

健保だより

2025－秋 第181号

p.2 令和6年度決算のお知らせ

p.4 令和6年度保健事業の実施状況報告

p.5 公告 組合の現況

「被扶養者確認調書」のご提出にご協力ください
19歳以上23歳未満の被扶養者の認定基準が変わります

p.6 マイナ保険証への切り替えはお済みですか？

p.7 整骨院・接骨院のかかり方

p.8 歩きたくなる旅 武雄・御船山

p.10 健康管理室から 家族健診のお知らせ

p.11 40歳から！アイフレイル対策

p.12 ラクちんレシピ 食物繊維×たんぱく質で高血糖対策

p.14 インフルエンザ予防接種費用補助のご案内

p.15 健康づくりでポイントが貯まる K-POINT

p.16 KOSMO Web はじまりました！



健康保険組合のしくみや事業内容についてホームページを開設していますのでご覧ください。

ホームページ
アドレスは <https://www.bunshijyoho.jp/>

令和
6年度

決算のお知らせ

去る7月23日に開催されました第147回組合会において、令和6年度収支決算および事業報告が承認されましたのでお知らせいたします。

一般勘定

●収入の部

令和6年度は、準備金から5億円を一般勘定に繰り入れ、保険料率は前年度から据え置いた10・0%で運営しました。当初予算との比較で、平均標準報酬月額が当初予算を2887円上回り、年間総標準賞与額も13億6116万円上回ったことで、保険料収入は当初予算から1億8078万円増収になりました。また、そのほか経常外収入では、国からの補助金が1億3502万円、健保連からの高額医療交付金が1億2954万円交付されるなど、収入総額は102億6900万円となりました。

○支出の部

保険給付費（診療費・現金給付費）が当初予算より3608万円減の49億5687万円となり、保険料収入に対する割合は53・3%になりました。また、高齢者医療制度等への納付金は、前年度から3966万円減の41億3558万円（保険料収入の44・5%）で、依然として組合財政にとって重い負担となっています。

このほか、みなさまの健康づくりを支援するための保健事業では、特定健診・生活習慣病予防健診・人間ドックなどの各種健診や、インフルエンザ予防接種補助等の事業、健康ウォーキングや健康者表彰を統合し

たKPOINT事業を実施し、その他の支出を合わせた支出総額は97億916万円となりました。

一般勘定の令和6年度収入支出差引は5億5985万円の決算残金となりましたが、準備金から5億円を繰り入れて執行しましたので、実質的には5985万円の黒字となりました。しかしながら、補助金や交付金を除いた経常収支では2億252万円の赤字となります。

介護勘定

令和6年度は、保険料率を前年度から据え置いた1・73%で運営いたしました。国から示された介護納付金が前年度から約5千万円増加しましたが、平均標準報酬月額が当初予算から2732円増加し、さらに年間総標準賞与額も4億9474万円予算を上回ったことから、準備金からの繰り入れは予算を1288万円で下回りました。収支差引では986万円の決算残金となりましたが、準備金からの繰入額3000万円を差し引くと実質的には2014万円の赤字となります。

以上の一般勘定・介護勘定における収支決算の状況は、保険料収入の増加により当初予算から大きく改善した内容となり、令和6年度末の法定準備金の残高は依然として基準額の約4倍（一般・介護合わ

令和6年度 事業所・被保険者等の状況

種 別		令和6年度	令和5年度	増 減	
一般勘定	健康保険料率 (調整保険料率含む)		10.00%	10.00%	—
	事業所数		441社	447社	△ 6社
	年間平均被保険者数	男	12,347人	12,608人	△ 261人
		女	5,969人	5,848人	121人
		計	18,316人	18,456人	△ 140人
	平均標準報酬月額	男	392,204円	382,599円	9,605円
		女	269,552円	261,331円	8,221円
		計	352,887円	344,887円	8,000円
	年間総標準賞与額		17,343,442千円	16,442,262千円	901,180千円
介護勘定	介護保険料率	1.73%	1.73%	—	
	介護保険第2号被保険者数	12,662人	12,905人	△ 243人	

せて約49億円）を確保しておりますが、医療費や各種納付金が今後も増加傾向にあることには変わりなく、また令和8年度から開始される「子ども・子育て支援金制度」が組合財政に与える影響も懸念されるところです。

健康保険組合といたしましては、引き続き医療費適正化に努めるとともに、データヘルス計画に沿った各種保健事業を通して健康的な生活をサポートしてまいります。みなさまにおかれましても、日常生活における生活習慣病予防や健康体力づくり、適正受診やジェネリック医薬品の活用による医療費の節減、マイナ保険証の利用推進にご協力くださいますようお願い申し上げます。

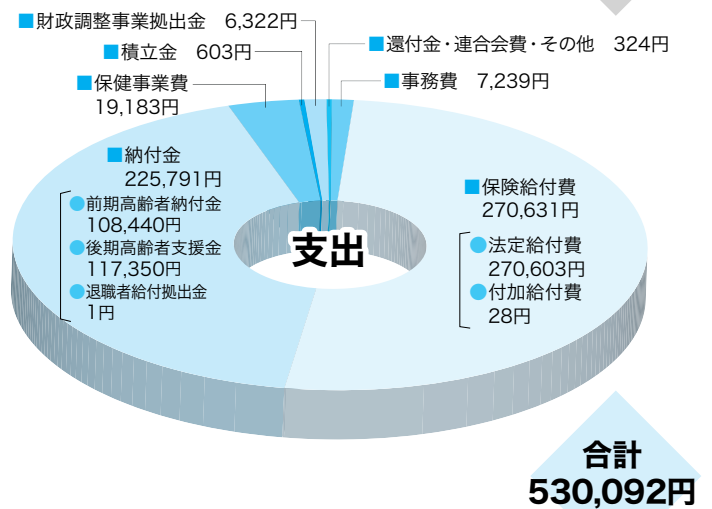
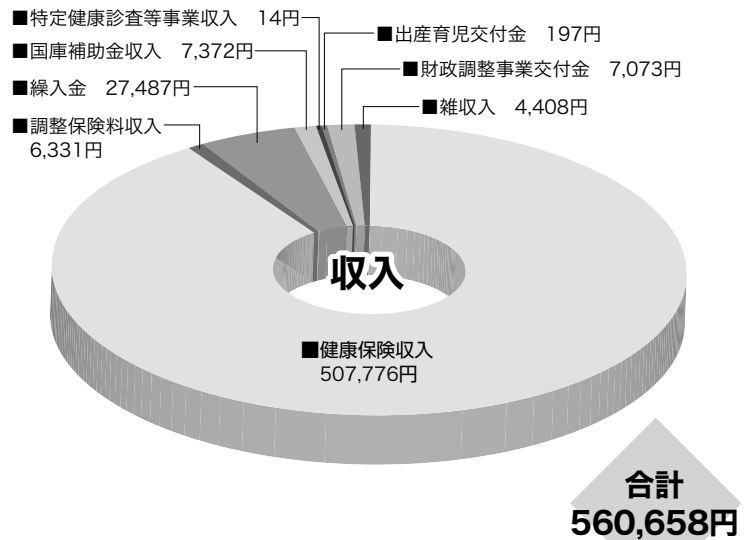
令和6年度 収入支出決算概要

一般勘定

収入合計 10,269,006千円 (経常収入 9,390,762千円)
 支出合計 9,709,156千円 (経常支出 9,593,285千円)
 収支差引額 559,850千円 (経常差引額 △ 202,523千円)

	科 目	金額(千円)
収入	健康保険収入	9,300,424
	調整保険料収入	115,962
	繰入金	503,444
	国庫補助金収入	135,024
	特定健康診査等事業収入	265
	出産育児交付金	3,603
	財政調整事業交付金	129,542
	雑収入	80,742
	合 計	10,269,006
支出	事務費	132,594
	保険給付費	4,956,872
	(法定給付費)	(4,956,372)
	(付加給付費)	(500)
	納付金	4,135,580
	(前期高齢者納付金)	(1,986,179)
	(後期高齢者支援金)	(2,149,390)
	(病床転換支援金)	(1)
	(退職者給付拠出金)	(10)
	保健事業費	351,350
	積立金	11,041
	財政調整事業拠出金	115,801
	還付金・連合会費・その他	5,918
	合 計	9,709,156

被保険者1人当たりでみると



決算残金処分内訳

種 別	金額(千円)
準備金	559,678
財政調整事業繰越金	172
合 計	559,850

介護勘定

収入合計 1,026,636千円
 支出合計 1,016,781千円
 収支差引額 9,855千円

収 入		支 出	
科 目	金額(千円)	科 目	金額(千円)
介護保険収入	996,565	介護納付金	1,016,699
繰入金	30,000	還付金	82
雑収入	71	雑支出	0
合 計	1,026,636	合 計	1,016,781

決算残金処分内訳

種 別	金額(千円)
準備金	9,855
合 計	9,855



令和6年度

保健事業の実施状況報告

保健指導宣伝事業

- ・ 組合ホームページによる広報（年間）
- ・ 機関紙「健保だより」の発行（4月・10月）
- ・ 健康者表彰（3月 該当者1,156人）
- ・ ジェネリック医薬品促進通知（8月・2月）
- ・ 医療費の通知（年間）



疾病予防対策事業

- ・ 特定健康診査受診者（年間 被保険者 9,108人、被扶養者 1,044人）
- ・ 特定保健指導受診者
 - 動機付け支援（年間 被保険者 213人、被扶養者 19人）
 - 積極的支援（年間 被保険者 146人、被扶養者 2人）
- ・ 定期健診（年間 管理室受診者 1,383人、管理室外受診者 6,187人）
- ・ 生活習慣病健診（年間 管理室受診者 2,008人、管理室外受診者 5,018人）
- ・ 一泊ドック（年間 26人）
- ・ 日帰りドック（年間 2,676人）
- ・ 婦人科健診の費用補助（年間 1,028人）
- ・ データヘルス計画事業（アンケート実施 178人、回答 95人）
- ・ メンタルヘルスカウンセリング（年間 面談9人（27回）、電話相談291件）
- ・ 歯周病予防対策（6月 薬用ハミガキセットの斡旋 164セット）
- ・ 家庭常備薬の斡旋（4月・7月・12月 購入者 延べ4,102人）
- ・ インフルエンザ予防接種の費用補助（10月～2月 接種者5,640人）



体育奨励事業

- ・ 健康ウォーキング（年間 参加者 449人）
- ・ 夏季プール割引利用券の斡旋（7/6～9/8 発券枚数360枚）
- ・ みかん狩り割引利用券の斡旋（10/1～11/30 発券枚数321枚）



保養所関係事業

- ・ 契約保養所利用者に補助（年間 利用者 延べ33人）

公 告

削除事業所

ゴールドレジスター(株)	大阪市平野区	R6.4.1
野口(株)	大阪市中央区	R7.3.8
太陽システム(株)	大阪市中央区	R7.4.1
(株)三洋商会	大阪市住之江区	R7.4.1
ゼネラル事務機(株)	大阪市西区	R7.5.21

名称変更事業所

(新) KCCS(株) (旧) 関西シー・アンド・シーシステムズ(株) R7.4.1

所在地変更事業所

(株)誠和商会	(新) 大阪府摂津市	(旧) 大阪市西区	R6.11.1
(株)富士模型	(新) 大阪市西淀川区	(旧) 大阪市中央区	R7.1.6
新日本造形(株)大阪支社	(新) 大阪市中央区	(旧) 大阪市東成区	R7.2.1
(株)はくぶん	(新) 大阪府大東市	(旧) 大阪府門真市	R7.3.21
(株)はくぶん研究所	(新) 大阪府大東市	(旧) 大阪府門真市	R7.3.21

組合の現況

(令和7年8月末現在)

事業所数	435件	
被保険者数	男子	12,339人
	女子	6,139人
	合計	18,478人
被扶養者数	男子	3,470人
	女子	6,459人
	合計	9,929人
平均標準報酬月額	男子	397,533円
	女子	276,237円
	合計	357,235円

「被扶養者確認調書」のご提出にご協力ください

被扶養者の適正な認定を目的として、今年も厚生労働省の指導に基づき、対象となるご家族を扶養されている方に「健康保険被扶養者確認調書」のご提出をお願いいたします（確認調書は今月中旬に各事業所に発送を予定しています）。

なお、健康保険組合への提出期限は12月中旬とさせていただきますので、それまでに各事業所のご担当者にご提出をお願いします。



令和7年
10月1日から

19歳以上23歳未満の被扶養者の認定基準が変わります

令和7年度の税制改正により、働き手が不足している状況を踏まえ、19歳以上23歳未満の方の特定扶養控除の条件が変更されることになりました。これを受け、健康保険の扶養認定要件についても見直しが行われます。

①年間収入

認定対象者の年間収入に係る認定要件のうち、その額を130万円未満とする方について、当該認定対象者が19歳以上23歳未満である場合は150万円未満となります。

②年齢要件

該当年の12月31日現在の年齢が19歳以上23歳未満である方が対象となります。

※続柄が「配偶者」の場合は対象外となります。なお、届出はしておらず事実上婚姻関係と同様の事情にある場合も含まれます。

健康保険証が使えるのは、令和7年12月1日まで

マイナ保険証への切り替えは お済みですか？



従来の健康保険証は、令和6年12月2日で原則廃止となり、受診はマイナ保険証※を基本とするしくみに移行しました。健康保険証の経過措置期間が終了する令和7年12月1日までに、マイナ保険証への切り替えを済ませましょう。

※マイナ保険証とは、健康保険証利用の登録が完了しているマイナナンバーカードのことです。

●マイナナンバーカードの申請方法

① 申請する

個人番号カード交付申請書をご準備のうえ、「オンライン」「郵送」「証明写真機」のいずれかで申請してください。

② 受け取る

交付通知書（はがき）が届きますので、必要書類を確認のうえ、お住まいの市区町村の窓口でマイナナンバーカードを受け取ってください。

◆詳しくはこちらへ

マイナナンバーカード総合サイト
（地方公共団体情報システム機構）



●マイナ保険証の登録方法

① 医療機関等窓口の顔認証付きカードリーダー

医療機関等の窓口なら、受診時に簡単に登録できます。



② スマートフォン

ご自身のスマートフォンにマイナポータルアプリをダウンロードします。起動後は画面の指示に従って操作・登録してください。



③ セブン銀行ATM

マイナナンバーカードをかざし、4桁の暗証番号を入力すれば登録が行えます。



◆詳しくはこちらへ

マイナナンバーカードの
健康保険証利用について
（厚生労働省）



マイナ保険証を利用する際は、電子証明書の有効期限に注意が必要です

- 電子証明書の有効期限は、発行日から5年間（5回目の誕生日まで）です。
- 有効期限が切れると、マイナ保険証としての利用やマイナポータルへのログインができなくなります。
- 有効期限が切れた場合でも、3カ月間は引き続きマイナ保険証として利用可能ですが、その後は更新手続きを行わないと利用登録が解除されます。
- 有効期限はカードの表面に記載されているか、マイナポータルから確認できます。
更新手続きは、有効期限の2～3カ月前に通知が送付されるので、忘れずに行いましょう。

マイナナンバーカードに関するお問い合わせ

0120-95-0178

マイナナンバー総合フリーダイヤル

平日 9:30～20:00（年末年始を除く）
土日祝 9:30～17:30
紛失・盗難などによる一時利用停止は
24時間365日受付



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。



武雄・御船山

たけ お み ふね やま

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/>

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。ウォーキングで疲れた体を、歴史ある出湯でしっかり癒そう。

武

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できる。

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。

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、ウォーキングに出かけよう。

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

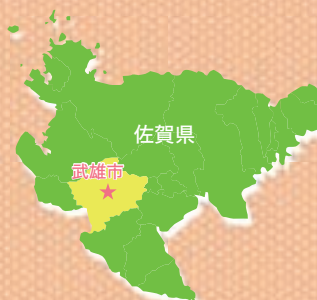


西九州新幹線・佐世保線
武雄温泉駅

HPはコチラ



武雄市
観光協会





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>

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>



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。

2 御船山楽園

紅葉を見上げて園内を散策。



同敷地内にあるホテルにはチームラボによるアート作品も。

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>



夜はライトアップされ、屋間とは違う姿に。水面に浮かぶランタンが幻想的。

6.0km
 およそ 1時間30分
 8,000歩



やきものアクセサリー作り体験 (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ーが作れる。

🕒 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)。



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)

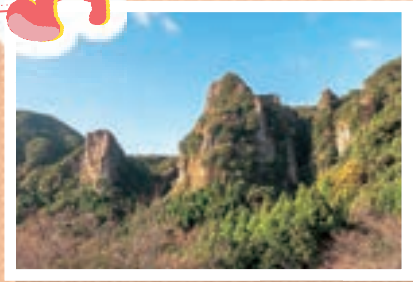
武雄のソウルフードともいえる人気の2品。「もしもしラーメン」の由来は、開業時に店舗の隣が電電公社(現NTT)だったからだろう。焼餃子には地元のブランド豚「若楠ポーク」を使用。

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>



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。

健康管理室から

ご家族さま限定 家族健診のお知らせ

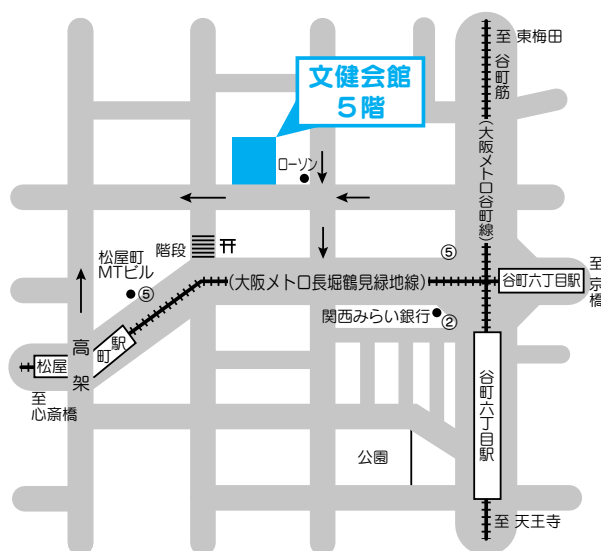
当健康管理室では、ご家族みなさまの病気の予防のために午後健診を実施しています。
また、昨年度と同様にこの午後健診は、**自己負担を無料**とさせていただきます。

“とくに悪いところがないから”、“すでに通院しているから”といった方も、年に一度の健康チェックは、病気の予防や早期発見のため大切です。

午後健診を受診できる方は

20歳～74歳のご家族で、
当健康保険組合の保険資格のある方

実施期間	令和7年4月～12月
健診日	月・水・木曜日（祝日除く）
受付時間	13:00～
所在地	大阪市中央区安堂寺町2-4-14
TEL	06-6765-9212 平日9時～17時



【最寄駅】

- 大阪メトロ「長堀鶴見緑地線／松屋町駅」下車
⑤番出口 徒歩約4分
- 大阪メトロ「谷町線または長堀鶴見緑地線／谷町六丁目駅」下車
⑤番出口 徒歩約6分

家族健診の流れ

昼食を摂らずに

- ①受付 ②身長体重・視力・血圧の測定 ③検尿 ④採血 ⑤心電図など
⑥診察 ⑦胸部レントゲン撮影 → 終了 所要時間は約1時間です。

※40歳以上の方には便潜血検査も加えて受けていただいております。

○今年度内に、人間ドック、生活習慣病予防健診、定期健診等他の健康診断を受診される方は、この午後健診は受診することができません。

○当組合の健康保険の資格を喪失した後の受診はできません。

40歳から！アイフレイル対策

アイフレイルとは加齢による目の機能低下のことで、40歳を過ぎて「何となく見えにくい」と感じたらアイフレイルのサイン。その多くは老眼によるものですが、なかには目の病気が隠れていることがあり、軽視は禁物です。

また、進行して見えづらくなると日常生活が制限されるため、足腰の衰え(身体的フレイル)、うつや認知機能低下(心理的・認知的フレイル)、社会とのつながりの減少(社会的フレイル)の悪化にもつながります。

快適な日常生活を送るために40歳になったらアイフレイル対策を始めましょう。

フレイル

加齢によって心身が衰えた状態のこと。

健康な状態と要介護状態の中間の段階を指す。

定期的に目の検診を受ける

アイフレイルの原因となるおもな病気の発症年齢は40～50歳ごろ。発症してもすぐに見えにくくなるわけではなく5～20年かけて徐々に進行するため、40歳以降、年1回程度、目の検診を受けましょう。

原因となるおもな病気

●緑内障

目と脳をつなぐ視神経が障害され、視野が欠ける。一度欠けた視野が元に戻ることはない。

●糖尿病網膜症

糖尿病の合併症のひとつ。進行すると視力が低下し、失明することがある。

●加齢黄斑変性

視力にとっていちばん大事な黄斑部が障害される病気。ゆがんで見えたり、中心が暗く見える。

●白内障

目の水晶体が濁る病気。ぼやける・かすむ、光をまぶしく感じるなどの症状が現れる。



緑内障：視野が欠ける



加齢黄斑変性：ゆがんで見える

あなたは大丈夫？

アイフレイルチェックリスト

以下の項目のうち2つ以上該当する場合、アイフレイルの可能性あります。

- ☐ 目が疲れやすくなった
- ☐ 夕方になると見えにくくなるが増えた
- ☐ 新聞や本を長時間見ることが少なくなった
- ☐ 食事のときにテーブルを汚すことがたまにある
- ☐ メガネをかけてもよく見えないと感じることが多くなった
- ☐ まぶしく感じやすくなった
- ☐ はっきり見えないときにまばたきをすることが増えた
- ☐ まっすぐの線が波打って見えることがある
- ☐ 階段や段差が危ないと感じたことがある
- ☐ 信号や道路標識を見落としそうになったことがある

※出典：日本眼科啓発会議 アイフレイル啓発 公式サイト

生活習慣を改善する

見えにくさなどの自覚症状が現れる前から生活習慣を見直すことで、アイフレイルのリスクを減らすことができます。

禁煙する

喫煙は加齢黄斑変性の最大の危険因子。また、血圧を上昇させて糖尿病網膜症に悪影響を及ぼす。



紫外線避ける

紫外線は白内障などの危険因子。UVカットのメガネやコンタクトレンズ、サングラス、帽子などで紫外線を避ける。



血糖値と血圧をコントロールする

高血糖と高血圧は糖尿病網膜症の危険因子。栄養バランスのよい食事を1日3食、規則正しく食べることや減塩、適度な運動などを意識する。



食物繊維×たんぱく質で 高血糖対策



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)を作る。



/ 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>



●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、栄養価も満足感もアップ。

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。

インフルエンザ予防接種 費用補助のご案内



今年も以下のとおり、インフルエンザ予防接種費用補助を実施します。
なお、今年度よりウェブでの申請も可能となりますが、別途お知らせいたします。

補助金支給対象者

被保険者および被扶養者

支給限度額

接種者1人につき1,000円（ただし、1,000円に満たない場合はその金額）

接種対象期間 および補助回数

10月1日～2月28日までの間に1回
（子供の場合、2回に分けて接種しても、補助は1回のみです）

日ごろの習慣と予防接種で インフルエンザに備えよう

インフルエンザは、突然の高熱や倦怠感、関節痛を伴うなど、全身症状が現れるのが特徴です。
また、流行が予測されるインフルエンザウイルスは毎年変化します。前年に予防接種を受けていても、改めて今年の予防接種を受けましょう。

12月中旬までに予防接種を終わめしょう

インフルエンザワクチンは、接種後効果が現れるまでに通常2週間程度かかり、約5カ月持続するといわれます。肺炎や脳症などの合併症や死亡のリスクを減らす効果が期待できるため、乳幼児や妊婦、高齢者、糖尿病等の基礎疾患のある方は接種をおすすめします。

流行のピークに合わせ、12月中旬までに接種を終えておくとう安心です。13歳未満は約4週間空けて2回目のワクチンを打つ必要があるため、遅くとも11月中に1回目の接種を済ませておきましょう。



予防のための3つのポイント！

十分な休養と バランスのとれた食事

十分な睡眠、適度な運動、整った生活リズム、バランスのよい食事を心がけて、免疫力をアップさせることが重要です。日々の生活を見直してみましょう。



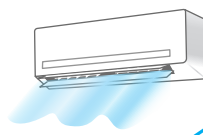
手洗いの徹底・予防接種

帰宅時、調理前、食事前は、石けんをよく泡立て、指先までいねいに洗い、流水でしっかりすすぎます。また、インフルエンザが流行する前に予防接種を受けることも大切です。



室内の温度・湿度の 適切な管理

低温で乾燥した環境ではインフルエンザに感染しやすくなります。定期的に換気しながら、室温20～25℃、湿度50～60%以上を保ちましょう。



健康づくりでポイントが貯まる



K-POINT

『K-POINT』とは、日々健康づくりを積極的に取り組む被保険者を応援するための健康プログラムサイトです。登録をしてポイントを貯めると賞品（クオ・カード ペイ）と交換できます。

K-POINTの登録

登録資格は被保険者のみです（ご家族は対象外）。

スマートフォンで
簡単に登録できます！



健康ウォーキング

被保険者のみを対象に実施します。

K-POINTのポータルサイトにアクセスし、ウォーキングコースを選び、毎日の歩数を入力すると歩数に応じたポイント（1日最大10ポイント）を進呈します。

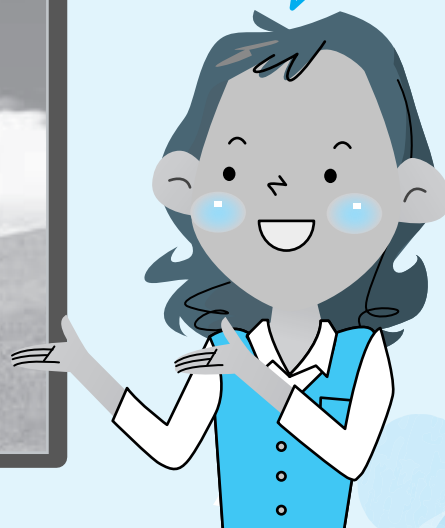
ポイントで 記念品と交換

交換期間は4月、10月の年2回となり、賞品（クオ・カード ペイ）配信時期は6月、12月頃の予定です。

※交換期間は変更されることがあります。



PCからは
こちらから登録を！





はじまりました!

厚生労働省が推進する医療DXの促進により、昨年、マイナンバーカードと保険証の一体化が実施されました。

健康保険組合におきましても、ICT化の取り組みとして、紙でお送りしていたお知らせなどが9月より順次、ご自身のPC・スマートフォンでいつでも閲覧が可能になります。

9月上旬に、「仮ID」「仮パスワード」を記載した「Webサービスのご案内」(圧着ハガキ)を、事業所あてに送付していますので、お手元に届きましたら初回登録をお願いします。

※セキュリティ強化のため、多要素認証の設定が必要となります。

詳しくは、健康保険組合ホームページ上のKOSMO Web (バナー) にある初回ログインマニュアルをご確認ください。



KOSMO Communication Webへのアクセス方法



ご準備したPC・スマートフォンのブラウザのアドレス欄に
「<https://www.bunshijyoho.portal.kosmo-web.jp/>」と入力します。



できること

～9月より開始～

- 医療費照会 (医療費のお知らせ)
- 処方医薬品照会 (ジェネリック医薬品)
- 資格情報のお知らせ

今後の予定

～11月頃開始予定～

- 支給決定通知書ダウンロード (給付金明細書の閲覧)
- インフルエンザ予防接種補助 (領収書のアップロードなど)
- 医療費控除医療費通知情報 (e-Tax)



※KOSMO Webの登録は被保険者のみとなっております。