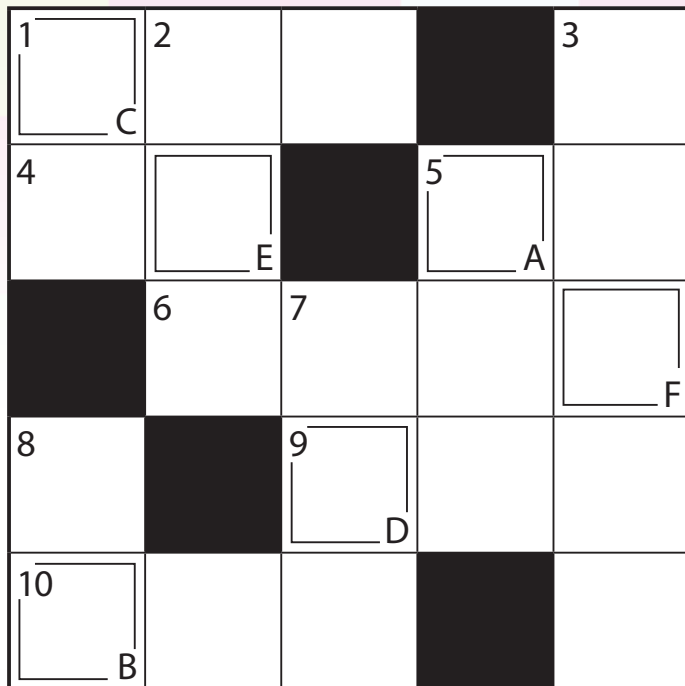


けんこう



クロスワードにチャレンジ!

二重ワクの6文字をABCDEF順に読んでできた言葉が答えです。



※小さい「ッ」などは、大きい「ツ」などと同じ文字として扱います。

タテのカギ

- 1 安倍川はきな粉。いそべなら?
- 2 奈良や甲府みたいな、凹んだ地形
- 3 ￥←なーに?
- 5 お寿司の友、甘酢生姜はガリ。お茶は
- 7 畑で直売。新鮮だよ
- 8 鯛がいた。軽いイルカ。〇〇の木か

ヨコのカギ

- 1 東京発は「下り」。東京行は?
- 4 元素記号P、骨の成分
- 5 大福は中に、オハギは外側に
- 6 狸が化ける民話「ぶんぶく〇〇〇〇」
- 9 布をぐるぐる、インドの民族衣装
- 10 ガソリンは液体、ガスは?

A	B	C	D	E	F
---	---	---	---	---	---

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MY HEALTH WEB (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
けんみちゃん

- 掲載記事**
- 令和7年度決算のお知らせ
 - 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>

令和7年度決算がまとまりました

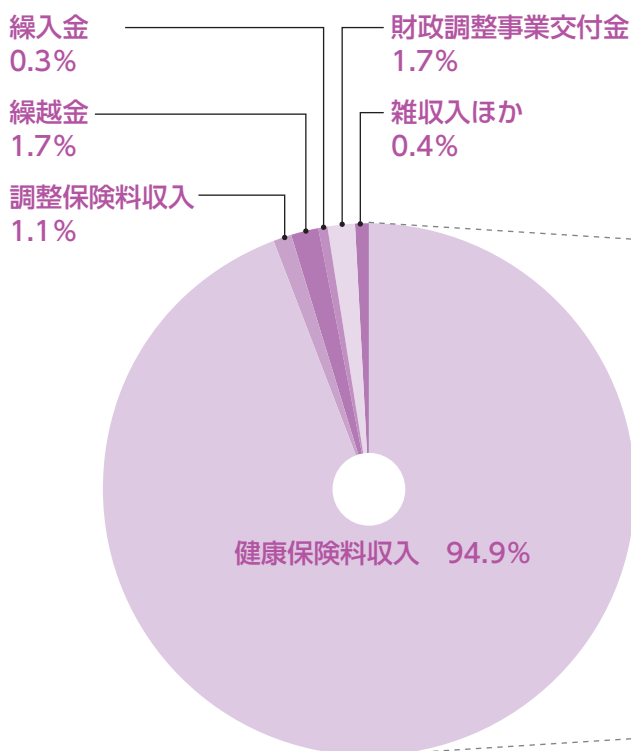
保険料収入の増加で 経常収支で3億5,344万円の黒字決算

8月7日に開催された第149回組合会において、令和7年度決算が承認されました。保険給付費が予算を上回ったものの、収入面で被保険者数・平均標準報酬月額・総標準賞与額がいずれも予算を上回り、健康保険料収入が大幅に増加したことから、2期連続の黒字決算となりました。

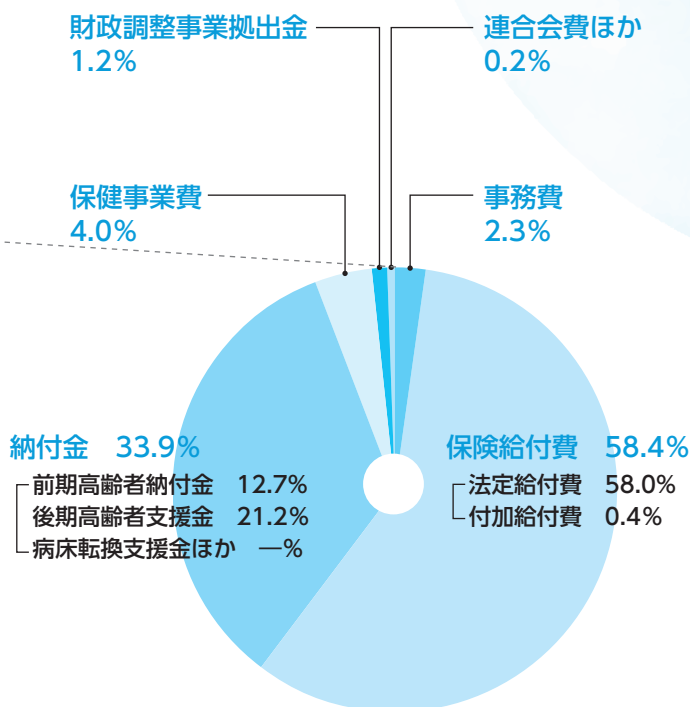
※金額と割合は四捨五入しているため、一部合計の合わない箇所があります。

収支の割合〔一般勘定〕

収入 (60億1,389万円)



支出 (54億4,003万円)



一般勘定

令和7年度は、健康保険料率を1%引き上げた10.9%で運営を行いました。

収入では、被保険者数が令和7年度予算比で236名増の1万1,586名、平均標準報酬月額は同比53,800円増の32万8,380円、総標準賞与額は同比11億9,243万円増の75億4,243万円となりました。健康保険料収入は同比3億9万円増の57億6,380万円となり、収入の総額は60億1,389万円でした。

支出の大部分を占めるのが保険給付費と納付金です。保険給付費は薬剤給付額の伸びから予算を4.3%上回る31億7,697万円となりました。納付金は18億4,273万円、2年前の精算分により前期高齢者納付金が6億9,133万円へ減少し、全体では前年度決算並みとなりました。保健事業費は予算を6.5%下回る2億1,886万円でした。

収支差引額は5億7,385万円、経常収支差引額は3億5,344万円となり、2期連続の黒字決算となりました。令和8年度は健康保険料率を1%引き下げた10.8%で予算を執行しています。

介護勘定

令和7年度は、介護保険料率を1%引き下げた18%に改定して運営を行いました。

介護保険収入は、被保険者数・平均標準報酬月額・総標準賞与額がいずれも堅調に推移したことから、予算比21,999万円増の6億9,950万円となりました。一方、介護納付金は2年前の精算が寄与して5億9,986万円にとどまり、収支差引額は1億8,334万円の黒字となりました。

介護準備金の保有率は100.0%を超えており、令和8年度の介護保険料率は、さらに1%引き下げた17%で予算を執行しています。

令和7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)
健康保険料収入	5,706,383	492,524
調整保険料収入	64,058	5,529
繰越金	100,000	8,631
繰入金	20,642	1,782
財政調整事業交付金	100,437	8,669
雑収入ほか	22,366	1,930
収入合計	6,013,886	519,065
経常収入合計	5,726,896	494,294

収入支出差引額	573,854千円
経常収支差引額	353,440千円



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	699,499	87,866
繰越金	8,000	1,005
繰入金	75,000	9,421
雑収入	697	88
収入合計	783,196	98,379

●支出

科 目	決算額 (千円)	被保険者1人 当たり額 (円)
事務費	124,748	10,767
保険給付費	3,176,968	274,207
〔法定給付費〕	3,154,990	272,311
〔付加給付費〕	21,978	1,897
納付金	1,842,725	159,048
〔前期高齢者納付金〕	691,327	59,669
〔後期高齢者支援金〕	1,151,397	99,378
〔退職者給付拠出金〕	0	—
〔病床転換支援金〕	1	—
保健事業費	218,857	18,890
財政調整事業拠出金	64,050	5,528
連合会費ほか	12,684	1,095
支出合計	5,440,032	469,535
経常支出合計	5,373,456	463,789

●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	599,855	75,349
支出合計	599,855	75,349
収入支出差引額	183,341千円	

決算残金 処分内訳

●一般勘定

種 別	金額 (千円)
準備金	23,847
別途積立金	500,000
繰越金	50,000
財政調整事業繰越金	7
合 計	573,854

●介護勘定

種 別	金額 (千円)
準備金	178,341
繰越金	5,000
合 計	183,341

CONTENTS

- 2 令和7年度決算がまとまりました
- 4 耳のフレイルを防ぐ
- 6 健康スコアリングレポート (2025年度版)
- 7 名糖健保組合の概要
- 8 歩きたくなる旅 寒霞溪 (香川県)

- 10 シリーズ第23回 契約健診機関のご案内
- 11 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
- 12 野菜たっぷりヘルシーレシピ
- 14 顧問医による健康コラムNo.19/公告
- 15 インフルエンザ予防接種補助金のご案内
- 16 ウォーキングキャンペーン

耳のフレイルは 認知症や要介護のリスクに

耳のフレイルとは加齢に伴う聴力機能の低下が引き金となって起こる、心身の活力が衰えた状態(フレイル)のことで、ヒアリングフレイルとも呼ばれます。

ヒアリングフレイルは単なる難聴ではなく、難聴によってコミュニケーションが困難になり、その結果、人との交流が減って社会的孤立が深まります。これにより、抑うつなどの精神的な問題が生じ、さらに身体的な活動量も低下することで、最終的に認知症や転倒リスクを高め、要介護状態へつながりやすくなるという負の連鎖を含んだ概念です。

あなたは大丈夫？

ヒアリングフレイル・チェック

以下が4つ以上当てはまるとヒアリングフレイルのリスクが高いと言えます。

☒ 家族にテレビやラジオの音量が大きいと言われることがよくある

☒ 相手の言ったことを推測で判断することがある

☒ 会議や会食など複数人の会話がうまく聞きとれない

☒ 会話をしているときに聞き返すことが増えた

☒ 外出することがおっくうになった

☒ 話し声が大きいと言われる

☒ 大きな声で話かけられてもうまく聞きとれず聞こえたふりをしてしまう



フレイルに
ならない
生活習慣



耳

の
フレイルを
防ぐ

監修…株式会社 聴脳科学総合研究所 所長 中石真一 路

フレイル

加齢によって心身が衰えた状態のこと。
健康な状態と要介護状態の中間の段階を指す。

年齢を重ねるとどうしても体のあちこちにダメージが生じます。その状態をフレイルと呼びます。若いうちからフレイル予防に取り組むことで加齢による衰えをゆるやかにして、健康に過ごせる状態を維持しましょう。

始めよう! ヒアリングフレイル対策

年齢を重ねても健康に過ごすためには加齢による聴力の低下を「仕方ない」と諦めず、予防や早期発見を心がけることが大切です。加齢による聴力の低下は40代から始まり、60代になると軽度難聴レベルまで聞こえにくくなる人が急増します*。この状態が続くと、認知症や要介護リスクが高まることがわかっています。今すぐ対策を始めましょう。

※日本耳鼻咽喉科頭頸部外科学会「"Hear well, Enjoy life" 快聴で人生を楽しく」のHPより

耳にやさしい生活を心がける

加齢による聴力の低下はだれにでも起きます。しかし、大きな音を避け、耳にやさしい生活を心がけることで、進行を遅らせることができます。

- 大音量でテレビを見たり、音楽を聴いたりしない。
- 騒音など、大きな音が常時出ている場所を避ける。
- 騒音下で仕事をしている方は耳栓をする。
- 静かな場所で耳を休ませる時間を作る。



健康的な生活習慣を心がける

高血圧や糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病や喫煙などは聴力を低下させるため、日ごろから健康的な生活習慣を心がけましょう。

- 栄養バランスのよい食事をとる。
- 適度な運動を習慣にする。
- 規則正しい睡眠を十分にとる。
- たばこを吸っている人は禁煙する。



家族も聞こえにくさの早期発見を心がける

加齢による聴力の低下は、本人よりも身近にいる家族の方が気づきやすいことがあります。そのため、日ごろから家族と声によるコミュニケーションを積極的にとり、聞こえにくさの早期発見を心がけましょう。

周囲が気づくヒアリングフレイルのサイン

- ☐ 話しかけても以前より反応しなくなった
- ☐ 外出することがおっくうになっている
- ☐ 部屋に引きこもることが多くなった
- ☐ 以前よりも怒りっぽくなった
- ☐ 大好きだったテレビを急に見なくなった
- ☐ 以前に比べ会話が難しくなった



聴力の低下について相談できる耳鼻咽喉科医を持つ

聴力の低下にできるだけ早く気づき、補聴器などを使って「聞こえ」を改善することがヒアリングフレイルの予防につながります。また、聴力の低下が何らかの病気で生じていることもあります。そのため、聴力の低下について気軽に相談できる耳鼻咽喉科医*を持ち、定期的に検査を受けることがすすめられています。

※「補聴器相談医」を持つ耳鼻咽喉科専門医がおすすめ

健康スコアリングレポート (2025年度版) を ご紹介します

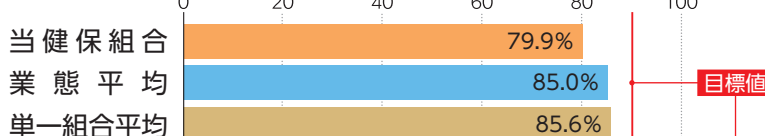
特定健診・特定保健指導の実施状況は
1,375組合中1,153位

「健康スコアリングレポート」とは、各健康保険組合の加入者の健康状態などを全健康保険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、2025年度版（2024年度実績分）が報告されましたのでご紹介します。

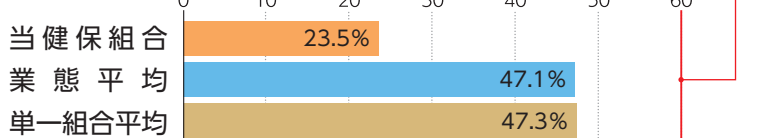
POINT 1 特定健診を受診し、 特定保健指導の案内があった方はご参加ください！



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：60%)



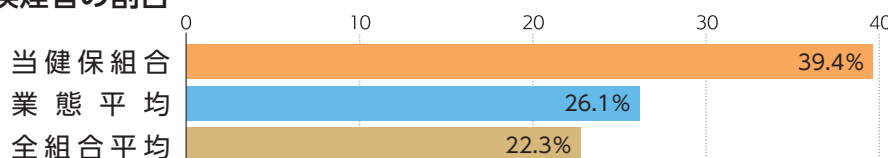
※目標値は、第4期（2024～2029年度）特定健康診査等実施計画における保険者種別目標。
※順位は、保険者種別（単一・総合）目標の達成率の高い順にランキング。

特定健診・特定保健指導とも、目標値には届かない結果となりました。特に**特定保健指導の実施率は前年度の31.3%から23.5%へと大きく低下**し、業態平均（47.1%）・単一組合平均（47.3%）の半分程度にとどまっています。特定健診の実施率も79.9%と、前年度（80.2%）からわずかに下がりました。

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、皆様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。特定健診の案内が届いたら必ず受診し、特定保健指導の案内があった方は忘れずに参加して、実施率の向上にご協力をお願いします。

POINT 2 依然として著しく高い喫煙率！ 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。全組合平均を100とした場合、当健保組合が平均を上回ったのは飲酒（102）のみ。運動（99）はほぼ平均でしたが、睡眠（88）、喫煙（78）、食事（71）は平均を下回りました。

特に強調したいのは喫煙習慣です。当健保組合の喫煙率39.4%は、業態平均（26.1%）・全組合平均（22.3%）を大きく上回り、過去3年間ほとんど改善していません。被保険者に限ると41.4%、男性では44.7%にのぼります。喫煙は肺がんなどのがんに加え、高血圧や糖尿病のリスクを高め、周囲の人の健康にも影響します。

当健保組合では、自己負担なく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。ぜひご活用いただき、生活習慣の改善にお役立てください。

令和8年8月1日時点

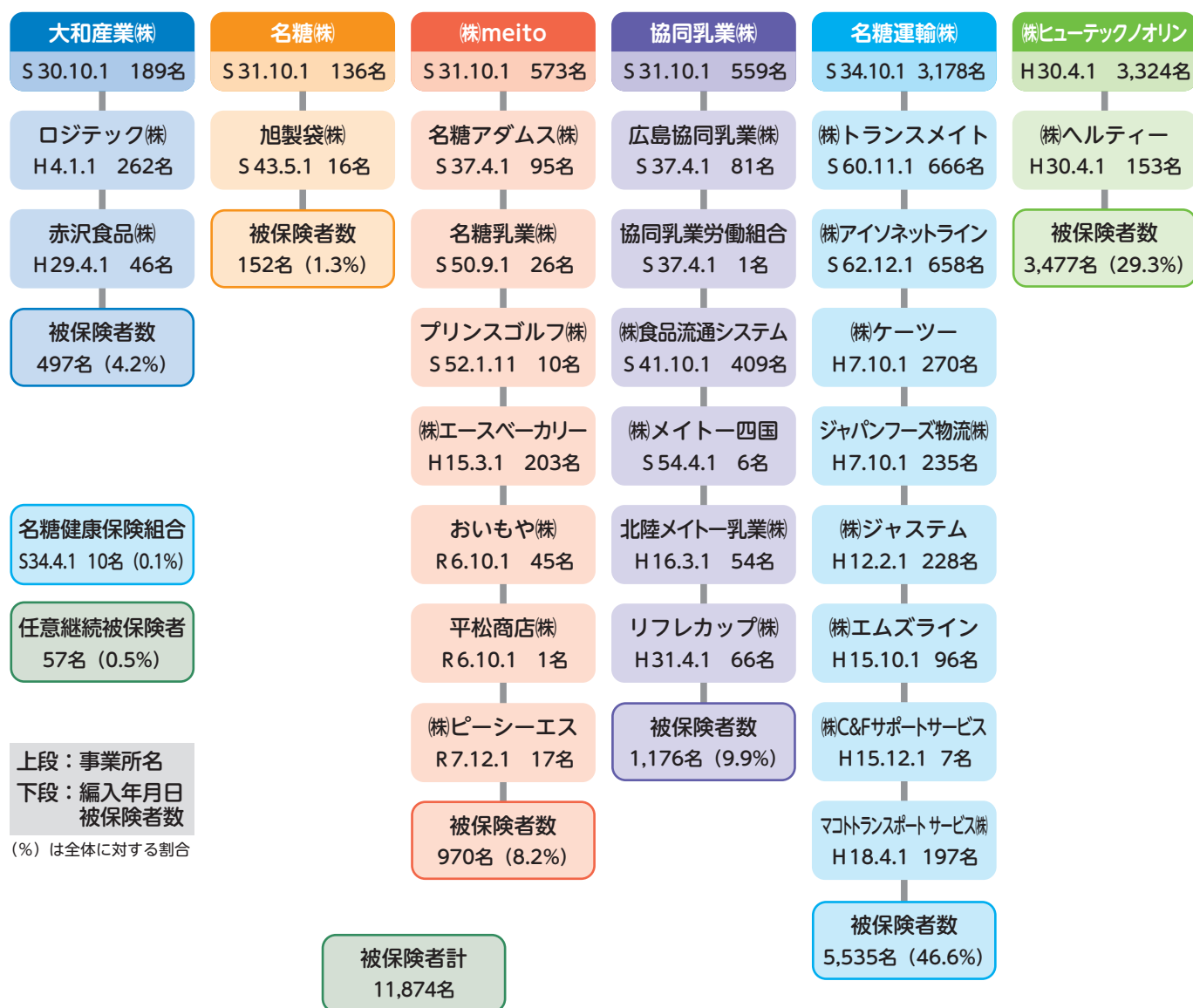
名糖健保組合の概要

名糖健康保険組合の組織は、全国でも数少ない連合形式の単一健保組合です。

6つのグループから構成され、関連会社を含む32の事業主で構成されています。

被 保 険 者 数	11,874 名
被 扶 養 者 数	6,392 名
扶 養 率	0.54
平均標準報酬月額	334,985 円
平 均 年 齢	47.30 歳
育休保険料免除者	男性9名／女性58名

組織図 (昭和30年10月1日設立)





かん けい 寒 霞 溪

群馬県の妙義山、大分県の耶馬溪とともに「日本三大渓谷美」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渓谷美は、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。

航路MAP



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ー「こうん駅」など



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

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く。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。

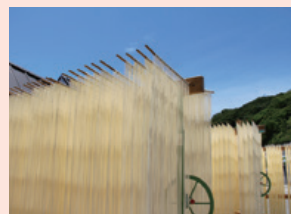
寒霞溪は、体力や時間に合わせて柔軟にルートを選択するのが魅力。迷うような道はないが、基本的に坂なので自分の体力を過信せず、無理のないスケジュールを立てて歩こう。



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

四望頂

寒霞渓「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 / 寒霞渓」

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渓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。



至 四方指



およそ

6.6km

4 時間

15,000 歩

猪谷池

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。



寒霞渓ロープウェイ

日本で唯一、『空・海・渓谷』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



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/>



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。寒霞渓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峠山乙1117



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。

「健康を、纏う。」をキーワードに 健診を単なる検査ではなく価値ある体験に変える



いまを診る。あしたを見る。

セントラルクリニックグループ

名古屋栄セントラルクリニックでは、受診者が安心して健診に向き合い、すこやかな未来へつなぐための4つのエリアをご用意しています。滞在型書店「文喫」とのコラボレーションを行い、ブックディレクターが選ぶ「からだところどころに向き合う」本との出会いをご提供しています。



▲滞在型書店「文喫」とコラボレーション



◀受付



◀更衣室



◀CTスキャン

2026年度自己負担金

人間ドック 8,500円
胃カメラへ変更 +3,300円

子宮細胞診検査 +0円
※マンモグラフィ検査 +0円
※乳房超音波検査 +0円
※補助はどちらか一方のみ



アクセス

●地下からのルート

地下鉄名城線・東山線「栄」駅西改札口から出て直結通路を進み、オフィスエレベーターで12階へ。オフィスエントランスからエレベーターを乗り換え15階へ。

●地上からのルート

ザ・ランドマーク名古屋栄北西口から入り、エレベーターで12階へ。オフィスエントランスからエレベーターを乗り換え15階へ。

健診のご予約

予約センター TEL.052-821-0090

平日 8:30~17:00
土曜日 8:30~12:30

名古屋栄セントラルクリニック

名古屋市中区錦3丁目25番1号 ザ・ランドマーク名古屋栄15階

TEL.052-770-0325 FAX.052-747-0325

<https://www.central-cl.or.jp/ccl/clinic/sakae/>

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円への引き上げられました。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 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 530,000円 ^{*3}
26万円以下	22,000円 ^{*1}	61,500円	
住民税非課税(70歳未満)	36,900円		24,600円 290,000円
住民税非課税(70歳以上)	11,000円 ^{*2}	25,700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 部分が変更箇所>

標準報酬月額	自己負担限度額(月額上限)		多数回該当	年間上限
	外来特例(70歳以上)			
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}	69,600円		
16万円～19万円		65,400円		
15万円以下	22,000円 ^{*1}	61,500円	34,500円	410,000円
住民税非課税(70歳未満)	36,900円		24,600円	290,000円
住民税非課税(70歳以上)	13,000円 ^{*2}	25,700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。

脂質をとりすぎないレシピ

脂質
異常症
予防



作り方の動画は
こちらから

Check!



<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、煮汁を多く口になくても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。





●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

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。



気象病

顧問医
村松 弘章

台風が近づいているとき、梅雨の時期、雨天のときなど気圧が変化するときには自律神経の乱れなどが生じる体調不良を、昨今では「気象病」「気

圧症」※¹などと呼ぶことがあります。症状は、頭痛、めまい、吐き気、肩

こり、倦怠感、古傷の痛み、動悸、気分の落ち込み、ぜんそくの悪化※²などさまざまです。

予防のためには、次の6つを心がけましょう。

1. 早寝早起き

生活のリズムを整えると自律神経のバランスが整いやすくなります。

2. 耳のマッサージ

耳をマッサージすると内耳の血流が促され、頭痛や肩こりなどをやわらげる効果が期待されています。

3. デジタル機器の使用を控える

デジタル機器を長く使用すると姿勢の悪さから筋肉がこり固まり、肩こり、頭痛、しびれなどが起きやす

くなります。ときどき手を止めて背筋を伸ばしましょう。

4. からだを動かす

からだを動かすと血流が促され、筋肉の緊張やこりがほぐれます。自律神経も整いやすくなり気象病の予防に役立ちます。

5. ゆっくりと入浴

40℃程度のぬるめのお風呂にゆっくり入ることで、自律神経が整い、冷えの解消、血流の促進、心身のリラックス、安眠、疲労回復につながります。

6. 腸内環境を整える食事

自律神経を整えるには腸内環境を整え、善玉菌を増やすことも大切です。キムチ、ヨーグルトなどの発酵食品や、食物繊維を多くとりましょう。

これらの予防対策をしても症状が改善しない場合や悪化する場合に、頭痛外来や耳鼻咽喉科、内科などを受診してください。



※1…気象病や気圧症は正式な病名ではなく、もともとの持病や体調が天気の変化で悪化した状態を指す言葉です。

※2…ぜんそくの持病がある方は、発作が起きたら生活習慣の対策ではなく、医師から処方された発作治療薬を使い、改善しなければ受診してください。

公 告

下記の件について、公告します。

●適用事業所の削除

事業所名 株式会社ヒューテックサービス
所在地 埼玉県さいたま市岩槻区
削除日 令和8年4月1日

●理事・議員の交代（敬称略）

退任日 令和8年8月15日付
就任日 令和8年8月24日付
事業所 名糖健康保険組合
選定理事（常務理事） 高瀬 晃一 → 中村 雅子

退任日 令和8年8月15日付
就任日 令和8年8月31日付
事業所 名糖健康保険組合
互選議員 中村 雅子 → 山野 有希子





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

名糖健保組合では、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。
ぜひご活用ください！

- 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8年10月1日（木）～令和9年1月31日（日）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、
事業所の健保担当者へ提出してください。



申請期間

令和8年10月1日（木）～令和9年3月31日（水） ※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。

※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。

領収書	
名糖 太郎 様	*****年**月**日
¥3,000 - (税込)	
但し、インフルエンザ予防接種代金として	
〇〇〇〇病院 東京都〇〇区〇〇町〇-〇-〇	

① 接種を受けた方のお名前（フルネームで）

② 接種年月日（和暦／西暦いずれでも可）

③ 支払った接種費用額

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）

⑤ 医療機関名

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、右記二次元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。



パート先等で健診を受診した方へ（40歳以上の被扶養者）

MY HEALTH WEBから健診結果の申請ができます。
詳しくは名糖健保ホームページへ。※被保険者が申請してください。



QUOカード
1,000円分進呈！

ウォーキングキャンペーン

2026 秋

10/1^木 - 11/30^月

キャンペーンに参加して QUOカードPayとMHWポイント獲得を目指そう!

※参加賞および達成賞の贈呈は、各ご契約団体につき上限500名様までとなります。定員を超えた場合は、厳正なる抽選のうえ、受賞者を決定させていただきます。

※参加賞・達成賞のいずれか一方のみの受賞となります。

※QUOカードPayには発行日より3年間の有効期限がございますのでご注意ください。

※QUOカードPayは、スマートフォンの画面にバーコードを表示させて利用する前払式支払手段です。スマートフォン以外の携帯電話およびタブレットではご利用できません。

今すぐアクセス! 参加登録はこちらから! >>>

https://www.meito-kenpo.jp/member/health/healthup_walking.html



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
2,000ポイント
付与します!

MHW
2,000ポイントは
Amazonギフト券
1,500円相当と
交換できます!

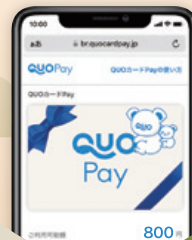
参加賞

基準：歩数記録30日以上
金額：QUOカードPay300円分
各団体ごと上限 500名



達成賞

基準：総歩数48万歩以上
かつ歩数記録30日以上
金額：QUOカードPay800円分
各団体ごと上限 500名



煌めく大都市と雄大な大自然をめぐる、アメリカ大陸のバーチャルマップを歩こう!

※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(年度年齢16歳以上)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