

Magazine for your Healthy Life

# けんぽ+ plus

2025 Autumn  
vol.98

特集

## 令和7年12月2日に マイナ保険証へ完全移行 従来の健康保険証は使えなくなります… 02

- 脱・健診受けっぱなし! … 04
- にっぽんヘルシー紀行 … 06
- 令和6年度 決算のお知らせ … 08
- ご当地健康レシピ … 10
- ココロメンテ通信 … 12
- 快腸で快調に! … 13
- 加齢とともに起こる変化 … 14
- ロコモ予防エクササイズ … 16



### ロコモってなに?

寝たきりになる原因の一番はロコモからくる衰弱や転倒・骨折。ロコモを知って予防しよう!

詳細は **P14**

ご家庭にお持ち帰り、  
ご家族でご覧ください

ホームページもご覧ください

<https://www.np-kenpo.or.jp/>



日本製紙健康保険組合

## マイナ保険証を持っているが使えないとき

### 2 マイナンバーカードと「マイナポータル画面」または「資格情報のお知らせ」を提示します

顔認証付きカードリーダーの不具合などによりマイナ保険証が使えないときは、マイナンバーカードと併せて「マイナポータル画面」または「資格情報のお知らせ」を提示することで受け付けできます。

顔認証付き  
カードリーダーの  
不具合などのとき

#### マイナンバーカード



マイナポータル画面や「資格情報のお知らせ」単体では資格確認ができません。必ずマイナンバーカードとセットで提示してください。

#### いずれかを提示

##### マイナポータル画面

スマホ等でマイナポータルにログインし、「健康保険証」を選択すると、医療保険の資格情報が表示されます。あらかじめマイナポータルからダウンロードしたPDFでもOKです。



##### または

##### 資格情報のお知らせ

加入者全員に申請によらず交付されている書類です。



### マイナ保険証には有効期限があります

マイナンバーカードに書き込まれた電子証明書は、マイナ保険証の利用時に必要となります。電子証明書の有効期限は、発行から5回目の誕生日までです。

有効期限の2~3ヵ月前に「有効期限通知書」が届きますので、市区町村窓口で電子証明書の更新手続きを行ってください。有効期限後も3ヵ月間はマイナ保険証として使用できますが、診療情報等の共有はできません。

#### 電子証明書の有効期限を確認するには？

マイナンバーカードの券面もしくはマイナポータルから確認できます。

##### ▼マイナンバーカード



##### ▼マイナポータル

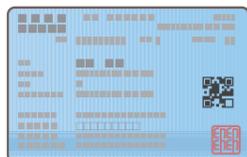


## マイナ保険証を持っていない方

お早めに  
マイナ保険証の  
取得を！

### 3 経過措置として最長で令和7年12月1日まで従来の健康保険証が使えます

有効期限内のものに限り、経過措置として令和7年12月1日まで使用できます。それ以降は使用できません。



### 4 「資格確認書」で従来の健康保険証同様に受診できます

従来の健康保険証が完全に終了した後もマイナ保険証を保有していない場合は、「資格確認書」を医療機関等に提示して受診できます。

#### ■資格確認書とは

マイナンバーカード未取得の方や、マイナ保険証の利用登録をしていない方に、保険者（健康保険組合や協会けんぽ等）から交付されるものです。被保険者情報が記載されています。



## 健康保険の手続き 早分かり

# 令和7年12月2日にマイナ保険証へ完全移行 従来の健康保険証は使えなくなります

令和6年12月2日に従来の健康保険証の新規交付・再交付が終了し、医療機関へは、マイナンバーカードを保険証利用登録した「マイナ保険証」で受診するのが基本の仕組みとなっています。従来の健康保険証も、経過措置として最長で令和7年12月1日まで使用可能ですが、経過措置の終了後は完全に利用できなくなります。

マイナンバーカードまたはマイナ保険証を未取得の方は、早めの取得手続きをお願いします！



## 従来の健康保険証廃止前後の医療機関の受付方法

	令和7年12月1日まで	令和7年12月2日以降
マイナ保険証を持っている方	①マイナ保険証	→
マイナ保険証を持っているが使えないとき ※医療機関等のカードリーダーが使えないときなど	②マイナンバーカード + マイナポータル画面	→
	②マイナンバーカード + 資格情報のお知らせ	→
マイナ保険証を持っていない方	③従来の健康保険証	→ ※新規交付や再交付はできません <b>使用不可</b>
	④資格確認書	→ ※有効期限があります

## マイナ保険証を持っている方

### 1 マイナ保険証を受診時に持参して提示します

マイナンバーカードを保険証利用登録した「マイナ保険証」を医療機関等の受診時に持参し、窓口を設置された顔認証付きカードリーダーで受け付けします。



# 日本製紙健保組合の課題

## 01 健康診断を受けよう！

改善  
POINT

被扶養者の  
特定健康診断受診率の向上

37% ▶ 60%

R5年度特定健診の被扶養者の受診率:37%  
R11年度特定健診の被扶養者の受診率目標:60%

がん検診等の  
各種追加検診の  
受診率向上

## 02 健康診断を受けっぱなしにいませんか？

日本製紙健保組合の加入者は健康診断で「精密検査」「要治療」を指摘されたのに受診していない方が見受けられます。



高血圧を放置すると、脳卒中、心不全、腎不全などリスクを高めます。  
糖尿病を放置すると、合併症(脳卒中、心筋梗塞、腎不全、網膜症など)のリスクを高めます。  
早めの受診で重症化リスクを軽減するとともに、生活習慣の改善に取り組みましょう。

## 03 健康診断結果を参考に、生活習慣の改善に取り組もう！

皆さまの健康増進を助けるべく、健康推進事業の一環として右記の通り健康増進アプリ「QOLism」を導入しております。

歩数、体重等の記録はもちろんさまざまな健康に関する機能が付いています。

10月からはウォーキングイベントを企画しておりますので、ぜひ皆さまの健康づくりに活かしていただきたく、積極的な登録、利用をお願いします。(アプリ登録方法などの詳細は同封されたチラシでご確認ください)



# 「脱・健診受けっぱなし!」

日本製紙健保組合の加入者にはさまざまな健診補助事業があります。  
活用して健康状態を確認・改善・維持することで

**あんしん** を手に入れましょう！

健康づくりメソッドを繰り返すことで、元気で健康な暮らしを続けましょう！

日本製紙健保組合 加入者の皆さまへ

「毎年健康診断を受けて」



# ≡につぽん≡ ヘルシー 歩 紀行

佐賀県  
武雄市



## 神秘と歴史が交錯する 紅葉の温泉街を自転車で巡る

開湯1300年を誇る武雄温泉を中心に栄える佐賀県西部の武雄市。国の文化財となっている建築や庭園など見どころが多く、「タケチャリ」と呼ばれるレンタサイクルを利用しての観光がお勧め。紅葉で色づく名所を風を感じながら巡る、秋ならではの自転車旅へ。

武雄温泉駅に着いたら、まずは構内の観光案内所へ。電動アシスト付き自転車「タケチャリ」をレンタルして南東方面へ出発。「池ノ内湖」沿いの坂を上ると、巨大な宇宙船のような施設「佐賀県立宇宙科学館《ゆめぎんが》」が見えてくる。宇宙発見ゾーンでの体験型のミッションチャレンジでは、大人も思わず夢中に。

次は来た道を引き返し、まちのシンボル御船山方面へ。御船山は『日本書紀』に名高い神功皇后の船がつながれた山と伝えられ、麓には「武雄神社」がある。樹齢3000年を超える巨大な「武雄の大楠」が御神木で、その圧倒的な姿にパワーをもらおう。付近には書店とコーヒーショップを併設し全国的な注目を集める「武雄市図書館・歴史資料館」もある。自転車旅の気軽な寄り道で休憩タイムもいい。

一息ついたら、いったん自転車を降りて「御船山楽園」に入園。江戸後期に作庭された名所で、11月〜12月には紅葉まつりが開催される。昼は山裾を彩るカエデやモミジ、夜はライトアップされて闇に浮かび上がる極彩色の風景が魅力的だ。数百メートルほど北にある「慧洲園」は昭和を代表する日本庭園の一つで、こちらも紅葉の名所。中世と近現代に造られた庭が見せる趣の違いを感じながら、今も昔も変わらない秋ならではの情景に浸る。

最後は武雄温泉方面へラストスパート。レトロな商店街の先には堂々たる「武雄温泉楼門」が待ち構えている。この竜宮城のような門を通り抜けると、「元湯」をはじめ大衆浴場や貸切湯が軒を連ねており、自転車旅で疲れた脚を癒やすのにちょうどよい。



### 1 佐賀県立宇宙科学館《ゆめぎんが》

科学の原理や大地の成り立ちを楽しく学べる体験型の総合科学博物館。館内は宇宙・地球・佐賀をテーマにした3エリアに分かれ、南極の極寒を体験できるコーナーや、さまざまな天体の重力を体感できるジャンプ装置など、大人も楽しめるアトラクションが知的好奇心をくすぐる。

DATA 時間:9:15～17:15(土日は18:00まで) / 休:月曜(祝日の場合は翌日) / 電話:0954-20-1666



### 2 武雄神社

奈良時代創建と伝わる由緒ある神社。白い社殿が印象的で、「肥前鳥居」と呼ばれる曲線的なフォルムの鳥居もユニーク。縁結びの象徴「夫婦檜」や、樹齢3,000年を超える巨大な御神木「武雄の大楠」があり、自然の力強さを感じるパワースポットとしても知られている。

DATA 時間:9:00～17:00(社務所窓口) / 休:無休 / 電話:0954-22-2976



### 3 御船山楽園

江戸後期の領主・鍋島茂義が築いた名園。東京ドーム約10個分の広さを誇り、中国の山水画を彷彿とさせる御船山の断崖を背景に、秋には燃えるような紅葉が園内を彩る。約500本ものモミジがトンネルのように連なる散策路「振り向き坂」や、樹齢170年の大モミジなど見どころ満載。

DATA 時間:8:00～17:00(時期により変動) / 休:年末年始 / 電話:0954-23-3131

夜のライトアップは約4万坪で日本最大級。湖面に映り込む逆さ紅葉が圧巻。



### 4 慧洲園

昭和～平成を代表する造園家・中根金作によって作庭された純日本庭園。御船山を借景とした約3,000坪の庭園美は九州随一とも評される。趣深い石組みから流れる滝と、茶畑を生かした築山が特徴的で、秋には紅葉も相まって唯一無二の景観が楽しめる。

DATA 時間:10:00～16:00(時期により変動) / 休:水曜(時期により変動) / 電話:0954-20-1187



### 5 武雄温泉楼門

東京駅を手掛けた辰野金吾の設計で、1915(大正4)年に竣工された朱塗りの楼門は武雄温泉のシンボル。くぎを使わない天平式建築で、国の重要文化財に指定されている。2階天井の四隅には千支の彫り絵が施され、東京駅のドーム天井の干支装飾と合わせて十二支がそろうという遊び心も魅力。

DATA 見学自由 ※楼門干支見学(有料)は9:00～10:00(火曜休) / 電話:0954-23-2001(武雄温泉株式会社)

門の先にある大衆浴場の「元湯」は、現在使用されている温泉施設の建物としては日本最古。

## 令和6年度 収入支出決算概要

### 健康保険分 (千円)

収入		支出	
保険料	7,216,977	事務費	63,928
国庫負担金収入	1,694	保険給付金	3,806,948
調整保険料	86,015	法定給付金	3,744,727
繰越金	44,919	付加給付金	62,221
繰入金	0	納付金	2,813,203
国庫補助金収入	67,468	前期高齢者納付金	1,222,475
出産育児交付金	2,618	後期高齢者支援金	1,590,727
財政調整事業交付金	115,596	その他	1
雑収入	10,381	健康事業費	145,270
合計	7,545,668	還付金	851
経常収入合計	7,234,299	財政調整事業拠出金	85,683
		連合会費	2,455
		積立金	0
		雑支出	209
		合計	6,918,547
		経常支出合計	6,832,854
		決算残金	627,121千円
		経常収支差引額	401,445千円

### 介護保険分 (千円)

収入		支出	
保険料	1,022,014	納付金	920,921
繰越金	0	還付金	147
繰入金	0	積立金	0
雑収入	76	合計	921,068
合計	1,022,090	決算残金	101,022千円

## お知らせ

### 第163回 組合会その他トピックス

#### 1 令和6年度 主な保健事業実績等について

##### ◆健康アプリ「QOLism」の運用実績

【利用対象者】被保険者および被扶養配偶者 15,986名  
(令和7年3月末現在)

【登録者数】1,440名 前年度末からの増加率 122%

【利用者率】8.9%

##### 【ウォーキングイベント実施内訳】

当健保組合主催 1回 事業者主催 2回

【健康チャレンジ】1回 5ヵ月間にわたりチャレンジ設定  
(運動、食事、睡眠等)

##### ◆重症化予防事業 要所見、要精密検査者への受診勧奨実績

当健保健師→対象者

種別	受診勧奨数	勧奨後の受診者数	受診率(%)	
生活習慣	高血圧	187	36	19.3
	糖代謝	26	9	34.6
がん検査	大腸	207	24	11.6
	子宮	4	2	50.0
	乳房	3	3	100.0
	ABC	527	357	67.7

#### 2 令和7年12月2日、健康保険者証廃止に伴う資格確認書の職権交付について

マイナ保険証未取得者を対象に、資格確認書の健保職権交付

事業所へ11月上旬に一括で交付を予定

#### 3 令和8年度から新制度「子ども・子育て支援金」の納付額を健康保険組合が徴収

【支援金の使途】国の少子化対策促進のため、児童手当の拡充等の給付拡充など

【徴収方法】令和8年4月保険料(5月納付分)より一般・介護保険料とは別勘定で徴収

【負担率】事業主、被保険者折半

令和8年度の保険料率は0.3%程度から令和10年度は0.4%程度に段階的に上げる想定

## 令和6年度 決算のお知らせ

### 保険料収入の増加と保険給付費の減少により黒字

# 引き続き健康づくりの支援と 医療費適正化に努めます

収入 ● 75億4,566万8千円

支出 ● 69億1,854万7千円

経常収支差引額 ● 4億144万5千円



日本製紙健康保険組合の令和6年度の決算が、去る7月24日に開催された第163回組合会で承認されましたのでお知らせいたします。

当健保組合の令和6年度決算は、収入75億4566万8千円に対し、支出69億1854万7千円となり、経常収支差引額は4億144万5千円の黒字となりました。

決算の内訳としては、賃金引き上げ等により標準報酬月額と標準賞与額が上昇したこと、保険料収入が前年度決算より増加しました。支出では、医療費の伸びが全体的に穏やかになり、保険給付費は前年度決算より減少しました。また、前期高齢者への納付金が前々年度の精算額の影響により減少しました。

こうしたことから、当年度決算は黒字となりましたが、保険料収入に占める高齢者医療への拠出金の割合は約4割になっており、依然として健保財政を圧迫している状況です。

医療技術の進歩や画期的新薬の保険適用による医療の高コスト化が進む中、超高齢社会がピークを迎える2040年に向け、医療需要はさらに拡大すると予測されており、現役世代の社会保障の負担はさらに重くなること危惧されています。

こうした構造的課題に対応するため、政府は年齢ではなく負担能力に応じた公平な社会保障制度への転換を図るべく、さまざまな改革案を検討しています。社会全体の福利向上と現役世代とその次を担う世代の負担軽減につなげていく施策が期待されます。

12月2日からは、医療機関等への受診はマイナ保険証へ完全移行し、経過措置も終了し

### 組合現況

令和7年3月末現在

- 被保険者数 12,186人  
(男性 10,469人、女性 1,717人)
- 平均年齢 45.73歳  
(男性 45.93歳、女性 44.56歳)
- 平均標準報酬月額 395,471円  
(男性 414,302円、女性 278,471円)
- 総標準賞与額(年間合計) 17,323,491千円
- 健康保険料率(調整保険料率含む) 1,000分の98  
(事業主 1,000分の55.5、被保険者 1,000分の42.5)
- 介護保険料率 1,000分の18  
(事業主 1,000分の9、被保険者 1,000分の9)

これまでの健康保険証は使用できなくなり、マイナ保険証を未取得の方は資格確認書で受診できますが、マイナ保険証による医療サービスの向上や手続きの簡素化などさまざまなメリットがありますので、お早めにご取得の手続きをお願いいたします。

当健保組合は引き続き、加入者の皆さまの健康づくりを支援する効果的な保健事業を展開するとともに、安定した財政基盤を確保するため、医療費の適正化と経費節減に取り組んでまいります。皆さまにおかれましては、健康診断や各種保健事業を積極的にご利用いただくほか、ジェネリック医薬品の選択や多重投薬の見直しなど、医療費適正化につながる取り組みへご協力いただきたくお願いいたします。

main

# 鮭のチャンチャン焼き

■334kcal ■たんぱく質28.6g ■脂質13.5g  
■炭水化物27.9g ■塩分相当量2.6g ※すべて1人分

作り方 調理時間15分

1 さけに塩、こしょうをし、10分ほど置く。キャベツはざく切りにする。たまねぎは1cmの厚さの半月切りにする。にんじんは短冊切り、ピーマンとパプリカは乱切りにする。まいたけは一口大に分ける。もやしは軽く洗い水気を取る。

### POINT

さけは最後にキッチンペーパーで水気をしっかり拭いて臭みを取ります。



2 フライパンやスキレットに油を入れて熱し、さけの両面に焼き目を付けて一度取り出す。①の野菜を入れ少ししんなりするまで炒めたらさけをのせ、Aを回し入れてふたをし5~7分ほど蒸し焼きにする。

3 バターをのせる。



作り方 調理時間15分

1 ジャがいもは皮をむき一口大に切る。耐熱皿に並べてラップをふんわりとかけ、電子レンジ(600W)で柔らかくなるまで5~7分ほど加熱し、熱いうちにつぶす。片栗粉、水を加え、よく混ぜる。焼きのりは4等分にずらす。

2 ①を4等分にし、1つはそのまま2つに分けて1cmの厚さで平らにし、両面にのりを付ける。1つは2つに分けて、それぞれでスライスチーズを包む。残り2つの生地にはそれぞれに抹茶といちごパウダーを混ぜ2つに分け、一口大に丸め成形する。

3 フライパンにバターを溶かして②を並べ入れ、両面に焼き目が付いたら皿に盛る。

秋から冬にかけて旬を迎えるさけと野菜をみそで蒸し焼きにするチャンチャン焼きは、石狩地方の漁師町が発祥の郷土料理。平成19年には「郷土料理百選」にも選ばれ、全国的に知られる料理です。今回は野菜にピーマンとパプリカを使い見た目カラフルに。まいたけの味と香りも秋を感じさせてくれます。

スマホでも見られる!



材料(2人分)

- 秋さけ(切り身).....2切れ
- 塩、こしょう.....少々
- キャベツ.....1/4個(300g)
- たまねぎ.....1/2個
- にんじん.....1/4本
- ピーマン.....1個
- パプリカ(赤).....1/4個
- まいたけ.....100g
- もやし.....100g
- 油.....大さじ1
- A「みそ.....大さじ1と1/2  
みりん.....大さじ1/2  
酒、砂糖.....各大さじ1
- バター.....5g

### 健康食材

## さけ

さけは実は白身魚で、赤色は強い抗酸化力を持つアスタキサンチンによるもの。良質なたんぱく質に加え、ビタミンD・E、ビタミンB群、カリウムなど栄養も豊富。悪玉コレステロールを減らすDHA(ドコサヘキサエン酸)とEPA(エイコサペンタエン酸)も多く含まれ、高血圧や動脈硬化の予防にも役立つとされる食材です。



side

# いももち

■151kcal ■たんぱく質4.9g ■脂質4.3g  
■炭水化物30.6g ■塩分相当量0.3g ※すべて1人分

北海道を代表する農産物のじゃがいもを使った定番のおやつ。明治の開拓者たちの貴重なエネルギー源として重宝され、もっちりとした食感とほんのりとした甘さが特徴です。今回は焼きのりを使った磯辺焼き風、チーズ入り、いちごと抹茶風味の4つの味を楽しめるようにアレンジしました。

材料(2人分)

- じゃがいも.....大2個(正味300g)
- 片栗粉.....大さじ1
- 水.....大さじ1
- 焼きのり.....1/4枚
- スライスチーズ(溶けるタイプ).....1枚
- 抹茶、いちごパウダー.....各小さじ1/2
- バター.....5g

### 健康食材

## じゃがいも

でんぷんが熱に弱いビタミンCを守るので、美肌や免疫力の維持にお勧めの食材です。ビタミンB6は代謝や筋肉・肌生成を助け、カリウムは体内の余分な塩分を排出し、むくみや高血圧を予防。皮近くに多いクロロゲン酸は抗酸化作用や生活習慣病予防も期待できます。



おうちでおいしく



ご当地

# 健康レシピ

日本各地のご当地料理を、作りやすく健康的なレシピにアレンジして紹介します。

監修/清水加奈子

フードコーディネーター、  
管理栄養士、国際中医薬膳師、  
国際中医師



北海道のご当地料理

main

## 鮭のチャンチャン焼き

side

## いももち

秋の旬の味覚がたっぷり味わえる鮭のチャンチャン焼きとおやつとして楽しめるいももち。より健康的にレシピをアレンジし、彩りも美しい2品に仕上げました。

## 「認知のゆがみ」を理解し 新しい環境で陥りやすい悩みをケア

「認知のゆがみ」とは、考え方や物事の捉え方のクセのこと。「ゆがみ」は決してマイナスではなく、考え方のクセであり「個性」ともいえますが、極端過ぎるとストレスの原因に。春からの新しい環境や仕事に取り組む中で陥りやすい悩みを参考に、その考え方のクセを理解し、セルフケアをしながら上手に付き合っていきましょう。

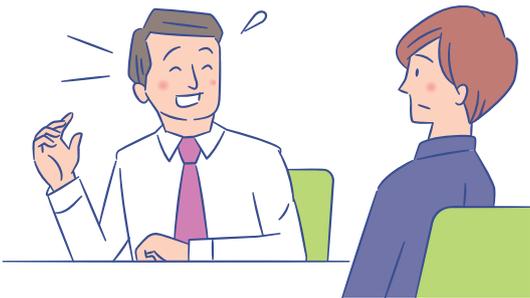
### 認知のゆがみのパターン

- 白黒思考
- 心のフィルター
- 1 **すべき思考**
- 2 **マイナス化思考**
- 拡大解釈・過小評価
- レッテル貼り
- 一般化のし過ぎ
- 結論の飛躍
- 感情的決め付け
- 自己関連付け

### ケース

1

初めての管理職。上司として  
部下から信頼されるべきなのに…



Cさんは、この春に初めて部下を持つ管理職に。責任感の強いCさんは管理職研修で、部下がメンタル不調を起こさないようにラインケアが重要だと学び、実践しますが、部下がなかなか腹を割って話をしてくれません。部下の悩みを解消するどころか、信頼してもらえていない自分は管理職失格だと悩み始めました。

### このケースは **すべき思考パターン**

#### 「すべきこと」ができない自分を否定

責任感強いCさんは「上司たるもの、こうあらねば」という強い役割意識ががんじがらめになってしまっているようですね。「こうなると好ましい、望ましい」ということを、「～すべき」と捉え、徐々にできるようになることも「今できなければ失格!」と極端に考え過ぎると、やがて「できない自分」を否定して苦しんでしまいます。

### セルフケアの方法

「すべき思考」は、自分の中では当たり前感覚なのでなかなか自分では気付かないものです。そして「～すべき」にそぐわない他者の言動にも否定的になりがち。「そういう考え方もあるんだ」「そう思う人もいるんだ」と、自分とは違うものを楽しむような感覚で多様性を認められるといいですね。

職場のメンタルヘルスに関わる  
知識や情報をお届けします

# ココロメンテ 通信

一級キャリアコンサルティング技能士、  
シニア産業カウンセラー  
株式会社生き方はたらき方ラボラトリー  
代表取締役 **うかい やすみ**  
**鶴飼 柔美**



### ケース

2

新卒で入社。同期と比べると  
自分が実力不足のように感じる…



この春に新卒入社したDさんは周りを見て、「自分はたまたま受かったのかも」「同期で自分だけ後れを取ってしまうのでは」とネガティブな想像が膨らんできました。先輩が同行してくれていた仕事も今月から一人で任されているのですが、「成長の兆しが見えないから見放されたのでは」と不安が大きくなっています。

### このケースは **マイナス化思考パターン**

#### ネガティブな考えがどんどん膨らんでしまう

Dさんのように、ポジティブな面も歪曲してネガティブに捉え直してしまう思考のクセはリスクマネジメントとしては良いのですが、考え始めるとどんどん膨らんでしまいがちです。物事を必要以上にネガティブに受け取ってしまうことで、良好なはずの人間関係もスムーズにいかなくなったり、余計なストレスを抱えてしまうことにもなります。

### セルフケアの方法

マイナス化思考は「こういうことがあるかもしれない」という小さなネガティブを予測しているうちにどんどん膨らんでいきます。一つのことを考える時間が長くなったら考えるのをやめ、体を動かしたりして気分を変えましょう。思わずほ笑んでしまうかわいい動物の動画などを見るのもいいですね。

免疫力アップのために

# 快腸で 快調に!

今日から始める腸活

腸の中には100兆個もの腸内細菌がいるといわれています。腸内細菌の状態は消化だけでなく、感染症に対する免疫力を高めるなど全身の健康に大きな役割を果たしています。腸内環境を整える腸活で、快腸を目指しましょう。

## 大事なのは 腸内細菌の多様性

健康な人ほど腸内細菌の多様性が維持されていることが分かっています。腸内細菌のバランスが崩れると免疫力が下がり、肥満になりやすく、うつ病や認知症など脳の機能にも影響を与えます。



免疫力  
アップ

便秘  
解消

がん予防

快眠

美肌

代謝  
アップ

若返り

自律神経  
が整う

ダイエット

## 腸活のポイント

腸内環境を整えるために重要なのは、食事と睡眠です。食事では、食物繊維が豊富な野菜・海藻や果物、発酵食品を増やしましょう。腸は自律神経の働きに大きな影響を受けるため、睡眠不足は大敵です。

野菜・海藻



発酵食品



果物



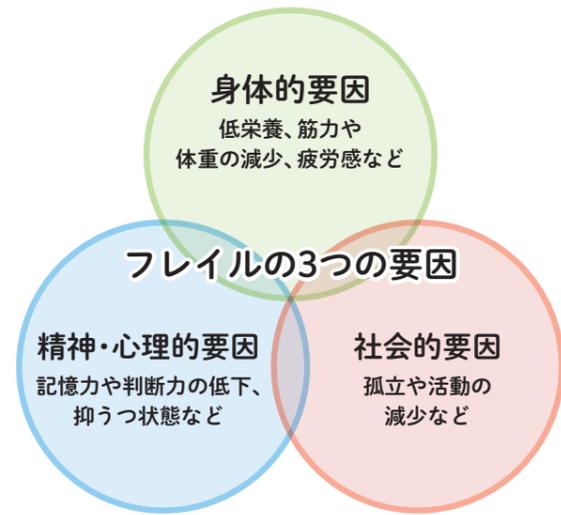
快腸になる食材

# 加齢とともに起こる変化

加齢に伴う細胞の減少や機能低下で生理的老化が進みます。  
適切な生活習慣で健康寿命を延ばすようにしましょう。

## ●フレイルの主な要因

筋力の低下などの身体的要因、認知機能の衰えや気分の落ち込みといった精神的・心理的要因、同居や経済的な問題といった社会的要因が組み合わさって生じます。



## フレイルの予防

**運動**

- 毎日の生活の中に運動習慣を持つ

**栄養**

- 低栄養はフレイルを助長するため、1日3食バランスの良い食事をしっかりと取る

**お口の健康**

- 定期的な歯科検診や口腔体操でお口の健康を維持する

**社会とのつながり**

- ボランティアや趣味の活動に参加して社会とのつながりを維持する

## 👉健康寿命に影響するロコモティブシンドローム

ロコモティブシンドローム(ロコモ)とは、運動器(骨、関節、筋肉など)の障害により、立つ、歩くなどの移動する機能が低下した状態を指します。寝たきりになる原因で一番多いのがロコモからくる衰弱や転倒・骨折などです。骨や関節、筋肉を丈夫に保ち、ロコモを防ぐことが健康寿命の延伸に欠かせません。

### ●ロコモの主な要因

- 加齢による骨密度の低下や筋力の衰え
- 骨粗鬆症、変形性関節症、変形性脊椎症などの疾患
- 運動不足による筋力や柔軟性の低下

## ロコモの予防

**運動**

- 毎日の生活の中に運動習慣を持つ

**環境**

- 転倒リスクを減らす住環境の整備

**栄養**

- 食事は1日3食バランス良く取る
- 骨や筋肉を強くするカルシウム、タンパク質、ビタミンD、ビタミンKを意識して取る

## 👉筋肉量と筋力が低下するサルコペニア

サルコペニアは、加齢や不活発な生活、低栄養などにより、筋肉量と筋力が低下し、日常生活の動作が困難になった状態です。骨粗鬆症や糖尿病、肺炎などを発症しやすくなり、要介護状態や死亡リスクにもつながるものです。

### ●サルコペニアになる主な要因

- 加齢に伴って筋肉を合成する能力が低下することによる筋肉量の減少
- 運動不足による筋力の低下
- エネルギーやタンパク質が不足した食事がもたらす筋肉の減少

### ✓サルコペニアのチェック

両手の人差し指と親指で輪を作り、利き足ではない方のふくらはぎの最も太い部分を囲む。



Tanaka T et al.: Geriatr Gerontol Int 2018; 18 (2) : 224-232より作成

## サルコペニアの予防

**推奨される運動**

- 筋力の維持・向上を目的に、スクワットや腕立てなどの筋トレを週2~3回
- 心肺機能の向上や持久力の維持に役立つウォーキングやサイクリングなどの有酸素運動
- 転倒予防のためのバランス体操

**推奨される栄養**

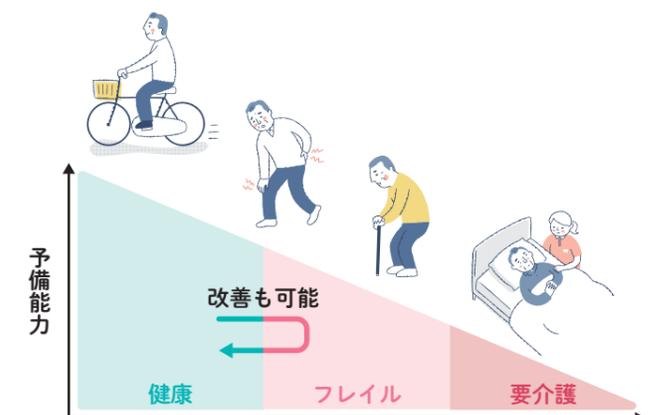
- 筋肉の合成を促進するため、体重1kg当たり1.0~1.2gのタンパク質摂取
- 筋力維持に関与するビタミンDの摂取。ビタミンDの合成を促進する適度な日光浴もお勧め

## 👉健康と要介護の中間の状態フレイル

フレイルは、加齢により心身の機能が衰えた状態のことです。筋力の低下といった身体的要因のほか、認知機能や社会的活動なども低下した状態を指します。健康と要介護の中間のような状態ということもできます。

フレイルは、適切に予防することで、日常生活の自立を維持し、要介護状態に進むのを防ぐことができます。定期的に運動し、しっかりと食べて、外出やおしゃべり、趣味を見つけることなどが、予防のポイントになります。

### ●フレイルの概念



動けるカラダは**いまから**つくる!

簡単

# ロコモ予防

## エクササイズ

ほぐしストレッチと簡単なトレーニングで  
長く動けるカラダを今からつくりましょう!

健康運動指導士 一般社団法人ケア・ウォーキング普及会代表理事 **黒田 恵美子**

テーマ

### 膝を正しく動かせるようにする

膝を守るためには、太ももの前、後ろ、内側、外側の筋肉がしっかりと膝を支え、股関節がきちんと動くことが大切。今から膝の正しい動きを体が覚えることで、将来の膝の運動機能の衰えや不調を予防することができます。

ほぐし

### ゆるゆる屈伸

上下に細かい屈伸を行うことで、少しずつ膝や腰回りの筋肉、関節をほぐし、こわばりを取っていきます。

足は肩幅より少し狭く開き、足先が前を向くようにそろえます。足先より膝が前に出ないくらいの浅さで、緩くリズミカルに上下に屈伸します。



まず股関節をきちんと折ってから膝を曲げることが大切。肩には力を入れず、腕を動かさずゆるゆると動かしします。

足先と同じ方向に膝を動かすことを意識しましょう。

筋トレ

### ななめレッグランジ

正しい向きに膝を曲げることを覚えると同時に、下肢の柔軟性やバランス能力、筋力を付けることができます。

左右それぞれ10回ずつ

1

手は腰に当て、足は軽く開き、片方の足をななめ前の方向に出します。



2

胸を張ったまま、膝を曲げて腰を落とします。出した足で蹴って、元に戻します。逆の方向にも同様に、交互に行います。

出した足と同じ方向に膝を曲げましょう。

効果の実感ポイント

何気なく膝を曲げたときに、足先の方向にきちんと膝が曲がるようになります。股関節の動きも良くなります。

動画でも見られる



アクセスはこちら



※動画は予告なしに終了する場合があります。