

けんぽっぽ

みなさまの健康をサポート

for Family



特集 /

元気に働けるからだをキープしよう / 健康寿命を伸ばそう



冬のマイルドセブンの丘 (北海道)

リクルート健康保険組合

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

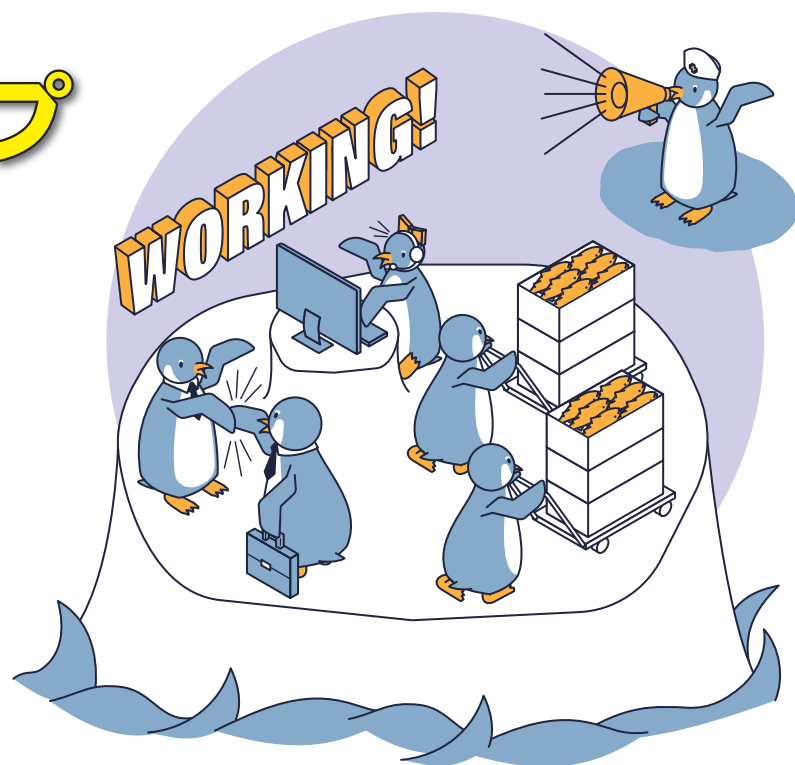


リクルート健保

元気に働ける からだをキープ しよう

今ある小さな健康問題を
大きくしないように気をつける。

若い頃はとくに健診で異常がなかった人も40歳をすぎると、基準値を超える人が増え、高血圧や糖尿病などで治療を受ける人も増えてきます。また、社会構造の変化に伴い、ひと昔まえよりも現役で働く期間も長くなっています。**年をとっても元気でいるために、今ある健康問題を大きくしないよう、上手にコントロールしていきましょう。**



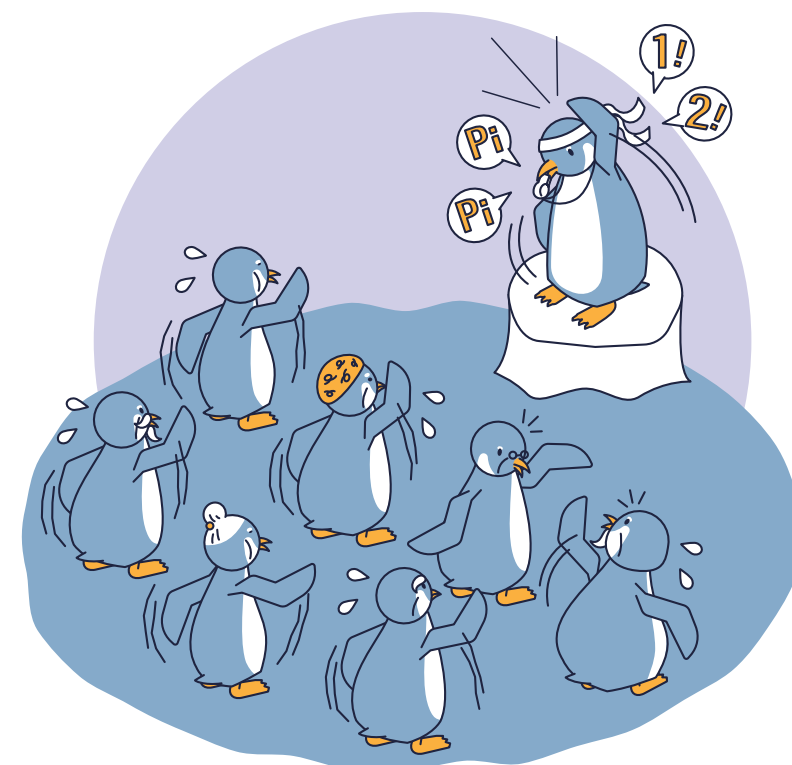
健康寿命を 伸ばそう

健康寿命…健康上の問題で日常生活が制限される
ことなく生活できる期間。

要介護にならないための対策が
健康寿命をのばすカギ。

日本人の平均寿命は世界的にもトップレベルですが、平均寿命と健康寿命には男性で約8年、女性で約12年の差があります。つまり、晩年の10年ほどは寝たきり等の不健康な状態ですごしているということになります。

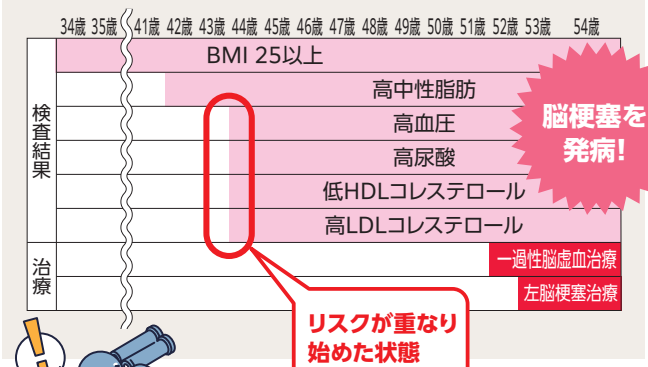
しかし、日常生活のすごし方でこの差を縮めることは可能です。 予防できるものは予防して元氣な老後をすごしましょう。



健康問題を放置している人は要注意!

例えば、下図のAさんは30歳代から肥満があり、40代で高中性脂肪、高血圧、低HDLコレステロールなどのリスクの重なりが認められました。もし、リスクが出はじめていた頃から生活習慣の改善に取り組んでいれば、Aさんは脳梗塞をおこさずにすんだと考えられます。

■ 54歳で脳梗塞を起こしたAさんの場合



※厚生労働省 第2回生活習慣病健診・保健指導の在り方に関する検討会資料「メタボリックシンドロームの概念を導入した健診・保健指導の実施について～健康尼崎市職員21を例に～脳・心臓疾患に至る経過」より改変

小さな健康問題を大きくしないポイント

医師や保健師等によるメディカルサポートと、自身の努力によるセルフケア(生活習慣改善)との両輪が重症化を防ぐカギとなります。

メディカルサポート

- 治療が必要な場合は必ず受診する
- 治療中の人は医師の指示に従って合併症を起こさないよう努める
- 特定保健指導の案内をもらった人は保健師等からプロのアドバイスを受ける

+

セルフケア

- メタボの人はまず減量
2kg(腹囲2cm)やせるだけでも、血圧・血糖・中性脂肪の数値が改善する
- まずは3ヶ月続けてみる
自分の生活習慣を振り返り、食事や運動など、改善できそうな目標をやってみる
- 禁煙する
タバコは合併症を起こす大きな原因なので、ぜひ禁煙を

減量を成功させる秘訣①減量期のコツ

減量をスタートさせて1～2ヶ月は、効果があらわれやすい時期(減量期)なので、体重を落とすことに焦点をあてて、ちょっときつめの目標を設定します。運動を頑張りつつ、食事量を抑えようとまういきます。

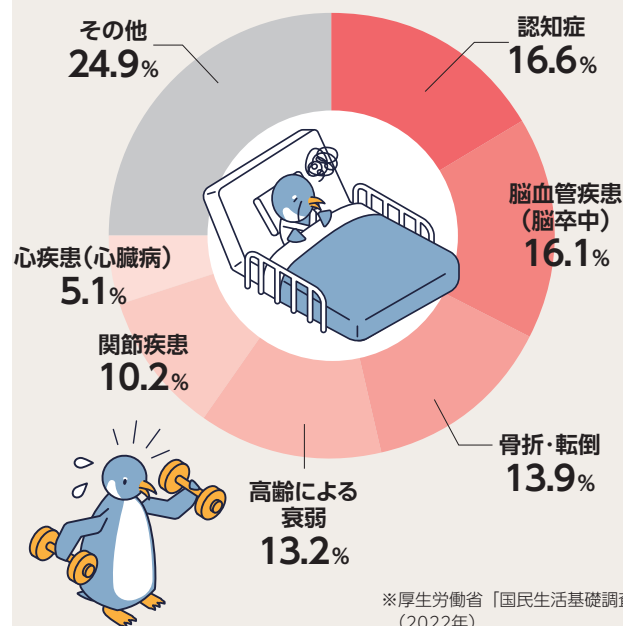
減量を成功させる秘訣②キープ期のコツ

ある程度体重が落ちた3ヶ月め以降(キープ期)は、体重維持に重点を置き、食事目標はややゆるめます。停滞期は運動を増やすなどして乗り切ります。リバウンドしなくなるまで半年ほどかかるので気長に続けましょう。

要介護となる原因は脳卒中や認知症、 骨・関節疾患が多い

■ 介護が必要となった主な原因

※要支援者を含む



※厚生労働省「国民生活基礎調査」(2022年)

要介護とならないためのポイント

●脳卒中を予防する

高血圧や脂質異常、糖尿病などで動脈硬化が進んでいると、脳出血や脳梗塞を起こしやすくなります。半身マヒなどの後遺症で要介護とならないよう、**リスクのある人は医師の指示のもと、しっかり治療に努めましょう。** 認知症も脳血管障害によるものが多いため、認知症予防にもつながります。

●筋トレなどでロコモ予防

「骨折・転倒」「関節疾患」などは、女性に多くみられる要介護要因です。**ウォーキングや片足立ち、スクワットなどの運動で骨や筋肉を鍛えましょう。** ひざなどに痛みがある場合は、無理せず医師に相談のうえ行ってください。

ロコモチェックを
してみよう!



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」

●低栄養に気をつける

シニアの場合、食が細くなっている人も要注意です。体力低下、免疫機能の低下などから衰弱し、要介護となる恐れがあります。**少しずつでも3食食べて、肉や魚などのたんぱく質を十分とるようにしましょう。**

シニア世代に重要なフレイル予防

フレイルとは病気や加齢によって心身の活力が低下した状態で、要介護の一手前といえます。ロコモティブシンドロームもフレイルの一部ですが、身体の衰えだけではなく、意欲や認知機能の衰え、閉じこもりなど社会性の低下も含まれます。フレイルを放置すると、さらに体力が低下し、日常生活にも支障が出るようになります。早い段階でフレイルに気づいて、適切な食事や運動、人との交流などを通じて改善していくことが大切です。

ますます

便利に!

マイナ保険証

※利用には健康保険証の利用登録が必要となります。また、医療情報の共有には本人の同意が必要となります。

2025年12月2日をもって健康保険証は完全にマイナ保険証に移行し、従来の健康保険証は使用できなくなりました。マイナ保険証は、みなさんの生活になくてはならない存在として、より便利に進化しています。まだマイナ保険証の利用登録されていない方は、ぜひご登録ください。



- カードのマイナ保険証も引き続き利用可能です。
- 15歳未満の子どもは使用できません。また、親のスマホに子のマイナ保険証は追加できません。

スマホで簡単! マイナ保険証

2025年9月から、一部の病院や薬局などでスマホによるマイナ保険証の利用が可能になりました。スマホに保険証の機能を搭載することでカードを出すことなく、マイナ保険証として使用できます。

※右の二次元コードで利用可能な医療機関を確認できます。



スマホ利用について



スマホにマイナ保険証を搭載するには?

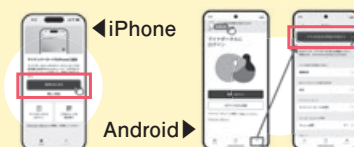
マイナポータルアプリから簡単に追加できます。

- マイナナンバーカード
- 最新のマイナポータルアプリ
- カード申請時に設定した4桁の暗証番号 (iPhoneのみ)
- マイナナンバーカード申請時に設定した6~16文字の署名用パスワード

用意するもの



搭載方法について



- 救急隊員が目視で本人確認を行うため、暗証番号の入力は不要です。
- 万が一に備えて保管場所を家族と共有しておきましょう。

緊急時も安心! マイナ救急

2025年10月から、病気や事故で救急搬送される際にマイナ保険証を提示するだけで氏名、生年月日、かかりつけの病院、飲んでいる薬などの情報を救急隊員が正確に把握できるようになりました。これにより、病院の選定や処置、搬送先での治療の事前準備も円滑にできるようになりました。



詳細はこちらから



災害時はマイナ保険証がなくても使える!

災害時には、手元にマイナ保険証がなくても氏名、生年月日などをもとに資格情報や、病歴、薬剤情報といった、治療に必要な情報を医療関係者と共有できるシステムになっています。そのため、避難所においても適切な治療を受けることが可能です。

医療費控除も簡単に!



簡単に申請できるのね!

医療費情報

マイナ保険証なら医療費をマイナポータルに自動連携できるため、1年間の領収書を保管することなく医療費情報を管理できます。詳しくは国税庁ホームページの「確定申告書等作成コーナー」をご覧ください。



詳細はこちらから
(国税庁)



家族分もまとめて申請したいときは?

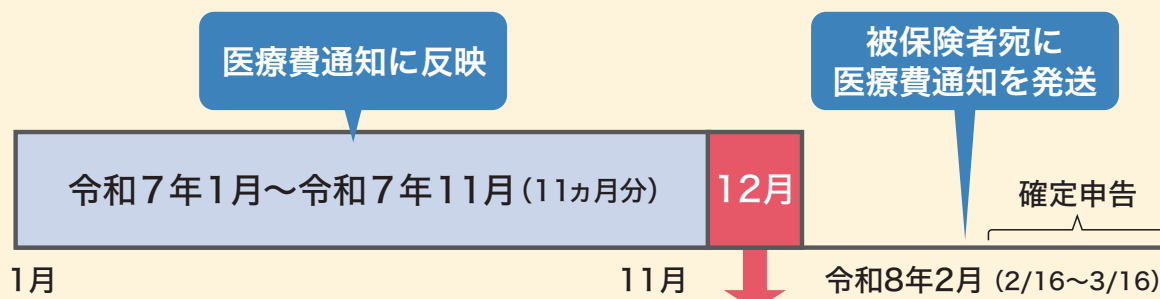
事前にマイナポータルにて代理人登録することで、家族分の医療費も申告書に自動入力できます。家族分をまとめて申請したい場合は、忘れずにご登録ください。

健保組合発行の 「年間医療費のお知らせ」(医療費通知)を 令和8年2月に被保険者宛に 被扶養者分もまとめて発送いたします。

医療費通知は、医療費控除に使えます。
併せて、被保険者・被扶養者の皆さまの医療費について確認することができます。

医療費通知の通知期間は、
令和7年1月から令和7年11月分までです

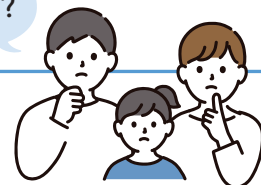
医療費控除
に使えます



医療機関発行の領収書にもとづいて
「医療費控除の明細書」を作成して申告してください。



こんな時は?



Q 医療費通知で1月から12月分までの1年間分が欲しいのですが、
なぜ11月分までなのですか？

A 病院で保険証を使用すると健保組合には審査機関を経由して2ヵ月後に診療報酬明細書(レセプト)が到着するため、12月分まで待つと医療費控除の申告期間に間に合わないためです。

Q では12月分はどうしたらいいのですか？

A 医療機関発行の領収書にもとづいて「医療費控除の明細書」を作成して申告書に添付する必要があります。

※マイナポータルでは、毎月11日に前々月診療分の医療費通知情報が更新されます。また確定申告に使用するための1年間分の医療費通知情報(XMLデータ)は例年、原則2月9日に申告年分の1月から12月分までの情報が一括で取得可能となります。XMLデータの取得は国税庁e-Tax内のお手続きとなるため、マイナポータルと国税庁e-Taxの連携が必要です。

※医療費控除・確定申告の詳細については、お住まいを管轄する税務署にお問い合わせください。

Q 医療費通知を紛失してしまいました。再発行はできますか？

A 再発行はできません。

鶏肉ときのこの チゲ風スープ

1人分 ●カロリー：289kcal
●塩分：2.8g

キムチでからだもぽっかぽか！
野菜とお肉で栄養もばっちり、
コク旨「食べるスープ」です

材料(2人分)

鶏もも肉 …………… 1/2枚(150g)
木綿豆腐 …………… 1/3丁(100g)
白菜キムチ …………… 100g
小松菜 …………… 1株(40g)
しめじ …………… 1袋(80g)
ごま油 …………… 大さじ1
A 鶏ガラスープ …………… 300ml
しょうゆ …………… 小さじ2
白ごま …………… 適量

作り方

- 1 キッチンバサミなどを使い、小松菜は根元を落として4cmの長さに、しめじは石づきを切り落としてほぐし、白菜キムチは食べやすい大きさに切る。鶏もも肉はひと口大に切る **Point①**。
- 2 鍋にごま油を入れて中火で熱し、鶏もも肉を入れて炒める。肉の色が変わったら、白菜キムチ、小松菜、しめじを加えて軽く炒め合わせる。
- 3 Aを加えて煮立ってきたら、豆腐を手で大きくちぎりながら加え **Point②**、少し火を弱めて3分ほど煮る。
- 4 器に盛り付けて、白ごまを振る。

- *食中毒予防のため、必ず野菜を切ってから肉類を切るようにしてください。
- *カロリーが気になる場合は、鶏もも肉の皮を取り除くか、鶏むね肉(皮なし)に変更するとよいでしょう。

らくらく♪アイテム/ キッチンバサミ

薬味などの少量カットから、肉・魚の下処理、できた料理の切り分けまで使い勝手抜群！皿や鍋の上で直接食材をカットすれば、洗い物も少なく済みます。

※刃物なので、取り扱いには十分気をつけてください。

当健保がご案内している健診を受診せずに
勤務先などで健康診断を受診された方へ

健康診断の結果をご提供ください

今号に同封している「勤務先・通院先健診結果提出書 兼 クオカード申込書」と特定健診結果(写)を当健保まで送付願います。送付いただいた方には500円のクオカードを進呈いたします！

※対象者が限られますので、今号に同封している「健診結果ご提出のお願い」の「クオカード進呈対象者並びに進呈条件について」を必ずご確認ください。



編集後記

寒さが本格化し、インフルエンザやコロナが気になる季節ですが、皆様、体調など崩されていないでしょうか？しっかり予防して、元気に冬を乗り越えましょう！今号では、長く健康でいられるために参考にさせていただきたい記事を集めています。早めの治療や予防、日常の過ごし方で大きな差がつきますので、ぜひ、参考にいただければと思います。2026年も、お身体に気を付けて、元気にお過ごしいただけたらと思います。



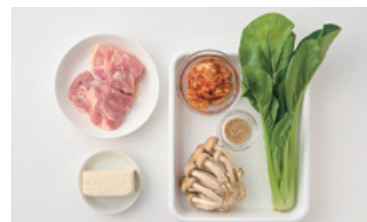
生活習慣病の予防・治療の基本は毎日の食事。からだに気をつかいつつ、ボリュームがあって美味しいメニューを紹介します。作り方も簡単なので、ぜひ挑戦してください。

●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”◆

まな板と包丁なしでもできるお手軽レシピ。ごま油×キムチで韓国風の味わいが楽しめます。キムチに含まれる辛味成分「カプサイシン」には、食欲増進や、からだを温める効果が期待できます。

* * *



材料



Point① キッチンバサミを使えば、鶏もも肉の筋や脂肪も楽にカットできます。



Point② 豆腐は手でちぎると断面の表面積が大きくなるため、調味料やうま味がしみ込みやすくなります。