2025－10 NO.152

名古屋文具紙製品

健保だより

従来の健康保険証が使えるのは、今年の12月1日まで

マイナ保険証への切り替えをお急ぎください！

本誌に詳しい記事を掲載しています。ぜひお読みください

わかってほしい！マイナ保険証のメリット

受付が、カンタン3ステップであっという間に完了！

❶受付のカードリーダーにマイナ保険証を置く

❷本人確認（顔認証または暗証番号）

❸過去の医療情報提供への同意をする

完了！

安全で質の高い医療が受けられる

診療・投薬歴や40歳以上の人は特定健診の結果も医師や薬剤師に確認してもらえます。

体質や健康状態を総合的に診てもらうことができ、的確で効果的な治療を受けられます。

簡単に高額な医療費の負担が軽減できる

入院や手術など、高額な医療費がかかる場合の窓口負担を軽減するには、事前に手続きをして「限度額適用認定証」を取得する必要がありますが、マイナ保険証を使えばその手続きは一切不要です。

知れば安心！マイナ保険証のこと

マイナンバーカードの「健康保険証の利用登録状況」は、マイナポータルで確認できます

ログイン → 「健康保険証」をタップ → 資格情報が表示されるので「資格情報をPDFで保存」をタップ → 資格情報がダウンロードされて端末に保存される

登録されていないと「未登録」と表示されます

この画面をスマホなどに保存しておけば、ログインしなくても、表示することができます。

☑保険者名に「名古屋文具紙製品健康保険組合」と表示されている

☑自分の名前が表示されている　OK!!

＊実際の画面と異なる場合があります。

医療機関で初めてマイナ保険証を使う場合は、事前にチェックしておきましょう。

万一マイナ保険証で受付できなかった場合でも、健康保険を使って受診できる方法があります

カードリーダーの不具合などで、マイナ保険証が使えないときは、「マイナ保険証」とセットで「資格情報のお知らせ」または「マイナポータルの資格情報画面」を提示すれば健康保険で治療が受けられます。

※マイナ保険証をお持ちでない方は「資格確認書」で受付してください。

マイナ保険証

＋

資格情報のお知らせ（健康保険の記号・番号などが記載されているもので被保険者・被扶養者全員に当健保組合から交付しています。）

または

マイナポータル

⚠「資格情報のお知らせ」または「マイナポータル」だけでは健康保険が使えません！

ご注意ください

マイナ保険証（マイナンバーカード）には2つの有効期限があります

①電子証明書※	発行から5回目の誕生日（カードの交換なし） ※本人であることを電子的に証明するものでカード内に格納されています。
②マイナンバーカード	発行から10回目（17歳以下は5回目）の誕生日（顔写真・カードを交換）

⚠更新をしないとマイナ保険証の使用をはじめ、オンラインの手続きができなくなります。

有効期限の約3ヵ月前にお住まいの市区町村から案内が届きますので、誕生日をはさんで前後3ヵ月の間に必ず更新手続きをしてください。

従来の健康保険証は使用期限が迫っています

マイナ保険証に切り替えを！

マイナ保険証に一本化まで あと約2ヵ月

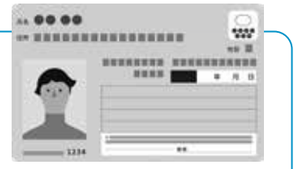
従来の健康保険証が使えるのは 2025年12月1日まで

2025年12月2日から受診はマイナ保険証で

マイナ保険証とは　健康保険証として**ご自身で利用登録をした**マイナンバーカードのこと。マイナンバーカードをお持ちでも、利用登録をしなければマイナ保険証として使えません。

2025年12月1日に従来の健康保険証の猶予期間は終了し、その後は一切使用できなくなりますのでご注意ください。

マイナ保険証をお持ちでない方は、お早めにご準備ください。



取得　マイナンバーカードを持っていない方

❶ スマホ・PC　オンライン申請

❷ 郵便

❸ まちなかの証明写真機

①②③のいずれかで申請

カードの受け取りは窓口で

⚠秋以降は、混雑が予想されます

通常でも市区町村によっては、受け取りまでに要1～2ヵ月。余裕を持って、手続きを済ませましょう。

登録　マイナンバーカードを持っているが、健康保険証の利用登録をしていない方

❶ 医療機関等の受付のカードリーダー

未登録でもマイナンバーカードを持参しよう！

❷ スマホ・PC（マイナポータル）

マイナポータルのダウンロードはこちら　iPhone　Android

❸ セブン銀行ATM

①②③のいずれかで登録

手続きは数分で完了。
即日マイナ保険証として利用OK

＊実際の画面と異なる場合があります。

取得・登録方法について

詳しくはこちら▶

厚生労働省「マイナンバーカードの健康保険証利用方法」

マイナ保険証をお持ちでない方には・・・

当健保組合では、2025年9月時点でマイナ保険証を利用できない方に対して、「資格確認書（健康保険証として代用可能）」を発行し、11月上旬に事業所を通じて配付する予定です。

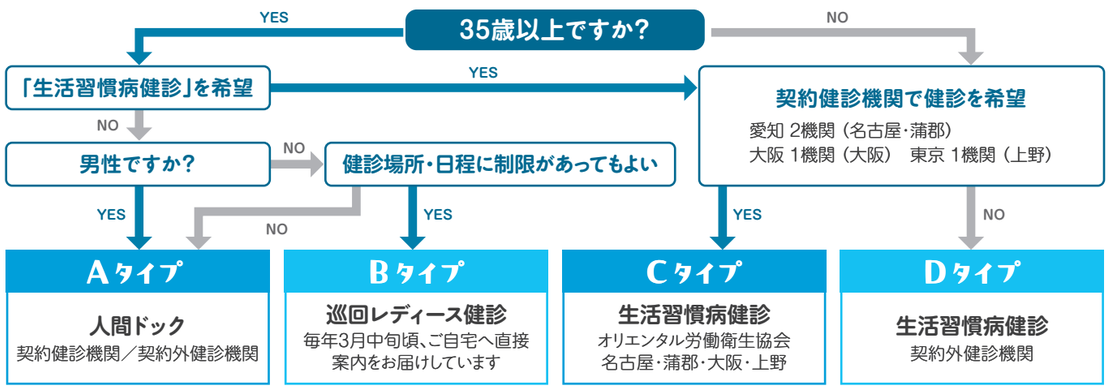
「資格確認書」の発行にかかる事務負担やコスト削減のためにも、早めにマイナンバーカードの取得・健康保険証の利用登録をお願いします。

1年に1回は

健康診断を受けましょう

糖尿病などをはじめとした生活習慣病は、自覚症状がないことがほとんど。
「自分は大丈夫」と思っていると、気づいたときにはかなり悪化しているケースが散見されます。
当健保組合では、さまざまな健診を用意し、みなさまの健康づくりをサポートしていますので、ぜひご利用ください。

あなたにピッタリの健診を見つけましょう



Aタイプ　人間ドック

【実施期間】通年
【自己負担】健診費用総額
※契約健診機関は健診費用総額より補助額を差し引いた額
【補 助 額】被保険者／20,000円　被扶養者／15,000円
※健診費用が補助額より低い場合は、健診費用と同額を補助
※契約外健診機関は健保組合への補助金請求が必要

Bタイプ　巡回レディース健診

【実施期間】毎年4月～翌年2月
【自己負担】6,000円

Cタイプ　生活習慣病健診（オリエンタル労働衛生協会）

【実施期間】毎年12月～翌年2月
【自己負担】4,000円

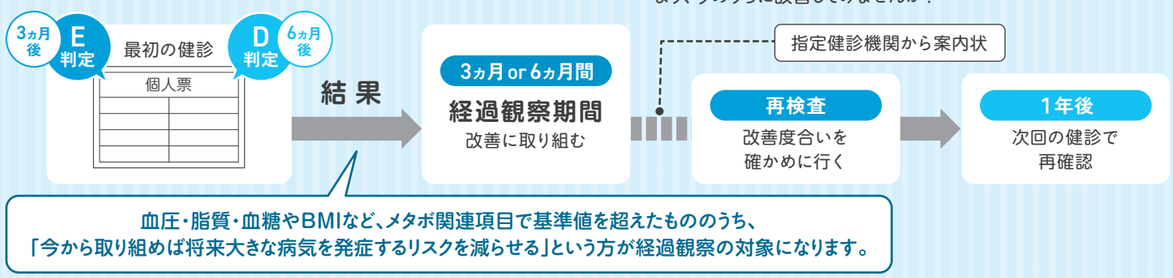
Dタイプ　生活習慣病健診（契約外健診機関）

【実施期間】通年
【自己負担】健診費用総額
【補 助 額】7,000円
※健診費用が補助額より低い場合は、健診費用と同額を補助
※健保組合への補助金請求が必要

※健保組合からの補助はA～Dタイプのいずれか、年度内1回のみです。
※検査項目が満たない場合（特別な事由を除く）は、補助の対象とならない場合があります。

人間ドック契約健診機関に関するお知らせ
「福岡労働衛生研究所 天神健診センター」が追加されました。
詳しくは当健保組合のホームページをご覧ください。

健康診断の結果が“良好ではなかった”人は…



血圧・脂質・血糖やBMIなど、メタボ関連項目で基準値を超えたもののうち、
「今から取り組めば将来大きな病気を発症するリスクを減らせる」という方が経過観察の対象になります。

健診結果で「要経過観察」となる方は少なくありません。この結果を単なる“様子見”と理解してはいけません。何もしなければ変わらないどころか、悪化する可能性のほうが高いと思いましょう。

次年度の健診で要精密・再検査、もしくは要受診などにならないよう、今のうちに改善してみませんか?

2024年度 決算がまとまりました

健康保険の2024年度決算は収入合計2,137,281千円、支出合計1,777,647千円、収支差引額は359,634千円となりました。経常収支においては4年ぶりに44,227千円の黒字決算となりました。

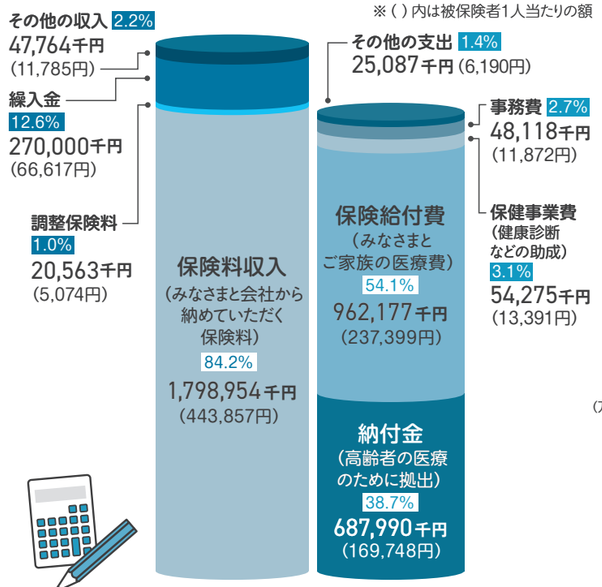
当健保組合は各種健診の充実と環境変化に応じたみなさまに役立つ予防・健康づくりに取り組んでまいります。みなさまにおかれましても「みなさまお一人おひとりの健康維持」と「医療費をムダにしない心がけ」にご協力をよろしくお願いいたします。

一般勘定（健康保険）

収入では標準報酬月額及び標準賞与年額が増加したことなどにより、保険料収入が前年度と比べ約4,600万円の増加となりました。支出では、みなさまの医療費などに充てられる保険給付費が前年度より6.8%減少しましたが、高齢者医療制度に充てられる納付金が4.2%増加し、両支出は合わせて前年度と比べ約4,300万円減少しています。

収入合計 2,137,281千円（527,333円）
支出合計 1,777,647千円（438,600円）

※（ ）内は被保険者1人当たりの額

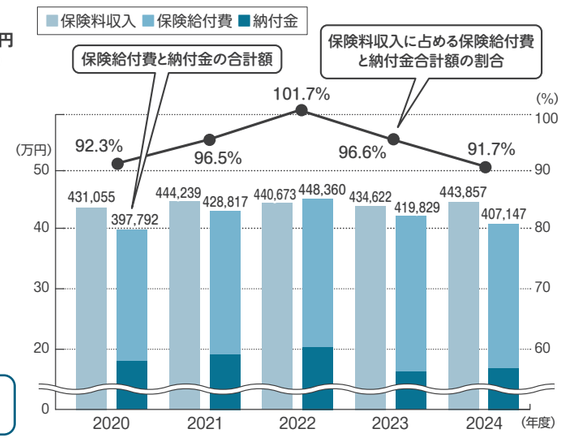


「納付金」は支出全体の約4割！

● 決算の基礎となった数値 ●

事業所数	147件		
被保険者数	4,053人	被扶養者数	2,264人
平均標準報酬月額（年間平均）	325,772円		
総標準賞与額（年間合計）	2,497,959千円		
平均年齢	45.80歳	扶養率	0.56人
保険料率	千分の100		

● 1人当たりの「保険料収入」「保険給付費（支出）」「納付金（支出）」の推移 ●



介護勘定（介護保険）

介護保険の2024年度決算は収入合計237,618千円、支出合計220,189千円、収支差引額は17,429千円となりました。

	科目	決算額	1人当たり額	比率
収入	介護保険収入	227,590千円	89,356円	95.8%
	繰入金	10,000千円	3,926円	4.2%
	その他の収入	28千円	11円	0.0%
	収入合計	**237,618千円**	**93,293円**	
支出	介護納付金	220,184千円	86,448円	100.0%
	介護保険料還付金	5千円	2円	0.0%
	支出合計	**220,189千円**	**86,450円**	

● 決算の基礎となった数値 ●

介護保険第2号被保険者数	3,175人
介護保険第2号被保険者たる被保険者数	2,547人
平均標準報酬月額（年間平均）	358,730円
総標準賞与額（年間合計）	1,670,724千円
保険料率	千分の18

● 1人当たりの介護納付金負担額の推移 ●

2020年度	2021年度	2022年度	2023年度	2024年度
82,025円	86,045円	81,113円	84,247円	86,448円

行動を変えて生活習慣病を防ごう

監修 福田 吉治　帝京大学大学院公衆衛生学研究科 教授
杉本 九実　帝京大学大学院公衆衛生学研究科 特任助教

高血糖を防ぐ

高血糖はさまざまな病気の原因です

こんな行動 心当たりはありませんか？

甘いものをよく食べる

階段は使わない

ストレスをためがち

血糖値とは、血液中の糖（グルコース）の濃度のこと。健康な人でも食後は高くなるなど変動しますが、**数値が一定水準を超えた高血糖の状態が続くと、糖尿病をはじめ健康に次のような悪影響を及ぼす可能性があります。**

・生活習慣病関連・

「しめじ」と覚えられます
- 神経障害の し
- 目に起こる網膜症の め
- 腎症の じ

糖尿病（2型の場合）

血糖値を下げるインスリンがうまく働かなくなって血糖値の高い状態が続くと発症します。最初、自覚症状はほとんどありませんが、徐々にのどが渇きやすい、トイレが近い、食べているのにやせる、などの症状が出てきます。病気が進行すると、重篤な合併症を引き起こします。

糖尿病3大合併症

糖尿病 神経障害　感覚障害により熱さや痛みに鈍くなります。やけどやケガに気づかず治療が遅れ、重症化すると足の潰瘍（かいよう）や壊疽（えそ）に進行し、足の切断が必要になることもあります。

糖尿病 網膜症　網膜の血管が傷つけられ、視力の低下や失明の原因となります。

糖尿病 腎症　腎臓の糸球体（しきゅうたい）の小さな血管が傷つけられ、腎不全を引き起こします。人工透析が必要になることもあります。

ほかにも…
- **動脈硬化**　糖が血管壁にダメージを与え、動脈硬化を引き起こします。心筋梗塞や脳梗塞のリスクを上昇させます。
- **高血圧・脂質異常症**　高血糖とともに、生活習慣病の一環として合併することが多くなっています。
- **歯周病**　糖尿病の人には歯周病が起こりやすく、逆に歯周病の人には糖尿病が起こりやすいことが知られています。

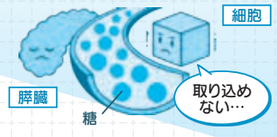
高血糖のめやす

	正常値	保健指導判定値	受診勧奨判定値
空腹時血糖	100mg /dL 未満	100mg /dL 以上 126mg /dL 未満	126mg /dL 以上
HbA1c（過去1～2ヵ月間の血糖の状態）	5.6%未満	5.6%以上 6.5%未満	6.5%以上

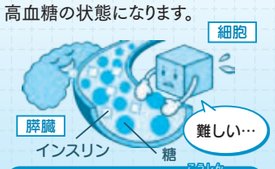
上記の保健指導判定値以上であれば、血糖値が正常より高めといえます。

血糖まめ知識

● 糖とインスリン　糖は私たちの活動の大切なエネルギー源で、血液中の糖はインスリンの働きによって細胞に取り込まれます。インスリンが十分に働かないと細胞に糖が取り込まれず、高血糖の状態になります。

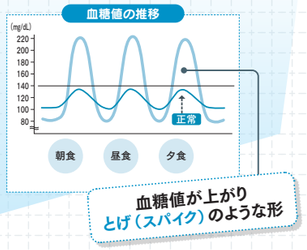


インスリン分泌障害
肥満、運動不足、ストレス、遺伝的な要因などによりインスリンが分泌されず、糖を取り込めない。



インスリン抵抗性亢進（こうしん）
インスリンは作られているが糖を取り込むのが難しい。主に肥満による内臓脂肪の増加が原因。

● 血糖値スパイク
食後に血糖値が急上昇・急降下すること。インスリンの働きや出方が悪いと、こうした血糖値の乱高下が起こり、血管にダメージを与えます。とくに糖質・炭水化物の多い食事で起こりやすくなります。



● ストレスと血糖値
ストレスがかかると、コルチゾールやアドレナリンといったホルモンが分泌され、それらが血糖値を上昇させます。

さあ、できることから変えてみよう！

予防・改善のためにできること

- **食事**　糖質（炭水化物）をとりすぎないように注意し、野菜や肉・魚も含めバランスのよい食事をしましょう。
- **運動**　定期的な運動を心がけましょう。
- **ストレス**　日常生活の中でこまめにストレスを解消しましょう。

楽しみながら健康に！

Easy 簡単にできる！

食事　お菓子をわざと取りにくい場所に置く

野菜や豆腐などヘルシーな食材を、冷蔵庫の手前など取りやすい場所に置く

ストレス

職場などで簡単にできるストレス解消法（呼吸法、ストレッチなど）を実践する

魅力的！ Attractive

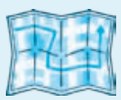
行動　職場のランチタイムは同僚と散歩する

食事　「ヘルシー弁当」を必ずチョイス

ストレス　流行のグッズでストレス解消！

Social みんなでやってみよう！

行動　「階段はこちら→」の表示を出す



職場やその周辺のウォーキングルートマップを作ってみる

ストレス　職場で“お昼寝タイム”を設定する

食事　職場に設置している飲料を無糖のものに限定する

いまやるとき！ Timely

食事　まず野菜から食べる（血糖値スパイクに効果的）

ストレス　スマホの通知などに「深呼吸の時間」とメッセージを表示

行動　健康診断を機に運動を開始する

※本稿はナッジの考え方をもとに作成しています。

⑥ 楼門

天平様式と呼ばれる典型的な和風建築で、東京駅を設計した辰野金吾も関わっている。平成17（2005）年に国指定重要文化財に指定されている。

⑤ 武雄市図書館・歴史資料館

「市民の生活をより豊かにする図書館」をコンセプトに、民間会社が運営。約25万冊の蔵書レイアウトが美しく、書店やカフェを併設する、新しいスタイルの図書館。

9:00～21:00　休 無休
https://takeo.city-library.jp

写真提供：武雄市観光協会

写真提供：武雄市観光協会

⑦ 武雄温泉 元湯

アルカリ単純泉。保温性に優れ、肌になじみしっとりすることから、美人の湯と呼ばれる。元湯は明治9（1876）年築で、現存する木造の温泉施設としては日本最古といわれる。

6:30～23:45（最終受付23:00）
¥ 大人500円、3歳～小学生250円

① 慧洲園・陽光美術館

約3,000坪の池泉回遊式日本庭園。その池に浮殿のようにたたずむ陽光美術館では、中国の古陶磁器や翡翠などを展示。

10:00～16:00
休 水曜日（展示替え等による変更あり）
¥ 大人1,000円、学生800円（中学生以下無料）（慧洲園入園・陽光美術館セット料金）
https://www.yokomuseum.jp

② 御船山楽園

紅葉を見上げて園内を散策。

御船山楽園の敷地内にあるホテルにはチームラボによるアート作品も。

④ 武雄の大楠

推定樹齢3000年の大楠。高さ27m、根回り26m、根元にある12畳ほどの空洞には天神様が祀られる。

③ 武雄神社

天平7（735）年創建。
主祭神・武内宿禰（たけうちのすくねのみこと）命をはじめ五柱の「武雄大明神（たけおだいみょうじん）」を御祭神とする。かつては「九州五社ノ内」の一社に数えられ、九州の宗社として隆盛を極めた。

https://takeo-jinjya.jp/shrine

夜はライトアップされ、昼間とは違う姿に。水面に浮かぶランタンが幻想的。

およそ 6.0km 1時間30分 8,000歩

体験 やきものアクセサリー作り体験（陽光美術館内）

陶片のなかからお気に入りを選んで、自分だけのアクセサリーが作れる。

10:00～16:00
¥ 1,000円（入場料は別途必要）
ハーバリウムボールペン作り体験もできる（料金：1,500円）。

グルメ もしもしラーメン・焼餃子

もしもしラーメン700円（税込）

焼餃子600円（税込）

武雄のソウルフードともいえる人気の2品。「もしもしラーメン」の由来は、開業時に店舗の隣が電電公社（現NTT）だったからだそう。焼餃子には地元のブランド豚「若楠ポーク」を使用。

餃子会館
11:00～18:00または売り切れまで。
休 木曜日、その他月2回程度
https://gyouza-kaikan.jp

ひと足のばして Sightseeing

黒髪山

武雄市と有田町の境に位置する標高516mの低山ながら、そびえたつ雄岩・雌岩など、豪快な景観が魅力。近隣にはキャンプ場も整備されている。

※営業時間や料金等は変更される場合があります。

歩きたくなる旅

武雄（たけお）・御船山（みふねやま）

佐賀県西部に位置する武雄市。その昔、神功皇后（じんぐうこうごう）が新羅（しらぎ）からの帰りに「御船」をつながれたことから名づけられたという御船山、1300年続く武雄温泉など、見どころがいっぱい。秋風に吹かれて、ウォーキングに出かけよう。

武雄温泉駅楼門口（ろうもんぐち）（北口）を出たら、県道24号を西に向かおう。武雄市下西山の交差点を越えて、国道34号に入る。

左手に見えてくる慧洲園（けいしゅうえん）は九州随一といわれる純日本庭園。庭園内の陽光美術館では陶磁器などの芸術品を見ることができる。

国道34号に戻り直進すると、左手に御船山楽園が見えてくる。標高207m、武雄のシンボルともいえる御船山の断崖を借景に庭園の木々が紅葉する様子は、まさに楽園のような美しさだ。高低差のある園内を、景色を眺めながら散策するのも楽しい。

御船山楽園を後にし、木立を抜け進むと、武雄神社に到着する。印象的な白い社殿の脇の竹林を抜けると、樹齢3000年といわれる武雄の大楠が姿を現す。時を積み重ねた荘厳なたたずまいには、ただただ圧倒される。武雄市図書館にも立ち寄ってみよう。モダンな建物にカフェも併設され、多くの利用者でにぎわう。

武雄神社前の県道330号に戻ったら、ゴールの武雄温泉をめざす。鮮やかな色彩が竜宮城を思わせる楼門をくぐったら、温泉に到着だ。ウォーキングで疲れた体を、歴史ある出湯でしっかり癒そう。

② 御船山楽園

御船山の断崖を借景に、19世紀の武雄領主・鍋島茂義が完成させた池泉回遊式庭園。

〈紅葉まつり期間〉8:00～22:00（17:30よりライトアップ）
〈通常期〉8:00～17:00
休 無休
¥ 〈紅葉まつり期間〉昼／夜 各 大人600円、小学生300円（昼夜共通券あり）
〈通常期〉大人500円、小学生200円
https://www.mifuneyamarakuen.jp

豆知識 陶器のまち

16世紀に始まった武雄の窯（よう）業。現在、市内には80近くの窯元があり、例年秋に窯開きが行われる。

窯開きの期間中、工房の一角で陶器を販売する一峰窯（いっぽうがま）の様子。（https://ippogama.thebase.in）

Information

アクセス
西九州新幹線・佐世保線「武雄温泉」駅

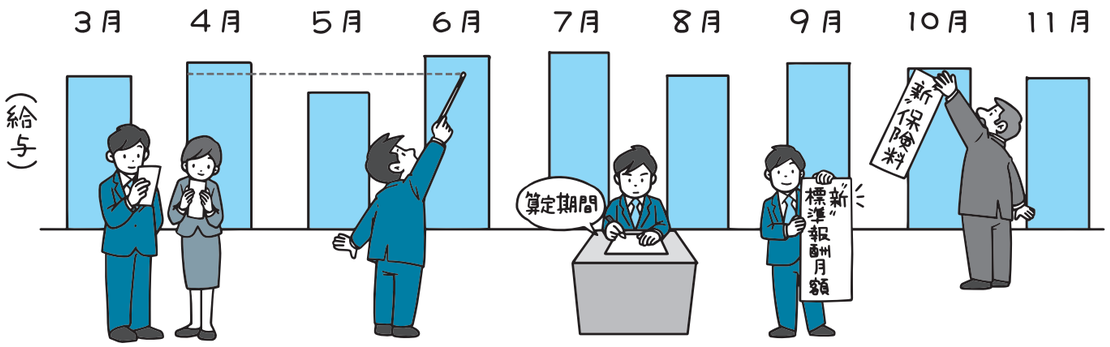
HPはコチラ
武雄市観光協会

知っておくべき健康保険

解説動画はコチラ▶
https://douga.hfc.jp/imfine/seido/25autumn01.html

毎月の保険料計算のもととなる標準報酬月額は、

➡ 毎年9月に決め直されます



毎月の給与から納めていただく健康保険料*1は、標準報酬月額*2に保険料率を乗じて決められています。**標準報酬月額は給与等*3の増減に対応するため毎年決め直され、9月から翌年8月まで適用**されます。これを定時決定といいます。ただし、事業主が給与から控除できる保険料は前月分に限られているため、保険料が変わるのは10月の給与からです。

*1 40歳以上65歳未満の方は介護保険料も負担します。　*2 計算しやすいよう58,000円～1,390,000円の50等級に区分されています。
*3 給与、通勤定期券代、残業手当や住宅手当など、被保険者の労働の対價として支給されるもの。慶弔金などの臨時収入は報酬に含みません。

・・・こんなとき、標準報酬月額が決め直されます・・・

～翌月の給与から保険料が変わります～

・・・9月1日 定時決定・・・

毎年4月～6月の給与等をもとに、原則として全被保険者の標準報酬月額が決め直されます。ここで決定した標準報酬月額は、9月1日から翌年8月31日まで適用されます。

・・・就職したとき 資格取得時決定・・・

初任給等をもとに最初の標準報酬月額が決められます。

・・・給与額が大幅に変わったとき 随時改定・・・

昇給や降給で3ヵ月間の平均給与が現在の標準報酬月額と2等級以上変わった場合、決め直されます。

・・・産休が終わったとき 産前産後休業終了時改定・・・

産前産後休業が終了して職場復帰したとき、短時間勤務等により標準報酬月額の等級が下がった場合は、**被保険者の申し出により**決め直されます。

・・・育休が終わったとき 育児休業等終了時改定・・・

育児休業等が終わって職場復帰し3歳未満の子を養育しているとき、短時間勤務等により標準報酬月額の等級が下がった場合は、**被保険者の申し出により**決め直されます。

〈 賞与から控除される保険料はどうやって計算する？ 〉

年3回まで支給される賞与からも、保険料は控除されます。**賞与の保険料は、標準賞与額（1,000円未満を切り捨てた額。年度累計573万円が上限）に保険料率を乗じて計算**します。なお、年4回以上支給される賞与については毎月の給与等とみなされるため、標準報酬月額に反映され、毎月の給与から賞与の分も含めた保険料が控除されます。

知っておきたい！ 医療費節約術

接骨院・整骨院のかかり方

接骨院や整骨院の看板等に“各種保険取扱”や“医療保険療養費支給申請取扱”と書かれているのを見て、どんな施術でも健康保険が使えると思い違いをされていませんか？　これは、“限られたケースのみ健康保険が適用になる”という意味で、どんな施術でも健康保険が使えるというわけではありません。知らずに施術を受けてしまわないためにも、接骨院・整骨院にかかるときのルールを知っておきましょう。

健康保険が使えるケースは限られています

健康保険が使える

外傷性が明らかで、慢性的な状態に至っていない以下の負傷の場合は、健康保険が使えます。

骨折※　脱臼※　打撲　捻挫（ねんざ）　肉離れ

※骨折、脱臼は、応急処置を除き、あらかじめ医師の同意が必要。

健康保険が使えない（全額自己負担）

- 日常生活からくる肩こり、筋肉疲労
- 症状の改善がみられない長期の施術
- 脳疾患後遺症などの慢性病
- 保険医療機関で治療中の負傷　　など

＊仕事中や通勤途上におきた負傷は労災保険の適用となり、健康保険の対象外です。

接骨院・整骨院にかかるときの注意点

● 領収書・明細書をもらいましょう

接骨院・整骨院では、領収書の発行（無料）と、施術内容が細かく記された明細書の発行（有料の場合もあり）が義務付けられています。**接骨院・整骨院にかかったときは、領収書・明細書は必ず受け取り**ましょう。

領収書・明細書を受け取ったら、**金額や施術内容をチェック**してください。もし、**実際と違っている内容がありましたら健保組合に連絡**してください。

● 健康保険が使える場合、療養費支給申請書に署名する際※は、記載内容をよく確認してください

必ず、**負傷原因、負傷名、日数、金額**をよく確認し、**「療養費支給申請書」に自分で署名**してください。施術に関する内容が記載されていない**白紙の申請書には署名しない**でください。

※柔道整復師が患者に代わって健保組合に費用を請求できる「受領委任払い」を採用している健保組合の場合。

健保組合から、施術を受けられた方に施術内容等を照会させていただくことがあります

健保組合では、保険証等を使って接骨院・整骨院の施術を受けた方には、後日、施術日や施術内容、負傷原因等について確認させていただく場合があります。保険料を適正に活用するため、ご理解とご協力をお願いします。

● 料理制作　ひろの さおり（管理栄養士）

● 撮影　松村 宇洋

● スタイリング　小森 貴子

食物繊維×たんぱく質で高血糖対策

しっかり食べて低カロリー すぐできる！ ラクちんレシピ

根菜とひじきのごまマヨサラダ

1人分 ＞ 129kcal／食塩相当量0.4g／たんぱく質2.7g

材料〈2人分〉

- ごぼう …… 30g
- にんじん …… 30g
- れんこん …… 50g
- ひじき（乾燥）…… 2g
- 枝豆（冷凍）…… 正味15g
- Ⓐ マヨネーズ …… 大さじ1・1/2
- Ⓐ すりごま（白）…… 小さじ2
- Ⓐ しょうゆ …… 小さじ1/4

作り方

❶ ごぼう、にんじんは細切りに、れんこんは薄いいちょう切りにする。ひじきは水で戻す。枝豆は解凍する。

❷ 鍋に湯を沸かし、ごぼう、にんじん、れんこんを入れて2分ゆで、ひじきを加えてさらに30秒ゆでる。

❸ 水気をきって粗熱をとり、枝豆とAを加えて和える。

スイートパンプキン

1個分 ＞ 80kcal／食塩相当量0.0g／たんぱく質2.0g

材料〈4個分〉

- かぼちゃ …… 150g
- バター（無塩）…… 10g
- はちみつ …… 大さじ1/2
- 卵黄 …… 適量
- かぼちゃの種（ロースト）…… 4個

作り方

❶ かぼちゃは皮をむいて一口大に切り、耐熱ボウルに入れて水大さじ1（分量外）を加える。ラップをして電子レンジ（600W）で3分加熱し、水気をきって熱いうちに潰す。

❷ ①にバターとはちみつを加えてなめらかになるまで混ぜ、4等分にして丸い形にととのえる。

❸ 表面に卵黄をぬって、トースターで焼き色がつくまで焼き、かぼちゃの種を飾る。

Point! 高血糖を防ぐ食事のコツ

血糖値を上げにくい主食を選ぶ

大麦や雑穀などの食物繊維が豊富な主食は、糖の吸収をゆるやかにして血糖値の急上昇を防ぎます。大麦ご飯を使うと、栄養価も満足感もアップ。

たんぱく質をしっかりとる

鮭やチーズ、豆類などのたんぱく質は、**糖質と一緒にとることで血糖値の上昇を抑えます。**主菜だけでなく、主食にもたんぱく質を組み合わせてバランスよく。

旬の野菜で栄養＆彩りよく

根菜やかぼちゃは、ビタミンや食物繊維が豊富。糖質がやや多めの食材でも、量や調理法を工夫すれば安心して楽しめます。

鮭とチーズの大麦ご飯おにぎらず

1人分 ＞ 373kcal／食塩相当量0.9g／たんぱく質27.0g

材料〈2人分〉

- 生鮭 …… 2切れ
- 塩 …… 少々
- 焼きのり（全形）…… 2枚
- 大麦ご飯※ …… 300g
- グリーンリーフ …… 適量
- スライスチーズ …… 2枚

※作りやすい分量…米1合＋米1合分の水＋大麦100g＋追加の水200mLで炊飯

作り方

❶ 生鮭に塩をふってフライパンに並べ、水（分量外）を加えてふたをし、5分ほど蒸し焼きにする。粗熱をとって半分に切る。

❷ ラップを広げて焼きのり1枚を置き、スライスチーズの大きさに合わせて大麦ご飯1/4量を広げる（写真）。グリーンリーフ、スライスチーズ、①の鮭1切れ分、大麦ご飯1/4量を重ねる。のりの左右と上下をたたんで包み、ラップで包んで10分ほどおき、半分に切る。同様にもう1個（合計2個）作る。

／くわしい包み方は＼ 動画で！

CHECK!

作り方の動画はコチラ

https://douga.hfc.jp/imfine/ryouri/25autumn01.html

＼開催しました／

けんぽれんあいち

健康ウォーク 2025春 Web版

5月1日～31日に開催されたウォーキングイベントに**52名の方が参加**されました。

歩数ランキング上位30位内に入られた方には、

QUOカード（1,000円分）を進呈いたしました！

参考 **歩数ランキング**

1位の方	総歩数749,645歩（1日平均 24,182歩）
30位の方	総歩数222,727歩（1日平均 7,185歩）

ご参加いただいたみなさま、ありがとうございました。Web上のバーチャルマップを歩くこのイベントでは、普段歩く習慣がない方でも気軽に参加できて、しかも楽しく継続できるとご好評をいただいています。**来年の春も開催を予定していますので、みなさまのご参加をお待ちしています。**

来年度（2026年度）のノルディックウォーキングは、

「秋」に開催いたします

日本ノルディックフィットネス協会公認のアドバイスインストラクター指導のもとで行うノルディックウォーキングは毎年春に行っていましたが、来年度は秋に開催いたします。涼やかな秋風に吹かれながら心地よく健康になりましょう。

次回のノルディックウォーキング開催予定

2026年 11月の土曜日

※集合場所および実技コースは調整中

家族で取り組む かぜ&むし歯予防 つよい子になるぞ！キャンペーン

このキャンペーンは、お子様の呼吸器系疾患予防対策として、**「4歳から6歳の未就学児」**がいらっしゃるご家庭を対象に、かぜ&虫歯予防や、健康づくりに取り組んでいただく事業です。カレンダーとシールは9月上旬に該当者のご自宅へ直送しました。

キャンペーン終了後にアンケートにご回答いただいた方全員に、粗品をお送りします

インフルエンザ予防接種の費用補助を行っています

当健保組合では、インフルエンザ予防接種を受けられた満75歳未満の被保険者・被扶養者に対し、補助金を支給します。補助金額は対象者1人当たり1,000円／年度を限度とします。接種補助券は9月上旬に各事業所へ配付しました。詳しくは当健保組合までお問い合わせください。

※接種補助券の配付対象者は65歳未満の被保険者・被扶養者の方となります。

※接種補助券が利用できない愛知県内の医療機関及び県外の医療機関で接種された場合は、接種補助券裏面に医療機関の証明をもらうか、接種したことを証明する領収明細書の原本をもらい、事業所へご提出ください。

医療費通知の送付時期について

確定申告の医療費控除の手続きに、健保組合が発行する「医療費保険給付金の明細」を医療費の明細書として、添付書類に活用いただけます。送付時期は2026年2月を予定しています。

2026年2月送付予定分
（2025年1月～2025年11月に受診された医療費）

※2025年12月に受診された分は医療機関からの領収書にてご対応をお願いします。

公告

事業所の削除がありましたので、お知らせします。

事業所名	所在地	削除年月日
株式会社文天堂	愛知県名古屋市千種区	2025年9月1日

算定基礎届へのご協力ありがとうございました。

2025年度の算定基礎届（定時決定）について、各事業主並びに事務担当者様のご協力により無事終了いたしました。

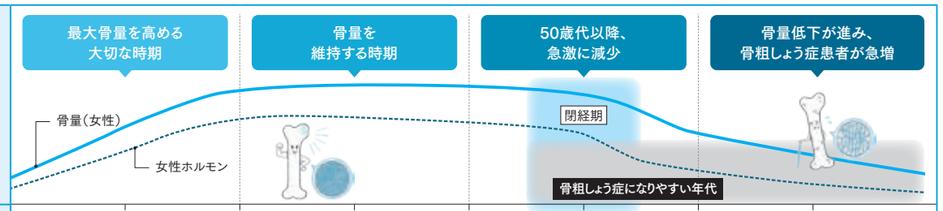
知っておきたい女性の健康

監修：丸の内の森レディースクリニック　院長　宋美玄

患者の約8割が女性

年代別の骨粗しょう症対策を

骨粗しょう症は骨がもろくなり骨折しやすくなる病気で、**患者の約8割が女性**です。**骨量が急激に減る閉経後はとくに注意が必要**ですが、**若い世代でもダイエットによる栄養不足などで骨量の減少が進むことがあるため**、年代に応じた対策が大切です。



骨量の変化	最大骨量を高める大切な時期	骨量を維持する時期	50歳代以降、急激に減少	骨量低下が進み、骨粗しょう症患者が急増
年齢	10	20	30	40 50 60 70～（歳）
おすすめの運動	縄跳び・バスケットボールなどのジャンプ運動	ジョギングやウォーキングなど	ウォーキングや椅子を使ったスクワットなど	転倒防止を意識した軽めの運動
日常生活のポイント	カルシウム（乳製品・小魚・緑黄色野菜・海藻）やビタミンD（魚介類・きのこ・卵）を摂取			
	栄養バランスを意識した食生活	加工食品や清涼飲料水、カフェイン、アルコールを控える	禁煙	
年代別注意点	・活動量に見合ったエネルギーをしっかり摂取 ・極端な食事制限をしない　・やせすぎに注意		・骨粗しょう症検診（40・45・50・55・60・65・70歳）による早期発見・早期治療 ・適正体重を意識	・安全な生活環境等の整備

その不調、睡眠不足のせいかも？

監修：早稲田大学 睡眠研究所 所長　西多 昌規

＼ちゃんと寝ていますか？／

睡眠不足は記憶力の低下をもたらします

なぜ？ 記憶は睡眠中に定着するから

学習や経験によって得た情報は短期記憶として脳に保存されますが、これを長期記憶へと移す過程で睡眠が必要になります。とくに深いノンレム睡眠では、脳内の神経回路が再活性化され、情報が海馬から大脳皮質へと整理・転送されると考えられています。また、レム睡眠中には感情や創造性に関わる記憶が強化されることもわかってきています。

この過程によって、重要な情報が記憶に残り、不要な情報は整理されるわけです。逆に睡眠不足になると、記憶力や集中力が低下し、新しい知識の習得や思い出す力が著しく損なわれます。効率的な学習や仕事のためには、質のよい睡眠を確保することが大切です。

● 認知症のリスクも上げる ●

ノンレム睡眠中には、アルツハイマー型認知症の発症に関係する「アミロイドβ」という老廃物を排出しています。睡眠不足が続くと脳内に蓄積しやすくなり、記憶力や認知機能の低下を引き起こす原因になると考えられています。

張力フレックストレーニング（張トレ）とは？

人生100年 動けるカラダをつくる！
張力フレックストレーニング

指導・モデル
パーソナルトレーナー
日高 靖夫

張力 ― 引っ張り合う力のこと　**フレックストレーニング** ― Flexibility（柔軟性）＋Training（鍛える）

体を伸ばしながら鍛える“張力フレックストレーニング”は、筋力・柔軟性・バランス・正しい姿勢を同時に獲得することができます。人生100年時代、いつまでも動ける体を維持するためのメソッドです。

“しゃがむ”張トレ

カエルスクワット

草むしりなどをしても腰や膝を痛めない体へ！

STEP 01

両足を肩幅に開き、つま先は外側に向け、**両手で合掌のポーズ**をとる。

STEP 02

膝をつま先の方向へ開きながらお尻を落とし、**肘で膝を外へ押す**。そのとき、なるべく背骨を上に伸ばしておく。

内ももの伸びを
意識しながら
5秒間キープ×5回 行う

※足首が硬くてバランスを崩してしまう人は、踵（かかと）が浮いてしまってもOK。

応用編　さらに動ける体に！

サイドスクワット

STEP 01

両足を大きめに開き、**両手で合掌のポーズ**をとる。

内ももの伸びを
意識しながら
左右交互に
5秒キープ×5往復 行う

STEP 02

片方の膝をつま先の方向へ曲げ、**もう片方の膝は伸ばしたまま**お尻を落とす。そのとき、なるべく背骨を上に伸ばしておく。

CHECK!
動画を見ながら正しい姿勢でやってみよう！
https://douga.hfc.jp/imfine/undo/25autumn01.html

Trainer's Advice

筋トレと張力フレックストレーニングは何が違う？

筋トレで筋力を鍛えることはもちろん大切ですが、張力を鍛えることはさらに重要です。なぜなら張力を鍛えれば、加齢とともに衰えていく4つの体力要素、筋力・柔軟性・バランス・姿勢を同時に鍛えることができるからです。その結果、人生100年動ける体を手に入れることができます。

個人情報に関わる苦情・ご相談／お問い合わせ先

名古屋文具紙製品健康保険組合　個人情報保護担当者
〒461-0008 名古屋市東区武平町五丁目1番地　名古屋栄ビルディング7階　TEL 052-228-2660（9:00～17:00）
【土曜・日曜・祝日、その他組合の定める日（年末年始等）を除く】