

# けんぽだより

2025  
秋号



## CONTENTS

令和6年度決算のお知らせ	2	やりがちNG行動!?
全国の健康保険組合を取り巻く状況	3	こうしてOK!「適正服薬」
被扶養者資格条件について	4	若いあなたも黄信号?
接骨院や整骨院を利用するとき	6	気づいて!口コモサイン
こんなときに! 健康保険	7	退職後の健康管理について
これからの病院受診は「マイナ保険証」で!	8	ホームページをご活用ください
「子ども・子育て支援金制度」が始まります	9	ヘルシー&優しいレシピ
		16

令和  
6年度

カルビー  
健康保険組合

# 決算のお知らせ

当健康保険組合の令和6年度決算が去る令和7年7月8日(火)に開催されました  
第37回組合会において可決・承認されました。

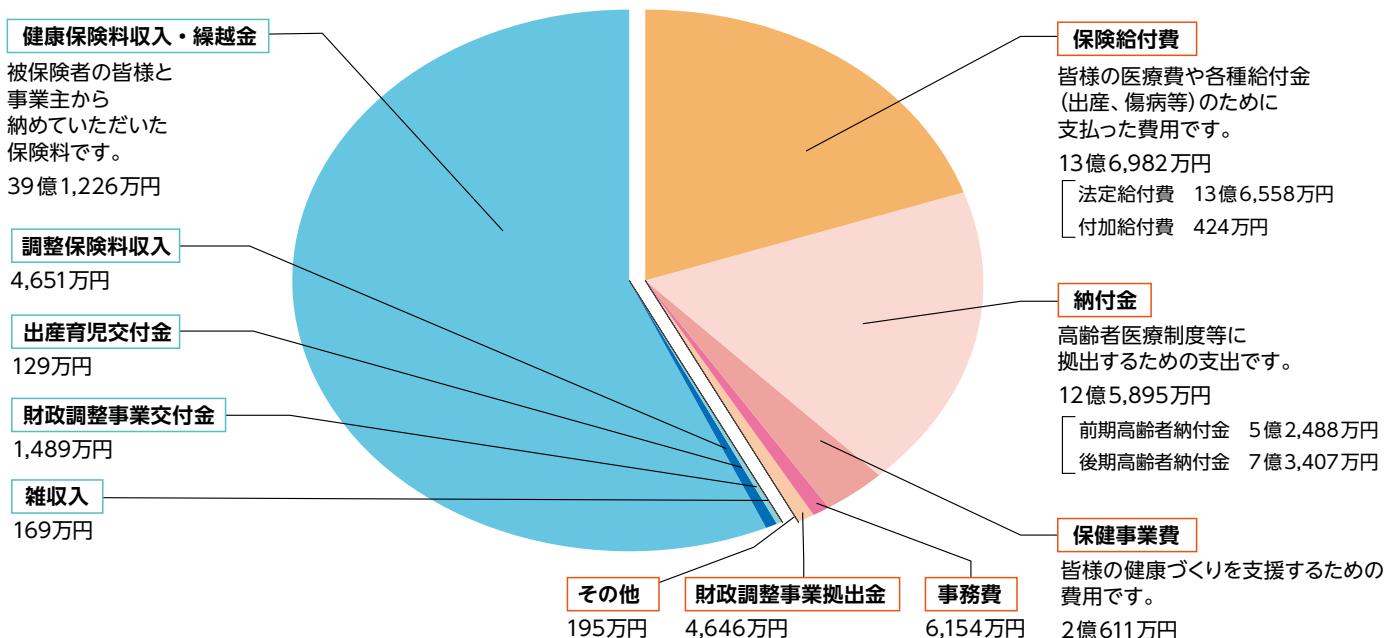
## 健康保険(一般勘定)

収入合計	39億7,664万円
支出合計	29億4,483万円
収支差引額	10億3,181万円

経常収入合計	35億1,517万円
経常支出合計	28億9,837万円
経常収支差引額	6億1,680万円

39億7,664万円 収入

支出 29億4,483万円



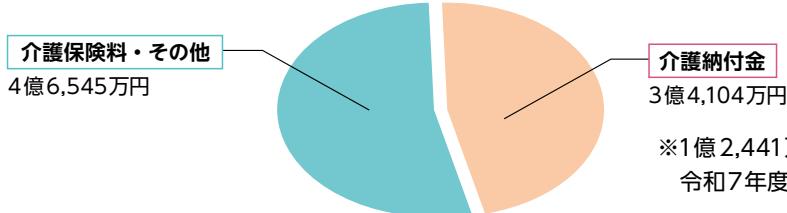
2024年度の健康保険(一般勘定)について、前年度の繰越金4億円を含み、収支残金は10.3億円となった。被保険者数は前年3月から182名増の5,790名、前年度比3.1億円増の39.7億円となった。支出合計は、前年度比3百万円減の29.5億円であった。各支出について、保険給付費は、前年度比1,300万円増の13.7億円。納付金は前期高齢者納付金が減少、後期高齢者支援金が増加し、合計4,300万円減の12.6億円。保健事業費は1,100万円増の2.1億円でした。

保健事業費について、健診事業では昨年と同程度の88.1%で、3,795名が受診。特定保健指導では、食事系に加えて、運動系の委託事業者を追加し、対象者が委託事業者を選択できるようにしたことで、実施率39.7%と改善した。インフルエンザ予防接種補助は対象者を子どもにも拡大したが、接種率は前年度から微減の39%。禁煙支援事業は未だ治療薬の出荷停止のため、職場使用の禁止を条件に禁煙ガムによる「3日間の禁煙体験」を希望者に対し行い、8名が参加した。歯科健康事業では、案内方法を郵送からwebへ変更し、健診補助支給者は3名、保健指導実施者は4名であった。これに加えてトライアルとして宇都宮の3工場にて、出張歯科健診を実施することで、75名の参加があった。今後、出張歯科健診実施方法の工夫で、参加者増の可能性があることがわかった。

納付金…高齢者医療制度を支えるために国に納付しているもの。健保財政を圧迫している大きな要因です。

## 介護保険(介護勘定)

4億6,545万円 収入 支出 3億4,104万円



# 全国の健康保険組合を取り巻く状況

※健康保険組合連合会「令和7年度 健康保険組合の予算早期集計結果報告」より

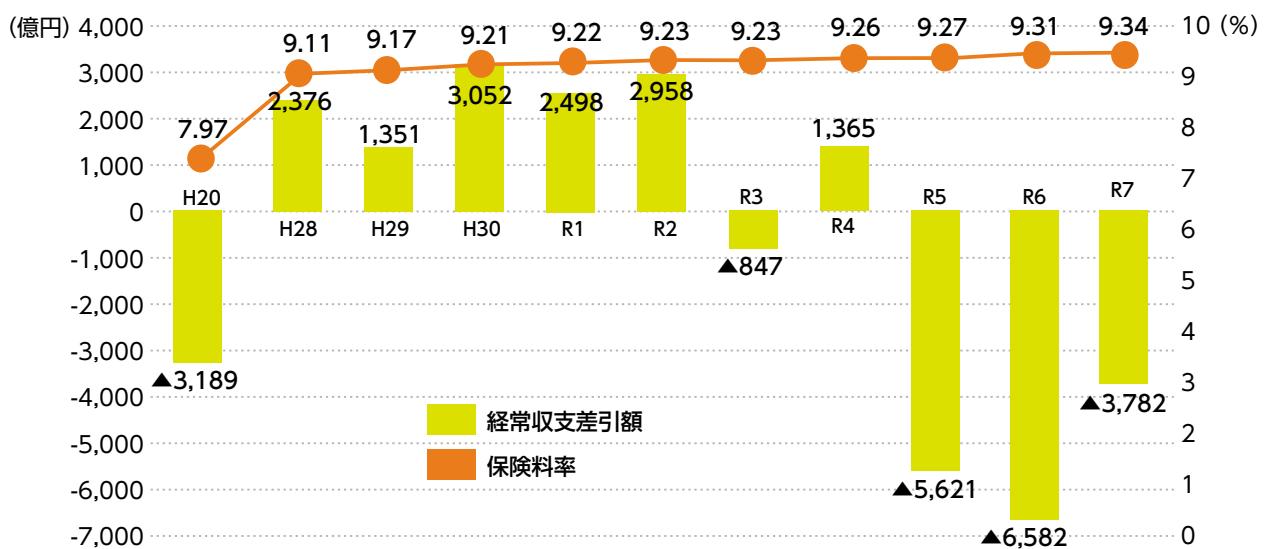
## 約76%の健保組合が赤字

令和7年度の経常収支は、経常収入9兆3,936億円、経常支出9兆7,717億円で、経常収支差引額は3,782億円の赤字予算となる見込みです。

なお、全1,372組合のうち、約76%が赤字となっています。

また、平均保険料率は0.03%増の9.34%（調整保険料率含む）で、収支均衡に必要な財源を賄うための実質保険料率は10.02%となる見通しです。

### ●平均保険料率と経常収支差引額の推移



## 支出の4割超が高齢者医療制度への拠出金

健保組合の主な支出には、皆さまの医療費だけでなく、高齢者医療制度への拠出金があります。これは、健保組合に所属する高齢者の医療費ではなく、全国の高齢者への拠出金です。

令和7年度予算では、医療費と拠出金に対する割合は43.6%となっており、健保組合の財政を圧迫しています。

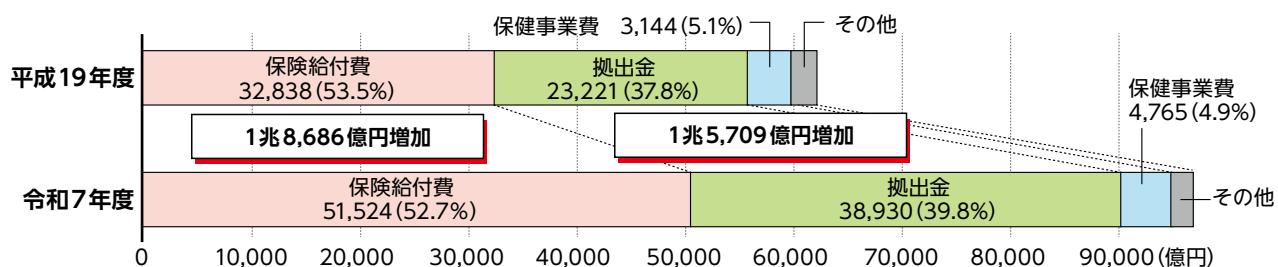
### 高齢者医療制度への拠出金とは

前期高齢者納付金…前期高齢者（65歳～74歳）の加入率が高い国民健康保険への拠出金

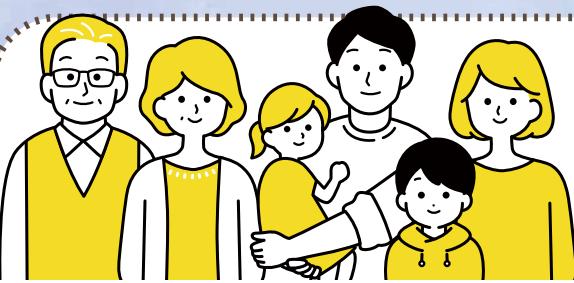
後期高齢者支援金…75歳以上が加入する後期高齢者医療制度（都道府県）への拠出金

退職者給付拠出金…サラリーマン等被用者保険OBが加入する国民健康保険への拠出金

### ●計上支出の内訳（平成19年度・令和7年度比較）



（注1）平成19年度は決算、令和7年度は予算早期集計の数値（注2）（ ）内は、計上支出における構成比



# 被扶養者 資格条件について

## 被扶養者の条件

**1** 主として被保険者の収入で生計を維持されている75歳未満の方  
(後期高齢者医療制度の被保険者とならない方)



**2** 対象となる家族範囲

被保険者と同居でも別居でもよい人

●配偶者(内縁関係含む) ●子(養子含む)、孫 ●兄、姉、弟、妹 ●父母など直系尊属

被保険者と同居が条件の人

●上記以外の3親等内の親族 ●配偶者の父母および子

**3** 収入条件

厚生労働省の通達により、次の①②の両方の条件を満たしていることが必要です。

### 金額

年間収入に加え、**月々の収入**要件を満たす必要があります（直近の月額について確認のうえ、今後1年間の収入を推計します）。

被扶養者の年齢など	年間収入	月額 (給与・年金など※)	日額 (雇用保険の給付など)	被保険者と同居の場合	被保険者と別居の場合
60歳未満の場合	130万円未満	108,334円未満	3,612円未満	被保険者の収入の1/2未満であること	被保険者の収入以上の仕送りがあること
60歳以上の場合 または 障害年金受給	180万円未満	150,000円未満	5,000円未満		
19歳～22歳 (当年12月31日時点の年齢)	150万円未満	125,000円未満	4,167円未満		

※収入には自営業・不動産・農業収入・失業給付等を含みます。詳しくは健保のホームページをご参照願います。

※単身赴任による別居は「同居」とみなします。

**4** 国内に居住している方

外国に留学する学生や外国に赴任する被保険者の同行者などは例外として認められます。

## 【被扶養者資格確認調査について】

毎年被扶養者資格調査を実施いたします。調査の際は、被扶養者の収入が分かる証明や住民票等、必要書類を取得・ご用意の上、ご提出いただきますよう、ご協力をお願いいたします。

### 被扶養者資格確認調査とは…

被扶養者となった方が、その後も被扶養者の認定基準を満たしているか確認するものです。資格のない被扶養者をそのままにしておくと、不必要的支払いが増え、健保財政に影響を及ぼします。そのため、健康保険法に照らし合わせ、被扶養者資格を厳正に審査させていただいております。

提出期限までに書類の提出がない場合、扶養されている方の被保険者証等は無効となり、保険診療が受けられなくなります。確認調査にご協力くださいますよう、お願ひいたします。

ご家族(被扶養者)の状況に変化があった場合は届出をお願いいたします

令和7年10月1日より

19歳～22歳(特定親族)の方の収入条件は  
「年間150万円未満(月額125,000円未満)」に引き上げられました

※配偶者(事実婚を含む)は対象外

●収入額は、現在の収入から「今後1年間の収入」を見込みます。

●対象年齢(特定親族)であれば、学生か否かを問いません。

19歳～22歳が対象

適用期間の例(令和7年)

誕生日の例	令和7年10月1日～ 令和7年12月31日までの収入条件 (令和7年12月31日時点の年齢)	令和8年1月1日～ 令和8年12月31日までの収入条件 (令和8年12月31日時点の年齢)
平成19年1月1日	150万円未満/年 125,000円未満/月(19歳)	150万円未満/年 125,000円未満/月(20歳)
平成19年1月2日	130万円未満/年 108,334円未満/月(18歳)	150万円未満/年 125,000円未満/月(19歳)
平成15年1月1日	130万円未満/年 108,334円未満/月(23歳)	130万円未満/年 108,334円未満/月(24歳)
平成15年1月2日	150万円未満/年 125,000円未満/月(22歳)	130万円未満/年 108,334円未満/月(23歳)

※毎年12月31日時点での年齢を当年1月1日に遡って適用(民法により誕生日の前日で年齢を加算)

※収入基準の適用は、当年1月1日～12月31日まで

### 「年収の壁支援パッケージ」の適用について

130万円/年、108,334円/月(19歳以上23歳未満の方は150万円/年、12,5000円/月)を超えた場合でも、事業主により「人手不足による就業調整での収入超過」が証明された場合は、扶養に留まることができます。

※基本給が収入基準を超えている場合や、雇用契約時点での収入基準を超えている場合は適用されません。

※自営業やフリーランスの方は「年収の壁支援パッケージ」の対象となりません。

### 夫婦共同扶養について

夫婦(両親ともに被保険者)が共同で子を扶養する際は、夫婦それぞれの「今後1年間の収入見込み」を算出し、主に生計維持する方の被扶養者となります。



扶養の対象	認定基準
子を新たに扶養するとき (両親ともに被保険者)	●年間収入の多い方の扶養とする。 ●夫婦の年間収入の差が1割以内の場合、主に生計維持する方の扶養とする。 ○配偶者の収入確認書類※を被扶養者異動届に添付し届出 ※①直近3ヶ月の給与明細書のコピー ②前年の課税証明書または源泉徴収票のコピー
既に扶養している子 (育休中を除く)	収入が多い方の被扶養者とする。 配偶者の年間収入が被扶養者の収入を上回る場合は、配偶者側へ扶養異動する。 削除日：配偶者側の保険で扶養認定された日 被扶養者異動届に次のいずれかを添付し届出 ・新たな加入先の保険証コピーまたは資格証明書等 ※「育休中の被保険者」の子は扶養異動しない

# 接骨院・整骨院では

# 健康保険が 使えないことが 多い!?

接骨院・整骨院などの柔道整復師は、病院や診療所とは異なり、**健康保険の使える範囲が限られています**。健保組合に請求される療養費の中には、健康保険の対象とならないものなどの誤った請求が含まれていることもあります。この場合は**みなさまから健康保険分を返還していただくこともあります**。



## 接骨院・整骨院にかかるときの注意

- ケガの原因を正しく伝える
- 「療養費支給申請書」の内容を確認してから署名する  
「療養費支給申請書」は、受診者に代わり、保険適用分の費用を健保組合に請求を委任する委任状で施術内容等をよく確認し自署(サイン)か押印をしてください。
- 領収書は大切に保管する  
後日、健保組合から施術内容について問い合わせをすることがあります。

こんなときは  
**使えません**

- 日常生活による単純な疲労や肩こり・腰痛
- スポーツなどによる筋肉疲労・筋肉痛
- 加齢からくる痛み
- 脳疾患後遺症、神経痛、リウマチなどの慢性病からくる痛みやしびれ
- 症状の改善が見られない長期の施術

健康保険が  
使えるのは  
**これだけ**

- 打撲・捻挫・挫傷(肉離れなど)
- 脱臼・骨折※

※医師の同意が必要となります  
(応急手当の場合は、手当後に医師の同意が必要です)。

## マイナ保険証で 医療機関での 窓口負担を軽減

健康保険には、医療費が高額になったとき、一定額を超えた分はあとから払い戻しを受けられる制度(高額療養費制度)がありますが、いったんは医療機関や薬局の窓口で自己負担分(2~3割)を払わなければなりません。しかし、マイナンバーカードを利用できる医療機関等では、マイナ保険証を利用することで、窓口での支払いが自己負担限度額までになります。

### 〈マイナ保険証対応の医療機関の場合〉

①マイナ保険証を利用すると、  
窓口負担が  
自己限度額までになる



※カードリーダーの種類や画面表示は複数あり、  
医療機関・薬局により異なります。

### 〈マイナ保険証非対応の医療機関の場合〉

①限度額適用認定証\*を ②認定証が届く ③認定証を提示する  
健保組合に申請



※窓口での支払いが高額になる場合に、支払額を所得に応じた自己負担限度額にするために医療機関に提出する証類です。

▶1ヶ月あたりの  
自己負担限度額  
(70歳未満)

標準報酬月額83万円以上	252,600円+(医療費-842,000円)×1%
標準報酬月額53~79万円	167,400円+(医療費-558,000円)×1%
標準報酬月額28~50万円	80,100円+(医療費-267,000円)×1%
標準報酬月額26万円以下	57,600円
低所得者(住民税非課税者等)	35,400円

※医療機関ごとに月単位で  
計算します。また、同一月  
に同一の医療機関で外  
来と入院を受診したとき  
は、別々の扱いとなります。

## 医療費が高額に なった年は、 医療費控除を

1年間(1月1日~12月31日)に支払った医療費の合計が10万円または所得金額の5%を超えた場合、超えた額(200万円まで)を所得金額から控除することができ、税金の一部が戻ります。確定申告には、医療費などの明細書や健保組合などが発行した医療費通知、給与の源泉徴収票などが必要です。マイナポータルと連携すると、医療費通知情報を自動入力することができます。

確定申告の時期は、毎年2月16日から3月15日までです。詳しくは税務署にお問い合わせください。

### ▶医療費控除の 計算方法

$$\text{医療費控除} \text{ (上限200万円)} = \text{1年間に支払った医療費} \text{※1} - \text{健保組合の給付} \text{※2} \text{や保険金等で補てんされる額} - \text{10万円} \text{ 所得金額} \text{※3} \text{の} 5\% \text{ いざれか低い方}$$

※1 本人と扶養家族の医療費だけでなく、生計を一にする親族の分についても、申告者本人が支払っていれば、ここに含めることができます。  
※2 健保組合の給付には「高額療養費」「出産育児一時金」などがあります。「傷病手当金」「出産手当金」はここに含める必要はありません。  
※3 給与(給料・賞与)の他に配当収入などがある場合は、それらの合計額となります。



## 健 康 保 険

こんなときは!

# 仕事中にケガをした!

## (業務災害)



仕事中の業務に関連するケガ・病気(業務災害)や通勤途中のケガ(通勤災害)は、健康保険を使うことはできず、労働災害として労災保険で治療を受けられます。

なお、労災保険はすべての労働者が対象とされているため、正社員だけでなく、パートやアルバイトなどの非正規社員も労災保険の給付を受けることができます。

### ■労働災害にあたるケース

#### 【業務災害】

- 所定労働時間中のケガ
- 残業時間中のケガ
- 出張先や仕事での外出先でのケガ
- 仕事中にトイレに行ったときのケガ
- 業務で扱う薬品などが原因の病気など

\*休憩時間に私用(私的行為)を行っているときや、地震・台風などに被災したときは、業務災害にはなりません。

#### 【通勤災害】

- 会社への通勤時のケガ
- 仕事先に直行したとき、仕事先から直帰したときのケガ
- 単身赴任している人が自宅を経由して出社したときのケガなど

### ■業務災害で受診するときの注意

- 必ず仕事中や通勤中の傷病であることを伝える
- 負傷や発病の原因を伝える
- 労災病院や労災保険指定医療機関を受診する
  - \*労災病院や労災保険指定医療機関では、無料で治療を受けることができます。それ以外の病院でも受診は可能ですが、いったん治療費の全額を負担して、事後に請求が必要となります。
  - \*厚労省のホームページからお近くの労災保険指定医療機関を検索することができます。

労災保険指定病院

- 通勤中の交通事故など第三者行為による傷病の場合は、「第三者行為災害届」を会社の所轄の労働基準監督署に提出する

こんなときは?

### ケース①》健康保険で受診してしまった

病院で労災保険への切り替え手続きを依頼します。病院で手続きができない場合は、医療費の全額を自己負担し、労災保険に負担分の払い戻しを請求します。(医師と事業主の証明を受けた「療養の費用請求書」を労働基準監督署に提出)

### ケース②》寄り道した後にケガをした

日常生活にやむを得ない理由がある場合を除き、通勤時に経路をそれたり(逸脱)、途中で仕事に関係のない行為を行い(中断)、以降にケガをしたときは労災保険の対象になりません。

逸脱や中断があっても労災保険対象になる場合があります

日用品の購入、職業訓練、選挙の投票、通院、家族の介護などで、やむを得ない理由があると認められた場合は、労災保険で治療を受けることができます。

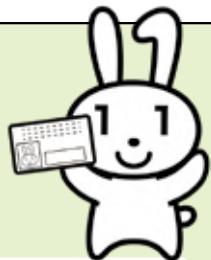
# これからの病院受診は 「マイナ保険証」で！

従来の健康保険証は本年12月2日※に廃止され、それ以降は原則として保険証利用登録をしたマイナンバーカード、いわゆる「マイナ保険証」または「資格確認書」による病院受診となります。

※当組合の保険証は本年12月1日から使用できません  
(所在地変更のため)。



## マイナ保険証の使い方



※カードリーダーの種類や画面表示は複数あり、医療機関・薬局により異なります。  
※カードリーダーで保険証利用登録することもできます。

1 窓口に設置されたカードリーダーにマイナンバーカードを置く。



※カバーがついている場合は外す。

2 顔認証または暗証番号(4ケタ)による認証を選択し、本人確認を行う。



※高額療養費制度の利用、および限度額情報の提供については、選択しなくとも自動的に制度を利用できるようになり、限度額情報提供の同意は不要になりました。

マイナンバーカードを持っていない方は…

健保組合から交付される  
「資格確認書」により受診してください。



「マイナ保険証」について詳しくは…

健保連作成・動画  
「使ってみよう！マイナ保険証」





# 「子ども・子育て支援金」制度 が始まります

～2026年4月分保険料より支援金の負担を  
お願いします～



## 支援金の使いみち

こども未来戦略「加速化プラン」の  
施策に使われます

- ・児童手当拡充
- ・妊婦のための支援給付
- ・育児休業給付の引き上げ
- ・育児時短就業給付の創設
- ・こども誰でも通園制度
- ・国民年金被保険者の育児期間の保険料免除

など



保険料・介護保険料と合わせて支援金を  
徴収します。

2026年度から「子ども・子育て支援金」制度が始まります。これは、国が新たに開始する制度で、国民全体に支援金を拠出してもいい、少子化・人口減少の問題は日本全体の問題であるため、子どもがいる人だけでなく、子どもがない人や子育てを終えた人、また、企業にも負担が求められます。

健康保険組合は、国に代わって事業主と被保険者から支援金を徴収し、国へ納付することを法律により義務付けられています。

2026年4月分の保険料より、健康保険料・介護保険料と合わせて支援金を徴収します。

「子ども・子育て支援金」  
制度ってなに？

私たちの負担は  
どのくらい増えるの？

## 保険料・支援金の例 ▶ 月600円程度の負担増

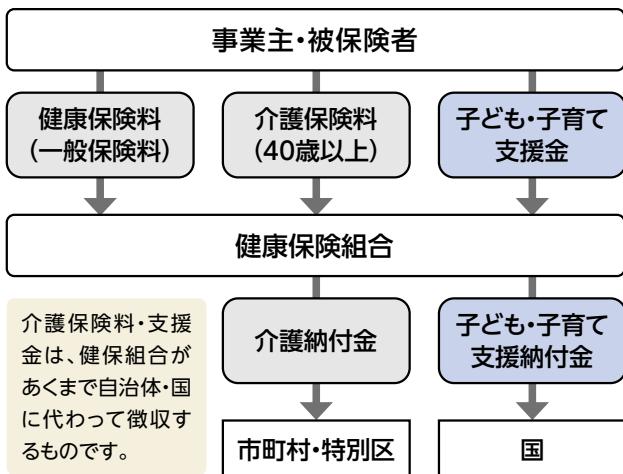
●標準報酬月額が30万円、支援金率が0.4%の場合

※支援金率は仮の計算によるものです。今後、国から確定値が示されます。

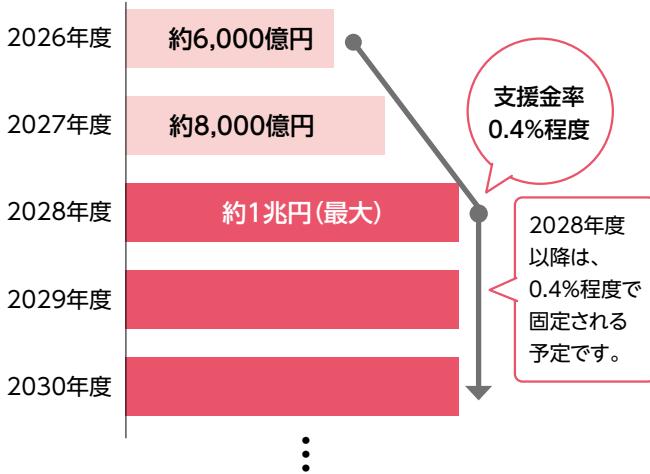
区分	保険料・支援金率(額)		
	合計	事業主	被保険者
健康保険料	10%	5%	5%
	30,000円	15,000円	15,000円
介護保険料	1.6%	0.8%	0.8%
	4,800円	2,400円	2,400円
子ども・子育て支援金	0.4%	0.2%	<b>0.2%</b>
	1,200円	600円	<b>600円</b>

支援金率は2026年度から2028年度にかけて段階的に引き上げられていき、**2028年度に最大の0.4%程度になり固定されます**。これを事業主と被保険者で折半するので、みんなの負担は0.2%程度になる見込みです。実際の金額は月給・賞与に支援金率を掛けた額なので、例えば月給(標準報酬月額)が30万円の人で、月々の負担増は600円程度になります(左表参照)。

## 保険料・支援金の徴収・納付のしくみ



## 支援金額・率の引き上げイメージ



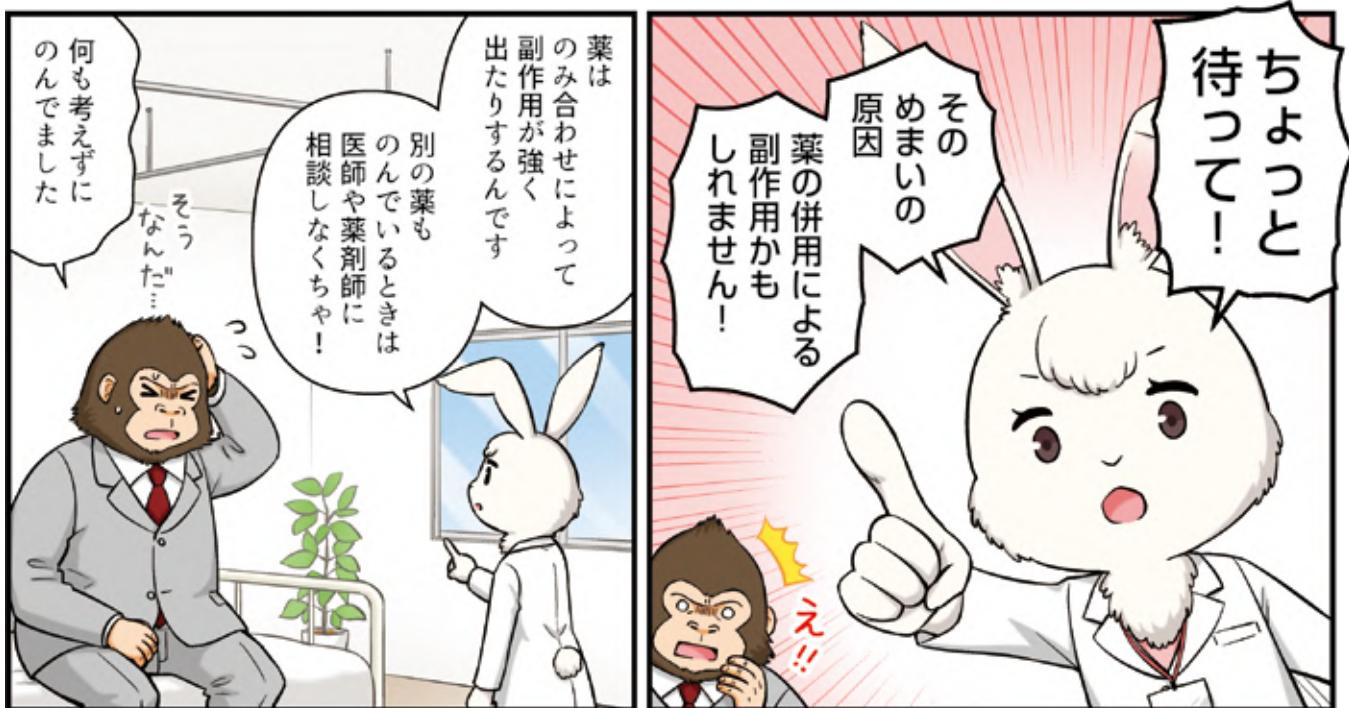
## やりがち NG行動!?

## こうしてOK!

監修 医薬情報研究所  
株式会社エス・アイ・シー  
堀 美智子・堀 正隆

食品会社「ハッピー・フーズ」では、社員の健康を守るため、今日も保健師さんが社員にアドバイスをしています。

# 適正服薬



## NG行動



自己判断で  
薬を  
併用する

## OK行動

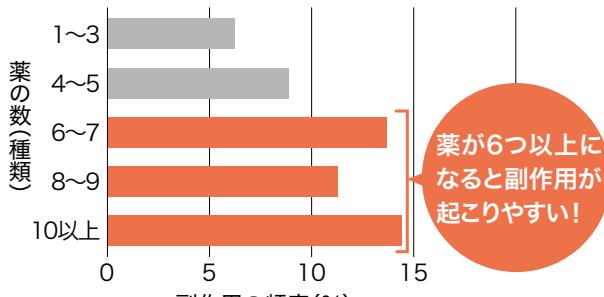


薬のみ合わせを  
医師や薬剤師に  
確認する

あなたは大丈夫?  
薬の使用方法

## 適正服薬とは?

薬の数と副作用の関係(高齢者)



Kojima T, Akishita M, et al. Geriatr Gerontol Int. 2012

薬が6つ以上に  
なると副作用が  
起こりやすい!

薬は正しくのめば効果を発揮するものですが、薬の種類が多い場合や、のみ合わせによっては健康被害が出ることがあります。特に高齢者は薬が増えると副作用を起こしやすくなります(左図)。さらに病院でもらう薬だけでなく、市販薬や漢方薬、健康食品やサプリメントなどとの併用にも注意してください。薬を正しく安全に使うためには市販薬等を含め、使用している薬を医師や薬剤師にきちんと伝えることが大切です。

こんな  
状態に  
要注意

重複服薬 同じ成分や効果をもつ薬を重ねてのむ。  
副作用や効果が強く出ることがある。

多剤服用 服用する薬が多い。副作用やのみ間違い等の問題が起こる(=ポリファーマシー)。

## 薬を安全に適正に使用するポイント

### これはNG!のみ合わせに注意

- 痛み止め薬 × 総合かぜ薬、解熱鎮痛薬
- アレルギー用薬 × 鼻炎薬、咳止め薬、酔い止め薬
- アレルギー用薬(フェキソフェナジン) × 便秘薬(酸化マグネシウム)
- ワルファリン(血を固まりにくくする薬) × 納豆、青汁、クロレラ食品
- カルシウム拮抗薬(高血圧の薬の一種) × グレープフルーツ など

### のみ忘れが多い時は相談を

自覚症状が乏しい生活習慣病の方などは、処方された薬をのみ忘れてしまうこともあるようです。医師は効果不十分と感じ、薬の増量などを検討している場合もあります。のみ忘れなどがあれば正直に伝えて、必要に応じて薬の量や種類を見直してもらいましょう。



処方薬を勝手にやめたり減らしたり、忘れた  
からといって倍量でのむなどはやめましょう。

### お薬手帳を活用する

お薬手帳は病院ごとで分けずに1冊で管理することが重要です。お薬手帳アプリ(電子版)だと持ち運びの手間がなく便利です。



- ・のみ合わせをしっかり把握
- ・市販薬やサプリ等も記録
- ・薬をのんだ時の体調変化も必ず記録
- ・聞きたいことを手帳にメモ
- ・災害時にも役立つ

### マイナ保険証で服薬管理

マイナ保険証だと、過去1ヶ月~5年間に処方されたお薬情報が医師や薬剤師と共有できます。また、マイナ



マイナ保険証  
(保険証登録した  
(マイナンバーカード)

ポータルや連携しているお薬手帳アプリを通じて自分で確認することもできます。

※患者の「同意」なく医療情報の提供は行われません。

※電子処方せん対応の医療機関・薬局ではすぐに情報を確認できます。

### 適正服薬 + α



### ジェネリックを使わないと特別料金?

ジェネリックがあるのに先発医薬品を希望した場合、一部の先発医薬品には特別料金がかかるて自己負担が増えるしくみがあります(長期収載品の選定療養)。同じ効果なら安いほうがおトクです。

### 通院を減らせるリフィル処方せん

リフィル処方せんは1回の診療で最大3回まで繰り返し使用できる処方せんです。症状の安定している生活習慣病や花粉症など、長期間同じ薬を処方されている方は医師に相談してみましょう。

気づいて！

若いあなたも

黄信号？

監修

埼玉県立大学  
保健医療福祉学部  
准教授 山田 恵子

# 口コモサイン

口コモ（口コモティブシンドローム）とは、筋肉や骨、関節の動きが衰えてしまい、立ったり歩いたりする「動く」機能が落ちている状態のことを指します。進行すると日常生活に支障をきたし、要介護となるリスクが高まります。

口コモのおもな要因には変形性膝関節症など整形外科の病気や、加齢による筋肉の衰えが挙げられますが、若い人でも、運動をまったくしない人などは口コモ予備群の可能性も。今から生活習慣を見直して、早めの対策を行いましょう。

## 高齢者だけじゃない！ こんな人は特に注意

近年、リモートワークの増加、ネットショッピングの普及などにより、外出する機会が減少しています。世界的にも日本人は座位時間が長い人が多い傾向があり、日常的な運動不足によって、若い年代でも口コモになる危険性があります。右のような人は今から注意が必要です。

- 移動で自動車やエスカレーターなどを常に使う人
- 在宅勤務などで、1日中ほとんど歩かない人
- 日常的に運動をする習慣のない人
- 太りすぎ、またはやせすぎの人

この動き  
無理なく  
できる？

## 4つの口コモサイン



階段の  
昇り降り



急ぎ足  
での歩行



2~3kmの  
連続歩行



スポーツ  
や踊り

(公益社団法人 日本整形外科学会ホームページより)

1つでもつらいと感じたら口コモの可能性アリ！

より詳しくチェック  
したい方は…

日本整形外科学会「口コモONLINE」へ  
<https://locomo-joa.jp>



※口コモサイン…2017～19年と2024年に日本整形外科学会  
とその下部組織が行った口コモ度についての2回の全国調査  
で、年代が上がるにつれ困難度が顕著に増加した上記の項目  
を口コモの4兆候として命名したもの。

今日から!

# 口コトレで口コモ予防

筋肉や骨の動きをキープして口コモを予防するために重要なのは「運動を続ける」ということ。元気にからだを動かせるうちから、スポーツや筋トレなど、定期的に運動する習慣をつけましょう。まずは下の2つの口コトレに毎日チャレンジ。一駅手前で降りて歩く、エレベーター・エスカレーターをやめて階段を使う、家事を積極的にこなすなど、日常生活の中で少しづつからだを動かすことも大切です。

## 片足立ち

- ①イスや机につかまって立つ
- ②床につかない程度に片足を上げる
- ③姿勢をまっすぐにキープ
- ④1分たったら足を下ろす

1日に  
左右1分間ずつ・  
3セット

※慣れてきた方、できる方は支えなしで行いましょう。



## スクワット

- ①足を肩幅に広げて立つ
- ②2~3秒かけて  
ゆっくり膝を曲げる
- ③ゆっくり元に戻る

1日に  
5回・3セット

※膝がつま先の前に出ないようにします。



## 口コモを防ぐ

# 食事のキホン

筋肉や骨を維持するために、材料となる栄養をしっかりとりましょう。筋肉の材料はたんぱく質ですが、エネルギーとなる炭水化物や脂質も大切です。あまりにエネルギーが不足すると、からだが筋肉を分解してエネルギーを生み出そうとするため、筋肉が減ってしまいます。骨を強くするにはカルシウムに加え、ビタミンDとビタミンKなどが必要です。次のような食材を中心に、1日3食バランス良くとりましょう。

**たんぱく質**:肉や魚、卵、大豆製品など

**カルシウム**:牛乳、小魚など

**ビタミンD**:鮭、きくらげ、干し椎茸など

**ビタミンK**:発酵食品（納豆・キムチなど）、ほうれん草、小松菜など

## 女性は「やせ」に要注意

日本の若年女性は約2割が低体重(BMI18.5未満の「やせ」)にあたり、先進国の中では特に高い割合となっています※。「やせ」は骨量や筋肉量の低下を招き、口コモから寝たきり、将来的な介護リスクへとつながります。特に女性はたんぱく質やカルシウムをしっかりとり、筋肉を使った運動を習慣づけることが大切です。

※厚生労働省「令和5年国民健康・栄養調査」より



色々な食材をバランス良く! /

合言葉は「さあにぎやかにいただく」

<b>さかな</b>	動物性たんぱく質やカルシウム、ビタミンDが豊富	点
<b>あぶら</b>	適度な脂質分は細胞などを作るのに必要	点
<b>にく</b>	良質なたんぱく源の代表	点
<b>ぎゅうにゅう</b>	たんぱく質とカルシウムが豊富	点
<b>やさい</b>	ビタミンや食物繊維を充分にとれる	点
<b>かいそう</b>	低エネルギーでもミネラルと食物繊維が豊富	点
<b>にいも</b>	糖質でエネルギー補給。ビタミン、ミネラルも含む	点
<b>たまご</b>	いろいろな調理法で簡単にたんぱく質がとれる	点
<b>だいす</b>	たんぱく質の素になる必須アミノ酸やカルシウムも豊富	点
<b>くだもの</b>	ミネラル、ビタミンが多く食物繊維もとれる	点

ほとんど毎日とる場合:1点、それ以下の頻度:0点

として計算してみましょう。あなたの得点は?

毎日の食事で7点以上を目指しましょう。

※公益社団法人 日本整形外科学会  
口コモティブシンドローム予防啓発公式サイト「口コモONLINE」より



# 退職後の健康管理について

年齢とともに、からだも健康課題も変化していきます。  
体力の低下や、ケガや病気の重症化が起こりがちです。退職後の過ごし方を見直し、健康管理に努めましょう。

## 就労中

生活習慣に気をつけましょう。  
内臓脂肪や高血圧等を伴う  
メタボリックシンドロームの予防が大切です。



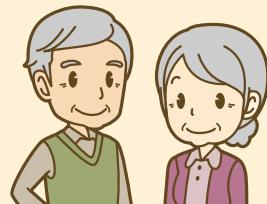
## 退職後～ 前期高齢者

前期高齢者では運動機能の低下や循環器疾患、  
がんなどの有病率が増えます。  
筋量の保持に努め、バランス能力の低下による  
転倒や骨折にも注意が必要です。



## 後期高齢者

体力や感覚機能の低下が目立ち始めます。  
自立した生活が送れるよう、  
骨や関節の病気や筋力の低下に注意し、  
フレイル(慢性疾患や加齢による心身能力低下が  
もたらす生活機能の障害)の予防に努めましょう。



退職後は体調が変わりやすくなります。  
健康のため、ご自身でメディカルチェックを受けに行きましょう！

### 退職後に活用できる健康サービス

再就職する	再就職先の健康保険に加入	再就職先の健康保険制度を確認
	カルビー健保組合の 「任意継続被保険者」となる	在職時と同様にカルビー健保組合の健診、 その他保健事業を利用
再就職しない	国民健康保険に加入	お住まいの市町村の国保制度を確認
	配偶者や子どもの被扶養者となる	配偶者や子どもの加入する医療保険制度を確認

※退職後の健康対策については、各自治体により、補助やメニューが異なります。  
どのような健康対策があるかは、お住まいの自治体にご確認ください。

# ホームページをご活用ください

カルビー健康保険組合では、被保険者とそのご家族のみなさまの健康づくりをバックアップするために、ホームページを開設しています。

- 申請一覧…手続きや申請方法を解説。届出用紙や申請書のダウンロードができます。
- 健保の給付…病気やけがでの入院、出産での入院時に受けられる給付や必要な手続きがわかります。
- こんな時どうする…知りたい情報が「〇〇したい時」というシーン設定で探しやすくなっています。
- その他、健診の申し込みやキャンペーンのお知らせ、新着情報も更新されます。

## 「MY HEALTH WEB」を使わないともったいない！

### 健診情報

健康診断の結果や検査項目の解説、将来の疾病リスクなどが閲覧でき、**生活習慣を改善するためのアドバイス情報**も掲載されています。また、健康度ランキングも確認できます。

### 医療費情報

医療費明細※を簡単にチェックできます。

※医療費控除の証憑には使用できません。  
医療費控除には「年間医療費のお知らせ（2月中旬に健保より発送）」をご使用ください。

### 健康情報 MY HEALTH CLUB

アスリートや著名人によるエクササイズ動画や特集記事、管理栄養士・料理研究家が紹介するレシピなど、連載企画や特集を毎日配信します。



## 初回登録方法

### STEP1

#### MY HEALTH WEB にアクセス

カルビー健康保険組合HPにアクセスし、「MY HEALTH WEB」バナーをクリック



### STEP2

#### 初回登録する

ログイン画面の「初回登録の方はこちら」をクリック  
必要事項「ログインID」「生年月日8ケタ（仮パスワード）」「氏名（カナ）」「メールアドレス※」を入力し、[送信する]ボタンをクリック  
※個人情報となりますので、職場や家族など複数の方々で共有利用しているものではなく、個人用のメールアドレスでのご登録をお願いします。

### STEP3

#### 本登録する

②の登録メールアドレスに届いた、本登録用のURLをクリック  
画面登録に従い「新しいパスワード」を入力  
※メールの受信拒否設定をされている方は、下記ドメインからのメールが受信できるように設定の変更をお願いします。  
[@mhweb.jp]  
[@mhweb-entry.jp]

### STEP4

#### MY HEALTH WEB にログイン

ログイン画面で「ID」「パスワード」を入力してログイン



## スマートフォン専用アプリ（無料）に登録する場合

アプリからアクセスする場合、以下の初回設定が必要です。 \*アプリをインストールする前に、上記の初回登録を済ませてください。

- 1 iPhoneの場合「App Store」、Androidの場合「Google Play」でアプリをインストール
- 2 「MY HEALTH WEB」アプリを起動
- 3 「保険者番号」欄に「06090450」を入力して送信



### 操作方法などの お問い合わせ先

#### 「MY HEALTH WEB」ヘルプデスク

**TEL 03-5213-4467**

（平日 9:00～17:00）

※お電話が混み合う場合がございますが、お待ちください。



ヘルシー  
&  
優しい  
レシピ

# ししゃもの南蛮漬け



1人分 ●カロリー: 224kcal  
●塩分: 2.8g

面倒な南蛮漬けをお手軽に!  
魚まるごと&野菜たっぷり、  
さっぱりジューシーな一品です

詳しい作り方は  
こちら!



## 材料(2人分)

ししゃも	6匹
玉ねぎ	1/4個(50g)
にんじん	1/4本(30g)
ピーマン	1個
なす	1本
小麦粉	適量
サラダ油	大さじ3
A だし汁	50ml
酢	大さじ3
しょうゆ	大さじ3
砂糖	大さじ2
塩	少々
赤唐辛子	小1本

## 作り方

- フリーザーバッグにAを入れて混ぜ合わせる。
- 玉ねぎは薄切り、にんじんとピーマンはそれぞれ細切りにして、1に漬ける。
- ししゃもはポリ袋に入れ、小麦粉を加えて全体にまぶし、余分な粉を落とす。なすは細切りにする。
- フライパンに油を入れて中火で熱し、なすを焼き色がつくまで揚げ焼きにし Point①、軽く油を切って2のたれに漬ける。同じフライパンに、ししゃもを並べて片面約2分ずつ焼き、火が通ったらなすと同じたれに漬ける Point②。
- 冷蔵庫で30分~1時間程度、味がなじむまで冷やし、器に盛り付ける。

\*赤唐辛子を入れなくても美味しく作れます。

\*冷蔵の場合は3~4日、冷凍の場合は、しっかり空気を抜いた状態で3~4週間保存できます。

生活習慣病の予防・治療の基本は毎日の食事。からだに気をつかいつつ、ボリュームがあって美味しいメニューを紹介します。作り方も簡単なので、ぜひ挑戦してください。

•料理制作•  
料理研究家・栄養士 今別府 紘行  
今別府 靖子

## ◆ココが“推し”◆

魚の下処理をすることなく、フライパンで簡単に南蛮漬けが作れます。また、ししゃもは骨まで丸ごと食べられるので、カルシウムやビタミンA(粘膜や皮膚の健康を守る)などをしっかり摂取できます。

\* \* \*



材料



Point① なすは切ったらすぐ揚げ焼きに。油で表面がコーティングされ、色素が溶け出しへくになります。



Point② ししゃもを熱いうちにたれに漬けることで、味が染み込みやすくなります。

## らくらく♪アイテム

### フリーザーバッグ

保存だけでなく、漬ける・混ぜる・こねる等にも活躍。手が汚れない、洗い物を減らせるのも◎。湯せんや電子レンジ対応のものもあります。

※必ず使用上の注意を確認のうえ使用してください。