

# 健保だより



## ◆TOPICS

- 新年のご挨拶 .....P2
- かかりつけ医をもちましょう .....P10
- 健康経営への取組み事業所紹介 .....P14
- 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。

---



令和7年11月10日更新

区 分	任 期	定 員
議 員	就任日より～令和9年11月6日	22人
役 員	就任の日から議員の任期満了日まで	12人

役職名	氏名	就職年月日	種別	所属・役職名
理事長	永井 啓介	令和7年11月7日	選定	人事部 部長
常任理事	小島 昌一	令和7年11月7日	選定	タダノ健康保険組合
理事	白井 紀雄	令和7年11月7日	選定	志度工場 工場長
理事	古川 英司	令和7年11月7日	選定	開発企画部 部長
理事	岡崎 至洋	令和7年11月7日	選定	部品部 部長
理事	小松 周作	令和7年11月7日	互選	新動力システム開発部車両開発U AM
理事	山本 真平	令和7年11月7日	互選	タダノ労働組合 事務局 次長
理事	吉田宗治郎	令和7年11月7日	互選	香西工場生産第1課第1職場 班長
理事	橋本 竜一	令和7年11月7日	互選	商品開発第一部第3U
理事	松岡 陽太	令和7年11月7日	互選	総務部サステナビリティ推進G
監事	長尾 裕之	令和7年11月7日	選定	経理部経理第1G GM
監事	蕪木 慎吾	令和7年11月7日	互選	タダノ労働組合 事務局長
議員	眞重 征彦	令和7年11月7日	選定	品安企画部 部長
議員	小川 聡	令和7年11月7日	選定	人事部 人事労務G GM
議員	大東 和人	令和7年11月7日	選定	(株)タダノインフラソリューションズ 取締役
議員	森 和誉	令和7年11月7日	選定	(株)タダノエンジニアリング 取締役社長
議員	三谷 俊祐	令和7年11月7日	選定	(株)タダノコアテクセンター 取締役社長
議員	松本弘一郎	令和7年11月7日	互選	志度工場生産第1課第1職場 主任
議員	堀 彰太	令和7年11月7日	互選	検査部検査第2G
議員	小山 智也	令和7年11月7日	互選	生産技術第一部溶接・加工技術G
議員	佐藤 全秀	令和7年11月7日	互選	(株)タダノアイレック 総務部総務課 課長
議員	山田 浩子	令和7年11月7日	互選	(株)タダノビジネスサポート 業務管理部 特任M

●令和8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372号)

健康保険法第47条による任意継続被保険者の標準報酬月額の上限は、下記のとおりとなりました。

標準報酬月額:410,000円 標準報酬日額:13,670円 適用期間:令和8年4月1日から令和9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7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:410千円)

新年のご挨拶



タダノ健康保険組合  
理事長 永井 啓介

皆様、あけましておめでとうございます。  
被保険者ならびに被扶養者の皆様におかれましては、新たな年を健やかに迎えのことと心よりお慶び申し上げます。  
また、平素より当健康保険組合の事業運営につきましては、格別のご理解とご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。

厚生労働省が発表した「令和6年度 医療費の動向（メディアス）」によると、令和6年度のわが国の概算医療費は前年度比0.7兆円増の48.0兆円となっています。このうち75歳以上の高齢者の医療費が全体の4割超を占めており、総人口に占める75歳以上の割合が16.8%（総務省）であることを踏まえると、後期高齢者の医療費が高いことがわかります。すでに団塊の世代が全員後期高齢者になったことから、今後も健保組合が負担する高齢者医療への拠出金が増え続けることは確実です。高齢者の医療費を現役世代だけでなく、広く社会全体で支える仕組みの構築が不可欠となっています。

2025年は、従来の健康保険証からマイナ保険証への切り替えを推進してきましたが、過去の診療の情報を医師などとスムーズに

共有することで、質の高い医療が実現しつつあります。  
たとえば、救急車を呼ぶような緊急時でもマイナ保険証があれば正確な医療情報を救急隊員に伝えることができる「マイナ救急」のシステムが昨秋から全国展開しているなど、その利便性はこれから先もますます高まっていくものと思われま

また、本年4月からは子どもや子育て世帯を全世代が支える「子ども・子育て支援金」がスタートします。

わが国の健康寿命は、男性が72.57歳、女性は75.45歳で、世界でも最高水準を誇っていますが、健康寿命の延伸は健康保険組合の大きな使命です。「性別や年齢にかかわらず生涯活躍できる社会を実現する」ことを目標に今後も予防と健康づくりを強化し、生活習慣病を未然に防ぐことができるよう、皆様の健康づくりを支えてまいります。同時にデータヘルス計画にもとづいて健診データと医療費データを分析して、皆様の健康維持に対する事業や健康リスクが高くなる方に対しての疾病予防等を中心に保健事業を実施して参りますので、ご理解とご協力をお願い申し上げます。

最後になりましたが、皆様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。



# 特定保健指導を受けてみたらどうだった？

！ 特定保健指導を受けると効果が出やすい!? ！



1年後…



1年後…



！ 特定保健指導を受ける場合と受けない場合ではその後が違います! ！

関西大学が公表した研究結果では、特定保健指導の対象となり、実際に保健指導を受けた人は、受けていない人に比べ、大きい改善効果が得られた可能性が報告されています。

関西大学プレスリリース2022.12より

● 特定保健指導が必要と指摘された人の1年後

腹囲	男性	- 0.3cm
	女性	- 0.3cm
体格指数 (BMI)	男性	- 0.1
	女性	- 0.1
体重	男性	- 0.2kg
	女性	- 0.3kg

● 特定保健指導を実際に受けた人

腹囲	男性	- 5.0cm
	女性	- 5.7cm
体格指数 (BMI)	男性	- 1.3
	女性	- 1.9
体重	男性	- 3.8kg
	女性	- 4.7kg



健康的に無理なく続けられる生活習慣改善の方法をアドバイスしてもらえてよかったです。支援してくれる人がいるので、がんばれました。せっかく自分に合った改善方法をアドバイスしてもらったので、これからも続けていきます。特定保健指導の案内があった方は、ぜひ受けてくださいね！

# 早期発見・早期改善のチャンス！ だから健診結果は大事です

《《《《《《《《《《《《 《忘れていませんか？「要再検査」「要精密検査」》》》》》》》》》》》》

健診結果で「要再検査」や「要精密検査」の項目があったのに、病院を受診せずに放置している方はいませんか？健診は受けっぱなしでは意味がありません。健診結果で、「再検査」や「精密検査」を受けるよう指示があった場合は、忘れずに受けましょう。

再検査とは？

健診で異常値が見られた場合に、その異常が一時的なものか、継続的なものかを確認するために行う検査です。再検査の結果で異常がなければ、異常値は一時的なものだったと考えられます。

精密検査とは？

健診で異常値が見られた場合に、その原因を調べたり、治療の必要性を確認するための検査です。病気の有無を詳しく調べるために行う、より専門的な検査です。

《《《《《《《《《《《《 こんな方はいませんか？ 医療スタッフからのアドバイス 《《《《《《《《《《《《



前回再検査を受けたけど、とくに問題なかったよ。何の症状もないし、今回は再検査を受けなくても大丈夫だと思う。

前回の再検査の結果では問題なかったとしても、今回も問題ないかどうかはわかりません。現在不調を感じないからといって「大丈夫」と自己判断してしまうのも問題です。前回見逃された異常が今回は見つかるかもしれません。早期発見のチャンスなので、この機会に受診してみましょう。



出張、会議、こどもの行事などで、再検査を受けに行く予定がたてられないの。さらに詳しい検査が必要だなんて言われたら困るので、そのうち時間ができたら受けに行きます。

仕事や家庭の用事などで多忙な方も少なくないと思いますが、もし病気の場合は、早期に対処するほど改善しやすくなります。放置していたために、治療に時間がかかってしまうことになると、余計に忙しくなってしまいます。再検査や精密検査は後回しにせず、受診しましょう。



「要精密検査」があったんです。受診しなくちゃと思うんですが、なんだか怖い病気がありそうで、なかなか精密検査を受ける気になりません！

「要精密検査」と書かれるとドキッとしてしまいますが、万一何かの病気があったとしても、今のうちなら早期発見で治りやすい可能性が考えられます。ぜひ精密検査を受けてください。



《《《《《《《《《《《《 健診は受けたあとが大事です! 《《《《《《《《《《《《



健診結果で「再検査」「精密検査」の判定があったら、必ず受診しましょう。受診しにくいさまざまな事情や理由があるかもしれませんが、なによりあなたの健康が大切です。病気が見つかったも「早期治療のチャンス!」「早期発見できてよかった!」と思って改善に取り組みましょう!

それもそうだなー

早めに検査してみます





# 始めよう! ヒアリングフレイル対策

年齢を重ねても健康に過ごすためには加齢による聴力の低下を「仕方ない」と諦めず、予防や早期発見を心がけることが大切です。加齢による聴力の低下は40代から始まり、60代になると軽度難聴レベルまで聞こえにくくなる人が急増します<sup>※</sup>。この状態が続くと、認知症や要介護リスクが高まることがわかっています。今すぐ対策を始めましょう。

※日本耳鼻咽喉科頭頸部外科学会「Hear well, Enjoy life」快聴で人生を楽しくのHPより

## 耳にやさしい生活を心がける

加齢による聴力の低下はだれにでも起きます。しかし、大きな音を避け、耳にやさしい生活を心がけることで、進行を遅らせることができます。

- 大音量でテレビを見たり、音楽を聴いたりしない。
- 騒音など、大きな音が常時出ている場所を避ける。
- 騒音下で仕事をしている方は耳栓をする。
- 静かな場所で耳を休ませる時間を作る。



## 健康的な生活習慣を心がける

高血圧や糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病や喫煙などは聴力を低下させるため、日ごろから健康的な生活習慣を心がけましょう。

- 栄養バランスのよい食事をする。
- 適度な運動を習慣にする。
- 規則正しい睡眠を十分にとる。
- たばこを吸っている人は禁煙する。

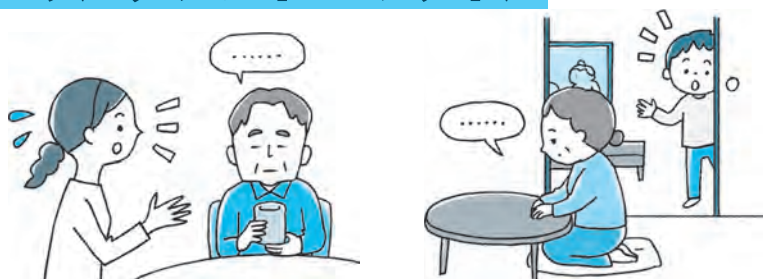


## 家族も聞こえにくさの早期発見を心がける

加齢による聴力の低下は、本人よりも身近にいる家族の方が気づきやすいことがあります。そのため、日ごろから家族と声によるコミュニケーションを積極的にとり、聞こえにくさの早期発見を心がけましょう。

### 周囲が気づくヒアリングフレイルのサイン

- ☐ 話しかけても以前より反応しなくなった
- ☐ 外出することがおっくうになっている
- ☐ 部屋に引きこもることが多くなった
- ☐ 以前よりも怒りっぽくなった
- ☐ 大好きだったテレビを急に見なくなった
- ☐ 以前に比べ会話がむずかしくなった



## 聴力の低下について相談できる耳鼻科医を持つ

聴力の低下にできるだけ早く気づき、補聴器などを使って「聞こえ」を改善することがヒアリングフレイルの予防につながります。また、聴力の低下が何らかの病気で生じていることもあります。そのため、聴力の低下について気軽に相談できる耳鼻科医<sup>※</sup>を持ち、定期的に検査をすることがすすめられています。

※「補聴器相談医」を持つ耳鼻咽喉科専門医がおすすめ



## 耳のフレイルは認知症や要介護のリスクに

耳のフレイルとは加齢に伴う聴力機能の低下が引き金となって起こる、心身の活力が衰えた状態(フレイル)のことで、ヒアリングフレイルとも呼ばれます。

ヒアリングフレイルは単なる難聴ではなく、難聴によってコミュニケーションが困難になり、その結果、人との交流が減って社会的孤立が深まります。これにより、抑うつなどの精神的な問題が生じ、さらに身体的な活動量も低下することで、最終的に認知症や転倒リスクを高め、要介護状態へつながりやすくなるという負の連鎖を含んだ概念です。

## あなたは大丈夫?

## ヒアリングフレイル・チェック

以下が4つ以上当てはまるとヒアリングフレイルのリスクが高いと言えます。

- ☐ 家族にテレビやラジオの音量が大きいと言われることがよくある
- ☐ 相手の言ったことを推測で判断することがある
- ☐ 外出することがおっくうになった
- ☐ 話し声が大きいと言われる
- ☐ 会議や会食など複数人の会話がうまく聞きとれない
- ☐ 大きな声で話かけられてもうまく聞きとれず聞こえたふりをしてしまう
- ☐ 会話をしているときに聞き返すことが増えた



フレイルにならない生活習慣



耳

のフレイルを防ぐ

フレイル

加齢によって心身が衰えた状態のこと。健康な状態と要介護状態の中間の段階を指す。

監修：株式会社 聴覚科学総合研究所 所長 中石真路

※引用元:ヒアリングフレイル啓発公式サイト「聞こえの健康寿命をのばそう! ヒアリングフレイル」



# 碓氷峠・アプトの道

信越本線アプト式鉄道時代の廃線敷を利用したハイキングコース。釜めしで知られる横川駅と熊ノ平駅の間の約6kmが遊歩道として整備されている。歴史を感じる複数のトンネルを通り抜ける廃線コースを楽しもう。

**JR** 信越本線横川駅からアプトの道起点に向かう。「アプトの道（起点）」の看板を過ぎたところにある（一社）安中市観光機構には観光案内やコースマップが置かれている。アプトの道は、かつての線路が舗装されて、歩きやすい。途中アプトの道から右折して碓氷関所跡を見学しよう。

アプトの道に戻りしばらく行くと丸山変電所がある。レンガ造りの建物で、蓄電池室と機械室の2棟が並んでいる。丸山変電所を過ぎてしばらく歩き、左折して線路をくぐると峠の湯。レストランがあり食事もある。さらに進むと第1号トンネルに入る。中は照明があり安全に歩ける。第2号トンネルを抜けると、碓氷湖が左手に見える。湖畔に下りて美しい湖面を見ながら休憩するのもよい。第3号、第4号トンネルを過ぎ、第5号トンネルを抜けるとめがね橋に出る。200万個以上のレンガを使用した大きな橋で、下をのぞくと足がすくむ。遊歩道の階段で国道18号に下りると、下から橋を仰ぎ見ることができる。

めがね橋を渡って、第6号から第9号トンネルを経て、第10号トンネルを抜けると、アプトの道の折り返し点、熊ノ平駅に着く。これまではひたすら緩やかな坂を上ってきたが、ここは平らで開けた場所になっている。ここから折り返し、来た道を峠の湯まで下ろう。峠の湯の温泉で温まり、疲れを癒してから帰路に着くのもおすすめ。

## Information

アクセス	HPはコチラ
JR 信越本線 横川駅	安中市 遊歩道アプトの道
上信越自動車道 松井田妙義IC	一般社団法人 安中市観光機構



### ④ 第1号トンネル

アプトの道には、熊ノ平駅までの間に第1号から第10号のトンネルがある。トンネル内には照明があり午前7時から午後6時まで点灯している。夜間は暗くなり危険なので注意しよう。

### ③ 丸山変電所

碓氷線が幹線鉄道ではじめて電化されたことに伴い、明治44年に建設された。当時の鉄道・電気の最先端技術が導入され、列車が通らないときに充電し、列車の登坂時に放電して電力を補った。国の重要文化財。

### ② 碓氷関所跡

1623年、江戸幕府によって設置された中山道の関所。東西に門があり、西を幕府が、東を安中藩が守っていた。昭和35年に東門を関所跡に復元した。国指定史跡。

9.0km  
2時間30分  
12,000歩

### ⑧ 天然温泉 峠の湯

霧積川に源泉をもつやわらかな泉質の天然温泉。内湯のほか、妙義の山並みを眺めながら入れる露天風呂やサウナもある。レストランがあり、ゆっくりつるげる。ログハウスコテージ、スパオートキャンプ場も併設されている。

10:00～21:00(最終受付20:30)  
毎月第2・第4火曜日  
大人700円、4歳～小学生500円(3時間利用)

### ⑦ 熊ノ平駅

熊ノ平駅は碓氷峠区間で唯一の平坦な場所で上下線の列車が待ち合わせをする駅だった。童謡「もみじ」の作詞者高野辰之はこの周辺の紅葉の美しさを歌詞にしたといわれる。

### ⑤ 碓氷湖

中尾川と碓氷川の合流点をせき止めて造った人工湖。湖畔には約1.2kmの散策道があり、約20分で一周できる。秋は紅葉がすばらしい。

### ① アプトの道（起点）

### 秋間梅林

秋間川上流の丘陵地に広がる広大な梅林で「ぐんま三大梅林」のひとつ。梅林内は散策できる遊歩道があり、開園期間中は売店も開店している。2月中旬～3月末頃の秋間梅林祭ではイベントもある。

※例年見頃は3月上旬～中旬頃

### 荻野屋の峠の釜めし

荻野屋の峠の釜めしは昭和33年に信越本線横川駅で発売が開始された人気の駅弁。保温性を考慮して陶器の器が使われている。

1,400円(税込)  
https://www.oginoya.co.jp/

### 碓氷峠鉄道文化むら

見て、触れて、体験できる、碓氷峠と鉄道の歴史を感じられる施設。展示や資料館のほか、日本で唯一碓氷峠専用電気機関車『EF63』の運転体験※1ができ、また展示してある『EF62』や「189系あさま号」の運転席に入って機器類に触れることもできる。こどもから大人まで楽しめる。

11月～2月9:00～16:30、3月～10月9:00～17:00(入園は開園30分前まで)  
毎週火曜日(8月を除く)・12/29～1/4(火曜日が祝日の場合は翌日休園)  
中学生以上700円、小学生400円、小学生未満 無料(保護者同伴)  
https://www.usuitouge.com/bunkamura/  
※1 事前に講習受講が必要。詳細はHPでご確認ください。  
※2 廃止された信越線の一部を使用したトロッコ列車は、3月～11月の土日祝とお盆時期、イベント時などに、ぶんから駅ととうげのゆ駅の間を運行。



# 接骨院にかかるとき

座りっぱなしの状態が続き、腰痛が  
つらいため、接骨院で施術を受けよう  
と思います。健康保険は使えますか？



日常生活からくる腰痛では健康保険  
は使えません。

**外傷性が明らかな負傷のみ**

健康保険が使えます。  
健康保険が使える範  
囲を確認しておきま  
しょう。



## 健康保険が**使える**場合

外傷性が明かで、慢性的な状態に至っていない  
もののみ。

- 骨折
- 捻挫
- ひび(不全骨折)
- 打撲
- 脱臼
- 肉離れ(挫傷)

※骨折・ひび・脱臼は、緊急の場合をのぞき、あらかじめ  
医師の同意を得ることが必要です。  
※内科的原因による疾患は含まれません。

## 健康保険が**使えない**場合

以下の場合、全額自己負担となります。

- 日常生活からくる疲労や肩こり
- スポーツなどによる筋肉疲労、筋肉痛
- 症状の改善がみられない長期にわたる施術
- 椎間板ヘルニアやリウマチ、神経痛、五十肩、  
関節炎などの疾病
- 保険医療機関で治療中の負傷
- 過去の交通事故等による後遺症
- 勤務中、通勤途中の負傷(労災保険対象)

など

# 接骨院にかかるときは…

## 施術前に 負傷原因を 正しく伝える

いつ、何をしていると  
きに負傷したかを柔道  
整復師に正確に伝えま  
しょう。

## 内容をよく確認して から署名をする

「療養費支給申請書」に記載されている  
負傷原因・負傷名・日数・金額等をよく  
確認してから署名してください。白紙の  
申請書への記入は不適切な請求の原因と  
なりますので、必ず断りましょう。

## 領収書は大切に 保管する

領収書は必ず受け取り、大切  
に保管しましょう。医療費控  
除を受ける際に必要にな  
る場合があります。

## 健保組合から施術内容等を確認させていただく場合があります

健保組合では、健康保険を使って接骨院の施術を受けた方に、  
後日、施術日や施術内容、負傷原因等を確認させていただく場合があります。  
みなさまの保険料を適切に使用するため、ご理解とご協力をお願いいたします。

知っておきたい！

医療費節約術

# かかりつけ医をもちましょう

いつものクリニックの  
かぜ薬が効かなくて  
別のクリニックに行こう  
と思うんだけど…  
大きい病院のほうが  
いいのかな



別のクリニックに行くと  
また初診料がかかるよ  
いつものクリニックに  
薬が効かないことを  
相談したら？  
必要な場合は大きな病院  
を紹介してくれるよ

病状がよくならないからと複数の医療機関を受診すれば毎回初診料がかかります。また、他の医療機関からの  
紹介状なしに大病院を受診すると、特別な料金がかかってしまいます。医療費のムダをなくすためだけでなく、自  
分の健康を守るためにもかかりつけ医をもつことをおすすめします。

## はしご受診は医療費の重複だけでなく、体に負担も

「はしご受診」とは、  
同じ病気やけがで複数  
の医療機関を受診する  
ことです。

はしご受診をすると、  
受診のたびに初診料が  
かかります。また、同じ  
ような検査や薬が処方  
されることになると、体  
にも負担になります。

【月3回、医療機関にかかった場合の医療費は？】

はしご受診をする

A 医院	初診料 2,910円
B 医院	初診料 2,910円
C 医院	初診料 2,910円
合 計	8,730円

同じ医療機関なら

A 医院	初診料 2,910円
	再診料 750円
	再診料 750円
合 計	4,410円

約2倍の差！

※自己負担は上記金額の2割または3割。  
※上記金額のほか検査料や薬剤料等がかかります。

## いきなり大病院を受診すると、 7,000円超の支払いが

大病院は本来、救急医療や重篤な患者  
への対応などの役割があります。本来の役  
割分担を進めるために特別な料金が上乗せ  
されます。

紹介状なしで大病院を受診すると、初  
診の場合は7,000円以上、再診の場合は  
3,000円以上を自己負担します。かかりつ  
け医に紹介状を書いてもらえば特別な料金  
は必要ありません。

## かかりつけ医の選び方のポイント

\*かかりつけ医はご自身で選択できます

### ●健康に関することを気軽に相談できる、身近な地域の医師を選ぼう

自分の症状を伝えやすく、健康状態を話しやすい医師かどうかのポイントのひとつ。なぜなら、  
会話の内容から得られる情報は、医師が適切に診断するために大切な情報になるからです。また、  
通いやすさも重要。お住まいの地域や職場の近くでかかりつけ医をみつけましょう。

### ●説明がわかりやすく、安心できることが重要

医師の説明はわかりやすいか、診断や今後の治療方針などを理解しやすく話してくれるかなど、  
自分にとって安心できる医師かが重要です。



## 身近な医療機関を探すことができる、医療情報ネット(ナビイ)の活用がおすすめ

厚生労働省が運用する医療情報ネット(ナビイ)をご存じですか。

医療機関の診療科目や診療日、診療時間、対応可能な疾患・治療内容等の詳細がわかり、  
身近な医療機関・かかりつけ医を見つけるときに役立ちます。

ナビイは  
こちらから







●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

## しらたき中華サラダ

1人分 > 70kcal / 食塩相当量1.1g



### 材料(2人分)

しらたき.....100g  
きゅうり.....1/2本  
にんじん.....1/6本  
スライスハム.....2枚  
A しょうゆ.....大さじ1/2  
酢.....小さじ2  
砂糖.....小さじ1/2  
ごま油.....小さじ1/2

### 作り方

- ① しらたきは沸騰した湯で1分ゆで、水で洗って水気を切り、食べやすい長さに切る。
- ② きゅうりとにんじんは千切りに、ハムは細切りにする。
- ③ ボウルに①、②、Aを入れて混ぜる。

## みかんジェラート

1人分 > 122kcal / 食塩相当量0.0g

### 材料(2人分)

みかん.....2個 はちみつ.....大さじ2  
ヨーグルト(無脂肪).....50g ミント.....適量

### 作り方

- ① みかんは皮をむいて小房に分ける。
- ② フードプロセッサーやミキサー等に①、ヨーグルト、はちみつを入れ、なめらかになるまでかくはんする。
- ③ 冷凍用保存袋に入れ、冷蔵庫(冷凍室)で2時間ほど冷やす(途中で揉んでほぐす)。
- ④ 器に盛り、ミントを飾る。



## Point 冬太り(脂質異常)を防ぐ食事のコツ

### 低脂質・高たんぱく質を意識

鍋料理は油を使わずに調理できるため、**余分な脂質を抑えつつ、魚介や豆腐などからたんぱく質をしっかりとれる**のが魅力です。体脂肪や血中脂質のコントロールに役立ちます。

### 食物繊維でコレステロール対策

野菜やきのこ、海藻などに豊富な食物繊維は、**余分なコレステロールの排出を助けます**。鍋にたっぷり入れることで満腹感も得やすく、食べすぎ防止に役立ちます。

### 糖質・デザートは工夫して

鍋料理の締めのごはんや麺類は控えめにし、果物やヨーグルトを活用したデザートに置き換えるのも一案。**カロリーを抑えながら満足感を得られる工夫**が、脂質異常予防に効果的です。

## 脂肪とカロリーを抑えて 冬太りを解消



体もほかほか  
満足感しっかり

## 海鮮チゲ鍋

1人分 > 225kcal / 食塩相当量1.6g  
(汁を残した場合)

### 材料(2人分)

えび(殻付き).....6尾  
たら(切り身).....2切れ  
白菜.....1/8株  
にら.....1/3束  
しめじ.....1/2株  
ほたて(生).....大4個  
A 水.....600mL  
コチュジャン.....大さじ2  
みそ.....大さじ1  
鶏がらスープの素(顆粒).....大さじ1/2  
砂糖.....小さじ1/2  
すりおろしにんにく.....小さじ1/2

### 作り方

- ① えびは尻尾を残して殻をむき、背わたを取る。たらは3等分に切る。白菜とにらはざく切りにし、しめじは小房に分ける。
- ② 鍋にAを入れて混ぜ、中火で煮立たせる。えび、たら、ほたてを入れて2~3分煮たら、白菜としめじを加えて1~2分煮る。
- ③ にらをのせてひと煮する。

CHECK!

作り方の動画は  
こちら



<https://doga.hfc.jp/imfine/ryouri/25winter01.html>



# さわやか健保クイズ

Crossword puzzle

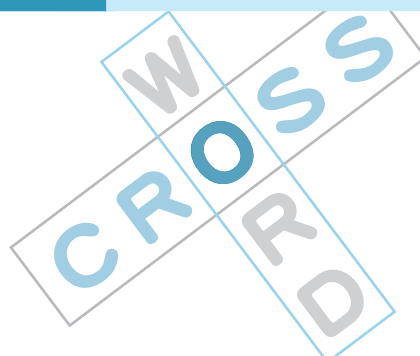
## クロスワードパズル

Q 問題

二重枠に入った文字を  
A～Fの順に並べると  
何という言葉になるでしょうか？

- ①唇にぬってカサカサ解消。  
②シングルベッドふたつの  
○○○ルーム。  
③損ねないように、ゴマを  
すったり。  
④凍ったものが「氷瀑」。  
⑤ブツブツ…話し相手は透  
明人間？  
⑦ピンポンピンポンピンポ  
ン、続くなあ。  
⑧スキンヘッドには無用の  
ヘアケアグッズ。  
⑪桃の木・山椒の木の前に。  
⑬レンガは長さ。デブス  
は？  
⑯ブルーチーズのブルーな  
部分。

①タテのカギ



①ヨコのカギ

- ①ジーンズに打ち込んである金具。  
③白虎が西で、玄武は？  
⑤泣かせるお芝居。  
⑥赤潮の正体です。  
⑨モンブランのてっぺんにこの木の実。  
⑩長時間の体育座りは、ココが痛一つ。  
⑫サクサク葉っぱの形、○○○パイ。  
⑭マフィアなどの親分「○○○ファザー」。  
⑮アキレスの致命傷はココ。  
⑰木から木へ滑空、モモンガより大型。  
⑱「海のミルク」土手鍋にも。

★ 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8年2月6日(金) 健康保険組合必着  
応募方法: 社内のメールアドレスをお持ちの方は、  
応募フォームへ入力  
メールアドレスのない方・被扶養者は  
応募券を健保へ送付

K063-01

A 解答

A	B	C	D	E	F

<キリトリ>

## さわやか健保クイズ応募券

★応募フォーム: <https://forms.office.com/e/umysHFSJUu>  
(PDF上で URL をクリックすることができます)  
メールアドレスのない方・被扶養者は応募券を健保へ送付してください。

クイズの解答:

氏 名: 所属会社名:

保険の番号:

(旧保険証の番号)4ケタの数字 ※資格情報お知らせ、マイナポータル、資格確認書等でご確認ください。

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。

## 健康経営への取り組み事業所紹介

### 1. タダノテクノ東日本

#### タダノテクノ東日本全社員が一堂に集結！ 2年ぶりの全社会議で 「安全」と「健康」の研修会を開催

吉原社長より『健康あつての安全第一』をテーマに『安全』と『健康』  
2部に分けて研修を実施したいのご依頼がありました。

健保では、安全衛生グループの保健師と一緒に「健診結果を知っ  
て！始める！健康づくり」と題して60分間、クイズやタダノグルー  
プ内で起きた事例をもとに健康づくりの大切さをお伝えしました。  
研修終了後、参加者の皆様から「コカ・コーラのカロリーゼロを毎  
日飲んでも大丈夫なのか!？」など保健師に質問やお声がけをいた  
だきました。タダノテクノ東日本の従業員の皆様と直接にお話する  
機会を得たことで、健保としてもより一層コラボヘルスに取り組む  
決意を新たにしました。



### 2. タダノ教習センター

#### 「出張型肝臓病教室」を開催！

タダノ教習センターでは、毎年 TQM 研修の内容に健康づくりに関するテーマの研修を組み込んで  
います。今年は、香川大学医学部附属病院の医療支援課が企画している出張肝臓病教室を、東京教習  
所ともオンラインでつなぎハイブリット開催しました。講師は、同大学医学部 消化器・神経内科学  
中原麻衣医師でした。アルコールと肝臓への影響について具体的な事例を交えながらわかりやすく解  
説していただきました。教習センターの従業員の皆様の生活習慣の特徴として「毎日飲酒する人」の  
割合が、他事業所に比較して多い状況ですが、中原医師のお話をお聞きし、アルコールとの付き合い  
方を考えるきっかけになったようでした。



中原医師からのメッセージとして「一生に一度は肝炎ウイルス検査を受けてください。肝炎は治療できる病気になっ  
てきています」とのことでした。

過去に入院や手術、献血をしたことがない方は、お住まいの保健所、市区町村にて無料で受けることができます。



## >>> 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



“踏み込む” 張トレ

### フロントランジ

つまずいても、瞬時に足が出てけがを防げる！

STEP 01

両足を閉じて、  
両手を腰に置く。



STEP 02

胸から前に出るように重心移動して右足を一步前に出し、右足首、膝が90°になり左膝が床につくまで沈み込む。

左の股関節の前側の伸びを意識しながら  
左右交互に5往復 行う



膝がつま先よりも前に出ないように注意しよう！

応用編 さらに動ける体に！

### ランジ with ツイスト

STEP 01

両足を閉じて、  
両手を腰に置く。  
(フロントランジ参照)

STEP 02

右足を後ろに大きくステップバックし、左足首、膝が90°になり右膝が床につくまで沈み込む。



STEP

上半身を回旋させながら、左手で右のかかとに触れる。  
右手は斜め上に伸ばす。



股関節や背中の伸びを意識しながら  
左右交互に5秒×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/25winter01.html>



### Trainer's Advice

部分ではなく全身を伸ばして鍛えよう！

人体は206の骨と640の筋肉で構成されていますが、それらの筋肉のなかで連携して働く一団を「筋膜」という伸縮性のある組織で覆っています。人体はその筋膜が互いに引き合う力＝張力によって全身のバランスを保っています。このような人体の構造を「テンセグリティ構造」といいます。

全身のバランスを保つ

「筋膜」が互いに引き合う力

= 張力

