

ダイダン 健保・基金

ヘルス&ライフ

2025/1
第149号

- 新年のご挨拶
- 令和6年度 健康保険組合全国大会
- 節税に役立つ
医療費控除をご活用ください
- 毎日の歯磨きは歯ブラシだけで十分？
- 脳を活性化するウォーキング
- 睡眠不足そのものが心の不調の要因に
- 脳の疲れを軽減！
デジタルデトックスのすすめ
- 2025年のあなたの運勢

WINTER



ヘルス&ライフは、健保・基金と組合員を結ぶかけはしです。
ご家族と一緒にご覧ください

現役世代を守るための改革断行を！

ー 2025年を乗り越え、未来につながる皆保険制度にー

令和6年10月24日、東京国際フォーラムにおいて「令和6年度 健康保険組合全国大会」が、オンラインを併用したハイブリッド方式で開催されました。

「現役世代を守るための改革断行を！ー2025年を乗り越え、未来につながる皆保険制度にー」をテーマに、下記決議を採択しました。



決議

本年は、「団塊の世代」がすべて後期高齢者となる「2025年」が目前に迫った極めて重要な年であり、我々健保組合は、高齢者医療費のさらなる増大と現役世代の減少が重なる「2025年問題」という重大な危機に直面する。これまでも厳しい財政運営を強いられてきたなかで、高齢者医療への拠出金負担が一層増加していくことを踏まえれば、支え手である現役世代の負担は限界を超え、医療保険制度の中核を担う健保組合の存続が危ぶまれる事態に陥る。

国民の安心の礎である「国民皆保険制度」を次世代に残していくためには、国と保険者、医療提供者などの関係者をはじめとする国民全員がこの難局を乗り越える覚悟を決め、未来につながる改革への歩みを進めなければならない。特に「現役世代の負担軽減」と「世代間の給付と負担のアンバランス解消」が不可欠であり、これらの実現は健保組合の安定した運営の確保につながるものである。これまでの「負担は現役世代、給付は高齢者」という仕組みを改め、全世代が納得して負担し合う持続可能な制度とするためにも、改革を断行していかなければならない。喫緊の課題である少子化対策についても、その財源を含め、国民の十分な理解のもと進めるべきである。

また、適切な医療サービスを提供し質を向上させていくためには、医療機能の分化・連携の強化は必須であり、「かかりつけ医制度」の構築など、国民にとって安全・安心で、効果的・効率的な医療提供体制を構築していかなければならない。

なかでも、医療DXは、高齢者の増加や医療技術の高度化などにより、医療費が増大するとともに、医療に関わる人材不足が懸念されるわが国において不可欠な施策である。医療DXの重要な基盤となるマイナ保険証を基本とする仕組みへの移行を12月に控えるなか、国民がそのメリットを実感していくためには、「全国医療情報プラットフォーム」の構築を進め、「電子処方箋の普及」、「電子カルテ情報の標準化」などを推進し、社会生活に浸透させていく必要がある。

我々健保組合は、これまでも事業主と連携を図り、加入者の特性にあわせた保健事業を実施し、健康寿命の延伸に貢献してきた。本年度からスタートした、「第3期データヘルス計画」や「第4期特定健診・特定保健指導」などを着実に進めながら、保険者としての役割をより一層強化し、人生100年時代にふさわしい先駆的な取り組みを進めていく。

未曾有の超高齢社会にあつて、存続の分水嶺ともいうべき2025年を乗り越え、国民皆保険制度を未来につなげていくため、現役世代を守る改革の断行を求め、我々は組織の総意をもってここに決議する。

- 一、皆保険を全世代で支える持続可能な制度の実現
- 一、医療の効率化に資する医療DXの推進
- 一、安全・安心で効果的・効率的な医療提供体制の構築
- 一、健康寿命の延伸につなげる健保組合の役割強化

令和6年10月24日
令和6年度 健康保険組合全国大会

現役世代を守るための改革断行を！

ー 2025年を乗り越え、未来につながる皆保険制度にー

新年のご挨拶

理事長 亀井 保男

新年あけましておめでとうございます。

加入者ならびにご家族、事業主の皆さまにおかれましては、清々しい新年を迎えられたこととお慶び申し上げます。また、平素より当健康保険組合、当企業年金基金の事業運営につきまして多大なるご理解とご協力を賜り、深く感謝申し上げます。

さて、健康保険組合を取り巻く情勢においては、昨年12月2日には従来の健康保険証の新規発行が終了しマイナンバーカードに一体化されるという大きな節目を迎えました。マイナ保険証を用いたオンライン資格確認は、昨年の診療報酬改定やいわゆる「骨太の方針2024」などで示された医療DXの推進の基本となるものであり、質の高い医療等を効率よく提供する「全国医療情報プラットフォーム」の構築、ひいては全世代型社会保障の構築に向け、一歩前進したといえます。しかしながら、少子高齢化社会における医療・介護の提供体制の確保や、社会全体で子育てを支える子ども・子育て支援金制度の創設、さらなる医療DXの推進など、依然として多くの課題が残っています。健康保険組合のみならず、当事者全体が課題解決のため、今一度気を引き締めて新しい年に向かわねばならないといえるでしょう。

本年はいよいよすべての団塊の世代が75歳以上の後期高齢者となる「2025年問題」に直面することで、今後、高齢者医療への拠出金はさらに増え続けることが予想されています。支え手となる現役世代も減少することから、国民皆保険制度の持続性を確保するためにも、全世代が能力に応じて支え合う、全世代型社会保障制度の早急な構築が望まれます。

当健康保険組合では、こうしたさまざまな変化に対応しながら、皆さまの健康寿命の延伸をめざし、時代に即した事業を展開

してまいります。

皆さまにおかれましては、当健康保険組合が実施する各種健診や健康づくり事業を積極的にご活用いただき、日々の健康づくりに留意され、医療費節減にご協力をいただきますようお願い申し上げます。

企業年金基金では、企業年金制度の公平性を保つために、昨年12月に確定拠出年金の拠出限度額の見直しやiDeCoの拠出可能額の引上げが実施されました。

2025年以降の制度改正に向けては、社会保障審議会企業年金・個人年金部会で議論が重ねられており、公的年金と私的年金の連携、iDeCo拠出限度額の引上げや加入可能年齢の引上げ、企業年金加入者のための運用の見える化などが論点としてあげられています。

人生100年時代といわれる高齢社会が本格化する中で、平均寿命は男女とも80歳を超えており、セカンドライフも延長傾向にあります。老後の経済基盤を支える公的年金を補完する企業年金基金などの私的年金の役割はさらに重要さを増しています。環境変化が激しく、将来予測の困難さが増している状況下ですが、今後とも安定運用が継続できるよう注力し、加入者とそのご家族の老後生活の安定と福利厚生の上昇に努めてまいります。

以上のような環境ではありますが、健康保険組合・企業年金基金の健全な運営に邁進する所存ですので、今後とも変わらぬご理解とご協力をお願い申し上げます。

最後になりましたが、皆さまのこの一年のご多幸とますますのご健勝をお祈りし、新年のご挨拶とさせていただきます。

■皆保険を全世代で支える 持続可能な制度の実現

わが国は急速な高齢化や医療の高度化等により医療費の増加傾向が続く一方で、支え手である現役世代は減少し、国民の安心を支えてきた皆保険制度は存続の危機に直面している。

世界に誇る皆保険制度を将来に引き継ぎ、持続可能な制度とするためにも、今こそ「現役世代の負担軽減」や「世代間の給付と負担のアンバランス解消」などの課題に道筋をつけ、皆保険制度を全世代で支える仕組みに改革しなければならない。

また、社会保障制度全体に大きな影響を及ぼす少子化は国の最重要課題であり、その対策も国民全体の納得のもとに進めるべきである。

■医療の効率化に資する 医療DXの推進

医療DXは、デジタル化された保健、医療、介護分野の情報等を活用することにより、国民がより良質かつ効率的なサービスを受けられる体制を構築するものである。超高齢社会にあつて、今後ますます医療需要が高まるわが国においては、限られた医療資源を適正に活用し、持続可能な社会保障制度を築くために不可欠な施策である。

本年12月には、マイナ保険証を基本とする仕組みに移行する。マイナ保険証は医療DXを推進するうえで重要な基盤であるが、国民がそのメリットを実感していくためには、「全国医療情報プラットフォーム」の構築を進め、「電子処方箋の普及」、「電子カルテ情報の標準化」を推進し、国全体で社会生活に浸透させていく取り組みを強力に進めるべきである。

■安全・安心で効果的・効率的な 医療提供体制の構築

少子高齢化の加速により、医療ニーズの質・量が大きく変化するとともに、医療・介護従事者の人材確保が一層困難となるなか、このままでは国民が必要な時に必要な医療を受けられる医療提供体制を維持することが難しくなっていく。

今後適切な医療サービスを提供し質を向上させていくためには、医療機能の分化・連携の強化は必須であり、かかりつけ医制度の構築など、国民にとってわかりやすく、安全・安心で、効果的・効率的な医療提供体制を構築していかなければならない。また、医療の重点化・効率化の観点から、医療の質を担保しつつ、保険給付範囲の見直しや薬剤処方の適正化など「給付と負担の見直し」にも取り組むべきである。

■健康寿命の延伸につなげる 健保組合の役割強化

健保組合は事業主とともに、加入者の特性に応じたきめ細やかな保健事業を効果的・効率的に展開し、健康づくり・疾病予防等に取り組むことで健康を創出し、健康寿命の延伸にも貢献してきた。今年度から始まった健康日本21（第3次）とも連携し、「第3期データヘルス計画」、「第4期特定健診・特定保健指導」と、さらには「第4期医療費適正化計画」等を踏まえ、健保組合は、医療DXを活用しながら、これまで以上に保険者としての役割を強化し、先駆的な取り組みを実践していく。

自分に合った目標設定だから 効果が見込めます



「特定保健指導のご案内」を受けとったみなさん、特定保健指導に参加していますか？
まだ参加されていない方は、「面倒だな」「時間ないよ」などと思いませんか？ 特定保健指導では、保健師・管理栄養士などの専門家が、あなたに合ったメタボ解消のための生活習慣改善をサポートしてくれます。
※特定保健指導は、特定健診の結果から、生活習慣病の発症リスクが高く、生活習慣の改善による効果が多く期待できると判定された人に対して行われる健康支援です。

特定保健指導を受けると、こんな“いいコト”があります！

専門家と一緒に目標を設定し、定期的にサポートを受けながらご自身で目標達成に向けた取り組みを実践できる特定保健指導は、メタボ解消のための絶好のチャンス。参加すると、こんな“いいコト”があります。

いいコト①

適切な目標設定ができる！

数年後～将来の健康を見据えて、専門家が特定健診結果とあなたの生活スタイルから、無理なく続けられそうな目標を一緒に考え、サポートしてくれます。

いいコト②

体の変化が実感でき、アドバイスがもらえて挫折しづらい！

続けることで、体重や腹囲など体の変化が実感でき、やる気も出ます。積極的支援の場合は途中経過を専門家に報告するため、挫折しそうなときもアドバイスがもらえます。

いいコト③

将来、治療にかかる費用や時間の節約になる！

今から生活習慣の改善に取り組むことで、将来の医療費や通院時間が節約でき、重症化の予防にもつながります。



特定保健指導に参加すると

3年後も **体重とHbA1c^{※1}** が減少！

厚生労働省の資料によると、特定保健指導が検査値等の変化に与える影響を検討した結果^{※2}、体重とHbA1cについては統計学的に有意な減少が認められています。

※1 1～2カ月の血糖値の変動を反映する検査値。
※2 NDB（匿名医療保険等関連情報データベース）に含まれる2008～2018年の4,400万人分のデータに基づく。

■特定保健指導参加者の3年後の検査値等の変化

	女性	男性
体重	-1.04kg	-0.87kg
HbA1c	-0.07%	-0.03%

第4回効率的・効果的な実施方法等に関するワーキング・グループ資料「特定健診・特定保健指導の効果検証」（2022年）より作成。

健診結果をきちんと確認しましょう

「要再検査」「要精密検査」「要治療」があれば、必ず受診しましょう！



特定健診*を受けた方、結果は確認しましたか？

健診は受けたら終わりではありません。結果を活用し、生活習慣を見直して改善することが重要です。健診結果に医療機関の受診をすすめる判定があれば、必ず受診しましょう。

※特定健診は、40歳以上の方が受ける健診で、メタボリックシンドロームに着目し、生活習慣病の予防を目的とした健診です。

健診結果の判定の見方

異常なし

健診で受けた検査項目では異常が認められません。ただし、昨年より悪化した数値がある場合は注意が必要です。生活習慣に変化がなかったか、一度振り返ってみましょう。

要経過観察

検査でわずかに異常が認められます。生活習慣を改善することで、数値が元に戻ることもあります。少し行動を変えて、数値が戻るか様子を見ていきましょう。

要再検査

検査で病気の疑いがある段階です。一時的な異常か、継続的な異常かを調べるため、健診結果に指示されている時期に同じ検査を受けてください。

要精密検査

検査で病気の疑いがある段階です。数値の原因を確認するため、さらに詳しい検査が必要です。できるだけ早く病院を受診しましょう。

要治療

検査で病気の疑いがあり、治療が必要です。自覚症状がなくても、早急に病院を受診しましょう。

※健診機関によって区分が異なる場合があります。

検査数値の経年変化を確認しましょう

健診結果が、毎年「異常なし」だとしても、検査数値がどのように変化しているのかを確認することが重要です。たとえば、血圧が少しずつ高くなってきている場合は、生活習慣を振り返り、見直す必要があります。

気になる項目があるときは、かかりつけ医に相談して、生活習慣についての的確なアドバイスをもらいましょう。



毎日の歯磨きは歯ブラシだけで十分?

歯磨きするとき、歯ブラシのブラッシングだけで終わっていませんか。それだけでは歯と歯の間にプラーク（歯垢）が残っています。

1 歯磨きするとお口スッキリ!

スッキリ!

2 ちょっと待った!
デンタルフロスや
歯間ブラシも
使わなきゃダメだよ!

えええ~!
どうして!?

3 歯と歯の間のプラークは歯ブラシだけだと
約6割しか除去できないんだ
でも、デンタルフロスや歯間ブラシも一緒
に使うと約8割除去できるよ!

プラーク
除去率

歯ブラシのみ	61%
歯ブラシ+デンタルフロス	79%
歯ブラシ+歯間ブラシ	85%

出典：日歯保存誌.48.272 (2005年)

4 そんなに違うなら
歯の健康のためにも
使わなきゃ!

使い方が
わからなかったら
歯医者さんに
相談してね!

1日1回はデンタルフロスや歯間ブラシでプラークを除去

歯磨きで歯についたプラークを落とすことは、むし歯や歯周病を防ぐ基本。歯ブラシと併せて歯と歯の間が狭いところはデンタルフロス、広いところは歯間ブラシを使ってプラークをしっかりと除去しましょう。

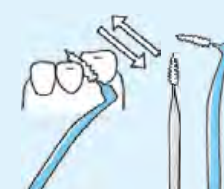
デンタルフロスや歯間ブラシは毎食後の歯磨きるときに使うのが理想ですが、1日1回、夜の歯磨きときだけでもOK。こどもも3歳ごろからデンタルフロスを使った仕上げ磨きをすることがすすめられています。

デンタルフロス(歯と歯の間が狭い部分)



- フロス(糸)だけのものとホルダーつきがあり、初心者は後者がおすすめ。
- 歯と歯の間にフロスを前後に動かしながら入れ、歯に沿わせながら数回上下に動かしてプラークを除去する。

歯間ブラシ(歯と歯の間が広い部分)



- L字型とI字型がある。サイズは歯と歯の間より小さめを選ぶ。
- 歯ぐきを傷つけないようにブラシをゆっくり歯と歯の間に入れ、少し角度を変えながら数回、前後に動かしてプラークを除去する。

節税に役立つ 医療費控除を ご活用ください



医療費控除とは?

ご家族の分を含めて、1年間(1月から12月まで)に自己負担した医療費が10万円(年収200万円未満の場合は所得の5%)を超えたとき、確定申告をすることで税金の一部が還付される制度です。



▼控除の対象となる医療費

- 医療機関等に支払った医療費
- 治療のための医薬品の購入費
- 通院費用や往診費用、出産費用
- 入院時の食事療養費等の費用 ほか

▼申告に必要な書類

- 確定申告書
- 医療費控除の明細書

いずれも、国税庁ホームページや税務署から入手できます。なお、明細書については、健保組合が発行する「医療費のお知らせ」を添付することで記載を簡略化でき、記載された分の領収書の保管は不要です。

* 国税庁の国税電子申告・納税システム「e-Tax」で、パソコンやスマホからも申告ができます。
* 「医療費のお知らせ」に記載のない医療費や交通費などの領収書は、5年間保管しておく必要があります。

医療費控除の計算式

$$\text{医療費控除額 (最高で200万円)} = \text{1年間に支払った医療費等} - \text{補てんされる金額※} - \text{10万円 (または総所得金額等の5\%のほうが少ない場合はその金額)}$$

※高額療養費、家族療養費、出産育児一時金、健保組合の付加金、生命保険の入院給付金、自治体が行っている子ども医療費の補助金など。

マイナポータル連携でe-Taxによる申告がカンタンに!

国税庁ホームページの「確定申告書等作成コーナー」では、画面の案内に沿って金額等を入力するだけで、所得税の申告書等の作成やe-Taxによる送信ができます。自動計算されるので計算間違いありません。

マイナンバーカードを使用すると、マイナポータルから医療費や控除証明書等のデータを取得でき、さらに便利です。

<https://www.keisan.nta.go.jp/kyoutu/ky/sm/top#bsctrl>
国税庁ホームページ「確定申告書等作成コーナー」



令和7年1月から「確定申告書等作成コーナー」がより便利に!



- スマホでの操作がしやすい画面に
- パソコンで表示される画面もデザインを統一

など、より一層の操作性向上が図られます。



https://www.nta.go.jp/taxes/shiraberu/shinkoku/r6_smart_shinkoku/index.htm

国税庁ホームページ「令和6年分の確定申告はスマホとマイナポータル連携でさらに便利に!」

◆「セルフメディケーション税制」を選択することもできます

「セルフメディケーション税制」とは、健診を受けるなど健康増進のための一定の取り組みを行っている人が、対象となる市販薬を1年間に12,000円を超えて購入している場合に所得控除が受けられる制度です。「セルフメディケーション税制」は通常の「医療費控除」との併用はできません。どちらを使ったほうがより多くの所得控除を受けられるか、試算してみることをおすすめします。

セルフメディケーション
税 控除対象

このマークが目印



<https://www.jfsmi.jp/lp/tax/refund/>

日本一般用医薬品連合会

試算
できます

詳しくは国税庁ホームページをご覧ください。住所を管轄する税務署へお問い合わせください。

伊豆大島三原山

三原山中央火口

直径約300～350m、深さ約200m。1986年の噴火ではマグマがこの穴を満たし、あふれ出した。周辺では地表から蒸気が吹き出し、自然のパワーが感じられる。

お鉢巡り

1998年、噴火口を一周するように開通。迫力ある中央火口を間近で見ることができる。島を囲む海と富士山、伊豆諸島、三浦半島など、360度のパノラマが広がる。

割れ目噴火口

1986年の噴火では、北側の斜面から「割れ目噴火」が発生した。吹き上がったマグマのしぶきは高さ1,500mにも達した。

裏砂漠

溶岩の粒や火山灰が降り積もった黒い砂漠。強い風の通り道になっていることから植物が育ちにくい。

巨大溶岩

三原神社の脇にある大量のマグマのしぶきが積み重なってできた巨大な溶岩。噴火の際、火口からここまで溶岩流に運ばれた。

溶岩地帯

不思議な形をした溶岩が点在。当時の溶岩の流れ方を想像してみよう。

三原山

伊豆大島の中央に位置し、最高峰は中央火口丘にある三原新山（標高758m）。噴火を繰り返し、少しずつ姿を変えている。

三原神社

噴火の際、溶岩が社殿を避けるように流れ、埋没を免れた。天気がよければ鳥居越しに富士山を望むことができる。

展望避難休憩舎

山頂口の脇にあり、伊豆大島ジオパークに関する資料が展示されている。万に備え、ヘルメットも借りられる。土日祝日は「ジオパーク展」を開催。

約 7.0km 約 2 時間 30 分 / 約 12,000 歩

椿のまち、伊豆大島

火山島ならではの独特な風土を活かした産業として、島民に大切にされてきた「椿」。その名所である大島公園、大島高校、椿花ガーデンは「国際優秀つばき園」に認定されている。毎年1月下旬から3月にかけて開催される「伊豆大島椿まつり」は、島を挙げて椿の開花を喜ぶ一大イベント。



ひと足のばして Sightseeing

筆島



数十万年前に活動していた古い火山の名残。火山活動を終えた島の硬い部分だけが海に残り残された。

地層大切断面



約2万年の噴火の歴史がつくりあげた巨大なバウムクーヘンのような地層。1953年の道路建設工事の際に発見された。

スタート地点の三原山頂口までは、大島バスまたはレンタカーで向かう。山頂遊歩道で山頂をめざすが、歩き始める前に、まずは展望避難休憩舎に立ち寄り、伊豆大島ジオパークに関連する資料を見ていこう。

外輪山に囲まれた中央にそびえる三原山を正面に整備された遊歩道を歩く。珍しい形をした溶岩が点在し、等間隔でシエルターが設置されるなど、まさに活火山の中を歩いていることに気づかされる。途中からは急な傾斜に。ベンチで休憩しながら山頂をめざそう。

山頂に辿り着くと、ゴツゴツした溶岩が特徴的な別世界。ところどころ噴き出る蒸気に地球のエネルギーを感じながら、三原山中央火口の周囲を一周しよう。山頂は風が強く、足元が不安定なところもあるため慎重に歩く。しかし、大迫力の火口を見下ろし、遠くに目を向ければ荒々しい大地と美しい海という、ここで見ることのできない絶景に、足を運んだ価値を見出せるだろう。

一周したら、歩いて来た遊歩道を戻ってゴール。少し距離は長くなるが、帰りは疲れた脚を癒す三原山温泉をめざすルートにしてもいい。随所にある案内板で、時間と体力と相談しながらルートを決めよう。

INFORMATION

アクセス

- 東京・竹芝から東海汽船大型客船（夜行）で6時間、または高速ジェット船で1時間45分（久里浜から1時間／熱海から45分／伊東から35分）
- 東京・調布から新中央航空で25分

HPはコチラ



大島観光協会
☎ 8:30～17:00
☎ 04992-2-2177

三原山
★
東京都大島町
(伊豆大島)

ココロを守る 生活習慣

監修 ● 公認心理師 上野 幹子

睡眠不足そのものが 心の不調の要因に

睡眠は体だけでなく心の健康にも深くかかわっていますが、働く世代の多くは十分な睡眠がとれていません。この機会に日々の睡眠を見直してみましょう。

睡眠が足りていないだけで心の健康が保ちにくくなる

睡眠不足の影響を調べた研究で、健康な成人男性が1日4時間睡眠を5日間続けただけで抑うつや不安が高まることがわかりました*。

睡眠には脳や体の疲労を回復させ、心身を整える役割があります。また、睡眠中は記憶や感情の整理が行われます。大事な記憶は固定され、イヤな記憶は消去されるため、怒りや悲しみなどの感情もしずまり、ストレスが軽減されます。

このように睡眠には心の健康を保つさまざまな役割があります。たとえ強いストレスを抱えていなくても、睡眠が足りていないと注意力や判断力が低下したり、情動が不安定になるなどして心に不調が生じやすくなります。

日中の眠気や
疲労感

注意力や
判断力の低下

情動不安定
(怒りや恐怖の刺激に
反応しやすい)

つらい出来事や
感情が頭から
離れない



短期間の睡眠不足でも
心に不調を生じやすくなる

※出典：PLoS One. 2013;8(2):e56578. doi: 10.1371/journal.pone.0056578. Epub 2013 Feb 13.

休養感のある睡眠をとる工夫をしよう

心の健康を保つためには、朝目覚めたときにしっかりと休まった「休養感」のある睡眠をとることが大切です。睡眠時間の確保に加え、入眠を促したり中途覚醒を減らせる生活習慣を心がけましょう。

少なくとも1日6時間以上の睡眠を確保する

- 忙しくても週2～3回は6時間以上睡眠をとる。

しっかり朝食をとり、就寝直前の食事は控える

- 同じ時間帯に朝食をとり、就寝2時間前までに夕食を済ませる。

適度な運動習慣を身につけ、日中に体を動かす

- こまめに歩いたり、すき間時間に筋トレなどをする。

就寝前は心身をリラックスさせ、嗜好品を控える

- 入浴やストレッチ、音楽、アロマなどでリラックスする。
- 夕方以降のカフェイン、喫煙、深酒・寝酒は控える。

就寝前はスマホやパソコンを控え、睡眠環境を整える

- 寝室にスマホを持ち込まず、暗くて静かな環境で寝る。



睡眠時間や生活習慣を見直しても睡眠の問題が続く場合は医療機関に相談しましょう。

もっと歩いて もっと健康に

監修

フリーインストラクター 今井 真紀

脳を活性化する ウォーキング

最近、もの忘れが増えた、集中力が続かない…などと感じていませんか。それは脳の機能が衰えてきているサインかも。もっと歩いて脳を活性化しましょう。

いくつになっても 歩くことで脳は活性化する

一般的に脳の神経細胞は加齢とともに減少し、脳の機能も衰えていきます。しかし、ウォーキングなどの有酸素運動をすると、いくつになっても脳の神経細胞同士のつながりが増え、記憶をつかさどる脳の海馬の神経細胞が新生され、記憶力や集中力などが向上することがわかっています。

がんばるよりも 楽しく続けていくことが大切

ウォーキングで脳を活性化するためには、少し息が弾むくらいの速さで1日に30分くらい歩くことがよいとされています。ただし、ムリをして疲れたり、歩くことにストレスを感じると逆効果になるため、がんばるよりもできる範囲で楽しく続けていくことが大切です。

脳を活性化するウォーキングのポイント

POINT 1

日常生活に取り入れる

通勤時や昼休み、週末など日常生活に歩くことを取り入れると続けやすい。

POINT 2

心地よいペースや時間で

元気なときは早歩きモード、ゆったりと過ごしたいときは散歩モードでもOK。

POINT 3

脳を刺激する工夫を

いつもと違う道を歩くなど脳を刺激する工夫をすると、より効果的。



いつもと違う
道を歩く

お店を探すなど
目的をもって歩く

景色や季節の
変化を楽しみ
ながら歩く

だれかと会話を
楽しみながら歩く



◆料理制作 新谷 友里江（管理栄養士）
◆撮影 さくらい しょうこ
◆スタイリング 深川 あさり

チンゲンサイ 青梗菜の塩昆布炒め

1人分 41kcal / 食塩相当量0.9g



材料〈2人分〉

青梗菜 ----- 1袋 (200g)
ごま油 ----- 大さじ 1/2
A 塩昆布 ----- 5g
| 塩 ----- 小さじ 1/8

作り方

- 1 青梗菜は葉を1枚ずつはがして3cm幅に切る。
- 2 フライパンにごま油を入れ中火で熱し、1を入れて2分ほど炒める。青梗菜がしんなりしたらAを加えてさっと炒める。

白菜とちりめんじゃこの甘酢和え

1人分 40kcal / 食塩相当量0.8g



材料〈2人分〉

白菜 ----- 2枚 (150g)
塩 ----- 小さじ 1/4
A 酢 ----- 大さじ 1
| 砂糖 ----- 大さじ 1/2
| 白ごま ----- 大さじ 1/2
ちりめんじゃこ ----- 大さじ 1

作り方

- 1 白菜は5cmの長さに切り、5mm幅の細切りにする。ボウルに入れて塩をまぶして10分ほどおき、しんなりしたら水気を絞る。Aは混ぜ合わせる。
- 2 ボウルに1、ちりめんじゃこを加えて和える。



健康によい魚を食生活にとり入れましょう

●魚を手軽にとるコツ

- ▶ しらすやちりめんじゃこ、かつおぶしなどを常備して、ご飯にふりかけたり、和え物やサラダに加えたりする。
- ▶ すぐ食べられる刺身は手軽なうえにDHA、EPAも効率よくとることができる。
- ▶ 煮干しで出汁をとり、煮干しも具として食べる。
- ▶ 下ごしらえや味付け不要で、焼くだけの干物を利用。
- ▶ 魚の缶詰を上手に活用しよう。

魚には良質なたんぱく質のほか、次のような栄養成分も多く含まれています。

DHA 血管系の病気を予防する働きや、脳・神経の機能を向上させる効果もある。
EPA 血中の中性脂肪を減らし、動脈硬化などを予防する効果や、血栓ができるのを防ぐ働きがある。
カルシウム 骨や歯を丈夫にして骨粗しょう症を防ぐ働きや、筋肉の動きを調整する働きがある。

そのほかビタミンB₂やビタミンD、鉄も豊富です。

缶詰活用のポイント

- ▶ 味付けが濃いめの缶詰は、たっぷりの野菜と合わせるとおいしくなり、ビタミン類もプラスできる。
- ▶ 缶詰の汁には栄養素が溶け出ている旨みもあるので、汁も利用する。
- 例 魚の水煮缶は汁ごと味噌汁や煮物にする。また、さばみそ缶は汁ごと炊き込みご飯にするなど。

缶詰を使ってお手軽に！おさかなヘルシー料理

体脂肪を増やさない！
うくうくヘルシーレシピ



さば缶と大根のカレーしょうゆ煮

1人分 244kcal / 食塩相当量2.3g

材料〈2人分〉

大根 ----- 300g
にんじん ----- 1/4本 (40g)
さば缶(水煮) ---- 1缶 (200g)
A 水 ----- 1/2カップ
酒 ----- 大さじ 1
しょうゆ ----- 大さじ 1
みりん ----- 大さじ 1
カレー粉 ----- 小さじ 1

万能ねぎ(小口切り) ----- 適量

作り方

- 1 大根は1cm幅の半月切りにして耐熱皿にのせ、ふんわりラップをかけて、やわらかくなるまでレンジ(600W)で5～6分加熱する。にんじんは5mm幅の半月切りにする。
- 2 鍋に、さば缶(汁ごと)とAを加えて中火にかける。沸騰したら、1を入れて弱火にし、汁気が少なくなるまで12分ほど煮る。盛り付けて万能ねぎをふる。

CHECK!

作り方の動画は
コチラ



<http://douga.hfc.jp/imfine/ryouri/24winter01.html>

魚の缶詰を利用する栄養面でのメリットは？

- 缶詰には旬の魚が使われるので、栄養価が高い！
- 素材を缶に入れて密封した状態で加熱殺菌をするので、水に溶けやすい水溶性ビタミンや、酸化しやすい栄養素の損失が少ない！
- 骨もやわらかく食べられるので、カルシウムを手軽にとることができる！

あなたの運勢

占い／ムッシュ ムラセ

牡羊座

3月21日～4月20日

5月初めまで公私共に順調。とりわけ新しい知識や技術の習得がスムーズ。進んで研修を受けたり、資格取得の勉強に励んだりするとよいでしょう。連休明けからは家族、恋人、親友などとモメがち。相手の好意、愛情に甘えすぎないのがトラブル防止のカギ。

★ラッキーカラー ホワイ
★オススメ健康法 薬や治療法の知識を増やすことがカギ



牡牛座

4月21日～5月21日

いいことの多い幸運年。ただし、5月まで楽をしすぎると後半、かなり苦しむハメに。何事にも地道に取り組み、足場をしっかり固めておくべき。夏から秋にかけてレジャーやイベント参加の機会が目白押し。十分楽しむため健康に気を配り、費用の備えを。

★ラッキーカラー イエロー
★オススメ健康法 発酵食品によるアンチエイジング効果大



双子座

5月22日～6月21日

公私共画期的な成果があがる記念すべき1年。率先して動き出す、集中して事に当たるが成功を招くカギ。何ものをも恐れない勇気、冒険心の発揮も吉。あえて戦いを挑んだり、火中の栗を拾うような行動をとるのもおススメ。投資、独立、起業など大いに有望。

★ラッキーカラー グリーン
★オススメ健康法 緑がポイント。緑色の野菜摂取や森林浴を



蟹座

6月22日～7月22日

春半はまでは低調。仕事でも何でも人に遅れを取りやすいので、注文、申し込み、予約など早めに決断、素早く動く必要あり。夏になると上昇。とくに住まいの新築、転居、海外移住など、大きな変化にツキが。よりよい生活、人生めざして踏み切るチャンスです。

★ラッキーカラー オレンジ
★オススメ健康法 スクワットや腕立てなど軽い筋トレが◎



獅子座

7月23日～8月22日

5月初めまで交友運が活性化。楽しみな誘いが多く友情も深まりやすいはず。事あるごとに頼ったり頼られたりが◎。それ以降はマイナス思考がネックに。何であれできる、うまくいくと考えて。すると成功率が50%以上に。リベンジ、リクルートはとくに吉。

★ラッキーカラー ピンク
★オススメ健康法 よい水、適切な水分摂取が健康維持効果大



乙女座

8月23日～9月23日

5月初めまでチームワークが功を奏す星回り。結束を固めたうえなら難題も見事にクリア。新チームを組む試みもスムーズに進展。それ以降は、情報の収集や分析などインテリジェンス関係が吉。AIの活用で宝の山を探り当てる…なんてことも夢ではなさそう。

★ラッキーカラー ブルー
★オススメ健康法 栄養過多を避けることが一番の健康法に



天秤座

9月24日～10月23日

5月上旬まで好調ですが、それ以降ダウン。重要なこと、骨の折れることは、蒸し暑くなりだす前に結果を出しておきたいもの。秋以降、趣味や習い事が生活の張り。発表会や競技会に出る、稽古に励む姿をSNSで発信する…なんていうのも楽しそう。

★ラッキーカラー ブラウン
★オススメ健康法 カルシウムと日光浴による骨の強化が吉



蠍座

10月24日～11月22日

5月上旬まで何事も停滞しがち。突破口は学ぶこと。講習会、セミナーなどで新たな知識、技能を吸収し、目上はもちろん目下にも学ぶ姿勢で接していればやがて道が開けることに。5月中旬から旅行運がアップ。公私・遠近を問わず気晴らし、心機一転効果大。

★ラッキーカラー パープル
★オススメ健康法 ジム、スポーツクラブでの運動が効果大



射手座

11月23日～12月21日

全般的に低調な1年。ただ、5月上旬まで人づきあいをよくすることで、得る話を耳にしたり、愛の芽生えがあつたりするなどチャンス到来。5月中旬からは、自分で果たすべきことを人任せにして信頼を失うなど、対人面で後悔しがちな点に気をつけて。

★ラッキーカラー ブラック
★オススメ健康法 半身浴、湯治など“温まる”がポイント



山羊座

12月22日～1月20日

計画性を重視することが何より大切な1年。まずは1月、早々に1年の計を立て着実に実行を。また月ごと、週ごとの予定を達成したかどうかシビアにチェックすることも忘れずに。秋以降、家族全員で楽しむレジャー、趣味、行事を通じて結束が強まることに。

★ラッキーカラー クリーム
★オススメ健康法 栄養、睡眠、運動ともバランス重視が◎



水瓶座

1月21日～2月18日

5月上旬まで創造性の発揮が吉。何であれ新たなものを生み出そう、新機軸を打ち出そうという気持ちで取り組みれば期待以上の好結果が。5月中旬からは下り坂。うっかりが増え信用を失う恐れが。防ぐには、日々決まった手順で動くよう心がけるのが効果的。

★ラッキーカラー シルバー
★オススメ健康法 規則正しい生活こそ健康確保の王道に

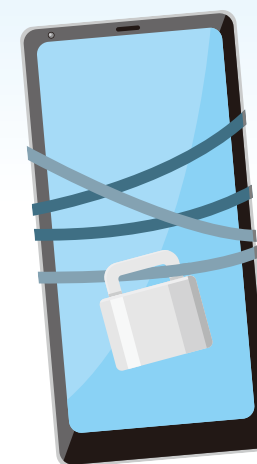


魚座

2月19日～3月20日

5月上旬まで家族、恋人、親友が心の支えに。悩み事、困り事など、迷わず相談をもちかけて。必ずや有益な助言、あたたかい励ましが。5月中旬からは楽観主義がラッキー。困難なことでも“なんとかなる”、つらいときも“そのうち楽に”で乗り越えられます。

★ラッキーカラー ゴールド
★オススメ健康法 よい姿勢が健康維持に思いのほか効果的



脳の疲れを軽減！ デジタルデトックスのすすめ

今や生活に欠かせない存在となったスマホやパソコンなどのデジタル機器ですが、長時間使い続けることで脳が疲労し、心身の不調の原因になっているといわれています。このような不調を防止・改善するために、デジタル機器と意識的に距離をとることで心身の疲労やストレスを軽減しようという「デジタルデトックス」が注目されています。

デジタル機器を使いすぎると脳が疲れるのはなぜ？

脳は、目や耳などの感覚器官から送られてくる情報を処理して体の各部へ伝える働きを担うことで、人が生きるためのあらゆる活動をつかさどっています。毎日多くの情報を処理する脳は疲労しますが、通常は休息をとることで回復します。

しかし、近年は、1日中デジタル機器を使い続けるケースが増え、脳は休みなく入ってくる情報を処理し続けなければならない、疲れ果ててしまいます。こうした脳の疲れが、判断力や記憶力、意欲の低下などの不調を引き起こすとされています。



デジタルデトックスの効果

●脳の疲労回復

情報の流入をストップして脳を休ませることで疲労が回復し、集中力・記憶力の向上やストレス軽減効果があります。

●睡眠の質の改善

体内時計を狂わせるデジタル機器のブルーライトを寝る前に浴びないことで、良質な睡眠がとれるようになります。

●集中力の向上

通知などに気をとられずに目の前の仕事や勉強に集中でき、効率が上がります。

●肩こりや頭痛の軽減

画面を見続けることで起こる目の疲れや肩こり、頭痛などの症状が軽減されます。



日常でできるデジタルデトックス

デジタルデトックスのためにデジタル機器を完全に手放すことは難しいかもしれません。次のような方法でデジタル機器から上手に距離をとってみましょう。

使用しない時間をつくる

- 就寝前など、デジタル機器に触らない時間帯を決める
- 読書や散歩など、デジタル機器を使わない趣味を持つ
- 家族や友人とコミュニケーションの時間を増やす

電波の届かない場所で過ごす

- 自然の中でキャンプやハイキング
- サウナや入浴施設でリラックス
- デジタルデトックスプラン（Wi-Fi等のない環境を設定）のある宿に宿泊



忙しいあなたに

globody
fitness

指導・モデル
フィットネストレーナー
Saya



1 \\ Start! // セットアップ

鍛えたい筋肉に
アプローチできる
姿勢をつくる

足を肩幅より広めに
開き、膝とつま先を
時計の10時と2時の
方向に開く。

膝とつま先を
時計の10時と
2時の方向に開く



2 ファットバーン

大きな動きで
心拍数を上げて
脂肪を燃焼

上体を前に倒してお尻を後ろに引きながら、手を
肩の真下へ下ろして膝を曲げる。手を真上に上げ
ながら膝を伸ばす。これをテンポよく繰り返す。

背中がまっすぐ

Point

重心はかかと。お尻を
しっかり後ろに引く



10回

20回

下半身の引き締め、冷えやむくみ対策に!

SUMOスクワット

お相撲さんがしこを踏むときのような姿勢で、下半身の
大きな筋肉をしっかり鍛えられるエクササイズです。引き締
め効果、血流改善、冷えやむくみ対策にも最適です!

CHECK!

動画を見ながらやってみよう!

<http://douga.hfc.jp/imfine/undo/24winter01.html>



3 パルシング

関節に負担をかけずに
インナーマッスルを刺激

胸の前で合掌し、膝を軽く曲
げたまま、膝を上下5cm程度小
さく曲げ伸ばしする。

Point

重心はかかと。
おへそを中にしまう
イメージで
お腹に力を入れる



膝とつま先は
同じ方向

\\ おつかれさま //

5 ストレッチ

使った筋肉を伸ばして
疲れをリセット

1のセットアップの姿勢から軽
く膝を曲げ、手を太ももの上に
置き、右肩を体の中心に寄せ
るように右肘を伸ばして体をひ
ねる。左右入れ替えて行う。

左右
各10秒



Point

内ももと
お尻周りを
ストレッチ

4 ホールド

キツイ姿勢で動きを止め、
筋肉に強めの刺激を加えて
筋力アップ

膝を曲げてお尻を後ろに引き、
大きくスクワットした姿勢のまま、
手を斜め上に伸ばしてキープ。

Point

重心はかかと。
肩は力を抜いて
リラックス



10秒

キツイ場合は胸の
前で合掌でOK!



“冷えやむくみ”が気になる方にとくにおすすめ!

globody fitness は、5つのステップを組み合わせることで、たった3分で全身の脂肪燃焼、筋トレ、引
き締めを同時に行えるメソッドです。SUMO スクワットは、全身の筋力を強化しながら、下半身の筋肉をし
っかり鍛えることができます。ヒップアップや内ももの引き締め効果はもちろん、大きな筋肉が集中する下半身を
鍛えることで、全身の血流がアップして老廃物の排出を促し、冷えやむくみの改善にもつながります。