

近畿しんきん

# 健保だより

秋号  
No. 136  
令和7年



- p.2 令和6年度決算報告
- p.4 だから特定健診を受けないと
- p.5 どうなの？特定保健指導
- p.6 健康保険証が利用できなくなったらどうなるの？
- p.7 19歳以上23歳未満の被扶養者の認定基準が変わります  
年代別の骨粗しょう症対策を
- p.8 歩きたくなる旅 武雄・御船山
- p.10 疲れがとれる入浴法
- p.11 お酒の健康への影響はどっち？  
郵送がん検診の申込締切日は令和7年12月31日までです！
- p.12 食物繊維×たんぱく質で高血糖対策
- p.14 日ごろの習慣と予防接種でインフルエンザに備えよう
- p.15 インフルエンザ予防接種補助金のお知らせ
- p.16 ココロが軽くなる癒しの名言

ホームページアドレス <https://www.ks-kenpo.jp>



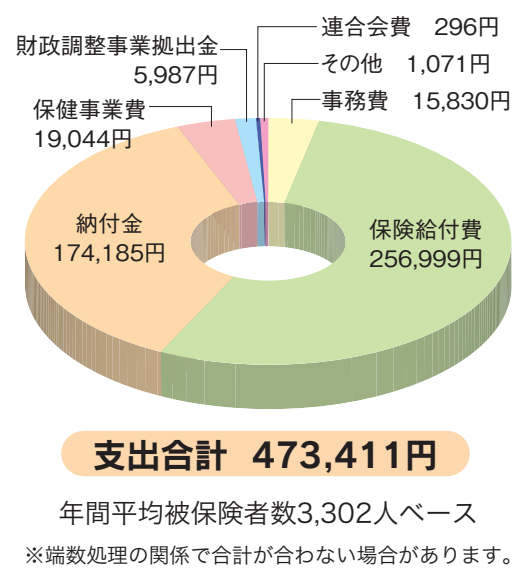
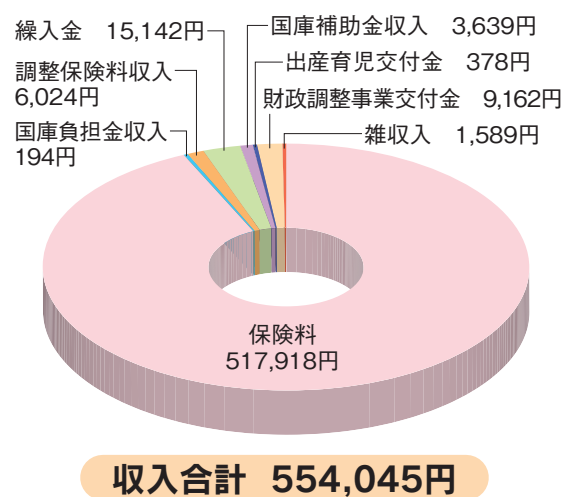


# 経常収支 (一般勘定) 1億7,497万5千円の黒字

## 決算残金処分

1. 一般勘定		
準備金		0円
別途積立金	266,136,354円	
繰越金	0円	
財政調整事業繰越金 (任意継続被保険者が令和6年度末までに前納した令和7年度分の調整保険料(翌年度へ繰り越し))	119,753円	
計	266,256,107円	
2. 介護勘定		
準備金	7,876,363円	
繰越金	0円	
計	7,876,363円	

## 被保険者1人当たりでみると…



18・07%増となり、法定給付費の総額は5、539万1千円（6・13%）減少しました。保険給付費が保険料収入に占める割合は、前年度より3・12ポイント減の49・62%になりました。

●**納付金**  
保険給付費とともに健保財政にとって大きな負担となっている高齢者医療制度等への納付金は、前期高齢者納付金が減少し、総額でも前年度に比べ8、901万2千円（13・40%）減少しました。納付金が保険料収入に占める割合は、前年度より5・12ポイント減の33・63%になりました。

●**保健事業費**  
特定健診・特定保健指導については、40歳以上の被扶養者を対象に巡回健診を実施するなど、費用の全額を補助しました。特定健診は317名が受診、特定保健指導は50名が支援を終了しました。

た。また、データヘルス事業については、血圧、LDコレステロール値および血糖値の高い該当者を選定し、39名に受診勧奨を実施しました。

疾病予防事業としては、35歳以上の人間ドックおよび生活習慣病検査受診者に対し補助金事業を実施し、被保険者・被扶養者合計で前年度より52名減の2、153名に受診いただき、受診率は前年度の74・2%から75・7%にアップしました。また、引き続きインフルエンザ予防対策に力を入れるとともに、ジェネリック医薬品の利用奨励にも努めました。

●**財政状況**  
保健事業費の総額は、被保険者数の減少などにより、前年度に比べ190万4千円（2・93%）減少しました。

前述のとおり、被保険者数の減少などにより、保険料収入が微減となりましたが、保険給付費

並びに納付金が減少したことにより、財政状況は改善されました。引き続き別途積立金を5千万円取り崩して繰り入れていますが、一般勘定の収支差引で2億6千6百万円強の決算残金を得ており、単年度の収支状況を示す経常収支差引額でも1億7千5百万円近い黒字となりました。

ただし、納付金の減少は一時的なものであり、今後は、増加することが確実であり、依然として厳しい状況にあることに変わりありません。

被保険者ならびにご家族のみなさまにおかれましては、当健康保険組合が実施している特定健診、疾病予防健診などの保健事業を積極的に活用していただくとともに、薬を処方してもらうときには、効果や安全性はほぼ同じで価格が安いジェネリック（後発）医薬品を選択されるなど、医療費の節減にご協力いただきますようよろしくお願いいたします。

# 決算報告

収入決算額  
18億2,945万8,300円

支出決算額  
15億6,320万2,193円

差引残額  
2億6,625万6,107円

## 一般勘定

### ●保険料収入

当健康保険組合の令和6年度決算では、前年度に比べ、被保険者数は年間平均で86人（2・54%）減となりました。一方、平均標準報酬月額が年間平均で8、399円（2・55%）増、総標準賞与額は7、692万7千円（2・10%）減となりました。

本年度は健康保険料率を千分の104（事業主54・被保険者50）に据え置き、収入の大半を占める保険料は、前年度に比べ399万8千円（0・23%）の微減となりました。

### ●保険給付費

保険給付費のうち法定給付費は、被保険者分については9・07%減、被扶養者分については0・04%増、高額療養費は11・80%増、高齢者分は

## 令和6年度収入支出決算の内訳

### ◆一般勘定（収入）

科目	R6年度決算額	R5年度決算額	備考
保険料	1,710,164,912円	1,714,163,444円	前年度比 99.77%
国庫負担金収入	639,147	668,335	
その他	0	0	
※調整保険料収入	19,892,443	16,785,129	
※繰越金	0	0	
退職積立金繰入	0	0	
※別途積立金繰入	50,000,000	50,000,000	
※国庫補助金収入	11,361,000	42,467,000	支援金等負担金助成事業費
国庫補助金収入	655,000	609,000	特定健診等補助金
出産育児交付金	1,248,247	-	
※財政調整事業交付金	30,252,100	46,556,600	
※雑収入	62,549	300,507	補助金等追加収入
雑収入	5,182,902	2,903,789	
収入合計	①1,829,458,300	1,874,453,804	
経常収入合計	③1,717,890,208	1,718,344,568	

(注)収入・支出科目の※印は“経常収入・支出”外の科目

年度	保険料収入との比				保険料率(千分の)	
	診療費	保険給付費	納付金	保険給付費+納付金	保険給付費+納付金	実質(適正)
R6年度	46.53%	49.62%	33.63%	83.25%	85.60	92.42
R5年度	49.18%	52.74%	38.75%	91.49%	93.84	101.35

### ◆介護勘定（収入）

科目	R6年度決算額	R5年度決算額	備考
介護保険料	174,544,374円	175,885,361円	
繰越金	0	0	
繰入金	0	0	
雑収入	18,516	7,781	
収入合計	174,562,890	175,893,142	

### ◆一般勘定（支出）

科目	R6年度決算額	R5年度決算額	備考
事務所費・組合会費	52,271,100円	57,628,623円	
法定給付	847,921,446	903,312,478	
付加給付	690,000	740,000	
計	848,611,446	904,052,478	前年度比 93.87%
納付金	222,886,195	315,733,646	
前期高齢者納付金	352,272,456	348,432,813	
後期高齢者支援金	172	595	
病床転換支援金	1,902	5,293	
退職者給付拠出金	575,160,725	664,172,347	前年度比 86.60%
計	62,883,212	64,787,658	
保健事業費	417,967	908,001	
保険料還付金	4,835	8,875	
※調整保険料還付金	422,802	916,876	
計	19,768,098	16,690,315	
※財政調整事業拠出金	977,692	1,019,000	
連合会費	2,010,000	4,022,500	
積立金	514,000	0	
※雑支出	583,118	529,977	
雑支出	②1,563,202,193	1,713,819,774	①-②収支差引額 266,256,107円
支出合計	④1,542,915,260	1,697,120,584	③-④経常収支差引額 174,974,948円

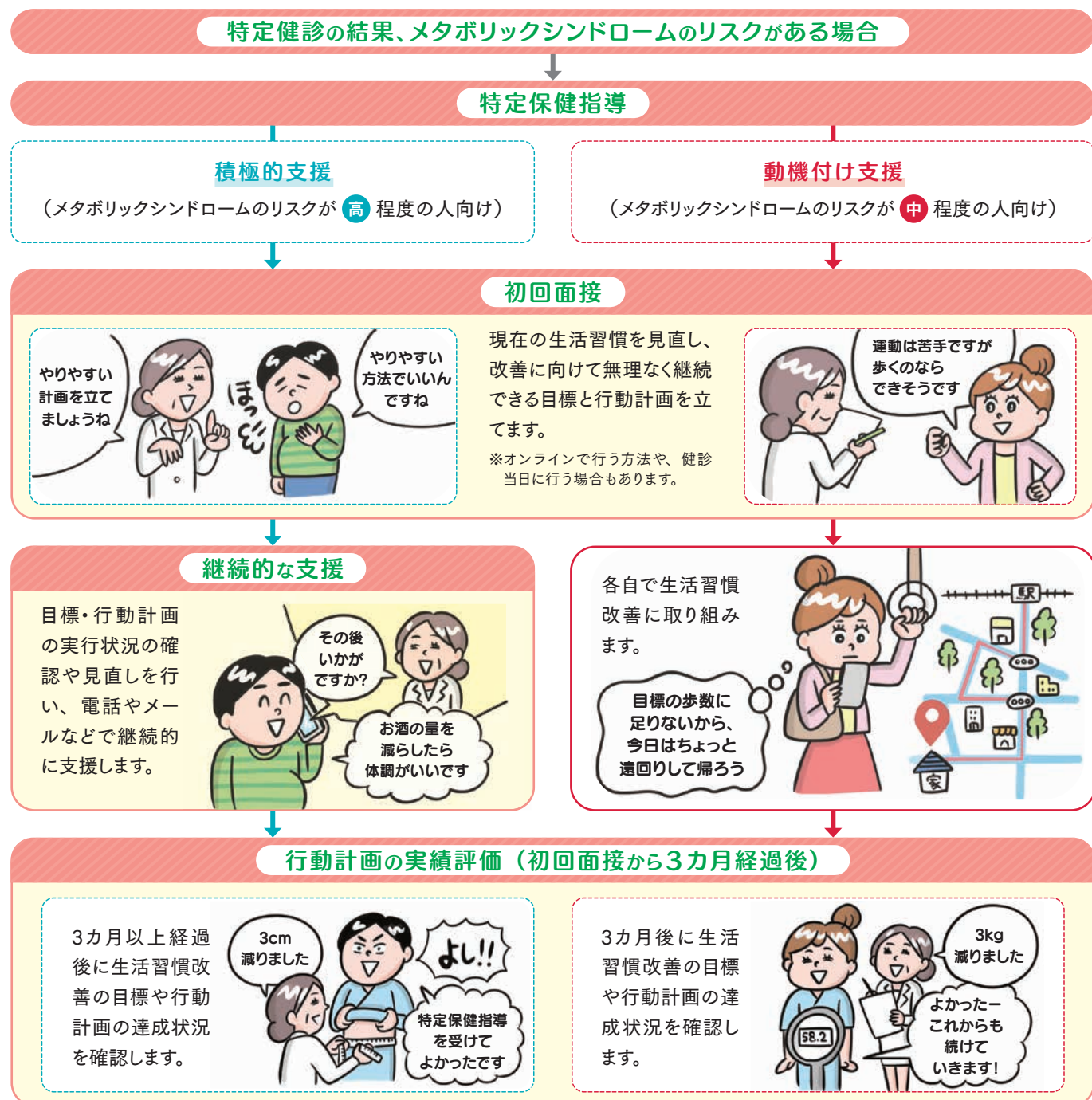
### ◆介護勘定（支出）

科目	R6年度決算額	R5年度決算額	備考
介護納付金	166,686,527円	167,829,871円	
還付金	0	124,412	
積立金	0	0	
支出合計	166,686,527	167,954,283	



# 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。



対象となった方は必ず特定保健指導を受けましょう!!

# 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!

- 各検査項目の経年変化(悪化してきている項目がないか)
- 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
- 「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

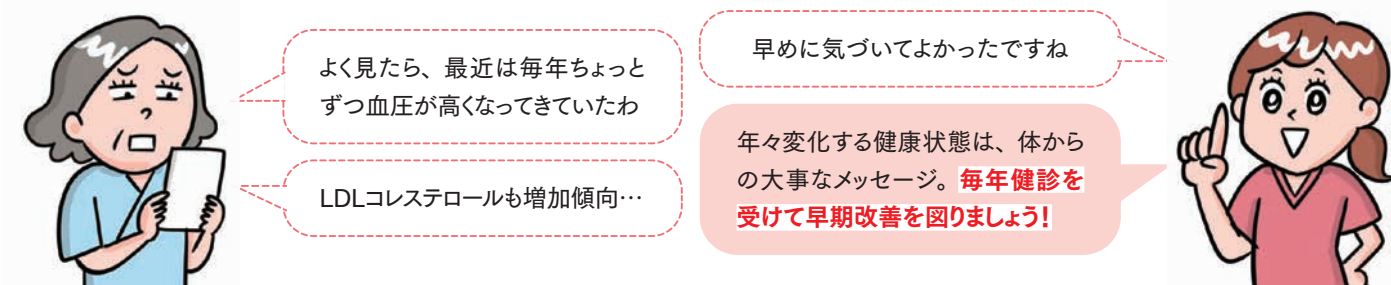
基準外でも、すぐに治療が必要な状態ではなく、指示された時期に再検査を受け、生活習慣を改善しましょう。

**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。





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

年間収入150万円未満に

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

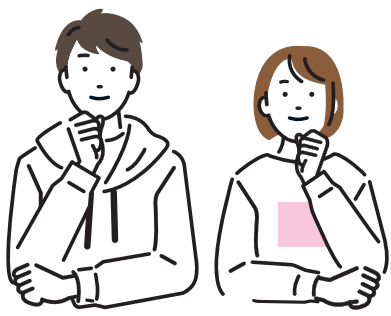
認定対象者の年間収入に係る認定要件のうち、その額を130万円未満とする方について、当該認定対象者が**19歳以上23歳未満である場合は150万円未満**となります。

## 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。

## ③対象外となる続柄

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。



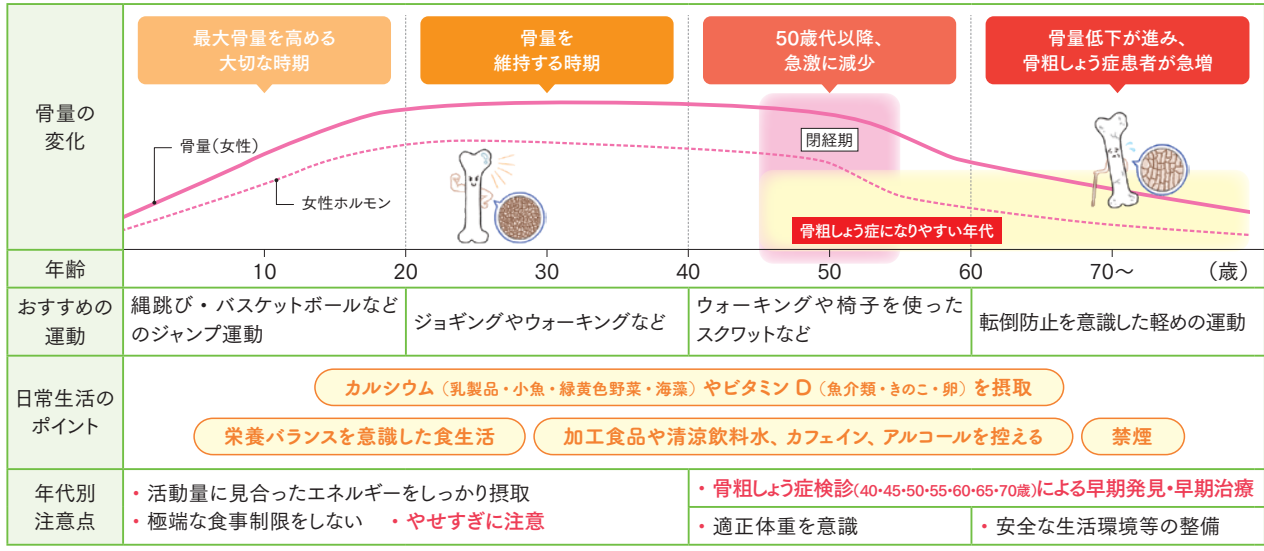
## 知っておきたい女性の健康

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。**

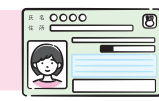


# 健康保険証が利用できなくなったらどうなるの？

令和7年12月2日、これまでの健康保険証は利用できなくなります。  
いざというときに困らないように、健康保険証が利用できなくなったあとの医療機関の  
かかり方について確認しておきましょう。



## マイナンバーカードはお持ちですか？



YES

NO

## 健康保険証利用の登録はお済みですか？

YES

**マイナ保険証\*1で医療機関等にかかることができます。**

\*1 健康保険証利用の登録が完了しているマイナンバーカードのこと  
※マイナ保険証が使えない医療機関等やカードリーダーの故障により、マイナ保険証を読み込めないなどのトラブルが発生した際に、「**資格情報のお知らせ**」の提示を求められることがあります。マイナ保険証と併せて携帯するようにしてください。

NO

## マイナンバーカードの申請方法

マイナンバーカードはオンライン申請、郵送による申請、証明写真機での申請が可能です。くわしくは、下記よりご確認ください。

マイナンバーカード総合サイト  
申請・受取方法/申請状況確認

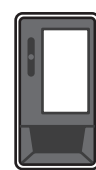


✓マイナンバーカードを受け取ったあとは、ご自身で健康保険証利用の登録が必要です。

## マイナンバーカードの健康保険証利用 登録方法

### ①医療機関等の窓口の顔認証付きカードリーダーで登録する

マイナンバーカードを医療機関や薬局にお持ちいただき、顔認証付きカードリーダーの画面を操作して登録してください。



### ②スマートフォン(マイナポータル)で登録する

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後、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で登録する

ATM画面の「各種手続き」>「マイナンバーカードの健康保険証利用の申込み」ボタンを押し、画面の指示に従って操作・登録してください。

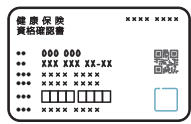


## 健康保険証終了後、マイナ保険証を登録していない場合は、どうやって医療機関にかかるの？

マイナンバーカードをお持ちでない方や、マイナ保険証の登録をしていない方などには、**資格確認書**を交付いたします。  
有効期限が設けられていますが、医療機関等で提示することで、引き続き安心して医療を受けていただくことができます。

### いつごろ、誰に送られるの？

- ・新規加入者様に随時交付いたします。
- ・既存加入者様には、健康保険証の有効期限内に交付します（ただし、健康保険証を紛失した場合等を除く）。



## メリットがたくさん！マイナ保険証

✓医療費の支払いで…マイナ保険証で受診すれば、手続きなしで高額療養費における限度額を超える支払いが免除されます。

✓病院や薬局で…過去の診療・お薬情報を正確に覚えていなくても、医師・薬剤師がデータで確認でき、よりよい医療を受けられます。

✓確定申告で…マイナ保険証を使えば、マイナポータルから医療費情報を確定申告書に自動入力でき、作業がラクになります。

## マイナンバーカードに関するお問い合わせ

マイナンバー総合フリーダイヤル：0120-95-0178  
平日：9時30分～20時  
土日祝：9時30分～17時30分（年末年始除く）  
紛失・盗難などによる一時利用停止は24時間365日受付



# 武雄・御船山

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。



## 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。

① 〈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

② 無休

③ 〈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

④ <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。

## 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/>)



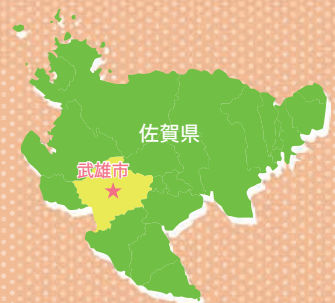
## Information

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



## 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。

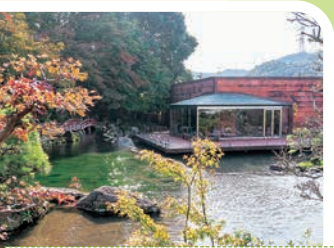


写真提供：武雄市観光協会

## 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。

① 6:30～23:45(最終受付23:00)  
② 大人500円、3歳～小学生250円



写真提供：武雄市観光協会

## 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。

① 10:00～16:00  
② 水曜日(展示替え等による変更あり)  
③ 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)  
④ <https://www.yokomuseum.jp>

6.0km  
1時間30分  
8,000歩

## 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、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。



写真提供：武雄市観光協会

## 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。

④ <https://takeo-jinja.jp/shrine>



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。

## 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の色を選んで、自分だけのアクセサリが作れる。

① 10:00～16:00  
② 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。

## ガム 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  
① 11:00～18:00または売り切れまで。  
② 木曜日、その他月2回程度  
③ <https://gyouza-kaikan.jp>



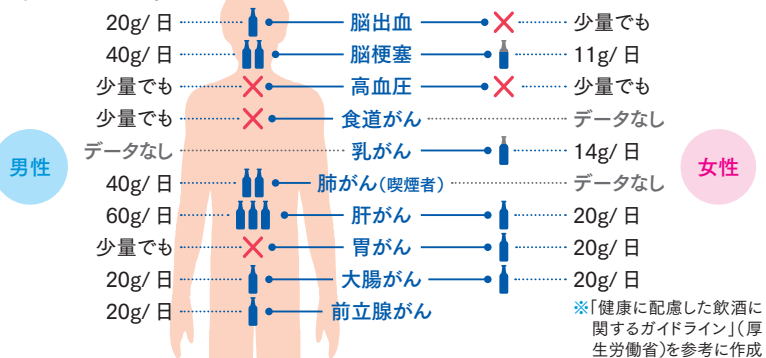
## 肝臓だけに注意すれば大丈夫？ お酒の健康への影響はどっち？

**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。



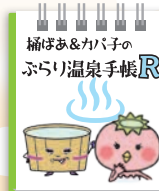
飲酒の影響を「肝臓だけ」と考えていませんか？ 実はアルコールは、血流によって脳・心臓・筋肉・内臓など全身を巡り、さまざまな病気のリスクを高めます。

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**



監修：温泉ソムリエ 天野勢津子 温泉を心のビタミンとするイラストレーター。湯船からあふれる温泉の魅力を伝えるべく活動中。

## 「疲れがとれる入浴法」の巻

カパ子

なんか最近、体がだるいですー

桶ばあ

夏の疲れが残っているかもしれないのう

カパ子

温泉でなんとかならない？

桶ばあ

よし、疲れがとれる入浴法を授けよう

桶ばあ

オススメ

### 疲れがとれる入浴法

#### 温冷交代浴

疲れには「温冷交代浴」がおすすめじゃ。まずは40度くらいの温かい湯に3分ほどつかり、そのあと20～25度くらいの冷たいシャワーを1分ほど浴びる。これを3回くり返すのじゃ。温かい湯に入ると血管が広がり、冷たい水でピシッと縮む。この温度差が血管の伸び縮みをうながして、血流がぐんとよくなる。疲労物質が体の外へ出ていきやすくなると同時に、栄養が体のすみずみまで届くのじゃ。

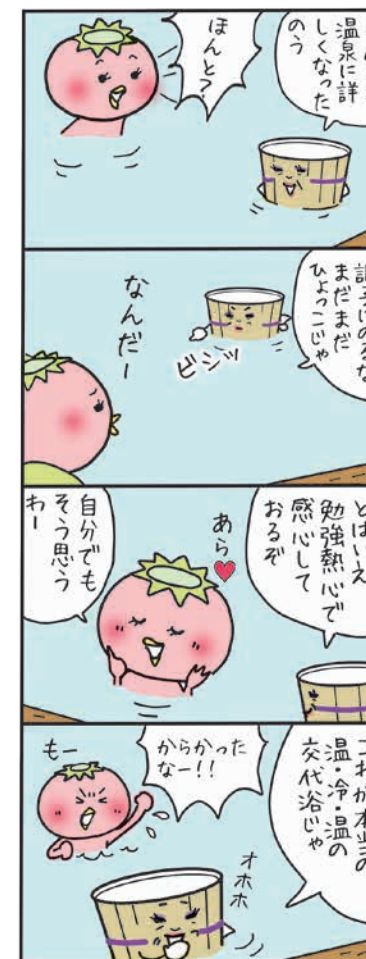
慣れないうちは無理をせず、マイルドな温度からはじめるべし。手足に少しずつシャワーをかけるだけでもよいぞ。

※高血圧や心臓病などの持病がある方は、医師に相談して行ってください。

#### 温冷交代浴のキホン

温かい湯に3分つかる、冷たいシャワーを1分浴びる 3回くりかえす

明石市にある天然温泉 恵比寿湯、神戸市にある湯元・天然温泉 朝日湯など、源泉温度が低く、温冷交代浴が楽しめる温泉もあるぞ。



カパ子の温泉探訪記

聖武天皇も入った薬湯 霊山寺 薬師湯殿

お寺の中にある珍しい入浴施設。1300年もの歴史があるんだって！ シンプルな造りながら、湯船に広がる薬草の香りが日々の疲れをじんわり癒してくれます。春と秋には寺内のバラ園が見頃を迎え、200種2000株のバラが咲き誇る華やかな風景も楽しめるの。ランチやスイーツを味わえるカフェも併設♡ ゆったりと心と体をリセットしたいときにおススメよ。



泉質 なし(温泉ではありません)  
備考 薬草風呂  
色 無色透明  
温度 約42度  
適応症 疲労回復、冷え性など

所 奈良県奈良市中町3879

☎ 0742-45-0381

¥ 大人600円、小学生300円、幼児(3歳以上)100円

時 10時30分～19時

休 水曜日

交 電車：近鉄奈良線「富雄」駅から奈良交通バス「若草台」行きで「霊山寺」下車。

車：第二阪奈道路「中町ランプ」から県道7号線を北へ約5分

HP <https://www.ryosenji.jp/spa.html>



## 郵送がん検診(子宮頸がん検診・大腸がん検診)の申込締切日は令和7年12月31日までです！

(本年度中、お一人様につき1回限り受検可能です)

**対象者** 令和7年4月1日以降に申し込みをされていない方で、下記の条件を満たしている方

●子宮頸がん検診⇒20歳以上(年度内にその年齢に到達する方を含みます)の被保険者および被扶養者 ※妊娠中の方は不可

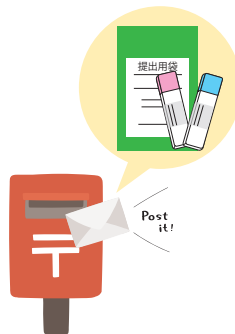
●大腸がん検診 ⇒40歳以上(年度内にその年齢に到達する方を含みます)の被保険者および被扶養者

**検査費用** 健康保険組合が全額負担します。

**検査機関** 株式会社メスブ・コーポレーション メスブ細胞検査研究所  
〒604-0827 京都市中京区高倉通二条下ル瓦町550 メスビル内  
TEL 075-231-2230 FAX 075-211-7400

**申込方法と受診の流れ**

- (1)検査機関に受診の申し込み：ハガキ投函(切手不要)もしくはFAX送信。  
(申込用紙がない方は、上記検査機関まで連絡してください)
- (2)申込書記載の住所に検査機関から検査キット等が届きます。
- (3)説明書にそって自分で検体を採取します。
- (4)検査キットと問診票を返信用封筒で返送します(切手不要)。
- (5)検査結果は約2週間程度で届きます。







●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。



# 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>

### 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。



# インフルエンザ予防接種補助金のお知らせ

インフルエンザの流行に備えて発病予防を目的とした  
インフルエンザ予防接種補助金制度を実施します。

## 実施要領

### 補助内容

インフルエンザ予防接種

### 対象者

当組合の被保険者および被扶養者  
(接種日に満15歳以上75歳未満)

◇予防接種を受けたときに被保険者および被扶養者の資格がある方

### 補助金の額

年度に1回、予防接種料金から自己負担金(1,000円)を差し引いた金額を補助します。

◇1人につき1回の接種分に限りです。

☆異なる種類のワクチンの接種を受けた場合は、いずれか1種のみ補助します。

☆2回法により、2回接種を受けた場合は、1回目の接種分のみ補助します。

☆接種の費用は医療機関により異なりますので、接種を受ける予定の医療機関へ直接お問い合わせください。

☆経鼻インフルエンザ生ワクチン(フルミスト)については補助の対象外です。

### 申請手続き

「インフルエンザ予防接種補助金交付申請書」に必要事項を記入し、領収書(コピーでも可)を添えて事業所本部を通じて提出してください。

☆任意継続被保険者の方は、直接、当組合へ提出してください。

### ◇領収書について

「被接種者の氏名」と「インフルエンザ予防接種を受けた費用であること」が明記されているものに限りです。

☆印字が不明瞭なものや内容が明記されていないものはお受けできません。提出時に今一度ご確認ください。

☆ただし、「インフルエンザ予防接種補助金交付申請書」の裏面に証明を受けた場合、領収書は必要ありません。

### 期限

予防接種後、1カ月以内を目安に「申請書」を提出してください。

◇ただし、令和8年2月28日までに「申請書」を提出しない場合は、令和7年度の補助を受けることはできませんのでご注意ください。

☆ワクチンを接種するタイミングとしては、流行がピークに達する1月から3月上旬が目安となりますので、12月中旬までに予防接種を受けることをお奨めします。

### 支給方法

当組合が「申請書」を受け付けてから1カ月以内に事業所本部へ一括で補助金を支給します。

☆任意継続被保険者の方については、直接、本人口座へ振り込みます。

インフルエンザ予防接種の基礎知識については、  
下記のホームページを参考にしてください。

- 国立感染症研究所・感染症情報センター
- 厚生労働省 健康、結核・感染症に関する情報



なお、医師の判断により予防接種を受け、副作用が発生した場合、当組合では関知できないことを申し添えます。  
気になることやわからないことがあれば、予防接種を受ける前に、担当の医師によく相談してください。

# 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。

## 感染経路は「飛沫感染」と「接触感染」

### 飛沫感染

感染者の咳やくしゃみのしぶき(飛沫)に含まれるウイルスを近くの人吸い込むことにより感染します。人混みを避け、症状のある人と接触した際には、必ず手洗い・うがいをしましょう。

また、自分に咳などの症状があるときは「咳エチケット」を心がけてください。

※咳エチケット…咳・くしゃみをする際に、マスクやティッシュ、ハンカチ、袖を使って口や鼻をおさえること



### 接触感染

手に付着したウイルスが目・鼻・口の粘膜から体内に入ることにより感染します。感染者との直接接触を避け、不特定多数の人が触るドアノブや手すり、エレベーターのボタン、トイレのレバー等に触れたときは、手洗いや手指消毒を行いましょう。



## 12月中旬までに予防接種を終えましょう

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ことで安心です。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、バランスの良い食事を心がけて、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よう。



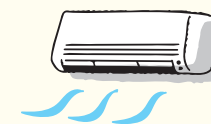
### 手洗いの徹底・ 予防接種

帰宅時、調理前、食事前は、石けんをよく泡立て、指先まで丁寧に洗い、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。





ココロが軽くなる 癒しの名言

日々の暮らしで落ち込むことはたくさんあります。  
そんなときは、偉人の名言をヒントに心を軽くしてみましょう。

*My life didn't please me, so I created my life.*

私の人生は楽しくなかった。  
だから私は自分の人生を創造したの。

### ココ・シャネル

フランスの伝説的ファッションデザイナー。1883年、ロワール地方に生まれる。いわゆる下層階級の出身で、幼いころに母を亡くし、孤児院で厳しい生活を送りながら裁縫を学ぶ。やがて帽子職人となり、1910年に自身の店を開業。その後、服飾の店を開き、デザイナーとしてスタートする。それまでの窮屈な服から女性を解放するなど、革新的なデザインで一躍注目を集める。「リトル・ブラック・ドレス」や「シャネルスーツ」、香水「N°5」などでモード界に革命を起こした。数々の著名人と恋愛関係を持ち、恋多き女性としても知られる。戦時中に一時引退するが、70歳を過ぎて現役復帰。生涯独身で自由と自立を貫き、1971年、87歳で逝去。



「皆殺しの天使」それが私のあだ名よ。  
服だけでなく、19世紀の価値観も  
一掃したと言われているの。



### ココロを軽くするヒント

「自分の快適」を大切にする

「私がスポーツウェアを作ったのは自分のため」と公言したように、シャネルは大のスポーツ好き。当時の女性では珍しかったセーリングも楽しんだ。そして「快適であること」を追求し、時代の常識を打ち破る服を次々と生み出した。

他人の価値観や社会の枠に息苦しさを感じたら、シャネルのように、自分にとっての「心地よさ」を選ぶと、心が軽くなるかもしれない。



ジャージ素材をオシャレに取り入れたのも私よ



### シャネルの健康術

たまには自分にごほうび

「20歳の顔は自然の贈り物、50歳の顔はあなたの功績」と語ったシャネルは、生涯スリムなスタイルを保った。その一方で、甘いモンブランが好物だったともいわれる。スイーツは、少量でも心に潤いを与えてくれる。ストイックになるばかりでなく、自分をいたわる「ごほうび」も忘れずにいること。それが、元気を保つ秘訣なのかもしれない。



時間を見つけては  
カフェで食べていたのよ

