すこやかプラス

2026
秋号
No.16



サバンナをゆっくりと歩くアフリカゾウ。草を食みながら歩き回り排せつして回ることで、植物の種を広く散布しサバンナの多様性を高める役目も担っている。温厚な草食動物のイメージだが、巨大であるために天敵はおらず、世界最強であるともいわれる。

撮影地 マサイマラ、ケニア
写真・文 高砂淳二

一般財団法人
岐阜健康管理センター
GIFU HEALTH CARE CENTER

詳しくはこちらから
岐阜健康管理センター

協会けんぽ加入者の方へ



2027年4月から
被扶養者（ご家族様）も生活習慣病予防健診の対象者となります

生活習慣病予防健診等の受診で健康を守りましょう！

気づかぬうちに忍び寄る「生活習慣病」

不適切な食生活、運動不足、喫煙、過度な飲酒などの生活習慣の積み重ねは、**メタボリックシンドローム**の重大な原因となります。これらを放置すると、症状は悪化し、元の状態に戻すことは非常に困難になります。



メタボリックシンドロームとは?



内臓脂肪型肥満が原因で悪玉のホルモンが過剰に分泌され、高血圧・高血糖・脂質異常といった異常が複合した状態です。
メタボリックシンドロームの状態をそのままにしてしまうと、動脈硬化が急速に進行し、生活習慣病を招く危険な入口となります。

あなたは大丈夫ですか?

メタボリックシンドロームを放置すると…

Level 1
不健康な生活習慣



Level 2
身体の不調の現れ
（生活習慣病予備群）



Level 3
糖尿病等の
生活習慣病の発症



Level 4
重症化・合併症の発症
（心筋梗塞や脳卒中など）



メタボリックシンドロームを放置すると、心筋梗塞や脳卒中など命にかかわる病気になったり、
その後遺症で不自由な生活を強いられたりする危険性が高くなります。

より良い健康のための新たな制度がスタート！



2027年度から、被保険者（ご本人様）だけでなく、被扶養者（ご家族様）までサポートする**補助制度**が始まります！ 詳細は3ページへ

※健診場所により受診できる内容（種別）が異なる場合があります。
例:子宮がん検診、乳がん検診、人間ドックは受診不可など
詳しくは2027年度の健診のご予約の際にご確認ください。

被扶養者（ご家族様）にもっと手厚く！



生活習慣病予防健診等がさらに充実します！

※詳細は2027年4月以降の協会けんぽのホームページ等をご確認ください。

人間ドック健診

検査の内容	対象者
一般健診の検査項目に血液の詳しい検査や眼圧検査、医師による健診結果の説明などを加えた、より詳しく体の状態を調べることができる、検査項目が一番多い健診です。	35歳～74歳の方 ※75歳の誕生日前日まで毎年受診可

2027年度から補助を実施
協会けんぽ補助
1人あたり
最高 **25,000**円

協会けんぽ補助
1人あたり
最高 **14,135**円
（一般健診の場合）

例：生活習慣病予防健診の内容　年度内お一人様につき1回、健診費用の一部を補助します

健診の種類	検査の内容	対象者	自己負担額
一般健診	血液検査や尿検査などの一般的な検査に胃、大腸、肺のがん検診を加えた健診です。 ※35歳～39歳の方は、胃・大腸のがん検診を省略できます。	35歳～74歳の方 ※75歳の誕生日前日まで毎年受診可	最高 5,500円
	※医師が必要とした場合に限り、眼底検査を併せて受診可能です。		最高 80円
	※問診の結果、50歳以上で喫煙指数（1日本数×年数）が600以上の方のうち、希望者は喀痰検査を併せて受診可能です。		最高 590円
子宮頸がん検診（単独受診）	子宮の入口（子宮頸部）の細胞を調べ、がんやその前段階の異常の早期発見を目的とした検診です。	20～38歳の偶数年齢の女性の方	最高 990円
一般健診（若年）	一般健診の項目から胃・大腸の検査を省略した、若年者用の健診です。	20歳、25歳、30歳の方	最高 2,500円
節目健診	一般健診の検査項目に尿の詳しい検査や腹部超音波、眼底検査などを加えた、5年に1度受診できる、より詳細な健診です。	40歳、45歳、50歳、55歳、60歳、65歳、70歳の方	最高 8,280円

＋

一般健診・節目健診に追加できる健診　⚠単独受診はできません

健診の種類	検査の内容	対象者	自己負担額
骨粗しょう症検診	問診や、骨の中にあるカルシウムやマグネシウム等の成分量を測定することで、骨粗しょう症の予防と早期発見を目的とした検診です。	一般健診・節目健診を受診する40歳～74歳の偶数年齢の女性の方	最高 1,390円
子宮頸がん検診	子宮の入口（子宮頸部）の細胞を調べ、がんやその前段階の異常の早期発見を目的とした検診です。	一般健診・節目健診を受診する36歳～74歳の偶数年齢の女性の方 ※36歳、38歳の女性は単独受診も可 20歳、30歳の女性は一般健診（若年）に追加受診も可	最高 990円
乳がん検診	乳房のX線撮影（マンモグラフィ）で、しこりなどの異常の早期発見を目的とした検診です。	一般健診・節目健診を受診する40歳～74歳の偶数年齢の女性の方	40歳～48歳 最高 1,700円 50歳以上 最高 980円
肝炎ウイルス検査	血液検査でB型肝炎とC型肝炎の感染の有無を調べる検査です。	一般健診・節目健診を受診する方のうち、過去にC型肝炎ウイルス検査を受けたことがない方	最高 540円

一般財団法人
岐阜健康管理センター
GIFU HEALTH CARE CENTER

本　　部 …… 岐阜県美濃加茂市西町2丁目43番地
大垣支部　大垣健診プラザ …… 岐阜県大垣市大井3丁目21番地9
愛知支部　すこやか健診センター … 愛知県小牧市小牧4丁目108

完全予約制

＼＼ 2026年度 ／／

インフルエンザ予防接種の予約受付中！



空気が乾燥する
秋から、体調を整えて
予防を始めましょう。
予防接種も、早めのご予約と
接種をおすすめします。



接種費用

- 院内接種…**3,800円**（税込）
- 小児10～12歳（小学6年生）… **3,000円**（税込）

院内接種

個人で接種を受けたい方は下記にてご予約ください。

すこやかクリニック

ご予約・お問い合わせ先 ▶ **0574-28-8425**

※予約の電話は診療時間内にお願いいたします。診療時間については、ホームページでご確認ください。

予防接種のみをご希望の方

比較的スムーズに接種できる時間帯をご案内します。
※診療時間内での接種は、診察が大変混み合うため、お時間がかかる場合があります。

		月	火	水	木	金	土
午前	受付時間	8:30～9:00	8:30～9:00	8:00～8:30	8:00～8:30	8:00～8:30	8:00～8:30
	接種開始	9:00～	9:00～	8:30～	8:30～	8:30～	8:30～
午後	受付時間	15:30～16:00	×	15:30～16:00	×	15:30～16:00	×
	接種開始	16:00～	×	16:00～	×	16:00～	×

大垣健診プラザ

ご予約・お問い合わせ先 ▶ **0584-71-9782**

集団接種

2日間の集団接種日を設けておりますのでぜひご利用ください。

予約ダイヤル ▶ **0574-28-8425**

	10月31日（土）	11月28日（土）
予約時間	14:00～16:00	14:00～16:00
予約枠	約200名	約200名



巡回接種

職場などで受けたい場合はご相談ください。

1回あたり50名以上の接種で承ります。日程に限りがありますので、ご了承ください。

ご予約・お問い合わせ先 ▶ **0574-66-1230**

ご注意 ▶ 不測の事態により、ワクチンの供給が不安定になり、ご協力をお願いする場合があります。

美濃加茂本部
すこやかクリニックの自由診療で

内側から、キレイになりませんか？



※効果については個人差があります。

体の内側から健康な美しさを目指す方のために、美容点滴・美容内服を実施しています。
おトクな回数券やセットをぜひご利用ください。

白玉点滴

透明感のある、明るい素肌づくりをサポートします。

1回分無料! おトクな回数券

1回 5,500円（税込）▶ 11回 55,000円（税込）

プラセンタ注射

（1回につき、1本または2本をお選びいただけます。）

内側からコンディションを整え、毎日を美しく健やかに過ごしたい方へ。

1本

1回分無料! おトクな回数券

1回 1,100円（税込）▶ 11回 11,000円（税込）

美容内服をおトクなセットで！

※単品の購入も可能です。

ハイチオール
1,200円（1ヵ月分）
肌のターンオーバーを整え、シミ・そばかすを改善。くすみのない透明感のある肌へ。

ユベラ
1,100円（1ヵ月分）
血行を促進し、肌の新陳代謝を高めます。シミ・そばかすの改善や冷え性の緩和にも。

シナール
1,500円（1ヵ月分）
ビタミンCを補給し、メラニンの生成を抑えます。シミ・そばかすの改善や予防効果が期待できます。

＋

ノイロビタン
1,200円（1ヵ月分）
ビタミンB群が肌荒れやニキビを改善。ターンオーバーを促進し、美肌へ導きます。



ベーシックセット〈3種類〉
通常価格3,800円（税込）→ セット価格3,500円（税込） 300円お得!



プレミアムセット〈4種類〉
通常価格5,000円（税込）→ セット価格4,500円（税込） 500円お得!

初回カウンセリング料
（別料金）が必要です



完全予約制
事前申込みが必要です



リフィル処方対応
（処方せん1枚で3回まで）



＼ 自由診療を行う曜日を設けております ／

水曜日	木曜日	金曜日
午前・午後	午前のみ	午前・午後

すこやかクリニック
岐阜県美濃加茂市西町2丁目43番地
☎0574-28-8425
お気軽にスタッフにお尋ねください。

特別イベント

美濃加茂本部にて 12月3日（木） レディースデー を開催します

健診予約された女性100名様限定の企画です。ご予約をお待ちしております。

山の中のお茶屋さん「新田製茶」の香り高いお茶の試飲やスイーツの試食、販売を行います！



※写真はイメージです

受診者限定のプレゼントがあります！









受付時間
午前▶8:15～11:00
午後▶2:00～ 3:30

ご予約・お問い合わせは右記の二次元コードまたは下記連絡先から▶
☎0574-25-2982
音声ガイダンス❷



監修●川上正舒　練馬光が丘病院名誉病院長

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



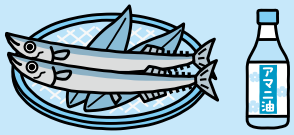
体によい脂質を選ぼう

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



※熱に弱いため、汁物やサラダにかけるのがおすすめです。

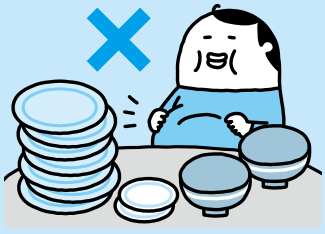
食物繊維をしっかりとろう

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

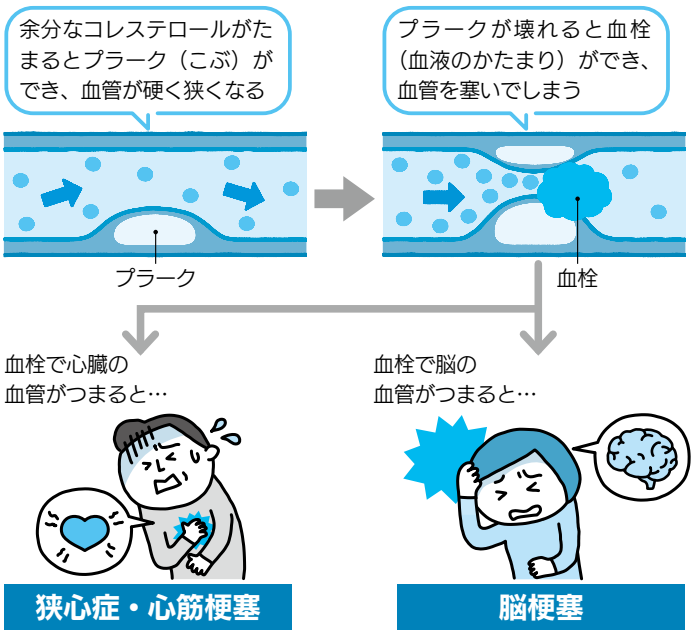
夜遅い食事や早食いは禁物です。よく噛んでゆっくり食べることを意識し、満腹になる前に箸を置く「腹八分目」を心がけましょう。



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。

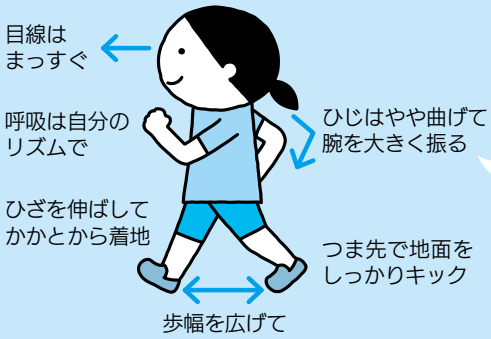
まずはこれら４つの習慣を見直し、改善することで、脂質異常・動脈硬化の予防につなげましょう。

［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。



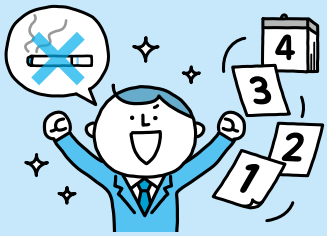
［禁煙］

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。





寒霞渓

群馬県の妙義山、大分県の耶馬渓とともに「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渓。
『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渓と命名された。
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。

寒霞渓（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。

寒霞渓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を歩く。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見つけやすく、楽しく歩くことができる。

ロープウェイの「こううん駅」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こう。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 / 寒霞渓」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。

寒霞渓は、体力や時間に合わせて柔軟にルートを選択できるのが魅力。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。

航路MAP



Information

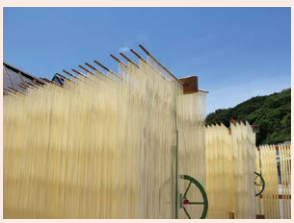
アクセス　高松港から小豆島フェリーで土庄港、車で寒霞渓ロープウェイ「こううん駅」など

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

グルメ　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

寒霞渓「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 / 寒霞渓」

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渓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
星ヶ城登山道
三笠山山頂広場
女蘿壁
烏帽子岩
荷葉岳
画帖石
鷹取展望台
層雲壇
第2展望所
山頂駅
裏登山道
鹿岩
松茸岩
大師洞
幟岳
石門
表登山道
ロープウェイ
蟾蜍巌
老杉洞
錦屏風
玉筍峰
大亀岩
二見岩
法螺貝岩
紅雲亭
通天窓
こううん駅
START
GOAL
猪谷池

星ヶ城西峰

西峰（標高805m）は星ヶ城の本城があった場所。周辺には空壕、土壇、曲輪などの遺構が残る。

星ヶ城東峰

東峰（標高816m）は小豆島だけでなく瀬戸内海の島々の中で最高峰。星ヶ城の詰城があった場所。

寒霞渓ロープウェイ

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
- 休 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。

およそ
6.6km
4時間
15,000歩

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。寒霞渓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嶮岨山乙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
- 休 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。
- 休 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。

監修：テーラーメイド腰のクリニック院長・整形外科医、医学博士　松平 浩

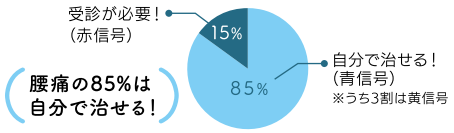


動いて治す！腰痛対策

腰痛は、日本人の自覚症状で男女とも1位。労働生産性低下の最大要因ともいわれており、高齢者の場合では健康寿命を縮める一因にも。腰痛の原因は、姿勢や動作に関係する「腰そのものの不具合」と、ストレスや不安感などによる「脳や自律神経に関する不具合」があります。ただ、多くの腰痛は運動によって改善することが可能です。自分の腰痛のタイプを知って、対策しましょう。

あなたの腰痛は 信号でいうと 何色？

腰痛は、危険度に応じて信号機の色に例えられます。



青信号「普段通り動いてOK」

赤信号以外の腰痛を指し、腰痛全体のおよそ85%を占めています。重いものを持つ、腰をひねる、悪い姿勢などによる負担が腰に蓄積することが主な原因。運動が改善と再発の予防のための重要なアプローチです。

黄信号「注意」

青信号の症状であっても、痛みへの恐怖心から"腰をかばいすぎる"、"動かさなくなる"といった行動で回復が遅れると、慢性化のリスクを高める要因に。
仕事や人間関係のストレスも脳に影響を与え、痛みとして現れることがわかっています。

赤信号「止まれ」

命や後遺症にかかわる病気（がんの背骨への転移、感染性脊椎炎、圧迫骨折 など）や、下半身に痛みやしびれがある場合（腰椎椎間板ヘルニア、腰部脊柱管狭窄症 など）。なるべく早く医療機関を受診し、検査を受けましょう。

腰痛チェックリスト

- □ 横向きでじっと寝ていても腰がうずく
- □ 鎮痛薬で一時的に楽になっても、頑固な腰痛がぶり返す
- □ がんの治療歴がある
- □ 原因不明の発熱がある
- □ 就寝中に痛みで目が覚める
- □ ダイエットしていないのに体重が減る
- □ 高齢者で、ふとんから起き上がるときに背中や腰に痛みが走る
- □ ステロイド剤の注射や内服を3か月以上続けている
- □ お尻から太もも以下に「ジンジン」「ビリビリ」と広がる痛み・しびれがある
- □ 肛門・性器周辺が熱くなる、両脚がしびれる、尿が出にくいかかと歩きができない、足に脱力がある

1つでもチェックが入ったら**赤信号の可能性**があります。医療機関を受診し、病気や骨折がないか確認しましょう。
当てはまるものが1つもなければ、**青信号・黄信号（自分で治せるタイプの腰痛）と考えられます。**

青・黄信号の人は「腰痛これだけ体操」にTRY！

慢性の治療にも再発予防にも効果があるのは、エクササイズのみです。どのようなエクササイズが効果的かは人によって違いますが、まずは基本のこの体操をやってみましょう。



❶足を肩幅よりやや広めに開き、腰の下からお尻にかけて手を当てる。



指は下を向ける

体操中にお尻から太ももにかけて痛み・しびれを感じたらすぐに中止してください。



目線は斜め上30度、あごを軽く引く

押し出す

❷息を吐きながら手で骨盤を前に押し出すイメージで、上体をゆっくり反らせる。
この姿勢で6秒キープ。

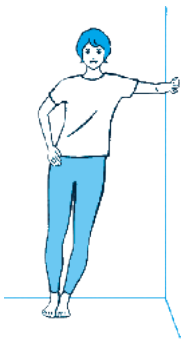




❸❶の姿勢に戻って1セット。
これを3回行う。

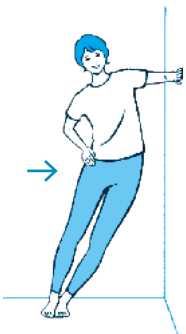
腰への負担の蓄積予防と、黄信号の人の「腰を動かしても大丈夫」という自信にもつながります。

腰痛に左右差があるときは、横バージョン



❶足が滑らない場所に立ち、肩の高さで手のひらから肘までを壁につける。
反対の手は骨盤に当てる。

痛み・違和感のある側に手を当てる



❷息を吐きながら骨盤を真横に押し込み、「く」の字のイメージで体をゆっくり真横に曲げる。
この姿勢で6秒キープ。
※曲げるのは痛気持ちいいところまで。曲げすぎない。

真横に押し込む



❸❶の姿勢に戻って1セット。
これを3回行う。
※終わったら上記「腰痛これだけ体操」を1回行ってから体操を終える。

季節の健康 TOPICS

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、血糖値や中性脂肪値の改善、心血管系代謝疾患リスクの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

筋肉量の維持・向上は、加齢による筋力低下や転倒の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。



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。

「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。

野菜たっぷりヘルシーレシピ

脂質をとりすぎないレシピ

脂質異常症予防



Check! 作り方の動画はこちらから

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、煮汁を多く口にし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種のきのことバジルのマリネ

1人あたり
エネルギー 47kcal　塩分 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 68kcal　塩分 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。

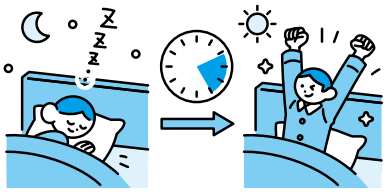
2 混ぜたAとちくわ、1を和える。



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込み、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、睡眠不足の可能性があります。

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みたり、歯ブラシの刺激で歯が痛む場合、「知覚過敏」の可能性があります。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。

オトナ女子の健康手帖

骨粗しょう症を防ぐ! “骨”から美しく

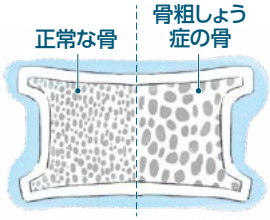


ライフステージの変化にともない、心身の不安が多くなりがちな現代の女性。女性特有の病気や症状も気になることが多いはず。今回は「骨粗しょう症」についてご紹介します。

骨粗しょう症とは?

骨の強度が低下し、骨折しやすくなるのが骨粗しょう症です。閉経後の女性が発症しやすく、日本人の女性では60代の約2割、80代の約6割が骨粗しょう症だといわれています*。高齢での骨折はQOL（生活の質）を大きく損ない、要介護などになる可能性が高まります。

*出典:「女性向け 知ってほしい健診・検診」2024年8月版（厚生労働省）



骨断面図（イメージ）

骨粗しょう症のメカニズム

閉経などで女性ホルモン（エストロゲン）が少なくなると、骨の強度が低下しやすくなります。加齢・遺伝など、避けられないリスク要因もありますが、生活習慣の改善で回避できるリスク要因も多くあります。

まずは骨密度検査を受けてみよう

骨粗しょう症は痛みなどの自覚症状がないまま進行するため、とくに更年期世代の女性は半年〜1年に1回、骨密度測定をするとよいでしょう。

骨密度検査は、X線を使用した方法がより正確ですが、被ばくがなく、かかとで簡単に骨密度検査ができる超音波法や、血液検査の骨代謝マーカーなどの方法もあります。

早期発見のためにも、機会を見つけて骨密度検査を受けてみましょう。

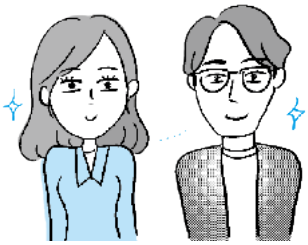
HEALTH INFORMATION

みんなで知ろう 女性の健康

女性特有の健康課題解消に向けて、周囲の人も理解を深めよう!

監修●丸の内の森レディースクリニック　院長　宋美玄

プレコンセプションケア



「プレコンセプションケア」とは妊娠（コンセプション）の前（プレ）のケアの意味です。性別、また子どもをもつかどうかにかかわらず、将来のライフプランを見据えて、性や健康について正しい知識をもち、心身の健康や生活習慣を整えていく考え方です。若い世代の男女が健康について考え、将来の自分自身と、次世代の子どもたちの健やかな未来につなげていくことを目指すものです。

プレコンセプションケアで大切にしたいこと

自分の体調や月経の変化を知る

日頃の体調や、月経の周期・量・痛みなどの変化に気づくことは、自分の体を知るための大切な手がかりになります。「いつもと違う」に早く気づけることが、健康を守る第一歩です。

食事・睡眠・運動などの生活習慣を見直す

毎日の生活習慣は、心と体の健康に大きく影響します。できることから少しずつ整えていくことが、将来の健康につながります。

健康診断を定期的に受ける

定期的な健康診断は、体の状態を客観的に確認する機会です。不調や病気の早期発見につながります。症状がなくても受けましょう。

不安や疑問があれば、抱え込まずに相談する

気になることがあれば、一人で抱え込まず、医療機関や相談窓口を活用しましょう。相談することも、自分を大切にする行動の一つです。

こども家庭庁ウェブサイト

全国の「性と健康の相談センター」窓口を探すことができます。
https://precon.cfa.go.jp/soudan/nayami/



Yoga いつでもヨガ

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！

着替えいらず！

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脚のつま先を意識して、引っ張り合います。



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❶と❷を同様に行います。

座りっぱなしで硬くなったお尻に！ お尻を伸ばすポーズ

お尻のこりは腰痛の原因にも！

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。



できる人はトライ！

★ 余裕がある人は、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。



3回呼吸しましょう

※反対も❶と❷を同様に行います。

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。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。

一般財団法人 岐阜健康管理センター
GIFU HEALTH CARE CENTER
美濃加茂本部 美濃加茂市西町2丁目43番地 TEL.0574-25-2982 FAX.0574-25-5956
大垣健診プラザ 大垣市大井3丁目21番9号 TEL.0584-71-9782 FAX.0584-71-9781