

239
2026年1月

けんぽだより

大阪府建築健康保険組合

(京都府・冬の金閣寺)



ご家庭にお持ち帰りになり皆さんでお読みください

新年のごあいさつ



大阪府建築健康保険組合

理事長 佐野 吉彦

あけましておめでとうございます

被保険者ならびにご家族の皆さまにおかれましては、つつがなく新しい年「午年」をお迎えのこととお慶び申し上げます。

昨年の日本はいわゆるトランプ関税に振り回され、また円安傾向が止まらないなどの経済環境をめぐる難題がありました。今後は企業の設備投資や輸出の回復も見込まれるなど、経済は穏やかな回復基調にあるとみられます。また、昨年は大阪・関西万博2025で大阪が活気づき、建設市場は好景気で推移しましたが、物価上昇や全般的な人手不足に悩まされた一年でもありました。これらを克服して真に公共性のある建築資産を形成することは、建築分野に課せられたミッションであり、建築界が連携して達成に向かうことは必須です。

さて、昨年の春闘では2年連続5%超の賃上げが実現し、最低賃金も過去最高水準に引き上げられ、生活を支える賃金改善の動きが進みました。一方で、わが国の少子化への対応は深刻な課題であり、このままでは財政難により解散する健保組合が増え、国民皆保険制度の根幹が揺らぐ事態も危惧されます。世代間の公平性を確保し、全世代が負担能力に応じて支え合う持続可能な制度への転換は急務です。その一環として、政府は「子ども未来戦略 加速化プラン」を策定し、その財源として、本年4月から健康保険料・介護保険料と併せて「子ども・子育て支援金」の徴収が始まっています。

当健保組合では、健診受診の推進や保健指導、予防・健康づくりの情報提供など皆さまの健康保持増進を全力で支援しながら、より良い事業運営を整えてまいります。

最後になりましたが、今年一年が皆さまにとって健やかで活力ある年となりますよう心から祈念し、新年のごあいさつとさせていただきます。

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	・飯田 精三	・生島 宣幸	・上田 隆	・黒木 俊介	・川上 鐘大	・金峰 耕司	・梶山 隆二	・高垣 孝明	・佐野 吉彦	・白野 (株)安井建築設計事務所	・多田 (株)ヤバックス	・中杉 重登	・原 (株)吉澤建築
・藤木 (株)日積サーベイ	・玄三 (株)昭和設計	・野村 (株)東洋建築設計事務所	・中村 (株)東洋建築設計事務所	・久田 泰紀	・久田 恭平								
・藤浪 晋	・渡邊 謙一	・藤木 (株)日本基礎技術	・藤井謙太郎	・山中幸四郎	・山本 英樹								
(財)日本建築総合試験所	一宇工業(株)	大阪府建築健康保険組合	(株)日本基礎技術	(公社)大阪府建築工会	(公社)大阪府建築工会								

皆保険存続の危機！ 持続可能な制度のために今こそ抜本改革を —現役世代を守れ、2025年問題は終わっていない—

決議

全ての団塊の世代が75歳以上となる2025年を迎えた。我々がこの数年来、組織の総力を挙げて求めてきた全世代型社会保障制度改革は、高齢者の一定以上所得者の自己負担引き上げや保険料算定の見直しなどの法改正が行われたものの、高齢者医療への拠出金は依然として過重な負担が続き、厳しい健保組合財政を好転させるには至っていない。現役世代の人口減少と、高齢化に伴う高齢者医療費の増加が重なる「2025年問題」は終わっておらず、より大きな壁として立ちはだかっている。

加えて、高齢化のピークを迎える2040年頃にかけて、医療の高度化等も相まって医療費はさらに増加することが確実であり、医療保険財政の一層の悪化は避けられない。現役世代に過度に依存した負担構造のままでは、給付と負担のアンバランスが拡大し、国民の安心の礎である「国民皆保険制度」そのものが危機的状況に陥ることになる。今こそ制度を抜本的に見直し、全世代で支える改革を実現しなければならない。

そのためには、加入者や国民の理解と協力が不可欠であり、医療費の財源は有限であるとの認識のもと、自身の健康を守ることから始めるセルフメディケーションの取り組み推進を図るほか、保険給付範囲の見直しや経済性も考慮した薬剤使用の最適化などの「保険給付の適正化・重点化」を進めるとともに、世代内・世代間の「負担の公平性」を確保すべきである。

また、今後の医療ニーズの変化や医療・介護従事者の急減を想定すれば、医療機能の分化・連携の強化やかかりつけ医機能の浸透により、国民にとって安全・安心で効果的・効率的な医療・介護体制を構築しなければならない。医療DXについても、限られた医療資源を有効活用し、持続可能な社会保障制度を築くために不可欠なツールとなる。まずは12月に迫ったマイナ保険証への完全移行を成し遂げ、国民がメリットを実感でき、より良質かつ効率的なサービスを受けられる体制を整備すべきである。

健保組合はこれまで事業主とともに、加入者の特性に応じたきめ細やかな保健事業を効果的・効率的に展開し、健康づくり・疾病予防等に取り組むことで健康を創出し、健康寿命の延伸にも貢献してきた。

今後も加入者の多様化など社会の変化に対応し、医療DXを活用しながら、これまで以上に現役世代への理解促進のための取り組みも強化つつ、加入者のために先駆的な役割を果たしていくことを宣言し、組織の総意をもってここに決議する。

- 一、現役世代の負担軽減と全世代で支える持続可能な制度の実現
- 一、保険給付の適正化・重点化と負担の公平性確保
- 一、安全・安心で効果的・効率的な医療提供体制の構築と医療DXの推進
- 一、加入者の健康を支える健保組合の保健事業の充実・拡充

令和7年10月22日
令和7年度 健康保険組合全国大会

皆保険存続の危機！
持続可能な制度のために今こそ抜本改革を
—現役世代を守れ、2025年問題は終わっていない—

去る令和7年10月22日、東京国際フォーラム（東京都千代田区）で、令和7年度健康保険組合全国大会が開催されました。全国約1400ある健保組合の関係者ら約3000人が参加しましたほか、大会の模様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、「皆保険存続の危機！」

持続可能な制度のために今こそ抜本改革を—現役世代を守れ、2025年問題は終わっていない—をテーマに掲げ、現役世代に過度に依存した負担構造のままでは国民皆保険制度そのものが危機的状況に陥ることを訴え、全世代で支える持続可能な制度とするための抜本的改革を断行していかなければならぬと、満場一致で決議を採択しました。

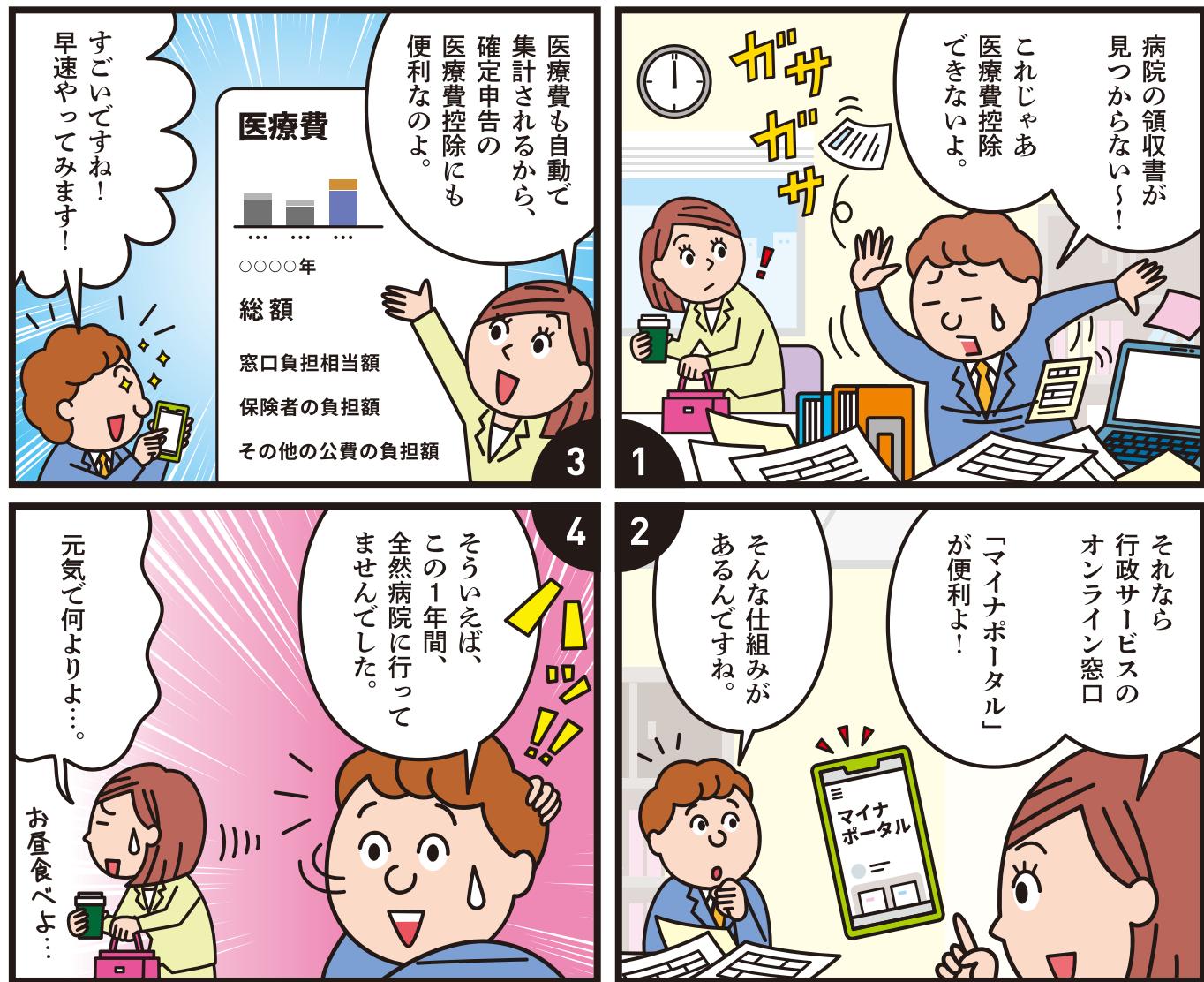


知って納得!

健・康・保・険

医療費控除の確定申告も簡単に!
便利なマイナポータルを使いこなそう

行政サービスのオンライン窓口「マイナポータル」をご存じですか? マイナンバーカードを持つすべての人が利用でき、医療費控除に必要な情報や各種証明書の取得などの便利な機能が活用できます。2025年12月2日にマイナ保険証へ完全に一本化されたこの機会に、マイナポータルの機能も改めて確認しておくと安心です。



マイナポータルで何ができるの？

マイナポータルでは、医療費控除に必要な医療費情報の自動取得や各種証明書の取得、住所変更や各種給付金の申請など、さまざまな行政サービスをオンラインで利用できます（表）。初めて利用する際には、マイナンバーカードの取得やマイナポータルの利用者登録など事前準備が必要ですが、一度手続きすれば便利に活用できます。

（表）健康保険関連の主な機能

- ▶ 医療費情報の自動取得
医療費を自動で集計、申告書作成をサポート
- ▶ 健康保険証の利用登録
マイナンバーカードを保険証として使えるよう登録
- ▶ 薬剤情報・健康情報の確認
処方薬の履歴や健診結果の確認
- ▶ 予防接種履歴の確認
ワクチン接種の記録を管理・確認
- ▶ 健康保険の資格情報確認
加入状況や被扶養者の情報を確認

従来は役所の窓口に行かないとできなかった各種手続きも、パソコンやスマートフォンを使って24時間いつでも、どこでも可能です。

医療費情報の更新のタイミング

マイナポータルの医療費情報は毎月11日に前々月の診療分が更新されます。1年間（1月～12月）分の医療費情報は、例年2月9日に一括で取得できるようになります。

マイナポータルを使えば、マイナ保険証（健康保険証の利用登録をしたマイナンバーカード）で受診した医療機関や薬局で支払った医療費情報をe-Tax（電子申告）に連携・集計され、確定申告書に反映されます。そのため、領収書の整理や計算の手間を大幅に省くことができます。

医療費控除は、1月から12までの一年に間に支払った医療費が一定額を超えた場合に、確定申告によって税金の一部が戻ってくる制度です。医療機関や薬局で支払った診療費や薬代、通院の交通費なども対象です。勤務先の年末調整では医療費控除の手続きはできないので、会社員でも医療費の領収書を集めて整理・計算し、自分で確定申告をする必要があります。

マイナポータルで確定申告の医療費控除がスマーズに

確定申告での医療費控除手続きにマイナポータルを活用するメリット

Before (従来の方法)

- ・領収書を1年間収集・整理・保管
- ・医療費を手作業で計算
- ・確定申告書に手入力
- ・書類を郵送または持参

After (マイナポータル 活用)

- ・医療費情報を自動取得
- ・確定申告書に自動入力
- ・e-Taxで電子送信
- ・書類管理が不要

- ◆ 領収書の収集・整理・保管の手間が削減
- ◆ 手作業による計算・入力のミスを防ぎ、手間も省ける
- ◆ 確定申告にかかる時間が大幅短縮される
- ◆ 年間医療費通知を待たず自分のペースで確定申告が可能に

医療費控除は3STEPで手続きOK!

医療費の明細をチェック

マイナポータルにログインして、医療機関や薬局からの情報が自動でまとめられた医療費の明細を確認。

STEP
1

医療費情報のデータを取得

マイナポータルとe-Taxを連携して、医療費情報のデータを取得。確定申告書の該当項目に自動入力。

STEP
2

確定申告書を送信（提出）

確定申告書が完成したら、e-Taxで税務署に電子送信。

STEP
3



令和8年度より

「子ども・子育て支援金」制度が始まります

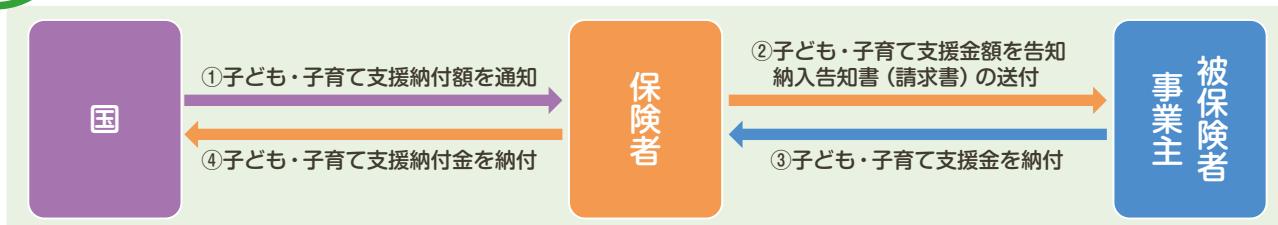
子ども・子育て支援金制度とは

子ども・子育て支援金制度は、社会連帯の理念を基盤に、子どもや子育て世帯を全世代・全経済主体が支える新しい分かち合い・連帯の仕組みです。

いつから？

開始時期について

- 子ども・子育て支援金は**令和8年4月分(5月納付分)**より一般保険料・介護保険料と併せて徴収されます。



- 給与明細に「子ども・子育て支援金」という項目が追加されます（事業所〈会社〉によっては表示されない場合があります）。
- 納入告知書（請求書）には、**第3の費目**として「子ども・子育て支援金」が追加されます。

一般保険料



介護保険料
(介護納付金分)



子ども・子育て支援金
(子ども・子育て支援納付金分)

※健康保険組合は、子ども・子育て支援金の代行徴収的な位置付けになります。

何に使う？

支援金の使途は

- 支援金を財源として、国が**こども未来戦略「加速化プラン」**の取り組みを実施します。
- 加速化プランとは、わが国の**少子化対策を促進**するために、児童手当の拡充等の給付を拡充するなど、さまざまな施策のことです。

加速化プランの施策

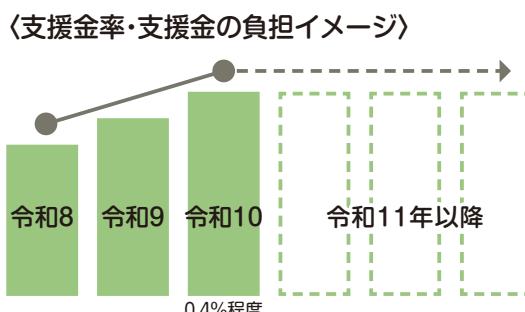
- 妊娠のための支援給付

- 出生後休業支援給付率の引き上げ

- 育児時短就業給付 等

いくら支払う？

どの程度の負担感か



1人当たり負担額・イメージ (標準報酬月額×支援金率=毎月の負担額)

例) 標準報酬月額が30万円、支援金率0.4%の場合

$$30\text{万円} \times 0.4\% = 1,200\text{円}/月$$

[事業主負担 (50%) 600円 : 被保険者負担 (50%) 600円]

年間負担額
 $600\text{円} \times 12\text{カ月} = 7,200\text{円}$ (自己負担)
※賞与からも別途徴収されます。

各年度における支援納付金の総額

令和8年度
約6,000億円

令和9年度
約8,000億円

令和10年度
約1兆円

- 負担率（支援金率）は、令和8年度からスタートし、令和10年度には**0.4%程度**に段階的に上がることが想定されます。
- ただし、国が令和10年度に支援納付金の最大規模を決めているため、今後、健康保険料や介護保険料のように**右肩上がりで増え続けることはありません**。支援金は事業主と被保険者が原則折半して負担します。

※健康保険組合と協会けんぽには、国が一律の支援金率を示すこととなっています。健康保険組合では、令和8年度は0.24%程度と見込まれています。

「認知のゆがみ」を理解し ネガティブをポジティブへと変換

「認知のゆがみ」とは、考え方や物事の捉え方のクセのこと。「ゆがみ」は決してマイナスではなく、考え方のクセであり「個性」ともいえますが、極端過ぎるとストレスの原因に。仕事でのつまずきや人間関係でのすれ違いも、その捉え方を意識して変えることで、ポジティブに変換することもできます。

認知のゆがみのパターン

- 白黒思考
- 心のフィルター
- すべき思考
- マイナス化思考
- 拡大解釈・過小評価
- レッセル貼り
- 感情的決め付け
- 自己関連付け

1 一般化のし過ぎ 2 結論の飛躍

ケース

1

初のプレゼンがうまくいかなかつた
もうチャンスはないだろう…



Hさんはある日、自社サービスを提案するプレゼンを任せられました。準備を重ねて臨んだのですが、クライアントからの鋭い質問に何度か詰まってしまいました。先輩のフォローで問題はなかったのですが「もうプレゼンの機会をもらうことはないだろう。今後のキャリアも途絶えてしまった」と落ち込んでしまいました。

このケースは 一般化のし過ぎパターン

一つの失敗からすべてが崩れ落ちる感覚に

このケースは、たった一度の失敗やうまくいかなかつた経験を、その結果が是か非かの判断基準だけで悪いものと決め付け、「自分はいつもそうだ」「もう一生うまくいかない」と思い込んでしまう考え方のクセです。Hさんも「初めてだから仕方ない」とか「想定外の質問だった」と広い視野で振り返ることができず、次も、これからも、すべてがそうなると予測してしまっています。

セルフケアの方法

失敗を「たまたまこうなった特例」と捉え直せると楽になります。落ち着いて過去の成功体験を思い出すのも有効です。ネガティブな結果だけに想像を広げ過ぎず、「次からはどんな準備をすればいいか」と事実を前向きに検証し、「禍を転じて福となす」という考え方ができるといいですね。

職場のメンタルヘルスに関わる
知識や情報を届けします

ココロメンテ 通信

一級キャリアコンサルティング技能士、
シニア産業カウンセラー
株式会社生き方はたらき方ラボラトリー
う か い や す み
代表取締役 鵜飼 柔美



ケース

2

あのときスルーされたのは
きっと私が何か怒らせたからだ…



Iさんは昨日、同期のHさんとエレベーターで一緒になりました。目が合ったのではほほ笑んだのですがスッと視線を外され、「私何かした?」とずっと気になっています。いつもはランチのときに声を掛けるのですが、「またスルーされる」ともやもやするのが嫌で、今日はお弁当を持ってきました。

このケースは 結論の飛躍パターン

勝手な想像を真実のように結論付けてしまう

ごくわずかな情報やあいまいな状況から、自分の想像があたかも真実かのように結論を導く考え方のクセです。今回のケースでは「きっと怒っている」と他者の心を勝手に推測するパターンと、「またスルーされる」とネガティブに偏った想像に陥るパターンがあります。もしかしたらHさんは、先日のプレゼンがうまくいかなかつたことを気に病んでいるかもしれませんよね。

セルフケアの方法

結論を出す前に「本当にそんな結論になるだろうか」または「これ以外の結論はないか」と自問してみるといいですね。自分以外の人はどう結論付けるかを聞くのもよいでしょう。未来のことは分からないので、逆にハッピーな結論を想像すると、案外その中間辺りで納得がいくこともありますよ。

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



山形県の
ご当地料理

main 芋煮

side 電子レンジで簡単玉こんにゃく

冬の寒い季節に身も心も温まるさといもたっぷりの芋煮と味がよく染みた玉こんにゃく。
電子レンジを活用することで、ご家庭でも手軽に作れるレシピにアレンジしました。

main

芋煮

■ 272kcal ■ たんぱく質13.4g ■ 脂質10.3g
■ 炭水化物34.1g ■ 塩分相当量2.8g ※すべて1人分

作り方

調理時間25分

- さといもの皮をよく洗い、耐熱皿に並べラップをし、電子レンジで2～3分加熱する。
- さといもの皮をむき、一口大に切る。
- 長ねぎは斜め薄切り、しめじは小房に分ける。板こんにゃくはスプーンで一口大にちぎり、熱湯で2分ほどゆでてあく抜きをする。にんじんは乱切りにする。
- 鍋にA、水2カップ、さといも、板こんにゃく、にんじんを入れ、煮立ったら野菜がやわらかくなるまで中火で10～15分煮る。
- 牛肉、長ねぎ、しめじを入れ、あくを取りながらさらに5分煮る。



作り方

調理時間15分（冷ます時間を除く）

- 玉こんにゃくは耐熱容器に入れ、かぶるくらいの水を入れたらラップをふんわりとかけ、電子レンジで3分加熱する。

POINT

下ゆでをすることで、玉こんにゃくに味がよく染み込みます。



- 湯を切り、同じ耐熱容器にA、水1/2カップ、玉こんにゃく、輪切り唐辛子を入れ、ラップをふんわりとかけ、電子レンジで7～8分加熱する。

- そのまま粗熱が取れるまで置き、串に刺す。

山形県を代表する郷土料理の芋煮。家庭や地域行事で作るほか、毎年9月には「日本一の芋煮会フェスティバル」が開催されるほど地元の人たちに愛されている料理です。今回は定番具材のさといも、牛肉、板こんにゃく、長ねぎに加えてにんじんで彩りをプラスし、しめじで食べ応えをアップしています。

スマホでも見られる！



材料 (2人分)

● さといも	正味200g	● にんじん	1/3本
● 長ねぎ	1/2本	● A	しおゆ、みりん 各大さじ2 砂糖 大さじ1/2
● しめじ	100g	● 牛肉	（薄切り）100g
● 板こんにゃく	1/3枚		

健康食材

さといも

さといもにはカリウムが豊富に含まれます。カリウムには余分なナトリウムを排出させる効果があるため血圧を下げ、高血圧予防につながります。さらに余分な水分を排出しむくみも改善。さといも特有のぬめり成分は食物繊維（ガラクタンなど）で、腸内環境を整え、便通改善も期待できます。また、さといもをはじめとするいも類の糖質は脳のエネルギー源としても有用です。



side

電子レンジで簡単玉こんにゃく

■ 44kcal ■ たんぱく質0.4g ■ 脂質0.1g
■ 炭水化物9.1g ■ 塩分相当量0.6g ※すべて1人分

※煮汁は半量染みるとして算出

スマホでも見られる！



季節のイベントやお祭り、観光地などでは串に刺して販売されている、山形ではおなじみのソウルフード。一般家庭でも広く作られており、スーパー・マーケットなどで味付け前の玉こんにゃくを購入することができます。今回は調理を電子レンジで行います。鍋を使わず味付けをしますが、冷める過程で玉こんにゃくに味がよく染み込みます。

材料 (2人分)

● 玉こんにゃく	200g	● 輪切り唐辛子	1本分
● A	酒、しおゆ 各大さじ1と1/2 みりん 大さじ2 砂糖 大さじ1/2		

健康食材

こんにゃく

こんにゃくは「こんにゃくいも」というサトイモ科のいもが原料。このいもには食物繊維のグルコマンナンが豊富に含まれており、腸内環境を整えてくれます。さらに、グルコマンナンには血糖値の急上昇を抑え脂肪合成を抑制する機能があります。また、こんにゃくは9割以上が水分でできているため低カロリー。食物繊維のおかげで少量でも満腹感を得られます。



令和6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6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93・9%となり、昨年度よりも0・5%低くなりました。被扶養者の受診率は37・2%となり、こちらは2・8%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いますが、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

種 別	令和5年度		令和6年度	
	受診者数(名)	受診率(%)	受診者数(名)	受診率(%)
被保険者	一般健診	3,036	94.4	3,078
	入社時健診	425		422
	生活習慣病健診	4,410		4,303
	人間ドック健診	1,884		1,973
被扶養者 (35歳以上)	生活習慣病健診	324	34.4	395
	人間ドック健診	244		217
	特定健康診査	425		420
特定健康診査 (40歳以上) 〔再掲〕	全 体	6,807	76.3	6,787
	(被保険者)	5,828	93.0	5,842
	(被扶養者)	979	36.8	945
特定保健指導 (終了者数)	全 体	238	19.0	218
	(積極的支援)	115	16.4	104
	(動機付け支援)	123	22.2	114

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6年度の特定保健指導の実施率は全体で17・7%となり、前年度より1・3%低くなりました。

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れていない方に對して、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5年度		令和6年度	
	受診者数(名)	受診率(%)	受診者数(名)	受診率(%)
乳がん検診	1,353	24.9	1,419	26.2
子宮がん検診	577	10.6	607	11.2

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6年度に乳がん検診を受診された方は、1,419名で受診率は26・2%、子宮がん検診を受診された方は、607名で受診率は11・2%となりました。



〔表②〕参考

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

（TEL：06-6942-3622）

※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。申込みを済ませてお送りしている場合はご了承ください。

まだ健診を受診されてない方へ

～健康コラム～

～お正月明けから始める食習慣～

管理栄養士の前です。

年末年始は、どのように過ごされましたか？

おいしい食事やお酒を楽しんだ方、自宅でゆっくり過ごされた方、さまざまな方法でリフレッシュされたのではないでしょうか。さて、今回のテーマは、「食習慣」です。

食べすぎ、飲みすぎ、運動不足、年末年始にこのような生活に心当たりのある方もいるかもしれません。しかし、10日ほどの期間は、習慣と呼ぶには短いものです。大切なのは、お正月明けからの習慣です。健康のために「どんな食習慣を作るのか」「どうしたら続けられるのか」と一緒に考えてみませんか。

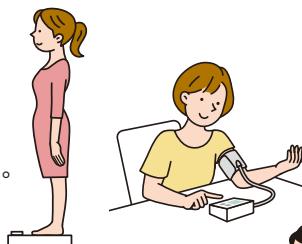
【食習慣を整え、無理なく続けるための3つのステップ】

《ステップ1》

◆今の食習慣や生活リズムを振り返ってみましょう

：体重・血圧・歩数・心がけたことなどを記録するだけでも、健康意識に効果的です。

入力が簡単なアプリの活用もおすすめです。



《ステップ2》

◆曜日や時間帯を決めてみましょう

：毎日完璧にしようとせず、「いつ」「どんな行動をとるか」、身近な行動をイメージします。

例えば：

*“土曜日”は休肝日にする

*“寝る前”にコップ1杯の水を飲む（寝ている間の脱水予防）

*“休日の朝”は体重を測る



《ステップ3》

◆いつもと違う食材、調理方法を選びましょう

外食では：*かつ丼+コーラ500mlを、塩むすび+野菜スープ（野菜・海藻・きのこなど）+焼き魚+炭酸水に変更した場合
→揚げ物や脂の量を控えることで、約727kcal抑えることができます。魚やスープでたんぱく質や食物繊維を補うことができます。

*ハンバーガー（ダブル）+ポテト+コーラを、ハンバーガー（普通サイズ）+サラダ+コーヒーに変更した場合

→ポテトや甘い飲み物を控えることで、脂質や砂糖の量を減らすことができ、約504kcal抑えられます。サラダで食物繊維を補えます。

間食では：*シュークリーム1個（100g）をカットフルーツ（りんご80g）に変更した場合、バターやクリームの脂質を減らすことができ、約169kcal抑えることができます。果物で食物繊維を補えます。毎日の小さな選択や工夫の積み重ねが、食習慣を整える近道です。

無理をせず、できることから少しずつ始めてみてください。

参考資料

厚生労働省「健康な体づくりのための生活習慣見直しノート2023」
文部科学省「食品成分データベース」

今日も 笑顔で

堀井美香さん 「フリーアナウンサー」

ほりいみか／1972年、秋田県生まれ。TBSにアナウンサーとして27年間務めた後、50歳で独立。さまざまなCMや番組のナレーションのほか、Podcastの人気番組「OVER THE SUN」を2020年より担当。自身が開催する朗読会はチケットが即完売になるほどの人気を博し、精力的に活動を続けている。

体のために気を付けていることは、よく歩くこと。仕事の移動もハイヒールでカツカツと歩いています。また毎日ではないですが夕飯の後に2時間ほど歩くこともあります。暗くて顔が見えないのを良いことに、仕事で暗記しなければならない文章をブツブツ言いながら歩いています（笑）。

最近は、心を整えるためにタイミングが合えばお寺の座禅会に参加しています。50代になると、「仏教」を語り出す人が多いのですが、53歳になった私にもついにその時が来たという感じです。私はとにかくせっかちで、仕事も詰め込んで3つも4つも同時進行したい性分。でも、座禅をしている間は何もすることを許されません。そんな状況に置かれると、座禅の後は「ゆっくりでもいいんだな」という気持ちになれるんです。

同年代の人とは、残りの時間で何ができるんだろうね、と話すことが増えました。そんな中で、少し手を伸ばせば届く所にあるものは、すかさずチャレンジしていくこういう気持ちです。母はもうすぐ90歳なのですが、現役で働いているんです。そんな母に憧れますし、私も長く働き続けたいですね。それにはまず健康じゃなきゃいけないし、頭もしっかりしていないといけない。何より、仕事がストレスではなくハッピーだと感じられることが大切だと実感しています。

堀井美香

動く！歩く！

手の届く所にあるものは
すかさずチャレンジしたい。



ホームページアドレス

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