

みんなのけんぽ

令和8年1月 No.36 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 柔道整復師の正しいかかり方
／子ども・子育て支援金制度について
- P.4,5 ご当地健康レシピ「芋煮」
- P.6 簡単ロコモ予防エクササイズ「肩甲骨の柔軟性を高める」
- 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
(JADECOM けんぽ)

制作／社会保険研究所

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。

昨年を振り返りますと、2005年に開催された愛・地球博から20年ぶりに大阪・関西万博が盛大に開催され、スポーツ界では大谷翔平選手がアメリカで4回目のMVPを受賞、学術分野では2人の日本人がノーベル賞を受賞するなど、明るいニュースに活力をもらった一年でした。

一方で、わが国の少子化は歯止めがかからない状況です。団塊の世代すべてが後期高齢者となった今、高齢者医療への拠出金は過去最高額に達しています。現役世代の人口は急速に減少し、増加する医療費を少ない人数で支えなければならないという構造的課題は、ますます深刻さを増しています。世代間の公平性を確保し、全世代が負担能力に応じて支え合う持続可能な制度への転換が急務となっています。

このような中、政府は「子ども未来戦略 加速化プラン」を策定し、児童手当の拡充をはじめとする幅広い少子化対策を講じることとしています。これらの財源を確保するために、本年4月からは健康保険料と併せて「子ども・子育て支援金」の徴収が始まります。誰もが安心して子供を産み育てられる環境を実現するため、社会全体で協力していく仕組みです。

昨年末には、健康保険証からマイナ保険証への移行が完了しました。マイナ保険証は医療DXの基盤として、医療機関で質の高い医療を受けられるほか、過去の診療情報や薬の履歴を確認できるなど、皆さまにとって利便性の高いツールです。マイナ保険証をまだお持ちでない方は早めの手続きをお願いいたします。

健康保険制度を将来にわたって持続可能なものとするためには、加入者の皆さま一人一人の健康づくりが重要です。年に一度の健康診断の受診、日々の健康管理など、ご自身の健康を守る取り組みを進めていただくとともに、ジェネリック医薬品の積極的な活用など、医療費の適正化にもご協力いただけますようお願いいたします。

最後になりましたが、おかげさまで当組合は本年4月1日をもって10周年を迎えます。これからも皆さまの健康を応援してまいります。本年が皆さまにとって健やかな年になりますよう心から祈念し、新年のごあいさつとさせていただきます。



接骨院・整骨院を使う人は必見！

柔道整復師の正しいかかり方

接骨院・整骨院では保険証が「**使える場合**」と「**使えない場合**」があります。保険証が使えない施術は全額自己負担となりますので、正しく理解してご利用ください。



健康保険が 使える

●負傷原因が はっきりして いる

- 外傷性が明らかなけがによる捻挫、打撲、挫傷（肉離れ）
- 骨折（不全骨折を含む）、脱臼
応急手当を除き、継続してかかる場合は医師の診察と同意が必要です
- 骨折、脱臼の施術後に運動機能の回復を目的に行った運動
いわゆるストレッチは対象になりません

健康保険が 使えない！



- ×リラクゼーション目的のマッサージ
- ×日常生活の疲れや老化による肩凝り・膝の痛みなど
- ×運動後の筋肉疲労
- ×病気（神経痛・リウマチ・椎間板ヘルニアなど）による痛み・凝り
- ×脳疾患の後遺症や慢性病からくる痛みやしびれ
- ×過去の交通事故などによる後遺症
- ×症状の改善が見られない長期の施術
- ×医療機関で同じ部位の治療を受けているとき
- ×医師の同意のない骨折や脱臼の治療（応急処置を除く）
- ×仕事中や通勤途上のけが（労災保険が適用）

■療養費支給申請書へ署名は内容を確認してから

接骨院・整骨院で健康保険を使う場合は、施術後に「療養費支給申請書」への署名が必要です。健康保険の請求に使う書類となりますので、誤りがないか内容をしっかりと確認して、ご自身で署名をするようにお願いします。

■照会文書が届いたときは

医療費適正化の一環として、整骨院・接骨院からの請求内容と皆さまやご家族の受けられた受診内容との照合や点検を、株式会社大正オーディットに業務委託しております。照会文書が届いたときは期限までに回答いただきますようお願いいたします。

- ☒ 負傷原因
- ☒ 負傷部位
- ☒ 施術回数
- ☒ 施術内容
- ☒ 窓口での自己負担額

令和 8 年度より

「子ども・子育て支援金」制度が始まります

令和 6 年 6 月に成立した法律に基づき、子ども・子育て世帯を社会全体で支える新しい仕組み「子ども・子育て支援金」が令和 8 年 4 月（5 月納付分）より、健康保険料と併せて徴収されます。

JADECOMけんぽは、国の代わりに徴収し、納付する事務だけを担います。

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



山形県の
ご当地料理

main

芋煮

side

電子レンジで簡単玉こんにゃく

冬の寒い季節に身も心も温まるさといもたっぷりの芋煮と味がよく染みた玉こんにゃく。
電子レンジを活用することで、ご家庭でも手軽に作れるレシピにアレンジしました。

main

芋煮

272kcal たんぱく質13.4g 脂質10.3g
炭水化物34.1g 塩分相当量2.8g ※すべて1人分

作り方

② 調理時間25分

- 1 さといもの皮をよく洗い、耐熱皿に並べラップをし、電子レンジで2～3分加熱する。
- 2 さといもの皮をむき、一口大に切る。
- 3 長ねぎは斜め薄切り、しめじは小房に分ける。板こんにゃくはスプーンで一口大にちぎり、熱湯で2分ほどゆでてあく抜きをする。にんじんは乱切りにする。
- 4 鍋にA、水2カップ、さといも、板こんにゃく、にんじんを入れ、煮立ったら野菜がやわらかくなるまで中火で10～15分煮る。
- 5 牛肉、長ねぎ、しめじを入れ、あくを取りながらさらに5分煮る。



作り方

① 調理時間15分 (冷ます時間を除く)

- 1 玉こんにゃくは耐熱容器に入れ、かぶるくらいの水を入れたらラップをふんわりとかけ、電子レンジで3分加熱する。

POINT

下ゆでをすることで、玉こんにゃくに味がよく染み込みます。



- 2 湯を切り、同じ耐熱容器にA、水1/2カップ、玉こんにゃく、輪切り唐辛子を入れ、ラップをふんわりとかけ、電子レンジで7～8分加熱する。
- 3 そのまま粗熱が取れるまで置き、串に刺す。

山形県を代表する郷土料理の芋煮。家庭や地域行事で作るほか、毎年9月には「日本一の芋煮会フェスティバル」が開催されるほど地元の人たちに愛されている料理です。今回は定番具材のさといも、牛肉、板こんにゃく、長ねぎに加えてにんじんで彩りをプラスし、しめじで食べ応えをアップしています。

スマホでも見られる！



材料 (2人分)

- | | |
|--------------------|-------------------------|
| ● さといも…………… 正味200g | ● にんじん…………… 1/3本 |
| ● 長ねぎ…………… 1/2本 | ● A [しょうゆ、みりん …… 各大さじ2 |
| ● しめじ…………… 100g | 砂糖…………… 大さじ1/2 |
| ● 板こんにゃく…………… 1/3枚 | ● 牛肉 (薄切り)…………… 100g |

健康食材

さといも

さといもにはカリウムが豊富に含まれます。カリウムには余分なナトリウムを排出させる効果があるため血圧を下げ、高血圧予防につながります。さらに余分な水分を排出しむくみも改善。さといも特有のぬめり成分は食物繊維(ガラクトナンなど)で、腸内環境を整え、便秘改善も期待できます。また、さといもをはじめとするいも類の糖質は脳のエネルギー源としても有用です。



side

電子レンジで簡単玉こんにゃく

44kcal たんぱく質0.4g 脂質0.1g
炭水化物9.1g 塩分相当量0.6g ※すべて1人分

※煮汁は半量染みとして算出

スマホでも見られる！



季節のイベントやお祭り、観光地などでは串に刺して販売されている、山形ではおなじみのソウルフード。一般家庭でも広く作られており、スーパーマーケットなどで味付け前の玉こんにゃくを購入することができます。今回は調理を電子レンジで行います。鍋を使わず味付けをしますが、冷める過程で玉こんにゃくに味がよく染み込みます。

材料 (2人分)

- | | |
|------------------------|-------------------|
| ● 玉こんにゃく…………… 200g | ● 輪切り唐辛子…………… 1本分 |
| ● A [酒、しょうゆ…各大さじ1と1/2 | |
| みりん…………… 大さじ2 | |
| 砂糖…………… 大さじ1/2 | |

健康食材

こんにゃく

こんにゃくは「こんにゃくいも」というサトイモ科のいもが原料。このいもには食物繊維のグルコマンナンが豊富に含まれており、腸内環境を整えてくれます。さらに、グルコマンナンには血糖値の急上昇を抑え脂肪合成を抑制する機能があります。また、こんにゃくは9割以上が水分でできているため低カロリー。食物繊維のおかげで少量でも満腹感を得られます。



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

肩甲骨の柔軟性を高める

肩甲骨が硬くなり動きが悪くなると、猫背になりやすく、骨盤にゆがみが起きて、膝痛や腰痛につながることもあります。肩甲骨回りをほぐし筋肉を鍛えることで柔軟性を高め、膝や腰に負担をかけない体をつくっていきます。

ほぐし

肘肩まわし

肘で円を描くようにしっかり回し、肩甲骨回りをほぐします。

1

内回しと外回しを
左右それぞれ
10回ずつ行う

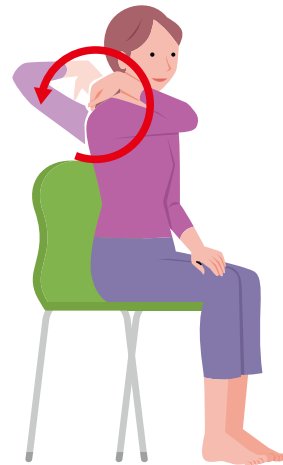
手の先を肩（硬い人は胸の辺り）に当てます。



2

腕を回すのではなく、指の先は体に付けたまま肘で円を描くように回します。慣れてきたらだんだん大きく回します。

肩を上下させず、肩の位置はそのままで肘を回しましょう。



筋トレ

引き寄せパンチ

イスに座り、引き寄せる動きを意識したパンチを繰り返すことで、肩甲骨の筋肉が動く感覚を身に付けます。

1

イスに背筋を伸ばして座り、足は軽く開きます。こぶしを握って腰に当てます。

こぶしは最初に4本の指を曲げ、親指を後からのせる形にします。

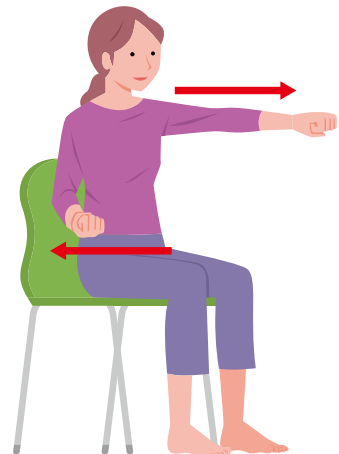


左右交互に
20回行う

2

肘を後ろに引くときは、肩甲骨の間の筋肉を引き締めることを意識しましょう。

片腕を前に真っすぐ押し出すようにパンチ、反対の手は肘を後ろにしっかりと引きまです。これをゆっくりと力を入れながら繰り返します。



効果の実感
ポイント

腕を上げやすくなったり、肩周辺が柔軟になることで肩の凝りが軽減されます。

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

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



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。

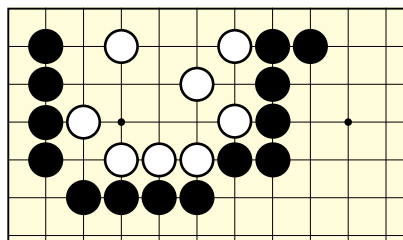
ルール

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 コウは失敗です。無条件で仕留めてください。
(10分で初段)

詰碁



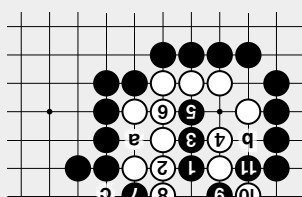
7	6	5	4	3	2	1
					桂	香
					歩	王
					香	
					銀	金
					歩	

出題／六段 山下カズ子

詰将棋
持駒 飛、角、桂
ヒント 飛車角の打ち場の発見。
(10分で6級)



【詰将棋】
《正解》▲1三飛△同玉▲3一角△1四玉▲2六桂まで5手詰め。
《解説》黒初平凡に▲2二飛とすると△1三五と逃げられ、次▲2五桂には△同金と取られても△1四玉と逃げられてもうまくいきません。ここはいきなり▲1三飛と玉頭に捨てる手が好手で△同玉(△同桂は▲2一角までの詰み)に▲3一角と離して打つのがよく、次△1二玉には▲2二角成までの詰みなので△1四玉ですが▲2六桂で桂のつるし詰みとなります。



【詰碁】
《正解》黒先白死
《解説》黒1が正解で、白2は黒3から11まで白死です。白2で3は黒a、白2、黒bで白死。初手で黒7と打ち、白8のときに黒1と打つのは白4、黒2、白c、黒a、白3でコウになり失敗です。初手黒aも白1、黒7、白8でコウ。

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

解答

『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。

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。



税務署



※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。

ご存知
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。

