

本誌はご家庭にお持ち帰りください

Kenpo News

けんぽニュース

No. 284
令和7年
10月号

倉庫業けんぽ WEB もご覧ください
<https://www.sokokenpo.or.jp>

02 令和6年度 収入支出決算のお知らせ

04 令和7年12月2日に従来の健康保険証は
使えなくなります《マイナ保険証へ完全移行》

06 19歳以上23歳未満の被扶養者に係る認定について

08 ホームページリニューアルのお知らせ

13 禁煙キャンペーン参加者募集中!! /
いちご狩り健康ハイキングのご案内

14 秋に起こりやすい体温調節障害

マイナ保険証に
ついて動画で確認!



◀YouTubeに
移動します



使ってみよう!
マイナ保険証

倉庫業健康保険組合

令和6年度 収入支出決算のお知らせ

保険料収入の伸びを上回る納付金負担や 保険給付費の増加により 2年連続の赤字決算となりました

収入総額：125億7,976万8千円
支出総額：123億3,599万8千円
収入支出差引額：2億4,377万円
経常収支差引額：△3億9,573万8千円

6月25日開催の第153回組合会において、令和6年度事業報告ならびに収入支出決算について原案どおり可決・承認されました。

令和6年度の収入決算は、125億7,976万8千円、支出決算は、123億3,599万8千円となり、収入支出差引額は2億4,377万円、実質的な財政指標となる経常収支差引額では、3億9,573万8千円の赤字決算となりました。

収支状況を収入面からみると、被保険者数（2万4,053人、対前年度比19.3人減）および平均標準賞与額（78万1,307円、同1,289円減）がそれぞれ減少となりましたが、平均標準報酬月額（35万8,060円、同8,131円増）が増加したことにより、経常収入総額は前年度比1億5,482万7千円（1.33%）増加の117億8,491万1千円となりました。

一方、支出面では、保険給付費が、対前年度比で8,647万3千円（1.31%）増加の66億7,513万4千円、そのうち約9割を占める医療費は、対前年度比564万1千円（0.10%）と大幅に増加した昨年度から微増となりました。

また、高齢者医療制度への納付金については、対前年度比1億8,903万1千円

（3.98%）増の49億3,268万8千円となり、経常支出総額は、対前年度比2億7,015万7千円（2.27%）増の121億8,064万9千円となりました。このように令和6年度は保険給付費および納付金の増加が、保険料収入の伸び分を上回ったことで収支が悪化し、2年連続の赤字決算となりました。

健保組合を取り巻く情勢は、医療の高度化や高額薬剤の保険適用による医療費の増加が今後も続くことが予想されるところであり、さらには、団塊の世代全てが後期高齢者に移行した納付金においても、前期高齢者納付金の減額を上回る後期高齢者支援金の増加が見込まれており厳しい状況が続くことが見込まれます。

このような状況ではございますが、引き続き、事務費等の節減と保険給付費の削減に向け、重点的に医療費点検強化やOTC医薬品の利用促進等、医療費適正化に取り組んでまいります。ご加入者の皆さまには、日々の健康管理に努めていただくとともに、マイナ保険証利用による医療費適正化にご協力をお願いします。

グラフで見る令和6年度決算（一般勘定）

収入総額 125億7,976万8千円

支出総額 123億3,599万8千円

保険料（保険料＋調整保険料のみ）

皆さまと事業主から納めていただいた保険料

119億903万4千円(94.67%)

※調整保険料（再掲）1億5,578万1千円

繰入金

3億5,130万円(2.79%)

国庫負担金・国庫補助金・ 財政調整事業交付金

2億9,953万7千円(2.38%)

雑収入

1,989万7千円(0.16%)

保険給付費

皆さまの医療費や各種給付金の費用

66億7,513万4千円(54.11%)

納付金

国の高齢者医療制度へ拠出する負担金

49億3,268万8千円(39.99%)

保健事業費

健診など皆さまの健康サポートのための費用

3億7,748万2千円(3.06%)

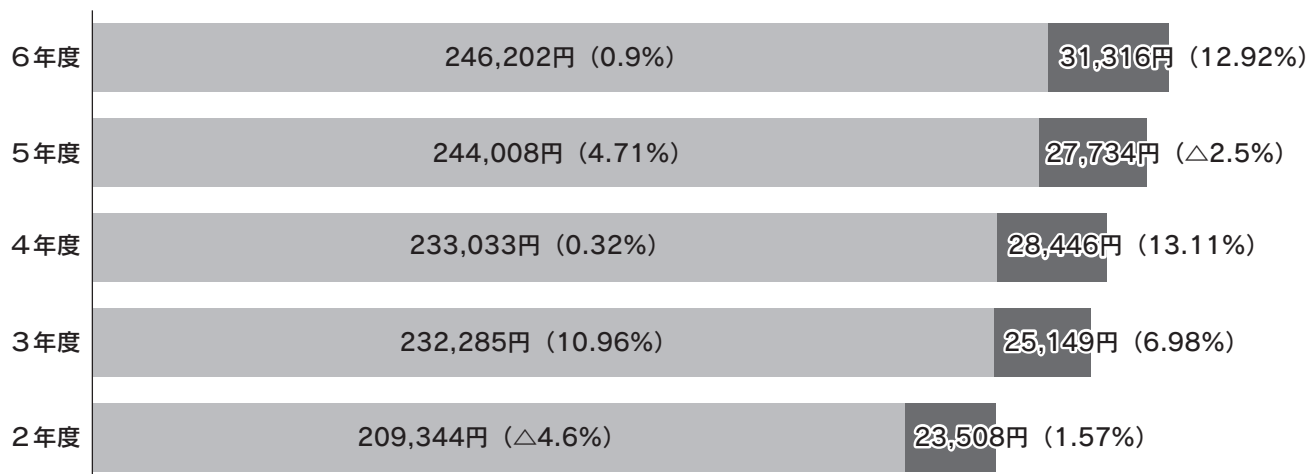
事務費・その他

健保組合を運営する費用やその他営繕費など

3億5,069万4千円(2.84%)

1人当たり医療費と現金給付費の伸び率の推移

■ 医療費（1人当たり） ■ 現金給付費（1人当たり）



※2年度はコロナ禍による受診控えの影響

決算概要表 令和6年度決算の概要 （介護勘定）

収入総額	1,497,565千円
支出総額	1,444,473千円
収入支出差引額 （準備金積立金へ）	53,092千円



令和6年度の介護保険料率は前年度と同じく千分の18と据え置き、これに基づく介護保険収入は14億9,756万5千円に対し、支出では当組合が納付すべき介護納付金として14億4,441万6千円を支出した結果、収入支出差引額は5,309万2千円となりました。



介護勘定

令和7年12月2日に 従来の健康保険証は 使えなくなります



マイナ保険証へ完全移行

／ 令和7年12月2日より、従来の健康保険証は使用できなくなり、
医療機関等への受診は「マイナ保険証」を基本とする取扱いとなります。 ／

	令和7年12月1日まで		令和7年12月2日以降
マイナ保険証を持っている方	マイナ保険証		
マイナ保険証を持っているが使えないとき ※医療機関のカードリーダーが使えない時など	マイナナンバーカード +マイナポータル画面		
	マイナナンバーカード +資格情報のお知らせ		
マイナ保険証を持っていない方	従来の健康保険証	※新規交付や再交付はできません。	使用不可（※）
	資格確認書	※有効期限があります。	

※令和7年12月2日以降、使用不可となった健康保険証は回収いたしませんので、ご自身で破棄してください。

令和7年12月2日以降に「マイナ保険証」を利用できない方へ

「資格確認書」の一斉交付について

健康保険証の廃止に伴い、マイナ保険証の利用が難しい方などには、令和7年11月中に、ご本人の申請を要することなく、事業所を通じて「資格確認書」を交付いたします。

資格確認書一斉交付対象者

- ①マイナナンバーカードを持っていない方
- ②マイナナンバーカードを持っているが、マイナ保険証の利用登録をされていない方
- ③マイナナンバーカードの電子証明書の有効期限が切れた方
- ④マイナ保険証の保険証利用登録を解除した方

マイナンバーカードを健康保険証として利用すると…

メリット ① より良い医療が可能に

本人が同意すれば、初めての医療機関でも健康情報や今までに使った薬剤情報等が、医師等と共有でき、より適切な医療が受けられます。

メリット ② 自身の健康管理に役立つ

マイナポータルで自分の健康情報や今までに使った薬剤情報を閲覧できます。

メリット ③ 手続きなしで限度額を超える一時的な支払いが不要に

限度額認定証がなくても、窓口負担が高額療養費制度の限度額まで免除されます。
※自治体独自の医療費助成等については、書類の持参が必要です。

メリット ④ オンライン医療費控除がより簡単に

マイナポータルで自分の医療費通知情報を閲覧できます。また、2021年分の所得税の確定申告から、医療費控除の手続きで、マイナポータルを通じて医療費通知情報の自動入力が可能となっています。



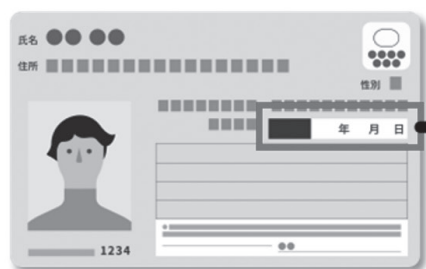
マイナ保険証には有効期限があります

マイナンバーカードに書き込まれた電子証明書は、マイナ保険証の利用時に必要となります。電子証明書の有効期限は、発行から5回目の誕生日までです。

有効期限の2～3カ月前に「有効期限通知書」が届きますので、お住まいの市区町村窓口で電子証明書の更新手続きを行ってください。有効期限後も3カ月間はマイナ保険証として利用できますが、診療情報等の共有はできません。

電子証明書の有効期限を確認するには？

マイナンバーカードの券面またはマイナポータルから確認できます。



▲マイナンバーカードの券面



マイナポータルに
ログイン

▲マイナポータル



<令和7年10月1日改正>

19歳以上23歳未満の 被扶養者に係る認定について



被扶養者の認定対象者（被保険者の配偶者を除く。）が19歳以上23歳未満である場合の年間収入に係る認定要件が130万未満から150万未満へと変更となりました。

Q なぜ19歳以上23歳未満の被扶養者に係る認定について年間収入の要件を変更するのか。

A 令和7年度税制改正大綱において、現下の厳しい人手不足の状況における就業調整対策の観点から年齢19歳以上23歳未満の親族を扶養する場合における特定扶養控除の見直しが行われることとなったことを踏まえ、当該税制改正の趣旨との整合性を図る観点から19歳以上23歳未満の者の被扶養者認定の要件を見直すこととしました。

Q 学生であることは要件ではないのか

A 税制改正における取り扱いと同様、学生であることの要件は求めません。あくまでも、年齢によって判断いたします。

Q 年齢要件（19歳以上23歳未満）についてはいつ時点で判定するのか

A その年の12月31日現在の年齢で判定します。
※民法の期間に関する規定を準用するため、年齢は誕生日の前日において加算することから、誕生日が1月1日である者は12月31日において年齢が加算されることとなります。

年収の壁への対応

健保組合の被扶養者がパートなどで働くとき、収入要件を超えると社会保険料を負担することになるため、就業調整をしている方がいます。いわゆる「年収の壁」を意識せずに働けるようにするため、時限措置として次のような施策が実施されています。詳しくは、右記の厚生労働省「年収の壁・支援強化パッケージ」をご参照ください。

▼厚生労働省HP



年収130万円の壁に対する対応

被扶養者認定は前年の課税証明書等の確認で行われていますが、人手不足による労働時間延長等に伴い一時的に年収が130万円以上（60歳以上、障がい者の方は180万円・19歳以上23歳未満の方は150万円）となる場合は、事業主の証明を添付することにより、収入見込額が130万円以上であっても、引き続き被扶養者の認定を受けることができます。

※同一の者について原則として連続2回までを上限とします



／令和7年度／

被扶養者の 資格確認調査(再認定)の 実施について

組合では、保険給付の適正化を目的に、健康保険法施行規則第50条等に基づき、健康保険の被扶養者となっている方が、現在もその状況にあるかを確認させていただくため、被扶養者の資格確認調査を実施しております。

資格確認調査は、健康保険組合の健全経営のため必要な調査ですので、皆さまご協力いただきますようお願いいたします。

被扶養者の認定基準

被扶養者になれる人は、被保険者との生計維持関係（経済的扶養の事実）がある「国内居住者」に限られます。また他にも、続柄、状況によって、それぞれ次のような条件を満たしていることが必要です。

●被保険者と同居を条件としない方

①配偶者（内縁含む）、②子・孫、③兄弟姉妹、④父母、⑤祖父母、⑥曾祖父母

●被保険者と同居が条件となる方

①前記以外の三親等内の親族
②内縁の配偶者の父母および子

●収入のある被扶養者の場合

対象者の年間収入が130万円未満*（60歳以上の方、または障害厚生年金の受給要件に該当する障害のある方は180万円未満）であり、

①同居の場合は、被保険者の年間収入の2分の1未満であること。

②別居の場合は、被保険者からの援助額（仕送り）より少ないこと。

*月額108,334円・日額3,612円に相当。60歳以上の方、障がい者の方は180万円（月額150,000円・日額5,000円に相当）。19歳以上23歳未満は150万円（月額125,000円・日額4,166円に相当）。令和7年10月1日適用・前頁参照



留意事項

- ・年間収入とは、過去における収入のことではなく、被扶養者に該当する時点および認定された日以降の年間収入見込額をいいます。
- ・海外に居住していても留学している学生など生活の基礎が国内にあると認められた場合は、例外として認定されます。
- ・収入とは、給与、公的年金、恩給、配当、事業・不動産収入のほか、傷病手当金、出産手当金、失業給付金などを含みます。
- ・その他、被扶養者認定基準の詳細につきましては、組合ホームページをご参照ください。

1. 対象者

マイナンバーを活用した情報連携を用いて一次審査を行い、その結果調査が必要とされた18歳以上の被扶養者（平成19年4月1日以前生まれの方）。

2. 資格確認調査の方法

9月下旬に勤務先を通じて「被扶養者確認調査」が配布されます。調査の記載内容をご確認のうえ、証明書類を添付し、期日までに組合へご提出ください。

4. 提出期限

令和7年10月31日(金) 期限厳守

※提出期限までに「健康保険被扶養者確認調査」および証明書類を提出されない場合、健康保険法施行規則第50条7項により資格を取消す場合がありますので、必ずご提出くださるようお願いいたします。

ーアルしました！

当健保組合の事業や健康保険に関する情報を正確に確実に皆さまにお届けするため、ホームページをリニューアルしました。

新しいホームページをご活用ください！



②お問い合わせの多い内容を掲載しています。

まずはご覧ください！



④『健保ニュース』のバックナンバーをご覧ください。

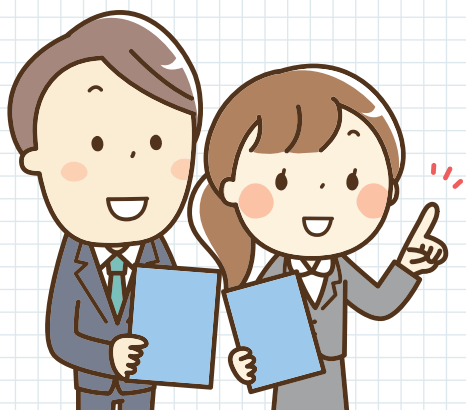
クイズの答えは
バックナンバーを
チェック！



⑤「手続き・申請」「給付」「用語」から知りたい情報を探すことができます。

手続きや給付でわからない
ことがあるときはココを
チェック！

当組合のホームページをリニュー



①注目情報を掲載しています。

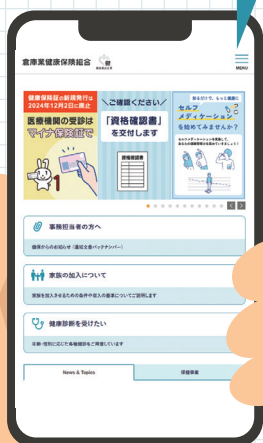
要チェック！

③News & Topicsには当組合からの最新のお知らせが掲載されています。

ぜひご覧ください！

ハンバーガーメニュー※を採用し、閲覧性・回遊性を改善しました！

※Webサイトなどにおいて三本線のアイコン「≡」で表されるナビゲーションメニューのこと



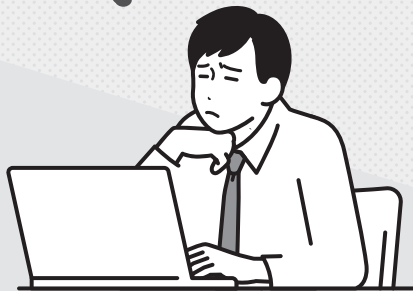
スマホからもご覧いただけます。
右記よりアクセスしてください。



病院に行きたいけど
会社は休めないんです

病院でもらうお薬と
同じようなお薬を
気軽に使いたいんです

通院や診察の手間や
時間を省きたいんです

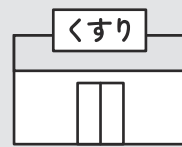
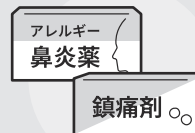


「スイッチOTC医薬品」 という選択肢があります！

スイッチ OTC 医薬品とは、もともと病院で処方されていた医療用医薬品を、病院を介さずに薬局やドラッグストアで購入できるように「スイッチ」したお薬のことです。一定期間の使用実績により安全性が確認された成分のみが、厚生労働省の承認を経て、販売されています。



スイッチ
(切り替え)



医師による処方が必要な医療用医薬品

薬局やドラッグストアで購入できるスイッチOTC医薬品

スイッチOTC医薬品を使うとこんないいことがあります

① 手間や時間が省ける



病院に行かずに薬が手に入るため、通院や診察にかかる手間や時間を減らせます。

② 手軽に購入できる



薬局やドラッグストアはもちろん、オンラインでも購入できます。

③ お財布にやさしい



お薬代だけでなく診察料や調剤料などを含めると、市販薬の方が負担を抑えられる場合もあります。

今日から
使える!

市販薬の上手な選び方



具体的なスイッチOTCの例と、知っておくと便利なお薬の豆知識を見ていきましょう。

肩こり・腰痛



病院でもらうお薬



有効成分:インドメタシン

市販薬に
スイッチ

例えば...



サロンパスEX
第2類医薬品



有効成分:ジクロフェナク

市販薬に
スイッチ

例えば...



フェイタスZαジクサス
第2類医薬品



ボルタレンACaテープL
第2類医薬品

豆知識

市販薬には、同じ成分でも、テープ、ゲル、ローションなど、用途に合わせて使いやすいうように様々なバリエーションがあります。例えば、テープだとかぶれてしまった場合にゲルに切り替えるなど、自分の状況に合わせて選べるのは、市販薬の大きなメリットです。

有効成分:ジクロフェナク



テープ



ゲル



ローション

痛み止め



病院でもらうお薬



有効成分:ロキソプロフェン

市販薬に
スイッチ

例えば...



ロキソニンS
第1類医薬品



ロキソプロフェン錠「クニヒロ」
第1類医薬品



有効成分:イブプロフェン

市販薬に
スイッチ

例えば...



イブA錠
指定第2類医薬品



バファリンプレミアムDX
指定第2類医薬品

豆知識

痛み止めの選び方として、成分名で選ぶのも一つの方法です。

効き目を重視し、早く痛みを抑えたい時

▶ 有効成分が「ロキソプロフェン」や「イブプロフェン」を選ぶ

効果は優しめで、妊娠中・小児・高齢者でも使いやすいものを選びたい時

▶ 有効成分が「アセトアミノフェン」を選ぶ

迷ったら、お薬のプロである薬剤師さんに相談しましょう!

ロキソプロフェン



ロキソニンS
第1類医薬品

イブプロフェン



イブA錠
指定第2類医薬品

アセトアミノフェン



タイレノールA
第2類医薬品

〈令和7年度〉

歯みがきキャンペーン 結果報告

546名の皆さまが目標を達成されました

当組合では、6月の1カ月間に「歯みがきキャンペーン」を実施しました。このキャンペーンは、配布した冊子を参考に1日3回の歯みがきを実践することで、歯周病予防のための口腔ケアの習慣化を目的としています。

今年度は1,080名の方にご参加いただき、下表の546名の方が目標（1カ月間、1日3回の歯みがき）を達成されました。

事業所別達成者数【事業所記号順】（合計546名）

（単位：名）＊被扶養者も含みます

事業所名	達成者数
旭倉庫 株式会社	7
株式会社 鈴 商	12
三信倉庫 株式会社	5
一般社団法人 全国食糧保管協会	3
第一倉庫 株式会社	3
醍醐倉庫 株式会社	8
株式会社 ヤマタネ	15
株式会社 帝国倉庫	7
東洋埠頭 株式会社	27
一般社団法人 日本倉庫協会	6
平田倉庫 株式会社	3
富士倉庫運輸 株式会社	13
八千代倉庫 株式会社	1
株式会社 トーシン	15
互協物流 株式会社	3
共栄商事 株式会社	3
株式会社 ダイワコーポレーション	4
コクサイエアロマリン 株式会社	33
王子物流 株式会社	7
株式会社 ティソウ物流サービス	15
明治サービス 株式会社	3
草野倉庫 株式会社	2
東京団地倉庫 株式会社	6
輸入食糧協議会事務局	3
大同冷蔵 株式会社	1
京葉鐵鋼埠頭 株式会社	2
飼料輸出入協議会	2
昌和倉庫運輸 株式会社	8
株式会社 イクタツ	5
五十嵐冷蔵 株式会社	7
日東富士製粉 株式会社	27
株式会社 サンワーク	13
武蔵野物流 株式会社	12
共進倉庫 株式会社	2

事業所名	達成者数
興亜製氷冷蔵 株式会社	3
株式会社 ヤマタネロジスティクス	4
株式会社 東京流通センター	1
株式会社 イースタンスポーツ	7
東京高速道路 株式会社	5
銀座駐車場 株式会社	5
株式会社 ビルネット	5
株式会社 世界貿易センタービルディング	4
株式会社 サンシャインシティ	1
日 塩 株式会社	16
株式会社 オーティーエス	24
公益財団法人 自転車駐車場整備センター	5
株式会社 小野包装	10
斉藤倉庫 株式会社	12
株式会社 ヤマタネエキスパート	1
第一倉庫流通 株式会社	4
株式会社 ヤマタネロジワークス	2
株式会社 ティーエフ大阪	1
株式会社 ナカノ商会	69
埼玉サービス 株式会社	4
株式会社 ロジスポ	6
御前崎港運 株式会社	13
愛宕倉庫 株式会社	7
富士ヒューマンテック 株式会社	14
株式会社 イシカワ	2
大沢運送 株式会社	24
東日本倉庫 株式会社	2
糧栄産業 株式会社	1
本荘グループ 株式会社	1
株式会社 立飛ホスピタリティマネジメント	2
武蔵野建興 株式会社	3
任意継続被保険者	5
合計	546

禁煙キャンペーン参加者募集中!!

禁煙補助薬を使ったプログラムで気軽に禁煙体験してみましょう!
医療機関へ通院することなく参加可能です。

実施概要

募集コース	①ノンスモ禁煙サポート……2週間（48個）のニコチンガム+メール支援 ②パッチde禁煙サポート…1週間（7個）のニコチネルパッチ+メール支援
募集期間	令和8年3月31日まで
対象者	喫煙中の被保険者（任意継続被保険者を除く）
募集人数	定員になり次第終了します（先着順）
参加費	無料
申込方法	QRコードより必要事項を入力しお申込ください  ※QRコードは株式会社デンソーウェブの登録商標です。



プログラムの内容等に関するお問合せ先

株式会社リンケージ サポートデスク

TEL：0120-33-8916 メール：sd@linkage-inc.co.jp

事業に関する問い合わせ

倉庫業健康保険組合

TEL：03-3642-8436

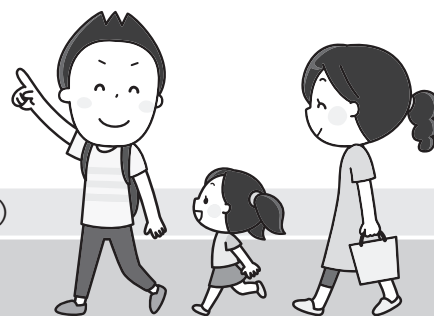
いちご狩り

健康ハイキングのご案内

毎年、大変好評の『いちご狩り』の事前案内です。
皆様のご応募お待ちしております。

実施概要

開催日	令和8年1月2日（金）～令和8年3月15日（日）
開催場所	狭山ベリーランド 埼玉県狭山市堀兼1262-5
入園時間	9：00～15：00（赤い実が無くなり次第終了いたします） ※30分間の食べ放題
募集人数	1,000人
参加資格	当組合の被保険者・被扶養者
参加費	無料
申込方法等	健康ハイキングの申込方法等のご案内は、10月下旬に事業主、任意継続被保険者宛に通知を送付予定です。



寒気がしたりのおぼせたり… 秋に起こりやすい体温調節障害

秋になると朝晩は冷え込み、日ごとの気温の変化も大きくなります。急激な温度差に順応しようとして自律神経が乱れ、体温調節がうまくできずに、体調不良を引き起こすことがあります。秋の体に上手にスイッチして、健やかに秋を過ごしましょう。



秋に体温調節障害は どうして起こる？

秋の季節の変わり目は、昼夜の寒暖差が大きくなります。1日ごとに寒かったり暑かったりと、気温差も激しくなります。さらに秋雨前線や台風によって、気圧も大きく変動します。

このような急激な気候の変化に体が順応しようと、体温調節を司る自律神経に負担がかかり、バランスが乱れて体温調節機能が低下しがちです。

また、加齢によっても、皮膚の温度センサーの感度が低下し、体温調節機能がうまく働かなくなります。思い当たる方は毎日の生活を見直しましょう。

Check

こんな症状は体温調節障害かも？

- ☐ 疲れやすく、体がだるい
- ☐ 頭痛
- ☐ よく眠れない
- ☐ 急に冷えたり、のぼせたりする
- ☐ イライラしてやる気がでない
- ☐ 胃腸の調子がよくない
- ☐ 食欲がない
- ☐ 気分の落ち込み
- ☐ 風邪をひきやすい
- ☐ 手足が冷える

こんな人は体温調節障害に なりやすい！

ストレスが
多い

更年期
障害

筋肉量が
少ない

甲状腺の
病気

鉄欠乏性
貧血

日常生活での予防と対策は？

① 寝る・起きる・食事の時間を一定に

できるだけ毎日同じ時間に寝起きし、食事の時間も一定に保つと、体温調節機能のリズムが整い、活動的に日中を過ごすことができます。



② 温かい食事をとる

体を内側から温めるスープや温かいお茶などを積極的にとりましょう。根菜、しょうがなど体を温める食材を使って、血行をよくしましょう。



③ 適度な運動（筋肉を減らさない）

筋肉は体温を維持する働きも担っています。筋肉を減らさないよう、ストレッチやウォーキングなど体を適度に動かしましょう。血行を促進し、冷えや疲労感が軽減してくれます。



④ 入浴でリラックス

40℃程度のぬるめのお湯にゆっくり浸かりましょう。体を芯から温め、疲労感もとれ、自律神経が整います。手足が温まるので、質のよい睡眠も期待できます。



⑤ バランスのよい食事

低栄養にならないように、たんぱく質、ビタミン、ミネラルをバランスよくとりましょう。とくに朝食はきちんととり、体内リズムをリセットする習慣をつけましょう。

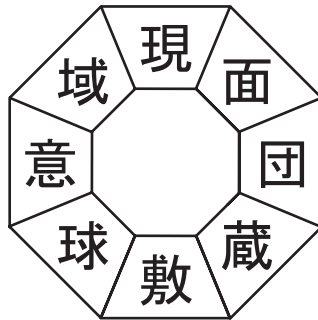
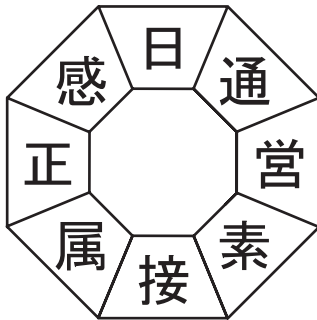


筋肉と体温の関係



筋肉量が多いほど基礎代謝が高くなり、体温も高くなります。体温調節をスムーズにできる体づくりには、全身を使う有酸素運動が効果的です。血流を改善し、筋肉量の減少を防ぎます。週3～4回30分以上を目標に、ウォーキングやサイクリングなどの有酸素運動を日常生活の中で行うようにしましょう。

漢字ダイヤモンド



©スカイネットコーポレーション

周囲の漢字と二字熟語ができるように、中央の空欄に漢字を書き入れてください。
最後に、中央に入れた4つの漢字を組み合わせることができる四字熟語を答えてください。



例
このように歌詞・演歌…などの二字熟語ができるようにします。

答え

クイズの解答は、当組合HP「健保ニュースバックナンバー」にて掲載しております。

組合HP▶



公 告

(事業所所在地変更)

山手冷蔵 株式会社

【変更前】東京都品川区

【変更後】東京都港区

令和7年6月2日付

AFCアセットマネジメント 株式会社

【変更前】東京都大田区

【変更後】東京都港区

令和7年7月14日付

(事業所削除)

株式会社 エムツー・スーパーセクション

東京都港区

令和7年6月1日付

事業の概要 (令和7年8月末現在)

事業所数



354

被保険者数



男女計

17,344人
7,023人
24,367人

平均標準
報酬月額



男女平均

398,935円
274,821円
363,163円

保 険 料
調 定 額



月分
累計

1,237,719,929円
5,308,604,122円

保 險
給 付 費



月分
累計

944,618,668円
4,768,272,228円

鮭と季節野菜のマヨ照り焼き

●材料（2人分）

鮭 …………… 2切れ
 片栗粉 …………… 大さじ1/2
 パプリカ …………… 1/2 個
 れんこん …………… 150g
 サラダ油 …………… 大さじ1/2
 A
 マヨネーズ …………… 大さじ1
 砂糖 …………… 小さじ2
 しょうゆ …………… 大さじ1

●作り方

- ①鮭は1切れを4等分程度に切り、片栗粉をまぶす。パプリカはヘタと種を取り、乱切りにする。れんこんは7mm幅の輪切りにし、さっと水にさらす。
- ②フライパンを熱しサラダ油の半量をなじませる。パプリカとれんこんを強めの中火で3分ほど炒めて取り出す。
- ③同じフライパンに残りの油を入れ、鮭を並べて強めの中火で2～3分、少し焼き色がつく程度焼き、裏返して同様に焼く。
- ④③にAを加え、全体にからむよう混ぜながら中火で炒める。さらに②を加え、ざっくり混ぜ合わせる。



POINT れんこん

れんこんには水溶性食物繊維が0.2g、不溶性食物繊維が1.8g含まれています（100gあたり）。水溶性食物繊維は、腸内環境を整える効果や血糖値の急激な上昇を抑える効果、コレステロールの吸収を抑制する効果が期待できます。不溶性食物繊維は、腸の中で水分を吸い込んで膨らみ腸を刺激することで便通を促すので、便秘の解消に役立ちます。また、有害物質を排出する効果もあります。香ばしく焼いた鮭とマヨネーズのコクで、野菜もたっぷり食べられます。



1人分

エネルギー **340kcal**
 食塩相当量 **1.7g**

料理制作 ■ 近藤 幸子（料理研究家、管理栄養士） 撮影 ■ 竹内 浩務

ひとりで悩まないで!! お気軽にご利用ください

メンタルヘルスカウンセリング

当組合の被保険者および被扶養者の方がご利用できます。経験豊かな専門カウンセラーがご相談をお受けします。相談者のプライバシーは厳守されますので、安心してご利用ください。

専用
ダイヤル

0120-277-7222 (無料)

携帯からも無料にご利用できます

●電話カウンセリング

受付：月～土曜日
 （日曜日・祝日、年末年始は休）
 午前10時～午後10時

●面接カウンセリング

予約受付：月～土曜日（日曜日・祝日、年末年始は休）午前10時～午後8時／面接は、契約年度中は被保険者・被扶養者とも1人5回まで無料、6回目から有料です。

※[Zoom]を使用したオンラインカウンセリングに変更することも可能です。面接予約窓口にて「オンラインカウンセリング希望」とお伝えください。

発信者番号は「通知設定」でおかけください。
 つながらない場合は、はじめに「186」をつけて左記専用ダイヤル番号におかけください。
 ご利用者の状況または相談内容により、相談の制限・停止をさせていただく場合があります。

★『Kenpo News』へのご感想をお寄せください

本誌のご感想などがございましたら、健保組合保健事業課までお寄せください。

メール → health@sokokenpo.or.jp ファクシミリ → 03-3642-2100



P15 『頭の体操タイム』 解答

漢字ダイヤモンド 解答



答え

産 地 直 送