

けんぽだより

2025

秋

東京港運健康保険組合

No.177

ホームページ <https://www.kouun-kenpo.jp>



令和6年度

決算報告

収入総額 …… 40億3,980万4千円

支出総額 …… 39億1,158万6千円

決算残金 …… 1億2,821万8千円

収入の大部分を占める保険料収入は、39億2643万円を計上しました。基礎となる平均標準報酬月額
は前年度を上回りましたが、被保険者数および賞与の
減少に伴い、前年度決算に対し2752万円の減収と
なりました。

一方、支出の柱のひとつ、保険給付費(医療費等)は、
前年度に対し1010万円減の19億8755万円を計
上しました。また、高齢者医療制度への拠出金は、前
期高齢者納付金、後期高齢者支援金ともに前年度を上
回り、16億306万円を計上し、前年度決算に対し、



一般勘定

第205回組合会において「令和6年度決算」が承認されました。

4442万円の増額となりました。

この二つの支出合計は35億9061万円で、保険
料収入の91・4%を占めており、組合財政を大きく圧
迫しています。

結果としては、保険料収入が支出全体を上回ったこ
とにより10期連続の黒字決算となりました。



介護勘定

介護保険制度の運営主体は市区町村ですが、健保組
合が40歳～64歳の介護保健第2号被保険者からの保険
料徴収を代行し、そのまま社会保険診療報酬支払基金

健康保険 令和6年度 収入支出決算概要表

収入

科 目	決算額 (千円)
保 険 料	3,926,433
国 庫 負 担 金 収 入	1,378
調 整 保 険 料	55,279
国 庫 補 助 金 収 入	17,406
出 産 育 児 交 付 金	1,463
財政調整事業交付金	29,558
雑 収 入	8,287
合 計	4,039,804
経常収入合計	3,938,199

支出

科 目	決算額 (千円)
事 務 費	126,760
保 険 給 付 費	1,987,551
〔 法 定 給 付 費 〕	〔 1,976,041 〕
〔 付 加 給 付 費 〕	〔 11,510 〕
納 付 金	1,603,057
〔 前期高齢者納付金 〕	〔 590,640 〕
〔 後期高齢者支援金 〕	〔 1,012,411 〕
〔 病床転換支援金 〕	〔 1 〕
〔 退職者給付拠出金 〕	〔 5 〕
保 健 事 業 費	135,671
還 付 金	649
財政調整事業拠出金	54,987
連 合 会 費	2,245
雑 支 出	666
合 計	3,911,586
経常支出合計	3,856,558

決算残金処分内訳

種 別	金額 (千円)
別 途 積 立 金	127,940
財政調整事業繰越金	278
合 計	128,218

1人当たりでみた決算額

支出合計 573,210円

収入合計 591,999円

事務費 18,576円



保険給付費
291,259円

納付金
234,915円

保健事業費 19,880円
還付金 95円
財政調整事業拠出金 8,058円
連合会費 329円
雑支出 98円

保険料
575,386円



国庫負担金収入 202円
調整保険料 8,101円
国庫補助金収入 2,551円
出産育児交付金 214円
財政調整事業交付金 4,331円
雑収入 1,214円

介護保険 令和6年度 収入支出決算概要表

● 収入

科目	決算額 (千円)
介護保険収入	521,931
雑収入	31
合計	521,962

● 支出

科目	決算額 (千円)
介護納付金	520,412
介護保険料還付金	59
合計	520,471

● 決算残金処分内訳

種別	金額 (千円)
準備金	1,491
合計	1,491



に納めています。
介護勘定の決算は、介護保険料収入が5億2193万円となり、前年度決算に対しほぼ横ばいとなりました。
一方、介護納付金は5億2041万円となり、収支差引額149万円の黒字決算となりました。

大会を開催しました！

健康保険加入者向けWebサービス『Pep Up』にて、4月26日から6月25日までWEBウォーキング大会を開催！

56事業所383名（47チーム）の方々にご参加いただきました。
たくさんのご参加ありがとうございました。



- 個人達成賞265名（1日平均9,000歩以上・1,500p付与）
- チーム達成賞290名（1日平均7,000～9,000歩以上・2,500p付与）
- 個人戦・チーム戦ともに達成は228名（合計4,000p付与）となりました！

**ポイントは
8月5日に付与済みです。**

獲得したPepポイントは、楽天ポイント・PayPayポイント・Pontaポイントなどの各種ポイントやQUOカード・Amazonギフト券などの商品券・食品・家電・カタログギフト・健康グッズなどと交換可能です！

※商品はPep Up内にてご確認ください。ポイントの有効期限は付与から3年間となります。

事業所ランキング

	事業所名	1名あたり平均歩数	参加人数
1位	岡本物流 株式会社	16,698	10
2位	内外トランス・ケミカル 株式会社	12,548	10
3位	一般財団法人 港湾労働安定協会	11,799	19
4位	株式会社 ユニエックスNCT	11,144	29
5位	日本紙運輸倉庫 株式会社	10,593	14
6位	株式会社 エクセノヤマミズ	10,508	15
7位	株式会社 ダイソーコーポレーション	9,261	32
8位	東 海運 株式会社	8,977	20
9位	内外日東 株式会社	8,826	14
10位	エーグリーン・シッピング・エージェンシー・ジャパン株式会社	8,706	42
11位	三福航運 株式会社	8,645	37
12位	京極運輸商事 株式会社	7,556	13

※ランキングは10名以上参加の事業所が対象です



チーム人数カテゴリー別ランキング

10～30名チーム（平均7,000歩で達成賞）

	チーム名	1名あたり平均歩数	チーム人数
1位	おきしーま	754,899	13
2位	かめさんチーム	737,398	11
3位	♪♪Yamamizu♪♪	685,957	14
4位	川畑 春の陣 2025	652,610	10
5位	Evertons	616,006	16
6位	team san-ei	612,271	19
7位	Team AAA	604,659	16
8位	Everwalkers11	565,123	18
9位	ダイソーつなぐスターズ	554,495	14
10位	ソロウォーカー寄合所	524,600	26

3～9名チーム（平均8,000歩で達成賞）

	チーム名	1名あたり平均歩数	チーム人数
1位	オカもっとWalkers	1,286,769	7
2位	JP'S	946,477	4
3位	TEAM OED	942,628	6
4位	協会事務局☆	915,860	3
5位	蒼天2025春	911,504	6
6位	みんなで元気に歩き隊	813,921	3
7位	日本紙運輸倉庫 春のウォーキング会	783,512	3
8位	続々!? 愛の道行会 2025年 春	764,178	8
9位	健保事務局限定チーム!	758,165	3
10位	あいら	746,944	3
11位	きんそくにゃんず	719,687	4
12位	千里の道も一歩から	709,168	3
13位	YMN2025	679,258	4
14位	毎日コツコツ	660,449	5
15位	fab_7	651,488	5
16位	SJ4	640,944	4
17位	前を向いて歩こう会	638,693	7
18位	東日本港運あるこう会	620,047	6
19位	じょせふい〜ぬ9世	618,551	3
20位	そうさんチーム	611,420	3
21位	ムック	608,243	7
22位	カイカース☆春の陣	591,919	4
23位	内外日東FOG5	528,664	5

チーム総合ランキングTOP10

	チーム名	1名あたり平均歩数	参加人数
1位	オカもっとWalkers	1,286,769	7
2位	どあらのマーチ	1,161,707	2
3位	JP'S	946,477	4
4位	TEAM OED	942,628	6
5位	協会事務局☆	915,860	3
6位	蒼天2025春	911,504	6
7位	ピクミンズ	908,293	2
8位	アンダーザレインボーブリッジ	892,840	2
9位	V100	885,624	2
10位	salt.	862,790	2

2名チーム（平均9,000歩で達成賞）

	チーム名	1名あたり平均歩数	チーム人数
1位	どあらのマーチ	1,161,707	2
2位	ピクミンズ	908,293	2
3位	アンダーザレインボーブリッジ	892,840	2
4位	V100	885,624	2
5位	salt.	862,790	2
6位	チームゴールド	812,307	2
7位	烏骨鶏	778,047	2
8位	恐ばない恐ぶ	714,178	2
9位	横浜散歩会	693,958	2
10位	ごんちくわ	646,059	2
11位	チーム総務	641,626	2
12位	とみじまくらぶ	617,709	2
13位	りくぶー	616,110	2
14位	東西南北	585,253	2

結果
発表

春季 WEBウォーキング

個人戦ランキング (9,000歩達成上位100名)

順位	ニックネーム	所属チーム	総歩数 (61日間)	1日 平均歩数
51位	よか	カイカース☆春の陣	840,378	13,777
52位	およう	毎日コソコソ	837,276	13,726
53位	げんき	続々!? 夏の道行会 2025年 春	834,442	13,679
54位	いわみん	SJ4	834,346	13,678
55位	マテウス	ムック	832,870	13,654
56位	yas	ソロウォーカー 寄合所	826,788	13,554
57位	greenview		826,539	13,550
58位	なお	team san-ei	825,677	13,536
59位	KJドアラ	どあらのマーチ	823,644	13,502
60位	自称ささきのぞみ	ピクミンズ	815,657	13,371
61位	いちご?	きんそくにゃんズ	811,441	13,302
62位	マツ	続々!? 夏の道行会 2025年 春	811,117	13,297
63位	あきら	TEAM OED	809,373	13,268
64位	SUZUKI	オカもっとWalkers	807,130	13,232
65位	(No Nickname)		801,709	13,143
66位	うなを	川畑 春の陣 2025	797,046	13,066
67位	440	♪♪Yamamizu♪♪	793,525	13,009
68位	昆布	こんちくわ	792,305	12,989
69位	A.Hosoya	東日本港運あるこう会	788,803	12,931
70位	まい	烏骨鶏	785,526	12,877
71位	Yoshi	TEAM OED	780,339	12,792
72位	リーチマイケル	川畑 春の陣 2025	780,031	12,787
73位	CHIBA	東日本港運あるこう会	777,190	12,741
74位	たま	前を向いて歩こう会	776,331	12,727
75位	たなかまる		775,648	12,716
76位	サイサイダ	team san-ei	774,136	12,691
77位	みーちゃん	蒼天2025春	772,628	12,666
78位	南札幌市民	烏骨鶏	770,568	12,632
79位	ジョージ	ソロウォーカー 寄合所	764,379	12,531
80位	すー	V100	762,678	12,503
81位	Kei	♪♪Yamamizu♪♪	762,400	12,498
82位	issa	きんそくにゃんズ	759,688	12,454
83位	(No Nickname)		758,465	12,434
84位	Taiga		757,756	12,422
85位	ヤニキ	みんなで元気に歩き隊	757,173	12,413
86位	たく	Team AAA	753,730	12,356
87位	やおやさん	横浜散歩会	750,682	12,306
88位	(No Nickname)		749,161	12,281
89位	(No Nickname)	TEAM OED	748,065	12,263
90位	きょうこ	前を向いて歩こう会	747,545	12,255
91位	とら	川畑 春の陣 2025	747,414	12,253
92位	ヒロ	蒼天2025春	747,072	12,247
93位	mica.k	東日本港運あるこう会	745,430	12,220
94位	やきにく	日本紙運輸 春のウォーキング会	743,886	12,195
95位	すずみん	おきしーま	741,751	12,160
96位	とがのん		740,553	12,140
97位	yuchia	ソロウォーカー 寄合所	737,444	12,089
98位	Fukka	ダイト一つなぐスターズ	736,882	12,080
99位	(No Nickname)	♪♪Yamamizu♪♪	735,883	12,064
100位	no1gambler	Everwalkers11	735,233	12,053

順位	ニックネーム	所属チーム	総歩数 (61日間)	1日 平均歩数
1位	ポイントろ食太郎	Evertons	2,838,759	46,537
2位	ふくちゃん	オカもっとWalkers	2,320,404	38,039
3位	ガチャピン	オカもっとWalkers	2,188,634	35,879
4位	SHIN		2,059,231	33,758
5位	momonoki	おきしーま	1,813,142	29,724
6位	びび	おきしーま	1,715,190	28,118
7位	tee	蒼天2025春	1,701,907	27,900
8位	ゴリラ	オカもっとWalkers	1,595,484	26,155
9位	BRECKY	team san-ei	1,590,006	26,066
10位	めんたんびん	team san-ei	1,584,425	25,974
11位	びーすけ	TEAM OED	1,520,246	24,922
12位	あや	どあらのマーチ	1,499,770	24,586
13位	町会長	協会事務局☆	1,443,490	23,664
14位	BB-56	かめさんチーム	1,435,139	23,527
15位	JPSC	JP'S	1,406,394	23,056
16位	チャンT	みんなで元気に歩き隊	1,348,952	22,114
17位	よめち	SJ4	1,317,704	21,602
18位	Yooko	TEAM OED	1,248,396	20,466
19位	yu=ki	続々!? 夏の道行会 2025年 春	1,179,902	19,343
20位	チワワ	salt.	1,159,124	19,002
21位	y.south	ムック	1,137,592	18,649
22位	ハマケン	アンダーザレインボーブリッジ	1,113,630	18,256
23位	KENさん		1,071,165	17,560
24位	JPSKNS部	JP'S	1,060,856	17,391
25位	かつやか	あい	1,053,038	17,263
26位	テル	Team AAA	1,042,975	17,098
27位	londonbus	ムック	1,029,973	16,885
28位	ずん	ソロウォーカー 寄合所	1,028,871	16,867
29位	きなこびっぴ	V100	1,008,571	16,534
30位	HOUSE CAT	おきしーま	1,001,634	16,420
31位	KS	ピクミンズ	1,000,929	16,409
32位	JUKA	チームゴールド	994,729	16,307
33位	イサオ	ソロウォーカー 寄合所	976,176	16,003
34位	(No Nickname)	ソロウォーカー 寄合所	973,926	15,966
35位	Qビー	蒼天2025春	961,110	15,756
36位	PP	ソロウォーカー 寄合所	937,790	15,374
37位	こうちゃん	Team AAA	914,057	14,985
38位	Karinchan	日本紙運輸 春のウォーキング会	909,939	14,917
39位	松ちゃん	健保事務局限定チーム!	885,049	14,509
40位	Purin	♪♪Yamamizu♪♪	870,683	14,273
41位	ドン・ガバチョ		868,191	14,233
42位	としpoo	♪♪Yamamizu♪♪	868,175	14,232
43位	ヤス	続々!? 夏の道行会 2025年 春	859,444	14,089
44位	コロ助	千里の道も一歩から	857,439	14,056
45位	chiko	続々!? 夏の道行会 2025年 春	857,103	14,051
46位	G&G	かめさんチーム	852,958	13,983
47位	斧?	fab_7	851,097	13,952
48位	キクチ	川畑 春の陣 2025	850,212	13,938
49位	Taichi		849,273	13,923
50位	pepe123	オカもっとWalkers	847,087	13,887

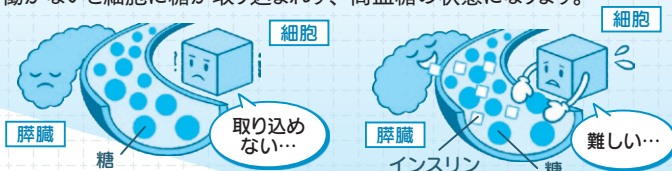
高血糖のめやす

	正常値	保健指導判定値	受診勧奨判定値
空腹時血糖	100mg /dL 未満	100mg /dL 以上 126mg /dL 未満	126mg /dL 以上
HbA1c (過去1〜2カ月間の 血糖の状態)	5.6% 未満	5.6% 以上 6.5% 未満	6.5% 以上

上記の保健指導判定値以上であれば、血糖値が正常より高めといえます。

血糖まめ知識

● **糖とインスリン** 糖は私たちの活動の大切なエネルギー源で、血液中の糖はインスリンの働きによって細胞に取り込まれます。インスリンが十分に働かないと細胞に糖が取り込まれず、高血糖の状態になります。



インスリン分泌障害

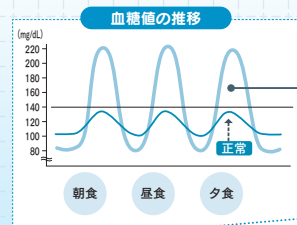
肥満、運動不足、ストレス、遺伝的な要因などによりインスリンが分泌されず、糖を取り込めない。

インスリン抵抗性亢進

インスリンは作られているが糖を取り込むのが難しい。主に肥満による内臓脂肪の増加が原因。

● 血糖値スパイク

食後に血糖値が急上昇・急降下すること。インスリンの働きや出方が悪いと、こうした血糖値の乱高下が起こり、血管にダメージを与えます。とくに糖質・炭水化物の多い食事で起こりやすくなります。



血糖値が上がり
とげ(スパイク)のような形

● ストレスと血糖値

ストレスがかかると、コルチゾールやアドレナリンといったホルモンが分泌され、それらが血糖値を上昇させます。

予防・改善 のために できること

食事

糖質(炭水化物)をとりすぎないように注意し、野菜や肉・魚も含めバランスのよい食事をしましょう。

運動

定期的な運動を心がけましょう。

ストレス

日常生活の中でこまめにストレスを解消しましょう。

楽しみながら
健康に!

食事

お菓子をわざと
取りにくい場所
に置く



野菜や豆腐などヘルシーな食材を冷蔵庫の手前など取りやすい場所に置く



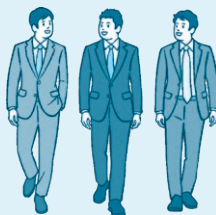
ストレス



職場などで簡単にできるストレス解消法(呼吸法、ストレッチなど)を実践する

行動

職場のランチタイムは
同僚と散歩する



食事

「ヘルシー弁当」を
必ずチョイス



ストレス

流行のグッズで
ストレス解消!



Easy 簡単にできる!

魅力的! Attractive

Social みんなでやってみよう!

行動

「階段はこちら→」の
表示を出す



職場やその周
辺のウォーキン
グルートマップ
を作ってみる



ストレス

職場で“お昼寝タイム”
を設定する



食事

職場に設置してい
る飲料を無糖の
ものに限定する



いまやるとき! Timely

食事

まず野菜から食べる(血糖
値スパイクに効果的)



ストレス

スマホの通知などに
「深呼吸の時間」と
メッセージを表示



行動

健康診断を
機に運動
を開始する



※本稿はナッジの考え方をもとに作成しています。

高血糖を防ぐ

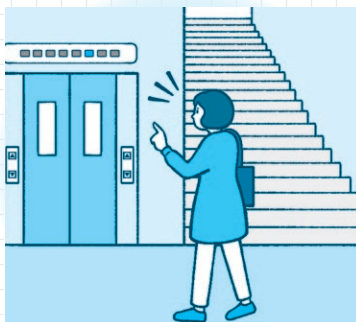
高血糖は
さまざまな
病気の
原因です

こんな行動
心当たりはありませんか？

甘いものをよく食べる



階段は使わない



ストレスをためがち



血糖値とは、血液中の糖（グルコース）の濃度のこと。健康な人でも食後は高くなるなど変動しますが、**数値が一定水準を超えた高血糖の状態が続くと、糖尿病をはじめ健康に次のような悪影響を及ぼす可能性があります。**

・生活習慣病関連・

糖尿病（2型の場合）

血糖値を下げるインスリンがうまく働かなくなつて血糖値の高い状態が続くと発症します。最初、**自覚症状はほとんどありませんが、徐々にのどが渇きやすい、トイレが近い、食べているのにやせる、などの症状が出てきます。病気が進行すると、重篤な合併症を引き起こします。**

糖尿病3大合併症

糖尿病神経障害

感覚障害により熱さや痛み鈍くなります。やけどやケガに気づかず治療が遅れ、重症化すると足の潰瘍や壊疽に進行し、足の切断が必要になることもあります。

糖尿病網膜症

網膜の血管が傷つけられ、視力の低下や失明の原因となります。

糖尿病腎症

腎臓の糸球体の小さな血管が傷つけられ、腎不全を引き起こします。人工透析が必要になることもあります。

「しめじ」と覚えられます
神経障害のし
目に起こる網膜症のめ
腎症のじ

ほかにも…▶

動脈硬化

糖が血管壁にダメージを与え、動脈硬化を引き起こします。心筋梗塞や脳梗塞のリスクを上昇させます。

高血圧・脂質異常症

高血糖とともに、生活習慣病の一環として合併することが多くなっています。

歯周病

糖尿病の人には歯周病が起こりやすく、逆に歯周病の人には糖尿病が起こりやすいことが知られています。



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/>

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。ウオーキングで疲れた体を、歴史ある出湯でしつかり癒そう。

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。

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、ウオ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

🕒 1時間30分
👣 8,000歩

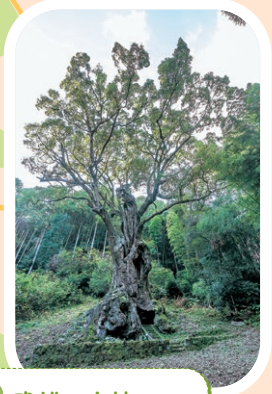


夜はライトアップされ、屋間とは違う姿に。水面に浮かぶランタンが幻想的。



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。



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)。

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。

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)



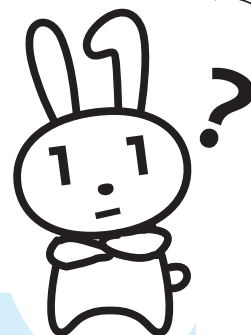
焼餃子600円(税込)

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>

結局、今までの保険証って いつ使えなくなるの？

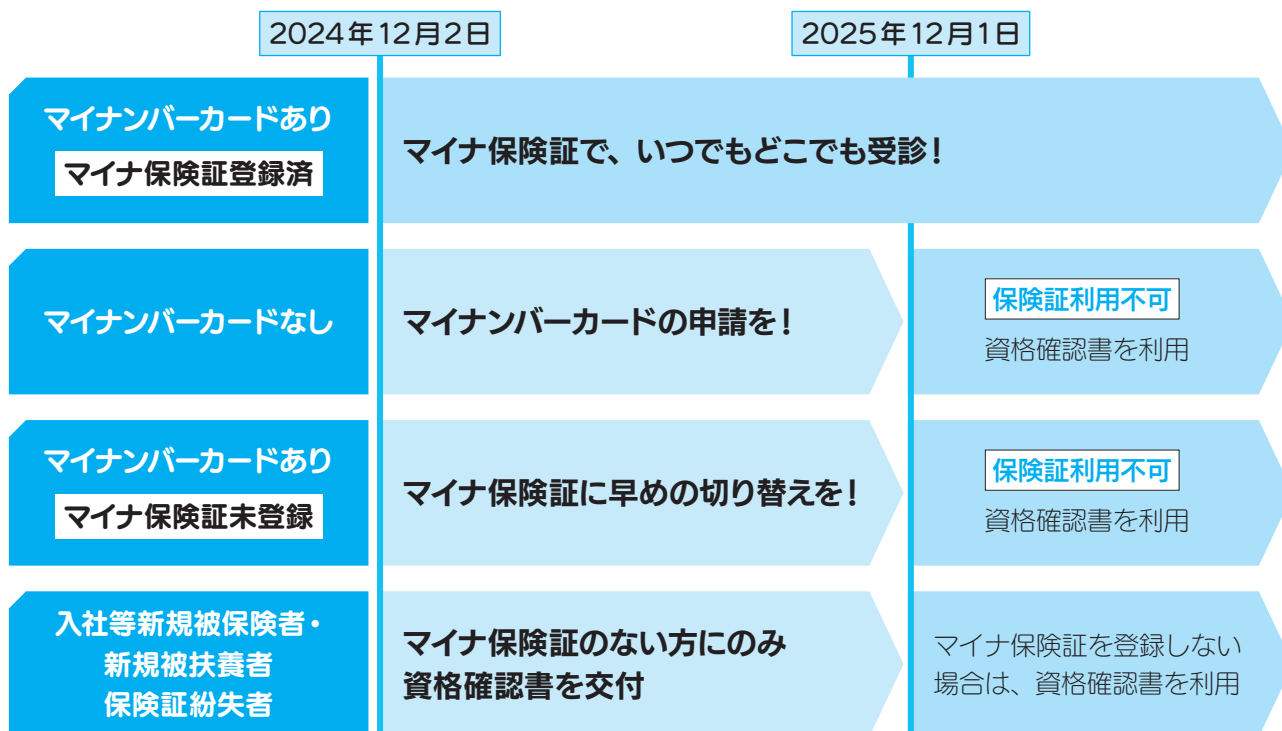


従来の保険証は2024年12月2日をもって廃止され、マイナ保険証を基本とする体制へと移行しました。2024年12月1日までに発行された保険証が使えるのは、経過措置期限の2025年12月1日までとなります。

なお、マイナ保険証をお持ちでない方は「資格確認書」が交付され、従来の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。ただし、新規発行・再発行はできません。



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





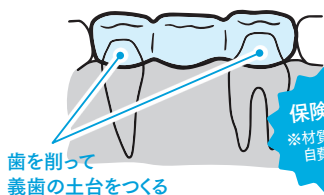
歯を失った後の選択肢は…？

「ブリッジ/入れ歯/インプラント」

厚生労働省「歯科疾患実態調査（2024年）」によると、**歯を1本でも失っている人は45～49歳で26%**。上の年代になるほど、その割合は増加します。歯を大切にしている、やむなく失ってしまうことはあります。失った歯をそのままにしておくと健康にさまざまな悪影響がありますので、治療の選択肢を予習しておきましょう。

※下では1本だけ失った場合をイラストにしています。状況によって選択肢が異なりますので、歯科医とよくご相談ください。

ブリッジ

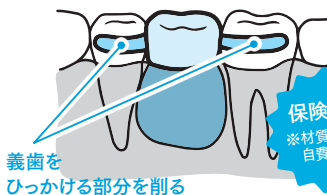


歯を削って
義歯の土台をつくる

保険適用
※材質によって
自費治療

隣接する歯を削って、義歯と一緒に被せ物を橋渡し（ブリッジ）します。噛み心地は入れ歯より秀でていますが、健康な歯を多く削る必要があります。

入れ歯

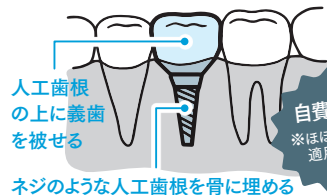


義歯を
ひっかける部分を削る

保険適用
※材質によって
自費治療

金属製のワイヤー（クラスプ）を隣接する歯にかけて固定します。歯を削る部分はブリッジより少なくてすみませんが、噛み心地は劣ります。

インプラント



人工歯根
の上に義歯
を被せる

自費治療
※ほぼ保険
適用はない

ネジのような人工歯根を骨に埋める

自分の歯と同じように噛むことができ、隣接する歯を削ることもありません。しかし、治療にかかる費用と期間のコストが大きくなります。

HEALTH INFORMATION

クイズ 健康の分かれ道

肝臓だけに注意すれば大丈夫？

お酒の健康への影響はどっち？

A

全身の疾患リスクを
高める



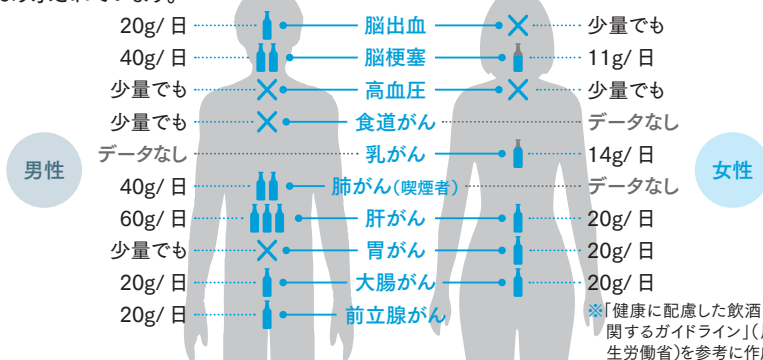
B

肝臓だけにダメージを
与える



純アルコール量と疾患リスク

以下の疾患は、一定量（下記参照）以上の飲酒で発症リスクが高まることが研究により示されています。



※「健康に配慮した飲酒に関するガイドライン」（厚生労働省）を参考に作成

飲酒の影響を「肝臓だけ」と考えていませんか？ 実はアルコールは、血流によって脳・心臓・筋肉・内臓など全身を巡り、さまざまな病気のリスクを高めます。

厚生労働省のガイドラインでは、健康リスクが高まる1日の純アルコール量は、男性で40g以上、女性で20g以上としています（ビール中瓶1本＝約20g）。

とくに、20歳代の若い方や高齢者、飲酒で顔が赤くなったり動悸がしたりするフラッシング体質の人はアルコールの影響を受けやすく、注意が必要です。

飲酒習慣のある方は、肝臓の数値だけでなく全身のリスクにも目を向け、飲みすぎない工夫を大切にしましょう。

答え

A

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にバターとハチ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、栄養価も満足度もアップ。

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。

組合会議員・理事の交代のお知らせ

当健保組合の組合会議員及び理事の交代がありましたのでお知らせします。退任された酒井光雄様におかれましては、組合の運営にご尽力いただき誠にありがとうございました。

また、新たに就任された田中雅憲様におかれましては、組合財政の一層の健全化及び安定運営のためよろしくお願いいたします。

退任者 選定理事 酒井 光雄 株式会社 ダイトーコーポレーション

就任者

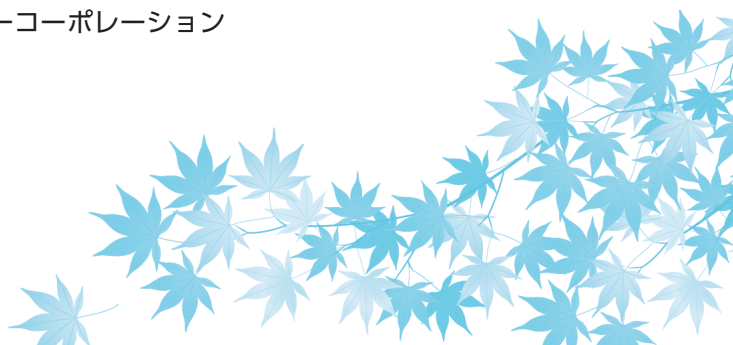
選定理事

田中 雅憲

株式会社 ダイトーコーポレーション

(議員任期 令和7年7月4日～令和10年4月3日)

(理事任期 令和7年7月15日～令和10年4月3日)



結果報告 監事による「組合監査」が行われました

令和7年6月10日(火)、当組合会監事(川田 利博 監事、上田 孝浩 監事)による監査が行われ、「組合の事業全般について厳正な監査を行った結果、適正に運営されていると認められる」との講評をいただきました。



歯科健診のお知らせ

当組合では、歯科健診センターと提携する全国の歯科医院にて無料で歯科健診が受けられます。虫歯や歯周病などの早期発見のためにもぜひご利用ください。

組合ホームページにある歯科健診センターのバナーから詳細をご確認ください。

対象者	加入者全員
費用	無料 ※二次健診や治療には費用が発生します。
受診場所	歯科健診センターと提携する全国の歯科医院
健診メニュー	一般歯科健診
	歯科矯正相談
	審美歯科相談
	インプラント治療相談



結果報告 潮干狩り大会を開催しました

千葉県木更津市木更津海岸にて、潮干狩り大会を開催しました。

令和7年4月12日（土）～7月13日（日）にて期間開催し、大人216名、子ども51名、計267名の方にご参加いただきました。

PepUpイベント

『秋季WEBウォーキング大会』開催中！

ウォーキング大会が始まりました。

運動の秋！体調に無理のない範囲で、目標に向かってがんばっていきましょう。 ※エントリー期間は終了しております。

『体重測定チャレンジ』開催のお知らせ

12月15日から『体重測定チャレンジ』を予定しています。

毎日体重を測ることで生活習慣改善の意識もできますので、皆さんPepUpに登録してぜひご参加ください！！



予防接種補助金のご案内



当組合では、医療機関で予防接種を受けた方に2,000円（1年度1回）の補助を行っています。

契約医療機関や東振協にて「インフルエンザ予防接種」を受けた際は、補助金額を差し引いた金額で接種できます。

また、上記医療機関以外の接種や他の予防接種を受けた際は、後日「予防接種補助金申請書」を提出していただくと、補助金をお支払いいたします。

詳細については、当組合ホームページをご覧ください。

事業状況

（令和7年6月末現在）

●事業所数		146社
●被保険者数	男	5,028人
	女	1,763人
	計	6,791人
●介護保険	男	3,302人
第2号被保険者	女	896人
	計	4,198人
●平均標準報酬月額	男	449,560円
	女	339,081円
	平均	420,879円
●被扶養者数		4,770人
●扶養率		0.70人
●平均年齢	男	47.48歳
	女	41.43歳
	平均	45.91歳

契約健診機関・東振協提携医療機関にて接種

電話等にて予約

※予約不要の医療機関もあります。

↓
健診機関にてインフルエンザ予防注射を接種

※東振協提携医療機関の場合、利用券を被保険者証等に併せて窓口に出してください。

↓
窓口にて予防接種料金から組合補助額を差し引いた額をお支払いください。

健保組合へ補助金申請の必要がなく、便利！

上記以外の医療機関又はインフルエンザ以外の予防接種

電話等にて予約

↓
予防注射を摂取

↓
窓口にて精算

↓
健保に「予防接種補助金申請書」を提出

※事業所経由での提出をお願いしております。

>>> 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



“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、なるべく背骨の上に伸ばしておく。

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、なるべく背骨の上に伸ばしておく。

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。

