

# 健康ライフ

No.85  
2024



大日本印刷健康保険組合

We Love Sports

まずは自分自身が楽しみたい  
私がラケットを持ち始めたのは3歳の頃でした。2人の兄がバドミントンをやっていたので、その影響で自然に始め、5歳からスポーツクラブで練習するようになりました。だんだんとシャトルを打てるようになったり、ラリーが続くようになつたり、できることが増えしていくのが楽しくて夢中になりました。

過ぎるとプレーが小さくなり、思い切ったプレーができなくなりますし、勝つことよりも『こんなプレーをしたい』『そのためにもうとまくなりたい』というモチベーションで練習や試合に臨んでいます。自分自身の自由な発想と理想のプレーを体現するために、楽しみながらチャレンジしていきたいですね。

ストレスをためないことが大事

勝ち負けよりも  
楽しみながらチャレンジを



バドミントン  
(再春館製薬所)  
山口 茜さん

ロールやラケットタッチの繊細さ、対人競技ならではの駆け引きなどが見どころ。私自身は、相手の意表をつくトリックやプレーを強みにできるよう頑張っています。



写真提供：再春館製薬所

Profile  
●  
やまぐち・あかね  
1997年、福井県勝山市出身。3歳で初めてラケットを握り、中学3年生時の2012年にアジアユースU19バドミントン選手権大会団体戦で金メダルを獲得。同年に史上最年少で日本代表に選出された。高校ではインターハイを3連覇。2013-2014年の世界ジュニア選手権を連覇。卒業後は再春館製薬所に入社。2021-2022年の世界選手権で連覇を達成した。パリ五輪では、ロンドン五輪に続き、3大会連続のベスト8に。

プレーで試合に引き込む選手に  
ます。そのための身体の強さや、ショットの正確性をもっと高めていきたいですね。健康管理やコンディショニングについては、特別なことはあまりしていません。食事は最低限、意識しますし、休養や睡眠も可能な限りとのうにしていますが、決めごとを作らず、自分自身にある程度の自由度をもたせて、なるべくストレスをためないことを大事にしています。

パリ五輪は、私にとって、リオ、東京に続く3回目のオリンピック。4年に一度しかない特別な大会ですし、注目度の高さも普段の大会とは大きく違います。私は自身の自由な発想と理想のプレーを体現するために、楽しみながらチャレンジしていきたいですね。

プレーができたらと思いますし、今後も世界中の方々をプレーで試合に引き込めよう的な魅力的な選手になっていました。です。  
(2024年7月3日)に取材しました

# これからの病院受診は 「マイナ保険証」で！

従来の健康保険証は本年12月2日に廃止され、それ以降は原則として保険証利用登録をしたマイナンバーカード、いわゆる「マイナ保険証」による病院受診となります。ほとんどの保険医療機関・薬局でマイナ保険証のカードリーダーが設置され、利用できるようになっています。

## マイナ保険証の使い方

※カードリーダーの種類は複数あり、医療機関・薬局により異なります。  
※カードリーダーで保険証利用登録することもできます。

- 窓口に設置されたカードリーダーにマイナンバーカードを置く。  
※カバーがついている場合は外す。
- 顔認証または暗証番号(4ケタ)による認証を選択し、本人確認を行う。
- 過去の診療・お薬情報や健診情報(40歳以上)を提供することに同意するかを選択する。  
**メリット** 情報提供に同意すると、医師が健康状態を把握してより適切な医療が受けられる。薬の飲み合わせ、分量を調整してもらえる。
- 高額療養費制度を利用する場合  
カードをとらずに「高額療養費制度を利用」を選択し、限度額情報を提供することに同意するかを選択する。  
**メリット** 限度額適用認定証がなくても、窓口での支払いが自己負担限度額までになる。
- カードを取り出す  
※従来の健康保険証は、経過措置として、2025年12月1日までは使用することができます(先に有効期限がくる場合は有効期限まで)。

「マイナ保険証」について詳しくは…

健保連作成・動画  
「使ってみよう！マイナ保険証」



マイナンバーカードを持っていない方は…

12月2日以降は、健保組合より交付される「資格確認書」で保険診療が受けられます。

- マイナ保険証のメリットが受けられない
- 退職の際は要返却
- 有効期限がきたら更新が必要

今こそ禁煙にチャレンジ!

ascure 卒煙

参加費  
無料の

## 完全オンライン 卒煙プログラムあります

タバコについて、一人で悩まれている方、興味があるけど一步踏み出せない方、いませんか？  
スマホでできる「卒煙プログラム」にお気軽にご参加ください！

3ヶ月時点での禁煙成功率 90.0%

プログラム開始3ヶ月時点の実績・2020年9月時点の3ヶ月稼働平均より算出

6ヶ月時点での禁煙成功率 65.5%

プログラム開始6ヶ月時点の実績・2019年8月時点の6ヶ月稼働平均より算出



自信がなかったがスムーズに禁煙でき、  
家族が一番びっくりして喜んでくれて嬉しい。

30代男性  
卒煙した  
参加者の  
声  
50代男性  
外出先で徐々に減る喫煙場所を探す手間がなくなった。  
心も体も軽にしてもらいました。

アプリでタバコ対策の情報を学びながら楽しく卒煙できたり、  
どのくらいお金がたまつたかが見えて励みになった。



### プログラム参加費用

通常59,400円のところ、

¥ 0 自己負担なし 無料！

### プログラム参加方法

アプリを取得して初回面談を予約！

アプリのダウンロード・  
プログラムの詳細はこちから  
※もしくはアピストアで「ascure卒煙」を検索



アプリ登録時に必要な招待コード ➤ 272797

### 申込み期限

2025年3月31日(月)まで  
奮ってお申込みください！

お問い合わせはこちら

ascure(アスキュア) 卒煙サポートチーム

Email ascure@cureapp.jp

TEL 050-3066-5944

受付時間 月～金曜日 10時～17時  
(土日祝日・その他弊社が規定する祝日を除く)

FAQサイト <https://cureapp.zendesk.com/hc/ja>

【注意事項】既往歴によっては、参加者の健康を守るために、医薬品をお渡しきれない場合がございます。  
・上記以外でも、うつ病の既往歴やその他治療中の病気がある方は、主治医の許可が出ない場合は参加をお断りする可能性がございます。

# 働き世代の睡眠のポイント

1日の  
睡眠時間は

6時間から8時間

※個人差あり

- ★起床時に太陽の光を浴びて、体内時計をリセット。
- ★平日に睡眠時間がとれない人は、1日だけ早く寝る曜日を決めて睡眠時間を確保する。
- ★休日の起床時間は平日とのずれを2時間以内にする。
- ★日中の眠気には、午後早い時間に15~30分以内の昼寝で対策。

眠れない  
ときは

無理に眠らない

- ★眠がないときに無理に眠ると、むしろ脳が興奮するのでNG。
- ★眠れないときは一旦寝床を離れ、眠くなるまで部屋を暗くして安静にする。

寝室の

環境づくりも大切

- ★静かな環境でリラックスできる寝衣・寝具を使う。
- ★できるだけ部屋を暗くし、就寝の2時間前からスマホなどの強い光を避ける。
- ★エアコンや加湿器を使い、温度・湿度を保つ。寝床内の温度は33°C前後が眠りやすい。

室温の目安 夏:25~28°C 冬:15~18°C  
湿度の目安 40~60%

交代勤務  
(夜勤)  
の場合は

仮眠で  
睡眠時間を確保

- ★0時~4時に20分~50分の仮眠をとると、仕事の効率が改善する。
- ★仮眠をとる前にコーヒーなどでカフェインをとると目覚めが良い。

女性は

ホルモンバランス  
の影響が大きい

- ★女性は月経、妊娠・育児、閉経に伴い、女性ホルモンが睡眠に影響を与える。
  - ★更年期の不眠症状が気になる場合は婦人科へ。
- 月経周期による睡眠への影響例
- ・月経前に睡眠が浅くなり、日中の眠気が強まる
  - ・月経時は貧血でむづむづ脚症候群が起こりやすい(鉄分不足による脚の不快感)など

それでも…

改善しないときは  
病院へ

- ★生活習慣等を改善しても眠れない、眠っても日中に強い眠気がある場合は、不眠症や閉塞性睡眠時無呼吸症候群など睡眠障害の可能性も考えられます。専門の医師に相談しましょう。

## 生活習慣の改善で睡眠も良くなる

生活リズムを整え、覚醒作用のある嗜好品を上手に控えることで眠りの質を上げることができます。  
肥満や生活習慣病の予防にもなるので一石二鳥!

**朝食**  
欠食すると体内時計の調整がうまく行われず寝つきが悪くなる

**夜の眠気をうながす効果があるので、朝食でたんぱく質を積極的にとる**

**カフェイン**  
覚醒作用を持つので寝つきを悪化させ、眠りの質を下げる

**就寝時間の4時間前から控える。**エナジードリンクやウーロン茶もカフェインを含むので注意

**運動**  
運動習慣がない人は睡眠休養感が低い

**寝酒**  
一時的に寝つきはよくなるが、飲酒3~4時間後覚醒したり、眠りが浅くなる

**喫煙**  
ニコチンには覚醒作用があり、眠りの質を下げる

**入浴**  
就寝前にからだが程よく温まっていると寝つきが悪くなる

**就寝の1~2時間前にぬるめのお湯で入浴すると、就寝時に深部体温(臓器などからだの内部の温度)が下がり、寝つきがよくなる**

今日から  
できる!

# 睡眠改善

監修  
久留米大学学長・  
日本睡眠学会理事長  
内村 直尚

眠ったはずなのに眠った感じがしない、疲れているのに、夜中にむしろ目が冴えて眠れないといった経験がある人も多いでしょう。年齢によっても必要な睡眠時間は異なりますが、自分に合った睡眠時間を見つけ、質のよい睡眠をとることが大切です。

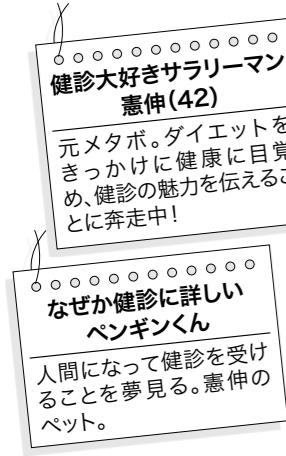


## 日本人は睡眠時間が短い!?

日本人の睡眠時間は世界で最も短く、世界平均の8時間28分に比べると1時間以上も短いことがわかります。厚生労働省の「健康づくりのための睡眠ガイド2023」では、十分な睡眠時間を確保することが大切なのはもちろん、睡眠休養感※に着目したライフシーンごとの睡眠改善の方法を紹介しています。次ページでは、特に仕事や家事に追われがちな働き盛りの世代が、すぐに試せる睡眠改善のポイントを紹介します。

※睡眠で休養がとれている感覚





# 君たちは健診をどう生かすか

「健診を仕方なく受けている」あるいは、「受けていない」という声を聞きますが、健診に秘められた可能性やメリットを知ると考えが変わるかもしれません。このページでは健診をポジティブに活用している事例を紹介します。

## テーマ 特定保健指導を生かせ



### 1 メタボ改善のアドバイスを無料で受けられた

健保組合では特定健診(40~74歳が対象)を受けた方の中から、メタボリックシンドロームのリスクがある方を対象に、特定保健指導を行っています。特定保健指導を受けるのに

費用はかかりません。自身の健康状態を把握して、糖尿病や高血圧などの生活習慣病の発症予防に取り組むことができます。

おやつはヨーグルトに置き換えてカロリーを…



### 2 科学的根拠に基づくプロの指導を受けて減量に成功

特定保健指導では、健康づくりの専門家である保健師等があなたをサポートします。ライフスタイルや、からだの状態に合わせて、運動や食事、喫煙、飲酒等の生活習慣改善に

向けたプランと一緒に作成し、伴走してくれます。怪しいサプリやSNSなどの不正確な情報に惑わされず、科学的根拠に基づいた健康づくりを実践できます。



### 3 数ヶ月の挑戦で自信を取り戻すことができた

「食後に歩く」「週に2日はお酒を飲まない」など、特定保健指導で立てたプランを3ヶ月以上実施します。メールや電話などによる保健師等のサポートがあるので、ムリなく目

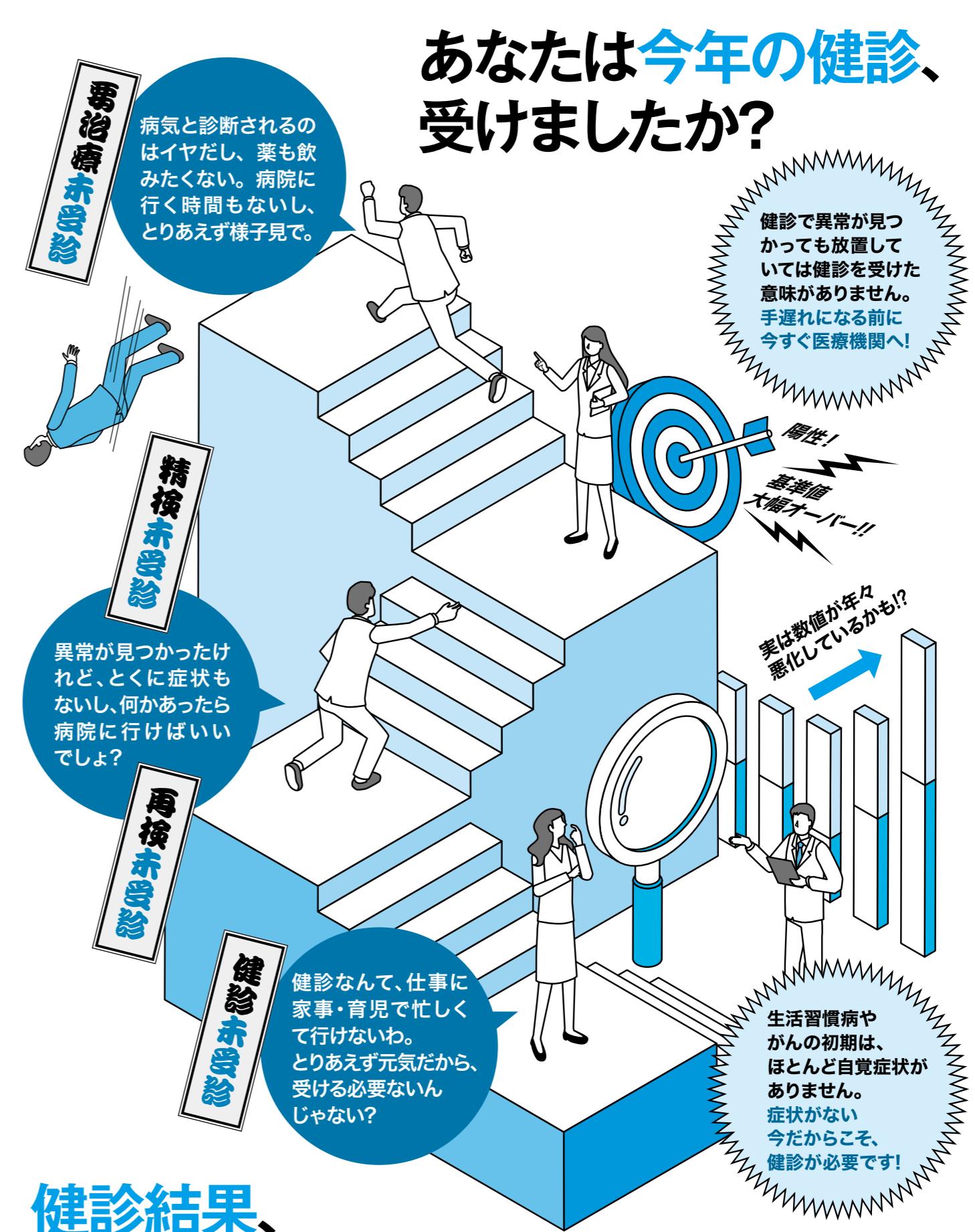
標を達成できます。3ヶ月後には体重も減り、健康的なライフスタイルも身につき、自分に自信がついているはずです。

#### 特定保健指導の対象者以外の人へのアドバイス

特定保健指導の対象とならない非肥満の人や40歳未満の人であっても、基準値を超えてる項目があり、年々悪化している数値がある場合は、生活習慣を見直して改善に取り組んでみましょう。



禁煙する	十分に睡眠をとる
週2日の休肝日	朝食を必ずとる
プラス10分歩く	減塩する



## 健診結果、放置していませんか?

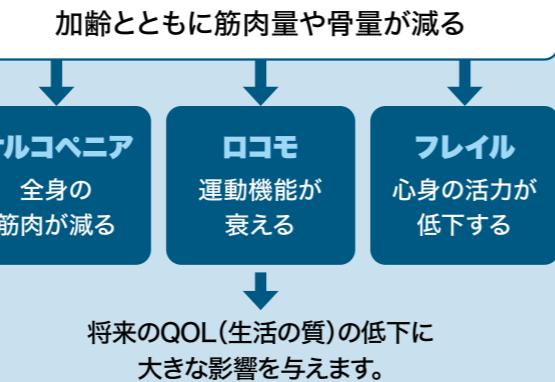
「毎年健診を受けること」「異常が見つかったらその指示に従うこと」は、あなたの健康を守る大切な健康習慣です。健診は病気の早期発見・早期治療だけではなく、生活習慣改善のきっかけにもなります。毎日、元気に働くためにも、ぜひ健診を活用してください。

## 破滅ルートをたどると…

「メタボじゃないから大丈夫」は危険！?  
気づきにくい隠れ肥満とは

隠れ肥満とは、見た目は太っていなくても(BMIが25未満)、筋肉量が少なく、体脂肪率が高い状態を指します。とくに女性に多い、運動をせずに食事制限中心のダイエットは隠れ肥満につながります。誤ったダイエットを繰り返すことで筋肉が減り、リバウンドで脂肪が増えることが原因です。女性は若いときは女性ホルモンの分泌により皮下脂肪が多く、閉経以降はさらに内臓脂肪がつくことで、生活習慣病のリスクが高くなります。

隠れ肥満をそのままにしていると…



## 回避するためには？

体脂肪を減らして  
筋肉量と骨密度をアップしよう

### 食生活改善のコツ

#### ●体脂肪になるものを控える

脂肪の多いものだけでなく、甘いものやお酒なども体脂肪のもとになります。



#### ●筋肉をつけるため良質なたんぱく質をとる

・肉（鶏胸肉、鶏ささみ、赤身、ヒレ）・ゆで卵  
・魚（マグロ、カツオ、アジ）・大豆製品 など

#### ●骨を強くするためカルシウムもしっかりと

・海藻 ・大豆製品 ・乳製品  
・しらすや桜エビなどの丸ごと食べられるもの  
・野菜（小松菜、切り干し大根） など

#### ●間食は1日200kcalに抑える

・ヨーグルトやナッツなどがおすすめ。  
・夜の間食はNG。

#### ●夜は脂肪をためやすいので食事は就寝3時間前まで

夕方に炭水化物をとり、遅い時間におかずを食べるなど、夕食を2回に分けてOK。

### 運動を習慣化しよう

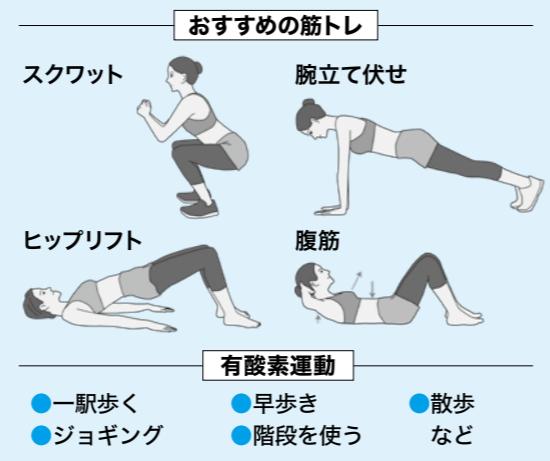
#### ●1日8,000歩以上歩く

#### ●息がはずみ汗をかく程度の運動を週60分以上

#### ●全身を鍛える筋トレを週2~3回おこなう

今的生活より、プラス10分からだを動かすことを意識してみましょう。  
下半身、おしり、背中など、大きな筋肉を鍛えることから始めると◎。

合計60分  
が目標！



運動  
するなら  
夕方

夕方は運動の効果が出やすく、体温が高いので脂肪が燃焼されやすくなります。筋トレ→有酸素運動の順がおすすめ。



### 座りっぱなしは 寿命が縮む！？

厚生労働省の「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023」によると、座ったり横になる時間が長いほど、肥満だけでなく、死亡リスクや、心臓病、糖尿病など病気のリスクが高くなるとされています。30分に1回程度を目安に立ち上がる、軽くストレッチしたりなどを心がけることが大切です。

すこやか荘で

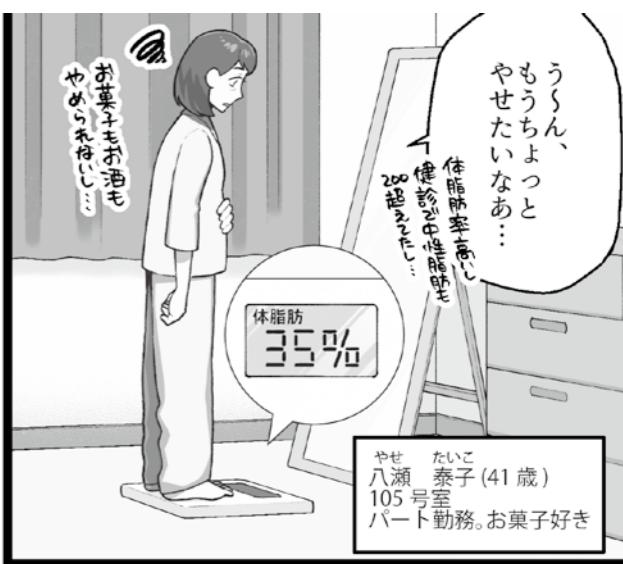
## 破滅フラグを回避せよ

～悪習慣は自分に返ってくる～

アパート「すこやか荘」の住人たちは悪習慣を続けてばかり。破滅フラグが立ちっぱなしの彼らの元に、女神が訪れて…!? 彼らの未来はいかに！

隠れ肥満

監修 順天堂大学大学院  
先端予防医学・健康情報学  
特任教授 福田 洋



二十五年後

メタボと  
ロコモの  
両方に  
なっている  
わ

※ロコモティブシンドローム





## 正しい ダイエット

### ダイエットに向いているのは月経後

女性ホルモンにはエストロゲンとプロゲステロンの2つがあり、女性はこの分泌量のバランスでひと月のうちに体質が変化します。月経の終わりごろから次の排卵までの1~2週間は、エストロゲンの分泌が多く、代謝が上がるためダイエットに適しています。筋トレなどのハードな運動もこの時期に行なうと効果的です。気分が安定しているので、食事のコントロールもしやすく、減量に向いている時期といえるでしょう。

#### ■月経周期に合わせた減量のポイント

	食事	運動
月経後 むくみが取れ、代謝が上がってやせやすい時期	・たんぱく質をとってトレーニングの効率アップ	・筋トレにジョギングなどを組み合わせて行う
月経前・月経中 むくみやすく、体重が増えやすい時期	・「食べすぎない」を意識できればOK ・鉄分を意識的にとる	・軽い有酸素運動、またはストレッチやヨガなどがおすすめ

女性には月経周期によって、ダイエットに適した時期とそうでない時期があります。女性ホルモンの変化にあわせてダイエットを行えば、より健康的に、効率よく減量できます。また、過度なダイエットは女性ホルモンの分泌を乱し、生涯にわたってさまざまな病気のリスクにつながるので要注意です。

### 月経前・月経中はやせにくい

月経開始2週後から次の月経前はプロゲステロンの分泌が多くなり、からだがむくみやすくなります。気分も不安定になりますがちなので、軽い運動で気分転換をするのがおすすめです。

### 過度なダイエットは禁物

日本人の適正体重はBMI22.0で、18.5未満は「やせ」と判定されますが、日本人女性は太っていなくてもダイエットに励む人が多いようです。

食事量を減らすだけのダイエットを繰り返すと、筋肉や骨量が減ってしまうため、将来的に骨粗しょう症やフレイバー\*の原因になります。また、やせ女性は糖尿病の発症リスクが高いといわれています。減量が必要な場合は、食事制限とあわせて運動を取り入れることが大切です。

\*BMIの計算方法  
体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)  
\*健康な状態と要介護状態のあいだの段階



### // 知っておきたい // 子どもの健康



監修 大川こども&内科クリニック  
院長 大川 洋二

## 子どもの 感染症

### 子どもは感染症にかかりやすい

子どもは免疫が未発達なため、さまざまな感染症にかかりやすく、重症化したり、深刻な合併症を起こすリスクがあります。

感染症の治療は、細菌が原因のものは抗菌薬による治療が基本ですが、ウイルス感染症は、インフルエンザ（内服薬・吸入薬）や水痘（内服薬）、新型コロナウイルス（注射製剤）等を除いた多くのものは対症療法での対応となります。しかし、つらい症状を和らげることはできますし、正確な診断のためにも医療機関を受診しましょう。

### 感染症にかかったら

家庭では、こまめに水分補給をし、子どもの様子をよく観察します。ぐったりしたり呼吸が苦しそうなときはなるべく早く医療機関を受診し、けいれんしたり意識がはっきりしないときは救急車を呼びます。

また、家族への感染防止のために、看病する家族はマスク

クをして、オムツや嘔吐物の処理をするときは手袋を着用します。オムツや使用済みのティッシュ・マスク等は密閉して捨てます。室内はできるだけ換気をして、共用部分は消毒しましょう。ウイルスによってはアルコール消毒が無効です。ノロウイルスやアデノウイルスなどには塩素系消毒剤を使いましょう。

### 感染症を防ぐために

ワクチンのあるものは、接種時期になったらなるべく早く予防接種を受けさせましょう。

生活面では、しっかり手洗いやうがいをさせること、規則正しい生活をさせることも大切です。栄養バランスのよい食事と十分な睡眠をとらせ、適度な運動をさせます。

周りの大人から子どもに感染を広げることのないように、どの痛みや咳などの症状があるときはマスクをするなど咳エチケットを心がけましょう。

また、乾燥するとウイルスに感染しやすくなるので、室内的湿度を50~60%に保つのも有効です。

最近の感染症は、シーズンといわれる時期が過ぎても流行し続けたり、抗菌薬が効かない劇症型のものが出て、さらに注意が必要です。



監修 膝の痛み専門 大阪梅田セルクリニック  
院長 保田真吾



## お悩み の

日々の生活を送る上で、人の悩みは尽きないもの。このページでは身体の部位別に健康に関するお悩みをお聞きします。あなたのカラダはいかがですか？



歩き始めや立ち上がり際に膝が痛むような気がする…



変形性膝関節症の初期症状かもしれません



膝が痛くて正座もできない！



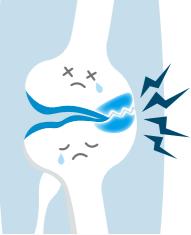
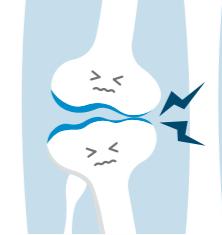
症状が進行しているようです

すぐに整形外科を受診してください。変形性膝関節症の症状が中期になると、階段の昇り降りや急な方向転換時に強い痛みが生じるようになります。また、関節の変形（主にO脚）もみられるようになります。可動域が減少しているので、正座ができないほか、しゃがめない、足をまっすぐ伸ばせないといった症状はありませんか？ 関節の軟骨は自然に再生することはできません。もし、一時的に痛みが治ったとしても、自己判断で治療を中断することなく受診を続けてください。

さらに症状が進行して末期になると関節の骨同士が直接ぶつかり、普通に歩くことや座る、しゃがむといった動作も困難になります。悪化を防ぐためにも専門医の診断を受けて治療を開始しましょう。

#### ■症状の進行

重症になると軟骨がすり減り、骨同士が直接ぶつかることにより強い痛みが生じるようになる



### V! 膝の健康を守る予防策

#### 日常生活での注意点

##### ●肥満の場合は、減量する

体重が重いと膝関節への負担は大きくなります。歩くだけでも膝への負荷は体重の3~4倍程度かかるといわれています。生活習慣を見直して減量しましょう。

##### ●膝を冷やさない

冷えにより痛みが増すことがあるので、冷やすことなく温めてください。日々の入浴などで血行をよくしましょう。

##### ●膝に負担がかかるような動作は避ける

なるべく正座をしないようにする、トイレは洋式を使用する、階段の使用頻度を減らすなど、膝への負担を最小限に抑えましょう。

#### 足の筋肉を鍛える

膝の痛みがあるときは、痛くない範囲で動かしたり負担がかからない運動をおこないます。

##### ●ウォーキング

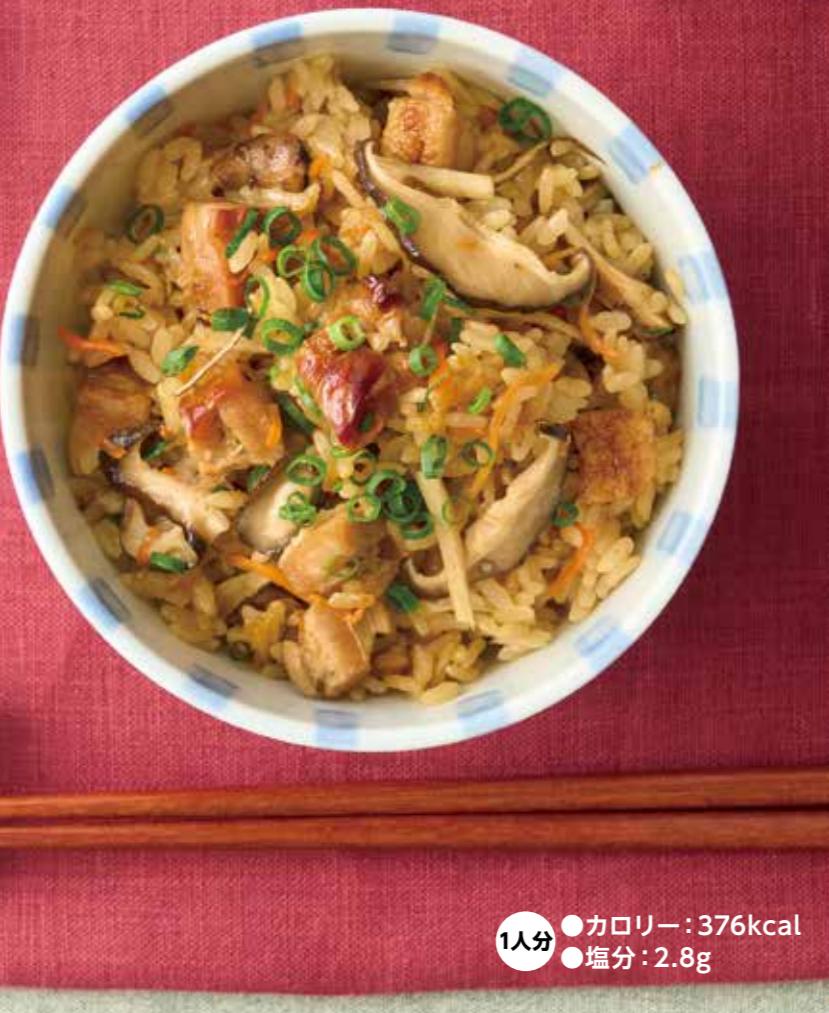
20~30分程度のウォーキングが効果的。膝の痛みがある場合は、イスに座った状態で足踏みをする。

##### ●太ももの前の筋肉を鍛える

イスに浅く腰掛けて膝をまっすぐに伸ばす。この状態でかかとを10cm上げ、5秒キープしたのちゆっくりと10cm下ろす。反対側も同様に。

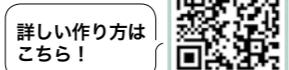


# 焼豚の中華風 炊き込みご飯



1人分 ●カロリー:376kcal  
●塩分:2.8g

ゴロゴロ焼豚×ごま油で手軽に中華風!  
タンパク質も食物繊維もとれる  
食べ応え抜群の炊き込みご飯です



## 材料(2人分)

	作り方
米	1合
市販の焼豚(ブロック)	100g
にんじん	1/8本(約20g)
ごぼう	20g
生しいたけ	1個
A 酒	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
鶏ガラスープの素	小さじ1/2
ごま油	小さじ1/2
小ねぎ	適宜

\*できた炊き込みご飯は1膳分ずつラップをして、冷蔵で2~3日、冷凍で約1ヶ月保存できます。冷凍の場合、自然解凍はせずに電子レンジで加熱することでパサつかずふっくらといただくことができます。

## 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•  
料理研究家・栄養士 今別府絢行  
•撮影•  
今別府靖子

### 食材×栄養 ◆焼豚(市販品)◆

焼豚は味付け・調理済みで、いろいろな料理に活用でき、日持ちもする便利食材。原料の豚肉には、筋肉や細胞のもととなるタンパク質、糖の代謝を促すビタミンB1が豊富です。ロースやもも肉使用のものだと、脂・カロリー控えめになります。

\* \* \*



材料



Point1 烧豚は薄切りよりもブロックタイプがおすすめです。見た目の中存在感もあり、旨みが出てより美味しく仕上がります。



Point2 ごま油は炊飯前ではなく、炊き上がってから加えることで風味が増します。

## これでもOK!

- ごぼうは水にさらさなくてもOK。ポリエノールや水溶性の食物繊維を逃さずとれます。
- 炊き込みモードで炊飯しても美味しい作れます。

一般社団法人  
認知行動療法研修開発センター 理事長  
大野 裕

今年入社した職場に、うまく馴染めていない気がします。口下手なので、楽しい話で誰かを笑わせたり人の話に上手に返すことができません。何か話しかけられても大抵は短い返事だけで会話を終わります。場違いなことを言つて変な空気になってしまふことが恐ろしく、自分から話しかけることにもプレッシャーを感じています。特に人の集まる職場の飲み会などは、ひどく気が張つていつもクタクタになります。大学時代は勉強さえしていれば、それほど人と関わる必要はありませんでした。しかし会社で仕事をしていくうえでは「コミュニケーションは欠かせないと感じるようになりました。もっと職場に馴染むためにはどうすればよいでしょうか。



## 大切にしたいのは あなたしさ

飲み会が疲れるようであれば、上手に断ればよいでしょう。最近は、若い人が仕事をきちんとできていれば、それでよいかと思います。

口下手のために仕事で問題が起きることがあるかもしれません。そのときに何が問題かを明確にして、具体的な対処策を考えるようにするとよいでしょう。口下手な人は聞き上手のことがよくあります。時間が経てば、自然に馴染んできます。静かに淡々と仕事をするあなたしさを、大切にしてください。



## 大野裕先生監修のウェブサイト

「こころコンディショナー」<https://www.cocoro-conditioner.jp> 認知行動療法のエッセンスを日常のストレス対処やこころの健康に活用するためのAIチャットボットです。  
YouTubeチャンネル「こころコンディショナー」認知行動療法を使ったストレス対処のコツについて動画で解説しています。

Q 口下手な私が  
職場にうまく馴染むには

A 本当に変わらない  
ダメですか?

人には、得意不得手があります。あなたは、人を楽しませるような話し方は苦手なのでしょう。そのため、他の人を笑わせたり、気の利いた返しができなかつたりして、つらい気持ちになつているでしよう。

気持ちはよくわかります。でも、そのことで何か困ったことが起きているのでしょうか。質問からは、現実にどのようなく困りごとが起きているか読み取れました。もしかすると、口下手なことはあなたの特長で、職場の人たちはそのことをわかつたうえで付きあつているのかもしれません。

少し別の見方をすると、おしゃべりでみんなを笑わせるよつな人は、職場で浮いてしまう可能性があります。職場は社交場ではありません。みんなが仕事に向かい、成果を上げるために力を合わせていく場所です。そうだとすれば、人を笑わせられなくとも、与えられた仕事がきちんとできていれば、それでよいのだと思います。

口下手のために仕事で問題が起きることがあるかもしれません。そのときに何が問題かを明確にして、具体的な対処策を考えるようにするとよいでしょう。口下手な人は聞き上手のことがよくあります。時間が経てば、自然に馴染んできます。静かに淡々と仕事をするあなたしさを、大切にしてください。



市販薬の  
Q&A!

# お薬知識箱

購入時のポイント

## Q 市販薬を購入する時に注意することは?

### A 自分の症状や体質に合った薬を選びましょう

効能だけでなく、自分の症状や体質をよく理解し、薬の副作用などの注意を充分に確認して購入することが必要です。薬剤師や登録販売者に相談するとよいでしょう。処方薬を使っている方はお薬手帳の持参をおすすめします。

※登録販売者は薬剤師と違い、「要指導医薬品」「第1類医薬品」の販売はできません。

相談時に  
伝えるとよいこと

- ・使用者の年齢や性別
- ・詳しい症状
- ・妊娠・授乳の有無
- ・副作用の経験、持病やアレルギーの有無
- ・他の薬の使用状況や受診状況

など

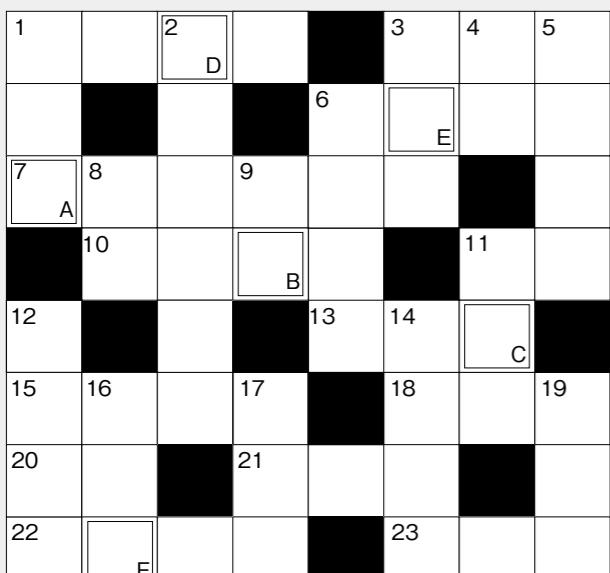
#### +αで気になる 若者間で広がる市販薬の乱用

市販のカゼ薬や咳止め薬などによる薬の乱用(オーバードーズ等)が問題になっています。市販薬とはいえ、間違った方法での長期使用や、一度に大量摂取する使用は、中毒や依存症の原因になり、危険です。過剰摂取で死亡する場合もあります。絶対に用法・用量を守りましょう。



市販薬を上手に使用し、軽い病気の症状緩和などに役立てましょう。  
自分の健康は自分で守る「セルフメディケーション」で健康な毎日を。

### 健康 クロスワードパズル



答え A B C D E F

#### タテのカギ

- 1 実るほど頭を垂れる…五円玉の絵柄
- 2 “ドクターイエロー”引退へ
- 3 昨日の敵は○○○の友
- 4 ココからボタ餅、ラッキー!
- 5 真っ黒スパゲッティソース、材料は?
- 6 聖母マリア。転じて憧れの女性
- 8 美味しそうなものを前に、ゴクリと飲み込む
- 9 どんぐりころころ♪ココにどんぶりこ
- 11 スーハー、スペアやペバーがあるハーブ
- 12 ハムや食パンなどの「薄切り」
- 14 夜の海、あれはイカ釣り漁船の灯?
- 16 モワモワ、ダウンベストの中身
- 17 短期入院しての健康診断「人間○○○」
- 19 手打ちにいたせ!…その後は鍋焼きに

ヒント 健康○○○はマイナンバーカードへ移行

4月号 4月号



## 1分 ストレッチ

お悩み解消!

長時間のデスクワークや運動不足などからくる、肩こり・腰痛などのカラダの不調。スキマ時間にできる1分ストレッチをとりいれて、悩みを解消しましょう。

15秒  
キープ  
×  
左右  
2回ずつ

### 1分 ストレッチ



1

イスに座り、足で4の字に組むように、右足を左足の膝の上に置きます。



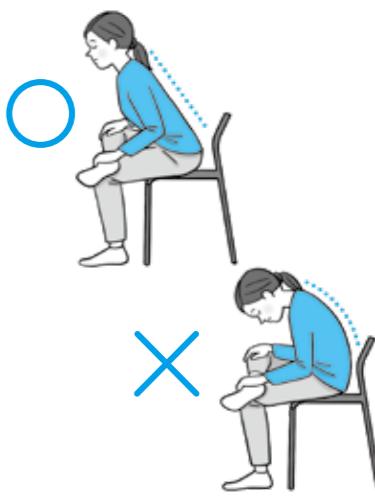
2

背筋を伸ばして、上半身を前に倒して15秒キープします。足を組み替えて、逆側も同様に行います。

座りっぱなしの状態でいると骨盤が固まってしまう上に、上半身の重みが腰に集中して腰痛の原因になります。デスクワークの合間にこのストレッチを取り入れて、腰痛を防ぎましょう。

#### ポイント

背中は丸めずに背筋を伸ばしたまま、腰から折るようにして前傾しましょう。



ストレッチを安全に効果的に行うために、動画で正しいフォームと動きをチェックしましょう。



動画も  
CHECK!

まえあき先生のYouTubeチャンネル

「まえあきchannel【毎日フィットネス】」<https://www.youtube.com/@maeakichannel>  
家でできる簡単なストレッチを紹介しています。

