

健保 だより

秋

2026



令和7年度 決算のお知らせ……………2	メンタルケア 人間関係の悩み……………8
高額療養費 ……………4	チェックシートと生活習慣病対策 ……………9
インフル、健診、特保、人間ドック……………5	皮膚のトラブルの対応、オーラルフレイル ……10
禁煙(3種+みんチャレ)、女性がん ……6	マイナンバーカードの有効期限について…11
Pep Up(KEN歩)、スポーツクラブ……………7	ヘルシー&優しいレシピ……………12

ブリヂストン健康保険組合

令和7年度 決算の お知らせ

当健康保険組合の令和7年度決算が令和8年7月13日の組合会において、可決されました。

収入支出
決算額

収入合計 **177億6,000万円**

支出合計 **183億2,100万円**

収入支出差引額 **▲5億6,100万円**

- 被保険者が減少の一方、賃上げ等の影響もあり保険料収入は前年度並みでした。
- 高齢者医療のために国に納める納付金は依然として重い負担となっています。
- 一方で、みなさんの健康を守る保健事業にも積極的に取り組みました。



収入

科 目	令和7年度 決算額(百万円)	被保険者 1人あたり額(円)
健康保険料収入	17,701	614,703
そ の 他	59	2,049
収 入 合 計	17,760	616,752

支出

科 目	令和7年度 決算額(百万円)	被保険者 1人あたり額(円)
事 務 費	195	6,772
保 険 給 付 費	8,578	297,889
納 付 金	9,198	319,419
保 健 事 業 費	344	11,946
そ の 他	6	208
支 出 合 計	18,321	636,234

令和7年度決算概要

令和7年度の決算は、収入面では被保険者は減少しましたが賃上げ等により、保険料収入は予算対比微減の約177億円となりました。支出面では保険給付費、保健事業費が予算を下回ったことで、全体では予算内に収まりました。その結果、経常収支では予算で見込んでいたより少なくなりましたが、5.6億円の赤字となりました。

保健事業等実施状況

健康保険組合では、みなさんの健康維持のためにさまざまな保健事業を実施しています。令和7年度も健診や特定保健指導、がん対策を中心に前年度並みの3.4億円を支出しました。またインフルエンザ補助金の改定や禁煙プログラム、健康づくりイベントの充実にも取り組みました。また保険証の完全廃止に伴い、マイナ保険証未登録の方には資格確認書を発行し、みなさんが安心して医療機関を受診できるようにいたしました。

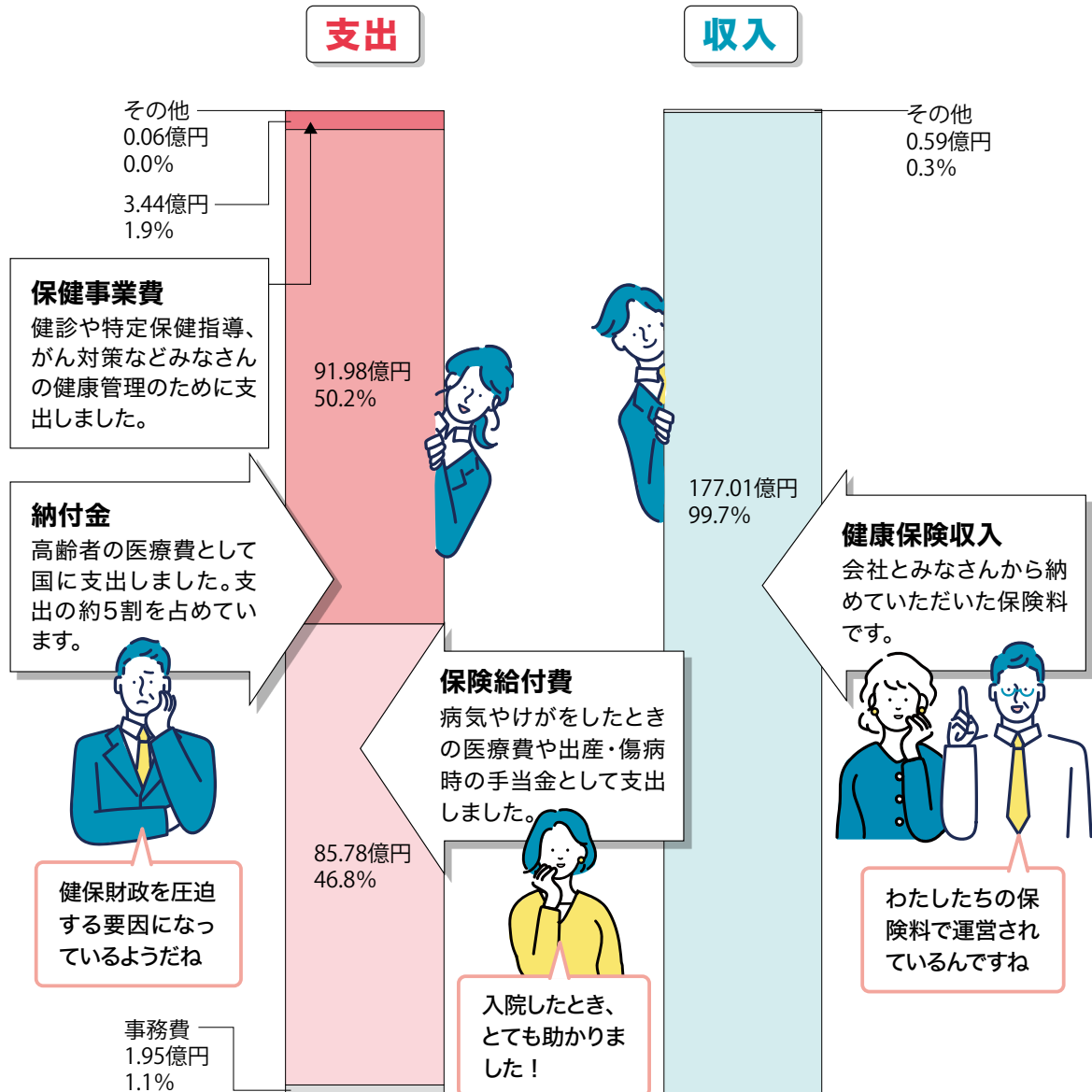
令和8年度は、あらたに節目年齢での人間ドック（BSドック）導入を開始するなど、引き続き、みなさんにご利用いただける事業展開を図ってまいります。

公 示

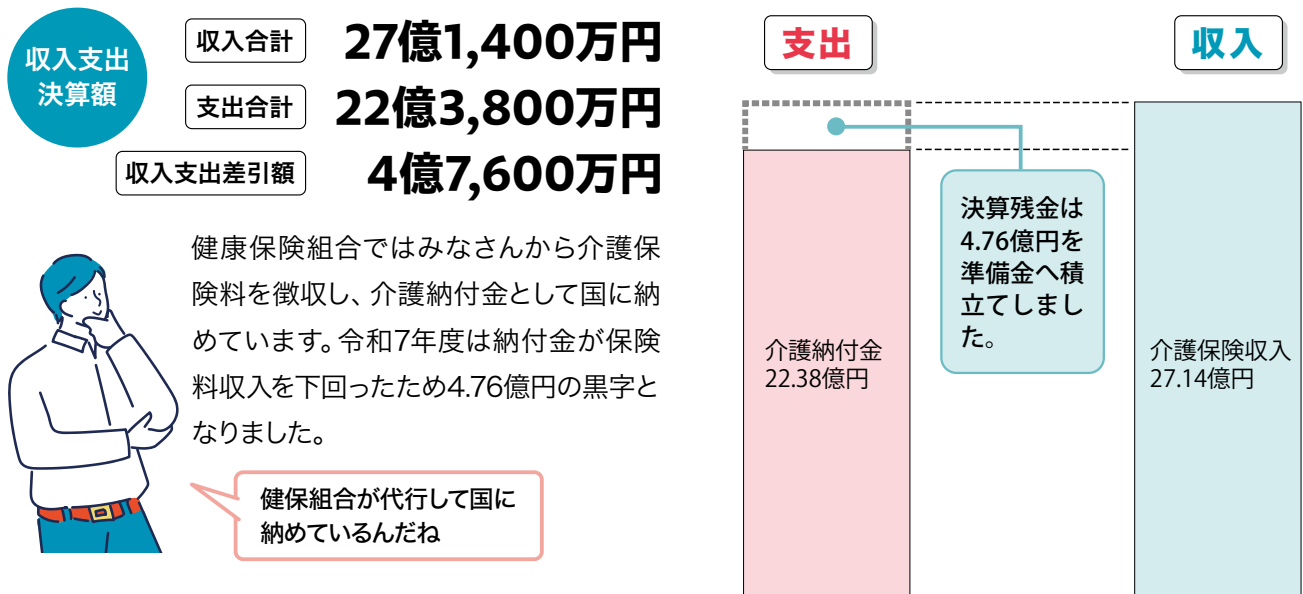
【選定議員就任】

令和8年5月1日付 新谷 大輔

一般勘定



介護勘定



2026年8月から 高額療養費制度が改定されました

高額療養費制度とは、入院等により医療機関で高額な医療費がかかり、その自己負担額が1か月の限度額を超えた場合に、超えた額が健康保険組合から支給される制度です。2026年8月から、この自己負担限度額が引き上げられ、長期療養者に配慮して新たに年間の上限額が設けられました。

制度改正のポイント

- ①近年の医療費の伸び等を踏まえ、毎月の上限額を引き上げ



- ②長期にわたって治療を受けている人に配慮

- ・多数回該当の金額は据え置き
- ・多数回該当にならない人のために「年間上限」を新設



*多数回該当…直近1年間で3回以上制度を利用した場合、4回目以降の限度額が軽減されます。

■高額療養費の自己負担限度額（70歳未満）

所得区分 (標準報酬月額)	改定前
	月額上限
83万円以上	252,600円+(総医療費-842,000円)×1% <多数回該当 140,100円>
53~79万円	167,400円+(総医療費-558,000円)×1% <多数回該当 93,000円>
28~50万円	80,100円+(総医療費-267,000円)×1% <多数回該当 44,400円>
26万円以下	57,600円 <多数回該当 44,400円>
低所得者 (住民税非課税者)	35,400円 <多数回該当 24,600円>

改定後		新設
月額上限	年間上限	
270,300円+(総医療費-901,000円)×1% <多数回該当 140,100円>	1,680,000円	
179,100円+(総医療費-597,000円)×1% <多数回該当 93,000円>	1,110,000円	
85,800円+(総医療費-286,000円)×1% <多数回該当 44,400円>	530,000円	
61,500円 <多数回該当 44,400円>	530,000円	※
36,900円 <多数回該当 24,600円>	290,000円	

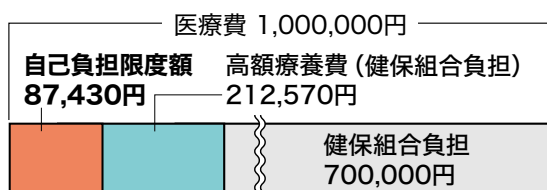
※標準報酬月額が15万円以下の場合、年間上限は410,000円となります(2027年8月以降に払い戻し)。

ひと月あたり、どのくらい負担が増えた？ 高額療養費のしくみ

標準報酬月額30万円の人が1か月に100万円の医療費がかかった場合



改定前



【自己負担限度額】

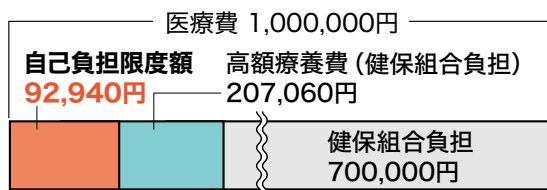
80,100円+(1,000,000円-267,000円)×1%=87,430円

【高額療養費】

300,000円-87,430円=212,570円

月額上限
約8.7万円

改定後



【自己負担限度額】

85,800円+(1,000,000円-286,000円)×1%=92,940円

【高額療養費】

300,000円-92,940円=207,060円

月額上限
約9.3万円

5,510円
の負担増

- ・暦月ごとの計算(月の1日から月末まで)となります。
- ・同じ医療機関ごとに計算します。ただし、同じ医療機関でも入院、通院は別計算です。
- ・入院したときの食事代や差額ベッド代など、保険診療以外のものは対象外です。

インフルエンザ流行 シーズン到来! 早めの予防を!



季節性インフルエンザの流行が近づいてきました。インフルエンザワクチンは、感染を完全に防ぐものではありませんが、発症後の重症化や入院リスクを減らす効果があることが確認されています。**ご自身や大切なご家族の健康を守るため**、予防接種をご検討ください。

当組合では、9月～12月に接種したインフルエンザ予防接種費用について、合計額の半額を補助します(上限あり)。**接種された方は費用補助制度をご利用ください。**

費用補助内容

接種回数	費用補助額
1回法	1回法、2回法とも 接種金額合計の50% (ただし上限3,500円)
2回法	

費用補助の概要

※詳しくはブリヂストン健保ホームページならびに事業所からの周知文書をご確認ください

- 対象 : 接種日にブリヂストン健保の被保険者・被扶養者である方
- 補助対象期間 : 2026年9月1日(火)～2026年12月31日(木)
※2回法の方は2回目を12月31日(木)までに接種してください
- 対象ワクチン : 不活化ワクチン(注射)
弱毒性ワクチン(点鼻)「フルミスト」 ※厚労省認可の「第一三共製」のみ対象
- 接種場所 : 医療機関、かかりつけ医、自治体、職域など
- 申請方法 : **原則、Pep Upから申請**(領収書をPDFまたは画像で添付のうえ申請) ※職域接種の方は申請不要
- 申請締切 : **2027年1月15日(金)健保必着**
※締切後は申請不可です。Pep Up申請ページも同日閉鎖します。
※紙申請の場合は事業所が定める提出期限にご注意ください。
- 注意事項 : ①原則として世帯ごとにまとめた申請となりますが、まとめて申請が困難な場合は個別申請も可とします。
②2回法の方は、2回分まとめて申請ください。
③Pep Upの利用が難しい方は、領収書原本と紙の申請書をご提出ください。
- お問い合わせ : 〒106-0047 東京都港区南麻布5-1-7 ブリヂストングローバル研修センター 3階
ブリヂストン健康保険組合 madoguchi.kenpo@bridgestone.com



あなたは今年の 健診、もう 受けましたか?



健康診断・保健指導・BSドック等を 活用して、健康な毎日続けましょう!

健診は、生活習慣病や病気の早期発見のための大切な機会です。自覚症状がなくても、健診を受けることで体の変化に気づくことができます。

健康診断

年に一度は健康チェック!

- 従業員: 会社の定期健診
・詳細はお勤めの事業所へ
- 被扶養者・任意継続者: ファミリー健診
・5月送付の健診案内(緑の封筒)を参照
・2026年4月より対象年齢拡大(35歳・39歳も受診可能へ)
・節目年齢(※)の方は、人間ドック相当のオプションも受診可能(費用は原則健保負担)



特定保健指導

専門スタッフが健康づくり をサポート!

健康診断は受けて終わりではありません。その後が大切です。保健指導対象者となった方は、この機会に、保健指導を受けて、ご自身のカラダを見つめ直してみましょう。

- 従業員: 会社から案内
- 被扶養者・任意継続者: 業者から案内

人間ドック(BSドック)

いつもよりも詳細に健康状態をチェック!!

2026年4月から節目年齢(※)の方向けにBSドックを導入し、多くの方にご利用いただいています。「胃カメラ」「肺CT検査」「肺機能検査」「乳がん検診」「子宮がん検診」など**全部で55項目**を受診可能! 費用は原則健保負担。



- ※・節目年齢: 2027年3月31日時点で35歳以上4歳ごと
- ・ファミリー健診の詳細はこちら
<https://bridgestone-kenpo.or.jp/hoken/tokuteikenshin/>
- ・人間ドック(BSドック)の詳細はこちら
<https://bridgestone-kenpo.or.jp/hoken/sippeil/>

～健康は未来への投資です～

この機会に、ご自身とご家族の健康づくりに取り組みましょう!



被保険者の皆様

卒煙プログラム キャンペーン

参加費
無料

卒煙したい方を 応援します!!

本キャンペーンは2027年3月末までの予定です。
諸事情により途中で終了することがございます。



あなたはどのタイプ? ブリヂストーン健保がご提供する禁煙プログラム

禁煙に踏み出せない。
でも興味はある。

何となく吸っている。
薬は使わずにやめたい。

朝一番に煙草を吸う。
今まで何度も禁煙に失敗した。

パッチで休煙プログラム
ガムで休煙プログラム

自力で卒煙プログラム

スマホで卒煙プログラム

概要

タバコを吸いたくなったらニコチンガム
あるいはニコチンパッチでしのぐ禁煙
体験。

サポーターの支援を受けながらマンガ
を読んで禁煙に取り組む。
禁煙に成功したら成功者とサポーター
それぞれに**クオカード¥2,000分を贈呈**。

スマホやPCで禁煙外来を受け、禁煙補
助薬で楽に禁煙。
※禁煙成功率平均90%!!

費用

11,000円~14,300円 → 今なら **無料**

今なら **無料**

60,500円 → 今なら **無料**

申込
方法

随時受付

申込締日: 毎月20日

申込締日: 毎月第2・第4水曜日

各事業所に配布するチラシの二次元コードもしくはURLからお申込みください

ご案内
の目安

申込後1週間を目安に業者から
薬剤を郵送

申し込みの翌月20日から開始

申込締日の1週間後を目安に
業者から初回診療予約連絡

年度内
参加
限度数

2回まで

回数制限なし

1回のみ

これらのプログラムは同時にお申し込みいただくことはできません。重複申し込みがあった場合は事務局からご連絡いたします。

新規禁煙キャンペーン
「みんチャレ」プログラム
にお申込み
いただいた方へ

- 1.9月開始の新規禁煙キャンペーン「みんチャレ」プログラムにお申し込みいただいた方は、9月以降、これらのプログラムにお申し込みいただくことはできません。
- 2.「みんチャレ」プログラム終了後の上記禁煙プログラムへのお申し込みは以下所定日をご確認ください。
 - ・「パッチ・ガムで禁煙」「スマホで卒煙プログラム」…2027年1月1日以降申込可
 - ・「自力で卒煙プログラム」…2026年12月17日以降申込可

今年まだ女性がん検診を 受診していない方へ

がん検診でいのちをまもる

がんは、**早期発見・早期治療**が何より大切です。ブリヂストーングループでは2021年から「がん検診」の取り組みを強化し、特に働く世代に多い乳がん・子宮がんなどの女性特有のがんについて、受診しやすい環境づくりとしてネットワーク検診や一部事業所では巡回バスの導入にもご協力いただいています。市区町村や個別で受診された検診は、ブリヂストーン健保の費用補助制度をご利用いただけます。これらの制度をぜひ活用し、定期的にがん検診をご受診ください。



●ご利用いただける女性がん検診

- ①は事業所の健診担当者、②~⑤はブリヂストーン健保HPをご確認いただくかブリヂストーン健保にお問い合わせください。
①~④でがん検診を受診された場合は、個別にブリヂストーン健保の費用補助を申請いただく必要はありません。

受診場所	利用対象	詳細
①事業所主催の検診	被保険者	巡回バス検診、契約施設での健診など。事業所からのご案内に沿ってご予約ください。
②ネットワーク検診		検診ポータルサイト「i-Wellness」(https://i-wellness-p.com/j00/j00101.jsf)よりご予約ください。
③BSドック		
④ファミリー健診	被扶養者・任継者	5月に配布のご案内に沿ってご予約ください。ご案内が見当たらない方はブリヂストーン健保組合までご連絡ください。
⑤市区町村、外部医療機関で受診	被保険者 被扶養者・任継者	市区町村あるいは外部医療機関で受診後、以下の「ブリヂストーン健保費用補助制度」がご利用いただけます。申請方法⇒健保HP「健診・各種がん検診費用補助」(https://bridgestone-kenpo.or.jp/hoken/sippeil/)

●ブリヂストーン健保費用補助制度

対象者	乳がん検診	子宮がん検診
被保険者	20歳以上／上限6,000円	20歳以上／上限5,000円
被扶養者・任継者	35歳以上／上限5,000円	20歳以上／上限5,000円

注意

子宮がん検診・乳がん検診は、受診場所が異なっても受診いただけます。ただし、同じ年度内に同じ検診項目で費用補助を重複して受けることはできません。
【NG例】事業所主催の検診で乳腺エコーを受け、個人でマンモグラフィーを受診した場合は重複申請となり、費用補助の申請は出来ません。

ポイント
GET!!

イベント参加で

100

ポイント

チーム参加で

50

ポイント

個人またはチーム目標達成で

400

ポイント

目標歩数達成でポイントGET!

ほしい商品と交換しよう!

さらに

抽選でボーナス

2,000 ポイント

1,000 ポイント

WALKING
RALLY



開催期間 10/15(木)~11/30(月)

エントリー 10/1(木)~10/24(土)

参加方法 Pep Up内ウォーキングラリー特設ページより参加いただけます。

イベントの参加にはペップアップへの登録が必要です!

加入時にお渡しした登録案内に沿ってご登録ください。

登録案内が見当たらない場合は、ブリヂストン健康保険組合(madoguchi.kenpo@bridgestone.com)までご連絡ください。



KEN歩だけじゃ物足りない!! そんなあなたに... お得な法人スポーツクラブのご紹介

KONAMI SPORTS CLUB

おトクで便利な
3つのオススメポイント!

Point
1

おトクな法人会員価格!

※表示価格は全て税込(消費税10%)

月会費プラン

例) まずは週1(月4回まで)
カテゴリI

→ 4,202 円(税込)/月

【一般会員価格 7,260 円(税込)/月】

都度利用プラン

例) カテゴリI

→ 1,037 円(税込)/回(月3回まで)

【一般会員価格 2,530 円(税込)/回】

Point
2

手数料無料!入会ならWEB入会がオススメ!!

WEB入会手続きに必要なもの



WEB入会
はこちら

●所属法人コード: D034832000 ●確認コード: 816785
●次のいずれかひとつ ①資格情報のお知らせ/②資格確認書/③マイナポータル健康保険証(PDF画面「医療保険の資格情報」も可) ●6か月以内に撮影したご本人確認用顔写真 ●ご本人確認書類(免許証・マイナンバーカード等) ●クレジットカード(月会費プランのみ)
※店頭でも入会のお手続きができますが、会員登録発行手数料1,100円(税込)が必要です。

Point
3

全国のコナミスポーツクラブをご利用可能!

都度利用プランなら、法人会員利用提携施設もご利用いただけます。

ご不明な点はお電話、またはホームページからお問い合わせ!

コナミスポーツ
お客様ダイヤル

0570-000-573
受付時間 平日 10:00~18:00



コナミスポーツ

ルネサンス

法人会員だからお得!



4か月
ずーっと
おトク!

法人ジム・サウナ
おためし会員

月々¥5,500

入会応援キャンペーン!

10/1(木)~12/2(水)

キャンペーン
詳細はコチラ

ジム・サウナ
おためし会員

【ご利用可能時間・エリア】 ●営業時間中、終日ご利用できます。※24hジム導入店舗のジムエリアは、24時間ご利用できます(休憩時間・未成年を除く) ●ジム、スタジオプログラム、ロウカールームと付帯の温浴設備、ラウンジ。(温浴設備は店舗により異なります)
※プール利用をご希望の場合は、Monthlyコーポレート会員など、他のプランをご選択ください。

【ご利用開始条件】 ●最長4ヵ月、新規ご入会者様限定の会員プランで、8ヵ月以上月額定プランで在籍していただく方に限りです。 ●過去6ヵ月以内に在籍していた方は対象外となります。 ●ご利用期間終了後はご入会時に選択された会員種別に変更となります。(後から種別変更も可能) 会員プランについては料金ページでご確認ください。
※2026/2/1時点 2026夏_840010115029





苦手な同僚と上手に やっていくには

33歳の女性会社員です。同僚の女性は元々言葉に棘があるタイプだったのですが、前に一度口論になってから、強い苦手意識を持つようになりました。それからというものの、彼女の言動のきつさに過敏になってしまいました。例えば仕事の進め方でアドバイスを受ける際に「効率が悪いね」などと前置きされると、嫌がらせで言っているのではと勘繰ってしまいます。私以外の同僚には比較的やわらかい対応をしているように見え、態度に差をつけられているように思えてなりません。考えすぎかもしれないですが、彼女に「嫌味を言われた」「バカにされた」と気になってしまつと頭から離れなくなります。悪い方向に考えないためにはどうしたらよいでしょうか。



人との関わりには 割り切りも必要です

あなたとその女性は相性が悪いのでしょうね。だから、他の人にはやわらかい対応をして、あなたには嫌がらせのような態度を取っているのだと思います。以前に口論になったのも、そうしたことが影響したのではないのでしょうか。

このような状況では、その人との関係の持ち方と、その人の言動が気になっているときの対応の仕方との二つの視点から考えてみてください。まず、その人との関係の持ち方ですが、相性が悪いのであれば、できるだけ薄い関係のままでいるようにします。

もちろん職場ですから、仕事上の対応はしなくてはなりません。しかし、それはあくまでも仕事上の関わりと割り切つて、必要なことを事務的に聞いたり確認したりするだけにしておくようにします。それで仕事が進めばそれでよいでしょう。仕事が進まなければ上司や同僚に相談しながら淡々と仕事をこなしていくようにします。

考えすぎていることに 気がついていますか

そうは言っても、同じ職場で一緒に仕事をしていると何らかの接点が出てきます。そのために、相手の言動が気に



なってしまうことが出てくるでしょう。そうしたときには、自分の考えを振り返つて、そのようにぐるぐる考えることで問題が解決する方向に進んでいるかどうかを自己チェックしてください。これが第二のポイントです。

もし同じことをぐるぐる考えて先に進めていないようであれば、その考えを止めるようにします。そのためには、好きなことをして体を動かすことや、没頭できる好きなことをするのが役に立ちます。こころを許せる人に愚痴を言つてもよいでしょう。その上で仕事は仕事として割り切つて、時間が許すときに親しい人と会話を楽しんだり、運動や趣味を楽しんだりして上手に気分転換をしてください。

プレコンセプションケア

プレコンセプションケア(プレコン)とは、若い男女が将来のライフプランを考えて、日々の生活や健康と向き合うことです。

生活習慣をチェック！ 今すぐ改善を

監修

国立成育医療研究センター
女性の健康総合センター
センター長 小宮 ひろみ



今の自分の健康状態を知り、改善しよう

男女ともに生涯、健やかで充実した生活を送るために、健康管理を意識することが大切です。下記チェックシートで確認し、今のうちからできることを増やしていきましょう。

将来のための健康づくりはできていますか？ _____ 個達成

- | | | |
|--|---|---|
| ☒ 適正体重をキープする | ☒ 歯のケアをする | ☒ 将来の妊娠・出産やライフプランについてパートナーと一緒に考える |
| ☒ バランスのよい食事を心がける | ☒ 自分とパートナーの病気を知る | ☒ 女性はこちらも大切 / かかりつけの婦人科医がいる |
| ☒ 質のよい睡眠を6~8時間程度とる | ☒ パートナーと一緒に健康管理する | ☒ 食事やサプリで葉酸をとる |
| ☒ 過度なストレスをためこまない | ☒ 健診やがん検診を受ける | |
| ☒ 1日60分以上からだを動かす | ☒ ワクチンを接種する(風疹・インフルエンザ・HPVなど) | |
| ☒ 受動喫煙を避け、タバコは吸わない | ☒ 感染症から自分とパートナーを守る(風疹・性感染症など) | |
| ☒ アルコールを控える | | |

もっと詳しい
男女別のプレコン
チェックシート
はこちらから



▲国立成育医療研究センターHP

生活習慣の改善ポイント

適正体重を維持する

- BMI「18.5以上25未満」を保つ
※BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)
やせも肥満も生活習慣病や貧血、不妊などのリスクになります。

1週間に150分程度運動する

- 通勤・会社、お家のスキマ時間に筋肉を増加・維持する
1駅分歩く、早歩き、階段の使用、動画アプリの体操、デスクワーク中のながら筋トレなどがおすすめです。

3食バランスよく食べる

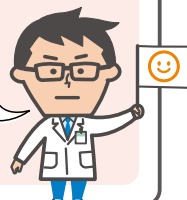
- 不足しがちな栄養素を積極的にとる
たんぱく質、カルシウム、鉄分、食物繊維などを意識して摂取しましょう。
- 甘いものや塩分は控えめに
間食にはナッツやヨーグルトなどがおすすめ。また、めん類の汁は残すなど、減塩にも努めましょう。

妊娠を希望する女性は、葉酸の摂取も大切です。牛レバーやほうれん草、豆類、葉酸サプリなどで毎日400μgが目安です。

禁煙・節酒する

- 禁煙外来を活用する
市販のニコチンガムを利用するのも◎。
- お酒は量を減らす(妊娠中は禁酒)
ノンアルコール飲料も活用し、休肝日を週に2日設けましょう。

ストレスをためないで！
自分に合った、健康的な
ストレス解消法を見つけ
ましょう。また、質のよい
睡眠も大切です。



健診・がん検診を受けよう

生活習慣病やがんを早期発見・早期治療するために、健診・がん検診は必ず定期的に受診しましょう。

●健診結果は必ず確認を

数値が悪化していないか、要再検査などがないかを確認し、必要に応じて医療機関を受診してください。

●女性は子宮頸がん検診(20歳以上)・乳がん検診(40歳以上)も

血縁者に乳がんの方がいる場合は、25歳ごろから乳がん検診も受けましょう。

プレコンは若い人の健康づくりの基本です

生活習慣改善や、健診の受診、性感染症対策など健康管理全般を行いましょう。また、かかりつけ医を持つと安心です。

こちらも
チェック！



▲国立成育医療研究センター
プレコンノート

間違っていない？

子どもの健康ケア

皮膚のトラブルの対応

監修

大川こども&内科クリニック
院長 大川 洋二

子どもに多い皮膚のトラブルには、じんましんや乳児湿疹（脂漏性湿疹やとびひを含む）、アトピー性皮膚炎などがあります。

じんましんでは食物アレルギーによるものが多く、食べ物を食べてから2時間以内（多くは30分以内）にじんましんが出ます。全身に広がるとき、咳や呼吸が苦しそうとき、ぐったりしているときは緊急に受診したほうがよいでしょう。また、いったん治まっても6時間後くらいに同じ症状が出ることもあります。

皮膚のトラブルのときの対応

●冷やす、スキンケアを行う

水で濡らしたタオルや保冷剤などで患部を冷やすと、かゆみが緩和されます。また、新生児・乳児期の湿疹はアレルギー疾患の発症の原因になることがわかっており、この時期は肌をきれいに保つことが大切です。お風呂で乳幼児用の石けんでやさしく洗い、保湿剤を塗ります。

●お薬も適宜使用する

かゆみが強い、湿疹が全身に広がる、1か月以上かゆみが続く場合は、病院を受診しましょう。抗ヒスタミン薬の内服や、アトピー性皮膚炎ではステロイド軟こうを使用します。ステロイド軟こうは改善後、医師の指示に従って少しずつ減らします。最近のアトピー性皮膚炎の治療は、非ステロイド系の軟こうの使用が多くなってきました。



子どもの急病で対処法や
緊急に受診するか迷うときは…

- ・ **こどもの救急 (ONLINE-QQ)**
<https://kodomo-qq.jp>
日本小児科学会作成のホームページ
- ・ **こども医療でんわ相談 #8000**
小児科医や看護師が対応する自治体の相談窓口



監修

東京科学大学 名誉教授
川口 陽子

オーラルフレイル

近年、オーラルケアへの関心が高まってきています。お口の健康のトレンドを押さえて、健康常識をブラッシュアップ！



オーラルフレイルとは

「オーラル（口腔）」の中に発生する「フレイル（加齢による心身の衰え）」という意味で、嚥む・飲み込む・話すなどの口腔機能が衰える状態をいいます。放置すると、食生活に支障をきたすだけでなく、滑舌が悪くなって**人とのコミュニケーションにも影響します**。そうすると、社会生活の中で人との関わりが減って**心身の機能低下につながる恐れがあります**。また、認知機能の低下や要介護、死亡のリスクが高くなることも報告されています。



自分の状態を把握する

2つ以上該当したら
オーラルフレイル

オーラルフレイルは、**早い段階で適切に対応すれば改善することが可能です**。そのためにも、自分の口の変化に意識を向けましょう。

■オーラルフレイルのセルフチェック

- ☒ 自分の歯が19本以下である
- ☒ 半年前と比べて固いものが食べにくい
- ☒ お茶や汁物等でむせる
- ☒ 口の渇きが気になる
- ☒ 普段の会話で言葉をはっきり発音できないことがある



若いときからのケアが新常識

オーラルフレイルは若いときから少しずつ始まっています。今のうちから次のことを実践しましょう。

- 定期的に歯科健診に行き、治療や指導を受ける
- 毎日、丁寧に歯みがきをして健康な歯と歯ぐきを保つ
- バランスのとれた食事で健康的な食生活を維持
- 口や舌を動かす口腔体操で口腔機能を鍛える



▲日本歯科医師会
「オーラルフレイル対策のための口腔体操」

マイナンバーカードの 有効期限内の更新手続きを お願いいたします!

カードの電子
証明書の有効期限

発行から
5回目の誕生日

マイナンバーカード
本体の有効期限

発行から
10回目の誕生日

有効期限のおよそ3か月前に自治体から**封筒(有効期限通知書)**が届きます。

自治体窓口等であるべく誕生日までに更新手続きを行ってください。お知らせがなくても、更新期限の3か月前から住所地(住民登録をしている)の自治体の窓口で更新できます。

Q & A

有効期限はどこかで確認できますか?

マイナンバーカードの表面に書かれているか、マイナポータルで確認できます。

更新しないとどうなりますか?

マイナポータルにログインできない、医療機関等に診療・薬剤情報が提供できないなど、マイナンバーカードの機能が使えなくなります。

※有効期限切れから3か月間は医療機関等で健康保険の資格の確認はできます。

更新するとカード自体は変わりますか?

電子証明書のみを更新する、発行から5回目の誕生日のときにはカードは変わりません。

マイナンバーカードの更新をする発行から10回目の誕生日のときにはカードも変わります。

更新手続きにかかる時間は どのくらいかかりますか?

窓口が混雑していなければ10～20分程度で終わります。

※混雑状況により1時間程度かかることがあります。自治体にご確認ください。

オンラインで更新手続きは できないのですか?

電子証明書の更新はオンラインではできません。対面での本人確認が必要となっています。

マイナンバーカードの更新は、スマホ・証明写真機・パソコン・郵便での申請ができます。

電子証明書って何ですか?

マイナンバーカードのICチップに入っている本人を確認するための証明書のことです。マイナポータルへのログインやe-Taxの電子申請等に使用されます。

電子証明書の更新では、ICチップのデータを書き換えるため、カード本体は新しくならず、写真もそのまま使われます。

スマホ用電子証明書も 更新する必要がありますか?

更新が必要です。スマホ用電子証明書の有効期限は、マイナンバーカード用電子証明書の有効期限と同じです。有効期限が切れると失効します。

更新後、すぐに使えますか?

最大48時間は使えないことがあります。余裕を持った更新手続きをおすすめします。

外国籍で在留期間が変更になりました。 更新は必要ですか?

外国籍の方に交付されるマイナンバーカードの有効期限は、在留期間満了日までとなっています。在留期間に変更があった場合は、有効期限までに延長手続きが必要です。

電子証明書の有効期限が切れた後に更新 手続きをしました。マイナ保険証の利用登 録は再度必要ですか?

有効期限の3か月後の末日までに更新した場合は、再度のマイナ保険証の利用登録は必要ありません。

れんこんと豚肉の ガリバタ炒め



1人分 ●カロリー: 275kcal
●塩分: 1.8g

ヘルシーな豚ヒレ肉に
ガーリックバターのコクをプラス！
食欲をそそる秋のご馳走レシピです

詳しい作り方は
こちら！



材料(2人分)

豚ヒレ肉	200g
酒	小さじ2
片栗粉	小さじ2
れんこん	150g
しめじ	1/2袋(50g)
まいたけ	1/2袋(50g)
にんにく(チューブでも可)	1かけ
A バター	15g
しょうゆ	大さじ1
塩、こしょう	各少々
サラダ油	小さじ1
小ねぎ	適宜

作り方

- れんこんは皮をむき、5mm厚さのいちょう切りにする。しめじとまいたけは石づきを取ってほぐし、にんにくはみじん切りにする。
- 豚ヒレ肉は繊維を断つようにそぎ切りにし、酒をもみ込んで、片栗粉をまぶす **Point1**。
- フライパンにサラダ油を入れて中火で熱し、2の豚ヒレ肉を入れて焼き色がつくまで焼き、いったん取り出す **Point2**。
- フライパンに、にんにくを入れて弱火で炒め、香りが立ってきたられんこんを加えて、やや火を強めて3〜4分焼き色がつくまで炒める。しめじとまいたけを加えてさらに2分ほど炒める。
- 3の豚ヒレ肉を戻し入れ、全体的に火が通るように炒めたら **A** を加えて混ぜ合わせる。塩、こしょうで味をととのえ、器に盛り付けてお好みで刻んだ小ねぎを散らす。

ヘルシー
&
優しい
レシピ

生活習慣病の予防・治療の基本は毎日の食事。からだに気をつかいつつ、ボリュームがあって美味しいメニューを紹介します。作り方も簡単なので、ぜひ挑戦してください。

●料理制作● ●撮影●
料理研究家・栄養士 今別府 紘行
今別府 靖子

◆ココが“推し”◆

秋の味覚をたっぷり使った、バター醤油が香ばしいスタミナ料理です。柔らかい食感の豚ヒレ肉は高たんぱく質・低脂質。疲労回復効果が期待できるビタミンB1や貧血予防に役立つ鉄分も豊富に含まれています。

* * *



材料



Point1 豚ヒレ肉は繊維を断つように切ると焼き縮みが抑えられ、歯切れもよくなります。
さらに片栗粉をまぶすことで表面がコーティングされ、しっとり柔らかく仕上がります。



Point2 一度取り出すことで火の通しすぎによるパサつきを防ぎます。

作り置きも OK!

●冷蔵保存で2〜3日

●冷凍保存で2〜3週間

豚ヒレ肉は2を終えた段階で冷凍も可能です。その場合は冷蔵庫で解凍し、3から調理してください。