

DNT 健保・基金だより

2025年 10月 Vol. 150

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6年度

決算報告

令和7年7月22日開催の代議員会において「令和6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6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、リスク抑制の運用を行い、令和6年度的全資産運用収益率は-0.41%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



01 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+4人の995人となっています。

1) 事業所数…8事業所

2) 加入者数…995人(991人) ※ () 内は前年度末現在の加入者数

02 給付状況

老齢給付の内、年金給付の給付件数は、前年より△113件の625件になりました。年間の給付金額は、△39百万円の3億72百万円でした。一方、老齢給付の内、一時金で取得した件数は、16件で1億87百万円でした。前年度と比較し、件数で△8件、金額で△1億11百万円でした。

件数および金額

		件数	年金額(円)
老 齢 給 付	年 金	625	371,918,852
	一 時 金	16	186,596,400
脱 退 一 時 金		44	137,308,880
障 害 給 付	年 金	0	0
	一 時 金	0	0
遺 族 給 付	年 金	0	0
	一 時 金	6	19,702,450

※「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

03 掛金抛出現況

標準掛金は前年度より+26百万円の3億45百万円、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+4億22百万円の8億7百万円で、合計では+4億48百万円の11億52百万円になりました。

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	344,881,925	344,881,925	0	0	0.00%
特別掛金	0	0	0	0	—
リスク対応掛金	807,235,416	807,235,416	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。

04 資産状況

令和6年度の運用市場概況は、内外債券の金利が上昇し、また、株価の変動が大きい市場環境でしたが、運用結果は、国内株式市場は下落、外国株式市場は上昇する一方で、わずかに円高となったこと等により、年度ベースで0.41%のマイナス収益となりました。

米国連邦準備制度理事会 (FRB) や欧州中央銀行 (ECB) 等が利下げプロセスに入ったものの、米新政権による関税政策に対する市場参加者の思惑等もあり、欧米の主要国における国債利回りは上昇しました。

日本銀行は利上げを行い、政策金利が平成20 (2008) 年9月以来の高水準となったこと等により、国債利回りも上昇しました。為替は国内外の金融政策の方向性の違いから、対ドル・対ユーロで円高となりました。

株式市場では、日米欧いずれにおいても主要指数が一時史上最高値を更新する場面もあり、米国と欧州の株式市場は上昇しましたが、国内株式は下落しました。

その中で当企業年金基金では、退職給付信託を活用するため、財政再計算を行い政策アセットミックスの見直しを実施し、令和6年10月より内外株式比率を上げた運用を行いました。国債利回りの上昇による国内債券市場環境低迷の影響により苦戦し、昨年、好調だった国内株式も一時、日経平均株価や東証株価指数 (TOPIX) が史上最高値を更新する場面も見られましたが、最終的に株式市場の下落により、全資産時価ベースの運用収益率は0.41%のマイナス収益となりました。

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	3,823	5,086	484	4,673	1,847	195	0	16,107
前年比増減	-1,620	+1,567	-1,442	+1,834	+43	-60	0	+321
構成割合	23.7%	31.6%	3.0%	29.0%	11.5%	1.2%	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	13,100
内 三菱UFJ信託銀行	11,227
内 三井住友信託銀行	1,873

	資産合計
生命保険	1,847
内 明治安田生命保険	1,163
内 富国生命保険	565
内 日本生命保険	119

	資産合計
金融商品取引業者	1,161
内 東京海上A M	1,161

05 福祉事業の状況

ライフプランセミナーの実施 (昭和41年4月2日～42年4月1日生まれの方を対象として実施)
参加者20名 (内、配偶者8名)、対象者に対する参加率は80%、実施費用は123万4千円

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11億89百万円、その他に資産の運用収益25百万円がありました。支出は、年金・一時金の給付費7億18百万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161億44百万円となりました。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6年4月1日～令和7年3月31日)

単位：百万円

費用の部

経常収支	837
給付費	718
移換金	17
運用報酬等	75
業務委託費等	13
運用損失	14
特別収支	0
特別支出	0
繰入金	0
負債の変動	377
責任準備金増加額	377
基本金	0
繰越不足金処理金	0
別途積立金積増金	0
当年度剰余金	0

収益の部

経常収支	1,214
掛金等収入	1,189
受換金	0
脱退一時金相当額受入金	0
運用収益	25
特別収支	0
特別収入	0
受入金	0
負債の変動	0
責任準備金減少額	0
基本金	0
別途積立金取崩金	0
当年度不足金	0

総合計 1,214

総合計 1,214

貸借対照表

(令和7年3月31日現在)

単位：百万円

資産の部

純資産	16,248
流動資産	140
現金・預貯金	(0)
未収掛金	(140)
未収返納金	(0)
固定資産	16,108
信託資産	(14,261)
保険資産	(1,847)
負債	0
基本金	0
繰越不足金	(0)
当年度不足金	(0)

総合計 16,248

負債の部

純資産	103
流動負債	0
未払運用報酬等	(0)
未払業務委託費等	(0)
支払備金	103
未払給付費	(102)
未払移換金	(1)
負債	11,157
責任準備金	11,157
基本金	4,987
繰越不足金	4,987
別途積立金	(4,987)
当年度剰余金	(0)

総合計 16,248

※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17百万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12百万円となりました。

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161億44百万円で、責任準備金111億57百万円を上回り、許容繰越不足金16億74百万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100億90百万円に対し、純資産額（数理上資産額）が161億44百万円ですので、最低積立基準の1.60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	161 億 4447 万 4 千円	令和6年度決算時点の時価資産額
許容繰越不足金②	16 億 7359 万 5 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	111 億 5729 万 9 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	100 億 8952 万 2 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	1.59 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)	1.60 倍	基金の解散を仮定した場合の検証。最低基準は 1.0 倍

健康保険証が利用できなくなったらどうなるの？

2025年12月2日、これまでの健康保険証は利用できなくなります。

いざというときに困らないように、健康保険証が利用できなくなったあとの医療機関のかかり方について確認しておきましょう。



マイナンバーカードはお持ちですか？



YES

NO

健康保険証利用の登録はお済みですか？

YES

マイナ保険証^{※1}で医療機関等にかかることができます。

^{※1}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のこと
※マイナ保険証が使えない医療機関等やカードリーダーの故障により、マイナ保険証を読み込めないなどのトラブルが発生した際に、「資格情報のお知らせ」の提示を求められることがあります。マイナ保険証と併せて携帯するようにしてください。

NO

マイナンバーカードの申請方法

マイナンバーカードはオンライン申請、郵送による申請、証明写真機での申請が可能です。くわしくは、下記よりご確認ください。

マイナンバーカード総合サイト
申請・受取方法/申請状況確認



☑マイナンバーカードを受け取ったあとは、ご自身で健康保険証利用の登録が必要です。

マイナンバーカードの健康保険証利用 登録方法

①医療機関等の窓口の顔認証付きカードリーダーで登録する
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。



②スマートフォン(マイナポータル)
ご自身のスマートフォンにマイナポータル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。



③セブン銀行ATMで登録する
ATM画面の「各種手続き」>「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。



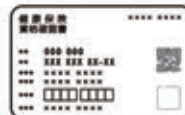
健康保険証終了後、マイナ保険証を登録していない場合は、どうやって医療機関にかかるの？

マイナンバーカードをお持ちでない方や、マイナ保険証の登録をしていない方などには、資格確認書を交付いたします。

有効期限が設けられていますが、医療機関等で提示することで、引き続き安心して医療を受けていただくことができます。

いつごろ、誰に送られるの？

- ・新規加入者様に随時交付いたします。
- ・既存加入者様には、健康保険証の有効期限内に交付します（ただし、健康保険証を紛失した場合等を除く）。



メリットがたくさん！マイナ保険証

☑医療費の支払いで…マイナ保険証で受診すれば、手続きなしで高額療養費における限度額を超える支払いが免除されます。

☑病院や薬局で…過去の診療・お薬情報を正確に覚えていなくても、医師・薬剤師がデータで確認でき、よりよい医療を受けられます。

☑確定申告で…マイナ保険証を使えば、マイナポータルから医療費情報を確定申告書に自動入力でき、作業がラクになります。

マイナンバーカードに関するお問い合わせ

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

2026年度
START!

子ども・子育て支援金

子ども・子育て支援金制度が2026年度からスタートします。
子どもや子育て世帯を全世代・全経済主体で支える新しい制度です。



開始はいつから？

子ども・子育て支援金は2026年4月分保険料(5月納付分)から、一般保険料・介護保険料と合わせて徴収することになります。

2026年4月分からの保険料

一般保険料

+

介護保険料
(介護納付金分)

+

子ども・子育て支援金
(子ども・子育て支援納付金分)

※健保組合は、子ども・子育て支援金の代行徴収的な位置づけになります。



支援金は何に使われるの？

「こども未来戦略」において、我が国の少子化対策を本格化するためのさまざまな施策が盛り込まれた「加速化プラン」が策定され、支援金はその財源を担うものです。具体的には、児童手当の抜本的拡充、妊婦のための支援給付、出生後休業支援給付率の引き上げ、育児時短就業給付の創設、こども誰でも通園制度、国民年金第1号被保険者の育児期間に係る保険料免除措置等に充てられます。



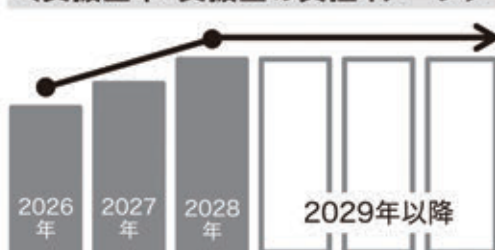
負担する対象者は？

社会保険に加入しているすべての人が対象となります。



どれくらいの負担になるの？

＜支援金率・支援金の負担イメージ＞



支援金は2026年度からスタートし2028年度まで段階的に上がり※、2028年度の子ども・子育て支援金の加入者1人当たり平均月額450円を想定されています。報酬に応じ負担額は異なり、健保組合は共済組合に次いで負担が多くなる見込みです。

※2028年度に支援納付金の最大規模を決めているため、2029年度以降、健康保険料や介護保険料のように右肩上がりで増え続けることはありません。

詳しくは、こども家庭庁のホームページをご参照ください。

<https://www.cfa.go.jp/policies/kodomokosodateshienkin>





たけおみふねやま 武雄・御船山

② 御船山楽園

御船山の断崖を
借景に、19世紀
の武雄領主・鍋
島茂義が完成さ
せた池泉回遊
式庭園。

- ④ 〈紅葉まつり期間〉8:00～22:00
(17:30よりライトアップ)
〈通常期〉8:00～17:00
- ⑤ 無休
- ⑥ 〈紅葉まつり期間〉昼/夜各 大人600円、
小学生300円(昼夜共通券あり)
〈通常期〉大人500円、小学生200円
- ⑦ <https://www.mifuneyamarakuen.jp/>

御船山楽園を後にし、木立を抜け進むと、武雄神社に到着する。印象的な白い社殿の脇の竹林を抜けると、樹齢3000年といわれる武雄の大楠が姿を現す。時を積み重ねた荘厳なたたずまいには、ただただ圧倒される。武雄市図書館にも立ち寄ってみよう。モダンな建物にカフェも併設され、多くの利用者が訪れる。

武雄神社前の県道330号に戻ったら、ゴールの武雄温泉をめざす。鮮やかな色彩が竜宮城を思わせる楼門をくぐったら、温泉に到着だ。ウォーキングで疲れた体を、歴史ある出湯でしっかり癒そう。

武 雄温泉駅楼門口(北口)を出たら、県道24号を西に向かおう。武雄市下西山の交差点を越えて、国道34号に入る。

左手に見えてくる慧洲園は九州随一といわれる純日本庭園。庭園内の陽光美術館では陶磁器などの芸術品を見ることが出来る。

国道34号に戻り直進すると、左手に御船山楽園が見えてくる。標高207m、武雄のシンボルともいえる御船山の断崖を借景に庭園の木々が紅葉する様子は、まさに楽園のような美しさだ。高低差のある園内を、景色を眺めながら散歩するのも楽しい。

佐賀県西部に位置する武雄市。その昔、神功皇后が新羅からの帰りに「御船」をつながれたことから名づけられたという御船山、1300年続く武雄温泉など、見どころがいっぱい。秋風に吹かれて、ウォーキングに出かけよう。

豆知識

陶器のまち

16世紀に始まった武雄の窯業。現在市内には80近くの窯元があり、例年秋に窯開きが行われる。

窯開きの期間中、工房の一角で陶器を販売する一峰窯の様子。
(<https://ippogama.thebase.in/>)



Information

アクセス



西九州新幹線・佐世保線
武雄温泉駅

HPはコチラ



武雄市
観光協会





6 楼門

天平様式と呼ばれる典型的な和風建築で、東京駅を設計した辰野吾吾も関わっている。平成17(2005)年に国指定重要文化財に指定されている。

5 武雄市図書館・歴史資料館

「市民の生活をより豊かにする図書館」をコンセプトに、民間会社が運営。約25万冊の蔵書レイアウトが美しく、書店やカフェを併設する、新しいスタイルの図書館。

🕒 9:00～21:00 🗨 無休
🌐 <https://takeo.city-library.jp>



写真提供：武雄市観光協会

写真提供：武雄市観光協会

7 武雄温泉 元湯

アルカリ単純泉。保温性に優れ、肌になじみしっとりすることから、美人の湯と呼ばれる。元湯は明治9(1876)年築で、現存する木造の温泉施設としては日本最古といわれる。

🕒 6:30～23:45(最終受付23:00)
💰 大人500円、3歳～小学生250円



1 慧洲園・陽光美術館

約3,000坪の池泉回遊式日本庭園。その池に浮殿のようにたたずむ陽光美術館では、中国の古陶磁器や翡翠などを展示。

🕒 10:00～16:00
🗨 水曜日(展示替え等による変更あり)
💰 大人1,000円、学生800円(中学生以下無料)(慧洲園入園・陽光美術館セット料金)
🌐 <https://www.yokomuseum.jp>

2 御船山楽園

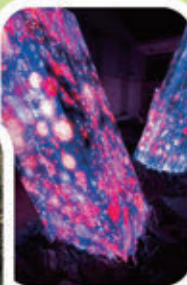
紅葉を見上げて園内を散策。



6.0km
1時間30分
8,000歩



夜はライトアップされ、星間とは違う姿に。水面に浮かぶランタンが幻想的。



4 武雄の大楠

推定樹齢3000年の大楠。高さ27m、根回り26m、根元にある12畳ほどの空洞には天神様が祀られる。

同敷地内にあるホテルにはチームラボによるアート作品も。

3 武雄神社

天平7(735)年創建。主祭神・武内宿禰命をはじめ五柱の「武雄大明神」を御祭神とする。かつては「九州五社ノ内」の一社に数えられ、九州の宗社として隆盛を極めた。

🌐 <https://takeo-jinja.jp/shrine>



体験

やきものアクセサリ作り体験 (陽光美術館内)



陶片のなかからお気に入りのを選んで、自分だけのアクセサリが作れる。

🕒 10:00～16:00
💰 1,000円(入場料は別途必要)ハーバリウムボールペン作り体験もできる(料金:1,500円)。

グルメ

もしもしラーメン・焼餃子



もしもしラーメン700円(税込)



焼餃子600円(税込)

武雄のソウルフードともいえる人気の2品。「もしもしラーメン」の由来は、開業時に店舗の隣が電電公社(現NTT)だったからだろう。焼餃子には地元のブランド豚「若楠ポーク」を使用。

餃子会館
🕒 11:00～18:00または売り切れまで。
🗨 木曜日、その他月2回程度
🌐 <https://gyouza-kaikan.jp>

UZZ 足湯のぼして
sightseeing

黒髪山

武雄市と有田町の境に位置する標高516mの低山ながら、そびえたつ雄岩・雌岩など、豪快な景観が魅力。近隣にはキャンプ場も整備されている。



※営業時間や料金等は変更される場合があります。

被扶養者の認定基準が 一部変わります



被扶養者の何が変わるの？

被保険者に扶養されている3親等以内の親族の方で、一定の要件のもと健保組合に認定された方を被扶養者といいます。これまで、被扶養者になるための要件のひとつとして、1年間の収入が130万円（60歳以上または障がい者は180万円）未満で、かつ被保険者の収入の2分の1未満であることとされていました。しかし、令和7年度税制改正において、働き手が不足している状況を鑑みて、**19歳以上23歳未満の方の特定扶養控除**の所得制限が103万円以下から150万円以下に変更されることになりました。この変更との整合性を図る観点から、同対象年齢の方の被扶養者認定要件も下記のとおり変更されます。

2025年9月まで	2025年10月から
年間収入130万円未満	年間収入150万円未満

対象者：19歳以上23歳未満の方（被保険者の配偶者は除く）

※年齢判定基準は、その年の12月31日時点の年齢。

被扶養者として認定されると？

被扶養者は保険料を納めることなく、さまざまな給付や健康づくりへのサポートを受けられます。こうした給付を受けられるのは、被保険者が保険料を納めているからです。

たとえば… 3割（原則）負担での医療機関等の受診、健診や予防接種に対する補助 など



被扶養者の収入が一定の基準を超えるとどうなるの？

当健保組合の被扶養者から外れることになります。そうすると、当健保組合の健康保険の資格はなくなり、ご自身で新たに健康保険に加入する必要があります。

もし、資格喪失後に当健保組合の健康保険を使って医療機関を受診してしまった場合は、後日、当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ので、ご注意ください。

被扶養者になるためには…

被扶養者として認定を受けるためには、上記をはじめとしたさまざまな条件を満たす必要があります。そのうえで健保組合が総合的に判断をし、被扶養者として認定するかを判断します。被扶養者を認定するにあたっては、必要書類を提出していただく必要がありますので、ご協力をお願いします。



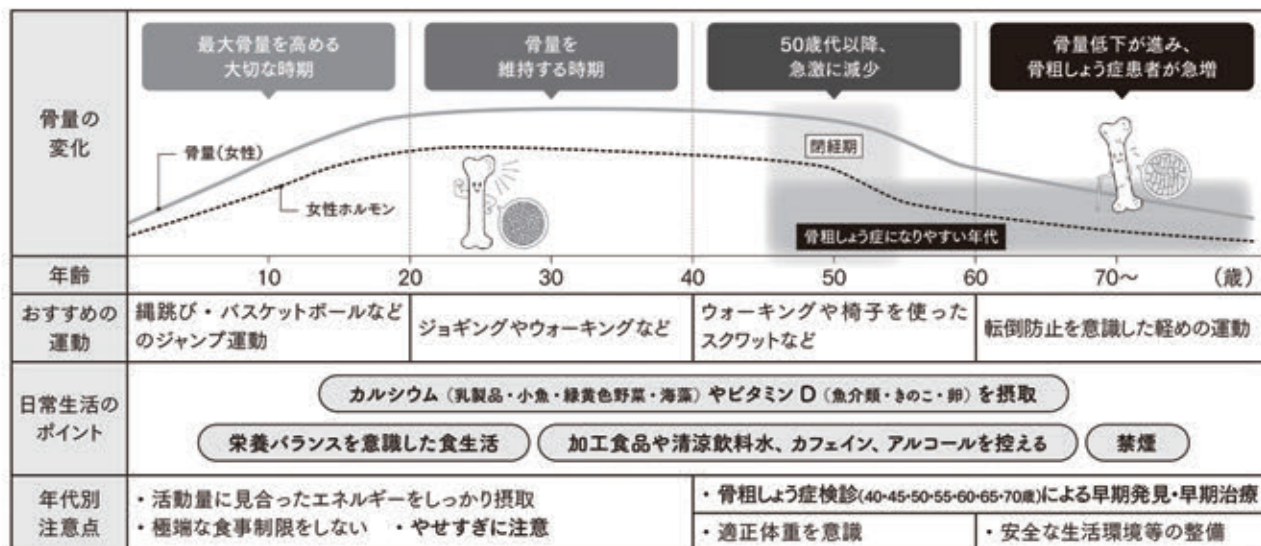
患者の
約8割が
女性



年代別の 骨粗しょう症 対策を

骨粗しょう症は骨がもろくなり骨折しやすくなる病気で、患者の約8割が女性です。

骨量が急激に減る閉経後はとくに注意が必要ですが、若い世代でもダイエットによる栄養不足などで骨量の減少が進むことがあるため、年代に応じた対策が大切です。



HEALTH INFORMATION

クイズ 健康の分かれ道

肝臓だけに注意すれば大丈夫?

お酒の健康への影響はどっち?

A 全身の疾患リスクを高める



B 肝臓だけにダメージを与える



純アルコール量と疾患リスク

以下の疾患は、一定量(下記参照)以上の飲酒で発症リスクが高まることが研究により示されています。



※「健康に配慮した飲酒に関するガイドライン」(厚生労働省)を参考に作成

飲酒の影響を「肝臓だけ」と考えていませんか? 実はアルコールは、血流によって脳・心臓・筋肉・内臓など全身を巡り、さまざまな病気のリスクを高めます。

厚生労働省のガイドラインでは、健康リスクが高まる1日の純アルコール量は、男性で40g以上、女性で20g以上としています(ビール中瓶1本=約20g)。

とくに、20歳代の若い方や高齢者、飲酒で顔が赤くなったり動悸がしたりするフラッシング体質の人はアルコールの影響を受けやすく、注意が必要です。

飲酒習慣のある方は、肝臓の数値だけでなく全身のリスクにも目を向け、飲みすぎない工夫を大切にしましょう。

答え **A**

食物繊維×たんぱく質で 高血糖対策



鮭とチーズの大麦ご飯おにぎらず

1人分 > 373kcal / 食塩相当量0.9g / たんぱく質27.0g

材料 (2人分)

生鮭.....2切れ
塩.....少々
焼きのり(全形).....2枚
スライスチーズ.....2枚
大麦ご飯(*).....300g
グリーンリーフ.....適量

※作りやすい分量...米1合+米1合分の水+大麦100g+追加の水200mLで炊飯

作り方

- ① 生鮭に塩をふってフライパンに並べ、水(分量外)を加えてふたをし、5分ほど蒸し焼きにする。粗熱をとって半分に切る。
- ② ラップを広げて焼きのり1枚を置き、スライスチーズの大きさに合わせて大麦ご飯1/4量を広げる(写真)。グリーンリーフ、スライスチーズ、①の鮭1切れ分、大麦ご飯1/4量を重ねる。のりの左右と上下をたたんで包み、ラップで包んで10分ほどおき、半分に切る。同様にもう1個(合計2個)作る。



/ かわいい包み方は、動画で！

CHECK!

作り方の動画は
コチラ



<https://douga.hfc.jp/imfine/ryouri/25autumn01.html>



●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

根菜とひじきのごまマヨサラダ

1人分 > 129kcal / 食塩相当量 0.4g / たんぱく質 2.7g



材料(2人分)

ごぼう..... 30g
にんじん..... 30g
れんこん..... 50g
ひじき(乾燥)..... 2g
枝豆(冷凍)..... 正味15g
A マヨネーズ..... 大さじ1・1/2
すりごま(白)..... 小さじ2
しょうゆ..... 小さじ1/4

作り方

- 1 ごぼう、にんじんは細切りに、れんこんは薄いいちょう切りにする。ひじきは水で戻す。枝豆は解凍する。
- 2 鍋に湯を沸かし、ごぼう、にんじん、れんこんを入れて2分ゆで、ひじきを加えてさらに30秒ゆでる。
- 3 水気をきって粗熱をとり、枝豆とAを加えて和える。

スイートパンプキン

1個分 > 80kcal / 食塩相当量 0.0g / たんぱく質 2.0g

材料(4個分)

かぼちゃ..... 150g 卵黄..... 適量
バター(無塩)..... 10g かぼちゃの種..... 4個
はちみつ..... 大さじ1/2 (ロースト)

作り方

- 1 かぼちゃは皮をむいて一口大に切り、耐熱ボウルに入れて水大さじ1(分量外)を加える。ラップをして電子レンジ(600W)で3分加熱し、水気をきって熱いうちに潰す。
- 2 ①にバターとはちみつを加えてなめらかになるまで混ぜ、4等分にして丸い形にととのえる。
- 3 表面に卵黄をぬって、トースターで焼き色がつくまで焼き、かぼちゃの種を飾る。



Point 高血糖を防ぐ食事のコツ

血糖値を上げにくい主食を選ぶ

大麦や雑穀などの食物繊維が豊富な主食は、糖の吸収をゆるやかにして血糖値の急上昇を防ぎます。大麦ご飯を使うと、栄養価も満足度もアップ。

たんぱく質をしっかりとる

鮭やチーズ、豆類などのたんぱく質は、糖質と一緒にとることで血糖値の上昇を抑えます。主菜だけでなく、主食にもたんぱく質を組み合わせるとバランスよく。

旬の野菜で栄養&彩りよく

根菜やかぼちゃは、ビタミンや食物繊維が豊富。糖質がやや多めの食材でも、量や調理法を工夫すれば安心して楽しめます。



日ごろの習慣と予防接種で インフルエンザに備えよう

インフルエンザは、突然の高熱や倦怠感、関節痛を伴うなど、全身症状が現れるのが特徴です。また、流行が予測されるインフルエンザウイルスは毎年変化します。前年に予防接種を受けていても、改めて今年の予防接種を受けましょう。

12月中旬までに予防接種を終えましょう

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ことで安心です。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ておきましょう。



予防のための3つのポイント！

十分な休養と バランスのとれた食事

十分な睡眠、適度な運動、整った生活リズム、バランスのよい食事を心がけて、免疫力をアップさせることが重要です。日々の生活を見直しましょう。

手洗いの徹底・ 予防接種

帰宅時、調理前、食事前は、石けんをよく泡立て、指先までいねいに洗い、流水でしっかりすすぎます。また、インフルエンザが流行する前に予防接種を受けることも大切です。

室内の温度・湿度の 適切な管理

低温で乾燥した環境ではインフルエンザに感染しやすくなります。定期的に換気しながら、室温20～25℃、湿度50～60%以上を保ちましょう。

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7年10月1日～令和7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8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

被保険者証等に記載の 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

○※記号・番号は、保険証、資格情報のお知らせ、資格確認書などでご確認いただけます。

○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ます。

※接種期間 10月1日 〜 12月31日 接種分まで

》》》 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。

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



“しゃがむ” 張トレ

カエルスクワット 草むしりなどをして腰や膝を痛めない体へ！

STEP 01

両足を肩幅に開き、つま先は外側に向け、両手で合掌のポーズをとる。



STEP 02

膝をつま先方向へ開きながらお尻を落とし、肘で膝を外へ押す。そのとき、なるべく背骨を上へ伸ばしておく。

内ももの伸びを意識しながら
5秒間キープ×5回 行う

※足首が硬くてバランスを崩してしまう人は、踵が浮いてしまってもOK。



応用編 さらに動ける体へ！

サイドスクワット

STEP 01

両足を大きめに開き、両手で合掌のポーズをとる。



STEP 02

片方の膝をつま先方向へ曲げ、もう片方の膝は伸ばしたままお尻を落とし、そのとき、なるべく背骨を上へ伸ばしておく。

内ももの伸びを意識しながら
左右交互に
5秒キープ×5往復 行う



CHECK!

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/25autumn01.html>



Trainer's Advice

筋トレと張力フレックストレーニングは何が違う？

筋トレで筋力を鍛えることはもちろん大切ですが、張力を鍛えることはさらに重要です。なぜなら張力を鍛えれば、加齢とともに衰えていく4つの体力要素、筋力・柔軟性・バランス・姿勢を同時に鍛えることができるからです。その結果、人生100年動ける体を手に入れることができます。

