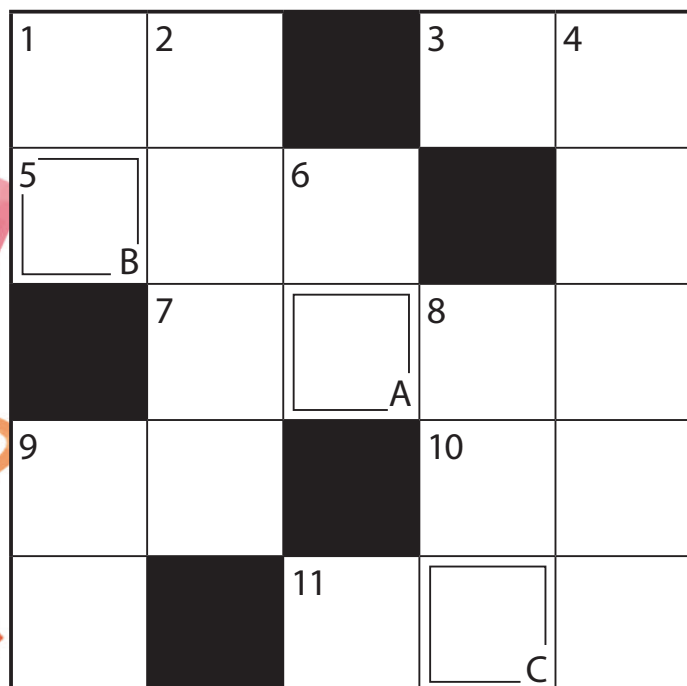


けんこう

2024
秋
AUTUMN
No. 224

クロスワードにチャレンジ!

二重ワクの3文字をABC順に読んでできた言葉が答えです。



タテのカギ

- 1 カニさんが育てて、サルが横取り
- 2 オーエスオーエス! 体重かけろ!
- 4 滝つぼで浴びるものといえど?
- 6 揚げ物の〇〇は油の温度?
- 8 拾いに行こう、クリ、クルミ、ギンナン...
- 9 香り松茸、〇〇シメジ

ヨコのカギ

- 1 名古屋風はソースじゃなく味噌ダレ
- 3 〇〇をすましてごらん。ほら松虫の声
- 5 あべかわ団子には、このお粉
- 7 ヤドカリさん、お荷物ないからラクね
- 9 変わりやすい「男心と〇〇の空」
- 10 つかんで回してドアオープン
- 11 シャンゼリゼ通りはマロニエ

A	B	C

本誌をご家庭にお持ち帰りになり、ご家族で解いてみてね!

解答を健保組合ホームページ内マイヘルスウェブの応募バナーから入力してください(1家族につき1回の応募とします)。応募締め切りは10月31日。応募された方の中から抽選で3名の方に「ヤマトライス」魚沼産コシヒカリ5kgを進呈します(当選は記念品の発送をもってかえさせていただきます)。



こちらからも
アクセス
できます!



健保オリジナルキャラクター
けん美ちゃん

- 掲載記事
- マイナ保険証の準備はできていますか?
 - インフルエンザ予防接種補助金のご案内

名糖健康保険組合
<https://www.meito-kenpo.jp>

現行の健康保険証は 2024年12月2日に廃止されます

マイナンバーカードの保険証利用の登録はお済みですか？

現行の健康保険証は 2024 年 12 月 2 日に廃止され、同日以降を交付日とする健康保険証の新規・再発行は行われません。

マイナンバーカードをお持ちでない方やマイナ保険証利用登録をされていない方は、すみやかに登録・申請を行ってください。

マイナ保険証のメリット

～医療機関でこんな便利なのが！

医療費が安くなります

従来の保険証で受診するよりも
安く診療が受けられます！

質のよい医療が 受けられます

お薬や診療に関する正確な情報を
医師が共有・確認できます！

高額な窓口負担も 手続きいらずで軽減できます

従来必要だった「健保組合への
手続き」が不要になります！

マイナ保険証を利用しましょう！

マイナ保険証の利用登録済の方は…

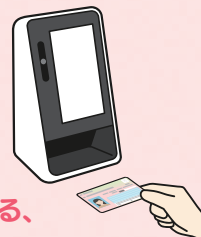
① 顔認証付きカードリーダーにマイナンバーカードを置く

⇒ カバーやケースから出してください

② 本人確認のため、カードリーダーのカメラで顔認証して、顔写真と一致しているか確認をする、または暗証番号を入力する

⇒ 子どもの場合は、親や代理人が暗証番号を代わりに入力して本人確認となります

③ 「薬剤情報の閲覧」「特定健診情報の閲覧」の同意確認を行えば、受付が完了



マイナンバーカードに関するお問い合わせ

マイナンバー総合フリーダイヤル

0120-95-0178

平日 9 時 30 分～20 時 土日祝 9 時 30 分～17 時 30 分（年末年始を除く）

紛失・盗難などによる一時利用停止は 24 時間 365 日受付

★マイナンバーカードの申請は
こちらから

地方公共団体情報システム機構



★マイナンバーカードの健康
保険証利用について

厚生労働省



CONTENTS

2 マイナ保険証

4 令和 5 年度決算がまとまりました

6 健康スコアリングレポート（2023 年度版）

7 名糖健保組合の自己紹介（概要／組織図）

8 歩きたくなる旅 東近江

10 シリーズ 第 19 回 契約健診機関のご案内

11 インフルエンザ予防接種補助金のご案内

12 炊飯器で主菜もできちゃうヘルシーメニュー

14 顧問医による健康コラム ほか

15 女性の健康 子宮頸がん検診

16 ウォーキングキャンペーン

マイナ保険証への移行準備として

「資格情報のお知らせ」を配布します

「資格情報のお知らせ」とは？

① あなたの健康保険の資格情報

② マイナンバーの下4ケタ

を記載したものです。

- 医療機関にカードリーダーがない、使えない等のとき、マイナンバーカードと一緒に提示して受診してください。
- 当健保組合へ各種申請をする際に、健康保険の記号・番号をご確認いただけるものです。

当健保組合では、

本年10月下旬に事業所経由で送付予定です。

任意継続被保険者の方には

ご自宅に送付します。

(整理番号) ----- N
 N-種別-----N
 N-事業所コード-----N
 N-事業所名称-----N
 N-所属施設有コード-----N
 N-所属施設名称-----N
 N-施設管理者氏名-----N
 N-施設代表者氏名-----N
 N-社員コード・記号・番号・後綴-----N

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX
 XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

QR

見 本

N-----N
 N-----N
 N-----N
 N-----N
 (電話番号) XXXXXXXXXXXXXXX

資格情報のお知らせと個人番号（マイナンバー）確認のお願い

あなたの加入する健康保険の資格情報を下記のとおりお知らせします。
 なお、このお知らせのみでは受診できません。

あなたの加入する健康保険の資格情報 元号 9999 年 9 月 9 日 9 時 0 分

記号	9999	番号	99999999	(枝番) 99
氏名	N-----N			
フリガナ	X-----X			
負担割合	N-----N			
資格取得年月日	N-----N			
保険者名	N-----N			

あなたの個人番号（マイナンバー）
 現在、医療保険のデータベースに登録されているあなたの個人番号（マイナンバー）は、次のとおりですのでご確認ください。
 (12桁のうち下4桁のみ表示)
 ▲表示されている4桁の数字が、ご自身の個人番号（マイナンバー）の数字と一致していない場合は、保険者までご連絡ください。

個人番号	*****	9999	※12桁のうち下4桁のみ表示しています。
------	-------	------	----------------------

スマートフォンでの資格情報確認方法

スマートフォンをお持ちの方は、右記の二次元コードから
 マイナンバーにログインすることで、ご自身の健康保険の
 資格情報を確認することができます。ぜひご利用ください。

〈マイナンバー保証〉が利用できない場合

マイナンバーの読み取りができない例外的な場合については、スマートフォン上の資格情報画面をマイナンバーとともに医療機関等の受付で提示することで受診いただけます（スマートフォンをお持ちでない方は、この文書をマイナンバーとともに医療機関等の受付で提示することで受診いただけます）。

※なお「資格情報のお知らせ」を切り取りてご利用いただくことも可能です。

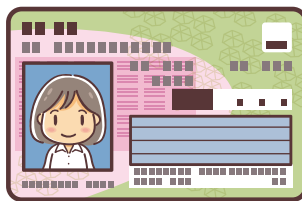
資格情報のお知らせ 元号 9999 年 9 月 9 日 9 時 0 分

N-----N
 N-----N
 N-----N
 N-----N
 記号 9999 番号 99999999 (枝番) 99
 氏名 N-----N
 負担割合 N-----N

受診の際は、必ず「マイナンバー保証」をお受けください。

【マイナ保険証で受診の方は】

マイナ保険証には、健康保険（記号・番号）の記載がないため「資格情報のお知らせ」とマイナ保険証を合わせてお持ちいただくとより安心・便利に医療を受けられます！



資格情報のお知らせ

元号99年9月9日発行

N-----+N
N-----N

記号9999番号 9999999 (校番) 99
氏名 N-----+-----+-----+-----+-----+-----
負担割合 N-----+-----+-----+-----+-----+-----+N

! 受診の際には、必ず「マイナ保険証」とあわせてご提示ください。

受診の際は、上記 2 点をお持ちください。

※画像はイメージです。

ご確認いただきたいこと

「資格情報のお知らせ」の内容（記載されている個人番号／マイナンバーの下4桁の数字）に誤りがないかご確認をお願いします。

誤りが**ない**場合



大切に保管してください

医療機関でマイナ保険証の読み取りができない場合など、マイナンバーカード＋「資格情報のお知らせ」で受診が可能です。

誤りがある場合



当健保組合へご連絡ください

問い合わせ先は、「資格情報のお知らせ」に記載されています。

令和5年度決算がまとまりました

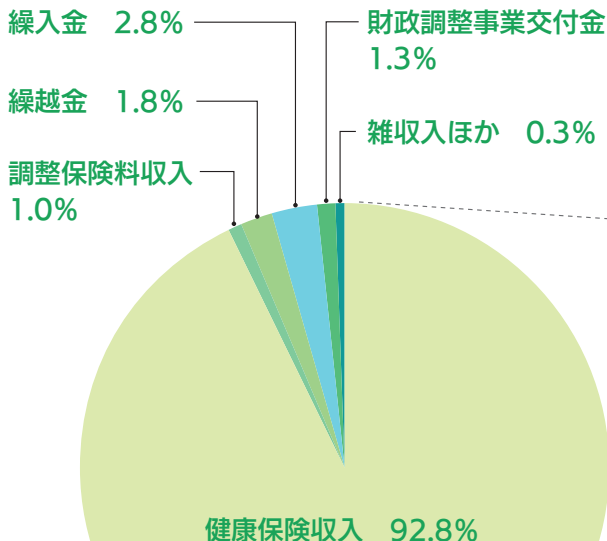
医療費の高騰を受け 経常収支で3,432万円の赤字決算

7月23日に開催された第145回組合会において、令和5年度決算が承認されました。収入面では健康保険収入が増加したものの、支出面では特に保険給付費が大幅に増加したことを受け、赤字決算となりました。

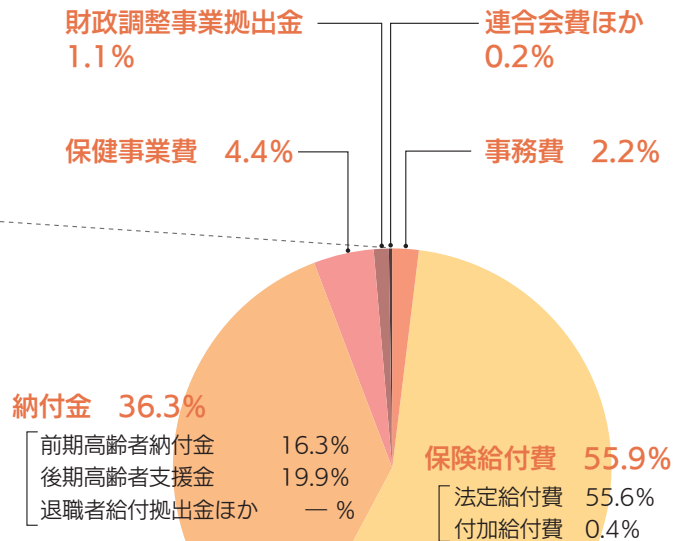
※金額と割合は四捨五入しているため、一部合計の合わない箇所があります。

収支の割合 一般勘定

収入 (56億5,041万円)



支出 (53億4,486万円)



一般勘定

令和5年度は、健康保険料率を108%に据え置いて運営を行いました。

収入では、被保険者数が令和5年度予算比で30名減の1万1370名、平均標準報酬月額が同6860円増の31万3860円、総標準賞与額は同1238万円増の64億1238万円でした。健康保険収入は1億1329万円増の52億4182万円となり、収入の総額は56億5041万円でした。

支出においては、その大部分を占めるのが保険給付費と納付金です。このうち保険給付費は同2億4163万円の大増となる29億8931万円でした。

納付金は19億3790万円、前期高齢者納付金・後期高齢者支援金とも2年前の精算分が寄与し前年度決算並みとなりました。しかし、納付金全体の支出は依然として健康保険収入の約37%に相当しており、財政面における圧迫要因であることに変わりはありません。

保健事業費については、特定保健指導の実施率が向上したこともあり、予算を6.7%上回る2億3431万円という実績となりました。新型コロナウイルス感染症が収束に向かい行動抑制が緩和され、対面形式の事

令和5年度 収入支出決算概要表

一般勘定

収入

科 目	決算額 (千円)	被保険者1人 当たり額 (円)
健康保険収入	5,241,815	461,022
調整保険料収入	57,910	5,093
繰越金	100,000	8,795
繰入金	160,000	14,072
国庫補助金収入	6,595	580
財政調整事業交付金	74,663	6,567
雑収入	9,425	829
合 計	5,650,408	496,958
経常収入合計	5,251,641	461,886

収支差引額	305,549 千円
経常収支差引額	▲ 34,320 千円

支出

科 目	決算額 (千円)	被保険者1人 当たり額 (円)
事務費	116,801	10,273
保険給付費	2,989,312	262,912
〔法定給付費〕	〔2,970,218〕	〔261,233〕
〔付加給付費〕	〔19,094〕	〔1,679〕
納付金	1,937,902	170,440
〔前期高齢者納付金〕	〔871,951〕	〔76,689〕
〔後期高齢者支援金〕	〔1,065,935〕	〔93,750〕
〔病床転換支援金〕	〔2〕	〔—〕
〔退職者給付拠出金〕	〔14〕	〔1〕
保健事業費	234,312	20,608
営繕費	717	63
財政調整事業拠出金	57,891	5,092
連合会費ほか	7,924	697
合 計	5,344,859	470,084
経常支出合計	5,285,961	464,904

介護勘定

収入

科 目	決算額 (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	675,293	87,860
繰越金	8,000	1,041
繰入金	28,000	3,643
雑収入	2	—
合 計	711,295	92,544

支出

科 目	決算額 (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	585,183	76,136
合 計	585,183	76,136

収支差引額	126,112 千円
-------	------------

決算残金 処分内訳

一般勘定

種 別	金額 (千円)
準備金	5,528
別途積立金	200,000
繰越金	100,000
財政調整事業繰越金	20
合 計	305,548

介護勘定

種 別	金額 (千円)
準備金	118,113
繰越金	8,000
合 計	126,113

令和5年度は、介護保険料率を19%に据え置いて運営を行いました。収入面では、被保険者数の増加や平均標準報酬月額および総標準賞与額の堅調な推移を背景に、介護保険収入が5年度予算比25.99万円の増の6億752.9万円となりました。支出面は、令和4年度決算とほぼ同水準となる5億851.8万円でした。収支差引額は1億261.1万円の黒字で終了しています。

当健保組合では、高齢化等による急激な介護保険料率改定を回避するため、高水準の準備金保有率を維持してきました。今後数年先までの安定した財政が図れることを期待しています。

介護勘定

業が復活した背景があると思われます。今後のデータヘルス計画を加速化させ、引き続きみなさまの健康づくりに貢献してまいります。支出総額は53億448.6万円となりました。収支差引額は3億55.5万円の黒字でしたが、経常収支差引額は34.32万円の赤字となりました。

決算残金は、別途積立金や繰越金にあてることとしています。6年度以降も医療費の高騰が見込まれますが、今後も経済動向に目配りしながら、慎重に財政運営を行ってまいります。

健康スコアリングレポート (2023 年度版) を ご紹介します

特定健診・特定保健指導の実施状況は
1,378 組合中 852 位

「健康スコアリングレポート」とは、各健保組合の加入者の健康状態などを全健保組合の平均値と比較・分析し、日本健康会議、厚生労働省、経済産業省が連携して作成している「健保組合の通信簿」です。このたび、2023 年度版（2022 年度実績分）が報告されましたのでご紹介します。

ポイント

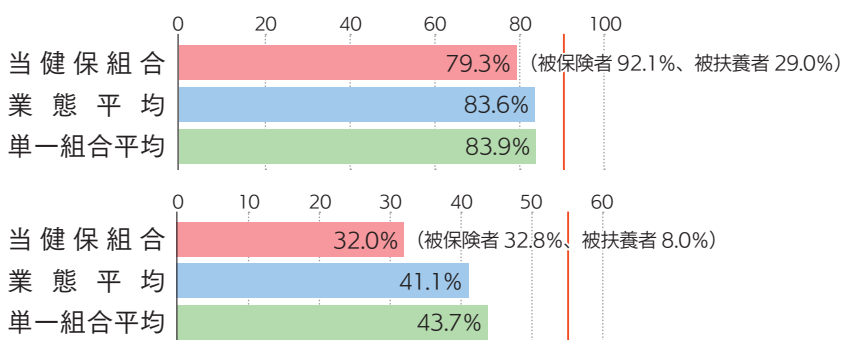
1

**特定健診を受診し、
特定保健指導の案内があった方はご参加ください！**



特定健診の
実施率
(目標値：90%)

特定保健指導の
実施率
(目標値：55%)



※目標値は、第3期（2018～2023年度）特定健康診査等実施計画における保険者種別目標。
※順位は、保険者種別（単一・総合）目標の達成率の高い順にランキング。

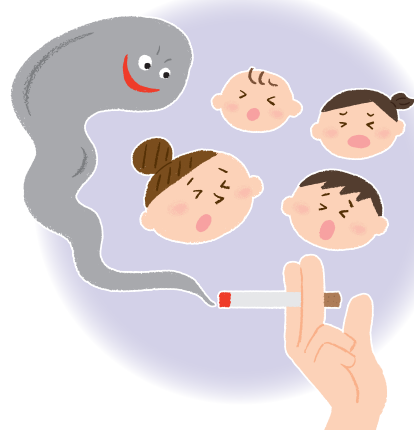
特定健診・特定保健指導とも、依然として目標値には届かない結果となりましたが、これまでその低さが指摘されていた特定保健指導の実施率が前年度比約 10 ポイントの増を示しました。また、被扶養者の特定健診受診率も向上の傾向にあります（26.7%→29.0%）。

特定保健指導の実施率が低いと、ペナルティとして健保組合が国へ納める「後期高齢者支援金」が加算されるしくみがあります。そうなれば、みなさんのお給料から支払う保険料が高くなる可能性もあります。特定保健指導の案内があった人は忘れずに参加し、実施率の向上にご協力をお願いします。

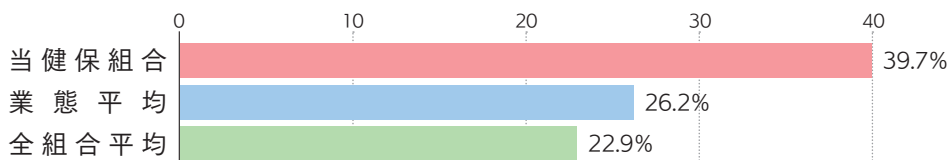
ポイント

2

**著しく高い喫煙率！
自身にも周囲にも悪影響を及ぼす
たばこはやめましょう**



● 喫煙者の割合



「生活習慣」の項目には、喫煙、運動、食事、飲酒、睡眠の 5 つがあげられていますが、このうち当健保組合が平均的な数値となったのは今回も運動の項目のみで、ほかはいずれも平均以下となりました。特に強調したいのは喫煙習慣です。

当健保組合では、利用者負担額がかからない形で禁煙事業を実施しているほか、睡眠や食生活で問題を抱えている方向けの各対策事業も実施しています。ぜひともご活用になり、生活習慣の改善にお役立てください。

令和6年8月1日時点

名糖健保組合の概要

概 要

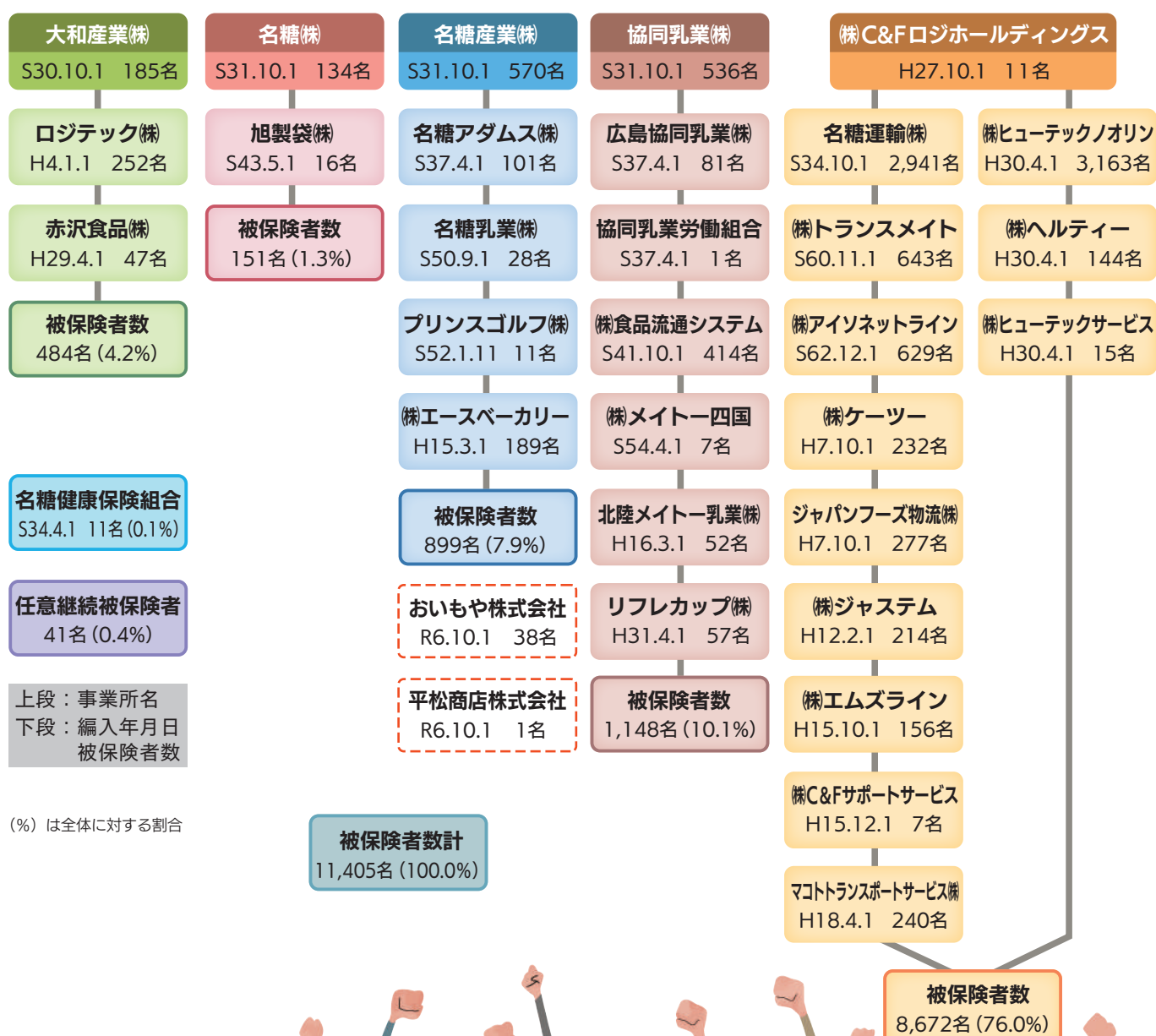
名糖健保組合の組織は、全国でも数少ない連合形式の単一健保組合です。

事業主団代表5社を母体とし、グループ会社を含め30事業主で構成されています。

被 保 険 者 数	11,405 名
被 扶 養 者 数	6,645 名
扶 養 率	0.58
平均標準報酬月額	318,076 円
平 均 年 齢	46.52 歳

組織図

昭和30年10月1日設立



ずいせきざん
瑞石山 永源寺

臨済宗永源寺派の大本山。1361年に近江守護職佐々木六角氏頼が寂室元光禪師を開山に迎え、伽藍を建立したのが始まり。もみじが夏の深緑から晩秋の赤色へと移ろう色彩変化が美しく、山門前はまるでトンネルのような紅葉が広がる。

🕒 9:00～16:00
※紅葉シーズンは8:00～17:00(時間変更あり)
👤 大人500円、中学生以下無料
☎ 0748-27-0016

歩きたくなる旅!

こくたんぽう ひがしおうみ
湖国探訪 東近江

歴史的建造物と豊かな自然が残る東近江市。滋賀県内でも紅葉の名所として名高い湖東三山など、赤く色づく景色を巡る旅にかけよう。

か

つて近江国と呼ばれた滋賀県。「江」は、海・川・湖・濠を意味する、まさに湖の国。東近

江市は琵琶湖の南東部に位置し、滋賀県の総面積の約9.7%を占める広大な面積を誇っている。

琵琶湖にそそぐ愛知川の渓谷にある永源寺は、古くから紅葉の名所として知られ、全山を彩る紅葉は近江随一。「永源寺・奥永源寺の山村景観」は日本遺産の一つに選定されている。

永源寺観光案内所をスタートし、120段あまりの石段がある羅漢坂をのぼって永源寺へ。深い自然に包まれた永源寺では、野鳥のさえずりや葉擦れ、愛知川の溪声に耳を傾けるのも心地よい。境内全体を覆う紅葉はもちろん、ひととき美しいのが開山御手植の楓樹。重く深みのある紅葉が訪れた人々を魅了する。

参拝後は来た道に戻り、次の目的地へ。旦度橋を渡ったら、車の往来に注意しながら進み、地元の新緑な野菜がそろった永源寺ふるさと市場や、ヒトミワイナリー、日登美美術館に立ち寄ろう。紅葉橋を渡り、旅の最後を締めくくる永源寺温泉八風の湯へ。温泉で疲れを癒しつつ、地元の食材に舌鼓を打てば、東近江市を心ゆくまで満喫できるだろう。

INFORMATION

アクセス

🚶 近江鉄道八日市駅から近江鉄道バスで35分、「永源寺前バス停」下車

🚗 名神高速八日市ICから20分

HPはコチラ



東近江市観光 Web
(一般社団法人東近江市観光協会)

☎ 0748-29-3920





▶ ヒトミワイナリー

国産のぶどうを100%使用し、無ろ過・無清澄の「にぎりワイン」のワイナリー直売所。天然酵母パンをはじめハード系のパンを中心とする「パンの匠 ひとみ工房」も併設。
※商品の種類は時期により異なります

🕒 11:00～18:00
🗓 月曜日、木曜日、年末年始
☎ 0748-27-1707



◀ヒトミワイナリー独自の田舎式微発泡ワイン「h3」、ワイン酵母を使用したカンパーニュなど

▶ 秋限定のライトアップ!

例年11月上旬～下旬の期間限定で17:00頃～20:30まで境内がライトアップされ、幻想的な雰囲気に。



▶ 永源寺 本堂

「安心室」と号し本尊の世継観音を祀っており、祈願すると子どもや跡継ぎに恵まれると伝えられている。



▶ 永源寺観光案内所

永源寺の総門手前にあり、GWと観楓期(10月下旬～12月上旬)のみ開かれる観光案内所。

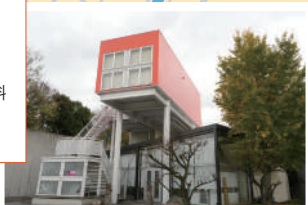
🕒 9:00～17:00
☎ 0748-27-2020



▶ 日登美美術館

日登美株式会社の創業者・図師礼三氏のコレクションを収蔵。バーナード・リーチの作品を中心に、季節によってさまざまな美術品を展示。

🕒 11:00～17:00
🗓 月曜日、木曜日、年末年始
💰 大人500円、中学生以下無料(大人同伴に限る)
☎ 0748-27-1707



▶ 旦度橋

愛知川にかかる赤い欄干の大橋。



▶ 永源寺 開山御手植の楓樹

寂室元光禅師が手ずから植えたもので、秋には重く深みのある赤色に。



▶ 永源寺温泉 八風の湯

日帰り入浴、食事、宿泊ができる温泉施設。愛知川の自然が一望できる露天風呂を備えているほか、お食事処では近江牛や永源寺こんにゃくなどをいただける。

🕒 10:30～22:00(最終受付21:00)
🗓 年中無休(メンテナンス休業あり)
💰 土日祝:中学生以上1,700円、3歳～小学生800円、3歳未満200円
平日:中学生以上1,300円、3歳～小学生700円、3歳未満200円
☎ 0748-27-1126



近江牛すき焼膳
2,970円(税込)



約7.5km 約3時間/約10,000歩

● 日本紅葉の名所100選に選ばれた三つの寺院 湖東三山

例年11月中旬の紅葉シーズンは、湖東三山をめぐるシャトルバスが運行。詳細は近江鉄道のHPをご確認ください。

❗ 釈迦山 百済寺



近江最古の寺院で、606年に聖徳太子が「近江の仏教拠点」の一つとして建立したとされる。本坊庭園は県内最大クラスの池泉廻遊式かつ鑑賞式庭園で、別名「天下遠望の名園」と称されている。

🕒 8:30～17:00(最終受付16:30)
💰 高校生以上600円、中学生300円、小学生200円
☎ 0749-46-1036

❗ 松峰山 金剛輪寺



本堂は鎌倉時代の代表的な和様建造物として国宝に指定。例年11月頃には境内が鮮やかな紅葉に彩られ、とくに本堂周囲と庭園内の紅葉は「血染めのもみじ」と称されるほど深紅に染まる。

🕒 8:30～17:00(最終受付16:30)
💰 高校生以上800円、中学生300円、小学生200円
☎ 0749-37-3211

❗ 龍應山 西明寺



834年、仁明天皇の勅願により三修上人が開山。本堂と三重塔は鎌倉時代の建造物で国宝に指定。二天門は室町時代の建造物で重要文化財に指定されている。

🕒 8:30～17:00(最終受付16:30)
※12/31は15:00まで
💰 高校生以上800円、中学生500円、小学生300円
☎ 0749-38-4008

※営業時間や料金等は変更される場合があります。

Sightseeing
ひと足のばして

▼近江鉄道 HP



自然豊かな環境で人間ドックを

東京の西部にある日の出ヶ丘病院健診センターは、緑豊かな自然に恵まれ四季の移ろいを感じられる環境にあります。1990年に開設、約30年以上にわたり運営してまいりました。2015年にリニューアルした健診フロアはガーデングリーンをイメージした内装で、リハビリガーデンに咲く色とりどりの花を眺めながら、心身ともに落ち着いた雰囲気健康診断、人間ドックを受診していただけます。



健診センター



リハビリガーデン

2024年度自己負担金

人間ドック … 9,500 円

※総額 41,800 円（税込）のところ、自己負担金 9,500 円で受けることができます。

オプション検査

胃カメラへ変更 … +3,300 円

マンモグラフィ検査 … +0 円

子宮細胞診検査 … +0 円

乳房超音波検査 … +0 円

「日の出ヶ丘病院の【名糖健康保険組合 加入者様】人間ドックコース」は、**人間ドック予約サイト「マース」**（：<https://www.mrso.jp/>）からも申し込みができます



巡回健診も実施しております。
まずはお問い合わせください。

巡回健診専用 TEL 042-588-5732



医療法人社団
崎陽会

日の出ヶ丘病院健診センター

〒190-0181 東京都西多摩郡日の出町大久野 310

ご予約・お問い合わせ TEL 042-588-8666 平日 8:30 ~ 16:30

ラクラク WEB 申請!

インフルエンザ予防接種 補助金のご案内

当健保組合では、簡単な操作で補助金が受けられる個人での WEB 申請をおすすめしています。ぜひご利用ください!

補助対象者 予防接種日現在で資格のある被保険者・被扶養者

補助対象期間 令和 6 年 10 月 1 日 (火) ~ 令和 7 年 1 月 31 日 (金) 接種分 (予定)

実施機関 任意の医療機関

補助額 1 名 1 回に限り **1,900 円** を上限とします。

別途自治体で助成を受けた場合は、その額を差し引いた額を補助します。
接種費用が総額 1,900 円未満の場合は実費を補助します。

申請方法 **個人での申請**



健康ポータルサイト「MY HEALTH WEB」の補助金受給申請メニューから必要事項を入力、写真をアップロードして申請してください。

※ご家族も含めて、被保険者が申請してください。



事業所単位での申請および MY HEALTH WEB での申請ができない個人での申請

「インフルエンザ予防接種費用補助請求書 (様式第 5 号)」に、領収書原本を添付して、事業所健保担当者へ提出してください。

申請期間 令和 6 年 10 月 1 日 (火) ~ 令和 7 年 3 月 31 日 (月) ※当健保組合必着

CHECK /



領収書に不備があると受付できません。以下の①~⑤が記載されているか必ずご確認ください。

※ 1 人 1 枚、領収書 (原本) が必要です (レシート・領収書のみは不可)。

※ 家族分として 1 枚にまとまっている場合は、必ず接種を受けた方全員の名前と 1 人分の金額がわかる明細を添付してください。

① 接種を受けた方のお名前 (フルネームで)
名糖 太郎 様
② 接種年月日 (和暦/西暦いずれでも可)
*****年**月**日
③ 支払った接種費用額
¥3,000 - (税込)
④ インフルエンザ予防接種費用にかかる領収書である旨の記載があること (他の名称や記載のない場合は受理できません。記載のない場合は明細書と一緒に添付してください)。
但し、インフルエンザ予防接種代金として
⑤ 医療機関名
〇〇〇〇病院 東京都〇〇区〇〇町〇-〇-〇

MY HEALTH WEB ご利用時の留意事項

- 領収書は接種を受けた方ごとに撮影または PDF にしてください。
※複数人分を 1 枚の写真や PDF にしないでください。
- MY HEALTH WEB の初期パスワードの再発行が必要な方は、右記 QR コードからアクセスできる申請フォームをご利用ください。
- MY HEALTH WEB のログインがうまくできない場合は、ヘルプデスク (TEL : 03-5213-4467) にご相談ください。



※ QR コードは株式会社デンソーウェーブの登録商標です。

炊飯器で主菜もできちゃう ヘルシーメニュー



ごぼうのみそつくね & さつまいもとわかめの炊き込みご飯

CHECK!

作り方の動画は
コチラ



<http://douga.hfc.jp/imfine/ryouri/24autumn01.html>

ごぼうのみそつくね 1人分 233kcal / 食塩相当量 1.2g



材料 (2人分)

ごぼう ----- 1/2 本 (50g)
長ねぎ ----- 1/4 本 (25g)
グリーンカール ----- 適量
A 酒 ----- 大さじ 1
| みそ ----- 大さじ 1
鶏ひき肉 ----- 200g
片栗粉 ----- 大さじ 1

さつまいもとわかめの炊き込みご飯 1人分 369kcal / 食塩相当量 1.1g



材料 (2人分)

米 ----- 1 合 (150g)
さつまいも ----- 1/3 本 (100g)
もち麦 ----- 大さじ 2 (25g)
B 水 ----- 1 カップ
| 酒 ----- 大さじ 1/2
| 塩 ----- 小さじ 1/3
わかめ (乾燥・カット) ----- 小さじ 2 (2g)



◆料理制作 新谷 友里江（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

ごぼうのみそつくね & さつまいもとわかめの炊き込みご飯の作り方

- 1 ごぼうは縦半分に切り、ななめ薄切りにして水にさらし、水気を切る。長ねぎはみじん切りにする。米は洗って水気を切る。さつまいもは1cm幅の半月切りにし、水にさらして水気を切る。グリーンカールは食べやすくちぎってさっと水にさらし、水気を切る。
- 2 ボウルにAを入れてみそを溶かし、鶏ひき肉、ごぼう、長ねぎ、片栗粉を入れてよく練り混ぜ、6等分の円形に丸める。
- 3 炊飯器に米、もち麦、Bを入れて混ぜ、わかめ、さつまいもを並べ、その上に2をのせて（右の写真参照）、炊飯する。
- 4 炊けたらつくねを取り出してご飯を軽く混ぜる。つくねはグリーンカールを添えて盛り付ける。



POINT

つくねは、お米に直接のせると、ご飯粒がくっついてしまうので、さつまいもの上にのせると、きれいに仕上がります。

きのこアボカドの塩麴和え

1人分 67kcal / 食塩相当量 1.3g



材料（2人分）

しめじ ----- 1/2 パック (50g)
 まいたけ ----- 1/2 パック (50g)
 えのき ----- 1/2 袋 (50g)
 アボカド ----- 1/4 個 (35g)

A 塩麴 ----- 大さじ 1
 酢 ----- 小さじ 1
 にんにくのすりおろし ----- 少々

作り方

- 1 しめじ、まいたけは小房に分ける。えのきは長さを半分に切り、ほぐす。アボカドは一口大に切る。
- 2 しめじ、まいたけ、えのきを耐熱ボウルに入れ、ふんわりとラップをかけ、レンジ（600W）で2分加熱する。
- 3 2にアボカド、Aを加えてさっと和える。



食物繊維をたっぷりとりヘルシー食生活のコツ

- ▶ 根菜類やきのこ類、海藻類などは食物繊維が豊富。根菜類のきんぴらや、きのこ類や海藻類のおひたしなどを、作りおきしておくに便利。
- ▶ みそ汁は野菜やきのこ類、海藻類などを入れて具だくさんに。
- ▶ お米にもち麦や雑穀を加えて炊くと食物繊維が増加。

メリット

- ✓ 腸内環境を整えて便通を改善し、免疫力をアップ。
- ✓ コレステロールの排出を促進。
- ✓ 糖の吸収を遅くして血糖値の急激な上昇を抑えるため、糖尿病の予防・改善に効果的。

炊飯器調理のコツ

- 肉やごぼうなどの旨味のある食材をご飯と一緒に炊くことで、旨味がご飯に染み込んで、風味豊かな炊き込みご飯になります。

⚠ オープンシートやアルミホイルを使うと、蒸気口をふさいでしまう恐れがあるので、絶対に使わないようにしましょう。



パリ 2024 パラリンピック 自転車競技

名糖健保に加入している

川本 翔大選手（大和産業（株）所属）が4位入賞!!

おめでとうございます!

当健保組合の適用事業所である大和産業（株）所属の川本翔大選手が、パリ 2024 パラリンピック競技大会自転車競技に出場しました。

川本選手は生後間もなく病気で左脚を失いました。しかし幼少期から前向きにさまざまなスポーツにチャレンジし、高校 2 年生の時に会った自転車競技では競技開始からわずか約 8 カ月で日本代表としてリオ 2016 パラリンピック競技大会に出場、さらに東京 2020 パラリンピック競技大会では 4 位入賞という成績を納めています。



成績

パリ2024パラリンピック競技大会

- 3km個人追い抜き（C2） 4 位
- 1kmタイムトライアル 6 位
- 個人ロードタイムトライアル 8 位
- 個人ロードレース 20 位

プロフィール

所 属：大和産業株式会社

生年月日：1996 年 8 月 19 日（28 歳）

主な成績：

2024 年 トラック世界選手権（ブラジル）/1kmタイムトライアル（C2） 3 位、3km個人追い抜き（C2） 3 位

2023 年 アジアパラ競技大会（中国）/3km個人追い抜き（C2） 優勝

2022 年 トラック世界選手権（フランス）/1kmタイムトライアル（C2） 2 位、3km個人追い抜き（C2） 2 位

2021 年 東京 2020 パラリンピック競技大会（日本）/3km個人追い抜き（C2） 4 位

2016 年 リオ 2016 パラリンピック競技大会（ブラジル）/3km個人追い抜き（C2） 8 位

公 告

下記の件について、公告します。

● 理事・議員の交代 敬称略

就 任 日	令和 6 年 4 月 15 日付
事 業 所	名糖産業(株)
選定理事	和波 宏隆 → 内木 裕之

就 任 日	令和 6 年 7 月 11 日付
事 業 所	(株) C & F ロジホールディングス
選定理事	菅原 剛 → 小山 雄三

就 任 日	令和 6 年 9 月 6 日付
事 業 所	名糖産業(株)
互選議員	宇藤 広幸 → 舞田 江里

顧問医による
健康コラム



No.15

人食いバクテリア

顧問医 村松 弘章

人食いバクテリア（劇症型溶血性連鎖球菌感染症）が最近ニュースでよく取り上げられております。劇症型溶血性連鎖球菌感染症の原因菌は、咽頭炎、扁桃腺炎などを起こす、私たちの身近のどこにでもいる、溶血性連鎖球菌（溶連菌）という菌の仲間です。皮膚損傷部位または粘膜を通してその細菌が侵入し、さらに深部組織、血流を通して全身にまで広がり起こります。

人食いバクテリア感染症がなぜ増えているのかは、まだ理由がハッキリわかっておりません。ひとつの仮説として、新型コロナウイルス感染症が関係しているのではないかと、という説があります。新型コロナウイルス感染症が5類になる前後から、パндеミック（世界的流行）中には抑えられていた感染症、たとえばインフルエンザ、麻疹（はしか）、带状疱疹などの感染症が増えてきております。人の移動の増加、コロナウイルスワクチン以外のワクチンの接種率の低下、病原体への免疫力の低下などが考えられます。

どちらにせよ、うがい・マスク・手洗いをしっかりして感染予防を徹底し、小さな傷でも発赤や痛みがあるようでしたら、すぐに医療機関を受診していただきたいと思っています。

積極的な治療をしても劇症型溶血性連鎖球菌感染症の死亡率は40%程度と非常に高い致死率となっております。



20歳代は2年に1回 子宮頸がん検診を受けましょう

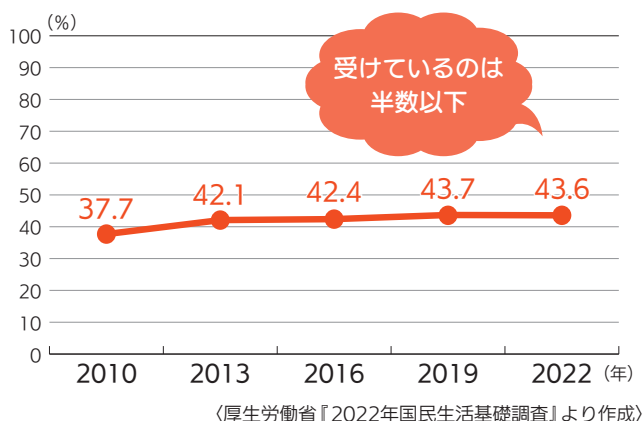
子宮頸がんの罹患率は20～40代の女性で増えています。20歳代は2年に1回、定期的な子宮頸がん検診を受診することが推奨されていますが、受診率は50%に満たない状況です。早期発見・早期治療のためにもお住まいの市区町村から無料クーポンが届いたら、ぜひその機会に子宮頸がん検診を受診しましょう。

細胞診とHPV検査

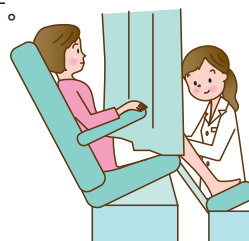
子宮頸がんの検査方法には、「細胞診」と「HPV検査単独法」があります。

細胞診は、子宮頸がんの罹患率減少効果を示す確実な証拠があり、運用方法が確立されています。がんや前がん病変の細胞を見つける検査なので、子宮の入口である頸部の細胞を採取する必要があるため敬遠しがちですが、早期発見・早期治療のためには積極的に受けることが大切です。

● 子宮頸がん検診受診率の推移 ※過去2年間の受診の有無(20～69歳)



一方、HPV検査は、HPVウイルス（ヒトパピローマウイルス）に感染しているかどうかを見る検査で、細胞診と同様に子宮頸部の細胞を医師が採取します。HPV検査単独法は2024年4月から準備のできた市区町村から導入され、30～60歳の女性を対象に5年間隔での受診が推奨されています。



細胞診も
HPV検査単独法も
医師が細胞を
採取します

● HPV検査単独法が導入されている自治体の場合

検査法		細胞診	HPV検査単独法※
検査間隔		2年に1回	5年に1回
対象者	20歳代	○	—
	30～60歳	—	○
	61歳以上	どちらかを実施	

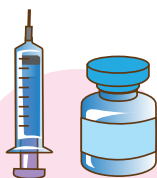
※ HPV検査で陽性となると、同じ検体を使って細胞診を行います。追跡検査対象者は1年後に再検します。

※ HPV検査単独法が導入されているかどうかは各自治体にお問い合わせください。

HPVワクチンで予防も

子宮頸がんは、主に性交渉によってHPVに感染することが原因とされるため、ワクチンで予防できる稀ながんです。性交経験のない10代でHPVワクチンを接種することが望ましいとされますが、検診でウイルスに感染していないことがわかれば、20～30代で接種してもその後の感染を防ぐことができます。

HPVに感染すると必ずがんになるわけではなく、ほとんどは自然に体外に排出されますが、まれに子宮にとどまる



ことがあり、100種類以上あるHPVのうち15種類ほどががん化するといわれています。HPVワクチンには、もっともがん化する可能性のある2種類に予防効果がある2価の「サーバリックス」、4種類に予防効果がある4価の「ガーダシル」、9種類に予防効果がある9価の「シルガード9」があり、2価と4価で子宮頸がんの原因の60～70%、9価で約90%をカバーできるといわれています。

なお、「ワクチンを打てば子宮頸がん検診は受けなくていいの？」と思われるかもしれませんが、必ず検診を受けましょう。

名糖健保では婦人科がん健診費用を**全額補助**しています。
詳しくは名糖健保HPをご覧ください。

ご本人はコチラ
婦人科単独がん健診



ご家族はコチラ
レディース健診



お申込みはコチラ
マイヘルスウェブ



※ログインできない場合はヘルプデスク(TEL.03-5213-4467)にご連絡ください。

ウォーキングキャンペーンが新しくなりました!

ウォーキングキャンペーン

2024 秋

10/1(火)-11/30(土)

参加無料!

バーチャルなフランス巡りマップを歩いて
QUOカードPay、MHWポイントをGet!

今すぐアクセス! 参加登録はこちらから! >>>



達成基準は総歩数48万歩

名糖健保では、
達成基準を満たした方全員に
**MHWポイントを
2,000ポイント
付与します!**

キャンペーン
参加対象者は、
**被保険者及び
被扶養配偶者**

達成賞

達成基準を満たした方のうち
3人に1人の当選確率で
QUOカードPay500円分を贈呈



ラッキー賞

達成基準を満たした方のうち
抽選で50名様に
QUOカードPay2,000円分を贈呈

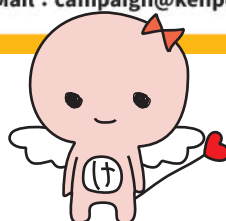


※本キャンペーンはご契約いただいている団体の加入者向けのイベントであり、
参加にあたっては該当の団体に加入されていることが条件となります。予めご了承ください。

お問い合わせ先: ウォーキングキャンペーン事務局 Mail: campaign@kenpo-net.jp

株式会社 法研
名糖健康保険組合

総歩数 48 万歩クリアで、
QUO カード Pay、MHW ポイントがもらえるかも!



現在絶賛
開催中です!