

ご家庭にお持ち帰りになり、みなさまでご覧ください。

けんぽだより

2025
春号



神奈川県機器健康保険組合

2025年度 予算のお知らせ

当健康保険組合の2025年度予算が2025年2月14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ました。

収入支出予算額

健康保険

85億2,590万円

介護保険

10億4,164万円

■保険料率

	被保険者	事業主	合計
健康保険	47/1,000	47/1,000	94/1,000
介護保険	9/1,000	9/1,000	18/1,000

保険料率が
変わります

※健康保険は
調整保険料率
1.3/1,000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、みなさんからの保険料です。2025年度は標準報酬月額増加等を見込み、79億円といたしました。

●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

みなさん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45億円を計上しました。

●保健事業費

みなさん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、4億円を計上しました。昨年度に引き続き、特定健診・特定保健指導、がん検診等を推進するとともに、2025年度は重点事業として女性の健康支援、ロコモ対策、子どもの適正受診に関する情報提供、薬の重複投薬・多剤投与の適正化等も実施を予定しております。これらの事業は、健康保険組合が国に納めている後期高齢者支援金を減額するための評価指標にもなっています。

●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32億円を支出します。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12億円、75歳以上の後期高齢者支援金として20億円支出しますが、団塊の世代がすべて75歳以上となる2025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。

2025年度実施の 主な改正 について

【2025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
(ロコモ対策、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)

【2025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

一般勘定

収入

健康保険収入 7,913,182千円 92.81%
会社とみなさんが納めた保険料です。

財政調整事業交付金 114,164千円 1.34%
国庫補助金収入 996千円 0.01%
調整保険料収入 111,230千円 1.31%

繰入金 370,000千円 4.34%
雑収入 13,703千円 0.16%
出産育児交付金 2,628千円 0.03%

支出

保険給付費 4,482,426千円 52.57%

納付金 3,214,259千円 37.7%

保健事業費 421,172千円 4.94%
財政調整事業拠出金 111,230千円 1.31%
予備費 180,000千円 2.11%
事務費 107,517千円 1.26%
その他・雑支出 9,299千円 0.11%

保険給付費

みなさん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費用で義務的経費として国に納めています。

保健事業費

健診等、みなさんの健康を守るための支出です。

1人あたりの支出を内訳で見ると…

保健事業費 29,107円
その他 28,198円

1人あたりの支出合計
589,212円

納付金 222,133円
保険給付費 309,774円

予算の基礎数値 (一般勘定)

被保険者数 14,470人
平均標準報酬月額 390,900円
総標準賞与額 17,924,108千円
平均年齢 44.50歳
扶養率 0.77人
前期高齢者加入率 3.16%

介護勘定

健康保険組合では市区町村に代わり、40歳以上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10.4億円となりました。

収入

介護保険収入 1,041,637千円

雑収入 6千円
繰越金 0円

支出

介護納付金 918,770千円

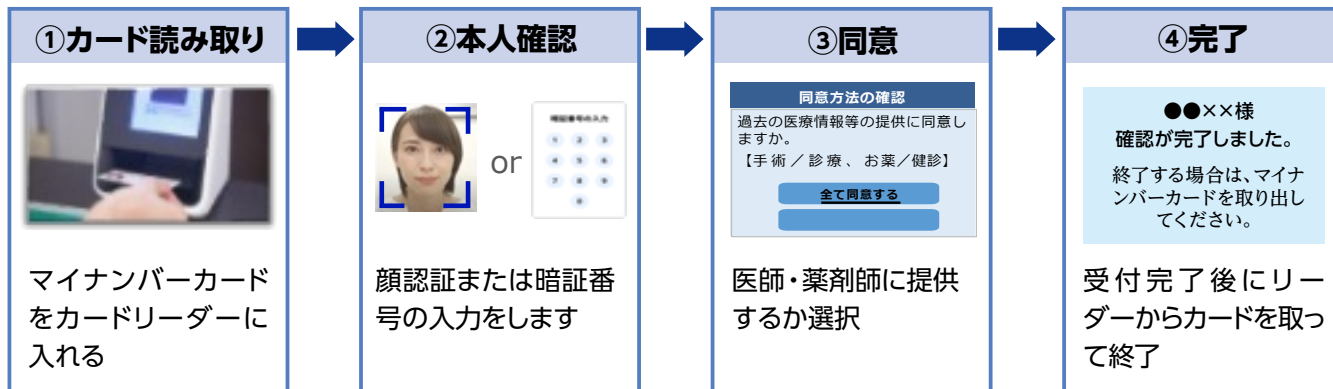
予備費 122,672千円
還付金 200千円
雑支出 1千円



マイナ保険証で医療機関を受診しましょう

マイナ保険証とは、マイナンバーカードを健康保険証として利用できるよう、登録したものです。
(手続きはご自身で行います)

1 マイナ保険証を利用した医療機関等の窓口での受付の仕方



※医療機関等の窓口で、職員の方の指示があればそちらに従ってください。

万が一、カードリーダーの故障等で資格が確認できない場合は以下の方法で確認することとなり、以下の提示ができれば保険診療が可能です。

- ①「マイナ保険証」 + 「マイナポータル」の資格情報の画面提示 (ダウンロードしたPDFも可) または
健保組合から通知された「資格情報のお知らせ」の提示 (P5「取扱いにあたっての留意点」もご参照ください)
- ②「マイナ保険証」 + 「被保険者資格申立書」 (医療機関等窓口で記載する用紙)

2 マイナ保険証を利用し続けるための注意事項

①マイナンバーカードは必ず更新手続きをしましょう

マイナンバーカードには、ICチップに電子証明書の5年の有効期限が設定されています。有効期限経過後、3か月後の末日には証明書が無効となり、マイナ保険証としても利用ができなくなります。

有効期限前には、自治体から「有効期限通知書」が届きますので必ず更新を行いましょう。

②転居時はマイナンバーカードを持って速やかに自治体に手続きをしましょう

転出・転入時には自治体に届出を行いますが、併せてマイナンバーカードも窓口へ提出する必要があります。

以下の場合、マイナンバーカードが利用ができなくなります。

転出届の受理以降に転出予定日を迎え、転入届の手続きしていない場合 (失効後は転入先の自治体窓口で更新が必要)

転入の届出をしてから90日以内にマイナンバーカードの継続利用の手続きを行わなかった場合 (転居者全員が対象)

なお、継続利用申請をするには、「転入届の提出を引越した日から14日以内」かつ「転入届の提出を転居予定日から30日以内」にしていることが必要です。

※転居時の詳細な取り扱い等は自治体へご確認ください。

③マイナンバーカードを紛失したら自治体で再交付を受けましょう

マイナンバーカードを紛失した場合、マイナンバー総合サイトでカードの一時停止ができます。再発行については、お住まいの自治体へお問い合わせください。なお、すぐに医療機関等へ受診の予定がある場合は、神奈川県機器健康保険組合に「資格確認書交付申請書」をご提出ください。

④国外転出時は自治体に手続きをしましょう

国外転出予定日の前日までに「マイナンバーカード及び個人番号カード国外継続利用申請書」の提出を行いましょう。手続きを国外転出予定日の前日までに行わないまま国外転出をすると、マイナンバーカードは国外転出予定日に失効します。

なお、手続き後は、国外転出者向けマイナンバーカードとして手元に返却され、国外転出後も利用可能となります。



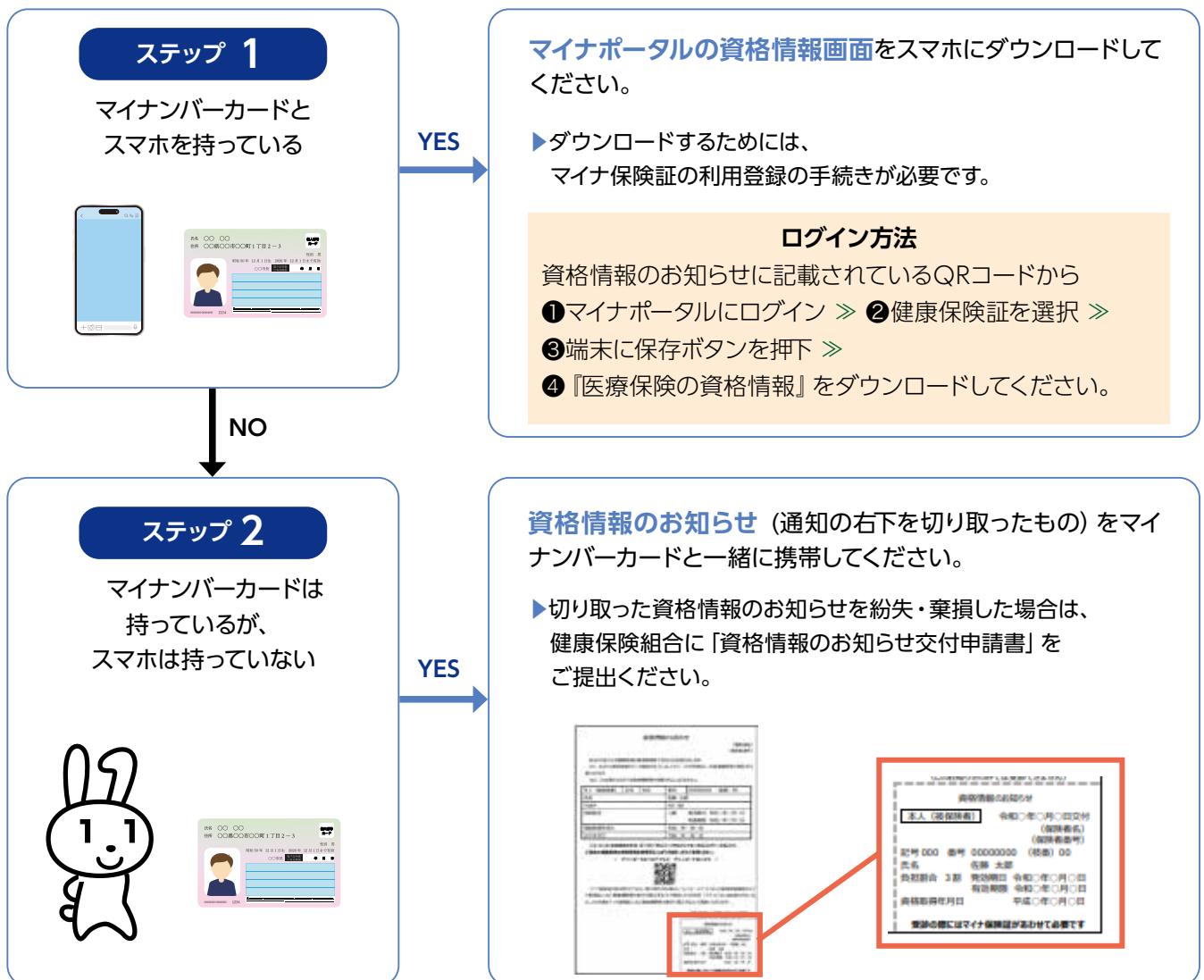
1 2 をご確認のうえ大切に保管してください

1 資格情報のお知らせとは・・・

- 資格情報のお知らせは、保険給付の申請時などに用いる『記号・番号・枝番』をお知らせする通知です。
- 資格情報のお知らせで、医療機関等の窓口でマイナ保険証の読み取りができないなど例外的な場合にマイナンバーカードと共に提示することで保険診療を受けることができます。
通知の右下のカードを切り離して携帯していただきますようお願いいたします。ただし、スマートフォンなどをお持ちの場合は、端末にマイナポータルから『医療保険の資格情報』をダウンロードしておくことで代用可能です。
(詳細は、留意点 2 のフローチャートでご確認ください。)
- 資格情報のお知らせは、加入者様の資格情報の登録が完了し、マイナ保険証での受診が可能となったことのお知らせする通知です。

2 取扱いにあたっての留意点

以下、フローチャートに則って、マイナ保険証が使えない場合に備えてください。



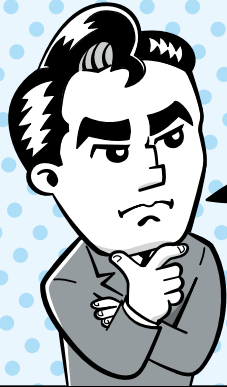
疑問を解決!

健診結果のミカタ

HbA1c

(ヘモグロビンエーワンシー)

「健診を受けたけど、結果をどう見ていいのかわからない…」 「異常値が出た項目があったけど、どんな病気の疑いがあるの?」 といった疑問がある方も多いはず。健診に詳しい正義の味方が、健診結果の見方をご紹介します!



血液検査のHbA1cが高めと出たけれど、どういう意味なんだ?

血液中の糖が多すぎる状態だ! HbA1c値が基準値をこえると、糖尿病の可能性が!



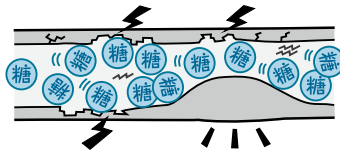
糖尿病に関する検査のミカタ

すぐに医療機関を受診しましょう!

HbA1cとは?

赤血球内のヘモグロビンは血液中のブドウ糖とくっつき、糖化ヘモグロビンに変化する性質を持っています。HbA1cの数値は、過去1~2か月の血中に占める糖化ヘモグロビンの割合を表します。血液中のブドウ糖が多いと、HbA1cの数値も高くなるので、糖尿病かどうかを判定する目安になります。

増えすぎたブドウ糖が血管を傷つけ、動脈硬化の原因に!



受診勧判定値

6.5%以上

保健指導判定値

5.6~6.4%

*「保健指導判定値」…特定保健指導による生活習慣の改善や、精密検査をおすすめします

基準値

5.6%未満

*厚生労働省「標準的な健診・保健指導プログラム(令和6年度版)」

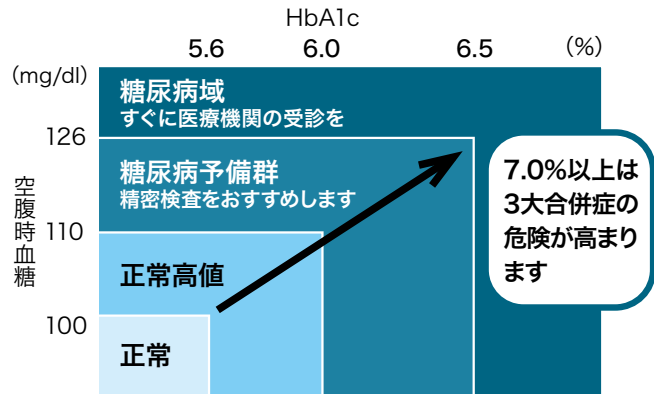
HbA1cが高いとどうなる?

HbA1cが5.6%以上だと「高血糖」、6.5%以上になると「糖尿病」の可能性が高くなります。HbA1cが高いほど、網膜症(失明)、腎症、神経障害の3大合併症に加え、心筋梗塞や脳梗塞のリスクも高まります。自覚症状がなくても、HbA1cが高めと言われた場合は、糖尿病の疑いがあるので、医療機関を受診するなど検査結果の指示に従いましょう。

放っておくと、全身に影響するの…



■HbA1cと血糖値による糖尿病リスクの判定



*日本糖尿病学会「糖尿病治療ガイド2022-2023」をもとに作成

血糖値もチェック

血糖値とは、血液中のブドウ糖の濃度で、健診ではHbA1cとあわせて糖尿病の判定に使われます。HbA1cは過去の血糖値の状態を調べるのに対し、空腹時血糖*では血糖値が最も低いときの数値を調べます。110~125mg/dlは「境界域」といい、いわゆる糖尿病予備群の状態です。126mg/dl以上になると糖尿病の疑いがあります。

*やむを得ず空腹時以外に採血した場合は、随時血糖で判定することがあります

その他、糖尿病に関する検査

- 尿糖
血糖値が高くなりすぎると(+)になる
- 尿たんぱく
(+)になると腎機能の低下が考えられる
- 眼底検査
合併症の網膜症を発見する検査

年に1回は健康診断を受けましょう。要再検査・要精密検査・要治療と判定された場合はすぐに医療機関を受診してください。



一般社団法人
認知行動療法研修開発センター 理事長
大野 裕



ひとつ気になると他のことに集中できない



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こると、そのことば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するには、どうしたらよいでしょうか。



負のスパイラルに

あなたはとてもきちんとしている人なのでしょ。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つて、いろいろと心配なことがぐるぐる頭で浮かんできます。

こうしたぐるぐる思考を、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づきは生まれません。それどころか、あなたのように、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つてしまいます。

ラベリングして頭の中を整理する

こうし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つて気持ち軽くなったか、の3つです。

これをどれも満たしていないときには、「これは反すうだ」と自分の心の中



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」に代わる行動をしてみることです。それには、伸びをしたり机の上を片づけたりするなど体を動かすことと、過去の楽しい体験を細かく思い出出すことの、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こころ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。

カード

近年、感染症の流行パターンに変化が見られ、1年を通して感染対策をすることが重要になっています。また、海外との行き来が増えた今、これまで日本で見られなかった感染症がはやる可能性も…。感染症に負けないためにどのカードを切ればよいのか、正しい知識を持って、普段から対策を心がけましょう。

監修 大阪大学大学院医学系研究科 感染制御学 教授 忽那 賢志

代表的な呼吸器感染症

かぜ・インフルエンザ・ 新型コロナウイルス感染症

主な症状 発熱、のどの痛み、せき、
からだのたるさ など

- ✓インフルエンザは12月～3月が流行のピークだが、最近は季節外れの流行も
- ✓**新型コロナウイルス感染症は、流行継続中!**特に夏と冬に感染拡大傾向あり

近年増加中

マイコプラズマ肺炎

主な症状 発熱、のどの痛み、
乾いたせき など

- ✓比較的**若い世代に多く、**
通年感染する

日本で
見られる
主な感染症

感染力が強い!

水ぼうそう(水痘)

主な症状 強いかゆみを伴う全身の
水ぶくれ、発熱 など

- ✓治ったあとも原因ウイルスが潜伏し、からだにストレスを感じているときや免疫力が落ちているときに**強い痛みを伴う「帯状疱疹」を起こす**ことがある

こどもの三大夏カゼ

ヘルパンギーナ・手足口病・ 咽頭結膜熱(プール熱)

主な症状 発熱、のどの痛み
[ヘルパンギーナ]のどの水疱
[手足口病]手足の発疹 など

- ✓基本的には**夏に多いものの、最近**
は他の季節に流行することも多い

おとなこそ要注意!?

麻疹(はしか)・風しん

主な症状 発熱、せき、
小さな赤い発疹 など

- ✓麻疹は海外で感染する事例あり
- ✓風しんは、予防接種を受けていない世代もあり、**成人は注意が必要**

妊娠中の方がかかると、死産・流産のリスクがあるほか、風しんの場合、赤ちゃんに障害が出る可能性があります(先天性風しん症候群)。

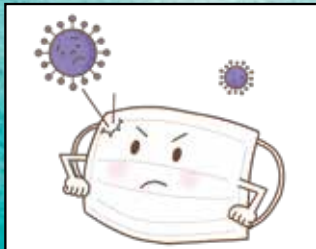
感染症に負けない! 対策の基本カードは\\これ\\

手洗い・消毒



指の間や指先、手首も洗い、流水で洗い流す。手洗いが難しいときはアルコール消毒も有効。

マスク



病原体を含んだしぶきをブロック。特に人混みに出る場合などは着用がおすすめ。

換気



室内にたどよう病原体を外に排出。窓がないときは、換気扇の常時運転も一つの方法。

この手札も!

- 生活習慣を見直して免疫機能の維持に努めることも大切です。
- 感染拡大を防ぐため、かぜの症状があるなど体調がよくないときは、無理して職場等に行かず、十分に休養をとりましょう。

年中行うのが
今の常識!?

感染症対策

感染症から身を守る
強い味方はこれ

ワクチン (予防接種)



感染症の原因になるウイルスや細菌を弱らせたもの、または一部分のみを精製したもの。あえてからだに入れることで、免疫がつき、感染予防や重症化予防に効果を発揮する。

主なワクチン対象者 (12歳以上の場合)

- 定期接種** 法律で定められている予防接種。対象者は公費により無料または少ない自己負担で受けられます。
- 任意接種** 個人の判断で接種。費用は自己負担ですが、健保組合や自治体の補助があることも多いので、ホームページ等で確認を。

	12歳	16歳	50歳	60歳	65歳
インフルエンザ				★	65歳以上 秋冬に年1回
新型コロナウイルス				★	65歳以上 秋冬に年1回
肺炎球菌 (高齢者向け)				★	←65歳になる人 /1回
帯状疱疹					65歳・70歳・75歳・80歳・ 85歳・90歳・95歳・ 100歳の人* /1回
麻しん・風しん	1962年度～1978年度生まれの男性は、風しんワクチンの接種率が低いため、積極的に抗体検査・予防接種の活用を!				
HPV	←年度内に12歳～16歳になる人 /2～3回 ※原則無料				

★60～64歳の方で、持病がある方も定期接種の対象。
*2025年度のみ101歳以上の人も実施。

こんな対策も忘れなく!

性的な接触による 感染症の対策

近年梅毒が急増中!

発症やパートナーへの感染を防ぐためにも、**早期発見・早期治療が重要**

- コンドームを正しく使用する。
- 不安を感じたらすぐに検査・医療機関の受診を。

※再感染を防ぐため、パートナーと同時に治療を受けてください。

無料・匿名で検査できる施設もあります

性感染症検査・相談マップ

主に虫が媒介する 感染症の対策

国内でも蚊由来のデング熱感染が発生

マダニによる感染症(重症熱性血小板減少症候群)で亡くなる例も

- 野外活動時は、長そで・長ズボンを着用し、肌の露出を最小限にする。
- 虫除けスプレーを使う。
- 帰宅後、ダニがついていないか、お風呂でよく確認する。

やりがち

NG行動!?

こうしてOK!

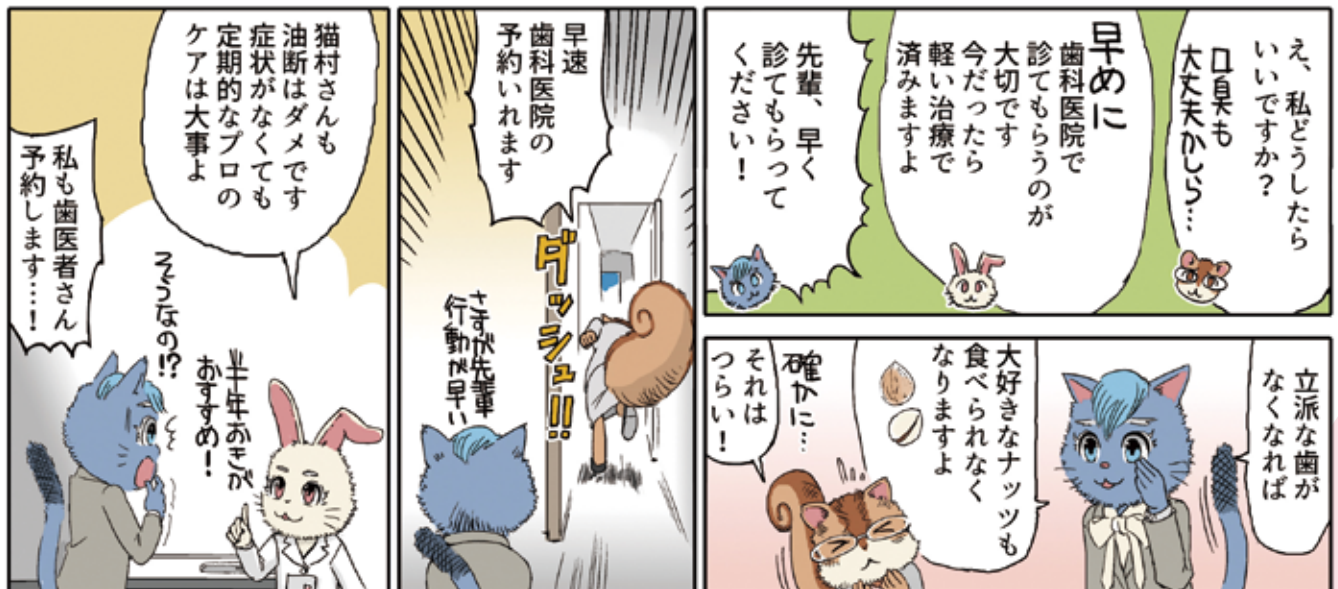
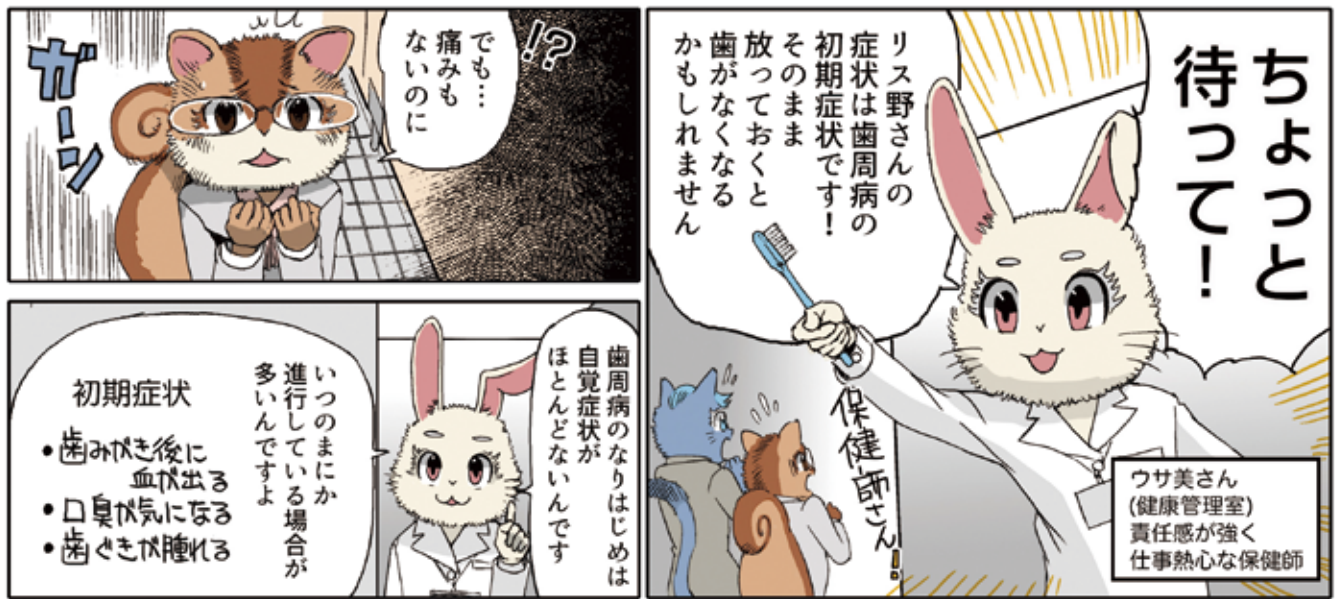
監修 東京科学大学
名誉教授 川口 陽子

ウサ美保健師に聞いてみた!



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。

歯の健康



NG行動



歯ぐきから
血が出ても
放ったらかし

OK行動



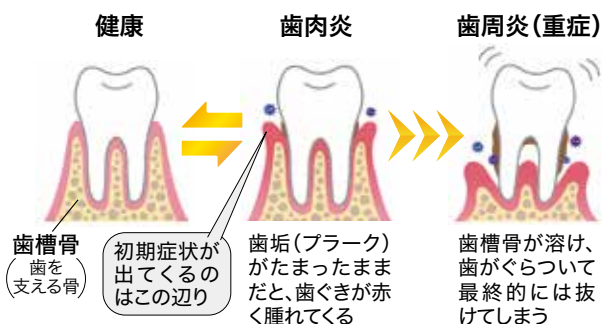
症状に気づいたら
早めに歯科医院を
受診



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^{※1}もあります。

疾病別医療費^{※2}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 くらい

セルフケアのポイント

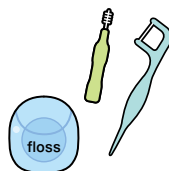
歯周病だけでなく、むし歯予防のためにも毎日のセルフケアはかせませません。成人では、治療した詰め物が取れたり欠けたりしてむし歯が再発する、歯と歯の間にむし歯が発生するといったことも多いです。

歯みがき後のうがいは軽くて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、治療効果も下げてしまいます。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のです。



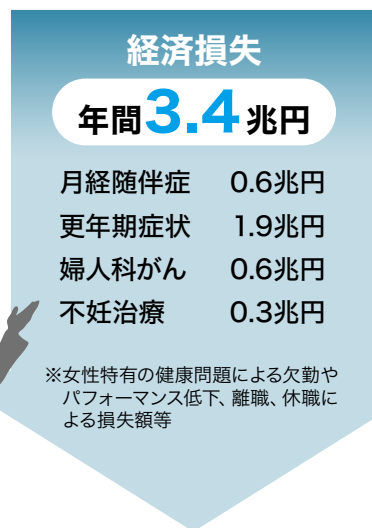
男性も知っておきたい「女性の健康問題」

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

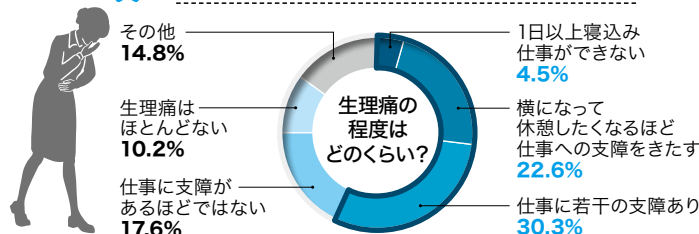
Women's Health Data

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!

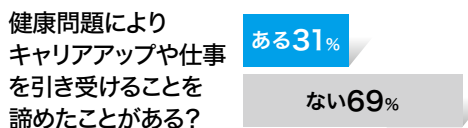


出典：経済産業省ヘルスケア産業課「女性特有の健康課題による経済損失の試算と健康経営の必要性について」(令和6年2月)

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



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＝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 働く女性の表情」

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。

女性の健康問題 / こんなに大変!

20歳	<p>月経随伴症 (50歳ぐらいまで、毎月)</p> <p>重い人では月の半分以上体調が悪い</p>	<p>婦人科がん</p> <p>●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。</p> <p>●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。</p> <p>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。</p>
30歳	<p>●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)</p>	
40歳	<p>●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)</p>	
50歳	<p>更年期障害 (45~55歳ぐらいの10年間)</p> <p>仕事や介護、子育てなど大変な時期...</p> <p>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)</p>	
60歳		

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。



健康問題 ニュースワード

日々いろいろなことが移り変わる現代社会。わたしたちの健康課題も変化しています。ここでは、今知っておきたい健康問題に関するトレンドワードをお伝えします。

LIVE ニュースワード

気象病

天気で体調が悪くなる!?

気象病とは?

天気が悪い日や季節の変わり目などに具合が悪くなった経験はありませんか？ その不調は「気象病」かもしれません。気象病とは、気圧や気温などの気象条件の変化によってあらわれる心身の不調の総称です。天気のせいで不調をきたす人は、推計1,000万人以上といわれています。



気象病の原因と症状

耳の鼓膜の奥にある内耳は、聴覚や平衡感覚をつかさどり、気圧の変化を察知するとされています。気圧の変動は、内耳を通じて脳に伝わり、自律神経が乱れて心身に不調をきたすことがあるのです。

気象病の症状は多岐にわたり、どのような症状がどの程度あらわれるかは個人によって異なります。

移動性高気圧が通過する春や梅雨時、台風接近時など、気温や気圧の変動が大きいときは気象病が起こりやすいときです。このようなときに体調不良になりやすい人は気象病の可能性がります。

代表的な 症状	・頭痛	・関節痛	・めまい	・肩こり
	・倦怠感	・古傷が痛む	・眠気	・うつ症状

気象病になりやすい人とは?

気象病を訴える人は全世代にわたり、性別も問いませんが、ホルモンバランスが乱れやすい女性の方が多傾向があります。また、デスクワークなどで長時間座っている人も血流が悪くなるため症状が悪化しやすいといえます。



注意したいこと

とくに、乗り物酔いをしやすい人は、内耳が少ない刺激でめまいを感じてしまうことから、気象病になりやすいといわれています。また、自律神経が乱れやすい生活習慣の人も要注意。睡眠時間が不規則、運動不足、午前中に陽の光を浴びていないという人は気をつけましょう。

5つ以上該当すると
気象病の可能性がります。

気象病 \\セルフチェック\\

- 雨が降りそうな気配がわかる
- 乗り物酔いをしやすい
- 梅雨がくるのが憂鬱
- 季節の変わり目は体調を崩しやすい
- 雨が降る前に眠気やめまいを感じる
- 夏ののぼせ、冬の冷えがづらい
- 天気の変化で気分が浮き沈みしやすい
- 首を痛めたことがある
- 運動不足かつデスクワークが中心
- 偏頭痛持ちである

では、どのように予防・改善すればよいのでしょうか。

自律神経を整えてセルフケア

規則正しい生活や栄養バランスのよい食事、心身のリフレッシュが基本です。エアコンの当たり過ぎは温度や湿度の変化に適應できない原因となるので、気をつけましょう。

耳のマッサージは内耳の血流改善に効果的

記録をつけて事前に対処

体調が悪いときは、気象病対策アプリやメモなどで記録して「見える化」しておきましょう。天気の変化と不調の関係がわかると、服薬や予定の調整など、事前の対策が可能です。

注意の通知を受けたり気圧変化が事前にわかるアプリを活用

いつもと違う症状は病院へ

「薬が効かない」「痛みが強い」など、いつもと症状が違うときは要注意。ほかの病気が隠れている可能性もあるので、**がまんせずに早めに医療機関を受診してください。**

アプリやメモなど事前につけた記録を見せると伝わりやすくなります

気の向くままに♪

坂道さんぽ

坂道を散歩することは景色の変化を楽しめるだけでなく、心肺機能や足腰も鍛えられ一石二鳥！心地よい疲れを感じたら、地元のカフェや名物グルメでひと休み♪観光と組み合わせた“坂道さんぽ”を紹介します。

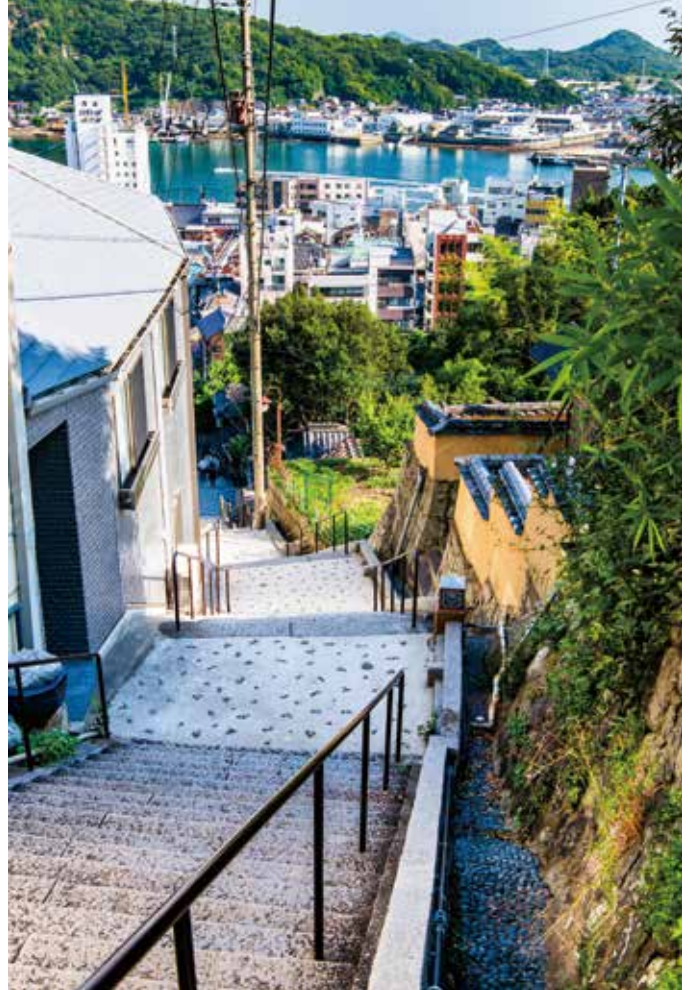
せんこうじしんみち

広島県
尾道市

千光寺新道

～映画と絶景が出会う坂道～

千光寺新道のある尾道市は、穏やかな瀬戸内海に面した歴史ある港町です。その独特の風情と美しい景観から、多くの映画の舞台になっています。とくに大林宣彦監督による『転校生』『時をかける少女』『さびしんぼう』の尾道三部作が有名ですが、千光寺新道はそんな映画にも登場する坂の一つ。趣のある住宅街のなかに石畳の道が続き、ノスタルジックな雰囲気を醸し出しています。坂道を上って振り返れば青く広がる瀬戸内海が望め、疲労感もやわらぐ癒しのひとときを味わえます。



モデルコース	計3km	所要時間 約60分	消費カロリー* 約340kcal
--------	------	--------------	---------------------

*消費カロリーは高低差を考慮し、あくまでも目安として算出した数値です。体重や歩く速度等により変わります。

START

ポイント① 看板猫? に出迎えられるながらコーヒーで一息

AIRSHIP COFFEE
元航海士のオーナーが営むカフェ。テラス席では飲食物の持ち込みOK! 船旅気分を味わいながら、至福の一杯を。

ポイント② 公園まではロープウェイを使う手も

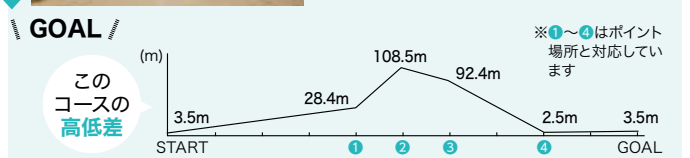
千光寺公園
「さくら名所100選」に選定されています。園内には美術館やお土産の買える売店などがあります。

ポイント③ 高台にある境内から尾道の風景を眺めてみよう♪

千光寺
断崖絶壁にへばりつくように建てられた舞台造りの本堂と、境内から眺める尾道の絶景が人気。

ポイント④ 歩き疲れたら商店街で名物グルメを堪能

尾道本通り商店街
尾道を訪れたら、「尾道焼き」と「尾道ラーメン」をぜひ。お気に入りの一軒を見つけてみては。



坂道 walk Q & A

正解は「下り坂」です。

筋肉痛になりやすいのは上り坂?それとも下り坂?

上り坂はエネルギー消費量が大きいです。筋肉痛をもたらすような筋肉への負担は下り坂で生じます。筋肉痛の予防には、運動の前後にストレッチを忘れずに。

春野菜の 洋風塩肉じゃが



1人分 ●カロリー：331kcal
●塩分：1.5g

レンジで「味しみ肉じゃが」をお手軽に！
塩味でさっぱり、春野菜の甘味と
栄養がつまった一品です

詳しい作り方は
こちら！



材料(2人分)

牛切り落とし肉	150g
新じゃがいも	中1個(100g)
新玉ねぎ	1/2個(100g)
にんじん	1/2本(60g)
スナップエンドウ	4本
白ワイン(料理酒も可)	大さじ1
砂糖	大さじ1/2
A 顆粒コンソメ	小さじ1
塩	小さじ1/4
水	100ml
粗びき黒こしょう	少々

- *冷蔵庫で2~3日保存できます。
- *加熱が足りない場合は、牛肉やじゃがいもに火が通るまで、様子を見ながら30秒ずつ追加してください。
- *再加熱して全体を混ぜたあと、10~15分置いておくと味がよくしみ込みます。

作り方

- 1 新じゃがいもはきれいに洗い、皮付きのまま8等分に切る。新玉ねぎはくし形に切り、にんじんは皮をむいて、小さめの乱切りにする。
- 2 スナップエンドウは筋を取って斜め半分に切る。
- 3 耐熱容器に、1→2の順に入れて、一番上に牛肉を広げてのせ、**A**をかける。
- 4 耐熱容器のフタをずらしてのせ **Point1**、電子レンジ(500w)で5分加熱する。一度取り出して上下を返すように混ぜ **Point2**、再度フタをずらしてのせて5分加熱する。
- 5 全体を混ぜて器に盛り付け、粗びき黒こしょうを振る。

※フタが電子レンジ対応でない場合は、ラップをふんわりかけてください。

ヘルシー
&
優しい

レシピ

生活習慣病の予防・治療の基本は毎日の食事。からだに気をつかいつつ、ボリュームがあって美味しいメニューを紹介します。作り方も簡単なので、ぜひ挑戦してください。

●料理制作● ●撮影●
料理研究家・栄養士 今別府 絢行
今別府 靖子

◆ココが“押し”◆

「炒める&煮る」は電子レンジにお任せの簡単レシピ。煮崩れしにくいのもポイントです。また、新じゃがいもにはビタミンCやカリウム(余分な塩分を排出する)が豊富。今回は皮ごと使うので、食物繊維もとれます。

* * *



材料



Point1 容器の変形や破裂を防ぐため、加熱するときは、フタをずらして蒸気の抜け道を作ります。



Point2 いったん電子レンジから取り出して上下を返すことで、加熱ムラをなくします。

らくらく アイテム

耐熱容器(電子レンジ対応保存容器)

調理にも保存にも使える優れもの！デザイン性の高いものなら、作ってそのまま食卓に出すこともできます。

※商品によって容器・フタの耐熱性は異なるため、必ず使用上の注意を確認のうえ使用してください。

好きなように、自由にやれる だからトレーニングは楽しい

トレーナーを人生の仕事に

僕が本格的にトレーニングを始めたのは大学生のとき。当時、K-1などの格闘技で活躍していた山本K-1D選手の背中を見て「こんなカッコいい身体になりたい」と思い、近所のジムに通うようになりました。

卒業後は警察官を目指していたんですが、ジムでトレーナーのアルバイトを始めたから、それが楽しくて。当時のトレーナーチーフが本当に素晴らしい方で、トレーニングの奥深さやプロのトレーナーのあり方を教えてくださり、「こんな世界があるんだ」と感動に近い衝撃を受けたんです。そのときに、トレーナーという仕事を自分



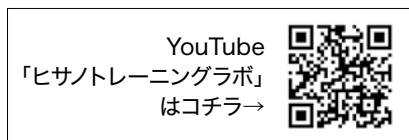
の人生の仕事にしたいと思いました。

自分の指導によってお客様に効果の高いトレーニングをしていただけることがトレーナーとしてのやりがいですし、「今までと全然違う！」と言われるとやっぱり気持ち良いですね。

迷ったら挑戦してみる

トレーナーの会社に就職し、経験を積んだ後に独立したのですが、その時に間借りしていたジムの会長に「出てみたら？」と勧められたのをきっかけに、大会に出るようになりました。体型のトータルバランスを重視するフィジックという競技では日本一になり、世界選手権にも出場して結果を残せたので、今は新たにより筋肉の

ボディビルダー 兼 パーソナルトレーナー 久野 圭一 さん



サイズを重視するボディビルに挑戦しています。迷いもありましたが、「迷ったらやったほうが良い」ということを人生経験として学んできましたし、今まで積み上げたものを失うわけでもない。今の目標である日本選手権ファイナリストを目指して、精一杯挑戦してみたいと思っています。

どんな運動も必ずプラスになる

「体育の授業は嫌いだったけどトレーニングは好き」という方は結構いらつやいます。周りよりできなくても自分のペースで、人と比べず自分の好きなように、自由にやれるのがトレーニングの良いところで、それってすごく楽しいんですよ。競技に出るとなるとまた別ですけどね。

そして、前よりちょっと良い身体になったとか、体力がついたとか、成果を感じると、人は続けられる。ハードなトレーニングをして1日で辞めてしまうよりも、無理なくできる運動を続ける方が大事で、成果も出ます。どんなトレーニングでも運動でもいいんです。散歩やヨガ、家で少し腹筋をするのでも、続ければ必ずプラスになるのでぜひやってみてください。

そしてもし「どうせやるなら少しでも効率の良い方法でやりたいな」と思ったから、そのときはちょっとだけ僕のYouTubeをのぞいてもらえたら嬉しいですよ。(笑)。



競技写真：ご本人提供

Profile

ひさの・けいいち

1982年、東京都出身。パーソナルジムKEYFITなど3店舗を経営する傍ら、フィジック選手として、2019-2021年のJBBFオールジャパンを連覇(2020年は開催中止)、2019年のIFBB世界選手権で第5位の成績を取る。2023年からボディビルへ転向し、2024年のジュラシックカップでは全日本トップの選手たちと戦い、第8位。人気YouTube「ヒサノトレーニングラボ」では、幅広い知識と経験をもとに、フィットネス・トレーニングの情報を配信している。

photograph: 遠藤直次