

# けんぽニュース

ご家族でお読みください。

- 保険証廃止に関連したお知らせ
- 2023年度収入支出決算のお知らせ ほか

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

パスワード：nasnas

2024

夏

Summer

メンタルヘルスカウンセリング

専用ダイヤル 0120-803-223 (無料)  
お気軽にお電話ください。



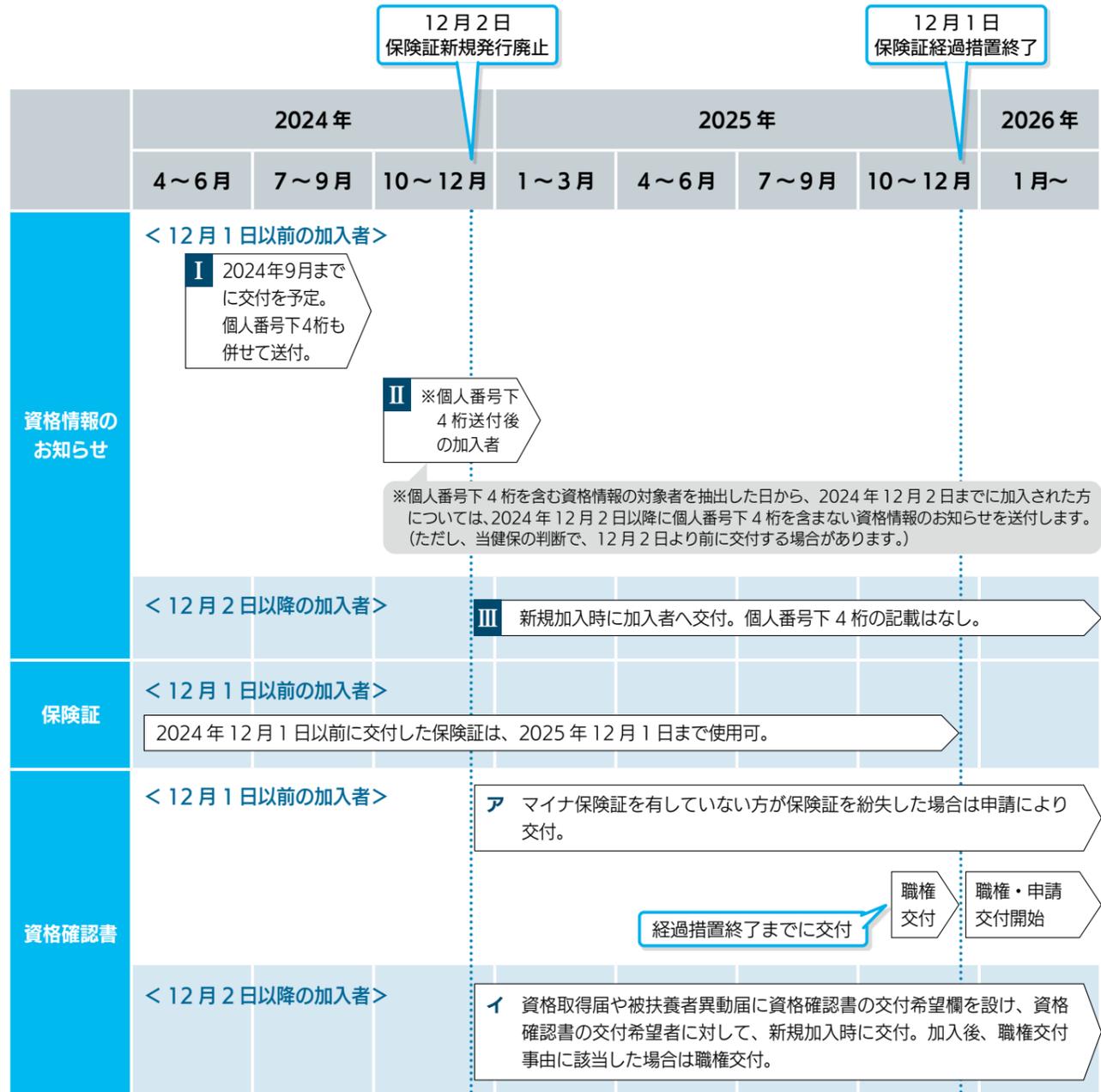
日本冶金工業健康保険組合

# 保険証廃止に関連したお知らせ

2024年12月2日に現行の保険証の新規発行が廃止され、同日以降はマイナ保険証の使用を基本とするしくみに移行されます。これに伴い日本冶金工業健康保険組合では、「資格情報のお知らせ」、「資格確認書」など、保険証に代わる大事な書類を加入者の皆様へ送付予定です。

送付するものはマイナ保険証の有無や時期等により異なりますので、ご確認をお願いいたします。

## 1 関連スケジュール



加入者の皆様が安心して保険診療を受診できるよう、当健保ではマイナ保険証関連の情報を今後もWebサイト等さまざまな手段を通じてお伝えしてまいりますので、ご確認いただけますようお願いいたします。

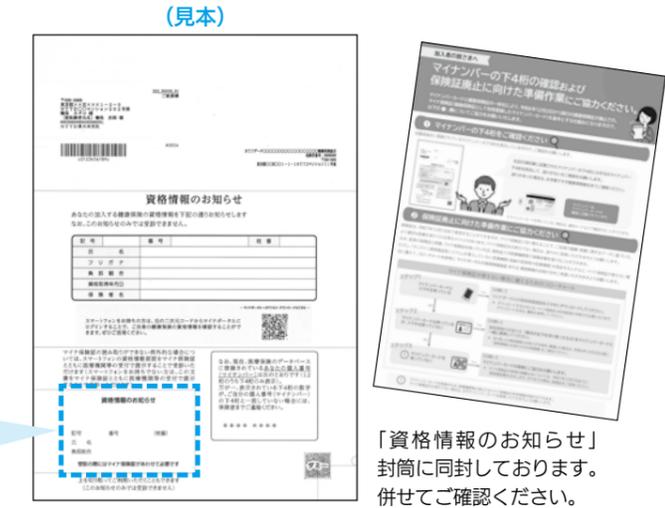
## 2 各種取り扱いについて

### 資格情報のお知らせ

被保険者・被扶養者分を併せて、事業所経由で配布します。

	送付内容	目的
I	個人番号 下4桁あり	マイナンバーの総点検を経て加入者情報が正確に登録されていることをご本人にお伝えし、すべての方に安心してマイナ保険証を利用してもらうことを目的としています。通知は一度限りとなります。
II	個人番号 下4桁なし	加入者の皆様に対して記号・番号のほか、当健保に登録された情報をお知らせするためのものです。

右の切り取り線で囲まれた部分(破線で囲んだ部分)は、医療機関等でマイナ保険証を提示の際、端末の不具合などで情報の読み取りができないときに資格情報を提示できるよう、「マイナ保険証と共に携帯する」ことを想定して作成されています。



### 保険証

- 2024年12月2日をもって、新規発行はできなくなります。また、紛失した場合は再発行できません。
- 経過措置として、2025年12月1日までは、現行の保険証は使用可能です。
- 経過措置終了までは資格喪失時に回収が必要です。経過措置終了後は回収不要となります。

### 資格確認書

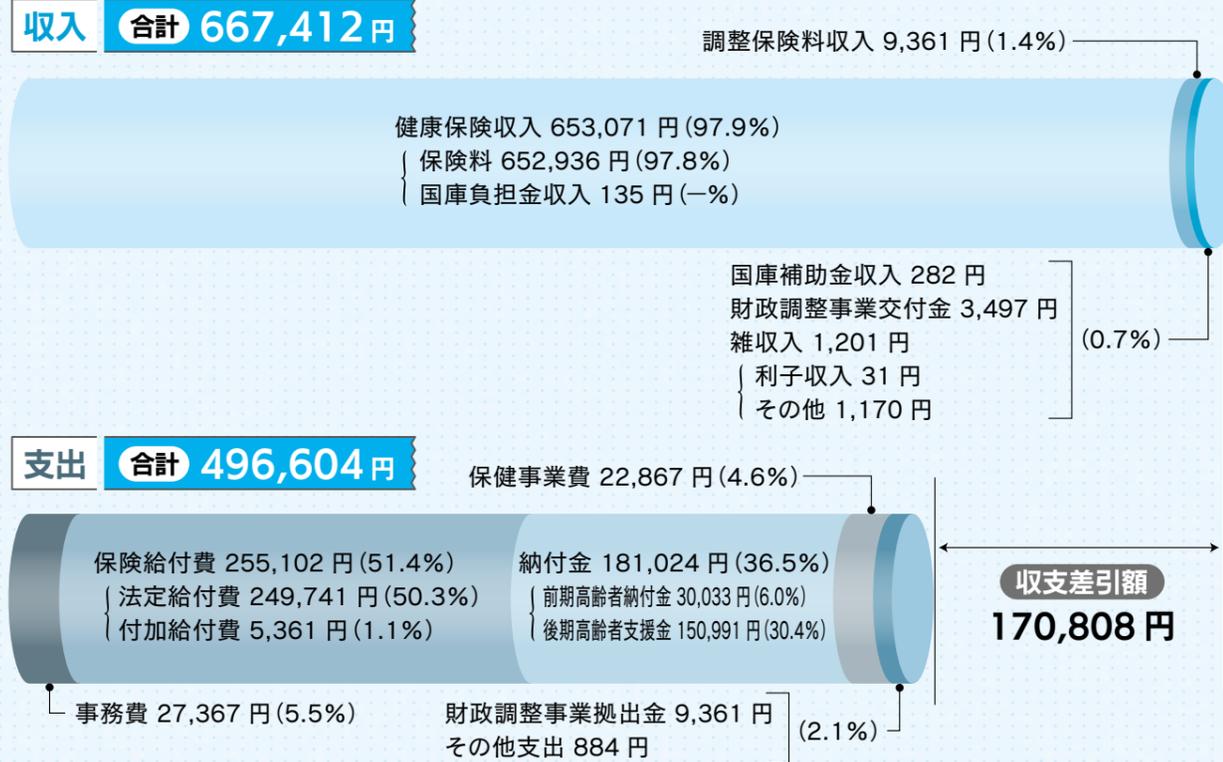
資格確認書とは、マイナ保険証による資格確認ができない場合の代替措置として、必要とする方に発行するものです(有効期限あり)。

	対象者	交付の要件
A	2024年12月1日以前の加入者	経過措置中は有効な保険証を保有されていることから、有効な期間(2025年12月1日まで)は、原則、資格確認書の発行は行いません。 ただし、2025年12月1日までの間に保険証を紛失し、マイナ保険証を保有していない場合は、加入者として有効な保険証を有しなくなるため、当健保への申請に基づき資格確認書を交付します。 また、経過措置終了前には、国からマイナ保険証の未保有の方の情報提供を受けることにより、当健保にて一括で資格確認書を職権交付することになります。
I	2024年12月2日以降の加入者	資格取得や被扶養者異動の際にマイナ保険証を保有せず、資格確認書の交付希望をする方に対し、新規加入時に交付します。



2024年12月2日の保険証の廃止とその後の経過措置終了を経て、加入者のマイナ保険証の利用は促進されることが見込まれ、資格確認書の発行自体が減少していくものと想定されることから、見本のとおりとしました。

## 被保険者 1 人当たり額と割合 (一般勘定)



※四捨五入により、合計が合わない箇所があります。

# 2023年度収入支出決算のお知らせ

日本冶金工業健康保険組合の2023年度収入支出決算が7月25日(木)開催の第140回組合会で承認されましたので、お知らせします。(★決算概要表ベースで作成)

### 一般勘定の概要

本年度の決算額は、収入 1,359 百万円、支出 1,011 百万円となり、348 百万円の決算残金が生じました。

### 収入

収入は予算額(別途積立金繰入を除く)1,221 百万円に対し決算額1,359 百万円で、予算対比138 百万円(11.30%)の増収となりました。

この主な要因は、一般保険料収入が予算額1,194 百万円に対し決算額1,329 百万円で、予算対比135 百万円(11.31%)の増収となったことです。

一方で、国庫補助金収入は予算額1.2 百万円に対し、決算額0.6 百万円となり、予算対比0.6 百万円(50.00%)の減収となりました。

### 支出

支出は、予算額(予備費を除く)1,163 百万円に対し決算額1,011 百万円で、予算対比152 百万円(13.07%)の支出減となりました。

この主な要因は、保険給付費が予算額611 百万円に対し決算額519 百万円で、予算対比92 百万円(15.06%)の支出減となったことです。事務費についても、予算額62 百万円に対し決算額56 百万円となり、予算対比6 百万円(9.68%)の支出減となりました。

納付金は予算額424 百万円に対し決算額369 百万円で、予算対比55 百万円(12.97%)の支出減となりました。

一方、保健事業費は予算額45 百万円に対し決算額47 百万円で、予算対比2 百万円(4.44%)の支出増、財政調整事業拠出金は予算額17 百万円に対し決算額19 百万円で、予算対比2 百万円(11.76%)の支出増となりました。

## 被保険者 1 人当たり保険給付費 (単位: 円)

		令和2年度	令和3年度	令和4年度	令和5年度	
法定給付費	被保険者	療養給付費 <sup>※1</sup>	102,558	116,558	115,357	125,294
		傷病手当金	6,793	10,057	8,880	10,129
		埋葬諸費	25	74	49	74
		出産育児費 <sup>※2</sup>	1,826	872	826	1,361
		小計	111,203	127,561	125,112	136,858
	被扶養者	家族療養費 <sup>※3</sup>	75,185	78,320	89,056	90,429
		家族埋葬料	0	74	0	0
		家族出産育児一時金	2,485	3,963	2,271	2,631
		小計	77,670	82,357	91,326	93,060
		高額療養費	12,723	15,428	15,230	16,034
高齢者	2,211	1,265	3,188	3,789		
計	203,806	226,611	234,856	249,741		
付加給付費	4,330	5,008	4,622	5,361		
合計	208,135	231,619	239,478	255,102		

※1 療養給付費+入院時食事・生活療養費+療養費+薬剤支給+訪問看護療養費

※2 出産育児一時金+出産手当金

※3 家族療養費+家族訪問看護療養費+家族薬剤支給+第二家族療養費

## 決算の基礎数値と決算概要 (2024年3月末現在)

- 被保険者数 2,018 人
- 被扶養者数 1,494 人
- 平均標準報酬月額 424,956 円
- 一般保険料率 92/1000 (調整保険料率を含む)
- 介護保険料率 17/1000

### 一般勘定

収入	科目	決算額 (千円)
収入	健康保険収入	1,329,652
	保険料	1,329,377
		国庫負担金収入
	調整保険料収入	19,059
	国庫補助金収入	574
	財政調整事業交付金	7,119
	雑収入	2,446
	利子収入	64
		その他
	収入合計	1,358,850

支出	科目	決算額 (千円)
支出	事務費	55,720
	保険給付費	519,387
		法定給付費
	付加給付費	10,915
	納付金	368,565
	前期高齢者納付金	61,148
		後期高齢者支援金
	保健事業費	46,557
	財政調整事業拠出金	19,058
	その他支出	1,799
支出合計	1,011,086	

収支残高 347,764 千円

### 介護勘定

収入	科目	決算額 (千円)
収入	介護保険収入	171,294
	繰入金	11,030
	収入合計	182,324

支出	科目	決算額 (千円)
支出	介護納付金	162,719
	支出合計	162,719

収支残高 19,605 千円



# 郵送による 大腸がん検診のご案内

保健事業（大腸がん郵送検診）  
をリニューアルしました！

当健保では、疾病予防の一環として、  
郵送による大腸がん検診（便潜血反応法：2日法）を実施します。  
自宅で簡単に受けられますので、この機会にぜひご受診ください。

## 便潜血反応検診について

大腸（消化管）にがん腫瘍ができた場合に、便が消化管を通過するとき腫瘍と接触することで血液が混じります。これらの微量な血液の有無を調べる検査です。

ごく稀ではありますが、腫瘍に便が接触しても血液の有無（付着）が確認できないこともあるため、2日法にて検査を行います。（1日法に比べて感度は高くなります。）

## 対象者

当健保に加入している被保険者および配偶者※①

※① 配偶者で対象となる方は、当健保で被扶養者として認定されている方です。  
※ 婦人健康診断、人間ドックで今年度便潜血検査を受けた方は受けられません。

## 費用

無料（全額当健保が負担いたします。）

申し込み後、受診されない方は検査キット代金を実費請求させていただきます。

## 申込方法

今年度から Web 申込になりました！！

詳細は当健保ホームページをご確認ください。

大腸がん検診 日本冶金工業健保

検索

[https://www.yakinkenpo.or.jp/member/health/checkup02\\_a.html](https://www.yakinkenpo.or.jp/member/health/checkup02_a.html)



## 申込期間

2024年8月5日（月）～2024年9月30日（月）

## 郵送検診の特徴

今年度から重点的に検査後のフォローを充実させました。

POINT



検査実施機関のスタッフによる  
問い合わせ対応

POINT



検査結果電話相談  
（健康支援室による対応）

POINT



要精密検査の方（陽性者）への  
精密検査の受診勧奨

POINT



陽性者を対象に  
全国の医療機関を紹介

ご不明な点は  
右記検査実施機関まで  
ご連絡ください

一般財団法人 日本健康増進財団 郵送健診課  
〒150-0013 東京都渋谷区恵比寿 1-24-4

TEL 03-5420-8030  
営業時間 10:00～17:00  
定休日 土・日・祝日

2024  
年度

# 被扶養者資格確認調査を 行います



日頃より、当健保の運営にご協力いただき、誠にありがとうございます。

当健保では、昨年度に引き続き、全事業所を対象に、次のとおり被扶養者の資格  
確認調査を実施しますので、お知らせいたします。

この調査は、被保険者の皆様からお預かりした健康保険料を適正に支出するため、被扶養者とし  
ての認定資格が引き続きあるかどうかを確認する大切な調査です。

当健保では対象となる方々の負担軽減のため、以下の内容の改善を行っていますので、ご確認願  
います。

## 今年度の主なポイント

- 1 前年度に引き続き、国のシステム「情報連携」(\*)により、当健保で必要な情報の確認を行います。「情報連携」で確認が取れない方は、書類の提出が必要です。
- 2 「情報連携」のデータを使い、事前審査をします。事前審査により当健保の扶養認定条件を問題なく満たすと判断できた方は「扶養認定継続」の通知を送付します。「扶養認定継続」とならなかった方は審査が必要です。「被扶養者資格調査書」を送りますので、必要書類を添付して当健保へご提出ください。
- 3 社命による別居（単身赴任）と学生を除き、別居の場合は仕送り状況の確認を行います。
- 4 学生の場合、学生証（両面のコピー）または在学証明書の提出が必要です。

※「情報連携」とは…行政機関同士が専用のネットワークシステムを用いて、マイナンバーから生成された符号をもとに、行政手続きに必要な情報をやり取りするものです。これにより皆様は各種行政手続きでの書類提出を省略することが可能となっています。

- 1 調査対象者 2024年8月1日現在在籍し、2024年4月1日時点で満18歳以上の被扶養者（高校生は除く）を有する被保険者。  
① 2024年4月1日時点で満18歳未満の被扶養者、② 海外駐在の被保険者に同行する方は検認対象外とします。
- 2 提出書類 ●「被扶養者資格調査書」  
※事前審査で「扶養認定継続」とならなかった方へお送りします。  
●必要書類（詳細は、対象被保険者のご自宅に9月上旬に郵送しますパンフレットをご確認ください。）
- 3 提出先 事業所の労務担当者
- 4 提出期限 2024年9月27日（金）
- 5 注意事項 検認審査の結果、以下に該当する方は、2024年9月1日付で被扶養者資格を喪失します。  
● 当健保が被扶養者資格を満たしていないことを確認した方  
● 被扶養者資格調査書および必要な提出資料を期限までに提出されなかった方

皆様のご理解とご協力のほど、宜しくお願いいたします。

# 日本三景 松島

## 日本三景 松島

太平洋の広がりや背景に、穏やかな松島湾に浮かぶ260余りの島が織りなす風景は、京都の天橋立、広島宮島の並んで日本三景に数えられている。美景に魅せられた仙台藩祖・伊達政宗が多くの時間を過ごした松島には、多数の歴史的な建造物が残されており、今もなお、この地の魅力を高めている。



潮の香りや心地よい海風を感じながら、橋を渡って徒歩で行ける島と、伊達家ゆかりの寺院を巡る、自然と史跡の散策に出かけよう。

## 松

島海岸駅を出発し、最初に雄島へ向かおう。大きな岩に挟まれたひんやりした小道を抜け、渡月橋を渡ると雄島に着く。ここは中心地から離れているため、五大堂や福浦橋などの美しい景色を静かに望むことができる。

雄島を後にし、海沿いの通りを進んでいくと松島のシンボル、五大堂が見えてくる。朱塗りの透かし橋を渡り御堂を参拝したら、隣にある観光棧橋から出航する観光船に乗って島巡りをするのもおすすめです。

再び海沿いの道を歩き、全長252メートルの福浦橋を渡って福浦島へ。見晴台に続く緑豊かな散策路には、松島湾を見渡す絶景スポットが点在し、木陰も多いので快適に散策が楽しめる。

島に戻ったら、瑞巖寺に向かおう。伊達政宗が桃山文化の粋を集めて建立した本堂は、外観こそ禅寺の落ち着いた風格だが、一歩中に踏み入れれば、金箔を使った障壁画や彫刻で彩られた絢爛豪華な空間が広がる。境内は見どころが豊富なので、じっくり時間をかけて参拝したい。

瑞巖寺に隣接する円通院は、若くして亡くなった政宗の嫡孫・光宗を悼んで二代藩主・忠宗によって開創された菩提寺だ。三慧殿まで続く苔の配された林道や、手入の行き届いた庭園が見どころで、別世界のような清浄な空気に満ちている。

歴史に思いを馳せながら、松島海岸駅へと戻っていく。ここで旅を終えて帰路につくのもよいが、時間が許せば、西行戻しの松公園へ立ち寄ろう。松島湾を一望する景色は、旅の素晴らしい締めくくりになるだろう。

## INFORMATION

### アクセス

JR 仙石線  
松島海岸駅下車

### HPはコチラ



一般社団法人松島観光協会

[松島海岸レストハウス]  
9:00～16:00  
(12～3月は15:30まで)  
022-354-2618



### ▶ 瑞巖寺 (松島青龍山瑞巖円福禪寺)

臨済宗妙心寺派の禅宗寺院で、伊達政宗の菩提寺。本堂と庫裡は国宝、御成門・中門・太鼓塀は国の重要文化財に指定されている。

- 8:30～17:00 (受付は30分前まで)
- ※3・10月は16:30まで、2・11月は16:00まで、12・1月は15:30まで
- なし
- 大人700円、小・中学生400円
- 022-354-2023



### ▶ 円通院

伊達政宗の嫡孫・光宗の菩提寺。三慧殿(国の重要文化財指定)には、伊達氏の家臣・支倉常長がヨーロッパから持ち帰ったとされるバラの絵があり、このバラをテーマにした庭があることから「バラ寺」としても知られている。

- 9:00～16:00 (12～3月は15:30まで)
- なし
- 大人500円、小・中学生300円
- 022-354-3206



### ▶ 五大堂

東北地方現存最古の桃山建築で、慶長9(1604)年に伊達政宗によって造営された。国の重要文化財指定。

- 8:00～日没
- なし
- 無料

### ▶ 松島湾巡り観光船(仁丸コース)

中央観光棧橋から発着する約50分のクルージング。間近に島を眺めながら松島湾を1周する人気のコース。

- 9:00～16:00 (1時間おきに出発)
- ※冬期は15:00まで
- なし(悪天候による運航中止あり)
- 大人1,500円、小学生750円
- 022-354-2233



▲仁王島

### ▶ 福浦島

松島海岸の東部に位置する自然公園。史跡や見晴台、草花、景色を楽しみながら歩ける散策路が整備されている。

- 8:30～17:00 (11～2月は16:30まで)
- なし
- 大人200円、小・中学生100円
- 022-354-3457 (カフェベイランド)



### ▶ 雄島

仏像・供養塔が安置される岩窟群や板碑が至るところにあり、かつて死者供養の霊場であった松島の姿を色濃く残している。



約6.0km 約3時間/約9,500歩

### おすすめ体験

#### 宮城県松島離宮



庭園や飲食店、ショップ、博物館などが入る複合観光施設。こけしの絵付け体験などのワークショップや、松島湾でのカヤック体験などのアクティビティを定期開催。

- 9:00～18:00(有料ゾーン。店舗によって異なる)
- 店舗によって異なる
- 中学生以上600円、4歳～小学生300円(入場料)
- 050-1808-0367

こけしの絵付け体験  
2,000円(要予約)

#### 塩釜水産物仲卸市場



国内有数の生マグロの水揚げ量を誇る塩釜港ならではの魅力が味わえる東北最大級の魚市場。

※詳細はHPをご覧ください。  
<https://www.nakaoroshi.or.jp/>

購入した魚介類で作る「マイ海鮮丼」が人気。

### ひと足 sightseeing のばして

#### 西行戻しの松公園



▲園内の白衣観音展望台からの眺め

松島湾を一望する公園。松島海岸駅からは登り坂が続くので車やタクシーの利用が便利。公園名は、平安時代末期に西行法師が諸国行脚の途中、松の大木の下で出会った童子との禅問答に敗れ、松島行きを断念したという逸話に由来する。

# 当健保が実施している 保健事業

ぜひ、ご利用ください

📖 P.14 もご覧ください。

## 婦人健康診断

けんぽ共同健診

### 事業の目的

- (株)イーウェルに委託して、他の健康保険組合と共同で実施しています。年度に1回受診することができます。※人間ドックとの重複受診は不可
- 被扶養者(妻・母・義母)を対象に、人間ドックを受けるまでの時間はないが、短い時間で健診を受けやすくするために実施しているものです。お住まいの近くに会場があれば、手軽に受けることが可能です。

## 人間ドック

### 事業の目的

- 健診代行機関(株)イーウェル)を利用した人間ドックを年度に1回受診することができます。
- 自覚症状のない病気や将来病気を引き起こす可能性のある体の異常を早期に発見し、早期治療や予防を行うための総合的な検査です。

	施設健診	巡回健診
内容	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 健診機関にて実施する健診</li> <li>● 全国を網羅した健診機関が利用可能</li> </ul> <p><b>このような方におススメ!</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 自分で都合の良い日程を決めたい</li> <li>● 自宅近くの病院で受診したい</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ホテルや公民館、検診車にて実施する健診</li> </ul> <p><b>このような方におススメ!</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 短い時間で受診したい</li> <li>● 健診費用をおさえたい</li> </ul>
予約期間	2024年5月15日～2025年3月8日	2024年5月15日～
受診期間	2024年5月29日～2025年3月31日	2024年6月20日～2025年3月25日
コース	イーウェル一般健診A1コース 自己負担額 3,000円【当日病院(窓口)で支払う】	イーウェル一般健診A1コース ● 自己負担額はありませぬ
オプション検査	<b>胃がん検査</b> ABC検査(血液検査)、ABC検診サービス(受診後のフォロー)	<b>胃がん検査</b> ABC検査(血液検査)、ABC検診サービス(受診後のフォロー)
	<b>乳がん検査</b> 乳房超音波検査(エコー)、 乳房X線検査(マンモグラフィ): 自己負担額 1,000円【当日病院(窓口)で支払う】	<b>乳がん検査</b> 乳房超音波検査(エコー)、 乳房X線検査(マンモグラフィ): 自己負担額 1,000円【事後振込(受診後、振込用紙が届く。振込手数料は自己負担)】
	<b>子宮がん検査</b> 子宮頸部細胞診検査	<b>子宮がん検査</b> HPV検査
	<b>共通</b> ● 人間ドックとの併用利用はできません。 ● 上記期間以外の「予約」「受診」はできません。 ● 受診日に当健保の資格を喪失している場合は受診できません。 万一受診された場合、当健保負担分を含めた健診に関わるすべての費用を負担していただきます。	
申込手続	① 健診機関を選ぶ ② 健診機関に電話して予約する	① 会場・日程を選ぶ ② 日程・コースを予約する
受診券発行	(株)イーウェルへ、パソコンまたはスマートフォンから受診券を申し込む。FAX・郵送の場合は受診券発行依頼書に記入し、送る	(株)イーウェルへ、パソコンまたはスマートフォンから受診券を申し込む。FAX・郵送の場合は巡回健診予約申込書に記入し、送る
注意事項	<b>巡回健診</b> ● 健診会場により申込締切日が異なりますので、ご注意ください。 ● 健診会場の中止・実施日変更が発生した場合、発生時期によっては当健保の指定の受診期間内で受診できない可能性があります。受診期間内で受診できるよう、お早目の予約・受診をおすすめします。	

		注意事項
予約期間	2024年4月1日～2025年3月15日	● 受診日は必ずお申し込み当日から2週間以上先の日としてください。
受診期間	2024年4月15日～2025年3月31日	
利用できる健診機関	<ul style="list-style-type: none"> <li>● (株)イーウェルが契約する健診機関</li> <li>● 受診可能な健診機関について</li> </ul> 当健保ウェブサイトにて載せています「健診機関リスト」と「KENPOS」でご確認いただけます。	● 契約対象外の健診機関では受診できません。
受診資格	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 受診日に当健保に加入していること。</li> <li>● 費用補助は1年度につき1回のみです。</li> <li>● 今年度75歳になる方は、75歳の誕生日前日までに受診してください。</li> </ul>	● 被扶養者(妻・母・義母)は婦人健診(イーウェル一般健診A1コース)との重複受診はできません。
健診項目と費用補助	<b>基本検査</b> イーウェル人間ドックAコース(日帰り)	<b>当健保補助金額</b>  イーウェル人間ドックAコースに左記オプションを追加した合計額が51,000円まで(税込)
	<b>オプション検査</b> 子宮頸部細胞診検査 乳房エコー検査 マンモグラフィ 前立腺がん検査(PSA) 胃部内視鏡検査への変更	
	脳検査(40・45・50・55・60歳が対象) ※年齢の基準日は、2025年3月31日時点となります。	
	補助金を超過した分を自己負担額として、当日健診機関の窓口にてお支払いください。	50,000円まで(税込) ● 脳検査のみの受診はできません。
申込方法	健診機関に直接電話して予約する	
受診券発行	(株)イーウェルへ受診券発行を依頼する <ul style="list-style-type: none"> <li>● 健診予約システム「KENPOS」を利用したWEB申し込み</li> <li>● 郵送・FAXによる申し込み</li> </ul>	● 予約期間外での予約はできませんので、余裕をもってお申し込みください。

家事が忙しく、なかなか健診を受ける機会がない方も、ご自身の健康チェックのために年に1回は健康診断を受けましょう。

病気を未然に予防し、健康を増進して、生涯の健康を守るためにも積極的に受けましょう!!



◆料理制作 新谷 友里江 (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

## ズッキーニとかぼちゃの豆乳みそ汁

1人分 115kcal / たんぱく質6.1g / 食塩相当量1.8g



高たんぱく

### 材料 (2人分)

ズッキーニ ----- 1/2 本 (75g)  
かぼちゃ ----- 100g  
だし汁 ----- 1カップ  
みそ ----- 大さじ 1・1/2  
無調整豆乳 ----- 1カップ

### 作り方

- ズッキーニは1cm幅の半月切りにする。かぼちゃは1cm幅の一口大に切る。
- 鍋にだし汁を沸かして1を入れ、蓋をして弱火で7~8分煮る。やわらかくなったらみそを溶き入れ、豆乳を加えて温める。

## パプリカのピリ辛きんぴら

1人分 51kcal / たんぱく質0.8g / 食塩相当量0.7g



たんぱく質の代謝を助けるビタミン豊富

### 材料 (2人分)

赤パプリカ ----- 1/2 個 (75g)  
黄パプリカ ----- 1/2 個 (75g)  
ごま油 ----- 小さじ 1  
A しょうゆ ----- 大さじ 1/2  
砂糖 ----- 大さじ 1/2  
豆板醤 ----- 小さじ 1/8

### 作り方

- パプリカは7~8mm幅の細切りにする。
- フライパンにごま油を中火で熱し1を炒める。しんなりしたらAを加えて、汁気がなくなるまで炒める。



## たんぱく質をしっかりとるヘルシー食生活のコツ

▶ たんぱく質は意識しないと十分にとれません。手軽に食べられるたんぱく質食品 (納豆、豆腐、乳製品など) を常備し、こまめにとりましょう。

例 トーストとコーヒーの朝食なら、チーズをのせてチーズトーストにしたり、コーヒーに牛乳を加えたりすれば、少しずつでもたんぱく質が増やせます!

▶ たんぱく質、炭水化物、脂質をバランスよくとることは、肥満を解消し生活習慣病予防につながります。たんぱく質をしっかりとれば、フレイル、サルコペニアの予防にも。

▶ 脂身が多い肉は、その分たんぱく質が少なくなるため、脂身の少ない肉を選びましょう。

例 ささみ、鶏むね肉、牛もも肉、豚もも肉 など

▶ たんぱく質の1日あたりの推奨量は、18~64歳・男性65g、女性50gです。たんぱく質を肉ばかりで摂取しようとすると脂質が多くなります。魚・大豆製品・乳製品など、さまざまな食品からとりましょう。

## 健康的にやせるために！ たんぱく質がしっかりとれる ヘルシー料理



## おくらの梅しそささみ巻き

1人分 131kcal / たんぱく質24.2g / 食塩相当量1.2g

高たんぱく

CHECK!

作り方の動画は  
コチラ



<http://douga.hfc.jp/imfine/ryouri/24summer01.html>

### 材料 (2人分)

おくら ----- 4本 (30g)  
大葉 ----- 4枚  
ささみ ----- 4本 (240g)  
塩 ----- 小さじ 1/4  
こしょう ----- 少々  
梅干し ----- 1個 (12g)  
グリーンカール ----- 適量

### 作り方

- おくらはガクを取る。大葉は半分に切る。ささみは筋を取って観音開きにし、めん棒などでたたいて伸ばす。
- ささみに塩、こしょうをふり、大葉、ちぎった梅干し、おくらの順に等分にのせてくるくる巻き、楊枝でとめる。
- 耐熱皿にのせ、ふんわりラップをかけレンジ (600W) で4分加熱する。
- 食べやすく切って盛り付け、グリーンカールを添える。

## POINT

たんぱく質は骨や筋肉など体の各部位の主要成分となる栄養素。しっかりとれば基礎代謝が上がり、脂肪を燃焼しやすい体になります!

**ジムだけじゃない!**  
ルネサンスは「楽しい!」がいっぱい。

**筋トレも!**  
サポートが充実しているので無理なく続けられる!

**サウナも!**  
トレーニングの後はスパ&サウナでリラックス!

**スタジオレッスンも!**  
ヨガ、ダンス、格闘技系など楽しいプログラムがいっぱい!

**新登場 法人ジム・サウナ おためし会員**  
5か月間ず——と、お得!

全国のルネサンスが使えます!

1か月目 0円  
2か月目 0円  
3か月目 5,500円  
4か月目 5,500円  
5か月目 5,500円  
6か月目以降ご希望の会員種別

【ご利用可能時間・エリア】 ●営業時間中、終日ご利用できます。  
※24hジム導入店舗のみ、ジムエリアは24時間利用可能(未成年の方は、有人時間のみ利用となります)。  
●ジム、スタジオレッスン、ロッカールームと付帯の温浴施設。プールをご利用の場合はMonthlyコーポレート会員などのプランをご確認ください。

【ご利用期間・条件】 ●最長5ヵ月、新規ご入会者様限定の会員プランで、8ヵ月以上月額固定プランで在籍していただける方に限ります。  
●過去6ヵ月以内に在籍していた方は対象外になります。  
●ご利用期間終了後はご入会時に選択された会員種別に変更となります(後から種別変更も可能)。会員プランについては料金ページでご確認ください。

期間限定 **9/1(日)▶10/22(火)**

月額固定 使いたい放題プラン

●月会費 **2ヵ月分**  
法人ジム・サウナおためし会員 Monthlyコーポレート会員 **0円**  
通常2,090円/月(税込) 最大2ヵ月分 ※事務手数料がかかります。

●タオル&シューズレンタル  
通常1,760円/回(税込) **0円**  
※事務手数料がかかります。

さらに ルネサンス公式オンラインショップ ¥2,000OFF クーポンプレゼント!  
2人以上同時入会でそれぞれ/月会費1ヵ月分 **1,100円割引!**

都度払い 使う毎にお支払い  
1回 **1,980円** (税込) 1Day コーポレート会員

レンタル用品 入会当日 **0円**  
通常1,760円/回(税込)  
タオル(大小セット)・シューズ・Tシャツ・ハーフパンツ

6ヵ月目以降の会員種別等は **こちらをご覧ください!**

※特典はルネサンスに初めてご入会される方で、6ヵ月以上月額固定プランで在籍していただける方に限り適用(都度払い会員は対象外)。  
※過去6ヵ月以内に在籍していたが、フィットネス個人会員からコーポレート会員へ変更の方は対象外。  
※レンタル用品のお取り扱いは店舗が異なります。事前にご利用店舗のHPをご確認ください。  
※オプションサービスの無料期間終了後は通常月額会費に自動移行となります。解約を希望する場合はフロントにてお手続きください。

RENAISSANCE 店舗の詳細は ▶ [ルネサンス 店舗一覧](#) 検索

法人契約施設のご案内

**MEGALOS スポーツクラブ メガロス**

お得なご優待でご利用スタート (法人番号: 900022000253)

月会費が毎月 **1,100円** 税込 割引 ※特定の会員種別になります。

入会時事務手数料 **6,600円** 税込 が無料

24時間利用型会員やオンライン会員など、ライフスタイルに合ったプランもお選びいただけます。/ 詳細は専用サイトをご参照ください。

ご利用可能店舗: 首都圏に30店舗  
都度利用会員: 各店 2,200円/回で利用可能 ※会員証発行手数料1,210円(税込)が別途必要

優待内容、各店舗の月会費、見学・体験、ご入会手続き等

TRAINING: 健康増進、ボディメイク、基礎代謝向上  
STUDIO PROGRAM: ストレス発散、ダイエット、運動能力向上  
POOL: リラックス、全身運動、基礎代謝向上  
SPA: リラックス、デトックス、美容

お試し施設体験のご用意もございます! 詳しくは専用サイトにてご確認ください

ぜひ、ご利用ください

**当健保が実施している保健事業**

P.7、10～11もご覧ください。

**インフルエンザ補助金申請**

事業の目的: インフルエンザの予防接種費用に対する補助事業を1年度に1回実施しています。

補助対象者	●予防接種を受けた日において当健保の被保険者および被扶養者である方。 ●自治体、他企業、事業所等からすでに何らかの補助を受けている場合、重ねての補助は行いません。
補助対象期間	原則として2024年10月1日～2025年2月28日まで
補助回数	対象者1人につき、1年度に1回
補助金限度額	接種回数が1回、2回の別なく対象者1人につき2,000円を上限とし、2,000円に満たない場合は実費を支給
申請期限	2025年3月31日(当日消印有効) 申請期限を過ぎたものはシステム上、入力できません。
申請方法	① 当健保のウェブサイトから「MY HEALTH WEB」に入る ② 申請フォームを使用して、領収書(画像データ)をアップロードするか、領収書(紙)を郵送するかどちらかの方法で申請

**メンタルヘルス・カウンセリングのご案内**

不安や心配にこころを悩ませている方のため、当健保はメンタルヘルスのカウンセリングセンターと契約し、公認心理師・臨床心理士の資格を有するカウンセラーとの面接および電話によるカウンセリングを実施しています。お悩みの方にとって少しでもお役に立てれば幸いです。

対象者: 当健保の被保険者と被扶養者

費用: 面接 年度中は1人5回まで無料  
6回目以降は有料(料金は各機関によって異なります)  
電話 無料

面接 & 電話相談 **0120-803-223** ※プライバシー厳守

音声ガイダンスに沿って、右記の番号をプッシュしてください。

面接相談予約 ②	全国主要都市で対応	予約受付 月～土曜日(日・祝・年末年始は休み) 10～20時
電話相談 ③	全国どこからでも	受付 月～土曜日(日・祝・年末年始は休み) 10～22時
電話相談予約 ④	翌日以降の電話カウンセリングを予約	予約受付 月～土曜日(日・祝・年末年始は休み) 10～18時

※詳細は、当健保ホームページをご覧ください。 <https://www.yakinkenpo.or.jp>

## ダイヤモンドパルス

☑内ももやお腹の引き締め、エアコンの冷え対策に効果的

30回  
(30秒)



Point

かかと～頭頂部が一直線になるように

左右のかかとをつけて立ち、つま先をVの字に開く。両手を腰に添え、両膝を軽く曲げた状態で、両膝を小刻みに5cm程度上下させる。

## ミニランジ

☑お尻や下半身の引き締めにも効果的

左右各30回  
(各30秒)



Point

お腹にしっかり力を入れて骨盤を立てた状態をキープ

膝とつま先が同じ方向を向くように

右足を軸足にし、左足を一步後ろに踏み込む。両膝を軽く曲げた状態で、両膝を小刻みに5cm程度上下させる。左右入れ替えて行う。

忙しいあなたに  
**globody** グローボディ  
フィットネス  
**fitness**

指導・モデル  
フィットネストレーナー  
**Saya**



スキマ時間で効果的にダイエット

# エクササイズ・スナッキング

動画やテレビを見ながら、トイレに立ったとき、歯みがきしながらなど…。つまみ食い（スナッキング）する感覚で、こまめに行い太りにくい体をめざしましょう！



動画を見ながらやってみよう！

<http://douga.hfc.jp/imfine/undo/24summer01.html>



## 肩パルス

☑肩甲骨まわりの血流を促進

30回  
(30秒)



Point

お腹を引き締めて骨盤を立てる

背中をまっすぐ伸ばしてイスに座る。両肘を直角に曲げて、肘を背骨に寄せるイメージで小さく動かす。

## ヒップパルス

☑ヒップアップや腰痛対策に効果的

左右各30回  
(各30秒)



Point

お腹とお尻にしっかり力を入れて上半身をまっすぐにキープ

足を高く上げようとして、腰が反らないように注意！

イスなどの後ろに立って手を添える。右足を軸足にし、左足を後ろに引いてつま先を軽く床につけた状態から後ろに上げ下げする。左右入れ替えて行う。

## 短い時間の運動でも、十分なダイエット効果が得られます！

運動は長時間続けなければ効果がないと思われがちですが、1日数回、短時間の運動を行えば脂肪が燃焼しやすい状態が続き、太りにくい体を作ることができます。30秒～1分間の運動でも、体の代謝を高めて血流を改善することができるので、ダイエットの新習慣として取り入れてみてください。

慣れてきたら回数を増やしたり、ダンベルをプラスしたりして負荷を上げるのもおすすめです！