

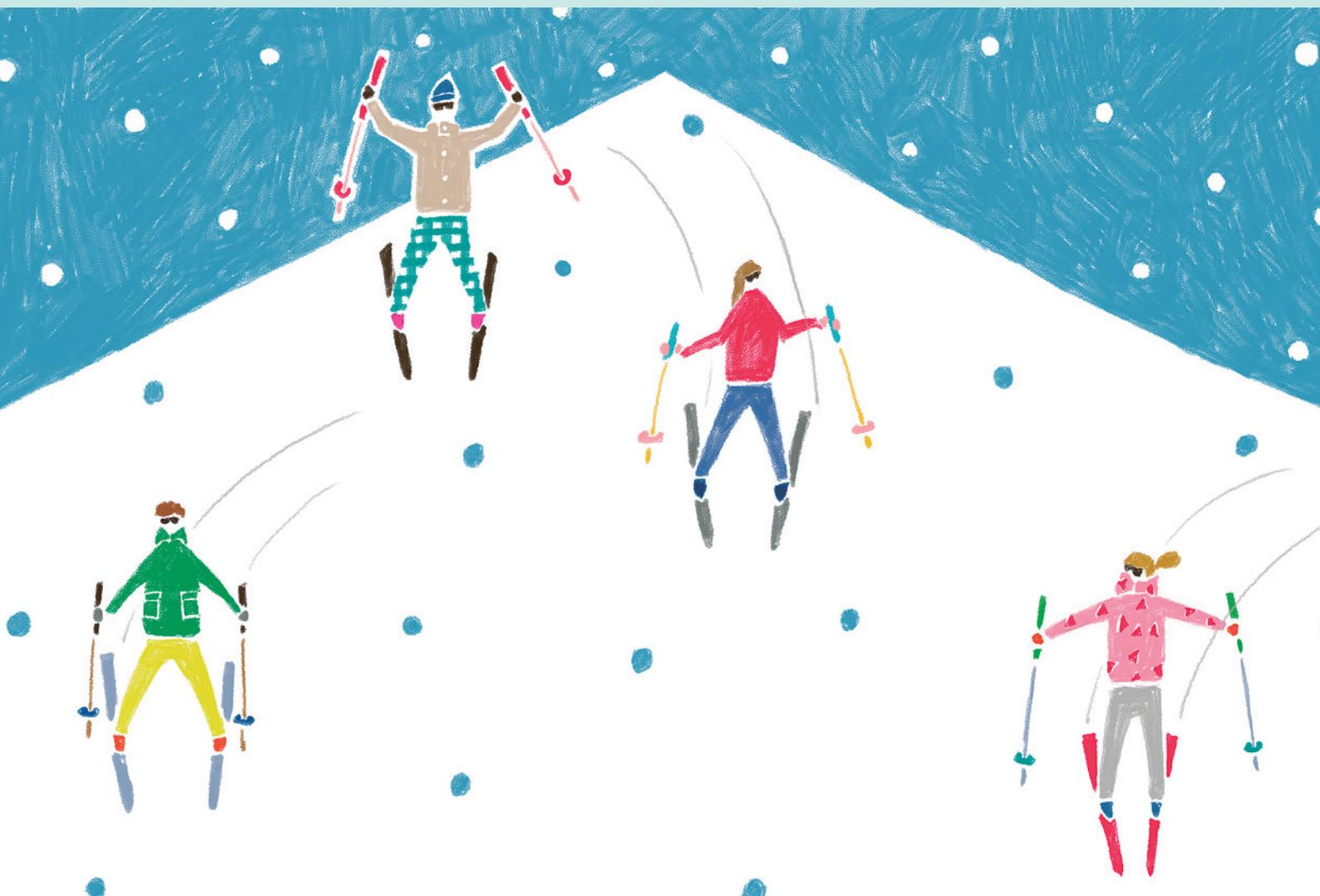
2026
1

健保だより

(題字は初代清水理事長揮毫)



理事長より 新年のご挨拶



全国商品取引業健康保険組合

<https://www.shoutori-kenpo.or.jp>

新年のご挨拶



全国商品取引業健康保険組合
理事長 多々良 孝之

あけましておめでとうございます。

被保険者ならびにご家族の皆様におかれましては、清々しい新年を迎えたこととお慶び申し上げます。また、日頃より当健康保険組合の事業運営につきまして多大なるご理解とご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。

昨年を振り返りますと、国内外で不安定な情勢が続いた一年でした。依然として続く国家間の紛争はエネルギーや物価の上昇につながり、現在も消費者の生活に多大な影響を及ぼしています。一方で、4月13日から10月13日に開催された大阪・関西万博には国内外から国境や人種を超えて多くの人が来場しました。奇しくも戦後80年という節目の年に国を超えた交流が行われたことは、国際情勢の緊張が続く中で明るい話題となりました。

さて、健康保険組合を取り巻く情勢を見ると、昨年はすべての団塊の世代が後期高齢者となる「2025年問題」に直面した年でした。日本の総人口の5人に1人が後期高齢者という日本では、高齢者への拠出金の増加によって健保財政が今後ますますひっ迫することが予想されます。同時に、高齢者の医療費を支える現役世代の負担軽減についても、対策に注力していくなければなりません。これは超高齢社会であると同時に少子社会である日本において、喫緊の課題となっています。

また、今年はマイナ保険証に完全移行して迎える最初の年となります。昨年12月1日に猶予期間が終了し、従来の健康保険証は役目を終えました。マイナ保険証は、よりよい医療を効率的に受けられる、医療現場の負担を軽減するといったさまざまなメリットがあります。マイナ保険証への移行により、保健・医療・介護の分野で得られるデータを活用し、業務効率化と医療の質の向上を図る医療DX（デジタルトランスフォーメーション）がさらに推し進められると期待されています。

また4月からは、子ども・子育て世帯を社会全体で支える新たなしくみ「子ども・子育て支援金」が導入されます。事業主・加入員の皆様方にはご理解、ご協力をお願い申し上げます。

今年は年明けからミラノ・コルティナ2026冬季オリンピック、2026ワールドベースボールクラシック、2026FIFAワールドカップと、世界規模の大会が立て続けに開催され、スポーツの機運が高まる年となります。ぜひ皆様も体を動かし、健康づくりにお努めいただければ幸いです。

結びに、皆様の本年の健康とご多幸を心よりご祈念申し上げて、新年のご挨拶とさせていただきます。

縁起の良い 「馬九行久」と「左馬」

正午より前を午前、後を午後というように
なりました。また北極と南極を結ぶ子午線
という名称は、午の方位が南であり、北
がねずみ(子)であることに由来しています。

2月最初の午の日を「初午」とい、1年
で最も運気が上がる日といわれます。711
年の初午の日に、穀物の神様「稻荷大神」
が京都府の伏見稻荷大社の稻荷山に降臨し
たとされ、全国の稻荷神社で「初午祭」が
行われます。祭では、稻荷大神のお使いと
される狐に油揚げやいなり寿司を供え、五
穀豊穫、商売繁盛、無病息災、家内安全な

「馬九行久」をご存じでしょうか。これは
「うまくいく」と読み、「馬九行駆」「馬九行
九」などとも書きます。「万事
うまくいく」という意味を表す
縁起の良い言葉で、九頭の馬(九
頭馬)に由来しています。昔か
ら「馬九行久」の九頭馬は、勝
負運・金運・出世運・家庭運・出
愛情運・健康運・

「馬九行久」をご存じでしょうか。これは
「うまくいく」と読み、「馬九行駆」「馬九行
九」などとも書きます。「万事
うまくいく」という意味を表す
縁起の良い言葉で、九頭の馬(九
頭馬)に由来していきます。昔か
ら「馬九行久」の九頭馬は、勝
負運・金運・出世運・家庭運・出
愛情運・健康運・

商売繁盛・豊漁豊作・受験合格の9つの運
氣を表すといわれており、陶器や財布、扇
子など、さまざまな縁起物の図柄として用
いられています。

そして、縁起物に描かれる「馬九行久」
の九頭馬は、ほとんどが左を向いています。
これは、馬の文字を左右逆にした「左馬」
が招福の象徴とされていることに由来しま
す。左馬には、右に出るものがないことから、
勝負時に優れたパワーを発揮する、馬に左
から乗ると倒れないことから、何事もなく
過ごすことができるなど、さまざまな縁起
の良いいわれがあります。午年の今年、「う
まくいく」グッズなどをラッキーアイテム
として持つてみてはいかがでしょう。

ペガサスの両親は、海神ポセイドンと、
蛇の毛髪を持ち見る者を石にする怪物・
メドウーサです。絶世の美女であったメ
ドウーサを見初めたポセイドンは、知恵や
戦略を司る神・アテナの神殿で契りを結び
ます。これに怒ったアテナは、メドウーサ
を醜い怪物の姿に変えたといわれ、怪物と
なったメドウーサは、全知全能の神・ゼウ
スの子であるペルセウスに退治されてしま
います。ペルセウスがメドウーサの首をは
ねたときに流れた血から生まれたのが、ペ
ガサスです。

ペガサスが馬の姿で生まれたのは、ポセ
イドンが海神であると同時に馬の神でも
あつたからです。ゼウスの雷鳴と雷光を運
ぶ役目を担つていたペガサスは、やがて天
に駆け上がって星座になりました。秋の夜、
南の空に、その姿を見ることがあります。

1年で最も運気が上がる 「初午」の日

午は十二支の7番目で、月は旧暦の5月
にあたります。時刻では毎の12時を中心
に、11時頃を指すことから、12時を正午、
13時頃を指すことから、午後といいます。
正午より前を午前、後を午後といいます。
線といふ名称は、午の方位が南であり、北
がねずみ(子)であることに由来しています。

2月最初の午の日を「初午」とい、1年
で最も運気が上がる日といわれます。711
年の初午の日に、穀物の神様「稻荷大神」
が京都府の伏見稻荷大社の稻荷山に降臨し
たとされ、全国の稻荷神社で「初午祭」が
行われます。祭では、稻荷大神のお使いと
される狐に油揚げやいなり寿司を供え、五
穀豊穫、商売繁盛、無病息災、家内安全な

ことを願います。

午は、動物では

馬があたられます。

馬は古くから人間

と深く関わってお

り、さらに、神の

乗り物として信仰

の対象にもなって

います。そのため、

昔は神事や祈願の

際、神の降臨を願つ

て馬を奉納する風

習がありました。後に、生きた馬の代わり

に馬を描いた板絵を奉納するようになった

のが、「絵馬」の起源です。



海神ポセイドンの子だつた 天馬・ペガサス



—急務となる現役世代の負担軽減—

将来を見据えた社会保障制度実現へ 全世代が支え合う新制度に期待



高齢化で膨らむ健保組合の負担 財政難の健保組合は約半数に

日本は「超高齢社会」であり、かつ「少子社会」という状況にあり、この状況は年々深刻化しています。総人口は減少を続けるなか、高齢者の比率は2040年に人口の35%まで拡大すると推計されています。一方で、現役世代やその先の将来世代は減少が続いています。そのため、社会保障の支え手が減り、支えられる人が増えるという健康保険組合にとって危機的な状況に陥っています。

健康保険組合連合会が発表した「健康保険組合決算（見込み）集計結果（概要）」6年度決算見込みと今後の

財政見通しについて」によると、令和6年度の被保険者数は約1693万人、保険料収入は前年度比4・9%増の9兆1444億円となりました。経

常収支差引額は145億円の黒字となりましたが、全体の約半数にあたる660組合が依然として赤字の状況です。高齢者の比率が大きくなっていくことで、高齢者等拠出金の負担が今後ますます組合の財政を圧迫していくことは明らかです。

こうしたなかで政府が発表した「経済財政運営と改革の基本方針2025（骨太方針2025）」では、前年に続き全世代型社会保障の構築が掲げられています。現役世代を含む国民の負担軽減のため、医療DXを通じた効率的で質の高い医療の実現、生活習慣病の重

監修 ■国際医療福祉大学名誉教授 水巻 中正

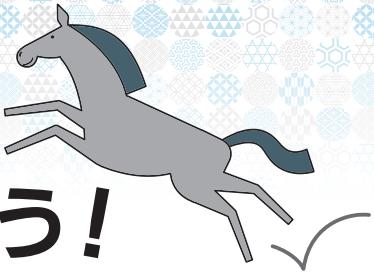
子ども・子育て支援金制度は 将来世代を守る施策となるか

また、少子化対策においては新たな施策が打ち出されました。

厚生労働省が発表した人口動態統計によると、令和6年の出生数は過去最少の68万6173人となり、平成28年以降9年連続で減少を続けています。このような危機的な少子化の対策として、「子ども・子育て支援金制度」が4月から開始されます。これは健康保険料や介護保険料と併せて徴収される支援金で、妊娠・出産時の支援給付、児童手当の拡充、出生後休業支援給付など社会全体で子どもと子育てを支援する事業の財源に充てられます。高齢者も含め全世代が支え手となる制度ですが、年々深刻化する少子化問題を解決するきっかけとなるか、動向に注目したいと思います。

症化予防などの実現に向けて検討されています。昨年12月に健康保険証が役割を終えマイナ保険証に一本化されましたが、1人ひとりの健康情報を活用できるマイナ保険証の強みを生かすことで、全世代型社会保障の実現が近づくとの期待が寄せられています。

うまにちなんだ観光スポットに行ってみよう！



「うま」にゆかりのある神社や観光スポットをご紹介します。

行動力と躍動感の象徴でもあるうまにあやかって、新しいことに挑戦してみてはいかがでしょうか！

※各施設の最新の営業状況等をご確認のうえ、お出かけください。

勝馬神社（大杉神社）（茨城県稻敷市）

全国でも珍しい 「競馬の神様」で必勝祈願

勝馬神社は、平安時代に全国に作られた官営牧場の中に祀られていた、馬櫛社という馬体を守護する社でした。鎌倉時代頃に大杉神社の境内に遷され、勝馬神社として祀られるようになりました。戦前までは、境内の奥山で競馬が開催されていたといいます。現在は「競馬の神様」として知られ、騎手や馬主などの競馬関係者や競馬ファンが参拝に訪れます。本物の馬蹄のついた絵馬を奉納し、馬のたてがみの入った「たてがみ守」や「勝馬御守」などを受けて、必勝を祈願しています。



ノーザンホースパーク（北海道苫小牧市）

馬とのふれあいを楽しむ さまざまな体験やイベントが魅力

北海道の大自然の中で、馬とふれあうことができるテーマパーク。ポニーの演技を楽しめる「ハッピー ポニーショー」やスタッフが引く馬に乗って乗馬体験ができる「観光ひき馬」、馬に乗って自然の中を散策する「ホーストレッキング」など、多彩なアクティビティやイベントが魅力です。「ノーザンホースミュージアム」では、展示に触れたり遊んだりしながら馬について学ぶことができます。



開園時間…4/15～11/5 9:00～17:00

11/6～4/9 10:00～16:00

休園日…4/10～14

入園料…4/15～11/5 中学生以上 1,200円、小学生 600円

11/6～4/9 中学生以上 700円、小学生 300円

*小学生未満 無料

都井岬（宮崎県串間市）

日本の在来馬「御崎馬」を 自然のままの姿で見られる岬

日南海岸国定公園の最南端に位置する都井岬一帯には、日本の在来馬の一種で国の天然記念物に指定されている「御崎馬」が棲息しています。広大な海を背景に、緑の草地で草をむす野生の馬たちを間近で見る、貴重な体験ができます。4～5月にかけては、春駒と呼ばれるかわいい子馬の姿を見るチャンスも。野生馬ガイドによる解説付きのコースもあり、御崎馬の生態や生活について、より深く知ることができます。



開門時間…4～9月 7:30～18:00、10～3月 7:30～17:30
野生馬保護協力金…車1台500円、バイク1台200円

JRA馬事公苑（東京都世田谷区）

日本の馬事文化の拠点施設 都市公園として憩いの場にも

1940（昭和15）年に開苑した馬事公苑は、国際大会を含めた各種競技会を開催する「馬術の殿堂」として、また、一般の方に憩いの場を提供する「馬のいる都市公園」として、東京都世田谷区の緑豊かな環境にあります。東京ドーム約4個分という広大な敷地面積の中には、馬術大会で使用されるメインアリーナをはじめとした馬術用施設、乗用馬等の厩舎や放牧場のほか、訪れる人が楽しめる芝生の広場やカフェスタンドを併設した「ホースギャラリー」などの憩いのスペースも設けられています。



開苑時間…年中無休（11～2月 9:00～16:00、

3～10月 9:00～17:00）

入苑料…無料

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rome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。

特定保健指導を受けてみたらどうだった？

「特定保健指導を受けると効果が出やすい!?」

特定保健指導を受けたAさんの場合



1年後…

体重が減って
体調がいいし、
健診結果も改善したわ

Down



特定保健指導を受けなかったBさんの場合

あ、特定保健指導の案内がきた

わざわざ受けなくても、
本気でダイエットすれば
すぐにやせられるさ



1年後…

自分なりに気をつけて、
ちょっとは体重が落ちたけど…
モチベーションが続かなくて、
思ったほどやせられなかつたなあ

STAY

健診結果もあまり
変わらないし…



「特定保健指導を受けるのと受けないのではその後が違います！」

関西大学が公表した研究結果では、特定保健指導の対象となり、実際に保健指導を受けた人は、受けていない人に比べ、大きい改善効果が得られた可能性が報告されています。

関西大学プレスリリース2022.12より

● 特定保健指導が必要と指摘された人の1年後

腹囲	男性	- 0.3cm
	女性	- 0.3cm
体格指数(BMI)	男性	- 0.1
	女性	- 0.1
体重	男性	- 0.2kg
	女性	- 0.3kg

● 特定保健指導を実際に受けた人

腹囲	男性	- 5.0cm
	女性	- 5.7cm
体格指数(BMI)	男性	- 1.3
	女性	- 1.9
体重	男性	- 3.8kg
	女性	- 4.7kg

健康的に無理なく続けられる生活習慣改善の方法を

アドバイスしてもらえてよかったです。支援してくれる人がいるので、がんばれました。

せっかく自分に合った改善方法をアドバイスしてもらったので、これからも続けていきます。

特定保健指導の案内があった方は、ぜひ受けてくださいね！



令和8年4月分から

「子ども・子育て支援金」の徴収が始まります

令和6年6月に成立した法律に基づき、子ども・子育て世帯を社会全体で支える新しいしくみ「子ども・子育て支援金」の徴収が、令和8年4月分保険料から始まります。健保組合などの医療保険者は、健康保険料・介護保険料とあわせて、子ども・子育て支援金を徴収することとなります。



支援金は何に使われる？

少子化対策を促進するために、国が実施するこども未来戦略「加速化プラン」に使用されます。

児童手当の拡充

妊娠のための支援給付

出生後休業支援給付

育児時短就業給付

こども誰でも通園制度

育児期間中の国民年金保険料免除



開始時期は？

子ども・子育て支援金は令和8年4月分保険料（5月納付分）より、健康保険料・介護保険料とあわせて納付していただきます。健保組合は子ども・子育て支援金の徴収を代行し、国へ納付します。

事業主



被保険者



支援金を
納付

健保
組合等

支援納付金を
納付

国



支援金率は？

支援金の負担は令和8年度から始まり、令和10年度には0.4%程度に段階的に上がることが想定されています。ただし、国は令和10年度に支援金の最大規模を決めているため、右肩上がりで増え続けることはありません。

なお、健保組合と協会けんぽには、国から一律の支援金率が示される予定です。

健康保険料率



介護保険料率*



子ども・子育て支援金率
(0.4%程度の見込み)

*介護保険料は40歳～64歳の被保険者が徴収対象です。



負担額はどのくらいになる？

「標準報酬月額×支援金率」となるため、被保険者の収入（標準報酬月額）により異なります。標準報酬月額30万円の方の場合、月450円程度となる見込みです。

令和8年度 1人当たり負担額のイメージ

例) 標準報酬月額30万円・支援金率0.3%・折半負担の場合
 $30\text{万円} \times 0.3\% = 900\text{円}/\text{月}$
(事業主負担 450円 : 被保険者負担 450円)

接骨院・整骨院で 健康保険が使えない!?

なぜ!?



健康保険の適用範囲は限られています

接骨院等で健康保険の使用が認められているのは限られた場合だけです。健康保険を使って施術を受けても、後日、健保組合の審査によって健康保険適用外であることが判明した場合は、全額自己負担となることもありますので、ルールを理解しておくと安心です。

健康保険が使えるとき

外傷性が明らかな

骨折* 脱臼*
打撲 捻挫 肉離れ

*応急処置の場合を除き、医師の同意書が必要です。

②上記の場合でも、医療機関で治療中の負傷には健康保険が使えません。また、通勤中や勤務中の負傷には労災保険が適用されます。



健康保険が使えないとき

左記の負傷以外の場合

例

- ・単なる疲れ、慢性的な筋肉疲労や肩こり
- ・スポーツ後の筋肉疲労
- ・病気の後遺症などの慢性病、リウマチ・関節炎などの慢性的な痛み
- …など



自紙の書類にサインしないで!

接骨院等の施術費は、原則として患者が全額支払ったあと、健保組合から療養費として払い戻しを受けます。ただし、例外的に柔道整復師が患者に代わって申請を行う「受領委任払い」も認められています。

受領委任払いには、必要書類（療養費支給申請書）への患者本人のサインが必要です。傷病名・日数・金額などの記載内容に誤りがないことを確認してからサインをしましょう。

トラブル防止のためにも
よく確認を!



長期間の施術を受けている方などへは、 健保組合からの照会が行われます

健保組合では、接骨院等からの請求内容を確認しています。長期間や頻繁に施術を受けている場合、また負傷原因が不明確な場合には、施術内容について電話や文書で照会させていただくことがあります。保険料を適切に使うための取り組みですので、ご理解とご協力ををお願いします。

女性の65%が該当

貧血・かくれ貧血

20～40歳代の女性の21%が貧血で、かくれ貧血も含めると65%にのぼるといわれています*。「疲れやすい」「やる気が出ない」「肌荒れ」などの不調は、鉄分不足が原因かもしれません。

*「国民健康・栄養調査」(平成21年 厚生労働省)より

かくれ貧血とは…

血液中のヘモグロビンが不足し、全身に酸素を送れない状態を貧血といいます。一方、かくれ貧血は、フェリチン(鉄の貯蔵量)検査で判明します。放置すると貧血に進行します。

貧血とかくれ貧血の割合
(20～40歳代女性)



食事で予防・改善しよう!

女性の鉄摂取量は必要量の約6割にとどまります。月経中やダイエットをしている方はとくに不足しがちです。ヘモグロビンの元になる鉄とたんぱく質を意識してしっかりとることが大切です。

日常でできる工夫

- 吸収率の高い「ヘム鉄」を含む肉・魚を積極的にとる(吸収率はヘム鉄25%・非ヘム鉄3～5%)



- 毎食「たんぱく質食材を片手ひと盛り」



- 赤身肉・魚・レバー・貝類・青菜などをバランスよく

- 主食は必須アミノ酸を含む米を基本に。パン・麺のときはたんぱく質をプラス
- 鉄の吸収を妨げるカフェイン飲料は食事前後1～2時間控える

貧血は頭痛やだるさ、集中力低下などを招き、妊娠中には胎児の発育にも影響を与えます。女性の重要な健康課題なので、食生活を見直し、必要に応じてフェリチン検査で確認しましょう。



推理パズル

頭のストレッチ

名前	売り場	階
ハルナ		階
チナツ		階
アキヨ		階
ミフユ		階

4階建ての大手百貨店に勤める4人の女性がいます。4人の働いている売り場と階はそれぞれ違います。4人の話をヒントに表を完成させ、時計売り場で働いている人の名前を答えてください。

化粧品売り場は2階ではないわ

文房具売り場はミフユの働いている階より3階上よ

チナツは時計売り場ではなくて靴売り場よ

ハルナはチナツより下の階で働いているの



正解は 11 ページをご覧ください。

©スカイネットコーポレーション

皆保険存続の危機! 持続可能な制度のために今こそ抜本改革を —現役世代を守れ、2025年問題は終わっていない—



10月22日（水）に東京国際フォーラム（東京都千代田区）にて、令和7年度健康保険組合全国大会が開催されました。全国の健保組合が参加し、会場の様子はオンラインでもライブ配信されました。今年度の大会では、上記をテーマに下記の決議を採択しました。

全ての団塊の世代が75歳以上となる2025年を迎えた。我々がこの数年来、組織の総力を挙げて求めてきた全世代型社会保障制度改革は、高齢者の一定以上所得者の自己負担引き上げや保険料算定の見直しなどの法改正が行われたものの、高齢者医療への拠出金は依然として過重な負担が続き、厳しい健保組合財政を好転させるには至っていない。現役世代の人口減少と高齢化に伴う高齢者医療費の増加が重なる「2025年問題」は終わっておらず、より大きな壁として立ちはだかっている。

加えて、高齢化のピークを迎える2040年頃にかけて、医療の高度化等も相まって医療費はさらに増加することが確実であり、医療保険財政の一層の悪化は避けられない。現役世代に過度に依存した負担構造のままでは、給付と負担のアンバランスが拡大し、国民の安心の礎である「国民皆保険制度」そのものが危機的状況に陥ることになる。今こそ制度を抜本的に見直し、全世代で支える改革を実現しなければならない。

そのためには、加入者や国民の理解と協力が不可欠であり、医療費の財源は有限であるとの認識のもと、自身の健康を守ることから始めるセルフメディケーションの取り組み推進を図るほか、保険給付範囲の見直しや経済性も考慮した薬剤使用の最適化などの「保険給付の適正化・重点化」を進めるとともに、世代内・世代間の「負担の公平性」を確保すべきである。また、今後の医療サービスの変化や医療・介護従事者の急減を想定すれば、医療機能の分化・連携の強化やかかりつけ医機能の浸透により、国民にとって安全・安心で効果的・効率的な医療・介護体制を構築しなければならない。医療DXについても、限られた医療資源を有効活用し、持続可能な社会保障制度を築くために不可欠なツールとなる。まずは12月に迫ったマイナ保険証への完全移行を成し遂げ、国民がメリットを実感でき、より良質かつ効率的なサービスを受けられる体制を整備すべきである。

健保組合はこれまでも事業主とともに、加入者の特性に応じたきめ細やかな保健事業を効果的・効率的に展開し、健康づくり・疾病予防などに取り組むことで健康を創出し、健康寿命の延伸にも貢献してきた。

今後も加入者の多様化など社会の変化に対応し、医療DXを活用しながら、これまで以上に現役世代への理解促進のための取り組みも強化しつつ、加入者のために先駆的な役割を果たしていくことを宣言し、組織の総意をもつて以下に決議する。

- スローガン
- 一 現役世代の負担軽減と全世代で支える持続可能な制度の実現
- 一 保険給付の適正化・重点化と負担の公平性確保
- 一 安全・安心で効果的・効率的な医療提供体制の構築と医療DXの推進
- 一 加入者の健康を支える健保組合の保健事業の充実・拡充

■決議

◆ インフルエンザ予防接種費用の補助金請求は 2月末日までに

インフルエンザ予防接種を受けられた方に費用補助を行っています。

補助金を請求される方は請求期限までに「インフルエンザ予防接種費用補助金請求書」を提出してください。

【対象者】被保険者及び被扶養者

【実施期間】令和7年10月1日から令和8年1月31日まで

【補助金額】1人1回2,000円を限度とした実費額

(2回接種の場合も補助は1回です)

【請求期限】**令和8年2月末日必着**



◆ 昨年かかった医療費は確定申告を

1月から12月の1年間で医療費の自己負担額が10万円（総所得金額等が200万円未満の人は総所得金額等の5%）を超えた場合、税務署に申告すると所得税の医療費控除が受けられます。医療費控除は、病院の診療費だけでなく、薬局で購入したかぜ薬や胃腸薬、湿布などの治療目的のものであれば対象となります。

29年分確定申告から医療費控除の申告手続で、領収書の添付等の代わりに医療費通知を医療費の明細書として活用できるようになりました。詳細はお近くの税務署にお問い合わせください。

当健保組合より「医療費のお知らせ」を2月に被保険者のご自宅に送付いたします。



■ 組合の状況 令和7年10月末日現在

被保険者数	男 928人 女 341人 計 1,269人
事業所数	48 件
平均標準報酬月額	471,935 円
保険料率	一般保険料率 事業主 千分の 46.5 被保険者 千分の 46.5 計 千分の 93.0
	介護保険料率 事業主 千分の 8.5 被保険者 千分の 8.5 計 千分の 17.0
平均年齢	43.94 歳
扶養率	0.70 人



推理パズル の答え

名前	売り場	階
ハルナ	時計	2 階
チナツ	靴	3 階
アキヨ	文房具	4 階
ミフユ	化粧品	1 階

時計売り場で
働いているのは



ちょっと
ステキな

Healthy Life
ヘルシーライフ

5分でできる!

日常に取り入れる マインドフルネス

監修: 株式会社スパークル代表取締役/
マインドフルネスコーチ
川井千佳



現代は情報があふれる時代。私たちは日々、多くの情報を処理しながら暮らしています。その結果、脳の疲れや集中力の低下を感じることも。そんな今こそ、心を穏やかに整えるマインドフルネスを、日常に取り入れてみませんか?

マインドフルネスってなに?

脳は、体重の約2%程度の重さにもかかわらず、体の基礎代謝量の約20%のエネルギーを消費するといわれています。なかでも、デフォルトモードネットワーク(DMN)が優位のとき、脳の消費エネルギーの60~80%を費やしているといわれます。DMNは、一見ぼんやり休んでいるようなときに活性化する神経回路で、脳の中では過去のできごとや未来のことなど、さまざまな雑念や思考でマルチタスクな状態になっています。これが過剰になると脳疲労につながります。そこでDMNを切り替えるのに有効なのがマインドフルネスです。今この瞬間に意識を向けることで、マルチタスクになった脳をシンプルタスクに切り替え、脳と心身をととのえる効果があります。

マインドフルネス実践で期待できるメリット

① 集中力や ストレス耐性の向上

今この瞬間に意識を向け、一つのことに集中することで、余計な不安やストレスが減り、集中力やストレス耐性が高まる。

② メタ認知力・ 感情コントロールの強化

自分を客観的に観察する力がつくことで、感情をコントロールしやすくなり、心が安定して人間関係もスムーズになる。

③ 脳の疲労軽減・ 創造力アップ

脳が疲れにくくなり、新しいアイデアが浮かびやすくなるなど、仕事の生産性向上につながる。

ちょっとでも

マインドフルネスを日常生活の中にちりばめてやってみよう!

3~5分程度の短い時間から始めて、慣れてきたら少しづつ長めにやってみましょう。雑念が浮かんで気がそれたら、「雑念がわいた」と自覚して、再び瞑想の実践に戻ります。良い・悪いと判断せず、今の自分を感じるようにします。たとえば次のようなことを実践してみませんか?

ダイエットにも効果的な 食べる瞑想

- 姿勢を正し、2~3回ゆっくり深呼吸をして自分に意識を向ける。
- 食べものの色や形を観察し、香りや口に入れたときの温度、食感、味をしっかりと感じながらゆっくりと噛んで飲み込む。



集中力がアップする 歩く瞑想

- よい姿勢で立ち、2~3回ゆっくり深呼吸をして自分に意識を向ける。
- 足を前に出す、かかとが着いた、重心が移動したなど、足の感覚に注意を向けてゆっくり歩く。



睡眠の質がアップする ボディスキャン瞑想

- ゆったりと仰向けになり、2~3回ゆっくり深呼吸をして自分に意識を向ける。
- 体の部位一つ一つにスポットライトを当てるように意識を向け、頭から足先まで順番に全身を観察する。



思考と感情を整理する 書く瞑想

- 落ち着ける場所で、紙とペンを用意し、2~3回ゆっくり深呼吸して自分に意識を向ける。
- 頭に浮かんだことをそのまま書き出す。ネガティブなことでも、文章がまとまっているなくてもよい。
- 書いたものを後で見返す。自分の今の思考の傾向や気持ちを客観的に見る。



◆ファミリー健康相談(無料)

tel. **0120-362-232** 24時間・年中無休
【WEB相談】 <https://familycare.sociohealth.co.jp/>

◆メンタルヘルス支援サービス(無料)

tel. **0120-783-112** 月~金 9:30~21:30
土・祝日 11:00~19:00 (日祝、年末年始は除く)
【WEB相談】 <https://www.kokoro-soudan.net/>

◆女性サポート相談(無料)

●女性医師による相談(予約制)
tel. **0800-777-0269**
【受付時間】24時間
【相談時間】月~金
10:00~18:00
(祝日、年末年始は除く)

●妊娠・出産
チャットボット
【相談時間】
24時間



●女性のための
メンタルSNS相談
【相談時間】
水~金
12:00~19:00
(祝日、年末年始は除く)



◆からだリズムサポート(無料)

●やさしい相談AI
(月経に関する相談)
【相談時間】
24時間・
年中無休
●月経・更年期に関する相談
tel. **0800-080-1770**(無料)
【相談時間】24時間・年中無休
※必要に応じて女医による電話相談(予約制)もご利用いただけます

ご家庭でもご覧いただける内容です。ぜひご家庭にお持ち帰りください。