

健保組合創立10周年！

みんなのけんぽ

令和8年4月 No.37 春号

ご家族でご覧ください



CONTENTS

- P.2 医療機関の適正受診、6つのアクション！
- P.3 電子証明書の有効期限にご注意ください
- P.4,5 ご当地健康レシピ「さけのピカタ」
- P.6 ロコモ予防エクササイズ「足指・足裏を鍛える」
- P.7 脳が目覚めるパズル
- P.8 「けんぽガイド」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
(JADECOM けんぽ)

医療機関の適正受診、6つのアクション

適正受診とは、「なるべく医療機関を受診しない」といったものではありません。「必要な時に適切な医療を受けられるようにする」ものです。制度を将来にわたって安定的に運用するために、適正受診へのご協力をお願いいたします。

アクション①

夜間・休日の安易な受診は控える

時間外の診療は緊急性の高い患者さんを受け入れるためのもの。夜間・休日は料金も割高となるので、翌朝や平日の時間内に受診できないか、一度考えてみましょう。



アクション②

子ども医療電話相談 <#8000> を利用する

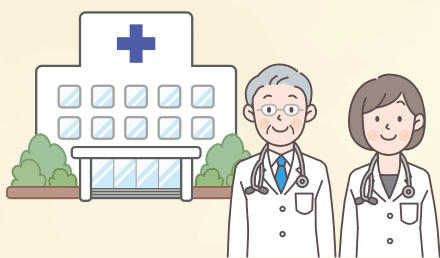
夜間・休日の急な子供の病気の対処に迷ったときは、子ども医療電話相談（#8000）を利用しましょう。小児科医師・看護師から適切なアドバイスが受けられます。



アクション③

かかりつけ医を持つ

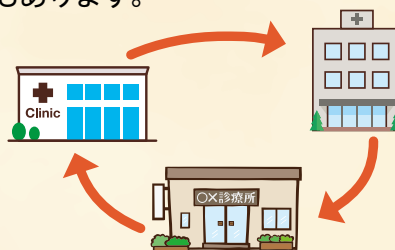
自宅や勤務先の近くで信頼できるお医者さんをかかりつけ医として決めて、気になることがあったときは、まずは相談しましょう。



アクション④

「はしご受診」はしない

同じ病気で複数の医療機関を転々と受診する、はしご受診は控えましょう。時間や医療費の無駄になり、薬の重複や検査漬けによる体の負担の心配もあります。



アクション⑤

薬のもらい過ぎに注意する

医師は通常、私たちの病気を治すのに過不足のない量の薬を処方しています。もし飲み切れず、薬が余ってしまうときには、医師や薬剤師に相談しましょう。



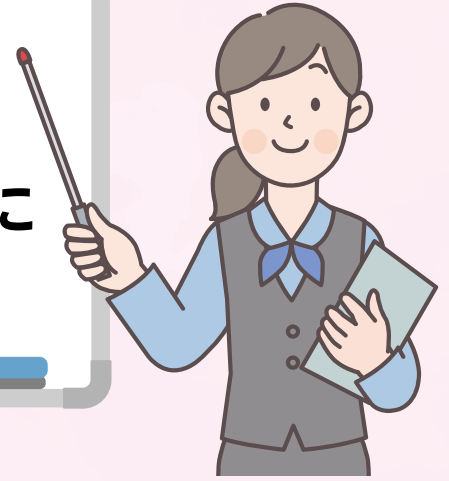
アクション⑥

ジェネリック医薬品を活用する

新薬（先発医薬品）と有効成分、効能・効果が同等で、価格が約半分のジェネリック医薬品（後発医薬品）を活用できないか、医師・薬剤師に相談してみましょう。



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



マイナ保険証には有効期限があります

マイナンバーカードに書き込まれた電子証明書は、マイナ保険証の利用時に必要となります。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。

有効期限の2～3カ月前に「有効期限通知書」が届きますので、市区町村窓口で電子証明書の更新手続きを行ってください。有効期限後も3カ月間はマイナ保険証として使用できますが、診療情報等の共有はできません。

※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(右図赤枠部分)に記載されています。



▲マイナンバーカードの券面

●記載がない場合は、下図の手順でマイナポータルからご確認ください。



マイナポータルに
ログイン



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
届きますので、
速やかに
更新してください。

ラクうま!

塩・糖・脂

トリプルdown

レシピ

生活習慣病予防のために、取り過ぎには気を付けたい「塩分」「糖分」「脂質」の3つを同時にケアするレシピ。手軽に作れて、あなたの健康づくりをサポートします!

料理制作・スタイリング・監修

加藤彩子(管理栄養士)

撮影/竹内浩務



Main
さけのピカタ

Side
春キャベツの豆乳みそスープ

Main

さけのピカタ

■塩(食塩相当量) 0.7g ■糖(糖質) 7.3g
■脂(脂質) 12.5g ■エネルギー 256kcal ※すべて1人分

作り方

①調理時間20分

- 1 赤パプリカ、アスパラガス、エリンギを食べやすい大きさに切る。
- 2 生ざけを3等分に切り、塩・こしょうを振り、薄力粉をまぶす。
- 3 ボウルに卵を溶き、粉チーズを混ぜ合わせる。
- 4 フライパンに無塩バター半量(5g)を入れて中火で熱し、①を入れて4分ほど焼く。両面に焼き色が付いたら取り出す。
- 5 フライパンに残りの無塩バターを入れて弱めの中火で熱し、③にくぐらせた生ざけを並べる。
- 6 ふたをして2分ほど焼き、裏返して再びふたをして3分ほど焼く。水大さじ1(分量外)を入れてふたをして1分ほど蒸し焼きにする。仕上げにパセリを散らし、④の野菜とともに盛り付ける。



作り方

①調理時間15分

- 1 キャベツはざく切り、たまねぎは薄切り、にんじんは短冊切りにする。
- 2 鍋に水300mL(分量外)、和風だしを入れて火にかけ、たまねぎとにんじんを加えて中火で煮る。
- 3 たまねぎとにんじんがやわらかくなったらキャベツを加え、さつと煮る。
- 4 豆乳を加え、弱火にして煮立たせないよう温める。
- 5 火を止め、みそを溶いて入れる。

塩・糖・脂downのポイント

無塩バターを使用することにより、食塩量をdown。粉チーズを加えた卵液を絡めてこんがり焼き上げれば、食塩控えめでも物足りなさがなく、チーズのコクとさけのうま味でぜいたくな味わいに仕上がります。焦げ付きにくい素材のフライパンを使用するとバターは少量で済むため、脂質を抑えたい場合に有効です。

スマホでも見られる!



材料(2人分)

- | | |
|---------------------|------------------|
| ●生ざけ…………… 2切れ(200g) | ●粉チーズ…………… 大さじ1 |
| ●赤パプリカ…………… 1/2個 | ●塩…………… 少々 |
| ●アスパラガス…………… 2本 | ●こしょう…………… 少々 |
| ●エリンギ…………… 1本 | ●無塩バター…………… 10g |
| ●卵…………… 1個 | ●パセリ(乾燥)…………… 適宜 |
| ●薄力粉…………… 大さじ1 | |

健康食材

生ざけ

さけにはオメガ脂肪酸のDHA・EPAが豊富に含まれ、血液をサラサラにし動脈硬化の予防が期待できます。また、骨の健康に不可欠なビタミンDが豊富で、切り身1切れで1日に必要な目安量を賄えるほど。この他、さけの身の赤い色素成分「アスタキサンチン」には強い抗酸化作用があり、細胞の酸化を防ぐ働きがあるとされています。



Side

春キャベツの豆乳みそスープ

■塩(食塩相当量) 1.0g ■糖(糖質) 7.6g
■脂(脂質) 2.5g ■エネルギー 76kcal ※すべて1人分

塩・糖・脂downのポイント

野菜が主役のスープは、栄養バランスが整う上におなかを満たされやすく、主食や他のおかずの食べ過ぎ予防に役立ちます。豆乳を加えることで、みそが少なくてもコクが出て深みのある味わいに。野菜の中でもたまねぎは糖質が高めなので、使用量は控えめにしています。

材料(2人分)

- | | |
|-----------------|---------------------------|
| ●キャベツ…………… 1枚 | ●豆乳(無調整)…………… 1カップ(200mL) |
| ●たまねぎ…………… 1/4個 | ●和風だし(顆粒)…………… 小さじ1/2 |
| ●にんじん…………… 1/5本 | ●みそ…………… 大さじ1 |

健康食材

キャベツ

キャベツには、風邪予防や疲労回復に役立つビタミンCが豊富に含まれています。カリウムも多く含むため、余分なナトリウムの排出を助け、血圧を調整する働きが期待できます。また、「キャベジン(ビタミンU)」と呼ばれる成分には、胃の粘膜を保護し、胃腸の調子を整える働きがあります。



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筋力トレーニングで
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

足指・足裏を鍛える

足の指、足の裏は、見逃しがちですが、実はロコモにつながる大本の原因となるところです。体の土台である足指・足裏を鍛えることで、しっかりと足指を使って立つことができるようになり、姿勢の安定にもつながります。

ほぐし

足裏ストレッチ

タオルを使って足裏とふくらはぎを伸ばし、膝や腰を痛める原因の一つ「浮き指」を予防します。

2

足を上げ、タオルを引きながらかかとを押し出すようにしてキープします。背筋を伸ばして行いましょう。

1

20秒キープを
左右2回ずつ

イスに座って両手でタオルの端を持ち、片方の足指の付け根にタオルをかけます。



膝は曲がった状態でも足首が曲がっていれば大丈夫です。

筋トレ

タオルつかみ

床のタオルを足の指でつかみ持ち上げることで、足指に力を入れる感覚を身に付けます。

1

上げ下ろしを
片足10回ずつ

イスに座った足元に、少ししわが寄るようにタオルを広げ、足裏全体がタオルに触れているように乗せます。



2

つかみ上げられない場合は、握る・離すを繰り返してください。

片方の足裏でタオルをつかんで持ち上げ、指を開いて離す、を繰り返します。

効果の実感
ポイント

立ったときに、足の指が下りて床に付く感覚を感じるようになり、姿勢がふらつかずに安定します。

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？

1	2	3	4	5		
A						
6				7	8	C
		9	10		11	
	12		E	13		
14			15			16
D		18		19	20	
		21				B

タテのカギ



- 1 病院の受付に出すマイナ〇〇〇証
- 2 約 3.03cm を 1 とする長さの単位
- 3 光り輝くぐらいい見事な一番
- 4 家が住人不在の状態
- 5 小学校で「走るな」と注意されがちな場所
- 8 物まね=形態〇〇〇
- 10 レモンやバナナの色
- 12 手術の時にかける
- 13 建ったばかりのおニューな家
- 14 左の眉と右の眉の間
- 16 足し算の記号「+」
- 18 スプリングとも呼ばれる部品
- 20 ボーイフレンドの別な呼び方

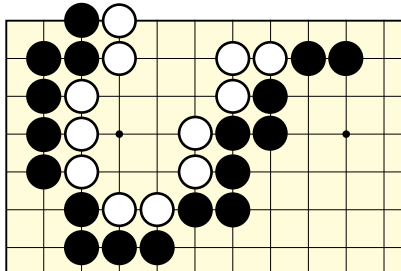
ヨコのカギ



- 1 病院を英語で言うと？
- 6 ことわざ「〇〇〇するほど仲が良い」
- 7 力士が取る
- 9 空気を吸う&吐く
- 11 歯の治療専門の医療機関
- 12 住民の「かかりつけ医」として親しまれる医者
- 14 間違い
- 15 ことわざ「〇〇より証拠」
- 17 馬の着順を当てる公営ギャンブル
- 19 お餅をのせた〇〇〇うどん
- 21 首に着けるアクセサリ

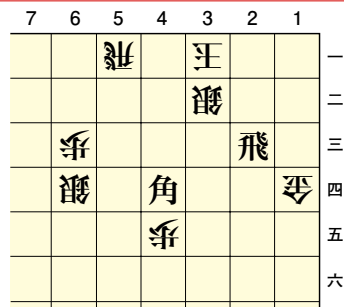
答

- A B C D E



出題/五段 伊藤優詩

詰碁
黒先でどうなりますか。
ヒント 急所を外すと白石の一部を捨てられ、生きられてしまうので注意。
(10分で初段)



出題/六段 山下カズ子

詰将棋
持駒 角、銀
ヒント 角銀の協力で。
(10分で四段)



【詰碁】
《正解》▲2二飛成△4一玉▲3二竜△同玉▲3三銀△2三玉▲3二銀打△1三玉△2二角△1二玉▲1一角成△同飛▲2二銀成△1三玉▲2三銀成(または成銀)まで15手詰め。
《解説》読み形が浮かびにくい問題ですが、飛車で銀を取って▲3三銀とすれば意外な玉の狭さに気付きます。4筋に行くとして▲3二銀打から簡単▲3三銀△2三玉▲3二銀打、同じ▲3二銀打△1三玉に▲2二角から▲1一角成と成り捨て順に銀を成れば詰み上がりです。

【詰碁】
《正解》黒先白死
《解説》黒1が急所で、白2に黒3で白死です。白4には黒5が続いて白4には黒5が好手でaとbが見合い、好手で黒3は白5を受け手があり、黒1、白4、黒c、白bで白死です。初手黒2は白a、黒1、白c、黒5、白d、黒e、白3、黒f、白b、黒8の黒が不利な一手セコウになり失敗。

解き

ホ	ス	ル	カ	シ	カ	シ	カ	ル	ホ
ス	ル	カ	シ	カ	シ	カ	ル	ホ	ス
ル	カ	シ	カ	シ	カ	ル	ホ	ス	ル
カ	シ	カ	シ	カ	ル	ホ	ス	ル	カ
シ	カ	ル	ホ	ス	ル	カ	シ	カ	ル
ホ	ス	ル	カ	シ	カ	ル	ホ	ス	ル



令和8年度版

『けんぽガイド』を配布します。

健康保険制度やJADECOMI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！

JADECOMI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。
JADECOMI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。

健康相談窓口サービスのご案内

ご存知
ですか?



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JADECOMI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。

