

みんなのけんぽ

令和7年1月 No.32 冬号

ご家族でご覧ください



CONTENTS

- P.2 新年のごあいさつ
- P.3 ジェネリック医薬品を活用しましょう
／健康保険証はマイナ保険証へ
- P.4,5 ご当地健康レシピ「だだみ風鍋」
- P.6 デスクワーカーエクササイズ「座り過ぎリスクを軽減」
- P.7 脳が目覚めるパズル
- P.8 年間医療費通知／健康相談窓口サービスのご案内



地域医療振興協会健康保険組合
(JADEC COM けんぽ)

新年のごあいさつ



地域医療振興協会健康保険組合
理事長 小池 宏明

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さまにおかれましては、つつがなく新しい年をお迎えのこととお慶び申し上げます。また、平素より当組合の事業運営に格別のご理解とご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。

昨年は、パリオリンピック・パラリンピックが開催され、大いに盛り上がりを見せました。ブレイキン、スケートボードなど新たに採用された種目では、若い世代が大活躍し、反響を呼びました。こうした若い世代が将来にわたって生き生きと暮らせるように、社会が一体となって仕組みづくりを進めていかなければならないでしょう。

一方、わが国が超高齢社会に突入して既に久しくなり、私たち健康保険組合を取り巻く環境も厳しさを増しています。ついに団塊の世代がすべて75歳以上となり、国民の5人に1人が後期高齢者となる時代が近づいています。全国の健康保険組合では、保険料収入に占める後期高齢者支援金の割合が急増しており、健保財政を圧迫しています。後期高齢者医療については、これまでも窓口負担の見直しなどが行われましたが、まだまだ十分とはいえません。

そのような中、健康保険組合は、昨年4月から第3期データヘルス計画をスタートさせました。データヘルス計画はレセプト・健診データの分析などを通して、被保険者の皆さまの健康の保持増進を図る事業計画です。第3期では、多様化する働き方に対応し、時代に即したより効果的な保健事業の展開を図ります。また、第4期を迎えた特定健診・特定保健指導についても受診率の向上に向け着実に取り組んでまいります。

昨年12月には、健康保険証の新規発行が廃止となり、医療機関への受診はマイナ保険証を基本とする仕組みに移行されました。従来の健康保険証は、引き続き令和7年12月1日までは使用できますが、マイナ保険証ならば、薬剤情報や特定健診の結果などを活用した、より適切な医療の提供が可能となるなど、加入者の皆さまにもさまざまなメリットがあります。マイナ保険証をまだお持ちでない方は、早めの取得・登録をお願いいたします。

最後になりましたが、皆さまがこの一年を明るく健やかに過ごされますことを心よりお祈り申し上げ、新年のごあいさつとさせていただきます。

医療費節約のために ジェネリック医薬品を 活用しましょう

医療費の多くは皆さんが負担する健康保険料で賄われています。医療費を節約するためにも、同等の効果で安価な薬のジェネリック医薬品を、ぜひ活用ください。

追加でシールをご希望の方は
JADECOMけんぽまで
ご連絡ください。

ジェネリック医薬品なら

- **同じ効果で医療費が安く済みます**
薬の値段が安価なため、医療の質を落とさずに医療費を節約できます。
- **安全性や品質も変わりません**
国の厳しい基準をクリアしており、安全性や品質は変わりません。

「ジェネリック
希望シール」を使えば、
相談も簡単、スムーズ！



文字が
隠れないように
貼り付けてください。

ジェネリックを選ぶには
医師・薬剤師に相談を

ジェネリック医薬品に変更したいときは、かかりつけの医師や薬剤師などに相談してください。効果など疑問点があるときは、その際に質問してみましょう。

健康保険証は 「マイナ保険証」へ

令和6年12月2日より現行の健康保険証の新規発行が終了し、マイナンバーカードの健康保険証利用（マイナ保険証）を基本とする仕組みに移行しました。

まだマイナ保険証をお持ちでない方は、ぜひマイナンバーカードを申請して、健康保険証として登録を行ってください。

STEP1.

マイナンバーカードを申請

■申請方法

- ① オンラインで申請する
(パソコン・スマートフォンから)
- ② 郵便で申請する
- ③ まちなかの
証明写真機から申請する



STEP2.

マイナンバーカードを
健康保険証として登録

■利用登録の方法

- ① 医療機関・薬局の受付
(カードリーダー)で行う
- ② 「マイナポータル」から行う
- ③ セブン銀行ATMから行う



STEP3.

医療機関・薬局で
マイナンバーカードを用いて受付

■受付方法

- ① 顔認証つきカードリーダーにマ
イナンバーカードを置く
- ② 本人認証を行う
(顔認証・暗証番号)
- ③ 各種情報提供の同意選択をする



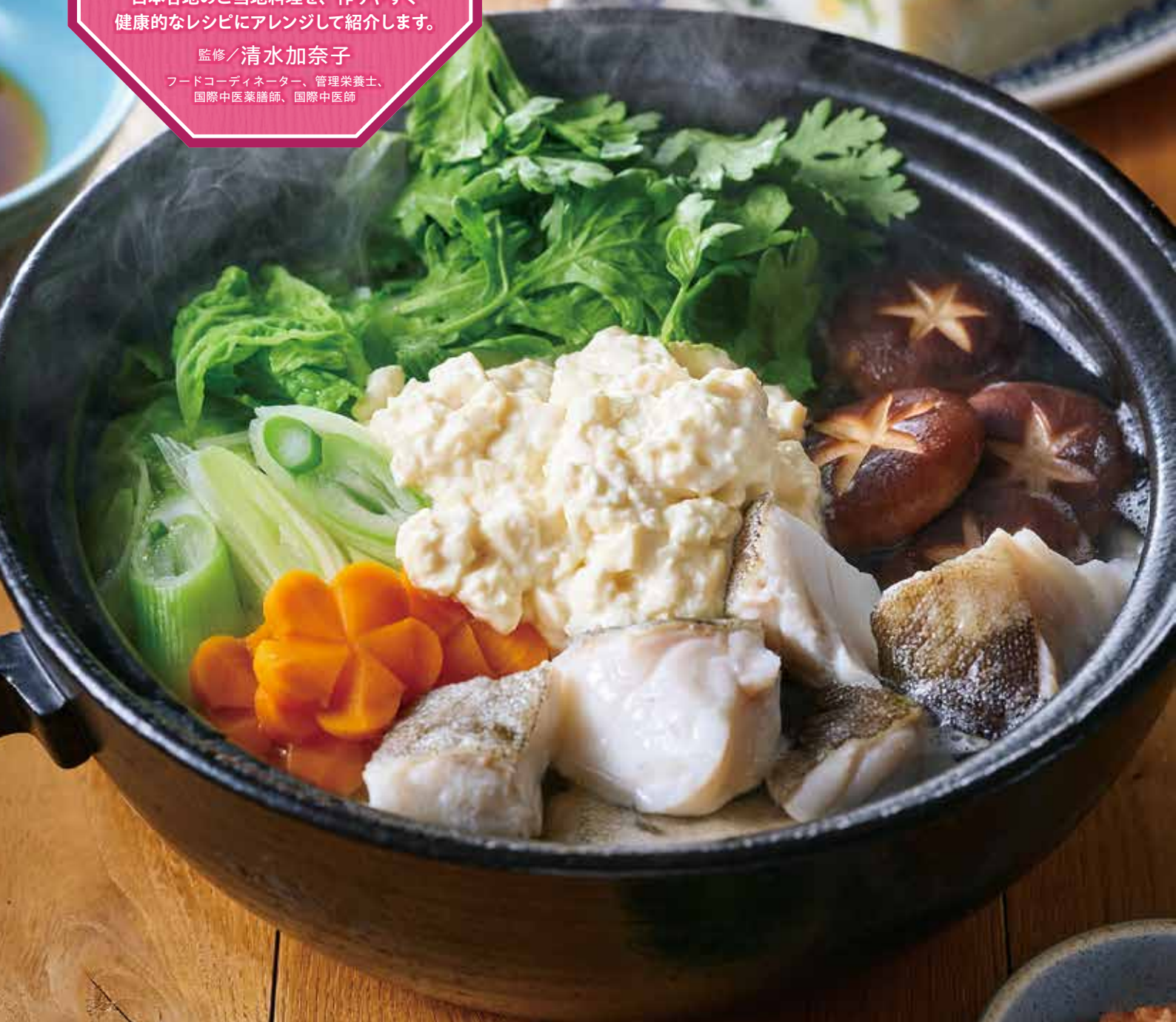
おうちで
おいしく

ご当地 健康レシピ

日本各地のご当地料理を、作りやすく
健康的なレシピにアレンジして紹介します。

監修/清水加奈子

フードコーディネーター、管理栄養士、
国際中医薬膳師、国際中医師



秋田県の
ご当地料理

main

だだみ風鍋

side

サラダ寒天

漁師料理のだだみ鍋を、より手軽に味わえるよう材料をアレンジ。栄養豊富で体も温まる、雪国秋田県らしい冬のごちそうレシピです。

だだみ風鍋

●335kcal ●たんぱく質33.0g ●脂質14.0g
●炭水化物26.0g ●塩分相当量3.3g ※すべて1人分

秋田県ではたらの雄の白子を「だだみ」といい、だだみ鍋は沿岸地域で食べられてきた漁師料理です。昆布のだし汁に、冬が旬のまだらの切り身、白子、きのこ、はくさいなどを入れて、好みによってしょうゆ、みそで味わいます。今回は白子の代わりに、おぼろ豆腐+クリームチーズを用いて手軽に。

スマホでも
見られる！



作り方

① 調理時間15分

- 1 まだらは一口大に切る。しいたけ、はくさい、にんじん、長ねぎ、しゅんぎくは食べやすく切る。おぼろ豆腐とクリームチーズをざっくりと混ぜる。

POINT

クリームチーズは室温で少しやわらかくしておいてから混ぜるのがポイント。



- 2 土鍋でAを沸かし、①のまだら、野菜、しいたけを全体に火が通るまで煮る。火が通ったらおぼろ豆腐とクリームチーズを混ぜたものをスプーンなどですくい、鍋の中央にのせる。
- 3 大根おろしに一味唐辛子を混ぜてもみじおろしにし、ポン酢しょうゆ、小ねぎと一緒に添える。

材料 (2人分)

●まだら 2切れ
●しいたけ 4枚
●はくさい 2～3枚
●にんじん 1/4本
●長ねぎ 1/2本
●しゅんぎく 適量
●おぼろ豆腐 200g
●クリームチーズ 50g
(白子の代わりに)
●A だし汁 2カップ
酒 大さじ2
●大根おろし、一味唐辛子、
ポン酢しょうゆ、小ねぎ 適量

健康食材

まだら

まだらは魚類の中でも特に低脂肪で、高たんぱく。あっさりしているのに栄養価が高く、ビタミンB12、ナイアシンやビタミンDが豊富です。旬である冬は安価で手軽に使いやすく、味も淡泊なのでさまざまな調味料と合う食材です。



side

サラダ寒天

●174kcal ●たんぱく質3.7g ●脂質13.3g
●炭水化物13.4g ●塩分相当量0.9g ※すべて1人分

スマホでも
見られる！



秋田県の県南地方を中心とした地域で、昔から盆・正月・冠婚葬祭などで出されていた寒天料理。今では県の全域でさまざまな寒天料理が食べられています。“サラダ”を固めたサラダ寒天は、茶請けにも、おかずにもピッタリで、見た目も鮮やかな一品です。

材料 (2人分)

●ゆで卵 1個
●きゅうり 1/2本
●にんじん 30g
●粉寒天 4g
●水 250mL
●砂糖 大さじ2
●マヨネーズ 大さじ2
●レモン汁 小さじ1
●塩 少々

作り方

① 調理時間10分 ※冷やし固める時間を除く

- 1 ゆで卵、きゅうりは1cmの角切りにする。にんじんは抜き型などで小さめの星形にし、ラップに包み電子レンジ (600W) で30秒加熱する。
- 2 鍋に水、粉寒天を入れ、かき混ぜながら中火にかける。沸騰したらそのまま1分ほど加熱し、砂糖を加え、混ぜながら粉寒天を煮溶かし、粗熱を取る。
- 3 ボウルにマヨネーズ、レモン汁、塩を入れ、②を少しずつ加えながら、よく混ぜ合わせる。
- 4 ③に①のゆで卵、きゅうりを加える。星形のにんじんを並べた角型容器に静かに注ぎ入れ、冷蔵庫でしっかりと冷やし固める。
- 5 食べやすく切り分け、器に盛る。

健康食材

寒天

寒天は100g当たり3kcalでノンカロリー食材。80%が食物繊維で、そのうち不溶性食物繊維は水分を吸収すると数十倍に膨らんで腸壁を刺激し、便のかさを増やすほか、蠕動運動を高めます。水溶性食物繊維は腸内でゲル状成分になり、有害成分など余分な物を吸着して排出。栄養を吸収しにくくしたり、血糖値の急上昇を抑制して、生活習慣病予防にも◎。



座り過ぎリスクを軽減

デスクワーカーエクササイズ

「座り過ぎ」は健康リスクを脅かす問題の一つといわれています。そこで、座位時間が長くなりがちなデスクワーカーが、仕事の合間にもできるトレーニングをご紹介します。

健康運動指導士 一般社団法人ケア・ウォーキング普及会代表理事 黒田 恵美子

動画でも
見られる



アクセスは
こちらから



※動画は予告なしに終了する場合があります。

お尻上げ

イスに座った状態で腕に体重をかけながら、上半身の筋肉を鍛えるエクササイズです。肩凝りを防ぐ効果もあります。

1

体の少し前の座面に手を当て、背もたれから少し離れた位置に座ります。



2

体を前に傾けて、肩で体重を支えながら少しお尻を浮かせます。



3

3秒ほどたったら、ゆっくりと座面にお尻を戻します。これを3～5回ほど繰り返します。

POINT

呼吸を止めないように注意。息を吐きながらゆっくりとお尻を浮かし、戻します。

胸ひねり

肘を張って胸を伸ばし、肩甲骨を縮めることで肩周辺の血流を良くするエクササイズです。肩凝りの予防や、呼吸を楽にする効果があります。

1

片方の手を頭の後ろに当て、胸を伸ばすように広げます。反対の手は体の横に下ろします。



2

息を吐きながら肘を後ろへ引き、顔も同じ方向へ向けます。そのまま5秒ほどキープし、戻します。



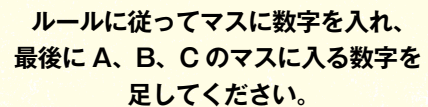
3

反対側も同様に行い、これを左右それぞれ3～5回ほど繰り返します。

POINT

胸が伸び、肩甲骨に力が入っていることを意識しましょう。

ナンバー プレース

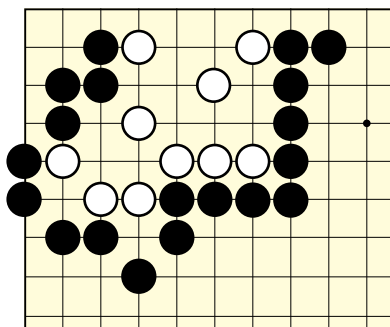


下記の①～③のいずれも満たすように、空いているマスに数字を入れてください。

- ① どのタテ列にも 1 から 9 の数字を 1 つずつ、重複しないように入れる。
- ② どのヨコ列にも 1 から 9 の数字を 1 つずつ、重複しないように入れる。
- ③ 太線で囲まれたどの 3×3 ブロックにも 1 から 9 の数字を 1 つずつ、重複しないように入れる。

$\boxed{A} + \boxed{B} + \boxed{C} = \boxed{}$

				9	1	6		
3	2				8	1	5	
4		6						
5		7						
	9	8				5	3	
						7		2
						9		4
	7	1	4				8	6
		3	1	8				



出題／五段 伊藤優詩

詰基

黒先でどうなりますか。
ヒント 3手目で踏み込みます。
 (10分で初段)



7	6	5	4	3	2	1	
					王		一
	平						二
		飛		角			三
						平	四
				進	退		五
							六

出題／六段 山下カズ子

詰将棋

持駒二角、銀

ヒント 3手目の好手発見

(10分で初段)



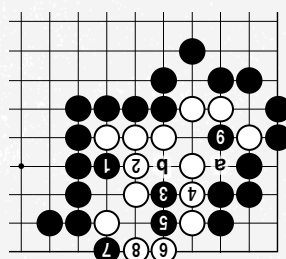
景 3+6+7=16

6	4	3	1	8	9	2	7	5
9	7	1	4	2	5	3	8	6
8	5	2	3	7	6	9	1	4
1	6	4	8	5	3	7	9	2
2	9	8	7	6	4	5	3	1
5	3	7	9	1	2	4	6	8
4	1	6	5	3	7	8	2	9
3	2	9	6	5	4	8	1	5
7	8	5	2	9	1	6	4	3

解答

【聳聳】

《解説》まず黒1で打ち、白2に黒3が好手。白4に黒5、7から黒9まで白死です。白2でaは黒4、白3、黒2、白b、黒5で白死。初手で先に黒3は白4、黒5、白6、黒7のときに白bと受けられ、白から1とaが見合いになり白死です。初手黒7は白3で白生き。



【詰将棋】

飛成までは9手詰め。
三・角△三玉▲二・二角引成△三・四玉▲四
「正解」△二・銀△一・玉▲一・三銀成△同玉▲
これに△三・玉は▲四・角△同玉▲四・三飛成ま
での読みなので△一・二玉と一筋の方に逃げま
す。次▲一・三銀成と捨てる手が付くきにくい好
手で△同玉（△同金は▲一・角成△同玉▲一・三
飛成以下詰み）に▲三・角から▲二・二角成と
通って△三・四玉に▲五・四飛成で解決します。

『年間医療費通知』のお知らせ

●『年間医療費通知(1～11月診療分)は2月中旬に事業所へ送付します

医療費控除の申告期日等により12月診療分が間に合わない場合は、領収書等に基づいて、申告者ご自身で明細書を作成してください。

※医療費控除の申告については、最寄りの税務署へお問い合わせください。

KOSMO Webでも医療費情報が照会できます



●KOSMO Webの利用には初回登録が必要です

事業所を通じて配布した『webサービスのご案内(圧着はがき)』の記載内容に沿って、ID・パスワードやメールアドレスの登録を行ってください。

●12月診療分の情報は、2月下旬に更新予定です。

ご存じですか？

健康相談窓口サービスのご案内

加入者の皆様の「こころと身体の身近な相談窓口」を開設しています。すべてのサービスにおいてプライバシーは守られ、利用したことが勤務先やご家族、外部などに知られることはありませんので、安心してご利用ください。

対象者 相談当日にJADECOMけんぽの被保険者または被扶養者の資格がある方(任意継続加入者を含む)

相談内容 健康相談、職場の人間関係、家庭問題等

電話相談

●24時間 年中無休(年末年始(12/29～1/3)は除く)

やさしく 発散
☎0120-8349-83(原則1日1回まで)

※匿名で相談できますが、電話番号を通知(非通知設定の解除)のうえ、ご利用ください。

また、会員かどうかの確認のため、組合名(地域医療振興協会健康保険組合)を伝えてください。

※携帯電話・スマートフォンでも通話無料で利用可能です。



メール相談

●3営業日以内に回答しております。

soudan@safetynet.co.jp

※この窓口は外部の専門機関((株)セーフティネット)に委託して開設しています。

