

食生活改善推進員の活動紹介

最上町食生活改善推進協議会は「私達の健康は私達の手で」をスローガンに、生涯における食を通した健康づくり活動を地域において推進しているボランティア団体です。地区の活動に出向き、調理実習や食の健康の講話を実施しており、現在、41名で活動をしています。

写真は、新田サロンに出向いた時の様子です。災害に備えた食料の備蓄方法に関するお話と、家庭にある食材でできるバッククッキングを参加者と一緒に実践しながら、防災に対する意識を高めました。その他に、みそ汁の塩分測定や減塩料理など、地区の要望に合わせた食を通した健康づくり活動も行っています。

※バッククッキングとは、食材を耐熱性のポリ袋に入れて、湯せん調理をする方法です。



食生活改善推進員養成講座（ヘルシー講座）参加者募集

一緒に活動してくれる方を養成する「ヘルシー講座」を6回コースで開催します。参加を希望する方は、下記までお申し込みください。後日、詳細日程を送付します。ご自身やご家族の健康づくりについて学び、一緒に活動しましょう。



《開催予定日》（※6回参加できる方を募集しています）

①10月 2日（木）	④12月18日（木）
②10月30日（木）	⑤ 1月22日（木）
③11月20日（木）	⑥ 2月 5日（木）

《参加料》 5,000円
テキスト代 2,000円
調理実習材料代 3,000円

《申込期限》 令和7年8月29日（金）まで

○お問い合わせ先 健康づくり推進室（内線607）

歯周疾患検診を受けましょう！

高齢期における健康を維持し、食べる楽しみをいつまでも得られるよう、歯を失う大きな原因となる歯周疾患を予防しましょう。対象者の方には、7月23日付けで受診券や受診票などを送付しています。

対 象	昭和24年4月1日から昭和25年3月31日までに生まれた方で、山形県後期高齢者医療被保険者の方		
場 所	山形県歯科医師会に所属している歯科医院		
期 間	令和7年8月1日から令和7年12月31日まで	料 金	無 料
申込方法	受診予約時、歯科医院に「山形県後期高齢者医療広域連合の歯周疾患検診」であることを伝えてください。		
持ち物	受診券、受診票、山形県後期高齢者医療の資格を確認できるもの（保険証、マイナ保険証、資格確認書など）		
その他	体調が優れない場合は受診を見合わせて、体調が落ち着いてから受診をしてください。		

○お問い合わせ先 山形県後期高齢者医療広域連合事業課 健康福祉課 医療介護保険室
☎0237-84-7100 ☎0233-43-3117(内線609)

国民健康保険・後期高齢者医療保険制度のお知らせ

国民健康保険・後期高齢者医療保険制度に加入されている方の現在使用している被保険者証または資格確認書、及び限度額適用認定証等の有効期限は7月31日までです。

被保険者証または資格確認書の更新

国民健康保険の方

マイナンバーカードの健康保険証利用登録状況によって下記の書類を7月下旬に郵送します。また、70歳以上の方は負担割合も更新されます。前年の所得などにより判定された負担割合が記載されておりますのでご確認ください。

マイナ保険証をお持ちの方には「資格情報のお知らせ」が届きます！

「資格情報のお知らせ」は、マイナンバーカードの健康保険証利用登録がお済の方に、医療保険の資格情報を確認できるよう交付される書類です。「資格情報のお知らせ」が届いた方は、マイナ保険証で医療機関等を受診してください。

マイナ保険証をお持ちでない方には「資格確認書」が届きます！

「資格確認書」はマイナンバーカードやマイナ保険証をお持ちでない方に交付されます。資格確認書を医療機関等の窓口へ提示することで、これまでどおり受診できます。

後期高齢者医療保険の方

後期高齢者医療保険制度へ加入されている方はマイナ保険証の有無に関わらず、申請なしで「資格確認書」が届きます。8月以降はマイナ保険証または桃色の資格確認書で医療機関等を受診してください。桃色の資格確認書は7月中に郵送されます。これまでの被保険者証等と同じように医療を受けることができますので、ご安心ください。

《マイナ保険証の利用をご希望の方》

利用登録済みの場合 ▶ そのまま医療機関等でご利用ください。
未登録の場合 ▶ 医療機関等にある顔認証付きカードリーダーで利用登録ができます。
※マイナポータル等でも登録可能

「限度額適用認定証」「限度額適用・標準負担額減額認定証」が必要な方

マイナ保険証を利用すれば、高額療養費制度における限度額を医療機関で確認できるため、申請は不要となります。**マイナ保険証を持っていない方は手続きをお願いします。**

国民健康保険の方

引き続き認定証が必要な方は、健康福祉課窓口にて申請を行ってください。

後期高齢者医療保険の方

既に認定証をお持ちの方、資格確認証に適用区分の記載がある方は、8月1日からの資格確認証に適用区分を記載して交付しますので申請不要です。新たに適用区分の記載が必要な場合は健康福祉課窓口にて申請が必要です。

○お問い合わせ先 医療介護保険室（内線609）

広報もがみ 令和7年7月号 7月24日発行 №892 【6】

経口補水液

- ・水に塩分、糖분을一定の割合で配合した飲料
- ・吸収率が高く吸収速度が速い
- ・脱水状態になった時に水分と塩分を補給する
- ・スポーツ飲料に比べ糖分が少なく、塩分が多い
- ・一気に飲まずに、ゆっくり時間をかけて飲むのがコツです
- ・飲む点滴と考えてください

※水分、塩分の摂取制限のある方は医師の指示に従ってください

スポーツ飲料

- ・水分・ミネラル・糖분을バランスよく配合した飲料
- ・たくさん汗をかいたときに脱水予防として用いる
- ・経口補水液に比べ塩分が少なく、糖分が多い



2つの大きな違いは塩分と糖分の量です。普段スポーツをする時に給水目的で経口補水液を飲むと塩分の摂りすぎにつながりかねません。経口補水液は大量に汗をかき、脱水状態になっている時に用いるのがよいでしょう。

また、日常生活の水分補給目的でスポーツ飲料を飲むと糖分の過剰摂取になりかねません。普段の生活では水やお茶、スポーツ時にはスポーツ飲料、脱水時には経口補水液と上手く飲み分けて暑い夏を乗り切りましょう！

塩分、ミネラルを味噌汁で補給！トマト豚汁



【材料】

- | | |
|-----------|----------|
| ・豚バラ肉スライス | 50g |
| ・サラダ油 | 小さじ1/2 |
| ・トマト | 中1個 |
| ・だし | 300ml |
| ・味噌 | 大さじ1と1/2 |
| ・きざみねぎ | 適量 |

(1人分)

エネルギー 135kcal
たんぱく質 5.6g
塩分 1.7g

【作り方】

- ①豚肉は幅3cm、トマトはくし切りにする
- ②鍋で豚肉をサラダ油で炒め、色が変わったらだしを入れる
- ③だしが沸いたらトマト、味噌をいれてひと煮たちさせる

ポイント

- ・冷たい食事が続きやすい夏場に温かいものを食べることで胃腸を労わることができます
- ・豚肉に含まれるビタミンB1には疲労回復効果があります
- ・トマトにはカリウムが豊富に含まれ適切な電解質バランスを維持するのに役立ちます
- ・夏野菜には体を冷やす効果があります。他の夏野菜を代わりに使ってアレンジもおすすめです！

暑い夏場こそ温かいものを食べ、夏の不調を吹き飛ばしましょう！

—— 栄養士コラム 終 (病院管理栄養士 津藤悠) ——



最上病院 栄養士コラム

このコラムでは、最上病院の管理栄養士が、皆さんの生活に必要な栄養にまつわる情報をお伝えいたします。

熱中症の水分補給

暑くなると誰にでも起こりうる熱中症。

対策で重要なポイントの一つ、「水分補給」についてお話します。

熱中症とは？

暑い環境や過度な運動などにより体温が上昇し、体内の水分と電解質のバランスが崩れ、体温の調節等がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態を指します。主な症状としては、めまい、筋肉痛、頭痛、吐き気、嘔吐、倦怠感、大量の発汗などがあり、重症の場合は意識障害、痙攣を引き起こすこともあります。

◇のどが渴いてなくても水分を補給しましょう

屋内・屋外問わず、のどの渇きを感じなくてもこまめな水分補給が大切です。特に高齢者は加齢により、暑さやのどの渇きに対する機能が低下しており、注意が必要です。

◇水分補給だけでなく塩分補給も！

1時間ごとにコップ1杯の水を飲む、入浴後・起床後に水を飲むなどルールを決めるとよいでしょう。また、食事の中にも水分は含まれています。しっかりと食事をするのも大切です。

暑い環境で汗をかくと、体内の水分とともに塩分やミネラルも奪われてしまいます。その状態に水分補給だけ行なうと、血液中の塩分・ミネラルのバランスが崩れてしまい、熱中症の症状が現れます。熱中症が疑われた時は水分だけでなく、塩分も一緒に補給することが大切です。

例えば、スポーツ時や外出時に症状が現れた場合は、市販の塩飴や塩分入りタブレット、在宅時ではうめ干し、スープなどが手軽に塩分を摂れる食品です。その時の状況・嗜好に合わせて塩分補給をしましょう。

◇経口補水液とスポーツ飲料の違い

熱中症や脱水状態の改善に有効とされている経口補水液。また同様によく用いられる飲み物としてスポーツ飲料もあります。2つは違うのでしょうか。