

健康のひろば

健康に自信・職場に安心

2025年度 vol.1

一般財団法人 全日本労働福祉協会



INDEX

健康コラム「働く世代の今とこれから」.....2
わが社の健康管理活動「串本町商工会」.....3

名所名跡「三国街道―須川宿とたくみの里」..... 4
健康セミナーのご依頼を承っております 5



働く世代の今とこれから

茨城県支部 茨城健診センター所長 湊 孝治

働く世代に大きな変化

日本は世界に先駆けて「少産多死社会」に突入しています。死亡数が出生数の2倍を上回り、今後とも長期にわたり続くと予測されています。当然、人口も減少が続きます。人口構成では「少子高齢社会」ということです。

経済成長を支えてきた豊かな生産年齢人口（15歳から64歳）は1995年をピークにその後は減少し続けています。一方で労働力人口（15歳以上の働く意思と能力のある人）は昨年6957万人で過去最高となっています。

これは女性と高齢者の労働参加が急速に進んできたことによります。女性の労働力率（人口に占める労働人口の割合）が20歳以上の全年齢層で過去50年間伸び続け、特に1986年の男女雇用機会均等法施行以降に24歳から34歳の層を中心に急伸長しています。また、男女ともに高年齢層の伸びが目立ちます。

こうした変化の背景には労働力確保につながる法制度の整備があります。均等法の他に高齢者雇用安定法、男女共同参画社会基本法などです。現在は生産年齢人口の減少が女性と高齢者の労働参加で緩和されている状態です。働く世代の皆様はこうした変化を日々実感されていることと思います。

しかしながら、女性の労働参加はほぼ上限に達していると考えられ、高齢労働者の実数の伸びにも限界が近づいています。他にも労働力確保策としての外国人労働者の受け入れやさらなるAI化が進められています。中長期的には少産化の克服や移民の受け入れが考えられますが容易なことではありません。

何歳まで働くか

平均寿命が延びており、2023年の65歳男性の平均余命は19.5年、女性は24.4年あります。健康寿命（健康で日常生活が送れる期間）も延びていますが、寿命まで男女共に平均して10年くらいの不健康期間があることを知っておく必要があります。

日本での老後の必要生活費に対する公的年金の割合（所得代替率）は61%で不足を補う収入を必要とする人がいます。一方で収入があっても高い就業意欲を持つ人が多いことも事実です。一人一人が社会で必要とされる人

社会保障と老後

材であるための努力を惜しまないことと、社会・企業は働く意思と能力のある高齢者が働きやすい環境づくりに努める必要があります。

日本は「中福祉中負担」を自認しています。国民所得に対する国民負担率（租税と社会保険料）は2024年度45.8%で高福祉の欧州諸国より低水準です。ちなみに2022年度はドイツ55.9%、スウェーデン55.0%、フランス68.1%です。

年金は主に現役世代の負担による賦課方式のため、現役層が減少すると受給額が減少します。現役世代の負担増が経済成長があれば減額は緩和されるでしょう。

一方、社会保障給付費の対GDP比では先進国OECD38か国中17位と中位です。不足は企業福祉や家族互助などで補われていると考えられます。「ミドルシニアは公的年金に頼らない備えをする」必要があります。

日本の老後は豊かな労働力と経済成長が支えてきました。出生率の回復と経済成長は選択項目ではなく必須項目ですが、個人に方策はなく政治課題として取り組むことが望まれます。せめて経済産業省の描くシナリオ（2024年の名目GDP609兆円を2040年に1000兆円にする）の実現を願っています。

プロフィール



みなと こうじ
湊 孝治

茨城県支部
茨城健診センター所長
医学博士、日本医師会認定産業医

三重大学医学部卒業
東京都庁公害保健課、都立広尾病院呼吸器科
立川市内グループ診療
茨城県庁保健予防課、県下保健所長歴任



串本町商工会

「スペースタウン串本」を盛り上げる

串本町ってどんなところ？ 商工会の仕事は？

串本町は「本州最南端」の町です。台風中継でおなじみの潮岬がある紀伊半島の南端です。旧串本町と旧古座町という海沿いの二町が合併した事で非常に長い海岸線を持ち、そこに根付いた漁師や船乗りにもルーツを持つ文化や伝統が特徴的な町となっています。

串本町商工会は「はっぴい。商い。」をスローガンに掲げ、

串本町内でご商売をされている皆様を、そのお客様を、地域全体を、「はっぴい。」にするために活動しています。事業所を巡回し、経営に関する悩みを聞き取り、様々な知識を学んでもらう研修会やセミナーの開催や各種共済制度の提案を行い、課題の解決に向けて会員の皆さまと共に行動していきます。

健康管理への取り組み

串本町商工会では全日本労働福祉協会と連携し会員事業所従業員を対象とした健康診断を実施しております。昨年は約50事業所、200名を越える皆様に利用して頂きました。

また、串本町役場が行っている「串本町健康ポイント」事業にも協力しており、商工会での健康診断を受診された方に対してポイント制度の利用を呼びかけています。

・串本町健康ポイントとは？・

昨年の健康診断の際に商工会は串本町役場と連携し、「串本町健康ポイント」事業を広報しました。この制度は、町民が自主的に健康増進に取り組み、ポイントを貯めることで特典を得られる仕組みです。以下の3つの活動に応じてポイントを貯めています。

▶『健診・検診受診ポイント』

健康診断等を受けることで、各項目ごとに設定されたポイントが貯まります。

例：串本町商工会で健康診断を受診すると20ポイント。

▶『健康イベント参加ポイント』

町が主催する健康増進イベントに参加するとポイントが貯まります。1イベント20ポイントで合計40ポイントまで貯められます。

▶『健康習慣の取り組みポイント』

ウォーキングなど、自分自身で健康習慣の目標を設定して実践することで、30日まで記録して1日1ポイント最大30ポイントまで貯める事が出来ます。

この3つのポイントを合計して70ポイントに達すると、景品と交換できます。例えば、串本町商工会で健康診断を受けて(20P)、町の健康イベントに1つ参加し(20P)、ウォーキングを30日実践する(30P)と合計70ポイント貯まります。出来そうな気がしますね。

串本町商工会は会員事業所の健康意識向上、自主的に健康増進へ取り組み方が増える事を期待して今年も本事業の広報に協力して参ります。



宇宙へ届いた串本町の想い

現在、串本町では日本初の民間ロケット射場「スペースポート紀伊」を中心とした宇宙を目指す取り組みが進んでいます。

県立串本古座高校では令和6年度から宇宙探究コースが新設され、全国から集まった若者たちが宇宙を目指して学んでいます。

さらに、令和7年4月には串本町役場旧古座分庁舎をリノベーションし、「宇宙ふれあいホール Sora-Miru」がオープンしました。「スペースシアター」による動画上映や様々な体験型コンテンツがある「ロケットミュージアム」に宇宙関連書籍を揃えた図書スペース「星空ライブラリー」などスペースタウン串本の魅力を伝えてくれています。

串本のロケット関連の取り組みに興味を持っていただけたな

ら、次はぜひ打ち上がるロケットの勇姿を生で見ていただきたいです。ロケットの打ち上げに合わせ、発射場のある田原海水浴場に見学場が設置され、皆が一斉にカウントダウンをしてムードを盛り上げます。

昨年末に打ち上げられたカイロスロケット2号機は、一般的に宇宙と定義される高度約110キロメートルまで到達しました。衛星の軌道投入には至りませんでしたが、串本町の想いを宇宙に届けてくれました。

現在は3号機の開発が進められており、次こそいよいよミッションコンプリートだ！という期待感に町を包む空気も熱を帯びています。次の打ち上げの際はぜひ、串本町にお越しただいて歓喜の瞬間と一緒に味わいましょう。

社名 串本町商工会

概要

住所 〒649-3503 和歌山県東牟婁郡串本町串本2410

URL <https://kushimoto-shokokai.com> **TEL** 0735-62-0044 **FAX** 0735-62-1285



四季折々の美しい山里 三国街道―須川宿とたくみの里

群馬県支部 業務課 榎田 啓

三国街道は、中山道の高崎宿から三国峠を越えて越後へとつながる、五街道に次ぐ重要な街道でした。現在のみなかみ町に位置する「須川宿」は、新潟との県境である三国峠から五つほど手前にあたる宿場で、江戸時代初期には道中奉行の支配下に置かれ、整備されました。参勤交代の際には、越後長岡藩や奥州上山藩などが本陣を構えて宿泊したという記録が残っています。

明治時代に新しい道路が開通したことで、宿場町としては次第に衰退しましたが、平成に入り「歴史国道」に認定され、復元・整備が進められたことで、往時をしのげる現在の姿となっています。

「たくみの里」は、須川宿に隣接する道の駅です。そば打ちやこんにやく作りの体験ができるほか、農産物直売所、カフェ、茶屋、食事処などが周辺に立ち並び、週末には多くの人でにぎわいます。周辺には多様な「たくみ」たちが工房を構え、皮細工、和紙、草木染め、七宝焼、竹細工などの工芸品を制作・販売しています。一部の工房では、制作体験することも可能です。

この地域は「須川平」と呼ばれ、山に囲まれた高台に集落が点在し、美しい山里の風景を楽しむことができます。のんびりと散策しつつ、道祖神や庚申塚を巡る「野仏めぐり」を楽しむのもおすすめです。



▲ 昔の面影を残す須川宿



▲ お地蔵様と道祖神

おすすめです。また、果樹栽培も盛んで、夏はさくらんぼやブルーベリー、秋はリンゴ、冬から春にかけてはイチゴなど、四季折々のフルーツ狩りが楽しめます。周辺には、湯宿温泉、猿ヶ京温泉、奥平温泉があり、少し足を延ばせば法師温泉にも行くことができます。それぞれ個性豊かな温泉地で、訪れる人々を魅了しています。美しい山里の風景に癒されるひとときを、ぜひ体験してみてください。

グルメ

群馬県は舞茸の栽培が盛んです。舞茸ご飯でも煮物に入れるのでもおいしいのですが、一番のおすすめは天婦羅です。

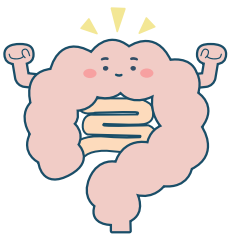
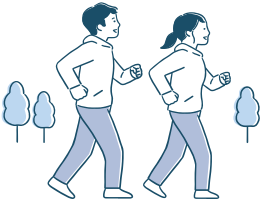
そばやうどんに付け合せるのがおいしいです。また、群馬県以外では見たことがない気がするものが「みそパン」です。丸形のパンの真ん中に切れ目をいれて、甘めの味噌が塗られています。お店によりパンの硬さや甘さが異なりますので、好みのお店を見つけるのもいかがでしょう。



健康セミナーのご依頼を承っております

全日本労働福祉協会では、働く世代とそこそご家族が毎日生き生きと生活するために、産業保健スタッフの専門スキルを活用した様々な「心と身体健康セミナー」をご提供させて頂いています。これまで実施した健康セミナーを幾つか簡単にご紹介いたします。

過去のセミナー例

本当は怖い、高血糖 生活改善で血糖コントロールしよう 	サイレントキラー高血圧 血圧コントロールのための生活習慣の工夫について 	あなたの歯は元気ですか？ 歯周病とメタボリックシンドロームの意外な関係 
めざせ！腸美道 腸内環境改善する食生活について 	大人の体力づくり 疲れにくい体、丈夫な足腰を手に入れるには 	今から始める認知症予防 体と脳を活性化し認知症予防に取り組もう！ 
良い睡眠で、心も体も健康に 睡眠障害や睡眠負債について 	セミナーの スライド例 	ご参加頂いた皆様から大変ご好評いただいております。 

2025年も健康セミナーでお役立ち！

講演依頼のお問い合わせ

当協会では通常の対面形式のセミナー以外にも、講義ビデオ収録あるいはオンラインによるセミナー開催のご要望も承っております。詳しくは右記までお気軽にお問い合わせください。ぜひ皆様の「健康づくり」に「健康経営」への取り組みにお役立てください。

お問い合わせはこちら

一般財団法人 全日本労働福祉協会 健康事業部

☎ 03-6426-7012 ✉ kenkou@zrf.or.jp

脳年齢
測定

血管年齢
測定

ヘモグロビン
測定

骨密度
測定

肺年齢
測定

など...

測定と合わせた
セミナーも
実施しております



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

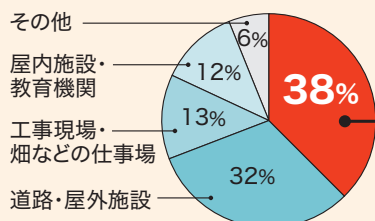
熱中症



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。

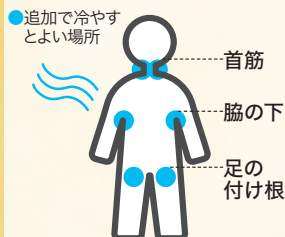
Q 熱中症の応急処置はおでこを冷やす?

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抑える人もいますが、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。

これを知ってたら、 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、社内でも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!

やりがち
NG行動!?

こうしてOK!

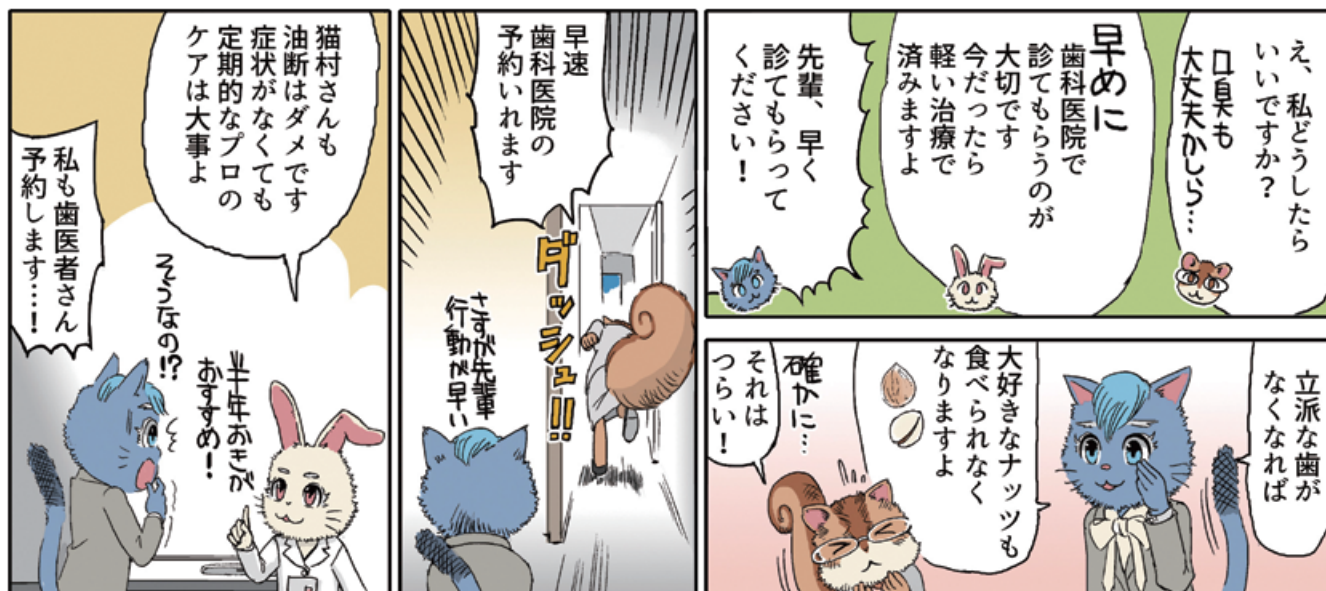
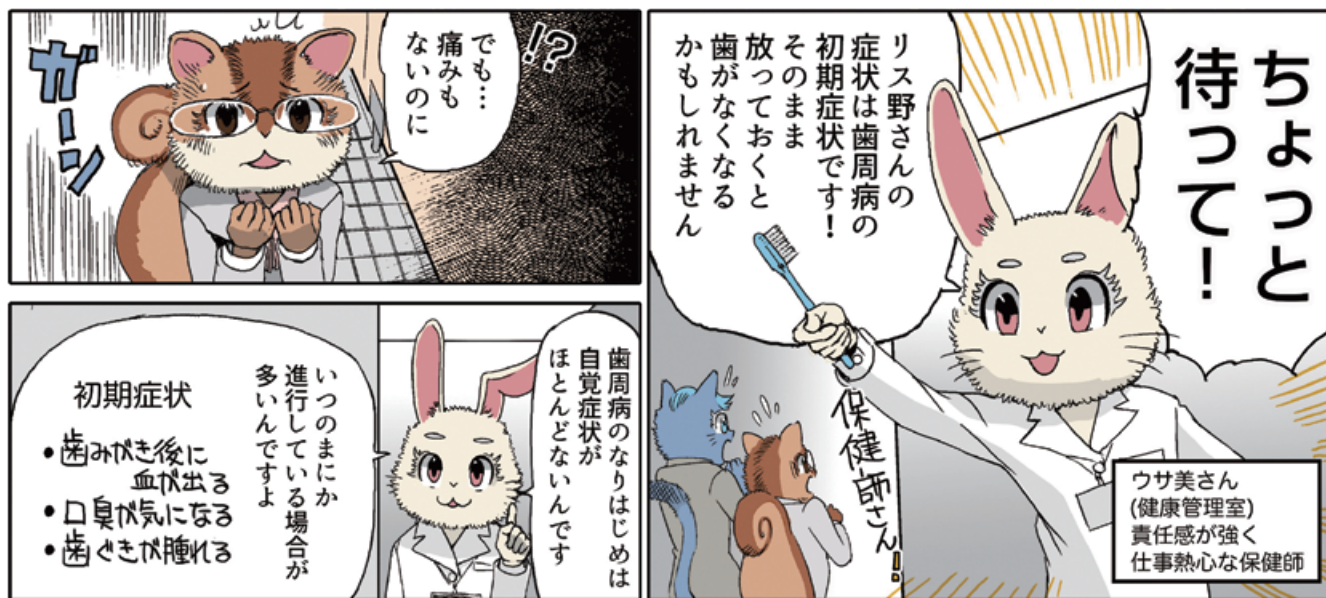
監修 東京科学大学
名誉教授 川口 陽子

ウサ美保健師に聞いてみた!



食品会社「ハッピー・フーズ」では、社員の健康を守るため、今日も保健師さんが社員にアドバイスをしています。

歯の健康



NG行動



歯ぐきから
血が出ても
放ったらかし

OK行動



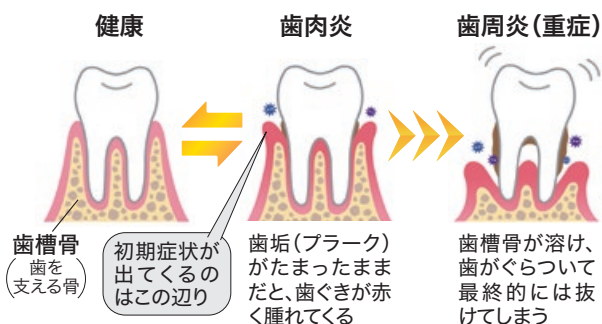
症状に気づいたら
早めに歯科医院を
受診



歯を失う原因第1位!

歯周病

歯周病の進行過程



歯みがきすると出血する、口臭が気になる、といった方はいませんか?それは歯周病が原因かもしれません。歯周病は、初期には痛みがありませんが、放っておくと歯を支える骨が少しずつ溶けていき、**進行すると歯が抜け落ちてしまう病気です**。成人では、およそ2人に1人がかかっているというデータ※1もあります。

疾病別医療費※2では、**歯科の医療費はがんや呼吸器系の病気を抜いてトップ**。悪化してから治療すると、お金も通院時間も余計にかかります。**早めの治療とセルフケア、定期的な健診が重要です**。

※1 厚生労働省「令和4年 歯科疾患実態調査」

※2 健康保険組合連合会「令和4年度 歯科疾患の医療費及び受診動向」

こんな症状が
1つでもあれば

早めに歯科医院へ!

- | | |
|---|--|
| ☒ 歯みがきすると血が出る | ☒ 歯と歯の間にもものが詰まりやすい |
| ☒ 口臭が気になる | ☒ 歯ぐきから膿が出る |
| ☒ 歯ぐきが腫れている | ☒ 歯ぐきがやせてきた気がする |
| ☒ 歯がグラグラ動く | |

気になる症状が
なくても

定期的に歯科健診を!

歯垢が蓄積して硬い歯石になると、歯みがきでは取り除けません。定期的に歯科医院で除去してもらう必要があります。歯周病のメンテナンスでも健康保険が適用されるので、**半年に1回**は、歯科医院を受診する習慣を身につけましょう。

あなたが **前回 歯科医院を受診** したのはいつ?

▶▶▶ 年 月 くらい

セルフケアのポイント

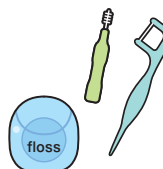
歯周病だけでなく、むし歯予防のためにも毎日のセルフケアはかせません。成人では、治療した詰め物が取れたり欠けたりしてむし歯が再発する、歯と歯の間にむし歯が発生するといったことも多いです。

歯みがき後のうがいは軽くてOK



最近の歯みがき粉にはむし歯を予防するフッ素が含まれています。フッ素成分が口の中に残るように、歯みがき後は少量の水で軽めにゆすぎましょう。

フロスや歯間ブラシ等も活用



歯と歯の間の清掃には、デンタルフロスや歯間ブラシも活用しましょう。舌の汚れは、舌ブラシで1日1回、起床時にブラッシングすると口臭予防に効果的です。

歯の健康 + α



歯の健康は全身の健康に影響する

歯周病は糖尿病を進行させ、糖尿病は歯周病を悪化させることがわかっています。また、歯周病菌は動脈硬化や心筋梗塞を引き起こしたり、誤嚥性肺炎や早産・低体重児出産の原因にもなります。さらに、抜けた歯が多い人は認知症になるリスクも高まります。

喫煙者は歯周病になりやすい

口は喫煙の影響を直に受けます。喫煙は歯周病の進行や重症化に悪影響を及ぼすだけでなく、治療効果も下げてしまいます。喫煙者は、歯ぐきの血行が悪くなるため、血が出るなどの初期症状が現れにくいという事実も…。禁煙は歯の健康にとっても大切なことです。

こんなこと **ケンポ** に聞いてみよう

高齢者医療制度への 納付金について



【回答者】

チャットボットの「ケンポ」。
健康保険制度や健康保
険組合のしくみなどに
ついて、素早的確な解
説をしてくれる。



【今回の問い合わせ人^{ひと}】

少子高齢化で現役世代
の負担が大きいとよく聞
くが、どんな仕組みなの
がよくわからない。

少子高齢化で現役世代の負担が重くなっていると
聞くけど、どういうこと？



健康保険組合は、高齢者の医療費を支えるた
めの納付金を国に拠出する義務があり、その額
は全国健康保険組合の支出のうち約4割を
占めています※。高齢化が進むと納付金の額も
増大します。

■ 高齢者納付金の種類

【後期高齢者支援金】

75歳以上の医療のための納付金

【前期高齢者納付金】

65～74歳の医療のための納付金

拠出が
義務付けられて
います！

納付金が増えると、どんな影響があるのかな？



健康保険組合は、加入している会社と被保険者が負担する保険料で運営されており、
1人当たりの平均年間保険料約52万円のうちの約22万円が納付金として使われていま
す※。納付金が増加すれば、健康保険組合の財政が悪化し、現役世代の保険料を上げざ
るを得ない状況になるかもしれません。

※健康保険組合連合会「令和5年度 健康保険組合 決算見込」

納付金を減らすために私たちにできることは？



後期高齢者支援金は、特定健康診査（特定健診）
と特定保健指導の実施率が高い（受ける人が多い）健康保険組合は、最大で10%減算（減額）
されます。40歳以上の方は特定健診を、対象の
方は特定保健指導を必ず受けてください。
前期高齢者納付金は、健康保険組合の65歳以上
の人の医療費が少なければその分金額が減りま
す。被扶養者であるご家族も併せて健康に気をつ
け、ムダな医療費を減らしましょう。

■ 特定健康診査と特定保健指導

【特定健康診査】

40歳以上の加入者が対象。メタボの
早期発見・早期改善を目的とする。

【特定保健指導】

特定健康診査の結果、メタボのリスク
がある人に行われる、保健師などによ
る生活習慣改善のサポート。

必ず受けて
ください！

接骨院などで 健康保険が使えるとき



【回答者】

チャットボットの「ケンポ」。健康保険制度や健康保険組合のしくみなどについて、素早的確な解説をしてくれる。



【今回の問い合わせ人】

仕事と家庭の両立にがんばってきたけど、最近肩こりや腰痛が気になる。職場の近くの接骨院で健康保険OKという看板を見て気になっている。



最近肩こりがひどくて、「健康保険取り扱い」と看板がある接骨院でマッサージしてもらおうかな？



接骨院や整骨院などは、医師ではなく柔道整復師が施術しており、健康保険でかけられる症状は限定されます。

「健康保険取り扱い」という看板がある接骨院でも、肩こりは健康保険ではかけられません。その他、次のような症状には健康保険が使えないので注意してください。

■接骨院・整骨院で健康保険が使えない症状

- 日常生活の疲れによる肩こり、腰痛
- スポーツなどによる筋肉疲労、筋肉痛
- 加齢による痛み
- 脳疾患の後遺症や神経痛、リウマチ、ヘルニアなどの病気による痛みやしびれ
- 整形外科などで治療を受けているケガ
- 仕事中や通勤途中のケガ（労災保険の対象です）

など

全額自己負担
です！

それじゃあ、接骨院で健康保険でかけられる症状にはどんなものがあるのかな？



接骨院や整骨院で健康保険が使えるのは、ケガ〔打撲・捻挫・挫傷（肉離れなど）、脱臼・骨折〕に対する施術に限られます。

＊脱臼や骨折は医師の同意が必要です。（応急手当を除く）

接骨院にかかるときの注意を教えて



施術を受けた後は、「療養費支給申請書」の内容を必ず確認してから署名してください。接骨院や整骨院から健康保険組合に請求される療養費の中には、健康保険の対象とならないものなどの不適切な請求が含まれている場合もあります。健康保険組合からの照会があった場合はご本人がお答えいただきますよう、ご協力をお願いします。

■接骨院・整骨院にかかるときの注意

- ケガの原因を正しく伝える
- 領収書や明細書は必ず受け取る
- 「療養費支給申請書」に署名するときは、内容を確認する
- 施術が長引いて症状の改善が見られない場合は、医療機関の診察を受ける
- 交通事故など第三者の行為によるケガのときは、健康保険組合に連絡する

白紙の
申請書には
署名しない！



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。



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。



坂道 walk



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！



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

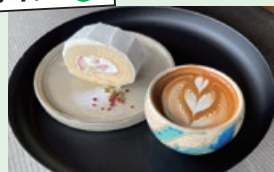
POINT 1 琉球文化のシンボルと記念撮影



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。

POINT 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。

POINT 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。

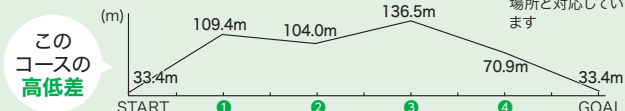
POINT 4 天然記念物の大木で森林浴気分



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



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よっとおしゃれな「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。



運動指導・監修
健康運動指導士
まえだ あき



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。

「スクワット」

- ①足を肩幅より少し広めに開き、つま先はやや外側に開きます。腕は胸の前で組みましょう。
- ②背筋を伸ばし、つま先方向に向けて膝を曲げます。2～3秒かけてゆっくりと太ももが床と並行になるまでしゃがみます。
※難しければ無理のない高さで構いません。
- ③ゆっくりと元の体勢に戻します。
- ④10回1セットとし、60秒の休憩を挟みながら3セット行いましょう。

10回
×
3セット

腰を落として立ち上がる動作を繰り返すトレーニングです。



どんな効果
がある？

スクワットでは、主に太もも前面の筋肉が鍛えられます。この筋肉は、歩行中に足が地面に着地した際の衝撃を吸収する役割を果たします。ここの筋肉が弱いと膝への負担が増え、ロコモの原因の一つである変形性膝関節症のリスクが高くなります。予防のためにはこの筋トレがオススメです。

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。



好きなように、自由にやれる だからトレーニングは楽しい

トレーナーを人生の仕事に

僕が本格的にトレーニングを始めたのは大学生のとき。当時、K-1などの格闘技で活躍していた山本K-1D選手の背中を見て「こんなカッコいい身体になりたい」と思い、近所のジムに通うようになりました。

卒業後は警察官を目指していたんですが、ジムでトレーナーのアルバイトを始めたから、それが楽しくて。当時のトレーナーチーフが本当に素晴らしい方で、トレーニングの奥深さやプロのトレーナーのあり方を教えてくださり、「こんな世界があるんだ」と感動に近い衝撃を受けたんです。そのときに、トレーナーという仕事を自分

の人生の仕事にしたいと思いました。

自分の指導によってお客様に効果の高いトレーニングをしていただけることがトレーナーとしてのやりがいですし、「今までと全然違う！」と言われるとやっぱり気持ち良いですね。

迷ったら挑戦してみる

トレーナーの会社に就職し、経験を積んだ後に独立したのですが、その時に間借りしていたジムの会長に「出てみたら？」と勧められたのをきっかけに、大会に出るようになりまして。体型のトータルバランスを重視するフィジークという競技では日本一になり、世界選手権にも出場して結果を残せたので、今は新たにやり筋肉の



ボディビルダー 兼 パーソナルトレーナー 久野 圭一さん

YouTube
「ヒサノトレーニングラボ」
はコチラ→



サイズを重視するボディビルに挑戦しています。迷いもありましたが、「迷ったらやったほうが良い」ということを人生経験として学んできましたし、今まで積み上げたものを失うわけでもない。今の目標である日本選手権ファイナリストを目指して、精一杯挑戦してみたいと思っています。

どんな運動も必ずプラスになる

「体育の授業は嫌いだったけどトレーニングは好き」という方は結構いらっしゃると思います。周りよりできなくても自分のペースで、人と比べず自分の好きなように、自由にやれるのがトレーニングの良いところで、それってすごく楽しいんですよ。競技に出るとなるとまた別ですけどね。

そして、前よりちょっと良い身体になったとか、体力がついたとか、成果を感じると、人は続けられる。ハードなトレーニングをして1日で辞めてしまうよりも、無理なくできる運動を続ける方が大事で、成果も出ます。どんなトレーニングでも運動でもいいんです。散歩やヨガ、家で少し腹筋をするのでも、続けられれば必ずプラスになるのでぜひやってみてください。

そもそもし「どうせやるなら少しでも効率の良い方法でやりたいな」と思ったら、そのときはちょっとだけ僕のYouTubeをのぞいてもらえたら嬉しいですよ。(笑)。



競技写真：ご本人提供

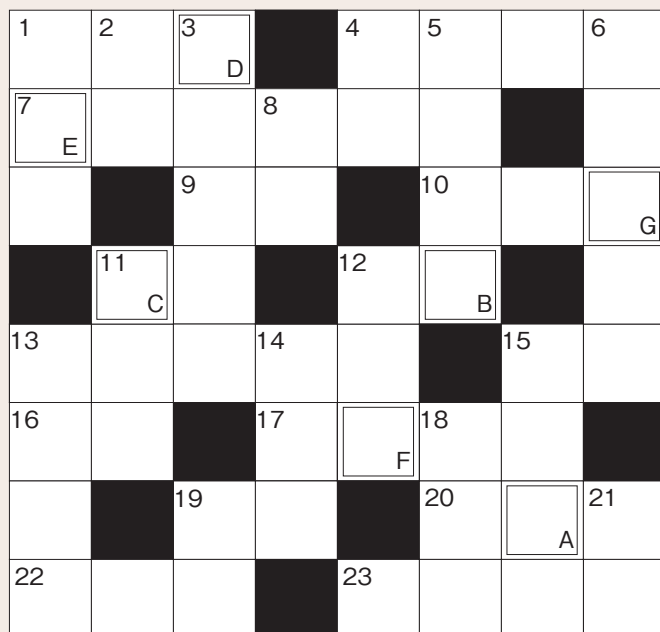
Profile

ひさの・けいいち

1982年、東京都出身。パーソナルジムKEYFITなど3店舗を経営する傍ら、フィジーク選手として、2019・2021年のJBBFオールジャパンを連覇(2020年は開催中止)、2019年のIFBB世界選手権で第5位の成績を取る。2023年からボディビルへ転向し、2024年のジュラシックカップでは全日本トップの選手たちと戦い、第8位。人気YouTube「ヒサノトレーニングラボ」では、幅広い知識と経験をもとに、フィットネス・トレーニングの情報を配信している。

タテ・ヨコそれぞれのカギに対応する言葉をマス目にカタカナで入れてください(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



答え

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



タテのカギ

- 目もかゆいし、
今日はかなり飛んでいる?
- ないシャツは、
ネクタイ締められず
- ドラキュラといえばこの国でしょ
- モノクロになし
- BLTサンドのB
- コップ数も遊園地の乗物も、
スベルは同じ
- まったく、油断も〇〇もありやしない
- 劇場やスタジアムに、
座席がない〇〇〇席
- 〇〇●→●●●●
- まつ毛に塗ってクッキリぱっちり
- 洋服と違って、
履物は草履や下駄
- たすきがバトンがわり
- 本からハラリ、
どこまで読んだか不明に
- クマよりスズメが危険!
- センセー、接吻って何ですか



ヨコのカギ

- 田んぼでケロケロ、
ほんとは王様かも
- ドングリで育った
高級〇〇〇豚よ
- 相手が反則。
サッカーはPK、バスケットなら
- キャンプファイヤー、何燃やす?
- 前菜から召し上げれ
「〇〇料理」
- 人生、山あり〇〇あり
- 電源パチッ、OFFからコレに
- 「わかった、15時にハチ公前ね」
- アットマークにこの英文字
- イカったイカがプーッと吹く
- 正方形の布が万能エコバッグに
- のっぺらぼうの麻雀パイ
- ニギビもコレの一種
- 三食の最後はディナー。
真ん中は?
- ボクのババはキングさ。という人

ヒント

歯ブラシ以外にもこれを使うと〇

とろろいんぐ 監修

拠点・健診施設一覧

① 東京支部・大森事務所

〒143-0016 東京都大田区大森北1-18-18 3F・4F・5F
TEL: 03-5767-1713 FAX: 03-3765-1662



② 青森県支部

〒030-0921 青森県青森市原別1-2-35
TEL: 017-736-8955 FAX: 017-736-8988



③ 東北支部・山形健診センター

〒990-0853 山形県山形市西崎49-6
TEL: 023-643-6778 FAX: 023-645-0540



④ 茨城県支部

〒319-0209 茨城県笠間市泉1615-1
TEL: 0299-37-8855 FAX: 0299-37-8857



⑤ 群馬県支部

〒370-0006 群馬県高崎市間屋町2-7ピエント高崎5F
TEL: 027-384-4380 FAX: 027-384-4381



⑥ ぜんにほん健診クリニック大森ベルポート

〒140-0013 東京都品川区南大井6-26-3
大森ベルポートD館2階
TEL: 03-5763-5861 FAX: 03-5763-5803



⑦ 九段クリニック

〒102-0073 東京都千代田区九段北1-9-5
TEL: 03-3222-0071 FAX: 03-3222-0073



⑧ 長野県支部

〒381-0022 長野県長野市大字大豆島字中之島3223
TEL: 026-222-5111 FAX: 026-222-5115



⑨ 東海支部

〒457-0832 愛知県名古屋市南区浜中町1-5-1
TEL: 052-602-4747 FAX: 052-602-6821



⑩ 東海診療所

〒450-0003 愛知県名古屋市中村区名駅南1-24-20
名古屋三井ビル新館3階
TEL: 052-582-0751 FAX: 052-582-6968



⑪ 三重県事務所

〒514-0006 三重県津市広明町112-5第3いけだビル3F
TEL: 059-222-1081 FAX: 059-222-1082

⑫ ぜんにほん健診クリニック新宿南口

〒151-0053 東京都渋谷区代々木2-5-4
榊原記念ビルディング6階
TEL03-6304-2951 FAX03-6304-2955

