

ほほえみ*

第88号

2026年7月発行

らいふ

象の鼻パークからクイーンの塔こと横浜税関（神奈川県）

CONTENTS

- 2…理事長挨拶
- 3…ますます便利に！マイナ保険証
- 4…公益活動報告
- 6…ストレスチェックでこころを守ろう
- 8…訪ねある記 ～福島県福島市～
- 10…疑問を解決！健診結果のミカタ『腎機能』
- 11下部…ヘルシークッキング
- 裏表紙…脳トレにチャレンジ



一般財団法人

京浜保健衛生協会

FOR HEALTHY LIFE

<https://www.keihin.or.jp>

京浜保健

検索



理事長挨拶

一般財団法人 京浜保健衛生協会
理事長 矢作 淳



時下益々ご清栄のこととお慶び申し上げます。また、平素は格別のご高配を賜り、厚く御礼申し上げます。

私どもは「疾病の早期発見・早期予防」を健診事業の使命として、地域の皆様の健康を守ることを創業以来歩んでまいりました。少子高齢化が進む今日、医療の役割は治療のみならず、予防と健康増進へと大きく広がっております。当協会は地域の皆様が安心して日々の生活を送ることができるよう、質の高い健診サービスの提供と健康づくりの支援にこれからも真摯に取り組んでまいります。

さて、来年には横浜市において世界的な園芸の祭典である2027年国際園芸博覧会が開催されます。本博覧会は「幸せを創る明日の風景」をテーマに揚げ、自然と人や都市と緑の共生を世界に発信する大きな国際イベントとして期待されています。花や緑に触れることは、私たちの心身の健康にも大きな癒しと活力を与えてくれるものです。

当協会のイメージカラーは「緑」で、地域社会の一員としてこのような取り組みが人々の健康意識の向上につながることを心より願っております。

また来年4月に当協会は地域医療への更なる貢献を目的として、JR南武線武蔵新城駅前に新たな健診施設を開設する予定でございます。駅前という利便性の高い立地を生かし、忙しい現役世代・高齢の皆様まで、より多くの方々に気軽に健診を受けて頂ける環境を整えてまいります。

最新の検査機器の導入と専門スタッフによる丁寧なサポートを通じて、地域の皆様の健康管理を力強く支えていきたいと考えております。

健康診断は単に検査を受けることが目的ではなく、ご自身の健康状態を知り、生活習慣を見直し改善する大切な機会でもあります。私たちは、健診結果の提供だけにとどまらず、保健指導や健康相談などを通じて地域の皆様の健康で豊かな生活を願い、そしてお役に立ちたいと思っております。

これからも医療機関や自治体や企業そして地域の皆様方との連携を一層深めながら、健康づくりの拠点としての役割を果たし、地域社会の発展に寄与していく所存でございます。

結びに、皆様のご健勝とご多幸を心よりお祈り申し上げますとともに、今後とも一層のご理解とご支援を賜りますようお願い申し上げます。

ますます
便利に!

マイナ保険証

※利用には健康保険証の利用登録が必要となります。また、医療情報の共有には本人の同意が必要となります。

2025年12月2日をもって健康保険証は完全にマイナ保険証に移行し、従来の健康保険証は使用できなくなりました。マイナ保険証は、皆さまの生活になくてはならない存在として、より便利に進化しています。まだマイナ保険証の利用登録されていない方は、ぜひご登録ください。



- カードのマイナ保険証も引き続き利用可能です。
- 15歳未満の子どもは使用できません。また、親のスマホに子のマイナ保険証は追加できません。

スマホで簡単! マイナ保険証

2025年9月から、一部の病院や薬局などでスマホによるマイナ保険証の利用が可能になりました。スマホに保険証の機能を搭載することでカードを出すことなく、マイナ保険証として使用できます。

※右の二次元コードで利用可能な医療機関を確認できます。



スマホ利用について



スマホにマイナ保険証を搭載するには?

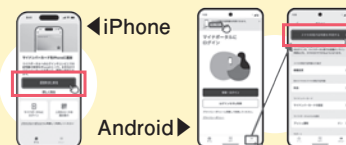
マイナポータルアプリから簡単に追加できます。

用意するもの

- マイナナンバーカード
- 最新のマイナポータルアプリ
- カード申請時に設定した4桁の暗証番号 (iPhoneのみ)
- マイナナンバーカード申請時に設定した6~16文字の署名用パスワード



搭載方法について



- 救急隊員が目視で本人確認を行うため、暗証番号の入力は不要です。
- 万が一に備えて保管場所を家族と共有しておきましょう。

緊急時も安心! マイナ救急

2025年10月から、病気や事故で救急搬送される際にマイナ保険証を提示するだけで氏名、生年月日、かかりつけの病院、飲んでいる薬などの情報を救急隊員が正確に把握できるようになりました。これにより、病院の選定や処置、搬送先での治療の事前準備も円滑にできるようになりました。



詳細はこちらから



災害時はマイナ保険証がなくても使える!

災害時には、手元にマイナ保険証がなくても氏名、生年月日などをもとに資格情報や、病歴、薬剤情報といった、治療に必要な情報を医療関係者と共有できるシステムになっています。そのため、避難所においても適切な治療を受けることが可能です。

医療費控除も簡単に!



簡単に申請できるのね!

医療費情報

マイナ保険証なら医療費をマイナポータルに自動連携できるため、1年間の領収書を保管することなく医療費情報を管理できます。詳しくは国税庁ホームページの「確定申告書等作成コーナー」をご覧ください。



詳細はこちらから
(国税庁)



家族分もまとめて申請したいときは?

事前にマイナポータルにて代理人登録することで、家族分の医療費も申告書に自動入力できます。家族分をまとめて申請したい場合は、忘れずにご登録ください。

公益活動報告

私ども京浜保健衛生協会が行っている毎年の公益事業について、さまざまなお声をいただき、誠にありがとうございます。今回は、皆さまからのアンケート集計結果をご報告いたします。

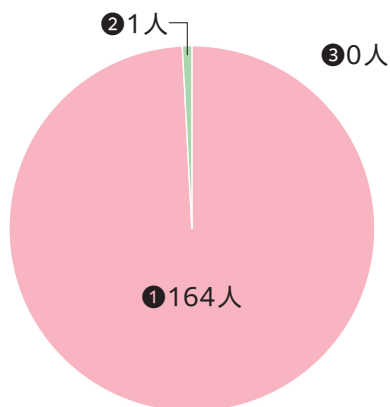
公益幼稚園 健康診断アンケート

協会では市内の幼稚園に通園されているお子様のご家族に対しまして、血液検査、骨量測定、婦人科検診を実施しております。川崎市幼稚園協会・各幼稚園のご理解とご協力により、実施することができました。

乳がん・子宮がん検査 受診人数：168名 回答率：98.0%

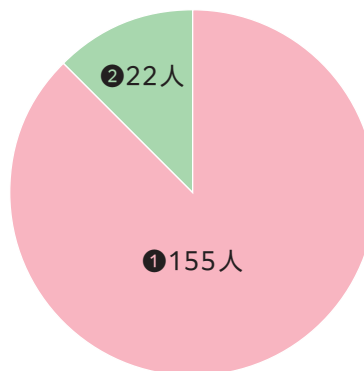
この健診をお知りになったのはどちらからですか。

- ①幼稚園からの「お知らせ」で知った
- ②同じ幼稚園の家族から聞いた
- ③別の幼稚園の園児の家族から聞いた



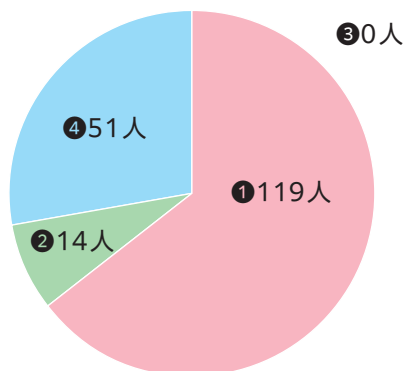
健診を実施する時間帯はどちらですか。

- ①午前
- ②午後



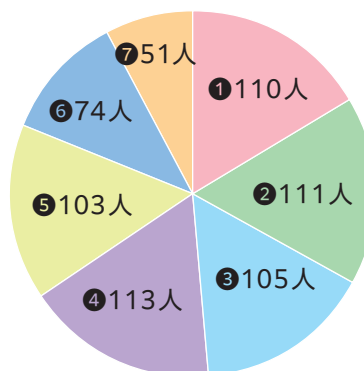
この健診を来年も受けたいと思いますか。

- ①来年も必ず受けたい
- ②2～3年後にもう一度受けたい
- ③今後は受けたくない
- ④卒園するので受けれない



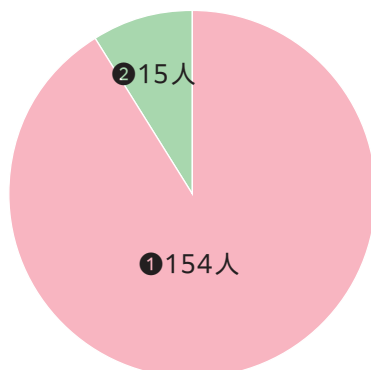
健診を実施する日は何曜日が良いですか。 (複数回答可)

- ①月曜日 ②火曜日 ③水曜日
- ④木曜日 ⑤金曜日 ⑥土曜日
- ⑦日曜日



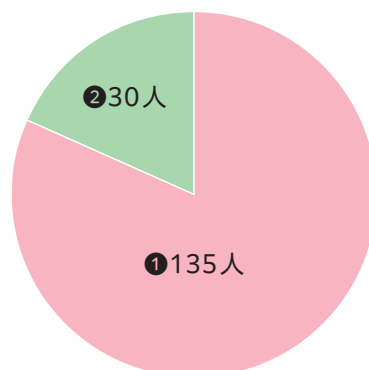
今回の健診の料金についてどのように感じますか。

- ① 料金が安くて助かる
- ② もう少し料金が上がってもいいから内容を充実してほしい



今回の検査以外で受けてみたい検査はありますか。

- ① なし
- ② ある



いただいたご意見・ご要望

健康診断として毎年受けたい。

とても安く受けられるので、「受けなきゃ」という気持ちになり、ありがたいです。

質問への対応や説明を丁寧にしてくださり、とても過ごしやすかったです。ありがとうございます。

乳がん検診でエコーを受けられるところが少ないので助かりました。

3年間お世話になりました。また機会があればお願いしたいです。

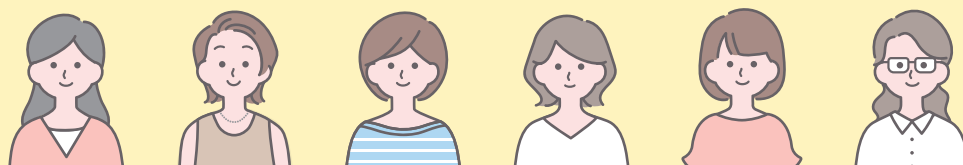
生理等あるので日程変更できるようにしてほしい。期間が短いのももう少し長いと嬉しい。

人間ドック・スミーズに案内していただきありがとうございました。

エコーとマンモを同時実施してほしい。

検査も案内も丁寧に安心して受けられました。ありがとうございました。

もっとたくさんの検査項目が増えると嬉しいです。



お客様からいただいたご意見・ご要望に関しまして検討し、満足いただけるよう改善に努めてまいります。

ストレスチェックで



こころ を 守ろう

ストレスチェックは事業主（会社）が労働安全衛生法に基づいて年に1回実施しているものですが、2028年5月までに、労働者50人未満の事業所でも義務化されることになりました。すでに受けたことのある方も多いかと思いますが、ストレスチェックは会社が職場のストレス状況を把握し、働く人自身も自分のストレスに気づいて、適切に対処するきっかけにすることを目的としています。**ぜひ、セルフケアや職場環境の改善に役立ててください。**

監修 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

ストレスチェックでわかること

ストレスチェック票は主に厚生労働省が推奨する簡易調査票（57項目）が使われます。

1
気づき

仕事のストレス 要因はなにか



- ☒ 仕事の量（配分・納期など）
- ☒ 仕事の質（技術や専門性があるか）
- ☒ 肉体的な負担
- ☒ 対人関係（コミュニケーション不足、意見の対立など）
- ☒ 仕事の進め方を決めたり、判断や意見が反映されているか★
- ☒ 技能を活かしているか★
- ☒ 自分が感じる適正度★
- ☒ 働きがいがあるか★

2
気づき

心身への影響は あるか



- ☒ 元気があるか★
- ☒ 疲労感
- ☒ イライラ感
- ☒ 不安感
- ☒ 抑うつ感（ゆううつ、仕事が手につかない など）
- ☒ 身体的影響（頭痛・腰痛・目が疲れる・食欲不振・肩こり など）

腰痛など身体的な不調も
ストレスが原因の可能性
あり！

3
気づき

周囲のサポート は十分か



- ☒ 上司からのサポート（アドバイスや気配りがあるか）★
- ☒ 同僚からのサポート（協力や信頼関係があるか）★
- ☒ 家族や友人のサポート★
- ☒ 仕事や家庭生活が充実しているか★



★が「低い／少ない」の場合は悪い結果になりやすい

高ストレスと判定されたら → 放置せず 医師と面接を

ストレスチェックの結果で高ストレスと判定されると、医師との面接指導（職場環境の改善を含めた適切なアドバイスが受けられる）の対象となる場合があります。面接指導は強制ではなく、自分で会社に面接指導の希望を申し出た人にも実施されます。しかし高ストレス状態を放置すると、うつ病などのリスクも高まりますので、受けることをおすすめします。

高ストレスではない方も 注意

特に問題がなかった人は、一番悪かった項目に注目。今後そのストレスが悪化しないよう今のうちから対処しましょう。

Q ストレスチェックは
必ず受けないと
いけませんか?

A 強制ではありませんが、
ぜひ受けてください。
ストレス過多に気づきき
かけになったり、必要な場
合は実施者※1を通して職場
環境の改善を求めることも
できます。

ストレスチェック自体は10～15
分程度で終わります。あなたのこ
ころを守るツールとして活用してく
ださい。

Q 結果は、
会社や上司に知られて
しまいますか?

A プライバシーは
守られます。
結果を知ることができるの
は、実施者※1・実施事務従
事者※2・本人です。

結果は実施者から本人に直接通
知され、本人の同意がなければ会
社に知らされません。ただし、実施
者が職場環境の改善が必要と判
断したときは、結果(集団分析)が
会社を提供されることがあります。

Q 結果(面接指導含む)に
よって不利益なことは
ありませんか?

A ありません。
会社が結果を理由に、不当
に解雇や雇い止め、配置転
換、降格などを行うことは
法律で禁止されています。

ストレスチェックを受けない・会
社への結果提供に同意しない・
面接指導を申し出ないなどの場合も、不
当な扱いをすることは禁止されています。



※1 実施者…医師や保健師など ※2 実施事務従事者…実施者の指示で実務を行う人 ※1,2とも守秘義務あり

こころを守るセルフケア

ストレスは早めに対処することが大切です。また、生活習慣の乱れはメンタルヘルス不調につながるため、生活習慣を改善することでストレスをためにくくする基盤をつくることもポイントです。

今すぐ実践! ストレス対処法

人に相談する

悩みや問題は人に話すだけでもこころが軽くなります。同僚や上司、家族など、身近にいる信頼できる人や相談窓口・専門機関などに相談してみましょう。周りの人にサポートを求めやすいよう、日頃から良好な人間関係を築いておくのも大切です。



考え方を工夫する

ストレスを抱えると、物事の考え方が偏りやすくなります。物事を前向きにとらえる、完璧主義をやめるなど、広い視野や別の視点を持ってとらえ直してみましょう。

伝え方を工夫する

相手の気持ちを尊重しつつ、自分の気持ちを素直に伝えてみましょう。「私は」を主語にしたり、相手の話をよく聞いて、気持ちと事実をバランスよく伝えるようにすると、会話がスムーズに進みやすくなります。

心身をリラックスさせる

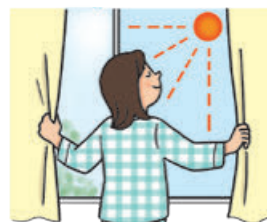
深呼吸(腹式呼吸)、音楽を聴く、入浴、温かいものを飲むなど自分にあった方法を見つけてみてください。

生活習慣改善のコツ

睡眠

こころの健康には、質のよい睡眠が必要不可欠です。

- 自分に必要な睡眠時間を見つける(6～9時間が目安)
- 毎朝同じ時間に起き、朝日を浴びる
- 就寝1～2時間前に入浴する
- 寝床でスマホを見ない
- 寝酒はしない



食事

バランスのよい食事はストレス耐性を高めるのに役立ちます。

- 夜食を避け、朝食をとる
- 良質なたんぱく質、ビタミンC・B群、カルシウムなどを摂取する

運動

運動にはストレス軽減効果があり、安眠にも役立ちます。

- 気持ちがスッパリする運動を見つける(ウォーキング等)
- 座りすぎに注意し、30分に1回は立ち上がる
- ひと駅分歩く、階段を使うなどできることから始めてみる



訪ねある記

音楽溢れる街並みと レトロを感じる街並みと

福島県福島市

首都圏から日帰りできるアクセスの良さが魅力の福島市。「長崎の鐘」「オリンピック・マーチ」などで有名な作曲家・古関裕而の出身地でもあり、街には音楽が溢れている。一方、自然豊かで個性ある温泉街も複数抱えていて、見どころ満載だ。

▲福島駅東口にある古関裕而モニュメント



▲街のいたるところに「古関裕而のまち」



NHK朝ドラ「エール」の街

東京駅から東北新幹線に乗り込み2時間弱、福島駅へ到着した。福島市はこの地出身である古関裕而を活かした街づくりをしているという。古関といえば、2020年の連続テレビ小説「エール」のモデルとなった人物である。数々の名曲に心を馳せながら、ゆかりの地を巡っていく。

福島駅前には、彼の功績と栄誉を讃えるため、時間によって代表曲が流れるモニュメントが設置されている。銅像といっても、威厳のあるポーズではなく「皆さん歌いましょう」とも言っているかのような姿に、彼の人柄を見た気がした。

彼の功績を学ぶのであれば、福島市古関裕而記念館は外せない。ここには、写真パネルや楽譜、愛用の品など数々の資料を展示している。100曲もの曲を検索して聴くことができる試聴コーナーでは「栄冠は君に輝く」など、心躍る旋律にじっくりと浸ることができた。

道を歩いていてふと足元を見ると



▲古関裕而ストリートもある

▶デザインマンホール



カラフルなデザインのマンホールがあることに気がついた。「古関裕而のまち福島市」と書いてある。調べてみると、市内にいくつかデザインマンホールが設置されているという。マンホールカードも配布していたようだが、残念ながらこちらは在庫切れで配布は終了しているとのこと。

市内の移動には、主にメロディーバスを使用した。これはバスの上部にあるラップを模したスピーカーから古関の代表曲が流れるというもの。福島



◀レトロな飯坂線の乗車口

▼「いい電」の愛称で呼ばれている



市が企画し、福島交通に委託して運行しているとのことで、まさに古閑裕而を活かした街づくりだと感じた。

昔懐かしい列車の旅

福島駅から福島鉄道飯坂線に25分ほど乗車すると、歴史を感じさせる古い温泉街があるというので、早速飯坂線のレトロな乗車口へ。

飯坂線は、開業から100周年を迎えた全長9・2kmのローカル線。最近の列車では見かけなくなった、大きながま口のバッグを肩に掛けた車掌

が車内を回るといふ光景も見ることが出来る。無人駅がほとんどなので、乗車して車掌から切符を直接買うのである。いくつかの駅で、鉄道ファンとおぼしき男性が途中下車時に、記念に切符を持ち帰りたいと車掌に話しかけ、スタンプを押してもらい降りて行った。この懐かしい雰囲気味わいたいと乗車する人も多いようだ。

レトロ温泉街を歩く

飯坂温泉は、東北地方有数の古湯であり、松尾芭蕉が「奥の細道」の旅の途中に立ち寄ったとされる歴史ある温泉地だ。いかにもひなびた温泉街といった感じでいい雰囲気漂っている。町には9つの共同浴場と4つの足湯があり、共同浴場を出たばかりの風呂上がり地元民が歩いていて、温泉が日常生活に入り込んでいることがわかる。

飯坂温泉駅を出ると、すぐに十綱橋が見える。大正4年に当時最先端の技術で建設された日本最古級の鋼製アーチ橋だ。当初の形をそのまま保っていることで、わが国の土木技術の記念碑として土木遺産・国登録有形文化財に登録されている。夜間に

地元の人も通う
共同浴場が点在▶



▼当時の技術が詰まった十綱橋



▲お湯かけ薬師如来

はライトアップも行われるので、温泉宿に宿泊した際は、昼とは違う幻想的な雰囲気味わうこともできる。
駅から歩くこと5分。お湯かけ薬師如来が祀られている鯖湖神社へ。このお湯かけ薬師如来は、身体の痛いと

ころや癒したいところに温泉をかける
と良くなると伝えられている。さすが温泉地だと感心しながら、柄杓で腰の付近にジャブジャブ温泉をかけてみた。

鯖湖神社から歩いてすぐには、歴史的建造物である旧堀切邸がある。敷地内には、県内最古の土蔵など歴史的価値の高い建物が無料開放されていて、間近で見学することが出来るほか、源泉かけ流しの足湯もあり、のんびりと美しい庭園を眺めながらリラックスできた。

松尾芭蕉が歩いたといわれる道の一部が残っているのが、ゆざわ芭蕉の道公園。奥の細道の一節で飯坂温泉に宿泊したときのエピソードなどが絵巻物のように並べられており、ながら博物館のようなのである。飯坂温泉にはほかにも芭蕉像や芭蕉碑が建てられているので、芭蕉好きは巡ってみてもいいだろう。

◀松尾芭蕉の足跡を辿る



◀無料で入れる旧堀切邸の足湯

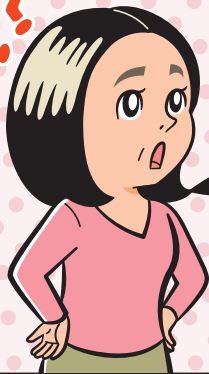
疑問を
解決!

健診結果 のミカタ

腎機能

「健診を受けたけど、結果をどう見ていいのかわからない…」「異常値が出た項目があったけど、どんな病気の疑いがあるの?」といった疑問がある方も多いはず。健診に詳しい正義の味方が、健診結果の見方をご紹介します!

??



たんぱく尿が出たけれど、よくあることじゃないの?

油断禁物!
放置すると
CKD(慢性腎臓病)に
なる可能性あり!

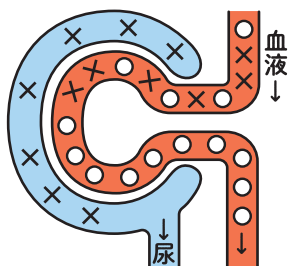


腎機能 に関する検査のミカタ

腎機能とは?

腎臓には、「血液をろ過し、からだの老廃物を尿として排出する」「血圧や体液の量の調整をする」「体内のミネラルのバランスを整える」などのさまざまな働きがあります。腎臓の血管がダメージを受けると、ろ過機能が低下し、本来は腎臓で回収されるたんぱく質が尿に出てくるようになります。

■腎臓の働き



○: からだに必要なたんぱく質など
×: からだに不要な老廃物

医療機関の
受診を

陽性

尿たんぱく
1+ / 2+ / 3+

生活習慣の
改善を

弱陽性

±

※「弱陽性」…生活習慣病がある場合は医療機関を受診してください。

継続して
健診受診

陰性

—

すぐに
医療機関を
受診しま
しょう!

腎機能が低下するとどうなる?

血尿が出る、疲れやすい、むくみやすい、尿量が減るなどの症状が出てきますが、悪化するまで自覚症状はほとんどありません。そのまま放置していると尿をつくれなくなり、最終的には透析治療が必要になります。腎機能はある程度まで低下すると元には戻らないため、早期発見・早期治療がとても重要です。

自覚症状がない
から健診結果が
大切なのね!



■尿たんぱくとeGFR値で見る腎機能 eGFRもチェック!

		尿たんぱく		
		(-)陰性	(±)弱陽性	(+)陽性
eGFR ※腎臓のろ過機能を 示す数値	60以上		生活習慣病が ある場合は治療	脳卒中や 心臓病のリスク が高まります
	45～59	生活習慣の改善		
	45未満	医療機関の受診を		

・eGFRが60未満の状態が3ヶ月以上続くとCKD(慢性腎臓病)と診断されます。

・eGFR45未満かつ尿たんぱく(+)の場合、そうでない人に比べて10倍以上透析が必要な状態になりやすく、脳卒中や心筋梗塞のリスクも2倍以上になります。

生活習慣病とCKDは互いに悪影響を及ぼす

CKDの多くは、肥満や喫煙、糖尿病、高血圧などが原因で全身の血管が傷つき、腎臓の毛細血管もダメージを受けることによって起こります。一方で腎機能の低下は血圧の上昇やLDLコレステロールの合成を促進し、生活習慣病をより悪化させる悪循環を招きます。そのため、右のような人は腎機能の低下が軽度であっても注意が必要です。

結果に関わらず注意が必要な人 /

- ☒ 喫煙者
- ☒ 肥満、メタボの人
- ☒ 生活習慣病の人
(高血圧、糖尿病、脂質異常症)
- ☒ 65歳以上

年に1回は健康診断を受けましょう。要再検査・要精密検査・要治療と判定された場合はすぐに医療機関を受診してください。

豚肉と夏野菜の しゃぶしゃぶサラダ

Healthy
Cooking

料理研究家・栄養士

今別府靖子

野菜はピーラーでらくらくスライス!

夏こそとりたて栄養がたっぷり、カラフルなおかずサラダです

(1人分) エネルギー **278kcal** 塩分 **0.8g**

■材料 (2人分)

豚しゃぶしゃぶ用肉	150g	酢	大さじ1
ズッキーニ	縦1/2本(85g)	しょうゆ	大さじ1/2
にんじん	縦1/4本(30g)	すりおろしにんにく (チューブ可)	小さじ1/4
ブロッコリースプラウト	10g	ごま油	大さじ1/2
スイートコーン	20g	白いりごま	大さじ1/2
塩	小さじ1		
酒	大さじ2		

Point1 ピーラーを使えば、簡単に野菜のスライスができます。

Point2 塩と酒を加えることで豚肉の臭みが消えます。また、豚肉が硬くなるのを防ぐため、沸騰しないよう、火加減を調整してください。

詳しい作り方は
こちら!



■作り方

- ブロッコリースプラウトは根元を切り落とす。ズッキーニとにんじんは、ピーラーでリボン状に薄くスライスする **Point1**。
- 大きめの鍋に湯を沸かし、ズッキーニとにんじんを10~15秒ゆで、ざるにあげる。
- ②の湯に塩と酒を入れてグラグラしない程度の火加減で **Point2**、豚肉を1枚ずつ広げて入れる。色が変わるまでゆでたら、ざるにあげて水気をよく切る。
- ボウルに **A** を合わせ、②・③のゆでた野菜と豚肉、ブロッコリースプラウト、コーンを加えて全体を混ぜ合わせる。器に盛り付けて、最後に白いりごまを振る。

* **A** を「ポン酢+ごま油」にしても美味しく作れます。

* 冷蔵の場合は3日、冷凍の場合は、空気をしっかり抜いた状態で2週間保存できます。

撮影: 今別府純行

脳トレ



次のとんちの効いた文字はなんと読むでしょうか？
どんな言葉に変換できるのか頭をやわらかくして考えてみましょう。



1

け け

ヒント：北海道が名産地

2

父嫌

ヒント：南国の果物

3

と

ヒント：ツノがある動物

4

子^{くり}

ヒント：料理によく使います



答えはこちら 1 もがに 2 パパヤ 3 トナカイ 4 片栗粉



* ほほえみらいふ 第88号

一般財団法人
京浜保健衛生協会
FOR HEALTHY LIFE

各種健康診断
承っております

TEL.044-330-4567(代)

〒213-0034 神奈川県川崎市高津区上作延3-8-14

FAX : 044-330-4560 URL : <https://www.keihin.or.jp>

JR南武線・武蔵溝ノ口駅南口
東急田園都市線・溝の口駅南口下車

・バス2、3、4番乗り場
(11・15・16・17・18・19系統)
・上作団地前下車 徒歩4分
(バス所要時間:5分)

東急田園都市線・梶が谷駅下車

・バス1番乗り場 向ヶ丘遊園駅南口行(向01系統)
・上作南原下車 徒歩2分(バス所要時間:5分)

小田急線・向ヶ丘遊園駅南口下車

・バス6番乗り場 梶が谷駅行(向01系統)
・上作南原下車 徒歩2分(バス所要時間:15分)