

# 健保だより



- 令和6年度決算のお知らせ
- 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？

1年に1回は健診を  
受けましょう!



山形県米沢市の山中に暮らすニホンザルの群れの中に、全身白い毛で覆われたサルがいます。シロザルと呼ばれ山猟師の間では見ると幸せが訪れると言いつたえられています。ただ、現在確認されているのは2頭だけ。広い範囲を移動して暮らすニホンザルを探すのさえ大変なのに、わずか2頭しかいないシロザルを探すのは本当に大変です。でも、実際に見るシロザルはとても神々しいのです。

▶ 山形県・米沢市 ニホンザル

写真・文 福田幸広 (動物写真家)

経常収支で

# 2千万円の黒字決算に

～引き続き医療費の節減にご協力ください～

収入支出決算概要表  
(健康保険分)

●収入

科 目	決算額 (千円)
保険料収入	914,857
調整保険料収入	8,614
繰越金	46,616
繰入金	100,000
国庫補助金収入	46,026
出産育児交付金	260
財政調整交付金	47,773
雑収入	9,687
合 計	1,173,833
経常収入合計	925,090

●支出

科 目	決算額 (千円)
事務費	25,484
保険給付費	488,342
納付金	360,627
前期高齢者納付金	142,479
後期高齢者支援金	218,148
病床転換支援金	0
退職者給付拠出金	0
保健事業費	28,438
財政調整事業拠出金	8,588
雑支出等	1,955
合 計	913,434
経常支出合計	904,841

●決算残金処分

種 別	金額 (千円)
準備金	30,377
別途積立金	170,000
繰越金	60,000
財政調整事業繰越金	22
合 計	260,399

収入支出決算概要表  
(介護保険分)

●収入

科 目	決算額 (千円)
介護保険収入	118,367
繰越金	5,488
合 計	123,855

●支出

科 目	決算額 (千円)
介護納付金	116,437
介護保険料還付金	28
合 計	116,465

一般勘定  
(健康保険分)

- 収入合計……………11億7,383万円
- 支出合計……………9億1,343万円
- 収支差引額……………2億6,040万円
- 経常収支差引額……………2,025万円

健康保険

当健康保険組合の令和6年度決算が、7月31日に開催された組合会で可決・承認されましたので、その概要をお知らせします。

当健保組合の令和6年度決算は、収入総額11億7383万円、支出総額9億1343万円、収支差引では2億6040万円の残金が生じ、実質的な収支状況を示す経常収支差引では2025万円の黒字となりました。主な収入である、みなさんから納めていただく保険料収入は9億1486万円でした。前年度より、標準報酬月額が増額したものの被保険者数の減少により、前年度比1111

万円減少しました。

主な支出である、みなさんの医療費等にあてられる保険給付費は4億8834万円と、前年度比3071万円減となりました。高齢者医療制度への納付金は、前年度比7916万円減の3億6063万円となりました。前期高齢者納付金については1億4248万円(前年度比8831万円減)、後期高齢者支援金については2億1815万円(前年度比916万円増)となりました。なお、決算残金2億6040万円は、準備金に3038万円、繰越金に6000万円、2万円を財政調整事業繰越金とし、残りの1億7000万円は別途積立金に積み立てることとしました。当健保組合としては、みなさんの

介護保険

健康づくりを支援するための健診や保健指導などを積極的に実施し、引き続き効率的な事業運営に取り組み、財政安定化を図ってまいります。みなさんにおかれましては、年1回の健診受診で自分の健康状態をチェックし、日頃の健康管理に努めていただくとともに、ジェネリック医薬品を積極的に利用していただくなど、医療費の節減にご協力をお願いいたします。

国に代わって保険料を徴収している介護保険分は、令和6年度は収入総額1億2386万円、支出総額1億1647万円となりました。収支差引額739万円は、令和7年度への準備金とします。

# 令和6年度に実施した保健事業

当健保組合が実施した保健事業をご報告します。

種別	実施項目	実施時期	事業内容の概要	実施数
	特定健康診査	随時	任意継続被保険者・被扶養者の受診料を全額補助	85人
	特定保健指導	随時	令和6年度分	48人
保健指導宣伝	パンフレットによる啓発等	随時	新入社員用ガイドブック、ジェネリック医薬品使用促進シール・パンフレット配付等	21人
	保健雑誌の配付	年2回	被保険者へ広報誌『健保だより』配付	3,150人
		毎月	出産家庭宅へ『赤ちゃんと！』等を郵送	40人
	医療費通知書の発行	年1回	医療費および保険給付決定通知	1,600人
	ホームページの開設	通年	ホームページの開設による情報発信	
	健康アプリの導入	通年	健康アプリの導入による健康増進（ウォーキングイベントの開催等）	
疾病予防	がん集団検診	定期健診時	被保険者（35歳以上）定期健診時に実施	822人
	市町村がん検診	随時	受診者利用料を全額補助	66人
	人間ドック	随時	受診者利用料を補助（25,000円）	319人
	インフルエンザ予防接種	随時	接種した人に年1回、1,000円を補助	544人
	家庭常備薬の配付	年2回	春・秋とも有償で実施	64人
	体育奨励・保養等	随時	保養所（旅行）補助	124人

●そのほか、禁煙外来についての補助を随時実施しています！



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。



# 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わかりません。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!**



● 被扶養者の方が健保組合を通さずに健診を受けた場合は、健診結果のコピーを健保組合に提出してください。●

# どうなの？ 特定保健指導

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。

### 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！／

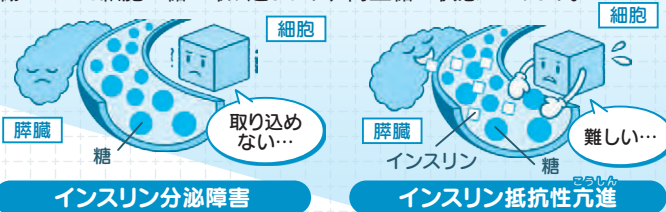
# 高血糖のめやす

	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カ月間の 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。

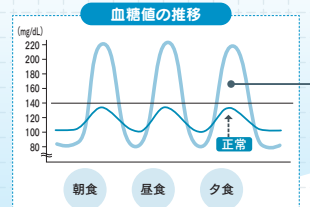


**インスリン分泌障害**  
肥満、運動不足、ストレス、遺伝的な要因などによりインスリンが分泌されず、糖を取り込めない。

**インスリン抵抗性亢進**  
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。



血糖値が上がり  
とげ(スパイク)のような形

## ● 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!

### 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

### 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!



Easy 簡単にできる!

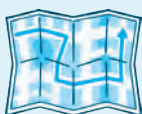
魅力的! Attractive

Social みんなでやってみよう!

いまやるとき! Timely

### 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



### 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。

# 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つ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や壊疽に進行し、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。



# 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/>

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」をつなげ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。

## 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はコチラ  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

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  
🕒 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。



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。

## 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)

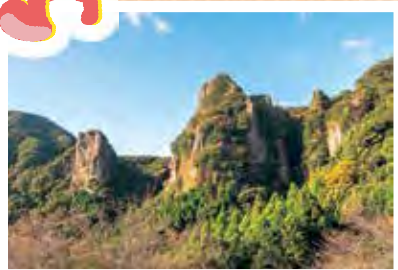
武雄のソウルフードともいえる人気の2品。「もしもしラーメン」の由来は、開業時に店舗の隣が電電公社(現NTT)だったからだそう。焼餃子には地元のブランド豚「若楠ポーク」を使用。

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

## 宇足のはしで 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。

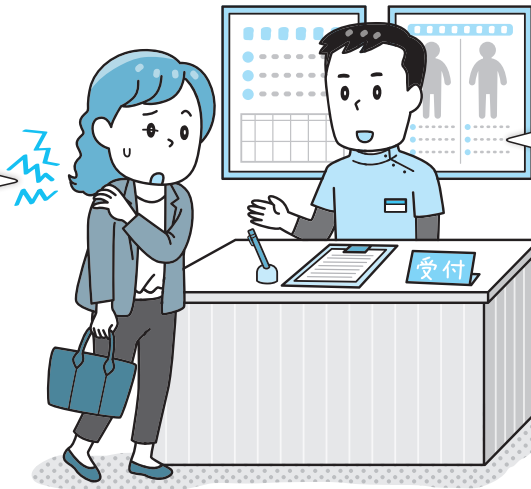


※営業時間や料金等は変更される場合があります。



# 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。

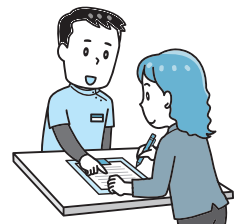
領収書・明細書を受け取ったら、金額や施術内容をチェックしてください。もし、実際と違っている内容がありましたら健保組合に連絡してください。



### ●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。



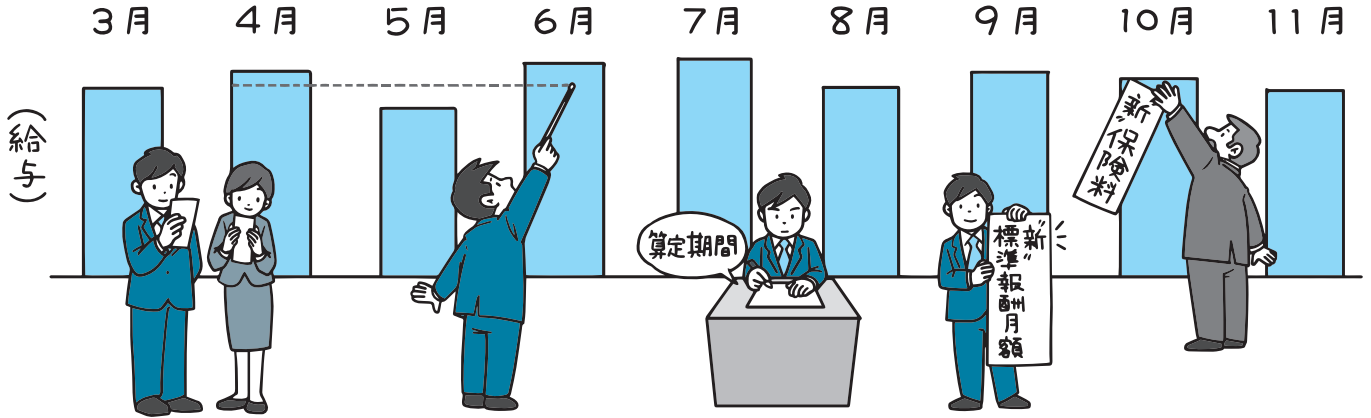
## 健保組合から、施術を受けられた方に施術内容等を照会させていただくことがあります

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。



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。

# 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<sup>(※)</sup>..... 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。

# 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

花粉症というと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が、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、医療機関選び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





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、健康保険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」が健康保険組合より交付され、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



## 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、なるべく背骨の上に伸ばしておく。

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、踵が浮いてしまってもOK。



応用編 さらに動ける体!

## 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、なるべく背骨の上に伸ばしておく。

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。

