

ご家族のみなさまでご覧ください！

# 健保だより

2025  
AUTUMN  
90

P2 令和6年度決算がまとまりました  
P4 マイナ保険証利用時には電子証明書の有効期限  
をご確認ください！  
P6 高血糖を防ぐ  
P8 武雄・御船山  
P10 整骨院・接骨院のかかり方

P11 毎月の保険料計算のもととなる標準報酬月額、  
毎年9月に決め直されます  
P12 食物繊維×たんぱく質で高血糖対策  
P14 Health Information  
P16 “しゃがむ” 張トレ



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猿師の間では見ると幸せが訪れると言われられています。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）

## 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

STEP 02

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。



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、なるべく背骨を上へ伸ばしておく。

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 さらに動ける体に！

## 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、なるべく背骨を上へ伸ばしておく。

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。





# 医療費が減少し、保険料収入が増加したため、経常収支で黒字に

## 収入支出決算概要表

### 一般勘定

収入 (単位: 千円)	
科目	決算額
保険料	993,921
国庫負担金収入	236
調整保険料収入	12,072
国庫補助金収入	27,357
財政調整事業交付金	6,611
雑収入	4,132
合計	1,044,329
経常収入合計〈A〉	996,162

支出 (単位: 千円)	
科目	決算額
事務費	34,117
保険給付費	546,766
法定給付費	541,210
付加給付費	5,556
納付金	324,646
前期高齢者納付金	149,363
後期高齢者支援金	175,283
保健事業費	43,339
財政調整事業拠出金	12,080
連合会費	549
雑支出	41
合計	961,538
経常支出合計〈B〉	949,458

経常収支差引額(〈A〉-〈B〉)	46,704
------------------	--------

基礎数値	
被保険者数	1,778人
平均標準報酬月額	399,067円
総標準賞与額	1,616,421千円
扶養率	0.89
健康保険料率(調整保険料率含む)	100/1000

### 介護勘定

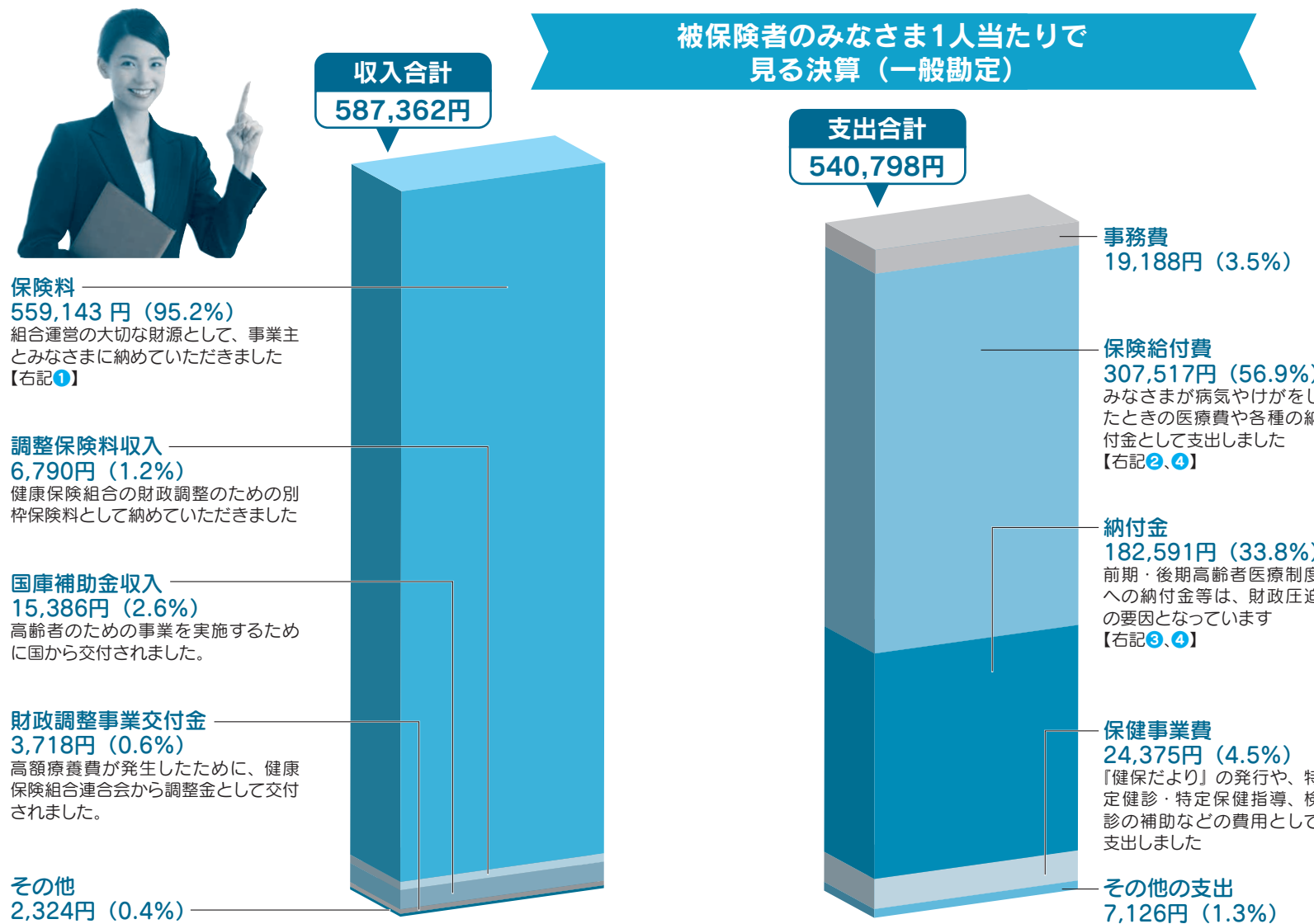
収入 (単位: 千円)	
科目	決算額
介護保険収入	108,043
繰越金	139,987
雑収入	1
合計	248,031

支出 (単位: 千円)	
科目	決算額
介護納付金	80,403
合計	80,403

基礎数値	
介護保険第2号被保険者数	1,397人
平均標準報酬月額	421,792円
総標準賞与額	983,240千円
介護保険料率	17/1000

※本文中の金額表示は、千円単位を四捨五入しています。

当健保組合の令和6年度決算が、去る7月23日に開催された第102回組合会において可決・承認されましたので、概要をお知らせします。  
令和6年度は健康保険料率「10.00%」にて事業運営にあたりました。保険給付費が減少し、保険料収入が増加したため、経常収支は4,670万4千円の黒字を計上する決算となりました。



## 数字で見る

令和6年度

## 決算のポイント

### ① 保険料は全収入の95.2%

健保組合の収入源・保険料。事業主および被保険者のみなさまに納めていただきました。

### ② 保険給付費

56.9%(対支出合計比)、  
55.0%(対保険料収入比)

みなさまが医療機関でかかった際に支払う医療費は、実際の額の3割が原則で、残りの7割は健保組合が「保険給付費」という形で支出しています。令和6年度の保険給付費は5億4,677万円で、保険料収入の55%を占めています。

### ③ 納付金

33.8%(対支出合計比)、  
32.7%(対保険料収入比)

納付金は、お年寄りの医療費を支援するための「現役世代の負担」。高齢者医療制度は健康保険とは別制度にあたりますが、健保組合はそんな別制度のために収入の3割以上を支出したことになります。

### ④ ② + ③ : 55.0% + 32.7% = 87.7%(対保険料収入比)

保険給付費と納付金の合計は、保険料収入の87.7%となりました。健保組合はこのほかにも、保健事業費や事務費といった必要経費があるのですが、今後も保健事業の充実を図っていくために、支出を考慮しながら必要経費を検討していくこととなります。

## 健保組合の事業を 大にご利用ください

## 令和6年度に実施した 主な健康づくり事業

## 健康寿命は大切な 自分だけの人生時間です

- 特定健診  
対象者数：被保険者 1,123名、被扶養者 412名  
受診者数：被保険者 1,049名、被扶養者 239名  
受診率：被保険者 93.4%、被扶養者 58.0%  
※添付リーフレットをお読みいただき、ぜひ受診してください
- 特定保健指導の実施  
※対象となった方は保健指導の支援をお受けください
- 機関誌『健保だより』の発行（年2回被保険者に配布）
- 人間ドックの補助（38歳以上の本人：794名・家族：257名）



- 脳ドックの補助（本人・家族：ただし3年に1回：141名）
- 胃・腹部超音波検査の補助（本人：70名）
- 腫瘍マーカーの補助（本人：71名）
- 大腸疾病検査（本人：81名・家族：30名）
- インフルエンザ予防接種の補助  
（本人：884名・家族：437名）
- ファミリー健康相談
- 体育奨励事業（ウォーキング）の実施（20名/年）



# マイナ保険証利用時には 電子証明書の有効期限を ご確認ください！

電子証明書の有効期限は、年齢問わず発行日から5回目の誕生日までです（マイナンバーカードそのものの有効期限は、発行日から10回目の誕生日（未成年者は5回目まで）。有効期限が過ぎると、カードの一部機能が利用できなくなります。有効期限を確認し、必ず更新手続きを行いましょう。

## 電子証明書が有効期限を迎えるとマイナ保険証は…



### 有効期限3カ月前

#### マイナ保険証…使える

電子証明書の有効期限の2～3カ月前を目途に、「有効期限通知書」の封書が届きます。お住いの市区町村等で、**速やかに更新しましょう。**

証明書の有効期限が3カ月以内となっています。市区町村の窓口で更新手続きをお願いします。

有効期限の3カ月前時点から有効期限まで、通知が表示されます。

次に進む



### 有効期限

#### 期限切れ翌日

#### マイナ保険証…使える

有効期限から3カ月間は、引き続きマイナ保険証で受診できます。ただし、**診療情報・薬剤情報等の提供はできません。**

電子証明書の有効期限が切れているため、資格情報のみ当機関に提供します。

有効期限切れの旨と、更新のお願いが表示されます。

お早めに市区町村の窓口で電子証明書を更新してください。

次に進む



### 3カ月後

#### マイナ保険証…使えない

有効期限切れから3カ月間経過後は、マイナ保険証の利用ができません。

電子証明書が失効しています。

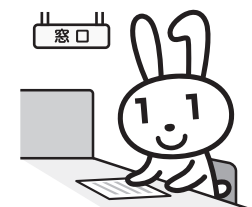
3カ月を過ぎると健康保険証としても使えなくなります。

マイナンバーカードを取り出し、受付窓口までお越しください。

証明書の更新は、市区町村の窓口で手続きが必要です。



※電子証明書の有効期限が切れても、お住いの市区町村窓口で手続きを行うことで再発行できます。  
※電子証明書の更新と再発行の手続きはオンラインではできません。



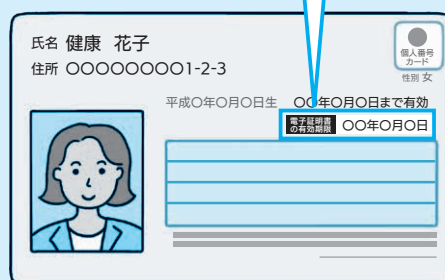
### 電子証明書はこんなことに使います

- マイナ保険証としての利用
- マイナポータルへのログイン
- コンビニでの住民票等交付サービスの利用



電子証明書が有効期限を迎えると、上記の一部機能が利用できなくなります。速やかに更新しましょう。

電子証明書の有効期限は  
マイナンバーカードの券面に  
記載されています

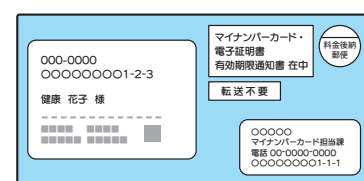


（記載がない場合は  
マイナポータルから確認できます）

## 更新するにはどうしたらよいの？

### ◆ まずは「有効期限通知書」を確認

有効期限の2～3カ月前を目途に有効期限通知書の封書が届きます。  
※通知がきていなくても有効期限の3カ月前から更新ができます。



▲有効期限通知書

### ◆ 更新手続き

電子証明書の更新はお住いの市区町村窓口で行います。

#### ▼必要なもの

- 有効期限通知書
- マイナンバーカード



▲マイナンバーカード

## 申請方法

- 1 有効期限通知書と現在お持ちのマイナンバーカードを持って市区町村の窓口へ。
- 2 窓口で暗証番号の設定を行う。  
※窓口では、現在設定済みの暗証番号を入力します。お忘れの場合は窓口で再設定が可能です。
- 3 更新手続きが完了。  
※代理人による更新手続きも可能です。詳しくは有効期限通知書に同封されている書類をご確認ください。

### お問い合わせ先

公式サイト

マイナンバーカード総合サイト  
<https://www.kojinbango-card.go.jp>



### お問い合わせ

マイナンバー総合  
フリーダイヤル

マイナンバー  
**0120-95-0178**

受付時間（年末年始を除く）

平日 ▶ 9:30～20:00  
土日祝 ▶ 9:30～17:30



マイナンバーカードの紛失・盗難などによる一時利用停止については、24時間365日受付可。



# 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  
心当たりはありますか？

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っ  
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。

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 神経障害

感覚障害により熱さや痛みに鈍くなります。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」と覚えられます  
神経障害の  
目にかかる網膜症の  
腎症の

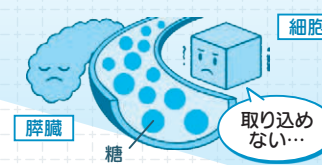
## 高血糖のめやす

	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。

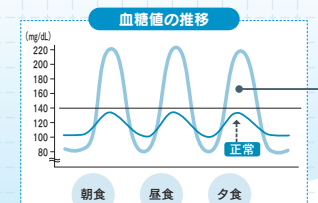


### インスリン抵抗性亢進

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！

### 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



健康診断を  
機に運動  
を開始する





# 武雄・御船山



## 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/>

## 武

雄温泉駅楼門口(北口)を出たら、県道24号を西に向かう。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。

## 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



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。

## 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

## 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



写真提供：武雄市観光協会

## ② 御船山楽園

紅葉を見上げて園内を散策。



夜はライトアップされ、昼間とは違う姿に。水面に浮かぶランタンが幻想的。

## 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>

## 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>

## やきものアクセサリ作り体験 (陽光美術館内)



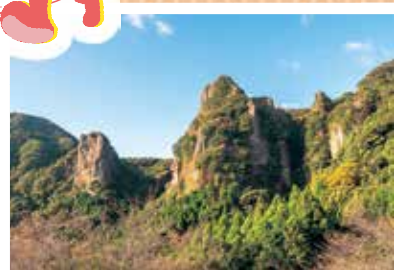
陶片のなかからお気に入りを選んで、自分だけのアクセサリが作れる。

🕒 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)。

## ひと足おぼして 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。



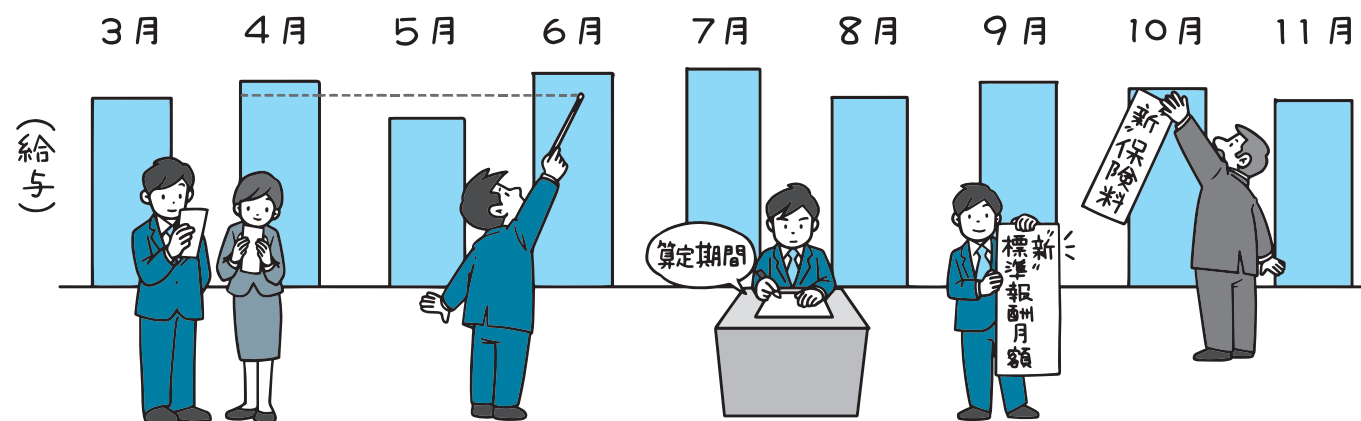
※営業時間や料金等は変更される場合があります。





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。

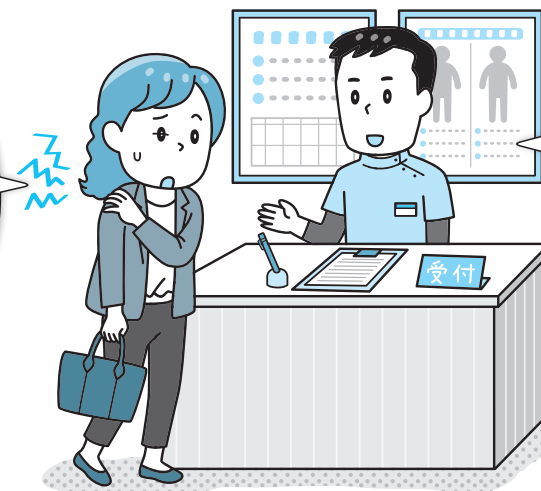


〈 賞与から控除される保険料はどうやって計算する? 〉

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。

## 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。





●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。



### 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。

## 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。



/ 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>

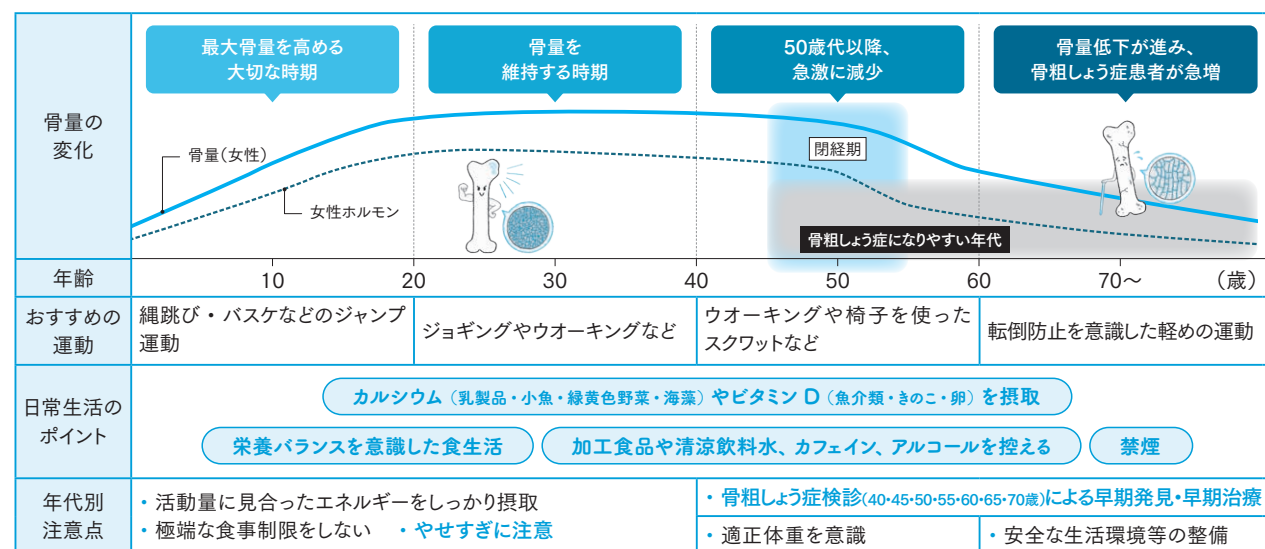


患者の  
約8割が  
女性

# 年代別の 骨粗しょう症 対策を

監修：丸の内の森レディースクリニック 院長 宋美玄

骨粗しょう症は骨がもろくなり骨折しやすくなる病気で、患者の約8割が女性です。骨量が急激に減る閉経後はとくに注意が必要ですが、若い世代でもダイエットによる栄養不足などで骨量の減少が進むことがあるため、年代に応じた対策が大切です。



監修：東京科学大学 大学院歯医学総合研究科  
う蝕制御学分野 主任教授 島田 康史

歯を失った後の選択肢は…?

# 「ブリッジ/入れ歯/インプラント」

厚生労働省「歯科疾患実態調査(2024年)」によると、歯を1本でも失っている人は45～49歳で26%。上の年代になるほど、その割合は増加します。歯を大切にしていっても、やむなく失ってしまうことはあります。失った歯をそのままにしておく健康にさまざまな悪影響がありますので、治療の選択肢を予習しておきましょう。  
※下では1本だけ失った場合をイラストにしています。状況によって選択肢が異なりますので、歯科医とよくご相談ください。



## HEALTH INFORMATION

### クイズ 健康の分かれ道

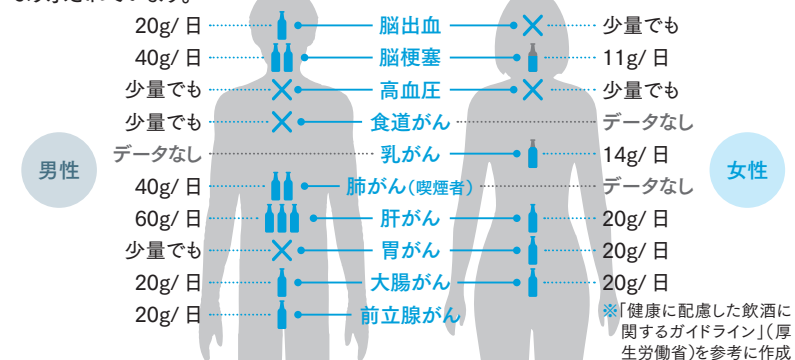
肝臓だけに注意すれば大丈夫?

## お酒の健康への影響はどっち?



### 純アルコール量と疾患リスク

以下の疾患は、一定量(下記参照)以上の飲酒で発症リスクが高まることが研究により示されています。



飲酒の影響を「肝臓だけ」と考えていませんか? 実はアルコールは、血流によって脳・心臓・筋肉・内臓など全身を巡り、さまざまな病気のリスクを高めます。厚生労働省のガイドラインでは、健康リスクが高まる1日の純アルコール量は、男性で40g以上、女性で20g以上としています(ビール中瓶1本=約20g)。とくに、20歳代の若い方や高齢者、飲酒で顔が赤くなったり動悸がしたりするフラッシング体質の人はアルコールの影響を受けやすく、注意が必要です。

飲酒習慣のある方は、肝臓の数値だけでなく全身のリスクにも目を向け、飲みすぎない工夫を大切にしましょう。

答え A

## 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? /

## 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。

