

My HEALTH

春

Spring 2025

- P2 令和7年度予算のお知らせ
- P3 公告
- p4 だから特定健診を受けないと
- p5 特定保健指導ってだれが受けるの？
- P6 ほけん事業のご案内
- P7 健康保持増進のため、保健事業を活用して
日頃の健康管理にお役立てください
- P8 歩きたくなる旅 水都・大阪
- P10 ナニをどうする？ マイナ保険証利用登録の「その後」
- P11 ご家族が被扶養者資格を失ったら、
5日以内に異動届の提出を
- p12 すぐできる！ラクちんレシピ
- P14 ちょっと“歩き”習慣
- p15 新規ほけん事業募集結果報告／けんぽクイズ
- P16 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



神鋼商事健康保険組合

健保ホームページ <https://www.shinsho-kenpo.or.jp/>

令和7年度

予算のお知らせ

令和7年度予算と事業計画が、2月12日に開催された第136回組合会で可決・承認されましたので、お知らせします。

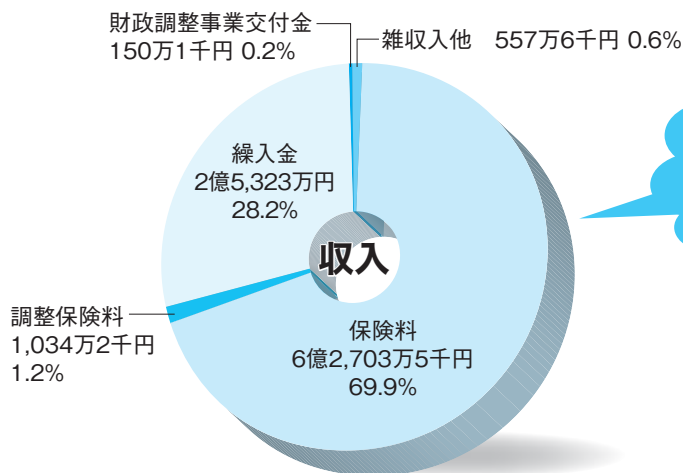
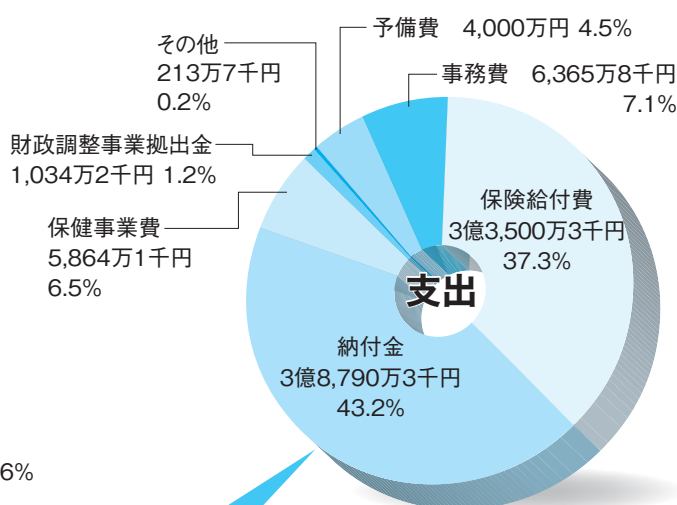
高齢者医療を支えるための納付金は増加の一途をたどり、今年度は過去最高となる3億8,790万円まで増加、保険料収入に占める割合は約62%となっています。そのため、保険給付等に要するお金が不足し、積立金2億5,323万円を繰り入れて補う予算となっています。経常収支では2億1,473万円の赤字を見込んでおり、収入の不足を補うべく保険料率引き上げを検討するタイミングに差し掛かっています。

高齢化の流れを止めることはできませんが、加入者の皆さんが健康に留意され、医療費を減らすことは可能です。健康保険組合では、生活習慣病の発症や重症化予防等の保健事業を展開しておりますので、ぜひご活用いただき医療費削減にご協力ください。

令和7年度予算の概要

一般勘定

被 保 険 者 数		1,011人
平 均 標 準 報 酬 月 額		476,300円
総標準賞与額(年間合計)		1,700,000千円
保 険 料 率	事 業 主	49.880/1000
	被 保 険 者	36.120/1000
	計	86.000/1000



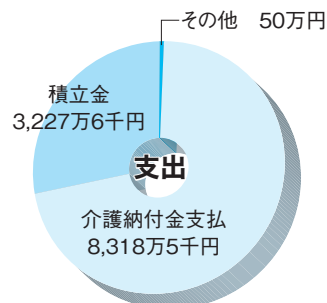
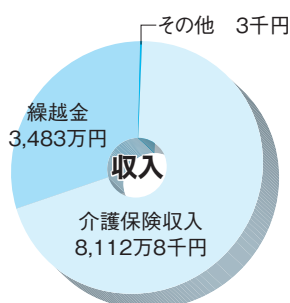
高齢者医療への
納付金が保険料の
6割以上！

一般予算総額

8億9,768万円

介護勘定

介護保険第2号被保険者数		745人
介護保険第2号被保険者たる被保険者数		544人
平均標準報酬月額		538,000円
総標準賞与額(年間合計)		995,085千円
保険料率	事業主	9.0/1000
	被保険者	9.0/1000
	計	18.0/1000



介護予算総額

1億1,596万円

介護納付金の支払額が保険料収入を上回っており、令和6年度の残金を繰り越して運用する予算としています。

公 告

●健康保険料率と介護保険料率

令和7年3月1日(4月徴収保険料)から健康保険料率と介護保険料率が次のとおりとなります。
徴収する保険料率に変更はありません。

(単位：%)

		負担割合	保険料率	(内特定保険料率)
事業主	健康保険料	58.0%	49.880/1000	(30.360/1000)
	介護保険料	50.0%	9.0/1000	—
被保険者	健康保険料	42.0%	36.120/1000	(21.984/1000)
	介護保険料	50.0%	9.0/1000	—

※「特定保険料」とは“高齢者医療を支えるための費用”を健保組合が事業主と被保険者の皆さんから徴収し、まとめて国に納める保険料のことをいいます。

●任意継続被保険者の標準報酬月額

令和7年度に適用される任意継続被保険者の標準報酬月額の上限は次のとおりです。

標準報酬月額 第29等級 470,000円 適用年月 令和7年4月1日

●健康保険組合会議員

任期満了により、組合会議員が改選されました。

議員区分	議員氏名	所属事業所名	備考
選定議員 (事業主選定)	渡 部 泰 幸	神 鋼 商 事 株 式 会 社	理 事 長
	澁 谷 卓 己	〃	常 務 理 事
	一 瀬 直 史	〃	理 事
	古 舘 浩 保	〃	監 事
	岡 洋 平	〃	
	河 田 征 士	〃	
	小 川 裕 二	〃	
互選議員 (選挙当選)	山 本 篤	堺 鋼 板 工 業 株 式 会 社	理 事
	藤 川 弘 恵	ア ジ ア 化 工 株 式 会 社	理 事
	吉 田 隆 志	神 鋼 商 事 株 式 会 社	理 事
	佐 藤 直	〃	監 事
	降 旗 淳 太	〃	
	淵 野 達 也	〃	
	宗 像 宏 治	〃	

任期 自 2025年2月1日 ～ 至 2027年1月31日

健康を維持してこそ人生の楽しみも！ 健診の計画も忘れずに！



メタボリックシンドロームを早期発見する特定健診

日本人の死因の第2位は心臓病、第4位は脳卒中*で、これらは動脈硬化が要因となる病気です。メタボリックシンドロームになると、動脈硬化の進行が加速し、心疾患や脳血管疾患のリスクが高まります。特定健診はこのメタボリックシンドロームを早期発見する大切な健診です。

※「令和5年(2023)人口動態統計(確定数)の概況」(厚生労働省)

メタボリックシンドロームの診断基準

腹囲

男性 85cm以上

女性 90cm以上

※内臓脂肪面積 100cm²以上相当

+

①②③のうち2つ以上該当

① 脂質異常

高中性脂肪血症 中性脂肪 150mg/dL 以上 または
低HDLコレステロール血症 HDL コレステロール 40mg/dL 未満

② 高血圧

収縮期血圧 130mmHg 以上 または
拡張期血圧 85mmHg 以上

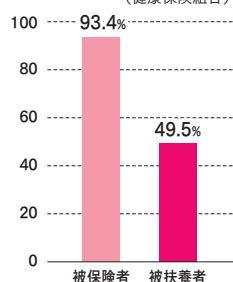
③ 高血糖

空腹時血糖 110mg/dL 以上



特定健診は、早めに**メタボリックシンドローム**に気づいて、深刻な病気を予防するために大事な健診なのに、被扶養者では受けている人が半分かいないんだ

特定健診の実施率* (健康保険組合)



※「特定健診・特定保健指導の実施状況について(2022年度)」(厚生労働省)

いろいろ忙しいものね。けど病気になったら通院や食事制限など、さらに負担が増えてしまうかも。ぜひ今年の**特定健診**を受けましょうね！



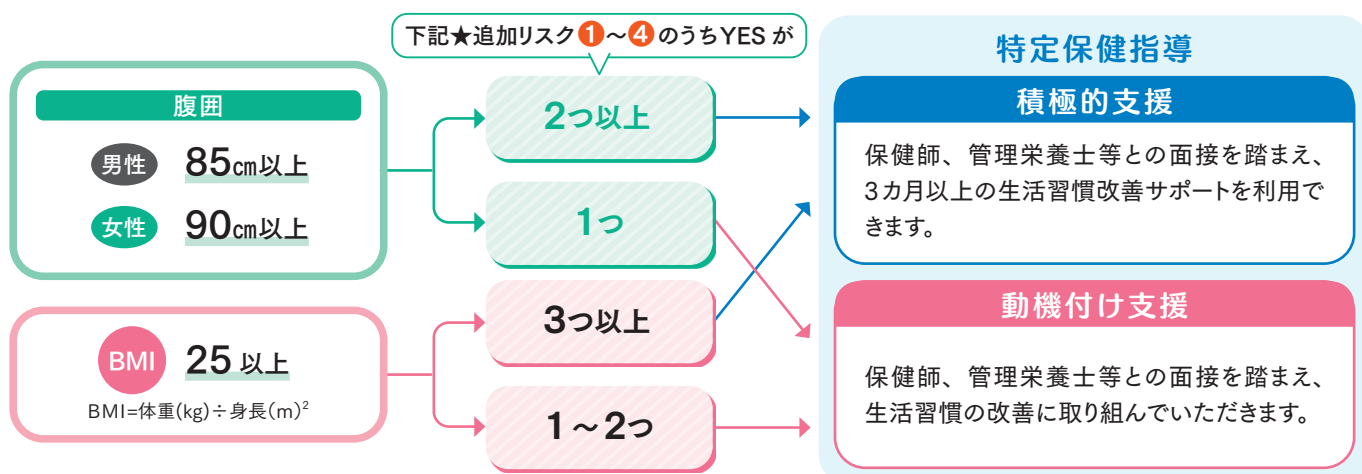
特定保健指導って だれが受けるの？



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「動機付け支援」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

ほけん事業のご案内

ほけん事業カレンダー

4月	「MY HEALTH 2025 Spring」配布 新入社員に「社会保険の知識」・ 「救急箱セット」配布 「禁煙サポートプログラム」実施	9月	名古屋地区「歯科健診」実施 其他地区「ネットワーク歯科健診」実施 「すこやかファミリー9月号」送付
5月	「すこやかファミリー5月号」送付 被保険者の「子宮がん検診」・ 「歯周病リスク検査」募集 被扶養配偶者の「がん自己検診」募集	10月	「MY HEALTH 2025 Autumn」配布 インフルエンザ予防接種費用補助のお知らせ 堺鋼板工業(株)「歯科健診」実施
6月	「家庭用常備薬」の募集	11月	「すこやかファミリー11月号」送付
7月	大阪地区「歯科健診」実施 「すこやかファミリー7月号」送付	1月	「すこやかファミリー1月号」送付
8月	東京地区「歯科健診」実施 「医療費通知(6カ月分)」配布 「被扶養者認定の見直し(検認)」実施	2月	「医療費通知(6カ月分)」配布 「スイッチ OTC 薬」斡旋
		3月	「すこやかファミリー3月号」送付 被扶養者に「健診受診のご案内」送付

今年度から始める「ほけん事業」

● 歯周病リスク検査の対象者を30歳以上の被扶養配偶者まで拡げます 好評につき！

歯周病リスク検査

唾液中のヘモグロビンを調べることで、歯肉からのわずかな出血を検出し、歯周病を早期に発見することができます。

歯周病は初期段階では痛みなどの症状がないため放置されがちですが、歯を失う原因の1位であり、注意が必要です。また、歯周病と生活習慣病は密接な関係にあり、心疾患をはじめとする全身の重大な病気の原因となったり、重症化リスクを高めたりしてしまいます。

❖ 女性サポート相談を実施します ❖

女性産婦人科医による相談（予約制）

女性産婦人科医に、妊娠・出産の不安や疑問を電話で相談できます。

看護師がご相談内容を伺い、医師との相談予約を受け付けます。

受付時間：24時間 **相談時間**：月～金曜日 10:00～18:00(祝日・年末年始を除く)

専用ダイヤル：0800-777-0269

妊娠・出産チャットボット

24時間365日、気軽に相談できる、医師監修のチャットボットです。

受付・相談時間：24時間

女性のためのメンタルSNS相談

こころの悩みやメンタルヘルス不調、家族のことや仕事のことなどを気軽に相談できるチャット形式の相談窓口です。

受付・相談時間：水～金曜日 12:00～19:00(祝日・年末年始を除く)



その他、生活習慣病の重症化予防や若年層のメタボ対策、子育て支援、高齢者の疾病予防、がん予防等の情報発信にも取り組んでまいります。

健康保持増進のため、保健事業を活用して 日頃の健康管理にお役立てください

種目	実施項目	対象者	補助金額
事業主と共同の健診事業	定期健診時の特定健康診査	被保険者 40歳以上	事業主負担
	定期健診時の腹部エコー・腫瘍マーカー（CEA）	被保険者 40歳以上	無料（全額補助）
	定期健診時の乳腺エコー	被保険者 女性全員	無料（全額補助）
	胃内視鏡検査	被保険者 30歳以上 希望者	無料（全額補助）
	節目健診ドック	被保険者 今年35・40・45・50歳になる方	無料（事業主と共同で実施）
	胸部CT検査	被保険者 節目健診ドック時 喫煙者の希望者	無料（全額補助）
	前立腺がん検診（PSA）	被保険者 男性50歳以上	無料（全額補助）
健保組合の健診事業	子宮頸がん・HPV 自己検診（郵送）	被保険者 女性希望者	無料（全額補助）
	婦人科検診（医療機関受診分）	被保険者 女性希望者	上限5,000円まで補助
	人間ドック補助	被保険者 30歳以上 （定期健診受診から半年後の希望者）	自己負担10,000円
	生活習慣病健診（特定健康診査）	任継者 40歳以上	無料（全額補助）
	歯科健診	被保険者 希望者	無料（全額補助）
	歯周病リスク検査（郵送）	被保険者 30歳以上	無料（全額補助）
	生活習慣病健診（特定健康診査）	被扶養者 40歳以上	無料（全額補助）
	節目健診ドック	被扶養者・任継者 今年30・35・40・45・50・55・60・65歳になる方	無料（全額補助）
	人間ドック補助	被扶養者・任継者 30歳以上（節目除く）	自己負担10,000円
	がん自己検診（郵送） （肺・胃・大腸・子宮・HPV）	被扶養配偶者	無料（全額補助）
疾病予防事業	歯周病リスク検査（郵送） NEW	被扶養配偶者 30歳以上	無料（全額補助）
	市区町村健診（検診）の補助	被扶養配偶者	無料（全額補助）
	特定保健指導	特定健康診査の結果、メタボに該当し生活習慣改善が必要な方	無料（全額補助）
	重症化予防プログラム	生活習慣病でハイリスクに該当した一部の被保険者	無料（全額補助）
	若年層メタボ対策	生活習慣病のリスクが高い若年層（40歳未満）	無料（全額補助）
	禁煙サポート（禁煙外来補助）	被保険者 禁煙希望者	上限20,000円まで補助
	禁煙サポート（ニコチネルパッチ）	被保険者 禁煙希望者	無料（全額補助）
	家庭用常備薬	被保険者 希望者	上限3,000円まで補助
情報提供	スイッチOTC医薬品斡旋	被保険者 希望者	斡旋価格
	インフルエンザ予防接種補助	全組合員	上限2,500円/人まで補助
	機関誌「MY HEALTH」	被保険者（任継者含む）に対し、年2回配布	—
	ホームページの運用	全組合員に対し、健康保険全般の情報発信 届出・申請書のダウンロードも可能	—
	育児情報誌の贈呈	第一子が誕生に伴う扶養認定を受けて贈呈	—
	健康相談	全組合員に対し、電話・WEBによる健康に関する相談 「ファミリー健康相談」「ベストドクターズ」	—
高齢者保健指導	高齢者保健指導	リーフレット配布	—



水都・大阪

② 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/>

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、今も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だった頃の面影も残っている。

天神橋まで来たら、土佐堀通を北浜方面へと進む。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・御堂筋を通って大阪駅へ。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はコチラ



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。

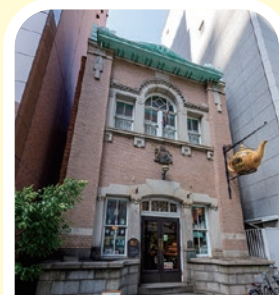
- 🕒 9:30～22:30(最終入場22:00)
- 🚫 無休
- 💰 大人2,000円、4歳～小学生500円



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



UZZY 足のぼりて
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、こども600円
- 🌐 <https://www.tsutenkaku.co.jp/>

お土産

くいだおれ太郎布林

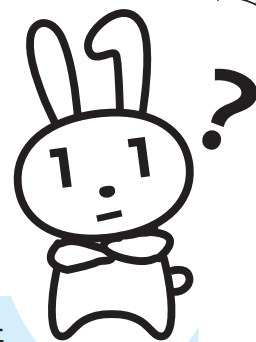


大阪名物 くいだおれ太郎の三角帽子をかぶったユニークな布林。ほろ苦いカラメルソースとクラッシュシュガーのWソースは絶品!

3個入り / 1,296円(税込)
販売元:株式会社 太郎フーズ



結局、従来の健康保険証って いつ使えなくなるの？



従来の健康保険証は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、最長で経過措置期限の2025年12月1日までとなります。

なお、マイナ保険証をお持ちでない方には「資格確認書」が交付され、従来の健康保険証と同様に医療機関等への提示により受診することができます。

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日まで使用可能です。

2024年12月2日

原則移行

2025年12月1日

完全移行

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！

健康保険証利用不可

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！

健康保険証利用不可

資格確認書を利用

入社等新規被保険者・
新規被扶養者
健康保険証紛失者

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

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





ご家族が被扶養者資格を失ったら、

5日以内に異動届の提出を



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(異動)届」**^{*1}を提出してください。

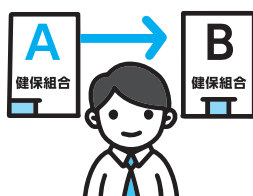
^{*1} 健康保険証等が交付されている場合はあわせて返納してください。

・・・こんなとき、ご家族は被扶養者資格を失います・・・

～異動届の提出を忘れずに～

・・・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。

・・・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。



〈異動届を提出しないと…どうなる?〉

異動届を提出せず、後日、被扶養者資格を失っていることが判明した場合、資格喪失した日にさかのぼって健保組合が負担した医療費を返還していただくことになります。また、被扶養者資格は定期的に調査をしており、この調査にご協力いただけない場合や、虚偽の申告をされた場合は資格を削除することがあります。

ご家族の被扶養者資格は正確に把握いただき、資格を失った場合は**5日以内に異動届の提出**をお願いします。

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。

ちょこっと

“歩き”

習慣

フォーム編

日々の歩行を、ちょっとしたウォーキングに！
すこやかな毎を送るのに役立つ
“歩き”のコツをご紹介します。

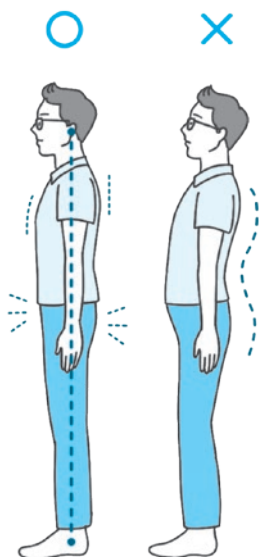
正しいフォームで効果アップ！

通勤時の移動など、ふだんにげなく行っている「歩行」も、歩く際のフォームを意識すれば「ウォーキング」になります。ウォーキングは肥満の解消や生活習慣病の予防にも効果的。実行できるポイントから取り入れてみましょう。通勤時にウォーキングを意識する場合は、両腕が自由になるリュックサックなどを選び、靴もクッション性の高いものなどを選ぶとよいでしょう。



まずは姿勢を正すことから

正しい姿勢で立つことは、ウォーキングフォームを整えるための第一歩。糸で上からつられているイメージでまっすぐに立ち、目線はやや上めで遠くを見るようにします。胸はそりすぎず、肩が上がらないようにしながら、お腹を軽くへこませましょう。



ミニが実践のコツ！

大きく腕を振り、歩幅を広くする

頭は揺らさず、肩は力を抜き腕を大きく振るようにします。ひじを軽く曲げれば、疲れにくくなります。ポイントは歩幅を広くすること。腕を大きく振れば自然に歩幅が広がり、ウォーキング効果が高まります。大体4mの距離を3秒で歩く“ちょこっと早歩き”を心がけてみましょう。



column

骨粗しょう症の予防にも！

骨の密度が下がって骨折しやすくなる「骨粗しょう症」。とくに高齢になって骨折してしまうと、予後が悪く要介護などにつながりやすくなります。骨粗しょう症の予防法の一つがウォーキングです。歩くことで振動や重力などの物理的刺激が加わり、骨を強くするといわれています。

新規ほけん事業募集結果報告

当健保では、2024年秋に、新規ほけん事業の新企画を募集しました。
今回は皆さまからいただいた企画を一部ご紹介します。

新規ほけん事業募集結果

運動

- ・ベストボディコンテスト
- ・運動会
- ・ダイエット支援
⇒オネスト方式で目標を設定して
達成できればインセンティブ等
- ・ラジオ体操
- ・ヨガ・ピラティス体験

食事

- ・料理教室
⇒季刊誌に健康に留意した料理
を紹介する記事を掲載

その他

- ・女性更年期障害セミナー
- ・マンモグラフィーを健診に追加
⇒健診機関に相談するも実施に
あたっては非常にハードルが高い



新企画の募集にご協力いただいた皆さま、ありがとうございました。
皆さまの声を今後のほけん事業に反映させていきたいと思います。
今後も随時「ほけん事業」の新企画を募集しております。
ご意見やアイデアがございましたら、健康保険組合までお知らせください。

けんぽクイズ

〈問題〉 下記の空白の箇所に入る文字はなんでしょう？
〈ヒント：「MY HEALTH」の中にあります〉

問題1 ▶ 令和7年度スタートの「ほけん事業」は「○○○○○相談」。

問題2 ▶ 家族が被扶養者資格を失った際には、○日以内に異動届を提出する。

問題3 ▶ 歩く際に「○○○○」を意識すれば「ウォーキング」になる。

解答は、健康保険組合あてに、eメール・ファックスでお送りください。正解者の中から抽選で5人の方に粗品（図書カード1,000円分）を進呈します。締め切りは4月30日当組合到着分まで。当選者は次号で発表します。

前号のけんぽクイズ当選者 大割 裕介様・三島 一記様・小山 拓也様・鈴木 麻衣子様・古牧 磨和様

“立つ” 張トレ

バンザイ爪先立ち

姿勢はすべての土台！
長時間、楽に気持ちよく
美しい姿勢が手に入る！

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



STEP 01

両足を閉じて、
両手をクロスし、
耳の横へバンザイする。



STEP 02

その状態から、爪先立ちに
なりバランスをとる。

体を伸ばすことを
意識しながら、
50秒間キープ

※50秒間キープが難しい人は、
爪先立ちを5秒キープ×10回
でもOK！



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。

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/25spring01.html>

CHECK!



“座る” 張トレ

肩入れストレッチ

デスクワークをしても
肩こりや腰痛に悩まされない体をつくる！

STEP 01

両足を肩幅の倍くら
いに開き、爪先を
外側に向ける。

膝の内側に手を
置き、膝の角度は
90°をイメージして
お尻を落とす。



STEP 02

手で膝を外へ
押しながら、
肩を入れる。

内ももと背中の伸びを意識しな
がら、左右5秒×5往復を行う



Trainer's Advice

日常動作に直結した運動を選択しよう

人間の日常生活は「立つ、座る、拾う、歩く、押す、引く、しゃがむ、踏み込む、ねじる、走る」の10の動作で成り立っています。この動作に即したトレーニングをすることこそ、日常生活で動ける体、老いない体をつくる本質です。日常生活に直結した張力フレックストレーニングを継続して行っていきましょう。

