

あなたのココロとカラダの元気を応援します

My Health

no.
126
2025
autumn

IBM 健保レポート

健保連が2024年度決算と 「『ポスト2025』健康保険組合の提言」発表

- 2 健保連が2024年度決算と「『ポスト2025』健康保険組合の提言」発表
- 4 マイナ保険証への切替はお済みですか
- 6 白い宝石のはなし
予防歯科と銭湯のヒストリー
- 7 こどもの医療
その抗菌薬、本当に必要ですか？
- 8 健診結果を大切に！ 血清クレアチニン、尿たんぱく
- 10 今だから食べたい旬の食材 カリフラワー／
心の不具合、ときほどきます
- 11 人生100年 動ける体を作る！
張力フレックストレーニング “しゃがむ” 張トレ
- 12 健保揭示板

安曇野神竹灯（長野県）

日本アイ・ビー・エム健康保険組合
<https://www.ibmjapankenpo.jp>

健保連が2024年度決算と「『ポスト2025』健康保険組合の提言」

健保連（健康保険組合）は2024年度の全健保組合の決算状況と、「『ポスト2025』健康保険組合の提言」を発表しました。

発表

2024年度決算状況

約半数の組合が赤字に

2024年度は保険料収入が増加したことで収支が改善し、経常収支は145億円の黒字となりました。保険料収入増加の要因は賃金の上昇（影響額+2,277億円）に加え、保険料率引き上げ（影響額+1,069億円）が大きく、147組合が保険料率を引き上げています。

しかし支出では高齢者等拠出金が対前年度+5.7%と、保険料収入の伸び（+4.9%）を上回る厳しい状況にあり、約半数の660組合が赤字となっています。



2024年度決算（見込み）経常収支の状況

	2024年度【決算】 （見込み）	2023年度【決算】	対前年度	
			増減額	伸び率
経常収入①	9兆2,677億円	8兆8,315億円	4,362億円	4.9%
保険料収入	9兆1,444億円	8兆7,184億円	4,261億円	4.9%
経常支出②	9兆2,531億円	8兆9,680億円	2,851億円	3.2%
保険給付費	4兆7,925億円	4兆7,301億円	623億円	1.3%
拠出金計	3兆8,591億円	3兆6,526億円	2,065億円	5.7%
後期高齢者支援金	2兆2,593億円	2兆1,526億円	1,068億円	5.0%
前期高齢者納付金	1兆5,995億円	1兆4,999億円	997億円	6.6%
保健事業費	3,912億円	3,815億円	97億円	2.6%
経常収支差引額（①－②）	145億円	▲1,365億円	1,510億円	－

拠出金の負担増は必至、子ども・子育て支援金制度も開始

団塊の世代が全員75歳以上となることから、後期高齢者支援金の中長期的に高い負担額のまま推移する見込みです。

また、2027年度以降は全国の前期高齢者数の割合が上昇に転じて前期高齢者納付金も増加するため、拠出金の負担増は必至です。

なお、2026年度からは新たに「子ども・子育て支援金制度」（納付金2,000億円超）が開始され、健康保険組合は、健康保険料・介護保険料とあわせて、子ども・子育て支援金を徴収することとなります。

「ポスト2025」健康保険組合の提言

健保連はこれまで、団塊の世代が全て75歳以上となる2025年に向けて、医療保険制度改革に関する各種の政策提言を行ってきました。しかし依然として現役世代に過重な負担を求める構造に変わりはなく、2025年以降も危機的な状況が続くものと見込まれます。

こうした危機感のもと、「『ポスト2025』健康保険組合の提言」がまとめられました。



想定される危機
医療費は大幅に増加し、2040年には70兆円を超え、その半分は後期高齢者の医療費が占める。

医療・介護の提供体制を抜本的に効率化しなければ必要な時に必要な医療が受けられなくなる。

現状の現役世代に偏重した負担構造のままでは、給付と負担のアンバランスが拡大する。

健康保険組合財政の悪化がさらに進めば、解散が相次ぐ事態にもなりかねず、国民皆保険制度を支える基盤が弱体化する。

以上のような危機的状況を打開し、大きく流れを変えなければ、将来に向けて国民皆保険制度を維持していくことができません。

加入者（国民）のみなさまへの「3つのお願い」と「4つの約束」

国民皆保険制度を守っていくために、みなさまに**3つのお願い**と、お願いをするにあたり「**4つの約束**」をして、みなさまの健康の保持増進を支えていきます。

3つのお願い



医療費のしくみや国民皆保険制度の厳しい状況についてもっと知ってください

自分自身で健康を守る意識をもってください。健診をきちんと受けてください

軽度な身体の不調は自分で手当てするセルフメディケーションを心がけてください



健康保険組合の4つの約束で後押し

各種健診を受診しやすいよう、こまめに働きかけます

予防・健康づくりに役立つ情報を提供します

一人ひとりの健康状態に合わせた丁寧な保健指導を実施します

職場環境に応じた予防・健康づくりに取り組みます（事業主との連携）



健康保険組合が取り組む「5つのチャレンジ」

4つの約束とともに、社会の変化等に対応し、以下のような先進的な独自の取り組みにもチャレンジしていきます。

多様な働き方に対応した保健事業の充実強化

かかりつけ医との連携

健康保険組合の発信力強化

データ分析強化による加入者サービスの充実

デジタル化による健康保険組合業務革新

国に対して実行、整備を求めること

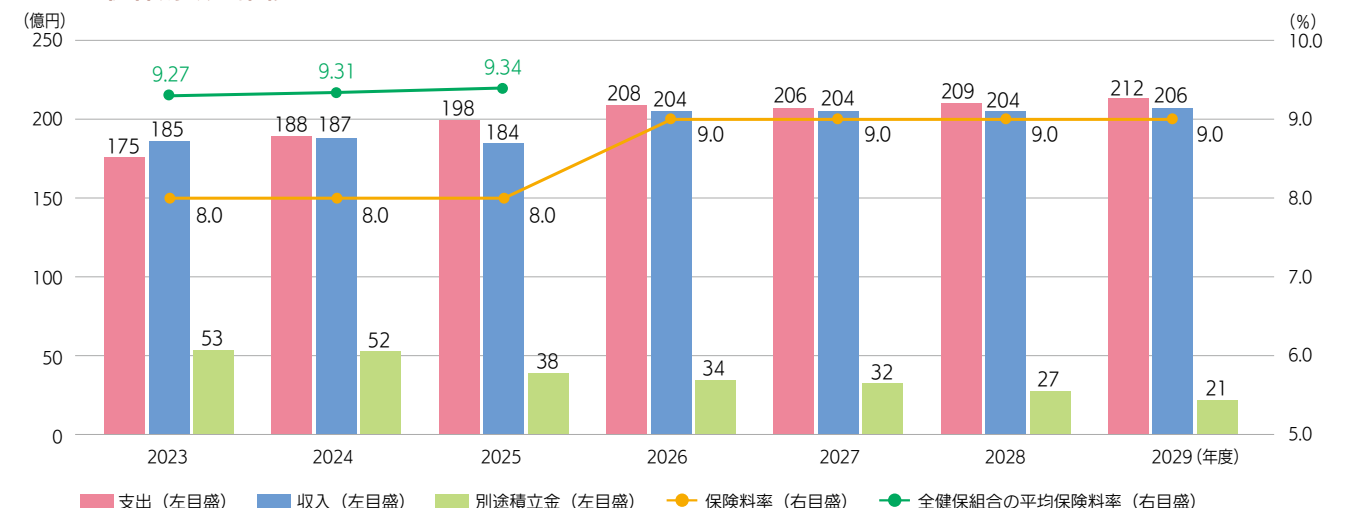
危機的な状況を打開し、大きく流れを変えていくために、高齢者の年齢区分の見直し等の負担の公平性の確保、保険料と公費（税）の負担構造の見直し、保険給付の見直し、医療提供体制の改革、医療DX施策の強化、国民への周知・啓発の実行、整備を国に対して求めています。

当健保組合の財政見通し

当健保組合の2024年度決算は、支出抑制の継続的な活動等により、経常収支で約2,400万円の黒字決算とすることができましたが、2025年度は高齢者拠出金が大幅に増加し、約14億円の赤字予算となっています。

健保連の発表においても高齢者拠出金は今後増加していくことが予想されており、健保財政への負荷はますます大きくなります。当健保組合では今後の動向を注視しつつ、堅実な事業運営に努めてまいります。

● IBM健保財政の推移（注：2026年度以降の保険料率を改定した場合のシミュレーション）



「『ポスト2025』健康保険組合の提言」の詳細は健保連HPをご覧ください。



マイナ保険証への切替はお済みですか

2025年(令和7年)12月2日から従来の保険証は使用できなくなります

My Health no.122 (2024年秋号)でお知らせした通り、マイナ保険証*を基本とする仕組みに移行となり、現在経過措置として利用可能な従来の保険証は2025年12月1日をもって完全廃止となり、利用ができなくなります。

*マイナ保険証とは、マイナンバーカードに保険証の利用登録をしたものです。

マイナンバーカードの保険証利用登録をされていない方には、2025年11月中に有効期限付きの資格確認書を一齐発行します

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、右頁のようなマイナ保険証のメリットは受けられません。

さらに、資格確認書には有効期限があり、都度更新が必要です。また、有効期限前に退職する時などには返却義務があります。

健康保険資格確認書	
家族(被扶養者)	
令和 7年 8月18日交付	
記号 000	番号 00000000 (枝番) 00
氏名	健保 太郎
性別	男
生年月日	平成 00年 00月 00日
認定年月日	令和 0年 00月 00日
被保険者氏名	健保 太郎
有効期限	令和 0年 00月 00日
保険者番号	0 6 1 3 3 9 4 6
保険者名称	日本アイ・ビー・エム健康保険組合

Q 保険証に記載されていた健康保険の記号・番号や保険者番号はどのように確認すればよいですか？

A マイナ保険証の利用登録をすると「マイナポータル」で記号・番号等を確認することができます。また、健保組合が提供する「資格情報のお知らせ*」でも確認できます。

*すこやかサポート Plus から被保険者の方が入手できます。▶



Q マイナ保険証は持っていますが、念のため資格確認書を発行してもらうことはできますか？

A 資格確認書は、マイナ保険証による資格確認ができない方に交付します。念のために交付することはできませんのでご了承ください。

Q マイナ保険証を持っているが、医療機関でマイナ保険証が使えない場合はどうすればいいですか？

A 医療機関等でマイナ保険証が使えない場合は、「資格情報のお知らせ*」をマイナンバーカードと一緒に提示することで保険診療を受けることができます。また、「マイナポータル」からも資格情報をダウンロードでき、PDF形式で保存することが可能です。医療機関の窓口で「被保険者資格申立書」に必要事項を記入・提出する方法もあります。



マイナポータル

Q セキュリティ面は大丈夫ですか？

A マイナンバーカードの電子証明書(ICチップ)には、保険証情報・医療情報などのプライバシー性の高い情報は入っていません。

マイナンバー総合フリーダイヤル **0120-95-0178**

受付時間 (年末年始を除く) 平日 9:30～20:00 土日祝 9:30～17:30

紛失・盗難による利用停止は 24時間365日受付！

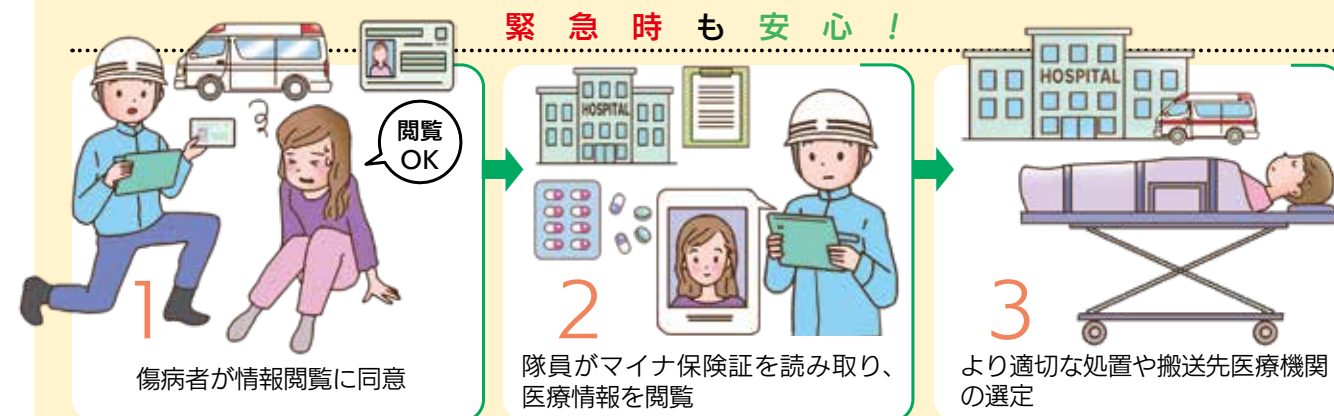
マイナ保険証のメリット

● 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。



● データに基づく適切な診断や処方が可能

過去の診療記録、薬剤情報、健診結果等を医師・薬剤師等に共有することで、飲んでいる薬の名前が分からないときも大丈夫。また、重複検査や重複投薬等が防止でき、より適切な医療を受けられます。(医療情報の共有はカードリーダーの画面で同意した場合のみです。)

医療機関での情報提供同意について

- 医療機関受付時にカードリーダーで「医療情報提供」に対し
 - 「同意する」を選ぶと、診療・薬剤情報等が共有されます。
 - 「同意しない」を選ぶと、情報共有されません。
- また、「マイナポータル」で事前に同意設定を登録できます。医療機関ごとの設定も可能です。



● 医療費が高額になったときの負担を軽減

手続きなしで高額療養費制度における限度額を超える支払が免除されます。(オンライン資格確認対応の医療機関では資格確認書でも同様に免除されます。)

● 健康保険が変わったときの手続きがスムーズ

転職等をしたときも、同じマイ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。(ただし、旧健康保険の脱退手続や新健康保険の加入手続、新健康保険へのマイナンバー届出は必要です)

● マイナポータルを活用

過去に受けた診療や薬の情報、健診結果はマイナポータルで自分でも閲覧できます。また、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利用できます。



9月中旬から開始！ **マイナ保険証のスマホ搭載**

2025年9月中旬から、機器の準備が整った医療機関・薬局でスマートフォンをマイナ保険証として使えるようになりました。利用するには、マイナンバーカードの保険証利用登録と、マイナンバーカードをスマホに搭載する事前準備が必要です。なお、医療機関・薬局がスマートフォンでの受付に対応していないケースもあるため、初めて利用する医療機関・薬局には引き続き実物のマイナンバーカードもご持参ください。

※マイナンバーカード機能のスマホ搭載はAndroidが2023年5月から、iPhoneが2025年6月から開始しています。



厚生労働省 ホームページ



「白い宝石のはなし」

歯科よもやま話

予防歯科と銭湯のヒストリー

加藤 元 (日本アイ・ビー・エム健康保険組合 予防歯科)

大きな富士山のペンキ絵を眺めながら、手足を伸ばして広い浴槽につかると、日ごろの憂さもあつという間に忘れて、心と体がほぐれていく、その魅力にとりつかれて足繁くさまざまな銭湯巡りをしています。高い天井に湯気抜きの窓、桶を置く音に石鹸や湯煙の香り、、、街の真ん中で、のれんをくぐると非日常をコイン(銭)で楽しめる別世界がそこにあります(図1)。



図1

銭湯とコレクションカード

さて、この銭湯ですが、ブッダを通じて、予防歯科や健康とつながっていることをご存じの方はまだ少ないと思います。

●ブッダと歯みがき

口や身体のおいをけがれとし、歯をみがき、身体を洗うことを普及させたのは、仏教の創始者であるブッダ(お釈迦様)です(図2)。



図2 ブッダ



図3 歯木

菩提樹の木の下でブッダが悟りを開いたのは有名ですが、その菩提樹の枝を切り取り、先端を噛みほぐして

歯をみがく道具を作り、口が臭い弟子たちに読経前に清めの儀式として歯をみがくように説きました。歯ブラシの元祖ともいえるこの枝で作った楊枝(図3)は、日本語では歯木(しばく)、サンスクリット語ではダントカーシュカといい、この「ダント」が「デンタル」の語源ともいわれています。



図4 房楊枝

江戸時代には、歯木と似た形の房楊枝(ふさようじ、図4)が、庶民に普及していました。仏教発祥の地インドでは、今もこの歯木で口を清掃する習慣が、一部に残っています。

●ブッダと銭湯

お風呂に入り身を清める習慣も、仏教の伝来とともに奈良時代に日本に渡来しました。僧侶の身体を清めるため、蒸し風呂のような浴堂という施設がお寺に作られましたが、庶民が入浴できる機会はめったにありませんでした。しかし、仏教の慈善事業として、病人や貧しい人々に浴堂を解放して入浴させる「施浴」が行われるようになり、これが日本の

公衆浴場の始まりといわれています。商売として庶民向けのお風呂の営業が始まったのは鎌倉時代ですが、普及したのは江戸時代になってからで、それまでは臭いを消すために「お香」が流行したと言われています。

ところで銭湯に神社仏閣に似た宮造の建物が多いことにお気づきではありませんか。これは関東大震災で壊れて焼けてしまった銭湯を再建するときに、より頑丈な建物をめざして宮大工が作った銭湯があり、それが庶民の大人気となり、東京を中心に宮造の銭湯が数多く建造されました。

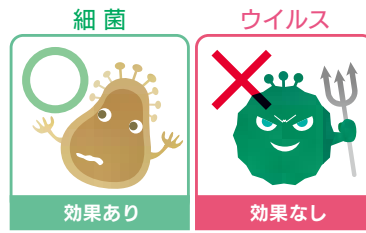
ブッダの教えと銭湯は、なにか見えない糸でつながっていたのかもしれないですね。おそらくブッダは口や身体をきれいにすることが、心身ともに健康に繋がることも悟られていたのでしょう。



そのような思いを馳せながら、口と身体、そして日常たまっていくモヤモヤを、銭湯できれいさっぱり洗い流しにいきませんか。

その **抗菌薬**、 本当に必要ですか？

「かぜや胃腸炎は抗菌薬で治る」と思っていないですか？ 抗菌薬は「細菌」に効く薬です。「ウイルス」を原因とする嘔吐や下痢を止めたり、熱を下げたりする働きはありません。抗菌薬をのめば、どんな病気でも良くなるわけではないのです。



かぜは抗菌薬では治りません

感染症を引き起こす細菌とウイルスは全く別のもので、大きさや構造、薬剤の効き方等が異なります。

抗菌薬は細菌による感染症を治療する薬です。ウイルスが主な原因である一般的なかぜ（発熱・のどの痛み・咳・鼻水等）や胃腸炎には効果がありません。それどころか、のどや皮膚、腸などに無数に棲んでいる細菌のバランスを崩して病原菌の侵入リスクを高めたり、免疫機能を整える有益な細菌にまでダメージを与えて、嘔吐や下痢、皮疹などを引き起こしたりすることもあります。抗菌薬の使用は腸内フローラ^{*}の観点からも必要最小限にすることが重要です。

不適切な使用で、薬剤耐性菌が出現

細菌感染症と診断され、抗菌薬を処方されたにもかかわらず、症状が治まったからと自己判断で服用をやめると、体内の病原菌が変化して、抗菌薬が効かない薬剤耐性菌が出現するリスクが高まります。体内に薬剤耐性菌を保菌してしまうと抗菌薬で治せるはずの病気に薬が効かず、とくに乳幼児や妊婦、高齢者は重症化・難治化してしまうおそれがあります。

抗菌薬に関する正しい知識を身につけて、薬剤耐性菌からこどもを守りましょう。

^{*}健康に影響を及ぼすと考えられる多種多様な腸内細菌集団のこと。体内の細菌のうち約9割が腸内に棲むといわれる。

この病気に **抗菌薬** 効く？ 効かない？

抗菌薬の効果が期待できるもの

細菌感染症

溶連菌性咽頭炎

肺炎球菌性肺炎

百日咳

マイコプラズマ肺炎

細菌性腸炎が疑われ、血圧低下や意識障害等の症状があるとき

急性中耳炎で症状が改善されないとき

中等症以上の急性副鼻腔炎で発熱や痛みが続くとき

伝染性膿痂疹（とびひ）

※抗菌薬の効果が期待できる病気はほかにもあります。

抗菌薬の効果が期待できないもの

ウイルス感染症

非感染性疾患

一般的なかぜ 急性咽頭炎

急性気管支炎

インフルエンザ 新型コロナウイルス

嘔吐下痢症（ノロ、ロタなど）

みずぼうそう はしか（麻疹）

風疹 リンゴ病 ヘルパンギーナ

手足口病 プール熱

慢性呼吸器疾患

など

Q

こどもに
抗菌薬 は
のませないほうが
いいの？



そうでは
ありません。



細菌感染症に対して抗菌薬が処方されたら、**医師の指示どおり全部のみきってください**。残った抗菌薬を後日のんだり、人にあげたり、もらったりしてもいけません。

抗菌薬は、必要なときに用量・用法を守って服用する、必要がなければ使わないことが大切です。これはこどもに限らず、大人も同じです。

健診結果を大切に！

検査項目でわかるカラダの変化と改善のしかた

血清クレアチニン、尿たんぱく

血清クレアチニンが上昇している、尿たんぱくが陽性と出ている場合、腎臓の機能低下が始まっているかもしれません。腎臓は機能低下が進行するまでほとんど自覚症状がなく、慢性的に低下した腎機能は元に戻すことができません。そうなる前に、検査結果をよく理解し、早期に対処しましょう。

血清クレアチニン、尿たんぱくとは？

クレアチニンとは、筋肉を動かすためのエネルギーを使ったあとに生じる老廃物で、血清クレアチニンはその血中濃度を示します。腎機能が低下すると血中に蓄積し、数値が上昇します。

尿たんぱくは、尿中に一定量以上のたんぱく質が検出される状態をいいます。腎臓が尿をつくる際、体に必要なたんぱく質は再吸収されて血液に戻りますが、腎機能に異常が生じると再吸収されず、尿中に漏れ出すことがあります。

数値が悪くなる原因

主な原因はいくつかありますが、近年、最も多いとされているのが糖尿病や高血圧などの生活習慣病です。

例えば、糖尿病では高血糖が続くことで腎臓の糸球体に負担がかかり、濾過機能が障害されます。このような状態は「糖尿病性腎症」といい、糖尿病の三大合併症の1つです。

また、高血圧では「高血圧性腎硬化症」といって、腎臓の細い血管や糸球体が硬くなり、機能低下を引き起こします。

さらに、肥満や脂質異常症も腎臓の血管障害を促進し、同様のリスクを高めます。

健診結果からわかること

腎機能が低下しても進行するまでほとんど症状はありませんが、尿たんぱくは比較的早期に見られることがあります。尿たんぱくを放置していると、腎機能低下が進行し、血清クレアチニンも高くなっていきます。

●血清クレアチニン

	基準値	異常なし	要生活改善 / 経過観察	要再検査（3カ月以内）	要精密検査
男性	0.61 ～ 1.04 (mg/dL)	1.00 以下	1.01 ～ 1.09	1.10 ～ 1.29	1.30 以上
女性	0.47 ～ 0.79 (mg/dL)	0.70 以下	0.71 ～ 0.79	0.80 ～ 0.99	1.00 以上

●尿たんぱく

異常なし (-)	要生活改善 / 経過観察 (±)	要再検査（3カ月以内） (+)	要精密検査 (2+) 以上
-------------	---------------------	--------------------	------------------

併せてチェックしたい「eGFR(推算糸球体濾過量)」

腎臓の働きをより正確に評価するために用いられる指標で、糸球体が1分間にどれくらいの血液を濾過できるかを示します。血清クレアチニンと年齢、性別などをもとに計算され、健康な状態のeGFRはおおよそ「100mL/分/1.73m²」です。

eGFRが60mL/分/1.73m²未満の場合、腎機能が低下している状態と考えます。生活習慣の改善と、専門医への相談をお勧めします。



新たな国民病、「慢性腎臓病（CKD）」

「慢性腎臓病（CKD）」は1つの病気を表す病名ではなく、血液検査や尿検査などによって、血清クレアチニンや尿たんぱくの異常が3カ月以上にわたって確認されると診断されます。日本のCKD患者数は約1,330万人ともいわれ、「新たな国民病」として問題となっています。

●慢性腎臓病（CKD）のステージ別腎機能障害度（Gステージ分類）
eGFRの値に基づいてステージG1からG5までの5段階に分類されます。

ステージ	G1	G2	G3a	G3b	G4	G5
腎機能	90%以上 正常または高値 	60～89% 正常または軽度低下 	45～59% 軽度～中等度低下 	30～44% 中等度～高度低下 	15～29% 高度低下 	15%未満 末期腎不全
治療法	生活改善・食事療法・薬物療法					透析療法・腎移植

数値を改善する生活

食 事

●減塩

最も重要なのが減塩です。高血圧はCKDの原因となり、さらに血圧が高い状態が続くことで悪化させます。また、とりすぎた塩分は糸球体の濾過機能に負担をかけるほか、尿たんぱくの増加にも関連していることがわかっています。

減塩を成功させるポイント

- ・塩分の多い食品に注意する
練り物や加工肉などの加工食品にも注意しましょう。
- ・味付けや調味料を工夫する
だしや素材の旨み、わさびやしょうが、カレー粉など、薬味や香辛料の風味を活かしましょう。

●アルコールはほどほどに

脱水状態を引き起こしたり、血圧を上昇させたりするリスクがあります。また、1日当たり男性は2単位以上、女性は1単位以上で生活習慣病のリスクが高まるとされています。

お酒の 1単位	●ビール……………500ml（ロング缶1本） ●日本酒……………180ml（1合） ●焼酎……………110ml（0.6合） ●ウイスキー………60ml（ダブル1杯） ●ワイン……………180ml（グラス1杯程度）
------------	--

●たんぱく質、カリウムは医師に相談を

腎機能の低下が進んでいると、たんぱく質やカリウムのとりすぎが腎臓に負担をかける場合があります。やみくもに制限するのではなく、医師に相談し、指示に従うようにしましょう。



毎日の生活で取り組みたいこと

●適度な運動を習慣にする

近年の研究で、適度な運動はCKDの予防・改善に有効であることがわかってきました。ウォーキングやラジオ体操など、気軽に行うことのできる運動を日々の習慣にするようにしましょう。



運動を行うときの注意点

CKDと診断されている人は、運動を始める前に医師に相談し、どの程度の運動が可能なのかを確認する

運動中や運動後は、適切な水分補給を心がける

体調が悪いときは無理をしない



●喫煙者は直ちに禁煙

ニコチンや一酸化炭素などの有害物質は、腎臓の細い血管の血流を悪化させます。



●質の高い睡眠をとる

慢性的な睡眠不足は、自律神経やホルモンのバランスを崩し、糖尿病や高血圧といった腎機能低下の原因疾患を悪化させます。



質の高い睡眠のために

- ・就寝時間と起床時間を一定にして、規則正しい生活をおくる
- ・朝、目覚めたらカーテンを開けて日光を浴びる
- ・夜寝るとき以外に布団やベッドで横にならない
- ・就寝前はスマホ等を控える
- ・就寝前の飲酒は控える

●ストレスをためない

過度のストレスは血圧や血糖値を上昇させるとともに、暴飲暴食、喫煙、睡眠不足などといった不健康な生活習慣につながりやすく、リスクを高める要因となります。



腎機能が気になる人にもおすすめ



カリフラワー

秋の深まりとともに旬を迎えるカリフラワー。ビタミンやミネラル、食物繊維などが豊富に含まれています。なかでも注目したいのがビタミンC。100gあたりのビタミンC含有量は、同量のレモン果汁に匹敵し、加熱しても失われにくいことから“畑のレモン”とも呼ばれています。

一方で、カリウムの含有量は比較的控えめなため、腎機能が気になる人も取り入れやすい野菜の1つです。



おすすめのレシピはコレ!

カリフラワーの焼きびたし

〈材料・2～3人分〉

カリフラワー……1株 (250gくらい)
塩……………小さじ0.5
ごま油……………大さじ1.5
① みりん……………大さじ1.5
しょうゆ……………大さじ1.5
顆粒だし……………小さじ1
水……………300ml
輪切り唐辛子……………適量



〈作り方〉

- ① カリフラワーを小房に分け、茎の部分は厚めに皮をむいて一口大に切る。
- ② ①を容器に混ぜておく。
- ③ フライパンにごま油をひいてカリフラワーを入れ、塩を全体にふりかけ、蓋をして中火で4分ほど蒸し焼きにする。
- ④ 蓋を開けて全体を混ぜ、再び蓋をして1～2分蒸し焼きにする。
- ⑤ カリフラワーに焦げ目がついたら①と輪切り唐辛子を加え、中火でさっと煮立たせる。



心の不具合、ときほどこします

なんとなく上手くいかない…、腑に落ちない…

ちょっとした不具合が大きな塊となる前に、悩める人々の心に寄り添う福西先生がいきいきと暮らすヒントをくれます!

監修/南青山アンティーク通りクリニック院長 福西 勇夫 (精神科医)

Q 決まった道順・手順にこだわる

A 小さな変化の刺激は心身を健康に、人生を豊かにします!

変化を好まないという人は、世の中にはたくさんいます。ただ、毎日の生活をワンパターンに保つことは、安定感や安心感をもたらす一方、新しい刺激が入りにくくなるという側面もあります。変化の少ないライフスタイルは居心地がよいかもしれませんが、脳の活性化や感性の広がりを妨げ、気づかぬうちに柔軟性を失ってしまうこともあるということです。

意識的に行動の幅を広げることは、心身の健康維持に大きなプラスとなります。例えば、食事であれば、嗜好に少し変化を加えてみましょう。普段は選ばない野菜や調理法を試すだけでも、味覚の幅が広がり、栄養バランスが改善されます。また、通勤や買い物のルートをあえて変えてみると、これまで気づかなかった景色やお店を発見したり、人との交流が生まれたりすることもあるでしょう。こうした変化を積み重ねることで、自分の世界が少しずつ広がり、人生の豊かさや楽しみを感じやすくなります。



安心感を保ちつつ、新しいことをバランスよく取り入れる

行動のバリエーションを増やすことは、脳を鍛えるトレーニングにもなります。新しいルートややり方を試すことで、普段使っていない神経回路が刺激されます。これが脳の柔軟性を高め、学習力や記憶力の向上につながります。

また、同じことのくり返しは脳を「省エネモード」にしてしまいがちですが、新しい挑戦は脳を活性化させるため、老化による認知機能低下を防ぐ効果も期待できます。

だからといって、無理に大きな変化を求める必要はありません。まずは、「いつも飲んでいるお茶を違う種類にしてみる」、「週に一度だけ、いつもと違うスーパーに行く」などの小さな一歩からで十分です。

安心感を保ちつつ、新しいことをバランスよく取り入れることが、より充実した毎日を過ごす秘訣です。

>>> 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



“しゃがむ” 張トレ

カエルスクワット 草むしりなどをして腰や膝を痛めない体へ!

STEP 01

両足を肩幅に開き、つま先は外側に向け、両手で合掌のポーズをとる。



STEP 02

膝をつま先の方へ開きながらお尻を落とし、肘で膝を外へ押す。そのとき、なるべく背骨を上へ伸ばしておく。

内ももの伸びを意識しながら
5秒キープ×5回 行う

※足首が硬くてバランスを崩してしまう人は、踵が浮いてしまってもOK。



応用編 さらに動ける体!

サイドスクワット

STEP 01

両足を大きめに開き、両手で合掌のポーズをとる。



STEP 02

片方の膝をつま先の方へ曲げ、もう片方の膝は伸ばしたままお尻を落とす。そのとき、なるべく背骨を上へ伸ばしておく。

内ももの伸びを意識しながら
左右交互に
5秒キープ×5往復 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/25autumn01.html>



注:運動前後は、水分を摂取し、適度に柔軟体操を行きましょう。また周囲の状況に注意し、無理をせず、ご自身の健康状態に合わせて運動を行きましょう。

Trainer's Advice

筋トレと張力フレックストレーニングは何が違う?

筋トレで筋力を鍛えることはもちろん大切ですが、張力を鍛えることはさらに重要です。なぜなら張力を鍛えれば、加齢とともに衰えていく4つの体力要素、筋力・柔軟性・バランス・姿勢を同時に鍛えることができるからです。その結果、人生100年動ける体を手に入れることができます。



保険料納入証明書（特例退職被保険者）を 1 月下旬にお送りします

特例退職被保険者の方には 2025（令和 7）年の健康保険料の納入証明書を 2026 年 1 月下旬にお送りします。

納入証明書は、2 月 16 日からの確定申告の際、社会保険料控除を受けるための確認資料としてご利用ください。なお、申告資料として当該証明書を添付する必要はありません。

■ 証明期間 2025 年 1 月から 2025 年 12 月までの納入期間分

■ 証明金額

- 2025 年 1 月 1 日から 12 月 31 日までに入金確認ができた保険料合計額
- 65 歳以上の方の介護保険料は、65 歳の誕生月以降は市町村（東京特別区を含む）から直接徴収されますので、この証明金額には含まれません。

★ 任意継続被保険者の方で、健康保険料の納入証明が必要な場合は、2026 年 1 月下旬以降にお問い合わせください。

★ 2026（令和 8）年度の保険料ならびに保険料納入通知書については、2026 年 3 月初旬のご案内となります。

医療費控除の申告

原則として「医療費控除の明細書」の添付が必要です

医療費控除の申告には、明細書の添付が義務付けられています。なお、記載内容確認のため、医療費の領収書の提示または提出を税務署から求められる場合がありますので、領収書は 5 年間は保存しておく必要があります。明細書の作成にあたっては、すこやかサポート Plus の「医療費と給付金支給額」や「マイナポータル」をお役立てください。

また、市販薬の購入費だけを対象とした医療費控除の特例「セルフメディケーション税制」の場合も原則、領収書でなく明細書の添付となります。

※医療費控除及びセルフメディケーション税制の詳細、各明細書のダウンロード等は国税庁の HP へ（<https://www.nta.go.jp>）。
また、問い合わせ等は最寄りの税務署へお願いいたします。

申し込み期間を 1 月 31 日まで延長します

家族健診のお申込みはお早めに

Step1
健診機関を選ぶ



Step2
健診項目を確認



Step3
Web から申し込む



★ 編集後記 ★

今年も残すところ、1 カ月余りとなりました。ますます寒くなりますが、ご自身、ご家族ともに体調管理にはくれぐれもお気を付けください。コロナ、インフルエンザ等、感染予防には引き続き、うがい・手洗いの励行に心がけましょう！

● 「My Health」へのご意見・お問い合わせは、当健保組合ホームページの「Web でのお問い合わせ」まで