

Saúde: ポルトガル語で
「健康」の意味です

健保ニュース
2025春号

Saúde サウージ

年に1回必ず受けよう！ 特定健診

女性だけじゃない！

男性も悩む更年期障害

トヨタ自動車東日本健康保険組合

2025年度 予算

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

健診は現在の自分の健康状態を知る絶好のチャンス！



被扶養者のみなさん、任意継続者のみなさん、毎年健診を受けていますか？ ご自身のため、そしてご家族のためにも、元気に生活が送れるよう健康を守ることが重要です。家族健診は35歳以上の方が受ける健診で、メタボリックシンドロームに着目し、生活習慣病の予防を目的とした健診です。年1回の健康チェック、忘れずに健診の予約を入れましょう。

健診を受けるメリット

病気の早期発見ができる

生活習慣病などの病気は、予備群や発症したばかりの段階では自覚症状がほとんどありません。体調が悪くなる前に健診で病気の芽を見つけ、早めに摘むことが大切です。

生活習慣を振り返ることができる

健診結果を参考に、普段の食生活や運動習慣、飲酒などの生活習慣を振り返り、ご自身の健康管理に役立てましょう。

定期的に健康チェックができる

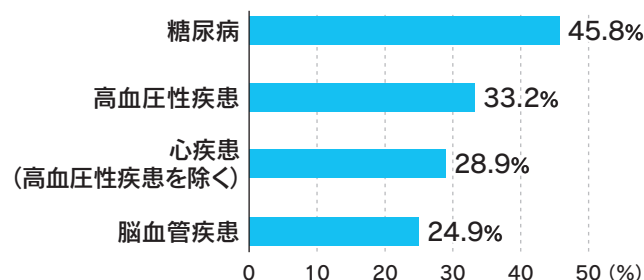
毎年健診を受けていると、検査数値の経年変化を見ることができ、年ごとの自分の体の変化を確認することができます。

生活習慣病は自覚症状がほとんどないまま進行、健診が病気の早期発見につながる

生活習慣病は、初期の段階では自覚症状がほとんどないことが多く、気づかない間に病気が進行します。厚生労働省が全国の一般病院を利用する患者を対象に行った調査によると、糖尿病では半数近く、高血圧性疾患では3割強の人が、自覚症状がなかったと回答しています(右図)。

厚生労働省「定期健康診断結果報告」※によると、定期健康診断で何らかの異常の所見が認められた人の割合は、2023年では58.9%という結果が出ています。健診で異常が見つかったら放置せず、必ず再検査を受けてください。

● 外来患者のうち自覚症状がなかったと回答した人



注：「診察・治療・検査などを受ける」ため来院した者で「自覚症状がなかった」者の数値。

「令和2(2020)年受療行動調査(確定数)の概況」(厚生労働省)より

※労働安全衛生法に基づく定期健康診断の結果についての事業場からの報告を集計したもの。

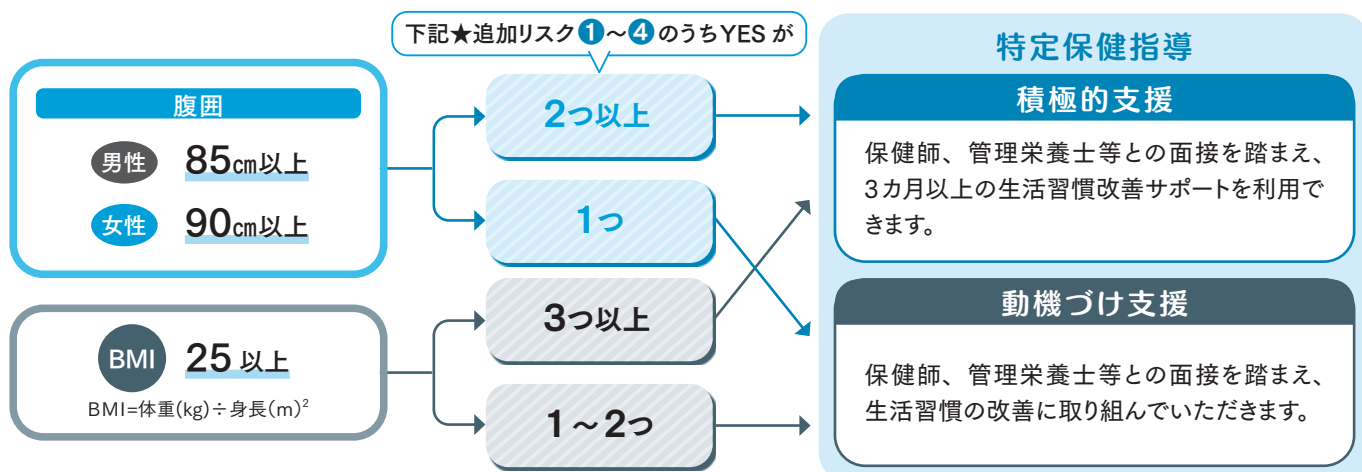
特定保健指導って だれが受けるの？



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「動機づけ支援」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

けんぽの保健事業をご紹介します



ご本人 (被保険者) が対象



ご本人

(被保険者)が対象

	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
定期健診時の各種検診												
胃がんリスク検査 35歳以上の奇数年齢	通年（会社の定期健診時）											
前立腺がん 50歳以上の男性												
歯科												
大腸がん検診 35歳以上							案内	10月～3月				
がん検診補助	通年 上限 5,000 円までの補助（年 1 回）											
婦人科がん検診補助	通年 上限 10,000 円までの補助（年 1 回）											
人間ドック費用補助 35歳以上で会社の定期健診受診者	通年 費用の 60%（上限 30,000 円まで）の補助（年 1 回）											
特定保健指導 35歳以上「積極的支援」「動機付け支援」対象者	通年											
健康応援サイト PepUp・ 健康づくりインセンティブ	通年 チャレンジ・イベントあり ※10～11 ページ参照											
ジェネリック医薬品差額通知		通知					通知					



申請受付には締め切りがあります。遅れないよう早めに手続きをしてください。

ご家族 (被扶養者) が対象



家族
 (被扶養者)が対象

	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
家族健診 35歳以上で4月1日在籍者 へこちらのコースは健保組合の申請が必要です 5月～2月												
特定健診受診券コース 案内 5月～2月												
ミニドックコース 申請受付 5月～3月												
静岡巡回健診コース 申請受付 7月～1月												
岩手・宮城巡回健診コース 申請受付 8月～9月												
本人手配人間ドックコース 申請受付 5月～3月												
がん検診補助 通年 上限 5,000 円までの補助 (年 1 回)												
インフルエンザワクチン接種費用補助 接種時 1 歳～15 歳 申請受付 1人上限 2,000 円まで												
ジェネリック医薬品差額通知 通知 通知												



健保組合からのお便り

	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
健保組合広報誌『サウジ』												
『すこやかファミリー』												
健康づくりカレンダー												

上記は予定です。変更する可能性もありますので、
お手元に届いたご案内やホームページをご確認ください。

各種申請書のダウンロードはこちら↓

トヨタ自動車東日本健保

検索



歯周病放置の影響はやがて全身に…

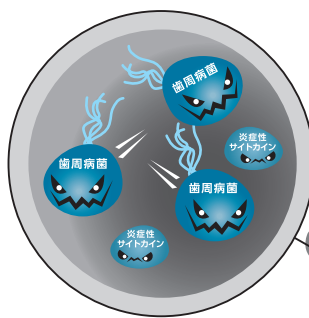
「菌血症」

血液の中は無菌状態であるのが正常ですが、歯周病菌などの細菌が入り込んでしまった状態のことを「菌血症」といいます。

通常、口の中の歯周病菌は、上皮細胞の免疫機能によって血液の中に入り込むことはありません。しかし、歯周病が進行して炎症が慢性化していたり、歯周病菌が増えすぎたりすると免疫が突破され、血液の中に歯周病菌が侵入してしまうことがあります。

血液に入り込んでしまった歯周病菌は、免疫反応によって生じた炎症性サイトカインとともに血流によって全身に運ばれます。これらが体のさまざまな部位で悪影響をもたらし、一見関係ないように思える病気の原因になるわけです。

歯みがきの際、歯ぐきから出血する人は要注意です。
菌血症のリスクが高いため、歯科医院を受診し、歯周病治療を始めましょう。



歯周病と関連が深い病気

アルツハイマー型認知症

脳卒中

2型糖尿病

ごえんせい
誤嚥性肺炎

動脈硬化

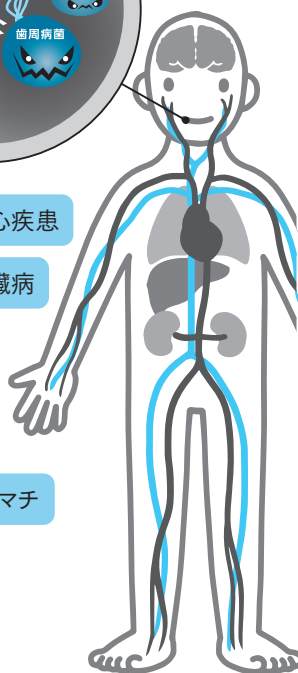
代謝機能障害
関連脂肪肝炎

妊娠・出産への影響

虚血性心疾患

慢性腎臓病

関節リウマチ



HEALTH INFORMATION



その不調、**睡眠不足**のせいかも？



ちゃんと寝ていますか？

その肥満、睡眠不足が原因かもしれません…

なぜ？

食欲が増すから

睡眠時間が短くなると、食欲を増進するホルモン「グレリン」の分泌が増え、食欲を抑制するホルモン「レプチン」の分泌が減ります。また、高脂肪・高カロリーの食事を欲するようになります。



なぜ？

活動量が減るから

睡眠不足は、活動的に動こうとする意欲を減退させます。運動不足につながるため、結果として消費されるエネルギーが少なくなり、余った分が体に蓄えられてしまいます。



なぜ？

基礎代謝が下がるから

睡眠の質が悪いと成長ホルモンの分泌が減り、細胞の新陳代謝がうまく進みません。新陳代謝の低下は、基礎代謝の低下です。睡眠をおろそかにすると、知らないうちに太りやすい体になってしまいます。



その症状、実はうつ病じゃなくて更年期かも？

女性だけ
じゃない！

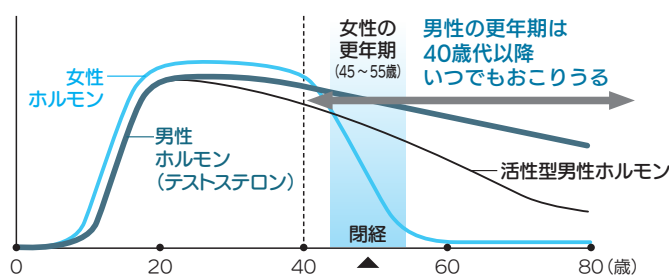
男性も悩む更年期障害

更年期障害とは…

男女ともに「更年期」に現れる、ほてりやのぼせ、イライラなどの症状が重く、日常生活に支障をきたす状態のことを指します。主な原因はホルモンバランスの変化です。

女性の場合、更年期は閉経前後の約10年間（平均的には45歳～55歳頃）にあたりますが、男性の場合は一般的に40代後半から始まることが多いです。しかし個人差があり、早い人では30代後半から、遅い人では60代に入ってから症状が現れることもあります。

加齢と性ホルモン分泌の変化



※男性更年期障害の診断では活性型男性ホルモンを測定する

男性と女性の更年期の違い

	男性	女性
原因	男性ホルモンの低下（テストステロン）	女性ホルモンの低下（エストロゲン）
時期	特に決まっていない（40歳代以降）	閉経の前後5年（50歳前後）
期間	終わりが無い	閉経後5年ほどで症状が落ち着く

主な症状

男 性

- ◎疲労感、疲れやすくなった
- ◎頭痛、めまい、耳鳴り
- ◎無気力 ◎集中力の低下
- ◎ほてり、発汗 ◎気分の落ち込み
- ◎イライラや不安 ◎性欲の減退
- ◎睡眠障害（寝つきが悪い、眠りが浅い） など

女 性

- ◎疲労感、疲れやすくなった
- ◎肩こり、腰痛、手足の痛み
- ◎ほてり、発汗
- ◎手足が冷えやすくなった
- ◎怒りっぽい、イライラする
- ◎睡眠障害（寝つきが悪い、眠りが浅い） など



男性更年期に現れる**集中力の低下、気分の落ち込み、イライラや不安、睡眠障害**といった症状は、うつ病の症状と共通しているんだね。

症状は同じでも、男性更年期はホルモンバランス、うつ病は脳の神経伝達物質のバランスを整えることが重要となり、治療法が異なります。



男性更年期かうつ病かはどうやって判断すればいいの？

次ページのチェック表で、自分が男性更年期の可能性があるかどうかを確認してみましょう。



男性更年期のチェック

Heinemannらによる Aging males' symptoms(AMS) スコア

症 状	AMSスコア				
	ない	弱い	中程度	重い	非常に重い
1.総合的に調子が思わしくない	1	2	3	4	5
2.関節や筋肉の痛み	1	2	3	4	5
3.ひどい発汗	1	2	3	4	5
4.睡眠の悩み	1	2	3	4	5
5.よく眠くなる、しばしば疲れを感じる	1	2	3	4	5
6.イライラする	1	2	3	4	5
7.神経質になった	1	2	3	4	5
8.不安感	1	2	3	4	5
9.身体の疲労や行動力の減退	1	2	3	4	5
10.筋力の低下	1	2	3	4	5
11.憂うつな気分	1	2	3	4	5
12.絶頂期は過ぎたと感じる	1	2	3	4	5
13.力尽きた、どん底にいると感じる	1	2	3	4	5
14.ひげの伸びが遅くなった	1	2	3	4	5
15.性的能力の衰え	1	2	3	4	5
16.早朝勃起の回数の減少	1	2	3	4	5
17.性欲の低下	1	2	3	4	5
合 計	点				

(日本語訳試案：札幌医科大学医学部泌尿器科)

判 定

軽度

27 ~ 36点

中等度

37 ~ 49点

重度

50点以上

点数が高いほど男性ホルモンが低下している可能性が高い

男性更年期障害が疑われる方は「泌尿器科」に相談してください。
最近では「メンズヘルス外来」などの専門外来を設ける医療機関もあります。

その他

更年期症状を軽減するセルフケア

男性

女性

運動

有酸素運動と筋トレを組み合わせた適度な運動習慣



睡眠

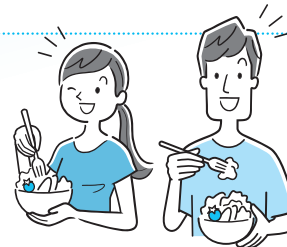
生活リズムを整えて質の良い睡眠を



1日3食栄養バランスのよい食事

● **オススメ食材**：わかめ、大豆、レバー、牛赤身肉、牡蠣、たまごなど
男性ホルモンを強化するたんぱく質や分泌を促す亜鉛を摂取しましょう。

● **オススメ食材**：大豆、緑黄色野菜、赤身の肉や魚、レバーなど
大豆製品に含まれているイソフラボンには、女性ホルモンであるエストロゲンに似た作用があることが知られています。



ストレスをためない

ストレスは性ホルモンの産生能力を低下させます。



自分を評価してくれる人の存在

誰かに認められたり、頼りにされたりすると、男性ホルモンの分泌が促進されます。





大阪城天守閣

1583（天正11）年に豊臣秀吉が築城を開始。大坂夏の陣で落城したのち、徳川幕府により再築されたが再度焼失、現在の天守閣は3代目となる。地上8階建ての館内は、秀吉の生涯や時代背景、大阪城の歴史などが学べる博物館になっている。

🕒 9:00～18:00（最終入館17:30）

📅 12月28日～1月1日

💰 大人1,200円、高大生600円
中学生以下無料（学生は要証明）

🌐 <https://www.osakacastle.net/>



水都・大阪

江戸時代に水運で栄え、明治期には「水の都」とも呼ばれた大阪は、今なお経済や文化の中心都市として発展し続けている。春の陽気に誘われて、水都の歴史と魅力に触れるウォーキングを楽しもう。

大 阪城公園駅を出て、大阪城ホールに向かって歩こう。ホール手前の噴水広場を左折して進んでいくと、堀と石垣、樹々の緑に囲まれて大阪城天守閣が姿を現す。

極楽橋を渡って、本丸の中央に位置する天守閣へ。「三国無双」と謳われた豊臣大坂城の天守をめざして復興された姿は、随所に金の装飾が施され、天下人・秀吉の権力の強大さを想起させる。

大手門を出て城を後にしたら、市街地を歩いて天満橋に向かう。天満橋から先は、大川沿いを散策。クルーズ船が行き交う大川の両岸は整備されて遊歩道になっているが、船着き

場や石灯籠といった水運が盛んだった頃の面影も残している。

天神橋まで来たら、土佐堀通を北浜方面へと進もう。明治期から昭和初期の洋風建築が点在する北浜は、建物内部を改装したカフェが人気のエリア。レトロな雰囲気が漂う店内は、ひと休みに絶好のロケーションだ。

北浜から難波橋に向かい、中之島に渡ろう。中之島公園、こども本の森 中之島、大阪市中央公会堂と順に巡ったら、メインストリート・御堂筋を通して大阪駅へ。余力があれば、梅田スカイビル 空中庭園展望台まで足を運んで、水都・大阪のパノラマビューに酔いしれよう。

豆知識

「筋」と「通」はどう違う？

大阪は、南北を結ぶ道路を「筋」（御堂筋など）、東西を結ぶ道路を「通」（土佐堀通など）と呼び、「筋」と「通」が交差した形に整備されている。



Information

アクセス



JR 大阪環状線
「大阪城公園」駅

HPは「チラ



大阪公式観光情報
OSAKA INFO





⑧ 梅田スカイビル 空中庭園展望台

世界初の連結超高層建築で、39階・40階・屋上が展望施設となっている。360度オープンエアの屋上展望フロアからは大阪市街が一望できる。

- 🕒 9:30～22:30(最終入場22:00)
- 🏠 無休
- 💰 大人2,000円、4歳～小学生500円



⑥ こども本の森 中之島

大阪出身の建築家・安藤忠雄が設計した絵本と図鑑がメインの図書施設。3階まで吹き抜けの壁一面が本棚で、12のテーマ別に並んでいる。中之島公園内に限り、持ち出し可能。

- 🕒 9:30～17:00 ※詳細はHP参照
- 🏠 月曜日(祝日は開館、翌平日休館)、蔵書整理期間、年末年始
- 💰 無料 🌐 <https://kodomohonnomori.osaka/>



④ 北浜レトロビルディング

明治期の純英国建築で、国の登録有形文化財。現在は、英国伝統菓子舗(1階)&英国紅茶室(2階)の「北浜レトロ」で人気。

- 🕒 平日11:00～19:00、土日祝10:30～19:00
- 🏠 無休(お盆、年末年始を除く)



6.0km
1時間30分
8,000歩

⑦ 大阪市中央公会堂

大正期のネオ・ルネサンス様式で、国の重要文化財。オペラやコンサート、講演会などを開催。かつては、ヘレン・ケラーやアインシュタイン等の著名人も講演を行った。

- 🕒 第4火曜日(祝日は開館、翌平日休館、12月28日～1月4日)
- ※館内見学不可、地下1階共有部および展示室のみ見学自由(無料)

① 大阪城ホール

大阪築城400年を記念して建設された多目的アリーナ。西日本最大規模の16,000人収容可能。



⑤ 中之島公園

大阪市で初めて誕生した公園。堂島川と土佐堀川に挟まれた中洲にあり、5月と10月はバラ園が見頃を迎え、11～12月には「大阪・光の饗宴」メイン会場として賑わう。



③ 大手門

大阪城の正門で、国の重要文化財。1628(寛永5)年、徳川幕府の大坂城再築の際に創建。落雷等、数々の危機を免れて現存する。



見学

造幣博物館



造幣局の構内にあり、大判・小判などの古銭や貨幣の製造過程を紹介。千両箱や貨幣袋の重さを体験したり、本物の金塊・銀塊に触れるコーナーも。

- 🕒 9:00～16:45(最終入館16:00)
- 🏠 年末年始、「桜の通り抜け」期間、第3水曜日「臨時休館あり」
- 💰 無料

お土産

くいだおれ太郎プリン



大阪名物 くいだおれ太郎の三角帽子をかぶったユニークなプリン。ほろ苦いカラメルソースとクラッシュシュガーのWソースは絶品!

3個入り / 1,296円(税込)
販売元:株式会社 太郎フーズ



Uzumenabe
sightseeing



通天閣

新世界にある大阪のシンボルタワーで、国の登録有形文化財。5階の「黄金の展望台」に鎮座する幸運の神様・ビリケンさん(写真左)は、足の裏をなでると利益があるといわれている。



一般展望台

- 🕒 10:00～20:00(最終入場19:30)
- 🏠 無休
- 💰 大人1,200円、子ども600円
- 🌐 <https://www.tsutenkaku.co.jp/>

健康になって
ポイントもらっちゃおう!

健康応援サイト **PepUp.**

あなたの
がんばり次第で
年間**10,000**ポイント
以上取得可能

◆2025年度 健康づくりメニュー

区分	チャレンジメニュー		対象者	付与ポイント
イベント	Pep Up 登録	Pep Up 新規登録	全員	200P
	春のウォーキングラリー (60日間で48万歩達成)	個人達成1,200P チーム達成400P / 人	全員	1,600P
	秋のウォーキングラリー (60日間で48万歩達成)	個人達成1,200P チーム達成400P / 人	全員	1,600P
	健康チャレンジ (毎月開催) (8つの健康習慣の改善に取り組み記録)	1コース上限25P 上限200P × 12回	全員	2,400P
	eラーニング (女性特有の健康課題について学ぶ)	確認テスト正解率100%で300P	全員	300P
	健診値改善チャレンジ (1項目100P × 10項目)	特定健診項目を正常値へ ^{※1}	35歳以上	1,000P
健診結果	健診結果正常+生活習慣病通院なし	A判定+生活習慣病通院なし	35歳以上	1,000P
	健康年齢が実年齢より若い	-1歳に対して100P付与	35歳以上	400P
	脱・メタボチャレンジ	腹囲正常 (男性85cm未満・女性90cm未満)	35歳以上	500P
	BMI正常 (18.5 ≤ BMI < 25.0)	適正体重チャレンジ	全員	500P
運営会社	ふれんどウォーク (5,000歩以上/1日)	歩数に応じて1～3P / 日	全員	1,095P
	健康記事閲覧、リサーチアンケート回答	メールをチェック	全員	※2 1,340P

※1 付与ポイントは個人の健診結果により変わります

※2 運営会社の都合により変更することがあります

◆2025年度 Pep Up イベントスケジュール

※計画のため変更することがあります

'25年 4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	'26年 1月	2月	3月
4/1 ~ 4/21	4/22 ~ 6/20 (60日間)				9/1 ~ 9/29	9/30 ~ 11/28 (60日間)					
エントリー	春のウォーキング ラリー				エントリー	秋のウォーキング ラリー					

PepUp. × 健康チャレンジ8



5/13 ~ 6/16

eラーニング

女性特有の健康課題について学ぶ

9/1 ~ 9/30

eラーニング

新規加入者・未受講者対象



1/6 ~ 2/2

eラーニング

新規加入者・未受講者対象

先着 600 名! ウェアラブルデバイス購入費補助 (上限 5,000 円)

健診値チャレンジ【35歳以上】

(定期健診結果により受診3ヵ月後にポイント付与)

- 「健康年齢が若い」「腹囲」「BMI」「血圧」「血糖」「脂質」「肝機能」が正常範囲内の場合にポイント付与

健康優良者【35歳以上】

- 健診結果全て正常で生活習慣病による通院歴なしの場合にポイント付与 (翌年6月一括付与予定)

健診値チャレンジ【34歳以下】

- BMI 正常範囲内の場合にポイント付与 (翌年5月一括付与予定)

※ 2025年4月1日～2026年3月31日の健診結果が対象
(年度内に2回受診された場合は最初の健診結果が優先されます)

PepUp. 初回登録方法・・・ スマホ・PCから申し込み

ご自身のスマホ・PCから登録してください。登録には「本人確認用コード」が必要です。なくしてしまった人は、健保組合HPよりPep Up「本人確認用コード」再発行申請書をダウンロードして健保組合にお送りください。後日「本人確認用コード」をお送りします。新規採用の方には健保組合から案内をお送りします。

トヨタ自動車東日本健保

検索

PepUp. のお問い合わせは・・・ スマホ ▶



PC ▶

Pep Up

検索

「健康チャレンジ」毎日実施中！

いつでも
参加OK!

「8つの健康習慣改善」に挑戦して、**ポイントGET!**

※コースはトヨタグループで展開している『健康チャレンジ8』に準拠したチャレンジを選定しています。

健康チャレンジ8

1 適正体重  毎日体重を はかる	2 朝食  毎日朝食を 食べる	3 飲酒  飲まない or 1日1合まで	4 間食  夕食後、 寝る前の間食は しない
5 禁煙  たばこを吸わない or 禁煙している	6 運動  1日 5,000歩以上 歩く	7 睡眠  毎日熟睡 or 6時間以上	8 ストレス  ストレスは その日のうちに 解消



ポイントは月ごとに計算します。
1コース25日以上達成で25ポイント、8コース全部達成できたら200ポイント
付与されます。

つい間食しちゃうんだよね～。25日達成は難しいかも…



大丈夫！
できた日が25日未満の場合は、できた日数分のポイントを付与します！

そうなんだ！ それだったら気軽にチャレンジできるね。



このチャレンジはあなたの頑張りを評価します！
日々、「8つの健康習慣改善」に取り組むことで、生活習慣病を予防しましょう。

「ウェアラブルデバイス購入費用補助」スタート！

健康保険組合では今年度より、ウェアラブルデバイスを購入した方へ費用補助を行います。
この機会に補助を活用し、ご自分の健康状態の把握や管理に努めてみませんか？
皆様からの申請をお待ちしております！



- 対象者：健保加入の被保険者（先着600名）
- 対象期間：4/1～翌年3/31購入分
- 補助額：5,000円上限 1人1回/年
- 申請方法：Pep Up内の「各種申請」より

申請方法

1



ウェアラブル
デバイスを購入

2



代金を支払う際に
領収書をもらう

3



「Pep Up」から
費用補助の申請をする

4



翌月、健保より
補助額をお振込み

※詳しい内容については健保ホームページをご覧ください



栄養バランスを整えて 脱メタボ

ワンプレートで
彩りよく!



えびとアスパラの ミモザ風オープンサンド

1人分 > 339kcal / 食塩相当量 1.3g

材料 (2人分)

卵	2個
アスパラガス	2本
オリーブオイル	適量
むきえび	100g
粉チーズ	大さじ1/2
塩	少々
粗びき黒こしょう	少々
食パン (6枚切り)	2枚
ベビーリーフ	20g

作り方

- ① 卵は沸騰した湯で12分ゆでて水にさらし、殻をむいて白身と黄身に分け、それぞれザルでこす。
- ② アスパラガスは根元1/3の皮をむき、斜め切りにする。
- ③ フライパンにオリーブオイルを熱してむきえびとアスパラガスを炒め、火が通ったら粉チーズ、塩、粗びき黒こしょうを加えて、さらに炒める。
- ④ 食パンをトースターで焼き、ベビーリーフと③のをのせ、①の白身、黄身の順に盛る。

CHECK!

作り方の動画は
コチラ



<https://dougahfc.jp/imfine/ryouri/25spring01.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

菜の花と豆乳のポタージュ

1人分 > 141kcal / 食塩相当量 0.9g



材料 (2人分)

菜の花	100g	コンソメ (顆粒)	小さじ 1
新じゃがいも	1 個	無調整豆乳	100mL
玉ねぎ	1/4 個	生クリーム	小さじ 1/2
オリーブオイル	適量	粗びき黒こしょう	適量
水	200mL		

作り方

- ① 菜の花はざく切り、じゃがいもは皮をむいていちょう切り、玉ねぎは薄切りにする。
- ② 鍋にオリーブオイルを熱して、じゃがいもと玉ねぎを炒める。
- ③ 油がまわったら、水とコンソメを加えて煮たせ、菜の花を加えてふたをして、じゃがいもに火が通るまで煮る。
- ④ ③をハンドブレンダーやミキサー等でかくはんして鍋に戻し、豆乳を加えて温める。
- ⑤ 器に盛り、生クリームと粗びき黒こしょうをかける。

いちごとアールグレイのマリネ

1人分 > 34kcal / 食塩相当量 0g

材料 (2人分)

紅茶	80mL	お好みのビネガーなど※	小さじ 1
(アールグレイ・濃いめに煮出す)		いちご	100g
砂糖	大さじ 1	ミント	適量

※酢・レモン果汁・白ワインビネガー・りんご酢・パルサミコ酢など

作り方

- ① 紅茶に砂糖とビネガーを加え、砂糖が溶けるまで混ぜて冷蔵庫で冷やす。
- ② いちごを半分に切って①に加え、お好みで 30 分から一晩浸す。
- ③ 器に盛り、ミントを飾る。



Point! 栄養バランスを整えるコツ

主食・主菜・副菜が基本

主食 (炭水化物)、主菜 (たんぱく質・脂質)、副菜 (ビタミン・ミネラル) がそろった食事は、5大栄養素をバランスよく摂取できます。時間がないときは、**主食と主菜を兼ねるようなメイン料理もおすすめ**です。

彩りを意識

色とりどりの食材を取り入れると、**自然と栄養が偏りにくくなります**。旬の野菜や果物を中心に、彩りを意識して準備しましょう。

食物繊維をとる

食物繊維は腸内環境を整え、**太りすぎを予防するためにも大切な成分**です。野菜、果物、豆類、穀物などに含まれているので、毎食しっかりとるよう心がけましょう。

ご家族が被扶養者資格を失ったら、健康保険組合への届出を忘れずに!!



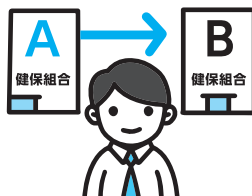
保険料の負担なく健保組合に加入できるのが被扶養者のメリットですが、被保険者の収入によって生計を維持されていることが前提です。このため、被扶養者が就職した場合や、収入が増加した場合はその資格を失うことになります。被保険者は、**5日以内に「被扶養者変更届（減らす場合）」*1を提出**してください。

*1 健康保険証等が交付されている場合はあわせて返納してください。

・・・こんなとき、ご家族は被扶養者資格を失います・・・ ～届出を忘れずに～

・・・他の健康保険に加入したとき・・・

加入できる健康保険は1つです。就職して他の健康保険の被保険者になると、被扶養者ではられません。パート・アルバイト先*2の健康保険の被保険者になった場合も同様です。



*2 週の所定労働時間が20時間以上で所定内賃金が月額88,000円以上、2カ月を超える雇用期間の見込みがあり、従業員数51人以上の勤め先の場合は、勤め先が加入する健康保険の被保険者になります（学生を除く）。

・・・収入が増加したとき・・・

被扶養者でいられる収入基準は年間130万円未満（60歳以上または障害がある場合は180万円未満）かつ、被保険者の収入の1/2未満です。今後1年間の見込みで判断されるため、月額10万8,334円以上（同15万円以上）になると、被扶養者ではられません。



130万円の壁 ▶ 超えても被扶養者のままでいられる場合があります

2023年10月から「年収の壁・支援強化パッケージ」が導入されました。これにより、被扶養者の年間収入が130万円を超えても、勤め先の事業主の証明により一時的な収入の変動と認められる場合は、引き続き被扶養者として認定されます。（詳しくは健保組合まで）

・・・失業給付金の受給を開始したとき・・・

失業して被扶養者となったご家族が雇用保険の待期間後、失業給付金の受給を開始したとき、基本手当日額が3,612円以上（60歳以上または障害がある場合は5,000円以上）になると収入基準を超えるため、被扶養者ではられません。



・・・75歳になったとき・・・

75歳*3になると、後期高齢者医療制度の被保険者になります。加入できる健康保険は1つのため、被扶養者ではられません。

*3 一定の障害があると認定された場合は65～74歳。



2024年度

被扶養者資格確認調査結果について ご報告します

この調査は、厚生労働省の指導に基づき、すでに被扶養者となっている方が引き続きその資格に該当しているかを再確認するために、毎年実施しています。

ご協力
ありがとう
ございました

調査結果

対象被扶養者数…… 3,169名
不適格者…………… 13名

不適格者の主な内訳及び理由

収入オーバー…………… 9名
就職…………… 4名

2025年度 健保組合の 予算

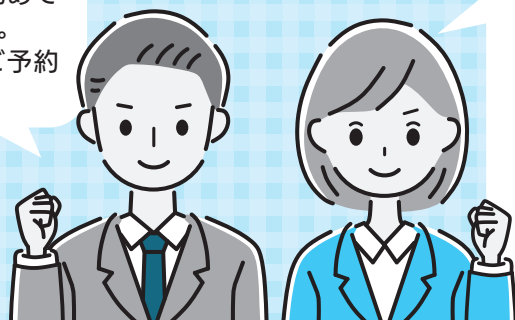
健保組合の収入のほとんどは、事業主と被保険者のみなさんから納めていただく保険料です。この保険料は主に、加入者が医療機関にかかった際の医療費（保険給付費）、高齢世代の医療を支える拠出金（納付金）、そしてみなさんの健康増進のための事業費（保健事業費）に充てられます。

2025年度予算の内容は、
配付した『Saúde 2025春号』
をご覧ください。

✉ 健保組合からのお願い…

家族健診は必ず 受けてください！

5月に対象者のご自宅あてに案内をお送りします。届いた方は、すぐにご予約ください。



医療費の節減にご協力を！

①健康なからだをつくりましょう

- ・生活習慣（運動・食事）の改善

②病気の早期発見・早期治療

- ・健康診断は毎年必ず受診
- ・各種がん検診の積極的な受診

③医療機関は正しく受診

- ・割高な時間外・休日受診は極力避ける
- ・同じ症状で複数の医療機関にかからない
- ・ジェネリック医薬品を上手に利用

結局、今までの保険証って いつ使えなくなるの？



従来の保険証は2024年12月2日をもって発行を終了し、マイナ保険証を基本とする体制へと移行しました。2024年12月1日までに発行された保険証が使えるのは、経過措置期限の2025年12月1日までとなります。

なお、経過措置期限終了までにマイナ保険証をご準備できない方には「資格確認書」が交付されます。(2025年11月中旬に配付予定)

保険証廃止のスケジュール

保険証に有効期限がある場合には有効期限まで、特にない場合は経過措置として2025年12月1日まで使用可能。ただし、新規発行・再発行はできません。

**保険証
使用終了!!**

2024年12月2日

2025年12月1日

**マイナンバーカードあり
マイナ保険証登録済**

マイナ保険証で、いつでもどこでも受診！

※ カードリーダーの不具合などで本人確認が行えない場合がありますので、あわせて「資格情報のお知らせ」も携帯してください。

マイナンバーカードなし

マイナンバーカードの申請を！

保険証利用不可

資格確認書を利用

**マイナンバーカードあり
マイナ保険証未登録**

マイナ保険証に早めの切り替えを！

保険証利用不可

資格確認書を利用

**入社等新規被保険者・
新規被扶養者
保険証紛失者**

**マイナ保険証のない方にのみ
資格確認書を交付**

マイナ保険証を登録しない
場合は、資格確認書を利用

※資格確認書には有効期限があり、更新には申請が必要です。

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
- ご自身の「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
- 街中の証明写真機で申請



申請方法の
詳細はこちら



**交付済の
健康保険証について**



2025年12月1日までの間に退職される方は、「返納」が必要になりますので、大切に保管してください。