

健保だより

2026 No.85
冬
Winter

- p.2 新年のご挨拶／2025秋ウォーキングラリー（チーム戦）
- p.3 受けてる？健診 やってる？セルフメディケーション
- p.4 早期発見・早期改善のチャンス！ だから健診結果は大事です
- p.5 特定保健指導を受けてみたらどうだった？
- p.6 セルフメディケーションに取り組んでみませんか？
- p.7 あなたの薬箱
- p.8 雪氷峠・アートの道
- p.10 かかりつけ医を持ちましょう
- p.11 医療費控除を申告すると税金が戻ってくるかもしれません
- p.12 脂肪とカロリーを抑えて冬太りを解消
- p.14 マイナ保険証のメリット
- p.15 事務局からのお知らせ
- p.16 “踏み込む” 張トレ



新年のご挨拶

住友商事健康保険組合
理事長 林 智也

あけましておめでとうございます。

被保険者ならびにご家族の皆様におかれましては、日頃より当健保組合の事業運営につきまして多大なるご理解とご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。

少子高齢化が進むわが国では昨年2025年に団塊の世代が全て75歳以上となりました。2040年にかけてさらに高齢者人口が増え続けることが予想され、高齢者医療拠出金は今後も増え続け健保組合の財政に影響を与えることが見込まれます。

こうしたなか健康保険組合連合会は、昨年「ポスト2025」新提言をまとめ、国民の皆様に向けて、「制度への理解」、「自分の健康を自分で守る意識」、「セルフメディケーションの心がけ」の「3つのお願い」を提示しています。一方、健保組合としても、「健診を受診しやすいような働きかけ」、「丁寧な保健指導」、「健康づくりに役立つ情報発信」、「職場環境に応じた予防・健康づくりへの取り組み」の「4つの約束」を掲げています。当健保組合といたしましても、これらの提言に沿って事業を進めてまいります。皆様におかれましても、引き続き健康維持にご留意いただくとともに、健康診断の受診や医薬品の使い方の見直しなどを通じ、医療費の抑制にご協力くださいますようお願い申し上げます。

昨年12月には、医療DX推進の一環として従来の健康保険証は使用できなくなり、マイナ保険証を基本とした仕組みに移行しました。マイナ救急やスマホ搭載など便利で安心の医療が実現しつつありますので、ぜひともご活用をお願いいたします。

また本年4月からは、子ども・子育て世帯を社会全体で支える新たな仕組み「子ども・子育て支援金」が導入されます。事業主・加入者の皆様には、ご理解・ご協力をお願い申し上げます。

結びに、皆様の本年の健康とご多幸を心よりお祈り申し上げ、新年のご挨拶とさせていただきます。

2025秋ウォーキングラリー(チーム戦)

～2025年11月1日から30日までPep Upにて開催しました～

98チーム（642名）が成立となり、個人戦のみ参加の方を含め、総勢1,370名の方にご参加いただきました。

所属事業所	住友商事	日建設計	住友成泉	住商ウェルサポート	特例退職	任意継続	健保組合	合計
参加者数	676名	466名	4名	37名	165名	12名	10名	1,370名

イベント期間内の1日平均歩数が目標を達成していた個人、およびチームに対し、健康マイレージとしてPepポイントをプレゼントします。（2月付与予定）

イベント期間中の平均歩数	個人達成ポイント	チーム達成ポイント
1~4,999歩	100ポイント	0ポイント
5,000~9,999歩	500ポイント	200ポイント
10,000~19,999歩	1,000ポイント	500ポイント
20,000歩以上	1,000ポイント	1,000ポイント



結果集計が整い次第、詳細は健康保険組合のホームページおよびPep Up通知によりお知らせしますので、お楽しみに！



受けてる？ 健診 やってる？ セルフメディケーション

年に1度の健診受診と、軽い不調は自分でケアをするセルフメディケーション。

小さな積み重ねですが、将来もずっと健康で過ごすためのキーワードです。

てんちゃん

あっちゃん



最近、物価高が続いている、貯金もなかなかできないし、将来が心配…

お金は大事だからな！

でも貯金への近道は節約だけじゃないぞ！



どういうこと？

まずは健康管理だ。病気になると医療費がかかるからな！だから…



だから？

健診を必ず受けろ。年1回で健康管理に役立つからタイプ抜群だ！



なるほど…

軽度な不調は、自分でケアすれば医療費が節約できるし、セルフメディケーションを習慣にすれば将来の医療費の不安も減るぞ！



そうだね！なんだか元気になってきた！ありがとう！



始めよう！健診＆セルフメディケーション //

☑ 年に1度の健診は必ず受診

「忙しいから」「どこも悪くないから」と、健診を受けていない人はいませんか？

健診は、自覚症状のない体の変化を見つける大切な機会です。毎年きちんと受診し、前年から数値が悪化している項目がないか確認して、日頃の健康管理に役立てましょう。

◎被扶養者の方には、被保険者の方からもお声がけください。
ご夫婦やご家族で、お互いに健診を受けたか、確認しあいましょう。



家族みんなで健康に気をつけたいね！



もし家族が病気になったら悲しいからな！

☑ セルフメディケーションの習慣化

軽度の不調なら、早めの休養や市販薬でケアしましょう。セルフメディケーションを習慣化すると、自分の体調の変化に敏感になっていきます。今日から心がけ、健康に毎日を過ごしましょう。

◎日頃から自分の健康状態と生活習慣をチェックしましょう。
◎ちょっとした体調不良は休養や市販薬などで、まずはセルフメディケーションを。



セルフメディケーションは、病院に行く時間がないときでも、自分でできるのがいいね！



睡眠と栄養もしっかり取らなきゃダメだぞ！

健康保険組合連合会からの 「3つのお願い」

2040年にかけて高齢者人口がピークに向かい、少子化により現役世代が減少していくなかで、医療費と現役世代の負担が急激に増大していくと見込まれています。このような状況を踏まえ、国民皆保険制度を守っていくために、「3つのお願い」を提言しています。

// 3つのお願い //

- 医療費のしくみや国民皆保険制度の厳しい状況についてもっと知ってください。
- 自分自身で健康を守る意識をもってください。健診をきちんと受けてください。
- 軽度な身体の不調は自分で手当てるセルフメディケーションを心がけてください。

だから

特定健診を受けないと。

特定健診は40～74歳を対象とした生活習慣病を予防するためのメタボリックシンドロームに着目した健診です。

早期発見・早期改善のチャンス!

だから健診結果は大事です

忘れていませんか?「要再検査」「要精密検査」

健診結果で「要再検査」や「要精密検査」の項目があったのに、病院を受診せずに放置している方はいませんか? 健診は受けっぱなしでは意味がありません。健診結果で、「再検査」や「精密検査」を受けるよう指示があった場合は、忘れずに受けましょう。

再検査とは?

健診で異常値が見られた場合に、その異常が一時的なものか、継続的なものかを確認するために行う検査です。再検査の結果で異常がなければ、異常値は一時的なものだったと考えられます。

精密検査とは?

健診で異常値が見られた場合に、その原因を調べたり、治療の必要性を確認するための検査です。病気の有無を詳しく調べるために行う、より専門的な検査です。

こんな方はいませんか? 医療スタッフからのアドバイス



前回再検査を受けたけど、とくに問題なかったよ。何の症状もないし、今回は再検査を受けなくても大丈夫だと思う。



前回の再検査の結果では問題なかったとしても、今回も問題ないかどうかはわかりません。現在不調を感じないからといって「大丈夫」と自己判断してしまうのも問題です。前回見逃された異常が今回は見つかるかもしれません。**早期発見のチャンスなので、この機会に受診してみましょう。**



出張、会議、子どもの行事などで、再検査を受けに行く予定がたてられない。さらに詳しい検査が必要だなんて言われたら困るので、そのうち時間ができたら受けに行きます。



仕事や家庭の用事などで多忙な方も少なくないと思いますが、もし病気の場合は、早期に対処するほど改善しやすくなります。放置していたために、治療に時間がかかってしまうことになると、余計に忙しくなってしまいます。**再検査や精密検査は後回しにせず、受診しましょう。**



「要精密検査」があったんです。受診しなくちゃと思うんですが、なんだか怖い病気がありそうで、なかなか精密検査を受ける気になりません!



「要精密検査」と書かれるとドキッとしてしまいますが、**万一何かの病気があったとしても、今のうちになら早期発見で治りやすい可能性が考えられます。ぜひ精密検査を受けてください。**

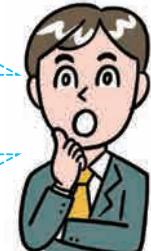
健診は受けたあとが大事です!



健診結果で「再検査」「精密検査」の判定があったら、必ず受診しましょう。受診しにくいさまざまな事情や理由があるかもしれません、なによりあなたの健康が大切です。病気が見つかっても「早期治療のチャンス!」「早期発見できてよかった!」と思って改善に取り組みましょう!

それもそうだなー

早めに検査してみます



どう
なの

特定保健指導

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rome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。

特定保健指導を受けてみたらどうだった？

特定保健指導を受けると効果が出やすい！？

特定保健指導を受けたAさんの場合



1年後…

体重が減って
体調がいいし、
健診結果も
改善したわ

Down



特定保健指導を受けなかったBさんの場合

あ、特定保健指導の案内がきた



1年後…

自分なりに気をつけて、
ちょっとは体重が落ちたけど…
モチベーションが続かなくて、
思ったほどやせられ
なかつたなあ



特定保健指導を受ける場合と受けない場合ではその後が違います！

関西大学が公表した研究結果では、特定保健指導の対象となり、実際に保健指導を受けた人は、受けいない人に比べ、大きい改善効果が得られた可能性が報告されています。

関西大学プレスリリース2022.12より

特定保健指導が必要と指摘された人の1年後

腹囲	男性	-0.3cm
	女性	-0.3cm
体格指数(BMI)	男性	-0.1
	女性	-0.1
体重	男性	-0.2kg
	女性	-0.3kg

特定保健指導を実際に受けた人

腹囲	男性	-5.0cm
	女性	-5.7cm
体格指数(BMI)	男性	-1.3
	女性	-1.9
体重	男性	-3.8kg
	女性	-4.7kg



健康的に無理なく続けられる生活習慣改善の方法を
アドバイスしてもらえてよかったです。支援してくれる人がいるので、がんばれました。
せっかく自分に合った改善方法をアドバイスしてもらったので、これからも続けていきます。
特定保健指導の案内があった方は、ぜひ受けてくださいね！

セルフメディケーション に取り組んでみませんか？

セルフメディケーションとは、「自身の健康に責任をもち、軽度な身体の不調は自分で手当てすること」です。毎日をいきいきと過ごすためにセルフメディケーションを実践して、あなたの健康管理力を高めていきましょう。

check!

セルフケア・セルフメディケーションのポイント

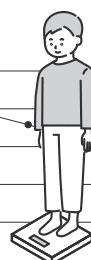
Point
01



規則正しい生活を心がける

自身の健康に積極的に関わることで、知識が向上し、健康維持に役立ちます。

Point
02



健康と生活習慣をチェック

日ごろから自身の健康状態をチェックして健康への意識を高めましょう。

Point
03



正確な知識を持つ～専門家を活用～

分からぬことがありますれば、医師や薬剤師などの専門家に相談してみましょう。

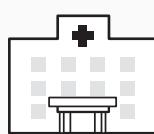
Point
04



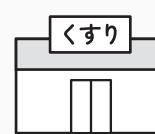
OTC 医薬品を上手に使う

軽度な体の不調には、OTC医薬品（市販薬）の活用も検討してみてください。

＼OTC医薬品には処方薬と有効成分が同一のものがあります／



スイッチ
(切り替え)



医師による処方が必要な医療用医薬品

薬局やドラッグストアで購入できるスイッチOTC医薬品

医療用医薬品からスイッチされたスイッチOTC医薬品の例



スイッチ
(切り替え)



第2類医薬品



ロキソプロフェン

スイッチ
(切り替え)



ロキソニンS
第1類医薬品

「スイッチOTC医薬品のご案内」を対象者へ1月下旬にお届けします！

ご案内例

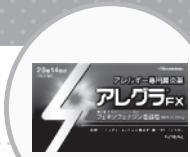
セルフメディケーション推進の一環として、花粉症、湿疹、関節炎などにおいて、医療機関でお薬の処方を受けている方を対象に「スイッチOTC医薬品のご案内」をお送りする予定です。対象の方には、ご自宅に業務委託先のホワイトヘルスケア(株)より郵送します。この機会にスイッチOTC医薬品への切り替えをご検討ください。



忙しいあなたに。
お薬のオンライン相談・購入サイト

あなたの薬箱

- 医薬品を含む豊富な品揃え
- 最短即日発送 (*欠品などを除く)
- 無料でLINE薬剤師相談ができる



住友商事健康保険組合 加入者限定！

＼今すぐ使えるクーポンプレゼント中！／

¥1,500 クーポンGET!

対象商品：全商品



クーポンコード

05R7SBHR

ご利用はこちら



うす
い
とうげい
とうげ

碓氷峠

アプトの道

信越本線アプト式鉄道時代の廃線敷を利用したハイキングコース。釜めしで知られる横川駅と熊ノ平駅の間の約6kmが遊歩道として整備されている。歴史を感じる複数のトンネルを通り抜ける廃線コースを楽しもう。



⑥

めがね橋（碓氷第三橋梁）

明治25年に完成した美しいレンガ造りの4連アーチ橋。川底からの高さが31m、長さは91mあり、わが国最大級。通称「めがね橋」として親しまれ、国の重要文化財に指定されている。

JR 信越本線横川駅からアプトの道起点に向かう。「アプトの道（起点）」の看板を過ぎたところにある（社）安中市観光機構には観光案内やコースマップが置かれている。アプトの道は、かつての線路が舗装されて、歩きやすい。途中アプトの道から右折して碓氷関所跡を見学しよう。

アプトの道に戻りしばらく行くと丸山変電所がある。レンガ造りの建物で、蓄電池室と機械室の2棟が並んでいる。丸山変電所を過ぎてしばらく歩き、左折して線路をくぐると峠の湯。レストランがあり食事もできる。さらに進むと第一号トンネルに入る。中は照明があり安全に歩ける。第2号トンネルを抜けると、碓氷湖が左手に見えてくる。湖畔に下りて美しい湖面を見ながら休憩するのもよい。第3号、第4号トンネルを過ぎ、第5号トンネルを抜けるとめがね橋に出る。200万個以上のレンガを使用した大きな橋で、下をのぞくと足がすべく。遊歩道の階段で国道18号に下りると、下から橋を仰ぎ見ることができる。めがね橋を渡つて、第6号から第9号トンネルを経て、第10号トンネルを抜けると、アプトの道の折り返し点、熊ノ平駅に着く。これまでひたすら緩やかな坂を上ってきたが、ここは平らで開けた場所になっている。ここから折り返し、来た道を峠の湯まで下ろう。峠の湯の温泉で温まり、疲れを癒してから帰路に着くのもおすすめ。

Information	
アクセス	HPはコチラ
JR 信越本線 横川駅	
上信越自動車道 松井田妙義IC	



アートマップ

7 熊ノ平駅

熊ノ平駅は碓氷峠区間で唯一の平坦な場所で上下線の列車が待ち合わせをする駅だった。童謡「もみじ」の作詞者高野辰之はこの周辺の紅葉の美しさを歌詞にしたといわれる。

5 碓氷湖

中尾川と碓氷川の合流点をせき止めて造った人工湖。湖畔には約1.2kmの散策道があり、約20分で一周できる。秋は紅葉がすばらしい。

8 天然温泉 峠の湯

霧積川に源泉をもつやわらかな泉質の天然温泉。内湯のほか、妙義の山並みを眺めながら入れる露天風呂やサウナもある。レストランがあり、ゆっくりくつろげる。ログハウスステージ、スパオートキャンプ場も併設されている。

- ⌚ 10:00～21:00(最終受付20:30)
- 休 毎月第2・第4火曜日
- ¥ 大人700円、4歳～小学生500円(3時間利用)

1 アパートの道(起点)

9.0km
2時間30分
12,000歩

4 第1号トンネル

アパートの道には、熊ノ平駅までの間に第1号から第10号のトンネルがある。トンネル内には照明があり午前7時から午後6時まで点灯している。夜間は暗くなり危険なので注意しよう。

3 丸山変電所

碓氷線が幹線鉄道ではじめて電化されたことに伴い、明治44年に建設された。当時の鉄道・電気の最先端技術が導入され、列車が通らないときに電車を充電し、列車の登坂時に放電して電力を補った。国の重要文化財。

2 碓氷関所跡

1623年、江戸幕府によって設置された中山道の関所。東西に門があり、西を幕府が、東を安中藩が守っていた。昭和35年に東門を関所跡に復元した。国指定史跡。

碓氷峠鉄道文化むら

見て、触れて、体験できる、碓氷峠と鉄道の歴史を感じられる施設。展示や資料館のほか、日本で唯一碓氷峠専用電気機関車「EF63」の運転体験^{※1}ができる。また展示してある「EF62」や「189系あさま号」の運転席に入って機器類に触ることもできる。こどもから大人まで楽しめる。

- ⌚ 11月～2月9:00～16:30、3月～10月9:00～17:00(入園は閉園30分前まで)
- 休 毎週火曜日(8月を除く)・12/29～1/4(火曜日が祝日の場合は翌日休園)
- ¥ 中学生以上700円、小学生400円、小学生未満無料(保護者同伴)
- 🌐 <https://www.usuitouge.com/bunkamura/>

※1 事前に講習受講が必要。詳細はHPをご確認ください。
※2 廃止された信越線の一部を使用したトロッコ列車は、3月～11月の土日祝とお盆時期、イベント時などに、ぶんかむら駅ととうげのゆ駅の間を運行。

秋間梅林祭

秋間川上流の丘陵地に広がる広大な梅林で「ぐんま三大梅林」のひとつ。梅林内は散策できる遊歩道があり、開園期間中は売店も開店している。2月中旬～3月末頃の秋間梅林祭ではイベントもある。

※例年見頃は3月上旬～中旬頃

荻野屋の峠の釜めし

荻野屋の峠の釜めしは昭和33年に信越本線横川駅で発売が開始された人気の駅弁。保温性を考慮して陶器の器が使われている。

¥ 1,400円(税込)
🌐 <https://www.oginoya.co.jp/>

かかりつけ医を持ちましょう

いつものクリニックの
かぜ薬が効かなくて
別のクリニックに行こう
と思うんだけど…
大きい病院のほうが
いいのかな



別のクリニックに行くと
また初診料がかかるよ
いつものクリニックに
薬が効かないことを
相談したら?
必要な場合は大きな病院
を紹介してくれるよ

病状がよくならないから複数の医療機関を受診すれば毎回初診料がかかります。また、他の医療機関からの紹介状なしに大病院を受診すると、特別な料金がかかってしまいます。医療費のムダをなくすためだけでなく、自分の健康を守るためにもかかりつけ医を持つことをおすすめします。

はしご受診は医療費の重複だけでなく、体に負担も

「はしご受診」とは、同じ病気やけがで複数の医療機関を受診することです。

はしご受診をすると、受診のたびに初診料がかかります。また、同じような検査や薬が処方されることになると、体にも負担になります。

【月3回、医療機関にかかった場合の医療費は?】

はしご受診をすると

同じ医療機関なら

A 医院	初診料 2,910円
B 医院	初診料 2,910円
C 医院	初診料 2,910円
合 計	8,730円

↑ 約2倍の差!

*自己負担は上記金額の2割または3割。

*上記金額のほか検査料や薬剤料等がかかります。

いきなり大病院を受診すると、7,000円超の支払いが

大病院は本来、救急医療や重篤な患者への対応などの役割があります。本来の役割分担を進めるために特別な料金が上乗せされます。

紹介状なしで大病院を受診すると、初診の場合は7,000円以上、再診の場合は3,000円以上を自己負担します。かかりつけ医に紹介状を書いてもらえば特別な料金は必要ありません。

かかりつけ医の選び方のポイント

*かかりつけ医はご自身で選択できます

● 健康に関することう気軽に相談できる、身近な地域の医師を選ぼう

自分の症状を伝えやすく、健康状態を話しやすい医師かどうかがポイントのひとつ。なぜなら、会話の内容から得られる情報は、医師が適切に診断するために大切な情報になるからです。また、通いやすさも重要。お住まいの地域や職場の近くでかかりつけ医を見つめましょう。

● 説明がわかりやすく、安心できることが重要

医師の説明はわかりやすいか、診断や今後の治療方針などを理解しやすく話してくれるかなど、自分にとって安心できる医師かが重要です。



身近な医療機関を探すことができる、医療情報ネット(ナビイ)の活用がおすすめ

厚生労働省が運用する医療情報ネット(ナビイ)をご存じですか。

医療機関の診療科目や診療日、診療時間、対応可能な疾患・治療内容等の詳細がわかり、身近な医療機関・かかりつけ医を見つけるときに役立ちます。

ナビイは
こちらから



医療費が高くなってしまった方へ

医療費控除を申告すると税金が戻ってくるかもしれません



医療費控除とは、前年1月から12月の1年間に、ご家族の分も含めて負担した医療費等が一定額を超えたとき、納めた所得税の一部が還付される制度です。支払った医療費等の金額が10万円（または総所得金額等の5%）を超える場合、税務署に確定申告を行うことで、上限200万円まで課税所得額から控除され、税金が精算されます。

還付申告の手続き期間

対象期間の翌年1月1日から5年間

▼控除の対象となる医療費

- 医療機関等に支払った医療費
- 治療のための医薬品の購入費
- 通院費用や往診費用、出産費用
- 入院時の食事療養費等の費用ほか

医療費控除の計算式

$$\text{医療費控除額} \quad (\text{上限}200\text{万円}) = \text{1年間に支払った医療費等} - \text{補てんされる金額*} - 10\text{万円} \quad (\text{または総所得金額等の}5\%) \quad \text{ほうが少ない場合はその金額)$$

*高額療養費、家族療養費、出産育児一時金、健保組合の付加金、生命保険の給付金、自治体が行っている子ども医療費の補助金など。

申告の際は
マイナポータル連携をすると
手間いらずで便利です



申告に必要な書類 ● 確定申告書 ● 医療費控除の明細書

いずれも、国税庁ホームページや税務署から入手できます。なお、明細書については、健保組合が発行する「医療費のお知らせ」を添付することで記載を簡略化でき、記載された分の領収書の保管は不要^{※1}です。

※1 「医療費のお知らせ」に記載のない医療費や交通費などの領収書は、5年間保管しておく必要があります。

マイナポータル連携でe-Taxによる申告がさらに簡単に！

国税庁の「確定申告書等作成コーナー」を利用すれば、パソコンやスマホで申告書を作成し、e-Taxでの送信や印刷して郵送・持参することができます。

マイナポータル連携^{※2}をすると、医療費情報が自動入力され、入力の手間や誤りを減らします。さらに、マイナポータルで各種控除証明書等も取得できます。

※2 マイナポータル連携にはマイナンバーカードとマイナンバーカード読み取り対応のスマートフォンやICカードリーダライタが必要です。

解説動画はこちら
(国税庁)



医療費控除

マイナポータル連携

◆セルフメディケーション税制を選択することもできます

「セルフメディケーション税制」とは、健診や予防接種を受けるなど健康増進のための一定の取り組みを行っている人が、対象となる市販薬（スイッチOTC医薬品等）を1年間に12,000円を超えて購入している場合に所得控除が受けられる制度です。ただし、通常の医療費控除と「セルフメディケーション税制」は併用できません。どちらを使ったほうがより多くの所得控除を受けられるか、試算してみることをおすすめします。

セルフメディケーション

税 控除 対象

このマークが目印です

 <https://www.jfsmi.jp/lp/tax/refund/>
日本一般用医薬品連合会  試算できます

詳しくは国税庁ホームページをご覧いただくか、住所地を管轄する税務署へお問い合わせください。

脂肪とカロリーを抑えて 冬太りを解消



体もぽかぽか
満足感しっかり



海鮮チゲ鍋

1人分 > 225kcal / 食塩相当量 1.6g
(汁を残した場合)

CHECK!

作り方の動画は
コチラ



[https://douga.hfc.jp/imfine/
youri/25winter01.html](https://douga.hfc.jp/imfine/youri/25winter01.html)

材料 (2人分)

えび(殻付き).....	6尾
たら(切り身).....	2切れ
白菜.....	1/8株
にら.....	1/3束
しめじ.....	1/2株
ほたて(生).....	大4個

A 水.....	600mL
コチュジャン.....	大さじ2
みそ.....	大さじ1
鶏がらスープの素(顆粒)....	大さじ1/2
砂糖.....	小さじ1/2
すりおろしにんにく.....	小さじ1/2

作り方

- えびは尻尾を残して殻をむき、背わたを取り。たらは3等分に切る。白菜とにらはざく切りにし、しめじは小房に分ける。
- 鍋にAを入れて混ぜ、中火で煮立たせる。えび、たら、ほたてを入れて2~3分煮たら、白菜としめじを加えて1~2分煮る。
- にらをのせてひと煮する。



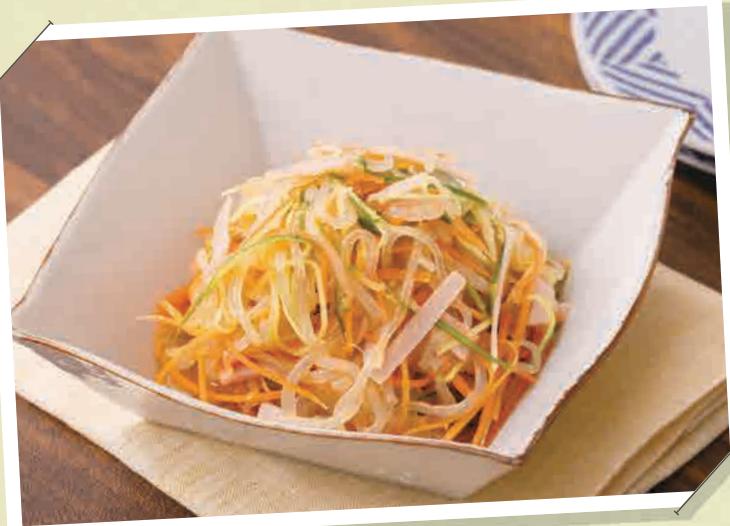
● 料理制作 ひろの さおり(管理栄養士)

●撮影 松村 宇洋

● スタイリング 小森 貴子

しらたき中華サラダ

1人分 > 70kcal / 食塩相当量 1.1g



材料 (2人分)

しらたき	100g
きゅうり	1/2本
にんじん	1/6本
スライスハム	2枚
A しょうゆ	大さじ1/2
酢	小さじ2
砂糖	小さじ1/2
ごま油	小さじ1/2

作り方

- ① しらたきは沸騰した湯で1分ゆで、水で洗って水気を切り、食べやすい長さに切る。
- ② きゅうりとにんじんは千切りに、ハムは細切りにする。
- ③ ボウルに①、②、Aを入れて混ぜる。

みかんジェラート

1人分 > 122kcal / 食塩相当量 0.0g

材料 (2人分)

みかん	2個	はちみつ	大さじ2
ヨーグルト(無脂肪)	50g	ミント	適量

作り方

- ① みかんは皮をむいて小房に分ける。
- ② フードプロセッサーやミキサー等に①、ヨーグルト、はちみつを入れ、なめらかになるまでかくはんする。
- ③ 冷凍用保存袋に入れ、冷蔵庫(冷凍室)で2時間ほど冷やす(途中で揉んでほぐす)。
- ④ 器に盛り、ミントを飾る。



Point! 冬太り(脂質異常)を防ぐ食事のコツ

低脂質・高たんぱく質を意識

鍋料理は油を使わずに調理できるため、余分な脂質を控えつつ、魚介や豆腐などからたんぱく質をしっかりとこれが魅力です。体脂肪や血中脂質のコントロールに役立ちます。

食物繊維でコレステロール対策

野菜やきのこ、海藻などに豊富な食物繊維は、余分なコレステロールの排出を助けます。鍋にたっぷり入れることで満腹感も得やすく、食べすぎ防止に役立ちます。

糖質・デザートは工夫して

鍋料理の締めのごはんや麺類は控えめにし、果物やヨーグルトを活用したデザートに置き換えるのも一案。カロリーを抑えながら満足感を得られる工夫が、脂質異常予防に効果的です。

もしものとき に頼れる味方 マイナ保険証のメリット

マイナ保険証には使うことで得られるさまざまなメリットがあり、多くの人が実感しています。

受けられる医療がより適切に

初めて受診する医療機関では、過去の受診情報や処方薬などを正確に伝えることは難しいかもしれません。マイナ保険証を使って受診すれば、情報提供に同意することで過去に処方された薬や受診情報を医師、薬剤師と共有できるため質の高い医療を受けられます。



緊急時の「マイナ救急」

救急車で搬送される際は、本人の病状や家族の動揺により、本人情報の正確な聞き取りが困難な場合もあります。「マイナ救急」では、マイナ保険証によって本人の病歴や薬剤情報が正確に救急隊員に伝わり、適切な応急措置や搬送先病院の選定が行えます。



これからはスマホがマイナ保険証に

昨年9月からマイナンバーカードの機能がスマホでも利用可能^{*}になり、医療機関等で順次対応が進んでいます。「家にマイナンバーカードを忘れた」というときでも利用登録したスマホがあれば受診できます。



*スマートフォンのマイナ保険証を利用するためには事前準備が必要です。

*スマートフォンのマイナ保険証に対応していない医療機関もあるので、初診等の際はマイナンバーカードの携帯をお願いします。

医療費控除の手続きが簡単に

医療費控除の手続きでは、医療費控除の明細書を作成し^{*}確定申告書に添付しますが、マイナポータル連携を利用すると、医療費通知情報が自動で入力されるため便利です。

※健保組合が発行する「医療費のお知らせ」を添付することで記載の簡略化が可能。



窓口での支払いで限度額を超える支払いが免除に

高額療養費制度では、医療機関や薬局などの窓口で支払う金額が限度額を超えた場合、限度額適用認定証を提示すれば窓口での負担を限度額に抑えることができます。しかし、マイナ保険証で受診することで限度額適用認定証がなくても窓口負担を限度額までに抑えられるようになります。



●有効期限にご注意！

マイナンバーカードはカード本体が10年^{*}、電子証明書は5年で有効期限が切れます。自治体から「有効期限通知書」が届いたら忘れずに更新してください。また、引っ越しの際も転居後14日以内に転入手続きを怠るとマイナンバーカードが失効します。マイナ保険証をいつでも使えるよう、必要な手続きは事前に確認しましょう。

※マイナンバーカードの作成・更新時に18歳未満の場合は5年



事務局からのお知らせ

～マイナ保険証を利用されない方へ～

資格確認書のご案内

マイナ保険証を利用されない方には健康保険の加入資格を証明する「資格確認書」を「KOSMO-Web」を使って電磁的交付しています。

スマートフォンで「KOSMO-Web」にログインして、資格確認書を画面に表示して医療機関・薬局窓口に提示してください。

なお、下記の方に限り「紙」資格確認書を交付します。必要な方は「資格確認書（紙）交付願」をご提出ください。

●スマートフォンをお持ちでない方（乳幼児・児童など）

※在職中の被保険者は原則、対象外です。

●第三者の介助が必要などマイナ保険証やWEB資格確認書での受診が困難な方

くわしくは健保組合ホームページお知らせをご確認ください。

2025.11.7掲載 ～マイナ保険証を利用されない方へ～ 資格確認書のご案内

保険料納付証明書の発行

例年、特例退職被保険者の皆様に発行している確定申告用の「保険料納付証明書」は1月中旬に送付します。



予防接種費用の補助申請

インフルエンザ予防接種にかかる実費全額を、健保組合が補助します。令和7年度から、申請手続きはKOSMO-WebからのWEB申請に変更しました。くわしくは、健保組合ホームページ（9月25日付お知らせ）をご確認ください。

→申請期限2026年3月20日

人間ドック健診（ハピルス健診）

人間ドックの費用補助は、健診機関で予約後、別途「ハピルス健診」サイトに予約内容を登録する必要があります。**2026年度（2026年4月1日～2027年3月31日）** 健診分の登録は、**3月中旬からスタートします。**

（健保組合ホームページで別途ご案内しますので、それまで登録はお待ちください。）

健保LINE公式アカウント（健康エール）

健康エール



健保からの大のお知らせを毎月配信します。
ぜひご登録ください。

家庭常備薬サイトについて

当健保組合では積極的にセルフメディケーションを推進しております。2つの家庭常備薬購入サイトをご案内しております、併用してご利用可能です。ぜひご活用ください！

① Blancnet+

業務委託先：白石薬品株式会社（リーフレットご参照）
<https://www.blancnetplus.com/h1/a/sumitomo/>

② あなたの薬箱

業務委託先：株式会社ホワイトヘルスケア（本紙p7ご参照）
<https://info.self-medication.whitehealthcare.co.jp/lp/sckenpo>



ホームページの情報を ご活用ください

<https://www.sckenpo.or.jp/>
Google、YAHOO! などから

住友商事健康保険組合

検索



当健保組合との連絡に Eメールをご利用ください

Eメールアドレス

kenpokumiai@sumitomocorp.com

>>> 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。

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



“踏み込む”張トレ

フロントランジ

つまずいても、瞬時に足が出てけがを防げる！

STEP 01

両足を閉じて、
両手を腰に置く。



STEP 02

胸から前に出るように重心移動して右足を一步前に出し、右足首、膝が90°になり左膝が床につくまで沈み込む。

左の股関節の前側の伸びを意識しながら左右交互に5往復行う

⚠ 膝がつま先よりも前に出ないよう注意しよう！



応用編 さらに動ける体に！

ランジ with ツイスト

STEP 01

両足を閉じて、
両手を腰に置く。
(フロントランジ参照)

STEP 02

右足を後ろに大きくステップバックし、左足首、膝が90°になり右膝が床につくまで沈み込む。



STEP

上半身を回旋させながら、左手で右のかかとに触れる。右手は斜め上に伸ばす。

03

股関節や背中の伸びを意識しながら左右交互に5秒×5往復行う



CHECK!

動画を見ながら正しい姿勢でやってみよう！
<https://douga.hfc.jp/imfine/undo/25winter01.html>



Trainer's Advice

部分ではなく**全身**を伸ばして鍛えよう！

全身のバランスを保つ

「筋膜」が互いに引き合う力

= **張力**



発行／住友商事健康保険組合

〒541-0041 大阪市中央区北浜4-5-33(住友ビル9F) ☎06-6220-6172
E-mail:kenpokumiai@sumitomocorp.com HP:<https://www.sckenpo.or.jp>