

✳ 徳洲会

健保だより

2026 秋 No.97



令和7年度の決算について

医療費の支払いの増加で経常収支は今年度も赤字

令和7年度における決算については、被保険者数や平均標準報酬月額・総標準賞与額の増加に伴う保険料収入の増収、支出においては納付金の減少があったものの、支出の多くを占める保険給付費が増加したことから、一時的な収支を除いた単年度の実質的な収支である経常収支において赤字決算となりました。

調整保険料を含む保険料収入は前年度と比べて14億4,338万4千円増収し、収入総額については、6億7,173万2千円増加の246億6,080万7千円となりました。

一方、支出総額は246億2,900万4千円となりました。保険給付費は前年度と比べて12億7,890万2千円の大幅な増加となりました。また、健保財政の大きな負担となっている納付金については、前年度と比べて5億3,832万7千円減少の97億8,948万6千円となりました。

以上の結果、令和7年度は3,180万3千円が決算残金となりました。

介護勘定については、収入総額が22億3,628万9千円、支出総額が17億7,224万9千円で収支差引額4億6,404万円となりました。

引き続き、適切な事業運営に精一杯努めてまいりますので、ご理解とご協力をお願いいたします。

令和7年度収支決算概要表

一般勘定

(千円)

収 入	
科 目	決 算 額
保 険 料	23,095,753
国 庫 負 担 金	5,972
調 整 保 険 料 収 入	309,786
繰 入 金	600,000
国 庫 補 助 金 収 入	182,309
出 産 育 児 交 付 金	21,049
財 政 調 整 事 業 交 付 金	416,710
雑 収 入	29,228
合 計	24,660,807
経常収入合計	23,154,894

収 支 差 引 額	31,803千円
経常収支差引額	-1,164,522千円

介護勘定

(千円)

収 入	
科 目	決 算 額
介 護 保 険 収 入	2,234,994
利 子 収 入	1,295
合 計	2,236,289

収 支 差 引 額	464,040千円
-----------	-----------

(千円)

支 出	
科 目	決 算 額
事 務 費	180,986
保 険 給 付 費	13,931,692
納 付 金	9,789,486
前 期 高 齢 者 納 付 金	4,397,549
後 期 高 齢 者 支 援 金	5,391,935
病 床 転 換 支 援 金	2
退 職 者 給 付 抛 出 金	0
保 健 事 業 費	406,227
財 政 調 整 抛 出 金	309,588
連 合 会 費	9,564
積 立 金	1,426
そ の 他	35
合 計	24,629,004
経常支出合計	24,319,416

(千円)

支 出	
科 目	決 算 額
介 護 納 付 金	1,772,249
合 計	1,772,249

決算の基礎となった数値

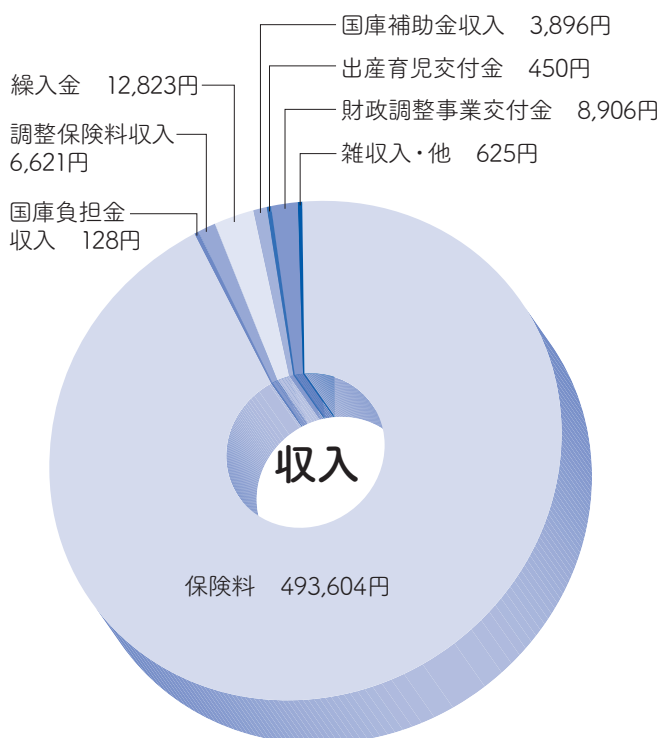
被 保 険 者 数 (年間平均)	合 計	46,790人
	男 性	14,320人
	女 性	32,470人
平均標準報酬月額 (年間平均)	平 均	383,402円
	男 性	494,591円
	女 性	332,577円
総標準賞与額（年間合計）		35,120,946千円
扶 養 率		0.44人
保 険 料 率		千分の96
	事 業 主	千分の48
	被保険者	千分の48

決算残金処分

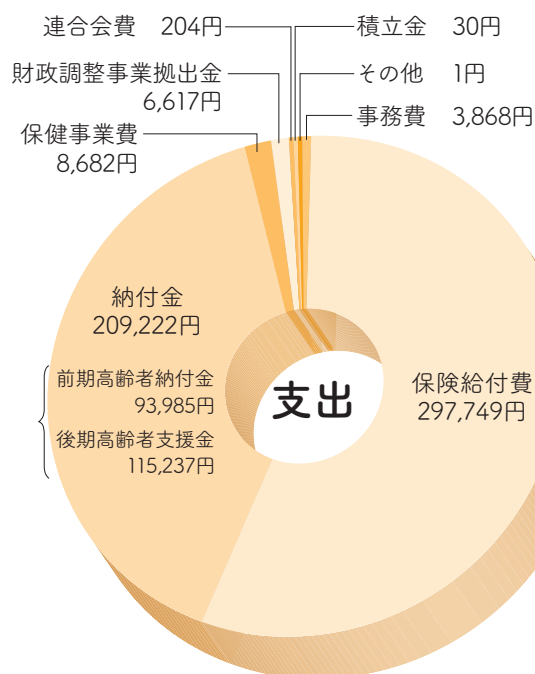
一般勘定 (千円)	
別 途 積 立 金	31,199
繰 越 金	398
財政調整事業繰越金	206
合 計	31,803

介護勘定 (千円)	
準 備 金	464,039
合 計	464,039

令和7年度決算を1人当たりで見ると



収入合計 527,053円



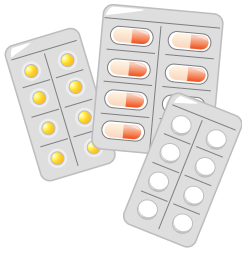
支出合計 526,373円

端数処理の関係で合計が合わない場合があります。

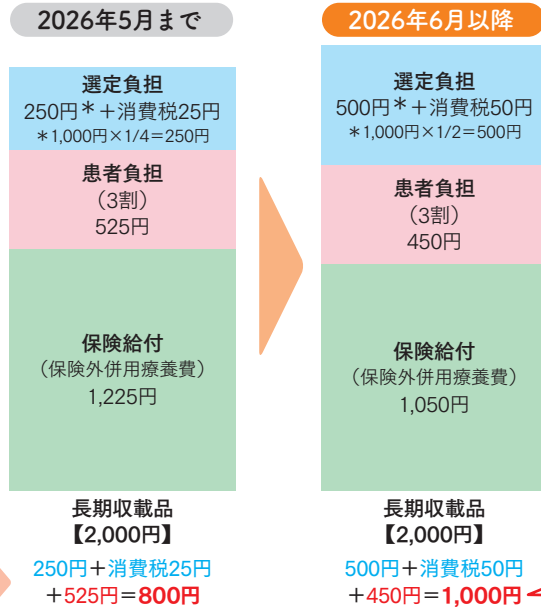
医療費が変わる！ 2026年改正のポイント

6月から 先発医薬品を選んだ場合の自己負担が増加

後発医薬品（ジェネリック医薬品）があるにもかかわらず、患者が先発医薬品（長期収載品）を希望し処方してもらうと、自己負担が加算されます。これまではジェネリック医薬品との差額のうち「4分の1」が加算されていましたが、6からは「2分の1」に引き上げられました。



3割負担の場合のイメージ
(ジェネリック医薬品1,000円、長期収載品2,000円の場合)



差額 1,000円

長期収載品の薬価から、該当するジェネリック医薬品のうち最も薬価が高いものの薬価を控除して(引いて)得た価格(価格差)に、「2分の1」を乗じて得た価格が選定負担となります。

注意

選定療養は保険外の療養となりますので、消費税(10%)が別途かかります。

200円の負担増

6月から 入院時の食費や光熱水費の負担引き上げ

食材費等の高騰を踏まえ、入院時の食費や光熱水費の負担が引き上げられました。

一般所得者の場合

【入院時の食事療養標準負担額】

1食510円 → **550円**

【65歳以上で療養病床 入院時の生活療養標準負担額】

- ・ 食費負担：1食510円 → **550円**
- ・ 居 住 費：1日370円 → **430円**



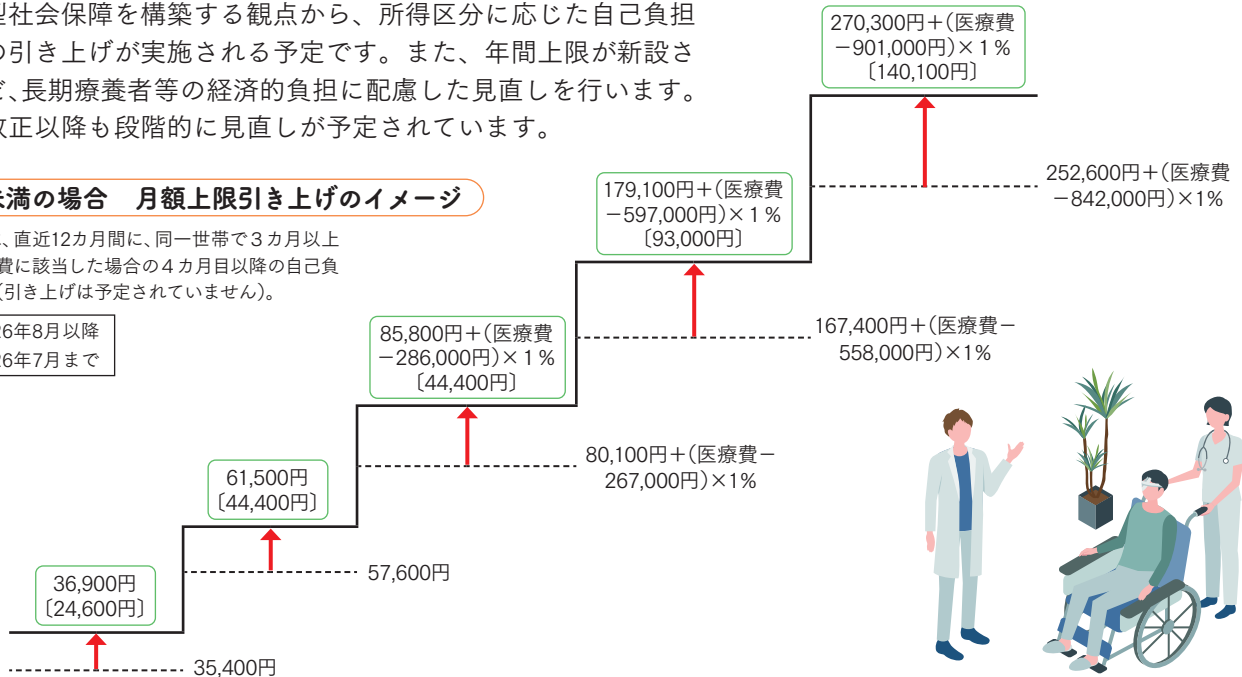
8月から 高額療養費の自己負担限度額の引き上げ、年間上限の新設

全世代型社会保障を構築する観点から、所得区分に応じた自己負担限度額の引き上げが実施される予定です。また、年間上限が新設されるなど、長期療養者等の経済的負担に配慮した見直しを行います。今回の改正以降も段階的に見直しが予定されています。

70歳未満の場合 月額上限引き上げのイメージ

※〔 〕内は、直近12カ月間に、同一世帯で3カ月以上高額療養費に該当した場合の4カ月目以降の自己負担限度額(引き上げは予定されていません)。

—— 2026年8月以降
---- 2026年7月まで



所得区分	低所得者 (住民税非課税)	標準報酬月額 28万円未満*	標準報酬月額 28万円以上53万円未満	標準報酬月額 53万円以上83万円未満	標準報酬月額 83万円以上
年間上限	290,000円 [24,200円]	530,000円 [44,200円]	530,000円 [44,200円]	1,110,000円 [92,500円]	1,680,000円 [140,000円]

新設

* 標準報酬月額が15万円以下に該当することが確認できた場合、年間上限41万円が適用され、2027年8月以降に償還払いされます。
※ 年間上限の〔 〕内は、月額平均額。

公示

●社会医療法人 母恋	令和8年4月1日	編入
●医療法人社団 晃悠会	令和8年4月1日	編入
●医療法人徳洲会 恵生会病院	令和8年4月1日	新規適用
●医療法人徳洲会 湘南病院	令和8年4月1日	新規適用
●医療法人徳洲会 北札幌病院	令和8年4月1日	新規適用
●医療法人徳洲会 宮園クリニック	令和8年4月1日	新規適用
●医療法人徳洲会 都倉病院	令和8年7月1日	新規適用

健康保険付加給付金の自己申請をお忘れなく！

付加給付金は自己申請となっております。（下記参照）

付加給付金はどうやって申請するの？

- ①トップ画面上部の「申請書ダウンロード」をクリック
- ②「給付・請求に関する書式」内にある「付加給付金支給申請書」を選択
詳しくはホームページ(こんなとき > 医療費が高額になるとき)をご確認ください。

付加給付金の
申請はここから
申請書をダウンロード！



URL <https://www.tokushukai-kenpo.or.jp/>

健康保険の資格・適用に関する書式	申請書	記入例
健康保険被保険者資格証明書	申請書	保険証が喪失された後、保険証に付いたとき
新保険者区分変更書	申請書	新保険者区分を決定するとき（一般/短期間特例等）
健康保険被扶養者（異動）届	申請書	扶養家族を増やすとき、減らすとき
被扶養者認定資料	申請書	国に子供である子・配偶者以外の家族を扶養家族にするとき
夫婦共同扶養に関する資料書	申請書	配偶者が被扶養者となることにより、出生した子を認定する場合に活用
失業保険等に関する証明書	申請書	扶養家族が退職し、失業給付等受給を可能にするとき
国民年金第3号被扶養者届	申請書	配偶者（被扶養者）が国民年金第3号被扶養者に該当したとき
健康保険被扶養者（再）交付申請書	申請書	扶養家族が増え、健康保険証・被扶養者証を別紙等で再発行したいとき ※マイナンバーを申請書にお知らせしない方が好ましい
健康保険被扶養者のお知らせ交付申請書	申請書	扶養家族が増え、健康保険証・被扶養者証を別紙等で再発行したいとき
健康保険被扶養者証再発行届	申請書	健康保険証・被扶養者証を別紙等で再発行できないとき
健康保険被扶養者証再発行届	申請書	健康保険証・被扶養者証を別紙等で再発行できないとき
健康保険被扶養者等異動不届届	申請書	扶養家族が増え、健康保険証・被扶養者証を別紙等で再発行できないとき
健康保険被扶養者等異動不届届	申請書	扶養家族が増え、健康保険証・被扶養者証を別紙等で再発行できないとき
健康保険被扶養者等異動不届届	申請書	扶養家族が増え、健康保険証・被扶養者証を別紙等で再発行できないとき
健康保険被扶養者等異動不届届	申請書	扶養家族が増え、健康保険証・被扶養者証を別紙等で再発行できないとき

その他、メンタルヘルスカウンセリングやスポーツジム、健診の案内もホームページ下に配置！

令和7年度に実施した保健事業

保健指導とPR

- 「健康保険のしおり」（健康保険制度の概要等）をホームページに掲載
- 広報誌「健保だより」をホームページに掲載（4・10月）
- 医療費通知を被保険者・被扶養者を対象に通知（2・3月）
- 一定以上の医療費削減が可能な方にジェネリック通知を配付（3月）
- メンタルヘルスカウンセリングを被保険者・被扶養者を対象に107件実施
- 出産育児一時金申請者1,297名に育児誌「赤ちゃん！」を送付
- 禁煙プログラムを被保険者・被扶養者を対象に61件実施
- 健康ポータルサイト（アプリ）「Pep Up（ペップアップ）」の被保険者登録率21.9%

疾病予防

- 人間ドック・がん検診等において被保険者・被扶養者15,325件の健診に補助
- 特定健診を18,971件実施
- 特定保健指導を661件実施



禁煙するなら今がチャンス！／

スマホを使った 卒煙プログラム で明るい未来を 選択しませんか？

先着
100名
限定！

(被保険者・被扶養者のどちらもOK!)



必要なものはスマートフォンだけ！
アプリを取得して初回面談予約

プログラム参加費用は

税込59,400円のところ → **¥0! (無料)**

禁煙に導く
3つのサポート

1 卒煙カウンセラーによる
オンライン面談



2 医師開発の
アプリでサポート

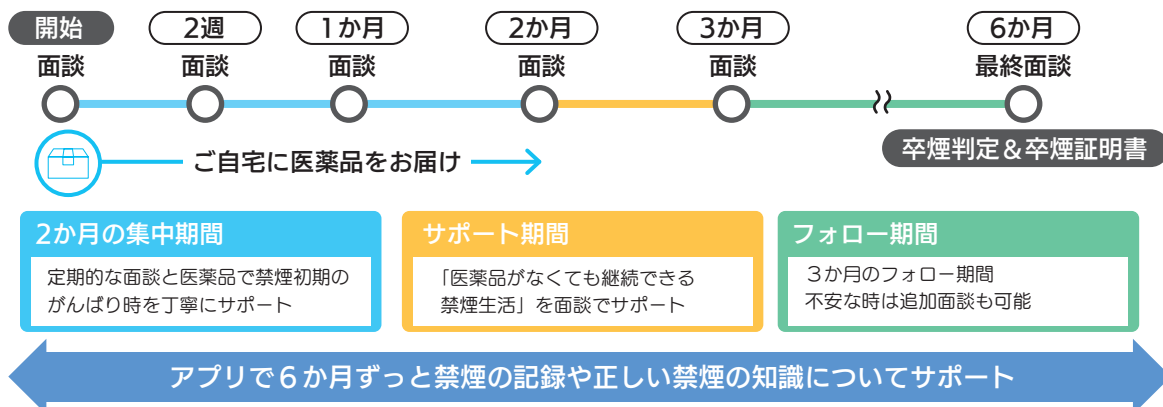


3 禁煙補助薬は
ご自宅に配送*1



*1: 既往歴等によっては、参加者様の健康を守るため、医薬品をお渡しできない場合がございます。

プログラムの流れ



申し込み期間

2027年**2月28日(日)**まで

参加者募集中！

※先着順のため、定員（100名）になり次第、受付終了となりますのでお早めにお申込みください。リピーター不可。

徳洲会健保HP
お知らせ



申し込み方法

徳洲会健康保険組合のホームページを確認

参加条件・予約方法などを掲載しておりますので、ご確認いただき、予約方法にしたがってお申込みください。

(ホームページへは『徳洲会健康保険組合』で検索。トップページの『お知らせ一覧』>『参加無料！「2026年度オンライン卒煙プログラム」を実施します』に掲載)

※プログラム終了後の経過について、後日アンケートをお願いすることがございますので、ご協力をお願いいたします。

信じてよ
これでもモテた
太る前



「俺の若い頃はなあ…」なんて、上司の武勇伝につきあわされた経験ありませんか。
でもメタボ腹の上司の若い頃の写真をみると、確かにスリムでカッコいい。
つまりどんなにかっこいい人にも、加齢とともにメタボという悪魔は必ず忍び寄るということ。
若いうちから日々暴飲暴食を控え適度な運動をすること。それがカッコよさと健康を保つ最大の秘訣です。



やっときゃよかった…
そうなる前に！ **PepUp.**

健康づくりでポイントたまる！今すぐPep Upに登録！※

早速
スタート
してみよう！

本人確認コードが記載
された封筒（ご案内）を
受け取る※



案内に従ってPepUpア
プリを登録し手続きを
進める



「登録手続きが完了し
ました」というメール
が届いたら完了！



＜ご案内を紛失された方へ＞

案内の再発行は
こちらから！



※当組合の職員
（被保険者）
に限ります

※ご注意：直近ご入職の方は、健康保険に加入して2～3か月程で、お勤め先から配付されます。
※個人情報の取り扱い等につきましてはPep Upプライバシーポリシー（<https://pepup.life/privacy>）をご覧ください。
※Pep Upは株式会社JMDGが運営しているヘルスケアプラットフォームです。

利用登録ができたなら、**ウォーキングイベント**にエントリーしよう！

2026年秋のウォーキングラリー開催！



にゃんた ハツケヨイ

毎日歩いて「にゃんたノ部屋」の猫力士たちを
「歩相撲」で倒していこう！

猛者揃いの猫力士たちに負けず、目標達成して横綱を倒そう！



エントリー期間

9 / 14 (月) ~ 10 / 15 (木)

開催期間

10 / 1 (木) ~ 10 / 31 (土)

申込方法

Pep Up内ウォーキングラリー参加ページより

※参加対象は被保険者（職員）のみです。
※チームの新規作成・参加は申込期間中のみ可能です。
エントリー期間を過ぎると作成・参加とも行えません。

ポイント最大

1日10,000歩
以上で

貯めたポイントは電子マネーや
欲しい商品と交換できる！

1,000 ポイント
GET!

PepUpには、健康イベントや健康情報など、健康づくりに役立つさまざまな機能があります！

「健康年齢」

各種イベント

「eラーニング」

pepUp.
ペップアップ



健康年齢が
実年齢より **高い**
生活習慣病リスク
と
将来の医療費が
高くなるリスク **高い**



など

特定健診はどんな検査でなにがわかるの？



特定健診では、高血圧や高血糖、脂質異常といった生活習慣病を引き起こす要因であるメタリックシンドローム（内臓脂肪症候群）のリスクを調べます。必ず調べる「必須項目」と、一定の基準に基づき、医師が必要と認めた場合に行う「詳細な健診項目」があります。



検査項目からこんなことがわかります

特定健診では、**問診票の項目**（服薬、喫煙、飲酒、睡眠など）や**身長・体重**のほか、次のような項目を調べます。

	必須項目	検査の内容など	検査からわかることなど
身体	BMI	体重(kg) ÷ 身長(m) ² で算出	25以上で肥満、18.5未満で低体重の疑い
	腹囲	おへそまわりを測定	男性85cm以上、女性90cm以上で内臓脂肪型肥満の疑い
血圧	血圧	血液が血管に流れ込むときに加わる圧力 最高血圧と最低血圧を測定	高血圧を放置すると動脈硬化が進行。心筋梗塞、脳卒中など
	LDLコレステロール	肝臓でつくられたコレステロールを全身に運ぶ。 悪玉コレステロール	多いと動脈硬化が進行。脂質異常症など
脂質	HDLコレステロール	余分なコレステロールを回収。善玉コレステロール	少ないと動脈硬化が進行
	中性脂肪	エネルギーとして利用される	多いと動脈硬化が進行。脂質異常症、糖尿病、急性膵炎など
	non-HDLコレステロール	総コレステロール - HDLコレステロールで算出	動脈硬化など
肝機能	AST (GOT)	肝臓の細胞内に多く存在する酵素	肝炎、脂肪肝、肝硬変、肝臓がん、心筋梗塞など
	ALT (GPT)		
	γ-GT (γ-GTP)		
血糖	血糖	血液中のブドウ糖の量（濃度）	糖尿病、膵臓がん、腎不全など
	HbA1c	過去1〜2カ月の血糖値の平均的な状態	
尿	尿たんぱく	血液中のたんぱくが尿中に排出されたもの	腎臓疾患、尿路の感染症・結石など
	尿糖	血液中の糖が尿中に排出されたもの	

詳細な健診項目 ●心電図 ●眼底 ●貧血（赤血球数・血色素量・ヘマトクリット値） ●血清クレアチニン

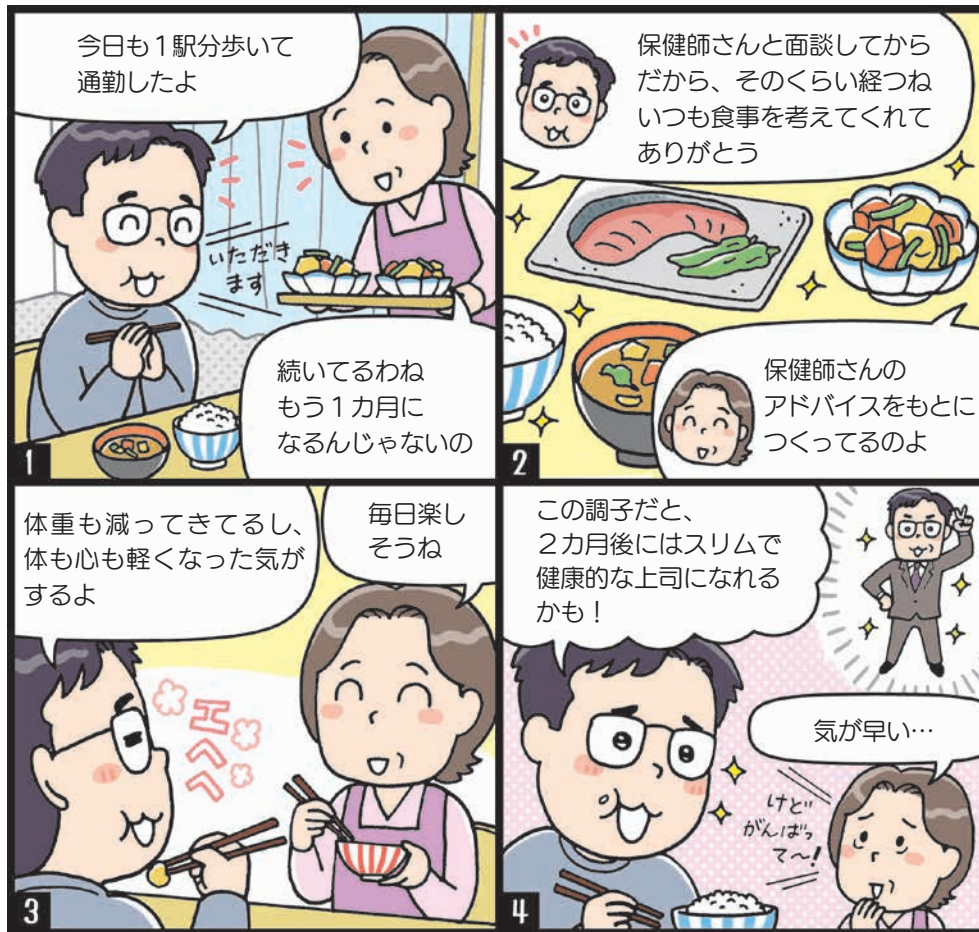


過去の結果と比較してどの検査項目の数値が変化しているか、どういう病気になりやすいかを知りましょう。
生活習慣を改善するきっかけになります。



前回の結果と比べてみよう

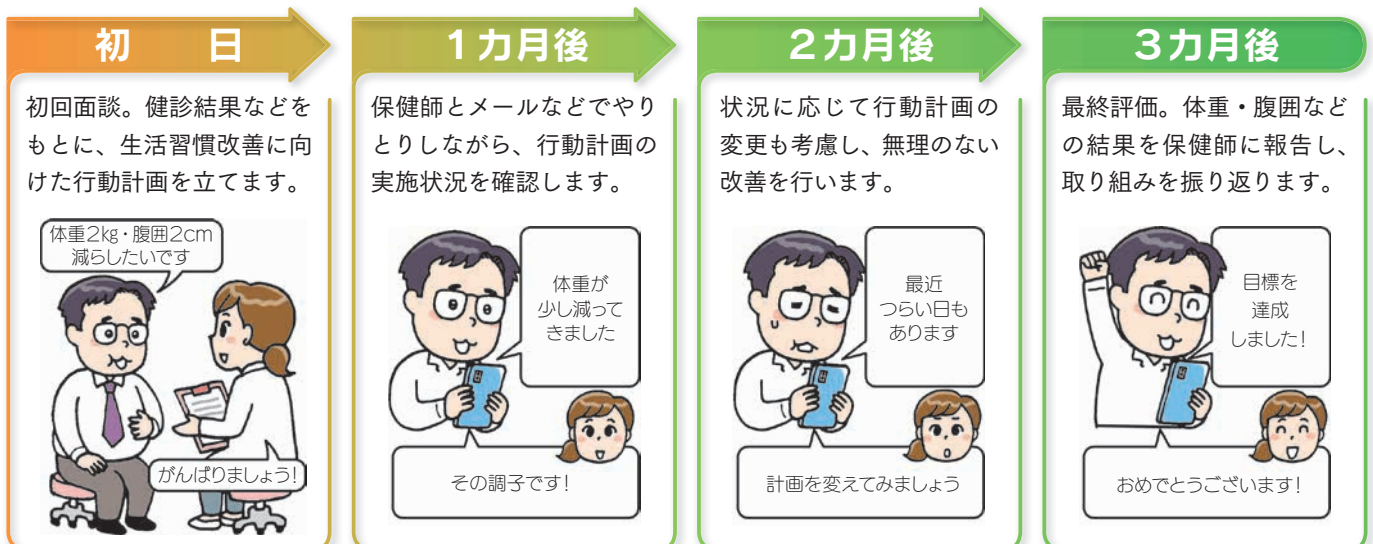
あなたの健康を専門家がサポートします!



特定保健指導では、保健師や管理栄養士などの健康づくりの専門家が、生活習慣改善のための具体的なアドバイスをしてくれます。あなたに合った目標を設定し、無理なく達成できる行動計画を立てて、3カ月以上にわたり、電話・メール・面談などで継続的にサポートします。



次のような流れで保健指導を行い、ゴールをめざします



1人でチャレンジすると、目標が高すぎたり、つらくなって挫折したりと続きにくいものですが、専門家のサポートがあれば安心して改善に取り組めます。



継続は力なり! 体重も腹囲も目標達成するぞ



セルフメディケーションで お得な税制を利用してみませんか?

セルフメディケーションとは、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です（世界保健機関〔WHO〕の定義による）。これを推進するためセルフメディケーション税制が実施されています。

突然ですが、クイズです!

OTC 医薬品（市販薬）をよく購入する高橋さんは、セルフメディケーション税制を利用しようと思っています。

セルフメディケーション税制を利用するには
このマークが付いている薬を購入して、
そのレシートを保管しておくのよね



〇〇ドラッグ	
★解熱鎮痛薬	¥1000
〇〇〇〇	¥400
合 計	¥1400
★印はセルフメディケーション 税制対象商品です。	



それと、「何か一定の取り組み」を
していないといけなかったわね。
えーと、何をする必要があったっけ？



セルフメディケーション税制を利用するためには、健康の保持・増進や疾病予防として一定の取り組みを行う必要がありますが、次のうち、その取り組みに含まれているものはどれでしょうか？

A 健診を受ける

B インフルエンザの
予防接種を受ける

C 特定保健指導
を受ける



(答えはこのページの下に)



セルフメディケーション税制とは

健康の保持・増進や疾病予防として「一定の取り組み」を行っている人が、年間1万2,000円を超えて、対象となる**スイッチ OTC 医薬品**などを購入した場合、確定申告で所得控除が受けられる制度です（上限8万8,000円）。

従来は時限措置（2026年まで）でしたが、2027年から制度を恒久化することになりました。ただし、セルフメディケーション税制の対象となる OTC 医薬品のうち、非スイッチ OTC 医薬品は5年の期限付きで延長となりました（2031年まで）。

スイッチ OTC
医薬品って何？

医師が処方する「医療用医薬品」として使用されていた成分を、ドラッグストアなどで買える OTC 医薬品（市販薬）に転用した薬のことです。



「一定の取り組み」とは

- 健保組合や勤務先、市区町村が行う健診〔人間ドック、各種健(検)診等〕を受ける
- 特定健診、特定保健指導を受ける
- 定期予防接種やインフルエンザ予防接種を受ける



一つでも実施していればいいのね。
私はもう健診を受けているから OK!

※ 詳細は厚生労働省 HP
をご覧ください。



セルフメディケーションには、毎日の適切な食事、運動、睡眠・休養が大切ですが、もし軽い不調を感じたときは、放置してこじらせてしまうことのないよう、早めに OTC 医薬品などで対処しましょう。よくならないときは、かかりつけ医に相談しましょう。



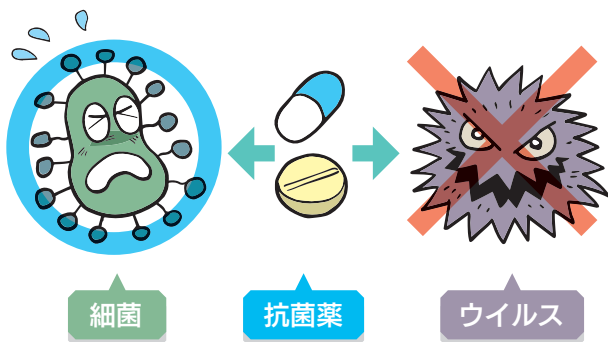
とくに

こどもの抗菌薬の使用には注意が必要です

病院で処方される**抗菌薬**。どんな症状にも有効で、治ったと感じたら残りはのまないほうがよいと思っていませんか？ 正しい知識を身につけ、適切な服用ができるようになりましょう。

抗菌薬は万能薬ではありません

抗菌薬は細菌を壊したり、増えるのを抑えたりする薬で、抗生物質や抗生剤とも呼ばれます。溶連菌性咽頭炎や急性中耳炎（中等症以上）などの**細菌による感染症には効果が期待できますが**、ウイルスが主な原因である**一般的ななぜや胃腸炎などには効果が期待できません**。



指示された用量用法を守ってのみましよう

医師からの指示に従わず不適切な服用をすると、抗菌薬が効かない**薬剤耐性菌**が出現させる恐れがあります。症状が治まったからと自己判断で服用をやめたり、残っている薬や人からもらった薬を服用してはいけません。

こどもはとくに 薬剤耐性菌に注意を！

大人よりも免疫力の弱いこどもが薬剤耐性菌を保菌してしまうと、将来感染症にかかったときに治療に使える抗菌薬が少なくなり、重症化や難治化のリスクが高まってしまいます。抗菌薬は必要なときに用量用法を守って服用し、必要がなければ使わないことが大切です。



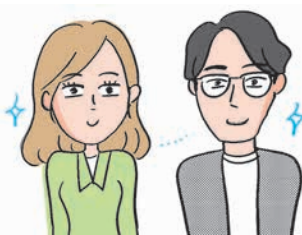
HEALTH INFORMATION

みんなで知ろう 女性の健康



女性特有の健康課題解消に向けて、周囲の人も理解を深めよう！

監修 ● 丸の内の森レディースクリニック 院長 宋美玄



プレコンセプションケア

「プレコンセプションケア」とは妊娠（コンセプション）の前（プレ）のケアの意味です。性別、またこどもをもつかどうかにかかわらず、将来のライフプランを見据えて、性や健康について正しい知識をもち、心身の健康や生活習慣を整えていく考え方です。若い世代の男女が健康について考え、将来の自分自身と、次世代のこどもたちのすこやかな未来につなげていくことを目指すものです。

プレコンセプションケアで大切にしたいこと

自分の体調や 月経の変化を知る

日頃の体調や、月経の周期・量・痛みなどの変化に気づくことは、自分の体を知るための大切な手がかりになります。「いつもと違う」に早く気づけることが、健康を守る第一歩です。

食事・睡眠・運動などの 生活習慣を見直す

毎日の生活習慣は、心と体の健康に大きく影響します。できることから少しずつ整えていくことが、将来の健康につながります。

健康診断を 定期的に受ける

定期的な健康診断は、体の状態を客観的に確認する機会です。不調や病気の早期発見につながります。症状がなくても受けましょう。

不安や疑問があれば、抱え込まずに相談する

気になることがあれば、一人で抱え込まず、医療機関や相談窓口を活用しましょう。相談することも、自分を大切にしている行動の一つです。

こども家庭庁
ウェブサイト

全国の「性と健康の相談センター」窓口を探すことができます。
<https://precon.cfa.go.jp/soudan/nayami/>



季節の感染！ 注意報

さまざまな症状を引き起こす「感染症」。
一年を通して多くの種類がありますが、
なかでも季節ごとにとくに注意したい感染症があります。
日常的にできる予防法や対策とあわせてご紹介します。

news

インフルエンザ

インフルエンザは、おもに飛沫感染または接触感染によってインフルエンザウイルスが体内に入ることによって発病します。感染力が非常に強く、日本では毎年約1千万人が感染しています（新型コロナ期を除く）。軽症のまま回復することもあります。肺炎や脳症などを併発して重症化する場合もあるため、とくに高齢者や幼児、妊娠中の女性、持病のある人は要注意です。

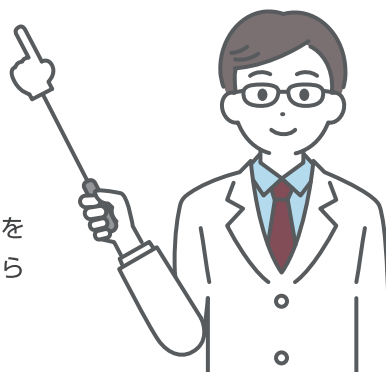


おもな症状

- ☐ 38度以上の発熱
- ☐ 全身症状（頭痛、関節痛、筋肉痛 など）
- ☐ 局所症状（のどの痛み、鼻水、咳 など）
- ☐ 急な発症・症状の悪化

「インフルエンザかな？」と思ったら

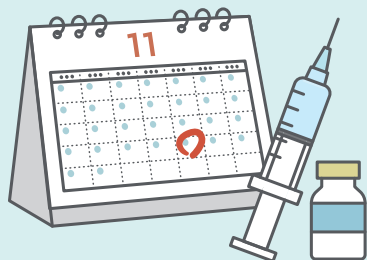
早めに医療機関を受診しましょう。ただし、発熱後すぐはインフルエンザ検査をしても陽性にならないことがあるため、検査は発熱後12時間以上経過してから受けることが推奨されています。



実践 予防と対策

予防接種を受ける

インフルエンザワクチンは、発病や重症化の予防に効果が期待できます。接種回数は、13歳以上が原則1回、13歳未満は2回です。例年12月頃から流行が本格化するため、それ以前に接種を済ませるとよいでしょう。



マスク&咳エチケットの徹底

くしゃみや咳の飛沫は1～2m飛ぶとされています。くしゃみや咳が出るときはマスクを正しく着用し、使用後はすぐにごみ箱へ。マスクがないときは、ハンカチや自分の腕で口と鼻を覆う「咳エチケット」を心がけましょう。



正しい手洗い

外出後や調理の前後、食事前などは、こまめに手洗いを。石けんをしっかり泡立てて、爪や指の間、手首も洗います。最後は十分に水で洗い流し、清潔なタオルやペーパータオルで拭き取って乾かしましょう。



息を整える快眠メソッド

キーワード [いびき]

単なる睡眠中の雑音と思われがちな「いびき」。放置すると健康に影響を及ぼす場合があります。いびきの原因やリスクを知り、予防や対策を行っていきましょう。

いびきはどうやって起こる？

鼻から喉までの気道(=上気道)が狭くなり、呼吸で筋肉や粘膜が振動することで生じます。気道が狭くなる原因は、睡眠中の筋肉の緩みで舌根が喉の奥へ下がることや、喉や鼻の粘膜の腫れ、女性ホルモン減少による気道の筋力低下などが挙げられます。

【 疾患の危険性 】

舌が完全に落ちきって気道を塞ぐと「閉塞性睡眠時無呼吸」といわれる無呼吸状態になります。いびきのあとに10秒以上静かになり、再び大きないびきをかくのが特徴です。無呼吸の状態は一時的でも心臓に大きな負担をかけるため、最悪の場合は心筋梗塞を招く場合も…。いびきで悩んでいたら、早めに医療機関を受診しましょう。

Check!

いびきをかきやすい人の特徴

- ☒ 肥満体型である
- ☒ 鼻炎や副鼻腔炎の症状がある
- ☒ 更年期を迎えている



自分で実践できるいびき対策

1 飲酒・喫煙・運動などの生活習慣を見直す

アルコールは舌や喉の筋肉の力を弛緩させ、喫煙は鼻や喉の粘膜に慢性的な炎症を招きます。また肥満体型の場合も首周りの脂肪が気道を圧迫します。減酒や禁煙、適度な運動など生活習慣を見直すことがいびきの予防・改善につながります。



2 横向き寝を意識する

仰向け寝は舌が喉の奥へ落ち込みやすくなり、うつ伏せ寝は首や腰への負担が大きいので、横向き寝がおすすめです。ただし、寝ている間は無意識に寝返りを打つため、横向きの姿勢を保ち続けるために抱き枕を活用するとよいでしょう。



3 いびき防止グッズを活用する

口呼吸を防止し、鼻呼吸を促進するグッズを利用する方法もあります。代表的なものとして、就寝時などに唇に貼るマウステープがあります。医療機関で処方される「ナス Tent」というシリコン製チューブもあるので、医師に相談してみましょう。



使用前に鼻で十分に呼吸できるか確認し、苦しさを感じた場合は使用を控えてください。

ちょこっと トレーニング

なんとなく感じている心身の不調…意識して少し体を動かすことで、解決できるかもしれません。「ちょこっと」の時間で手軽にできるトレーニングをご紹介します。

「腰と膝の痛み」編

過度な安静は逆効果！ 適度な運動で対策

日常生活を送るうえで最も重要な、立つ・歩くなどの基本動作。腰や膝が痛むとこの動作がおっくうになりますが、痛みを理由に安静にしすぎて運動不足になってしまうのも危険です。筋力が低下し、さらに腰や膝への負担が大きくなって痛みが慢性化してしまう場合もあります。悪化を予防するためにも、適度な運動で筋力を保ち、腰や膝の負担を減らすことが大切です。



／ 今から実践！ ／

トレーニングの例



上体起こしで腰痛対策

腰痛を改善するためには、腹筋と背筋の両方を強化することが大切です。背筋の強化は、よい姿勢の維持にも役立ち、姿勢の悪化による腰への負担も予防できます。

手順

- ①うつぶせに体を寝かす。
- ②あごは引いたまま、息を吐きながら頭をあげるようにして、数センチほど上体を起こす。この時、腰は反らさないようにする。
- ③5秒間キープして、息を吸いながら元に戻る。
- ④10回程度、繰り返し行う。



タオルつぶしで膝痛対策

膝の筋力が衰えると、軟骨がすり減りやすくなり、痛みを引き起こす原因となります。膝周辺の筋力をつけて、膝への負担を減らしましょう。

手順

- ①丸めたタオルを片方の膝の下に入れた状態で、足をのばして座る。
- ②タオルをつぶすように、太ももに5秒間力を入れる。
- ③①～②を1回とし、計10回行う。
- ④もう片方の脚でも同じように①～③を繰り返す。
- ⑤①～④を1セットとし、3セット行う。





スタジオ
仕事帰りに、リフレッシュ!

ジム
今日も自分、更新中!

お風呂
頑張ったカラダに、ごほうび♪

サウナ
Oh!

コワーキングスペース
忙しい方でも安心!

すべてが ととのう ルネサンス

ライフスタイルに合わせて! **3つの オトクな 法人プラン**からお選びいただけます!

まずは試しにジム・スタジオ・サウナを使いたい方は… 法人ジム・サウナ おためし会員 5,500 (税込) 円/月	全サービスを思う存分使いたい方は… Monthly コーポレート会員 一般の全国会員の場合 22,330円 (税込) 11,550 (税込) 円/月	自分のペースで都度通いたい方は… 1Day コーポレート会員 1,980 (税込) 円/回
---	--	--

詳細はコチラ!



※上記の金額は「スポーツクラブルネサンス」でご利用いただける金額です。※レンタル用品のお取り扱いがない店舗や、キャッシュレス運営をしている店舗がございます。事前にご利用店舗のHPをご確認ください。
※法人との契約により価格等が変更となる可能性がございます。

ジム・サウナ
おためし会員

【ご利用可能時間・エリア】 ●営業時間中、終日ご利用できます。※24hジム導入店舗のジムエリアは、24時間ご利用できます(休館時間・未成年を除く) ●ジム、スタジオプログラム、ロッカールームと付帯の温浴設備、ラウンジ。(温浴設備は店舗により異なります) ※プール利用をご希望の場合は、Monthlyコーポレート会員など、他のプランをご選択ください。

【ご利用開始・条件】 ●最長4ヵ月、新規ご入会者様限定の会員プランで、8ヵ月以上月額固定プランで在籍していただける方に限ります。 ●過去6ヵ月以内に在籍していた方は対象外になります。 ●ご利用期間終了後はご入会時に選択された会員種別に変更となります。(後から種別変更も可能) 会員プランについては料金ページでご確認ください。

2026通年_840011220625