

けんぽだより

KENPO DAYORI

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>

監修 ■ ストレッチデザイン 柔軟美®トレーナー 村山 巧



ストレッチすることで、たまたま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、みんな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

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。



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

けんぽだより 第50号 2025年10月17日 栃木トヨペットグループ健康保険組合
〒320-0026 宇都宮市馬場通り4-3-7 馬場通り4丁目ビル7F

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勞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。立ち続けてたまたま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。

頑張るあなたを支える脚へ

立ち仕事の後に

「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かれば、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。



「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。



受診してリスクが見つかっても、
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。



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」といった声があります。

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、申し込みにオンラインが導入されれば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。みなさんも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？

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？
以下の3人のような理由で受診を避けようとしていませんか？



メンタルヘルスを守るために 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ことがあります。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！」と楽観的な考え方で切り替えを
- 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、食事用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」



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おし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。

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控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」といわれるイメージを持つ人は多いかもしれません。でも、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。



参考：女子栄養大学出版部『塩分早わかり 第5版』



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？そこで重要なのが、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。これを意識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。

**栄養成分表示で
食塩相当量を意識する習慣を**

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 (好みで) … 適量

ドレッシング

- A [ブレーンヨーグルト 大さじ3
マヨネーズ 粒マスター各小さじ1
はちみつ 小さじ1]

作り方 (調理時間: 15分)

- 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。
- 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。
- 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。
- 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。
- 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。

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 ■ 巢山 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 (好みで) ……………… 適量

作り方 (調理時間: 15分)

- しめじと舞茸は手ではぐす。長ねぎは厚さ5mmの斜め切りにする。
- 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。
- 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。
- 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

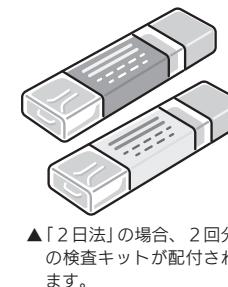
- きのこはエリンギやえのきなどもよく合います。
鮭は好みの種類で。秋鮭は脂が少なくあっさりとした味わいに、銀鮭は脂のりがよくコクのある仕上がりに。鰯や鯛などの白身魚でもおいしくいただけます。

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。

大腸がん検診は定期的な受診がすすめられます！
40歳から1年に一度、

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！



大腸がんの予防に役立つライフスタイル

●禁煙して飲酒を控えめに

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、飲酒も控えめに。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	がん全体	50.8% ● 2人に1人
● 10.0%	大腸がん	8.1% ● 12人に1人
10人に1人	胃がん	4.3%
8.9%	肺がん	4.9%
9.7%	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	がん全体	17.2% ● 6人に1人
● 3.1%	大腸がん	2.7% ● 38人に1人
32人に1人	胃がん	1.4%
2.8%	肺がん	2.4%
5.9%	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。

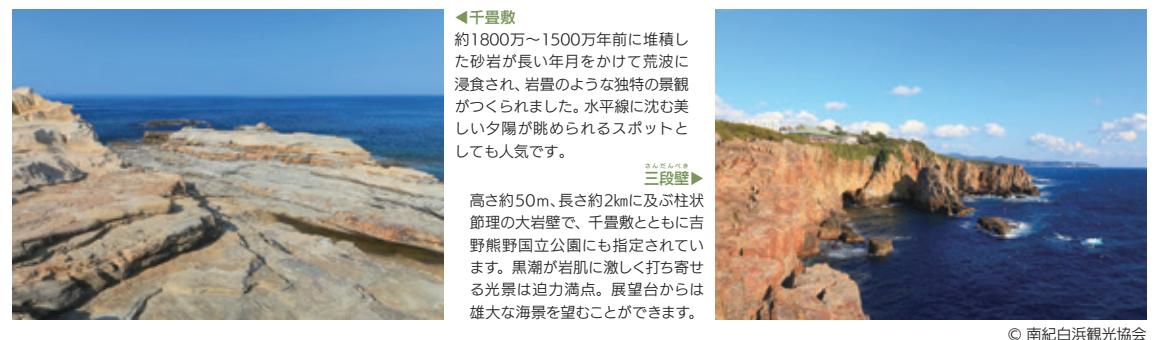
病期（ステージ）	10年生存率（男性）	10年生存率（女性）
大腸がん全体	56.6%	60.3%
ステージI	76.6%	83.2% ●
ステージII	69.2%	72.8%
ステージIII	58.8%	65.2%
ステージIV	11.3%	11.9% ●

●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」

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。

大腸がん





※工事のため令和7年10月31日まで(予定)休業。



歩いて感じる
日本の四季

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 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つ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てはいかがですか？

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、食事中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。「デルブルーフ錯視」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でしょうか？痛みは小さいので大きなのが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。肌も同様で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。



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。

