

# 健保だより



医療機関等の受診は“マイナ保険証”が基本です

本誌に詳しい記事を掲載しています。ぜひお読みください

ご家族そろって  
ご活用  
ください!

# 2025年度 保健事業のご案内

当健保組合では、みなさまの健康保持・増進のため、さまざまな保健事業を行っています。



## 特定健康 診査など

### ① 特定健診(メタボ健診)

40歳以上75歳未満の被扶養者を対象に、特定健診を実施します。  
巡回レディース健診のお申込みがなかった方に、特定健康診査受診券(セット券)をご自宅に郵送します。費用は全額健保組合負担です。

### ② 特定保健指導

40歳以上75歳未満の被保険者・被扶養者を対象に、個々人の特性やリスクに応じた支援「動機付け支援」・「積極的支援」を行います。  
費用は全額健保組合負担です。



## 各種健診

### ① 一般健診

被保険者・被扶養者を対象に、補助を行います。ただし、被扶養者への費用補助は、特定健診または一般健診のいずれかとなります。  
(3月中旬に事業所へご案内予定)

### ② 生活習慣病健診

被保険者・被扶養者を対象に、補助を行います。  
(9月下旬に事業所へご案内予定)



### ③ 人間ドック 契約健診機関は次ページでご案内しています

35歳以上の被保険者・被扶養者を対象に、補助を行います。  
(3月中旬に事業所へご案内予定)

### ④ 巡回レディース健診 自己負担額は6,000円

35歳以上の女性の被保険者・被扶養者を対象に実施します。  
(3月中旬にご自宅へご案内を郵送済み)



### ⑤ 歯科健診 補助額は3,300円

30歳以上の被保険者・被扶養者を対象に補助を行います。  
(2025年12月31日まで)

※①～④について、契約健診機関以外で受診する場合は、当該年度の3月31日までに補助金を申請してください。②～④のいずれか年度内1回の補助です。

### ① インフルエンザ予防接種

75歳未満の被保険者・被扶養者を対象に、1人当たり1,000円の補助を行います。(9月上旬に事業所へご案内予定)

### ② 家族で取り組む

「かぜ&むし歯予防 つよい子になるぞ!!キャンペーン」  
4歳～6歳(未就学児)のお子さまを対象に、ご自宅へグッズを直送します。費用は全額健保組合負担です。  
(9月にご自宅へご案内を郵送予定)



### ④ 禁煙外来治療補助事業

20歳以上の被保険者・被扶養者\*を対象に、1人1回限り5,000円の補助を行います。  
\*禁煙外来治療の初診日および終了日に当健保組合の資格を有する方

補助条件 以下のどちらかを満たしていること

- ・治療期間(12週間)に全5回の受診を完了している
- ・受診回数が全5回未満の場合、医師から治療完了と判断されている

### ⑤ 糖尿病腎症重症化予防対策事業

40歳以上の被保険者を対象に、健診結果より今後3年間で糖尿病を発症する可能性が高い方へ、アドバイスシートを送付します。希望者には電話指導を行います。

## その他の疾病予防

### ① 広報誌「健保だより」(年2回 4月・10月)

ご自宅に郵送します。



### ② 医療費通知(2月)

医療費に関心を持っていただくため、事業所を通じて送付します。

### ③ ジェネリック医薬品差額通知(9月)

18歳以上の被保険者・被扶養者で、自己負担額が1,000円以上軽減される場合にお知らせします。(除外疾病あり)

### ④ 月刊誌「赤ちゃんと!」(月1回1年間)

出産された被保険者・被扶養者を対象に、育児知識の向上のためにご自宅に送付します。

### ⑤ 健康経営優良法人

「健康経営優良法人」認定に向けて、事業所と健康増進のためにコラボヘルスを行います。

\*健康経営優良法人制度は、地域の健康課題に即した取組みや日本健康会議が進める健康増進の取り組みをもとに、とくに優良な「健康経営」を実践している大企業や中小企業等の法人を顕彰する制度です。人手不足が叫ばれるなか、社員が辞めない環境づくりのため健康経営に積極的に取り組む企業が増えていきますので、ぜひチャレンジしてください。詳しくは、経済産業省のホームページまたは当健保組合までお問い合わせください。

## おまな保健指導宣伝

### ① 契約スポーツ施設

スポーツクラブ「ルネサンス」、「アクトス」と契約を行い、被保険者・被扶養者を対象に、法人価格での利用ができます。



### ② ノルディックウォーキング(年1回 4月)

日本ノルディックフィットネス協会公認アドバイザーの指導のもと実施します。

### ③ けんぼれんあいち健康ウォークWeb版(5月)

Webを活用したウォークイベントを実施します。  
詳しくは次ページおよび当健保組合ホームページをご覧ください。

## 体育奨励

NEW

MEGALOS

詳しくは  
こちら▶



「メガロス」とも新規契約しました!

## 2025年度収入支出 予算のお知らせ

# 保険料率は前年度と同率に据え置きます

2月18日に開催された第167回組合会において、2025年度事業計画および予算が決定しました。一般保険料率・介護保険料率ともに前年度と同率に据え置きとなりました。

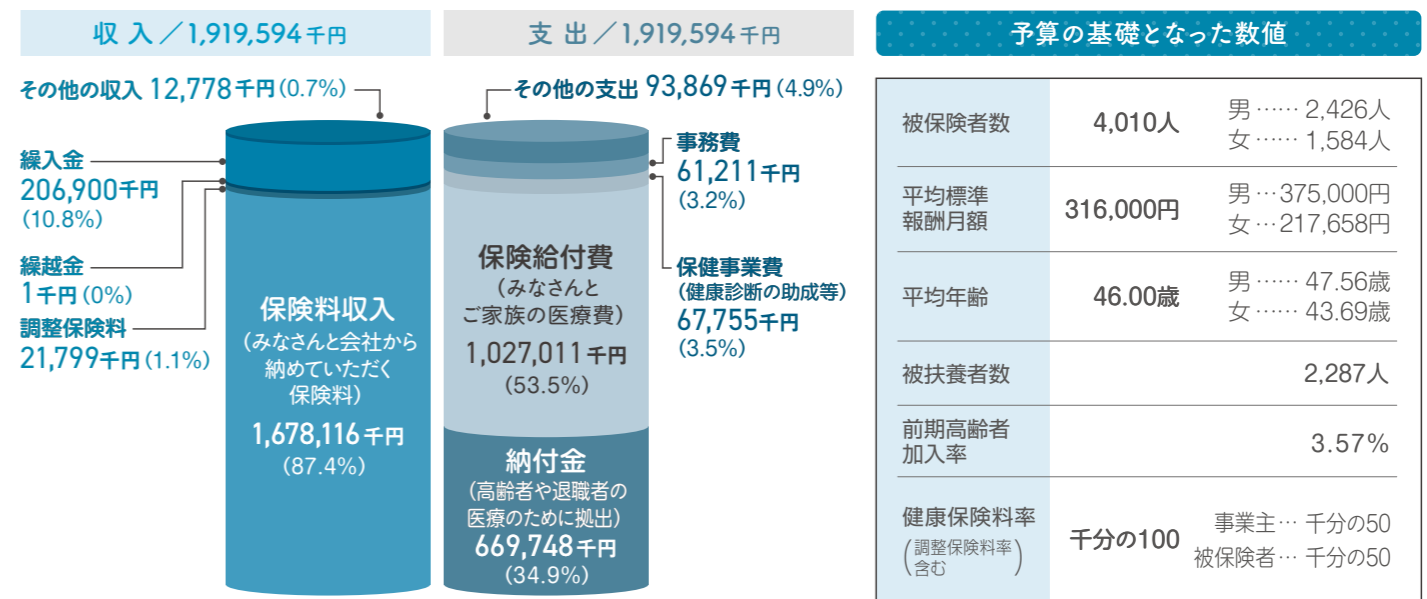
健康保険組合を取り巻く環境は、厳しい状況ですが健康管理事業の予算を増額するなど、みなさまの健康維持増進に努めて参ります。みなさまにおかれましても積極的な健診受診やマイナ保険証利用にご協力をお願いいたします。

## 2025年度 予算のあらまし

### 一般勘定(健康保険)

収入支出予算額は下記の通りです。一般勘定(健康保険)の支出において今年度は高齢者医療制度に係る納付金が減少したものの、保険給付費は、高齢化や高額薬剤の普及による医療費の増加傾向に変わりがなく、不足する収入を補うため別途積立金から繰入金金を2億円取り崩しています。経常収支は16億8,778万円の収入に対し、支出は18億3,024万円となり、差引1億4,246万円の赤字予算としています。

保健事業ではデータヘルス計画に基づき事業を推進してまいります。各種健診の受診や特定保健指導への積極的なご参加をよろしくお願いいたします。また、現行保険証の経過措置終了によるマイナ保険証の利用促進にみなさまのご協力のもと取り組んでまいります。

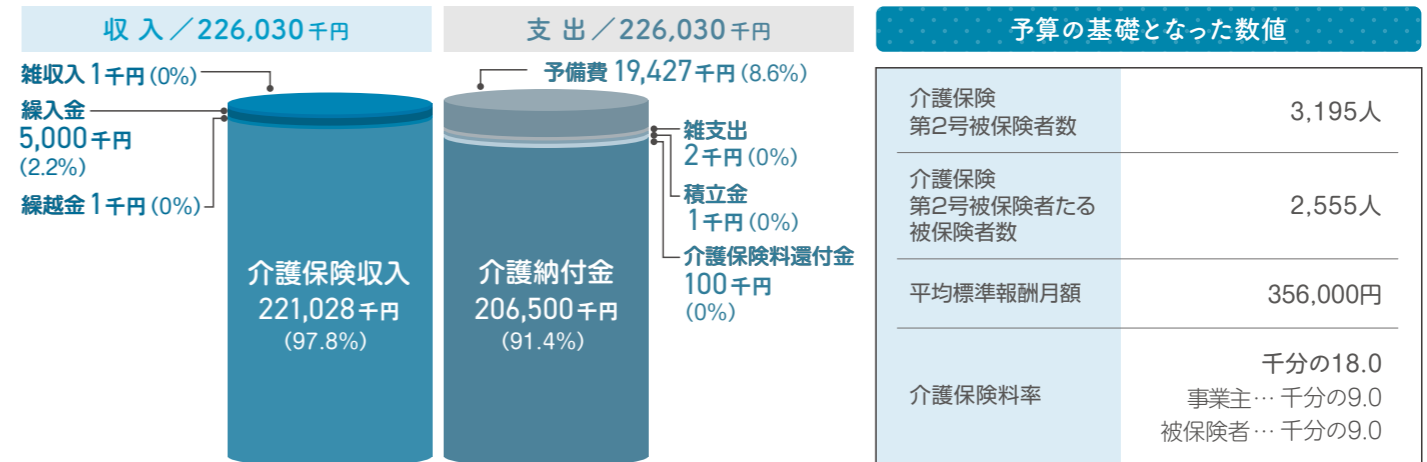


## 「納付金」は支出全体の3割超

65～74歳の医療のための「前期高齢者納付金」、75歳以上の医療のための「後期高齢者支援金」などを負担しています。

### 介護勘定(介護保険)

今年度は介護納付金が減少するため、準備金からの繰入金を500万円としています。



ご参加ください!

# けんぽれんあいち 健康ウォーク2025春

Web版



参加費 無料

被保険者 被扶養者 対象

Web上のバーチャルマップを歩くイベントを今年も開催します。楽しく歩いて健康になりましょう!

参加エントリー期間 2025年 4月15日～4月30日

実施期間 2025年 5月 1日～5月31日



エントリーはこちらから!

<https://kenporenaichi-walk.healthlog.jp/kra2/>

※サイトへのアクセスは4月15日から可能となります。

お手元に「資格情報のお知らせ」や「従来の健康保険証」など健康保険の資格情報がわかるものをご用意ください。

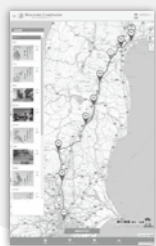
## 毎日、歩数を登録するだけ!

さまざまなコンテンツが、みなさんのウォーキングを応援!!



今年も「奥の細道」を歩こう!

どこまで行けるでしょうか?



歩数の記録を チェック

毎日の歩数はグラフで表示。自分のウォーキングを“見える化”すると“やる気”につながるかも。



日記をつけよう

コメントを公開して「グッドボタン」をたくさんもらいましょう。



チーム対抗戦も おすすめ

参加者同士でチームを組み、他のチームと競い合うのも楽しい。チームのメンバーとはチャットで会話ができます。



達成賞

期間終了後 当健保組合の参加者のうち歩数ランキング上位30位内に入った方へ

QUOカード (1,000円分) を進呈!



## 「健康経営優良法人2025」

に当健保組合の事業所が認定されました (2025年4月1日現在)

認定事業所

タクテックス株式会社	シャチハタビジネスアンドカスタマーサポート株式会社
株式会社丸天産業 ブライツ500に認定*	
株式会社青雲クラウン	シャチハタエンジニアリング株式会社
シャチハタ株式会社	
シャチハタテクノ株式会社	名古屋文具紙製品健康保険組合

健康宣言実施事業所

有限会社高橋紙工所	株式会社水野靴店	
タクテックス株式会社	株式会社青雲クラウン	シャチハタエンジニアリング株式会社
株式会社丸天産業	シャチハタ株式会社	
近藤産業株式会社	シャチハタテクノ株式会社	
駒田印刷株式会社	シャチハタ	名古屋文具紙製品健康保険組合
三陽工業株式会社	ビジネスアンド	
株式会社金光堂	カスタマーサポート株式会社	

\*ブライツ500とは、「中小規模法人部門」において上位500社に授与される称号です。

## 公告

### 事業所の削除

事業所名	所在地	削除年月日
株式会社ウッドメイトアオヤマ	愛知県名古屋市港区	2024年10月8日

### 事業所の所在地変更

事業所名	変更後	変更前	変更年月日
株式会社大海堂	愛知県名古屋市瑞穂区	愛知県名古屋市東区	2024年6月21日
愛知県製本工業組合	愛知県名古屋市昭和区	愛知県名古屋市中区	2024年7月1日
ティービー株式会社	愛知県名古屋市中村区	愛知県名古屋市東区	2024年8月19日

当健保組合の 任意継続被保険者にかかる 標準報酬月額 は次のとおりです

適用期間 2025年4月1日～ 2026年3月31日

320,000円

※2024年9月末現在、当健保組合全被保険者の平均標準報酬月額327,099円を用いて決定しています。

## 年に1度は 健康状態をチェック!



当健保組合では、下記健診機関と人間ドックの契約を結び、みなさまの健康づくりのサポートをしていますので、ぜひご利用ください。

契約健診機関で人間ドックを受診する場合は、マイナ保険証等をご提示ください。健保組合の助成分20,000円(被扶養者15,000円)が窓口で負担減となります。

ご不明な点は 当健保組合までお問い合わせください。 ☎ 052-228-2660

1分間ヘルプ

生活習慣病健診、人間ドックの助成(補助金)を受けるためには、特定健診項目を含む一般健診と消化器(胃部)検査、心電図、便潜血等の検査項目を必ず受診してください。検査項目を満たしていない場合(特別な理由を除く)は助成の対象となりません。

## 人間ドック契約健診機関一覧

\*受診費用については予約時にご確認ください。

1 船員保険 北海道健康管理センター 北海道札幌市中央区北 /011-200-4811	28 (独) 東京東城病院健康管理センター 東京都江東区亀戸 /03-3637-0945	55 (医) ミッドタウンクリニック名駅 名古屋市中村区名駅 /052-551-1169
2 (医) メディカルプラザ札幌健診クリニック 北海道札幌市中央区北 /011-209-5450	29 日本予防医学協会 ウェルビーイング毛利 東京都江東区毛利 /03-3635-5711	56 (医) 名古屋セントラルクリニック 名古屋南区千竜通 /052-821-0090
3 (一財) 日本健康管理協会 山形健康管理センター 山形県山形市検町 /023-681-7760	30 総合健診センターヘルチェック 横浜東口センター 神奈川県横浜市神奈川区金港町 /0570-012-489	57 (医) 樋口病院 健診センター 豊川市諏訪 /0533-95-2211
4 (医) せんだい総合健診クリニック 宮城県仙台市青葉区一番町 /022-221-0066	31 JA岐阜厚生連 東濃厚生病院 健康管理センター 岐阜県瑞浪市土岐町 /0572-68-4426	58 (医) オリエンタル蒲郡健診センター 蒲郡市海陽町 /0533-59-7171
5 (一財) 宮城県成人病予防協会 中央診療所 宮城県仙台市青葉区中央 /022-375-7113	32 (医) 守山内科小児科・守山健康管理センター 名古屋市守山区新守山 /052-734-2200	59 西尾市医師会健康管理センター 西尾市熊味町小松島 /0563-57-1451
6 (一財) 宮城県成人病予防協会 仙台循環器病センター 宮城県仙台市泉区泉中央 /022-375-7113	33 さとう乳腺内科・健診クリニック 名古屋市名東区一社 /052-702-1480	60 (一社) 半田市医師会 健康管理センター 半田市神田町 /0569-27-7887
7 IMS Me-Life クリニック 仙台 宮城県仙台市宮城野区榴岡 /022-792-5000	34 (医) オリエンタルクリニック 名古屋市千種区今池 /052-741-5181	61 (医) 和合セントラルクリニック 愛知郡東郷町 /052-821-0090
8 (医) 東邦病院 群馬県みどり市笠懸町 /0277-76-6303	35 (医) メディカルパーク今池 名古屋市千種区今池 /052-734-2200	62 (医) 中京サテライトクリニック 愛知本部 豊明市香掛町石畑 /0562-93-8222
9 IMS Me-Life クリニック 千葉 千葉県千葉市中央区新町 /043-204-5511	36 (医) 東山内科小児科・東山健康管理センター 名古屋市千種区東山通 /052-734-2200	63 (医) 総合犬山中央病院 健康管理センター 犬山市大字五郎丸 /0568-62-8246
10 (医) 柏健診クリニック 千葉県柏市柏 /0120-15-4119	37 名古屋市医師会健診センター 名古屋市東区美 /052-937-8425	64 (医) 伊藤整形・内科 健診センター 丹羽郡扶桑町 /0587-92-3382
11 メディカルリゾート柏の葉 健診クリニック 千葉県柏市若葉 /0120-900-277	38 (一財) 愛知健康増進財団 名古屋市北区清水 /052-951-3919	65 小牧市民病院 健診センター 小牧市常盤 /0568-76-6100
12 (医) 大宮中央総合病院 健診センター 埼玉県さいたま市北区東大成町 /048-653-5266	39 名鉄病院 健診センター 名古屋市西区栄生 /052-551-2800	66 (医) 一宮西病院 メディカルサポートセンター 一宮市開明 /0586-48-0088
13 (独) さいたま北部医療センター 健康管理センター 埼玉県さいたま市北区宮原町 /048-663-1811	40 (医) ナゴヤガーデンクリニック 名古屋市西区則武新町 /052-211-9862	67 (医) 山下病院 健診センター 一宮市中町 /0586-46-1520
14 (医) 大宮シティクリニック 埼玉県さいたま市大宮区桜木町 /0570-039-489	41 (医) ひまわりクリニック 名古屋市西区則武新町 /052-571-0801	68 (医) あいち健康クリニック 健診センター 津島市藤里町 /0567-26-7328
15 (医) レインボークリニック 埼玉県さいたま市若槻区本町 /048-758-3891	42 (医) エルズメディケア名古屋 名古屋市中区栄 /052-737-6500	69 (一財) KKCウエルネス四日市健診クリニック 三重県四日市市日永 /059-271-8545
16 (医) 藤間病院 総合健診システム 埼玉県熊谷市末広 /048-524-0146	43 (一財) KKCウエルネス名古屋健診クリニック 名古屋市中区栄 /050-3531-1363	70 (医) 中京サテライトクリニック 三重支部 三重県鈴鹿市庄野町 /059-373-4875
17 (医) 上尾中央総合病院 埼玉県上尾市柏座 /048-773-1114	44 (医) 栄エンゼルクリニック 名古屋市中区栄 /052-238-0323	71 (一財) KKC健康スクエアウエルネス三重健診クリニック 三重県津市あつた /059-269-5678
18 (医) 所沢中央病院 健診クリニック 埼玉県所沢市久米 /04-2997-5500	45 (医) スカイ内科・スカイル健康管理センター 名古屋市中区栄 /052-734-2200	72 (一財) KKCウエルネス栗東健診クリニック 滋賀県栗東市小野 /050-3535-5992
19 (医) 戸田中央 総合健康管理センター 埼玉県戸田市上戸田 /0120-388-811	46 (医) 名古屋東栄クリニック 名古屋市中区栄 /0120-1082-59 0800-3333-489	73 (一財) KKCウエルネスひこね健診クリニック 滋賀県彦根市駅東町 /050-3535-5993
20 (医) 大塚北口健康管理クリニック 東京都豊島区北大塚 /0120-708-123	47 日本予防医学協会 ウェルビーイング栄 名古屋市中区新栄町 /052-950-3707	74 日本予防医学協会 ウェルビーイング大阪堂島 大阪府大阪市北区 /06-6362-9063
21 IMS Me-Life クリニック 池袋 東京都豊島区東池袋 /03-3989-1112	48 名古屋栄セントラルクリニック 名古屋市中区錦 /052-821-0090	75 (一社) オリエンタル大阪健診センター 大阪府大阪市中央区久太郎町 /06-6266-6440
22 (一社) オリエンタル上野健診センター 東京都台東区上野 /03-5816-0720	49 中日病院 健診センター 名古屋市中区丸の内 /052-961-2496	76 (一財) KKCウエルネス新大阪健診クリニック 大阪府大阪市淀川区西中島 /050-3541-2262
23 IMS Me-Life クリニック 渋谷 東京都渋谷区桜丘町 /03-3770-3100	50 (一財) 公衆保健協会 名古屋市中村区黄金通 /0120-927-953	77 (一財) KKCウエルネスなんば健診クリニック 大阪府大阪市浪速区難波中 /050-3541-2263
24 IMS Me-Life クリニック 新宿 東京都渋谷区代々木 /03-3375-3371	51 (医) 国際セントラルクリニック 名古屋市中村区那古野 /052-821-0090	78 (一財) KKCウエルネス神戸健診クリニック 兵庫県神戸市中央区磯上通 /050-3541-2264
25 (医) 汐留健診クリニック 東京都港区浜松町 /0120-40-1086	52 日赤名古屋第一病院 健康管理センター 名古屋市中村区道下町 /052-471-3855	79 日本予防医学協会 ウェルビーイング博多 福岡県福岡市博多区博多駅前 /092-472-0222
26 IMS Me-Life クリニック 東京 東京都中央区日本橋 /03-3548-2451	53 (医) 大名古屋ビルセントラルクリニック 名古屋市中村区名駅 /052-821-0090	80 福岡赤十字病院 人間ドック健診センター 福岡県福岡市南区大橋 /092-534-8430
27 (一財) KKCウエルネス東京日本橋健診クリニック 東京都中央区日本橋 /03-5500-6776	54 (医) 名古屋駅健診クリニック 名古屋市中村区名駅 /052-551-1600	81 福岡労働衛生研究所 労衛研健診センター 福岡県福岡市南区那の川 /092-526-1087

# 肥満を防ぐ

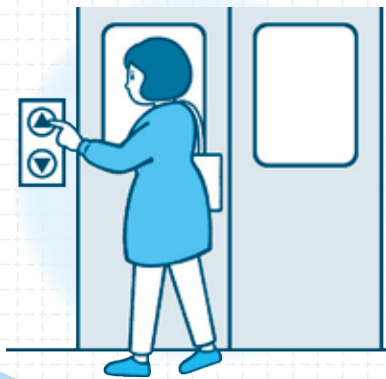
肥満はさまざまな病気の原因です

こんな行動 心当たりはありませんか？

ついエレベーターを使ってしまう

思わず食べすぎてしまう

気がつくといライラしている



肥満とは、**身体に過剰な脂肪が蓄積した状態**です。その原因は、主に**運動不足と食べすぎ**です。健康に次のような悪影響を及ぼす可能性があります。

## 生活習慣病関連

### 心血管疾患

内臓脂肪がたまると、脂肪細胞から出る物質が**心血管疾患の原因**のひとつとなる**動脈硬化**を起こしやすくなります。また**血栓**を起こす物質も分泌され、**心筋梗塞**のリスクが高まります。

### 糖尿病\*

※ 2型の場合

肥満により蓄積された脂肪細胞から、血糖値を下げるホルモンである**インスリン**の働きを弱める物質が出されることにより、血糖のコントロールが難しくなります。この状態が続くと**糖尿病の発病**につながります。

### 呼吸器疾患

首やのどのまわりに脂肪が多いと、**のどの空気の通り道が狭くなること**に加え、**脂肪細胞から出る物質が呼吸刺激作用を阻害すること**などにより、**睡眠時無呼吸症候群**などを引き起こすことがあります。

ほかにも…

- 関節の疾患** 体重が関節に過剰な負担をかけることで、変形性関節症を引き起こしやすくなります。
- 一部のがん** 大腸がん、乳がん、肝臓がんなど、特定のがんの発生率が、肥満の人で高いとの調査結果もあります。

## 肥満のめやす

※特定保健指導の階層化基準より

腹囲 男性 85cm以上 女性 90cm以上

BMI(体格指数) 25以上

※標準 ▶ 18.5以上25.0未満

BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m)<sup>2</sup>

● **リンゴ型**  
(内臓脂肪型肥満)  
上半身に脂肪がつく



● **洋ナシ型**  
(皮下脂肪型肥満)  
下半身に脂肪がつく



リンゴ型肥満と洋ナシ型肥満

リンゴ型肥満は男性に多く、内臓の隙間に脂肪がたくさんついている状態です。メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)と呼ばれ、生活習慣病のリスクが高くなります。一方、洋ナシ型肥満は女性に多く、皮膚の下に脂肪がつくもので、リンゴ型に比べて、生活習慣病のリスクは高くありません。女性は閉経後に内臓脂肪が付きやすくなる傾向があり、注意が必要です。

「隠れ肥満」に注意!

近年、BMIは標準でも、筋肉や骨に比べて脂肪の量が多い「**隠れ肥満**」が若い世代に増えています。体脂肪率も意識してみましょう。



## さあ、できることから変えてみよう!

予防・改善のためにできること

- 食事** 野菜や果物、たんぱく質を適切に摂取し、糖分や脂肪の過剰摂取を控えましょう。
- 運動** ウォーキングなどの有酸素運動や筋力トレーニングを定期的に行いましょう。
- ストレス** ストレスは食欲や体重に影響します。心の健康も大切です。

楽しみながら健康に!

食事

冷凍の野菜やミールキットなどの手軽で健康的な食品を使う

運動

スニーカーで通勤してたくさん歩こう

ストレス

深呼吸など、すぐにできるリラックス法を準備

食事

ヘルシーな食事も、思わず手が伸びる盛り付けに(小さくてオシャレな器で)

運動

運動するとポイントがもらえる仕組み(アプリなど)を使う

Easy 簡単にできる!

魅力的! Attractive

Social みんなやっているよ!

いまやるべき! Timely

ストレス

憧れの人のSNSをチェックしてモチベーションアップ!

運動

仲間と一緒に運動する

運動

健診や人間ドックの予定を決めて、その日に向けて取り組んでみる

休憩時間

21:00

ストレス

リマインダーでリラックスタイムをお知らせ



# 水都・大阪



**⑧ 梅田スカイビル 空中庭園展望台**

世界初の連結超高層建築で、39階・40階・屋上が展望施設となっている。360度オープンエアの屋上展望フロアからは大阪市街が一望できる。

🕒 9:30～22:30(最終入場22:00)  
📅 無休  
💰 大人2,000円、4歳～小学生500円

**⑥ こども本の森 中之島**

大阪出身の建築家・安藤忠雄氏が設計した絵本と図鑑がメインの図書施設。3階まで吹き抜けの壁一面が本棚で、12のテーマ別に並んでいる。中之島公園内に限り、持ち出し可能。

🕒 9:30～17:00 ※詳細はHP参照  
📅 月曜日(祝日は開館、翌平日休館)、蔵書整理期間、年末年始  
🆓 無料 🌐 <https://kodomohonnomori.osaka/>

**④ 北浜レトロビルヂング**

明治期の純英国建築で、国の登録有形文化財。現在は、英国伝統菓子舗(1階)&英国紅茶室(2階)の「北浜レトロ」で人気。

🕒 平日11:00～19:00、土日祝10:30～19:00  
📅 無休(お盆、年末年始を除く)



6.0km  
1時間30分  
8,000歩

**⑦ 大阪市中央公会堂**

大正期のネオ・ルネサンス様式で、国の重要文化財。オペラやコンサート、講演会などを開催。かつては、ヘレン・ケラーやアインシュタイン等の著名人も講演を行った。

📅 第4火曜日(祝日は開館、翌平日休館、12月28日～1月4日)  
※館内見学不可、地下1階共有部および展示室のみ見学自由(無料)

**① 大阪城ホール**

大阪築城400年を記念して建設された多目的アリーナ。西日本最大規模の16,000人収容可能。

**② 大阪城天守閣**

1583(天正11)年に豊臣秀吉が築城を開始。大阪夏の陣で落城したのち、徳川幕府により再築されたが再度焼失、現在の天守閣は3代目となる。地上8階建ての館内は、秀吉の生涯や時代背景、大阪城の歴史などが学べる博物館になっている。

🕒 9:00～18:00(最終入館17:30)  
📅 12月28日～1月1日  
💰 大人1,200円、高生600円、中学生以下無料(学生は要証明)  
🌐 <https://www.osakacastle.net/>  
※2025年3月31日までの🕒および📅はHP参照



**⑤ 中之島公園**

大阪で初めて誕生した公園。堂島川と土佐堀川に挟まれた中洲にあり、5月と10月はバラ園が見頃を迎え、11～12月には「大阪・光の饗宴」メイン会場として賑わう。

**③ 大手門**

大阪城の正門で、国の重要文化財。1628(寛永5)年、徳川幕府の大阪城再築の際に創建。落雷等、数々の危機を免れて現存する。

**大** 阪城公園駅を出て、大阪城ホールに向かって歩こう。ホール手前の噴水広場を左折して進んでいくと、堀と石垣、樹々の緑に囲まれて大阪城天守閣が姿を現す。

極楽橋を渡って、本丸の中央に位置する天守閣へ。「三国無双」と謳われた豊臣大坂城の天守をめざして復興された姿は、随所に金の装飾が施され、天下人・秀吉の権力の強大さを想起させる。

大手門を出て城を後にしたら、市街地を歩いて天満橋に向かう。天満橋から先は、大川沿いを散策。クルーズ船が行き交う大川の両岸は整備されて遊歩道になっているが、船着き場や石灯笼といった水運が盛んだった頃の面影も残っている。

天神橋まで来たら、土佐堀通を北浜方面へと進もう。明治期から昭和初期の洋風建築が点在する北浜は、建物内部を改装したカフェが人気のエリア。レトロな雰囲気漂う店内は、ひと休みに絶好のロケーションだ。

北浜から難波橋に向かい、中之島に渡ろう。中之島公園、こども本の森中之島、大阪市中心公会堂と順に巡ったら、メインストリート・御堂筋を通って大阪駅へ。余力があれば、梅田スカイビル空中庭園展望台まで足を運んで、水都・大阪のパノラマビューに酔いしれよう。

江戸時代に水運で栄え、明治期には「水の都」とも呼ばれた大阪は、今もなお経済や文化の中心都市として発展し続けている。春の陽気に誘われて、水都の歴史と魅力に触れるウォーキングを楽しもう。

**見学** **造幣博物館**

造幣局の構内にあり、大判・小判などの古銭や貨幣の製造過程を紹介。千両箱や貨幣袋の重さを体験したり、本物の金塊・銀塊に触れるコーナーも。

🕒 9:00～16:45(最終入館16:00)  
📅 水曜日(2025年3月は第3のみ)、年末年始、「桜の通り抜け」期間、臨時休館あり  
🆓 無料

**お土産** **くいだおれ太郎プリン**

大阪名物 くいだおれ太郎の三角帽子をかぶったユニークなプリン。ほろ苦いカラメルソースとクラッシュシュガーのWソースは絶品!

3個入り/1,296円(税込)  
販売元:株式会社 太郎フーズ

**Sightseeing 足利**

**通天閣**

新世界にある大阪のシンボルタワーで、国の登録有形文化財。5階の「黄金の展望台」に鎮座する幸運の神様・ビリケンさん(写真左)は、足の裏をなでるとご利益があるといわれている。

**一般展望台**

🕒 10:00～20:00(最終入場19:30)  
📅 無休 📄 大人1,200円、子ども600円  
🌐 <https://www.tsutenkaku.co.jp/>  
※2025年3月31日までの🕒はHP参照

**豆知識**

**「筋」と「通」はどう違う?**

大阪は、南北を結ぶ道路を「筋」(御堂筋など)、東西を結ぶ道路を「通」(土佐堀通など)と呼び、「筋」と「通」が交差した形に整備されている。

**Information**

**アクセス**  
JR 大阪環状線「大阪城公園」駅

**HPはこちら**  
大阪公式観光情報 OSAKA INFO



※営業時間や料金等は変更される場合があります。



# ご家族が被扶養者資格を失ったら、 5日以内に異動届の提出を



保険料の負担なく健保組合に加入できるのが被扶養者のメリットですが、被保険者の収入によって生計を維持されていることが前提です。このため、被扶養者が就職した場合や、収入が増加した場合はその資格を失うことになります。被保険者は、**5日以内に「被扶養者(異動)届」\*1**を提出してください。

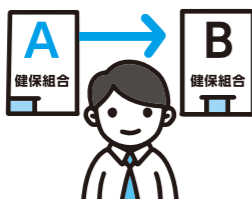
\*1 健康保険証等が交付されている場合はあわせて返納してください。

## ・・・こんなとき、ご家族は被扶養者資格を失います・・・

～異動届の提出を忘れずに～

### ・・・他の健康保険に加入したとき・・・

加入できる健康保険は1つです。就職して他の健康保険の被保険者になると、被扶養者ではられません。パート・アルバイト先\*2の健康保険の被保険者になった場合も同様です。



\*2 週の所定労働時間が20時間以上で所定内賃金が月額88,000円以上、2ヵ月を超える雇用期間の見込みがあり、従業員数51人以上の勤め先の場合は、勤め先が加入する健康保険の被保険者になります(学生を除く)。

### ・・・収入が増加したとき・・・

被扶養者でいられる収入基準は年間130万円未満(60歳以上または障害がある場合は180万円未満)かつ、被保険者の収入の1/2未満です。今後1年間の見込みで判断されるため、月額10万8,334円以上(同15万円以上)になると、被扶養者ではられません。



### 130万円の壁 ▶ 超えても被扶養者のままでいられる場合があります

2023年10月から「年取の壁・支援強化パッケージ」が導入されました。これにより、被扶養者の年間収入が130万円を超えても、勤め先の事業主の証明により一時的な収入の変動と認められる場合は、引き続き被扶養者として認定されます。

### ・・・失業給付金の受給を開始したとき・・・

失業して被扶養者となったご家族が雇用保険の失業給付金の受給を開始したとき、基本手当日額が3,612円以上(60歳以上または障害がある場合は5,000円以上)になると収入基準を超えるため、被扶養者ではられません。



### ・・・75歳になったとき・・・

75歳\*3になると、後期高齢者医療制度の被保険者になります。加入できる健康保険は1つのため、被扶養者ではられません。

\*3 65～74歳で一定の障害があると認定された場合を含む。



## 〈異動届を提出しないと…どうなる?〉

異動届を提出せず、後日、被扶養者資格を失っていることが判明した場合、資格喪失した日にさかのぼって健保組合が負担した医療費を返還していただくことになります。また、被扶養者資格は定期的に調査しており、この調査にご協力いただけない場合や、虚偽の申告をされた場合は資格を削除することがあります。

ご家族の被扶養者資格は正確に把握いただき、資格を失った場合は**5日以内に異動届の提出**をお願いします。

# “ポリファーマシー”をご存じですか?



ポリファーマシーとは、「ポリ」は複数、「ファーマシー」は調剤という意味を組み合わせた造語で、単に服用する薬が多いことではなく、複数の薬を服用することによる副作用のほか、薬のみ忘れやのみ間違いなどの可能性につながる状態のことです。ご自身の健康と医療費節約のために、気になるときは医師や薬剤師に相談しましょう。

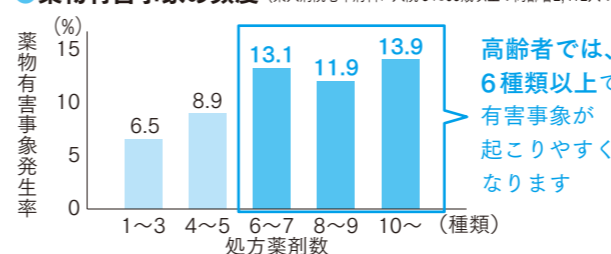
## ポリファーマシーの問題点は?

### 1 多くの薬を服用することで、副作用や薬物有害事象\*が発生

\*薬物有害事象…薬との因果関係ははっきりしないものを含め、患者に生じた好ましくない、あるいは意図しない兆候、症状、または病氣。

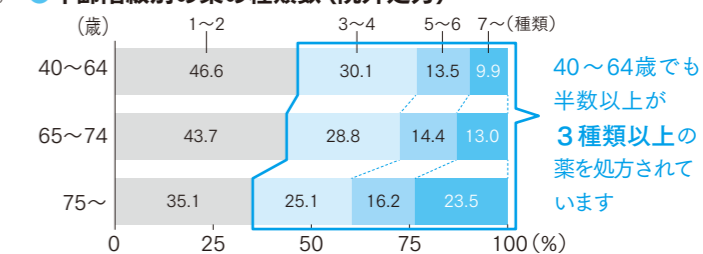
薬物有害事象には、ふらつきや転倒、記憶障害、せん妄、抑うつ、食欲低下、便秘、尿失禁など、さまざまあります。薬が追加されたり、変わったりした後は、とくに注意しましょう。

#### ●薬物有害事象の頻度 (東大病院老年科に入院した65歳以上の高齢者2,412人の解析)



高齢者では、6種類以上で有害事象が起りやすくなります

#### ●年齢階級別の薬の種類数(院外処方)



40~64歳でも半数以上が3種類以上の薬を処方されています

※中央社会保険医療協議会総会(第311回)資料より作成

※「令和5年社会医療診療行為別統計の概況」(厚生労働省)より作成

### 2 医療費の増大、残薬にもつながる

多くの薬が処方されることで薬剤費が増えて医療費の増大につながり、患者負担も増加することになります。また、薬が多いとのみ忘れて薬が残る、残薬の問題にもつながります。

## ポリファーマシーを防ぐには?

#### ●医師や薬剤師に相談する

気になる症状があるときや薬の種類が多い場合は、医師や薬剤師に相談しましょう。かかりつけ医やかかりつけ薬局をもてば、服用中の薬を把握してもらえます。自分の判断で薬をやめたり、減らしたりすることはよくありません。



#### ●マイナ保険証やお薬手帳を使う

マイナ保険証やお薬手帳を使うと、薬剤師等が過去の処方薬等を確認できる\*ため、リスクを減らすことができます。

\*マイナ保険証の場合は本人の同意が必要。

#### ●「はしご受診」を控える

同じ病気やけがのために複数の医療機関にかかる「はしご受診」は、そのたびに医療費がかさむだけでなく、検査や投薬が繰り返され、体に負担がかかり、薬の種類も多くなることがあります。



●料理制作 ひろの さおり(管理栄養士)  
●撮影 松村 宇洋  
●スタイリング 小森 貴子

## 菜の花と豆乳のポタージュ

1人分 > 141kcal / 食塩相当量0.9g



### 材料(2人分)

菜の花……………100g	コンソメ(顆粒)……小さじ1
新じゃがいも……………1個	無調整豆乳……………100mL
玉ねぎ……………1/4個	生クリーム……………小さじ1/2
オリーブオイル……………適量	粗びき黒こしょう……………適量
水……………200mL	

### 作り方

- ① 菜の花はざく切り、じゃがいもは皮をむいていちょう切り、玉ねぎは薄切りにする。
- ② 鍋にオリーブオイルを熱して、じゃがいもと玉ねぎを炒める。
- ③ 油がまわったら、水とコンソメを加えて煮たせ、菜の花を加えてふたをして、じゃがいもに火が通るまで煮る。
- ④ ③をハンドブレンダーやミキサー等でかくはんして鍋に戻し、豆乳を加えて温める。
- ⑤ 器に盛り、生クリームと粗びき黒こしょうをかける。

## いちごとアールグレイのマリネ

1人分 > 34kcal / 食塩相当量0g

### 材料(2人分)

紅茶……………80mL	お好みのピネガーなど* ……小さじ1
(アールグレイ・濃いめに煮出す)	いちご……………100g
砂糖……………大さじ1	ミント……………適量

※酢・レモン果汁・白ワインピネガー・りんご酢・バルサミコ酢など

### 作り方

- ① 紅茶に砂糖とピネガーを加え、砂糖が溶けるまで混ぜて冷蔵庫で冷やす。
- ② いちごを半分に切って①に加え、お好みで30分から一晩浸す。
- ③ 器に盛り、ミントを飾る。



# 栄養バランスを整えて 脱メタボ



ワンプレートで  
彩りよく!



## えびとアスパラの ミモザ風オープンサンド

1人分 > 339kcal / 食塩相当量1.3g

### 材料(2人分)

卵……………2個
アスパラガス……………2本
オリーブオイル……………適量
むきえび……………100g
粉チーズ……………大さじ1/2
塩……………少々
粗びき黒こしょう……………少々
食パン(6枚切り)……………2枚
ベーリーフ……………20g

### 作り方

- ① 卵は沸騰した湯で12分ゆでて水にさらし、殻をむいて白身と黄身に分け、それぞれザルでこす。
- ② アスパラガスは根元1/3の皮をむき、斜め切りにする。
- ③ フライパンにオリーブオイルを熱してむきえびとアスパラガスを炒め、火が通ったら粉チーズ、塩、粗びき黒こしょうを加えて、さらに炒める。
- ④ 食パンをトースターで焼き、ベーリーフと③のをせ、①の白身、黄身の順に盛る。

### Point!! 栄養バランスを整えるコツ

#### 主食・主菜・副菜が基本

主食(炭水化物)、主菜(たんぱく質・脂質)、副菜(ビタミン・ミネラル)がそろった食事は、5大栄養素をバランスよく摂取できます。時間がないときは、**主食と主菜を兼ねるようなメニュー料理もおすすめ**です。

#### 彩りを意識

色とりどりの食材を取り入れると、**自然と栄養が偏りにくくなります**。旬の野菜や果物を中心に、彩りを意識して準備しましょう。

#### 食物繊維をとる

食物繊維は腸内環境を整え、**太りすぎを予防するためにも大切な成分**です。野菜、果物、豆類、穀物などに含まれているので、毎食しっかりとるよう心がけましょう。

CHECK!

作り方の動画は  
コチラ



<https://douga.hfc.jp/imfine/ryouri/25spring01.html>

従来の健康保険証は昨年12月で原則廃止になりました

# これからはマイナ保険証で受診を!

昨年12月2日をもって健康保険証の新規発行は廃止となり、マイナ保険証の本格運用がスタートしています。今後、医療機関等での受付は原則マイナ保険証をお願いします。  
※従来の健康保険証も2025年12月1日までは使用できます。

マイナ保険証をお持ちでない方は、**お早めに切り替えをお願いします。**

## とってもカンタン ▶ マイナ保険証の作り方

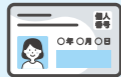
### 1 マイナンバーカードの取得

取得方法は  
こちらから



マイナンバーカード  
総合サイト

マイナンバーカードを受け取ったら...



### 2 健康保険証利用登録

医療機関等に行ったときに、カードリーダーにマイナンバーカードを入れて登録

(マイナポータルやセブン銀行ATMからも登録できます)

登録は  
数分で  
完了!



## マイナポータルもご活用ください

ダウンロードしておけば、その都度ログインしなくてもOK

スマートフォンのアプリ「マイナポータル」は、みなさんが加入する健保組合の資格情報(PDF)をダウンロードすることができます。受付のカードリーダーの不具合等でマイナ保険証が利用できない場合、このPDF画面をマイナ保険証と一緒に提示すると保険診療を受けることができます。

**操作方法** マイナポータル(ログイン) ▶ 健康保険証 ▶ 端末に保存

### マイナポータルとは

医療や子育て、介護、税金などの各種行政手続きがワンストップで行える政府が運営するオンラインサービス。ご自身の薬の情報や特定健診結果を確認することもできます。



お勤め先に  
マイナンバーの届出  
をお忘れなく

みなさまのマイナンバーが未提出だったり、間違っていて登録されていたりするとマイナ保険証で受診することができません。就職・転職などで当健保組合に新規加入する際は、事業所の健保担当者へマイナンバーを届出いただくようお願いいたします。

## クイズ 健康の分かれ道

### 禁煙成功率が高いのは、どっち?

- A 禁煙治療を受ける
- B 自力でチャレンジ!



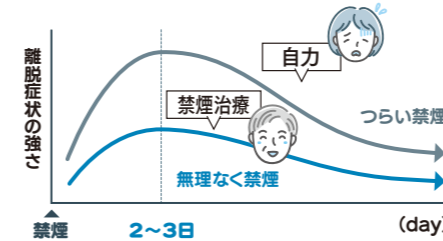
自力で禁煙を試みた場合、2~3日目にピークを迎える離脱症状のつらさで挫折してしまう人が多く、禁煙を続けられる人はほんのわずかとわれています。

一方、禁煙治療を利用すると、専門的なサポートを受けながら、禁煙補助薬等を使って離脱症状を軽減しながら禁煙を進めることができます。その結果、**禁煙成功率は自力に比べて3~4倍高まります。**

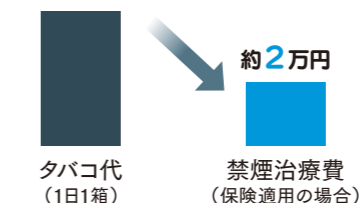
### 禁煙治療のメリット

※「禁煙支援マニュアル(第二版)増補改訂版」(厚生労働省)より作成

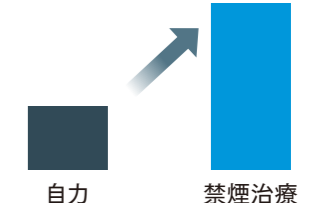
- 離脱症状を抑えられる



- タバコ代より安い 禁煙治療期間(12週間)のコスト  
約4~5万円



- 禁煙成功率が自力に比べて3~4倍アップ



禁煙は早く始めるほど健康面でのメリットが大きくなります。

禁煙を思い立ったら、禁煙治療を実施する医療機関に相談しましょう。

※保険適用には一定の条件があります。

医療機関  
検索はこちら



答え A

## その不調、睡眠不足のせいかも?

監修: 早稲田大学 睡眠研究所 所長 西多 昌規



## ちゃんと寝ていますか? その肥満、睡眠不足が原因かもしれません...

### なぜ? 食欲が増すから

睡眠時間が短くなると、食欲を増進するホルモン「グレリン」の分泌が増え、食欲を抑制するホルモン「レプチン」の分泌が減ります。また、高脂肪・高カロリーの食事を欲するようになります。



### なぜ? 活動量が減るから

睡眠不足は、活動的に動こうとする意欲を減退させます。運動不足につながるため、結果として消費されるエネルギーが少なくなり、余った分が体に蓄えられてしまいます。



### なぜ? 基礎代謝が下がるから

睡眠の質が悪いと成長ホルモンの分泌が減り、細胞の新陳代謝がうまく進みません。新陳代謝の低下は、基礎代謝の低下です。睡眠をおろそかにすると、知らないうちに太りやすい体になってしまいます。





“立つ”張トレ

# つま さき バンザイ爪先立ち

姿勢はすべての土台！  
長時間、楽に気持ちよく  
美しい姿勢が手に入る！

人生100年 動けるカラダをつくる！

## 張力フレックス トレーニング

指導・モデル  
パーソナルトレーナー  
日高 靖夫



### STEP 01

両足を閉じて、  
両手をクロスし、  
耳の横へバンザイする。

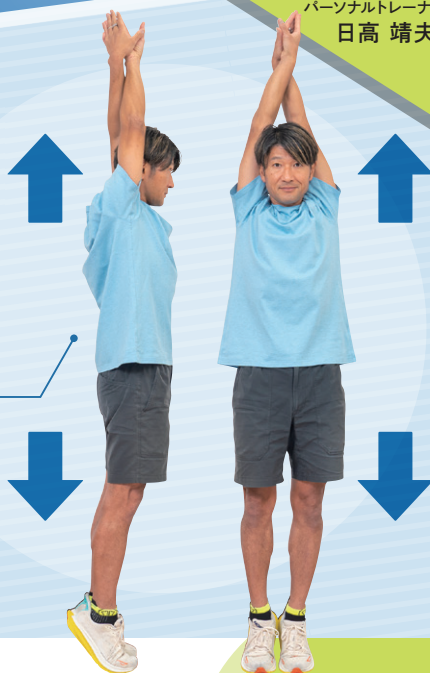


### STEP 02

その状態から、爪先立ちに  
なりバランスをとる。

体を伸ばすことを  
意識しながら、  
50秒間キープ

※50秒間キープが難しい人は、  
爪先立ちを5秒キープ×10回  
でもOK！



## 張力フレックストレーニング (張トレ) とは？

張力 → 引っ張り合う力のこと    フレックストレーニング → Flexibility(柔軟性) + Training(鍛える)

体を伸ばしながら鍛える“張力フレックストレーニング”は、筋力・柔軟性・バランス・正しい姿勢を同時に獲得することができます。人生100年時代、いつまでも動ける体を維持するためのメソッドです。

動画を見ながら  
正しい姿勢で  
やってみよう！

<https://douga.hfc.jp/imfine/undo/25spring01.html>

CHECK!



“座る”張トレ

# 肩入れストレッチ

デスクワークをしても  
肩こりや腰痛に悩まされない体をつくる！

### STEP 01

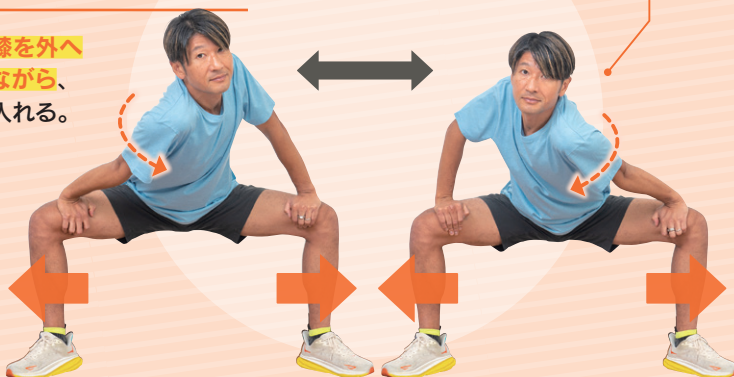
両足を肩幅の倍くら  
いに開き、爪先を  
外側に向ける。

膝の内側に手を  
置き、膝の角度は  
90°をイメージして  
お尻を落とす。



### STEP 02

手で膝を外へ  
押しながら、  
肩を入れる。



内もと背中への伸びを意識しな  
がら、左右5秒×5往復を行う

## Trainer's Advice

### 日常動作に直結した運動を選択しよう

人間の日常生活は「立つ、座る、拾う、歩く、押す、引く、しゃがむ、踏み込む、ねじる、走る」の10の動作で成り立っています。この動作に即したトレーニングをすることこそ、日常生活で動ける体、老いない体をつくる本質です。日常生活に直結した張力フレックストレーニングを継続して行っていきましょう。



個人情報に関わる  
苦情・ご相談/  
お問い合わせ先

名古屋文具紙製品健康保険組合 個人情報保護担当者  
〒461-0008 名古屋市東区武平町五丁目1番地 名古屋栄ビルディング7階 TEL 052-228-2660(9:00~17:00)  
【土曜・日曜・祝日、その他組合の定める日(年末年始等)を除く】