



健保だより

令和6年

秋

第71号

阪神高速道路健康保険組合



ご家庭にお持ち帰りいただき、ご家族でご覧ください。

令和5年度 決算のお知らせ

保険給付費と後期高齢者支援金が増加

経常収支差引額 5,634万円の黒字に

阪神高速道路健康保険組合の令和5年度の決算が、去る7月26日に開催された第127回組合会で承認されましたのでお知らせいたします。

当健保組合の令和5年度の決算は、収入8億7,600万2千円に対し、支出8億1,277万5千円となり、経常収支差引額で5,634万5千円の黒字となりました。

厳しい健保財政の主な要因は、皆さまの医療費である保険給付費と、高齢者の医療費を支えるために健保組合が負担している拠出金の増加によるものです。特に、令和5年5月に新型コロナウイルス感染症が5類に移行され、受診控

えが解消されたことなど含め医療機関への受診が増えたことにより、保険給付費が前年度から大きく伸びました。また、65歳から74歳までの前期高齢者の医療を支えるための納付金は、制度の特性上、前々年度のコロナ禍による受診控えの影響を受けて一時的に減少しました。

一方、75歳以上の後期高齢者への支援金は大きく増加しました。後期高齢者支援金については、人口ボリュームの大きい団塊の世代が、すべて後期高齢者に到達する令和7年を間近に控え、今後はさらなる増加が見込まれます。高齢化が進む一方で、保険料を負担する生産年齢人口の減少は深刻で、持続可能な社会保障制度の実現に向けたさらなる改革の必要性が高まっています。

収入の柱となる保険料収入は微増にとどまりました。支出においては前期高齢者納付金において前々年度精算金の戻りが7,000万円ほどあったことが影響して令和5年度は黒字決算となりました。

このようなか、今年12月2日には、現行の健康保険証が廃止され、医療機関等へはマイナンバーカードでの受診（マイナ保険証）に一本化されます。マイナ保険証は、医療DXを進める

上で不可欠なもので、電子カルテや電子処方箋の普及にも重要な役割を果たします。また、マイナ保険証で受診すれば、今までに処方された薬の情報やご自身の受診歴・診療情報等が同意の上で医師と共有でき、健康・医療に関する多くの情報に基づいたより良い診療が可能となります。また、マイナ保険証の利用により、事前の手続きなく、高額療養費制度における限度額を超える支払いが免除されたり、現行の健康保険証より初診時の医療費を20円（自己負担3割で6円）節約できるなど、被保険者・被扶養者にもさまざまなメリットがあります。ぜひマイナ保険証をご利用いただければと思います。

当健保組合は、今年度よりスタートした第3期データヘルス計画に沿って、特定健診・特定保健指導の受診率向上、疾病予防事業に取り組みでまいります。皆さまにおかれましても、当健保組合の保健事業を積極的にご利用いただき、健康の保持・増進を心掛けていただきますとともに、引き続きジェネリック医薬品、セルフメディケーションの活用も含め、医療費の削減にご協力いただけますようお願いいたします。

決算の主なポイント

●高齢者医療への拠出金が前年度より増加

高齢者医療への拠出金は、当健保組合の保険料収入の約3.5割を占めています。

●収入の柱である保険料収入は前年度より微増

保険料収入は被保険者数の増減と標準報酬額の増減が影響します。

●効果的な保健事業と受診率向上の推進

データヘルス計画に沿った保健事業により、健診や特定保健指導の受診率向上に努めました。

令和5年度 収入支出決算概要



健康保険分 (千円)

収入	
保険料	854,816
国庫負担金収入	175
調整保険料	13,307
国庫補助金収入	1,694
財政調整事業交付金	5,175
雑収入	835
合計	876,002
経常収入合計	855,849

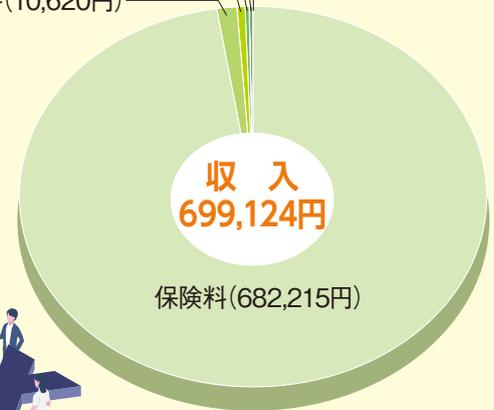
支出	
事務費	27,631
保険給付費	454,395
法定給付費	439,136
付加給付費	15,259
納付金	286,072
前期高齢者納付金	62,667
後期高齢者支援金	223,405
保健事業費	30,988
財政調整事業拠出金	13,271
連合会費	388
雑支出	30
合計	812,775
経常支出合計	799,504

決算残金	63,227千円
経常収支差引額	56,345千円

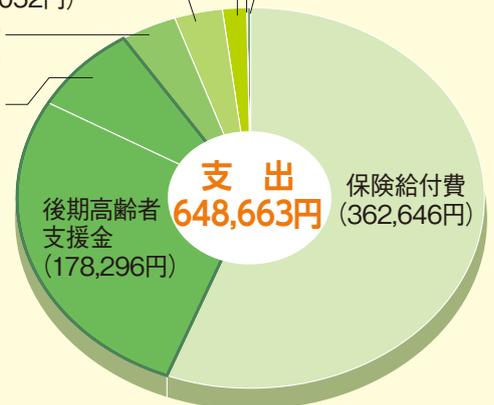
※経常収入・支出は当該年度の実質収支であり上表の科目で計算できません。

被保険者1人当たりで見ると

国庫補助金収入(1,352円) 雑収入(666円)
 財政調整事業交付金(4,130円) 国庫負担金収入(140円)
 調整保険料(10,620円)



財政調整事業拠出金(10,591円) 連合会費(310円)
 事務費(22,052円) 雑支出(24円)
 保健事業費(24,731円)
 前期高齢者納付金(50,014円)



介護保険分 (千円)

収入	
保険料	126,995
合計	126,995

支出	
介護納付金	121,260
合計	121,260

決算残金 5,735千円

組合現況

令和6年3月末現在



- 被保険者数 1,250人 (男性 1,042人、女性 208人)
- 平均年齢 45.57歳 (男性 45.97歳、女性 43.58歳)
- 平均標準報酬月額 522,609円 (男性 548,577円、女性 390,225円)
- 総標準賞与額(年間合計) 2,408,894千円
- 健康保険料率(調整保険料率含む)
1,000分の85 (事業主 1,000分の46.9、被保険者 1,000分の38.1)
- 介護保険料率
1,000分の17 (事業主 1,000分の9.35、被保険者 1,000分の7.65)

郵送自己検診のご案内

当健康保険組合では、保健事業の一環として、郵送検診を下記の通り実施します。

がんは早期発見・早期治療が大切です。

また、歯周病は口腔内だけでなく、生活習慣病の全身疾患と重症化に影響を及ぼすことが明らかになっています。

ご自宅でご自身のタイミングで検査できますので、この機会にぜひご受診ください。

申込対象者	40歳以上の被保険者・被扶養者 （年齢の基準日は令和7年3月31日）									
申込締切日	令和6年10月31日(木)まで ※申込多数により期限内でも、ご希望に添えない場合もあります。早目にお申込みください。									
申込方法及び自己負担支払方法	<table border="1"> <thead> <tr> <th>申込方法</th> <th>支払方法</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>W E B</td> <td>申込時クレジットカード決済</td> </tr> <tr> <td>メール(※1)</td> <td>後送されるコンビニ払込票により支払い</td> </tr> <tr> <td>F A X</td> <td>後送されるコンビニ払込票により支払い</td> </tr> </tbody> </table>	申込方法	支払方法	W E B	申込時クレジットカード決済	メール(※1)	後送されるコンビニ払込票により支払い	F A X	後送されるコンビニ払込票により支払い	\ WEB申込はこちらから /  ID : hanshin パスワード : 4811
	申込方法	支払方法								
	W E B	申込時クレジットカード決済								
	メール(※1)	後送されるコンビニ払込票により支払い								
F A X	後送されるコンビニ払込票により支払い									
※1申込書をご記入の上、hanshin-exp@kinkishoji.co.jpへ送信してください。 ※年度内1回限り。(5～6月実施の歯周病リスク検査との重複は可) ※5～6月実施歯周病リスク検査受診者は(5)歯周病リスク検査選択不可。 ※2項目まで申込み可能。(10)(11)がん総合検査を選択した場合は1項目のみ。 ※メール・FAX申込みの方は、自己負担金支払い後キットが届きます。										
検査費用	一部健保組合が負担いたします。（P15 申込書参照）									
検査結果	検体到着後、約2週間で申込書記載住所に郵送いたします。									
ご注意	<返品・キャンセルについて> ・商品の特性上、お客様のご都合による返品は不可とさせていただきます。 ・検査容器一式を送付後、3ヶ月以内に受診されなかった場合は、キャンセル扱いとなり、自己負担金は返金いたしませんのであらかじめご了承ください。									

ご自宅で検体を採取して送るだけ！

STEP 1

WEB・メール・FAXにて申込み



STEP 2

コンビニにて払込票により自己負担金を支払い（メール・FAX申込者）



STEP 3

ご自宅に検査キットが到着



STEP 4

採取した容器を返送



STEP 5

約2週間後結果が届きます



自宅で簡単

郵送による検査項目

お申込み
×切

10月31日(木)

1 糖尿病リスク検査(尿)



腎臓で処理されているはずの「蛋白」が尿に出ているか・腎臓から「糖分」が出ているか・腎症を早く見つけることができる成分「尿アルブミン」の有無を調べて糖尿病のリスクを検査します。

自己負担1,000円

2 メタボ+生活習慣病検査



腹囲、血圧、脂質、糖尿でメタボリックシンドロームの判定を行います。少量の血液を採取し、肝臓、腎臓、脂質、痛風、糖尿などの生活習慣病に関する項目を検査します。

自己負担1,000円

3 大腸がん便潜血検査



免疫学的便潜血反応を利用して、大腸がんの可能性をチェックします。極少量の便から微量の出血がないか調べます。食事の制限をする必要はありません。

自己負担500円

4 前立腺がん検査



少量の血液から前立腺特異抗体(PSA)を測定し、前立腺がんの可能性をチェックします。早期の前立腺がんでもPSAは上昇するので、定期的に測定すると早期発見が可能です。

自己負担500円

5 歯周病リスク検査



歯肉溝(歯周ポケット)中の炎症成分(ラクトフェリン)と血液成分(α1アンチトリプシン)を検査して、歯周疾患のリスクを調べる検査です。

自己負担500円

6 肺がん検査



痰を3日間連続で採取し、肺がんの可能性をチェックします。採取した痰にがん細胞が含まれていないか顕微鏡で調べます。

自己負担1,000円

7 胃がんリスク(ペプシノゲン)検査



少量の血液からペプシノゲンのIとIIを測定し、胃粘膜の萎縮性変化を検査することで胃がんや胃炎の可能性をチェックします。バリウムを飲んだり食事制限をする必要もありません。

自己負担1,000円

8 ピロリ菌検査(尿)



ヘリコバクター・ピロリ菌に感染すると、胃酸で胃の粘膜が傷つき、胃炎や胃潰瘍、十二指腸潰瘍を引き起こし、場合によっては胃がんまで進行するといわれています。

自己負担1,000円

9 胃がんABC分類検査



ピロリ菌に対する抗体と胃の炎症や萎縮の度合いを反映するペプシノゲンを測定し、その組み合わせから胃がん発生リスクA群~D群に分類し評価する検査です。

自己負担3,500円

10 がんリスクチェッカー 男性向け



男性特有の前立腺がんに加え、食道、大腸などのリスクをチェックします。がんリスクの指標の一つとしてご利用ください。

(一項目のみ)

自己負担5,500円

11 がんリスクチェッカー 女性向け



女性に多い乳がんに加え、食道、大腸がんなどのリスクをチェックします。がんリスクの指標の一つとしてご利用ください。

(一項目のみ)

自己負担5,500円



郵送自己検診申込みの注意事項

- FAX申込用紙は15ページに掲載しております。
- メール申込用の申込書は令和6年7月30日掲示のWhat's New(郵送自己検診のご案内)の中にあります。
- Power Egg内 What's New閲覧環境のない事業所の方は、別途事業所(会社)よりお知らせしているご案内に申込書があります。
- 任意継続被保険者の方で、メール申し込みご希望の方は健康保険組合より別途データをお送りいたします。



組合役員・議員改選

令和6年7月1日組合会議員退任に伴う改選がありました。

○印は新たにご就任された方です。

任期：令和5年3月13日～令和7年3月12日(令和6年7月1日付)

選定議員		
氏名	所属	備考
理事長 原 広行	総務人事部	
○ 常務理事 野村 勝人	総務人事部 労政・福祉課	理事→常務理事
○ 理事 小平 豊一	大阪管理部交通課	新任 (令和6年7月1日)
監事 石田 聡介	営業部	
議員 谷 和博	大阪建設部企画課	
議員 奥 光司	(一財) 阪神高速地域 交流センター	
議員 水谷 知則	阪神高速技術(株)	

互選議員		
氏名	所属	備考
理事 宮本 友美	大阪建設部総務渉外課	
理事 黒須 正宜	大阪管理部道路管理課	
理事 原 真奈仁	管理企画部営業課	
監事 宮本 遼	経理部経理課	
議員 三村 洋平	営業部利用促進課	
議員 中井万理子	総務人事部	
議員 宮永 凌汰	阪神高速技術(株)	

加入者の皆さまへ

資格情報のお知らせをお送りします*



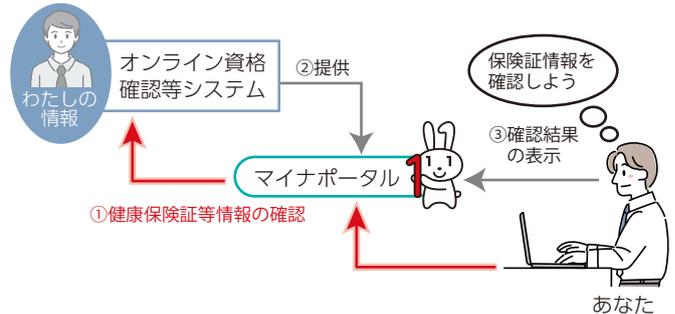
全ての方に安心してマイナンバーカードを保険証としてご利用いただけるよう、現在登録されている資格情報についてお送りします。(10月下旬送付予定)

1

登録されている資格情報についてのお知らせです

オンライン資格確認等システムに登録されているご自身の健康保険の資格情報（わたしの情報）について記載しています。

1に記載されている情報は、加入者の皆さまがマイナポータルにログインすることで、確認することもできます。



2

マイナンバーの下4桁が記載されています

当健保組合に登録されているマイナンバーの下4桁を表示していますので、ご確認をお願いします。

「資格情報のお知らせと個人番号（マイナンバー）確認のお願い」に記載されたマイナンバーの下4桁とお手元のマイナンバー下4桁を照合して、誤りがないかご確認をお願いします。誤りがあった場合は、お手数ですが以下の連絡先までご連絡ください。



マイナンバーは、マイナンバーカードの裏面に記載されています。

阪神高速道路健康保険組合
Tel : 06-6203-8861



*マイナンバーカードを持っていない場合は、通知カードなどで確認することができます。

3

資格情報のお知らせです

令和6年12月より以下の場面で利用することがあります。切り取って保管願います。

給付金等申請

健康保険各種給付金等の申請を行う場合、記入が必要な健康保険の記号・番号が記載されています。

マイナ保険証未対応医療機関

マイナ保険証未対応医療機関を受診の際、マイナ保険証と併せて提示します。

*マイナ保険証対応医療機関では、マイナ保険証1枚で受診することが可能です。

*現行のカード型健康保険証はすべての医療機関で令和7年12月1日まで使用することができます。



医療機関等の窓口でもマイナ保険証の利用登録手続きができます。

マイナ保険証をお持ちでない場合は、まずマイナンバーカードを取得いただきますようお願いいたします。マイナポータルにログインすることで自身の資格情報の履歴について確認することができます。

見本

(整理番号)XXX_XXX_XX
(種別)ご本人(被保険者)様/ご家族(被扶養者)様

佐藤 太郎 様

(保険者名)
(保険者番号)

資格情報のお知らせと個人番号（マイナンバー）確認のお願い

1

あなたの加入する健康保険の資格情報を下記のとおりお知らせします（令和6年〇月〇日時点）。
なお、このお知らせのみでは受診できません。

記号	000	番号	00000000 (枝番) 00
氏名	佐藤 太郎		
フリガナ	サウ タウ		
負担割合	3割		
資格取得年月日	平成〇年〇月〇日		
保険者名	〇〇		

スマートフォンをお持ちの方は、以下の二次元コードからマイナポータルにログインすることで、
ご自身の健康保険の資格情報を確認することができます。ぜひご活用ください。

－ マイナポータルへのアクセス・ダウンロードはこちら －



マイナ保険証の読み取りができない例外的な場合については、スマートフォンの資格情報画面をマイナ保険証とともに医療機関等の受付で提示することで受診いただけます（スマートフォンをお持ちでない方は、この文書をマイナ保険証とともに医療機関等の受付で提示することで受診いただけます）。

なお、現在、医療保険のデータベースに登録されているあなたの個人番号（マイナンバー）は次のとおりですのでご確認下さい(12桁のうち下4桁のみ表示)。

表示されている下4桁の数字が、ご自分の個人番号（マイナンバー）の下4桁と一致していない場合には、保険者までご連絡ください。

2

**** ** 6825

右を切り取ってご利用いただくこともできます
(このお知らせのみでは受診できません)

資格情報のお知らせ

令和〇年〇月〇日発行
(保険者名)
(保険者番号)

記号 000 番号 00000000 (枝番) 00
氏名 佐藤 太郎
負担割合 3割

3

受診の際にはマイナ保険証があわせて必要です

いっぽん旅 ウォーキング

岩手県盛岡市

ノみちのくの山々に抱かれる スタルジツクな秋色の街

四方を山に囲まれる盛岡市は、町中から雄大な山並みを見渡せる城下町。西洋と東洋の建築が混在する独自の景観と自然とが調和し、モダンな建物、伝統的な建築、古い城跡など魅力的なスポットにあふれる。秋には紅葉があやなす景色が建築美と相まって情緒豊かな空気感が漂う。

盛岡市と三陸を結ぶローカル線、山田線の「山岸駅」を降り、盛岡市民の癒やしのスポット「盛岡中央公民館庭園」へと足を運ぶ。大きな池を中心に園路が巡らされた池泉回遊式庭園で、旧南部伯爵家の別邸として広く知られている。風が吹くと折り紙のような色とりどりの葉が散り、キラキラと揺れる。無料開放というのもありがたい。足取り軽く、散策を満喫しよう。

続いて中津川に沿って南に歩き「岩手銀行赤レンガ館」へ。緑のドーム屋根、赤レンガ造りの重厚な建物はどことなく東京駅駅舎を思わせる佇まい。それもそのはず、東京駅を設計した辰野金吾によって造られたもので2012（平成24）年まで銀行として使われていたという。そこから徒歩2分の「もりおか啄木・賢治青春館」も旧第

九十銀行の建物を利用し、石川啄木と宮沢賢治が過ごした盛岡市での青春時代を紹介している。どちらも明治の意匠を今に伝える貴重な建築で見応えも十分だ。

明治・大正のノスタルジックな情緒とは対照的に、城下町の面影を残すのが「盛岡城跡公園」だ。近づくにつれ花こう岩を積み上げた立派な石垣が目に入ってくる。太陽に照らされた石垣は輝くように眩い。色づく木々との共演は本当に素晴らしく、日本の秋の情景にひとしきり心を奪われる。

最後に訪れる「南昌荘」でのお目当ては、磨き込まれた30畳の板の間に紅葉が映る「床もみじ」。邸宅のレトロな設えをフレームに、ガラス戸越しに見える紅葉の錦も実に見事。夕刻に近づくことに情感は増し、旅の疲れも吹き飛ばす幻想的な絶景に出合えるだろう。



中に入ると天井が高く開放的。当時の洋風建築の特徴がうかがえる。

2 岩手銀行赤レンガ館

1911(明治44)年に盛岡銀行の本店行舎として落成。東京駅を設計した辰野・葛西建築設計事務所によるもので、辰野金吾が設計した建築としては東北地方に唯一残る作品。国の重要文化財に指定されている盛岡のランドマークで辰野の作風をよく示している。角地という敷地条件を生かしている点にも注目。

DATA 時間:10:00~17:00(入館は16:30まで) / 休:火曜、年末年始 / 電話:019-622-1236



1 盛岡市中央公民館庭園

あたご 愛宕山を借景とした池泉回遊式庭園。中央公民館敷地内には国の重要文化財の旧中村家住宅があり、庭園にはさまざまな木々が植えられ四季折々の風景を鑑賞することができる。京都市高雄から移植されたモミジが見せる紅葉は、盛岡の秋を代表する風景。

DATA 時間:8:30~17:00(庭園の開園時間) / 休:月曜(休日の場合は翌日)、年末年始 ※盛岡市中央公民館に準ずる / 電話:019-654-5366



5 南昌荘

盛岡出身の実業家、瀬川安五郎が1885(明治18)年ごろに建てた邸宅。1,000坪以上の敷地内には、池泉回遊式の庭園を有し、約40本のヤマモミジなどの樹木が植えられている。庭を眺めながら抹茶やコーヒーが楽しめる喫茶コーナーもある。

DATA 時間:夏期(4/1~11/30)10:00~17:00、冬期(12/1~3/31)10:00~16:00 / 休:月曜(祝日の場合は開館)・火曜、年末年始 / 電話:019-604-6633

紅葉が見頃になる11月には期間限定でライトアップが行われる。



公園周辺には盛岡三大麺料理の1つ「じじゃ麺」の人気店がある。

4 盛岡城跡公園

江戸時代、盛岡藩の城下町として栄えた南部盛岡の盛岡城を整備した公園で、日本の都市公園100選の1つ。関東以北の石垣組の平山城としては最大の規模を誇る。秋は紅葉の名所としても有名。園内には石川啄木ら、ゆかりの文人の歌碑が置かれている。

DATA 見学自由 / 電話:019-639-9057(盛岡市公園みどり課)

3 もりおか啄木・賢治青春館

1910(明治43)年に竣工した旧第九十銀行の建物を保存活用。石川啄木と宮沢賢治が青春を育んだ明治・大正時代の盛岡の街と、二人の歩みを紹介。設計したのは啄木・賢治と同じ盛岡中学校出身の建築家・横濱勉で、国の重要文化財に指定されている。旧頭取室(映像体験室)や旧金庫室(光と音の体験室)など見どころ多数。1階にはカフェもある。

DATA 時間:10:00~18:00(入館は17:30まで) / 休:第2火曜(祝日の場合は翌日)、年末年始 / 電話:019-604-8900



教えてドクター!

みんなで学ぶ

女性のカラダと健康

今回の教えて!

貧血

立った瞬間にフラッとする、
階段を上がっただけで息切れる……、
それはもしかすると「貧血」が原因かもしれません。
自覚症状がないこともあるので注意が必要です。



監修 / 上原萌美

日本産婦人科学会専門医。横浜市立大学医学部卒業、横浜市立大学産婦人科入局後、神奈川県内の病院勤務を経て、よしかた産婦人科・網島女性クリニックに勤務。産婦人科系のトラブルや妊娠・出産、育児の関連サイトの監修も務める。

Q1

貧血の原因は？
何か病気の心配は
ありますか？

女性に多く見られるのが、過多月経（経血量が多いこと）による貧血です。特に30～40代の女性は、子宮筋腫や子宮腺筋症などの子宮の病気で過多月経になることが多いです。1時間で普通のナプキンがいっぱいになる、月経血に500円玉より大きな血の塊があるという場合は、過多月経の可能性が高いので婦人科を受診してください。

他にも胃腸の潰瘍やがん、栄養不足、慢性疾患、血液疾患が貧血の原因になることもあります。

高齢者も栄養不足や病気から貧血になりやすいです。高齢者では自覚症状がないことが多いため、定期的に健康診断などで血液検査を受けると安心です。

Q2

健康診断で貧血と
診断されました。
自覚症状がないのですが……

貧血とは血中に含まれるたんぱく質の一種「ヘモグロビン」が不足した状態です。ヘモグロビンは全身に酸素を運ぶ役割があり、不足すると貧血の症状（立ちくらみや目まい、息切れ、疲れやすくなるなど）が出ようになります。ただ、貧血の進行がゆっくりだと自覚症状を感じないこともあります。

貧血は健康診断などの血液検査でわかります。成人女性の場合、ヘモグロビン値が12g/dL未満だと貧血と診断されます。

Q3

貧血は鉄剤を
飲まないで治らない？
副作用が心配です

血中の鉄分はヘモグロビンをつくるのに欠かせない材料です。「鉄欠乏性貧血」と診断されたら、鉄剤を飲むことが治療の基本。食事やサプリメントからの摂取では不十分です。鉄剤を飲むと吐き気が出る人もいますが、鉄剤の種類を変更するか食後に飲むなど、飲み方を変えることで改善されることがありますので、医師に相談してください。

鉄剤だけでなく、日々の食事でも鉄分を多く取るよう心掛けましょう。鉄分はレバーや牛肉、かつお、小松菜、納豆などに多く含まれています。

男性の貧血も注意! /

胃腸の腫瘍やがんが潜んでいることも

男性も約10%の方に貧血が見られます。原因は胃腸の潰瘍やがんによる出血が多いです。目に見える吐血や下血がなく、気付きにくいこともあります。貧血が見つかったらすぐに内科を受診しましょう。

鉄分が不足していると、氷をガリガリと食べる「氷食症」の症状が出ることがあります。このような症状が自分や家族に見られたら、貧血がないか確認してみましょう。



手軽な運動
の代名詞

ウォーキングでストレスを軽減

ストレスをコントロールできる脳をつくるためには、脳にあるセロトニン神経を鍛えてセロトニンを増やすことが大切です。

リズムカルに体を動かすことで、筋肉の収縮と弛緩の繰り返しは刺激となってセロトニンの分泌が活発になります。

日常生活のなかでリズムカルな運動といえば、やはりウォーキングです。適度なスピードを維持してリズムカルに歩くだけで心のバランスは自然と整ってきます。

まずは集中できるコース選びから

集中するために心がけたいのは、余計な思考がよぎらないように歩くということで、そのために大切なのはコースの選定です。

理想的なのは近所の公園などを一周することを習慣化することです。歩き慣れたコースであれば、この道はどちらだったかといったことを考えずに済み、信号で立ち止まることもなくリズムをキープできます。

通勤の際に、一駅分を歩くというのも悪くはありませんが、人混みで気が散るということも考えられます。なるべく集中して歩きやすいコースを探してみてください。

朝一番に歩けば1日すっきり過ごせる

歩くのに最適な時間帯は朝です。セロトニン神経の活性化のためには太陽の光を浴びることが大切です。ですから、太陽を感じながら歩くのが、最も効率がよい歩き方ということになります。

時間の経過とともにセロトニン神経の活性レベルは下がっていきませんが、1日の初めにしっかり上げておけば、昼間はある程度活動しているので、大きくは落ちません。

夕方にもう一度歩いて健やかな眠りを

おすすめは夕方にもう一度ウォーキングすることです。セロトニンは、睡眠物質として知られるメラトニンの材料でもあります。メラトニンは、太陽が沈み暗くなると脳で製造され始めますが、このときセロトニンが十分ないと、メラトニンを製造することができず、不眠につながる可能性があります。

したがって、セロトニンのレベルが下がり始めた夕方に、もう一度ウォーキングをしてセロトニンのレベルを上げておくと、メラトニンの分泌が促され、よい睡眠につながるというわけです。

継続は力なり まずは続けてみよう

しばらく続けていれば、「1日歩かないと、なんだか調子が悪いな」「1日忙しくて忘れていたけど、なんだかウォーキングをしたくなった」と感じるようになります。

こうなればしめたもの。体がセロトニン豊富な状態を覚えて、運動を求めているのです。

その声に耳を澄まし、ぜひ継続する力に変えてください。

慣れたコースを
集中して歩こう!!

呼吸

おなかを意識しながら3回吐いて1回吸う、または2回吐いて2回吸う腹筋呼吸を組み合わせましょう。



あご・視線

あごを少し引いて視線をまっすぐ前に向けると姿勢がよくなって疲れにくいです。

歩幅

5cmほど歩幅を大きくすると、スピードが出やすく適度な負荷がかかりやすいです。

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



宮城県の
ご当地料理

main

はらこ飯

side

なす炒り

脂が乗った秋鮭^{あまきけ}と秋なすを使った秋が感じられるご当地料理。豊かな漁場を持つ宮城県らしく、鮭のうま味を余すことなく味わえます。

main

はらこ飯

●607kcal ●たんぱく質27.7g ●脂質11.0g
●炭水化物90.0g ●塩分相当量3.2g ※すべて1人分

秋に阿武隈川に遡上してくる鮭を地引網で取っていた地元の漁師飯。「はらこ」は宮城県でイクラを指す言葉で、鮭の腹にいる子(腹子)からこの名が付いたといわれています。鮭の煮汁で炊いたご飯の上に、鮭と煮汁にくぐらせたイクラを盛り付けた、見た目も鮮やかな料理です。

スマホでも見られる!



作り方

🕒 調理時間15分※ご飯を炊く時間を除く

- 1 米はといでおく。鮭は骨ごと食べやすい大きさに切る。小ねぎは小口切りにする。
 - 2 小鍋にA、鮭、昆布を入れ、軽く煮立て、鮭が濃いオレンジ色から白っぽく変わったら火を止める。粗熱が取れたら、鮭と昆布を取り出し、煮汁は取っておく。
- POINT** 鮭の身の表面が淡いオレンジ色に変わったくらいで火を止め、長く煮ないのがポイント。
- 3 炊飯器に米、②の煮汁を入れ、2合の線まで水を加えて混ぜる。その上に鮭の身と昆布をのせて炊く。炊き上がった鮭の身、昆布を取り出し、ご飯を混ぜる。鮭は骨を取り除く。
 - 4 器に③のご飯を盛り、鮭の身、イクラのしょうゆ漬けをのせ、小ねぎを散らす。



材料 (3~4人分)

●米	2合	●A「水	1カップ
●秋鮭	2切れ	しょうゆ	大さじ1.5
●小ねぎ	少々	みりん、酒	各大さじ2
●昆布	約5cm角 1枚	●イクラのしょうゆ漬け(市販)	適量

健康食材

秋鮭

鮭の色は天然の色素であるアスタキサンチンという成分。抗酸化作用が強く、ビタミンCの約6,000倍、ビタミンEの約500倍の抗酸化作用を持ち、活性酸素を除去する働きもある。他にも不飽和脂肪酸のDHA(ドコサヘキサエン酸)とEPA(エイコサペンタエン酸)も豊富で、血流改善などの効果が期待できる。



side

なす炒り

●210kcal ●たんぱく質5.7g ●脂質12.3g
●炭水化物19.1g ●塩分相当量1.3g ※すべて1人分

なすと油麩(仙台麩*)もしくは油揚げを一緒にしょうゆで炒めたシンプルな料理。しょうゆを加えて炒めるだけでなく、砂糖やみりんを加えたり、みそと一緒に炒めたり、くるみを加えたりと、家庭によって調理方法は異なりますが、宮城県では常備菜として広く親しまれています。

*宮城県北部に伝わる、麩の生地を揚げたもの。

スマホでも見られる!



材料 (2人分)

●油麩(または油揚げ)	1/2本	●A「水	1カップ
●なす	2本	しょうゆ、みりん	各大さじ1
●ピーマン	1個	塩	少々
●油	大さじ1	●片栗粉	大さじ1(倍量の水で溶く)

健康食材

なす

皮の紫紺色が特徴的ななす。ポリフェノールの一種の「ナスニン」というアントシアニン系の色素には目の疲労回復や活性酸素の働きを抑える高い抗酸化作用があり、がんや動脈硬化、高血圧を予防する効果も期待できる。ミネラルではカリウムが豊富で、余分なナトリウムを排出させ血圧を下げるので高血圧予防にも◎。



作り方

🕒 調理時間15分

- 1 油麩は1cmの厚さに切り、水に10分ほど漬けた後、水気を絞っておく。なすは長さ4cm、厚さ5mmくらいの短冊切りにし、水にさらす。ピーマンは千切りにする。
- 2 フライパンで油を熱し、なす、油麩を入れ、なすがしんなりするまで炒める。
- 3 A、ピーマンを加え、5分ほど煮たら、水溶き片栗粉でとろみをつける。

脳が自覚めるパズル ナンバー プレース



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

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

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

被扶養者資格確認調査（検認）について

毎年秋に被扶養者資格確認調査（検認）を行っております。

実施時期は 11 月を予定しています。

詳細は改めて、社内掲示板等にてお知らせ致します。

ご協力の程宜しくお願い致します。



【ご参考】

- ・健康保険法施行規則第 50 条「健康保険組合は、毎年一定の期日を定め、被保険者証の検認又は更新をすることができる」
- ・厚生労働省保険局長通知保発第 1029004 号「被保険者証の検認については、保険給付適正化の観点から毎年実施すること」
- ・厚生労働省保険局保険課長通知保発第 1029005 号「被保険者証の検認又は更新に際しては、被扶養者の認定の適否を再確認すること」

郵送検診申込書

受付番号

阪神高速道路健康保険組合

※FAXでお申し込みの場合は、必要事項を記入いただき下記番号にお送りください。

FAX先:06-6931-6171

事業所名		被保険者 記号・番号	
フリガナ		生年月日	年 月 日
氏名		連絡先 (携帯電話番号)	
住所 (送付先)	〒		

※年度内1回限り。(10)(11)の総合検査以外は2項目まで申込み可能です。

項目No	検査項目名	検査料金 (税込)	健保補助 金額	自己負担 金額	受診希望項目に○印
1	糖尿病検査(尿) 定価4,180円(税込)	3,600円	2,600円	1,000円	受診希望
2	メタボ+生活習慣病検査 定価4,950円(税込)	3,900円	2,900円	1,000円	受診希望
3	大腸がん便潜血検査 定価3,080円(税込)	2,400円	1,900円	500円	受診希望
4	前立腺がん検査 定価3,300円(税込)	2,600円	2,100円	500円	受診希望
5	歯周病リスク検査 定価3,300円(税込)	2,600円	2,100円	500円	受診希望
6	肺がん検査(痰) 定価3,960円(税込)	3,100円	2,100円	1,000円	受診希望
7	胃がんリスク検査 (ペプシノゲン) 定価4,400円(税込)	3,500円	2,500円	1,000円	受診希望 ※(9)との重複不可
8	胃がんリスク検査(尿) (ピロリ菌) 定価3,960円(税込)	3,200円	2,200円	1,000円	受診希望 ※(9)との重複不可
9	胃がんABC分類検査 定価9,900円(税込)	8,500円	5,000円	3,500円	受診希望 ※(7)(8)との重複不可
10	がんリスクチェッカー 男性向け 定価12,100円(税込)	10,500円	5,000円	5,500円	受診希望 ※1項目のみ
11	がんリスクチェッカー 女性向け 定価12,100円(税込)	10,500円	5,000円	5,500円	受診希望 ※1項目のみ
	合計				合計金額 円

郵送検診のお問合せ・お申込みは

「キンキ商事株式会社・健康管理サービス係」まで!!

〒536-0008 大阪市城東区関目4丁目3-25 ☎06-6931-2780 FAX 06-6931-6171

※番号はお間違いないように。

※上記の申込書に記載の個人情報は、容器・請求書送付、検査結果報告、それに伴う統計・分析をし、翌年の受診案内の範囲に限定されて使用されます。

※今回のお申し込みに関する個人情報をこの事業のみに使用、それ以外の目的に使用しません。

今日も笑顔で

Special Interview

林家つる子さん「落語家」

常に何かに挑戦し続ける
落語家でありたいと思っています。



林家
笑門来福

はやしや つるこ / 1987年、群馬県生まれ。中央大学で落語研究会に所属し、卒業後の2010年、九代目林家正蔵に弟子入り。2024年3月、落語界では女性初となる“抜擢”で真打昇進を果たす。古典落語「芝浜」の登場人物であるおかみさんを主人公にし、その視点から新たに古典落語を描く挑戦は、各種メディアに取り上げられた。最新情報は <https://tsuruko.jp>

2024年3月から5月にかけて真打昇進披露興行があり、年の前半はずっと忙しくしていました。皆さんの期待に応えなければという重圧の中、絶対に体を壊すわけにはいかないという思いを強く持って毎日過ごしていました。

実は、真打昇進が発表された直後、声が出なくなりました。プレッシャーや忙しさから免疫力が落ちて、鼻から悪い菌が入ったことが原因でした。はなし家にとって声は命。それ以降毎日鼻うがいをして、喉にいいとされるマヌカハニーをよく口にして予防しています。

最近では自分でも気付かないうちにストレスをためていることがあり、そういうときは好きな物を食べるようにしています。私はお肉が大好きで、忙しい日が続くとよく焼き肉屋さんへ（笑）。食へ過ぎには注意していますが、お肉を食べることがストレス発散になり、次の日の活力になります。もちろん、普段は体にいいといわれるものを意識して、バランスを考えながら食べるようにしています。

私はこれからも常に何かに挑戦する落語家でありたいと思っています。新しい落語の演目への挑戦、また、ラジオやテレビ、動画配信など、いろんなことに積極的に取り組んでいきたい。そんな私を見た誰かが「自分も頑張ろう」と思ってくれたら、私にとつてこの上ない喜びとなり、活力の源になります。

P14の解答
0Z=6+9+9 最

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