

健保だより

第142号

2026-8



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、右足を斜め下に、対角線になるように伸ばします。



2 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



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を同様に行います。

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を同様に行います。

詳しくは動画をcheck!

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



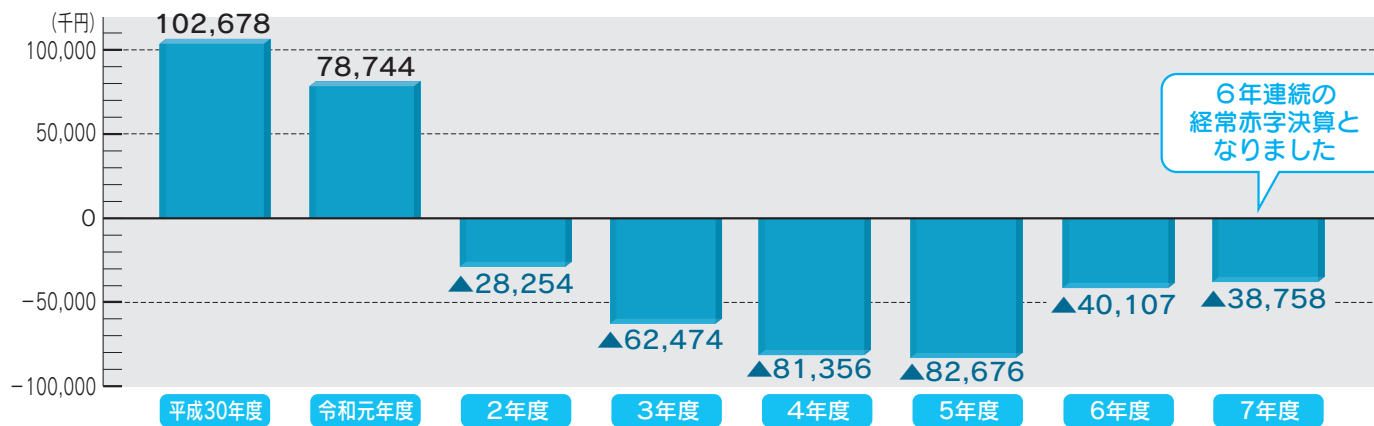
夏の冷えや疲れが残る秋の体は、自分で思っている以上にこり固まっています。デスクワークや長時間の運転などで座ったまま動かないでいると、背中や腰の血流が滞り、冷えがさらに悪化すること。仕事の合間や入浴後に、縮んだ筋肉をゆっくり伸ばして、秋の座り疲れを解消しましょう。

リーガル健康保険組合の財産

【一般勘定】 (単位：千円)				
令和7年度末	準備金	別途積立金	退職積立金	その他
預金・信託	156,323	61,261	0	—
基金委託金	3,620	—	—	—
出資金	—	—	—	—
預託金	—	—	—	—
器具	—	—	—	—
計	159,943	61,261	—	—

【介護勘定】 (単位：千円)	
令和7年度末	準備金
預金・信託	18,626
計	18,626

経常収支差引額8年間の推移



経常収入…収入総額から調整保険料収入、繰越金、繰入金、国庫補助金収入（特定健康診査・保健指導補助金を除く）、財政調整事業交付金を除いた額

経常支出…支出総額から財政調整事業拠出金と、還付金のうち調整保険料還付金を除いた額

医療費と納付金の負担が重く 6年連続の経常赤字に



◆当健保組合の決算状況

令和7年度は、経常収入合計549、820千円、経常支出合計588、578千円で、38、758千円の赤字（6年度40、107千円、5年度82、676千円の赤字）となりました。赤字幅は改善したものの6年連続の経常赤字決算でした。

前年度に比べ収入面では、健康保険収入が22、895千円減の547、059千円、別途積立金繰入金が23、173千円減の50、000千円、国庫補助金収入が2、467千円増の9、512千円、財政調整事業交付金が40千円減の3、479千円、雑収入が1、646千円減の920千円、収入合計は43、778千円減の617、932千円でした。

当健康保険組合の令和7年度決算が、去る7月16日に開催された第186回組合会において承認され決定いたしました。

経常収入額	549,820千円
経常支出額	588,578千円
経常収支差引額	▲38,758千円

令和7年度 収入支出決算概要表

一般勘定

●収入の部 (単位：千円)			
科目	令和6年度決算額	令和7年度決算額	
保険料	569,770	546,877	
国庫負担金収入	184	182	
調整保険料収入	5,262	5,483	
繰入金	73,173	50,000	
国庫補助金収入	7,045	9,512	
高齢者医療支援金等負担金助成事業費	6,744	9,149	
特定健康診査・保健指導補助金	301	363	
特定健康診査等事業収入	0	1,331	
出産育児交付金	191	148	
財政調整事業交付金	3,519	3,479	
雑収入	2,566	920	
合計	661,710	617,932	
経常収入合計	573,001	549,820	

●支出の部 (単位：千円)			
科目	令和6年度決算額	令和7年度決算額	
事務所費	18,896	20,326	
保険給付費	349,886	337,282	
法定給付費	342,298	330,347	
付加給付費	7,588	6,935	
納付金	224,521	212,230	
前期高齢者納付金	111,837	85,383	
後期高齢者支援金	112,684	126,847	
保健事業費	19,022	17,750	
特定健康診査事業費	1,939	2,075	
特定保健指導事業費	3,392	1,642	
保健指導宣伝費	1,312	1,475	
疾病予防費	11,884	12,063	
体育奨励費	495	495	
還付金	0	129	
財政調整事業拠出金	5,250	5,478	
連合会費	783	862	
合計	618,358	594,057	
経常支出合計	613,108	588,578	

令和7年度 収入支出決算概要表

介護勘定

●収入の部 (単位：千円)			
科目	令和6年度決算額	令和7年度決算額	
介護保険収入	86,228	71,305	
繰越金	70,000	80,000	
雑収入	0	2	
合計	156,228	151,307	

●支出の部 (単位：千円)			
科目	令和6年度決算額	令和7年度決算額	
介護納付金	71,816	77,652	
雑支出	1	1	
合計	71,817	77,653	

◆医療費の節減に引き続きご協力ください

令和7年度は団塊世代がすべて75歳以上の後期高齢者となり、高齢者医療制度のさらなる改革が急務になっています。今後も診療報酬改定や高額薬剤の増加などによる医療費の増大に加え、現役世代の減少に伴い、高齢者医療への納付金負担がさらに増加すると見込

まれており、組合財政は厳しい状況が続く見通しです。

当健保組合では、このような厳しい状況下においても、加入者の皆さまの健康維持・増進をサポートするため効果的な保健事業の実施に努めてまいります。皆さまも健保組合を取り巻く現状をご理解のうえ、引き続きご自身の健康づくりと医療費の節約にご協力いただきますようお願いいたします。

◆医療費の節減に引き続きご協力ください

令和7年度は団塊世代がすべて75歳以上の後期高齢者となり、高齢者医療制度のさらなる改革が急務になっています。今後も診療報酬改定や高額薬剤の増加などによる医療費の増大に加え、現役世代の減少に伴い、高齢者医療への納付金負担がさらに増加すると見込

1 決算基礎数値等について

- 年間平均被保険者数 …… 1,364人（前年度比2名減）1,305人（令和8年3月末現在）
- 平均年齢 …… 47.70歳（男 48.62歳 女 46.73歳）
- 年間平均標準報酬月額 …… 294,939円（前年度比4,553円増）
- 被扶養者数（3月末現在） …… 561人（前年度同月比38名減）
- 被保険者1人当たり被扶養者数 …… 0.43人
- 保険料率（調整保険料率含む） …… 105.0/1,000（事業主 60.9/1,000 被保険者44.1/1,000）
- 介護保険第2号被保険者数（年間平均）1,133人（本人965人）
- 介護保険料率 …… 18.0/1,000（事業主 9.0/1,000 被保険者 9.0/1,000）

2 保険給付の概要について

- 法定給付費 …… 330,347千円（前年度比 11,951千円減）
- 付加給付費 …… 6,935千円（前年度比 653千円減）
- 保険給付費合計 …… 337,282千円（前年度比 12,604千円減）
- 保険料に占める保険給付費の割合 …… 61.7%

3 納付金について

- 納付金 …… 212,230千円（前年度比 12,291千円減）
- 前期高齢者納付金 …… 85,383千円（前年度比 26,454千円減）
- 後期高齢者支援金 …… 126,847千円（前年度比 14,163千円増）
- 病床転換支援金 …… 0千円（前年度比 増減なし）

4 保健事業の実施状況

- 疾病予防
 - 生活習慣病予防健診受診者 …… 1,263人（前年度 1,339人）
 - 人間ドック受診者 …… 48人（前年度 44人）
 - 脳ドック受診者 …… 3人（前年度 1人）
 - 肺ドック検診受診者 …… 25人（前年度 31人）
 - 歯科口腔検診受診者 …… 実施せず
 - 主婦家族健診受診者 …… 119人（前年度 123人）
- 特定健康診査 …… 40歳以上75歳未満 1,000人
- 特定保健指導
 - 動機付け支援 …… 42人
 - 積極的支援 …… 41人
- 健保日より …… 年2回発行（第139、第140号）
- ファミリー電話健康相談開設
 - 相談利用件数 65件（前年度 83件）
- 配布について …… 月刊誌「赤ちゃんと!」を1年間送付 6件
- 健康ポイント事業
 - 参加者数 145名 参加率11.1%（令和8年3月末）
- ウォーキングイベントの開催
 - 参加登録者 75人（前年度 94人）
 - 参加賞と達成賞（合計歩数48万歩以上）としてクオカード進呈

5 決算残金処分内訳

- 一般勘定
 - 令和7年度決算残金 …… 23,872,387円
 - 別途積立金繰入金 …… 10,000,000円
 - 翌年度（令和8年度）繰越金 …… 13,868,551円
 - 財政調整事業繰越金 …… 3,836円
- 介護勘定
 - 令和7年度決算残金 …… 73,653,095円
 - 準備金繰入金 …… 3,653,095円
 - 翌年度（令和8年度）繰越金 …… 70,000,000円

あなたの健康を専門家がサポートします!



特定保健指導では、保健師や管理栄養士などの健康づくりの専門家が、生活習慣改善のための具体的なアドバイスしてくれます。あなたに合った目標を設定し、無理なく達成できる行動計画を立てて、3カ月以上にわたり、電話・メール・面談などで継続的にサポートします。



次のような流れで保健指導を行い、ゴールをめざします



一人でチャレンジすると、目標が高すぎたり、つらくなって挫折したりと続きにくいものですが、専門家のサポートがあれば安心して改善に取り組めます。



継続は力なり! 体重も腹囲も目標達成するぞ

特定健診はどんな検査でなにがわかるの?



特定健診では、高血圧や高血糖、脂質異常といった生活習慣病を引き起こす要因であるメタボリックシンドローム（内臓脂肪型肥満）のリスクを調べます。必ず調べる「必須項目」と、一定の基準に基づき、医師が必要と認めた場合に行う「詳細な健診項目」があります。



検査項目からこんなことがわかります

特定健診では、問診票（服薬、喫煙、飲酒、睡眠など）や身長・体重のほか、次のような項目を調べます。

必須項目	検査の内容など	検査からわかることなど
身 体	BMI 腹 囲	体重(kg)÷身長(m) ² で算出 おへそまわりを測定 25以上で肥満、18.5未満で低体重の疑い 男性85cm以上、女性90cm以上で内臓脂肪型肥満の疑い
血 圧	血 圧	血液が血管に流れ込むときに加わる圧力 最高血圧と最低血圧を測定 高血圧を放置すると動脈硬化が進行。心筋梗塞、脳卒中など
脂 質	HDLコレステロール LDLコレステロール non-HDLコレステロール 中性脂肪	余分なコレステロールを回収。善玉コレステロール 肝臓でつくられたコレステロールを全身に運ぶ。悪玉コレステロール 総コレステロールーHDLコレステロールで算出 エネルギーとして利用される 少ないと動脈硬化が進行 多いと動脈硬化が進行。脂質異常症など
肝機能	AST (GOT) ALT (GPT) γ-GT (γ-GTP)	肝臓の細胞内に多く存在する酵素 アミノ酸の合成に関わる酵素。飲酒量や脂肪肝で上昇 肝炎、脂肪肝、肝硬変、肝臓がん、心筋梗塞など アルコール性肝障害、胆道疾患、肝機能障害など
血 糖	血 糖 HbA1c	血液中のブドウ糖の量（濃度） 過去1〜2カ月の血糖値の平均的な状態 糖尿病、膵臓がん、腎不全など
尿	尿たんぱく 尿糖	血液中のたんぱくが尿中に排泄されたもの 血液中の糖が尿中に排泄されたもの 腎臓疾患、尿路の感染症・結石など 糖尿病、腎性糖尿など

詳細な健診項目 ●心電図 ●眼底 ●貧血（赤血球数・血色素量・ヘマトクリット値） ●血清クレアチニン



過去の結果と比較してどの検査項目の数値が変化しているか、どういう病気になりやすいかを知りましょう。生活習慣を改善するきっかけになります。



前回の結果と比べてみよう

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。

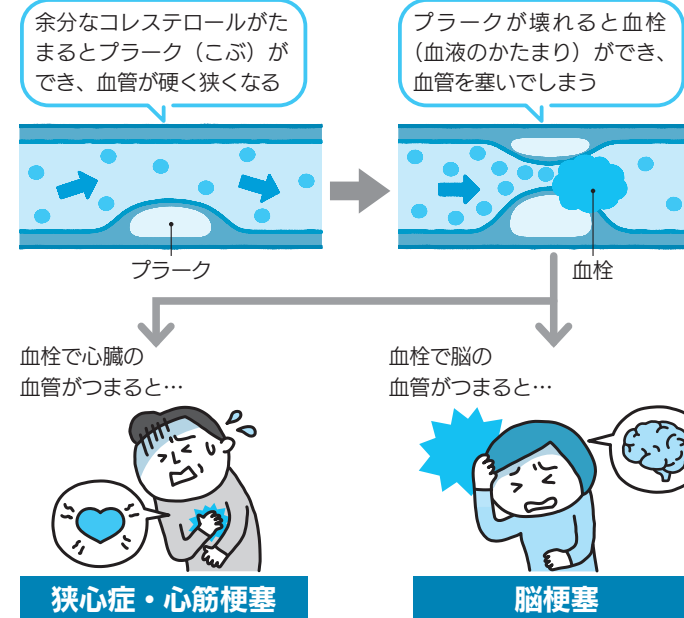
「悪玉」と呼ばれる LDL コレステロールは、増えすぎると血管の壁にたまって動脈硬化を引き起こします。一方、「善玉」の HDL コレステロールには、余分なコレステロールを回収する働きがありますが、少なすぎると回収が追いつかず、結果として動脈硬化を進行させてしまいます。さらに、中性脂肪が多いと「善玉」が減り、「悪玉」が増えやすくなります。

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。

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、糖質・脂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。

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。ごはんや麺類の大盛りやおかわりもできるだけ避けましょう。

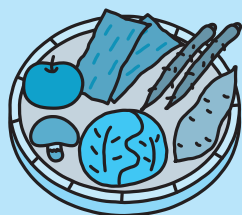
〈脂質・糖質を多く含む食品〉

- 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
- 清涼飲料水 など



食物繊維をしっかりとろう

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。



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。調理にはオリーブオイル、なたね油を活用するのもおすすめです。

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。

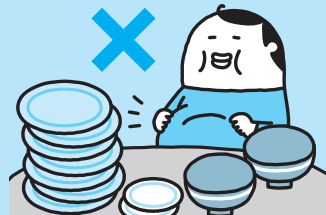
〈オメガ3脂肪酸を多く含む食品〉

- 青魚（サバ、アジ、イワシ、サンマなど）
- えごま油
- アマニ油
- オリーブオイル
- なたね油
- くるみ
- チアシード など



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。

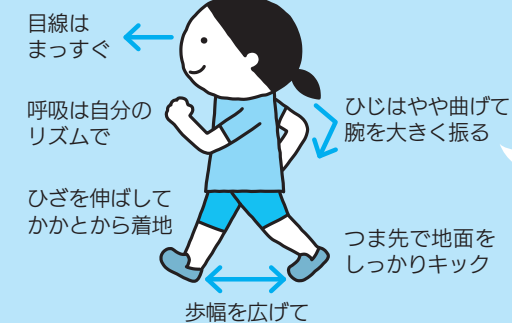


運動

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。





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、儒教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）

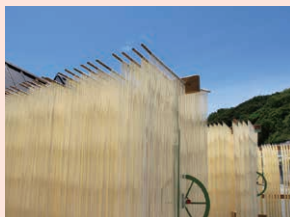
約1,300万年前の火山活動と長年の浸食によってつくり出された奇岩怪石、四季折々の豊かな自然が織りなす圧倒的な絶景が特徴。秋は山を彩る紅葉と岩肌、そして青い海の美しいコントラストを見に多くの観光客が訪れる。

寒霞溪には奇岩怪石などの見どころを巡る「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思わず、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こう。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、小豆島最高峰に到達。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で歩こう。

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



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イ「こうん駅」など



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

四望頂

寒霞溪「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。



青木野枝「空の玉 / 寒霞溪」

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



第1展望所

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。眼下には内海湾、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。



星ヶ城西峰

西峰(標高805m)は星ヶ城の本城があった場所。周辺には空壕、土壇、曲輪などの遺構が残る。



星ヶ城東峰

東峰(標高816m)は小豆島だけでなく瀬戸内海の島々の中で最高峰。星ヶ城の詰城があった場所。



寒霞溪ロープウェイ

日本で唯一、『空・海・渓谷』を一度に眺望できる島のロープウェイ。12分間隔(多客時は6分間隔)で運行しており、所要時間は5分。

🕒 8:00~17:00
🎫 片道 中学生以上1,500円、小学生750円
🔄 往復 中学生以上2,700円、小学生1,350円
※8月期(11月)の金額
📄 ホームページに掲載
🌐 <https://www.kankakei.co.jp/>
※営業時間、運賃は期間によって異なる。詳細はホームページでご確認ください。

ひと足延ばして 小豆島をめぐる

エンジェルロード

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



道の駅 小豆島オリーブ公園

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/>



四方指・大観望展望台

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嶺山乙1117



二十四の瞳映画村

『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。

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。

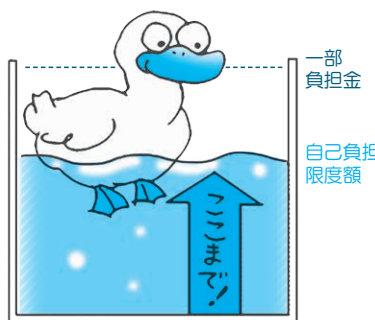
医療費が高額になったとき

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。



上記の制度には当健保組合が独自に実施する付加給付（給付の上乗せ）があります。
くわしくは当健保組合ホームページをご覧ください。



医療費の適正化にご協力を!

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?

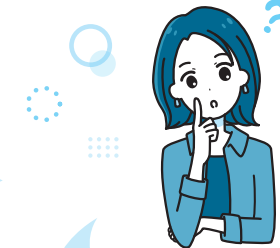
セルフメディケーションとは、自分自身の健康に責任を持ち、軽度な身体の不調は自分で手当てすることです（WHOの定義による）。これを推進するためセルフメディケーション税制が実施されています。

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

セルフメディケーション 税 控除 対象	〇〇ドラッグ
★解熱鎮痛薬 ￥1,000	
〇〇〇〇 ￥400	
合 計 ￥1,400	
★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）。

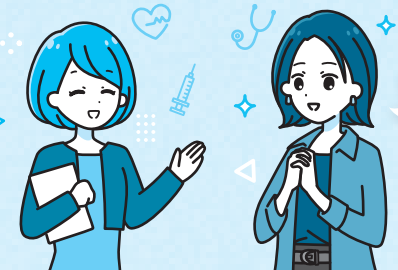
スイッチ OTC
医薬品って何?

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。



A、B、C すべてが正解

解説動画はコチラ



<https://dougahfc.jp/imfine/iryouhi/26autumn01.html>

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

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、Aをよく揉み込み、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、そ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)と一緒に盛り付け、小ネギを添えると彩りが豊かになります。調味料をもみ込んで味をしっかりなじませているため、煮汁を多く口にしないで美味しく食べられます。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。



1人あたり

エネルギー 塩分
220kcal 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。

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 塩分
47kcal 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 塩分
68kcal 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(種無し・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分半温める。
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プラスし、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。

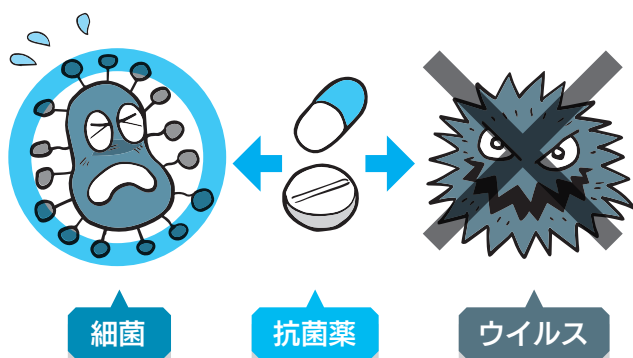
とくに

子どもの抗菌薬の使用には注意が必要です

病院で処方される**抗菌薬**。どんな症状にも有効で、治ったと感じたら残りはのまないほうがよいと思っていませんか？ 正しい知識を身につけ、適切な服用ができるようになります。

抗菌薬は万能薬ではありません

抗菌薬は細菌を壊したり、増えるのを抑えたりする薬で、抗生物質や抗生剤とも呼ばれます。溶連菌性咽頭炎や急性中耳炎などの**細菌による感染症には効果が期待できますが**、ウイルスが主な原因である**一般的なかぜや胃腸炎などには効果が期待できません**。



指示された用量用法を守ってのみましょう

医師からの指示に従わず不適切な服用をすると、抗菌薬が効かない**薬剤耐性菌**が出現させる恐れがあります。症状が治まったからと自己判断で服用をやめたり、残っている薬や人からもらった薬を服用してはいけません。

子どもはとくに 薬剤耐性菌に注意を！

大人よりも免疫力の弱い子どもが薬剤耐性菌を保菌してしまうと、将来感染症にかかったときに治療に使える抗菌薬が少なくなり、重症化や難治化のリスクが高まってしまう。抗菌薬は必要なときに用量用法を守って服用し、必要がなければ使わないことが大切です。



HEALTH INFORMATION

みんなで知ろう
女性の健康

女性特有の健康課題解消に向けて、
周囲の人も理解を深めよう！

監修 ● 丸の内森レディースクリニック 院長 宋美玄

プレコンセプションケア

「プレコンセプションケア」とは妊娠（コンセプション）の前（プレ）のケアの意味です。性別、また子どもをもつかどうかにかかわらず、将来のライフプランを見据えて、性や健康について正しい知識をもち、心身の健康や生活習慣を整えていく考えです。若い世代の男女が健康について考え、将来の自分自身と、次世代の子どもたちの健やかな未来につなげていくための考え方です。

プレコンセプションケアで大切にしたいこと

自分の体調や 月経の変化を知る

日頃の体調や、月経の周期・量・痛みなどの変化に気づくことは、自分の体を知るための大切な手がかりになります。「いつもと違う」に早く気づけることが、健康を守る第一歩です。

食事・睡眠・運動などの 生活習慣を見直す

毎日の生活習慣は、心と体の健康に大きく影響します。できることから少しずつ整えていくことが、将来の健康につながります。

健康診断を 定期的に受ける

定期的な健康診断は、体の状態を客観的に確認する機会です。不調や病気の早期発見につながります。症状がなくても受けましょう。

不安や疑問があれば、抱え込まずに相談する

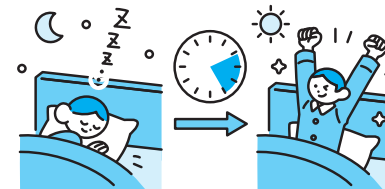
気になることがあれば、一人で抱え込まず、医療機関や相談窓口を活用しましょう。相談することも、自分を大切にしている行動の一つです。

こども家庭庁
ウェブサイト

全国の「性と健康の相談センター」窓口を探すことができます。
<https://precon.cfa.go.jp/soudan/nayami/>



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込み、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ります。

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、寝返りの激しさを録音・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」の可能性がります。健康な歯は表面がエナメル質で覆われており、通常は刺激を受けても痛みを感じません。しかし、加齢や歯周病による歯ぐきの後退や、歯ぎしり、強い力での歯みがきなどによって内側の「象牙質」が露出すると、刺激が神経に伝わりやすくなり、温度刺激や歯ブラシの刺激によって一時的な痛みが生じます。また、酸性の飲食物を頻繁に摂取することで歯が溶け、知覚過敏を引き起こすこともあります。

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す。歯科医院では薬剤の塗布や樹脂コーティング、就寝中の歯ぎしりなどから歯やあごを守るナイトガードなどの治療や、ブラッシングなどのセルフケア指導を行います。

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す。歯がしみる症状が続く場合は自己判断せず、早めに歯科医院へ相談しましょう。