

みんなのけんぽ

令和8年7月 No.38 夏号

ご家族でご覧ください



CONTENTS

- P.2 こんなときは被扶養者異動届をご提出ください
- P.3 マイナ保険証での医療機関のかかり方
- P.4,5 レシピ「野菜たっぷり！ 満足ヤムヌア風」
- P.6 簡単ロコモ予防エクササイズ「腰の動きを良くする」
- P.7 脳が目覚めるパズル クロスワード
- P.8 KOSMO Webのリニューアル/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

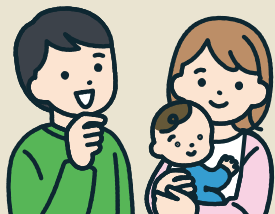
被扶養者異動届をご提出ください

ご家族を扶養に入れるとき

- 子どもが生まれたとき
- 結婚して配偶者を扶養に入れるとき
- 家族が仕事を辞めたとき 他

被扶養者異動届および必要書類一式が提出され、JADECOMけんぽが扶養の事実を認めた日が認定日となります。

被扶養者の要件や必要書類についてはJADECOMけんぽホームページをご確認ください。



ご家族が扶養からはずれるとき

- 就職したとき
- 収入が増えたとき
- 75歳になったとき 他

被扶養者の要件を満たさなくなったにもかかわらず、そのままJADECOMけんぽの資格を使用し、病院で治療等を受けてしまった場合、**扶養要件を満たさなくなった時点まで遡って、支払済み給付全額の返納**をしていただきます。



●「被扶養者の検認」にご協力をお願いします

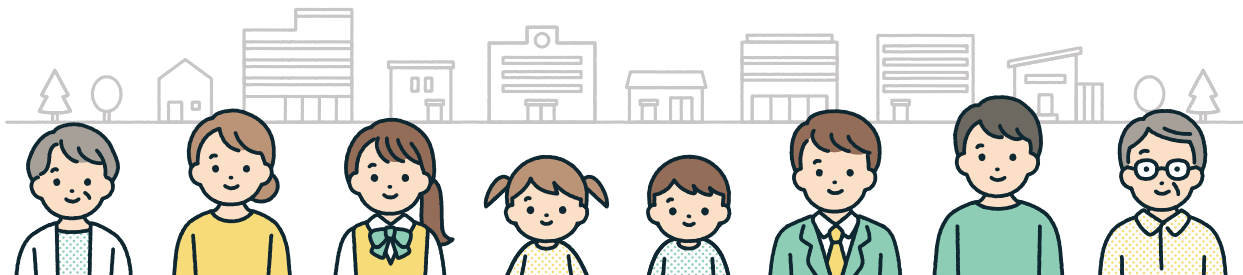
毎年、法令・通知に基づき、被扶養者の方が、認定後も引き続き被扶養者の要件を満たしているか確認のため調査を実施しています。今年度も、対象の方に事業所を通じて調査票を配付しますので、期日までの提出をお願いいたします。

なお、調査にご協力いただけない場合や調査の結果、被扶養者の要件を欠いていることが判明した場合は該当の被扶養者について認定取消となりますのでご注意ください。



●各種届出や申請書等は最新の様式で！

スムーズな審査のため、各種届出や申請書を提出するときは、JADECOMけんぽホームページから最新の様式をダウンロードしてご使用ください。



各事業所の社会保険担当窓口に提出してください。
任意継続の方は直接JADECOMけんぽへ郵送してください。

もう一度
確認

マイナ保険証での医療機関のかかり方

2025年12月2日以降、マイナ保険証での医療機関の受診が基本となっています。

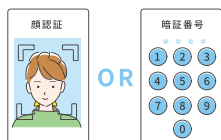
マイナ保険証を利用することで、本人の同意により、初めてかかる医療機関でも薬剤や診療情報が医師等と共有され、より適切な医療が受けやすくなります。医療費が高額になった場合の事前手続きが不要で窓口負担が軽減されるなど、さまざまなメリットがあります。

マイナ保険証での受診方法 医療機関での受付は次の①～④のステップで行います

①マイナナンバーカードを顔認証付きカードリーダーに置く



②本人確認を行う



顔認証または4桁の暗証番号入力のどちらかを選択して、本人確認を行います。

③医師などに提供する情報を選択する

本人の同意があれば、過去の診療・薬剤情報や特定健診の結果などを医師や薬剤師などと共有でき、正確なデータに基づく診療・薬剤の処方が受けられます。

④受付完了



受付が完了したらカードを取り出します。

●マイナ保険証が使えないときは？●

医療機関や薬局によっては、マイナ保険証によるオンライン資格確認システムが未導入でカードリーダーが設置されていない場合や、設置されていても故障等で使えない場合があります。そういった場合は、マイナ保険証で本人確認をした上で、ご自身の「資格情報」を提示すれば、受付・受診が可能です。この「資格情報」は、**マイナポータルで確認**でき、PDFで保存しておくことをおすすめします。また、加入者全員に交付される「**資格情報のお知らせ**」でも確認できます。

マイナ保険証がスマホでも使えます！

機器の準備が整った医療機関でご利用いただけます。マイナ保険証をスマホで使うには健康保険証利用登録が必要です。



●事前に準備するもの

- ・実物のマイナナンバーカード
- ・最新のマイナポータルアプリ
- ・券面入力用暗証番号(数字4桁)
※iPhoneのみ
- ・署名用パスワード
(英数字6～16文字)

Androidの場合▶



iPhoneの場合▶

※iOS18.5以上のバージョンが必要です



薬局でもマイナ保険証を使おう

薬局でもマイナ保険証を利用できます。電子処方箋に対応している薬局では、本人の同意のもと、過去に処方された薬剤情報を薬剤師に共有でき、重複投薬や併用不可の薬の処方などのリスクを減らすことができます。特に「処方内容が複雑になりがちの方」「複数の医療機関を受診している方」はマイナ保険証の利用がおすすめです。



ご注意
ください

有効期限が切れるとマイナ保険証が使えなくなります

マイナナンバーカードと電子証明書には**有効期限**が定められています。有効期限切れが近くなると「有効期限通知書」が届きますので、期限が切れる前に更新手続きを行ってください。

●電子証明書の有効期限は5年

カードに搭載され、オンラインでの手続きに使われる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。お住まいの市区町村の窓口で更新手続きが行えます。

●マイナナンバーカードの有効期限は10年

マイナナンバーカード自体の有効期限は、発行から10回目の誕生日(18歳未満は5回目)までです。初回の交付時と同様に、スマートフォンや証明写真機、郵送などで更新の手続きを行い、交付時には来庁が必要です。

詳しくは マイナナンバーカード総合サイト「更新手続きについて」▲



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

野菜たっぷり! 満足ヤムヌア風

Side

はちみつレモンゼリー

Main

野菜たっぷり！ 満足ヤムヌア風

■塩（食塩相当量）1.3g ■糖（糖質）11.9g
■脂（脂質）11.2g ■エネルギー 219kcal ※すべて1人分

作り方

① 調理時間10分

- セロリは斜め薄切り、きゅうりは縦半分に切って斜め薄切り、たまねぎは薄切り、トマトは一口大に切る。
- 豚肉は脂身を取り除き、熱湯で30秒ゆでて火を止め、2分ほどそのままにした後、ざるに上げて冷ます。
- ボウルにAを入れて混ぜ、ドレッシングを作る。
- ③に①と②を加えて全体をあえ、器に盛る。



作り方

① 調理時間10分（冷やし固める時間は除く）

- 粉ゼラチンを水30mL（分量外）に振り入れてふやかす。
- 鍋に水を入れて中火にかけ、沸騰直前で火を止める。はちみつ、①を加えて混ぜ、レモン果汁を加える。
- 粗熱が取れたら、器に流し入れて冷蔵庫で2～3時間冷やし固める。
- 仕上げにペパーミントを飾る。

塩・糖・脂 downのポイント

脂身を除いてゆでた豚ロース肉と糖質の少ない香味野菜を調味料であえて仕上げる、食べ応えのあるタイ風サラダです。味付けには、食塩量の多いナンプラーは使わず、レモン果汁、にんにくの風味を利かせることで、減塩でも本格的なエスニックの味わいを再現しました。

スマホでも見られる！



材料（2人分）

- 豚ロース薄切り肉 …… 150g
- セロリ（茎）…………… 1/2本
- きゅうり ……………… 1本
- たまねぎ ……………… 1/4個
- トマト ……………… 1個
- A 鶏がらスープの素（顆粒）… 小さじ1
- レモン果汁…………… 大さじ1
- しょうゆ…………… 小さじ1
- 砂糖…………… 小さじ2
- サラダ油…………… 小さじ1
- にんにく（すりおろし） …… 1/2片分

健康食材

豚ロース肉

豚肉には、筋肉や皮膚などをつくるもとになるたんぱく質のほか、たんぱく質の代謝を助けるビタミンB群が多く含まれています。中でも特に「ビタミンB₁」が豊富で、糖質の代謝を助け、疲労回復にも効果が期待できます。また「ビタミンB₁」は、たまねぎやにんにくなどに含まれる成分「アリシン」と一緒に取ると、吸収率がアップします。



Side

はちみつレモンゼリー

■塩（食塩相当量）0.0g ■糖（糖質）17.1g
■脂（脂質）0.0g ■エネルギー 75kcal ※すべて1人分

塩・糖・脂 downのポイント

お菓子の中でもゼリーは、エネルギーや食塩量、脂質量が控えめで、小腹がすいたときなどにも罪悪感を持たずに食べられるヘルシーメニュー。砂糖は使わず、はちみつの自然な甘みを生かして糖質量をdown。レモンの風味が加わることで、甘さを抑えてもおいしくいただけます。

材料（4人分）

- はちみつ…………… 大さじ4
- レモン果汁…………… 小さじ2
- 水…………… 300mL
- 粉ゼラチン…………… 5g
- ペパーミント…………… 適宜

健康食材

はちみつ

はちみつは、ビタミン、ミネラル、アミノ酸などが豊富。はちみつに含まれる「ポリフェノール」には、体内の活性酸素を減らす働きがあり、生活習慣病の予防効果が期待できます。また、はちみつには天然の抗菌成分が含まれていることから、口腔や喉のケアにも役立つとされています。



簡単

動けるカラダは**いまから**つくる!

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

腰の動きを良くする

腰回りの筋肉が弱くなると、姿勢の悪化やポッコリおなかの原因に。体幹を伸ばし、背中を丸める、反らせるといった動きで、腰回りの筋肉をほぐしながら鍛えていきましょう。しなやかな体幹づくりにもつながります。

ほぐし

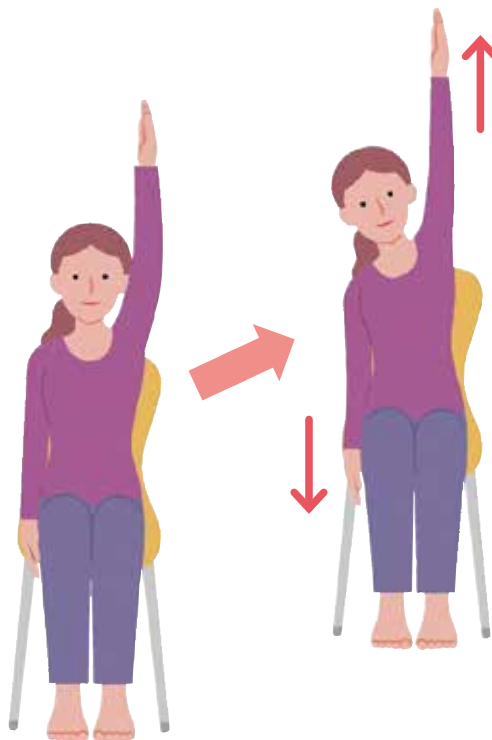
脇腹伸ばし

普段あまり動かさない脇腹の筋肉を伸ばすことで柔軟性を高め、動きをスムーズにします。

1

10秒キープを
左右2回ずつ

イスに座って足を肩幅ぐらいに開き、左手を上げ右手は脇に下ろします。



2

左手を上、右手を下に伸ばし、左の脇腹から腰を伸ばして10秒キープ。同様に左右を入れ替えて行います。

体を腰から横に倒さず、腕を真上と真下に伸ばすことがコツ。

筋トレ

腰の丸め・反らし

背中・腰を丸める、反らせるを繰り返すことで、腹筋と背筋を鍛えながらほぐすことができます。

1

丸め・反らし
各3秒1セットを
5回

イスに両手をついて背中を真っすぐにした状態から、息を吐きながらおへそをのぞき込むように腰を丸めて3秒数えます。



2

腰に痛みがある場合は、1、2のうち痛みがない方の動きだけでOK。

腰を反らせて顔を正面に向け、息を吐きながら3秒数えます。顔は無理に上を向かないようにします。



効果の実感
ポイント

腰回りがスッキリしてひねりやすくなります。筋肉が引き締まり、くびれをつくる効果も期待できます。

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。

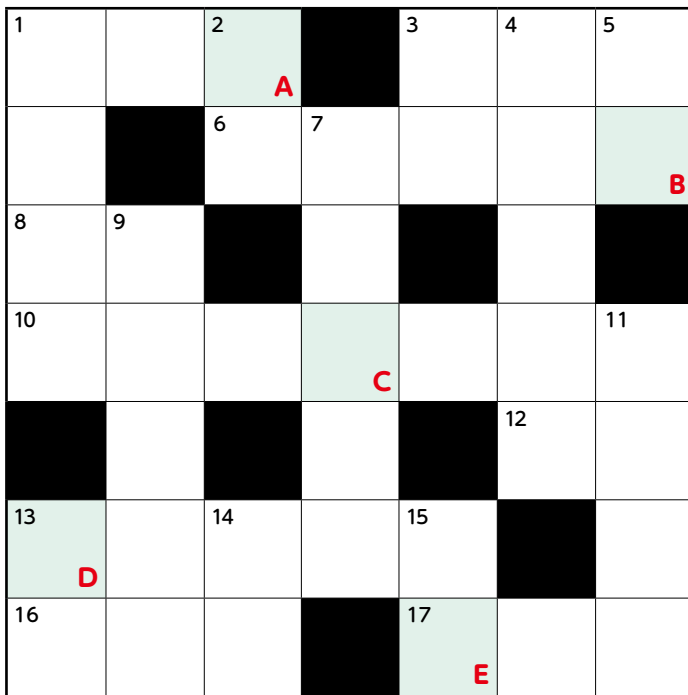
脳が目覚めるパズル



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 永久歯の前に生えていた歯
- 2 木の一番太い部分
- 3 デイナーを砕けた言い方でいうと〇〇飯
- 4 細い棒に丸いものを刺した和菓子
- 5 マテ、麦、プーアル、玄米
- 7 ファミリー内部の愛情
- 9 アメリカ産の小麦粉をこう呼ぶことも
- 11 暑がりの反対の人
- 13 〇〇が転んでもおかしい年頃
- 14 夏にミンミン鳴く
- 15 人形にしたり、新潟県では食べたりもする花

ヨコのカギ



- 1 ビターな風味
- 3 ギャンブル、賭け事
- 6 SL=蒸気〇〇〇〇〇
- 8 ウグイスが似合う春の花
- 10 Cのようなマークを使って目のチェック
- 12 伸び縮みする素材、風船などの原材料
- 13 100年は1世紀、50年は？
- 16 飲食店が開店前にする食材の準備
- 17 処方箋を出してこれを受け取る

答

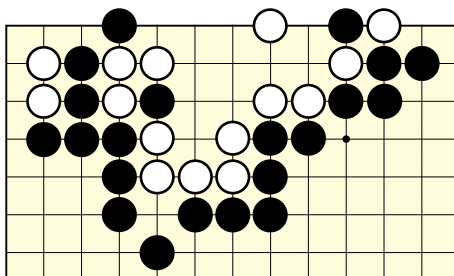
A

B

C

D

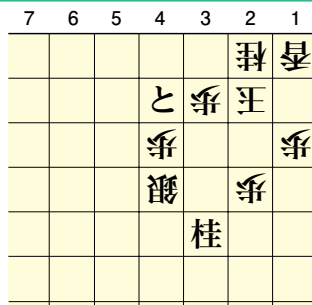
E



出題/五段 伊藤優詩

黒先でどうなりますか。
ヒント 安易に考えては生きられ
ます。(10分で初段)

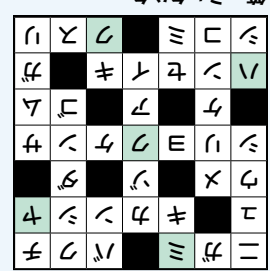
詰碁



出題/六段 山下カズ子

詰将棋

持駒 飛、角、角、桂
ヒント うまい捨て駒。
(10分で2級)



解答

【詰碁】
《正解》▲1二飛△同香▲1一角△同玉▲2三桂打△2二玉▲1一角まで7手詰め。
《解説》初め▲2三飛は△1二玉とされ手が続ききません。また▲3四桂も△3三玉から△3四玉と脱出されるのを防ぐ手がなくうまくいきません。▲1二飛と捨てる手の発見がこの問題の鍵です。以下△同玉は▲3四角から詰むので△1二回香ですが▲1一角捨てがうまくいって継続手で△同玉の一手に▲2三桂打から再度▲1一角と打って詰み上がります。

【詰碁】
《正解》黒先白死
《解説》まず置1
白2を決めて置3
と打ちます。續い
て白4のとき、置
5が好手。置11
まで白死です。白
4で9は置6で白死。置5で7は白8、置9、白11に
白3の左と眼を持たれ、白から10とaが見合いで白生きです。
初手で置2や7はいずれも白1と打たれて白生き。

被保険者の皆さまへのwebサービス 「KOSMO Web (コスモウェブ)」につきまして、 セキュリティ強化を目的としたリニューアルが実施されました。

【主な変更点】

1. ログインURLの変更
2. ログイン時の多要素認証の導入
3. 初回ログイン時のパスワードのリセット

KOSMO Webから医療費の照会や
給付金の支給決定通知書が
確認できるよ！



詳しい情報は、JADECOMけんぽHPIにてご案内しております。

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。

