

My HEALTH

秋

Autumn 2025
No.16

- P2 令和6年度決算報告
- P3 被扶養者の認定基準が変わります／個人情報保護の基本方針
- p4 だから特定健診を受けないと
- p5 特定保健指導ってどんなことをするの？
- P6 けんぽ組合のほけん事業（秋・冬）
- P7 健診結果はあなたへの通知表です
- P8 歩きたくなる旅 武雄・御船山
- P10 MY HEALTH WEBはじまります
- p12 すぐできる！ラクちんレシピ
- P14 ちょっと歩き習慣
- p15 マイナ保険証への切り替えはお済みですか？／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6年度

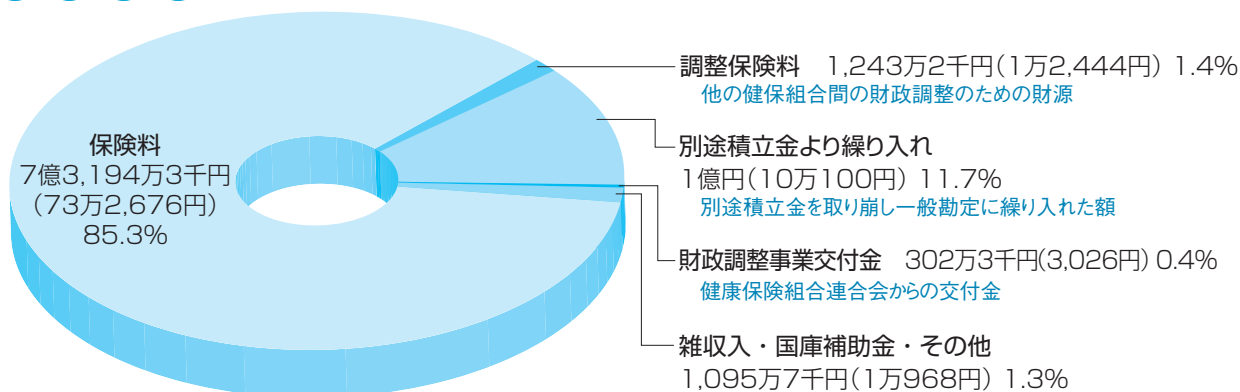
決算報告

神鋼商事健康保険組合の令和6年度決算および事業報告が、去る7月22日に開催された第137回組合会で承認され、近畿厚生局に提出しましたので概要をお知らせします。

3年ぶりに赤字転落

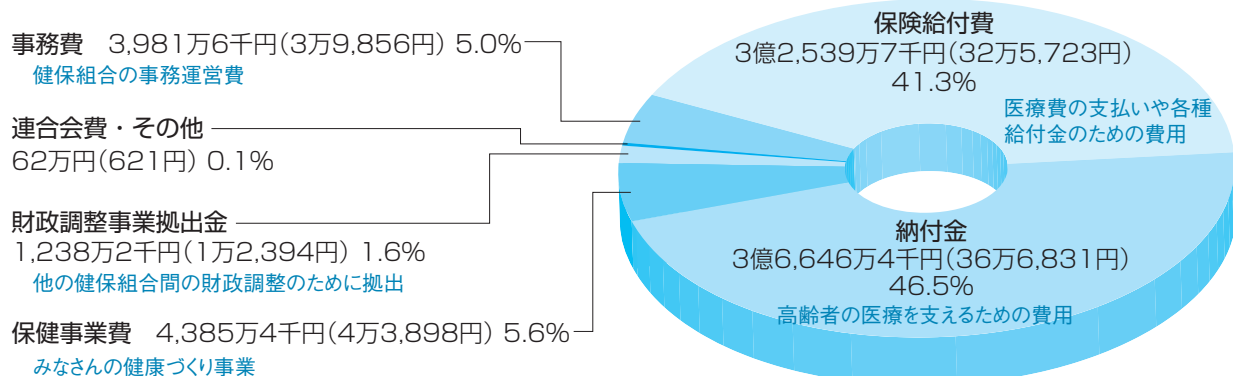
収入面は、事業主の業績好調と賃上げの効果により、保険料収入が過去最高となる731百万円になりました。支出面は、保険料収入の約50%にあたる366百万円を高齢者医療にかかる納付金として拠出しました。また、健康保険組合が支払う医療費である保険給付費は、前年より5%増加し325百万円となりました。保険料収入を上回り増加し続ける支出に対応するため、別途積立金100百万円を取り崩して繰り入れを行った結果、経常収支差引は、予算時に想定した赤字192百万円より大幅に改善されたものの、39百万円の赤字となりました。

一般勘定 () 内は被保険者1人当たり額



収入合計 8億5,835万5千円 (85万9,214円)

支出合計 7億8,853万3千円 (78万9,322円)



収支差引額 6,982万2千円

◆決算残金処分

積立金	69,774千円
財政調整事業繰越金	47千円

介護勘定

◆介護勘定の令和6年度決算

収入	介護保険料収入	115,371千円
支出	介護納付金支払	81,598千円
差引		33,773千円

◆決算残金処分

準備金	0千円
繰越金	33,773千円

◆令和6年度末財産

準備金	110,000千円
介護準備金	20,810千円
別途積立金	729,489千円
計	860,300千円
(参考) 令和5年度末	890,525千円

決算基礎数値

◆一般勘定

平均被保険者数	999人
平均被扶養者数	909人
平均標準報酬月額	477,214円
一般保険料率	8.60%

◆介護勘定

介護保険第2号被保険者数	753人
平均標準報酬月額	540,241円
介護保険料率	1.80%

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。



個人情報保護の基本方針

プライバシーポリシー（抜粋）

- 当健康保険組合は、取得した加入者の個人情報について、適切な安全措置を講じることにより、加入者の個人情報の漏えい、紛失、き損又は加入者の個人情報への不正なアクセスを防止することに努めます。
- 当健康保険組合は、加入者からご提供いただいた個人情報を、加入者の健康の保持・増進など加入者にとって有益と思われる目的のためのみ使用いたします。また、個人番号については、番号法で定められた利用範囲において特定した利用目的でのみ利用します。
- 当健康保険組合は、職員に対し個人情報保護に関する教育啓蒙活動を実施するほか、個人情報の管理責任者を置き、個人情報の適切な管理に努めます。
- 加入者が加入者の個人情報の照会、修正を希望される場合、当健康保険組合担当窓口までご連絡いただければ、合理的な範囲ですみやかに対応させていただきます。

個人情報相談窓口

〒541-0041 大阪市中央区北浜二丁目6番18号 淀屋橋スクエア18階
神鋼商事健康保険組合 電話 06-6206-7244 FAX 06-6206-7249

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分かりません。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！

- 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！／

インフルエンザ予防接種費用補助

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。

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とう安心です。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月中旬に1回目の接種を済ませておきましょう。

費用補助

¥2,500/人

接種期間

10/1~1/15

補助申請

10/1~1/31



スイッチOTC医薬品斡旋



スイッチOTC 医薬品とは、これまで医師の処方せんがないと手に入らなかった医療用医薬品が、薬局やドラッグストアなどで購入できる市販薬に転用（スイッチ）されたものです。

OTC:Over The Counter=「薬局でカウンター越しに購入する薬」の意

令和8年2月に、スイッチOTC医薬品（花粉症）の斡旋を行います。



処方薬と同等の効き目が期待できる

スイッチOTC医薬品は処方薬と同じ有効成分を含み、医療機関での長期にわたる使用実績から安全性や有効性が認められています。

かぜ薬や胃腸薬、鼻炎用内服薬、肩こり・腰痛の貼付薬など、処方せんなしで選べるスイッチOTC医薬品の種類も増えています。

わからないことがある場合は、薬局やドラッグストアの薬剤師に相談し、体質や症状に合ったものを適切に使用しましょう。

市販薬を使って自分で手当てセルフメディケーション

セルフメディケーションとは、自分の健康に責任を持ち、軽度の不調は市販薬（OTC医薬品）などを使って自分で手当てすることをいいます。

日頃から体力や抵抗力が落ちないように運動・食事・睡眠などの生活習慣に気を配り、健診を受けて自分の健康状態を把握しましょう。信頼できるかかりつけ薬局を見つけておくことも大切です。

健診結果を放置していませんか？

健診結果は あなたへの 通知表です

「会社からいわれるから」「家族がうるさいから」と健診を仕方なく受けている方もおられるのではないのでしょうか。

実は、健診結果はあなたの体を判定する、とても大切な資料です。仮に放置していると、生活習慣病が進行して、取り返しのつかないことにもなりかねません。

また、経年で見えていくことによって、徐々に悪化している数値や、逆に改善している数値も知ることができます。ご自身への通知表と思って、内容をしっかり把握して健康状態の改善に努めましょう。

生活習慣病って？

生活習慣病とは、食事、運動、睡眠、飲酒、喫煙などの日常の生活習慣が影響を及ぼして発症する病気のことです。具体的には、肥満、糖尿病、脂質異常症、高血圧、肝疾患などがあげられます。

生活習慣病は、初期の段階では自覚症状がないことが多く、気づかいうちに病気が進行することが少なくありません。厚生労働省が全国の一般病院を利用する患者さんを対象に調査を行ったところ、糖尿病では半数近くの方が、高血圧性疾患では3割強の方が、自覚症状がなかったと回答しています。

健診結果でわかる生活習慣病のリスク

特定健診などの健診を受けると結果が返ってきます。この結果を見ることで、生活習慣病の疑いの有無を判断することができます。一度、ご自身の健診結果と比べてみましょう。

また、健診結果で「要再検査」や「要精密検査」の判定が出た方は、できるだけ早く検査を受けるようにしましょう。

検査区分	検査項目	基準値	疑われる生活習慣病
身体計測	BMI	18.5～25	肥満
	腹囲	男性85cm・女性90cm 未満	内臓脂肪型肥満
血圧測定	血圧	収縮期 130mmHg 未満 拡張期 85mmHg 未満	高血圧 低血圧
血糖検査	空腹時血糖	100mg/dL 未満	糖尿病
	HbA1c	5.6% 未満	
脂質検査	空腹時中性脂肪	150mg/dL 未満	脂質異常症
	HDLコレステロール	40mg/dL 以上	
	LDLコレステロール	120mg/dL 未満	
肝機能検査	γ-GT(γ-GTP)	51U/L 未満	アルコール性肝障害
	AST(GOT)	31U/L 未満	肝疾患・心筋梗塞
	ALT(GPT)	31U/L 未満	肝障害
尿検査	尿糖	陰性(－)	糖尿病、腎障害
	尿蛋白	陰性(－)	腎障害





武雄・御船山

たけおみふねやま

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/>

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。

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。

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。

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



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
おおよそ 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。



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。

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)だったからだろう。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>

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。

2026年春スタート予定

MY HEALTH WEBはじまります

当健保組合では、みなさまの健康づくりをサポートするツールとして、個人向け健康ポータルサイト「MY HEALTH WEB」の開設を2026年春に予定しています。

健康管理にお役立ていただき、ご活用いただきますよう、お願いします。



MY HEALTH WEBの 活用方法

①MYデータ

医療費や給付金、ジェネリック医薬品差額情報の閲覧や、健診結果を経年で確認することができます。「MY HEALTH WEB」開設後は、紙でご提供させていただいております医療費通知は発行廃止とさせていただきます予定です。



②MYポイント

毎日のログイン時、体重や血圧などのバイタル登録時、ミッション記録時など、サイトの活用ごとにポイントが貯まります。貯まったポイントでさまざまな商品（アイテム）と交換することができる予定です。



＼など健康管理に役立つ機能がたくさん！／

主なコンテンツ



MY バイタル

「体重」「血圧」「歩数」等を毎日記録することができます。

記録した数値はグラフ化されますので健康管理に役立ちます。



MY ミッション

あなたのライフスタイルに合わせた生活改善に関する行動目標（ミッション）を設定し、健康になるための各種目標を実践・記録できます。

健診結果情報

ご自身の健診結果や結果に基づいた解説、改善アドバイスを見ることができます。



健診結果を3つの観点から確認することができます。

あなたの健診結果

ポイント①

最大5年分を表示することで、自身の健診結果の推移を見ることができます。

ポイント②

基準値外のデータに⚠マークを表示し注意喚起を行います（直近受診分のみ）。また、基準値よりも高い場合は背景が赤、低い場合は背景が青で表示します。

ポイント③

検査項目をクリックすると、その項目の経年グラフや解説、将来の疾病リスクを閲覧することができます。

ポイント④

ポイント③で表示された疾病名をクリックすると、傷病情報が表示されます。

健康度ランキングもご覧いただけます！

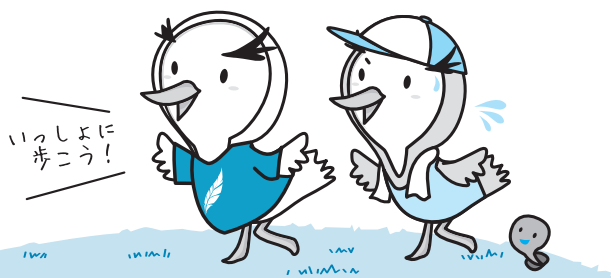
健康度とは、マイヘルスウェブで集約した健診データを基に健診結果、問診結果（喫煙・飲酒・病歴）、年齢、性別などの生活習慣病関連リスクをポイント化して集計分析を行い、100人中何番目かを「目安」として示したものです。健診結果の上部にあなたの健診結果に基づく「総合評価」と「健康度」を表示します。「総合評価」のバナーをクリックすると、あなたへの健康アドバイスやコメントを確認することができます。

「あなたの健康度」ボタンをクリックすると、あなたと同じ年代・性別を基に作成した「健康度ランキング」の順位やグラフを確認することができます。



ウォーキングイベント

あるふえす
歩Fes.



ウォーキングイベントも開催予定です！

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^(※)..... 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)を作る。



/ 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。

ちょっと

“歩き”習慣

機会 編

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

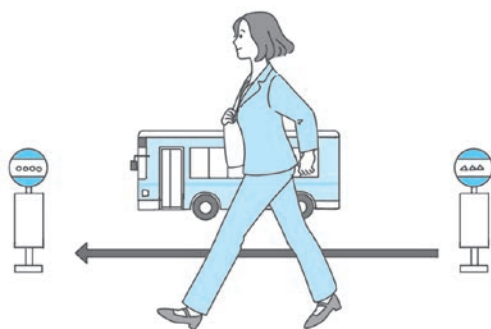
少しずつ、1日の合計歩数を増やそう！

比較的手軽にできるウォーキングは、日常生活に取り入れやすい運動の一つです。運動として習慣的にウォーキングを行うことはもちろん、**こまめに歩いて1日の合計歩数を増やす**ことでも、健康効果が期待できます。通勤や買い物などで**歩く機会を積極的に増やしてみましょう**。スマホの健康管理アプリなどを活用すれば、歩数の増減を手軽に把握することができます。



通勤時間を利用して歩く

バスや電車通勤では、1停留所・1駅前で下車して歩いてみましょう。エレベーターやエスカレーターを使わず階段を利用するのも効果的です。車通勤の場合は、勤務先から少しでも遠い場所に駐車するなどの工夫で歩数を増やせます。



家の外に出かける機会をつくる

休日には出かける機会を増やし、積極的に歩くようにしましょう。買い物などの用事で外出する際は、行き帰りの道中に遠回りしたり、広い店の場合は店内を見回ったりすることで、手軽に歩数を増やすことができます。



【ミニが実践のコツ！】

column

腰痛・肩こりの 予防・改善にも！

ウォーキングは腰痛・肩こりの予防・改善策の一つとしても効果的です。ウォーキングによって腰回り、肩回りの筋肉が鍛えられ、筋肉が柔らかくなり、可動域が広がるためです。歩くことによって血流がよくなるため、血圧の低下や新陳代謝の活性化などが期待できます。

健康保険証が使えるのは、2025年12月1日まで

マイナ保険証への切り替えは お済みですか？



従来の健康保険証は、2024年12月2日で原則廃止となり、受診はマイナ保険証※を基本とするしくみに移行しました。健康保険証の経過措置期間が終了する2025年12月1日までに、マイナ保険証への切り替えを済ませましょう。

※マイナ保険証とは、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です。

●マイナンバーカードの申請方法

① 申請する

個人番号カード交付申請書をご準備のうえ、「オンライン」「郵送」「証明写真機」のいずれかで申請してください。

② 受け取る

交付通知書（はがき）が届きますので、必要書類を確認のうえ、お住まいの市区町村の窓口でマイナンバーカードを受け取ってください。

◆詳しくはこちらへ

マイナンバーカード総合サイト
（地方公共団体情報システム機構）



●マイナ保険証の登録方法

① 医療機関等窓口の顔認証付きカードリーダー

医療機関等の窓口なら、受診時に簡単に登録できます。



② スマートフォン

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します。起動後は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

マイナンバーカードをかざし、4桁の暗証番号を入力すれば登録が行えます。



◆詳しくはこちらへ

マイナンバーカードの
健康保険証利用について
（厚生労働省）



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。

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10月1日から○歳以上○歳未満の被扶養者の認定基準が変わる。

問題2 インフルエンザワクチンは○月中旬までに接種を済ませておく。

問題3 健康保険証が使えるのは、令和7年○月○日まで。

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11月14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 嶋田 由香様・林 孝純様・高倉 一晃様

>>> 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、なるべく背骨を上へ伸ばしておく。

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 さらに動ける体へ！

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、なるべく背骨を上へ伸ばしておく。

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。

