

けんぽっぽ

みなさまの健康をサポート

for Family



特集/

元気であるなら歯が命！ 口はフレイルのもと



万座毛（沖縄県）

リクルート健康保険組合

<https://kempo.recruit.co.jp>



リクルート健保

元気でいるなら歯が命！

オーラルフレイルの人は死亡リスクが2倍以上に！

私たちは健康な状態からフレイル（心身の活力が低下した状態）の段階を経て、要介護状態へと衰弱していきます。健康長寿の実現にはフレイルの段階での予防が不可欠。なかでもオーラルフレイル（口の機能のささいな衰え）は食べる、飲み込む、話すことと直結しているので、低栄養や身体の健康、また、社会生活の中での人との交流に悪影響を及ぼします。

きっかけはほんの小さな変化から

オーラルフレイルは「食べこぼし、むせ、発音や発声が不明瞭（滑舌の低下）」といった軽微な衰えの自覚から始まります。加齢にともない口の機能は衰えてくるものと、そのまま放置するのは非常に危険です。進行すると機能低下を引き起こし、いずれ食事が十分にとれなくなり、栄養状態が悪化して心身の健康にも大きく影響してきます。このような負の連鎖を起こさないためにも、オーラルフレイルの兆候を見逃さず、口の働きを健康（健口）に保つ工夫が大切です。

下のチェックリストでオーラルフレイルかどうか、自分で判定してみましょう。フレイルの段階で気づいてしっかり対策を行えば、進行をくい止め、もとの健康な状態にある程度まで回復させることは可能です。

■オーラルフレイルのチェックリスト（OF-5）

1	自身の歯は何本ありますか さし歯や金属をかぶせた歯は、自分の歯として数えます。インプラントは、自分の歯として数えません。	0～19本	20本以上
2	半年前と比べて固いものが 食べにくくなりましたか	はい	いいえ
3	お茶や汁物等でむせること がありますか	はい	いいえ
4	口の渇きが気になりますか	はい	いいえ
5	普段の会話で、言葉をはっきり と発音できないことがありますか	はい	いいえ

出典：日本老年医学会、日本老年歯科医学会、日本サルコペニア・フレイル学会「オーラルフレイルに関する3学会合同ステートメント」（2024年4月1日）

2つ以上
に当てはまる場合は
「オーラルフレイル」



口はフレイルのもと

わざわい

歯みがきで

毎日のセルフケア

歯ブラシは優しい力で小刻みに動かし、歯間ブラシなども活用して歯垢をきれいに除去しましょう。みがき終わったら、水を含み、下を向いて上下の唇をしっかり閉じ、約30秒間頬をふくらませてブクブクします。口唇や頬の動きが口周囲の筋肉トレーニングにつながります。

歯科医院で

定期健診

歯を失う原因の多くは歯周病とむし歯。歯科医院で定期的に歯やお口の健康状態を確認してもらいましょう。また、抜けた歯がある人はブリッジ、インプラント、入れ歯などの治療を受けて、食べる機能を維持することが重要です。

オーラルフレイルにならないための

3つの対策

歯ごたえのある

食物をバランスよく

柔らかいものばかり食べていると噛む力が衰えます。肉、魚、卵、豆腐など筋肉を作るたんぱく質は意識的に。噛み応えのある食品、野菜や果物も毎日食べて、栄養バランスに気をつけましょう。

お口のトレーニング

「パタカラ体操」それぞれを5回ずつ、はっきりと発音します

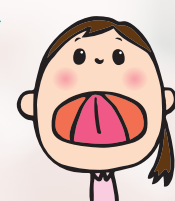
パ



唇を閉じた状態から
破裂させるように発音

口を閉じる筋肉を鍛え、食事の際の食べこぼしを防ぐ

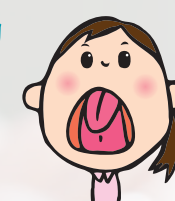
タ



舌を上あごに
しっかりつけて発音

食べ物を押しつぶして飲み込む際に働く舌の筋肉を鍛える

カ



のどの奥に力を入れて
のどを閉めて発音

飲み込む際に働くのどの筋肉を鍛え、誤嚥やむせを防ぐ

ラ



舌を丸めて舌尖を上
の前歯の裏につけて発音

食塊をまとめる際に働く舌の筋肉を鍛える

食事の前に
やってみよう！

かかりつけ歯科
医院での定期的
な歯科健診が
大切です！

歯周病の予防や早期発見を目的に、住民を対象とした歯周疾患検診事業が市区町村単位で実施されています。費用補助があるために無料または大変安価に受診できます。ただし、ほとんどの地域で40歳～70歳の10歳刻みなどと対象年齢を限定しています。10年ごとの受診では歯の健康は守れません。年に1～2回は自分でかかりつけ歯科医院を受診して、歯やお口の状態をチェックしてもらう習慣を身につけましょう。

自治体の歯周疾患検診については、お住まいの自治体のホームページなどでご確認ください。

物価高・賃上げなどに対応

2026年6月から医療費や薬の値段が上がりました



診療報酬改定などにより、2026年6月から外来・入院時の医療費や、ジェネリック医薬品を使わなかったときの特別料金が引き上げられました。私たちに身近な改定事項をピックアップして解説します。

外来・入院医療費等の引き上げ

外来医療費

- 再診料を10円引き上げ
- 「物価対応料」を新設
(初診・再診とも+20円)
- 「ベースアップ評価料」を引き上げ
(初診時+110円、再診時+20円)*1



対象医療機関のみ

	初診料 再診料	物価 対応料	ベースアップ 評価料*1
初診時	2,910円 (±0円)	+ 20円 (+20円)	+ 170円 (+110円)
再診時	760円 (+10円)	+ 20円 (+20円)	+ 40円 (+20円)

*1 外来・在宅ベースアップ評価料(Ⅰ)の場合で、新たに賃上げを行う施設の場合

《用語説明》

- 物価対応料
物価上昇に対応するため、2026年度から新設された料金。保険医療機関で外来診療時や入院時などに加算される。2027年度からは倍額となる予定。
- ベースアップ評価料
医療従事者の待遇改善のため、2024年に新設された料金。職員の賃上げを実施する医療機関で外来診療時や入院時などに加算される。2027年度からは倍額となる予定。



入院医療費

- 入院基本料を1,860円引き上げ*2
- 「物価対応料」を新設
(+580円)*2
- 「ベースアップ評価料」を引き上げ
(最大+850円)*3



対象医療機関のみ

	入院 基本料*2	物価 対応料*2	ベースアップ 評価料*3
入院時	18,740円 (+1,860円)	+ 580円 (+580円)	+ 最大 2,500円 (+850円)

*2 急性期一般入院料Ⅰの場合

*3 入院ベースアップ評価料の場合

入院時の食費・光熱水費の負担額

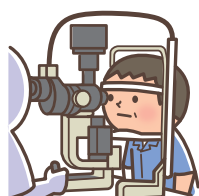
		改定前	改定後
食費	一般所得者	510円	550円
	住民税非課税世帯	240円	270円
	住民税非課税世帯かつ所得が一定基準に満たない70歳以上の入	110円	130円
光熱水費		370円	430円

※光熱水費の対象は療養病床に入院する65歳以上の入

生活習慣病管理料の見直し

生活習慣病管理料は、生活習慣病に対する質の高い疾病管理を推進するために設けられています。糖尿病の重症化予防を推進する観点から、眼科または歯科との連携を行う場合の加算が新設されました。

- 眼科医療機関連携強化加算
600円 (年1回)
- 歯科医療機関連携強化加算
600円 (年1回)



先発医薬品にかかる特別料金の引き上げ

2024年10月からジェネリック医薬品がある先発医薬品(長期収載品)を希望すると特別料金がかかるようになりましたが、その額が引き上げられました。

●特別料金の額

先発医薬品とジェネリック医薬品の価格差の

(~2026年5月)
4分の1相当の額

(2026年6月~)
2分の1相当の額

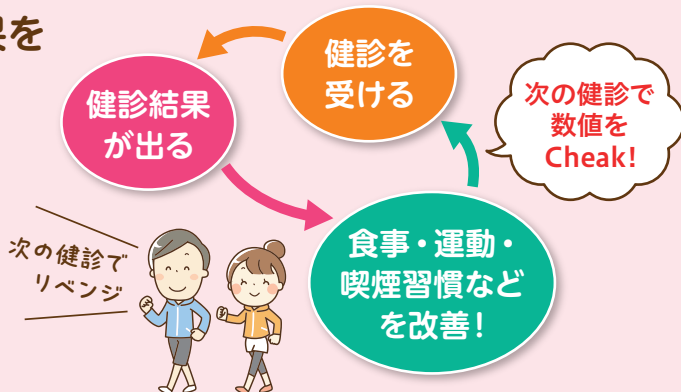
※先発医薬品が医療上必要であると認められる場合などは、特別料金はかかりません。

ファミリー健診・人間ドックのご案内

∴ 健診を毎年受けてハッピーサイクル！ ∴

次の健診で、生活習慣改善の効果を
確認しましょう！

健診の目的は、病気の早期発見・早期治療ですが、それだけではありません。健診を受けて、自分のカラダの状態を確認し、ちょっと気になる結果が出たら、食事や運動などの生活習慣を改善して次の健診で確認してみる。そんな活用方法がおすすめです。



受診期間

2027年2月28日まで
ご予約はお早めに！



リクルート健康保険組合では、被扶養者の皆様の「生活習慣病の予防」や「がんの早期発見」に役立てるため、健康診断の支援を行っています。対象となる方には『イーウェル一般健診（ファミリー健診）・人間ドックのご案内』を7月中旬にお送りしておりますので、お早目にご確認ください。

対象となる
健診コース

19歳以上の被扶養者で以下の条件をすべて満たしている方が対象となります。

- 2026年4月1日時点で当健保に加入している
- 受診日まで継続して加入し続けている



対象年齢	健診コース
19歳以上の方	イーウェル一般健診（ファミリー健診） 自己負担額 無料 ※胃がん検査、子宮頸がん検査、乳がん検査の選択に関しては、別途ご案内した冊子でご確認ください。
40歳以上の方	人間ドック 40歳以上の方は人間ドックを受診することもできます。 ※人間ドックを受診した場合、イーウェル一般健診（ファミリー健診）は受けられません。どちらか一方を選択して予約してください。 自己負担額 10,000円（税込） 一部健診機関は20,000円（税込） ※胃がん検査、子宮頸がん検査、乳がん検査の選択に関しては、別途ご案内した冊子でご確認ください。

申込方法

7月中旬にご自宅にお送りした「KENPOS予約ガイド」または健保ホームページをご覧ください。



リクルート健康保険組合のHP



健康サポート



健康チェック



鶏むね肉と夏野菜の ハニーレモン蒸し



1人分 ●カロリー: 334kcal
●塩分: 0.3g

レモン風味でさっぱり美味しい！
レンジで簡単、
夏バテ防止にも役立つレシピです

詳しい作り方は
こちら！



材料(2人分)

鶏むね肉……………1枚(約250g)
塩・こしょう……………各少々
A レモン汁……………大さじ1
はちみつ……………大さじ1
オリーブ油……………大さじ1
オクラ……………4本
かぼちゃ……………80g
ズッキーニ……………1/2本(約85g)
パプリカ(赤)……………1/2個
レモン……………1/2個
※最後に味をみて、お好みで塩・
こしょうで味を調整してください。

作り置きもOK!

- 冷蔵保存で1~2日
 - 冷凍保存で1~2週間
- 温め直し後、改めて少量のレモン汁とはちみつ、オリーブ油で調整すると風味がよくなります。
※温め直しは、水(小さじ1)をかけ、ラップをして1~2分+一度混ぜて30秒~1分が目安です。

作り方

- 1 オクラはヘタの先を切り落として、かぼちゃは3mm厚さのひと口大に切る。ズッキーニは1cm厚さの輪切り、パプリカはヘタと種をとって乱切り、レモンは輪切りにする。
 - 2 鶏むね肉は食べやすい大きさのそぎ切りにする
Point1 深めの耐熱容器に入れ、塩・こしょうをもみこんで、なるべく肉同士が重ならないよう平らに広げる。
 - 3 2にラップをして電子レンジ(500w)で3分加熱する。一度取り出して鶏むね肉の上下を返し、レモンの輪切り、1の野菜の順にのせ、ラップをして電子レンジ(500w)で3分加熱する **Point2**。取り出して全体を軽く混ぜ、ラップをしてさらに3分加熱する。
 - 4 Aをよく混ぜ合わせ、合わせ調味料を作っておく。
 - 5 電子レンジから取り出した3に4を加え、全体を混ぜ合わせて器に盛り付ける。
- ※3で鶏むね肉の中心まで火が通っていることを確認し、足りない場合は様子を見て30秒ずつ追加で加熱してください。
※オクラの産毛が気になる場合は、板ずり(塩をまぶし、まな板の上で転がす)して使用するとよいでしょう。

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 紘行
今別府 靖子

◆ココが“推し”◆

火を使わずに電子レンジでできる簡単レシピです。発汗によって失われやすいビタミンやミネラルを含む夏野菜もたっぷり。オクラのネバネバ成分であるペクチンは、腸内環境を整える働きも期待できます。

材料



Point1

鶏むね肉は塊のままではなく、繊維を断つようにひと口大のそぎ切りにすることで、加熱ムラを防ぎ、柔らかく仕上がります。



Point2

鶏むね肉と野菜に味がしっかり行き渡るように、レモンは間に挟んで加熱します。

フィットネス クラブの ご案内

リクルート健保の加入者は、下記スポーツ施設を法人会員として利用できます。2026年8月より「ホットヨガスタジオLAVA」も加わりますので、ぜひ、日々の健康にご活用ください。
※詳細はリクルート健保HP【健康サポート→リフレッシュ(フィットネス)】にてご確認ください。

施設名	利用可能店舗	利用料金【都度払い】	利用料金【月払い】
スポーツクラブNAS	全国51カ所	1,500円/回 会員登録手数料1,100円	11,940円/月 事務手数料3,300円
ルネサンス	全国約239カ所	1,980円/回 会員登録手数料1,650円	10,450円/月 会員登録手数料1,650円
コナミスポーツクラブ	全国119施設、 法人会員提携280施設	1,760円~3,080円/回 会員登録手数料1,100円	—
ティップネス	全国53カ所	2,200円/回 登録料1,100円	7,480円~16,060円/月 登録料5,500円
ホットヨガスタジオ LAVA New!	全国450店舗以上	—	5,800円~13,800円/月 入会時施設使用料2,500円

編集後記

本格的な暑さがやってきましたが、皆様、いかがお過ごしでしょうか？夏は暑さによって体調を崩しやすい季節です。夏バテ対策の体力づくりとしてフィットネスクラブを有効活用しても良いですね！また、今年も、7月中旬に「ファミリー健診・人間ドックのご案内」を対象の方宛にお送りしております。定期的な健康チェックに、ぜひ、お役立てください。

リクルート健康保険組合 〒100-6640 東京都千代田区丸の内1-9-2 グラントウキョウサウスタワー TEL: 03-6705-0450

【発行人】西村 優子 【編集人】山田 京 【担当】篠塚 知枝 【制作】(株)サンライフ企画