

No.203

2025.1

Tabi Kenpo

旅 けんぽ

02 2023 年度版 健康スコアリングレポート

04 栄養バランスのよい食事をとろう

06 自己負担 0 円の観光産業健保組合の健診

08 歩いて感じる日本の四季 飛騨高山

10 医療機関等の受診はマイナ保険証が基本になりました

12 かぜに抗生物質は必要なし

14 第 54 回ウォーキングキャンペーン報告

16 お肉 & 旬野菜でワンディッシュ

18 お知らせ掲示板

(「医療費のお知らせ」をお送りします ほか)



今年もよろしくお願いします！
みんなはどんな年にしたい？

旅けんぽナビゲーター
“デコケン”



▲撮影場所：マドンナ・ディ・カンピリオ（北イタリア）
提供：株式会社フェロートラベル

ご家族みなさまでご覧ください

課題は明白！

特定保健指導の実施率底上げと食事習慣の改善

健康スコアリングレポートとは、厚生労働省、経済産業省、日本健康会議が協働で作成し、当組合の加入者の健康状態などを「見える化」したものです。

従業員の皆さまの予防・健康づくりへの取組のさらなる推進にご活用いただけるよう、本レポートをご報告いたします。

※本レポートは、2020～2022年度のデータに基づいて作成しています。

顔マークの見方

全健保組合平均を100とした際の各組合の相対値を高い順に5等分し、「良好😊」から「不良😞」の5段階で表記しています。

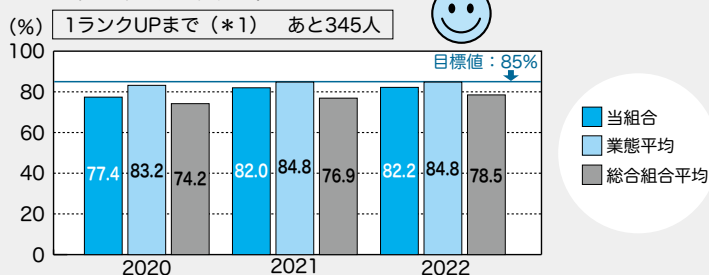


特定健診・特定保健指導の実施状況

総合判定

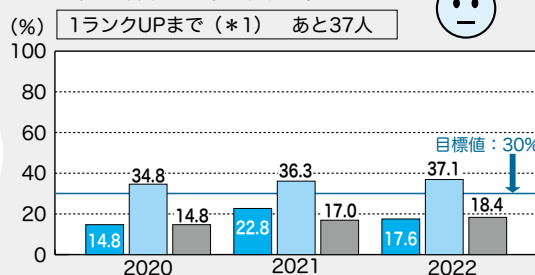
総合	組合順位	105位/255組合
	全組合順位	723位/1,378組合

●特定健診の実施率



特定健診の実施率は、2020年度からの3年間で、少しずつですが上昇傾向にあります。一方、特定保健指導の実施率は、2021年度よりも5.2%下がり、業態平均の37.1%には遠く届かない状況です。実施率の底上げが求められています。

●特定保健指導の実施率



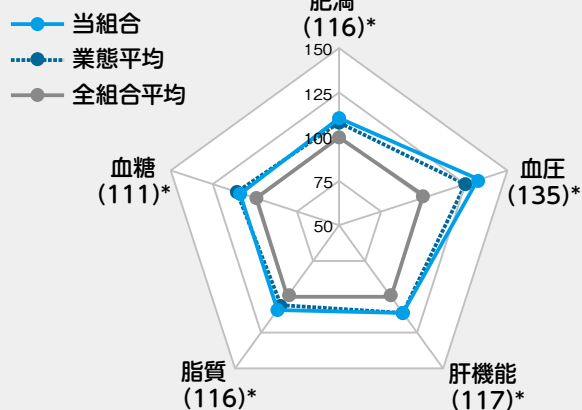
※目標値は、第3期（2018～2023年度）特定健康診査等実施計画期間における保険者種別目標。

※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。

※（※1）"ランクUP"は、5段階評価のランクを1つ上げるための目安（実施人数）を記載。

健康状況

※数値が高いほど、良好な状態
[全組合平均：100]



健康状況は、5項目すべて良好な結果となりました。特に血圧のスコアは135と、平均値の100を大きく上回っています。

健康状況は成績優秀！

肥満リスク	😊	😊	😐	😞	😞
血圧リスク	😊	😊	😐	😞	😞
肝機能リスク	😊	😊	😐	😞	😞
脂質リスク	😊	😊	😐	😞	😞
血糖リスク	😊	😊	😐	😞	😞

※ 2022年度に特定健診を受診した者のみのデータを集計。

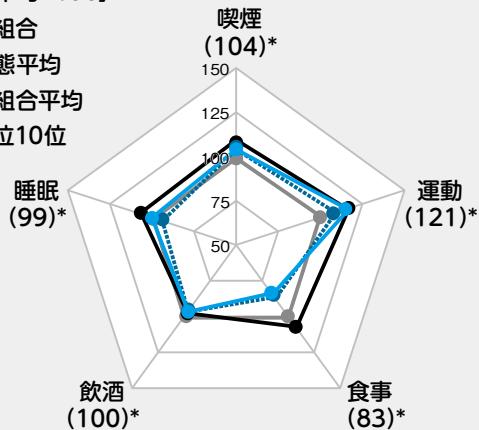
※（ ）内の数値は、総合組合平均を100とした際の当組合の相対値。

生活習慣



*数値が高いほど、良好な状態
[全組合平均: 100]

- 当組合
- 業態平均
- 全組合平均
- 上位10位



食事習慣リスクが突出して悪く、5段階中もっとも低い「不良」となっています。一日三食をできる限り決まった時間にしよう心がけましょう。

食事習慣は…
最下位!?



1ランクUPまで (*1)

喫煙習慣リスク	😊	😊	😊	😊	😊	あと 371人
運動習慣リスク	😊	😊	😊	😊	😊	最上位です
食事習慣リスク	😊	😊	😊	😊	😞	あと 532人
飲酒習慣リスク	😊	😊	😊	😊	😊	あと 282人
睡眠習慣リスク	😊	😊	😊	😊	😊	あと 152人

※2022年度に特定健診を受診した者のみのデータを集計。
※生活習慣データについては、一部任意項目であるため、保険者が保有しているデータのみで構成。
※(*1) "ランクUP"は、5段階評価のランクを1つ上げるための目安(リスク対象者を減らす人数)を記載。

医療費の状況

参考: 医療費総額 (2022年度)

当組合
6,653百万円

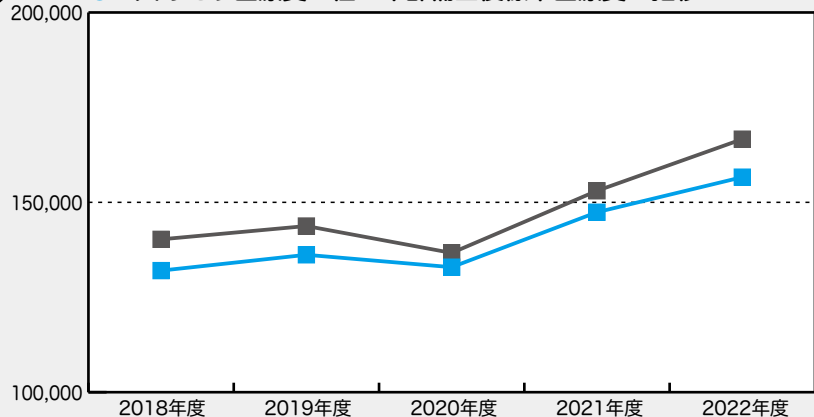
1人あたり医療費

性・年齢補正をしていない当組合の総医療費を当組合の加入者数で除した医療費。

性・年齢補正後標準医療費

全組合平均の性・年齢階級別1人あたり医療費を、当組合の性・年齢階級別加入者数に当てはめて算出した1人あたり医療費。

(円) ● 1人あたり医療費と性・年齢補正後標準医療費の推移



当組合の1人あたり医療費 (2022年度)

当組合	性・年齢補正後標準医療費	性・年齢補正後組合差指数 (1より高いほど医療費が高い)
156,630円	166,638円	0.94



1人あたり医療費は、ここ5年間でもっとも高くなりましたが、全健保組合平均と比較した数値は0.94と、平均値よりも低い数値となりました。後発医薬品(ジェネリック医薬品)の使用割合は右肩上がりに上昇中です。今後もジェネリック医薬品の使用など、医療費の節減にご協力をお願いします。

当組合の後発医薬品の使用割合(数量シェア)の推移

	2019年 3月診療分	2020年 3月診療分	2021年 3月診療分	2022年 3月診療分	2023年 3月診療分
後発医薬品の 使用割合	74.7%	77.3%	79.8%	79.9%	81.3%

医療費へも
コスト意識を!



今回は、当組合の健康課題である「食事習慣」に焦点をあて、健康を育む食事法をご紹介します!



栄養バランスのよい食事をとろう

「食べること」＝「生きること」です。

毎日の食事を何気なく終えるのではなく、家族みんなで食べながら楽しく生きる力を養いましょう。

どうして栄養バランスが大切なの？

私たちが毎日を元気に過ごすためには、食べものから5つの「栄養素」をとる必要があります。エネルギーになる「糖質」「脂質」、体を作る「たんぱく質」、体の調子を整える「ビタミン」「ミネラル」です。

エネルギーになる糖質だけをとっても、たんぱく質をとらなければ成長できず、ビタミンが不足すると体調不良や病気につながります。そのため、5つの栄養素をバランスよくとることが大切です。



【毎日の食事でとりたい 5つの栄養素】

エネルギーになる

① 糖質

- 体を動かしたり、体温を保ったり、頭を使うとき、すばやくエネルギーになる。
- とりすぎると太りやすい。不足すると疲れやすくなったり、集中力が低下する。

★多く含む食べもの

ごはん、パン、めん類、じゃがいも など



② 脂質

- 体を動かしたり、体温を保つエネルギーになる。体の細胞の膜などの材料にもなる。
- とりすぎると太りやすい。不足すると疲れやすくなったり、体の抵抗力が低下する。

★多く含む食べもの

油、バター、マヨネーズ、肉の脂身 など



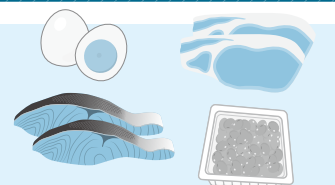
体を作る

③ たんぱく質

- 筋肉や血液、内臓、皮膚、髪の毛など、いろいろな体の組織を作るために必要。
- とりすぎると太りやすい。不足すると体力や筋力、思考力、免疫力などさまざまな機能が低下する。

★多く含む食べもの

肉、魚、卵、大豆製品、乳製品 など



健康を育む

おうちごはん



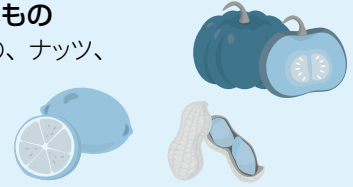
体の調子を整える

④ ビタミン

- 13 種類あり、それぞれがほかの栄養素の働きを助けたり、体の機能を調整したりする。
- おもなものはビタミン A、B 群、C、D、E など。
- 不足すると、さまざまな欠乏症を引き起こす。

★多く含む食べもの

野菜、くだもの、ナッツ、肉、魚 など



⑤ ミネラル

- 体に必要なミネラルは 16 種類。体の機能を助けたり、骨や歯の材料になる。
- 不足すると、イライラ、貧血、味覚障害、骨粗しょう症などにつながる。

★多く含む食べもの

野菜、海藻、大豆製品、肉、魚、貝 など



食物繊維

5つの栄養素に加えてとりたいもの。腸の調子を整えるなどの働きがある。

栄養バランスのよい食事のとり方 「主食」「主菜」「副菜」の3つのお皿をそろえよう

「主食」はごはんやパンなど、「主菜」は肉や魚などが中心のメイン料理、「副菜」は野菜などが中心の料理。この3つのお皿をそろえると、おのずと栄養バランスのよい食事になります。食事のとき、主食・主菜・副菜の3つのお皿があるかチェックしてみましょう。

栄養バランスのよい食事(例)

副菜 (1~2 皿)

- 野菜や海藻、きのこ類、いも類などを使った料理。
- おもにビタミン、ミネラル、食物繊維がとれる。

主食 (1 皿)

- ごはん、パン、めん類など。
- おもに糖質がとれる。

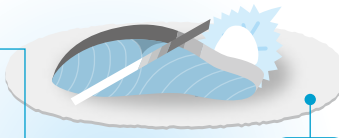
副菜



主食



主菜



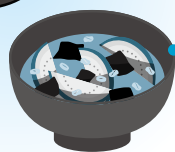
主菜 (1 皿)

- 肉、魚、貝、卵、大豆製品を使ったメイン料理。
- おもにたんぱく質、脂質がとれる。

その他

- みそ汁や乳製品、くだもの。具の多いみそ汁は副菜になる。

その他



こんな食事も
栄養バランスOK



受診期限は令和7年3月31日(月)まで！

自己負担0円の観光産業 健保組合の健診

令和6年度の受診期間は令和7年3月31日までです。まだ受診されていない方は、お早めの予約・受診をお願いします。当健保組合では被保険者・被扶養者とも健診・人間ドック費用の補助を行っており、対象年齢の方が契約健診機関で受診した場合、原則として自己負担無料となっております。



契約外の健診機関を利用して受診した場合の補助金申請書の最終締切日は令和7年4月10日(木)(当健保組合必着)です。期限を過ぎるとお支払いできませんのでご注意ください。また、補助金申請には健診結果の添付が必須となります。補助金は勤務先事業所の口座へ振り込まれるため、必ず社内担当者を通じて申請してください。(任意継続者は除く)

○ 健診結果が最終締切日に間に合わない場合 ○

「健診結果は届き次第送付します」と記載したメモ等を添えていただき、申請用紙と領収書を先にご提出ください。必要に応じて、標準的な質問票と受診項目確認票も添付してください。

* 契約健診機関での受診方法の詳細は、[コチラ](#) からご覧ください。

令和5年度の健診受診状況がまとまりました！

令和5年度の当健保組合の健診受診状況をご報告いたします。受診率は、被保険者(ご本人)は89%、被扶養者(ご家族)は40%、全体の受診率は83%と、いずれも前年度を上回りました。しかし、目標である受診率(被保険者：95%、被扶養者：50%)には到達ならず、受診率の底上げが課題です。

当健保組合では22歳以上の被扶養者の方の健診費用

は自己負担0円となっており、婦人科がん検診(乳房・子宮頸がん)も含まれています。乳がんや子宮頸がんは、早期発見・早期治療をすれば100%に近い確率で治癒が可能です。ご自身の健康を守るため、年に一度の健診を必ずご受診ください。

(※契約外健診機関や一部の個別契約機関では自己負担が発生する場合があります)

当健保組合の健康診断受診状況 [対象者：被保険者全年齢・被扶養者22歳以上]

【目標受診率 被保険者：95% 被扶養者：50%】

(単位：人)

健診種別	R3年度			R4年度			R5年度		
	被保険者	被扶養者	計	被保険者	被扶養者	計	被保険者	被扶養者	計
簡易生活習慣病予防健診	8,129	53	8,182	7,644	51	7,695	9,017	65	9,082
生活習慣病予防健診	4,654	162	4,816	4,200	143	4,343	6,494	224	6,718
婦人生活習慣病予防健診(※)		87	87		28	28		32	32
人間ドック	13,193	1,492	14,685	13,202	1,443	14,645	13,197	1,459	14,656
計	25,976	1,794	27,770	25,046	1,665	26,711	28,708	1,780	30,488
対象者数	29,447	4,707	34,154	29,662	4,341	34,003	32,372	4,430	36,802
受診率	88%	38%	81%	84%	38%	79%	89%	40%	83%

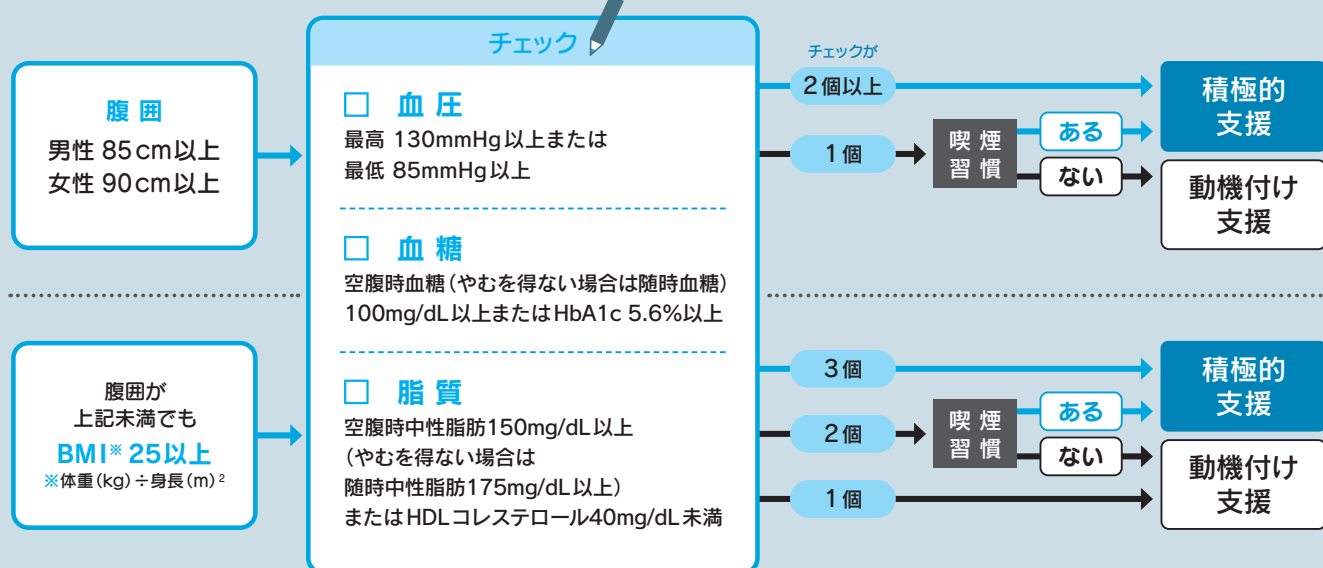
(※) 被扶養者のみ

プロのサポートが無料で受けられる！ 特定保健指導



健診の結果、生活習慣病のリスクが高いと判定された方には、所属事業所を通して「特定保健指導のご案内」が届きます。特定保健指導は、保健師・管理栄養士等の専門家があなたに合ったメタが解消のための生活習慣改善をサポートしてくれます。ご自分の健康のため、積極的に参加しましょう。

● 該当者はこのように決まります！



※糖尿病、高血圧症、脂質異常症の薬を服薬中の方は特定保健指導の対象外です。
また、65～74歳の方は積極的支援に該当しても動機付け支援となります。

特定保健指導を受けると、こんな“いいコト”があります！

専門家と一緒に目標を設定し、定期的にサポートを受けながらご自身で目標達成に向けた取り組みを実践できる特定保健指導は、メタが解消のための絶好のチャンス。参加すると、こんな“いいコト”があります。

いいコト①

適切な目標設定ができる！

数年後～将来の健康を見据えて、専門家が特定健診結果とあなたの生活スタイルから、無理なく続けられそうな目標と一緒に考え、サポートしてくれます。

いいコト②

体の変化が実感でき、アドバイスがもらえて挫折しづらい！

続けることで、体重や腹囲など体の変化が実感でき、やる気も出ます。積極的支援の場合は途中経過を専門家に報告するため、挫折しそうなときもアドバイスがもらえます。

いいコト③

将来、治療にかかる費用や時間の節約になる！

今から生活習慣の改善に取り組むことで、将来の医療費や通院時間が節約でき、重症化の予防にもつながります。



江戸時代の風情を残す飛騨高山。
しっとりと落ち着いた町並みは冬の散策におすすめです。

飛騨高山

岐阜県

趣のある

古い町並みを歩く

高

山市は岐阜県の北部に位置し、飛騨地方の中心地であることから「飛騨高山」と呼ばれます。江戸時代からの城下町の風情が残る町並みにひかれ、多くの観光客が訪れています。

城下町の中心は、商家町として栄えた上町・下町の三筋で「古い町並」と呼ばれています。出格子^{でごうし}を備えた黒く頑丈な造りの町家が並び、澄んだ用水が流れる通りを歩けば、造り酒屋の軒先に下がる杉玉や老舗ののれんが目を引き、まるでタイムスリップしたかのよう。近年では、町家を利用したカフェや雑貨店、土産物屋も増え、五平餅やみたらし団子などの素朴なおやつのほか、飛騨牛の握り寿司やメンチカツなども人気。のんびりと散策しながら買い物やグルメを楽しみましょう。

そして、飛騨高山といえば「朝市」。江戸時代に始まり、輪島朝市、勝浦朝市と並び日本三大朝市の1つに数えられ、宮川朝市と陣屋前朝市の2つの朝市では、毎朝買い物客でにぎわいます。

いにしえの空気をまとう飛騨高山の空の下、朝市で地元の人々との交流を楽しみ、そして飛騨高山温泉の源泉でくつろぐ、心も体もあたたかくなるウォーキングに出かけてみませんか。

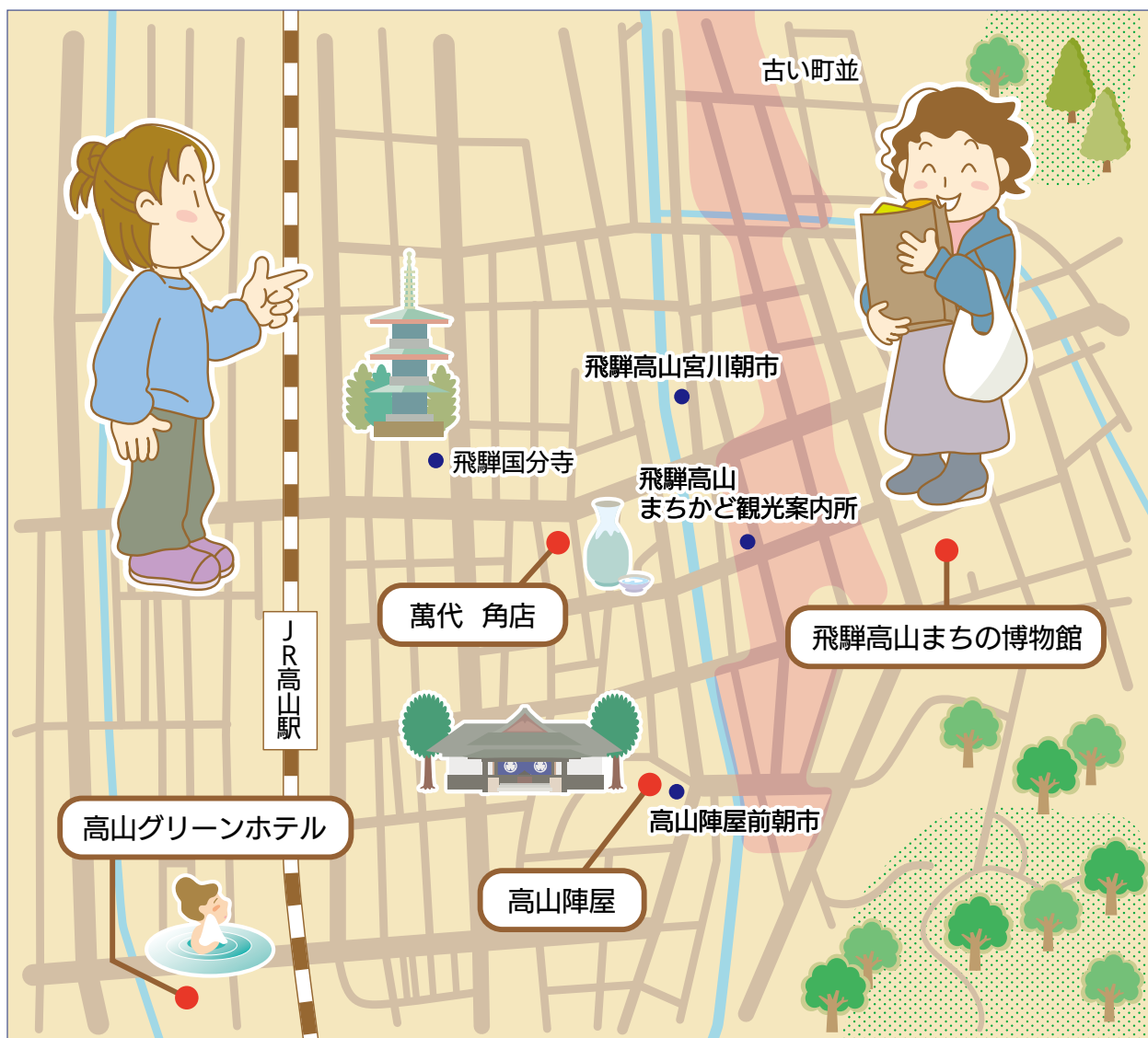


◀飛騨高山まちの博物館

城下町高山の歴史や文化、高山祭の屋台など、テーマ別の展示で飛騨高山について知ることができます。江戸時代の豪商の土蔵を活用した展示室も必見。

高山陣屋▶

江戸時代に幕府直轄領となった飛騨の拠点であった役所。全国にあった陣屋の中で当時の建物が唯一現存しており、49畳敷の大広間や裁判が行われた御白洲（おしろす）、最大・最古とされる米蔵など、見どころ満載です。

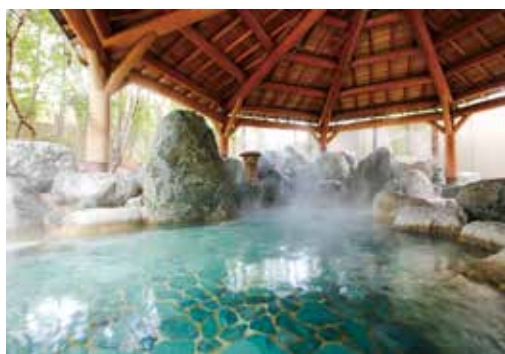


◀萬代 角店

創業90年の老舗料亭の姉妹店。地元の旬の素材を使ってつくられた、朴葉（ほおば）味噌をはじめとする飛騨高山の郷土料理や、名物・飛騨牛の料理を定食や御膳で味わうことができます。

高山グリーンホテル▶

本陣大浴殿では一面ガラス張りの壁の外に風情ある日本庭園を眺めながら、庭園露天風呂では四季を肌で感じながら、美肌効果のある源泉「天領の湯」を満喫できます。



※営業時間・曜日や利用料金、また、自然災害による休業などは各施設ホームページなどで確認してください。

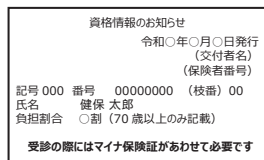
「資格情報のお知らせ」はこんなときに使います

●当組合へ給付金等の申請に

各種給付金を申請するときに必要な健康保険の「記号・番号」が確認できます。

●医療機関等の受診に

マイナ保険証を利用できない医療機関への受診に、マイナンバーカードとセットで提示すると保険診療が受けられます。



※様式が異なる場合があります。



切り取って
マイナンバー
カードと一緒に
携帯してね

紙を持ち
歩かなくて
いいよ



▲医療保険の資格情報 (PDF)

マイナポータルをご活用ください

スマートフォンのアプリ「マイナポータル」から、資格情報 (PDF) をダウンロードできます。この PDF 画面をマイナンバーカードと一緒に提示すると「資格情報のお知らせ」がなくても、保険診療を受けることができます。

操作方法

マイナポータル (ログイン)
▶ 健康保険証 ▶ 端末に保存

マイナポータルとは
健康医療や子育て、介護、税金などの各種行政手続きがワンストップで行える政府が運営するオンラインサービス。ご自身の薬の情報や特定健診結果を確認することもできます。



保険証からマイナ保険証へ

従来の保険証は令和6年12月2日以降、その発行を終了し廃止となりました。医療機関等への受診は、「マイナ保険証」を利用していただくことになります。

従来の保険証は、当組合の保健事業を利用する際の本人確認にも利用しているため、保険証の廃止以降の新規加入者には、資格情報 (事業所記号、被保険者番号等) を記載した「資格情報のお知らせ」を交付しています。

	マイナ保険証	資格情報のお知らせ	資格確認書	健康保険証
形 状	マイナンバーカード	厚紙・カード型	シーリング厚紙・カード型	プラスチック・カード型
交付対象	お住まいの市区町村へご確認ください	①令和6年12月2日以降の加入手続きの方 かつ ②オンライン資格確認システムへのデータ登録*が完了した方	オンライン資格確認を受けることができない方	令和6年12月1日以前の資格取得日の方
取得方法	マイナンバーカードの保険証利用登録を行う	資格取得時に交付。既加入者には令和6年10月下旬に交付済み (未交付者は令和7年1月下旬頃までに随時交付)	交付申請書・資格取得時等に申請	令和6年11月中旬に申請書が当組合で処理完了
使用機会	医療機関を受診するとき	被保険者情報の把握やカードリーダーが使えない医療機関等を受診するとき	マイナ保険証をお持ちでない方が医療機関等を受診するとき	医療機関等を受診するときおよび当組合の保健事業を利用するとき (令和7年12月1日まで)
有効期限	①マイナンバーカードの更新 (10年) ②電子証明書の更新 (5年)	資格喪失するまで	令和11年11月30日まで	資格喪失するまでもしくは経過措置期間終了まで (令和7年12月1日)
返 却	—	—	資格喪失日が有効期限前の場合	令和7年12月1日以前資格喪失の場合

*正確なマイナンバーおよび住民票やマイナンバーカードに記載されている氏名 (漢字・カナ)、生年月日、性別、住所を届け出た方

こんなときどうする? 保険証廃止 Q&A

Q これからは病院には何でかかればいいのか?

A 次の4つの方法で保険診療を受けることができます。

① マイナ保険証

過去の診療情報に基づく的確な医療を受けられます。

② 従来の保険証

令和7年12月1日までは使用可能です。

③ マイナ保険証+「資格情報のお知らせ」※

マイナ保険証が利用できない医療機関等でセットで提示することで保険診療が受けられます。

※「資格情報のお知らせ」は、マイナポータルの資格情報画面の提示でも OK です (詳細はページ上部ご参照)。

④ 資格確認書

令和6年12月2日以降、新規に加入された方、保険証の紛失や氏名変更があった方で、マイナ保険証をお持ちでない方に交付します。

Q 保険証の廃止後は、保険給付を請求するときなどに必要な記号・番号はどうやって確認するのですか?

A 「資格情報のお知らせ」またはマイナポータルの資格情報画面で確認できます。

Q 氏名の変更や資格の変更・異動があった場合、「資格情報のお知らせ」は再交付されますか?

A 再交付されません。マイナポータルにログインできない場合は、「資格情報のお知らせ交付申請書」で再交付の手続きをしてください。

Q 「資格情報のお知らせ」をなくしてしまった場合、どうすればいいですか?

A マイナポータルの資格情報画面を確認できない場合は、「資格情報のお知らせ交付申請書」で再交付の手続きをしてください。マイナポータルの資格情報画面を確認できる場合は、再交付手続きは不要です。

念のため、心配だから…はダメ かぜに抗生物質は必要なし

かぜをひいたときに「念のため抗生物質をください」と病院でお願いしたことはありませんか？
この行動、実は耐性菌をひろげるリスクになるのです。



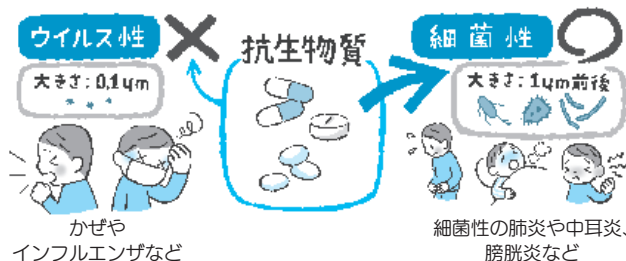
かぜはウイルスが原因

かぜは、ウイルスが鼻やのどから入って炎症を起こし、くしゃみや鼻水、せき、たん、のどの痛み、発熱などの症状が出ます。細菌ではなくウイルス感染によるもので、抗生物質は効きません。医師が処方する薬や市販のかぜ薬は、かぜのつらい症状を和らげるためのものです。

細菌感染とウイルス感染はちがう

感染症には、細菌によるものとウイルスによるものがあります。細菌はウイルスの約100倍の大きさで、大腸菌や肺炎球菌などが代表的です。抗生物質は細菌をターゲットに作られた薬で、細菌性の肺炎や中耳炎、膀胱炎などの治療に不可欠です。

一方、かぜやインフルエンザはウイルス性の感染症です。かぜウイルス自体をやっつける薬はありません。「抗生物質は強くてよく効く薬」だから「かぜにも効く」というのはまちがいです。



かぜで「予防的に抗生物質」は無意味

かぜなどのウイルス感染症は、ときに二次的な細菌感染症を引き起こします。だからといって、予防的に抗生物質をのんでも効果はなく、かえって下痢などの副作用や耐性菌による感染症を引き起こすこともあります。かぜの症状が悪化したときはかかりつけ医に伝え、適切な治療を受けましょう。

お子さんにはとくに注意を

子どもはよく熱を出しますが、発熱のたびに抗生物質を親の判断で使用したりすると、将来的に抗生物質が効くはずの病気にかかっても治らなくなってしまうことがあります。

かかりつけ医とコミュニケーションをとり、本当に必要なときにだけ、指示された期間を守って抗生物質を服用させることが、子どもの健康を守ることにつながります。



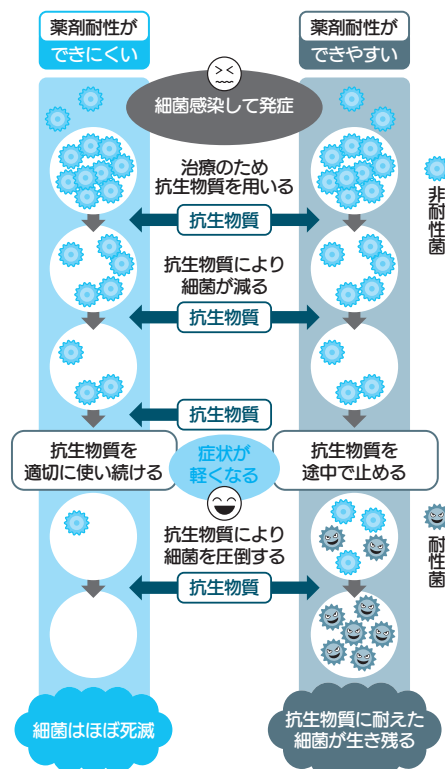
抗生物質のNG行動

- ☐ かぜをひくと抗生物質を医師にねだる。
- ☐ 5日間のむように処方された抗生物質を3日でやめる。
- ☐ 以前もらった抗生物質をとっておいて、調子が悪いときにのむ。

抗生物質が効きにくい 耐性菌が増えている

抗生物質をのむと抗生物質が効く細菌は死にますが、抗生物質に耐性のある菌は生き残り、増殖します。抗生物質を不適切に繰り返し服用することが、耐性菌が増える原因になります。こうして生まれた耐性菌が周囲の人々に感染していくと、抗生物質の効かない感染症がひろがってしまうのです。

耐性菌は増えており、何も対策をしないと2050年には全世界で1,000万人が薬剤耐性菌により死亡すると推計されています。



へびにちなんだ 観光スポットに行こう!



よい一年で
ありますように♪

「へび」にゆかりのある神社や観光スポットをご紹介します。
たくさんのご利益があるへびのパワーで、一年を元気に過ごしましょう!

※各施設の最新の営業状況等をご確認のうえ、お出かけください。

蛇窪神社 (東京都品川区)

白蛇日本三大聖地のひとつ 「東京の白蛇さま」

蛇窪神社は「白蛇日本三大聖地※」のひとつ。境内には、脱皮する蛇のように再生・気力の復活・開運を願う「撫で白蛇」や、白へびが出迎える白蛇辨財天社などがあります。また、全国でもめずらしく、白蛇様と龍神様と一緒に祀りしていることから、「巳が辰(身が立つ)=立身出世」のご神徳があるといわれています。数々のご利益があるパワースポット「東京の白蛇さま」をお参りして、一年の幸せを願いましょう。



※蛇窪神社、山口県岩国市、群馬県沼田市老神温泉の3カ所

横川の蛇石 (長野県上伊那郡辰野町)

川の中に横たわる 大蛇のような文様の岩脈

中央アルプス最北端、経ヶ岳を源とする横川川にある「蛇石」は国の天然記念物に指定されています。河床から水面に露出した灰褐色の岩脈は長々と横たわる大蛇のように見え、さらに岩脈に直交してほぼ等間隔に白色の石英脈が入っている姿がへびの腹を連想させることから、「蛇石」と呼ばれるようになりました。

夏は隣接する蛇石キャンプ場が賑わい、秋は鮮やかに色づく紅葉を、冬は雪氷の風景を楽しむことができます。



ジャパン・スネークセンター (群馬県太田市)

へびたちを見て、触れて、知ろう! 日本有数のへび専門施設

世界各国の40種類以上・約200匹のへびを展示・研究している施設です。世界最大種のオオアナコンダや日本の白蛇(アオダイショウ)、四大毒蛇のキングコブラなどを見ることができます。また、実物のへびに触る体験や大型へびとの撮影、へびのお食事タイム、採毒実演など、イベントも盛りだくさん。売店で販売されているTシャツやステッカーなどのグッズも人気です。

駐車場付近には、研究に貢献したへびや動物たちへの感謝と供養のため、白蛇観音が祀られています。



営業時間…9:00~17:00 (季節により変動あり)
休 園 日…金曜日 (祝日は営業)
入 園 料…中学生以上1,000円、4歳~小学生500円

岩国シロヘビの館 (山口県岩国市)

神様の使いといわれる 白へびの不思議を楽しく学ぶ

「神様の使い」や「幸運を呼ぶ家の守り神」として古くから慕われる白へびの伝承と生体などについて楽しく学べるミュージアムです。なかでも、白へびの体の秘密をクイズ・ゲームを通して遊びながら知ることができる「シロヘビの不思議」コーナーは家族連れに人気。自然に近い環境を再現した展示ケースでは生きている白へびを見ることができ、フラッシュを使わなければ撮影可能です。



開館時間…9:00~17:00
休 館 日…無休 (ただし、保守点検等の臨時休館あり)
入 館 料…高校生以上200円、小・中学生100円

第54回 ウォーキングキャンペーン + オプションの歯みがきキャンペーン

結果報告!

秋に第54回ウォーキングキャンペーン、オプションで歯みがきキャンペーンを実施いたしました。より多くの皆さまにご参加いただけるよう、今大会より事前の参加申し込みを不要としました。

ウォーキングキャンペーンの目標歩数は、1日平均8,000歩と6,000歩。オプションの歯みがきキャンペーンは、1日3回(朝、昼、晩)に歯みがきをし、61日間のうち54日以上で達成といたしました。

それぞれの達成状況は下表のとおりです。ご参加いただいた皆さま、ありがとうございました!

●ウォーキング達成状況

(人)

コース	今回	前回
8,000歩	UP! ↑ 668	632
6,000歩	DOWN! ↓ 559	615
合計	DOWN! ↓ 1,227	1,247

●歯みがき達成状況

(人)

	今回	前回(R5年度)
達成者数	DOWN! ↓ 1,019	1,055



ウォーキングキャンペーン 参加者コメント

キャンペーンのおかげで毎日意識して歩くことができた。

適度な運動で汗をかくようにすることで、快眠できているので続きます。

涼しく過ごせる日も増えて、継続的に歩く習慣をつけられました。

たくさん歩くように階段を利用したので、これからも継続したいと思います。

第55回 ウォーキングキャンペーンも絶賛実施中!

1月31日(金)まで、今年度最後の第55回キャンペーンを実施中です。

1日の歩数を「第55回ウォーキングキャンペーン記録表」に記入してください。実施期間終了後、記録表を事業所で取りまとめのうえ、FAXまたは郵送にて当組合へご提出ください。記録表の提出期限は**2月10日(月) 当組合必着**です。

第54回ウォーキングキャンペーンとあわせてポイントが加算されます。2月に集計し、3月下旬頃に順次達成賞をお贈りいたします。

「記録表の提出を忘れてた!」
なんてことのないように...



令和6年度 前期ポイントプログラム

1,507名の方に達成賞を贈呈しました!

令和6年度前期は、春に第53回ウォーキングキャンペーン、夏に健康づくりプログラムを実施しました。

入賞者は金賞・銀賞あわせて1,507名で、獲得ポイント数に応じたクオカードを令和6年10月に事業所経由でお贈りしました。ご参加いただいた皆さま、ありがとうございました!

●入賞者数

金賞	977名
銀賞	530名
合計	1,507名

迅速かつ正確な！

届出の提出にご協力をお願いします



当組合では、被保険者の皆さまのマイナンバーと加入者情報の正確な登録を進めております。

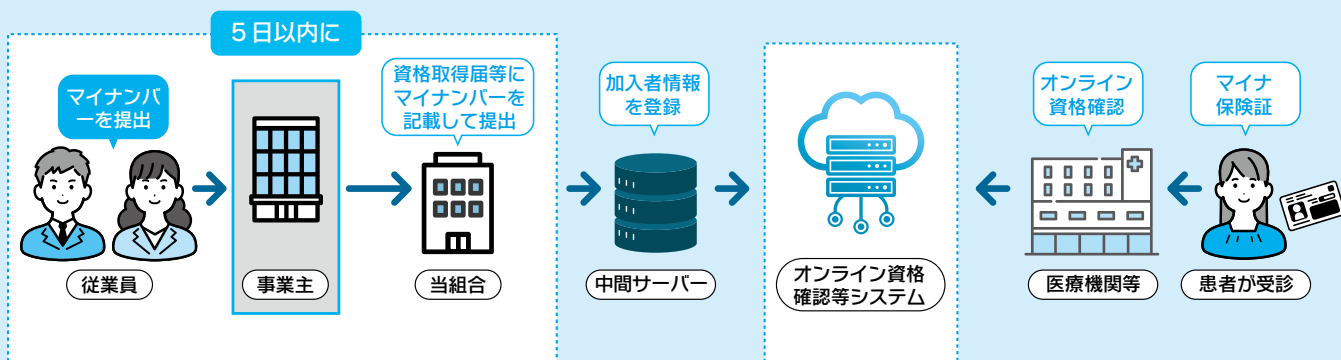
健康保険法施行規則の改正により、事業主は資格取得の事実があった日から5日以内に、マイナンバーを記載した「健康保険資格取得届」・「健康保険被扶養者（異動）届」を健康保険組合に届け出る義務があることが明文化されました。

また、事業主は被保険者に対してマイナンバーの提出を求め、記載事項に係わる事実確認をすることが可能です。事業主よりマイナンバーの提出を求められたら、速やかなご提出をお願いします。

令和6年12月に保険証が廃止

オンライン資格確認等システムで資格確認を行います！

●オンライン資格確認等システムのしくみ



オンライン資格確認とは、保険証の利用登録をしたマイナンバーカード（マイナ保険証）のICチップにより、オンラインで健康保険の資格情報の確認ができることをいいます。事業主の皆さまからの届出を受けて、当組合が中間サーバーに加入者情報を登録しています。マイナン

バー、氏名（漢字・カナ）、生年月日、性別、住所の5情報いすれかに誤りがあると、オンライン資格確認等システムにデータの登録ができず、医療機関の窓口で資格確認できない場合があります。すみやかに正確な情報を提出していただくことがとても重要です。

お肉 & 旬野菜 で ワンディッシュ

生きていくうえで欠かせない重要な栄養素の1つ「たんぱく質」ですが、日本人の多くは摂取量が不足しているといわれています。ここでは、たんぱく質の代表「お肉」を使ったメニューを紹介します。

料理制作 ■ 板垣 好恵 (管理栄養士) 撮影 ■ 巢山 サトル スタyling ■ 大原 美穂



1人分

エネルギー
404kcal
食塩相当量
2.0g
たんぱく質
18.0g

材料 (2人分)

- 豚こま切れ肉 …………… 120g
- ほうれん草 …………… 100g
- 長ねぎ …………… 1/4本 (25g)
- A 溶き卵 …………… 1/2個分
- 薄力粉 …………… 50g
- 片栗粉 …………… 30g
- 塩 …………… 小さじ1/4
- こしょう …………… 少々
- 水 …………… 100mL
- ピザ用チーズ …………… 30g
- ごま油 …………… 大さじ1と1/2
- B しょうゆ …………… 大さじ1/2
- 酢 …………… 大さじ1/2

作り方

- ① 豚肉は2cm幅に切る。ほうれん草は下ゆでして水気を絞り、4cm長さに切る。長ねぎは斜め薄切りにする。
- ② ボウルにAを混ぜ、①とピザ用チーズを加えてさっくりと混ぜる。
- ③ フライパンにごま油 (大さじ1) を入れて中火にかけ、②を流し入れて広げ、平らにならす。底面に焼き色がつくまで5分ほど焼き、裏返す。
- ④ フライパンの縁からごま油 (大さじ1/2) を足し、フライ返しでときどき押さえながら5分ほど焼く。食べやすく切り分け、混ぜ合わせたBを添える。

調理のポイント

- 豚肉とチーズのコクで、野菜嫌いなお子さんでもおいしく召し上がれます。
- 火加減が弱いと油を吸いやすいので、中火で焼いてパリッと仕上げましょう。
- タレにコチュジャンを加えてもおいしいです。

たんぱく質+
運動で
筋肉をつけよう

体 の筋肉は加齢とともに、減少していきます。筋肉量が落ちると基礎代謝量も落ち、さまざまな病気を引き起こす原因にもなります。筋肉を維持・増加させるには、運動と、筋肉をつくるもととなるたんぱく質の摂取が必要です。ウォーキングや筋トレなど、自分に合った運動を習慣化し、たんぱく質を毎食とり入れるなど、意識して行いましょう。

鶏肉の蒸し焼きが調理のポイント

やわらか鶏むね肉のホイコーロー風



1人分

エネルギー
259kcal
食塩相当量
2.0g
たんぱく質
24.3g

材料 (2人分)

- 鶏むね肉 …………… 1枚 (250g)
- 塩・こしょう …………… 各少々
- 片栗粉 …………… 大さじ1
- キャベツ …………… 1/6個 (200g)
- 春菊 …………… 2株 (30g)
- 長ねぎ …………… 1/4本 (25g)
- にんにく …………… 1片
- ごま油 …………… 大さじ1
- A** テンメンジャン …………… 大さじ1
- 酒 …………… 大さじ1
- しょうゆ …………… 小さじ1
- オイスターソース …………… 小さじ1

作り方

- ① 鶏肉は皮を取り、ひと口大のそぎ切りにし、塩・こしょうで下味をつけ、片栗粉をまぶす。キャベツはざく切り、春菊は4cm長さに切り、長ねぎは斜め薄切り、にんにくはみじん切りにする。
- ② フライパンにごま油を入れて弱火にかけ、鶏肉を焼く。焼き色がついたら裏返し、ふたをして蒸し焼きにし、火が通ったら取り出す。
- ③ 同じフライパンにキャベツ・長ねぎ・にんにくを加えて中火で炒める。しんなりしたら春菊を加えてさっと炒める。
- ④ ②を戻し入れ、混ぜ合わせた**A**を加えて炒め合わせる。

調理の
ポイント

- 鶏むね肉は片栗粉をまぶして弱火で蒸し焼きにすると、やわらかく仕上がります。火を入れすぎないように、野菜を炒めるときは一度取り出すのもポイントです。
- 調味料に辛みを使っていないので、家族みんなで楽しめる大皿レシピ。大人だけで食べる場合は、**A**の調味料にトウバンジャンを加えて辛みをプラスするのもおすすめ。



「医療費のお知らせ」をお送りします

皆さまが医療機関の窓口で支払う医療費は、原則3割の自己負担分で、残りの7割は当組合が負担しています。そのため、実際の医療費がいくらかかっているのかを意識しづらい仕組みになっています。

当組合では、被保険者やご家族が医療機関で受診した際の医療費の内訳について『医療費のお知らせ』を世帯単位で発行しています。ご確認ください、医療費へのコスト意識を高めるとともに、ご自身やご家族の健康状態の把握にお役立てください。

また、医療費控除にも『医療費のお知らせ』が活用できます。再発行はできませんので、大切に保管しておきましょう。

●**対象期間** おおむね令和5年11月～令和6年10月療養分

(医療機関からの請求に不備がある場合は、確認のための返戻等を行っております。また、医療機関からの請求漏れなどで『医療費のお知らせ』に掲載されないものがあります。あらかじめご了承ください。)

●**発送時期** 令和7年2月上旬に、事業所経由で送付します(任意継続被保険者の方はご自宅へ送付)。

医療費の節約にジェネリック医薬品をご活用ください

ジェネリックは新薬に比べて価格が安いのが最大のメリットであり、新薬の特許が切れたあとに新薬と同じ有効成分を使用しているため、効果や安全性は国が保証しています。

当組合では、ジェネリックに切り替えることで高い節約効果が見込まれる方に「ジェネリック医薬品への切り替えのお願い」を送付しています。お手元に届いた方は、ぜひ切り替えをご検討ください。

●**発送時期** 令和7年2月上旬に、対象者へ事業所経由で送付します(任意継続被保険者の方はご自宅へ送付)。

令和6年度 健康管理委員研修会を実施しました

●**開催日時** 令和6年10月18日(金) 13:30～15:30

●**開催場所** オンライン(Zoom)

●**参加人数** 11事業所12名

●**講師** 松崎優佳氏(一般社団法人日本産業カウンセラー協会)

管理職を主な対象に「正しいハラスメント知識と快適な職場づくりのポイント」と題し、こういった行為がハラスメントにあたるかなどのハラスメントの基本知識と、コミュニケーションのポイントについて、日本産業カウンセラー協会松崎先生にご講演いただきました。

東振協主催 第33回東京総合健保ミニマラソン大会

●**日時** 令和7年2月23日(日) 小雨決行(中止の場合は順延なし)

●**会場** 豊洲ぐるり公園(江東区)

●**種目等** ①女子 5km(18歳以上) ②男子 5km(50歳以上) ③男子 5km(50歳未満)
④男子10km(50歳以上) ⑤男子10km(50歳未満)

●**参加料金** 一人1,500円のうち個人負担一人500円(1,000円は、当組合で負担いたします。)

※参加料金の振込先等は参加申込締切後に事業所経由にてご連絡いたします。

●**その他** 疾病、盗難、その他の事故につきましては、責任を負いませんので、各自で十分注意してください。

*東振協とは、観光産業健保組合などの東京都内の総合健保組合で構成された公益法人です。野球大会などを実施し、皆さまにもご参加いただいております。



公 告

第958号(令和6年8月23日)

事業所の編入について
 ホテルスキップ株式会社
 Eighty Days 株式会社
 ジャパンドリームツアー株式会社
 令和6年9月1日付

第959号(令和6年9月27日)

事業所の編入について
 セブンシーズリレーションズ株式会社
 令和6年10月1日付

第960号(令和6年10月16日)

事業所の編入について
 Aspire Lifestyles Japan 株式会社
 令和6年11月1日付

第961号(令和6年11月27日)

選定議員の退任について
 選定議員 湯本 高之(株式会社ザ・マンハッタン)
 令和6年11月18日付

第962号(令和6年12月19日)

事業所の所在地変更および変更年月日(下表)
 事業所の削除および削除年月日(下表)

事業所所在地変更

事業所名	新所在地	旧所在地	変更年月日
日本ハイアット(株)	東京都港区	東京都千代田区	R6.5.1
ハイアット・チェイン・サービス・リミテッド	東京都港区	東京都千代田区	R6.5.1
(株)アップルワールド	東京都新宿区	東京都文京区	R6.7.1
(株)ティ・エス・ティ	東京都新宿区	東京都文京区	R6.7.1
(株)ユー・ティ・アイ・ジャパン	東京都渋谷区	神奈川県相模原市	R6.5.27
(株)コンパクトシーク	東京都港区	東京都千代田区	R6.7.22
エス・エム・アイ・ホールディングス(株)	東京都渋谷区	東京都港区	R6.10.1

事業所削除

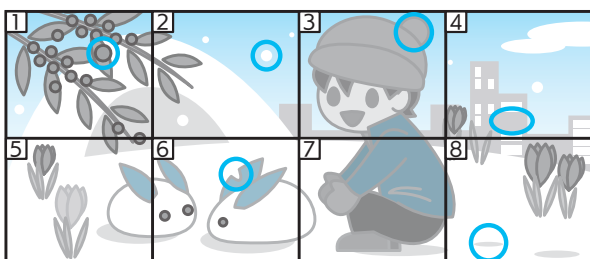
事業所名	所在地	削除年月日
(株)丸ノ内ホテル	東京都千代田区	R6.4.1
バックストラベルジャパン(株)	東京都港区	R6.1.1
(株)アトランティックツアー	神奈川県厚木市	R6.10.1
(株)ティ・エス・ティ	東京都新宿区	R6.10.1

訃報

選定理事の湯本高之氏(株式会社ザ・マンハッタン)が去る令和6年11月18日にご逝去されました。

当組合の発展のために、多大なるご尽力を賜りましたことに心から深く感謝申し上げます。ここに謹んで生前のご功労に敬意を表しますとともに、心よりご冥福をお祈り申し上げます。

まちがいさがし 解答



5 と 7

健保組合の現況(令和6年12月末現在)

事業所数	328事業所
被保険者数	男 15,589人 女 18,698人 計 34,287人
介護保険第2号被保険者数	男 7,460人 女 6,842人 計 14,302人
被扶養者数	12,968人
扶養率(被保険者1人あたりの被扶養者数)	0.38
平均標準報酬月額	男 445,433円 女 342,847円 平均 389,489円

投稿写真
ご紹介



旅の記憶 PHOTOGRAPH OF THE TRIP

採用作品には図書カード
1,000円分進呈！

» 旅の写真を募集中！

- 被保険者や被扶養者の方が旅先で撮影された写真を募集します。
- 個人が特定できるお写真は掲載できません。
- 掲載が決定した場合のみご連絡をさせていただきますのでご了承ください。

問い合わせ先
データ送信先

総務課 旅けんぽ係 ☎03-6260-5722
mail_ks01@kankosangyo-kenpo.jp

- 応募の際は、①事業所名 ②お名前(フルネーム) ③写真のタイトル ④撮影場所をご入力の上、上記あてでご投稿ください。

「夏の富士」 山梨県富士吉田市

◆なつのつららさん



まちがいさがし

上下のイラストにはまちがいが6つあるよ。エリア表を参考に間違いのなかったワクを2つ答えてね。

【エリア表】



答えは
19ページを
見てね！



©スカイネットコーポレーション

『旅けんぽ』次号は4月公開です。最新情報は健保ホームページでぜひチェックを！