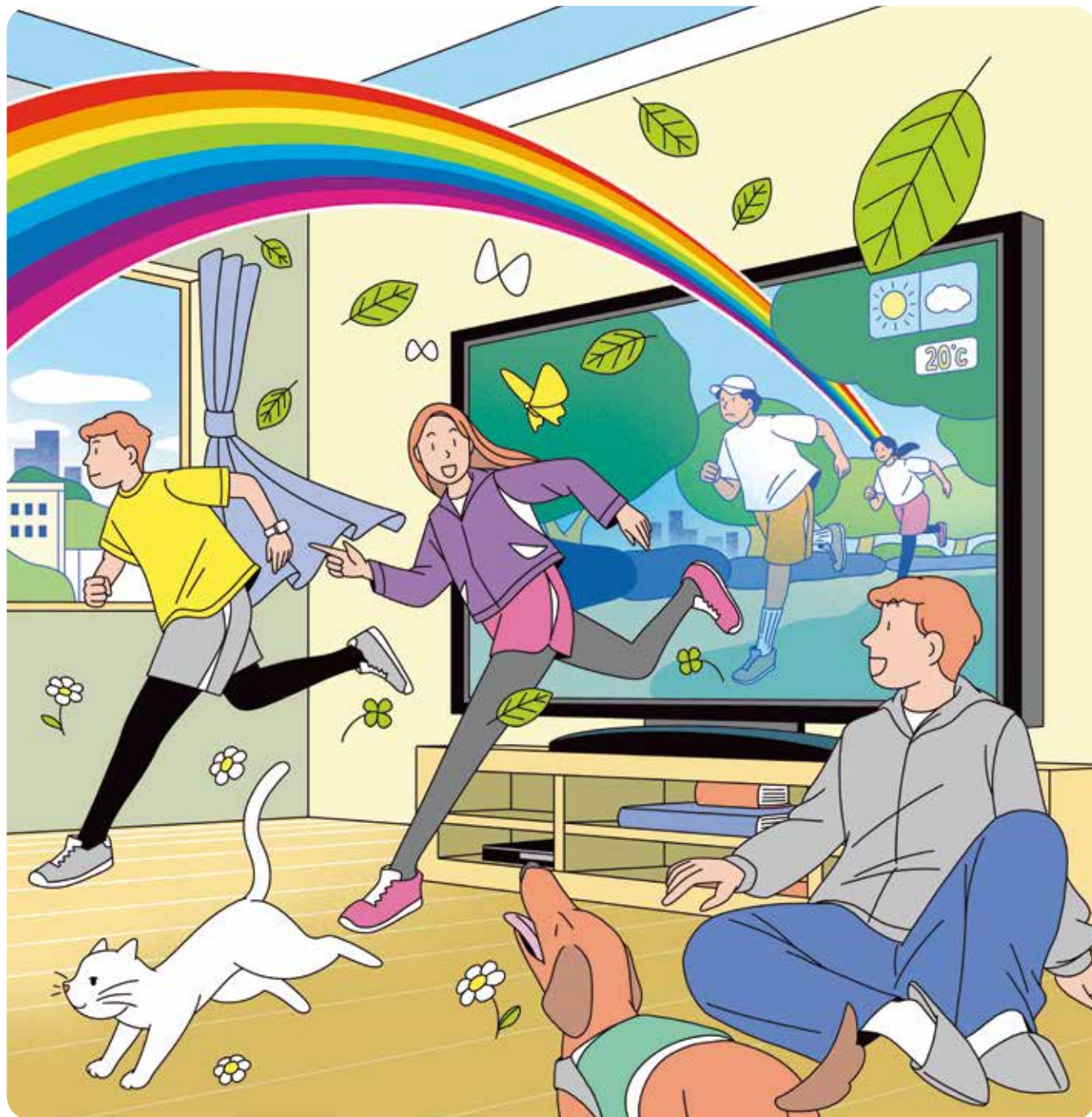


健保組合からのお知らせ

本誌をご家庭にお持ち帰りになりご家族でご覧ください。

令和7年春号



- P 2 ▶ 令和7年度事業計画と予算が承認されました
- P 4 ▶ マイナンバーカード(マイナ保険証)で受診しよう!
- P 5 ▶ ご家族が被扶養者資格を失ったら、5日以内に異動届の提出を忘れずに
- P 6 ▶ 「ポリファーマシー」をご存じですか?
- P 7 ▶ 幸せホルモン「セロトニン」で春の不調を予防しよう
- P 8 ▶ 契約医療機関(健診)からのお知らせ
- P 9 ▶ 健康企業宣言事業所ご紹介 株式会社寺岡製作所

- P 10 ▶ 令和7年度組合健診について/令和7年度特別事業/令和7年度主な制度改正のお知らせ
- P 11 ▶ 当組合(東京)の電話対応について/その不調、睡眠不足のせいかも?
- P 12 ▶ 栄養バランスを整えて 脱メタボ
- P 13 ▶ 新規契約保養施設のご案内
- P 14 ▶ HEALTH INFORMATION
- P 15 ▶ クイズ応募ウェブフォーム/クイズ/事業概況
- P 16 ▶ 「立つ」張トレ/「座る」張トレ

動画を
CHECK!

▼ レンビ

▼ 運動



令和7年度 事業計画と予算が承認されました

事業計画

コロナ後の医療費の高騰に加え、納付金の過重な負担は健康保険組合の財政に大きな影響を与えており、将来を見据えた疾病対策がますます重要になってくると考えております。7年度においても健康経営を踏まえたコラボヘルスに努め、疾病の早期発見・早期治療や重症化を防ぐための健診事業を充実させてまいります。

また、当組合独自の付加給付制度をはじめ、契約医療機関での健診の全額組合負担、インフルエンザ補助金、契約保養施設の設置など高い給付水準を維持し、このような加入員の皆さまの健康に寄与する情報の発信にもより一層努めてまいります。

収入支出予算

一般勘定

7年度の予算においては、被保険者数、標準報酬月額ともに増加を見込むこととし、健康保険収入155億900万円の予算編成を行いました。

保険給付費については近年の伸び率や医療費改定を参考に87億8,200万円を見込み、対前年度予算比4億4,400万円増としました。なお、高齢者納付金については、総額は対前年度比で若干減少していますが、保険料収入の約44.9%を占め、健全な財政運営を阻むものとなっています。

また、保健事業費については、各種保健事業の実施をはじめ、ロコモ対策として40歳以上の女性被保険者の骨密度検査の補助を特別事業として予定していることから、対前年度予算比2,300万円増の8億4,900万円としました。

これらを踏まえ、経常収支において13億4,300万円の赤字となり、別途積立金から16億円を繰入れる予算となりますが、保険料収入を固く見積り、支出にはある程度の幅を持たせるとともに、予備費の4億円の計上を踏まえ6年度と同等の決算が見込まれるものと推定し、保険料率は引き続き90%としました。

※東総協会員組合平均保険料率＝96.03% 協会けんぽ平均保険料率＝100.00%

(千円)			(千円)		
収 入			支 出		
	6年度決算見込額	7年度予算額		6年度決算見込額	7年度予算額
健康保険収入	15,596,291	15,508,551	事務所費	258,983	284,786
調整保険料収入	229,216	228,140	組合会費	2,982	4,260
繰入金	328,303	1,605,000	保険給付費	8,234,936	8,782,139
国庫補助金収入	159,542	5,148	納付金	6,975,124	6,965,407
財政調整事業交付金	167,252	170,617	保健事業費	661,852	849,317
雑収入等	48,230	56,059	営繕費・雑支出等	259,449	263,212
			予備費	0	424,394
収入合計	16,528,834	17,573,515	支出合計	16,393,326	17,573,515
経常収入合計	15,678,128	15,574,752	経常支出合計	16,163,611	16,918,506

介護勘定

7年度の介護納付金は前年度比で8,900万円の減少で19億8,300万円となりました。この納付金に見合う介護保険料率を被保険者数や標準報酬月額、賞与額等を基に検討したところ、介護準備金にある程度の余裕ができたことを踏まえ、準備金の有効活用も考慮したうえで、6年度の18%から**1%引き下げ、17%**としました。

(千円)			(千円)		
収 入			支 出		
	6年度決算見込額	7年度予算額		6年度決算見込額	7年度予算額
介護保険収入	2,152,078	2,014,517	介護納付金	2,072,501	1,983,100
繰入金	0	30,000	介護保険料還付金	350	600
雑収入	200	502	予備費	0	61,319
収入合計	2,152,278	2,045,019	支出合計	2,072,851	2,045,019

●健康保険の保険料率

	事業主	被保険者	合 計
(一般 + 調整) 保険料率	47.50/1000	42.50/1000	90.00/1000

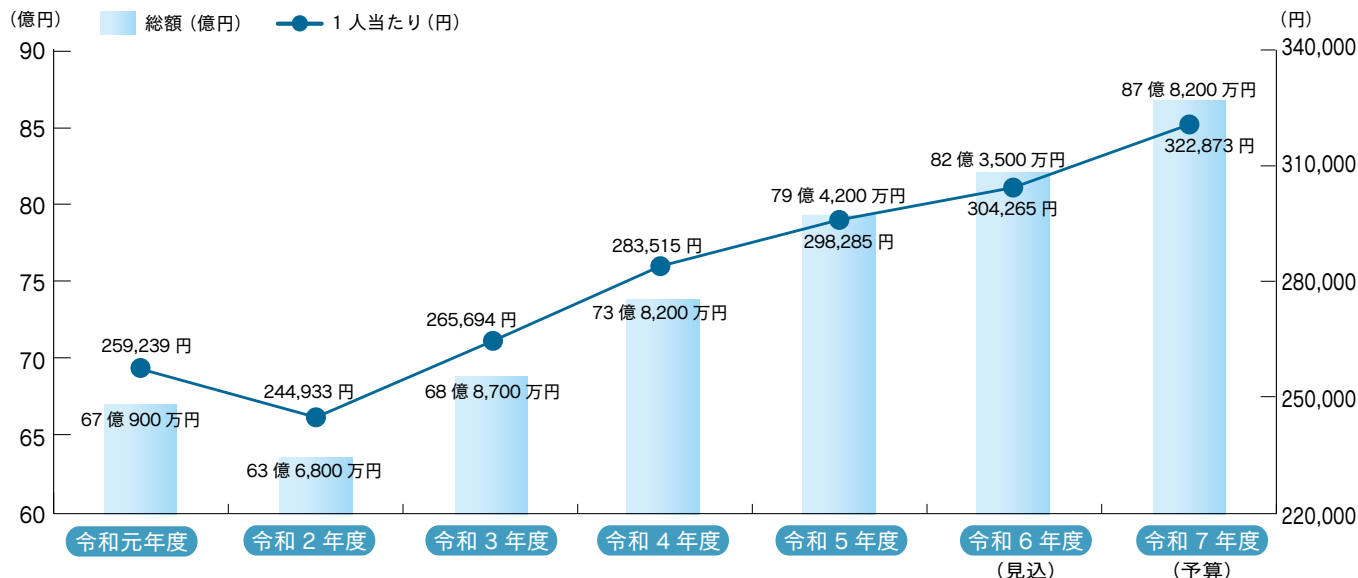
据え置き

●介護保険の保険料率

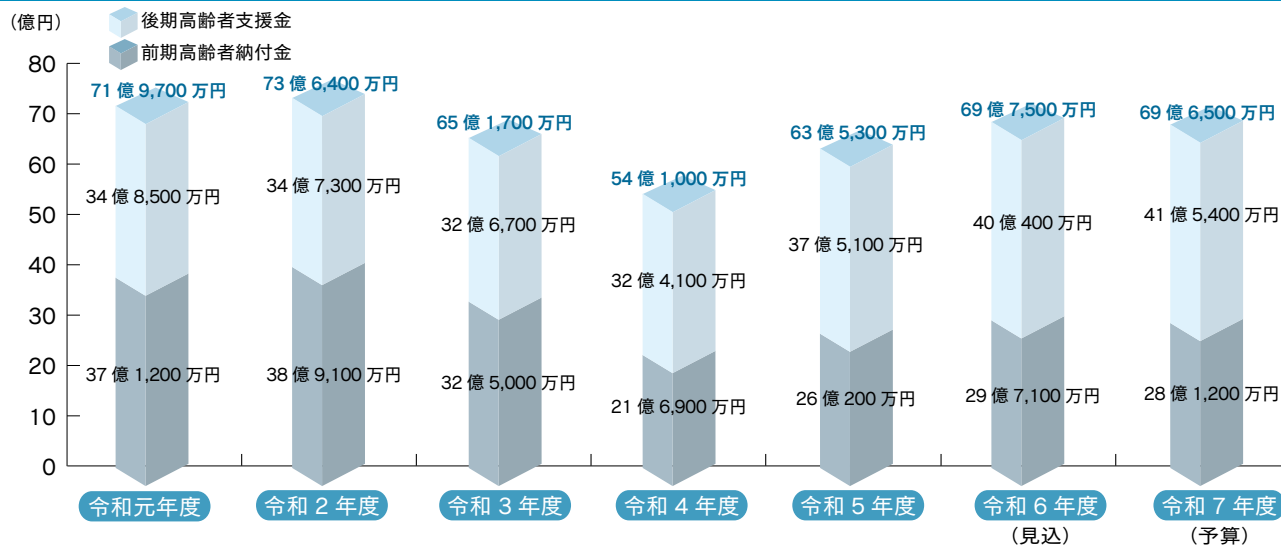
	事業主	被保険者	合 計
介 護 保 険 料 率	8.5/1000	8.5/1000	17.0/1000

1%引き下げ

保険給付費総額と1人当たりの推移



納付金の推移



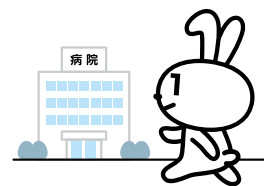
●令和7年度 当組合の年間事業スケジュール

	令和 7 年										令和 8 年		
	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	
巡回女性生活習慣病健診申込受付・締切				●									
巡回女性生活習慣病健診						●	●	●	●	●			
被扶養者再認定						●	●	●					
医療費のお知らせ（R6 年 11 月分～ R7 年 10 月分）送付											●		
ジェネリック医薬品のお知らせ			●										
「健保組合からのお知らせ」配布				●			●					●	
インフルエンザ予防接種補助（請求は2月まで）							●	●	●	●			
健康スコアリングレポートの送付		●											
救急薬品割引販売あっせん（セルフメディケーション補助）		●						●					

※ 各事業については、あらかじめ事業所へ通知するとともに、ホームページにも掲載いたします。

マイナンバーカード(マイナ保険証)で受診しよう!

令和6年12月2日に保険証の発行は終了し、今後はマイナンバーカード(マイナ保険証)の利用が原則となります。

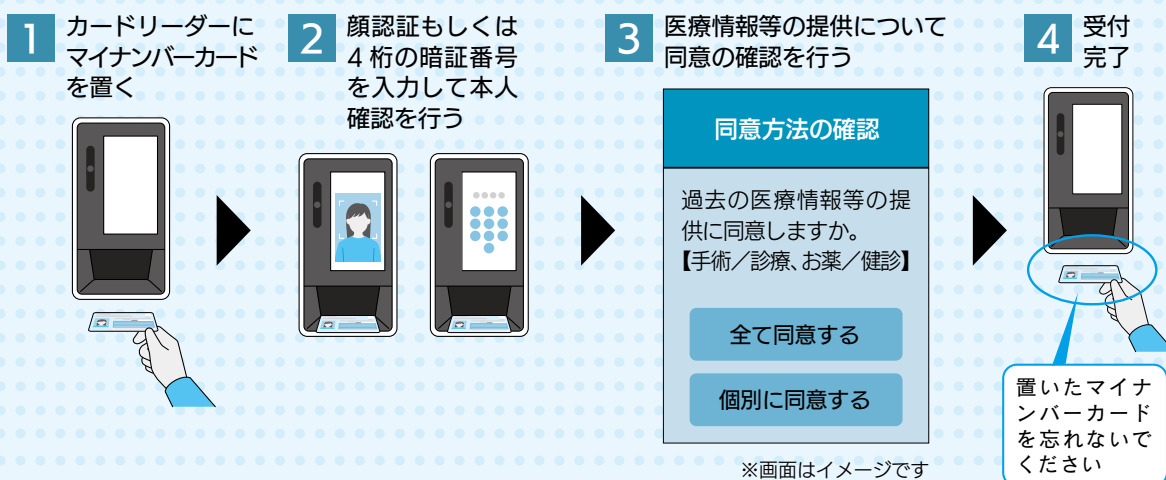


マイナンバーカードを持っている方

1 マイナ保険証利用登録済みの方

以下の使い方を参考にマイナンバーカード(マイナ保険証)を使って受診してください。

医療機関でのマイナンバーカードの使い方



2 利用登録をしていない方

まだ利用登録をしていない方は、受診の際、医療機関・薬局に設置されたカードリーダーで利用登録ができます。その他、マイナポータルなどでもできます。詳しくは、厚生労働省・組合ホームページをご覧ください。

厚生労働省ホームページ

https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_40391.html



組合ホームページ

<https://www.ishk-kenpo.or.jp/member/outline/card.html>



マイナンバーカードを持っていない方

限度額適用認定証の交付申請が必要であったり、医療・薬剤情報等の提供がされないなど、マイナ保険証利用によるメリットは受けられません。

1 現行の保険証を使う

保険証をお持ちの方は令和7年12月1日までは現行の保険証を使用できます。

保険証をなくした場合

保険証の再発行はできませんので、「被保険者証滅失届」と「資格確認書(再)交付申請書」を事業所を経由して組合へご提出ください。資格確認書を交付します。

2 資格確認書を使う

令和6年12月2日以降に新規加入し、マイナンバーカードを持っていない・紛失した、マイナ保険証の登録をしていない場合などは資格確認書を使用することになります。(マイナ保険証の登録をしている方には発行できません。)

ご家族が被扶養者資格を失ったら、 5日以内に異動届の提出を忘れずに



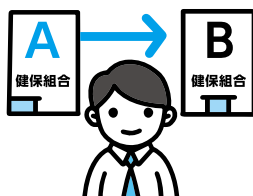
保険料の負担なく健保組合に加入できるのが被扶養者のメリットですが、被保険者の収入によって生計を維持されていることが前提です。このため、被扶養者が就職した場合や、収入が増加した場合はその資格を失うことになります。医療機関が正しい資格を確認するためにも**5日以内に「被扶養者(異動)届」*1を提出**してください。

*1 健康保険証等が交付されている場合はあわせて返納してください。

・・・こんなとき、ご家族は被扶養者資格を失います・・・

・・・他の健康保険に加入したとき・・・

加入できる健康保険は1つです。就職して他の健康保険の被保険者になると、被扶養者の資格を失います。パート・アルバイト先の健康保険の被保険者になった場合も同様です。



・・・収入が増加したとき・・・

被扶養者の収入基準は年間130万円未満(60歳以上または障害年金の受給資格要件を満たす場合は180万円未満)かつ、被保険者の収入の1/2未満です。今後1年間の見込みで判断するため、月額10万8,334円以上(同15万円以上)になると、被扶養者の資格を失います。



・・・失業給付金の受給を開始したとき・・・

離職して被扶養者となったご家族が雇用保険の待期間後、失業給付金の受給を開始したとき、基本手当日額が3,612円以上(60歳以上または障害年金の受給資格要件を満たす場合は5,000円以上)の場合収入基準を超えるため、被扶養者の資格を失います。



130万円の壁 ▶ 超えても被扶養者のままでいられる場合があります

令和5年10月から「年収の壁・支援強化パッケージ」が導入されました。これにより、被扶養者の令和6年の年間収入が130万円を超えても、勤め先の事業主の証明により一時的な収入の変動と認められる場合は、引き続き被扶養者として認定されます。

〈 異動届を提出しないと…どうなる? 〉

異動届の提出が遅れて遡って被扶養者の資格を削除をした場合、削除日以降に組合が負担した医療費、健診費用、インフルエンザ補助金等を全額返還していただきます。また、被扶養者資格は定期的に調査をしており、この調査にご協力いただけない場合や、虚偽の申告をされた場合は資格を削除・取消することがあります。

ご家族の被扶養者資格は正確に把握いただき、資格を失った場合は**5日以内に被扶養者(異動)届の提出**をお願いします。



“ポリファーマシー”をご存じですか？

持病の薬を
のんでいます
最近、ふらつきや
便秘もあるので、
さらに薬を処方し
てもらいました



6種類の薬が
処方されていますね
ふらつきや便秘は
のんでいる薬の影響
が考えられます

ポリファーマシーとは、「ポリ」は複数、「ファーマシー」は調剤という意味を組み合わせた造語で、単に服用する薬が多いことではなく、複数の薬を服用することで副作用を起こしたり、薬のみ忘れやのみ間違いなどの可能性につながる状態のことです。ご自身の健康と医療費節約のために、気になるときは医師や薬剤師に相談しましょう。

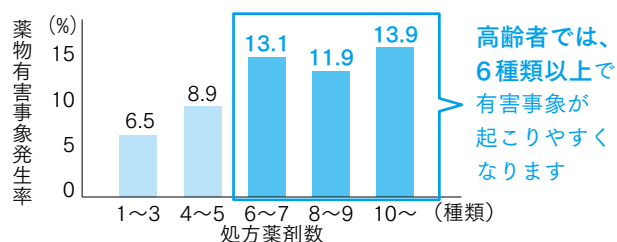
ポリファーマシーの問題点は？

1 多くの薬を服用することで、副作用や薬物有害事象※が発生

※薬物有害事象…薬との因果関係がはっきりしないものを含め、患者に生じた好ましくない、あるいは意図しない兆候、症状、または病気

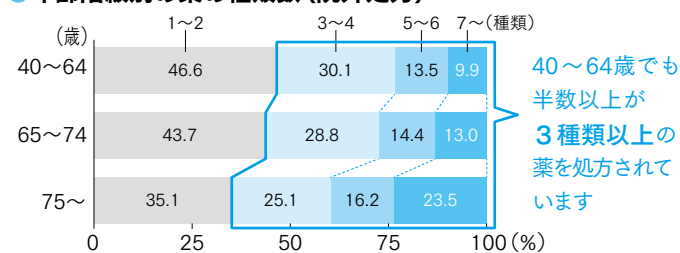
薬物有害事象には、ふらつきや転倒、記憶障害、せん妄、抑うつ、食欲低下、便秘、尿失禁など、さまざまあります。薬が追加されたり、変わったりした後は、とくに注意しましょう。

●薬物有害事象の頻度（東大病院老年病科に入院した65歳以上の高齢者2,412人の解析）



※中央社会保険医療協議会総会(第311回)資料より作成

●年齢階級別の薬の種類数（院外処方）



※「令和5年社会医療診療行為別統計の概況」（厚生労働省）より作成

2 医療費の増大、残薬にもつながる

多くの薬が処方されることで薬剤費が増えて医療費の増大につながり、患者負担も増加することになります。また、薬が多くてのみ忘れて薬が残る、残薬の問題にもつながります。

ポリファーマシーを防ぐには？

●医師や薬剤師に相談する

気になる症状があったり、薬の種類が多い場合は、医師や薬剤師に相談しましょう。かかりつけ医やかかりつけ薬局をもてば、服用中の薬を把握してもらえます。自分の判断で薬をやめたり、減らしたりすることはよくありません。



●マイナ保険証やお薬手帳を使う

マイナ保険証やお薬手帳を使うと、薬剤師等が過去の処方薬等を見られる※ため、リスクを減らすことができます。

※マイナ保険証の場合は本人の同意が必要

●「はしご受診」を控える

同じ病気やけがのために複数の医療機関にかかる「はしご受診」は、そのたびに医療費がかさむだけでなく、検査や投薬が繰り返され、体に負担がかかり、薬の種類も多くなることがあります。

幸せホルモン
「セロトニン」で

春の不調を予防しよう

気候や環境の変化が多い春は、ストレスによりメンタルヘルスの不調が起こりやすくなります。“幸せホルモン”と呼ばれるセロトニンの分泌を高める生活で、心身ともに健康に過ごしましょう。

セロトニンってなに？

脳内の神経伝達物質のひとつで、**精神を安定させる働きがあります**。セロトニンが減少すると、**精神的に不安定になり、気分が滅入り、ストレスによってイライラ感や攻撃性、衝動性が高まる**ことがわかっています。

セロトニンを増やすには？

セロトニンは、**必須アミノ酸のトリプトファンから合成される**ため、トリプトファンを多く含む食品を摂取するのが効果的です。加えて、次のような習慣や環境を整えることがセロトニン分泌に重要であることが明らかになっています。

セロトニン分泌を高める5つの習慣

1 トリプトファンが多い食品をとる

バナナ、乳製品、卵、豆製品（豆腐や納豆など）、ごまにはトリプトファンが多く含まれています。また、これらの吸収・合成を促進する炭水化物もあわせてとるのがおすすめです。



2 ウォーキングやサイクリング

少し息があがるくらいのウォーキングやサイクリングなど、**リズム性運動はセロトニンの分泌を促します**。



3 よく噛む

咀嚼もリズム性運動としてセロトニン分泌に効果的。調理の際、根菜類を大きく切るなどの工夫をすると、自然と噛む回数を増やせます。



4 呼吸運動をする

座禅やヨガなどで**ゆっくりとした深呼吸を意識する**のもリズム性運動になります。



5 日光を浴びる

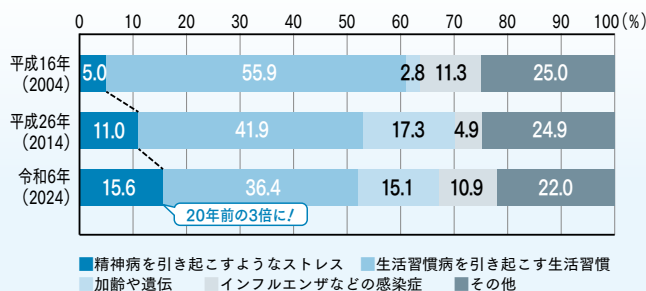
太陽光（とくに朝日）の刺激をとり入れるのがおすすめです。朝起きたらカーテンを開けて朝日を浴びる習慣をつけましょう。



厚生労働白書として初めてメンタルヘルスがテーマに

令和6年版厚生労働白書では、初めてメンタルヘルスがテーマとなりました。心身の健康に関する意識調査では、**最大のリスクとして「ストレス」を挙げた人の割合は15.6%となり、20年前から約3倍に増えました（右図）**。また、うつ病をはじめとする精神疾患の患者数も年々増加しており、令和2年の外来患者数（推計値）は586.1万人と過去最多となりました。近年の特徴的なストレス要因としては、急速なデジタル化やSNSの利用拡大、それに伴う孤独・孤立の深刻化などがあると考察されています。

健康にとっての最大のリスク



「令和6年版 厚生労働白書」より作成

契約医療機関（健診）からのお知らせ

京都工場保健会は、 年間約60万人の 健康診断を実施しています。

働く方々とご家族の健康増進のために近畿
6施設と巡回会場にて皆様の健康をサポートします！

弊社施設にてご受診いただいた方に、
下記のサービスを提供しています！ぜひご利用ください。



健康日記アプリ

健康
日記

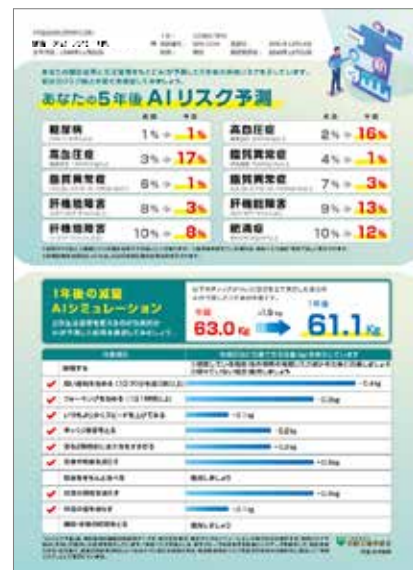
「健康日記」は健診結果や日々の体重や血圧、カロリーなどを記録して健康増進に活かせる無料のスマートフォンアプリです。
スマホのヘルスケア機能との連携で、歩数などの自動取り込みも可能です。



AIリスク予測

AI

京都工場保健会の施設にて、人間ドックを受診された方にはAIリスク予測を実施いたします。あなたの健康診断の結果をもとに疾病リスクの高い10項目をピックアップしAIがリスクシミュレーションをしたグラフでお示します。



※画面は開発中のものにつき、実際の仕様とは異なる場合があります。





TERAOKA



株式会社寺岡製作所

株式会社寺岡製作所は、2022年6月9日に健康企業宣言、2023年5月9日に銀の認定を取得、2024年9月30日に金の認定を取得されました。健康企業宣言に参加された経緯や取り組みなどについてお話を伺いました。

企業情報

・創業	大正10年2月11日
・設立	昭和18年5月5日
・従業員	633名(連結) / 460名(単体) (令和6年3月31日現在)
・被保険者数	500名(令和7年1月末)



健康企業宣言に参加された動機、経緯、その思い

弊社では、健康経営の重要性に鑑み、中期経営計画に「健康経営を推進する」ことを掲げたものの、具体的にどういう形で進めるのが良いか迷っていました。そんなタイミングで、健保から送られてきた資料の中にあった「健康企業宣言 Step1」の申込書を拝見し、これは健康経営を進めるうえでの課題を明確にし、ステップアップさせる大きな助けになると思いチャレンジすることにしました。

資料を整理していく中で気が付いたことは、健康企業宣言を行う事で、全てを一からスタートさせるのではなく、これまで断片的に実施してきたことも体系的に整理されるということです。その結果、出来ていないことや法令遵守だけでは足りない部分が浮彫りになり、対処すべき課題が明確になりました。



具体的な取り組み

- ・就業時間内での特定保健指導実施
受診率：ほぼ0%⇒約90%まで上昇
- ・健康アプリの導入
- ・ストレスチェック56項目⇒80項目への変更
- ・産業保健師の導入
- ・がん、女性の健康課題に関する社内セミナーの拡充
- ・プレゼンティーイズム、アブセンティーイズムの測定
(SPQ 東大1項目版)
- ・資格取得者の増強：第一種衛生管理者、メンタルヘルスマネジメント検定(セルフケア・ラインケア)、東京都肝炎対策コーディネーターなど
- ・全国安全週間、全国労働衛生週間での社内イベントを、安全衛生委員会中心に企画運営(例：ぶらさがり健康、腰痛、ビタミンの話など)
- ・各種団体加盟による情報収集(がん対策推進企業アクション、SAFEコンソーシアム、衛生管理者協議会など)



今回お話を伺った皆さま

左から

人事総務部 安全衛生推進室室長 藤沢伸浩さん

情報システム部 安全衛生委員組合代表 井本昴香さん

取締役 管理本部本部長 総括安全衛生管理者 阿部和光さん

人事総務部 安全衛生推進室 今中智子さん

一番苦労した点

一番苦労している点は、「安全衛生文化の醸成」です。自分自身の健康保持・増進は働く上で一番重要で基盤となるものであると頭では理解はしているものの、なかなか行動に移せず、種々イベントを企画しても、参加人数が少ない状況でした。しかし、安全衛生活動は全員参加が原則であることを機会がある度に繰り返し発信し、必要なことを根気よく愚直に進めることで、徐々に、しかし着実に参加人数が増えてきました。引き続き、安全衛生文化の醸成に尽力して参ります。

今後の抱負と新たに取り組む事業所へのアドバイス

従業員が健康でいきいきと働けるように、様々な施策を実行してきました。しかしながら自分達だけでは、このやり方が正しいのか、本当に効果があるのか、やらなくてはならないことの抜け漏れがないかを確認することができませんでした。今回、健康企業宣言の認定に向けて準備をする中で、これらを客観的かつ体系的に見ることができ、足りないもの・やらなければならないことが浮き彫りになりました。

健康企業宣言に参加することで、課題が明確になり健康経営の基盤となることは間違いありません。是非チャレンジされることをお勧めします。

ご多忙の中ご協力いただき、ありがとうございました。

令和7年度 組合健診について

当組合の
契約健診機関の
生活習慣病健診なら、
受診者負担なし
です！

当組合にご加入の被保険者・被扶養配偶者の皆さまを対象とした生活習慣病健診は、年齢制限がなくご受診いただけます。

また、40歳以上の被保険者・被扶養配偶者の皆さまを対象とした人間ドックの受診に対する補助金制度もあり、年度内どちらか1回ご受診いただけます。

皆さまの健康維持のため、疾病の早期発見・早期治療に組合健診をご活用ください。



健診種別 生活習慣病健診・人間ドック（40歳以上対象）

対象者 被保険者及び被扶養配偶者

受診期間 令和7年4月1日～令和8年3月31日

受診回数 上記期間内健診種別を問わず1回のみ

※被保険者の方で生活習慣病健診・人間ドックをご自身でご予約される際は、職場で健診が予定されていないか、健診担当の方に事前にご確認ください。2回目の費用は、全額自己負担となりますのでご注意ください。

※年齢については、今年度中に到達する年齢とします。

被扶養配偶者の健診事業について

被扶養配偶者を対象とした「脳検査」「胸部CT検査」補助は、令和7年度をもって一旦終了します。令和8年度以降は補助がなくなりますので、ぜひ今年度ご利用ください。

※脳検査は2年に1回の補助のため、令和6年度に補助を受けた方は対象外となります。

令和7年度 特別事業

ロコモティブシンドローム（ロコモ）予防のため「骨密度検査」補助を実施します！

骨密度検査

対象者 40歳以上の女性被保険者

受診回数 令和7年度内1回限り

補助金額 2,000円を限度に実費を補助

補助申請 直接契約医療機関は申請不要です。補助金額を差し引いた額が受診者負担となりますので、差額を医療機関にお支払いください。直接契約以外の医療機関は補助金申請が必要になります。詳細はホームページをご参照ください。

※原則、健診と同時受診

※健康保険扱いで受けた検査・市区町村の助成で受けた検査等の自己負担分は補助対象外



令和7年度 主な制度改正のお知らせ

4月

○入院時の食事代が引き上げられます

1食当たり20円引き上げられ、510円の自己負担になります。

健診事業について詳しくはホームページをご参照ください



当組合（東京）の電話対応について

番号の選択により担当課に直接つながります。各担当課の番号・対応する内容は以下のとおりです。

※アナウンスの途中でも担当課の番号を押していただけれます。

※サービス向上のため、通話は録音させていただいております。

※京都事務所については、番号選択のアナウンスはありませんが、通話は録音させていただいております。

1 番 業務課

内容 資格・保険料に関すること

- ・被保険者の資格取得・喪失に関すること
- ・被扶養者の認定・削除に関すること
- ・再認定に関すること
- ・マイナ保険証に関すること
- ・月額変更届、育児休業等取得届、賞与支払届など保険料に関すること
- ・住所変更届、氏名変更届など加入者情報の変更に関すること
- ・任意継続被保険者の資格取得、喪失、保険料に関すること

2 番 給付課

内容 給付に関すること

- ・療養費、傷病手当金、出産手当金、出産育児一時金、埋葬料、高額療養費、一部負担還元金、家族療養費付加金など給付金に関すること
- ・負傷原因の照会に関すること
- ・限度額適用認定証に関すること
- ・無資格受診等にかかる医療費の返還（返納金）に関すること
- ・医療費通知に関すること
- ・交通事故等の第三者行為に関すること

3 番 保健課

内容 健診・各種補助金に関すること

- ・生活習慣病健診、人間ドックなど健診に関すること
- ・脳検査、胸部 CT 検査など補助金に関すること
- ・特定健診、特定保健指導に関すること
- ・女性生活習慣病予防健診に関すること
- ・インフルエンザ予防接種補助金に関すること

4 番 総務課

内容 その他

- ・契約保養施設に関すること
- ・救急薬品斡旋販売に関すること
- ・前記①～③番に該当しないこと、その他問い合わせ先が不明の場合



監修：早稲田大学 睡眠研究所 所長 西多 昌規

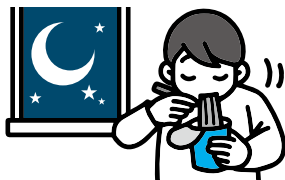


ちゃんと寝ていますか？

その肥満、睡眠不足が原因かもしれません…

なぜ？ 食欲が増すから

睡眠時間が短くなると、食欲を増進するホルモン「グレリン」の分泌が増え、食欲を抑制するホルモン「レプチン」の分泌が減ります。また、高脂肪・高カロリーの食事を欲するようになります。



なぜ？ 活動量が減るから

睡眠不足は、活動的に動こうとする意欲を減退させます。運動不足につながるため、結果として消費されるエネルギーが少なくなり、余った分が体に蓄えられてしまいます。



なぜ？ 基礎代謝が下がるから

睡眠の質が悪いと成長ホルモンの分泌が減り、細胞の新陳代謝がうまく進みません。新陳代謝の低下は、基礎代謝の低下です。睡眠をおろそかにすると、知らないうちに太りやすい体になってしまいます。



栄養バランスを整えて 脱メタボ

ワンプレートで
彩りよく！



●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

えびとアスパラの ミモザ風オープンサンド

1人分 > 339kcal / 食塩相当量 1.3g

材料 (2人分)

卵 2個
アスパラガス 2本
オリーブオイル 適量
むきえび 100g
粉チーズ 大さじ1/2
塩 少々
粗びき黒こしょう 少々
食パン (6枚切り) 2枚
ベビーリーフ 20g

作り方

- ① 卵は沸騰した湯で12分ゆでて水にさらし、殻をむいて白身と黄身に分け、それぞれザルでこす。
- ② アスパラガスは根元1/3の皮をむき、斜め切りにする。
- ③ フライパンにオリーブオイルを熱してむきえびとアスパラガスを炒め、火が通ったら粉チーズ、塩、粗びき黒こしょうを加えて、さらに炒める。
- ④ 食パンをトースターで焼き、ベビーリーフと③のをのせ、①の白身、黄身の順に盛る。

CHECK!

作り方の動画は
コチラ



<https://doga.hfc.jp/imfine/ryouri/25spring01.html>

新規契約保養施設のご案内

当組合では、沖縄本島恩納村にある「ザ・ムーンビーチミュージアムリゾート」と新たに法人契約を結び、令和7年4月1日より契約保養施設として皆様にご利用いただけることになりました。美しい海と自然に囲まれた最高のロケーションで開放的な雰囲気に触れて、疲れた身体と心のリフレッシュに是非ご活用ください！



楽園のレジェンド

ザ・ムーンビーチ ミュージアムリゾート

沖縄ビーチリゾートの歴史は
三日月形の“ムーンビーチ”
から始まった

契約法人ご加入の皆様への特別優待の内容

公式ホームページ <https://www.moonbeach.co.jp/>

ザ・ムーンビーチミュージアムリゾート公式ホームページ掲載の全ての宿泊プラン（航空付プラン・レンタカー付プランを除く）のご予約で
館内利用券1泊につき500円分（大人のみ）をチェックイン時にプレゼント。

♥ ホームページからのご予約時に【その他のご要望など】欄に所属の法人名をご記入ください。※ご記入がない場合、公式ホームページ以外からのご予約の場合は対象外です。



ビーチカウンター



ナチュラルルーム(一例)



ナチュラルルーム(一例)



白砂美しいムーンビーチ

期間限定
宿泊プラン

スペシャル宿泊プラン ムーンビーチの楽園の休日2025

専用QRコード

予約専用URL

<https://x.gd/sCtbY>

契約法人様専用

ログインパスワード

moon1975



1室2名以上利用 朝食付・1名料金	ナチュラルルーム (グリーンビュー)	レジデンシャルクラブルーム (オーシャンビュー・ラウンジ利用付)
大人(中学生以上)	¥10,000	¥18,000
小人(小学生)	¥9,000	¥17,000

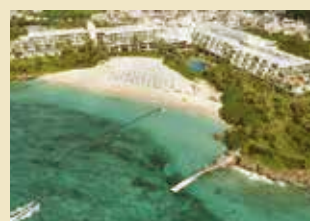
館内利用券プレゼント(1泊に付) 大人:1,000円分 / 小人:500円分

※案内

- ご利用対象期間:4/1~4/26、5/6~7/19、9/1~12/28,
※上記期間内でも満室等でご利用出来ない場合があります。詳細は予約ページでご確認ください。
- この宿泊プランはオンライン予約限定で、右記の予約専用URLからのみ予約可能です。電話等からの予約はできません。
- 上記料金1室2名様以上のご利用です。未就学児童は添い寝(無料)利用可能ですが、寝具利用の場合は小人料金が必要です。
- 1名様でご利用の場合は追加料金1泊に付ナチュラルルーム9,000円、レジデンシャルクラブルーム10,000円が必要です。
- レジデンシャルクラブルームご利用の場合は、軽食・ドリンク類サビスの専用ラウンジのご利用、大浴場のご利用等々のゲストサービスがご利用いただけます。
- チェックイン/14:00、チェックアウト/11:00
- 必ず所属する法人名を「予約者の情報入力」最下段の「その他のご希望など」にご記入ください。



オールデイダイニング「コラーロ」



沖縄本島 西海岸 恩納村

ザ・ムーンビーチ ミュージアムリゾート

www.moonbeach.co.jp

Tel:098-965-1020

那覇空港から

車で約45分

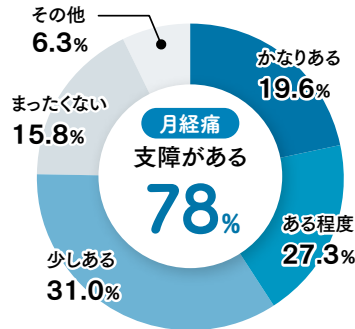
リムジンバスで60分

7～8割の女性が悩む

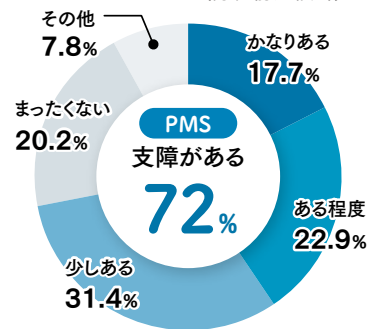
女性の体は、女性ホルモンなどの影響を受け、約1カ月の周期で排卵と月経を繰り返しています。この周期に伴って生じる不調に悩む女性は少なくありません。国の調査※では、「月経に関わる不調が生活に支障を与えている」と答えた女性は、20～30代では約9割に上ります。とくに、月経痛は約8割、PMSは約7割と、多くの女性が不調を感じています。

月経痛・PMS

(月経前症候群)



月経痛 月経時に月経血を押し出すために子宮の筋肉が収縮することで生じる痛み



PMS (月経前症候群) 月経の3～10日前に起こるさまざまな心身の不快症状

対象: 20～39歳の女性(2,812人)

※「男女の健康意識に関する調査」(令和5年度 内閣府委託調査)より作成

月経痛やPMSは、適切な治療で軽減できます

月経痛やPMSには、日頃から適度な運動を行い、バランスのとれた食事や十分な睡眠を心がけること、また、月経前後は無理をせず、できるだけリラックスして過ごすことも大切です。

それでも改善しない場合や、市販の鎮痛剤でも痛みがやわらがないときは、婦人科を受診しましょう。低用量ピルや漢方薬(いずれも保険適用)などの治療で症状を軽減できます。



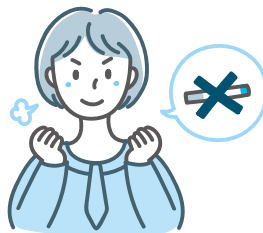
HEALTH INFORMATION

クイズ 健康の分かれ道

禁煙成功率が高いのは、どっち?

A 禁煙治療を受ける

B 自力でチャレンジ!



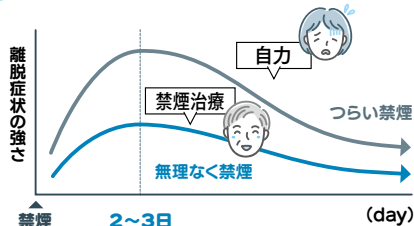
自力で禁煙を試みた場合、2～3日目にピークを迎える離脱症状のつらさで挫折してしまう人が多く、禁煙を続けられる人はほんのわずかといわれています。

一方、禁煙治療を利用すると、専門的なサポートを受けながら、禁煙補助薬等を使って離脱症状を軽減しながら禁煙を進めることができます。その結果、**禁煙成功率は自力に比べて3～4倍高まります。**

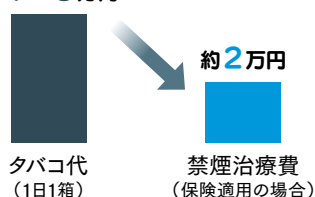
禁煙治療のメリット

※「禁煙支援マニュアル(第二版)増補改訂版」(厚生労働省)より作成

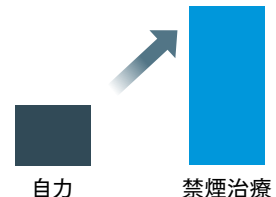
● 離脱症状を抑えられる



● タバコ代より安い 禁煙治療期間(12週間)のコスト
約4～5万円



● 禁煙成功率が自力に比べて**3～4倍アップ**



禁煙は早く始めるほど健康面でのメリットが大きくなります。

禁煙を思い立ったら、禁煙治療を実施する医療機関に相談しましょう。

※保険適用には一定の条件があります。

医療機関
検索はこちら



答え

A

クイズ応募のウェブフォームを導入しました

今号から、加入者の皆さまから要望の多かったクイズの応募方法について、ウェブフォームを導入しました。通信や保存データの暗号化など、各種セキュリティ対策が行われています。

以下の URL または QR コードからご応募ください。

<https://form.qubo.jp/nd90mqtyr6ne>

皆さまからのたくさんの応募をお待ちしています。 ※当面の間、ハガキによる応募も受付いたします。



ウェブで
簡単！



ナンバープレース

クイズに答えて本を読もう！

ルール

【1】タテ9列、ヨコ9列のそれぞれに1～9の数字が1つずつ入ります。

【2】3×3の太い線で囲まれた9個のブロックの中にもそれぞれ1～9の数字が1つずつ入ります。

【例題】

1	2	3	4	5	6	7	8	9
4	5	6	3	2	7	1	9	8
7	8	9	1	3	5	6	4	2
2	7	6	8	9	4	1	3	5
6	4	2	1	3	5	7	8	9
9	1	4	8	7	2	6	5	3
5	3	7	6	9	8	4	2	1



1	2	3	7	4	9	8	5	6
4	5	6	3	8	2	7	1	9
7	8	9	5	1	6	3	4	2
3	7	5	6	2	8	4	9	1
6	4	2	1	9	3	5	7	8
8	9	1	4	7	5	6	2	3
2	6	8	9	5	4	1	3	7
9	1	4	8	3	7	2	6	5
5	3	7	2	6	1	9	8	4

※ クイズの解答は、応募締め切り後
ホームページに掲載いたします。



【問題】

7			8		2			1
A		5	7	3	4			
	6		1	4		5		
5		8				7		9
3		7	4		9	5		8
6								4
	7		6		1		2	
2		3		4		1		6
				8				B

答え

$$\boxed{A} + \boxed{B} = \boxed{}$$

※スカイネットコーポレーション

応募のきまり

●応募資格 当組合の被保険者及び被扶養者に限ります。

●必要事項

①クイズの答え

②住所

③氏名

④事業所名

⑤健康保険の記号・番号

⑥本誌へのご意見・ご感想

以下のウェブフォームから①～⑥を入力の上、ご応募ください。
ハガキで応募される方は、①～⑥を明記のうえ、右記健保クイズ係までお送りください。

●ウェブフォーム

<https://form.qubo.jp/nd90mqtyr6ne>



●送り先 〒135-8318 東京都江東区毛利 2-6-5

(ハガキの場合) 印刷製本包装機械健康保険組合「健保クイズ係」

●締切 令和7年4月30日(水) (ハガキの場合当日消印有効)

●賞品 正解者の中から抽選で図書カード千円分を10名様に進呈いたします。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。

※応募は1人1回までとします。2回以上応募された方はすべて無効となりますのでご注意ください。

※応募により取得した個人情報はクイズの抽選・賞品の発送にのみ使用いたします。

※秋号のクイズには多数のご応募いただきありがとうございました。当選者の方々には賞品をお送りしました。

組合事業概況 (令和7年1月末)

事業所数

227 社

被保険者1人当たり被扶養者数 0.80 人

保険料調定額 (累計)

保険給付費・納付金 (累計)

被保険者数

平均標準報酬月額

健康保険料 13,556,138,281 円

法定給付費 6,622,293,626 円

男性 21,586 人

男性 455,742 円

調整保険料 198,680,188 円

付加給付費 89,753,900 円

女性 5,498 人

女性 304,205 円

合 計 13,754,818,469 円

納 付 金 5,812,611,911 円

計 27,084 人

平均 424,980 円

合 計 12,524,659,437 円

合 計 12,524,659,437 円

“立つ” 張トレ

バンザイ爪先立ち

姿勢はすべての土台！
長時間、楽に気持ちよく
美しい姿勢が手に入る！

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



STEP 01

両足を閉じて、
両手をクロスし、
耳の横へバンザイする。



STEP 02

その状態から、**爪先立ちに
なり**バランスをとる。

体を伸ばすことを
意識しながら、
50 秒間キープ

※50 秒間キープが難しい人は、
爪先立ちを5秒キープ×10回
でも OK！



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。

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/25spring01.html>

CHECK!



“座る” 張トレ

肩入れストレッチ

デスクワークをしても
肩こりや腰痛に悩まされない体をつくる！

STEP 01

両足を**肩幅の倍くら
い**に開き、爪先を
外側に向ける。

膝の内側に手を
置き、**膝の角度は
90°**をイメージして
お尻を落とす。



STEP 02

手で膝を外へ
押しながら、
肩を入れる。



内ももと背中の伸びを意識しな
がら、**左右 5 秒×5 往復**を行う

Trainer's Advice

日常動作に直結した運動を選択しよう

人間の日常生活は「立つ、座る、拾う、歩く、押す、引く、しゃがむ、踏み込む、ねじる、走る」の10の動作で成り立っています。この動作に即したトレーニングをすることこそ、日常生活で動ける体、若い体をつくる本質です。日常生活に直結した張力フレックストレーニングを継続して行っていきましょう。

