

# 健保だより



- P 2 ▶ 令和6年度 決算のお知らせ
- P 3 ▶ Oenon Kenpo通信
- P 4 ▶ 健康状態は年々変化する  
だから健診受けてよかった!
- P 5 ▶ 特定保健指導ってどんなことをするの?
- P 6 ▶ 高血糖を防ぐ
- P 8 ▶ 武雄・御船山

- P 10 ▶ 整骨院・接骨院のかかり方
- P 11 ▶ 毎月の保険料計算のもととなる  
標準報酬月額は、毎年9月に決め直されます
- P 12 ▶ 食物繊維×たんぱく質で高血糖対策
- P 14 ▶ 秋のアレルギー
- P 15 ▶ HEALTH INFORMATION
- P 16 ▶ “しゃがむ”張トレ

動画を  
CHECK!

▼ レジビ

▼ 制度

▼ 運動

## 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**

膝をつま先の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、なるべく背骨を上へ伸ばしておく。

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! 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**

片方の膝をつま先の方向へ曲げ、もう片方の膝は伸ばしたままお尻を落とす。そのとき、なるべく背骨を上へ伸ばしておく。

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?

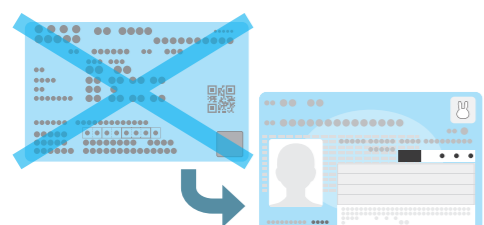
筋トレで筋力を鍛えることはもちろん大切ですが、張力を鍛えることはさらに重要です。なぜなら張力を鍛えれば、加齢とともに衰えていく4つの体力要素、筋力・柔軟性・バランス・姿勢を同時に鍛えることができるからです。その結果、人生100年動ける体を手に入れることができます。

# 健康保険証は令和7年12月2日から 使えなくなります!!!

現在お手元にある健康保険証は、令和7年12月2日以降ご利用いただけなくなります。

医療機関を受診される際は、マイナ保険証\*をご準備ください。

\*保険証利用登録をしたマイナンバーカードのこと



マイナ保険証をお持ちでない方は、以下の手順でご準備ください

## ①マイナンバーカードの取得

- 申請(以下のいずれかを選択)
- ・オンライン(スマホまたはPC)
  - ・証明写真機
  - ・郵送

カードの受け取り  
ハガキが届いたら受け取りに行く(市区町村窓口)

詳しくはこちら



## ②保険証としての利用登録を!

医療機関・薬局の顔認証付きカードリーダーで受診時に登録  
※スマホ・PCのマイナポータルアプリやセブン銀行ATMからも登録可能です。

<https://myna.go.jp/login/>

受診時に簡単に登録できます!



## インフルエンザ予防接種の費用補助について

当健保組合では、右記の内容でインフルエンザ予防接種に対する費用補助を実施しています。

インフルエンザの発症や重症化予防にお役立てください。

対象者	被保険者・被扶養者(配偶者+40歳以上の家族)
補助内容	1人につき1回、接種費用を全額補助
申請期間	令和7年10月1日～令和8年1月31日
申請方法	「インフルエンザ予防接種支給申請書」に「領収書*」を添付して当健保組合に提出 *領収書には接種者氏名、接種内容(インフルエンザ予防接種)、医療機関名、接種年月日を記載し、宛名は接種者本人としてください(レシート不可)。



## 被扶養者調査へのご協力ありがとうございました

「被扶養者調査票」のご提出にご協力いただき、ありがとうございました。

結果報告(令和7年8月実施)

調査対象被扶養者	487名
期限内提出者	94%
最終提出率	100%
継続調査対象者	1.6%
削除対象者	1.8%

## 12月開催予定「体重測定チャレンジ」

体重を測定し、健康意識を高める取り組みを12月に実施予定です。

詳細はPep Upにてご案内しますので、ぜひご参加ください。



## 令和8年4月から「子ども・子育て支援金」の徴収が始まります

令和6年6月に成立した法律に基づき、令和8年4月分保険料(5月納付分)から「子ども・子育て支援金」の徴収が始まります。

### 支援金の使いみち

少子化対策を強化するため、児童手当の拡充、出産費用の軽減、不妊治療や育児期就労支援などに活用されます。

### 開始時期

令和8年4月分保険料(5月納付分)から徴収が開始されます。

### 支援金率

健康保険料・介護保険料\*に加え、**0.4%程度が上乘せ**されます。

→負担額の目安は、標準報酬月額30万円の場合、月額約1,200円(事業主600円+被保険者600円)となります。

\*介護保険料は40～64歳が徴収対象です。

### 徴収・納付の流れ

健保組合が事業主および被保険者から保険料とあわせて徴収し、国へ納付します。



# 令和6年度 決算のお知らせ

## 健康保険(一般勘定)

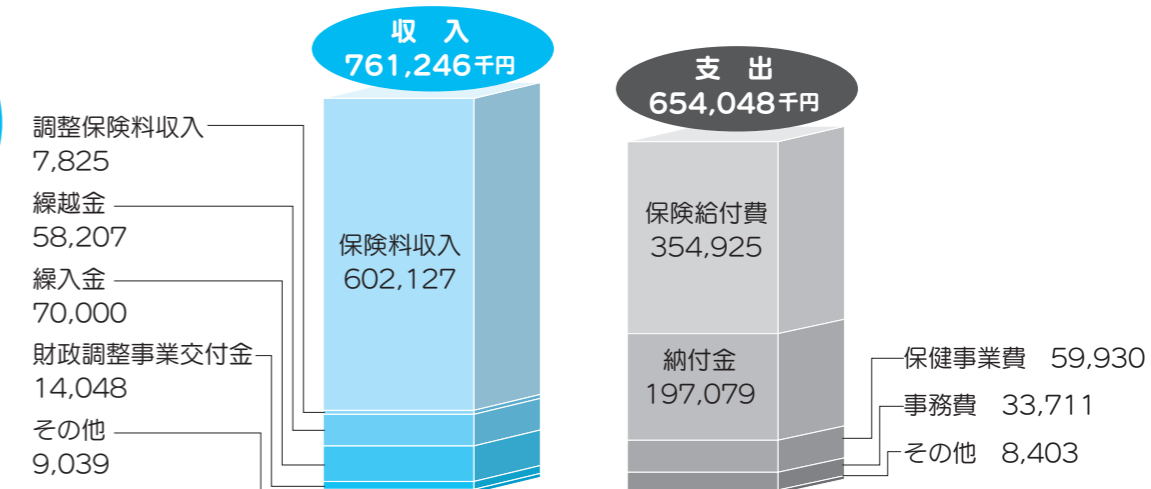
経常収支で3,495万円の赤字になりました

収入	7億6,125万円	経常収支	6億1,117万円
支出	6億5,405万円		6億4,612万円
収支差引	1億720万円		▲3,495万円

(決算基礎数値：被保険者数1,141人 平均標準報酬月額346,148円 一般保険料率10.13%)

### 決算の概要

(単位：千円)



収入総額は7億6,125万円で、このうち主な収入源である保険料は6億213万円でした。

支出総額は6億5,405万円で、このうち主な支出は、みなさんの医療費や手当金にあてられる保険給付費3億5,493万円、高齢者医療を支えるために国に納める納付金1億9,708万円となりました。また、保健事業費には5,993万円を計上し、

各種健診や保健指導など疾病予防事業を実施しました。

令和6年度は経常収支で3,495万円の赤字となりました。収入不足分を補うために別途積立金から繰り入れた7,000万円や、前年度からの繰越金5,821万円等も含めた総合収支では、1億720万円の決算残金が生じました。この残金は、8,387万円を翌年度への繰越金とし、残額を別途積立金に積み立てました。

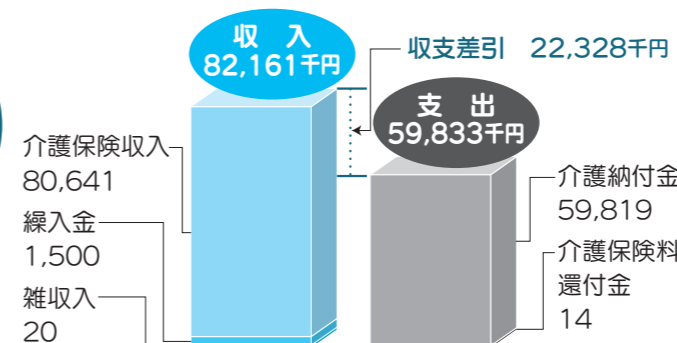
## 介護保険(介護勘定)

収入総額	8,216万円	支出総額	5,983万円	収支差引	2,233万円
------	---------	------	---------	------	---------

(決算基礎数値：介護保険第2号被保険者数1,043人 平均標準報酬月額364,643円 介護保険料率1.7%)

### 決算の概要

(単位：千円)



健保組合は、国の代わりに40～64歳の被保険者から介護保険料をお預かりし、介護納付金として国に納めています。

令和6年度は国に納める介護納付金5,982万円に対し、介護保険収入8,064万円となりました。収支差引額2,233万円は、2,215万円を翌年度への繰越金とし、残額を準備金に追加積立し、将来の介護納付金の上昇に備えます。

特定保健指導とは、特定健診の結果に基づき、主にメタボリックシンドロームの予防や解消を目的に、専門スタッフ（保健師、管理栄養士など）によって行われる健康支援です。

# 特定保健指導って どんなことをするの？

特定健診でメタボリックシンドロームの該当者や予備群と判定された方に対して、専門のスタッフが、食生活や運動面から生活習慣改善のための支援を行います。「積極的支援」と「動機付け支援」の2つがあり、リスクに応じて実施されます。生活習慣を改善するための、その人に合った健康支援が受けられます。



対象となった方は必ず特定保健指導を受けましょう！！

特定健診は40～74歳を対象とした生活習慣病を予防するためのメタボリックシンドロームに着目した健診です。

# 健康状態は年々変化する だから健診受けてよかった！



これまで正常だったから今年も大丈夫とは限らない—だから毎年健診を！

年齢や生活習慣の影響で少しずつ健康状態は変わっていきます。昨年は問題なくても今年はどうかわかりません。簡単な生活改善だけでよくなったかもしれないのに、健診を受けず、体の変化を知らないでいたために、気づいたときには治療が必要になっていた！ということも。

とくにメタボリックシンドロームに着目した特定健診は、生活習慣病の予防が主な目的です。健診結果をよく確認して、健康の維持に活かしましょう。

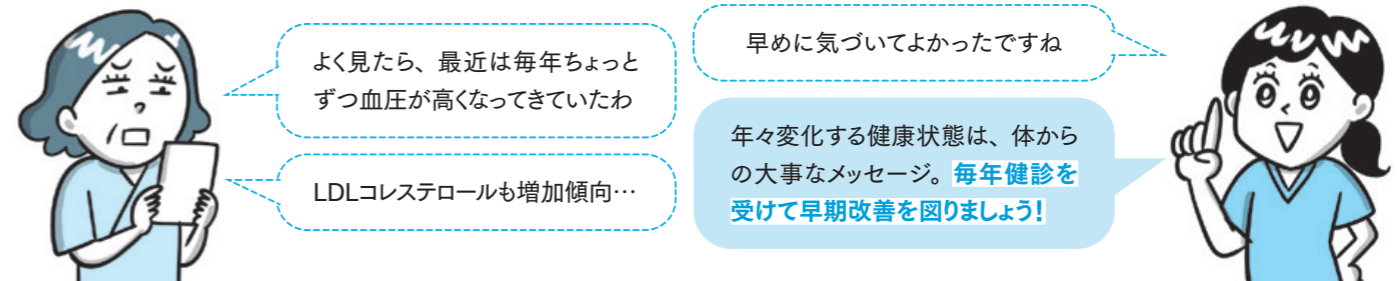
健診結果が届いたら  
ここを確認！

- 各検査項目の経年変化（悪化してきている項目がないか）
- 昨年の健診結果によって生活習慣を改善してきた項目の数値等が改善しているか
- 「要再検査」「要生活改善」「要精密検査」「要治療」があったら後回しにせず、すみやかに対応する

## 健診結果判定の見方

※健診機関によって判定区分等が異なる場合があります。

A 異常なし	B 軽度異常	C 要再検査・要生活改善	D 要精密検査・要治療	E 治療中
今回はとくに所見はありませんでした。今後も健康管理に気をつけましょう。	軽度の所見がありますが、それほど問題ありません。昨年との変化を確認しましょう。	基準外でも、すぐに治療が必要な状態ではなく、指示された時期に再検査を受け、生活習慣を改善しましょう。	健診結果に異常が認められ、さらに詳しい検査や治療が必要です。すみやかに対応しましょう。	すでに治療中の方です。医師の指示に従い、治療を継続しましょう。



# 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ると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。

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。

### 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が鈍くなります。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」と書かれます  
神経障害の  
目にかかる網膜症の  
腎症の

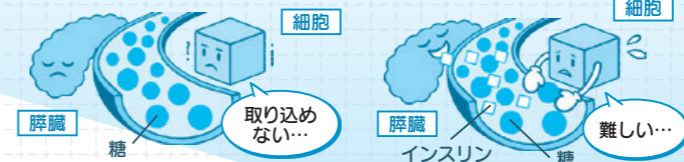
## 高血糖のめやす

	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

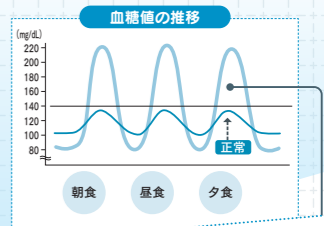
肥満、運動不足、ストレス、遺伝的な要因などによりインスリンが分泌されず、糖を取り込めない。

#### 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。

## さあ、できることから変えてみよう!

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



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



#### 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



# 武雄・御船山

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。



**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



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



写真提供：武雄市観光協会

**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>

**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)。

**足跡のびして**  
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。



**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、風間とは違う姿に。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。



同敷地内にあるホテルにはチームラボによるアート作品も。

**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>

**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>

**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/>

湯でしっかり癒そう。  
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、歴史ある出湯でしっかり癒そう。

**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策するのも楽しい。  
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。

**豆知識**

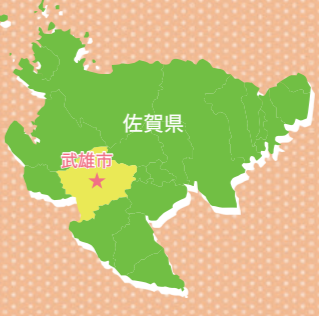
**陶器のまち**  
16世紀に始まった武雄の窯業。現在市内には80近くの窯元があり、例年秋に窯開きが行われる。  
窯開きの期間中、工房の一角で陶器を販売する一峰窯の様子。  
(<https://ippogama.thebase.in/>)



**Information**

アクセス  
西九州新幹線・佐世保線  
武雄温泉駅

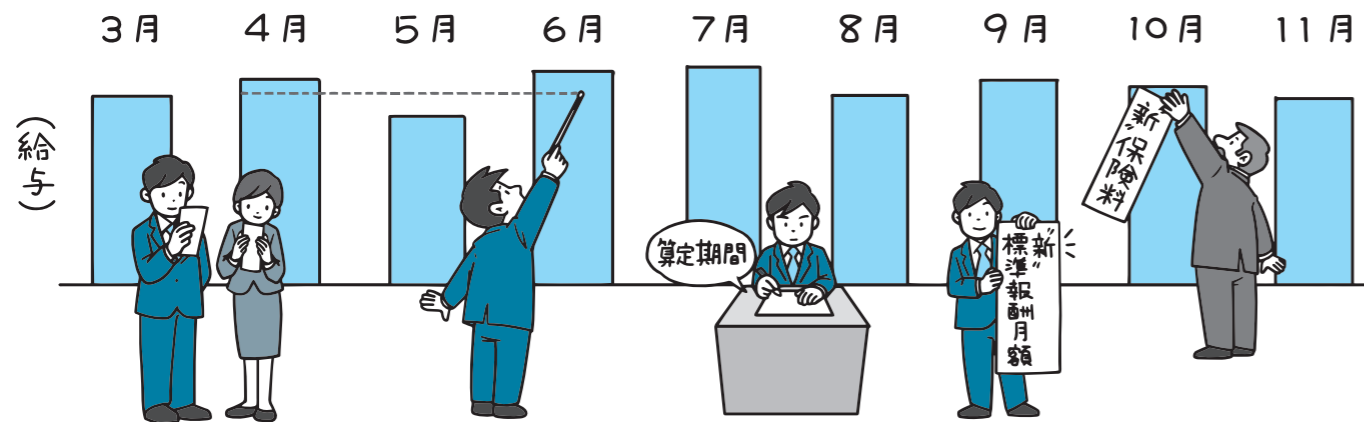
HPはこちら  
QRコード  
武雄市観光協会





毎月の保険料計算のもととなる標準報酬月額を、

# 毎年9月に決め直されます



毎月の給与から納めていただく健康保険料\*1は、標準報酬月額\*2に保険料率を乗じて決められています。標準報酬月額は給与等\*3の増減に対応するため毎年決め直され、9月から翌年8月まで適用されます。これを定時決定といいます。ただし、事業主が給与から控除できる保険料は前月分に限定されているため、保険料が変わるのは10月の給与からです。

\*1 40歳以上65歳未満の方は介護保険料も負担します。 \*2 計算しやすいよう58,000円～1,390,000円の50等級に区分されています。  
 \*3 給与、通勤定期券代、残業手当や住宅手当など、被保険者の労働の対価として支給されるもの。慶弔金などの臨時収入は報酬に含まれません。

## ・・・こんなとき、標準報酬月額が決め直されます・・・

～翌月の給与から保険料が変わります～

### ・・・9月1日 定時決定・・・

毎年4月～6月の給与等をもとに、原則として全被保険者の標準報酬月額が決め直されます。ここで決定した標準報酬月額は、9月1日から翌年8月31日まで適用されます。



### ・・・就職したとき 資格取得時決定・・・

初任給等をもとに最初の標準報酬月額が決められます。



### ・・・給与額が大幅に変わったとき 随時改定・・・

昇給や降給で3カ月間の平均給与が現在の標準報酬月額と2等級以上変わった場合、決め直されます。



### ・・・産休が終わったとき 産前産後休業終了時改定・・・

産前産後休業が終了して職場復帰したとき、短時間勤務等により標準報酬月額の等級が下がった場合は、被保険者の申し出により決め直されます。



### ・・・育休が終わったとき 育児休業等終了時改定・・・

育児休業等が終わって職場復帰し3歳未満の子を養育しているとき、短時間勤務等により標準報酬月額の等級が下がった場合は、被保険者の申し出により決め直されます。



## 〈賞与から控除される保険料はどうやって計算する?〉

年3回まで支給される賞与からも、保険料は控除されます。賞与の保険料は、標準賞与額(1,000円未満を切り捨てた額。年度累計573万円が上限)に保険料率を乗じて計算します。なお、年4回以上支給される賞与については毎月の給与等とみなされるため、標準報酬月額に反映され、毎月の給与から賞与の分も含めた保険料が控除されます。

# 整骨院・接骨院のかかり方

肩こりがひどくて…治療をお願いします  
 “各種保険取扱”と書いてあったので、健康保険が使えるんですね?



肩こりの施術には健康保険が使えませんので、全額自己負担です

整骨院や接骨院の看板等に“各種保険取扱”や“医療保険療養費支給申請取扱”と書かれているのを見て、どんな施術でも健康保険が使えると思い違いをされていませんか? これは、“限られたケースのみ健康保険が適用になる”という意味で、どんな施術でも健康保険が使えるというわけではありません。知らずに施術を受けてしまわないためにも、整骨院・接骨院にかかるときのルールを知っておきましょう。

## 健康保険が使えるケースは限られています

### 健康保険が使える

外傷性が明らかで、慢性的な状態に至っていない以下の負傷の場合は、健康保険が使えます。

骨折\* 脱臼\* 打撲 捻挫 肉離れ

\*骨折、脱臼は、応急処置を除き、あらかじめ医師の同意が必要。

### 健康保険が使えない(全額自己負担)

- 日常生活からくる肩こり、筋肉疲労
- 症状の改善がみられない長期の施術
- 脳疾患後遺症などの慢性病
- 保険医療機関で治療中の負傷 など

\* 仕事や通勤途中におきた負傷は労災保険の適用となり、健康保険の対象外です。

こんなルールがあったのね



## 整骨院・接骨院にかかるときの注意点

### ●領収書・明細書をもらいましょう

整骨院・接骨院では、領収書の発行(無料)と、施術内容が細かく記された明細書の発行(有料の場合もあり)が義務付けられています。整骨院・接骨院にかかったときは、領収書・明細書は必ず受け取りましょう。

領収書・明細書を受け取ったら、金額や施術内容をチェックしてください。もし、実際と違っている内容がありましたら健保組合に連絡してください。



### ●健康保険が使える場合、療養費支給申請書に署名する際は、記載内容をよく確認してください

必ず、負傷原因、負傷名、日数、金額をよく確認し、「療養費支給申請書」に自分で署名してください。施術に関する内容が記載されていない白紙の申請書には署名しないでください。

\* 柔道整復師が患者に代わって健保組合に費用を請求できる「受領委任払い」を採用している健保組合の場合。



## 健保組合から、施術を受けられた方に施術内容等を照会させていただくことがあります

健保組合では、保険証等を使って整骨院・接骨院の施術を受けた方には、後日、施術日や施術内容、負傷原因等について確認させていただく場合があります。保険料を適正に活用するため、ご理解とご協力をお願いします。



●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

- ごぼう、にんじんは細切りに、れんこんは薄いちょう切りにする。ひじきは水で戻す。枝豆は解凍する。
- 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。
- 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

- 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。
- ①にバターとはち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。
- 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。



# 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

- 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。
- 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)作る。



くわしい包み方は  
動画で!

### CHECK!

作り方の動画は  
コチラ



<https://douga.hfc.jp/imfine/ryouri/25autumn01.html>

### 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。

# 秋のアレルギー



暑さが和らぐ季節の変わり目にくしゃみや鼻水が止まらない、なんてことはありませんか？ もしかしたら、それはかぜではなく秋のアレルギーかもしれません。

## 秋に起こりやすいアレルギー

### 花粉

花粉症という春のイメージが強いですが、じつは秋にも原因となる花粉は飛んでいます。秋の花粉症は主に、キク科のブタクサ属・ヨモギ属、アサ科のカナムグラが原因です。背の低い草花のため飛散距離は短いですが、道端や河川敷など身近な場所に生えているのが特徴。このような場所で遊ぶ子どもに強いアレルギー症状が出る場合があります。



#### 対策

- 河川敷など、原因となる植物が生えている場所にはできるだけ近づかない
- 河川敷などの近くを通るときは、花粉が付きにくい衣服やマスクの着用で花粉に触れないようにする
- OTC 医薬品（市販薬）を活用して症状をおさえる

### ダニ

ダニアレルギーは、ダニのフンや死骸が原因で発症します。1年中症状がある通年性のアレルギーですが、秋に症状が悪化しやすいといわれています。夏の高温多湿な環境で繁殖したダニのフンや死骸が秋に大量発生するのが原因とされています。とくに近年は暑さが長引き、ダニの繁殖が長期化しやすいため注意が必要です。



#### 対策

- 寝具やクッションはこまめに日光や風にあてる・乾燥機にかけるなどして乾燥させる
- 丸洗い可能な製品を選ぶ、防ダニシーツを活用する
- カーペットや畳はこまめに掃除機をかける、掃除機はパワーを最大にしてゆっくりと動かす

## 気になる人は一度医師に相談してみよう

アレルギーが疑われる場合、まずは医療機関の受診をおすすめします。アレルギーの有無や原因となる物質を明らかにすれば、治療や対策に役立ちます。調べるには、問診に加えてさまざまな検査方法がありますので、一度医師に相談してみましょう。

**アレルギー検査の例** ● 特異的 IgE 抗体検査 ● 皮膚プリックテスト ● パッチテスト など

※アレルギー検査は、患者にアレルギー症状があり、医師が必要と判断した場合に保険適用となります。

### アレルギーポータル を活用しよう

一般社団法人日本アレルギー学会が運営する「アレルギーポータル」では、各種アレルギー疾患の特徴や治療方法、災害時のアレルギー疾患への対応方法、日本アレルギー学会が認定している専門医の検索等、アレルギー疾患に関するさまざまな情報を得ることができます。

ご自身や家族にアレルギーが疑われるとき、治療方法について詳しく知りたいとき、医療機関選別に迷ったときなどに活用してみてください。

アレルギーポータル

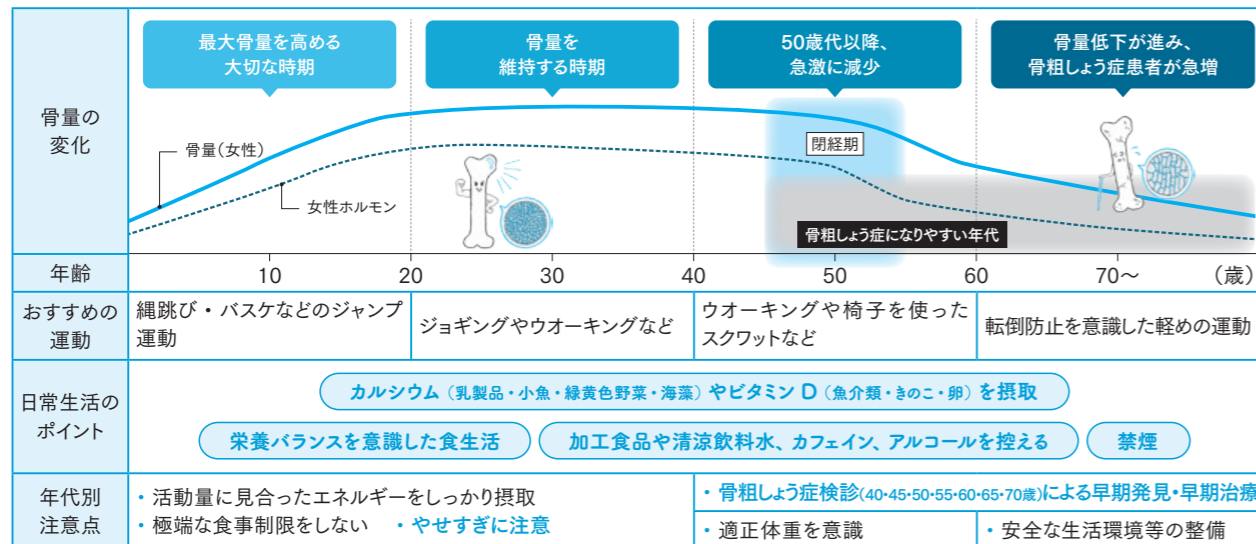


監修：丸の内の森レディースクリニック 院長 宋美玄

患者の約8割が女性

# 年代別の骨粗しょう症対策を

骨粗しょう症は骨がもろくなり骨折しやすくなる病気で、患者の約8割が女性です。骨量が急激に減る閉経後はとくに注意が必要ですが、若い世代でもダイエットによる栄養不足などで骨量の減少が進むことがあるため、年代に応じた対策が大切です。



## HEALTH INFORMATION

### クイズ 健康の分かれ道

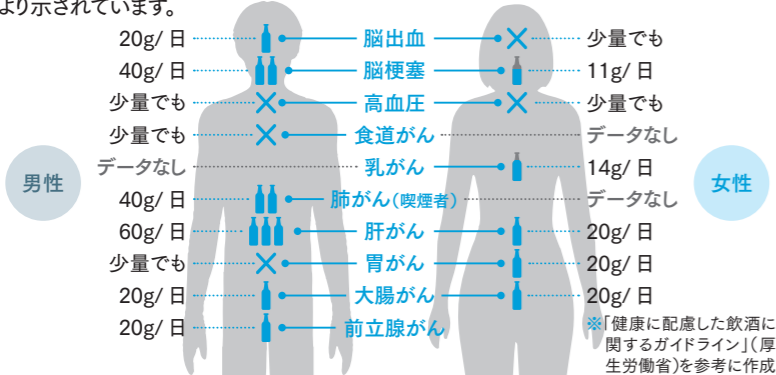
## 肝臓だけに注意すれば大丈夫？ お酒の健康への影響はどっち？

- 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。



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**

※「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