

# 健保だより



- p.2 新年のご挨拶／グループ対抗ウォーキング・イベント
- p.3 2025春 花粉
- p.4 健診結果をきちんと確認しましょう
- p.5 自分に合った目標設定だから効果が見込めます
- p.6 マイナ保険証ゲーム
- p.7 節税に役立つ医療費控除をご活用ください

- p.8 伊豆大島 三原山
- p.10 みんなの家庭の医学
- p.12 缶詰を使ってお手軽に！ おさかなヘルシー料理
- p.14 オトナ女子の健康手帖 “骨” から美しく
- p.15 事務局からのお知らせ
- p.16 SUMOスクワット



# 新年のご挨拶

住友商事健康保険組合  
理事長 林 智也

あけましておめでとうございます。

被保険者ならびにご家族の皆様におかれましては、日頃より当健保組合の事業運営につきまして多大なるご理解とご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。

本年いよいよ全ての団塊の世代が75歳以上の後期高齢者となる「2025年問題」に直面し、今後高齢者医療への拠出金はさらに増加し、支え手となる現役世代も減少することから、国は持続可能な全世代型社会保障制度の構築に向け、抜本的な制度改革（医療DX推進）として、従来の健康保険証の新規発行を終了し、マイナ保険証を基本とした仕組みに移行しました。マイナ保険証を利用すると、質のよい医療が受けられるようになるほか、高額な医療費の支払い時に、医療機関等での窓口負担が手続きなく軽減される等、様々なメリットがあります。ぜひマイナ保険証をご利用ください。なお、従来の健康保険証は経過措置として12月1日まで使用可能であり、マイナ保険証を保有していない方には（有効な健康保険証保有者には経過措置後に）資格確認書を発行いたします。

当健保組合では、皆様の健康寿命の延伸をめざし、ICTを活用し時代に即した事業を展開してまいります。皆様におかれましても、健康診断の受診やジェネリック医薬品、リフィル処方箋のご利用等、医療費の節減にご協力くださいますようお願い申し上げます。

結びに、皆様のますますのご健勝とご多幸を心からお祈り申し上げます。新年のご挨拶とさせていただきます。

— ご参加いただきありがとうございました! —

令和6年度(2024年度)

## グループ対抗ウォーキング・イベント

～ 2024年11月1日から30日まで開催 ～

前年より多く、108グループ、506名の方にご参加いただきました。

ランキング1～5位のグループは以下のとおりです。

上位10位のグループ、参加賞、個人賞にはKENPOSポイントをプレゼントします。(2月付与予定)

詳細は健保組合ホームページ(12月25日付お知らせ)をご参照ください。

今回参加を逃された方は、ぜひ次回のご参加をお待ちしております!!

### グループランキング

順位	グループ名	勤務先	一人1日平均歩数
1	ぐるぐる	株式会社日建設計	29,039
2	NS_E	株式会社日建設計	24,194
3	JFN	株式会社日建設計	23,772
4	!Legal Team Leaders!	住友商事株式会社	21,690
5	KKIM	株式会社日建設計	20,097



# 2025春 花粉

## 広範囲で例年より増加 飛散前に対策を!!

2025年春の花粉飛散量は、例年と比べて全国的に多い傾向です。とくに九州から近畿、東北南部で前シーズン比2~8倍と非常に多く、北陸、関東甲信も多くなる見込みです。花粉症の方は、花粉が飛び始める前から万全の対策を行いましょう。

※日本気象協会「2025年春の花粉飛散予測（第1報）」

### 少しでもラクになれる！ 花粉症セルフケア

#### Case 1 浴びない！吸わない！ 持ち込まない！

症状を緩和するには、何より花粉を避けることが大切。体に付着する花粉をできるだけ減らすことを心がけて。

- マスク・メガネ・帽子で肌・目・髪をしっかりとガード
- 外出はツルツル素材の服で
- 帰宅したら、すぐにうがい・手洗い・洗顔・洗髪
- こまめな掃除と空気清浄機の使用
- 部屋の湿度は40~70%をキープ



#### Case 2 花粉症を悪化させる NG習慣を見直そう

花粉対策をしても症状が軽減されない場合、ストレス・喫煙・飲みすぎ・睡眠不足など、気がつかないうちに花粉症を悪化させる行動を繰り返しているのかも。生活習慣を改善し、花粉の少ない早朝のランニングやウォーキング、ジムやヨガ、プールなどの屋内運動を行うのも免疫力アップに◎。



#### Case 3 「強風・雨あがり・午後」は要注意

雨の日は花粉が地面に落ちて飛散量が少なくなるものの、天気が回復すると地面の花粉が舞い上がり、新たな花粉も加わって飛散量は倍増。飛散情報をこまめにチェックして、風の強い雨あがりの午後は外出を控えましょう。



日本気象協会「花粉飛散情報」 ※2025年1月頃情報提供開始



ウェザーニュース 花粉Ch 「花粉飛散予報マップ」

#### Case 4 今年こそ、鼻うがいをマスター!

鼻の粘膜に入り込んだ花粉を洗い流す鼻うがいは、つらい症状の緩和に効果的。水道水は鼻の粘膜を傷つけるおそれがあるため、市販の生理食塩水を利用し、1日2~3回を目安に取り組んでみましょう。



前かがみで、「あー」と声を出しながら、洗浄液を鼻に流し込む。

洗浄液を反対の鼻の穴から出す。(難しければ同じ鼻の穴でも可)

鼻腔内に洗浄液が残らないよう、やさしく鼻をかむ。

### 受診の手間や医療費の節約、節税も！ スイッチOTC医薬品で花粉症対策

毎年、医療機関で薬をもらえばほとんど症状が出ない人は、処方薬と同じ有効成分を含み、安全性が認められたスイッチOTC医薬品がおすすめ。

これまで処方箋が必要だった、眠気や口の渇きなどの副作用が出にくい第2世代抗ヒスタミン薬も、スイッチOTC医薬品として薬局やドラッグストアで購入できます。薬剤師に相談し、体質や症状に合ったものを使用しましょう。

#### ●第2世代抗ヒスタミン薬

主な成分名……ロラタジン、フェキシソフェナジン塩酸塩、エピナスチン塩酸塩など

### セルフメディケーション税制 (医療費控除の特例)

軽度の不調は市販薬などを使って自分で手当てすることを「セルフメディケーション」といいます。

対象となるOTC医薬品の購入額が、世帯合計で1万2,000円を超えたら、超過分の金額(上限8万8,000円)が課税所得から控除され、所得税・住民税が安くなります。忘れずに確定申告を行いましょう。

セルフメディケーション



このマークをチェック！ 対象医薬品のパッケージには、「セルフメディケーション税制識別マーク」がついています。

# 健診結果をきちんと確認しましょう

「要再検査」「要精密検査」「要治療」があれば、必ず受診しましょう！



そういえば、  
今回の健診結果で  
「要再検査」の項目が  
あったよね  
もう再検査は受けた？

あっ！まだだった…  
ありがとう  
もうそろそろ受けなきゃ  
前回の健診結果では  
「異常なし」だったのに、  
どうしてかな…

特定健診\*を受けた方、結果は確認しましたか？

健診は受けたら終わりではありません。結果を活用し、生活習慣を見直して改善することが重要です。健診結果に医療機関の受診をすすめる判定があれば、必ず受診しましょう。

\*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。

## 健診結果の判定の見方

### 異常なし

健診で受けた検査項目では異常が認められません。ただし、昨年より悪化した数値がある場合は注意が必要です。生活習慣に変化がなかったか、一度振り返ってみましょう。

### 要経過観察

検査でわずかに異常が認められます。生活習慣を改善することで、数値が元に戻ることもあります。少し行動を変えて、数値が戻るか様子を見ていきましょう。

### 要再検査

検査で病気の疑いがある段階です。一時的な異常か、継続的な異常かを調べるため、健診結果に指示されている時期に同じ検査を受けてください。

### 要精密検査

検査で病気の疑いがある段階です。数値の原因を確認するため、さらに詳しい検査が必要です。できるだけ早く病院を受診しましょう。

### 要治療

検査で病気の疑いがあり、治療が必要です。自覚症状がなくても、早急に病院を受診しましょう。

## 検査数値の経年変化を確認しましょう

健診結果が、毎年「異常なし」だとしても、検査数値がどのように変化しているのかを確認することが重要です。

たとえば、血圧が少しずつ高くなってきている場合は、生活習慣を振り返り、見直す必要があります。

気になる項目があるときは、かかりつけ医に相談して、生活習慣についての的確なアドバイスをもらいましょう。



\*健診機関によって区分が異なる場合があります。

# 自分に合った目標設定だから 効果が見込めます



「特定保健指導のご案内」を受けとったみなさん、特定保健指導に参加していますか？

まだ参加されていない方は、「面倒だな」「時間ないよ」などと思いませんか？ 特定保健指導では、保健師・管理栄養士などの専門家が、あなたに合ったメタボ解消のための生活習慣改善をサポートしてくれます。

※特定保健指導は、特定健診の結果から、生活習慣病の発症リスクが高く、生活習慣の改善による効果が多く期待できると判定された人に対して行われる健康支援です。

## 特定保健指導を受けると、こんな“いいコト”があります！

専門家と一緒に目標を設定し、定期的にサポートを受けながらご自身で目標達成に向けた取り組みを実践できる特定保健指導は、メタボ解消のための絶好のチャンス。参加すると、こんな“いいコト”があります。

### いいコト①

#### 適切な目標設定ができる！

数年後～将来の健康を見据えて、専門家が特定健診結果とあなたの生活スタイルから、無理なく続けられそうな目標と一緒に考え、サポートしてくれます。

### いいコト②

#### 体の変化が実感でき、アドバイスがもらえて挫折しづらい！

続けることで、体重や腹囲など体の変化が実感でき、やる気も出ます。積極的支援の場合は途中経過を専門家に報告するため、挫折しそうなときもアドバイスがもらえます。

### いいコト③

#### 将来、治療にかかる費用や時間の節約になる！

今から生活習慣の改善に取り組むことで、将来の医療費や通院時間が節約でき、重症化の予防にもつながります。



### 特定保健指導に参加すると

#### 3年後も体重とHbA1c<sup>\*1</sup>が減少！

厚生労働省の資料によると、特定保健指導が検査値等の変化に与える影響を検討した結果<sup>\*2</sup>、体重とHbA1cについては統計学的に有意な減少が認められています。

※1 1～2カ月の血糖値の変動を反映する検査値。

※2 NDB（匿名医療保険等関連情報データベース）に含まれる2008～2018年の4,400万人分のデータに基づく。

#### ■特定保健指導参加者の3年後の検査値等の変化

	女性	男性
体重	-1.04kg	-0.87kg
HbA1c	-0.07%	-0.03%

第4回効率的・効果的な実施方法等に関するワーキング・グループ資料「特定健診・特定保健指導の効果検証」（2022年）より作成。

遊んで学ぼう♪

# マイナ保険証ゲーム

従来の保険証は、令和6年12月2日に廃止され、マイナ保険証<sup>\*</sup>での受診が基本となりました。そこで、ゲームで遊びながら、マイナ保険証についておさらいしてみませんか？

<sup>\*</sup>マイナンバーカードに保険証利用の登録をしたもの

## START

マイナ保険証を持っている

Yes 7マス進む  No 4マス進む

マイナンバーカードを持っていない 2マス進む

解説①  
を読む

### 解説①

マイナンバーカードを取得していない方は、今すぐ取得を！  
申請方法は二次元コードから  
2マス進む

二次元コードからマイナンバーカードの保険証利用登録方法を確認しよう



確認した 利用登録に挑戦してから3マス進む

利用登録もした! 3マス進む

マイナ保険証があれば、転職しても手続きは不要？

必要 4マス進む

不要 1回休み。2マス進む

### 解説②

転職先の健保組合等に加入手続きをしないと、マイナンバーに紐づく資格情報の登録ができません。転職された場合は、すみやかに新しい事業主へ手続きを行ってください。

2マス進む

解説②  
を読む

マイナ保険証の登録状況を「マイナポータル」で確認したことがある？

Yes 4マス進む

No 確認してから4マス進む



▲マイナポータル

従来の保険証は、経過措置で令和7年12月1日まで使えますが、紛失等の場合再発行される？

Yes 1回休み。2マス進む

No 4マス進む

## GOAL

受診時はマイナ保険証を忘れないでね！

解説⑤  
を読む

### 解説⑤

「資格確認書」には有効期限があるので注意しましょう。

GOALへ！

### 解説③

従来の保険証は、再発行されません。転職等での新規発行もされません。

2マス進む

解説③  
を読む

「資格情報のお知らせ」だけで受診できる？

Yes 1回休み。1マス進む

No 3マス進む

解説④  
を読む

### 解説④

医療機関でマイナ保険証を使えないとき、マイナンバーカードと「資格情報のお知らせ」<sup>\*</sup>をセットで提示することで、保険診療が受けられます。

2マス進む

<sup>\*</sup>マイナポータルの資格情報画面の提示でも可

マイナ保険証を持っていない人に発行される「資格確認書」には有効期限がある？

ある GOALへ！

ない 1回休み。2マス進む

# 節税に役立つ 医療費控除を ご活用ください

## 医療費控除とは？

ご家族の分を含めて、1年間（1月から12月まで）に自己負担した医療費が10万円（年収200万円未満の場合は所得の5%）を超えたとき、確定申告をすることで税金の一部が還付される制度です。



### ▼控除の対象となる医療費

- 医療機関等に支払った医療費
- 治療のための医薬品の購入費
- 通院費用や往診費用、出産費用
- 入院時の食事療養費等の費用 ほか

### ▼申告に必要な書類

- 確定申告書
- 医療費控除の明細書

いずれも、国税庁ホームページや税務署から入手できます。なお、明細書については、健保組合が発行する「医療費のお知らせ」を添付することで記載を簡略化でき、記載された分の領収書の保管は不要です。

\* 国税庁の国税電子申告・納税システム「e-Tax」で、パソコンやスマホからも申告ができます。  
\* 「医療費のお知らせ」に記載のない医療費や交通費などの領収書は、5年間保管しておく必要があります。

### 医療費控除の計算式

$$\text{医療費控除額 (最高で200万円)} = \text{1年間に支払った医療費等} - \text{補てんされる金額} - \text{10万円 (または総所得金額等の5%のほうが少ない場合はその金額)}$$

※高額療養費、家族療養費、出産育児一時金、健保組合の付加金、生命保険の入院給付金、自治体が行っている子ども医療費の補助金など。

## マイナポータル連携でe-Taxによる申告がカンタンに！

国税庁ホームページの「確定申告書等作成コーナー」では、画面の案内に沿って金額等を入力するだけで、所得税の申告書等の作成やe-Taxによる送信ができます。自動計算されるので計算間違いもありません。

マイナンバーカードを使用すると、マイナポータルから医療費や控除証明書等のデータを取得でき、さらに便利です。

<https://www.keisan.nta.go.jp/kyoutu/ky/sm/top#bsctrl>  
国税庁ホームページ「確定申告書等作成コーナー」



## 令和7年1月から「確定申告書等作成コーナー」がより便利に！



- スマホでの操作がしやすい画面に
- パソコンで表示される画面もデザインを統一

など、より一層の操作性向上が図られます。

[https://www.nta.go.jp/taxes/shiraberu/shinkoku/r6\\_smart\\_shinkoku/index.htm](https://www.nta.go.jp/taxes/shiraberu/shinkoku/r6_smart_shinkoku/index.htm)  
国税庁ホームページ「令和6年分の確定申告はスマホとマイナポータル連携でさらに便利に！」



### ◆「セルフメディケーション税制」を選択することもできます

「セルフメディケーション税制」とは、健診を受けるなど健康増進のための一定の取り組みを行っている人が、対象となる市販薬を1年間に12,000円を超えて購入している場合に所得控除が受けられる制度です。「セルフメディケーション税制」は通常の「医療費控除」との併用はできません。どちらを使ったほうがより多くの所得控除を受けられるか、試算してみることをおすすめします。

セルフメディケーション  
税 控除 対象

このマークが目印



<https://www.jfsmi.jp/lp/tax/refund/>  
日本一般用医薬品連合会

試算  
できます

詳しくは国税庁ホームページをご覧ください。住所を管轄する税務署へお問い合わせください。

# 伊豆大島三原山

## 三原山中央火口

直径約300～350m、深さ約200m。1986年の噴火ではマグマがこの穴を満たし、あふれ出した。周辺では地表から蒸気が吹き出し、自然のパワーが感じられる。

島全体が活火山である伊豆大島。中央に位置する三原山は伊豆大島のシンボルであり、島民からは「御神火様」として崇められている。ダイナミックな地球の息吹を感じる旅に出かけよう。

## ス

タート地点の三原山頂口までは、大島バスまたはレンタカーで向かう。山頂遊歩道で山頂をめざすが、歩き始める前に、まずは展望避難休憩舎に立ち寄り、伊豆大島ジオパークに関連する資料を見ていこう。

外輪山に囲まれた中央にそびえる三原山を正面に整備された遊歩道を歩く。珍しい形をした溶岩が点在し、等間隔でシェルターが設置されるなど、まさに活火山の中を歩いていることに気づかされる。途中からは急な傾斜に。ベンチで休憩しながら山頂をめざそう。

山頂に辿り着くと、ゴツゴツした溶岩が特徴的な別世界。ところどころ吹き出る蒸気に地球のエネルギーを感じながら、三原山中央火口の周囲を一周しよう。山頂は風が強く、足元が不安定なところもあるため慎重に歩く。しかし、大迫力の火口を見下ろし、遠くに目を向ければ荒々しい大地と美しい海という、ここでしか見ることのできない絶景に、足を運んだ価値を見出せるだろう。

一周したら、歩いて来た遊歩道を戻ってゴール。少し距離は長くなるが、帰りは疲れた脚を癒す三原山温泉をめざすルートにしてもいい。随所にある案内板で、時間と体力と相談しながらルートを決めよう。

## INFORMATION

### アクセス

東京・竹芝から東海汽船大型客船(夜行)で6時間、または高速ジェット船で1時間45分(久里浜から1時間/熱海から45分/伊東から35分)

東京・調布から新中央航空で25分

### HPはコチラ



大島観光協会  
① 8:30～17:00  
② 04992-2-2177





### ▶ 三原山

伊豆大島の中央に位置し、最高峰は中央火口丘にある三原新山(標高758m)。噴火を繰り返し、少しずつ姿を変えている。

### ▶ お鉢巡り

1998年、噴火口を一周するように開通。迫力ある中央火口を間近で見ることができる。島を囲む海と富士山、伊豆諸島、三浦半島など、360度のパノラマが広がる。

### ▶ 展望避難休憩舎

山頂口の脇にあり、伊豆大島ジオパークに関する資料が展示されている。万一来火、ヘルメットも借りられる。土日祝日は「ジオパーク展」を開催。

### ▶ 溶岩地帯

不思議な形をした溶岩が点在。当時の溶岩の流れ方を想像してみよう。

### ▶ 割れ目噴火口

1986年の噴火では、北側の斜面から「割れ目噴火」が発生した。吹き上がったマグマのしぶきは高さ1,500mにも達した。

### ▶ 三原神社

噴火の際、溶岩が社殿を避けるように流れ、埋没を免れた。天気がよければ鳥居越しに富士山を望むことができる。

### ▶ 巨大溶岩

三原神社の脇にある大量のマグマのしぶきが積み重なってできた巨大な溶岩。噴火の際、火口からここまで溶岩流に運ばれた。

### ▶ 裏砂漠

溶岩の粒や火山灰が降り積もった黒い砂漠。強い風の通り道になっていることから植物が育ちにくい。

約 7.0km 約 2 時間 30 分 / 約 12,000 歩

## 椿のまち、伊豆大島

火山島ならではの独特な風土を活かした産業として、島民に大切にされてきた「椿」。その名所である大島公園、大島高校、椿花ガーデンは「国際優秀つばき園」に認定されている。毎年1月下旬から3月にかけて開催される「伊豆大島椿まつり」は、島を挙げて椿の開花を喜ぶ一大イベント。



**おんせん**

### 三原山温泉

大島温泉ホテルの三原山温泉は日帰りでも利用可能。三原山を望む贅沢なロケーション。

- 🕒 6:00～9:00、13:00～21:00
- 👤 大人800円、小人400円
- ☎ 04992-2-1673 (7:00～21:00)
- 🌐 <https://www.oshima-onsen.co.jp/>

**グルメ**

### べっこう

魚の切り身を唐辛子醬油に漬け込んだ、伊豆大島の郷土料理。わさびではなく、辛みの強い島唐辛子を使った唐辛子醬油でいただくのが島の食べ方。

**Sightseeing ひと足のぼして**

**ふでしま 筆島**

数十万年前に活動していた古い火山の名残。火山活動を終えた島の硬い部分だけが海に取り残された。

**地層大切断**

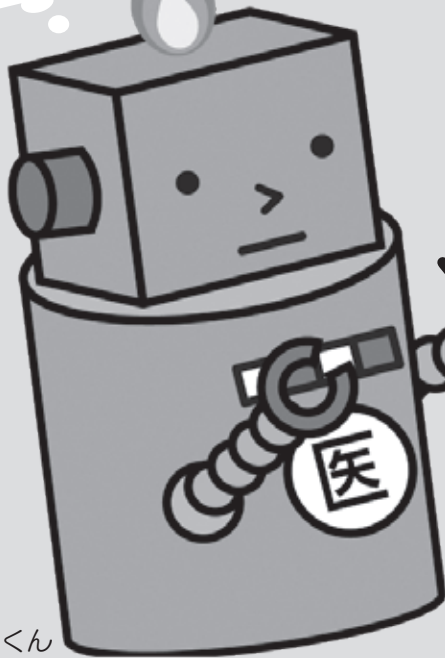
約2万年の噴火の歴史が作りあげた巨大なバウムクーヘンのような地層。1953年の道路建設工事の際に発見された。

※営業時間や料金等は変更される場合があります。



# みんなの 家庭の医学

その気持ちは少し  
分かります…デモ！



ライトくん

健康相談窓口？  
今のところ健康だし、  
自分には関係ないかも。

専門職とはいえ、知らない人  
にいきなり相談するの  
少しハードル高いな。



健康相談窓口

だけじゃない！

毎月約**110万回**

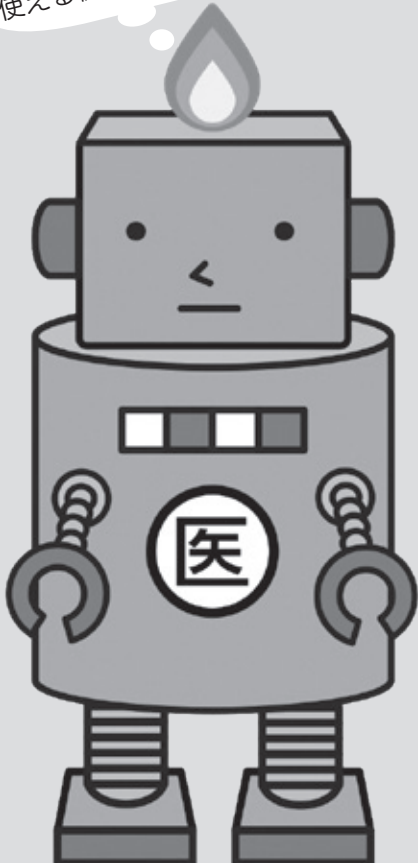
閲覧されている

人気コンテンツを

見逃していませんか？

ジツハ、

健康相談の一步手前で  
使える機能があるのデス！



日曜夜にアクセス集中！



みんなの  
お悩みQ&A

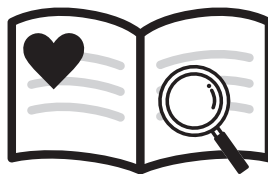
みなさん、翌日カラの仕事に備えて  
調べているみたいデスよ

健康トレンドを追える！



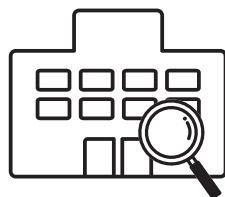
Newsトピックス

相談するよりも調べたい



症状・病名検索

職場近くで病院を探したい



医療機関検索

診療科目でも検索できるので、  
専門医を探すこともデス



# 日常生活で、こんな瞬間ありませんか？

仕事と育児の両立、  
ワンオペで正直つらい…

健診結果で  
心配な項目が見つかった

家族の体調不良、  
病院に連れていくべきか

昇進して嬉しいけど、  
不安でよく眠れない



プライベートの人間関係、  
気を遣いすぎて疲れる

眠れないのは何かの症状？

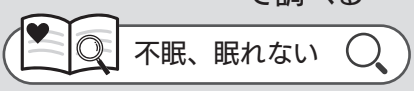
同じ悩み抱えてる人いないかな

悩みを聞いてほしい・相談したい

家庭の医学

- 症状から探す
- 病名から探す

で調べる



みんなのお悩みQ&Aで  
キーワード検索

過去の相談・お悩みに対する  
専門職からの回答を見ることができます



健康相談から  
医療専門職に相談



## 3STEPで、いつでもどこでも健康をお届け！



アプリ版

STEP1

みんなの家庭の医学  
アプリをダウンロード



STEP2

メールアドレスで  
仮登録したあと、  
ログインID・  
パスワードを設定

STEP3

団体コードを登録して  
完了です！

団体コード  
**06270904**



WEB版

みんなの家庭の医学 🔍

で検索してください

- お悩みQ&Aは、大きいブラウザで  
読みたい
- テキスト相談は、パソコンからの方  
が送りやすい



直接お電話ください

**0120-726-116**

フリーダイヤル

- からだの相談：24時間365日受付
- こころの相談：平日9時～21時、土曜10時～18時受付
- 対象者：被保険者と被扶養者、被保険者の2親等までのご家族



- 直接電話するほうが慣れている
- 離れて住む親・家族にも使ってほしい



POINT!!



全て無料で利用できる



家族も使える



匿名で相談できる



みんなの  
家庭の医学

本サービスは株式会社保健同人フロンティアが運営しております。ご相談内容は所属団体等には公表されません。ただし、ご相談者様や他者に危険が及ぶと判断した場合には、ご相談者の了解を得ずに情報を開示する場合があります。

住友商事健康保険組合

# 缶詰を使ってお手軽に！ おさかなヘルシー料理



## さば缶と大根のカレーしょうゆ煮

1人分 244kcal / 食塩相当量2.3g

### 材料 (2人分)

大根 ----- 300g  
にんじん ----- 1/4 本 (40g)  
さば缶 (水煮) ---- 1缶 (200g)  
A 水 ----- 1/2 カップ  
酒 ----- 大さじ 1  
しょうゆ ----- 大さじ 1  
みりん ----- 大さじ 1  
カレー粉 ----- 小さじ 1  
万能ねぎ (小口切り) ----- 適量

### 作り方

- 1 大根は1cm幅の半月切りにして耐熱皿にのせ、ふんわりラップをかけて、やわらかくなるまでレンジ (600W) で5~6分加熱する。にんじんは5mm幅の半月切りにする。
- 2 鍋に、さば缶 (汁ごと) と A を加えて中火にかける。沸騰したら、1を入れて弱火にし、汁気が少なくなるまで12分ほど煮る。盛り付けて万能ねぎをふる。

CHECK!

作り方の動画は  
コチラ



<http://douga.hfc.jp/imfine/ryouri/24winter01.html>

### 魚の缶詰を利用する 栄養面でのメリットは？

- 缶詰には旬の魚が使われるので、栄養価が高い！
- 素材を缶に入れて密封した状態で加熱殺菌をするので、水に溶けやすい水溶性ビタミンや、酸化しやすい栄養素の損失が少ない！
- 骨もやわらかく食べられるので、カルシウムを手軽にとることができる！



◆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

## チンゲンサイ 青梗菜の塩昆布炒め

1人分 41kcal / 食塩相当量0.9g



### 材料 (2人分)

青梗菜 ----- 1袋 (200g)

ごま油 ----- 大さじ 1/2

A 塩昆布 ----- 5g

| 塩 ----- 小さじ 1/8

### 作り方

- 1 青梗菜は葉を1枚ずつはがして3cm幅に切る。
- 2 フライパンにごま油を入れ中火で熱し、1を入れて2分ほど炒める。青梗菜がしんなりしたらAを加えてさっと炒める。

## 白菜とちりめんじゃこの甘酢和え

1人分 40kcal / 食塩相当量0.8g



### 材料 (2人分)

白菜 ----- 2枚 (150g)

塩 ----- 小さじ 1/4

A 酢 ----- 大さじ 1

| 砂糖 ----- 大さじ 1/2

| 白ごま ----- 大さじ 1/2

ちりめんじゃこ ----- 大さじ 1

### 作り方

- 1 白菜は5cmの長さに切り、5mm幅の細切りにする。ボウルに入れて塩をまぶして10分ほどおき、しんなりしたら水気を絞る。Aは混ぜ合わせる。
- 2 ボウルに1、ちりめんじゃこを加えて和える。



## 健康にいい魚を 食生活にとり入れましょう

### 魚を手軽にとるコツ

- ▶ しらすやちりめんじゃこ、かつおぶしなどを常備して、ご飯にふりかけたり、和え物やサラダに加えたりする。
- ▶ すぐ食べられる刺身は手軽なうえにDHA、EPAも効率よくとることができる。
- ▶ 煮干しで出汁をとり、煮干しも具として食べる。
- ▶ 下ごしらえや味付け不要で、焼くだけの干物を利用。
- ▶ 魚の缶詰を上手に活用しよう。

魚には良質なたんぱく質のほか、次のような栄養成分も多く含まれています。

<b>DHA</b> 血管系の病気を予防する働きや、脳・神経の機能を向上させる効果もある。	<b>EPA</b> 血中の中性脂肪を減らし、動脈硬化などを予防する効果や、血栓ができるのを防ぐ働きがある。	<b>カルシウム</b> 骨や歯を丈夫にして骨粗しょう症を防ぐ働きや、筋肉の動きを調整する働きがある。
---	--	---

そのほかビタミンB2やビタミンD、鉄も豊富です。

### 缶詰活用のポイント

- ▶ 味付けが濃いめの缶詰は、たっぷりの野菜と合わせるとおいしくなり、ビタミン類もプラスできる。
  - ▶ 缶詰の汁には栄養素が溶け出ているので、汁も利用する。
- 例 魚の水煮缶は汁ごと味噌汁や煮物にする。また、さばみそ缶は汁ごと炊き込みご飯にするなど。

骨粗しょう症を防ぐ!

# “骨”から美しく

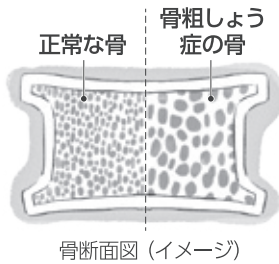
ライフステージの変化にともない、心身の不安が多くなりがちな現代の女性。女性特有の病気や症状も気になることが多いはず。今回は「骨粗しょう症」についてご紹介します。



## 骨粗しょう症とは?

骨の強度が低下し、骨折しやすくなるのが骨粗しょう症です。閉経後の女性が発症しやすく、日本人の女性では60代の約2割、80代の約6割が骨粗しょう症だといわれています\*。高齢での骨折はQOL(生活の質)を大きく損ない、要介護などになる可能性が高まります。

\*出典:「女性向け 知ってほしい健診・検診」2024年8月版(厚生労働省)



## 骨粗しょう症のメカニズム

閉経などで女性ホルモン(エストロゲン)が少なくなると、骨の強度が低下しやすくなります。右記のように避けられないリスク要因もありますが、生活習慣の改善で回避できるリスク要因も多くあります。

## 骨粗しょう症のリスク要因

### \*避けられないリスク要因

- ・加齢 ・遺伝(家族の既往歴)
- ・初経が遅い ・閉経が早い
- ・過去の骨折歴

### \*避けられるリスク要因

- ・カルシウム、ビタミンD・Kの不足
- ・食塩のとりすぎ
- ・カフェインのとりすぎ
- ・過度な食事制限(ダイエット)
- ・運動不足 ・喫煙 ・過度な飲酒
- ・日に当たらない(日照不足)

“日ごろから‘こつこつ’と  
食事で骨を強くする!”

骨粗しょう症は普段の生活習慣を見直すことで、予防・改善が可能です。閉経後はもちろん、若い頃から意識して対策をしていきましょう。

## 今日からトライ! ~予防と対策~

### 何はともあれ カルシウムをとる!

カルシウムは骨を構成する重要な成分であるため、カルシウムの摂取量は強度にも密接に関わってきます。とくに牛乳や乳製品はカルシウムの含有量も多く、吸収率もよいため、積極的にとりましょう。



### ビタミンDとKで カルシウム吸収を補助

カルシウムの摂取量だけでなく、カルシウムの吸収を助けるビタミンDや、骨にカルシウムを取り込みやすくするビタミンKなどの栄養素も欠かせません。食品としては納豆や緑黄色野菜、海藻類がおすすめです。



# 事務局からのお知らせ

## 「年間医療費のお知らせ」発行廃止

令和6年（2024年）分より「年間医療費のお知らせ」の発行を廃止しました。

確定申告の医療費控除※の際は、①マイナポータルで医療費を確認、②KOSMO Webで医療費と帳票を確認、③月次の「医療費と給付金のお知らせハガキ」を確認（任意継続・特例退職・住商ウェルサポートのみ）のいずれかをご利用ください。

③のハガキは令和6年4月発行分からが対象です。破棄せずに大切に保管してください。

また、領収証の紛失に対し健保組合は対応できません。領収証はご自身で必ず大切に保管してください。

※「確定申告の医療費控除」については、本誌の7ページをご参照ください。

## 氏名表記の「外字対応」終了

これまで氏名にJIS規格外の文字が含まれる場合、個別に規格にない文字（「外字」）を作成対応してきましたが、データ情報連携が進み「外字」が正しく表示されないことで事務処理上の支障が生じるため、**2024年11月末をもって「外字」の取り扱いを終了しました。今後は類似文字に置換して登録・表示します。**

- 使用できる文字：JIS第1水準・第2水準
- 類似文字がない場合はカタカナ表記とします。
- すでに発行している証の差し替えは行いませんので引き続きご利用ください。
- 今後、新規に登録・発行する書類から順次、置換文字を使用します。

該当される方にはご迷惑をおかけしますが、ご理解のほどお願いします。

## 保険料納付証明書の発行

例年、特例退職被保険者の皆様に発行している確定申告用の「保険料納付証明書」は1月中旬に送付します。

## 予防接種費用の補助申請

インフルエンザ予防接種にかかる実費全額を、健保組合が補助します。申請手続きはKENPOSシステムで行ってください。

→申請期限2025年5月15日

## 人間ドック健診(ハピルス健診)

人間ドックの費用補助は、健診機関で予約後、別途「ハピルス健診」サイトに予約内容を登録する必要があります。**2025年度（2025年4月1日～2026年3月31日）健診分の登録は、3月中旬からスタートします。**

（健保組合ホームページで別途ご案内しますので、それまで登録はお待ちください。）

## 歯周病リスク検査

11月8日（いい歯の日）に申し込みをスタート、受付を12月20日終了しました。申し込まれた方には、順次検査結果を圧着ハガキで発送しています。

**検査結果が陽性の方は、早期に歯科受診をお勧めします。**

→高齢になるほど陽性率は高くなっていますが、**20・30代でも陽性の方がいます。**

## 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](mailto:kenpokumiai@sumitomocorp.com)



# 1 \\ Start! //

## セットアップ

鍛えたい筋肉に  
 アプローチできる  
 姿勢をつくる

足を肩幅より広めに  
 開き、膝とつま先を  
 時計の10時と2時の  
 方向に開く。



膝とつま先を  
 時計の10時と  
 2時の方向に開く

# 2

## ファットバーン

大きな動きで  
 心拍数を上げて  
 脂肪を燃焼

上体を前に倒してお尻を後ろに引きながら、手を  
 肩の真下へ下ろして膝を曲げる。手を真上に上げ  
 ながら膝を伸ばす。これをテンポよく繰り返す。

背中まっすぐ

Point 重心はかかと。お尻を  
 しっかり後ろに引く



10回

20回

下半身の引き締め、冷えやむくみ対策に!

# SUMOスクワット

お相撲さんがしこを踏むときのような姿勢で、下半身の  
 大きな筋肉をしっかり鍛えられるエクササイズです。引き締  
 め効果、血流改善、冷えやむくみ対策にも最適です!



動画を見ながらやってみよう!  
<http://douga.hfc.jp/imfine/undo/24winter01.html>



# 3

## パルシング

関節に負担をかけずに  
 インナーマッスルを刺激

胸の前で合掌し、膝を軽く曲  
 げたまま、膝を上下5cm程度小  
 さく曲げ伸ばしする。

Point 重心はかかと。おへそを中  
 にしまっ  
 イメージで  
 お腹に力を入れる



膝とつま先は  
 同じ方向

\\ おつかれさま //

# 5

## ストレッチ

使った筋肉を伸ばして  
 疲れをリセット

1のセットアップの姿勢から軽く膝を曲げ、手を太ももの上  
 に置き、右肩を体の中心に寄せ  
 るように右肘を伸ばして体をひ  
 ねる。左右入れ替えて行う。



左右  
 各10秒

Point 内もも  
 お尻周りを  
 ストレッチ

# 4

## ホールド

キツイ姿勢で動きを止め、  
 筋肉に強めの刺激を加えて  
 筋力アップ

膝を曲げてお尻を後ろに引き、  
 大きくスクワットした姿勢のまま、  
 手を斜め上に伸ばしてキープ。

Point 重心はかかと。  
 肩は力を抜いて  
 リラックス



10秒

キツイ場合は胸の  
 前で合掌でOK!

“冷えやむくみ”が気になる方にとくにオススメ!

globody fitness は、5つのステップを組み合わせることで、たった3分で全身の脂肪燃焼、筋トレ、引き締めを同時に行えるメソッドです。SUMOスクワットは、全身の筋力を強化しながら、下半身の筋肉をしっかり鍛えることができます。ヒップアップや内ももの引き締め効果はもちろん、大きな筋肉が集中する下半身を鍛えることで、全身の血流がアップして老廃物の排出を促し、冷えやむくみの改善にもつながります。

