



健保だより

令和7年
秋
第73号

阪神高速道路健康保険組合



ご家庭にお持ち帰りいただき、ご家族でご覧ください。

令和6年度 決算の お知らせ

保険料収入は増加するも義務的経費が高止まり

経常収支差引額

3,808万円の黒字に

阪神高速道路健康保険組合の令和6年度の決算が、去る7月24日に開催された第129回組合会で承認されましたのでお知らせいたします。

当健保組合の令和6年度決算は、収入8億9,287万7千円に対し、支出8億7,914万3千円となり、経常収支差引額では3,808万円の黒字となりました。

収入の柱である保険料収入は、賃金引き上げ等により標準報酬月額、標準賞与額が増加したこともありますが、高齢者納付金のうち前期高齢者納付金における前々年度精算金の還付金があったことにより、納付額が低く抑えられた結果、予算額を上回りましたが、保険給付費と高齢者医療への拠出金が高水準で推移しています。

現在の医療保険制度は厳しい状況にあります。医療技術の進歩や高額医薬品の保険適用により医療費が増加傾向にある中、2040年にかけて高齢者人口がピークを迎えることから、医療需要のいっそうの拡大が予測されています。これに伴い、高齢者医療への拠出金も増加することが見込まれ、このままでは現役世代の負担がさらに重くなると懸念されます。

政府は、すべての世代が各自の能力に応じて互

に支え合う持続性のある社会保障体制の構築を目指し、さまざまな制度改革を議論しています。現役世代の負担軽減につながる施策の早期実施が望まれます。

今年12月2日からは、マイナ保険証への移行が実施され、経過措置で利用可能とされている健康保険証も原則使用できなくなります。マイナ保険証をお持ちでない方は、資格確認書の提示により受診することとなります。マイナ保険証には医療情報の一元管理によるサービスの向上や手続きの簡素化など多くのメリットがありますので、早めの登録をお願いいたします。

当健保組合は、引き続き皆さまの健康保持・増進に資する保健事業を展開し、厳しい財政状況下でありながらも保険料率の維持に最大限努めてまいります。そのためには、皆さま一人一人の健康への意識向上と医療費適正化への取り組みも欠かせません。定期的な健康診断の受診、ジェネリック医薬品の選択、医療機関の重複受診の見直しなど、医療費適正化にご理解とご協力をいただけますようお願いいたします。

決算の主なポイント

- **高齢者医療への拠出金が前年度より増加**
高齢者医療への拠出金は、当健保組合の保険料収入の約3.5割を占めています。
- **収入の柱である保険料収入は前年度より増加**
保険料収入増加の主な要因は、標準報酬月額と標準賞与額の増加が挙げられます。
- **効果的な保健事業と受診率向上の推進**
データヘルス計画に沿った保健事業により、健診や特定保健指導の受診率向上に努めました。



令和6年度 収入支出決算概要

健康保険分 (千円)

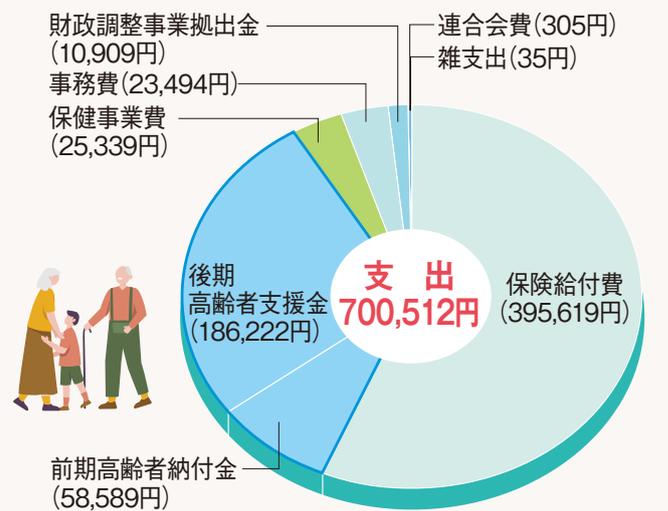
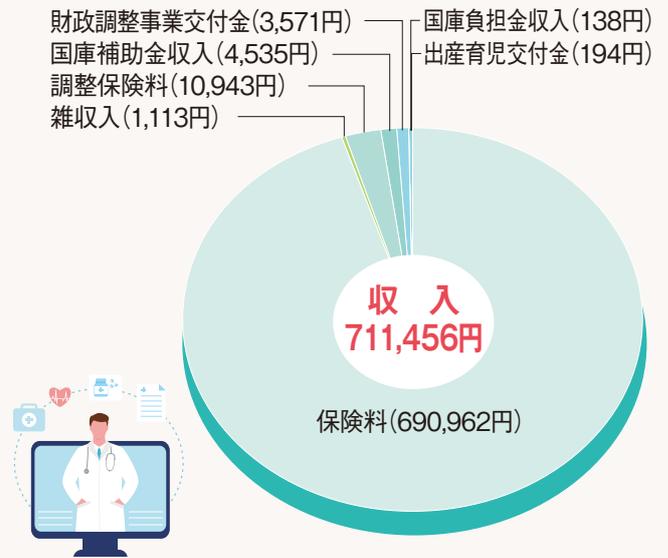
収入	
保険料	867,157
国庫負担金収入	173
調整保険料	13,734
国庫補助金収入	5,692
出産育児交付金	243
財政調整事業交付金	4,481
雑収入	1,397
合計	892,877
経常収入合計	869,252

支出	
事務費	29,485
保険給付費	496,502
法定給付費	477,362
付加給付費	19,140
納付金	307,238
前期高齢者納付金	73,529
後期高齢者支援金	233,709
保健事業費	31,800
財政調整事業拠出金	13,691
連合会費	383
雑支出	44
合計	879,143
経常支出合計	865,444

決算残金	13,734千円
経常収支差引額	3,808千円

※経常収入・支出は当該年度の実質収支であり上表の科目で計算できません。

被保険者1人当たりで見ると



介護保険分 (千円)

収入	
保険料	125,013
雑収入	17
合計	125,030

支出	
介護納付金	119,398
合計	119,398

決算残金	5,632千円
------	---------

組合現況

令和7年3月末現在

- 被保険者数 1,238人
(男性 1,027人、女性 211人)
- 平均年齢 45.17歳
(男性 45.65歳、女性 42.86歳)
- 平均標準報酬月額 537,081円
(男性 564,490円、女性 399,902円)
- 総標準賞与額(年間合計) 2,456,082千円
- 健康保険料率(調整保険料率含む)
1,000分の85
(事業主 1,000分の46.9、被保険者 1,000分の38.1)
- 介護保険料率
1,000分の17
(事業主 1,000分の9.35、被保険者 1,000分の7.65)

郵送自己検診のご案内

当健康保険組合では、保健事業の一環として、郵送検診を下記の通り実施します。
 がんは早期発見・早期治療が大切です。
 また、歯周病は口腔内だけでなく、生活習慣病の全身疾患と重症化に影響を及ぼすことが明らかになっています。
 ご自宅でご自身のタイミングで検査できますので、この機会にぜひご受診ください。

申込対象者	40歳以上の被保険者・被扶養者 （年齢の基準日は令和8年3月31日）									
申込締切日	令和7年11月30日(日)まで ※申込多数により期限内でも、ご希望に添えない場合もあります。早目にお申込みください。									
申込方法 及び 自己負担 支払方法	<table border="1"> <thead> <tr> <th>申込方法</th> <th>支払方法</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>W E B</td> <td>申込時クレジットカード決済</td> </tr> <tr> <td>メール(※1)</td> <td>後送されるコンビニ払込票により支払い</td> </tr> <tr> <td>F A X</td> <td>後送されるコンビニ払込票により支払い</td> </tr> </tbody> </table>	申込方法	支払方法	W E B	申込時クレジットカード決済	メール(※1)	後送されるコンビニ払込票により支払い	F A X	後送されるコンビニ払込票により支払い	\ WEB申込はこちらから /  ID : hanshin パスワード : 4811
	申込方法	支払方法								
	W E B	申込時クレジットカード決済								
メール(※1)	後送されるコンビニ払込票により支払い									
F A X	後送されるコンビニ払込票により支払い									
※1申込書をご記入の上、hanshin-exp@kinkishoji.co.jpへ送信してください。 ※年度内1回限り。(5～6月実施の歯周病リスク検査との重複は可) ※5～6月実施歯周病リスク検査受診者は(5)歯周病リスク検査選択不可。 ※9～11月実施の大腸がん便潜血検査受診者は(2)大腸がん便潜血検査選択不可。 ※2項目まで申込み可能。(10)(11)がん総合検査を選択した場合は1項目のみ。 ※メール・FAX申込みの方は、自己負担金支払い後キットが届きます。										
検査費用 一部健保組合が負担いたします。（申込書参照）										
検査結果	検体到着後、約2週間で申込書記載住所に郵送いたします。									
ご注意	<返品・キャンセルについて> ・商品の特性上、お客様のご都合による返品は不可とさせていただきます。 ・検査容器一式を送付後、3ヶ月以内に受診されなかった場合は、キャンセル扱いとなり、自己負担金は返金いたしませんのであらかじめご了承ください。									

ご自宅で検体を採取して送るだけ！



自宅で簡単

郵送による検査項目

お申込み
×切

11月30日(日)

1 糖尿病リスク検査 (尿)



腎臓で処理されているはずの「蛋白」が尿に出ているか・腎臓から「糖分」が出ているか・腎症を早く見つけることができる成分「尿アルブミン」の有無を調べて糖尿病のリスクを検査します。

自己負担1,000円

2 大腸がん便潜血検査



免疫学的便潜血反応を利用して、大腸がんの可能性をチェックします。極少量の便から微量の出血がないか調べます。食事の制限をする必要はありません。

自己負担500円

3 前立腺がん検査



少量の血液から前立腺特異抗体 (PSA) を測定し、前立腺がんの可能性をチェックします。早期の前立腺がんでもPSAは上昇するので、定期的に測定すると早期発見が可能です。

自己負担500円

4 歯周病リスク検査



歯肉溝(歯周ポケット)中の炎症成分(ラクトフェリン)と血液成分(α1アンチトリプシン)を検査して、歯周疾患のリスクを調べる検査です。

自己負担500円

5 肺がん検査



痰を3日間連続で採取し肺がんの可能性をチェックします。採取した痰にがん細胞が含まれていないか顕微鏡で調べます。

自己負担1,000円

6 膀胱がん検査



自宅で採尿し、その検体を郵送することで、膀胱がんのリスクを調べることができる検査です。

自己負担1,000円

7 胃がんリスク (ペプシノゲン) 検査



少量の血液からペプシノゲンのIとIIを測定し、胃粘膜の萎縮性変化を検査することで胃がんや胃炎の可能性をチェックします。バリウムを飲んだり食事制限をする必要もありません。

自己負担1,000円

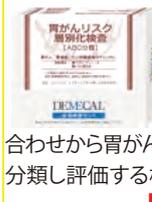
8 ピロリ菌検査 (尿)



ヘリコバクター・ピロリ菌に感染すると、胃酸で胃の粘膜が傷つき、胃炎や胃潰瘍、十二指腸潰瘍を引き起こし、場合によっては胃がんまで進行するといわれています。

自己負担1,000円

9 胃がん ABC 分類検査



ピロリ菌に対する抗体と胃の炎症や萎縮の度合いを反映するペプシノゲンを測定し、その組み合わせから胃がん発生リスクA群～D群に分類し評価する検査です。

自己負担3,500円

10 がんリスクチェッカー 男性向け



男性特有の前立腺がんに加え、食道、大腸などのリスクをチェックします。がんリスクの指標の一つとしてご利用ください。

(一項目のみ)

自己負担5,500円

11 がんリスクチェッカー 女性向け



女性に多い乳がんに加え、食道、大腸がんなどのリスクをチェックします。がんリスクの指標の一つとしてご利用ください。

(一項目のみ)

自己負担5,500円



郵送自己検診申込みの注意事項

- ・FAX 申込用紙は 15 ページに掲載しております。
- ・メール申込用の申込書は令和 7 年 9 月 8 日掲示の What's New (郵送自己検診のご案内) の中にあります。
- ・Power Egg 内 What's New 閲覧環境のない事業所の方は、別途事業所 (会社) よりお知らせしているご案内に申込書があります。
- ・任意継続被保険者の方で、メール申し込みご希望の方は健康保険組合より別途データをお送りいたします。
- ・膀胱がん検査の検査キット発送は、10 月以降になります。

健康保険の手続き 早分かり

令和7年12月2日にマイナ保険証へ移行 従来の健康保険証は基本的に使えなくなります

令和6年12月2日に従来の健康保険証の新規交付・再交付が終了し、医療機関へは、マイナンバーカードを保険証利用登録した「マイナ保険証」で受診するのが基本の仕組みとなっています。従来の健康保険証も、経過措置として最長で令和7年12月1日まで使用可能ですが、経過措置の終了後は基本的に利用できなくなります。

マイナンバーカード
またはマイナ保険証を
未取得の方は、
早めの取得手続きを
お願いします！



従来の健康保険証廃止前後の医療機関の受付方法

	令和7年12月1日まで	令和7年12月2日以降
マイナ保険証を持っている方	①マイナ保険証	→
マイナ保険証を持っているが使えないとき ※医療機関等のカードリーダーが使えないときなど	②マイナンバーカード +マイナポータル画面	→
	②マイナンバーカード +資格情報のお知らせ	→
マイナ保険証を持っていない方	③従来の健康保険証	→ 基本的に使用不可 ※新規交付や再交付はできません
	④資格確認書	→ ※有効期限があります

マイナ保険証を持っている方

1 マイナ保険証を受診時に持参して提示します

マイナンバーカードを保険証利用登録した「マイナ保険証」を医療機関等の受診時に持参し、窓口に設置された顔認証付きカードリーダーで受け付けします。



マイナ保険証を持っているが使えないとき

2

マイナンバーカードと「マイナポータル画面」または「資格情報のお知らせ」を提示します

顔認証付きカードリーダーの不具合などによりマイナ保険証が使えないときは、マイナンバーカードと併せて「マイナポータル画面」または「資格情報のお知らせ」を併せて提示することで受け付けできます。

顔認証付き
カードリーダーの
不具合などのとき

マイナンバーカード



マイナポータル画面や「資格情報のお知らせ」単体では資格確認ができません。必ずマイナンバーカードとセットで提示してください。

いずれかを提示

マイナポータル画面

スマホ等でマイナポータルにログインし、「健康保険証」を選択すると、医療保険の資格情報が表示されます。あらかじめマイナポータルからダウンロードしたPDFでもOKです。



または

資格情報のお知らせ

加入者全員に申請によらず交付されている書類です。



マイナ保険証には有効期限があります

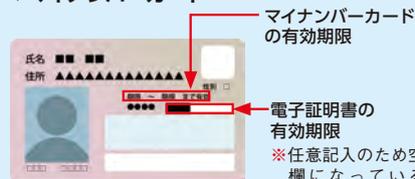
マイナンバーカードに書き込まれた電子証明書は、マイナ保険証の利用時に必要となります。電子証明書の有効期限は、発行から5回目の誕生日までです。

有効期限の2～3か月前に「有効期限通知書」が届きますので、市区町村窓口で電子証明書の更新手続きを行ってください。有効期限後も3か月間はマイナ保険証として使用できますが、診療情報等の共有はできません。

■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もしくはマイナポータルから確認できます。

▼マイナンバーカード



▼マイナポータル



※任意記入のため空欄になっている場合があります。

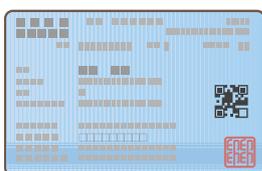
マイナ保険証を持っていない方

お早めに
マイナ保険証の
取得を！

3

経過措置として最長で令和7年12月1日まで従来の健康保険証が使えます

有効期限内のものに限り、経過措置として令和7年12月1日まで使用できます。それ以降は基本的に使用できません。



4

「資格確認書」で従来の健康保険証同様に受診できます

従来の健康保険証が完全に終了した後もマイナ保険証を保有していない場合は、「資格確認書」を医療機関等に提示して受診できます。

■資格確認書とは

マイナンバーカード未取得の方や、マイナ保険証の利用登録をしていない方に、保険者（健康保険組合等）から交付されるものです。被保険者情報が記載されています。



※ マイナ保険証をお持ちでない方には、令和7年11月下旬頃に健康保険組合より「資格確認書」を送付予定です。（ご本人からの申請は不要です。）

≡にっぽん≡ ヘルシー 歩 紀行

佐賀県
武雄市



神秘と歴史が交錯する 紅葉の温泉街を自転車で巡る

開湯1300年を誇る武雄温泉を中心に栄える佐賀県西部の武雄市。国の文化財となっている建築や庭園など見どころが多く、「タケチャリ」と呼ばれるレンタサイクルを利用したの観光がお勧め。紅葉で色づく名所を風を感じながら巡る、秋ならではの自転車旅へ。

武雄温泉駅に着いたら、まずは構内の観光案内所へ。電動アシスト付き自転車「タケチャリ」をレンタルして南東方面へ出発。「池ノ内湖」沿いの坂を上ると、巨大な宇宙船のような施設「佐賀県立宇宙科学館《ゆめぎんが》」が見えてくる。宇宙発見ゾーンでの体験型のミッションチャレンジでは、大人も思わず夢中に。

次は来た道を引き返し、まちのシンボル御船山^{みふねやま}方面へ。御船山は『日本書紀』に名高い神功皇后の船がつながれた山と伝えられ、麓には「武雄神社」がある。樹齢3000年を超える巨大な「武雄の大楠」が御神木で、その圧倒的な姿にパワーをもらう。付近には書店と「ヒーショップ」を併設し全国的な注目を集める「武雄市図書館・歴史資料館」もある。自転車旅の気軽な寄り道で休憩タイムもいい。

一息ついたら、いったん自転車を降りて「御船山楽園」に入園。江戸後期に作庭された名所で、11月〜12月には紅葉まつりが開催される。昼は山裾を彩るカエデやモミジ、夜はライトアップされて闇に浮かび上がる極彩色の風景が魅力だ。数百メートルほど北にある「慧洲園^{けしゅうえん}」は昭和を代表する日本庭園の一つで、こちらも紅葉の名所。中世と近現代に造られた庭が見せる趣の違いを感じながら、今も昔も変わらない秋ならではの情景に浸る。

最後は武雄温泉方面へラストスパート。レトロな商店街の先には堂々たる「武雄温泉楼門」が待ち構えている。この竜宮城のような門を通り抜けると、「元湯」をはじめ大衆浴場や貸切湯が軒を連ねており、自転車旅で疲れた脚を癒やすのにちょうどよい。





「武雄の大楠」は環境省の調査では全国7位の巨木。根元の大空洞には天神様を祭っている。

2 武雄神社



奈良時代創建と伝わる由緒ある神社。白い社殿が印象的で、「肥前鳥居」と呼ばれる曲線的なフォルムの鳥居もユニーク。縁結びの象徴「夫婦檜」や、樹齢3,000年を超える巨大な御神木「武雄の大楠」があり、自然の力強さを感じるパワースポットとしても知られている。

DATA 時間: 9:00 ~ 17:00 (社務所窓口) / 休: 無休 / 電話: 0954-22-2976



1 佐賀県立宇宙科学館《ゆめぎんが》

科学の原理や大地の成り立ちを楽しく学べる体験型の総合科学博物館。館内は宇宙・地球・佐賀をテーマにした3エリアに分かれ、南極の極寒を体験できるコーナーや、さまざまな天体の重力を体感できるジャンプ装置など、大人も楽しめるアトラクションが知的好奇心をくすぐる。

DATA 時間: 9:15 ~ 17:15 (土日祝は 18:00 まで) / 休: 月曜 (祝日の場合は翌日) / 電話: 0954-20-1666



3 御船山楽園

江戸後期の領主・鍋島茂義が築いた名園。東京ドーム約10個分の広さを誇り、中国の山水画を彷彿とさせる御船山の断崖を背景に、秋には燃えるような紅葉が園内を彩る。約500本ものモミジがトンネルのように連なる散策路「振り向き坂」や、樹齢170年の大モミジなど見どころ満載。

DATA 時間: 8:00 ~ 17:00 (時期により変動) / 休: 年末年始 / 電話: 0954-23-3131

夜のライトアップは約4万坪で日本最大級。湖面に映り込む逆さ紅葉が圧巻。



門の先にある大衆浴場の「元湯」は、現在使用されている温泉施設の建物としては日本最古。

5 武雄温泉楼門

東京駅を手掛けた辰野金吾の設計で、1915(大正4)年に竣工された朱塗りの楼門は武雄温泉のシンボル。くぎを使わない天平式建築で、国の重要文化財に指定されている。2階天井の四隅には千支の彫り絵が施され、東京駅のドーム天井の千支装飾と合わせて十二支がそろうという遊び心も魅力。

DATA 見学自由 ※楼門干支見学(有料)は 9:00 ~ 10:00 (火曜休) / 電話: 0954-23-2001 (武雄温泉株式会社)



4 慧洲園

昭和~平成を代表する造園家・中根金作によって作庭された純日本庭園。御船山を借景とした約3,000坪の庭園美は九州随一とも評される。趣深い石組みから流れる滝と、茶畑を生かした築山が特徴的で、秋には紅葉も相まって唯一無二の景観が楽しめる。

DATA 時間: 10:00 ~ 16:00 (時期により変動) / 休: 水曜 (時期により変動) / 電話: 0954-20-1187

今年度の健診は もう受けましたか？

健診は、自覚症状がないうちに体の状態をチェックして、病気の早期発見・重症化の予防につなげるためのものです。大事な体が壊れてしまう前に、健診を有効活用しましょう。



なぜ健診が必要なの？

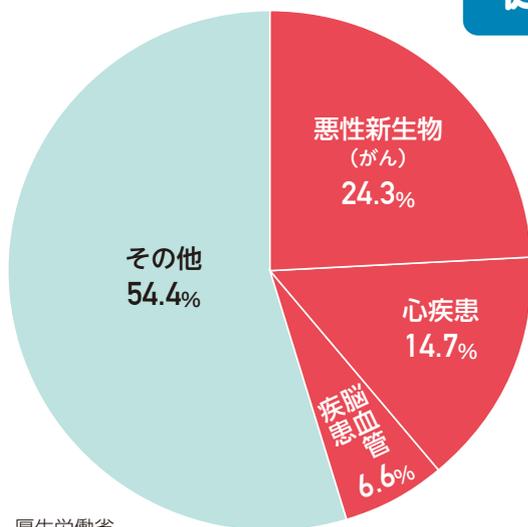


- 症状が出る前に病気を早期に発見できる。
- 病気の早期発見と治療によって将来的な医療費を減らすことができる。
- 自分の生活習慣を見直すきっかけになる。
- 生活習慣病の予防につながる。



死因の4割以上を占める生活習慣病は 健診で予防できる病気です

■死因に占める生活習慣病の割合



厚生労働省

「令和5年(2023)人口動態統計(確定数)の概況」より作成

生活習慣病は、発症する初期の段階では自覚症状がない場合がほとんどです。**健診を年に1回必ず受診**することで、生活習慣病の早期発見・重症化予防をすることができます。



再検査・精密検査は
必ず
医療機関受診を

再検査・精密検査などと指示された場合、放置していると重症化リスクが高まってしまいます。自覚症状がなくても**必ず医療機関を受診**しましょう。



日頃の健康管理のための セルフメディケーションのススメ!



セルフメディケーションとは 「自分自身の健康に責任を持ち、軽度な身体の不調は自分で手当てすること」と世界保健機関 (WHO) で定義されています。

例えば、風邪をひいたとき、どのように対応しますか?

Aさん



医療機関で診察を受け、薬をもらう

Bさん



ドラッグストアなどで**市販の医薬品**を購入する

Cさん



医薬品に頼らず**栄養のある物を食べ、休養を十分とる**

セルフメディケーションに該当

⇒ドラッグストアや薬局などで処方箋なしで購入できる医薬品 (OTC 医薬品) を購入し、上手に利用しながら病気の予防や体調管理を行い、自身の健康を自身で守ることがセルフメディケーションとなります。

スイッチ OTC 医薬品で自己負担を削減

医師から処方される医療用医薬品から、副作用が少なく安全性の高い物を OTC 医薬品に転用 (スイッチ) したものを「スイッチ OTC 医薬品」といいます。医療費等の削減効果があることから、国も推進しています。

同一成分の花粉症薬を 2 週間入手する場合
(フェキソフェナジン 60mg 14 日分)

保険診療 (3 割分)

自己負担
1,830 円～
2,142 円

薬剤費
診療費

スイッチ OTC 医薬品

自己負担
565 円～
2,075 円

市販薬
購入費

上手に
利用すると、
安くなる
場合が
あります。

※厚生労働省「第 1 回セルフメディケーション推進に関する有識者検討会」資料より数字を抜粋

Point

医師が処方した薬の場合、窓口での支払いは総額の 2～3 割になるため、医療機関を受診する方が安価だと感じるかもしれませんが、受診して支払う額の中には、**薬代以外にも「診察料・検査料・処方箋料」等のいろいろな料金が含まれています。**一方、スイッチ OTC 医薬品は医師の処方が必要なく、薬代だけの支払いとなるので、花粉症や風邪等の軽い症状で薬が必要なときは、**最終的な自己負担の総額が安くなる**ことがあります。

ポリファーマシーに注意!

ポリファーマシーとは 「多剤服用」等と訳されますが、単に薬剤数が多いだけでなく、必要以上に服用することで薬の副作用が起きやすくなったり飲み間違い、残薬の発生等につながる状態をいいます。また、不要な処方や過剰な薬の重複投与など、不適切な処方もポリファーマシーに含まれます。

どんなときに
ポリファーマシーが
起こるのか

	医療機関	薬剤	薬物有害事象リスク
例 1	飲み合わせの悪い薬が処方されるとき	内科 泌尿器科	⇒ ○○薬 ⇒ △△薬 ⇒ 相互作用で不整脈が悪化
例 2	複数の医療機関から同じ効能の薬が処方されるとき	内科 医院 病院	⇒ □□薬 ⇒ ■■薬 ⇒ □■薬 ⇒ 過剰服用で健康被害が発生
例 3	持病へ影響のある薬が処方されるとき	内科 婦人科	⇒ ☆☆薬 ⇒ ★★薬 ⇒ 脂質異常症に女性ホルモン剤が影響し、血栓ができやすくなる

マイナ保険証を利用しよう

マイナ保険証を利用すると過去の処方薬情報などを見られるようになるため、リスクを減らすことができます。そのほか、気になる症状があったり薬の種類が多い場合は、医師や薬剤師に相談しましょう。

おうちで
おいしく



ご当地 健康レシピ

日本各地のご当地料理を、作りやすく
健康的なレシピにアレンジして紹介します。

監修/清水加奈子

フードコーディネーター、
管理栄養士、国際中医薬膳師、
国際中医師



北海道の
ご当地料理

main

鮭のチャンチャン焼き

side

いももち

秋の旬の味覚がたっぷり味わえる鮭のチャンチャン焼きとおやつとして楽しめるいももち。
より健康的にレシピをアレンジし、彩りも美しい2品に仕上げました。

main

鮭のチャンチャン焼き

■ 334kcal ■ たんぱく質28.6g ■ 脂質13.5g
■ 炭水化物27.9g ■ 塩分相当量2.6g ※すべて1人分

作り方

② 調理時間15分

1 さけに塩、こしょうをし、10分ほど置く。キャベツはざく切りにする。たまねぎは1cmの厚さの半月切りにする。にんじんは短冊切り、ピーマンとパプリカは乱切りにする。まいたけは一口大に分ける。もやしは軽く洗い水気を取る。

POINT

さけは最後にキッチンペーパーで水気をしっかり拭いて臭みを取ります。



2 フライパンやスキレットに油を入れて熱し、さけの両面に焼き目を付けて一度取り出す。①の野菜を入れ少ししんなりするまで炒めたらさけのをせ、Aを回し入れてふたをし5~7分ほど蒸し焼きにする。

3 バターをのせる。

秋から冬にかけて旬を迎えるさけと野菜をみそで蒸し焼きにするチャンチャン焼きは、石狩地方の漁師町が発祥の郷土料理。平成19年には「郷土料理百選」にも選ばれ、全国的に知られる料理です。今回は野菜にピーマンとパプリカを使い見た目もカラフルに。まいたけの味と香りも秋を感じさせてくれます。

スマホでも見られる!



材料 (2人分)

- 秋さけ (切り身) 2切れ
- 塩、こしょう 少々
- キャベツ 1/4個 (300g)
- たまねぎ 1/2個
- にんじん 1/4本
- ピーマン 1個
- パプリカ (赤) 1/4個
- まいたけ 100g
- もやし 100g
- 油 大さじ1
- A [みそ 大さじ1と1/2
みりん 大さじ1/2
酒、砂糖 各大さじ1
- バター 5g

健康食材

さけ

さけは実は白身魚で、赤色は強い抗酸化力を持つアスタキサンチンによるもの。良質なたんぱく質に加え、ビタミンD・E、ビタミンB群、カリウムなど栄養も豊富。悪玉コレステロールを減らすDHA (ドコサヘキサエン酸) とEPA (エイコサペンタエン酸) も多く含まれ、高血圧や動脈硬化の予防にも役立つとされる食材です。



side

いももち

■ 151kcal ■ たんぱく質4.9g ■ 脂質4.3g
■ 炭水化物30.6g ■ 塩分相当量0.3g ※すべて1人分

スマホでも見られる!



北海道を代表する農産物のじゃがいもを使った定番のおやつ。明治の開拓者たちの貴重なエネルギー源として重宝され、もっちりとした食感とほんのりとした甘さが特徴です。今回は焼きのりを使った磯辺焼き風、チーズ入り、いちごと抹茶風味の4つの味を楽しめるようにアレンジしました。

材料 (2人分)

- じゃがいも 大2個 (正味300g)
- 片栗粉 大さじ1
- 水 大さじ1
- 焼きのり 1/4枚
- スライスチーズ (溶けるタイプ) 1枚
- 抹茶、いちごパウダー 各小さじ1/2
- バター 5g

健康食材

じゃがいも

でんぶんが熱に弱いビタミンCを守るので、美肌や免疫力の維持にお薦めの食材です。ビタミンB6は代謝や筋肉・肌生成を助け、カリウムは体内の余分な塩分を排出し、むくみや高血圧を予防。皮近くに多いクロロゲン酸は抗酸化作用や生活習慣病予防も期待できます。



作り方

② 調理時間15分

1 じゃがいもは皮をむき一口大に切る。耐熱皿に並べてラップをふんわりとかけ、電子レンジ (600W) で柔らかくなるまで5~7分ほど加熱し、熱いうちにつぶす。片栗粉、水を加え、よく混ぜる。焼きのりは4等分にずらす。

2 ①を4等分にし、1つはそのまま2つに分けて1cmの厚さで平らにし、両面にのりを付ける。1つは2つに分けて、それぞれでスライスチーズを包む。残り2つの生地にはそれぞれに抹茶といちごパウダーを混ぜ2つに分け、一口大に丸め成形する。

3 フライパンにバターを溶かして②を並べ入れ、両面に焼き目が付いたら皿に盛る。

脳が目覚めるパズル

ナンバープレース

		5	9					
	1	7			2	3	4	
3	6				1		5	
2		A			8	7	6	
				B				
	3	4	5			C		9
	2		6				8	7
	9	8	7			6	1	
					3	4		



ルールに従ってマスに数字を入れ、最後に A、B、C のマスに入る数字を足してください。

ルール

下記の①～③のいずれも満たすように、空いているマスに数字を入れてください。

- ① どのタテ列にも 1 から 9 の数字を 1 つずつ、重複しないように入れる。
- ② どのヨコ列にも 1 から 9 の数字を 1 つずつ、重複しないように入れる。
- ③ 太線で囲まれたどの 3 × 3 ブロックにも 1 から 9 の数字を 1 つずつ、重複しないように入れる。

答

$$\boxed{A} + \boxed{B} + \boxed{C} = \boxed{\quad}$$

被扶養者資格確認調査（検認）について

毎年秋に被扶養者資格確認調査（検認）を行っております。

実施時期は 11 月を予定しています。

詳細は改めて、社内掲示板等にてお知らせ致します。

ご協力の程宜しくお願い致します。

【ご参考】

- ・健康保険法施行規則第 50 条「健康保険組合は、毎年一定の期日を定め、被保険者証の検認又は更新をすることができる」
- ・厚生労働省保険局長通知保発第 1029004 号「被保険者証の検認については、保険給付適正化の観点から毎年実施すること」
- ・厚生労働省保険局保険課長通知保発第 1029005 号「被保険者証の検認又は更新に際しては、被扶養者の認定の適否を再確認すること」



受付番号

郵送検診申込書

※メール・FAXでお申し込みの場合は、必要事項を記入いただき下記番号にお送りください。

メール : hanshin-exp@kinkishoji.co.jp FAX先 : 06-6931-6171

事業所名		被保険者 記号・番号	
フリガナ			
氏名		生年月日	年 月 日
住所 (送付先)		連絡先 (携帯電話番号)	

※年度内1回限りです。(10)(11)の総合検査以外は2項目まで申込み可能です。(6)(8)は(9)との重複不可。

項目No	検査項目名	検査料金 (税込)	健保補助 金額	自己負担 金額	数量	金額
1	糖尿病リスク検査 定価4,180円(税込)	3,600円	2,600円	1,000円		
2	大腸がん便潜血検査 定価3,080円(税込)	2,400円	1,900円	500円		
3	前立腺がん検査 定価3,300円(税込)	2,600円	2,100円	500円		
4	歯周病リスク検査 定価3,300円(税込)	2,600円	2,100円	500円		
5	肺がん検査 定価3,960円(税込)	3,100円	2,100円	1,000円		
6	膀胱がん検査 定価3,960円(税込)	3,400円	2,400円	1,000円		
7	胃がんリスク検査(ペプシノゲン) 定価4,400円(税込)	3,500円	2,500円	1,000円		
8	胃がんリスク検査ピロリ菌(尿) 定価4,356円(税込)	3,700円	2,700円	1,000円		
9	胃がんABC分類検査 定価10,450円(税込)	9,200円	5,700円	3,500円		
10	がんリスクチェッカー男性向け 定価13,200円(税込)	11,200円	5,700円	5,500円		
11	がんリスクチェッカー女性向け 定価13,200円(税込)	11,200円	5,700円	5,500円		
合 計						

(郵送検診のお問い合わせ・お申し込みは「キンキ商事株式会社 健康管理サービス係」まで)

〒563-0008 大阪府大阪市城東区関目4丁目3-25

電話番号 : 06-6931-2780 / FAX : 06-6931-6171

※上記の申込書に記載の個人情報、容器・請求書送付、検査結果報告、それに伴う統計・分析をし、翌年の受診案内の範囲に限定されて使用されます。※今回のお申し込みに関する個人情報をこの事業のみに使用、それ以外の目的に使用しません。

笑顔で 今日も



岸本葉子さん「エッセイスト」

自分に合った運動を見つけて
心も体もスッキリと。

岸本葉子
とりあえず
始める！

きしもと ようこ / 1961年、鎌倉市生まれ。東京大学教養学部卒業。日々の暮らし方や年齢の重ね方などのエッセーの執筆、講演など精力的に活動。主な著書に『60歳、ひとりを楽しむ準備 人生を大切に生きる53のヒント』（講談社+α新書）、『60代、かるやかに暮らす』（中央公論新社）、『ちょっと早めの老い支度』（角川文庫）他多数。

日常生活を楽に安全に過ごす体づくりのために、加圧トレーニングに通っています。筋力とバランス感覚が鍛えられ、とっさのときに転ばずに済むなど、ふとした瞬間に効果を実感します。もう一つ、ダンスフィットネスも続けています。有酸素運動になりますし、大きな動きはストレッツにも。音と動きに集中するので、頭の中もスッキリとリセットできます。そうしてジムで運動した日は、睡眠の質がものすごく良くなるんです。

仕事中でも、時間になったら、パッと切り替えて「ジム活」へ出掛けます。昔は仕事を中断するのはすごく嫌で、それができませんでした。でも、いつまでも働いてしまっただけに良くありません。無理やりにも切り替えることを続けるうち、時間の使い方が前よりうまくなった気がします。

この先は健康寿命を延ばしたい。その手前としてなるべく長く働き続けていたい。さらにもっと手前のこととして、新しい生活リズムを整えたいと思っています。というのも、この10年間は週1回の連載を抱えていたことで、それは張り合いにはなるけれど、他のことをする余裕がなかったんですね。連載終了が決まって不安もあるけれど、肩の荷が下りた感じがします。迷う前に「まずやってみる」の精神で、これからまた新しいことを始めるのが楽しみです。

P14の解答
51=8+9+11 最

5	7	6	1	8	3	4	9	2
4	6	8	7	2	5	1	6	3
1	2	3	6	4	5	8	7	9
6	3	4	5	1	7	8	2	9
7	8	9	2	6	4	1	3	5
2	5	1	3	9	8	7	6	4
3	6	2	4	7	1	9	5	8
9	1	7	8	5	2	3	4	6
8	4	5	9	3	6	2	7	1