けんぽだより

2024
No.167
秋

ご家族みなさまでご覧ください

資格情報のお知らせを配布します…2
秋の味覚ウォーキング…5
ジェネリックを選ばないと自己負担が増える？！…6
2023年度 決算のお知らせ…14

ロジスティード健康保険組合

けんぽだよりNo.167　令和6年9月発行
ロジスティード健康保険組合　〒104-8350 東京都中央区京橋2丁目9番2号　TEL 03(6263)2860　URL https://logisteedkenpo.or.jp

令和6年10月

「資格情報のお知らせ」を配布します

マイナ保険証の安心のために

現行のカード保険証は令和6年12月2日をもって廃止されます。これにより確認できなくなる皆さんの記号番号などが記載されています。なお、カード保険証は1年間従来通り使用できるよう、経過措置が設けられます。

123-4567
東京都東京区東京９－９－９
東京マンション１１１号
ご本人（被保険者）
健保　太郎　様
0678-12345678
1/2

388-00-10143-2　# 000001

〒123-4567
東京都東京区東京１－１－１２３
○○ビル
テスト健康保険組合
TEL 03-0000-1111
保険者番号 06000000

資格情報のお知らせと個人番号（マイナンバー）確認のお願い

あなたの加入する健康保険の資格情報を下記のとおりお知らせします（令和 6年 6月 1日時点）。
なお、このお知らせのみでは受診できません。

記号	5678	番号	12345678	（枝番）	11
氏名	健保　太郎				
フリガナ	ｹﾝﾎﾟ ﾀﾛｳ				
負担割合	3割				
資格取得年月日	令和 3年 5月 1日				
保険者名	テスト健康保険組合				

スマートフォンをお持ちの方は、以下のご次元コードからマイナポータルにログインすることで、ご自身の健康保険の資格情報を確認することができます。ぜひご活用ください。
― マイナポータルへのアクセス・ダウンロードはこちら ―

マイナ保険証の読み取りができない例外的な場合については、スマートフォンの資格情報画面をマイナ保険証とともに医療機関等の受付で提示することで受診いただけます（スマートフォンをお持ちでない方は、この文書をマイナ保険証とともに医療機関等の受付で提示することで受診いただけます）。

なお、現在、医療保険のデータベースに登録されているあなたの個人番号（マイナンバー）は次のとおりですので確認下さい（１２桁のうち下４桁のみ表示）。
表示されている下４桁の数字が、ご自分の個人番号（マイナンバー）の下４桁と一致していない場合には、保険者までご連絡ください。

＊＊＊＊　＊＊＊＊　１２３４

右を切り取ってご利用いただくこともできます
（このお知らせのみでは受診できません）

資格情報のお知らせ
発行通番　0000100001　令和 6年 7月 1日発行
テスト健康保険組合
保険者番号 06000000
記号 5678　番号 12345678　（枝番） 11
氏名 健保　太郎
負担割合 3割
受診の際にはマイナ保険証があわせて必要です

「資格情報のお知らせ」に皆さんの個人番号下４桁を印字しています。ご確認ください。

医療機関のシステムトラブルなどでマイナ保険証が使用できないとき、このお知らせを**マイナ保険証と一緒に提示**することで保険診療が受けられます。

お知らせが届いたら捨てずに保管ください

マイナ保険証ならこんなに＼イイコト／あります

医療費が＼節約できる／

従来の保険証より医療費が20円節約でき、自己負担が軽くなります。
※薬剤情報などの提供への同意が必要です。

＼手続きなし／で高額な窓口支払いが免除

事前に申請しなくても、高額療養費の立替払いが不要になります。

転職や引越しをしても＼そのまま使える／

加入や変更の手続きが完了次第、マイナ保険証を引き続き使用できます。

医療費控除の＼確定申告が簡単に／

e-Taxとの連携で確定申告書へ自動入力されるため、医療費控除の申請が楽になります。

＼よりよい医療／が受けられる

健診の結果を共有できるので、身体の状態を医師に伝えやすく、治療に役立ちます。

もっと知りたい！マイナ保険証

マイナンバーカードを作るには？

申請方法が選べます

申請には自治体から送付された「交付申請書」が必要になります。お持ちでない場合はホームページから申請書をダウンロードして印刷するか、お住まいの市区町村窓口へご相談ください。

マイナンバーカードの申請方法

自治体から届いた「マイナンバーカード交付申請書」を

お持ちの方	お持ちでない方
●オンライン（スマホ・PC） ●郵送 ●まちなかの証明写真機	●ダウンロードして郵送 ●市区町村窓口へ相談

詳しくは
マイナンバーカード
総合サイトへ

マイナ保険証はどうやって申し込む？

利用登録は簡単です

スマホまたはセブン銀行ATMでの利用登録がオススメです。

必要なもの マイナンバーカード＋数字4桁の暗証番号

スマホで登録

右の二次元コードの専用サイトから、画面の指示に従って登録

※マイナポータルアプリのインストールが必要になります。

健康保険証利用の申し込み

セブン銀行ATMで登録

ATM画面の「各種お手続き」から、画面の指示に従って登録

暗証番号（数字4桁）が不明な場合は、医療機関や薬局の受付に設置された「顔認証カードリーダー」を利用して、本人の顔認証による登録もできます。

医療機関ではマイナ保険証でどう受付するの？

病院等の受付に設置された顔認証付きカードリーダーの読み取り口に、マイナ保険証を置いてください。顔認証または暗証番号を入力し、画面の指示に従うと受付ができます。

※受付時に各種同意確認事項へ同意することで、医師らが健康情報を閲覧できるようになります。

○△病院受付

マイナ保険証についてもっと詳しく知りたい方は
厚生労働省webサイトでご確認ください

マイナンバーカード　保険証利用　検索

マイナンバー制度・マイナンバーカードについてのお問合せ

マイナンバー総合フリーダイヤル

0120-95-0178（マイナンバー）

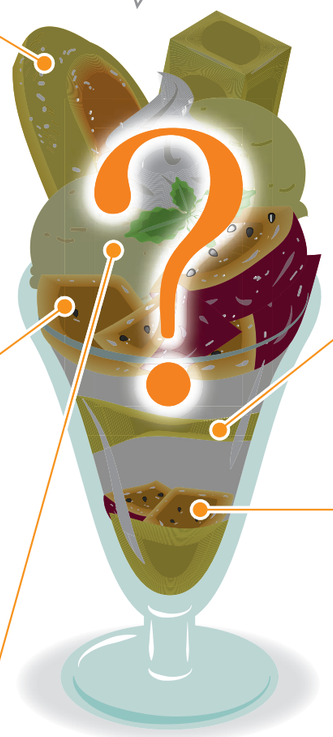
受付時間（年末年始を除く）
平日 9:30～20:00
土日祝 9:30～17:30

紛失・盗難による一時利用停止については**24時間365日受付！**

みんなで作ろう!

秋の味覚ウォーキング

みんなで“秋の味覚”満載のパフェを作りましょう!
週ごとに、全員の総歩数平均によって食材が決まります!
歩数が著しく低いと「外れ食材」になってしまうかも?



Step1 ソースを選ぼう

期間:10/1〜10/6

- 50,000歩以上 ▶ チョコ
- 50,000歩以下 ▶ いちご
- 30,000歩以下 ▶ デスソース

Step2 トライフルの具を選ぼう

期間:10/7〜10/13

- 120,000歩以上 ▶ ぶどう
- 90,000〜119,999歩 ▶ 柿
- 89,999歩以下 ▶ きのこ

Step3 アイスを選ぼう

期間:10/14〜10/20

- 190,000歩以上 ▶ さつまいも
- 150,000〜189,999歩以下 ▶ かぼちゃ
- 149,999以下 ▶ 銀杏

Step4 トッピングを選ぼう

期間:10/21〜10/27

- 260,000歩以上 ▶ ブラウニー
- 220,000〜259,999歩 ▶ クッキー
- 219,999歩以下 ▶ 牡蠣

Step5 トッピングを選ぼう

期間:10/28〜10/31

- 300,000歩以上 ▶ りんご
- 270,000〜299,999歩 ▶ 梨
- 269,999歩以下 ▶ さんま

こうならないようにみんなで歩こう!

ハズレパフェ

ハズレ食材を引かなければ全員に300ポイント!

参加エントリー	開催期間(歩数記録)
9月 2日(月) ▼ 30日(月)	10月1日(火) ▼ 31日(木)

参加にはPepUpの登録が必要です

登録に必要な「本人確認コード」が不明な場合は、下記アドレスへ「保険証の記号・番号」「氏名」を記載のうえお問い合わせください。

kenpo@logisteed.com

雨あめ降れフレ!

梅雨ウォーキング結果発表

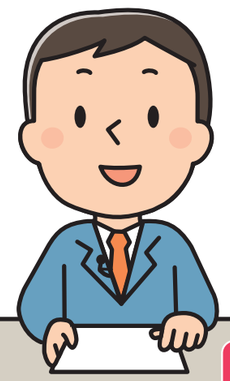
最終総歩数 289,992歩

紫陽花ゲージは400,351歩!

獲得ポイントは400Pです!

6月のお天気結果

月	火	水	木	金	土	日
3 2倍! START!	4 2倍!	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16 2倍!
17	18	19	20	21	22	23 2倍!
24 2倍!	25 2倍!	26	27	28	29 2倍!	30 GOAL! 最終日ボーナス2倍!



雨の日も楽しく歩いていただけましたでしょうか?

インフルエンザ予防接種費用補助のご案内

対象者 被保険者・被扶養者
※接種日に当健保に加入していること

補助額 1人あたり2,000円まで
※2,000円に満たない場合は実費分を支給
※2回接種した場合も補助額の上限は2,000円

対象期間 2024年10月1日(火)〜2025年2月28日(金)に受けた予防接種

詳細は当健保ホームページをご確認ください。

ご利用方法

予防接種を受けた後、PepUpにログイン
▼
「各種申請メニュー」から
領収書原本のカラー画像を添付して申請

会社で集団接種したものは、個人での申請は不要です

申請期限 2025年3月31日(月)

領収書に記載が必要な項目 (記載もれがある場合は受付できません。)

1. 予防接種を受けた年月日
2. 接種を受けた人のフルネーム
3. 接種の費用(単価・複数の人が受けた場合はそれぞれの単価)
4. 「インフルエンザ予防接種代」の但し書き
5. 医療機関名
6. 領収印(赤印)

ご注意
- 補助金は申請してから1〜3か月後の給与に含める形でお支払いいたします。
- 1申請、お一人様ずつでお願いします。ご家族分まとめての申請はできません。

2024年
10月施行

長期収載品の
選定療養に
ついて

ジェネリックを選ばないと自己負担が増える?!

先発医薬品を希望すると自己負担が増えるしくみとは？

2024年度の診療報酬改定では、保険給付の見直しとして「長期収載品の選定療養」のしくみが導入されました。これは薬価基準に収載されてから5年以上経過している、あるいは切り替えが進んだジェネリック医薬品があるにもかかわらず、患者が先発医薬品を希望した場合、差額の一部を負担する制度です。先発医薬品に特別料金をかけることで、ジェネリック医薬品への切り替えを促す目的で導入されました。

今回、対象となった医薬品は1，905品目で、美容目的の不適切な使用が問題となっていたヒルドイドなども含まれます。対象となる医薬品は、厚生労働省のホームページ（下記の二次元コード）で確認できます。

■先発医薬品を選ぶと自己負担が増える薬の一例

	用途	品名		用途	品名
外用薬	保湿剤	ヒルドイド	内服薬	降圧剤	アジルバ、タナトリル
	湿布剤	モーラス		糖尿病薬	ベイスン、グリミクロン
	うがい薬	イソジン		抗認知症薬	アリセプト、メマリー
	気管支拡張剤	ホクナリン、シムビコート		抗精神病薬	エビリファイ、ジプレキサ
内服薬	ビタミン剤	ハイボン、グラケー		睡眠導入薬	ルネスタ、マイスリー
	解熱鎮痛剤	ロキソニン、ブルフェン		抗潰瘍薬	ガスター、ネキシウム
	花粉症治療薬	アレグラ、アレジオン	注射薬	がん治療薬	ゾメタ、アリムタ

実際の金額差はどれくらい?

患者が選定療養として負担する額は、長期収載品の先発医薬品とジェネリック医薬品の価格差の4分の1となります。(4分の3は保険給付)。

(例)長期収載品が500円でジェネリック医薬品が150円と250円のケースでは、患者の負担額(3割負担)はそれぞれ70円、50円の増加となります。この金額には消費税がかかります。

医師が医療上の必要性があると認めた場合などは対象外

ただ、対象医薬品であっても、医師が医療上必要と認めた（処方せんの「変更不可」にチェックがある）場合は、自己負担が増えることはありません。そのほか、薬局にジェネリック医薬品の在庫がない場合や、入院時の処方も対象外となります。

お薬知識箱　Q スイッチOTC医薬品ってなに？

A 医療用医薬品から市販薬に転用された薬です

薬局やドラッグストアでカウンター越しに購入できる市販薬をOTC医薬品（Over The Counterの略）といいます。
スイッチOTC医薬品とは、医師の処方する医療用医薬品のうち、**副作用が少なく安全性が高いと国に認められた薬**を市販薬に転用（スイッチ）したものです。効果が高く、軽い不調や病院へ行く時間がないという方におすすめです。

+αで気になる　代表的なスイッチOTC医薬品は？

花粉症に効果のある「アレグラFX」や「アレジオン20」、湿布薬の「フェイタス5.0」や頭痛薬の「イブクイック頭痛薬」、解熱鎮痛剤の「ロキソニンS」、かぜ薬の「パブロンSα」など多岐にわたります。一部の水虫用の薬や禁煙用のニコチンガム「ニコレット」もスイッチOTC医薬品のひとつです。

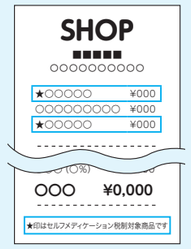
知っていますか　セルフメディケーション税制

セルフメディケーション税制とは

対象となるOTC医薬品を年間12,000円以上購入した場合、確定申告をすると所得控除を受けられる制度です。生計を一にする家族分を合わせて申告できます。ただし、通常の医療費控除とは一緒に受けられません。

対象医薬品の見分け方

対象の医薬品には基本的に右のマークがパッケージに表示されています。また、レシートにも対象医薬品であることが表記されます。購入時の領収書やレシートは確定申告に必要となります。



＼このマークが目印／
セルフメディケーション
税 控除 対象

※対象のOTC医薬品は厚生労働省のホームページで確認できます。

市販薬を上手に使用し、軽い病気の症状緩和などに役立てましょう。

＼お薬オンライン購入サイトのご案内／

あなたの薬箱

健保組合加入者の皆さまが安心して家庭用常備薬等を購入できるウエブサイトをご紹介します。

あなたの薬箱なら･･･
セルフメディケーション税制の対象となるスイッチOTC医薬品がいつでも購入できます!

商品の一例

解熱鎮痛薬

ロキソニンS

リングルアイビーα200

花粉症薬

アレグラFX

胃腸薬

ガスター10

湿布剤

オムニードケトプロフェンパップ

お薬選びに迷ったときは
LINEで相談!

経験豊富な薬剤師がお悩みにお答えします。

「あなたの薬箱」へのご登録・ご購入はこちらから ▶▶▶

すこやか荘で 破滅フラグを回避せよ

隠れ肥満

～悪習慣は自分に返ってくる～

アパート「すこやか荘」の住人たちは悪習慣を続けてばかり。
破滅フラグが立ちっぱなしの彼らの元に、女神が訪れて…！？
彼らの未来はいかに！

監修 順天堂大学大学院
先端予防医学・健康情報学
特任教授　福田　洋

破滅ルートをたどると…

「メタボじゃないから大丈夫」は危険！？ 気づきにくい隠れ肥満とは

隠れ肥満とは、見た目は太っていなくても（BMIが25未満）、筋肉量が少なく、体脂肪率が高い状態を指します。

体脂肪率による肥満の目安
男性 25%以上
女性 30%以上

とくに女性に多い、運動をせずに食事制限中心のダイエットは隠れ肥満につながります。誤ったダイエットを繰り返すことで筋肉が減り、リバウンドで脂肪が増えることが原因です。

女性は若いときは女性ホルモンの分泌により皮下脂肪が多く、閉経以降はさらに内臓脂肪がつくことで、生活習慣病のリスクが高くなります。

隠れ肥満をそのままにしていると…

加齢とともに筋肉量や骨量が減る

- **サルコペニア**　全身の筋肉が減る
- **ロコモ**　運動機能が衰える
- **フレイル**　心身の活力が低下する

将来のQOL（生活の質）の低下に大きな影響を与えます。

回避するためには？

体脂肪を減らして筋肉量と骨密度をアップしよう

食生活改善のコツ

●体脂肪になるものを控える

脂肪の多いものだけでなく、甘いものやお酒なども体脂肪のもとになります。

動物性脂肪の多いもの　アルコール　果物（果糖）

●筋肉をつけるため良質なたんぱく質をとる

・肉（鶏胸肉、鶏ささみ、赤身、ヒレ）　・ゆで卵
・魚（マグロ、カツオ、アジ）　・大豆製品　など

●骨を強くするためカルシウムもしっかりと

・海藻　・大豆製品　・乳製品
・しらすや桜エビなどの丸ごと食べられるもの
・野菜（小松菜、切り干し大根）　など

●間食は1日200kcalに抑える

・ヨーグルトやナッツなどがおすすめ。
・夜の間食はNG。

●夜は脂肪をためやすいので食事は就寝3時間前まで

夕方に炭水化物をとり、遅い時間におかずを食べるなど、夕食を2回に分けてもOK。

運動を習慣化しよう

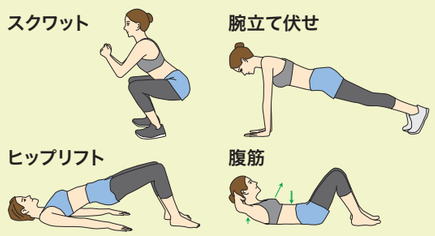
●1日8,000歩以上歩く
●息がはずみ汗をかく程度の運動を週60分以上
●全身を鍛える筋トレを週2～3回おこなう

今の生活より、プラス10分からだを動かすことを意識してみましょう。
下半身、おしり、背中など、大きな筋肉を鍛えることから始めると◎。

合計60分が目標！

おすすめの筋トレ

スクワット　腕立て伏せ　ヒップリフト　腹筋



有酸素運動

●一駅歩く　●早歩き　●散歩
●ジョギング　●階段を使う　など

＊上記以外にも電車で立つ、ストレッチ等も効果的。

運動するなら夕方

夕方は運動の効果が出やすく、体温が高いので脂肪が燃焼されやすくなります。筋トレ→有酸素運動の順がおすすめ。

座りっぱなしは寿命が縮む！？

厚生労働省の「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023」によると、座ったり横になる時間が長いほど、肥満だけでなく、死亡リスクや、心臓病、糖尿病など病気のリスクが高くなるとされています。30分に1回程度を目安に立ち上がる、軽くストレッチしたりなどを心がけることが大切です。

運動指導・監修
健康運動指導士
まえだ　あき

1分 お悩み解消！ ストレッチ

長時間のデスクワークや運動不足などからくる、肩こり・腰痛などのカラダの不調。スキマ時間にできる1分ストレッチをとりいれて、悩みを解消しましょう。

腰痛の解消

1分ストレッチ

15秒キープ × 左右2回ずつ

1

イスに座り、足で4の字に組むように、右足を左足の膝の上に置きます。

2

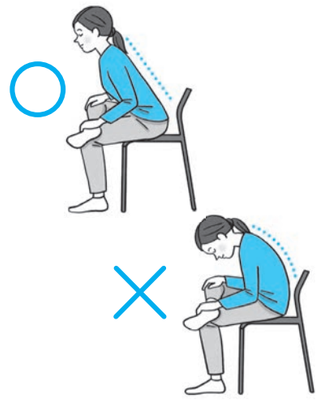
背筋を伸ばして、上半身を前に倒して15秒キープします。足を組み替えて、逆側も同様に行います。

座りっぱなしの状態でいると骨盤が固まってしまう上に、上半身の重みが腰に集中して腰痛の原因になります。デスクワークの合間などにこのストレッチを取り入れて、腰痛を防ぎましょう。

長時間の同じ姿勢や誤った座り方によって股関節や腰まわりの筋肉が硬くなり、血流が悪化してしまうと腰痛が引き起こされます。こまめなストレッチ以外に、日頃から適度な運動をしたり、ゆっくり湯船につかって血流をよくすることも腰痛の予防・改善につながります。

ポイント

背中は丸めずに背筋を伸ばしたまま、腰から折るようにして前傾しましょう。



ストレッチを安全に効果的に行うために、動画で正しいフォームと動きをチェックしましょう。

動画もCHECK！

まえだあき先生のYouTubeチャンネル
「まえあきchannel【毎日フィットネス】」https://www.youtube.com/@maeakichannel
家でできる簡単なストレッチを紹介しています。

メンタルケア ココロが軽くなる

一般社団法人
認知行動療法研修開発センター　理事長
大野　裕

Q 口下手な私が職場にうまく馴染むには

今年入社した職場に、うまく馴染めていない気がします。口下手なので、楽しい話で誰かを笑わせたり人の話に上手に返すことができません。何か話しかけられても大抵は短い返事だけで会話が終わります。場違いなことを言って変な空気になってしまうことが恐ろしく、自分から話しかけることにもプレッシャーを感じています。特に人の集まる職場の飲み会などは、ひどく気が張っていつもクタクタになります。大学時代は勉強さえしていれば、それほど人と関わる必要はありませんでした。しかし会社で仕事をしていくうえではコミュニケーションは欠かせないと感じるようになりました。もっと職場に馴染むためにはどうすればよいでしょうか。

A 本当に変わらないとダメですか？

人には、得手不得手があります。あなたは、人を楽しませるような話し方は苦手なのでしょう。そのために、他の人を笑わせたり、気の利いた返しができなかったりして、つらい気持ちになっているのでしょう。

気持ちはよくわかります。でも、そのことで何か困ったことが起きているのでしょうか。質問からは、現実にどのような困りごとが起きているか読み取れませんでした。もしかすると、口下手なのはあなたの特長で、職場の人たちはそのことをわかったうえで付きあっているのかもしれません。

少し別の見方をすると、おしゃべりでみんなを笑わせるような人は、職場で浮いてしまう可能性があります。職場は社交場ではありません。みんなが仕事に向き合い、成果を上げるために力を合わせていく場所です。そうだとすれば、人を笑わせられなくても、与えられた仕事がきちんとできていれば、それでよいのだと思います。

大切にしたいのはあなたらしさ

飲み会が疲れるようであれば、上手に断ればよいでしょう。最近は、若い人を食事に誘うと、「メシハラ」と言って嫌がられるそうです。飲み会が苦手なのは、あなただけではありません。どうしても飲み会に出ないといけないときには、隅に座って静かにしていれば、時間が過ぎていきます。アルコールが入ってくれば、みんな他の人のことなど気にかけないで、自分中心に話をするようになります。

口下手のために仕事で問題が起きることがあるかもしれません。そのときには、何が問題かを明確にして、具体的な対処策を考えるようにするとよいでしょう。口下手な人は聴き上手のことがよくあります。時間が経てば、自然に馴染んできます。静かに淡々と仕事をするあなたらしさを、大切にしてください。

大野裕先生監修のウェブサイト
「こころコンディショナー」https://www.cocoro-conditioner.jp 認知行動療法のエッセンスを日常のストレス対処やこころの健康に活用するためのAIチャットボットです。
YouTubeチャンネル「こころコンディショナー」認知行動療法を使ったストレス対処のコツについて動画で解説しています。

異国情緒味わうウォーキング

ここ日本？

今回はココ！

日本にいながら、まるで海外のような気分が味わえるスポットを紹介します。国内なら言葉の心配もパスポートも必要なし。気楽に海外のような風景を楽しむ旅に出かけてみませんか。

日本のベネチア

内川（うちかわ）

富山県射水市

富山湾に面する射水（いみず）市には、湾沿いを東西に流れる全長約3.4kmの河川「内川」があります。川沿いには民家が立ち並び、両岸に多くの漁船が停泊し、まるでイタリアのベネチアのような港町の風情が感じられます。10以上もの個性的な橋が架かっており、それらを巡りながら散策するのもおすすめ。天気がいい日には、漁船が並ぶ川越しに立山連峰も望めます。

アクセス

電車・徒歩

万葉線高岡駅 →（路面電車で約40分）→ 第一イン新湊クロスベイ前 →（徒歩で約5分）→ 内川

船での橋巡りもオススメ

海王丸パークから出航する「新湊観光船」は、内川を遊覧しつつ、12の橋を巡ります。欄干にステンドグラスのはめ込まれた橋や巨大な手の彫刻が4基置かれた橋、屋根に太陽と月をかたどった風見鶏のついた橋など、アイデア溢れる橋の下をくぐります。所要時間は約50分。船上から風情ある街並みを楽しむのはいかがでしょうか。

ベネチア（イタリア共和国）
イタリア北部に位置し、「水の都」と称されるベネチア。島内には150近くの運河が網目のように通り、大小さまざまな400以上の橋が架かっています。

内川周辺散策マップ

…橋

ルート

第一イン新湊クロスベイ前駅
↓ 1,100m（16分）
川の駅新湊
↓ 200m（3分）
中川餅店
↓ 800m（11分）
放生津八幡宮
↓ 650m（9分）
新湊きっときと市場
↓ 450m（6分）
東新湊駅

合計距離 3.2km
合計時間 約2時間
※見学時間含む

川の駅新湊
2階カフェのテラス席からは内川を一望しながら、ご当地の食事を楽しめます。

新湊きっときと市場
獲れたての海の幸を味わえるレストランや鮮魚店、特産品コーナーがあります。

放生津八幡宮（ほうじょうづ）
『万葉集』で有名な大伴家持（おおとものやかもち）が創建したと言われています。境内には家持の歌碑もあります。

中川餅店
創業100年を超える老舗。一番人気はきなこ団子だそう。おやつにいかがでしょうか。

海の貴婦人「帆船海王丸」
長年活躍した商船学校の練習船。見た目の美しさから「海の貴婦人」と称されています。

※掲載店舗の営業時間等については、HP等でご確認ください。

焼豚の中華風炊き込みご飯

1人分 ●カロリー：376kcal ●塩分：2.8g

ヘルシー&優しいレシピ

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
今別府靖子

●撮影●
今別府紘行

食材×栄養
◆焼豚（市販品）◆

焼豚は味付け・調理済みで、いろいろな料理に活用でき、日持ちもする便利食材。原料の豚肉には、筋肉や細胞のもとになるタンパク質、糖の代謝を促すビタミンB_1が豊富です。ロースやもも肉使用のものだと、脂・カロリー控えめになります。

＊　＊　＊

材料

Point❶ 焼豚は薄切りよりもブロックタイプがおすすめです。見た目の存在感もあり、旨みが出てより美味しく仕上がります。

Point❷ ごま油は炊飯前ではなく、炊き上がってから加えることで風味が増します。

ゴロゴロ焼豚×ごま油で手軽に中華風！
タンパク質も食物繊維もとれる
食べ応え抜群の炊き込みご飯です

詳しい作り方はこちら！

材料（2人分）

米	1合
市販の焼豚（ブロック）	100g
にんじん	1/8本（約20g）
ごぼう	20g
生しいたけ	1個
A 酒	大さじ1
A しょうゆ	大さじ1
A 鶏ガラスープの素	小さじ1/2
ごま油	小さじ1/2
小ねぎ	適宜

作り方

1. 焼豚は約1cm角に切る Point❶。
2. にんじんとごぼうは洗ってからせん切りに、生しいたけは薄切りにする。
3. 炊飯器の内釜に米を入れて、水（分量外）を1合の目盛りまで注ぎ、Aを加えて軽く混ぜ合わせる。2の野菜を入れ、その上に1の焼豚をのせて通常の炊飯モードで炊く。
4. 炊き上がったらごま油を回しかけて Point❷ 全体を混ぜ合わせる。器に盛り付け、お好みで刻んだ小ねぎを散らす。

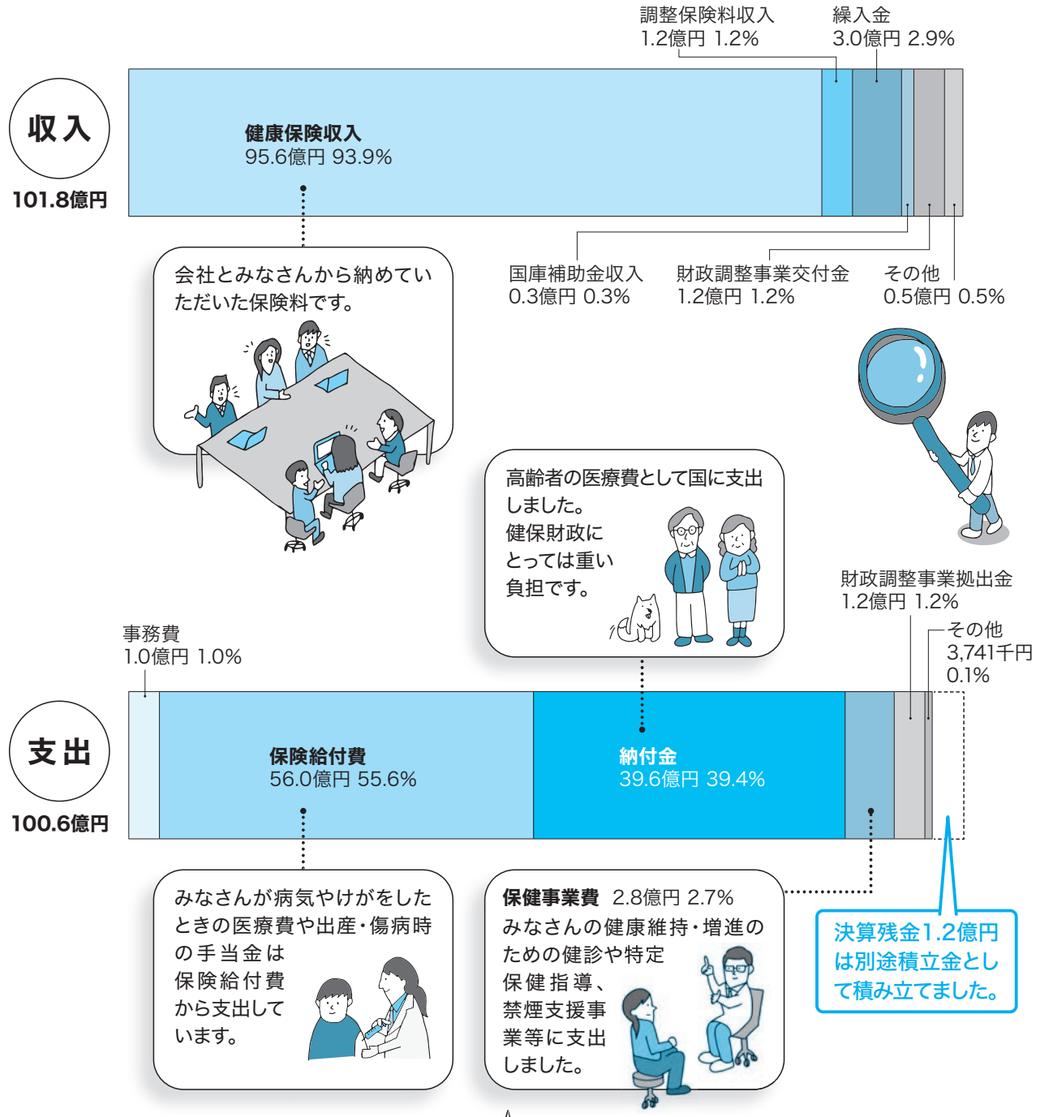
＊できた炊き込みご飯は1膳分ずつラップをして、冷蔵で2〜3日、冷凍で約1ヶ月保存できます。冷凍の場合、自然解凍はせずに電子レンジで加熱することでパサつかずふっくらといただくことができます。

これでもOK！

- ごぼうは水にさらさなくてもOK。ポリフェノールや水溶性の食物繊維を逃さずとれます。
- 炊き込みモードで炊飯しても美味しく作れます。

2023年度決算のお知らせ

一般勘定

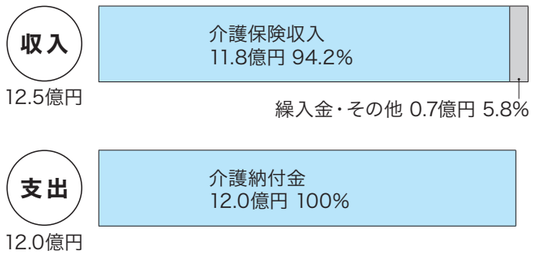


支出を被保険者1人当たりでみると―

昨年度と比べ、医療費がプラス2万9,529円と大きく増加しています。

介護勘定

健康保険組合は、国の代わりに介護保険料の徴収を行い、国へ納付しています。高齢化の進展により、介護納付金はさらに増加していくと見込まれています。



公告

■第21期 組合会議員

任期満了に伴い、組合会議員の改選が行われました。

選定側議員			互選側議員		
役　職	氏　名	所　属	役　職	氏　名	所　属
理事長	工藤　司	ロジスティード	理事	松江　知也	ロジスティード
常務理事	松浦　雅貴	ロジスティード	理事	小澤　和仁	ロジスティード
理事	齊藤　有一	ロジスティード東日本	理事	小林　直正	ロジスティード東日本
監事	今仲　亮介	ロジスティード	監事	砂田　友昭	ロジスティード
議員	久野　和矢	ロジスティード	議員	滝　和志	ロジスティード
議員	加納　圭	ロジスティード中部	議員	清水　陽介	ロジスティード中部
議員	横手　芳雄	ロジスティード コラボネクスト	議員	青木　綾香	ロジスティード コラボネクスト
議員	土井　俊介	ロジスティード西日本	議員	山下　和也	ロジスティード西日本
議員	細井　則男	ロジスティード北日本	議員	外館　勝利	ロジスティード北日本
議員	宮澤　大助	ロジスティードケミカル	議員	菅原　秀成	ロジスティードケミカル

（任期は令和6年4月19日より令和9年4月18日まで）

■組合規程の一部変更

令和6年5月28日より	「健康保険組合検査及び監査規程」において、厚生労働省の自己点検シート改正に伴う規程及び監査報告様式の一部変更をおこなった。