

けんぽだより

横河電機健康保険組合

2025



No.147

ご家庭にお持ち帰りください



CONTENTS

朝長理事長 年頭のごあいさつ.....2	季節のウォーキング
令和6年度 健康保険組合全国大会開催!.....3	「東京都/深大寺と調布の豊かな自然コース」.....8
これからどうなる? マイナ保険証.....4	恒例! 秋のウォーキングイベント開催.....9
マイナポータルで「わたしの情報」を確認してみよう.....5	あなたの薬箱(万全ですか? 花粉症対策).....10
KENPOS チケット・ポイントの利用期限について.....6	ジェネリックを選ばないと自己負担が増える?!.....11
糖尿病性腎症重症化予防の「尿検査キット」を送付.....7	気になる! 女性の健康ラボ・女性のメンタルヘルス.....11
令和5年度 特定健診・特定保健指導報告.....7	ラフォーレ倶楽部からのご案内.....12
	おすすめ Healthy Cooking.....12

<https://www.yokogawakenpo.or.jp>



電話健康相談パスワード:egao

地球環境に優しい古紙配合の再生紙を使用しています。

年頭のごあいさつ

新年明けまして おめでとうございます

横河電機健康保険組合
理事長 朝長正隆



新年明けましておめでとうございます。

事業主ならびに被保険者の皆さまには、お健やかに新春をお迎えのこととお慶び申し上げます。

旧年中は、当健康保険組合の事業運営に格別のご支援とご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。

さて、昨年、厚生労働省が発表した2023年度の概算医療費は前年度比2.9%増の47.3兆円で、22年度から1.3兆円増えました。3年連続で過去最大を更新しましたが、新型コロナウイルス感染症の5類移行に伴う医科医療費の減少等の影響で、前年度の4.0%増に比べ伸び率は鈍化しました。コロナ禍前の2019年度の伸び率2.4%増に近づいています。

そのような中、健保連が発表した2023年度健康保険組合決算見込状況では、経常収支は1367億円の赤字で前年度から2734億円悪化し、赤字組合は全体の5割を超える726組合となりました。収支悪化は、保険給付費の高止まりに加え、高齢者拠出金が前年度の一時的な減少の反動で大きく増加し、保険料収入の伸びを上回ったことが要因です。平均保険料率は9.27%に上昇し、過去最大を更新しました。2024年度も後期高齢者支援金の増加等の影響により、1700億円の赤字の見通しで、賃上げで保険料収入が伸びている中で経常収支が赤字となる、相当厳しい状況となっています。

当健康保険組合を取り巻く状況はこのように非常に厳しい状況で、2023年度の当健康保険組合の経常収支はマイナス1.72億円となり8期ぶりに赤字決算となりました。そのような中、当健康保険組合では、特定健診・特定保健指導をはじめ、人間ドック、生活習慣病健診、がん検診、糖尿病性腎症重症化予防プログラムなどの疾病予防事業やスポーツクラブ利用補助、チャレンジウォーキング、ウォーキングイベントなどに積極的に取り組みました。保健指導宣伝においては、機関誌である「けんぽだより」でのタイムリーな情報提供を行い、お薬のオンライン購入サイト「あなたの薬箱」のご提供、セミナー開催などセルフメディケーションの促進に取り組みました。またこの他に、レセプト情報を活用して早い段階から専門医による治療や生活習慣の改善を促す生活習慣病重症化予防のための受診勧奨に新たに取り組んでいます。

昨年の大きなトピックスは、国の法改正により2024年12月2日から健康保険証の新規発行が終了し、マイナ保険証（マイナンバーカードを健康保険証として利用登録したもの）を基本とする仕組みへ移行したことです。これは国が進めている医療DXの一つで、当健康保険組合もこの動きに沿って移行への対応を行っています。マイナ保険証の利用登録がお済みでない方は、早急に利用登録を行っていただくようお願いいたします。

当健康保険組合では、今年も皆さまの健康づくり、健康意識向上のための保健事業により健康増進を図り、良質で効率的な医療を受けられるよう、事業主や他の健康保険組合と協働しながら、加入者の皆様の安心・安全実現のために努めてまいります。新型コロナ、インフルエンザともに感染拡大が懸念されますが、皆さまも基本的な感染対策を引き続き継続し、また、疾病の早期発見のためにも毎年の健診を欠かさず、ご自身やご家族の健康や体調の管理に留意され、積極的に健康の維持・増進に努めていただくようお願いするとともに、引き続き健康保険組合の事業にご理解とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

結びに、被保険者の皆さまとご家族の方々の益々のご健勝をお祈り申し上げまして、新年のご挨拶とさせていただきます。

令和7年 元旦

健康保険組合 全国大会開催!



現役世代を守るための改革断行を! 2025年を乗り越え、未来につながる皆保険制度に

令和6年度の健康保険組合全国大会が10月24日、東京国際フォーラムで「現役世代を守るための改革断行を!-2025年を乗り越え、未来につながる皆保険制度に-」をテーマに、会場とオンラインによるハイブリッド形式で開催され、会場への来場およびオンライン視聴を合わせた人数は約3000人となりました。大会では、4つのスローガンにもとづく決議を健保組合関係者の総意として採択しました。

決議

本年は、「団塊の世代」がすべて後期高齢者となる「2025年」が目前に迫った極めて重要な年であり、我々健保組合は、高齢者医療費のさらなる増大と現役世代の減少が重なる「2025年問題」という重大な危機に直面する。これまでも厳しい財政運営を強いられてきたなかで、高齢者医療への拠出金負担が一層増加していくことを踏まえれば、支え手である現役世代の負担は限界を超え、医療保険制度の中核を担う健保組合の存続が危ぶまれる事態に陥る。

国民の安心の礎である「国民皆保険制度」を次世代に残していくためには、国と保険者、医療提供者などの関係者をはじめとする国民全員がこの難局を乗り越える覚悟を決め、未来につながる改革への歩みを進めなければならない。

特に、「現役世代の負担軽減」と「世代間の給付と負担のアンバランス解消」が不可欠であり、これらの実現は健保組合の安定した運営の確保につながるものである。これまでの「負担は現役世代、給付は高齢者」という仕組みを改め、全世代が納得して負担し合う持続可能な制度とするためにも、改革を断行していかなければならない。喫緊の課題である少子化対策についても、その財源を含め、国民の十分な理解のもと進めべきである。

また、適切な医療サービスを確保し質を向上させていくためには、医療機能の分化・連携の強化は必須であり、「かかりつけ医制度」の構築など、国民にとって安全・安心で、効果的・

効率的な医療提供体制を構築していかなければならない。

なかでも、医療DXは、高齢者の増加や医療技術の高度化などにより、医療費が増大するとともに、医療に関わる人材不足が懸念されるわが国において不可欠な施策である。医療DXの重要な基盤となるマイナ保険証を基本とする仕組みへの移行を12月に控えるなか、国民がそのメリットを実感していくためには、「全国医療情報プラットフォーム」の構築を進め、「電子処方箋の普及」、「電子カルテ情報の標準化」などを推進し、社会生活に浸透させていく必要がある。

我々健保組合は、これまでも事業主と連携を図り、加入者の特性にあわせた保健事業を実施し、健康寿命の延伸に貢献してきた。本年度からスタートした、「第3期データヘルス計画」や「第4期特定健診・特定保健指導」などを着実に進めながら、保険者としての役割をより一層強化し、人生100年時代にふさわしい先駆的な取り組みを進めていく。

未曾有の超高齢社会にあって、存続の分水嶺ともいえるべき2025年を乗り越え、国民皆保険制度を未来につなげていくため、現役世代を守る改革の断行を求め、我々は組織の総意をもってここに決議する。

- 一、皆保険を全世代で支える持続可能な制度の実現
- 一、医療の効率化に資する医療DXの推進
- 一、安全・安心で効果的・効率的な医療提供体制の構築
- 一、健康寿命の延伸につなげる健保組合の役割強化

これからどうなる？ マイナ保険証

Q 今までの
保険証は
もう使えないの？
？
？
？



●取り扱いについて

A いいえ。
2025年12月1日までは使えます。

しかし、お早めにマイナ保険証のご準備を。

2025年12月1日まではお手元の健康保険証（カード）は使用できますが、2025年12月2日以降は無効となります。

なお、2024年12月2日以降、紛失や氏名変更による交付を含む、健康保険証（カード）の新規発行はすべて終了しました。マイナ保険証の利用登録率が低い健康保険組合は、高齢者医療制度への拠出金が増えるしくみも導入されていますので、まだマイナ保険証をお持ちではない方は、お早めに手続きをお願いいたします。

医療機関にかかるとき	<p>マイナ保険証 カードリーダーにかざし、顔認証または暗証番号で受付をしてください。</p> <p>健康保険証(カード) 2025年12月1日までは有効となります。</p>
医療費が高額になったとき	<p>マイナ保険証 「限度額適用認定証」は不要となります。 カードリーダーで受付をすれば、自動的に限度額までの支払いになります。</p> <p>健康保険証(カード) 限度額適用認定証が必要な場合は、健保組合へ申請が必要となります。 ただし、医療機関にもよりますが、口頭で「高額療養費制度」を利用することに同意すれば限度額適用認定証が不要で限度額までの支払いになることもあります。</p>
退職するとき	<p>健康保険証(カード) 2025年12月1日以前に退職する場合は保険証の返却が必要です。</p>
被扶養者からはずれるとき	<p>健康保険証(カード) 2025年12月1日以前にはずれる場合は保険証の返却が必要です。</p>
保険証(カード)を紛失したとき	<p>健康保険証(カード) 2025年12月1日までは有効な保険証となりますので悪用される恐れがあります。 マイナ保険証を使用しても必ず「被保険者証滅失届」を提出してください。 なお、新たに健康保険証の発行はいたしませんので、マイナ保険証をご使用ください。 ※2025年12月2日以降については届出の必要はありません。</p>
氏名変更したとき	<p>マイナ保険証 「氏名変更届」を提出してください。</p> <p>健康保険証(カード) 「氏名変更届」を提出してください。なお、新たに健康保険証の発行はいたしませんので、マイナ保険証をご使用ください。</p>
住所変更したとき	<p>マイナ保険証・健康保険証(カード) 「住所変更届」を提出してください。</p>

※マイナ保険証をお持ちではない場合、「資格確認書」を交付します。資格確認書の交付は自動的には行われませんので、希望する場合は申請書を提出する必要があります。ただし、有効な健康保険証（カード）やマイナ保険証を所持している方には原則交付いたしません。なお、当健保組合の資格確認書は、A4サイズの紙で有効期限が設定されます。有効期限は令和7年12月1日までの1年未満、令和7年12月2日以降は6ヵ月未満となります。資格確認書所持者であっても医療機関等がオンライン資格確認を行わないということではありません。くわしくは、当健保組合のホームページ「保険証廃止に伴う対応について」をご覧ください。

【KENPOS】チケット・ポイントの利用期限について

すでにお知らせの通り、健康応援サイト「KENPOS」を利用したチャレンジウォーキングは、今年度末(3/31)で終了します。それに伴い、KENPOS チケット・ポイントの利用期限をご案内しますので、期限内のご利用をお願いいたします。せっかく貯めたチケット・ポイントを忘れずに利用しましょう!

期限後は失効となり、いかなる理由でもお戻しはできませんのでご注意ください		
	チケット	ポイント
<ul style="list-style-type: none"> ●被保険者全員(任意継続被保険者は除く) <small>※2025年5月1日以降「KENPOS」へのログインはできなくなります。</small>	2025年3月31日(月) <small>※チケットの利用期限は画面上とは異なりますのでご注意ください。</small>	
	チケット	ポイント
<ul style="list-style-type: none"> ●40歳以上被扶養者全員と任意継続被保険者 ●39歳以下の被扶養者(配偶者のみ) <small>※次年度以降もけんぽ共同健診申込ツールとして「KENPOS」を継続利用できます。</small>	ログインしてご確認ください	2025年3月31日(月)

※チャレンジウォーキング(最終回)の申込はすでに終了しています。

※チャレンジウォーキングの歩数集計は、チャレンジ期間(10/1~3/31)終了後2週間後に行います。

その時点で歩数がKENPOSへ反映または入力されていない場合、完歩賞の対象とはなりませんのであらかじめご了承ください。

『けんぽ共同健診(特定健診・配偶者健診)』受診期限のお知らせ

2024年度のけんぽ共同健診(特定健診・配偶者健診)の申込・受診期限が近づいておりますが、お申込みはお済みですか?

未申込者の方は、お手元の「けんぽ共同健診」案内をご確認のうえ、お早めに申込・受診をお願いいたします。ご自分のため、また、ご家族のためにも、一年に一度は必ず健診を受けましょう!

健診実施方法 <small>※どちらか選択</small>	申込期限	受診期限
巡回健診	会場によって締切日が異なります	2025年2月28日(金)
施設健診	2025年2月15日(土)	



ご注意ください!!

ご希望により人間ドックを受診済の方、あるいは受診予定の方は、この「けんぽ共同健診」のお申込みはできません。重複受診された場合は、後日、当健康保険組合補助金額の返還請求をさせていただきます。

2025年度 日帰り人間ドックの利用について

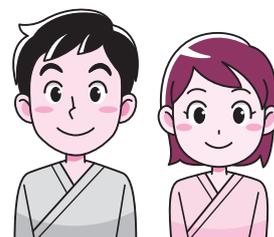
皆様の健康支援の一環として、年度末35歳以上の被保険者および被扶養者の方を対象に、日帰り人間ドックの費用補助(年度に1回)をしております。

2025年度につきましても、(一財)日本健康文化振興会に業務委託して実施いたします。

利用申込期間は下記の通りとなりますので、期日になりましたらお手続きをお願いいたします。

2025年度 利用申込期間および受診期間

利用申込期間 (希望受診日の1カ月前)	2025年4月1日(火) ~ 2026年1月31日(土)
受診期間	2025年5月1日(木) ~ 2026年2月28日(土)



詳細は、健保ホームページをご確認ください。

なお、健保ホームページ「2025年度 日帰り人間ドック」は4月1日から掲載予定です。

糖尿病性腎症重症化予防のため 「尿検査(微量アルブミン検査)キット」を送付しています

健康診断結果や医療機関受診歴をもとに、「糖尿病性腎症」の発症リスクがある方へ「尿検査キット(微量アルブミン検査)」の実施をご案内しています。微量アルブミン検査を行うことで、人工透析のリスクを確認することができます。ご自身の健康状態に自信がある方もぜひこの機会に検査を実施いただき、健康状態の確認にお役立てください。※前回のご案内から1年を経過した方にも送付しています。



糖尿病や高血圧
による腎障害を
早期に発見!

「微量アルブミン検査」とは?

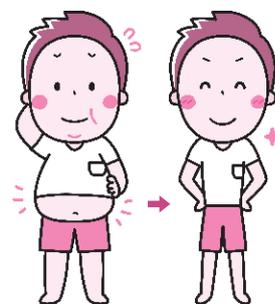
アルブミンは尿たんぱくの主な成分です。糖尿病や高血圧による腎障害などの極めて初期に微量のアルブミンが尿中に排泄されますが、自覚症状がほとんどなく、自分で気付くことは極めて難しいため、尿検査により早期に発見することができます。「尿中微量アルブミン」は血液の「アルブミン」検査とは異なる検査項目で、健康診断では実施していないことがほとんどです。腎機能の低下を早期の段階で気付くことができれば、生活改善(減塩)によって回復が見込まれると言われています。

令和5年度 特定健診・特定保健指導報告

令和5年度の特定健診・特定保健指導の国への実績報告*が昨年10月28日に完了いたしましたので報告いたします。

特定健診・特定保健指導は、40歳以上の方を対象にメタボリックシンドロームに着目した「健診」によって、糖尿病、高血圧症、脂質異常症等の生活習慣病のリスクを早期に発見し、その内容を踏まえて運動習慣や食生活、喫煙といった生活習慣を見直すための「特定保健指導」を行うことで内臓脂肪を減少させ、生活習慣病の予防・改善につなげるものです。生活習慣病を発症させないための良い機会として、特定健診・特定保健指導のご案内が届きましたら受診いただきますようお願いいたします。

*平成20年度より各保険者に特定健診・特定保健指導の実績報告が義務付けられています。



1. 特定健診

		1年度	2年度	3年度	4年度	5年度	
対象者数	被保険者	8,702	8,837	8,885	8,837	8,820	
	任意継続被保険者および被扶養者	3,737	3,704	3,599	3,470	3,425	
	合計	12,439	12,541	12,484	12,307	12,245	
受診者数	被保険者	8,480	8,497	8,626	8,608	8,581	
	任意継続被保険者および被扶養者	2,333	2,058	2,212	2,190	2,111	
	合計	10,813	10,555	10,838	10,798	10,692	
受診率(%)	被保険者	目標	97.4	96.2	97.1	97.4	97.3
		(97.1)	(97.5)	(97.5)	(97.7)	(98.0)	
	任意継続被保険者および被扶養者	目標	62.4	55.6	61.5	63.1	61.6
		(61.2)	(61.5)	(61.5)	(62.0)	(62.5)	
合計	目標	86.9	84.2	86.8	87.7	87.3	
	(86.1)	(86.5)	(86.5)	(86.8)	(87.2)		

2. 特定保健指導

		1年度	2年度	3年度	4年度	5年度
対象者数	動機付け支援	870	857	917	900	845
	積極的支援	1,064	1,226	1,190	1,070	1,044
	合計	1,934	2,083	2,107	1,970	1,889
実施者数	動機付け支援	465	321	468	492	488
	積極的支援	483	424	610	565	564
	合計	948	745	1,078	1,057	1,052
実施率(%)	目標	49.0	35.8	51.2	53.7	55.7
	(51.0)	(51.5)	(49.5)	(50.0)	(50.5)	

東京・調布市

深大寺と調布の豊かな自然コース

鬼太郎が待つ商店街や緑に囲まれた深大寺などをめぐり、自然と文化と美味しい蕎麦を楽しめる充実のコースです。

調布駅広場口を出て右手の電通大通りを進み、最初の交差点で一本右の小さな通りに入ると**①天神通り**です。鬼太郎やねこ娘などのかわいい像が各所に設置され、迎えてくれます。昨年8月まで深大寺の門前で営業していた「鬼太郎茶屋」も、こちらに移転して営業中。

甲州街道を渡ると、すぐに**②大正寺**があります。苔むした境内は、池の上に建つ観音堂や寝釈迦像など見所たくさん。通りの突きあたりが

③布多天神社です。散歩の安全を祈ったら横の出口を出て、大きなマンションや都営アパート、スーパーなどがある住宅街を進みます。

「深大寺へ1100m」と書かれた道標は小さいのでお見逃しなく（コースはまだ2km以上あります）。あるマンションの入口に「ハリウッドの大寒桜」と呼ばれる面白い由来の桜の木があるので、見ていきましょう。**④調布卸売センター**は大きなマンションの1階が市場になっ

ており、飲食店や鮮魚店などが立ち並んでいます。迷宮のような内部は一見の価値ありです。橋を渡って**⑤野川沿いの道**を少し歩きます。芝生に下りて歩けば自然に触れることができ、運が良ければ珍しい野鳥に出会えることも。ただし、歩道に上がる階段は少ないのでご注意を。

ゆるやかに続く御塔坂を上り、深大寺入口の交差点を曲がると深大寺通りです。花屋や趣ある蕎麦店などが並びます。**⑥深大寺水車館**では

水車が回るところや内部の仕掛けなどを見学できます（無料）。**⑦深大寺**の門前はたくさんの蕎麦や土産物などのお店で賑わいます。蕎麦は十割、二八など店ごとに色々。境内にはいくつものお堂があり、国宝釈迦如来像も見られます。寺の横の小道を上がっていくと**⑧神代植物公園**の入口が。時間と体力に余裕のある人は見学してみても（有料）。ゴールの深大寺バス停から、調布駅北口行きのバスが出ています。

① 天神通り

布多天神社の表参道。調布市に長く暮らした水木しげるにちなんで、「ゲゲゲの鬼太郎」のモニュメントが数多く迎えてくれる。



② 大正寺

大正時代に3つのお寺が合併してできたため、「大正寺」となった。境内には、当時の由来を記した「三寺の碑」などがある。



③ 布多天神社

社伝によると約1940年前の創建とされる。荘厳な本殿は約300年前の再建。少名毘古那神と菅原道真公を祭神にまつ。



④ 調布卸売センター

地産産の野菜や鮮魚、食肉、漬物、菓子など様々な商品を取り扱う30以上の商店が並ぶ「調布の台所」。一般の買物客も多い。



⑤ 野川沿いの道

国分寺崖線の湧水を集めて流れる野川は、昆虫や魚、野鳥など多様な生物が暮らし、豊かな自然が残る住宅街のオアシス。



⑥ 深大寺水車館

明治末期にこの地にあった水車小屋を地元の人々の運動により復活。事前に申し込み、水車を使って精米したりできる。



⑦ 深大寺

天台宗別格本山の寺院で、都内では浅草寺に次ぐ古刹。飛鳥時代の製作で東日本最古の国宝仏である銅造釈迦如来像がある。



⑧ 都立神代植物公園

約4,800種類、10万本(株)の植物が、ばら園やつつじ園、うめ園など、種類ごとに30ブロックに分けて植えられている。





● 深大寺と調布の豊かな自然コース

距離 約3.8キロ 所要時間 約57分

※歩行距離・時間は目安です。



■コース参考 調布市ウォーキングマップ

■アクセス

スタート：京王線 調布駅

ゴール：深大寺バス停

※各施設の営業時間・休日・料金等は、各施設のホームページ等でご確認ください。

恒例! 秋のウォーキングイベント開催

秋のウォーキングイベントを10月26日(土)に昭和記念公園で開催いたしました。
ご家族や職場仲間と秋のウォーキングイベントを楽しみました。

ゴールの原っぱで

血管年齢などの測定会も実施

チェックポイントで嬉しいおやつ ^^

家族でウォーキング!

お弁当は3種類!

万全ですか？ 花粉症対策

まもなく花粉シーズン到来！市販薬をうまく活用することで、つらい症状を緩和することができます。“セルフメディケーション”で花粉シーズンも快適に！

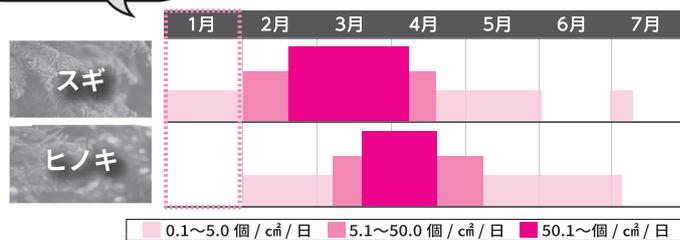


花粉の飛散量カレンダー

花粉症は早めの対策が肝心！

花粉症は、症状がひどくなる前の対策が重要です。花粉が本格的に飛び始める前に備えを始めましょう！

本格的に飛び始める前の
今が対策のチャンス！



2020 日本花粉学会誌 65(2)p55-66 より作成

でも忙しくて時間がないし、
病院に行くほどでも...

そんなときには、市販薬を活用しましょう！

医療用と同一有効成分の市販薬(スイッチOTC医薬品)も自分で購入できます！

ドラッグストアで購入できるスイッチOTC医薬品の例



アレグラFX
第2類医薬品



アレルビ
第2類医薬品



アレジオン20
第2類医薬品



ロートアルガード
フリニカルシヨット
第2類医薬品



ナザールαAR0.1%
第2類医薬品

※市販薬を服用しても症状が改善しない、悪化するなどの場合は医療機関の受診もご検討ください。

市販薬を **おトク** に買うならあなたの薬箱！

当健保では、加入者のみなさまへお薬のオンライン
購入・相談サイト「あなたの薬箱」をご提供しています

- ✔ 医薬品を含む約1,500の豊富な品揃え！
- ✔ 14時までのご注文で即日発送！※欠品などを除く
- ✔ 薬剤師への無料LINE相談サービスも！



1,000円分の
ポイント
プレゼント！*

*年度に1回、被保険者のみ付与

今すぐ登録！



500円分のクーポンも配布中！

おひとり様1回限り | 複数クーポン・ポイントとの併用不可 | 利用期限:25年3月末

クーポンコード
YG2503

ジェネリックを選ばないと自己負担が増える?!

医薬品の自己負担の新たな仕組みが導入されました!

●対象となる先発医薬品

- ジェネリック医薬品の発売から**5年以上経過**した薬
または
- ジェネリック医薬品の使用割合が**50%以上**となった薬

先発医薬品を選ぶと自己負担が増える薬の一例

	用途	品名		用途	品名
外用薬	保湿剤	ヒルドイド	内服薬	降圧剤	アジルバ、タナトリル
	湿布剤	モーラス		糖尿病薬	ベイスン、グリミクロン
	うがい薬	イソジン		抗認知症薬	アリセプト、メモリー
	気管支拡張剤	ホクナリン、シムビコート		抗精神病薬	エビリファイ、ジプレキサ
内服薬	ビタミン剤	ハイボン、グラケー	注射薬	睡眠導入薬	ルネスタ、マイスリー
	解熱鎮痛剤	ロキソニン、ブルフェン		抗潰瘍薬	ガスター、ネキシウム
	花粉症治療薬	アレグラ、アレジオン		がん治療薬	ゾメタ、アリムタ

令和6年10月以降、ジェネリック医薬品がある先発医薬品を希望する場合は、特別の料金（ジェネリック医薬品との差額の25%にあたる金額）を患者が負担することになりました。あえて先発医薬品を選ぶと、従来よりも自己負担額が高くなります。

この機会にジェネリック医薬品の積極的な利用をお願いいたします。

新たな仕組みについて詳しくは…

厚生労働省
ホームページ



※特別の料金の対象となる医薬品の一覧など

気になる!



女性の健康ラボ

女性のメンタルヘルス

女性ホルモンにはエストロゲンとプロゲステロンの2種類があり、この分泌量やバランスは月経周期や年齢によって変化します。加えて女性はライフステージごとに環境や役割も大きく変わりやすく、こころの健康に大きな影響が生じやすいといえます。

女性ホルモンはこころの健康に関係する

女性ホルモンにメンタルが左右されがちな時期は大きく分けて3つあります。

■こころの症状が出やすい時期

	主な症状	原因
月経前	PMS(月経前症候群) ※特に精神的な症状が強いものをPMDD(月経前不快気分障害)といい、治療の対象となります。	・ホルモンバランスの変化 ・気分を安定させる働きを持つ「セロトニン」の減少
出産後	マタニティブルー 産後うつ	・エストロゲン、プロゲステロンの急激な減少
更年期	更年期障害による精神症状	・エストロゲン分泌量の急激な減少

よくみられる症状

- 気分の落ち込み
- 怒りっぽくなる
- 集中力の低下
- 疲れやすくなる
- 不眠、または過眠

など

原因がわかればこわくない!

●ホルモンバランスの変動を自覚する

こころの不調を感じたとき、女性ホルモンが原因だと前もって認識するだけで、対処がしやすくなります。例えば毎月の体調をアプリなどに記録することで、気をつけなければいけない時期などがわかります。

ホルモンバランス確認!



●つらいときは、がまんせずに病院へ

月経周期にともなって不調がある場合や、更年期障害が疑われる人は婦人科で相談できます。症状の記録があると受診の際もスムーズです。

●生活習慣を整える

普段から自分がリラックスできる方法を知って、ストレスをためないよう心がけましょう。適度な運動やバランスの良い食事、十分な睡眠も重要です。

*身近な人の症状に気がついたときは、よく話を聞き、婦人科や心療内科の受診を勧めてみるのもいいでしょう。



契約保養施設のご案内

法人会員制倶楽部 ラフォーレ倶楽部

2024年8月開業
山紫水明 参号館に宿泊



山紫水明 参号館テラス

夕食イメージ

ホテルラフォーレ修善寺

【山紫水明 参号館】

和洋室でゆったりご夕食プラン〈1泊2食〉

2024年8月開業の「山紫水明 参号館」で、温泉とご夕食を心ゆくまでお楽しみいただける、1泊2食プランです。

期間 ~2025/3/31泊 ※除外日あり

会員料金 2~4名様1室利用時/
1名様あたり 大人 **23,000~29,000円**

※掲載の料金は定員利用時1名様あたりの料金で、消費税・サービス料込の総額表示です。別途入湯税を申し受けます。※チェックインの際、デポジットとしてクレジットカードのプリントまたは現金をお預かりさせていただきます。
※マリオットホテルは、ラフォーレ倶楽部会員料金でご利用の場合、Marriott Bonvoy™会員特典の対象外となります。※お子様料金はお問合せください。※写真はイメージです。※2024年11月時点の情報です。

温泉露天風呂付
プレミアムルームに宿泊



温泉露天風呂付プレミアムルーム

朝食イメージ

軽井沢マリオットホテル

【室数限定&日曜~金曜泊限定】お部屋代最大40%OFF!

温泉付客室スペシャルオファー〈1泊朝食〉

人気の温泉付客室(定員4名様/39㎡)に2名様でご宿泊の際にお部屋代が最大40%OFFとなる人気No.1プランです。ご朝食はブッフェをお楽しみください。

期間 ~2025/3/31の日曜~金曜泊 ※除外日あり

会員料金 2名様1室利用時/
1名様あたり 大人 **19,250円**

1.各ホテルへ直接予約(電話・WEB)

法人会員名・法人会員No.・
利用日などをお伝えください。

2.ホテルにチェックイン

フロントで健康保険証等をご提示ください。
当日、ホテルでご精算となります。

www.laforet.co.jp/yokogawa/

【法人会員名】横河電機健康保険組合

【法人会員No.】10157 【法人パスワード】10157ca



鶏肉と白菜の コクうま煮

鶏もも肉のエキスがジュワ〜
冬野菜がたっぷりとれるあったかレシピです

COOKING
DATA

●エネルギー1人あたり…405kcal
●塩分1人あたり…2.9g

詳しい
作り方は
こちら!



●材料(2人分)

鶏もも肉	1枚(約250g)	乾燥きくらげ	5g(10個程度)
白菜	4枚(約200g)	水	400ml
長ねぎ	1/4本(約40g)	酒	大さじ2
にんじん	1/4本(約40g)	みりん	大さじ2
しめじ	1袋(約100g)	しょうゆ	大さじ2
しょうが	1かけ	サラダ油	大さじ1

●作り方

- ①乾燥きくらげはぬるま湯で15~30分戻す。根元の硬い部分を取り除き、大きなものは手で割く。
- ②白菜はざく切り、長ねぎは斜め切り、にんじんは小さめの乱切りにする。しめじは小房に分け、しょうがはせん切りにする。鶏もも肉は、ひと口大に切る。
- ③深めのフライパンにサラダ油としょうがを入れて中火で熱し、しょうがの香りが立ってきたら鶏もも肉を加えて炒め、表面の色が変わったら▲と残りの野菜を加えて煮る。
- ④煮立ってきたら、ふたをして弱火で10分ほど煮て完成。

*鶏もも肉は皮をとるとカロリーを減らせます。また、ダシの出やすい、鶏手羽元や骨つきぶつ切り肉で作るのもおすすめです。

*乾燥きくらげは、戻すと約7倍の量になります。なお、時間に余裕があるときは、6時間ほど冷水につけてゆっくり戻すと、より食感がよくなります。

●料理メモ

コリコリとした食感が楽しいきくらげは、クラゲや海藻と誤解されがちですがれっきとしたきのこの一種。骨や歯を丈夫にするカルシウム・ビタミンD、腸内環境改善に役立つ食物繊維などを多く含みます。クセがなく、いろいろな料理に使いやすいのもポイントです。



料理制作: 料理研究家・栄養士 今別府靖子 / 撮影: 今別府絳行