

みづほ

けんぽ

ニュース

2026.10

No.282



小豆島・寒霞溪の紅葉と寒霞溪ロープウェイ(香川県)

ご家庭へお持ち帰りになり ご家族ともどもご覧ください

医療機関・薬局に設置されている顔認証付きカードリーダーでも 電子証明書の有効期限のアラートが表示されます



マイナ保険証・マイナンバーカードに関するお問い合わせは…

マイナンバー総合
フリーダイヤル

0120-95-0178

5番を選択の上、音声ガイダンスに従ってお進みください。

受付時間(年末年始を除く)

平 日：9時30分～20時00分
土 日 祝：9時30分～17時30分

マイナ保険証利用時には 電子証明書の有効期限をご確認ください！

マイナンバーカードには利用者証明用の電子証明書が搭載されています。電子証明書の有効期限が切れると、マイナ保険証は利用できません。電子証明書の有効期限は最長5年となっていますので、ご注意ください。

電子証明書(数字4桁)とは

- 電子証明書とは、「ログインした者が、あなたであること」を証明するものです。
- マイナ保険証利用時や、インターネットサイト等にログインをする際に利用します。電子証明書が有効期限を迎えると、一部機能が利用できません。

こんなことに
使います！

- ✓ マイナ保険証としての利用
- ✓ マイナポータルへのログイン
- ✓ コンビニでの住民票等交付サービスの利用



● 電子証明書の有効期限は？

電子証明書の有効期限は、年齢を問わず発行日から5回目の誕生日までです。

マイナンバーカードそのものの有効期限は？

- ▶ 発行日から10回目の誕生日(未成年者は5回目)までです。
 - ▶ マイナンバーカードの更新には、お住まいの市区町村の窓口に行く必要があります。事前申請をして市区町村の窓口で新しいマイナンバーカードと交換します。
- ※これまでと同様、任意の代理人による受け取りが可能です。方法は市区町村の窓口へお問い合わせください。

● 電子証明書の有効期限を確認するには？

マイナンバーカードの券面(下図の赤枠部分)に記載されています。記載がない場合は、マイナポータルからご確認ください。



▲マイナンバーカードの券面

マイナポータル▶



● 更新するにはどうしたらよいの？

有効期限の2～3カ月前をめどに有効期限通知書(右図)が送付されます。通知が来ていなくても有効期限の3カ月前から更新ができます。同封のパフレットをご一読の上、余裕を持ってお早めにお住まいの市区町村窓口で更新手続きをお願いします。なお、電子証明書の有効期限が切れた後でも、お住まいの市区町村窓口で手続きを行うことで再発行できます。

※電子証明書の更新と再発行の手続きはオンラインではできません。



▲有効期限通知書の封筒

流行前に接種しよう！ インフルエンザワクチン

インフルエンザは例年12月ごろから流行し始め、1月末から3月上旬にかけて流行のピークを迎えます。効果的な予防のためにはワクチン接種が重要ですが、接種後に十分な効果が表れるまでには約2週間かかります。そのため、インフルエンザの流行が本格化する前である12月中旬までにはワクチン接種を受けましょう。

ワクチンの効果

高齢者福祉施設に入所している
65歳以上の人

- ・発病を34～55%阻止
- ・死亡を82%阻止

6歳未満の子供

- ・発病防止に対する有効性が41～63%

3歳未満の子供

- ・発病防止に対する有効性が42～62%

出典：2025-26期の季節性インフルエンザワクチンの接種に関する日本ワクチン学会の見解

特にワクチン接種が推奨される人

65歳以上の高齢者

子供

(乳幼児や小学校低学年など)

ぜんそく、糖尿病などの持病のある人

妊婦

上記の人と同居している人

予防接種補助のご案内

みづほ健康保険組合では、本年度についてもインフルエンザ予防接種を受けられた被保険者と被扶養者のみなさまに費用の一部を補助いたします。インフルエンザの予防接種は重症化を防ぐ、もっとも効果的な方法です。インフルエンザ予防接種補助制度をご利用ください。

補助金対象の
予防接種期間

令和8年10月1日(木)



令和9年1月31日(日)

(出来るだけ11月下旬までに受けてください。)

対象者

被保険者および被扶養者

補助金額

1人当たり期間内1回に限り1,000円

※予防接種が2回接種法の場合であっても1回の補助とします。
1回目もしくは2回目のいずれかの接種分でご請求ください。

補助金請求方法

領収書(原本)を各事業所の事務担当者へ提出してください。

請求書受付期限

令和9年2月19日(金)【厳守】

※実施案内は、みづほ健康保険組合のホームページ(「みづほ健保」で検索又は、アドレスは最終ページ)にも掲載しています。

インフルエンザ予防接種の実施場所は最寄りの医療機関や保健所等でご確認ください



みづほ健康保険組合

自分のペースで「カラダにいい」行動を記録！
週に1回の体重入力で、スッキリちょこっとダイエット。

みんなでちょこやせ キャンペーン2026

参加者
募集

登録期間

2026. 9/28月 ▶ 10/18日

体重 マイナス2kg
目標達成で賞品獲得

貯めた
ポイントで

amazon

Amazonギフトカード
1,000円分 が抽選で当たる!!

※本キャンペーンは株式会社インサイトによる提供です。
本キャンペーンについてのお問い合わせは Amazon ではありません。
ちょこやせ事務局
<https://wellme.jp/camp/miduhog/hg2026/inquiry2/> までお願いいたします。
※Amazon、Amazon.co.jp およびそれらのロゴは Amazon.com, Inc. またはその関連会社の商標です。

実施期間

2026.10/19日 ▶ 12/13日

募集対象

参加費無料！ 先着200名

みづほ健康保険組合 20歳以上の加入者
※健康面を考慮し、BMI18.5未満の方はご参加いただけません。

お問合せ

ちょこやせ事務局

※お問合せの前にスタートガイドの「よくある質問」をご確認ください。



PC、スマホから登録ください。

URL: <https://wellme.jp/camp/miduhog/hg2026/site/>

みづほ健康保険組合 キャンペーンスタートガイド みんなでちょこやせキャンペーン2026について詳しくはこちら
URL: <https://wellme4.jp/camp-startguide/miduhog2026/>



登録時の注意

※スマートフォン等で「受信指定」を設定されている方は、「wellme.jp」からのメールが届くよう設定をお願いします。
※個人のパソコン・スマートフォン等を使用され発生した通信料・パケット代はご自身負担となります。
※個人情報取扱に関する詳細はこちらからご確認ください。(https://insights.jp/policy/)

企画・運営：株式会社インサイト

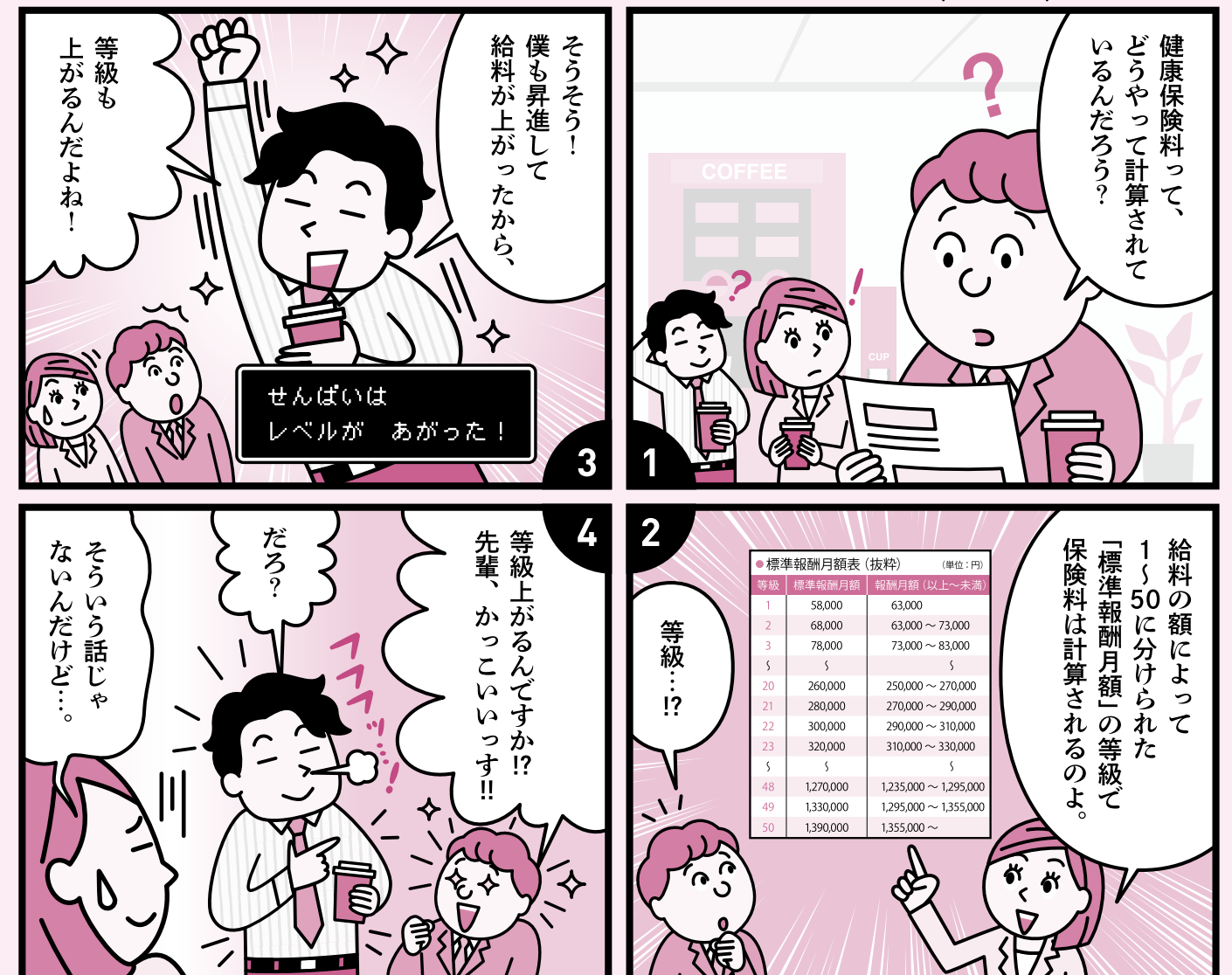
知って納得！

健康保険

保険料を決める
「標準報酬月額」の仕組みを知っておこう

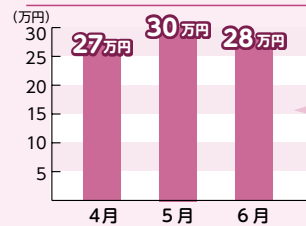


毎月の保険料の計算に使われる「標準報酬月額」は、年に1回必ず見直され、その結果によっては保険料が変わることもあります。自分が負担する保険料がどのように決まるのか、見ていきましょう。



標準報酬月額の定時決定の仕組み

● 4・5・6月の給与



4・5・6月の給与平均
28.3333...万円

● 標準報酬月額表 (抜粋)

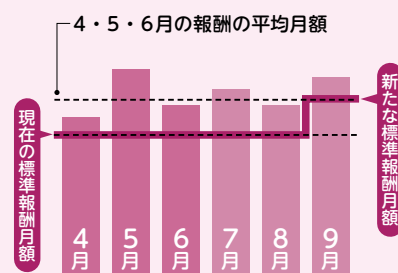
(単位：円)

等級	標準報酬月額	報酬月額 (以上～未満)
1	58,000	～ 63,000
2	68,000	63,000 ～ 73,000
3	78,000	73,000 ～ 83,000
⋮	⋮	⋮
20	260,000	250,000 ～ 270,000
21	280,000	270,000 ～ 290,000
22	300,000	290,000 ～ 310,000
23	320,000	310,000 ～ 330,000
⋮	⋮	⋮
48	1,270,000	1,235,000 ～ 1,295,000
49	1,330,000	1,295,000 ～ 1,355,000
50	1,390,000	1,355,000 ～

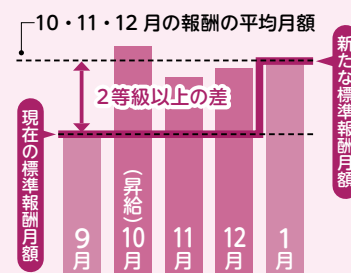
4・5・6月の給与の平均額が該当する等級
標準報酬月額
28万円
21 等級

標準報酬月額 28万円 × 加入している保険者が定める保険料率
= 月々の健康保険料額

● 定時決定の仕方



● 随時改定の仕方



保険料は、毎月の給与（報酬）の支給額に応じて決められています。ただし、支給額は一人一人異なり、また残業代など月ごとに変動するため、給与をそのままベースにするため、保険料の計算が煩雑になります。そこで、給与の支給額を1～50の等級に区分した「標準報酬月額」に当てはめて、保険料を計算する仕組みになっています。

なお、標準報酬月額は保険料の計算だけでなく、傷病手当金や出産手当金を算出する際の基礎としても用いられます。

毎月の保険料を決める
「標準報酬月額」とは？

年に1回、必ず見直される
「定時決定」

給与が大幅に変わった場合
「随時改定」

昇給や降給などで給与が大きく増減した場合は、定時決定のタイミングを待たずに標準報酬月額が見直されることがあります。これを「随時改定」といいます。

具体的には、変動後3ヵ月間の給与の平均月額が変動前と比べて2等級以上の差が生じた場合に、昇給（降給）した月から4ヵ月より新しい標準報酬月額が適用されます。

随時改定の対象になる給与・ならない給与

○ 対象になる給与

固定的賃金
毎月一定額が継続して支給される給与

- ・基本給
- ・通勤手当
- ・家族手当
- ・住宅手当
- など

✕ 対象にならない給与

変動的な報酬
勤務時間や成績によって変動する給与

- ・残業代
- ・インセンティブ (歩合給) など

随時改定の対象となるのは、毎月決まって継続的に支給される給与の変動のみです。

どんな給与の変動が
随時改定の対象になる？

給与明細書

給与が増えているのに保険料が上がった場合は、転居や結婚などで通勤手当や家族手当などの固定的賃金上がり、随時改定の対象となることが理由として考えられます。

美観と芸術のまち歩きで 心身整う文化的ウォーキング旅

約400年前の干拓によって誕生し、繊維のまちとして発展を遂げた岡山県倉敷市。江戸時代に米や綿の積み出し地として栄えた倉敷川沿いには白壁の蔵屋敷が並び、その合間を縫うように、明治以降の紡績業の記憶が今に息づく。和と洋が調和する美しい景観に囲まれて、心身を整える秋の文化的まち歩きへ。

倉敷駅から商店街のアーケード

をくぐって「倉敷本町通り」へ。倉敷美観地区の通りには、白壁の蔵屋敷や格子戸の宿屋、杉玉が軒に下がる酒屋などが立ち並び、路地をそぞろ歩けば、まるで江戸時代にタイムスリップしたかのよう。錯覚に陥る。町家を再生したカフェやギャラリーに寄り道しながら歩きたい。

ひとしきり散策を楽しんだ後は、「阿智神社」の参道へ。鳥居から神殿までには、約200段の3つの石段が待ち構える。「米寿坂」に「還暦坂」そして「厄除坂」。一段ずつ、自身の呼吸と筋肉の動きを確かめるように踏みしめていく。登りきった先に広がるのは、立派なしめ縄が目玉を引く拝殿を中心とした霊験あらたかな境内。展望台で白壁の街並みを一望しながら、しばし呼

吸を整える。

鶴形山の麓に広がる情緒豊かな路地を縫うように進むと、やがて「倉敷アイビースクエア」の風格ある赤れんが門が姿を現す。建物は赤れんがの壁面をツタが優雅に覆い、秋空と調和しながら静かな趣をたたえる。明治ロマン漂う広場を散策し、ショップでお土産を選びながら記念の一枚を写真に収めるのも楽しい。

再び路地へと戻り、江戸期の面影を映す倉敷川を渡る。向こう岸の「大原美術館」で世界の名画に触れ、すぐそばの「倉敷市立美術館」では、郷土ゆかりの画家たちの作品とともにモダンイズム建築も鑑賞する。

紡績のまちが育んだ歴史と文化的土壌。その重厚さに心満たされながら旅を締めくくりたい。



1 倉敷本町通り

江戸期の面影を色濃く残す閑静な路地。かつては倉敷と郊外を結ぶ街道として栄え、たんす屋、おけ屋などの職人たちが軒を連ねた。現在は情緒ある町家を改装したカフェやギャラリー、居酒屋などでにぎわう。10月中旬には、各家がびょうぶや花を飾る「倉敷屏風祭」の舞台となり、多くの観光客が訪れる。

DATA 時間：店舗により異なる／電話：086-422-0542（倉敷観光案内所）



2 阿智神社

宗像三女神を主祭神とする倉敷美観地区一帯の鎮守社。本殿は神社建築で最も格式の高い檜皮葺きの屋根を戴く。樹齢300年～500年といわれる岡山県天然記念物「阿知の藤」も見どころで、花が咲く5月ごろには多くの参拝者が訪れる。

DATA 時間：参拝自由（授与所 9:00～17:00）／電話：086-425-4898



3 倉敷アイビースクエア

ツタが絡まる赤れんがの壁面が美しい複合文化施設。明治期に岡山の繊維業の中心地だった旧倉敷紡績所（現クラボウ）の本社工場を再生している。敷地内にはレストランや岡山の物産が並ぶショップのほか、創業当時の原綿倉庫を利用した「倉紡記念館」があり、日本の紡績産業の歩みを今に伝えている。

DATA 時間：店舗により異なる／休：店舗により異なる／電話：086-422-0011



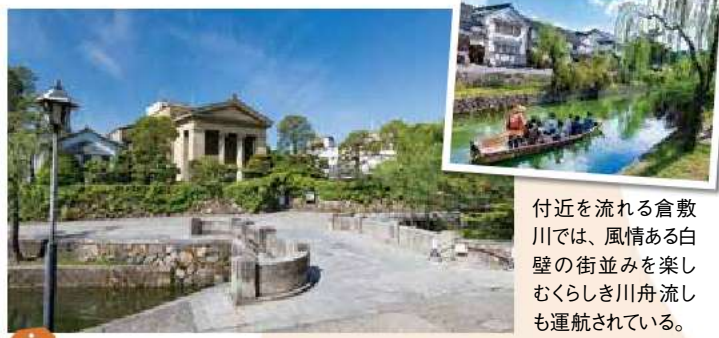
電動ろくろや絵付け、岡山の伝統工芸である備前焼の制作などを体験できる陶芸工房がある。



5 倉敷市立美術館

倉敷ゆかりの日本画家・池田遥邨（ようそん）の作品を中心に、郷土作家の作品を数多く収蔵する美術館。建物は世界的建築家・丹下健三によって倉敷市庁舎として設計されたもので、吹き抜け構造の開放的なエントランスが見どころ。

DATA 時間：9:00～17:15（最終入館締切 16:45）／休：月曜（祝日の場合は開館、翌日休）／電話：086-425-6034



4 大原美術館

1930（昭和5）年に倉敷の実業家である大原孫三郎が設立。日本初の西洋美術中心の私立美術館であり、古代ギリシャ・ローマ神殿風の本館にはモネの「睡蓮」やエル・グレコの「受胎告知」など、著名な絵画作品を数多く展示する。ほかにも東洋から古代オリエント、イスラム、ヨーロッパと古今東西の多彩な美術を堪能できる。

DATA 時間：9:00～17:00（最終入館締切 16:30）※1月・2月は時間短縮／休：月曜（祝日、振替休日の場合は開館）／電話：086-422-0005

せきが止まらないときの ホームケアと 受診の目安

子供・子育て 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

せきで考えられる主な病気

- 風邪症候群 ● インフルエンザ
- マイコプラズマ肺炎 ● 麻疹(はしか)
- 百日せき ● 気管支ぜんそく
- フロップ症候群 など

せきがあっても元気で、日常生活がいつも通り送れていれば、しばらく様子を見て構いません。ただし、せきが3日以上続く場合や、38℃以上の発熱を伴う場合は、早めに医療機関を受診しましょう。発熱があると、体調が急に悪化することもあります。

また、熱がなくても、呼吸が苦しう、顔色が悪い、ぐったりしている、せきで眠れないなどの様子が見られるときは、速やかに受診してください。

こんなときは受診を

せきが出たら、まずこんなところを見ましょう

子供の喉の粘膜は敏感で、ウイルスや細菌だけでなく、ほこりや室内の湿度・湿度の変化など、ちょっとしたことでせきが出ることがあります。

せきが出たらまず、ゼーゼー・ヒューヒューといった普段と違う呼吸音がないか、苦しそうにしていないかを確認しましょう。併せて、せきが出やすい状況季節・時間帯・食後かどうかなどを記録しておく、受診時に役立ちます。

せきが出たら、まずこんなところを見ましょう

子供の喉の粘膜は敏感で、ウイルスや細菌だけでなく、ほこりや室内の湿度・湿度の変化など、ちょっとしたことでせきが出ることがあります。

ホームケアの基本

換気と湿度の管理

ほこりやハウスダストはせきを悪化させます。1時間に1回、5～10分程度の換気を心掛けましょう。部屋にぬれたタオルを干したり、加湿器を活用して、室内の湿度を50～60%に保つことも大切です。

苦しそうなときは 上体を起こす

上体を起こすと気道の通りが良くなり、呼吸が楽になります。縦に抱っこして背中を優しくトントンしてあげましょう。寝かせるときは背中にクッションや丸めたバスタオルを当て、上体を少し高くすると楽に眠れます。



水分は小まめに少しずつ

喉を湿らせると痰(たん)が出しやすくなります。一度にたくさん飲ませるとせきこむことがあるため、少量ずつ与えましょう。夜中にせきこんだときは、冷たい水を少量飲ませるとせきが落ち着くことがあります。



秋冬に増える 「マイコプラズマ肺炎」にご注意を

子供に多い感染症で、発熱としつこいせきが長く続くのが特徴です。1年を通して見られますが、秋から冬にかけて増える傾向があります。激しいせきが長引くときは、早めに受診しましょう。特に、呼吸が苦しう、息が速い、肩で息をする、食事や水分が取れないときは、時間を問わず医療機関に相談してください。

子ども医療電話相談事業(＃8000)

電話の「＃8000」をプッシュすることで、休日・夜間の子供の症状の対処や受診する医療機関などのアドバイスが受けられます。※受付時間などはお住まいの自治体へご確認ください。

受診の目安

どのように対処したら
よいのか、迷ったら

救急車で緊急受診	診療時間外でも受診	診療時間内に受診	ホームケア
● 小さな物を誤嚥(ごえん)した後に激しくせきこむ ● 食後にゼーゼーしてぐったり ● 唇が紫色 ● 意識がない、もうろうとしている、呼吸がつかず顔色が悪い	● ゼーゼー・ヒューヒューの呼吸音があつて眠れない ● 鼻水が大量で苦しう ● 一日中せきが続き、だんだん激しくなる ● 食後にせきが出始めた	● 38℃以上の発熱を伴う ● せき以外に鼻水・下痢(お下痢)・嘔吐がある ● せきが3日以上続く ● 水分は取れるが食事が取れない	● せきはあるが元気で食欲がある ● 1～2日続いているが、熱がなく水分が取れる

Q2

不眠を改善、
予防するには？

まずは生活習慣を見直しましょう。生活リズムや寝室環境を整えて、十分な睡眠時間を確保することが大切です。日中に運動する、夕方以降のカフェイン摂取を控える、寝る前にスマホやパソコンなどを使用しないことも睡眠の質を良くする効果があります。

これらは当たり前すぎて忘れがちですが、とても大切です。実際に、カフェインの量を減らすことで不眠が改善した方もいらっしゃいます。

Q3

症状によって婦人科以外の
受診先はありますか？

更年期症状よりも不眠が主な悩みの場合は、かかりつけの内科または精神科・心療内科に相談しましょう。不眠で日常生活に支障がある場合は睡眠薬を用いることもあります。睡眠薬は医師の指導の下で適切に服用すれば、過度の心配はいりません。最近は、依存性や認知機能に対する影響の心配が少ない睡眠薬もあります。

また、更年期の不眠の原因として「うつ病」や「睡眠時無呼吸症候群」などのほかの病気が隠れていることもあります。抑うつや興味の低下、食欲不振などもあれば精神科・心療内科を、いびきや睡眠中の呼吸の停止などがあれば耳鼻咽喉科を受診しましょう。

働き方も深く関わっている！

長時間労働をなくすことが 睡眠時間を確保する第一歩

不眠を訴える患者さんには「平日は長時間労働で睡眠時間がしっかりとれない」という方も多いです。平日の睡眠不足は休日の「寝だめ」では解消できません。逆に寝だめすると体内時計がずれて生活リズムが乱れます。これは「社会的時差ボケ(ソーシャルジェットラグ)」と呼ばれ、労働生産性の低下だけでなく、生活習慣病やうつ病のリスクも高める可能性があります。

長時間労働を見直し、十分な睡眠時間をとれる職場環境を整えることができれば、働く人が元になり、労働生産性も高まります。

みんなで
学ぶ

教えてドクター！

女性の カラダと健康

今回の教えて！ 更年期の不眠

「不眠」は一般成人の30～40%に症状があり、特に更年期の女性に多いことが知られています。女性ホルモンの減少だけでなく、心理的・社会的な要因もあることを知っておくといでしょう。



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

更年期の
女性は不眠になりやすい？

はい。女性は更年期に不眠になりやすく、更年期外来を受診した女性の約65%に不眠の症状があったと報告されています。特に「寝付きが悪い」「睡眠の途中で目が覚める」という悩みが多いです。

更年期は女性ホルモンが急激に減少する影響で、自律神経の乱れによる不安や緊張、疲れなどから不眠になることがあります。また、更年期特有のホットフラッシュ(ほてりやのぼせ、発汗などが突然起こる症状)による睡眠中の寝汗が、安眠を妨げることもあります。

さらに更年期の時期は、子供の受験や親の介護、会社での責任ある職務など、家庭や仕事でのストレスが重なり、不眠が悪化することもあります。

日中に眠くなるなど、仕事や生活に支障があるときは医療機関を受診しましょう。例えば婦人科であれば、自律神経の乱れには漢方薬、ホットフラッシュにはホルモン補充療法などを用いることで、不眠が改善することもあります。

Main

えびと卵の中華炒め

■塩（食塩相当量）0.8g ■糖（糖質）5.2g
■脂（脂質）9.1g ■エネルギー 215kcal ※すべて1人分

作り方

🕒 調理時間15分

- 1 ブロッコリーは小房に分け、赤パプリカは乱切りにする。
- 2 えびは背中に切り込みを入れ、背わたを取る。ボウルにえびと片栗粉少々（分量外）を入れてもんでから水洗いし、ざるに上げて水気を切る。Aは混ぜ合わせておく。
- 3 フライパンにサラダ油を入れて中火で熱し、溶きほぐした卵を流し入れて半熟状に炒め、一度取り出す。
- 4 同じフライパンにごま油を入れ、えびを中火で炒める。色が変わったら①を加える。
- 5 全体に油が回ったら、Aを加えて混ぜ、ふたをして中火で2分加熱する。
- 6 ③を戻し入れて軽く混ぜ合わせる。



作り方

🕒 調理時間25分

- 1 さつまいもは皮をむいて一口大に切り、耐熱容器に入れる。
- 2 ①に水大さじ1（分量外）を入れてふんわりとラップをかけて電子レンジ（600W）で3分加熱する。熱いうちにつぶして粗熱を取る。
- 3 ボウルに薄力粉、ベーキングパウダーを入れて混ぜ、②、Aを加えてひとまとまりになるまでへらなどで混ぜる。
- 4 ③の生地を厚さ1.5cmほどの正方形に延ばし、対角線上で4等分に切り分ける。
- 5 ④をアルミホイルを敷いた天板に並べ、黒ごまをのせる。アルミホイルをかぶせてトースターで10分焼き、アルミホイルを取って5分焼く。

塩・糖・脂downのポイント

えびと卵は糖質が少なく、たんぱく質が豊富で味の相性も抜群。味付けを最後に行い、食材の周りに塩味をまとわせることで、減塩でもしっかりとした味わいになります。ごま油は調理の後半のタイミングで使うことで、少量でも香りが立ち、風味よく仕上がります。

スマホでも見られる！



材料（2人分）

- | | | |
|-----------------|----|---------------------|
| ●えび……………150g | ●A | 酒……………大さじ2 |
| ●卵……………2個 | | 水……………1/2カップ（100mL） |
| ●ブロッコリー ……1/2株 | | 鶏がらスープの素（顆粒）…小さじ1/2 |
| ●赤パプリカ ……1/4個 | | 片栗粉……………小さじ1 |
| ●サラダ油……………小さじ1 | | |
| ●ごま油……………小さじ1/2 | | |

健康食材

えび

えびは高たんぱく・低脂質かつ、ビタミン・ミネラルも豊富な食材。えびに多く含まれているアミノ酸の一種の「タウリン」という成分は、肝機能の改善や疲労回復に効果が期待できます。このほか、骨や歯の健康をサポートするカルシウム、造血作用のあるビタミンB₁₂、血行促進や抗酸化作用のあるビタミンEなども含まれています。



Side

さつまいもスコーン

■塩（食塩相当量）0.2g ■糖（糖質）25.3g
■脂（脂質）2.1g ■エネルギー 130kcal ※すべて1人分

塩・糖・脂downのポイント

さつまいもは糖質が高めなので、生地を使用する薄力粉の分量を減らし、ヨーグルトをプラスすることで糖質をカット。バターは使わず、脂質も控えめにしました。さつまいもの優しい甘みとサクサクとした食感が楽しめる、満足感のあるご褒美スイーツです。

材料（4人分）

- | | | |
|-----------------------|----|-----------------|
| ●さつまいも……………1/3本（100g） | ●A | 無脂肪ヨーグルト ……大さじ3 |
| ●薄力粉……………80g | | はちみつ……………大さじ1/2 |
| ●ベーキングパウダー……………小さじ1 | | サラダ油……………大さじ1/2 |
| ●黒ごま……………小さじ1/3 | | |

健康食材

さつまいも

さつまいもに豊富に含まれる食物繊維には、コレステロールの吸収を抑えたり、腸内環境を改善したりする働きがあります。また、さつまいもに含まれるビタミンCには、目や肌の健康をサポートする働きがあるほか、強い抗酸化作用があるとされ、生活習慣病を予防する効果も期待できます。



塩・糖・脂

トリプルdown

レシピ

生活習慣病予防のために、取り過ぎには気を付けたい「塩分」「糖分」「脂質」の3つを同時にケアするレシピ。手軽に作れて、あなたの健康づくりをサポートします！

料理制作・スタイリング・監修

加藤彩子（管理栄養士）

撮影／竹内浩務

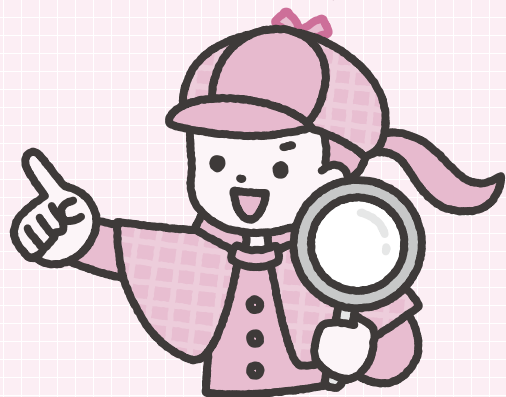
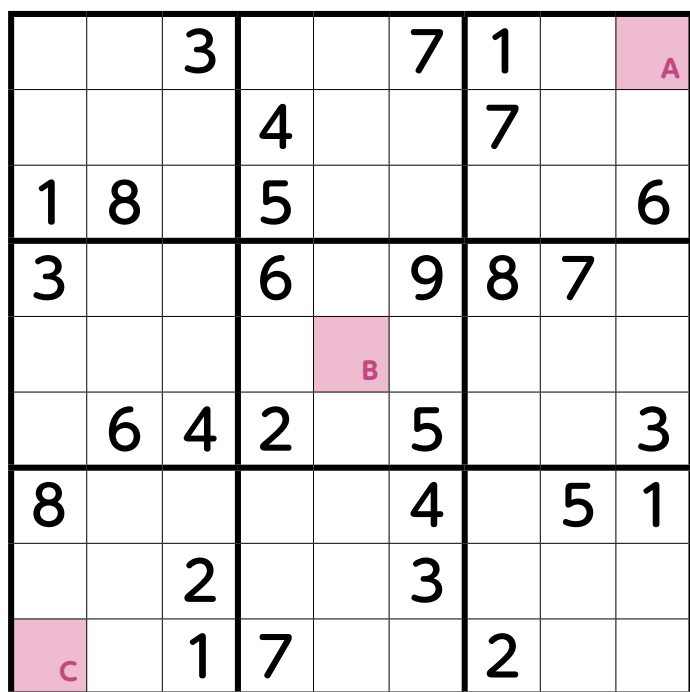
Main

えびと卵の中華炒め

Side

さつまいもスコーン

ナンバー
プレース

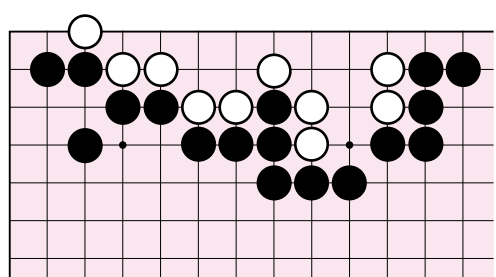


ルール

- ① どのタテ列にも1から9の数字を1ずつ、重複しないように入れる。
- ② どのヨコ列にも1から9の数字を1ずつ、重複しないように入れる。
- ③ 太線で囲まれたどの3×3ブロックにも1から9の数字を1ずつ、重複しないように入れる。

答

$$\boxed{A} + \boxed{B} + \boxed{C} = \boxed{}$$



黒先でどうなりますか。
ヒント 追及が緩いと一部を捨てられます。
 (10分で初段)



7	6	5	4	3	2	1	
			馬				
					王	零	二
		龍					三
						歩	四
		角				銀	五
							六

詰将棋
持駒＝飛、桂、桂
ヒント 上部脱出阻止の工夫。
(10分で二段)

詰将棋

【詰碁】
「正解」 黒先白死
「解説」 黒1が正解
 です。白2には黒
 3で白はタマツツ
 により生きる手
 がなく、黒13ま
 で白死。白4で5は黒8、白
 12で白死です。白2で12は黒
 8、白4、黒8で白死。初
 白8で半分生きられて失敗。

解答

5	6	6	4	3	8	9	7	1	2	5
2	5	9	4	1	6	7	3	3	8	
4	9	7	5	3	2	4	9	6		
3	1	5	6	4	3	2	1	8	7	
3	9	1	5	6	4	3	2	1	8	7
2	7	6	4	2	8	5	9	1	3	
8	7	6	9	2	4	3	5	1		
4	9	2	1	5	3	6	8	7		
5	3	1	7	6	8	2	4	9		

研究者らは、カナダと英国の2つの

TOPICS

01

「隠れ肥満」が動脈損傷につながる可能性

この結果は、肥満の危険性を評価するとき、一般的に指標とされるBMIや腹囲だけでなく、MRIのような画像診断による体内の脂肪分布も同時に検討する必要性を改めて示す

「内臓の脂肪は代謝が活発で危険なのです。肥満には見えない人でも、隠れた脂肪が炎症や動脈損傷につながる可能性があります。肥満と心血管リスクの評価方法を見直すことが非常に重要なです」と研究者はコメントしています。

出典：『Communications Medicine』

管理人からのコメント

動脈プラークの蓄積や動脈壁の肥厚は動脈硬化につながり、脳卒中や心筋梗塞の重要なリスク因子となります。BMIが25未満でも内臓脂肪が蓄積している可能性があるのでご注意ください。

世界の健康ニュースから

WORLDHEALTHTOPICS

廣田晃一 note「EBIS 世界の最新健康・栄養ニュース」管理人

TOPICS
02

たんぱく質不足が高齢期における 身体機能の低下を招く可能性

分析結果から、研究者らは、卵、豆類、魚、鶏肉などのたんぱく質が

「今回の調査結果から、たんぱく質の摂取量が継続的に少ない人は、短距離の歩行、階段の上り下り、頭上の物への手の届く範囲での作業、買い物などの日常的な作業に問題を抱える可能性が高いことが分かりました。これらの関連性は高齢者において特に顕著であり、男女間ではパターンが若干異なっていました」と研究者はコメントしています。

出典：『Nutrients』



管理人からのコメント

日常の簡単な動作にも一定の筋力が必要です。身体機能の低下にはさまざまな因子が関係しますが、栄養摂取もその重要な一面です。毎日たんぱく質を積極的に取ることを心掛けましょう。

世界の最新健康・栄養ニュースは、こちらから

note 世界の最新健康 🔍 CHECK!

6つのアクションが、
あなたの未来を輝かせる。



＼10月は健康強調月間です／

健康保険組合の連合組織である健康保険組合連合会では、健康への意識を高めていただくために、
毎年10月を「健康強調月間」と定めています。

ご自身の健康に関心を持ち、生活習慣を改善して健康な毎日を手に入れましょう。

主催 健康保険組合連合会・同都道府県連合会・健康保険組合