

健保だより



- 令和7年度予算のお知らせ
- 令和7年度保健事業のご案内
- 健康を維持してこそ人生の楽しみも！
健診の計画も忘れずに！
- 特定保健指導ってだれが受けるの？

1年に1回は健診を
受けましょう！

市内の住宅地に接する低山がこのニホンカモシカの住処です。全身が白っぽい個体が多いのが特徴で、ジャガの花の群落に腰を下ろすとカムフラージュ効果で見落としてしまいそうです。ハイキングの人はここにカモシカが座っていてもほとんど気が付きません。カモシカはどっかりと座って休憩していることが多いので休憩場所を見つけることが撮影の鍵になります。

▶ 山形県 東根市 ニホンカモシカ

写真・文
福田幸広（動物写真家）



予 算 総 額

11億5千万円

納付金（前期高齢者納付金＋後期高齢者支援金）は減少するものの保険料収入の増額は見込まれず
経常収支1億3千4百万円の赤字

令和7年度収支予算概要表（健康保険）

収 入

科 目	予算額 (千円)	被保険者 1人当たり額(円)
保険料収入	932,057	573,927
調整保険料収入	11,030	6,792
繰越金	60,000	36,946
繰入金	100,000	61,576
国庫補助金	10,304	6,345
特定健康診査等事業収入	0	0
財政調整事業交付金	25,103	15,458
雑収入・その他	15,189	9,353
合 計	1,153,683	710,396

支 出

科 目	予算額 (千円)	被保険者 1人当たり額(円)
事務費	35,489	21,853
保険給付費	580,660	357,549
納付金	426,000	262,315
前期高齢者納付金	186,000	114,532
後期高齢者支援金	240,000	147,783
病床転換支援金	1	1
退職者給付拠出金	0	0
保健事業費	38,000	23,399
還付金	0	0
財政調整事業拠出金	11,000	6,773
雑支出	0	0
予備費	60,000	36,946
その他	2,533	1,560
合 計	1,153,683	710,396

(千円)

経常収入合計	経常支出合計	経常収支差引額
947,644	1,082,543	▲134,899

令和7年度収支予算概要表（介護保険）

収 入

科 目	予算額 (千円)	介護保険第2号被保険者たる被保険者等 1人当たり額(円)
介護保険収入	117,000	87,575
繰越金	5,000	3,743
雑収入	2	1
合 計	122,002	91,319

支 出

科 目	予算額 (千円)	介護保険第2号被保険者たる被保険者等 1人当たり額(円)
介護納付金	117,000	87,575
還付金	300	-
雑支出・予備費他	4,702	3,519
合 計	122,002	91,319

健康保険

令和7年2月28日に開催された組合会において、当健康保険組合の令和7年度予算が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7年度予算総額は、11億5千3百万円となりました。
 実質的な収支状況を示す経常収支では、▲1億3千4百万円の赤字決算となりました。
 主な原因は、4億2千6百万円の納付金、保険給付費の増加によ

るものです。
 繰越金から6千万円、別途積立金から1億円計上して収支のバランスをとりました。
 主な収入としては、保険料収入9億3千2百万円を見込んでいます。
 一方、主な支出としては、保険給付費を5億8千万円、高齢者医療制度への納付金を4億2千6百万円と見込んでいます。これら2つの科目だけで支出の9割を占めています。
 * * *
 当健康保険組合としては、今後とも効率的な組合運営に努めてまいります。

介護保険

皆様におかれましても特定健康診断・特定保健指導の受診、ジェネリック医薬品の活用など医療費節減にご協力をいただきますようお願い申し上げます。

健保組合では、国に代わって40～64歳の被保険者から介護保険料を徴収し、国へ納付してまいります。
 令和7年度は国より通知される介護納付金は1億1千7百万円に対し、介護保険収入1億1千7百万円に繰越金5百万円を加えて対応することとし、令和7年度も収支バランスがとれている状況です。

令和7年度 保健事業のメニュー案内

保健事業とは、被保険者（本人）や被扶養者（家族）のみなさんの疾病予防、病気の早期発見、健康保持増進に役立つ健保組合独自の事業です。

健康な毎日をお過ごしいただくため、積極的にご利用ください。



保健指導宣伝事業

健康保健雑誌（広報誌）の配付

対象者 被保険者（世帯）
内容 季刊誌『健保だより』を年2回、被保険者宅に送付。
※ホームページ開設に伴い、PDF版に移行予定。

育児季刊誌の配付

対象者 出産後の被保険者および被扶養者
内容 育児雑誌『赤ちゃん！』を出産後1年間、該当者宅に送付（第1子のみ）。その後、育児雑誌『1・2・3歳』を3年間、該当者宅に送付。

医療費通知

対象者 被保険者の希望者（世帯）
内容 年1回、健保組合より発送。

疾病予防事業

特定保健指導の実施料全額補助

対象者 40歳以上の被保険者および被扶養者
内容 特定保健指導に係る費用を全額補助。

がん検診の受診料全額補助

対象者 被保険者（本人）
※がん検診の種類により、対象者の年齢が異なります。
胃がん・大腸がん検診：35歳以上の被保険者
前立腺がん検診：50・53・56・59歳の男性被保険者

内容 がん検診（胃・前立腺・大腸）の受診料を全額補助（年度1回）。
利用等 定期健診時に受診してください。婦人科がん検診は、市町村のがん検診にて受診してください。

特定健診料の全額補助

対象者 40～74歳の被扶養者、任継（本人、被扶養者）
内容 特定健診対象者の健診に係る費用を全額補助（年度1回）。
利用等 希望者は医療機関に予約後、健保組合へ申請し、無料の受診券を使って受診してください。

市町村がん検診料の全額補助

対象者 全員（被保険者+被扶養者）
内容 胃がん、大腸がん、乳がん、子宮がんなど市町村の案内による、がん検診で支払った自己負担額を全額補助（年度1人1回）。
利用等 受診後、申請書に領収書を添付して健保組合に申請してください。

人間ドックの利用料補助

対象者 全員（被保険者+被扶養者）
内容 25,000円を補助（年度1人

がん検診の受診料全額補助

利用等 1回。ただし、オプション検査項目は全額自己負担。
利用申込書を健保組合に提出し、利用券を受領して受診してください。オプション検査以外は窓口負担はありません。ただし、自己負担額が補助金を超えた場合は、超過分を健保組合から本人に請求します。
※契約以外の医療機関など利用券が使えない場合は、窓口で全額を支払い、後日申請書に領収書と受診結果を添付して、健保組合に申請してください。
※特種東海製紙㈱の定期健康診断に代わる人間ドック拡充については、各事業所の窓口でご相談ください。

インフルエンザ予防接種費用補助

対象者 全員（被保険者+被扶養者）
内容 予防接種料金の1,000円分を補助（年度1人1回）。
※ただし、市町村の援助を受けている場合は対象外。
利用等 予防接種後、申請書に領収書を添付して健保組合に申請してください。

家庭常備薬の有償購入（割引価格）の斡旋

対象者 被保険者（本人）
内容 家庭用常備薬を割引価格にて購入できるように斡旋。
利用等 健保組合から案内を送付します。希望者は斡旋業者に購入申請書を送付してください。代金は、希望者が品物を受領後に業者にお支払いいただきます。

禁煙外来補助金支給

対象者 被保険者（本人）
内容 禁煙外来を受診して禁煙に成功した被保険者に5,000円を補助。
利用等 医師等の証明書を健保組合に提出して申請してください。

健康アプリの導入

対象者 被保険者（本人）
内容 健康増進を図るために、健康アプリを導入しました。健康増進イベント（血管年齢測定・ベジチエック）アプリ登録・機能紹介説明会を開催し、利用者の拡大を計画しています。

ホームページの開設

対象者 全員（被保険者+被扶養者）
内容 健康保険制度や当組合が実施する保健事業等を積極的に活用できるようにホームページを開設しましたので、積極的にご利用ください。

保養所補助金事業

保養所利用の補助金支給

対象者 全員（被保険者+被扶養者）
内容 被保険者が同行した旅行の宿泊費を一部助成（ただし、条件あり）。上限：9,000円（年度1回3人まで）。
利用等 被保険者が申請書に領収書を添付して健保組合に申請してください。

健康を維持してこそ人生の楽しみも！ 健診の計画も忘れずに！



メタボリックシンドロームを早期発見する特定健診

日本人の死因の第2位は心臓病、第4位は脳卒中*で、これらは動脈硬化が要因となる病気です。メタボリックシンドロームになると、動脈硬化の進行が加速し、心疾患や脳血管疾患のリスクが高まります。特定健診はこのメタボリックシンドロームを早期発見する大切な健診です。

※「令和5年(2023)人口動態統計(確定数)の概況」(厚生労働省)

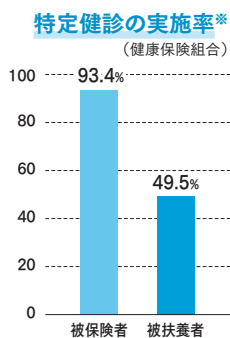
メタボリックシンドロームの診断基準

<p>腹囲</p> <p>男性 85cm以上</p> <p>女性 90cm以上</p> <p>※内臓脂肪面積 100cm²以上相当</p>	+	<p>① 脂質異常</p> <p>高中性脂肪血症 中性脂肪 150mg/dL 以上 または</p> <p>低HDLコレステロール血症 HDL コレステロール 40mg/dL 未満</p>
		<p>② 高血圧</p> <p>収縮期血圧 130mmHg 以上 または</p> <p>拡張期血圧 85mmHg 以上</p>
		<p>③ 高血糖</p> <p>空腹時血糖 110mg/dL 以上</p>

①～③のうち2つ以上該当



特定健診は、早めにメタボリックシンドロームに気づいて、深刻な病気を予防するために大事な健診なのに、被扶養者では受けている人が半分くらいなんだ



※「特定健診・特定保健指導の実施状況について(2022年度)」(厚生労働省)

いろいろ忙しいものね。だけど病気になったら通院や食事制限など、さらに負担が増えてしまうかも。ぜひ今年の**特定健診**を受けましょうね!



●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。●

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。

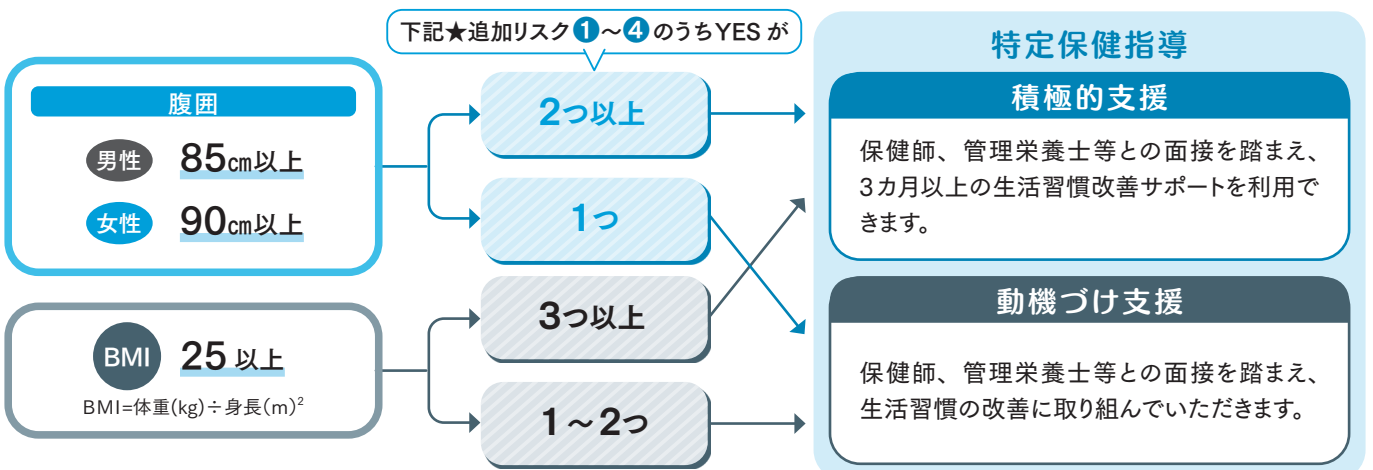
特定保健指導ってだれが受けるの？



特定健診の結果から判定されて特定保健指導の対象者が決まる！

次の判定基準に基づいて、リスクの数によって「積極的支援」、または「動機づけ支援」の特定保健指導対象者となります。特定保健指導では専門スタッフによる健康支援が無料で受けられます。

特定保健指導の判定基準



★追加リスク

- ① 収縮期血圧 130mmHg以上 または 拡張期血圧 85mmHg以上
- ② 空腹時中性脂肪 150mg/dL (随時175mg/dL)以上 または HDLコレステロール 40mg/dL未滿
- ③ 空腹時(随時)血糖100mg/dL以上 または HbA1c 5.6%以上
- ④ タバコを習慣的に吸っている

※①～③の治療にかかわる薬剤を服用している人は対象外 ※④は①～③に1つ以上あてはまる場合のみにカウントする

未来のオレ、こんな感じだな～



特定保健指導のご案内があったらぜひ受けてください

肥満のめやす

※特定保健指導の階層化基準より

腹囲

男性 85cm以上 女性 90cm以上

● リンゴ型

〈内臓脂肪型肥満〉
上半身に脂肪がつく



● 洋ナシ型

〈皮下脂肪型肥満〉
下半身に脂肪がつく



リンゴ型肥満と洋ナシ型肥満

リンゴ型肥満は男性に多く、内臓の隙間に脂肪がたくさんついている状態です。メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）と呼ばれ、生活習慣病のリスクが高くなります。一方、洋ナシ型肥満は女性に多く、皮膚の下に脂肪がつくもので、リンゴ型に比べて、生活習慣病のリスクは高くありません。女性は閉経後に内臓脂肪がつきやすくなる傾向があり、注意が必要です。

BMI(体格指数) 25以上

※標準 ▶ 18.5以上25.0未満

BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m)²

「隠れ肥満」に注意！

近年、BMIは標準でも、筋肉や骨に比べて脂肪の量が多い「**隠れ肥満**」が若い世代に増えています。体脂肪率も意識してみましょう。



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

野菜や果物、たんぱく質を適切に摂取し、糖分や脂肪の過剰摂取を控えましょう。

運動

ウォーキングなどの有酸素運動や筋力トレーニングを定期的に行いましょう。

ストレス

ストレスは食欲や体重に影響します。心の健康も大切です。

楽しみながら
健康に！

食事

冷凍の野菜や
ミールキットなどの
手軽で健康的な食品を使う



運動

スニーカーで通勤して
たくさん歩こう



ストレス

深呼吸などすぐできる
リラックス法を準備



Easy 簡単にできる！

食事

ヘルシーな食事も思わず
手が伸びる盛り付けに
(小さくてオシャレな器で)



運動

運動するとポイントが
もらえる仕組み
(アプリなど)を使う



魅力的！ Attractive

Social みんなやっているよ！

ストレス

憧れの人の SNS を
チェックしてモチベー
ションアップ！



運動

仲間と一緒に
運動する



いまやるとき！ Timely

運動

健診や人間ドックの予定
を決めて、その日に向け
て取り組んでみる



休憩時間

21:00



ストレス

リマインダーでリラックス
タイムをお知らせ



※本稿はナッジの考え方をもとに作成しています。

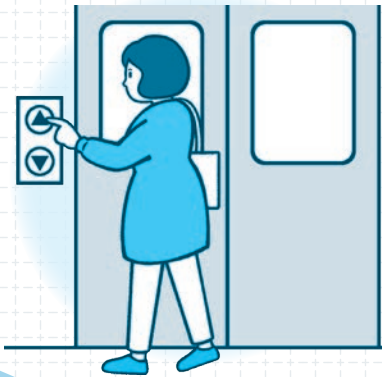
肥満を防ぐ

肥満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？

ついエレベーターを使ってしまう



思わず食べすぎてしまう



気がつくといライラしている



肥満とは、**身体に過剰な脂肪が蓄積した状態**です。**その原因は、主に運動不足と食べすぎ**です。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

心血管疾患

内臓脂肪がたまると、脂肪細胞から出る物質が**心血管疾患の原因**のひとつとなる**動脈硬化**を起こしやすくなります。また**血栓**を起こす物質も分泌され、**心筋梗塞**のリスクが高まります。

糖尿病*

※ 2型の場合

肥満により蓄積された脂肪細胞から、血糖値を下げるホルモンである**インスリン**の働きを弱める物質が出されることにより、血糖のコントロールが難しくなります。**この状態が続くと糖尿病の発病**につながります。

呼吸器疾患

首やのどのまわりに脂肪が多いと、**のどの空気の通り道が狭くなること**に加え、**脂肪細胞から出る物質が呼吸刺激作用を阻害すること**などにより、**睡眠時無呼吸症候群**などを引き起こすことがあります。

ほかにも…▶

関節の疾患

体重が関節に過剰な負担をかけることで、変形性関節症を引き起こしやすくなります。

一部のがん

大腸がん、乳がん、肝臓がんなど、特定のがんの発生率が、肥満の人で高いとの調査結果もあります。



水都・大阪



② 大阪城天守閣

1583(天正11)年に豊田秀吉が築城を開始。大坂夏の陣で落城したのち、徳川幕府により再築されたが再度焼失、現在の天守閣は3代目となる。地上8階建ての館内は、秀吉の生涯や時代背景、大阪城の歴史などが学べる博物館になっている。

- 🕒 9:00～18:00(最終入館17:30)
- 📅 12月28日～1月1日
- 💰 大人1,200円、高校生600円
中学生以下無料(学生は要証明)
- 🌐 <https://www.osakacastle.net/>

江戸時代に水運で栄え、明治期には「水の都」とも呼ばれた大阪は、今もなお経済や文化の中心都市として発展し続けている。春の陽気に誘われて、水都の歴史と魅力に触れるウォーキングを楽しもう。

大

阪城公園駅を出て、大阪城ホールに向かって歩こう。ホール手前の噴水広場を左折して進んでいくと、堀と石垣、樹々の緑に囲まれて大阪城天守閣が姿を現す。

極楽橋を渡って、本丸の中央に位置する天守閣へ。「三国無双」と謳われた豊臣大坂城の天守をめざして復興された姿は、随所に金の装飾が施され、天下人・秀吉の権力の強大さを想起させる。大手門を出て城を後にしたら、市街地を歩いて

天満橋に向かおう。天満橋から先は、大川沿いを散策。クルーズ船が行き交う大川の両岸は整備されて遊歩道になっているが、船着き場や石灯籠といった水運が盛んだった頃の面影も残している。

天神橋まで来たら、土佐堀通を北浜方面へと進もう。明治期から昭和初期の洋風建築が点在する北浜は、建物内部を改装したカフェが人気のエリア。レトロな雰囲気や漂う店内は、ひと休みに絶好のロケーションだ。

北浜から難波橋に向かい、中之島に渡ろう。中之島公園、こども本の森中之島、大阪市中央公会堂と順に巡ったら、メインストリート・御堂筋を通って大阪駅へ。余力があれば、梅田スカイビル 空中庭園展望台まで足を運んで、水都・大阪のパノラマビューに酔いしれよう。

豆知識

「筋」と「通」はどう違う？

大阪は、南北を結ぶ道路を「筋」(御堂筋など)、東西を結ぶ道路を「通」(土佐堀通など)と呼び、「筋」と「通」が交差した形に整備されている。



Information

アクセス  JR 大阪環状線
「大阪城公園」駅

HPは「チラ



大阪公式観光情報
OSAKA INFO





⑧ 梅田スカイビル 空中庭園展望台

世界初の連結超高層建築で、39階・40階・屋上が展望施設となっている。360度オープンエアの屋上展望フロアからは大阪市街が一望できる。

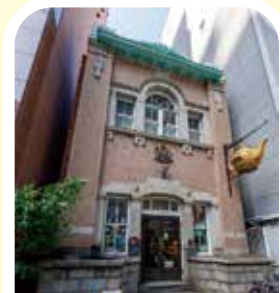
- 🕒 9:30～22:30(最終入場22:00)
- 🏠 無休
- 💰 大人2,000円、4歳～小学生500円



⑥ こども本の森 中之島

大阪出身の建築家・安藤忠雄が設計した絵本と図鑑がメインの図書施設。3階まで吹き抜けの壁一面が本棚で、12のテーマ別に並んでいる。中之島公園内に限り、持ち出し可能。

- 🕒 9:30～17:00 ※詳細はHP参照
- 🏠 月曜日(祝日は開館、翌平日休館)、蔵書整理期間、年末年始
- 💰 無料 🌐 <https://kodomohonomori.osaka/>

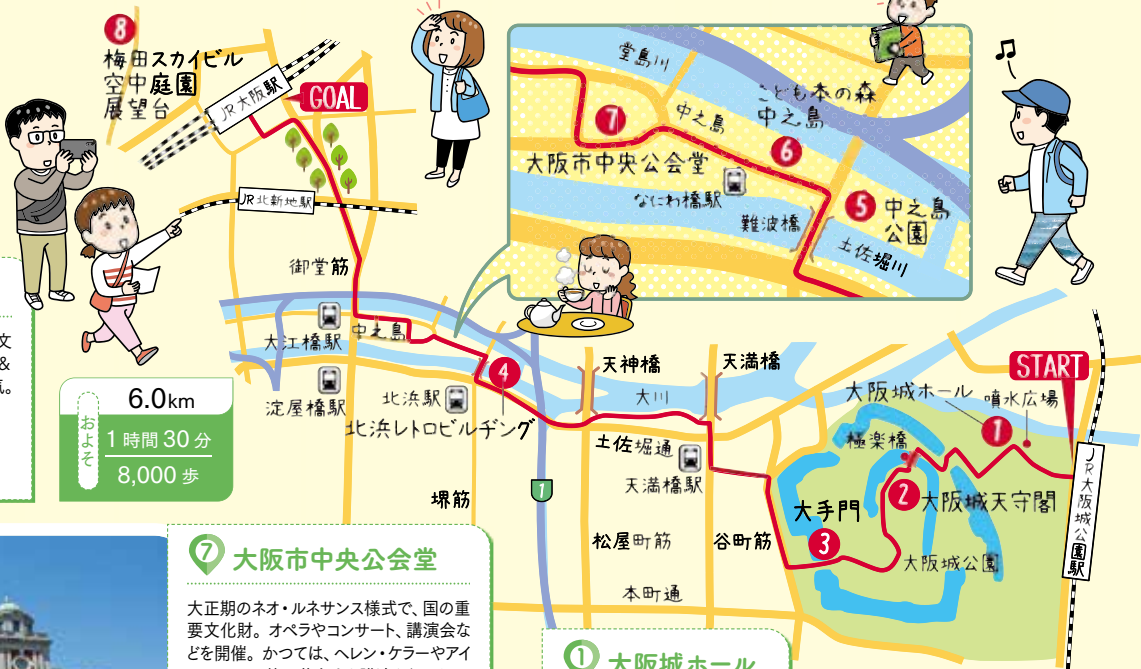


④ 北浜レトロビルディング

明治期の純英国建築で、国の登録有形文化財。現在は、英国伝統菓子舗(1階)&英国紅茶室(2階)の「北浜レトロ」で人気。

- 🕒 平日11:00～19:00、土日祝10:30～19:00
- 🏠 無休(お盆、年末年始を除く)

6.0km
1時間30分
8,000歩



⑦ 大阪市中央公会堂

大正期のネオ・ルネサンス様式で、国の重要文化財。オペラやコンサート、講演会などを開催。かつては、ヘレン・ケラーやアインシュタイン等の著名人も講演を行った。

- 🏠 第4火曜日(祝日は開館、翌平日休館、12月28日～1月4日)
- ※館内見学不可、地下1階共有部および展示室のみ見学自由(無料)

① 大阪城ホール

大阪築城400年を記念して建設された多目的アリーナ。西日本最大規模の16,000人収容可能。

⑤ 中之島公園

大阪市で初めて誕生した公園。堂島川と土佐堀川に挟まれた中洲にあり、5月と10月はバラ園が見頃を迎え、11～12月には「大阪・光の饗宴」メイン会場として賑わう。



③ 大手門

大阪城の正門で、国の重要文化財。1628(寛永5)年、徳川幕府の大坂城再築の際に創建。落雷等、数々の危機を免れて現存する。



造幣博物館



造幣局の構内にあり、大判・小判などの古銭や貨幣の製造過程を紹介。千両箱や貨幣袋の重さを体験したり、本物の金塊・銀塊に触れるコーナーも。

- 🕒 9:00～16:45(最終入館16:00)
- 🏠 年末年始、「桜の通り抜け」期間、第3水曜日「臨時休館あり」
- 💰 無料



足利のびして Sightseeing



通天閣

新世界にある大阪のシンボルタワーで、国の登録有形文化財。5階の「黄金の展望台」に鎮座する幸運の神様・ビリケンさん(写真左)は、足の裏をなでるとご利益があるといわれている。

- 🕒 一般展望台 10:00～20:00(最終入場19:30)
- 🏠 無休 💰 大人1,200円、子ども600円
- 🌐 <https://www.tsutenkaku.co.jp/>



くいだおれ太郎プリン



大阪名物 くいだおれ太郎の三角帽子をかぶったユニークなプリン。ほろ苦いカラメルソースとクラッシュシュガーのWソースは絶品!

- 3個入り / 1,296円(税込)
- 販売元:株式会社 太郎ワーズ

※営業時間や料金等は変更される場合があります。



“ポリファーマシー”をご存じですか？



ポリファーマシーとは、「ポリ」は複数、「ファーマシー」は調剤という意味を組み合わせた造語で、単に服用する薬が多いことではなく、複数の薬を服用することで副作用を起こしたり、薬のみ忘れやのみ間違いなどの可能性につながる状態のことです。ご自身の健康と医療費節約のために、気になるときは医師や薬剤師に相談しましょう。

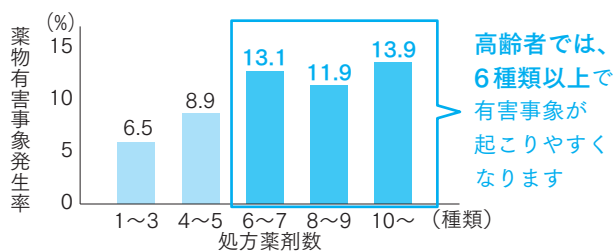
ポリファーマシーの問題点は？

1 多くの薬を服用することで、副作用や薬物有害事象*が発生

*薬物有害事象…薬との因果関係ははっきりしないものを含め、患者に生じた好ましくない、あるいは意図しない兆候、症状、または病気。

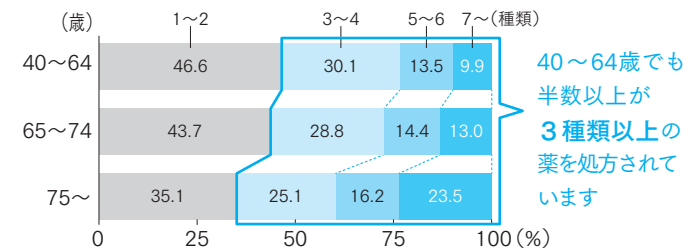
薬物有害事象には、ふらつきや転倒、記憶障害、せん妄、抑うつ、食欲低下、便秘、尿失禁など、さまざまあります。薬が追加されたり、変わったりした後は、とくに注意しましょう。

●薬物有害事象の頻度 (東大病院老年病科に入院した65歳以上の高齢者2,412人の解析)



※中央社会保険医療協議会総会(第311回)資料より作成

●年齢階級別の薬の種類数(院外処方)



※「令和5年社会医療診療行為別統計の概況」(厚生労働省)より作成

2 医療費の増大、残薬にもつながる

多くの薬が処方されることで薬剤費が増えて医療費の増大につながり、患者負担も増加することになります。また、薬が多くてのみ忘れて薬が残る、残薬の問題にもつながります。

ポリファーマシーを防ぐには？

●医師や薬剤師に相談する

気になる症状があったり、薬の種類が多い場合は、医師や薬剤師に相談しましょう。かかりつけ医やかかりつけ薬局をもち、服用中の薬を把握してもらえます。自分の判断で薬をやめたり、減らしたりすることはよくありません。



●マイナ保険証やお薬手帳を使う

マイナ保険証やお薬手帳を使うと、薬剤師等が過去の処方薬等を見られる*ため、リスクを減らすことができます。

*マイナ保険証の場合は本人の同意が必要。

●「はしご受診」を控える

同じ病気やけがのために複数の医療機関にかかる「はしご受診」は、そのたびに医療費がかさむだけでなく、検査や投薬が繰り返され、体に負担がかかり、薬の種類も多くなることがあります。



ご家族が被扶養者資格を失ったら、

5日以内に異動届の提出を



息子の就職

妻の給料アップ

保険料の負担なく健保組合に加入できるのが被扶養者のメリットですが、被保険者の収入によって生計を維持されていることが前提です。このため、被扶養者が就職した場合や、収入が増加した場合はその資格を失うことになります。被保険者は、**5日以内に「被扶養者(異動)届」*1を提出**してください。

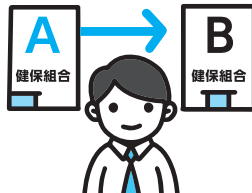
*1 健康保険証等が交付されている場合はあわせて返納してください。

・・・こんなとき、ご家族は被扶養者資格を失います・・・

～異動届の提出を忘れずに～

・・・他の健康保険に加入したとき・・・

加入できる健康保険は1つです。就職して他の健康保険の被保険者になると、被扶養者ではられません。パート・アルバイト先*2の健康保険の被保険者になった場合も同様です。



*2 週の所定労働時間が20時間以上で所定内賃金が月額88,000円以上、2カ月を超える雇用期間の見込みがあり、従業員数51人以上の勤め先の場合は、勤め先が加入する健康保険の被保険者になります(学生を除く)。

・・・収入が増加したとき・・・

被扶養者でいられる収入基準は年間130万円未満(60歳以上または障害がある場合は180万円未満)かつ、被保険者の収入の1/2未満です。今後1年間の見込みで判断されるため、月額10万8,334円以上(同15万円以上)になると、被扶養者ではられません。



130万円の壁 ▶ 超えても被扶養者のままでいられる場合があります

2023年10月から「年収の壁・支援強化パッケージ」が導入されました。これにより、被扶養者の年間収入が130万円を超えても、勤め先の事業主の証明により一時的な収入の変動と認められる場合は、引き続き被扶養者として認定されます。

・・・失業給付金の受給を開始したとき・・・

失業して被扶養者となったご家族が雇用保険の待期間後、失業給付金の受給を開始したとき、基本手当日額が3,612円以上(60歳以上または障害がある場合は5,000円以上)になると収入基準を超えるため、被扶養者ではられません。



・・・75歳になったとき・・・

75歳*3になると、後期高齢者医療制度の被保険者になります。加入できる健康保険は1つのため、被扶養者ではられません。

*3 一定の障害があると認定された場合は65～74歳。



〈 異動届を提出しないと…どうなる? 〉

異動届を提出せず、後日、被扶養者資格を失っていることが判明した場合、資格喪失した日にさかのぼって健保組合が負担した医療費を返還していただくことになります。また、被扶養者資格は定期的に調査をしており、この調査にご協力いただけない場合や、虚偽の申告をされた場合は資格を削除することがあります。

ご家族の被扶養者資格は正確に把握いただき、資格を失った場合は**5日以内に異動届の提出**をお願いします。

栄養バランスを整えて 脱メタボ



ワンプレートで
彩りよく!



えびとアスパラの ミモザ風オープンサンド

1人分 > 339kcal / 食塩相当量 1.3g

材料 (2人分)

卵	2個
アスパラガス	2本
オリーブオイル	適量
むきえび	100g
粉チーズ	大さじ1/2
塩	少々
粗びき黒こしょう	少々
食パン (6枚切り)	2枚
ベビーリーフ	20g

作り方

- ① 卵は沸騰した湯で12分ゆでて水にさらし、殻をむいて白身と黄身に分け、それぞれザルでこす。
- ② アスパラガスは根元1/3の皮をむき、斜め切りにする。
- ③ フライパンにオリーブオイルを熱してむきえびとアスパラガスを炒め、火が通ったら粉チーズ、塩、粗びき黒こしょうを加えて、さらに炒める。
- ④ 食パンをトースターで焼き、ベビーリーフと③のをのせ、①の白身、黄身の順に盛る。

CHECK!

作り方の動画は
コチラ



<https://doga.hfc.jp/imfine/ryouri/25spring01.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

菜の花と豆乳のポタージュ

1人分 > 141kcal / 食塩相当量0.9g



材料 (2人分)

菜の花……………	100g	コンソメ (顆粒) ……	小さじ1
新じゃがいも ……	1個	無調整豆乳 ……	100mL
玉ねぎ……………	1/4個	生クリーム…………	小さじ1/2
オリーブオイル ……	適量	粗びき黒こしょう ……	適量
水……………	200mL		

作り方

- 1 菜の花はざく切り、じゃがいもは皮をむいていちょう切り、玉ねぎは薄切りにする。
- 2 鍋にオリーブオイルを熱して、じゃがいもと玉ねぎを炒める。
- 3 油がまわったら、水とコンソメを加えて煮たせ、菜の花を加えてふたをして、じゃがいもに火が通るまで煮る。
- 4 ③をハンドブレンダーやミキサー等でかくはんして鍋に戻し、豆乳を加えて温める。
- 5 器に盛り、生クリームと粗びき黒こしょうをかける。

いちごとアールグレイのマリネ

1人分 > 34kcal / 食塩相当量0g

材料 (2人分)

紅茶……………	80mL	お好みのピネガーなど*	小さじ1
(アールグレイ・濃いめに煮出す)		いちご……………	100g
砂糖……………	大さじ1	ミント……………	適量

※酢・レモン果汁・白ワインピネガー・りんご酢・バルサミコ酢など

作り方

- 1 紅茶に砂糖とピネガーを加え、砂糖が溶けるまで混ぜて冷蔵庫で冷やす。
- 2 いちごを半分に切って①に加え、お好みで30分から一晩浸す。
- 3 器に盛り、ミントを飾る。



Point! 栄養バランスを整えるコツ

主食・主菜・副菜が基本

主食 (炭水化物)、主菜 (たんぱく質・脂質)、副菜 (ビタミン・ミネラル) がそろった食事は、5大栄養素をバランスよく摂取できます。時間がないときは、**主食と主菜を兼ねるようなメイン料理もおすすめ**です。

彩りを意識

色とりどりの食材を取り入れると、**自然と栄養が偏りにくくなります**。旬の野菜や果物を中心に、彩りを意識して準備しましょう。

食物繊維をとる

食物繊維は腸内環境を整え、**太りすぎを予防するためにも大切な成分**です。野菜、果物、豆類、穀物などに含まれているので、毎食しっかりとるよう心がけましょう。

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

歯周病放置の影響はやがて全身に…

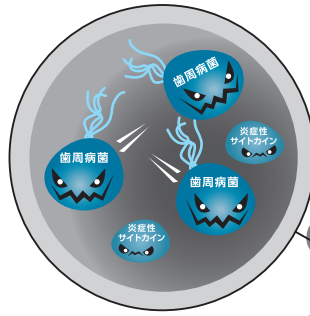
「菌血症」

血液の中は無菌状態であるのが正常ですが、歯周病菌などの細菌が入り込んでしまった状態のことを「菌血症」といいます。

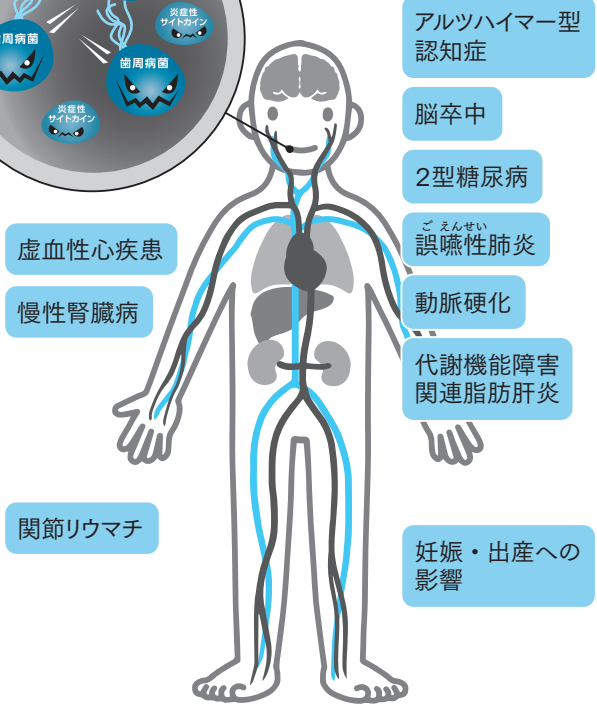
通常、口の中の歯周病菌は、上皮細胞の免疫機能によって血液の中に入り込むことはありません。しかし、歯周病が進行して炎症が慢性化していたり、歯周病菌が増えすぎたりすると免疫が突破され、血液の中に歯周病菌が侵入してしまうことがあります。

血液に入り込んでしまった歯周病菌は、免疫反応によって生じた炎症性サイトカインとともに血流によって全身に運ばれます。これらが体のさまざまな部位で悪影響をもたらし、一見関係ないように思える病気の原因になるわけです。

歯みがきの際、歯ぐきから出血する人は要注意です。 菌血症のリスクが高いため、歯科医院を受診し、歯周病治療を始めましょう。



歯周病と関連が深い病気



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？

その肥満、睡眠不足が原因かもしれません…

なぜ？ 食欲が増すから

睡眠時間が短くなると、食欲を増進するホルモン「グレリン」の分泌が増え、食欲を抑制するホルモン「レプチン」の分泌が減ります。また、高脂肪・高カロリーの食事を欲するようになります。



なぜ？ 活動量が減るから

睡眠不足は、活動的に動こうとする意欲を減退させます。運動不足につながるため、結果として消費されるエネルギーが少なくなり、余った分が体に蓄えられてしまいます。



なぜ？ 基礎代謝が下がるから

睡眠の質が悪いと成長ホルモンの分泌が減り、細胞の新陳代謝がうまく進みません。新陳代謝の低下は、基礎代謝の低下です。睡眠をおろそかにすると、知らないうちに太りやすい体になってしまいます。

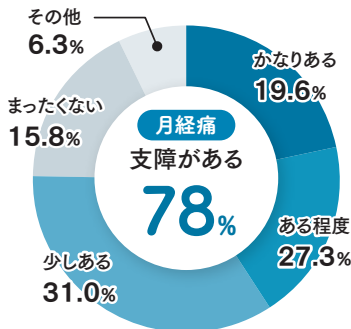


7~8割の女性が悩む

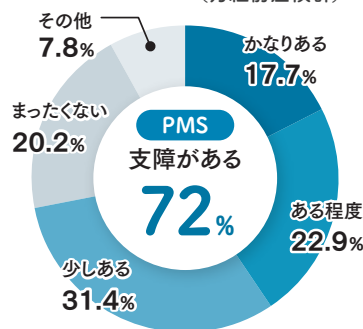
月経痛・PMS

(月経前症候群)

女性の体は、女性ホルモンなどの影響を受け、約1カ月の周期で排卵と月経を繰り返しています。この周期に伴って生じる不調に悩む女性は少なくありません。国の調査*では、「月経に関わる不調が生活に支障を与えている」と答えた女性は、20~30代では約9割に上ります。とくに、月経痛は約8割、PMSは約7割と、多くの女性が不調を感じています。



月経痛 月経時に月経血を押し出すために子宮の筋肉が収縮することで生じる痛み



PMS (月経前症候群) 月経の3~10日前に起こるさまざまな心身の不快症状

対象: 20~39歳の女性(2,812人)

*「男女の健康意識に関する調査」(令和5年度 内閣府委託調査)より作成

月経痛やPMSは、適切な治療で軽減できます

月経痛やPMSには、日頃から適度な運動を行い、バランスのとれた食事や十分な睡眠を心がけること、また、月経前後は無理をせず、できるだけリラックスして過ごすことも大切です。それでも改善しない場合や、市販の鎮痛剤でも痛みがやわらがないときは、婦人科を受診しましょう。低用量ピルや漢方薬(いずれも保険適用)などの治療で症状を軽減できます。



クイズ 健康の分かれ道

禁煙成功率が高いのは、どっち?

- A** 禁煙治療を受ける
- B** 自力でチャレンジ!

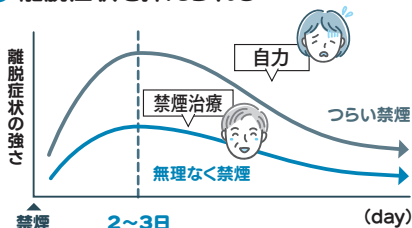


自力で禁煙を試みた場合、2~3日目にピークを迎える離脱症状のつらさで挫折してしまう人が多く、禁煙を続けられる人はほんのわずかといわれています。一方、禁煙治療を利用すると、専門的なサポートを受けながら、禁煙補助薬等を使って離脱症状を軽減しながら禁煙を進めることができます。その結果、**禁煙成功率は自力に比べて3~4倍高まります。**

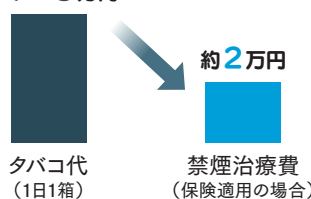
禁煙治療のメリット

*「禁煙支援マニュアル(第二版)増補改訂版」(厚生労働省)より作成

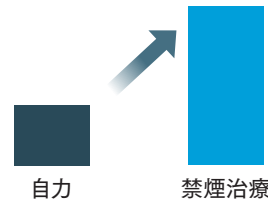
- 離脱症状を抑えられる



- タバコ代より安い 禁煙治療期間(12週間)のコスト



- 禁煙成功率が自力に比べて3~4倍アップ



禁煙は早く始めるほど健康面でのメリットが大きくなります。

禁煙を思い立ったら、禁煙治療を実施する医療機関に相談しましょう。

※保険適用には一定の条件があります。

医療機関 検索はこちら



答え **A**

● 禁煙外来について補助を実施しています! ●

“立つ”張トレ

バンザイ爪先立ち

姿勢はすべての土台！
長時間、楽に気持ちよく
美しい姿勢が手に入る！

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



STEP 01

両足を閉じて、
両手をクロスし、
耳の横へバンザイする。

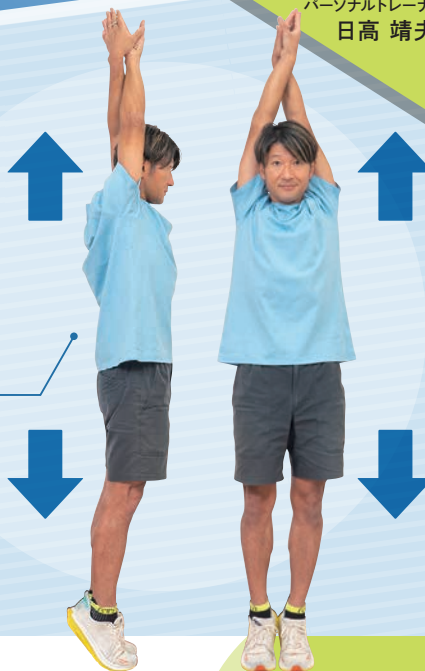


STEP 02

その状態から、爪先立ちに
なりバランスをとる。

体を伸ばすことを
意識しながら、
50秒間キープ

※50秒間キープが難しい人は、
爪先立ちを5秒キープ×10回
でもOK！



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。

動画を見ながら
正しい姿勢で
やってみよう！

<https://dougahfc.jp/imfine/undo/25spring01.html>

CHECK!



“座る”張トレ

肩入れストレッチ

デスクワークをしても
肩こりや腰痛に悩まされない体をつくる！

STEP 01

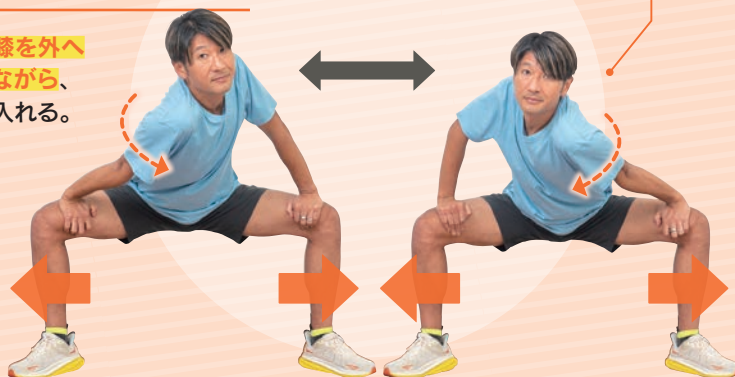
両足を肩幅の倍くら
いに開き、爪先を
外側に向ける。

膝の内側に手を
置き、膝の角度は
90°をイメージして
お尻を落とす。



STEP 02

手で膝を外へ
押しながら、
肩を入れる。



内ももと背中
の伸びを意識し
ながら、左右5秒×5
往復を行う

Trainer's Advice

日常動作に直結した運動を選択しよう

人間の日常生活は「立つ、座る、拾う、歩く、押す、引く、しゃがむ、踏み込む、ねじる、走る」の10の動作で成り立っています。この動作に即したトレーニングをすることこそ、日常生活で動ける体、老いない体をつくる本質です。日常生活に直結した張力フレックストレーニングを継続して行っていきましょう。

