

健保だより

2026下期号



成田国際空港健康保険組合

第2の開港プロジェクトを健康面からサポート ～保険料率引き下げ、

経常収支は黒字計上～

○一般勘定（健康保険分）

収入合計	25億9,819万円
支出合計	24億710万円
収支差引額	1億9,109万円
経常収支差引額	1億6,197万円



一般勘定（健康保険分）

成田国際空港健康保険組合は、令和8年6月18日に第124回組合を開催し、令和7年度決算が可決・承認されましたので、その概要をお知らせします。

健康保険組合連合会によると、令和7年度の赤字組合は、全組合の約8割に達しています。一方で、当健康保険組合は、同年度、一般保険料率（9・1％）・介護保険料率（1・7％）と引き下げたものの、被保険者数、平均標準報酬月額額の増により、保険料収入は予算額を上回り、また、保険給付費は予算並みに抑えられたことから、当年度は黒字を計上することができました。

成田空港第2の開港プロジェクトを推進するNAAグループでは健康宣言のもと、健康経営を鋭意推進しており、当健康保険組合としては、グループ各事業所の戦略的な健康保持増進に係る諸施策を効果的にサポートする視点を持って、令和7年度は、第3期データヘルス計画に基づき、各事業所との緊密なコラボヘルス体制を整えながら、順次、保健事業を実施してきました。

収支状況をみると、保険料収入の25億1,157万円に対して、支出では保険給付費が11億2,463万円、高齢者医療制度等への納付金が総額で9億4,436万円となりました。前年度に比べ、保険給付費が1億401万

円、納付金が6,831万円増加しています。保険料収入は1億7,733万円増加しており、保険給付費と納付金の合計額が保険料収入に占める割合は、前年度より0・2ポイント減少して82・3％となっています。

健診をはじめ皆さまの健康づくりに資する保健事業費には2億1,400万円を支出しています。皆さまには当組合の保健事業を積極的に活用され、ぜひ健康寿命の延伸に役立てていただきたいと思っています。

健康保険組合制度が誕生した大正の時代から、当健康保険組合が設立された昭和55年を経て、平成から令和の時代となり、現下、医療費を支払う組織から、疾病予防・健康づくりを推進する組織への転換が求められるようになってまいりました。

国では、総力を挙げて「国民皆保険制度」を維持するため、様々な改革に着手しようとしており、当健康保険組合としても、同制度の一角を支える立場から、国の健康保険事業を担う公法人として、また、健康経営を推進するNAAグループの各事業所をサポートする戦略的パートナーとして、各事業所との緊密なコラボヘルス体制を構築し、ICTを活用した医療DXを進め、加入者の健康データの分析を強化する等、NAAグループとして相応しい、令和の時代に対応した健康保険組合を目指してまいります。

皆様におかれましては、引き続きましてのご理解・ご協力をお願いいたします。

収支のわりあい

（単位：千円）

国庫補助金収入	10,039
繰入金	13,309
調整保険料収入	37,416
国庫負担金収入	546
出産育児交付金	1,027
財政調整事業交付金	19,948
雑収入・ほか	5,907

収入

保険料 2,511,569

収入合計 2,598,188千円

財政調整事業拠出金	37,253
保健事業費	213,999
連合会費	1,243
積立金	3,000
雑支出・ほか	176
事務費	82,433

支出

保険給付費 1,124,631

納付金 944,363

支出合計 2,407,098千円

決算総額 25億9,819万円

令和7年度 収入支出決算概要表【健康保険】

●収入

科 目	決算額(千円)	被保険者1人当たり額(円)
保 険 料	2,511,569	584,222
国庫負担金収入	546	127
調整保険料	37,416	8,703
繰 入 金	13,309	3,096
国庫補助金収入	10,039	2,335
出産育児交付金	1,027	239
財政調整事業交付金	19,948	4,640
雑 収 入	4,334	1,008
合 計	2,598,188	604,370

経常収入合計	経常支出合計	経常収支差引額
2,531,812千円	2,369,845千円	161,967千円

●支出

科 目	決算額(千円)	被保険者1人当たり額(円)
事 務 費	82,433	19,175
保 険 給 付 費	1,124,631	261,603
{ 法定給付費 }	{ 1,090,272 }	{ 253,611 }
{ 付加給付費 }	{ 34,359 }	{ 7,992 }
納 付 金	944,363	219,670
{ 前期高齢者納付金 }	{ 316,984 }	{ 73,734 }
{ 後期高齢者支援金 }	{ 627,379 }	{ 145,936 }
保 健 事 業 費	213,999	49,779
還 付 金	29	7
財政調整事業拠出金	37,253	8,666
連 合 会 費	1,243	289
積 立 金	3,000	698
雑 支 出	147	34
合 計	2,407,098	559,921

令和7年度主要保健事業

▼疾病予防

- ・人間ドック 被保険者 3,118名
被扶養者（配偶者） 568名
（4月1日時点で30歳以上の被保険者及び被扶養者の配偶者の方を対象）
- ・婦人科検診 子宮頸癌 944名
乳癌エコー 900名 マンモ 814名
- ・50歳以上の男性 前立腺 1,013名
（人間ドック受診時に併せて実施）
- ・インフルエンザ予防接種 被保険者 3,064名
被扶養者 612名
（被扶養者は、1,000円を上限に補助）
- ・保健師による健康相談（被保険者対象） 延べ318名

▼特定健康診査

- ・特定健康診査（人間ドック受診者を含む）
被保険者 2,199名 被扶養者 496名
（年度内に40歳になる被保険者及び被扶養者の方を対象）

▼特定保健指導

- ・特定保健指導 延べ1,283名
動機づけ支援 373名 積極的支援 910名
（人間ドック等の健診結果による対象者の方）

▼保健指導宣伝費

- ・医療費のお知らせ
（毎月）健康増進支援Webサービス「PepUp」による通知
（年間）紙による通知
- ・ジェネリック医薬品との差額通知
（年4回 6月、9月、12月、3月）
健康増進支援Webサービス「PepUp」による通知
- ・育児冊子の配布 22冊（妊娠・出産の家庭を対象）
- ・育児指導書の配布 26冊（第一子妊娠・出産の家庭を対象）
- ・育児雑誌の配布 403冊（新生児誕生の家庭を対象）
- ・若年層の保健指導 延べ296名（30歳～39歳の被保険者を対象）

▼体育奨励

- ・ウォーキングキャンペーン
第17回 参加者 1,009名 目標達成者 673名
第18回 参加者 1,148名 目標達成者 669名
（被保険者を対象 50万歩を目標に実施）

令和7年度 収入支出決算概要表【介護保険】

●収入

科 目	決算額(千円)	介護保険第2号被保険者たる被保険者等1人当たり額(円)
介 護 保 険 収 入	275,171	133,449
雑 収 入	190	92
合 計	275,361	133,541

●支出

科 目	決算額(千円)	介護保険第2号被保険者たる被保険者等1人当たり額(円)
介 護 納 付 金	247,931	120,238
介護保険料還付金	0	0
合 計	247,931	120,238



国に代わって保険料徴収を行っている介護
 定の決算では、介護保険収入2億7、51
 7万円から、2億4、793万円を介護納付
 金として国に納め、収支差引額2、743万
 円を準備金として残金処分しました。
 各収支科目の詳細は決算概要表をご覧ください。



介護勘定（介護保険分）

生活習慣で「脂質異常」を予防・改善

これといった自覚症状もなく、見過ごされがちな「脂質異常」ですが、放置していると動脈硬化を進行させ、心筋梗塞や脳梗塞の発症リスクを高めます。

食事や運動、飲酒、喫煙などの生活習慣を見直して、血管を守りましょう。

脂質異常は動脈硬化の危険因子

血液中に含まれる脂質を血中脂質といい、血液検査では「LDL コレステロール」「HDL コレステロール」「中性脂肪」の値を測定します。

「悪玉」と呼ばれる LDL コレステロールは、増えすぎると血管の壁にたまって動脈硬化を引き起こします。一方、「善玉」の HDL コレステロールには、余分なコレステロールを回収する働きがありますが、少なすぎると回収が追いつかず、結果として動脈硬化を進行させてしまいます。さらに、中性脂肪が多いと「善玉」が減り、「悪玉」が増えやすくなります。

このように、脂質異常は動脈硬化の進行につながるため、早めに改善に取り組むことが大切です。

今すぐ実践!

脂質異常を予防・改善する生活習慣

〔食事〕

脂質や糖質のとりすぎに注意しよう

揚げ物や脂身の多い肉料理は食べる回数や量を減らしましょう。また、マヨネーズやバター、生クリームなどを控え、お菓子や糖分の多い清涼飲料水は「ときどきの楽しみ」に留めることが大切です。ご飯や麺類の大盛りやおかわりもできるだけ避けましょう。

〈脂質・糖質を多く含む食品〉

- 脂質の多い肉類
- バター
- 生クリーム
- チーズ
- マヨネーズ
- 甘いお菓子
- 糖分の多い清涼飲料水 など



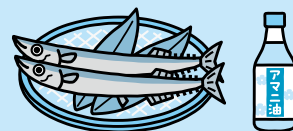
体によい脂質を選ぼう

青魚、えごま油、アマニ油などに多く含まれる「オメガ3脂肪酸」を積極的にとりましょう。オメガ3脂肪酸には、中性脂肪を減らし、動脈硬化を予防する効果が期待できます。

ただし、体によい油であってもカロリーは高いので、とりすぎには注意しましょう。

〈オメガ3脂肪酸を多く含む食品〉

- 青魚（サバ、アジ、イワシ、サンマなど）
- えごま油*
- アマニ油*
- くるみ
- チアシード など



※熱に弱いので、汁物やサラダにかけるのがおすすめです。

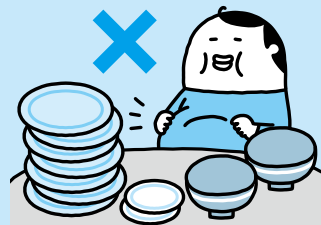
食物繊維をしっかりとりう

野菜、大豆製品、きのこ類、海藻類などに多く含まれる食物繊維には、余分なコレステロールや中性脂肪を減らす作用があります。



食べ方を見直そう

夜遅い食事や早食いは禁物です。よく噛んでゆっくり食べることを意識し、満腹になる前に箸を置く「腹八分目」を心がけましょう。



脂質異常の目安



LDL コレステロール…120mg/dL 以上

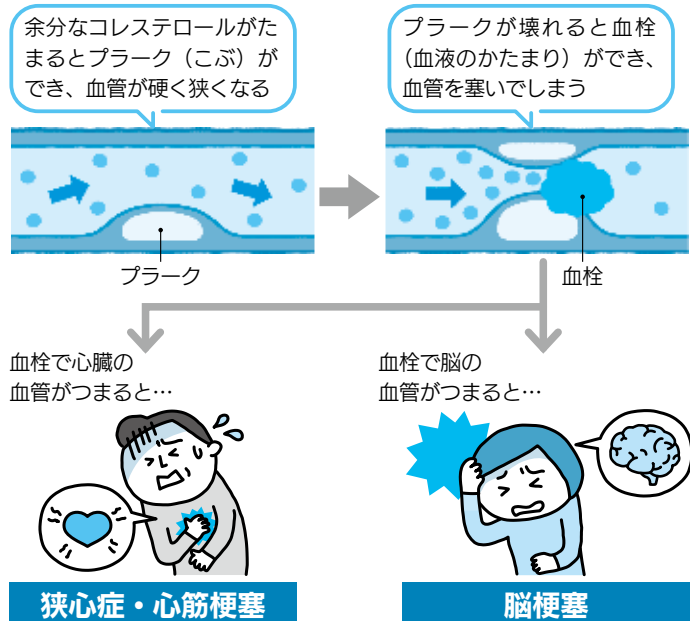
HDL コレステロール…40mg/dL 未満

中性脂肪 (トリグリセライド) …150mg/dL 以上 (空腹時)、175mg/dL 以上 (随時)

non-HDL コレステロール※…150mg/dL 以上

※総コレステロール値から HDL コレステロール値を引いた値

動脈硬化のメカニズム



脂質異常と関連が強い生活習慣は「食事」「運動」「飲酒」「喫煙」

脂質異常の原因の多くは、食事や運動、飲酒、喫煙といった生活習慣にあります。

たとえば、脂質・糖質の多い食事や日頃の運動不足は、LDL コレステロール (悪玉) や中性脂肪を増やし、HDL コレステロール (善玉) を減らしやすくします。

さらに、過度の飲酒は中性脂肪を急激に増加させ、喫煙にいたっては血中脂質のバランスを崩して動脈硬化を直接進行させてしまいます。

まずはこれら4つの習慣を見直し、改善することで、脂質異常・動脈硬化の予防につなげましょう。

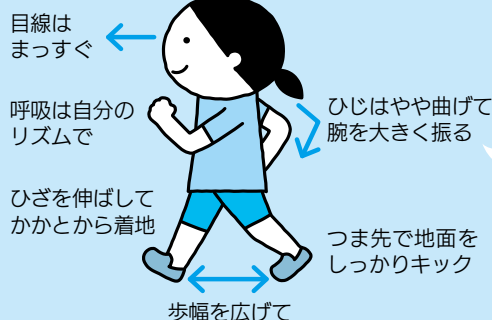
運動



適度な運動を習慣にしよう

有酸素運動 (ウォーキングやジョギング) を日常に取り入れ、座ったり横になったりする時間をできるだけ減らしましょう。

移動の際は階段を積極的に使うなど、無理なく続けられる範囲でこまめに体を動かすことが大切です。



おすすめの有酸素運動は「ウォーキング」

- 1 分間に 100～130 歩ほどの速度で
- 毎日、合計 30 分以上を目標に
- 通勤や買い物の時間を活用して、歩く機会を増やそう

飲酒



お酒との付き合い方を見直そう

週に2日はお酒を飲まない「休肝日」を設けましょう。飲むときはあらかじめ量や時間を決めてだらだら飲み続けないこと、度数の高いお酒は水や炭酸水で割ってゆっくり飲むことが大切です。

また、おつまみには揚げ物やスナック菓子を控え、野菜、魚、大豆製品を選びましょう。



禁煙



禁煙にチャレンジしよう

まずは「今日は吸わない」から始め、タバコなしでも過ごせる日を増やしていきましょう。

吸いたくなったときは、深呼吸や軽いストレッチ、歯みがき、熱いお茶を飲むなど、気持ちをそらす工夫が有効です。どうしても難しい場合は、無理せず「禁煙外来*」を受診しましょう。

*オンライン診療もあります。



秋は運動を始める絶好の季節！

体を動かして 心も体も健康に



体を動かすメリット

今より少し多く体を動かすだけで、さまざまな健康効果が期待できます。

将来の病気を予防し、 健康寿命が延びる



身体活動*が増えるほど、循環器病や2型糖尿病、がん、ロコモティブシンドローム、うつ病、認知症などの発症・罹患リスクが軽減します。

※安静時よりもエネルギー消費が多い状態（日常活動や運動、座位行動を含む）。

「座りっぱなし」の人は、 とくにメリット大！



長時間座ったまま過ごすことは、生活習慣病のリスクを高めます。一方、身体活動量が多いと、そのリスクを低減できるほか、こまめに（たとえば30分ごと）立ち上がってストレッチするだけでも、血糖値や中性脂肪の改善、心血管系代謝疾患リスク低減につながります。

心がすっきり 元気になる



体を動かすと、ストレスや不安の軽減につながり、思考力や学習力、幸福感向上に効果があります。また、睡眠の質の向上や集中力の維持にもよい影響があります。

理想的な活動量

激しい運動は必要ありません。今より多く体を動かすことを意識しましょう。

歩行などの身体活動を

1日60分（約8,000歩）以上



歩く

自転車

買い物

掃除

通勤や家事を含め、1日60分以上の身体活動を意識しましょう。

息が弾み、軽く汗をかく程度の運動を

週60分以上



ジョギング

ダンス

スクワット・プランクなどの筋トレ

速歩やジョギング、ダンス、水泳、筋トレなどの運動を週60分以上を目標に実施しましょう。

筋肉量の維持・向上は、加齢による筋力低下や転倒予防につながります。自宅でできる筋トレを週2～3回取り入れましょう。

！「身体活動・運動不足」を軽視しないで！

世界保健機関（WHO）では身体活動・運動不足を、高血圧、喫煙、高血糖に次ぐ**世界で4番目に大きな死亡リスク要因**としています。日本でも、非感染性疾患による死亡において、喫煙、高血圧に次ぐ**3番目の危険因子**といわれています。

身体活動・運動不足は、いつからでも改善できます。暑さがやわらぐこの季節に、10分多く歩くことから始めてみませんか。

インフルエンザを予防するために

⊕もしもかかってしまったら？

今年もインフルエンザへの警戒が必要な時期がやってきます。
予防にはワクチン接種に加えて、日常生活での心がけも大切です。
正しい予防法と、もしものときの対応を押さえておきましょう。



予防

●予防接種を受ける！

予防接種はインフルエンザの感染を防げるわけではありませんが、**発症や重症化を予防する**という大きな効果があります。接種してから免疫ができるまでに約2週間かかるので、1月末～3月上旬の流行のピークに備え、12月中旬までに接種することが推奨されています。

今シーズンは3価ワクチン

ワクチン製造株（2026-2027年シーズン）

A型株	A/ スイス/6849/2025 (IVR-278) (H1N1)
	A/ ミシガン/105/2025 (SAN-049A) (H3N2)
B型株	B/ 東京/EIS13-175/2025 (ビクトリア系統)

●お子様には点鼻タイプの「フルミスト」

鼻にスプレーするワクチン「フルミスト」は、痛みがなく1回の接種で効果が長時間持続します。接種対象は2歳～18歳です。気になる方はかかりつけ医に相談してみましょう。

	従来のインフルエンザワクチン (不活化ワクチン)	フルミスト (弱毒生ワクチン)
接種方法	皮下注射	鼻にスプレー
回数	13歳未満：2回 13歳以上：1回	1回
対象年齢	6ヵ月～	2歳～18歳
副反応	注射部位の腫れなど	鼻水、せきなど
費用	3,000～5,000円程度	8,000～9,000円程度

●手洗いの徹底

帰宅時や調理の前後、食事前などこまめに手を洗ってウイルスの侵入を防ぎましょう。



●十分な休養と栄養

免疫力を高めるために、十分な睡眠と栄養バランスのよい食事を心がけましょう。



●湿度を50～60%にキープ

空気が乾燥すると、のどのバリア機能が弱まってしまいます。室内では加湿器などを活用しましょう。

●こまめな換気

室温の低下に気をつけながら換気を行いましょう。



●人混みを避ける

流行時期はなるべく人混みへの外出は避けましょう。不織布製のマスクを着用することも効果的です。

成田国際空港健康保険組合インフルエンザ予防接種のご案内

被扶養者のインフルエンザ予防接種費用の一部を健康保険組合が負担します！

被扶養者の方がインフルエンザ予防接種を受けた場合に、お一人につき上限2,000円（2,000円未満の場合はその額）を当健康保険組合が費用負担します。手続等については、次のとおりです。

①負担対象：被扶養者の方がかかりつけ医等で受けたインフルエンザ予防接種

※補助金の申請はお一人について1回までとなります。

※接種費用が2,000円未満で接種が2回必要な場合は、2回分までの領収書を合算して申請することができます。いずれか1回の接種が対象期間内であることを条件とします。

②接種期間：令和8年10月20日（火）～11月30日（月）「被保険者と同じ期間」

③申請方法：健康増進支援Webサービス「Pep Up」より、被保険者が申請することとなります。

申請方法はホームページ等によりお知らせいたします。

※申請にあたっては、「Pep Up」への登録が必須となります。ご注意ください。

④申請期日：令和8年12月7日（月）厳守

⑤支払方法：当組合に届出している被保険者の銀行窓口へ振り込みます。（12月下旬を予定）

※銀行口座に変更がある場合は、「被保険者銀行口座届」を申請期日までに提出してください。

被保険者の方の接種については、別途各事業所を通じてお知らせします。任意継続被保険者（任意継続被保険者の被扶養者を含む）の方の接種等については、別途郵送にてお知らせいたします。



かん か けい 寒 霞 溪

群馬県の妙義山、大分県の耶馬溪とともに「日本三大渓谷美」の1つに数えられる香川県小豆島の寒霞溪。
日本書紀にも記述があるその渓谷美は、1878年、儒学者の藤澤南岳によって寒霞溪と命名された。
古くから親しまれる、自然がつくり出した絶景を満喫するハイキングに出かけよう。

寒霞溪（第2展望所から望む）

約1,300万年前の火山活動と長年の浸食によってつくり出された奇岩怪石、四季折々の豊かな自然が織りなす圧倒的な絶景が特徴。
秋は山を彩る紅葉と岩肌、そして青い海の美しいコントラストを見に多くの観光客が訪れる。

航路MAP



Information

アクセス



高松港から小豆島フェリーで
土庄港、車で寒霞溪ロープウェー
「こうん駅」など



HPはコチラ
小豆島観光協会
<https://shodoshima.or.jp/>

寒霞溪には奇岩怪石などの見どころをめぐる「表12景」と「裏8景」、そして小豆島最高峰「星ヶ城」への登山道がある。今回は表登山道を登り、星ヶ城登山道を往復してロープウェイで戻るルート歩く。なお、観光協会のホームページなどで表12景を予習しておくといくつか見つけやすく、楽しく歩くことができる。

こうん駅を振り返り、通天窓を確認したら、すぐそばにある紅雲亭の脇から表登山道に入る。途中、表12景の場所を示す看板が出ているので、探しながら登っていく。表12景は四望頂で最後。木々で見えなかった場合、見逃してしまった場合は気落ちせず、帰りのロープウェイで上から探してみよう。

アート作品「空の玉／寒霞溪」で写真を撮影したら、山頂駅を通りすぎて星ヶ城登山道へ。星ヶ城は南北朝時代、備前の豪族だった佐々木信胤が築いた山城。西峰や東峰の周辺には遺構が残り、注意深く周囲を観察するとその形跡がわかる。東峰に着くと、そこは小豆島最高峰。達成感のある景色を堪能したら、来た道を山頂駅へ戻ろう。帰りはロープウェイを使い、短い空の散歩でゴールだ。

寒霞溪は、体力や時間に合わせて柔軟にルートを選択するのが魅力。迷うような道はないが、基本的に坂なので自分の体力を過信せず、無理のないスケジュールを立てて歩こう。



オリーブ&手延べそうめん



小豆島は国内オリーブ栽培の発祥の地。オリーブオイルを使ったグルメが島内各所で楽しめる。また、そうめんの三大産地の1つとしても有名。伝統的な手延べ製法でつくられるそうめんはお土産にも最適。



©(一社) 小豆島観光協会

四望頂

寒霞溪「表12景」の1つ。展望スペースには東屋があり、ベンチに座ってじっくり奇岩や岩壁などを眺めることができる。



青木野枝「空の玉 / 寒霞溪」

瀬戸内国際芸術祭2022のアート作品を常設展示。玉の中に入って寒霞溪をバックにアートな写真を撮ることができる。



第1展望所

山頂からせり出すようにつくられているため開放感抜群。眼下には内海湾、瀬戸内海、遠くには四国の山並みまで一望できる。アプローチの左右の紅葉も見どころ。



至 四方指

じよらへき
女蘿壁

えぼししわ
烏帽子岩

かようかく
荷葉岳

がちようせき
画帖石

せんじょうがん
蟾蜍巖

ろうさんどう
老杉洞

きんぴょうふ
錦屏風

ぎよくじゆん
玉筍峰

紅雲亭

通天窓

こううん駅

START
GOAL

およそ
6.6km

4時間
15,000歩

猪谷池

山頂駅

三笠山山頂広場

星ヶ城登山道

星ヶ城西峰

星ヶ城東峰

寒霞溪ロープウェイ

日本で唯一、『空・海・渓谷』を一度に眺望できる島のロープウェイ。12分間隔(多客時は6分間隔)で運行しており、所要時間は5分。

🕒 8:00～17:00

🎫 片道 中学生以上1,500円、小学生750円

🎫 往復 中学生以上2,700円、小学生1,350円

※B期間(11月)の金額

🏠 ホームページに掲載

🌐 <https://www.kankakei.co.jp/>

※営業時間、運賃は期間によって変動。詳細はホームページでご確認ください。

詳細はホームページでご確認ください。

ひと足延ばして

小豆島をめぐる

エンジェルロード

潮の満ち引きによって海の中から現れたり消えたりする神秘的な砂の道。1日に2回、干潮時間の前後約3時間だけ道が現れ、対岸の島へと歩いて渡ることができる。

📍 香川県小豆郡土庄町甲24-92

四方指・大観望展望台

四方を指しても遮るものがないといういわれのとおり、360度のパノラマが広がる2つの展望台。寒霞溪より高い位置にあり、爽快感のある眺めが楽しめる。

📍 香川県小豆郡小豆島町神懸峠山乙1117

道の駅 小豆島オリーブ公園

瀬戸内海を見下ろす小高い丘にある道の駅公園。地中海ムードあふれる約2,000本のオリーブ畑に囲まれ、レストランや体験施設などが多数。

🕒 8:30～17:00

🏠 年中無休

🌐 <https://www.olive-pk.jp/>

二十四の瞳映画村

『二十四の瞳』ロケセットを保存した映画村。懐かしい木造校舎や文学館、レトロな映画館などがある。

🕒 9:00～17:00

🎫 大人1,000円、小人500円

※期間によって変動。詳細はホームページでご確認ください。

🏠 年中無休

🌐 <https://www.24hitomi.or.jp/>

※営業時間や料金等は変更される場合があります。



セルフメディケーションで お得な税制を利用してみませんか?

セルフメディケーションとは、自分自身の健康に責任を持ち、軽度な身体の不調は自分で手当てすることです（世界保健機関〔WHO〕の定義による）。これを推進するためセルフメディケーション税制が実施されています。

突然ですが、クイズです!

OTC 医薬品（市販薬）をよく購入する高橋さんは、セルフメディケーション税制を利用しようと思っています。

セルフメディケーション税制を利用するには
このマークが付いている薬を購入して、
そのレシートを保管しておくのよね



〇〇ドラッグ	
★解熱鎮痛薬	¥1000
〇〇〇〇	¥400
合 計	¥1400
★印はセルフメディケーション 税制対象商品です。	



それと、「何か一定の取り組み」を
していないといけなかったわね。
えーと、何をする必要があったっけ?



セルフメディケーション税制を利用するためには、健康の保持・増進や疾病予防として一定の取り組みを行う必要がありますが、次のうち、その取り組みに含まれているものはどれでしょうか?

A 健診を受ける

**B インフルエンザの
予防接種を受ける**

**C 特定保健指導
を受ける**



(答えはこのページの下に)



セルフメディケーション税制とは

健康の保持・増進や疾病予防として「一定の取り組み」を行っている人が、年間1万2,000円を超えて、対象となる**スイッチ OTC 医薬品**などを購入した場合、確定申告で所得控除が受けられる制度です（上限8万8,000円）。

従来は時限措置（2026年まで）でしたが、2027年から制度を恒久化することになりました。ただし、セルフメディケーション税制の対象となる OTC 医薬品のうち、非スイッチ OTC 医薬品は5年の期限付きで延長となりました（2031年まで）。

スイッチ OTC 医薬品って何?

医師が処方する「医療用医薬品」として使用されていた成分を、ドラッグストアなどで買える OTC 医薬品（市販薬）に転用した薬のことです。



「一定の取り組み」とは

- 健保組合や勤務先、市区町村が行う健診〔人間ドック、各種健（検）診等〕を受ける
- 特定健診、特定保健指導を受ける
- 定期予防接種やインフルエンザ予防接種を受ける



一つでも実施していればいいのね。
私はもう健診を受けているから OK!

※ 詳細は厚生労働省 HP
をご覧ください。



セルフメディケーションには、毎日の適切な食事、運動、睡眠・休養が大切ですが、もし軽い不調を感じたときは、放置してこじらせてしまうことのないよう、早めに OTC 医薬品などで対処しましょう。よくならないときは、かかりつけ医に相談しましょう。



特定健診はどんな検査でなにがわかるの？



特定健診では、高血圧や高血糖、脂質異常といった生活習慣病を引き起こす要因であるメタリックシンドローム（内臓脂肪症候群）のリスクを調べます。必ず調べる「必須項目」と、一定の基準に基づき、医師が必要と認めた場合に行う「詳細な健診項目」があります。



検査項目からこんなことがわかります

特定健診では、問診票の項目（服薬、喫煙、飲酒、睡眠など）や身長・体重のほか、次のような項目を調べます。

	必須項目	検査の内容など	検査からわかることなど
身体	BMI	体重(kg) ÷ 身長(m) ² で算出	25以上で肥満、18.5未満で低体重の疑い
	腹囲	おへそまわりを測定	男性85cm以上、女性90cm以上で内臓脂肪型肥満の疑い
血圧	血圧	血液が血管に流れ込むときに加わる圧力 最高血圧と最低血圧を測定	高血圧を放置すると動脈硬化が進行。心筋梗塞、脳卒中など
	LDLコレステロール	肝臓でつくられたコレステロールを全身に運ぶ。 悪玉コレステロール	多いと動脈硬化が進行。脂質異常症など
脂質	HDLコレステロール	余分なコレステロールを回収。善玉コレステロール	少ないと動脈硬化が進行
	中性脂肪	エネルギーとして利用される	多いと動脈硬化が進行。脂質異常症、糖尿病、急性膵炎など
	non-HDLコレステロール	総コレステロール - HDLコレステロールで算出	動脈硬化など
肝機能	AST (GOT)	肝臓の細胞内に多く存在する酵素	肝炎、脂肪肝、肝硬変、肝臓がん、心筋梗塞など
	ALT (GPT)		
	γ-GT (γ-GTP)		
血糖	血糖	血液中のブドウ糖の量（濃度）	糖尿病、膵臓がん、腎不全など
	HbA1c	過去1～2カ月の血糖値の平均的な状態	
尿	尿たんぱく	血液中のたんぱくが尿中に排出されたもの	腎臓疾患、尿路の感染症・結石など
	尿糖	血液中の糖が尿中に排出されたもの	

詳細な健診項目 ●心電図 ●眼底 ●貧血（赤血球数・血色素量・ヘマトクリット値） ●血清クレアチニン



過去の結果と比較してどの検査項目の数値が変化しているか、どういう病気になりやすいかを知りましょう。
生活習慣を改善するきっかけになります。



脂質をとりすぎないレシピ

脂質
異常症
予防



作り方の動画は
こちらから

Check!



<https://douga.hfc.jp/imfine/ryouri/26autumn01.html>

主菜

電子レンジ de 鶏チャーシュー

1人あたり

エネルギー 220kcal
塩分 1.2g

※煮汁は 1/3 を食べる想定
(お皿に盛りつけた場合)
で栄養計算しています。

材料 2人分

鶏もも肉……………大1枚(300g)
A しょうゆ……………大さじ2
酒、みりん……………各大さじ1
すりおろししょうが、すりおろしにんにく ……各小さじ1

作り方

- 1 耐熱ボウルに皮を取った鶏肉とAを入れてよく揉み込み、ラップをして、電子レンジ(600W)で4分加熱する。一度取り出して、裏返し、再度4分加熱する。粗熱が取れたら薄切りにする。



カロリーダウンの工夫

- ✓ 鶏肉の皮は脂質が多くカロリーが高いです。皮を取るだけでカロリーを約40%もダウンでき、ヘルシーに仕上がります。

調理の
ポイント



電子レンジを使って失敗なしで作れます。
電子レンジで加熱した後、ラップのまま粗熱が取れるまで冷ますと、さらに味の染み込みがよくなります!

お皿に盛りつける場合は…

トマト(小1個)と一緒に盛りつけ、小ネギを添えると彩りが豊かになります。
調味料を揉み込んで味をしっかりなじませているため、煮汁を多く口になくてもおいしく食べられます。煮汁は全部食べると塩分が高くなるので、食べる量は全体の1/3程度を目安にしましょう。





●料理制作 エダジュン（管理栄養士）

●撮影 さくらいしょうこ

●スタイリング 深川あさり

副菜

2種のきのこことバジルのマリネ

1人あたり

エネルギー 塩分
47kcal 0.3g



材料 2人分

エリンギ（乱切り）……………1パック（100g）
しめじ（石づきを切り、ほぐす）…1パック（100g）
A レモン汁、バジル（乾燥）……………各小さじ2
オリーブオイル……………小さじ1
塩……………小さじ1/4

作り方

- 1 エリンギ、しめじは乾燥しないよう水にサッとくぐらせ、耐熱ボウルに入れてラップをし、電子レンジ（600W）で2分半加熱する。加熱後に出た水気をしっかり切る。
- 2 よく混ぜたAと1を和える。



きのこは
おすすめ食材！

- マリネ液は油を多く使うイメージですが、きのこには旨み成分の1つであるグアニル酸が含まれているので、少量の油でもおいしさを感じやすく、脂質ダウンにはおすすめの食材です。香りがよいバジルを使うと、最後まで飽きずに食べやすくなります。

サラダ

ちくわとブロッコリーの香味サラダ

1人あたり

エネルギー 塩分
68kcal 0.9g

材料 2人分

ブロッコリー（小房に分ける）……………1/3株（80g）
ちくわ（斜め切り）……………2本（60g）
A 鷹の爪（種なし・輪切り）……………1/2本分
長ネギ（みじん切り）……………1/3本（30g）
ポン酢しょうゆ……………大さじ1

作り方

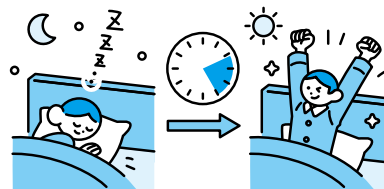
- 1 ブロッコリーは水でサッと濡らして、耐熱ボウルに入れラップをし、電子レンジ（600W）で2分半加熱する。
- 2 混ぜたAとちくわ、1を和える。



脂質オフのポイント

- 油を使わないドレッシングなので脂質オフになります。長ネギのみじん切りで香味感を、鷹の爪で辛さを足すので、油を使わずともおいしく仕上がります。
- ちくわの魚介の旨みのおかげで、少ない調味料でも満足感のあるサラダが完成します。

Q 短い睡眠時間でも平気な私は「ショートスリーパー」？



A いわゆる「ショートスリーパー」に、本当に該当する人はごく少数。自分もそうだと思います、気づかないまま睡眠不足が慢性化すると、生活習慣病やうつ病などのリスクが高まります。

あなたの睡眠、本当に足りていますか？

自分が本当にショートスリーパーなのか。それは、日頃のちょっとした習慣に表れます。次の項目をチェックしてみましょう。

- ☑ 休日にいつもより長く寝てしまう
- ☑ 午後に強い眠気や集中力の低下を感じる
- ☑ コーヒーやエナジードリンクが手放せない

こうした習慣がみられる場合は、睡眠不足の可能性あります。

睡眠の「見える化」で現状を知ろう

「短時間睡眠でも平気」という感覚は、実際の睡眠状態とズレていることがあります。まずは自分の睡眠状態を客観的に確認してみましょう。

睡眠を「見える化」する方法



家族に寝ている姿を観察してもらう

激しいいびきや、途中で息が止まっている時間がないか確認してもらいましょう。

スマホで就寝中の音を記録する

寝言やいびき、寝返りの様子を録音・録画してみましょう。



睡眠計測アプリやスマートウォッチを活用する



実際の睡眠時間や中途覚醒の回数をデータ化しましょう。

→ いびきや無呼吸などがある場合は医療機関に相談を！

HEALTH INFORMATION



実は、お口からの **危険なサイン！**

監修 ● きみえ歯科 院長 中村喜美恵

冷たいものを飲んだり、歯みがきをしたりすると歯がしみます...



知覚過敏が原因のことが多いですが、まず確認したいこと



知覚過敏かもしれません

冷たいものや熱いものがしんだり、歯ブラシの刺激で歯が痛む場合、「知覚過敏」の可能性あります。健康な歯は表面がエナメル質で覆われており、通常は刺激を受けても痛みを感じません。しかし、加齢や歯周病による歯ぐきの後退や、歯ぎしり、強い力での歯みがきなどによって内側の「象牙質」が露出すると、刺激が神経に伝わりやすくなり、温度刺激や歯ブラシの刺激によって一時的な痛みが生じます。また、酸性の飲食物を頻繁に摂取することで歯が溶け、知覚過敏を引き起こすこともあります。

熱いものがしみる、痛みが続くときは要注意

知覚過敏の痛みは一時的で、刺激がなくなると治まるのが一般的です。症状が軽い場合は、専用の歯みがき剤の使用や適切なセルフケアで改善することもあります。歯科医院では薬剤の塗布や樹脂コーティング、就寝中の歯ぎしりなどから歯やあごを守るナイトガードなどの治療や、ブラッシングなどのセルフケア指導を行います。

一方、熱いものがしみる場合や、刺激がなくなっても痛みが続く場合は注意が必要です。むし歯の進行や歯の神経の炎症、歯のひび割れなどが原因となっている可能性があります。歯がしみる症状が続く場合は自己判断せず、早めに歯科医院へ相談しましょう。

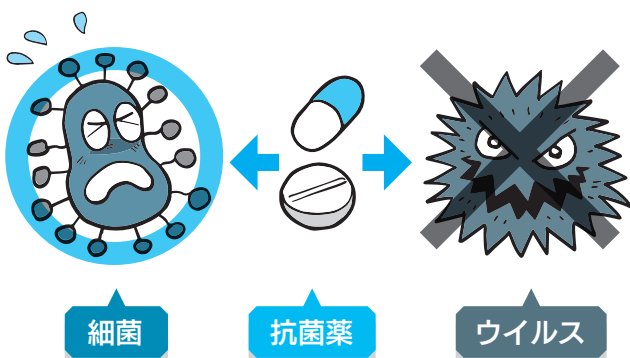
とくに

子どもの抗菌薬の使用には注意が必要です

病院で処方される**抗菌薬**。どんな症状にも有効で、治ったと感じたら残りはのまないほうがよいと思っていませんか？ 正しい知識を身につけ、適切な服用ができるようになりましょう。

抗菌薬は万能薬ではありません

抗菌薬は細菌を壊したり、増えるのを抑えたりする薬で、抗生物質や抗生剤とも呼ばれます。溶連菌性咽頭炎や急性中耳炎などの**細菌による感染症には効果が期待できますが**、ウイルスが主な原因である**一般的なかぜや胃腸炎などには効果が期待できません**。



指示された用量用法を守ってのみましょう

医師からの指示に従わず不適切な服用をすると、抗菌薬が効かない**薬剤耐性菌**を出現させる恐れがあります。症状が治まったからと自己判断で服用をやめたり、残っている薬や人からもらった薬を服用してはいけません。

子どもはとくに 薬剤耐性菌に注意を！

大人よりも免疫力の弱い子どもが薬剤耐性菌を保菌してしまうと、将来感染症にかかったときに治療に使える抗菌薬が少なくなり、重症化や難治化のリスクが高まってしまう。抗菌薬は必要なときに用量用法を守って服用し、必要がなければ使わないことが大切です。



2026年8月から、 高額療養費の自己負担限度額が変わりました

健康保険の高額療養費制度は、医療費が高額になった場合でも自己負担の上限を設けることで家計の破綻を防ぐセーフティネットです。一方で、高齢化の進行などに伴う医療費増大によって制度の持続可能性の確保が急務でした。このため、高額療養費の自己負担限度額が見直されることになりました。

2026年8月から、月額上限が引き上げられ、年間上限が新設されました

2026年8月から、ほぼすべての所得区分で月額上限が引き上げられました。標準報酬月額28万円～50万円の一般所得層では、約80,100円から約85,800円への引き上げとなります。一方で年間上限（8月～翌年7月）の新設、多数回該当の据置きにより、抗がん剤治療や慢性疾患で数万円の負担が長期にわたって続く患者の経済的負担に配慮した内容となっています。

2026年8月～ 高額療養費の自己負担限度額 <水色 部分が変更箇所>

標準報酬月額	自己負担限度額（月額上限）		新設 年間上限
	外来特例（70歳以上）	多数回該当	
83万円以上	270,300円 + (医療費 - 901,000円) × 1%	140,100円	1,680,000円
53万円～79万円	179,100円 + (医療費 - 597,000円) × 1%	93,000円	1,110,000円
28万円～50万円	85,800円 + (医療費 - 286,000円) × 1%	44,400円	530,000円
26万円以下	22,000円 ^{*1} 61,500円		530,000円 ^{*3}
住民税非課税（70歳未満）	36,900円		
住民税非課税（70歳以上）	11,000円 ^{*2}	25,700円	290,000円
一定所得以下（70歳以上）	8,000円	15,700円	180,000円

※多数回該当…過去12カ月以内に3回以上、上限額に達した場合の4回目以降の上限額

^{*1} 年間上限216,000円 ^{*2} 年間上限96,000円

^{*3} 標準報酬月額15万円以下に該当することを確認できた場合は410,000円（2027年8月以降に償還払い）



仕事や家事に忙しいみなさんへ
ヨガで簡単リフレッシュ!

着替えず!

モデル・指導 ● 京乃ともみ
(全米ヨガアライアンス RYT200
認定ヨガインストラクター)



座りすぎて疲れたとき

シャキッと仕事モードに! 眠気を吹き飛ばすポーズ

1

両手をお腹に当てます。



2

鼻から息を強く吸います。



3

お腹を薄く、へこませるよう意識しながら、鼻から強く息を吐きます。吸う・吐くを1秒間に行い、これを5回繰り返します。



火を起こすイメージで速いテンポで勢いよく

※横隔膜や腹筋を速く動かすので、食後に行うのは避けましょう。

背中と腰のこりに!

体を対角線に引っ張るポーズ

1

イスに座って、左腕を斜め上に、右脚を斜め下に、対角線になるように伸ばします。



2

伸ばしている手の指先と足のつま先を意識して、引っ張り合います。



おへそを中心に引っ張り合う

3回呼吸しましょう

座ったままの同じ姿勢で縮んでしまった背中と腰の筋肉を伸ばしましょう

※反対も①と②を同様にします。

座りっぱなしで硬くなったお尻に!

お尻を伸ばすポーズ

1

イスに座って、左脚を右ひざに乗せます。



2

手のひらで内ももを外側に向かって押します。



お尻のこりは腰痛の原因にも!

お尻から太ももの外側が伸びるように

できる人はトライ!

3回呼吸しましょう

★余裕がある方は、両手を前に出しながら前屈し、脱力します。3回呼吸し、最後まで息を吐き終えてから、ゆっくりと起き上がります。

※反対も①と②を同様にします。



詳しくは動画をcheck!

<https://douga.hfc.jp/imfine/undo/26autumn01.html>



夏の冷えや疲れが残る秋の体は、自分で思っている以上にこり固まっています。デスクワークや長時間の運転などで座ったまま動かないでいると、背中や腰の血流が滞り、冷えがさらに悪化することもある。仕事の合間や入浴後に、縮んだ筋肉をゆっくり伸ばして、秋の座り疲れを解消しましょう。