

健康ライフ

No.86
2025



大日本印刷健康保険組合

WeLoveSports

自分のプレーを 待っていてくれる人がいる

ビッグクラブからのオファー

社会人野球の選手だった父の影響で小さい頃は野球をやっていました。サッカーが盛んな地域だったので、小学生のときにサッカーも始め、次第にそちらに集中するようになりました。父は野球をやっていたので、サッカーについても加えてもらい、プロになることや、海外でプレーすることを視野に入れるようになりました。

クラブ、アーセナルの練習に参加させていただき、プレーが評価されて、プロ契約のオファーをもらいました。欧州の超一流のクラブですし、驚きもありましたが、当時は「やってやる」という気持ちしかありませんでした。迷わずサインしました。

他人との比較が生んだ焦り

就労ビザの関係で最初はオランダのクラブに期限付き移籍。武器であるスピードを活かして結果を残し、半年でアーセナルに復帰したのですが、レベルも環境もまるで違いました。周りは超一流の選手ばかりで、自分より若くて才能に溢れ

た選手もいる。出場機会にも恵まれず、焦り、それがプレーにも表れて負のループを生んでしまっていました。当時は他人と比較するばかりで、自分の成長そのものに目を向けられていなかったんです。1日1日、自分がちゃんと成長していることにフォーカスをして、それを楽しめていたら、また違ったキャリアがあったのかなと思います。

度重なる大怪我を経て

出場機会を求めてクラブを渡り歩く中、選手生命に関わる大きな怪我を何度も繰り返してしまいました。治療やリハビリでプレーできない期間が長く、期待にも応えられない。レベルの高い日本の医療やケアのもちで、もう一度サッカー選手として出直したいと思い、日本に戻ってJリーグでプレーすることを決めました。

サッカーを辞めようと思ったことは何

プロサッカー選手 宮市 亮 さん

度もありますが、その度に自分のプレーを待っていてくれる人、支えてくれる人がいるということが、自分を立ち上げさせてくれました。そこには本当に感謝があります。サッカーを続けていられる喜びを、今はすごく感じています。

まだまだパワーアップできる

日々のケアやコンディショニングが大事なので、トレーニング後だけではなく普段からマッサージを受けたり、しっかりと体を休めるために睡眠もたっぷりとりまします。食事は脂質を抑えるイメージです。糖質はエネルギーになるので、スポーツをする上では重要。炭水化物はちゃんととりまします。

年齢も重ねてきましたが、まだまだパワーアップできますし、成長できると思うので、1日1日、良くなる自分、成長に目を向けて、焦らず楽しみながらやっていきたい。そしてチームの勝利に一つでも多く貢献したいです。



Profile

みやいち・りょう

1992年、愛知県出身。中京大学附属中京高等学校に進学。2010年、イングランド・プレミアリーグの名門、アーセナルFCとプロ契約。2012年、日本代表に初招集。度重なる怪我と戦いながらヨーロッパでプレーし、2021年にJ1リーグの横浜F・マリノスへ移籍。2022年に日本代表復帰を果たすも再び大怪我に見舞われる。2023年5月、301日ぶりに公式戦に復帰。翌6月にはチームに逆転勝利をもたらす決勝ゴールを挙げるなど活躍中。

photograph: 遠藤直次

2025年12月2日
保険証完全廃止に向けて

※マイナ保険証の利用登録が確認できない人へ、
被保険者のご自宅に送付します。

マイナ保険証利用登録が
確認できていない方へ

保険証代わり
に使える

資格確認書を交付します

従来の健康保険証は2025年12月2日で完全に廃止され、マイナ保険証による受診に完全移行します。そのため、健康保険組合ではその前にマイナ保険証をお持ちでない方へ、保険証代わりに使える「資格確認書」をお送りします。

＼ 交付対象者 (申請不要) /

健康保険証をお持ち (2024年12月1日以前に健康保険証を発行済み) で
下記のいずれかに該当する方

- マイナンバーカードを取得していない方
- マイナンバーカードを取得しているが健康保険証利用登録を行っていない方
- マイナンバーカードの電子証明書の有効期限が切れて、マイナ保険証が使えなくなった方
- マイナ保険証の利用登録解除申請中または登録解除した方

＼ こんな場合は申請により
交付します /

- マイナ保険証による受診が困難
(高齢・障害等で第三者のサポートが必要な方)
- マイナンバーカードを紛失・更新中の方
- 資格確認書を紛失した・棄損した方

Q

資格確認書を紛失してしまいました。マイナ保険証に切り替えようと思うので、とくに届出は必要ないですか？

A

有効期限内の資格確認書は、従来の保険証と同じように悪用される可能性がありますので届出は必要です。

今後マイナ保険証に切り替えるかどうかに関係なく、①自宅外で紛失した場合 (盗難含む) は警察に遺失届を提出し、②健康保険組合へ「資格確認書交付申請書」を届け出てください。また、今後も切り替えずに資格確認書を使いたい場合も「資格確認書交付申請書」を提出してください。



Q

退職しますが、資格確認書はどうしたらよいですか？

A

有効期限内の資格確認書は必ず返却してください。

退職するときは、ご家族の分も含め会社の担当者に必ず返却してください。新しく加入する健康保険でも、マイナ保険証がない人には資格確認書が交付されます。ただし、有効期限が満了した資格確認書は返却不要です。

＼ こんな場合も
届出・返却が必要です /

- 家族が扶養からはずれるとき **返却**
- 住所変更したとき **届出**
- 改姓・氏名変更したとき **返却 届出**
※新しい氏名で再発行します。

今からでも
マイナ保険証への
切り替えを!



資格確認書でも受診は可能ですが、医師・薬剤師との医療情報の共有や、なりすまし防止などマイナ保険証ならではのメリットは受けられません。ぜひマイナ保険証への切り替えをおすすめします。

マイナンバーカードは作成しているが
保険証利用登録をしていない方
医療機関のカードリーダー、セブン銀行の
ATM、マイナポータルから登録できます。



まだマイナンバーカードを
作成していない方



ascure 卒煙

スマホを使った
卒煙プログラムに

チャレンジしませんか？



タバコは喫煙者本人だけでなく家族や周囲の人にも悪影響があります。完全オンライン卒煙プログラムは通院なしに、無料で卒煙にチャレンジできます。



自分が卒煙できるか不安だけど大丈夫かな...?

＼ 不安な方も大丈夫。卒煙に成功した参加者の声も届いています。 /

アプリでタバコ対策情報を学びながらスムーズに卒煙できました。外出先で徐々に減る喫煙場所を探す手間がなくなり、心も体も身軽に生まれてハッピーです!



＼ お気軽にお申込みください! /

プログラム参加費用

税込59,400円のところ、

自己負担なし
¥0 無料!

プログラム参加方法

アプリを取得して
初回面談を予約!

アプリのダウンロード・プログラム
の詳細はこちらから▶



アプリ登録時に必要な招待コード▶ 272797

ご参加の条件



アプリを利用できる方

- ・動作環境については、アプリダウンロードの画面で要件をご確認ください。
※PCまたはタブレットはご利用できません。



禁煙を希望する方



大日本印刷健康保険組合に
ご加入の被保険者の方

【注意事項】

- ・既往歴によっては、参加者の健康を守るため、医薬品をお渡しできない場合があります。
- ・上記以外でも、うつ病の既往歴やその他治療中の病気がある方は、主治医の許可が出ない場合は参加をお断りする可能性があります。

申込み期限

2026年3月31日(火)まで

お問い合わせはこちら

■ 卒煙プログラムについて

ascure (アスキュア) 卒煙サポートチーム

- ・Email: ascure@cureapp.jp
- ・TEL: 050-3066-5944
- ・受付時間: 月～金曜日 10時～17時
(土日祝日・その他弊社が指定する休日を除く)
- ・FAQサイト:
https://cureapp.zendesk.com/hc/ja

■ 禁煙サポート事業全般について

大日本印刷健康保険組合 保健事業課

- ・Email: kinen-support@team.dnp.co.jp
- ・TEL: 03-3266-3913

今日から! ロコトレでロコモ予防

筋肉や骨の働きをキープしてロコモを予防するために重要なのは「運動を続ける」ということ。元気にからだを動かせるうちから、スポーツや筋トレなど、定期的に運動する習慣をつけましょう。まずは下の2つのロコトレに毎日チャレンジ。一駅手前で降りて歩く、エレベーター・エスカレーターをやめて階段を使う、家事を積極的にこなすなど、日常生活の中で少しずつからだを動かすことも大切です。

片足立ち

- ①イスや机につかまって立つ
- ②床につかない程度に片足を上げる
- ③姿勢をまっすぐにキープ
- ④1分たったら足を下ろす

1日に
左右1分間ずつ・
3セット

※慣れてきた方、できる方は支えなしで行いましょう。

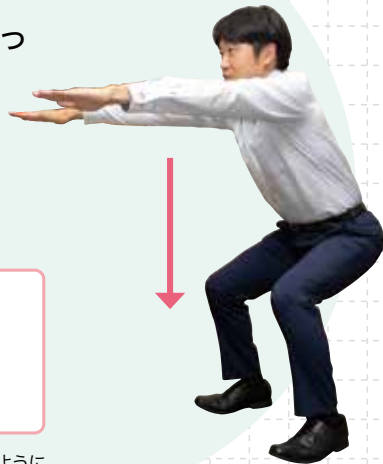


スクワット

- ①足を肩幅に広げて立つ
- ②2〜3秒かけて ゆっくり膝を曲げる
- ③ゆっくり元に戻る

1日に
5回・3セット

※膝がつま先の前に出ないようにします。



ロコモを防ぐ 食事のキホン

筋肉や骨を維持するために、材料となる栄養をしっかりとりましょう。筋肉の材料はたんぱく質ですが、エネルギーとなる炭水化物や脂質も大切です。あまりにエネルギーが不足すると、からだは筋肉を分解してエネルギーを生み出そうとするため、筋肉が減ってしまいます。骨を強くするにはカルシウムに加え、ビタミンDとビタミンKが必要です。次のような食材を中心に、1日3食バランス良くとりましょう。

たんぱく質: 肉や魚、卵、大豆製品など
カルシウム: 牛乳、小魚など
ビタミンD: 鮭、きくらげ、干し椎茸など
ビタミンK: 発酵食品(納豆・キムチなど)、ほうれん草、小松菜など

女性は「やせ」に要注意

日本の若年女性は約2割が低体重(BMI18.5未満の「やせ」)にあたり、先進国の中では特に高い割合となっています*。「やせ」は骨量や筋肉量の低下を招き、ロコモから寝たきり、将来的な介護リスクへとつながります。特に女性はたんぱく質やカルシウムをしっかりとり、筋肉を使った運動を習慣づけることが大切です。
※厚生労働省「令和5年国民健康・栄養調査」より



\\ 色々な食材をバランス良く!!

合言葉は「さあにぎやかにいただく」

さかな	動物性たんぱく質やカルシウム、ビタミンDが豊富	点
あぶら	適度な油脂分は細胞などを作るのに必要	点
にく	良質なたんぱく源の代表	点
ぎゅうにゅう	たんぱく質とカルシウムが豊富	点
やさい	ビタミンや食物繊維を充分にとれる	点
かいそう	低エネルギーでもミネラルと食物繊維が豊富	点
いも	糖質でエネルギー補給。ビタミン、ミネラルも含む	点
たまご	いろいろな調理法で簡単にたんぱく質がとれる	点
だいず	たんぱく質の素になる必須アミノ酸やカルシウムも豊富	点
くだもの	ミネラル、ビタミンが多く食物繊維もとれる	点

ほとんど毎日とる場合: 1点、それ以下の頻度: 0点
 として計算してみましょう。あなたの得点は?

毎日の食事で7点以上を目指しましょう。

※公益社団法人 日本整形外科学会
 ロコモティブシンドローム予防啓発公式サイト「ロコモONLINE」より

気づいて!

若いあなたも
黄信号?

監修 埼玉県立大学
保健医療福祉学部
准教授 山田 恵子

ロコモサイン

ロコモ(ロコモティブシンドローム)とは、筋肉や骨、関節の働きが衰えてしまい、立ったり歩いたりする「動く」機能が落ちている状態のことを指します。進行すると日常生活に支障をきたし、要介護となるリスクが高まります。

ロコモのおもな要因には変形性膝関節症など整形外科の病気や、加齢による筋肉の衰えが挙げられますが、若い人でも、運動をまったくしない人などはロコモ予備群の可能性も。今から生活習慣を見直して、早めの対策を行いましょう。

高齢者だけじゃない! こんな人は特に注意

近年、リモートワークの増加、ネットショッピングの普及などにより、外出する機会が減少しています。世界的にも日本人は座位時間が長い人が多い傾向があり、日常的な運動不足によって、若い年代でもロコモになる危険性があります。右のような人は今から注意が必要です。

- ☒ 移動で自動車やエスカレーターなどを常に使う人
- ☒ 在宅勤務などで、1日中ほとんど歩かない人
- ☒ 日常的に運動をする習慣のない人
- ☒ 太りすぎ、またはやせすぎの人

この動き無理なくできる?

4つのロコモサイン



階段の
昇り降り



急ぎ足
での歩行



2~3kmの
連続歩行



スポーツ
や踊り

(公益社団法人 日本整形外科学会ホームページより)

1つでもつらいと感じたらロコモの可能性アリ!

より詳しくチェック
したい方は...

日本整形外科学会「ロコモONLINE」へ
<https://locomo-joa.jp>



※ロコモサイン...2017~19年と2024年に日本整形外科学会とその下部組織が行ったロコモ度についての2回の全国調査で、年代が上がるにつれ困難度が顕著に増加した上記の項目をロコモの4兆候として命名したもの。



「子ども・子育て支援金」制度が始まります

～2026年4月分保険料より支援金の負担をお願いします～



支援金の使いみち

こども未来戦略「加速化プラン」の施策に使われます

- 児童手当拡充
- 妊婦のための支援給付
- 育児休業給付の引き上げ
- 育児時短就業給付の創設
- こども誰でも通園制度
- 国民年金被保険者の育児期間の保険料免除 など



健康保険組合は、国に代わって事業主と被保険者から支援金を徴収し、国へ納付することを法律により義務付けられています。2026年4月分の保険料より、健康保険料、介護保険料と合わせて支援金を徴収します。

「子ども・子育て支援金」制度ってなに？

2026年度から「子ども・子育て支援金」制度が始まります。これは、国が新たに開始する制度で、国民全体に支援金を拠出してもらい、少子化対策の財源にあてるといふものです。少子化・人口減少の問題は日本全体の問題であるため、子どもがいる人だけでなく、子どもがいない人や子育てを終えた人、また、企業にも負担が求められます。

保険料・支援金の例 ▶ 月600円程度の負担増

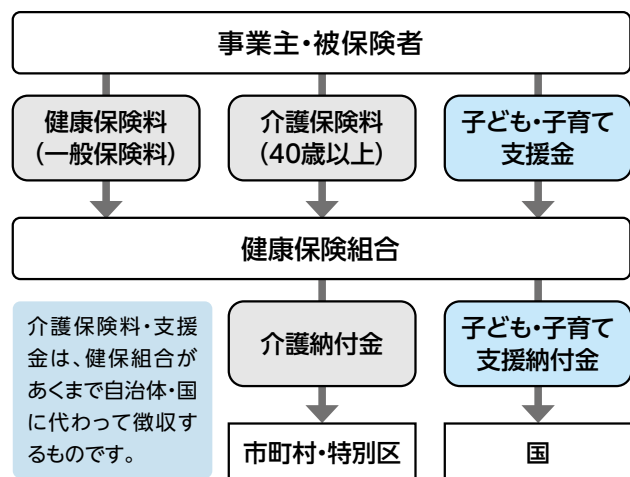
- 標準報酬月額が30万円、支援金率が0.4%の場合
※支援金率は仮の計算によるものです。今後、国から確定値が示されます。

区分	保険料・支援金率(額)		
	合計	事業主	被保険者
健康保険料	10%	5%	5%
	30,000円	15,000円	15,000円
介護保険料	1.6%	0.8%	0.8%
	4,800円	2,400円	2,400円
子ども・子育て支援金	0.4%	0.2%	0.2%
	1,200円	600円	600円

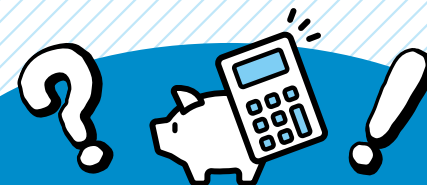
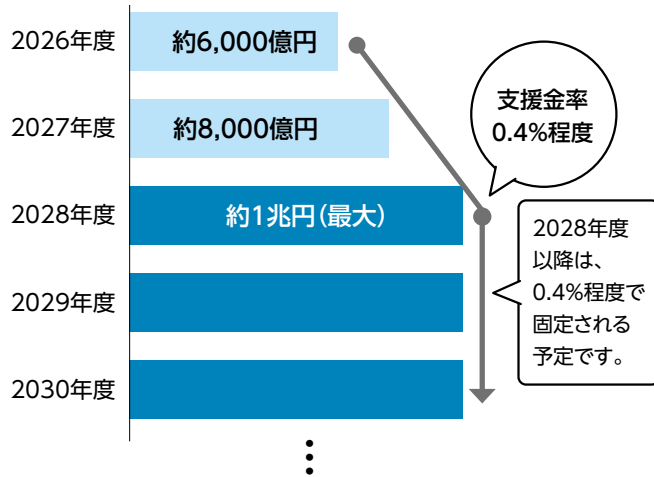
私たちの負担はどのくらい増えるの？

支援金率は2026年度から2028年度にかけて段階的に引き上げられていき、2028年度に最大の0.4%程度になり固定されます。これを事業主と被保険者で折半するので、みなさんの負担は0.2%程度になる見込みです。実際の金額は月給・賞与に支援金率を掛けた額なので、例えば月給(標準報酬月額)が30万円の人で、月々の負担増は600円程度になります(左表参照)。

■保険料・支援金の徴収・納付のしくみ



■支援金額・率の引き上げイメージ



間違いだらけの医療費節約

特別料金に注意! (選定療養費)



ズッシリ...

知らなかったよ...



例えば薬をジェネリックに変えれば特別料金はかかりません



ジェネリックにしないと特別料金？

2024年10月から、「ジェネリックがある薬で先発医薬品の処方希望する場合、差額の一部を上乗せして負担する仕組み」が導入されました。以前より薬代が高くなったなと思っている方は、差額の特別料金を払っている可能性があります。

*医師が必要と認めた場合や入院時の処方には特別料金はかかりません。

ジェネリックにすれば特別料金もかからない! 薬代も安くなる!

もともと、ジェネリックの使用促進のために設けられた制度なので、この機会にぜひジェネリックへの切り替えをおすすめします。

*特別料金がかかる先発医薬品は約1,000品目。右の二次元コードから確認できます。



早速、医師・薬剤師に相談しよう!



大病院志向・先発医薬品主義の人は要注意

現在、選定療養の対象には下記のようなものがあり、特別料金がかかることを知らずに紹介状なしで大病院を受診してしまったり、先発医薬品を希望したりするケース(左のコラム参照)もあるようです。どんなときに特別料金がかかるのか、よく知っておくことが大切です。



保険外で希望する療養を受けたときは特別料金

健康保険では、保険が適用されない治療等を受ける場合、本来は保険が適用される部分も含めて医療費全部が自己負担になります。一部、保険診療との併用が認められているものがあります(保険外併用療養費制度)。

■患者が希望すると特別料金がかかるもの(選定療養費の対象)

快適性・利便性に係るもの	医療機関の選択に係るもの
●特別の療養環境(差額ベッド) ●予約診療 ●時間外診療 ●前歯の材料(金合金等) ●金属床総義歯 ●水晶体再建に使用する多焦点眼内レンズ ●保険適用期間終了後のプログラム医療機器(高血圧治療補助アプリ等) ●間歇スキャン式持続血糖測定器	●大病院の初診(紹介状なしで受診)※ ●大病院の再診(他の医療機関を紹介されたにもかかわらず受診)※
	医療行為等の選択に係るもの
	●制限回数を超える医療行為 ●180日以上入院 ●小児う蝕の指導管理 ●不妊治療における精子の凍結及び融解
	医薬品の選択に係るもの
	●後発医薬品のある先発医薬品(長期収載品)

※200床以上の病院が対象。特別料金は初診で7,000円以上(歯科で5,000円以上)、再診で3,000円以上(歯科で1,900円以上)と決められています。

*特別料金が生じる場合、病院のホームページや院内掲示などに明記されています。

*特別料金には消費税がかかります。

NG行動



自己判断で
薬を
併用する

OK行動

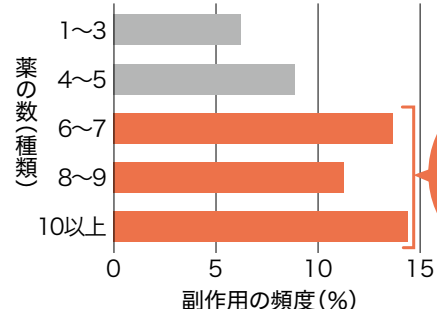


薬ののみ合わせを
医師や薬剤師に
確認する

あなたは大丈夫!?
薬の使用方法

適正服薬とは?

薬の数と副作用の関係 (高齢者)



薬が6つ以上になると副作用が起こりやすい!

Kojima T. Akishita M, et al. Geriatr Gerontol Int. 2012

薬は正しくのめば効果を発揮するものですが、**薬の種類が多い場合や、のみ合わせによっては健康被害が起こることがあります。**特に高齢者は薬が増えると副作用を起こしやすくなります(左図)。さらに病院でもらう薬だけでなく、**市販薬や漢方薬、健康食品やサプリメントなどとの併用にも注意してください。**薬を正しく安全に使うためには市販薬等を含め、使用している薬を医師や薬剤師にきちんと伝えることが大切です。

こんな状態に要注意

重複服薬

同じ成分や効果をもつ薬を重ねてのむ。副作用や効果が強く出ることがある。

多剤服用

服用する薬が多い。副作用やのみ間違い等の問題が起こる(=ポリファーマシー)。

薬を安全に適正に使用するポイント

これはNG!のみ合わせに注意

- ☑ 痛み止め薬×総合かぜ薬、解熱鎮痛薬
- ☑ アレルギー用薬×鼻炎薬、咳止め薬、酔い止め薬
- ☑ アレルギー用薬(フェキソフェナジン)×便秘薬(酸化マグネシウム)
- ☑ ワルファリン(血を固まりにくくする薬)×納豆、青汁、クロレラ食品
- ☑ カルシウム拮抗薬(高血圧の薬の一種)×グレープフルーツ など

のみ忘れが多い時は相談を

自覚症状が乏しい生活習慣病の方などは、処方された薬をのみ忘れてしまうこともあるようです。医師は効果不十分と感じ、薬の増量などを検討している場合があります。のみ忘れなどがあれば正直に伝えて、必要に応じて薬の量や種類を見直してもらいましょう。



処方薬を勝手にやめたり減らしたり、忘れたからといって倍量でのむなどはやめましょう。

お薬手帳を活用する

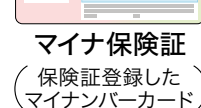
お薬手帳は病院ごとで分けて1冊で管理することが重要です。お薬手帳アプリ(電子版)だと持ち運びの手間がなく便利です。



- ・のみ合わせをしっかり把握
- ・市販薬やサブリ等も記録
- ・薬をのんだ時の体調変化も必ず記録
- ・聞きたいことを手帳にメモ
- ・災害時にも役立つ

マイナ保険証で服薬管理

マイナ保険証だと、過去1ヶ月~5年間に処方されたお薬情報が医師や薬剤師と共有できます。また、マイナポータルや連携しているお薬手帳アプリを通じて自分で確認することもできます。



マイナ保険証
(保険証登録したマイナンバーカード)

- ※患者の「同意」なく医療情報の提供は行われません。
- ※電子処方せん対応の医療機関・薬局ではすぐに情報を確認できます。

適正服薬 +α



ジェネリックを使わないと特別料金?

ジェネリックがあるのに先発医薬品を希望した場合、一部の先発医薬品には特別料金がかかって自己負担が増えるしくみがあります(長期収載品の選定療養)。同じ効果なら安いほうがおトクです。

通院を減らせるリフィル処方せん

リフィル処方せんは1回の診療で最大3回まで繰り返し使用できる処方せんです。症状の安定している生活習慣病や花粉症など、長期間同じ薬を処方されている方は医師に相談してみましょう。

やりがち NG行動!?

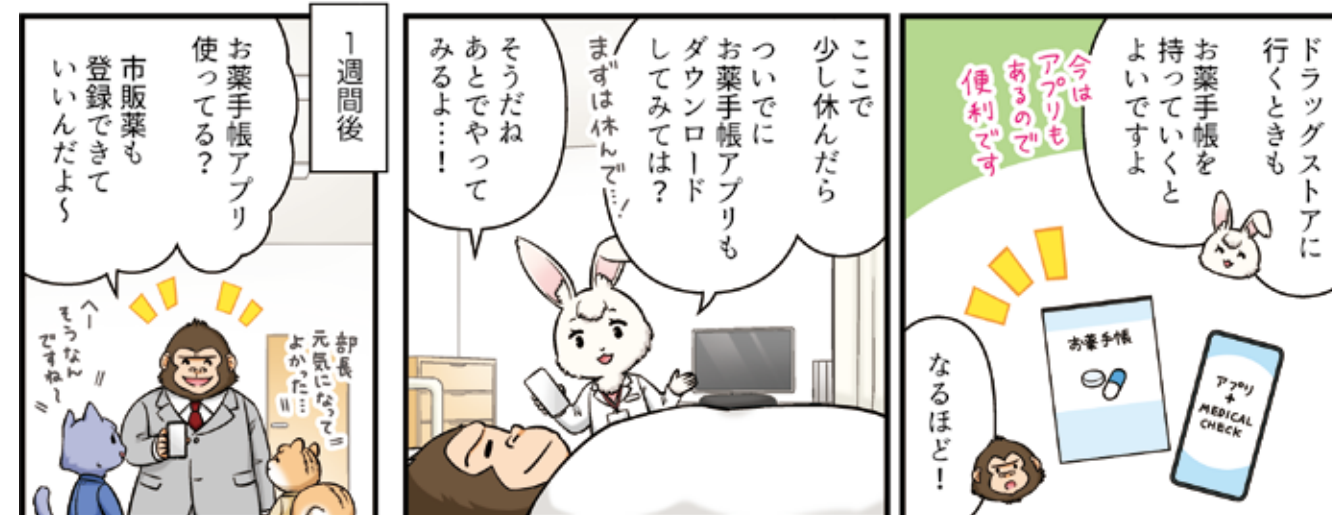
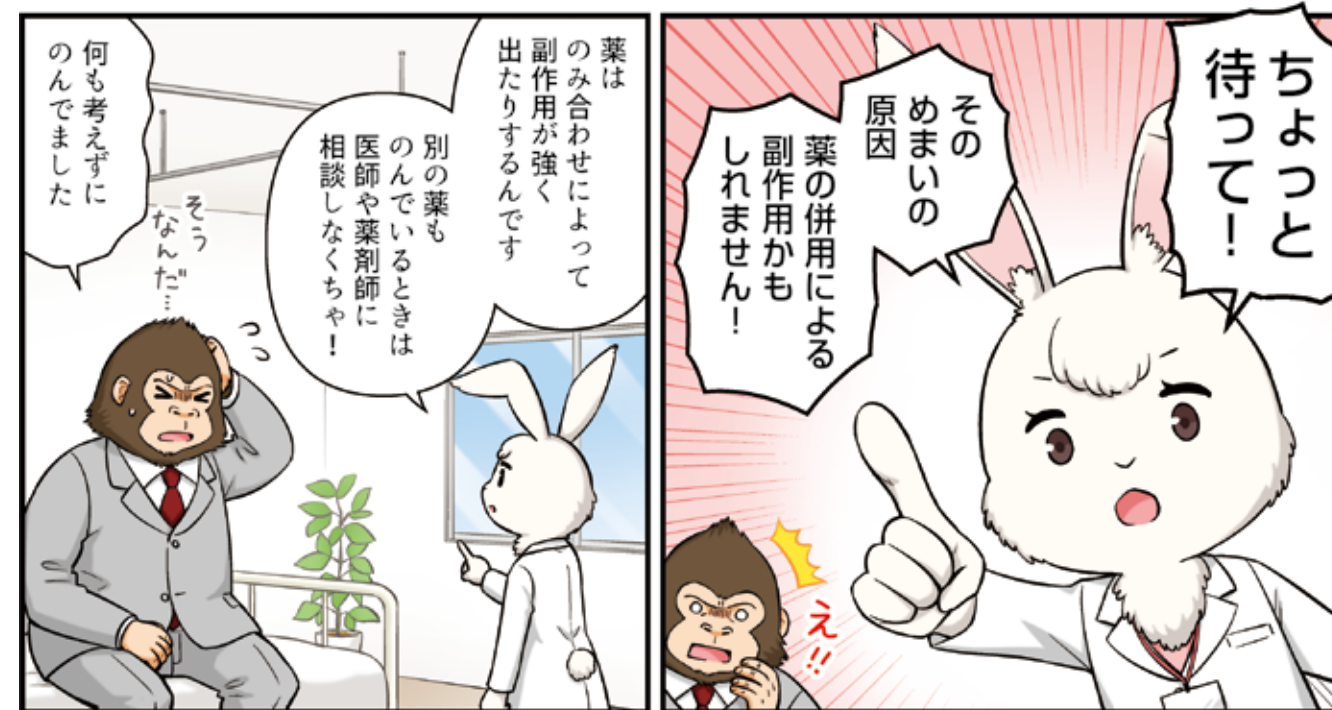
こうしてOK!

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。

監修 医薬情報研究所
株式会社エス・アイ・シー
堀 美智子・堀 正隆

ウサ美保健師に聞いてみた!

適正服薬





一般社団法人
認知行動療法研修開発センター 理事長
大野 裕



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つたのです。

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つたときも、『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。

その場ではそれでいいと思つていたはずなのですが、最近、あとになって思い返しているうちにだんだんと気持ちがモヤモヤしてくるが増えてきました。こんな性格を少しずつでも改善していくことはできるのでしょうか。



思ったことが言えない性格を
なおしたい



その行動には
理由があります

本当の気持ちを
見つけてみよう

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

あなたは、人間関係を大事にするタイプの人だと思えます。そうしたタイプの人は、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。



していることを振り返ってみると、その答え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のであれば、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

「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。



男性も知っておきたい「女性の更年期」

更年期症状で女性が会社を辞めてしまったら、会社にとっても大きな損失です。周囲の人も更年期症状について知っておき、助け合える職場環境にしていけることが大切です。

監修

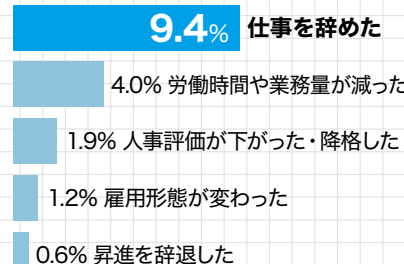
総合母子保健センター愛育病院
病院長 百枝 幹雄

衝撃！約46万人が「更年期離職」

ある調査によると、更年期症状がある女性（約4,300人）のうち、9.4%の人が仕事を辞めていました。40～50代の女性全体では、推計約46万人が「更年期離職」をしている計算になります*1。会社に長く貢献し、経験豊富な働き盛りの女性が、更年期による不調と仕事の両立に悩み、誰にも相談できず、仕事を辞めてしまうという現状があります。

雇用への影響

40代・50代の更年期症状がある女性（約4,300人）のうち



企業の経済損失も莫大！

更年期症状による
経済損失*2

年間**1.9兆円**

そのうち
離職 約1兆円
欠勤 約1,600億円
パフォーマンス低下 約5,600億円

更年期症状のここが辛い…

月経がなくなる「閉経」の前後5年ずつを合わせた10年間を「更年期」と呼びます。閉経は平均で50歳前後なので、一般的には45～55歳ぐらいが更年期となります。この時期は、女性ホルモン（エストロゲン）が急激に減少することにより、多くの女性が様々な心身の症状に悩まされます。これらは「更年期症状」と呼ばれ、症状が重く日常生活に支障があるものは「更年期障害」と呼ばれます。

更年期症状・障害になる女性の割合

何らかの症状
が出る人
7～8割

更年期障害レベル
の人
3～4割*3

更年期の症状 会社で困ること

●ほてり、のぼせ、発汗

汗びっしょりになり、恥ずかしい思いをする…

空調が合わない…

●感情のコントロールが難しい

イライラしてケンカ腰になってしまう…

突然泣きたくなる…

●疲れやすい

全身がだるく疲れやすい…

肩こりや腰痛、手足の痛みなどがある場合も…

※この他にも、めまい、動悸、頭痛、しびれ、冷え、不眠、気分の落ち込みなど多様な症状があります。

本人・周囲は何かできる？

女性本人



更年期症状によって仕事や日常生活に支障があるようなら、我慢せずに婦人科を受診してみましょう。医師とよく相談し自分に合った治療法を選ぶことで、仕事をしながら上手に更年期を過ごしやすいくなります。

《更年期障害の治療法》

- ・ホルモン補充療法 ・漢方薬
- ・向精神薬（抗うつ薬、睡眠導入剤など）
- ・カウンセリング、心理療法

周囲の人



●会社・職場全体では、相談窓口をつくるなどして不調を相談しやすい環境にする、つらいときに休みやすい環境にする、仕事をサポートする体制を整えるなどの対策が求められます。

●更年期世代の女性が、女性ホルモンの減少によって体調が悪くなったり、精神的に不安定になったりすることがあることを理解しておくことが大切です。できる範囲で声かけ・サポートを検討してください。

出典：*1 NHK「更年期と仕事に関する調査2021」更年期症状が原因で雇用劣化が起きたと認めた者の割合（複数回答）

*2 経済産業省「女性特有の健康課題による経済損失の試算と健康経営の必要性について」令和6年2月

*3 厚生労働省「更年期症状・障害に関する意識調査」2022年7月（更年期障害の可能性があると考えている女性の割合：40歳代 28.3%、50歳代 38.3%）

ししゃもの南蛮漬け



1人分 ●カロリー: 224kcal
●塩分: 2.8g

面倒な南蛮漬けをお手軽に！
魚まるごと＆野菜たっぷり、
さっぱりジューシーな一品です

詳しい作り方は
こちら！



材料(2人分)
ししゃも……………6匹
玉ねぎ……………1/4個(50g)
にんじん……………1/4本(30g)
ピーマン……………1個
なす……………1本
小麦粉……………適量
サラダ油……………大さじ3
だし汁……………50ml
酢……………大さじ3
しょうゆ……………大さじ3
砂糖……………大さじ2
塩……………少々
赤唐辛子……………小1本

作り方
1 フリーザーバッグにAを入れて混ぜ合わせる。
2 玉ねぎは薄切り、にんじんとピーマンはそれぞれ細切りにして、1に漬ける。
3 ししゃもはポリ袋に入れ、小麦粉を加えて全体にまぶし、余分な粉を落とす。なすは細切りにする。
4 フライパンに油を入れて中火で熱し、なすを焼き色がつくまで揚げ焼きにし、Point①、軽く油を切って2のたれに漬ける。同じフライパンに、ししゃもを並べて片面約2分ずつ焼き、火が通ったらなすと同じたれに漬ける
Point②。
5 冷蔵庫で30分～1時間程度、味がなじむまで冷やし、器に盛り付ける。

*赤唐辛子を入れなくても美味しく作れます。
*冷蔵の場合は3～4日、冷凍の場合は、しっかり空気を抜いた状態で3～4週間保存できます。

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 紘子
今別府 靖子

◆ココが“推し”◆

魚の下処理をすることなく、フライパンで簡単に南蛮漬けが作れます。また、ししゃもは骨まで丸ごと食べられるので、カルシウムやビタミンA(粘膜や皮ふの健康を守る)などをしっかり摂取できます。

* * *



材料



Point① なすは切ったらすぐ揚げ焼きに。油で表面がコーティングされ、色素が溶け出しにくくなります。



Point② ししゃもを熱いうちにたれに漬けることで、味が染み込みやすくなります。

らくらく アイテム
フリーザーバッグ

保存だけでなく、漬ける・混ぜる・こねる等にも活躍。手が汚れない、洗い物を減らせるのも◎。湯せんや電子レンジ対応のものもあります。

※必ず使用上の注意を確認のうえ使用してください。

教えてドクター

子どもの健康
Q&A

こんなとき、
何科を受診する？

監修 国立国際医療センター
国際感染症センター
総合感染症科
岩元 典子



Q 子どもが歯をぶつけて出血しているとき、何科を受診したらよいですか？

A

口の中を切って出血している場合は口腔外科、歯のぐらつきがある場合は歯科を受診してください。迷う場合はかかりつけ医に問い合わせましょう。



子どもの病気のときは、基本的には小児科を受診します。ただし、症状によっては、専門の診療科を受診した方がよい場合もあります。なお、小児科卒業の目安はだいたい15歳前後です。

小児科で対応可能か、他の科を受診した方がよいのか迷うときは、かかりつけ医か自治体のこども医療電話相談

誤飲したときは、小児科や小児外科、日本中毒情報センターに相談してください。

■日本中毒情報センター
(365日24時間対応)
大阪中毒110番 072-727-2499
つくば中毒110番 029-852-9999

(#8000)に確認するとよいでしょう。かかりつけ医から専門診療科に紹介する場合があります。

こんなとき(症状の程度が強い場合)は専門科を受診

- やけど……………→形成外科、皮膚科
- 水いぼ、虫刺され、湿疹が続いている……………→皮膚科
- 花粉症、耳の痛み、鼻血……………→耳鼻科
- 骨折が疑われる痛み……………→整形外科
- 頭をぶつけて傷がある……………→脳外科、形成外科
- 口の中を切った……………→口腔外科、歯科
- 目の充血、かゆみ、目やに……………→眼科

かん?

健康情報
ファクトチェック!

かん!

卵はコレステロールが多いので、1日1個しか
食べてはいけない

× 誤り です

健康な人は気にしなくても大丈夫!

個人差はありますが、健康な人が卵を1日に1個以上食べても、コレステロール値にはほとんど影響がないといわれています。体内にはコレステロールの量を一定に保つ機能があり、食事からとる量が多いと体内でつくる量が減って調整されるためです。

制限が
必要な人は?

卵がコレステロールを豊富に含むのは事実です。脂質異常症などコレステロール値が高い人は1日1個程度(200mg未満)がよいでしょう。コレステロールをとりすぎると、さまざまな病気(狭心症・脳梗塞・心筋梗塞など)につながります。

巷でよく聞く健康情報は鵜呑みにしないよう注意が必要です。ここでは、有名な健康情報の真偽を確かめます。あなたも誤解している情報があるかも？

④

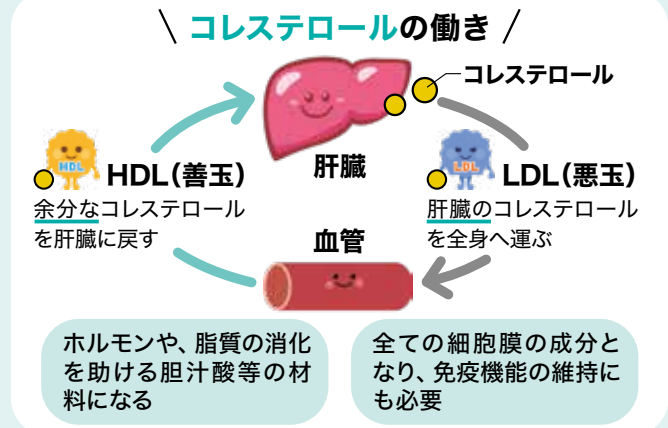
制限が必要な人は卵以外も注意!

下記もコレステロール値を上げるので控えめにしましょう。
●バター・ラード・マーガリン ●脂身の多いお肉・鶏肉の皮
●カップ麺などインスタント食品 ●スナック菓子・洋菓子
●乳製品 など

③

コレステロールは体に悪いだけじゃない!?

コレステロールのとりすぎはよくありませんが、次のような大切な働きもあるため、控えすぎもNGです。





運動指導・監修
健康運動指導士
まえた 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。お金を貯めることも大事ですが、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。

カーフレイズ

- ①足を肩幅くらいに開き、バランスを保つために壁や椅子などに手を添えます。
- ②両足のかかとをゆっくりと持ち上げ、つま先立ちになります。
- ③かかとを上げきったら、元の位置に戻します。
- ④20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。

ふくらはぎの筋肉を意識する



2

ゆっくりと上げ下げを繰り返す



20回
×
3セット

どんな効果がある？

カーフレイズでは、ふくらはぎの筋肉が鍛えられます。この筋肉は、歩行時に地面を蹴り出す役割を担い、歩幅や歩く速度に関係しています。ふくらはぎは「第二の心臓」とも呼ばれ、足の血液を心臓へ押し戻す働きもあります。デスクワークなどによる足のむくみ予防にも、この筋トレはおすすめです。

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。

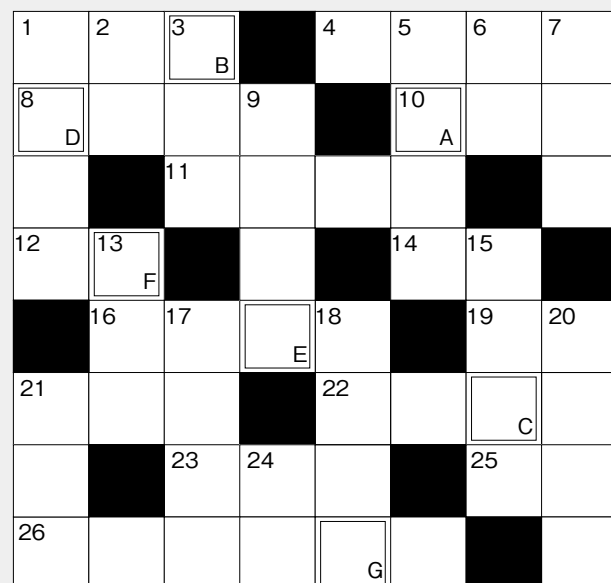


動画もCHECK! /

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カタカナで入れてください(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。



タテのカギ

- 1 秋といえば、読書、芸術、そしてコレも
- 2 一か八か、のるかそるか!
- 3 とお÷2
- 5 スタスタは足音。ザーザーは
- 6 ラッキーのスペルで最後の文字
- 7 自分で健康管理「○○○ケア」
- 9 英語で「引き金」医療用語では「要因」
- 13 駅伝でバトンがわり
- 15 漣と書く。サーフィンは無理みたいね
- 17 オートバイの俗語
- 18 シングル、ダブル、次は
- 20 野球の試合が6回で終了。○○○○ゲーム
- 21 ほっそり。○○○な体型
- 24 巨峰はデラウェアよりビッグ。○○揃い

ヨコのカギ

- 1 海はマリンブルー。空は何ブルー?
- 4 ハッピー、青い鳥、天にも昇る気持ち
- 8 カンガルーやドラえもんのお腹に
- 10 距離の単位ml
- 11 大物掛かった!グリーンとしなった!
- 12 秋には建物ごと紅葉
- 14 坂本龍馬の出身藩
- 16 短距離走はクラウチング
- 19 雑多な小魚。○○寝
- 21 肌と肌の触れ合い「○○○○シップ」
- 22 ラジオをお聴きの皆さん
- 23 肩こりや筋肉痛に、スーサー貼り薬
- 25 コーヒー豆や粒胡椒を入れてガリガリ
- 26 戦いに臨み、やる気満々すぎてブルブル

自分の保険者記号・番号はここでも確認できます

答え

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

11/6-14/12/20 掲載

身近に迫る

健康問題 ニュースワード

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。

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すか？



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。



では、どのように予防・改善すればよいのでしょうか。

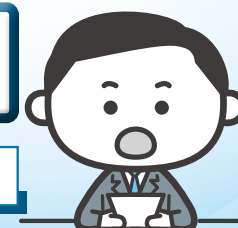


LIVE

ニュースワード

スマホの使いすぎ

過度な使用が健康を脅かす!?



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う。

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

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全体が低下するため、「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\

- ☐ いつも手元にスマホがある
- ☐ 時間があればスマホを取り出す
- ☐ 疑問があるとスマホで検索する
- ☐ 覚えておくために写真を撮る
- ☐ スマホなしで初めての場所に行けない
- ☐ 調べ物をスマホ以外ではしない
- ☐ 時間に追われている
- ☐ 情報に乗り遅れることが怖い
- ☐ 着信音やバイブレーションの空耳が聞こえる
- ☐ 寝床でスマホを見ている

3～5つ該当で危険度「中」
6つ以上該当で危険度「大」

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いましょう。画面の明るさは文字が読みづらくなならない程度に暗めに設定を。

画面が近いと目の筋肉が緊張し、疲れやすくなります



●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。睡眠をしっかりとらないと疲労が蓄積し、ピント調節機能が回復しません。

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

