

# Health Comsat

ヘルスコムサット

No.332 2026 Winter

**Pick Up** 今すぐはじめる生活習慣病予防

見のがさないで!  
カラダのサイン **脂質異常症**

健康エール

健保のLINEアカウント



新年のごあいさつ

医療機関等の受診はマイナ保険証

令和8年度より「子ども・子育て支援金」の負担が始まります

第34回 東京総合健保 ミニマラソン大会のご案内

第37回 健康管理委員連絡会を開催しました

# 新年のごあいさつ

東京都報道事業健康保険組合  
理事長 **林 恭一**



令和8年の年頭にあたり、事業主、被保険者ならびにご家族の皆さまにご挨拶を申し上げます。日頃から当組合の事業運営に格別のご理解とご協力を賜り、心より感謝申し上げます。

わが国には、当組合も含め全国に約1,400の健保組合があります。令和6年度は、経常収支で145億円の黒字となりました。しかしながら、賃金の上昇を反映した保険料収入の増加があったものの、実態は多くの健保組合が保険料率を引き上げた結果であり、約半数の健保組合が依然として赤字という厳しい状況にあります。

団塊の世代すべてが後期高齢者となり、高齢者医療制度への拠出金は過去最高額に達しています。加えて、医療の高度化や高額薬剤の保険適用により、医療費は増加の一途をたどっています。その一方で、わが国の出生数は過去最少を記録し、少子化の進行に歯止めがかかりません。急速に減少する現役世代で増大する高齢者の医療費を支えなければならないという構造的課題は、ますます深刻さを増しています。世代間の公平性を確保し、全世代が負担能力に応じて支え合う持続可能な制度への転換が急務となっています。

また、政府は「こども未来戦略 加速化プラン」を策定し、児童手当の拡充をはじめとする幅広い少子化対策を講じることとしています。これらの財源を確保するため、本年4月からは健康保険料・介護保険料と併せて新たに「子ども・子育て支援金」の徴収が開始されます。

このような中、当組合の財政状況は、他の健保組合同様に、賃上げの影響により保険料収入には一定の増加が見られるものの、支出の大半を占める医療費と高齢者医療制度への支援金が、それを上回る伸びで増大し続けているため、コロナ禍以降は経常赤字が続き、料率の改定には至っていないものの積立金を取り崩してやり繰りしている状況にあります。

このように財政が厳しい状況ではありますが、事業主の皆さまと連携しながら、健保組合の本旨である皆さまの健康の保持増進を支えるきめ細やかな保健事業の展開に力強く歩みを進めるとともに、効率的、効果的な事業運営に努め、財政の安定化に向け一層の取組強化を図ってまいります。

結びに、本年は午年であり、この年は「躍動」や「前進」の年とされています。本年が皆さまにとりまして健康で実り多き素晴らしい一年となりますよう心よりお祈り申し上げ、新年のごあいさつとさせていただきます。

# 本年もどうぞよろしくお願いたします

任期:令和6年11月24日～令和9年11月23日  
(敬称略)

## 理事長

林 恭一 (一社)日本新聞協会

## 常務理事

吉田 博文 東京都報道事業健康保険組合

## 選定理事

小川 聡 (株)エフエム東京  
高田 博之 (株)日刊スポーツビジネスサポート  
辻 唯志 (一社)日本新聞協会  
森田 久志 (株)日刊スポーツNEWS

## 選定監事

長谷川武史 (株)テレビアルファ

## 選定議員

秋田 稔 (株)東京即売  
岡山 仁 (有)SynergySP  
瀬戸 秀一 (株)食品産業新聞社  
滝山 和男 (株)ビデオリサーチ  
千葉 晃久 KANAMEL(株)  
若竹 政徳 報道事業企業年金基金  
畠山 祐二 (株)東京スポーツ新聞社  
前山 涼 (株)化学工業日報社  
加藤 剛 (株)NHKテクノロジーズ

## 互選理事

池橋 敬雄 (株)ホリプロ・グループ・ホールディングス  
岩瀬 徹 (株)啓徳社  
榎澤 宏治 (株)織研新聞社  
大住 賢治 MXテクニカルサービス(株)  
河野 孝広 (株)日刊自動車新聞社  
徳井 和久 (公社)全国農業共済協会  
福岡 孝仁 (一社)日本音楽著作権協会

## 互選監事

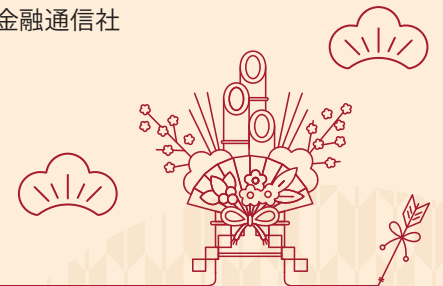
鈴木 英雄 (株)滝山

## 互選議員

岩島未央子 (株)WOWOW  
久保 昇 シンエイ動画(株)  
後藤 有作 (株)日本農業新聞  
真保 良朗 (株)日経ビデオバンク  
竹ノ内博美 (株)東京交通新聞社  
田中 高 (株)神奈川新聞社  
永田 栄司 (株)東都春陽堂  
平原 隆文 (株)日本金融通信社

## Contents

- 2 新年のごあいさつ
- 4 干支の話
- 5 **子供の健康おうえん隊!**  
発熱時のホームケアと受診の目安
- 6 **にっぽんヘルシー紀行**  
福島県福島市
- 8 **ココロメンテ通信**  
子育ての協力／部下との距離
- 10 **みんなで学ぶ女性のカラダと健康**  
冷え性
- 11 **見のがさないで! カラダのサイン**  
脂質異常症
- 15 **Special Interview** 今日も笑顔で  
和田明日香さん
- 16 **くらしにプラス**  
今すぐできる! 時短家事
- 17 **デスクワーカーエクササイズ**  
お尻上げ／胸ひねり
- 18 **おうちでおいしく ご当地健康レシピ**  
芋煮／電子レンジで簡単玉こんにゃく
- 20 便利で安心なこれからの受診のカタチ  
医療機関等の受診はマイナ保険証
- 21 令和8年度より  
「子ども・子育て支援金」の負担が始まります
- 22 第34回 東京総合健保 ミニマラソン大会のご案内  
第37回 健康管理委員連絡会を開催しました
- 23 公告／Let's脳トレ!
- 24 機関誌『Health Comsat』が新しくなります!



# えと 千支の話



## 「午」の字の意味



「午」は十二支の7番目、動物では「馬」を充てています。「午」という文字はもともと杵きねを描いた象形文字が由来となっています。それでは、なぜ馬の意味が充てられたかということ、昔の庶民でも分かりやすくするために、それぞれの時刻などの呼び名に動物の名前を充てたのが始まりとされています。また、「午」には「草木の成長が絶頂に達し、落ち着いてくる頃」という意味も含まれています。このことから、午年は前半は日々の努力が実る時期であり、後半になるとそれが人々に知れ渡る年ともいわれています。

## 馬にまつわる故事



「人間万事塞翁が馬さいおう」という故事があります。これは、人生においては思いがけないことが幸せを招いたり、不幸せにつながったりと予測することができないものであるのだから、目の前の出来事に安易に一喜一憂しても始まらないという意味で、中国の故事が由来となっています。

昔、とりでの近くに住む塞翁という老人の飼っていた馬が逃げてしまいました。人々が気の毒がると、塞翁は「福が来る」と言い、その言葉通り、馬は足の速いもう1頭の馬を連れて戻ってきました。人々がお祝いしていると塞翁は今度は「これは不幸を招くだろう」と言いました。その通り、塞翁の息子が落馬して足の骨を折ってしまいました。お見舞いに訪れた人々の前で塞翁は、「これは幸福の前触れだ」と言いました。その後、足の骨を折った息子はけがのおかげで兵役を逃れることができたという話にちなんでいます。

人は嫌なことがあると何かとくよくよしてしまいがちです。しかし、不幸な出来事も幸せへ転じる瞬間は必ずやってきます。落ち込んだときも常に幸福がやって来ることを信じて前向きな気持ちで日々を過ごしてみてもいいでしょうか。

## 午年に込める願いと期待



健康面では、馬の持つ持久力やバランス感覚を目指し、適度な運動を心掛けることで、体力の向上と精神的な安定を得ることにつながるでしょう。ウォーキングやジョギングなど、継続的な運動習慣を身に付けることで、午年らしい活力ある一年を過ごすことができます。馬のようにさっそうと、そして着実に歩みを進めながら、充実した毎日を送りたいものです。



## 午年生まれの著名人



松任谷由実 (歌手)	林 真理子 (作家)
古舘伊知郎 (フリーアナウンサー)	長嶋 一茂 (タレント)
野村 萬斎 (能楽師)	国生さゆり (俳優)
MISIA (歌手)	小泉孝太郎 (俳優)
ゆやんトリイパ (芸人)	四十住さくら (スケートボード選手)
畑 芽育 (俳優)	藤井 聡太 (棋士)

など

# 子供の健康 おうえん隊!

監修 / 森戸やすみ  
小児科専門医、  
どうかん山こどもクリニック院長

## 発熱時のホームケアと 受診の目安

### どうして発熱するの？

子供が発熱する原因の多くは、病原微生物であるウイルスや細菌による感染症です。病原微生物が体内に侵入すると免疫反応が働いて発熱が起こり、免疫力が勝ると熱は下がります。風邪もほとんどがウイルス感染症で、熱が出て1~2日で下がります。

### 受診の目安は38℃以上

子供の平熱は個人差がありますが、6歳未満は36.3℃~37.4℃、6歳以上は36.3℃~37.0℃とされています。38℃以上の発熱が受診の目安ですが、37℃台でも様子がおかしければ注意が必要です。発熱だけでなく、全体的な様子をしっかりと観察してください。検温は、体温が上昇しやすい食後や泣いた直後を避け、厚着や暖房による体温上昇にも気を付けます。体温が平熱に戻り、それが1日続けば回復の目安となります。

発熱で考えられる主な病気

●風邪症候群 ●インフルエンザ ●急性中耳炎 ●突発性発疹 ●急性気管支炎 など

### ホームケアの基本

受診の前後や受診しないときは、家で心地よく過ごせるようにケアしてあげましょう。体温や体の変化を記録しておく、診察時に役立ちます。

#### 発熱以外の症状がないか観察

元気があるか、機嫌はいいか、食欲はあるか、おしっこは普段通り出ているか、さらに、発疹、下痢、嘔吐、鼻水、せきなど発熱以外の症状がないかを確認します。

#### 小まめに水分補給

脱水症状に気を付けましょう。湯冷ましや麦茶、イオン飲料などを小まめに飲ませましょう。食欲がないときは無理に食べさせる必要はありません。



#### 衣服や室温の調整

熱の出始めは、手足が冷えたり寒がったりしますので、毛布や室温調整で体を温めましょう。熱が上がったら温めるのはやめて涼しくします。熱冷却シートは、ずれて口や鼻をふさぎ窒息の危険があるので注意してください。





知っておこう!

#### 細菌とウイルスの違い

細菌は単独で増殖しますが、ウイルスは他の細胞に入り込むことで増殖します。いわゆる抗生物質（抗菌薬）は、細菌には効きますが、ウイルスにはまったく効果がありません。風邪やインフルエンザなどウイルス性の病気では抗生物質を要望するのは間違いです。

### 受診の目安

救急車等で緊急受診	診療時間外でも受診	診療時間内に受診	ホームケア
<ul style="list-style-type: none"> <li>●意識がおかしい</li> <li>●初めてけいれんを起こした</li> </ul> 	38℃以上の発熱で、 <ul style="list-style-type: none"> <li>●生後3ヵ月未満</li> <li>●ぐったりしている</li> <li>●水分が摂れない</li> <li>●6時間以上おしっこが出ない</li> </ul> など	38℃以上の発熱で元気があり、おしっこが出ているが、 <ul style="list-style-type: none"> <li>●鼻水やせきがある</li> <li>●下痢や嘔吐がある</li> <li>●水分は摂れるが、食欲がない</li> </ul> など	37℃台の発熱で元気で食欲があり、おしっこが出ている 



## 先人たちが入った古湯が残る 詩情漂う古き良き温泉街の外湯を巡る

鳴子・秋保とともに奥州三名湯に数えられる福島市の飯坂温泉は江戸時代に街道が整備され、周辺の住民のみならず多くの旅人や文化人が訪れる温泉地となりました。かつてこの地を訪れた高名な俳人や文学者の足跡をたどりながら、先人たちも疲れを癒やした歴史ある飯坂温泉の外湯巡りを楽しみましょう。

飯坂温泉駅を出て、まずは太鼓やぐらを設けた外観が目を引く「波来湯」まで歩きます。開湯以来1,200年もの歴史がある波来湯は飯坂温泉街の中央を流れる摺上川沿い（すりかみがわ）にあり、隣には手湯や足湯が整備された公園もあります。

次に、来た道を引き返して「十綱橋」を渡ります。1915（大正4）年に架けられた風情あるアーチ橋は、渡る前に写真に収めておきたいところです。

橋本坂を上がって「愛宕山」方面へ向かうと「仙気の湯」が見えてきます。古くから「疝気（せんき）」（腰腹部の痛み）に効くとして人々に親しまれてきた湯です。

仙気の湯の先にある「愛宕山公園」には、夫とともに飯坂温泉を訪れた与謝野晶子の歌碑があるほか、愛宕神社そばには福島ゆかりの小説家・宮本百合子を記念した文学碑があり、飯坂が文学者と縁のある土地であることをしのばせます。

再び摺上川を渡って県道を進み、東滝ノ町に入ると「旧堀切邸」が現れます。県内最古の土蔵や美しい庭園など、旧家の繁栄の跡が残ります。

旧堀切邸から2分ほど歩くと「鯖湖湯」があります。鯖湖湯は飯坂温泉で一番古い湯で、松尾芭蕉もこの湯に入ったといわれます。鯖湖湯の隣には「鯖湖神社」があり、鯖湖湯を訪れた正岡子規の句碑や与謝野晶子の歌碑があります。

飯坂温泉駅方面へ続く湯沢通り沿いにある「ゆざわ芭蕉の道公園」のそばには松尾芭蕉が歩いたとされる道が今も残ります。余裕があれば、道沿いに設置された解説パネルを見ながら散歩するのもお勧めです。

飯坂温泉には紹介した施設も含め8つの共同浴場があり、いずれも駅周辺に点在していますので、お気に入りの湯を探すのもよいです。



飯坂温泉が日本で初めてラジウムが検出された地であることにちなんだ名称の温泉卵「ラジウム玉子」が名物。

## 1 波来湯



2011(平成23)年に改築。地下1階に浴室があり、男女ともに源泉掛け流しの熱い湯と、適温に調整されたぬるい湯の2つの浴槽が設けられています。シャワーやドライヤー、コインロッカーが備えられており、タオルやせっけんは施設内で販売しているので、観光客にも利用しやすくなっています。

**DATA** 時間: 6:00 ~ 21:00 / 休: 火曜(祝日の場合は営業) / 電話: 024-542-5223



## 2 十綱橋

1915(大正4)年に架けられた、日本最古級の鋼アーチ橋。全長約52m。2004(平成16)年に土木遺産に選ばれ、2020(令和2)年に国登録有形文化財に登録されました。「十綱橋」の名は、摺上川の両岸に十本の藤の綱を結び、その上に板を渡して橋としていたという伝承によります。

**DATA** 見学自由 / 電話: 024-521-2514(福島県北建設事務所企画調査課)

## 3 仙気の湯

かつては「下湯」と呼ばれ、現在の切湯の川下に造られた共同浴場でしたが、1967(昭和42)年に現在の場所に移築され、その後改修されました。浴槽は波来湯同様2つに分かれており、福島市の観光PRキャラクター「ももりん」の像が設置されています。

**DATA** 時間: 月・水・金 6:00 ~ 13:00(最終入館12:40) 火・土・日 13:00 ~ 21:00(最終入館20:40) / 休: 木曜 / 電話: 024-542-5223



**【アクセス】** 東京駅から東北新幹線で福島駅まで約1時間40分、福島駅から福島交通飯坂線で飯坂温泉駅まで約25分。

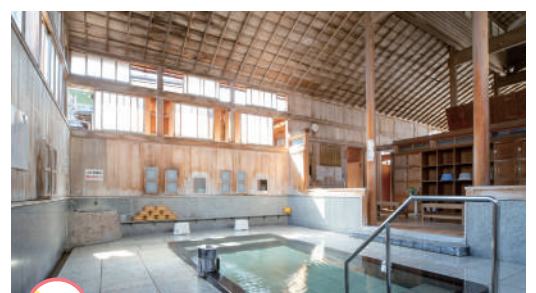


「主屋」は、1880(明治13)年に火災で焼失後、翌年に再建されました。意匠を凝らした近代的な和風住宅となっています。

## 4 旧堀切邸

江戸時代から続いていた豪農・豪商の旧家を補修、復原、一部新築により整備し、飯坂温泉の観光交流拠点として公開しています。1775(安永4)年に建立された県内で現存する最大で最古の土蔵「十間蔵」など、歴史的価値の高い建物が現存。邸内では源泉掛け流しの温泉を引いた「足湯・手湯」も楽しめます。

**DATA** 時間: 9:00 ~ 21:00 / 休: 無休(臨時休館あり) / 電話: 024-542-8188



## 5 鯖湖湯

ヤマトタケルノミコトが入浴したという逸話がある、飯坂温泉最古の湯。飯坂温泉発祥の地ともいわれ、飯坂温泉のシンボリックな存在です。西行法師がこの地で詠んだ歌から鯖湖湯の名が付いたとされます。平均温度約51度の源泉を掛け流しにしている飯坂温泉の熱い湯を体感できます。

**DATA** 時間: 6:00 ~ 21:00(最終入館20:40) / 休: 月曜(祝日の場合は営業) / 電話: 024-542-5223

質問

二人で協力して子育てしようと  
話していたはずが、  
夫は残業や休日出勤ばかり。  
私だって働いているのに…。

20代の羽月さん(仮名)は共働きで2歳の男の子を育てていますが、  
夫の仕事が忙しくワンオペ状態。協力して育児するにはどうしたらいいのでしょうか。

働きながらワンオペで子育てをするのは本当に大変ですね。2歳のお子さまは活発で目が離せない時期だと思いますし、ご相談者さまはご自分の時間がほとんど取れていないのではないのでしょうか。「二人で協力して子育てしよう」と話していたのに、ご主人さまが残業や休日出勤ばかりとなると、「話が違う」「なんで私ばかり…」とイライラしてしまうこともあるかと思います。

ワンオペが続くと、心身ともに疲れ果ててしまいます。ご相談者さまの負担を少しでも減らして気持ちの余裕をつくることを最優先で考えてみましょう。頼りにしたいはずのご主人さまが家にいない時間が長いので、第三者のサポートを積極的に活用してみてもいいでしょうか。

今は、子供を見てくれるさまざまなサービスがあります。自治体の子育て支援サービスや、保育園の一時預かり保育、民間の家事代行サービス(家事のほか、子供の面倒を見てくれる保育サービスもあります)などを利用して、数時間だけでもいいので自分の時間を確保しましょう。心の余裕ができれば、ご主人さまと落ち着いて話し合うこともできるようになります。ご主人さまを責めなくなる気持ちが出てくると思いますが、責めると話し合いではなく一方的な場になってしまうので、冷静に話せるメン

タルの状態しておくことも大切です。ワンオペになっている現状をお互いどう思っているのか、今後どうしていきたいと思っているのかを話し合っ、擦れ違いが起きるのを防ぎましょう。

休日は、必ず子供と触れ合う時間を設け、育児の楽しさが仕事のストレスの解消にもつながることを実感してもらい、少しずつ子育てに関わってもらえるといいですね。今まで育児に関わっていないと不慣れなことも多いはず。すべてを任せるのではなく、一つ一つ段階を踏んでできることを増やしていくのがお勧めです。お二人で協力して子育てができるようになるといいですね。



心理カウンセラー **高見 綾**

電話、面談によるカウンセリングを行うほか、心理学講師としても活動。大学卒業後、民間企業の経理・財務業務に従事するが、自身の悩みを解決するために心理学を学び始める。人生がうまくいくためには特定の法則があることに気付き、多くの人のサポートを行う。著書に『ゆづらない力』(すばる舎)があるほか、各媒体で活躍中。

公式サイト



あなたの心は  
大丈夫？

質問

20代の部下たちが  
何を考えているのかが分かりません。  
パワハラやセクハラだと思われそうで、  
うまく声が掛けられず困っています。

40代の石原さん(仮名)はマネージャーとしてチームをまとめたいたのですが、  
若手社員との間に距離を感じています。本音を聞き出すにはどうしたらよいのでしょうか。

20歳前後も年が離れていれば、仕事に対する価値観や姿勢はかなり違います。「20代の部下たちが何を考えているのかが分からない」と感じるのも無理はないのかもしれませんが。

部下たちの考えを引き出すために声を掛けようとしても、パワハラやセクハラだと思われたらそれこそ困ってしまいますよね。

「もっと心を開いてほしい」とのことですが、何のためにそう思われますか？ 仕事上の関係だと割り切っている部下もいると思いますので、まずは仕事を円滑に進めていくためのコミュニケーションが取れる状態を目標とされてみるとよいかもしれません。

部下たちが何を考えているのかわからない理由としてよくあるのは、「仕事に対する主体性がない」「報告や相談がない」などです。もし、こういった理由があって、部下たちの反応が薄いのであれば、こちらの指示の意図が伝わっていないからかもしれません。

仕事の目的や背景など、全体像を把握していないとやる気が出ない人もいますので、なぜその仕事をする必要があるのか、全体の中のどの部分のどこを担当してほしいと思っているのかなどを、具体的に指示を出してあげるとよいでしょう。報告や相談なども、必要性を理解していない可能性がありますので、どんなときにどういった内容でしてほしいか示してあげるとスムーズです。

また、ご相談者さまが部下から話し掛けやすい雰囲気があるのかもチェックしておきたいですね。忙しさなどからピリピリした空気感を出していると、周りは話し掛けづらくなります。ご相談者さまからあいさつをしてにこやかに対応しましょう。「〇〇について、よくやってるね」と頑張りを認めたり、報告や相談があれば「ありがとう」「助かるよ」と一言付け加えたりするだけでも印象はよくなります。

20代の部下たちに近い年代の社員さんがいる場合は、その人たちにヒアリングしてみるのも良いですね。焦らずコツコツと信頼関係を築いていきましょう。



# みんなで学ぶ 女性の カラダと健康

## 今回の教えて！ 冷え性

冬は特に体の「冷え」が気になる人も多いのでは？  
冷えは「万病のもと」ともいわれ、さまざまな病気が隠れていることもあります。日頃から体を温めることを心掛け、冷えが悪化しやすい冬を乗り越えましょう。



監修 / 上原萌美

日本産婦人科学会専門医。日本がん治療認定医。  
横浜市立大学医学部卒業、横浜市立大学産婦人科などの勤務を経て、よしかた産婦人科・網島女性クリニックへ。産婦人科系のトラブルや妊娠・出産、育児の関連サイトの監修も務める。

### Q1

#### どうして冷え性になるの？

「冷え性」とは体の冷えを感じやすい状態をいいます。他の人が冷えを感じない温度でも、手足や腰、全身などに冷えを感じる状態です。

冷え性の人は男女ともにいらっしゃいますが、特に女性に多く、女性の半数以上が冷えを感じていると報告されています。女性は男性に比べて筋肉量が少ないため、熱産生が少なく血流も悪くなりやすいことが原因の一つです。また現代社会では、冷たい飲食物の摂り過ぎや冷暖房の使い過ぎ、運動不足、ストレスなどによる自律神経の乱れも多く、これらも冷え性を悪化させます。

冷えは「万病のもと」ともいわれ、肩凝りやだるさ、頭痛、腹痛、月経痛の原因にもなり、ひどくなると日常生活に支障を来すことも。また、甲状腺機能低下症や膠原病、閉塞性動脈硬化症、糖尿病などの重篤な病気が隠れていることもあるので、気になったら内科を受診することをお勧めします。

### Q2

#### 冷え性ってどんな症状があるの？

冷え性には3つのタイプの症状があります。

##### ① 手足の末端が冷えるタイプ

栄養や血の不足、血流の悪さ、ストレスや緊張などにより、手足の末端が冷えます。

##### ② 全身が冷えるタイプ

体の新陳代謝の低下により全身に冷えを感じます。胃腸も冷えて消化機能が低下していることも多いです。

##### ③ 冷えのぼせ

顔はほてっているのに足は冷えるタイプです。自律神経の乱れや血流の悪さにより生じ、更年期にもよく見られます。

### Q3

#### 冷え性を改善するには？

冷え性の改善には生活習慣が大切です。バランスの良い食事を心掛けましょう。栄養不足、栄養過多、冷たい飲食物・お菓子・ジュースの摂り過ぎは冷えにつながります。血流の改善には、定期的な運動が効果的です。ストレスが多い人は、深呼吸やリラックスタイム（ヨガ、アロマ、音楽など）を取り入れるのもお勧め。衣服で体を温めたり、湯船にゆっくりつかるのもよいでしょう。

冷えは漢方薬で改善することも多いです。体質に応じて効果的な薬が異なりますので、診療所や病院で相談してみてください。漢方内科、産婦人科、内科などさまざまな診療科で処方されています。



#### 職場ではどのような配慮ができる？

#### 寒さの感じ方は「人それぞれ」

温度の感じ方は個人差が大きく、同じ室温でも「寒い」と感じる人もいれば「暑い」と感じる人もいて、全員にベストな室温はありません。だからこそ、「寒いから室温を上げてほしい」と気軽に言えるような職場の雰囲気をすることは大事でしょう。

特に女性は寒さを感じやすく、冷えからの不調に悩む人も多いです。電車に「弱冷房車」があるように、職場にも室温が高めのエリアがあるとよいかもしれません。



今すぐはじめる  
生活習慣病  
予防

見のがさないで！  
カラダのサイン

# 脂質異常症

監修／勝木美佐子 医学博士、日本産業衛生学会指導医、労働衛生コンサルタント

冬は心筋梗塞などの循環器疾患のリスクが高まる季節。

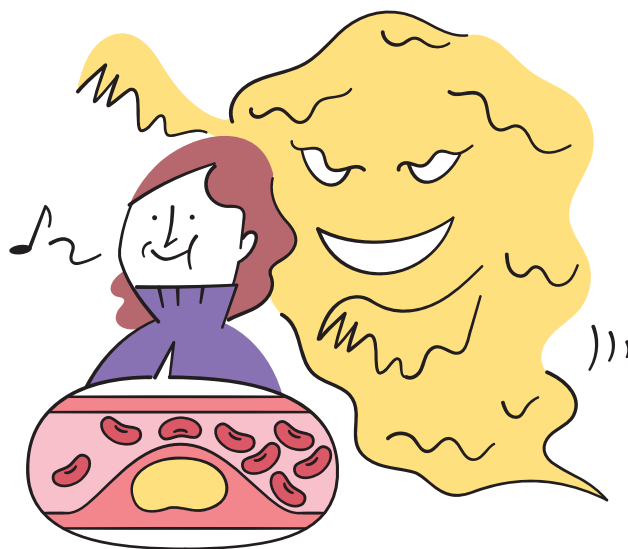
その主な原因である動脈硬化を、自覚症状なく進行させるのが「脂質異常症」です。

治療を受けている患者数は女性が男性の約2倍\*と多く、特に更年期を境に急増しますが、患者数そのものは男女ともに増加傾向にあります。座っている時間が長いといった生活習慣が、性別を問わずリスクを高める要因となっており、脂質異常症の予防には生活習慣の見直しが欠かせません。

\*「令和5年 患者調査の概況」厚生労働省

こんな人は  
要注意!

- 運動の習慣があまりない
- 肥満気味 (BMIが25以上)
- 健診で血圧や血糖値が高めだと指摘された
- お酒を飲む量が多い、または頻度が高い
- 喫煙習慣がある
- 更年期を迎えている、または閉経後
- 家族・親族に脂質異常症の人がいる



血液中の脂質（コレステロールや中性脂肪）の濃度が基準値から外れ、バランスが崩れた状態が脂質異常症です。

自覚症状がほとんどないため、検査で異常を指摘されても放置しがちですが、知らないうちに動脈硬化を進め、ある日突然、心筋梗塞や狭心症、脳梗塞などの重篤な病気を発症する恐れがあります。しかし、多くは長年の食生活や運動不足といった生活習慣が原因のため、生活習慣を見直すことで予防・改善が可能です。

血液中には主に3つの脂質が含まれ、それぞれに役割があります。

**LDL (悪玉) コレステロール**は肝臓でつくられたコレステロールを全身に運び、細胞膜や血管壁の材料、ホルモンの原料となる重要な物質です。**HDL (善玉) コレステロール**は余ったコレステロールを肝臓に回収します。**中性脂肪**は空腹時のエネルギー源となり、臓器を保護します。

このように本来、血中脂質は体に必要な成分なのです。

## 血液に含まれる 3つの脂質の働きとは？

### 脂質異常症をチェックする3つの脂質

#### ▶ LDL (悪玉) コレステロール

通常

肝臓でつくられたコレステロールを細胞の材料として全身に運ぶ

増加すると…

血管壁に蓄積される

#### ▶ HDL (善玉) コレステロール

通常

血管内の余分なコレステロールを回収して肝臓に運ぶ

減少すると…

余分なコレステロールを運べない

#### ▶ 中性脂肪 (トリグリセライド)

通常

空腹時のエネルギー源になるほか、臓器を保護する

増加すると…

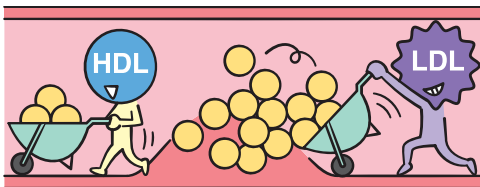
HDL(善玉)コレステロールを減少させ、動脈硬化を促進

まずは知りたい

# 脂質異常症の基礎知識

血液中のコレステロールや中性脂肪は体に必要な成分ですが、バランスが崩れると脂質異常症になります。放置すると血管壁に脂質が沈着してプラークができ、いわゆる「血液がドロドロ」状態になり、血管が詰まりやすくなってしまいます。

コレステロールの供給と回収のバランスが崩れ、コレステロールが必要以上に多くなると、血管内にプラークがつくられ、動脈硬化の原因に。



バランスが崩れる原因は…？

- 食べ過ぎ
- 偏った食事
- 肥満
- 運動不足
- 喫煙
- 過度の飲酒
- ストレス
- 遺伝

遺伝的要因もあるが、重要なのは生活習慣を見直すこと。女性は閉経後にLDL(悪玉)コレステロールが上昇しやすくなるので注意。

## 脂質のバランスが崩れると 血液がドロドロに！

血液中にLDL(悪玉)コレステロールや中性脂肪が増え過ぎると、血液は粘り気を増して流れにくくなります。さらに、余った脂質が血管の壁に付着して「プラーク」というこぶをつくり、血管内を狭めて血流を悪化させます。

HDL(善玉)コレステロールが少ないと、このプラークを回収する力が弱まり、ドロドロ状態が続いてしまいます。これを放置すると動脈硬化が進行し、心筋梗塞や脳梗塞といった命に関わる病気の発症リスクが高まります。特にメタボリックシンドロームの人は動脈硬化が急激に進行するので要注意です。

## 「座りっ放し」の人も リスクが高い!



## 健康診断では この数値をチェック!

脂質異常症は自覚症状がほとんどないため、定期的な健康診断で血液の状態を確認することが、早期発見・早期治療のカギとなります。年に1回は特定健診などを受け、血中脂質の数値をチェックしましょう。治療は食事や運動といった生活習慣の改善が基本ですが、数値が改善しない場合は薬物療法を併用することもあります。高血圧や糖尿病など、他の生活習慣病の治療も並行して行うことが大切です。

日本人は「世界で最も座っている時間が長い」といわれ、座位時間は平均7時間に及ぶというデータがあります。長時間座り続けると死亡リスクが増加し、コレステロール値の上昇や、心筋梗塞・脳梗塞といった病気を引き起こす可能性も指摘されています。特に脂質異常症などの持病がある人は、その危険性がさらに高まります。運動習慣があっても、座り過ぎによる健康への悪影響が相殺されることはありません。

大切なのは、長時間座り続けることを避け、30分に1回は立ち上がって体を動かすことです。パソコンやテレビを見るときは立つことを意識するなど、生活の中で小まめに動くことを意識しましょう。

### 血液検査で1つでも 当てはまったら 要注意!

- LDL(悪玉)コレステロール:  
**140mg/dL以上**
- HDL(善玉)コレステロール:  
**40mg/dL未満**
- 中性脂肪(トリグリセライド):  
**150mg/dL以上(空腹時)**  
または**175mg/dL以上(随時)**
- Non-HDL(善玉)コレステロール:  
**170mg/dL以上**



### 当組合の健診受診者のうち

**約4人に1人が**  
脂質異常症との  
結果が出ています!

## バランスを見る「LH比」もポイント

近年、LDL(悪玉)とHDL(善玉)のコレステロール値は、それぞれの数値だけでなく両者のバランスが重要視されています。その指標となるのが「LH比」です。LH比が2.0以上で動脈硬化の可能性が高まり、2.5以上だと血栓ができていくリスクも考えられます。健診結果からご自身の数値を計算して健康状態の目安にしてみましょう。

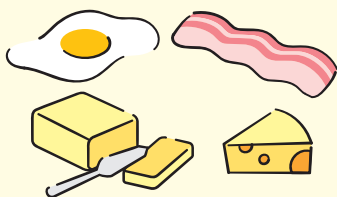
# 脂質異常症を予防・改善する生活習慣

脂質異常症の予防と改善の基本は、食事・運動などの生活習慣を見直すことです。一番の目的は、動脈硬化の進行を食い止めること。血液中の脂質バランスは日々の積み重ねで決まります。まずはできることから始め、血中脂質を適正に保つ生活を心掛けましょう。

## ✓ 食生活で脂質改善

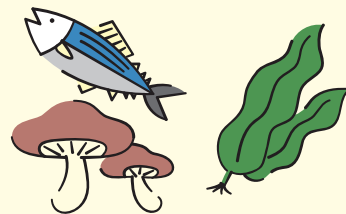
まずは食べ過ぎに注意し、適正なエネルギー量を守りましょう。肉の脂身やバターなどの飽和脂肪酸は動脈硬化を進めるため控え、血中脂質を改善する魚や植物油、コレステロールの排出を促す野菜や海藻などを積極的に摂るのがお勧めです。

### 控えるべき食品



- 卵
- 脂肪の多い肉 (ばら肉、ベーコンなど)
- 魚卵
- レバー
- 鶏の皮
- バター
- チーズ
- うなぎ
- いか
- えび
- マーガリン
- ショートニング
- チョコレート など

### 積極的に摂りたい食品



- 野菜
- きのこと
- 大豆・大豆食品 (納豆、豆腐など)
- こんにゃく
- 海藻 (わかめ、ひじき、こんぶなど)
- 青魚 (さば、いわし、あじなど)



## ✓ 血液循環を良くする 適度な運動を

運動には中性脂肪を減らし、HDL (善玉) コレステロールを増やす効果が期待できます。ウォーキングなどの有酸素運動を1回30分、週3回以上行うのが理想です。通勤時に1駅分歩く、小まめに立つなど、日常生活の中で活動量を増やす工夫も大切です。

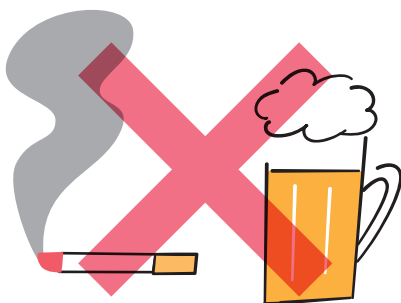


## ✓ 特定保健指導を 活用する

特定健診の結果、生活習慣の改善が必要と判断された方には「特定保健指導」の案内が届きます。これは、保健師や管理栄養士などの専門家による生活習慣改善のサポートを無料で受けられる制度です。1人ではなかなか続かない生活習慣の改善も、専門家と一緒になら効果的に取り組めます。対象となった人は、ぜひこの機会を活用しましょう。

## ✓ 喫煙者は禁煙を！ 過度な飲酒も NG

喫煙はHDL (善玉) コレステロールを減らし、動脈硬化を促進します。また、過度の飲酒は中性脂肪を増やす原因になるため、適量を心掛けましょう。禁煙や節酒は血管の健康を守り、さまざまな生活習慣病の予防にもつながります。



周囲や自分の変化に気付いて  
柔軟に向き合っていきたい。



和田明日香さん  
「料理家、食育インストラクター」

肉の3倍  
やさしい!

和田明日香

わだ あすか／1987年、東京都生まれ。料理愛好家・平野レミの次男と結婚後、食育インストラクターの資格を取得。料理ができなかった自身の経験を生かした手軽でおいしい料理が人気を集める。メディアでのレシピ紹介など料理家としての活動を中心に、講演会やイベント出演、コラム執筆、ラジオパーソナリティーなど幅広く活動中。

一緒に食べる家族のためにも、食事には気を付けています。義母の平野レミさんから「肉の3倍野菜を食べる！」と言われ続けてきたので、それは染みついていますね。1回の食事で完璧にするのではなく、10日ほどかけて、肉や魚、野菜、発酵食品などさまざまな食材をバランスよく食べられるように意識しています。

3人の子供を出産しましたが、その間に自分の体のケアはあまりしていませんでした。食べることもお酒を飲むことも大好きなので、このままでは衰える一方だと感じ、運動を習慣付けようと30歳で始めたのがピラティスです。呼吸が深まり、スッキリとするので運動が得意ではない私が、10年近く続けられています。

仕事では、私はまったく料理ができなかったからこそ、手軽な家庭料理に自分なりのアイデアを加えて、作る人が諦めずに料理をできるように伝え方を意識しています。少し前までは、メディア向けに特別感があるレシピを、と考えていましたが、普段の自分と離れてしまうのは違うと感じ、最近は日頃から食卓に出している等身大の料理を提案することが多くなりました。

家族の状況や世の中はどんどん変わっていきます。私自身でさえ、料理家になるなんて考えてもいませんでした。そうした変化に気付いて柔軟に向き合いながら、日々を積み重ねていきたいです。



より少ない時間と労力で家事をこなせる「時短家事」。今回は時短家事のプロが教える、無理なく家事がラクになるさまざまなアイデアをご紹介します。短時間で結果が出る工夫で、時間のエコを実践してみましょう。

### 今回の先生 やまがたあやこさん

時短家事アドバイザー、掃除がラクな部屋をつくるプロ  
掃除の苦勞を9割減らした家に住み、月70時間の家事を削減。時短家事で得た時間で、子育て・仕事・趣味に精力的に取り組む。時短家事のアイデアはWebサイト「カジコレ」やX、Instagramなどで発信中。著書に『掃除の苦勞を9割へらす本』など。

作業を減らす工夫や汚れない仕組みをつくる「時短家事」は、「家事による結果」に加え「自分の時間」の充実にもつながります！

## 掃除の時短術

### 床に物を置かない「あげ活」

汚れが集まる床をいつでも掃除しやすい状態にしておくことで、まずは「掃除がラクな部屋」をつくること!!

床に置きがちな物をつるす・浮かす・キャスターに載せるなどの「あげ活」で、掃除のハードルが下がり、ロボット掃除機やフロアワイパーでの日々の床掃除で、これまでよりずっと短時間でキレイな部屋が維持できます。

### あげ活アイデア リビング



- 扇風機や観葉植物、ごみ箱などはキャスター付きの板に載せる。
- リュックやかばんは壁のフックにつるす収納に（帰宅後の動線上に作るのがポイント）。
- ケーブルや電気コードなどの配線類はケーブルクリップなどを活用して床から浮かせる。

### あげ活アイデア 水回り キッチン、浴室、トイレ

- シンクの洗剤ラックをやめ、洗剤ボトルはシールフックなどで壁付けにして浮かせる。
- 浴室の純正の棚を取り外し、マグネット式のラックに変更。
- トイレのサニタリーボックスは壁に掛けた持ち手付きの紙袋で代用。



ぬれている面に物が  
ないので乾きやすく、  
ぬめりが発生しない!

フェイスタオルでも  
髪の毛までしっかりと  
拭き取ってくれます

## 洗濯の時短術

### 脱バスタオルで手間が激減!

バスタオルをやめて大判のフェイスタオルにすると洗濯物の量が激減し、干すのも置くのもラクで時短になります。また、収納場所も少なくてよくなります。



### 洗濯した物を畳まない

よく着る服は干したハンガーのままクローゼットにしまうのが手間も時間もかからずお勧め。ドラム式洗濯機の場合は乾燥まで行い、パジャマや子供服などシワが気にならない衣類は専用のカゴを用意しておけば、畳まずに放り込むだけでOKです。

## 料理の時短術

### ついでの作り置きをする

今日の料理を多めに作る「ついでの作り置き」で、無理なく翌日の料理の手間を省けます。時にはリメイクしながら、作り置きがあるだけで心に余裕が生まれます!

### リメイクの例

- 野菜スープ  
→ トマト缶を加えて味変したり、シチューにリメイク
- ミートソースやドライカレー  
→ 冷凍してストックしておき、オムライスにかけたりハンバーグのソースに
- みそ汁  
→ 冷凍うどんを入れて「みそ汁うどん」に



座り過ぎリスクを軽減

# デスクワーカーエクササイズ

「座り過ぎ」は健康リスクを脅かす問題の一つといわれています。そこで、座位時間が長くなりがちなデスクワーカーが、仕事の合間にもできるトレーニングをご紹介します。

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

動画でも見られる



アクセスはこちらから



※動画は予告なしに終了する場合があります。

## お尻上げ

イスに座った状態で腕に体重をかけながら、上半身の筋肉を鍛えるエクササイズです。肩凝りを防ぐ効果もあります。

1

体の少し前の座面に手を当て、背もたれから少し離れた位置に座ります。



2

体を前に傾けて、肩で体重を支えながら少しお尻を浮かせます。

3

3秒ほどたったら、ゆっくりと座面にお尻を戻します。これを3～5回ほど繰り返します。

POINT

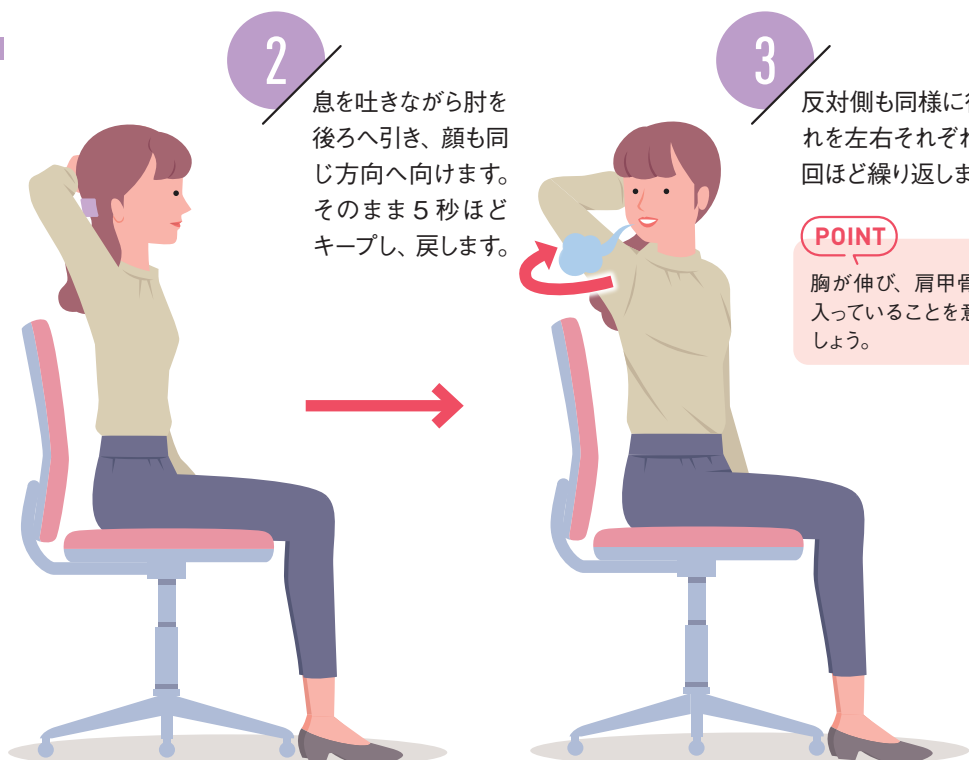
呼吸を止めないように注意。息を吐きながらゆっくりとお尻を浮かし、戻します。

## 胸ひねり

肘を張って胸を伸ばし、肩甲骨を縮めることで肩周辺の血流を良くするエクササイズです。肩凝りの予防や、呼吸を楽にする効果があります。

1

片方の手を頭の後ろに当て、胸を伸ばすように広げます。反対の手は体の横に下ろします。



2

息を吐きながら肘を後ろへ引き、顔も同じ方向へ向けます。そのまま5秒ほどキープし、戻します。

3

反対側も同様に行い、これを左右それぞれ3～5回ほど繰り返します。

POINT

胸が伸び、肩甲骨に力が入っていることを意識しましょう。

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



山形県の  
ご当地料理

main

### 芋煮

side

### 電子レンジで簡単玉こんにゃく

冬の寒い季節に身も心も温まるさといもたっぷりの芋煮と味がよく染みた玉こんにゃく。  
電子レンジを活用することで、ご家庭でも手軽に作れるレシピにアレンジしました。

main

# 芋煮

■ 272kcal ■ たんぱく質13.4g ■ 脂質10.3g  
■ 炭水化物34.1g ■ 塩分相当量2.8g ※すべて1人分

## 作り方

① 調理時間25分

- 1 さといもの皮をよく洗い、耐熱皿に並べラップをし、電子レンジで2～3分加熱する。
- 2 さといもの皮をむき、一口大に切る。
- 3 長ねぎは斜め薄切り、しめじは小房に分ける。板こんにゃくはスプーンで一口大にちぎり、熱湯で2分ほどゆでてあく抜きをする。にんじんは乱切りにする。
- 4 鍋にA、水2カップ、さといも、板こんにゃく、にんじんを入れ、煮立ったら野菜がやわらかくなるまで中火で10～15分煮る。
- 5 牛肉、長ねぎ、しめじを入れ、あくを取りながらさらに5分煮る。



## 作り方

① 調理時間15分 (冷ます時間を除く)

- 1 玉こんにゃくは耐熱容器に入れ、かぶるくらいの水を入れたらラップをふんわりとかけ、電子レンジで3分加熱する。

### POINT

下ゆでをすることで、玉こんにゃくに味がよく染み込みます。



- 2 湯を切り、同じ耐熱容器にA、水1/2カップ、玉こんにゃく、輪切り唐辛子を入れ、ラップをふんわりとかけ、電子レンジで7～8分加熱する。
- 3 そのまま粗熱が取れるまで置き、串に刺す。

山形県を代表する郷土料理の芋煮。家庭や地域行事で作るほか、毎年9月には「日本一の芋煮会フェスティバル」が開催されるほど地元の人たちに愛されている料理です。今回は定番具材のさといも、牛肉、板こんにゃく、長ねぎに加えてにんじんで彩りをプラスし、しめじで食べ応えをアップしています。

スマホでも見られる!



## 材料 (2人分)

- さといも…………… 正味200g
- 長ねぎ…………… 1/2本
- しめじ…………… 100g
- 板こんにゃく…………… 1/3枚
- にんじん…………… 1/3本
- A [しょうゆ、みりん …… 各大さじ2  
砂糖…………… 大さじ1/2
- 牛肉(薄切り)…………… 100g

### 健康食材

さといも

さといもにはカリウムが豊富に含まれます。カリウムには余分なナトリウムを排出させる効果があるため血圧を下げ、高血圧予防につながります。さらに余分な水分を排出しむくみも改善。さといも特有のぬめり成分は食物繊維(ガラクトナンなど)で、腸内環境を整え、便秘改善も期待できます。また、さといもをはじめとするいも類の糖質は脳のエネルギー源としても有用です。



## side

# 電子レンジで簡単玉こんにゃく

■ 44kcal ■ たんぱく質0.4g ■ 脂質0.1g  
■ 炭水化物9.1g ■ 塩分相当量0.6g ※すべて1人分

※煮汁は半量染みとして算出

スマホでも見られる!



季節のイベントやお祭り、観光地などでは串に刺して販売されている、山形ではおなじみのソウルフード。一般家庭でも広く作られており、スーパーマーケットなどで味付け前の玉こんにゃくを購入することができます。今回は調理を電子レンジで行います。鍋を使わず味付けをしますが、冷める過程で玉こんにゃくに味がよく染み込みます。

## 材料 (2人分)

- 玉こんにゃく…………… 200g
- 輪切り唐辛子…………… 1本分
- A [酒、しょうゆ…各大さじ1と1/2  
みりん…………… 大さじ2  
砂糖…………… 大さじ1/2

### 健康食材

こんにゃく

こんにゃくは「こんにゃくいも」というサトイモ科のいもが原料。このいもには食物繊維のグルコマンナンが豊富に含まれており、腸内環境を整えてくれます。さらに、グルコマンナンには血糖値の急上昇を抑え脂肪合成を抑制する機能があります。また、こんにゃくは9割以上が水分できているため低カロリー。食物繊維のおかげで少量でも満腹感を得られます。





# 便利で安心な これからの | 受 | 診 | の | カ | タ | チ |

## 医療機関等の受診はマイナ保険証

令和7年12月1日をもって健康保険証の利用が終了しました\*。これからの医療機関等の受診には、マイナンバーカードに保険証利用登録をした「マイナ保険証」をご利用ください。\*健康保険証の返却は不要です。

### ● マイナ保険証のメリット

医療費控除の  
確定申告が簡単

「自己負担限度額」以上の  
窓口支払いが不要

転職や退職時も  
切り替え不要

お薬・診療情報の共有\*  
でより良い医療  
\*同意した場合のみ

救急時の円滑な  
搬送先選定や処置

## マイナ保険証の利用にはマイナンバーカードの保険証利用登録が必要です

### ● マイナ保険証の利用登録方法

登録は最初の1回のみです

#### スマートフォン

マイナポータル  
から手続き



#### セブン銀行ATM

「健康保険証利用の申込み」  
から手続き



#### 医療機関・薬局

受付の顔認証付きカード  
リーダーから手続き



\*マイナンバーカードをお持ちでない方は最初にマイナンバーカードを取得してください。

## マイナ保険証をお持ちでない方は「資格確認書」で受診できます

マイナ保険証をお持ちでない方には、「資格確認書」が交付されています。資格確認書を医療機関等に提示することで、従来の健康保険証と同様に保険診療を受けることができます。

\*資格確認書を紛失・破損された方、マイナ保険証を解約した方、マイナンバーカードを紛失・更新中の方などは、申請により資格確認書を発行いたします。

資格  
確認書



## スマートフォンをマイナ保険証として 利用できるようになりました

マイナンバーカードの  
持ち歩きによる紛失の  
心配がなくなります

「保険証利用登録」がされたマイナ保険証をスマートフォンに追加することで、カードを取り出すことなく、スマートフォンをかざして医療機関等を受診できます。機器の準備が整った医療機関・薬局から順次利用できます。

\*15歳未満の方はスマートフォンのマイナンバーカードをご利用いただけません。

\*スマートフォンにマイナンバーカードを追加しても、実物のマイナ保険証は引き続きご利用いただけます。

### 登録方法

スマートフォンをマイナ保険証として利用するには、最新のマイナポータルアプリから利用申請・登録を行ってください。

#### Android

\*Android11以上のバージョンが必要です。



詳しくはこちら

#### iPhone

\*iOS18.5以上のバージョンが必要です。



詳しくはこちら



このステッカーが  
スマートフォン対応の目印です

\*ご利用可能な施設が事前にご確認ください。

\*厚生労働省HPでも対応施設が確認できます。



令和8年度より

# 「子ども・子育て支援金」の負担が始まります

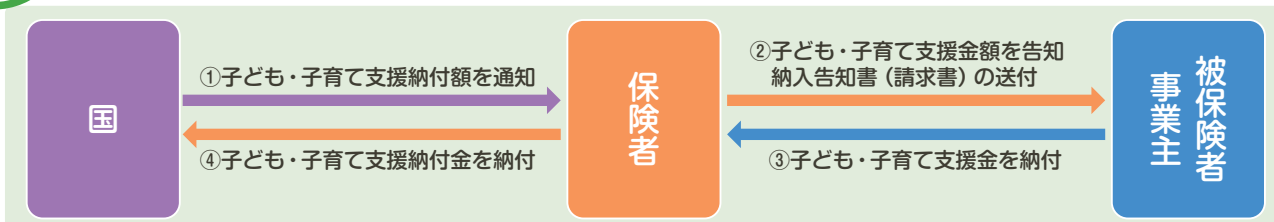
子ども・子育て支援金制度とは

子ども・子育て支援金制度は、社会連帯の理念を基盤に、子どもや子育て世帯を全世代・全経済主体が支える**新しい分かち合い・連帯の仕組み**です。

いつから?

開始時期について

- 子ども・子育て支援金は**令和8年4月分(5月納付分)**より一般保険料・介護保険料と併せて徴収されます。



- 給与明細に「子ども・子育て支援金」という項目が追加されます(事業所<会社>によっては表示されない場合があります)。
- 納入告知書(請求書)には、**第3の費目**として「子ども・子育て支援金」が追加されます。



※健康保険組合は、子ども・子育て支援金の**代行徴収**的な位置付けになります。

何に使う?

支援金の使途は

- 支援金を財源として、国が**こども未来戦略「加速化プラン」**の取り組みを実施します。
- 加速化プランとは、わが国の**少子化対策を促進**するために、児童手当等の給付を拡充するなど、さまざまな施策のことです。

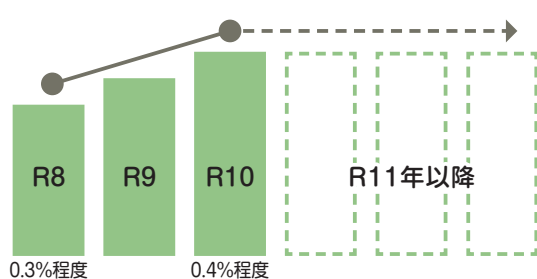
加速化プランの施策

- 妊婦のための支援給付
- 出生後休業支援給付率の引き上げ
- 育児時短就業給付 等

いくら支払う?

どの程度の負担感か

〈支援金率・支援金の負担イメージ〉



1人当たり負担額・イメージ

(標準報酬月額×支援金率=毎月の負担額)

例) 標準報酬月額が44万円、支援金率0.3%(仮)の場合

**44万円×0.3%(仮) = 1,320円/月**

事業主負担 (50%) **660円** : 被保険者負担 (50%) **660円**

年間負担額

**660円×12ヵ月 = 7,920円(自己負担)**

※ 賞与からも別途徴収されます。

各年度における支援納付金の総額

R8年度 約6,000億円

R9年度 約8,000億円

R10年度 約1兆円

- 負担率(支援金率)は、令和8年度からスタートし、令和10年度には**0.4%程度**に段階的に上がることが想定されます。

当誌に同封の『「子ども・子育て支援金」の負担が始まります』ハガキもご一読ください。

ラン好き集合！ 気持ちよく走ろう！

第34回

# 東京総合健保 ミニマラソン大会のご案内

東振協(東京都総合組合保健施設振興協会)主催のミニマラソン大会(男子5km・10kmの部、女子5kmの部)が豊洲ぐるり公園にて開催されます。初級者も本格派も、日頃の成果を試してみませんか？

日時 令和8年2月22日(日) ※小雨決行(中止の場合は順延なし)

参加資格 被保険者(女子の部は被扶養配偶者を含む)

参加費用 無料

申込方法 東振協ホームページからのWeb申し込み

<https://www.toshinkyo.or.jp/event/index.html#3/>

※大会実施要領・案内図は、事業主通知(令和7年12月3日電子掲示板掲載)または当組合ホームページからダウンロードのうえご利用ください。



申込期間

令和8年1月20日(火)9時00分～2月6日(金)23時59分まで

問い合わせ先

大会について …… 東振協HP → <https://www.toshinkyo.or.jp/>

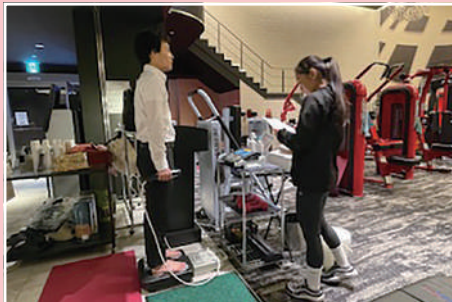
申し込みについて …… 総務課保健施設係 → ☎03-6264-0132

Web申し込みについて …… 専用番号 → ☎080-2192-1983(平日9時～17時)

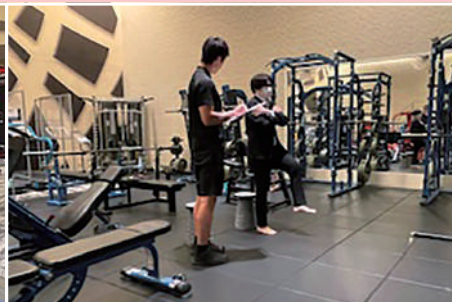
※専用電話の設置は令和8年1月20日(火)～2月20日(金)まで

## 第37回 | 健康管理委員連絡会を開催しました

令和7年11月5日(水)、スポーツクラブメガロス日比谷シャンテ店にて、健康管理委員連絡会を開催しました。今年は「健康フェスティバル」と題して、「ロコモ度測定」「認知症AR体験」を中心とした健康づくりイベントを行い、多くの方にご参加いただきました。



体組成測定



ロコモ度測定



認知症AR体験

### 参加した方からのご意見

会場案内がスムーズで待ち時間が少なく、説明も丁寧で分かりやすかったです。認知症AR体験では、想像以上に視界が狭く暗く、かなり恐怖を感じました。新鮮な体験だったので、もっと多くの人に参加してもらいたと思います。

普段から運動をしていますが、今回のロコモ度測定で、まだまだ運動不足であることが分かり、たいへん参考になりました。今後はロコモにならないよう運動習慣と食生活を見直し、自身の健康に活かしたいと思います。

# 公告

## 事業所の所在地変更

**グレートワークス(株)** (株)放送衛星システム  
 新 東京都渋谷区 新 東京都府中市  
 旧 東京都港区 旧 東京都渋谷区  
 令和7年7月1日 令和7年7月14日

**(株)ダブルゼロ**  
 新 東京都中央区  
 旧 東京都港区  
 令和7年7月27日

## 事業所の新規適用

(株)アミューズスポーツエージェンシー (株)アミューズミュージックエンタテインメント  
 東京都港区 東京都港区  
 令和6年10月1日 令和6年10月17日

(株)アミューズクリエイティブスタジオ (株)エチカラ  
 東京都港区 東京都港区  
 令和6年10月1日 令和7年12月1日

(株)アミューズコミュニケーションデザイン  
 東京都港区  
 令和6年10月1日

## 事業所の名称変更

**(株)スタジオびえろ**  
 旧 (株)びえろ  
 東京都三鷹市  
 令和7年8月1日

**(株)JAVE**  
 東京都港区  
 令和7年4月1日

**(株)ドアーズ**  
 東京都目黒区  
 令和7年5月2日

**(株)シグナル・エムディ**  
 東京都武蔵野市  
 令和7年6月1日

**(株)スポニテクリエイツ**  
 東京都中央区  
 令和7年7月1日

**(公財)交通協力会**  
 東京都千代田区  
 令和7年7月2日

**(株)ギークサイト**  
 東京都港区  
 令和7年8月1日

**(株)シー・エム・エヌ**  
 東京都中央区  
 令和7年8月1日

**(株)ブルーバイユー**  
 東京都港区  
 令和7年9月30日

## 事業所の削除



**問題** クロスワードを解いてA-Fをつなぐと答えになります。  
 当組合ホームページから、解答をお送りください。

1	2	3	4	5
			F	
6			7	B
A	8		9	
10				11
		12	E	
14			15	16
D				
		17		
			C	

### タテのカギ

- ことわざ「転ばぬ先の○○」
- 地中を走る電車
- 洗った食器を拭くための布
- 専門知識を持った人のグループは○○○集団
- 踏むと自動車が加速するペダル
- 神社の入り口にある朱色の門
- 野菜や果物を液状にする調理家電
- 自宅から仕事場まで通うこと
- 「身長」の別のいい方
- 十字路は2本の道が○○○する所
- 想定外の○○せぬ出来事

### ヨコのカギ

- 足の裏の地面に接しにくいくぼんだ部位
- 画家のこと
- 入室前にドアをコンコン
- 階段で○○○防止のために手すりを握る
- チョウが花から吸う甘い物
- 亀と並んで長寿の象徴とされる鳥
- ことわざ「失敗は○○○のもと」
- ナボリの有名な民謡である○○○ルチア
- 写楽や北斎が描いた○○○絵
- この機械を使わず暗算すれば脳トレになりそう

答え

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

## Present Information!

正解者の中から抽選で**15名**さまに  
 記念品をプレゼントいたします!

Autumn号(No.331)の答え **ヒガシオウミ(東近江)**

当選者の発表は、賞品の発送をもってかえさせていただきます。

『Health Comsat』へのご意見・ご感想を大募集!  
 当組合ホームページの「クイズ応募用バナー」で、本誌  
 へのご意見・ご感想を募集中! 寄せられたものの一部  
 を、誌面でご紹介させていただきます。

## 応募方法

当組合ホームページのトップ画面にある「Let's脳トレ解答フォーム」または、  
 右記QRコードからご応募ください。

締切日 令和8年2月2日(月)

正解発表 『Health Comsat』2026 Spring(No.333)に掲載します。

\*氏名等の個人情報については、クイズの抽選のために使用し、他の目的に使用することはありません。

\*応募の際、寄せられたご意見・ご感想の一部は、ペンネームとともに『Health Comsat』に  
 掲載させていただくことがあります(氏名等の個人情報は掲載しません)。

※画面は変更される場合があります。



Let's脳トレ  
 解答フォーム



Renewal

ヘルスコムサット

機関誌『Health Comsat』が

# 新しくなります!



加入者の皆さまと当組合をつなぐ重要なコミュニケーションツールとして、ご愛読いただいております本誌『Health Comsat(ヘルスコムサット)』は、次回2026 Spring(春号)〈No.333(2026年4月発行)〉より大幅リニューアルをします! 発行は従来通り年4回(季刊)ですが、春・夏・秋の3号を「通常号」、冬号を健康や暮らしに役立つ記事を中心とした記事構成でお届けします。

新企画も導入し、加入者の皆さまにより親しんでいただける機関誌を目指します。どうぞご期待ください。

## 加入者の皆さまが参加できる新企画がスタート!

**写真投稿コーナー「読者通信ヘルコムサロン」を新設**  
心に残る風景、日常のひとコマ、大切な家族や友人、愛するペットなど、お好きな写真をお気軽にお送りください。お寄せいただいた写真の中から当組合で厳選した作品を次号からご紹介します(掲載された方にはAmazonギフトカードを進呈します)。

※詳細は、下記応募要項をご覧ください。

## 加入事業所の紹介

当組合に加入している事業所を誌面にてご紹介します!

## 新たなシリーズ企画記事の導入・見直し!

### 「女性のための健康企画記事」の新設

毎月連載で女性の健康に役立つ情報をお伝えします。

### レシピ紹介記事の見直し

「らくらくヘルシーレシピ」からより健康志向の高いレシピを厳選してご紹介します。

### 「Let's脳トレクロスワードパズル」の見直し

毎月異なるパズルをご用意し、より多くの皆さまにお楽しみいただけるコーナーにいたします。もちろんプレゼントもあります!

### 街歩きコーナーを大幅に刷新!

先行リニューアルとして、前号からコーナーを再編しました P6~7。紹介エリアを東京近郊から日本全国へと拡大し、各地の観光名所やグルメなどをご紹介します!

ちょっぴり旅行気分を味わえるコーナーに生まれ変わります♪

## 読者通信ヘルコムサロン 応募要項

テーマ: 「私の春」・「私のお弁当」 — あなたの自慢の写真を大募集します! —

### 投稿方法

投稿ページ(右記 URL または QR コード読み取り)にアクセスし、下記項目をもれなく入力のうえ、ご応募ください。

① 投稿者氏名

② 保険証等の記号・番号

③ ニックネーム  
(本誌掲載時に使用)

④ 写真タイトル・  
ひとことコメント

⑤ 本誌や組合運営に関する  
感想・感見等



<https://forms.gle/7XcfqgKaRasXsVwP7>

### 【投稿規約】

- 投稿された写真(以下、投稿写真といいます)は、著作権、肖像権、プライバシー等、第三者の権利を侵害しないもので、投稿者自身が著作権を有する未発表・未公開写真に限ります。他の出版物やホームページ等に掲載された写真の投稿はご遠慮ください。
- 投稿にはGoogle アカウント(Gmail アドレス)が必要となります。
- 投稿写真・ニックネーム・コメント等が法令または公序良俗に反するもの、あるいは当コーナーの趣旨にそぐわないと判断されるものは掲載しません。
- 被写体が人物の場合、投稿に際しては必ず本人(被写体)の同意を得て、肖像権の侵害等が生じないようにしてください。
- 投稿写真について著作権侵害、肖像権侵害等に係る紛争が生じた場合、投稿者自身の責任で当該紛争を解決するものとし、当組合は一切の責任を負いません。
- 投稿写真は投稿された状態を保持して掲載するのを原則としますが、本誌編集上の都合により加工・変更等を行うことがあります。
- 投稿者に対する投稿写真の掲載(不掲載)をもって代えさせていただきます。

### 【個人情報の利用について】

当コーナーでお預かりした個人情報は、投稿者との連絡以外には使用しません。これ以外の使用および、第三者への個人情報の開示は行いません。



次号『Health Comsat』2026 Spring〈No.333〉でご紹介します!  
採用された方には、Amazon ギフトカード(2,000円相当)を進呈します!