

健保だより



- | | | | |
|-----|--|------|------------------------|
| p.2 | 2024年度 決算報告 | p.10 | 2025年度 健康マイレージ制度の概要 |
| p.3 | 人間ドックは「ハピルス健診」をご利用ください | p.11 | 健康ランチセミナー 年間スケジュール |
| p.4 | 40歳を超えたら生活習慣病のリスクが高まります！
特定健診を受けましょう！ | p.12 | 塩分控えめスタミナ麺で高血圧予防 |
| p.5 | 特定保健指導っていいことあるの？ | p.14 | こどもの医療 その抗菌薬、本当に必要ですか？ |
| p.6 | マイナ保険証への切り替えはお済みですか？ | p.15 | 事務局からのお知らせ |
| p.8 | 忍野八海 | p.16 | “拾う” 張トレ |



2024年度

決算報告

2024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	7,247	133
別途積立金繰入	300	▲ 300
財政調整事業交付金	112	1
その他	456	206
収入合計	8,116	41
収支差引残	497	91
経常収支残	▲ 135	166

(単位: 百万円)

科目	決算額	予算比
保険給付費	3,407	123
納付金	3,184	▲ 57
保健事業費	684	▲ 90
その他	345	▲ 26
支出合計	7,619	▲ 50

※端数処理のため、合計が合わない場合があります。

2024年度は、経常収支が予算時▲302百万円に対し、決算は▲135百万円でした。7年ぶりの経常赤字となりましたが、予算比では166百万円の改善でした。

次に収支差引残ですが、予算406百万円に対し、決算497百万円、予算比91百万円の改善となりました。詳細は以下のとおりです。

収入

賃金アップ、被保険者数増加による保険料収入増により、予算比41百万円の増加となりました。

支出

療養費増加による保険給付費が123百万円の増加、保健事業費が総合健診、健康マイレージポイント、婦人科検診等予備枠の未消化による90百万円の減少、納付金予備枠の未消化による58百万円の減少等により、予算比50百万円の減少となりました。

なお、2024年度は納付金が前年度比550百万円の大幅増となり、経常赤字の大きな要因となりました。また、2025年度予算は納付金を前年度比236百万円増、経常収支は▲575百万円の赤字としております。当健保は、潤沢な準備金や別途積立金がありますので、当面は現在の保険料率69%を維持する方針ですが、財政面で影響が大きい納付金の推移については、引き続き注視する必要があります。

介護保険

(単位: 百万円)

科目	決算額	予算比
介護保険収入	1,092	21
前年度繰越金	18	0
準備金繰入	0	▲ 50
雑収入	0	0
収入合計	1,110	▲ 29
収支差引残	233	0

(単位: 百万円)

科目	決算額	予算比
介護納付金	877	▲ 18
還付金等	0	▲ 1
積立金	0	▲ 243
雑支出	0	0
支出合計	877	▲ 262

介護保険料は予算比+21百万円、納付金は予算比▲18百万円となり、収支差引残は233百万円となりました。

人間ドックは 「ハピルス健診」をご利用ください

人間ドックに関する業務を㈱ベネフィット・ワンに委託しております。

㈱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。40歳以上の補助対象の方は、国が受診を推奨している「特定健診」（次ページをご参照）よりも詳しい検査を受診できます。

「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

補助対象者：35歳以上の被保険者・被扶養者（配偶者）

●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！



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受診すると、補助対象外になります。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（被保険者ご本人の場合、その配偶者の方も）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/>



電話

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)



スマホ



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

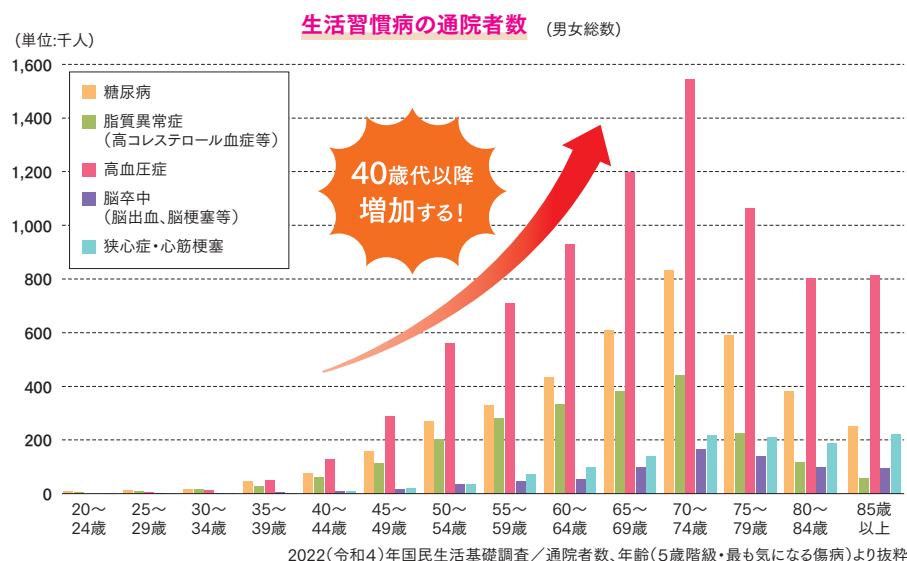
http://sckenpo.or.jp/health_promotion/doc.html



40歳を超えたら生活習慣病のリスクが高まります！ 特定健診を受けましょう！



被扶養者のみなさん、健診はお済みですか？
特定健診を受けて生活習慣病を予防しましょう！



内臓脂肪の蓄積に高血糖、脂質異常、高血圧のうちの2つ以上が重なった状態をメタボリックシンドロームといいます。40歳代以降に増加してきますが、症状がないため気づかずに放置していると、いずれ糖尿病や虚血性心疾患、脳卒中などの深刻な病気の発症につながりかねません。

特定健診でメタボリックシンドロームに早めに気づき、案内があれば特定保健指導を受けて、重症化を防ぐことが大切です。

毎年健診を受けて、**自分の健康状態が悪化していないかどうかチェックしましょう！**

また、ご家族が健診を受けているかどうか**確認してみましょう！**



特定健診で早めに疾病の兆候を見つけ、**早期改善して重症化を防ぎましょう！**

40歳代以降はがんも増える年代です。**がん検診の受診も忘れずに！**

どう
なの

特定保健指導

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 いいことあるの？



特定保健指導にはこんなメリットが！

健保組合では、みなさんの特定健診の結果から生活習慣の改善が必要と判定された人に、特定保健指導をご案内しています。特定保健指導では、保健師、管理栄養士などの専門スタッフが、主にメタボリックシンドロームの予防や解消を目的とした健康支援をしてくれます。

早めに特定保健指導を受けて生活習慣を改善し、健康を取り戻しましょう。

メリット1 無料で受けられる！

特定保健指導では、生活習慣を見直すための専門家によるアドバイスが無料で受けられます。このチャンスをムダにせず、ぜひ活用してください。

メリット2 専門家の適切な支援を受けられる！

自己流の無理な減量などはかえって健康を害することに。専門家の支援による適切な方法で減量することが健康への近道です。

メリット3 正しく自分の健康状態を知ることができる！

生活習慣病は自覚症状がほとんどないため、気がつかないうちに悪化していることが少なくありません。専門家があなたの健康状態を正しく把握したうえで、適切な健康支援をしてくれます。

メリット4 自分に合った方法で生活習慣改善ができる！

ライフスタイルや食事・運動の好みは人によってさまざま。自分に合った方法で無理のない生活習慣改善を支援してもらえます。

メリット5 続けやすい！

1人で取り組んでいると途中で中断してしまうことも。特定保健指導では継続的なサポートが受けられるため挫折しにくくなります。

メリット6 その後も効果が続く！

特定保健指導を受けた人は、無理のない生活習慣改善方法を見つけることができ、翌年以降も健康な生活習慣を維持しやすく、効果が続きやすいといわれています。

メリット7 病気の発症によるリスクを避けられる！

不健康な生活習慣を続けて病気を発症してしまうと、健康を取り戻すことが難しくなってしまいます。病気の症状による不快感や苦痛に加え、通院や服薬に時間をとられたり、病院で支払う医療費負担が重くなったりすることもあります。また、食べたいものが食べられない、やりたいことが自由にできないなどの生活の質の低下にもつながりかねません。

こんなに
メリットがあるのに
特定保健指導を受けないなんて
もったいないわね



特定保健指導は
早めに健康を取り戻す
絶好のチャンス！
案内があったらぜひ特定保健指導を
受けましょう！

健康保険証が使えるのは、2025年12月1日まで

マイナ保険証への切り替えはお済みですか？

従来の健康保険証は、2024年12月2日で原則廃止となり、受診はマイナ保険証※を基本とするしくみに移行しました。健康保険証の経過措置期間が終了する2025年12月1日までに、マイナ保険証への切り替えを済ませましょう。（当健保組合の35%の方が、まだマイナ保険証が未登録です）

※マイナ保険証とは、健康保険証利用の登録が完了しているマイナナンバーカードのことです。

▲12月1日までに次のことを準備しておきましょう▲

①マイナナンバーカードの申請 ②マイナ保険証の登録



マイナナンバーカードの申請方法

①申請する

個人番号カード交付申請書をご準備のうえ、次のいずれかの方法で申請してください。

■オンライン



■郵送



■証明写真機



②受け取る

交付通知書（はがき）が届きますので、お住まいの市区町村の窓口でマイナナンバーカードを受け取ってください。

◆詳しくはこちらへ

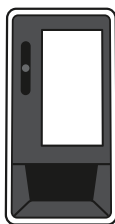
マイナナンバーカード総合サイト
（地方公共団体情報システム機構）



マイナ保険証の登録方法

医療機関等窓口の 顔認証付き カードリーダー

医療機関等の窓口なら、受診時に簡単に登録できます



スマートフォン

ご自身のスマートフォンにマイナポータルアプリをダウンロードします
起動後は画面の指示に従って操作・登録してください

セブン銀行ATM

マイナナンバーカードをかざし、4桁の暗証番号を入力すれば登録が行えます

◆詳しくはこちらへ

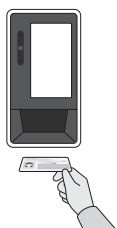
マイナナンバーカードの
健康保険証利用について
（厚生労働省）



マイナ保険証の使い方

1

カードリーダーにマイナナンバーカードを置く



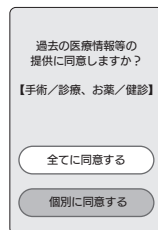
2

顔認証もしくは4桁の暗証番号を入力して本人確認を行う



3

画面の案内に沿って、情報提供の可否を行う



※画面はイメージです
※カードリーダーの種類によって画面は異なります

4

受付完了



置いたマイナ保険証を忘れないでください

マイナ保険証のメリット

マイナ保険証には主に3つのメリットがあります。

①質の高い医療が受けられる

マイナ保険証を使うことで、受診や調剤の際に、過去の処方薬や特定健診の情報を医師や薬剤師と簡単に共有することができます。初めての医療機関や薬局でも、患者が情報提供に同意すれば、医師や薬剤師がそれらの情報を確認できるので、1人ひとりに合った質の高い医療を受けられるようになります。また、もし被災してもマイナ保険証に登録された情報をもとに、医療機関等が適切な治療を行うことができます。

②高額療養費の手続きが不要

高額療養費制度は、医療費の自己負担が一定額を超えた場合に、その超えた額が支給される制度です。高額な窓口負担を軽減できる「限度額適用認定証」を取得するには、事前に健保組合等への申請が必要ですが、マイナ保険証を使えば、「限度額適用認定証」がなくても窓口負担を限度額までに抑えることができます。

③医療費控除の手続きが簡単にできる

医療費控除を受ける際には、領収書をもとに明細書を作成し申告する必要がありますが、マイナポータルを通じてe-Taxに連携することで、手続きが簡単になります。

マイナ保険証をお持ちでない方・利用できない方へ

下記の方には医療機関で提示することで、これまでと同じように受診ができる「資格確認書」を12月までに交付します。申請は不要です。

- マイナナンバーカードを取得していない方
- マイナナンバーカードを取得しているが、健康保険証利用登録を行っていない方
- マイナ保険証の利用登録解除を申請した方（登録解除者）
- マイナナンバーカードの電子証明書の有効期限切れの方
- マイナナンバーカードを返納した方
- マイナナンバーの登録が未了の方

※マイナ保険証をお持ちでも下記の方には申請により「資格確認書」を発行します。

該当される方は健保組合にお問い合わせください。

- ・マイナナンバーカードでの受診等が困難な高齢者・障がいをお持ちの方（要配慮者）
- ・マイナナンバーカードを紛失・更新中の方



◆マイナ保険証の有効期限にご注意ください

マイナ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（健康保険証の有効期限）は発行日から5回目の誕生日までです。マイナナンバーカードの有効期限は、マイナ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。



マイナナンバーカードに関するお問い合わせ

0120-95-0178

マイナナンバー総合フリーダイヤル

平日 9:30~20:00（年末年始を除く）
土日祝 9:30~17:30

紛失・盗難などによる一時利用停止は24時間365日受付



忍野八海

⑤ 湧池

揺れ動く水面や深い水底の景観が美しい忍野八海を代表する池。1983年にはNASAが宇宙で雪を作る実験にこの湧池の水を使用したという。

忍野八海は富士山の雪解け水が、地下の溶岩の間で数十年の歳月をかけてろ過され、澄み切った水となって湧き出た8つの湧水池。雄大な富士山を眺めながら、忍野八海をめざしてウォーキングを楽しもう。

富

士山駅をスタート、まずは金鳥居をくぐる。緩やかな上り坂を富士山を正面に見ながら歩こう。坂を上り切ったら、上宿交差点を左に曲がり進んでいくと、右手に北口本宮富士浅間神社が見えてくる。1900年以上の歴史があるという神社は大きな樹々に囲まれ、厳かな雰囲気漂う。

神社を後にしばらく歩くと、道の駅の案内とともに、突然大きな球体が現れる。富士山レジャーセンターで、建物の屋上に富士山頂で実際に気象観測に使用されたレーダードームが移設されている。道路の反対側には、ユニークな市松模様が目を引くふじさんミュージアムがあり、外壁に富士山のデザインが施されている。道の駅には富士山天然水の水汲み場があるので、富士山や建物を眺めながらひと休みするのもってこいだ。

ここから先は林の中を進む道が続くので、森林浴気分で歩くことができる。忍野入口交差点を左折したら、後は一気に忍野八海をめざそう。住宅や商店が見えてきたらゴールまであと少し。忍野八海駐車場の看板手前を右に曲がれば、忍野八海に到着だ。名水百選にも選ばれた澄んだ湧水で疲れを癒そう。

豆知識

8つの池

忍野八海は出口池、お釜池、底抜池、銚子池、湧池、濁池、鏡池、菖蒲池の8つの池からなる。最も大きな出口池を北極星、残りの7つの池を北斗七星に見立てている。

Information

アクセス

富士急行線
「富士山」駅

HPはコチラ



富士吉田市
観光ガイド



忍野村
観光協会





① 金鳥居

一之鳥居とも称され、神社の鳥居ではなく、富士山という神の山の鳥居と考えられている。



⑤ お釜池

忍野八海で最も小さな池。釜で熱湯が沸騰するように湧水することからこの名が付けられたといわれる。



⑤ 底抜池

樹林が生い茂る静かな場所にあり、忍野八海の中では一番昔の風景を保っている。お釜池と地底で水脈がつながっているといわれる。
※榛の木林資料館の敷地内のため、入館料が必要。

🕒 9:00～17:00 🏠 不定休
💰 中学生以上300円、小学生以下150円、1歳以上～幼稚園児100円
🌐 <http://hannoki.com/>



② 北口本宮富士浅間神社

富士山の世界遺産の構成資産の一つ。拝殿の左右には樹齢約1000年を数える「富士太郎杉」と「富士夫婦榎」のご神木がそびえる。

🌐 <https://www.sengenjinja.jp/>

START
富士急行線 富士山駅

① 金鳥居



② 北口本宮富士浅間神社



③ 富士山レーダードーム館



④ ふじさんミュージアム



GOAL 忍野八海



6.7km
おおよそ
1時間40分
9,000歩

③ 富士山レーダードーム館

富士山レーダーの歴史や、気象観測について学ぶことができるほか、実際の富士山頂の過酷な環境を体験できるコーナーもある。

🕒 9:00～17:00(最終入館16:30)
🏠 火曜日(祝日を除く)。8月は無休、年末年始(12/29～1/1)
💰 大人630円、小中高生420円、未就学児無料(ふじさんミュージアムとセットで大人800円、小中高生450円)
🌐 <https://fujiyoshida.net/spot/13>



④ ふじさんミュージアム

富士山信仰に関する資料をメインテーマとして展示。ふじさんVRシアターでは、360°+床面に映し出される迫力ある映像で富士登山と富士山の絶景を体感できる。

🕒 9:30～17:00(最終入館16:30)
🏠 火曜日(祝日を除く)。7・8月は無休、年末年始(12/28～1/3)
💰 大人400円、小中高生200円、未就学児無料(富士山レーダードーム館とセットで大人800円、小中高生450円)
🌐 <https://www.fy-museum.jp/>

温泉

富士山溶岩の湯 泉水



富士山の伏流水を使用した日帰り入浴施設。露天風呂から富士山の雄大な姿を見ることができる。浴壁・浴床には富士山の溶岩素材を使用している。

🕒 10:00～23:00(最終入館22:30)
💰 中学生以上900円、4歳～小学生600円、3歳以下500円

グルメ

吉田のうどん



富士吉田の郷土料理。最大の特徴は麺の硬さ。繊維業が盛んだった昭和初期、繊維の機械を動かす女性が昼食の準備で作業が止まらないように、また、手が荒れないように、男性が昼食にうどんをつくるようになったためといわれている。
(元祖みうらうどん <https://ganso-miuraudon.com/>)

ふじさんのびして
sightseeing



新倉山浅間公園

富士山の絶景スポット。398段の階段を上った先にある展望デッキから、晴れた日には左右対称に広がる富士山を望むことができる。

※営業時間や料金等は変更される場合があります。

『2025年度 健康マイレージ制度』の概要 (インセンティブ・ポイント制度)

本制度は、皆様の健康管理や健康増進の取り組みに対し、被保険者本人にインセンティブ・ポイントを付与し、皆様の健康意識や疾病予防等につなげることを目的としたものです。

- 本制度は、「Pep Up」(https://pepup.life/users/sign_in)を利用します。
- ポイント獲得メニューは、下表のとおり。
被保険者1人で、年間4,000～8,000ポイント+αを獲得できます。被扶養者はポイント付与の対象となりますが、Pep Upのユーザー登録は、被保険者のみ。なお、ポイント申請は不要です。
- 獲得したポイントは、Pep Upで提供している様々な商品(商品券・健康グッズ・他の電子ポイント等)と交換できます。

ポイント種別	ポイント獲得の内容		対象者※1	付与ポイント	付与月※2
早期初回登録ポイント	6月末までにPep Up登録完了者		被保険者	1,000	即時
健康エントリーポイント	健康保険の資格取得者※3		被保険者	4,000	8月・翌年4月
			被扶養者(13歳以上)	4,000	
			被扶養者(7歳以上13歳未満)	2,000	
健康チェックポイント ※4	健康診断(定期健診、人間ドック等)の受診		被保険者	2,000	8月
			被扶養者(配偶者35歳以上)	2,000	
	受診者の内	健康診断の結果が良好	上記の対象者	2,000	8月
		前年(良好でなかった)より、 良好に改善※5		2,000	
	生活習慣改善プログラムに参加し、完了※5				500
	婦人科検診の受診		被保険者(34歳以下)	500	8月
健康チャレンジポイント	Pep Upで「やることチャレンジ」の目標を設定し、 1カ月間における達成状況に応じポイントを付与		被保険者	500	7月・2月
健康セミナーポイント	15分間の健康ランチセミナー(毎月)		被保険者 (アンケート回答者)	100/回	8月・翌年4月
	自宅でのRIZAPセミナー(9月開催予定)			500	11月
ウォーキングポイント (アプリを毎日 立ち上げましょう)	日々の記録	毎日の歩数を記録	被保険者	3/日	即時
	ふれんど ウォーク	【ほりほり】毎日の歩数 ※毎日アプリを開いて「ほりほり」しましょう！ 翌日しか「ほりほり」できません。	被保険者	5,000歩～7,999歩：1 8,000歩～9,999歩：2 10,000歩以上：3	翌日即時
		【ほりほりWボーナス】毎日の歩数 ※毎日アプリを開いて「ほりほり」しましょう！ 翌日しか「ほりほり」できません。	被保険者	5,000歩～7,999歩：4 8,000歩～9,999歩：5 10,000歩以上：7	翌月 (1カ月分合計)
	イベント	「個人」「グループ対抗」ウォーキング (5月・11月予定)		被保険者	開催時にご案内します
ジェネリック医薬品の使用	ジェネリック医薬品使用のある世帯		被保険者・被扶養者	300/月/世帯	8月・11月・ 2月

※1 対象者年齢基準日は2026年3月31日現在 ※2 付与月の前月20日時点で、当健保組合の資格登録があることが条件

※3 期中取得者は、翌年4月に付与 ※4 前年度実績ベースに付与する

※5 健保組合が実施する40歳以上対象の「生活習慣改善プログラム」、40歳未満対象の「Under40健康支援プログラム」

ポイント付与の年間スケジュール

	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	翌年4月
健康エントリーポイント					*								*
健康チェックポイント					* 健診の受診、健診結果			* 改善プログラムの終了					
健康チャレンジポイント			▶	*						▶	*		
健康セミナーポイント					*								*
ジェネリック					*			*			*		

.....▶ 健康チャレンジ期間(行動目標にチャレンジする期間)

詳しくは健保組合ホームページをご確認ください。

https://sckenpo.or.jp/health_promotion/health_milage.html



健康ランチセミナー 年間スケジュール

毎月1回 お昼の15分!

時間: 12:30~12:45



まずはご登録ください

登録はこちら▶

セミナーの受講にあたってはアカウントの作成をお願いします

URL: <https://x.gd/hNNJz>

初回登録（アカウント作成）をしていた
だと、今後継続してオンラインセミナー
を受講していただくことが出来ます。毎
月メールでご案内します。（自動配信）

参加
無料

セミナー後の
アンケート回答者には
“健康マイレージ”
100ポイント付与!

\\ぜひご参加ください\\

2025年

セミナー内容

4月16日(水)



腸内環境整備(腸活)

腸内環境を整えて免疫機能強化! 健康な腸内環境は免疫系と密接に関連し、病気や感染症に対する抵抗力を高めます。

このセミナーでは、腸内環境を整えるための食事のポイントをご紹介します。

5月14日(水)



30代から始める”更年期”メンテナンス

更年期障害は女性のみでなく、男女ともに起こる症状です。疲れやすい、眠れない、などの症状は加齢のせいではなく、更年期かもしれません。

更年期についての理解を深め、対応や対策について考えてみましょう。

6月18日(水)



デスクでできる肩こり・腰痛予防

肩こりは猫背などの悪い姿勢によって、筋肉の血行不良が大きな要因と言われています。

デスクでできる簡単肩こり解消エクササイズをお伝えします。

7月16日(水)



夏バテ対策の賢い水分補給

「体がだるい」「食欲がない」などの夏バテは脱水や栄養不足など自律神経の乱れなどが原因で起こります。特に夏場はたくさんの汗をかくため、水分を多めにとらなくては脱水を起こします。

8月6日(水)



冷凍食品の賢い使いかた

最近の冷凍食品は種類が豊富ですが、メリット・デメリットを知っていますか?
栄養価がアップできる組み合わせと選びかたのコツ、簡単レシピもお伝えします。

9月10日(水)



オンとオフを使い分けてパフォーマンスを高めるマインドフルネス 前編

身体を休めてオフになるべき夜に…「なんだか眠れない」

頭を使ってオンになるべき日中に…「集中できない」そんな声をよく聞きます。

仕事のパフォーマンスを上げるためには、切り替えスイッチが大切です。

マインドフルネスは、しっかりと心や身体を整えつつ、深い集中を生み出す方法です。

前編は知識と軽い実践・後編は実践を中心に行います。

10月8日(水)



オンとオフを使い分けてパフォーマンスを高めるマインドフルネス 後編

11月12日(水)



やったら変わる、ウォーキング&ランニングの為のエクササイズ!

ウォーキング・ランニングの正しいフォーム、効果的なフォームをお伝えします!

その後は、ウォーキングやランニングの際によく起こるエラー動作の改善エクササイズをご紹介します!

12月10日(水)



お酒との上手な付き合い方

皆さん、お酒の適正量を知っていますか?

飲む量、最近増えていませんか?一緒に食べる食事選びも実は重要なんです!

お酒との賢い付き合い方をこのセミナーでマスターしましょう!

2026年

セミナー内容

1月14日(水)



胸郭を動かし体の不調を整えよう

疲れが抜けない、肩こり、腰痛などの体の不調の原因はもしかしたら呼吸のクセにあるかもしれません。体幹の要でもある胸郭について学び、正しい呼吸を身につけることで姿勢改善にも繋がります。

今日から出来るプチエクササイズで颯爽とした生活スタイルを手に入れませんか。

2月4日(水)



今から始めるフレイル予防

フレイル(心身が老い衰える)は高齢者の課題だと考えていませんか?

フレイルを正しく理解し、それを回避するためには「気づいた時に始める」のが肝要です。

そしてやがて来るシニア世代を楽しめるように今から準備をしましょう。

3月11日(水)



「美姿勢」をキープしよう ~巻き肩エクササイズ~

巻き肩・猫背・歪んだ姿勢…多くの方が気にしている姿勢について

セルフチェックで自分の状態を知ることから始め、後半は改善エクササイズをご紹介します。

椅子に座りながら出来る簡単な運動なので、リラックスしてご参加いただけます。

主催 住友商事健康保険組合

共催

株式会社ルネサンス  RENAISSANCE

※タイトル、内容が一部変更となる場合がございます。

塩分控えめスタミナ麺で 高血圧予防



酢とにんにくで
スタミナ効果!

豚しゃぶトマトつけそば

1人分 > 361kcal / 食塩相当量 1.2g

(つゆを残した場合)

材料 (2人分)

トマト..... 1個
 おくら..... 3本
 長ねぎ..... 15g
 ごま油..... 小さじ2
 豚もも肉 (しゃぶしゃぶ用)..... 80g
 A 水..... 250mL
 めんつゆ (3倍濃縮)..... 50mL
 酢..... 大さじ1/2
 鶏がらスープの素 (顆粒)..... 小さじ1/2
 すりおろしにんにく..... 小さじ1/2
 そば (乾麺)..... 160g

作り方

- ① トマトは1.5cm 角に切る。おくらのはがくとヘタを取り、斜め半分に切る。長ねぎはみじん切りにする。
- ② 小鍋にごま油を熱して豚肉を炒める。色が変わったら①を加えてさっと炒め、Aを加えてひと煮する。
- ③ そばは表記時間どおりにゆで、流水で洗って水気を切り、器に盛る。別の器に②を注ぐ。

CHECK!

作り方の動画は
コチラ



<https://douga.hfc.jp/imfine/ryouri/25summer01.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

アボカドのたっぷりおかか和え

1人分 > 82kcal / 食塩相当量0.5g



材料(2人分)

アボカド 1個
削り節 3g
しょうゆ 小さじ1

作り方

- ① アボカドは縦半分に切って種と皮を除き、一口大に切る。
- ② ボウルに①を入れ、削り節としょうゆを加えて和える。

コーヒーぜんざい

1人分 > 83kcal / 食塩相当量0.0g

材料(2人分)

白玉(冷凍) 6粒
アイスコーヒー(無糖) 150mL
ゆであずき 50g

作り方

- ① 白玉は熱湯でゆでて冷水にさらし、水気を切って器に盛る。
- ② アイスコーヒーとゆであずきを混ぜて①に注ぐ。



Point! 高血圧を予防するコツ

塩分をなるべく控えよう

塩分のとりすぎは、体が水分をため込みやすくなり、血管への負担が増えます。**旨味・香りのある食材やだし・香辛料を活用**し、減塩でも満足できる工夫を。とくに、麺はコシを出すための塩分が含まれているものが多く、つゆやスープと合わせると、塩分過多になりがちです。減塩の観点では、**うどんや素麺よりも、そばやスパゲッティがおすすめ**。また、**そばはつゆを「つけて」食べる**ほうが、「かける」よりもつゆの摂取量が少なくなり、塩分を減らせます。

カリウムや食物繊維を十分に補給

カリウムには、**体内の余分なナトリウム(塩分)を排出する働き**があります。また、食物繊維は腸内環境を整えたり、**余分な塩分の排出を助ける**など、血圧を下げる効果が期待できます。それらを含む野菜や海藻、きのこ、豆類などを積極的に取り入れ、塩分を減らすだけでなく、**排出をサポートして高血圧予防につなげましょう**。

こどもの医療

その「抗菌薬」、本当に必要ですか？

「かぜや胃腸炎は抗菌薬で治る」と思っていませんか？ 抗菌薬は「細菌」に効く薬です。「ウイルス」を原因とする嘔吐や下痢を止めたり、熱を下げたりする働きはありません。抗菌薬をのめば、どんな病気でも良くなるわけではないのです。



● かぜは抗菌薬では治りません

感染症を引き起こす細菌とウイルスは全く別のもので、大きさや構造、薬剤の効き方等が異なります。

抗菌薬は細菌による感染症を治療する薬です。ウイルスが主な原因である一般的なかぜ（発熱・のどの痛み・咳・鼻水等）や胃腸炎には効果がありません。それどころか、のどや皮膚、腸などに無数に棲んでいる細菌のバランスを崩して病原菌の侵入リスクを高めたり、免疫機能を整える有益な細菌にまでダメージを与えて、嘔吐や下痢、皮疹などを引き起こしたりすることもあります。抗菌薬の使用は腸内フローラ（※）の観点からも必要最小限にすることが重要です。

（※）健康に影響を及ぼすと考えられる多種多様な腸内細菌集団のこと。体内の細菌のうち約9割が腸内に棲むといわれる。

● 不適切な使用で、薬剤耐性菌が出現

細菌感染症と診断され、抗菌薬を処方されたにもかかわらず、症状が治まったからと自己判断で服用をやめてしまうと、体内の病原菌が変化して、抗菌薬が効かない薬剤耐性菌が出現するリスクが高まります。体内に薬剤耐性菌を保菌してしまうと抗菌薬で治せるはずの病気に薬が効かず、とくに乳幼児や妊婦、高齢者は重症化・難治化してしまうおそれがあります。

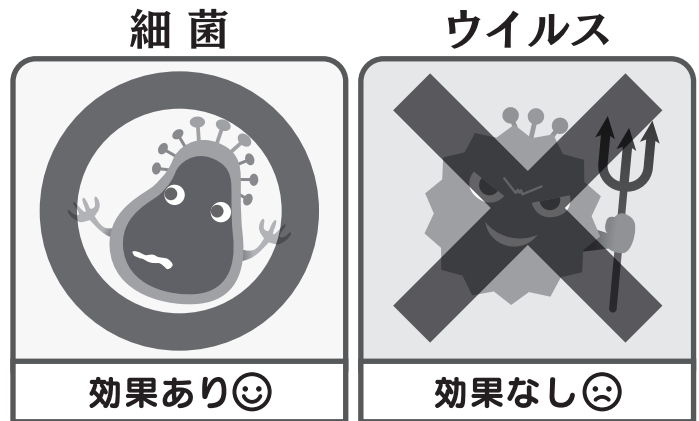
抗菌薬に関する正しい知識を身につけて、薬剤耐性菌からこどもを守りましょう。

Q. こどもに抗菌薬はのませないほうがいいの？

そうではありません。

細菌感染症に対して抗菌薬が処方されたら、医師の指示どおり全部のみきってください。残った抗菌薬を後日のんだり、人にあげたり、もらったりしてもいけません。

抗菌薬は、必要なときに用量・用法を守って服用する、必要がなければ使わないことが大切です。



この病気に 効く？ 効かない？

抗菌薬



抗菌薬の効果が期待できるもの
細菌感染症

溶連菌性咽頭炎

肺炎球菌性肺炎

マイコプラズマ肺炎

百日咳

細菌性腸炎が疑われ、血圧低下や意識障害等の症状があるとき

中等症以上の急性副鼻腔炎で発熱や痛みが続くとき

急性中耳炎で症状が改善されないとき

伝染性膿痂疹（とびひ）

※抗菌薬の効果が期待できる病気はほかにもあります。



抗菌薬の効果が期待できないもの
ウイルス感染症 非感染性疾患

- 一般的なかぜ ● 急性咽頭炎 ● 急性気管支炎
- インフルエンザ ● 新型コロナウイルス
- 嘔吐下痢症（ノロ、ロタなど） ● みずぼうそう
- はしか（麻疹） ● 風疹 ● リンゴ病 ● ヘルパンギーナ
- 手足口病 ● プール熱 ● 慢性呼吸器疾患 など

事務局からのお知らせ

KOSMO Communication Webが新しくなります

現在のメニュー

- ・医療費通知
- ・支給決定通知
- ・資格情報のお知らせ

新しく連携を開始するメニュー

- ・被扶養者資格調査（検認）9月～
- ・予防接種費用補助 10月～
- ・資格確認書（電磁的交付）11月～

2025年9月に加入者との情報連携WEBサービス『KOSMO Communication Web』（以下『KOSMO-Web』）がログインに多要素認証を取り入れ、使いやすい画面にリニューアルされました。今後、利用メニューも増やしていきます。

新しいサイトをご案内しますので初回ログインをお願いします。
マニュアルは当健保組合ホームページをご参照ください。

 KOSMO Web
<https://www.sckenpo.portal.kosmo-web.jp>



パスワードが「記号+番号+生年月日（8桁）」でリセットされています。
KOSMO-Webを一度も利用したことがない方は、事業主経由通知する仮ユーザー IDでログインしてください。

特例退職・任意継続・住商ウェルサポート職員のみなさまへ

『KOSMO-Web』は、加入者全員にご利用いただけることになりました。初回登録に必要な仮ユーザー ID・仮パスワードを封書で送付しますので、お手元に届きましたらご登録をお願いします。
なお、「医療費と給付金支給額のお知らせ」ハガキは今後も継続して発行します。

被扶養者の資格確認調査 （検認）を実施します

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、健康保険の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9月に実施します。

調査対象者がいらっしゃる被保険者には、メール（特退は郵送）でご案内しますので必ずご回答をお願いします。

調査対象者

令和7年4月1日時点で18歳～72歳 かつ
令和5年12月31日以前に認定を受けた被扶養者

※今回から KOSMO Communication Webより回答いただきます。

※本調査業務は、株式会社 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。

19歳以上23歳未満の 被扶養者認定について

令和7年10月1日より、19歳以上23歳未満の被扶養者（配偶者を除く）の認定基準が見直され、**年間収入要件が「130万円未満」から「150万円未満」に引き上げられます。**
なお、上記年齢はその年の12月31日現在の年齢で判定します。

（学生であることは要件ではありません）

これは令和7年度税制改正の特定扶養控除の要件の見直しおよび特定親族特別控除の創設と連動して、健康保険の認定基準が見直されたものです。

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/>



>>> 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



“拾う” 張トレ

ルーマニアンデッドリフト

腰を痛めずに、美しく物を拾う動きを手に入れる！

STEP 01

両足を肩幅に開き、
両手を股関節の前側に置く。



STEP 02

膝を軽く緩め、
両手を挟むようにして、
お尻を後ろに突き出し
お辞儀をする。

太ももの裏の伸びを意識しながら
5秒間キープ×5回 行う



⚠ 背中が丸まらないように注意しよう！

応用編 さらに動ける体に！

エアープレーン

STEP 01

両手を横に広げ、
片足立ちでバランスをとる。



STEP 02

片足立ちした側の膝を軽く緩め、
背中が丸まらないように
注意しながら片足を後ろに伸ばす。

太ももの裏の伸びを意識しながら
左右 5秒間キープ×5回 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/25summer01.html>



Trainer's Advice

しなやかな強さが手に入る張力フレックストレーニング

強さには「かたい強さ」と「しなやかな強さ」があります。一般的な筋トレは「かたい強さ」が手に入ります。一方「しなやかな強さ」を養っていくのが張力フレックストレーニングです。人生100年動ける体を養うために「さまざまな変化にも柔軟に対応できる強さ＝しなやかな強さ」を獲得していきましょう。

一般的な筋トレ＝
かたい強さ



張力フレックストレーニング＝
しなやかな強さ



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@sumitomocorp.com HP: <https://www.sckenpo.or.jp>