

健保 だより

No.221 20266
JUNE

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

Contents

令和8年度 主な保健事業のご案内	2
令和8年度診療報酬改定	3
猛暑から身を守る!熱中症を防ぐ4つのポイント	4
職場の人間関係で困らない上手な距離の取り方	5
生活習慣で「高血糖」を予防・改善	6
歩きたくなる旅	8
工作中・通勤中にけがをした場合、 健康保険は使えないの?	10
第三者行為による傷病届の提出を!	11
野菜たっぷりヘルシーレシピ	12
HEALTH INFORMATION	14
Kenpo Information	15
いつでもヨガ	16

動画を
CHECK!

レシピ

P.12



運動

裏表紙



リゾートホテルが立ち並ぶ海を、悠々と泳ぐ
ハワイアングリーンシータートル。かれらは
僕ら人間と同じ肺呼吸なので、ときどき水面
に浮上して空気を吸って暮らしている。ハワ
イでは古来、ウミガメは大事な守り神のひと
つで、今もとても大事にされている。

撮影地 マウイ島、ハワイ
写真・文 高砂淳二

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8年度の事業計画をご案内いたします。

令和8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き上げるため、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、令和6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。5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8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。

1 健康診査

1	特定健康診査・特定保健指導の実施	年間	7	40歳以上被扶養者対象の人間ドック(日帰り)	年間
2	35歳未満被保険者対象の一般健康診査	年間	8	40歳以上被保険者対象のPET検診	年間
3	35歳以上被保険者対象の生活習慣病予防健診	年間	9	健康診査後の保健指導相談	年間
4	35歳以上被扶養者対象の生活習慣病予防健診	年間	10	インフルエンザ予防接種補助(補助金1,500円)	
5	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	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
6	40歳以上被保険者対象の人間ドック(一泊、日帰り)	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

1	医療費通知	年1回実施(希望事業所に発行)	8	ジェネリック医薬品差額通知	年1回実施
2	機関誌の発行	原則年3回発行	9	健康管理委員会	年4回実施(随時情報提供)
3	事務担当者通信	年4回実施	10	健康管理事業推進委員会	年1回実施
4	ホームページ開設	年間	11	家庭常備薬の斡旋	年2回実施
5	生活指導書等の配付	年3回配付	12	データヘルス計画(対象年齢35歳以上の受診勧奨)	年間
6	教養指導冊子の配付	事務担当者年1回、議員毎月	13	健康企業宣言事業所の推進	年間
7	健康世帯表彰	年1回実施	14	健康情報の提供	事務担当者(随時情報提供)

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	3	山の家・海の家・スキー等の契約施設(舞子観光協会 等)
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 (ミニマラソン大会、テニスフェスタ、ウォークラリー、ヨガイベント、野球大会、健康介護オンラインセミナー等、ホームページや機関誌等でご案内の予定)	4	「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」
		5	WEBウォーキング大会(秋)

医療の質の維持、物価高騰対策のためプラス改定に

令和8年度の診療報酬改定では、医療従事者の賃上げや物価高騰といった課題に対応するため、診療報酬本体のプラス改定が行われます。これにより、人材の確保や医療サービスの質の維持につながるかと期待されています。

また、医療DXによって患者のデータを活用した効率的な医療を受けられる体制の整備が進められています。



改定ポイント

1 賃上げと物価への対応

医療現場に従事する人材の確保、処遇改善のために医療従事者の賃上げに充てられます。

また、物価高騰に伴うコスト増に対応するため、再診料などの引き上げに加え、「物価対応料」が新設され、医療機関の経営を下支えします。

2 医療DXへの対応

電子処方箋、電子カルテ共有サービスなど医療DX関連のサービスの活用状況に応じた評価が見直され「電子的診療情報連携体制整備加算」などが新設されました。

令和8年度 ● 診療報酬改定率

診療報酬本体	+3.09% ^{※1} (令和8年度+2.41%、令和9年度+3.77%)
薬価等	-0.87% ^{※2}

※1 令和8年6月施行。
令和8年度および9年度の2年度平均

※2 令和8年4月施行(ただし、材料価格は令和8年6月施行)。

医療費節約 topics

● マイナ保険証の利用が医療費の節約に

マイナ保険証を使い受診することで過去に処方された薬などの医療データを共有できます。これは重複投薬を未然に防ぐことにもつながり、医療費の無駄な負担を抑えられます。

● 大きな病院より身近な「かかりつけ医」

体調を崩したとき、紹介状を持たずにいきなり大病院を受診すると追加負担が発生します(医科の初診で7,000円以上)。まずは身近な医療機関を「かかりつけ医」として持ち、体調不良のときに相談してみましょう。



記録的な猛暑から身を守る！ 熱中症を防ぐ4つのポイント

記録的な猛暑が続き、熱中症による救急搬送者数は増えています。2025年には初めて10万人を超えるなど、暑さによる健康リスクが高まっています。厳しい暑さから身を守るために、正しい知識を身につけて、日頃から備えることが大切です。



体調管理

寝不足や朝食抜き、体調不良や持病があると、体温調節機能が低下し熱中症のリスクが高まります。十分な睡眠とバランスのよい食事を心がけ、体調が悪いときは無理をしないようにしましょう。軽い運動や入浴などで汗をかき、体を暑さに慣らしておくことも大切です。

高齢者と子どもは、熱中症になりやすいので、とくに注意しましょう

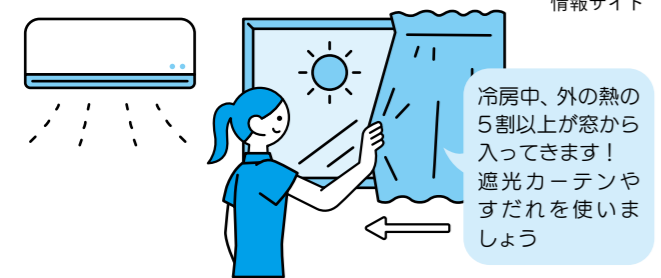


環境整備

室内ではエアコンやサーキュレーターを使い、室温26～28℃・湿度50～60%を目安に保ち、遮光カーテンなどで直射日光を防ぎましょう。寝室は就寝30分前までにエアコンをつけ、風を上向きにするのがおすすめです。熱中症警戒アラートや暑さ指数(WBGT)も参考にし、無理な外出や運動を控え、外出時は日陰でこまめに休憩しましょう。



熱中症予防情報サイト



冷房中、外の熱の5割以上が窓から入ってきます！遮光カーテンやすだれを使いましょう

こまめな水分補給

のどの渴きを感じる前に、こまめに水分をとりましょう。大量に汗をかいたときは、水だけでなく塩分も含まれるスポーツドリンクや経口補水液などを補給すると効果的です。



汗をたくさんかいたとき



スポーツドリンクや経口補水液は一度に大量に飲むのではなく、少しずつ補給しましょう

暑さ対策グッズ

通気性・吸湿速乾性のある衣服を着て、屋外では帽子や日傘を使用しましょう。日傘は遮光率・遮熱率が高いものがおすすです。また、保冷剤や冷却タオルで首・脇の下・足の付け根を冷やすと、効率よく体温を下げることができます。

日傘をさすと、暑さ指数(WBGT)が1～3℃低下*1、汗の量が17%減少*2したという調査もあります



*1「日傘無料貸出イベントでのWBGT測定・掲示」(国立研究開発法人国立環境研究所)
*2「夏の熱ストレスに気をつけて！」(環境省)

熱中症が疑われたら

こんな症状に注意



熱中症が疑われる症状が出てきたときは、迅速に涼しい場所へ移動 ➡ 体を冷やす ➡ 水分補給を行います。自力で飲めない場合や意識がない場合は、すぐに救急車を呼びましょう。

職場の人間関係で困らない 上手な距離の取り方



職場で苦手な人がいて距離の取り方に悩んでいます……。小言や嫌味を聞かされるのでなるべく離れたいのですが、業務上会話が必要なため距離を取ることで仕事に支障が出ないか不安です。

相手ごとにほどよい距離感をキープ

会社では立場や年齢、価値観の違う人たちが同じ場所で働いています。そのなかには気の合う人もいれば話しかけづらい人もいますが、仕事上何かしらの業務で接することもあります。しかし、「誰とでも親しくならなければ」と考え全員に同じ距離感で接しようとしても、相手の反応は人それぞれなので、かえって自身にストレスがかかります。

そのため平等に同じ距離を取ろうと考えず、相手ごとに接しやすい距離感を見つけてみましょう。仲のよい友人と今日初めて会った人で接し方が違うように、距離感が変わるのは自然なことです。

ただし、仲のよい人でも必要以上に近づく、話しかけづらい人に冷たい対応をする、というのは職場での適切な距離の取り方ではないので注意が必要です。

業務に支障がない距離感が大事

職場の人と近すぎず遠すぎない距離を保つためには「業務がスムーズに行える距離か」を意識してみることです。業務が滞りなく行えているならば、その人とは職場において適切な距離を取れていると考えてよいでしょう。自分だけでなく相手もストレスを感じない距離感が理想的です。

相手との距離を近づけることは親しくなるうえで重要なことですが、それは職場においては必ず行わな

ければいけないことではなく、強要することでもないということを心がけましょう。



コラム

苦手な相手にはどう距離を保つ？

こちらから相手に接する場合、自分が意識すればほどよい距離感を保つことができます。しかし、職場の不満や悪口が多い人など、対応するのがつらいと感じるような人から距離を詰められている場合はどうしたらよいでしょうか？ 無理に愛想よく反応して人間関係を保とうとしても自分にストレスが蓄積されるだけとなります。冷たい態度にならないように気をつけながら、業務上の会話ではリアクションを少しずつ減らしてみましょう。このような人は相手が反応してくれることを期待して話しかけてくるので、会話の反応が薄くなってくと無理に接してこなくなるはずですよ。

生活習慣で「高血糖」を予防・改善

高血糖は自覚症状に乏しく、気づかないうちに体に負担をかけます。長年放置していると糖尿病を発症し、目の網膜や腎臓、神経などに深刻な合併症をもたらすことも…。血糖値をコントロールするため、生活習慣を改善しましょう!

静かに体をむしばむ高血糖 本当に怖いのは「三大合併症」

高血糖とは、血液中のブドウ糖（血糖）が慢性的に多くなっている状態をいいます。血糖値が高いだけではこれといった自覚症状はありませんが、高血糖を放置していると、糖尿病（2型）の発症リスクが高まります。糖尿病も初期にはほとんど自覚症状はありませんが、進行すると「のどの渇き」「頻尿」「食べているのにやせる」などの症状が出てきます。

さらに病気が進むと全身の血管が傷つき、やがて糖尿病神経障害・糖尿病網膜症・糖尿病腎症といった合併症を引き起こします。これらはそれぞれ「足の切断」「失明」「人工透析」のリスクをとまう重大な病気です。高血糖が本当に怖いのは、こうした「三大合併症」につながる点にあります。

高血糖の目安

ヘモグロビンA1c (HbA1c) … 5.6%以上
空腹時血糖 … 100mg/dL 以上



高血糖と関連が強い生活習慣は「食事」「運動」「ストレス」

高血糖は、食べすぎや運動不足など生活習慣の乱れによって、血液中のブドウ糖をうまく処理できなくなることによって起こります。とくに糖質の多い食事や間食の習慣は血糖値を上げやすく、さらに運動不足が重なると、血糖値を下げるインスリンの効きが悪くなります。また、睡眠不足や過度のストレス、喫煙習慣も血糖値を上昇させる要因です。

こうした生活習慣が積み重なると糖尿病の発症リスクが高まります。日々の習慣を見直し、糖尿病の発症を防ぎましょう。

糖尿病の三大合併症

糖尿病網膜症

網膜の血管が傷つき、ものが見えにくくなる。進行すると出血や網膜剥離を起こし、失明に至ることもある。

糖尿病腎症

腎臓の細い血管が傷つき、老廃物をうまく排出できなくなる。進行するとたんぱく尿が出現し、最終的には慢性腎不全に陥り、人工透析が必要になることもある。

糖尿病神経障害

しびれや痛み、感覚の異常などで始まることが多い。重症化すると体の組織が死んでしまう状態になり、足の切断を余儀なくされることもある。



そのほかにも…

糖尿病のある人は、そうでない人に比べて動脈硬化が進みやすく、心筋梗塞や脳卒中のリスクが2～3倍高いともいわれています。

今すぐ実践!

高血糖を予防・改善する生活習慣

【食生活】

「糖質」のとりすぎに注意しよう

血糖値を上げる直接的な原因は「糖質」です。食生活では、糖質過多にならないよう注意しましょう。

〈糖質を多く含む食品〉

- 主食：ご飯、パン、めん類 など
- 間食：甘いお菓子、スナック菓子、清涼飲料水、果物 など
- アルコール：日本酒、ビール、甘口のワイン など
- その他：とうもろこし、いも類、かぼちゃ、れんこん など

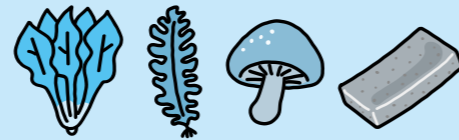


食物繊維を積極的にとろう

食物繊維は糖質の吸収をゆるやかにします。食物繊維を多く含む食品と一緒にとり、食後の血糖値上昇を抑えましょう。

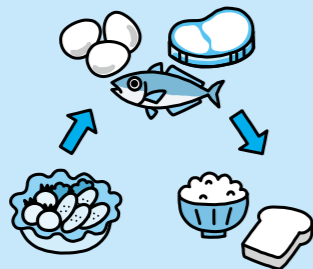
〈食物繊維を多く含む食品〉

- 野菜類 ● 海藻類 ● きのこと類
- こんにゃく など



食べる順番に気をつけよう

野菜（食物繊維）、肉・魚・卵など（たんぱく質）の順に食べ、最後にご飯・パン・めん類など（糖質）をとると、血糖値の急上昇を抑えられます。



1日3食を規則正しくとろう

食べすぎや飲みすぎ、朝食抜き、夜遅い夕食、間食は血糖値を上げる要因になります。1日3食を規則正しく、栄養バランスを意識し、腹八分目を目安によく噛んで食べましょう。



【運動】

1日10分程度の有酸素運動を毎日続けよう



適度な運動はとりすぎたブドウ糖を消費するとともに、血糖値を下げるインスリンの働きを活発にします。1日10分程度でもよいので、無理なく取り組める有酸素運動を毎日続けることが大切です。

〈効果的な運動例〉

- ウォーキング ● ジョギング ● 階段昇降 など

食後30分～1時間に体を動かそう

運動は血糖値が上昇している食後30分～1時間に行うと効果的です。通勤時や昼休みに歩く時間を増やしたり、食後に掃除や軽い体操をするなど工夫して体を動かしましょう。



【ストレス】

ストレスを上手に解消しよう

強いストレスは自律神経のバランスを乱し、インスリンの働きを弱めて血糖値を上げやすくします。十分な睡眠と休養をとり、ストレスをためない工夫をしましょう。

〈ストレス解消法の例〉

- ゆっくりお風呂につかる
- 寝具を見直して、質の高い睡眠を確保する
- 野山や公園へ出かけて自然に親しむ
- 動物とふれあう
- 軽いストレッチをする など



【禁煙】

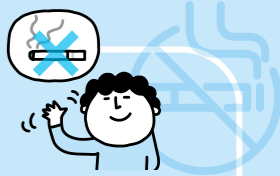
禁煙で血糖値を守ろう

喫煙は血糖値を上昇させ、糖尿病のリスクを高めます。1日20本以上タバコを吸う人は、非喫煙者に比べて男性で約1.4倍、女性で約3倍、糖尿病になりやすいとされています。健康のため、早めに禁煙に取り組みましょう。

自分の意思だけでは難しい場合、「禁煙外来」（オンライン診療もあります）を利用するのも一つの方法です。

〈吸いたくなったらやってみよう〉

- 深呼吸する ● 散歩やストレッチなど軽い運動を行う
- 熱いお茶を飲む ● シュガーレスのガムを噛む
- うがい、歯みがきをする など





五浦

太平洋の荒波に削られた五つの入江と、切り立った断崖絶壁が連なる「日本の渚百選」にも選ばれる景勝地。明治の美術思想家・岡倉天心が横山大観や下村観山らを指導し、日本美術の近代化を切り開いた地としても知られる。近年は関東有数の避暑地として注目を集める五浦で、自然と芸術の散策に出かけよう。

五浦岬公園

太平洋に突き出した岬の高台にあり、五浦海岸や六角堂をはじめ太平洋の海岸線を一望する東日本大震災の展望慰霊塔(展望台)や、散策路、映画「天心」ロケセットなどがある。

大津港駅を出て県道301号を歩いていくと、左手に未舗装の小道が現れる。その先に広がる長浜海岸へ降りると美しい太平洋が広がる。南に張り出した入り江の高台には、次の目的地である天心記念五浦美術館が見える。

五浦は、近代日本美術の発展に尽力した岡倉天心が晩年を過ごし、横山大観とともに新しい日本画を模索した地。美術館では、ゆかりの作品や資料の鑑賞に加え、海を眺めながらの散策も楽しめる。

天心遺跡記念公園へは、美術館駐車場裏の歩道を通して向かう。かつて芸術家たちが創作に励んだ断崖絶壁に建てられた研究所の跡地だ。荒波が岩に打ちつける迫力の光景に、芸術家たちが目にしていた景色や心情に思いを馳せずにはられない。

五浦美術文化研究所へ向かう道には、水戸藩主・徳川光圀の巡見中に水が湧き出したと伝わる黄門の井戸や天心の墓がある。研究所には、天心邸や展示室があり、なかでも天心自ら設計し瞑想に耽ったとされる六角堂は必見だ。

旅の最終地点となる五浦岬公園の展望慰霊塔からは、六角堂や五浦の海岸線を一望できる。太平洋の力強く壮大な景色とともに、芸術の足跡を静かに味わおう。

Information

アクセス JR 常磐線「大津港駅」



HPはコチラ
北茨城市観光協会
<https://www.kitaibarakishi-kankokuyokai.gr.jp/>

豆知識

五浦は、端磯・中磯・椿磯・大五浦・小五浦という五つの浦(入り江)があることに由来する地名。標高15~40mの海岸段丘が波に削られ、削られやすい場所は入り江に、硬い岩は岬として残ることで、変化に富んだ美しい海岸景観が生まれた。



新鮮な「常盤もの」

「常盤もの」とは、福島県から茨城県沖にかけての寒流と暖流が交わる「潮目の海」で水揚げされる魚介類。この海域はプランクトンが豊富で、そこで育つ魚介類は旨味が強く、年間を通しておいしい海の幸が楽しめる。

長浜海岸

北茨城市の平潟から五浦海岸に至る道路に沿って広がる、透き通る海水が美しい海岸(遊泳不可)。



START



天心遺跡記念公園 (旧日本美術院五浦研究所跡地)

1906(明治39)年、岡倉天心が日本美術院第一部を五浦へ移し、横山大観、菱田春草、下村観山、木村武山が創作活動を行った研究所の跡地。遺構である古井戸のほか、筆塚や記念碑が建てられている。



茨城大学五浦美術文化研究所

五浦のシンボルでもある太平洋を望む岩の上に建つ六角堂、岡倉天心の邸宅、展示室天心記念館などがある。

9:30~16:30 ※入場は16:00まで。
一般400円(中学生以下無料)
月曜日(祝日・振替休日の場合は翌日)、年末年始
<https://rokkakudo.izura.ibaraki.ac.jp/>



およそ 6.0km 1時間30分 8,000歩

茨城県天心記念五浦美術館

岡倉天心の書簡や遺品などの資料をはじめ、五浦で天心の指導を受けた作家たちの作品を展示。近現代の日本画を中心とした企画展も実施。

9:30~17:00 ※入館は16:30まで。
岡倉天心記念室…一般210円、満70歳以上100円、高校生140円、小中学生90円
企画展…企画展ごとに設定
月曜日(祝日・振替休日の場合は翌日)、12月29日~1月1日
<https://www.tenshin.museum.ibk.ed.jp/>



わすれじ 平和の碑

端磯 中磯 椿磯 五浦観光ホテル 大五浦 小五浦



展望慰霊塔 (五浦岬公園内)



ひと足延ばして 福島県いわき市

アクアマリンふくしま

福島県の海の特徴である黒潮と親潮が出会う「潮目」をテーマにした三角トンネルの大水槽をはじめ、海山川の生態系などを展示。東北最大級の楽しく学べる体験型水族館。



9:00~17:30(3月21日~11月30日)、
9:00~17:00(12月1日~3月20日)
※入館は閉館の1時間前まで
一般1,850円、小~高校生900円
年中無休
<https://www.aquamarine.or.jp/>

道の駅いわき・ら・ら・ミュウ

新鮮な常盤ものを中心に魚介類や干物が並ぶ市場や、地元物産品がそろった土産物店、レストランが入る。



9:00~18:00
(2月の平日は9:00~17:00)
※ホームページに掲載
<https://www.lalamew.jp/>

※営業時間や料金等は変更される場合があります。



仕事中・通勤中にけがをした場合、健康保険は使えないの?

仕事中や通勤中にけがなどをしたときは、健康保険ではなく労災保険を使って治療を受けることになります。労災保険の対象となるけがなどの治療で健康保険を使ってしまった場合は、手続きが必要になりますので、ご注意ください。

労災保険の対象になる場合ってどんなとき?

仕事中のけがなどは「業務上災害」、通勤中のけがを「通勤災害」といいます。通勤とは、「就業に関し」、「住居」と「就業の場所」との間を「合理的な経路および方法」によって往復することをいう、と定められています。

労災保険の対象となる例

業務上災害	通勤災害
<p>業務上の理由によってけがや病気になったとき</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ 仕事中または準備や後片付け中のけが ■ 仕事中にトイレに行く途中のけが ■ 出張先の工場でのけが ■ 業務上のけがの治療等による皮ふ炎 など 	<p>通勤中にけがをしたとき</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ 出勤途中や帰宅途中の、駅や路上でのけが ■ 家から得意先に直行、または出先から直接帰宅途中のけが ■ スーパー等で買い物を済ませ、通勤経路に戻った後のけが* など

*帰宅途中に日用品の買い物や医療機関の受診など、日常生活上で必要とされる行為をして通常の経路に戻った後も含まれます。ただし、映画館に行く、バーで飲酒するなどの後は、通勤中とはみなされません。

労災保険を使って治療を受けるには?

労災指定病院で労災であることを伝えて治療を受けてください。原則として自己負担はありません。

*労災指定病院以外の場合は、いったん治療費を全額支払い、後日、労働基準監督署に申請することで、立て替えて支払った治療費が支給されます。

Column 健康保険を使ってしまったときは?

労災保険の対象となるけがなどにもかかわらず、健康保険で治療を受けてしまった場合は、すみやかに受診した医療機関に連絡し、労災保険に切り替えできるかどうか確認してください。また、健保組合にも忘れずに連絡してください。

◎切り替えができる場合

医療機関の窓口で支払った金額(一部負担金)が返還されます。受診した医療機関で所定の手続きをしてください。

◎切り替えができない場合

一時的に医療費の全額を自己負担したうえで、労災保険の手続きをしてください。健康保険でかかった際の医療費については、健保組合に返還していただきます。必要な書類をそろえて労働基準監督署へ請求してください。

詳細は、お近くの労働局・労働基準監督署へお問い合わせください

労災保険制度に関するご質問については、「労災保険相談ダイヤル」でも応じていますのでご利用ください。

労災保険相談ダイヤル ☎ 0570-006031 (土・日・祝日・年末年始除く)

交通事故、他人とトラブル、食中毒 など...

第三者行為による傷病届の提出を!

自分以外の人など第三者(加害者)によって被害を受け治療をするとき、健康保険を使うことができます。ただし健保組合は一時的に医療費を立て替えているだけであり、後日加害者に請求します。被害を受けたら、健保組合が事故の状況や相手方の情報を正確に把握する必要があるため、「第三者行為による傷病届」をできるだけすみやかに健保組合に提出してください。



第三者行為による傷病届を出さないと...

- 保険給付が認められない
- 医療費をいったん全額自己負担となる可能性があります。

*任意保険に加入している場合、「第三者行為による傷病届」等の届出書類の作成・提出について、契約している損害保険会社からサポートを受けられることがあります。契約先にお問い合わせください。

第三者行為になる場合



● 他人の飼い犬やペットなどによって、けがをした

● 暴力や傷害行為を受け、けがをした

● 外食や購入した食品などで食中毒になった

● ゴルフ、スキーなどの際に他人の行為でけがをした など

自動車事故にあったら



示談にご注意!

加害者と示談を結んでしまうと、示談の内容が有効になり、健保組合が加害者に請求するべき費用を請求できなくなることがあります。示談する前に必ず健保組合にご連絡ください。

糖質控えめレシピ

高血糖
予防



●料理制作 エダジュン(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



主菜 冷しゃぶとなすの梅おろし

1人あたり
エネルギー 206kcal
塩分 1.4g

材料 2人分

- 豚ロース肉(しゃぶしゃぶ用).....140g
なす.....2本
大根おろし.....100g
梅干し(塩分7%).....1個分(10g)
(タネを取り、実を叩き切る)
A ポン酢しょうゆ.....小さじ1
| ごま油、いりごま(白).....各小さじ1

作り方

- 1 たっぷり沸かした熱湯で豚ロース肉を1分ほどゆがく。水にとって冷やし、水気を切る。
- 2 なすはヘタを取り、表面に4カ所縦に切り込みを入れる。水にくぐらせて、ラップで1つつづき、電子レンジ(600W)で3分加熱する。レンジから出したらラップを取り、水にさらして、手で縦にさく。
※なすは熱いのでやけどに注意。
- 3 器に2、1、大根おろし、梅干しの順にのせて、混ぜたAをかける。

調理の
ポイント

豚肉は火を入れすぎると硬くなるので、熱湯が揺れている状態でやさしく1分ほどゆがくと、肉がしっとりと仕上がります。



Check!

作り方の動画は
こちらから



<https://douga.hfc.jp/imfine/ryouri/26summer01.html>



糖質を控えながら
おいしく食べよう!

●なすは糖質量が1本2.1gと低糖質野菜。ポン酢しょうゆは、柑橘風味、だし、しょうゆ、みりんなどが含まれた万能調味料で、比較的糖質が控えめです。しかし、かけすぎは塩分を多く摂取してしまうので注意が必要。梅干しを少しプラスすることで、少ないポン酢でも食がすすむ味わいになります。

副菜

たたききゅうりとしょうがの塩昆布おかか

1人あたり
エネルギー 67kcal
塩分 0.4g



材料 2人分

- きゅうり.....1本(100g)
しょうが(千切り).....1/2片(5g)
かつお節.....1パック(2g)
塩昆布.....大きじ1/2(2g)
ごま油.....小さじ1

作り方

- 1 きゅうりを麺棒などで叩き切る。
- 2 ボウルで全材料を和える。

調理の
ポイント

きゅうりを叩き切ることで断面が広くなり、味の染み込みがよくなります。



スープ

オクラともずくのネパネバスープ

1人あたり
エネルギー 40kcal
塩分 0.8g

材料 2人分

- だし汁.....300mL
オクラ.....1パック(6本)
もずく(塩抜き).....40g
(ヘタを切り、ガクを回し切り、斜め3等分に切る)
酢.....小さじ2
しょうゆ.....小さじ1/2
ラー油.....小さじ1/4

作り方

- 1 小鍋にだし汁を入れて中火で温める。沸騰したらオクラともずく、酢、しょうゆを入れ、再度沸騰したら1分ほど煮る。食べる直前にラー油を回し入れる。



オクラの甘味で低糖質でもおいしく

●オクラは糖質量が1本0.2gの低糖質野菜です。やさしい甘さも感じられるので、甘みを追加しなくてもおいしく仕上がります。もずくはミネラルや食物繊維が豊富。ラー油のちょい足しで味にメリハリを出す工夫をすることで、最後まで食べ飽きません。

快眠のヒント Q&A

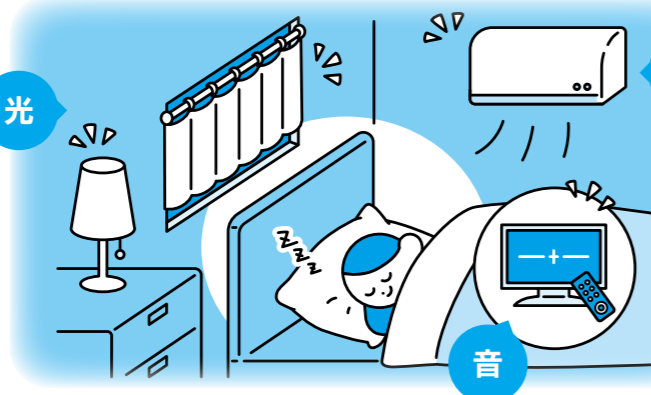
Q なかなか眠れない…
寝室で気をつけることは？



A 快適に休むためのカギは「寝室の環境」です。光・温度・音の3点を意識して環境を整えることが、睡眠の質を高めることにつながります。

眠りやすい寝室づくり 3つのポイント

光 就寝前に強い光を浴びると睡眠を促すメラトニンの分泌が抑制され、眠りにくくなります。寝室は暗くしてスマホなどを持ち込まないことが大切です。夜間トイレに行く際は間接照明や足元灯を活用し、目に入る光の量を抑えましょう。



温度 とくに夏は寝室が暑くなりやすいため、眠りが浅くなったり睡眠時間が短くなったりします。エアコンは切らずに、夏は23～26℃、冬は19～22℃に保ちましょう。

音 テレビの音や人の話し声、外の騒音など、気づかないうちに眠りを妨げている音もあります。就寝時にはテレビを消す、遮音カーテンを使用するなど、落ち着いて眠れる静かな空間をつくりましょう。

HEALTH INFORMATION

実は、**お口**からの**危険なサイン!** 監修 ● きみえ歯科 院長 中村喜美恵



それは歯周病のサインかもしれません

成人後に歯そのものが成長して長くなることはありません。歯が長くなったように見えるのは、歯茎が下がる「歯肉退縮」が起きている可能性があります。歯肉退縮が起こると歯の根元が露出し、見た目の変化だけでなく、歯の根元のむし歯や知覚過敏が起こりやすくなります。歯肉退縮の原因には、強すぎる歯みがきや噛み合わせの不具合、歯ぎしり・食いしばり、矯正治療などがありますが、とくに注意したいのが歯周病です。歯周病が進行すると、歯茎の下にある骨（歯槽骨）が溶け、歯茎全体が下がっていきます。初期は自覚症状が乏しく、「歯が長くなった気がする」といった見た目の変化で気づくケースも多いのです。

また、歯周病を悪化させる要因として、喫煙習慣や糖尿病、骨粗しょう症などの疾患が挙げられます。予防や進行の抑制には、歯科での定期的なチェックに加え、健康診断の結果を確認し、必要に応じて全身の治療を並行して行うことが大切です。口の中の状態と全身の健康は密接に関係しており、歯周病はさまざまな病気とも関連しています。お口のケアとあわせて、ご自身の健康管理にも目を向けましょう。歯茎が下がると、食べ物や汚れがたまりやすくなり、歯の根元のむし歯や歯周病の悪化を招きます。放置すると歯を失う原因になることもあります。「歯が長くなった気がする」と感じたら、歯周病の有無も含め、早めに歯科医院で相談し、適切な治療や改善のアドバイスを受けましょう。

「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、企業と従業員が一体となって健康増進に取り組むこと(健康経営)を宣言することです。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」として認定されます。「健康企業宣言 宣言の証」や「健康優良企業 認定証」は社内外にアピールすることで企業イメージの向上にもつながります。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参加くださいますようお願いいたします。



令和8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7年1月1日から令和7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、999世帯が該当されました(R8.5.11現在)。ホームページに事業所ごとの人数を掲載しています。
※資格喪失により掲載人数が変更する場合があります

第6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おります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。(今年度より、申込開始日が7月中旬から8月初旬へ変更になりますのでご注意ください。)
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月下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。
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。



1	2		3	4		5
6			7		8	
		9				
10	11			12		13
			14	15		
16			17		18	
19				20		

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
 - 漬物や酢の物にする緑の野菜
 - 木を隠すならこの中
 - 表彰台に立つ選手の首にかける
 - シャープペンシルに補充
 - 「ゼロ」とも言う数字
 - アルファベットの20番目
 - ブツが菩提樹の下で開いたとか
 - スイミング___で水泳の練習
 - カラフルで肉厚なピーマン?
 - テストで正解の印
 - サーカスで披露する___渡り
 - 周りが海に囲まれた陸地
 - 十二支で卯と巳の間
- ★ヨコのカギ
 - 夏の夜、怖〜い場所で開催
 - 「百合」と書くラッパ形の花
 - はっきり「〜だ!」と言い切る言い方
 - 桃太郎のお供は、犬とキジと?
 - 手首につける___バンド
 - 髪にかけてゆるふわに
 - 書類をまとめる針金の留め具
 - シミやそばかすに効果的なビタミン
 - 国際空港がある千葉県の市
 - ログハウスを造る木材
 - 不要なシーンを削除

- 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ます(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8年7月31日(金)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154回の答え:スマイル

個人情報利用目的に限り、当健保組合ホームページに掲載しては、



下半身の疲れが気になるとき

疲れを癒す呼吸法

心をゆるめるポーズ

ヨガでは、こう考えられています



左右の鼻で交互に呼吸して自律神経のバランスを整える

ヨガでは第三の目といわれます



1 右手の親指と人差し指を軽く開き、ほかの指はそらえてゆるく閉じます。

2 人差し指は眉間に当て、親指を右鼻の上、中指の関節は左鼻の上にセットします。

3 中指の関節で左鼻を閉じ、右鼻からゆっくり息を吸います。



4 吸いきったら右鼻を親指で閉じ、中指を離して、左鼻からゆっくり吐きます。反対(左鼻で吸う→右鼻から吐く)も同様に行います。

自律神経のバランスを整え心を穏やかに

※①～④を1セットとして、3回繰り返します。

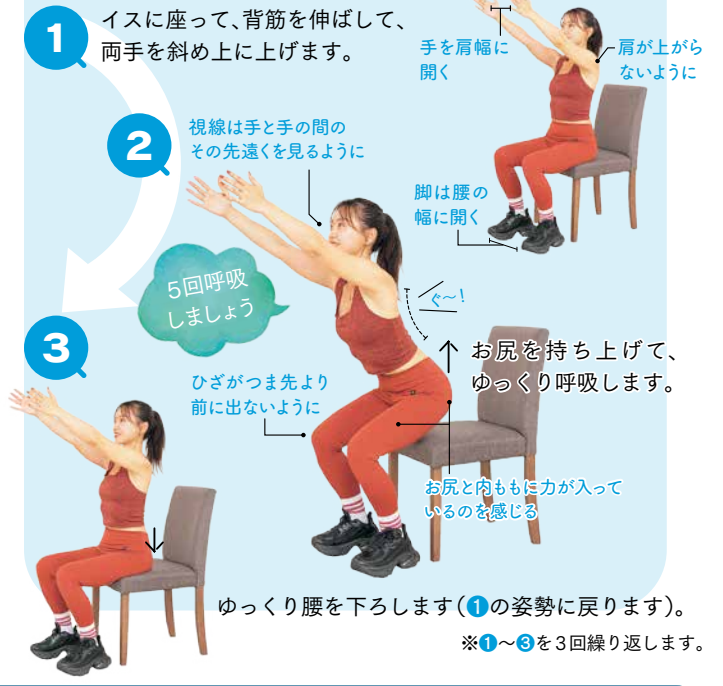
脚の疲れやむくみに

ふくらはぎをほぐすポーズ



ひざの痛みに

下半身の筋力をアップさせるポーズ



詳しくは動画をcheck!
<https://dougahfc.jp/imfine/undo/26summer01.html>



冷房の効いた室内で長く過したり、立ち仕事が続いたりすると、下半身の血流が滞り、だるさやむくみの原因になります。日頃からこまめに脚を動かし、温めてゆるめておくことで、疲れがたまりにくくなります。気軽に体を動かして、下半身の負担をやわらげましょう。

