

「女性生活習慣病予防健診申込書在中」

けんぽだより

2025

冬

東京港運健康保険組合

No.174

ホームページ <https://www.kouun-kenpo.jp>



新年のご挨拶



東京港運健康保険組合
理事長 山田 隆

あけましておめでとうございます。

被保険者ならびにご家族のみなさまにおかれましては、清々しい新年を迎えられたこととお慶び申し上げます。また、日頃より当健保組合の事業運営につきまして多大なるご理解とご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。

さて、令和4年から団塊の世代が75歳以上の後期高齢者となり始め、今年で約800万人すべてが75歳に到達します。急速な少子高齢化がさまざまな分野に影響を及ぼすことから「2025年問題」と呼ばれ、特に医療保険や介護保険、年金など社会保障制度への影響が懸念されているところです。今後もペースは緩やかになるものの後期高齢者の増加は続き、4人に1人が後期高齢者になると推計されるなか、国では持続可能な社会保障制度の構築に向け、能力に応じて全世代が支え合う「全世代型社会保障」の構築を目指し検討を進めています。後期高齢者支援金の増加により健保組合は厳しい状況にあり、限界に達している負担に上限を設定するなど、抜本的な制度改革が不可欠です。

また、医療DXの推進化により、従来の健康保険証については令和6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ました。マイナ保険証を利用すると、質のよい医療が受けられるようになるほか、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。

健保組合では昨年4月から第3期データヘルス計画がスタートし、これまでに蓄積したデータを活用した各種事業を進めています。これら事業の取組状況によって後期高齢者支援金が加算・減算される仕組みがありますが、令和7年度からはより加入者の状況に合わせた事業が評価される仕組みに見直されます。

当健保組合ではこうしたさまざまな変化に対応しながら、みなさまの健康寿命の延伸を目指し、時代に即した事業を展開してまいります。みなさまにおかれましては、当健保組合が実施する各種健康づくり事業を積極にご活用いただき、日々の健康づくりに留意され、医療費節減にご協力をいただきますようお願い申し上げます。

結びに、本年がみなさまにとって実り多き一年となりますことをご祈念申し上げて、新年のご挨拶とさせていただきます。

賀春

令和七年 元旦

理事長	山田 隆	日本紙運輸倉庫株式会社
常務理事	竹内 邦雄	東京港運健康保険組合
理事	中山 典昭	東海運株式会社
理事	川田 美司	株式会社ユニエックスNCT
理事	酒井 光雄	株式会社ダイトコーポレーション
理事	立岩 敦	京極運輸商事株式会社
理事	岩井 宏晃	株式会社三栄商会
理事	川口 明宏	岡本物流株式会社
理事	山中 浩亮	第一港運株式会社
理事	小川 勝彦	中央港荷役株式会社
理事	片山 饒	大興運輸倉庫株式会社
理事	上田 孝浩	日本塩回送株式会社
事務局 事務局長	松浦 隆	他職員一同

(事業所番号順)



令和7年度 春季

女性生活習慣病予防健診のご案内

当組合では、より多くの女性の方に健診を受けていただけるよう東京都総合組合保健施設振興協会(東振協)と契約し、医療機関や公共施設で女性生活習慣病予防健診を実施します。

この健診は30歳以上の女性被扶養者を対象に**生活習慣病健診と婦人科検診をセット**にした健診となります。

ぜひ、この機会に受診いただき、健康管理にお役立てください。

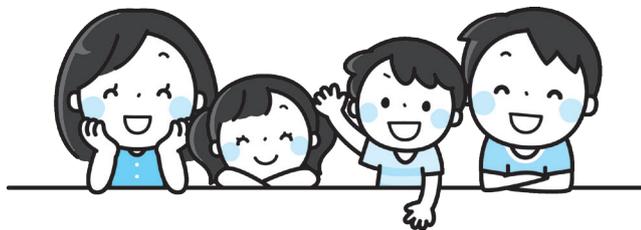


・ 受診対象者 ・

- ・ 30歳以上(令和8年3月31日現在)の女性被扶養者(受診日当日に資格がある方)
- ・ 当組合での健診補助は年1回となります。令和7年4月以降、他の医療機関で健診受診予定の方は受診できません。

・ 実施期間 ・

令和7年4月1日～令和7年8月31日



・ 申 込 ・

令和7年2月3日(月)までに郵送・FAX

- 郵送 〒104-0045 東京都中央区築地3-7-1 築地グランデ3階 東京港運健康保険組合 総務課
- FAX 03-3542-3464

令和7年1月14日までに東振協ホームページ

- 東振協ホームページ <https://system.toshinkyō.or.jp/fujinka>



インターネットで
申込できるようになりました

・ 受診費用 ・

1,000円(税込)

- 窓口精算…健診当日、現金精算
- 振込精算…健診後、指定の金融機関に振込(振込手数料は受診者負担)

・ 実施会場 ・

当組合のホームページをご覧ください。

<https://www.kouun-kenpo.jp>

※実施会場により精算方法が異なりますので、ご確認ください。

・ 注意事項 ・

- * 詳しい検査項目についてはホームページをご確認ください。
- * 婦人科のみの受診はできません。
- * 健診当日は資格確認のため、健康保険被保険者証、マイナ保険証又は資格確認書を持参してください。
- * 受診日、会場の変更、キャンセル等の場合は、東振協(03-5619-5910)へご連絡ください。

スケジュール

当組合又は、
東振協ホームページにて申込

↓
「健診のお知らせ」が
受診申込者住所に届く
(3月から順次)

↓
健診受診

↓
健診結果が届く
(実施日から3週間前後)

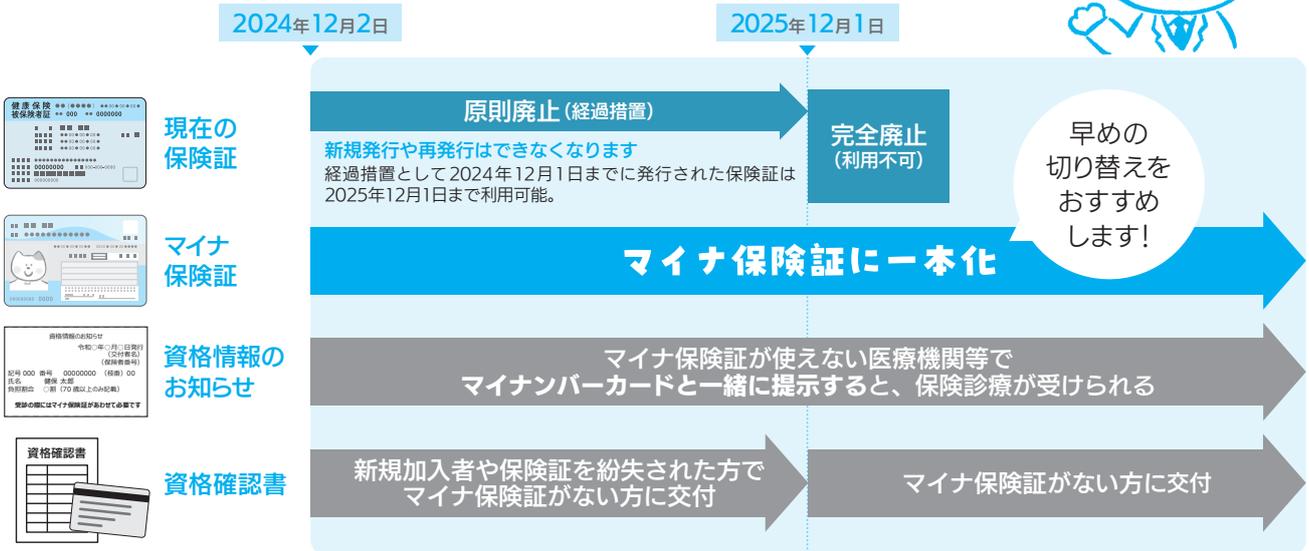
個人情報の取り扱いについて

ご記入いただいた住所・氏名等の個人情報は、健診案内資料等の送付・申込内容の確認・医療機関への連絡以外の目的で使用することはありません。なお、健診の結果は健康保険組合で入手・分析して事後指導や医療費適正化対策等に活用します。

マイナ保険証に切り替えを!

※マイナ保険証…保険証利用登録をしたマイナンバーカードのこと。

■保険証廃止のスケジュール



Q 保険証が廃止された後はどうなるの?

A 2024年12月2日以降は保険証の新規発行や再発行はできなくなりました。保険証を紛失したり、苗字の変更による再発行、ご家族を被扶養者として届け出たときにも保険証は発行されません。ただし、お手元の保険証は1年間の猶予期間があり、2025年12月1日まで使用可能です。



Q これからは病院には何でかかればいいのか?

A 次の4つの方法で保険診療を受けることができます。

- 1 マイナ保険証**

過去の診療情報に基づいた確かな医療を受けられます。

イチオシ!
- 2 お手元の保険証**

2025年12月1日までは使用可能です。
- 3 マイナ保険証+「資格情報のお知らせ」※**

マイナ保険証が利用できない医療機関等でセットで提示することで保険診療が受けられます。

+

or
- 4 資格確認書**

2024年12月2日以降、新規に加入された方、保険証の紛失や氏名変更があった方で、マイナ保険証をお持ちでない方に交付します。

※「資格情報のお知らせ」は、マイナポータル上の資格情報画面の提示でもOKです(詳細は右ページへ)。

みんながもっと
便利に!



「こうだったらしいのに」が マイナ保険証で叶います!

病院や薬局で...

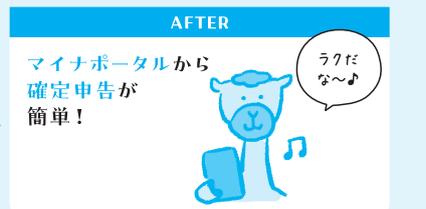
医師や薬剤師が過去の薬、特定健診データを確認できます。重複投薬や併用禁忌を確認してもらえるので、安全で質の高い医療が受けられます。

※患者の同意が必要です。



確定申告で...

1年間に支払った医療費が一定額を超えた際に、所得税の還付を受けられる医療費控除。マイナポータルを使うと、医療費通知情報を確定申告書に自動入力できます。



医療費の支払いで...

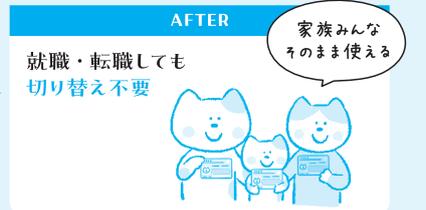
高額な窓口負担を軽減できる「限度額適用認定証」。事前に健保組合に申請が必要ですが、マイナ保険証なら限度額適用認定証がなくても窓口負担が軽減されます。



就職・転職したとき...

マイナ保険証なら、就職・転職後もそのまま使い続けることができます。これまでのように保険証が届くまでの待機期間がなくなります。

※健保組合への届出は必要です。



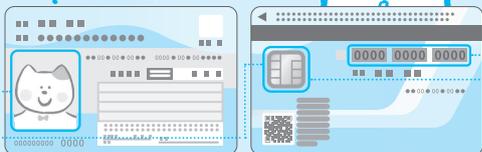
便利で安全 マイナンバーカード

便利だけど、持ち歩いても大丈夫なの...?

なりすまはできません

写真入りのため、対面での悪用は困難。

電子証明書を使うため、オンラインの利用にはマイナンバーは使われません



セキュリティ対策は万全! キャッシュカードと同じように持ち歩いても大丈夫!

マイナンバーを見られても悪用は困難

マイナンバーを利用するには、顔写真付き身分証明書などでの本人確認があるため、悪用は困難。

プライバシー性の高い個人情報は入っていません

ICチップ部分には、税や年金などの個人情報は記録されません。

万全の

セキュリティ対策



紛失・盗難の場合は、24時間365日体制で一時的に利用停止可能

アプリごとに暗証番号を設定し、一定回数間違えると機能ロック

不正に情報を盗み出そうとすると、ICチップが壊れる仕組み

マイナンバー総合フリーダイヤル

0120-95-0178

受付時間 (年末年始を除く) 平日 9:30~20:00 土日祝 9:30~17:30

紛失・盗難による利用停止は24時間365日受付!

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

若い人でも、食事後や飲酒後にお風呂に入ると、ヒートショックが起こることがあります。また、塩分をとりすぎると、体内の塩分濃度のバランスをとるため血液中の水分量が増え、血圧が上がります。ヒートショックを防ぐため温度差を減らすこと、血圧を上げないために塩分をとりすぎないことが冬の血圧管理の基本です。少しでも危険を減らすために、意識しておきましょう。

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℃以上にすることをすすめています。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を悪化させ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。



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

気温の 低下!



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。**

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、小さくなっ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。

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。

※()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。

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。

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。

ス

ターゲッ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。ところどころ噴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、ここでしか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
 ① 8:30～17:00
 ② 04992-2-2177





▶ 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。

あじさいレインボーライン



▶ 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。



▶ 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。

▲新火口展望台より望む

山腹噴火口

新火口展望台

▶ 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。

温泉ホテルコース



▶ 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。

START/GOAL

山頂遊歩道

三原山

中央火口

三原新山

櫛形山

内輪山

表砂漠

▶ 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。



▶ 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。



▶ 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。



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。



おんせん

三原山温泉



大島温泉ホテルの三原山温泉は日帰りでも利用可能。三原山を望む贅沢なロケーション。

- 🕒 6:00~9:00、13:00~21:00
- 👤 大人800円、小人400円
- ☎ 04992-2-1673 (7:00~21:00)
- 🌐 <https://www.oshima-onsen.co.jp/>

グルメ

べっこう



魚の切り身を唐辛子醬油に漬け込んだ、伊豆大島の郷土料理。わさびではなく、辛みの強い島唐辛子を使った唐辛子醬油でいただくのが島の食べ方。

ひと足 Sightseeing のぼして

ふでしま 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取り残された。

地層大切断面



約2万年前の噴火の歴史が作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。

*営業時間や料金等は変更される場合があります。

冬の入浴が
危ない!!

ヒートショックに要注意

ヒートショックとは、**温度差**により**血圧が大きく変動**して**脳卒中や心筋梗塞**などを引き起こすことをいいます。冬の入浴時、とくに**高齢者**に多くみられ、近年では自宅などの浴槽で溺れて死亡した高齢者の数は、**交通事故死の3倍近く**という調査結果も出ています。

冬に入浴事故が多発する理由

寒い季節こそ温かいお湯にゆっくり浸かりたいものですが、**室内・脱衣所・浴室・浴槽内の温度差**がヒートショックの原因といわれています。

暖房のきいた室内から冷えた脱衣所に行って衣服を脱ぎ、寒い浴室に入ると、血管が収縮して**血圧が急上昇**します。その状態から浴槽に入り、体が温まることによって血管が拡張し、急上昇した**血圧は低下**していきます。この**急激な血圧の変動**が**脳卒中や心筋梗塞**などを引き起こし、そのまま**意識を失い、浴槽で溺れて死亡**するケースもあります。

ヒートショックによる事故は**高齢者に多く**、厚生労働省「人口動態統計」によると、65歳以上で溺れて死亡した人は令和4年の1年間で7,900人、そのうちの5,824人が**家や居住施設の浴槽で亡くなっており**、65歳以上の**交通事故死**（2,154人）の**3倍近く**となっています。高齢者以外にも、**血圧が高めの人、めまいや立ちくらみを起こしやすい人**も注意が必要です。

ヒートショックを防ぐ対策法

ヒートショックは高齢者や持病のある人に限らず、誰でも起こる可能性があります。入浴時やその前後には、次のことに気をつけましょう。

- 入浴する前に**脱衣所や浴室を暖めておく**
- 湯温は**41℃以下**、お湯に浸かる時間は**10分以内**が目安
- 浴槽から**急に立ち上がらない**
- 食後すぐや飲酒後、**薬を服用後の入浴は避ける**

同居する家族がいる場合は、**ひと声かけてから入浴**するように心がけましょう。高齢者が入浴しているときは、家族は気を配り、**異変を感じたら声かけを忘れずに!**

冬の入浴時の温度差と血圧の変化

● 室内



暖 血圧安定

● 脱衣所



寒 血管収縮・血圧上昇

● 浴室



寒 血圧がさらに上昇

● 浴槽内



熱 血管拡張・血圧低下

何を表す数字でしょうか？

2兆500億円

喫煙によって損失した額(2015年度)

医療費1兆6,888億円、その他3,608億円*

厚生労働省の研究によると、喫煙による医療費は、受動喫煙も含めて1兆6,888億円と推計されています。また、喫煙に関連する病気の人が利用する介護費用は2,617億円、タバコが原因の火災関連費用975億円、タバコ関連の清掃費用16億円と見込まれ、合計で約2兆500億円が喫煙によって損失したと推計されています。

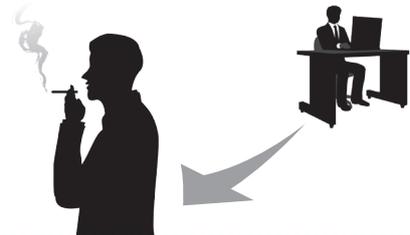
この超過医療費(1兆6,888億円)は、同じ年度の国民医療費42兆3,644億円の約4.0%にあたる額でした。

※受動喫煙防止等のたばこ対策の推進に関する研究(平成30年度 総括・分担研究報告書)より

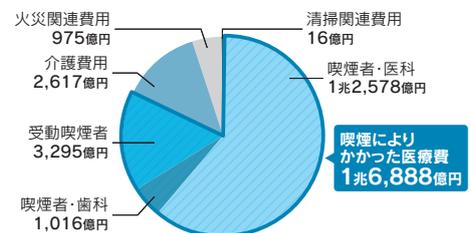
タバコ離席で3兆円!

離席して喫煙しに行くことによる労働損失は3兆円、という試算があります*。この損失は禁煙しないかぎり解消するものではありません。

※喫煙と健康(喫煙の健康影響に関する検討会報告書、平成28年)より



喫煙にともなう超過医療費および超過生産性損失



Health Information

歯+ 医者さんへ行こう

8割*の人が気にしている「口臭」

セルフケアと歯科医院のケアで解消しよう!

*公益社団法人日本歯科医師会が10~70代の男女1万人を対象に行った調査(2016年6月2日)より

口臭の原因のほとんどは口の中にあり、とくに舌にたまる白い汚れ(舌苔)、歯周病、むし歯などが主な臭いの発生源となっています。口臭対策には、歯みがきやフロスなどのセルフケアが重要ですが、根本的な解決には定期的な歯科健診と歯石除去が不可欠です。



原因別の対策 歯科医院での健診とケアが大切!

☑ 舌苔

口臭の原因の約6割を占めるといわれる舌苔は、専用の舌ブラシでのセルフケアが効果的。起床後、歯みがきの前に舌の表面をやさしくなでるように行いましょう。ただし、1日1回を限度にして、舌を傷つけないように注意が必要です。また、よく噛むことも舌苔の予防に役立ちます。歯科医院では、舌の状態をチェックし、正しいセルフケア方法を指導してもらえます。



☑ むし歯

重度のむし歯は口臭の原因になります。予防は歯みがきとフロスの併用が基本ですが、定期的な歯科健診によるむし歯の早期発見、セルフケアでは落とせない歯石を除去してもらうことも大切です。



☑ 歯周病

強い口臭の原因となる歯周病。予防には歯みがきに加え、フロスを使うことが重要です。定期的に歯科健診を受けて歯茎の状態をチェックし、歯周病の原因となる歯石を除去するなど、予防に努めることが大切です。すでに歯周病がある場合は、早急に治療を開始しましょう。



☑ 口の中の乾燥

ストレスや緊張などで口の中が乾燥すると、口臭が悪化することがあります。この場合、チューインガムを噛んで唾液の分泌を促したり、水分をこまめにとることが効果的です。歯科医院では、口腔乾燥症の診断や必要に応じて治療を受けることができます。



日々のセルフケアと歯科医院でのプロフェッショナルケアを組み合わせることで、口臭を効果的に予防できます。少なくとも年に1回は歯科健診を受けて、口の中の健康を保ちましょう。

缶詰を使ってお手軽に！ おさかなヘルシー料理



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

CHECK!

作り方の動画は
こちら



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

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。

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！



◆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。



健康にいい魚を 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。

TOKYO Disney RESORT
Corporate Program

東京ディズニーリゾート・コーポレートプログラム
「サンクス・フェスティバル」パスポート

会員限定

期間中、通常の1デーパスポート※価格より ※東京ディズニーランド®または東京ディズニーシー®どちらかのパークを開園時間から楽しめるチケットです。

大人 (18才以上)	中人 (中学・高校生 12~17才)	小人 (幼児・小学生 4~11才)
500円お得	400円お得	300円お得

実施期間

2025年

1/6(月) ▶ 3/14(金)

お手元のコーポレートプログラム
利用券と併用するとさらにお得! ✨

詳細のご確認、ご購入は
利用者用サイトから! ▶

コーポレートプログラム 利用者用サイト 検索

※購入には、団体番号とプランパスワードが必要になります。



団体番号 : 2493
パスワード : festhx24

※本内容は、予告なく変更または終了する場合があります。※写真・イラストはイメージです。© Disney

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

スポーツクラブルネサンス 新春キャンペーン 1月11日~2月23日

月額固定	都度払い	オンラインライブストリーム
月々10,450円(税込)	1回1,980円(税込)	月々1,100円
●事務手数料 0円 ●月会費1ヶ月分 0円 ●タオル・シューズレンタル最大2ヶ月 0円	●レンタル用品入会当日 0円	●月会費1ヶ月分 0円

※詳しくは組合ホームページをご確認ください。

任意継続被保険者の標準報酬月額について

令和6年9月30日現在の全被保険者の平均標準報酬は422,363円となりました。つきましては、健康保険法第47条の規定により、任意継続被保険者の標準報酬月額および適用年月日を次のとおり公告します。



- ① 標準報酬月額 410,000円
- ② 適用年月日 令和7年4月1日から令和8年3月31日まで

※ただし、退職時の標準報酬月額が①の額を下回る場合は、退職時の標準報酬月額が適用されます。

契約保養施設「舞子高原ホテル」のご案内



舞子高原ホテル【新潟県南魚沼市】

冬はスキーやスノーボード、夏はバーベキューやグランピング等が楽しめます。当組合の契約保養施設のため、組合員の方は割引料金でご利用できます。さらに「契約保養所利用補助金」（1泊3,000円/人 年度内3泊まで）の支給対象となります。

〒949-6423 新潟県南魚沼市舞子2056-108
TEL：025-783-3511



「舞子スノーリゾート」割引リフト券

1dayパス 大人 6,500円→5,000円
中高生・シニア6,000円→4,500円
小学生 3,500円→2,800円

1泊2食付			
C期間	2名	3名	4名
スタンダードツイン(32㎡)・禁煙	15,000円		
ロイヤルツイン(45㎡)・禁煙		16,000円	15,000円
D期間	2名	3名	4名
スタンダードツイン(32㎡)・禁煙	21,000円		
ロイヤルツイン(45㎡)・禁煙		22,000円	21,000円
E期間	2名	3名	4名
スタンダードツイン(32㎡)・禁煙	28,000円		
ロイヤルツイン(45㎡)・禁煙		29,000円	28,000円
F期間	2名	3名	4名
スタンダードツイン(32㎡)・禁煙	38,000円		
ロイヤルツイン(45㎡)・禁煙		39,000円	38,000円

※詳しくは組合ホームページの健保ニュースをご覧ください。



1月						
日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

2月						
日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	

3月						
日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

※3月30・31日は休業日です。

事業状況

(令和6年9月末現在)

●事業所数		154社
●被保険者数	男	5,069人
	女	1,716人
	計	6,785人
●介護保険	男	3,320人
第2号被保険者	女	892人
	計	4,212人
●平均標準報酬月額	男	450,224円
	女	340,064円
	平均	422,363円
●被扶養者数		4,991人
●扶養率		0.74人
●平均年齢	男	47.34歳
	女	41.42歳
	平均	45.84歳

公告

●事業所新規適用

会社名 株式会社 三榮仙台
所在地 宮城県仙台市宮城野区港1-3-1
適用日 令和6年8月13日

●事業所削除

会社名 福洋海運 株式会社
適用日 令和6年6月1日

●事業所名称変更

新名称 協伸ホールディングス 株式会社
旧名称 協伸ホールディング 株式会社
適用日 令和6年7月25日

●事業所所在地変更

会社名 エキスプレスコーポレーション 株式会社
新住所 宮城県児湯郡都農町大字川北5692番1
旧住所 宮城県日向市船場町1番地13
適用日 令和6年7月23日

忙しいあなたに

globody グローバルボディ
フィットネス
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!



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。
おへそを中にしまっ
イメージで
お腹に力を入れる



膝とつま先は
同じ方向

\\ 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

キツイ場合は胸の
前で合掌でOK!

“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、引き締り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。