

# けんぽニュース

ご家族でお読みください。

- 今すぐマイナ保険証に切り替えを！ ほか
- 人間ドック／婦人施設健診・巡回健診のご案内

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

パスワード：nasnas

2025

秋

Autumn

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

# 人間ドック／婦人施設健診・巡回健診のご案内

※ 人間ドックと婦人健診の併用利用はできません

## 人間ドック

当健保の人間ドックは「(株)イーウェル」が契約する健診機関において受診可能です。

- 健保補助額** オプション検査(脳検査を除く)を含めて、合計額51,000円まで(税込)。同時に受診する場合の脳検査(2026年3月31日時点で40・45・50・55・60・65歳が対象)は50,000円まで(税込)。
- 予約期間** 2025年4月1日～2026年3月15日
- 受診期間** 2025年4月15日～2026年3月31日



## ●手続きの流れ

- 健診機関へ直接電話して予約
- ①WEB申込の場合：当健保のウェブサイトから「KENPOS」にアクセスし、ログイン→「健診の申込/受診券発行」を選択→画面の指示に従って予約された健診内容の手続きを行う→1週間以内に「受診券発行完了メール」が届く→「KENPOS」へアクセスし、受診券を印刷
- ②郵送・FAXの場合：当健保ホームページから「受診券発行依頼書」を印刷→必要事項を記入し、FAXまたは郵送(※)→2週間以内にFAXまたは郵送で「受診券」が届く(※) FAX送信先：0570-057021。左記番号が利用できない場合は[03-6659-7900]までお送りください。郵送申込先：〒137-8691 日本郵便株式会社新東京郵便局私書箱203号 (株)イーウェル健康サポートセンター「健診予約申込」係

## 婦人施設健診・巡回健診

生活習慣病予防とがんの早期発見のため、一般より安価で受診できる制度をご用意しています。ぜひ今年度も健康診断を受診していただき、ご自身の健康状態の把握、疾病の予防、早期発見に本制度をご活用ください。

- 受診までの流れは対象となられている被扶養者様のご自宅に郵送しております「施設・巡回健診のご案内」でもご確認いただけます。
  - 受診可能な健診機関の調べ方
    - 「KENPOS」にアクセスし、ログイン
    - 「健診の申込/受診券発行」から検索
- ※ WEBがご利用いただけない場合は、当健保までお問合せください



## 【注意事項】

- 健診機関に直接電話で予約が必要となります。その際、ご希望の予約が取れない健診機関もございます。
- 施設健診は健診機関へ電話予約後、(株)イーウェルへ受診券発行依頼が必要となります。

## ●施設健診

予約期限：2026年3月8日まで  
受診期限：2026年3月31日まで

## ●巡回健診

予約期限：会場によって異なります。  
※ 詳細は「KENPOS」よりご確認願います。  
受診期限：2026年3月12日まで

KENPOSはコチラ!!

KENPOSは当健保Webサイトのバナーよりアクセスください

# 本年12月1日の健康保険証経過措置終了に伴い マイナ保険証が利用できない方に 資格確認書を一齐交付します

医療機関等を受診する際にはマイナ保険証を使用することが基本となったことにより、昨年12月2日に健康保険証は廃止され、発行済の従来の健康保険証も1年間の経過措置終了後は使用できなくなります。

本年12月1日の経過措置終了を迎えるにあたり、従来の健康保険証をお持ちで、まだマイナンバーカードをお持ちでない方、マイナ保険証の利用登録を済ませていない方に、医療機関等を受診する際にご提示いただく「資格確認書」を一齐に交付します。

- ◆各事業所への送付時期 …… 2025年11月17日頃  
世帯単位で封入し、事業所を通じて交付します。
- ◆データ抽出日 …… 2025年11月5日  
データ抽出後にマイナ保険証の利用手続きをされた方、資格喪失、扶養削除となった方に届いた資格確認書は健保まで返納をお願いします。
- ◆有効期限 …… 2029年11月30日

## 健保組合からのお願い

### 今すぐマイナ保険証に切り替えを!

こんなとき、マイナ保険証があつてよかった!

#### のんでいるお薬の名前がわからないとき…

過去の診療・お薬情報を正確に覚えていなくても医師・薬剤師がデータで確認でき、よりよい医療を受けられます。

#### 入院で医療費が高くなったとき…

マイナ保険証で受診すれば、手続きなしで高額療養費における限度額を超える支払いが免除されます。

#### 医療費控除の申請をするとき…

マイナ保険証を使えば、マイナポータルから医療費情報を確定申告書に自動入力でき、作業がラクになります。

### 引越しの際は、マイナンバーカードの住所変更を忘れずに

有効期限内であっても、マイナンバーカードの記載内容(氏名・住所等)が変わるとき、変更手続きをしないとマイナンバーカードが失効し利用できなくなります。引越しのタイミングで失効するケースが増えていますので、転入の際は必ずマイナンバーカードを持参し手続きをしてください。

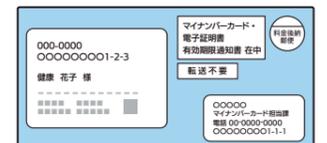
※ 婚姻等で氏名が変わるとき、海外赴任で国外転出をするときにも手続きが必要です。



### マイナンバーカード・電子証明書の「有効期限通知書」が届いたら確認してください

有効期限を迎える方には、お住まいの市区町村から「有効期限通知書」が届きます。更新手続きは有効期限の3カ月前からできますので、お手元に届いたら早めに手続きをしましょう。詳細は同封の案内をご確認ください。

- 「電子証明書」の有効期限は発行から5回目の誕生日まで
- 「マイナンバーカード自体」の有効期限は発行から10回目の誕生日まで(未成年の方は5回目の誕生日まで)



▲有効期限通知書

# 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、それはなぜではなく**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、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ことがあります。



#### 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、医療機関選別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



# 成長型経済への移行を実現し 持続可能な社会保障の構築を

## 全世代型社会保障に向けた改革を

骨太方針2025では、生産年齢人口が減少するなか、「経済・財政・社会保障の持続可能性を確保するため、中長期的に実質1%を安定的に上回る成長を確保し、更に高い成長の実現を目指す」としました。骨太方針2024で定めた「経済・財政新生計画」に基づき、潜在成長率の引上げに重点を置いた政策運営を行い、歳出・歳入両面の改革を継続するとしています。

### 持続可能な社会保障制度

全世代型社会保障の構築については、「中長期的な社会の構造変化に耐え得る強靱で持続可能な社会保障制度を確立する」としています。現役世代の保険料負担を含む国民負担の軽減を実現するため、次の項目については2025年末までの予算編成過程で十分な検討を行い、早期に実現が可能なものについては2026年度から実行すると明記しています。

・OTC類似薬の保険給付の在り方の見直し

- ・地域フォーミュラ<sup>※</sup>の全国展開
- ※地域ごとに定めた有効性や安全性、経済効果を考慮した処方推奨薬リスト
- ・新たな地域医療構想に向けた病床削減
- ・医療DXを通じた効率的で質の高い医療の実現
- ・現役世代に負担が偏りがちな構造の見直しによる応能負担の徹底
- ・がんを含む生活習慣病の重症化予防とデータヘルスの推進 等

### 医療保険制度

給付と負担のバランスや現役世代の負担上昇の抑制を図りつつ、給付と負担の見直し等の総合的な検討を進めるとし、次のような項目をあげています。

- 高額療養費制度
- ・長期療養患者等の関係者の意見を丁寧<sup>※</sup>に聴いた上で、2025年秋までに方針を検討・決定
- 妊娠・出産関係
- ・妊娠・出産・産後の経済的負担の軽減のため、2026年度を目標に

標準的な出産費用の自己負担の無償化に向け対応

- ・妊婦健診における公費負担の促進
- ・「出産ナビ」の機能拡充
- ・小児周産期医療について、医療機関の連携・集約化・重点化を含めた必要な支援
- ・安全で質の高い無痛分娩を選択できる環境の整備
- リフィル処方せん普及・定着
- 多剤重複投薬や重複検査の適正化 等

### 予防・健康づくり、重症化予防

我が国の高齢者は世界最高水準の健康寿命を誇ることを踏まえ、「更に健康寿命を延伸し、Well-beingの向上を図り、性別や年齢に関わらず生涯活躍できる社会を実現する」とし、次のような項目をあげています。

- ・データヘルス計画に基づく保険者と事業主の連携した取組み（コロナポータル等）への支援
- ・働き盛り世代の職域でのがん検診を広く普及するため、受診率や精度管理の向上の取組みの推進

### 女性の健康への取組み

・糖尿病性腎症の重症化予防等の大規模実証事業を踏まえたプログラムの活用<sup>※</sup>の推進 等

骨太方針2025では、女性の活躍について言及され、女性特有のがんや骨粗しょう症、妊娠・出産・産後の不調、月経に由来する貧血等や更年期（男性含む）などの健康課題への対応の普及に向けては、「中小企業の健康経営の取組への支援やフェムテックの活用など女性の健康支援に取り組み」としています。なお、内閣府男女共同参画局がまとめた「女性活躍男女共同参画の重点方針2025（女性版骨太の方針2025）」でも、「女性の健康課題に取り組み、成果を上げている企業や健康保険組合の好事例を集め、他の企業等にも広く周知すること等を通じて、企業における女性の健康課題への取組をより促進する」とされています。

政府の重要政策や次年度の予算編成の方向性を示す「経済財政運営と改革の基本方針2025」（骨太方針2025）が公表されました。「賃上げを起点とした成長型経済」の実現が強く打ち出され、社会保障については全世代型社会保障の構築に向けた方向性等が示されました。

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。



対象となった方は必ず特定保健指導を受けましょう!!

特定健診は40～74歳を対象とした生活習慣病を予防するためのメタボリックシンドロームに着目した健診です。

# 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!

- 各検査項目の経年変化(悪化してきている項目がないか)
- 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
- 「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

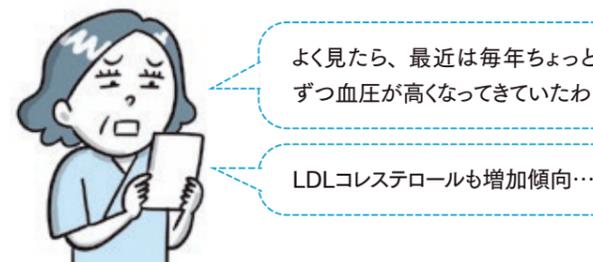
基準外でも、すぐに治療が必要な状態ではなく、指示された時期に再検査を受け、生活習慣を改善しましょう。

**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。



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!



# 武雄・御船山

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、ウオーキングに出かけよう。

## 武雄温泉

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策するのも楽しい。

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。

### 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



### 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/)



### 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>

### 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

### 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>

### グルメ

#### もしもしラーメン・焼餃子

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。

もしもしラーメン700円(税込)

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>

焼餃子600円(税込)

### 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)。

### 足跡のびして 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。

# 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

### 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ると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。

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。

### 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が鈍くなります。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。

「しめじ」と書かれます  
神経障害の  
目にかかる網膜症の  
腎症の

## 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

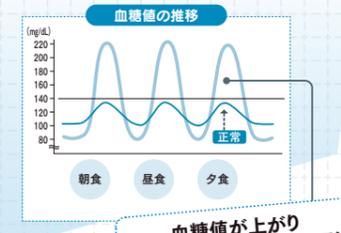
肥満、運動不足、ストレス、遺伝的な要因などによりインスリンが分泌されず、糖を取り込めない。

#### 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

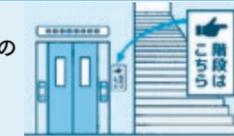
## Social みんなでやってみよう!

#### 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



## いまやるとき! Timely

#### 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。



●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。



# 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)作る。



くわしい包み方は  
動画で!

### CHECK!

作り方の動画は  
コチラ



<https://douga.hfc.jp/imfine/ryouri/25autumn01.html>

### 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、栄養価も満足度もアップ。

#### 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。

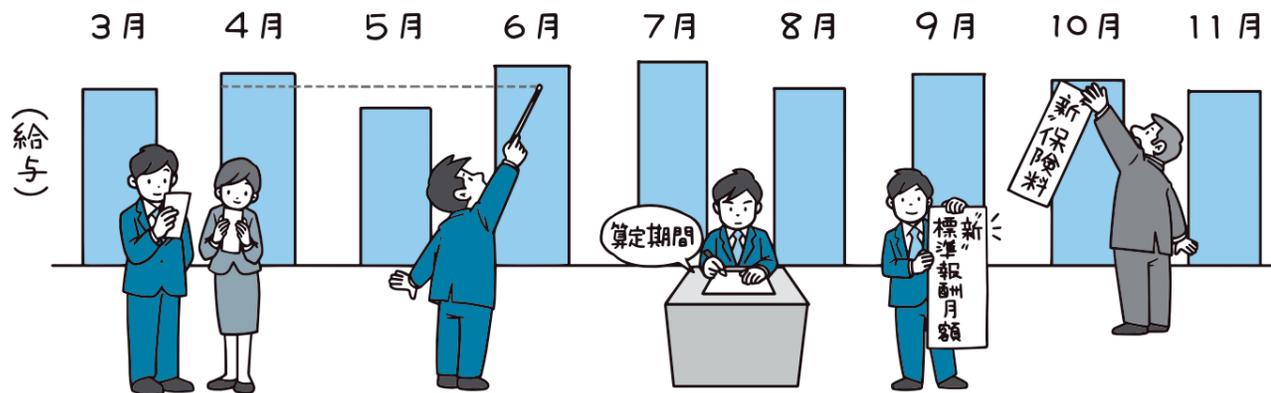
#### 旬の野菜で栄養&彩りよく

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。



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定されているため、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価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。

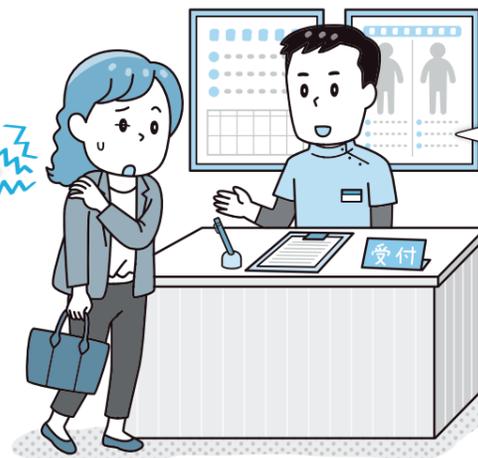


## ＜賞与から控除される保険料はどうやって計算する？＞

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。

# 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

\* 仕事中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。

## >>> 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、なるべく背骨の上に伸ばしておく。

内ももの伸びを意識しながら  
5秒キープ×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。

