

OTG 健康保険組合

けんぽニュース

OSAKA TOYOPET Group Health Insurance Society

ご家庭へお持ち帰りになり、
ご家族みなさんでご覧ください

2025.4
No.104



ホームページアドレス

<http://www.otgkenpo.or.jp>



2025年度

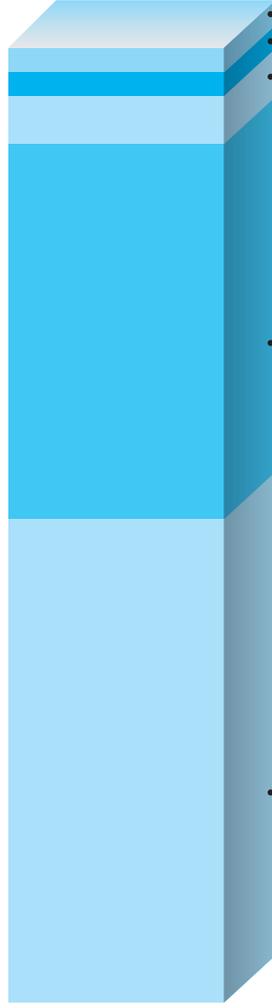
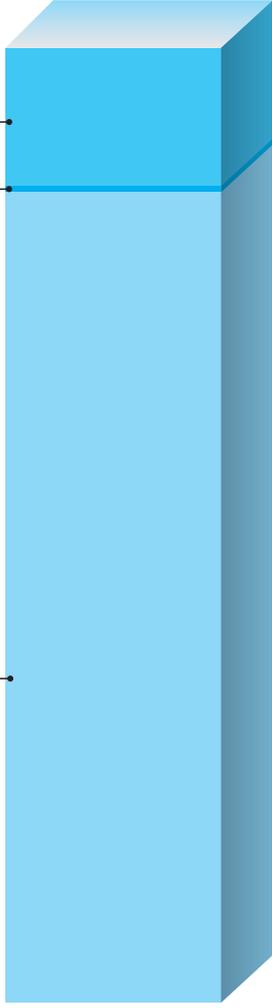
予算が決まりました

予算の基礎数値 (年間平均)	
被保険者数	4,334人
平均標準報酬月額	388,638円
保険料率	100/1000
事業主	50.5/1000
被保険者	49.5/1000

- ◆調整保険料収入 3,074万5千円
- ◆繰入金 4億384万円
- ◆財政調整事業交付金 1,500万1千円
- ◆その他 4千円

- その他経常収入 2,036万9千円
 - ◆国庫負担金収入 56万7千円
 - ◆雑収入 1,808万9千円 など

- 保険料収入 26億4,020万5千円



- ◆財政調整事業拠出金 3,074万6千円
- ◆予備費 5,000万円
- ◆その他 2万1千円

- その他経常支出 7,547万6千円
 - ◆事務費 7,045万3千円
 - ◆連合会費 177万3千円 など

- 保健事業費 1億5,742万円

- 納付金 12億2,231万4千円 [保険料収入の46%に相当]
 - ◆前期高齢者納付金 6億238万4千円
 - ◆後期高齢者支援金 6億1,992万8千円
 - ◆その他 2千円

- 保険給付費 15億7,418万7千円 [保険料収入の60%に相当]

収入合計

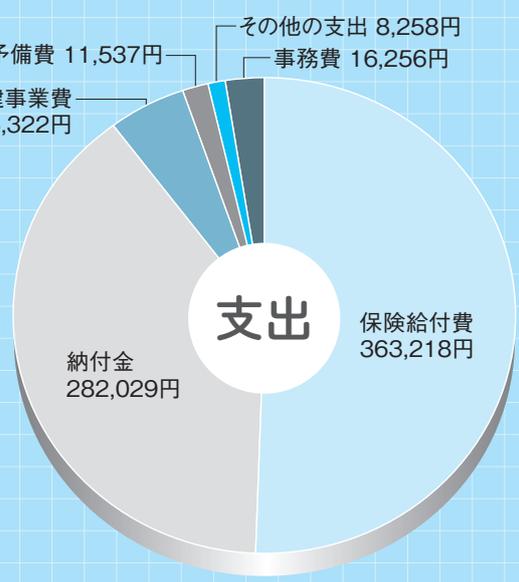
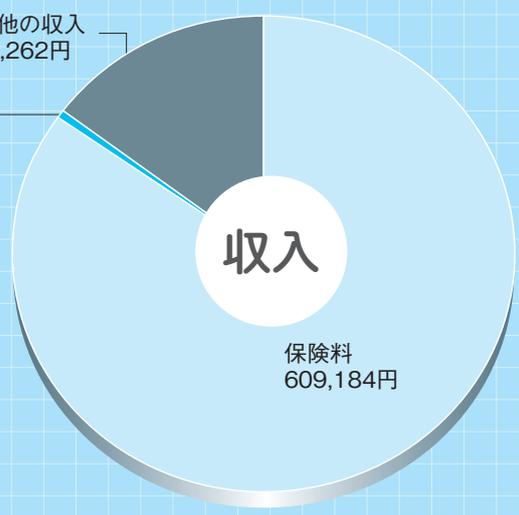
31億1,016万4千円

支出合計

31億1,016万4千円

被保険者1人当たりの予算額

717,620円



先の組合会において、当健保組合の2025年度予算と事業計画が可決・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

◆健保組合を取り巻く状況

すべての団塊の世代が後期高齢者へ移行

2022年から団塊の世代が75歳以上の後期高齢者となりはじめ、今年はずべての団塊の世代が75歳以上となる年です。急速な少子高齢化がさまざまな分野に影響を及ぼすことから「2025年問題」と呼ばれ、とくに医療保険や介護保険、年金など社会保障制度への影響が懸念されているところです。高齢化が急速に進行していく一方で、国民皆保険制度の支え手である現役世代は減少傾向にあり、その負担は既に限界に達しています。これまでも厳しい運営を強いられてきた健保組合ですが、今後さらなる財政悪化が懸念されています。

このような状況のなかで、国民皆保険制度の持続性を将来にわたって確保するためには、現役世代に偏った負担を是正し、全世代でその負担能力に応じて公平に支え合う「全世代型社会保障制度」の構築が急務となっております。

◆2025年度予算の状況

前年度と同じ保険料率で予算編成

主な収入である保険料については、被保険者数と平均標準報酬月額増加に伴い前年度比1億4,167万3千円増を見込んでいます。

主な支出である医療費などの保険給付費についても、前年度比1億3,800万7千円増を見込んでいます。

高齢者医療制度にかかる納付金については、前年度比1億6,636万5千円減となりました。保健事業については、前年度比741万2千円増となりました。

今年度は保険給付費が大幅に増加したため、經常収支では3億6,882万3千円の赤字を見込んでいます。

2025年度は、第3期データヘルス計画・第4期特定健診・特定保健指導の2年目にあたります。みなさまにおかれましても、新型コロナウイルスを含む感染症対策を継続実施していただくとともに、日頃から健康づくりに励まれ、また受診の際には効果的・効率的に受診していただき、ジェネリック医薬品の積極的な利用などで医療費の節減にご協力いただきますようお願いいたします。

介護保険

◆2025年度予算の状況

介護保険料率は前年度据え置き

介護保険制度は市町村が運営を行い、健保組合は介護保険料の徴収を行っています。

介護保険料率は、行政当局から通知される当健保組合の介護納付金に基づき、年度ごとに決定されます。2025年度も3年連続で千分の19・0に据え置きま

介護保険の収支

収入

科目	金額
介護保険収入	3億1,702万1千円
雑収入	4千円
収入合計	3億1,702万5千円

支出

科目	金額
介護納付金	2億8,045万7千円
介護保険料還付金	3万円
雑支出	1千円
予備費	3,653万7千円
支出合計	3億1,702万5千円

予算の基礎数値

徴収対象第2号被保険者数	3,379人
平均標準報酬月額	428,895円
保険料率	19.0/1000
事業主	9.5/1000
被保険者	9.5/1000



健康を維持してこそ人生の楽しみも！ 健診の計画も忘れずに！



メタボリックシンドロームを早期発見する特定健診

日本人の死因の第2位は心臓病、第4位は脳卒中*で、これらは動脈硬化が要因となる病気です。メタボリックシンドロームになると、動脈硬化の進行が加速し、心疾患や脳血管疾患のリスクが高まります。特定健診はこのメタボリックシンドロームを早期発見する大切な健診です。

※「令和5年(2023)人口動態統計(確定数)の概況」(厚生労働省)

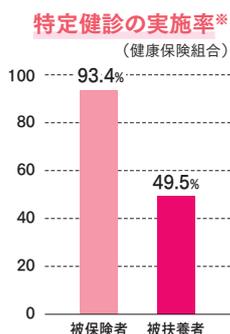
メタボリックシンドロームの診断基準

<p>腹囲</p> <p>男性 85cm以上</p> <p>女性 90cm以上</p> <p>※内臓脂肪面積 100cm²以上相当</p>	+	<p>① 脂質異常</p> <p>高中性脂肪血症 中性脂肪 150mg/dL以上 または</p> <p>低HDLコレステロール血症 HDL コレステロール 40mg/dL未滿</p>
		<p>② 高血圧</p> <p>収縮期血圧 130mmHg以上 または</p> <p>拡張期血圧 85mmHg以上</p>
		<p>③ 高血糖</p> <p>空腹時血糖 110mg/dL以上</p>

①②③のうち2つ以上該当



特定健診は、早めに**メタボリックシンドローム**に気づいて、深刻な病気を予防するために大事な健診なのに、被扶養者では受けている人が半分くらいなんだ



※「特定健診・特定保健指導の実施状況について(2022年度)」(厚生労働省)

いろいろ忙しいものね。けど病気になったら通院や食事制限など、さらに負担が増えてしまうかも。ぜひ今年の**特定健診**を受けましょうね!



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。

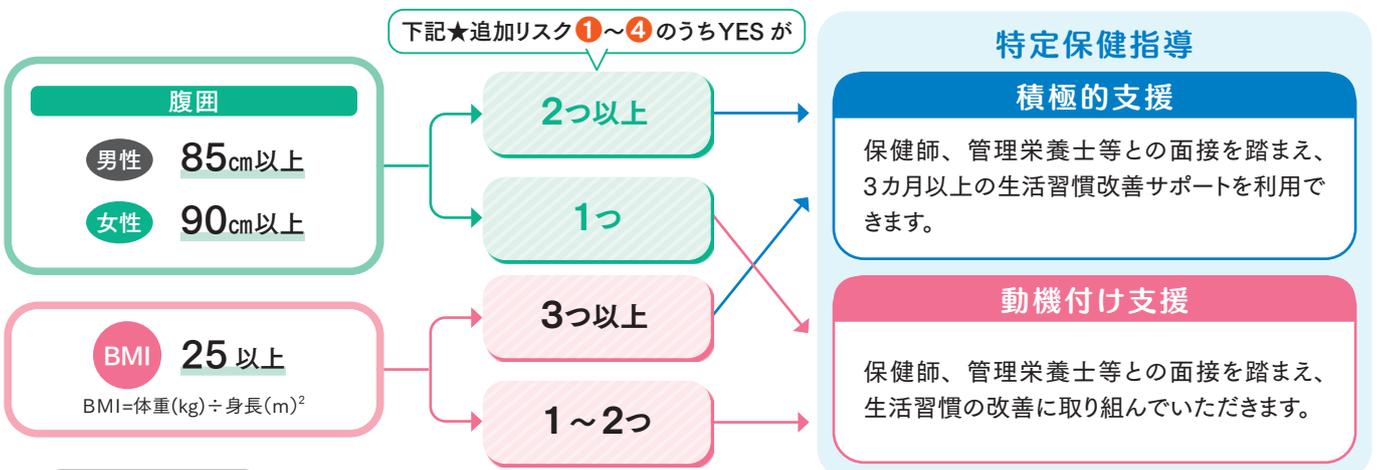
特定保健指導ってだれが受けるの？



特定健診の結果から判定されて特定保健指導の対象者が決まる！

次の判定基準に基づいて、リスクの数によって「積極的支援」、または「動機付け支援」の特定保健指導対象者となります。特定保健指導では専門スタッフによる健康支援が無料で受けられます。

特定保健指導の判定基準



★追加リスク

- ① 収縮期血圧 130mmHg以上 または 拡張期血圧 85mmHg以上
- ② 空腹時中性脂肪 150mg/dL (随時175mg/dL)以上 または HDLコレステロール 40mg/dL未満
- ③ 空腹時(随時)血糖 100mg/dL以上 または HbA1c 5.6%以上
- ④ タバコを習慣的に吸っている

※①～③の治療にかかわる薬剤を服用している人は対象外 ※④は①～③に1つ以上あてはまる場合のみにカウントする

未来のオレ、こんな感じだな～



特定保健指導のご案内があったらぜひ受けてください

2025年度 健康保険制度が変わります

2025年4月から 入院時の食費負担の引き上げ

食材費等の高騰を踏まえ、入院時の食費負担が、1食あたり20円引き上げられます（一般所得者の場合）。
 ※所得により負担額の軽減措置があります。
 ※3月19日時点での情報を掲載しています。

	2025年3月まで	2025年4月から
総額	670円	690円
患者負担	490円	510円
保険給付	180円	180円



OTG健康保険組合 2025年度からの変更点

■ 検診の自己負担額を下表のとおり変更いたします。

対象	検診種類	新	旧
一般	短期人間ドック	10,000	7,000
	総合検診	5,000	4,000
家族	家族総合検診	5,000	4,000



■ 任意継続される方の標準報酬月額の上限を撤廃します

2025年4月1日より全ての任意継続被保険者の標準報酬は、資格喪失時の標準報酬を適用いたします。

これまで任意継続被保険者の保険料の算出基礎となる標準報酬月額については、法^(注1)に基づき「資格喪失時の標準報酬月額」または、「前年9月末日における全被保険者の標準報酬月額の平均額」のいずれか低い額が適用されてきました。

2022年4月1日の法改定^(注2)により、資格喪失時の標準報酬月額を任意継続保険料の算出に適用することが可能となったことに伴い、組合規約を改定いたしました。

注1 健康保険法第47条第1項

注2 全世代対応型の社会保険制度を構築するための健康保険法等の一部を改正する法律

■ 柔道整復師の「患者ごとの償還払いへの変更」を導入します

不正な支出を防ぐため、償還払い（本人が10割支払い、本人が健保に請求する）に変更できる制度を導入します。詳しくはホームページを確認ください。

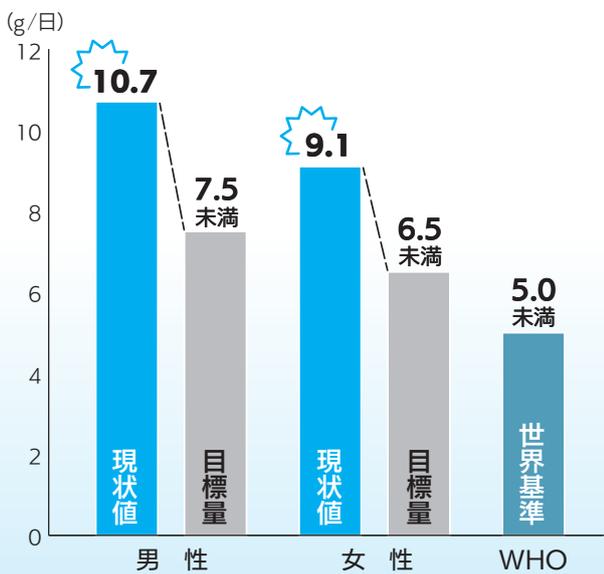


日本人の食塩摂取量は世界基準の約2倍！

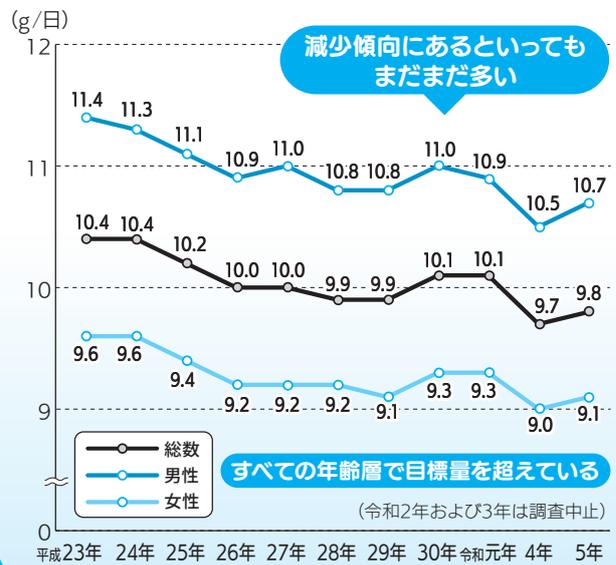
監修 ■ 女子栄養大学 栄養学部准教授 林 芙美

世界保健機関 (WHO) が推奨している1日当たりの食塩摂取量は5g未満とされていますが、日本人はその約2倍をとっています。昔に比べて減少しているものの、依然としてとりすぎであるのが実情です。

食塩摂取量の目標量と実際にとっている量 (20歳以上)



日本人の食塩摂取量の平均値の年次推移 (20歳以上)



参考：厚生労働省「日本人の食事摂取基準（2025年版）」、厚生労働省「令和5年国民健康・栄養調査」

減塩は全世代が取り組む必要アリ！

「食塩のとりすぎ」というと高血圧の人や高齢者の健康課題と考えられがちですが、日本では全世代で取り組むべき課題であり、こどもも例外ではありません。

食塩のとりすぎは、高血圧を引き起こし、動脈硬化、やがては脳血管疾患や心疾患、腎臓病などの原因になることがわかっていきます。普段から、減塩を意識することで病気の発症や重症化を予防しましょう。

運動の後は食塩を多くとったほうがいいの？

運動すると、発汗により塩分がある程度失われますが、日本人は一般的に推奨される摂取量を大幅に超えているため、食塩を積極的にとる必要はありません。

ただし、夏場のスポーツや炎天下での作業など、大量に汗をかく場合は、状況に応じて少量の塩分補給が必要となります。目安として、1時間以上屋外で大量に汗をかく運動をするなどの場合は、こまめな水分補給とともに、スポーツドリンクなどで塩分補給を行ってください。

※高血圧の人は原則として夏場でも適切な減塩が必要ですが、運動時の水分や塩分補給については、医療機関や管理栄養士の指導を受けましょう。

通常の食事で十分





水都・大阪



② 大阪城天守閣

1583（天正11）年に豊臣秀吉が築城を開始。大坂夏の陣で落城したのち、徳川幕府により再築されたが再度焼失、現在の天守閣は3代目となる。地上8階建ての館内は、秀吉の生涯や時代背景、大阪城の歴史などが学べる博物館になっている。

- 🕒 9:00～18:00（最終入館17:30）
- 📅 12月28日～1月1日
- 💰 大人1,200円、高大学生600円
中学生以下無料（学生は要証明）
- 🌐 <https://www.osakacastle.net/>
- ※2025年3月31日までの👉および👈はHP参照

江戸時代に水運で栄え、明治期には「水の都」とも呼ばれた大阪は、今もなお経済や文化の中心都市として発展し続けている。春の陽気に誘われて、水都の歴史と魅力に触れるウォーキングを楽しもう。

大 阪城公園駅を出て、大阪城ホールに向かって歩こう。ホール手前の噴水広場を

左折して進んでいくと、堀と石垣、樹々の緑に囲まれて大阪城天守閣が姿を現す。

極楽橋を渡って、本丸の中央に位置する天守閣へ。「三国無双」と謳われた豊臣大坂城の天守をめざして復興された姿は、随所に金の装飾が施され、天下人・秀吉の権力の強大さを想起させる。大手門を出て城を後にしたら、市街地を歩いて

天満橋に向かおう。天満橋から先は、大川沿いを散策。クルーズ船が行き交う大川の両岸は整備されて遊歩道になっているが、船着き場や石灯籠といった水運が盛んだった頃の面影も残している。

天神橋まで来たら、土佐堀通を北浜方面へと進もう。明治期から昭和初期の洋風建築が点在する北浜は、建物内部を改装したカフェが人気のエリア。レトロな雰囲気漂う店内は、ひと休みに絶好のロケーションだ。

北浜から難波橋に向かい、中之島に渡ろう。中之島公園、こども本の森中之島、大阪市中央公会堂と順に巡ったら、メインストリート・御堂筋を歩いて大阪駅へ。余力があれば、梅田スカイビル空中庭園展望台まで足を運んで、水都・大阪のパノラマビューに酔いしれよう。

Information

🚶 アクセス
🚆 JR 大阪環状線
「大阪城公園」駅

📱 HPは「チラ



大阪公式観光情報
OSAKA INFO



豆知識

「筋」と「通」はどう違う？

大阪は、南北を結ぶ道路を「筋」（御堂筋など）、東西を結ぶ道路を「通」（土佐堀通など）と呼び、「筋」と「通」が交差した形に整備されている。





⑧ 梅田スカイビル 空中庭園展望台

世界初の連結超高層建築で、39階・40階・屋上が展望施設となっている。360度オープンエアの屋上展望フロアからは大阪市街が一望できる。

- 🕒 9:30～22:30(最終入場22:00)
- 🏠 無休
- 💰 大人2,000円、4歳～小学生500円



⑥ こども本の森 中之島

大阪出身の建築家・安藤忠雄が設計した絵本と図鑑がメインの図書施設。3階まで吹き抜けの壁一面が本棚で、12のテーマ別に並んでいる。中之島公園内に限り、持ち出し可能。

- 🕒 9:30～17:00 ※詳細はHP参照
- 🏠 月曜日(祝日は開館、翌平日休館)、蔵書整理期間、年末年始
- 💰 無料 🌐 <https://kodomohonomori.osaka/>



④ 北浜レトロビルディング

明治期の純英国建築で、国の登録有形文化財。現在は、英国伝統菓子舗(1階)&英国紅茶室(2階)の「北浜レトロ」で人気。

- 🕒 平日11:00～19:00、土日祝10:30～19:00
- 🏠 無休(お盆、年末年始を除く)

6.0km
1時間30分
8,000歩



⑦ 大阪市中央公会堂

大正期のネオ・ルネサンス様式で、国の重要文化財。オペラやコンサート、講演会などを開催。かつては、ヘレン・ケラーやアインシュタイン等の著名人も講演を行った。

- 🏠 第4火曜日(祝日は開館、翌平日休館)、12月28日～1月4日
- ※館内見学不可、地下1階共有部および展示室のみ見学自由(無料)

① 大阪城ホール

大阪築城400年を記念して建設された多目的アリーナ。西日本最大規模の16,000人収容可能。



⑤ 中之島公園

大阪市で初めて誕生した公園。堂島川と土佐堀川に挟まれた中洲にあり、5月と10月はバラ園が見頃を迎え、11～12月には「大阪・光の饗宴」メイン会場として賑わう。



③ 大手門

大阪城の正門で、国の重要文化財。1628(寛永5)年、徳川幕府の大坂城再築の際に創建。落雷等、数々の危機を免れて現存する。



造幣博物館



造幣局の構内にあり、大判・小判などの古銭や貨幣の製造過程を紹介。千両箱や貨幣袋の重さを体験したり、本物の金塊・銀塊に触れるコーナーも。

- 🕒 9:00～16:45(最終入館16:00)
- 🏠 年末年始、「桜の通り抜け」期間、第3水曜日、臨時休館あり
- 💰 無料



足利のびして Sightseeing



通天閣

新世界にある大阪のシンボルタワーで、国の登録有形文化財。5階の「黄金の展望台」に鎮座する幸運の神様・ビリケンさん(写真左)は、足の裏をなでるとご利益があるといわれている。

- 一般展望台
- 🕒 10:00～20:00(最終入場19:30)
- 🏠 無休 💰 大人1,200円、子ども600円
- 🌐 <https://www.tsutenkaku.co.jp/>
- ※2025年3月31日までの🏠はHP参照



くいだおれ太郎プリン



大阪名物 くいだおれ太郎の三角帽子をかぶったユニークなプリン。ほろ苦いカラメルソースとクラッシュシュガーのWソースは絶品!

- 3個入り / 1,296円(税込)
- 販売元:株式会社 太郎ワーズ

※営業時間や料金等は変更される場合があります。

肥満を防ぐ

肥満は
さまざまな
病気の原因です

こんな行動
心当たりはありますか？

ついエレベーターを使ってしまう



思わず食べすぎてしまう



気がつくといライラしている



肥満とは、**身体に過剰な脂肪が蓄積した状態**です。**その原因は、主に運動不足と食べすぎ**です。
健康に次のような悪影響を及ぼす可能性があります。

生活習慣病関連

心血管疾患

内臓脂肪がたまり、脂肪細胞から出る物質が**心血管疾患の原因**のひとつとなる**動脈硬化**を起こしやすくします。また**血栓**を起こす物質も分泌され、**心筋梗塞**のリスクが高まります。

糖尿病※

※ 2型の場合

肥満により蓄積された脂肪細胞から、**血糖値を下げるホルモンであるインスリンの働きを弱める物質**が出されることにより、**血糖のコントロールが難しく**なります。**この状態が続くと糖尿病の発病**につながります。

呼吸器疾患

首やのどのまわりに脂肪が多いと、**のどの空気の通り道が狭くなること**に加え、**脂肪細胞から出る物質が呼吸刺激作用を阻害すること**などにより、**睡眠時無呼吸症候群**などを引き起こすことがあります。

ほかにも…▶

関節の疾患

体重が関節に過剰な負担をかけることで、**変形性関節症**を引き起こしやすくなります。

一部のがん

大腸がん、乳がん、肝臓がんなど、**特定のがんの発生率が、肥満の人で高い**との調査結果もあります。

肥満のめやす

※特定保健指導の階層化基準より

腹囲

男性 85cm以上 女性 90cm以上

BMI(体格指数) 25以上

※標準 ▶ 18.5以上25.0未満

BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m)²

● リンゴ型

〈内臓脂肪型肥満〉
上半身に脂肪がつく



● 洋ナシ型

〈皮下脂肪型肥満〉
下半身に脂肪がつく



「隠れ肥満」に注意!

近年、BMIは標準でも、筋肉や骨に比べて脂肪の量が多い「**隠れ肥満**」が若い世代に増えています。体脂肪率も意識してみましょう。



リンゴ型肥満と洋ナシ型肥満

リンゴ型肥満は男性に多く、内臓の隙間に脂肪がたくさんついている状態です。メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)と呼ばれ、生活習慣病のリスクが高くなります。一方、洋ナシ型肥満は女性に多く、皮膚の下に脂肪がつくもので、リンゴ型に比べて、生活習慣病のリスクは高くありません。女性は閉経後に内臓脂肪がつきやすくなる傾向があり、注意が必要です。

さあ、できることから変えてみよう!

予防・改善 のために できること

- 食事** 野菜や果物、たんぱく質を適切に摂取し、糖分や脂肪の過剰摂取を控えましょう。
- 運動** ウォーキングなどの有酸素運動や筋力トレーニングを定期的に行いましょう。
- ストレス** ストレスは食欲や体重に影響します。心の健康も大切です。

楽しみながら
健康に!

食事

冷凍の野菜や
ミールキットなどの
手軽で健康的な食品を使う



運動

スニーカーで通勤して
たくさん歩こう



ストレス

深呼吸などすぐできる
リラックス法を準備



Easy 簡単にできる!

食事

ヘルシーな食事も思わず
手が伸びる盛り付けに
(小さくてオシャレな器で)



運動

運動するとポイントが
もらえる仕組み
(アプリなど)を使う



魅力的! Attractive

Social みんなやっているよ!

ストレス

憧れの人のSNSを
チェックしてモチベー
ションアップ!



運動

仲間と一緒に
運動する



いまやるべき! Timely

運動

健診や人間ドックの予定
を決めて、その日に向け
て取り組んでみる



休憩時間



ストレス

リマインダーでリラックス
タイムをお知らせ

※本稿はナッジの考え方をもとに作成しています。

栄養バランスを整えて 脱メタボ



ワンプレートで
彩りよく!



えびとアスパラの ミモザ風オープンサンド

1人分 > 339kcal / 食塩相当量 1.3g

材料 (2人分)

卵	2個
アスパラガス	2本
オリーブオイル	適量
むきえび	100g
粉チーズ	大さじ1/2
塩	少々
粗びき黒こしょう	少々
食パン (6枚切り)	2枚
ベビーリーフ	20g

作り方

- ① 卵は沸騰した湯で12分ゆでて水にさらし、殻をむいて白身と黄身に分け、それぞれザルでこす。
- ② アスパラガスは根元1/3の皮をむき、斜め切りにする。
- ③ フライパンにオリーブオイルを熱してむきえびとアスパラガスを炒め、火が通ったら粉チーズ、塩、粗びき黒こしょうを加えて、さらに炒める。
- ④ 食パンをトースターで焼き、ベビーリーフと③のをのせ、①の白身、黄身の順に盛る。

CHECK!

作り方の動画は
こちら



<https://doga.hfc.jp/imfine/ryouri/25spring01.html>



●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

菜の花と豆乳のポタージュ

1人分 > 141kcal / 食塩相当量0.9g



材料 (2人分)

菜の花…………… 100g	コンソメ (顆粒) …… 小さじ1
新じゃがいも …… 1個	無調整豆乳 …… 100mL
玉ねぎ…………… 1/4個	生クリーム…………… 小さじ1/2
オリーブオイル …… 適量	粗びき黒こしょう …… 適量
水…………… 200mL	

作り方

- 1 菜の花はざく切り、じゃがいもは皮をむいていちょう切り、玉ねぎは薄切りにする。
- 2 鍋にオリーブオイルを熱して、じゃがいもと玉ねぎを炒める。
- 3 油がまわったら、水とコンソメを加えて煮たせ、菜の花を加えてふたをして、じゃがいもに火が通るまで煮る。
- 4 ③をハンドブレンダーやミキサー等でかくはんして鍋に戻し、豆乳を加えて温める。
- 5 器に盛り、生クリームと粗びき黒こしょうをかける。

いちごとアールグレイのマリネ

1人分 > 34kcal / 食塩相当量0g

材料 (2人分)

紅茶…………… 80mL	お好みのピネガーなど* …… 小さじ1
(アールグレイ・濃いめに煮出す)	いちご…………… 100g
砂糖…………… 大さじ1	ミント…………… 適量

*酢・レモン果汁・白ワインピネガー・りんご酢・パルサミコ酢など

作り方

- 1 紅茶に砂糖とピネガーを加え、砂糖が溶けるまで混ぜて冷蔵庫で冷やす。
- 2 いちごを半分に切って①に加え、お好みで30分から一晩浸す。
- 3 器に盛り、ミントを飾る。



Point! 栄養バランスを整えるコツ

主食・主菜・副菜が基本

主食 (炭水化物)、主菜 (たんぱく質・脂質)、副菜 (ビタミン・ミネラル) がそろった食事は、5大栄養素をバランスよく摂取できます。時間がないときは、**主食と主菜を兼ねるようなメイン料理もおすすめ**です。

彩りを意識

色とりどりの食材を取り入れると、**自然と栄養が偏りにくくなります**。旬の野菜や果物を中心に、彩りを意識して準備しましょう。

食物繊維をとる

食物繊維は腸内環境を整え、**太りすぎを予防するためにも大切な成分**です。野菜、果物、豆類、穀物などに含まれているので、毎食しっかりとれるよう心がけましょう。

女性の 健康サプリ

「ホルモンのゆらぎ ～月経とうまく付き合うには～」

女性の悩みは多様。心と体の不調は、
女性特有の症状が原因かもしれません。
今回は「月経トラブル」についてご紹介します。

いろいろな月経トラブル

女性の体内は、月経の周期に合わせて変化しています。月経不順や無月経、過多・過少月経、月経前症候群など、さまざまな月経にまつわる不調の原因の一つとして、**ホルモンバランスの変動や乱れ**が影響していると考えられます。



症状の例

- ・月経周期が不規則
- ・経血量が多すぎる、または少なすぎる
- ・月経痛がひどい

もしかしたら病気かも？

月経に関する異常には、子宮内膜症などの大きな病気が隠れている可能性があります。不調がある場合は、念のため婦人科を受診しましょう。

月経とうまく 付き合うには？

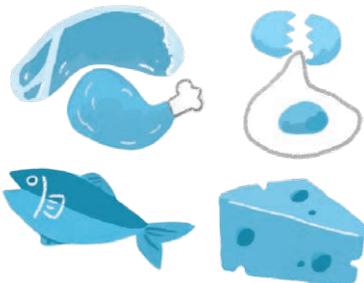


日常生活を整えることは、ホルモンバランスの乱れを予防し、月経トラブルの軽減にもつながります。現在の**食事の内容やタイミング、そのほかの生活習慣を具体的に**見直し、できることから実践してみましょう。

今日からトライ！～予防と対策～

1 毎食片手一盛りのたんぱく質食材を

たんぱく質が豊富な食材には、月経前症候群の症状緩和に関係する栄養素が多く含まれています。肉や魚、卵、チーズ、大豆などの食材を毎回の食事に意識してとり入れることを心がけましょう。



2 栄養の豊富なおやつを選ぼう

おやつは、3回の食事できり切れない栄養素を補えるものを食べましょう。ヨーグルトやナッツ類、ドライフルーツ、野菜スティック、季節の果物などは、ビタミンやミネラルを補充するおやつとしておすすめです。

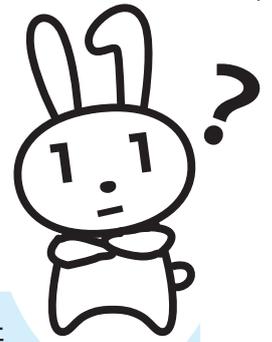


3 入浴で月経痛を軽減させよう

体の冷えは月経痛の悪化につながると考えられています。そのため、体を温めることが肝心。シャワーでは体が温まり切らないことがあるため、とくに肌寒い時期は、帰宅時間が遅い場合もなるべく湯舟につかることを心がけましょう。



結局、従来の健康保険証っていつ使えなくなるの？



従来の健康保険証は2024年12月2日をもって発行を終了し、マイナ保険証を基本とする体制へと移行しました。2024年12月1日までに発行された保険証が使えるのは、最長で経過措置期限の2025年12月1日までとなります。

なお、マイナ保険証をお持ちでない方には「資格確認書」が交付され、従来の健康保険証と同様に医療機関等への提示により受診することができます。

保険証廃止のスケジュール

保険証に有効期限がある場合には有効期限まで、特にない場合は経過措置として2025年12月1日まで使用可能です。

2024年12月2日

原則移行

2025年12月1日

完全移行

2024年12月2日 原則移行	2025年12月1日 完全移行
<p>マイナンバーカードあり マイナ保険証登録済</p>	<p>マイナ保険証で、いつでもどこでも受診！ ※カードリーダーの不具合などで本人確認が行えない場合がありますので、あわせて「資格情報のお知らせ」も携帯してください。</p>
<p>マイナンバーカードなし</p>	<p>マイナンバーカードの申請を！</p> <p>健康保険証利用不可 資格確認書を利用</p>
<p>マイナンバーカードあり マイナ保険証未登録</p>	<p>マイナ保険証に早めの切り替えを！</p> <p>健康保険証利用不可 資格確認書を利用</p>
<p>入社等新規被保険者・ 新規被扶養者 健康保険証紛失者</p>	<p>マイナ保険証のない方のみ 資格確認書を交付</p> <p>マイナ保険証を登録しない場合は、資格確認書を利用</p>

マイナンバーカードの 保険証利用登録がまだの方

以下の方法で登録を！

- 医療機関・薬局の受付（カードリーダー）で登録
- ご自身の「マイナポータル」にアクセスして登録
- コンビニ（セブン銀行ATM）で登録



利用登録方法の
詳細はこちら



マイナンバーカードを お持ちでない方

以下の方法で申請を！

- オンライン申請（パソコン、スマホから）
- 郵送で申請
- 街中の証明写真機で申請



申請方法の
詳細はこちら



“立つ” 張トレ

バンザイ爪先立ち

姿勢はすべての土台！
長時間、楽に気持ちよく
美しい姿勢が手に入る！

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



STEP 01

両足を閉じて、
両手をクロスし、
耳の横へバンザイする。

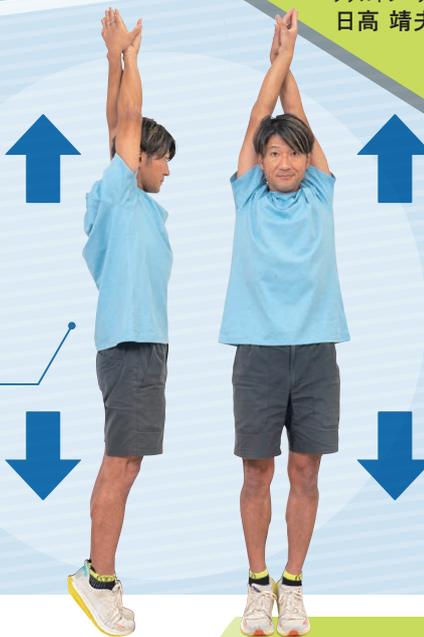


STEP 02

その状態から、爪先立ちに
なりバランスをとる。

体を伸ばすことを
意識しながら、
50秒間キープ

※50秒間キープが難しい人は、
爪先立ちを5秒キープ×10回
でもOK！



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。

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/25spring01.html>

CHECK!



“座る” 張トレ

肩入れストレッチ

デスクワークをしても
肩こりや腰痛に悩まされない体をつくる！

STEP 01

両足を肩幅の倍くら
いに開き、爪先を
外側に向ける。

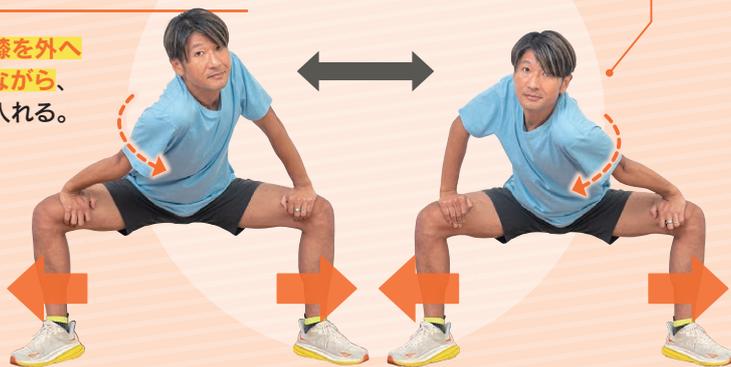
膝の内側に手を
置き、膝の角度は
90°をイメージして
お尻を落とす。



STEP 02

手で膝を外へ
押しながら、
肩を入れる。

内ももと背中
の伸びを意識しな
がら、左右5秒×5
往復を行う



Trainer's Advice

日常動作に直結した運動を選択しよう

人間の日常生活は「立つ、座る、拾う、歩く、押す、引く、しゃがむ、踏み込む、ねじる、走る」の10の動作で成り立っています。この動作に即したトレーニングをすることこそ、日常生活で動ける体、老いない体をつくる本質です。日常生活に直結した張力フレックストレーニングを継続して行っていきましょう。



発行

OTG 健康保険組合

大阪市北区梅田 2-5-5 横山ビル内 ☎06 (6345) 2856

OSAKA TOYOPET Group Health Insurance Society