

# サニーピア 健保ニュース

サニーピア健康保険組合

## 新年のご挨拶…2

令和6年度 健康保険組合全国大会…3

2025年 健保の展望…4

節税に役立つ医療費控除をご活用ください…5

今年度の健康診査はもう受けられましたか?…6

プロのサポートが受けられる! 特定保健指導…7

歩きたくなる旅 伊豆大島 三原山…8

覚えておこう 冬の「血圧」のこと…10

らくらくヘルシーレシピ…12

2025春 花粉 広範囲で例年より増加 飛散前に対策を!!…14

告知板/クロスワードにチャレンジ! 健保クイズ…15

SUMOスクワット…16



2025.1

214

ホームページアドレス <http://www.sunnypier-kenpo.or.jp>

# 新年のご挨拶

あけましておめでとーございませう。

被保険者ならびにご家族のみな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、日頃より当健康保険組合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、厚く御礼申し上げます。

さて、令和4年から団塊の世代が75歳以上の後期高齢者となり始め、今年はずべての団塊の世代が75歳以上となります。急速な少子高齢化が社会保障費への負担増や働き手不足など、さまざまな分野に影響を及ぼすことから「2025年問題」と呼ばれ、とくに医療保険や介護保険、年金など社会保障制度への影響が懸念されているところです。今後ペースは緩やかになるものの後期高齢者の増加は続き、4人に1人が後期高齢者になると推計されるなか、国では持続可能な社会保障制度の構築に向け、能力に応じて全世代が支え合う「全世代型社会保障」の構築をめざし検討を進めています。後期高齢者支援金の増加により健康保険組合は厳しい状況にあり、限界に達している負担に上限を設定するなど、抜本的な制度改革が不可欠です。

また、昨年12月2日には従来の保険証の新規発行が終了し、マイナ保険証を基本とした仕組みに移行しました。マイナ保険



サニープシア健康保険組合  
理事長 深井 義博

証は医療DXの基盤となるもので、各種情報連携による質の高い医療の提供、効率化が期待されます。世界に先駆けて超高齢社会に直面するわが国で社会保障制度を維持するためには、医療DXのさらなる推進が欠かせません。従来の保険証は経過措置として本年12月1日まで使用可能ですが、マイナ保険証の利用率向上が必須です。

健康保険組合では昨年4月から第3期データヘルス計画がスタートし、これまでに蓄積したデータを活用した各種事業を進めています。これら事業の取組状況によって後期高齢者支援金が加算・減算される仕組みがありますが、令和7年度からはより加入者の状況に合わせた事業が評価される仕組みに見直されます。

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、みな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。みな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康づくり事業を積極的にご活用いただき、健康保持増進に努めていただきたいと思います。ひいては個人や企業の活力向上や医療費節減につながると考えています。

結びに、本年がみなさまにとって実り多き一年となりますことをご祈念申し上げて、新年のご挨拶とさせていただきます。



# 現役世代を守るための改革断行を！

— 2025年を乗り越え、未来につながる皆保険制度に —

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！—2025年を乗り越え、未来につながる皆保険制度に—」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確保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えるべき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
- 二 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
- 二 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！

— 2025年を乗り越え、

未来につながる皆保険制度に —

## 謹賀新年

本年もよろしくお願ひします。

サニープリア健康保険組合

組合会議員・役職員一同

迫りくる財政危機を回避せよ

# 深刻な現役世代の負担増 新政権に不安の払拭を期待する

監修 ● 国際医療福祉大学名誉教授 水巻 中正

歯止めの利かぬ少子高齢化  
約5割の健保組合が財政難に

少子高齢化の進展に伴い、健康保険組合を取り巻く環境はますます厳しさを増しています。厚生労働省の発表によれば、総人口は減少の途をたどるなか、2025年には75歳以上の人口が全人口の約18%、2040年には65歳以上の人口が全人口の約35%に達すると予測されています。これにより、高齢者医療への納付金が増加するとともに、現役世代が負担する保険料もまた増加することが見込まれ、健保財政の悪化が懸念されています。

健康保険組合連合会（健保連）の「令和5年度健康保険組合決算見込（概要）」について「5年度決算見込と今後の財政見通しについて」によると、令和5年度の被保険者数は約1674万人となり、保険料収入は前年度比2・7%増の8兆7184億円となりました。健保財政への好影響が期待されたものの、経常収支差引額は1367億円の大幅な赤字を計上し、全体の5割以上が赤字組合となるとされています。主要な要因として、団塊の世代が75歳に達する

「2025年問題」に伴う高齢者医療への納付金の急増が挙げられます。納付金は同比7・3%増の3兆6526億円に達し、今後も増加が予想されています。また、いまだに蔓延する新型コロナウイルスに伴う医療費の増加もあって、保険給付費は同比5・3%増の4兆7301億円と高水準で推移しており、今後を楽観できる状況ではありません。

## 新政権に期待したい 全世代型社会保障の再構築

日本経済がデフレからの完全脱却をめざし、政府から発表された「経済財政運営と改革の基本方針2024」（骨太方針2024）では、物価上昇を上回る持続的な賃上げが中心的な目標として掲げられており、それによる保険料収入の増加は健保組合にとっても好ましいものであるといえます。一方で、医療現場ではより良質な医療やケアを受けられるよう、保健・医療・介護に関する業務やシステムの改善・向上（医療DX／デジタル・トランスフォーメーション）が各分野で図られています。2025年を迎え、その推進は



いまだ道半ばという側面も指摘されています。

健保組合の財政が依然として赤字基調にあるなか、政府には全世代型社会保障制度の構築を早急に実現することが求められています。今後の新政権が打ち出す改革策に、期待が寄せられます。

# 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もありません。

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](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。

# 40歳以上の被扶養者 任意継続被保険者のみなさまへ

開封して内容を  
確認しましょう。



## 今年度の健康診査は もう受けられましたか？

昨年5月頃に受診券付きの「健康診査のご案内」をお送りしましたが、健診のご予約はもうお済みでしょうか。無料で利用できる「特定健診」や健康保険組合の各種健診補助をご利用いただけるのは**3月末日**までです。ご案内や受診券をお持ちでない方は当健康保険組合へご連絡ください。

いずれかの健診を  
年度内に1回  
ご利用いただけます。



### 特定健診

対象…被扶養者および任意継続被保険者  
メタボリックシンドロームに着目した健診です。実施施設は全国にあり、「特定健康診査受診券(セット券)」を持参するだけで利用できます。

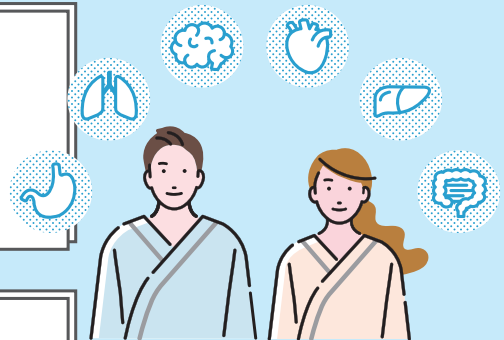
負担金 **無料**

おすすめ!

### 人間ドック(1日・1泊)

対象…被扶養配偶者および任意継続被保険者  
検査項目が多いため、詳細に身体の状態を検査できます。

負担金 1日ドック…**20,000円**を超える額  
1泊ドック…**30,000円**を超える額



### 生活習慣病予防健診

対象…任意継続被保険者  
一般的な健診に加えて胃部検査など生活習慣病を予防するために必要な検査が受けられます。

負担金 **無料**(人数に限りがあります)

健診が未受診の方  
にはご案内ハガキ  
をお送りしています。

### みなし健診

対象…パート先などで健診を受けられた方  
健診結果を当健康保険組合にご提供ください。  
特典として「**QUOカード2,000円分**」を進呈します。  
(詳しくはお送りした「健康診査のご案内」をご確認ください)



⇐ 健診を受けたあとは特定保健指導にご参加ください。

# 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<sup>\*1</sup>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<sup>\*2</sup>、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。

# 伊豆大島三原山

いずのおおしまみはらやま

## 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。

島全体が活火山である伊豆大島。中央に位置する三原山は伊豆大島のシンボルであり、島民からは「御神火様」として崇められている。ダイナミックな地球の息吹を感じる旅に出かけよう。

## 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、等間隔でシェ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。ところどころ吹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**  
 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。



**▶ 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。



**▶ 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。

**▶ 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。



**▶ 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。



**▶ 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。



**▶ 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。



**▶ 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。

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。



**おんせん 三原山温泉**



大島温泉ホテルの三原山温泉は日帰りでも利用可能。三原山を望む贅沢なロケーション。  
 ④ 6:00~9:00、13:00~21:00  
 ⑤ 大人800円、小人400円  
 ⑥ 04992-2-1673 (7:00~21:00)  
 ⑦ <https://www.oshima-onsen.co.jp/>

**グルメ べっこう**



魚の切り身を唐辛子醬油に漬け込んだ、伊豆大島の郷土料理。わさびではなく、辛みの強い島唐辛子を使った唐辛子醬油でいただくのが島の食べ方。

**ひと足 Sightseeing のぼして**

**ふでしま 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取り残された。

**地層大切断面**



約2万年前の噴火の歴史が作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。

※営業時間や料金等は変更される場合があります。

塩分のとりすぎ



冬は口内の乾燥から味覚感度が下がり、濃い味を求めがちです。

運動不足



汗をかく習慣がないと、体内に余分な塩分をためこみやすくなります。また、肥満も高血圧のリスク要因になります。

飲みすぎ



少量のアルコールは血圧を下げますが、飲みすぎると血圧を上げてしまいます。おつまみは塩分が多いことにも注意が必要です。

熱いお風呂



42℃以上の熱いお風呂は血管を収縮させ、血圧を上げてしまいます。

危険を減らす！

## 寒い季節の血圧管理

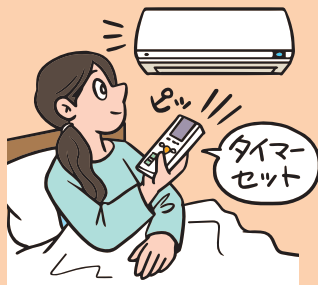
若い人でも、食事後や飲酒後にお風呂に入ると、ヒートショックが起こることがあります。また、塩分をとりすぎると、体内の塩分濃度のバランスをとるため血液中の水分量が増え、血圧が上がります。ヒートショックを防ぐため温度差を減らすこと、血圧を上げないために塩分をとりすぎないことが冬の血圧管理の基本です。少しでも危険を減らすために、意識しておきましょう。

### 温度を管理

入浴時は、脱衣所や浴室を暖めておくことに加え、熱すぎるお湯に浸かることは避けましょう。**ぬるめのお湯にゆっくり浸かれば、副交感神経が刺激されてストレスも軽減できるため一石二鳥です。**



また、意外に危険なのが起床時に布団から出るときです。冬の朝方、寝室の室温はかなり低くなっています。**タイマーでエアコンを設定しておくなど、布団の中と室内の温度差を少なくしておきましょう。**



### 塩分を管理

温かい汁物がほしくなる季節ですが、汁物には塩分が多く含まれています。**汁はなるべく残すようにしましょう。**また、宴会が多くなる季節のため、**飲みすぎ・食べすぎにも注意しましょう。**



冬でも体を動かして、**汗をかくことも重要です。**外は寒いので、フロア移動など屋内で汗をかくことのできるチャンスを逃さないようにしましょう。



WHO（世界保健機関）は血圧の上昇などを防ぐため、冬の室温を最低でも18℃以上にすることをすすめています。日本の住宅の多くがこれを下回っています。光熱費の節約にもつながりますので、二重窓などの断熱リフォームもご検討ください。

たまたま健診で低いことも…

## 健診以外でも、血圧を測っておくと安心です

健診では血圧が正常なのに、実際は健診以外のタイミングで高血圧になっている人がいます。このような状態を「仮面高血圧」といい、頼みの綱の健診で見逃がされてしまうため、適切な治療や生活習慣改善につながらず高血圧を悪化させてしまうおそれがあります。

仮面高血圧のリスクが高いのは、**血圧がやや高めの人、喫煙者、お酒をよく飲む人、ストレスが多い人、肥満の人**などです。血圧は1日のうちでも20～30mmHg程度は変動するため、**チャンスがあればさまざまなタイミングで測っておくと安心です。**





冬 寒くなると 危険が増える...

監修：齋藤 幹  
さいとう内科・循環器クリニック 院長

気温の低下!



# 覚えておこう 冬の「**血圧**」のこと

最悪の場合、脳梗塞や心筋梗塞など命にかかわることもある「**高血圧**」。その原因は遺伝や塩分のとりすぎ、喫煙などさまざまですが、はっきりした自覚症状に乏しいのが「**サイレントキラー**」と呼ばれる理由です。

寒くなると、血圧が上がりやすくなる要因が増えます。環境により、絶えず変動しているのが血圧です。「自分は大丈夫」と油断せずに、**血圧が上がりやすい季節であることを覚えておき、安全に過ごしましょう。**

自覚症状はないのに...

## 血圧が高くなるとなぜ危険?

血圧が高いということは、血管の壁にかかる血液の圧力が高いということです。健康な血管には柔軟性がありますが、血管に圧力がかかり続けると柔軟性を失い、硬く、もろくなっていきます。これが動脈硬化で、ある日突然、詰まったり破裂したりすることがあり、命にかかわる危険な状態です。ゴムホースを想像してほしいのですが、硬化した部分に高い水圧がかかり続けると、やがて耐え切れずに破裂してしまうことに似ています。

このような**血管の変化が起きているにもかかわらず、目立った自覚症状がないのが高血圧の怖いところ**です。血圧が高くなると、頭痛やめまい、肩こりなどを訴えることがありますが、血圧とは関係なく起きるありふれた症状のため、高血圧が原因だと疑うのは難しいでしょう。**現実的には自覚症状に頼らず、健診結果で自分の血圧を把握しておくことが重要です。**

## 血圧の「上」と「下」、どっちが重要?

大きな圧力がかかっている「上」の血圧のほうを気にしがちですが、「下」が高い場合でも高血圧と判定されます。「上」も「下」も重要と覚えておきましょう。

なお、「下」が低ければ低いほどよいかというそうでもありません。「上」と「下」の差のことを「脈圧」といいますが、正常値は40～60の間です。これより大きくなっても、小さくなくても動脈硬化が進んでいる可能性があります。

### 健診結果はどうでしたか? 注意したい血圧の数値

**収縮期血圧(最高血圧)**  
**130(140)mmHg以上**

いわゆる「上」の血圧です。心臓が収縮して血液を送り出した際のもっとも血管に圧力がかかっている状態の数値です。

**拡張期血圧(最低血圧)**  
**85(90)mmHg以上**

いわゆる「下」の血圧です。心臓が収縮した後、拡張した際のもっとも血管に圧力がかかっていない状態の数値です。

※( )内の数値は受診勧奨判定値です。この数値以上になったら、医療機関を受診しましょう。

# 缶詰を使ってお手軽に！ おさかなヘルシー料理



## 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

CHECK!

作り方の動画は  
こちら



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

### 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。

### 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！



◆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。



## 健康にいい魚を 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。
- ▶ 煮干して出汁をとり、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。



# 2025春 花粉

## 広範囲で例年より増加 飛散前に対策を!!

2025年春の花粉飛散量は、例年と比べて全国的に多い傾向です。特に九州から近畿、東北南部で前シーズン比2~8倍と非常に多く、北陸、関東甲信も多くなる見込みです。花粉症の方は、花粉が飛び始める前から万全の対策を行いましょう。

※日本気象協会「2025年春の花粉飛散予測（第2報）」

### 少しでもラクになれる！ 花粉症セルフケア

#### Case 1 浴びない！吸わない！ 持ち込まない！

症状を緩和するには、何より花粉を避けることが大切。体に付着する花粉をできるだけ減らすことを心がけて。

- マスク・メガネ・帽子で肌・目・髪をしっかりとガード
- 外出はツルツル素材の服で
- 帰宅したら、すぐにうがい・手洗い・洗顔・洗髪
- こまめな掃除と空気清浄機
- 部屋の湿度は40~70%をキープ



#### Case 2 花粉症を悪化させる NG習慣を見直そう

花粉対策をしても症状が軽減されない場合、ストレス・喫煙・飲みすぎ・睡眠不足など、気がつかないうちに花粉症を悪化させる行動を繰り返しているのかも。生活習慣を改善し、花粉の少ない早朝のランニングやウォーキング、ジムやヨガ、プールなどの屋内運動を行うのも免疫力アップに◎。



#### Case 3 「強風・雨あがり・午後」 は要注意

雨の日は花粉が地面に落ちて飛散量が少なくなるものの、天気が回復すると地面の花粉が舞い上がり、新たな花粉も加わって飛散量は倍増。飛散情報をこまめにチェックして、風の強い雨あがりの午後は外出を控えましょう。



日本気象協会「花粉飛散情報」  
※2025年1月頃情報提供開始



ウェザーニュース 花粉Ch  
「花粉飛散予報マップ」

#### Case 4 今年こそ、 鼻うがいをマスター!

鼻の粘膜に入り込んだ花粉を洗い流す鼻うがいは、つらい症状の緩和に効果的。水道水は鼻の粘膜を傷つけるおそれがあるため、市販の生理食塩水を利用し、1日2~3回を目安に取り組んでみましょう。



前かがみで、「あー」と声を出しながら、洗浄液を鼻に流し込む。

洗浄液を反対の鼻の穴から出す。(難しければ同じ鼻の穴でも可)

鼻腔内に洗浄液が残らないよう、やさしく鼻をかむ。

### 受診の手間や医療費の節約、節税も！ スイッチOTC医薬品で花粉症対策

毎年、医療機関で薬をもらえばほとんど症状が出ない人は、処方薬と同じ有効成分を含み、安全性が認められたスイッチOTC医薬品がおすすめ。

これまで処方せんが必要だった、眠気や口の渇きなどの副作用が出にくい第2世代抗ヒスタミン薬も、スイッチOTC医薬品として薬局やドラッグストアで購入できます。薬剤師に相談し、体質や症状に合ったものを使用しましょう。

#### ●第2世代抗ヒスタミン薬

主な成分名……ロラタジン、フェキソフェナジン塩酸塩、エピナスチン塩酸塩など

### セルフメディケーション税制 (医療費控除の特例)

軽度の不調は市販薬などを使って自分で手当てすることを「セルフメディケーション」といいます。

対象となるOTC医薬品の購入額が、世帯合計で1万2,000円を超えたら、超過分の金額(上限8万8,000円)が課税所得から控除され、所得税・住民税が安くなります。忘れずに確定申告を行いましょう。

セルフメディケーション

税 控除 対象

このマークをチェック!

対象医薬品のパッケージには、「セルフメディケーション税制識別マーク」がついています。

◆子宮頸がんおよび大腸がん郵送検診について

令和6年10月にご案内いたしました各種がん検診（子宮頸がん・大腸がん）につきましては、左記期間中にサニーピアクリニックから自己採取器具を送送します。

採取器具が届きましたら、説明書に従って正しく採取のうえ、同封の検体送付用封筒にて期間内に必ずご提出ください。提出後、約3週間で検査結果がご自宅へ届きます。

採取器具発送…令和7年1月14日(火)～令和7年1月17日(金)  
検体提出期間…令和7年1月20日(月)～令和7年2月14日(金)

【お問い合わせ先】

- ・ 検診および検体の提出に関すること  
サニーピアクリニック(電話078-3331-6141)
- ・ 1月24日(金)までに採取器具が届かない場合  
サニーピア健康保険組合(電話078-321-1241)

◆冬季体育奨励施設のご案内

兵庫県内のアイススケート・スキー施設について、神戸市立ポートアイランドスポーツセンター、六甲山スノーパークと利用契約を結びました。

当組合発行の利用券を使用すると、通常料金より割安でご利用いただけます。詳しくは、当組合ホームページ内の体育奨励概要をご覧ください。

◆健康保険委員の変更

- (令和6年9月1日付) 神戸通関業会
- (令和6年10月1日付) 昌栄陸運株式会社
- (新)黒木 清 (旧)武智 扶美子
- (新)市原 誠 (旧)森川 仁吾
- (令和6年10月1日付) 株式会社ウインクスジャパン
- (新)石田 義則 (旧)盛 将太
- (新)土田 祐揮 (旧)武田 繁彦

クロスワードにチャレンジ!

健保クイズ

クオートのカギ

- ①今度こそは、リバウンドしないように。
- ②中国王朝で唐の前。
- ③ウイルスや細菌の感染リスクを減らすために着用しよう!
- ④今日の天気は、どんよりした空模様だね。
- ⑥「棒が一本あったとき」は○○○歌。
- ⑧リビングやお茶の間とも言います。
- ⑩「トントン」は擬音語。「フラフラ」は○○○語。
- ⑫バイト料をもらってお客さんのフリ。
- ⑬米などを入れる、わらで編んだ円筒状の袋。
- ⑭歯ブラシとセットの食器。
- ⑮ドイツのライン川にある巨岩「ローレイ」の伝説は、何で旅人を誘惑する?
- ⑯○○○を追うものは一兎をも得ず。

問題

二重枠に入った文字をA～Gの順に並べると何という言葉になるでしょうか?

クオートのカギ

- ①豆腐や味噌の原材料。
- ③漫才はスタンド、選挙演説はバンド。
- ⑤ノーと断り切れず、つい○○○と言ってしまった。
- ⑦平らな体をヒラヒラさせて空を飛ぶように泳ぐ魚。
- ⑨レシピのサイの目切りやアラレ切りも、この切り方。
- ⑪バレリーナは美しい○○○○立ちでポーズ。
- ⑬祭囃子の「テンツクテン」は何の楽器の音?
- ⑮欧米の住宅では「バックヤード」。
- ⑰褒めたら木に登れるかも?
- ⑱53枚目がジョーカー。

解答をお寄せください。正解者には記念品を進呈。

応募方法

- 解答送り先 サニーピア健康保険組合
- 締め切り 令和7年2月1日(土)
- 解答方法 郵便ハガキに解答を記入して、郵便番号、住所、氏名、事業所名を明記してください。応募はお1人1枚とします。
- 賞品 正解者10名に記念品(1,000円分の図書カード)をお贈りします。正解者多数の場合は抽選によります。
- 発表 当選者発表は発送をもって、かえさせていただきます。



1		2		3		4
		G				
		5	6		C	
7						10
11			12			
				13		14
		15		16		
17				18		

解答

A	B	C	D	E	F	G

※前回の正解は **キレイナユウヤケ** でした。

忙しいあなたに

globody グローボディ  
フィットネス  
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。  
おへそを中にしまっ  
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  
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。

