

あなたと一緒に健康づくり

げんぽ だより

FOR YOUR HEALTHY LIFE



令和6年度

決算がまとまりました 2

健保財政健全化のポイントはみなさまの“健康”です！

マイナ保険証 電子証明の有効期限をご確認ください！ 4

保健事業のご紹介 6

10月・11月・12月は健康保持強調月間です 9

Pep Up 楽しく健康に！ 10

歩数を伸ばすマイルール 11

ナオリ健保からのお知らせ 12

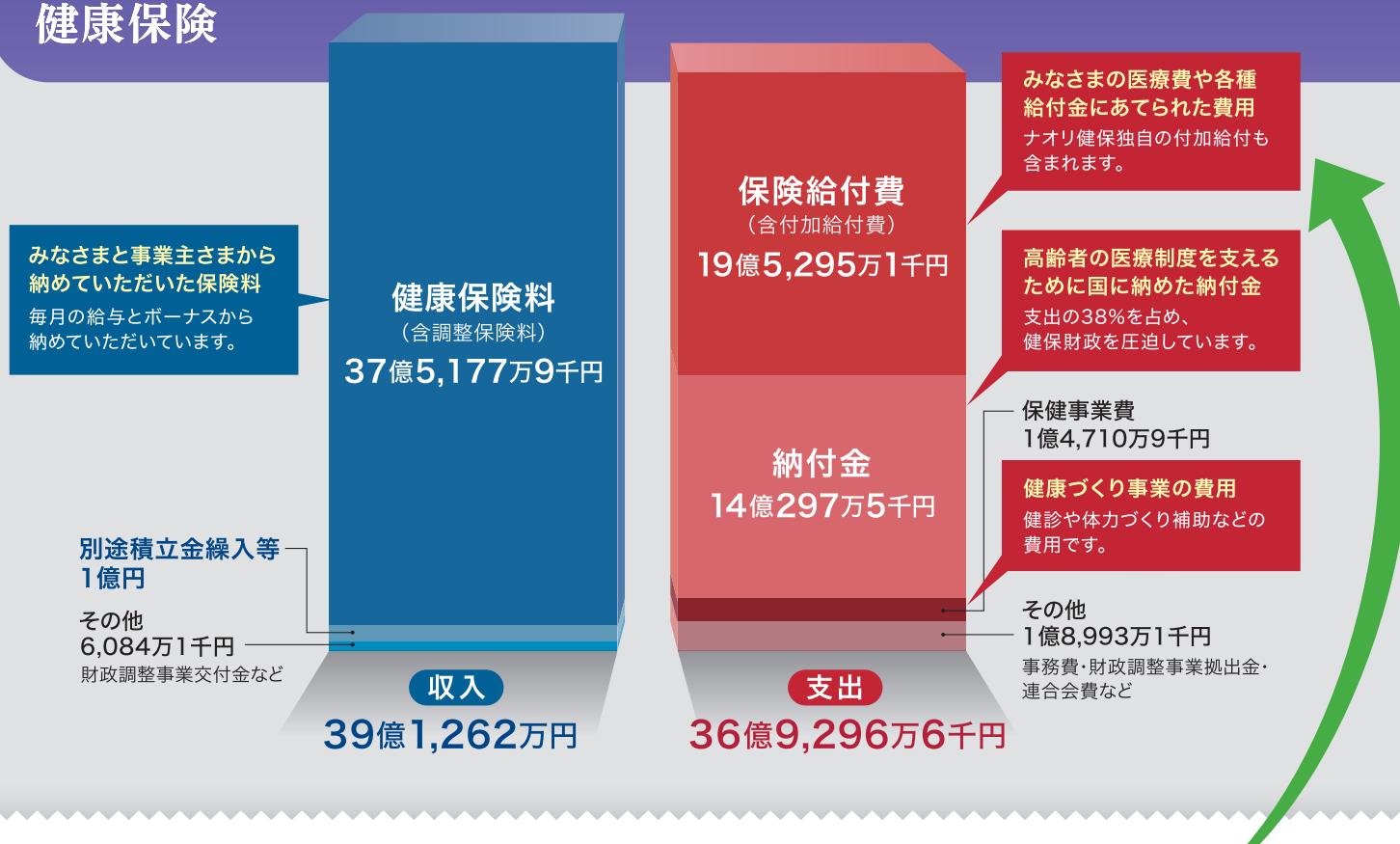
ぐっすり眠って

からだも心も元気になろう！ 14



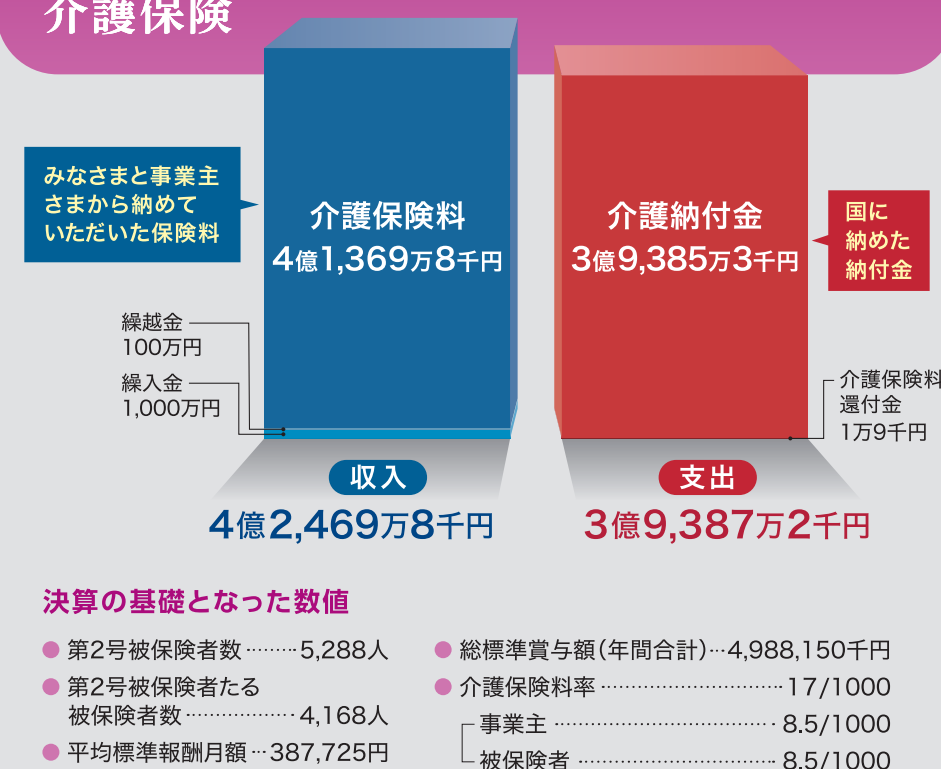
決算がまとまりました

健康保険



令和6年度決算の収支差引額は別途積立金等を繰り入れて黒字、経常収支差引額も6,668万9千円の黒字となりましたが、**これは一時的なものです**。今後も納付金の増加が見込まれ、健保財政の苦しい状況は続きます。みなさまにおかれましては、下部をご覧のうえ健康づくり事業を積極的にご活用いただき、ご自身やご家族の健康管理と医療費節約にご協力ください。

介護保険



健保財政健全化のポイントはみなさまの“健康”です!

ナオリ健保は被保険者のみなさまと事業主さまから納めていただいた保険料で運営されています。みなさまの医療費が支出の約53%を占める今、“**みなさまの健康**”と、“**医療費をムダにしない心がけ**”が健全な健保財政には欠かせません。

1 健康管理は毎年の健診で

健診を毎年受けて数値の経年変化に注意しましょう。日頃から健康意識を高め、いきいきと元気にお過ごしくださると、医療費が減って、ナオリ健保の財政健全化につながります。



3 市販薬(スイッチOTC医薬品)を活用しよう

処方薬から市販薬に転用(スイッチ)された「スイッチOTC医薬品」は、薬局・ドラッグストアなどで処方箋がなくても購入できます。軽い不調のときは使用を検討してみましょう。詳しくはP.13で



2 医療費節約のコツを知っておこう

ときには早期に受診することも大切です。ムダのない受診で医療費を節約!

時間外・休日・深夜は医療費が高くなる!

節約のコツ! 緊急時以外は
時間内に受診を

紹介状なしの大病院受診は特別料金が発生!

節約のコツ! まずはお近くの
かかりつけ医へ

先発医薬品はジェネリック医薬品より高い!

節約のコツ! 医師や薬剤師に
「ジェネリック希望」と伝えよう

4 子どもの医療費はタダではありません!

子どもの医療費が「無料」なのは、各自治体がみなさまの負担分を肩代わりしているからです。残りの7~8割は健保組合が支払っていますので、むやみに受診すると健保の支出が増えてしまいます。緊急時以外は小児医療情報サイトや電話相談などを活用し、あわてて病院にかけこまないようにしましょう。

日本小児科学会監修
こどもの救急

WEB こどもの救急 検索
<https://kodomo-qq.jp>

厚生労働省
こども医療でんわ相談

#8000



こちらもお忘れなく!

家族が被扶養者の条件から外れたら、すぐに届出を!

被扶養者のみなさまの医療費などは、大切な保険料からまかっています。就職や収入増などでご家族が被扶養者の認定条件から外れたときは、**5日以内に届け出を**。

マイナンバー
カード

マイナ保険証として利用するときには
電子証明書の有効期限をご確認ください！

電子証明書(数字4桁)とは？

ログインした者が、
あなたであることを証明するものです。

電子証明書は どんなときに使うの？

- マイナンバーカードを「マイナ保険証」として利用するとき
- マイナポータルへログインするとき
- コンビニで住民票等交付サービスを利用するとき

※マイナンバーカードには、署名用電子証明書(英数字の6～16桁)もあります。

■電子証明書には有効期限があります

電子証明書の有効期限は、**発行日から5回目の誕生日**です。

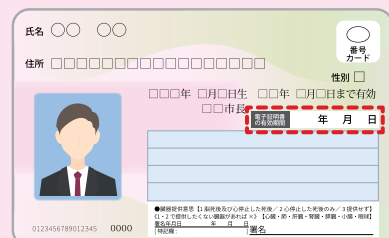
電子証明書が
有効期限を迎えると、
一部機能が利用できません！
**すみやかに更新を
お願いします。**



■電子証明書の有効期限を 確認するには？

マイナンバーカードの券面(下図の**赤枠**部分)に
記載されています。有効期限の記載がない場合は、
右図の手順でマイナポータルからご確認ください。

マイナンバーカードの券面



有効期限は
こちらに記載
されています

マイナポータルからの確認の手順

①マイナポータル にログイン

マイナポータルアプリ
の取得はこちら



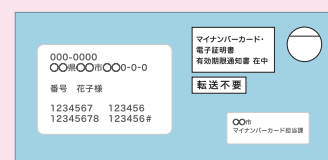
iPhone
Android

②「マイナンバーカード」をタップ



■更新するにはどうしたらよいの？

有効期限の**2～3ヵ月前**に「有効期限通知書」が送付されます。
通知が来ていなくても**有効期限の3ヵ月前**から更新可能です。
有効期限通知書がお手元に届いたら、**余裕をもってお早め**に
お住まいの市区町村窓口で更新手続きをお願いします。
有効期限が切れていても、市区町村窓口で再発行できます。



◀「有効期限通知書」の
封筒(イメージ)

※電子証明書の更新と再発行の手続きは
オンラインではできません。



マイナンバーカードそのものの有効期限は？

- 発行日から**10回目**の誕生日(未成年者は**5回目**)です。
- 事前申請をしておけば、市区町村窓口で新しいマイナンバーカードと交換できます。※

※任意の代理人による受取が可能です。お住まいの市区町村の窓口へお問い合わせください。

電子証明書の
有効期限が近づくと...

医療機関等に設置されている
顔認証付きカードリーダーに
アラートが表示されます！

有効期限

3ヵ月前

マイナ保険証
使える



顔認証付き カードリーダーの画面

有効期限の3ヵ月前時点から
有効期限まで、通知が表示
されます。

証明書の有効期限が
3ヵ月以内となってい
ます。詳しくは市区町
村にお問い合わせせ
ください。

次に進む

ご注意

マイナ保険証で受診できます。

電子証明書の有効期限の2～3ヵ月前
に、「有効期限通知書」の封書が届き
ます。お住まいの市区町村窓口等
で、すみやかな更新をお願いします。

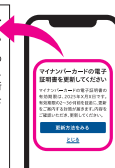


注目！

マイナポータルログイン時
にも、有効期限の3ヵ月前時点
から、「マイナンバーカードの電
子証明書を更新してください」
と、通知が表示されます。

マイナンバーカードの電子
証明書を更新してください
マイナンバーカードの電子証明書の
有効期限は、2025年X月X日です。
有効期限の2～3ヵ月前を目途に、更新
をご案内する封書が届きます。内容を
ご確認ください、更新してください。

更新方法をみる
とじる



！期限切れ翌日

マイナ保険証
使える



有効期限切れの旨と、更新の
お願いが表示されます。

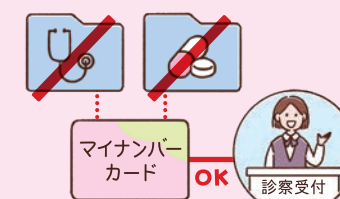
電子証明書の有効期
限が切れているため、
資格情報のみ当機能
に提供します。
お早めに市区町村の
窓口で電子証明書を
更新してください。

次に進む

有効期限切れから3ヵ月間※は、 引き続きマイナ保険証で受診できます。

ただし、保険資格情報の提供のみで、**診療情報・薬剤情報
等の提供はできません。**すみやかに**再発行手続き**をして
ください。

※有効期限満了日が
属する月の末日から
3ヵ月間



3ヵ月後

マイナ保険証
使えない



3ヵ月を過ぎると健康保険証
としても使えなくなります。

電子証明書が失効し
ています。
マイナンバーカードを
取り出し、受付窓口
までお越しください。
証明書の更新は、市
区町村の窓口で手続
きが必要です。

有効期限切れから3ヵ月間※経過後は、 マイナ保険証の利用ができません。

すみやかに**再発行手続き**をしてください。



お手元に有効な健康保険証
もなく、再発行手続きをされ
なかった場合、3ヵ月以内に、
資格確認書が交付され、引き
続き保険診療を受けることが
できます。

マイナ保険証に関することは**専用ダイヤルにお電話を！**

マイナンバー総合
フリーダイヤル

0120-95-0178

受付
時間

平日 9:30～20:00
土日祝 9:30～17:30
(年末年始を除く)

紛失・盗難によるマイナンバーカード
の一時利用停止は24時間365日
受け付けています！

ナオリ健保の 豊富な健診&検診メニューで病気の

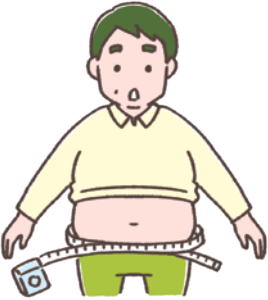
早期発見・早期予防を!

は、ナオリ健保独自の事業です。協会けんぽでは実施していません。

気になる健診(検診)は【スグ見るケンポ】で詳細をご確認ください。

NAORI's
1
KENSHIN

40歳になったら
特定健診・特定保健指導



特定健診・特定保健指導とは、メタボリックシンドローム(メタボ)に着目し、該当者および予備群を減少させるための事業です。

対象者 40歳～74歳の被保険者・被扶養者

実施時期 年度中

受診者負担金 特定健診 …… 被扶養者はなし
特定保健指導 …… なし



特定保健指導の対象者はこうして決まります

健診結果	リスク	レベル分け(階層化)	特定保健指導
内臓脂肪 ① 腹囲 男性 85cm以上 女性 90cm以上 ② BMI※が25以上 ※BMI=体重(kg)÷身長(m)²	リスク ① 血糖が高い ② 血圧が高い ③ 脂質異常がある ④ 喫煙習慣がある	リスク 高	積極的支援
		リスク 中	動機付け支援
		リスク 低	情報提供

※医師の指示により、血糖・血圧・脂質に関する薬を服用している方は対象外となります。

特定保健指導 メタボ 予防 & 脱出 のための 3ステップ

STEP 1 お知らせが届く
 特定保健指導の対象となった方には、当組合からの健診結果通知表とともに「特定健康診査受診結果及び特定保健指導のお知らせ」と「回答はがき」が届きます。

STEP 2 回答する
 お知らせを読み、同封の回答はがきに希望の保健指導を選び、ご提出ください。
(保健指導を希望しない場合にも提出してください)

STEP 3 保健指導を受ける
 保健師や管理栄養士などの専門スタッフにサポートを受けながら、食事や運動など生活習慣改善に取り組みます。オンラインでも受けられます。

被扶養者の方こそ健診を!

子育てや介護で忙しい、異常を感じないから必要ないなど、何かと理由をつけて健診を先延ばしにしていますか?

病気は初期には自覚症状がないため、気づかぬうちに進行しているかもしれません。手遅れにならないために、年に1回は必ず健診を受けましょう。

★4月に特定健診(40歳以上が対象)、5月以降に婦人健診(30歳以上が対象)のご案内をお送りしました。



NAORI's
2
KENSHIN

見えなくてもしっかりチェック
人間ドック

対象者 30歳以上の被保険者・被扶養者

実施時期 年度中

受診者負担金
一泊人間ドック …… 30,000円
半日人間ドック …… 12,000円



NAORI's
3
KENSHIN

無料でオトクに
節目健診
(半日人間ドック)

対象者 40・45・50・55・60歳の被保険者

実施時期 年度中

受診者負担金 なし



NAORI's
4
KENSHIN

自覚症状がないからこそ
生活習慣病健診

対象者 30歳以上の被保険者・被扶養者

実施時期 年度中

受診者負担金 4,000円

⚠ 同一年度内に婦人健診と重複して受けることはできません。



NAORI's
5
KENSHIN

ご都合のよい会場で、年に1回
婦人健診
(巡回)

対象者 30歳以上の被保険者・被扶養者

実施時期 7月～1月

受診者負担金 5,000円

⚠ 同一年度内に生活習慣病健診と重複して受けることはできません。



40歳以上の被扶養者の方必見
QUOカードもらえます!

パート勤務先などで健診を受けたら
健診結果票をご提出ください。

今年度(令和7年4月1日以降)にナオリ健保以外の健診(パート勤務先の健診等)を受診した方は、結果票をご提出ください。基本項目をすべて受診されていた場合に**QUOカード(1,000円分)**を差し上げます。

⚠ ナオリ健保の健診を受診された場合は、健診結果はすでにナオリ健保に提供されていますので対象外となります。

ご提出の際、結果票の他にもう1点書類が必要になります。ご提出前に一度、ナオリ健保 保健事業課へご連絡ください。

NAORI's
6
KENSHIN

早期発見がカギ
大腸がん検診
(郵送検診)

対象者 被保険者・被扶養者

実施時期 10月20日～11月28日

受診者負担金 300円

申込締切 10月17日

被扶養者の方は裏表紙の**申込書**をご利用ください!



お住まいの市区町村が実施する検診もご活用ください!

お問い合わせ ナオリ健康保険組合 保健事業課 TEL 052-618-5517

毎年受けよう

インフルエンザ予防接種補助

対象者 被保険者

補助金 年度で1,500円まで



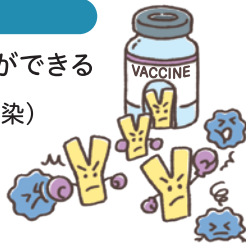
インフルエンザワクチンの
もっとも大きな効果は「重症化予防」

インフルエンザワクチンを接種すると、免疫反応で体の中に抗体がつけられます。抗体があることでインフルエンザにかかりにくくなり、かかったとしても発症や重症化を抑えることができます。

とくに持病（ぜんそくや慢性呼吸器疾患、慢性心疾患、糖尿病など）のある方や高齢の方は重症化しやすいので、かかりつけ医と相談のうえ、接種を受けることをおすすめします。

ワクチンのはたらき

- 1 免疫反応で体の中に抗体ができる
- 2 ウイルスが体内に入る（感染）
- 3 抗体がウイルスの増殖を抑える



Q インフルエンザワクチンはいつ頃までに接種すればいいの？

A 12月中旬までに接種しましょう。

インフルエンザは例年、12月～4月頃に流行し、とくに1月末～3月上旬がピークとなります。そのため、ピーク前の12月中旬までに接種を済ませておくのがおすすめです。

無料&短期間で始めやすい！

禁煙サポート



禁煙は、自らの健康を守るだけでなく、受動喫煙の防止や節約など、周囲や家族にも大きなメリットがあります。ナオリ健保の禁煙サポートは短期間のお試しとして気軽に受けられ、自己負担なし！禁煙補助剤を使用するため、自力で禁煙するより体と心に負担がかかりません。禁煙に興味をお持ちの方は、この機会にぜひご参加ください。

⚠ 終了後は必ずアンケートにご回答ください。

対象者 喫煙している被保険者・被扶養者
(20歳～74歳)

自己負担 なし

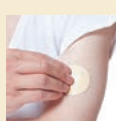


選べる2コース コースの同時選択はできません。
お一人様、年度内1回限り。

① ニコレットコース
ニコレット(ガム)2週間分
※喫煙本数が少なめの方向け



② パッチコース
パッチ(貼り薬)1週間分
※喫煙本数が多い方、
ガムが苦手な方向け



お申込みは
こちら



禁煙すると、
直後から効果が表れます！

禁煙をすると、20分後には血圧や脈拍が正常化し、24時間後には心臓発作のリスクが低下し、2週間～3ヵ月で循環器の機能が回復、1～9ヵ月で咳や息切れが改善するなど、効果は目に見えて表れます。1年が経過すると肺機能の改善、2～10年で脳卒中や肺がんのリスクも大きく低下します。



「いまさら禁煙したって…」などとネガティブにならず、今すぐ禁煙の効果を実感しませんか？

【参考】e-ヘルスネット（厚生労働省）

10月・11月・12月は健康保持強調月間です

自分の健康 自分できずこう



ナオリ健保の健康づくり事業で
自分も、家族も、もっと元気に！

ナオリ健保では、今年も10月～12月の3ヵ月を「健康保持強調月間」とし、各種健診などさまざまな健康づくり事業を実施してまいります。お子さまから高齢のご家族まで、みんなで元気に過ごしましょう。

詳細はナオリ健保ホームページへ！

ナオリ健保 検索



手洗い・うがい・歯みがきの
習慣を身につけよう！

つよい子 キャンペーン



今年度2歳～6歳になられるお子さまがいらっしゃるご家庭に、ナオリ健保からご案内をお送りしました。ご家族でかぜやむし歯の予防に取り組み、元気に過ごせる習慣を楽しく身につけましょう！

対象者 今年度2歳～6歳になる
お子さま

実施期間 10月～12月



アンケートに
回答いただくと
後日プレゼントが
届きます！

健康情報提供サービス

Pep Up.

楽しく健康に!



みなさまの健康づくりを応援するサイト
Pep Upには、健診データの管理や
医療費のお知らせ、ヘルスケア記事などの
コンテンツが盛りだくさん。
参加するとどんどんポイントがたまって、
商品と交換できます。
登録がまだの方は、ぜひ手続きを!

パソコン・スマホ・
タブレットで



参加して、各イベントの**目標達成・健康改善**で
年間最大 4,330P もたまります!

登録案内通知をなくしてしまった、
本人確認コードがわからない方は **簡単3ステップ**で本人確認コードを取得しよう

STEP 1

Pep Up登録申請
フォームへアクセス



STEP 2

本人情報等の
入力

STEP 3

「本人確認コード」の
お届け

登録
完了!

※「本人確認コード再発行依頼書」でも申請できます。ナオリ健保ホームページからダウンロード可能です。
※新規加入者へは、翌々月に案内を発送します。

Pep Up 2025年後半 おすすめイベント♪

ポイント
たまる!

10月 11月 12月

ウォーキングラリー

抽選で3名様に
Present!



エントリーされた方を対象に、
ウェアラブル端末
「Fitbit Inspire 3」を
プレゼント! (各回抽選)

参加して目標達成で **各回最大 500P GET!**

個人目標達成回数に応じて **最大でボーナス 1,000P GET!**

エントリー期間

開催期間

2025年 第3回 10/ 7 火 ~ 10/13 月 ▶ 10/14 火 ~ 11/ 3 月

2025年 第4回 11/25 火 ~ 12/ 1 月 ▶ 12/ 2 火 ~ 12/22 月

それぞれ
エントリーが
必要です

ポイント
たまる!

12月 健康チャレンジ

体重測定チャレンジ
200P GET!

Pep Up内で
開催予定!

詳細は12月にお知らせします!

たまったポイントは商品と交換!



この他にも、
健康関連グッズや
カタログギフトなど
いろいろ♪

失効にご注意!

有効期限は3年。
早めに交換ください!

その他 Pep Upニュースでは、健康に関する知識やレシピなど
役立つ情報を随時配信。読むとポイントがもらえる記事もあります。

ウォーキングラリーでポイントGETのために



歩数を伸ばす
マイルール



毎日同じような生活をしていると、当然のことながら歩数は伸びません。
歩数を伸ばすためには、歩数が増えるマイルールをつくることも1つの手です。
平日は無理のない範囲で、休日は楽しんで行えるルールを考えてみませんか?

平日 マイルールの例

買いだめをしない

買い物で歩く機会を増やすため、あえてストックを置かないようにしましょう。



〇階までは(〇曜日は)階段を使う

階数は体力に応じて変更してください。曜日を定めるのもいいですね。



電車はホームの端で待つ

ホームでも歩数は稼げます。もしかすると空いている車両かも!?



30分に一度席を立つ

タイマーをかけてリマインドを。座りすぎの予防になり、集中力もアップするかも。



休日 マイルールの例

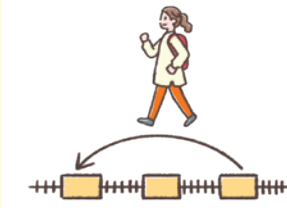
右折だけで
気ままに散歩

時間のあるときにおすす
めです。知らない場所だと
スリルもあります。



行きは歩く

目的地が歩けそうな距離
ならチャレンジ。荷物が少
なければ帰りでも。



晩酌を
成功報酬制にする

決めた歩数を歩かなけれ
ば晩酌できません。ただ
し飲みすぎには注意。



地図アプリを
使わない

迷えば迷うほど歩数が稼
げます。時間には余裕を
持って。



マイナ保険証をお持ちでない方へ

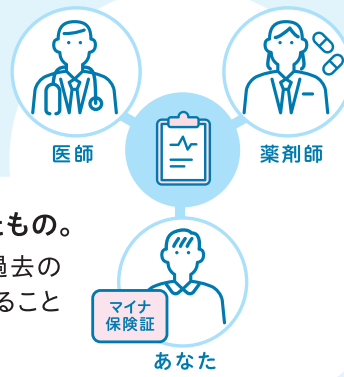
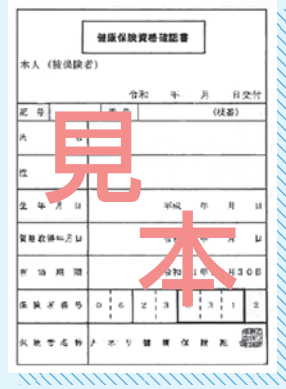
資格確認書をお送りいたします

2025年12月2日から、現在の健康保険証は使用いただけなくなります。
マイナ保険証をお持ちでない方が医療機関等を受診する際は、
「資格確認書」の提示が必要です。

実施対象者： 2025年9月1日時点において、
マイナ保険証および資格確認書をお持ちでない方

送付時期： 2025年10月中旬(予定)

送付方法： 世帯単位で封入のうえ、ナオリ健保から会社へ一括送付し、
会社経由で対象の方へお渡しいたします。



マイナ保険証とは？



マイナナンバーカードに健康保険証の利用登録をしたもの。
マイナ保険証で受診すると、本人が同意した場合は、過去の
診療や薬剤情報などを医師・薬剤師にスムーズに共有すること
ができ、より良い医療が受けられます。

9月分から保険料が変わる人がいます



健康保険の保険料は、みなさまの報酬(給与等)に応じて決められます。
ただし、報酬には残業手当などが含まれるため、毎月一定ではありません。
そこで、毎年4月～6月の報酬の平均額を標準報酬月額に当てはめ、
これにナオリ健保が設定している保険料率をかけて保険料を算出しています。

▼4月～6月の3ヵ月の平均報酬から標準報酬月額を決定

健康保険料の
決まり方



みなさまの健康保険料
(9月分から)

新たな
標準報酬月額

× 健康保険料率
[51/1000]

健康保険料は
事業主も負担しています
事業主の負担保険料率
[51/1000]

※賞与の場合は、賞与額の千円未満を切り捨てた額を計算の基礎とします。
※40歳以上65歳未満の方は、健康保険料とは別に介護保険料も徴収されます。

振込口座は
三菱UFJ銀行へ

ナオリ健保が行う事業のうち、保険給付における現金給付および補助金等のお支払い
における振込事務のとりまとめ金融機関は「三菱UFJ銀行」です。
事務処理の都合上、三菱UFJ銀行の口座をお持ちの方は、現金給付等の振込口座を
三菱UFJ銀行の口座に指定いただきますようご協力をお願い申し上げます。

振込事務に関するお問い合わせ ナオリ健保 総務課 TEL 052-618-5517



実践しよう！セルフメディケーション

セルフメディケーションとは、日ごろから体調管理を行い、軽い症状には市販薬を活用するなどし、
自分の健康を自分で管理することです。セルフメディケーションを行うと、健康維持はもちろん、
医療機関を受診する手間や時間が減り、医療費の節約にも役立ちます。

簡単セルフチェック できていますか？セルフメディケーション

✓ 体調管理を行い、
年に1回健診を受けている

運動、食事、休養を意識し、疲れや
ストレスを感じたらしっかり休む
など、日ごろの体調管理はセルフメ
ディケーションの基本です。また、年
1回の健診で健康状態を把握する
とともに、病気の予防や早期発見
に努めましょう。



✓ 軽い不調には市販薬や
セルフケアで対処している

かぜのひき始めや軽い頭痛、胃もたれなどには、
市販薬(OTC医薬品)を活用しましょう。とくに、
処方薬と同じ有効成分を含む「スイッチOTC医薬
品」は効果が期待できます。

- 持病やアレルギー、服用中の薬があれば薬剤師
や登録販売者に相談をしましょう。
- 症状が重いまたは長引く場合は、医師の診察を
受けましょう。

✓ セルフメディケーション税制を
知っている

セルフメディケーション税制は、健診を受ける
などの健康管理を行っている人を対象として、
市販薬を年間12,000円以上購入した場合に
所得控除が受けられる制度です。

- 同居するご家族の分も合算できます。
- 医療費控除との併用はできません。

✓ #7119や#8000を
知っている・活用している

急な体調不良などで「急いで病院に行くべき？」
「救急車を呼ぶべき？」と迷ったら、慌てて病院に行
かず、まず#7119に電話で相談を。お子さんの場合
は#8000(こども医療電話相談)が利用できます。

緊急性 高い場合 ▶ 迅速に救急出動を手配
低い場合 ▶ 医療機関や受診のタイミング
などをアドバイス

スイッチOTC医薬品なら受診の手間や医療費の節約、節税も！

軽い症状の場合には、処方薬と同じ有効成分を含み、安全性が認められた
スイッチOTC医薬品での対処がおすすめです。
たとえば花粉症などアレルギー症状がある方は、これまで処方箋が必要
だった第2世代抗ヒスタミン薬※をスイッチOTC医薬品として薬局やドラッグ
ストアで購入できるようになり、病院に行く手間や医療費を省けます。
薬剤師に相談し、体質や症状に合ったものを使用しましょう。

※第2世代抗ヒスタミン薬

主な成分名はロラタジン、
フェキソフェナジン塩酸塩、
エピナスチン塩酸塩など。
眠気や口の渇きなどの
副作用が出にくい。



セルフメディケーション税制(医療費控除の特例)

対象となるOTC医薬品の購入額が、世帯合計で
12,000円を超えたら、超過分の金額(上限88,000円)
が課税所得から控除され、所得税・住民税が安くなり
ます。忘れずに確定申告を行いましょう。



セルフメディケ
ーション税制について
(厚生労働省)

セルフメディケーション
税 控除 対象

対象医薬品のパッケージに
は、「セルフメディケーション
税制識別マーク」がついて
います。



今回同封の「家庭用常備薬等販売のご案内」にて、
スイッチOTC医薬品を含む一部の医薬品について補助を行います。

同封のチラシ「セルフメディケーション税制をご存じですか？」もご覧ください。

そのミスやイライラ、睡眠不足のせいかも？

ぐっすり眠って からだも心も元気になろう！

人は何かに没頭すると、脳が疲れを感じにくくなり、知らず知らずのうちに無理をしてしまいます。「まだ大丈夫」と思っている、ある日突然、動けなくなるほどの疲れを自覚することもある。

そうなる前に睡眠でしっかりと休息をとりたいところですが、疲れやストレスで自律神経が乱れていると、就寝時間になっても休息モードにならず、睡眠に影響が出て、休みたいのに眠れないという悪循環に…。



なんだかうまくいかないな、というときは睡眠不足かも 睡眠不足はパフォーマンスを低下させる

睡眠不足は、記憶力や判断力、感情のコントロール力を低下させます。ミスや物忘れが増えたなどと思ったら、睡眠時間を確保できていたか、質のよい睡眠がとれていたかを振り返りましょう。

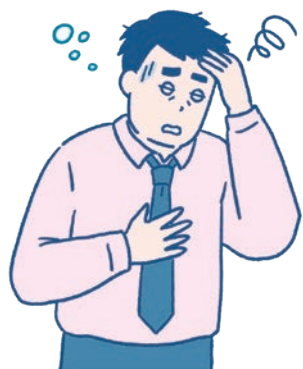
早めに対処！

眠れなかった日の翌日は、 15分程度の仮眠をとろう

一日くらい大丈夫、と無理を続けると、思わぬ事故につながる恐れも。限界が来る前にきちんと休息を取りましょう。



睡眠不足にはこんなリスクも



生活習慣病の
リスク増加

肥満

免疫力の低下

ストレス増加

など

生活習慣病につながる全身の健康状態の悪化が睡眠不足と関係しています。

ぐっすり眠るコツを知っておこう

脳のモードを切り替えて質のよい睡眠を

脳が「仕事モード」と「リラックスモード」をうまく切り替えられないと、交感神経が優位の「仕事モード」のまま睡眠時間を迎えてしまい、眠れない夜を過ごすはめになります。自律神経をコントロールするコツを知って脳のモードを切り替えましょう。

就寝前は特にNG！ やりがち悪習慣

✕ 仕事のことや悩んでいることを考えて、目が冁えてしまう



✕ 残業などで帰宅が遅くなっても、ストレス解消のためにゲームをしたり、興奮する映画などを見たりしてしまう



✕ 翌日に備え、眠くなくても床につき、がんばって眠ろうとする



よい睡眠のために…

自律神経コントロールのヒント

478呼吸法

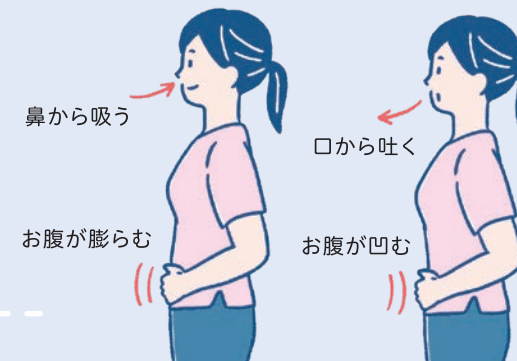
- 1 4つ数えながら鼻から静かに息を吸う。
- 2 息を止めて7つ数える。
- 3 8つ数えながら、口からゆっくり息を吐ききる。
- 1～3を3～4回繰り返す。

鼻から吸う

口から吐く

お腹が膨らむ

お腹が凹む



緊張と弛緩

- 1 ひじを曲げて握りこぶしを肩まで上げ、5秒間力を入れる。
- 2 スッと力を抜き、腕をおろして20秒間脱力する。
- 3 肩、腹、脚など、全身のさまざまな筋肉で緊張と弛緩を繰り返してみる。

入浴でリラックス&体温調整

入浴は就寝の1～2時間前に済ませること。熱すぎない温度(38～40℃)のお湯にゆっくりつかりましょう。どうしてもシャワーですませたい日は、少し熱めのシャワーをうなじにあてながら両手指を組んで首筋をほぐすように約1分間マッサージ。一日の疲れと緊張をほぐしましょう。





オートミールお好み焼き

POINT

オートミールは「オーツ麦（えん麦）」を加工したものです。食物繊維が多く含まれ、食後の血糖値の上昇をゆるやかにしてくれます。鉄やカルシウムも豊富です。



材料（2人分）

オートミール …………… 50g
塩 …………… 小さじ1/4
熱湯 …………… 100mL
卵 …………… 1個
キャベツ（2cm角）…1/8個（120g）
豚バラ肉（10cmの長さ）…… 50g
ソース、マヨネーズ、
かつお節、青のり…………… 適量

1人分 304kcal / 食塩相当量 1.5g

作り方

- 1 大きめのボウルに入れたオートミールに塩と熱湯を加え、なじむまでよく混ぜる。
- 2 1の粗熱が取れたら卵を加え、よく混ぜ合わせる。さらにキャベツを加えて混ぜ合わせる。
- 3 フライパンに豚バラ肉を並べ、その上に2を流し入れて厚さ2cm程度になるように丸く形を整える。蓋をして中火で4～5分ほど焼く。
- 4 裏返し、再び蓋をしてさらに2～3分ほど焼く。
- 5 器に取り出し、ソース、マヨネーズ、かつお節、青のりを好みの量かける。

料理制作：新谷 友里江（管理栄養士）／ 撮影：さくらい しょうこ／ スタyling：深川 あさり



検診申込書

こちらの申込書は被扶養者（家族）用です。お申込み人数分の負担金とともにナオリ健保へお送りください（100円切手×3枚×人数分、または現金書留にて300円×人数分を郵送）。

被保険者の方については、9月8日付にて事業所に通知をしていますので、ご担当者さまにご確認ください。

ナオリ健康保険組合 行

大腸がん検診（免疫学的便潜血検査）申込書

申込締切：10月17日

実施期間：11月28日まで

事業所名			支払方法 いずれかに☐のうえ 切手の場合は枚数を記入	☐ 100円切手×（ ）枚 ☐ 現金	
被保険者の 記号・番号	記号	番号	被保険者の氏名 （フリガナ）	（ ）	
送付先住所	〒		TEL		
検査を受ける方の氏名（フリガナ）		年齢	続柄	生年月日	
（ ）		歳		昭・平	年 月 日
（ ）		歳		昭・平	年 月 日

キリトリ