

保 健 だより

No. 217 20256
JUNE

東部ゴム健康保険組合
<https://www.toubugomukenpo.or.jp>

Contents

理事長再任のご挨拶	2
組合会議員名簿	3
令和7年度の予算がまとまりました	4
令和7年度 主な保健事業のご案内	6
ご家族が被扶養者資格を失ったら異動届の提出を	7
歩きたくなる旅	8
健康を維持してこそ人生の楽しみも！	10
特定保健指導ってだれが受けるの？	11
栄養バランスを整えて脱メタボ	12
Health Information	14
Kenpo Information	15
“立つ”張トレ/“座る”張トレ	16

動画を
CHECK!

制 度 ▼▼▼

P7



レシビ ▼▼▼

P12



運 動 ▼▼▼

裏表紙



市内の住宅地に接する低山がこのニホンカモシカの住処です。全身が白っぽい個体が多いのが特徴で、シャガの花の群落到腰を下ろすとカモフラージュ効果で見落としてしまいそうです。ハイキングの人はここにカモシカが座っていてもほとんど気が付きません。カモシカはどっかりと座って休憩していることが多いので休憩場所を見つけておくことが撮影の鍵になります。

山形県 東根市 ニホンカモシカ

写真・文
福田幸広（動物写真家）



理事長再任のご挨拶



東部ゴム健康保険組合
理事長 村岡 実

向夏の候、事業主ならびに被保険者、ご家族のみなさまにおかれましてはご健勝のこととお慶び申し上げます。このたび、任期満了に伴う第19期の組合会議員の改選が行われ、引き続き理事長の職をお引き受けすることになりましたので一言ご挨拶を申し上げます。

昨今の健康保険組合を取り巻く状況は、高齢化の進展、医療技術の高度化や高額医薬品の保険適用に伴う医療費の増加に加え、団塊の世代が全て後期高齢者となる今年は、高齢者への拠出金の負担がさらに増加することが見込まれます。また、令和8年度からは、子ども・子育て支援金への対応もはじまり、財政への影響が憂慮されます。一方、健康保険組合は、医療保険者として、加入者の健康に寄与し、健康寿命の延伸や企業における健康経営の取り組みとの連携など、健康の保持・増進に向けた取り組みの充実化はもとより、

医療分野のデジタル化の推進など、新たな取り組みが求められております。

さて、当健康保険組合の財政状況につきましては、11年連続の経常黒字決算になると予想されるものの、医療費の増加や高齢者医療制度への納付金・支援金の増大により、予断を許さない状況でございます。また、先が見えないウクライナ状況やアメリカトランプ大統領の及ぼす影響等に注視していかねばなりません。日本国内においても原材料価格の高騰や円安による物価上昇、人手不足など大変厳しい状況が続いていますが、健康保険料収入の源である報酬月額や賞与への影響が心配されるところです。

このような状況の中で、財政の安定化のため、保険給付の適正化に努めるなどの効果的、効率的運営に努めてまいりたいと考えております。また、健康保険組合の設立目的の1つでもあります加入者

の健康の維持・増進のため、疾病予防事業の充実やWEBウォーキング大会などの実施を拡大したいと思っております。そして、このことが、健康保険組合の財政健全化を図る上で重要なことであると考えております。また、メンバーシップ制の特徴を活かし、事業主や組合員の立場に立った温かみのある対応を心がけてまいります。

最後になりましたが、健康保険組合の健全な事業運営のため、新しい役員一同、そして事務局一同が心を合わせ、力を合わせて、直面する諸課題を果敢に乗り越え、事業主、組合員のため、またゴム業界の発展のために全力で取り組んでいく所存ですので、何卒よろしくお願いいたします。どうか皆さま方の、なお一層のご指導、ご鞭撻をお願いしまして、再任のご挨拶とさせていただきます。

任期満了による改選総選挙により、第19期組合会議員が決まりました

第19期 組合会議員名簿

(任期 令和7年4月4日～令和10年3月31日)

※役職順・氏名五十音順／敬称略 令和7年4月4日現在

役職名	氏名	事業所名称
理事長	村岡 実	村岡ゴム工業(株)
常務理事	近藤 正雄	東部ゴム健康保険組合
選定理事	小堀 真司	(株)シバタ
選定理事	塩谷 信雄	バン工業用品(株)
選定理事	中村 浩士	櫻護謨(株)
選定理事	星 久美	ナガセケンコー(株)
選定理事	山上 茂久	(株)ヤマカミ
選定議員(監事)	山田 徹	(株)ハシモト
選定議員	木部 美枝	フコク物産(株)
選定議員	清水 佑樹	入間川ゴム(株)
選定議員	花木 秀晴	ハナキゴム(株)
選定議員	藤井 直行	小里機材(株)
選定議員	増田 耕	鬼怒川ゴム工業(株)
選定議員	南 明則	(株)コクゴ
選定議員	村木 一久	東部建物(株)

役職名	氏名	事業所名称
互選理事	右川 誠治	(株)右川ゴム製造所
互選理事	渋谷 克久	(一社)日本ゴム工業会
互選理事	高田 潤二郎	(株)第一
互選理事	永田 嘉男	平和ゴム商工(株)
互選理事	西江 義博	(株)明治ゴム化成
互選理事	堀田 秀敏	ホッティーポリマー(株)
互選理事	藪崎 寛夫	(一財)化学物質評価研究機構
互選議員(監事)	外山 武明	鬼怒川ゴム工業(株)
互選議員	井上 隆雄	(株)共和
互選議員	海老澤 良太	東邦レマック(株)
互選議員	笠間 和弘	(株)メイジフローシステム
互選議員	小山 英昭	日本ゴム履物協会
互選議員	杉山 武史	(株)プロスパイラ
互選議員	竹島 徹	(株)ミトヨ
互選議員	野口 浩之	三報ゴム(株)

令和7年度 収入支出予算概要表

一般勘定

健康保険／収入

科 目	予算額(千円)	被保険者1人当たり額(円)
健康保険収入		
保険料	7,080,796	498,648
国庫負担金収入・その他	2,950	208
小計	7,083,746	498,855
調整保険料収入	95,492	6,725
繰越金	1,193,933	84,080
繰入金	14,578	1,027
国庫補助金収入	3,711	261
特定健康診査等事業収入	27	2
出産育児交付金	1,931	136
財政調整事業交付金	50,000	3,521
雑収入		
利子収入	6,998	493
施設利用料	220	15
補助金等追加収入	1	—
その他	2,583	182
小計	9,802	690
合 計	8,453,220	595,297
経常収入合計	7,113,787	500,971

健康保険／支出

科 目	予算額(千円)	被保険者1人当たり額(円)
事務費		
事務所費	165,842	11,679
組合会費	2,771	195
小計	168,613	11,874
保険給付費		
法定給付費	4,409,276	310,512
付加給付費	8,735	615
小計	4,418,011	311,128
納付金		
前期高齢者納付金	929,864	65,483
後期高齢者支援金	1,805,971	127,181
病床転換支援金	1	0
流行初期医療確保拠出金	1	0
出産育児関係事務費拠出金	0	0
小計	2,735,837	192,665
保健事業費	261,176	18,393
還付金	1,525	108
営繕費	1,001	70
財政調整事業拠出金	95,492	6,725
連合会費	4,190	295
積立金	7,927	558
雑支出	2,008	141
予備費	757,440	53,341
合 計	8,453,220	595,297
経常支出合計	7,598,262	535,089

経常収支差引額 ▲484,475千円

介護勘定

介護保険／収入

科 目	予算額(千円)	介護保険第2号被保険者たる被保険者等1人当たり額(円)
介護保険収入	849,413	92,731
繰越金	97,510	10,645
繰入金	1	—
雑収入		
利子収入	382	42
雑収入	2	—
合 計	947,308	103,418

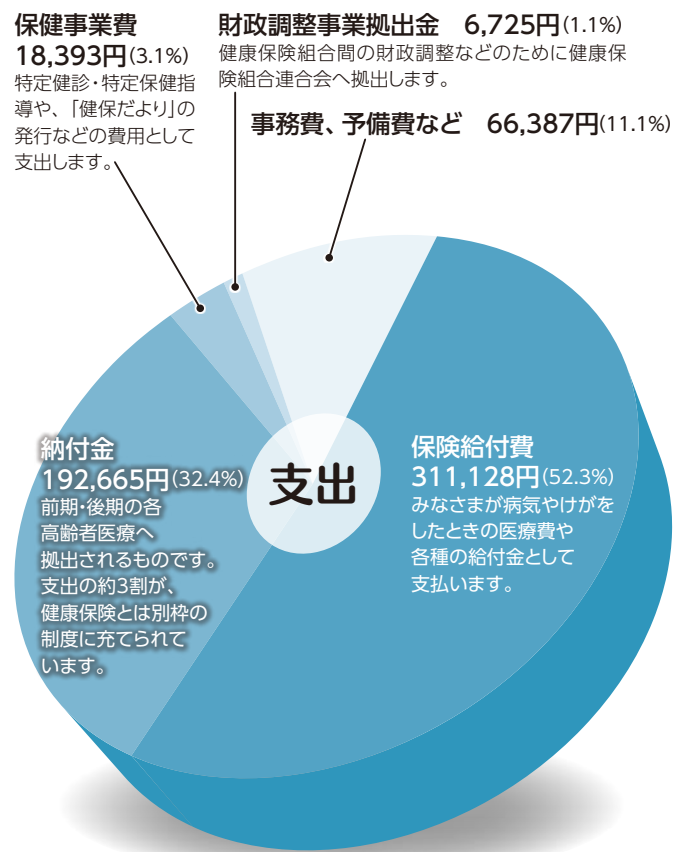
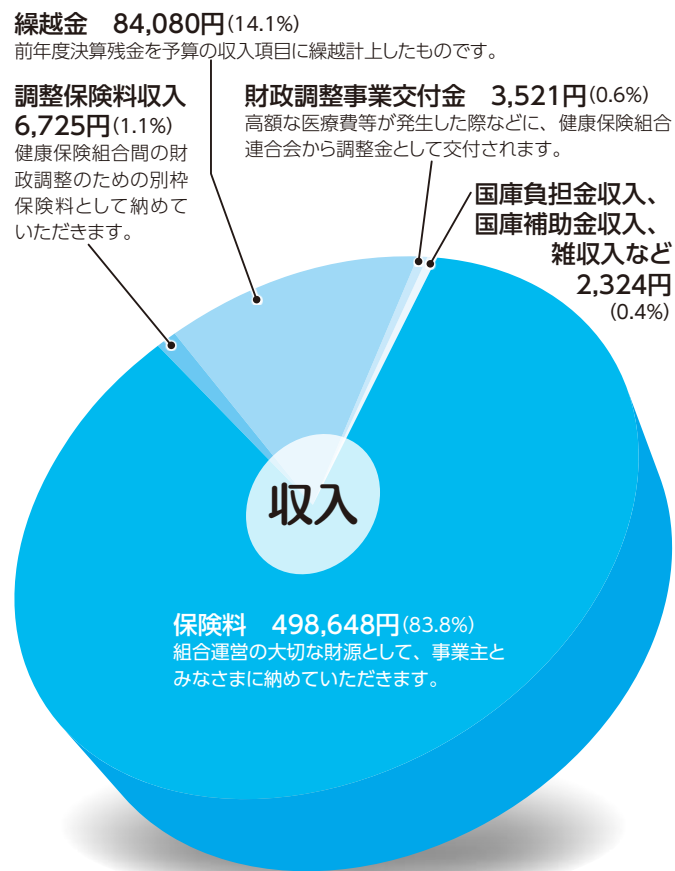
介護保険／支出

科 目	予算額(千円)	介護保険第2号被保険者たる被保険者等1人当たり額(円)
介護納付金	918,615	100,285
介護保険料還付金	200	22
積立金	1	—
雑支出	1	—
予備費	28,491	3,110
合 計	947,308	103,418

※端数処理の関係で、一部合計の合わない箇所があります。

みなさま1人当たりで見る予算 (健康保険)

予算総額 595,297円



健康保険料率、介護保険料率ともに 前年度の料率に据え置きます

健康保険料率:1000分の98 介護保険料率:1000分の16.4

当健保組合の令和7年度予算が、組合会で承認されました。

令和7年度は健康保険料率を協会けんぽの全国平均より千分の2低い「千分の98」に据え置き、介護保険料率は協会けんぽより千分の0.5高い「千分の16.4」に据え置き、予算を編成いたしました。

令和6年度の我が国は、年初に能登半島地震、さらに9月には能登半島北部で記録的大雨による土砂崩れ、河川の氾濫による甚大な被害が発生しました。政治・経済では、石破内閣の誕生、直後の解散総選挙で自公連立政権が過半数割れとなり少数与党による難しい政権運営を強いられております。経済では春闘から続く高水準の賃上げなどにより、株価の上昇等成長型経済への移行が期待される年でありました。

母体事業所であるゴム業界では、自動車産業での認証不正問題により、一部車種が出荷停止となったことで、年初から大きな影響を受けました。

全国の健康保険組合の状況をみてみると、昨年発表された令和5年度決算見込みは全体で1,367億円の経常赤字となりました。経常収支の赤字は2年ぶり、1,000億円を超える赤字額は平成25年以来、10年ぶりの大きさであり、全体の5割を超える726組合が赤字を計上しております。保険料率引上げが困難な状況の中、健保組合は厳しい組合運営が続いております。

収入

このような状況下ではございますが、当健保組合では、引き続き皆さまの健康管理・健康づくりを支える事業を推進してまいります。

加入員の皆さまにおかれましても、健康的な生活習慣を維持していただくとともに病気の早期発見・早期治療に繋がる各種健康診断の受診と健診結果を活用して健康づくりに取り組んでいただき、また、窓口負担の軽減にもなるジェネリック医薬品の積極的活用など医療費適正化に引き続きご協力くださいますようお願い申し上げます。

健保組合の収入源である保険料については、前年度と同率となる保険料率「千分の98」を設定することで、70億8,079万円を見込みました。保険料のみで全ての支出項目を賄うことは困難であるため前年度決算残金の一部(11億9,393万円)を繰り越して収入項目に計上することで収支のバランスをとり、予算を編成いたしました。

支出

支出ではみなさまが病気やけがなどで

介護保険

介護保険料率は前年度と同率の「千分の16.4」となります

医療機関に受診した際に発生する保険給付費と、高齢者医療制度に対する納付金・支援金で占められ、令和7年度のこの2つの項目の合計は71億5,385万円と、健康保険料収入の101.03%となり保険料収入だけでは賄えません。この他の支出では健保組合の重要事業であります保健事業が、2億6,118万円と保険料収入の3.7%となります。特定健診・特定保健指導に代表される疾病予防を中心として実施します。具体的な保健事業は6ページに掲載しておりますのでご利用ください。よろしくお願いいたします。

健保組合では、40歳以上65歳未満の方(介護保険第2号被保険者)および特定被保険者※の方に納めていただいた介護保険料を「介護納付金」として国に納めています。

令和7年度の介護保険料率につきましては、令和6年度と同率の「千分の16.4」に決まりました。これにより7年度の介護保険収入は8億4,941万円を見込んでいます。

※40歳以上65歳未満の被扶養者を有する40歳未満もしくは65歳以上の被保険者。

令和7年度の
予算がまとまり
ました

みなさまの健康を支えるため
様々な事業を展開します

健康保険

健保組合の保健事業を 有効にご活用ください

当健康保険組合の令和7年度の事業計画を
ご案内いたします。

令和7年度の実施にあたっては、業務の合理
化・効率化を図りつつ健康保険組合の重要事業
として、特定健診・特定保健指導等の疾病予防
を中心に保健事業に積極的に取り組みます。
長期間にわたる特定健診未受診者に対する受
診勧奨を実施します。特定健診受診率を引上
げるため、昨年に引き続き40歳となる被扶養者
に受診勧奨文書を直接自宅へ郵送します。

特定保健指導は、昨年度からリモート面接
(初回面接)を開始し利便性の向上を図ってお

1 健康診査

1	特定健康診査・特定保健指導の実施 年間
2	35歳以上被保険者対象の 生活習慣病予防健診 年間
3	35歳未満被保険者対象の一般健康診査 年間
4	35歳以上被保険者・被扶養者対象の 女性生活習慣病予防健診 春秋
5	35歳以上被扶養者対象の 生活習慣病予防健診 年間

ります。また、生活習慣病(糖尿病・高血圧・脂
質異常症)の重症化を予防するために、早期治
療を促す「受診勧奨事業」を継続実施します。
4回目となったWEBウォーキング大会は、
前年度を大幅に上回る参加をいただき好評で
あったため、令和7年度も継続して開催し、加
入員の健康の維持、増進に貢献します。
また、特定個人情報情報の取り扱いと保護を徹
底して業務を行ってまいります。その他、現在
実施している保健事業は順調に推移しているこ
とから継続して実施します。

6	40歳以上被保険者対象の人間ドック 1泊、 日帰り 年間
7	40歳以上被扶養者対象の人間ドック 日帰り 年間
8	40歳以上被保険者対象のPET検診 年間
9	健康診査後の保健指導相談 年間
10	インフルエンザ予防接種補助 (補助金1,500円) 年間
11	長期にわたり特定健診未受診者に 対する受診勧奨(被保険者) 年間
12	新年度40歳到達被扶養者に対する 特定健診受診勧奨 年間

2	保健指導宣伝 年1回実施(希望事業所に発行)
1	医療費通知 原則年3回発行
2	機関誌の発行 年4回実施
3	事務担当者通信 年間
4	ホームページ開設 年間
5	生活指導書等の配付 年3回配付
6	教養指導冊子の配付 事務担当者年2回、議員毎月
7	健康世帯表彰 年1回実施
8	ジェネリック医薬品差額通知 年1回実施
9	健康管理委員会 年4回実施(随時情報提供)
10	健康管理事業推進委員会 年1回実施
11	家庭常備薬の斡旋 年2回実施
12	データヘルス計画(対象年齢35歳以上の受診勧奨) 年間
13	健康企業宣言事業所の推進 年間

3 体育奨励と契約保養所

1	契約保養所の利用補助(1人1泊につき2,000円の補助) 休暇村35カ所、日本金型工業健康保険組合直営保養所 3カ所、東京貨物運送健康保険組合保養所1カ所、 グリーンピア2カ所 ほか
2	東京都総合組合保健施設振興協会のいきいき健康づくり (ミミラソン大会、テニスフェスタ、ウォークラリー、 ウォーターフェスティバル、野球大会、1日介護・健康講 座等、ホームページや機関誌等でご案内の予定)
3	山の家・海の家・スキー等の契約施設(舞子観光協会等) 「健康づくりセンター・へるすぴあ」および「スポーツクラ ブルネサンス」
4	WEBウォーキング大会 秋

知って健康保険

解説動画はコチラ▶
<https://doug.hfc.jp/imfine/seido/25spring01.html>



ご家族が被扶養者資格を失ったら、 5日以内に異動届の提出を



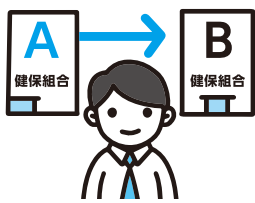
保険料の負担なく健保組合に加入できるのが被扶養者のメリットですが、被保険者の収入によって生計を維持されていることが前提です。このため、被扶養者が就職した場合や、収入が増加した場合はその資格を失うことになります。被保険者は、**5日以内に「被扶養者(異動)届」*1を提出**してください。

*1 健康保険証等が交付されている場合はあわせて返納してください。

・・・こんなとき、ご家族は被扶養者資格を失います・・・ ～異動届の提出を忘れずに～

・・・他の健康保険に加入したとき・・・

加入できる健康保険は1つです。就職して他の健康保険の被保険者になると、被扶養者ではられません。パート・アルバイト先*2の健康保険の被保険者になった場合も同様です。



*2 週の所定労働時間が20時間以上で所定内賃金が月額88,000円以上、2カ月を超える雇用期間の見込みがあり、従業員数51人以上の勤め先の場合は、勤め先が加入する健康保険の被保険者になります(学生を除く)。

・・・収入が増加したとき・・・

被扶養者でいられる収入基準は年間130万円未満(60歳以上または障害がある場合は180万円未満)かつ、被保険者の収入の1/2未満です。今後1年間の見込みで判断されるため、月額10万8,334円以上(同15万円以上)になると、被扶養者ではられません。



130万円の壁 ▶ 超えても被扶養者のままでいられる場合があります

2023年10月から「年収の壁・支援強化パッケージ」が導入されました。これにより、被扶養者の年間収入が130万円を超えても、勤め先の事業主の証明により一時的な収入の変動と認められる場合は、引き続き被扶養者として認定されます。

・・・75歳になったとき・・・

75歳*3になると、後期高齢者医療制度の被保険者になります。加入できる健康保険は1つのため、被扶養者ではられません。

*3 一定の障害があると認定された場合は65～74歳。



・・・失業給付金の受給を開始したとき・・・

失業して被扶養者となったご家族が雇用保険の待期間後、失業給付金の受給を開始したとき、基本手当日額が3,612円以上(60歳以上または障害がある場合は5,000円以上)になると収入基準を超えるため、被扶養者ではられません。



〈異動届を提出しないと…どうなる?〉

異動届を提出せず、後日、被扶養者資格を失っていることが判明した場合、資格喪失した日にさかのぼって健保組合が負担した医療費を返還していただくことになります。また、被扶養者資格は定期的に調査をしており、この調査にご協力いただけない場合や、虚偽の申告をされた場合は資格を削除することがあります。

ご家族の被扶養者資格は正確に把握いただき、資格を失った場合は**5日以内に異動届の提出**をお願いします。

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。

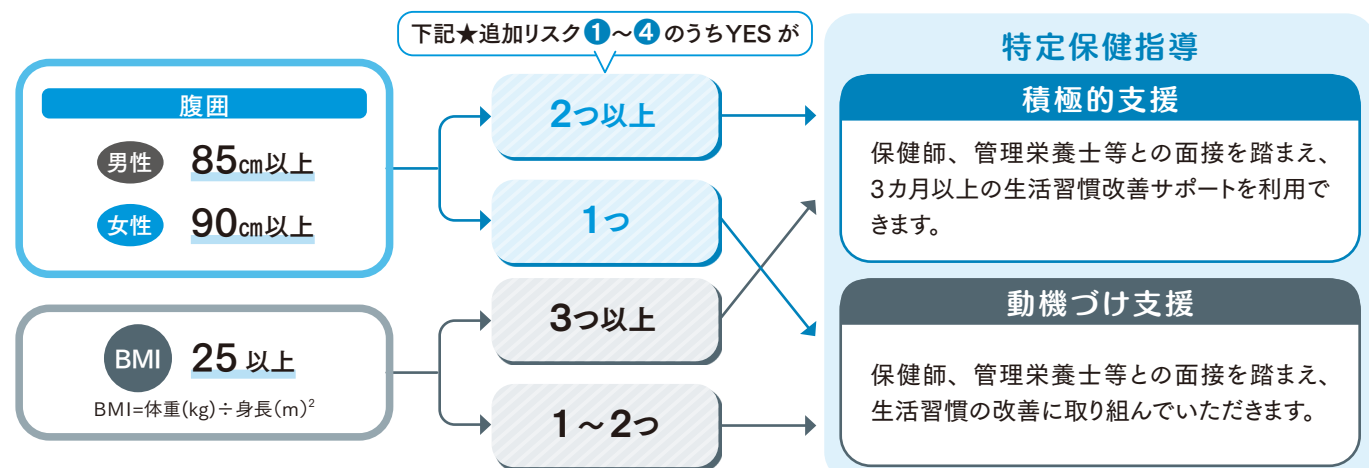
特定保健指導ってだれが受けるの？



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「動機づけ支援」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未滿
- 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



特定健診は40～74歳を対象とした生活習慣病を予防するためのメタボリックシンドロームに着目した健診です。

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！

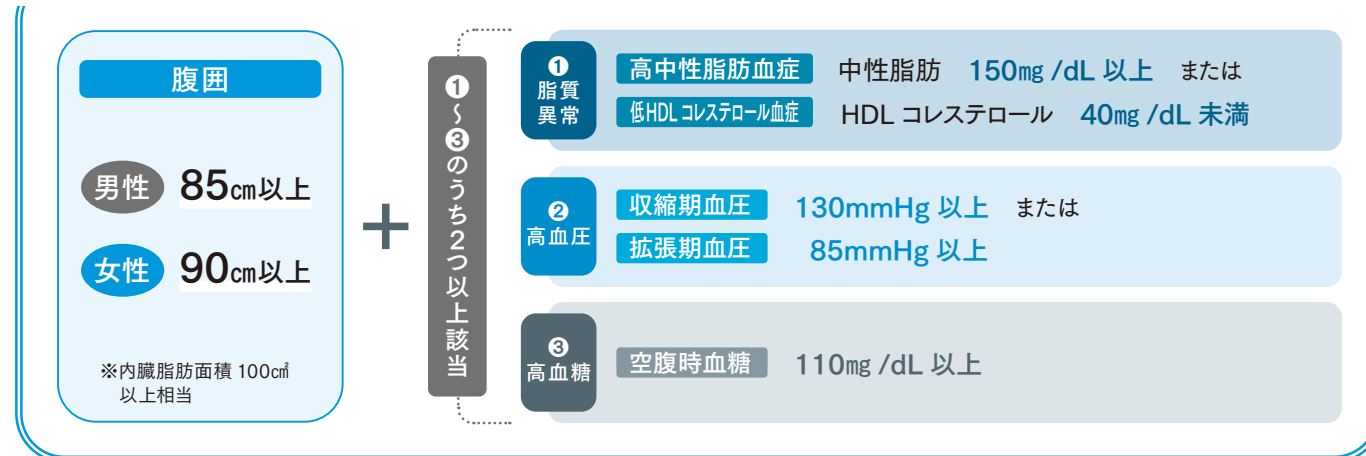


メタボリックシンドロームを早期発見する特定健診

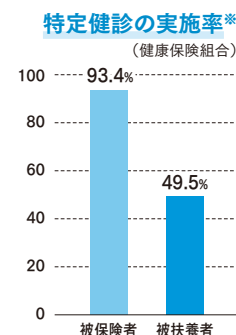
日本人の死因の第2位は心臓病、第4位は脳卒中*で、これらは動脈硬化が要因となる病気です。メタボリックシンドロームになると、動脈硬化の進行が加速し、心疾患や脳血管疾患のリスクが高まります。特定健診はこのメタボリックシンドロームを早期発見する大切な健診です。

※「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



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くらいなんだ



※「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)

いろいろ忙しいものね。だ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！





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

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
(アールグレイ・濃いめに煮出す)
砂糖……………大さじ1
※酢・レモン果汁・白ワインビネガー・りんご酢・バルサミコ酢など
お好みのビネガーなど※…小さじ1
いちご……………100g
ミント……………適量

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。

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のをせ、①の白身、黄身の順に盛る。

CHECK!

作り方の動画は
コチラ



<https://douga.hfc.jp/imfine/ryouri/25spring01.html>

「健康企業宣言」の参加事業所になりませんか？

健康企業宣言とは、企業が従業員の健康増進に取り組むことを宣言して従業員の活力や生産性の向上等をめざし、一定の成果を上げることで「健康優良企業」として認定される制度です。「健康企業宣言の証」や「健康優良企業 認定証」の社内掲示や対外的な広報等を行うことで企業イメージの向上を図ることにもつながります。当健保組合では、参加事業所の積極的なサポートに努めさせていただきます。すでに数事業所が参加しております。ぜひ、みなさまの事業所もご参加くださいますようお願いいたします。



令和7年度 健康世帯表彰

当健保組合では、過去1年間（今回は令和6年1月1日から令和6年12月31日まで）1回も医療給付（医療機関や接骨院等での受診・受療）を受けなかった世帯を対象とし、該当者のみなさまに記念品を6月中旬から下旬頃に送付し表彰いたします。

健康で過ごされたみなさまには、心よりお慶び申し上げます。

本年度は、146事業所、970世帯が該当されました。

ホームページに事業所ごとの人数を掲載しています。

第5回WEBウォーキング大会を秋に開催いたします！

「ウォーキングは、生活習慣病の予防、メンタルヘルスの改善など様々な健康効果が期待できます！」

ご好評をいただいていますWEBウォーキング大会は、今年も秋に参加費無料で開催いたします。

大会サイトに毎日の歩数を入力することで、参加チーム及び個人の歩数ランキングが反映されますので、ランキング等を職場やお友達、ご家族と楽しみながらウォーキングを続けることができる内容となっております。

ご参加いただくと、参加賞や一定の歩数に達したチーム全員に達成賞のプレゼントもありますので、7月初旬に当組合ホームページ上に掲載する「開催のご案内」をお見逃しなく！

マイナ保険証利用時には電子証明書の有効期限をご確認ください！

電子証明書の有効期限は、年齢問わず発行日から5回目の誕生日までです。

電子証明書の有効期限を確認するには？
マイナンバーカードの券面に記載されています。
記載がない場合は、マイナポータルからご確認ください。

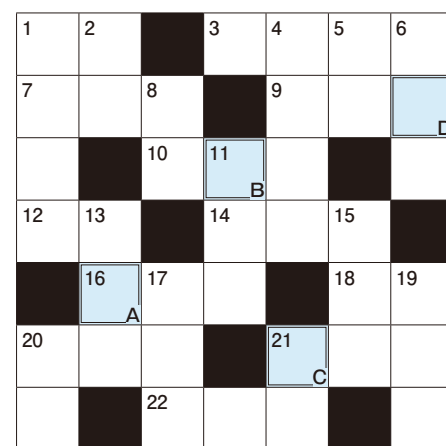
更新するにはどうしたら良いの？
有効期限の2～3カ月前を目途に有効期限通知書が送付されます。
通知が来ていなくても有効期限の3カ月前から更新ができます。
余裕をもってお早めにお住まいの市区町村窓口で更新手続きをお願いします。



クロスワードパズル

第152回 ★ けんぽクイズ

©スカイネットコーポレーション



全部できたら二重ワクの4文字をABC順に読んでください。
その言葉が答えです。

★タテのカギ

- 『枕草子』の冒頭「春は_____」
- 団子に刺さっている細い棒
- 車体が長いものもある、大型の高級車
- ゼロみたいなアルファベット
- 調理中に_____扇を回す
- Nで表す方向
- 集団生活で仲間_____が芽生える
- 外出や食事などの準備
- 春先、スギやヒノキから飛散
- 洗濯板とセットで使う容器
- 縫製工場にズラリ
- 十二支の9番目
- 『〇〇の細道』は松尾芭蕉の俳諧紀行

★ヨコのカギ

- ワラビやウドから抜くぐみ
- 冷麺が有名な、岩手県の県庁所在地
- 菜の花畑など、春らしい_____をカメラで撮影
- 星はスター、月は？
- 鬼_____を果たした桃太郎
- 贈答品に_____紙をかける
- サルからヒトへの過程
- カツオの代表的な調理法
- 手紙の古風な言い方
- 散る姿も美しい春の植物
- 学生時代、お世話になった先生
- 万年筆に補充

- 応募資格 当健保組合の被保険者およびそのご家族に限り（1人1枚）。
- 用紙・答えの書き方 通常ハガキに二重ワクの文字をABC順に記入してください。記入事項はこのほか①応募者の事業所名、②自宅住所、③自宅電話番号、④応募者氏名です。なお、白紙に答えと①～④を記入のうえ封筒に入れていただいても結構です。
- 送り先 〒107-0051 東京都港区元赤坂1-5-26 東部ビル4階 東部ゴム健康保険組合
- 締切 令和7年7月31日（木）必着
- 当選者の発表 記念品の発送をもってかえさせていただきます。
- 賞品 当選された10名の方に対し、記念品を直接お贈りします。
- 第151回の答え：フユソウヒ

個人情報利用目的に関する事項は、当健保組合ホームページに掲載しています。



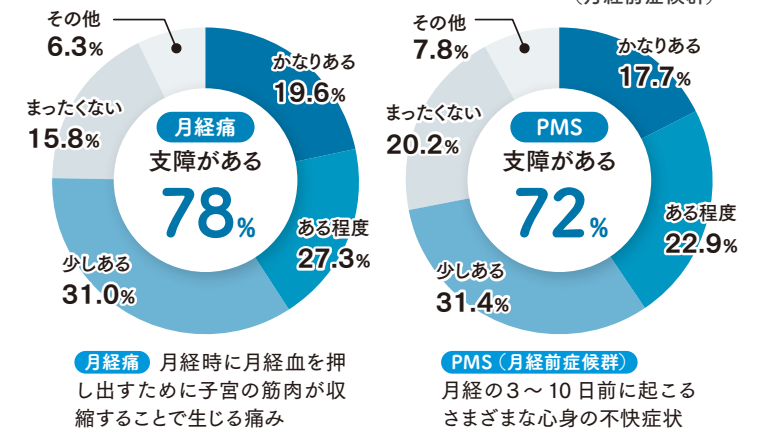
知っておきたい女性の健康

7～8割の女性が悩む

女性の体は、女性ホルモンなどの影響を受け、約1カ月の周期で排卵と月経を繰り返しています。この周期に伴って生じる不調に悩む女性は少なくありません。国の調査※では、「月経に関わる不調が生活に支障を与えている」と答えた女性は、20～30代では約9割に上ります。とくに、月経痛は約8割、PMSは約7割と、多くの女性が不調を感じています。

月経痛・PMS

監修：丸の内の森レディースクリニック 院長 宋美玄



※「男女の健康意識に関する調査」（令和5年度 内閣府委託調査）より作成

月経痛やPMSは、適切な治療で軽減できます

月経痛やPMSには、日頃から適度な運動を行い、バランスのとれた食事や十分な睡眠を心がけること、また、月経前後は無理をせず、できるだけリラックスして過ごすことも大切です。それでも改善しない場合や、市販の鎮痛剤でも痛みがやわらがないときは、婦人科を受診しましょう。低用量ピルや漢方薬（いずれも保険適用）などの治療で症状を軽減できます。



HEALTH INFORMATION

クイズ 健康の分かれ道

禁煙成功率が高いのは、どっち？

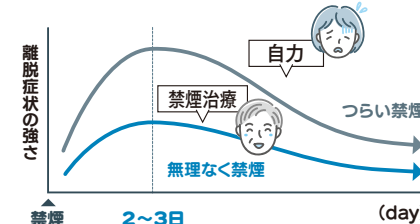
- A 禁煙治療を受ける B 自力でチャレンジ！



禁煙治療のメリット

※「禁煙支援マニュアル（第二版）増補改訂版」（厚生労働省）より作成

● 離脱症状を抑えられる

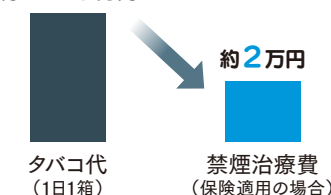


禁煙は早く始めるほど健康面でのメリットが大きくなります。

禁煙を思い立ったら、禁煙治療を実施する医療機関に相談しましょう。

※保険適用には一定の条件があります。

● タバコ代より安い 禁煙治療期間（12週間）のコスト



● 禁煙成功率が自力に比べて3～4倍アップ



医療機関 検索はこちら



答え A

“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://dougahfc.jp/iframe/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なっていきましょう。



健保だより217号

発行日・2025年6月3日

発行所・東部ゴム健康保険組合

〒107-0051 東京都港区元赤坂1-5-26 東部ビル4階

TEL 03-6447-2512(総務課)・2513(業務課)

「健保だより」最新号とバックナンバーは当健保組合HPに掲載しています。

<https://www.toubugomukempo.or.jp/asp/news/news.asp?articleid=132146&page=1>

