

近畿しんきん

健保だより

秋号
No. 138
令和8年



- p.2 就任のご挨拶
- p.3 医療費が変わる！2026年改正のポイント
- p.4 令和7年度決算報告
- p.6 特定健診はどんな検査でなにがわかるの？
- p.8 寒霞溪
- p.10 体を動かして心も体も健康に

- p.11 短い睡眠時間でも平気な私は「ショートスリーパー」？
郵送がん検診の申込締切日は令和8年12月31日までです！
- p.12 脂質をとりすぎないレシピ
- p.14 季節の感染！注意報 インフルエンザ
- 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>



就任のご挨拶



近畿しんきん健康保険組合
理事長 藤原 健司

被保険者ならびにご家族のみなさまにおかれましては、ますますご健勝のこととお慶び申し上げます。

また、日頃より近畿しんきん健康保険組合の事業運営につきまして格別のご理解とご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。

このたび、沼尾前理事長の後任といたしまして、理事長の大役を務めることとなりましたので、一言ご挨拶申し上げます。

さて、健康保険組合を取り巻く情勢においては、昨年12月2日に従来の健康保険証が廃止され、マイナンバーカードに一体化されるという大きな節目を迎えました。マイナ保険証を用いたオンライン資格確認は、昨年の診療報酬改定やいわゆる『骨太の方針2024』などで示された医療DXの推進の基本となるものであり、質の高い医療等を効率よく提供する『全国医療情報プラットフォーム』の構築、ひいては全世代型社会保障制度の構築に向け、一歩前進したといえます。

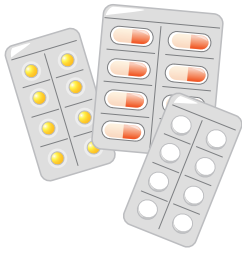
しかし、高齢者医療費の負担増など、依然として先行き不透明な要素が多く、医療保険制度を取り巻く環境は厳しい状況が続いております。全世代型社会保障制度の構築に向けて健康保険組合が果たす役割は、ますます重要になってまいります。

このような困難な時期に理事長という重責を担うこととなり、その責務の重大さに身が引き締まる思いでございます。今後とも役職員一同、みなさまのご期待に沿えるよう全力を尽くしてまいりますので、一層のご支援とご協力を賜りますようお願い申し上げます、就任のご挨拶とさせていただきます。

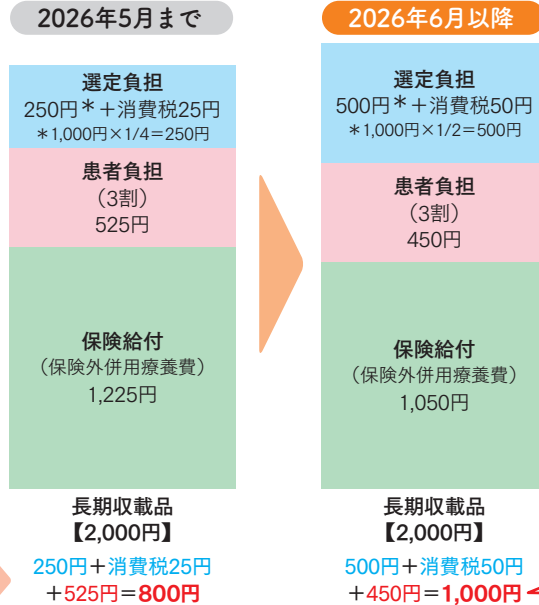
医療費が変わる！ 2026年改正のポイント

6月から 先発医薬品を選んだ場合の自己負担が増加

後発医薬品（ジェネリック医薬品）があるにもかかわらず、患者が先発医薬品（長期収載品）を希望し処方してもらおうと、自己負担が加算されます。これまではジェネリック医薬品との差額のうち「4分の1」が加算されていましたが、6月からは「**2分の1**」に引き上げられました。



3割負担の場合のイメージ
(ジェネリック医薬品1,000円、長期収載品2,000円の場合)



差額 1,000円

長期収載品の薬価から、該当するジェネリック医薬品のうち最も薬価が高いものの薬価を控除して(引いて)得た価格(価格差)に、「**2分の1**」を乗じて得た価格が選定負担となります。

注意

選定療養は保険外の療養となりますので、消費税(10%)が別途かかります。

200円の負担増

6月から 入院時の食費や光熱水費の負担引き上げ

食材費等の高騰を踏まえ、入院時の食費や光熱水費の負担が引き上げられました。

一般所得者の場合

【入院時の食事療養標準負担額】

1食510円 → **550円**

【65歳以上で療養病床 入院時の生活療養標準負担額】

- ・ 食費負担：1食510円 → **550円**
- ・ 居住費：1日370円 → **430円**



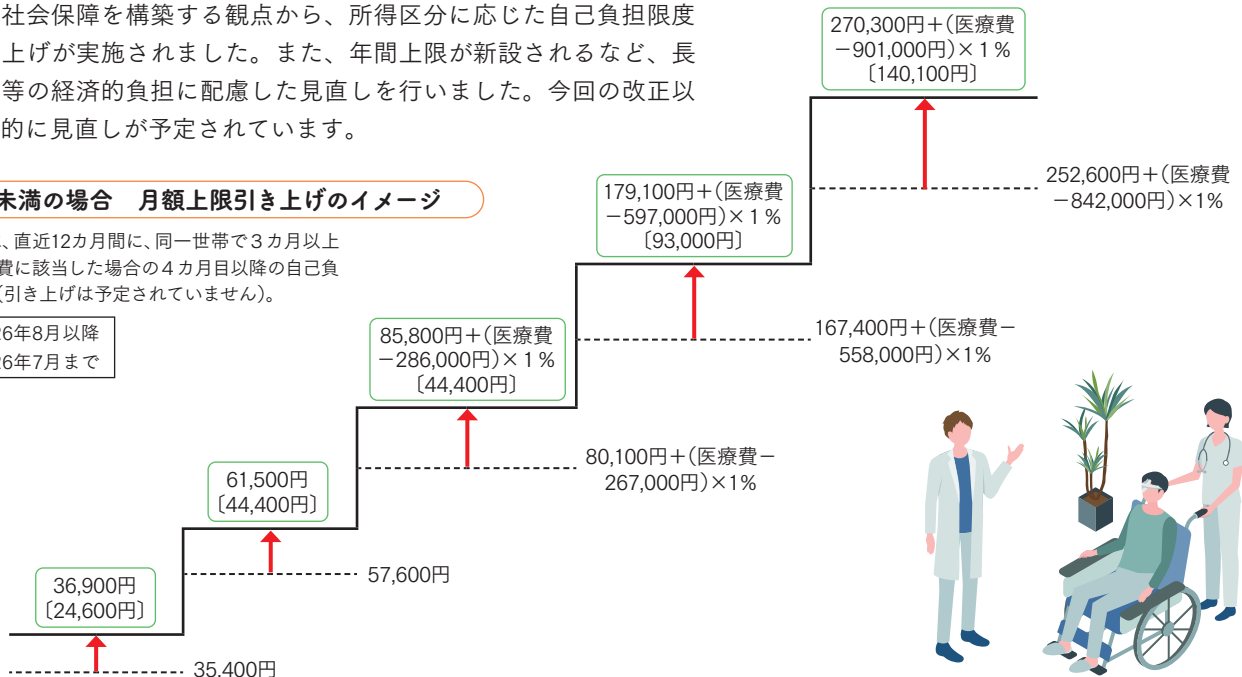
8月から 高額療養費の自己負担限度額の引き上げ、年間上限の新設

全世代型社会保障を構築する観点から、所得区分に応じた自己負担限度額の引き上げが実施されました。また、年間上限が新設されるなど、長期療養者等の経済的負担に配慮した見直しを行いました。今回の改正以降も段階的に見直しが予定されています。

70歳未満の場合 月額上限引き上げのイメージ

※〔 〕内は、直近12カ月間に、同一世帯で3カ月以上高額療養費に該当した場合の4カ月目以降の自己負担限度額(引き上げは予定されていません)。

—— 2026年8月以降
---- 2026年7月まで



所得区分	低所得者 (住民税非課税)	標準報酬月額 28万円未満*	標準報酬月額 28万円以上53万円未満	標準報酬月額 53万円以上83万円未満	標準報酬月額 83万円以上
年間上限	290,000円 [24,200円]	530,000円 [44,200円]	530,000円 [44,200円]	1,110,000円 [92,500円]	1,680,000円 [140,000円]

新設

* 標準報酬月額が15万円以下に該当することが確認できた場合、年間上限41万円が適用され、2027年8月以降に償還払いされます。

※年間上限の〔 〕内は、月額平均額。

令和7年度

決算報告

収入決算額

18億4,908万5,630円

支出決算額

16億1,374万9,692円

差引残額

2億3,533万5,938円

一般勘定

●保険料収入

当健康保険組合の令和7年度決算では、前年度に比べ、被保険者数は年間平均で41人（1.24%）減となりました。一方、平均標準報酬月額（年間平均で9,730円（2.88%）増、総標準賞与額は1億4,476万2千円（4.03%）増となりました。

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4,386万円（2.56%）の増となりました。

●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11.77%増、被扶養者分については5.84%減、高額療養費は23.62%増、高齢者分は

令和7年度収入支出決算の内訳

◆一般勘定（収入）

科 目	R7年度決算額	R6年度決算額	備 考
保 険 料	1,754,024,876円	1,710,164,912円	前年度比 102.56%
国庫負担金収入	611,758	639,147	
そ の 他	0	0	
※調整保険料収入	22,319,803	19,892,443	
※繰 越 金	0	0	
退職積立金繰入	0	0	
※別途積立金繰入	0	50,000,000	支援金等負担金助成事業費
※国庫補助金収入	13,601,000	11,361,000	特定健診等補助金
国庫補助金収入	672,000	655,000	
出産育児交付金	1,218,244	1,248,247	
※財政調整事業交付金	51,617,000	30,252,100	
※雑 収 入	0	62,549	補助金等追加収入
雑 収 入	5,020,949	5,182,902	
収 入 合 計	①1,849,085,630	1,829,458,300	
経常収入合計	③1,761,547,827	1,717,890,208	

(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)
R7年度	48.37%	51.85%	31.92%	83.78%	86.44	93.31
R6年度	46.53%	49.62%	33.63%	83.25%	85.60	92.42

◆介護勘定（収入）

科 目	R7年度決算額	R6年度決算額	備 考
介 護 保 険 料	176,849,744円	174,544,374円	
繰 越 金	0	0	
繰 入 金	0	0	
雑 収 入	127,965	18,516	
収 入 合 計	176,977,709	174,562,890	

◆一般勘定（支出）

科 目	R7年度決算額	R6年度決算額	備 考
事務所費・組合会費	53,334,772円	52,271,100円	
保 険 給 付 費	法 定 給 付	908,680,864	847,921,446
	付 加 給 付	830,000	690,000
	計	909,510,864	848,611,446 前年度比 107.18%
納 付 金	前期高齢者納付金	186,141,466	222,886,195
	後期高齢者支援金	373,816,451	352,272,456
	病床転換支援金	165	172
	退職者給付拠出金	0	1,902
	計	559,958,082	575,160,725 前年度比 97.36%
保 健 事 業 費	64,202,924	62,883,212	
還 付 金	保 険 料 還 付 金	0	417,967
	※調整保険料還付金	0	4,835
	計	0	422,802
※財政調整事業拠出金	22,200,124	19,768,098	
連 合 会 費	1,005,239	977,692	
積 立 金	2,967,000	2,010,000	
※雑 支 出	7,000	514,000	
雑 支 出	563,687	583,118	
支 出 合 計	②1,613,749,692	1,563,202,193	①-②収支差引額 235,335,938円
経常支出合計	④1,591,542,568	1,542,915,260	③-④経常収支差引額 170,005,259円

◆介護勘定（支出）

科 目	R7年度決算額	R6年度決算額	備 考
介 護 納 付 金	156,031,110円	166,686,527円	
還 付 金	0	0	
積 立 金	0	0	
支 出 合 計	156,031,110	166,686,527	

経常収支 （一般勘定）

1億7,000万5千円の黒字

決算残金処分

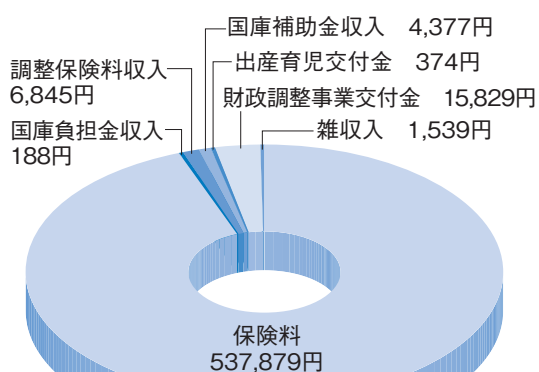
1. 一般勘定

準備金	0円
別途積立金	235,004,085円
繰越金	212,023円
財政調整事業繰越金 （任意継続被保険者が令和7年度末までに前納した令和8年度分の調整保険料(翌年度へ繰り越し)）	119,830円
計	235,335,938円

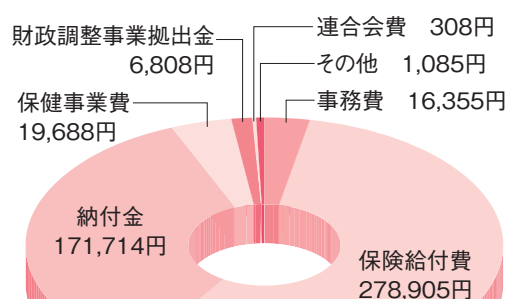
2. 介護勘定

準備金	20,946,599円
繰越金	0円
計	20,946,599円

被保険者1人当たりでみると…



収入合計 567,030円



支出合計 494,863円

年間平均被保険者数3,261人ベース

※端数処理の関係で合計が合わない場合があります。

●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1、520万2千円（2・64％）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1・70ポイント減の31・92％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303名が

受診、特定保健指導は51名が支援を終了しました。また、データヘルス事業については、血圧、LDLコレステロール値および血糖値の高い該当者を選定し、50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

●財政状況

前述のとおり、平均標準報酬月額や総標準賞

与額が増加となり、納付金が減少したことにより、一般勘定の収支差引で2億3千5百万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約1億7千万円の黒字となりました。

ただし、納付金の減少は一時的なものであり、今後また増加することが予想されるため、予断を許さない状況です。

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します。

特定健診はどんな検査でなにがわかるの？



特定健診では、高血圧や高血糖、脂質異常といった生活習慣病を引き起こす要因であるメタリックシンドローム（内臓脂肪症候群）のリスクを調べます。必ず調べる「必須項目」と、一定の基準に基づき、医師が必要と認めた場合に行う「詳細な健診項目」があります。



検査項目からこんなことがわかります

特定健診では、**問診票の項目**（服薬、喫煙、飲酒、睡眠など）や**身長・体重**のほか、次のような項目を調べます。

	必須項目	検査の内容など	検査からわかることなど
身体	BMI	体重(kg) ÷ 身長(m) ² で算出	25以上で肥満、18.5未満で低体重の疑い
	腹囲	おへそまわりを測定	男性85cm以上、女性90cm以上で内臓脂肪型肥満の疑い
血圧	血圧	血液が血管に流れ込むときに加わる圧力 最高血圧と最低血圧を測定	高血圧を放置すると動脈硬化が進行。心筋梗塞、脳卒中など
	LDLコレステロール	肝臓でつくられたコレステロールを全身に運ぶ。 悪玉コレステロール	多いと動脈硬化が進行。脂質異常症など
脂質	HDLコレステロール	余分なコレステロールを回収。善玉コレステロール	少ないと動脈硬化が進行
	中性脂肪	エネルギーとして利用される	多いと動脈硬化が進行。脂質異常症、糖尿病、急性膵炎など
	non-HDLコレステロール	総コレステロール - HDLコレステロールで算出	動脈硬化など
肝機能	AST (GOT)	肝臓の細胞内に多く存在する酵素	肝炎、脂肪肝、肝硬変、肝臓がん、心筋梗塞など
	ALT (GPT)		
	γ-GT (γ-GTP)		
血糖	血糖	血液中のブドウ糖の量（濃度）	糖尿病、膵臓がん、腎不全など
	HbA1c	過去1～2カ月の血糖値の平均的な状態	
尿	尿たんぱく	血液中のたんぱくが尿中に排出されたもの	腎臓疾患、尿路の感染症・結石など
	尿糖	血液中の糖が尿中に排出されたもの	

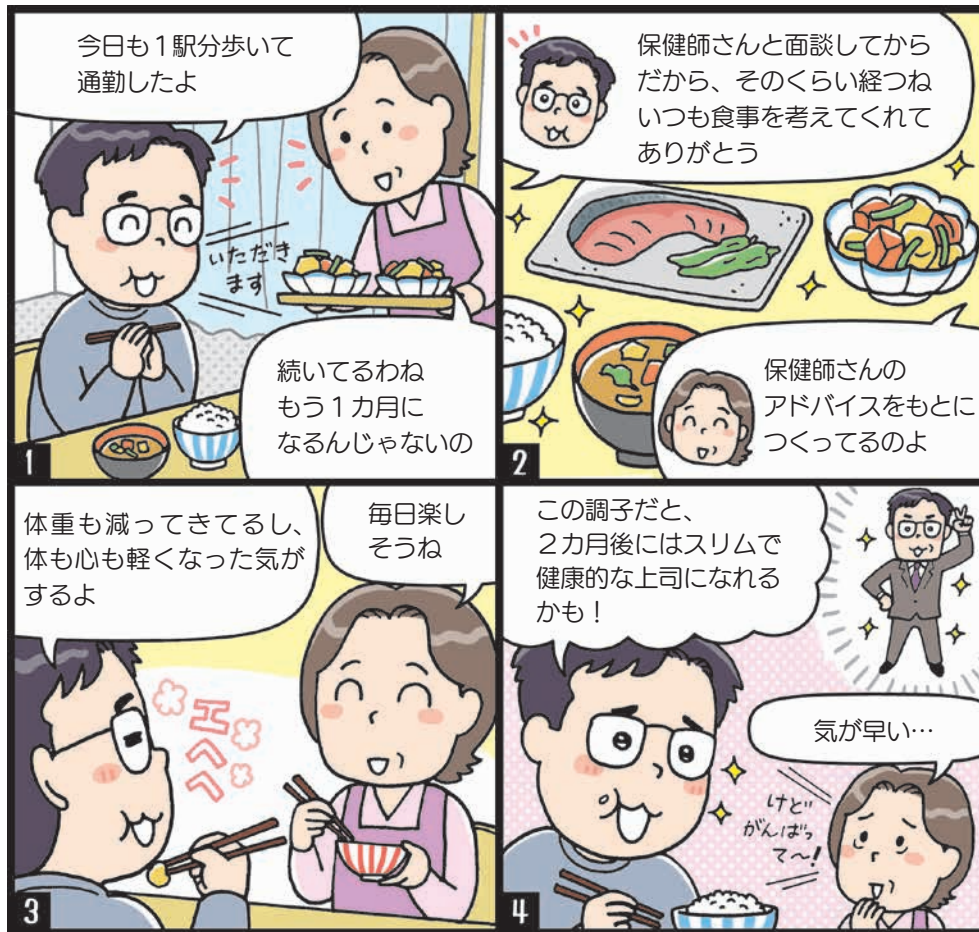
詳細な健診項目 ●心電図 ●眼底 ●貧血（赤血球数・血色素量・ヘマトクリット値） ●血清クレアチニン



過去の結果と比較してどの検査項目の数値が変化しているか、どういう病気になりやすいかを知りましょう。
生活習慣を改善するきっかけになります。



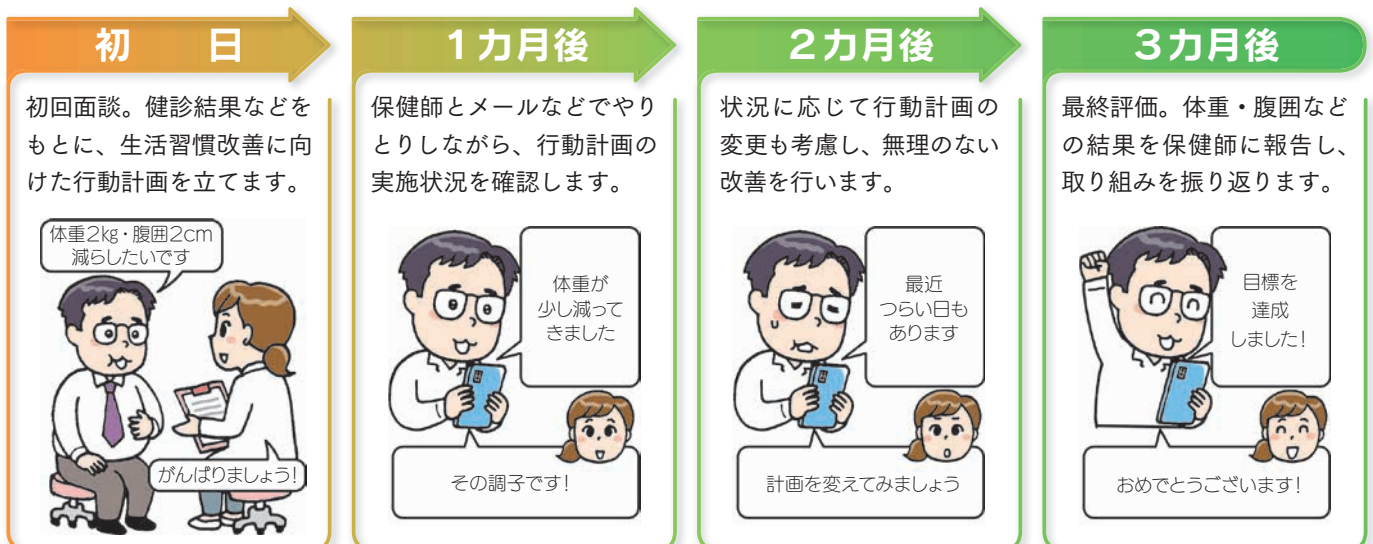
あなたの健康を専門家がサポートします!



特定保健指導では、保健師や管理栄養士などの健康づくりの専門家が、生活習慣改善のための具体的なアドバイスをしてくれます。あなたに合った目標を設定し、無理なく達成できる行動計画を立てて、3カ月以上にわたり、電話・メール・面談などで継続的にサポートします。



次のような流れで保健指導を行い、ゴールをめざします



1人でチャレンジすると、目標が高すぎたり、つらくなって挫折したりと続きにくいものですが、専門家のサポートがあれば安心して改善に取り組めます。



継続は力なり! 体重も腹囲も目標達成するぞ

寒霞溪

群馬県の妙義山、大分県の耶馬溪とともに
「日本三大溪谷美」の1つに数えられる
香川県小豆島の寒霞溪。

日本書紀にも記述があるその溪谷美は、
1878年、儒学者の藤澤南岳によって
寒霞溪と命名された。

古くから親しまれる、自然がつくり出した絶景を
満喫するハイキングに出かけよう。

寒霞溪（第2展望所から望む）

約1,300万年前の火山活動と長年の浸食によってつくられ出された奇岩怪石、四季折々の豊かな自然が織りなす圧倒的な絶景が特徴。
秋は山を彩る紅葉と岩肌、そして青い海の美しいコントラストを見に多くの観光客が訪れる。

寒霞溪には奇岩怪石などの見どころをめぐる「表12景」と「裏8景」、そして小豆島最高峰「星ヶ城」への登山道がある。今回は表登山道を登り、星ヶ城登山道を往復してロープウェイで戻るルート歩く。なお、観光協会のホームページなどで表12景を予習しておくといっつけやすく、楽しく歩くことができる。

こうん駅を振り返り、通天窓を確認したら、すぐそばにある紅雲亭の脇から表登山道に入る。途中、表12景の場所を示す看板が出ているので、探しながら登っていこう。表12景は四望頂で最後。木々で見えなかった場合、見逃してしまった場合は気落ちせず、帰りのロープウェイで上から探してみよう。

アート作品「空の玉／寒霞溪」で写真を撮影したら、山頂駅を通りすぎて星ヶ城登山道へ。星ヶ城は南北朝時代、備前の豪族だった佐々木信胤が築いた山城。西峰や東峰の周辺には遺構が残り、注意深く周囲を観察するとその形跡がわかる。東峰に着くと、そこは小豆島最高峰。達成感のある景色を堪能したら、来た道を山頂駅へ戻ろう。帰りはロープウェイを使い、短い空の散歩でゴールだ。

寒霞溪は、体力や時間に合わせて柔軟にルートを選択できるのが魅力。迷うような道はないが、基本的に坂なので自分の体力を過信せず、無理のないスケジュールを立てて歩こう。

航路MAP



Information

アクセス 高松港から小豆島フェリーで土庄港、車で寒霞溪ロープウェイ「こうん駅」など



HPはコチラ

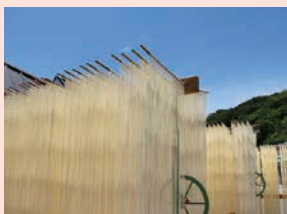
小豆島観光協会
<https://shodoshima.or.jp/>



オリーブ&手延べそうめん



小豆島は国内オリーブ栽培の発祥の地。オリーブオイルを使ったグルメが島内各所で楽しめる。また、そうめんの三大産地の1つとしても有名。伝統的な手延べ製法でつくられるそうめんはお土産にも最適。



©(一社) 小豆島観光協会

四望頂

寒霞溪「表12景」の1つ。展望スペースには東屋があり、ベンチに座ってじっくり奇岩や岩壁などを眺めることができる。



青木野枝「空の玉 / 寒霞溪」

瀬戸内国際芸術祭2022のアート作品を常設展示。玉の中に入って寒霞溪をバックにアートな写真を撮ることができる。



第1展望所

山頂からせり出すようにつくられているため開放感抜群。眼下には内海湾、瀬戸内海、遠くには四国の山並みまで一望できる。アプローチの左右の紅葉も見どころ。



至 四方指



星ヶ城西峰

西峰(標高805m)は星ヶ城の本城があった場所。周辺には空壕、土壇、曲輪などの遺構が残る。



星ヶ城東峰

東峰(標高816m)は小豆島だけでなく瀬戸内海の島々の中で最高峰。星ヶ城の詰城があった場所。



寒霞溪ロープウェイ

日本で唯一、『空・海・渓谷』を一度に眺望できる島のロープウェイ。12分間隔(多客時は6分間隔)で運行しており、所要時間は5分。

🕒 8:00～17:00

🎫 片道 中学生以上1,500円、小学生750円

🎫 往復 中学生以上2,700円、小学生1,350円

※B期間(11月)の金額

📄 ホームページに掲載

🌐 <https://www.kankakei.co.jp/>

※営業時間、運賃は期間によって変動。詳細はホームページでご確認ください。

ひと足延ばして 小豆島をめぐる

エンジェルロード

潮の満ち引きによって海の中から現れたり消えたりする神秘的な砂の道。1日に2回、干潮時間の前後約3時間だけ道が現れ、対岸の島へと歩いて渡ることができる。

📍 香川県小豆郡土庄町甲24-92



道の駅 小豆島オリブ公園

瀬戸内海を見下ろす小高い丘にある道の駅公園。地中海ムードあふれる約2,000本のオリブ畑に囲まれ、レストランや体験施設などが多数。

🕒 8:30～17:00

📄 年中無休

🌐 <https://www.olive-pk.jp/>



四方指・大観望展望台

四方を指しても遮るものがないというわれのとおり、360度のパノラマが広がる2つの展望台。寒霞溪より高い位置にあり、爽快感のある眺めが楽しめる。

📍 香川県小豆郡小豆島町神懸峠山乙1117



二十四の瞳映画村

『二十四の瞳』ロケセットを保存した映画村。懐かしい木造校舎や文学館、レトロな映画館などがある。

🕒 9:00～17:00

🎫 大人1,000円、小人500円

※期間によって変動。詳細はホームページでご確認ください。

📄 年中無休

🌐 <https://www.24hitomi.or.jp/>

※営業時間や料金等は変更される場合があります。

秋は運動を始める絶好の季節！

体を動かして 心も体も健康に



体を動かすメリット

今より少し多く体を動かすだけで、さまざまな健康効果が期待できます。

将来の病気を予防し、 健康寿命が延びる



身体活動*が増えるほど、循環器病や2型糖尿病、がん、ロコモティブシンドローム、うつ病、認知症などの発症・罹患リスクが軽減します。

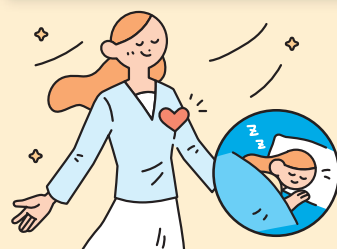
※安静時よりもエネルギー消費が多い状態（日常活動や運動、座位行動を含む）。

「座りっぱなし」の人は、 とくにメリット大！



長時間座ったまま過ごすことは、生活習慣病のリスクを高めます。一方、身体活動量が多いと、そのリスクを低減できるほか、こまめに（たとえば30分ごと）立ち上がってストレッチするだけでも、血糖値や中性脂肪の改善、心血管系代謝疾患リスク低減につながります。

心がすっきり 元気になる



体を動かすと、ストレスや不安の軽減につながり、思考力や学習力、幸福感向上に効果があります。また、睡眠の質の向上や集中力の維持にもよい影響があります。

理想的な活動量

激しい運動は必要ありません。今より多く体を動かすことを意識しましょう。

歩行などの身体活動を

1日60分（約8,000歩）以上



歩く

自転車

買い物

掃除

通勤や家事を含め、1日60分以上の身体活動を意識しましょう。

息が弾み、軽く汗をかく程度の運動を

週60分以上



ジョギング

ダンス

スクワット・プランクなどの筋トレ

速歩やジョギング、ダンス、水泳、筋トレなどの運動を週60分以上を目標に実施しましょう。

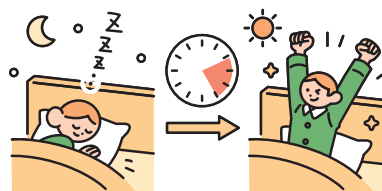
筋肉量の維持・向上は、加齢による筋力低下や転倒予防につながります。自宅で行える筋トレを週2～3回取り入れましょう。

！「身体活動・運動不足」を軽視しないで！

世界保健機関（WHO）では身体活動・運動不足を、高血圧、喫煙、高血糖に次ぐ**世界で4番目に大きな死亡リスク要因**としています。日本でも、非感染性疾患による死亡において、喫煙、高血圧に次ぐ**3番目の危険因子**といわれています。

身体活動・運動不足は、いつからでも改善できます。暑さがやわらぐこの季節に、10分多く歩くことから始めてみませんか。

Q 短い睡眠時間でも平気な私は「ショートスリーパー」？



A いわゆる「ショートスリーパー」に、本当に該当する人はごく少数。自分もそうだと思い込み、気づかないまま睡眠不足が慢性化すると、生活習慣病やうつ病などのリスクが高まります。

あなたの睡眠、本当に足りていますか？

自分が本当にショートスリーパーなのか。それは、日頃のちょっとした習慣に表れます。次の項目をチェックしてみましょう。

- ☑ 休日にいつもより長く寝てしまう
- ☑ 午後に強い眠気や集中力の低下を感じる
- ☑ コーヒーやエナジードリンクが手放せない

こうした習慣がみられる場合は、睡眠不足の可能性があります。

睡眠の「見える化」で現状を知ろう

「短時間睡眠でも平気」という感覚は、実際の睡眠状態とズレていることがあります。まずは自分の睡眠状態を客観的に確認してみましょう。

睡眠を「見える化」する方法



家族に寝ている姿を
観察してもらう

激しいいびきや、途中で息が止まっている時間がないか確認してもらいましょう。

スマホで就寝中の音を
記録する

寝言やいびき、寝返りの様子を録音・録画してみましょう。



睡眠計測アプリや
スマートウォッチを活用する



実際の睡眠時間や中途覚醒の回数をデータ化しましょう。

→ いびきや無呼吸などがある場合は医療機関に相談を！

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8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8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。



脂質をとりすぎないレシピ

脂質
異常症
予防



Check!

作り方の動画は
こちらから



<https://douga.hfc.jp/imfine/ryouri/26autumn01.html>

主菜

電子レンジ de 鶏チャーシュー

1人あたり

エネルギー 220kcal
塩分 1.2g

※煮汁は 1/3 を食べる想定
(お皿に盛りつけた場合)
で栄養計算しています。

材料 2人分

鶏もも肉……………大1枚(300g)
A しょうゆ……………大さじ2
酒、みりん……………各大さじ1
すりおろししょうが、すりおろしにんにく ……各小さじ1

作り方

1 耐熱ボウルに皮を取った鶏肉とAを入れてよく揉み込み、ラップをして、電子レンジ(600W)で4分加熱する。一度取り出して、裏返し、再度4分加熱する。粗熱が取れたら薄切りにする。



カロリーダウンの工夫

✓ 鶏肉の皮は脂質が多くカロリーが高いです。皮を取るだけでカロリーを約40%もダウンでき、ヘルシーに仕上がります。

調理の
ポイント



電子レンジを使って失敗なしで作れます。電子レンジで加熱した後、ラップのまま粗熱が取れるまで冷ますと、さらに味の染み込みがよくなります!

お皿に盛りつける場合は…

トマト(小1個)と一緒に盛りつけ、小ネギを添えると彩りが豊かになります。調味料を揉み込んで味をしっかりなじませているため、煮汁を多く口になくてもおいしく食べられます。煮汁は全部食べると塩分が高くなるので、食べる量は全体の1/3程度を目安にしましょう。





●料理制作 エダジュン（管理栄養士）

●撮影 さくらいしょうこ

●スタイリング 深川あさり

副菜

2種のきのこことバジルのマリネ

1人あたり

エネルギー 塩分
47kcal 0.3g



材料 2人分

エリンギ（乱切り）……………1パック（100g）
しめじ（石づきを切り、ほぐす）…1パック（100g）
A レモン汁、バジル（乾燥）……………各小さじ2
オリーブオイル……………小さじ1
塩……………小さじ1/4

作り方

- 1 エリンギ、しめじは乾燥しないよう水にサッとくぐらせ、耐熱ボウルに入れてラップをし、電子レンジ（600W）で2分半加熱する。加熱後に出た水気をしっかり切る。
- 2 よく混ぜたAと1を和える。



きのこは
おすすめ食材！

- マリネ液は油を多く使うイメージですが、きのこには旨み成分の1つであるグアニル酸が含まれているので、少量の油でもおいしさを感じやすく、脂質ダウンにはおすすめの食材です。香りがよいバジルを使うと、最後まで飽きずに食べやすくなります。

サラダ

ちくわとブロッコリーの香味サラダ

1人あたり

エネルギー 塩分
68kcal 0.9g

材料 2人分

ブロッコリー（小房に分ける）……………1/3株（80g）
ちくわ（斜め切り）……………2本（60g）
A 鷹の爪（種なし・輪切り）……………1/2本分
長ネギ（みじん切り）……………1/3本（30g）
ポン酢しょうゆ……………大さじ1

作り方

- 1 ブロッコリーは水でサッと濡らして、耐熱ボウルに入れラップをし、電子レンジ（600W）で2分半加熱する。
- 2 混ぜたAとちくわ、1を和える。



脂質オフのポイント

- 油を使わないドレッシングなので脂質オフになります。長ネギのみじん切りで香味感を、鷹の爪で辛さを足すので、油を使わずともおいしく仕上がります。
- ちくわの魚介の旨みのおかげで、少ない調味料でも満足感のあるサラダが完成します。

季節の感染！ 注意報

さまざまな症状を引き起こす「感染症」。
一年を通して多くの種類がありますが、
なかでも季節ごとにとくに注意したい感染症があります。
日常的にできる予防法や対策とあわせてご紹介します。

news

インフルエンザ

インフルエンザは、おもに飛沫感染または接触感染によってインフルエンザウイルスが体内に入ることによって発病します。感染力が非常に強く、日本では毎年約1千万人が感染しています（新型コロナ期を除く）。軽症のまま回復することもあります。肺炎や脳症などを併発して重症化する場合もあるため、とくに高齢者や幼児、妊娠中の女性、持病のある人は要注意です。

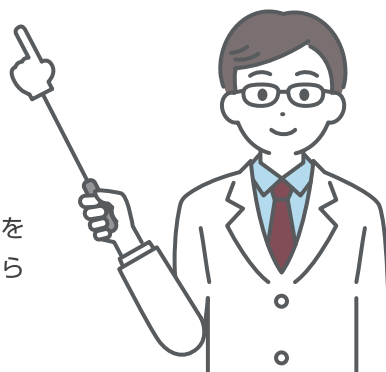


おもな症状

- ☐ 38度以上の発熱
- ☐ 全身症状（頭痛、関節痛、筋肉痛 など）
- ☐ 局所症状（のどの痛み、鼻水、咳 など）
- ☐ 急な発症・症状の悪化

「インフルエンザかな？」と思ったら

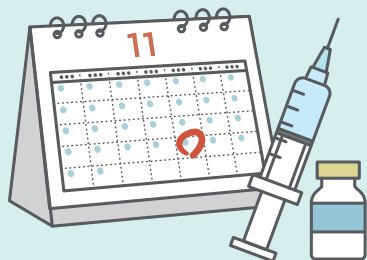
早めに医療機関を受診しましょう。ただし、発熱後すぐはインフルエンザ検査をしても陽性にならないことがあるため、検査は発熱後12時間以上経過してから受けることが推奨されています。



実践 予防と対策

予防接種を受ける

インフルエンザワクチンは、発病や重症化の予防に効果が期待できます。接種回数は、13歳以上が原則1回、13歳未満は2回です。例年12月頃から流行が本格化するため、それ以前に接種を済ませるとよいでしょう。



マスク&咳エチケットの徹底

くしゃみや咳の飛沫は1～2m飛ぶとされています。くしゃみや咳が出るときはマスクを正しく着用し、使用後はすぐにごみ箱へ。マスクがないときは、ハンカチや自分の腕で口と鼻を覆う「咳エチケット」を心がけましょう。



正しい手洗い

外出後や調理の前後、食事前などは、こまめに手洗いを。石けんをしっかり泡立てて、爪や指の間、手首も洗います。最後は十分に水で洗い流し、清潔なタオルやペーパータオルで拭き取って乾かしましょう。



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回の接種分に限ります。

☆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」に必要な事項を記入し、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ます。

☆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9年2月28日までに「申請書」を提出しない場合は、令和8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。

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。

*Be true to yourself, and live to the fullest
toward the dreams you have chosen.*

自分自身に対しては誠実に、そして、自らの描いた夢に
向かって精いっぱい生きていくことだ。

アイルトン・セナ

F1レーサー。1960年、ブラジル・サンパウロ生まれ。裕福な家庭に育ち、4歳の頃、父親が製作した小型カートで運転を始める。10代でカート選手権を制したのち、21歳で渡英しフォーミュラカーの世界へ。1984年にF1デビューを果たすと、1988年・1990年・1991年の3度、ワールドチャンピオンに輝いた。雨天での圧倒的な速さから「レインマスター」と称され、限界まで挑み続ける走りで世界中のファンを魅了する。1994年、サンマリノGPでの事故により34歳の若さで急逝。実子はいなかったが、母国ブラジルの子どもたちを支援する活動に熱心で、その遺志は現在も「アイルトン・セナ財団」に受け継がれている。



日本では「音速の貴公子」とよばれ
今でもファンが多いんだ



ココロを軽くするヒント

自分のゴールを目指そう

セナはライバルに勝つこと以上に「自分自身の限界を超えること」を目標にしていた。他人と自分を比べ始めると、焦りや不安に支配されてしまう。そんなときは、「昨日の自分より一歩だけ前へ」を目標にしてみよう。自分自身の成長に目を向けることで、不要なプレッシャーから解放され、本来の力を発揮しやすくなる。



昨日の自分を超えていこう



セナの健康術

ストレッチで肩こり予防

セナは、レース中の強いGに耐えるため、首や全身の筋力を鍛えるトレーニングをいち早く取り入れていた。私たちが、セナと同じように鍛えるのは難しいが、デスクワークなどで固まりやすい肩や首は、軽くストレッチをするだけでも血行が促され、肩こりが軽減される。1時間に一度を目安に体を動かし、リフレッシュしてみよう。



少し体を動かすだけでも
体も心もほぐれるぞ

