OTG 健康保険組合 けんぽニュース

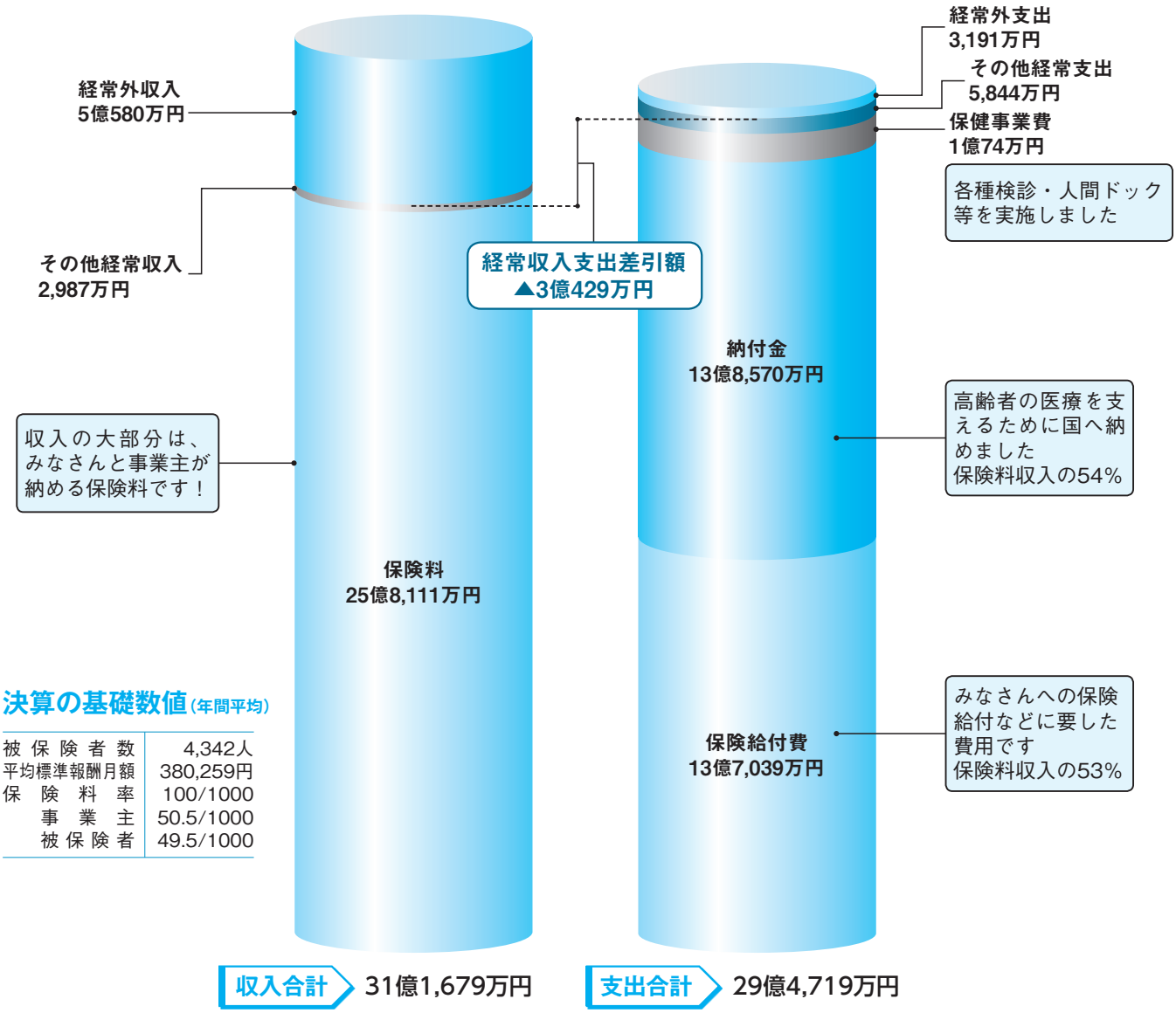
OSAKA TOYOPET Group Health Insurance Society

ご家庭へお持ち帰りになり、
ご家族みなさんでご覧ください

2025.8
No.105

ホームページアドレス http://www.otgkenpo.or.jp

令和6年度 決算が終わりました



決算の基礎数値（年間平均）

被保険者数	4,342人
平均標準報酬月額	380,259円
保険料率	100/1000
事業主	50.5/1000
被保険者	49.5/1000

健康保険

経常収入支出差引額マイナス3億429万円

健康保険組合の収入の大部分を占めているのは、みなさんと事業主が相互負担している保険料です。そして支出については、健康保険の給付と人間ドックなど健康づくりのための事業を合わせて全体の49・9%、高齢者医療制度を支えるための国への納付金が全体の47・0%となっています。

令和6年度の保険料収入は、令和5年度決算に比べて8，101万円の増となりました。その他、施設利用料収入などを加えた経常収入合計では26億1，098万円となりました。

支出においては、保険給付費は令和5年度決算に比べて3，934万円の増となりました。また、納付金は令和5年度決算に比べて6，906万円の増となりました。その他、保健事業費や事務費などを加えた経常支出合計では29億1，528万円となりました。

以上の結果、組合財政の健全性を示す経常収入支出差引額では3億420万円の赤字となったため、別途積立金を繰り入れる決算となりました。

今年度は、保険料等が増収したものの、それにもまして保険給付費、納付金が増加し組合財政を圧迫しました。納付金については、今後も高齢化にともないさらなる増加が見込まれます。

介護保険

収支出差引額2，082万円

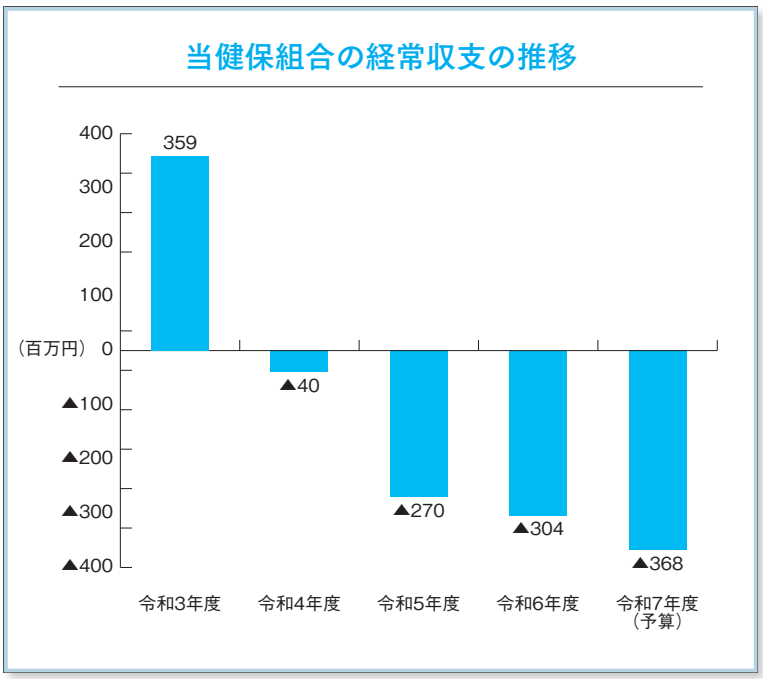
介護保険は、介護が必要になったときに安心して生活ができるよう社会全体で支える制度です。健保組合は事業主と40歳以上の被保険者のみなさんから介護保険料の徴収を行い、介護保険の事業運営に協力しています。

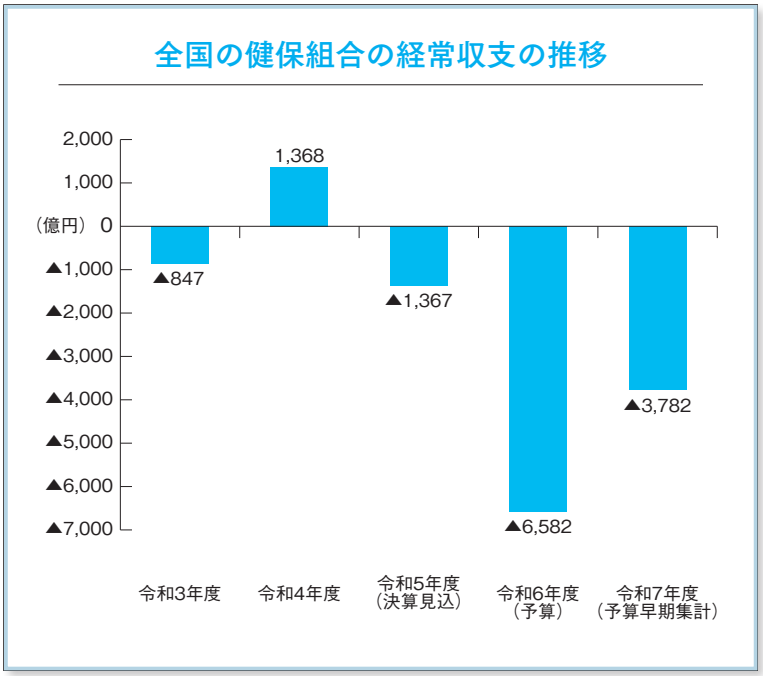
令和6年度は、別表のとおり2，082万円のプラス決算となり、準備金を増額することができました。

◆健保組合を取り巻く状況

健康保険組合連合会が発表した「令和7年度健康保険組合の予算早期集計結果（概要）」によると、全国1，372組合の経常収支差引額は3，782億円の赤字予算となりました。これは前年度と比べ、保険料給付費が785億円、納付金が142億円増加したことが要因です。このような状況のなか、赤字組合は前年度予算に比べ147組合減の1，043組合となりました。

団塊の世代がすべて後期高齢者となる令和7年を迎え、75歳以上の人口は全人口の約18％を占めることになります。今後も高齢者人口の増加とそれに伴う医療費の増加が見込まれる一方で、現役世代は減少が続くことが予測されています。国民皆保険制度を持続可能なものとするためには、特定の世代に過度な負担が偏らないよう、負担の公平化を図ることが急務です。





介護保険の収支

▶決算の基礎数値

徴収対象第2号被保険者数	3,388人
平均標準報酬月額	424,911円
保険料率	19.0/1000
事業主	9.5/1000
被保険者	9.5/1000

▶収入

科目	金額
介護保険収入	3億1,414万円

▶支出

科目	金額
介護納付金	2億9,332万円
収支差引額	2,082万円

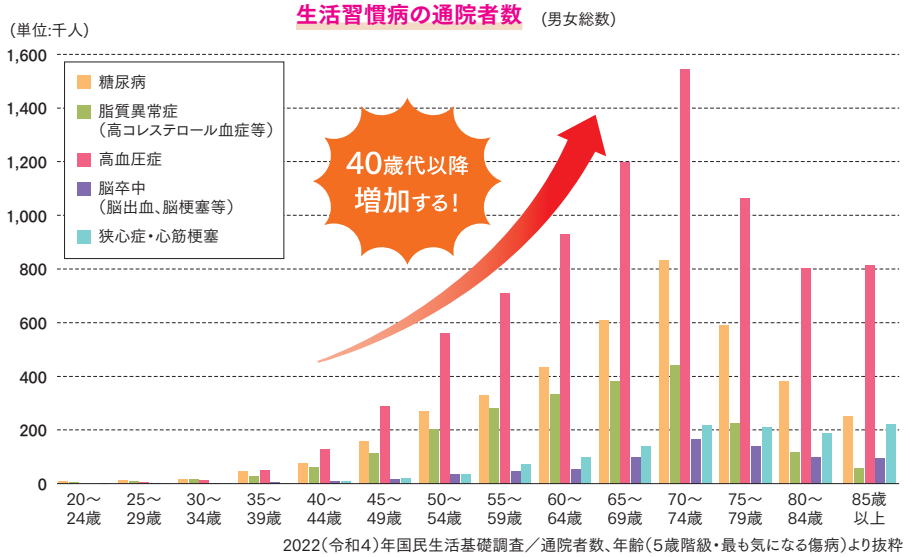
だから 特定健診を受けないと

特定健診は40～74歳を対象とした生活習慣病を予防するためのメタボリックシンドロームに着目した健診です。

40歳を超えたら生活習慣病のリスクが高まります！

特定健診を受けましょう！

被扶養者のみなさん、健診はお済みですか？ 特定健診を受けて生活習慣病を予防しましょう！



2022（令和4）年国民生活基礎調査／通院者数、年齢（5歳階級・最も気になる傷病）より抜粋

内臓脂肪の蓄積に高血糖、脂質異常、高血圧のうちの２つ以上が重なった状態をメタボリックシンドロームといいます。40歳代以降に増加してきますが、症状がないため気づかずに放置していると、いずれ糖尿病や虚血性心疾患、脳卒中などの深刻な病気の発症につながりかねません。

特定健診でメタボリックシンドロームに早めに気づき、案内があれば特定保健指導を受けて、重症化を防ぐことが大切です。

毎年健診を受けて、**自分の健康状態が悪化していないかどうかチェックしましょう！**

特定健診で早めに疾病の兆候を見つけ、**早期改善して重症化を防ぎましょう！**

また、**ご家族が健診を受けているかどうかも確認**してみましょう！

40歳代以降はがんも増える年代です。**がん検診の受診も忘れずに！**

どうなの 特定保健指導

特定保健指導とは、特定健診の結果に基づき、主にメタボリックシンドロームの予防や解消を目的に、専門スタッフ（保健師、管理栄養士など）によって行われる健康支援です。

特定保健指導っていいことあるの？

特定保健指導にはこんなメリットが！

健保組合では、みなさんの特定健診の結果から生活習慣の改善が必要と判定された人に、特定保健指導をご案内しています。特定保健指導では、保健師、管理栄養士などの専門スタッフが、主にメタボリックシンドロームの予防や解消を目的とした健康支援をしてくれます。

早めに特定保健指導を受けて生活習慣を改善し、健康を取り戻しましょう。

メリット1 無料で受けられる！

特定保健指導では、生活習慣を見直すための専門家による**アドバイスが無料**で受けられます。このチャンスをムダにせず、ぜひ活用してください。

メリット2 専門家の適切な支援を受けられる！

自己流の無理な減量などはかえって健康を害することに。**専門家の支援による適切な方法で減量することが健康への近道**です。

メリット3 正しく自分の健康状態を知ることができる！

生活習慣病は自覚症状がほとんどないため、気がつかないうちに悪化していることが少なくありません。**専門家があなたの健康状態を正しく把握**したうえで、適切な健康支援をしてくれます。

メリット4 自分に合った方法で生活習慣改善ができる！

ライフスタイルや食事・運動の好みは人によってさまざま。**自分に合った方法で無理のない**生活習慣改善を支援してもらえます。

メリット5 続けやすい！

1人で取り組んでいると途中で中断してしまうことも。特定保健指導では**継続的なサポート**が受けられるため挫折しにくくなります。

メリット6 その後も効果が続く！

特定保健指導を受けた人は、無理のない生活習慣改善方法を見つけることができ、**翌年以降も健康な生活習慣を維持しやすく、効果が続きやすい**といわれています。

メリット7 病気の発症によるリスクを避けられる！

不健康な生活習慣を続けて病気を発症してしまうと、健康を取り戻すことが難しくなってしまいます。**病気の症状による不快感や苦痛に加え、通院や服薬に時間をとられたり、病院で支払う医療費負担が重くなったりすること**もあります。また、食べたいものが食べられない、やりたいことが自由にできないなどの**生活の質の低下**にもつながりかねません。

2025年12月2日から 従来の保険証は使用できなくなります

従来の保険証は2024年12月2日に廃止され、マイナ保険証を基本とする体制へと移行しました。マイナ保険証へ切り替えるための1年間の経過措置期間も、いよいよ2025年12月1日までとなります。まだマイナ保険証に切り替えていない方は、早めの切り替えをお願いします。

Q マイナ保険証を持っているけれど、医療機関でマイナ保険証が使えない場合は？

A 医療機関等でマイナ保険証が使えない場合（システムエラー、システム未導入など）は、「資格情報のお知らせ」をマイナ保険証と一緒に提示することで、保険診療を受けることができます。「資格情報のお知らせ」とは、マイナ保険証を利用している人が、自身の健康保険の資格情報を確認できる書面で、健保組合から交付されます。この資格情報は、スマートフォンのアプリ「マイナポータル」からもダウンロードでき、PDF形式で保存することも可能です。

●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

健康・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。ご自身の処方薬の情報や特定健診結果を確認することもできます。

〈マイナポータル〉

Q マイナ保険証を持っていない場合は、どうなりますか？

A 経過措置期間終了以降、マイナ保険証をお持ちでない人には、「資格確認書」が健保組合より交付され、保険証の代わりとして使用できます。ただし、これはマイナ保険証をお持ちでない方のために、一時的に健康保険の資格を確認するための書類です。有効期限がありますので、ご注意ください。

Q 保険証に記載されていた健康保険の記号・番号や保険者番号はどのように確認すればよいですか？

A 「資格情報のお知らせ」や「資格確認書」、「マイナポータル」でご確認ください。

マイナンバーカードの保険証利用登録がまだの方

以下の方法で登録を！

- 医療機関・薬局の受付（カードリーダー）で登録
- 「マイナポータル」にアクセスして登録
- コンビニ（セブン銀行ATM）で登録

利用登録方法の詳細はこちら

マイナンバーカードをお持ちでない方

以下の方法で申請を！

- オンライン申請（パソコン、スマホから）
- 郵送で申請
- 街なかの証明写真機で申請

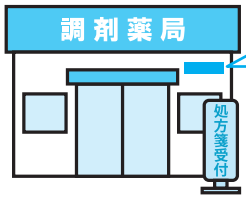
申請方法の詳細はこちら

知っていますか？ 上手な薬局のかかり方

薬局にかかる際は、少し工夫するだけで薬の管理や医療費の節約に役立てられます。
上手な薬局のかかり方を知っておきましょう。

1 かかりつけ薬局をもとう

かかりつけ薬局をもつことで、薬の服用歴や副作用、アレルギーなどの情報の管理に加えて、市販薬とののみ合わせや薬のもらいすぎを予防できます。複数の病院を受診する場合も、薬局は1カ所にまとめましょう。かかりつけ薬局を選ぶ際は、健康について幅広い相談が可能な**健康サポート薬局**を探してみましょう。



健康サポート薬局の目印はこちら!

健康サポート薬局

2 お薬手帳を持参しよう

お薬手帳は、自分が服用している薬の情報を記録するものです。受診時などに医療機関や薬局で提示することで、薬ののみ合わせや副作用の確認、重複投与の予防に役立ちます。スマホのアプリ版であれば、外出先で受診の際もすぐに提示できるので便利です。

マイナ保険証を使うことで※、医師や薬剤師はより的確な情報に基づいて治療や服薬指導を行えるため、安全な医療を受けられます。

※診療や健康情報などの提供に同意した場合

3 ジェネリック医薬品を活用しよう

ジェネリック医薬品は新薬の特許が切れたあとに同じ有効成分を使って製造される医薬品のことです。ジェネリック医薬品には新薬開発のコストが含まれないため、新薬と比べて低価格で購入できます。また、国の審査により、新薬と同等の効果・効能があることが認められています。医療の質を下げることなく価格を抑えられるため、ぜひ活用しましょう。

差額のイメージ

脂質異常症の薬を1日1錠1年間服用した場合

先発医薬品：**15,768円**
ジェネリック：**8,366円**

差額 7,402円

※薬代のみを3割負担で計算（小数点第1位を四捨五入）

新薬により近い AG（オーソライズド・ジェネリック）をご存知ですか？

AG（オーソライズド・ジェネリック）とは、先発医薬品のメーカーから許諾を得て製造されたジェネリック医薬品のことです。有効成分に加えて、原薬、添加物、製造方法などが先発医薬品と同じ薬です。通常のジェネリックと同様に価格が抑えられており、先発医薬品と同等の効果と安全性が確認されています。

＼ リフィル処方箋でさらに節約 ／

リフィル処方箋は、指定された期間内に最大3回まで使用できる処方箋のことです。症状が安定している患者について医師が可能と判断した場合に発行されます。2回目以降は医療機関を受診せずに薬局で薬を受け取れるため、通院のための移動時間や待ち時間の削減、医療費の節約につながります。

歩きたくなる旅

忍野八海（おしのはっかい）

⑤ 湧池

揺れ動く水面や深い水底の景観が美しい忍野八海を代表する池。1983年にはNASAが宇宙で雪を作る実験にこの湧池の水を使用したという。

忍野八海は富士山の雪解け水が、地下の溶岩の間で数十年の歳月をかけてろ過され、澄み切った水となって湧き出た8つの湧水池。雄大な富士山を眺めながら、忍野八海をめざしてウォーキングを楽しもう。

富士山駅をスタート、まずは金鳥居（かなどりい）をくぐる。緩やかな上り坂を富士山を正面に見ながら歩こう。坂を上り切ったら、上宿（かみじゅく）交差点を左に曲がり進んでいくと、右手に北口本宮富士浅間（せんげん）神社が見えてくる。1900年以上の歴史があるという神社は大きな樹々に囲まれ、厳かな雰囲気が漂う。

神社を後にしばらく歩くと、道の駅の案内とともに、突然大きな球体が現れる。富士山レーダードーム館で、建物の屋上に富士山頂で実際に気象観測に使用されたレーダードームが移設されている。道路の反対側には、ユニークな市松模様が目を引くふじさんミュージアムがあり、外壁に富士山のデザインが施されている。道の駅には富士山天然水の水汲み場があるので、富士山や建物を眺めながらひと休みするのにもってこいだ。

ここから先は林の中を進む道が続くので、森林浴気分で歩くことができる。忍野入口交差点を左折したら、後は一気に忍野八海をめざそう。住宅や商店が見えてきたらゴールまであと少し。忍野八海駐車場の看板手前を右に曲がれば、忍野八海に到着だ。名水百選にも選ばれた澄んだ湧水で疲れを癒そう。

豆知識

8つの池

忍野八海は出口（でぐち）池、お釜（かま）池、底抜（そこぬ）池、銚子（ちょうし）池、湧池、濁（わく）池、鏡（にごり）池、菖蒲（かがみ）池（しょうぶ）の8つの池からなる。最も大きな出口池を北極星、残りの7つの池を北斗七星に見立てている。

Information

アクセス

富士急行線「富士山」駅

HPはコチラ

富士吉田市観光ガイド

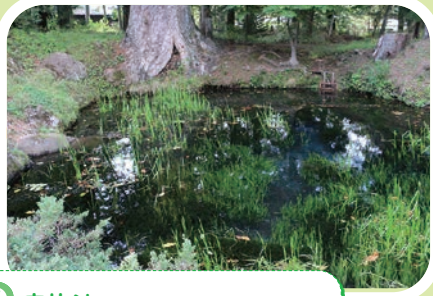
忍野村観光協会

① 金鳥居

一之鳥居とも称され、神社の鳥居ではなく、富士山という神の山の鳥居と考えられている。

⑤ お釜池

忍野八海で最も小さな池。釜で熱湯が沸騰するように湧水することからこの名が付けられたといわれる。



② 北口本宮富士浅間神社

富士山の世界遺産の構成資産の一つ。拝殿の左右には樹齢約1000年を数える「冨士太郎杉」と「冨士夫婦檜」のご神木がそびえる。

https://www.sengenjinja.jp/

③ 富士山レーダードーム館

富士山レーダーの歴史や、気象観測について学ぶことができるほか、実際の富士山頂の過酷な環境を体験できるコーナーもある。

- 9:00～17:00（最終入館16:30）
- 休 火曜日（祝日を除く。8月は無休）、年末年始（12/29～1/1）
- ¥ 大人630円、小中高生420円、未就学児無料（ふじさんミュージアムとセットで大人800円、小中高生450円）
- https://fujiyoshida.net/spot/13

④ ふじさんミュージアム

富士山信仰に関する資料をメインテーマとして展示。ふじさんVRシアターでは、360°＋床面に映し出される迫力ある映像で富士登山と富士山の絶景を体感できる。

- 9:30～17:00（最終入館16:30）
- 休 火曜日（祝日を除く。7・8月は無休）、年末年始（12/28～1/3）
- ¥ 大人400円、小中高生200円、未就学児無料（富士山レーダードーム館とセットで大人800円、小中高生450円）
- https://www.fy-museum.jp/

健診結果を放置していませんか？

健診結果はあなたへの通知表です

「会社からいわれるから」「家族がうるさいから」と健診を仕方なく受けている方もおられるのではないでしょうか。

実は、健診結果はあなたの体を判定する、とても大切な資料です。仮に放置していると、生活習慣病が進行して、取り返しのつかないことにもなりかねません。

また、経年で見ていくことによって、徐々に悪化している数値や、逆に改善している数値も知ることができます。ご自身への通知表と思って、内容をしっかり把握して健康状態の改善に努めましょう。

生活習慣病って？

生活習慣病とは、食事、運動、睡眠、飲酒、喫煙などの日常の生活習慣が影響を及ぼして発症する病気のことです。具体的には、肥満、糖尿病、脂質異常症、高血圧、肝疾患などがあげられます。

生活習慣病は、初期の段階では自覚症状がないことが多く、気づかないうちに病気が進行することが少なくありません。厚生労働省が全国の一般病院を利用する患者さんを対象に調査を行ったところ、糖尿病では半数近くの方が、高血圧性疾患では３割強の方が、自覚症状がなかったと回答しています。

健診結果でわかる生活習慣病のリスク

特定健診などの健診を受けると結果が返ってきます。この結果を見ることで、生活習慣病の疑いの有無を判断することができます。一度、ご自身の健診結果と比べてみましょう。

また、健診結果で「要再検査」や「要精密検査」の判定が出た方は、できるだけ早く検査を受けるようにしましょう。

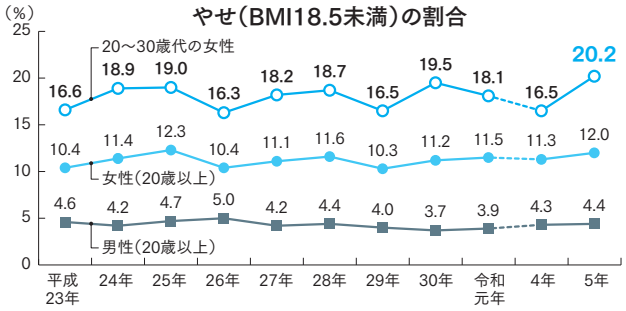
検査区分	検査項目	基準値	疑われる生活習慣病
身体計測	BMI	18.5～25	肥満
	腹囲	男性85cm・女性90cm　未満	内臓脂肪型肥満
血圧測定	血圧	収縮期 130mmHg　未満 拡張期　85mmHg　未満	高血圧 低血圧
血糖検査	空腹時血糖	100mg/dL　未満	糖尿病
	HbA1c	5.6%　未満	
脂質検査	空腹時中性脂肪	150mg/dL　未満	脂質異常症
	HDLコレステロール	40mg/dL　以上	
	LDLコレステロール	120mg/dL　未満	
肝機能検査	γ-GT（γ-GTP）	51U/L　未満	アルコール性肝障害
	AST（GOT）	31U/L　未満	肝疾患・心筋梗塞
	ALT（GPT）	31U/L　未満	肝障害
尿検査	尿糖	陰性（－）	糖尿病、腎障害
	尿蛋白	陰性（－）	腎障害

知っておきたい女性の健康

監修：丸の内の森レディースクリニック　院長　宋美玄

20～30歳代の女性の5人に1人「やせ」が招く健康リスクを見逃さないで

日本は先進国で最もやせている女性が多く、**20～30歳代女性の5人に1人がBMI18.5未満の「やせ」に該当します。**やせた体型を理想とする風潮による過度なダイエットなどで低栄養状態に陥るケースが増加している現状を受け、日本肥満学会は「女性の低体重・低栄養症候群(FUS)」を新たに定義し、予防策を示す方針です。



※「国民健康・栄養調査結果の概要」(令和5年 厚生労働省)より作成
(令和2・3年は調査中止)

「やせ」が引き起こす健康リスク

「やせ」は必要な栄養が不足した低栄養状態です。低栄養状態が続くと貧血や骨粗しょう症などのさまざまな健康リスクが生じます。

糖尿病
血糖値が正常より高い耐糖能異常の若年女性の割合は、普通体重1.8%に対し、やせ13.3%で約7倍に上昇。

妊娠・出産への影響
月経異常や妊娠の可能性の低下、こどもの将来の生活習慣病リスクに影響する低出生体重児のリスクが高まる。

ご自身の健康を守るため、また将来の妊娠・出産に備え、栄養バランスのよい食事や適度な運動を習慣にし、適切な体重管理を心がけましょう。

参考　BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m)²

●～18.5未満	▶ やせ
●18.5～25未満	▶ 普通体重
●25～	▶ 肥満

ここを目標に！

HEALTH INFORMATION

クイズ 健康の分かれ道

直接煙にさらさなければ大丈夫？ 周りの人の健康を害さないためには…

A 誰もいない場所でタバコを吸う

B 完全に禁煙する

こんな経験はありませんか？

- ☑ ベランダで喫煙して部屋に戻った後、「タバコ臭い」と言われる
- ☑ 喫煙所を利用した後に、服や髪の毛ににおいがついてしまう
- ☑ タバコの火を消した後にも、部屋や車内ににおいが残る

ベランダや屋外、喫煙所など、人がいない場所で喫煙するだけで、周囲へのタバコの影響を抑えられると思っていませんか？ 実は、それだけでは不十分。**目に見えない「サードハンド・スモーク」(残留受動喫煙、三次喫煙)にも注意が必要です。**

サードハンド・スモークとは？

タバコの煙に含まれる成分は、壁や家具、衣服や髪に付着して長時間残留し、時間がたってからも周囲の人に影響を与えます。これがサードハンド・スモークです。

これらは、タバコの有害成分が自分の服や髪、部屋の中に残ってしまっているサイン。サードハンド・スモークのリスクを減らすには、**喫煙後は手洗いや着替えをし、45分以上待ってから部屋に戻ることも有効と考えられています。しかし、ご自身や周囲の人の健康を守るために最も確実なのは、完全に禁煙することです。**

答え B

塩分控えめスタミナ麺で高血圧予防

しっかり食べて低カロリー すぐできる！ ラクちんレシピ

豚しゃぶトマトつけそば

1人分 ＞ 361kcal／食塩相当量1.2g
（つゆを残した場合）

材料〈2人分〉

- トマト……1個
- おくら……3本
- 長ねぎ……15g
- ごま油……小さじ2
- 豚もも肉（しゃぶしゃぶ用）……80g
- Ⓐ 水……250mL
  - めんつゆ（3倍濃縮）……50mL
  - 酢……大さじ1/2
  - 鶏がらスープの素（顆粒）……小さじ1/2
  - すりおろしにんにく……小さじ1/2
- そば（乾麺）……160g

作り方

❶ トマトは1.5cm角に切る。おくらはがくとヘタを取り、斜め半分に切る。長ねぎはみじん切りにする。
❷ 小鍋にごま油を熱して豚肉を炒める。色が変わったら①を加えてさっと炒め、Ⓐを加えてひと煮する。
❸ そばは表記時間どおりにゆで、流水で洗って水気を切り、器に盛る。別の器に②を注ぐ。

CHECK!
作り方の動画はコチラ
https://douga.hfc.jp/imfine/ryouri/25summer01.html

● 料理制作　ひろの さおり（管理栄養士）
● 撮影　松村 宇洋
● スタイリング　小森 貴子

アボカドのたっぷりおかか和え

1人分 ＞ 82kcal ／食塩相当量0.5g

材料〈2人分〉

アボカド……1個
削り節……3g
しょうゆ……小さじ1

作り方

❶ アボカドは縦半分に切って種と皮を除き、一口大に切る。
❷ ボウルに①を入れ、削り節としょうゆを加えて和える。

コーヒーぜんざい

1人分 ＞ 83kcal ／食塩相当量0.0g

材料〈2人分〉

白玉（冷凍）……6粒
アイスコーヒー（無糖）……150mL
ゆであずき……50g

作り方

❶ 白玉は熱湯でゆでて冷水にさらし、水気を切って器に盛る。
❷ アイスコーヒーとゆであずきを混ぜて①に注ぐ。

Point! 高血圧を予防するコツ

塩分をなるべく控えよう

塩分のとりすぎは、体が水分をため込みやすくなり、血管への負担が増えます。旨味・香りのある食材やだし・香辛料を活用し、減塩でも満足できる工夫を。とくに、麺はコシを出すための塩分が含まれているものが多く、つゆやスープと合わせると、塩分過多になりがちです。減塩の観点では、うどんや素麺よりも、そばやスパゲッティがおすすめ。また、そばはつゆを「つけて」食べるほうが、「かける」よりもつゆの摂取量が少なくなり、塩分を減らせます。

カリウムや食物繊維を十分に補給

カリウムには、体内の余分なナトリウム（塩分）を排出する働きがあります。また、食物繊維は腸内環境を整えたり、余分な塩分の排出を助けるなど、血圧を下げる効果が期待できます。それらを含む野菜や海藻、きのこ、豆類などを積極的に取り入れ、塩分を減らすだけでなく、排出をサポートして高血圧予防につなげましょう。

フレイルにならない生活習慣

口のフレイルを防ぐ

監修：有山よしのぶ歯科医院　院長　有山佳伸

フレイルは加齢によって心身が衰えた状態のことで、健康な状態と要介護状態の中間の段階です。今のうちからフレイルの予防に取り組むことで加齢による衰えをゆるやかにして、健康に過ごせる状態を維持しましょう。

口のフレイルは心身のフレイルの前ぶれ

口のフレイルとは「硬いものが噛みにくい」「滑舌が悪くなる」など、口の“ささいな衰え”のこと。オーラルフレイルとも言われ、放置すると口の機能が低下するだけでなく心身のフレイルにつながります。

例えば、噛みにくさから軟らかいものばかりを食べているとますます噛む力が衰えます。すると、食べられるものが限られて必要な栄養素が不足し、筋肉量なども低下します。また、滑舌が悪くなって話しにくくなると人づきあいや外出を避けるようになります。

こうした低栄養や身体機能の低下、社会とのつながりの減少は心身のフレイルの大きな要因です。オーラルフレイルはそのきっかけになりやすいことから、心身のフレイルの前ぶれとして重要視されています。

あなたは大丈夫？口のフレイル・チェック

オーラルフレイルは40～50代から始まるとされています。以下の5項目のうち2つ以上該当するとオーラルフレイルの可能性があります。

- ☐ 自分の歯の数が20本未満
- ☐ 半年前と比べて硬いものが食べにくくなった
- ☐ ふだんの会話で、言葉をはっきりと発音できないことがある
- ☐ お茶や汁ものなどでむせることがある
- ☐ 口の渇きが気になる

フレイル

加齢によって心身が衰えた状態のこと。
健康な状態と要介護状態の中間の段階を指す。

※参考文献:オーラルフレイルに関する3学会合同ステートメント. 一般社団法人日本老年医学会, 一般社団法人日本老年歯科医学会, 一般社団法人日本サルコペニア・フレイル学会, 2024

始めよう! 口のフレイル対策

オーラルフレイルに早く気づいて対処することが口の機能を保ち、心身のフレイルを防ぐことにつながります。
対策のポイントはしっかりと噛める歯を維持することや、口の周りや舌の筋力を高めることです。また、日ごろから噛みごたえのある食品も取り入れた栄養バランスのよい食事をとることも心がけましょう。

毎日の歯磨きと定期的な歯科健診

毎日の歯磨きは、むし歯や歯周病の原因であるプラーク(歯垢)を取り除き、しっかりと噛める健康な歯を維持する基本。また、3〜6カ月に1回、歯科健診を受けて歯の健康状態を確認してもらう。

歯磨きのポイント

- 歯ブラシの毛先を歯面にきちんと当てる。
- 歯ブラシを軽い力で小刻みに動かして磨く。
- 就寝前の歯磨きはとくにていねいに行う。
- 1日1回は歯間ブラシやデンタルフロスも使う。

歯科健診のおもな内容

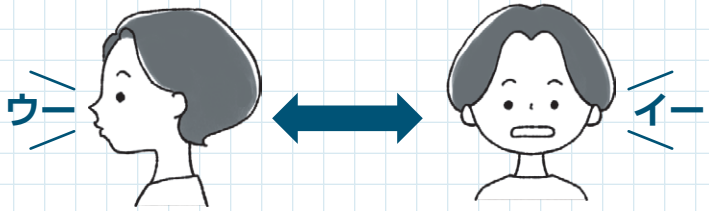
- 歯のクリーニング
- むし歯や歯周病、噛み合わせなどのチェック
- 歯の磨き方の指導　など

口・舌の動きをよくする体操

くちびるや口周り、頬、舌は食べることや会話をすることに重要な役割を果たしているため、これらの筋力を高めることで口の機能低下を予防・改善することができる。

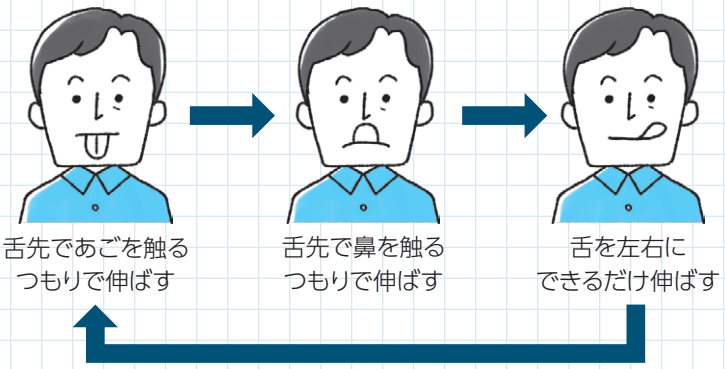
口の体操 (くちびるを中心に)

くちびるを前に突き出す「ウー」と、口を左右に引く「イー」の発声を数回繰り返す。



舌の体操

舌をできるだけ出して上下左右に動かすことを数回繰り返す。



頬の体操

頬を膨らませたあと、すぼめるブクブクの動きを数回繰り返す。水を口に含まなくてもよい。

早口言葉

大きく口を動かしながら3回続けて言う。滑舌がよくなり、表情も豊かになる。

- レベル1　なまむぎ　なまごめ　なまたまご
- レベル2　隣の客はよく柿食う客だ
- レベル3　あおまきがみ　あかまきがみ　きまきがみ

ガム噛み

噛むための筋力が高められる。甘くないガムで1回5分程度行う。

よい姿勢で、くちびるを閉じて、左右均等にしっかりとガムを噛む

張力フレックストレーニング（張トレ）とは？

張力 → 引っ張り合う力のこと　**フレックストレーニング** → Flexibility(柔軟性)＋Training(鍛える)

体を伸ばしながら鍛える“張力フレックストレーニング”は、筋力・柔軟性・バランス・正しい姿勢を同時に獲得することができます。人生100年時代、いつまでも動ける体を維持するためのメソッドです。

人生100年 動けるカラダをつくる！
張力フレックストレーニング

指導・モデル
パーソナルトレーナー
日高 靖夫

“拾う”張トレ
ルーマニアンデッドリフト
腰を痛めずに、美しく物を拾う動きを手に入れる！

STEP 01

両足を肩幅に開き、
両手を股関節の前側に置く。

STEP 02

膝を軽く緩め、
両手を挟むようにして、
お尻を後ろに突き出し
お辞儀をする。

太ももの裏の伸びを意識しながら
5秒間キープ×5回 行う

背中が丸まらないように注意しよう！

応用編　さらに動ける体に！
エアープレーン

STEP 01

両手を横に広げ、
片足立ちでバランスをとる。

STEP 02

片足立ちした側の**膝を軽く緩め**、
背中が丸まらないように
注意しながら片足を後ろに伸ばす。

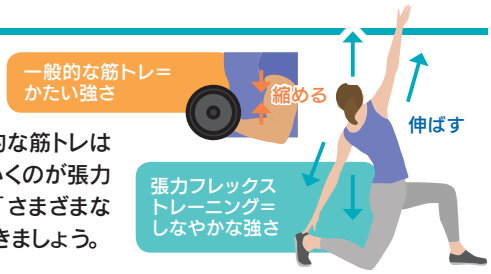
太ももの裏の伸びを
意識しながら
左右5秒間キープ×5回 行う

CHECK!
動画を見ながら正しい姿勢でやってみよう！
https://douga.hfc.jp/imfine/undo/25summer01.html

Trainer's Advice

しなやかな強さが手に入る張力フレックストレーニング

強さには「かたい強さ」と「しなやかな強さ」があります。一般的な筋トレは「かたい強さ」が手に入ります。一方「しなやかな強さ」を養っていくのが張力フレックストレーニングです。人生100年動ける体を養うために「さまざまな変化にも柔軟に対応できる強さ＝しなやかな強さ」を獲得していきましょう。



発行 OTG 健康保険組合
大阪市北区梅田2-5-5　横山ビル内　☎06（6345）2856
OSAKA TOYOPET Group Health Insurance Society