

236

2025年1月

けんぽだより

大阪府建築健康保険組合

(大阪市：今宮戎神社・十日戎)



ご家庭にお持ち帰りになり皆さんでお読みください

新年ご挨拶



大阪府建築健康保険組合
理事長 佐野 吉彦

謹んで新春のお慶びを申し上げます

平素より当健康保険組合の事業運営に格別のご理解とご協力を賜り、心より感謝申し上げます。

さて、日本経済は昨年の春闘で実に33年ぶりとなる大幅な賃上げが実現し、賃金と物価の好循環へ向けて、希望の光が見えはじめました。昨秋に発足した新政権では、長く続いたデフレからの完全脱却を目指して、力強い取組みが進んでゆくでしょう。また、今年4月にはいよいよ大阪・関西万博が開幕しますが、これを好機として大阪の社会や経済が大いに勢いづくことを期待しています。

一方で、円安傾向が続いており、少子高齢化・人口減少傾向がもたらした社会のひずみもあり、解決すべき課題は山積しています。とりわけ、団塊の世代がすべて75歳以上となり、国民の5人に1人が後期高齢者となったことから、健康保険組合の保険料収入に対する後期高齢者支援金の支出割合が急増してきました。これは健保の財政にとって大きな影響がありますが、こうした様々な課題と向き合いつつ、健康保険組合が、これからも全世代が公平に支え合う持続可能な社会保障シ

ステムの基盤となるように、しっかりと運営してまいります。

本組合では、昨年4月から第3期データヘルス計画をスタートさせました。データヘルス計画は、レセプト・健診データの分析等を通して加入者の皆様の健康の保持増進を図る事業計画です。第3期では、より効果的な保健事業の展開を進めてまいります。さらに、第4期を迎えた特定健診・特定保健指導についても、受診率向上に向けてより一層取り組んでまいります。

また、昨年12月には、健康保険証が廃止となり、医療機関への受診はマイナンバーカード（マイナ保険証）に一本化されました。従来の健康保険証は、引き続き1年間間は使用できますが、マイナ保険証に切り替えると、薬剤情報や健診結果などを活用したよりの確な医療の提供が可能となるなど、皆様にもさまざまなメリットがありますので、マイナ保険証をまだお持ちでない方は、早めの取得・登録をお願いいたします。

健康保険組合の使命の一つは、事業運営の効率化を図りつつ、きめ細やかな保健事業を通して皆様の健康づくりをサポートし、医療費の適正化につなげていくことにあります。皆様におかれましても、日々の健康管理・体力づくりのほか、ジェネリック医薬品や医療機関の適切な利用も意識していただければ幸いです。連携して健康保険制度を充実させ、社会を発展させてまいります。

最後になりましたが、皆様が健やかで笑顔あふれる一年を過ごされることを心よりお祈り申し上げます。新年のご挨拶といたします。

本年もどうぞよろしく

役員一同（敬称略・アイウエオ順）

- 安部 邦和 大阪府建築企業年金基金
- 飯田 精三 共同設計㈱
- 生島 宣幸 ㈱日積サーベイ
- 上田 隆 中央復建コンサルタンツ㈱
- 梶山 卓二 ㈱昭和設計
- 金峰 鐘大 ㈱I・AO竹田設計
- 川上 耕司 日本建設㈱
- 黒木 俊介 ㈱東畑建築事務所
- 小南 和也 ㈱財）日本建築総合試験所
- 佐野 吉彦 ㈱安井建築設計事務所
- 白野 孝明 ㈱服部建築事務所
- 高垣 陽一 ㈱ジャパックス
- 多田 純治 ㈱財）大阪建築防災センター
- 中杉 重登 ㈱社）大阪府建築士事務所協会
- 中村 武嗣 ㈱双星設計
- 野村 毅 ㈱能勢建築構造研究所
- 原 恭平 コーナン建設㈱
- 東 泰紀 ㈱東建築積算士事務所
- 久田 恵士 ㈱東洋建築設計事務所
- 深尾 元詞 ㈱山田総合設計
- 藤井謙太郎 藤井建設㈱
- 藤木 玄三 ㈱藤木不務店
- 藤浪 晋 大阪府建築健康保険組合
- 牧田 武一 ㈱社）大阪府建築士会
- 山中幸四郎 日本基礎技術㈱
- 渡邊 謙二 一字工業㈱

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 —

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って、存続の分水嶺ともいべき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
- 一. 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
- 一. 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 —

去る令和6年10月24日、東京国際フォーラム（東京都千代田区）で、令和6年度健康保険組合全国大会が開催されました。全国約1300ある健保組合関係者ら約1200人が参加しました。また、大会の様子はオンラインでもライブ配信され、約2000人が視聴しました。

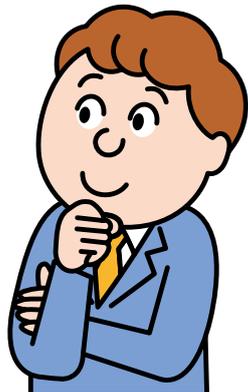
今年度は、「現役世代を守るための改

革断行を！ — 2025年を乗り越え、未来につながる皆保険制度に —」をテーマに掲げ、「2025年問題」という重大な危機を目前にして、国民の安心の礎である「国民皆保険制度」を次世代へ引き継ぐためには、全世代が納得して負担し合う持続可能な制度への改革断行が不可欠であるとし、満場一致で決議を採択しました。



健康保険証の 新規発行・再発行が終了。 医療機関の受診方法はどうなるの？

従来の健康保険証の新規発行・再発行が終了し、令和6年12月2日からマイナ保険証を基本とする仕組みに移行しました。医療機関の受診方法は、どのように変わったのでしょうか？マイナ保険証・従来の健康保険証・資格確認書を使って受診する際の注意点を確認しておきましょう。



● 従来の保険証が使えるのは、
令和7年12月1日まで

マイナンバーカードと健康保険証（以下、「保険証」という）の一体化に伴って、従来の保険証の新規発行・再発行が令和6年12月1日で終了しました。今後、医療機関を受診する際には、マイナ保険証を基本に、次の3つの方法で資格確認が行われることとなります。

A マイナ保険証

保険証として利用登録されたマイナンバーカード「マイナ保険証」を受診時に毎回持参し、医療機関や薬局の窓口を設置された顔認証付きカードリーダーで受け付けをします。

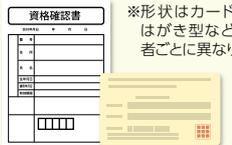
B 従来の保険証

従来の保険証も、有効期限内のものに限り、経過措置として最長で令和7年12月1日まで使用できます。

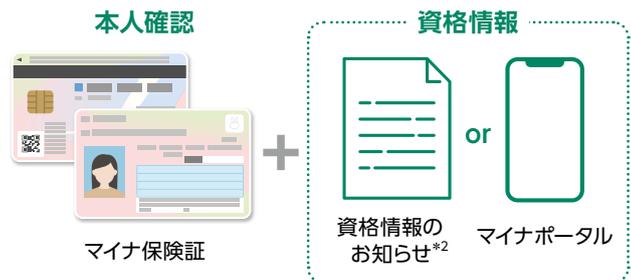
C 資格確認書

マイナンバーカードをまだ取得していない方や、取得していても保険証としての利用登録をしていない方には、**B**の従来の保険証が使えなくなる前に、保険者（健康保険組合や協会けんぽ等）から順次、「資格確認書」が交付されます。これには、加入者本人の被保険者情報が記載されており、従来の保険証と同様に、医療機関や薬局に持参して提示し使用できます。

令和6年12月2日以降のマイナ保険証への移行スケジュール

	令和6年		令和7年												令和8年	
	11月	12月	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月～	
A マイナ保険証 		令和6年12月2日 保険証新規発行・再発行終了												令和7年12月1日 保険証経過措置終了		
<p>転職や引っ越し等のライフイベント後も 保険証の切り替えを待たずに継続して利用可能</p> <p>※マイナンバーカードに書き込まれた電子証明書の有効期限：5年 (お住まいの市区町村の窓口で更新手続きを行う必要あり)</p>																
B 従来の保険証 			令和6年12月2日以降、最長1年間 (最長で令和7年12月1日 ^{*1} まで) 使用可能													保険証使用不可 マイナ保険証を使用
*1: 有効期限が令和7年12月1日より前に切れる場合は、その有効期限まで																
C 資格確認書 			令和6年12月2日以降、 マイナ保険証を保有していない方 へ 従来の保険証 (B) が使えなくなる前に保険者が順次交付 有効期限：5年以内 (各保険者が設定)													
※形状はカード型やはがき型など保険者ごとに異なります																

カードリーダーが未設置や故障等の場合



*2: 保険者から被保険者・被扶養者宛てに順次交付されています。健康保険の各種給付金等の申請にも必要な健康保険の記号・番号等が記載されています。

● **マイナ保険証が
使えないときは？**

医療機関や薬局によっては、マイナ保険証によるオンライン資格確認システムが未導入でカードリーダーが設置されていない場合や、設置されていても故障等で使えない場合があります。そういった場合は、マイナ保険証で本人確認をした上で、ご自身の「資格情報」を提示すれば、受付・受診が可能です。この「資格情報」は、マイナポータルで確認でき、PDFで保存しておくことをお勧めします。また、加入者全員に交付される「資格情報のお知らせ」でも確認できます。

座り過ぎリスクを軽減

デスクワーカーエクササイズ

「座り過ぎ」は健康リスクを脅かす問題の一つといわれています。そこで、座位時間が長くなりがちなデスクワーカーが、仕事の合間にもできるトレーニングをご紹介します。

健康運動指導士 一般社団法人ケア・ワーキング普及会代表理事 黒田 恵美子

動画でも
見られる



アクセスは
こちらから



※動画は予告なしに終了する場合があります。

お尻上げ

イスに座った状態で腕に体重をかけながら、上半身の筋肉を鍛えるエクササイズです。肩凝りを防ぐ効果もあります。

1

体の少し前の座面に手を当て、背もたれから少し離れた位置に座ります。



2

体を前に傾けて、肩で体重を支えながら少しお尻を浮かせます。

3

3秒ほどたったら、ゆっくりと座面にお尻を戻します。これを3～5回ほど繰り返します。

POINT

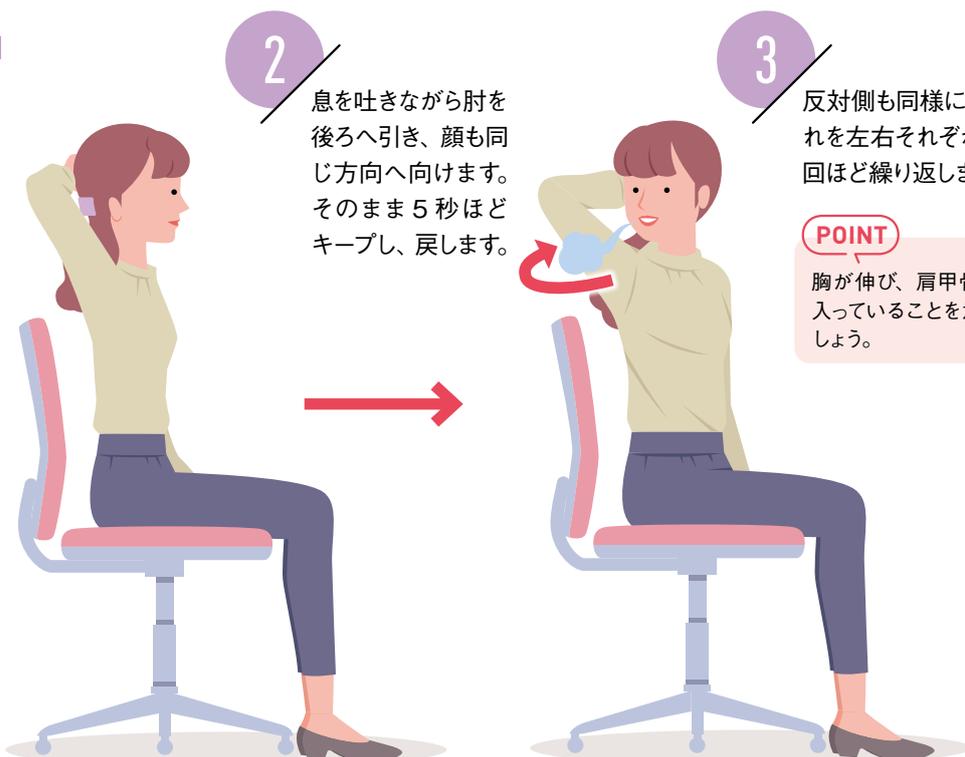
呼吸を止めないように注意。息を吐きながらゆっくりとお尻を浮かし、戻します。

胸ひねり

肘を張って胸を伸ばし、肩甲骨を縮めることで肩周辺の血流を良くするエクササイズです。肩凝りの予防や、呼吸を楽にする効果があります。

1

片方の手を頭の後ろに当て、胸を伸ばすように広げます。反対の手は体の横に下ろします。



2

息を吐きながら肘を後ろへ引き、顔も同じ方向へ向けます。そのまま5秒ほどキープし、戻します。

3

反対側も同様に行い、これを左右それぞれ3～5回ほど繰り返します。

POINT

胸が伸び、肩甲骨に力が入っていることを意識しましょう。

ココロメンテ通信

監修
株式会社生き方はたらき方
ラボラトリー ukai yasumi
代表取締役 鵜飼 柔美



ストレスを生む「認知のゆがみ」の対処法は？

「認知のゆがみ」とは、考え方や物事の捉え方のクセのことです。「ゆがみ」という言葉から悪いイメージやマイナスなことと感じてしまいがちですが、考え方のクセは「個性」ともいえます。ただ、ゆがみが強過ぎると自分で自分を苦しめてしまい、ストレスの原因になってしまいます。

認知のゆがみのパターンは10種類あり、そのどれもが身近

で思い当たる節があるものばかり。だからこそ自身のゆがみのパターンを理解し、置かれた状況に柔軟に対応できるようになることがストレス解消への近道です。

ゆがみ過ぎを修正するのは、他の誰でもなく自分自身。自分の考え方やクセがマイナスの感情を生み出していることを知り、セルフケアしながら上手に付き合っていきましょう。

認知のゆがみのパターン

1 白黒思考

「失敗したらまったく意味がない！」など、物事に白黒をつけたがる思考です。この思考が強過ぎると、ミスや失敗を許せない完璧主義者に陥りがちです。

2 すべき思考

「○○しなければならない」と考える思考です。過度なプレッシャーで自分を追い込んだり、相手にもその価値観を押し付けると人間関係を悪化させるリスクもあります。

3 心のフィルター

他人から褒められても「社交辞令だ」と、ポジティブなことに対してもネガティブな面を捉えたり、自分を卑下したりする思考です。

4 マイナス化思考

ポジティブなことが起こっても「今回はたまたま」「どうせ次はうまくいかない」など、後ろ向きに捉えてしまう思考です。

5 拡大解釈・過小評価

悪いことが起きると「もうすべてがダメになった」と必要以上に拡大して捉えたり、褒められても「そんなことはない」と過小評価してしまう思考です。

6 レッテル貼り

自分が失敗すると「自分はダメ人間だ」、他人が失敗すると「○○な人だから…」と、物事の一面で人格否定にもつながるようなレッテルを貼ってしまう思考です。

7 一般化のし過ぎ

失敗や悪い出来事がこの先も続くかもしれない、繰り返されるかもしれないと思い込んだり、心配し続けてしまう思考です。

8 結論の飛躍

物事に対して、悲観的な結論を飛躍的に考えてしまうタイプ。相手が考えていることをネガティブに捉えてしまう「心の読み過ぎ」や、先のことをネガティブに考え過ぎる「先読みの誤り」があります。

9 感情的決め付け

そのときの気分によって判断基準が左右される思考です。例えば、気分が悪いときは悲観的な態度や感情になってしまい、「自分は一生○○ができない…」などと決め付けてしまいます。

10 自己関連付け

例えば、「子供の成績が悪いのは、親である自分の責任」というように、悪いことが起きたとき、自分に責任がないことでも自分に原因があると考えてしまう思考です。

セルフケアの方法



いったん立ち止まって検証してみる

対人関係や物事の状況でストレスを感じたときは、いったん立ち止まって自分の捉え方を「絶対そうか？」などと検証してみましょう。⑩「自己関連付け」の場合、例えば仕事がスムーズに進まないときに「原因は自分だ」と落ち込まず「仕事を抱え込み過ぎていたかも」など別の理由も考えて、相談やサポートをお願いするのもいいでしょう。自分の考え方のクセを知り、一度冷静になって考えてみるのが大切です。

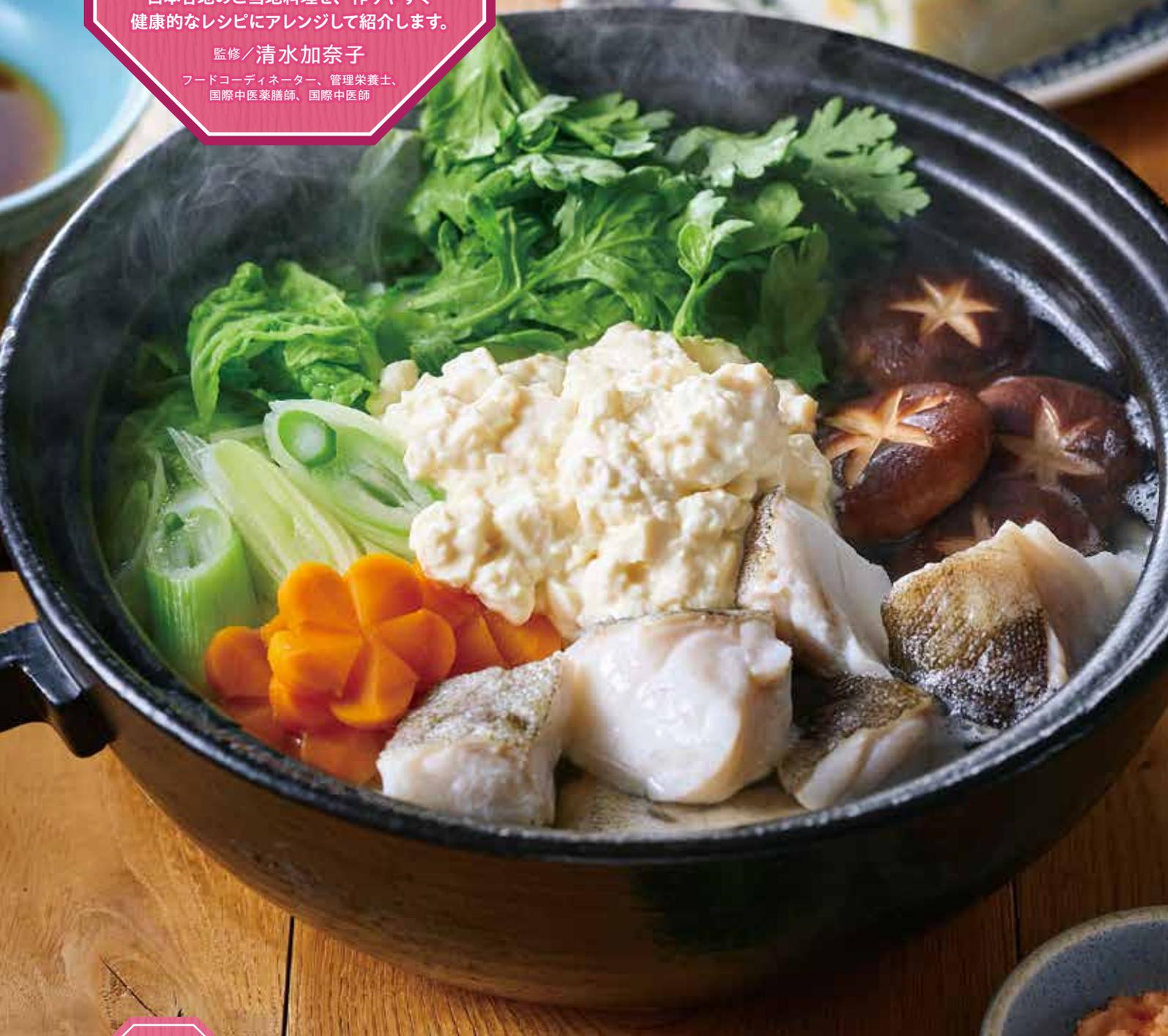
おうちで
おいしく

ご当地 健康レシピ

日本各地のご当地料理を、作りやすく
健康的なレシピにアレンジして紹介します。

監修/清水加奈子

フードコーディネーター、管理栄養士、
国際中医薬膳師、国際中医師



秋田県の
ご当地料理

main

だだみ風鍋

side

サラダ寒天

漁師料理のだだみ鍋を、より手軽に味わえるよう材料をアレンジ。栄養豊富で体も温まる、雪国秋田県らしい冬のごちそうレシピです。

main

だだみ風鍋

●335kcal ●たんぱく質33.0g ●脂質14.0g
●炭水化物26.0g ●塩分相当量3.3g ※すべて1人分

秋田県ではたらの雄の白子を「だだみ」といい、だだみ鍋は沿岸地域で食べられてきた漁師料理です。昆布のだし汁に、冬が旬のまだらの切り身、白子、きのこ、はくさいなどを入れて、好みによってしょうゆ、みそで味わいます。今回は白子の代わりに、おぼろ豆腐+クリームチーズを用いて手軽に。

スマホでも見られる!



作り方

🕒 調理時間15分

- 1 まだらは一口大に切る。しいたけ、はくさい、にんじん、長ねぎ、しゅんぎくは食べやすく切る。おぼろ豆腐とクリームチーズをざっくりと混ぜる。

POINT クリームチーズは室温で少しやわらかくしておいてから混ぜるのがポイント。



- 2 土鍋でAを沸かし、①のまだら、野菜、しいたけを全体に火が通るまで煮る。火が通ったらおぼろ豆腐とクリームチーズを混ぜたものをスプーンなどですくい、鍋の中央にのせる。
- 3 大根おろしに一味唐辛子を混ぜてもみじおろしにし、ポン酢しょうゆ、小ねぎと一緒に添える。

材料 (2人分)

●まだら……………2切れ	●おぼろ豆腐……………200g
●しいたけ……………4枚	●クリームチーズ……………50g (白子の代わりに)
●はくさい……………2～3枚	●A「だし汁……………2カップ
●にんじん……………1/4本	「酒……………大さじ2
●長ねぎ……………1/2本	●大根おろし、一味唐辛子、 ポン酢しょうゆ、小ねぎ……………適量
●しゅんぎく……………適量	

健康食材

まだら

まだらは魚類の中でも特に低脂肪で、高たんぱく。あっさりしているのに栄養価が高く、ビタミンB₁₂、ナイアシンやビタミンDが豊富です。旬である冬は安価で手軽に使いやすく、味も淡泊なのでさまざまな調味料と合う食材です。



side

サラダ寒天

●174kcal ●たんぱく質3.7g ●脂質13.3g
●炭水化物13.4g ●塩分相当量0.9g ※すべて1人分

スマホでも見られる!



秋田県の県南地方を中心とした地域で、昔から盆・正月・冠婚葬祭などで出されていた寒天料理。今では県の全域でさまざまな寒天料理が食べられています。“サラダ”を固めたサラダ寒天は、茶請けにも、おかずにもピッタリで、見た目も鮮やかな一品です。

材料 (2人分)

●ゆで卵……………1個	●砂糖……………大さじ2
●きゅうり……………1/2本	●マヨネーズ……………大さじ2
●にんじん……………30g	●レモン汁……………小さじ1
●粉寒天……………4g	●塩……………少々
●水……………250mL	

作り方

🕒 調理時間10分 ※冷やし固める時間を除く

- 1 ゆで卵、きゅうりは1cmの角切りにする。にんじんは抜き型などで小さめの星形にし、ラップに包み電子レンジ(600W)で30秒加熱する。
- 2 鍋に水、粉寒天を入れ、かき混ぜながら中火にかける。沸騰したらそのまま1分ほど加熱し、砂糖を加え、混ぜながら粉寒天を煮溶かし、粗熱を取る。
- 3 ボウルにマヨネーズ、レモン汁、塩を入れ、②を少しずつ加えながら、よく混ぜ合わせる。
- 4 ③に①のゆで卵、きゅうりを加える。星形のにんじんを並べた角型容器に静かに注ぎ入れ、冷蔵庫でしっかりと冷やし固める。
- 5 食べやすく切り分け、器に盛る。

健康食材

寒天

寒天は100g当たり3kcalでノンカロリー食材。80%が食物繊維で、そのうち不溶性食物繊維は水分を吸収すると数十倍に膨らんで腸壁を刺激し、便のかさを増やすほか、蠕動運動を高めます。水溶性食物繊維は腸内でゲル状成分になり、有害成分など余分な物を吸着して排出。栄養を吸収しにくくしたり、血糖値の急上昇を抑制して、生活習慣病予防にも◎。



令和5年度

健康診断受診状況報告

当健保組合では、健康管理・増進にお役立ていただけるよう、被保険者及び35歳以上の被扶養者に各種健康診断を実施しています。実施機関は当健保組合健康管理センターならびに全国60ヶ所の契約健診機関があり、また契約外の健診機関で受診された場合は所定の交付申請書を提出いただくことで補助金を交付しています。

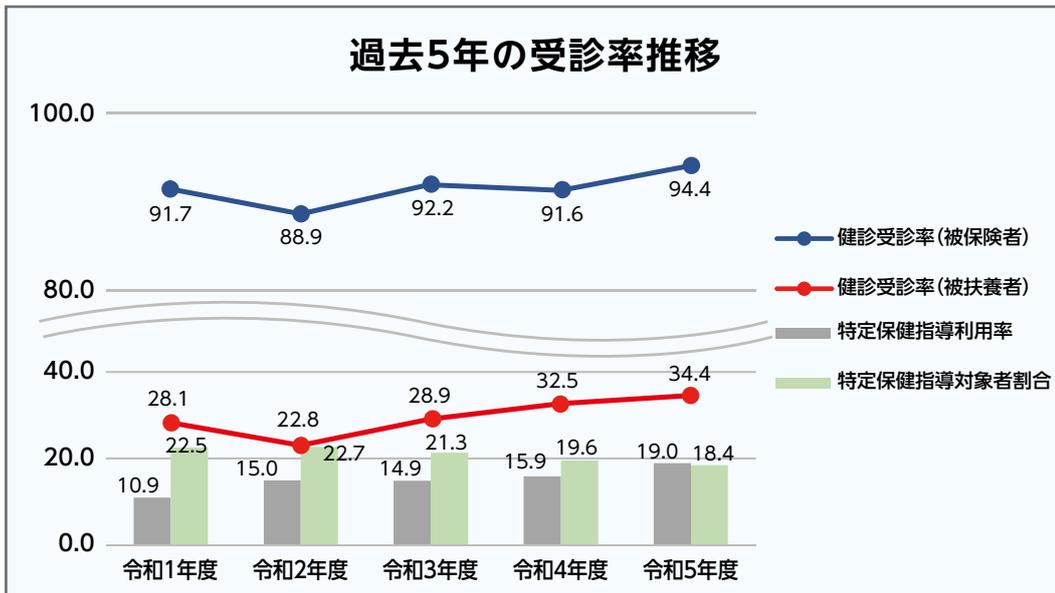
各種健康診断受診状況について

令和5年度の被保険者を対象に実施した各種健康診断の受診率は全体で94・4%となり、昨年度よりも2・8%高くなりました。被扶養者の受診率は34・4%となり、こちらは1・9%高くなりました。**〔表①参照〕**

被扶養者の受診率は、昨年度より高くなっておりますが、受診されない方も例年多くいらっしゃいます。ご家族も健康に過ごせるよう、年に一度の健康チェックとして健康診断をご受診ください。



〔表①〕各種健康診断実施状況



特定保健指導

健康診断(特定健診)の結果、治療を始める前にまず生活習慣の改善が必要と判定された方へ、保健師や管理栄養士等による特定保健指導をご案内しています。(40歳以上)

令和5年度の特定保健指導の実施率は全体で19・0%となり、前年度より3・1%高くなりました。

保健師や管理栄養士が試行錯誤しながら対象者に合わせて様々な支援を行っておりますので、特定保健指導のご案内を受け取られた方は、是非ご利用ください。大病をする前に、専門家と相談しながら生活改善をしていきましょう。一度特定保健指導を利用された方も、再度対象者となりましたら、引き続きご利用ください。

また、特定保健指導対象者や健診結果を受けて病院にかかられていない方に対して、直接電話による受診勧奨を積極的に行い、多くの方に受診いただけるよう尽力してまいりますので、ご協力をお願いいたします。

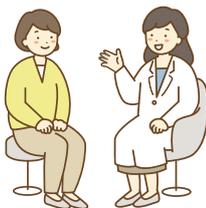
〔表②〕婦人科検診実施状況

種別	令和4年度		令和5年度	
	受診者数(名)	受診率(%)	受診者数(名)	受診率(%)
乳がん検診	1,282	23.3	1,353	24.9
子宮がん検診	545	9.9	577	10.6

女性の被保険者全員と35歳以上の被扶養者を対象に、婦人科検診（乳がん検診、子宮がん検診）を受診された方に補助金を支給しております。

令和5年度に乳がん検診を受診された方は、1,353名で受診率は24・9%、子宮がん検診を受診された方は、577名で受診率は10・6%となりました。

〔表②参照〕



まだ健診を受診されていない方へ

35歳以上の被扶養者の方へ、昨年4月の下旬に健康診断のご案内を自宅へお送りしております。もしお手元がない場合は、ホームページをご覧ください。当健保組合へご連絡ください。

TEL: 06-6942-1362

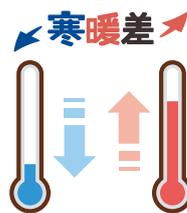
※11月末現在、健保組合に健診結果の登録がない被扶養者の方を対象に、受診勧奨ハガキをお送りいたしますのでご確認ください。申込みを済ませている、またはすでにご受診済みの方にもお送りしている場合がございますが、ご了承ください。

～ 健康コラム ～

冬の寒暖差に注意！～体調を崩さないためにできること～

1月の健康管理のコツ ～寒さを乗り切るための対策～

1月は寒さが厳しく、室内外の寒暖差も大きい季節です。この時期は、体温調節が難しくなり、自律神経に負担がかかりやすくなります。そのため、風邪を引きやすくなったり、体が疲れやすくなったりすることも少なくありません。そこで、寒さに負けずに健康を保つためのポイントをご紹介します。



1. 規則正しい生活リズムを心がけましょう

規則正しい生活を送ることは、自律神経のバランスを整え、寒い冬でも元気に過ごすために重要です。睡眠時間は7時間程度を目安にし、夜23時から朝6時の間は寝ているようにしましょう。朝起きたら、日光を浴びることで、セロトニンが分泌され、気分が明るくなり、夜の良質な睡眠を促します。冬は日照時間が短いため、日中に少しでも外に出て体を動かすことが効果的です。



2. 毎日10分のプラス運動を取り入れましょう

寒い季節はどうしても運動不足になりがちです。厚生労働省が提唱する「+10(プラステン)」を意識して、今よりも1日10分多く体を動かしてみましょう。例えば、エレベーターを使わずに階段を使う、少し遠回りして歩くなどの工夫で、体を温め、血行を促進できます。これにより、寒さによる筋肉のこわばりを防ぎ、免疫力を高めることができます。

3. 室内を暖かく保ち、冷えを防ぎましょう

冬の室温は18度以上が推奨されています。部屋が寒いと血管が収縮し、血圧が上昇しやすくなります。また、寒さが原因で交感神経が過剰に働くと、睡眠の質が低下することもあります。暖房器具を活用し、快適な室温を保ちましょう。さらに、毎晩お風呂にゆっくり浸かることで、リラックスし、副交感神経が発火になり、睡眠の質が向上します。38～40度のお湯に10～15分浸かるのが理想的です。



4. 栄養バランスの良い食事を心がけましょう

1日3食、栄養バランスの取れた食事を摂ることが、免疫力を維持するために大切です。特に、ビタミンCやビタミンD、亜鉛を含む食品(柑橘類、キノコ類、魚類など)を積極的に摂取しましょう。また、発酵食品(味噌、納豆、ヨーグルト)を取り入れることで、腸内環境を整え、体の防御力を高めることができます。

寒い1月は、体調を崩しやすい時期ですが、ちょっとした工夫で元気に乗り切ることができます。健康に配慮した生活を心がけ、健やかな一年のスタートを切りましょう。

参考資料 厚生労働省 健康づくりネット 室温と高血圧、睡眠の関係
厚生労働省 プラス・テン

今日も笑顔で

Special Interview

國本未華さん「気象予報士」



忙しさが続くときは無理やりにでも
何もしない休養日をとることが大切です。

くにもと みか / 1987年、北海道生まれ。早稲田大学在学中に気象予報士の資格を取得し、株式会社ウェザーマップに所属して活動を開始。卒業後はNHKや民放各局の報道番組の天気コーナーを主に担当し、現在は「Nスタ」(TBS)の水・木曜日に出演中。また、エッセーの執筆や講演会への出演、子供向けのお天気教室の開催など、気象・気候の分野で精力的な活動を続けている。



気象予報士としてテレビに出るときは、ほとんどが生放送で、時間は限られています。そんな状況下でどの情報を選び、どう伝えるかを熟考し、話し方や表情にも気を配ります。プレッシャーですが、そこにやりがいも感じられるお仕事ですね。大切にしているのは、大事なことは先に伝えること、そして話が散漫にならないようにポイントを一つに絞ることです。

年齢を重ねていくうちに、自身の体調管理も気になり始めて、今は少しでも不調を感じたら、深刻な事態になる前に対処するように心掛けています。大事なものは、やはり食事と睡眠でしょうか。日頃から食事はバランスよくしっかりと取るようにしています。そして、いつでも、どこでも寝られる特技を生かして、睡眠不足にならないように気を付けています。忙しさが続くときは、無理やりにでも何もしない休養日を挟み込むようにしています。わずか1日であっても効果は絶大。体が休まると同時に、精神面でもリフレッシュできるのでお勧めです。

お休みの日は、大好きなクリオネの研究に時間を費やすことも多くなっています。論文を読み込んだり、北海道の紋別まで行って研究者と一緒に海に出たり、さらには自宅でクリオネグッズを作ったり、かなり本格的です(笑)。仕事とは別にこんな楽しみがあることも、私が健康でいられる要因であるように思います。

ホームページアドレス

<http://www.kenchiku-kenpo.or.jp>