塩野義健康保険組合

けんぽだより No.56

けんぽだより



CONTENTS

- 2025年度 収入支出決算
- 2025年度 保健事業実績・2026年度 公告
- 嘱託医からのメッセージ
- 2026年度 インフルエンザ予防接種費用補助
- 生活習慣病アップデート 女性のやせには糖尿病のリスクがある
- 子どもの健康トラブル 注意しよう！子どものロコモ
- 季節の感染！注意報 インフルエンザ
- じぶんだいじに デカフェでカフェインコントロール

PAGE TOP

Copyright (C) 塩野義健康保険組合 All Rights Reserved.



2025年度 収入支出決算

一般勘定

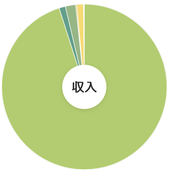
2025年度の保険料収入は対前年約89百万円増となり、収入合計も対前年約99百万円の増収となりました。
また、支出では、保険給付費が対前年約42百万円減となり、国庫への納付金・支援金も対前年約124百万円減となり、支出合計は対前年約189百万円減となりました。
前年度繰越金を除いた収入額は支出額に比し約319万円上回り、2年連続で黒字となり、財政状況はさらに安定してきました。しかしながら、今後は保険給付費の再増加とともに納付金、支援金も増加することが見込まれ、今後、黒字幅は小さくなってくると予想しています。
財政状況も安定してきましたので、各種保健事業は充実させていく予定です。積極的に保健事業にご参加いただき、健康維持に努めていただければと思います。

一般勘定	
収入合計	39億7429万8千円
支出合計	32億8777万4千円
収支差引	6億8652万4千円
経常収支	5億4660万7千円

※経常収支・・・財政調整事業のための収入支出などを除いた単年度の収支

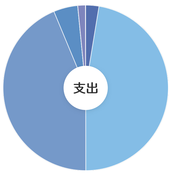
決　算　額

収入合計：39億7429万8千円



健康保険料収入	3,778,384 千円
調整保険料収入	49,036 千円
前年度繰越金	80,000 千円
国庫補助金収入	8,516 千円
財政調整事業交付金	52,526 千円
出産育児交付金	1,422 千円
利子収入	1,271 千円
その他	3,143 千円

支出合計：32億8777万4千円



事務所費	85,187 千円
保険給付費	1,558,133 千円
納付金	1,437,966 千円
保健事業費	155,576 千円
還付金	528 千円
財政調整事業拠出金	48,904 千円
連合会費	1,200 千円
雑支出	280 千円

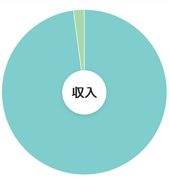
介護勘定

2025年度の介護保険料は、主な収入源である介護保険料が対前年約14百万円増となり、収入合計でも16百万円増となりました。支出は介護納付金が対前年約95百万円減で、合計も約95百万円減となり、前年度繰越金を除いた収入額は支出額に比し約143万円上回りましたが、2026年度の介護納付金は2024年度とほぼ同額に戻りますので、2026年度の黒字幅は小さくなる見込みです。

介護勘定	
収入合計	4億7505万3千円
支出合計	3億2200万2千円
収支差引	1億5305万1千円

決　算　額

収入合計：4億7505万3千円



介護保険収入	465,050千円
繰越金	10,000千円
雑収入	3千円

支出合計：3億2200万2千円



介護納付金	321,909千円
還付金	93千円

CONTENTS

2025年度 収入支出決算
2025年度 保健事業実績・2026年度 公告
嘱託医からのメッセージ
2026年度 インフルエンザ予防接種費用補助
生活習慣病アップデート 女性のやせには糖尿病のリスクがある
子どもの健康トラブル 注意しよう！子どものロコモ
季節の感染！注意報 インフルエンザ
じぶんだいじに デカフェでカフェインコントロール

PAGE TOP

Copyright (C) 塩野義健康保険組合 All Rights Reserved.



2025年度 保健事業実績
2026年度 公告

2025年度 保健事業実績

事業名	事業の目的および概要	実績
特定健診	国内グループ会社全員の受診	令和7年度受診率　ほぼ100%
特定健診	一般被扶養者、任意継続被保険者・被扶養者の受診率を向上させる	令和7年度受診者949人 受診率：59.7%
特定保健指導	事業主からも受診促進のアプローチを強化	令和7年度 初回面談実施率80%以上
ヘルスアップポイント制度	公平性を基本に、SHIONOGIグループ健康基本方針に関係する具体的施策への支援的配分	ヘルスアップポイント制度のポイント交換率：56.4%
機関誌発行・ホームページ運営	塩野義健康保険組合ホームページ運営 けんぽだより発行（年2回）	けんぽだよりの健保ホームページ上での掲載（年２回）
健康年齢通知	健康診断の数値結果に基いて算定された健康状態を表すひとつの指標であり、通知することにより個人の行動変容を促す	健康診断を受診した被保険者に通知
育児指導用冊子	対象者に定期的に配付	出産した被保険者、被扶養者へ育児指導用冊子を配布（出産後１年間、毎月）74件（令和7年4月～令和8年3月実績）
メンタルヘルス相談	任意継続被保険者とその被扶養者の利用推進	被扶養者への案内実施（健診案内時） 令和7年度利用者数：2人、4回
成人病・がん検診	受診率の向上	【令和7年度受診率】 （従業員）受診率　胃：83%、大腸：96%、腹部：100%、眼底：100%、PSA：93%
婦人科検診	受診率の向上	【令和7年度受診率】 （従業員）受診率　乳がん72%、子宮頸がん65% （上記以外）受診率 乳がん52%、子宮頸がん45%（健診受診者中）
二次検査費用補助	事業所の産業医、看護師等からの受診勧奨の実施	令和7年度件数：101件
歯科健診	①デンタルIQプラスでのWeb問診および問診結果によるeラーニング、歯科受診勧奨の実施 ②糖尿病・心疾患が重症化する可能性のある方への歯科受診勧奨の実施 ③全国の契約医療機関におけるネットワーク予約での健診実施	問診での採点により口腔内衛生管理状況の自己認識を促す 口腔内衛生管理からの生活習慣病の重症化を抑制する 歯科医師による直接検診を望む場合はネットワーク健診も利用可能 問診回答率80%、リスク者88%
インフルエンザ予防接種補助	季節性疾患予防	【令和7年度接種率】　31%（2,993人/9,655人）
脳ドック受診補助	脳疾患予防	【令和7年度受診者】　90人 （昨年比17人増）
禁煙補助	会社のEHS組織を通じて国内全グループ会社の事業所内禁煙推進	【喫煙率】　2.7% 【令和7年度事業利用者】 禁煙外来または市販の禁煙補助薬購入補助：なし オンライン禁煙補助：なし
生活習慣病重症化予防	健診結果とレセプトより対象者を抽出し、嘱託医との協同によりさらに対象者を絞って保健指導を実施する。保健指導の実施状況と受診状況、検査結果値の状況によりその人に寄り添った支援を継続する	【令和7年度受診者】 糖尿病重症化予防：14名実施中 令和6年度は4名実施、4名終了
健診異常値放置者への受診勧奨（未受診、治療中断者）	健診結果とレセプトより対象者を抽出し、嘱託医との協同によりさらに対象者を絞って受診勧奨を実施する。受診状況によりその人に寄り添った支援を継続	【令和7年度受診勧奨終了者】 該当者21名中11名実施終了
プレゼンティーズムの損失改善	肩こり・腰痛に関わる医学的エビデンスに基づき、国家資格を持つ医療の専門家がオンラインでオーダーメイドの改善プログラムを作成するポケットセラピストを実施 AI姿勢診断の実施	利用者172名、面談満足度は4.7点/5.0点 生産性損失額は49.5千円/人/月の改善 本社8FでAI姿勢診断トライアルを行い、20名参加
健康ウォーク	5~6月、11~12月のイベントによりウォーキングを習慣化、アプリ（Pep Up）を利用した個人戦やチーム戦で達成意欲を維持する	令和7年度 【春開催】　参加率：29% (1,286名/4,471名) 【秋開催】　参加率：28%（1,265名/4,430名）
後発医薬品の使用促進	現行の施策以外は計画していない	健保組合ホームページにジェネリック推進サイトへのリンクを掲載
多剤服薬者にポリファーマシー啓蒙	6剤以上処方該当者、有害事象発生リスク該当者にポリファーマシー通知を行い、かかりつけの医師・薬剤師に相談するように促す	通知人数　117名

2026年度　公告

責任者　理事長　河本　高歩

公告月	公告事項
10月	規程制定（印章規程）
10月	規程変更（検査及び監査規程）
10月	規程変更（被扶養者認定規程）
10月	規程変更（健康診査等補助金支給規程）
10月	令和6年度収入支出決算書届出
10月	令和6年度事業報告・財産目録について

CONTENTS

- 2025年度 収入支出決算
- 2025年度 保健事業実績・2026年度 公告
- 嘱託医からのメッセージ
- 2026年度 インフルエンザ予防接種費用補助
- 生活習慣病アップデート 女性のやせには糖尿病のリスクがある
- 子どもの健康トラブル 注意しよう！子どものロコモ
- 季節の感染！注意報 インフルエンザ
- じぶんだいじに デカフェでカフェインコントロール

PAGE TOP

Copyright (C) 塩野義健康保険組合 All Rights Reserved.



嘱託医からのメッセージ

不眠症について

今回は、不眠症について述べます。
眠れないのはつらいことですし、仕事にも影響します。他の病気が原因のこともあります。
ご一読ください。

まず、日本人の睡眠時間です。2026年3月の厚生労働省のデータでは、就業世代（20～50歳）の6時間未満の人の割合は30～50%あり、5時間未満の人は3～11%となっています。短い人が多いですね。

床に入ったけれど、なかなか寝つけない（入眠困難）、何度も目が醒める（中途覚醒）、朝早く目覚めてしまう（早朝覚醒）、寝た気がしないと自覚されます。
寝ているトータルの時間は短いし、睡眠による休養感がないということです。

不眠症は、眠りたいが眠れない（不眠症状）、つらい思いが持続し、日中の機能障害が生じる疾患であると定義されます。
機能障害が週に3日以上、3ヶ月以上続いている場合は、慢性不眠症と診断されます。治療が必要です。

日中の機能障害とはなんでしょうか。眠気、倦怠感、集中力・意欲の低下、不安・焦燥感、胃腸症状、認知、社会機能障害、QOL障害などです。

ここで簡単に睡眠・覚醒の制御について述べます（すべて解っている訳ではありません）。
朝起きて仕事をして、ある時間を過ぎると眠気を感じて眠ります。すなわち、日中に睡眠を誘導する何かの因子が蓄積する結果、睡眠が誘導されます。これを睡眠の恒常性といいます。

また、私たちの体は、ほぼ24時間を周期に生理的機能が変動しており、概日リズムをつくっています。これを概日時計といっています。
また、覚醒の安定した維持にはオレキシンという神経ペプチドが大切な働きをしています。
これらの睡眠覚醒の制御系は様々な外的因子、内的因子の影響を受けます。

では、推奨される睡眠時間はどうなっているのでしょうか。
睡眠時間と健康の転帰について調べた報告があります（Shen X et al., 2016）。
それによると、成人の全死亡リスクは主観的睡眠時間と関連し、6～7時間を底点としたU字曲線を描きながら増加しています。
6時間以下では全死亡に加えて、糖尿病、高血圧症、心臓の病気、肥満のリスクとなり、9～10時間以上でも同様に糖尿病、脳卒中、心臓の病気、肥満のリスクとなっています。
40歳以上の中年成人における客観的睡眠時間での検討でも、睡眠不足・睡眠休養感の欠如している人では、全死亡リスクを高める結果でした（Yoshiike et al., 2022）。
65歳以上の高齢者では、客観的睡眠時間の長短よりも、床に長い時間いることがリスクを高めると考えられました。
健康日本21（第三次・2024年4月より施行）でも、6時間未満の短時間睡眠を一層改善し、健康増進を目指す取り組みが勧められています。
次の仕事までの12時間程度の「動務間インターバル」を考慮することも必要です。

寝ぬ（catch up sleep: CUS）は有効でしょうか。
週末あるいは休日に、日頃の睡眠不足を取り戻そうとCUSをする人はいるでしょう。
調査によると、6時間未満の睡眠時間では、残念ながらよい効果は得られず、一方で6時間以上の睡眠をとった場合に、2時間未満のCUSが全死亡リスクの軽減に役立つことのことです。

子どもの睡眠時間

米国睡眠医学会の多くの科学的調査データを分析した結果があります。
そこでは1～2歳児で11～14時間、3～5歳で10～13時間、中学・高校生では8～10時間の睡眠を確保することを推奨しています。子どもにとって睡眠は、その成熟に大切で、時間も長くなっています。小学校高学年頃から床に就く時間が遅くなり遅寝習慣につながりやすく、結果として朝の起床も遅れたりします。集中困難、感情の不安定性が生まれ、学業成績の低下ともなります（国立精神・神経医療研究センター 栗山健一）。近年多い、寝る前のゲーム、スマートフォン操作などは中止し、寝室の明るさなども、寝る条件設定とすることが大切でしょう。

60歳以上の高齢者では、加齢とともに睡眠時間は減少しますが、逆に相対的な、臥床時間が長くなっていると考えられています（床上時間過剰）。8時間以上の長時間臥床は健康上の問題となります。また、高齢者では他の睡眠障害を伴う疾患が合併していることもあり注意する必要があります。

不眠を訴える人へはどのように対応すればよいのでしょうか。
不眠症状を訴える人は、成人の30～40%で、厳密に不眠症の診断に至る方は、軽症を含めて10%程で、医療機関で処方箋をもらう方は中等症以上で7%だそうです（秋田大学精神科 三島和夫）。
このことからも、不眠を訴える方々の中には他の種々の病態・疾患があることが予測されます。
睡眠・覚醒障害について鑑別しやすいフローチャートがありましたので図-1に掲げておきます。このフローチャートに出てくる疾患についてもーつひとつ説明があった方がよいのでしょうが紙面の関係で省きます。
思い当たるものがあれば受診されるのが適切な選択だろうと思います。

良質な睡眠のために

眠る環境づくり

朝起きて仕事をして、日中の疲労・消耗という負債を夜の睡眠で解消する。このリズムを適切に保つことがとても大切です。
起床後から十分に日光を視覚で感じ、体内時計をリセットする。
夕刻以降の強い照明は、体内時計のリズムに強く働き、遅寝、遅起き化を生じるので適切な調整が必要でしょう。寝室の暗い明りでも、深睡眠を妨げ、睡眠の分断化を生じるといわれています。
就寝時の騒音や雑音は当然ですが、ラジオ音楽でも中途覚醒を増加させます。

運動・食事など

日中の身体活動は、睡眠時間、睡眠の深さにより影響を与えます。
習慣的に行う運動は種類を問わず、入眠を促進し、中途覚醒を減少させ睡眠時間は増えます。定年退職後の高齢者、運動機会の少ない子どもに必要でしょう。
食事のタイミングは体内時計に影響します。
朝食を摂らない、就寝直前の夕食・夜食は、子ども・成人の睡眠、覚醒リズムを後退させ、浅眠化や中途覚醒の増加を生じます。ストレスは、睡眠の安定化の妨げになるので何とか解決しておきたいものです。適温での入浴はリラクゼーションとしてよいとされます。

嗜好品

カフェイン・ニコチン・アルコールは睡眠を悪化させます。
カフェイン含有のものは入眠を妨げ、中途覚醒を起こしやすいため、夕刻以降は注意が必要でしょう。ニコチンにも覚醒作用があります。しかしながら、日常的に喫煙している人が急に喫煙をやめても、離脱症状として入眠困難などが生じることがあります。日常的に禁煙が勧められます。
アルコールは入眠を促進しますが、アルコールの中間代謝産物であるアセトアルデヒドの覚醒作用により中途覚醒、再入眠困難などが生じたりします。

終わりに、お忙しい日常でしょう。だからこそ、あしたのために休養感のある眠りがとれることを願っています。

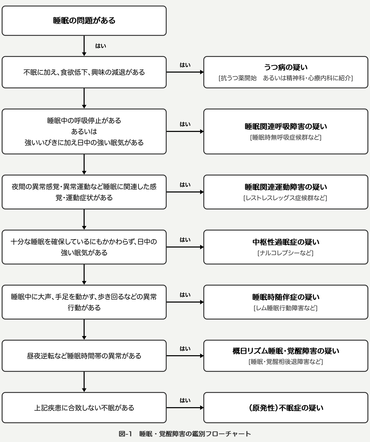


図-1　睡眠・覚醒障害の鑑別フローチャート

国立精神・神経医療研究センター 睡眠障害ガイドライン-わが国における睡眠問題の現状
田ヶ谷浩邦ほか 睡眠障害の診断・治療ガイドライン睡眠医療2008から改変



CONTENTS

2025年度 収入支出決算
2025年度 保健事業実績・2026年度 公告
嘱託医からのメッセージ
2026年度 インフルエンザ予防接種費用補助
生活習慣病アップデート 女性のやせには糖尿病のリスクがある
子どもの健康トラブル 注意しよう！子どものロコモ
季節の感染！注意報 インフルエンザ
じぶんだいじに デカフェでカフェインコントロール

PAGE TOP

Copyright (C) 塩野義健康保険組合 All Rights Reserved.



2026年度
インフルエンザ予防接種費用補助

疾病予防対策として、被保険者ならびに被扶養者がインフルエンザの予防接種をした場合、その費用を健保組合が負担します。希望される方は以下の要領で接種してください。

実施要領

1. 対象者

①被保険者とその被扶養者
②任意継続被保険者とその被扶養者

注）接種日に当健保組合に加入していること
ご家族であっても、被扶養者になられていない方は対象外です。

2. 実施方法

最寄りの医療機関で接種してください。

3. 接種期間

2026年10月1日（木）～ 2026年12月31日（木）

4. 申請期間

2026年10月1日（木）～ 2027年1月31日（日）

5. 補助額

1回の接種につき3,000円まで補助します。経鼻ワクチン接種の場合も補助額はかわりません。

ただし、小児など、医師の指示で2回接種を要する場合は、2回まで補助を行います。なお、自治体等から助成がある場合は、助成を利用してください。自己負担が発生した場合は、その金額について補助します。

6. 申請方法

KOSMO Communication Webを利用したWeb申請

※申請方法の詳細は健保組合ホームページでご確認ください。

健保組合HP インフルエンザ予防接種費用補助 ›

領収書について

以下の記載がある領収書を入手してください。

・接種者氏名（フルネーム）ー 接種者ご自身宛であること
・接種日
・支払金額
・但書 ー インフルエンザ予防接種代として
・医療機関名

※レシートなど宛名のない領収書、会社宛の領収書は受け付けできません。

※領収書ではなく明細書にインフルエンザ予防接種代と記載されている場合は、領収書と明細書の両方をアップロードしてください。

※明細書のみでは受け付けできません。

※家族2人以上で接種し、領収書が1枚で発行される場合は、塩野義健康保険組合宛で、但書として個人ごとの明細（接種者名・接種日・接種金額）が記載された領収書を入手してください。

※領収書原本を提出する必要はありませんが、支払が完了するまでお手元で保管をお願いします。

7. 補助額の支払方法

月末までに処理した申請について、翌月の給与に加算して支払います。任意継続被保険者の方は、翌月の20日（20日が土・日・祝日の場合はその前日）に登録口座に振り込みます。

なお、初回の支払日は2026年12月となります。

支払月の 5日頃に「KOSMO Communication Webからのお知らせ」メールを送信しますので、KOSMO Communication Webにログインしてご確認ください。

CONTENTS

2025年度 収入支出決算
嘱託医からのメッセージ
生活習慣病アップデート 女性のやせには糖尿病のリスクがある
季節の感染！注意報 インフルエンザ
2025年度 保健事業実績・2026年度 公告
2026年度 インフルエンザ予防接種費用補助
子どもの健康トラブル 注意しよう！子どものロコモ
じぶんだいじに デカフェでカフェインコントロール

PAGE TOP

Copyright (C) 塩野義健康保険組合 All Rights Reserved.



生活習慣病アップデート
女性のやせは糖尿病のリスクがある

監修：特定非営利活動法人健康経営研究会
理事長　岡田邦夫

日本ではやせている女性が多く、とくに20～30代では約6人に1人がやせ（BMI18.5未満）に該当します※。女性のやせは食後の血糖値が上がりやすく、将来、糖尿病になるリスクが高まることがわかっています。

※出典：厚生労働省「令和6年国民健康・栄養調査の結果」

やせによる筋肉量の低下が糖尿病を引き起こす

糖尿病は血液中のブドウ糖濃度（血糖値）が高くなりすぎる病気です。初期には症状がほとんどありませんが、高血糖が持続すると動脈硬化が進行し、神経、眼、腎臓に障害がもたらされます。

日本人はもともと血糖値を下げるインスリンというホルモンの分泌能力が欧米の人より低く、食後の血糖値が上がりやすい体質です。それに加えて、女性は筋肉量が少ない傾向にあります。筋肉は血液中のブドウ糖を取り込む重要な組織で、筋肉量が少ないと血糖値が上がりやすくなります。また、筋肉量が減ると基礎代謝も低下するため内臓脂肪が蓄積しやすい体になります。

その結果、やせていても食後の血糖値が上がりやすく、糖尿病の発症リスクにつながることがわかっています。

よく体を動かし、しっかり食べる生活に切り替えよう

女性のやせによる糖尿病を予防するためには低栄養を改善し、筋肉量を増やして体重を適正に戻すことが大切です。
よく体を動かすと食べる量が自然に増えて、健康的に筋肉量と体重を増やすことにつながります。

適正体重の目安

適正体重　＝身長m × 身長m × 目標のBMI
BMI　＝体重kg ÷（身長m × 身長m）

年齢	目標のBMI
18～49歳	18.5～24.9
50～64歳	20.0～24.9
65歳～	21.5～24.9

出典：日本人の食事摂取基準（2025年版）

よく体を動かす

1日合計60分以上体を動かす

日常生活でこまめに動いて、1日合計60分以上体を動かす。内臓脂肪の減少に効果がある。

- 通勤や買い物で歩く時間を増やす
- エスカレーターではなく階段を使う
- こまめに家事をする



週2～3回、筋トレを行う

筋トレは筋肉量を増やす効果がある。スクワットやかかと上げなどがおすすめ。



しっかり食べる

毎朝、朝食をとる

主食とたんぱく質をとることを意識する。

例）おにぎり＋ゆで卵、パン＋ヨーグルト　など



1日1回は主食・主菜・副菜を組み合わせた食事をとる

女性はたんぱく質が不足しがちなので、毎食、肉や魚、卵などの主菜をしっかりとる。



CONTENTS

2025年度 収入支出決算
2025年度 保健事業実績・2026年度 公告
嘱託医からのメッセージ
2026年度 インフルエンザ予防接種費用補助
生活習慣病アップデート 女性のやせには糖尿病のリスクがある
子どもの健康トラブル 注意しよう！子どものロコモ
季節の感染！注意報 インフルエンザ
じぶんだいじに デカフェでカフェインコントロール

PAGE TOP

Copyright (C) 塩野義健康保険組合 All Rights Reserved.



子どもの健康トラブル
注意しよう！子どものロコモ

監修：祐生会みどりヶ丘病院 脊椎脊髄外科センター
センター長　小池 宏典

ロコモ（ロコモティブシンドローム）とは、足腰の筋肉や骨・関節などの運動器の障害によって、立つ・歩くなどの移動する能力が低下した状態のことです。近年子どもロコモが増加しています。

子どもの体に異変!?
子どもロコモとは？

近年、「疲れやすい」「肩こりがある」「イライラする」といった症状のある子どもが増えています。こうした状態は、運動器の働きが低下して体のバランスが悪かったり、体が硬かったりするために「子どもロコモ」と呼ばれています。

おもな原因は、ゲームやタブレットの使用で前かがみの姿勢を長時間とることや、外遊びの減少、生活が便利になったことによる身体活動不足などによるものです。今は問題がなくても、子どもロコモを放置すると、転んだときにとっさに手が出ずに大ケガをしたり、将来、骨粗しょう症などの病気につながる可能性があります。

まずはロコモかどうかチェックしてみましょう。もしチェックに引っかかっても心配しすぎる必要はありません。毎日の体操や外遊びといった運動を取り入れることで、約8〜9割の子どもに改善が見られたという医学的なデータもあります。予防や改善の第一歩として、まずは楽しく体を動かすことからはじめてみましょう。

子どもロコモをチェック！

どれか1つでも当てはまれば、子どもロコモの可能性があります。

チェック1

両手を広げて片足で5秒以上、ふらつかず立てない



チェック2

かかとを床につけたまましゃがめない



チェック3

両腕が耳の横まで垂直に上がらない



チェック4

前屈したとき指が床につかない



運動習慣とよい姿勢で
子どもロコモを予防・改善

外遊びやスポーツをする

1週間に2日、30分以上の外遊びやスポーツをする。

子どもロコモ体操を習慣にする

肩甲骨と股関節をやわらかくすることがポイント。

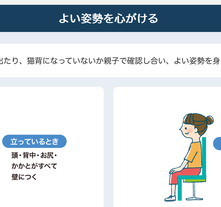
体操1

深呼吸をする。息を吸うとき肩甲骨を閉じ、息を吐くとき開く



体操2

両手をまっすぐ上に上げて肩甲骨を押し上げ、つま先立ちをして伸びをする。そのまま股関節から体を折り、上半身を前に倒す。両腕を左右交互に、肩甲骨からだらんと下げる



よい姿勢を心がける

あごが前に出たり、猫背になっていないか親子で確認し合い、よい姿勢を身につける。





出典：「子どもロコモと運動器検診について」林 承弘ほか 日整会誌（J. Jpn. Orthop. Assoc.）91:338-344 2017

CONTENTS

2025年度 収入支出決算
2025年度 保健事業実績・2026年度 公告
嘱託医からのメッセージ
2026年度 インフルエンザ予防接種費用補助
生活習慣病アップデート 女性のやせには糖尿病のリスクがある
子どもの健康トラブル 注意しよう！子どものロコモ
季節の感染！注意報 インフルエンザ
じぶんだいじに デカフェでカフェインコントロール

PAGE TOP

Copyright (C) 塩野義健康保険組合 All Rights Reserved.



季節の感染！注意報
インフルエンザ

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で発病します。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が、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。



CONTENTS

- 2025年度 収入支出決算
- 嘱託医からのメッセージ
- 生活習慣病アップデート 女性のやせには糖尿病のリスクがある
- 季節の感染！注意報 インフルエンザ
- 2025年度 保健事業実績・2026年度 公告
- 2026年度 インフルエンザ予防接種費用補助
- 子どもの健康トラブル 注意しよう！子どものロコモ
- じぶんだいじに デカフェでカフェインコントロール

PAGE TOP

Copyright (C) 塩野義健康保険組合 All Rights Reserved.

じぶん だいじに
デカフェでカフェインコントロール

1日の中で通常のコーヒーとデカフェを飲み分ける「カフェインコントロール」を意識する人が増えています。
デカフェをうまく取り入れて、コーヒーを自分のペースでもっと自由に楽しんでみませんか。



デカフェはコーヒーの新たな選択肢のひとつ

デカフェとは、カフェインを90%以上取り除いた飲み物のことです。かつては妊娠中や授乳期など、カフェインを控えなければならない人のための「代替品」というイメージが強くありました。しかし最近では、コーヒー好きの間で、日々の暮らしを豊かにする選択肢のひとつとしてデカフェを選ぶ人が増えています。

その背景には、「在宅勤務が増えてコーヒーを飲む量が多くなった」「睡眠の質をもっと高めたい」といった理由から、カフェインの摂取量や飲む時間帯を調整する「カフェインコントロール」の考え方が広がっていることにあります。

また、抽出技術や焙煎方法の進化によって、現在のデカフェは本来の風味が豊かに保たれています。そのすっきりとクリアな味わいを好んで、あえてデカフェを選ぶケースも珍しくありません。

そもそもカフェインはどれくらいとっていい？

欧米各国の評価機関が定めた基準では、健康な成人のカフェイン最大摂取量は1日あたり「400mg」とされています。

また、日本の厚生労働省が公表している「健康づくりのための睡眠ガイド2023」でも、覚醒作用による睡眠への影響を防ぐため、1日400mgを超えないことが推奨されています。カフェイン400mgの目安は、ドリップコーヒーでコーヒーカップ約4杯分（約700ml）です。「今日はすでに3杯飲んだから、3杯目はデカフェにしよう」というように、体調や時間帯に合わせて全体の摂取量をコントロールすることは、自分を大切にすることにもつながります。

※カフェインは、紅茶や緑茶、ウーロン茶、エナジードリンクなどにも含まれているため、飲み物全体のトータル摂取量に注意しましょう。

デカフェの楽しみ方

多くの大手コーヒーチェーンなどでデカフェを選ぶことができるようになっています。まずはお店でデカフェを試してみて、気に入ったら自分のライフスタイルに合わせてデカフェを取り入れてみましょう。

もっと知りたいデカフェ

そもそもデカフェとは？

- 英語の「decaffeinated」を略した言葉。
- カフェインを90%以上取り除いた飲み物。
- 紅茶やお茶のデカフェもある。
- 「カフェインレス」はデカフェと同義、「ノンカフェイン」はカフェインを含まない。

なぜおいしくなった？

以前は有機溶媒でカフェインを溶かし出す方法が主流で、コーヒーの風味まで抜けていた。

今は「ウォータープロセス」や「超臨界CO2抽出法」などカフェインだけを除去する方法が主流で、コーヒーの風味が損なわれにくくなった。

デカフェ・コーヒーの活用［例］



夜もコーヒーを飲みたい人
夕方以降のカフェインは睡眠の質に影響するためデカフェにする。



カフェインに敏感な人
カフェインをとると頭痛や胃腸の不調が出やすい人はデカフェにする。



1日に何杯もコーヒーを飲む人
1〜2杯までは通常のコーヒーにして、それ以降はデカフェにする。



妊娠中や授乳中の人
1日のカフェイン摂取量を200mg未満※にするためにデカフェを活用する。
※米国食品基準庁（FSA）より

おうちでデカフェを楽しむ

デカフェのドリップバッグや豆、インスタントが手に入るため、家でも気軽にデカフェを楽しめる。

初心者向け デカフェの選び方

① 淹れ方の種類
- 手軽で味が安定しているのは「ドリップバッグ」。
- 手軽さ優先なら「インスタント」、慣れてきたら「豆」。豆は淹れ方にコツがいる。

② カフェインの除去方法
- 「ウォータープロセス」か「超臨界CO2（二酸化炭素）抽出法」の表記があるもの。
- 「有機溶媒抽出法」は避ける。

③ 豆の焙煎度
- 通常のコーヒーと味の差が少ない「深煎り」がおすすめ。
- ほかには「浅煎り」「中煎り」がある。

ドリップバッグの淹れ方のコツ



- 最初にお湯を少量注ぎ、20〜30秒蒸らす。
- 残りのお湯を2〜3回に分けてゆっくり注ぐ。
- お湯の温度は85〜90度、量は150ml が目安。

カフェオレもおすすめ



デカフェはミルクの風味や甘み、香りを引き立てる。ミルクの種類を変えると、いろいろなカフェオレが楽しめる。

＊コーヒーは濃いめに抽出するのがポイント。

CONTENTS

2025年度 収入支出決算
2025年度 保健事業実績・2026年度 公告
嘱託医からのメッセージ
2026年度 インフルエンザ予防接種費用補助
生活習慣病アップデート 女性のやせには糖尿病のリスクがある
子どもの健康トラブル 注意しよう！子どものロコモ
季節の感染！注意報 インフルエンザ
じぶんだいじに デカフェでカフェインコントロール

PAGE TOP

Copyright (C) 塩野義健康保険組合 All Rights Reserved.