

けんぽなより

2025

秋

Contents

- P2 快眠のための枕の話
- P4 体重管理をして健康的な美しさを手に入れよう
- P6 今秋の特別企画 ウォーキングキャンペーン
- P8 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！
- P9 特定保健指導ってだれが受けるの？
- P10 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
- P11 健康保険組合の取り組みのご紹介
- P12 令和6年度 決算のお知らせ
- P14 令和6年度に実施した保健事業
- P15 令和7年度に実施する疾病予防事業
- P16 もうできた！簡単・時短レシピ

快眠のための枕の話

監修…快眠セラピスト 三橋 美穂

睡眠の質は生活習慣病予防やメンタルヘルスに影響し、私たちの健康にとっても大切。枕のいちばんの役割は、立っているときの自然な姿勢を、寝ているときにも保つこと。あなたの枕、快眠に適していますか？

CHECK! あなたの枕診断

- ☐ 朝起きると首や肩がこっている
👉 枕が高い、低い、安定感がない、首のラインに合っていないのいずれかの可能性があります。
- ☐ 寝ている途中で枕を外してしまう
👉 枕が合っていない。枕をしているのがつらいから、外してしまうのです。
- ☐ 仰向けで寝ると、首にしわが寄る
👉 枕が高すぎます。枕が合っていると首はスッと伸びます。
- ☐ 横向きばかりで寝ている
👉 枕が高すぎます。仰向けで寝るのがつらいため、横向きになっている可能性があります。
- ☐ 枕と首や頭の間に手を添える
👉 横向きのときに枕が低いまたは、仰向けのときに首が低い
ため、手で高さを調整している可能性があります。



マットレスと首から後頭部にかけてできるすき間をうまく埋める枕が○



CHECK!

枕選びのチェックポイント

1 仰向けで楽に呼吸ができ、首にしわが寄らないかどうか



枕の高さと形が合っているかを確認します。全体的な高さだけでなく、首から後頭部の形が自分に合っていることが大切。部分的な圧迫感がなく、頭の収まりがよいものを選びましょう。

2 横向きでも肩の圧迫感がないかどうか



枕の中央で仰向けになり、そのまま寝返りして横向きになり、枕の両サイドで横向きになって快適に寝られるものを選びましょう。枕の両サイドが高くなっていると、肩の圧迫がなく快適です。

3 寝返りしやすいかどうか



一晩寝ている間に20回くらい寝返りをすると言われています。スムーズに寝返りができるかどうかチェックしましょう。枕の両サイドの高さは、首元+2~3cmが目安です。

4 体の力が抜けて気持ちいいかどうか



枕の高さと形状が体型に合っていて、素材が好みの感触のものを選びましょう。寝たときに全身の力が抜けて気持ちよく感じられればOKです。枕をしていることを忘れるくらいの一体感が理想的。

枕で首と顔のしわも予防

体に合った枕を使っていれば、仰向けで寝たときに首がスッと伸び、体のどこにも力が入らず、リラックスできます。しかし、高い枕を使っているとあごを引いた、力が入った姿勢になり、首にしわができ、また肩こりやいびき、二重あご、ほうれい線の原因にもなります。体に合った枕は、しわを予防し、楽な呼吸や姿勢で眠れるので疲れもよくとれます。



枕が合っていない人



枕が合っている人

体重管理
をして

健康的な美しさを 手に入れよう



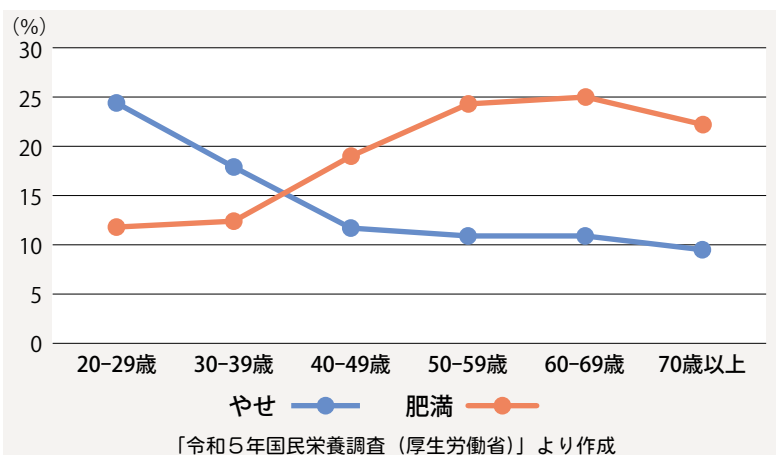
体重管理は健康維持の第一歩です。若年層のやせすぎや、40歳代以降の肥満はとくに注意が必要です。食事を中心に生活習慣を見直して、適正体重を維持しましょう。



若年層は「やせ」、閉経後は「肥満」が多い

成人の体格の指数であるBMI*は、18.5未満だとやせ、25以上だと肥満とされます。女性では、やせは20歳代でとくに多く、約4人に1人が該当します。また、肥満は40歳代から増加し、60歳代でピークを迎えます。

*BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)



若年層のやせ

若年層でやせの割合が高いのは、テレビやSNSの影響などにより、多くの若い女性がやせ願望を持っているためだと考えられます。

若い女性のやせは、不妊につながるおそれがあります。また、妊娠しても妊娠前や妊娠中の低栄養状態により、赤ちゃんが低出生体重児になる危険性も高まります。低出生体重児として生まれた赤ちゃんは、将来、高血圧や2型糖尿病などの生活習慣病、精神発達異常などを発症しやすいことが分かっています。また、本人の健康においても、月経異常や貧血を引き起こしたり、将来の骨粗しょう症リスクが高まったりと、さまざまな悪影響が生じます。

40歳代以降の肥満

年齢が上がるごとに肥満の女性が増加するのは、基礎代謝量の減少によりエネルギーを消費しにくい体になること。そして、食欲を抑制し、内臓脂肪の分解を促していた女性ホルモンが、閉経により分泌が減少するためだと考えられます。

肥満は、さまざまな病気の引き金となります。とくに、内臓脂肪型肥満は生活習慣病や動脈硬化をまねく恐れがあります。

お知らせ

男性も女性も知っておきたいフェムテック

女子学 eラーニング



12月に当健保組合HPで、女性の健康について理解を深めることができるeラーニングを公開します！男女問わず取り組んでいただけますので、ぜひ、ご活用ください。

中食でも

バランスの良い食事で健康的な体づくり

近年、夫婦共働きの世帯が増えており、食事を作る時間を省くために、中食を利用する人が増加しています。中食とは、コンビニやスーパー、飲食店などで調理・加工された弁当や総菜、インスタント食品などを購入して食べることを言います。

中食は便利である一方、栄養バランスが偏りやすい傾向にあります。栄養が偏った食事はやせや肥満の原因となりますので、主食・主菜・副菜のそろった組み合わせを意識しましょう。



+ アドバイス

中食は塩分をとり過ぎてしまいがちに！
汁は残し、調味料で味を足さない。



1日の食塩摂取量の目標は、男性7.5g未満、女性6.5g未満※とされています。中食は塩分が多く含まれているため、ラーメンなどの汁は残す、味付きものは付属のタレなどで味を足さないようにするなど、塩分をとり過ぎないように工夫しましょう。

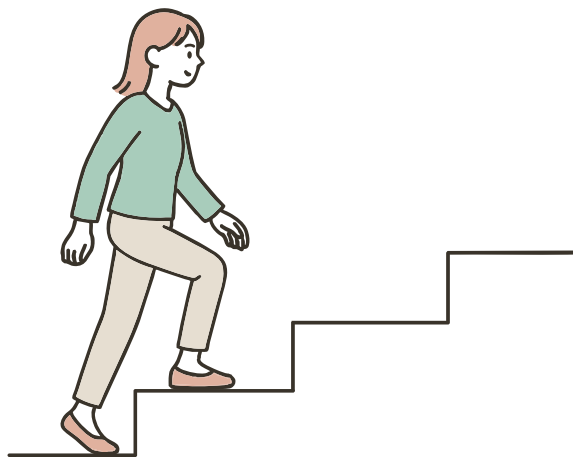
※日本人の食事摂取基準（2025年版）

肥満の方は運動を習慣に

ウォーキングは、いつでもどこでも取り組めるため、肥満の予防・改善におすすめです。駅ではエスカレーターではなく階段を使う、ランチは徒歩で少し遠くのお店へ行くなど、少しでも歩く機会を増やすよう意識し、1日30分以上歩くようにしましょう。

+ アドバイス

ふだんよりスピードを上げて歩くと、
運動の効果が高まる。



今秋の特別企画

ウォーキング キャンペーン



対象者 被保険者および被扶養者（15歳以上）

例年実施しているウォーキングキャンペーンですが、今年は多数の健康保険組合と共同で実施します！
また、期間中の移動距離がわかるバーチャルマップを搭載するなど、楽しくウォーキングに取り組んでいただけますので、ぜひご参加ください。

個人・チームどちらでもエントリーOK！

エントリー期間・開催期間

10/1(水)～11/30(日)

歩数入力締切日は、12/10(水)です。

エントリーは専用サイトから

※エントリー方法は昨年と異なりますので、ご注意ください。

<https://mhwalk.healthlog.jp/campaign/>



ランキング賞

▶個人で参加

平均歩数ランキング
1～5位の方に

QUOカードPay
500～3,000円分
を贈呈

▶チームで参加

平均歩数ランキング
1～5位のチームに
メンバーお一人ずつ

QUOカードPay
200円分を贈呈

達成賞

達成基準（総歩数
48万歩以上）を満
たした方全員に

QUOカードPay
500円分を贈呈

参加賞

3日以上歩数を
登録した方で、
抽選1,000名に

QUOカードPay
300円分を贈呈

※達成賞を受賞された方は対象外となります。

特別賞

達成基準（総歩数48万歩以上）
を満たした方で、抽選26名に
豪華賞品を贈呈



※写真はイメージです。

プレゼント！



ウォーキングキャンペーンに関するお問い合わせはこちらまで

ウォーキングキャンペーン事務局 Mail:campaign@kenpo-net.jp

※ウォーキングキャンペーン専用サイトの「お問い合わせフォーム」からもお問い合わせいただけます。

エントリー方法

1 専用サイトへアクセス

ウォーキングキャンペーン専用サイトにアクセスし、「今すぐ参加登録!」のボタンをクリックしてください。
関西ペイント健康保険組合ホームページからもキャンペーンサイトにアクセスできます。



2 パスワードを入力

利用資格の確認画面で、参加登録パスワード**06273841**を入力してください。
※保険者番号はマイナポータルや資格情報のお知らせ、資格確認書で確認できる「0」で始まる8桁の番号です。



3 メールアドレスを登録

メールアドレスを登録してください。登録したメールアドレスに参加登録用のURLが送られてきます。



4 登録情報の入力

URLをクリックし、参加登録画面で個人専用IDとパスワードを設定します。個人専用IDとパスワードは忘れないようにしてください。



5 確認・参加登録

確認画面で入力内容を確認し、下部の「参加登録」ボタンをクリックしてください。



6 完了

「参加登録が完了しました」と画面に表示されたら、登録完了です。
登録したメールアドレスに登録完了メールが届きます。



アプリRenoBodyと連携

RenoBodyと連携すれば、スマホの歩数データを取り込むことができますので、入力する必要はありません。ぜひ、ご利用ください。



iOSの方は
こちらから



Androidの方は
こちらから

下記の他社登録商標・商標をはじめ、記載の会社名、システム名、製品名は各社の登録商標または商標です。

※Apple、Apple ロゴ、iPad、iPhone、Safariは、米国及び他の国々で登録されたApple Inc.の商標です。※iPhone商標は、アイホン株式会社とのライセンスに基づき使用されています。※iOS商標は、Cisco Systems, Inc.のライセンスに基づき使用されています。※App Storeは、Apple Inc.のサービスマークです。※Google、Android、Google Chrome、Google Playは、Google Inc.の商標です。※GooglePlayおよびGoogle Playロゴは、Google LLCの商標です。

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

腹囲

男性 85cm以上

女性 90cm以上

※内臓脂肪面積 100cm²以上相当

+

①②③のうち2つ以上該当

① 脂質異常

高中性脂肪血症 中性脂肪 150mg/dL 以上 または
低HDLコレステロール血症 HDL コレステロール 40mg/dL 未満

② 高血圧

収縮期血圧 130mmHg 以上 または
拡張期血圧 85mmHg 以上

③ 高血糖

空腹時血糖 110mg/dL 以上

特定健診の申込方法

けんぽだより春号または、当健保組合から春に送付した健診のご案内をご覧ください。また、ホームページにも掲載しております。



【被扶養者限定】

健診結果の提供でQUOカード1,000円分プレゼント!

パート先等で健診を受診された方で、当健保組合の特定健診を受診されない方は、ご連絡をお願いします。

【連絡先】

関西ペイント健康保険組合

〒530-0001 大阪市北区梅田 1-13-1

大阪梅田ツインタワーズ・サウス 28 階

特定健診担当宛

TEL : 06-4965-3128 FAX : 06-4965-3132

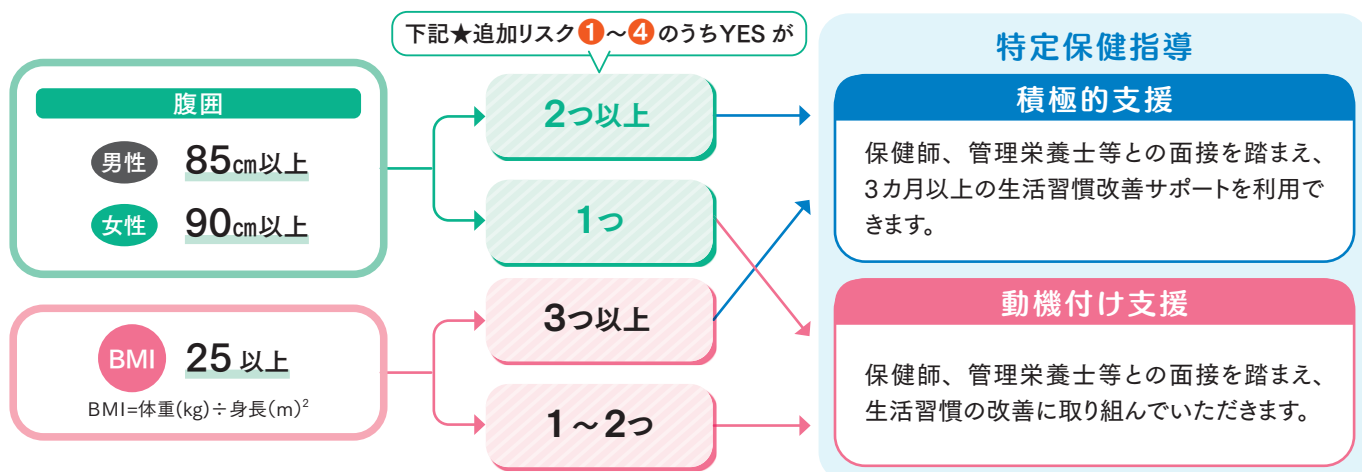
特定保健指導って だれが受けるの？



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「動機付け支援」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未満

- 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～



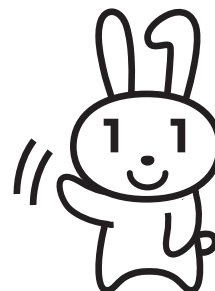
特定保健指導の
ご案内があったら
ぜひ受けてくださいね



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、健保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？

資格確認書は事業所を通して12月1日までにお届けします

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、はがきサイズの「資格確認書」が健保組合より交付され、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

保険証が使用できなくなった後、手元の保険証は返却が必要ですか？

A 保険証は各自で破棄していただきますようお願いいたします。

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



健康保険組合の取り組みのご紹介

当組合は、第一子が誕生した被保険者に、子育て家族の健康と育児情報を発信するため、『赤ちゃん！』のブックセットなどをお届けし、家族全員のウェルビーイングをサポートしております。



月刊『赤ちゃん！』 (1年間12冊／毎月1冊)

読みやすく必要なことがギュッとつままった育児雑誌です。専門家や先輩ママなどからのお子さまの月齢や季節に応じた的確なアドバイスは、あなたのさまざまな悩みを解消し、赤ちゃんとの生活を楽しく豊かにすることでしょう。

●読者限定「安心子育てほっとLINE相談室」付き

『赤ちゃん！』は、日本で初めて生まれた育児誌です。

電子版(Web)でもご覧いただけます！



保存用ファイル
『赤ちゃん！』1年分の
収納に便利な
ファイル付

月刊『赤ちゃん！』初回配付時に同送します



成長・発達に合わせたサポートBOOK お誕生号

赤ちゃんの成長・発達のステップに応じ、それぞれの時期に必要な情報をわかりやすく集約しました。ママ・パパの安心を力強くサポートします。



お医者さんにかかるまでに

病気の症状別に家庭でできる処置をまとめました。お医者さんへ行くポイントも掲載、とっさの判断にとっても便利！

NEW パパも一緒にトビラを開けよう！



パパ育児のトビラ

子どもが生まれたことで生じる家庭や職場での様々な変化に悩みを抱えてしまうパパ。夫婦のコミュニケーションや育児、健康管理についてお伝えします。

季刊『ラシタス』

(1年間4冊／3月、6月、9月、12月各1冊)

電子版(Web)でもご覧いただけます！

『ラシタス』は、「らしく・らしさ」に「+ (たす)」という意味をこめた造語です。「子どもの幸せ」「家族の健康」を軸に、人それぞれの「らしさ」を尊重しながら、「子育てと仕事」だけではなく、さまざまな両立を応援します。

●読者限定「安心子育てほっとLINE相談室」付き



季刊『ラシタス』初回配付時に同送します

1歳児BOOK



乳児から幼児への第一歩を踏み出す1歳児。体や心の発達、かかりやすい病気とヘルスケアまでを盛り込んだ1歳児の世界を紹介します。

妊娠がわかったら！『プレママの食事』デジタル版



登録不要

無料

スマホで読める！

妊娠中の食生活は胎児に大きく影響します。妊娠が分かったらすぐに「プレママの食事」で健康管理を!!



ママの偏食や朝食抜き、過剰なダイエットは、妊娠高血圧症候群や貧血、感染症などのリスクが高まるだけでなく、赤ちゃんに将来、生活習慣病を誘引する“子宮内低栄養”の原因にもなります。妊娠中の食事の大切さを、理論だけでなく、ママからのQ&A、バランスのとれた献立例とそのレシピなどで具体的に紹介します。

発行／株式会社 赤ちゃん！とママ社
監修／岡本正子(管理栄養士・国際栄養師)

プレママの食事 (デジタル版)

こちらからお読みいただけます。▶▶▶



<http://www.akamama.co.jp/tachiyomi/premama/>

去る7月15日(火)に開催された第147回組合会において、当健保組合の令和6年度決算と事業報告が承認されましたので、その概要をお知らせいたします。

令和6年度の決算は、収入総額32億31万円、支出総額26億5464万円で、収支差引では5億4567万円となりました。しかし、経常収支差引はマイナス1億9454万円と2年連続の赤字となりました。

特に高齢者の医療費となる納付金が13億8492万円で、支出全体の52%を占めており、組合員の保険給付費を上回っております。

健保連から公表された令和7年度予算早期集計によると、全体の約8割の健保組合が赤字予算を組んでおり、令和7年度からは団塊の世代が75歳の後期高齢者に到達し、高齢者医療への負担増がしばらく続くことが見込まれます。

当健保組合としましては、引き続き健全運営に努めてまいりますので、更なるご理解とご協力を賜りたくよろしくお願い致します。

一般 勘定

■ 決算の基礎数値

● 被保険者数	3,496人	● 平均標準報酬月額	436,921円
男	2,978人	男	453,517円
女	518人	女	339,936円
● 被扶養者数	3,707人	● 一般保険料率(調整保険料率含む)	9.5%
● 扶養率	1.06人	事業主負担	5.3%
● 平均年齢	45.17歳	被保険者負担	4.2%
男	45.29歳		
女	44.51歳		

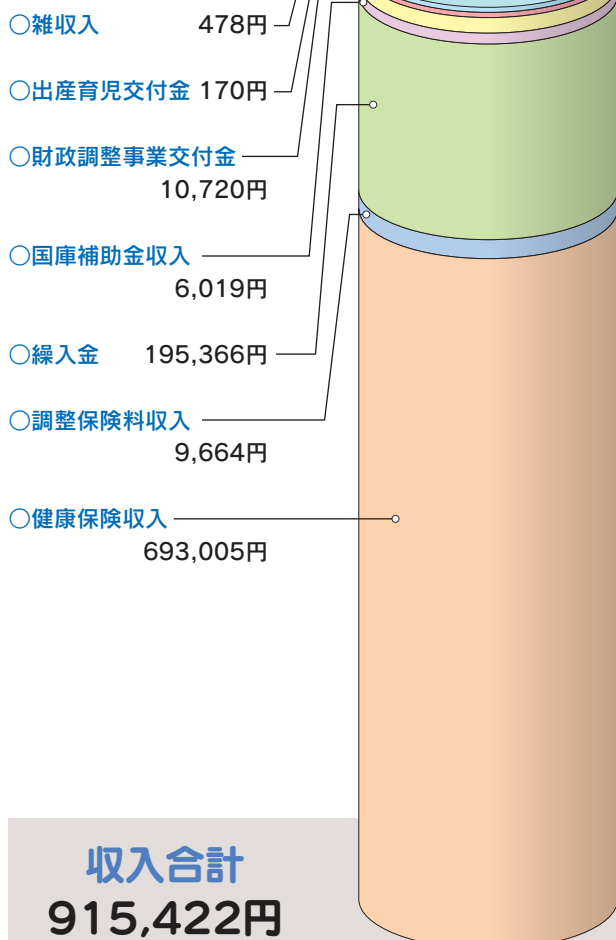
■ 決算の概要

	科 目	決算額(千円)
収入	健康保険収入	2,422,747
	調整保険料収入	33,784
	繰入金	683,000
	国庫補助金収入	21,044
	財政調整事業交付金	37,478
	出産育児交付金	589
	雑収入	1,672
	合 計	3,200,314

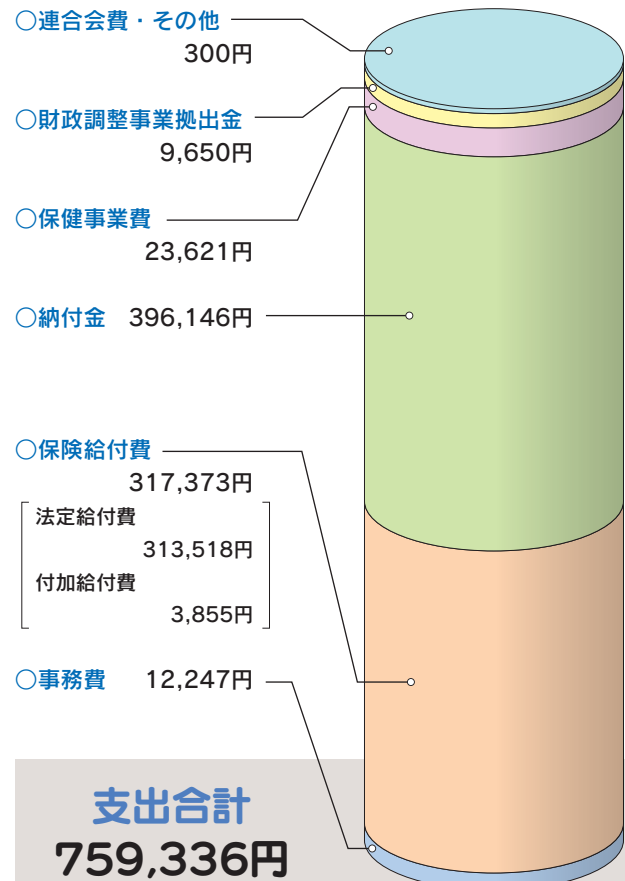
	科 目	決算額(千円)
支出	事務費	42,814
	保険給付費	1,109,537
	法定給付費	1,096,060
	付加給付費	13,477
	納付金	1,384,925
	保健事業費	82,578
	財政調整事業拠出金	33,737
	連合会費	911
	その他	137
	合 計	2,654,639

■ 決算額を1人当たりでみると…

収入



支出



介護 勘定

■ 決算の基礎数値

● 介護保険第2号被保険者数 ※40～64歳の被保険者および被扶養者	3,260人	● 介護保険料率	1.86%
● 介護保険第2号被保険者たる被保険者数	2,272人	事業主負担	0.93%
● 平均標準報酬月額	480,661円	被保険者負担	0.93%

■ 決算の概要

	科 目	決算額(千円)
収入	介護保険収入	347,432
	繰入金	20,000
	雑収入	86
	合 計	367,518

	科 目	決算額(千円)
支出	介護納付金	300,750
	合 計	300,750

令和6年度に実施した 保健事業

当健保組合が令和6年度に実施した保健事業は次のとおりです。

特定健康診査事業

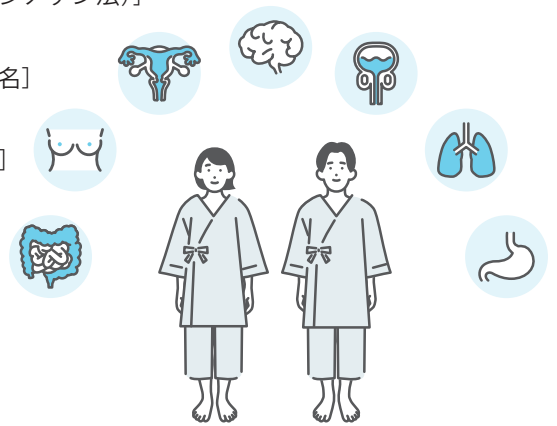
- **特定健康診査（随時）**
……40歳以上の任意継続被保険者、被扶養者を対象に実施 [495名]

特定保健指導事業

- **特定保健指導（随時）**
……指導対象者に動機付け支援、積極的支援を実施 [318名]

疾病予防事業

- **健康診断（定期）**
……被保険者全員を対象に事業主が実施 [3,152名]
- **胃の健診（定期）**
……35歳以上の被保険者を対象に事業主が実施 [2,245名（ペプシノゲン法）]
- **人間ドック（随時）**
……35歳以上の被保険者および被扶養配偶者を対象に実施 [273名]
- **大腸がん在宅検診（8月）**
……40歳以上の被保険者および被扶養者を対象に実施 [1,039名]
- **子宮頸がん在宅検診（8月）**
……20歳以上の被保険者および被扶養者を対象に実施 [435名]
- **肺がん在宅検診（8月）**
……40歳以上の被保険者および被扶養者を対象に実施 [689名]
- **インフルエンザ予防接種補助（10～翌1月）**
……被保険者および被扶養者を対象に実施 [1,548名]
- **その他の検診（随時）**
……・脳ドック ・子宮がん検診 ・乳がん検診 ・前立腺がん検診 ・ピロリ菌検査



保健指導宣伝事業

- **けんぽだよりの発行（年2回）**
2024年春号……令和6年度予算、保健事業のお知らせなど
2024年秋号……令和5年度決算、生活習慣プログラム情報など
- **育児書の配布（随時）**
……育児書 月刊「赤ちゃんと！」を初産者に配布
……「プレママの食事」母体の健康管理のためにご要望のあった妊婦さんに配布
- **医療費のお知らせ（12・3月）**
……医療費や付加給付金額などをお知らせ
- **ジェネリック通知（12月）**
……後発医薬品使用促進通知
- **kencom ウォーキングイベントへの参加（11月）**



体育奨励事業

- **ウォーキングを主体とした運動の行事やボウリングなどに補助**

令和7年度に実施する 疾病予防事業

● 健康診断

被保険者を対象に、特定健診と同時に事業所ごとで実施します。

● 特定健康診査・特定保健指導

事業年度4月1日現在39歳以上の被扶養者（39歳未満は被扶養配偶者に限る）および任意継続被保険者とその被扶養者を対象に、生活習慣病予防を目的として特定健康診査を実施します。

また、特定保健指導は同39歳以上の希望対象者に実施します。

● 胃の健診

事業年度4月1日現在34歳以上の希望する被保険者を対象に、定期健康診断時に実施します。

なお、検査方法は原則血液検査によるペプシノゲンとなります。

● 節目年齢の人間ドック（年度内1回）

事業年度4月1日現在、34歳、39歳、44歳、49歳、54歳、59歳の被保険者および被扶養配偶者を対象に、40,000円（上限）を補助します。

● 節目年齢以外の人間ドック（年度内1回）

事業年度4月1日現在、34歳以上の方で節目年齢に該当しない被保険者および被扶養配偶者を対象に、20,000円（上限）を補助します。

○ 利用方法

ホームページの「ハピルス健診 ご利用マニュアル」にしたがって申し込み予約を行い、ご受診ください。

● 脳ドック（年度内1回）

事業年度4月1日現在34歳以上の被保険者および被扶養配偶者を対象に、年度内1回15,000円（上限）を補助します。

● 子宮がん検診（年度内1回）

事業年度4月1日現在19歳以上の被保険者および被扶養配偶者を対象に、年度内1回3,000円（上限）を補助します。

● 乳がん検診（年度内1回）

事業年度4月1日現在19歳以上の被保険者および被扶養配偶者を対象に、年度内1回6,000円（上限）を補助します。

● 前立腺がん検診（年度内1回）

事業年度4月1日現在49歳以上の被保険者および被扶養配偶者を対象に、年度内1回3,000円（上限）を補助します。

● 郵送による婦人科検診（8月）

事業年度4月1日現在19歳以上の被保険者および被扶養者を対象に、当健保組合よりご案内します。

検診費用は全額当健保組合が負担します。

● 郵送による大腸がん検診（8月）

事業年度4月1日現在39歳以上の被保険者および被扶養者を対象に、当健保組合よりご案内します。

検診費用は全額当健保組合が負担します。

● 郵送による喀痰検査（8月）

事業年度4月1日現在39歳以上の被保険者および被扶養者を対象に、当健保組合よりご案内します。

検査費用は全額当健保組合が負担します。

● 郵送による歯周病検査（8月）

事業年度4月1日現在19歳以上の被保険者および被扶養者を対象に、当健保組合よりご案内します。

検査費用は全額当健保組合が負担します。

● 郵送によるピロリ菌検査（10月）

事業年度4月1日現在34、39、44、49、54、59歳の被保険者および被扶養配偶者を対象に、当健保組合よりご案内します。

検査費用は全額当健保組合が負担します。

（なお、過去に当検査ですでに陰性判定を受けた方は検査資格がありませんので、ご注意願います）

● インフルエンザ予防接種補助（10月～翌1月・年度内1回）

被保険者および被扶養者を対象に、年度内1回2,000円（上限）を補助します。手続きは、事業所ごとに当健保組合へ申請してください。

● 禁煙外来特別補助

禁煙治療プログラムを受診し、治療後2カ月以上の禁煙に成功した被保険者を対象に20,000円（上限）を補助します。



● 令和7年度の節目年齢に該当する被保険者および被扶養配偶者は、次の生年月日の方たちです。

対象者 (事業年度4月1日現在)	生年月日
59歳	昭和40年4月2日～昭和41年4月1日生まれ
54歳	昭和45年4月2日～昭和46年4月1日生まれ
49歳	昭和50年4月2日～昭和51年4月1日生まれ
44歳	昭和55年4月2日～昭和56年4月1日生まれ
39歳	昭和60年4月2日～昭和61年4月1日生まれ
34歳	平成2年4月2日～平成3年4月1日生まれ

1 意外な組み合わせが美味しい! 豚ナスつけそば

材料 (2人分)

- そば……………200g
- ナス……………2本
- 大葉……………10枚
- ごま油……………小さじ1
- 豚ひき肉……………150~200g
- 水……………2カップ(360ml)
- オイスターソース……………大さじ2

作り方

- ①そばは茹でて冷水でしめる。ナスは乱切り、大葉は1cm角に切る。
- ②ごま油を温めた小鍋で、豚ひき肉を中火で炒める(肉の色が変わるまで)。
- ③ナスを加え2~3分炒め、水とオイスターソースを加えて沸騰後1分煮る。
- ④火を止めて大葉を加えれば、つけ汁の完成。そばをつけて召し上がれ。



そば×オイスターソース
の意外な組み合わせが◎

秋
autumn

もうできた!/ 初心者でも つくれちゃう簡単・時短レシピ

料理初心者の人でも気軽につくれる時短レシピ。今回は秋の味覚、豚ナスのつけそば&きのこ。しめじの石づき取りを時短化する知った情報もご紹介します!

レシピ
脱サラ料理家ふらお



SNSを中心に簡単レシピ
や料理に関する豆知識を
発信中!



にんにくチップ、乾燥パセリ、
ドライオニオンなどをかけても◎

2 レンジで簡単! ガリバタきのこ

材料 (2~3人分)

- エリンギ……………1パック
- しめじ……………1/2株
- 片栗粉……………大さじ1
- バター……………20g(有塩、無塩どちらでもOK)
- おろしにんにく……………1片(チューブなら3cm)
- しょう油……………大さじ1

※きのこは合計250~300gほど用意すると、ちょうどよく仕上がります。
※椎茸やマイタケなど他のきのこでも美味しくつくれます。

作り方

- ①きのこは石づきを取り、食べやすい大きさに切る。
- ②片栗粉と①をポリ袋に入れ、シャカシャカと振る。
- ③②を耐熱容器に移し、バター、おろしにんにくをのせ、しょう油を回しかける。
- ④ラップをかけてレンジ(600W)で5分加熱し、混ぜ合わせれば完成。



知った情報/ しめじの石づきは時短で取る

- ①しめじを裏側に向け、袋を観音開きのイメージで開封。
- ②石づきの1cmほど外側に斜めに包丁を入れ、しめじ全体をクルクルと回しながら切る。
- ③包丁を入れた状態で一周させれば、石づきがスポッと簡単に取れます。
- ④残った袋の中心に、石づきや破片を集めて包めば、後片付けもラクチンです。



編集後記

ようやく心地よい季節になってきましたね。今年の健保ウオーキングキャンペーンは、参加賞など特典が盛りだくさん。ご家族や職場のみなさんと一緒になって体を動かしてみませんか。