

しんくみ関西健保ニュース

- 令和7年度予算事業計画が決まりました ● 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！
- 特定保健指導ってだれが受けるの？
- 令和7年度保健事業、保険料率、任意継続被保険者の標準報酬月額・保険料決定
- 水都・大阪 ● 「長期収載品の選定療養」とは ● ウォーキングで老化予防
- 栄養バランスを整えて脱メタボ
- 被扶養者に異動があったときは5日以内に健保に届出をお忘れなく！
- INFORMATION ● その肥満、睡眠不足が原因かもしれません… ● “立つ”張トレ／“座る”張トレ



しんくみ関西健康保険組合

URL <https://www.sinkumikansai-kenpo.or.jp/>

令和7年度 予算事業計画が決まりました

令和7年度予算と事業計画が去る2月13日開催の第170回組合会において可決・承認され、令和7年度から保険料率は千分の86から千分の92となります。令和6年度の決算見込みと併せて概要をご報告します。

昨年の12月2日をもって健康保険証の新規発行が停止され、保険診療で病院にかかるにはマイナ保険証が基本となりました。1年間の移行期間の後、今年の12月2日からは今お手持ちの健康保険証は使用できなくなります。マイナンバーカードをマイナ保険証として利用するためには手続きが必要です。まだの方は手続きをお願いいたします。

令和6年度決算につきましては、コロナ禍以降の医療費の高騰は収まる兆が見えず、賃上げによる保険料の増収があったものの、経常収支は5000万円程度の赤字となる見込みです。

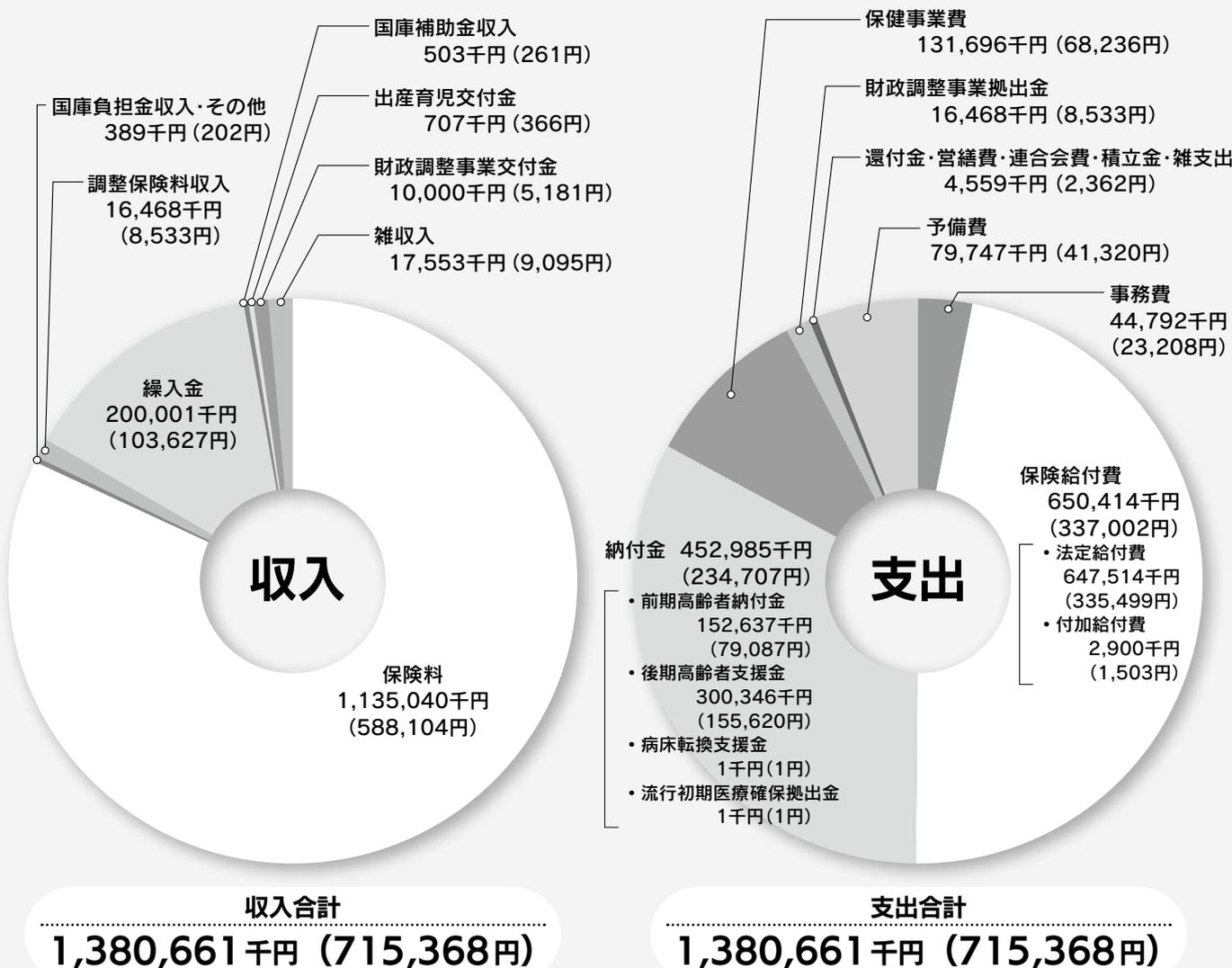
令和6年度決算見込みも含めると6年連続で経常収支が赤字となったことにより、令和7年度からは一般保険料率を千分の86から千分の92に引き上げることとなりました。加入者の皆様には負担増をお願いすることになり申し訳ございません。

令和7年度予算につきましては、賞与は前年度実績見込みよりも少し厳しく予想するも、保険料率の引き上げと、賃上げの影響で、毎月の給料や賞与から納めていただく保険料による収入は、前年度決算見込みと比べ4760万円多い11億3504万円を計上いたしました。その他の収入では、施設利用料など雑収入として1755万円を計上しました。一方、支出においては皆様が病院にかかったと

令和7年度予算の概要

一般勘定

() 内は被保険者1人当たり額
※端数処理のため合計が合わない場合があります。



【一般勘定】 予算算出の基礎数値

	男	女	計
被保険者数	1,200人	730人	1,930人
平均年齢	45.04歳	35.42歳	41.44歳
平均標準報酬月額	458,000円	331,000円	410,000円

きの医療費などにあてる保険給付費は、保険料収入の57%にあたる6億5041万円と見込みました。また、皆様の健康を守る保健事業費には、循環器・がん集団健診、人間ドック等の各種健診事業やインフルエンザ予防接種の補助金、感冒薬の幹旋配布などの費用として、1億3169万円を計上しました。さらに高齢者医療制度に対する納付金として、前期高齢者納付金に1億5263万円、後期高齢者支援金に3億34万円を計上しました。納付金全体では、前年度よりも

2478万円多い4億5298万円を計上しました。2025年問題といわれる、団塊の世代が75歳以上の後期高齢者になったことによる影響で、後期高齢者医療制度の運営費用として拠出する後期高齢者支援金は昨年度より2000万円上がっており、今後もしばらくは負担増が懸念されます。この結果、本来の健康保険組合の財政状況を示す経常収支では、1億2924万円の赤字となる予算編成になりましたので、別途積立金から2億円を繰り入れて、収支の均衡を図りました。令和7年度は保険料率の引き上げにより収入が大きく上がりました。予算では収入を厳しく、支出を多めにしていますので経常収支で赤字となっておりますが、実際には黒字で終わることができると思っております。

こうした厳しい状況下ではありませんが、当健康保険組合が独自で行う保健事業につきましては、より充実した内容で皆様の健康づくりをサポートいたします（くわしくは6・7ページをご覧ください）。

皆様におかれましても、各種健診や予防接種補助などの保健事業を積極的にご利用いただき、健康管理に努めていただきます。今後ともご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

介護勘定

収入		
科目	予算額	被保険者1人当たり額
介護保険収入	107,868千円	136,542円
繰入金	10,000	12,658
雑収入	62	79
収入合計	117,930千円	149,278円

支出		
科目	予算額	被保険者1人当たり額
介護納付金	107,631千円	136,242円
介護保険料還付金	300	380
積立金	1	1
予備費	9,998	12,656
支出合計	117,930千円	149,278円

● 介護勘定について

令和7年度は、保険料率を千分の17に変更いたします。介護保険料率の変更により介護保険料収入は、1億786万円を計上しました。

一方支出は、介護サービス等にかかる費用として健康保険組合が納める介護納付金は、1億763万円と見込みました。不測の事態に備えて、積立金を1000万円取り崩し、予算を編成いたしました。

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)

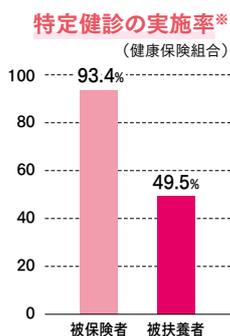
メタボリックシンドロームの診断基準

<p>腹囲</p> <p>男性 85cm以上</p> <p>女性 90cm以上</p> <p>※内臓脂肪面積 100cm²以上相当</p>	+	<p>① 脂質異常</p> <p>高中性脂肪血症 中性脂肪 150mg/dL以上 または</p> <p>低HDLコレステロール血症 HDL コレステロール 40mg/dL未滿</p>
		<p>② 高血圧</p> <p>収縮期血圧 130mmHg以上 または</p> <p>拡張期血圧 85mmHg以上</p>
		<p>③ 高血糖</p> <p>空腹時血糖 110mg/dL以上</p>

①②③のうち2つ以上該当



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。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!



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。

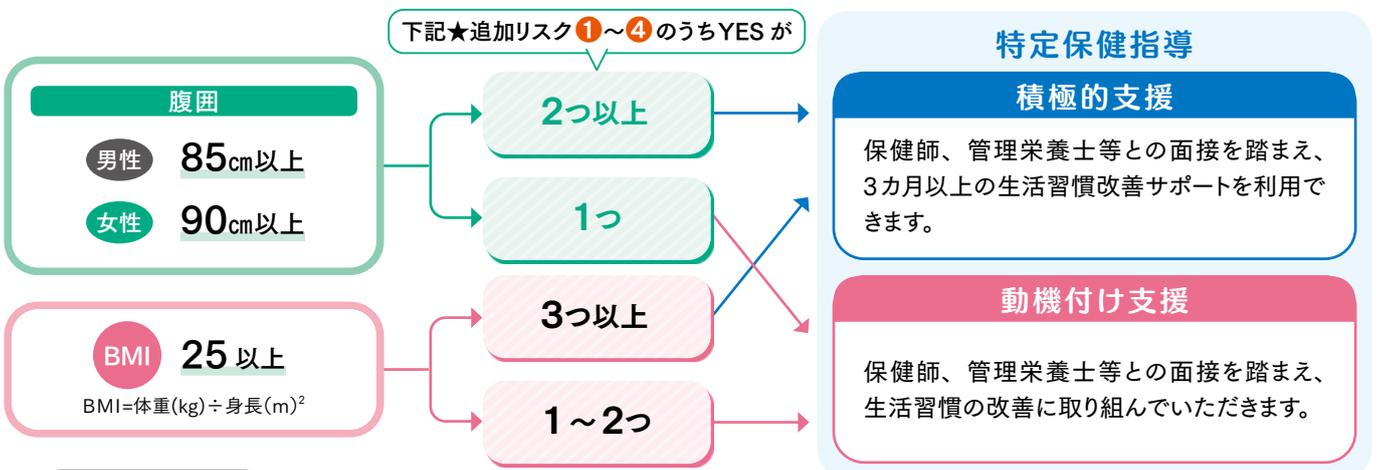
特定保健指導ってだれが受けるの？



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「動機付け支援」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

未来のオレ、こんな感じだな～



特定保健指導のご案内があったらぜひ受けてください



令和7年度 保健事業

保健指導宣伝

※健康管理委員会の開催(年1回)

各事業所事務担当者を集め保健事業について説明をする
とともに意見・要望を聞くために実施

※医療費通知の実施(各月)

受診の適正化、コスト意識の高揚を図るため実施

※健康者表彰(3月)

1年間の健康者を表彰し、記念品を贈呈

※ジエネリック医薬品利用促進(年1回)

ジエネリック医薬品の利用を促進するためリーフレット
配布や広報を実施

※新入職員の健康づくり研修会(4月)

協会主催の新入職員研修会の中で新入職員の健康づくり
に関する研修を行う

※共同保健指導宣伝(随時)

※事務連絡会(年1回)

疾病予防

※循環器健診(6月~11月)

生活習慣病の予防と早期発見・早期治療のため、循環器
健診を実施

※がん集団検診(6月~11月)

がんの早期発見・早期治療のため、各種がん検診を実施
対象者 30歳以上の被保険者および被扶養者

・胃がん検診 一部負担金 5000円

・大腸がん検診 一部負担金 5000円

・肺がん検診(肺CT検査) 一部負担金 15000円

・子宮がん検診(子宮頸部細胞診検査) 一部負担金 5000円

・乳がん検診(視触診+マンモグラフィ) 一部負担金 5000円

※半日人間ドック(通年)

(A)一般健診と質の高いがん検診を実施

対象者 35歳以上の被保険者および被扶養者
一部負担金 男性 1万3000円
女性 1万4000円

※半日人間ドック(A)につきましては、節目対象者(当該
年度中に40歳・45歳・50歳・55歳・60歳・65歳・70歳・
75歳に達する方)は通常の一部負担金の半額で受診
できます。

(B)半日人間ドック(A)にあわせ、脳ドックを実施

対象者 45歳、50歳、55歳、60歳、65歳、70歳、75歳
の被保険者および被扶養者
一部負担金 男性 1万3000円
女性 1万4000円

※一泊二日の人間ドック(通年)

対象者 55歳以上の被保険者とその配偶者
一部負担金 3万6000円

NEW 生活習慣病重症化予防

被保険者・被扶養者を対象に実施し、健診結果から血圧・
血糖・脂質のリスクを踏まえて階層化を行い、リスク
該当者に通知・アンケート・電話指導等を実施

※インフルエンザ予防接種補助(年1回)

被保険者・被扶養者を対象に実施し、自己負担金1000
円を超えた美費を補助

※ホームページの公開(通年)

健康保険のしくみや給付の届出の仕方、申請用紙の提供、
各種健診などの保健事業のご案内、皆様の健康づくりに
役立つ情報(健康こんばす)を提供

※機関紙発行(年1回)

「しんくみ関西健保ニュース」を被保険者全員に配布

※健保制度、保健衛生に関するパンフレット等の配布(随時)

健康保険のしおりの配布(年1回)
健保組合の事業内容や社会保険制度の知識等の習熟のた
め新入職員全員に配布

※子育て支援(各月)

出産があったご家庭に育児情報冊子「赤ちゃん」とい
1年間配布

***肺炎ワクチン予防接種補助(年1回)**

被保険者・被扶養者を対象に実施し、自己負担金1000円を超えた実費を補助

***帯状疱疹・水痘予防接種補助(補助は加入期間中1回限り)**

50歳以上の被保険者・被扶養者が帯状疱疹の予防目的で带状疱疹ワクチンもしくは水痘ワクチンの接種を行った場合に自己負担金1000円を超えた実費を補助
また、今までに水ぼうそうに罹患しておらず、予防接種も受けていない方が、水痘ワクチンを接種した場合も補助の対象

***風疹・麻疹(はしか)予防接種補助(補助は加入期間中1回限り)**

被保険者・被扶養者を対象に実施し、自己負担金1000円を超えた実費を補助

***子宮頸がん予防接種補助(補助は加入期間中1回限り)**

11歳以上45歳未満までの女性(被保険者・被扶養者)を対象に実施し、5万0000円を上限に実費を補助

***こころとからだの相談窓口(通年)**

経験豊かな医師、保健師、看護師などを擁した相談スタッフが、健康・医療・介護・育児・メンタルヘルスなどに関する相談にきめ細かくアドバイスする電話健康相談サービスを委託実施

***感冒予防対策(年1回)**

うがい薬、常備薬を被保険者全員に配布(補助)

***ピロリ菌検査(郵送型検査)**

全加入者(推奨年齢16歳以上)を対象に郵送型のピロリ菌便中抗原検査の申込書を配布(以前の利用者でピロリ菌陰性だった方は申し込みできません 自己負担無料)

***子宮がん検診(郵送型検診)**

18歳以上35歳未満の加入者を対象に郵送型の子宮頸がん細胞診・HPV同時検査の申込書を配布(自己負担無料)

***歯科(歯周病リスク)検診(郵送型検診)**

全加入者を対象に郵送型の歯周病リスク唾液検査の申込書を配布(自己負担無料)

***新入職員のピロリ菌検査(郵送型検診)**

新入職員の自宅にピロリ菌の検査キットを郵送して強く受診を勧め、ピロリ菌の保菌者に除菌を促す(自己負担無料)

***若年層の子宮頸がん検診**

29歳以下の被保険者および20歳以上29歳以下の被扶養者を対象に、子宮頸がん検診を行う。希望者には乳がん検診をセットで受診することもできる

一部負担金 子宮頸がん検診 5000円
乳がん検診(オプション) 5000円

***虫歯予防キャンペーン(6月)**

3歳から5歳児を対象として虫歯予防キャンペーンを実施
歯みがきカレンダーを送付して歯みがきの習慣づけを支援する



体育奨励

***ハイキング(9月~3月)**

被保険者と家族を対象に「マス釣り」を実施

令和7年度保険料率

健康保険料率

	事業主	被保険者	合計
一般保険料	45.350 / 1000	45.350 / 1000	90.700 / 1000
調整保険料	0.650 / 1000	0.650 / 1000	1.300 / 1000
合計	46.000 / 1000	46.000 / 1000	92.000 / 1000

介護保険料率

17.0 / 1000

任意継続被保険者の標準報酬月額・保険料(上限)決定のお知らせ

(令和7年4月1日から令和8年3月31日まで)

標準報酬月額
410,000円

健康保険料 **37,720円** (健康保険料率 92/1000)

介護保険料 **6,970円** (介護保険料率 17/1000)

(40歳~64歳の被保険者)



水都・大阪

② 大阪城天守閣

1583（天正11）年に豊田秀吉が築城を開始。大坂夏の陣で落城したのち、徳川幕府により再築されたが再度焼失、現在の天守閣は3代目となる。地上8階建ての館内は、秀吉の生涯や時代背景、大阪城の歴史などが学べる博物館になっている。

- 🕒 9:00～18:00（最終入館17:30）
- 📅 12月28日～1月1日
- 💰 大人1,200円、高校生600円
中学生以下無料（学生は要証明）
- 🌐 <https://www.osakacastle.net/>
- ※2025年3月31日までの👉および👉はHP参照

江戸時代に水運で栄え、明治期には「水の都」とも呼ばれた大阪は、今もなお経済や文化の中心都市として発展し続けている。春の陽気に誘われて、水都の歴史と魅力に触れるウォーキングを楽しもう。

大 阪城公園駅を出て、大阪城ホールに向かって歩こう。ホール手前の噴水広場を

左折して進んでいくと、堀と石垣、樹々の緑に囲まれて大阪城天守閣が姿を現す。

極楽橋を渡って、本丸の中央に位置する天守閣へ。「三国無双」と謳われた豊臣大坂城の天守をめざして復興された姿は、随所に金の装飾が施され、天下人・秀吉の権力の強大さを想起させる。大手門を出て城を後にしたら、市街地を歩いて

天満橋に向かおう。天満橋から先は、大川沿いを散策。クルーズ船が行き交う大川の両岸は整備されて遊歩道になっているが、船着き場や石灯籠といった水運が盛んだった頃の面影も残している。

天神橋まで来たら、土佐堀通を北浜方面へと進もう。明治期から昭和初期の洋風建築が点在する北浜は、建物内部を改装したカフェが人気のエリア。レトロな雰囲気漂う店内は、ひと休みに絶好のロケーションだ。

北浜から難波橋に向かい、中之島に渡ろう。中之島公園、こども本の森中之島、大阪市中央公会堂と順に巡ったら、メインストリート・御堂筋を通って大阪駅へ。余力があれば、梅田スカイビル 空中庭園展望台まで足を運んで、水都・大阪のパノラマビューに酔いしれよう。

豆知識

「筋」と「通」はどう違う？

大阪は、南北を結ぶ道路を「筋」（御堂筋など）、東西を結ぶ道路を「通」（土佐堀通など）と呼び、「筋」と「通」が交差した形に整備されている。



Information

アクセス JR 大阪環状線「大阪城公園」駅

HPは「チラ



大阪公式観光情報
OSAKA INFO





⑧ 梅田スカイビル 空中庭園展望台

世界初の連結超高層建築で、39階・40階・屋上が展望施設となっている。360度オープンエアの屋上展望フロアからは大阪市街が一望できる。

- 🕒 9:30～22:30(最終入場22:00)
- 🏠 無休
- 💰 大人2,000円、4歳～小学生500円



⑥ こども本の森 中之島

大阪出身の建築家・安藤忠雄が設計した絵本と図鑑がメインの図書施設。3階まで吹き抜けの壁一面が本棚で、12のテーマ別に並んでいる。中之島公園内に限り、持ち出し可能。

- 🕒 9:30～17:00 ※詳細はHP参照
- 🏠 月曜日(祝日は開館、翌平日休館)、蔵書整理期間、年末年始
- 💰 無料 🌐 <https://kodomohonomori.osaka/>



④ 北浜レトロビルディング

明治期の純英国建築で、国の登録有形文化財。現在は、英国伝統菓子舗(1階)&英国紅茶室(2階)の「北浜レトロ」で人気。

- 🕒 平日11:00～19:00、土日祝10:30～19:00
- 🏠 無休(お盆、年末年始を除く)

6.0km
1時間30分
8,000歩



⑦ 大阪市中央公会堂

大正期のネオ・ルネサンス様式で、国の重要文化財。オペラやコンサート、講演会などを開催。かつては、ヘレン・ケラーやアインシュタイン等の著名人も講演を行った。

- 🏠 第4火曜日(祝日は開館、翌平日休館、12月28日～1月4日)
- ※館内見学不可、地下1階共有部および展示室のみ見学自由(無料)

① 大阪城ホール

大阪築城400年を記念して建設された多目的アリーナ。西日本最大規模の16,000人収容可能。

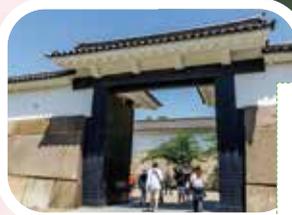
⑤ 中之島公園

大阪市で初めて誕生した公園。堂島川と土佐堀川に挟まれた中洲にあり、5月と10月はバラ園が見頃を迎え、11～12月には「大阪・光の饗宴」メイン会場として賑わう。



③ 大手門

大阪城の正門で、国の重要文化財。1628(寛永5)年、徳川幕府の大坂城再築の際に創建。落雷等、数々の危機を免れて現存する。



造幣博物館



造幣局の構内にあり、大判・小判などの古銭や貨幣の製造過程を紹介。千両箱や貨幣袋の重さを体験したり、本物の金塊・銀塊に触れるコーナーも。

- 🕒 9:00～16:45(最終入館16:00)
- 🏠 年末年始、「桜の通り抜け」期間、第3水曜日、臨時休館あり
- 💰 無料



足利のびして Sighting



通天閣

新世界にある大阪のシンボルタワーで、国の登録有形文化財。5階の「黄金の展望台」に鎮座する幸運の神様・ビリケンさん(写真左)は、足の裏をなでるとご利益があるといわれている。

一般展望台

- 🕒 10:00～20:00(最終入場19:30)
- 🏠 無休 💰 大人1,200円、子ども600円
- 🌐 <https://www.tsutenkaku.co.jp/>
- ※2025年3月31日までの🏠はHP参照



くいだおれ太郎プリン



大阪名物 くいだおれ太郎の三角帽子をかぶったユニークなプリン。ほろ苦いカラメルソースとクラッシュシュガーのWソースは絶品!

3個入り / 1,296円(税込)
販売元:株式会社 太郎ワーズ

※営業時間や料金等は変更される場合があります。

先発医薬品を選ぶと自己負担が増える! 「長期収載品の選定療養」とは

※長期収載品…ジェネリック医薬品のある先発医薬品のこと



ジェネリック医薬品を使用しない場合、一部が自己負担になります



2024年10月から、ジェネリック医薬品があるのに先発医薬品を希望して使用する場合、差額の一部を自己負担とする新しい仕組み「長期収載品の選定療養」が導入されました。

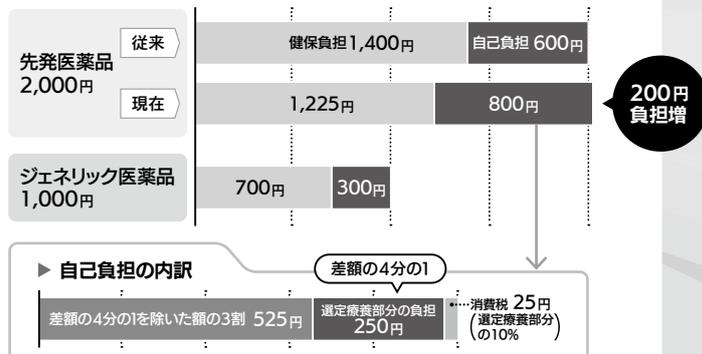
通常、医療費は7割が健康保険で賄われ、3割が患者負担ですが、先発医薬品を希望する場合は、先発医薬品とジェネリック医薬品の差額の4分の1が「特別の料金」として自己負担となり、健康保険の適用範囲から除かれます。

ただし、以下のケースは対象外となり、従来どおりの扱いとなります。

選定療養の対象外となるケース

- 発売後間もない薬（ジェネリック医薬品の発売から5年未満）
- 処方せんの「変更不可欄」にチェックが入っている
- ジェネリック医薬品が在庫不足 など

例 先発医薬品 2,000円・ジェネリック医薬品 1,000円（3割負担の場合）



💡お子さんも自己負担が発生します

これまで自己負担がなかったお子さんも、先発医薬品を希望すると、特別の料金分の自己負担が生じますのでご注意ください。



ジェネリック医薬品は、先発医薬品と同じ有効成分で作られ、効き目が同等であることが認められたお薬です。

お薬をもらうときは、ジェネリック医薬品が使えるか医師や薬剤師に相談してみましょう。

ちょっと
ステキな

Healthy Life

ヘルシーライフ

「長時間座りっぱなし」は健康のSOS ウォーキングで老化予防

監修:フィジカルトレーナー 中野ジェームズ修一

「老化は足から始まる」といわれるように、若さを保つには下肢の筋肉をキープすることが大切。ウォーキングで足腰の筋肉を鍛えて、動きやすい体になりましょう。

日常的に座る時間が長くと、下肢の筋力が低下します。そんな人がいきなりランニングやハードなトレーニングをすると負荷が高すぎてけがのリスクが高まります。その点、ウォーキングは無理なくできる有酸素運動で老化予防が期待できます。

老化予防が期待できる ウォーキングのポイント

歩数より歩幅とスピード

歩幅を広げると筋肉がたくさん使われるので、身長半分まで歩幅を広げてキビキビと歩きます。「ややきつい」のレベルは心拍数130/分。このスピードをキープしましょう。歩数は気にしないで大丈夫。大切なのは運動として負荷がかかるスピードと心拍数です。



心拍数の計測はスマートフォンのアプリやスマートウォッチが便利

目標心拍数を調べる

心拍数を「きつさ」の目安にする場合の目標心拍数を設定します。

- ①最大心拍数*1を出す (220-年齢)
*1 これ以上上がったら危険と考えられる心拍数
- ②最大心拍数×目標強度*2=目標心拍数
*2 脂肪燃焼を目的とした「ややきつい強度」は60~80%

40歳の人の場合の心拍数
(220-40)×0.6~0.8=108~144

計測用ツールがなければ、ウォーキング直後に手首を押さえて脈を15秒間数える。その数を4倍した数字が心拍数



毎日30分、2カ月以上継続

効果を実感するには、「最低30分のウォーキングを毎日」「最低でも10週間継続」すること。トップアスリートなど激しいトレーニングをする人は筋肉の損傷が激しいので回復期が必要ですが、一般の方のウォーキングは毎日続けても悪影響はありません。

強度を上げていく

同じコースを短時間で歩けるようになったら、上り坂や歩道橋のあるコースに変えたり、歩く距離を延ばしたりしましょう。ただし、不安定な不整地（自然の地面）ばかりを歩き続けると足首や膝の痛みにつながるので注意してください。

ぶらす +アルファ

老化予防の効果

脳の活性化

- 歩くことで脳内情報処理がフル回転
- ベータエンドルフィン*の分泌
*脳によいとされる達成感を味わうと分泌される神経伝達物質

見た目が若返る

- 姿勢がよくなる
- 颯爽とした歩き方

転倒予防

- (コースに階段の昇り降りを追加)
- 小脳*の活性化
*人の体のバランスを司る

メタボ予防

- 内臓脂肪を落とす



糖尿病の予防

- (食後のウォーキング)
- 血糖値を下げる



ロコモ予防にもウォーキング

ロコモティブシンドローム(ロコモ)は運動器症候群のことで、筋肉や骨、関節などの運動器が衰えて、「要介護」「寝たきり」になるリスクが高まっている状態のことです。筋肉の量は20~30代をピークに年々減少。とくに落ちやすいのは下肢の筋肉で、50歳を過ぎると腰や膝の不調を訴える人が増え、70代で入院治療が必要なケースが増えます。下肢の筋肉を鍛えるウォーキングはロコモ予防にもつながります。



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://doga.hfc.jp/imfine/ryouri/25spring01.html>



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

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	お好みのピネガーなど* …… 小さじ1
(アールグレイ・濃いめに煮出す)	いちご…………… 100g
砂糖…………… 大さじ1	ミント…………… 適量

*酢・レモン果汁・白ワインピネガー・りんご酢・バルサミコ酢など

作り方

- 1 紅茶に砂糖とピネガーを加え、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イン料理もおすすめ**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。

被扶養者に異動があったときは 5日以内に健保に届出をお忘れなく！



被扶養者である家族が就職したり、収入が増えた場合など、被扶養者としての資格にあてはまらなくなったら、扶養から外す手続きが必要ですので、「被扶養者(異動)届」に保険証と資格確認書を添えて、5日以内に健康保険組合に届け出てください。

※「高齢受給者証」「限度額適用認定証」をお持ちの被扶養者は、あわせて返却してください。

⚠ こんなときは被扶養者の資格がなくなります

就職したとき・他の健康保険組合に加入したとき

- 被扶養者が就職して就職先の健康保険の被保険者になった。
- 被扶養者がパート先やアルバイト先で被保険者になった。

パートやアルバイトをしていて下記①～⑤の要件をすべて満たす場合は、パート先やアルバイト先の健康保険の被保険者になります。

- ① 週の所定労働時間が20時間以上
- ② 賃金月額が88,000円(年収106万円)※以上
※残業代、通勤手当などを含めない所定内賃金
- ③ 雇用期間が2カ月超見込まれる
- ④ 学生でない
- ⑤ 職場が以下のいずれかに該当
 - ① 従業員が51人以上
 - ② 従業員が50人以下で、社会保険の加入について労使合意を行っている

失業給付金を受給したとき

- 被扶養者が基本手当日額3,612円(60歳以上は5,000円)以上の雇用保険の失業給付金を受給するようになった。

75歳になったとき

- 被扶養者が75歳※になり、後期高齢者医療制度の被保険者になった。
※65～74歳の方が一定の障害があると認定され、後期高齢者医療制度の被保険者になったときも同様です。

収入が増えたとき

- 被扶養者の年間収入が130万円※以上見込まれることになった、または被保険者の収入の1/2以上になった(同一世帯の場合)。

※60歳以上または障害がある場合は180万円以上(老齢年金、障害年金、遺族年金を含む)となります。

▶ 「130万円の壁」への対応

「年収の壁・支援強化パッケージ」が策定され、時限措置として、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る措置がとられています。

仕送り額が変わったとき

- 別居している被扶養者への仕送りをやめた、または仕送り額が被扶養者の収入よりも少なくなった。

別居したとき

- 被扶養者となるために同居が条件となる親族※が、被保険者と別居した。

※被保険者の配偶者・子・孫・父母・祖父母・曾祖父母・兄弟姉妹以外の親族(3親等内)は同居でなければ被扶養者として認定されません。

外国に移住したとき

- 被扶養者が日本国内に住所(住民票)を有さなくなった*。
※一時的な海外渡航(留学、海外赴任、観光、保養、ボランティア等)は除きます。

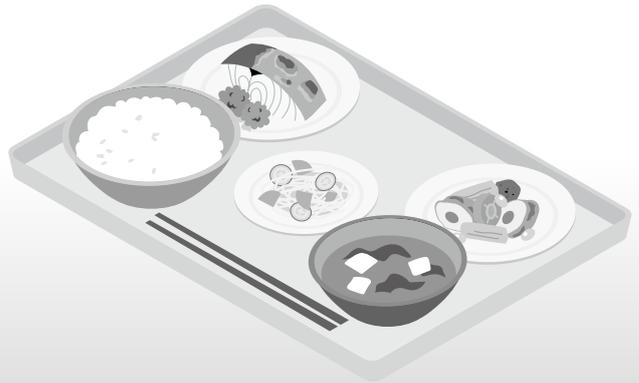
INFORMATION

2025年4月から 入院時の食事代が引き上げられます

2024年に長年据え置かれてきました入院時の食事代が引き上げられましたが、食費の高騰が依然続いていることをふまえ、2025年も1食あたり20円増の690円に引き上げられます（一般所得の場合）。

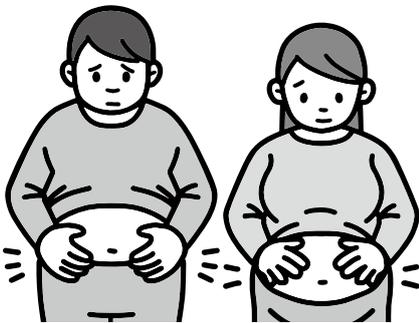
※所得により負担額の軽減措置があります。

2025年3月まで	2025年4月～
670円	690円
患者負担 490円 保険給付 180円	患者負担 510円 保険給付 180円



その不調、**睡眠不足**のせいかも？

監修：早稲田大学 睡眠研究所 所長 西多 昌規



\\ ちゃんと寝ていますか？ /

その肥満、睡眠不足が原因かもしれません…

なぜ？

食欲が増すから

睡眠時間が短くなると、食欲を増進するホルモン「グレリン」の分泌が増え、食欲を抑制するホルモン「レプチン」の分泌が減ります。また、高脂肪・高カロリーの食事を欲するようになります。



なぜ？

活動量が減るから

睡眠不足は、活動的に動こうとする意欲を減退させます。運動不足につながるため、結果として消費されるエネルギーが少なくなり、余った分が体に蓄えられてしまいます。



なぜ？

基礎代謝が下がるから

睡眠の質が悪いと成長ホルモンの分泌が減り、細胞の新陳代謝がうまく進みません。新陳代謝の低下は、基礎代謝の低下です。睡眠をおろそかにすると、知らないうちに太りやすい体になってしまいます。



“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。

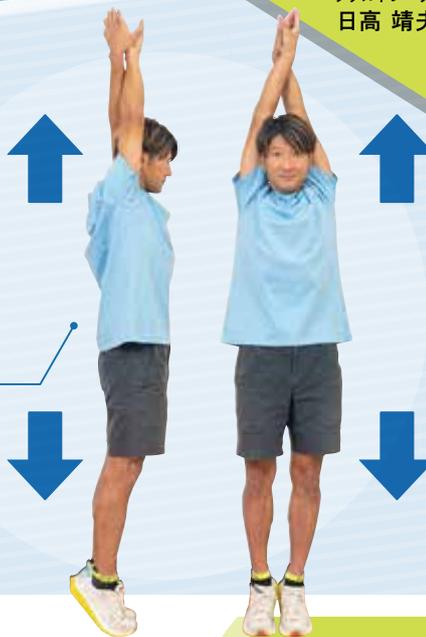


STEP 02

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！

CHECK!



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

“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

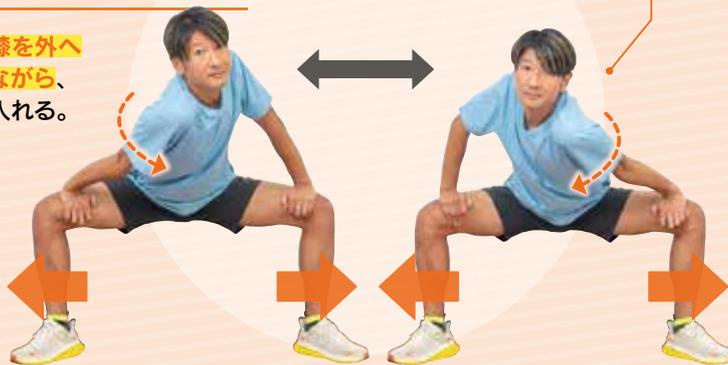
両足を肩幅の倍くら
いに開き、爪先を
外側に向ける。

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っていきましょう。



令和7年4月1日発行

大阪市中央区本町2-3-9・電話 06-6943-7636

しんくみ関西健康保険組合

FAX 06-6943-0780