

健保だより

2025 No.83
春
spring

p.2 令和7年度 健康保険予算
p.3 令和7年度 年間スケジュール
p.4 健康を維持してこそ人生の楽しみも! 健診の計画も忘れずに!
p.5 特定保健指導ってだれが受けるの?
p.6 再チェック! 医療機関等のかかり方
p.7 こどもの医療ってタダじゃなかったの?!

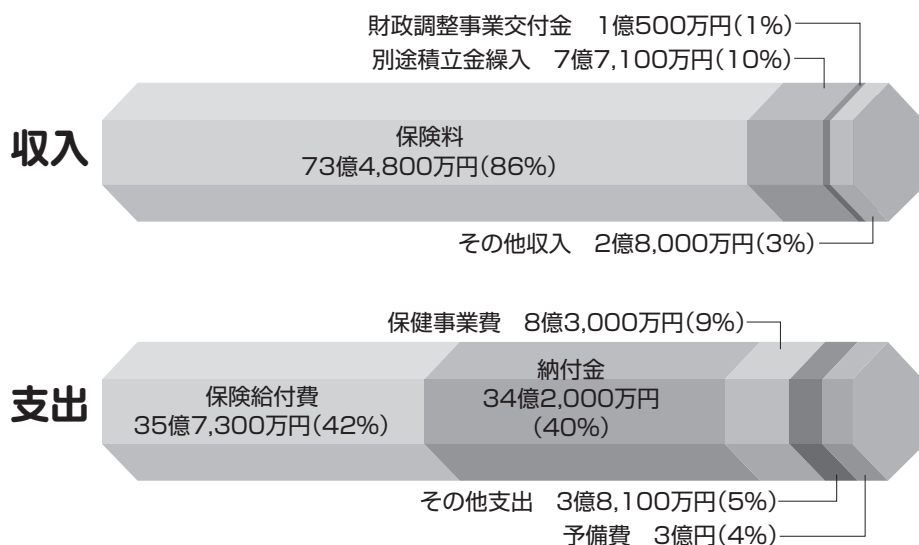
p.8 水都・大阪
p.10 軽く見ないで! 性感染症
p.12 栄養バランスを整えて 脱メタボ
p.14 さあ、Pep Upを登録しよう!
p.15 事務局からのお知らせ
p.16 "立つ" 張トレ / "座る" 張トレ



令和7年度

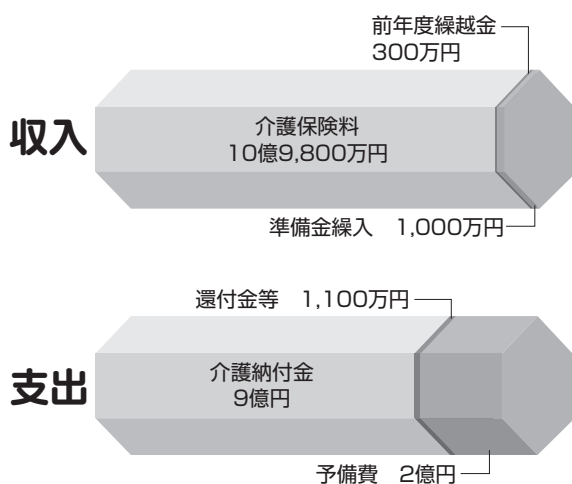
健康保険予算

健康保険料率、介護保険料率ともに据え置き



収入	科 目	予算額	支出	科 目	予算額
	保 険 料	73億4,800万円		保 険 給 付 費	35億7,300万円
	別 途 積 立 金 繰 入	7億7,100万円		納 付 金	34億2,000万円
	財 政 調 整 事 業 交 付 金	1億500万円		保 健 事 業 費	8億3,000万円
	そ の 他 収 入	2億8,000万円		そ の 他 支 出	3億8,100万円
				予 備 費	3億円
	収入合計	85億400万円		支出合計	85億400万円

令和7年度 介護保険予算



予算の基礎数値

●健康保険

被 保 険 者 数 9,150人(うち特例退職被保険者1,150人)
 平均標準報酬月額 743,585円(特例退職被保険者380千円)
 保 険 料 率 69/1000(在職被保険者は事業主が46.001/1000負担)

●介護保険

第2号被保険者数 6,058人
 第2号被保険者たる被保険者数 4,500人
 特定被保険者数 501人
 平均標準報酬月額 862,000円(特例退職被保険者380千円)
 介 護 保 険 料 率 18/1000(在籍被保険者は事業主と折半)

令和7年度の健康保険料率について

合計保険料率
(69/1000)

一般保険料率
(67.37/1000)

調整保険料率
(1.63/1000)

基本保険料率(被保険者等のための費用)
(36.016/1000)

特定保険料率(高齢者等の医療を支える費用)
(31.354/1000)

令和7年度 年間スケジュール

内 容		4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
健康マイレージ/健康チャレンジ				*							*		
グループ対抗ウォーキング・イベント									*				
生活習慣改善プログラム(特定保健指導)		*→				*→				*→			
Under40健康支援プログラム		*→				*→				*→			
特定健診・受診券の配布			*										
受診勧奨通知・腎通知								*					
重症化予防保健指導(Mystarプログラム)						*							
健康セミナー/15分間ランチセミナー		*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
自宅で RIZAPセミナー							*						
オンライン禁煙支援				*									
健康年齢レポート		← Pep Upに随時更新 →											
インフルエンザ予防接種費用の補助								*					
ジェネリック医薬品差額通知									*				
歯周病リスク検査									*				
家庭常備薬の申込斡旋				*							*		
広報	健保だより		*				*				*		
	人間ドック・婦人科検診の受診勧奨	*						*					*
被扶養者の資格確認(検認)							*						

●健康マイレージ制度(令和7年4月よりPep Upを起用)

- ・被保険者等の健康管理や健康増進の取り組みに対しインセンティブ・ポイントを付与し、獲得したポイントをPep Upで提供する、電子ギフト・飲食・健康器具・その他ヘルスケアなどの商品と交換できる制度。
- ・定期健康診断の受診、34歳以下の婦人科検診の受診、改善プログラムの修了、健康セミナーの参加、ウォーキング等でポイントを付与。

●重症化予防

- ・生活習慣改善プログラム(特定保健指導)
内臓脂肪型肥満に着目し、その要因となっている生活習慣(食・運動・休養や睡眠の取り方・飲酒や喫煙等の嗜好)の改善を促すため、専門の相談員が一人ひとりの健康状態に合わせたアドバイスを行い、生活習慣病(糖尿病・高血圧・脂質異常症)の有病者・予備群を減少させること(病気の予防)を目的としているもの。
- ・Under40健康支援プログラム
生活習慣病リスクの懸念がある40歳未満の被保険者を対象に、Fitbitやフォーミュラ食(マイクロダイエット)を活用した保健指導プログラム。
- ・受診勧奨
健診結果を活用し、受診勧奨の基準値を超えているにもかかわらず、医療機関で未受診の方に早期治療を促すため、受診勧奨するもの。
- ・重症化予防保健指導(Mystarプログラム)
健診結果を活用し、通院中でもなお糖尿病性腎症の重症化リスクをコントロールできていない方を対象に、重症化予防を支援する保健指導プログラム。

●オンライン禁煙支援

- ・被保険者を対象に禁煙に取り組みたい方をサポートするための禁煙支援プログラム。(オンライン面談・ニコチンパッチ等)

●健康年齢レポート

- ・人間ドックの健診結果に基づき健康状態を表す指標により生活習慣病リスクや将来負担する医療費を予測し、同性・同年代との数値比較や各人に合わせた生活習慣のアドバイスを提供します。(Pep Up上で閲覧可能)

●歯周病リスク検査

- ・検査キットによって唾液中のヘモグロビンを測定し、歯周病リスク(要指導・医療)を判定する。

その他の取り組み

●育児関係雑誌

- ・被保険者および被扶養者が出産された際、「赤ちゃんと!」を1年間毎月配布。その後、さらに1年間、「ラシタス」を3カ月ごとに配布。(令和7年度から追加)

●「健康生きがいづくり教室」への協賛

- ・健康づくりに関する講演やウォーキング、絵画、書道等の教室開催。(特例退職被保険者対象)

●こころとからだの健康相談

- ・こころの悩み、ご本人や家族の体調不良の悩み、病院に行くべきか迷っているとき等に電話または「みんなの家庭の医学」アプリ利用により健康相談を提供。
(電話:フリーダイヤル 0120-72-6116)
- ・WEB版「みんなの家庭の医学」で「家庭の医学+」や「みんなの悩みQ&A」を提供。(ネット無料検索)

●スポーツクラブ法人会員

- ・お得な割引料金で全国のスポーツクラブルネサンスを利用可能。(5月より開始予定)

●家庭常備薬の申込斡旋

- ・日常の健康管理や応急の措置に備えて特別価格で家庭常備薬を斡旋。(6・1月実施、ホームページ上でご案内)

●マイナンバーの活用

- 平成29年1月以降、健保組合の手続き等(資格取得、被扶養者認定等)において、新規加入者はマイナンバーのご提出が必要です。事業所を通じて取得させていただきますのでご協力をお願いします。(被保険者ご本人および全ての被扶養者の方のマイナンバーが必要となります)
- また、特例退職・任意継続健康保険への新規加入者、および被扶養者として追加される方には、必要に応じて健保組合担当者からご連絡します。

健康を維持してこそ人生の楽しみも！ 健診の計画も忘れずに！



メタボリックシンドロームを早期発見する特定健診

日本人の死因の第2位は心臓病、第4位は脳卒中*で、これらは動脈硬化が要因となる病気です。メタボリックシンドロームになると、動脈硬化の進行が加速し、心疾患や脳血管疾患のリスクが高まります。特定健診はこのメタボリックシンドロームを早期発見する大切な健診です。

※「令和5年(2023)人口動態統計(確定数)の概況」(厚生労働省)

メタボリックシンドロームの診断基準

腹囲

男性 85cm以上

女性 90cm以上

※内臓脂肪面積 100cm²以上相当

+

①②③のうち2つ以上該当

① 脂質異常

高中性脂肪血症 中性脂肪 150mg/dL 以上 または
低HDLコレステロール血症 HDL コレステロール 40mg/dL 未満

② 高血圧

収縮期血圧 130mmHg 以上 または
拡張期血圧 85mmHg 以上

③ 高血糖

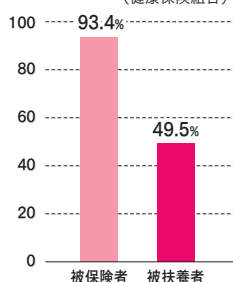
空腹時血糖 110mg/dL 以上



特定健診は、早めに**メタボリックシンドローム**に気づいて、深刻な病気を予防するために大事な健診なのに、被扶養者では受けている人が半分かいないんだ

特定健診の実施率*

(健康保険組合)



いろいろ忙しいものね。けど病気になったら通院や食事制限など、さらに負担が増えてしまうかも。ぜひ今年の**特定健診**を受けましょうね！



※「特定健診・特定保健指導の実施状況について(2022年度)」(厚生労働省)

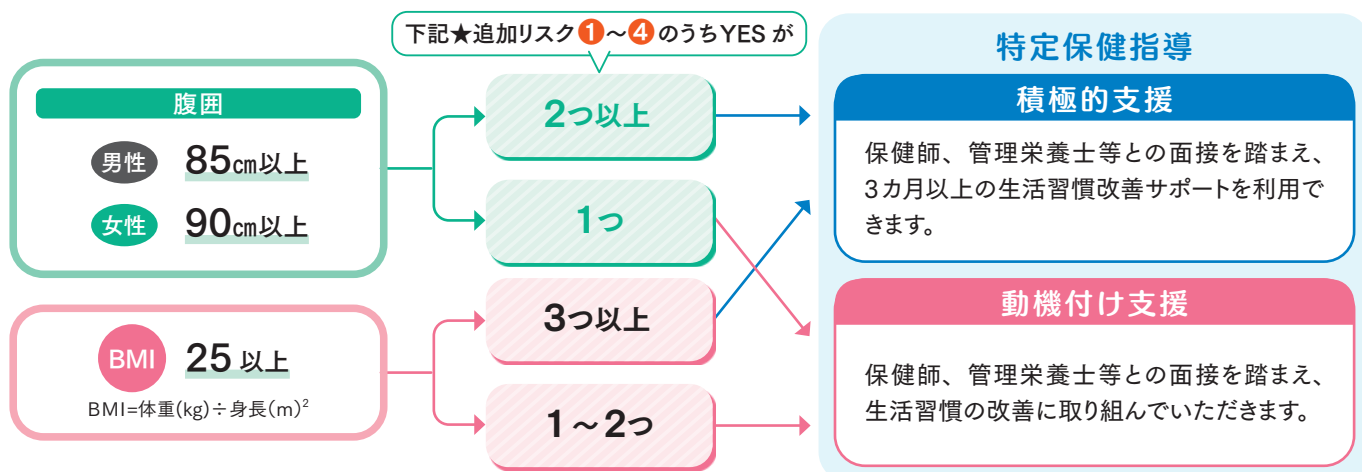
特定保健指導って だれが受けるの？



特定健診の結果から判定されて特定保健指導の対象者が決まる！

次の判定基準に基づいて、リスクの数によって「積極的支援」、または「動機付け支援」の特定保健指導対象者となります。特定保健指導では専門スタッフによる健康支援が無料で受けられます。

特定保健指導の判定基準



★追加リスク

- ① 収縮期血圧 130mmHg以上 または 拡張期血圧 85mmHg以上
- ② 空腹時中性脂肪 150mg/dL (随時175mg/dL)以上 または HDLコレステロール 40mg/dL未満

- ③ 空腹時(随時)血糖 100mg/dL以上 または HbA1c 5.6%以上
- ④ タバコを習慣的に吸っている

※①～③の治療にかかわる薬剤を服用している人は対象外 ※④は①～③に1つ以上あてはまる場合のみにカウントする

未来のオレ、
こんな感じだな～



特定保健指導の
ご案内があったら
ぜひ受けてくださいね

再チェック!

医療機関等のかかり方



2024年12月2日以降、健康保険証の新規発行が行われなくなりました。

そこで、どのように医療機関等にかかればよいのか、あらためて確認してみましょう。

かかり方 その①

マイナ保険証

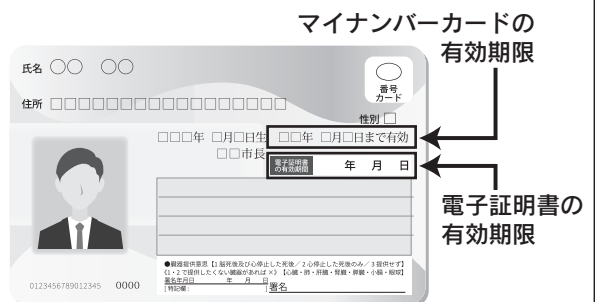
マイナ保険証とは、健康保険証の利用登録を行ったマイナンバーカードのことです。マイナ保険証を医療機関等の顔認証付きカードリーダーで読み取り、本人確認を行うことで受診等ができます。カードリーダーに不具合が生じた場合でも、マイナンバーカードと、マイナポータル画面や資格情報のお知らせを提示することで資格確認を行い、受診等ができます。

☆有効期限にご注意ください

マイナンバーカードの有効期限は発行日から10回目（未成年者は5回目）の誕生日まで、電子証明書（健康保険証の利用登録など）の有効期限は発行日から5回目の誕生日までです。

マイナンバーカードの有効期限は、マイナンバーカードの券面に記載されています。

電子証明書の有効期限は、マイナポータルにアクセスしてご確認ください。また、発行時に自治体の担当者が券面に記入している場合もあります。



☆有効期限切れ前にお知らせがあります

電子証明書の有効期限の約3カ月前に有効期限通知書（封書）が届きます。また、有効期限の3カ月前から3カ月後の間は、医療機関等で利用の際にカードリーダーで更新アラートが表示されます。

万が一、有効期限までに更新できなかった場合でも、有効期限切れから3カ月の間はマイナ保険証としてのみ利用できますが、お住まいの自治体で速やかに更新してください。

かかり方 その②

従来の健康保険証

2024年12月1日までに発行された健康保険証は、2025年12月1日までは、これまでと同じように利用できます。ただし、転職などで保険者が変わる場合や、有効期限が2025年12月1日までの健康保険証は、その時点で利用終了となります。

かかり方 その③

資格確認書

マイナンバーカードの健康保険証利用登録をしていない方などには、資格確認書が保険者から発行されます。有効期限が設けられていますが、医療機関等で提示することで、これまでと同じように受診等ができます。

マイナンバーに関するお問い合わせはこちらまで

マイナンバー
総合フリーダイヤル

0120-95-0178

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

— 12月1日までにマイナ保険証を準備しておいてください —

こどもの医療

こどもの医療費って「タダ」じゃなかったの？！

病院にかかった場合、医療費の自己負担割合は、就学前は2割、就学後は3割で、残りの8割または7割を健保組合等が負担しています。しかし、こどもの医療費においては、自治体によっては独自の制度を設け、自己負担分を税金を使って補助している場合もあります。



こどもの医療費の仕組み

自己負担分
0歳～就学前2割
(就学後は3割)

自治体が補助

※居住地の自治体によって、補助内容は異なる。

0歳～就学前8割
(就学後は7割)

健保組合等が補助

※健保組合等は医療費の7～8割を常に負担。

●安易な受診が増えれば、健康保険料の負担増へ

独自の助成制度を設けている自治体では、健康保険が適用される医療費や薬代が無料または低額で済むところもあります。しかし、本来支払うべき自己負担分を自治体が補助してくれたとしても、残りは被保険者や事業主が納める保険料を使って健保組合が支払っています。

無料または低額だからといって気軽に病院にかかれば、医療費が増加して健保財政を圧迫し、皆さんの保険料の負担増につながってしまいます。病院の窓口で費用を負担しなかったとしても、こどもの医療費は決して無料ではないということを忘れないでください。

●こどもの様子がいつもと違う？と感じたら…

もし、熱があっても機嫌がよく、発熱以外の症状がなければ、慌てて病院に駆け込まず、しばらく様子を見てみましょう。

こどもの症状が今どういう状況なのかを見極めるためには、わが子のふだんの様子をよく知っておくことが大切です。機嫌の良し悪しに加え、食欲の有無、睡眠時間、排泄の回数や量も把握しておくといでしょう。鼻水や咳、皮膚、便などにいつもと異なる症状があれば、メモや写真、動画などを撮っておくと、受診の際、医師に伝えるときに役立ちます。



こんなときは
受診しよう

診療時間内に受診！

- 熱が3～4日以上続いている
- 咳や嘔吐などほかの症状がみられる
- 発疹が出ている
- 何日も便が出ていない
- 受診したが、熱が下がらない

早急に受診！

※夜間や休日は救急外来へ

- 水分がとれず、尿が12時間以上出ていない
- 呼びかけに反応せず、ぐったりしている
- けいれんを起こした
- 嘔吐や腹痛があり、便に血が混じる
- 呼吸が速く、息がしにくそう
- 生後3カ月未満で発熱している

夜間や休日に具合が悪くなったとき、病院に連れていくべきか迷ったら、

■小児救急電話相談 #8000 利用時間：午後7時～翌朝8時など、自治体により異なる

小児科医や看護師が適切な対処法や受診先などをアドバイスしてくれます。全国対応、相談無料。





水都・大阪

② 大阪城天守閣

1583（天正11）年に豊臣秀吉が築城を開始。大坂夏の陣で落城したのち、徳川幕府により再築されたが再度焼失。現在の天守閣は3代目となる。地上8階建ての館内は、秀吉の生涯や時代背景、大阪城の歴史などが学べる博物館になっている。

🕒 9:00～18:00（最終入館17:30）

📅 12月28日～1月1日

💰 大人1,200円、高大生600円
中学生以下無料（学生は要証明）

🌐 <https://www.osakacastle.net/>

※2025年3月31日までの👤および💵はHP参照

江戸時代に水運で栄え、明治期には「水の都」とも呼ばれた大阪は、今もなお経済や文化の中心都市として発展し続けている。春の陽気に誘われて、水都の歴史と魅力に触れるウォーキングを楽しもう。

大

阪城公園駅を出て、大阪城ホールに向かって歩こう。ホール手前の噴水広場を左折して進んでいくと、堀と石垣、樹々の緑に囲まれて大阪城天守閣が姿を現す。

極楽橋を渡って、本丸の中央に位置する天守閣へ。「三国無双」と謳われた豊臣大坂城の天守をめざして復興された姿は、随所に金の装飾が施され、天下人・秀吉の権力の強大さを想起させる。

大手門を出て城を後にしたら、市街地を歩いて天満橋に向かう。天満橋から先は、大川沿いを散策。クルーズ船が行き交う大川の両岸は整備されて遊歩道になっているが、船着き場や石灯籠といった水運が盛だった頃の面影も残っている。

天神橋まで来たら、土佐堀通を北浜方面へと進む。明治期から昭和初期の洋風建築が点在する北浜は、建物内部を改装したカフェが人気のエリア。レトロな雰囲気漂う店内は、ひと休みに絶好のロケーションだ。

北浜から難波橋に向かい、中之島に渡ろう。中之島公園、こども本の森中之島、大阪市中央公会堂と順に巡ったら、メインストリート・御堂筋を通って大阪駅へ。余力があれば、梅田スカイビル空中庭園展望台まで足を運んで、水都・大阪のパノラマビューに酔いしれよう。

豆知識

「筋」と「通」はどう違う？

大阪は、南北を結ぶ道路を「筋」（御堂筋など）、東西を結ぶ道路を「通」（土佐堀通など）と呼び、「筋」と「通」が交差した形に整備されている。

Information

アクセス

JR 大阪環状線
「大阪城公園」駅

HPはコチラ



大阪公式観光情報
OSAKA INFO





⑧ 梅田スカイビル 空中庭園展望台

世界初の連結超高層建築で、39階・40階・屋上が展望施設となっている。360度オープンエアの屋上展望フロアからは大阪市街が一望できる。

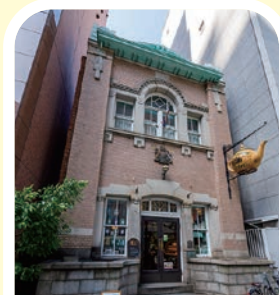
- 🕒 9:30～22:30(最終入場22:00)
- 🏠 無休
- 💰 大人2,000円、4歳～小学生500円



⑥ こども本の森 中之島

大阪出身の建築家・安藤忠雄が設計した絵本と図鑑がメインの図書施設。3階まで吹き抜けの壁一面が本棚で、12のテーマ別に並んでいる。中之島公園内に限り、持ち出し可能。

- 🕒 9:30～17:00 ※詳細はHP参照
- 🏠 月曜日(祝日は開館、翌平日休館)、蔵書整理期間、年末年始
- 💰 無料 🌐 <https://kodomohonnomori.osaka/>



④ 北浜レトロビルディング

明治期の純英国建築で、国の登録有形文化財。現在は、英国伝統菓子舗(1階)&英国紅茶室(2階)の「北浜レトロ」で人気。

- 🕒 平日11:00～19:00、土日祝10:30～19:00
- 🏠 無休(お盆、年末年始を除く)



6.0km
1時間30分
8,000歩

⑦ 大阪市中央公会堂

大正期のネオ・ルネサンス様式で、国の重要文化財。オペラやコンサート、講演会などを開催。かつては、ヘレン・ケラーやアインシュタイン等の著名人も講演を行った。

- 🏠 第4火曜日(祝日は開館、翌平日休館)、12月28日～1月4日
- ※館内見学不可、地下1階共有部および展示室のみ見学自由(無料)

① 大阪城ホール

大阪築城400年を記念して建設された多目的アリーナ。西日本最大規模の16,000人収容可能。



⑤ 中之島公園

大阪市で初めて誕生した公園。堂島川と土佐堀川に挟まれた中洲にあり、5月と10月はバラ園が見頃を迎え、11～12月には「大阪・光の饗宴」メイン会場として賑わう。



③ 大手門

大阪城の正門で、国の重要文化財。1628(寛永5)年、徳川幕府の大坂城再築の際に創建。落雷等、数々の危機を免れて現存する。



見学

造幣博物館



造幣局の構内にあり、大判・小判などの古銭や貨幣の製造過程を紹介。千両箱や貨幣袋の重さを体験したり、本物の金塊・銀塊に触れるコーナーも。

- 🕒 9:00～16:45(最終入館16:00)
- 🏠 年末年始、「桜の通り抜け」期間、第3水曜日、臨時休館あり
- 💰 無料



足利屋



通天閣

新世界にある大阪のシンボルタワーで、国の登録有形文化財。5階の「黄金の展望台」に鎮座する幸運の神様・ビリケンさん(写真左)は、足の裏をなでるとご利益があるといわれている。



一般展望台

- 🕒 10:00～20:00(最終入場19:30)
- 🏠 無休 💰 大人1,200円、こども600円
- 🌐 <https://www.tsutenkaku.co.jp/>
- ※2025年3月31日までの🏠はHP参照

土産

くいだおれ太郎布林



大阪名物 くいだおれ太郎の三角帽子をかぶったユニークな布林。ほろ苦いカラメルソースとクラッシュシュガーのWソースは絶品!

- 3個入り / 1,296円(税込)
- 販売元:株式会社 太郎フーズ

女性のカラダ マネジメント

監修 ● 医学博士
武曾 綾子



軽く見ないで！ 性感染症

性感染症になる人が増加傾向にあり、とくに「梅毒」は男女とも急増しています。治療が遅れると重症化したり、不妊の原因になることもあります。自分は大丈夫と思わず、しっかり予防、気になるときは検査を行いましょう。

「梅毒」になる人が1万人を超えて過去最多に

性感染症は性行為によって感染する病気。性行為の経験があればだれでも感染する可能性があります。感染しても自覚症状がないことが多く、感染していることに気づかずに別のパートナーにうつしてしまうことがあるからです。

とくに注意したいのが「梅毒」で、近年患者数が1万人を超えて過去最多になりました※。男性は20～50代に多いですが、女性は20代が突出しています※。その他にも「性器クラミジア感染症」や「淋菌感染症」も若い世代を中心に増加傾向にあり、いずれも治療が遅れると妊娠や出産に影響することがあります。

※出典：「2022年感染症発生動向調査事業年報」厚生労働省（2024年4月15日発行）



知っておきたい性感染症の特徴

- ☑一度の性行為でも感染する可能性がある。性行為は性器の接触だけでなく、口の接触（オーラルセックス）や肛門の接触（アナルセックス）も含まれる。
- ☑症状がない、もしくは症状が一旦消えても治っていないことがあり、他人に感染させてしまう。
- ☑ほとんどの性感染症は治療すれば治るが、何度でも感染する。

若い女性が注意したい性感染症

梅毒

潜伏期間 3～6週間程度

●おもな症状●

- 性器や口の中に小豆から指先くらいの大きさのしこりや痛みの少ないただれができる。
- 手のひらや足の裏、体中に痛みやかゆみのない発疹が広がる。
- 無症状であったり、症状が消えることもあるため感染に気づきにくい。

●治療が遅れると●

- 感染後、数年から数十年経つと心臓や血管、脳などに病変が生じて障害が残る可能性がある。
- 妊婦が感染すると死産や早産になったり、赤ちゃんの神経や骨などに異常をきたすことがある。

性器クラミジア感染症

潜伏期間 2～3週間程度

●おもな症状●

- 症状がほとんどなく、初期におりものの量が増えたり、下腹部の軽い痛みがある程度。
- のどに違和感を覚えることがある。
- 進行すると不正出血や性交時の痛みがある。

●治療が遅れると●

- 不妊の原因になることがある。
- 妊婦が感染すると流産や早産になったり、赤ちゃんが肺炎や結膜炎になることがある。

淋菌感染症

潜伏期間 2～7日程度

●おもな症状●

- おりものが増える、熱が出る、下腹部の痛みがある、のどに違和感を覚えることがあるが、症状がないこともある。
- 進行すると不正出血や性交時の痛みがある。

●治療が遅れると●

- 不妊の原因になることがある。
- 妊婦が感染すると流産や早産になったり、赤ちゃんが結膜炎になることがある。

予防対策を行い、定期的に検査を受けることが大切

性感染症は口や肛門の性的接触でも感染するため、予防の基本は性行為の最初から最後までコンドームを正しく使用すること。不特定多数の人と性行為をしないことも大切です。

ただし、こうした予防対策をしても感染を完全に防ぐことはできません。性感染症は早期発見・早期治療が重要になるため、感染の不安があるときはもちろん、症状がなくても年に1回やパートナーが変わるタイミングで性感染症検査を受けましょう。検査は婦人科や保健所で受けられます。そして、結果が陽性だった場合はパートナーにも伝えて検査や治療につなげましょう。

性感染症はだれもがなりうる身近な病気です。タブー視せず、パートナーと話し合い、予防や検査をすることがお互いを思いやり、良い関係を築いていくことになります。



男性も性感染症の検査や予防を

ほとんどの性感染症は女性より男性のほうが患者数が多くなっています。不特定多数の人との性行為は感染しやすいことを心に留め、そうした性行為があった場合やパートナーが変わるときは泌尿器科や皮膚科、保健所などで性感染症検査を受けましょう。

また、コンドームは安全な性行為をするうえで欠かせません。女性から言い出しにくいこともあるため、男性から進んでコンドームを使用することが自分とパートナーの体を守ることにつながります。

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!



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://dougahfc.jp/imfine/ryouri/25spring01.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

菜の花と豆乳のポタージュ

1人分 > 141kcal / 食塩相当量 0.9g



材料(2人分)

菜の花……………	100g	コンソメ(顆粒)……	小さじ1
新じゃがいも……………	1個	無調整豆乳……………	100mL
玉ねぎ……………	1/4個	生クリーム……………	小さじ1/2
オリーブオイル……………	適量	粗びき黒こしょう……………	適量
水……………	200mL		

作り方

- ① 菜の花はざく切り、じゃがいもは皮をむいていちょう切り、玉ねぎは薄切りにする。
- ② 鍋にオリーブオイルを熱して、じゃがいもと玉ねぎを炒める。
- ③ 油がまわったら、水とコンソメを加えて煮たたせ、菜の花を加えてふたをして、じゃがいもに火が通るまで煮る。
- ④ ③をハンドブレンダーやミキサー等でかくはんして鍋に戻し、豆乳を加えて温める。
- ⑤ 器に盛り、生クリームと粗びき黒こしょうをかける。

いちごとアールグレイのマリネ

1人分 > 34kcal / 食塩相当量 0g

材料(2人分)

紅茶……………	80mL	お好みのビネガーなど※…	小さじ1
(アールグレイ・濃いめに煮出す)		いちご……………	100g
砂糖……………	大さじ1	ミント……………	適量

※酢・レモン果汁・白ワインビネガー・りんご酢・パルサミコ酢など

作り方

- ① 紅茶に砂糖とビネガーを加え、砂糖が溶けるまで混ぜて冷蔵庫で冷やす。
- ② いちごを半分に切って①に加え、お好みで30分から一晩浸す。
- ③ 器に盛り、ミントを飾る。



Point! 栄養バランスを整えるコツ

主食・主菜・副菜が基本

主食(炭水化物)、主菜(たんぱく質・脂質)、副菜(ビタミン・ミネラル)がそろった食事は、5大栄養素をバランスよく摂取できます。時間がないときは、**主食と主菜を兼ねるようなメニュー料理もおすすめです。**

彩りを意識

色とりどりの食材を取り入れると、**自然と栄養が偏りにくくなります。**旬の野菜や果物を中心に、彩りを意識して準備しましょう。

食物繊維をとる

食物繊維は腸内環境を整え、**太りすぎを予防するためにも大切な成分**です。野菜、果物、豆類、穀物などに含まれているので、毎食しっかりとるよう心がけましょう。

歩いて



たまる

読んで



たまる

健康になると



たまる

さあ、PepUpを登録しよう!

アプリでPep Upを使う

iPhoneの方



Androidの方



WebでPep Upを使う



https://pepup.life/users/sign_up

2025年4月より
健康マイレージ制度用の
アプリは「Pep Up
(ペップアップ)」を
利用開始!!

～Pep Upとは～

健康情報を一つにまとめ、あなたの健康状態が見える化し、「自分ごと」としてとらえていただき、「健康年齢」を維持改善するためのヘルスケアプラットフォームです。

また、様々な健康活動に取り組み、参加していただくことで健康マイレージポイントがたまります。たまったポイントは電子ギフトなどの商品に交換できます。利用対象者は被保険者本人のみ。(家族対象のポイントも本人に付与)

2025年6月末までの早期登録者には 1000ポイント付与のキャンペーン実施中!!



- 初回登録には3月末にメールまたは封筒で送付された「本人確認コード」が必要です。(1月20日時点の有資格者に送付、以降の資格取得者にも順次ご案内しますのでお待ちください)
- 初回登録案内通知を紛失された方は健保組合にお問い合わせを。

事務局からのお知らせ

ご家族に異動はありませんか？

春は新生活が始まる季節です。ご家族が就職・結婚・別居をされた、パートの収入が増えた等で扶養基準を満たさなくなった場合は、「被扶養者異動届」による扶養削除のお手続きをお願いします。

毎年、定期健診を受診しましょう！

当健保組合では、保健事業の一つとして本年度も健康診断への補助を行います。
内容は以下のとおりです。健康状態のチェック、健康管理の有力な手段としてご活用ください。

健 診	対象者(条件)	補助限度額(税込)
人間ドック ※(ハピルス健診)	・35歳以上の被保険者 ・35歳以上の被扶養者である配偶者	80,000円 (含 オプション検査料)
一般健診	人間ドック対象者以外の40歳未満の加入者	10,000円
婦人科検診 (子宮がん・乳がん検診)	・被保険者 ・被扶養者である配偶者	乳がん・子宮がん検診 上限各々 10,000円

※人間ドック関係業務を㈱ベネフィット・ワンに委託しています。

同社が運営する「ハピルス健診」の契約機関で受診する健診が当健保組合の人間ドック補助対象となります。

契約外の機関で受診した場合、補助対象外となりますのでご注意ください。

※令和7年度から、「ハピルス健診【34歳以下の婦人科検診】」をスタートしました。

※ハピルス健診の詳細はホームページをご参照ください。



令和6年11月～令和7年3月「一般健診・婦人科検診」の補助申請について

提出期限 5月末までに健保必着でご提出ください。

※期限を過ぎてからの申請は補助受付できませんのでご注意ください。

ホームページの情報を
ご活用ください

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

Google、YAHOO! などから

住友商事健康保険組合

検索



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

健保からのお知らせお得情報をLINEで配信

住友商事 健康エール
健保de

住友商事健保組合員さま専用の
LINE公式アカウントを開設しました！

5月末までに友だち追加＋アンケート回答いただくと
抽選で500名様に健康マイレージポイントを

1000ポイントプレゼント!!

※ポイントの受取にはPep Upの登録も必要です。

LINE公式アカウント始めました♪
友だち追加はこちら♪



“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、老いな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。



発行／住友商事健康保険組合

〒541-0041 大阪府中央区北浜4-5-33(住友ビル9F) ☎06-6220-6172

E-mail: kenpokumiai@sumitomocorp.com HP: <https://www.sckenpo.or.jp>