

SALUTE!

ナ
ル
テ

For Family

Vol. 11

2025 秋

健康にまつわる情報を掲載しています。ぜひ、ご家族と一緒にご覧ください。

特集 -special feature-

知
っ
て
お
き
た
い
秋
冬
の
ア
レ
ル
ギ
ー

Contents

- P5 2024年度決算のお知らせ
- P6 今さら聞けないマイナ保険証ポイント解説
- P10 セルフメディケーションを知っていますか？
- P11 体操で腰痛を予防しよう！
- P12 健保からのお知らせ
- P14 自宅でできるセルフお灸/子ども・子育て支援金が始まります
- P15 COPD(慢性閉塞性肺疾患)を知っていますか？/精神科医Tomyのお悩み相談

本誌の感想を
お聞かせ
ください！



ハウスダスト アレルギー

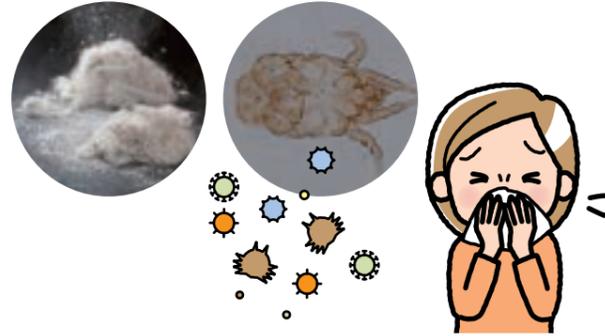
ダニは夏に繁殖し、秋になると一気に死んでしまいます。秋はダニの死骸やフンが増加・蓄積するため、ハウスダストによるアレルギー性鼻炎が増えるといわれています。

原因

ダニの死骸やフン、カビなどが含まれた室内のホコリが、アレルギーの原因となります。

症状

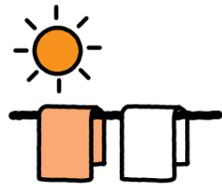
- 鼻水、鼻づまり、くしゃみ、目のかゆみ、咳など



対策



部屋の掃除を徹底する



布団やカーペットなどを天日干し



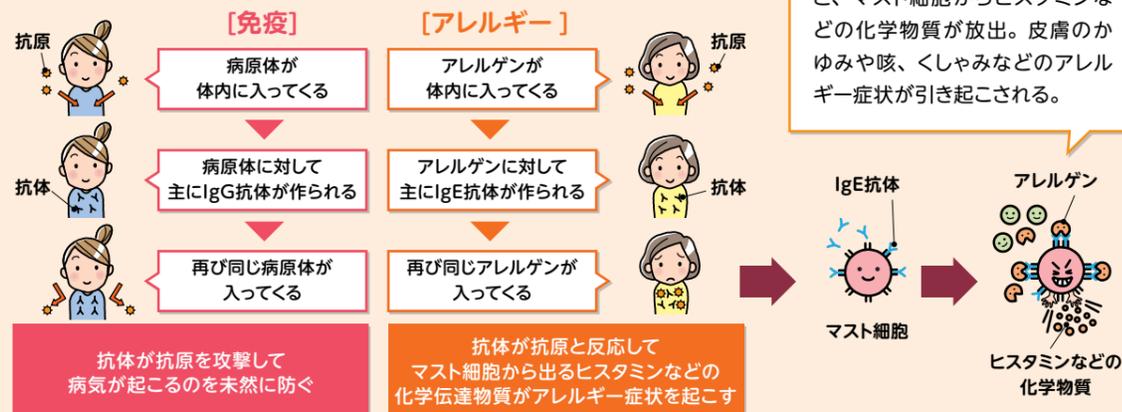
湿度を適切に保つ

アレルギーが起こる仕組み

私たちの体には、ウイルスや細菌などの病原体を「体の一部（自己）ではないもの（非自己または異物）」として認識し、排除することで身を守る「免疫系」という仕組みが備わっています。免疫の仕組みが過剰に反応すると、外部刺激や食べ物に対して、本来敵ではないにも関わらず攻撃してしまいます。結果、「IgE抗体（免疫グロブリン）」が作られ、「アレルギー反応（過敏反応）」が起こります。

免疫とアレルギー

抗体の関与する場合を例に挙げて説明



出典:環境再生保全機構ERCA(エルカ)「ぜん息予防のための食物アレルギー対応ガイドブック2021改訂版」(https://www.erca.go.jp/yobou/pamphlet/form/00/pdf/archives_31321.pdf)を加工して作成

その鼻水や鼻づまり、くしゃみ、アレルギーかも!?

知って おきたい 秋冬のアレルギー



教えてくれたのはこの人
岸本久美子 先生
医療法人社団ハビコワ会 理事長
東邦大学卒業、総合内科専門医、呼吸器専門医、アレルギー専門医、喘息専門医、気管支鏡専門医を保有。丁寧な問診と説明を心がけ、患者に寄り添う医療を提供しています。

秋の花粉症やハウスダストアレルギー、寒暖差アレルギーなど、秋冬に起こりやすいアレルギーの原因や症状、対策などを解説します。秋冬を快適に過ごすために、日常でできる対策を取り入れ、症状の予防や軽減に努めましょう。

秋の花粉症



花粉症といえば春のスギやヒノキを思い浮かべる人も多いと思いますが、秋特有の植物の花粉もアレルギー症状を引き起こす原因となります。スギやヒノキの花粉に比べて、飛散距離は短く、数十メートル～数百メートル程度とされています。

原因

秋の花粉症の原因として多いのは、ブタクサとヨモギ、カナムグラなどの草の花粉です。住宅地やオフィス街など、どこにでも自生しており、8～10月頃に飛散します。



ブタクサ (8～10月)



ヨモギ (8～10月)



カナムグラ (8～10月)

症状

- 目のかゆみ、鼻水、鼻づまり、くしゃみなど
- 秋の植物の花粉はスギ花粉などに比べて粒子が小さいため、のどの奥に入り強い違和感を生じることも。気管まで入り込んで喘息のような症状を引き起こすケースもみられます。

ブタクサ花粉 約17～18μm
スギ花粉 約30～35μm



粒子の大きさイメージ

対策



2024年度 決算のお知らせ

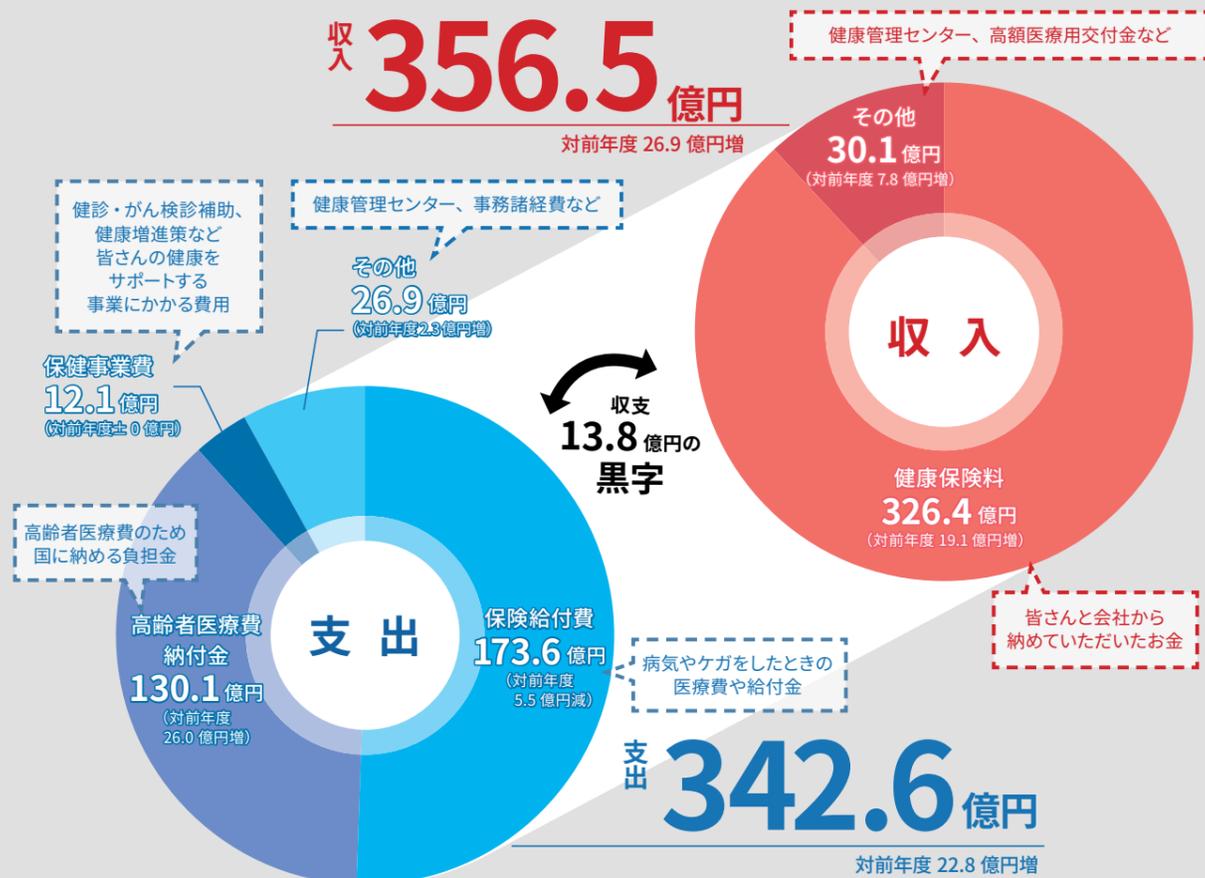
2025年7月14日に開催された組合会にて、2024年度決算が承認されました。

Topics 01

健康保険

収入356.5億円、支出342.6億円、収支13.8億円の黒字

- 保険料収入は、標準報酬・賞与のアップなどにより増加しました（対前年度）。
- 保険給付費（支出）は、加入者数（減少）などの要因により減少しました（対前年度5.5億円減）が、一人当たり医療費は、引き続き増加傾向です（現役+任継0.9%増、特退3.5%増（共に対前年度））。
- 高齢者医療費納付金（支出）についても増加が続いている状況にあります。
- 黒字の13.8億円は別途積立金に繰り入れ、その結果別途積立金は2024年度末141.3億円となりました。
- 2024年度は黒字となりましたが、中長期的には日本全体の高齢化に伴う高齢者医療費納付金の増加により、厳しい財政が見込まれます。

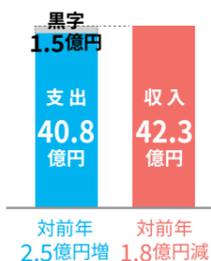


Topics 02

介護保険 (対象 40 歳以上)

収入42.3億円、支出40.8億円、収支1.5億円の黒字。

- 黒字の1.5億円は介護準備金に繰り入れ、その結果、2024年度末の介護準備金残高は12.9億円となりました。



寒暖差アレルギー

急激な温度変化など、寒暖差(7℃以上)によって鼻水や鼻づまり、くしゃみなどの症状が起こると、寒暖差アレルギーと診断されることがあります。アレルギーと呼ばれるものの、アレルゲンが原因ではなく、医学的には血管運動性鼻炎という鼻炎の一つに分類されます。

原因

原因は解明されていませんが、自律神経(交感神経・副交感神経)のバランスが関係していると考えられています。鼻粘膜の血管の収縮・拡張は自律神経によってバランスが保たれているため、寒暖差が大きいとバランスが乱れ、調整がうまくできなくなって症状が起こります。



症状

- 鼻水、鼻づまり、くしゃみのほか、頭痛やけん怠感、蕁麻疹など

寒暖差アレルギーとアレルギー性鼻炎、風邪の主な症状の違い

| | 寒暖差アレルギー | アレルギー性鼻炎 | 風邪 |
|-------|----------|----------|-------------|
| 鼻水 | 無色透明 | サラサラ | 黄色っぽく粘り気がある |
| 鼻づまり | ○ | ○ | ○ |
| くしゃみ | ○ | ○ | △ |
| 目のかゆみ | × | ○ | × |
| 熱 | × | △ | ○ |

対策

- 規則正しい生活やバランスの良い食事を心がけ、ストレスをためない



十分な睡眠をとる



栄養バランスの良い食事を意識する



ストレスをためない

- 温度差を少なくする



体温調節がしやすい衣類を身に着ける

- 血流を良くする



適度な運動やストレッチを行う



40度前後のお風呂にゆっくり入浴する

2 健康保険の加入者情報の確認方法

健保へ届出の際など、ご自身で加入者情報（記号番号等）を確認したいときは、マイナポータルでの確認が便利です!!

マイナ保険証の登録状況がここで確認できるよ!

マイナポータルでの確認方法

1 マイナポータルアプリをダウンロードします。

iPhone (iOS)



Android 端末



2 マイナポータルへログインします



このアイコンが目印です

3 ログインした後健康保険証を選択します



健康保険証

4 表示された資格情報で記号・番号、保険者番号を確認します



ダウンロードしておくのがオススメです!

3 健康保険証の取り扱いについて

2025年12月2日以降の健康保険証の取り扱いについて

2025年12月2日以降は、健康保険証は使用できないため、健保への返却は必要ありません。ただし、それ以前に資格喪失等（退職・移籍）した場合、健保への返却が必要です。

健康保険証の返却先

- ・在職中の方：勤務先の健保業務担当(FF給事セ・SATO・各社人事/総務など)
- ・任継/特退の方：健保

| 期間 | 資格喪失等(退職・移籍)したときの保険証の取り扱い |
|-----------------------------------|---------------------------|
| 2025年12月1日まで (保険証が使用できる日まで) | 健保への返却の 必要あり |
| 2025年12月2日から (保険証が使用できなくなる日から) | 健保への返却の 必要なし |

70歳以上の方へ

高齢受給者証について

2025年12月2日以降は、健康保険証+高齢受給者証での受診ではなく、「マイナ保険証」での受診となります。マイナ保険証をお持ちではない方には、「資格確認書（医療費の負担割合の記載もあり）」を自動交付（2025年11月末予定）します。その「資格確認書」で医療機関を受診してください。健康保険証は12月2日以降、健保組合での回収が不要なことは国から示されていますが、高齢受給者証の回収等の取り扱いは示されていないので、お手元で保管いただきますようお願いいたします。詳細が分かりましたら、健保HP等でご案内させていただきます。

健康保険証の経過措置期間が終了間近！マイナ保険証の準備をお急ぎください!!

医療機関で困らないために！ 今さら聞けないマイナ保険証 ポイント解説

2025年12月2日から健康保険証は使用できません。12月2日以降の「医療機関の受診方法」「健康保険の加入者情報の確認方法」「健康保険証の取り扱い」など、知っておくべき情報を紹介します。

※2025年8月末時点での情報で掲載しております。

2025年12月2日以降健康保険証は使用できません

マイナ保険証の登録をお願いします!

マイナナンバーカード申請・マイナ保険証登録方法は健保HPをご覧ください。



1 12月2日以降の医療機関の受診方法

医療機関を受診する際は、以下の中から自分が当てはまるケースの手順で受診してください。

マイナ保険証を持っている

ケース 1

医療機関にカードリーダーが設置されている場合

カードリーダーでカードの読み取りを!



マイナナンバーカードをカードリーダーに置いてください。

ケース 2

マイナ保険証を持っている

ケース 2

医療機関でカードリーダーが使えない、設置がない

以下を提示すると受付できます

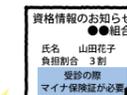
マイナポータルの資格情報画面 + マイナ保険証

マイナポータルからダウンロードしたPDFファイルも可

詳細はP72へ



資格情報のお知らせ + マイナ保険証



健保WEBシステム「KOSMO Web」にて交付しています。

KOSMO Webについてはこちら



ケース 3

マイナ保険証を持っていない

資格確認書を医療機関に提示

※「資格確認書」の詳細はP9へ

マイナ保険証の期限切れの人もココ!

! マイナ保険証の有効期限切れに注意!

電子証明書の有効期限が切れるとマイナ保険証が使用できなくなります。有効期限の2~3ヵ月前に役所から案内が届きますので、必ず更新手続きをお願いします。

※電子証明書はマイナナンバーカード発行後、5回目の誕生日に有効期限を迎えます。

※電子証明書の有効期限が切れても3ヵ月間はマイナ保険証は使用できますが、それ以降になると電子証明書の更新とマイナ保険証の再登録が必要になります。

知りませんでした...



今さら聞けない!

マイナ保険証の有無で何がちがう!?

ない場合



ハガキサイズの「資格確認書」を持参することが必要に!

資格確認書の発行対象者の例

- マイナンバーカードを作っていない方
- マイナンバーカードは持っているが、健康保険証利用登録を行っていない方
- マイナンバーカードを返納した方
- マイナンバーカードの電子証明書の有効期限が切れている方
- マイナンバーカードを紛失・き損した方

資格確認書の注意事項

- 紛失・き損したときは、再交付(手数料は1,000円)の申請が必要。
- 紛失時に不正利用・悪用されるリスクがあります。
・マイナ保険証なら機能を一時停止することで、不正利用や悪用を防ぐことが可能。
- 有効期限があります。
・当健保は2029年10月31日
・期限前に退職や移籍等があった場合、「資格確認書」の返却が必要。

| 健康保険資格確認書 | | | |
|-------------------------|----------|------|--|
| 本人(被保険者) | | | |
| 令和 年 月 日交付 | | | |
| 記号 | 番号 | (枝番) | |
| 氏名 | 見本 | | |
| 性別 | 見本 | | |
| 生年月日 | 平成 年 月 日 | | |
| 資格取得年月日 | 令和 年 月 日 | | |
| 限 | 令和 年 月 日 | | |
| 番号 | 見本 | | |
| 署名 株式会社富士フイルムグループ健康保険組合 | | | |

これを持ち歩くのは不便だな...



●健康保険証をお持ちの方の資格確認書の配付は2025年11月末を予定。

「資格確認書」は会社も負担増



ある場合

スマートフォンが保険証代わりに!

2025年9月頃から、「マイナ保険証」の機能を搭載したスマートフォンが、一部の医療機関で使えるようになりました。スマートフォンで「マイナ保険証」が利用できれば、マイナンバーカードを持参しなくても受診ができ、利便性が向上します。



スマホ搭載のマイナ保険証の利用イメージ



医療データが共有され、正確な医療が可能に!

マイナ保険証で窓口の支払額を抑えられます

入院や長期の治療などで医療費が高額になると、医療機関・薬局の窓口での支払いを自己負担限度額までに抑えるためには「限度額認定証」が必要でしたが、マイナ保険証を提示すれば、それだけで、限度額を超える支払いが免除されます。

あなたの命を守るマイナ救急

救急車を呼んだ際、「マイナ保険証」があれば、病歴、飲んでいるお薬、かかりつけ医などを正確に伝えられます。これらの情報は病院到着後にすぐに治療を始めるための準備などに役立てられます。

マイナ保険証があれば急な入院でも安心して治療を受けられます!

高額療養費制度はこちら



命を守るための必要な情報が伝わる!



マイナンバーカードの健康保険証利用に関するお問合せはこちら

マイナンバー総合フリーダイヤル
0120-95-0178

5番を選択のうえ、音声ガイダンスにしたがってお進みください。

受付時間 (年末年始を除く) 平日: 9時30分~20時00分
土日祝: 9時30分~17時30分

詳細は厚生労働省のWebサイトでもご確認いただけます

マイナンバーカード 保険証利用 検索

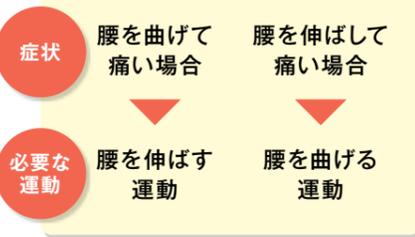
体操で腰痛を予防しよう!

出典：公益社団法人 日本理学療法士協会（理学療法ハンドブックシリーズ③腰痛）を加工して作成

ポイント①

腰の状態をセルフチェック

曲げたときに痛いか、伸ばしたときに痛いかチェックしましょう!



腰の運動

全身運動

が効果的!

ポイント②

腰の体操にチャレンジ

各1セット10~15回で、2~3セット実施してください。

お尻を持ち上げる

息を吐きながらお尻を5秒間持ち上げてください。この際、体と足が一直線になるように意識しましょう。
※足や太ももではなく、お尻に力を入れましょう。



背中を丸める、反る

大きく息を吸いながら背中を丸め、息を吐きながら背中を反るようにしましょう。
※腰はあまり動かさずに胸の部分をしっかり動かしましょう。



足を抱える

息を吐きながら、片足を抱えて膝を肩に近づけるようにして、20秒間とめてください。次に、もう片方の足を同じようにしてください。
※お腹の力を抜いて、お尻や腰が伸びるようにしましょう。



前後運動

①丸めたタオルをお尻のでっぱり当たるように敷き、腰掛けます。手を前で組み、息を吐きながら上体を後ろへ。みぞおちを中心にしまうイメージで丸まります。



並行運動

①丸めたタオルをももの間に置き、肩の高さが変わらないようにしながら、左右どちらかに体重をかけていきます。バランスが崩れるギリギリのところまで停止してください。



円を描く運動

①手を前で組み、お尻で円を描けるだけ大きく描きます。頭の位置はなるべく変わらないようにして、体幹部分をしっかりと回しましょう。



②息を吸いながら前へ。みぞおちを突き出すように上体を移動させます。



②体の中心部分を外側にもっていくようなイメージで、逆方向にもゆっくりと倒していきます。



②逆回転。右前・右後・左前・左後。苦手な方向があれば、その方向へ重点的に動かしましょう。



ポイント③

ウォーキングで全身運動

普段通り日常生活を送ることで、色々な体の部分を使うことに加え、全身運動としてウォーキングを取り入れましょう。

ウォーキングで意識するポイント

- 遠くを見るように前を向く
- 少し汗ばむ程度
- 腕を大きく振る
- 無理なく適度な強度が重要
- やや大股の歩幅で歩く
- 毎日継続が重要!!
- 1日15分~20分程度



セルフメディケーションを知っていますか?



セルフメディケーションとは?

直訳をすると、「自己投薬」という意味で、WHO（世界保健機関）では、「自分自身の健康に責任を持ち、軽度な身体の不調は自分で手当てすること」と定義されています。「セルフメディケーション」と聞くと馴染みのない言葉かもしれませんが、頭痛がするときや切り傷や擦り傷などの怪我をしたとき、わざわざ診察を受けず、市販の頭痛薬や絆創膏などで対処すると思います。それがまさに「セルフメディケーション」なのです。



セルフメディケーションの取り組み方法

市販薬を飲んで体調を治すこともそうですが、病気の予防や体調管理を行い自分の健康は自分で守ることもセルフメディケーションの考え方です。具体的には次のような行動を指します。



バランスの良い食事を心がける



日頃から適度な運動をする



健康診断等で自分の体の状態を知る



体の不調を感じたらOTC医薬品[®]を利用する
OTC医薬品の一例

かぜ薬・目薬・湿布・ビタミン剤
解熱剤・鼻炎用薬
※OTC医薬品とは、医師の処方箋なしに薬局やドラッグストアで購入できる一般用医薬品と要指導医薬品のこと

いつまでも健康で元気でいるために

セルフメディケーションを推進していくことは、健康の維持、生活習慣病等の予防や改善・重症化予防、ひいては健康寿命を伸ばすことへつながり、結果的に、医療費の節約につながります。いつまでも健康であるために、自分の健康は自分で守っていきましょう。

市販薬で所得控除!? セルフメディケーション税制

「セルフメディケーション税制」は、きちんと健康診断などを受けている人が、一部の市販薬を購入した際に所得控除を受けられるようにしたものです。医療費控除よりもグッとハードルが下がり、対象者は誰でも申請できる控除です。

このマークが付いた医薬品が対象です



家庭用常備薬のご購入はこちらから ▶



Aコース 施設型健診とBコース 巡回レディース健診は今年度無料となりました。

Point

- ① 生活習慣病にがん検診をセットしたFFG健保オリジナルコース
- ② 約2万～3.5万円健保が補助
- ③ 50歳以上偶数年齢の方 前立腺がん検査無料
- ④ 乳がんと子宮がん検査も同時受診可能で無料*
- ⑤ さらに来年3月31日時点の年齢40・45・50・55・60歳の方は
乳がんマンモとエコー両方無料

*Aコースの乳がん・子宮がん検査について：1項目8,000円超過分は自己負担となります。

健診項目と
その他のコースは
青色封筒またはこちらから
ご確認くださいませ



神奈川県西湘エリアにお住まいの方へ

Bコース 巡回レディースの会場を追加しました。対象エリアの方へは、ご案内を郵送させていただきます。多くの皆さまからの申込をお待ちしております。

11月8日(土) 10:15～

ダイナシティ小田原ウエスト 4F専用会場

お問い合わせ先

保健事業グループ(直通) ☎0465-32-2223
平日9:00～12:00 12:45～16:45

Web申込は
こちら



お問い合わせ先

ウィーメックス株式会社
☎0120-507-066
月～土9:00～17:30

健保直営施設 「メディテラスよこはま」で脳ドックMRI検査スタート



補助対象者 40歳以上の健保加入者

5年に1回補助

自己負担額 29,500円

健保補助20,000円差引き後の金額

人間ドックと
同時受診も可能です

予約はお電話でもお待ちしております

☎045-263-6861 月～金 午前8:35～午後13:00～

ご予約は
こちら



富士フィルム製最新機器で検査します！

1.5テスラ超電導MRIシステム

「ECHELON Smart ZeroHelium」の特徴

ゼロ
ヘリウム

画質を
維持した
高速撮像
技術

AIを
活用開発した
ノイズ除去
技術

高画質と
検査時間の
短縮を両立



スポーツクラブ「ティップネス」契約終了のお知らせ

2026年3月末日のご利用をもって、法人契約を終了いたします。2026年4月以降は、一般会員として引き続きご利用いただけます。詳細は、各店舗に直接お問合せいただけますようお願い申し上げます。

「JASSくらぶ」法人契約終了のお知らせ

2026年3月末日をもって法人契約を終了します。法人契約終了後は、一般会員として引き続きご参加いただけますので、JASSくらぶ事務局までお問い合わせください。

JASSくらぶ
HPIはこちら



任継の皆さまへ

2026年度「保険料納付方法」について

2026年度(4月～翌3月)の保険料納付書の発送は、2026年度3月中旬頃を予定しております。

- 任継申請時に選択いただいた納付方法(毎月払い・半期払い・通年払い)が適用された納付書を送付します。(昨年度納付方法を変更された方は、変更した納付方法が適用されます)
- 前納(半期払い・通年払い)は納付期限が早い分、保険料が年4分の複利現価法により割引されます。
- 「口座引き落とし(毎月払い)」を選択している方は、引き続き登録口座からの自動引き落としとなりますので、納付書の送付はありません。前納振込等による納付を希望される場合、納付方法変更の手続きが必要になります。

2026年度 保険料納付方法を変更したい方

2025年12月頃に健保ホームページのトップ「お知らせ」欄に「保険料納付方法変更のご案内」と「保険料納付方法変更依頼書」を掲載しますので、ご確認をお願いします。(変更手続きの期限は2026年1月末までの予定です)

お問い合わせ先 任継担当(直通) ☎0465-32-2164 平日9:00～12:00 12:45～16:45

任継・特退の皆さまへ

2026年1月に「健康保険料納付証明書」をお送りします

2025年にお支払いいただいた分の保険料納付額を証明する「健康保険料納付証明書」(圧着ハガキ)を2026年1月20日前後にご自宅へ送付します。

この納付証明書は、主に確定申告の際に社会保険料振込証明書としてご利用いただくために発行しています。

- 2025年12月1日時点でご登録いただいているご住所へ送付いたします。住所が変わっている(または変わる)場合は速やかに住所変更の届出をお願いします。
- 任継の方で「前納」で2025年1月から3月分を2024年に納めた方は前年の納付証明書に含まれています。

お問い合わせ先 任継・特退担当(直通) ☎0465-32-2164 平日9:00～12:00 12:45～16:45

無料電話相談サービス

フジホームドクター



24時間健康相談サービス
メンタルヘルスカウンセリング

海外からでも電話相談
コレクトコール

Webで24時間相談受付
ファミリー・ケア・ネットワーク

共通フリーダイヤル
☎0120-552-259

海外からはこちらで相談
☎03-5524-8500

Webでの
相談はこちら





COPD (慢性閉塞性肺疾患)を知っていますか?

【監修者】
富士フィルムグループ
健康保険組合
保健師 鈴木 穂波



健保 HP
「禁煙サポート」

皆さんは、COPDという言葉を知っていますか？ COPDは日本語では、「慢性閉塞性肺疾患」と言い、呼吸が困難になる進行性の病気です。特徴的な症状は慢性的な咳や痰、歩行時や階段昇降など身体を動かしたときに息切れを感じる「労作時呼吸困難」で、発作的な呼吸困難など気管支喘息のような症状を合併する場合もあります。特に日常生活では、家事や買い物といった基本的な活動も負担となります。

COPDの主な原因は喫煙(受動喫煙を含む)です。COPDによる死亡リスクは、タバコを吸わない人と比べ、1日1〜14本吸う人は約23倍高まります。タバコの煙を吸入することで肺の中の気管支に炎症が起きて、気管支が細くなることにより空気の流れが低下します。また、気管支が枝分かれした奥にあるぶどうの房状の小さな袋である肺胞(はいほう)が破壊され、一度壊れた肺胞は、治療しても元に戻ることはありません。肺胞の破壊が進むと酸素の取り込みや二酸化炭素を排出する機能が低下するため、「陸で溺れるような苦しさ」と表現される方もいます。

COPDにならない、悪化させないためには禁煙が重要です。当健保では「禁煙活動」を支援し、禁煙費用の補助を行っています。この機会に、禁煙にチャレンジしてみませんか？



保健師による情報定期便 /
けんぽの知恵袋
隔週月曜日更新!

健保ホームページで保健師たちによる健康情報を発信しています!

自宅でできる セルフお灸

冷えや肩こり、むくみなどの不調に、体を温め、血の巡りを良くしてくれると言われる「お灸」が幅広い世代に人気です。自宅で簡単にできる「セルフお灸」を試してみませんか。

【取材協力】せんねん灸
全国6カ所のショールームでは、お灸の無料体験ができます!



- 用意するもの
- せんねん灸
 - 点火器(またはライター)
 - お灸を捨てる容器
- 外したお灸は、必ず水につけてからゴミ箱へ捨てましょう!

- ツボ(合谷)を探す**
まずは、「万能のツボ」とも言われる合谷(ごうこく:親指と人差し指のほねが交わる部分の人差し指側)にお灸をするのがおすすめです。
- お灸に火をつける**
台座の裏の薄紙をはがし、お灸をしたい手の人差し指に台座を貼ります。もぐさを火に近づけて、火をつけます。
- 貼って5分待つ**
じんわり温かい刺激が心地いい!アロマのお灸を選べば、香りも楽しめます。
- 反対の手も同様に**
反対の手も同様にお灸を行います。温熱レベルは5段階あり、効果はどれも同じ。自分の好みのお灸を選びましょう。

台座部分を持って合谷に貼ります。5分経って、台座が熱くなくなったら終了。水を入れた容器に捨てます。

ストレスや体の不調、40代以降の女性のホルモンバランスの乱れを感じている人に、特に試していただきたいですね。毎日1回(必ず右左を実施)を続けると、1週間〜1ヵ月ほどで体調の変化を感じる人が多いです。

せんねん灸
ショールーム名古屋 店長
射場 射之吉さん

精神科医Tomyの お悩み相談

今回のご相談
言いづらいことを伝えるには?
タバコ臭い、体臭が気になるなど、相手に言いづらいことを、傷つけず伝える際のコツやポイントを教えてください。

(30代・女性)

【監修者】
精神科医 Tomy さん

名古屋大学医学部卒業後、医師免許取得、名古屋大学精神科医局入局。精神保健指定医、日本精神神経学会専門医。X(旧ツイッター)のフォロワーは39万人を超え、メディア出演は多数。『精神科医Tomyが教える1秒で不安が吹き飛ばす言葉』『精神科医Tomyが教える30代を悩ませる言葉』(ともにダイヤモンド社)など著書多数。

自分の感じ方を中心に伝える アイメッセージを活用する

人に言いづらいことを伝えるのは、誰にとっても難しいですね。特にタバコの臭いや体臭のようなデリケートな話題は、相手を傷つけず、関係を損なわずに伝える工夫が必要です。そのための有効な方法の一つが「アイメッセージ」の活用です。アイメッセージとは、「私はこう感じる」「私はこう思う」と、「I」を主語にして、自分の感情や考えを主体にした表現方法です。自分の感じ方を中心に伝えることで、相手に受け入れられやすくなります。一方で、「You」を主語にするのが「ユーメッセージ」。ユーメッセージを用いると、相手に対する「決めつけ」が入ってしまうので、コミュニケーションが悪化する原因となります。

例えば、タバコの臭いが気になる場合、「あ、相手自ら気づくような流れを作る」

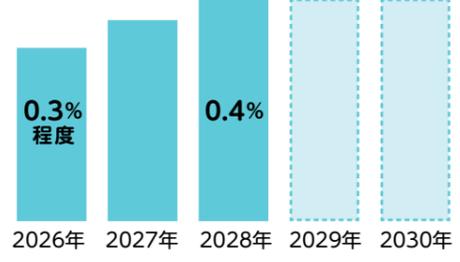
「あなたはタバコ臭い」と言うのはユーメッセージではなく、「私はタバコの煙が少し苦手です」と伝えると、相手は責められていないと感じにくく、気づきを促しやすいです。この方法なら、相手の反応を抑えつつ、会話がスムーズに進む可能性が高まります。体臭についても同様です。直接的に「体臭が気になる」と言うのは避け、「最近暑くて汗をかきやすいよね」と遠回しに話題を振ってみるのが効果的です。

このように、会話の中で自然に相手が自ら気づくような流れを作ると、言いづらいことも伝えやすくなります。相手が「そういうのは、ちょっと汗臭いかも」と反応すれば、そこから建設的な会話につながられるでしょう。ただし、遠回しすぎると意図が伝わらない場合もあるため、バランスが重要です。事実を積み上げながら、適度に具体的なニュアンスを織り交ぜ、相手が理解しやすい形で伝えることがポイントです。

2026年度より 子ども・子育て支援金

社会連携の理念を基盤に、子どもや子育て世帯を全世帯・全経済主体で支える新しい分かち合い・連携の仕組みです。

| 対象者 | 開始時期 | 一人当たりの負担額 |
|---------------------|---|---|
| 社員・任継・特退 全ての被保険者 | 2026年4月分保険料(5月納付分) より一般保険料・介護保険料と合わせて徴収されます。 | 支援金の負担額は、国が一律で健保に示すこととなっています。2026年度は0.3%程度から始まり、2028年度には0.4%と段階的に上がる予定です。 |



一人当たり負担額イメージ
(標準報酬月額 × 支援金率 = 毎月の負担額)

例) 標準報酬月額が30万円の場合
30万 × 0.4% = 1,200円/月

| | |
|----------------------|-----------------------|
| 事業主負担 600円 | 被保険者負担 600円 |
|----------------------|-----------------------|

任継・特退は事業主負担がないので全額負担となります。

旬な食材で家族の時短ごはん

蒸籠不要、フライパンで簡単!

鮭と秋野菜のホットサラダ

鮭とカボチャ、レンコン、きのこ類などを、フライパンにクッキングシートを引いてヘルシーに蒸し上げます。3種のソースを作れば、おもてなし料理にもぴったりです。

栄養ポイント

鮭にはたんぱく質はもちろん、EPAやDHAが多く含まれています。活性酸素を除去するといわれるアスタキサンチンや各種ビタミン、ミネラルも豊富です。

調理時間：10分/加熱時間：10分



材料 (2人分) ※4人分は倍量

- 甘塩鮭..... 2切
- カボチャ..... 約60g
- レンコン..... 約60g
- きのこ類..... 約100g
- 青梗菜..... 1株(約80g)

ディップソース

香味ポン酢

- ポン酢..... 大さじ3
- ごま油..... 大さじ1
- 薬味ネギ(小口切)..... 3本
- 生姜(微塵切)..... 5g
- お好みで甘口唐辛子..... 小さじ1

胡麻味噌マヨソース

- マヨネーズ..... 大さじ3
- すりゴマ..... 大さじ2
- 牛乳..... 大さじ1
- 味噌..... 小さじ1

カレー風味タルタル

- マヨネーズ..... 大さじ3
- ヨーグルト..... 大さじ1
- カレー粉..... 小さじ1
- セロリ(微塵切)..... 30g
- ピクルス(微塵切)..... 20g

作り方

1

カボチャとレンコン、青梗菜を食べやすい大きさにカット。きのこ類は石突を取り、ほぐしておく。

2

正方形(30×30cm)にカットしたクッキングシートを、フライパン(20cm)に敷き、野菜と鮭を並べて、クッキングシートで軽く包む。

3

フライパンとクッキングシートの隙間に水150mlを注ぎ、蓋をして中火にかけ、沸騰したら弱火にして10分加熱する。※蓋と具材の間には最低3cm程の空間を開けること。

4

蒸している間に、お好みのディップソースの材料を混ぜ合わせておく。

5

蒸しあがった鮭と野菜にディップソースを添えて出上来がり。

教えて! 読者の MY 健康法

今回のテーマ

寝づらい夜に実施している私の入眠法



睡眠導入音楽でイチョロです!

眠くなるBGM

YouTubeにアップされている、睡眠導入用の音楽を流しています。気づいたら朝です!!



ラベンダーの香りが良いらしい!?

眠りには香りが重要!と友人から聞き、物は試しと思いラベンダーのアロマを焚いて寝ています。寝つきも良く、目覚めもスッキリ!!



思考を整理する時間

帰宅してひと段落した後のウォーキング、オススメです。1日の出来事を整理できたりするので、眠る前にアレコレ考えなくて済みます(笑)



疲れはこれで吹き飛びます!

入眠ではありませんが、疲労回復には足を上げて寝るのがオススメです!老廃物の排出を促し、むくみや疲労感が軽減されるとか。



眠る場所を変えてみる

何となく寝つきが悪いときは、無理に寝ようとせずソファなどに行くのがオススメです。気分が変わって知らぬ間に寝ていることがあります!



モヤモヤは全て吐き出してしまおう

寝る前のスマホはご法度と言われますが、私は嫌なことがあったら友人に全て愚痴って吐き出しています♪聞いてもらって気持ちスッキリ。