

健保だより

2025
Autumn
vol.121

P2 令和6年度決算報告

P4 成長型経済への移行を実現し
持続可能な社会保障の構築を

P5 秋のアレルギー

P6 健康状態は年々変化する だから健診受けてよかった！

P7 特定保健指導ってどんなことをするのか？

P8 武雄・御船山

P10 高血糖を防ぐ

P12 食物繊維×たんぱく質で高血糖対策

P14 整骨院・接骨院のかかり方

P15 HEALTH INFORMATION

P16 従来の保険証は使用できなくなります



経常収支で赤字となるも、 国庫補助金収入の計上により 最終的な収支差引額は 85百万円のプラスに

令和6年度
決算報告

当健保組合の令和6年度の健康保険と介護保険の決算が去る7月30日に開催された組合会において、可決・承認されました。その概要についてお知らせします。

健康保険

◆収入

収入総額は、前年度決算比25百万円（0・61％）増の41億71百万円となった一方で、被保険者1人当たりでは、2、431円（0・35％）減の69万7、566円となりました。また、経常収入では同比1億6百万円（2・63％）減の39億30百万円、被保険者1人当たりでは2万4、258円（3・56％）減の65万7、373円となりました。

◆支出

支出総額は、同比6億74百万円（19・76％）増の40億85百万円となり、被保険者1人当たりでは、10万7、264円（18・62％）増の68万3、295円となりました。また、経常支出では同比6億72百万円（20・07％）増の40億19百万円となり、被保険者1人当たりでは10万6、971円（18・93％）増の67万2、177円となりました。

内訳をみますと、支出の主体である保険給付費は、加入者数の増加および一人当たりの医療費の上昇が影響し、20億79百万円で、同比1億81百万円（9・52％）増加しました。

高齢者医療を支える財源である前期高齢者納付金は4億85百万円で、同比2億16百万円（80・47％）の増加、後期高齢者支援金は11

億85百万円で、同比2億22百万円（23・03％）といずれも大幅な増加となりました。団塊世代が後期高齢者となる令和7年度以降も納付金・支援金の負担増は必至であり、今後の財政悪化が懸念されています。なお、保健事業費は、新事業の導入などにより1億75百万円となり、同比48百万円（37・52％）増加しました。

◆今後の収支予想

令和7年度予算における経常収支は、保険給付費および納付金の増加により、2億75百万円の赤字が見込まれています。今後も経常収支の赤字が継続すると予想されますが、別途積立金の取り崩しにより、当面は保険料率を維持できる見通しです。

みなさまにおかれましては、健保運営に對しまして引き続きご理解・ご協力をお願いいたします。

介護保険

令和6年度は、介護保険収入5億6百万円に對し、介護納付金は5億54百万円となりました。準備金の取り崩しにより収入総額は5億56百万円、支出総額は5億54百万円となり、収入支出差引額は2百万円の黒字でした。

令和6年度決算概要表

健康保険勘定 (単位: 千円)

収入	科目	決算額
	健康保険収入	3,919,893
	調整保険料収入	67,606
	繰入金	705
	国庫補助金収入	146,351
	財政調整事業交付金	27,619
	雑収入・その他	8,573
	収入合計	4,170,747
	経常収入	3,930,434

支出	科目	決算額
	保険給付費	2,079,188
	納付金	1,669,837
	保健事業費	175,422
	事務費	88,555
	財政調整事業拠出金	66,413
	その他	6,007
	支出合計	4,085,422
	収入支出差引額	85,325
	経常支出	4,018,948
	経常収支差引額	▲88,514

介護保険勘定 (単位: 千円)

収入	科目	決算額
	介護保険収入	506,194
	繰入金	50,000
	雑収入	65
	収入合計	556,259

支出	科目	決算額
	介護納付金	553,710
	介護保険料還付金	67
	支出合計	553,777
	収入支出差引額	2,482



令和6年度に実施した 主な保健事業



- 特定健康診査事業
- 特定保健指導事業
- 保健指導宣伝事業

『健保だより』の発行／育児指導月刊誌『赤ちゃん
と!』(毎月)、『お医者さんにかかるまでに』(初
回)の配布／健康保険PR事業としての粗品(歯ブ
ラシ)配布／ヘルシーファミリー倶楽部／個人向
けポータルサイト「Pep Up」／医療費通知／ジェ
ネリック医薬品の使用促進通知 など

- 疾病予防事業

人間ドック／婦人健診／ファミリー健診／胃・大
腸健診／脳ドック／心臓ドック／PET 検診／歯
科健診／無料歯科健診／ファミリー健康相談／イ
ンフルエンザ予防接種補助／ウォーキングイベ
ントの実施

- 体育奨励事業

事業主開催の各種競技会の費用補助

- 健康増進施設

契約スポーツ施設の利用補助



令和7年10月から扶養認定の収入要件が変わります

令和7年度の税制改正大綱において、いわゆる「就業調整」への対策として、19歳以上23歳未
満の親族に対する特定扶養控除の要件が見直されました。

これに合わせて、健康保険の扶養認定における収入要件も、令和7年10月1日から変更されます。

年齢	収入要件	その他の要件 ^{※1}
19歳以上23歳未満 ^{※2}	150万円未満	従来どおり
60歳および障害のある方	180万円未満	従来どおり
上記以外	130万円未満	従来どおり

※1 親族の範囲や親等による同居・別居の要件、被保険者の収入の1/2要件や別居の場合の援助等の収入要件、国内居住要件に
変更はありません。

※2 年齢は、その年の12月31日現在の年齢で判定します。ただし、被保険者の配偶者は除きます。

詳細については別途、事業所様あてにご案内しています。

成長型経済への移行を実現し 持続可能な社会保障の構築を

全世代型社会保障に向けた改革を

骨太方針2025では、生産年齢人口が減少するなか、「経済・財政・社会保障の持続可能性を確保するため、中長期的に実質1%を安定的に上回る成長を確保し、更に高い成長の実現を目指す」としました。骨太方針2024で定めた「経済・財政新生計画」に基づき、潜在成長率の引上げに重点を置いた政策運営を行い、歳出・歳入両面の改革を継続するとしています。

持続可能な社会保障制度

全世代型社会保障の構築については、「中長期的な社会の構造変化に耐え得る強靱で持続可能な社会保障制度を確立する」としています。現役世代の保険料負担を含む国民負担の軽減を実現するため、次の項目については2025年末までの予算編成過程で十分な検討を行い、早期に実現が可能なものについては2026年度から実行すると明記しています。

- ・OTC類似薬の保険給付の在り方の見直し
- ・地域フォーミュラ[※]の全国展開
[※]地域ごとに定めた有効性や安全性、経済効果を考慮した処方推奨薬リスト
- ・新たな地域医療構想に向けた病床削減・医療DXを通じた効率的で質の高い医療の実現
- ・現役世代に負担が偏りがちな構造の見直しによる応能負担の徹底
- ・がんを含む生活習慣病の重症化予防とデータヘルスの推進 等

医療保険制度

給付と負担のバランスや現役世代の負担上昇の抑制を図りつつ、給付と負担の見直し等の総合的な検討を進めるとし、次のような項目をあげています。

- 高額療養費制度
- ・長期療養患者等の関係者の意見を丁寧に聴いた上で、2025年秋までに方針を検討・決定
- 妊娠・出産関係
- ・妊娠・出産・産後の経済的負担の軽減のため、2026年度を目途に

- 標準的な出産費用の自己負担の無償化に向け対応
- ・妊婦健診における公費負担の促進
 - ・「出産ナビ」の機能拡充
 - ・小児周産期医療について、医療機関の連携・集約化・重点化を含めた必要な支援
 - ・安全で質の高い無痛分娩を選択できる環境の整備
 - リフィル処方せん普及・定着
 - 多剤重複投薬や重複検査の適正化 等

予防・健康づくり、重症化予防

我が国の高齢者は世界最高水準の健康寿命を誇ることを踏まえ、「更に健康寿命を延伸し、Well-beingの向上を図り、性別や年齢に関わらず生涯活躍できる社会を実現する」とし、次のような項目をあげています。

- ・データヘルス計画に基づく保険者と事業主の連携した取組み（コロナヘルス）等への支援
- ・働き盛り世代の職域でのがん検診を広く普及するため、受診率や精度管理の向上の取組みの推進

政府の重要政策や次年度の予算編成の方向性を示す「経済財政運営と改革の基本方針2025」（骨太方針2025）が公表されました。「賃上げを起点とした成長型経済」の実現が強く打ち出され、社会保障については全世代型社会保障の構築に向けた方向性等が示されました。

- ・糖尿病性腎症の重症化予防等の大規模実証事業を踏まえたプログラムの活用 の推進 等

女性の健康への取組み

骨太方針2025では、女性の活躍について言及され、女性特有のがんや骨粗しょう症、妊娠・出産・産後の不調、月経に由来する貧血等や更年期（男性含む）などの健康課題への対応の普及に向けては、「中小企業の健康経営の取組への支援やフェムテックの利活用など女性の健康支援に取り組み」としています。

なお、内閣府男女共同参画局がまとめた「女性活躍・男女共同参画の重点方針2025（女性版骨太の方針2025）」でも、「女性の健康課題に取り組み、成果を上げている企業や健康保険組合の好事例を集め、他の企業等にも広く周知すること等を通じて、企業における女性の健康課題への取組をより促進する」とさ

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、それはなぜではなく**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

花粉症というと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、花粉がつ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



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分かりません。簡単な生活改善だけでよか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!

- ① 各検査項目の経年変化(悪化してきている項目がないか)
- ② 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
- ③ 「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

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。

B 軽度異常

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。

C 要再検査・
要生活改善

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。

D 要精密検査・
要治療

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。

E 治療中

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。



よく見たら、最近では毎年ちょっとずつ血圧が高くなってきていたわ

LDLコレステロールも増加傾向…

早めに気づいてよかったですね

年々変化する健康状態は、体からの大事なメッセージ。毎年健診を受けて早期改善を図りましょう!



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。

特定健診の結果、メタボリックシンドロームのリスクがある場合

特定保健指導

積極的支援

（メタボリックシンドロームのリスクが **高** 程度の人向け）

動機付け支援

（メタボリックシンドロームのリスクが **中** 程度の人向け）

初回面接

やりやすい
計画を立て
ましょうね



現在の生活習慣を見直し、改善に向けて無理なく継続できる目標と行動計画を立てます。

※オンラインで行う方法や、健診当日に行う場合もあります。

運動は苦手ですが
歩くのなら
できそうです



継続的な支援

目標・行動計画の実行状況の確認や見直しを行い、電話やメールなどで継続的に支援します。



各自で生活習慣改善に取り組みます。

目標の歩数に
足りないから、
今日はちょっと
遠回りして帰ろう

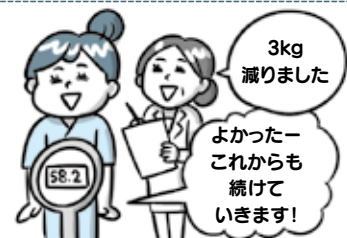


行動計画の実績評価（初回面接から3カ月経過後）

3カ月以上経過後に生活習慣改善の目標や行動計画の達成状況を確認します。



3カ月後に生活習慣改善の目標や行動計画の達成状況を確認します。



＼対象となった方は必ず特定保健指導を受けましょう！／



たけおみふねやま 武雄・御船山

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
せた池廻回遊
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、歴史ある出湯でしっかり癒そう。

武雄

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できる。

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

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
おおよそ 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)。

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)

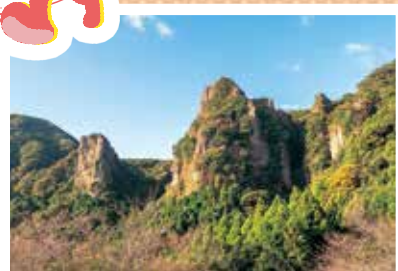
武雄のソウルフードともいえる人気の2品。「もしもしラーメン」の由来は、開業時に店舗の隣が電電公社(現NTT)だったからだろう。焼餃子には地元のブランド豚「若楠ポーク」を使用。

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>

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。

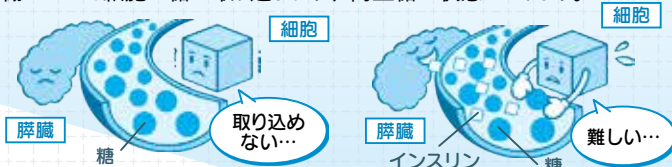
高血糖のめやす

	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

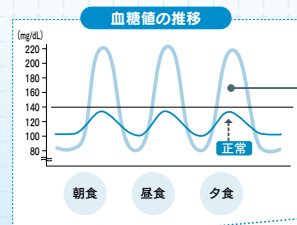
肥満、運動不足、ストレス、遺伝的な要因などによりインスリンが分泌されず、糖を取り込めない。

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すりやすくなります。



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

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？

甘いものが大好き



階段が嫌い



ストレスを感じがち



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、などの症状がでてきます。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、重症化し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。

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。

「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

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。
- 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、栄養価も満足感もアップ。

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。

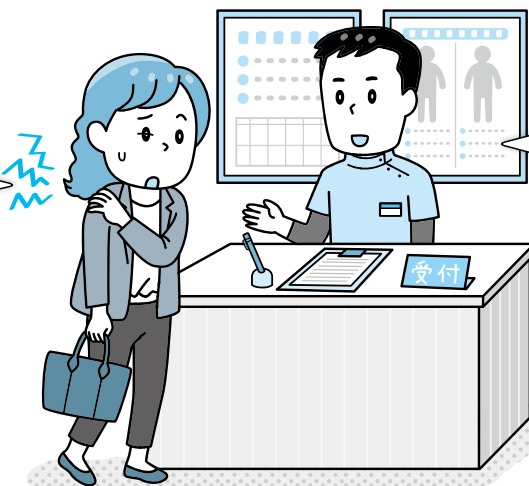
旬の野菜で栄養&彩りよく

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。



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
ですよね？



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

* 仕事や通勤途上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。

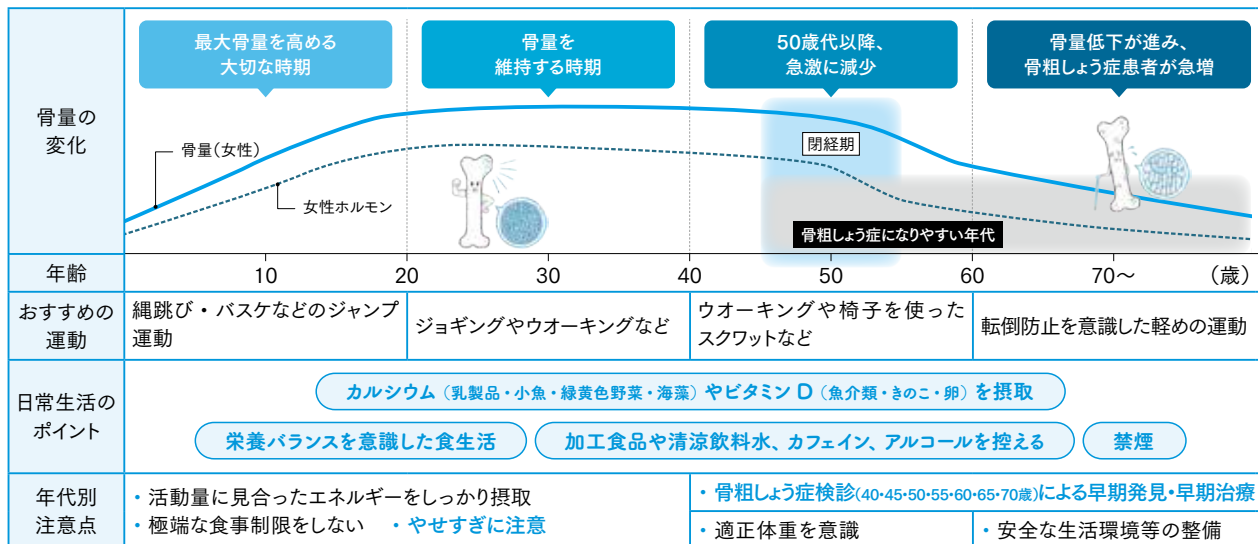
患者の
約8割が
女性



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

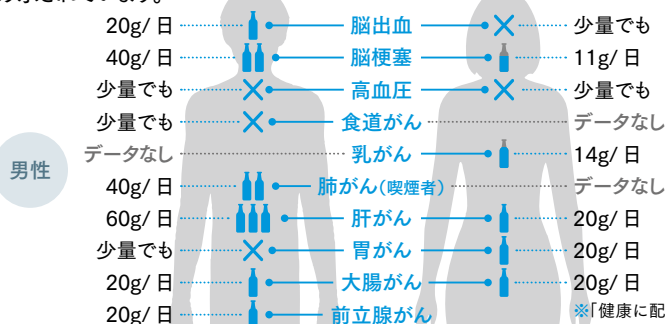


B 肝臓だけにダメージを与える



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。



※「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**

2025年
10月1日から

従来の保険証は 使用できなくなります

従来の保険証は2024年12月2日に廃止され、マイナ保険証を基本とする体制へと移行しました。日揮健保では、今お持ちの保険証の有効期限が2025年9月30日までとなっていますので、2025年10月1日以降は使用できません。まだマイナ保険証に切り替えていない方は、早めの切り替えをお願いします。



Q

マイナ保険証を持っているけれど、医療機関でマイナ保険証が使えない場合は？

A 医療機関等でマイナ保険証が使えない場合（システムエラー、システム未導入など）は、「資格情報のお知らせ」をマイナ保険証と一緒に提示することで、保険診療を受けることができます。「資格情報のお知らせ」とは、マイナ保険証を利用している人が、自身の健康保険の資格情報を確認できる書面で、健康保険組合から交付されます。この資格情報は、スマートフォンのアプリ「マイナポータル」からもダウンロードでき、PDF形式で保存することも可能です。

●操作方法

マイナポータル(ログイン) ▶ 健康保険証 ▶ 端末に保存

マイナポータルとは

健康・医療や子育て、介護、税金などの各種行政手続きがワンストップで行える、政府が運営するオンラインサービス。ご自身の処方薬の情報や特定健診結果を確認することもできます。

〈マイナポータル〉



Q

マイナ保険証を持っていない場合は、どうなりますか？

A 2025年10月1日以降、以降、マイナ保険証をお持ちでない人には、「資格確認書」が健康保険組合より交付され、保険証の代わりとして使用できます。ただし、これはマイナ保険証をお持ちでない方のために、一時的に健康保険の資格を確認するための書類です。有効期限がありますので、ご注意ください。

Q

保険証に記載されていた健康保険の記号・番号や保険者番号はどのように確認すればよいですか？

A 「資格情報のお知らせ」や「資格確認書」、「マイナポータル」でご確認ください。

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
- 「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
- 街なかの証明写真機で申請



申請方法の
詳細はこちら

