

けんほニュース

Spring
2025



P 2 ▶ 幸せホルモン「セロトニン」で春の不調を予防しよう

P 3 ▶ HEALTH INFORMATION

P 4 ▶ 肥満を防ぐ

P 6 ▶ 栄養バランスを整えて 脱メタボ

P 7 ▶ 令和7年度 健保組合予算をお知らせします

P 8 ▶ “立つ”張トレ／“座る”張トレ

幸せホルモン
「セロトニン」で

春の不調を予防しよう

気候や環境の変化が多い春は、ストレスによりメンタルヘルスの不調が起こりやすくなります。“幸せホルモン”と呼ばれるセロトニンの分泌を高める生活で、心身ともに健康に過ごしましょう。

セロトニンってなに？

脳内の神経伝達物質のひとつで、精神を安定させる働きがあります。セロトニンが減少すると、精神的に不安定になり、気分が滅入り、ストレスによってイライラ感や攻撃性、衝動性が高まることがわかっています。

セロトニンを増やすには？

セロトニンは、必須アミノ酸のトリプトファンから合成されるため、トリプトファンを多く含む食品を摂取するのが効果的です。加えて、次のような習慣や環境を整えることがセロトニン分泌に重要であることが明らかになっています。

セロトニン分泌を高める5つの習慣

1 トリプトファンが多い食品をとる

バナナ、乳製品、卵、豆製品（豆腐や納豆など）、ごまにはトリプトファンが多く含まれています。また、これらの吸収・合成を促進する炭水化物もあわせてとるのがおすすめです。



2 ウオーキングやサイクリング

少し息があがるくらいのウォーキングやサイクリングなど、リズム性運動はセロトニンの分泌を促します。



3 よく噛む

そしゃく咀嚼もリズム性運動としてセロトニン分泌に効果的。調理の際、根菜類を大きく切るなどの工夫をすると、自然と噛む回数を増やせます。



4 呼吸運動をする

座禅やヨガなどでゆっくりとした深呼吸を意識するのもリズム性運動になります。



5 日光を浴びる

太陽光（とくに朝日）の刺激を取り入れるのがおすすめです。朝起きたらカーテンを開けて朝日を浴びる習慣をつけましょう。



厚生労働白書として初めて メンタルヘルス がテーマに

令和6年版厚生労働白書では、初めてメンタルヘルスがテーマとなりました。心身の健康に関する意識調査では、**最大のリスクとして「ストレス」を挙げた人の割合は15.6%**となり、20年前から約3倍に増えました（右図）。また、うつ病をはじめとする精神疾患の患者数も年々増加しており、令和2年の外来患者数（推計値）は586.1万人と過去最多となりました。近年の特徴的なストレス要因としては、急速なデジタル化やSNSの利用拡大、それに伴う孤独・孤立の深刻化などがあると考察されています。

健康にとっての最大のリスク



■精神病を引き起こすようなストレス ■生活習慣病を引き起こす生活習慣
■加齢や遺伝 ■インフルエンザなどの感染症 ■その他

「令和6年版 厚生労働白書」より作成



歯周病放置の影響はやがて全身に…

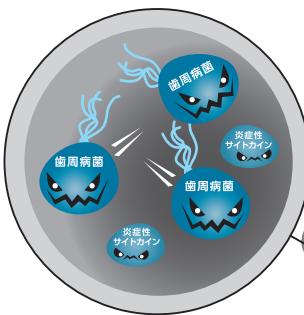
「菌血症」

血液の中は無菌状態であるのが正常ですが、歯周病菌などの細菌が入り込んでしまった状態のことを「菌血症」といいます。

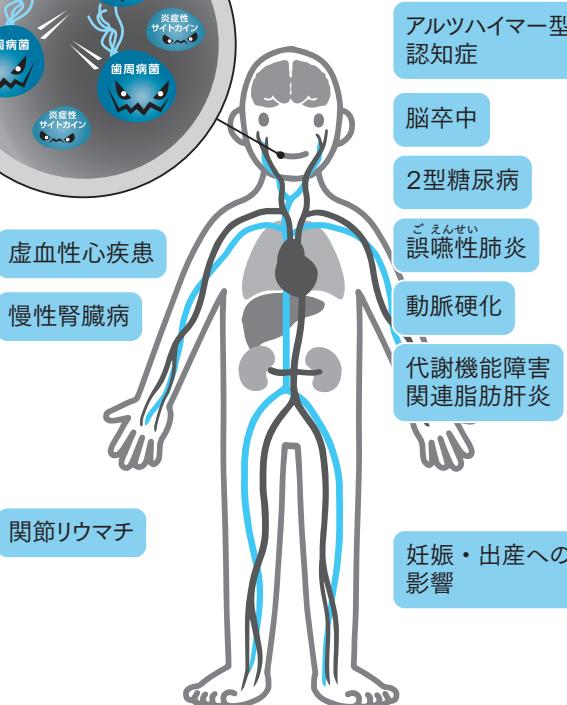
通常、口の中の歯周病菌は、上皮細胞の免疫機能によって血液の中に入り込むことはありません。しかし、歯周病が進行して炎症が慢性化していたり、歯周病菌が増えすぎていたりすると免疫が突破され、血液の中に歯周病菌が侵入してしまうことがあります。

血液に入り込んでしまった歯周病菌は、免疫反応によって生じた炎症性サイトカインとともに血流にのって全身に運ばれます。これらが体のさまざまな部位で悪影響をもたらし、一見関係ないように思える病気の原因になるわけです。

歯みがきの際、歯ぐきから出血する人は要注意です。菌血症のリスクが高いので、歯科医院を受診し、歯周病治療を始めましょう。



歯周病と関連が深い病気



• HEALTH INFORMATION •

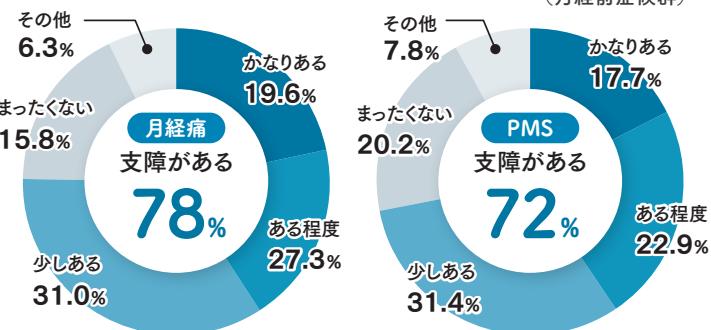
知っておきたい女性の健康

7~8割の女性が悩む

女性の体は、女性ホルモンなどの影響を受け、約1ヶ月の周期で排卵と月経を繰り返しています。この周期に伴って生じる不調に悩む女性は少なくありません。国の調査^{*}では、「月経に関わる不調が生活に支障を与えている」と答えた女性は、20~30代では約9割に上ります。とくに、月経痛は約8割、PMSは約7割と、多くの女性が不調を感じています。

月経痛・PMS

(月経前症候群)



月経痛 月経時に月経血を押し出すために子宮の筋肉が収縮することで生じる痛み

PMS (月経前症候群) 月経の3~10日前に起こるさまざまな心身の不快症状

対象:20~39歳の女性(2,812人)

※「男女の健康意識に関する調査」(令和5年度 内閣府委託調査)より作成

月経痛やPMSは、適切な治療で軽減できます

月経痛やPMSには、日頃から適度な運動を行い、バランスのとれた食事や十分な睡眠を心がけること、また、月経前後は無理をせず、できるだけリラックスして過ごすことも大切です。

それでも改善しない場合や、市販の鎮痛剤でも痛みがやわらがないときは、婦人科を受診しましょう。低用量ピルや漢方薬(いずれも保険適用)などの治療で症状を軽減できます。



肥満のめやす

※特定保健指導の階層化基準より

腹囲

男性

85cm以上

女性

90cm以上

・リンゴ型

〈内臓脂肪型肥満〉
上半身に脂肪がつく



・洋ナシ型

〈皮下脂肪型肥満〉
下半身に脂肪がつく



リンゴ型肥満と洋ナシ型肥満

リンゴ型肥満は男性に多く、内臓の隙間に脂肪がたくさんついている状態です。メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）と呼ばれ、生活習慣病のリスクが高くなります。一方、洋ナシ型肥満は女性に多く、皮膚の下に脂肪がつくもので、リンゴ型に比べて、生活習慣病のリスクは高くありません。女性は閉経後に内臓脂肪がつきやすくなる傾向があり、注意が必要です。

BMI（体格指数）

25以上

※標準 ▶ 18.5 以上 25.0 未満

$$\text{BMI} = \frac{\text{体重(kg)}}{\text{身長(m)}^2}$$

「隠れ肥満」に注意！

近年、BMIは標準でも、筋肉や骨に比べて脂肪の量が多い「隠れ肥満」が若い世代に増えています。体脂肪率も意識してみましょう。



さあ、できることから変えてみよう！

予防・改善
のために
できること

食事

野菜や果物、たんぱく質を適切に摂取し、糖分や脂肪の過剰摂取を控えましょう。

運動

ウォーキングなどの有酸素運動や筋力トレーニングを定期的に行いましょう。

ストレス

ストレスは食欲や体重に影響します。心の健康も大切です。

楽しみながら
健康に！

食事
冷凍の野菜や
ミールキットなどの
手軽で健康的な食品を使う



運動

スニーカーで通勤して
たくさん歩こう

ストレス

深呼吸などすぐできる
リラックス法を準備

食事

ヘルシーな食事も思わず
手が伸びる盛り付けに
(小さくてオシャレな器で)

運動

運動するとポイントが
もらえる仕組み
(アプリなど)を使う



Easy 簡単にできる！

魅力的！ Attractive

Social みんなやっているよ！

いまやるとき！ Timely

ストレス

憧れの人のSNSを
チェックしてモチベーションアップ！



運動

仲間と一緒に
運動する



運動

健診や人間ドックの予定
を決めて、その日に向けて
取り組んでみる



休息時間



ストレス

リマインダーでリラックス
タイムをお知らせ



※本稿はナッジの考え方をもとに作成しています。

肥満を防ぐ

こんな行動

心当たりはありませんか？

肥満は
さまざまな
病気の
原因です

ついエレベーターを使ってしまう



思わず食べすぎてしまう



気がつくとイライラしている



肥満とは、**身体に過剰な脂肪が蓄積した状態**です。その原因是、主に運動不足と**食べすぎ**です。
健康に次のような悪影響を及ぼす可能性があります。

・生活習慣病関連・

心血管疾患

内臓脂肪がたまると、脂肪細胞から出る物質が**心血管疾患の原因**のひとつとなる**動脈硬化**を起こしやすくなります。また**血栓**を起こす物質も分泌され、**心筋梗塞のリスク**が高まります。

糖尿病*

※ 2型の場合

肥満により蓄積された脂肪細胞から、血糖値を下げるホルモンである**インスリン**の働きを弱める物質が出されることにより、血糖のコントロールが難しくなります。この状態が続くと**糖尿病**の発病につながります。

呼吸器疾患

首やのどのまわりに脂肪が多いと、のどの空気の通り道が狭くなることに加え、脂肪細胞から出る物質が呼吸刺激作用を阻害することなどにより、**睡眠時無呼吸症候群**などを引き起こすことがあります。

ほかにも…▶

関節の疾患

体重が関節に過剰な負担をかけることで、変形性関節症を引き起こしやすくなります。

一部のがん

大腸がん、乳がん、肝臓がんなど、特定のがんの発生率が、肥満の人で高いとの調査結果もあります。

栄養バランスを整えて 脱メタボ

●料理制作 ひろの さおり(管理栄養士)
●撮影 松村 宇洋
●スタイリング 小森 貴子



ワンプレートで
彩りよく!



えびとアスパラのミモザ風オープンサンド

材料（2人分）

卵	2個	粗びき黒こしょう	少々
アスパラガス	2本	食パン(6枚切り)	2枚
オリーブオイル	適量	ベビーリーフ	20g
むきえび	100g		
粉チーズ	大さじ1/2		
塩	少々		

作り方

- 卵は沸騰した湯で12分ゆでて水にさらし、殻をむいて白身と黄身に分け、それぞれザルでこす。
- アスパラガスは根元1/3の皮をむき、斜め切りにする。
- フライパンにオリーブオイルを熱してむきえびとアスパラガスを炒め、火が通ったら粉チーズ、塩、粗びき黒こしょうを加えて、さらに炒める。
- 食パンをトースターで焼き、ベビーリーフと③をのせ、①の白身、黄身の順に盛る。

1人分 > 339kcal / 食塩相当量 1.3g

菜の花と豆乳のポタージュ

材料（2人分）

菜の花	100g	コンソメ(顆粒)	小さじ1
新じゃがいも	1個	無調整豆乳	100mL
玉ねぎ	1/4個	生クリーム	小さじ1/2
オリーブオイル	適量	粗びき黒こしょう	適量
水	200mL		

1人分 > 141kcal / 食塩相当量 0.9g

作り方

- 菜の花はざく切り、じゃがいもは皮をむいていちょう切り、玉ねぎは薄切りにする。
- 鍋にオリーブオイルを熱して、じゃがいもと玉ねぎを炒める。
- 油がまわったら、水とコンソメを加えて煮たたせ、菜の花を加えてふたをして、じゃがいもに火が通るまで煮る。
- ③をハンドブレンダーやミキサー等でかくはんして鍋に戻し、豆乳を加えて温める。
- 器に盛り、生クリームと粗びき黒こしょうをかける。

いちごとアールグレイのマリネ

材料（2人分）

紅茶	80mL
(アールグレイ・濃いめに煮出す)	
砂糖	大さじ1
お好みのビネガーなど*	小さじ1
いちご	100g
ミント	適量

1人分 > 34kcal / 食塩相当量 0g

作り方

- 紅茶に砂糖とビネガーを加え、砂糖が溶けるまで混ぜて冷蔵庫で冷やす。
- いちごを半分に切って①に加え、お好みで30分から一晩浸す。
- 器に盛り、ミントを飾る。

令和7年度 健保組合予算をお知らせします

今年度は介護保険料率が変更(引き上げ)となりました。 一般保険料率の変更はありません

令和7年2月20日開催の予算組合会において、当健保組合の令和7年度予算が承認されましたのでお知らせします。

健康保険（一般勘定）

■一般保険料率

配分	一般保険料率	調整保険料率	合計
事業主	58.209/1000	0.791/1000	59/1000
被保険者	37.491/1000	0.509/1000	38/1000
合計	95.7/1000	1.3/1000	97/1000

■主な収入支出項目（前年度予算との対比） (単位：千円)

収入	R7年度予算	R6年度予算	前年度比増減
保険料	3,476,341	3,317,969	158,372
調整保険料	47,273	45,111	2,162
繰越金	1,490,000	1,250,000	240,000
国庫補助金	872	876	▲4
高額医療交付金	20,000	20,000	0
その他	4,464	5,135	▲671
収入合計	5,038,950	4,639,091	399,859

支出	R7年度予算	R6年度予算	前年度比増減
保険給付費	2,054,626	2,068,106	▲13,480
法定給付費	2,006,106	2,025,516	▲19,410
附加給付費	48,520	42,590	5,930
納付金	1,500,002	1,315,005	184,997
前期高齢者納付金	670,000	525,000	145,000
後期高齢者支援金	830,000	790,000	40,000
退職者給付拠出金	0	1	▲1
病床転換支援金	1	4	▲3
その他	1	0	1
保健事業費	173,847	149,502	24,345
事務費	73,721	83,311	▲9,590
財政調整事業拠出金	47,273	45,111	2,162
その他	1,189,481	978,056	211,425
支出合計	5,038,950	4,639,091	399,859

■予算基礎数値

区分	男	女	合計
平均被保険者数	4,140人	2,360人	6,500人
平均標準報酬月額	399,611円	285,450円	358,222円
被保険者平均年齢	43.80歳	43.99歳	43.90歳
年間総標準賞与額	8,685,000千円		
被扶養者(R6年12月末実績)	3,967人	(扶養率0.61)	

令和6年度は昇給による標準報酬月額の増加に伴い保険料収入が大きく増加しました。令和7年度も同様の傾向が続くと考え、保険料収入は令和6年度より若干の増加を見込んでいます。また、令和6年度収支が良好な状況であるため、繰越金は過去予算よりもやや増額となる見込みです。

被保険者数については令和5年度末に一部事業会社で事業所閉鎖があったため、令和7年度は令和6年度とほぼ横ばいの状態と見ています。

●保険給付費

保険給付費は、医療機関を受診した際に、加入者（被保険者および被扶養者）が窓口で支払う自己負担分を除いた医療費を指します。

令和5年度は、被保険者（本人）・被扶養者（家族）ともに、過去最大の保険給付費となりました。令和6年度の予算は、この実績に伸び率を見込んで編成しましたが、実際には令和5年度よりやや減少する見込みです。こうした状況を踏まえ、令和7年度予算は令和6年度の見込みを踏襲し、同程度の数値で設定しています。

しかしながら、高額な医薬品や入院費などによる保険給付費の負担は引き続き重いと考えられるため、疾病の予防事業に一層力を入れてまいります。

●各種納付金

納付金は、日本全国の高齢者医療費を補助するために、健保組合等が毎年度国に拠出しているものです。令和7年度の納付金は、その算出基準となる令和5年度の前期高齢者1人当たり医療費の増加に伴い、合計15億円を超える見込みです。納付金が15億円を超えるのは、令和2年度以来2回目となります。また、「流行初期医療確保拠出金」など、新たな納付金項目も新設されています。

●保健事業費

加入者の健康増進のため、過去の実績などを考慮し、保健事業費の予算を設定しました。令和7年度は、令和6年度から特に注力している特定保健指導をさらに充実させるため、予算を大幅に増額しています。

また、国が推奨する運動習慣の定着、卒煙施策、メタボ対策など、生活習慣病予防の基本的な保健事業を含め、事業主と協働する「コラボヘルス」に重点を置き、セミナーや健診などの各種事業を一冊となって進めます。

加えて、医療費通知やインフルエンザ予防接種補助等に、ICTを活用した保健事業の申請ツールの導入を推進します。

また、女性の健康増進やがん予防等にも予算を確保しています。

■被保険者1人当たりの主な支出予算額

(単位：円)

区分	R7年度予算	R6年度予算	前年度比増減
保険給付費	316,096	316,418	▲322
各種納付金	230,770	201,194	29,576
保健事業費	26,746	22,874	3,872
合計	573,612	540,486	33,126

介護保険（介護勘定）

国に納付する介護納付金は被保険者の総報酬額をベースに算出することとなっております。近年、当健保組合の総報酬額の増加を受けて、国から課せられる納付金も右肩上がりで増加しており、従来の介護保険料率では適切な収支の維持が難しくなっておりました。これを受け、令和7年度より介護保険料率を引き上げることいたしました（16/1000→18/1000）。

令和7年度の介護納付金は過去最高額となります。介護保険料率引き上げに伴う保険料収入の増加により、令和7年度は安定した収支が見込まれます。加入者の皆様のご理解とご協力に感謝いたします。

■介護保険料率 18/1000（事業主・被保険者折半）【前年度16/1000】

■主な収入支出項目（前年度予算との対比） (単位：千円)

区分	R7年度予算	R6年度予算	前年度比増減
前年度繰越金	53,219	59,534	▲6,315
介護保険料収入	437,613	366,846	70,767
その他収入	6	1	5
介護納付金	407,600	400,220	7,380
その他支出	50	135	▲85
収支残金見込	83,188	26,026	57,162

■予算基礎数値

区分	R7年度予算	R6年度予算	前年度比増減
介護第2号被保険者数	3,850人	3,849人	1人
平均標準報酬月額	395,000円	375,000円	20,000円
総標準賞与額（年間）	6,100,000千円	5,631,000千円	469,000千円

“立つ”張トレ

バンザイ爪先立ち

姿勢はすべての土台!
長時間、楽に気持ちよく
美しい姿勢が手に入る!

人生100年動けるカラダをつくる!
張力フレックス

指導・モデル
パーソナルトレーナー
日高 靖夫

STEP 01

両足を閉じて、
両手をクロスし、
耳の横へバンザイする。



STEP 02

その状態から、爪先立ちに
なりバランスをとる。

体を伸ばすことを
意識しながら、
50秒間キープ

※50秒間キープが難しい人は、
爪先立ちを5秒キープ×10
回でもOK!



»» 張力フレックストレーニング(張トレ)とは?

張力 → 引っ張り合う力のこと フレックストレーニング → Flexibility(柔軟性)+Training(鍛える)

体を伸ばしながら鍛える“張力フレックストレーニング”は、筋力・柔軟性・バランス・正しい姿勢を同時に獲得することができます。人生100年時代、いつまでも動ける体を維持するためのメソッドです。

動画を見ながら
正しい姿勢で
やってみよう!

<https://douga.hfc.jp/imfine/undo/25spring01.html>

CHECK!



“座る”張トレ

肩入れストレッチ

デスクワークをしても
肩こりや腰痛に悩まされない体をつくる!

STEP 01

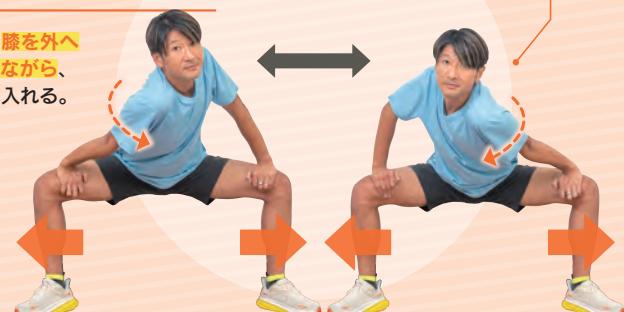
両足を肩幅の倍ぐら
いに開き、爪先を
外側に向ける。



膝の内側に手を
置き、膝の角度は
90°をイメージして
お尻を落とす。

STEP 02

手で膝を外へ
押しながら、
肩を入れる。



内ももと背中の伸びを意識しな
がら、左右5秒×5往復を行う



Trainer's Advice 日常動作に直結した運動を選択しよう

人間の日常生活は「立つ、座る、拾う、歩く、押す、引く、しゃがむ、踏み込む、ねじる、走る」の10の動作で成り立っています。この動作に即したトレーニングをすることこそ、日常生活で動ける体、老いない体をつくる本質です。日常生活に直結した張力フレックストレーニングを継続して行っていきましょう。



こんなとき…はお電話ください!

子どもが
急に熱を
出した

どの診療科に
受診すべきか
わからない

病気が
なかなか
よくならない

仕事で
ストレスが
たまる

育児・介護が
つらい

◆プライバシー厳守
◆通話料・相談料無料



経験豊かな専門スタッフが、
迅速・的確にアドバイスします

24時間 電話健康相談サービス ☎ 0120-53-2101