

Saúde: ポルトガル語で  
「健康」の意味です

健保ニュース  
2025秋号

# Saúde

サウージ

健康状態は年々変化する  
だから健診受けてよかった！

行動を変えて生活習慣病を防ごう

トヨタ自動車東日本健康保険組合  
2024年度 決算報告

トヨタ自動車東日本健康保険組合 ● <https://www.kn-kenpo.or.jp>

心と体の健康づくりと豊かな暮らしを応援します



# 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分かりません。簡単な生活改善だけでよか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！

- ① 各検査項目の経年変化（悪化してきている項目がないか）
- ② 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
- ③ 「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。



よく見たら、最近では毎年ちょっとずつ血圧が高くなってきていたわ  
LDLコレステロールも増加傾向…

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！



# 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。

## 特定健診の結果、メタボリックシンドロームのリスクがある場合

### 特定保健指導

#### 積極的支援

（メタボリックシンドロームのリスクが **高** 程度の人向け）

#### 動機付け支援

（メタボリックシンドロームのリスクが **中** 程度の人向け）

### 初回面接

やりやすい  
計画を立て  
ましょうね



現在の生活習慣を見直し、改善に向けて無理なく継続できる目標と行動計画を立てます。

※オンラインで行う方法や、健診当日に行う場合もあります。

運動は苦手ですが  
歩くのなら  
できそうです



### 継続的な支援

目標・行動計画の実行状況の確認や見直しを行い、電話やメールなどで継続的に支援します。



各自で生活習慣改善に取り組みます。

目標の歩数に  
足りないから、  
今日はちょっと  
遠回りして帰ろう

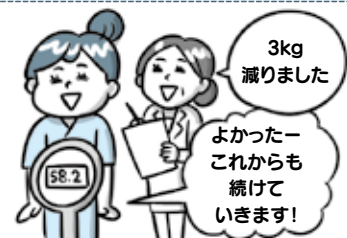


### 行動計画の実績評価（初回面接から3カ月経過後）

3カ月以上経過後に生活習慣改善の目標や行動計画の達成状況を確認します。



3カ月後に生活習慣改善の目標や行動計画の達成状況を確認します。



＼対象となった方は必ず特定保健指導を受けましょう！／

# 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・

「しめじ」と覚えられます  
神経障害の  
目に起こる網膜症の  
腎症の

### 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つ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。**

### 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。

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。



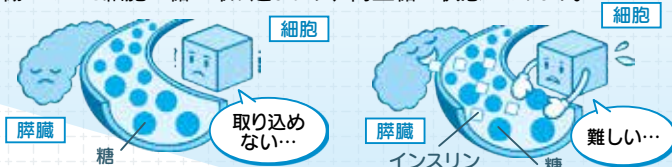
# 高血糖のめやす

	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

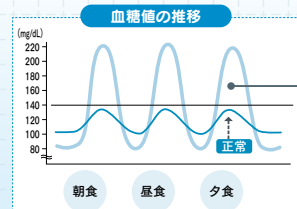
肥満、運動不足、ストレス、遺伝的な要因などによりインスリンが分泌されず、糖を取り込めない。

### 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



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。

リスク

生存率

検診

ぜひとも知っておきたい

# 大腸がん

今や国民の2人に1人が何らかのがんにかかる時代です。その一方で医療の進歩は目覚ましく、今では多くのがんが「治る可能性の高い病気」になっています。ここでは、がんの統計と併せて当組合で実施している大腸がん検診についてご紹介します。

## 生涯累積罹患リスク

## 一生のうちにがんにかかるリスク

大腸がんにかかるリスクは、右表では男性がトップ、女性が2番目と、他のがんよりも高くなっています。欧米型の高脂肪・低食物繊維食の広がりが大きな原因とされていますが、喫煙、飲酒、肥満、運動不足などの生活習慣も、大腸がんのリスクを高めているとされています。

男性	部位	女性
2人に1人 → 63.3%	がん全体	50.8% → 2人に1人
10人に1人 → 10.0%	大腸がん	8.1% → 12人に1人
8.9%	胃がん	4.3%
9.7%	肺がん	4.9%
—	子宮がん	3.5%
—	乳がん	11.4%

●データの出典：国立がん研究センターがん情報サービス「最新がん統計」  
(2021年データに基づく)

## 生涯累積死亡リスク

## 一生のうちにがんで死亡するリスク

大腸がんの死亡リスクは、男女とも比較的高水準です。早期発見で治る確率が高いがんでありながら、早期の自覚症状に乏しく、検診の受診率が低いことなどがその要因とされています。

男性	部位	女性
4人に1人 → 24.7%	がん全体	17.2% → 6人に1人
32人に1人 → 3.1%	大腸がん	2.7% → 38人に1人
2.8%	胃がん	1.4%
5.9%	肺がん	2.4%
—	子宮がん	0.8%
—	乳がん	1.7%

●データの出典：国立がん研究センターがん情報サービス「最新がん統計」  
(2023年データに基づく)

## ステージ別 10年生存率

## 診断から10年経過後の生存率

大腸がんの10年生存率は、全体では約60%前後です。早期発見・治療（ステージⅠ）なら10年生存率は70～80%台と高いですが、末期（ステージⅣ）で発見・治療の場合の10年生存率は、11%台の低さとなってしまいます。

病期（ステージ）	10年生存率（男性）	10年生存率（女性）
大腸がん全体	56.6%	60.3%
ステージⅠ	76.6%	83.2%
ステージⅡ	69.2%	72.8%
ステージⅢ	58.8%	65.2%
ステージⅣ	11.3%	11.9%

●データの出典：国立がん研究センター がん対策研究所 がん登録センター  
「院内がん登録2012年10年生存率集計」

早期なら  
70～80%台

末期は  
11%台に



大腸がんは、早期の段階では自覚症状がほとんどありません。早期発見のために欠かせないのは何といても**検診**です！

## 案内が届いたら、必ず検診を受けましょう

- 検査の対象**：2026年3月31日時点で35歳以上の被保険者
- 検査内容**：便潜血検査（便を採取し血液の反応があるか調べる）
- 検査案内**：対象者の職場に検体容器と返信用封筒を10月中旬に配付

2026年3月31日（火）検査機関（京浜保健衛生協会）必着

# 体調管理とワクチン接種で インフルエンザを予防しよう

今年もインフルエンザの流行期がやってきます。  
空気が乾燥する秋から体調を整えて予防を開始しましょう。  
インフルエンザワクチン接種も、早めに受けることをおすすめします。



## インフルエンザの基礎知識

インフルエンザの感染経路は、せきやくしゃみによる飛沫感染、手から口や鼻の粘膜への接触感染です。電車や人混み、会社や学校などで感染しやすくなります。感染して1～2日後に発症すると、38℃以上の発

熱、頭痛、関節痛、筋肉痛、のどの痛み、鼻水、せきなどの症状が見られます。風邪に比べて全身症状が強く、重症化して気管支炎や肺炎、脳症などを発症し、死亡にいたる場合もあります。



## インフルエンザにかからないために【毎日の生活】で【実行】したいこと

### ① 流行前に

#### インフルエンザワクチンの予防接種

→ ワクチンの予防接種をしたからといって、絶対インフルエンザにかからないわけではありませんが、感染しても重症化を防ぐ効果があります。

### ② 手洗い

→ 手や指に付着したウイルスを除去します。アルコール製剤での手指消毒も効果的です。



### ③ 流行期は人混みでマスク着用



### ④ 室内を50～60%の適度な湿度に保つ

→ 空気が乾燥すると、のどの粘膜の防御機能が低下します。加湿器を使用して湿度を50～60%にコントロールしましょう。

### ⑤ 免疫力を高めるために、睡眠をきちんととる



### ⑥ 栄養バランスのよい食事を取り、体の調子を整える



## 小児対象の鼻スプレー式 インフルエンザワクチンが登場

2024年に国内承認された「フルミスト」(第一三共)は、鼻にスプレーするタイプの痛くないワクチンで、2～18歳が対象年齢となっています。かかりつけ医と相談のうえお選びください。



	従来のインフルエンザワクチン (不活化ワクチン)	フルミスト (弱毒生ワクチン)
接種方法	皮下注射	鼻にスプレー
回数	13歳未満：2回 13歳以上：1回	1回
対象年齢	6カ月～	2歳～18歳
副反応	注射部位の腫れなど	鼻水、せきなど
費用	3,000～5,000円程度	8,000～9,000円程度

## 健康保険組合ではインフルエンザワクチンの接種費用補助を行っています

**接種対象者**：接種日に1歳～15歳の被扶養者

**補助金額**：2,000円/人(年度内1人1回)※フルミストも対象です

**申請期間**：2025年10月1日～2026年2月27日

**申請方法**：Pep UpよりWEB申請または健保ホームページより申請書をダウンロードして紙で申請



申請書のダウンロードは  
こちらから





# たけ お み ふね やま 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/>

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。



**武** 雄温泉駅<sup>ろうもん</sup>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<sup>けいしゅうえん</sup>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。鮮やかな色彩が童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。

## 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<sup>いっぽうがま</sup>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>

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

## 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。

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>

## ② 御船山楽園

紅葉を見上げて園内を散策。

## 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>

6.0km  
おおよそ 1時間30分  
8,000歩

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。

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)。

グルメ

## もしもしラーメン・焼餃子



もしもしラーメン700円(税込)

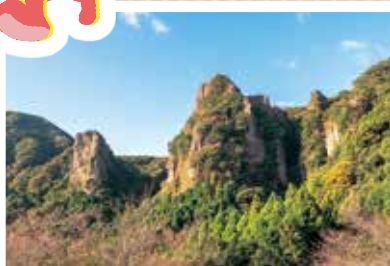
焼餃子600円(税込)

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>

## 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。



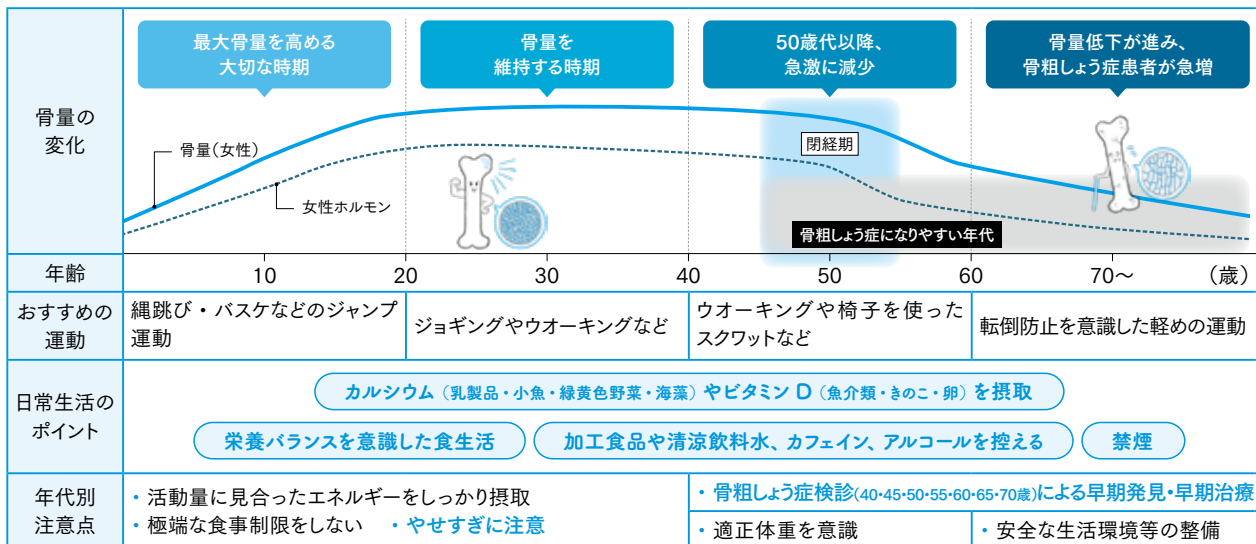
※営業時間や料金等は変更される場合があります。

患者の  
約8割が  
女性



# 年代別の 骨粗しょう症 対策を

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。



## 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。





## 》》》 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も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。

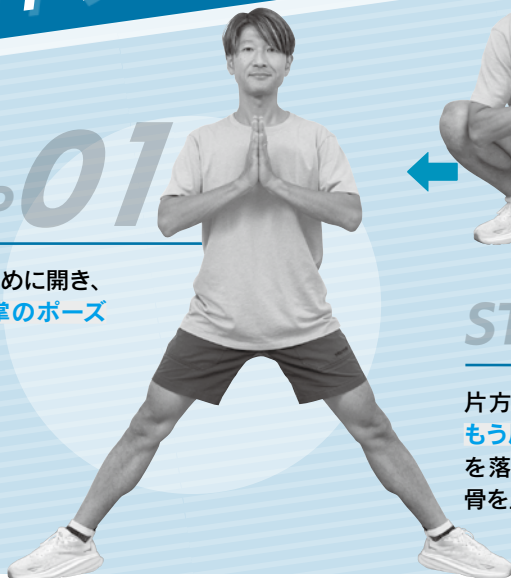


応用編 さらに動ける体へ！

## 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!

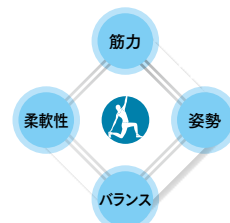
動画を見ながら正しい姿勢でやってみよう！  
<https://douga.hfc.jp/imfine/undo/25autumn01.html>



## 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。







## 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<sup>(※)</sup>..... 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。

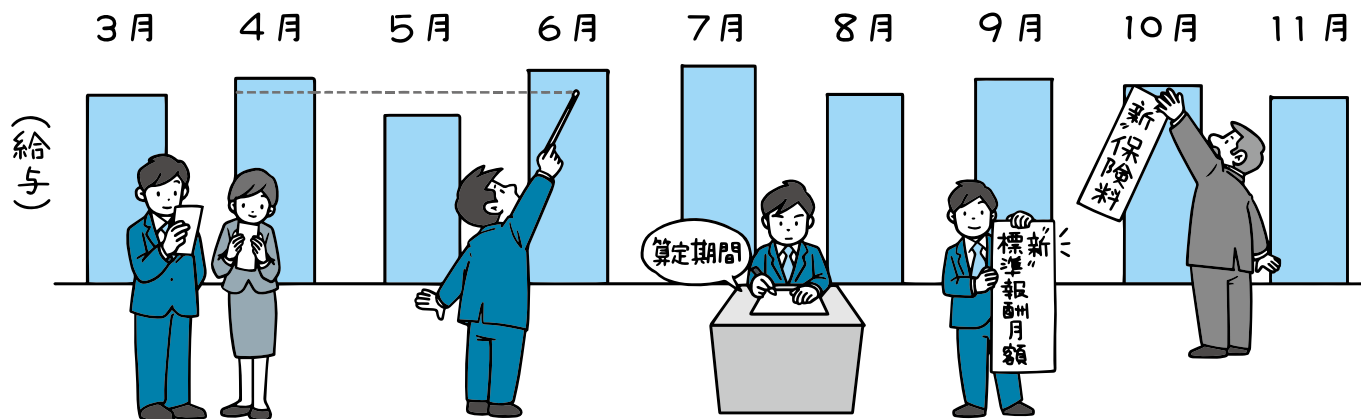
#### 旬の野菜で栄養&彩りよく

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。



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～

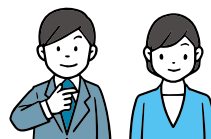
### ・・・9月1日 定時決定・・・

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。



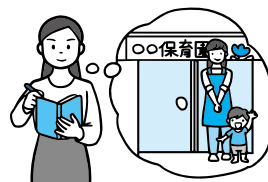
### ・・・産休が終わったとき 産前産後休業終了時改定・・・

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。



2024  
年度  
(令和 6 年度)

# 決算報告

2024年度決算の内容は、  
配付した『Saúde 2025秋号』  
をご覧ください。

## 被扶養者の資格確認調査を実施しています！

健康保険組合では、保険給付の適正化を図るために、被扶養者になっている方が「被扶養者資格基準」を満たしているかどうかの調査を毎年10月上旬から実施しています。

調査対象者を扶養する被保険者（従業員）の方には、「被扶養者資格調査書」が届きますので、調査書に同封した実施要項をご確認の上、必ずご提出ください。

なお、マイナンバーによる情報連携で、資格基準内であることが確認できた方については、調査書の配付はありません（健保内の事前確認により調査終了）。

- 令和7年10月から扶養認定の収入要件が一部変わります  
（詳しくは当健保組合ホームページをご覧ください。）

提出期限は11月末日です！

年 齢	収入要件	その他要件
19歳～23歳未満※	150万円未満	従来どおり 〔親族の範囲や親族による同居・別居の要件、国内住居要件などに変更なし〕
60歳以上および障がいのある方	180万円未満	
上記以外	130万円未満	

※年齢は、その年の12月31日現在の年齢で判定します。ただし、配偶者は除きます。

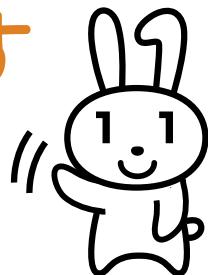
ここだけ  
変わります！



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

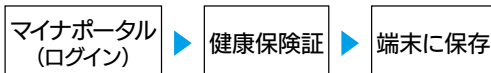
従来の保険証は2024年12月2日に廃止され、マイナ保険証を基本とする体制へと移行しました。マイナ保険証へ切り替えるための1年間の経過措置期間も、いよいよ2025年12月1日までとなります。まだマイナ保険証に切り替えていない方は、早めの切り替えをお願いします。



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、健康保険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？**

**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、「資格確認書」が健康保険組合より交付され、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

**保険証に記載されていた健康保険  
の記号・番号や保険者番号はどの  
ように確認すればよいですか？**

**A** 「資格情報のお知らせ」や「資格確認書」、「マイナポータル」でご確認ください。

Q

**従来の保険証は  
健康保険組合に返却しますか？**

**A** 12月2日以降は、従来の保険証は無効となるため、回収はいたしません。

## 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

