

健康のひろば

健康に自信・職場に安心

2025年度 vol.3

一般財団法人 全日本労働福祉協会



INDEX

健康コラム

「毎日の血圧チェックで、変わる未来があります」… 2

わが社の健康管理活動

「三機工業株式会社 中部支社」…………… 3

名所名跡

モース博士が見つけた日本考古学発祥の地
「大森貝塚」…………… 4

骨密度測定・血管年齢測定・脳年齢測定を
実施しました

「やまなし元気祭2025 ～秋の合同展示会～」… 5



毎日の血圧チェックで、 変わる未来があります

一般財団法人 全日本労働福祉協会 東海支部 西井 裕美

本誌をご覧の皆様には釈迦に説法かと思いますが、この度、高血圧治療の指針となるガイドラインが改訂され、血圧について国民に理解してもらうことが更に強調されたので確認も含めてお付き合いください。診断や治療については専門医の先生方にお任せし、これまでの自身の経験もふまえてお話できればと思います。

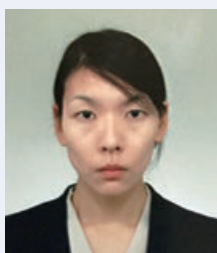
健康診断で血圧が高く示されたものの、症状がないから大丈夫だと言われることがあります。高血圧に伴う症状は脳卒中や心臓・冠動脈疾患、腎臓の障害など、自覚したときは命に関わり得る段階となっていることが多いです。

かつて病院勤務では脳卒中の発症直後から退院までを経験しましたが、まずは一命をとりとめたこと、生きていることがすべてであり、もちろんとても大切なことです。しかし、そのあとの生活・人生が長く続き、患者さんご本人やご家族、周囲の人々の日常までもが一変してしまいます。

そのようなリスクを少しでも減らすためにも、日常的に血圧を測り、必要ならば生活習慣の改善や治療を受けるべきなのです。血圧は測定時の体調や姿勢、環境で変動し、入浴や飲酒、塩分の多い食事、ストレスを感じるなど様々な影響を受け得るので、できるだけ同じ条件で測りましょう。

健康診断は啓発と教育の場でもあると考えており、健康寿命の延伸のために今後も健診を通じて血圧測定の有用性と高血圧の危険性を伝えていきたいと思っています。

プロフィール



にしい ゆみ

西井 裕美

(岐阜大学医学部卒)

〈略歴〉

岐阜大学医学部卒業
藤田医科大学リハビリテーション科入局
藤田医科大学大学院医学研究科
三重県内市中病院勤務を経て、現職東海支部

参考文献：日本高血圧学会「高血圧管理・治療ガイドライン2025」

血圧測定のしかた

測定中は
腕や体を動かさず
会話をしない

朝起きて排尿後、
朝食・お薬の前
(原則朝夕2回を推奨)

素肌もしくは
薄手の服で

腕帯が心臓と同じ
高さ(乳頭を目安)

腹圧がかからない
ように前かがみに
ならない姿勢

本や空き箱で
適宜微調整

2回測った平均値を
記録する

力を抜いて
手のひらを上向きに

脚は組まずに床につける





三機工業株式会社 中部支社

～快適な環境づくりへの取り組み～

会社紹介

当社は、2025年に創立100周年を迎えた三井グループの総合設備建設会社です。1925年に旧三井物産の機械部を母体として、甚大な被害を及ぼした関東大震災からの復興に貢献するべく誕生しました。社会インフラにかかわる多様な要素技術を保有し、空調、衛生、電気、情報通信、オフィス移転等の建築設備事業、搬送システム、コンベヤ等の機械システム事業、上・下水処理施設、ごみ焼却施設等の環境システム事業など、幅広い事業を展開しています。

街の様々な場所で技術を生かし、人の快適と地球の最適を実現していきます。



衛生関連活動・行事、快適職場づくり活動

朝のラジオ体操の実施

社員の健康維持と安全意識の向上を目的として、毎朝ラジオ体操を実施しております。短時間で全身を動かすことにより、肩こりや腰痛の予防、さらには集中力アップにつながります。



体育奨励活動の実施

毎年専門のインストラクターをお招きして健康維持に関する講話やストレッチを実施しています。今年度は、ヨガインストラクターをお迎えし、毎月20分程度のヨガを実施することで社員のストレス緩和や業務効率向上を目指しております。

三機工業健康保険組合主催 秋のウォーキングキャンペーンの実施

健康保険組合の保険事業の一環として、生活習慣病予防、血流改善およびストレス緩和のきっかけづくりを目的として、健康増進普及月間にあわせて実施しております。

専門家によるカウンセリング等施策の実施

管理部総務課、外部カウンセラー、産業医の3つの相談窓口を設置し、日常の些細な困り事や職場環境の改善などの身近な問題、ストレス・体調面に関する相談を安心してお話いただける環境を整えております。

その他独自の活動・新たな取組「三機工業が支える南極地域観測」

当社は、1991年の第33次越冬隊において、国立極地研究所の要請を受け南極地域観測隊越冬隊員として初めて人員を送り出しました。また、1999年には、昭和基地において初となる污水处理装置の導入に貢献し、運用開始に至るまでの工程を当社出身の隊員が手がけました。以降、継続的に技術者を派遣し、昭和基地内での環境保全業務（排水・廃棄物処理施設）や機械設備（空調・衛生設備）の維持管理業務を行っているほか、污水处理施設の

更新や基本観測棟の設備構築にも携わってきました。

2024年2月、当社の南極観測事業への長年の貢献が認められ、「国立極地研究所南極観測パートナー企業」に選ばれました。2025年にも継続認定され、今後も南極での研究活動と環境保全に重要な役割を担ってまいります。



概要

社名 三機工業株式会社 中部支社

住所 〒450-8567 愛知県名古屋市中村区名駅2-45-7

URL <https://www.sanki.co.jp> **TEL** 052-582-5525



モース博士が見つけた 日本考古学発祥の地「大森貝塚」

本部経理部 菅野ひろみ

JR京浜東北線・大森駅から徒歩5分。線路沿いを少し歩くと、緑に包まれた静かな庭園が現れます。そこが「大森貝塚遺跡庭園」——日本の考古学がここから始まったと言われる場所です。私たち大森事務所からも、昼休みに散歩できるほどの距離にあります。

この貝塚を発見したのは、アメリカ人動物学者エドワード・S・モース博士（1838～1925）。博士は貝の研究者として来日中の明治10年（1877年）、横浜から東京へ向かう汽車の窓か

ら、崖に露出した地層の中に貝殻が混じる様子を見つけました。興味を持った博士はすぐに現地を調査し、約4か月をかけて本格的な発掘を行いました。

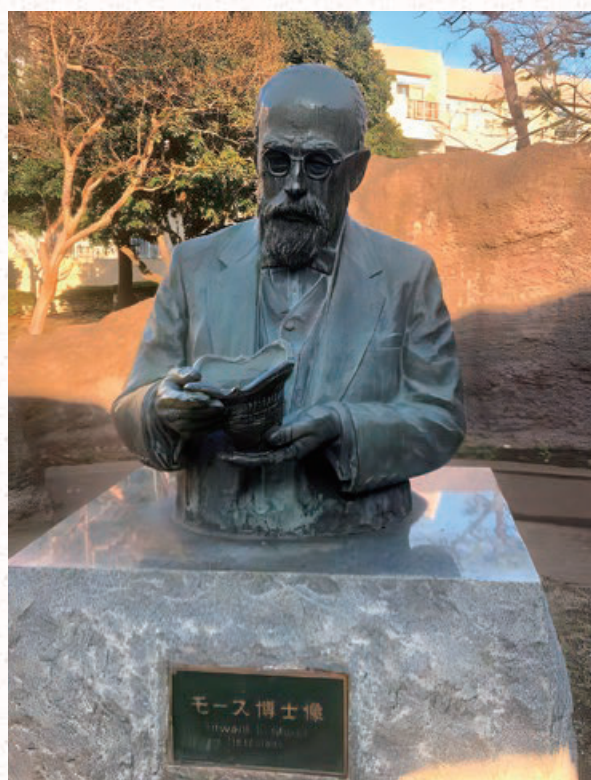
その成果は2年後の明治12年（1879年）に出版された『Shell Mounds of Omori（大森貝塚）』としてまとめられ、日本で初めての科学的な発掘報告書となりました。この出来事をきっかけに、大森貝塚は「日本考古学発祥の地」と呼ばれるようになったのです。その後の調査では、縄文時代の住居跡や装身具、魚や動物の骨などが見つかり、貝塚が当時の人々の生活の「ごみ捨て場」であったことが明らかになりました。

庭園内では貝層の断面が展示されており、遠い縄文の暮らしを間近に感じることができます。昭和30年（1955年）には国の史跡に指定され、現在は地域の人々の憩いの場として親しまれています。

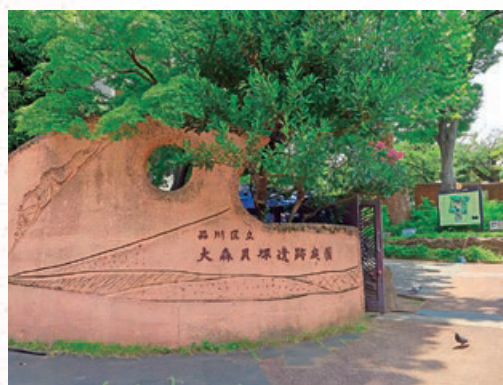
四季折々の花が咲き、



▲夜桜も綺麗



▲モースは東京大学で動物学を教えた。



▲庭園の外観

縄文時代って
何年前？



今から
約15,000年前～
約2,400年前まで！



狩猟採集を基盤に、定住生活が始まった時代です。

（出典）北海道・北東北の縄文遺跡群

<https://jomon-japan.jp/>

すぐそばを走る東海道線や京浜東北線の電車の音が心地よく響きます。散策のあとは、発掘資料を展示する「品川歴史館」や、桜の名所として知られる「大井水神公園」へ立ち寄るのもおすすめです。春にはライトアップされた夜桜も見事で、少し足を延ばせば「しながわ区民公園」や「しながわ水族館」にも歩いて行けます。

歴史と自然、そして街の息づかいを感じられる大森貝塚。日々の散歩や休日のひとときに、ぜひ訪れてみてはいかがでしょうか。

イベント参加のご報告

やまなし元気祭2025 ～秋の合同展示会～

骨密度測定・血管年齢測定・脳年齢測定を実施しました

2025年10月3・4日に、山梨県甲府市にある”アイメッセ山梨”で行われたパナソニックマーケティングジャパン株式会社様主催のイベントにて、骨密度測定・血管年齢測定・脳年齢測定を実施しました。

会場全体が望めるスペースに大きくブースを構え、お越しいただいた方に測定を行いました。測定後はそれぞれの結果をもとに担当の保健師や管理栄養士が健康維持・改善のためのアドバイスをしました。

2日目土曜日の午前中が特に盛況で、一部の測定はお待ちいただく間に座ってもらう椅子が足りなくなるくらいの行列ができました。

いらしたお客様に話を聞いたところ、普段から骨密度測定を病院で定期的に受けている方や、ご自宅でテレビゲームやスマホアプリで脳トレをしている方が多く、健康意識の高さがうかがえました。

最終的には1日目・2日目で3測定のべ800名以上の方が測定をお受けになり、イベント参加型の測定会では過去最高の人数となりました。今後も参加された方が健康づくりを気軽に楽しくできるよう努めたいと思います。



当日のブースの様子



健康セミナーのご依頼を承っております

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。

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

これまでに 開催したセミナー



- ▶ **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

- 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



睡眠不足は心とからだの病気につながる。

よい睡眠を確保しよう

最近眠れない、なんてことはありませんか？

睡眠不足が続くと、昼間にボーっとしたり仕事のミスが増えるだけでなく、生活習慣病やうつ病、認知症にかかるリスクも高まります。

必要な睡眠時間の目安は6～8時間ですが、睡眠時間は加齢とともに短くなります。休養感のある睡眠(目覚めたときからだが休まった感じがする)が自分に合った睡眠時間です。



生活リズムを整えて快適な睡眠へ

睡眠は、わたしたちの体内時計の働きや日中の活動量と関係しています。質のよい睡眠のための勝負は朝から始まります。

質のよい睡眠のための生活習慣のポイント

朝

- 起床時刻は一定にする
- 太陽の光を浴びて朝食をとり、体内時計を整える



昼

- 適度な運動をする



夕方以降

- カフェインは控え、麦茶やハーブティーに置き換える
- 遅い夕食や、夜食をとらない。寝酒や喫煙もNG



夜

就寝1～2時間前

- 40度程度のお風呂に入る

就寝 ～1時間前

- リラックスタイム。寝るときには考えごとを持ち込まず、スマホなどのブルーライトを避ける

睡眠時無呼吸症候群に注意

夜、睡眠をとっているのに日中の眠気がひどい、という方は睡眠時無呼吸症候群かもしれません。睡眠時に大きないびきをかく、呼吸が止まるなどの症状があり、肥満、あごが小さい、首が短い、喫煙している方に起こりやすい病気です。高血圧や糖尿病などのリスクが高まるだけでなく、突然死の原因にもなるため、症状に心当たりがある人はすぐに医療機関へ相談を。

女性と睡眠との関係

女性ホルモンは睡眠に大きく影響を与えます。特に**月経前は女性ホルモンのバランスが乱れやすいため、就寝前はリラックスするなど生活習慣を見直しましょう。**また、妊娠や子育てといった生活の変化も大きく影響します。

月経周期によるもの

- 月経前に睡眠が浅く、日中の眠気が強まる
- 出血量が多いとむずむず脚症候群(脚に不快感があらわれる)を起こしやすい

更年期によるもの

- 不眠症や睡眠時無呼吸症候群などのリスクが高まる
- のぼせや発汗などが起こり、深く眠りにくくなる

※参考: 厚生労働省「健康づくりのための睡眠ガイド2023」

シフト勤務の場合は？

週1～2回夜勤シフトがあるときは、夜勤明けも日勤日と同じように日中を過ごし、夜は早めに寝て長めの睡眠をとるとよいでしょう。不調を感じたり、日常生活に支障が出ている場合はすぐに医療機関を受診してください。

スマホで睡眠状況を把握

睡眠アプリで睡眠時間やいびきなど自分の睡眠状況を測定できます。腕につけるスマートウォッチならより正確なデータが記録できます。自分の睡眠を知り、ベストな睡眠リズムを見つけてみては？

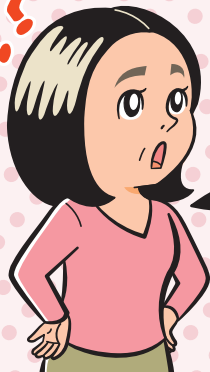
疑問を解決!

健診結果のミカタ

腎機能

「健診を受けたけど、結果をどう見ていいのかわからない…」「異常値が出た項目があったけど、どんな病気の疑いがあるの?」といった疑問がある方も多いはず。健診に詳しい正義の味方が、健診結果の見方をご紹介します!

ん?



たんぱく尿が出たけれど、よくあることじゃないの?

油断禁物!
放置すると
CKD(慢性腎臓病)になる可能性あり!



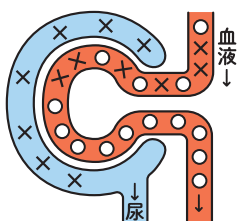
腎機能に関する検査のミカタ

すぐに医療機関を受診しましょう!

腎機能とは?

腎臓には、「血液をろ過し、からだの老廃物を尿として排出する」「血圧や体液の量の調整をする」「体内のミネラルのバランスを整える」などのさまざまな働きがあります。腎臓の血管がダメージを受けると、ろ過機能が低下し、本来は腎臓で回収されるたんぱく質が尿に出てくるようになります。

■腎臓の働き



○: からだに必要なたんぱく質など
×: からだに不要な老廃物

尿たんぱく

医療機関の受診を

陽性

1+ / 2+ / 3+

生活習慣の改善を

弱陽性

±

※「弱陽性」…生活習慣病がある場合は医療機関を受診してください。

継続して健診受診

陰性

—

腎機能が低下するとどうなる?

血尿が出る、疲れやすい、むくみやすい、尿量が減るなどの症状が出てきますが、悪化するまで自覚症状はほとんどありません。そのまま放置していると尿をつくれなくなり、最終的には透析治療が必要になります。腎機能はある程度まで低下すると元には戻らないため、早期発見・早期治療がとても重要です。

自覚症状がないから健診結果が大切なね!



■尿たんぱくとeGFR値で見る腎機能

eGFRもチェック!

		尿たんぱく		
		(-)陰性	(±)弱陽性	(+)陽性
eGFR ※腎臓のろ過機能を示す数値	60以上		生活習慣病がある場合は治療	脳卒中や心臓病のリスクが高まります
	45～59	生活習慣の改善		
	45未満	医療機関の受診を		

・eGFRが60未満の状態が3ヶ月以上続くとCKD(慢性腎臓病)と診断されます。
・eGFR45未満かつ尿たんぱく(+)の場合、そうでない人に比べて10倍以上透析が必要な状態になりやすく、脳卒中や心筋梗塞のリスクも2倍以上になります。

生活習慣病とCKDは互いに悪影響を及ぼす

CKDの多くは、肥満や喫煙、糖尿病、高血圧などが原因で全身の血管が傷つき、腎臓の毛細血管もダメージを受けることによって起こります。一方で腎機能の低下は血圧の上昇やLDLコレステロールの合成を促進し、生活習慣病をより悪化させる悪循環を招きます。そのため、右のような人は腎機能の低下が軽度であっても注意が必要です。

結果に関わらず注意が必要な人

- ☒ 喫煙者
- ☒ 肥満、メタボの人
- ☒ 生活習慣病の人
(高血圧、糖尿病、脂質異常症)
- ☒ 65歳以上

年に1回は健康診断を受けましょう。要再検査・要精密検査・要治療と判定された場合はすぐに医療機関を受診してください。

やりがち NG行動!? こうしてOK!

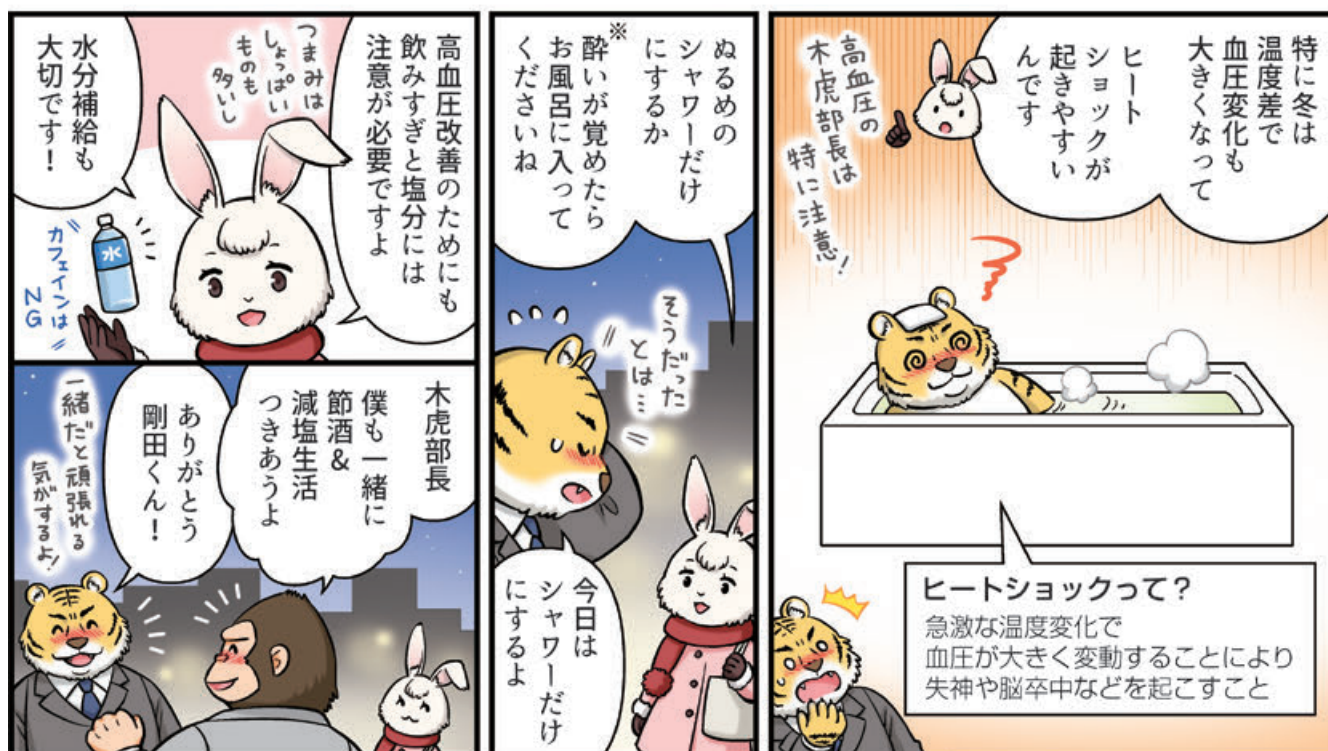
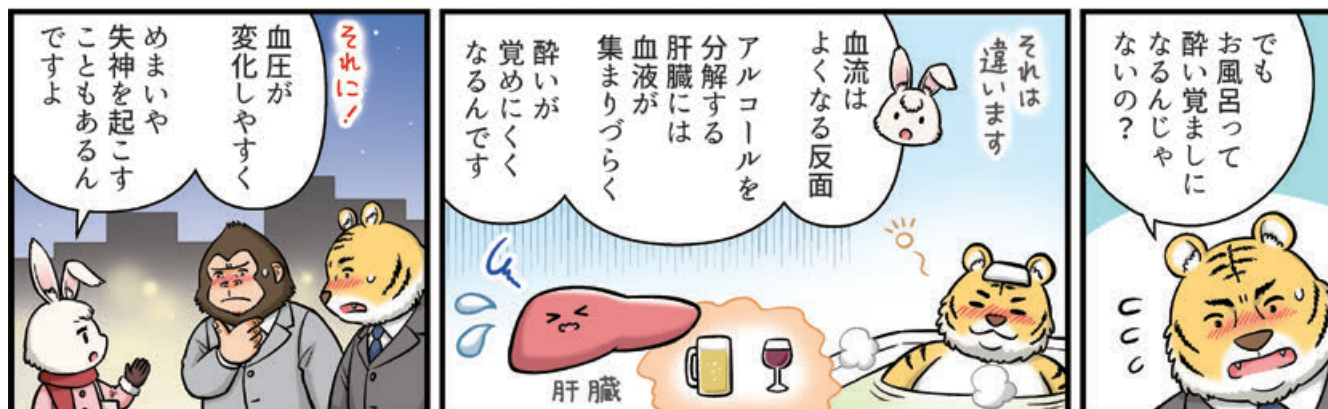
監修 帝京大学医学部
衛生学公衆衛生学講座 主任教授
大久保 孝義

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。

冬の**高血圧**



※ビール1缶(5%・350ml)分のアルコールを分解するのに3~4時間かかります。

NG行動



飲酒後、
酔った状態で
お風呂に入る

OK行動

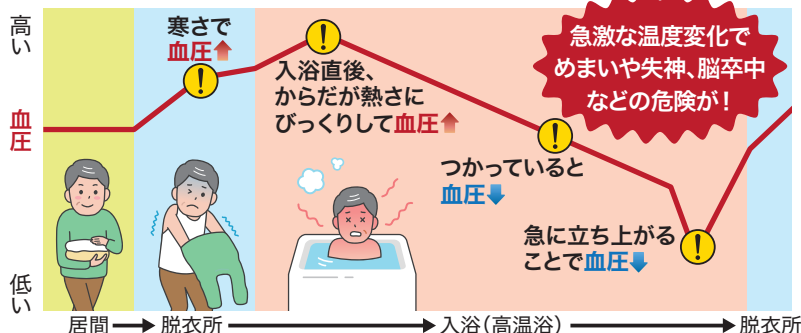


酔いが覚めたあとの
入浴か、シャワー
だけにする

高血圧の方は
特に要注意！

ヒートショック

ヒートショック時の血圧変化



冬の入浴は、温度変化が血管に大きな負担をかけ、ヒートショックを起こすリスクが高くなります。さらに食事の直後や飲酒後は、一時的に血圧が下がるため、入浴によって血圧の変化がより大きくなる危険性があります。また、飲酒は脱水状態も招くため、水分補給を忘れないようにしましょう。高血圧の方は温度変化による影響を受けやすいので、温度差が大きいサウナや寒いトイレでも同様に注意が必要です。

冬は血圧が 上昇しやすい から危険！

- ☒ **寒さ**：からだ冷えを感じると熱を逃がさないように血管が収縮し、血圧上昇
- ☒ **飲み会などの外食が増加**：飲みすぎや、鍋物・おつまみで塩分過多になり血圧上昇
- ☒ **運動不足**：肥満（内臓脂肪の増加）につながり、血圧上昇



血圧管理術

高血圧は心臓病や脳卒中、腎臓病など、さまざまな病気の原因となります。改善、予防のためにも今から生活を見直しましょう。

■血圧目標：130/80mmHg未満
※家庭で測る際は125/75mmHg未満が目標です。

温度変化に気をつける

冬はお風呂に入るとき工夫も大切です。

- 脱衣所は暖房し、風呂場はお湯をかけるなどしてあたためておく。
- お湯の温度は39℃以下にし、入ってから少し追いだきが◎。



塩分(Na)減、カリウム(K)増を目指す

血圧を下げるには減塩とカリウム摂取が効果的です。

Na 減 ↓

鍋物や麺類の汁は飲まない、醤油はかけずにつける

※腎機能が低下している方などはカリウム摂取の制限が必要な場合があります。必ず医師と相談してください。

K 増 ↑

野菜・果物、低脂肪牛乳や乳製品を積極的にとる

適度な運動をする

手軽にできるウォーキングがおすすめ。冬は朝・夜の寒い時間を避け、準備運動を念入りに行いましょう。 ※血圧180mmHg以上のときは控える。



節酒&禁煙する

お酒は少量でも高血圧のリスクを高めます。タバコは血管を収縮させるため、心筋梗塞などを起こす原因になります。



高血圧
+ α



ストレスも血圧を上げる

ストレスは血圧を上げる原因です。趣味の時間や、リラックスタイムをつくって意識的にストレス解消することも重要です。睡眠時間をしっかりと、質のよい睡眠でこころとからだを休めることもストレス軽減につながります。

正常値でも危険な場合がある？

病院では正常値なのに家で測ると高血圧の値が出る場合（仮面高血圧）があります。仮面高血圧の方も脳卒中等を起こす危険が高いため、家庭血圧で135/85mmHg以上が続く場合は受診をおすすめします。

ストレスチェックで



こころ を 守ろう

ストレスチェックは事業主（会社）が労働安全衛生法に基づいて年に1回実施しているものですが、2028年5月までに、労働者50人未満の事業所でも義務化されることになりました。すでに受けたことのある方も多いかと思いますが、ストレスチェックは会社が職場のストレス状況を把握し、働く人自身も自分のストレスに気づいて、適切に対処するきっかけにすることを目的としています。**ぜひ、セルフケアや職場環境の改善に役立ててください。**

監修 一般社団法人
認知行動療法研修開発センター
理事長 大野 裕

ストレスチェックでわかること

ストレスチェック票は主に厚生労働省が推奨する簡易調査票（57項目）が使われます。

1
気づき

仕事のストレス 要因はなにか



- ☒ 仕事の量（配分・納期など）
- ☒ 仕事の質（技術や専門性があるか）
- ☒ 肉体的な負担
- ☒ 対人関係（コミュニケーション不足、意見の対立など）
- ☒ 仕事の進め方を決めたり、判断や意見が反映されているか★
- ☒ 技能を活かしているか★
- ☒ 自分が感じる適正度★
- ☒ 働きがいがあるか★

2
気づき

心身への影響は あるか



- ☒ 元気があるか★
- ☒ 疲労感
- ☒ イライラ感
- ☒ 不安感
- ☒ 抑うつ感（ゆううつ、仕事が手につかない など）
- ☒ 身体的影響（頭痛・腰痛・目が疲れる・食欲不振・肩こり など）

腰痛など身体的な不調も
ストレスが原因の可能性
あり！

3
気づき

周囲のサポート は十分か



- ☒ 上司からのサポート（アドバイスや気配りがあるか）★
- ☒ 同僚からのサポート（協力や信頼関係があるか）★
- ☒ 家族や友人のサポート★
- ☒ 仕事や家庭生活が充実しているか★



★が「低い／少ない」の場合は悪い結果になりやすい

高ストレスと判定されたら → 放置せず 医師と面接を

ストレスチェックの結果で高ストレスと判定されると、医師との面接指導（職場環境の改善を含めた適切なアドバイスが受けられる）の対象となる場合があります。面接指導は強制ではなく、自分で会社に面接指導の希望を申し出た人にも実施されます。しかし高ストレス状態を放置すると、うつ病などのリスクも高まりますので、受けることをおすすめします。

高ストレスではない方も 注意

特に問題がなかった人は、一番悪かった項目に注目。今後そのストレスが悪化しないよう今のうちから対処しましょう。

Q ストレスチェックは必ず受けないといいませんか?

A 強制ではありませんが、ぜひ受けてください。
ストレス過多に気づききっかけになったり、必要な場合は実施者※1を通して職場環境の改善を求めることもできます。

ストレスチェック自体は10~15分程度で終わります。あなたのここを守るツールとして活用してください。

Q 結果は、会社や上司に知られてしまいますか?

A プライバシーは守られます。
結果を知ることができるのは、実施者※1・実施事務従事者※2・本人です。

結果は実施者から本人に直接通知され、本人の同意がなければ会社には知らされません。ただし、実施者が職場環境の改善が必要と判断したときは、結果(集団分析)が会社に提供されることがあります。

Q 結果(面接指導含む)によって不利益なことはありませんか?

A ありません。
会社が結果を理由に、不当に解雇や雇い止め、配置転換、降格などを行うことは法律で禁止されています。

ストレスチェックを受けない・会社への結果提供に同意しない・面接指導を申し出ないなどの場合も、不当な扱いをすることは禁止されています。



※1 実施者…医師や保健師など ※2 実施事務従事者…実施者の指示で実務を行う人 ※1,2とも守秘義務あり

こころを守るセルフケア

ストレスは早めに対処することが大切です。また、生活習慣の乱れはメンタルヘルス不調につながるため、生活習慣を改善することでストレスをためにくくする基盤をつくることもポイントです。

今すぐ実践! ストレス対処法

人に相談する

悩みや問題は人に話すだけでもこころが軽くなります。同僚や上司、家族など、身近にいる信頼できる人や相談窓口・専門機関などに相談してみましょう。周りの人にサポートを求めやすいよう、日頃から良好な人間関係を築いておくのも大切です。



考え方を工夫する

ストレスを抱えると、物事の考え方が偏りやすくなります。物事を前向きにとらえる、完璧主義をやめるなど、広い視野や別の視点を持ってとらえ直してみましょう。

伝え方を工夫する

相手の気持ちを尊重しつつ、自分の気持ちを素直に伝えてみましょう。「私は」を主語にしたり、相手の話をよく聞いて、気持ちと事実をバランスよく伝えるようにすると、会話がスムーズに進みやすくなります。

心身をリラックスさせる

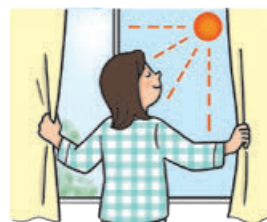
深呼吸(腹式呼吸)、音楽を聴く、入浴、温かいものを飲むなど自分にあった方法を見つけてみてください。

生活習慣改善のコツ

睡眠

こころの健康には、質のよい睡眠が必要不可欠です。

- 自分に必要な睡眠時間を見つける(6~9時間が目安)
- 毎朝同じ時間に起き、朝日を浴びる
- 就寝1~2時間前に入浴する
- 寝床でスマホを見ない
- 寝酒はしない



食事

バランスのよい食事はストレス耐性を高めるのに役立ちます。

- 夜食を避け、朝食をとる
- 良質なたんぱく質、ビタミンC・B群、カルシウムなどを摂取する

運動

運動にはストレス軽減効果があり、安眠にも役立ちます。

- 気持ちがスッパリする運動を見つける(ウォーキング等)
- 座りすぎに注意し、30分に1回は立ち上がる
- ひと駅分歩く、階段を使うなどできることから始めてみる





日本にいながら、まるで海外のような気分が味わえるスポットを紹介します。国内なら言葉の心配もパスポートも必要なし。気楽に海外のような風景を楽しむ旅に出かけてみませんか。

日本のモン・サン・ミシェル

はくさんじま

白山島

山形県鶴岡市

庄内地方にある漁師町・鶴岡市由良に浮かぶ「白山島」は、高さ72m、周囲約2kmの小さな島。3,000万年前の火山活動によってできたと言われています。全長177mの朱塗りの橋がかかっているため、島内を散策できます*。島の小高い場所には神社があり、「出羽富士」との異名を持つ鳥海山を望めます。ほかにも釣り堀があったりと、家族連れでも楽しめる人気のスポットです。 *落石のため、散策路は一部通行止め

アクセス

バス・徒歩

JR鶴岡駅

由良郵便局前

白山島

バスで
約40分

徒歩で
約10分

白山島周辺散策マップ

ルート

由良郵便局前バス停

280m
(4分)

海テラスゆら 磯の風

450m
(6分)

白山神社

700m
(10分)

由良海岸

300m
(4分)

ラーメン屋 みさと

850m
(12分)

由良郵便局前バス停

由良に伝わる 八乙女伝説

飛鳥時代、蘇我馬子に命を狙われた蜂子皇子が宮中を脱し日本海を北上中、八人の乙女が皇子を由良に招き入れました。生き延びた皇子は修行を重ね、出羽三山を開山したと伝えられています。



合計距離

2.6km

合計時間

約2時間

※見学時間含む

START!
由良郵便局前バス停
GOAL



白山島



白山神社

縁結びの神様を祀る神社。本殿までは約270段の急な階段があります。

由良海岸

澄んだ海と白い砂浜がつづく。快水浴場百選にも選ばれています。



海テラスゆら 磯の風

館内にはレストラン、お土産コーナーがあります。白山島を眺めながらお食事はいかが?



ラーメン屋 みさと

スープに地元の小鯛を使った塩ラーメン。あっさりとして上品な味わい。



磯ガニ釣りに挑戦してみよう!

白山島に見える由良海岸には、たくさんの生き物が生息する磯辺があり、道具をレンタルして磯ガニ釣りに挑戦できます。条件を満たせば、「ゆら磯ガニ釣り師」の称号と缶バッジがもらえるかも!?(要予約・200円)

称号を得るには

- ①海中での捕獲はしない
- ②釣ったカニはリリース
- ③カニとジャンケンで勝つ
- ④海を汚さない
- ⑤道具を返す



こっちが海外!

モン・サン・ミシェル (フランス)

ノルマンディー地方にある、周囲約900m、高さおよそ80mの島。中央には天を指すように修道院がそびえ立ち、「西洋の驚異」とも称される独特の景観をつくりあげている。

鶏肉ときのこのチゲ風スープ

ヘルシー
&
優しい
レシピ

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“押し”◆

まな板と包丁なしでもできるお手軽レシピ。ごま油×キムチで韓国風の味わいが楽しめます。キムチに含まれる辛味成分「カプサイシン」には、食欲増進や、からだを温める効果が期待できます。

* * *



材料



Point1 キッチンバサミを使えば、鶏もも肉の筋や脂肪も楽にカットできます。



Point2 豆腐は手でちぎると断面の表面積が大きくなるため、調味料やうま味がしみ込みやすくなります。

《らくらく♪アイテム》 キッチンバサミ

薬味などの少量カットから、肉・魚の下処理、できた料理の切り分けまで使い勝手抜群！皿や鍋の上で直接食材をカットすれば、洗い物も少なく済みます。

※刃物なので、取り扱いには十分気をつけてください。

1人分 ●カロリー：289kcal
●塩分：2.8g

キムチでからだもぽっかぽか！
野菜とお肉で栄養もばっちり、
コク旨「食べるスープ」です

詳しい作り方は
こちら！



材料(2人分)

鶏もも肉 1/2枚(150g)
木綿豆腐 1/3丁(100g)
白菜キムチ 100g
小松菜 1株(40g)
しめじ 1袋(80g)
ごま油 大さじ1
A 鶏ガラスープ 300ml
しょうゆ 小さじ2
白ごま 適量

作り方

- 1 キッチンバサミなどを使い、小松菜は根元を落として4cmの長さに、しめじは石づきを切り落としてほぐし、白菜キムチは食べやすい大きさに切る。鶏もも肉はひと口大に切る **Point1**。
- 2 鍋にごま油を入れて中火で熱し、鶏もも肉を入れて炒める。肉の色が変わったら、白菜キムチ、小松菜、しめじを加えて軽く炒め合わせる。
- 3 Aを加えて煮立ってきたら、豆腐を手で大きくちぎりながら加え **Point2**、少し火を弱めて3分ほど煮る。
- 4 器に盛り付けて、白ごまを振る。

*食中毒予防のため、必ず野菜を切ってから肉類を切るようにしてください。

*カロリーが気になる場合は、鶏もも肉の皮を取り除くか、鶏むね肉(皮なし)に変更するとよいでしょう。

非常時に備えておく よいことは？

監修

国立国際医療センター
国際感染症センター
総合感染症科
岩元 典子



Q

非常時に、子どものために気をつけることを教えてください。

A

子どものケアは基本的に普段と変わりませんが、アレルギーがある場合などは子どもを守るための対策が必要です。



災害時でも、ご両親がまず落ち着いて対応することで子どものこころの安定につながります。

アレルギー性疾患などの持病がある場合は、予防薬を毎日続け、清拭でなるべく身体を清潔に保つなどの対策をします。また、避難所では気管支ぜんそくのときは、ほ

こりを避けるため出入口から遠い位置にしてもらう、食物アレルギーがあるときは必ず原因となる食べ物を伝える、アトピー性皮膚炎ではシャワーを優先的に利用させてもらうなど、遠慮なく配慮を求めてください。

災害時に備えて準備しておくよいもの

*子どもの成長にあわせて定期的に見直しましょう。

- 液体ミルク
- レトルトの離乳食
- 水
- 持病があるときは緊急時の薬
- マスク
- おむつ
- 授乳用ケープ
- 抱っこひも
- おしり拭き
- ウェットティッシュ
- など

マイナポータルで飲んでいる薬などが確認できます

マイナポータルでは、受診歴や手術歴、薬剤情報、定期予防接種の履歴が確認できます。また、避難先でマイナ保険証が手元になくても、資格情報や薬剤・診療情報が共有できるシステムがあります。

参考：日本小児科学会 災害時の小児に対する支援において参考となる資料集
https://www.jpeds.or.jp/modules/activity/index.php?content_id=202



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。

「バイシクルクランチ」

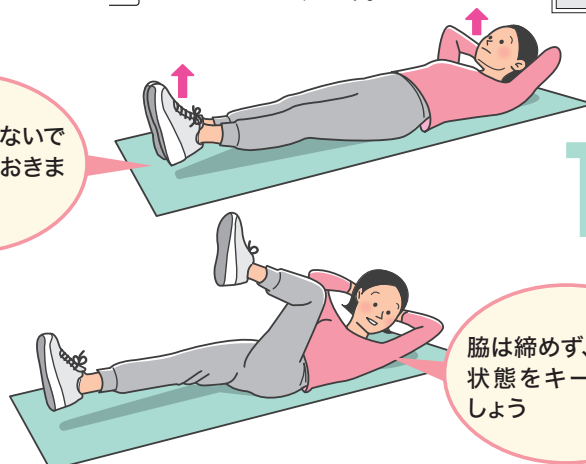
- ①仰向けに寝て、両手を頭のうしろで組み、両足と頭を少し床から浮かせます。
- ②右肘を左膝に近づけるようにならだをひねります。
- ③自転車を漕ぐように足を入れ替え、反対側もそのまま行います。
- ④左右交互に10回ずつ（合計20回）を1セットとして、60秒の休憩を挟みながら3セット行いましょう。

足は床につけないで常に浮かせておきましょう

仰向けで肘と反対側の膝を近づける動作を繰り返すトレーニングです。

20回
×
3セット

2



脇は締めず、開いた状態をキープしましょう

どんな効果がある？

バイシクルクランチでは、腹直筋（いわゆるシックスパックと呼ばれる筋肉）や、側面の腹斜筋、上半身と下半身をつなぐ腸腰筋など、腹筋全体に高い負荷をかけて鍛えることができます。体幹の安定性や姿勢の維持に効果が期待でき、運動機能の低下を予防することにつながります。

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。

動画もCHECK！

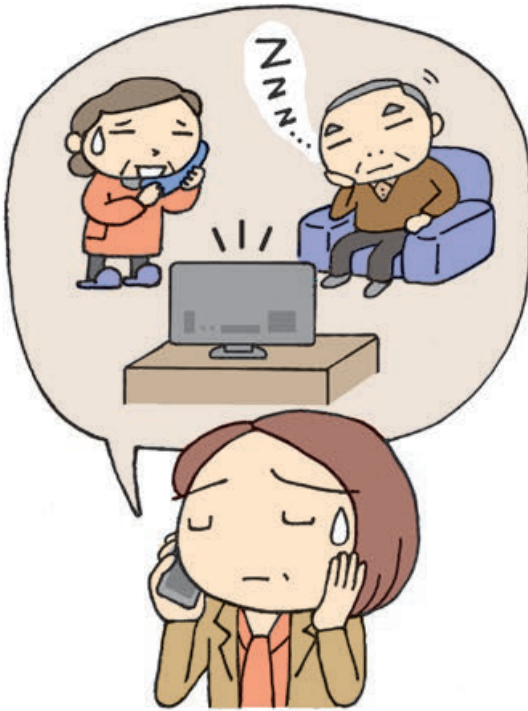




一般社団法人
認知行動療法研修開発センター 理事長
大野 裕



遠方に住む病気の両親のことが 気がかり



55歳の会社員です。80歳になる父母は田舎に2人で暮らしています。去年のこと、父は何度も同じ質問をしてきたりと物忘れが目立つようになり、軽度認知障害と診断されました。進行を遅らせるには趣味を持つたり人との交流を持つとよいそうなのですが、無趣味で引込み思案な父はテレビの前で居眠りばかりしているようです。父の面倒を1人で見ている母は、『父がデイケアに行つたときしか一息つけない』とこぼしながらも、仕方がないからと明るく振る舞ってはいますが、母の心身にも負担がかかっていることが心配です。私もできるかぎりサポートをしたいと思いますが、仕事もあり頻繁に帰省はできません。家族をどう支えていけばよいのでしょうか。



できるサポートには 限りがある

遠くに住んでいるご両親のことが心配なお気持ちはよく理解できます。とくに、物忘れが目立つようになってこられたお父様と、お父様の世話と毎日の家事で心身に負担がかかっているお母様のことを考えると、できるだけ頻繁に帰ってサポートしたいという気持ちが強くなるのは自然なことです。

しかし、私たちは万能ではありません。できることには限りがあります。これは、遠くに住んでいる場合だけでなく、近くに住んでも同じです。逆に、近くに住んでいると、ご両親の様子が気になりすぎる可能性があります。病院で軽度認知障害と診断され、趣味を持つたり人と交流をしたりする方がよいと言われても、ご本人がその気にならなければ変化は起きないでしょう。

無理のない範囲を 見さだめよう

毎日テレビの前で居眠りばかりしている様子を見ると、腹が立つてくるかもしれません。そのように大変な状況のなかで、お母様が明るく振る舞われているのは救いだと思えます。しかし、この状況が続けばお母様にも疲れがたまってくる可能性があります。そうしたこ



とを避けるためには、あなたもお母様も、ご自分たちだけで頑張ろうとしないことが大事です。

ご家族がお父様のことを大切に思われていることはよくわかりますが、そうだとすれば、ご自分たちに何ができて何ができないのか、冷静に判断するようにしてください。そして、ご自分たちでできないことについては行政など、公的な機関に相談して手助けを受けるようにするのがよいでしょう。高齢化が進んできた現在、様々な公的な支援が提供されています。そうした支援を上手に使いながら、ご家族がご自分たちでできる範囲でお父様をサポートしていくことができれば、安心だと思います。

大野裕先生監修のウェブサイト

「ココロコンディショナー」<https://www.cocoro-conditioner.jp> 認知行動療法のエッセンスを日常のストレス対処やこころの健康に活用するためのAIチャットボットです。
YouTubeチャンネル「ココロコンディショナー」 認知行動療法を使ったストレス対処のコツについて動画で解説しています。

