

健保だより

2025.10

第134号

題字 田中啓一理事長

- 骨太方針2025
- 秋のアレルギー
- 健康状態は年々変化する だから健診受けてよかった!
- 特定保健指導ってどんなことをするの?
- 当健保組合のインフルエンザ予防接種のご案内
- 歩きたくなる旅 武雄・御船山
- 整骨院・接骨院のかかり方
- 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
- 食物繊維×たんぱく質で高血糖対策
- Health Information
- 今すぐ「マイナ保険証」に切り替えを!
- “しゃがむ”張トレ



秋のアレルギー

暑さが和らぐ季節の変わり目にくしゃみや鼻水が止まらない、なんてことはありませんか？ もしかしたら、それはかぜではなく**秋のアレルギー**かもしれません。



秋に起こりやすいアレルギー

花粉

花粉症という春のイメージが強いですが、**じつは秋にも原因となる花粉は飛んでいます**。秋の花粉症は主に、キク科のブタクサ属・ヨモギ属、アサ科のカナムグラが原因です。背の低い草花のため飛散距離は短いです、道端や河川敷など身近な場所に生えているのが特徴。このような場所で遊ぶ子どもに強いアレルギー症状が出る場合があります。



対策

- ✓ 河川敷など、原因となる植物が生えている場所にはできるだけ近づかない
- ✓ 河川敷などの近くを通るときは、花粉がつきにくい衣服やマスクの着用で花粉に触れないようにする
- ✓ OTC 医薬品（市販薬）を活用して症状をおさえる

ダニ

ダニアレルギーは、ダニのフンや死骸が原因で発症します。1年中症状がある通年性のアレルギーですが、**秋に症状が悪化しやすいといわれています**。夏の高温多湿な環境で繁殖したダニのフンや死骸が秋に大量発生するのが原因とされています。とくに近年は暑さが長引き、ダニの繁殖が長期化しやすいため注意が必要です。



対策

- ✓ 寝具やクッションはこまめに日光や風にあてる・乾燥機にかけるなどして乾燥させる
- ✓ 丸洗い可能な製品を選ぶ、防ダニシーツを活用する
- ✓ カーペットや畳はこまめに掃除機をかける、掃除機はパワーを最大にしてゆっくりと動かす

気になる人は一度医師に相談してみよう

アレルギーが疑われる場合、まずは医療機関の受診をおすすめします。アレルギーの有無や原因となる物質を明らかにすれば、治療や対策に役立ちます。調べるには、問診に加えてさまざまな検査方法がありますので、**一度医師に相談してみましょう**。

アレルギー検査の例

- 特異的 IgE 抗体検査
- 皮膚プリックテスト
- パッチテスト
- など

※アレルギー検査は、患者にアレルギー症状があり、医師が必要と判断した場合に保険適用となります。

アレルギーポータルを活用しよう

一般社団法人日本アレルギー学会が運営する「**アレルギーポータル**」では、各種アレルギー疾患の特徴や治療方法、災害時のアレルギー疾患への対応方法、日本アレルギー学会が認定している専門医の検索等、**アレルギー疾患に関するさまざまな情報を得ることができます**。

ご自身や家族にアレルギーが疑われるとき、治療方法について詳しく知りたいとき、医療機関選別に迷ったときなどに活用してみてください。

アレルギーポータル



成長型経済への移行を実現し 持続可能な社会保障の構築を

全世代型社会保障に向けた改革を

骨太方針2025では、生産年齢人口が減少するなか、「経済・財政・社会保障の持続可能性を確保するため、中長期的に実質1%を安定的に上回る成長を確保し、更に高い成長の実現を目指す」としました。骨太方針2024で定めた「経済・財政新生計画」に基づき、潜在成長率の引上げに重点を置いた政策運営を行い、歳入・歳入両面の改革を継続するとしています。

持続可能な社会保障制度

全世代型社会保障の構築については、「中長期的な社会の構造変化に耐え得る強靱で持続可能な社会保障制度を確立する」としています。現役世代の保険料負担を含む国民負担の軽減を実現するため、次の項目については2025年末までの予算編成過程で十分な検討を行い、早期に実現が可能なものについては2026年度から実行すると明記しています。

医療保険制度

- ・OTC類似薬の保険給付の在り方の見直し
- ・地域フォーミュラリ[※]の全国展開
- ※地域ごとに定めた有効性及び安全性、経済効果を考慮した処方推奨薬リスト
- ・新たな地域医療構想に向けた病床削減
- ・医療DXを通じた効率的で質の高い医療の実現
- ・現役世代に負担が偏りがちな構造の見直しによる応能負担の徹底
- ・がんを含む生活習慣病の重症化予防とデータヘルスの推進 等

予防・健康づくり、重症化予防

我が国の高齢者は世界最高水準の健康寿命を誇ることを踏まえ、「更に健康寿命を延伸し、Well-beingの向上を図り、性別や年齢に関わらず生涯活躍できる社会を実現する」とし、次のような項目をあげています。

- ・データヘルス計画に基づく保険者と事業主の連携した取組み（コラボヘルス）等への支援
- ・働き盛り世代の職域でのがん検診を広く普及するため、受診率や精度管理の向上の取組みの推進

女性の健康への取組み

骨太方針2025では、女性の活躍について言及され、女性特有のがんや骨粗しょう症、妊娠・出産・産後の不調、月経に由来する貧血等や更年期（男性含む）などの健康課題への対応の普及に向けては、「中小企業の健康経営の取組への支援やフェムテックの活用など女性の健康支援に取り組み」としています。なお、内閣府男女共同参画局がまとめた「女性活躍男女共同参画の重点方針2025（女性版骨太の方針2025）」でも、「女性の健康課題に取り組み、成果を上げている企業や健康保険組合の好事例を集め、他の企業等にも広く周知すること等を通じて、企業における女性の健康課題への取組をより促進する」とされています。

- ・糖尿病性腎症の重症化予防等の大規模実証事業を踏まえたプログラムの活用 等

政府の重要政策や次年度の予算編成の方向性を示す「経済財政運営と改革の基本方針2025」（骨太方針2025）が公表されました。「賃上げを起点とした成長型経済」の実現が強く打ち出され、社会保障については全世代型社会保障の構築に向けた方向性等が示されました。

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ローム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。

特定保健指導って どんなことをするの？

特定健診でメタボリックシンドロームの該当者や予備群と判定された方に対して、専門のスタッフが、食生活や運動面から生活習慣改善のための支援を行います。「積極的支援」と「動機付け支援」の2つがあり、リスクに応じて実施されます。生活習慣を改善するための、その人に合った健康支援が受けられます。



対象となった方は必ず特定保健指導を受けましょう！

特定健診は40～74歳を対象とした生活習慣病を予防するためのメタボリックシンドロームに着目した健診です。

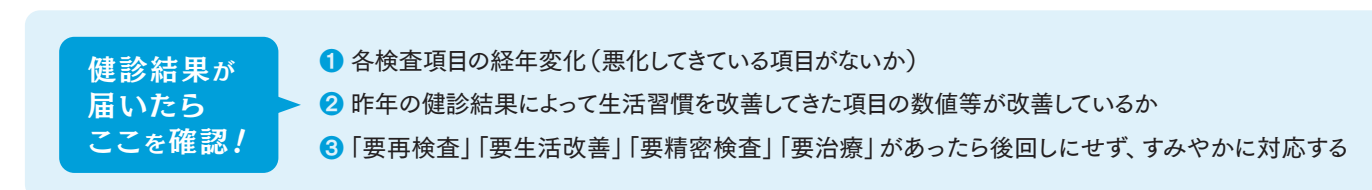
健康状態は年々変化する
だから健診受けてよかった！



《《《《《 これまで正常だったから今年も大丈夫とは限らない—だから毎年健診を！ 《《《《《

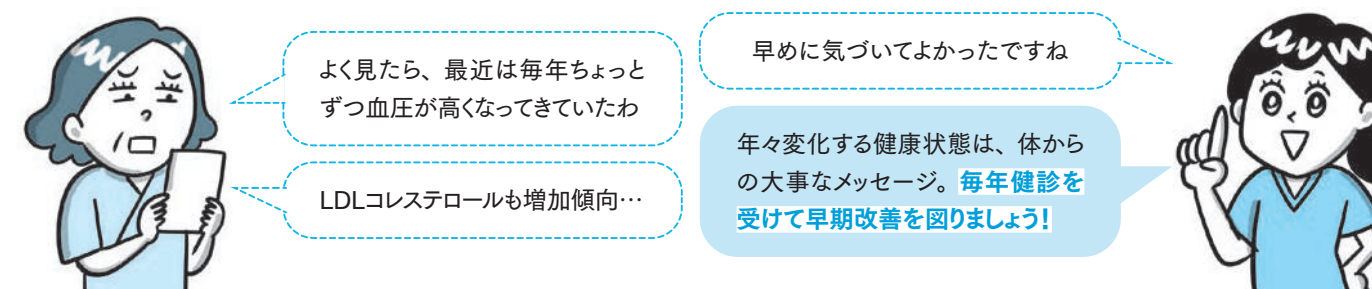
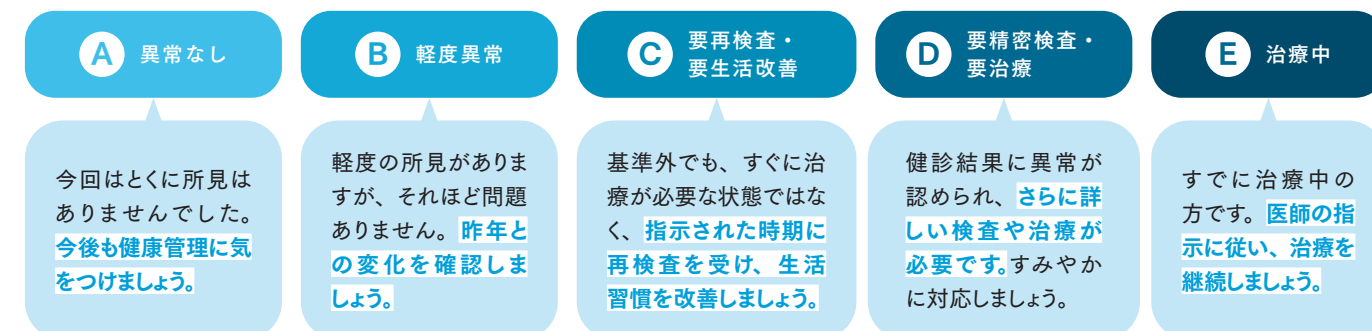
年齢や生活習慣の影響で少しずつ健康状態は変わっていきます。昨年は問題なくても今年はどうか分かりません。簡単な生活改善だけでよくなったかもしれないのに、健診を受けず、体の変化を知らないでいたために、気づいたときには治療が必要になっていた！ということも。

とくにメタボリックシンドロームに着目した特定健診は、生活習慣病の予防が主な目的です。健診結果をよく確認して、健康の維持に活かしましょう。



健診結果判定の見方

※健診機関によって判定区分等が異なる場合があります。



当健保組合では インフルエンザ予防接種の 補助金を支給いたします

当健保組合では、本年度もインフルエンザの予防接種を受けた方に、補助金を支給いたします。
予防接種を早期に受けて、インフルエンザの流行に備えましょう。

● 支給条件

対象者	当健保組合の被保険者および被扶養者 *対象期間内に医療機関でインフルエンザ予防接種を受けた方
対象期間	2025年10月1日～2026年1月31日
支給額	1人につき2,000円(上限額)×1回

● 予防接種の受け方 以下いずれかの方法をお選びください。

① 医療機関を利用する場合

一般の医療機関で予防接種を受けてください。

支払いについて

接種当日 → 窓口で全額支払う

後日 → 補助金を申請して受け取る

*申請締切：2026年1月31日 → 補助金支給：2026年3月

予防接種の受け方

- ① 予防接種当日、費用の全額を支払い、領収書を受け取ります。
- ② 当健保組合健康ポータルサイト「マイヘルスウェブ」にログインします。



③ 「インフルエンザ予防接種補助金申請メニュー」から申請内容を入力します。

④ 申請メニュー上で、領収書の撮影画像をアップロードします。

*マイヘルスウェブでの申請にご協力をお願いします。

マイヘルスウェブ <https://njc.bz/SUQVv>

※ログインできない方は、当健保組合(kenpo@njc.co.jp)までご一報ください。



② 東振協指定の医療機関または会場を利用する場合

支払いについて

事前 → 事前申し込みをして、利用券を発行する

接種当日 → 利用券を窓口で提示して、補助金分が差し引かれた金額を支払う

(当健保組合の利用期限は2026年1月31日です)

事前申請の流れ

*6ページをご参照ください。

東振協指定の医療機関または会場を利用すると、補助金分が窓口控除されてとても便利です！

③ 西新宿ビル集合接種を利用する場合 (西新宿ビル在勤者)

支払いについて

接種当日 → 支払いはなし

後日 → 補助金分が差し引かれた金額が給与天引きされる(自己負担金額1,300円)

スケジュール

実施日時：2025年10月30日(木) 受付10:00～14:00

実施場所：西新宿ビル 11階

*妊娠中の方、妊娠の疑いのある方、および授乳中の方は集合接種を受けられません。

● 注意事項

- 接種対象期間を厳守してください(2026年2月1日以降の接種分については申請を受け付けられません。健保共同事業も利用できません)。
- 1世帯につき1回の請求です。接種されるご家族全員がお済みになられてから、まとめて請求してください(補助金の支給は2026年3月の予定です)。
- 領収書はインフルエンザ予防接種を受けたことがわかるもので、受けた方のお名前と金額、日付が明記されたものに限ります。お名前が領収書に明記されていなかった場合は、受けた方のお名前、接種日付、予防接種であることが明記された領収書の発行を医療機関に依頼してください。もし万一、その対応が困難である場合は、当健保組合までご一報ください。
- 領収書原本については、当健保組合への提出は不要です。審査

- 時に画像が粗い場合に再照会させていただく場合がございますので、マイヘルスウェブ上で審査完了表示があるまで、お手元にて保管してください。審査完了後は、破棄いただいで構いません。
- 一部自治体では、インフルエンザ予防接種費用について自治体からの補助を受けることができます。自治体により、対象年齢、補助条件等が異なりますので、お住まいの自治体の補助制度をよくご確認のうえ、ご利用ください。なお、自治体の無料の補助制度を利用する場合は、「東振協専用インフルエンザ予防接種利用券」は利用しないようお願いいたします。印刷してしまった場合は個人情報にご留意のうえ、破棄してください。
 - お住まいの市区町村で接種代金全額または一部を補助する制度がある場合、その金額を差し引いて支給額を計算します。

当健保組合のインフルエンザ予防接種のご案内

東振協指定の医療機関や会場を利用すると 補助金が窓口控除されてとても便利です！

補助金
申請が
不要！

提携の
医療機関が
全国に存在！



窓口では
補助金を差し引いた
金額のみの支払いで
OK！

● 利用方法

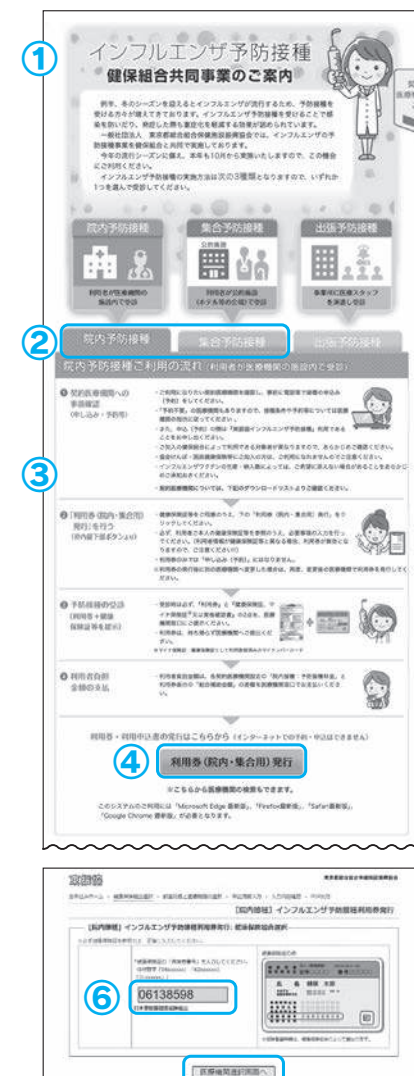
事前	事前申し込みをして、利用券を発行する
接種当日	利用券を窓口で提示して、補助金分が差し引かれた金額を支払う (当健保組合の利用期限は2026年1月31日です)

● 事前申請の流れ

- ① 東振協 WEB サイトにアクセスします。
「インフルエンザ予防接種 健保組合共同事業のご案内」を確認
<https://www.toshinkyo.or.jp/influenza.html>
- ② 院内予防接種、集合予防接種、いずれかご希望のタブを選択します。
ア) 各地の医療機関で個別接種を受けたい場合
→ 「院内予防接種」を選択
予約開始 受付中 接種開始 10月1日
イ) 各地の会場で集団接種を受けたい場合
→ 「集合予防接種」を選択
予約開始 受付中 接種開始 11月1日
- ③ 表示されるガイダンスに従ってください。
- ④ 利用券発行ボタンをクリックします。
- ⑤ 同意書を確認し、チェックを入れて次に進みます。
- ⑥ 当健保組合保険者番号「06138598」を半角で入力し、医療機関選択画面に進みます。
- ⑦ 全国各地の医療機関の中から、ご希望の医療機関を選択します。
※選択した医療機関について、「予約の可否」を医療機関のホームページやお電話等によりご確認ください。予約が必要な医療機関であれば、その方法(オンライン予約・電話予約等)をご確認のうえ、必ず予約をしてください。また、電話によるお問い合わせの際は、「東振協インフルエンザ予防接種」利用であることをお申し出ください。



必ず電話等で
医療機関に予約
してください！



* 東振協 WEB サイト「予防接種にあたっての注意事項」をご確認ください。



武雄・御船山

たけおみふねやま



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。

① 〈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

② 無休
③ 〈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
④ <https://www.mifuneyamarakuen.jp/>

武

雄温泉駅楼門口(北口)を出たら、県道24号を西に向かう。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出来る。

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歩するのも楽しい。

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、多くの利用者が訪れる。

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。ウオーキングで疲れた体を、歴史ある出湯でしっかり癒そう。

豆知識

陶器のまち

16世紀に始まった武雄の窯業。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はこちら



武雄市
観光協会



佐賀県西部に位置する武雄市。その昔、神功皇后が新羅からの帰りに「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、ウオーキングに出かけよう。

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。

① 9:00～21:00 ② 無休
③ <https://takeo.city-library.jp>



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。

① 6:30～23:45(最終受付23:00)
② 大人500円、3歳～小学生250円



写真提供：武雄市観光協会

② 御船山楽園

紅葉を見上げて園内を散策。



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。

① 10:00～16:00
② 水曜日(展示替え等による変更あり)
③ 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)
④ <https://www.yokomuseum.jp>

6.0km

1時間30分
8,000歩



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。

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。



同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。

③ 武雄神社

天平7(735)年創建。主祭神・武内宿禰命をはじめ五柱の「武雄大明神」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。

④ <https://takeo-jinja.jp/shrine>



ガールズ 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
① 11:00～18:00または売り切れまで。
② 木曜日、その他月2回程度
③ <https://gyouza-kaikan.jp>

体験

やきものアクセサリ作り体験(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が作れる。

① 10:00～16:00
② 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)。

ひと足おぼして 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。

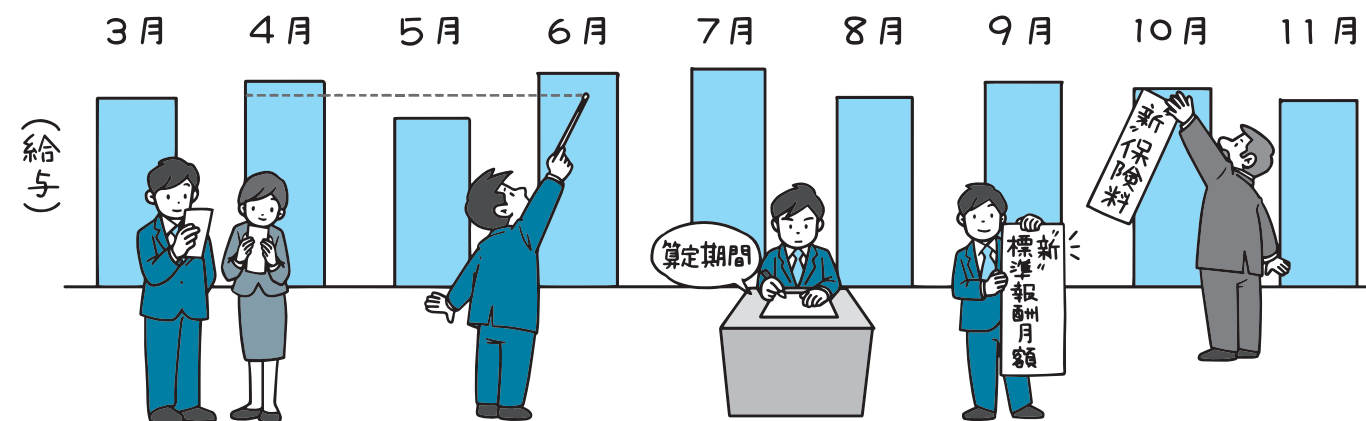


※営業時間や料金等は変更される場合があります。



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償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まれません。

・・・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カ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。



・・・育児休が終わったとき 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。

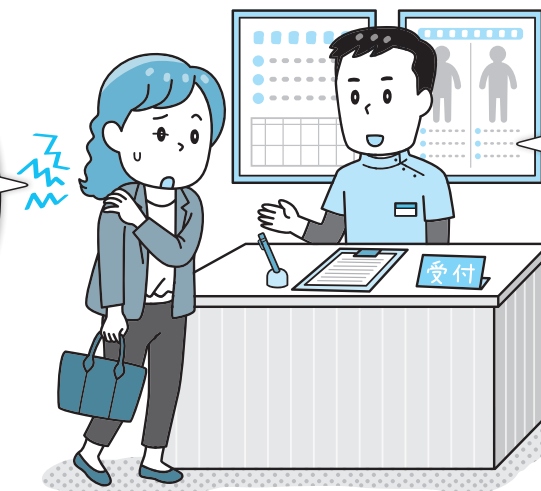


〈 賞与から控除される保険料はどうやって計算する? 〉

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。

整骨院・接骨院のかかり方

肩こりがひどくて…治療をお願いします
“各種保険取扱”と書いてあったので、健康保険が使えるんですよね?



肩こりの施術には健康保険が使えませんので、全額自己負担です

整骨院や接骨院の看板等に“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、整骨院・接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 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。

こんなルールがあったのね



整骨院・接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

整骨院・接骨院では、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。整骨院・接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、保険証等を使って整骨院・接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

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
A 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

- ① 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。
- ② 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。
- ③ 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 卵黄..... 適量
バター(無塩)..... 10g かぼちゃの種..... 4個
はちみつ..... 大さじ1/2 (ロースト)

作り方

- ① 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。
- ② 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。
- ③ 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。



食物繊維×たんぱく質で 高血糖対策



お弁当に
おすすめ

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
スライスチーズ..... 2枚
大麦ご飯(※)..... 300g
グリーンリーフ..... 適量

※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

- ① 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。
- ② 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。



/ かわいい包み方は動画で!

CHECK!

作り方の動画は
コチラ



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

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、栄養価も満足度もアップ。

たんぱく質をしっかり取る

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るとバランスよく。

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。

今すぐ「マイナ保険証」に切り替えを！

2025年12月1日に保険証の猶予期間は終了し、その後お手持の保険証は利用できなくなります。いざというとき困らないよう、今のうちにマイナ保険証を準備しておきましょう。

12月2日から従来の保険証は使えなくなります

！ 当健保組合のマイナ保険証の登録率は**80.9%**（2025年7月時点）
利用率は**50.9%**（2025年6月時点）となっています。



健保組合から
お願い

マイナ保険証をまだお持ちでない方は…

早めの利用登録をお願いします

健保組合では、マイナ保険証を利用できない方に対し、「資格確認書」を一斉交付いたします。資格確認書の交付にかかる事務負担やコスト軽減のためにも、早めの手続きにご協力をお願いいたします。



すでにお持ちの方は…

有効期限が切れる前に更新手続きをしましょう

せっかく利用登録をしても、有効期限が切れていたらマイナ保険証の便利な機能を利用できません。5年・10年の節目での更新と、氏名・住所変更をした際の手続きを忘れずに行ってください。



ご家族（とくにお子さま）の利用登録や、電子証明書・マイナンバーカードの更新もお忘れなく！

マイナ保険証 Q & A

Q これからは、記号・番号等をどこで確認すればいいですか？

A マイナ保険証の利用登録をすると、スマートフォンアプリ「マイナポータル」で記号・番号等を確認することができます。
※「資格情報のお知らせ」「資格確認書」またはお手持の保険証でも確認できます。



マイナポータル
を活用しよう

アプリにログイン後、「健康保険証」のメニューより記号・番号等の資格情報を確認できます。「資格情報をPDFで保存」でスマートフォンに資格情報のPDFをダウンロードしておくのがおすすめです。



マイナポータル



Q マイナ保険証は持っていますが、念のため資格確認書を発行してもらうことはできますか？

A 資格確認書は、マイナ保険証による資格確認ができない方に交付します。「念のために」交付することはできませんのでご了承ください。

Q マイナンバーカードを紛失したら再発行までに1カ月もかかるのですか？

A すぐに再発行を希望する方を対象に、通常より早く（原則1週間）マイナンバーカードを交付する制度があります（特急発行・交付制度）。申請はお住まいの市区町村窓口にて行ってください。

※対象となるのは、乳児（満1歳未満）、紛失・破損等による再交付を希望される方、海外から転入された方、マイナンバーカード券面の追記欄がいっぱいになり追記ができないために継続利用ができない方などです。

※紛失・破損等により再交付を申請する場合は、手数料2,000円が必要です。



マイナンバー
総合フリーダイヤル

0120-95-0178

マイナンバー

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



紛失・盗難による利用停止は
24時間365日受付！



人生100年時代の歯の健康

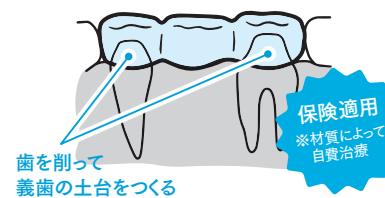
監修：東京科学大学 大学院医歯学総合研究科
う蝕制御学分野 主任教授 島田 康史

歯を失った後の選択肢は…？

「ブリッジ/入れ歯/インプラント」

厚生労働省「歯科疾患実態調査（2024年）」によると、歯を1本でも失っている人は45～49歳で26%。上の年代になるほど、その割合は増加します。歯を大切にしていっても、やむなく失ってしまうことはあります。失った歯をそのままにしておく健康にさまざまな悪影響がありますので、治療の選択肢を予習しておきましょう。
※下では1本だけ失った場合をイラストにしています。状況によって選択肢が異なりますので、歯科医とよくご相談ください。

ブリッジ



歯を削って
義歯の土台をつくる

保険適用
※材質によって
自費治療

隣接する歯を削って、義歯と一緒に被せ物を橋渡し（ブリッジ）します。噛み心地は入れ歯より秀でていますが、健康な歯を多く削る必要があります。

入れ歯

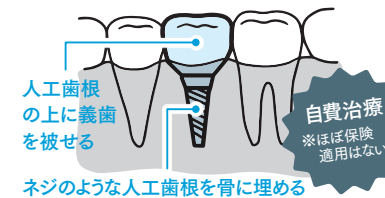


義歯を
ひっかける部分を削る

保険適用
※材質によって
自費治療

金属製のワイヤー（クラスプ）を隣接する歯にかけて固定します。歯を削る部分はブリッジより少なくすみすが、噛み心地は劣ります。

インプラント



人工歯根
の上に義歯
を被せる

自費治療
※ほぼ保険
適用はない

ネジのような人工歯根を骨に埋める

自分の歯と同じように噛むことができ、隣接する歯を削ることもありません。しかし、治療にかかる費用と期間のコストが大きくなります。

HEALTH INFORMATION



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？

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。

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



“しゃがむ” 張トレ

カエルスクワット 草むしりなどをして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、なるべく背骨を上へ伸ばしておく。

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、踵が浮いてしまってもOK。



応用編 さらに動ける体へ！

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。



STEP 02

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

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



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。



健保だより 第134号 発行所 日本事務器健康保険組合

<https://www.njckenpo.or.jp/>

〒151-0071 東京都渋谷区本町3-12-1 住友不動産西新宿ビル6号館 TEL.03-5351-9212