

# 建設けんぽ

2025 NO. 191 October

# 10

- 令和6年度決算のお知らせ
- だから特定健診をうけないと
- どうなの?特定保健指導
- 高血糖を防ぐ
- 武雄・御船山

- 整骨院・接骨院のかかり方
- 知っておくべき健康保険
- しっかり食べて低カロリー すぐできるらくちんレシピ
- Health information
- “しゃがむ”張トレ



決算の情報を皆さまのお手元にお届けします

# 支出が前年度から増加も 保険料収入増で黒字続く

埼玉県建設業健康保険組合の令和6年度決算が、7月10日に開催された第128回組合会で可決・承認されました。

## 健康保険

### 健保組合を取り巻く情勢

健康保険組合連合会が発表した「令和7年度健康保険組合予算編成状況」

早期集計結果（概要）について、によると、全国の健保組合の経常収支差引額は3782億円の赤字となる見通しです。前年度から赤字額は縮小したものの、約8割の組合が赤字という状況です。

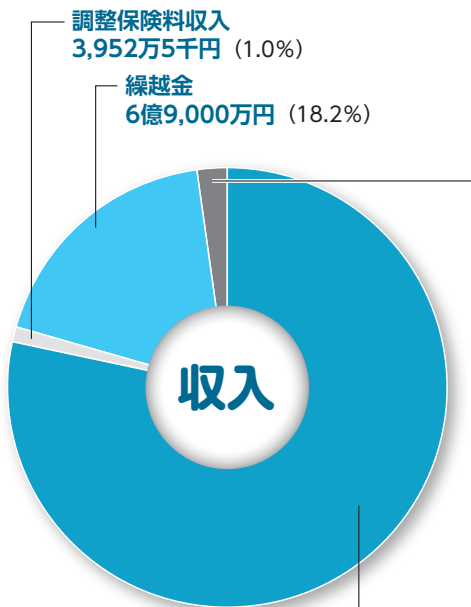
保険料収入は対前年度予算比3829億円増となりましたが、支出面では保険給付費、高齢者への拠出金等が昨年度を上回る結果となりました。「2025年問題」に直面している令和7年度は高齢者への支出、現役世代への負担が増加すると懸念されています。

### 当健保組合の決算は

当健保組合の令和6年度決算では、収入37億9295万5千円、支出28億6677万5千円となり、収支差引額は9億2618万円となりました。経常収支では、プラス1億5671万5千円となり、令和5年度に続き黒字決算となりました。

当健保組合の令和6年度は黒字決算となりましたが、引き続き安定した組合運営を図るため効率的な事業運営の見直しや経費削減等に取り組んで参ります。皆さまにおかれましても、日々の健康管理による疾病の予防、定期的な健診等を必ず受診していただき、疾病の早期発見、早期治療に

その他(国庫負担金収入・国庫補助金収入・出産育児交付金  
財政調整事業交付金・雑収入) 8,338万2千円 (2.2%)



調整保険料収入  
3,952万5千円 (1.0%)

繰越金  
6億9,000万円 (18.2%)

収入

保険料収入

29億8,004万8千円 (78.6%)

健保組合の主な収入源です。事業主と被保険者の皆さまに負担していただいています。被保険者1人当たり59万9,125円を納めていただいたこととなります。

収入合計：37億9,295万5千円



よる医療費の適正化にご協力をお願いいたします。

### ●収入

健保組合の主な収入源は、被保険者と事業主の皆さまから納めていただく保険料収入です。令和6年度は、対前年度比8963万3千円増の29億8004万8千円となりました。

### ●支出

健保組合の主な支出は、被保険者ご家族の皆さまの医療費にかかる保険給付費と、高齢者医療制度への納付金です。保険給付費は同比2844万2千円減の16億1615

## 令和6年度収入支出決算概要表

### 健康保険

#### 収入

科目	決算額(千円)	被保険者1人 当たり額(円)
保険料	2,980,048	599,125
国庫負担金収入	952	191
調整保険料収入	39,525	7,946
繰越金	690,000	138,721
国庫補助金収入	44,089	8,864
出産育児交付金	656	132
財政調整事業交付金	35,384	7,114
雑収入	2,301	463
合計	3,792,955	762,556
経常収入合計	2,983,987	599,917

#### 支出

科目	決算額(千円)	被保険者1人 当たり額(円)
事務費	66,463	13,362
保険給付費	1,616,155	324,921
法定給付費	1,591,228	319,909
付加給付費	24,927	5,011
納付金	1,086,585	218,453
前期高齢者納付金	320,519	64,439
後期高齢者支援金	766,066	154,014
保健事業費	56,199	11,299
財政調整事業拠出金	39,463	7,934
連合会費	1,586	319
雑支出	324	65
合計	2,866,775	576,352
経常支出合計	2,827,272	568,410

### 介護保険

#### 収入

科目	決算額(千円)	●介護保険第2号被保険者たる 被保険者等1人当たり額(円) ●特定被保険者
介護保険収入	359,703	127,872
繰越金	20,000	7,110
繰入金		
合計	379,703	134,982

#### 支出

科目	決算額(千円)	●介護保険第2号被保険者たる 被保険者等1人当たり額(円) ●特定被保険者
介護納付金	313,816	111,559
合計	313,816	111,559

保険給付費 16億1,615万5千円 (56.4%)

\*保険料収入の54.2%

健保組合の支出のメインとなるのが、皆さまの医療費となる費用です。被保険者1人当たり32万4,921円支給したことになります。

その他(還付金・営繕費・財政調整事業拠出金・連合会費・雑支出) 4,137万3千円 (1.4%)

\*保険料収入の1.4%

事務費

6,646万3千円 (2.3%)

\*保険料収入の2.2%

納付金

10億8,658万5千円 (37.9%)

\*保険料収入の36.5%

高齢者医療のために納める費用です。健保の財政を圧迫する要因となっています。

保健事業費 5,619万9千円 (2.0%)

\*保険料収入の1.9%

皆さまの健康づくりのための費用です。各種健診などが含まれています。

支出合計：28億6,677万5千円

### 介護保険

介護保険制度の運営自体は市区町村ですが、健保組合が40〜64歳の介護保険第2号被保険者からの保険料徴収を代行し、そのまま社会保険診療報酬支払基金に納めています。

令和6年度に当健保組合が納めた介護納付金は総額3億1,381万6千円となりました。

万5千円、納付金は同比1億2,858万7千円増の10億8,658万5千円となりました。皆さまの健康づくり事業にかかる保健事業費は、同比1,00万4千円減の5,619万9千円となり、引き続き健康増進・疾病予防の強化に取り組みました。

### 令和6年度に実施した事業

- 秩父路ウォーキング
- 体育奨励
- 巡回レディース健診
- 特定健診・特定保健指導
- インフルエンザ予防接種補助
- 各種がん検診補助(随時)
- 循環器健診(10月)
- 人間ドック補助(随時)
- 疾病予防
- 医療費通知
- 郵送(毎月)、WEB閲覧
- 機関誌「建設けんぽ」の発行(年2回)
- 保健指導宣伝

# 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わかりません。簡単な生活改善だけでよくな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

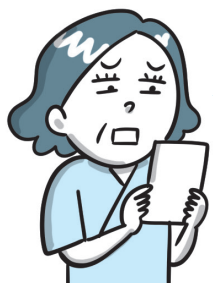
基準外でも、すぐに治療が必要な状態ではなく、指示された時期に再検査を受け、生活習慣を改善しましょう。

**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!



特定保健指導とは、特定健診の結果に基づき、主にメタボリックシンドロームの予防や解消を目的に、専門スタッフ（保健師、管理栄養士など）によって行われる健康支援です。

# 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



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。



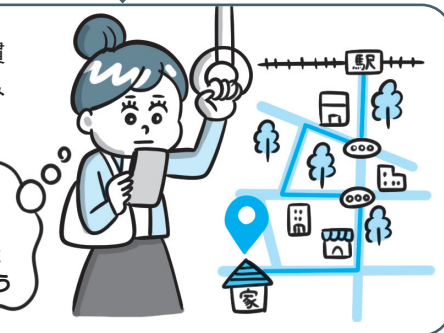
### 継続的な支援

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！／

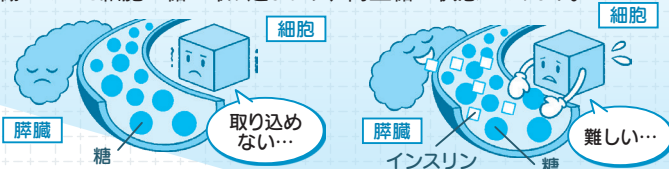
# 高血糖のめやす

	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

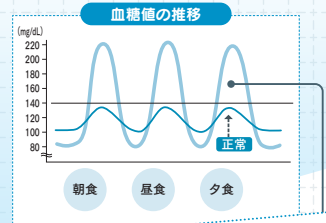
肥満、運動不足、ストレス、遺伝的な要因などによりインスリンが分泌されず、糖を取り込めない。

### 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



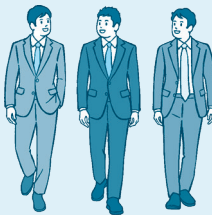
### ストレス



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!

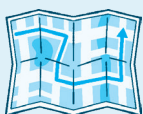
魅力的! Attractive

Social みんなでやってみよう!

いまやるべき! Timely

### 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



### 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。

# 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  
神経障害のし  
目に起こる網膜症のめ  
腎症のじ

### 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ると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りやすく、逆に歯周病の人には糖尿病が起りやすいことが知られています。



# 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、ウオーキングに出かけよう。

## 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けいしゅうえん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。

## 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/>)



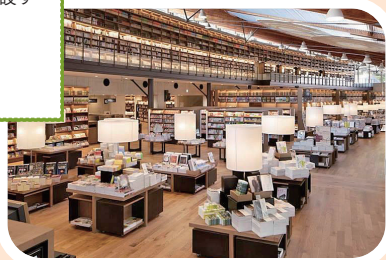
## 6 楼門

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

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



## 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>

## 2 御船山楽園

紅葉を見上げて園内を散策。



6.0km  
1時間30分  
8,000歩



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。

## 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>



体験

### 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)。

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>

## 足元のびして 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。

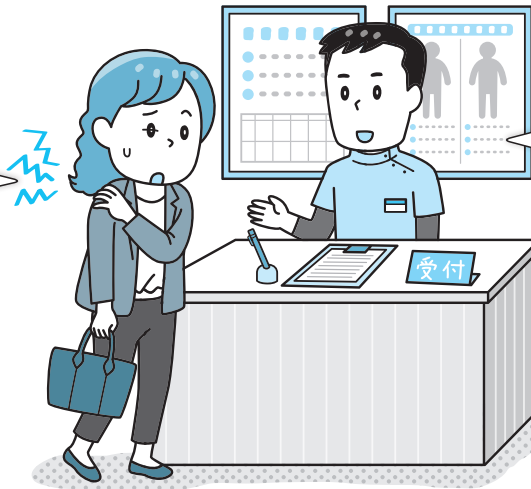


※営業時間や料金等は変更される場合があります。



# 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。

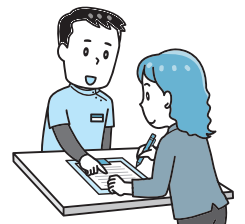
領収書・明細書を受け取ったら、金額や施術内容をチェックしてください。もし、実際と違っている内容がありましたら健保組合に連絡してください。



### ●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。



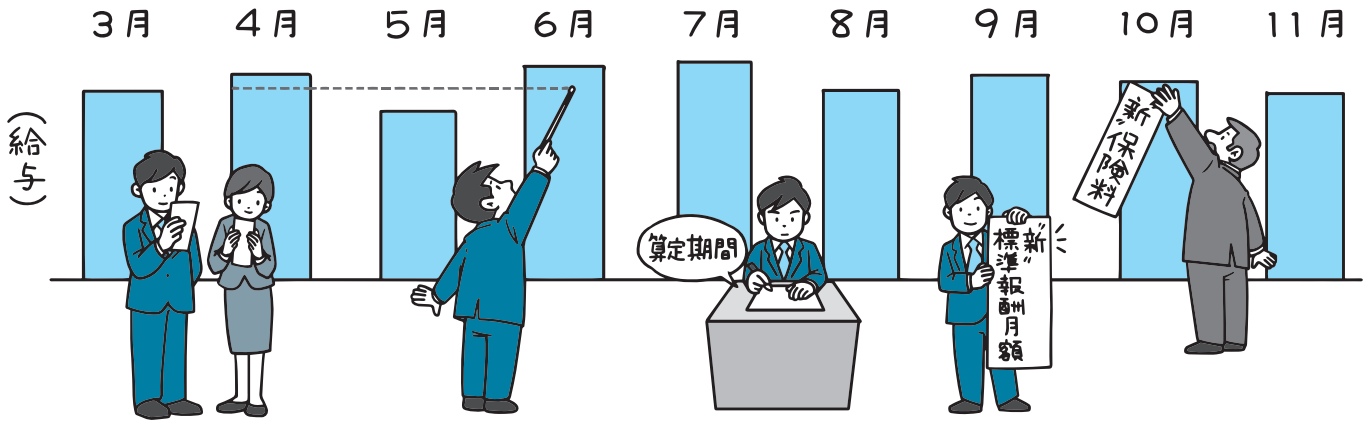
## 健保組合から、施術を受けられた方に施術内容等を照会させていただくことがあります

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。



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。

# 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)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とる

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。



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(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？**

**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。

## 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



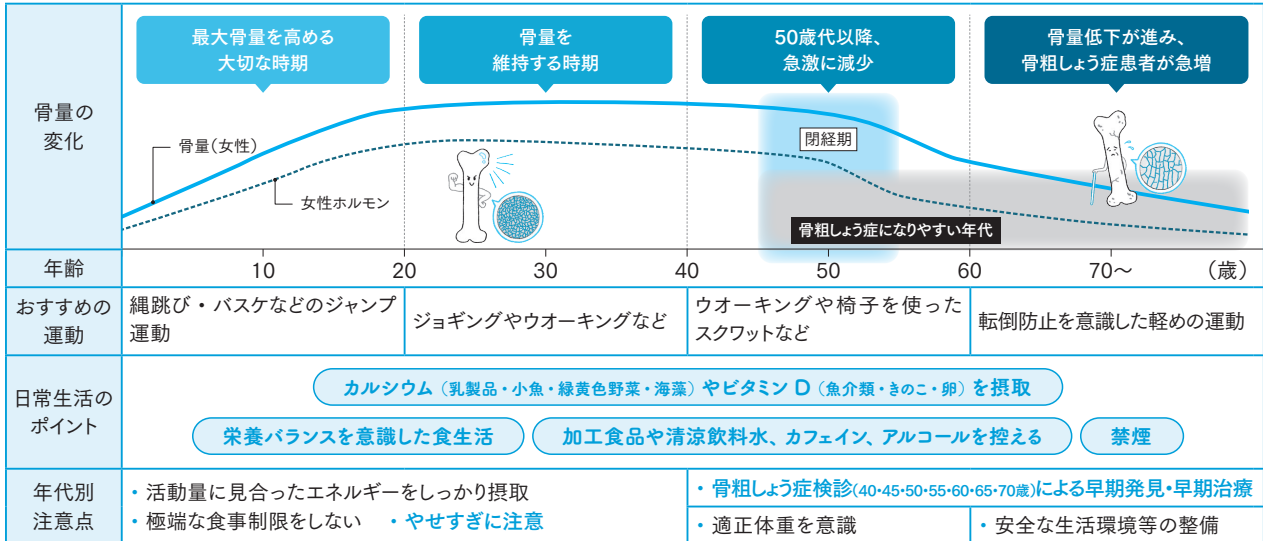
※ 現在、健康保険証をお持ちの加入者であって令和7年10月8日時点でマイナ保険証をお持ちでない方を対象に、11月下旬を目途に事業主様宛に、資格確認書をお送りいたします。

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

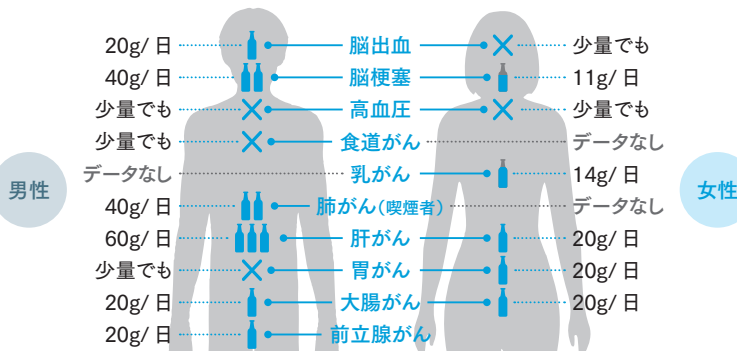
### クイズ 健康の分かれ道

## 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？

**A** 全身の疾患リスクを高める

**B** 肝臓だけにダメージを与える

**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。



※「健康に配慮した飲酒に関するガイドライン」(厚生労働省)を参考に作成

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**

### 健康保険組合からのお知らせ

#### ● 40歳以上の被扶養者の方へ

特定健診を受けましょう！組合から1000円のクオカードを進呈いたします。お持ちの無料の受診券でお受けになってください。また、特定保健指導の通知が届いた場合は、必ずお受けになるようお願いいたします。

#### ● 事業主様のご協力をお願いします。

埼玉県建設業健康保険組合では、特定健診に係る事業主健診データ(最大40歳以上の全被保険者様分)の提供をお願いしております。その際、3000円分のクオカードを進呈しております(年1回限り)。

## 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

膝をつま先の方向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!

## 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向へ曲げ、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。

