

DNT 健保・基金だより

2026年 10月 Vol. 154

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7年度

決算報告

令和8年7月22日開催の代議員会において「令和7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7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7年度の全資産運用収益率は+17.33%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+13人の1,008人となっています。

1) 事業所数…8事業所

2) 加入者数…1,008人(995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△33件の592件になりました。年間の給付金額は、△19百万円の3億53百万円でした。一方、老齢給付の内、一時金で取得した件数は、17件で2億48百万円でした。前年度と比較し、件数で+1件、金額で+61百万円でした。

件数および金額

		件数	年金額(円)
老 齢 給 付	年 金	592	352,545,045
	一 時 金	17	248,120,580
脱 退 一 時 金		39	82,700,750
障 害 給 付	年 金	0	0
	一 時 金	0	0
遺 族 給 付	年 金	0	0
	一 時 金	5	25,687,550

※「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 掛金拠出状況

標準掛金は前年度より△24百万円の3億21百万円、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+2億58百万円の10億65百万円で、合計では+2億33百万円の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	320,556,838	320,556,838	0	0	0.00%
特別掛金	0	0	0	0	—
リスク対応掛金	1,064,935,581	1,064,935,581	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7年度の運用結果は、金利上昇局面において、国内債券市場は下落しましたが、一方、為替市場で円安が進んだこと等により内外株式市場が大きく上昇し、年度ベースで17.33%のプラス収益となりました。

年度当初は米国の関税政策に対する不透明感から世界的に株価が急落し、ドル安円高が進行しました。しかし、その後、米国の関税政策が緩和されると主要国の株価は反発に転じ、AIや半導体など技術革新に対する期待感が相まって上昇を続け、相次いで最高値を更新しました。債券市場では、外国債券は米国連邦準備制度理事会(FRB)や欧州中央銀行(ECB)等の利下げを受けて欧米の主要国における国債利回りが低下しましたが、国内債券は日銀の利上げを受けて国債利回りが上昇しました。年度末にかけては、中東情勢の不安定化を背景に世界的に株価の変動が大きい展開となり、原油価格急騰を受けて国債利回りは内外ともに上昇しました。

その中で当企業年金基金では、昨年より引き続き、金利上昇局面による国内債券市場環境低迷の影響により苦戦しましたが、それ以上に、国内外株式がAI・半導体株を中心に、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、資産全体の収益を牽引して、全資産時価ベースの運用収益率は17.33%の大幅な収益となりました。

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	4,348	5,939	1,581	5,429	1,944	259	0	19,499
前年比増減	+525	+853	+1,097	+756	+97	+64	0	+3,392
構成割合	22.3%	30.5%	8.1%	27.8%	10.0%	1.3%	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	16,137
内 三菱UFJ信託銀行	13,356
内 三井住友信託銀行	2,781

	資産合計
生命保険	1,945
内 明治安田生命保険	1,245
内 富国生命保険	580
内 日本生命保険	120

	資産合計
金融商品取引業者	1,417
内 東京海上A.M.	1,417

05 福祉事業の状況

ライフプランセミナーの実施(昭和42年4月2日～43年4月1日生まれの方を対象として実施)

参加者21名(内、配偶者8名)、対象者に対する参加率は72%、実施費用は147万8千円

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13億58百万円、その他に資産の運用収益28億41百万円がありました。支出は、年金・一時金の給付費7億16百万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195億24百万円となりました。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7年4月1日～令和8年3月31日)

単位：百万円

費用の部		収益の部	
経常収支	819	経常収支	4,199
給付費	716	掛金等収入	1,358
移換金	5	受換金	0
運用報酬等	84	脱退一時金相当額受入金	0
業務委託費等	15	運用収益	2,841
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	357	負債の変動	0
責任準備金増加額	357	責任準備金減少額	0
基本金	3,022	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	3,022	当年度不足金	0
当年度剰余金	0		
総合計	4,199	総合計	4,199

貸借対照表

(令和8年3月31日現在)

単位：百万円

資産の部		負債の部	
純資産	19,615	純資産	91
流動資産	113	流動負債	0
現金・預貯金	(0)	未払運用報酬等	(0)
未収掛金	(113)	未払業務委託費等	(0)
未収返納金	(0)		
固定資産	19,502	支払備金	91
信託資産	(17,555)	未払給付費	(91)
保険資産	(1,947)	未払移換金	(0)
負債	0	負債	11,514
		責任準備金	11,514
基本金	0	基本金	8,010
基本金	0	基本金	8,010
繰越不足金	(0)	別途積立金	(8,010)
当年度不足金	(0)	当年度剰余金	(0)
総合計	19,615	総合計	19,615

※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19百万円でした。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11百万円となりました。

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195億24百万円で、責任準備金115億14百万円を上回り、許容繰越不足金17億27百万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95億24百万円に対し、純資産額（数理上資産額）が195億24百万円ですので、最低積立基準の2.05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	195 億 2403 万 6 千円	令和7年度決算時点の時価資産額
許容繰越不足金②	17 億 2717 万 4 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	115 億 1449 万 2 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	95 億 2369 万 7 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 (①／③)	1.69 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)	2.05 倍	基金の解散を仮定した場合の検証。最低基準は 1.0 倍

運用基本方針（抜粋）

【1. 運用の目的】

当基金は、当基金が実施する企業年金基金の規約に規定した年金給付金および一時金等の支払いを将来にわたり確実にを行うことを目的とし、許容されるリスクの範囲内で、必要とされる運用収益を長期的に確保することを運用目的とする。

【2. 運用目標】

目標とする収益率は、将来にわたって健全な年金制度運営を維持するために必要な収益率を上回るものとする。

【3. 政策的資産構成割合】

前述の運用目標を達成するために、政策的資産構成割合（以下「政策アセットミックス」という）を定め、これに基づいた資産構成割合を別紙の通りに定める。この政策アセットミックスは、ALM分析等の結果を踏まえて、年金制度の成熟度等を勘案し、長期的観点から策定する。

【4. 運用コンサルタント等】

運用の基本方針、運用ガイドラインや政策アセットミックスの策定、運用受託機関等の選任・評価等に関し、必要な場合には運用コンサルタント等の外部の機関に分析・助言を資産運用委員会、理事会、代議員会での意思決定に基づき求めることができるものとする。



生活習慣で「脂質異常」を予防・改善

これといった自覚症状もなく、見過ごされがちな「脂質異常」ですが、放置していると動脈硬化を進行させ、心筋梗塞や脳梗塞の発症リスクを高めます。

食事や運動、飲酒、喫煙などの生活習慣を見直して、血管を守りましょう。

脂質異常は動脈硬化の危険因子

血液に含まれる脂質を血中脂質といい、血液検査では「LDL コレステロール」「HDL コレステロール」「中性脂肪」の値を測定します。

「悪玉」と呼ばれる LDL コレステロールは、増えすぎると血管の壁にたまって動脈硬化を引き起こします。一方、「善玉」の HDL コレステロールには、余分なコレステロールを回収する働きがありますが、少なすぎると回収が追いつかず、結果として動脈硬化を進行させてしまいます。さらに、中性脂肪が多いと「善玉」が減り、「悪玉」が増えやすくなります。

このように、脂質異常は動脈硬化の進行につながるため、早めに改善に取り組むことが大切です。

今すぐ実践!

脂質異常を予防・改善する生活習慣

〔食事〕

脂質や糖質のとりすぎに注意しよう

揚げ物や脂身の多い肉料理は食べる回数や量を減らしましょう。また、マヨネーズやバター、生クリームなどを控え、お菓子や糖分の多い清涼飲料水は「ときどきの楽しみ」に留めることが大切です。ご飯や麺類の大盛りやおかわりもできるだけ避けましょう。

〈脂質・糖質を多く含む食品〉

- 脂質の多い肉類 ●バター ●生クリーム
- チーズ ●マヨネーズ ●甘いお菓子
- 糖分の多い清涼飲料水 など



体によい脂質を選ぼう

青魚、えごま油、アマニ油などに多く含まれる「オメガ3脂肪酸」を積極的にとりましょう。オメガ3脂肪酸には、中性脂肪を減らし、動脈硬化を予防する効果が期待できます。

ただし、体によい油であってもカロリーは高いので、とりすぎには注意しましょう。

〈オメガ3脂肪酸を多く含む食品〉

- 青魚（サバ、アジ、イワシ、サンマなど）
- えごま油*
- アマニ油*
- くるみ
- チアシード など



*熱に弱いので、汁物やサラダにかけるのがおすすめです。

食物繊維をしっかりとうろ

野菜、大豆製品、きのこ類、海藻類などに多く含まれる食物繊維には、余分なコレステロールや中性脂肪を減らす作用があります。



食べ方を見直そう

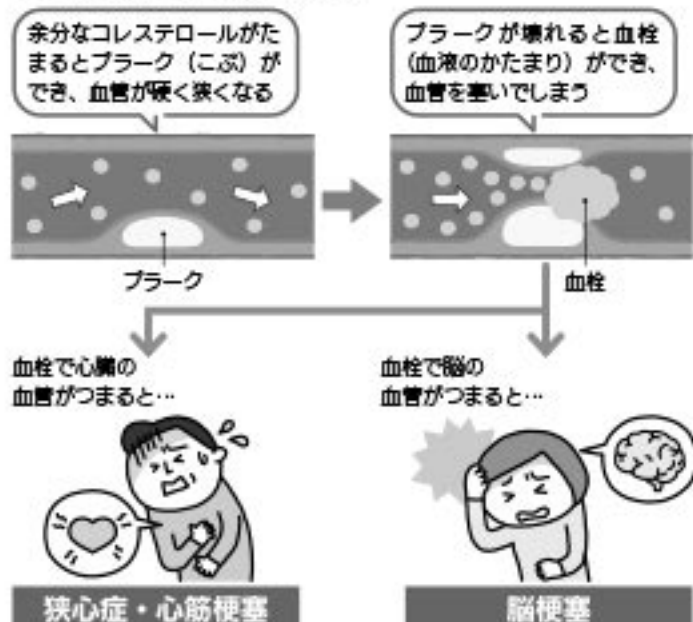
夜遅い食事や早食いは禁物です。よく噛んでゆっくり食べることを意識し、満腹になる前に箸を置く「腹八分目」を心がけましょう。



脂質異常の目安

LDL コレステロール…120mg/dL 以上
HDL コレステロール…40mg/dL 未満
中性脂肪（トリグリセライド）…150mg/dL 以上（空腹時）、175mg/dL 以上（随時）
non-HDL コレステロール※…150mg/dL 以上
※総コレステロール値からHDL コレステロール値を引いた値

動脈硬化のメカニズム



脂質異常と関連が強い生活習慣は「食事」「運動」「飲酒」「喫煙」

脂質異常の原因の多くは、食事や運動、飲酒、喫煙といった生活習慣にあります。

たとえば、脂質・糖質の多い食事や日頃の運動不足は、LDL コレステロール（悪玉）や中性脂肪を増やし、HDL コレステロール（善玉）を減らしやすくします。

さらに、過度の飲酒は中性脂肪を急激に増加させ、喫煙にいたっては血中脂質のバランスを崩して動脈硬化を直接進行させてしまいます。

まずはこれら4つの習慣を見直し、改善することで、脂質異常・動脈硬化の予防につなげましょう。

運動



適度な運動を習慣にしよう

有酸素運動（ウォーキングやジョギング）を日常に取り入れ、座ったり横になったりする時間をできるだけ減らしましょう。

移動の際は階段を積極的に使うなど、無理なく続けられる範囲でこまめに体を動かすことが大切です。



おすすめの有酸素運動は「ウォーキング」

- 1分間に100～130歩ほどの速度で
- 毎日、合計30分以上を目標に
- 通勤や買い物の時間を活用して、歩く機会を増やそう

飲酒



お酒との付き合い方を見直そう

週に2日はお酒を飲まない「休肝日」を設けましょう。飲むときはあらかじめ量や時間を決めてだらだら飲み続けないこと、度数の高いお酒は水や炭酸水で割ってゆっくり飲むことが大切です。

また、おつまみには揚げ物やスナック菓子を控え、野菜、魚、大豆製品を選びましょう。



禁煙



禁煙にチャレンジしよう

まずは「今日は吸わない」から始め、タバコなしでも過ごせる日を増やしていきましょう。

吸いたくなったときは、深呼吸や軽いストレッチ、歯みがき、熱いお茶を飲むなど、気持ちをそらす工夫が有効です。どうしても難しい場合は、無理せず「禁煙外来※」を受診しましょう。

※オンライン診療もあります。





かん か けい 寒 霞 溪

群馬県の妙義山、大分県の耶馬溪とともに「日本三大溪谷美」の1つに数えられる香川県小豆島の寒霞溪。
日本書紀にも記述があるその溪谷美は、1878年、儒学者の藤澤南岳によって寒霞溪と命名された。
古くから親しまれる、自然がつくり出した絶景を満喫するハイキングに出かけよう。

寒霞溪（第2展望所から望む）

約1,300万年前の火山活動と長年の浸食によってつくり出された奇岩怪石、四季折々の豊かな自然が織りなす圧倒的な絶景が特徴。
秋は山を彩る紅葉と岩肌、そして青い海の美しいコントラストを見に多くの観光客が訪れる。

航路MAP



Information

アクセス



高松港から小豆島フェリーで
土庄港、車で寒霞溪ロープウェー
「こうん駅」など



HPはコチラ
小豆島観光協会
<https://shodoshima.or.jp/>

寒霞溪には奇岩怪石などの見どころをめぐる「表12景」と「裏8景」、そして小豆島最高峰「星ヶ城」への登山道がある。今回は表登山道を登り、星ヶ城登山道を往復してロープウェイで戻るルート歩く。なお、観光協会のホームページなどで表12景を予習しておくといくつか見つけやすく、楽しく歩くことができる。

こうん駅を振り返り、通天窓を確認したら、すぐそばにある紅雲亭の脇から表登山道に入る。途中、表12景の場所を示す看板が出ているので、探しながら登っていく。表12景は四望頂で最後。木々で見えなかった場合、見逃してしまった場合は気落ちせず、帰りのロープウェイで上から探してみよう。

アート作品「空の玉／寒霞溪」で写真を撮影したら、山頂駅を通りすぎて星ヶ城登山道へ。星ヶ城は南北朝時代、備前の豪族だった佐々木信胤が築いた山城。西峰や東峰の周辺には遺構が残り、注意深く周囲を観察するとその形跡がわかる。東峰に着くと、そこは小豆島最高峰。達成感のある景色を堪能したら、来た道を山頂駅へ戻ろう。帰りはロープウェイを使い、短い空の散歩でゴールだ。

寒霞溪は、体力や時間に合わせて柔軟にルートを選択するのが魅力。迷うような道はないが、基本的に坂なので自分の体力を過信せず、無理のないスケジュールを立てて歩こう。



オリーブ&手延べそうめん



小豆島は国内オリーブ栽培の発祥の地。オリーブオイルを使ったグルメが島内各所で楽しめる。また、そうめんの三大産地の1つとしても有名。伝統的な手延べ製法でつくられるそうめんはお土産にも最適。



©(一社) 小豆島観光協会

四望頂

寒霞渓「表12景」の1つ。展望スペースには東屋があり、ベンチに座ってじっくり奇岩や岩壁などを眺めることができる。



青木野枝「空の玉 / 寒霞渓」

瀬戸内国際芸術祭2022のアート作品を常設展示。玉の中に入って寒霞渓をバックにアートな写真を撮ることができる。



第1展望所

山頂からせり出すようにつくられているため開放感抜群。眼下には内海湾、瀬戸内海、遠くには四国の山並みまで一望できる。アプローチの左右の紅葉も見どころ。



至 四方指

至 四方指

至 四方指

至 四方指

至 四方指

至 四方指

至 四方指

至 四方指

至 四方指

至 四方指

至 四方指

至 四方指

至 四方指

至 四方指

至 四方指

至 四方指

至 四方指

至 四方指

至 四方指

至 四方指

至 四方指

至 四方指

至 四方指

至 四方指

至 四方指

至 四方指

至 四方指

至 四方指

至 四方指

至 四方指

至 四方指

至 四方指

至 四方指

至 四方指

至 四方指

至 四方指

至 四方指

至 四方指

至 四方指

至 四方指

至 四方指

至 四方指

至 四方指

至 四方指

至 四方指

至 四方指

至 四方指

至 四方指

至 四方指

至 四方指

至 四方指

至 四方指

およそ
6.6km

4 時間
15,000 歩

猪谷池

星ヶ城西峰

西峰(標高805m)は星ヶ城の本城があった場所。周辺には空壕、土壇、曲輪などの遺構が残る。



星ヶ城東峰

東峰(標高816m)は小豆島だけでなく瀬戸内海の島々の中で最高峰。星ヶ城の詰城があった場所。



寒霞渓ロープウェイ

日本で唯一、『空・海・渓谷』を一度に眺望できる島のロープウェイ。12分間隔(多客時は6分間隔)で運行しており、所要時間は5分。

🕒 8:00 ~ 17:00

🎫 片道 中学生以上 1,500円、小学生 750円

🔄 往復 中学生以上 2,700円、小学生 1,350円

※B期間(11月)の金額

📄 ホームページに掲載

🌐 <https://www.kankakei.co.jp/>

※営業時間、運賃は期間によって変動。詳細はホームページでご確認ください。

詳細はホームページでご確認ください。



ひと足延ばして

小豆島をめぐる

エンジェルロード

潮の満ち引きによって海の中から現れたり消えたりする神秘的な砂の道。1日に2回、干潮時間の前後約3時間だけ道が現れ、対岸の島へと歩いて渡ることができる。

📍 香川県小豆郡土庄町甲24-92



道の駅 小豆島オリーブ公園

瀬戸内海を見下ろす小高い丘にある道の駅公園。地中海ムードあふれる約2,000本のオリーブ畑に囲まれ、レストランや体験施設などが多数。

🕒 8:30 ~ 17:00

📅 年中無休

🌐 <https://www.olive-pk.jp/>



四方指・大観望展望台

四方を指しても遮るものがないというわれのとおり、360度のパノラマが広がる2つの展望台。寒霞渓より高い位置にあり、爽快感のある眺めが楽しめる。

📍 香川県小豆郡小豆島町神懸峠山乙1117



二十四の瞳映画村

『二十四の瞳』ロケセットを保存した映画村。懐かしい木造校舎や文学館、レトロな映画館などがある。

🕒 9:00 ~ 17:00

🎫 大人1,000円、小人500円

※期間によって変動。詳細はホームページでご確認ください。

📅 年中無休

🌐 <https://www.24hitomi.or.jp/>

※営業時間や料金等は変更される場合があります。

秋は運動を始める絶好の季節！

体を動かして 心も体も健康に



体を動かすメリット

今より少し多く体を動かすだけで、さまざまな健康効果が期待できます。

将来の病気を予防し、 健康寿命が延びる



身体活動*が増えるほど、循環器病や2型糖尿病、がん、ロコモティブシンドローム、うつ病、認知症などの発症・罹患リスクが軽減します。

※安静時よりもエネルギー消費が多い状態（日常活動や運動、座位行動を含む）。

「座りっぱなし」の人は、 とくにメリット大！



長時間座ったまま過ごすことは、生活習慣病のリスクを高めます。一方、身体活動量が多いと、そのリスクを低減できるほか、こまめに（たとえば30分ごと）立ち上がってストレッチするだけでも、血糖値や中性脂肪の改善、心血管系代謝疾患リスク低減につながります。

心がすっきり 元気になる



体を動かすと、ストレスや不安の軽減につながり、思考力や学習力、幸福感向上に効果があります。また、睡眠の質の向上や集中力の維持にもよい影響があります。

理想的な活動量

激しい運動は必要ありません。今より多く体を動かすことを意識しましょう。

歩行などの身体活動を

1日60分（約8,000歩）以上



歩く

自転車

買い物

掃除

通勤や家事を含め、1日60分以上の身体活動を意識しましょう。

息が弾み、軽く汗をかく程度の運動を

週60分以上



ジョギング

ダンス

スクワット・プランクなどの筋トレ

速歩やジョギング、ダンス、水泳、筋トレなどの運動を週60分以上を目標に実施しましょう。

筋肉量の維持・向上は、加齢による筋力低下や転倒予防につながります。自宅できる筋トレを週2～3回取り入れましょう。

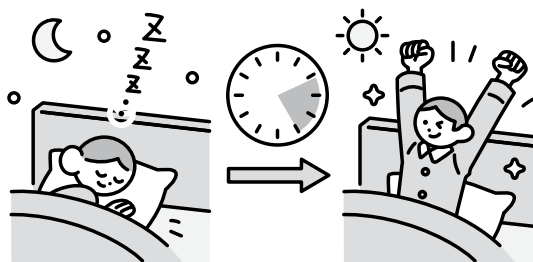
「身体活動・運動不足」を軽視しないで！

世界保健機関（WHO）では身体活動・運動不足を、高血圧、喫煙、高血糖に次ぐ世界で4番目に大きな死亡リスク要因としています。日本でも、非感染性疾患による死亡において、喫煙、高血圧に次ぐ3番目の危険因子といわれています。

身体活動・運動不足は、いつからでも改善できます。暑さがやわらぐこの季節に、10分多く歩くことから始めてみませんか。

Q 短い睡眠時間でも平気な私は「ショートスリーパー」？

A いわゆる「ショートスリーパー」に、本当に該当する人はごく少数。自分もそうだと思う込み、気づかないまま睡眠不足が慢性化すると、生活習慣病やうつ病などのリスクが高まります。



あなたの睡眠、本当に足りていますか？

自分が本当にショートスリーパーなのか。それは、日頃のちょっとした習慣に表れます。次の項目をチェックしてみましょう。

- ☑ 休日にいつもより長く寝てしまう
- ☑ 午後に強い眠気や集中力の低下を感じる
- ☑ コーヒーやエナジードリンクが手放せない

こうした習慣がみられる場合は、睡眠不足の可能性あります。

睡眠の「見える化」で現状を知ろう

「短時間睡眠でも平気」という感覚は、実際の睡眠状態とズレていることがあります。まずは自分の睡眠状態を客観的に確認してみましょう。

睡眠を見える化する方法



家族に寝ている姿を観察してもらう

激しいいびきや、途中で息が止まっている時間がないか確認してもらいましょう。

スマホで就寝中の音を記録する

寝言やいびき、寝返りの様子を録音・録画してみましょう。



睡眠計測アプリやスマートウォッチを活用する



実際の睡眠時間や中途覚醒の回数をデータ化しましょう。

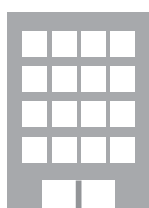
→ いびきや無呼吸などがある場合は医療機関に相談を！



**大日本塗料健康保険組合
大日本塗料企業年金基金** は、
事務所を移転します！

大日本塗料健康保険組合・大日本塗料企業年金基金は
9月24日(木) から、下記にて業務を行います。

移
転
先



〒541-0046
大阪市中央区平野町四丁目2番3号
オービック御堂筋ビル5階
TEL 06-6266-3170
FAX 050-3730-6409

脂質をとりすぎないレシピ

脂質
異常症
予防



作り方の動画は
こちらから

Check!



<https://douga.hfc.jp/imfine/ryouri/26autumn01.html>

主菜

電子レンジ de 鶏チャーシュー

材料 2人分

鶏もも肉……………大1枚(300g)
A しょうゆ……………大さじ2
酒、みりん……………各大さじ1
すりおろししょうが、すりおろしにんにく ……各小さじ1

作り方

1 耐熱ボウルに皮を取った鶏肉とAを入れてよく揉み込み、ラップをして、電子レンジ(600W)で4分加熱する。一度取り出して、裏返し、再度4分加熱する。粗熱が取れたら薄切りにする。



カロリーダウンの工夫

✓ 鶏肉の皮は脂質が多くカロリーが高いです。皮を取るだけでカロリーを約40%もダウンでき、ヘルシーに仕上がります。

1人あたり

エネルギー	塩分
220kcal	1.2g

※煮汁は1/3を食べる想定
(お皿に盛りつけた場合)
で栄養計算しています。

調理の
ポイント



電子レンジを使って失敗なしで作れます。
電子レンジで加熱した後、ラップのまま粗熱が取れるまで冷ますと、さらに味の染み込みがよくなります!

お皿に盛りつける場合は…

トマト(小1個)と一緒に盛りつけ、小ネギを添えると彩りが豊かになります。
調味料を揉み込んで味をしっかりなじませているため、煮汁を多く口になくてもおいしく食べられます。煮汁は全部食べると塩分が高くなるので、食べる量は全体の1/3程度を目安にしましょう。





●料理制作 エダジュン（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

副菜

2種のきのこことバジルのマリネ

1人あたり

エネルギー 塩分
47kcal 0.3g



材料 2人分

エリンギ（乱切り）……………1パック（100g）
しめじ（石づきを切り、ほぐす）…1パック（100g）
A レモン汁、バジル（乾燥）……………各小さじ2
オリーブオイル……………小さじ1
塩……………小さじ1/4

作り方

- 1 エリンギ、しめじは乾燥しないよう水にサッとくぐらせ、耐熱ボウルに入れてラップをし、電子レンジ（600W）で2分半加熱する。加熱後に出た水気をしっかり切る。
- 2 よく混ぜたAと1を和える。



きのこは
おすすめ食材！

- マリネ液は油を多く使うイメージですが、きのこには旨み成分の1つであるグアニル酸が含まれているので、少量の油でもおいしさを感じやすく、脂質ダウンにはおすすめの食材です。香りがよいバジルを使うと、最後まで飽きずに食べやすくなります。

サラダ

ちくわとブロッコリーの香味サラダ

1人あたり

エネルギー 塩分
68kcal 0.9g

材料 2人分

ブロッコリー（小房に分ける）……………1/3株（80g）
ちくわ（斜め切り）……………2本（60g）
A 鷹の爪（種なし・輪切り）……………1/2本分
長ネギ（みじん切り）……………1/3本（30g）
ポン酢しょうゆ……………大さじ1

作り方

- 1 ブロッコリーは水でサッと濡らして、耐熱ボウルに入れラップをし、電子レンジ（600W）で2分半加熱する。
- 2 混ぜたAとちくわ、1を和える。



脂質オフのポイント

- 油を使わないドレッシングなので脂質オフになります。長ネギのみじん切りで香味感を、鷹の爪で辛さを足すので、油を使わずともおいしく仕上がります。
- ちくわの魚介の旨みのおかげで、少ない調味料でも満足感のあるサラダが完成します。

季節の感染！注意報

さまざまな症状を引き起こす「感染症」。一年を通して多くの種類がありますが、なかでも季節ごとにとくに注意したい感染症があります。日常的にできる予防法や対策とあわせてご紹介します。

news

インフルエンザ

インフルエンザは、おもに飛沫感染または接触感染によってインフルエンザウイルスが体内に入ることによって発病します。感染力が非常に強く、日本では毎年約1千万人が感染しています（新型コロナを除く）。軽症のまま回復することもあります。肺炎や脳症などを併発して重症化する場合もあるため、とくに高齢者や幼児、妊娠中の女性、持病のある人は要注意です。



おもな症状

- ☐ 38度以上の発熱
- ☐ 全身症状（頭痛、関節痛、筋肉痛 など）
- ☐ 局所症状（のどの痛み、鼻水、咳 など）
- ☐ 急な発症・症状の悪化

「インフルエンザかな？」と思ったら

早めに医療機関を受診しましょう。ただし、発熱後すぐはインフルエンザ検査をしても陽性にならないことがあるため、検査は発熱後12時間以上経過してから受けることが推奨されています。

実践 予防と対策

予防接種を受ける

インフルエンザワクチンは、発病や重症化の予防に効果が期待できます。接種回数は、13歳以上が原則1回、13歳未満は2回です。例年12月頃から流行が本格化するため、それ以前に接種を済ませるとよいでしょう。

マスク&咳エチケットの徹底

くしゃみや咳の飛沫は1~2m飛ぶとされています。くしゃみや咳が出るときはマスクを正しく着用し、使用後はすぐにごみ箱へ。マスクがないときは、ハンカチや自分の腕で口と鼻を覆う「咳エチケット」を心がけましょう。

正しい手洗い

外出後や調理の前後、食事前などは、こまめに手洗いを。石けんをしっかりと泡立てて、爪や指の間、手首も洗います。最後は十分に水で洗い流し、清潔なタオルやペーパータオルで拭き取って乾かしましょう。

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8年10月1日~令和8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9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手に入れてください。
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



仕事や家事に忙しいみなさんへ
ヨガで簡単リフレッシュ！

着替えいらず！

モデル・指導 ● 京乃ともみ
(全米ヨガアライアンス RYT200
認定ヨガインストラクター)



座りすぎて疲れたとき

シャキッと仕事モードに！ 眠気を吹き飛ばすポーズ

1

両手をお腹に当てます。



2

鼻から息を強く吸います。



3

お腹を薄く、へこませるよう意識しながら、鼻から強く息を吐きます。吸う・吐くを1秒間に行い、これを5回繰り返します。



火を起こすイメージで速いテンポで勢いよく

※横隔膜や腹筋を速く動かすので、食後に行うのは避けましょう。

背中と腰のこりに！

体を対角線に引っ張るポーズ

1

イスに座って、左腕を斜め上に、右脚を斜め下に、対角線になるように伸ばします。



伸ばしている手の指先と脚のつま先を意識して、引っ張り合います。

2

おへそを中心に引っ張り合う

目線は指先に

3回呼吸しましょう



座ったままの同じ姿勢で縮んでしまった背中と腰の筋肉を伸ばしましょう

※反対も①と②を同様にします。

座りっぱなしで硬くなったお尻に！

お尻を伸ばすポーズ

1

イスに座って、左脚を右ひざに乗せます。



2

手のひらで内ももを外側に向かって押します。



お尻のこりは腰痛の原因にも！

お尻から太ももの外側が伸びるように

できる人はトライ！

3回呼吸しましょう



★余裕がある方は、両手を前に出しながら前屈し、脱力します。3回呼吸し、最後まで息を吐き終えてから、ゆっくりと起き上がります。

※反対も①と②を同様にします。



詳しくは動画をcheck!

<https://douga.hfc.jp/imfine/undo/26autumn01.html>



夏の冷えや疲れが残る秋の体は、自分で思っている以上にこり固まっています。デスクワークや長時間の運転などで座ったまま動かないでいると、背中や腰の血流が滞り、冷えがさらに悪化すること。仕事の合間や入浴後に、縮んだ筋肉をゆっくり伸ばして、秋の座り疲れを解消しましょう。