

健保だより

2025

冬

◆TOPICS

- 新年のご挨拶P2
- 節税に役立つ医療費控除P10
- マイナ保険証ゲームP12
- さわやか健保クイズP15

タダノ健康保険組合



皆様でお読みください。

現役世代を守るための改革断行を！

ー 2025年を乗り越え、未来につながる皆保険制度に ー

令和6年10月24日、東京国際フォーラムにおいて「令和6年度 健康保険組合全国大会」が、オンラインを併用したハイブリッド方式で開催されました。「現役世代を守るための改革断行を！ー2025年を乗り越え、未来につながる皆保険制度にー」をテーマに、下記決議を採択しました。



現役世代を守るための改革断行を！
ー 2025年を乗り越え、未来につながる皆保険制度に ー

令和6年度 健康保険組合全国大会
令和6年10月24日

- 一、皆保険を全世代で支える持続可能な制度の実現
- 一、医療の効率化に資する医療DXの推進
- 一、安全・安心で効果的・効率的な医療提供体制の構築
- 一、健康寿命の延伸につなげる健保組合の役割強化

我々健保組合は、これまで事業主と連携を図り、加入者の特性にあわせた保健事業を実施し、健康寿命の延伸に貢献してきた。本年度からスタートした、「第3期データヘルス計画」や「第4期特定健診・特定保健指導」などを着実に進めながら、保険者としての役割をより一層強化し、人生100年時代にあふらしい先駆的な取り組みを進めていく。

未曾有の超高齢社会にあって、存続の分水嶺ともいえる2025年を乗り越え、国民皆保険制度を未来につなげていくため、現役世代を守る改革の断行を求め、我々は組織の総意をもってここに決議する。

国民の安心の礎である「国民皆保険制度」を次世代に残していくためには、国と保険者、医療提供者などの関係者をはじめとする国民全員がこの難局を乗り越える覚悟を決め、未来につながる改革への歩みを進めなければならない。

特に、「現役世代の負担軽減」と「世代間の給付と負担のアンバランス解消」が不可欠であり、これらの実現は健保組合の安定した運営の確保につながるものである。これまでの「負担は現役世代、給付は高齢者」という仕組みを改め、全世代が納得して負担し合う持続可能な制度とするためにも、改革を断行していかなければならない。喫緊の課題である少子化対策についても、その財源を含め、国民の十分な理解のもと進めるべきである。

また、適切な医療サービスを提供し質を向上させていくためには、医療機能の分化・連携の強化は必須であり、「かかりつけ医制度」の構築など、国民にとって安全・安心で、効果的・効率的な医療提供体制を構築していかなければならない。

なかでも、医療DXは、高齢者の増加や医療技術の高度化などにより、医療費が増大するとともに、医療に関わる人材不足が懸念されるわが国において不可欠な施策である。医療DXの重要な基盤となるマイナ保険証を基本とする仕組みへの移行を12月に控えるなか、国民がそのメリットを実感していくためには、「全国医療情報プラットフォーム」の構築を進め、「電子処方箋の普及」、「電子カルテ情報の標準化」などを推進し、社会生活に浸透させていく必要がある。

本年は、「団塊の世代」がすべて後期高齢者となる「2025年」が目前に迫った極めて重要な年であり、我々健保組合は、高齢者医療費のさらなる増大と現役世代の減少が重なる「2025年問題」という重大な危機に直面する。これまで厳しい財政運営を強いられてきたなかで、高齢者医療への拠出金負担が一層増加していくことを踏まえれば、支え手である現役世代の負担は限界を超え、医療保険制度の中核を担う健保組合の存続が危ぶまれる事態に陥る。

決議

あけましておめでとうございます。

厚生労働省が発表した「令和5年度医療費の動向（メディアス）」によると、令和5年度の国全体の概算医療費は、前年度比約1・3兆円増、過去最高額の47・3兆円となっており、うち約4割を75歳以上の高齢者の医療費が占めています。本年はいよいよすべての団塊の世代が75歳以上の後期高齢者となる「2025年問題」に直面することで、今後、高齢者医療への拠出金はさらに増え続けることが予想されています。

当健康保険組合の負担額としては、約3・8億の後期高齢者への支援金を支出しております。この金額が毎年増加することになり、支え手となる我々、現役世代の人口も減少することから、国民皆保険制度の持続性を確保するためにも、全世代が能力に応じて支えあう、「全世代型社会保障制度」の早急な構築が望まれます。

こうした状況のなか、国では社会全体で子育てを支えるという理念のもと、また新たな制度として「子ども・子育て支援金制度」を創設し、子育て世帯への支援が拡充されます。令和8年度から公的医療保険に上乗せして徴収が始まりますが、今後、支援金率等の詳細が示される予定です。

一方、医療DXの推進化により、従来の健康保険証については昨年12月2日より新規の発行を終了し、マイナ保険証へと移行されるようになります。高額な医療費の支払いの際も、医療機関等での窓口負担が手続きなしで軽減されるなど、さまざまなメリットがありますので、ぜひマイナ保険証をご利用ください。なお、令和6年12月2日以降も、最長1年間はお手元の健康保険証は使用可能であり、マイナ保険証を保有していない方には資格確認書を発行いたします。

当健康保険組合では、今後もICTを活用した効果的・効率的な事業展開や医療費の適正化を進めながら、みなさまからの保険料財源を有効かつ大切に活用してまいります。みなさまにおかれましては、当健康保険組合が実施する各種健診や健康づくり事業を積極的にご活用いただき、日々の健康管理にお役立てくださいますようお願い申し上げます。

最後になりますが、みなさまのますますのご健勝とご多幸を心からお祈り申し上げ、新年のご挨拶とさせていただきます。

新年のご挨拶



タダノ健康保険組合
理事長 大東和人

●令和7年度における任意継続被保険者の標準報酬月額の上限について（公告 第359号）

健康保険法第47条の定めにより、任意継続被保険者の標準報酬の上限額は、下記のとおりとなりました。

・標準報酬月額：380,000円 ・標準報酬日額：12,670円 ・適用期間：令和7年4月1日から令和8年3月31日

なお、任意継続被保険者の標準報酬月額は、次のいずれか低い方の額となります。

- ①資格を喪失したとき（退職時）の標準報酬月額
- ②令和6年9月30日における当組合の全被保険者の平均報酬月額（上記：380千円）

自分に合った目標設定だから 効果が見込めます



「特定保健指導のご案内」を受けとったみなさん、特定保健指導に参加していますか？
まだ参加されていない方は、「面倒だな」「時間ないよ」などと思いませんか？ 特定保健指導では、保健師・管理栄養士などの専門家が、あなたに合ったメタボ解消のための生活習慣改善をサポートしてくれます。
※特定保健指導は、特定健診の結果から、生活習慣病の発症リスクが高く、生活習慣の改善による効果が多く期待できると判定された人に対して行われる健康支援です。

特定保健指導を受けると、こんな“いいコト”があります！

専門家と一緒に目標を設定し、定期的にサポートを受けながらご自身で目標達成に向けた取り組みを実践できる特定保健指導は、メタボ解消のための絶好のチャンス。参加すると、こんな“いいコト”があります。

いいコト①

適切な目標設定ができる！

数年後～将来の健康を見据えて、専門家が特定健診結果とあなたの生活スタイルから、無理なく続けられそうな目標を一緒に考え、サポートしてくれます。

いいコト②

体の変化が実感でき、アドバイスがもらえて挫折しづらい！

続けることで、体重や腹囲など体の変化が実感でき、やる気も出ます。積極的支援の場合は途中経過を専門家に報告するため、挫折しそうなときもアドバイスがもらえます。

いいコト③

将来、治療にかかる費用や時間の節約になる！

今から生活習慣の改善に取り組むことで、将来の医療費や通院時間が節約でき、重症化の予防にもつながります。



特定保健指導に参加すると

3年後も **体重とHbA1c^{※1}** が減少！

厚生労働省の資料によると、特定保健指導が検査値等の変化に与える影響を検討した結果^{※2}、体重とHbA1cについては統計学的に有意な減少が認められています。

※1 1～2カ月の血糖値の変動を反映する検査値。
※2 NDB（匿名医療保険等関連情報データベース）に含まれる2008～2018年の4,400万人分のデータに基づく。

■特定保健指導参加者の3年後の検査値等の変化

	女性	男性
体重	-1.04kg	-0.87kg
HbA1c	-0.07%	-0.03%

第4回効率的・効果的な実施方法等に関するワーキング・グループ資料「特定健診・特定保健指導の効果検証」（2022年）より作成。

健診結果をきちんと確認しましょう

「要再検査」「要精密検査」「要治療」があれば、必ず受診しましょう！



特定健診*を受けた方、結果は確認しましたか？

健診は受けたら終わりではありません。結果を活用し、生活習慣を見直して改善することが重要です。健診結果に医療機関の受診をすすめる判定があれば、必ず受診しましょう。

※特定健診は、40歳以上の方が受ける健診で、メタボリックシンドロームに着目し、生活習慣病の予防を目的とした健診です。

健診結果の判定の見方

異常なし

健診で受けた検査項目では異常が認められません。ただし、昨年より悪化した数値がある場合は注意が必要です。生活習慣に変化がなかったか、一度振り返ってみましょう。

要経過観察

検査でわずかに異常が認められます。生活習慣を改善することで、数値が元に戻ることもあります。少し行動を変えて、数値が戻るか様子を見ていきましょう。

要再検査

検査で病気の疑いがある段階です。一時的な異常か、継続的な異常かを調べるため、健診結果に指示されている時期に同じ検査を受けてください。

要精密検査

検査で病気の疑いがある段階です。数値の原因を確認するため、さらに詳しい検査が必要です。できるだけ早く病院を受診しましょう。

要治療

検査で病気の疑いがあり、治療が必要です。自覚症状がなくても、早急に病院を受診しましょう。

※健診機関によって区分が異なる場合があります。

検査数値の経年変化を確認しましょう

健診結果が、毎年「異常なし」だとしても、検査数値がどのように変化しているのかを確認することが重要です。たとえば、血圧が少しずつ高くなってきている場合は、生活習慣を振り返り、見直す必要があります。

気になる項目があるときは、かかりつけ医に相談して、生活習慣についての的確なアドバイスをもらいましょう。



冬
寒くなると
危険が増える...

監修：齋藤 幹
さいとう内科・循環器クリニック 院長

覚えておこう 冬の「**血圧**」のこと

最悪の場合、脳梗塞や心筋梗塞など命にかかわることもある「高血圧」。その原因は遺伝や塩分のとりすぎ、喫煙などさまざまですが、はっきりした自覚症状に乏しいのが「サイレントキラー」と呼ばれる理由です。

寒くなると、血圧が上がりやすくなる要因が増えます。環境により、絶えず変動しているのが血圧です。「自分は大丈夫」と油断せずに、**血圧が上がりやすい季節であることを覚えておき、安全に過ごしましょう。**

気温の
低下



自覚症状はないのに...

血圧が高くなるとなぜ危険？

血圧が高いということは、血管の壁にかかる血液の圧力が高いということです。健康な血管には柔軟性がありますが、血管に圧力がかけ続けると柔軟性を失い、硬く、もろくなっていきます。これが動脈硬化で、ある日突然、詰まったり破裂したりすることがあり、命にかかわる危険な状態です。ゴムホースを想像してほしいのですが、硬化した部分に高い水圧がかかり続けると、やがて耐え切れずに破裂してしまうことに似ています。

このような**血管の変化が起きているにもかかわらず、目立った自覚症状がないのが高血圧の怖いところです**。血圧が高くなると、頭痛やめまい、肩こりなどを訴えることがありますが、血圧とは関係なく起きるありふれた症状のため、高血圧が原因だと疑うのは難しいでしょう。**現実的には自覚症状に頼らず、健診結果で自分の血圧を把握しておくことが重要です。**

血圧の「上」と「下」、どっちが重要？

大きな圧力がかかっている「上」の血圧のほうを気にしがちですが、「下」が高い場合でも高血圧と判定されます。「上」も「下」も重要と覚えておきましょう。

なお、「下」が低ければ低いほどよいというふうでもありません。「上」と「下」の差のことを「脈圧」といいますが、正常値は40～60の間です。これより大きくなっても、小さくなくても動脈硬化が進んでいる可能性があります。

健診結果はどうでしたか？ 注意したい血圧の数値

収縮期血圧(最高血圧)
130(140)mmHg以上

いわゆる「上」の血圧です。心臓が収縮して血液を送り出した際のもっとも血管に圧力がかかっている状態の数値です。

※()内の数値は受診勧奨判定値です。この数値以上になったら、医療機関を受診しましょう。

拡張期血圧(最低血圧)
85(90)mmHg以上

いわゆる「下」の血圧です。心臓が収縮した後、拡張した際のもっとも血管に圧力がかかっていない状態の数値です。

塩分のとりすぎ

冬は口内の乾燥から味覚感度が下がり、濃い味を求めがちです。

運動不足

汗をかく習慣がないと、体内に余分な塩分をためこみやすくなります。また、肥満も高血圧のリスク要因になります。

飲みすぎ

少量のアルコールは血圧を下げますが、飲みすぎると血圧を上げてしまいます。おつまみは塩分が多いことにも注意が必要です。

熱いお風呂

42℃以上の熱いお風呂は血管を収縮させ、血圧を上げてしまいます。

危険を減らす！

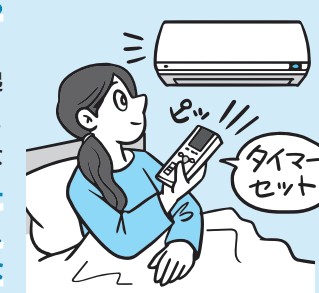
寒い季節の血圧管理

温度を管理

入浴時は、脱衣所や浴室を暖めておくことに加え、熱すぎるお湯に浸かることは避けましょう。**ぬるめのお湯にゆっくり浸かれば、副交感神経が刺激されてストレスも軽減できるため一石二鳥です。**



また、意外に危険なのが起床時に布団から出るときです。冬の朝方、寝室の室温はかなり低くなっています。**タイマーでエアコンを設定しておくなど、布団の中と室内の温度差を少なくしておきましょう。**



塩分を管理

温かい汁物がほしくなる季節ですが、汁物には塩分が多く含まれています。**汁はなるべく残すようにしましょう。**また、宴会が多くなる季節のため、**飲みすぎ・食べすぎにも注意しましょう。**



冬でも体を動かして、**汗をかくことも重要です。**外は寒いので、フロア移動など屋内で汗をかくことのできるチャンスを見逃さないようにしましょう。



WHO（世界保健機関）は血圧の上昇などを防ぐため、冬の室温を最低でも18℃以上にするをすすめています。日本の住宅の多くがこれを下回っています。光熱費の節約にもつながりますので、二重窓などの断熱リフォームもご検討ください。

たまたま健診で低いことも...

健診以外でも、血圧を測っておくと安心です

健診では血圧が正常なのに、実際は健診以外のタイミングで高血圧になっている人がいます。このような状態を「仮面高血圧」といい、頼みの綱の健診で見逃されてしまうため、適切な治療や生活習慣改善につながらず高血圧が悪化してしまうおそれがあります。

仮面高血圧のリスクが高いのは、血圧がやや高めの人、喫煙者、お酒をよく飲む人、ストレスが多い人、肥満の人などです。血圧は1日のうちでも20～30mmHg程度は変動するため、**チャンスがあればさまざまなタイミングで測っておくと安心です。**



伊豆大島三原山

三原山中央火口

直径約300～350m、深さ約200m。1986年の噴火ではマグマがこの穴を満たし、あふれ出した。周辺では地表から蒸気が吹き出し、自然のパワーが感じられる。

お鉢巡り

1998年、噴火口を一周するように開通。迫力ある中央火口を間近で見ることができる。島を囲む海と富士山、伊豆諸島、三浦半島など、360度のパノラマが広がる。

割れ目噴火口

1986年の噴火では、北側の斜面から「割れ目噴火」が発生した。吹き上がったマグマのしぶきは高さ1,500mにも達した。

裏砂漠

溶岩の粒や火山灰が降り積もった黒い砂漠。強い風の通り道になっていることから植物が育ちにくい。

巨大溶岩

三原神社の脇にある大量のマグマのしぶきが積み重なってできた巨大な溶岩。噴火の際、火口からここまで溶岩流に運ばれた。

溶岩地帯

不思議な形をした溶岩が点在。当時の溶岩の流れ方を想像してみよう。

三原山

伊豆大島の中央に位置し、最高峰は中央火口丘にある三原新山（標高758m）。噴火を繰り返し、少しずつ姿を変えている。

三原神社

噴火の際、溶岩が社殿を避けるように流れ、埋没を免れた。天気がよければ鳥居越しに富士山を望むことができる。

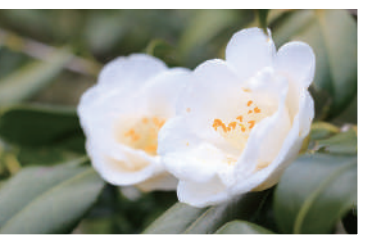
展望避難休憩舎

山頂口の脇にあり、伊豆大島ジオパークに関する資料が展示されている。万に備え、ヘルメットも借りられる。土日祝日は「ジオパーク展」を開催。

約 7.0km 約 2 時間 30 分 / 約 12,000 歩

椿のまち、伊豆大島

火山島ならではの独特な風土を活かした産業として、島民に大切にされてきた「椿」。その名所である大島公園、大島高校、椿花ガーデンは「国際優秀つばき園」に認定されている。毎年1月下旬から3月にかけて開催される「伊豆大島椿まつり」は、島を挙げて椿の開花を喜ぶ一大イベント。



ひと足のばして Sightseeing

筆島



数十万年前に活動していた古い火山の名残。火山活動を終えた島の硬い部分だけが海に残り残された。

地層大切断面



約2万年の噴火の歴史がつくりあげた巨大なバウムクーヘンのような地層。1953年の道路建設工事の際に発見された。

スタート地点の三原山頂口までは、大島バスまたはレンタカーで向かう。山頂遊歩道で山頂をめざすが、歩き始める前に、まずは展望避難休憩舎に立ち寄り、伊豆大島ジオパークに関連する資料を見ていこう。

外輪山に囲まれた中央にそびえる三原山を正面に整備された遊歩道を歩く。珍しい形をした溶岩が点在し、等間隔でシェルターが設置されるなど、まさに活火山の中を歩いていることに気づかされる。途中からは急な傾斜に。ベンチで休憩しながら山頂をめざそう。

山頂に辿り着くと、ゴツゴツした溶岩が特徴的な別世界。ところどころ吹き出る蒸気に地球のエネルギーを感じながら、三原山中央火口の周囲を一周しよう。山頂は風が強く、足元が不安定なところもあるため慎重に歩く。しかし、大迫力の火口を見下ろし、遠くに目を向ければ荒々しい大地と美しい海という、ここで見ることのできない絶景に、足を運んだ価値を見出せるだろう。

一周したら、歩いて来た遊歩道を戻ってゴール。少し距離は長くなるが、帰りは疲れた脚を癒す三原山温泉をめざすルートにしてもいい。随所にある案内板で、時間と体力と相談しながらルートを決めよう。

INFORMATION

アクセス

東京・竹芝から東海汽船大型客船（夜行）で6時間、または高速ジェット船で1時間45分（久里浜から1時間／熱海から45分／伊東から35分）

東京・調布から新中央航空で25分

HPはコチラ



大島観光協会
☎ 8:30～17:00
☎ 04992-2-2177



島全体が活火山である伊豆大島。中央に位置する三原山は伊豆大島のシンボルであり、島民からは「御神火様」として崇められている。ダイナミックな地球の息吹を感じる旅に出かけよう。



通勤中にけがをしました

労災保険をご利用ください

通勤途中や業務上の理由でけがをした場合などは、健康保険は使えません。

労災保険（労働者災害補償保険）の適用となります。



労災保険の対象となる場合にやむを得ず病院※にかかった場合は、

まず、**全額を立て替え払い**し

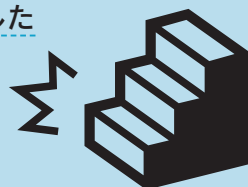
後日、**労働基準監督署へ請求**して、払い戻してもらいます。

※受診した病院が労災指定病院の場合は、原則自己負担はありません。

こんなときは労災です

通勤中に通勤災害

出社途中に、
駅の階段で転んでけがをした



帰宅途中に総菜を購入し、
通勤経路に戻った後に
けがをした



※通勤とは、「就業に関し」、「住居」と「就業場所」との間を「合理的な経路及び方法」によって往復することをいう、と定められており、帰宅途中に日用品を買ったり、通院したりした後に、通常の通勤経路に戻った場合は、その行為の時間を除き「通勤中」と認められる。

仕事中に業務上災害

仕事の準備中や片付け中に
けがをした



仕事中にトイレに行ったり、
水を飲んだりする途中でけがをした



出張中にけがをした
(私的な行動は除く)



業務上のけがの治療薬により
皮膚炎になった



- 労災にもかかわらず、健康保険を使って医療機関を受診し医療費を支払ってしまったときは、すみやかに健保組合にご連絡をお願いします。



労災保険に関する
お問い合わせ

お近くの労働局・労働基準監督署または「労災保険相談ダイヤル」をご利用ください。

労災保険
相談ダイヤル



0570-006031

受付時間 8:30 ~ 17:15 (土日祝日、年末年始を除く)

節税に役立つ 医療費控除を ご活用ください



医療費控除とは？

ご家族の分を含めて、1年間（1月から12月まで）に自己負担した医療費が10万円（年収200万円未満の場合は所得の5%）を超えたとき、確定申告をすることで税金の一部が還付される制度です。



控除の対象となる医療費

- 医療機関等に支払った医療費
- 治療のための医薬品の購入費
- 通院費用や往診費用、出産費用
- 入院時の食事療養費等の費用 ほか

申告に必要な書類

- 確定申告書 ● 医療費控除の明細書

いずれも、国税庁ホームページや税務署から入手できます。なお、明細書については、健保組合が発行する「医療費のお知らせ」を添付することで記載を簡略化でき、記載された分の領収書の保管は不要です。

* 国税庁の国税電子申告・納税システム「e-Tax」で、パソコンやスマホからも申告ができます。
* 「医療費のお知らせ」に記載のない医療費や交通費などの領収書は、5年間保管しておく必要があります。

医療費控除の計算式

$$\text{医療費控除額（最高で200万円）} = \text{1年間に支払った医療費等} - \text{補てんされる金額※} - \text{10万円（または総所得金額等の5%のほうが少ない場合はその金額）}$$

※ 高額療養費、家族療養費、出産育児一時金、生命保険の入院給付金、自治体が行っている子ども医療費の補助金など。

マイナポータル連携でe-Taxによる申告がカンタンに！

国税庁ホームページの「確定申告書等作成コーナー」では、画面の案内に沿って金額等を入力するだけで、所得税の申告書等の作成やe-Taxによる送信ができます。自動計算されるので計算間違いありません。

マイナンバーカードを使用すると、マイナポータルから医療費や控除証明書等のデータを取得でき、さらに便利です。

<https://www.keisan.nta.go.jp/kyoutu/ky/sm/top#bsctrl>
国税庁ホームページ「確定申告書等作成コーナー」



令和7年1月から「確定申告書等作成コーナー」がより便利に！



- スマホでの操作がしやすい画面に
- パソコンで表示される画面もデザインを統一

など、より一層の操作性向上が図られます。



https://www.nta.go.jp/taxes/shiraberu/shinkoku/r6_smart_shinkoku/index.htm

国税庁ホームページ「令和6年分の確定申告はスマホとマイナポータル連携でさらに便利に！」

◆「セルフメディケーション税制」を選択することもできます

「セルフメディケーション税制」とは、健診を受けるなど健康増進のための一定の取り組みを行っている人が、対象となる市販薬を1年間に12,000円を超えて購入している場合に所得控除が受けられる制度です。「セルフメディケーション税制」は通常の「医療費控除」との併用はできません。どちらを使ったほうがより多くの所得控除を受けられるか、試算してみることをおすすめします。

セルフメディケーション
税 控除 対象

このマークが目印



<https://www.jfsmi.jp/lp/tax/refund/>

日本一般用医薬品連合会

試算
できます

詳しくは国税庁ホームページをご覧ください。住所を管轄する税務署へお問い合わせください。



◆料理制作 新谷 友里江（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

チンゲンサイ 青梗菜の塩昆布炒め

1人分 41kcal / 食塩相当量0.9g



材料〈2人分〉

青梗菜 ----- 1袋 (200g)
ごま油 ----- 大さじ 1/2
A 塩昆布 ----- 5g
| 塩 ----- 小さじ 1/8

作り方

- 1 青梗菜は葉を1枚ずつはがして3cm幅に切る。
- 2 フライパンにごま油を入れ中火で熱し、**1**を入れて2分ほど炒める。青梗菜がしんなりしたら**A**を加えてさっと炒める。

白菜とちりめんじゃこの甘酢和え

1人分 40kcal / 食塩相当量0.8g



材料〈2人分〉

白菜 ----- 2枚 (150g)
塩 ----- 小さじ 1/4
A 酢 ----- 大さじ 1
| 砂糖 ----- 大さじ 1/2
| 白ごま ----- 大さじ 1/2
ちりめんじゃこ ----- 大さじ 1

作り方

- 1 白菜は5cmの長さに切り、5mm幅の細切りにする。ボウルに入れて塩をまぶして10分ほどおき、しんなりしたら水気を絞る。**A**は混ぜ合わせる。
- 2 ボウルに**1**、ちりめんじゃこを加えて和える。



健康によい魚を 食生活にとり入れましょう

●魚を手軽にとるコツ

- ▶ しらすやちりめんじゃこ、かつおぶしなどを常備して、ご飯にふりかけたり、和え物やサラダに加えたりする。
- ▶ すぐ食べられる刺身は手軽なうえにDHA、EPAも効率よくとることができる。
- ▶ 煮干しで出汁をとり、煮干しも具として食べる。
- ▶ 下ごしらえや味付け不要で、焼くだけの干物を利用。
- ▶ 魚の缶詰を上手に活用しよう。

魚には良質なたんぱく質のほか、次のような栄養成分も多く含まれています。

DHA 血管系の病気を予防する働きや、脳・神経の機能を向上させる効果もある。
EPA 血中の中性脂肪を減らし、動脈硬化などを予防する効果や、血栓ができるのを防ぐ働きがある。
カルシウム 骨や歯を丈夫にして骨粗しょう症を防ぐ働きや、筋肉の動きを調整する働きがある。

そのほかビタミンB₂やビタミンD、鉄も豊富です。

缶詰活用のポイント

- ▶ 味付けが濃いめの缶詰は、たっぷりの野菜と合わせるとおいしくなり、ビタミン類もプラスできる。
- ▶ 缶詰の汁には栄養素が溶け出ている旨みもあるので、汁も利用する。
- 例 魚の水煮缶は汁ごと味噌汁や煮物にする。また、さばみそ缶は汁ごと炊き込みご飯にするなど。

缶詰を使ってお手軽に！ おさかなヘルシー料理

体脂肪を増やさない！
うくうくヘルシーレシピ



さば缶と大根のカレーしょうゆ煮

1人分 244kcal / 食塩相当量2.3g

材料〈2人分〉

大根 ----- 300g
にんじん ----- 1/4本 (40g)
さば缶(水煮) ---- 1缶 (200g)
A 水 ----- 1/2カップ
酒 ----- 大さじ 1
しょうゆ ----- 大さじ 1
みりん ----- 大さじ 1
カレー粉 ----- 小さじ 1

万能ねぎ(小口切り) ----- 適量

作り方

- 1 大根は1cm幅の半月切りにして耐熱皿にのせ、ふんわりラップをかけて、やわらかくなるまでレンジ(600W)で5～6分加熱する。にんじんは5mm幅の半月切りにする。
- 2 鍋に、さば缶(汁ごと)と**A**を加えて中火にかける。沸騰したら、**1**を入れて弱火にし、汁気が少なくなるまで12分ほど煮る。盛り付けて万能ねぎをふる。

CHECK!

作り方の動画は
こちら



<http://douga.hfc.jp/imfine/ryouri/24winter01.html>

魚の缶詰を利用する 栄養面でのメリットは？

- 缶詰には旬の魚が使われるので、栄養価が高い！
- 素材を缶に入れて密封した状態で加熱殺菌をするので、水に溶けやすい水溶性ビタミンや、酸化しやすい栄養素の損失が少ない！
- 骨もやわらかく食べられるので、カルシウムを手軽にとることができる！

さわやか 健保クイズ

問題

二重枠に入った文字を
A～Gの順に並べると
何という言葉になるでしょうか？

ヒントのカギ

- ①豆腐や味噌の原材料。
- ③漫才はスタンド、選挙演説はハンド。
- ⑤ノーと断り切れず、つい〇〇〇と言ってしまった。
- ⑦平らな体をヒラヒラさせて空を飛ぶように泳ぐ魚。
- ⑨レシピのサイの目切りやアラレ切りも、この切り方。
- ⑪バレリーナは美しい〇〇〇〇立ちでポーズ。
- ⑬祭囃子の「テンツクテン」は何の楽器の音？
- ⑮欧米の住宅では「バックヤード」。
- ⑰褒めたら木に登れるかも？
- ⑱53枚目がジョーカー。

★正解者の中から抽選で、
20名様に「図書カード(¥1,000)」を
進呈。

応募資格：タダノ健康保険組合に加入している
被保険者・被扶養者

応募締切：令和7年2月3日(月) 健康保険組合必着

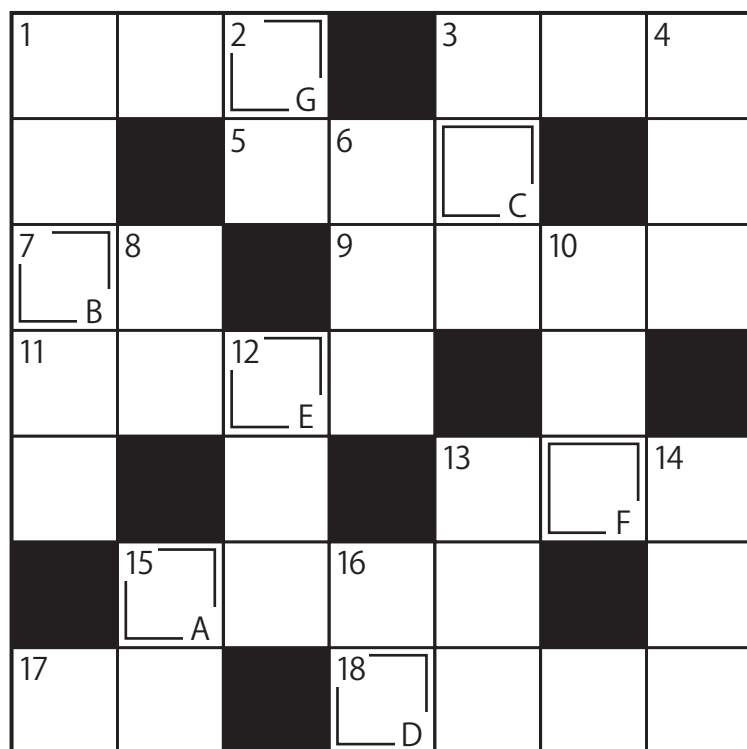
応募方法：下記の「応募用紙」に必要事項を記載し
て健康保険組合までお送りください。
(社内便でも可)

クロスワードパズル

Crossword puzzle

- ①今度こそは、リバウンドしないように。
- ②中国王朝で唐の前。
- ③ウイルスや細菌の感染リスクを減らすために着用しよう！
- ④今日の天気は、どんよりした空模様だね。
- ⑥「棒が一本あったとさ」は〇〇〇歌。
- ⑧リビングやお茶の間とも言います。
- ⑩「トントン」は擬音語。「フラフラ」は〇〇〇語。
- ⑫バイト料をもらってお客さんのフリ。
- ⑬米などを入れる、わらで編んだ円筒状の袋。
- ⑭歯ブラシとセットの食器。
- ⑮ドイツのライン川にある巨岩「ローレライ」の伝説は、何で旅人を誘惑する？
- ⑰〇〇を追うものは一兎をも得ず。

ヒントのカギ



K059-01

解答

A	B	C	D	E	F	G

<キリトリ>

さわやか健保クイズ応募券

★クイズの解答、ご意見・ご感想、健保への要望をお寄せください。
抽選で「図書カード」を差し上げます。

クイズの解答：
氏 名：
所 属：
ご意見・ご感想： (家族等での 健康づくり話題など)

※なお、当選者の発表は、賞品の発送をもってかえさせていただきます。

遊んで学ぼう！

マイナ保険証ゲーム

従来の保険証は、令和6年12月2日に廃止され、マイナ保険証^{*}での受診が基本となりました。
そこで、ゲームで遊びながら、マイナ保険証についておさらいしてみませんか？

^{*}マイナナンバーカードに保険証利用の登録をしたもの

START

マイナ保険証を
持っている

Yes 7マス進む **No** 4マス進む

マイナナンバーカードを持っていない 2マス進む

解説①
を読む

解説①

マイナナンバーカードを取得
していない方は、今すぐ取
得を！
申請方法は二次
元コードから
2マス進む

二次元コードから
マイナナンバーカード
の保険証利用登録
方法を確認しよう

確認した 利用登録に挑戦して
から3マス進む

**利用登録
もした！** 3マス進む

マイナ保険証があれば、
転職しても手続きは不要？

必要 4マス進む

不要 1回休み。2マス進む

解説②

転職先の健保組合等に加入手続きを
しないと、マイナナンバーに紐づく資
格情報の登録ができません。転職さ
れた場合は、すみやかに新しい事業
主へ手続きを行ってください。

2マス進む

解説②
を読む

マイナ保険証の登録状況を「マイナポ
ータル」で確認したことがある？

Yes 4マス進む

No 確認してから4マス進む

▲マイナ
ポータル

従来の保険証は、経過措置で令和7年12
月1日まで使えますが、紛失等の場合再
発行される？

Yes 1回休み。2マス進む

No 4マス進む

GOAL

受診時は
マイナ保険証を
忘れないでね！



解説③

従来の保険証は、再発行
されません。転職等での
新規発行もされません。

2マス進む

解説③
を読む

「資格情報のお知らせ」だけで
受診できる？

Yes 1回休み。1マス進む

No 3マス進む

解説④
を読む

解説④

医療機関でマイナ保険証を使えないとき、マイナ
ナンバーカードと「資格情報のお知らせ」^{*}をセットで提示
することで、保険診療が受けられます。 2マス進む
^{*}マイナポータルの資格情報画面の提示でも可

マイナ保険証を持っていない人に発行される
「資格確認書」には有効期限がある？

ある GOALへ！

ない 1回休み。2マス進む

解説⑤
を読む

解説⑤

「資格確認書」には
有効期限があるので
注意しましょう。

GOALへ！

忙しいあなたに

globody
fitness

指導・モデル
フィットネストレーナー
Saya



1 \\ Start! // セットアップ

鍛えたい筋肉に
アプローチできる
姿勢をつくる

足を肩幅より広めに
開き、膝とつま先を
時計の10時と2時の
方向に開く。

膝とつま先を
時計の10時と
2時の方向に開く



2 ファットバーン

大きな動きで
心拍数を上げて
脂肪を燃焼

上体を前に倒してお尻を後ろに引きながら、手を
肩の真下へ下ろして膝を曲げる。手を真上に上げ
ながら膝を伸ばす。これをテンポよく繰り返す。

背中まっすぐ

Point

重心はかかと。お尻を
しっかり後ろに引く



10回

20回

下半身の引き締め、冷えやむくみ対策に!

SUMOスクワット

お相撲さんがしこを踏むときのような姿勢で、下半身の
大きな筋肉をしっかり鍛えられるエクササイズです。引き締
め効果、血流改善、冷えやむくみ対策にも最適です!

CHECK!

動画を見ながらやってみよう!

<http://douga.hfc.jp/imfine/undo/24winter01.html>



3 パルシング

関節に負担をかけずに
インナーマッスルを刺激

胸の前で合掌し、膝を軽く曲
げたまま、膝を上下5cm程度小
さく曲げ伸ばしする。

Point

重心はかかと。
おへそを中にしよう
イメージで
お腹に力を入れる



10秒

キツイ場合は胸の
前で合掌でOK!

\\ おつかれさま //

5 ストレッチ

使った筋肉を伸ばして
疲れをリセット

1のセットアップの姿勢から軽
く膝を曲げ、手を太ももの上に
置き、右肩を体の中心に寄せ
るように右肘を伸ばして体をひ
ねる。左右入れ替えて行う。

左右
各10秒

Point

内ももと
お尻周りを
ストレッチ

4 ホールド

キツイ姿勢で動きを止め、
筋肉に強めの刺激を加えて
筋力アップ

膝を曲げてお尻を後ろに引き、
大きくスクワットした姿勢のまま、
手を斜め上に伸ばしてキープ。

Point

重心はかかと。
肩は力を抜いて
リラックス



10秒

“冷えやむくみ”が気になる方にとくにおすすめ!

globody fitness は、5つのステップを組み合わせることで、たった3分で全身の脂肪燃焼、筋トレ、引
き締めを同時に行えるメソッドです。SUMOスクワットは、全身の筋力を強化しながら、下半身の筋肉をし
っかり鍛えることができます。ヒップアップや内ももの引き締め効果はもちろん、大きな筋肉が集中する下半身を
鍛えることで、全身の血流がアップして老廃物の排出を促し、冷えやむくみの改善にもつながります。