

# 健保だより

No. 90

令和7年10月

東京鐵鋼健康保険組合

<https://tokyotekko-health.kenpo-web.com/>



藤原宮跡 ● 奈良県

## 目次

令和6年度決算/2 ナニをどうする？ マイナ保険証利用登録の「その後」/4  
接骨院・整骨院は医療機関じゃないってホント？/5 だから特定健診を受けないと/6  
旬の食材で腸活！ 簡単おかずレシピ/8 食塩とりすぎのワタシたち/10 メンタルヘルス「快適ワーク覚書」/11  
歩いて感じる日本の四季 南紀白浜/12 ぜひとも知っておきたいリスク・生存率・検診 大腸がん/14  
お疲れその場ストレッチ/16

令和6年度決算がまとまりました

# 保険給付費が増加したものの 前年度に引き続き黒字を維持

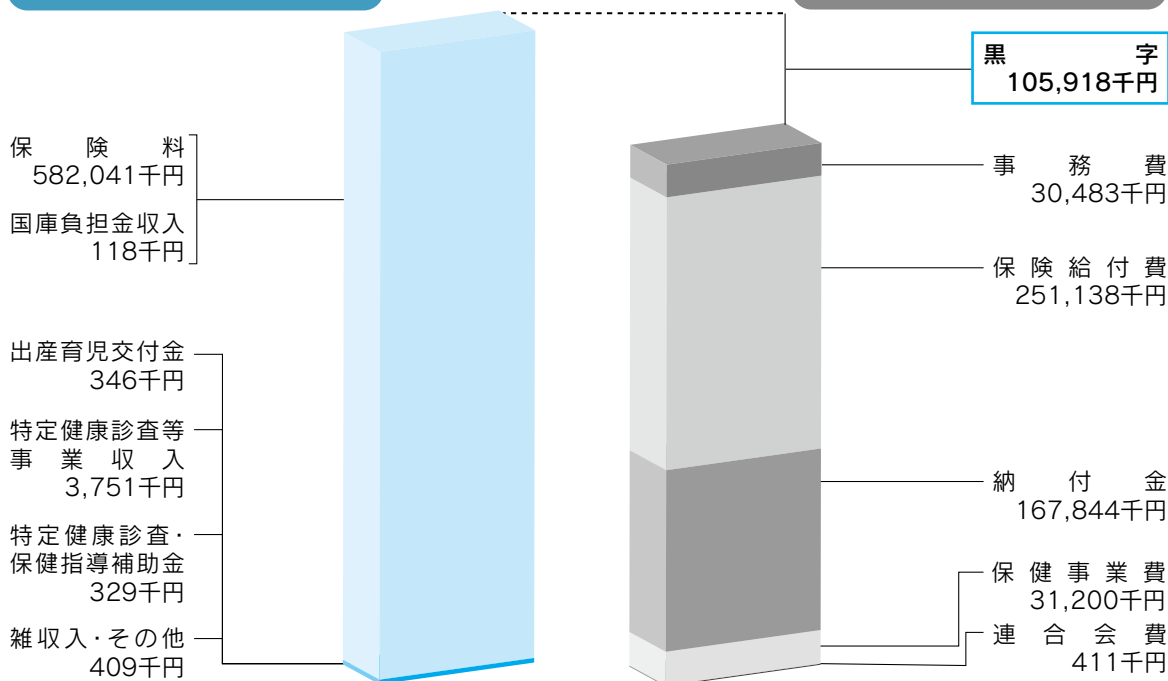
〈令和6年度決算（経常収支）の概要〉



## 健康保険

経常収入合計 586,994千円

経常支出合計 481,076千円



\* 端数処理の関係で一部合計が合わない箇所があります。

## 介護保険

収支差引額：12,490千円

介護保険収入合計	66,009千円	介護保険支出合計	53,519千円
介護保険収入	59,992千円	介護納付金	53,519千円
その他	6,017千円		



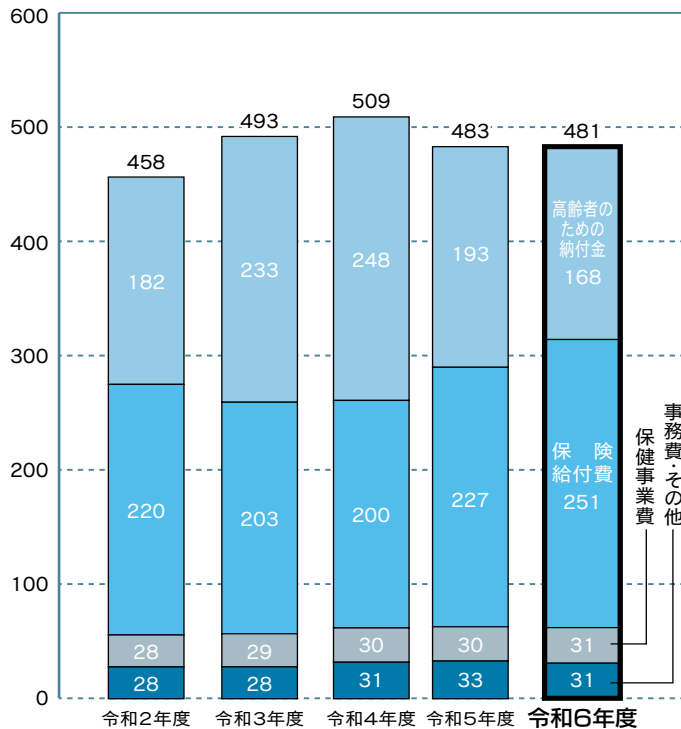
全国の健保組合を取り巻く環境は、依然として厳しい状況です。健保連の「令和7年度 健康保険組合予算編成－早期集計結果（概要）について－」によると、約8割の健保組合が赤字となる見込みです。

このような状況ですが、当健保組合では前年度に引き続き黒字決算にて終了することができました。黒字幅も前年度に比べ増加し、財政状況は良好な状態が維持されています。しかしながら、今後も加速する高齢化に伴い納付金の増加は必至であり、今後の財政悪化が懸念されます。

## 〈年度ごとの経常支出合計の推移〉

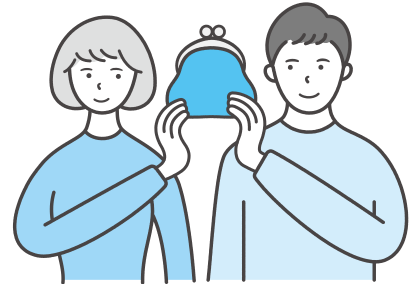
### 単年度支出の内訳と推移(令和2年度～令和6年度)

(単位:百万円)



保険給付費が前年度比10.5%増となり、支出合計の51.3%を占める割合となっています。これは、過去5年間でもっとも高い水準です。

当健保組合では、以下のとおりさまざまな保健事業を行っております。皆様には、各種健診やインフルエンザ予防接種補助などを積極にご活用いただき、日頃から健康づくりに取り組んでいただきますようお願いいたします。



## 令和6年度に実施した主な保健事業

### ◆特定健康診査

- ・被保険者：35歳以上
- ・被扶養者：40歳以上

### ◆特定保健指導

- ◇積極的支援、動機付け支援、動機付け支援相当

### ◆保健知識のPR

- ◇機関誌『健保だより』の発行
  - ・4月、10月
- ◇医療費通知
  - ・8月、2月
- ◇健康カレンダー配付

### ◆病気の発見・予防

- ◇人間ドック（35歳以上の被保険者）
  - ・特定健診項目を含む

### ◇市区町村でのがん検診補助

- （40歳以上の被扶養者）
- ・胃がん、大腸がん、肺がん、前立腺がん、乳がん、子宮がん

### ◇婦人科健診

- （35歳以上の被保険者）

### ◇インフルエンザ予防接種補助

- ・利用者：321人

### ◆健康増進

#### ◇体育奨励

- ・被保険者：39人
- ・事業主：10人

### ◆心身の保養

- ◇契約保養所の設置（利用補助）
  - ・利用者：72人

2025年  
12月2日から

# 従来の保険証は 使用できなくなります

従来の保険証は2024年12月2日に廃止され、マイナ保険証を基本とする体制へと移行しました。マイナ保険証へ切り替えるための1年間の経過措置期間も、いよいよ2025年12月1日までとなります。まだマイナ保険証に切り替えていない方は、早めの切り替えをお願いします。



Q

**マイナ保険証を持っているけれど、医療機関でマイナ保険証が使えない場合は？**

**A** 医療機関等でマイナ保険証が使えない場合（システムエラー、システム未導入など）は、「資格情報のお知らせ」をマイナ保険証と一緒に提示することで、保険診療を受けることができます。「資格情報のお知らせ」とは、マイナ保険証を利用している人が、自身の健康保険の資格情報を確認できる書面で、健康保険組合から交付されます。この資格情報は、スマートフォンのアプリ「マイナポータル」からもダウンロードでき、PDF形式で保存することも可能です。

●操作方法

マイナポータル(ログイン) ▶ 健康保険証 ▶ 端末に保存

マイナポータルとは

健康・医療や子育て、介護、税金などの各種行政手続きがワンストップで行える、政府が運営するオンラインサービス。ご自身の処方薬の情報や特定健診結果を確認することもできます。

〈マイナポータル〉



Q

**マイナ保険証を持っていない場合は、どうなりますか？**

**A** 経過措置期間終了以降、マイナ保険証をお持ちでない人には、「資格確認書」が健康保険組合より交付され、保険証の代わりとして使用できます。ただし、これはマイナ保険証をお持ちでない方のために、一時的に健康保険の資格を確認するための書類です。有効期限がありますので、ご注意ください。

Q

**保険証に記載されていた健康保険の記号・番号や保険者番号はどのように確認すればよいですか？**

**A** 「資格情報のお知らせ」や「資格確認書」、「マイナポータル」でご確認ください。

## 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
- 「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
- 街なかの証明写真機で申請



申請方法の  
詳細はこちら

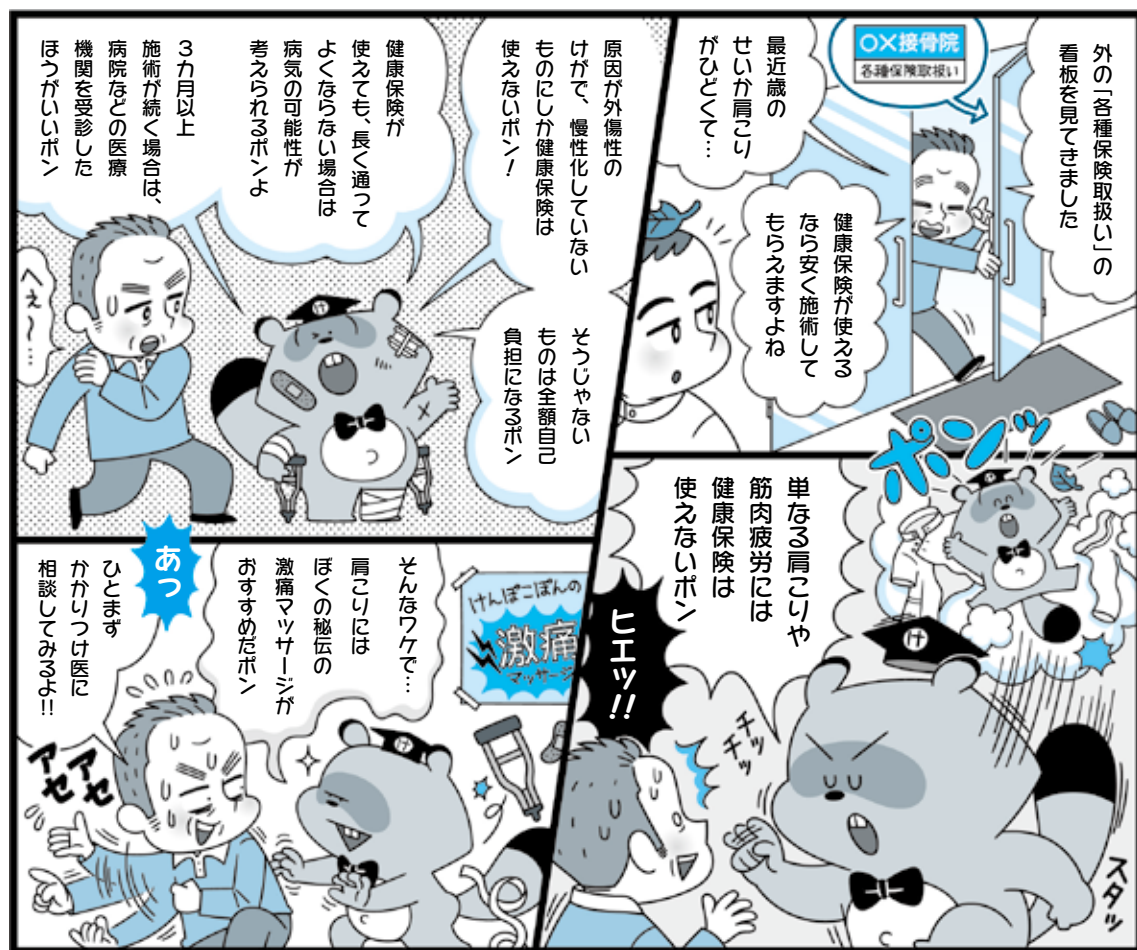






# 接骨院・整骨院は医療機関 じゃないってホント？

接骨院・整骨院で施術をしているのは、医師ではなく柔道整復師です。医師が診察・検査・治療を行う病院などの医療機関とは異なるため、健康保険が使える施術は限られています。対象条件は、「外傷性が明らかで、慢性的な状態に至っていないもの」です。例として、骨折、脱臼、打撲、ねんざ、肉離れなどが挙げられます。



もっとおしえて！  
けんぼこぼん

健保組合では、みなさんに納めていただいた大切な保険料を適正に使用するため、接骨院・整骨院からの請求内容が健康保険の適用となるかなどを確認しています。施術内容や負傷原因などについて、後日、みなさんに照会させていただくことがありますので、その際には必ずご回答いただきますよう、ご協力をお願いいたします。

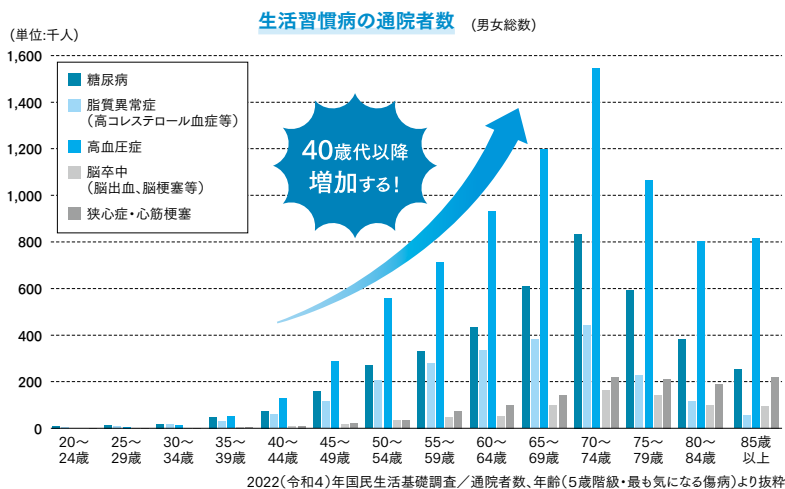


**40歳を超えたら生活習慣病のリスクが高まります！**

**特定健診を受けましょう！**



被扶養者のみなさん、健診はお済みですか？  
特定健診を受けて生活習慣病を予防しましょう！



内臓脂肪の蓄積に高血糖、脂質異常、高血圧のうちの2つ以上が重なった状態をメタボリックシンドロームといいます。40歳代以降に増加してきますが、症状がないため気づかずに放置していると、いずれ糖尿病や虚血性心疾患、脳卒中などの深刻な病気の発症につながりかねません。

特定健診でメタボリックシンドロームに早めに気づき、案内があれば特定保健指導を受けて、重症化を防ぐことが大切です。

毎年健診を受けて、  
自分の健康状態が悪化していないかどうか  
チェックしましょう！

また、ご家族が健診を  
受けているかどうか  
確認してみましょう！



特定健診で早めに疾病  
の兆候を見つけ、**早期改善**して重症化を防ぎ  
ましょう！

40歳代以降はがんも  
増える年代です。**がん検診**の受診も忘れずに！

去年受けたから、今年はいいや…

● ● なんて思っていないですか？

健康状態は年々変化するからこそ、

# 毎年健診を受ける必要があります！



《《《《《《《《《《 《これまで正常だったから今年も大丈夫とは限りません！》》》》》》》》》》

年齢や生活習慣の影響で少しずつ健康状態は変わっていきます。昨年は問題なくても今年はどうかわかりません。簡単な生活改善だけでよかったかもしれないのに、健診を受けず、体の変化を知らないでいたために、気づいたときには治療が必要になっていた！ということも。

とくにメタボリックシンドロームに着目した特定健診は、生活習慣病の予防が主な目的です。健診結果をよく確認して、健康の維持に活かしましょう。

健診結果が  
届いたら  
ここを確認！

- ① 各検査項目の経年変化（悪化している項目がないか）
- ② 昨年の健診結果によって生活習慣を改善してきた項目の数値等が改善しているか
- ③ 「要再検査」「要生活改善」「要精密検査」「要治療」があったら後回しにせず、すみやかに対応する

## 健診結果判定の見方

※健診機関によって判定区分等が異なる場合があります。

**A** 異常なし

今回はとくに所見はありませんでした。  
今後も健康管理に気をつけましょう。

**B** 軽度異常

軽度の所見がありますが、それほど問題ありません。昨年との変化を確認しましょう。

**C** 要再検査・  
要生活改善

基準外でも、すぐに治療が必要な状態ではなく、指示された時期に再検査を受け、生活習慣を改善しましょう。

**D** 要精密検査・  
要治療

健診結果に異常が認められ、さらに詳しい検査や治療が必要です。すみやかに対応しましょう。

**E** 治療中

すでに治療中の方です。医師の指示に従い、治療を継続しましょう。



よく見たら、最近では毎年ちょっとずつ血圧が高くなってきていたわ

LDLコレステロールも増加傾向…

早めに気づいてよかったですね

年々変化する健康状態は、体からの大事なメッセージ。毎年健診を受けて早期改善を図りましょう！







腸を元気に保つ「腸活」には、発酵食品と食物繊維を上手にとることが大切です。今回は、秋が旬のさつまいも・きのこ類を使った、腸を元気にする簡単おかずレシピをご紹介します。

料理制作 ■ 緑川 鮎香 (管理栄養士)

撮影 ■ 巢山 サトル

スタイリング ■ 白井 千尋



1人分  
エネルギー 195kcal  
食塩相当量 1.7g

## 食材をのせて包むだけ! 食欲そそる秋の香り 秋鮭ときのこの包み蒸し

### 材料 (2人分)

- しめじ、舞茸……………計150g
- 長ねぎ……………1/2本 (50g)
- 鮭(無塩)……………2切れ (160g)
- 塩麹……………大さじ2
- 酒……………小さじ2
- バター……………10g
- レモン(お好みで)……………適量

### 作り方 (調理時間: 15分)

- ① しめじと舞茸は手でほぐす。長ねぎは厚さ5mmの斜め切りにする。
- ② クッキングシートを35cmほどの長さに2枚切り、中央に①の半量と、その上に鮭を1切れのせる。鮭に塩麹の半量をかけ、酒の半量をふりかけてキャンディー状に包む。もう1セットも同様に作る。
- ③ 耐熱皿に②を1セットのせ、電子レンジ(600W)で4分加熱する。もう1セットも同様に作る。
- ④ シートを開いてバターをのせ、レモンを添える。

### 調理のポイント

👉 きのはエリンギやえのきなどもよく合います。

👉 鮭はお好みの種類で。秋鮭は脂が少なくあっさりとした味わいに、銀鮭は脂のりがよくコクのある仕上がりに。鱈や鯛などの白身魚でもおいしくいただけます。



腸に超イイ!

は  
お  
な  
し

## “脳腸相関”をご存じですか？

脳と腸は、自律神経やホルモンなどを通じて密接に影響し合っており、これを「脳腸相関」といいます。ストレスによって腹痛やお通じに異常をきたすとともに、抑うつ・不安になるなど、心身の健康と腸が関係していることがわかっていきます。

心身の健康には他にもさまざまな要因があり、一概にいうことはできませんが、おいしくて腸内環境にいい食事は、こころと体の調子をととのえるきっかけに。簡単にできるおかずレシピを、ぜひ毎日の食事にとり入れてみてください。



1人分

エネルギー 393kcal

食塩相当量 1.5g

## 食べ応え抜群！もりもり食べられるおかずサラダ

# グリルチキンとさつまいものサラダディッシュ

### 材料 (2人分)

- 鶏もも肉 …… 小1枚 (200g)
- 塩 …… 小さじ1/4
- こしょう …… 少々
- サラダ油 …… 小さじ1
- さつまいも …… 80g
- リーフレタス …… 60g
- ミニトマト …… 6個
- ゆで卵 …… 1個
- 粉チーズ (お好みで) …… 適量

### ドレッシング

- A プレーンヨーグルト …… 大さじ3  
マヨネーズ …… 各大さじ1  
粒マスタード …… 各大さじ1  
はちみつ …… 小さじ1

### 作り方 (調理時間：15分)

- ① 鶏もも肉は皮目を下にして厚みのある部分に切り込みを入れ、厚みを均一にしてから塩・こしょうをふる。フライパンにサラダ油を入れて中火で熱し、皮目を下にして焼く。
- ② さつまいもは7～8mmの厚さの半月切りにして水にさっとさらし、耐熱皿にのせてふんわりとラップをかけ、電子レンジ (600W) で1分半加熱する。
- ③ ①の皮目がこんがりとしたら裏返し、軽く押し付け、中弱火で火が通るまで5～6分焼く。フライパンの空いたスペースに②を入れ、両面をこんがりと焼く。
- ④ リーフレタスは一口大にちぎる。ミニトマトは半分に、ゆで卵と鶏もも肉を食べやすい大きさに切る。
- ⑤ 器に盛り付け、Aを混ぜ合わせたドレッシングをかけ、粉チーズをふる。

### 調理のポイント

- ☞ 鶏もも肉を焼いている間に次の作業を進めることで時短になります。
- ☞ アボカドやブロッコリーなどもドレッシングとよく合い、食物繊維が豊富でおすすめの食材です。



# 隠れた食塩にご用心！ 今日から始める賢い減塩生活

監修 ■ 女子栄養大学 栄養学部教授 林 芙美

現代の食生活では、加工食品や外食をととして知らず知らずのうちに食塩をとりすぎてしまうことがあります。健康的な毎日を送るためには、日々の食事で減塩を意識することが大切です。今回は、普段食べているものの食塩相当量を知り、無理なく減塩生活を始めるためのヒントをご紹介します。

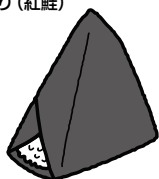
## ラーメンだけじゃない、 意外な食品の食塩トラップ

自分で調理する際に調味料の使用を抑えることはもちろん重要です。一方で、現代社会においては、コンビニエンスストアやスーパーマーケットなどで購入できる調理済みの食品、いわゆる加工食品を

利用する機会が増えています。「ラーメンは食塩が多い」というイメージを持つ人は多いかもしれませんが、じつは普段何気なく食べているパンや、手軽なコンビニのおにぎり、そしてさまざまな種類の惣菜にも、意外と多くの食塩が含まれていることがあります。

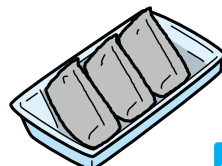
### この加工食品にこれだけの食塩相当量（目安）

おにぎり（紅鮭）  
1個



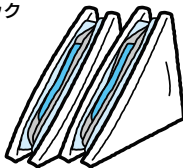
1.4g

いなりずし 1パック3個入り



2.0g

サンドイッチ（野菜）  
1パック



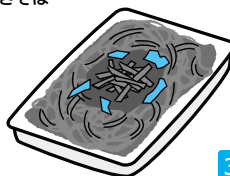
1.3g

そば



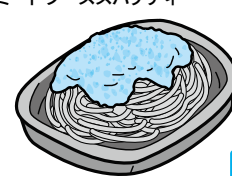
2.9g

焼きそば



3.1g

ミートソースパグティ



2.7g

参考：女子栄養大学出版部『塩分早わかり 第5版』

### 簡単スタート！

### 栄養成分表示で 食塩相当量を意識する習慣を

では、どうすれば日々の食事で無理なく食塩相当量を把握できるのでしょうか？ その重要になるのが、食品の栄養成分表示を確認する習慣です。栄養成分表示には、食品に含まれる食塩相当量が明記されています。これを意識して確認することで、自分がどれくらい摂取しているのかを把握することが出来ます。

まずは、普段食べている加工食品の栄養成分表示を見て、食塩相当量を意識することから始めてみましょう。日々の食生活の中で少しずつ減塩を意識していくことが、健康を維持するための第一歩となります。



栄養成分表示 (1個Og当たり)	
熱量	Okcal
たんぱく質	Og
脂質	Og
炭水化物	Og
食塩相当量	Og

# メンタルヘルスを守るための 具体的な対策

監修 ■ 関谷 剛 (ひいらぎクリニック 医師 医学博士)

在宅ワーク・テレワークや時短ワークなど、多様な働き方がストレスになり、メンタルの不調につながる場合があります。これを防ぎメンタルヘルスを守るポイントを紹介します。

## 生活のリズムを整える

- 十分な睡眠時間を確保したうえで、就寝・起床（とくに起床）時間を一定にする
- 三度の食事でもできるだけ毎日同じ時間にとり、栄養バランスのとれた食事を心がける



## 積極的にコミュニケーションをとる

- 仕事以外の「雑談」も含めたコミュニケーションで意思の疎通を
- ただし、「つながりすぎ」によるストレスには注意しほどほどに
- オンライン会議は互いにカメラをオンにして相手の表情を確認しながら話す



## ストレスに「強くなる」

ストレスを感じると…

- 「自分はダメ人間だ」と自己否定
  - ➡ 今はダメでも成長できると考える
- 「きっと失敗する」と悲観する
  - ➡ 「失敗しても大丈夫！」と楽観的な考え方に切り替えを
- 問題を1人で抱え込む
  - ➡ 根拠がない思い込みで自分や他人を責めることなく周囲のサポートを得る



## 3つのRでストレスを発散

### Rest (レスト)

十分な睡眠を心がけ心身を休ませる



### Relaxation (リラクセーション)

入浴やストレッチなどで心身の緊張緩和を図る

### Recreation (レクリエーション)

趣味やスポーツなど、自分の好きなことで活力を得る



## 快適ワーク指南

## 「切り替える」

在宅ワーク・テレワークではとくに「オン/オフの切り替え」が大切です。以下を心がけて「快適ワーク」をめざしましょう。

- 通勤時と同様に着替え、軽く体を動かしてから仕事を始める
- 作業用の机と、食事などの生活の机を分ける（仕事に集中できる環境を整えることにつながる）
- 昼休みや退勤時間を守り長時間労働を避ける
- 仕事中は休憩をはさむ。また、休日は完全に仕事から離れてリフレッシュする





© 南紀白浜観光協会

歩いて感じる  
日本の四季

唯一無二の絶景に出会える海辺の楽園

# 南紀白浜

[和歌山県]

豊かな自然が生み出すここでしか出会えない景色。  
さわやかな秋空の下、数々の名勝を巡ってみませんか。

## 和

歌山県の南西部に位置する南紀白浜（白浜町）は、1年を通じて穏やかな気候と自然美に恵まれた本州屈指のリゾート地。数々の見どころが点在するなか、まず訪れたいのが南紀白浜を象徴する絶景スポット・白良浜（写真上）です。約

620mにわたって続く白砂の浜と、エメラルドグリーンの海とが織り成すコントラストは、まさに息をのむような美しさ。浜辺に立ち並ぶヤシの木も南国気分を盛り上げ、友好姉妹浜でもあるハワイのワイキキビーチを彷彿とさせる光景が、非日常の世界へと誘ってくれます。

町の大部分が海に面している白浜町では、海岸沿いを中心に、悠久の時を経て生み出された壮大なロケーションに出会えることも大きな魅力。しかも、それらはいずれも時刻や季節によってさまざまに表情を変えるため、自然の神秘を感じられるとともに、訪れるたびに新鮮な感動を覚えることでしょう。

雄大な景色を堪能したあとは、日本三古湯の1つにも数えられる南紀白浜温泉へ。町のそこかしこに公衆温泉や足湯コーナーがあるので、気軽に温泉浴が楽しめます。

黒潮に育まれた新鮮な海の幸や、地元の銘水を使った地ビールなどが味わえるのも外せない楽しみの1つ。心地よい潮風に吹かれながら、秋の南紀白浜を満喫してみたいいかがですか？



#### ◀千畳敷

約1800万～1500万年前に堆積した砂岩が長い年月をかけて荒波に浸食され、岩畳のような独特の景観がつけられました。水平線に沈む美しい夕陽が眺められるスポットとしても人気です。

#### 三段壁▶

高さ約50m、長さ約2kmに及ぶ柱状節理の大岩壁で、千畳敷とともに吉野熊野国立公園にも指定されています。黒潮が岩肌に激しく打ち寄せる光景は迫力満点。展望台からは雄大な海景を望むことができます。



© 南紀白浜観光協会



#### ◀いけす円座

「SHIRAHAMA KEY TERRACE HOTEL SEAMORE」内にある和食レストラン。店内には大型いけすがあり、その日水揚げされた新鮮な魚介を使った料理が楽しめます。

#### 崎の湯▶

万葉の時代から唯一残っている湯壺。自然に浸食されてできた大きな岩風呂は、まるで海と一体になったかのように開放感抜群で、自然を間近に感じながらの入浴が楽しめます。

※工事のため令和7年10月31日まで(予定)休業。



© 南紀白浜観光協会

## 生涯累積罹患リスク ▶ 一生のうちにがんにかかるリスク

大腸がんにかかるリスクは、下表では男性がトップ、女性が2番目と、他のがんよりも高くなっています。欧米型の高脂肪・低食物繊維食の広がりが大きな原因とされていますが、喫煙、飲酒、肥満、運動不足などの生活習慣も、大腸がんのリスクを高めているとされています。

男性	部位	女性
2人に1人 ● 63.3%	がん全体	50.8% ● 2人に1人
10人に1人 ● 10.0%	大腸がん	8.1% ● 12人に1人
8.9%	胃がん	4.3%
9.7%	肺がん	4.9%
—	子宮がん	3.5%
—	乳がん	11.4%

●データの出典：国立がん研究センターがん情報サービス「最新がん統計」  
(2021年データに基づく)

## 生涯累積死亡リスク ▶ 一生のうちにがんで死亡するリスク

大腸がんの死亡リスクは、男女とも比較的高水準です。早期発見で治る確率が高いがんでありながら、早期の自覚症状に乏しく、検診の受診率が低いことなどがその要因とされています。

男性	部位	女性
4人に1人 ● 24.7%	がん全体	17.2% ● 6人に1人
32人に1人 ● 3.1%	大腸がん	2.7% ● 38人に1人
2.8%	胃がん	1.4%
5.9%	肺がん	2.4%
—	子宮がん	0.8%
—	乳がん	1.7%

●データの出典：国立がん研究センターがん情報サービス「最新がん統計」  
(2023年データに基づく)

## ステージ別 10年生存率 ▶ 診断から10年経過後の生存率

大腸がんの10年生存率は、全体では約60%前後です。早期発見・治療（ステージⅠ）なら10年生存率は70～80%台と高いですが、末期（ステージⅣ）で発見・治療の場合の10年生存率は、11%台の低さとなってしまいます。

病期（ステージ）	10年生存率（男性）	10年生存率（女性）
大腸がん全体	56.6%	60.3%
ステージⅠ	76.6%	83.2%
ステージⅡ	69.2%	72.8%
ステージⅢ	58.8%	65.2%
ステージⅣ	11.3%	11.9%

早期なら  
70～80%台

末期は  
11%台に

●データの出典：国立がん研究センター がん対策研究所 がん登録センター  
「院内がん登録2012年10年生存率集計」

# 大腸がん

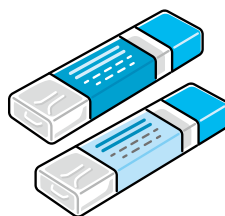
今や国民の2人に1人が何らかのがんにかかる時代です。その一方で医療の進歩は目覚ましく、今では多くのがんが「治る可能性の高い病気」になっています。ここでは、がんの統計データとともに、治る可能性が飛躍的に高まる「早期発見」に欠かせない「がん検診」について紹介します。



## ①便潜血検査

便を採取し、便に混じった血液を検出する検査です。がんやポリープなどの大腸疾患があると大腸内で出血することがあり、その血液を検出します（血液は微量で目には見えません）。

なお、便潜血検査は、1日分の便を採取して行う「1日法」と、2日分の便を採取して行う「2日法」があります。1日法は簡便さがメリットですが、検査精度が低く、見逃しが起こりやすいリスクがあります。一方で2日法は、2回の採便が手間ですが、検査精度が高まるため早期発見につながりやすく、大腸がんの死亡リスク低下につながるといわれています。



▲「2日法」の場合、2回分の検査キットが配付されます。

大腸がん検診は  
40歳から1年に一度、  
定期的な受診がすすめられます！

## ②大腸内視鏡検査



便潜血検査が陽性だった場合、精密検査として行われます。下剤で大腸を空にした後に肛門から内視鏡を挿入し、大腸の全部位を観察してがんやポリープなど病変の有無を確認します。ポリープが見つかった場合には、状態（大きさ、形態）によって、その場で治療を行う場合もあります。必要に応じて組織を採取し、悪性かどうかを診断します。

大腸がんは、早期の段階では自覚症状がほとんどありません。  
早期発見のために欠かせないのは何といても **検診** です！



## 大腸がんの予防に役立つライフスタイル

## ●禁煙して飲酒を控えめに

大腸がんの発生リスクは喫煙、飲酒や肥満などで高まります。禁煙し、飲酒も控えめに。厚生労働省が最新の研究成果をまとめたガイドラインでは、1日平均20g以上の純アルコール量（缶ビールのロング缶1本相当）で大腸がんの発生リスクが高まると報告されています。

## ●牛肉・豚肉・羊肉など加工肉を控える

とくに女性では、牛肉・豚肉・羊肉など加工肉の摂取により、大腸がんの発生リスクが高まる可能性があるといわれています。

## ●運動する習慣をつける

運動は、ほぼ確実に大腸がんの予防に効果があるといわれています。

## ●食物繊維、カルシウムの摂取を

食物繊維やカルシウムの摂取は、大腸がんを予防する可能性があるといわれています。



# 立ち仕事の後に



ストレッチをすることで、たまった疲労をとるだけでなく、体の柔軟性が上がって、けがをしにくい軽やかな体を手に入れることができます。お仕事の合間や終わったときなど、みなさんのできる範囲でストレッチをしてみてください。

## 1 ふくらはぎの疲れに

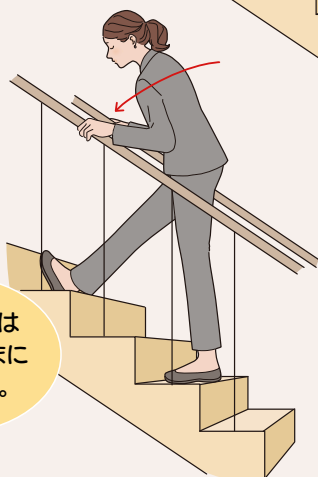


① 伸ばすほうの脚のつま先を階段の上の段にかける。かけた脚と同じ方の手をひざに当て、かかとを押し下げる。反対の脚も同様に行う。



② 伸ばすほうの脚のつま先を段差にかけ、かかとを押し下げる。反対の脚も同様に行う。

股関節から足首まで脚は一直線になるように。



両脚のひざは伸ばしたままにしましょう。

## 2 太ももの裏側に

上の段に伸ばすほうの脚のかかとをのせ、上半身を前に倒す。反対の脚も同様に行う。

\* 手すりや壁を使って、安全に注意しながら行ってください。

### POINT!

### 脚のストレッチで軽やかな足取りに

ふくらはぎの筋肉は血液を心臓に押し戻す「第二の心臓」といわれており、ストレッチを行うと血行不良・むくみの改善が期待できます。太ももの裏側の筋肉は大きな筋肉なので、ストレッチによって血流がよくなり、代謝が上がります。さらに、これらの筋肉の柔軟性が上がることで歩きやすさも向上します。

今日もお仕事お疲れさまです。ひと仕事済んだ後には、その場でできるストレッチで体を労<sup>いた</sup>わってあげましょう。今回は、立ち仕事の後に行いたいストレッチをご紹介します。立ち続けてたまった脚の疲れやむくみを、階段を使ったストレッチで解消しましょう。

Illustration / 関 祐子

