

けんぽだより

2025 **秋** 第50号
Autumn

ご家庭に持ち帰り、みなさんでお読みください。



藤原宮跡 ● 奈良県

栃木トヨペットグループ健康保険組合

ホームページがパスワードなしで見られるようになりました。▶ <http://www.tpgkenpo.jp>

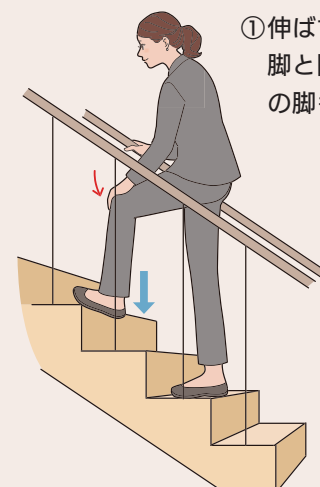
頑張るあなたを支える脚へ

立ち仕事の後に

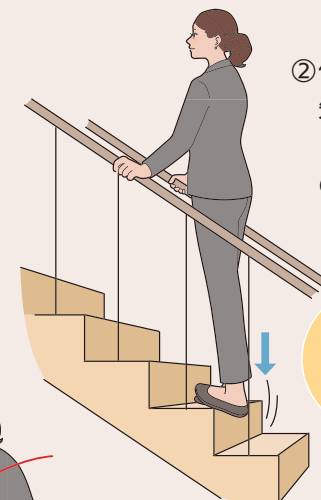


ストレッチをすることで、たまった疲労をとるだけでなく、体の柔軟性が上がって、けがをしにくい軽やかな体を手に入れることができます。お仕事の合間や終わったときなど、みなさんのできる範囲でストレッチをしてみてください。

1 ふくらはぎの疲れに



① 伸ばすほうの脚のつま先を階段の上の段にかける。かけた脚と同じ方の手をひざに当て、かかとを押し下げる。反対の脚も同様に行う。



② 伸ばすほうの脚のつま先を段差にかけ、かかとを押し下げる。反対の脚も同様に行う。

股関節から足首まで脚は一直線になるように。

2 太ももの裏側に

両脚のひざは伸ばしたままにしましょう。



上の段に伸ばすほうの脚のかかとをのせ、上半身を前に倒す。反対の脚も同様に行う。

* 手すりや壁を使って、安全に注意しながら行ってください。

POINT!

脚のストレッチで軽やかな足取りに

ふくらはぎの筋肉は血液を心臓に押し戻す「第二の心臓」といわれており、ストレッチを行うと血行不良・むくみの改善が期待できます。太ももの裏側の筋肉は大きな筋肉なので、ストレッチによって血流がよくなり、代謝が上がります。さらに、これらの筋肉の柔軟性が上がることで歩きやすさも向上します。

Illustration / 関 祐子

今日もお仕事お疲れさまです。ひと仕事済んだ後には、その場でできるストレッチで体を労わってあげましょう。今回は、立ち仕事の後に行いたいストレッチをご紹介します。立ち続けてたまった脚の疲れやむくみを、階段を使ったストレッチで解消しましょう。

2025年
12月2日から

従来の保険証は 使用できなくなります

従来の保険証は2024年12月2日に廃止され、マイナ保険証を基本とする体制へと移行しました。マイナ保険証へ切り替えるための1年間の経過措置期間も、いよいよ2025年12月1日までとなります。まだマイナ保険証に切り替えていない方は、早めの切り替えをお願いします。



Q マイナ保険証を持っているけれど、医療機関でマイナ保険証が使えない場合は？

A 医療機関等でマイナ保険証が使えない場合（システムエラー、システム未導入など）は、「資格情報のお知らせ」をマイナ保険証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。「資格情報のお知らせ」とは、マイナ保険証を利用している人が、自身の健康保険の資格情報を確認できる書面で、健康保険組合から交付されます。この資格情報は、スマートフォンのアプリ「マイナポータル」からもダウンロードでき、PDF形式で保存することも可能です。

●操作方法

マイナポータル(ログイン) ▶ 健康保険証 ▶ 端末に保存

マイナポータルとは

健康・医療や子育て、介護、税金などの各種行政手続きがワンストップで行える、政府が運営するオンラインサービス。ご自身の処方薬の情報や特定健診結果を確認することもできます。

〈マイナポータル〉



Q マイナ保険証を持っていない場合は、どうなりますか？

A 経過措置期間終了以降、マイナ保険証をお持ちでない人には、「資格確認書」が健康保険組合より交付され、保険証の代わりとして使用できます。ただし、これはマイナ保険証をお持ちでない方のために、一時的に健康保険の資格を確認するための書類です。有効期限がありますので、ご注意ください。

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 「資格情報のお知らせ」や「資格確認書」、「マイナポータル」でご確認ください。

マイナンバーカードの 保険証利用登録がまだの方

以下の方法で登録を！

- 医療機関・薬局の受付（カードリーダー）で登録
- 「マイナポータル」にアクセスして登録
- コンビニ（セブン銀行ATM）で登録



利用登録方法の
詳細はこちら



マイナンバーカードを お持ちでない方

以下の方法で申請を！

- オンライン申請（パソコン、スマホから）
- 郵送で申請
- 街なかの証明写真機で申請



申請方法の
詳細はこちら



令和6年度決算まとまる

経常収支は8,596万円を計上

引き続き、日々の健康管理と医療費の適正化にご協力ください

去る7月31日（木）に開催された第110回組合会におきまして、令和6年度決算が承認されましたので、その概要をお知らせいたします。



健康保険の収入支出状況

（単位：千円）

		科 目	決算額
収入	経常収入	保険料	852,468
		国庫負担金収入	183
		特定健康診査・保健指導補助金	359
		利子収入・その他	1,897
		小 計	854,907
	その他収入	調整保険料収入	11,343
		繰越金	30,000
		別途積立金繰入	80,000
		国庫補助金収入	5,477
		財政調整事業交付金	6,186
		補助金等追加収入	19
	合 計	987,932	

		科 目	決算額
支出	経常支出	事務費	29,882
		保険給付費	378,884
		高齢者医療への納付金	332,655
		保健事業費	26,764
		連合会費・その他	764
		小 計	768,949
	その他支出	営繕費	264
		財政調整事業拠出金	11,334
		合 計	780,547

収入合計…………… 987,932 千円
支出合計…………… 780,547 千円
収支差引額…………… 207,385 千円
経常収支差引額…………… 85,958 千円

令和6年度決算は、収入総額9億8,793万円（前年度比3,883万円増）、支出総額7億8,055万円（同比3,255万円増）、収支差引額2億739万円（同比3,558万円増）となりました。また、実質的な財政状況をみる経常収支差引額は8,596万円（同比2,588万円増）の黒字、実質保険料率（当組合の支出すべてを保険料収入だけで賄うために必要な保険料率）は8.856%（同比0.306ポイント減）でした。

収入では、被保険者数は若干減少しましたが、保険料算定の基礎となる平均標準報酬月額と総報酬賞与額が増加したことにより、保険料収入が2,739万円増加となりました。

支出では、新型コロナ関連の受診が減少したこと等により、皆さまの医療費や給付金に充てる保険給付費が5,400万円減少しました。一方、高齢者医療への拠出金については、前期高齢者納付金および後期高齢者支援金ともに増え、合計5,766万円の増加となりました。

皆さまのご協力により、令和6年度は黒字決算で終わることができました。引き続き、日々の健康管理と医療費の適正化にご協力ください。

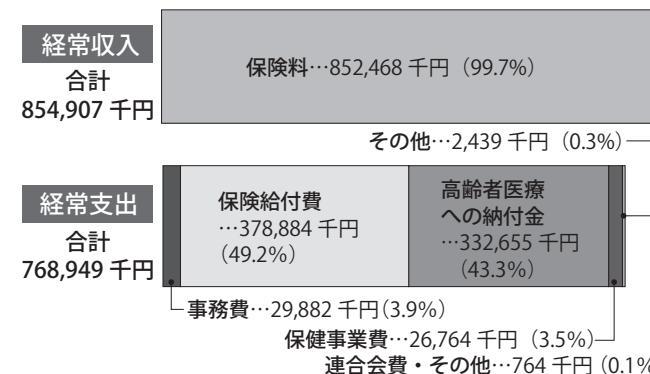
なお介護保険では、介護納付金9,014万円に対し、介護保険料収入9,884万円、繰入金500万円で、収支差引額1,370万円となりました。

介護保険の収入支出状況

（単位：千円）

		科 目	決算額
収入	介護保険料収入		98,839
		繰入金	5,000
	合 計		103,839
支出	介護納付金		90,140
	合 計		90,140

収支差引額…………… 13,699 千円



「結果が怖い」 というあなた

本当に怖いのは健診結果ではなく、結果を放置することで進行する病気のほうです。健診でリスクが見つければ、それは早期治療のチャンス、治すための方法はたくさん考えられます。



健康保険組合連合会の調査によると、特定健診の受診率は被保険者で約9割、被扶養者では5割弱という結果が示されています。勤務先で受診を促される環境にある被保険者に比べ、意識的・自発的な受診が必要な被扶養者はその割合が低いようです。

受診に積極的になれない理由として「病院が苦手」「育児や介護が忙しくて時間が作れない」「持病がある

**病院以外でも受けられる？
特定健診の受診環境は
時代に合わせて進化！**

「悪いところなんてない」 というあなた

多くの生活習慣病は、初期段階では自覚症状がありません。

リスクの有無や可能性を知っておくためにも、受診をおすすめします！

早期発見ができれば、治療の際の費用も少なくすみます。



すでに通院している」「病気が見つかるのが怖い」「申し込み方法がよくわからない」といった声があります。みなさんも同様でしょうか？

そのような声を受け、特定健診の実施が義務付けられている健保組合は、被扶養者が特定健診をポジティブに受けられるよう、さまざまな環境整備を行っています。たとえば、申し込みがオンラインで導入されている場合は時間を選ばず予約ができ、もし都合が悪くなった場合は変更も簡単です。

みなさんにポジティブな気持ちで受けてもらえるよう、**イマ**の特定健診の受診環境は進化しています。時代にマッチしたスタイルになった特定健診を受けてみませんか？

受診してリスクが見つかったも、 フォローがあるから心強い！

日本人の死亡原因の約6割を占める生活習慣病は、「食生活の偏り」「運動不足」「ストレス」「過度の飲酒・喫煙」などが原因とされています。40～74歳を対象に実施される特定健診は、生活習慣病の予防を目的としており、自分の生活習慣を見直すきっかけとなります。仮にリスクが発見されても、保健師や管理栄養士によるサポートである「特定保健指導」を受けることで、**ミライ**の体を改善に導くことができます。



特定健診は被扶養者も 受けやすい環境に進化！

人生で幾度となく現れる「カラダの曲がり角」。健康管理により気をつけたい40歳以上のみなさんに受診をおすすめするのが特定健診・特定保健指導です。

被扶養者のみなさん、特定健診を最後に受けたのはいつですか？
今年はいつ受診予定ですか？
下の3人のような理由で受診を避けようとしていませんか？

別に悪いところなんてないし。
病院に行かないのも
医療費節減の
ひとつなんじゃない？

受診はしたいけど、
行くのがおっくうだし、
病院特有の雰囲気や
やっぱり苦手

健診の結果、
「病気の可能性が…」なんて
いわれたらと思うと
怖くて受けられない



メンタルヘルスを守るための 具体的な対策

監修 ■ 関谷 剛 (ひいらぎクリニック 医師 医学博士)

在宅ワーク・テレワークや時短ワークなど、多様な働き方がストレスになり、メンタルの不調につながる場合があります。これを防ぎメンタルヘルスを守るポイントを紹介します。

生活のリズムを整える

- 十分な睡眠時間を確保したうえで、就寝・起床（とくに起床）時間を一定にする
- 三度の食事でもできるだけ毎日同じ時間にとり、栄養バランスのとれた食事を心がける



積極的にコミュニケーションをとる

- 仕事以外の「雑談」も含めたコミュニケーションで意思の疎通を
- ただし、「つながりすぎ」によるストレスには注意しほどほどに
- オンライン会議は互いにカメラをオンにして相手の表情を確認しながら話す



ストレスに「強くなる」

ストレスを感じると…

- 「自分はダメ人間だ」と自己否定
 - ➡ 今はダメでも成長できると考える
- 「きっと失敗する」と悲観する
 - ➡ 「失敗しても大丈夫！」と楽観的な考え方に切り替えを
- 問題を1人で抱え込む
 - ➡ 根拠がない思い込みで自分や他人を責めることなく周囲のサポートを得る



3つのRでストレスを発散

Rest (レスト)

十分な睡眠を心がけ心身を休ませる



Relaxation (リラクセーション)

入浴やストレッチなどで心身の緊張緩和を図る

Recreation (レクリエーション)

趣味やスポーツなど、自分の好きなことで活力を得る



快適ワーク指南

在宅ワーク・テレワークではとくに「オン/オフの切り替え」が大切です。以下を心がけて「快適ワーク」をめざしましょう。

- 通勤時と同様に着替え、軽く体を動かしてから仕事を始める
- 作業用の机と、食事などの生活の机を分ける（仕事に集中できる環境を整えることにつながる）
- 昼休みや退勤時間を守り長時間労働を避ける
- 仕事中は休憩をはさむ。また、休日は完全に仕事から離れてリフレッシュする

「切り替える」



食塩とりすぎのワタシたち



目標 男性 7.5g未満 女性 6.5g未満

※血圧が高めの方は1日6g未満を目標

隠れた食塩にご用心！ 今日から始める賢い減塩生活

監修 ■ 女子栄養大学 栄養学部教授 林 芙美

現代の食生活では、加工食品や外食をとって知らず知らずのうちに食塩をとりすぎてしまうことがあります。健康的な毎日を送るためには、日々の食事で減塩を意識することが大切です。今回は、普段食べているものの食塩相当量を知り、無理なく減塩生活を始めるためのヒントをご紹介します。

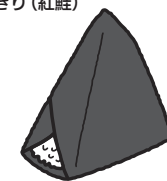
ラーメンだけじゃない、意外な食品の食塩トラップ

自分で調理する際に調味料の使用を抑えることはもちろん重要です。一方で、現代社会においては、コンビニエンスストアやスーパーマーケットなどで購入できる調理済みの食品、いわゆる加工食品を

利用する機会が増えています。「ラーメンは食塩が多い」というイメージを持つ人は多いかもしれませんが、じつは普段何気なく食べているパンや、手軽なコンビニのおにぎり、そしてさまざまな種類の惣菜にも、意外と多くの食塩が含まれていることがあります。

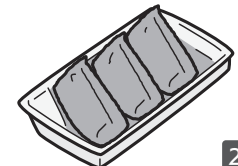
この加工食品にこれだけの食塩相当量（目安）

おにぎり（紅鮭）
1個



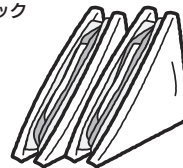
1.4g

いなりずし 1パック3個入り



2.0g

サンドイッチ（野菜）
1パック



1.3g

そば



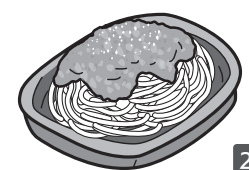
2.9g

焼きそば



3.1g

ミートソースパゲティ



2.7g

参考：女子栄養大学出版部『塩分早わかり 第5版』



栄養成分表示
(1個Og当たり)
熱量 0kcal
たんぱく質 Og
脂質 Og
炭水化物 Og
食塩相当量 Og

簡単メニュー！
栄養成分表示で食塩相当量を意識する習慣を

では、どうすれば日々の食事で無理なく食塩相当量を把握できるのでしょうか？ その重要になるのが、食品の栄養成分表示を確認する習慣です。栄養成分表示には、食品に含まれる食塩相当量が明記されています。これを確認して確認することで、自分がどれくらい摂取しているのかを把握することができます。

まずは、普段食べている加工食品の栄養成分表示を見て、食塩相当量を意識することから始めてみましょう。日々の食生活の中で少しずつ減塩を意識していくことが、健康を維持するための第一歩となります。

腸に超イイ!

「脳腸相関」をご存じですか？

脳と腸は、自律神経やホルモンなどを通じて密接に影響し合っており、これを「脳腸相関」といいます。ストレスによって腹痛やお通じに異常をきたすとともに、抑うつ・不安になるなど、心身の健康と腸が関係していることがわかっています。

心身の健康には他にもさまざまな要因があり、一概にいうことはできませんが、おいしくて腸内環境によい食事は、こころと体の調子をととのえるきっかけに。簡単にできるおかずレシピを、ぜひ毎日の食事にとり入れてみてください。



1人分
エネルギー 393kcal
食塩相当量 1.5g

食べ応え抜群！もりもり食べられるおかずサラダ グリルチキンとさつまいものサラダディッシュ

材料(2人分)

- 鶏もも肉 …… 小1枚(200g)
- 塩 …… 小さじ1/4
- こしょう …… 少々
- サラダ油 …… 小さじ1
- さつまいも …… 80g
- リーフレタス …… 60g
- ミニトマト …… 6個
- ゆで卵 …… 1個
- 粉チーズ(お好みで) …… 適量

ドレッシング

- A プレーンヨーグルト …… 大さじ3
マヨネーズ …… 各大さじ1
粒マスタード …… 各大さじ1
はちみつ …… 小さじ1

作り方 (調理時間：15分)

- ① 鶏もも肉は皮目を下にして厚みのある部分に切り込みを入れ、厚みを均一にしてから塩・こしょうをふる。フライパンにサラダ油を入れて中火で熱し、皮目を下にして焼く。
- ② さつまいもは7～8mmの厚さの半月切りにして水にさっとさらし、耐熱皿にのせてふんわりとラップをかけ、電子レンジ(600W)で1分半加熱する。
- ③ ①の皮目がこんがりとしたら裏返し、軽く押し付け、中弱火で火が通るまで5～6分焼く。フライパンの空いたスペースに②を入れ、両面をこんがりと焼く。
- ④ リーフレタスは一口大にちぎる。ミニトマトは半分に、ゆで卵と鶏もも肉を食べやすい大きさに切る。
- ⑤ 器に盛り付け、Aを混ぜ合わせたドレッシングをかけ、粉チーズをふる。

調理のポイント

- ☞ 鶏もも肉を焼いている間に次の作業を進めることで時短になります。
- ☞ アボカドやブロッコリーなどもドレッシングとよく合い、食物繊維が豊富でおすすめの食材です。

旬の食材で腸活！簡単おかずレシピ

腸を元気に保つ「腸活」には、発酵食品と食物繊維を上手にとることが大切です。今回は、秋が旬のさつまいも・きのこ類を使った、腸を元気にする簡単おかずレシピをご紹介します。

料理制作 ■ 緑川 鮎香 (管理栄養士)

撮影 ■ 栗山 サトル

スタイリング ■ 白井 千尋



1人分
エネルギー 195kcal
食塩相当量 1.7g

食材をのせて包むだけ！食欲そそる秋の香り 秋鮭ときのこの包み蒸し

材料(2人分)

- しめじ、舞茸 …… 計150g
- 長ねぎ …… 1/2本(50g)
- 鮭(無塩) …… 2切れ(160g)
- 塩麹 …… 大さじ2
- 酒 …… 小さじ2
- バター …… 10g
- レモン(お好みで) …… 適量

作り方 (調理時間：15分)

- ① しめじと舞茸は手でほぐす。長ねぎは厚さ5mmの斜め切りにする。
- ② クッキングシートを35cmほどの長さに2枚切り、中央に①の半量と、その上に鮭を1切れのせる。鮭に塩麹の半量をかけ、酒の半量をふりかけてキャンディー状に包む。もう1セットも同様に作る。
- ③ 耐熱皿に②を1セットのせ、電子レンジ(600W)で4分加熱する。もう1セットも同様に作る。
- ④ シートを開いてバターをのせ、レモンを添える。

調理のポイント

- ☞ きのこはエリンギやえのきなどもよく合います。
- ☞ 鮭はお好みの種類で。秋鮭は脂が少なくあっさりとした味わいに、銀鮭は脂のりがよくコクのある仕上がりに。鱈や鯛などの白身魚でもおいしくいただけます。

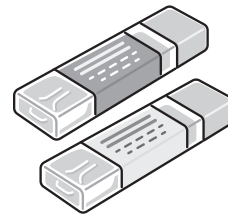
検 診

大腸がん検診は以下の2段階

①便潜血検査

便を採取し、便に混じった血液を検出する検査です。がんやポリープなどの大腸疾患があると大腸内で出血することがあり、その血液を検出します（血液は微量で目には見えません）。

なお、便潜血検査は、1日分の便を採取して行う「1日法」と、2日分の便を採取して行う「2日法」があります。1日法は簡便さがメリットですが、検査精度が低く、見逃しが起こりやすいリスクがあります。一方で2日法は、2回の採便が手間ですが、検査精度が高まるため早期発見につながりやすく、大腸がんの死亡リスク低下につながるといわれています。



▲「2日法」の場合、2回分の検査キットが配付されます。

②大腸内視鏡検査



便潜血検査が陽性だった場合、精密検査として行われます。下剤で大腸を空にした後に肛門から内視鏡を挿入し、大腸の全部位を観察してがんやポリープなど病変の有無を確認します。ポリープが見つかった場合には、状態（大きさ、形態）によって、その場で治療を行う場合もあります。必要に応じて組織を採取し、悪性かどうかを診断します。

大腸がんは、早期の段階では自覚症状がほとんどありません。早期発見のために欠かせないのは何といっても**検診**です！

大腸がん検診は40歳から1年に一度、定期的な受診がすすめられます！



大腸がんの予防に役立つライフスタイル

●禁煙して飲酒を控えるに

大腸がんの発生リスクは喫煙、飲酒や肥満などで高まります。禁煙し、飲酒も控えるに。厚生労働省が最新の研究成果をまとめたガイドラインでは、1日平均20g以上の純アルコール量（缶ビールのロング缶1本相当）で大腸がんの発生リスクが高まると報告されています。

●赤身肉・加工肉を控える

とくに女性では、加工肉や赤身肉の摂取により、大腸がんの発生リスクが高まる可能性があるといわれています。

●運動する習慣をつける

運動は、ほぼ確実に大腸がんの予防に効果があるといわれています。

●食物繊維、カルシウムの摂取を

食物繊維やカルシウムの摂取は、大腸がんを予防する可能性があるといわれています。



生涯累積罹患リスク

一生のうちにがんにかかるリスク

大腸がんにかかるリスクは、下表では男性がトップ、女性が2番目と、他のがんよりも高くなっています。欧米型の高脂肪・低食物繊維食の広がりが大きな原因とされていますが、喫煙、飲酒、肥満、運動不足などの生活習慣も、大腸がんのリスクを高めているとされています。

男 性	部 位	女 性
2人に1人 ● 63.3%	がん全体	50.8% ● 2人に1人
10人に1人 ● 10.0%	大腸がん	8.1% ● 12人に1人
8.9%	胃がん	4.3%
9.7%	肺がん	4.9%
—	子宮がん	3.5%
—	乳がん	11.4%

●データの出典：国立がん研究センターがん情報サービス「最新がん統計」（2021年データに基づく）

生涯累積死亡リスク

一生のうちにがんで死亡するリスク

大腸がんの死亡リスクは、男女とも比較的高水準です。早期発見で治る確率が高いがんでありながら、早期の自覚症状に乏しく、検診の受診率が低いことなどがその要因とされています。

男 性	部 位	女 性
4人に1人 ● 24.7%	がん全体	17.2% ● 6人に1人
32人に1人 ● 3.1%	大腸がん	2.7% ● 38人に1人
2.8%	胃がん	1.4%
5.9%	肺がん	2.4%
—	子宮がん	0.8%
—	乳がん	1.7%

●データの出典：国立がん研究センターがん情報サービス「最新がん統計」（2023年データに基づく）

ステージ別 10年生存率

診断から10年経過後の生存率

大腸がんの10年生存率は、全体では約60%前後です。早期発見・治療（ステージⅠ）なら10年生存率は70～80%台と高いですが、末期（ステージⅣ）で発見・治療の場合の10年生存率は、11%台の低さとなってしまいます。

病期（ステージ）	10年生存率（男性）	10年生存率（女性）
大腸がん全体	56.6%	60.3%
ステージⅠ	76.6%	83.2%
ステージⅡ	69.2%	72.8%
ステージⅢ	58.8%	65.2%
ステージⅣ	11.3%	11.9%

●データの出典：国立がん研究センター がん対策研究所 がん登録センター「院内がん登録2012年10年生存率集計」

大腸がん

今や国民の2人に1人が何らかのがんにかかる時代です。その一方で医療の進歩は目覚ましく、今では多くのがんが「治る可能性の高い病気」になっています。ここでは、がんの統計データとともに、治る可能性が飛躍的に高まる「早期発見」に欠かせない「がん検診」について紹介します。



◀千疊敷

約1800万～1500万年前に堆積した砂岩が長い年月をかけて荒波に浸食され、岩畳のような独特の景観がつけられました。水平線に沈む美しい夕陽が眺められるスポットとしても人気です。

さんだんぺき
三段壁▶

高さ約50m、長さ約2kmに及ぶ柱状節理の大岩壁で、千畳敷とともに吉野熊野国立公園にも指定されています。黒潮が岩肌に激しく打ち寄せる光景は迫力満点。展望台からは雄大な海景を望むことができます。



© 南紀白浜観光協会



◀いけす円座

「SHIRAHAMA KEY TERRACE HOTEL SEAMORE」内にある和食レストラン。店内には大型いけすがあり、その日水揚げされた新鮮な魚介を使った料理が楽しめます。

崎の湯▶

万葉の時代から唯一残っている湯壺。自然に浸食されてできた大きな岩風呂は、まるで海と一体になったかのように開放感抜群で、自然を間近に感じながらの入浴が楽しめます。

※工事のため令和7年10月31日まで(予定)休業。



© 南紀白浜観光協会



○ 南紀白浜観光協会



唯一無二の絶景に出会える海辺の楽園

南紀白浜 [和歌山県]

豊かな自然が生み出すここでしか出会えない景色。
さわやかな秋空の下、数々の名勝を巡ってみませんか。

和 歌山県の南西部に位置する南紀白浜（白浜町）は、1年を通じて穏やかな気候と自然美に恵まれた本州屈指のリゾート地。数々の見どころが点在するなか、まず訪れたいのが南紀白浜を象徴する絶景スポット・白良浜（写真上）です。約620mにわたって続く白砂の浜と、エメラルドグリーンの海とが織り成すコントラストは、まさに息をのむような美しさ。浜辺に立ち並ぶヤシの木も南国気分を盛り上げ、友好姉妹浜でもあるハワイのワイキキビーチを彷彿とさせる光景が、非日常の世界へと誘ってくれます。

町の大部分が海に面している白浜町では、海岸沿いを中心に、悠久の時を経て生み出された壮大なロケーションに出会えることも大きな魅力。しかも、それらはいずれも時刻や季節によってさまざまに表情を変えるため、自然の神秘を感じられるとともに、訪れるたびに新鮮な感動を覚えることでしょう。

雄大な景色を堪能したあとは、日本三古湯の1つにも数えられる南紀白浜温泉へ。町のそこかしこに公衆温泉や足湯コーナーがあるので、気軽に温泉浴が楽しめます。

黒潮に育まれた新鮮な海の幸や、地元の銘水を使った地ビールなどが味わえるのも外せない楽しみの1つ。心地よい潮風に吹かれながら、秋の南紀白浜を満喫してみたいかがですか？

食器の色を変えると食事がもっと進むかも？

みなさんは料理を盛り付ける際どのような食器を選んでいますか？ 食器の色や形は料理の見栄えをよくするだけでなく、食事の私たちの心理状態にも影響しているようです。

食器の色は料理の見栄えを左右する重要な要素ですが、食欲にも影響があると考えられています。赤や黄色など暖色系の色は食欲を促進し、青や紫などの寒色は食欲を減退させる色とされています*。「あまり食欲が湧かない」「最近食べ過ぎている気がする」と感じる人は、自身の状態に合わせて食器の色を変えると気持ちが変わるかもしれません。

また、食器の大きさは満腹感にも影響するようです。たとえば、食事の量を変えずにいつもより小さいお皿に盛り付けると、量は同じでもお皿一杯に盛り付けられているように見え

ます。「デルブーフ錯視」と呼ばれるこの心理現象は満腹感に影響すると考えられています。健康的な食生活を考える人は食事だけでなく食器も工夫してみるとよいかもしれません。



※参考 日本メディカル心理セラピー協会ホームページ

静電気をしっかり予防して快適に過ごそう

静電気は乾燥した時期に発生しやすく、日常生活ではドアノブに触ろうとしたときや、セーターを脱ごうとしたときに悩まされる人も多いのではないのでしょうか？ 痛みは小さいので大きなけがになることはありませんが、頻繁にパチッと発生する不快な痛みを避けるためにすぐにできる予防策を実践していきましょう。

まずは乾燥を避けることが基本です。秋から冬の乾燥した空気では空気中に静電気が放電されにくいいため、加湿器などで室内を適度に加湿することで予防になります。肌も同様に体に静電気を溜めないためにも保湿が必要です。

このほかに、衣服は静電気が発生しにくい組み合わせを意識しましょう。衣類は素材ごとにプラスの電気またはマイナスの電気を帯電しやすい特徴があります。そのためマイナ

スの電気を帯電しやすいポリエステルと綿、プラスの電気を帯電しやすいウールとナイロンのように、同じ性質の電気を帯電しやすい衣服を組み合わせると静電気が発生しにくくなります。



接骨院・整骨院は医療機関じゃないってホント？

接骨院・整骨院で施術をしているのは、医師ではなく柔道整復師です。医師が診察・検査・治療を行う病院などの医療機関とは異なるため、健康保険が使える施術は限られています。対象条件は、「外傷性が明らかで、慢性的な状態に至っていないもの」です。例として、骨折、脱臼、打撲、ねんざ、肉離れなどが挙げられます。



もっとおしえて！
けんぼこぼん

健保組合では、みなさんに納めていただいた大切な保険料を適正に使用するため、接骨院・整骨院からの請求内容が健康保険の適用となるかなどを確認しています。施術内容や負傷原因などについて、後日、みなさんに照会させていただくことがありますので、その際には必ずご回答いただきますよう、ご協力をお願いいたします。

