

健 保 だより

No. 222 2026 9
SEPTEMBER

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

Contents

令和7年度 決算のお知らせ	2
高額療養費の自己負担限度額が変わりました	4
生活を支える健康保険の給付	5
特定健診はどんな検査でなにがわかるの?	6
歩きたくなる旅	8
生活習慣で「脂質異常」を予防・改善	10
野菜たっぷりヘルシーレシピ	12
Kenpo Information	14
いつでもヨガ	16

動画を
CHECK!

レシピ ▼▼▼

P 12



運動 ▼▼▼

裏表紙



サバンナをゆっくりと歩くアフリカゾウ。
草を食みながら歩き回り排せつして回る
ことで、植物の種を広く散布しサバンナ
の多様性を高める役目も担っている。温
厚な草食動物のイメージだが、巨大であ
るために天敵はおらず、世界最強である
ともいわれる。

撮影地 マサイマラ、ケニア

写真・文 高砂淳二



12年連続黒字計上

CHECK 保険給付費が前年度より増加したものの、
標準報酬月額および総標準賞与額の増加により
保険料収入が増加（健康保険）

去る7月15日に開催された組合会において令和7年度の決算が可決承認されました。
経常収支における差引では、4億2,435万円の黒字を計上しました。

※本文に掲載の金額は、千円単位を四捨五入しています。

健康保険組合を取り巻く情勢

全国の健康保険組合を取り巻く情勢は、依然として高止まりの医療給付費と高齢者医療制度への納付金等が財政を圧迫しており、極めて厳しい事業運営を強いられています。全国総合健康保険組合協議会会員238組合中、約8割の190組合が赤字予算となっており、経常収支差引額は、約907億円の赤字を見込んでいます。協会けんぽの平均保険料率以上の組合が5割超となるなど、危機的な局面に立たされています。

当健康保険組合においては、標準報酬月額及び総標準賞与額が4年連続増加し、保険料収入は増加しています。一方、支出の大部分を占める保険給付費については令和3年度から増加が継続し、令和7年度も高止まりとなっており、高齢者医療制度への納付金の増加と相まって一段と厳しさを増してきています。

健康保険分

収入

健保組合の収入源となるのが、みなさまと事業主に納めていただいた保険料です。令和7年度は予算比4億1,609万円増の74億9,984万円となりました。

支出

みなさまの医療費の健保組合負担分である保険給付費は、39億9,781万円（予算比4億2,020万円減）、高齢者医療制度に拠出する納付金は27億4,454万円（同871万円増）となりました。これら2項目の合計は67億4,235万円で、保険料の約90％に相当しています。

収支のポイント

収支差引は17億3,618万円、実質的な収支である経常収支の差引では4億2,435万円の黒字決算となりました。保険給付費が前年度決算より増加したものの、標準報酬月額及び総標準賞与額の増加による保険料の増加で、12年続けての黒字決算となりました。

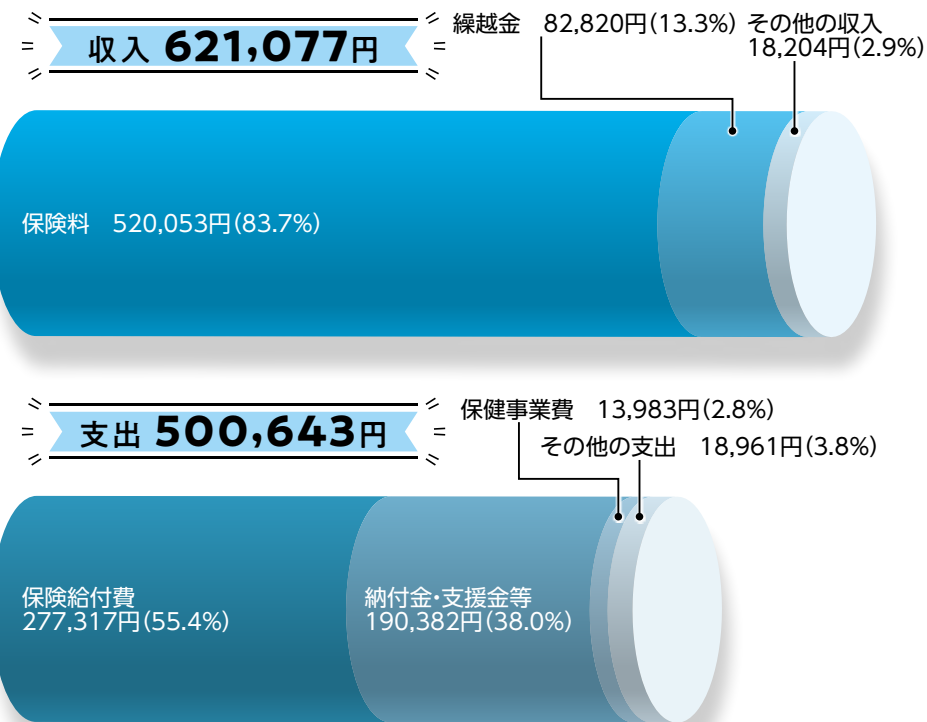
介護保険分

健保組合は、40歳から64歳までの介護保険第2号被保険者の介護保険料を代行徴収しています。

令和7年度は収入合計9億9,718万円、支出合計9億1,862万円で、収支差引7,857万円の決算残金をもって終了しました。

みなさま1人当たりで見える決算

※端数処理のため、合計の合わない箇所があります。



令和7年度に実施した おもな保健事業

疾病予防

- 1 特定健康診査・特定保健指導の実施
- 2 一般健康診査の実施(35歳未満被保険者対象)
- 3 生活習慣病予防健診の実施(35歳以上対象)
- 4 女性生活習慣病予防健診の実施(35歳以上対象)
- 5 1泊および日帰り人間ドックの実施(40歳以上対象)
- 6 PET 検診の実施(40歳以上被保険者対象)
- 7 重症化予防のための受診勧奨事業
- 8 インフルエンザ予防接種補助(補助金1,500円)

保健指導宣伝事業

- 1 医療費通知の実施(年1回・通知は希望制)
- 2 広報誌の発行(原則年3回)
- 3 生活指導書の配付
- 4 健康世帯の表彰
- 5 家庭常備薬の斡旋(年2回)
- 6 データヘルス計画の推進
- 7 健康企業宣言事業所の推進

体育奨励と保養所事業

- 1 山の家、海の家、契約保養所の利用料補助(1人1泊2,000円)
- 2 スポーツクラブ等の契約施設の割引利用(斡旋)
- 3 野球大会、ウォークラリー、健康づくりオンラインレッスン、ミニマラソン、テニスフェスタ、健康・介護オンラインセミナーのイベント開催
- 4 WEB ウォーキング大会の実施(参加賞・達成賞)

令和7年度 決算の概要表

健康保険／収入

科 目		決算額(千円)
健康保険収入	保 険 料	7,497,086
	国 庫 負 担 金 収 入	2,751
調 整	保 険 料 収 入	100,988
繰 越	金	1,193,933
繰 入	金	21,857
国 庫 補 助 金 収 入		34,893
出 産 育 児 交 付 金		1,932
財 政 調 整 事 業 交 付 金		84,642
雑 収 入	利 子 収 入	8,632
	そ の 他	6,727
合 計		8,953,441
経常収入合計		7,540,877

健康保険／支出

科 目		決算額(千円)
事 務 費	事 務 所 費	158,262
	組 合 会 費	2,046
保 険 給 付 費	被 保 険 者	2,478,872
	法 定 被 扶 養 者	1,392,681
	給 付 費 高 齢 者	111,908
	高 額 療 養 費	7,853
	付 加 給 付 費	
	被 保 険 者	3,855
	被 扶 養 者	1,695
	合算高額療養費付加金	945
納 付 金		2,744,542
保 健 事 業 費		201,583
財 政 調 整 事 業 拠 出 金		100,735
連 合 会 費		4,150
積 立 金		7,927
雑 支 出		210
合 計		7,217,264
経常支出合計		7,116,529

介護保険／収入

科 目		決算額(千円)
介 護 保 険 収 入		902,664
繰 越 金		94,247
雑 収 入		271
合 計		997,182

介護保険／支出

科 目		決算額(千円)
介 護 納 付 金		918,615
合 計		918,615

2026年8月から、高額療養費の自己負担限度額が変わりました

健康保険の高額療養費制度は、医療費が高額になった場合でも自己負担の上限を設けることで家計の破綻を防ぐセーフティーネットです。一方で、高齢化の進行などに伴う医療費増大によって制度の持続可能性の確保が急務でした。このため、高額療養費の自己負担限度額が見直されることになりました。

2026年8月から、月額上限が引き上げられ、年間上限が新設されました

2026年8月から、ほぼすべての所得区分で月額上限が引き上げられました。標準報酬月額28万円～50万円の一般所得層では、約80,100円から約85,800円への引き上げとなります。一方で年間上限（8月～翌年7月）の新設、多数回該当の据え置きにより、抗がん剤治療や慢性疾患で数万円の負担が長期にわたって続く患者の経済的負担に配慮した内容となっています。

2026年8月～ 高額療養費の自己負担限度額 <水色 の部分が変更箇所>

標準報酬月額	自己負担限度額（月額上限）		新設 年間上限
	外来特例（70歳以上）	多数回該当	
83万円以上	270,300円+（医療費－901,000円）×1％	140,100円	1,680,000円
53万円～79万円	179,100円+（医療費－597,000円）×1％	93,000円	1,110,000円
28万円～50万円	85,800円+（医療費－286,000円）×1％	44,400円	530,000円
26万円以下	22,000円 ^{*1}	61,500円	530,000円 ^{*3}
住民税非課税（70歳未満）	36,900円		
住民税非課税（70歳以上）	11,000円 ^{*2}	25,700円	290,000円
一定所得以下（70歳以上）	8,000円	15,700円	180,000円

※多数回該当…過去12カ月以内に3回以上、上限額に達した場合の4回目以降の上限額

^{*1} 年間上限216,000円 ^{*2} 年間上限96,000円

^{*3} 標準報酬月額15万円以下に該当することを確認できた場合は410,000円（2027年8月以降に償還払い）

2027年8月から、所得区分の細分化による負担の適正化が図られます

高額療養費の自己負担限度額の見直しは、2段階で行われます。2027年8月からは、所得区分の細分化が実施されます。70歳未満では5区分が、より負担能力に応じたものとなるよう13区分へと細分化され、中高所得層を中心により細密な所得水準に合わせた月額上限の引き上げが行われます。

2027年8月～ 高額療養費の自己負担限度額 <水色 の部分が変更箇所>

標準報酬月額	自己負担限度額（月額上限）		年間上限
	外来特例（70歳以上）	多数回該当	
127万円以上	342,000円+（医療費－1,140,000円）×1％	140,100円	1,680,000円
103万円～121万円	303,000円+（医療費－1,010,000円）×1％		
83万円～98万円	270,300円+（医療費－901,000円）×1％		
71万円～79万円	209,400円+（医療費－698,000円）×1％	93,000円	1,110,000円
62万円～68万円	194,400円+（医療費－648,000円）×1％		
53万円～59万円	179,100円+（医療費－597,000円）×1％		
44万円～50万円	110,400円+（医療費－368,000円）×1％	44,400円	530,000円
36万円～41万円	98,100円+（医療費－327,000円）×1％		
28万円～34万円	85,800円+（医療費－286,000円）×1％		
20万円～26万円	28,000円 ^{*1}		
16万円～19万円	22,000円 ^{*1}		
15万円以下	22,000円 ^{*1}	61,500円	34,500円
住民税非課税（70歳未満）	36,900円		410,000円
住民税非課税（70歳以上）	13,000円 ^{*2}	25,700円	290,000円
一定所得以下（70歳以上）	8,000円	15,700円	180,000円

※多数回該当…過去12カ月以内に3回以上、上限額に達した場合の4回目以降の上限額

^{*1} 年間上限216,000円 ^{*2} 年間上限96,000円

高額療養費は、月ごと、個人ごと、医療機関ごと、入院・外来別、医科・歯科別に計算されます。月をまたいで入院した場合は、月ごとに計算されます。また、入院時の食事代や居住費・差額ベッド代は対象外となります。

高額療養費

出産育児一時金・出産手当金

傷病手当金

生活を支える健康保険の給付

病気や出産のときには、大きな出費が発生したり、働けないことによる収入減になったりして不安が大きくなることもあるでしょう。健康保険には、そんな出費や収入減を支える制度がありますので、ご安心ください。

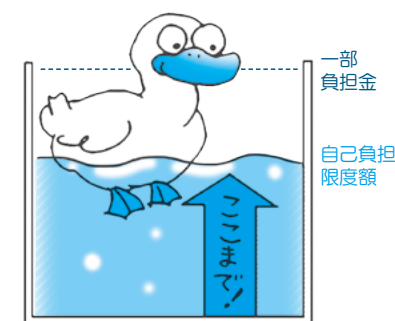
医療費が高額になったとき

高額療養費制度

手術や入院などで医療費の自己負担額が高額になったとき、年齢や所得に応じて、自己負担限度額を超えた分が払い戻される制度です。

●マイナ保険証で窓口負担が限度額までに

マイナ保険証で受診すれば、医療機関の窓口で支払う際に自己負担限度額までで済みます。



出産のとき

出産育児一時金・出産手当金



被保険者が出産したときは出産育児一時金、被扶養者が出産したときは家族出産育児一時金が支給されます。被保険者が出産のために仕事を休んだときは、一定の期間について出産手当金が支給されます。

病気で仕事を休むとき

傷病手当金

被保険者が業務外の病気やけがの治療で仕事ができないとき、一定の要件を満たせば傷病手当金が支給されます。

※業務上または通勤途中の事故や災害による病気やけがは労災保険の扱いとなります。



高額療養費制度には当健保組合が独自に実施する付加給付（給付の上乗せ）があります。

くわしくは当健保組合ホームページをご覧ください。



特定健診はどんな検査でなにがわかるの？



特定健診では、高血圧や高血糖、脂質異常といった生活習慣病を引き起こす要因であるメタリックシンドローム（内臓脂肪症候群）のリスクを調べます。必ず調べる「必須項目」と、一定の基準に基づき、医師が必要と認めた場合に行う「詳細な健診項目」があります。



検査項目からこんなことがわかります

特定健診では、**問診票の項目**（服薬、喫煙、飲酒、睡眠など）や**身長・体重**のほか、次のような項目を調べます。

必須項目	検査の内容など	検査からわかることなど
身体	BMI 腹囲	体重(kg)÷身長(m) ² で算出 おへそまわりを測定 25以上で肥満、18.5未満で低体重の疑い 男性85cm以上、女性90cm以上で内臓脂肪型肥満の疑い
血圧	血圧	血液が血管に流れ込むときに加わる圧力 最高血圧と最低血圧を測定 高血圧を放置すると動脈硬化が進行。心筋梗塞、脳卒中など
脂質	LDLコレステロール HDLコレステロール 中性脂肪 non-HDLコレステロール	肝臓でつくられたコレステロールを全身に運ぶ。 悪玉コレステロール 余分なコレステロールを回収。善玉コレステロール エネルギーとして利用される 総コレステロール - HDLコレステロールで算出 多いと動脈硬化が進行。脂質異常症など 少ないと動脈硬化が進行 多いと動脈硬化が進行。脂質異常症、糖尿病、急性膵炎など 動脈硬化など
肝機能	AST (GOT) ALT (GPT) γ-GT (γ-GTP)	肝臓の細胞内に多く存在する酵素 アミノ酸の合成に関わる酵素。飲酒量や脂肪肝で上昇 肝炎、脂肪肝、肝硬変、肝臓がん、心筋梗塞など アルコール性肝障害、胆道疾患、肝機能障害など
血糖	血糖 HbA1c	血液中のブドウ糖の量（濃度） 過去1〜2カ月の血糖値の平均的な状態 糖尿病、膵臓がん、腎不全など
尿	尿たんぱく 尿糖	血液中のたんぱくが尿中に排出されたもの 血液の中の糖が尿中に排出されたもの 腎臓疾患、尿路の感染症・結石など 糖尿病、腎性糖尿など

詳細な健診項目 ●心電図 ●眼底 ●貧血（赤血球数・血色素量・ヘマトクリット値） ●血清クレアチニン



過去の結果と比較してどの検査項目の数値が変化しているか、どういう病気になりやすいかを知りましょう。
生活習慣を改善するきっかけになります。



前回の結果と比べてみよう

あなたの健康を専門家がサポートします！



特定保健指導では、保健師や管理栄養士などの健康づくりの専門家が、生活習慣改善のための具体的なアドバイスをしてくれます。あなたに合った目標を設定し、無理なく達成できる行動計画を立てて、3カ月以上にわたり、電話・メール・面談などで継続的にサポートします。



次のような流れで保健指導を行い、ゴールをめざします



1人でチャレンジすると、目標が高すぎたり、つらくなって挫折したりと続きにくいものですが、専門家のサポートがあれば安心して改善に取り組めます。



継続は力なり！
体重も腹囲も
目標達成するぞ



寒霞溪

群馬県の妙義山、大分県の耶馬溪とともに「日本三大溪谷美」の1つに数えられる香川県小豆島の寒霞溪。日本書紀にも記述があるその溪谷美は、1878年、儒学者の藤澤南岳によって寒霞溪と命名された。古くから親しまれる、自然がつくり出した絶景を満喫するハイキングに出かけよう。

寒霞溪（第2展望所から望む）

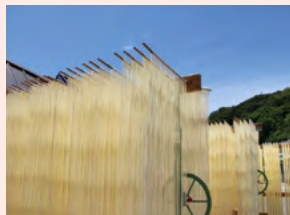
約1,300万年前の火山活動と長年の浸食によってつくり出された奇岩怪石、四季折々の豊かな自然が織りなす圧倒的な絶景が特徴。秋は山を彩る紅葉と岩肌、そして青い海の美しいコントラストを見に多くの観光客が訪れる。

寒霞溪には奇岩怪石などの見どころをめぐる「表12景」と「裏8景」、そして小豆島最高峰「星ヶ城」への登山道がある。今回は表登山道を登り、星ヶ城登山道を往復してロープウェイで戻るルート歩く。なお、観光協会のホームページなどで表12景を予習しておくといくつか見つけやすく、楽しく歩くことができる。こううん駅を振り返り、通天窓を確認したら、すぐそばにある紅雲亭の脇から表登山道に入る。途中、表12景の場所を示す看板が出ているので、探しながら登っていこう。表12景は四望頂で最後。木々で見えなかった場合、見逃してしまった場合は気落ちせず、帰りのロープウェイで上から探してみよう。アート作品「空の玉 / 寒霞溪」で写真を撮影したら、山頂駅を通りすぎて星ヶ城登山道へ。星ヶ城は南北朝時代、備前の豪族だった佐々木信胤が築いた山城。西峰や東峰の周辺には遺構が残り、注意深く周囲を観察するとその形跡がわかる。東峰に着くと、そこは小豆島最高峰。達成感のある景色を堪能したら、来た道を山頂駅へ戻ろう。帰りはロープウェイを使い、短い空の散歩でゴールだ。寒霞溪は、体力や時間に合わせて柔軟にルートを選択できるのが魅力。迷うような道はないが、基本的に坂なので自分の体力を過信せず、無理のないスケジュールを立てて歩こう。

オリーブ&手延べそうめん



小豆島は国内オリーブ栽培の発祥の地。オリーブオイルを使ったグルメが島内各所で楽しめる。また、そうめんの三大産地の1つとしても有名。伝統的な手延べ製法でつくられるそうめんはお土産にも最適。



©(一社) 小豆島観光協会



Information

アクセス 高松港から小豆島フェリーで土庄港、車で寒霞溪ロープウェイ「こううん駅」など



HPはコチラ 小豆島観光協会 <https://shodoshima.or.jp/>

四望頂

寒霞溪「表12景」の1つ。展望スペースには東屋があり、ベンチに座ってじっくり奇岩や岩壁などを眺めることができる。



青木野枝「空の玉 / 寒霞溪」

瀬戸内国際芸術祭2022のアート作品を常設展示。玉の中に入って寒霞溪をバックにアートな写真を撮ることができる。



第1展望所

山頂からせり出すようにつくられているため開放感抜群。眼下には内海湾、瀬戸内海、遠くには四国の山並みまで一望できる。アプローチの左右の紅葉も見どころ。



星ヶ城西峰

西峰(標高805m)は星ヶ城の本城があった場所。周辺には空壕、土壇、曲輪などの遺構が残る。



星ヶ城東峰

東峰(標高816m)は小豆島だけでなく瀬戸内海の島々の中で最高峰。星ヶ城の詰城があった場所。



寒霞溪ロープウェイ

日本で唯一、『空・海・溪谷』を一度に眺望できる島のロープウェイ。12分間隔(多客時は6分間隔)で運行しており、所要時間は5分。

🕒 8:00～17:00
🎫 片道 中学生以上1,500円、小学生750円
🔄 往復 中学生以上2,700円、小学生1,350円
※B期間(11月)の金額

📄 ホームページに掲載
🌐 <https://www.kankakei.co.jp/>

※営業時間、運賃は期間によって変動。詳細はホームページでご確認ください。

ひと足延ばして 小豆島をめぐる

エンジェルロード

潮の満ち引きによって海の中から現れたり消えたりする神秘的な砂の道。1日に2回、干潮時間の前後約3時間だけ道が現れ、対岸の島へと歩いて渡ることができる。

📍 香川県小豆郡土庄町甲24-92



四方指・大観望展望台

四方を指しても遮るものがないといういわれのとおり、360度のパノラマが広がる2つの展望台。寒霞溪より高い位置にあり、爽快感のある眺めが楽しめる。

📍 香川県小豆郡小豆島町神懸嶋山乙1117



道の駅 小豆島オリーブ公園

瀬戸内海を見下ろす小高い丘にある道の駅公園。地中海ムードあふれる約2,000本のオリーブ畑に囲まれ、レストランや体験施設などが多数。

🕒 8:30～17:00
📅 年中無休
🌐 <https://www.olive-pk.jp/>



二十四の瞳映画村

『二十四の瞳』ロケセットを保存した映画村。懐かしい木造校舎や文学館、レトロな映画館などがある。

🕒 9:00～17:00
🎫 大人1,000円、小人500円
※期間によって変動。詳細はホームページでご確認ください。

📅 年中無休
🌐 <https://www.24hitomi.or.jp/>



※営業時間や料金等は変更される場合があります。

生活習慣で「脂質異常」を予防・改善

これといった自覚症状もなく、見過ごされがちな「脂質異常」ですが、放置していると動脈硬化を進行させ、心筋梗塞や脳梗塞の発症リスクを高めます。

食事や運動、飲酒、喫煙などの生活習慣を見直して、血管を守りましょう。

脂質異常は動脈硬化の危険因子

血液に含まれる脂質を血中脂質といい、血液検査では「LDL コレステロール」「HDL コレステロール」「中性脂肪」の値を測定します。

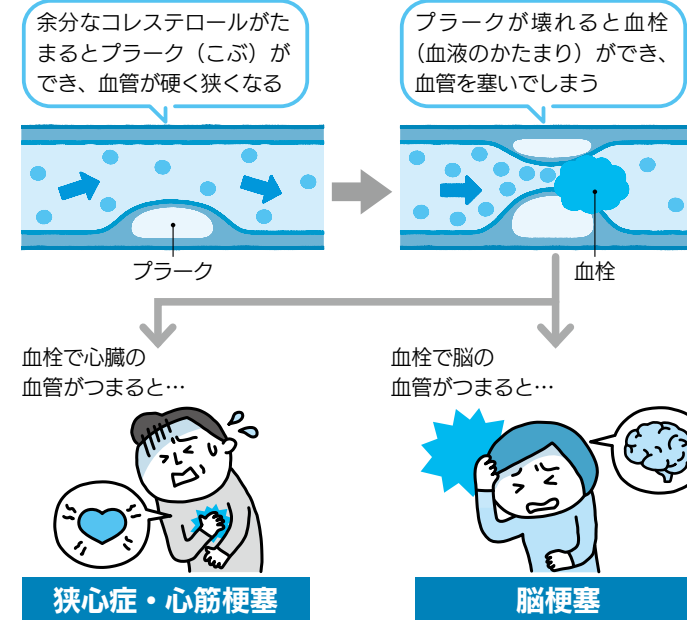
「悪玉」と呼ばれる LDL コレステロールは、増えすぎると血管の壁にたまって動脈硬化を引き起こします。一方、「善玉」の HDL コレステロールには、余分なコレステロールを回収する働きがありますが、少なすぎると回収が追いつかず、結果として動脈硬化を進行させてしまいます。さらに、中性脂肪が多いと「善玉」が減り、「悪玉」が増えやすくなります。

このように、脂質異常は動脈硬化の進行につながるため、早めに改善に取り組むことが大切です。

脂質異常の目安

LDL コレステロール…120mg/dL 以上
HDL コレステロール…40mg/dL 未満
中性脂肪（トリグリセライド）…150mg/dL 以上（空腹時）、175mg/dL 以上（随時）
non-HDL コレステロール※…150mg/dL 以上
※総コレステロール値から HDL コレステロール値を引いた値

動脈硬化のメカニズム



脂質異常と関連が強い生活習慣は「食事」「運動」「飲酒」「喫煙」

脂質異常の原因の多くは、食事や運動、飲酒、喫煙といった生活習慣にあります。

たとえば、脂質・糖質の多い食事や日頃の運動不足は、LDL コレステロール（悪玉）や中性脂肪を増やし、HDL コレステロール（善玉）を減らしやすくします。

さらに、過度の飲酒は中性脂肪を急激に増加させ、喫煙にいたっては血中脂質のバランスを崩して動脈硬化を直接進行させてしまいます。

まずはこれら4つの習慣を見直し、改善することで、脂質異常・動脈硬化の予防につなげましょう。

今すぐ実践!

脂質異常を予防・改善する生活習慣

【食事】

脂質や糖質のとりすぎに注意しよう

揚げ物や脂身の多い肉料理は食べる回数や量を減らしましょう。また、マヨネーズやバター、生クリームなどを控え、お菓子や糖分の多い清涼飲料水は「ときどきの楽しみ」に留めることが大切です。ご飯や麺類の大盛りやおかわりもできるだけ避けましょう。

〈脂質・糖質を多く含む食品〉

- 脂質の多い肉類
- バター
- 生クリーム
- チーズ
- マヨネーズ
- 甘いお菓子
- 糖分の多い清涼飲料水 など



食物繊維をしっかりとろう

野菜、大豆製品、きのこ類、海藻類などに多く含まれる食物繊維には、余分なコレステロールや中性脂肪を減らす作用があります。



体によい脂質を選ぼう

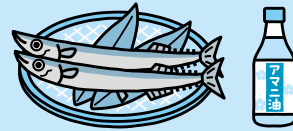
青魚、えごま油、アマニ油などに多く含まれる「オメガ3脂肪酸」を積極的にとりましょう。オメガ3脂肪酸には、中性脂肪を減らし、動脈硬化を予防する効果が期待できます。

ただし、体によい油であってもカロリーは高いので、とりすぎには注意しましょう。

〈オメガ3脂肪酸を多く含む食品〉

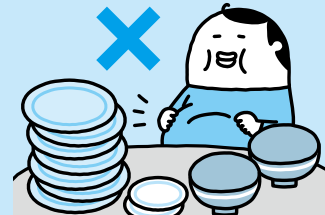
- 青魚（サバ、アジ、イワシ、サンマなど）
- えごま油*
- アマニ油*
- くるみ
- チアシード など

※熱に弱いので、汁物やサラダにかけるのがおすすめです。



食べ方を見直そう

夜遅い食事や早食いは禁物です。よく噛んでゆっくり食べることを意識し、満腹になる前に箸を置く「腹八分目」を心がけましょう。

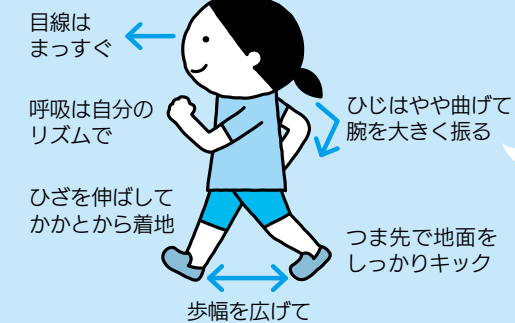


【運動】

適度な運動を習慣にしよう

有酸素運動（ウォーキングやジョギング）を日常に取り入れ、座ったり横になったりする時間をできるだけ減らしましょう。

移動の際は階段を積極的に使うなど、無理なく続けられる範囲でこまめに体を動かすことが大切です。



おすすめの有酸素運動は「ウォーキング」

- 1分間に100～130歩ほどの速度で
- 毎日、合計30分以上を目標に
- 通勤や買い物の時間を活用して、歩く機会を増やそう

【飲酒】

お酒との付き合い方を見直そう

週に2日はお酒を飲まない「休肝日」を設けましょう。飲むときはあらかじめ量や時間を決めてだらだら飲み続けないこと、度数の高いお酒は水や炭酸水で割ってゆっくり飲むことが大切です。

また、おつまみには揚げ物やスナック菓子を控え、野菜、魚、大豆製品を選びましょう。



【禁煙】

禁煙にチャレンジしよう

まずは「今日は吸わない」から始め、タバコなしでも過ごせる日を増やしていきましょう。

吸いたくなったときは、深呼吸や軽いストレッチ、歯みがき、熱いお茶を飲むなど、気持ちをそらす工夫が有効です。どうしても難しい場合は、無理せず「禁煙外来*」を受診しましょう。

*オンライン診療もあります。



脂質をとりすぎないレンジ

脂質
異常症
予防

Check!

作り方の動画は
こちらから



<https://douga.hfc.jp/imfine/ryouri/26autumn01.html>

主菜

電子レンジ de 鶏チャーシュー

材料 2人分

- 鶏もも肉……………大1枚(300g)
A しょうゆ……………大さじ2
酒、みりん……………各大さじ1
すりおろししょうが、すりおろしにんにく…各小さじ1

作り方

- 1 耐熱ボウルに皮を取った鶏肉とAを入れてよく揉み込み、ラップをして、電子レンジ(600W)で4分加熱する。一度取り出して、裏返し、再度4分加熱する。粗熱が取れたら薄切りにする。



カロリーダウンの工夫

- 鶏肉の皮は脂質が多くカロリーが高いです。皮を取るだけでカロリーを約40%もダウンでき、ヘルシーに仕上がります。

調理の
ポイント

電子レンジを使って失敗なしで作れます。
電子レンジで加熱した後、ラップのまま粗熱が取れるまで冷ますと、さらに味の染み込みがよくなります！



お皿に盛りつける場合は…

トマト(小1個)と一緒に盛りつけ、小ネギを添えると彩りが豊かになります。
調味料を揉み込んで味をしっかりなじませているため、煮汁を多く口にしないでおいしく食べられます。煮汁は全部食べると塩分が高くなるので、食べる量は全体の1/3程度を目安にしましょう。



1人あたり

エネルギー 塩分
220kcal 1.2g

※煮汁は1/3を食べる想定
(お皿に盛りつけた場合)
で栄養計算しています。

副菜

2種のきのこことバジルのマリネ

1人あたり

エネルギー 塩分
47kcal 0.3g

材料 2人分

- エリンギ(乱切り)……………1パック(100g)
しめじ(石づきを切り、ほぐす)…1パック(100g)
A レモン汁、バジル(乾燥)……………各小さじ2
オリーブオイル……………小さじ1
塩……………小さじ1/4

作り方

- 1 エリンギ、しめじは乾燥しないよう水にサッとくぐらせ、耐熱ボウルに入れてラップをし、電子レンジ(600W)で2分半加熱する。加熱後に出た水気をしっかり切る。
2 よく混ぜたAと1を和える。



きのこは

おすすめ食材！

- マリネ液は油を多く使うイメージですが、きのこには旨み成分の1つであるグアニル酸が含まれているので、少量の油でもおいしさを感じやすく、脂質ダウンにはおすすめの食材です。香りがよいバジルを使うと、最後まで飽きずに食べやすくなります。

サラダ

ちくわとブロッコリーの香味サラダ

1人あたり

エネルギー 塩分
68kcal 0.9g

材料 2人分

- ブロッコリー(小房に分ける)……………1/3株(80g)
ちくわ(斜め切り)……………2本(60g)
A 鷹の爪(種なし・輪切り)……………1/2本分
長ネギ(みじん切り)……………1/3本(30g)
ポン酢しょうゆ……………大さじ1

作り方

- 1 ブロッコリーは水でサッと濡らして、耐熱ボウルに入れラップをし、電子レンジ(600W)で2分半加熱する。
2 混ぜたAとちくわ、1を和える。



脂質オフのポイント

- 油を使わないドレッシングなので脂質オフになります。長ネギのみじん切りで香味感を、鷹の爪で辛さを足すので、油を使わずともおいしく仕上がります。
● ちくわの魚介の旨みのおかげで、少ない調味料でも満足感のあるサラダが完成します。



スポーツクラブ ルネサンスのご案内 個人で入会するよりもお得！ 全国のルネサンスがご利用いただけます。

A 法人 ジム・サウナおためし会員
まずはおためしからスタート！
開始から4カ月間 月払い **5,500円** (税込)

B Monthly コーポレート会員
いつでも通えて使い放題！
月払い **10,450円** (税込)

C 1Day コーポレート会員
都度払いだから自分のペースで通える！
都度払い **1,980円** (税込)

D オンライン会員
自宅で・24時間・着替えなし
クーポン利用で、法人会員 月会費 **1ヵ月分0円**
クーポンコード A0931un1

詳細は、東部ゴム健保組合ホームページをご覧ください(専用サイトがございます)。

マイナンバーカードの保険証利用登録はお済みですか？

マイナンバーカードを健康保険証として利用すると窓口で自己負担限度額以上の支払いが不要になり、限度額適用認定証や高額療養費の申請が不要となります。また、医療機関等を受診の際に診療/薬剤の情報提供に同意すると、医師や薬剤師がそれらの情報を確認し、ご自身の情報に基づいた総合的な判断や重複する投薬を回避した適切な処方を受けられます。まだ、マイナンバーカードの健康保険証利用登録がお済みでない方は、利用登録をお願いいたします。

マイナンバーカードを健康保険証として使うためには、初回利用時のみお申し込み手続きが必要です。下記の3つの方法からお選びいただけます。

① マイナポータルから申し込む

ご自身のスマートフォンやパソコンからマイナポータルにログインして、お申し込み手続きができます。

② 顔認証つきカードリーダーで申し込む

医療機関・薬局にある顔認証つきカードリーダーでお申し込み手続きができます。

③ セブン銀行のATM で申し込む

全国のセブン銀行のATMでお申し込み手続きができます。



9、10月に被扶養者の再認定を行います

現在、被扶養者に認定されている方については、就職や収入額の増加などによる扶養者削除もれを防ぐため、定期的に被扶養者の再認定を行うことになっております。

今年は、**事業所記号192～466の事業所の全被扶養者**について届出をお願いいたします(なお、令和8年4月1日以降に認定された方は除きます)。

各事業所へ該当者分の被扶養者(再認定)届を9月から10月にかけて送付いたしますので、収入の有無・種類・年間収入額等をご記入していただき、収入額等に関する証明書を添付して期限までに提出していただくことになりますのでご協力をお願いいたします。

なお、届出が期限までに提出されませんと被扶養者から削除されますのでご注意ください。

また、収入基準を超過していたにもかかわらず届出がされていない場合は、遡っての削除となります。

提出書類の詳細につきましては、各事業所宛に送付いたします。

「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、企業全体が従業員の健康増進に取り組むこと(健康経営)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 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繋がります。

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。



第6回WEBウォーキング大会、お申し込みは9月17日までです！

おかげさまで多くの皆さまから反響をいただいておりますWEBウォーキング大会は、お申込期限が9月17日(木)までと迫っております！

生活習慣病の予防、ストレスもウォーキングで解消が期待できます。毎日の歩数を大会サイトに手入力することで、参加チーム及び個人の歩数ランキング等が特設サイトに反映されますので、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(それぞれ1,000円相当)もありますので、お申し込みがまだの方はお急ぎください！



いきいき健康づくり2026を開催します

東振協(一般社団法人 東京都総合組合保健施設振興協会)では、健康づくり事業の一環として、10月からウォークラリーやオンラインでのストレッチ、ヨガの健康づくりレッスンなどを開催します。

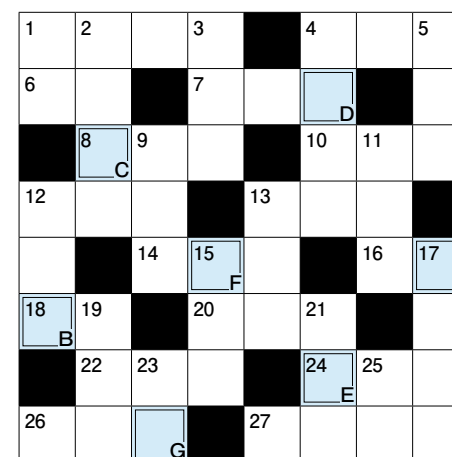
詳細は東振協のホームページ(<https://www.toshinkyō.or.jp/event/>)

でご確認ください。



クロスワードパズル

第156回 ★ げんぽクイズ
©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7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

- 1 国会で飛ばす議員もいる
- 2 魔法。手品。奇術
- 3 天皇・皇族などからたまわる優勝カップ
- 4 干菓子の代表格
- 5 アメリカへ行くこと
- 6 旅行・登山などの案内人
- 7 「テンジクボタン」の別名をもつ花
- 8 言葉数が少ないこと
- 9 足のしびれと戦う座り方
- 10 十五夜お月様見ではねる
- 11 その話、矛盾だらけで合っていない
- 12 念入りで手抜きなし
- 13 「烏帽子」の読み
- 14 ココナッツはココ〇〇の実
- 15 刀をチンと納める筒

★ヨコのカギ

- 1 修験者(しゅげんじゃ)の別称
- 2 最後。〇〇〇スパートをかける
- 3 その時々々の社会的な出来事
- 4 五・七・五の一七音を定型とする短詩
- 5 動物の夫婦といえるかも
- 6 その絵に描かれているテーマ
- 7 皆様方。会員〇〇〇
- 8 〇〇〇の道も一歩から
- 9 他人の意見や提案に賛成すること
- 10 押さえつける力。〇〇を加える
- 11 つぐんだり、とがらせたり
- 12 壺焼きの調理法で知られる貝
- 13 日本三景の一つ、松島がある県
- 14 文殊、弥勒、普賢
- 15 指折り。世界〇〇〇の観光都市
- 16 お嬢ちゃん、おませさんだね

●応募資格：当健保組合の被保険者および被扶養者に限ります(1人1件)。

●応募方法：下記の①～④をメール本文へ記載のうえ、下記のメールアドレスに送信してください。
①答え(二重ワクの文字をABC順に読んだ言葉)、②応募者の事業所名、③応募者氏名、④参考になった記事とその理由

●送り先：oshirase+quiz@toubugomukenko.or.jp

●締切：令和8年10月31日(土)

●当選者の発表：電子マネーギフトの送付をもってかえさせていただきます。

●賞品：最大10名の方に対し、QUOカードPay(500円分)を応募時のメールアドレスへお送りします。
※当選は年度内に1回のみです。

【個人情報の取り扱い】応募時にいただいたメールアドレス等の個人情報は、当組合の個人情報保護規程に基づき適切に管理します。



仕事や家事に忙しいみなさんへ
ヨガで簡単リフレッシュ!

着替えいらず!

モデル・指導 ● 京乃ともし
(全米ヨガアライアンス RYT200
認定ヨガインストラクター)



座りすぎて疲れたとき

シャキッと仕事モードに! 眠気を吹き飛ばすポーズ

1

両手をお腹に
当てます。



2

鼻から息を強
く吸います。



3

お腹を薄く、へこませる
よう意識しながら、鼻か
ら強く息を吐きます。
吸う・吐くを1秒間に
行い、これを5回繰
り返します。



火を起こす
イメージで
速いテンポで
勢いよく

※横隔膜や腹筋を速く動かすので、
食後に行うのは避けましょう。

背中と腰のこりに!

体を対角線に引っ張るポーズ

1

イスに座って、左腕を斜め上に、
右脚を斜め下に、対角線になる
ように伸ばします。



2

伸ばしている手の指先と
脚のつま先を意識して、
引っ張り合います。



おへそを中心に
引っ張り合う

3回呼吸
しましょう

座ったままの
同じ姿勢で縮んでしまった
背中と腰の筋肉を
伸ばしましょう

※反対も①と②を同様にします。

座りっぱなしで硬くなったお尻に!

お尻を伸ばすポーズ

1

イスに座って、
左脚を右ひざ
に乗せます。



2

手のひらで内ももを
外側に向かって押し
ます。



お尻から太ももの外側が
伸びるように

★
できる人は
トライ!

3回呼吸
しましょう

★ 余裕がある方は、両手を
前に出しながら前屈し、
脱力します。
3回呼吸し、最後まで息
を吐き終えてから、ゆっ
くりと起き上がります。

※反対も①と②を同様にします。



詳しくは
動画をcheck!

<https://douga.hfc.jp/imfine/undo/26autumn01.html>



夏の冷えや疲れが残る秋の体は、自分で思っている以上にこり固まっています。デスクワークや長時間の運転などで座ったまま動かないでいると、背中や腰の血流が滞り、冷えがさらに悪化することもある。仕事の合間や入浴後に、縮んだ筋肉をゆっくり伸ばして、秋の座り疲れを解消しましょう。

健保だより222号 発行日・2026年9月1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.toubugomukenko.or.jp/asp/news/news.asp?articleid=132146&page=1>

