

岩谷産業健康保険組合

健保ニュース

ご家庭に持ち帰ってみなさんでお読みください

- ▶ 2024年度 決算のお知らせ (P2)
- ▶ 2024年度 健康スコアリング
レポート結果報告 (P10)
- ▶ 新役員・議員のご紹介 (P6)
- ▶ 従来 of 保険証は
使用できなくなります (P14)
- ▶ 子ども・子育て支援金 (P7)

2025.10

No. **138**



- ケガ ● 病気
- 悩み ● 育児
- 介護

などのご相談は

ファミリー健康相談 メンタルヘルスカウンセリング

専用ダイヤル 携帯電話もOK!

0120-929049

○ 医師や各分野のエキスパートがご相談にお答えします ○

相談料・通話料無料
プライバシー保護を
厳守いたします

2024年度

決算のお知らせ

健康保険

経常収支9,773万4千円の赤字に

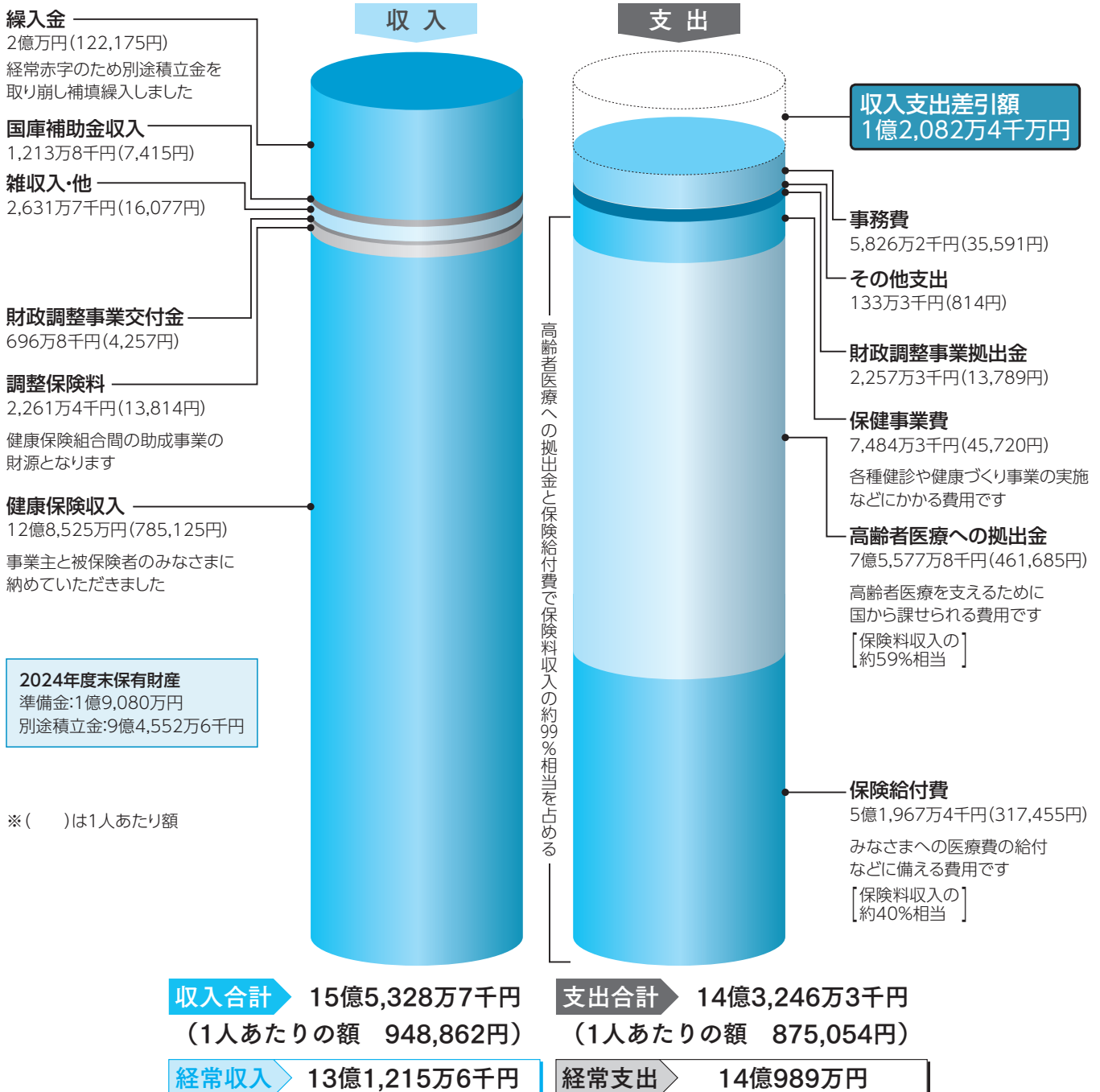
当健康保険組合の2024年度収入支出決算ならびに事業報告が、7月17日に開催された組合会において承認され、近畿厚生局に提出しましたので、その概要についてご報告します。

経常収支は対前年度にくらべ赤字幅は縮小されたものの2年連続の赤字となりました。しかしながら、2025年度は保険料率を1.0%引き上げたため、次期決算においては黒字に転じる見込みです。

収支差引額1億2,082万4千円については、1億2,078万3千円を別途積立金へ、4万1千円を財政調整事業繰越金として処分しました。

決算の基礎数値

▶被保険者数	1,626人
▶平均標準報酬月額	621,744円
▶保険料率	80.0/1000
事業主	42.0/1000
被保険者	38.0/1000



■ 2024年度 決算データ

被 保 險 者 数	1,626人（男性1,183人　女性443人）
平均標準報酬月額	621,744円
総標準賞与額	46億7,456万2千円（年間合計）
平均年　　齡	41.09歳（男性43.67歳　女性34.33歳）
被 扶 養 者 数	1,804名
一 般 保 險 料 率	8.0%（事業主4.2%　被保険者3.8%）
介 護 保 險 料 率	1.9%（事業主1.0134%　被保険者0.8866%）

[2024年度末現在]

■ 主な事業報告

人 間 ド ッ ク	……35歳以上の被保険者を対象に実施。39歳以上の方は特定健康診査として実施
特 定 保 健 指 導	……生活習慣改善のため、各種支援プログラムを実施
歯 科 健 診	……各事業所単位で希望者を対象に実施
被 扶 養 者 健 診	……40歳以上の被扶養者を対象に特定健康診査として実施
被扶養者健診補助金制度	……35歳以上の被扶養者を対象に健診の補助を実施
ホームページ運営	……WEBサイトによる保健事業等の広報を実施
「MY HEALTH WEB」	……個人向けポータルサイトによる健康づくりのサポート、ウォーキングイベントを実施
「健保ニュース」	……年2回、全被保険者に配付。公告掲載
健康カレンダー	……全被保険者に配付
医療費のお知らせ	……年2回、該当者に配付
ジェネリック医薬品の利用促進	……薬剤差額通知を年2回該当者に送付。適正服薬通知を年1回実施
月刊誌「赤ちゃんとう！」	……新生児誕生の家庭に送付（希望者）
ファミリー健康相談・メンタルヘルスカウンセリング	……電話による心身の健康相談ならびに面談カウンセリングを実施
健康相談室	……大阪・東京両本社において健康相談と健診結果フォローのため、健康相談室を開設
社会保険の冊子	……新規加入者に配付
常備薬の斡旋（委託）	……セルフメディケーション推進のため、全被保険者を対象に実施
そ の 他	……重症化予防、若年層保健指導、若年層婦人科健診補助、プレ前期高齢者、退職者向け保健教育、など

介護保険

介護保険は、介護が必要になったときに安心して生活ができるよう社会全体で支える制度です。健康保険組合は事業主とおもに40歳以上の被保険者のみなさまから介護保険料の徴収を行い、介護保険の事業運営に協力しています。

2024年度の決算は右記のとおりとなりました。収支差引額3,616万6千円については、全額を準備金に積み立てました。

収入決算額	1億9,841万6千円
支出決算額	1億6,225万0千円
収支差引額	3,616万6千円

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か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。

健診結果が
届いたら
ここを確認！

- ① 各検査項目の経年変化（悪化してきている項目がないか）
- ② 昨年の健診結果によって生活習慣を改善してきた項目の数値等が改善しているか
- ③ 「要再検査」「要生活改善」「要精密検査」「要治療」があったら後回しにせず、すみやかに対応する

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。

A 異常なし

今回はとくに所見はありませんでした。
今後も健康管理に気をつけましょう。

B 軽度異常

軽度の所見がありますが、それほど問題ありません。**昨年との変化を確認しましょう。**

C 要再検査・
要生活改善

基準外でも、すぐに治療が必要な状態ではなく、**指示された時期に再検査を受け、生活習慣を改善しましょう。**

D 要精密検査・
要治療

健診結果に異常が認められ、**さらに詳しい検査や治療が必要です。**すみやかに対応しましょう。

E 治療中

すでに治療中の方です。**医師の指示に従い、治療を継続しましょう。**



よく見たら、最近では毎年ちょっとずつ血圧が高くなってきていたわ

LDLコレステロールも増加傾向…

早めに気づいてよかったですね

年々変化する健康状態は、体からの大事なメッセージ。**毎年健診を受けて早期改善を図りましょう！**



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。

特定健診の結果、メタボリックシンドロームのリスクがある場合

特定保健指導

積極的支援

（メタボリックシンドロームのリスクが **高** 程度の人向け）

動機付け支援

（メタボリックシンドロームのリスクが **中** 程度の人向け）

初回面接



現在の生活習慣を見直し、改善に向けて無理なく継続できる目標と行動計画を立てます。

※オンラインで行う方法や、健診当日に行う場合もあります。



継続的な支援

目標・行動計画の実行状況の確認や見直しを行い、電話やメールなどで継続的に支援します。



各自で生活習慣改善に取り組みます。

目標の歩数に足りないから、今日はちょっと遠回りして帰ろう



行動計画の実績評価（初回面接から3カ月経過後）

3カ月以上経過後に生活習慣改善の目標や行動計画の達成状況を確認します。



3カ月後に生活習慣改善の目標や行動計画の達成状況を確認します。



＼対象となった方は必ず特定保健指導を受けましょう！／

健康保険組合からのお知らせ

公 告

- ◆任期満了に伴い、当健康保険組合の議員、理事の総選挙が4月21日に行われました。新役員は下段に掲載しております。
- ◆2024年度の収入支出決算ならびに事業報告が7月17日に開催された組合会にて承認されました。概要はP2・3に掲載しています。

ご協力ありがとうございました

7月下旬より健康保険上の被扶養者を有する被保険者に対し、「健康保険現況確認書」を送り、被扶養者の資格確認を行いました。法令および厚生労働省の指導により毎年行っております。ご協力、誠にありがとうございました。

データヘルス計画年次報告

健康保険法に基づく健康事業の実施計画「第3期データヘルス計画」の2024年次報告書を厚生労働省保険局へ6月末に提出しました。これにより当健康保険組合の保健事業活動が評価され、保険料にも影響することがあります。

実施指導監査

厚生労働省近畿厚生局による「実地指導監査」が7月24日に行われました。

監査は、事前提出資料監査を含め当日丸1日健康保険組合事務所にて実施されました。

結果は、数か所の指摘事項はありましたが、財政、組合運営、保健事業において良好な管理ができているという評価をいただいております。

後期高齢者支援金加算・減算制度

毎年「データヘルス計画」による健康づくり保健事業実施において、その評価が国によりなされ、「後期高齢者支援金加算・減算制度」に反映され、ペナルティかインセンティブが決定されます。

今年も当組合は上位第2分類を獲得し、インセンティブ（支援金支払減算）を獲得しました。

健康保険組合 組合会

新役員・議員のご紹介

2025年4月21日、任期満了に伴う総選挙の結果、理事長以下新役員・議員が就任いたしましたので、ご紹介します。

選定議員（事業主選定）		互選議員（職域推薦・選挙）	
議員および役職名	氏 名 (所 属)	議員および役職名	氏 名 (所 属)
議 理 事 長	中畑 勝己 (総務人事部)	議 理 事	佐伯 雄大 (エアガス部)
議 員 常務理事	須原 豊 (健康保険組合)	議 理 事	宮鍋 昂大 (エアガス部)
議 理 事	大島 寛 (総務人事部)	議 理 事	田中 千尋 (水素技術開発部)
議 員 監 事	植田 康稔 (経営企画部)	議 員 監 事	三宅 邦彦 (監査部)
議 員	松尾 哲夫 (経理部)	議 員	溝口 和宏 (マテリアル本部統括室)
議 員	小山 博史 (エネルギー本部・生活物資本部・カートリッジガス本部 統括室)	議 員	石崎 剛史 (関東支社 営業管理部)
議 員	遠藤 敦 (産業ガス本部・水素本部・機械本部 統括室)	議 員	今井 智樹 (首都圏支社 営業管理部)
議 員	佐藤 日出樹 (マテリアル本部統括室)	議 員	三川 輝 (中国支社 営業管理部)

2026年度
START!

子ども・子育て支援金

子ども・子育て支援金制度が2026年度からスタートします。
子どもや子育て世帯を全世代・全経済主体で支える新しい制度です。



開始はいつから？

子ども・子育て支援金は2026年4月分保険料(5月納付分)から、一般保険料・介護保険料と合わせて徴収することになります。

2026年4月分からの保険料

一般保険料

+

介護保険料
(介護納付金分)

+

子ども・子育て支援金
(子ども・子育て支援納付金分)

※健保組合は、子ども・子育て支援金の代行徴収的な位置づけになります。



支援金は何に使われるの？

「こども未来戦略」において、我が国の少子化対策を本格化するためのさまざまな施策が盛り込まれた「加速化プラン」が策定され、支援金はその財源を担うものです。具体的には、児童手当の抜本的拡充、妊婦のための支援給付、出生後休業支援給付率の引き上げ、育児時短就業給付の創設、こども誰でも通園制度、国民年金第1号被保険者の育児期間に係る保険料免除措置等に充てられます。



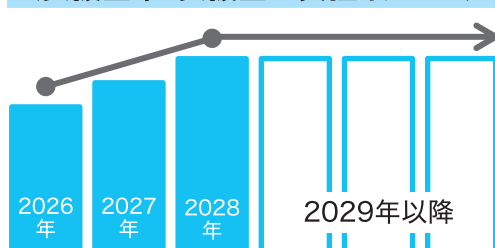
負担する対象者は？

社会保険に加入しているすべての人が対象となります。



どれくらいの負担になるの？

<支援金率・支援金の負担イメージ>



支援金は2026年度からスタートし2028年度まで段階的に上がり※、2028年度の子ども・子育て支援金の加入者1人当たり平均月額(労使合計)を想定されています。報酬に応じ負担額は異なり、当健保組合は比較的負担が多くなる見込みです。

※2028年度に支援納付金の最大規模を決めているため、2029年度以降、健康保険料や介護保険料のように右肩上がりが増え続けることはありません。

詳しくは、こども家庭庁のホームページをご参照ください。

<https://www.cfa.go.jp/policies/kodomokosodateshienkin>





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。

- 🕒 〈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
- 🏠 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/>

武雄温泉駅楼門口(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。

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、ウォーキングに出かけよう。

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はコチラ



武雄市
観光協会





写真提供：武雄市観光協会

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 🚗 無休
🌐 <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。

🕒 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
🚗 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。



6.0km
およそ 1時間30分
8,000歩



夜はライトアップされ、屋間とは違う姿に。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。

🌐 <https://takeo-jinja.jp/shrine>

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。

🕒 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)だったからだろう。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。
🚗 木曜日、その他月2回程度
🌐 <https://gyouza-kaikan.jp>

U2 足のおぼして
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。

2024
年度

健康スコアリングレポート結果報告

健康スコアリング
レポートとは？

加入者の健康状態や、健康づくりの取組状況を全健保組合平均や業態平均などと比較して、「見える化」したもので、「健康の通信簿」になります（2021～2023年度のデータです）。

特定健診・特定保健指導



単一

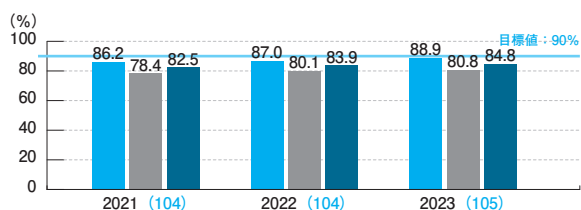
組合順位

44位／1,119組

全組合順位

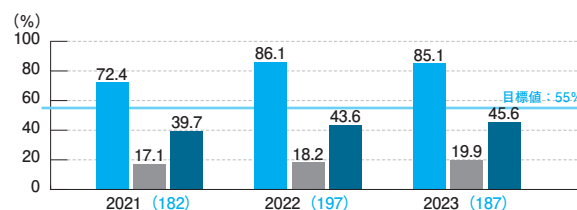
69位／1,374組

特定健診の実施率

1ランクUPまで^(※1) あと 21人

特定健診の実施率	2021	2022	2023
当組合	86.2%	87.0%	88.9%
	374位/1,127組合	369位/1,123組合	294位/1,119組合
業態平均	78.4%	80.1%	80.8%
単一組合平均	82.5%	83.9%	84.8%

特定保健指導の実施率

1ランクUPまで^(※1) 最上位です

特定保健指導の実施率	2021	2022	2023
当組合	72.4%	86.1%	85.1%
	114位/1,127組合	27位/1,123組合	35位/1,119組合
業態平均	17.1%	18.2%	19.9%
単一組合平均	39.7%	43.7%	45.6%

※目標値は、第3期（2018～2023年度）特定健康診査等実施計画期間における保険者種別目標。

■当組合 ■業態平均 ■単一組合平均

※順位は、保険者種別（単一・総合）目標の達成率の高い順にランキング。

※（ ）内の数値は、単一組合平均を100とした際の当組合の相対値。

(※1) "ランクUP"は、5段階評価のランクを1つ上げるための目安（実施人数）を記載

特定健診の実施率と特定保健指導実施率は、ともに平均を超えており、普段から健康を意識していただいているようです。引き続き、毎年健診を受診し、対象となった場合は保健指導を受け、健康管理を行いましょう。

生活習慣病リスク保有者の割合

健康状況の経年変化	2021	2022	2023	5段階
肥満	当組合 118 業態平均 104	115 104	115 104	😊
血压	当組合 135 業態平均 106	131 106	132 106	😊
肝機能	当組合 109 業態平均 103	104 103	104 103	😊
脂質	当組合 116 業態平均 106	104 106	101 106	😐
血糖	当組合 108 業態平均 103	107 103	106 103	😊

※2022年度に特定健診を受診した方だけのデータを集計。

😊	😊	😐	😐	😐
良好	←	中央値と 同程度	→	不良
全健保組合平均を100とした際の各組合の相対値を高い順に5等分し、「良好😊」から「不良😐」の5段階で表記しています。				

適正な生活習慣を有する者の割合

生活習慣の経年変化	2021	2022	2023	5段階
喫煙	当組合 116 業態平均 99 上位10% 113	115 99 113	114 99 111	😊
運動	当組合 123 業態平均 107 上位10% 134	120 107 129	119 107 130	😊
食事	当組合 104 業態平均 99 上位10% 109	104 98 109	107 98 109	😊
飲酒	当組合 99 業態平均 99 上位10% 99	97 99 97	97 99 97	😐
睡眠	当組合 117 業態平均 100 上位10% 115	116 99 114	114 99 109	😊

※2022年度に特定健診を受診した方だけのデータを集計。

※生活習慣データについては、一部任意項目であるため、保険者が保有しているデータのみで構成。

※上位10%は業態ごとの「総合スコア」上位10%の平均値を表す。

ただし、業態内の組合数が20以下の場合は、全組合の「総合スコア」の上位10%の平均値を表示。

当健保組合の健康課題

本結果は、40歳以上の特定健診を受診した被保険者（従業員）と被扶養者の合算になっています。データをみると、健康状況では脂質、生活習慣では飲酒が全国平均と比べて悪い状態です。バランスのいい食事を心がけ、過度な飲酒をひかえましょう。

女性の健康について 学びましょう！



eラーニング 女子学

「eラーニング」公開のお知らせです。

テーマは「女性の健康」で、タイトルは「男性も女性も知っておきたいフェムテック 女子学」です。

本教材では、女性の社会進出が進んだ今、男女問わず女性特有の健康課題を正しく理解し配慮することで、女性はもちろん、男性にとっても働きやすい職場環境の実現につながります。女性の健康について理解を深める内容となっておりますので、ぜひご受講ください。

◆ 確認テストで理解度をチェック！

学習の後には、テストで理解度をチェックしてみましょう。
テストは何度でもチャレンジできますよ！



eラーニングは当組合のホームページ、
社内イントラからご覧いただけます！

当組合ホームページ

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

女子学
eラーニングは
こちらから
(12月公開)



開催期間等、詳細は
後日改めてご案内します！

クイズ 健康の分かれ道

肝臓だけに注意すれば大丈夫？

お酒の健康への影響はどっち？

A 全身の疾患リスクを
高める

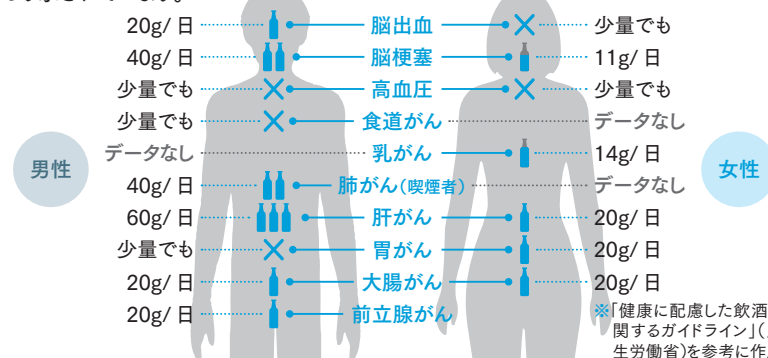


B 肝臓だけにダメージを
与える



純アルコール量と疾患リスク

以下の疾患は、一定量（下記参照）以上の飲酒で発症リスクが高まることが研究により示されています。



飲酒の影響を「肝臓だけ」と考えていませんか？ 実はアルコールは、血流によって脳・心臓・筋肉・内臓など全身を巡り、さまざまな病気のリスクを高めます。

厚生労働省のガイドラインでは、健康リスクが高まる1日の純アルコール量は、男性で40g以上、女性で20g以上としています(ビール中瓶1本＝約20g)。

とくに、20歳代の若い方や高齢者、飲酒で顔が赤くなったり動悸がしたりするフラッシング体質の人はアルコールの影響を受けやすく、注意が必要です。

飲酒習慣のある方は、肝臓の数値だけでなく全身のリスクにも目を向け、飲みすぎない工夫を大切にしましょう。

答え

A

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)を作る。



/ 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>



●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。



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。

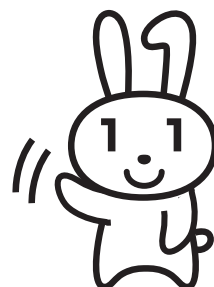
旬の野菜で栄養&彩りよく

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。

2025年
12月2日から

従来の保険証は 使用できなくなります

従来の保険証は2024年12月2日に廃止され、マイナ保険証を基本とする体制へと移行しました。マイナ保険証へ切り替えるための1年間の経過措置期間も、いよいよ2025年12月1日までとなります。まだマイナ保険証に切り替えていない方は、早めの切り替えをお願いします。



Q

マイナ保険証を持っているけれど、医療機関でマイナ保険証が使えない場合は？

A

医療機関等でマイナ保険証が使えない場合（システムエラー、システム未導入など）は、「資格情報のお知らせ」をマイナ保険証と一緒に提示することで、保険診療を受けることができます。「資格情報のお知らせ」とは、マイナ保険証を利用している人が、自身の健康保険の資格情報を確認できる書面で、健保組合から交付されます。この資格情報は、スマートフォンのアプリ「マイナポータル」からもダウンロードでき、PDF形式で保存することも可能です。

●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。ご自身の処方薬の情報や特定健診結果を確認することもできます。

〈マイナポータル〉



Q

マイナ保険証を持っていない場合は、どうなりますか？

A

経過措置期間終了以降、マイナ保険証をお持ちでない人には、「資格確認書」が健保組合より交付され、保険証の代わりとして使用できます。ただし、これはマイナ保険証をお持ちでない方のために、一時的に健康保険の資格を確認するための書類です。有効期限がありますので、ご注意ください。

Q

保険証に記載されていた健康保険の記号・番号や保険者番号はどのように確認すればよいですか？

A

「資格情報のお知らせ」や「資格確認書」、「マイナポータル」でご確認ください。

マイナンバーカードの 保険証利用登録がまだの方

以下の方法で登録を！

- 医療機関・薬局の受付（カードリーダー）で登録
- 「マイナポータル」にアクセスして登録
- コンビニ（セブン銀行ATM）で登録



利用登録方法の
詳細はこちら



マイナンバーカードを お持ちでない方

以下の方法で申請を！

- オンライン申請（パソコン、スマホから）
- 郵送で申請
- 街なかの証明写真機で申請



申請方法の
詳細はこちら



令和7年
10月1日
から

19歳以上23歳未満の被扶養者の 認定基準が変わります

年間収入150万円未満に

令和7年度の税制改正により、働き手が不足している状況を踏まえ、19歳以上23歳未満の方の特定扶養控除の条件が変更されることになりました。これを受け、健康保険の扶養認定要件についても見直しが行われます。

1 年間収入

認定対象者の年間収入に係る認定要件のうち、その額を130万円未満とする方について、当該認定対象者が**19歳以上23歳未満である場合は150万円未満**となります。

2 年齢要件

該当年の**12月31日現在の年齢が19歳以上23歳未満**である方が対象となります。

3 対象外となる続柄

続柄が「配偶者」の場合は対象外となります。なお、届出はしておらず事実上婚姻関係と同様の事情にある場合も含まれます。



使える！
健康情報
サイト

健康保険組合のホームページをご活用ください！

健康保険制度の解説はもちろん、ライフシーンごとに必要な情報が検索できます。
各種申請書のダウンロードや健康コンテンツも充実しています！



スマートフォンに対応しているから
ご家族誰でもどこからでも
気軽に閲覧できます！



被保険者のみなさま
登録はお済みですか？

MY HEALTH WEBに未登録の方はお早めに！



MY HEALTH WEBは、健診結果や医療費通知、ジェネリック医薬品差額通知などの確認はもちろん、健診結果に基づいた健康づくりのアドバイスがもらえる「あなただけの健康ポータルサイト」。

ログインするだけで、賞品と交換可能なポイントももらえます。
ぜひ、お早めにご登録ください！

登録は
こちらから

毎日
更新される
健康情報

歩数や
体重などの
バイタル登録

健診結果の
情報と
アドバイス

月々の
医療費明細
の閲覧

ジェネリック
医薬品の
差額情報



>>> 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。

