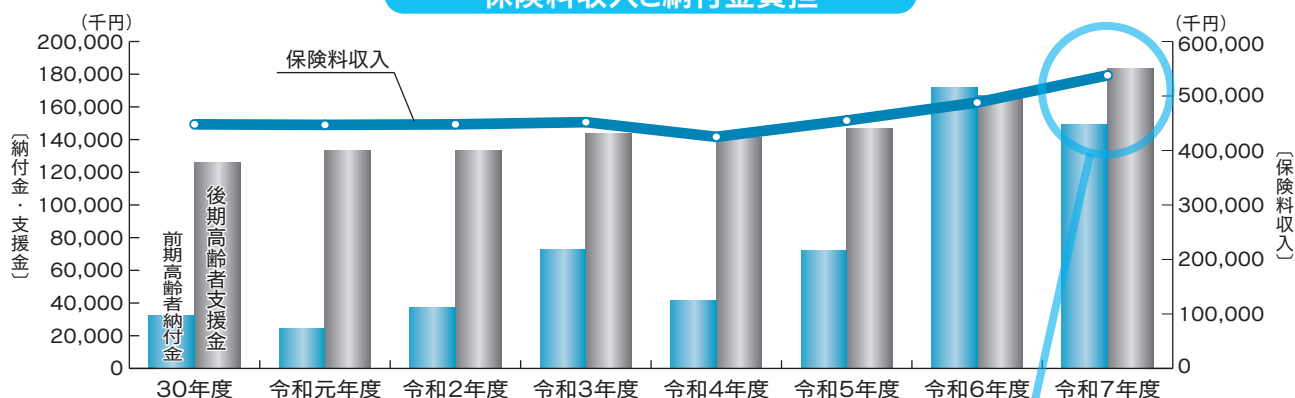
収 支 差 引 額 31,981千円

本人と家族の医療費(法定給付費)



令和7年度の医療費は、本人に増加、家族に減少がみられました

保険料収入と納付金負担



令和7年度は前期高齢者納付金は減少しましたが、後期高齢者支援金は増加しました

令和7年度に実施した保健事業

保険(健)のPR

- 機関紙「健保だより」の発行(4月・10月)
- 医療費通知の実施
(毎月…WEB 2月〈年間分〉…紙)
- 育児雑誌「赤ちゃんと!」の配布
(第一子出産の組合員)

病気の予防

- 特定健診(40歳以上の被保険者、被扶養者)
 - 被保険者 受診者……………357名
 - 被扶養者 受診者……………127名
- 特定保健指導
 - 積極的支援……………12名
 - 動機付け支援……………23名

- 人間ドック健診(35歳以上の被保険者)
 - 受診者……………442名
- 家族人間ドック健診(35歳以上の被扶養者)
 - 受診者……………143名
- がん検診
 - 乳がんおよび子宮がん
(女性被保険者および女性被扶養者の希望者)
 - 乳がん 受診者……………358名
 - 子宮がん 受診者……………266名
- 家庭用常備薬の斡旋(5月・10月・2月)
- インフルエンザ予防接種補助(10月～1月)
 - 被保険者 受診者……………437名
 - 被扶養者 受診者……………151名

“健康保険取扱い”の看板に注意！

接骨院・整骨院で健康保険が使える施術は限られています

接骨院・整骨院の看板に「健康保険取扱い」「各種保険適用」と書かれていても、健康保険が適用されるケースは限られています。肩こりや筋肉疲労などには健康保険は適用されず、全額自己負担となります。厚生労働省も、肩こり・筋肉疲労は療養費（保険適用）から除外すると明示しています。



接骨院・整骨院はなぜ医療費負担が違うの？

そもそも、接骨院・整骨院で施術をしている人は医師ではありません。国家資格をもった「柔道整復師」です。このため、接骨院・整骨院は「医療機関」ではなく、治療は「施術」、医療費は「施術費」となります。

施術費は原則全額自己負担になります。健康保険が適用される場合は、窓口で全額支払った後、「療養費」として健保組合に健康保険適用分（医療費の7～8割）を請求するのが本来の形です（償還払い）。しかし、利便性が考慮された結果、例外的に柔道整復師が患者に代わって申請を行う「受領委任払い」も認められています。

健康保険が 適用される場合 これだけ！	健康保険が 適用されない場合（全額自己負担）
- 外傷性が明らかで、慢性的な状態になっていない - 打撲 - ねんざ - 挫傷（肉離れ等） - 骨折* - 脱臼*	- 単なる肩こり・筋肉疲労 - 慰安目的のあん摩・マッサージ代わりの利用 - 病気（神経痛など）からくる痛み・こり - 脳疾患後遺症などの慢性病による身体の不調 - 医師の同意のない骨折や脱臼の治療（応急手当を除く） - 仕事中や通勤途上におきた負傷

* 骨折・脱臼は応急手当の場合を除き医師の同意が必要です。

めざせマスター！

接骨院・整骨院にかかるとき

- 1 負傷原因を正確に伝える**
いつ、どこで、何をして痛めたかを具体的に伝えましょう。仕事中や通勤途上におきた負傷は労災保険が適用されます。
- 2 「療養費支給申請書」は内容を確認のうえ自筆のサイン**
「受領委任払い」の場合は、患者の自筆のサインが入った「療養費支給申請書」が必要です。必ず負傷原因・負傷名・日数・金額を確認してからサインしてください。誤請求の原因になりますので白紙の申請書にはサインしないでください。
- 3 領収書をもらう**
施術の記録になるだけでなく医療費控除の際にも必要になります。
- 4 長期の施術にもかかわらずよくならない場合は医師の診断を受ける**
- 5 ついでに施術は受けない**
付き添ったついでなどに受けた施術に健康保険は適用されません。
- 6 医療機関との重複施術は保険適用外**
同じけがで、同時期に医療機関で治療を受けながら、接骨院・整骨院でも施術を受けることは、原則として保険適用外です。



柔道整復師の施術内容について、健保組合より確認の連絡をする場合があります。
大切な保険料が適正に利用されているかどうかを確認するためのものですので、
必ずご回答いただけるよう、よろしくお願いいたします。

季節の感染！ 注意報

さまざまな症状を引き起こす「感染症」。
一年を通して多くの種類がありますが、
なかでも季節ごとにとくに注意したい感染症があります。
日常的にできる予防法や対策とあわせてご紹介します。

news

インフルエンザ

インフルエンザは、おもに飛沫感染または接触感染によってインフルエンザウイルスが体内に入ることによって発病します。感染力が非常に強く、日本では毎年約1千万人が感染しています（新型コロナ期を除く）。軽症のまま回復することもあります。肺炎や脳症などを併発して重症化する場合もあるため、とくに高齢者や幼児、妊娠中の女性、持病のある人は要注意です。

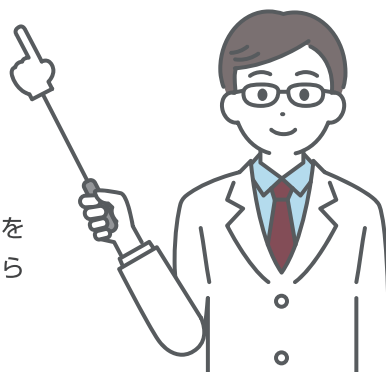


「インフルエンザかな？」と思ったら

早めに医療機関を受診しましょう。ただし、発熱後すぐはインフルエンザ検査をしても陽性にならないことがあるため、検査は発熱後12時間以上経過してから受けることが推奨されています。

おもな症状

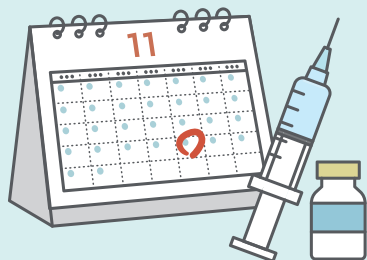
- ☐ 38度以上の発熱
- ☐ 全身症状（頭痛、関節痛、筋肉痛 など）
- ☐ 局所症状（のどの痛み、鼻水、咳 など）
- ☐ 急な発症・症状の悪化



実践 予防と対策

予防接種を受ける

インフルエンザワクチンは、発病や重症化の予防に効果が期待できます。接種回数は、13歳以上が原則1回、13歳未満は2回です。例年12月頃から流行が本格化するため、それ以前に接種を済ませるとよいでしょう。



マスク & 咳エチケットの徹底

くしゃみや咳の飛沫は1～2m飛ぶとされています。くしゃみや咳が出るときはマスクを正しく着用し、使用後はすぐにごみ箱へ。マスクがないときは、ハンカチや自分の腕で口と鼻を覆う「咳エチケット」を心がけましょう。



正しい手洗い

外出後や調理の前後、食事前などは、こまめに手洗いを。石けんをしっかりと泡立てて、爪や指の間、手首も洗います。最後は十分に水で洗い流し、清潔なタオルやペーパータオルで拭き取って乾かしましょう。



生活習慣で「脂質異常」を予防・改善

これといった自覚症状もなく、見過ごされがちな「脂質異常」ですが、放置していると動脈硬化を進行させ、心筋梗塞や脳梗塞の発症リスクを高めます。

食事や運動、飲酒、喫煙などの生活習慣を見直して、血管を守りましょう。

脂質異常は動脈硬化の危険因子

血液中に含まれる脂質を血中脂質といい、血液検査では「LDL コレステロール」「HDL コレステロール」「中性脂肪」の値を測定します。

「悪玉」と呼ばれる LDL コレステロールは、増えすぎると血管の壁にたまって動脈硬化を引き起こします。一方、「善玉」の HDL コレステロールには、余分なコレステロールを回収する働きがありますが、少なすぎると回収が追いつかず、結果として動脈硬化を進行させてしまいます。さらに、中性脂肪が多いと「善玉」が減り、「悪玉」が増えやすくなります。

このように、脂質異常は動脈硬化の進行につながるため、早めに改善に取り組むことが大切です。

今すぐ実践!

脂質異常を予防・改善する生活習慣

〔食事〕

脂質や糖質のとりすぎに注意しよう

揚げ物や脂身の多い肉料理は食べる回数や量を減らしましょう。また、マヨネーズやバター、生クリームなどを控え、お菓子や糖分の多い清涼飲料水は「ときどきの楽しみ」に留めることが大切です。ご飯や麺類の大盛りやおかわりもできるだけ避けましょう。

〈脂質・糖質を多く含む食品〉

- 脂質の多い肉類
- バター
- 生クリーム
- チーズ
- マヨネーズ
- 甘いお菓子
- 糖分の多い清涼飲料水 など



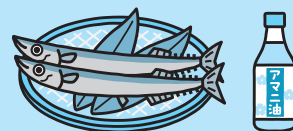
体によい脂質を選ぼう

青魚、えごま油、アマニ油などに多く含まれる「オメガ3脂肪酸」を積極的にとりましょう。オメガ3脂肪酸には、中性脂肪を減らし、動脈硬化を予防する効果が期待できます。

ただし、体によい油であってもカロリーは高いので、とりすぎには注意しましょう。

〈オメガ3脂肪酸を多く含む食品〉

- 青魚（サバ、アジ、イワシ、サンマなど）
- えごま油*
- アマニ油*
- くるみ
- チアシード など



※熱に弱いので、汁物やサラダにかけるのがおすすめです。

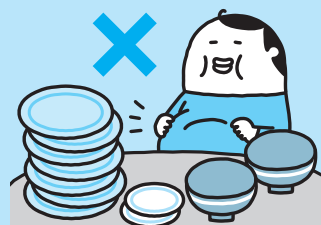
食物繊維をしっかりとりう

野菜、大豆製品、きのこ類、海藻類などに多く含まれる食物繊維には、余分なコレステロールや中性脂肪を減らす作用があります。



食べ方を見直そう

夜遅い食事や早食いは禁物です。よく噛んでゆっくり食べることを意識し、満腹になる前に箸を置く「腹八分目」を心がけましょう。



脂質異常の目安



LDL コレステロール…120mg/dL 以上

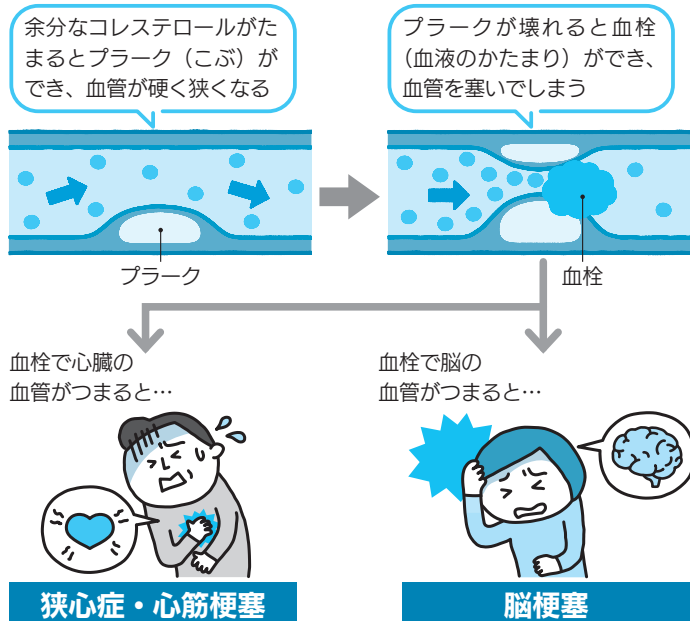
HDL コレステロール…40mg/dL 未満

中性脂肪（トリグリセライド）…150mg/dL 以上（空腹時）、175mg/dL 以上（随時）

non-HDL コレステロール※…150mg/dL 以上

※総コレステロール値から HDL コレステロール値を引いた値

動脈硬化のメカニズム



脂質異常と関連が強い生活習慣は「食事」「運動」「飲酒」「喫煙」

脂質異常の原因の多くは、食事や運動、飲酒、喫煙といった生活習慣にあります。

たとえば、脂質・糖質の多い食事や日頃の運動不足は、LDL コレステロール（悪玉）や中性脂肪を増やし、HDL コレステロール（善玉）を減らしやすくします。

さらに、過度の飲酒は中性脂肪を急激に増加させ、喫煙にいたっては血中脂質のバランスを崩して動脈硬化を直接進行させてしまいます。

まずはこれら4つの習慣を見直し、改善することで、脂質異常・動脈硬化の予防につなげましょう。

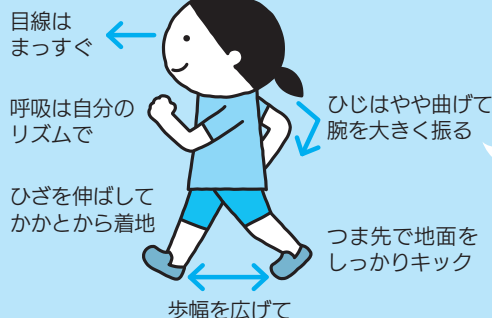
運動



適度な運動を習慣にしよう

有酸素運動（ウォーキングやジョギング）を日常に取り入れ、座ったり横になったりする時間をできるだけ減らしましょう。

移動の際は階段を積極的に使うなど、無理なく続けられる範囲でこまめに体を動かすことが大切です。



おすすめの有酸素運動は「ウォーキング」

- 1 分間に 100～130 歩ほどの速度で
- 毎日、合計 30 分以上を目標に
- 通勤や買い物の時間を活用して、歩く機会を増やそう

飲酒



お酒との付き合い方を見直そう

週に2日はお酒を飲まない「休肝日」を設けましょう。飲むときはあらかじめ量や時間を決めてだらだら飲み続けないこと、度数の高いお酒は水や炭酸水で割ってゆっくり飲むことが大切です。

また、おつまみには揚げ物やスナック菓子を控え、野菜、魚、大豆製品を選びましょう。



禁煙



禁煙にチャレンジしよう

まずは「今日は吸わない」から始め、タバコなしでも過ごせる日を増やしていきましょう。

吸いたくなったときは、深呼吸や軽いストレッチ、歯みがき、熱いお茶を飲むなど、気持ちをそらす工夫が有効です。どうしても難しい場合は、無理せず「禁煙外来*」を受診しましょう。

*オンライン診療もあります。





かん か けい 寒 霞 溪

群馬県の妙義山、大分県の耶馬溪とともに「日本三大渓谷美」の1つに数えられる香川県小豆島の寒霞溪。
日本書紀にも記述があるその渓谷美は、1878年、儒学者の藤澤南岳によって寒霞溪と命名された。
古くから親しまれる、自然がつくり出した絶景を満喫するハイキングに出かけよう。

寒霞溪（第2展望所から望む）

約1,300万年前の火山活動と長年の浸食によってつくり出された奇岩怪石、四季折々の豊かな自然が織りなす圧倒的な絶景が特徴。
秋は山を彩る紅葉と岩肌、そして青い海の美しいコントラストを見に多くの観光客が訪れる。

航路MAP



Information

アクセス



高松港から小豆島フェリーで
土庄港、車で寒霞溪ロープウェー「こうん駅」など



HPはコチラ
小豆島観光協会
<https://shodoshima.or.jp/>

寒霞溪には奇岩怪石などの見どころをめぐる「表12景」と「裏8景」、そして小豆島最高峰「星ヶ城」への登山道がある。今回は表登山道を登り、星ヶ城登山道を往復してロープウェイで戻るルート歩く。なお、観光協会のホームページなどで表12景を予習しておくといくつか見つけやすく、楽しく歩くことができる。

こうん駅を振り返り、通天窓を確認したら、すぐそばにある紅雲亭の脇から表登山道に入る。途中、表12景の場所を示す看板が出ているので、探しながら登っていく。表12景は四望頂で最後。木々で見えなかった場合、見逃してしまった場合は気落ちせず、帰りのロープウェイで上から探してみよう。

アート作品「空の玉／寒霞溪」で写真を撮影したら、山頂駅を通りすぎて星ヶ城登山道へ。星ヶ城は南北朝時代、備前の豪族だった佐々木信胤が築いた山城。西峰や東峰の周辺には遺構が残り、注意深く周囲を観察するとその形跡がわかる。東峰に着くと、そこは小豆島最高峰。達成感のある景色を堪能したら、来た道を山頂駅へ戻ろう。帰りはロープウェイを使い、短い空の散歩でゴールだ。

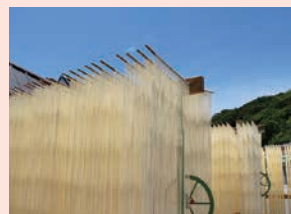
寒霞溪は、体力や時間に合わせて柔軟にルートを選択するのが魅力。迷うような道はないが、基本的に坂なので自分の体力を過信せず、無理のないスケジュールを立てて歩こう。



オリーブ&手延べそうめん



小豆島は国内オリーブ栽培の発祥の地。オリーブオイルを使ったグルメが島内各所で楽しめる。また、そうめんの三大産地の1つとしても有名。伝統的な手延べ製法でつくられるそうめんはお土産にも最適。



©(一社) 小豆島観光協会

寒霞渓「表12景」の1つ。展望スペースには東屋があり、ベンチに座ってじっくり奇岩や岩壁などを眺めることができる。



瀬戸内国際芸術祭2022のアート作品を常設展示。
玉の中に入って寒霞渓をバックにアートな写真を撮ることができる。



山頂からせり出すようにつくられているため開放感抜群。
眼下には内海灣、瀬戸内海、遠くには四国の山並みまで
一望できる。アプローチの左右の紅葉も見どころ。



潮の満ち引きによって海の中から現れたり消えたりする神秘的な砂の道。1日に2回、干潮時間の前後約3時間だけ道が現れ、対岸の島へと歩いて渡ることができる。

 香川県小豆郡土庄町甲24-92



四方を指しても遮るものがないとい
ういわれのとおり、360度のパノラ
マが広がる2つの展望台。寒霞溪
より高い位置にあり、爽快感のある
眺めが楽しめる。

 香川県小豆郡小豆島町神懸嶮山乙1117



瀬戸内海を見下ろす小高い丘にある道の駅公園。地中海ムードあふれる約2,000本のオリーブ畑に囲まれ、レストランや体験施設などが多数。

 8:30～17:00
 年中無休
 <https://www.olive-pk.jp/>



『二十四の瞳』ロケセットを保存した映画村。懐かしい木造校舎や文学館、レトロな映画館などがある。

🕒 9:00～17:00
👤 大人1,000円、小人500円
※期間によって変動。詳細はホームページでご確認ください。

🏠 年中無休
🌐 <https://www.24hitomi.or.jp/>

※営業時間や料金等は変更される場合があります。



セルフメディケーションで お得な税制を利用してみませんか?

セルフメディケーションとは、自分自身の健康に責任を持ち、軽度な身体の不調は自分で手当てすることです（世界保健機関〔WHO〕の定義による）。これを推進するためセルフメディケーション税制が実施されています。

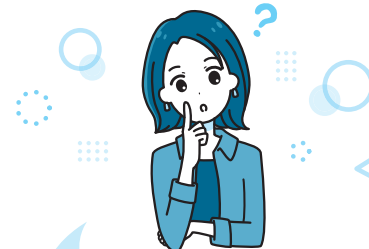
突然ですが、クイズです!

OTC 医薬品（市販薬）をよく購入する高橋さんは、セルフメディケーション税制を利用しようと思っています。

セルフメディケーション税制を利用するには
このマークが付いている薬を購入して、
そのレシートを保管しておくのよね



〇〇ドラッグ	
★解熱鎮痛薬	¥1000
〇〇〇〇	¥400
合 計	¥1400
★印はセルフメディケーション 税制対象商品です。	



それと、「何か一定の取り組み」を
していないといけなかったわね。
えーと、何をする必要があったっけ?



セルフメディケーション税制を利用するためには、健康の保持・増進や疾病予防として一定の取り組みを行う必要がありますが、次のうち、その取り組みに含まれているものはどれでしょうか?

A 健診を受ける

**B インフルエンザの
予防接種を受ける**

C 特定保健指導を受ける



(答えはこのページの下に)



セルフメディケーション税制とは

健康の保持・増進や疾病予防として「一定の取り組み」を行っている人が、年間1万2,000円を超えて、対象となる**スイッチ OTC 医薬品**などを購入した場合、確定申告で所得控除が受けられる制度です（上限8万8,000円）。

従来は時限措置（2026年まで）でしたが、2027年から制度を恒久化することになりました。ただし、セルフメディケーション税制の対象となる OTC 医薬品のうち、非スイッチ OTC 医薬品は5年の期限付きで延長となりました（2031年まで）。

スイッチ OTC 医薬品って何?

医師が処方する「医療用医薬品」として使用されていた成分を、ドラッグストアなどで買える OTC 医薬品（市販薬）に転用した薬のことです。



「一定の取り組み」とは

- 健保組合や勤務先、市区町村が行う健診〔人間ドック、各種健(検)診等〕を受ける
- 特定健診、特定保健指導を受ける
- 定期予防接種やインフルエンザ予防接種を受ける



一つでも実施していればいいのね。
私はもう健診を受けているから OK!

※ 詳細は厚生労働省 HP
をご覧ください。



セルフメディケーションには、毎日の適切な食事、運動、睡眠・休養が大切ですが、もし軽い不調を感じたときは、放置してこじらせてしまうことのないよう、早めに OTC 医薬品などで対処しましょう。よくならないときは、かかりつけ医に相談しましょう。



高額療養費

出産育児一時金・出産手当金

傷病手当金

生活を支える健康保険の給付

病気や出産のときには、大きな出費が発生したり、働けないことによる収入減になったりして不安が大きくなることもあるでしょう。健康保険には、そんな出費や収入減を支える制度がありますので、ご安心ください。

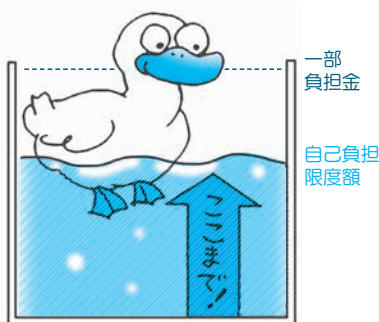
医療費が高額になったとき

高額療養費制度

手術や入院などで医療費の自己負担額が高額になったとき、年齢や所得に応じて、自己負担限度額を超えた分が払い戻される制度です。

マイナ保険証で窓口負担が限度額までに

マイナ保険証で受診すれば、医療機関の窓口で支払う際に自己負担限度額までで済みます。



出産のとき

出産育児一時金・出産手当金



被保険者が出産したときは出産育児一時金、被扶養者が出産したときは家族出産育児一時金が支給されます。
被保険者が出産のために仕事を休んだときは、一定の期間について出産手当金が支給されます。

病気で仕事を休むとき

傷病手当金

被保険者が業務外の病気やけがの治療で仕事ができないとき、一定の要件を満たせば傷病手当金が支給されます。

※業務上または通勤途中の事故や災害による病気やけがは労災保険の扱いとなります。



とあるアヒルの一家…



脂質をとりすぎないレシピ

脂質
異常症
予防



Check!

作り方の動画は
こちらから



<https://douga.hfc.jp/imfine/ryouri/26autumn01.html>

主菜

電子レンジ de 鶏チャーシュー

1人あたり

エネルギー 220kcal
塩分 1.2g

※煮汁は1/3を食べる想定
(お皿に盛りつけた場合)
で栄養計算しています。

材料 2人分

鶏もも肉……………大1枚(300g)
A しょうゆ……………大さじ2
酒、みりん……………各大さじ1
すりおろししょうが、すりおろしにんにく ……各小さじ1

作り方

- 1 耐熱ボウルに皮を取った鶏肉とAを入れてよく揉み込み、ラップをして、電子レンジ(600W)で4分加熱する。一度取り出して、裏返し、再度4分加熱する。粗熱が取れたら薄切りにする。



カロリーダウンの工夫

- ✓ 鶏肉の皮は脂質が多くカロリーが高いです。皮を取るだけでカロリーを約40%もダウンでき、ヘルシーに仕上がります。

調理の
ポイント



電子レンジを使って失敗なしで作れます。
電子レンジで加熱した後、ラップのまま粗熱が取れるまで冷ますと、さらに味の染み込みがよくなります！

お皿に盛りつける場合は…

トマト(小1個)と一緒に盛りつけ、小ネギを添えると彩りが豊かになります。
調味料を揉み込んで味をしっかりなじませているため、煮汁を多く口になくてもおいしく食べられます。煮汁は全部食べると塩分が高くなるので、食べる量は全体の1/3程度を目安にしましょう。





●料理制作 エダジュン（管理栄養士）

●撮影 さくらいしょうこ

●スタイリング 深川あさり

副菜

2種のきのこことバジルのマリネ

1人あたり

エネルギー 47kcal
塩分 0.3g



材料 2人分

エリンギ（乱切り）……………1パック（100g）
しめじ（石づきを切り、ほぐす）…1パック（100g）
A レモン汁、バジル（乾燥）……………各小さじ2
オリーブオイル……………小さじ1
塩……………小さじ1/4

作り方

- 1 エリンギ、しめじは乾燥しないよう水にサッとくぐらせ、耐熱ボウルに入れてラップをし、電子レンジ（600W）で2分半加熱する。加熱後に出た水気をしっかり切る。
- 2 よく混ぜたAと1を和える。



きのこは
おすすめ食材！

- マリネ液は油を多く使うイメージですが、きのこには旨み成分の1つであるグアニル酸が含まれているので、少量の油でもおいしさを感じやすく、脂質ダウンにはおすすめの食材です。香りがよいバジルを使うと、最後まで飽きずに食べやすくなります。

サラダ

ちくわとブロッコリーの香味サラダ

1人あたり

エネルギー 68kcal
塩分 0.9g

材料 2人分

ブロッコリー（小房に分ける）……………1/3株（80g）
ちくわ（斜め切り）……………2本（60g）
A 鷹の爪（種なし・輪切り）……………1/2本分
長ネギ（みじん切り）……………1/3本（30g）
ポン酢しょうゆ……………大さじ1

作り方

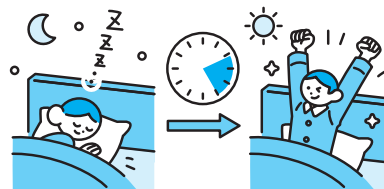
- 1 ブロッコリーは水でサッと濡らして、耐熱ボウルに入れラップをし、電子レンジ（600W）で2分半加熱する。
- 2 混ぜたAとちくわ、1を和える。



脂質オフのポイント

- 油を使わないドレッシングなので脂質オフになります。長ネギのみじん切りで香味感を、鷹の爪で辛さを足すので、油を使わずともおいしく仕上がります。
- ちくわの魚介の旨みのおかげで、少ない調味料でも満足感のあるサラダが完成します。

Q 短い睡眠時間でも平気な私は「ショートスリーパー」？



A いわゆる「ショートスリーパー」に、本当に該当する人はごく少数。自分もそうだと思いますが、気づかないまま睡眠不足が慢性化すると、生活習慣病やうつ病などのリスクが高まります。

あなたの睡眠、本当に足りていますか？

自分が本当にショートスリーパーなのか。それは、日頃のちょっとした習慣に表れます。次の項目をチェックしてみましょう。

- ☑ 休日にいつもより長く寝てしまう
- ☑ 午後に強い眠気や集中力の低下を感じる
- ☑ コーヒーやエナジードリンクが手放せない

こうした習慣がみられる場合は、睡眠不足の可能性がありま

睡眠の「見える化」で現状を知ろう

「短時間睡眠でも平気」という感覚は、実際の睡眠状態とズレていることがあります。まずは自分の睡眠状態を客観的に確認してみましょう。

睡眠を「見える化」する方法



家族に寝ている姿を観察してもらう

激しいいびきや、途中で息が止まっている時間がないか確認してもらいましょう。

スマホで就寝中の音を記録する

寝言やいびき、寝返りの様子を録音・録画してみましょう。



睡眠計測アプリやスマートウォッチを活用する



実際の睡眠時間や中途覚醒の回数をデータ化しましょう。

いびきや無呼吸などがある場合は医療機関に相談を！

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

冷たいものを飲んだり、歯みがきをしたりすると歯がしみます...



知覚過敏が原因のことが多いですが、まず確認したいこと



知覚過敏かもしれません

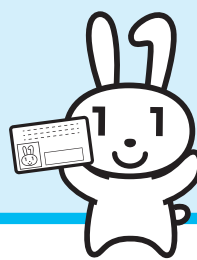
冷たいものや熱いものがしんだり、歯ブラシの刺激で歯が痛む場合、「知覚過敏」の可能性がありま

熱いものがしみる、痛みが続くときは要注意

知覚過敏の痛みは一時的で、刺激がなくなると治まるのが一般的です。症状が軽い場合は、専用の歯みがき剤の使用や適切なセルフケアで改善することもありま

一方、熱いものがしみる場合や、刺激がなくなっても痛みが続く場合は注意が必要です。むし歯の進行や歯の神経の炎症、歯のひび割れなどが原因となっている可能性がありま

マイナ保険証等を使って 窓口負担を限度額までに



マイナ保険証*等を使用すると、病院の窓口での支払いを自己負担限度額までで済ませることができます。

事前の「限度額適用認定証」の申請や当日持参する必要ありません。

*健康保険証の利用登録が完了したマイナナンバーカード



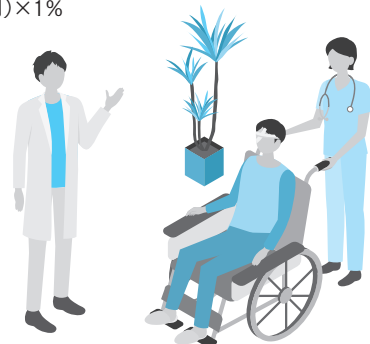
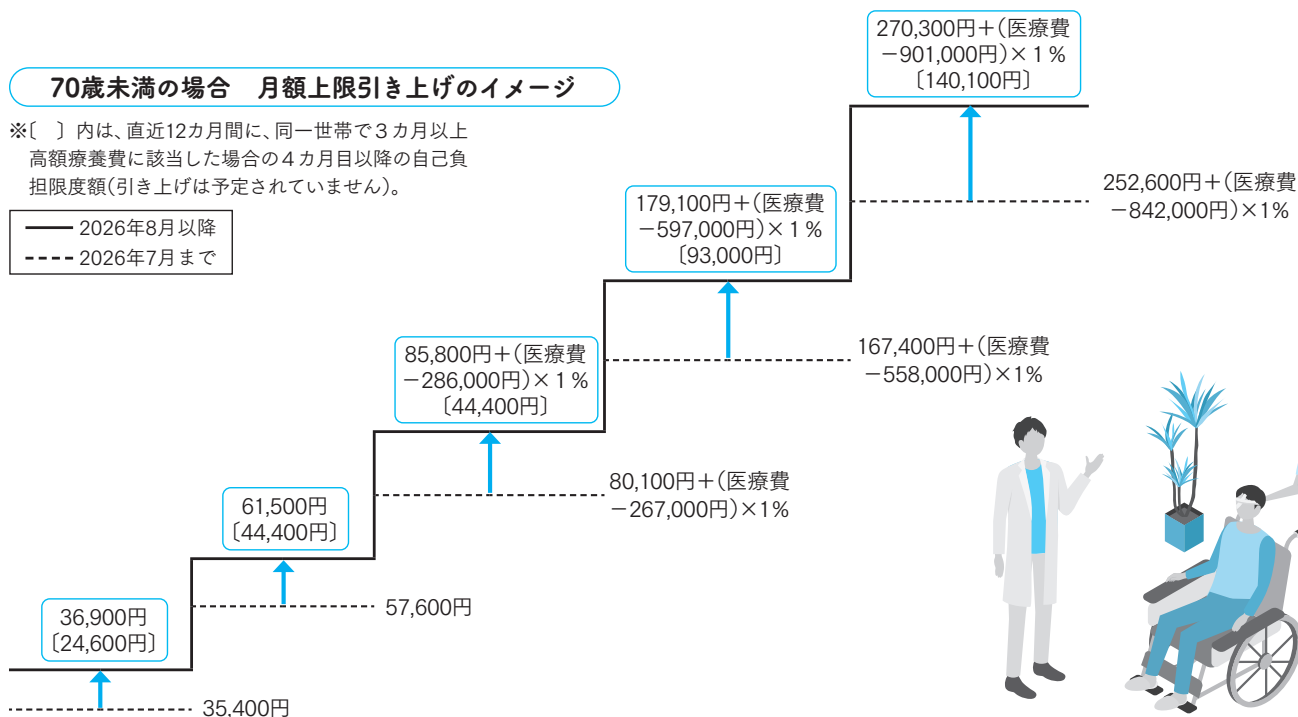
2026年8月から 高額療養費の自己負担限度額の引き上げ、年間上限の新設

全世代型社会保障を構築する観点から、所得区分に応じた自己負担限度額の引き上げが実施されました。また、年間上限が新設されるなど、長期療養者等の経済的負担に配慮した見直しが行われました。今回の改正以降も段階的に見直しが予定されています。

70歳未満の場合 月額上限引き上げのイメージ

※〔 〕内は、直近12カ月間に、同一世帯で3カ月以上高額療養費に該当した場合の4カ月目以降の自己負担限度額(引き上げは予定されていません)。

—— 2026年8月以降
----- 2026年7月まで



所得区分	低所得者 (住民税非課税)	標準報酬月額 28万円未満*	標準報酬月額 28万円以上53万円未満	標準報酬月額 53万円以上83万円未満	標準報酬月額 83万円以上
年間上限	290,000円 [24,200円]	530,000円 [44,200円]	530,000円 [44,200円]	1,110,000円 [92,500円]	1,680,000円 [140,000円]

新設

*標準報酬月額が15万円以下に該当することが確認できた場合、年間上限41万円が適用され、2027年8月以降に償還払いされます。

※年間上限の〔 〕内は、月額平均額。



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)



座りすぎて疲れたとき

シャキッと仕事モードに! 眠気を吹き飛ばすポーズ

1

両手をお腹に当てます。



2

鼻から息を強く吸います。



3

お腹を薄く、へこませるよう意識しながら、鼻から強く息を吐きます。吸う・吐くを1秒間に行い、これを5回繰り返します。



火を起こすイメージで速いテンポで勢いよく

※横隔膜や腹筋を速く動かすので、食後に行うのは避けましょう。

背中と腰のこりに!

体を対角線に引っ張るポーズ

1

イスに座って、左腕を斜め上に、右脚を斜め下に、対角線になるように伸ばします。



伸ばしている手の指先と脚のつま先を意識して、引っ張り合います。

2

おへそを中心に引っ張り合う

視線は指先に

3回呼吸しましょう



座ったままの同じ姿勢で縮んでしまった背中と腰の筋肉を伸ばしましょう

※反対も①と②を同様にします。

座りっぱなしで硬くなったお尻に!

お尻を伸ばすポーズ

1

イスに座って、左脚を右ひざに乗せます。



背筋を伸ばす

2

手のひらで内ももを外側に向かって押します。



お尻から太ももの外側が伸びるように

できる人はトライ!



3回呼吸しましょう

★余裕がある方は、両手を前に出しながら前屈し、脱力します。3回呼吸し、最後まで息を吐き終えてから、ゆっくりと起き上がります。

※反対も①と②を同様にします。

詳しくは動画をcheck!
<https://douga.hfc.jp/imfine/undo/26autumn01.html>



夏の冷えや疲れが残る秋の体は、自分で思っている以上にこり固まっています。デスクワークや長時間の運転などで座ったまま動かないでいると、背中や腰の血流が滞り、冷えがさらに悪化すること。仕事の合間や入浴後に、縮んだ筋肉をゆっくり伸ばして、秋の座り疲れを解消しましょう。