

# 健保だより



- p.2 2023年度 決算報告
- p.3 人間ドックは「ハピルス健診」をご利用ください
- p.4 健診は現在の自分の健康状態を知る絶好のチャンス！
- p.5 特定保健指導を受けるメリット
- p.6 医療機関等の受診はマイナ保険証で
- p.8 日本三景 松島
- p.10 病気のと看 最初の受診は かかりつけ
- p.11 オトナ女子の健康手帖 “乳がん” から守るっ！
- p.12 ヘルシーレシピ
- p.14 ヘルシーファミリー倶楽部は家族みんなの健康づくりに役立つ『健康情報サイト』です!!
- p.15 事務局からのお知らせ
- p.16 エクササイズ・スナッキング



# 2023年度

# 決算報告

2023年度の住友商事健康保険組合の決算が、7月に開催された組合会において承認されました。その概要についてご報告します。

## 健康保険

(単位：百万円)

科目	決算額	予算比
保険料	7,063	99
別途積立金繰入	0	▲ 600
その他	320	45
<b>収入合計</b>	<b>7,383</b>	<b>▲ 457</b>
収支差引残	577	+22
経常収支残	305	+423

(単位：百万円)

科目	決算額	予算比
保険給付費	3,200	▲ 210
納付金	2,634	▲ 77
保健事業費	629	▲ 168
その他	343	▲ 24
<b>支出合計</b>	<b>6,806</b>	<b>▲ 479</b>

※端数処理のため、合計が合わない場合があります。

### 収入



### 支出



2023年度は、経常収支が予算時▲1億18百万円に対し、決算は+3億5百万円でした。予算比約4億円増の主な要因は、事業主の業績好調による保険料収入増に対し、支出では保険給付費が特例退職被保険者数の減少により2億10百万円減少、総合健診・重症化予防等予備枠の未消化などで保健事業費が約1億70百万円減少、納付金が約80百万円減少したことがあげられます。

なお、2024年度は納付金が前年度比9億円の大増となり、かつ賞与増額が前年度比減少しているため赤字決算が見込まれます。

#### ※納付金

主に前期高齢者納付金と後期高齢者支援金で構成。前年度比減に対し、後者は高齢化が進む中、年々増加傾向にある。

#### 保健事業費

加入者の健康増進や疾病予防のために使われる費用。人間ドック、予防接種、特定保健指導、その他重症化予防など。

## 介護保険

(単位：百万円)

科目	決算額	予算比
介護保険収入	1,067	+12
前年度繰越金	30	0
準備金繰入	100	0
雑収入	0	0
<b>収入合計</b>	<b>1,197</b>	<b>+12</b>
収支差引残	94	+35

(単位：百万円)

科目	決算額	予算比
介護納付金	1,103	▲ 22
保険料還付金	0	▲ 1
雑支出	0	0
<b>支出合計</b>	<b>1,103</b>	<b>▲ 23</b>

納付金は前年度比+5億52百万円の大増でしたが、保険料率を12%から18%へ引き上げたことにより、収支差引残高は予算比+35百万円の黒字確保となりました。

# 人間ドックは 「ハピルス健診」をご利用ください

令和5年度から人間ドックに関する業務を(株)ベネフィット・ワンに委託しております。

(株)ベネフィット・ワンの「ハピルス健診」として受診するものが、健保組合の人間ドック補助対象となります。

「ハピルス健診」の詳しい受診方法は、健保組合ホームページからご確認ください。

## 「ハピルス健診」について

- 全国約510機関の契約健診機関から選択可能です！（サイトから検索可能）
- 窓口での健診費用のお支払いが不要です！（補助限度額まで）  
※補助限度額を超えた場合、窓口で超過分のお支払いが必要です。当日で精算完了します。
- 事後の書類作成・健診結果表の提出が不要です！
- 35歳以上の被扶養者（配偶者）の方も対象です！



### 留意事項

「ハピルス健診」対象外の機関で全額自己負担して事後申請する従来の方法で受診すると、補助対象外になり、健診費用は全額自己負担となりますのでご注意ください。

※全額自己負担したものを当健保組合に請求しても補助金は支給されません。

※ハピルス健診対象ではないコース・オプション検査は補助の対象外です。

※ハピルス健診対象機関で受診しても、「ハピルス健診」サイトに登録せずに全額自己負担した場合は補助対象外となります。

### 健診機関にご予約済の方へ

予約済の内容が「ハピルス健診」の補助対象であることを必ずご確認ください。

「ハピルス健診」サイトに予約情報を登録する際、サイトに表示されないコースやオプション検査は補助対象外で、全額自己負担になります。

## 「ハピルス健診」サイトへの予約情報の登録(or電話連絡)

※健診機関へお電話で直接予約後、「ハピルス健診」サイトへ予約情報を登録してください。

※「ハピルス健診」サイトを初めて利用する方は、初回ユーザー登録を行ってください。

※当年度中に75歳を迎える方は、サイトをご利用できませんので、電話にてご連絡ください。



<https://kenshin.happylth.com/sckenpo/>



ハピルス健診 健診予約受付センター  
TEL 0800-2227-510(フリーダイヤル)



### 人間ドック健診に関する手続き、ハピルス健診サイトの利用方法等

健保組合ホームページをご参照ください

[http://sckenpo.or.jp/health\\_promotion/doc.html](http://sckenpo.or.jp/health_promotion/doc.html)



# 健診は現在の自分の健康状態を知る 絶好のチャンス！



被扶養者のみなさん、毎年健診を受けていますか？ ご自身のため、そしてご家族のためにも、元気に生活が送れるよう健康を守ることが重要です。特定健診は40歳以上の方が受ける健診で、メタボリックシンドロームに着目し、生活習慣病の予防を目的とした健診です。年1回の健康チェック、忘れずに健診を受けましょう。

## 毎年健診を受けていると、 自分の体の状態の経年変化を見ることができる

毎年健診を受けていれば、年ごとの健診結果と見比べることができ、検査数値の小さな変化にも気づくことができます。

体重や腹囲、血圧、血糖値、コレステロール値等は昨年と比べてどうなっているか、健診結果を受け取ったら、必ず確認しましょう。また、数値が基準範囲内であっても、昨年や一昨年と比べたときに、徐々に変化している場合は注意したほうがよいこともあります。気になる数値があれば、生活習慣を振り返って健康管理に役立てましょう。



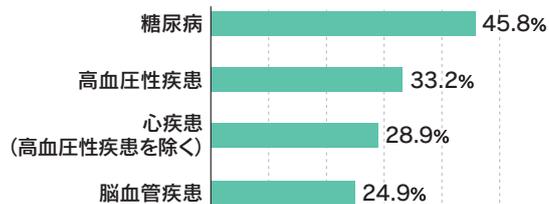
## 生活習慣病は自覚症状がほとんどないまま進行、健診が病気の早期発見につながる

生活習慣病は、初期の段階では自覚症状がほとんどないことが多く、気づかない間に病気が進行します。厚生労働省が全国の一般病院を利用する患者を対象に行った調査によると、糖尿病では半数近く、高血圧性疾患では3割強の人が、自覚症状がなかったと回答しています(右図)。

厚生労働省「定期健康診断結果報告」\*によると、定期健康診断で何らかの異常の所見が認められた人の割合は、2022年では58.3%という結果が出ています。健診は生活習慣病の予防だけでなく、早期発見・治療につなげる重要な機会です。異常が見つかったら放置せず、必ず再検査を受けてください。

\*労働安全衛生法に基づく定期健康診断の結果についての事業場からの報告を集計したもの。

### ●外来患者のうち自覚症状がなかったと回答した人



注：「診察・治療・検査などを受ける」ため来院した者で「自覚症状がなかった」者の数値。

「令和2(2020)年受療行動調査(確定数)の概況」(厚生労働省)より

# ご存じですか? 特定保健指導を受けるメリット



特定保健指導の案内が届いた方は、特定健診の結果、生活習慣病のリスクが高いと判定された方です。特定保健指導は、専門家があなたの状況に合わせて、生活習慣を見直すためのサポートをします。ご自分の健康のために、積極的に参加しましょう。

## 特定保健指導を受けるメリット

### メタボ解消のためのパーソナルアドバイスとサポートが受けられます

“指導”というと、一方的にいろいろなことを言われて注意されるのかと、憂うつに思われるかもしれませんが、実際は、専門家による生活習慣の改善を目的とする「パーソナルアドバイス」と「サポート」です。

メタボ解消のための専門知識を持ったプロが、その人のライフスタイルに合った食事や運動などの生活習慣について、できそうなことや続けられそうなことを一緒に考えてサポートをしてくれます。



### 生活習慣病を予防できます

特定保健指導の対象になった方は、すでに生活習慣病のリスクが高く、生活習慣の改善が必要と判定された方です。自覚症状がないからといって放置すれば、いずれは生活習慣病を発症してしまいます。今が生活習慣の改善を始める絶好のチャンスです。



健康保険証は  
2024年12月2日  
に廃止

# 医療機関等の受診は

今から使おう！マイナ保険証 なにが変わったの？

メリット  
1

医療情報の共有化で質のよい医療が受けられます!!

マイナ保険証を使って受診すると、初めての医療機関等でも特定健診や薬剤・診療情報が医師等と共有でき、より適切な医療が受けられます。  
(本人が同意した場合のみ)



医師の声

**Q** マイナ保険証によるオンライン資格確認を導入して、どのようなメリットを感じていますか？



**A** 多くの情報をもとに、より正確な診断、適切な治療(処方)が可能となります。他院で鎮痛剤を処方されている患者さんに当院でも同種の薬剤を処方してしまったら、健康被害につながっていたかもしれません。事前に薬剤・診療情報を閲覧していたため、重複処方を避けることができました。

**Q** なぜ、マイナ保険証によるオンライン資格確認が必要なの？

**A** 保険証の不正使用の防止や医療従事者の業務負担軽減につながります

マイナ保険証によって迅速な本人確認を行い、直近の資格情報を把握し、なりすましや不正利用を防止したり、医療機関等の業務効率化を図ることができます。



マイナンバーカードの使い方の詳細は  
二次元バーコードからご確認ください。

厚生労働省作成動画

▶【どうやって使うの？ 実践編】



# マイナ保険証で



※マイナ保険証・・・マイナンバーカードに保険証利用の登録をしたもの  
 ※経過措置として、令和6(2024)年12月1日時点で発行済みの健康保険証は、退職等で資格喪失にならない限り、令和7(2025)年12月1日まで使用できます

メリット  
2

## 手続きなしで高額な窓口負担が不要に!!

マイナ保険証で受診すると、限度額適用認定証がなくても、自己負担限度額を超える医療費の立替払いが不要となります。  
 (本人が同意した場合のみ)



患者の声

Q

マイナ保険証によるオンライン資格確認を利用して、どのようなメリットを感じていますか?

A

申請しなくても窓口での支払いが減額されました

急に入院することになり、健保組合に限度額適用認定証を申請しようとしたら、1週間かかると言われました。マイナ保険証を利用すると、認定証がなくても窓口負担が減額され、助かりました。



マイナ保険証のメリットの詳細は、二次元バーコードからご確認ください。  
 厚生労働省作成動画▶【何が便利になるの?メリット編】



手続きは簡単!

## マイナンバーカードを保険証として利用できるようにするための手続きは?

マイナンバーカードを保険証として利用できるようにするには、ご自身で「保険証利用の登録」を行う必要があります。ご利用の予定がなくても、早めに利用登録を行ってください。

### 保険証利用の登録はここでできます

スマホで簡単!



マイナポータル



医療機関等窓口のカードリーダー

受診時に簡単にできます!



セブン銀行ATM

カードをかざし、4ケタの暗証番号を入れるだけ!



市区町村の窓口

マイナポータルで「医療費情報」や「わたしの資格情報」が確認できます。確定申告や給付の申請にもご活用いただけます。

マイナンバーカードの保険証利用申し込みの詳細は二次元バーコードからご確認ください。

厚生労働省作成動画▶【どうやって申し込むの?今すぐできる!簡単申込編】



マイナンバーカードをお持ちでない方は、まずはマイナンバーカードを取得しましょう。

マイナンバーカード総合サイト▶



# 日本三景 松島

太平洋の広がり背景に、穏やかな松島湾に浮かぶ260余りの島が織りなす風景は、京都の天橋立、広島島の宮島と並んで日本三景に数えられている。美景に魅せられた仙台藩祖・伊達政宗が多くの時間を過ごした松島には、多数の歴史的な建造物が残されており、今もなお、この地の魅力を高めている。



潮の香りと心地よい海風を感じながら、橋を渡って徒歩で行ける島と、伊達家ゆかりの寺院を巡る、自然と史跡の散策に出かけよう。

## 松

島海岸駅を出発し、最初に雄島<sup>おしま</sup>へ向かおう。大きな岩に挟まれたひんやりした小道を抜け、渡月橋を渡ると雄島に着く。ここは中心地から離れているため、五大堂や福浦橋などの美しい景色を静かに望むことができる。

雄島を後にし、海沿いの通りを進んでいくと松島のシンボル、五大堂が見えてくる。朱塗りの透かし橋を渡り御堂を参拝したら、隣にある観光桟橋から出航する観光船に乗って島巡りするのもおすすめです。

再び海沿いの道を歩き、全長252メートルの福浦橋を渡って福浦島へ。見晴台に続く緑豊かな散策路には、松島湾を見渡す絶景スポットが点在し、木陰も多いので快適に散策が楽しめる。

島から戻ったら、瑞巖寺<sup>ずいがんじ</sup>に向かおう。伊達政宗が桃山文化の粋を集めて建立した本堂は、外観こそ禅寺の落ち着いた風格だが、一歩中に踏み入れれば、金箔を使った障壁画や彫刻で彩られた絢爛豪華な空間が広がる。境内は見どころが豊富なので、じっくり時間をかけて参拝したい。

瑞巖寺に隣接する円通院<sup>えんつういん</sup>は、若くして亡くなった政宗の嫡孫<sup>ちやくそん</sup>・光宗を悼んで二代藩主・忠宗によって開創された菩提寺<sup>ぼだいじ</sup>だ。三慧殿まで続く苔の配された林道や、手入れの行き届いた庭園が見どころで、別世界のような清浄な空気に満ちている。

歴史に思いを馳せながら、松島海岸駅へと戻っていく。ここで旅を終えて帰路につくのもよいが、時間が許せば、西行<sup>さいぎょう</sup>戻しの松公園へ立ち寄ろう。松島湾を一望する景色は、旅の素晴らしい締めくくりになるだろう。

## INFORMATION

### アクセス

JR 仙石線  
松島海岸駅下車

### HPはコチラ

一般社団法人松島観光協会

[松島海岸レストハウス]

🕒 9:00～16:00  
(12～3月は15:30まで)  
☎ 022-354-2618



▶ **瑞巖寺**  
(松島青龍山瑞巖円福禪寺)

臨済宗妙心寺派の禪宗寺院で、伊達政宗の菩提寺。本堂と庫裡は国宝、御成門・中門・太鼓塀は国の重要文化財に指定されている。

- 🕒 8:30～17:00\* (受付は30分前まで)
- ※ 3・10月は16:30まで、2・11月は16:00まで、12・1月は15:30まで
- 🚶 なし 🏷️ 大人700円、小・中学生400円
- ☎️ 022-354-2023



▶ **円通院**

伊達政宗の嫡孫・光宗の菩提寺。三慧殿(国の重要文化財指定)には、伊達氏の家臣・支倉常長がヨーロッパから持ち帰ったとされるバラの絵があり、このバラをテーマにした庭があることから「バラ寺」としても知られている。

- 🕒 9:00～16:00 (12～3月は15:30まで)
- 🚶 なし 🏷️ 大人500円、小・中学生300円
- ☎️ 022-354-3206



▶ **五大堂**

東北地方現存最古の桃山建築で、慶長9(1604)年に伊達政宗によって造営された。国の重要文化財指定。

- 🕒 8:00～日没
- 🚶 なし 🏷️ 無料

▶ **松島島巡り観光船(仁丸コース)**

中央観光棧橋から発着する約50分のクルージング。間近に島を眺めながら松島湾を1周する人気のコース。

- 🕒 9:00～16:00\* (1時間おきに出発)
- ※ 冬期は15:00まで
- 🚶 なし (悪天候による運航中止あり)
- 🏷️ 大人1,500円、小学生750円
- ☎️ 022-354-2233



▲ 仁丸島



▶ **福浦島**

松島海岸の東部に位置する自然公園。史跡や見晴台、草花、景色を楽しみながら歩く散策路が整備されている。

- 🕒 8:30～17:00 (11～2月は16:30まで)
- 🚶 なし 🏷️ 大人200円、小・中学生100円
- ☎️ 022-354-3457 (カフェベイランド)

▶ **雄島**

仏像・供養塔が安置される岩窟群や板碑が至るところにあり、かつて死者供養の霊場であった松島の姿を色濃く残している。



約 6.0km 約 3 時間 / 約 9,500 歩

おすすめ体験

宮城県松島離宮



庭園や飲食店、ショップ、博物館などが入る複合観光施設。こけしの絵付け体験などのワークショップや、松島湾でのカヤック体験などのアクティビティを定期開催。

- 🕒 9:00～18:00 (有料ゾーン。店舗によって異なる)
- 🚶 店舗によって異なる
- 🏷️ 中学生以上600円、4歳～小学生300円(入場料)
- ☎️ 050-1808-0367



こけしの絵付け体験 2,000円(要予約) ▶



塩釜水産物仲卸市場



「マイ海鮮丼」が人気。購入した魚介類で作る

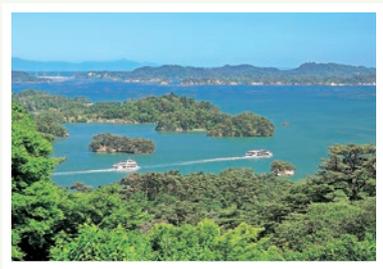


国内有数の生マグロの水揚げ量を誇る塩釜港ならではの魅力が味わえる東北最大級の魚市場。

※詳細はHPをご覧ください。  
<https://www.nakaoroshi.or.jp/>

ひと足のばして Sightseeing

西行戻しの松公園



▲園内の白衣観音展望台からの眺め  
松島湾を一望する公園。松島海岸駅からは登り坂が続くので車やタクシーの利用が便利。公園名は、平安時代末期に西行法師が諸国行脚の途中、松の大きな木の下で出会った童子との禅問答に敗れ、松島行きを断念したという逸話に由来する。

※営業時間や料金等は変更される場合があります。



最近ずっとお腹が痛くて…  
心配だから大病院に行ってみよう

そういうときは、まずかかりつけ医に行くのじゃ。  
日ごろの健康状態を知ったうえで、  
必要なときは専門の医療機関も紹介してくれるぞ。  
紹介状なしで大病院に行くと  
**特別料金が7,000円以上\***かかって大変じゃ  
※歯科の場合は5,000円以上



わ～そうだったのね！  
まだかかりつけ医がない場合は、  
どうすればいいかしら？

次の方法で探すとよいぞ。  
自分が「**信頼できる**」と思った医師がいたら、  
かかりつけ医と呼んでOKじゃ



## かかりつけ医の探し方

### ① 健診や職場の産業医面談をきっかけに

身近な医師との接点をきっかけに、信頼できるかかりつけ医を見つけられることもあります。

### ② 医療情報ネット（ナビ）で検索

全国の医療機関の公的検索システムです。希望の診療科や条件等で全国の医療機関を検索できます。

▼医療情報ネット（ナビ）



### ③ 地方自治体のホームページや広報誌を活用

市区町村や医師会のホームページなどを活用すると、地域にねざした医療機関が探せます。

★ 実際にかかる前に、医療機関のホームページなどで情報収集しておくのもおすすめです。

## 「はしご受診」していませんか？

同じ疾病で複数の病院を転々とする「はしご受診」は、初診料や検査費、お薬代がそのつど発生して医療費が割高になります。「なんとなく合わない…」など些細な理由ではしご受診をしていると、治療は遅れ、検査・投薬の重複で体にも悪影響があります。日ごろからなんでも相談できるかかりつけ医がいれば、はしご受診をしなくて済みます。

かかりつけ医が決まっても治療内容等に不安を感じた場合は、正直に医師へ打ち明けましょう。必要に応じて「セカンドオピニオン」もご検討ください。

※セカンドオピニオンは全額自己負担の場合が多いため、金額は事前にご確認ください。

病気のとき、最初の受診はかかりつけ

体調が悪いとき、身近に頼れる「かかりつけ医」はいま  
すか？ 自宅や職場の近くにかかりつけ医がいれば、医療費の節約や病気の早期発見・早期治療につながり安心です。

女性にもっとも多いがん

# “乳がん”から守るっ!

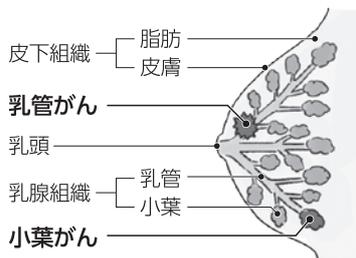
ライフステージの変化にともない、心身の不安が多くなりがちな現代の女性。女性特有の病気や症状も気になることが多いはず。今回は「乳がん」についてご紹介します。



## 乳がんとは?

女性に発生しやすく、およそ9人に1人が乳がんの診断を受けています。がん細胞が小さいうちに発見できれば治る可能性が高く、早期に見つかった場合、9割以上が治るといわれます。しかし進行すると、がん細胞がほかの臓器にも転移して命を脅かします。

## 乳がんのメカニズム



乳がんの約9割は乳管から発生し、乳がんの発生や増殖には女性ホルモン「エストロゲン」の働きが影響しています。乳がんのリスクが高まる要因としては、右記のようなものが考えられています。

## 乳がんのリスク要因

### \* 自身の体の状態

- ・初経が早い ・閉経が遅い
- ・初産の年齢が高い
- ・出産、授乳をしたことがない
- ・閉経後の肥満

### \* 生活習慣

- ・飲酒の習慣がある

### \* 既往歴

- ・一親等の家族が乳がんになっている
- ・良性乳腺疾患がある、もしくはかかったことがある

“ 早期発見のためには  
セルフチェック・検診がカギ ”

もし乳がんになったとしても、早期発見できれば治る確率が高まります。初期段階で見逃さないよう、定期的なセルフチェックやがん検診の受診を心がけましょう。

## 今日からトライ! ~予防と対策~

### 毎月やりたい セルフチェック

乳がんは自己触診でも発見可能。あおむけに寝て、親指以外の4本の指の腹で乳房全体をゆっくり触り、しこりがないかを確認します。また鏡の前で両腕を上下させ、ひきつれなどがないかを観察しましょう。



### 40歳以上は 2年に1回検診を

早期がんの発見に有効なマンモグラフィによって検査を行います。40歳以上は2年に1回の受診が推奨されています。検診を受診していても、セルフチェックで気になる点があれば、すぐに医療機関を受診しましょう。



# 健康的にやせるために！ たんぱく質がしっかりとれる ヘルシー料理



## おくらの梅しそささみ巻き

1人分 131kcal / たんぱく質 24.2g / 食塩相当量 1.2g

高たんぱく

CHECK!

作り方の動画は  
コチラ



<http://douga.hfc.jp/imfine/ryouri/24summer01.html>

### 材料 (2人分)

おくら ----- 4本 (30g)  
大葉 ----- 4枚  
ささみ ----- 4本 (240g)  
塩 ----- 小さじ 1/4  
こしょう ----- 少々  
梅干し ----- 1個 (12g)  
グリーンカール ----- 適量

### 作り方

- 1 おくらはガクを取る。大葉は半分に切る。ささみは筋を取って観音開きにし、めん棒などでたたいて伸ばす。
- 2 ささみに塩、こしょうをふり、大葉、ちぎった梅干し、おくらの順に等分にのせてくるくる巻き、楊枝でとめる。
- 3 耐熱皿にのせ、ふんわりラップをかけレンジ (600W) で4分加熱する。
- 4 食べやすく切って盛り付け、グリーンカールを添える。

### POINT

たんぱく質は骨や筋肉など体の各部位の主成分となる栄養素。しっかりとれば基礎代謝が上がり、脂肪を燃焼しやすい体になります！



◆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

## ズッキーニとかぼちゃの豆乳みそ汁

1人分 115kcal / たんぱく質6.1g / 食塩相当量1.8g



高たんぱく

### 材料 (2人分)

ズッキーニ ----- 1/2 本 (75g)  
かぼちゃ ----- 100g  
だし汁 ----- 1カップ  
みそ ----- 大さじ 1・1/2  
無調整豆乳 ----- 1カップ

### 作り方

- ズッキーニは1cm幅の半月切りにする。かぼちゃは1cm幅の一口大に切る。
- 鍋にだし汁を沸かして1を入れ、蓋をして弱火で7~8分煮る。やわらかくなったらみそを溶き入れ、豆乳を加えて温める。

## パプリカのピリ辛きんぴら

1人分 51kcal / たんぱく質0.8g / 食塩相当量0.7g



たんぱく質の代謝を助けるビタミン豊富

### 材料 (2人分)

赤パプリカ ----- 1/2 個 (75g)  
黄パプリカ ----- 1/2 個 (75g)  
ごま油 ----- 小さじ 1  
A しょうゆ ----- 大さじ 1/2  
砂糖 ----- 大さじ 1/2  
豆板醤 ----- 小さじ 1/8

### 作り方

- パプリカは7~8mm幅の細切りにする。
- フライパンにごま油を中火で熱し1を炒める。しんなりしたらAを加えて、汁気がなくなるまで炒める。



## たんぱく質をしっかりとるヘルシー食生活のコツ

▶ たんぱく質は意識しないと十分にとれません。手軽に食べられるたんぱく質食品(納豆、豆腐、乳製品など)を常備し、こまめにとりましょう。

例 トーストとコーヒーの朝食なら、チーズをのせてチーズトーストにしたり、コーヒーに牛乳を加えたりすれば、少しずつでもたんぱく質が増やせます!

▶ たんぱく質、炭水化物、脂質をバランスよくとることは、肥満を解消し生活習慣病予防につながります。たんぱく質をしっかりとれば、フレイル、サルコペニアの予防にも。

▶ 脂身が多い肉は、その分たんぱく質が少なくなるため、脂身の少ない肉を選びましょう。

例 ささみ、鶏むね肉、牛もも肉、豚もも肉 など

▶ たんぱく質の1日あたりの推奨量は、18~64歳・男性65g、女性50gです。たんぱく質を肉ばかりで摂取しようとすると脂質が多くなります。魚・大豆製品・乳製品など、さまざまな食品からとりましょう。

# ヘルシーファミリー倶楽部をご利用ください

ヘルシーファミリー倶楽部は  
家族みんなの健康づくりに役立つ  
『健康情報サイト』です!!

しかも……

1. ご利用はすべて無料
2. ご家族みんなで使える!
3. スマートフォンでも使える!

## 知る

気になる病気やけが、話題の健康情報を  
わかりやすくご紹介しています。

例

### ●子育ての“困った”相談室

こどもに多い季節の病気や症状を取り上げ、代表的な症例や予防法、セルフケアのポイント、治療法などを紹介します。

<https://sckenpo.hfc.jp/know/>



## 動く

運動嫌いさんも安心。レベルに合わせたエクササイズをご紹介します。

例

### ●目指せスマートボディ! 宅トレ・LAB

ちょっとした隙間時間や家事をしている間などに自宅でできる「宅トレ」。筋力を維持しながら、健康的にからだを絞る、スマートなボディの作り方を動画とともに紹介します。

<https://sckenpo.hfc.jp/move/>



## 食べる

ダイエット、野菜不足解消に役立つ簡単・おいしいレシピを多数ご紹介しています。

例

### ●簡単×時短×ヘルシー ワザあり! レシピ

家族との食事にもおすすめ! 簡単な裏ワザをプラスした、簡単にできて時短にもなる、さらに栄養バランスのとれたレシピをご紹介します。

<https://sckenpo.hfc.jp/eat/>



## 問く

健康の悩み、気になる症状に専門医が答える「健康相談」をご利用いただけます。

例

### ●女性医療

女性医療についてのQ&Aです  
<https://sckenpo.hfc.jp/hear/>



## さがす・調べる

くすり・病院検索や、健康度、ストレスのセルフチェックもご利用いただけます。

例

### ●くすりの作用や成分を調べる

くすり情報を検索できます。先発・後発医薬品(ジェネリック医薬品)の検索も可能です。

<https://sckenpo.hfc.jp/search/>



## 見る

食生活・栄養・エクササイズ・メンタルヘルス・睡眠など、健康に関する学習動画を配信しています。

例

### ●働く女性の命と健康を守る 知っておきたい乳がん

「がんの基礎知識・データから見る乳がん」  
「乳がんの基礎知識」  
「乳がんの早期発見と予防について」

<https://sckenpo.hfc.jp/top/hchannel.html>



アクセスはこちらから   パソコン・スマートフォンどちらからでもOK!

住友商事健康保険組合 ヘルシーファミリー倶楽部

[URL] <https://sckenpo.hfc.jp> [ID] sumisho [パスワード] summit

ヘルシーファミリー  
倶楽部をチェック!



## 事務局からのお知らせ

### 被扶養者の資格確認調査(検認)の実施

健康保険法に基づき、適正な給付を行い健全な健保財政を維持するため、被扶養者となっているご家族が、現在も扶養認定基準を満たされているかを改めて確認する『被扶養者の資格確認調査』(検認)を8月26日から実施しています。

ご家族が調査対象者となる被保険者には、メールでご案内しますのでご回答をお願いします。

(特例退職被保険者の方にはご自宅に封書でご案内します)

**調査対象者** 令和6年4月1日時点で18~72歳の被扶養者  
ただし、令和5年1月1日以降に認定を受けた被扶養者を除く

**回答期限** 令和6年9月25日(水)  
※本調査業務は日本システム技術㈱に委託します。  
みなさまのご理解とご協力をお願い申し上げます。

### 歯周病リスク検査の実施

今年も、11月8日(いい歯の日)  
に申し込みをスタートします。

### インフルエンザ予防接種の 費用補助申請

10月よりスタートします。  
KENPOS サイトで電子申請してください。

当健保組合との連絡に  
Eメールをご利用ください

Eメールアドレス

kenpokumiai@sumitomocorp.com

ホームページの情報を  
ご活用ください

<http://www.sckenpo.or.jp/>



## ダイヤモンドパルス

✓内ももやお腹の引き締め、エアコンの冷え対策に効果的

30回  
(30秒)



Point

かかと～頭頂部が  
一直線になるように

左右のかかとをつけて立ち、つま先をVの字に開く。両手は腰に添え、両膝を軽く曲げた状態で、両膝を小刻みに5cm程度上下させる。

## ミニランジ

✓お尻や下半身の引き締めにも効果的

左右  
各30回  
(各30秒)



Point

お腹にしっかり力を入れて  
骨盤を立てた状態を  
キープ

膝とつま先が  
同じ方向を  
向くように

右足を軸足にし、左足を一步後ろに踏み込む。両膝を軽く曲げた状態で、両膝を小刻みに5cm程度上下させる。左右入れ替えて行う。

忙しいあなたに  
**globody** グローボディ  
フィットネス  
**fitness**

指導・モデル  
フィットネストレーナー  
Saya



スキマ時間で効果的にダイエット

# エクササイズ・スナッキング

動画やテレビを見ながら、トイレに立ったとき、歯みがきしながらなど…。つまみ食い(スナッキング)する感覚で、こまめに行い太りにくい体をめざしましょう!

CHECK!

動画を見ながらやってみよう!

<http://douga.hfc.jp/imfine/undo/24summer01.html>



## 肩パルス

✓肩甲骨まわりの血流を促進

30回  
(30秒)



Point

お腹を引き締めて  
骨盤を立てる

背中をまっすぐ伸ばしてイスに座る。両肘を直角に曲げて、肘を背骨に寄せるイメージで小さく動かす。

## ヒップパルス

✓ヒップアップや腰痛対策に効果的

左右  
各30回  
(各30秒)



足を高く上げようとして、腰が反らないように注意!



Point

お腹とお尻に  
しっかり力を入れて上半身を  
まっすぐにキープ

イスなどの後ろに立って手を添える。右足を軸足にし、左足を後ろに引いてつま先を軽く床につけた状態から後ろに上げ下げする。左右入れ替えて行う。

## 短い時間の運動でも、十分なダイエット効果が得られます!



運動は長時間続けなければ効果がないと思われがちですが、1日数回、短時間の運動を行えば脂肪が燃焼しやすい状態が続き、太りにくい体を作ることができます。30秒～1分間の運動でも、体の代謝を高めて血流を改善することができるので、ダイエットの新習慣として取り入れてみてください。慣れてきたら回数を増やしたり、ダンベルをプラスしたりして負荷を上げるのもおすすめです!

発行/住友商事健康保険組合

〒541-0041 大阪市中央区北浜4-5-33 (住友ビル9F) ☎06-6220-6172  
E-mail: kenpokumiai@sumitocorp.com HP: <http://www.sckenpo.or.jp>