

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

- ▶ 2025年度 決算のお知らせ (P2)
- ▶ 2025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)
- ▶ MY HEALTH WEB/健康保険の 資格を確認するには… (P14)
- ▶ 患者と日本の医療を守る バイオシミラー (P7)

2026.10

No. **140**



- 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

2025年度

決算のお知らせ

健康保険

経常収支 2億3,325万2千円の黒字に改善

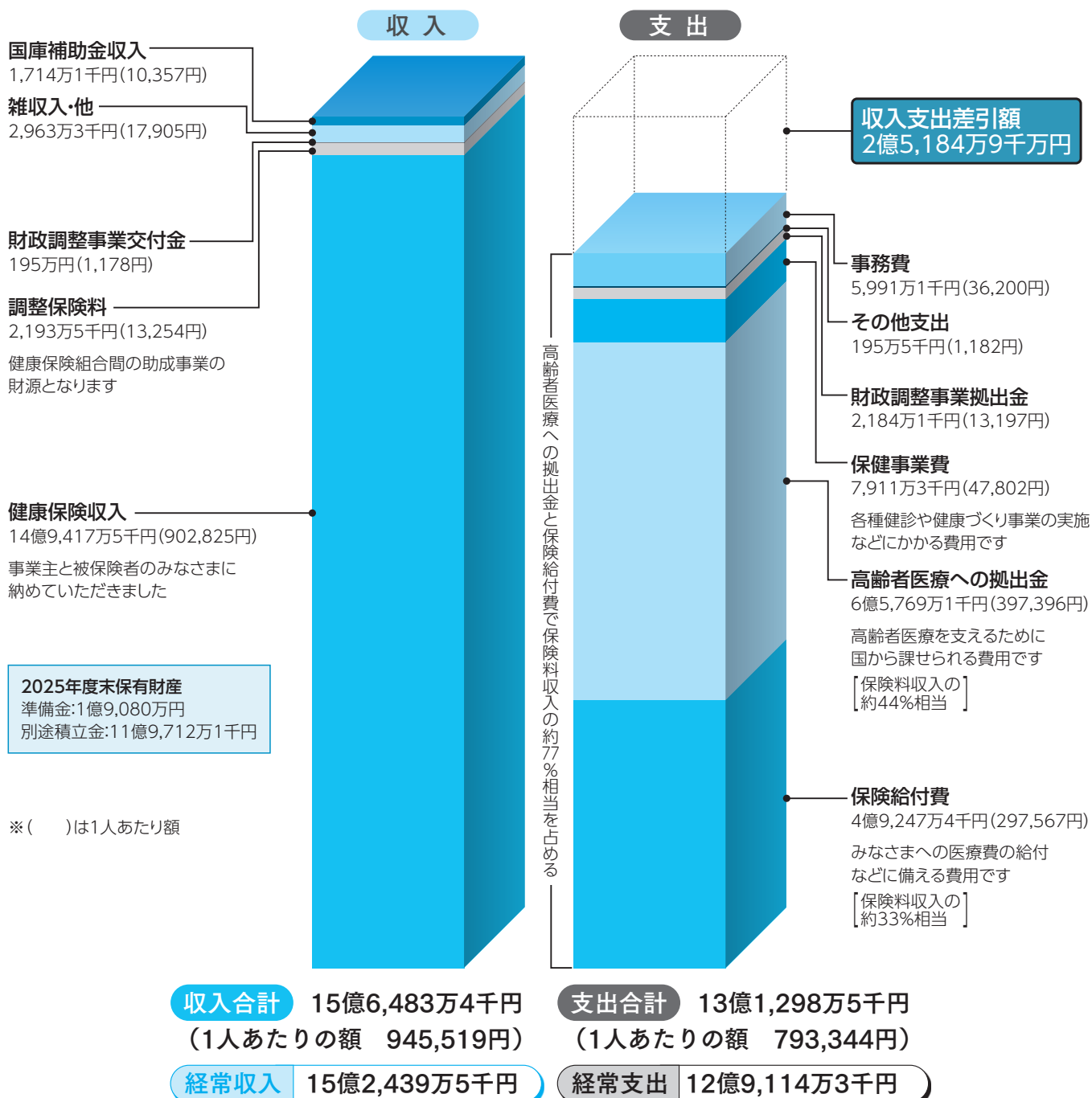
当健康保険組合の2025年度収入支出決算ならびに事業報告が、7月16日に開催された組合会において承認され、近畿厚生局に提出しましたので、その概要についてご報告します。

2年連続の赤字だった経常収支は保険料率を1.0%引き上げたことにより黒字に転じました。

収支差引額2億5,184万9千円については、2億5,159万5千円を別途積立金へ、25万3千円を財政調整事業繰越金等として処分しました。

決算の基礎数値

▶被保険者数	1,655人
▶平均標準報酬月額	618,014円
▶保険料率	90.0/1000
事業主	47.0/1000
被保険者	43.0/1000



▶ 2025年度 決算データ

被 保 険 者 数	1,655人（男性1,194人 女性461人）
平均標準報酬月額	618,014円
総標準賞与額	47億1,778万3千円（年間合計）
平均年齢	41.16歳（男性43.81歳 女性34.35歳）
被扶養者数	1,745名
一般保険料率	9.0%（事業主4.7% 被保険者4.3%）
介護保険料率	1.64%（事業主0.8747% 被保険者0.7653%）

[2025年度末現在]

▶ 主な事業報告

人 間 ド ャ 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！」	……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。

2025年度の決算は右記のとおりとなりました。収支差引額787万4千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	1億7,415万5千円
支出決算額	1億6,628万1千円
収支差引額	787万4千円

特定健診はどんな検査でなにがわかるの？



特定健診では、高血圧や高血糖、脂質異常といった生活習慣病を引き起こす要因であるメタリックシンドローム（内臓脂肪症候群）のリスクを調べます。必ず調べる「必須項目」と、一定の基準に基づき、医師が必要と認めた場合に行う「詳細な健診項目」があります。



検査項目からこんなことがわかります

特定健診では、**問診票の項目**（服薬、喫煙、飲酒、睡眠など）や**身長・体重**のほか、次のような項目を調べます。

	必須項目	検査の内容など	検査からわかることなど
身 体	BMI	体重(kg) ÷ 身長(m) ² で算出	25以上で肥満、18.5未満で低体重の疑い
	腹囲	おへそまわりを測定	男性85cm以上、女性90cm以上で内臓脂肪型肥満の疑い
血 圧	血圧	血液が血管に流れ込むときに加わる圧力 最高血圧と最低血圧を測定	高血圧を放置すると動脈硬化が進行。心筋梗塞、脳卒中など
	LDLコレステロール	肝臓でつくられたコレステロールを全身に運ぶ。 悪玉コレステロール	多いと動脈硬化が進行。脂質異常症など
脂 質	HDLコレステロール	余分なコレステロールを回収。善玉コレステロール	少ないと動脈硬化が進行
	中性脂肪	エネルギーとして利用される	多いと動脈硬化が進行。脂質異常症、糖尿病、急性膵炎など
	non-HDLコレステロール	総コレステロール - HDLコレステロールで算出	動脈硬化など
肝機能	AST (GOT)	肝臓の細胞内に多く存在する酵素	肝炎、脂肪肝、肝硬変、肝臓がん、心筋梗塞など
	ALT (GPT)		
	γ-GT (γ-GTP)		
血 糖	血糖	血液中のブドウ糖の量（濃度）	糖尿病、膵臓がん、腎不全など
	HbA1c	過去1～2カ月の血糖値の平均的な状態	
尿	尿たんぱく	血液中のたんぱくが尿中に排出されたもの	腎臓疾患、尿路の感染症・結石など
	尿糖	血液中の糖が尿中に排出されたもの	

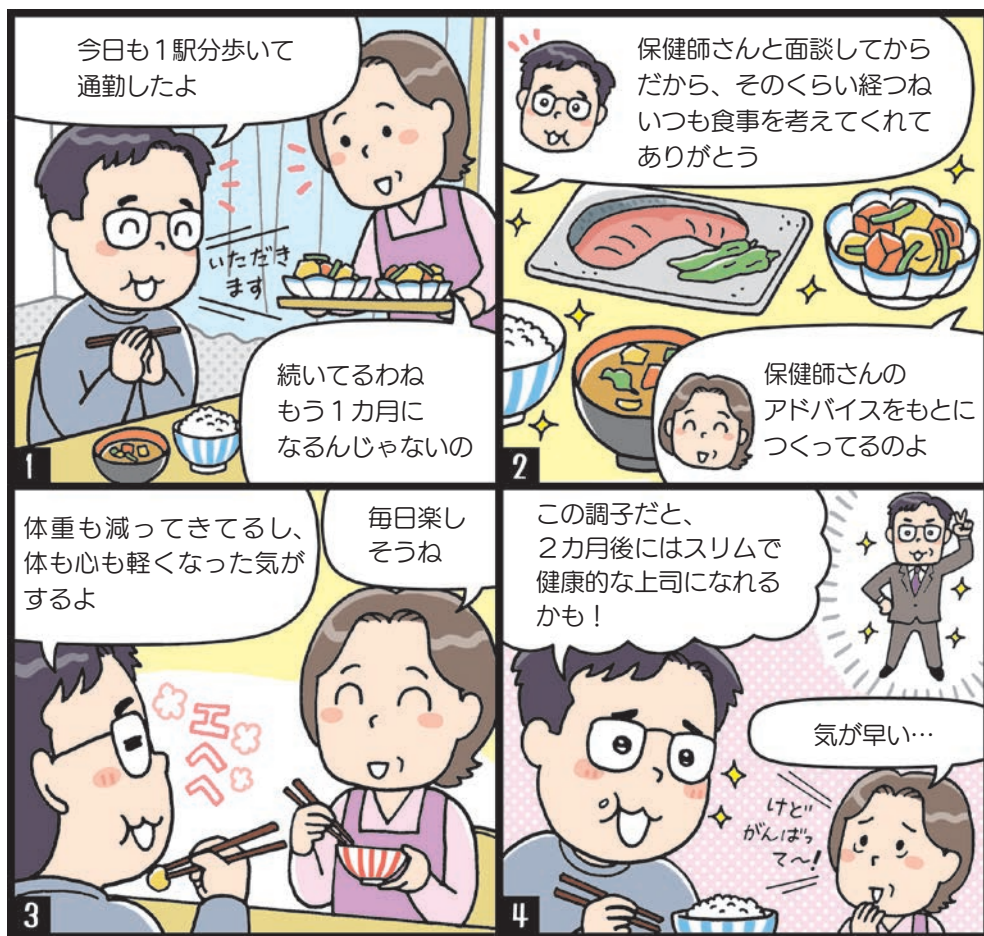
詳細な健診項目 ●心電図 ●眼底 ●貧血（赤血球数・血色素量・ヘマトクリット値） ●血清クレアチニン



過去の結果と比較してどの検査項目の数値が変化しているか、どういう病気になりやすいかを知りましょう。
生活習慣を改善するきっかけになります。



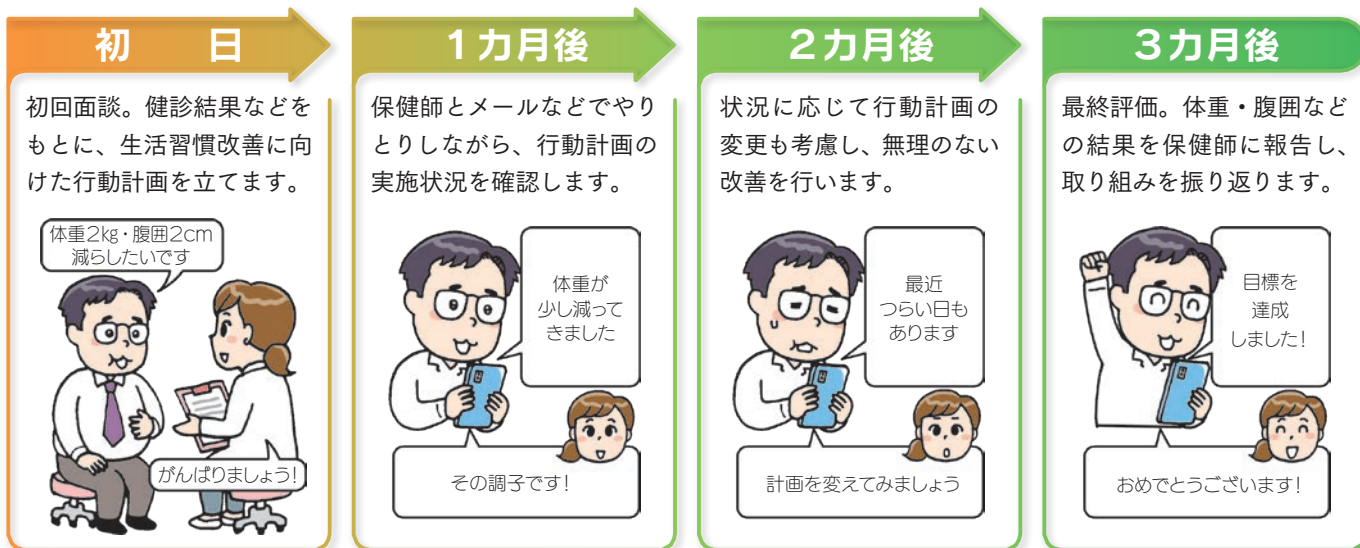
あなたの健康を専門家がサポートします!



特定保健指導では、保健師や管理栄養士などの健康づくりの専門家が、生活習慣改善のための具体的なアドバイスしてくれます。あなたに合った目標を設定し、無理なく達成できる行動計画を立てて、3カ月以上にわたり、電話・メール・面談などで継続的にサポートします。



次のような流れで保健指導を行い、ゴールをめざします



1人でチャレンジすると、目標が高すぎたり、つらくなって挫折したりと続きにくいものですが、専門家のサポートがあれば安心して改善に取り組めます。



継続は力なり! 体重も腹囲も目標達成するぞ

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。
- ◆2025年度の収入支出決算ならびに事業報告が7月16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。

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2025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。

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。

加入者のみなさまにおかれましても、
積極的な保健事業への参加にご協力をお願いします。

後期高齢者支援金加算・
減算制度についてはこちら



健康保険組合 組合会 新役員・議員のご紹介

2026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			互選議員		
	議員名	所 属		議員名	所 属
理事長	中畑 勝己	総務人事部 (岩谷クリエイティブ(株))	理 事	佐伯 雄大	エアガス部
常務理事	衣川 真治	健康保険組合	理 事	宮鍋 昂大	MP 推進部
理 事	松原 潤	総務人事部	理 事	梅木 雅美	ガスプラント部
監 事	植田 康稔	経理部	監 事	三宅 邦彦	監査部
議 員	小柳 大一郎	経営企画部	議 員	石崎 剛史	関東支社 営業管理部
議 員	小日向 渉	総合エネルギー事業統括室	議 員	溝口 和宏	マテリアル事業統括室
議 員	遠藤 敦	産業ガス・機械事業統括室	議 員	三川 輝	中国支社 営業管理部
議 員	佐藤 日出樹	マテリアル事業統括室	議 員	今井 智樹	首都圏支社 営業管理部

患者と日本の医療を守る

バイオシミラー

近年、生物の細胞を利用して作られる画期的な新薬「バイオ医薬品」が次々と登場しています。このバイオ医薬品の特許が切れたあとに発売される、高品質で低価格な後続品が「バイオシミラー」です。



ジェネリックとどう違う?

そもそも、バイオ医薬品とは?

バイオ医薬品は、遺伝子組換えや細胞培養など最新のバイオテクノロジーを駆使して作られた薬です。従来の薬では治療が難しかった糖尿病やがん、自己免疫疾患などに対して高い効果が期待されています。

一方で、非常に高額なものが多く、患者の窓口負担が大きくなる傾向があります。

バイオシミラーの薬価は先行品の約70%

バイオシミラーは、ジェネリック同様、先に開発された医薬品の特許が切れたあと、別の製薬会社から発売される薬です。研究開発費が抑えられるため、価格は先行バイオ医薬品の約70%に設定されています。

厚生労働省の厳しい基準のもと、多くの試験をクリアしたもののだけが承認されます。効果や安全性は先行品と同等・同質であると証明されているため、安心して使えます。

「合理的で適正な薬を選ぶ」という意識を

国は2029年度末までに、「バイオシミラーへの置き換え率80%以上の成分数を全体の60%以上にする」という目標を掲げています。バイオシミラーが普及すれば、より多くの患者が最新の治療を受けやすくなり、国全体の医療費も抑制することができます。

私たち一人ひとりがバイオシミラーについて正しく知り、賢く選ぶこと。その一歩が、自分自身の負担を減らし、日本の医療を守る力になります。

バイオ医薬品の主な対象疾患

- 糖尿病 ●乳がん、胃がん、白血病 ●肥満症
- アレルギー ●骨粗しょう症 ●貧血 ●片頭痛
- 関節リウマチ、潰瘍性大腸炎、クローン病、乾癬などの自己免疫疾患
- 加齢黄斑変性などの眼疾患

バイオシミラーとジェネリックの違い



	ジェネリック (後発医薬品)	バイオシミラー (バイオ後続品)
製造方法 	化学合成	細胞培養
有効成分 	先発医薬品と 全く同じ	先行バイオ医薬品と ほぼ同じ
安全性 	生物学的同等性試験によって、先発医薬品と同じ有効成分を含み、人体内で同じように吸収・作用することを証明する。	品質試験、薬理作用試験、毒性試験、実際の患者を対象とした臨床試験が行われ、厳格に品質・安全性が審査される。
薬価 	先発医薬品の 約50%	先行バイオ医薬品の 約70%

バイオ医薬品
の後続品

薬価は
先行品の
約70%

有効性、
安全性は
同等・同質





かん か けい 寒 霞 溪

群馬県の妙義山、大分県の耶馬溪とともに「日本三大渓谷美」の1つに数えられる香川県小豆島の寒霞溪。
日本書紀にも記述があるその渓谷美は、1878年、儒学者の藤澤南岳によって寒霞溪と命名された。
古くから親しまれる、自然がつくり出した絶景を満喫するハイキングに出かけよう。

寒霞溪（第2展望所から望む）

約1,300万年前の火山活動と長年の浸食によってつくり出された奇岩怪石、四季折々の豊かな自然が織りなす圧倒的な絶景が特徴。
秋は山を彩る紅葉と岩肌、そして青い海の美しいコントラストを見に多くの観光客が訪れる。

航路MAP



Information

アクセス



高松港から小豆島フェリーで
土庄港、車で寒霞溪ロープウェー「こうん駅」など



HPはコチラ
小豆島観光協会
<https://shodoshima.or.jp/>

寒霞溪には奇岩怪石などの見どころをめぐる「表12景」と「裏8景」、そして小豆島最高峰「星ヶ城」への登山道がある。今回は表登山道を登り、星ヶ城登山道を往復してロープウェイで戻るルート歩く。なお、観光協会のホームページなどで表12景を予習しておくといくつか見つけやすく、楽しく歩くことができる。

こうん駅を振り返り、通天窓を確認したら、すぐそばにある紅雲亭の脇から表登山道に入る。途中、表12景の場所を示す看板が出ているので、探しながら登っていく。表12景は四望頂で最後。木々が見えなかった場合、見逃してしまった場合は気落ちせず、帰りのロープウェイで上から探してみよう。

アート作品「空の玉／寒霞溪」で写真を撮影したら、山頂駅を通りすぎて星ヶ城登山道へ。星ヶ城は南北朝時代、備前の豪族だった佐々木信胤が築いた山城。西峰や東峰の周辺には遺構が残り、注意深く周囲を観察するとその形跡がわかる。東峰に着くと、そこは小豆島最高峰。達成感のある景色を堪能したら、来た道を山頂駅へ戻ろう。帰りはロープウェイを使い、短い空の散歩でゴールだ。

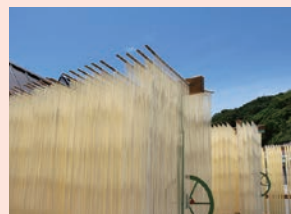
寒霞溪は、体力や時間に合わせて柔軟にルートを選択するのが魅力。迷うような道はないが、基本的に坂なので自分の体力を過信せず、無理のないスケジュールを立てて歩こう。



オリーブ&手延べそうめん



小豆島は国内オリーブ栽培の発祥の地。オリーブオイルを使ったグルメが島内各所で楽しめる。また、そうめんの三大産地の1つとしても有名。伝統的な手延べ製法でつくられるそうめんはお土産にも最適。



©(一社) 小豆島観光協会

寒霞渓「表12景」の1つ。展望スペースには東屋があり、ベンチに座ってじっくり奇岩や岩壁などを眺めることができる。



あおきのえ
青木野枝「空の玉 / 寒霞溪」

瀬戸内国際芸術祭2022のアート作品を常設展示。
玉の中に入って寒霞渓をバックにアートな写真を撮ることができる。



第1展望所

山頂からせり出すようにつくられているため開放感抜群。
眼下には内海灣、瀬戸内海、遠くには四国の山並みまで
一望できる。アプローチの左右の紅葉も見どころ。



「ひと足^延ばして」小豆島をめぐる

エンジェルロード

潮の満ち引きによって海の中から現れたり消えたりする神秘的な砂の道。1日に2回、干潮時間の前後約3時間だけ道が現れ、対岸の島へと歩いて渡ることができる。

 香川県小豆郡土庄町甲24-92



しほうざし
四方指・大観望展望台

四方を指しても遮るものがないとい
ういわれのとおり、360度のパノラ
マが広がる2つの展望台。寒霞溪
より高い位置にあり、爽快感のある
眺めが楽しめる。

 香川県小豆郡小豆島町神懸嶮山乙1117



道の駅 小豆島オリーブ公園

瀬戸内海を見下ろす小高い丘にある道の駅公園。地中海ムードあふれる約2,000本のオリーブ畑に囲まれ、レストランや体験施設などが多数。

 8:30～17:00
 年中無休
 <https://www.olive-pk.jp/>



二十四の瞳映画村

『二十四の瞳』ロケセットを保存した映画村。懐かしい木造校舎や文学館、レトロな映画館などがある。

🕒 9:00～17:00
👤 大人1,000円、小人500円
※期間によって変動。詳細はホームページでご確認ください。

🏠 年中無休
🌐 <https://www.24hitomi.or.jp/>

※営業時間や料金等は変更される場合があります。

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（2022～2024年度のデータです）。

特定健診・特定保健指導



単一

組合順位

86位／1,120組

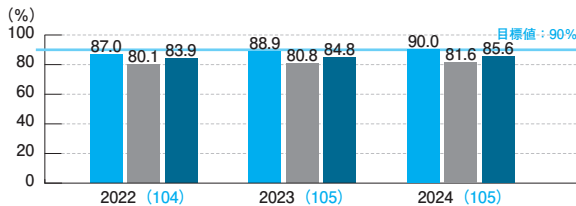
全組合順位

124位／1,375組

特定健診の実施率

1ランクUPまで^(*)

あと 11人

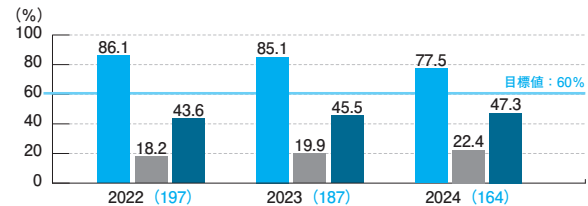


特定健診の実施率	2022	2023	2024
当組合	87.0%	88.9%	90.0%
業態平均	80.1%	80.8%	81.6%
単一組合平均	83.9%	84.8%	85.6%

特定保健指導の実施率

1ランクUPまで^(*)

最上位です



特定保健指導の実施率	2022	2023	2024
当組合	86.1%	85.1%	77.5%
業態平均	18.2%	19.9%	22.4%
単一組合平均	43.6%	45.5%	47.3%

※目標値は、第3期（2024～2029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。

（*）"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けているようです。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	2022	2023	2024	5段階
肥満	当組合 115	115	111	😊
	業態平均 104	104	105	
血圧	当組合 131	132	127	😊
	業態平均 106	106	106	
肝機能	当組合 104	104	103	😊
	業態平均 103	103	103	
脂質	当組合 104	101	97	😐
	業態平均 106	106	105	
血糖	当組合 107	106	95	😐
	業態平均 103	103	103	

※2024年度に特定健診を受診した方だけのデータを集計。

◆ 適正な生活習慣を有する者の割合

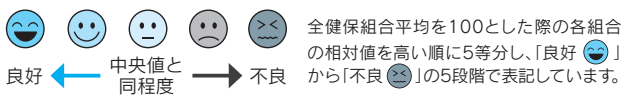
生活習慣の経年変化	2022	2023	2024	5段階
喫煙	当組合 115	114	114	😊
	業態平均 99	99	99	
	上位10% 113	111	113	
運動	当組合 120	119	117	😊
	業態平均 107	107	106	
	上位10% 129	130	130	
食事	当組合 104	107	107	😊
	業態平均 98	98	98	
	上位10% 109	109	106	
飲酒	当組合 97	97	93	😞
	業態平均 99	99	98	
	上位10% 97	97	93	
睡眠	当組合 116	114	116	😊
	業態平均 99	99	99	
	上位10% 114	109	112	

※2024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。



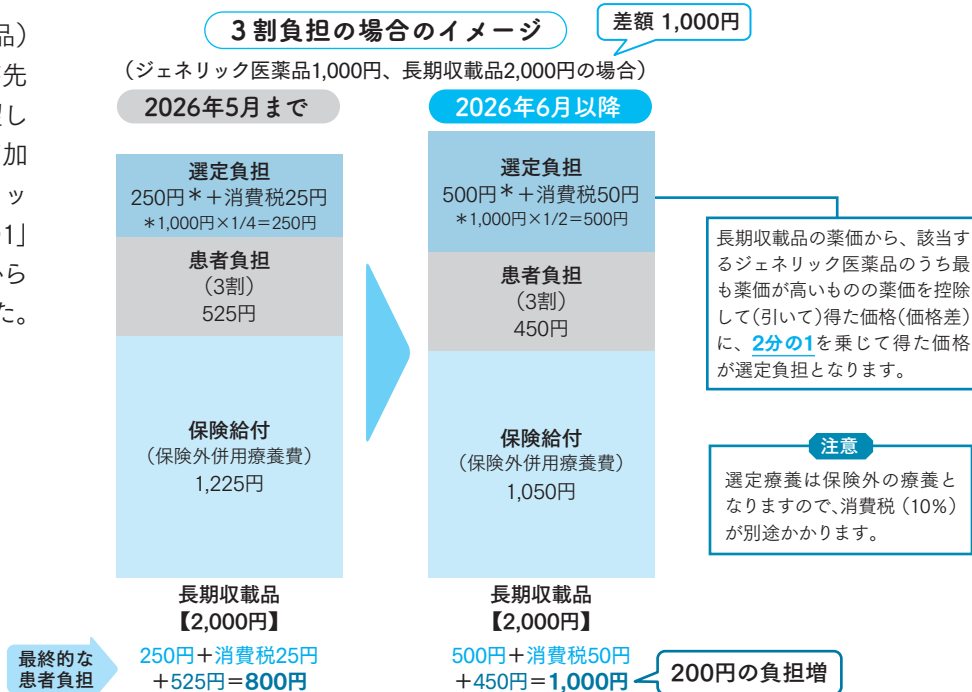
当健保組合の健康課題

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かなり悪い状態です。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。

医療費が変わる！ 2026年改正のポイント

6月から 先発医薬品を選んだ場合の自己負担が増加

後発医薬品（ジェネリック医薬品）があるにもかかわらず、患者が先発医薬品（長期収載品）を希望し処方してもらうと、自己負担が加算されます。これまではジェネリック医薬品との差額のうち「4分の1」が加算されていましたが、6からは「2分の1」に引き上げられました。



6月から 入院時の食費や光熱水費の負担引き上げ

食材費等の高騰を踏まえ、入院時の食費や光熱水費の負担が引き上げられました。

一般所得者の場合

【入院時の食事療養標準負担額】

1食510円 → 550円

【65歳以上で療養病床 入院時の生活療養標準負担額】

- ・食費負担：1食510円 → 550円
- ・居住費：1日370円 → 430円



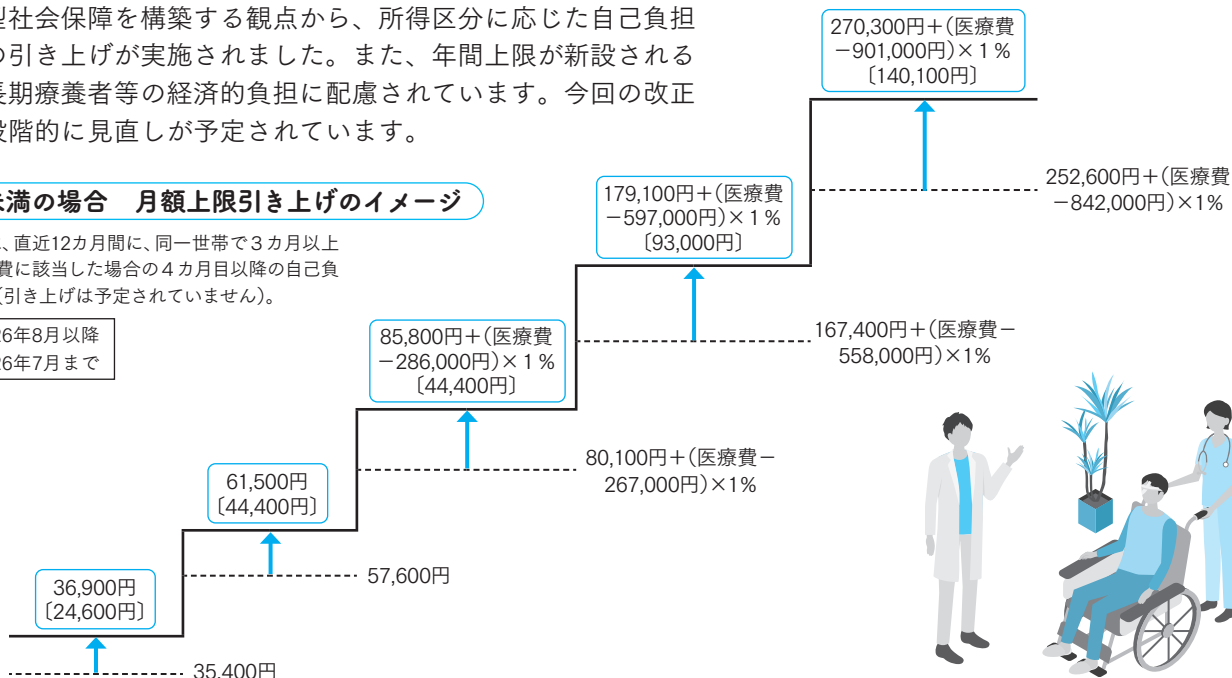
8月から 高額療養費の自己負担限度額の引き上げ、年間上限の新設

全世代型社会保障を構築する観点から、所得区分に応じた自己負担限度額の引き上げが実施されました。また、年間上限が新設されるなど、長期療養者等の経済的負担に配慮されています。今回の改正以降も段階的に見直しが予定されています。

70歳未満の場合 月額上限引き上げのイメージ

※〔 〕内は、直近12カ月間に、同一世帯で3カ月以上高額療養費に該当した場合の4カ月目以降の自己負担限度額(引き上げは予定されていません)。

— 2026年8月以降
--- 2026年7月まで



所得区分	低所得者 (住民税非課税)	標準報酬月額 28万円未満*	標準報酬月額 28万円以上53万円未満	標準報酬月額 53万円以上83万円未満	標準報酬月額 83万円以上
年間上限	290,000円 [24,200円]	530,000円 [44,200円]	530,000円 [44,200円]	1,110,000円 [92,500円]	1,680,000円 [140,000円]

新設

*標準報酬月額が15万円以下に該当することが確認できた場合、年間上限41万円が適用され、2027年8月以降に償還払いされます。

※年間上限の〔 〕内は、月額平均額。

脂質をとりすぎないレシピ

脂質異常症予防



作り方の動画は
こちらから

Check!



<https://douga.hfc.jp/imfine/ryouri/26autumn01.html>

主菜

電子レンジ de 鶏チャーシュー

1人あたり

エネルギー 220kcal 塩分 1.2g

※煮汁は1/3を食べる想定
(お皿に盛りつけた場合)
で栄養計算しています。

材料 2人分

鶏もも肉……………大1枚(300g)
A しょうゆ……………大さじ2
酒、みりん……………各大さじ1
すりおろししょうが、すりおろしにんにく ……各小さじ1

作り方

1 耐熱ボウルに皮を取った鶏肉とAを入れてよく揉み込み、ラップをして、電子レンジ(600W)で4分加熱する。一度取り出して、裏返し、再度4分加熱する。粗熱が取れたら薄切りにする。



カロリーダウンの工夫

✓ 鶏肉の皮は脂質が多くカロリーが高いです。皮を取るだけでカロリーを約40%もダウンでき、ヘルシーに仕上がります。

調理の
ポイント



電子レンジを使って失敗なしで作れます。
電子レンジで加熱した後、ラップのまま粗熱が取れるまで冷ますと、さらに味の染み込みがよくなります!

お皿に盛りつける場合は…

トマト(小1個)と一緒に盛りつけ、小ネギを添えると彩りが豊かになります。
調味料を揉み込んで味をしっかりなじませているため、煮汁を多く口になくてもおいしく食べられます。煮汁は全部食べると塩分が高くなるので、食べる量は全体の1/3程度を目安にしましょう。





●料理制作 エダジュン（管理栄養士）

●撮影 さくらいしょうこ

●スタイリング 深川あさり

副菜

2種のきのこことバジルのマリネ

1人あたり
エネルギー 47kcal
塩分 0.3g



材料 2人分

エリンギ（乱切り）……………1パック（100g）
しめじ（石づきを切り、ほぐす）…1パック（100g）
A レモン汁、バジル（乾燥）……………各小さじ2
オリーブオイル……………小さじ1
塩……………小さじ1/4

作り方

- 1 エリンギ、しめじは乾燥しないよう水にサッとくぐらせ、耐熱ボウルに入れてラップをし、電子レンジ（600W）で2分半加熱する。加熱後に出た水気をしっかり切る。
- 2 よく混ぜたAと1を和える。



きのこは
おすすめ食材！

- マリネ液は油を多く使うイメージですが、きのこには旨み成分の1つであるグアニル酸が含まれているので、少量の油でもおいしさを感じやすく、脂質ダウンにはおすすめの食材です。香りがよいバジルを使うと、最後まで飽きずに食べやすくなります。

サラダ

ちくわとブロッコリーの香味サラダ

1人あたり
エネルギー 68kcal
塩分 0.9g

材料 2人分

ブロッコリー（小房に分ける）……………1/3株（80g）
ちくわ（斜め切り）……………2本（60g）
A 鷹の爪（種なし・輪切り）……………1/2本分
長ネギ（みじん切り）……………1/3本（30g）
ポン酢しょうゆ……………大さじ1

作り方

- 1 ブロッコリーは水でサッと濡らして、耐熱ボウルに入れラップをし、電子レンジ（600W）で2分半加熱する。
- 2 混ぜたAとちくわ、1を和える。



脂質オフのポイント

- 油を使わないドレッシングなので脂質オフになります。長ネギのみじん切りで香味感を、鷹の爪で辛さを足すので、油を使わずともおいしく仕上がります。
- ちくわの魚介の旨みのおかげで、少ない調味料でも満足感のあるサラダが完成します。

1日1回の
ログインで
ポイント
ゲット!

個人向け健康ポータルサイト



MY HEALTH
WEB マイヘルスウェブ



医療費 明細情報

ご自身の医療費情報を
パソコンやスマホで確
認できます



ジェネリック 医薬品差額情報

ジェネリック医薬品の差
額情報に加えて、お薬情
報をわかりやすく解説し
ます

健診結果 情報

ご自身の健診結果や結
果に基づいた解説、改善
アドバイスを見ることが
できます

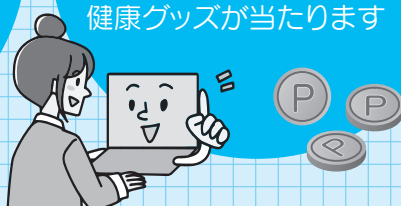


健康情報 (MY HEALT CLUB)

メタボ、女性特有のお悩
み、エクササイズ、レシピ
情報など、多彩な情報が
満載です

MY ポイント

利用することでポイントを
獲得できます。獲得した
ポイントに応じて、抽選で
健康グッズが当たります



歩数・体重等の バイタル登録

日々登録した歩数や体
重などを、カテゴリ別
にグラフで表示します



パソコンから
MY HEALTH WEBの
登録サイトに
アクセスしてください。

スマホ
から



下の2次元
コードから
アクセス!



ご利用に際しては、初回の利用登録とパスワードの設定が必要です。

未登録の方は、まずは登録を!

初回登録時の入力必須項目

- **ログインID**: 保険証の記号・番号 ※記号・番号の確認方法は次ページをご確認ください。
- **仮パスワード**: 生年月日(西暦)8桁
- **氏名**: カタカナ(セイ・メイ)
- **メールアドレス** (本登録用URLを登録されたメールアドレスに送信します)



登録しなくちゃ!



登録は
こちらから

記号・番号、保険者番号

健康保険の情報を確認するには？

従来の健康保険証に記載されていた記号・番号や保険者番号などの情報は、マイナンバーカードに記載されていません。

これらの情報は、健康保険組合に提出する各種給付金の申請や、健康診断の申し込み時などに必要となる場合があります。その際は、マイナポータル、資格確認書、または資格情報のお知らせで確認してください。



以下の**3つの方法**で確認することができます

政府が運営するオンラインサービス

マイナポータル

マイナポータルにログイン



「健康保険証」ボタンをタップ

ホーム画面の「証明書」メニューの中にあります。



情報をスクロールして確認

記号・番号・保険者番号をご確認いただけます。

資格情報

区分
一般

記号
1234

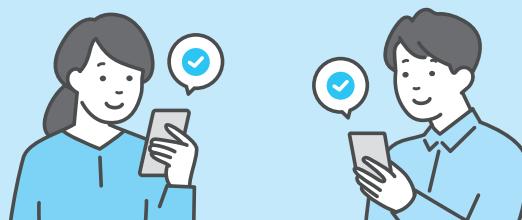
番号
1234

枝番
00

保険者番号
12341234

※機種によって見え方が異なる場合があります。

マイナアプリから
ログインする場合は、
こちらをクリック



マイナ保険証をお持ちでない方に交付される

資格確認書

マイナ保険証をお持ちでない方に交付される「資格確認書」には、健康保険の情報が記載されています。



入社や転職の際に交付される

資格情報のお知らせ

入社や転職で健康保険の資格を取得した際に発行される「資格情報のお知らせ」にも、健康保険の情報が記載されています。

check! 資格情報のお知らせのみで保険診療を受けることはできず、マイナ保険証と併せて医療機関等へ提示する必要があります。



仕事や家事に忙しいみなさんへ
ヨガで簡単リフレッシュ!

着替えいらず!

モデル・指導 ● 京乃ともみ
(全米ヨガアライアンス RYT200
認定ヨガインストラクター)



座りすぎて疲れたとき

シャキッと仕事モードに! 眠気を吹き飛ばすポーズ

1

両手をお腹に当てます。



2

鼻から息を強く吸います。



3

お腹を薄く、へこませるよう意識しながら、鼻から強く息を吐きます。吸う・吐くを1秒間に行い、これを5回繰り返します。



火を起こすイメージで速いテンポで勢いよく

※横隔膜や腹筋を速く動かすので、食後に行うのは避けましょう。

背中と腰のこりに!

体を対角線に引っ張るポーズ

1

イスに座って、左腕を斜め上に、右脚を斜め下に、対角線になるように伸ばします。



伸ばしている手の指先と足のつま先を意識して、引っ張り合います。

2

おへそを中心に引っ張り合う

視線は指先に

3回呼吸しましょう



座ったままの同じ姿勢で縮んでしまった背中と腰の筋肉を伸ばしましょう

※反対も①と②を同様に行います。

座りっぱなしで硬くなったお尻に!

お尻を伸ばすポーズ

1

イスに座って、左脚を右ひざに乗せます。



2

手のひらで内ももを外側に向かって押します。



お尻から太ももの外側が伸びるように

できる人はトライ!

3回呼吸しましょう



★余裕がある方は、両手を前に出しながら前屈し、脱力します。3回呼吸し、最後まで息を吐き終えてから、ゆっくりと起き上がります。

※反対も①と②を同様に行います。



詳しくは動画をcheck!

<https://douga.hfc.jp/imfine/undo/26autumn01.html>



夏の冷えや疲れが残る秋の体は、自分で思っている以上にこり固まっています。デスクワークや長時間の運転などで座ったまま動かないでいると、背中や腰の血流が滞り、冷えがさらに悪化すること。仕事の合間や入浴後に、縮んだ筋肉をゆっくり伸ばして、秋の座り疲れを解消しましょう。

