

DNT 健保・基金だより

2024年 10月 Vol. 146

ファミリー健康相談 専用ダイヤル 0120-922273

健保名や個人名を名乗らずに健康や病気に関する相談ができます
携帯電話・IP電話からも利用料・通話料とも無料です



ご家庭へお持ち帰りになり ご家族ともどもご覧ください

大日本塗料企業年金基金

令和
5年度

決算報告

令和6年7月22日開催の代議員会において「令和5年度決算」が承認され、近畿厚生局に「届出」いたしましたので、ご報告いたします。

令和5年度は、掛け金収入が年金・一時金の給付費を上回りました。一方、資産運用は、内外株式比率を下げたリスク抑制の運用を行い、令和5年度的全資産運用収益率は+12.85%となりました。財務の健全性をはかる財政検証においては、継続基準、非継続基準とも抵触することなくクリアすることができました。

事業報告

1 適用状況

事業所数は、前年度と変動なく8となりました。

加入者数については、年度末比較では、前年度末比△32人の991人となっています。

1) 事業所数…8事業所

2) 加入者数…991人(1,023人) ※()内は前年度末現在の加入者数

2 給付状況

老齢給付の内、年金給付の給付件数は、前年より△23件の738件になりました。年間の給付金額は、△9百万円の4億11百万円でした。一方、老齢給付の内、一時金で取得した件数は、24件で2億98百万円でした。前年度と比較し、件数で+13件、金額で+1億54百万円でした。

件数および金額

		件数	年金額(円)
老 齢 給 付	年 金	738	410,903,951
	一 時 金	24	298,059,870
脱 退 一 時 金		39	57,282,270
障 害 給 付	年 金	0	0
	一 時 金	0	0
遺 族 給 付	年 金	0	0
	一 時 金	9	6,359,560

※「老齢給付金」 20年以上加入で60歳到達で受けられる年金・一時金

「脱退一時金」 60歳未満か加入期間が20年に満たない脱退者に支給される一時金

「遺族一時金」 年金受給中や待期中に死亡した場合に支給される一時金

3 掛金拠出状況

標準掛金は前年度より△22百万円の3億19百万円、特別掛金は終了しましたので0円、リスク対応掛金は前年度より△23百万円の3億85百万円で、合計では△45百万円の7億4百万円になりました。

すべての掛金は決定額どおり納付されており、滞納はありませんでした。

(単位：円、%)

	納付決定額①	納付済額	不納欠損額	未納額②	② / ①
標準掛金	318,910,230	318,910,230	0	0	0.00%
特別掛金	0	0	0	0	—
リスク対応掛金	385,515,335	385,515,335	0	0	0.00%
特例掛金	0	0	0	0	—
事務費掛金	0	0	0	0	—

※ 未納はありません。

※ すべて事業主負担です。

4 資産状況

令和5年度の運用市場概況は、年度通期では日本株式、外国株式ともに好調な収益率を記録しました。また、対ドルで13.7%下落した円安の効果により、世界的に金利が上昇する中で外国債券の収益額も好調な収益を上げる結果となりました。その中で米国連邦準備制度理事会 (FRB) や欧州中央銀行 (ECB) 等が利上げを継続したことから、欧米の主要国における国債利回りは上昇しました。一方、日本銀行は金融政策の枠組みを見直し、マイナス金利政策を解除したこと等から、国内の国債利回りも上昇しました。

ただし、緩和的な金融環境が継続するとの見通しが示され、国内外の金融政策の方向性の違いから為替は対ドル・対ユーロで円安となりました。また、米国ではIT関連銘柄をけん引役に株式市場が上昇したほか、欧州でも株式市場は上昇しました。また、国内株式も上昇し、日経平均株価では史上最高値をつける場面も見られました。

その中で当企業年金基金では、財政再計算による見直しを実施して、令和3年度より内外株式比率を下げたリスク抑制の運用を行いました。ヘッジコストの高止まりによる債券市場環境低迷の影響により、一部、苦戦するものの、好調な内外株式により、全資産時価ベース運用収益率は+12.85%となりました。

資産別残高および資産構成割合

(単位：百万円、%)

	国内債券	国内株式	外国債券	外国株式	一般勘定	短期資産	その他資産	資産合計
時価総額	5,443	3,519	1,926	2,839	1,804	255	0	15,786
前年比増減	+57	+966	+287	+332	+86	-65	0	+1,663
構成割合	34.5%	22.3%	12.2%	18.0%	11.4%	1.6%	0.0%	100.0%

運用機関別資産残高

(単位：百万円)

	資産合計
信託銀行	12,811
内 三菱UFJ信託銀行	10,982
内 三井住友信託銀行	1,829
訳	

	資産合計
生命保険	1,804
内 明治安田生命保険	1,129
内 富国生命保険	557
訳 日本生命保険	118

	資産合計
金融商品取引業者	1,171
内 東京海上AM	1,171
訳	

5 福祉事業の状況

ライフプランセミナーの実施（昭和40年4月2日～41年4月1日生まれの方を対象として実施）
参加者18名（内、配偶者6名）、対象者に対する参加率は71%、実施費用は125万8千円

決算状況について

年金経理

年金経理は、加入員のみなさんへの年金・一時金などの給付と、その財源となる年金資産に関する経理です。

年金経理の主な収入は、事業主が負担する掛金等収入で7億46百万円、その他に資産の運用収益18億11百万円がありました。支出は、年金・一時金の給付費7億79百万円などがありました。

年度末純資産（「資産の部」の純資産から「負債の部」の純資産を差し引いた額）は157億67百万円となりました。今後も、運用機関と十分協議を重ねながら、安全かつ効率的な資産運用を行ってまいります。

損益計算書

(令和5年4月1日～令和6年3月31日)

単位：百万円

費用の部		収益の部	
経常収支	875	経常収支	2,557
給付費	779	掛金等収入	746
移換金	4	受換金	0
運用報酬等	79	脱退一時金相当額受入金	0
業務委託費等	14	運用収益	1,811
運用損失	0		
特別収支	0	特別収支	0
特別支出	0	特別収入	0
繰入金	0	受入金	0
負債の変動	0	負債の変動	1,761
責任準備金増加額	0	責任準備金減少額	1,761
基本金	3,443	基本金	0
繰越不足金処理金	0	別途積立金取崩金	0
別途積立金積増金	3,443	当年度不足金	0
当年度剰余金	0		
総合計	4,318	総合計	4,318

貸借対照表

(令和6年3月31日現在)

単位：百万円

資産の部		負債の部	
純資産	15,909	純資産	142
流動資産	123	流動負債	0
現金・預貯金	(19)	未払運用報酬等	(0)
未収掛金	(104)	未払業務委託費等	(0)
未収返納金	(0)		
固定資産	15,786	支払備金	142
信託資産	(13,982)	未払給付費	(140)
保険資産	(1,804)	未払移換金	(2)
負債	0	負債	10,780
		責任準備金	10,780
基本金	0	基本金	4,987
基本金	0	基本金	4,987
繰越不足金	(0)	別途積立金	(4,987)
当年度不足金	(0)	当年度剰余金	(0)
総合計	15,909	総合計	15,909

※端数処理の関係で合計が合わない場合があります。

業務経理

業務経理は、基金の運営に関する経理です。基金の事務的な運営経費にかかる「業務会計」と、基金が行う福祉事業を賄う「福祉事業会計」の2つに分かれます。

業務会計

業務会計は、事業主が全額負担する掛金収入（事務費掛金）を主な財源としており、収入は18百万円でした。支出には、事務費18百万円などがありました。

福祉施設会計

福祉事業会計は、本年度はライフプランセミナーを実施し、1百万円の費用が発生しました。これを繰越剰余金より充当し、繰越剰余金は13百万円となりました。

財政検証について

継続基準の財政検証では、今期末の数理上資産額は157億67百万円で、責任準備金107億80百万円を上回り、許容繰越不足金16億17百万円を加えずとも責任準備金をオーバーすることになり、継続基準には抵触しませんでした。

一方、非継続基準の財政検証については、最低積立基準額が106億40百万円に対し、純資産額（数理上資産額）が157億67百万円ですので、最低積立基準の1.48倍となっており、非継続基準にも抵触しませんでした。



財政検証の結果

純資産額①	157 億 6712 万 9 千円	令和5年度決算時点の時価資産額
許容繰越不足金②	16 億 1699 万 3 千円	定められた算式による繰越不足金の許容額
責任準備金③	107 億 7995 万 4 千円	将来の給付を賄うために現時点で確保すべき資産額
最低積立基準額④	106 億 4039 万 9 千円	基金が解散したと仮定した場合に現時点で確保すべき額
継続基準 (①+②) / ③	1.61 倍	基金の継続を前提とした検証。最低基準は 1.0 倍
非継続基準 (① / ④)	1.48 倍	基金の解散を仮定した場合の検証。最低基準は 1.0 倍

マイナ保険証の登録はお早めに！

健康保険証は、2024年12月2日をもって廃止となり、以降は、マイナ保険証※を提示して医療機関を受診することが原則となります。マイナンバーカードを取得していない方や健康保険証利用の登録がお済みでない方は、すみやかに申請・登録を行いましょう。

※マイナ保険証とは、健康保険証利用の登録が完了しているマイナンバーカードを指します。

健康保険証廃止前後に 「資格情報のお知らせ」「資格確認書」を送付・発行いたします

● 資格情報のお知らせ

ご自身の資格情報（マイナンバーカードに記載の個人番号下4桁を含む）をご確認いただき、安心してマイナ保険証をご利用いただくことを目的に、送付いたします。
必ず各自で大切に保管してください。

対象者 当組合の全加入者

送付時期 2024年10月末までに一斉送付

※10月以降の新規加入者は、事業所からの申請書により送付予定。
ただし、個人番号下4桁の記載はありません。

使用方法

- ・自身の資格情報（記号・番号など）を確認する。
- ・医療機関や薬局の受付で、カードリーダーが使えずマイナ保険証での受付ができない場合に、マイナ保険証とともに提示する等。
※マイナポータルから確認できる「わたしの情報」でも代用可能。

● 資格確認書

健康保険証廃止後、マイナ保険証の登録がお済みでない方などが、一定期間保険診療を受けられるよう、発行いたします。

対象者 ・マイナンバーカードを取得していない方
・健康保険証利用の登録がお済みでない方

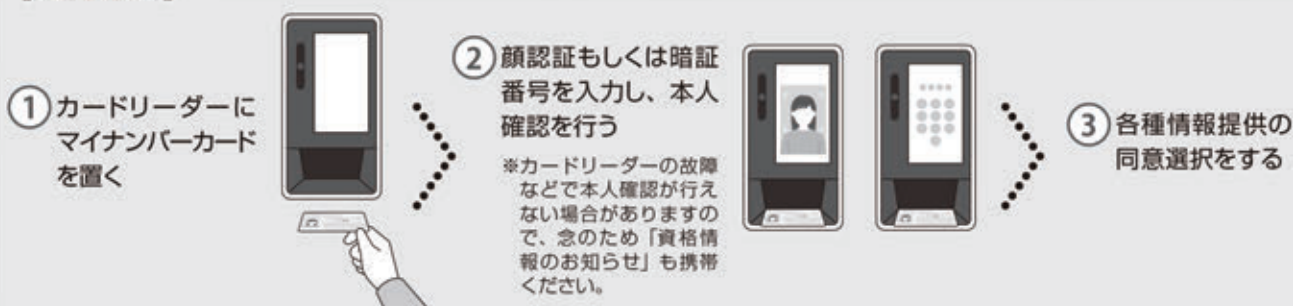
送付時期 2024年12月2日以降

健康保険証廃止後の受診方法

▶ マイナ保険証で受診する

マイナンバーカードを健康保険証として使用するには健康保険証利用の登録が必要です。登録方法は、次ページをご確認ください。

【受付方法】



▶ 健康保険証または資格確認書で受診する

健康保険証および資格確認書は、2024年12月2日以降もご使用いただけますが、期限付きです。

● 健康保険証



経過措置として、すでに交付されている健康保険証については、廃止後も最大1年間使用いただけます。
2025年12月2日以降はご使用いただけません。

● 資格確認書

健康保険証廃止後、一定期間はご使用いただけます。

マイナ保険証はカンタンに登録できます

医療機関の受診や薬剤の処方には、ぜひマイナ保険証をご利用ください。



マイナ保険証の登録方法

●スマホから登録する

スマホでどこでも
登録できる!



こんな方に
オススメ

自宅や外出先で、
場所を問わず登録したい方

「マイナポータルアプリ」の
インストールが必要となります。



iOS版アプリ



Android版アプリ

ご自身のスマートフォンに「マイナポータルアプリ（申請用アプリ）」をダウンロード後、画面の指示に従って操作・登録してください。

●医療機関・薬局の 顔認証付きカードリーダー で登録する

登録してすぐに
使えますよ!



こんな方に
オススメ

登録後、その場で
健康保険証として
利用したい方

マイナンバーカードを
医療機関や薬局にお持
ちいただき、顔認証付き
カードリーダーの画面
を操作して登録してく
ださい。



●セブン銀行ATM で登録する

近くのコンビニなら
行けるわ!



こんな方に
オススメ

- ・マイナポータルアプリ未対応の
スマートフォンをお持ちの方
- ・スマートフォンをお持ちでない
方や操作に自信のない方

ATM画面の「各種お手続き」
>「マイナンバーカードの
健康保険証利用の申込み」
ボタンを押し、画面の指示
に従って操作・登録してくだ
さい。



マイナ保険証にはどんなメリットがある?

データに基づく より良い医療

- 特定健診の結果や診療情報をスムーズに医師と共有できます。
- 医師や薬剤師が薬剤情報を共有することで、重複投薬や禁忌薬剤投与の防止につながります。
- 旅行先や災害時などでも、薬の情報等が連携されます。

各種手続きが より簡単・便利に!

- 転職・転居時の健康保険証の再登録が不要になります。
※保険者が変わる場合は加入の届け出が必要です。
- 限度額適用認定証の手続きをしなくても、高額な医療費の窓口負担が不要になります。
- マイナポータルで医療費控除の手続きができるうえ、過去の健診や処方された薬剤、医療費の閲覧も可能になります。

今日から私も、
マイナ保険証!



マイナンバーカードに関するお問い合わせはこちら

マイナンバー総合フリーダイヤル **0120-95-0178**

平日 9時30分～20時 土日祝 9時30分～17時30分（年末年始を除く）
紛失・盗難などによる一時利用停止は24時間365日受付

マイナンバーカードの
健康保険証利用について
（厚生労働省）



歩きたくなる旅

瑞石山 永源寺

臨済宗永源寺派の大本山。1361年に近江守護職佐々木六角氏頼が寂室元光禪師を開山に迎え、伽藍を建立したのが始まり。もみじが夏の深緑から晩秋の赤色へと移ろう色彩変化が美しく、山門前はまるでトンネルのような紅葉が広がる。

9:00～16:00

※紅葉シーズンは8:00～17:00(時間変更あり)

大人500円、中学生以下無料

0748-27-0016

湖国探訪 東近江

歴史的建造物と豊かな自然が残る東近江市。滋賀県内でも紅葉の名所として名高い湖東三山など、赤く色づく景色を巡る旅にかけよう。

か

つて近江国と呼ばれた滋賀県。「江」は、海・川・湖・濠を意味する、まさに湖の国。東近

江市は琵琶湖の南東部に位置し、滋賀県の総面積の約9.7%を占める広大な面積を誇っている。

琵琶湖にそそぐ愛知川の渓谷にある永源寺は、古くから紅葉の名所として知られ、全山を彩る紅葉は近江随一。「永源寺・奥永源寺の山村景観」は日本遺産の一つに選定されている。

永源寺観光案内所をスタートし、120段あまりの石段がある羅漢坂をのぼって永源寺へ。深い自然に包まれた永源寺では、野鳥のさえずりや葉擦れ、愛知川の溪声に耳を傾けるのも心地よい。境内全体を覆う紅葉はもちろん、ひととき美しいのが開山御手植の楓樹。重く深みのある紅葉が訪れた人々を魅了する。

参拝後は来た道を戻り、次の目的地へ。旦度橋を渡ったら、車の往来に注意しながら進み、地元の新鮮な野菜がそろふ永源寺ふるさと市場や、ヒトミワイナリー、日登美美術館に立ち寄ろう。紅葉橋を渡り、旅の最後を締めくくる永源寺温泉八風の湯へ。温泉で疲れを癒しつつ、地元の食材に舌鼓を打てば、東近江市を心ゆくまで満喫できるだろう。

INFORMATION

アクセス

近江鉄道八日市駅から近江鉄道バスで35分、「永源寺前バス停」下車

名神高速八日市ICから20分

HPはコチラ



東近江市観光 Web
(一般社団法人東近江市観光協会)

0748-29-3920





▶ ヒトミワイナリー

国産のぶどうを100%使用し、無ろ過・無清澄の「にごりワイン」のワイナリー直売所。天然酵母パンをはじめハード系のパンを中心とする「パンの匠 ひとみ工房」も併設。
※商品の種類は時期により異なります

- ④ 11:00～18:00
- ⑤ 月曜日、木曜日、年末年始
- ⑥ 0748-27-1707



◀ヒトミワイナリー独自の田舎式微発泡ワイン[h3]。ワイン酵母を使用したカンパーニュなど

▶ 秋限定のライトアップ!

例年11月上旬～下旬の期間限定で17:00頃～20:30まで境内がライトアップされ、幻想的な雰囲気に。



▶ 永源寺 本堂

あんじんしつ「安心室」と号し本尊の世継観音を祀っており、祈願するとこどもや跡継ぎに恵まれると伝えられている。



▶ 永源寺観光案内所

永源寺の総門手前にあり、GWと観楓期(10月下旬～12月上旬)のみ開かれる観光案内所。

- ④ 9:00～17:00
- ⑥ 0748-27-2020



▶ 日登美美術館

日登美株式会社の創業者・園師礼三氏のコレクションを収蔵。バーナード・リーチの作品を中心に、季節によってさまざまな美術品を展示。

- ④ 11:00～17:00
- ⑤ 月曜日、木曜日、年末年始
- ⑥ 大人500円、中学生以下無料(大人同伴に限る)
- ⑥ 0748-27-1707



▶ 旦度橋

愛知川にかかる赤い欄干の大橋。



▶ 永源寺 開山御手植の楓樹

寂室元光禅師が手ずから植えたもので、秋には重く深みのある赤色に。



▶ 永源寺温泉 八風の湯

日帰り入浴、食事、宿泊ができる温泉施設。愛知川の自然が一望できる露天風呂を備えているほか、お食事処では近江牛や永源寺こんにゃくなどをいただける。

- ④ 10:30～22:00(最終受付21:00)
- ⑤ 年中無休(メンテナンス休業あり)
- ⑥ 土日祝:中学生以上1,700円、3歳～小学生800円、3歳未満200円
- 平日:中学生以上1,300円、3歳～小学生700円、3歳未満200円
- ⑥ 0748-27-1126



近江牛すき焼鍋 2,970円(税込)

▶ 永源寺ふるさと市場

地元でとれた新鮮な野菜や、永源寺名物のこんにゃくなどを販売。

- ④ 10:00～15:00(土日祝は16:00)
- ※4月中旬～12月中旬のみ営業
- ⑤ 木曜日(11月は無休)
- ⑥ 050-5801-1155



約7.5km 約3時間/約10,000歩

● 日本紅葉の名所100選に選ばれた三つの寺院 湖東三山

例年11月中旬の紅葉シーズンは、湖東三山をめぐるシャトルバスが運行。詳細は近江鉄道のHPをご確認ください。

❗ 釈迦山 百済寺



近江最古の寺院で、606年に聖徳太子が「近江の仏教拠点」の一つとして建立したとされる。本坊庭園は県内最大クラスの池泉廻遊式かつ鑑賞式庭園で、別名「天下遠望の名園」と称されている。

- ④ 8:30～17:00(最終受付16:30)
- ⑥ 高校生以上600円、中学生300円、小学生200円
- ⑥ 0749-46-1036

※営業時間や料金等は変更される場合があります。

❗ 松峰山 金剛輪寺



本堂は鎌倉時代の代表的な和様建造物として国宝に指定。例年11月頃には境内が鮮やかな紅葉に彩られ、とくに本堂周囲と庭園内の紅葉は「血染めのもみじ」と称されるほど深紅に染まる。

- ④ 8:30～17:00(最終受付16:30)
- ⑥ 高校生以上800円、中学生300円、小学生200円
- ⑥ 0749-37-3211

❗ 龍應山 西明寺



834年、仁明天皇の勅願により三修上人が開山。本堂と三重塔は鎌倉時代の建造物で国宝に指定、二天門は室町時代の建造物で重要文化財に指定されている。

- ④ 8:30～17:00(最終受付16:30)
- ※12/31は15:00まで
- ⑥ 高校生以上800円、中学生500円、小学生300円
- ⑥ 0749-38-4008

ひと足のばして

▼近江鉄道 HP





今月も出費が多くて困っちゃうわ。
医療費も節約できたらいいのだけど…

ジェネリックにすればお薬代が安くなるぞ。
長期服用しているお薬は、
とくに節約効果抜群じゃ！



それは助かるわね！
でも、安いお薬ってなんだか心配ね…

ジェネリックが安いのは品質が劣るからではなく、
研究開発費が先発医薬品ほどかからないからじゃ。
有効性や安全性は先発医薬品と同等
であると認められているから安心なのじゃ



令和6年10月から 先発医薬品を希望すると負担増に

10月以降、ジェネリック医薬品がある先発医薬品[※]を希望する場合は、ジェネリック医薬品との差額25%にあたる金額を患者が負担することになりました。あえて先発医薬品を選ぶと、従来よりも自己負担額が高くなります。

※対象となる先発医薬品は、ジェネリック医薬品の発売から5年以上経過した薬、またはジェネリック医薬品の使用割合が50%以上となった薬。

〈例〉	薬価	自己負担額（3割）	
		令和6年 9月まで	令和6年 10月から
先発 医薬品	500円	150円	200円 50円増
ジェネ リック	250円	75円	75円 変化なし

◆◆◆ 多剤服用によるポリファーマシーに気をつけて！ ◆◆◆

ポリファーマシーとは、多くの薬を服用していることで重篤な副作用を起こしたり、正しく薬がのめなくなったりしている状態のことをいいます。本来は病気を治すためのお薬も、数が増えると相互に影響し合って体へ悪影響（ふらつきやめまい、食欲低下、眠気、物忘れなど）を起こすことがあります。気になる症状がある場合は自己判断せずかかりつけの医師に相談しましょう。

ポリファーマシーを防ぐには、日ごろからかかりつけ医やかかりつけ薬局をもち、服薬情報を把握してもらうことが大切です。マイナ保険証[※]やお薬手帳があると医師や薬剤師に正しい服薬情報・履歴を伝えることができます。

※健康保険証の利用登録をしたマイナンバーカード

お薬代節約できるジェネリック

ジェネリック医薬品（後発医薬品）は、先発医薬品の特許期間が切れた後に同じ有効成分で製造・販売されるお薬です。上手に活用すれば、お薬代を抑えることができます。



給与が変わると、保険料も変わります



あれ？ 保険料が増えている？

被保険者の保険料は年1回見直され、報酬が大幅に変わったときも見直されます



保険料は給与額等と保険料率で決定します



健康保険料

保険料は被保険者の給与等^{※1}をもとにした標準報酬月額^{※2}に健保組合の保険料率^{※3}をかけて算出します。

年3回まで支給される賞与は支給額に応じた保険料となり、年4回以上の賞与は標準報酬月額の算定対象となります。

毎月の保険料＝
標準報酬月額×保険料率
賞与の保険料＝
標準賞与額^{※4}×保険料率

※1 給与、手当など被保険者が労働の対償として受けるもの。残業手当や住宅手当、通勤定期代なども含まれる

※2 被保険者が事業主から受ける毎月の給与などの報酬の月額を区切りのよい幅で区分した額。第1級の58,000円から第50級の1,390,000円の50等級に区分

※3 保険料率は健保組合の状況に応じて決定

※4 税引前の賞与総額から千円未満を切り捨てた額（年度累計額上限5,730,000円）

介護保険料

介護保険は市区町村が運営する制度ですが、健保組合に加入する40歳以上65歳未満の方の介護保険料は、健康保険料と一括して健保組合が徴収します。

標準報酬月額を見直すのは、こんなときです

＜＜＜ 毎年1回の見直し ＞＞＞

定時決定

毎年4～6月の給与をもとに7月1日現在で全被保険者の標準報酬が見直されます。これを定時決定といいます。

定時決定で決められた標準報酬は、9月分（10月分給与から控除）から翌年8月分まで適用されます。



＜＜＜ 定時決定以外の見直し ＞＞＞



就職したとき 資格取得時決定

初任給等をもとに決められます。



給与額が大幅に変わったとき 随時改定

昇給や降給で3カ月間の平均給与が現在の標準報酬と2等級以上変わる場合は、決め直されます。



産前産後休業が終わったとき 産前産後休業終了時改定

産前産後休業が終了して職場復帰したときに、短時間勤務等により標準報酬の等級が下がった場合は、被保険者の申し出により決め直されます。



育児休業等が終わったとき 育児休業等終了時改定

育児休業等が終わって職場復帰し、被保険者が3歳未満の子を養育しているときに、短時間勤務等により標準報酬の等級が下がった場合は、被保険者の申し出により決め直されます。

炊飯器で主菜もできちゃう ヘルシーメニュー



ごぼうのみそつくね & さつまいもとわかめの炊き込みご飯

CHECK!

作り方の動画は
コチラ



<http://douga.hfc.jp/mfine/ryouri/24autumn01.html>

ごぼうのみそつくね 1人分 233kcal / 食塩相当量 1.2g



材料 (2人分)

ごぼう ----- 1/2 本 (50g)
長ねぎ ----- 1/4 本 (25g)
グリーンカール ----- 適量
A 酒 ----- 大さじ 1
| みそ ----- 大さじ 1
鶏ひき肉 ----- 200g
片栗粉 ----- 大さじ 1

さつまいもとわかめの炊き込みご飯 1人分 369kcal / 食塩相当量 1.1g



材料 (2人分)

米 ----- 1 合 (150g)
さつまいも ----- 1/3 本 (100g)
もち麦 ----- 大さじ 2 (25g)
B 水 ----- 1 カップ
| 酒 ----- 大さじ 1/2
| 塩 ----- 小さじ 1/3
わかめ (乾燥・カット) ----- 小さじ 2 (2g)



◆料理制作 新谷 友里江 (管理栄養士)

◆撮影 さくらい しょうこ

◆スタイリング 深川 あさり

ごぼうのみそつくね & さつまいもわかめの炊き込みご飯の作り方

- 1 ごぼうは縦半分に切り、ななめ薄切りにして水にさらし、水気を切る。長ねぎはみじん切りにする。米は洗って水気を切る。さつまいもは1cm幅の半月切りにし、水にさらして水気を切る。グリーンカールは食べやすくちぎってさっと水にさらし、水気を切る。
- 2 ボウルにAを入れてみそを溶かし、鶏ひき肉、ごぼう、長ねぎ、片栗粉を入れてよく練り混ぜ、6等分の円形に丸める。
- 3 炊飯器に米、もち麦、Bを入れて混ぜ、わかめ、さつまいもを並べ、その上に2をのせて(右の写真参照)、炊飯する。
- 4 炊けたらつくねを取り出してご飯を軽く混ぜる。つくねはグリーンカールを添えて盛り付ける。



POINT

つくねは、お米に直接のせると、ご飯粒がくっついてしまうので、さつまいもの上にのせると、きれいに仕上がります。

きのこアボカドの塩麹和え

1人分 67kcal / 食塩相当量 1.3g



材料(2人分)

しめじ ----- 1/2 パック (50g)
 まいたけ ----- 1/2 パック (50g)
 えのき ----- 1/2 袋 (50g)
 アボカド ----- 1/4 個 (35g)
 A 塩麹 ----- 大さじ 1
 酢 ----- 小さじ 1
 にんにくのすりおろし ----- 少々

作り方

- 1 しめじ、まいたけは小房に分ける。えのきは長さを半分に切り、ほぐす。アボカドは一口大に切る。
- 2 しめじ、まいたけ、えのきを耐熱ボウルに入れ、ふんわりとラップをかけ、レンジ(600W)で2分加熱する。
- 3 2にアボカド、Aを加えてさっと和える。



食物繊維をたっぷりとりヘルシー食生活のコツ

- ▶ 根菜類やきのこ類、海藻類などは食物繊維が豊富。根菜類のきんぴらや、きのこ類や海藻類のおひたしなどを、作りおきしておくに便利。
- ▶ みそ汁は野菜やきのこ類、海藻類などを入れて具だくさんに。
- ▶ お米にもち麦や雑穀を加えて炊くと食物繊維が増加。

メリット

- ✓ 腸内環境を整えて便通を改善し、免疫力をアップ。
- ✓ コレステロールの排出を促進。
- ✓ 糖の吸収を遅くして血糖値の急激な上昇を抑えるため、糖尿病の予防・改善に効果的。

炊飯器調理のコツ

- 肉やごぼうなどの旨味のある食材をご飯と一緒に炊くことで、旨味がご飯に染み込んで、風味豊かな炊き込みご飯になります。

⚠ オープンシートやアルミホイルを使うと、蒸気口をふさいでしまう恐れがあるので、絶対に使わないようにしましょう。

インフルエンザ

感染を拡げないために、一人ひとりができること

流行が始まる前にインフルエンザの正しい知識を身につけて、冬を元気に乗り切りましょう！

ワクチン接種計画を立て、 12月中旬までに接種を終えよう



インフルエンザワクチンは、接種後効果が現れるまでに通常2週間程度かかり、約5カ月効果が持続するといわれます。

肺炎や脳症などの合併症や死亡のリスクを減らす効果が期待できるため、乳幼児や妊婦、高齢者、糖尿病等の基礎疾患のある方は接種をおすすめします。

流行のピークに合わせ、12月中旬までに接種を終えておくとう安心です。13歳未満は約4週間空けて2回目のワクチンを打つ必要があるため、遅くとも11月中に1回目の接種を済ませられるよう計画を立てましょう。



毎日できる予防法

規則正しい生活



十分な睡眠、適度な運動、食物繊維や発酵食品を取り入れたバランスのよい食事を心がけて、免疫力をアップさせる。

手洗いを徹底する



帰宅時、調理前、食事前は、石けんをよく泡立て、指先、爪の間、手の甲、手首までていねいに洗い、流水でしっかりすすぐ。

換気と温度・湿度



ウイルスは低温で乾燥した環境を好むため、定期的に換気しながら、室温20～25℃、湿度50～60%以上を保つ。

今年も助成事業を行いますので、ご利用ください

1. 実施期間 令和6年10月1日～令和6年12月31日までに接種したもの
2. 対象者 当健康保険組合の被保険者および被扶養者
3. 補助内容 実施期間内1回のみ1,500円を限度として実費を補助
4. 申請書提出期限 令和7年2月28日 健康保険組合必着
5. 申請手順
 - (1) 接種後、医療機関にて下の内容を明記した領収書をもらう。
①氏名 ②接種日 ③受診内容（インフルエンザ予防接種分）
④予防接種単体での支払金額
注）レシート不可。領収書は、必ず他の病気等の治療代の領収書と区別し、インフルエンザ予防接種だけの領収書を入手してください。
世帯合算の領収書の場合は、各人の内訳（項目①～④）が但し書きに明記されているか必ずご確認ください。
 - (2) 「インフルエンザ予防接種補助金交付申請書」の太枠内を記入し、自筆の場合は押印不要。
（日付印不可）
注）家族分をまとめて1回で申請してください。
 - (3) 「インフルエンザ予防接種補助金交付申請書」に領収書を添付して、健康保険組合に提出してください。
6. その他 日本国内の接種分に限りします。

健保 使用欄	支 給 額	常務理事	事 務 長	係
	円			

受付日付印

インフルエンザ予防接種補助金交付申請書

次の通り領収書添付のうえ、申請致します。

申請日 令和 年 月 日

被保険者証の 記号・番号	(記号)	(番号)	被保険者の 氏名・印	印
会 社 名			生 年 月 日	S・H 年 月 日
予防接種を受けた方の 氏 名	医療機関名		予 防 接 種 日	支給額
			令和 年 月 日	
			令和 年 月 日	
			令和 年 月 日	
			令和 年 月 日	
			令和 年 月 日	
			令和 年 月 日	

○太枠内のみ記入し、自筆の場合は押印不要です。 日付印不可

○領収書原本(レシート不可)に下の内容が記載されている事を必ずご確認ください。

- ・ 氏名 (家族で1枚の領収書の場合は、全員の氏名)
- ・ 接種日
- ・ インフルエンザ予防接種分
- ・ 予防接種の単価 (家族で1枚の領収書の場合は、各々の費用明細)

○領収書原本はホッチキスで添付、両面テープ・のり貼りしないでください。

○家族分の領収書をまとめて、1枚で申請してください。

○2回接種の場合は、どちらかを選択し1回分のみ申請してください。

※日本国内の接種分に限りです。

※接種期間 10月1日 〜 12月31日 接種分まで

忙しいあなたに

globody
fitness

指導・モデル
フィットネストレーナー
Saya



1 \\ Start! // セットアップ

鍛えたい筋肉にアプローチできる
姿勢をつくる



Point

お腹に力を入れて
骨盤を立てる

両足を肩幅に広げる。
肩の力を抜いて、
肘を90度に
曲げて開く。

肘が肩より
高くならない
ように

2 ファットバーン

大きな動きで
心拍数を上げて
脂肪を燃焼

息を吐きながら、膝と肘
を対角線上に近づけるよう
に左右交互にツイスト
する。これをテンポよく
繰り返す。



Point

お腹に
力を入れる

左右交互に
計20回

内臓脂肪を撃退!

ツイストマーチ

立ったまま簡単にできるエクササイズです。内臓脂肪や
お腹周りの皮下脂肪をしっかり落とし、引き締まった
ウエストをめざしましょう。

CHECK!

動画を見ながらやってみよう!

<http://dougajfc.jp/imfine/undo/24autumn01.html>



3 パルシング

関節に負担をかけずに
インナーマッスルを刺激

左手は腰、右手は肘を曲げて開き、
左足を一步前に出して踵を浮かせる。
息を吐きながら、膝と肘を対角線
上に近づけてツイストし、元の姿勢に
戻る。これをテンポよく繰り返す。
左右入れ替えて行う。

Point

お腹に力を入れ、
タオルを絞るように
ツイストする



左右
各10回

\\ おつかれさま //

5 ストレッチ

使った筋肉を伸ばして
疲れをリセット

左手首を右手で優しくつかん
で頭上に上げ、上半身を右に
傾けてキープする。左右入れ
替えて行う。



左右
各10秒

4 ホールド

キツイ姿勢で動きを止め、
筋肉に強めの刺激を加えて
筋力アップ

片足をまっすぐ前方に伸ば
して床から離し、両手を上
げてキープする。左右入れ
替えて行う。



左右
各10秒

Point

左右の骨盤の高さが
同じになるよう、
お腹に力を入れる

“内臓脂肪”が気になる方にとくにおすすめ

globody fitness は、5つのステップを組み合わせることで、たった3分で全身の脂肪燃焼、筋力、引き締めを同時に行えるメソッドです。ツイストマーチは、globody のなかでもとくに内臓脂肪やお腹周りの皮下脂肪に効果的なエクササイズです。お腹周りの筋肉を鍛えると、日常生活でもお腹に力を入れやすくなり、すっきりしたウエストをキープしやすくなりますので、ぜひ継続してみてください!