

あなたと一緒に健康づくり

げんぽ だより

FOR YOUR HEALTHY LIFE



令和7年度予算がまとまりました	2
ナオリ健保はお得です！	3
ナオリ健保の充実した 健康づくり事業をご案内します！	4
Pep Up 楽しく健康に！	8

これからはマイナ保険証で受診を！	10
健保からのお知らせ	12
健康経営優良法人2025に認定されました	13
すこやか睡眠習慣 運動編	14
更年期は更“新”期？	15



予算がまとまりました

高齢者医療を支える納付金の増大が続き、たいへん厳しい予算編成となっています。
ナオリ健保は今後もみなさまの健康づくりに役立つ保健事業を実施してまいります。
これらの事業を活用いただき、ご家族ともども健康な1年をお過ごしいただきますようお願いいたします。

健康保険

不足分は積立金から
繰り入れて対応します

予算編成の基礎となった数値

- 被保険者 …… 7,000人
男 …… 3,400人
女 …… 3,600人
- 平均標準報酬月額 …… 354,400円
- 総標準賞与額 (年間合計) …… 7,690,480千円
- 平均年齢 …… 45.14歳
- 被扶養者数 …… 3,957人
- 扶養率 …… 0.56人
- 前期高齢者加入率 …… 4.1%
- 健康保険料率 …… 102/1000
事業主 …… 51/1000
被保険者 …… 51/1000

繰入金

3億7,000万円

その他

3,019万円3千円
財政調整事業
交付金など

健康保険料 (含調整保険料)

37億6,720万5千円

みなさまと事業主様から
納めていただく保険料
毎月の給料とボーナスから
納めていただいています。

予備費 7,619万円6千円

その他 2億3,139万1千円
事務費・連合会費など

保健事業費

1億7,145万円9千円
健康づくり事業の費用
健診や体力づくり補助など
の費用です。有効にご活用
ください。(P.4～9参照)

納付金

15億9,110万1千円

高齢者の医療制度を支えるために
国に納める納付金
支出の約3分の1以上を占め、
健保財政を圧迫しています。

保険給付費 (含付加給付費)

20億9,725万1千円

みなさまの医療費や
各種給付金にあてられる費用
ナオリ健保独自の付加給付も
含まれます。健康管理を心がけ、
医療費節約にご協力ください。

〈収入〉

41億6,739万8千円

〈支出〉

41億6,739万8千円

介護保険

予算編成の基礎となった数値

- 第2号被保険者数 …… 5,386人
- 第2号被保険者たる
被保険者数 …… 4,100人
- 平均標準報酬月額 …… 394,000円
- 総標準賞与額 (年間合計) …… 5,169,280千円
- 介護保険料率 …… 17/1000
事業主 …… 8.5/1000
被保険者 …… 8.5/1000

その他 1万4千円
繰越金・繰入金 3,000万円

介護保険料

4億1,653万5千円

40歳～64歳の
みなさまと事業主
様から納めてい
ただく保険料

積立金 4,343万円
その他 15万1千円
予備費 2,000万円

介護納付金

3億8,296万8千円

国に納める納付金

〈収入〉

4億4,654万9千円

〈支出〉

4億4,654万9千円



ナオリ健保はお得です!

ヨロ
お得!

協会けんぽにはない 給付!

ナオリ健保独自の給付 (付加給付) で自己負担が軽くなる!



医療費の
自己負担が高額
になったとき

出産したとき

死亡したとき

ナオリ健保の付加給付

- 一部負担還元金
- 家族療養費付加金
- 合算高額療養費付加金
- 訪問看護療養費付加金
- 家族訪問看護療養費付加金
- 出産育児一時金付加金
- 家族出産育児一時金付加金
- 埋葬料付加金
- 家族埋葬料付加金

40,000円を超えた分が
支給されます

〔1,000円未満不支給
100円未満切捨て〕

1児につき
20,000円が支給されます

30,000円が支給されます

ヨロ
お得!

協会けんぽよりきめ細やかに、内容充実!

きめ細かい健康づくり事業でみなさまの健康をサポート!

ナオリ健保のおもな
健康づくり事業

病気の予防

各種健診・人間ドックの補助をはじめ、お子さま向け事業「つよい子キャンペーン」、インフルエンザ予防接種補助など、みなさまの健康づくりを支援しています。

体力づくり・ 心身の保養

スポーツクラブや契約保養所の利用補助、ウォーキングイベントへの参加など、みんなで楽しめる事業をご用意しています。

保健のPR

広報紙「けんぽだより」や各種図書の配付、ホームページなど、みなさまに役立つ健康情報・制度情報を配信しています。

健診・人間ドックが
とってもお得!

半日人間ドックなら
自己負担 12,000円!

さらに!

節目年齢の方は自己負担なし!

〔節目年齢: 40・45・50・55・60歳
になる被保険者〕

一泊人間ドックでも
自己負担 30,000円!

「選べる禁煙サポート」が無料!

選べる2コース

① ニコレットコース 無料

ニコレット(ガム)2週間分

※喫煙本数の比較的小さい方向け

② パッチコース 無料

パッチ(貼り薬)1週間分

※1日に吸う本数が多い方、ガムが苦手な方向け

※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。

詳細はP.4～7を
ご覧ください。

ナオリ健保の 充実した健康づくり事業をご案内します!



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。



詳細はナオリ健保
ホームページから▶

ナオリ健保

検索



病気の予防に… 人間ドック ・ 健診 ・ 禁煙サポート

1 人間ドック



対象者 30歳以上の被保険者・被扶養者

受診者負担 ●半日人間ドック 通常約43,000円(平均)が
お祝い 12,000円 ●一泊人間ドック 通常約79,000円(平均)が
お祝い 30,000円

実施時期 年度中



2 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

受診者負担 通常約43,000円(平均)が
なし **なんと無料に!**

実施時期 年度中



3 生活習慣病健診

対象者 30歳以上の被保険者・被扶養者

受診者負担 通常約19,000円(平均)が
お祝い 4,000円



実施時期 年度中

▲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



4 婦人健診(巡回)

対象者 30歳以上の被保険者・被扶養者

受診者負担 通常約32,000円(平均)が
お祝い 5,000円



実施時期 7月～1月

▲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



5 特定健診・特定保健指導

対象者 40歳～74歳の
被保険者・被扶養者

受診者負担 ●特定健診 **被扶養者はなし**
●特定保健指導 **なし**

実施時期 年度中



6 禁煙サポート

対象者 20歳以上で喫煙している
被保険者・被扶養者

自己負担 **なし**



実施時期 年度中

▲終了後のアンケートは必ずご回答ください



7 医療機関への受診勧奨

対象者 健診結果が一定の基準値を超えて、
かつ医療機関を受診されていない
被保険者・被扶養者

実施時期 年2回(8月・2月)

8 歯科健診 **NEW**

対象者 被保険者

補助金 **1,500円**(年1回)

実施時期 年度中



! 二次検査(再検査)の費用は「保険診療」扱いとなりました

医療DX化の進む昨今、マイナ保険証の使用で過去の医療情報をマイナポータルから確認することや、医師・薬剤師等と情報共有することができるようになりました。しかし、従来どおり二次検査費用をナオリ健保が全額負担すると、検査結果がマイナポータルの健康医療情報に残らなくなってしまいます。そのためナオリ健保では、みなさまの健康管理のDX化・利便化の観点から、二次検査費用の全額補助を終了し、保険診療とすることといたしました。二次検査の際には3割(年齢等によって2割)負担で受けていただけますので、積極的にご受診ください。

体力づくりに… ウォーキングラリー・スポーツクラブ

9 ウォーキングラリー

対象者 被保険者(PepUp登録者)

参加特典 各回最大 **500P**
(達成回数に応じてボーナスPあり)

実施時期 春・秋(各2回)



10 スポーツクラブルネサンス

スポーツクラブルネサンスと法人契約しています。
法人会員でご入会いただくと、全国のルネサンス直営
施設や提携施設が特別価格でご利用いただけます。

対象者 15歳以上の被保険者・被扶養者

※法人会員となるには入会時に従来の保険
証またはナオリ健保組合員資格が確認で
きるもの(資格確認書・マイナポータル・資格
情報のお知らせ)の提示が必要となります。



心身の保養に… 保養施設

11 契約保養所

対象者 被保険者

補助金 ●一泊 **2,000円**
●日帰り **500円**

(1人につき年1回、
上記のいずれかを支給します。)

※事前申請が必要です。

利用できる施設 ① ナオリ健保の直接契約保養所

- 三河湾リゾートリンクス
- セラヴィリゾート泉郷
- おんたけ休暇村



② JTB協定宿泊施設

詳しくは、ナオリ健保の
ホームページをご覧ください。



令和7年度 ナオリ健保の健康づくり事業

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。



毎日をすこやかに… 保健のPR

12 医療費のお知らせ (Pep Up)

みなさまの医療費などの情報をWEBで確認できます。
データをダウンロードして、e-Taxからの医療費控除にも活用できます。



13 ジェネリック通知 (Pep Up・紙)

ジェネリック医薬品に切り替えた場合の負担軽減額を、該当者にお知らせします。

PepUp登録者… 3・6・9・12月
未登録者… 紙で6・12月



14 ポリファーマシー通知 (紙)

ポリファーマシー(多剤服用)は、必要以上に多く服薬することで健康被害が生じたり、きちんと薬を飲めなくなったりしている状態をいいます。
ポリファーマシーを防ぐため、お薬の数や種類が多い方、飲み合わせや長期服用に注意が必要な方に郵送でお知らせします。

実施時期 6月

15 健康者表彰

5年間医療機関にかからず、かつ健診を受診している被保険者のみなさまに記念品を贈り、表彰します。



16 育児雑誌『赤ちゃんと!』の配付

出産されたご家庭に、育児雑誌「赤ちゃんと!」を1年間お届けします。



17 ホームページによる情報提供

人間ドック・健診、健康づくり、医療費のお知らせ、健康保険の仕組みや各種手続きなど、みなさまの健康と暮らしに役立つ情報を提供していきます。



ナオリ健保の健康づくり事業

令和7年度 健康づくりカレンダー

詳細はP.4～6をご覧ください。

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。



項目		実施月	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3
病気の予防	1 人間ドック													
	2 節目健診(半日人間ドック)													
	3 生活習慣病健診													
	4 婦人健診(巡回)													
	5 特定健診・特定保健指導													
	6 禁煙サポート													
	大腸がん検診(郵送検診)													
	インフルエンザ予防接種補助													
体力づくり	7 医療機関への受診勧奨													
	8 歯科健診 NEW													
	9 ウォーキングラリー													
	10 スポーツクラブ ルネサンス													
心身の保養	三河湾リゾートリンクス													
	11 セラヴィリゾート泉郷													
	おんたけ休暇村													
	JTB協定宿泊施設													
保健のPR	12 医療費のお知らせ(Pep Up)													
	13 ジェネリック通知(Pep Up・紙)													
	14 ポリファーマシー通知(紙)													
	つよい子キャンペーン													
	15 健康者表彰													
	16 育児雑誌『赤ちゃんと!』配付													
	広報紙『けんぽだより』発行(自宅へ送付)													
	『社会保険の知識』配付													
その他	17 ホームページによる情報提供													
	PepUp(イベント)													
	定期健診の補助(事業所)													
	救急箱配付(新規加入事業所)													
事業所	補充薬配付(全事業所)													
	レクリエーション補助													

PepUp.

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!

対象 被保険者

健診結果改善
チャレンジ 通年

健診を受けて、
健康を維持・改善していると

最大 **630P GET!**

- 例 ● 血圧と血糖の値が
前年度よりよかった
● メタボリックシンドロームと
判定されなかった
● 健康年齢が若いまま
維持できた
● BMIの値が
2年連続A判定だった など



ナオリ健保

PepUp

おすすめイベント

ウォーキングラリー

参加して目標達成で

最大 **500P GET!**

さらに、
年間個人目標の
達成状況に応じて
ボーナスポイント
最大1,000P
もらえます

第1回

エントリー期間 4/8 火 ~ 4/14 月

開催期間 4/15 火 ~ 5/5 月

第2回

エントリー期間 5/27 火 ~ 6/2 月

開催期間 6/3 火 ~ 6/23 月

★それぞれエントリーが必要です★

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)

秋は10月と12月に開催予定! お楽しみに!

健康チャレンジ

Pep Up内で開催予定!

8月 健康クイズチャレンジ
知識レベルに応じてポイントGET!

500P GET!

12月 体重測定チャレンジ

200P GET!

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。

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!ポイント
たまる!

Pep Up イベントカレンダー

健診結果改善チャレンジ	通年	630P
ウォーキングラリー	4月~	500P
	6月~	500P
健康クイズチャレンジ	8月	500P
	10月~	500P
ウォーキングラリー	12月~	500P
	ボーナス	1,000P
体重測定チャレンジ	12月~	200P
計		4,330P

たまったポイントは商品と交換!

失効にご注意!

有効期限は3年。
早めに交換ください!

amazonギフト券 nanacoギフト

R
POINT

ポイント

WAON POINT

Ponta

d POINT

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♪



従来の健康保険証は昨年12月で**原則廃止**になりました

これからは

マイナ保険証で受診を!

昨年12月2日をもって健康保険証が廃止、マイナ保険証の本格運用がスタートしています。
現在は経過措置期間ということもあり、運用方法について「よくわからない」「なんだか不安」という声を耳にします。
そこで今回は、みなさまからお寄せいただく「よくある質問」にお答えします。

Q 従来の健康保険証はどう扱ったらいいの?

A 従来の健康保険証は経過措置として、令和7年12月1日まで使用できますが、できる限り**マイナ保険証で受診してください**。マイナ保険証なら、過去の診療や処方薬等の情報を医師や薬剤師と共有でき、質のよい医療が受けられるなどのメリットがあります。ただし、令和7年12月1日までの有効期間内は、健康保険証も各自保管をお願いします。

Q 結局いま、医療機関には“何”でかかれるの?

A 次の4つの方法で保険診療を受けることができます。

1 マイナ保険証 **イチオシ!**

マイナ保険証での受診を基本としましょう。
受付もカンタン・スピーディ!

2 マイナ保険証+ 「資格情報のお知らせ」

受付のカードリーダーの不具合等でマイナ保険証が利用できない場合、セットで提示することで保険診療が受けられます。

マイナポータル
の資格情報画面
(右ページ参照)の提示でもOK!

資格情報のお知らせ

ナオリ健保加入時に被保険者・被扶養者一人ひとりに交付します。
〈加入者にはすでにお届け済〉

みなさまの資格情報が
記載されています

- 健康保険の記号・番号・枝番
- 資格取得年月日
- 保険者(ナオリ健保)名 など



資格情報が記載された部分は、切り離して携帯できるようにになっています。マイナ保険証とセットで大切に保管しましょう。

こんなときにも使えます!

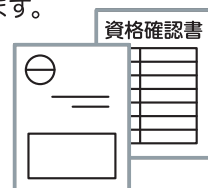
健診などの保健事業を利用したり、各種給付金の申請をしたりするとき、**健康保険の記号・番号の記載が必要**になるケースがあります。その際は「資格情報のお知らせ」でご確認ください(マイナポータルの資格情報画面でもOK)。

3 発行済の 健康保険証

令和7年12月1日までは使用可能です。

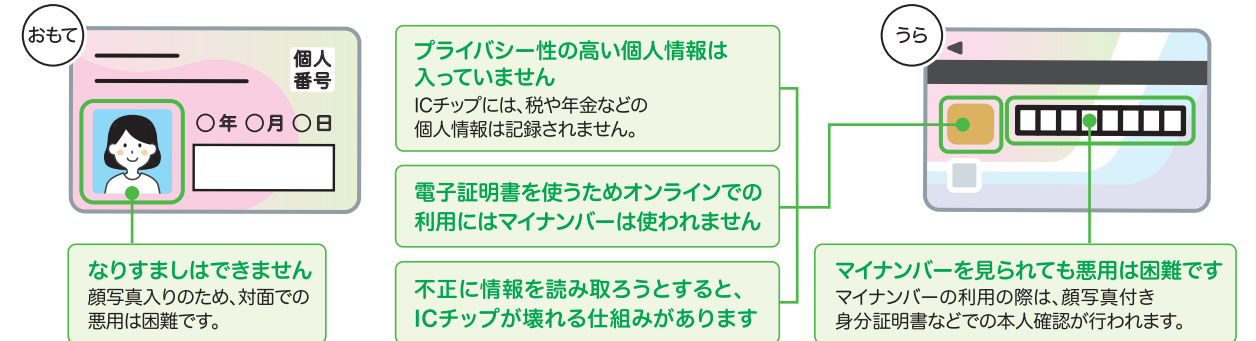
4 資格確認書(ハガキ型)

令和6年12月2日以降、新規に加入された方、健康保険証の紛失や氏名変更があった方で、マイナ保険証をお持ちでない方に交付します。



Q マイナンバーカードには個人情報がいっぱい。持ち歩いて大丈夫?

A マイナンバーカードは高いセキュリティ対策がとられていますのでご安心ください。



マイナンバーカードを失くしたときは... **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!

マイナポータルをご活用ください



スマートフォンのアプリ「マイナポータル」から、資格情報(PDF)をダウンロードできます。受付のカードリーダーの不具合等でマイナ保険証が利用できない場合、このPDF画面をマイナ保険証と一緒に提示すると「資格情報のお知らせ」がなくても、保険診療を受けることができます。

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

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。



マイナ保険証をお持ちでない方は、お早めに切り替えをお願いします

とってもカンタン マイナ保険証の作り方

1 マイナンバー カードの取得

取得方法はここから



マイナンバーカードを
受け取ったら...



2 健康保険証 利用登録

医療機関等に行ったときに、カードリーダーにマイナンバーカードを入れて登録
(マイナポータルやセブン銀行ATMからも登録できます)



登録は
数分で
完了!



お勤め先に
**マイナンバーの届出を
お忘れなく**

みなさまのマイナンバーが未提出だったり、間違っていて登録されていたりするとマイナ保険証で受診することができません。就職・転職などでナオリ健保に新規加入する際は、事業所の健保担当者へマイナンバーを届出いただくようお願いいたします。

令和7年4月から

入院中の食事代の自己負担額

令和7年2月末日時点

令和7年4月から、入院中の食事代の自己負担額が変更になりました。
1食あたりの自己負担額が20円引き上げられます(一部の方は据え置き、または+10円)。

入院中の食事代 (1食あたり自己負担額)	変更前	変更後 (予定)
	490円	+20円 → 510円

ナオリ健保の組合員でなくなったときは…

次の保険への手続きをお願いします!

被保険者の方は、退職されたらすみやかに「国民健康保険に加入する」「ナオリ健保の任意継続被保険者になる」「ご家族等のどなたかが加入する健康保険組合等の被扶養者になる」のいずれかの手続きをしてください。加入先はご自身で選択ください。

被扶養者の方が収入増、被保険者との別居などで扶養条件を満たさなくなったときは、すみやかに事業主へ連絡し、国民健康保険等への加入手続きをしてください。就職などで扶養から外れた場合も、ご連絡をお忘れなきようお願いいたします。

組合員資格がないのに「ある」と偽ったり、古い健康保険証等を医療機関等に見せたり(従来の健康保険証の使用は本年12月1日まで)して受診することは不正です!

資格がなくなった日以降、ナオリ健保の組合員の資格によって医療機関等にかかることはできません。万が一、ナオリ健保の組合員として健康保険を使用した場合は、ナオリ健保が支払った分の医療費をご返還いただくことがあります。

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

エントリー制から対象者全員参加へと変更されました

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す。ご家族でかぜやむし歯の予防に取り組み、
医療費のしくみなどを知って“健康家族の一員”になりましょう。

対象者

2歳～6歳のお子さま

実施期間

10月～12月

詳しくは
9月にお送り
するご案内を
見てね♪

詳細は、ナオリ健保 保健事業課
TEL 052-618-5517 へお問い合わせください。

健康経営優良法人2025に 認定されました

経済産業省と日本健康会議が選定する「健康経営優良法人2025」が3月10日発表され、ナオリ健保に加入されている事業所様のうち大規模法人部門で3つ、中小規模法人部門で8つ、計11事業所様が認定を受けました。

ナオリ健保は、今後も加入事業所のみなさまの健康維持・増進のお役に立てるよう努めてまいります。

※詳しくはナオリ健保のホームページをご覧ください。

	認定法人名	認定年度
大規模法人部門	タキヒヨー株式会社	2025
	スタイレム瀧定大阪株式会社	2024～2025
	モリリン株式会社	2020～2025
中小規模法人部門	有限会社丸昇	2025
	マスダ株式会社	2024～2025
	大阪杉本株式会社	2024～2025
	本多タオル株式会社	2023～2025
	信友株式会社	2023～2025
	遠山産業株式会社	2020～2025
	モリリン物流株式会社	2019～2025
	ナオリ健康保険組合	2019～2025

健康経営優良法人認定事業所様のご紹介

信友株式会社 様

所在地 愛知県名古屋市中区栄2-11-30

従業員数 76名 (2025年1月現在)



参加費補助を行ったマラソンイベントにて。
社員の家族も参加し、マラソン後は取引先の方も一緒にBBQを楽しみました。

健康宣言・健康経営に 取り組まれたきっかけは?

恥ずかしながら当初は「健康宣言」といった言葉を意識したことはありませんでした。2021年に会社としてSDGs宣言をするにあたり、「環境対策」「地域活性化」「システム改革」「人材」の4つに取り組むことを決定しました。そして、「環境」や「地域」、「人」に貢献できるのは社員全員が健康であってこそと思い、健康経営に取り組むことにしました。

運動の機会を会社が後押し!

以前から社員の健康には気をつけており、人間ドックや予防接種に対する補助は積極的に行っていました。健康経営に取り組み始めてからは、マラソン等スポーツイベントへの参加費用を会社で負担することにより、社員が気軽に楽しく体を動かす機会を持てるようにも努めています。

今後はどんな取り組みに 力を入れていく予定ですか?

「健康」と言うと、体力的・身体的な側面を捉えがちですが、体力・身体のみならず社員の精神面の健康にも配慮した取り組みを推し進めていこうと考えています。



眠りを整え、元気な毎日を

すこやか 睡眠習慣

運動
編

多くの働く世代が抱える「睡眠」に関する悩み。
眠りを整え、すこやかな日々を送るためのヒントをご紹介します。

質のよい睡眠をとるためには、**生活リズムを整えることが大切**です。

適度な運動は、生活リズムを整える方法の一つ。

生活リズムが整えば、体はホルモンの分泌などを調整して
睡眠に備えることができ、快眠につながります。

実践のコツ

少しの運動でも
「習慣にする」
ことが大切

運動するといっても、1回の運動では効果が弱く、
習慣として続けることが重要です。無理に運動時間を
増やすよりも、通勤時は意識的に階段を使うなど、
習慣化できる運動を生活に取り入れましょう。



軽い運動で睡眠の質をアップ！

夕方から夜の タイミングで運動を

快眠に効果的だといわれているのは、夕方から夜に
かけて行う運動です。**就寝の3時間ほど前**に運動
することによって眠気を感じやすくなります。その
結果、質のよい睡眠につながります。



有酸素運動を 毎日少しずつ継続する

激しい運動は、逆に快眠を妨げてしまいます。
そのため**日常的にする運動は、負担が少なく
続けやすいものがおすすめ**。生活スタイルに
応じて、ウォーキングや軽めのランニング、サイ
クリングなどの有酸素運動を取り入れましょう。



オトナ女子の健康手帖

更年期は更**新**期？

自分らしいライフスタイルを

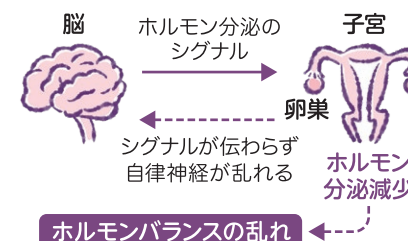
ライフステージの変化にともない、心身の不安が多くなりがちな
現代の女性。女性特有の病気や症状も気になることが多いはず。
今回は「更年期」についてご紹介します。

更年期とは？

閉経の前後5年、計10年間(平均45～55歳頃)が、「更年期」と
呼ばれる期間。心身に不調が現れることが多く、その中でも
日常生活に支障をきたすほどの症状を「更年期障害」といい、
婦人科での治療の対象にもなります。

更年期のメカニズム

更年期には卵巣の機能が低下し、女性ホルモン「エスト
ロゲン」の分泌が急激に減少。すると、体内のホルモン
バランスや自律神経の調節
機能などが乱れ、心身にさま
ざまな不調が起こります。



◆ 更年期の症状 ◆

体温に関する症状

ほてり、のぼせ、発汗、手足の冷
え・しびれ など

身体面の症状

頭痛、めまい、動悸、胸の締め
つけ、肩こり、腰や背中・関節の
痛み、疲れやすさ など

精神面の症状

やる気の低下、気分の落ち込み、
イライラ、情緒の不安定、不眠
など

症状とうまく付き合って 自分らしく過ごそう！

更年期の症状は人によってさまざまですが、
新たなライフスタイルを確立するチャンスでもあります。
ゆったりとした気持ちで付き合い、対処していきましょう。

今日からトライ！～予防と対策～

体を動かし、規則正しい生活を送る

症状の予防は難しいですが、
適度な運動や整った食生活な
ど、規則正しい生活を送ること
が大切です。「骨粗しょう症」な
ど、女性ホルモンが減るとリス
クが高まる病気もあるため、よ
り健康に気を配りましょう。



社会とのつながりを意識して活動する

更年期以降、意欲の低下な
ど、精神面で衰えてしまう人
もいます。趣味や地域活動
など、人と交流できる機会を
積極的に設けるようにして、
前向きな気持ちをもつこと
を意識しましょう。





ささみとアスパラガスの豆腐グラタン



POINT

グラタンのソースはバターや小麦粉、牛乳、生クリームなどが入っていて高カロリーなので、豆腐や長芋に置き換え！



食材を置き換えて
おいしくカロリーをカット！

材料〈2人分〉

ささみ……………2本(120g)
塩……………小さじ1/8
こしょう……………少々
アスパラガス……………3本(60g)
玉ねぎ……………1/2個(100g)
絹ごし豆腐……………1/2丁(150g)
「洋風スープの素」…小さじ1/2
A 塩……………小さじ1/8
「こしょう」……………少々
ピザ用チーズ……………40g

1人分 202kcal / 食塩相当量 1.4g

作り方

- 1 ささみは一口大に切って塩、こしょうをふる。アスパラガスは根元を落として下1/3程度の皮をむき、斜め切りにする。玉ねぎは1.5cm幅のくし切りにする。
- 2 絹ごし豆腐はキッチンペーパーに包み、耐熱皿にのせてレンジ(600W)で1分半加熱し、水切りする。粗熱が取れたらボウルに入れてAを加え、泡立て器でなめらかになるまで混ぜる。
- 3 耐熱皿にささみ、アスパラガス、玉ねぎをのせてふんわりラップをし、レンジ(600W)で4分加熱する。さっと水気を切ってグラタン皿に入れ、2とピザ用チーズをのせる。トースターに入れて、こんがり焼き目がつくまで8分ほど焼く。

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