

ダイダン 健保・基金

ヘルス&ライフ

2026/1

第153号

WINTER

- 新年のご挨拶
- マイナ保険証のメリット
- 医療費が高くなってしまった方へ
医療費控除
- 受けてる?健診
やってる?セルフメディケーション
- ちょっと歩き習慣
- 花粉症がますます悪化
その生活習慣、NGです
- 干支にちなむウマの話
- 2026年のあなたの運勢



ヘルス&ライフは、健保・基金と組合員を結ぶかけはしです。
ご家族と一緒にご覧ください

もしものとき に頼れる味方 マイナ保険証のメリット

マイナ保険証には使うことで得られるさまざまなメリットがあり、多くの方が実感しています。

受けられる医療が より適切に

初めて受診する医療機関では、過去の受診情報や処方薬などを正確に伝えることは難しいかもしれません。マイナ保険証を使って受診すれば、情報提供に同意することで過去に処方された薬や受診情報を医師、薬剤師と共有できるため質の高い医療を受けられます。



緊急時の 「マイナ救急」

救急車で搬送される際は、本人の病状や家族の動揺により、本人情報の正確な聞き取りが困難な場合もあります。「マイナ救急」では、マイナ保険証によって本人の病歴や薬剤情報が正確に救急隊員に伝わり、適切な応急措置や搬送先病院の選定が行えます。



これからは スマホがマイナ保険証に

昨年9月からマイナンバーカードの機能がスマホでも利用可能[※]になり、医療機関等で順次対応が進んでいます。「家にマイナンバーカードを忘れた」というときでも利用登録したスマホがあれば受診できます。



- ※スマホのマイナ保険証を利用するためには事前準備が必要です。
- *スマホのマイナ保険証に対応していない医療機関もあるので、初診等の際はマイナンバーカードの携帯をお願いします。

医療費控除の手続きが簡単に

医療費控除の手続きでは、医療費控除の明細書を作成し[※]確定申告書に添付しますが、マイナポータル連携を利用すると、医療費通知情報が自動で入力されるため便利です。



- ※健保組合が発行する「医療費のお知らせ」を添付することで記載の簡略化が可能。

窓口での支払いで 限度額を超える支払いが免除に

高額療養費制度では、医療機関や薬局などの窓口で支払う金額が限度額を超えた場合、限度額適用認定証を提示すれば窓口での負担を限度額に抑えることができます。しかし、マイナ保険証で受診することで限度額適用認定証がなくても窓口負担を限度額までに抑えられるようになります。



●有効期限にご注意!

マイナンバーカードはカード本体が10年[※]、電子証明書は5年で有効期限が切れます。自治体から「有効期限通知書」が届いたら忘れずに更新してください。また、引っ越しの際も転居後14日以内に転入手続きを行わないとマイナンバーカードが失効します。マイナ保険証をいつでも使えるよう、必要な手続きは事前に確認しましょう。

※マイナンバーカードの作成・更新時に18歳未満の場合は5年



新年のご挨拶

理事長 立石 賢太

新年あけましておめでとうございます。

加入者ならびにご家族、事業主の皆さまにおかれましては、清々しい新年を迎えられたこととお慶び申し上げます。また、平素より当健康保険組合、当企業年金基金の事業運営につきまして多大なるご理解とご協力を賜り、深く感謝申し上げます。

さて健康保険組合の財政においては、非常に厳しい状況が続いております。少子高齢化が進む我が国では、昨年2025年に団塊の世代がすべて75歳以上となりました。2040年にかけてさらに高齢者人口が増え続けることが予想され、健康保険組合の支出の4割を占める高齢者医療拠金は今後も増え続けることが見込まれています。

こうしたなか健康保険組合連合会は、「ポスト2025」新提言をまとめました。国民の皆さまに向けて、「制度への理解」「自分の健康を自分で守る意識」「セルフメディケーションの心がけ」の「3つのお願い」を提示しています。一方、健康保険組合としては「健診を受診しやすいような働きかけ」「丁寧な保健指導」「健康づくりの役立つ情報発信」「職場環境に応じた予防・健康づくりへの取り組み」の「4つの約束」を掲げています。当健康保険組合といたしましても、これらの提言に沿って事業を進めつつ、現役世代の負担軽減、国民皆保険制度の維持に向けて国に対して働きかけてまいります。

また2026年4月からは、子ども・子育て世帯を社会全体で支える新たなしくみ「子ども・子育て支援金」が導入されます。事業主・加入員の皆さま方にはご理解、ご協力をお願い申し上げます。

今年は今明けからミラノ・コレティナ2026冬季オリンピック、2026ワールドベースボールクラシック、

2026 FIFAワールドカップと、世界規模の大会が立て続けに開催され、スポーツの機運が高まる年となります。ぜひ皆さまも体を動かし、健康づくりにお努めいただければ幸いです。

一方、企業年金基金では、年金制度に目を向けますと、昨年は6月に「社会経済の変化を踏まえた年金制度の機能強化のための国民年金法等の一部を改正する等の法律案」（年金制度改正法）が成立しました。

働き方や男女の差等に中立的で、ライフスタイルや家族構成等の多様化を踏まえた年金制度を構築するとともに、所得再分配機能の強化や私的年金制度の拡充等により高齢期における生活の安定を図るため、社会保険の加入対象の拡大、在職老齢年金の見直し、遺族老齢年金の見直しなどが順次施行される予定です。

人生100年時代といわれる高齢社会が本格化する中で、平均寿命は男女ともに80歳を超えており、セカンドライフも延長傾向にあります。公的年金を補完し老後生活の多様なニーズに応える企業年金基金をはじめとする私的年金の役割は、さらに重要さを増しています。環境変化が激しく、将来予測の困難さが増している状況下ですが、今後とも安定運用を継続できるよう注力し、加入者とそのご家族の老後生活の安定と福利厚生の上昇に努めてまいります。

以上のような環境ではあります。健康保険組合・企業年金基金の健全な運営に邁進する所存ですので、今後とも変わらぬご理解とご協力をお願い申し上げます。

最後になりましたが、皆さまのこの一年のご多幸とますますのご健勝をお祈りし、新年のご挨拶とさせていただきます。

特定保健指導とは、特定健診の結果に基づき、主にメタボリックシンドロームの予防や解消を目的に、専門スタッフ(保健師、管理栄養士など)によって行われる健康支援です。

特定保健指導を受けてみたらどうだった？

特定保健指導を受けると効果が出やすい!?



1年後...

1年後...



特定保健指導を受ける場合と受けない場合ではその後が違います!

関西大学が公表した研究結果では、特定保健指導の対象となり、実際に保健指導を受けた人は、受けていない人に比べ、大きい改善効果が得られた可能性が報告されています。

● 特定保健指導が必要と指摘された人の1年後

| | | |
|-----------|----|--------|
| 腹囲 | 男性 | -0.3cm |
| | 女性 | -0.3cm |
| 体格指数(BMI) | 男性 | -0.1 |
| | 女性 | -0.1 |
| 体重 | 男性 | -0.2kg |
| | 女性 | -0.3kg |

● 特定保健指導を実際に受けた人

| | | |
|-----------|----|--------|
| 腹囲 | 男性 | -5.0cm |
| | 女性 | -5.7cm |
| 体格指数(BMI) | 男性 | -1.3 |
| | 女性 | -1.9 |
| 体重 | 男性 | -3.8kg |
| | 女性 | -4.7kg |

関西大学プレスリリース2022.12より



健康的に無理なく続けられる生活習慣改善の方法をアドバイスしてもらえてよかったです。支援してくれる人がいるので、がんばれました。せっかく自分に合った改善方法をアドバイスしてもらったので、これからも続けていきます。特定保健指導の案内があった方は、ぜひ受けてくださいね!

特定健診は40~74歳を対象とした生活習慣病を予防するためのメタボリックシンドロームに着目した健診です。

早期発見・早期改善のチャンス! だから健診結果は大事です

忘れていませんか? 「要再検査」「要精密検査」

健診結果で「要再検査」や「要精密検査」の項目があったのに、病院を受診せずに放置している方はいませんか? 健診は受けっぱなしでは意味がありません。健診結果で、「再検査」や「精密検査」を受けるよう指示があった場合は、忘れずに受けましょう。

再検査とは?

健診で異常値が見られた場合に、その異常が一時的なものか、継続的なものかを確認するために行う検査です。再検査の結果で異常がなければ、異常値は一時的なものだったと考えられます。

精密検査とは?

健診で異常値が見られた場合に、その原因を調べたり、治療の必要性を確認するための検査です。病気の有無を詳しく調べるために行う、より専門的な検査です。

こんな方はいませんか? 医療スタッフからのアドバイス



前回再検査を受けたけど、とくに問題なかったよ。何の症状もないし、今回は再検査を受けなくても大丈夫だと思う。

前回の再検査の結果では問題なかったとしても、今回も問題ないかどうかはわかりません。現在不調を感じないからといって「大丈夫」と自己判断してしまうのも問題です。前回見逃された異常が今回は見つかるかもしれません。早期発見のチャンスなので、この機会に受診してみましょう。



出張、会議、こどもの行事などで、再検査を受けに行く予定がたてられないの。さらに詳しい検査が必要だなんて言われたら困るので、そのうち時間ができたら受けに行きます。

仕事や家庭の用事などで多忙な方も少なくないと思いますが、もし病気の場合は、早期に対処するほど改善しやすくなります。放置していたために、治療に時間がかかってしまうことになると、余計に忙しくなってしまいます。再検査や精密検査は後回しにせず、受診しましょう。



「要精密検査」があったんです。受診しなくちゃと思うんですが、なんだか怖い病気がありそうで、なかなか精密検査を受ける気になりません!

「要精密検査」と書かれるとドキッとしてしまいますが、万一何かの病気があったとしても、今のうちなら早期発見で治りやすい可能性が考えられます。ぜひ精密検査を受けてください。



健診は受けたあとが大事です!



健診結果で「再検査」「精密検査」の判定があったら、必ず受診しましょう。受診しにくいさまざまな事情や理由があるかもしれませんが、なによりあなたの健康が大切です。病気が見つかったら「早期治療のチャンス!」「早期発見できてよかった!」と思って改善に取り組みましょう!

それもそうだなー

早めに検査してみます





てんちゃん

受けてる？ 健診



あっちゃん

やってる？ セルフメディケーション

年に1度の健診受診と、軽い不調は自分でケアをするセルフメディケーション。小さな積み重ねですが、将来もずっと健康で過ごすためのキーワードです。

てんちゃん



最近、物価高が続いていて、貯金もなかなかできないし、将来が心配…

お金は大事だからな！でも貯金への近道は節約だけじゃないぞ！

あっちゃん



どういこと？

まずは健康管理だ。病気になると医療費がかかるからな！だから…



だから？

健診を必ず受けろ。年1回で健康管理に役立つからタイバ抜群だ！



なるほど…

軽度な不調は、自分でケアすれば医療費が節約できるし、セルフメディケーションを習慣にすれば将来の医療費の不安も減るぞ！



そうだね！なんだか元気になってきた！ありがとう！

始めよう！ 健診&セルフメディケーション

☑ 年に1度の健診は必ず受診

「忙しいから」「どこも悪くないから」と、健診を受けていない人はいませんか？健診は、自覚症状のない体の変化を見つける大切な機会です。毎年きちんと受診し、前年から数値が悪化している項目がないか確認して、日頃の健康管理に役立てましょう。

◎被扶養者の方には、被保険者の方からもお声がけください。ご夫婦やご家族で、お互いに健診を受けたか、確認しあいましょう。



家族みんなで健康に気をつけたいね！

もし家族が病気になったら悲しいからな！



☑ セルフメディケーションの習慣化

軽度の不調なら、早めの休養や市販薬でケアしましょう。セルフメディケーションを習慣化すると、自分の体調の変化に敏感になっていきます。今日から心がけ、健康に毎日を過ごしましょう。

◎日頃から自分の健康状態と生活習慣をチェックしましょう。
◎ちょっとした体調不良は休養や市販薬などで、まずはセルフメディケーションを。



セルフメディケーションは、病院に行く時間がないときでも、自分でできるのがいいね！

睡眠と栄養もしっかり取らなきゃダメだぞ！



健康保険組合連合会からの「3つのお願い」

2040年にかけて高齢者人口がピークに向かい、少子化により現役世代が減少していくなかで、医療費と現役世代の負担が急激に増大していくと見込まれています。このような状況を踏まえ、国民皆保険制度を守っていくために、「3つのお願い」を提言しています。

3つのお願い

- 1 医療費のしくみや国民皆保険制度の厳しい状況についてもっと知ってください。
- 2 自分自身で健康を守る意識をもってください。健診をきちんと受けてください。
- 3 軽度な身体の不調は自分で手当てするセルフメディケーションを心がけてください。

医療費が高くなってしまった方へ

医療費控除を申告すると税金が戻ってくるかもしれません



医療費控除とは、前年1月から12月の1年間に、ご家族の分も含めて負担した医療費等が一定額を超えたとき、納めた所得税の一部が還付される制度です。支払った医療費等の金額が10万円（または総所得金額等の5%）を超える場合、税務署に確定申告を行うことで、上限200万円まで課税所得額から控除され、税金が精算されます。

還付申告の手続き期間 対象期間の翌年1月1日から5年間

▼控除の対象となる医療費

- 医療機関等に支払った医療費
- 治療のための医薬品の購入費
- 通院費用や往診費用、出産費用
- 入院時の食事療養費等の費用 ほか

医療費控除の計算式

$$\text{医療費控除額 (上限200万円)} = \text{1年間に支払った医療費等} - \text{補てんされる金額*} - \text{10万円 (または総所得金額等の5%の) ほうが少ない場合はその金額}$$

*高額療養費、家族療養費、出産育児一時金、健保組合の付加金、生命保険の給付金、自治体が行っている子ども医療費の補助金など。

申告の際はマイナポータル連携をすると手間いらずで便利です



申告に必要な書類 ● 確定申告書 ● 医療費控除の明細書

いずれも、国税庁ホームページや税務署から入手できます。なお、明細書については、健保組合が発行する「医療費のお知らせ」を添付することで記載を簡略化でき、記載された分の領収書の保管は不要^{※1}です。

※1 「医療費のお知らせ」に記載のない医療費や交通費などの領収書は、5年間保管しておく必要があります。

マイナポータル連携でe-Taxによる申告がさらに簡単に！

国税庁の「確定申告書等作成コーナー」を利用すれば、パソコンやスマホで申告書を作成し、e-Taxでの送信や印刷して郵送・持参することができます。

マイナポータル連携^{※2}をすると、医療費情報が自動入力され、入力の手間や誤りを減らせます。さらに、マイナポータルで各種控除証明書等も取得できます。

※2 マイナポータル連携にはマイナンバーカードとマイナンバーカード読み取り対応のスマートフォンやICカードリーダーがが必要です。

解説動画はこちら (国税庁)



医療費控除 マイナポータル連携

*URLが変更される場合があります。

◆ セルフメディケーション税制を選択することもできます

「セルフメディケーション税制」とは、健診や予防接種を受けるなど健康増進のための一定の取り組みを行っている人が、対象となる市販薬（スイッチOTC医薬品等）を1年間に12,000円を超えて購入している場合に所得控除が受けられる制度です。ただし、通常の医療費控除と「セルフメディケーション税制」は併用できません。どちらを使ったほうがより多くの所得控除を受けられるか、試算してみることをおすすめします。

セルフメディケーション 税 控除 対象

このマークが目印です

https://www.jfsmi.jp/lp/tax/refund/ 日本一般用医薬品連合会 試算できます

詳しくは国税庁ホームページをご覧ください。住所を管轄する税務署へお問い合わせください。

碓氷峠・アプトの道

うすいとうげ



6 めがね橋（碓氷第三橋梁）
 明治25年に完成した美しいレンガ造りの4連アーチ橋。川底からの高さが31m、長さは91mあり、わが国最大級。通称「めがね橋」として親しまれ、国の重要文化財に指定されている。

信越本線アプト式鉄道時代の廃線敷を利用したハイキングコース。釜めしで知られる横川駅と熊ノ平駅の間の約6kmが遊歩道として整備されている。歴史を感じる複数のトンネルを通り抜ける廃線コースを楽しもう。

JR 信越本線横川駅からアプトの道起点に向かう。「アプトの道（起点）」の看板を過ぎたところにある（一社）安中市観光機構には観光案内やコースマップが置かれている。アプトの道は、かつての線路が舗装されて、歩きやすい。途中アプトの道から右折して碓氷関所跡を見学しよう。

アプトの道に戻りしばらく行くと丸山変電所がある。レンガ造りの建物で、蓄電池室と機械室の2棟が並んでいる。丸山変電所を過ぎてしばらく歩き、左折して線路をくぐると峠の湯。レストランがあり食事もできる。さらに進むと第1号トンネルに入る。中は照明があり安全に歩ける。第2号トンネルを抜けると、碓氷湖が左手に見えてくる。湖畔に下りて美しい湖面を見ながら休憩するのもよい。第3号、第4号トンネルを過ぎ、第5号トンネルを抜けたとめがね橋に出る。200万個以上のレンガを使用した大きな橋で、下をのぞくと足がすくむ。遊歩道の階段で国道18号に下りると、下から橋を仰ぎ見ることが出来る。

めがね橋を渡って、第6号から第9号トンネルを経て、第10号トンネルを抜けると、アプトの道の折り返し点、熊ノ平駅に着く。これまではひたすら緩やかな坂を上ってきたが、ここは平らで開けた場所になっている。ここから折り返し、来た道を峠の湯まで下ろう。峠の湯の温泉で温まり、疲れを癒してから帰路に着くのもおすすめ。

Information

- アクセス**
- JR 信越本線 横川駅
 - 上信越自動車道 松井田妙義IC
- HPはコチラ**
- 安中市 遊歩道アプトの道
 - 一般社団法人 安中市観光機構



4 第1号トンネル
 アプトの道には、熊ノ平駅までの間に第1号から第10号のトンネルがある。トンネル内には照明があり午前7時から午後6時まで点灯している。夜間は暗くなり危険なので注意しよう。

3 丸山変電所
 碓氷線が幹線鉄道ではじめて電化されたことに伴い、明治44年に建設された。当時の鉄道・電気の最先端技術が導入され、列車が通らないときに充電し、列車の登坂時に放電して電力を補った。国の重要文化財。

2 碓氷関所跡
 1623年、江戸幕府によって設置された中山道の関所。東西に門があり、西を幕府が、東を安中藩が守っていた。昭和35年に東門を関所跡に復元した。国指定史跡。

1 アプトの道（起点）

7 熊ノ平駅
 熊ノ平駅は碓氷峠区間で唯一の平坦な場所で上下線の列車が待ち合わせをする駅だった。童謡「もみじ」の作詞者高野辰之はこの周辺の紅葉の美しさを歌詞にしたといわれる。

5 碓氷湖
 中尾川と碓氷川の合流点をせき止めて造った人工湖。湖畔には約1.2kmの散策道があり、約20分で一周できる。秋は紅葉がすばらしい。

8 天然温泉 峠の湯
 霧積川に源泉をもつやわらかな泉質の天然温泉。内湯のほか、妙義の山並みを眺めながら入れる露天風呂やサウナもある。レストランがあり、ゆっくりつるげる。ログハウスコテージ、スパオートキャンプ場も併設されている。

9.0km
 およそ 2時間30分
 12,000歩

1 アプトの道（起点）

秋間梅林
 秋間川上流の丘陵地に広がる広大な梅林で「ぐんま三大梅林」のひとつ。梅林内は散策できる遊歩道があり、開園期間中は売店も開店している。2月中旬～3月末頃の秋間梅林祭ではイベントもある。
 ※例年見頃は3月上旬～中旬頃

荻野屋の峠の釜めし

荻野屋の峠の釜めしは昭和33年に信越本線横川駅で発売が開始された人気の駅弁。保温性を考慮して陶器の器が使われている。

1,400円(税込)
<https://www.oginoya.co.jp/>

体験 碓氷峠鉄道文化むら

見て、触れて、体験できる、碓氷峠と鉄道の歴史を感じられる施設。展示や資料館のほか、日本で唯一碓氷峠専用電気機関車「EF63」の運転体験*1ができ、また展示してある「EF62」や「189系あさま号」の運転席に入って機器類に触れることもできる。こどもから大人まで楽しめる。

11月～2月9:00～16:30、3月～10月9:00～17:00(入園は開園30分前まで)
 毎週火曜日(8月を除く)・12/29～1/4(火曜日が祝日の場合は翌日休園)
 中学生以上700円、小学生400円、小学生未満 無料(保護者同伴)
<https://www.usuitouge.com/bunkamura/>

*1 事前に講習受講が必要。詳細はHPでご確認ください。
 *2 廃止された信越線の一部を使用したトロッコ列車は、3月～11月の土日祝とお盆時期、イベント時などに、ぶんむら駅ととうげのゆ駅の間を運行。

※営業時間や料金等は変更される場合があります。

花粉症がますます悪化 その生活習慣、 NGです

毎年、つらい花粉症に悩まされていませんか？花粉対策をしても症状が軽減しない場合、気がつかないうちに花粉症を悪化させる行動を繰り返しているのかもしれない。不規則な生活習慣は免疫低下や自律神経の乱れを引き起こし、アレルギー症状を悪化させてしまいます。



過食、早食い、
偏食

ベッドで
スマホ

脂っこいものや
刺激物の
摂りすぎ

運動不足

就寝前の
カフェイン、
アルコール

喫煙

など



今日から実践！ 花粉症がラクになる生活習慣

1 食物繊維&発酵食品などで、 腸内環境を整えよう

食事と花粉症には密接な関係があり、腸内環境が乱れると花粉症も悪化するおそれがあります。善玉菌のエサとなる食物繊維や、乳酸菌・ビフィズス菌を多く含む発酵食品などを積極的に摂り、食事の時間も見直してみましょう。

●食物繊維を多く含む食品

ゴボウ、ホウレン草、大豆、シイタケ、サツマ芋、里芋、コンニャク、アーモンド、アボカド、レモン、昆布など

●発酵食品

納豆、ぬか漬け、キムチ、チーズ、ヨーグルトなど

●ヒスタミンを抑制するDHAやEPAを含む食品

マグロ、イワシ、サバ、アジ、サケ、ウナギなど

●抗酸化成分ポリフェノールを含む食品

緑茶、コーヒー、ココア、赤ワイン、チョコレートなど

2 毎日同じ時間に就寝&起床、 睡眠は6時間以上をキープ

睡眠不足は自律神経の乱れを招き、アレルギー症状を悪化させます。寝具に付着した花粉を取り除いたり、部屋を加湿するなどして熟睡できる環境を整えましょう。少なくとも平日6時間以上の睡眠を確保し、毎日決まった時間に就寝・起床して生活リズムを整えることが大切です。

3 適度な運動を習慣化！ ハードな運動は免疫ダウンに

体を動かすことによってストレスの軽減や呼吸機能の改善が見込まれます。花粉の飛散が少ない早朝のウォーキングや、室内で行えるヨガや筋トレなどがおすすめ。ただし、ハードすぎる運動は血中のヒスタミンが増えて症状が悪化したり、免疫力が低下したりすることがあるため、心地よいと思える程度を心がけて。

花粉症治療最前線

花粉症が治るかも?! 舌下免疫療法

アレルギーの原因物質を毎日少量ずつ舌の下に投与し、アレルギー反応を起こしにくい体質へと改善する治療法です。医師の診察のもと、3~5年程度の治療期間が必要ですが、スギ花粉やダニアレルギーの根治が期待でき、保険も適用されます。



舌下液

舌下錠

ちょっと“歩き”習慣

モチベーション編

日々の歩行を、ちょっとしたウォーキングに！
すこやかな毎日を送るのに役立つ
“歩き”のコツをご紹介します。



記録と仲間モチベーションを維持

ウォーキングは手軽に始められますが、次第に続けるのが難しく感じることもあります。そこで大切なのが、モチベーションを保つためのちょっとした工夫です。無理に頑張らず、記録をつけたり仲間と歩いたり、歩きながら景色や音楽を楽しむなど、工夫しだいで継続することが楽になります。楽しみながら取り組む意識が重要です。

歩数計やアプリなどに記録

歩数計やアプリを使えば、歩いた量がひと目でわかり、達成感につながります。まずは無理のない目標から始め、習慣化していきましょう。記録だけでなくポイント機能やゲーム要素のあるアプリを利用すれば、楽しみながら続けられます。



仲間や音楽と一緒に楽しみながら

一人では挫折しがちでも、仲間と一緒に続けやすいもの。仲間との会話が弾むことで気分も前向きになります。また、季節の変化を感じつつ、音楽などを聴きながら歩けば、気分転換にもなり、継続しやすくなります。



【こころが実践のコツ!】

column

メンタルヘルスの安定に!

ウォーキングによって分泌されるのが、「幸福ホルモン」とよばれるセロトニン。ウォーキングのように一定の動作をリズムカルに行う有酸素運動は、自律神経をととのえる効果も期待できるため、自律神経の乱れからくる精神的な不調の解消にもつながります。



●料理制作 ひろの さおり(管理栄養士)
●撮影 松村 宇洋
●スタイリング 小森 貴子

しらたき中華サラダ

1人分 > 70kcal / 食塩相当量1.1g



材料(2人分)

しらたき.....100g
きゅうり.....1/2本
にんじん.....1/6本
スライスハム.....2枚
A しょうゆ.....大さじ1/2
酢.....小さじ2
砂糖.....小さじ1/2
ごま油.....小さじ1/2

作り方

- ①しらたきは沸騰した湯で1分ゆで、水で洗って水気を切り、食べやすい長さに切る。
- ②きゅうりとにんじんは千切りに、ハムは細切りにする。
- ③ボウルに①、②、Aを入れて混ぜる。

みかんジェラート

1人分 > 122kcal / 食塩相当量0.0g

材料(2人分)

みかん.....2個 はちみつ.....大さじ2
ヨーグルト(無脂肪).....50g ミント.....適量

作り方

- ①みかんは皮をむいて小房に分ける。
- ②フードプロセッサーやミキサー等に①、ヨーグルト、はちみつを入れ、なめらかになるまでかくはんする。
- ③冷凍用保存袋に入れ、冷蔵庫(冷凍室)で2時間ほど冷やす(途中で揉んでほぐす)。
- ④器に盛り、ミントを飾る。



Point 冬太り(脂質異常)を防ぐ食事のコツ

低脂質・高たんぱく質を意識

鍋料理は油を使わずに調理できるため、**余分な脂質を控えつつ、魚介や豆腐などからたんぱく質をしっかりととれる**のが魅力です。体脂肪や血中脂質のコントロールに役立ちます。

食物繊維でコレステロール対策

野菜やきのこ、海藻などに豊富な食物繊維は、**余分なコレステロールの排出を助けます**。鍋にたっぷり入れることで満腹感も得やすく、食べすぎ防止に役立ちます。

糖質・デザートは工夫して

鍋料理の締めのごはんや麺類は控えるにし、果物やヨーグルトを活用したデザートに置き換えるのも一案。**カロリーを抑えながら満足感を得られる工夫**が、脂質異常予防に効果的です。

脂肪とカロリーを抑えて冬太りを解消



体もほかほか満足感しっかり

海鮮チゲ鍋

1人分 > 225kcal / 食塩相当量1.6g
(汁を残した場合)

材料(2人分)

えび(殻付き).....6尾
たら(切り身).....2切れ
白菜.....1/8株
にら.....1/3束
しめじ.....1/2株
ほたて(生).....大4個
A 水.....600mL
コチュジャン.....大さじ2
みそ.....大さじ1
鶏がらスープの素(顆粒).....大さじ1/2
砂糖.....小さじ1/2
すりおろしにんにく.....小さじ1/2

作り方

- ①えびは尻尾を残して殻をむき、背わたを取る。たらは3等分に切る。白菜とにらはざく切りにし、しめじは小房に分ける。
- ②鍋にAを入れて混ぜ、中火で煮立たせる。えび、たら、ほたてを入れて2~3分煮たら、白菜としめじを加えて1~2分煮る。
- ③にらをのせてひと煮する。

CHECK!

作り方の動画は
コチラ



<https://douga.hfc.jp/imfine/ryouri/25winter01.html>

2026年の あなたの運勢

けんぼ

占いノルネ・ヴァン・ダール研究所 モナ・カサンドラ



けんぼ

食料、カ、スピード、そして賢者 — ウマ —

干支(午)にちなむウマの話

遠藤 秀紀 / 東京大学総合研究博物館教授



子供でも知っているこの動物。だが、ウマはいまの日本人にとってどのような存在なのだろうか。考えると、不思議な答えが見え隠れする。実は、今日のウマの大多数は競走馬。趣味の乗馬に使われるとしても、現代人がウマに親しむ具体的な場面はほぼ競馬に限られる。競馬ファンは少なくないが、一億日本人がみな競馬に親しんでいるかというところでもない。動物としてはみな知っているし、速く走ることもイメージできるけれど、実はあまり付き合っていない、というのが、ウマと人の間柄だろうか。

家畜としてのウマの歴史はざっと六千年。中央アジアで野生原種集団から家畜化された。人間は何を目的にウマを飼い、家畜として身近に置くようになったのだろうか。考古学の近年の解析では、食肉としての利用が人々の関心を惹いたのではないかと推察されている。食料にされる大型家畜としては、およそ一万年の歴史を誇るウシやブタの方が先輩だ。だが、体の大きなウマの肉やミルクは、それらに負けないくらい魅力的だったろう。

畜力・輸送力として役立つことも、ウマの特質だ。蒸気機関やエンジンがない時代、重い物を牽き、畑を耕すのに、ウマは必須だった。賢さや従順さという点からすると、ウシはどうしても人間に從わない場面を多々生じるのに対して、ウマは御者の指示で緻密に行動を制御できる。力の大きさのみならず、精度の高い重機でもあるのだ。そして、ウマは何より足が速い。動力のない昔、人類が手にし

た最速の移動手段はウマだったのだ。

この長所に目をつけた人間は、ウマを戦争の主役に抜擢した。十字軍の初期の頃から、輸送力・兵站の大きさを問われた戦の現実が、ウマを大型化する改良を促進したらしい。現在、世界最大のウマは肩の高さが2メートルを超えるが、こうした大型集団は高々数百年の歴史しかなく、戦争の大規模化や組織化の産物だろうと言われる。比較的新しい例では、たとえばナポレオン軍はウマの大きな輸送力を活用して戦った。第二次大戦の日本陸軍も、機械化の程度は低く、軍馬が兵站の主力を担った。

さて、興味深いことに、ウマは人の心と深く結びつく。世界最小級の品種はアルゼンチンのフアラペラというが、肩までわずか80センチ。成人を乗せたら力が不足して歩けないサイズだが、ペット・伴侶として大成功した。飼い主の心を癒す目的でこうした専門の品種が作り出されるほど、ウマの賢い行動や反応は人間に愛される。人の気持ちの行く末は、ギリシア神話の翼をもった賢馬、ペガサスか。疲労を知らずに天を駆ける設定は、速くて優美なウマを崇拜する人間の気持ちが生み出した伝説の姿だ。

干支の一角、ウマ。担った役柄は、食料資源、輸送、農耕、戦争。そして、人の心を潤わせる競走馬、乗馬、ペット。はたまた神の使いの天馬まで。他の家畜に負けないスケールと豊かさで、これからも人とともに歩む、もとい、走っていくに違いない。

遠藤 秀紀 (えんどう・ひでき)

東京大学総合研究博物館教授。ミステリー作家。1965年東京都生まれ。国立科学博物館研究官、京都大学霊長類研究所教授を経て、2008年より現職。大量の動物を解剖することで進化の歴史を明らかにし、生命観の革新を訴える。ミステリー小説「人探し」(双葉社)を刊行。「人体 失敗の進化史」(光文社)、「ウシの動物学」(東京大学出版会)、「見つめるぞ、動物の体の秘密」(くもん出版)、などを出版。



牡羊座

3月21日~4月20日



前半は忍耐力が必要ですが、運勢は7月から大きく上昇!蓄えた力で花開くチャンスを得られます。課題には真摯に取り組ましましょう。その努力が大きな実りをもたらします。体調は備えて安泰。健康診断の予約、不調時の受診は早めに。レジャーは後半のほうがより楽しめます。旅行の準備を。

- ★ラッキーカラー …… ゴールド
- ★ラッキーアイテム …… アクセサリー

牡牛座

4月21日~5月21日



穏やかな一年のスタートです。スキルアップやエンタメ、情報収集に力を入れましょう。そのなかから今年のあなたに役立つものがみつかると予感。後半は試練のとき。家族、住まいに気配りを。安全、快適への配慮が幸せを運んでくれます。掃除には力をいれて。寝具を新調すると吉。

- ★ラッキーカラー …… ベージュ
- ★ラッキーアイテム …… スマホ

双子座

5月22日~6月21日



新たな始まりの気配に胸が躍りそうです。運勢は順調。どんどん視野が広がり、今まで見えていなかったものが見えてくるでしょう。仕事は異分野の知識を得ることが好転換につながります。友人との会話や旅行がよききっかけになることも。資産運用にも幸運が宿っています。堅実プランが◎。

- ★ラッキーカラー …… ブルー
- ★ラッキーアイテム …… 電子書籍

蟹座

6月22日~7月22日



幸運の星の味方を得て、追い風に恵まれます。前半はあなたを助けてくれる人が近くにいますから、一人では難しいことに挑戦していくとよいでしょう。大きなことでなくてOK、身近なことこそ大切に。後半は金運が上昇するものの無理は禁物です。美味しいものを食べると運気がアップします。

- ★ラッキーカラー …… ピンク
- ★ラッキーアイテム …… リップクリーム

獅子座

7月23日~8月22日



上昇運です。7月からは12年に一度の幸運期に突入。周囲が騒がしくなりそうですが、そこからチャンスをつかめます。一歩前を行くことでずから説明や配慮は忘れず。ちょっとした気遣いが味方を増やしていきます。それをまとめる力もあるとき。リーダー研修にツキ。健康習慣を身につけて。

- ★ラッキーカラー …… レッド
- ★ラッキーアイテム …… 帽子

乙女座

8月23日~9月23日



友人の集まりにはぜひ出席を。コミュニケーションの輪が幸せを運んでくれます。運勢は高め安定。何かと後回しになりがちなことに取り組むなど、心残りのないように過ごすと充実度がアップ。ライフサイクルも考慮して今の最適を考えましょう。健康面は改善へ。よい医師に巡り合えそう。

- ★ラッキーカラー …… パープル
- ★ラッキーアイテム …… 新製品

天秤座

9月24日~10月23日



大変な状況から抜け出すチャンスが巡ってきています。前半はやるべきことに黙々と取り組んで。「沈黙は金」、責任感の発揮が好結果につながります。後半は「雄弁は銀」、しっかり意見を伝えて。意志の力が未来を拓く鍵に。横のつながりを大切に。大勢で楽しむスポーツやレジャーにツキ。

- ★ラッキーカラー …… ブラウン
- ★ラッキーアイテム …… コーヒー

蠍座

10月24日~11月22日



転換期が巡ってきています。前半は大きく手を広げ、後半は力を集め、高めていきましょう。7月の意識の切り替えが成否の鍵。旅行や学びの計画は前倒しするのがオススメです。広めた見聞は後半おおいに役立ちます。後半は責任ある仕事を任せられそう。大変でも受けて立てば運が開けます。

- ★ラッキーカラー …… グレー
- ★ラッキーアイテム …… 革製品

射手座

11月23日~12月21日



開花のときがやってきました。運勢は上昇ラインを描いています。前半は先人、先輩の意見を参考に動いてみましょう。最初は疑問に思うところはあっても、実践が貴重な経験に。失敗も実力に反映できるときです。後半は大胆に動いていきましょう。金運は好調。健康は未病対策を講じて安泰。

- ★ラッキーカラー …… グリーン
- ★ラッキーアイテム …… タオルハンカチ

山羊座

12月22日~1月20日



運勢は吉凶混合。あわただしく動いていくときですから目的・目標をはっきりさせておきましょう。ブレないことで吉運をつかめます。周囲の話はよく聞いたほうがよいですが、従う必要はありません。気持ちの切り替えが大事です。ストレスは溜め込まないように適宜発散を。金運は後半回復へ。

- ★ラッキーカラー …… オレンジ
- ★ラッキーアイテム …… ウェストバッグ

水瓶座

1月21日~2月18日



運勢が大きく動き出す予感がしています。思うところがあるなら準備は早めに。心づもりより早く進んでいきそうです。味方を得るチャンスですから、一人で動くより周りを巻き込んで。手回しまかける覚悟が開運につながります。体力アップのトレーニングで持久力の向上をはかると運気もアップ。

- ★ラッキーカラー …… イエロー
- ★ラッキーアイテム …… スイーツ

魚座

2月19日~3月20日



思い切りのよさが運を開く鍵になります。前半は全力疾走で、後半は守りを固めましょう。多少の失敗はリカバリー可能ですからスピード感を大切に。そのほうが大きな成果が上がります。後半は繊細な作業に適しています。丁寧さや細やかさをアピールしていきましょう。金運は前半にツキ。

- ★ラッキーカラー …… ホワイト
- ★ラッキーアイテム …… ウェットティッシュ

張力フレックストレーニング (張トレ) とは？

張力 → 引っ張り合う力のこと フレックストレーニング → Flexibility(柔軟性) + Training(鍛える)

体を伸ばしながら鍛える“張力フレックストレーニング”は、筋力・柔軟性・バランス・正しい姿勢を同時に獲得することができます。人生100年時代、いつまでも動ける体を維持するためのメソッドです。

人生100年 動けるカラダをつくる!

張力フレックストレーニング

指導・モデル
パーソナルトレーナー
日高 靖夫



“踏み込む”張トレ

フロントランジ

つまずいても、瞬時に足が出てけがを防げる!

STEP 01

両足を閉じて、
両手を腰に置く。



STEP 02

胸から前に出るように重心移動して右足を一步前に出し、右足首、膝が90°になり左膝が床につくまで沈み込む。

左の股関節の前側の伸びを意識しながら
左右交互に5往復 行う



膝がつま先よりも前に出ないように注意しよう!



応用編 さらに動ける体に!

ランジ with ツイスト

STEP 01

両足を閉じて、
両手を腰に置く。
(フロントランジ参照)

STEP 02

右足を後ろに大きくステップバックし、左足首、膝が90°になり右膝が床につくまで沈み込む。



STEP

上半身を回旋させながら、左手で右のかかとに触れる。
右手は斜め上に伸ばす。

股関節や背中の伸びを意識しながら
左右交互に5秒×5往復 行う



CHECK!

動画を見ながら正しい姿勢でやってみよう!

<https://douga.hfc.jp/imfine/undo/25winter01.html>



Trainer's Advice

部分ではなく全身を伸ばして鍛えよう!

人体は206の骨と640の筋肉で構成されていますが、それらの筋肉のなかで連携して働く一団を「筋膜」という伸縮性のある組織で覆っています。人体はその筋膜が互いに引き合う力=張力によって全身のバランスを保っています。このような人体の構造を「テンセグリティ構造」といいます。

全身のバランスを保つ

「筋膜」が互いに引き合う力

= 張力