

みんなのけんぽ

令和7年4月 No.33 春号

ご家族でご覧ください



CONTENTS

- P.2 資格確認書について
- P.3 マイナ保険証を利用する際は/令和7年度保険料について
- P.4,5 ご当地健康レシピ「しらす丼」
- P.6 ロコモ予防エクササイズ「足のアーチを整える」
- P.7 脳が目覚めるパズル
- P.8 『健保ガイド』配布/医療費通知はWebで確認！/健康相談窓口



地域医療振興協会健康保険組合
(JADEC COM けんぽ)



資格確認書



自動で
交付される方

- マイナンバーカードを取得していない方
- マイナンバーカードを保有しているが保険証利用登録をしていない方
- マイナンバーカードの電子証明書の有効期限が切れている方

交付申請が必要な方

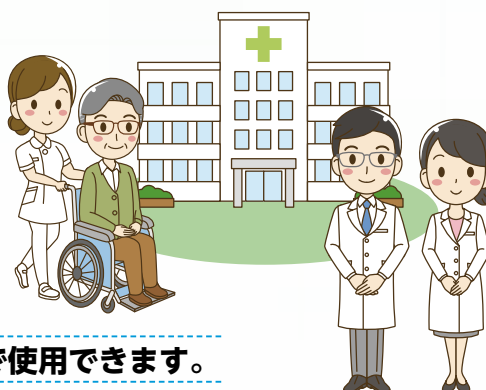
- マイナンバーカードを紛失・更新中の方
- マイナ保険証での受診が困難で、介助者等の第三者が要配慮者等に同行して資格確認を補助する必要がある方
- 現行の健康保険証を紛失し、マイナンバーカードを取得していない方や保険証利用登録を行っていない方 等

注意

資格確認書は、医療機関等でマイナ保険証によるオンライン資格確認を受けることができない状況にある場合に交付するものであるため、「念のため資格確認書を持っておきたい」という申請理由で交付することはできません。



(今お持ちの)
健康保険証



令和7年12月1日まで使用できます。
資格確認書については令和7年秋頃、
対象の方へ一斉交付予定です。

マイナンバー
カードの

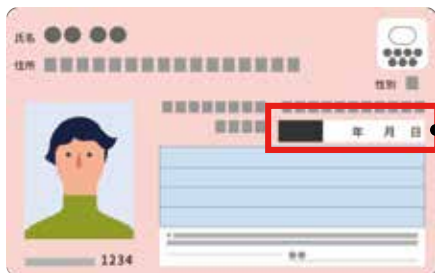
マイナ保険証を利用する際は、 電子証明書の有効期限※にご注意ください



※マイナンバーカードの有効期限は10年(未成年者は5年)ですが、
カードに格納されている電子証明書の有効期限は5年です。

マイナンバーカードの電子証明書の有効期限ってどうやって確認するの？

- 電子証明書の有効期限は、マイナンバーカードの券面（左下図赤枠部分）に記載されています。
- 記載がない場合は、右下図の手順でマイナポータルからご確認ください。

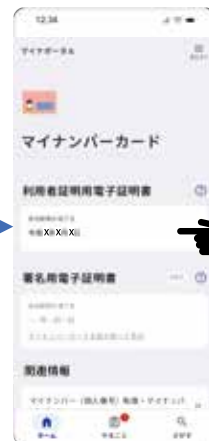


▲マイナンバーカードの券面



マイナポータルに
ログイン

▲マイナポータル



- 電子証明書の有効期限の更新が必要な場合、お手元に更新を案内する有効期限通知書(封書)がお住まいの自治体から届きますので、速やかに更新してください。

令和7年度 JADEC.COMけんぽ 保険料 について

令和7年2月4日に開催された組合会において、令和7年度の保険料率が決定いたしました。

	令和6年度	令和7年度
健康保険料率	96.00	93.00
介護保険料率	17.00	17.00

単位：％（1/1000）

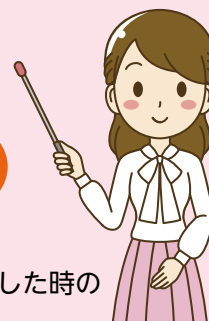
※保険料率の変更は、令和7年3月分保険料(任意継続被保険者は令和7年4月分)からとなります。

任意継続被保険者の標準報酬月額の上限について

410,000円 適用期間：令和7年4月1日～令和8年3月31日

※任意継続被保険者の標準報酬月額は、この標準報酬月額(41万円)または資格を喪失した時の標準報酬月額のどちらか少ない額になります。

昨年度と変更
ありません



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



神奈川の
ご当地料理

main

しらす丼

side

とん漬け

神奈川県を代表するご当地料理のしらす丼は、見た目にも春らしく手軽に作ることができる一品。野菜たっぷりのとん漬けとも相性抜群です。

main

しらす丼

■ 441kcal ■ たんぱく質19.1g ■ 脂質7.7g
■ 炭水化物78.1g ■ 塩分相当量2.2g ※すべて1人分

作り方

① 調理時間5分

- 1 Aの材料を混ぜ「合わせ酢」を作る。温かいご飯に「合わせ酢」を混ぜ、冷ましておく。

POINT

しらす、さくらえびの塩分があるので、酢飯の味付けは薄めがお勧め。

- 2 茶わんに①を盛り、釜揚げしらす、さくらえびのをせ、中央に卵黄をのせる。おろししょうが、小ねぎ、刻みのり、大葉を添え、白ごまを散らす。お好みでしょうゆを添える。



茅ヶ崎、鎌倉、江の島などいわゆる湘南地域のご当地料理として有名。生しらすを使う丼もありますが、今回はゆでた状態で販売されている「釜揚げしらす」を使ってより手軽に。ご飯の上には卵の黄身と薬味、さらにさくらえびをアレンジすることで、春らしい彩りをプラスしました。

スマホでも見られる！



材料 (2人分)

- ご飯 400g (2膳分)
- A [酢、砂糖 各大さじ1/2
塩 少々
- 釜揚げしらす 100g
- さくらえび 20g
- 卵黄 2個
- おろししょうが 1片分
- 小ねぎ、刻みのり、大葉、白ごま、しょうゆなど 適量

健康食材

しらす

一般的に食されるしらすはいわしの稚魚で、不飽和脂肪酸の一種、DHA (ドコサヘキサエン酸) / EPA (エイコサペンタエン酸) が豊富。DHAもEPAも、悪玉コレステロールを減らす働きがあります。ビタミンDも豊富で、肝臓、腎臓を経て活性型ビタミンDとなり、骨形成に関わるカルシウムやリンの吸収を高めてくれます。内臓ごと食べるため、カルシウムや良質のたんぱく質を取るにも良い食材です。



side

とん漬け

■ 370kcal ■ たんぱく質23.7g ■ 脂質22.1g
■ 炭水化物20.6g ■ 塩分相当量2.5g ※すべて1人分

スマホでも見られる！



厚木市の家庭や飲食店では定番の、豚肉を特製のみそに漬け込んだ料理で、焼いたみその風味が香ばしい一品。通常のとん漬けは厚切り肉ですが、薄切りのロースを使って少しヘルシーに。さらにたっぷりの野菜と一緒に炒め、栄養バランスが良いレシピにしました。

材料 (2人分)

- 豚ロース肉 2枚 (200g)
- A [みそ、みりん、しょうゆ 各大さじ1
にんにく、おろししょうが 各1片分
- 春キャベツ 200g
- 長ねぎ 1/2本
- パプリカ 1/2個
- 油 小さじ1

作り方

① 調理時間10分※肉を漬ける時間を除く

- 1 豚ロース肉は筋切りし包丁でたたき、Aをよく混ぜてラップに包み、豚ロース肉を包み1時間ほど漬ける。春キャベツは細切りに、長ねぎは斜めに切る。パプリカは細切りにする。

POINT

ラップに包んで漬けることで少ないみその量でもしっかり味が漬かります。汁がたれるのでバットなどに入れて冷蔵庫で冷やしましょう。



- 2 フライパンで油を熱し、弱火で焦がさないように豚ロース肉を焼く。一緒に野菜も炒める。
- 3 皿に野菜を盛り付け、切った豚ロース肉をのせる。

健康食材

豚肉

ビタミンB₁、B₂、B₆、ナイアシン、パントテン酸、B₁₂などのビタミンB群が豊富。特に豊富に含むビタミンB₁は糖質代謝に不可欠で、エネルギー変換をスムーズにします。また、B₆はたんぱく質代謝に関わり、健康な皮膚の維持にも◎。筋肉や皮膚のほか、ホルモンや酵素、抗体などの体調節機能成分をつくり出す良質なたんぱく質も多く含まれています。



動けるカラダは**いまから**つくる！

簡単

□□モ予防 エクササイズ

ほぐしストレッチと簡単なトレーニングで
長く動けるカラダを今からつくりましょう！

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

テーマ

足のアーチを整える

体の土台となる足裏はアーチで体を支えています。しかし、現代は足指できちんと踏ん張れない「浮き指」が増え、アーチが崩れる一因に。アーチが改善すると膝や腰への負担が軽減し、歩幅を広げて早く歩けるようになります。

ほぐし

足指体操

足指を付け根から使って踏ん張れるようになるためのストレッチです。隣同士の指をつまんで、上下に動かしていき、順番に小指まで行います。

足指を付け根の関節（点線部分）から伸ばすような感じで、大きくしっかりと上下に動かしましょう。

それぞれの指で
10回ずつ

筋トレ

かかとの 上げ下ろし

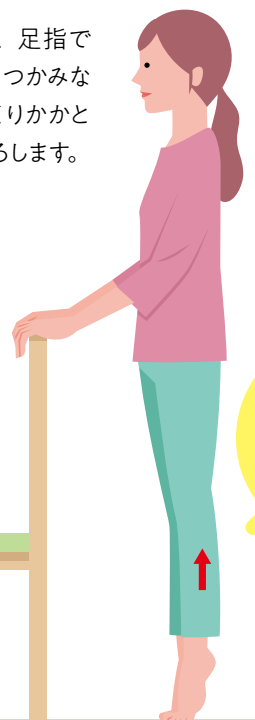
ふくらはぎを鍛えると同時に、足裏のアーチのバランスを整え、足首を安定させることができます。

1 足を閉じて立ちます。不安定ならイスや壁などで体を支えて行います。



2 お尻を締め、足指で床をしっかりつまみながら、ゆっくりかかとを上げて下ろします。

10回×
2セット



ふくらはぎをぎゅっと縮めることを意識しましょう。

効果の実感
ポイント

かかとを上げたときに、足裏の安定感を感じるようになります。

動画でも
見られる



アクセスは
こちらから

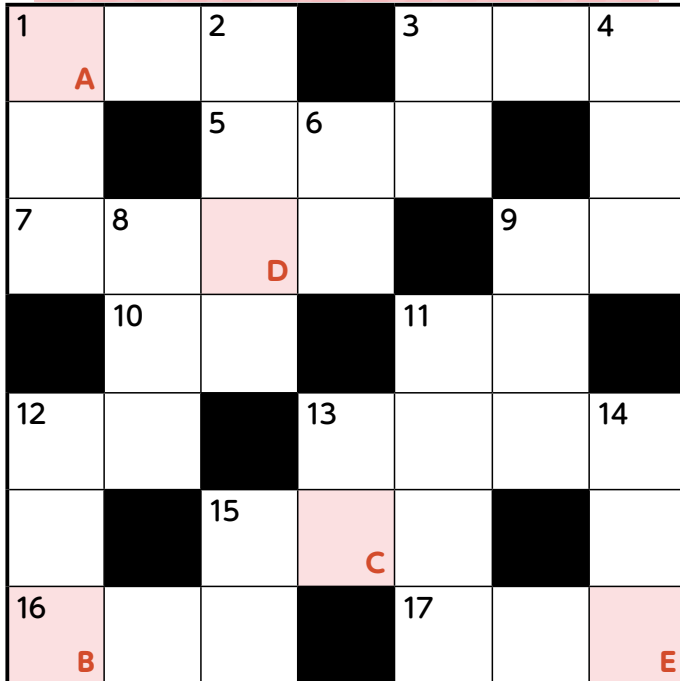


※動画は予告なしに終了する場合があります。

脳が目覚めるパズル

クロスワード

クロスワードの盤面を完成させてください。
A～Eに入る言葉を並べてできる
言葉は何でしょう？



タテのカギ

- 1 3月3日のひな○○○
- 2 春の大型連休はゴールデン○○○○
- 3 この花の下にレンコンがある
- 4 5月4日は○○○の日
- 6 今年のこれは巳（ヘビ）
- 8 イースター島にある謎の顔面像
- 9 春が旬の果物、英語ではストロベリー
- 11 新作の映画をお披露目
- 12 春になると片付ける？ テーブル型の暖房具
- 13 高知県の旧国名、坂本龍馬で有名
- 14 首の後ろ、襟首
- 15 ウグイスが似合う花

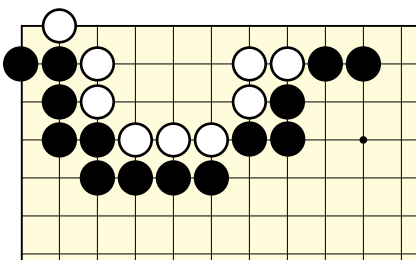
ヨコのカギ

- 1 魔女は○○○使いの女性
- 3 桜の下で宴会をしよう
- 5 ノーの反対の返事
- 7 在宅・オンラインで仕事をする○○○○ワーク
- 9 日没=日の○○
- 10 煮込み料理の序盤ですくい取っておきたい
- 11 コップなどのエッジ部分
- 12 こどもの日に向けて飾る○○のぼり
- 13 好みが合うね、意気○○○○
- 15 耳の長い動物といえば
- 16 春に軒下などに巣を作る鳥
- 17 緊急で伝える○○○ニュース

答

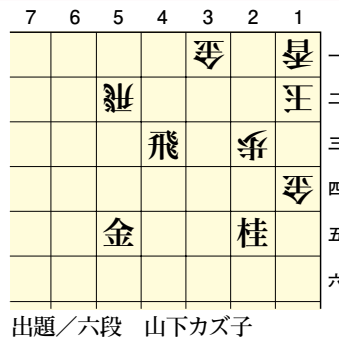


出題／五段 伊藤優詩



黒先でどうなりますか。
ヒント 急所を外すとコウになり
ます。無条件で仕留めてくださ
い。(10分で初段)

詰碁



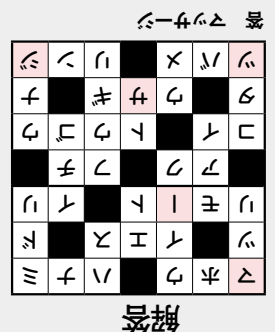
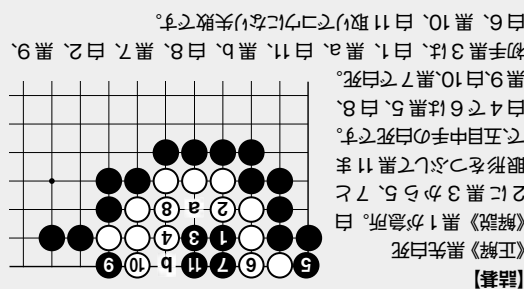
出題／六段 山下カズ子

詰将棋

持駒 二角、銀、桂
ヒント 角の打ち場の発見。
(10分で二段)



【詰碁】黒先白死
《正解》黒1が急所。白2に黒3から7と眼形をつぶして黒11まで五目半手の白死です。白4で6は黒5、白8、黒9白10、黒7で白死。初手黒3は、白1、黒a、白11、黒b、白8、黒7、白2、黒9、白6、黒10、白11取りでコウになり失敗です。
【詰将棋】
《正解》▲2四桂△同金▲1三銀△2一玉▲3三桂不成△3二玉▲2一角△同金▲4一飛成△3三玉▲4四金まで11手詰め。
《解説》初手▲2一角は△同金なら▲2四桂以下読みますが、△同玉とされる▲2三飛成に△2二金で読みません。ここでは▲2四桂が正しく△同金（△同歩は▲2三銀から▲3三桂不成で読み）に▲1三銀△2一玉▲3三桂不成△3二玉▲2一角捨てが好手で▲4一飛成を実現させ▲4四金で読み上がります。



令和7年度版

『けんぽガイド』を配布します。

健康保険制度やJADECOMけんぽの保健事業などについてまとめています。事業所を通じて被保険者の皆さんに配布しますので、ぜひご一読ください。



医療費通知はWebで確認！

JADECOMけんぽホームページには、医療費等のお知らせや、給付金等の支給決定通知書を確認できるwebサービス「KOSMO Web(コスモウェブ)」があります！

照会方法

KOSMO Webの利用には、初回登録が必要です。

JADECOMけんぽの被保険者になると、事業所を通じて『webサービスのご案内(圧着はがき)』が届きます。

※圧着はがきは、資格取得月の翌月に発行されます。詳しくはJADECOMけんぽホームページをご確認ください。

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)パソナセーフティネット)に委託して開設しています。

