

Aqua Bloom

アクア
ブルーム

～水が咲かせるわたしの健康～

2026

4

Spring

リニューアル
しました!



Special Feature

2026年度「健康診断」が始まります!!.....2

2026年度 保健事業のご案内.....4

がん検診・生活習慣病の
重症化予防検査のご案内.....6

Health Articles

女性ホルモンとがん.....8

気を付けたい“女性のやせ”.....10

美に効く!栄養“いい油、悪い油”.....12

ヘルシー&優しいレシピ
“アボカドのココット”.....13

et cetera

本当は危険なダイエット.....14
糖尿病薬「マンジャロ」の不適切使用

知っておきたい子どもの健康.....14
子どもの熱中症

メンタルケア.....15
思ったことが言えない性格をなおしたい

身近に迫る健康問題ニュースワード.....18
スマホの使いすぎ

ロコモ予防に今から始める筋肉積立.....19
サイドランジ

栗田健康保険組合

2026年度『健康診断』が始まります!!

1年に一度の『健康チェック』の申込時期がやってきました

後悔しないよう健康チェックの時間を投資し「早期発見」や「安心」を手に入れましょう。

結果をみて、生活習慣を少し変えたり、必要時には早期治療ができるなど、大切なチェックの機会です。

今は早期発見・早期治療で治る病気が多くあります。お早めに申込ください!

生活習慣病リスクの高くなる40歳以上の方は必ず健康診断をご受診ください!

とっても
お得!

栗田健保の健診は、
健康診断と併せてオプションで「婦人科がん検診」「胃がん検診」も無料でご受診いただけます!
オプション検査は早いうちに予約が埋まります。早めにお申込みください!

	施設健診(健診機関)	巡回健診(検診車)
特徴	<ul style="list-style-type: none"> 都合の良い日程を決められる いつも使っている病院やご近所の病院で受診したい 	<ul style="list-style-type: none"> 短い時間で受診したい 土日に行きたい
予約期間	2026年 4月15日 2026年10月31日	2026年4月15日 会場によって締切日が異なります
受診期間	2026年 4月29日 2026年12月31日	会場によって開始日が異なります 2026年12月31日まで
予約方法	<ol style="list-style-type: none"> 「施設健診機関リスト及びKENPOS」より選り健診機関に電話予約する(希望のオプションも伝えましょう)。 QR内「KENPOS予約システム」にログインし「健診の申込/受診券発行」で受診券発行手続きをする。受診するコースとオプション検査をチェックする。 1週間以内にイーウェルより受診完了メールが届きます。受診券を印刷(スマホの場合は予約完了メール)。 	<ol style="list-style-type: none"> 「巡回健診会場リスト及びKENPOS」より健診会場を選択。 QR内「KENPOS予約システム」にログインし「健診の申込/受診券発行」で受診券発行手続きをする。受診するコースとオプション検査をチェックする。 受診日の1~2週間前に健診機関から「受診票」が届きます。
受診当日	<p>下記を持参いただき受診ください</p> <ul style="list-style-type: none"> 受診券(または予約番号) 検体容器等(健診機関から届いた場合) マイナ保険証または資格確認書 	<p>下記を持参いただき受診ください</p> <ul style="list-style-type: none"> 受診票(健診機関から届いたもの) 検体容器等(健診機関から届いた場合) マイナ保険証または資格確認書

健康診断の詳細はこちらより

- 受診案内・健診項目・健診リスト



- 健診予約システム「KENPOS」



健診の予約はLINE公式アカウントからが便利です

リマインドも届き、申込忘れを防ぎます

栗田健保のLINE公式アカウントのご登録はこちらからできます

メニューボタン「被扶養健診予約」をタップすると、健診申込み方法、フォームのリンク等がLINEトークに表示されます。

健診の結果はPep Upでいつでも確認できます!

Pep Upではあなたの過去の健康診断や健康年齢、入院リスクなどが確認いただけます!是非Pep Upをご登録ください!

健康診断結果

健康年齢

入院リスク

※Pep Upへの反映は健保に結果が届いた翌月以降となります。

PepUpのご登録はこちらからできます

登録に必要な本人確認コードは下記までメールください
徳田: tokuda@kuritakenpo.or.jp



健康診断

詳細は2ページへ

家族健康診断

- 対象者** 20歳以上の加入者
 ※オプションで婦人科・胃がん検査も追加可能。
- 予約期間** 4月15日～10月31日
- 受診期間** 4月29日～12月31日

●栗田健保HP
被扶養者健診



広報

ホームページ

給付内容、健診案内、各種申請手続き等がまとめて確認できます。ルネサンスやchocoZAPなど5つのスポーツジムの専用ページも利用可能です。

●栗田健保HP



機関誌「Aqua Bloom」

当機関紙を年1回(春)、ご家庭にお届けします。

LINE 公式アカウント

栗田健保 de 健康エール

- 対象者** 主にご家族(配偶者)向け
- 内容** 重要なお知らせや健康コンテンツを定期的に配信。健診の申し込み手続きも可能。

配信頻度 月2回

●栗田健保HP
栗田健保de
健康エール



健保の大切な
お知らせを
お届け!



各種がん検診

詳細は6ページへ

乳がん検診

- 対象者** 20歳以上の加入者
- 内容** 超音波検査、マンモグラフィ検査(40歳以上限定)
 ※2年に1回(当方は1回/年可)
- 実施期間** 通年

子宮頸がん検診

- 対象者** 20歳以上の加入者
- 内容** 頸部細胞診検査
 ※2年に1回(当方は1回/年可)
- 実施期間** 通年



胃がん検診

- 対象者** 40歳以上加入者
- 内容** 胃内視鏡検診の補助(年1回)
 ※補助上限額20,000円(個人負担3,000円となる場合あり)
- 実施期間** 通年



大腸がん検診

- 対象者** 40歳以上加入者
- 内容** 大腸内視鏡検診の補助(1回/5年)
 ※補助上限額25,000円
- 実施期間** 通年



肺がん検診

- 対象者** 40歳以上加入者
- 内容** 喫煙者の肺CT検診の補助(年1回)
 ※補助上限額15,000円(個人負担5,000円)
- 実施期間** 通年



補助

脳ドッグ

- 対象者** 50歳・60歳の加入者
- 内容** MRI・MRA他の補助
 ※補助上限額25,000円
- 実施期間** 通年



心臓ドッグ

- 対象者** 50歳・60歳の加入者
- 内容** 冠動脈CT検査、心臓MRI検査の補助
 ※補助上限額20,000円
- 実施期間** 通年



子宮頸がんワクチン接種

- 対象者** 27～39歳の女性
- 内容** 加入者
- 補助上限額** 80,000円(個人負担10,000円)
- 実施期間** 通年



インフルエンザ予防接種

- 対象者** 全加入者
- 内容** 1人当たり1,500円を上限に補助(年1回限り)
- 実施期間** 10月～3月



健康づくり

健康管理プラットフォーム「Pep Up」

- 対象者** 20歳以上の加入者
- できること**
- 健康への取り組みでお得にポイントゲット!
 - 過去の健診結果を確認できる。
 - 健診結果から「健康年齢」がわかる
 - 自分の健康状態に合わせた健康記事を読む etc

PepUp



ご家族向け特定保健指導

- 対象者** 健診結果より生活習慣病リスクのある方
- 内容**
- 約3カ月間の健康改善プログラムをご提供。(対象者へ随時ご案内します)
- ※委託先：(株)サンプリ・(株)MCCマネジメント

糖尿病腎症予防(人工透析予防)

- 対象者** 糖尿病ハイリスク者
- 内容**
- 郵送尿検査(アルブミン値)により対象者を抽出し、2カ月間の改善プログラムをご提供。

禁煙サポート

- 対象者** 20歳以上の加入者
- 内容**
- ①診察・薬・サポートで成功率の高い「オンライン禁煙プログラム」
 - ②薬のみ・短期間の「禁煙チャレンジ」

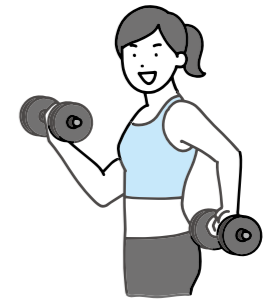
●栗田健保HP
禁煙サポート



スポーツ施設法人会員利用

- 対象者** 当健保の加入者(15歳以上) ※施設による
- 内容**
- 次のスポーツ施設5社をお得に利用することができます。
- ・スポーツクラブ ルネサンス
 - ・セントラルスポーツ
 - ・ホットヨガスタジオLAVA
 - ・chocoZAP
 - ・メガロス

●栗田健保HP
スポーツ施設の
利用



各種相談窓口

詳細は16ページへ

こころとからだの健康相談 (plus Baton)

- 対象者** 全加入者(ご家族であれば非加入者も利用可)
- 匿名で24時間ご自身やご家族の「こころとからだ」の相談ができます。「メンタルヘルスカウンセリング」もご利用いただけます。

●plus Baton
こころとからだの
健康相談



遠隔健康医療相談「いつでもドクター」

- 対象者** 全加入者(ご家族であれば非加入者も利用可) ※一世帯5名まで
- ご自身のこと、お子さんやご家族のこともスマホから簡単に医師へ相談できます。海外からも利用いただけます。

●LEBER
いつでもドクター



あなたの薬箱

- 対象者** 全加入者
- オンラインで病院処方同等の成分の薬が購入できます。薬の選び方などLINEで薬剤師に相談できます。

●あなたの薬箱



健保嘱託医(女性医師)による健康相談

- 対象者** 全加入者
- 毎月1回、電話やオンライン等で、身体やこころに関する相談をお受けしています。(事前予約制)

がん検診・生活習慣病の重症化予防検査のご案内

『胃内視鏡検査』と『乳がん検査』の補助内容が一部変更となりました！

より受けやすく、負担の少ない制度になっていますので、ぜひご利用ください。

■ 胃内視鏡検査

検診予約サイト「KENPOS」からの予約で自己負担0円(通常3,000円が無料)になります。(補助上限20,000円)健康診断と同日でも別日でも好きな方で受診OK!ご都合のよいタイミングで受診できます。

❗ KENPOS以外で予約した場合は、自己負担3,000円がかかります。

■ 乳がん検査

40歳以上の方は「マンモグラフィ検査」と「超音波検査」の両方を受けても自己負担0円です。マンモグラフィ検査とエコー検査を組み合わせることで乳がんの見逃しを減らせるため、この体制を導入しました。

検診予約サイト「KENPOS」から予約をすると病院窓口での支払いも発生しないため便利です!健康診断と同日でも別日でも好きな方で受診OK!

❗ 今年度から、触診は全額自己負担となりました。ご希望の方は、医療機関で費用をご確認ください。

検診予約サイト「KENPOS(ケンボス)」とは、健康診断を予約するサイトと同じものです。今年度からは、がん検診も単独(健康診断とは別の日)で予約できるようになり、より便利にご利用いただけます。

■ がん検診 *1…単独健診は『KENPOS』からの予約となります。*2…補助上限を超えた部分は当日自己負担が発生します。

種類	検査内容	対象者	頻度	実施方法	自己負担※上限額・税込み	予約方法	精算方法	注意事項
胃がん	胃内視鏡検査	40歳以上	1回/年	①健康診断と同日に受診	補助上限:20,000円の超過分	「KENPOS」から予約	当日支払い無し(*2)	※本年度の健康診断で胃部X線検査(バリウム検査)を受けていないこと
				②単独健診として受診(*1)	補助上限:20,000円の超過分	「KENPOS」から予約 ※健康診断とは別の日に予約	当日支払い無し(*2)	
				③一般医療機関での受診 ※領収書/検査内容明細は必ず受取る	自己負担3,000円 +補助上限:17,000円の超過分	受診者本人が医療機関に予約する	病院窓口で全額自己負担その後、補助金申請 ※検査結果の提出必要	
大腸がん	大腸内視鏡検査	40歳以上	5年間隔	①単独健診として受診(*1)	補助上限25,000円超過分	「KENPOS」から予約	当日支払い無し(*2)	※本年度の健康診断で便潜血検査を受けていないこと
				②一般医療機関での受診 ※領収書/検査内容明細は必ず受取る	補助上限25,000円超過分	受診者本人が医療機関に予約する	病院窓口で全額自己負担その後、補助金申請 ※検査結果の提出必要	
肺がん	肺CT検査	40歳以上 ※喫煙習慣がある方	1回/年	①単独健診として受診(*1)	自己負担5,000円 +補助上限:15,000円の超過分	「KENPOS」から予約	自己負担5,000円を病院窓口で支払い(*2)	
				②一般医療機関での受診 ※領収書/検査内容明細は必ず受取る	自己負担5,000円 +補助上限:15,000円の超過分	受診者本人が医療機関に予約する	病院窓口で全額自己負担その後、補助金申請 ※検査結果の提出必要	
乳がん	超音波検査(エコー検査)	20歳以上	1回/2年 ※当面は1回/年可	①健康診断と同日に受診	自己負担なし	「KENPOS」から予約	当日支払い無し(*2)	NEW! ※40歳以上の方は、マンモグラフィ検査と超音波検査の両方を自己負担なしで受診可能となりました。 ※39歳以下の方は超音波検査(エコー)のみマンモグラフィ検査を受ける場合は全額自己負担
	マンモグラフィ検査 ※触診検査は全額自己負担となります。			②単独健診として受診(*1)	自己負担なし	「KENPOS」から予約 ※健康診断とは別の日に予約	当日支払い無し(*2)	
				③一般医療機関での受診 ※領収書/検査内容明細は必ず受取る	自己負担なし	受診者本人が医療機関に予約する	病院窓口で全額自己負担その後、補助金申請 ※検査結果の提出必要	
子宮頸がん	頸部細胞診検査	20歳以上	1回/2年 ※当面は1回/年可	①健康診断と同日に受診	自己負担なし	「KENPOS」から予約	当日支払い無し(*2)	
				②単独健診として受診(*1)	自己負担なし	「KENPOS」から予約 ※健康診断とは別の日に予約	当日支払い無し(*2)	
				③一般医療機関での受診 ※領収書/検査内容明細は必ず受取る	自己負担なし	受診者本人が医療機関に予約する	病院窓口で全額自己負担その後、補助金申請 ※検査結果の提出必要	
	子宮頸がんワクチン補助	18~39歳	2回又は3回接種	一般医療機関での受診 ※領収書/検査内容明細は必ず受取る	自己負担10,000円 +補助上限:80,000円の超過分	受診者本人が医療機関に予約する	病院窓口で全額自己負担その後、補助金申請	※補助内容についてわからないことは栗田 健保 佐野へお問い合わせください。



「KENPOS」へのログインはこちらから

■ 生活習慣病重症化 早期発見のための検診補助 ※2027年3月31日時点の年齢

種類	検査内容	対象者	頻度	実施方法	自己負担※上限額・税込み	予約方法	精算方法
脳ドック	MRI/MRA等	50歳・60歳	1回/年	①単独健診として受診(*1)	補助上限:25,000円超過分	「KENPOS」から予約	当日支払い無し(*2)
				②一般医療機関での受診 ※領収書/検査内容明細は必ず受取る	補助上限:25,000円超過分	受診者本人が医療機関に予約する	病院窓口で全額自己負担その後、補助金申請 ※検査結果の提出必要
心臓ドック	冠動脈CT検査 心臓MRI検査 等	50歳・60歳	1回/年	一般医療機関での受診 ※領収書/検査内容明細は必ず受取る	補助上限:20,000円超過分	受診者本人が医療機関に予約する	病院窓口で全額自己負担その後、補助金申請 ※検査結果の提出必要

補助金申請方法

今年度から、がん検診の補助金申請は「PepUp」というサイトから手続きいただくことになりました。ご家族からの補助金申請も可能になりましたので、ぜひご利用ください。

- 1 一般医療機関で受診(個人申込)
- 2 費用を全額立て替えて支払う。
※領収書(検査内容明細含む)は必ずお受け取り下さい!
- 3 補助金申請のQRコードより申請者のID/PWでPepUpのサイトに入り、『各種申請』メニューから該当の申請先を選んで、補助金申請を行う。
※領収書(検査内容明細含む)と検査結果は電子申請内で添付してください。
※ご家族のID/PWから申請できます。
- 4 補助金は申請された月の翌月末に指定された口座へお振込みします。(注)自己負担額が3割のものは補助金対象外です。

●補助金申請「PepUp」へのログインはこちらから



女性ホルモンとがん

知っていますか？

がんのリスク

日本人の2人に1人がかかるといわれているがん。がんの予防は難しいと思われがちですが、がんにかかりやすい要因を知り、適切な対策をとることでがんのリスクを下げることは可能です。

がんの発症要因はさまざまですが、乳がん、子宮体がん、卵巣がんは女性ホルモンの一種であるエストロゲンが関わっていることがわかっています。エストロゲンには細胞の増殖作用があるため、がんの発生に関与していると考えられています。

参考資料●国立がん研究センターがん情報サービス HP



女性ホルモンが関係しているがん

女性ホルモンが関係しているがんは、体内のエストロゲンが多い状態が長年続くことで、発症リスクが高まります。具体的には妊娠・出産、授乳はリスクを下げ、月経はリスクを上げる要因となります。また、閉経以降肥満になった人は、脂肪組織でエストロゲンが増えやすいため、リスクが高くなります。

●女性のがんのリスク要因 (初経年齢が早い...初経年齢11歳以下 / 閉経年齢が遅い...閉経年齢55歳以上)

	女性ホルモンが関係しているもの	その他のリスク要因
乳がん	<ul style="list-style-type: none"> ●初経年齢が早く閉経年齢が遅い ●出産・授乳経験がない ●初産年齢が高い(30歳以上) ●閉経以降の肥満 ※低用量ピルの使用、閉経後のホルモン補充療法もわずかながらリスクを高める可能性があります。 	<ul style="list-style-type: none"> ●アルコール、喫煙、運動不足 ●高濃度乳房 ●良性乳腺疾患にかかったことがある ●乳がんの家族歴
子宮体がん	<ul style="list-style-type: none"> ●閉経が遅い ●出産経験がない ●月経不順(無排卵性月経周期) ●肥満 	<ul style="list-style-type: none"> ●大腸がんの家族歴
卵巣がん	<ul style="list-style-type: none"> ●初経年齢が早く閉経年齢が遅い ●出産・授乳経験がない 	<ul style="list-style-type: none"> ●乳がん、卵巣がんの家族歴

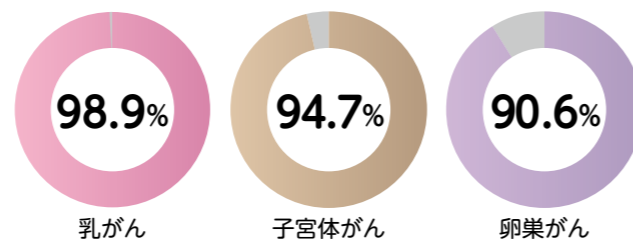
※子宮がんには子宮体がんと子宮頸がんがありますが、子宮頸がんは、HPV(ヒトパピローマウイルス)による感染が主な原因ですので、女性ホルモンとの関連はありません。

女性のがん対策はどうしたらよい？

女性ホルモンが関係しているがんは、女性のライフスタイル(未出産・少子化・晩産化など)とも関わっており、生活習慣の改善だけでは予防しづらい面があります。乳がん検診を受けることはもちろん、異常があったら早めに医療機関を受診し、早期発見に努めることがポイントです。

●早期(I期)で発見できた場合の5年生存率

※国立がん研究センターがん情報サービス 2014-2015年5年生存率(ネット・サバイバル)



●早期発見のポイント

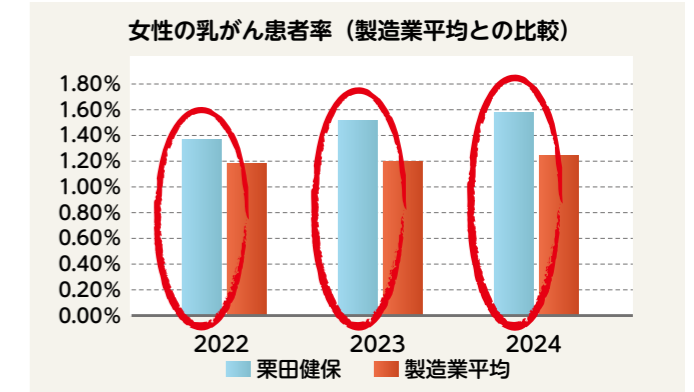
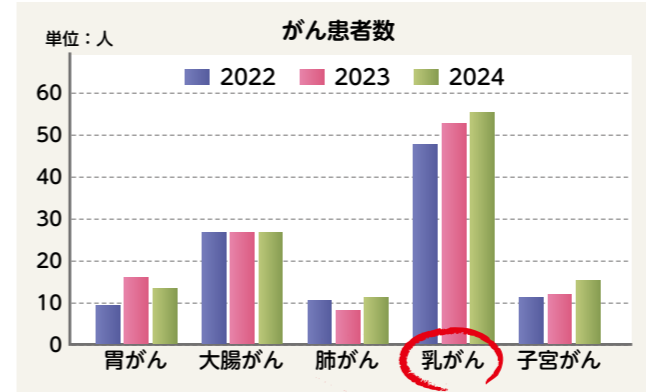
- 乳がん** 40歳以上の方は乳がん検診を受けましょう。自己検診などで、しこりやひきつれ、乳頭からの分泌物などを見つけたら、すぐに乳腺外科を受診してください。
- 子宮体がん** 子宮体がん検査は一部の自治体などで実施していますが、あまり一般的ではありません※。子宮体がんの場合、初期から症状が出やすいので、不正出血、異常なおりものなどがあつたらすぐに婦人科へ。
※一般的に子宮がん検診というと子宮頸がん検診のことを指します。
- 卵巣がん** 下腹部にしこりがある、急激なお腹の張りや痛みがある場合はすぐに婦人科へ。

当健保の加入者は乳がん患者数が多く、年々増加しています



栗田健保のがん患者数(社員および家族) ~2024年度データより

当健保は、5つのがんのうち乳がん患者数が多い状況であり年々増加しています。また、製造業平均※と比べると、当健保加入者の乳がん患者率の方が高い状況です。 ※製造業平均:約60万人加入者データ



乳がんの自己検診

月に1回のセルフチェックを習慣に

乳がんは自分で発見できる数少ないがんの一つです。実際、乳がんの多くは自己検診(セルフチェック)によって発見されています。

※参考:日本乳癌学会「患者さんのための乳がん診療ガイドライン」

■セルフチェックの方法

1 2 は入浴時、3 は寝る前に行うとよいでしょう。とくに乳がんが発生しやすいのは、外側の上部です。



鏡に向かい、腕を上げて、乳房の変形や左右差がないかをチェック。

手に石けんやボディパウダーをつけるとすべりやすくなり、スムーズにチェックできます。

渦(うず)を描くように手を動かして、指で乳房にしこりがないかをチェック。

- check!
- 乳房の変形、左右差
 - しこり
 - 皮膚のひきつれ、へこみ
 - 血性の乳頭分泌
 - 脇のリンパ節の腫れ など

実施時期	閉経前の人	閉経後の人
	▶ 月経終了後1週間ぐらいの間(乳房が張る期間は避ける)	▶ 一定の日にちを決めて行う

■セルフチェックの方法

- 40歳未満の人もセルフチェックを。
- セルフチェックで異常があった場合は、次の乳がん検診を待たずにすみやかに医療機関へ。
- セルフチェックさえしていれば乳がん検診を受けなくてもよいというものではありません。セルフチェックだけでは乳がんの早期発見には不十分です。
- 乳がん検診で「異常なし」と判定された場合でもセルフチェックは必要です。
- 乳がん検診で「精密検査の必要なし」と判定された場合でも、セルフチェックで異常を見つけた場合は、放置せず医療機関へ。

動画でチェック



YouTube中京テレビ公式チャンネル

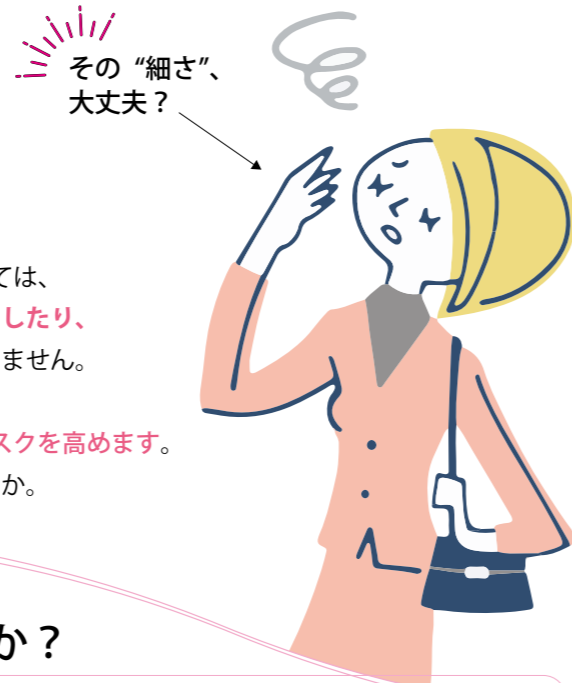
少しでも変化や異変に気づいたら、すぐに専門の医療機関(乳腺外科など)を受診しましょう!

気を付けたい 女性のやせ

* * *

女性が持つ「やせ願望」や「ダイエット指向」については、本来やせる必要がないにもかかわらず、**食事を極端に減らしたり、過度なダイエットを繰り返してしまう**ケースも少なくありません。

女性の過度なダイエット等による「やせ」は、今の健康だけでなく、将来の骨粗しょう症など**さまざまな健康リスクを高めます**。あなた自身や、あなたのご家族状況はいかがでしょうか。



あなたのBMIはいくつですか？

BMI = 体重 kg ÷ 身長 m ÷ 身長 m

※BMI (Body Mass Index) は、肥満の度合いを表す指標です

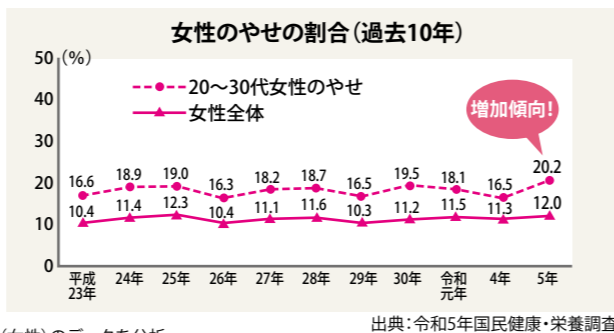
「やせ」の人、「やせ」になりたいと感じている人こそ、「やせ」が心身に与える深刻な影響を知り、健康的で美しくいられるBMI「普通」を目指しましょう。

18.5未満	やせ(低体重)
18.5以上25.0未満	普通
25以上	肥満

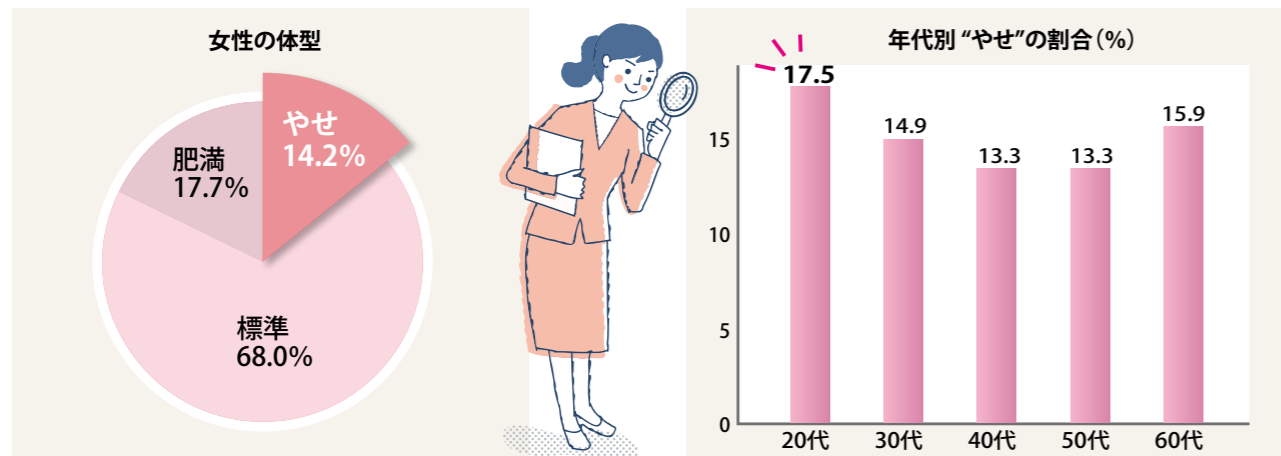


日本の20～30歳代女性の「やせ」は全体の約2割

令和5年国民健康・栄養調査では、BMI18.5未満の「やせ」の女性の割合は、女性全体の12.2%でしたが、20～30歳代では20.2%であり、増加傾向がみられます。この背景には、**適切な体型への理解不足、「細いほうが良い」という価値観や、過度なダイエット情報の広がりなど、さまざまな要因**が重なっていると考えられています。



●では、栗田健保の女性の状況は？ ※女性社員および家族(女性)のデータを分析



令和7年度(2025年度)の定期健康診断結果より、当健保の状況を分析した結果、**やせの女性は女性全体の14.2%**で、令和5年度国民健康・栄養調査の結果より高い状況である事がわかりました。また、年代別にみると、**20代が最も高く17.5%**でした。**若い女性の「やせ」は、貧血や月経不順、不妊、メンタル不調など、思わぬ健康リスクに繋がります。**この機会に、少しだけ自分の身体に目を向け、これからの健康を大切にすることを習慣を見つめ直してみませんか。

「やせすぎ」がもたらす思わぬリスク 若い世代ほど要注意!

今、こんな不調を感じていませんか？

鉄不足による疲労・集中力低下・爪の変形

栄養不足により、エネルギーが長続きせず、集中力も落ちやすくなります。鉄不足は多くの女性に見られ、18～29歳は1日10.0mg、30～49歳は10.5mgが目安ですが、多くが不足しています。

免疫力の低下・不調の長引き

栄養不足により免疫機能が低下し、風邪を引きやすく、回復に時間がかかる、肌荒れが続く…などの症状が見られることも。

うつなどのメンタル面の不調

栄養不足はストレスホルモンにも影響するため、気分の落ち込みや不安感などメンタル不調にも繋がります。



冷え

筋肉量や体脂肪の不足により、体を温める力が弱く、手足の冷えや全身の冷えを感じやすくなります。

やせていても生活習慣病に!?

筋肉量が少ないため基礎代謝が低く、将来の生活習慣病リスクを高める可能性があります。筋肉量が少ないと、血糖をうまく処理できず、結果的に糖尿病になりやすいこともわかっています。

女性特有の影響も…

低出生体重児*の出生

妊娠期の体重不足により赤ちゃんの低出生体重の原因に。低出生体重で生まれた子どもは、エネルギーをため込みやすい体の特徴があり、成長後に生活習慣病(高血圧・糖尿病など)になりやすいとされています。尚、日本の低出生体重児の割合は約10%と、先進国の中でも高い水準にあります。

月経不順・将来の妊娠への影響(不妊など)

急な体重減少や過度なやせは、ホルモンバランスに影響し、月経不順に繋がります。女性ホルモンの原料はコレステロール(脂肪)なので、脂肪が不足することで女性ホルモンが正常に分泌されず、不妊のリスクも高まります。



将来の不調にも…

骨粗鬆症リスクの上昇

カルシウムやビタミンD、たんぱく質不足、無理な減量は、筋肉量や骨密度の低下から、将来の骨粗鬆症リスクにつながる可能性があります。転倒や骨折をきっかけに寝たきりになってしまうことも。



“自分がいちばん元気でいられるラインを探しましょう”

健康を保つためには、自分に合った適正体重を知り、栄養バランスのよい食事や適度な運動を習慣にすることが重要です。「**やせていれば健康、やせているから運動は必要ない**」というのは誤りです。

細さを目指すのではなく、無理なく続けられる健康習慣を身につけ、「**自分がいちばん元気でいられるライン**」を探していきましょう!



「キレイになりたい」「いつまでも若々しさを保ちたい」…。
そんな願望を叶えたいならまずは食事から見直してみよう。
たとえば油。良質な油は、美容液やサプリメントよりずっと美と健康に効きます。
からだにいい油と悪い油を見極めて、潤いのある輝く素肌を手に入れましょう。

いい油、悪い油

控えめに!



もっととりたい!

※とり過ぎによるカロリーオーバーに注意!



青魚でEPA、DHAをどんととろう

イワシやサバなどの青魚や鮭、マグロはEPA、DHAが多く含まれています。これらは、血液中のLDL(悪玉)コレステロールや中性脂肪を減らしたり、老化を防ぐ大切な栄養素ですが、現代人は不足気味。積極的に食べましょう。

アボカドやオリーブオイルは美の味方

アボカドはLDL(悪玉)コレステロールを減らし、HDL(善玉)コレステロールを増やします。さらに、ビタミンEや食物繊維も豊富なため、美肌づくりにも最適です。オリーブオイルやアーモンドなども美の強い味方です。

サラダオイルやバターは控えめに

べにばな油やサラダオイル、サラダドレッシングに使用される精製油は健康に欠かせないものですが、現代人はとり過ぎの傾向があります。また、バターや生クリーム、お肉などの動物性油脂も、とり過ぎはLDL(悪玉)コレステロールを増やしたり肌トラブルを引き起こす原因になります。

加工食品やスナック菓子に要注意

加工食品やファストフード、スナック菓子などには、LDL(悪玉)コレステロールを増やし、HDL(善玉)コレステロールを減らすと言われるトランス脂肪酸が多く含まれていることがあります。美容のためには、食べ過ぎないように意識した方がよいでしょう。



アボカドのココット 1人分 ●534kcal ●塩分1.3g

材料(2人分)

アボカド…………… 2個
生サーモン(切り身)…………… 100g
エリンギ…………… 2本
ブロッコリー…………… 1/4株
オリーブ油…………… 適量
塩、黒こしょう…………… 各少々
パルメザンチーズ(粉チーズ可) …… 40g
温泉卵…………… 2個

*パルメザンチーズはおろした方が美味しいですが、粉チーズで代用可。
*今回使用した「スキレット」は1人分の大きさですが、2人分まとめて作る場合は19cm、20cmの大きさ、または家庭用のフライパンでも代用可能です。

作り方

- 1 アボカドは皮と種を取って薄切り **Point1**、エリンギは縦に薄切り、ブロッコリーは小房に分けて下ゆです。
 - 2 スキレットにオリーブ油をひき、それぞれ切った食材を並べて中火で3分程焼いて火から下ろす。
 - 3 2におろしたパルメザンチーズをかけ、上からアルミホイルをかけてそのまま4~5分置く **Point2**。
 - 4 アルミホイルを外し、最後に乗せた温泉卵を全体に絡ませ、塩・こしょうをふる。
- ※温泉卵をつくるときは、お湯を沸騰させて火を止めたところに卵を入れ、8~10分つけておけば簡単にできる。

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 今別府絢子
今別府靖子

温泉卵



かつては「卵はコレステロール値が高いので1日1個まで」といわれていたが、今はコレステロール摂取の上限値がなくなったため、あまり気にする必要はない。ただ、コレステロール値の高い人はとり過ぎに注意。



材料



Point1 失敗しないアボカドの切り方

- 1 種を避けるように縦に包丁を入れ、両手で逆に回して切り難す。
- 2 切った半分を手のひらでしっかり持ち、さらに縦に切る。
- 3 こうすることで無理なく種を取ることができる。
- 4 端を手でつまんで皮をむく。



Point2 スキレットは熱が冷めにくく遠赤外線効果があるため、パルメザンチーズをかけてアルミホイルをかぶせておくことで、チーズが溶けて材料にじっくり熱がとおります。

本当は危険なダイエット



糖尿病薬「マンジャロ」の不適切使用

SNSで、2型糖尿病治療薬「マンジャロ」がやせられる薬として紹介され、自由診療で処方されるケースがありますが、厚労省は「健康被害につながるおそれがある」として注意喚起を行っています。

マンジャロ使用のリスクとは？

肥満ではないのに、若い女性がダイエット目的で使用するケースが多いようです。

太っていない人が使用すると、副作用のリスクが高まり、栄養不足で肌荒れや月経不順などを起こします。薬が必要な糖尿病患者に行き渡らなくなるなど、社会的な問題になることも懸念されます。

本当に減量が必要な人は…

薬に頼るのではなく、まずは食事や運動といった生活習慣の見直しから。医師から2型糖尿病と診断され、薬が処方された場合は、必ず医師の適切な管理のもとで治療を進めましょう。

！ ダイエット目的での使用は避けてください！

マンジャロはすい臓からのインスリン分泌を促す薬です。2型糖尿病に対してのみ効果・効能が認められ、保険が適用されています。ダイエット目的での使用については、安全性・有効性は確認されていません。

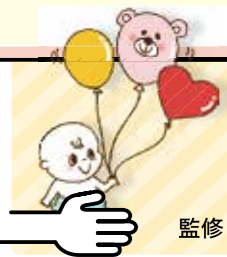
命に関わる副作用が起こりうる

吐き気・下痢・便秘などの消化器症状や、急性すい炎、低血糖、腸閉塞などの命に関わる副作用が報告されています。報告されていない副作用が生じる可能性も否定できません。



救済制度の対象外

重篤な健康被害が起きても、本来の目的外の使用は「医薬品副作用被害救済制度」の対象外。医療費などの救済給付を受けられません。



\\ 知っておきたい // 子どもの健康

監修 大川子ども&内科クリニック 院長 大川 洋二

子どもの熱中症

子どもは、大人に比べて暑さに弱く熱中症になりやすいため、周囲の大人が様子を気にかけて、水分や塩分を適宜補給させましょう。

なぜ注意が必要？

乳幼児は体温調節機能が未発達で、全身の水分の割合が大人より高く、体重当たりの体表面が成人より広いので、外気温の影響を受けやすいです。さらに、背が低く、ベビーカーの利用などで大人よりも地面に近く、地表からの熱を受けやすい環境にいます。また、遊びに熱中すると、のどの渇きや気分の悪さなどのサインに本人が気づくのが遅くなるので、大人の見守りと配慮が大切です。

排尿の量や回数にも気を配りましょう。

熱中症予防のために

のどが渇く前に、水分と塩分を少しずつ定期的に補給させましょう。電解質などを含むイオン飲料を適宜取り入れるとよいでしょう。

通気性のよい素材や明るい色の服を着せ、暑さに応じて脱ぎ着させます。また、外出時には帽子をかぶらせます。外遊びのときは、こまめに日陰や屋内で休憩させます。

わずかな時間でも、絶対にベビーカーや車内に置き去りにしてはいけません。

なお、いつもエアコンの効いた部屋にいて汗をかかないと暑さに弱くなるので、気温が上がる前に適度に運動や外遊びをして、暑さに強い身体をつくっておくとよいでしょう。

熱中症かも？と思ったら

顔が赤く、大量に汗をかいているときは、体温が上昇している場合もあるので、涼しい場所で休ませ、水分や塩分を補給します。脇の下や首などを氷や冷却剤で冷やし、冷たい濡れタオルで身体をふき、風を送るなどしながら様子を観察します。だるさや頭痛、吐き気や体調が悪そうな様子が見られるときは医療機関を受診し、意識障害が疑われるとき、けいれんが起きたとき、体温が40度以上のときは救急車を呼びましょう。



Q 思ったことが言えない性格をなおしたい

24歳女性です。私はその場で思ったことを口に出すことができません。友達グループでどこかへ遊びに行こうと話しているときも、私が余計な案を出さなければ丸く収まると考えてしまい、希望があったとしてもつい飲み込んでしまうのです。

社会人になってもこれは変わりません。例えば社内会議など意見を言い合う場では、変なことを言ってしまう恥ずかしい思いをするのが恐ろしくて、いつも黙り込んでしまいます。先輩が担当している仕事でちょっとしたミスを見つけたときも、『もしかしたら私が間違っているのかも』とか『指摘して相手を嫌な気分させてしまったら心苦しい』と考えが巡り、つい見て見ぬ振りをしてしまいます。



A その行動には理由があります

あなたは、人間関係を大事にするタイプの人だと思います。そうしたタイプの方は、人間関係を築くのが上手ですし、人と人の触れ合いのなかで自分らしさを感じることが出来ます。

一方、自己主張の強い人は、「口は災いの元」と言われるように、自分の意見を主張しすぎるために、人間関係がギクシャクしやすくなります。最悪の場合には、取り返しのつかないさかいにまで発展するかもしれません。ですから、丸く収まるようにと考えて、自分の希望を飲み込むのは悪いことではありません。



仕事の場面でも同じです。問題に気づいたとしても、それを指摘して相手を嫌な気持ちにさせてしまうと、その後の仕事に支障が出る可能性があります。そのような可能性があるのであれば、見て見ぬふりをした方がよいでしょう。このように、自分の意見や希望を言わないことには意味があります。

本当の気持ちを見つめてみよう

それなのに、自分の意見を言えなかったことでモヤモヤしてることが増えてきたのは、一体どのような理由からでしょうか。モヤモヤしているときに考えていることを振り返ってみると、その答が見えてくるかもしれません。「自分の考えをもっと受け止めてほしい」「もっとみんなのために貢献したい」など、その理由はその時によって違うはずです。

もしその理由がわかって、自分の意見を言うことが自分にとっても役に立つと考えられるのであれば、意見を少しずつ口に出してみるようにします。すぐに口に出すのがためられる場合でも、本当に必要だと考えることであれば、後でメールなどを使って自分の考えを伝えるとよいでしょう。そのときには、人間関係を大切にしたいと考えるあなたの気持ちを大切に文章を考えてください。

大野裕先生監修のウェブサイト

「こころコンディショナー」<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「こころコンディショナー」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。

各種相談窓口のご紹介



お気軽にご相談ください！

日々の健康づくりや不調への不安に、当健保では 専門家へ気軽に相談できる各種窓口を用意しています。24時間いつでも相談できる窓口や、気持ちをゆっくり話せるメンタル相談、海外 からのご相談にも対応するサービスなど、安心して使えるサポートがそろっています。

こころとからだの健康相談



グループ年間300件以上利用！
各専門家へ匿名で相談できます



匿名で
専門家に24時間
相談できます

☎0120-371-019

こころとからだの健康相談

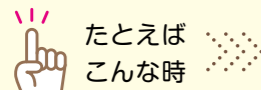
- ✓ 24時間365日
- ✓ 電話相談
- ✓ 匿名
- ✓ 何度でも無料
- ✓ 家族利用可能

からだや心の不調、介護、育児、不登校、
病院検索、男女特有の悩み、
セカンドオピニオン、依存症…。
各専門家へ、からだところに関する幅広い相談ができます。

メンタルヘルスカウンセリング 無料(5回まで)

- ✓ オンライン面談
- ✓ 対面相談
- ✓ WEB相談

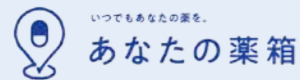
ご利用しやすい方法でカウンセラーによるカウンセリングを受けられます。



たとえば
こんな時

受診したいが診療料がわからない/
セカンドオピニオンを受けたい/
専門医のいる病院を探している 等

いつでもあなたの薬を。 あなたの薬箱



お薬に迷うとき、親身に相談に
のってくれる**薬剤師相談**です



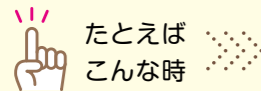
LINEで簡単に
薬剤師に
相談できます

- ✓ LINEで相談
- ✓ 薬剤師

市販のお薬（病院処方同等の薬・
急な体調不良・飲み合わせ等）について
親身に相談に乗ってくれる『LINE 薬剤師相談』をご活用ください。
一度お友達追加するといつでも相談できます！



お薬のお悩みは、
薬剤師にLINEで相談



たとえば
こんな時

病院処方同等の市販薬を知りたい/
風邪の初期に対応できる薬を知りたい/
飲み合わせの相談をしたい/
持病があるが購入可能な薬を知りたい 等

いつでもドクター



専門医が必ず答える確かな安心。
あなたの“もしも”に寄り添う医療相談アプリ



どこからでも
簡単に医師へ
相談できる
アプリ

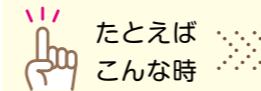
- ✓ 24時間365日
- ✓ 文字で相談
- ✓ 何度でも相談無料
- ✓ 海外からの利用OK
- ✓ 家族5人まで登録可能



突然の発熱、ケガ、薬の疑問、
女性特有のからだの不調…。
いつ起きるかわからない医療の不安に、
医師が年中対応します。



ご利用方法・ID/PWが不明な方はご連絡ください。
✉ sano@kuritakenpo.or.jp



たとえば
こんな時

夜間・休日で病院が閉まっているときの体調不良/
「医師」に相談したい/画像や動画で状態を確認してもらいたい 等

健保嘱託医（女医）相談

相談方法 Teams/電話/メール のいずれか

申込方法 下記①～③をメールで受付担当者までお送りください。
担当者より折り返し、相談日時をご連絡いたします。

- ① 氏名・保険証番号、② 相談内容の概要、
- ③ 希望相談方法（Teams/電話/メール）

<相談受付担当者>

栗田健康保険組合 高見澤 ✉ takamizawa@kuritakenpo.or.jp



イーウェル 検診予約

「胃がん」「大腸がん」「子宮がん」「乳がん」「肺がん」
「脳ドック」「心臓ドック」の予約サイト



有明がんセンター予約

がんまたは疑いありと診断された方で希望者への紹介

〈紹介受付〉 栗田健康保険組合 中村
✉ nakamura@kuritakenpo.or.jp

スマホの使いすぎ

～過度な使用が健康を脅かす!?～

日々いろいろなことが移り変わる現代社会。わたしたちの健康課題も変化しています。ここでは、今知っておきたい健康問題に関するトレンドワードをお伝えします。

スマホ老眼の原因と症状

目は、毛様体筋という筋肉が、レンズの役割を果たす水晶体の厚さを調節してピントを合わせています。しかし、スマホを長時間使用し続けると、毛様体筋が筋肉疲労を起こし、**ピント調節がうまくできなくなってしまいます。**

通常の老眼とは違い、スマホ老眼の症状は目の疲労が原因であるため、目を休めると改善します。しかし、放置してピントが合っていない状態でもものを見続けると、**目だけでなく肩や首などのこり、頭痛やイライラなど心身の不調の原因にもなります。**

代表的な症状

- スマホを見たあと画面から目を離すとぼやける
- 小さい文字がよく見えない
- 目が疲れやすい
- 夕方になるとものが見えにくくなる

若い人も注意「スマホ老眼」

スマホの使いすぎで目にかかる負担が増え、**老眼に似た症状「スマホ老眼」に悩む人が増えています。**一般的な老眼とは違い、**10～30代の比較的若い世代にも症状が出ています。**

視界がぼやけたり見え方に違和感があると感じるときはありませんか？



脳疲労が招く不調

脳疲労に陥ると、脳の前頭前野の情報処理機能が低下するため、**「物忘れなどうっかりミスが増える」「感情コントロール力の低下」「自律神経の乱れによる身体的不調」を招く原因となります。**そのため、そのままの生活を続けていると、うつ病や認知症のリスクが高くなる危険性があります。

スマホ脳疲労 危険度チェック

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> いつも手元にスマホがある | <input type="checkbox"/> 情報に乗り遅れることが怖い |
| <input type="checkbox"/> 時間があればスマホを取り出す | <input type="checkbox"/> 着信音やバイブレーションの空耳が聞こえる |
| <input type="checkbox"/> 疑問があるとスマホで検索する | <input type="checkbox"/> 寝床でスマホを見ている |
| <input type="checkbox"/> 覚えておくために写真を撮る | |
| <input type="checkbox"/> スマホなしで初めての場所に行けない | |
| <input type="checkbox"/> 調べ物をスマホ以外ではしない | |
| <input type="checkbox"/> 時間に追われている | |
- ▶ **3～5つ 該当で危険度“中”**
▶ **6つ以上 該当で危険度“大”**

脳にも悪影響を及ぼす？

スマホを使い長時間にわたって膨大な情報に触れたり、アプリなどの通知により集中が阻害されたりすると、**脳に負担がかかり「スマホ脳疲労」の状態に陥ります。**特に、**30～50代の働き世代に増えているといわれています。**



スマホ老眼の予防法

● **目に優しいスマホの使い方を**
スマホは顔から30cm以上離し、**適度に休憩を挟みながら使しましょう。**画面の明るさは文字が読みづらくなる程度に暗めに設定を。

● **睡眠で目の疲れを解消**
スマホ老眼は**一般的な老眼と異なり、十分な睡眠で改善します。**睡眠をしっかりとりないと疲労が蓄積し、ピント調節機能が回復しません。

画面が近いと目の筋肉が緊張し、疲れやすくなります



スマホの使用を就寝30分前までにすると良質な睡眠につながります



スマホ脳疲労の予防法

● **デジタルデトックスを実践**
「食事中にスマホを触らない」「トイレや浴室、寝室に持ち込まない」「すぐに検索せず考える癖をつける」など、**スマホから離れる時間を作りましょう。**

デジタルデトックスとは、一定期間スマホなどから離れて脳を休ませることです



運動指導・監修 健康運動指導士 ままだ あき



ロコモ予防に!
今は始める
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。

サイドランジ

片足を横に広げて腰を落とす動作を繰り返すトレーニングです。

10回 × 3セット

- ①まっすぐに立ち、両手を胸の前で組みます。
- ②息を吐きながら真横に大きく踏み出し、ひざを90度にゆっくり曲げながら、腰を落とします。
- ③息を吸いながら力強く床を蹴るように元の体勢に戻ります。
- ④左右交互に5回ずつ(合計10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。



しゃがむ時は、つま先とひざの向きが同じになるように



つま先よりもひざが前に出ないようにし、前傾になり過ぎない

どんな効果がある？

サイドランジは、お尻の大臀筋、太ももの表側の大腿四頭筋と裏側のハムストリングス、内ももの股関節内転筋など、下半身全体を効果的に鍛えることができます。歩行の安定性が向上し、転倒予防になるほか、下半身の血行をよくして冷えやむくみの改善にもつながります。

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。



健康 クロスワードパズル

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					
7	8					9	
10			11		12		
	13	14			15		
16							18
19	20		21			22	
23			24				

タテのカギ

- 1 鳴くよけきょく平安京
- 2 花びらが五枚、ソメイヨシノね
- 3 試着室のコレ、閉まっていたら使用中
- 4 「3-2は?」に、ポチ「〇!」
- 5 ミセスからSを取ると男性の敬称
- 8 救急箱に、塗り・貼り・飲みなどが
- 9 止めてあげようと驚かしたけど、効果なし
- 11 カクテル「ピンクレディー」のベース
- 12 鼻高々に自分語り
- 14 エレベーターは押して待つ
- 16 アフリカ象より小柄な〇〇〇象
- 17 サルから段々と人間に
- 18 ゴンドラ行き交うベニス水路
- 20 パーム油はこの木の実から採取
- 21 坊主憎けりゃ〇〇まで憎い

ヨコのカギ

- 1 七十五日じゃ消えないネット時代
- 3 桃がドンブラ(川)下から
- 6 トランプのQ
- 7 筋子をバラバラにしました
- 9 カメレオン、びよ〜んと伸ばして虫ゲット
- 10 煙に混じる黒い粉。墨の原料
- 11 豚肉の生姜焼き=ボーク〇〇〇〇
- 13 ツインテールに蝶結び、カワイイな
- 15 おめでたい、ハムがくっついた木
- 17 空気が入っていない「〇〇〇〇バック」
- 19 後出しズルいゾ!
- 22 元素記号P、骨の成分
- 23 満員電車で踏まれて、痛っ
- 24 赤ちゃん言葉でオト

答え A B C D E F G

ヒント 交感神経と副交感神経のバランスを取る

時代を巡る

とぎめき
レトロ旅

神戸旧居留地

海風薫るエキゾチックなビル街

兵庫県
神戸市

幕末の神戸開港後、外国人の居住地・ビジネスの場として発展した旧居留地。ベイエリアにほど近いこの街には、大正～昭和初期に建てられた重厚な石造りの洋風建築が残り、雰囲気はさながらヨーロッパ。レトロ、かつ華やかな街並みが魅力的です。

レトロ旅MAP

所要時間

約3時間
(見学時間等を含む)

Goal

Salon15 TOOTH TOOTH 旧神戸居留地十五番館

神戸に残る最も古い異人館サロンで、ティータイムを。



Start

東遊園地

日本初の西洋式運動公園として始まり、今は憩いの場として親しまれている。花と緑に囲まれた遊歩道から散策スタート!



地下鉄海岸線

旧居留地・大丸前駅

三宮神社

神戸市役所

シップ神戸海岸ビル

大正時代の洋風建築と、上部に増築された近代的なビルが融合!



旧居留地
68番館の
門柱

旧居留地
(市立博物館)
バス停

交番

神戸市立博物館

元銀行をリノベーションした昭和初期の名建築。ギリシャの建築様式の半円柱が厳かな雰囲気。



海岸通り(国道2号)

商船三井ビルディング

曲線的なデザインが特徴的な、大正生まれのオフィスビル※。楕円形の装飾や、素焼きの建材を使った外壁が優雅。

※2027年6月で閉館予定。



チャータードビル

英国チャータード銀行神戸支店として建てられた、昭和のレトロビル。今はショップやギャラリーなどが入り、木製の回転扉も現役!



あわせて訪れたい

レトロ可愛い 北野異人館

神戸の中心地「三宮」から徒歩で約15分。景観のよい山手エリアに異人館が立ち並び、ちょっとした街角の風景も絵になります。



日本有数の中華街 南京町

上記地図の「旧居留地・大丸前駅」から徒歩で約2分。色鮮やかな街並みや中華グルメなど、日本にいながら異国気分を満喫♪



栗田健康保険組合

〒164-0001 東京都中野区中野4-10-1 中野セントラルパークイースト10階
TEL 03-6743-6790 FAX 03-3319-2053 <https://www.kuritakenpo.or.jp/>
発行責任者: 中村 仁孝 / 作成者: 高見澤 恵里



ホームページはこちら♪