

健保だより

2025-10
第134号

亀田総合病院健康保険組合



茨城県 ひたち海浜公園のコキアの紅葉／提供：アマナ

ご家庭へお持ち帰りください。

マイナ保険証をお持ちでない方には 「資格確認書」を交付します

令和7年12月2日の健康保険証の廃止に伴い、
マイナ保険証をお持ちでない方が医療機関を受診するには「資格確認書」が必要です。

「資格確認書」の交付対象者

申請不要

令和7年11月時点で、当健保組合の被保険者（任意継続被保険者含む）、被扶養者の方で
下記のような理由でマイナ保険証を利用できない方には、当健保組合から「資格確認書」を
交付します。ご本人の申請は不要です。

- マイナンバーカードを持っていない
- マイナンバーカードは持っているが、マイナ保険証の利用登録をしていない
- マイナンバーカードの電子証明書の有効期限が切れた
- マイナ保険証の利用登録を解除した

※令和6年12月2日以降に資格取得するなどすでに資格確認書を持っている方は除きます。

「資格確認書」の
送付予定

令和7年
11月頃

ご注意
ください



次のような理由では「資格確認書」の交付申請はできません。

- ・マイナ保険証は持っているが念のため資格確認書も持っておきたい
- ・修学旅行等の学校行事等において児童等が医療機関を受診するのに備えたい
- ・保育園等で園児が医療機関等を受診するのに備えたい



■ マイナンバーカードをお持ちでない方

マイナンバーカードの取得方法

申請

マイナンバー交付申請書を
ご用意ください。

いずれかの方法で



受け取り

交付通知書が届いたら
指定場所にて受け取り

詳しくは
こちら→



マイナンバーカード
総合サイト

※交付申請書がない場合は、マイナンバーカード総合
サイトからダウンロードし、郵送で申請してください。

■ 保険証利用登録がまだの方

マイナ保険証の利用登録方法

下記いずれかの方法で手続きできます。

スマホ

マイナポータル
から手続き



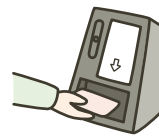
セブン銀行ATM

「健康保険証利用の
申込み」から手続き



医療機関・薬局

受付の顔認証付
カードリーダー
から手続き



令和7年
9月から

マイナ保険証がスマホでも使えます！

機器の準備が整った医療機関等でご利用いただけます。
マイナ保険証をスマホで使うには健康保険証利用登録が必要です。



Androidの場合

最新のマイナポータルアプリから利用申請が
可能です。



iPhoneの場合

最新のマイナポータルアプリからAppleウォレット
に追加できます。

※iOS18.5以上のバージョンが必要です



健康保険
の手続き
早分かり

さようなら！ 健康保険証



令和7年12月2日から使えなくなります



医療機関等の受診は
マイナ保険証で！



こんなに便利！

マイナ保険証ならさらに便利・安心！

さらに安心！

確定申告が簡単

マイナポータルで医療費通知情報を入手し、簡単に医療費控除の確定申告ができます。

限度額以上の支払いが不要

医療費が高額になった場合も、手続きなしで窓口での支払いが限度額までで済みます。

保険証の切り替えが不要

就職や転職、退職後の保険証の切り替えが不要です。
※資格取得の届出は必要。

より質の高い医療の提供

診療情報や薬剤履歴を医師等と共有でき、より質の高い医療が受けられます。
※同意した場合のみ。

災害時も安心

災害など緊急時も薬剤履歴が医師等と連携でき、安全な処方が受けられます。

マイナ保険証利用時には、 電子証明書の有効期限にご注意ください

電子証明書はマイナ保険証の利用時や、マイナポータルにログインする際に利用します。
有効期限が近づいたら更新手続きをしてください。

有効期限は
電子証明書の発行日から
5回目の誕生日まで

有効期限の確認方法

マイナポータルから
確認できます



▼マイナポータル



電子証明書の更新方法

有効期限の2～3ヵ月前に「有効期限通知書」が送付されます。
お住まいの市区町村の窓口で手続きしてください。

有効期限の3ヵ月前になるとマイナポータルのログイン時や、受診時の医療機関のカードリーダーにもアラート表示が出ます。

▼有効期限通知書（見本）



※マイナナンバーカード自体の有効期限は、カード発行から10回目の誕生日までです（カード発行時18歳未満は5回目の誕生日まで）。

電子証明書の更新

発行

5回目の誕生日

3ヵ月前から
更新可能

有効期限から3ヵ月経過後は
マイナ保険証が使えなくなります

直接、市区町村窓口へ

有効期限後は診療情報や薬剤履歴
の共有はできなくなります

マイナナンバーカードの更新

10回目の誕生日

更新には事前申請が必要

≡にっぽん≡ ヘルシー 歩 紀行

佐賀県
武雄市



武雄温泉駅に着いたら、まずは構内の観光案内所へ。電動アシスト付き自転車「タケちゃり」をレンタルして南東方面へ出発。「池ノ内湖」沿いの坂を上ると、巨大な宇宙船のような施設「佐賀県立宇宙科学館《ゆめぎんが》」が見えてくる。宇宙発見ゾーンでの体験型のミッションチャレンジでは、大人も思わず夢中に。

次は来た道を引き返し、まちのシンボル御船山^{みふねやま}方面へ。御船山は『日本書紀』に名高い神功皇后の船がつながれた山と伝えられ、麓には「武雄神社」がある。樹齢3000年を超える巨大な「武雄の大楠^{おおくす}」が御神木で、その圧倒的な姿にパワーをもらう。付近には書店とコーヒーショップを併設し全国的な注目を集める「武雄市図書館・歴史資料館」もある。自転車旅の気軽な寄り道で休憩タイムもいい。

神秘と歴史が交錯する 紅葉の温泉街を自転車で巡る

開湯1300年を誇る武雄温泉を中心に栄える佐賀県西部の武雄市。国の文化財となっている建築や庭園など見どころが多く、「タケちゃり」と呼ばれるレンタサイクルを利用しての観光がお勧め。紅葉で色づく名所を風を感じながら巡る、秋ならではの自転車旅へ。

一息ついたら、いったん自転車を降りて「御船山楽園」に入園。江戸後期に作庭された名所で、11月〜12月には紅葉まつりが開催される。昼は山裾を彩るカエデやモミジ、夜はライトアップされて闇に浮かび上がる極彩色の風景が魅力だ。数百メートルほど北にある「慧洲園^{けいしゅうえん}」は昭和を代表する日本庭園の一つで、こちらも紅葉の名所。中世と近現代に造られた庭が見せる趣の違いを感じながら、今も昔も変わらない秋ならではの情景に浸る。

最後は武雄温泉方面へラストスパート。レトロな商店街の先には堂々たる「武雄温泉楼門」が待ち構えている。この竜宮城のような門を通り抜けると、「元湯」をはじめ大衆浴場や貸切湯が軒を連ねており、自転車旅で疲れた脚を癒やすのにちょうどよい。





「武雄の大楠」は環境省の調査では全国7位の巨木。根元の大空洞には天神様を祭っている。

2 武雄神社



奈良時代創建と伝わる由緒ある神社。白い社殿が印象的で、「肥前鳥居」と呼ばれる曲線のなフォルムの鳥居もユニーク。縁結びの象徴「夫婦櫓」や、樹齢3,000年を超える巨大な御神木「武雄の大楠」があり、自然の力強さを感じるパワースポットとしても知られている。

DATA 時間：9:00～17:00（社務所窓口）／休：無休／電話：0954-22-2976



1 佐賀県立宇宙科学館《ゆめぎんが》

科学の原理や大地の成り立ちを楽しく学べる体験型の総合科学博物館。館内は宇宙・地球・佐賀をテーマにした3エリアに分かれ、南極の極寒を体験できるコーナーや、さまざまな天体の重力を体感できるジャンプ装置など、大人も楽しめるアトラクションが知的好奇心をくすぐる。

DATA 時間：9:15～17:15（土日祝は18:00まで）／休：月曜（祝日の場合は翌日）／電話：0954-20-1666



3 御船山楽園

江戸後期の領主・鍋島茂義が築いた名園。東京ドーム約10個分の広さを誇り、中国の山水画を彷彿とさせる御船山の断崖を背景に、秋には燃えるような紅葉が園内を彩る。約500本ものモミジがトンネルのように連なる散策路「振り向き坂」や、樹齢170年の大モミジなど見どころ満載。

DATA 時間：8:00～17:00（時期により変動）／休：年末年始／電話：0954-23-3131

夜のライトアップは約4万坪で日本最大級。湖面に映り込む逆さ紅葉が圧巻。



門の先にある大衆浴場の「元湯」は、現在使用されている温泉施設の建物としては日本最古。

5 武雄温泉楼門

東京駅を手掛けた辰野金吾の設計で、1915（大正4）年に竣工された朱塗りの楼門は武雄温泉のシンボル。くぎを使わない天平式建築で、国の重要文化財に指定されている。2階天井の四隅には千支の彫り絵が施され、東京駅のドーム天井の千支装飾と合わせて十二支がそろうという遊び心も魅力。

DATA 見学自由 ※楼門千支見学（有料）は9:00～10:00（火曜休）／電話：0954-23-2001（武雄温泉株式会社）



4 慧洲園

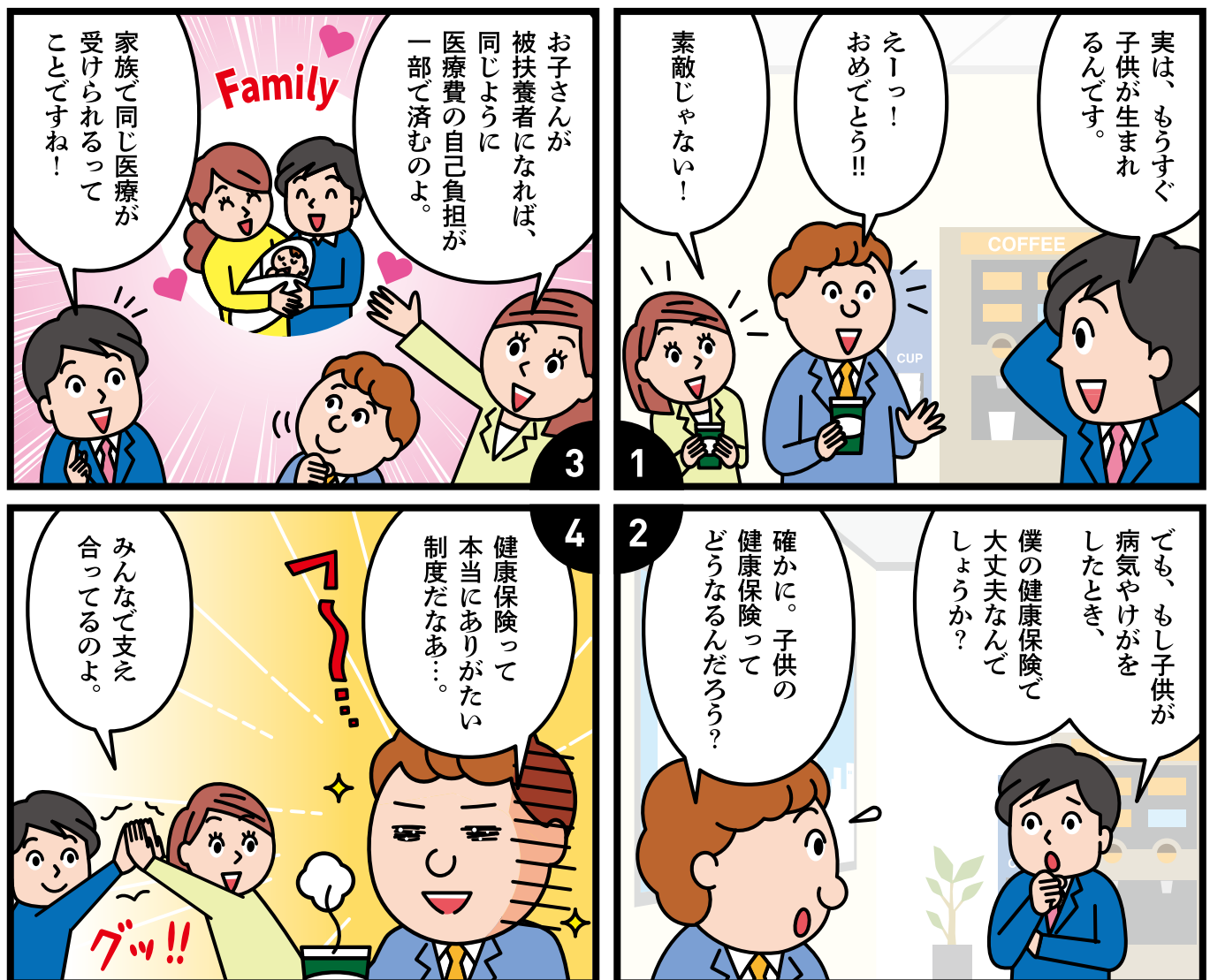
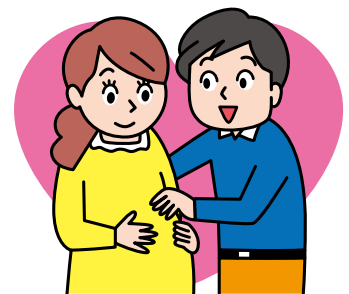
昭和～平成を代表する造園家・中根金作によって作庭された純日本庭園。御船山を借景とした約3,000坪の庭園美は九州随一とも評される。趣深い石組みから流れる滝と、茶畑を生かした築山が特徴的で、秋には紅葉も相まって唯一無二の景観が楽しめる。

DATA 時間：10:00～16:00（時期により変動）／休：水曜（時期により変動）／電話：0954-20-1187

知って納得！ 健 | 康 | 保 | 険

家族が病気やけがをしたときも
健康保険が強い味方に！

「大切な家族が病気やけがをしたとき、医療費を支払えるだろうか」と不安に感じたことはありませんか？ 健康保険では、条件を満たして「被扶養者」と認定された家族は、病気やけがなどの際に被保険者本人と同様の給付を受けることができます。いざというときに備えて、家族が医療を受ける際のポイントを確認しておきましょう。



家族の病気やけがの医療費も健康保険の対象

家族が病気やけがをした場合、被保険者（健康保険に加入している本人）と同様に健康保険が強い味方になります。家族が「被扶養者」として認定される条件を満たしていれば、医療機関の窓口でマイナ保険証（健康保険証としての利用登録をしたマイナナンバーカード）などを提示することで、家族療養費の給付対象となり、表1にある自己負担割合で被保険者と同じ医療を受けることができます。

(表1) 家族（被扶養者）の自己負担割合

小学校入学前	医療費の2割
小学校入学後～70歳未満	医療費の3割
70歳以上75歳未満（一般）	医療費の2割
70歳以上75歳未満（現役並み所得者）	医療費の3割

入院中の食事代はどうなる？

被扶養者が病気やけがで入院した場合、被保険者と同様、食事にかかる費用として表2の「食事療養標準

(表2) 入院時に負担する食費「食事療養標準負担額」

入院した場合、1日3食を上限に以下の金額を患者が負担します。負担額を超えた場合の超過分は保険者が負担します。

区 分	食 費
一般	510円
低所得（住民税非課税）	240円 (91日目以降は190円)
下記3つの条件をすべて満たす場合 ■70歳～74歳 ■低所得（住民税非課税） ■所得が一定以下（年金収入80.67万円以下 等）	110円

負担額」を患者が負担することになります。実際にかかった費用がこの負担額を超過した分は「家族療養費」として保険者（健康保険組合や協会けんぽなど）が負担するため、被扶養者・被保険者が支払う必要はありません。

ただし、65歳以上の被扶養者が療養病床*に入院した場合は、表3の通り、別途「生活療養標準負担額」として食費と居住費（光熱費相当額）を負担することになります。

*長期的な療養や介護が必要な高齢者や慢性疾患のある患者のために設けられた入院用の病床

(表3) 65歳以上の家族（被扶養者）が療養病床に入院した場合の食費・居住費「生活療養標準負担額」

療養病床（長期入院の病床）に65歳以上の被扶養者が入院した場合、以下の金額を患者が負担します（被保険者本人も同様）。

区 分	食費(1食)	居住費(1日)
一 般	510円 (医療機関によつては470円)	370円
低所得	住民税非課税	240円
	住民税非課税で所得が一定以下 (年金収入80.67万円以下 等)	140円

被扶養者に認定される条件とは？

家族を被扶養者にするためには、加入している保険者への申請が必要です。被扶養者としての認定を受けるには一定の審査があり、家族の収入や同居状況を証明できる書類の提出が求められます。認定されると、被保険者と同様の健康保険の給付を

被扶養者となる家族の範囲

被保険者またはその配偶者にとって3等親以内の親族で、かつ、主に被保険者の収入で生活していることが被扶養者の主な条件になります。さらに、被扶養者の認定には、保険者への申請が必要です。被扶養者の数にかかわらず、被保険者が負担する保険料額は変わりません。

●夫または妻 ●子、孫、兄弟姉妹 ●父母、祖父母などの直系尊属

※その他、続柄によって生計維持と同居が要件の場合もあります。

被扶養者の年収要件は通常130万円未満ですが、令和7年10月1日から19歳以上23歳未満の方（被保険者の配偶者を除く）については「150万円未満」に緩和されます。

受けられます。また認定後も要件を満たしているかどうかの確認が定期的に行われ、詳しい条件や必要書類は保険者によって異なります。



Q2

不妊と関係するの？

子宮内膜症を発症しても自然妊娠する方はいらっしゃいます。

一方で、子宮内膜症の方の約半数に不妊が見られ、不妊治療が必要になることもあります。子宮内膜症が進行すると、卵管の働き、卵子の質、着床などに影響し、妊娠を妨げることがあります。

妊娠を希望する場合は、産婦人科医や不妊治療の専門医に早めに相談しましょう。

Q3

治療法は？
予防する方法はあるの？

病状やライフプランを考慮して治療法を選択します。すぐに妊娠を希望しない場合は、ホルモン療法（低用量ピルや黄体ホルモン薬）が一般的で、子宮内膜症の進行を抑えたり、病巣を縮小することが目的です。これにより「月経痛がかなり楽になった」と感じる方は多いです。状況によっては手術を行うこともあります。

子宮内膜症は、治療を中断すると再発することも多く、閉経まで長く付き合っていく必要があります。

よく聞く病名ですが、発症の要因は不明な点が多く、予防する方法は分かっていません。そのため、早期に発見し、治療することが何よりも大切です。月経痛がひどい場合、ひどくなってきた場合は我慢しないで婦人科を受診しましょう。



職場ではどのような配慮ができる？

気兼ねなく通院できる雰囲気づくりを

子宮内膜症による月経痛は重いことが多く、放っておくとますます進行します。その女性特有のつらさを理解し、無理をさせない気遣いや、婦人科を受診を勧める言葉掛けなどがあるといいですね。

また、この病気は薬の処方や定期検査のために、数ヶ月ごとの婦人科受診が必要です。内科受診と同じように、気兼ねなく通院できる職場の雰囲気づくりも大事です。

婦人科系の病気は男性だけでなく同性の女性にも言いにくいと感じる方は少なくありません。病気を周囲に理解してもらえることは、大きな安心感になります。



\ 教えてドクター！ /

みんなで学ぶ
女性の
カラダと健康

今回の教えて！ 子宮内膜症

「月経痛がひどい」という症状は、単なる月経痛ではなく「子宮内膜症」という病気かもしれません。再発が多く悪化しやすい子宮内膜症。正しい知識を持ち、早期発見と治療の重要性を理解しましょう。



監修 / 上原 萌美

日本産婦人科学会専門医。日本がん治療認定医。横浜市立大学医学部卒業、横浜市立大学産婦人科などの勤務を経て、よしかた産婦人科・網島女性クリニックへ。産婦人科系のトラブルや妊娠・出産、育児の関連サイトの監修も務める。

Q1 子宮内膜症ってどんな病気なの？
受診の目安は？

本来は子宮の内側にある子宮内膜の組織が、子宮外にある卵巣やおなかの中で発育してしまう病気です。特に20代～30代で発症することが多く、発症のピークは30歳～40歳です。女性の約10%が発症する病気、閉経すると症状は治まります。

子宮内膜症になると、月経痛がひどい、徐々に月経痛が悪化する、鎮痛薬が効かない、月経中以外の下腹部痛、性交痛・排便痛などの症状が表れます。また、不妊になることもあります。このような症状に一つでも当てはまれば、迷わずに一度婦人科を受診しましょう。

子宮内膜症の原因はまだ十分に解明されていません。月経中に月経血がおなかの中に逆流することが関与しているのではないかとされていますが、これは女性の90%に見られる現象であり、何かほかの原因も関わっているのではないかとされています。

動けるカラダは**いまから**つくる！

簡単

回コモ予防

エクササイズ

ほぐしストレッチと簡単なトレーニングで
長く動けるカラダを今からつくりましょう！

健康運動指導士 一般社団法人ケア・ウォーキング普及会代表理事 黒田 恵美子

テーマ

腰を支える体幹をつくる

腰を守るために必要なことは、正しい動かし方を覚えて腰への負担を減らすこと。体を支える背骨の動きの柔軟性を高めると同時に、腹筋と背筋を強くして体幹を安定させることで、将来痛めない腰の土台をつくっていきます。

ほぐし

体ひねり

足を肩幅よりも広く開いて立ち、腕が体に巻き付くように体を左右にひねることで、背中や腰回りの筋肉をほぐします。

1

しっかり足を開き、
体は中心を意識して
真っすぐに。

リズムよく
30回～50回
行う

2

左右にリズムよくひねり、
呼吸は片側で吸ったら片
側で吐きます。顔はひねっ
た体の向きに合わせ、腕
をでんでん太鼓のひもの
ように体に巻き付くように
自然に動かします。

体重は左右の足
に均等にのせ、
かかとが浮かな
いようにします。

筋トレ

股関節スライド

イスに座って、体を前後に動かすことで
腹筋と背筋を鍛え、体幹を強くします。

1

イスの背もたれから握りこぶし2個分
ほど離れて座り、足は肩幅ぐらいに
開きます。腕を前に伸ばし手のひらを
上に向け、背筋を伸ばしたまま、上
体をゆっくり後ろに倒します。

後ろと前で
1セットを
10セット

2

背筋を伸ばして
股関節から体を
折り曲げるよう
に動かしましょう。

背もたれに背中がついたら
体を元に戻し、背筋を伸ば
したまま前に体を傾けてい
きます。これを繰り返します。

効果の実感
ポイント

背筋が伸びて姿勢が良くなり、腹筋と背筋の筋トレで
体幹が鍛えられることで、背中中の動きが軽くなります。

動画でも
見られる



アクセスは
こちらから



※動画は予告なしに終了する場合があります。

「認知のゆがみ」を理解し 職場の不安をポジティブに

「認知のゆがみ」とは、考え方や物事の捉え方のクセのこと。「ゆがみ」は決してマイナスではなく、考え方のクセであり「個性」ともいえますが、極端過ぎるとストレスの原因に。仕事の人間関係で陥りやすい不安も、自分の考え方のクセを理解しセルフケアすることで、ポジティブな感情を生み出すこともできます。

認知のゆがみのパターン

- 白黒思考
- 心のフィルター
- すべき思考
- マイナス化思考
- 拡大解釈・過小評価
- 一般化のし過ぎ
- 結論の飛躍

1 レッテル貼り

● 感情的決め付け

2 自己関連付け

ケース

1

かつて関係が良くなかった
先輩が上長に。この先が不安…



Eさんは、新入社員だった十数年前に自分のメンターだった先輩が課長に昇進し、上長になるというニュースを聞いて憂鬱になっています。実はその先輩とはうまくコミュニケーションが取れなかった経験があるので「あの先輩が課長でいる限り自分は認めてもらえない」と思い込んでいるようです。

このケースは レッテル貼りパターン

物事の一面でネガティブな印象を持ってしまう

「レッテル貼り」の考え方のクセは、自分だけでなく他人にもネガティブな印象を決め付けてしまうことです。十数年前にうまくコミュニケーションが取れなかったから今回も取れないと感じているEさん。かつて良い関係を築けなかったから、今回もそうなるだろう、そして自分を認めてくれないだろうと、未来をネガティブに決め付けてしまっていますね。

セルフケアの方法

「レッテル貼り」のストレスを回避するには、まず自分がどんなレッテルを貼りがちか気付くこと。そして「例外もあるので？」と疑問を持ったり「本当にそうかな」と検証してみるといいでしょう。Eさんも「先輩はあの頃と違うかもしれないぞ」と、ポジティブな想像ができるといいですね。

職場のメンタルヘルスに関わる
知識や情報をお届けします

ココロメンテ 通信

一級キャリアコンサルティング技能士、
シニア産業カウンセラー
株式会社生き方はたらき方ラボトリー
代表取締役 鵜飼 柔美



ケース

2

気に掛けていた後輩が別の人に相談
自分に落ち度があったのかな…



Fさんは新しく部署に入ってきた後輩のGさんにとても親切に接していました。ある日、GさんがFさんとは別の人に仕事の相談をしているのを見て大ショック。「私の教え方が悪かったのかな」「去年の後輩も本当は不満だったのかも」と、どんどん不安が膨らんでしまいました。

このケースは 自己関連付けパターン

悪いことの原因は自分にあると考えてしまう

Fさんのケースは、何かがうまくいかないときに「取りあえず自分が悪いことにしておこう」と、本来は自分の範疇ではないことまで責任を負ってしまう「自己関連付け」の考え方のクセです。自分で自分にぬれぎぬを着せてしまうことで心が弱ってしまったり、そのような考え方がもとで自分を肯定することができず苦しくなってしまいます。

セルフケアの方法

「自己関連付け」をしてしまう人は、自分と他者の境界線があいまいだったり、事実と解釈が混同していたりします。他人の庭の草むしりをしないのと同様に、どこまでが自分の領分かを意識したり、事実に対する別の理由を考えるなど、多面的に物事を捉えるようにするといいでしょう。

TOPICS 世界初! 子宮頸がんを予防する 01 乳酸菌の新たな鍵を発見

子宮頸部の幹細胞に関する研究を通じて、乳酸菌が子宮頸がんの発症を抑制できることを発見した、という研究結果が発表されました。

子宮頸がんは、世界中で女性に4番目に多いがんで、年間約60万人が罹患しています。主な原因はヒトパピローマウイルス (HPV) であり、ワクチン接種により先進国では発症率が急速に低下していますが、途上国では依然としてまん延しており、さらなる予防法が求められています。

乳酸菌は女性の膣内に最も多く存在する有益な細菌です。今回、研究チームは、乳酸菌が子宮頸がん細胞の増殖だけでなく、前がん細胞からが

んへの移行を抑制する新しいメカニズムを発見しました。

研究チームは、ヒト幹細胞の再生能力を評価する世界初の手法を開発しました。

この技術を用いて、正常および前がん状態の子宮頸部オルガノイド (3次元細胞培養) モデルを作成し、ヒト子宮頸部幹細胞の機能と分化過程を明らかにしました。

このアプローチを利用して、研究チームは、HPVが子宮頸がんの主な病因物質であること、そして、乳酸菌が乳酸を分泌し、HPVの作用を阻害し、幹細胞からがん細胞への変換の初期プロセスも阻害することを発見し

ました。

「今回の研究を通じて、乳酸菌が子宮頸がんの発症予防に重要な役割を果たすことが分かりました」と研究者はコメントしています。

出典:『Nature Communications』

管理人からのコメント

乳酸菌にはさまざまな効果が知られていますが、子宮頸がんの予防にも有効かもしれないというのは朗報です。子宮頸がんの新たな予防法の開発につながることを期待します。



世界の健康ニュースから /

廣田晃一 note「EBIS 世界の最新健康・栄養ニュース」管理人

World Health TOPICS



TOPICS ブロッコリースプラウトを食べた 02 糖尿病予備群の症状が改善

ラセボ (偽薬) のどちらかを12週間摂取しました。

データ解析の結果、スルフォラファンの摂取者は、プ

ラセボの摂取者よりも空腹時血糖値の平均低下率が統計的に有意に高かったことが明らかになりました。スルフォラファンの効果は、肥満の度合い (BMI) が低めで前糖尿病状態も軽度の患者で特に高かったということです。

参加者の腸内細菌を調べた結果、効果の高かった患者では、スルフォラファンと相互作用して効果を高める腸内細菌が多いことも分かりました。

「これらの新しい発見は、ブロッコリーから抽出したスルフォラファンを機能性食品として使用した精密治療の可能性へ道を開きます。ただし、運動、健康的な食事、減量など、ライフスタイルの改善が前糖尿病の治療の基本であることは変わりません」と研究者はコメントしています。

出典:『Nature Microbiology』

管理人からのコメント

スルフォラファンで前糖尿病が改善するという結果は朗報ですが、腸内細菌が重要なようです。健康的な腸内細菌には、やはり健康的な生活習慣が重要ということでしょうか。

ブロッコリースプラウトに含まれる化合物スルフォラファンには、2型糖尿病の前兆である前糖尿病患者の血糖値を改善する効果が期待できそうだ、という研究結果が報告されました。

本研究は、前糖尿病の指標となる空腹時血糖値が高い89名 (35~75歳) に実施されました。参加者はランダムに2群に分けられ、スルフォラファン (ブロッコリースプラウト抽出物) またはプ

おうちで
おいしく



ご当地

健康レシピ

日本各地のご当地料理を、作りやすく
健康的なレシピにアレンジして紹介します。

監修/清水加奈子

フードコーディネーター、
管理栄養士、国際中医薬膳師、
国際中医師



北海道の
ご当地料理

main

鮭のチャンチャン焼き

side

いももち

秋の旬の味覚がたっぷりと味わえる鮭のチャンチャン焼きとおやつとして楽しめるいももち。
より健康的にレシピをアレンジし、彩りも美しい2品に仕上げました。

main

鮭のチャンチャン焼き

■ 334kcal ■ たんぱく質28.6g ■ 脂質13.5g
■ 炭水化物27.9g ■ 塩分相当量2.6g ※すべて1人分

作り方

調理時間15分

- 1 さけに塩、こしょうをし、10分ほど置く。キャベツはざく切りにする。たまねぎは1cmの厚さの半月切りにする。にんじんは短冊切り、ピーマンとパプリカは乱切りにする。まいたけは一口大に分ける。もやしは軽く洗い水気を取る。

POINT

さけは最後にキッチンペーパーで水気をしっかり拭いて臭みを取ります。



- 2 フライパンやスキレットに油を入れて熱し、さけの両面に焼き目を付けて一度取り出す。①の野菜を入れ少ししんなりするまで炒めたらさけのをせ、Aを回し入れてふたをし5〜7分ほど蒸し焼きにする。

- 3 バターをのせる。

秋から冬にかけて旬を迎えるさけと野菜をみそで蒸し焼きにするチャンチャン焼きは、石狩地方の漁師町が発祥の郷土料理。平成19年には「郷土料理百選」にも選ばれ、全国的に知られる料理です。今回は野菜にピーマンとパプリカを使い見た目もカラフルに。まいたけの味と香りも秋を感じさせてくれます。

スマホでも
見られる！



材料 (2人分)

- | | |
|--------------------------|------------------------|
| ● 秋さけ (切り身) …………… 2切れ | ● まいたけ …………… 100g |
| ● 塩、こしょう …………… 少々 | ● もやし …………… 100g |
| ● キャベツ …………… 1/4個 (300g) | ● 油 …………… 大さじ1 |
| ● たまねぎ …………… 1/2個 | ● A 〔みそ …………… 大さじ1と1/2 |
| ● にんじん …………… 1/4本 | 〔みりん …………… 大さじ1/2 |
| ● ピーマン …………… 1個 | 〔酒、砂糖 …………… 各大さじ1 |
| ● パプリカ (赤) …………… 1/4個 | ● バター …………… 5g |

健康 食材

さけ

さけは実は白身魚で、赤色は強い抗酸化力を持つアスタキサンチンによるもの。良質なたんぱく質に加え、ビタミンD・E、ビタミンB群、カリウムなど栄養も豊富。悪玉コレステロールを減らすDHA (ドコサヘキサエン酸) とEPA (エイコサペンタエン酸) も多く含まれ、高血圧や動脈硬化の予防にも役立つとされる食材です。



side

いももち

■ 151kcal ■ たんぱく質4.9g ■ 脂質4.3g
■ 炭水化物30.6g ■ 塩分相当量0.3g ※すべて1人分

スマホでも
見られる！



北海道を代表する農産物のじゃがいもを使った定番のおやつ。明治の開拓者たちの貴重なエネルギー源として重宝され、もっちりとした食感とほんのりとした甘さが特徴です。今回は焼きのりを使った磯辺焼き風、チーズ入り、いちごと抹茶風味の4つの味を楽しめるようにアレンジしました。

材料 (2人分)

- | | |
|-------------------------|-----------------------------|
| ● じゃがいも …… 大2個 (正味300g) | ● スライスチーズ (溶けるタイプ) …………… 1枚 |
| ● 片栗粉 …………… 大さじ1 | ● 抹茶、いちごパウダー …… 各小さじ1/2 |
| ● 水 …………… 大さじ1 | ● バター …………… 5g |
| ● 焼きのり …………… 1/4枚 | |

健康 食材

じゃがいも

でんぷんが熱に弱いビタミンCを守るので、美肌や免疫力の維持にお薦めの食材です。ビタミンB6は代謝や筋肉・肌生成の助け、カリウムは体内の余分な塩分を排出し、むくみや高血圧を予防。皮近くに多いクロロゲン酸は抗酸化作用や生活習慣病予防も期待できます。



作り方

調理時間15分

- 1 じゃがいもは皮をむき一口大に切る。耐熱皿に並べてラップをふんわりとかけ、電子レンジ (600W) で柔らかくなるまで5〜7分ほど加熱し、熱いうちにつぶす。片栗粉、水を加え、よく混ぜる。焼きのりは4等分に切る。

- 2 ①を4等分にし、1つはそのまま2つに分けて1cmの厚さで平らにし、両面にのりを付ける。1つは2つに分けて、それぞれでスライスチーズを包む。残り2つの生地にはそれぞれに抹茶といちごパウダーを混ぜ2つに分け、一口大に丸め成形する。

- 3 フライパンにバターを溶かして②を並べ入れ、両面に焼き目が付いたら皿に盛る。

今年度の健診は もう受けたか？

健診は、自覚症状がないうちに体の状態をチェックして、病気の早期発見・重症化の予防につなげるためのものです。大事な体が壊れてしまう前に、健診を有効活用しましょう。



なぜ健診が必要なの？

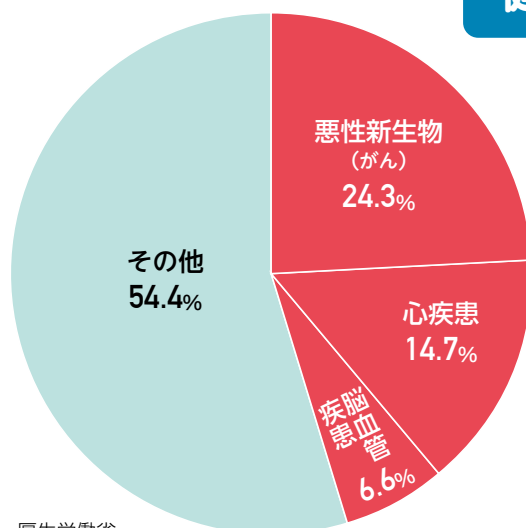


- 症状が出る前に病気を早期に発見できる。
- 病気の早期発見と治療によって将来的な医療費を減らすことができる。
- 自分の生活習慣を見直すきっかけになる。
- 生活習慣病の予防につながる。



死因の4割以上を占める生活習慣病は 健診で予防できる病気です

■ 死因に占める生活習慣病の割合



厚生労働省
「令和5年(2023)人口動態統計(確定数)の概況」より作成

生活習慣病は、発症する初期の段階では自覚症状がない場合がほとんどです。**健診を年に1回必ず受診**することで、生活習慣病の早期発見・重症化予防をすることができます。



再検査・精密検査は
必ず
医療機関受診を

再検査・精密検査などと指示された場合、放置していると重症化リスクが高まってしまいます。自覚症状がなくても**必ず医療機関を受診**しましょう。

インフルエンザワクチンの接種はお早めに！

2024～2025年の冬季インフルエンザは、11月ごろから感染者数が増え始め、12月に急激な拡大が見られました。早めの接種で、インフルエンザの流行に備えることができます。



流行前にワクチン接種

インフルエンザの感染を予防するには、ワクチンの接種が重要です。ワクチンの接種で完全に回避できなくても、感染しにくくなり、感染しても重症化を防ぐ効果が期待できます。

ワクチンの効果が出るのは約2週間後といわれていますので、早めの接種で流行に備えることができます。一度接種をすれば5ヵ月ほどその効果は持続するといわれています。流行が始まる前のいま、インフルエンザワクチンの接種をご検討ください。



契約保養施設を活用してリフレッシュしませんか！

当健保組合では、被保険者の健康の保持増進および保養奨励のため、契約保養施設を宿泊利用した場合に、その費用の一部を補助しております。

補助内容

- 毎年4月1日から翌年3月31日までを1年間とし、年1回3,000円まで(3,000円に満たないときは実費)を支給します。
- 申請期限は4月20日までです。

契約保養施設

リゾートトラスト(エクシブ)	全国21ヵ所の会員制リゾートホテル「エクシブ」が会員料金でご利用いただけます。
ラフォーレ倶楽部	全国のラフォーレ倶楽部直営リゾートホテルやゴルフ場、提携ホテル等が会員料金でご利用いただけます。

ご利用方法の詳細は、当健保組合のホームページをご確認ください。

<http://kameda-kenpo.com/>



組合の現況

(令和7年8月末現在)

被保険者数		被扶養者数		平均標準報酬月額		扶養率
男	1,899名	男	878名	男	496,670円	被保険者1人当たりの 被扶養者数(扶養率)
女	3,662名	女	1,057名	女	318,749円	
合計	5,561名	合計	1,935名	平均	379,506円	
						0.35人

Special Interview

今日も
笑顔で

自分に合った運動を見つけて
心も体もスッキリと。



岸本葉子さん「エッセイスト」

岸本葉子
とりあえず
始める！

きしもと ようこ／1961年、鎌倉市生まれ。東京大学教養学部卒業。日々の暮らし方や年齢の重ね方などのエッセーの執筆、講演など精力的に活動。主な著書に『60歳、ひとりを楽しむ準備 人生を大切に生きる53のヒント』（講談社＋α新書）、『60代、かろやかに暮らす』（中央公論新社）、『ちょっと早めの老い支度』（角川文庫）他多数。

日常生活を楽に安全に過ごす体づくりのために、加圧トレーニングに通っています。筋力とバランス感覚が鍛えられ、とっさのときに転ばずに済むなど、ふとした瞬間に効果を実感します。もう一つ、ダンスフィットネスも続けています。有酸素運動になりますし、大きな動きはストレッチにも。音と動きに集中するので、頭の中もスッキリとりセットできます。そうしてジムで運動した日は、睡眠の質がものすごく良くなるんです。

仕事中でも、時間になったら、パッと切り替えて「ジム活」へ出掛けます。昔は仕事を中断するのはすごく嫌で、それができませんでした。でも、いつまでも働いてしまったのは体に良くありません。無理やりにでも切り替えることを続けるうち、時間の使い方が前よりうまくなった気がします。

この先は健康寿命を延ばしたい。その手前としてなるべく長く働き続けていたい。さらにもっと手前のこととして、新しい生活リズムを整えたいと思っています。というのも、この10年間は週1回の連載を抱えていたので、それは張り合いにはなるけれど、他のことをする余裕がなかったんですね。連載終了が決まって不安もあるけれど、肩の荷が下りた感じがします。迷う前に「まずやってみる」の精神で、これからまた新しいことを始めるのが楽しみです。