

甲信越しんきん健康保険組合

2025年8月号

健保ニュース

NO.159

HP:<https://www.kousinetsu-skkenpo.or.jp/index.html>

日本百名城
夏雲の平戸城
(長崎県平戸市)



Contents

- 令和6年度決算のお知らせ
- 組合会議員が決まりました
- 「資格確認書」の交付について
- 健康経営優良法人2025に認定されました
- 山梨県下の健診日程が決まりました



一人ひとりに応じた健康情報や医療費データなどを提供する、個人向け健康ポータルサイト **MY HEALTH WEB** へのご登録をお願いいたします。



ご家族の皆様もご一読ください

料率改定および医療費減などにより 4年ぶりの黒字決算

去る7月9日に第107回組合会が開催され、令和6年度決算が全議員の皆さんの審議を経て承認をいただきましたので、その概要をお知らせします。

一般勘定（健康保険）

令和6年度の決算は、経常収支が3,671万円の黒字となり、過去3年連続の赤字決算から大幅に改善しました。最大の要因は、保険料率改定による保険料収入の増加によるものです。高齢者医療への納付金は、前年度比1億368万円減の11億7,094万円と前年度を下回ったものの、保険料収入の48.7%を占め依然として当健保の財政を圧迫する要因となっています。

収入では、保険料収入の基礎となる被保険者数（年間平均）は前年度比44人減の4,445人、育休等による保険料免除者数（年間平均）は前年度とほぼ同水準の86人となりました。賃上げの影響もあって、平均標準報酬月額の前年度比5,028円（1.5%）増の332,588円となりました。これらの要因と保険料率の改定により、保険料収入は前年度比2億801万円増の24億631万円となりました。経常収入は前年度比2億1,275万円増の24億3,658万円でした。

支出では、主に医療費の支払いに関する保険給付費

が前年度比1億1,153万円（9.7%）減の10億3,739万円となりました。その中でも被扶養者分が前年度比7,470万円（18.2%）減と大幅な縮小です。これは被用者保険の適用拡大により被扶養者が減少した影響や、特定健診・特定保健指導の成果と考えられます。高齢者および高額療養費については、前年度比227万円（10.8%）増でしたが、経常支出は前年度比2億572万円減の23億9,988万円でした。

以上から、経常収支は4年ぶりの黒字決算となりました。収支差引額は国からの補助金や前年度からの繰越金、積立金の繰入れ等を含めると3億6,910万円となり、このうち3億5,804万円を別途積立金へ、差額を令和7年度への繰越金としました。

介護勘定（介護保険）

収入合計2億4,347万円、支出合計2億2,764万円、収支差引額1,583万円となりました。支出の全額が、国に納める介護保険納付金（1人当たり94,221円）です。収支残金は準備金として積み立てました。

高齢者医療制度への支援として支出することが義務づけられている前期高齢者納付金・後期高齢者支援金が、健保財政を圧迫する最大の要因です。

健康保険組合連合会が去る4月に公表した、全国の健保組合における今年度の予算早期集計では、経常収支差引額が赤字となる組合は全体の8割に迫る状況です。健保組合においては、納付金・支援金への公費負担の増額を要求しているところですが、前期高齢者（65歳～74歳）の医療費の削減、特定健診・特定保健指導の実施率の向上等が納付・支援金の削減につながることから、さまざまな保健事業への取組みを継続しています。

データ分析を用いた即効性のある個人へのアプローチ、健診受診のさらなる勧奨、ジェネリック医薬品の利用促進など、事業主様とこれまで以上に連携を強め

て持続可能な財政運営に努めてまいります。またセルフメディケーション（自発的な健康管理や疾病予防）の取組みへの支援等、皆さまの健康づくりのパートナーとして事業を進めてまいります。



令和6年度収入支出決算概要表

【一般勘定】

●収入

科 目	決算額 (千円)	被保険者 1人当たり額(円)
保 険 料	2,406,311	541,352
国庫負担金収入	852	192
調整保険料収入	23,253	5,231
繰 越 金	152,848	34,387
繰 入 金	25,439	5,723
国庫補助金収入	155,472	34,977
出産育児交付金	1,629	366
財政調整事業交付金	25,439	5,723
雑 収 入	1,766	397
合 計	2,792,383	628,208
経常収入合計	2,436,583	548,163

●支出

科 目	決算額 (千円)	被保険者 1人当たり額(円)
事 務 費	80,630	18,139
保 険 給 付 費	1,037,390	233,384
納 付 金	1,170,945	263,430
保 健 事 業 費	98,987	22,269
還 付 金	24	5
財政調整事業拠出金	23,167	5,212
連 合 会 費	1,685	379
積 立 金	10,000	2,250
雑 支 出	456	103
合 計	2,423,284	545,171
経常支出合計	2,399,876	539,905

●差引額

科 目	決算額
収 入 総 額	27億9,238万3千円
支 出 総 額	24億2,328万4千円
収 支 差 引 額	3億6,909万9千円
経常収支差引額	3,670万7千円

●財産移動状況(令和6年度末現在)

種 別	金 額
準 備 金	5億4,944万9千円
別 途 積 立 金	4億8,674万7千円
退 職 積 立 金	4,279万8千円
そ の 他	83万3千円
合 計	10億7,982万7千円

【介護勘定】

●収入

科 目	決算額 (千円)	介護保険第2号被保険者 たる被保険者等 1人当たり額(円)
介護保険収入	240,219	99,428
繰 越 金	3,250	1,345
雑 収 入	5	2
合 計	243,474	100,776

●支出

科 目	決算額 (千円)	介護保険第2号被保険者 たる被保険者等 1人当たり額(円)
介護納付金	227,638	94,221
合 計	227,638	94,221

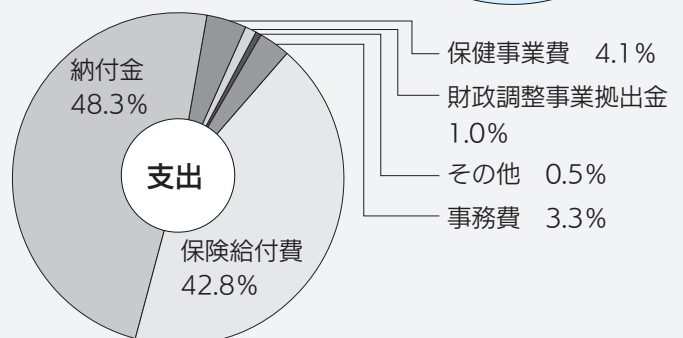
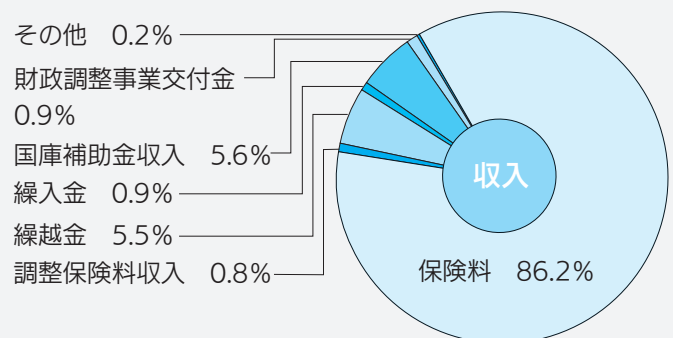
●差引額

科 目	決算額
収 入 総 額	2億4,347万4千円
支 出 総 額	2億2,763万8千円
収 支 差 引 額	1,583万6千円

●財産保有状況(令和6年度末現在)

種 別	金 額
準 備 金	1億2,525万0千円
合 計	1億2,525万0千円

収支の割合(一般勘定)



(端数処理のため、合計100%にならない場合があります)

組合会議員・役員が改選されました



任期満了に伴う組合会議員・役員総選挙の結果、下表の皆様が健康保険組合の組合会議員・役員に選出されましたので、ご紹介します。

また、理事長には 市川公一 氏（長野信用金庫・会長）が選出されました。



理事長 市川 公一 氏

甲信越しんきん健康保険組合・議員名簿

選定議員（事業主代表）16名			互選議員（被保険者代表）16名		
役職名	氏 名	所属事業所	役職名	氏 名	所属事業所
理 事 長	市 川 公 一	長 野 信 用 金 庫	理 事	西 澤 規 男	長 野 信 用 金 庫
副理事長	西 潟 精 一	三 条 信 用 金 庫	〃	上 條 博 士	松 本 信 用 金 庫
〃	小田切 繁	甲 府 信 用 金 庫	〃	溝 口 秀 樹	アルプス中央信用金庫
常務理事	近 藤 悟	甲信越しんきん健康保険組合	〃	清 水 裕	新 井 信 用 金 庫
理 事	田 中 輝 明	諏 訪 信 用 金 庫	〃	渡 邊 優 子	上 越 信 用 金 庫
〃	宮 嶋 徹	飯 田 信 用 金 庫	〃	小 林 賢 太	新 発 田 信 用 金 庫
〃	山 田 敬 司	長 岡 信 用 金 庫	〃	神 山 祐 仁	山 梨 信 用 金 庫
監 事	小 池 文 彦	上 田 信 用 金 庫	監 事	細 山 広 希	柏 崎 信 用 金 庫
議 員	鶴 見 明 夫	松 本 信 用 金 庫	議 員	滝 沢 高 史	上 田 信 用 金 庫
〃	原 英 則	アルプス中央信用金庫	〃	藤 森 賢 二	諏 訪 信 用 金 庫
〃	丸 山 利 之	新 井 信 用 金 庫	〃	桑 山 修	飯 田 信 用 金 庫
〃	日 馬 直 一	上 越 信 用 金 庫	〃	日 山 貴 史	長 岡 信 用 金 庫
〃	小 出 昭 夫	柏 崎 信 用 金 庫	〃	長谷川 勝 人	村 上 信 用 金 庫
〃	小 松 茂 樹	新 潟 信 用 金 庫	〃	今 村 守 雄	長野県信用金庫協会
〃	杵 鞭 久	加 茂 信 用 金 庫	〃	西 澤 信 一	新潟県信用金庫協会
〃	五 味 節 夫	山 梨 信 用 金 庫	〃	深 澤 浩 一	山梨県信用金庫協会

組合会議員32名（内、理事14名・監事2名）任期：令和7年8月2日～令和10年8月1日（敬称略、順不同）

健康保険組合の運営は組合員全員参加で行われています

健康保険組合の運営は、事業主（金庫等）と被保険者（皆様）から、それぞれ代表者を同数選出していただき行われています。その代表者を「組合会議員」といい、議員は組合の最高議決機関である「組合会」を構成します。

また、組合会の決定に基づいて事業を執行するのが「理事会」です。組合会議員の中から、事業主の代表理事と被保険者の代表理事を同数選出し構成されます。

健康経営優良法人2025

長野信用金庫
松本信用金庫
諏訪信用金庫
三條信用金庫
山梨信用金庫

が認定されました

当健保組合の加入事業所からの認定は、昨年の3金庫から5金庫と増加しました。

この認定制度は今回で9年目を迎えましたが、大規模法人部門全体では3,400法人(2024年の認定は2,988法人)が認定され、そのうち健康保険組合に加入している法人は2,636法人(77.5%)と、高い割合になっています。

申請件数は年々増加していますが、認定制度の周知も進み、健康経営の重要性・必要性への認識が高まって、この取組みを行う企業が増えていることの証と考えられます。

一方、新潟信用金庫は、前回に引き続き新潟市が実施している「新潟市健康経営認定制度(ゴールドクラス)」に認定されました。

『健康経営優良法人認定制度』とは

左記の4つの評価基準により取組状況をポイント化し、「従業員の健康管理を経営的な視点で考え、戦略的に取り組んでいる特に優良な法人」として認定する制度で、経済産業省が推進しています。

- ① 経営理念・方針の明文化や情報開示
- ② 経営層の関与や体制構築・担当者教育などの組織体制
- ③ 健康課題の把握・対応、リスク保持者の限定と施策などの制度・施策実行
- ④ 健診結果等の指標の把握、労働時間・休職等の指標の把握などの評価改善

申請後、項目ごとに業種平均との比較等がなされたフィードバックシートが送付されます。自金庫が他と比較して優れているところ、または改善が必要なところが具体的に分かるため、より働きやすい環境の整備等に役立ちます。

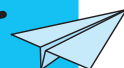
心身ともに健康な従業員は労働生産性が高い傾向にあり、疾病による離職の予防、医療費の削減にもつながります。従業員のWell-beingと事業活動の成長との両立が実現され、社会的にも高い評価が期待できます。

健康保険組合では、今後とも事業所とのコラボヘルスを推進し、加入員の皆様の健康維持・増進を図るとともに、健康経営優良法人の申請をサポートしていきますので、お気軽にお問い合わせください。

なお、今年度の申請スケジュール(申請期間:例年8月下旬~10月中旬頃)等の詳細については、経済産業省のホームページにアップされますので、そちらでご確認ください。



2025年11月をめどに「資格確認書」を 該当の方あてに送付します



2025年12月1日に旧保険証の使用期限延長（経過措置）は終了する予定です。マイナ保険証が未登録の方や、マイナンバーカードの有効期限が切れている方等、マイナ保険証が使用できない方は、健保資格を医療機関窓口で証明することが一時的に困難になります。

そのため、保険証の代わりに窓口に出すことができる「資格確認書」を、11月をめどに事業所へ一括して送付する予定としています。



資格確認書は、ハガキの大きさのコピーガード用紙に印刷される証明書類です。保険医療機関を受診する際、マイナ保険証の代わりに窓口に出してください。健保の資格を確認することができ、保険を使って診療を受けることが可能になります。

この資格確認書はすでに交付した「資格情報のお知らせ」とは体裁も機能も全く異なります。資格情報のお知らせは単独では保険診療を受けられません（マイナカードとともに窓口に出す必要があります）が、資格確認書は単独で健保資格の証明になります。



「資格確認書」って どんなもの？ どうやって使うの？

資格確認書を手入れしたいのですが、 どんな手続きが必要ですか

次の①～⑤の項目に該当する方には、健保組合が登録情報を確認したうえで発行しますので、手続きをしていただく必要はありません。

なお、発行時期については、旧来の保険証が効力を失う前の2025年11月ごろを予定しています（職権発行）。

【手続きをする必要のない方（到着をお待ちください）】

- ①マイナンバーカードを取得していない方
- ②マイナンバーカードを保有しているが、健康保険証としての利用登録を行っていない方
- ③マイナ保険証を登録したが、登録の解除を申請した方
- ④マイナンバーカードに搭載された電子証明書の有効期限が切れている方
- ⑤マイナンバーカードを返納した方

また、次の⑦～⑨の項目に該当する方は、健保組合の確認対象外となります。資格確認書の交付を望まれる場合は、まず当健保組合にお問い合わせのうえ、手続きを行ってください。

【資格確認書を望まれる場合に手続きの必要がある方】

- ⑦マイナンバーカードを紛失した方、あるいは更新中で手元にない方
- ⑧高齢の方や障害のある方などで、介助者が医療機関に同行して資格確認を補助する必要があるため、そのためマイナ保険証の使用が容易ではない場合
- ⑨すでに受け取った資格確認書を紛失した方（基本的には1回限り発行のもので、大切に保管してください）

従来の健康保険証を使っても、 資格確認書の発行を受けられますか

旧健康保険証は、経過措置として本年12月1日まで有効です。それを所持していても、前述の【手続きをする必要のない方】①～⑤のいずれかに該当する場合は、資格確認書を送付する予定です。なお、資格確認書がお手元に到着するまでは、そのまま健康保険証をご使用ください。

資格確認書に有効期限はありますか

有効期限は発行から5年以内で各健保組合が定めることとなっています。当健保組合の場合は、耐久性や一斉更新を考慮して有効期限を令和9（2027）年11月30日に統一して発行します。

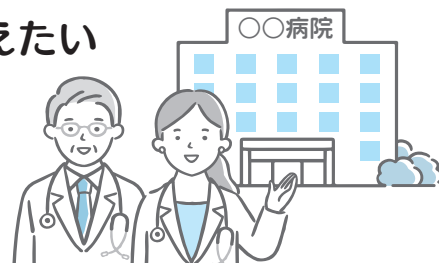
資格を喪失した時や、マイナ保険証 の利用登録をした場合は返納する 必要はありますか

資格確認書の有効期限内に資格を喪失した場合や、マイナ保険証の利用登録が済んで資格確認書が不要になった場合は、速やかに返納いただくことになりますので、ご自身で廃棄しないようご注意ください。万が一、返納できない場合は、滅失届を提出していただくことになります。



旧保険証が使えなくなる12月2日までに覚えない

マイナ保険証の 医療機関窓口等での使い方



2024年12月2日以降、従来の健康保険証の新規発行は行われなくなりました。

2025年の12月1日までは、経過措置として健康保険証の使用は可能ですが、その期限も徐々に近づいています。

マイナ保険証の登録後、医療機関窓口等でどのように使うのか、今のうちに確認しておきましょう。

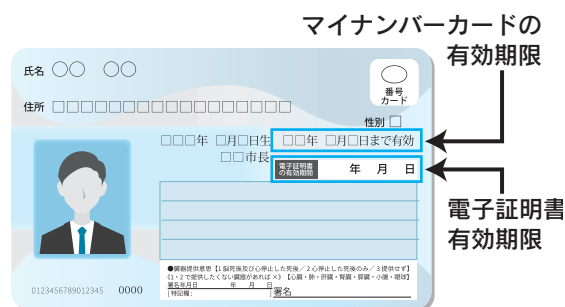
マイナ保険証 基本的な使い方

マイナ保険証とは、健康保険証としての利用登録を行ったマイナナンバーカードのことです。マイナ保険証を医療機関等の顔認証付きカードリーダーで読み取り、本人確認を行うことで受診等ができます。そのときカードリーダーに万一の不具合が生じた場合でも、マイナナンバーカードと併せて、スマホからマイナポータル画面や資格情報のお知らせを提示することで資格確認を行い、受診等ができます。

有効期限(カード本体および電子証明書)にご注意ください

マイナナンバーカードの有効期限は発行日から10回目(未成年者は5回目)の誕生日までです。また、データの形式でカード内に搭載されている電子証明書(健康保険証の利用登録など)の有効期限は、発行日から5回目の誕生日までです。

マイナナンバーカードの有効期限は、マイナナンバーカードの券面に記載されています。電子証明書の有効期限も券面に記載されている場合がありますが、記載されていない場合は、マイナポータルにアクセスしてご確認ください。



期限切れが近づくと通知されます

電子証明書の有効期限の約3カ月前に、お住まいの自治体から有効期限通知書(封書)が届きます。また、有効期限の3カ月前から期限切れ3カ月後までは、医療機関等で利用の際にカードリーダーで更新アラートが表示されます(使用は可能です)。

万が一、有効期限までに更新できなかった場合でも、有効期限切れ以降3カ月の間はマイナ保険証としての利用はできますが、マイナナンバーカードとしての機能が不十分な状態ですから、通知の内容に従って速やかに更新してください。

マイナナンバーカードの保険証利用登録がまだの方 以下の方法で登録を!

- 医療機関・薬局の受付(カードリーダー)で登録
- 「マイナポータル」にアクセスして登録
- コンビニ(セブン銀行ATM)で登録

マイナナンバーカードをお持ちでない方 以下の方法で申請を!

- オンライン申請(パソコン、スマホから)
- 郵送で申請
- 街なかの証明写真機で申請



忍野八海

おし
の
はっ
かい

5 湧池

揺れ動く水面や深い水底の景観が美しい忍野八海を代表する池。1983年にはNASAが宇宙で雪を作る実験にこの湧池の水を使用したという。

忍野八海は富士山の雪解け水が、地下の溶岩の間で数十年の歳月をかけてろ過され、澄み切った水となって湧き出た8つの湧水池。雄大な富士山を眺めながら、忍野八海をめざしてウォーキングを楽しもう。

富

土山駅をスタート、まずは金鳥居をくぐる。緩やかな上り坂を富士山を正面に見ながら歩こう。坂を上り切ったら、上宿交差点を左に曲がり進んでいくと、右手に北口本宮富士浅間神社が見えてくる。1900年以上の歴史があるという神社は大きな樹々に囲まれ、厳かな雰囲気が漂う。

神社を後にしばらく歩くと、道の駅の案内とともに、突然大きな球体が現れる。富士山レリーフドーム館で、建物の屋上に富士山頂で実際に気象観測に使用されたレリーフドームが移設されている。道路の反対側には、ユニークな市松模様が目を引くふじさんミュージアムがあり、外壁に富士山のデザインが施されている。道の駅には富士山天然水の水汲み場があるので、富士山や建物を眺めながらひと休みするのもってこいだ。

ここから先は林の中を進む道が続くので、森林浴気分で歩くことができる。忍野入口交差点を左折したら、後は一気に忍野八海をめざそう。住宅や商店が見えてきたらゴールまであと少し。忍野八海駐車場の看板手前を右に曲がれば、忍野八海に到着だ。名水百選にも選ばれた澄んだ湧水で疲れを癒そう。

豆知識

8つの池

忍野八海は出口池、お釜池、底抜池、銚子池、湧池、濁池、鏡池、菖蒲池の8つの池からなる。最も大きな出口池を北極星、残りの7つの池を北斗七星に見立てている。

Information

アクセス

富士急行線
「富士山」駅

HPはコチラ



富士吉田市
観光ガイド



忍野村
観光協会





① 金鳥居

一之鳥居とも称され、神社の鳥居ではなく、富士山という神の山の鳥居と考えられている。



⑤ お釜池

忍野八海で最も小さな池。釜で熱湯が沸騰するように湧水することからこの名が付けられたといわれる。



⑤ 底抜池

樹林が生い茂る静かな場所にあり、忍野八海の中では一番昔の風景を保っている。お釜池と地底で水脈がつながっているといわれる。
※榛の木林資料館の敷地内のため、入館料が必要。

🕒 9:00～17:00 🛑 不定休
💰 中学生以上300円、小学生以下150円、1歳以上～幼稚園児100円
🌐 <http://hannoki.com/>



② 北口本宮富士浅間神社

富士山の世界遺産の構成資産の一つ。拝殿の左右には樹齢約1000年を数える「富士太郎杉」と「富士夫婦榎」のご神木がそびえる。

🌐 <https://www.sengenjin.jp/>

START
富士急行線 富士山駅

① 金鳥居

上宿

② 北口本宮富士浅間神社



道の駅 富士吉田

③ 富士山レーダードーム館

富士吉田 忍野スマートIC

139

④ ふじさんミュージアム



GOAL 忍野八海

6.7km

およそ
1時間40分
9,000歩

③ 富士山レーダードーム館

富士山レーダーの歴史や、気象観測について学ぶことができるほか、実際の富士山頂の過酷な環境を体験できるコーナーもある。

🕒 9:00～17:00(最終入館16:30)
🛑 火曜日(祝日を除く)。8月は無休、年末年始(12/29～1/1)
💰 大人630円、小中高生420円、未就学児無料(ふじさんミュージアムとセットで大人800円、小中高生450円)
🌐 <https://fujiyoshida.net/spot/13>



④ ふじさんミュージアム

富士山信仰に関する資料をメインテーマとして展示。ふじさんVRシアターでは、360°+床面に映し出される迫力ある映像で富士登山と富士山の絶景を体感できる。

🕒 9:30～17:00(最終入館16:30)
🛑 火曜日(祝日を除く)。7・8月は無休、年末年始(12/28～1/3)
💰 大人400円、小中高生200円、未就学児無料(富士山レーダードーム館とセットで大人800円、小中高生450円)
🌐 <https://www.fy-museum.jp/>



温泉

富士山溶岩の湯 泉水



富士山の伏流水を使用した日帰り入浴施設。露天風呂から富士山の雄大な姿を見ることができる。浴壁・浴床には富士山の溶岩素材を使用している。

🕒 10:00～23:00(最終入館22:30)
💰 中学生以上900円、4歳～小学生600円、3歳以下500円

グルメ

吉田のうどん



富士吉田の郷土料理。最大の特徴は麺の硬さ。繊維業が盛んだった昭和初期、繊維の機械を動かす女性が昼食の準備で作業が止まらないように、また、手が荒れないように、男性が昼食にうどんをつくるようになったためといわれている。
(元祖みうらうどん <https://ganso-miuraudon.com/>)

ふじ山のびして sightseeing



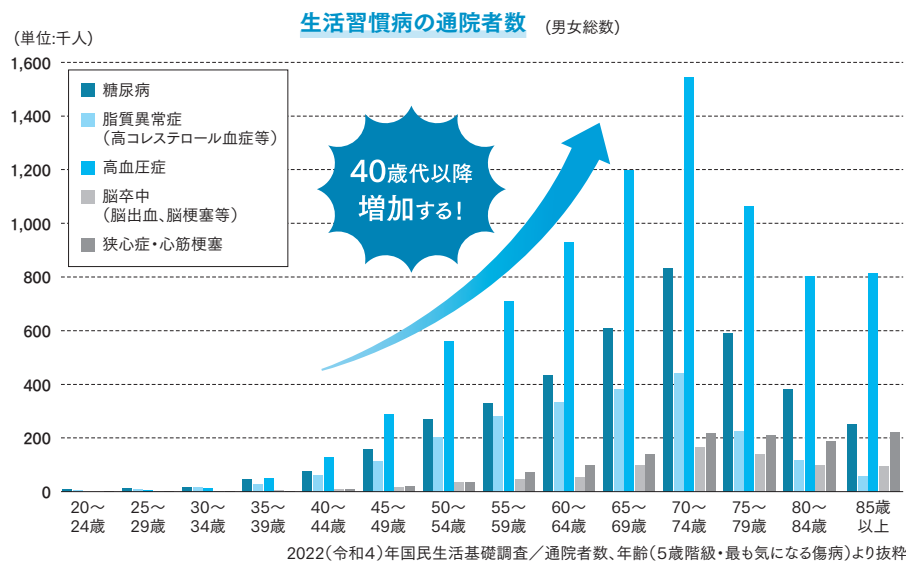
新倉山浅間公園

富士山の絶景スポット。398段の階段を上った先にある展望デッキから、晴れた日には左右対称に広がる富士山を望むことができる。

40歳を超えたら生活習慣病のリスクが高まります！ 特定健診を受けましょう！



被扶養者のみなさん、健診はお済みですか？
特定健診を受けて生活習慣病を予防しましょう！



内臓脂肪の蓄積に高血糖、脂質異常、高血圧のうちの2つ以上が重なった状態をメタボリックシンドロームといいます。40歳代以降に増加してきますが、症状がないため気づかずに放置していると、いずれ糖尿病や虚血性心疾患、脳卒中などの深刻な病気の発症につながりかねません。

特定健診でメタボリックシンドロームに早めに気づき、案内があれば特定保健指導を受けて、重症化を防ぐことが大切です。

毎年健診を受けて、**自分の健康状態が悪化していないかどうかチェックしましょう！**

また、ご家族が健診を受けているかどうか**確認**してみましょう！



特定健診で早めに疾病の兆候を見つけ、**早期改善して重症化を防ぎましょう！**

40歳代以降はがんも増える年代です。**がん検診の受診も忘れずに！**



特定保健指導とは、特定健診の結果に基づき、主にメタボリックシンドロームの予防や解消を目的に、専門スタッフ（保健師、管理栄養士など）によって行われる健康支援です。

特定保健指導って いいことあるの？

特定保健指導にはこんなメリットが！

健保組合では、みなさんの特定健診の結果から生活習慣の改善が必要と判定された人に、特定保健指導をご案内しています。特定保健指導では、保健師、管理栄養士などの専門スタッフが、主にメタボリックシンドロームの予防や解消を目的とした健康支援をしてくれます。

早めに特定保健指導を受けて生活習慣を改善し、健康を取り戻しましょう。

メリット1 無料で受けられる！

特定保健指導では、生活習慣を見直すための専門家によるアドバイスが無料で受けられます。このチャンスをムダにせず、ぜひ活用してください。

メリット2 専門家の適切な支援を受けられる！

自己流の無理な減量などはかえって健康を害することに。専門家の支援による適切な方法で減量することが健康への近道です。

メリット3 正しく自分の健康状態を知ることができる！

生活習慣病は自覚症状がほとんどないため、気がつかないうちに悪化していることが少なくありません。専門家があなたの健康状態を正しく把握したうえで、適切な健康支援をしてくれます。

メリット4 自分に合った方法で生活習慣改善ができる！

ライフスタイルや食事・運動の好みは人によってさまざま。自分に合った方法で無理のない生活習慣改善を支援してもらえます。

メリット5 続けやすい！

1人で取り組んでいると途中で中断してしまうことも。特定保健指導では継続的なサポートが受けられるため挫折しにくくなります。

メリット6 その後も効果が続く！

特定保健指導を受けた人は、無理のない生活習慣改善方法を見つけることができ、翌年以降も健康な生活習慣を維持しやすく、効果が続きやすいといわれています。

メリット7 病気の発症によるリスクを避けられる！

不健康な生活習慣を続けて病気を発症してしまうと、健康を取り戻すことが難しくなってしまいます。病気の症状による不快感や苦痛に加え、通院や服薬に時間をとられたり、病院で支払う医療費負担が重くなったりすることもあります。また、食べたいものが食べられない、やりたいことが自由にできないなどの生活の質の低下にもつながりかねません。

令和7年度 山梨県下事業所・健診日程 が決まりました

	実施日	受付時間	健診会場	所在地
令和7年	12月1日(月)	8:15～11:00	山梨信用金庫上野原支店	上野原市上野原3260-1
	12月3日(水)	8:15～11:00	山梨信用金庫小笠原支店	南アルプス市小笠原282-2
	12月4日(木) 5日(金)	8:15～11:00	山梨信用金庫玉幡支店	甲斐市西八幡2377-3
	12月9日(火)	9:00～11:00	富士吉田市民会館	富士吉田市緑が丘2-5-23
	12月11日(木)	9:15～12:00	山梨信用金庫城山支店	相模原市緑区原宿3-2-1
	12月12日(金)	9:00～11:15	大月市民会館	大月市御太刀2-11-22
	12月17日(水)	9:15～12:15	山梨県立青少年センター別館	甲府市川田町517
	12月18日(木)	9:00～10:45	山梨県立青少年センター別館	甲府市川田町517
	12月19日(金)	8:15～11:00	山梨信用金庫徳行支店	甲府市徳行4-16-24
令和8年	1月7日(水)	8:15～11:00	甲府信用金庫塩山支店	甲州市塩山上於曾674
	1月8日(木)	8:15～11:00	甲府信用金庫韭崎支店	韭崎市本町1-5-28
	1月13日(火) ～16日(金) 1月19日(月)	8:15～11:00	甲府信用金庫本部	甲府市丸の内2-33-1
	1月22日(木) 23日(金)	8:15～11:00	甲府信用金庫玉穂支店	中央市若宮36-4

塩分控えめスタミナ麺で 高血圧予防



酢とにんにくで
スタミナ効果!

豚しゃぶトマトつけそば

1人分 > 361kcal / 食塩相当量 1.2g

(つゆを残した場合)

材料 (2人分)

トマト..... 1個
 おくら..... 3本
 長ねぎ..... 15g
 ごま油..... 小さじ2
 豚もも肉 (しゃぶしゃぶ用)..... 80g
 A 水..... 250mL
 めんつゆ (3倍濃縮)..... 50mL
 酢..... 大さじ1/2
 鶏がらスープの素 (顆粒)..... 小さじ1/2
 すりおろしにんにく..... 小さじ1/2
 そば (乾麺)..... 160g

作り方

- ① トマトは1.5cm 角に切る。おくらのはがくとヘタを取り、斜め半分に切る。長ねぎはみじん切りにする。
- ② 小鍋にごま油を熱して豚肉を炒める。色が変わったら①を加えてさっと炒め、Aを加えてひと煮する。
- ③ そばは表記時間どおりにゆで、流水で洗って水気を切り、器に盛る。別の器に②を注ぐ。

CHECK!

作り方の動画は
コチラ



<https://douga.hfc.jp/imfine/ryouri/25summer01.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

アボカドのたっぷりおかか和え

1人分 > 82kcal / 食塩相当量0.5g



材料(2人分)

アボカド 1個
削り節 3g
しょうゆ 小さじ1

作り方

- ① アボカドは縦半分に切って種と皮を除き、一口大に切る。
- ② ボウルに①を入れ、削り節としょうゆを加えて和える。

コーヒーぜんざい

1人分 > 83kcal / 食塩相当量0.0g

材料(2人分)

白玉(冷凍) 6粒
アイスコーヒー(無糖) 150mL
ゆであずき 50g

作り方

- ① 白玉は熱湯でゆでて冷水にさらし、水気を切って器に盛る。
- ② アイスコーヒーとゆであずきを混ぜて①に注ぐ。



Point! 高血圧を予防するコツ

塩分をなるべく控えよう

塩分のとりすぎは、体が水分をため込みやすくなり、血管への負担が増えます。**旨味・香りのある食材やだし・香辛料を活用**し、減塩でも満足できる工夫を。とくに、**麺はコシを出すための塩分が含まれているものが多く、つゆやスープと合わせると、塩分過多になりがちです。減塩の観点では、うどんや素麺よりも、そばやスパゲッティがおすすめ。また、そばはつゆを「つけて」食べるほうが、「かける」よりもつゆの摂取量が少なくなり、塩分を減らせます。**

カリウムや食物繊維を十分に補給

カリウムには、**体内の余分なナトリウム(塩分)を排出する働き**があります。また、食物繊維は腸内環境を整えたり、**余分な塩分の排出を助ける**など、血圧を下げる効果が期待できます。それらを含む野菜や海藻、きのこ、豆類などを積極的に取り入れ、塩分を減らすだけでなく、**排出をサポートして高血圧予防につなげましょう。**

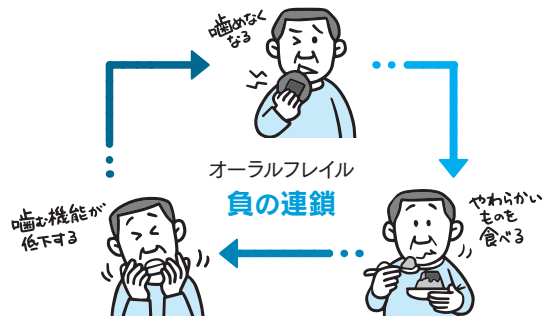
フレイルは口の中から始まる…

「オーラルフレイル」

加齢により心身が疲れやすく衰えた状態のことを「フレイル」といい、要介護状態へと至る前段階です。フレイルは、口腔機能の低下（オーラルフレイル）から始まる場合があります。

噛めないからやわらかいものを食べる、やわらかいものを食べるから噛む機能が低下する、噛む力が低下するから噛めなくなるという負の連鎖が、口腔機能の低下を招きます。食欲・摂取量が低下することで低栄養となり、筋力・筋肉量の減少、基礎代謝量の低下につながるのがフレイルです。きっかけは口腔機能の低下といえ、人生100年時代だからこそ、口腔ケアは重要になっています。

ただし、毎日の歯みがきや歯科医院の受診だけが口腔ケアではありません。会話は摂食嚥下に関連する筋力を鍛え、運動は噛む力に影響する体幹を鍛えます。人や社会とのつながりを持ちながら、アクティブに人生を楽しむことがオーラルフレイルを予防するコツです。



4点以上で危険！

✓ オーラルフレイル セルフチェック	はい	いいえ
半年前と比べて堅いものが食べにくくなった	2点	0点
お茶や汁物でむせることがある	2点	0点
義歯を入れている	2点	0点
口の乾きが気になる	1点	0点
半年前と比べて外出が減った	1点	0点
さきイカ、たくあんくらいの堅さの食べ物を噛める	0点	1点
1日2回以上、歯をみがく	0点	1点
1年に1回以上、歯医者に行く	0点	1点

出典：日本歯科医師会リーフレット「オーラルフレイル」

HEALTH INFORMATION

その不調、睡眠不足のせいかも？

監修：早稲田大学 睡眠研究所 所長 西多 昌規



ちゃんと寝ていますか？

睡眠不足は熱中症になりやすいです

なぜ？ 体温調節機能が低下するから

労働安全衛生総合研究所の試験結果によると、睡眠時間が短い場合（4時間）や、ふだんより1.5時間程度睡眠時間が短くなった場合は、翌日に運動すると体温が高くなりやすく（上がった体温が下がりにくくなる）、汗の量も多くなることがわかっています。体温調節機能が低下している状態に加え、高温多湿の夏の環境が重なり、熱中症のリスクを上昇させるわけです。また、このようなときに昼寝をしても、眠気が解消されるだけで体温調節機能は回復しないこともわかっています。



屋外で体を動かすイベントの前夜は、ぐっすり眠れる時間を優先して確保するようにしましょう。なお、睡眠時間が確保できなかった場合は、安全のため運動を中止することも検討を。

寝酒はダメ

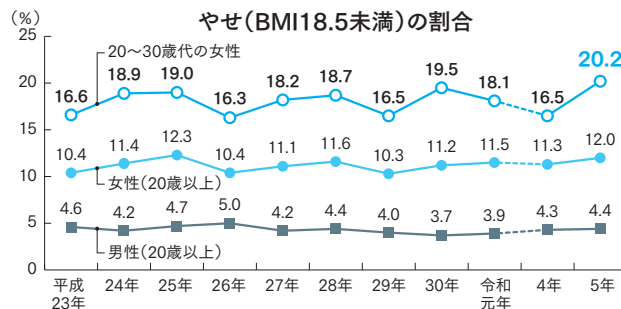
眠れないからといってアルコールの力を借りるのはNGです。中途覚醒や利尿作用により睡眠の質が低下してしまいます。

とにかくリラックスするのが眠るためには大切なので、ストレッチや深呼吸などで緊張を和らげましょう。



20～30歳代の女性の「やせ」が招く健康リスクを見逃さないで

日本は先進国で最もやせている女性が多く、**20～30歳代女性の5人に1人がBMI18.5未満の「やせ」に該当します。**やせた体型を理想とする風潮による過度なダイエットなどで低栄養状態に陥るケースが増加している現状を受け、日本肥満学会は「女性の低体重・低栄養症候群(FUS)」を新たに定義し、予防策を示す方針です。



※「国民健康・栄養調査結果の概要」(令和5年 厚生労働省)より作成
(令和2・3年は調査中止)

「やせ」が引き起こす健康リスク

「やせ」は必要な栄養が不足した低栄養状態です。低栄養状態が続くと貧血や骨粗しょう症などのさまざまな健康リスクが生じます。

糖尿病

血糖値が正常より高い耐糖能異常の若年女性の割合は、普通体重1.8%に対し、やせ13.3%で約7倍に上昇。

妊娠・出産への影響

月経異常や妊娠の可能性の低下、子どもの将来の生活習慣病リスクに影響する低出生体重児のリスクが高まる。



ご自身の健康を守るため、また将来の妊娠・出産に備え、栄養バランスのよい食事や適度な運動を習慣にし、適切な体重管理を心がけましょう。



参考 BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m)²

- ～18.5未満 ▶ やせ
- 18.5～25未満 ▶ 普通体重
- 25～ ▶ 肥満

ここを目標に!

HEALTH INFORMATION

クイズ 健康の分かれ道

直接煙にさらさなければ大丈夫?

周りの人の健康を害さないためには…

A 誰もいない場所でタバコを吸う



B 完全に禁煙する



こんな経験はありませんか?

- ☑ ベランダで喫煙して部屋に戻った後、「タバコ臭い」と言われる
- ☑ 喫煙所を利用した後に、服や髪の毛ににおいがついてしまう
- ☑ タバコの火を消した後にも、部屋や車内ににおいが残る

ベランダや屋外、喫煙所など、人がいない場所で喫煙するだけで、周囲へのタバコの影響を抑えられると思っていませんか? 実は、それだけでは不十分。目に見えない「サードハンド・スモーク」(残留受動喫煙、三次喫煙)にも注意が必要です。

サードハンド・スモークとは?

タバコの煙に含まれる成分は、壁や家具、衣服や髪に付着して長時間残留し、時間がたってからも周囲の人に影響を与えます。これがサードハンド・スモークです。

これらは、タバコの有害成分が自分の服や髪、部屋の中に残ってしまっているサイン。サードハンド・スモークのリスクを減らすには、喫煙後は手洗いや着替えをし、45分以上待ってから部屋に戻ることも有効と考えられています。しかし、ご自身や周囲の人の健康を守るために最も確実なのは、完全に禁煙することです。

答え

B

「MY HEALTH WEB」の 登録はお済みですか？

個人向け
ポータルサイト

「MY HEALTH WEB」は、加入者の皆様一人ひとりと健保組合とのコミュニケーションを図る個人向けの健康ポータルサイトです。

医療費通知や健診データ、また健康づくりを実践するための様々な健康情報・健康支援ツールなどが提供されています。

このサイトから「家庭用常備薬等の斡旋」の申込みを行ったり、今後は健診費用の補助申請や、給付金等の支給通知を行ったり、またイベント情報等も発信する予定としておりますので、まだ登録がお済みでない方は登録をお願いします（被保険者本人と被扶養者の配偶者がそれぞれにご登録いただけます）。

初回ご利用・登録の方法は以下のとおりです。

●準備するもの

- * 記号・番号のわかるもの（資格情報のお知らせ・旧健康保険証など）
- * インターネットに接続できるパソコン・スマートフォン・タブレットなど
- ※ 通信料・パケット代はご負担ください。
- ※ [【@mhweb.jp】](mailto:@mhweb.jp) [【@mhweb-info.jp】](mailto:@mhweb-info.jp) [【@mhweb-entry.jp】](mailto:@mhweb-entry.jp)からのメールが受信できるよう設定してください。



手順
1

MY HEALTH WEB にアクセス

- 甲信越しんきん健康保険組合のホームページへアクセス。
URL <https://www.kousinetsu-skkenpo.or.jp/>
- 検索エンジン 検索
- ホームページ内の **[MY HEALTH WEB]** パナーをクリック。



手順
2

初回登録

- ログイン画面の **【初回登録の方はこちら】** のボタンをクリック。
- 「健康保険の記号・番号」「仮パスワード（西暦生年月日）」「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。



手順
4

MY HEALTH WEB にログイン

- ログイン画面に戻り、「ID」「パスワード」を入力してログイン。



手順
3

本登録

- 登録したメールアドレスに届いた本登録のためのURLをクリック。
- 画面表示に従って **【新しいパスワード】** を入力し、登録完了。

お問い合わせの多いご質問について、Q & A方式で掲載します

Q 初回登録をするため、必要事項を入力後、**【送信する】** ボタンを押したが、登録したメールアドレスに本登録用のURLが返信されてこないため、本登録ができない。

A スマートフォンのキャリアメールアドレス（@以降がdocomo.ne.jpやsoftbank.ne.jp等、携帯電話事業者が提供するメールアドレス）を使用する場合、セキュリティの関係で受信できないケースが多く見受けられます。この場合、各端末の設定状況等により異なりますので、一概に同じ対応で受信可能になるとは限りませんが、送られてくるアドレス（@以降のドメイン）を受信可能（信頼でき

るアドレス等に登録）に設定しておいていただくと、受診できるようになる場合もありますのでお試しください。

* 登録をお願いしたいドメイン [【@mhweb.jp】](mailto:@mhweb.jp) [【@mhweb-info.jp】](mailto:@mhweb-info.jp) [【@mhweb-entry.jp】](mailto:@mhweb-entry.jp)

また、スマホのキャリアメール以外のアドレスを使用すると比較的スムーズに受信されます。たとえば、パソコンで使用しているアドレスやGメール、Yahooメール等があります。

一度、本登録をしてしまえば、その後のログインは比較的簡単にできますので、初回登録時の設定をよろしくお願いいたします。