

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
夏号



神奈川県機器健康保険組合

2024年度 決算のお知らせ

当健康保険組合の2024年度決算が2025年7月18日の組合会において、可決されました。

収入支出
決算額

収入合計 **87億6,502万円**

支出合計 **85億2,329万円**

収入支出差引額 **2億4,173万円**

- 賃上げ等の影響により、保険料収入は伸びたものの納付金の負担は重く、厳しい状況に変わりありません。
- 保険証の廃止に向け、システムの変更や資格情報のお知らせの発行等、マイナ保険証切り替え準備のための費用を支出しました。

収入

科 目	2024年度 決算額(千円)	被保険者 1人当たり額(円)
健康保険収入	7,563,668	522,642
調整保険料収入	111,011	7,671
繰入金	902,029	62,329
国庫補助金収入	41,832	2,891
出産育児交付金	2,715	188
財政調整事業交付金	128,716	8,894
雑収入・その他	15,049	1,039
収入合計	8,765,020	605,654

支出

科 目	2024年度 決算額(千円)	被保険者 1人当たり額(円)
事務費	91,730	6,338
保険給付費	4,278,575	295,645
法定給付費	4,216,324	291,344
付加給付費	62,251	4,301
納付金	3,674,686	253,917
前期高齢者納付金	1,657,500	114,532
後期高齢者支援金	2,017,176	139,385
その他	10	1
保健事業費	358,786	24,792
財政調整事業拠出金	110,715	7,650
その他	8,794	608
支出合計	8,523,286	588,950

収支差引額
241,734千円

2024年度 決算概要

保険料収入は賃上げ等の影響を含め、87億円となりました。

支出においては、保険給付費は前年度に比べ増加率は減少したものの年々増加傾向にあります。また、高齢者医療のために国に納めている納付金は、前年度より減少いたしましたが、依然として重い負担となっており、積立金を大きく取崩し運営することとなりました。

保健事業等実施状況

健康保険組合では、みなさんの健康維持のために健診等の保健事業を実施しており、2024年度は前年度並みの3.6億円を支出しました。当年度は第4期特定健診・特定保健指導実施計画がスタートし、当組合でも実施率向上に努めました。また、ウォーキングアプリを活用した健康づくりイベントを開催し、加入者の健康保持増進にも取り組みました。

さらに、保険証の廃止に伴い、資格情報のお知らせの発行、マイナ保険証を持たない人への対応等、マイナ保険証切り替えのための準備も進めました。2025年12月1日で従来の保険証は完全に廃止されますが、みなさんが安心して受診できるよう、引き続き移行作業に取り組んでまいります。

一般勘定

※端数処理の関係で合計が100%にならない

収入

健康保険収入
75.6億円 86.3%



会社とみなさんから納めていただいた保険料です。

国庫補助金収入
4,183万円 0.5%

出産育児交付金 272万円 0.0%

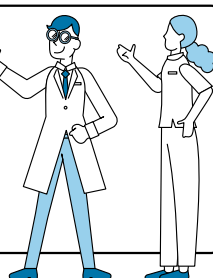
繰入金 9.0億円 10.3%

調整保険料収入 1.1億円 1.3%

財政調整事業交付金
1.3億円 1.5%

雑収入・その他
1,505万円 0.2%

みなさんの健康維持・増進のための健診や特定保健指導、健康づくりイベント等に支出しました。



雑支出ほか
879万円 0.1%

事務費
9,173万円 1.1%

保健事業費
3.6億円 4.2%

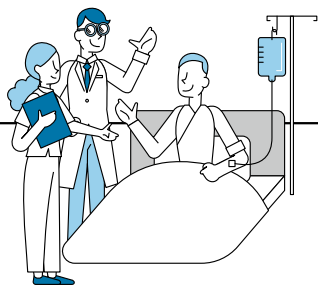
財政調整事業拠出金
1.1億円 1.3%

支出

保険給付費
42.8億円 50.2%

納付金
36.7億円 43.1%

みなさんが病気やケガをしたときの医療費や出産・傷病時の手当金として支出しました。



高齢者の医療費として国に支出しました。支出の約4割を占めています。



決算残金2.4億円は別途積立金として積み立てました。

介護勘定

収入支出
決算額

収入合計 **10億4,069万円**

支出合計 **9億7,671万円**

収入支出差引額 **6,398万円**

収入

介護保険収入
10.4億円 100%

その他 2.3万円 0.0%

支出

介護納付金
9.8億円 100%

その他 11.8万円 0.0%





12月1日、いよいよ健康保険証廃止



マイナ保険証の代わりになる「資格確認書」ってなに？

■資格確認書の概要

対象者	マイナ保険証を持っていない方・持っていてても利用できない方	
取得方法	自動交付	《2025年秋頃》マイナ保険証を持っていない方へ一斉交付します。 《新規加入時》マイナ保険証を持っていない方へ交付します。
	申請により交付	●マイナナンバーカードをなくした方や、有効期限が切れているなどで、一時的に資格確認書が必要な方 ●資格確認書をなくした方やき損した方 ●高齢の方や障害があるなどで、マイナ保険証の利用が難しい方
有効期限	3年	有効期限内に使用しなくなったとき、退職するときには必ず返却してください。

マイナ保険証に切り替える方が増えると事務コストもダウン！

COST DOWN!



健保組合では保険証が廃止されるより前(秋頃まで)に、マイナ保険証を持っていない方へ資格確認書を一斉交付しますが、現状、多くの方がマイナ保険証利用登録をされておらず、資格確認書交付・発送などのコスト増加が懸念されています。事業所担当者様への負担増も予想されます。ぜひお早めにマイナ保険証へ切り替えていただきますようご協力をお願いいたします。

保険証廃止後の
受診方法は2通り

2025年12月1日をもって、従来の健康保険証は利用できなくなります。12月2日からは「マイナ保険証」による病院受診が基本となります。

マイナ保険証を持っていない方には、健保組合から「資格確認書」が交付されます。秋頃にマイナ保険証を持っていない方に対して、健保組合から一括で自動的に交付する予定です。

マイナ保険証ならではの
メリットが受けられない！

資格確認書は、従来の保険証と同様に、病院等の窓口で提示することで受診ができますが、下記のようなマイナ保険証のメリットが受けられません。さらに、資格確認書には3年の有効期限があり、その都度更新が必要です。また、マイナ保険証を作成したときや会社を退職するときなどには、健保組合へ返却義務があります。

マイナ保険証のつくりかた

▶ マイナナンバーカードをつくる 交付までに約1か月かかります

くわしくは
マイナナンバーカード
総合サイト

①申請

- ・スマホ・PCから
- ・証明写真機から
- ・郵送で

②受け取り

- 交付通知書が届いたら市区町村の窓口へ取りに行く



▶ 保険証利用登録する

- ・スマホから(マイナポータルで)
- ・医療機関・薬局のカードリーダーで
- ・セブン銀行ATMで

マイナポータル



マイナ保険証のメリット

- 過去の診療記録、薬剤情報、健診結果を医師・薬剤師等に共有することで、より適切な医療を受けられます。

- 転職等をしたときも、おなじマイナナンバーカードを引き続きマイナ保険証として利用可能です。

- 各種の情報は、マイナポータルで自分でも閲覧できます。医療費通知情報のデータは確定申告で医療費控除を受ける際に使用できます。

- *マイナナンバーカード1枚で色々なことに利用できます。運転免許証としても使用できるようになりました。

令和8年度より「子ども・子育て支援金」が始まります

子ども・子育て支援金制度とは

子ども・子育て支援金制度は、社会連帯の理念を基盤に、子どもや子育て世帯を**全世代・全経済主体**が支える**新しい分かち合い・連帯の仕組み**です。

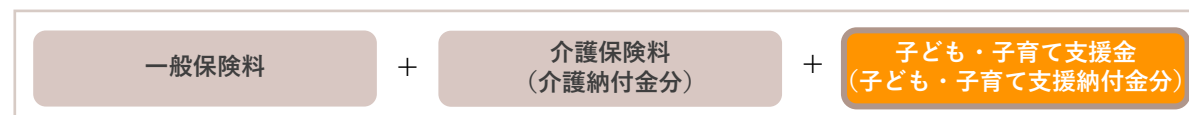
いつから？

開始時期について

- 子ども・子育て支援金は、**令和8年4月分保険料（5月納付分）**より一般保険料・介護保険料と合わせて徴収されます。



- 納入告知書（請求書）には、**第3の費目**として子ども・子育て支援金が追加されます。



※健保組合は、子ども・子育て支援金の**代行徴収的な**位置づけになります。

何に使う？

支援金の使途は

- 支援金を財源として、国が**こども未来戦略「加速化プラン」**の取り組みを実施します。
- 加速化プランとは、我が国の**少子化対策を促進**するために、児童手当の拡充等の給付を拡充するなど、さまざまな施策のことです。

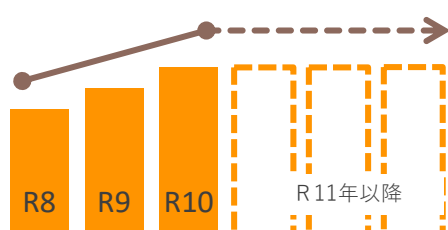
< 加速化プランの施策 >

- 妊婦のための支援給付 ● 出生後休業支援給付率の引き上げ ● 育児時短就業給付 等

いくら支払う？

どの程度の負担額か

< 支援金率・支援金の負担イメージ >



支援金額の計算方法

（標準報酬月額×支援金率※＝毎月の支援金額）

※支援金率は、令和8年度からスタートし、令和10年度にかけて**0.4%程度**に段階的に上がることが想定されます。

（参考）各年度における支援納付金の総額（医療保険制度全体）

R8年度…約6,000億円

R9年度…約8,000億円

R10年度…約1兆円

- ただし、国が令和10年度に支援納付金の最大規模を決めているため、今後、健康保険料や介護保険料のように**右肩上がりで増え続けることはありません**。
- 健保組合と協会けんぽには、国が一律の支援金率を示すこととなっています。

クイズに答えて

猛暑からの挑戦状!?

熱中症を回避せよ

「熱中症になるのは、日中屋外にいるときだけ」と思っていませんか？実は意外な場面でも熱中症は発症します。どんなときにどのような心がけが必要かを知らず、適切な対処ができないと命に関わる場合もあります。猛暑を無事に乗り切るためにも、クイズで知識を見直してみましょう。

まずはウォーミングアップ!

監修

松山大学特任教授/横浜国立大学名誉教授
田中 英登

Q 熱中症による救急搬送者と食中毒患者、多いのはどっち？



食中毒

VS

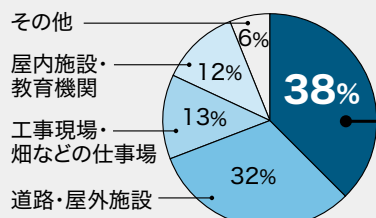
熱中症



A 正解は熱中症。食中毒の7倍です！

2024年の全国の熱中症による救急搬送者は97,578人。調査開始以降で最も多く、**増加傾向にもあります**。夏は「食中毒」も注意が必要ですが、それ以上に「熱中症」を警戒すべきと言えます。

●熱中症救急搬送者数のデータを見ると…



住居での
発症
が多い!



3人に1人
が入院!

約7倍!!

14,229人



食中毒

97,578人



熱中症

(出典)
消防庁:「令和6年(5月~9月)の熱中症による
救急搬送状況」
厚生労働省:「令和6年(2024年)食中毒発生状況」

熱中症基本クイズ

Q 水はのどが渴いてから飲めばよい?

A のどが渴いてなくても飲みましょう

のどが渴いたときにはすでに、水分が不足している状態です。1日あたり必要な水分摂取量は、コップ6杯(約1.2L)が目安です。ジュースなど糖分の多い飲み物は、「ペットボトル症候群」と呼ばれる急性の糖尿病を引き起こすおそれがあるため、日常的な水分補給は水やお茶(ノンカフェインのもの)がおすすめです。

あなたは今日、何杯飲んだ?

1日あたり
最低6杯が目安!



※からだを動かすとき、暑い場所で作業するときなどは、休憩のたびに水分補給を。
※腎臓や心臓などの疾患で治療中の方など、医師に水分の摂取について指示されている場合はその指示に従ってください。

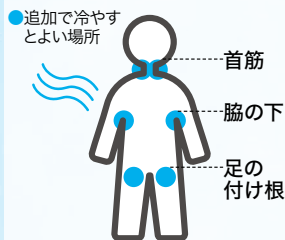
Q 熱中症の応急処置はおでこを冷やす?

A 全身を冷やし続けてください

熱中症が疑われる人がいたら、涼しい場所へ移動させて服をゆるめ、なるべく薄着にします。全身に水をかけて(水が足りないときは胸部に)うちわなどであおいで、体を冷やしてください。追加で首や脇の下、足の付け根を、冷たいペットボトルや保冷剤などで冷やすのも有効です。症状がよくならない場合は、すみやかに医療機関へ。

応急処置は
ココを冷やす!

全身に水を
かけてあおぐ!



意識がはっきりしない
ときは救急車を!

Q 睡眠不足や朝食抜きは熱中症と関係ある?

A はい、体調も熱中症に影響します

睡眠不足は体温調節機能の低下を招き、朝食抜きは水分・塩分不足を引き起こすため、熱中症のリスクが高くなります。また、二日酔いや下痢なども、体内の水分が不足しているため、熱中症になりやすい状態です。体調が万全でないときは、より注意して過ごすことが大切です。

あなたの
今日の体調は?

- ☒ 睡眠をしっかりとした
- ☒ 朝食をとった
- ☒ お酒を飲んでいない
(昨夜飲まなかった)
- ☒ お腹を壊していない
- ☒ かぜなどで体調を崩していない

チェックがつかない項目が
あったら要注意!

※上記に当てはまっても、乳幼児や高齢者、肥満の人、持病のある人(糖尿病、心臓病等)は熱中症になりやすいと言われています。

Q エアコンと扇風機の同時使いは電気代のムダ?

A いいえ、むしろ節約につながります

エアコンと扇風機・サーキュレーターを併用すると、冷気が循環し効率的に部屋を冷やすことができます。その分、エアコンの設定温度を高くでき、節約になります。電気代がもったいないとエアコンの使用を控える人もいますが、熱中症になっては本末転倒。病院のお世話になったりすれば、余計な医療費がかかることになります。

エアコン、
上手に使ってる?

- ☒ エアコン+扇風機・サーキュレーターも活用している
- ☒ 就寝中もエアコンを使用している*1
- ☒ 外からの熱が入らない工夫*2をしている
- ☒ フィルターは2週間に一度は掃除している

*1夜間であっても、寝汗などによる熱中症のリスクがあります。
*2カーテンや遮光フィルム、すだれ、よしずなど。

これを知ったら、 熱中症マスター!?

厚生労働省は熱中症の人やその恐れがある人を早く見つけて適切な対策を取るよう、2025年6月、企業に対して罰則付きで義務づけました。

Q 企業の熱中症対策が強化されたってホント?

A その通り。熱中症の危険性が増してきているからです

▶対象

「暑さ指数*」が28以上か、気温が31度以上の環境で、連続1時間以上、または1日4時間超の実施が見込まれる作業を行わせるとき。

*気温だけでなく湿度や風、日射・輻射などを考慮して熱中症のリスクを表した数値です。

▶義務化された内容

- ・熱中症の恐れがある労働者を早期発見し、社内で報告するための体制の整備
- ・重症化を防ぐための応急処置や医療機関への搬送などの手順の作成
- ・これらを周知すること

熱中症対策を
強化します!



\ これでクイズは終了です。/

外出するときは帽子や日傘を活用したり、暑い時間帯を避けたりして、熱中症に気をつけましょう!

!!
疑問を
解決!

健診結果のミカタ

コレステロール

「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!

??



脂質異常と言われたけれど、どの数字で判断するの?

中性脂肪、
HDLコレステロール、
LDLコレステロール
の値をチェックだ!



脂質異常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!

脂質異常とは?

脂質異常とは、血液中の脂質のバランスが崩れ、LDL(悪玉)コレステロールや中性脂肪が多すぎるか、HDL(善玉)コレステロールが不足している状態です。コレステロールや中性脂肪は本来、必要なものですが、脂質の濃度が高くなると血液がドロドロになり、さまざまな疾患の原因になります。

■脂質異常症の血管



血管の壁に余分な脂がたまり、こぶ(プラーク)に



プラークが破れると、血液が固まって血栓に

脂質異常だとどうなる?

放っておくと血管が詰まりやすくなり、心筋梗塞や脳梗塞のリスクが高くなります。

受診勧奨判定値と判定された人

すぐに医療機関を受診しましょう。LDLが180mg/dl以上の人は、100mg/dl未満の人に比べて心筋梗塞や狭心症のリスクが約3~4倍に、中性脂肪が300~499mg/dlの人は150mg/dl未満の人に比べて約2倍になるといわれています。

保健指導判定値と判定された人

食べすぎや飲みすぎ、運動不足などの生活習慣を改善する必要があります。特定保健指導の案内を受け取った方は、必ず受けるようにしてください。

医師に糖尿病・腎臓病を指摘されている方は、保健指導判定値内であっても、動脈硬化が進行している可能性があります。医療機関の受診をおすすめします。

太ってなくても脂質異常になる?

脂質異常症は太った人になる病気と思われがちですが、次のような場合には、外見が太ってなくても脂質異常症になることがあります。いずれにしても脂質バランスを改善するための対策が必要です。



隠れ肥満

筋肉量が少なく、脂肪が多い状態で、ダイエットをくり返した女性に多く見られます。正しい食生活と運動習慣が必要です。

閉経後の女性

脂質バランスを整える女性ホルモンが減るため、脂質異常を発症しやすくなります。今までの生活習慣の見直しを。

遺伝によるもの

遺伝による「家族性高コレステロール血症」の場合も。若くても心筋梗塞などのリスクがあるので、早期治療が重要です。

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



会社に自分が必要とされて
いない気がする



53歳の会社員男性です。打ち込む趣味もなく、これまで仕事一筋で働いてまいりました。休日出勤や終電帰りも苦ではなく、来る仕事は拒まずで、周りの人間より忙しいほど、やりがいを感じられていました。ところが先日、体調を崩して一週間ほど仕事を休んだときのこと。私がいなくても会社が普通に回っていたことで、自分の存在価値はそれほどでもなかったと気付かされました。それからというもの、どこか仕事に虚しさを感じるようになり、スイッチが切れたように気力が湧かなくなってしまうしました。休日はたまった疲れで起き上がれず、以前のように長時間労働をした翌日は体が重くて出社さえ億劫に感じてしまいます。このままでは先が不安です。どうしたらよいのでしょうか。



会社は
みんなで回っている

仕事を休んでも会社が普通に回っているのを目にすると、たしかに虚しい気持ちになりますね。自分なんかなくてよいのではないか、という思いにもなるでしょう。これは退職後の空虚感と共通した心理だと思います。

でも、落ち着いて考えてみてください。ある社員が何かの理由で働けなくなったときに仕事が止まってしまいうだと、会社としては大変です。ですから、しっかりと組織では、立場にかかわらず、ある人が休んだとしても、辞めたとしても、支障が起きないようにいくつかの対応策を用意しているはずなんです。ですから、自分が休んでも会社が回っているのは当然です。

あなたの人生の中心は
あなた

そこで、あなたを中心に視点を変えてみてはどうでしょうか。ここまで書いてきたことは、会社が動くかどうかという会社目線の考え方ですが、あなたを中心に視点を変えてみるのです。そもそもあなたは、何のためにこれまで仕事をしてきたのでしょうか。

仕事の社会的意味を感じていたからかもしれません。自分が好きなことだっ



たり、収入につながったりしたからかもしれません。同僚と力を合わせて課題に取り組むのが楽しかったり、上司や周りの人から仕事ぶりを認められるのが嬉しかったりしたからかもしれません。

このような自分にとっての意味を考えてみて、それを意識して生活するようにしていけば、先に進んでいく方向性が見えてきます。質問者の方は、年齢的にも、定年を迎える時期が近づいています。これを機会に、自分のこれまでの生き方を振り返り、自分にとって大切なものを意識できるようにすれば、定年後の生き方の方向性が見えてきます。そうすれば、まだ長いこれから先の人生を自分らしく生きていけるようになるはずです。

大野裕先生監修のウェブサイト

「こころコンディショナー」<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「こころコンディショナー」 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。



男性も知っておきたい「女性の月経」

女性の月経について、どれくらい知っていますか？女性がより働きやすくなるよう、男性も月経について知っておき、助け合える職場環境をつくっていくことが大切です。

監修

総合母子保健センター愛育病院
病院長 百枝 幹雄

女性の1ヶ月の体調変化

女性のからだは、女性ホルモンの分泌と月経に影響を受け、およそ1ヶ月の間で体調が大きく変化します。

これは、赤ちゃんを産むために女性だけがもつくみであり、月経前に体調が悪くなったり、月経中に出血したりお腹が痛くなったりするのは、当たり前にかかることなのです。

生活に支障が出るほど体調が悪くなる人もいて、月経前3～10日間の重い症状を「月経前症候群（PMS）」、月経中の2～7日間の重い症状を「月経困難症」といいます。

「月経」って何なの？

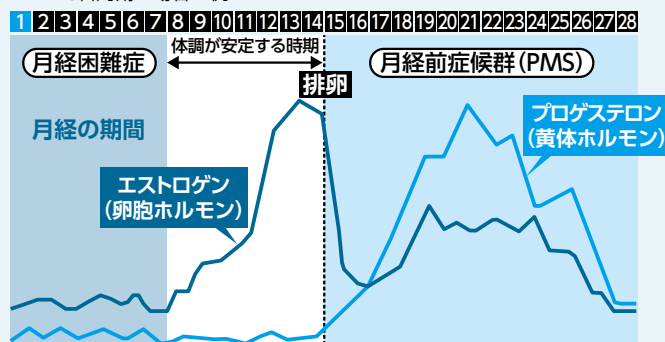
女性のからだのすこいしくみ！



女性のからだは、妊娠に備えて毎月「排卵」（卵巣で育った卵子が卵巣の外へ排出される現象）をして、子宮内に受精卵のベッドとなる「子宮内膜」という層をつくりまします。妊娠しなかった場合、子宮内膜は不要となり、はがれ落ちて血液（経血）とともに体外へ排出されます。これを「月経」（いわゆる「生理」）と呼びます。お腹や腰が痛くなるのは、子宮が経血を押し出そうとギュッと収縮するのが原因です。

■女性の月経・ホルモン分泌と体調の周期

※28日周期の場合の例



エストロゲン……女性らしいからだをつくる、子宮内膜を厚くして妊娠に備えるなどの働きがある。

プロゲステロン……子宮内膜を柔らかくして妊娠しやすい状態にする、妊娠を維持するなどの働きがある。



男性が月経について

誤解しやすいこと

- 月経は月に1回、1日だけ起こる → 誤り
経血は1日で出し切れず、3～7日間にわたって出血が続きます。
- 出血は自分でコントロールできる → 誤り
出血は我慢できるものではなく、タイミングも量もコントロールできません。

PMS・月経の症状

どのような症状が現われるかは人によってちがいます。働く女性を対象にしたアンケート*でも、症状が軽い人もいれば重い人もいて、個人差が非常に大きいです。

*6割近くの女性が月経痛で「仕事に支障がある」と回答
(東京都働く女性のウェルネス向上事業アンケート 2023年)

PMSの症状

イライラ、過眠、不眠、集中力低下、過食、頭痛、倦怠感、むくみ、胸の張りなど

月経の症状

腹痛、腰痛、頭痛、吐き気、胸の張り、下痢、倦怠感、疲労、むくみ、イライラなど

女性がPMS・月経のときに

会社で困ること

- 痛みがひどく、仕事に集中できない。休憩したり、休んだりしたいが、忙しくて休めない。
- 数時間に1回ナプキンを交換しなければならない。経血がもれていないか心配になる。
- イライラなど精神状態が不安定になり、いつものようにコミュニケーションがとれない。



本人・周囲は何かできる？

女性本人



- PMSや月経痛などの症状が辛い場合は、がまんせずに婦人科を受診してください。
- 婦人科では鎮痛剤や、低用量ピルなどのホルモン剤が保険適用で処方されます。比較的短期間で症状が軽減され、早く受診すればよかったと思う人も多くいます。
- 重い生理痛は、子宮内膜症などの病気がかかっている場合もあり、不妊や卵巣がんにつながることもあるので、早めの受診が大切です。

周囲の人



- 会社・職場全体では、休暇制度の充実や、休みやすい・トイレに行きやすいなどの環境整備、誰かが休む場合の適切な業務分担や人員配置が求められます。
- PMSや月経困難症の女性が求めているのは「上司や周囲の従業員の理解」です。周囲の人は、本人がおかれている状況を理解し、気にかける・相談に乗るなどが、まずできることです。その際は、決めつけたり、人と比較したりしないことが大切です。

身近に
迫る健康問題
ニュースワードここでは、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。監修 東北大学大学院医学系研究科公衆衛生学分野
准教授 田淵 貴大加熱式タバコは
害が少ない？

タバコ会社の広告には、加熱式タバコに対して「有害物質低減」とうたっているものがあります。健康へのリスクが少ない、受動喫煙がないと思って吸っている人が多いといわれていますが、実際の健康への影響はどのようなのでしょうか。

加熱式タバコは
禁煙に有効？

禁煙するために紙巻きタバコから加熱式タバコへ切り替えを考えている人がいます。禁煙へのステップとして有効なのでしょうか。



では、どのように禁煙すればよいのでしょうか。



LIVE

ニュースワード

加熱式タバコ

「加熱式だから大丈夫」ではない！？



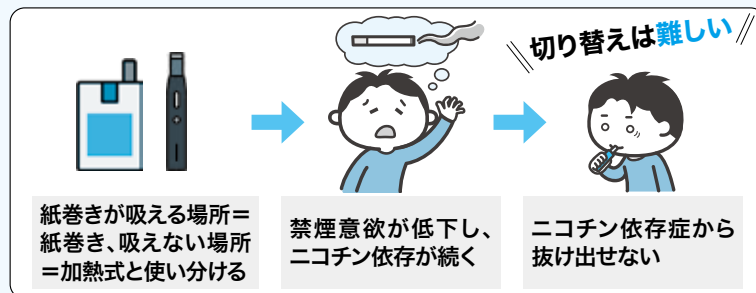
害が少ないタバコは存在しない

加熱式タバコは高温で加熱したタバコ葉の蒸気を吸い込むため、ニコチンや発がん性物質が含まれています。一部の有害物質の量は減っても、有害物質の種類は紙巻きタバコと同様に多く、健康へのリスクは少なくならないと考えられています。有害物質が十分に減っているとは言えず、「有害物質が少ない＝紙巻きよりも健康にいい」というわけではないのです。

また、加熱式タバコの煙は30～40cmの範囲しか見えませんが、呼気の勢いで約3m先まで到達しています。加熱式タバコを使用している父親の配偶者と子どもの尿中ニコチン濃度は、非喫煙者または非使用者の配偶者や子どもより高かったというデータもあり、**受動喫煙のリスクがあります。**

禁煙の手段にはならない

加熱式タバコの使用が禁煙に役立つという科学的根拠は示されていません。それどころか、加熱式タバコの使用や併用は、禁煙意欲を阻害し、むしろ禁煙しにくくする可能性が指摘されています。加熱式と紙巻きを併用して禁煙しようとするニコチン依存が維持されやすく、禁煙にはつながりません。



加熱式タバコも健康保険で禁煙治療が受けられる

禁煙外来では、**カウンセリングなどの心理療法と禁煙補助薬による薬物治療の両輪で禁煙を目指します。**カウンセリングでは、それぞれの健康状態や性格、生活に合わせた自己管理法や吸いたくなったときの対処法など実践的なアドバイスが行われます。このような心理療法に加えて、ニコチンパッチなどの薬物治療を併用することで、**比較的楽に禁煙を目指すことができます。**

健康保険の適用条件 //

- ニコチン依存症の判定テスト（TDS）で5点以上
- 1日の喫煙本数×喫煙年数＝200以上（35歳以上）
- 直ちに禁煙を希望し、治療を受ける文書に同意

費用：約13,000円（3割負担の場合）

期間：12週間で5回受診

※オンライン診療対応医療機関では2～4回目の診療はオンライン診療を選択できます。かかりつけ医などの場合は全5回ともオンライン診療が可能です。

市販の禁煙補助薬を使用する方法も

薬局やドラッグストアでニコチンパッチやニコチンガムを購入することができます。**禁煙外来に行く時間がないという人におすすめです。**

※ニコチンパッチの購入は、薬剤師による説明を受ける必要があります。



使用する補助薬は、それぞれの特徴を踏まえて選びましょう



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。



沖縄県
那覇市

首里金城町石畳道

～琉球の城下町を味わう坂道～

沖縄県那覇市にある首里金城町石畳道は、首里城を起点として16世紀ごろに作られた「真珠道」の一部です。首里城は2019年の火災で正殿などが焼失しましたが、現在は復元工事のようすが公開されています。

周辺は民家が多く、首里城公園とは一味違ったのどかな雰囲気、石垣も石畳も当時のまま残されています。石畳は昔ながらのデコボコ道で、見た目以上にのぼりがいがあります。休憩できるスポットも充実しているので、無理せずのんびり散策するのがおすすめです。



モデルコース

計 2.7km | 所要時間 約60分 | 消費カロリー* 約306kcal

*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 琉球文化のシンボルと記念撮影



守礼門

2千円札の図案にも使われた、首里城の代表的な城門。寄り道して、首里城公園内を見学してもよし。

ポイント② 沖縄県産のコーヒー豆を使ったエスプレッソ専門店



ROKKAN COFFEE SYURI

沖縄本島中部にある読谷村の作家による器でラテが楽しめる。季節の果物を使ったロールケーキもおすすめ。

ポイント③ お城・市街・海がそろった絶景が人気



東のアザナ

「アザナ」とは物見台のこと。首里城のなかで最も標高が高く、晴れた日には首里城正殿から沖縄の島々まで見渡せる。

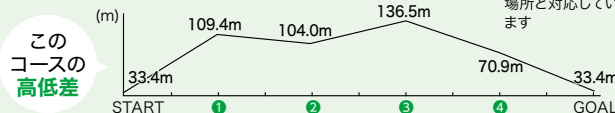
ポイント④ 天然記念物の大木で森林浴気分



首里金城の大アカギ

推定樹齢200年以上のアカギの木が自生しており、パワースポットとしても有名。静かな木陰で一息つきのにびったり。

GOAL



坂道 walk

Q & A

熱中症予防に有効な水分のとり方は?

のどが渇く「前」から少しずつ！
冷たいものを一気に飲むと胃腸への刺激や負担になるので、出発前から少しずつ水分補給しましょう。汗をたくさんかいた時はスポーツドリンクがおすすめ。

紫外線対策も忘れずに！



豚肉と夏野菜の しゃぶしゃぶサラダ



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“推し”◆

リボン状の野菜がちょっとおしゃれな「主役サラダ」。野菜をスライスすることで食べやすく、味もなじみます。豚肉のビタミンB₁やお酢のクエン酸、ズッキーニのビタミンCなど、夏バテ予防に役立つ栄養も豊富です。

* * *



材料



Point1 ピーラーを使えば、簡単に野菜のスライスができます。



Point2 塩と酒を加えることで豚肉の臭みが消えます。また、豚肉が硬くなるのを防ぐため、沸騰しないよう、火加減を調整してください。

♪ アイテム ♪

ピーラー

本来は皮むき器ですが、スライスや面取り等にも使える便利アイテム。千切りが簡単にできる「千切りピーラー」等もあります。

※刃が手指に当たらないよう注意して使用してください。

1人分 ●カロリー: 278kcal
●塩分: 0.8g

野菜はピーラーでらくらくスライス！
夏こそとりたい栄養がたっぷり、
カラフルなおかずサラダです

詳しい作り方は
こちら！



材料(2人分)

豚しゃぶしゃぶ用肉	150g
ズッキーニ	縦1/2本 (85g)
にんじん	縦1/4本 (30g)
ブロッコリースプラウト	10g
スイートコーン	20g
塩	小さじ1
酒	大さじ2
酢	大さじ1
しょうゆ	大さじ1/2
すりおろしにんにく(チューブ可)	小さじ1/4
ごま油	大さじ1/2
白いりごま	大さじ1/2

作り方

- 1 ブロッコリースプラウトは根元を切り落とす。ズッキーニとにんじんは、ピーラーでリボン状に薄くスライスする **Point1**。
- 2 大きめの鍋に湯を沸かし、ズッキーニとにんじんを10～15秒ゆで、ざるにあげる。
- 3 2の湯に塩と酒を入れてグラグラしない程度の火加減で **Point2**、豚肉を1枚ずつ広げて入れる。色が変わるまでゆでたら、ざるにあげて水気をよく切る。
- 4 ボウルに **A** を合わせ、2・3のゆでた野菜と豚肉、ブロッコリースプラウト、コーンを加えて全体を混ぜ合わせる。器に盛り付けて、最後に白いりごまを振る。

* **A**を「ポン酢+ごま油」にしても美味しく作れます。

* ゆでた豚肉は冷やすと硬くなるので、自然に冷ますのがベストですが、急ぐ場合は、ゆでた後すぐに氷水(または冷水)で軽く冷やし、キッチンペーパーで押さえるといいでしょう。また、冷蔵庫で冷やす場合は、野菜・調味料と合わせた後に10～15分冷やす程度にするのがおすすめです。

* 冷蔵の場合は3日、冷凍の場合は、空気をしっかり抜いた状態で2週間保存できます。

すぐに受診した方がいいのは、どんなとき？

監修
国立国際医療センター
国際感染症センター
総合感染症科
岩元 典子



Q

子どもが熱を出して
けいれんを起こした
場合、すぐに受診した
方がよいですか？

A

短時間に繰り返したり左右
で強さが違うときは、診療時
間外でも早めに受診した方
がよいでしょう。また、5分以上
続く場合は、救急車を呼んでく
ださい。



子どもの病気で、診療時間外でも受診した方がよいの
が迷うことも多いと思います。発熱や嘔吐・下痢があつて
も、水分がとれているときやいつも通りの機嫌の場合は、
診療時間内に受診すればよいでしょう。

夜間や休日でも受診した方がよいのは次のような場合
です。

- 3ヶ月未満の子どもで38℃以上の発熱
- ぐったりしている ● 咳が苦しくて顔色が悪い
- イチゴジャムのような便が出た
- 鼻血が出て圧迫しても止まらない など



次のようなときは一刻を争うので、**救急車を呼びます。**

- けいれんが5分以上続く
- 灯油や除光液を誤飲した
- 食物アレルギーのアナフィラキシーが疑われる
- 頭をぶつけた直後にぐったりして泣かない
- 顔面や広い範囲（全身の約10%）のやけど
- 熱中症で呼びかけに反応しない など



すぐに受診した方がよいか迷う場合は、自治体の電話相談
(こども医療電話相談: #8000) や日本小児科学会が運
営するホームページ(こどもの救急: <https://kodomo-qj.jp>)を活用してください。



健康情報

ファクトチェック!



甘いものを
食べなければ
糖尿病にならない



× 誤りです

甘くない糖質(炭水化物)にも注意!

糖尿病は、慢性的に血液中の糖が多く(血糖値が高く)
なる病気ですが、糖尿病の原因は、甘いものの食べすぎ
だけではありません。せんべいやスナック菓子など甘く
ないお菓子やアルコール(日本酒、ビール等)なども糖質
が含まれているので、とりすぎれば糖尿病リスクは高く
なります。ただ、糖質のとりすぎだけに気をつければいい
わけではなく、食事全体の量やバランスを改善すること
も大切です。

糖尿病は
他人事じゃない!

筋肉量が少なく筋肉の質が低下していると
高血糖になりやすく、やせている人や若い世
代でも糖尿病になることがあります。

巷でよく聞く健康情報は鵜呑みにしないよう注意が必要です。
ここでは、有名な健康情報の真偽を確認めます。
あなたも誤解している情報があるかも?

高

血糖状態がつづくとうなるの？

血液中の増えすぎた糖は全身の血管を傷つけ、さまざまな合併症
を引き起こします。合併症は「し→め→じ」の順に起こりやすく、動
脈硬化が進んで太い血管が傷つくと「え・の・き」を発症します。

■ 細い血管が傷ついて起こる(糖尿病3大合併症)

し 神経障害



手足のしびれなど

め 眼の障害 (網膜症)



視覚障害→失明

じ 腎臓の障害 (腎症)



腎機能低下→透析

■ 太い血管が傷ついて起こる

え えそ (壊疽)



足の組織が腐る

の 脳卒中



脳梗塞・脳出血

ぎ 虚血性心疾患



心筋梗塞・狭心症



糖尿病予防には食事と運動の両立が大切!

規則正しい食生活と運動習慣を心がけ、生活習慣の改善を。

- 食物繊維を多くとる
- 動物性脂肪は控えめに
- 腹8分目を意識する
- 1日合計60分からだを動かす



運動指導・監修
健康運動指導士
まえだ あき



ロコモ予防に!

今は始める

筋肉積立

筋トレは体力づくりや生活習慣病予防に役立つだけでなく、ロコモ予防にも効果的です。お金の貯金も大事ですが、将来の健康資産形成のためにも筋肉もしっかり積み立てておきましょう!

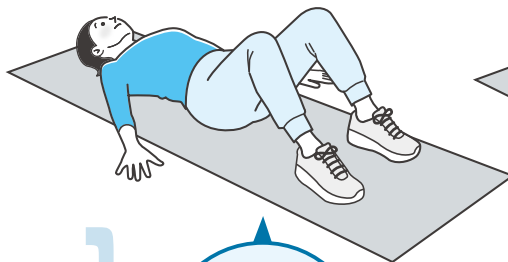
ロコモとは…筋力の低下や骨粗しょう症などにより運動器の機能が衰えて、介護が必要になったり、そのリスクが高い状態のこと。正式名称はロコモティブシンドローム。

ヒップリフト

仰向けで腰を持ち上げる動作を
繰り返すトレーニングです。

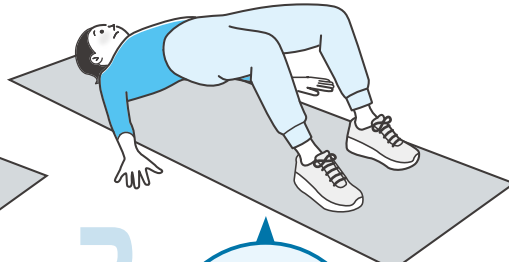
10回
×
3セット

- 1 仰向けに床に寝て、手を広げます。足は肩幅くらいに開き、両ひざを90度に立てます。
- 2 肩とひざのラインが一直線になるまで、ゆっくりと腰を持ち上げます。
- 3 3秒間キープしたら、ゆっくりと元の位置に戻します。



1

お尻や腰は床につけずに少し浮かせる



2

かかとで床を押すイメージで行うと効果アップ

どんな効果
がある?

ヒップリフトはお尻の筋肉、大臀筋のトレーニング。大臀筋はからだを支え、安定させる役割があるため、鍛えることで歩行時の安定や転倒防止につながります。大臀筋は大きな筋肉なので、鍛えると基礎代謝が上がり、やせやすくなる効果も。女性にとっては嬉しいヒップアップも期待できます。

筋トレを安全に効果的に行うために、動画で正しいフォームと動きをチェックしましょう。

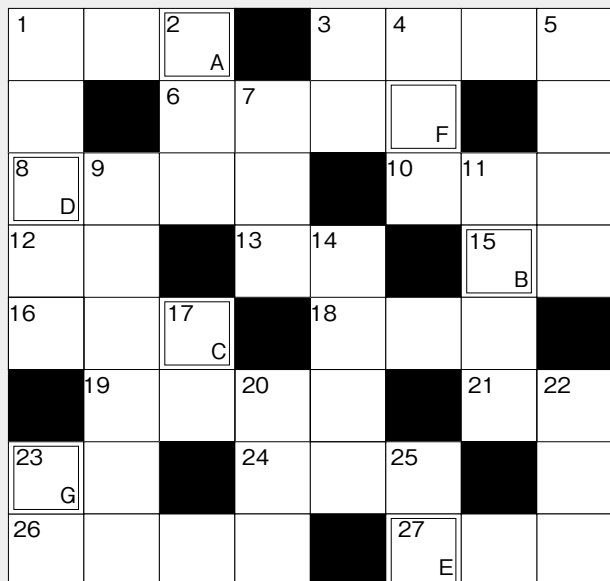
動画も
CHECK! /



健康

タテ・ヨコそれぞれのカギに対応する言葉をマス目にかたかなで入れてください(1マスに1文字)。A~Gの7文字をつなげると健康に関するキーワードができます。

クロスワードパズル



タテのカギ

- 1 外したら意外と優しい腫だった♡
- 2 ボクシングで引き分けの判定
- 3 シンデレラさん、もう片方は家にある?
- 4 塩かな?いや甘いぞ…と蟻たち
- 5 フリルいっぱい!メイドさんの定番衣装
- 7 奈良や甲府みたいな、凹んだ地形
- 9 両面が表。ひっくり返しても着られるよ
- 11 細くて白い指をたとえるお魚
- 14 SとNは仲良し、SとSは反発!
- 17 花札の八月、白い丸は何?
- 20 武闘派の二つトリさん
- 22 逆からよんでも「軽い○○○」
- 23 ウソ、恥、他人から連想する色
- 25 ケアレスやボカにご用心

ヨコのカギ

- 1 雪の代用が砂。○○○スキー
- 3 葉っぱ一枚唇に、一曲聴かせます
- 6 ドラえもんは猫型のコレ
- 8 ゴルフは、まずココにオンシなぎゃ
- 10 「肩たたき」は前からじゃ変!
- 12 僕、パパがロバで、ママが馬だよ
- 13 都道府県の長
- 15 テクテクはウォーク。タッタタッは?
- 16 サーファーはウエット、機動戦士はモビル
- 18 ああ、腹のたるみよ、背あぶらよ
- 19 タクトを振ってオーケストラを操る
- 21 この子、姉さんちの長男なんだ
- 23 あれこれ欲張って「○○蜂取らず」に
- 24 素麺に添える、青ジソや生姜
- 26 ママの後をヨチヨチ、水鳥一家
- 27 かぶりついて種ブツ、頬までベタベタ

ヒント 薬以外にもいろいろなものがそろろ

答え

A	B	C	D	E	F	G
---	---	---	---	---	---	---



試合で僕の生き様を 感じてもらいたい

15歳で一人アメリカに

小学生のときは空手をやっていましたが、体が小さく、学生ごとに分かれて試合をする空手では一度も勝てなかったんです。でも、「ボクシングなら体重別で試合ができるよ」と知り合いに勧められて、中学1年から本格的に始めました。プロになって世界チャンピオンになりたいと本気で思ったので、中学卒業後は高校には進まず、世界レベルのボクシング経験を積むために一人でアメリカに行きました。アメリカで大変だったのはやっぱり言葉。英語がまったくわからなかったたので、ボクシングを通じて必死に自分の気持ちを伝えようと思いました。向こうのジムの

練習は日本とはだいぶ違いました。日本だとサンドバッグを打ったり、ミットを打ったりという感じですが、向こうでは実戦中心でスパarringばかり。しかもみんな血の気が多くて、ガンガン攻めてくる。自然とメンタルも鍛えられましたね。ただ、時間にルーズで、スパarringの約束をしても相手が来なかったり、逆に来なくていい日に来たりすることもありました(笑)。厳しい練習の日々でしたが、「何のためにアメリカに来たのか？」を常に意識し、ボクシングに打ち込みました。



てくれた家族には本当に感謝しています。
疲れを取るには睡眠が大事
普段のトレーニングは週6日。試合前はアメリカで1ヶ月ほど合宿をするのが

プロボクサー (WBC・IBF世界バンタム級王者) 中谷 潤人さん

ルーティーンですね。
練習の疲れを取るためには、とにかく寝るのが一番。7〜8時間はしっかり寝ます。でも、じっとしているのは苦手なので、休みの日は家でくつろぐよりは、外に出かけます。動いてないとムズムズしちゃって(笑)。

食事でもストレスを感じないように、好きなものも取り入れつつ、バランスよく食べています。ただ改善の余地はあると思っていますので、必要に応じて栄養士の方にアドバイスをいただくなどして、無駄のない体づくりをしていきたいです。

人生をボクシングに捧げてきた

ボクシングはただの殴り合いではなく、その人の歩んできた人生がリングの上でぶつかり合うスポーツ。相手も自分も、それぞれの人生を背負って戦っている。そのぶつかり合いの中で生まれるドラマや感動が、最大の魅力ですね。試合を見て、僕の生き様を感じ、興奮してもらえたら嬉しいですね。



Profile

なかに・じゅんと

1998年1月2日生まれ。三重県出身。中学卒業後、単身渡米しボクシング修行。その後、現在のM.Tボクシングジムに所属し、17歳でプロデビュー。2020年にWBO世界フライ級王座、2023年にWBO世界スーパーフライ級王座を獲得。2024年にWBC世界バンタム級王座を獲得し、日本男子7人目の世界3階級制覇を達成する。2025年6月には、WBC・IBF2団体王座を統一。プロ戦績31戦31勝(24KO)。

※2025年6月時点の情報です。

photograph: 遠藤直次