

健保だより

2025
春号
No.92



- 2025年度 予算が決まりました **P2・3**
- あなたの健康と健やかな未来のために!
(人間ドック・脳ドック・がん検診、ネットワーク健診) **P4**
- 特定保健指導の実施状況をお知らせします
- けんぽれんあいち健康ウォークWeb版開催します **P5**
- 被扶養者の資格調査(検認)を実施します
- 「被扶養者異動届」の提出をお忘れなく! **P6**

- みんなチャレ禁煙 **P7**
- asecure卒煙プログラム **P7**
- こどもの医療費ってタダじゃなかったの?! **P8**
- 再チェック! 医療機関等のかかり方 **P9**
- 「ロコモ」、知っていますか? **P10**
- 全身の健康を守る 歯科健診を習慣に **P11**
- UACJ健康保険組合のホームページに今すぐアクセス!
- MY HEALTH WEB **P12**

UACJ健康保険組合の

ホームページ <https://www.uacj-kenpo.or.jp/>

HPに今すぐアクセス!



パスワードの入力が必要な場合は、
保険者番号「06230395」を入力してください。



? こんなときどうする?
●どんな手続きが必要?
●もらえる給付はある?

↓ 申請書のダウンロード
記入例を見ながら
必要な申請書を簡単に作成!

? 健康保険は使えるの?
接骨院やはり・きゅう・
あんまの正しいかかり方は?

健康
ポータル
サイト



スマートフォンやパソコンから、いつでもどこでも、一人ひとりが
必要な健康情報へアクセスできます。
すこやかな毎日に、次の機能をぜひご利用ください。



例えば
初回ログイン 健康ウォーク
500P + 500P
合計 **1000P**獲得!

ためる
●初回ログイン
●バイタル登録
●各種事業へ参加 など

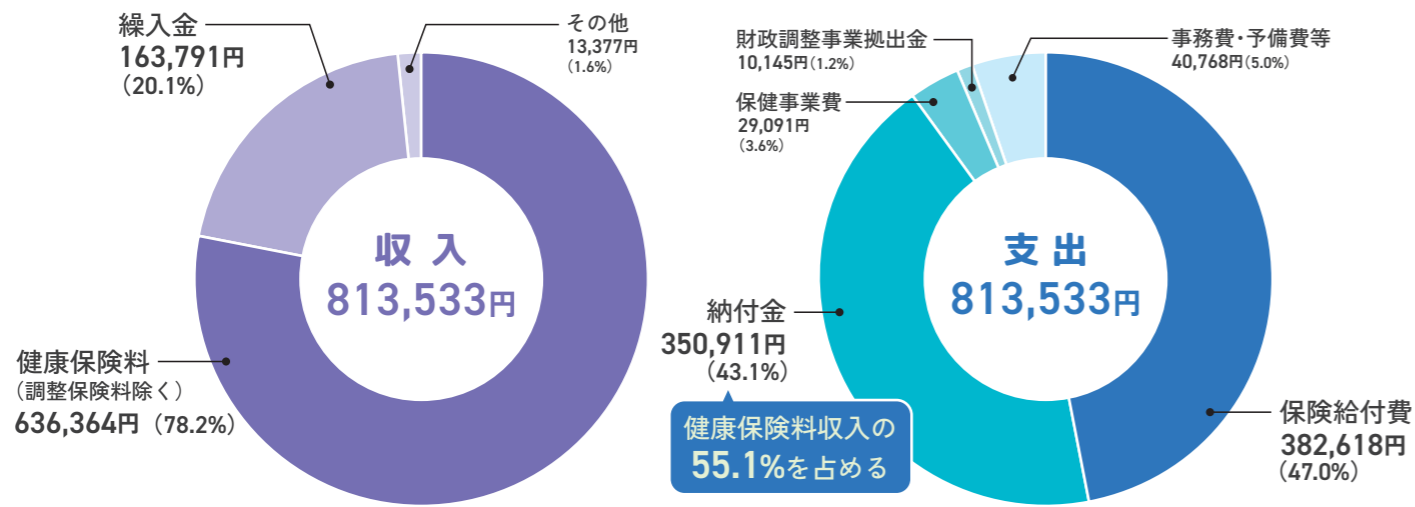
つかう
●健康器具、調理家電、生活用品、各種
ギフト券などのアイテムと交換

※詳細は当健保組合ホームページ掲載の「健保ニュース No.24-1」
をご覧ください。



お問い合わせ先
「MY HEALTH WEB」ヘルプデスク
TEL 0120-260-226 平日 9:00~12:00 13:00~17:00
(年末年始除く)

健康保険予算を被保険者一人当たりで見ると (％)は総額に対する比率



「納付金」って
どんなもの?

健保組合は、健康保険料収入の5割前後を、65～74歳の医療費となる「前期高齢者納付金」、75歳以上の医療費となる「後期高齢者支援金」として、国へ拠出しています。そのうち、後期高齢者支援金は、各健保組合の総報酬額に応じて負担する「総報酬割」が導入されています。このしくみは、**当該保険者の[標準報酬総額×概算拠出率]**で計算されるため、総じて加入者の所得レベルが高い単一健保は負担が大きくなる傾向にあり、当健保組合も過重な負担をしています。

介護保険料率を引き上げます (2025年4月給与控除分から)

介護保険料は、被保険者と事業主の負担が過重にならないよう、毎年度必要な分だけを徴収することとしています。2025年度の介護保険料の徴収額、第2号被保険者の総報酬額等を精査した結果、次のとおり2025年度の介護保険料率の引き上げが決定しました。

	2024年度		2025年度
被保険者 (負担割合50%)	7.5 %	1.4 %引き上げ	8.9 %
事業主 (負担割合50%)	7.5 %	1.4 %引き上げ	8.9 %
合計	15.0 %	2.8 %引き上げ	17.8 %

※第2号被保険者：40歳以上65歳未満の被保険者。

介護保険予算概要

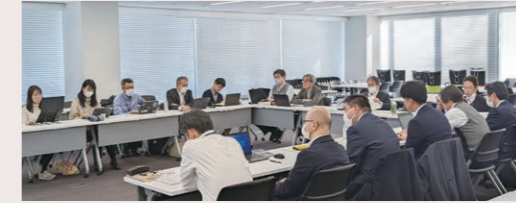
収入	科目	予算額(千円)	第2号被保険者一人当たり(円)
	介護保険料	453,500	141,719
繰入金	76,597	23,937	
雑収入等	3	1	
合計	530,100	165,656	

支出	科目	予算額(千円)	第2号被保険者一人当たり(円)
	介護納付金	530,000	165,625
介護保険料還付金	100	31	
合計	530,100	165,656	

介護保険は、40歳以上65歳未満の方が被保険者となる、強制加入の公的な社会保険制度です。

※端数処理により合計が合わない場合があります。

去る1月31日、本社にて開催された第203回組合会において、2025年度の予算が承認されましたので、その概要をお知らせします。



2025年度の健康保険予算は、収入の基盤となる健康保険料収入を約35億円(2024年度予算比105%)と見込んでいます。支出は、高齢者医療への「納付金」と医療費や給付金の財源となる「保険給付費」で9割以上を占めており、納付金は団塊世代が後期高齢者となったことにより増加、保険給付費は、高額医薬品の保険適用等により高止まりの傾向が続くと予想しています。

この結果、経常収支差引額は約8億円のマイナスを見込み、別途積立金から約9億円を繰り入れる予算編成となりました。

2025年度も、より効率的な事業運営に努めてまいりますので、ご協力をよろしくお願いいたします。

健康保険料率を引き下げます (2025年4月給与控除分から)

国の補助金(高齢者医療支援金)交付等により2024年度の別途積立金が約46億円になる見込みとなったことから、法定準備金を維持しつつ、適正水準を保持できるように試算を行った結果、次のとおり2025年度の健康保険料率の引き下げが決定しました。

	2024年度		2025年度
被保険者 (負担割合40%)	38.4 %	2.4 %引き下げ	36.0 %
事業主 (負担割合60%)	57.6 %	3.6 %引き下げ	54.0 %
合計	96.0 %	6.0 %引き下げ	90.0 %

※調整保険料率含む。

健康保険予算概要

収入	科目	予算額(千円)
	健康保険料	3,500,001
	国庫負担金	700
	調整保険料	55,800
	繰入金	900,852
	財政調整事業交付金	13,001
	雑収入等	4,077
	合計	4,474,431

支出	科目	予算額(千円)
	保険給付費	2,104,400
	法定給付費	1,999,500
	付加給付費	104,900
	納付金	1,930,011
	前期高齢者納付金	850,000
	後期高齢者支援金	1,080,000
	病床転換支援金	10
	流行初期医療確保拠出金	1
	保健事業費	160,000
	財政調整事業拠出金	55,800
	事務費	111,960
	還付金	310

科目	予算額(千円)
営繕費	8,400
連合会費	2,200
雑支出	1,350
予備費	100,000
合計	4,474,431

予算編成の基礎となった数値

- 被保険者数.....5,500人
- 被扶養者数.....5,306人
- 健康保険料率.....90.0%
(うち特定保険料率.....48.785%)
- 平均年齢.....43.25歳
- 扶養率.....0.96人

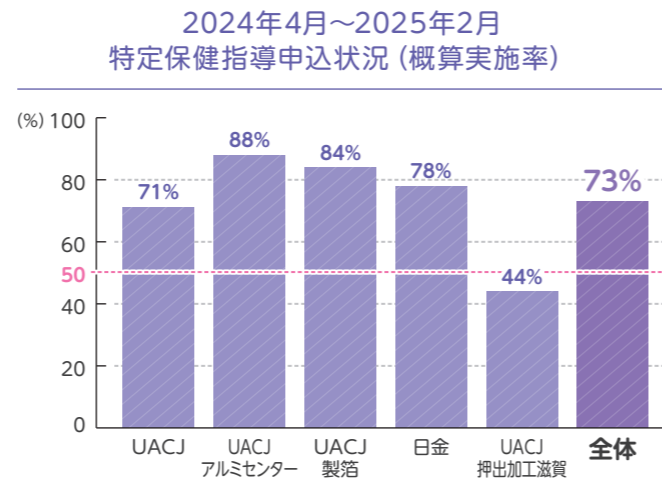
※被保険者一人当たりの予算はP3グラフをご覧ください。

特定保健指導の実施状況をお知らせします

2024年度の特定保健指導については、UACJグループの「健康経営」における実施率目標値である50%をめざし、対象者全員の自宅に、各拠点の代表者と健保理事長の連名で案内を郵送するとともに、上長に対し、同様に連名で勤務配慮や受診勧奨を依頼する取り組みを行いました。

また、対象者がそれぞれの事情や達成目標に合わせて指導を最後まで受け続けられるよう、保健指導プログラムの選択肢を増やしました。その結果、申込状況(概算実施率)は2025年2月現在で約73%と、目標値(50%)を上回っています。

※「健康経営®」は、NPO法人健康経営研究会の登録商標です。



特定保健指導の判定基準

腹囲	BMI
男性 85cm以上 女性 90cm以上	腹囲は基準値未満だが BMI 25以上

BMI=体重(kg)÷身長(m)²

追加リスク

① 血糖	② 脂質	③ 血圧
空腹時(随時)血糖 100mg/dL以上 または HbA1c(NGSP値) 5.6%以上	空腹時中性脂肪 150mg/dL(随時175mg/dL)以上 または HDLコレステロール 40mg/dL未満	収縮期血圧 130mmHg以上 または 拡張期血圧 85mmHg以上

上記の治療にかかわる薬剤を服用している人は対象外。

④ 喫煙歴	あり
-------	----

リスクの高さに応じて次のように階層分けします。

腹囲	追加リスク			対象年齢と保健指導の内容		
	① 血糖	② 脂質	③ 血圧	④ 喫煙歴		
≥85cm(男性) ≥90cm(女性)	2つ以上該当			あり なし	40～64歳 積極的支援	65～74歳 動機付け支援
	1つ該当				積極的支援	動機付け支援
上記以外で BMI≥25	3つ該当			あり なし	積極的支援	動機付け支援
	2つ該当				積極的支援	動機付け支援
	1つ該当				積極的支援	動機付け支援

(注)喫煙歴の斜線部は、階層化の判定が喫煙歴の有無に関係ないことを意味します。

けんぽれんあいち 健康ウォーク Web版 開催します

2025年度
5月開催



エントリー期間 2025年 4月15日(火)～4月30日(水)

実施期間 2025年 5月 1日(木)～5月31日(土)

対象者 UACJ健康保険組合の被保険者

申込方法等の詳細は、INSUITE、当健保組合ホームページ等をご覧ください。

1ヵ月間、実際に歩いた歩数が「奥の細道」のバーチャルマップに反映されます。参加者同士でチームを組んだり、ランキングを確認したり、日記を書いたり…さまざまなコンテンツが毎日の歩数登録を楽しくしてくれます。

参加すると ▶▶ MY HEALTH WEBポイント 500ポイント進呈! ◀P12をご覧ください

あなたの健康と健やかな未来のために!

UACJ健康保険組合の費用補助を活用して、健康チェック

早めに病気の芽をつみ、健康を取り戻すには定期的な健康チェックが欠かせません。

2025年度より、当健保組合が行う各種健診の申請・予約方法などを変更します。

人間ドック・脳ドック・がん検診

詳細は、当健保組合のホームページをご覧ください。

みなさまにより快適にご利用いただけるよう、「株式会社ベネフィット・ワン」が運営する当健保組合専用サイトからの予約方法に移行することになりました。

【人間ドック・脳ドック・がん検診専用サイトの特長】

- お好きな健診機関やコース、オプションをご自由にお選びいただき、補助額を差し引いた受診時の支払い金額がその場で自動計算されます。
- 健保組合への補助申請の手続きが不要となり、よりスムーズにご利用いただけます。

なお、各個人で健診機関に予約し、その後健保組合に補助申請する方法は、2026年4月1日以降終了とさせていただきます。何卒ご理解賜りますようお願い申し上げます。

ネットワーク健診(旧「巡回健診」)

詳細は、別途ご自宅に送付するご案内をご覧ください。

女性の方(被扶養配偶者・40歳以上の被扶養者)に実施する「巡回健診」について、委託先および対象者などを一部変更します。あわせて、名称を「巡回健診」から「ネットワーク健診」に変更いたします。



性別	種別	2025年度		2024年度	
		住民票地	愛知・岐阜・三重	愛知・岐阜・三重以外	愛知・岐阜・三重
女性	被扶養者*		あまの創健		
	任意継続被保険者		ベネフィット・ワン	ベネフィット・ワン	あまの創健
	任意継続被扶養者*		ベネフィット・ワン	ベネフィット・ワン	あまの創健
男性	被扶養者*				
	任意継続被保険者		ベネフィット・ワン		
	任意継続被扶養者*		ベネフィット・ワン		

※被扶養者の対象者:配偶者・(配偶者以外の)40歳以上の方

UACJ健康保険組合では、事業主と協調して「喫煙対策事業」に注力しています。
 2025年度は、新たな禁煙プログラムを導入して自己負担0円キャンペーンを実施します。
 この機会に、ご自身に合ったコースで禁煙にチャレンジしてみませんか？

2025年春 “禁煙チャレンジ”

失敗しても

選べるコース 全額無料 キャンペーン

申込期間：2025年5月30日(金)～2025年6月20日(金)

詳細・申込方法・各コースの上限人数は当健保組合ホームページ等をご覧ください。

1 禁煙できたら儲けものくらいの気持ちでなるべく手軽に参加したい方向け

まずはお試し気分 禁煙してみたいコース

申し込み

説明会参加
*オンライン

みんチャレ 禁煙

- 禁煙補助薬を入手
- サポーター制度の利用
- 喫煙具処理 など

- みんチャレアプリ またはメールの活用
- 禁煙補助薬の活用
- 専門家支援
- 定期報告の実施 など

- 禁煙最終報告の実施
- 禁煙継続
- アプリの継続利用

プログラムの 特徴

- 期間限定でお得に参加
- 日本調剤オンラインストアと連携し、禁煙補助薬が自宅に届く
- 通院や面談は不要で手軽に禁煙
- サポート方法をアプリコースまたはメールコースから選べる

2 必ず禁煙するぞ！という意思はあるが、実はちょっと自信ない方向け

今年こそは絶対 禁煙したいコース

ascure 卒煙

開始 面談 → 2週 面談 → 1ヵ月 面談 → 2ヵ月 面談 → 3ヵ月 面談 → 6ヵ月 最終面談

ご自宅に医薬品をお届け

卒煙判定&卒煙証明書

プログラムの 特徴

- 3ヵ月間のオンライン完結プログラム(6ヵ月目にフォロー面談あり)
- スムーズに禁煙を開始するための禁煙補助薬2ヵ月分を自宅に配送
- 資格を持ったカウンセラーが、オンライン面談やLINEで親身にサポート
- 3ヵ月後の成功率は90%
- プログラム期間の途中で禁煙に失敗しても再チャレンジをサポート

※「みんチャレ禁煙」は申込期間以外の参加はできません(上記以降の実施時期は別途案内)。
 ※「ascure卒煙」はキャンペーン以外でも実施可能ですが、失敗時に自己負担が発生します。

被扶養者の資格調査(検認)を実施します

被扶養者の資格調査は、健康保険法施行規則第50条および厚生労働省の指導に基づいて行うもので、当健保組合加入の被保険者のみなさまが公平かつ適正な扶養認定を受けられる制度を維持するため、実施が義務づけられています。
 当健保組合においては、次のとおり実施します。実施通知が届いた方は必要書類をご準備いただき、期限に遅れないよう調査にご協力をお願いします。

実施要領

調査対象者 18歳～74歳の被扶養者(2025年4月1日時点の年齢)
 【ただし、以下の被扶養者は対象外です。】
 2025年4月1日以降に扶養認定された方

調査期間 2025年 8月～12月

提出方法 同封の返信用封筒で返送

提出書類

- 健康保険被扶養者資格調査書
- 必要添付書類

注意事項

- 提出期限までに「調査書」および必要書類が提出されない場合、被扶養者の資格がなくなります。
- 調査の結果、認定基準から外れていると判定された方のみ別途ご案内させていただきます。
- 必要書類の取得費用は全額被保険者(被扶養者)負担となります。
- ご提出いただいた書類は当該者の被扶養者資格調査および給付業務に使用し、他の目的に使用することはありません。
- ご提出いただいた書類は返却できませんので、ご了承ください。

2024年10月より実施した 被扶養者の 資格調査(検認)へのご協力ありがとうございました

2024年4月1日時点で18歳以上の被扶養者を対象に、被扶養者の資格調査(検認)を行った結果、被扶養者の収入増加などにより扶養取消となった事例や健保組合に収入状況の報告がされていなかった事例がありました。
 この機会にご自身の被扶養者の状況を確認していただきますよう、お願いします。

ご家族の **就職・引越** などがあつたら **チェック!**

ご家族が被扶養者でなくなったら… 「被扶養者異動届」の提出をお忘れなく!

被扶養者に次のような変化があった場合は、すみやかに「健康保険証*」、「資格確認書」を返却し「健康保険被扶養者異動届」を提出してください。

*2025年12月2日以降は返却不要

- こんなときは 届け出を!
- ☑ 就職、離婚、死亡した
 - ☑ 収入基準を満たさなくなった
 - ☑ 75歳になった など

- 以下については、当健保組合ホームページをご覧ください。
- 「健康保険被扶養者異動届」のダウンロード ▶
 - 被扶養者となるための要件 ▶

再
チェック!

マイナ保険証での受付が基本に 医療機関等のかかり方



2024年12月2日以降、健康保険証の新規発行が行われなくなりました。
そこで、どのように医療機関等にかかればよいのか、あらためて確認してみましょう。

かかり方 その1

これが
基本!

マイナ保険証

マイナ保険証とは、健康保険証の利用登録を行ったマイナンバーカードのことです。マイナ保険証を医療機関等の顔認証付きカードリーダーで読み取り、本人確認を行うことで受診等ができます。

1 マイナンバーカードを申請

申請方法はココを見てね!



マイナンバーカードを受け取ったら...



2 保険証利用登録

病院などに行ったときに、カードリーダーにマイナンバーカードを入れて登録

カードリーダーに不具合があるときも便利 / マイナポータルをご活用ください

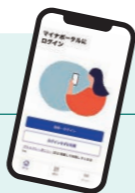
スマートフォンのアプリ「マイナポータル」から、資格情報(PDF)をダウンロードできます。カードリーダーに不具合が生じた場合は、このPDF画面もしくは「資格情報のお知らせ」(紙・配付済)をマイナンバーカードと一緒に提示すると、保険診療を受けることができます。

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。ご自身の薬の情報や特定健診結果を確認することもできます。



かかり方 その2

従来の健康保険証

発行済の健康保険証は、2025年12月1日までは、これまでと同じように利用できます。ただし、転職などで保険者が変わる場合や、有効期限が到来した健康保険証は、その時点で利用終了となります。

かかり方 その3

資格確認書

マイナンバーカードの健康保険証利用登録をしていない方などには、資格確認書が保険者から発行されます。有効期限が設けられていますが、医療機関等で提示することで、これまでと同じように受診等ができます。

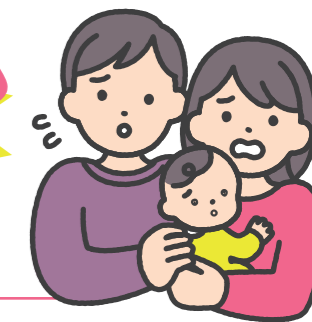
マイナンバーに関するお問い合わせはこちらまで

マイナンバー
総合フリーダイヤル **0120-95-0178**

受付時間 平日 9:30~20:00 (年末年始を除く)
土日祝 9:30~17:30

12月1日までにマイナ保険証を準備しておいてください

こどもの医療費って じゃなかったの?!



病院にかかった場合、医療費の自己負担割合は、就学前は2割、就学後は3割で、残りの8割または7割を健保組合等が負担しています。しかし、こどもの医療費においては、自治体によっては独自の制度を設け、自己負担分を税金を使って助成している場合もあります。

こどもの医療費の仕組み

自治体が助成

※居住地の自治体によって、助成内容は異なる。

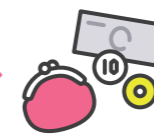
自己負担分
0歳~就学前2割
(就学後は3割)

0歳~就学前8割
(就学後は7割)

健保組合等が給付

※健保組合等は医療費の7~8割を常に負担。

安易な受診が増えれば、 健康保険料の負担増へ



独自の助成制度を設けている自治体では、健康保険が適用される医療費や薬代が無料または低額で済むところもあります。しかし、本来支払うべき自己負担分を自治体が助成してくれたとしても、残りは被保険者や事業主が納める保険料を使って健保組合が支払っています。

無料または低額だからといって気軽に病院にかかれば、医療費が増加して健保財政を圧迫し、みなさまの保険料の負担増につながってしまいます。病院の窓口で費用を負担しなかったとしても、こどもの医療費は決して無料ではないということを忘れないでください。

こどもの様子がいつもと違う?と 感じたら...

もし、熱があっても機嫌がよく、発熱以外の症状がなければ、慌てて病院に駆け込まず、しばらく様子を見てみましょう。

こどもの症状が今どういう状況なのかを見極めるためには、わが子のふだんの様子をよく知っておくことが大切です。機嫌の良し悪しに加え、食欲の有無、睡眠時間、排泄の回数や量も把握しておくとういでしょう。鼻水や咳、皮膚、便などにいつもと異なる症状があれば、メモや写真、動画などを撮っておくと、受診の際、医師に伝えるときに役立ちます。

こんなときは受診しよう /

診療時間内に受診!

- 熱が3~4日以上続いている
- 咳や嘔吐などほかの症状がみられる
- 発疹が出ている
- 何日も便が出ていない
- 受診したが、熱が下がらない



早急に受診! ※夜間や休日は救急外来へ

- 水分がとれず、尿が12時間以上出ていない
- 呼びかけに反応せず、ぐったりしている
- けいれんを起こした
- 嘔吐や腹痛があり、便に血が混じる
- 呼吸が速く、息がしにくそう
- 生後3カ月未満で発熱している

夜間や休日に具合が悪くなったとき、病院に連れていくべきか迷ったら

こども医療でんわ相談 #8000 実施時間帯は都道府県により異なります。

小児科医や看護師が適切な対処法や受診先などをアドバイスしてくれます。全国対応、相談無料。

対象のご家族に#8000のご利用案内のマグネットステッカー・ポストカードを配付しました。ご活用ください。





歯科健診を習慣に

歯科医院は歯の治療をするだけでなく、歯を守るためにメンテナンスもしてくれます。痛みを感じてからでは歯を削るしかありませんが、定期的に歯科健診に通っておけば、早期に発見して削らずに治すことも可能です。

歯科健診では、どんなことをしてくれる？

むし歯・歯周病を発見してくれる

むし歯や歯周病は早期であれば改善も可能ですが、自覚症状はありません。プロの眼で見て、初期段階のむし歯・歯周病を発見してくれます。

※治療ではなく予防を目的としたクリーニングは自費診療となるため、料金や施術内容は歯科医院によって異なる場合があります。

歯垢・歯石を除去してくれる

歯みがきでは落としきれない歯垢や歯石を、プロの手で除去してくれます。また、フッ化物を塗布して、歯の再石灰化やむし歯予防を促してくれます。

トラブルの芽を指摘してくれる

治療した詰めものや被せものは、使っているうちに劣化します。治療箇所周辺はトラブルになりやすいところなので、問題がないかを確認してくれます。

歯のみがき方を指導してくれる

誤った歯のみがき方が、歯にダメージを与えていることがあります。実際の歯の状態からみがき方を推測し、正しいみがき方を教えてくれます。

歯周病放置の影響はやがて全身に

歯周病は全身の病気と深く関わっていることがわかってきました。歯周病は早期発見・早期治療が重要ですが、自覚症状がほとんどないため歯科健診を受けるしかありません。歯科健診を受けることは、歯周病を防ぎ、多くの病気のリスクを抑えることにもなるのです。

全身に影響する歯周病

認知症

歯周病菌などが「アルツハイマー型認知症」を悪化させる可能性が指摘されています。

肺炎

歯周病菌の付着した食べものなどが誤って気管に入ると、「誤嚥性肺炎」の原因になることがあります。

循環器病

歯周病菌などが血管に直接障害を与えるのに加え、歯肉の炎症が原因でつくられた物質が血液を通じて移動し、心臓や血管の異常を引き起こすと考えられています。

糖尿病

糖尿病が歯周病を悪化させ、歯周病が糖尿病を悪化させるという関係があります。

肝疾患

歯周病菌などが一部の脂肪性肝疾患を悪化させると考えられています。

肥満

「内臓脂肪型肥満」の人は歯周病になりやすく、歯周病の人は「内臓脂肪型肥満」になりやすいという関係があります。

骨粗しょう症

骨粗しょう症の女性は歯周病が進行している傾向があります。

低体重児出産

低体重児(2,500g未満)を出産した女性は、正常児を出産した女性に比べて歯周病の重症度が高いことがわかっています。



歯科の健康相談
mamoruとは

歯科医師に無料で相談できる健康相談サービスです。

mamoruのダウンロードはこちらから！



「ロコモ」、知っていますか？

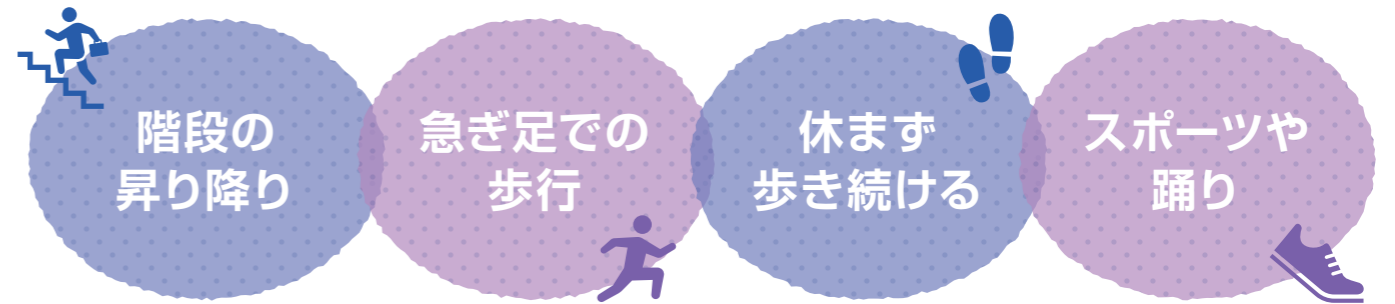
日常生活に支障はないと思っていても、実はロコモだったり、すでにロコモが進行していたりすることがあります。現在、国内40歳以上のロコモ該当者は約4,660万人*と推計されていて、進行すると要介護リスクが高まることが知られています。将来の寝たきりを防ぐために、ロコモ対策を始めましょう。

*Yoshimura,N.et al.J Bone Miner Metab 40(4),623-35,2022

ロコモとは

ロコモティブシンドローム(略称「ロコモ」)は、主に加齢による影響で骨や筋肉、関節、神経などの運動器に障害がおこり、「立つ」「歩く」といった移動機能が低下した状態のことをさします。

1つでも難しいと感じたら要注意！ 4つのロコモサイン



食事でロコモを予防しよう！

歩行速度の低下はロコモサインのひとつです。実は、毎日摂取している食品の数が多い人ほど歩行速度が速く、歩行速度低下リスクの低いことが報告されています。表を参考に、毎日7点以上の食品をとることをめざしましょう。

7点以上をめざそう！ 合言葉は「さあにぎやかにいただく」	さかな	動物性たんぱく質やカルシウム、ビタミンDが豊富	点
	あぶら	適度な油脂分は細胞などをつくるのに必要	点
	にく	良質なたんぱく源の代表	点
	ぎゅうにゅう	たんぱく質とカルシウムが豊富	点
	やさい	ビタミンや食物繊維を十分にとれる	点
	かいそう	低エネルギーでもミネラルと食物繊維が豊富	点
	いも	糖質でエネルギー補給。ビタミン、ミネラルも含む	点
	たまご	いろいろな調理法で簡単にたんぱく質がとれる	点
	だいず	たんぱく質のもとになる必須アミノ酸やカルシウムも豊富	点
	くだもの	ミネラル、ビタミンが多く、食物繊維もとれる	点
		ほとんど毎日とる場合：1点、それ以下の頻度：0点	点

topics がんロコモとは？

がんロコモとは、がんやその治療の影響で運動器に障害がおき、移動機能が低下した状態のことです。適切な対策をとることで痛みを軽減できたり、移動機能を維持・回復したりすることができます。

！対策

がんであっても動ける体を維持するために、がんの主治医と整形外科医が連携するなど、「がんロコモドクター」の取り組みが進んでいます。詳しくは、「あなたの街のロコモドクター」
https://locomo-joa.jp/doctors#doctor_search

