

みんなのけんぽ

令和7年10月 No.35 秋号

ご家族でご覧ください



CONTENTS

- P.2 令和7年12月2日以降、今お持ちの健康保険証は使用できなくなります！
- P.3 9月からマイナ保険証がスマホでも使えます
- P.4,5 ご当地健康レシピ「鮭のチャンチャン焼き」
- P.6 簡単ロコモ予防エクササイズ「腰を支える体幹をつくる」
- P.7 脳が目覚めるパズル
- P.8 19歳以上23歳未満の被扶養者認定要件が変わります/健康相談窓口



地域医療振興協会健康保険組合
(JADECOM けんぽ)

制作/社会保険研究所

健康保険証をご利用の皆さまへ大切なお知らせ

令和7年12月2日以降、今お持ちの健康保険証は使用できなくなります!

今後はマイナ保険証（健康保険証として利用登録をしたマイナンバーカード）を利用して医療機関等を受診してください。

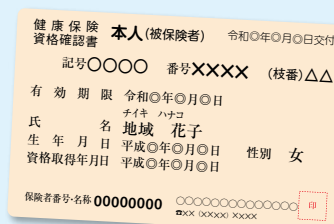
マイナ保険証をお持ちでない方へ

令和7年秋に、対象の方へ事業所を通じて『資格確認書』を一斉交付いたします。任意継続の方は直接郵送いたします。

資格確認書を医療機関等に提示することで、これまで通りの保険診療を受けられます。

対象の方

- 従来の健康保険証をお持ちの方（令和6年11月30日までに新規に資格取得〈扶養認定〉された方）で、マイナ保険証をお持ちでない方
- マイナンバーカードを保有しているが、健康保険証として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



資格確認書イメージ

ポイント!

資格確認書は、医療機関等でマイナ保険証による資格確認ができない場合に限り交付されます。「念のため持っておきたい」といった理由では交付できません。



マイナ保険証を利用する際は、マイナンバーカードの電子証明書の有効期限にご注意ください。電子証明書の有効期限は、発行から5回目の誕生日までです。有効期限満了の3ヵ月前を目途に通知が送付されますので、更新の手続きをお願いします。

詳しくはコチラ(JADEC.COMけんぽHP)▶



マイナ保険証使ってみませんか?

JADEC.COMけんぽでは、すでに多くの加入者の方がマイナ保険証を使っています。ぜひマイナ保険証への切換えをご検討ください。



9月から マイナ保険証が スマホでも使えます



マイナ保険証をスマホで使うための事前準備

マイナンバーカードをスマホで使うには、下記の①、②の準備を行ってください。

準備するもの

- ・実物のマイナンバーカード



- ・マイナンバーカードの券面入力用暗証番号(数字4桁) ※ iPhoneのみ

1 2 3 4

- ・マイナンバーカードの署名用パスワード(英数字6桁～16桁)

1234ABCD

● Androidの場合

最新のマイナポータルアプリから利用申請が可能です。



● iPhoneの場合

最新のマイナポータルアプリからAppleウォレットに追加できます。



※iOS18.5以上のバージョンが必要です

①健康保険証利用登録

マイナポータルにログインして、健康保険証利用登録を行ってください。

②マイナンバーカードをスマホに搭載する

マイナンバーカードのスマホ搭載については、デジタル庁のWebサイトをご覧ください。

受付時の操作手順



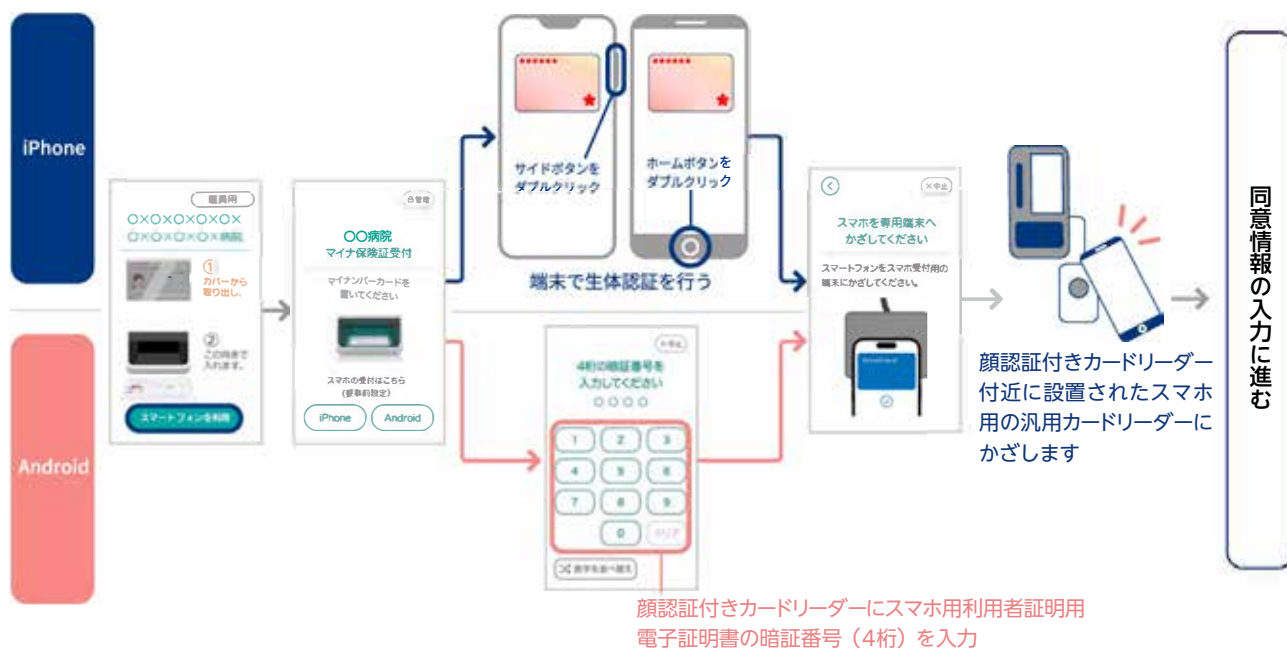
顔認証付きカードリーダーを操作し、スマホ搭載されたマイナ保険証をスマホ用の汎用カードリーダーにかざして利用できます。かざした後は、顔認証付きカードリーダーで同意情報を入力します。

※下記はPanasonic社の顔認証付きカードリーダーでのイメージであり、実際のものとは異なる場合があります。

受付画面にて
スマートフォンを選択

本人認証

FaceID搭載 TouchID搭載



顔認証付きカードリーダーにスマホ用利用者証明用
電子証明書の暗証番号(4桁)を入力

※初診の方は、実物のマイナンバーカードもご持参ください。

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



北海道の
ご当地料理

main

鮭のチャンチャン焼き

side

いももち

秋の旬の味覚がたっぷりと味わえる鮭のチャンチャン焼きとおやつとして楽しめるいももち。
より健康的にレシピをアレンジし、彩りも美しい2品に仕上げました。

main

鮭のチャンチャン焼き

■ 334kcal ■ たんぱく質28.6g ■ 脂質13.5g
■ 炭水化物27.9g ■ 塩分相当量2.6g ※すべて1人分

作り方

① 調理時間15分

- 1 さけに塩、こしょうをし、10分ほど置く。キャベツはざく切りにする。たまねぎは1cmの厚さの半月切りにする。にんじんは短冊切り、ピーマンとパプリカは乱切りにする。まいたけは一口大に分ける。もやしは軽く洗い水気を取る。

POINT

さけは最後にキッチンペーパーで水気をしっかり拭いて臭みを取ります。



- 2 フライパンやスキレットに油を入れて熱し、さけの両面に焼き目を付けて一度取り出す。①の野菜を入れ少ししんなりするまで炒めたらさけのをせ、Aを回し入れてふたをし5〜7分ほど蒸し焼きにする。
- 3 バターをのせる。



作り方

① 調理時間15分

- 1 じゃがいもは皮をむき一口大に切る。耐熱皿に並べてラップをふんわりとかけ、電子レンジ(600W)で柔らかくなるまで5〜7分ほど加熱し、熱いうちにつぶす。片栗粉、水を加え、よく混ぜる。焼きのりは4等分にする。
- 2 ①を4等分にし、1つはそのまま2つに分けて1cmの厚さで平らにし、両面にのりを付ける。1つは2つに分けて、それぞれでスライスチーズを包む。残り2つの生地にはそれぞれに抹茶といちごパウダーを混ぜ2つに分け、一口大に丸め成形する。
- 3 フライパンにバターを溶かして②を並べ入れ、両面に焼き目が付いたら皿に盛る。

秋から冬にかけて旬を迎えるさけと野菜をみそで蒸し焼きにするチャンチャン焼きは、石狩地方の漁師町が発祥の郷土料理。平成19年には「郷土料理百選」にも選ばれ、全国的に知られる料理です。今回は野菜にピーマンとパプリカを使い見た目もカラフルに。まいたけの味と香りも秋を感じさせてくれます。

スマホでも
見られる!



材料 (2人分)

- 秋さけ(切り身)..... 2切れ
- 塩、こしょう..... 少々
- キャベツ..... 1/4個(300g)
- たまねぎ..... 1/2個
- にんじん..... 1/4本
- ピーマン..... 1個
- パプリカ(赤)..... 1/4個
- まいたけ..... 100g
- もやし..... 100g
- 油..... 大さじ1
- A みそ..... 大さじ1と1/2
- みりん..... 大さじ1/2
- 酒、砂糖..... 各大さじ1
- バター..... 5g

健康 食材

さけ

さけは実は白身魚で、赤色は強い抗酸化力を持つアスタキサンチンによるもの。良質なたんぱく質に加え、ビタミンD・E、ビタミンB群、カリウムなど栄養も豊富。悪玉コレステロールを減らすDHA(ドコサヘキサエン酸)とEPA(エイコサペンタエン酸)も多く含まれ、高血圧や動脈硬化の予防にも役立つとされる食材です。



side

いももち

■ 151kcal ■ たんぱく質4.9g ■ 脂質4.3g
■ 炭水化物30.6g ■ 塩分相当量0.3g ※すべて1人分

スマホでも
見られる!



北海道を代表する農産物のじゃがいもを使った定番のおやつ。明治の開拓者たちの貴重なエネルギー源として重宝され、もっちりとした食感とほんのりとした甘さが特徴です。今回は焼きのりを使った磯辺焼き風、チーズ入り、いちごと抹茶風味の4つの味を楽しめるようにアレンジしました。

材料 (2人分)

- じゃがいも..... 大2個(正味300g)
- 片栗粉..... 大さじ1
- 水..... 大さじ1
- 焼きのり..... 1/4枚
- スライスチーズ(溶けるタイプ)..... 1枚
- 抹茶、いちごパウダー..... 各小さじ1/2
- バター..... 5g

健康 食材

じゃがいも

でんぷんが熱に弱いビタミンCを守るので、美肌や免疫力の維持にオススメの食材です。ビタミンB6は代謝や筋肉・肌生成の助け、カリウムは体内の余分な塩分を排出し、むくみや高血圧を予防。皮近くに多いクロロゲン酸は抗酸化作用や生活習慣病予防も期待できます。



動けるカラダは**いまから**つくる!

簡単

ロコモ予防 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

腰を支える体幹をつくる

腰を守るために必要なことは、正しい動かし方を覚えて腰への負担を減らすこと。体を支える背骨の動きの柔軟性を高めると同時に、腹筋と背筋を強くして体幹を安定させることで、将来痛めない腰の土台をつくっていきます。

ほぐし

体ひねり

足を肩幅よりも広く開いて立ち、腕が体に巻き付くように体を左右にひねることで、背中や腰回りの筋肉をほぐします。

1

しっかり足を開き、
体は中心を意識して
真っすぐに。

リズムよく
30回～50回
行う

2

左右にリズムよくひねり、
呼吸は片側で吸ったら片
側で吐きます。顔はひねっ
た体の向きに合わせ、腕
をでんでん太鼓のひもの
ように体に巻き付くように
自然に動かします。

体重は左右の足
に均等にのせ、
かかとが浮かない
ようにします。

筋トレ

股関節スライド

イスに座って、体を前後に動かすことで
腹筋と背筋を鍛え、体幹を強くします。

1

イスの背もたれから握りこぶし2個分
ほど離れて座り、足は肩幅ぐらいに
開きます。腕を前に伸ばし手のひらを
上に向け、背筋を伸ばしたまま、上
体をゆっくり後ろに倒します。

後ろと前で
1セットを
10セット

2

背筋を伸ばして
股関節から体を
折り曲げるよう
に動かしましょう。

背もたれに背中がついたら
体を元に戻し、背筋を伸ば
したまま前に体を傾けていき
ます。これを繰り返します。

効果の実感
ポイント

背筋が伸びて姿勢が良くなり、腹筋と背筋の筋トレで
体幹が鍛えられることで、背中動きが軽くなります。

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

ナンバープレース

		5	9					
	1	7			2	3	4	
3	6				1		5	
2		A			8	7	6	
				B				
	3	4	5			C		9
	2		6				8	7
	9	8	7			6	1	
					3	4		



ルールに従ってマスに数字を入れ、最後に A、B、C のマスに入る数字を足してください。

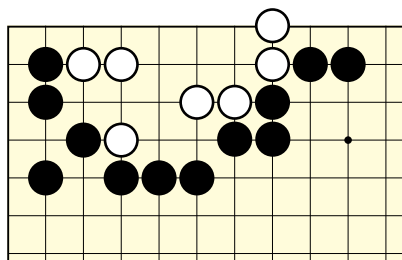
ルール

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。

答

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



出題／五段 伊藤優詩

黒先でどうなりますか。
ヒント 初手で踏み込みます。
(10分で初段)

詰碁



7	6	5	4	3	2	1
			香	桂	馬	王
			角			
			飛		王	
			銀			
				飛		歩

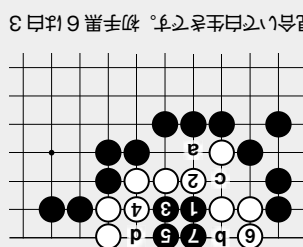
出題／六段 山下カズ子

持駒 金
ヒント 馬の活用を計る。
(10分で二段)

詰将棋



【詰将棋】
《正解》▲4一馬△1二玉▲1三歩△同玉
1四金△1二玉▲2三馬△同飛▲3二飛成△
2二飛▲2三金まで11手詰め。
《解説》初手▲3二飛成は△1四玉なら▲3四
竜以下詰みですが△2四玉とされ詰みません。
▲4一馬と一歩得ながら迫るのが正解で△1二
玉(△2四玉は▲2五金以下歩余りで詰む)に▲
1三歩のタタキが可能になり、△同玉(△同飛や
△同桂は▲2二金以下詰み)に▲1四金から
2三馬捨てが好手で▲3二飛成以下解決します。



3

【詰碁】
《正解》黒先白死
《解説》黒1が鋭い踏み込みで、白2に黒3から7まで五目中手の白で白1と受けれ、aとdが見合いて白生きです。初手黒6は白3で白生き。
6. 白b、黒cで白死。
初手黒5は白3、黒7で白死。
白2でaは黒死です。

最 1+6+8=15

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

19歳以上23歳未満の 被扶養者認定要件が変わります

令和7年10月1日より

令和7年度の税制改正に伴い、被扶養者の認定要件のうち年間収入について“19歳以上23歳未満（配偶者を除く）”の方は以下の通りになります。

対象者の年齢	従来の収入要件 (～令和7年9月30日)	新しい収入要件 (令和7年10月1日以降)
19歳以上23歳未満 (配偶者を除く)	年間収入 130万円未満	年間収入 150万円未満

- ・認定日が令和7年9月30日以前の場合は、届出日が10月以降であっても、従来の「130万円未満」要件が適用されます。
- ・年齢については、その年の12月31日現在で判定します。

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)パソナセーフティネット)に委託して開設しています。

