

# 健康のひるば

健康に自信・職場に安心

2026年度 vol.1

一般財団法人 全日本労働福祉協会



## INDEX

- わが社の健康管理活動「中央建設国民健康保険組合 秋田県支部」…… 2
- 名所名跡「私のおすすめ新宿駅近ランチ」…………… 3
- 健康セミナーのご依頼を承っております …… 4



# 中央建設国民健康保険組合 秋田県支部

～健康づくりへの取り組み～

## 会社紹介

中央建設国民健康保険組合（中建国保）は、全国建設労働組合総連合（全建総連）に加盟する組合を母体組合とし、現在29都県に32支部が設置されています。建設業に従事する組合員と家族の皆さんがおよそ25万人加入しています。

昭和45年の設立以来、組合員が同じ建設業に従事しているという特長を活かし、積極的な疾病予防や健康づくり、医療費の適正化に努め、自分たちの健康と生活を守るために協力し合って運営しています。

## 健康づくりへの取り組み

中建国保では、すべての組合員と20歳以上のご家族を対象に、生活習慣病に着目した基本健診、職業病対策としてアスベスト再読影に対応できるように胸部直接レントゲン撮影、死亡率1位であるガンを早期発見するためのガン検診、さらに支部独自で追加健診などを組み合わせ、皆さんの健康管理と健康の保持増進のために、中建国保が費用を負担して集団健診を実施しています。

また、40歳以上の方で、健診の結果メタボリックシンドロームやその予備群に該当した方は、専門知識をもつ保健師さんなどのサポートにより、生活習慣を改善する保健指導を無料で受けることができます。



### 健康診断を受診しやすい環境の提供

秋田県支部では、皆さんが参加しやすいように、4月から7月の土日を健診日に設定。受診した組合員や家族からは、「仕事を休まず休日に受診できるので助かります」「時間が指定されていて、待ち時間が少なくスムーズにできる」と好評を得ています。出張所によっては独自の受診勧奨チラシを作って受診の声掛けをしたり、受診者に対して粗品をプレゼントしたりと、特定健診受診率70%の達成に向けて努力をしています。

## 今後の課題

特定健診対象者のうち組合員の受診率は70%を超えていますが、家族が50%後半と低いことや、40歳未満の受診率が低いことが挙げられます。

特定保健指導は、健診会場で対象者に勧奨することで実施率が以前に比べ上がっていますが、まだまだ健診を“受けて終わり”にしている方が多く見受けられることから、健診結果の内容を正しく理解し、生活習慣を見直すことの大切さを周知したいと考えています。



### 概要

**社名** 中央建設国民健康保険組合 秋田県支部

**住所** 〒010-0061 秋田県秋田市卸町3-4-5

**URL** <https://www.akita-kenro.com> **TEL** 018-865-2291



# 私のおすすめ 新宿駅近ランチ

ぜんにほん健診クリニック新宿南口

逸見 彩花  
柿沼 紗耶香  
八馬 裕子



今回訪れたのは、当クリニックより徒歩3分、本格四川料理が味わえることで人気の陳家私菜。店内に入ると香辛料の豊かな香りが広がり、一気に食欲を刺激されます。今回は、ランチメニューの中から担々麺、汁無し担々刀削麺、五目海鮮炒めをいただきました。夜は数十種類の一品料理を始め、コース料理も楽しめます。



▲ 陳家私菜 JR新宿駅南口から徒歩6分

まず印象的だったのは担々麺です。真っ赤なスープは見るからに辛そうですが、ただ辛いだけでなく、胡麻のコクや旨みがしっかり感じられる奥深い味わい。辛さを好みに合わせて4段階で選べるため、辛いものが好きな方はもちろん、初めて四川料理に挑戦する方でも楽しめるのが魅力です。麺によく絡む濃厚なスープは、一口食べるごとに旨みと刺激が広がり、自然と箸が進みました。汁無し担々刀削麺は、もちっとした麺に濃厚なタレがしっかりと絡み、香ばしい肉味噌や花椒の香りが食欲をそそる一品。辛さの中にも奥深い旨みがあり、担々麺とはまた違った魅力を楽しめます。ピーナッツの食感がアクセントになっており、最後まで飽きることなく味わえました。

また五目海鮮炒めは、海老や野菜が彩りよく盛り付けられ、見た目にも華やか。海鮮の旨み、野菜はシャキシャキ、海老はプリプリした食感が絶妙で、四川料理ならではのしっかりした味付けながらも、素材の美味しさを感じられる一皿でした。さらにセットにはスープ、サラダ、水餃子、杏仁豆腐が付いて、ボリューム満点。特に水餃子は皮がもちもちとして食べ応えがあり、担々麺との相性も抜群でした。最後まで大満足のランチとなり、本格四川料理を気軽に楽しめるお店として、多くの方におすすめしたい一軒です。

陳家私菜は、都内を中心に展開している人気の

四川料理店で、駅からアクセスしやすい立地も魅力のひとつです。ランチタイムには多くのお客さんで賑わい、活気ある店内は、一人でもグループでも利用しやすく、仕事の合間のランチや食事会にもぴったりです。当クリニックにお越しの際はぜひ足を運んでみてください。



# 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、働く世代とその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「心と身体の健康セミナー」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いくつか簡単にご紹介いたします。

### 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



### 本当は怖い、高血糖

生活改善で血糖コントロールしよう



### 大人の体づくり

疲れにくい体、丈夫な足腰を手に入れるには



### 過去のセミナー例

ご参加頂いた皆様から大変ご好評いただいております。



※セミナーの 슬라이드例

### めざせ！腸美道

腸内環境改善する食生活について



### 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



### 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



### 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！



2026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

## 測定と合わせたセミナーも実施中！

- 脳年齢測定
- 骨密度測定
- 血管年齢測定
- 肺年齢測定
- ヘモグロビン測定



厚生労働省「令和8年度診療報酬改定について【全体概要版】」等より

物価高・賃上げなどに対応

# 2026年6月から医療費や薬の値段が上がりました



診療報酬改定などにより、2026年6月から外来・入院時の医療費や、ジェネリック医薬品を使わなかったときの特別料金引き上げられました。私たちに身近な改定事項をピックアップして解説します。

## 外来・入院医療費等の引き上げ

### 外来医療費

- 再診料を10円引き上げ
- 「物価対応料」を新設  
(初診・再診とも+20円)
- 「ベースアップ評価料」を引き上げ  
(初診時+110円、再診時+20円)\*1



対象医療機関のみ

	初診料 再診料	物価 対応料	ベースアップ 評価料*1
初診時	2,910円 (±0円)	+ 20円 (+20円)	+ 170円 (+110円)
再診時	760円 (+10円)	+ 20円 (+20円)	+ 40円 (+20円)

\*1 外来・在宅ベースアップ評価料(1)の場合で、新たに賃上げを行う施設の場合

### 入院医療費

- 入院基本料を1,860円引き上げ\*2
- 「物価対応料」を新設  
(+580円)\*2
- 「ベースアップ評価料」を引き上げ  
(最大+850円)\*3



対象医療機関のみ

	入院 基本料*2	物価 対応料*2	ベースアップ 評価料*3
入院時	18,740円 (+1,860円)	+ 580円 (+580円)	+ 最大 2,500円 (+850円)

\*2 急性期一般入院料1の場合  
\*3 入院ベースアップ評価料の場合

## 入院時の食費・光熱水費の負担額

		改定前	改定後
食費	一般所得者	510円	550円
	住民税非課税世帯	240円	270円
	住民税非課税世帯かつ所得が一定基準に満たない70歳以上の 人	110円	130円
光熱水費		370円	430円

※光熱水費の対象は療養病床に入院する65歳以上の人

### 《用語説明》

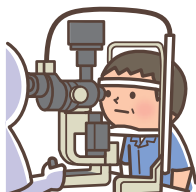
- 物価対応料  
物価上昇に対応するため、2026年度から新設された料金。保険医療機関で外来診療時や入院時などに加算される。2027年度からは倍額となる予定。
- ベースアップ評価料  
医療従事者の待遇改善のため、2024年に新設された料金。職員の賃上げを実施する医療機関で外来診療時や入院時などに加算される。2027年度からは倍額となる予定。



## 生活習慣病管理料の見直し

生活習慣病管理料は、生活習慣病に対する質の高い疾病管理を推進するために設けられています。糖尿病の重症化予防を推進する観点から、眼科または歯科との連携を行う場合の加算が新設されました。

- 眼科医療機関連携強化加算  
600円 (年1回)
- 歯科医療機関連携強化加算  
600円 (年1回)



## 先発医薬品にかかる特別料金の引き上げ

2024年10月からジェネリック医薬品がある先発医薬品(長期収載品)を希望すると特別料金がかかるようになりましたが、その額が引き上げられました。

### ●特別料金の額

#### 先発医薬品とジェネリック医薬品の価格差の

(~2026年5月) 4分の1相当の額 → (2026年6月~) 2分の1相当の額

※先発医薬品が医療上必要であると認められる場合などは、特別料金はかかりません。

# 猛暑時代の 夏バテ予防 新常識

監修

松山大学特任教授・横浜国立大学名誉教授 田中英登

猛暑でリスク  
高まる

## 夏バテの原因と症状

夏バテは、からだの機能を正常に保つ役割の自律神経が、高温多湿な環境で不調をきたすことで生じる体調不良の状態を指します。エアコンの効いた室内と暑い屋外との温度差などで体温調節系の不調が起きるのもその一例です。夏バテで体力・抵抗力が低下すると、熱中症や感染症のリスクも高まります。

近年は猛暑が長く続く傾向にあり、40度を超える「酷暑日」も頻発しています。夏バテ対策も、新しい環境に合わせてアップデートしていく必要があります。

### 夏バテの症状

- からだがだるい
- 疲れがとれない
- 胃腸の不調
- 冷え



その他に、むくみ、肩や首のこり、頭痛、めまい、寝つきが悪い、気分の落ち込み、やる気が出ないなど、症状はさまざまです。

新常識

1

## 「暑熱順化」は暑くなっても効果あり!

「暑熱順化」とは、暑い環境でも汗をかいてからだの熱を逃がせるように、からだを暑さに慣れさせることです。暑くなる前から始めると効果的ですが、一度暑熱順化ができて、数日気温が低くなったりすることで暑熱順化が消失することもあります。その場合は再度、暑熱順化を行うことが必要になります。

### 暑熱順化のやり方

運動や入浴などで汗をかく活動を、数日～2週間続けます。

- ウォーキング 30分(週5回)
- ジョギング 15分(週5回)
- サイクリング 30分(週3回)
- 入浴(湯船につかる/2日に1回)
- 筋トレやストレッチなどの運動 30分(週5回～毎日)

※上記は目安です。体質や体調、気温や室内環境に合わせて無理のない範囲で行ってください。

新常識

2

## 「日傘男子」が急増中!? おすすめ対策グッズ

ビジネスシーンでは見た目も大切ですが、暑さから身を守ることが何より重要です。近年は日傘を利用する男性も増えています。各種グッズを上手に活用し、暑さを避ける工夫をしましょう。

### おすすめ暑さ対策グッズ

#### ▶ 日傘

暑さ指数\*が1～3℃程度低下し、帽子をかぶる場合と比べて汗の量が約17%減という調査も。内側の色が黒色のものが熱を吸収して効果大。

#### ▶ ネッククーラー

首筋の太い血管を冷やすことで、からだにたまった熱を外に逃がし、体温を下げる効果が期待できる。

#### ▶ ハンディファン

汗を蒸発させ、からだの熱を外に逃がす効果が期待できる。35℃を超える高気温だと熱風になってしまうので、使用は30℃前後まで。



\*暑さ指数: 気温・湿度・輻射熱を組み合わせる算出する熱中症の危険度を判断する指数。

新常識

3

## 「アイスラリー」で冷却+水分補給!

「アイスラリー」とは、細かい氷と液体が混ざったシャーベット状の飲料のことです。からだを内部から冷やして、夏バテや熱中症を防ぐ効果があります。運動前や炎天下での活動前に飲むことで、体温を上がりにくくします。

### 水分補給の基本

- 1日に必要な水分摂取量は1.2L程度
- 一気に飲むのではなく、こまめに飲む  
起床・朝食・昼食・夕食・入浴後・就寝時に  
コップ1杯分(200ml)ずつなど



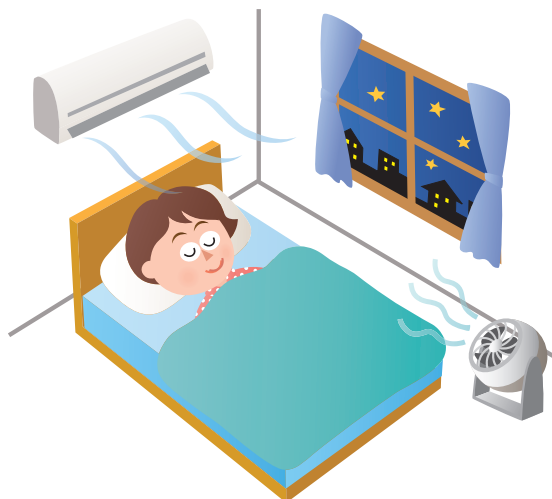
新常識

4

## エアコンは「つけっぱなし」が正解! 夏の夜の快適睡眠術

就寝前にエアコンをタイマーで切れるようにする人も多いですが、つけっぱなしで寝るのが正解です。

- エアコンの設定温度は25~28℃
- 湿度は50~60%
- 冷えすぎないように、寝具やパジャマで調整する。
- 通気性の高い敷きパッドを使うと背中がむれにくく、布団の中の温度を抑えられる。



- 風が直接当たらないよう、上方向や水平方向、スイング機能を使う。扇風機を併用しても。
- 切タイマーは使わない。エアコンが切れると、しばらくして室温が上昇して目が覚め、睡眠の質が低下するおそれがある。

熱中症対策にも新常識!

## 応急処置は「水をかける」!

高体温による熱中症が疑われる人には、急速にからだを冷やすことが重要です。そのため、全身に「水をかける」ことが推奨されるようになってきました。

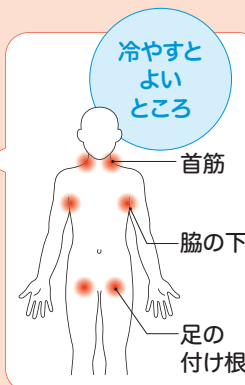


### 熱中症の応急処置

- ① 涼しい場所へ避難してからだを冷やす
  - ・ 作業着などを脱がせ、全身に水をかけて急速冷却する。
  - ・ 扇風機やうちわ、扇子などで風を浴びせる。
  - ・ 氷枕や保冷剤で首筋や脇、足の付け根を冷やす。

※いかに早く体温を下げられるかにかかっています。  
※意識がない、返事がおかしいなど普段と様子が違う場合は、救急車を呼んでください。
- ② 水分・塩分を補給する
  - ・ 自力で飲める場合は、水分・塩分を補給。

※嘔吐している、意識がない場合は無理やり飲ませないでください。



やりがち NG行動!?

こうしてOK!

監修 そうえん整形外科  
骨粗しょう症・リウマチクリニック  
院長 宗圓 聡

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。

# 骨の健康

食堂での出来事...

お！お疲れさん 猫村さんも 今ご飯か

相席 いいかな...

お疲れ様です！ ご飯もりもり ですね

猫村さんは それだけで 足りるの？

スープと サラダだけ...

ダイエット中 なんです...

剛田部長(営業部) 見た目は怖いが 心優しい営業部長

猫村さん(営業部) 美意識の高い若手社員

ちよっと 待って！

最近 太っちゃって...

過度なダイエットは 将来、骨粗しょう症リスクを 高めますよ

ウサ美さん(健康管理室) 責任感が強く 仕事熱心な保健師

おとほり いいかな...

骨量は年をとると 減っていくから 今のうちから しっかりと カルシウムを とらなくちゃ 時にやせている人も 骨が弱くなるんですよ

ハイ

保健師さん！

骨から美人 目指します！

えんじょ 運動も大事！

アルコールや カフェインの とりすぎも カルシウムの 吸収を妨げるので 気をつけてね！

カルシウム吸収率

- 乳製品 約40%
- 小魚 約33%
- 野菜 約19%

乳製品は カルシウム吸収率が 高くおすすめです

低脂肪や無脂肪の 牛乳もあるわ

でも... 牛乳とかが 太るイメージ あって...

あーあ あーあ ありがとうございます！

猫村さん 俺のヨーグルト 食べな！

おい！おい！ 牛乳全部の カルシウムを 大丈夫

ヨーグルト カルシウム

## NG行動



ムリな  
ダイエットや  
偏食

## OK行動



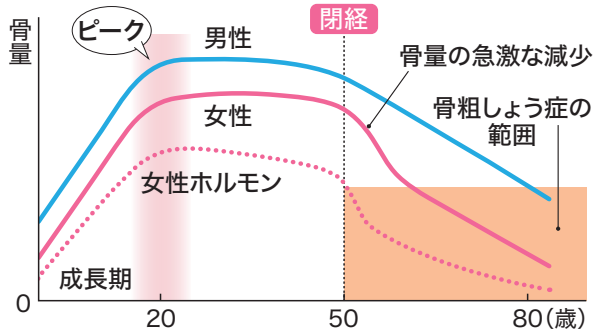
まずは意識して  
カルシウムを  
とる



気づかぬうちに  
骨がスカスカ!

## 骨粗しょう症

年齢と閉経に伴う骨量の変化



骨粗しょう症は骨がもろくなって骨折しやすくなる病気です。高齢者に多いと思われがちですが、若い人でも**ムリなダイエットや運動不足などで発症する可能性があります**。骨粗しょう症が怖いのは、一度骨折するとその後も骨折しやすくなり、将来、大腿骨骨折などで寝たきりになるリスクが高まるからです。

骨量は男女共に20歳前後がピーク。女性は閉経を境に、骨を壊すのを防ぐ女性ホルモン(エストロゲン)が減るため、骨量も急激に減少します。

現在、骨粗しょう症には有効な薬があります。若いうちから骨量を維持する生活習慣を身につけるとともに、早期に発見して治療につなげることも大切です。

あなたも  
当てはまるかも

## 骨が弱くなる 原因

- 栄養バランスの偏り、ムリなダイエット
- 運動不足
- やせすぎ
- お酒の飲みすぎ
- カフェインのとりすぎ
- 日光に当たらない
- 早期閉経や関節リウマチなどの病気
- ステロイド薬の長期服用
- 喫煙

## 骨粗しょう症を防ぐポイント

バランスのよい食事と運動が基本ですが、まずはカルシウムをとるようにしてみましょう。男女ともに実際のカルシウム摂取量は1日約500mg<sup>※1</sup>と必要な量より不足気味。毎日牛乳1杯<sup>※2</sup>を飲むことから始めてみてはいかがでしょうか。

<sup>※1</sup> 厚生労働省「令和5年 国民健康・栄養調査」 <sup>※2</sup> 牛乳200ml=カルシウム量約220mg

■1日に必要なカルシウム量

男性	750~800mg
女性	650mg

厚生労働省「日本人の食事摂取基準 2025年版 カルシウム推奨量」より

### 食事

- 料理でひと工夫してカルシウムをとる  
(スキムミルクを卵焼きに入れる、骨まで食べられるサバ缶やサケ缶などを活用する等)
- ビタミンDやビタミンKも一緒にとる

カルシウムの  
吸収率UP!



ビタミンD



ビタミンK

カルシウムを  
骨に定着!

⚠️ インスタント麺やスナック菓子などは、カルシウムの吸収を妨げるリンや食塩を多く含むため食べすぎ注意です。

### 運動

- ジョギングや縄跳びなどのジャンプ運動が◎
- 筋トレを行う(骨も強くなる!)
- つま先立ちをしてかかとをストンと落とす  
「かかと落とし」も効果的

ウォーキングや、ながら運動(テレビを見ながらスクワット等)など、ムリなく続けられることから始めましょう。



骨は  
刺激を与えると  
より強くな  
ります!

## 骨の健康 +α



### 自分の骨密度を知っておこう

予防や早期発見のためには骨の状態を知っておくことが重要です。骨密度検査は人間ドックのオプションや整形外科、自治体等で受けられます。受けられる機会があればぜひ受けておきましょう。

### 男性も注意が必要?

男性はからだや動作が大きいいため、転んだときに大きな骨折をしやすく重症化しやすいともいわれます。骨量は急激に減りませんが、アルコールや喫煙、糖尿病などの生活習慣病が原因で骨粗しょう症になる人も多くいます。



# 保険料

**用語解説**  
 ほけんりょう  
**保険料**  
 健康保険組合の主な収入。被保険者と会社が共同で納める。

保険料は、被保険者の月収や賞与の額と健康保険組合が定める保険料率によって決まり、**被保険者と会社が負担**します。保険料率は健康保険組合の財政状況によって毎年度見直されます。



月収が上がると  
**保険料も変わるの？**

**保険料に関する手続き**

産前産後休業・育児休業中は、被保険者の申し出にもとづき会社が「**産前産後休業取得者申出書**」・「**育児休業等取得者申出書**」を提出することで、保険料が免除されます。

## 保険料の納付方法と決まり方

- 月々の給与と賞与から納める（給与・賞与から天引き）
  - 被保険者と会社で共同負担
  - おおまかな給与額や賞与額（標準報酬月額・標準賞与額）に「保険料率」をかけて算出
  - 保険料率と被保険者・会社の負担割合は、健康保険組合が毎年度決定する
  - 標準報酬月額は、58,000円～1,390,000円の全50等級  
 （例えば給与額が305,000円の場合は、22等級・300,000円）
  - 標準賞与額は、賞与の1,000円未満を切り捨てた額  
 （例えば賞与額が518,600円の場合は、518,000円）
- \*年間573万円が上限となります。

**保険料が変更になるとき**

- ・ 保険料率が変更になったとき（毎年度見直し）
- ・ 4～6月の報酬の平均額をもとにした標準報酬月額が変更になったとき（毎年見直し）
- ・ 昇給などにより給与が大幅に変わったとき
- ・ 産前産後休業や育児休業の前後で給与に変更があったときなど



## Q&A



健康保険料の他にも介護保険料や子ども・子育て支援金が天引きされると聞きましたが…？



「健康保険料」は健康保険組合の運営のために納めていただきますが、「**介護保険料**」や「**子ども・子育て支援金**」は、健康保険組合がそれぞれ自治体や国に代わって徴収するもので、健康保険組合の運営のためには使うことができません。



## ■ 保険料の種類

保険料		用途
健康保険料	一般保険料	基本保険料 健康保険組合の保険給付や保健事業
		特定保険料 高齢者医療制度への拠出金
調整保険料		全国の健康保険組合が共同で行う交付金事業の財源
介護保険料		介護保険制度を運営する自治体に代わって徴収
子ども・子育て支援金		少子化対策の財源のために国に代わって徴収

\*介護保険料は、40歳以上65歳未満の被保険者から徴収します。  
 \*子ども・子育て支援金は、2026年度からの制度で、4月分(5月の給料から天引き)から納付します。



# 扶養削除

**用語解説**  
 扶養削除  
 就職や収入増加した家族を健康保険組合の被扶養者からはずすこと。

健康保険組合の被扶養者が就職したり収入が増えたときなどは、扶養削除の手続きが必要です。手続きをしないと、医療費や高齢者医療への拠出金など、健康保険組合の余分な出費が増えて、保険料が上がる要因にもなります。



娘が就職したんだ～

**扶養削除するときの手続き**

「健康保険 被扶養者(異動)届」を会社を通して5日以内に提出

(交付されている場合)  
 添付書類… 当健康保険組合の資格確認書など

## 扶養削除の手続きが必要な場合

- 収入が年収130万円※以上に増えた  
※19歳以上23歳未満(配偶者を除く)は150万円、60歳以上や障害厚生年金の受給要件に該当する障害者は180万円
- パート先等の勤め先の健康保険等の被保険者になった
- 同居が条件の被扶養者※と別居になった  
※「配偶者・子・孫・兄弟姉妹・父母など直系尊属」以外の人
- 同居の場合、収入が被保険者の収入の半分以上になった
- 仕送りをやめた、仕送り額が被扶養者の収入より少なくなった
- 結婚して相手の扶養に入った
- 離婚した
- 死亡した

- 収入に含まれるもの**
- ・パート・アルバイトなどの給与
  - ・年金(障害年金、遺族年金を含む)
  - ・農業などの事業所得
  - ・株式などの投資収入
  - ・利子収入
  - ・不動産賃貸収入
  - ・失業給付金
  - ・傷病手当金・出産手当金・休業補償給付
  - ・生活保護法による生活扶助料



## Q&A

**Q** 1年間の合計収入が130万円を超えた時点で扶養削除の手続きをするのですか？

**A** 労働契約の変更などで年収130万円以上になることが見込まれた時点で手続きが必要です。収入基準は下表のとおりです。  
 なお、労働契約で定められた賃金が年収130万円未満のまま、かつ、他の収入がなく、繁忙期の残業などによる一時的な収入増加であるときは、この限りではありません。



### 被扶養者の収入基準

	①60歳未満(②を除く)	②19歳以上23歳未満(配偶者を除く)	③60歳以上および障害年金の受給要件に該当する障害者
1年間	1,300,000円未満	1,500,000円未満	1,800,000円未満
1ヶ月あたり	108,334円未満	125,000円未満	150,000円未満
1日あたり	3,612円未満	4,167円未満	5,000円未満

時代を巡る

# ときめき レトロ旅

## 昭和の薫りと湯けむり漂う街 熱海商店街

静岡県  
熱海市



都心に近い温泉地として、高度経済成長期には社員旅行などで人気だった熱海。近年はレトロブームで再び注目されています。駅前の商店街や海へ続く下り坂のエリアには昔ながらの喫茶店やおしゃれなスイーツ店が軒を連ね、1本路地に入ればノスタルジックな雰囲気を楽しめます。

**レトロ旅MAP**

所要時間  
約2時間半  
(見学時間等を含む)

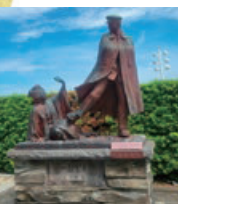
メイン写真はココ

**熱海銀座商店街**  
かつては熱海の中心部として栄えた場所。老舗店が残りつつも、最近ではカフェなどの新しいお店が続々オープン!

**純喫茶 田園**  
1959年創業。店内には鯉が泳ぐ池があり、ゆったりとした時間が流れる。



**熱海駅前商店街 (平和通り・仲見世)**  
まずは駅前のにぎやかな2つの商店街をぶらり。熱海ならではの干物屋やお土産屋が充実!



こちらもおすすめ!

**美しい名邸 起雲閣**  
熱海銀座商店街から徒歩で約8分。「熱海の三大別荘」の一つで、日本家屋の美しさをとどめる館と緑豊かな庭園が魅力。



**展望レトロ喫茶 桃山館**  
駅前商店街とは駅を挟んで反対側へ徒歩で約5分。喫茶店だけでなく縁日やレトロなゲームも楽しめる話題のスポット。



# タコとじゃがいもの ハーブ炒め



1人分 ●カロリー：384kcal  
●塩分：1.8g

ごろっと食感が楽しい！  
春野菜の甘み引きたつ  
爽やかなハーブが香る一品です

詳しい作り方は  
こちら！



## 材料(2人分)

タコ(茹で).....150g  
じゃがいも.....中1個(100g)  
スナップエンドウ.....6個  
かぶ.....1株  
たけのこ(水煮).....80g  
オリーブ油.....大さじ1  
レモン汁.....小さじ2  
タイム.....適量  
ローズマリー.....適量  
塩、粗びき黒こしょう.....少々

## 作り方

- 1 タコは大きめの乱切りにする。
- 2 じゃがいもは皮をむいてひと口大に切る。耐熱容器に並べ、ラップをして電子レンジ(500w)で3~4分加熱する  
**Point1**。
- 3 スナップエンドウは筋を取って斜め半分に切り、かぶは皮をむいて8等分のくし形に、かぶの葉はざく切りにする。たけのこは食べやすい大きさに切る。
- 4 フライパンにオリーブ油を入れて中火で熱し、2・3を入れて軽く炒める。タイムとローズマリーを加えて炒め  
**Point2**、タコを加える。焼き色がついたら塩、粗びき黒こしょうをして軽く炒め合わせる。
- 5 仕上げにレモン汁を回しかけて全体を混ぜ、器に盛り付ける。

- \*タイム、ローズマリーの乾燥タイプを使用する場合は、塩、粗びき黒こしょうと同じタイミングで加えてください。
- \*タコは冷凍シーフードミックス、野菜は冷凍野菜(フライドポテト、ブロッコリーなど)でもお手軽に作れます。



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

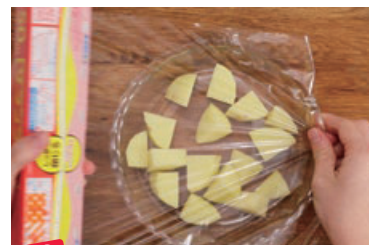
## ◆ココが“推し”◆

彩り豊かな食材でおもてなしにもぴったりのレシピです。タコは低カロリー & 低脂質ながら、たんぱく質が豊富。肝臓を守る働きやコレステロールを下げる効果が期待できるタウリンも多く含んでいます。

\* \* \*



材料



**Point1** じゃがいもは電子レンジで加熱することで火を通りやすくします。



**Point2** ハーブを入れて炒めることで香りが立ち、野菜に風味が移ります。

## 作り置きもOK!

- 冷蔵保存で1~2日
  - 冷凍保存で2週間
- 温め直し後、改めてオリーブ油、レモン汁、粗びき黒こしょうで調整すると風味がよくなります。  
※温め直すときは中心部まで火を通してください。ただし、加熱しすぎるとタコが硬くなるのでご注意ください。

間違っていない？

## 子どもの健康ケア

# 胃腸炎の対応

監修 大川子ども&内科クリニック  
院長 大川 洋二

胃腸炎はウイルスが原因のことが多いのですが、夏になると細菌によるものが増えてきます。

血便、腹痛が強いときは、病原性大腸菌やサルモネラ、カンピロバクター、その他食中毒の可能性があるので、急いで医療機関を受診します。水分が摂取できない、水様便が頻回に出るなどのときは早めに受診してください。**薬は整腸剤を内服し、下痢止めは原則禁止**です。病原体の排除ができず、回復が遅れます。消毒はアルコールよりも塩素系消毒剤が無難です。



### 胃腸炎のときの対応

#### ● 水分を補給する

嘔吐後は1時間ほど時間を空けて、体重1kgあたり1mlを目安に水分摂取します。嘔吐がないことを確かめながら少しずつ与え、50ml~100ml程度まで増やします。経口補水液のほか、リンゴジュースや薄いまそ汁でもよいです。乳児はミルクを少し薄くし、母乳はいつも通りで構いません。

#### ● 食事は下痢や嘔吐がおさまったら

嘔吐がおさまり、下痢が改善してきたら、おかゆやうどんなど炭水化物を中心に消化のよいものを与えます。

子どもの急病で対処法や緊急に受診するか迷うときは…

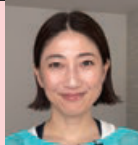
#### ● 子どもの救急 (ONLINE-QQ)

<https://kodomo-qq.jp>

日本小児科学会作成のホームページ

#### ● 子ども医療でんわ相談 #8000

小児科医や看護師が対応する自治体の相談窓口



運動指導・監修  
健康運動指導士  
まえだ あき



ロコモ予防に!

今からはじめる

## 筋肉積立

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。

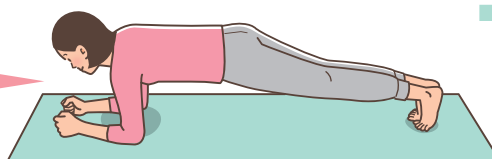
## プランクレッグレイズ

うつ伏せでからだを浮かせ、足を上げる動作を繰り返すトレーニングです。

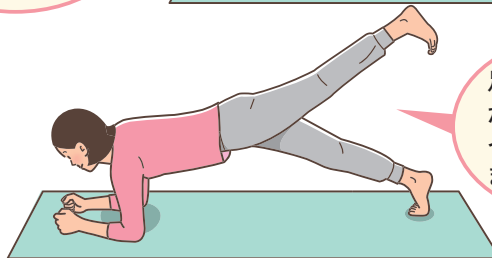
20回  
×  
3セット

- ① 四つん這いから両ひじを床につき、ひざを伸ばして「プランク」の姿勢をつくりまします。
- ② 右足でからだを支え、息を吐きながら左足を無理のない高さに持ち上げます。
- ③ 息を吸いながら、左足をゆっくり下ろします。反対の足も同様に行いましょう。
- ④ 左右交互に10回ずつ(合計20回)を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。

目線は常にななめ前の床を見るようにしましょう



足は膝を伸ばし、かかとを蹴り出すイメージで伸ばしましょう



どんな効果がある?

プランクレッグレイズは、お尻の大臀筋、太ももの裏側のハムストリングスを中心に刺激を与えることができ、ヒップアップや脚力の向上が期待できます。また、プランクの姿勢でバランスを取ることで体幹にも強い負荷がかかるため、姿勢の維持や歩行の安定性にもつながり、将来の転倒リスクの軽減にもつながります。

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! /





## 若手社員とどう接すればいいのか わからない

48歳の男性会社員です。23歳の新人社員について相談です。彼は真面目そうではありますが、表情が乏しいため何を考えているのかつかみにくく、話しかけてもあまり会話が続きません。指示した仕事はこなしてくれませんが質問はほとんどなく、本当に理解できているのかも判断しにくい状況です。昔であれば、もっと相手に踏み込んで、ときには厳しく指導ができたのですが、今の時代はハラスメントとなってしまう不安があり、必要以上に気を遣ってしまいます。フレンドリーには接しているつもりですが、空回りしているのではと感じることもあり、最近ではストレスが大きくなってきたと感じています。若手社員とはどのような距離感で接していくのがよいのでしょうか。



## 適切な距離は 人それぞれ異なります

あなたはやさしい人です。だから、若手社員にできるだけ声をかけ、安心して仕事ができる環境を作ろうとしているのでしょうか。しかし、若手社員が安心して仕事ができるかどうかということと、会話が弾むかどうかということとは違います。

人間関係の持ち方は人によって違って、人と話をするのが好きな人もいれば、苦手な人もいます。私の患者に非常に優秀な人がいます。しかし、人との交流が苦手で、上司から声をかけられたり食事誘われたりするのがとても苦痛だとよく言っています。その患者とは、上司との上手な距離の取り方を一緒に考えていっています。

上司としては、若手であるかどうかにかかわらず、その人にあつた適切な距離の取り方を考えることが大切です。それに、話が苦手だからと言って、仕事ができないというわけではありません。人付き合いが苦手でも、自分に合った仕事であれば素晴らしい成績を上げる人はたくさんいます。

## あなたの役割は 果たせていますか？

仕事上の人間関係と、友人との人間



関係は違います。上司の役割は、友だちのように接することではなく、その人がきちんと仕事をできる環境を提供し、その成果をきちんと判断することです。相手の表情が乏しくても、あまり話をしなくても、仕事の評価はできるはず。

期待したような仕事できていないときには、上司として、成果が上がるように厳しく指導しなくてはならないかもしれません。ハラスメントと言われるのを恐れて必要な指示ができていないために、問題が起きる可能性があります。もし問題が起きれば、上司としての責任を問われるかもしれません。自分の指示や助言が必要で適切かを判断することも、上司として大切な役割だということをお忘れなくしてください。

### 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。



タテ・ヨコそれぞれのカギに対応する言葉をマス目にかたかなで入れてください(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。

1		2		3	4		5
		6				E	
7	8						9
			11		12		
			A				
	13	14			15		C
	B						
16				17			18
19	20		21			22	
			F				
23			24				
	D						

答え

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

### タテのカギ

- 鳴くよけキョケキョ平安京
- 花びらが五枚、ソメイヨシノね
- 試着室のコレ、閉まっていたら使用中
- 「3-2は?」に、ポチ「○○!」
- ミセスからSを取ると男性の敬称
- 救急箱に、塗り・貼り・飲みなどが
- 止めてあげようと驚かしたけど、効果なし
- カクテル「ピンクレディー」のベース
- 鼻高々に自分語り
- エレベーターは押して待つ
- アフリカ象より小柄な○○○象
- サルから段々と人間に
- ゴンドラ行き交うベニス水路
- パーム油はこの木の実から採取
- 坊主憎けりゃ○○まで憎い

### ヨコのカギ

- 七十五日じゃ消えないネット時代
- 桃がドンブラ⇄川下から
- トランプのQ
- 筋子をバラバラにしました
- カメレオン、びよ〜んと伸ばして虫ゲット
- 煙に混じる黒い粉。墨の原料
- 豚肉の生姜焼き=ポーク○○○○○
- ツインテールに蝶結び、カワイイな
- おめでたい、ハムがくっついた木
- 空気が入っていない「○○○○バック」
- 後出しズルいゾ!
- 元素記号P、骨の成分
- 満員電車で踏まれて、痛い
- 赤ちゃん言葉でオト

ヒント 交感神経と副交感神経のバランスを取る

よみかみ 景樹

## 拠点・健診施設一覧

### ① 本部・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



### ⑧ 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



### 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



### ⑨ 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



### ③ 東北支部

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



### ⑩ 東海支部

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



### ④ 山形健診センター

〒990-0853 山形県山形市西崎49-6  
TEL: 023-673-0707 FAX: 023-645-0808



### ⑪ 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



### ⑤ 茨城県支部

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



### ⑫ 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

### ⑥ 群馬県支部

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



### ⑬ 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  
TEL: 03-6304-2951 FAX: 03-6304-2955



### ⑦ 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

