けんぽだより

2025
No.168
冬

ご家族みなさまでご覧ください

新年のごあいさつ…2
「資格情報のお知らせ」と「資格確認書」の違いは？…3
秋の味覚ウォーキング 結果発表…5
「医療費通知」はオンラインで！…6

ロジスティード健康保険組合

WeLove Sports

トランポリンを通じて新しい道も見つけたい

トランポリン
西岡 隆成さん

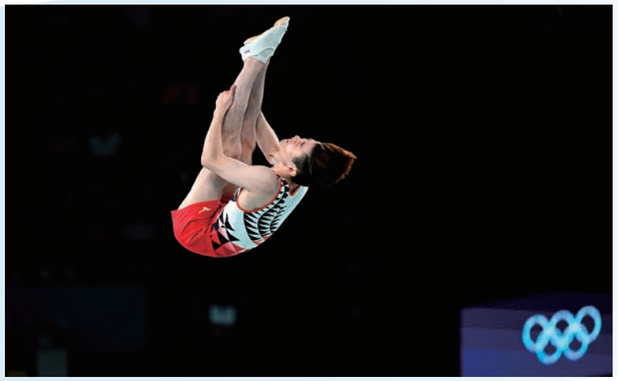
初めてのオリンピック

パリ五輪は、やはり特別な大会でした。自分にとって初めてのオリンピックでもありましたし、何万人もの観客が入る、4年に一度の大舞台。自分の中でも燃えるような気持ちはありました。決勝に進めなかったことはとても悔しかったですが、練習の量も質も足りていなかったのだろうと今は思いますし、初めての環境でプレーをする難しさ、対応力という部分での未熟さも感じたので、そこはこれから見直していきたいと考えています。

トランポリンはケガもしやすいですし、ミスの許されないシビアな採点競技で、僕自身、実は苦手意識もあるんです。でも、他の競技にはないダイナミックさ、アクロバティックさが一番の魅力であり見どころだと思いますね。

体重管理と睡眠を大事に

僕がトランポリンを始めたのは小学1年生のとき。マット運動を習いに通っていたクラブチームで教えているのを見て、自分からやりたいと言ったらしいのですが、自分ではあんまり覚えていません(笑)。転機は、高校3年生のときに初めて出場した世界大会。それまでもジュニアの大会などには出場していましたが、大人も交えた本当の世界大会で、初出場で2位になれたことは、『世界でもちゃんと戦える』という、大きな自信になりましたね。



写真提供：フォート・キシモト

体重の増減でジャンプの感覚が大きく変わってしまうので、そういう意味での自己管理はとても大事です。ベスト体重をキープできるように、自分で栄養やカロリーを気にしながら、普段から考えて食事をしています。あとは、寝付くまでに時間がかかるタイプなので、寝る前にはカフェインを避けたり、就寝の数時間前からだんだん部屋の電気を暗くするようにして、しっかり睡眠をとれるようにしています。

セカンドキャリアも広げたい

トランポリンのために大阪から1人で東京に出てきたので、出てきたからには最後までやり切りたいですし、次のオリンピックでメダルを獲るのが一番の目標です。一方で、トランポリンを通じて、セカンドキャリアを広げていきたいとも思っています。将来、競技生活を終えたときに、自分のクラブを持って指導もしながら、もう1つ、何か別の世界でプロの道へ進みたい。僕はゲームが好きなので、たとえばeスポーツとか、極められるものを見つけて挑戦していけたらいいですね。

Profile

にしおか・りゅうせい

2003年、大阪府東大阪市出身。2歳から体操をはじめ、小学1年生のときにトランポリンに出会う。小学6年生で出場した全日本トランポリンジュニア大会で優勝。2021年のワールドカップで3回宙返り7回の大技で難度点世界記録を樹立。世界トランポリン銀メダル獲得。2020年・2021年と全日本トランポリン競技選手権大会2連覇。2022年にはワールドカップで2度の優勝を果たす(6月・7月)。2024年のパリ五輪に出場した。

けんぽだよりNo.168　令和7年1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

新年明けましておめでとうございます

新年のごあいさつ

ロジスティード健康保険組合
理事長 工藤 司

事業主ならびに被保険者のみなさまには、お健やかに新年をお迎えのことと、お慶び申し上げます。

昨年、厚生労働省が発表した２０２３年度の概算医療費は、新型コロナウイルス感染症が５類へ移行して治療費は減少しましたが、団塊の世代が75歳以上の後期高齢者になりはじめた影響で高齢者の医療費が大幅に伸びたことなどにより、過去最高の47・3兆円となりました。健保連が発表した２０２３年度の決算見込においても、健康保険組合全体では１，３６７億円の赤字を見込み、全体の５割を超える７２６組合が赤字決算となっています。その要因には、２０２３年度は賃上げの影響により保険料収入も増加した反面、保険給付費や高齢者医療制度への拠出金の伸びがそれを上回ったことが挙げられます。

一方、健康保険組合を取り巻く情勢も大きな変革期を迎えており、国が推進している医療ＤＸの一環としてマイナ保険証への移行作業が進んでいます。２０２４年12月２日から保険証の新規発行はなくなり、２０２５年12月２日以降は本格的にマイナ保険証を基本とする医療体制が始まります。健康保険組合としては、マイナ保険証の利用登録をお願いする一方で、加入者のみなさまの不安・不便をできるだけ減らすため、資格情報のお知らせや適切な資格確認書の交付等に努めてまいります。また、利便性向上の一環として、資格情報のお知らせについては、健康ポータルサイトPepUpを通じて、電子的な提供も進めてまいります。

これからは、みなさまの健康管理にマイナ保険証やマイナポータルの健康情報等を活かす時代がやってきます。健康保険組合では、それらのスムーズな移行に努めるとともに、今年も健診や特定保健指導等を通じて、みなさまの健康づくりを積極的に行ってまいります。ぜひ、これらの事業を活用し健やかな一年をお過ごしください。

「資格情報のお知らせ」と「資格確認書」の違いは？

マイナ保険証と一緒に使用する

資格情報のお知らせ

医療機関などを受診する際に、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に、マイナ保険証と併せて提示することで、保険証の役割を果たします。ただし、「資格情報のお知らせ」のみでは受診できませんので、必ずマイナ保険証と一緒に携帯してください。

資格情報のお知らせ

発行通番　　令和07年01月01日　発行

保険者番号

記号　　番号　　(枝番)

氏　名

負担割合

発効日　令和　年　月　日　　有効期限　令和　年　月　日

受診の際にはマイナ保険証があわせて必要です

マイナ保険証をお持ちでない方が保険証の代わりとして使用する

資格確認書

健康保険資格確認書				
発行No.1000001 本人（被保険者）			令和６年 12 月 2 日 交付	
記　号	1234	番　号	4567	（枝番）02
氏　　名				
性　　別	女			
生 年 月 日	昭和 28 年 4 月 1 日			
資格取得年月日	令和 6 年 4 月 1 日			
一部負担金の割合 発効年月日	３割	令和 6 年 4 月 1 日		
有 効 期 限	令和 11 年 3 月 30 日			
保険者番号	12345678			
保険者名称	健康保険組合 TEL 99-9999-9999			印
保険者所在地	XXXXXビル１０F			

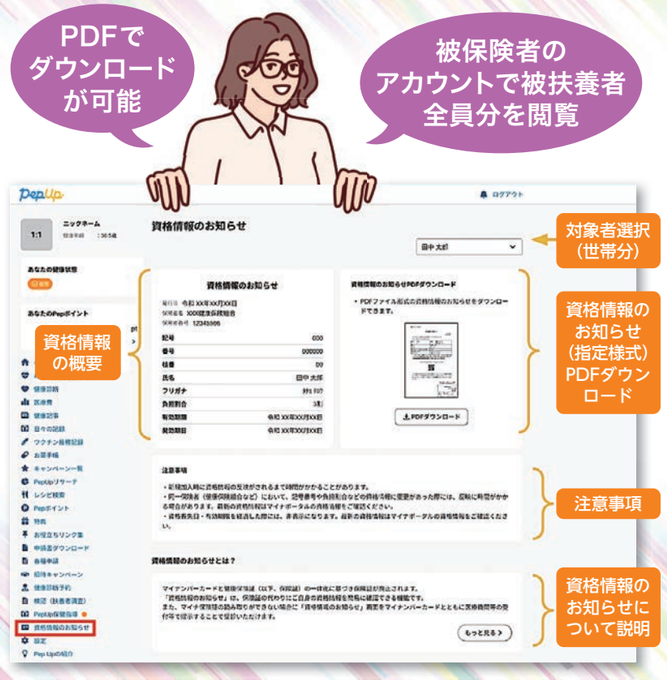
マイナ保険証をお持ちではない方向けの証明書です。（保険証の代わりとなります）
現行の健康保険証は2024年12月2日をもって廃止されますが、廃止後経過措置として1年間（2025年12月1日まで）使用することができます。したがって、健康保険証をお持ちの方には、2025年秋頃に資格確認書を交付します。

2024年12月2日以降の加入者のうちマイナ保険証をお持ちではない方には健保から自動的に交付いたします。

資格確認書の詳細についてはデジタル庁のWEBページに記載がありますのでご参照ください。

※「資格情報のお知らせ」と「資格確認書」についてのQ&AはP14に掲載しています。

PepUpで「資格情報のお知らせ」が閲覧できます



PepUpで、「資格情報のお知らせ」の閲覧ができるようになりました。これに伴い、紙の「お知らせ」紛失時は再発行いたしませんので、PepUpにてご確認ください。

閲覧方法

PepUpにログインし、「資格情報のお知らせ」から閲覧いただけます。

※健保の資格取得から反映まで1～2か月かかります。

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「健康保険の記号・番号」「氏名」を記載のうえお問い合わせください。

kenpo@logisteed.com

めざせ快眠! 睡眠チャレンジ開催!

ぐっすり眠って500ポイント!

参加方法

1. PepUp内の参加ページで、睡眠に関する7つのコースから挑戦したいものを選びましょう　※いくつでも選択可
2. 達成できた日はチェックをつけましょう　※遡り入力は7日間です
3. 22日以上チャレンジ達成すると500ポイント!

エントリー期間

2025年 1月 7日(火) ▶ 1月30日(木)

開催期間

2025年 1月31日(金) ▶ 2月28日(火)

※ウォーキングと違いエントリー期間終了後も参加できますが、参加日によっては"達成"が難しくなるためご了承ください。

みんなで作ろう! 秋の味覚ウォーキング結果発表

MENU

総歩数平均

1週目	51,077歩
2週目	122,572歩
3週目	193,145歩
4週目	259,236歩
5週目	316,316歩

パフェが完成!

Step1（1週目）
ソース
50,000歩以上達成
▶チョコ

Step2（2週目）
トライフルの具
120,000歩以上達成
▶ぶどう

Step3（3週目）
アイス
190,000歩以上達成
▶さつまいも

Step4（4週目）
トッピング
220,000～259,999歩達成
▶クッキー

Step5（5週目）
トッピング
300,000歩以上達成
▶りんご

ハズレ食材を引かなかったので、**全員に300ポイント**を付与!

「医療費通知」はオンラインで!

昨年度からお知らせしておりました通り、今年度は紙の「医療費通知」の配布はございません。
電子媒体にてご確認ください。

■医療費データ取得先

	マイナポータル	PepUp
受診からデータ反映までの期間	2か月後	4か月後
※12月診療のデータ反映時期	2月上旬	4月上旬
健保組合の給付金（補てんされる金額）	記載なし	記載あり

※記載のないものについてはご自身で医療費控除の明細に記載いただく必要があります。

PepUp

▲スマホアプリ画面

［メディカル］や［医療費］から閲覧できます
※ログイン媒体によって異なります

＊月別の詳細に給付金額が記載されていますので、支給決定通知書を紛失された方はご利用ください。
e-Tax用のXMLデータには給付金が反映されていないため、ご利用の際はご注意ください。

PepUp
https://pepup.life/

月別の詳細画面▶

窓口でお支払いされた金額　補てんされる金額

マイナポータル

マイナポータルにログイン。トップページの健康医療［医療費］から閲覧できます。

マイナポータル
https://myna.go.jp/

医療費控除って何?

医療費控除とは、1年間（1月1日～12月31日）の医療費や出産費用などの自己負担が10万円（または総所得金額等の5%）を超えた場合に、所得税が減税される制度です。生計を同じくする家族の分も合算できます。

■医療費控除の計算式

医療費控除額（上限200万円まで） ＝ 1年間に支払った医療費など － 補てんされる金額＊ － 10万円（総所得金額等が200万円未満の人は、総所得金額等の5%）

＊補てんされる金額：健保組合からの高額療養費や出産育児一時金、生命保険の入院給付金など

医療費控除の対象となる主な費用

- 医療機関等に支払った診療費
- 通院費用や往診費用、出産費用
- 治療のための医薬品の購入費
- 入院時の食事療養費などの費用

など

健康診断・人間ドック・予防接種の費用、ビタミン剤・健康食品等の購入費などは対象になりません。

セルフメディケーション税制も選べます!

医療費等の合計が10万円を下回る場合でも、対象となる市販薬の年間購入額が12,000円を超えるときは、セルフメディケーション税制が使える可能性があります。
ただし、医療費控除との併用はできませんので、どちらかを選択してください。

対象となる市販薬

厚生労働省指定の市販薬
（スイッチOTC医薬品＊など）
＊主に医療用から転用された医薬品。

右記のマークが目印です。▶ セルフメディケーション 税 控除 対象

申告には、対象の医薬品を購入したときのレシートまたは領収書のほか、申告する方が予防接種や健康診断等を受診したときの結果通知表または領収書が必要となります。

★医療費控除のおすすめ入力方法 ▶ マイナポータルと連携してすべての医療費を自動入力 ▶ PepUpで月ごとの給付金を確認して追加入力

▶医療費控除やマイナポータルに関しては、国のホームページをご確認ください。

■ 医療費控除について
https://www.nta.go.jp/taxes/shiraberu/shinkoku/tokushu/keisubetsu/iryou-koujo.htm

■ e-Taxについて
https://www.e-tax.nta.go.jp/

すこやか荘で 破滅フラグを回避せよ

睡眠不足

～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 久留米大学学長
日本睡眠学会理事長
内村　直尚

破滅ルートをたどると…

休日に寝だめが必要なときは、寝不足のサインかもしれません。**睡眠不足はパフォーマンスやメンタルヘルスにも影響**しますので注意が必要です。

こころへの影響

- 不安感が増える
- 気分が落ち込む（抑うつ状態）
- イライラする
- ストレスがたまりやすくなる

日常生活への影響

- 集中力や記憶力等が低下する
- ミスが増える

起床後17時間以上経過しても働いていると、酒気帯び運転時と同じ作業効率とも！

うつ病など精神的な病気につながることもある

睡眠不足は生活習慣病にもつながりやすい！

睡眠不足がつづくと…

ホルモンバランスが崩れる
↓
肥満
↓
高血圧 / 糖尿病 / 脂質異常症
↓
心血管疾患（心筋梗塞・狭心症など）・脳血管疾患

生活習慣病だけでなく、認知症のリスクが増加する、代謝や免疫機能が低下しやすいといった影響もあります。

回避するためには？

睡眠時間を確保しよう

睡眠時間の目安は6～8時間程度ですが、年齢等で個人差があるので、**目覚めたときに疲れがとれている感じ（睡眠休養感）があるのがベストな睡眠時間**といえます。

❶ゲームやSNSがやめられない人へ

- 使用時間と終了時間（寝る直前は控える）を決める
- スマホはアプリの通知を切り、寝室に持ち込まない
- タイマーをかけ、1日5分ずつなど少しずつ使用時間を減らす
- 使用時間を表示、記録を確認して把握する　など

ゲーム等の制限でストレスがたまりそうなときは？

ジムに行く・ウォーキング・軽いジョギングなど、からだを動かすことに置き換えると、睡眠の質もよくなり一石二鳥です。

❷夜更かしをしがちな人へ

- 就寝時間にアラームをかける
- スマホやテレビは時間になると自動でオフになるスリープタイマーを使う
- 思い切って朝活にチャレンジする　など

こんな行動もNGです！　**お酒・タバコ・カフェイン**なども目が冴えたり、寝つきの悪化を招くので、就寝前は控えましょう。

睡眠の質を高めよう

質のよい睡眠をとるには生活習慣を改善することも大切です。

■からだのリズムを整える1日のポイント

朝	●同じ時間に起きる ・休日や寝る時間が遅かった翌日も、なるべく同じ時間に起きる ・平日と休日の睡眠時間の差は2時間以内 ●起床後すぐに太陽の光を浴びる ●朝食をとる
昼	●昼寝は午後早い時間に15～30分以内で ●1日合計60分程度を目標に運動する ウォーキングなどの有酸素運動（就寝2時間前までに）や家事・通勤等
晩	●就寝3時間前までに夕食を済ます ●就寝1～2時間前に40℃程度で入浴する ●就寝1時間前から心身をリラックス ●睡眠に適した環境をつくる ・できるだけ部屋を暗くし、静かな環境に ・湿度や室温を調節 ●交代勤務（夜勤）の場合は20～50分程度の仮眠を 眠れないときは無理に眠ろうとせず、眠くなるまで寝床を離れて静かに過ごしましょう

改善しないときは医療機関を受診

生活習慣を改善しても、眠れない・夜中によく目が覚める・日中にひどい眠気があるなどの場合は、睡眠時無呼吸症候群や不眠症といった睡眠障害かもしれません。専門医などにご相談ください。また、気分が落ち込むといった精神面でのトラブルがある場合は、うつ病などの可能性がありますので、心療内科等の受診をおすすめします。

年代別 健康ワンポイント

自分にとって**快適な方法**を知ろう！

睡眠

睡眠は心身の回復をもたらす重要なものです。快適な睡眠を得るための工夫を取り上げます。

うまく睡眠をとるためのルール

1. 夜はリラックスして過ごし、眠くなってから寝床に。就寝時刻にこだわらない
2. 寝つきが悪いときは、寝床から出てテレビでも見ながらリラックス
3. 寝床で長く過ごすと睡眠は浅くなる。遅寝早起きで時間を調整
4. 起床時刻を一定にすれば、寝つきの時刻が安定する
5. 15時以降は昼寝を避ける

注意! 適切な睡眠時間や眠りにつきやすい環境は人それぞれなので、「理想的な睡眠」にこだわりすぎないようにしましょう。

中高年層 男性　その寝づらさ、病気のサインかも？

早く目覚めるのは自然。それ以外の変化に注意すべき

睡眠時間が自然に減ることは問題ないのですが、激しいいびきや睡眠中の呼吸停止は「睡眠時無呼吸症候群」の症状である可能性があります。また、メタボや糖尿病、うつ病も不眠と関連しています。

鍬の掟

★睡眠薬代わりの寝酒はダメ！寝入りがよくても、睡眠の質は落ちる

★眠れない、何度も目がさめる…そんなときは専門医の受診を

若年層 男性　生活のペースを見直すタイミング

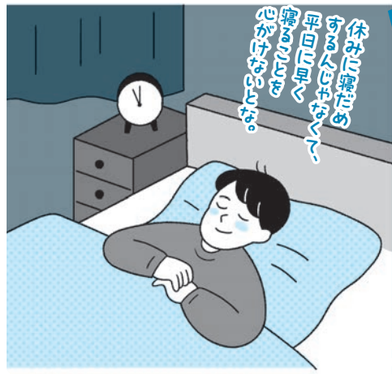
「若いから大丈夫」はNG。いま動けば将来が変わる

昔は休日にいくらでも寝ていたのに、だんだん長く眠れなくなっていませんか？ 平日に疲れが残ったり、日中に眠くなったりするのは、生活ペースの変化が原因かも。元気に仕事を続けるためにも、新しい習慣をつくりましょう。

鍬の掟

★年齢とともに、守るべき生活のペースが変わってくることを理解しよう！

★休日に長く眠っていられなくなるので、平日に無理をしないこと



若年層 女性　夜の睡眠のために朝の習慣を変える

正しい生活リズムでスッキリと平日を迎えよう

平日の睡眠不足を休日の長い睡眠で取り戻せるのは若い証拠です。休日に遅くまで寝ていると、日曜夜の寝つきの悪さや月曜の起床困難につながります。朝の習慣を変えて、休日も決まった時刻の起床を。

鍬の掟

★朝食は目覚めを促進させる。まずは牛乳やフルーツから

★休日はいったん起きて光を取り入れる。そのあと昼から眠っても可

中高年層 女性　自分の睡眠は自分のペースで

入眠時刻は家族にあわせない。眠くなってから床につく

男性は50歳を過ぎると、身体のしくみで早寝早起きになるなど、人によって必要な睡眠時間は異なります。眠くないのに寝ようとしたりと、無理に家族とあわせるのではなく、自分のペースを守るように。

鍬の掟

★夜は眠くなるまで自分が楽しめることを。寝室を別にしても可

★睡眠薬使用時は医師の指示を厳守。だるさや過度な眠気などの副作用に注意

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 せっかく作った料理の感想を聞かせて欲しい

パートで働く主婦です。夫に料理を作っても、感想ひとつ言わずにパッと食べてしまうのが不満です。「美味しかった？」と聞けば「うん」と返事はするのですが、言わせているみたいで気分が良くありません。そのくせ、ちょっと塩加減を失敗したなというときは「しょっぱい！」と声をあげるため、なおさら腹が立ってケンカになります。以前、夫に「ちゃんと感想を言って欲しい」と話したのですが、煮え切らない返事で特に変化はありませんでした。もともと料理は嫌いではないですが、最近は料理をする気も削がれてしまい、気分も落ち込み気味です。姑に話したところ、夫の父親も同様だそうで、気にしないのが一番と言われました。先生はこんなモヤモヤ、どうしたらいいと思いますか？

A 表現のかたちは百人百様です

あなたのご質問を読んで、こころが痛む夫は少なくないように思います。私もその一人ですが、妻の作った料理をほめることはほとんどありません。あえて言い訳をすれば、美味しくて当たり前だと考えているからです。

妻は料理が得意なのですが、それをあえてほめようとすると、わざとらしく聞こえそうで気が引けます。あなたの夫もそのようなタイプではないでしょうか。苦情を言わないのは、あなたの料理に満足しているからだろうと、私は思います。

私の限られたアメリカ生活では、アメリカの夫婦は違っていました。自宅でも、人の家に招待されたときでも、美味しいと口にしながら人前でキスをするので戸惑った記憶があります。ちょっとわざとらしい感じもしました。私は、それぞれの夫婦にあった会話の仕方があって良いと考えています。

食卓の何気ない会話に気持ちはあらわれます

そうは言っても、せっかく作った料理ですから、感想を聞きたいという気持ちになるでしょう。そのときには、食事中に会話をしながら自然な感じで食事の感想を聞いてはどうでしょうか。

食事の味は雰囲気によってずいぶん違ってきます。若いころ、一人暮らしをしていたころの食事は文字通り味気ないものでした。逆に、何かのきっかけで高級料理店で接待されても、あまりこころが通わないような人たちとの食事は味気ないものです。口では美味しいと言うのですが…。

食事をどう思っているかを気にされていると思うと、せっかくの食事の味が落ちてしまうかもしれません。あなたの作った食事を中心に、お二人が関心のある話題を食卓で話し合いながら食べることができれば最高の味になるはずです。そのときにさりげなく聞いてみると、本心からの感想が聞けると思います。

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。

鶏肉と白菜のコクうま煮

1人分 ●カロリー：405kcal ●塩分：2.9g

鶏もも肉のエキスがジュワ〜 冬野菜がたっぷりとれるあったかレシピです

詳しい作り方はこちら！

材料（2人分）

鶏もも肉	1枚（約250g）
白菜	4枚（約200g）
長ねぎ	1/4本（約40g）
にんじん	1/4本（約40g）
しめじ	1袋（約100g）
しょうが	1かけ
乾燥きくらげ	5g（10個程度）
A 水	400ml
A 酒	大さじ2
A みりん	大さじ2
A しょうゆ	大さじ2
サラダ油	大さじ1

作り方

1. 乾燥きくらげはぬるま湯で15〜30分戻す。根元の硬い部分を取り除き Point❶、大きなものは手で割く。
2. 白菜はざく切り、長ねぎは斜め切り、にんじんは小さめの乱切りにする。しめじは小房に分け、しょうがはせん切りにする。鶏もも肉は、ひと口大に切る。
3. 深めのフライパンにサラダ油としょうがを入れて中火で熱し、しょうがの香りが立ってきたら鶏もも肉を加えて炒め Point❷、表面の色が変わったらAと残りの野菜を加えて煮る。
4. 煮立ってきたら、ふたをして弱火で10分ほど煮て完成。

＊鶏もも肉は皮をとるとカロリーを減らせます。また、ダシの出やすい、鶏手羽元や骨つきぶつ切り肉で作るのもおすすめです。
＊乾燥きくらげは、戻すと約7倍の量になります。なお、時間に余裕があるときは、6時間ほど冷水につけてゆっくり戻すと、より食感がよくなります。

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

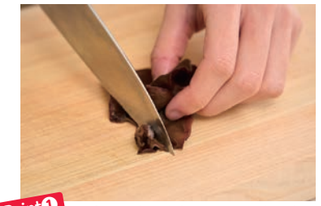
●撮影●
今別府紘行

食材×栄養
◆きくらげ（乾燥）◆

コリコリとした食感が楽しいきくらげは、クラゲや海藻と誤解されがちですが、れっきとしたきのこの一種。骨や歯を丈夫にするカルシウム・ビタミンD、腸内環境改善に役立つ食物繊維などを多く含みます。クセがなく、いろいろな料理に使いやすいのもポイントです。

＊ ＊ ＊

材料



Point❶ 口当たりをよくするため、きくらげの硬い部分は取り除いてください。

Point❷ 煮込む前に鶏もも肉を油で炒めることで、後から入れる野菜にも油の膜ができ、旨みや栄養成分が流出しにくくなります。また、煮崩れを防ぐ効果もあります。

これでもOK！

春雨スープにアレンジ可能！水でお好みの濃さに薄め、春雨を入れてやわらかくなるまで煮て、鶏ガラスープの素やめんつゆ等で味を調整してください。

ここ日本？ 異国情緒味わうウォーキング

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。

日本のカッパドキア

吉見百穴（よしみひゃくあな）

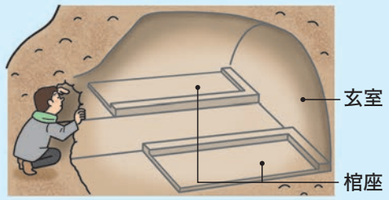
埼玉県比企郡

吉見百穴は埼玉県のほぼ中央、都心から50kmの比企郡吉見町にあります。古墳時代の終わり頃（6世紀末〜7世紀末）につくられた、死者を埋葬するための横穴墓です。蜂の巣のようにくり抜かれた無数の穴は219個あり、コロボックル（アイヌの伝承に登場する小人）の住居であると考えられていたことも。一部の墓内には国の天然記念物「ヒカリゴケ」も自生しています。

アクセス
電車・徒歩
東武東上線東松山駅 →（バスで約15分）→ 百穴入口 →（徒歩で約10分）→ 吉見百穴

穴の中を覗いてみよう

穴によって大きさや構造は異なりますが、入口は直径1m程度で、「玄室（げんしつ）」と呼ばれる内部は少し広くなっていて、奥行きは2〜3m程度あります。中には「棺座（かんざ）」という床より一段高いベッドのような場所があり、そこに死者を寝かせていたとされています。棺座は1つだけの場合もあれば、2〜3つあるものもあります。



カッパドキア（トルコ）
カッパドキアは、トルコ中央部アナトリア高原に広がる世界遺産。岩をくり抜いて作られた住居や教会があり、地下深くには広大な地下都市も存在します。

吉見百穴周辺散策マップ

※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。

公告

■健康保険証廃止に伴う組合規程等の新設・廃止・変更

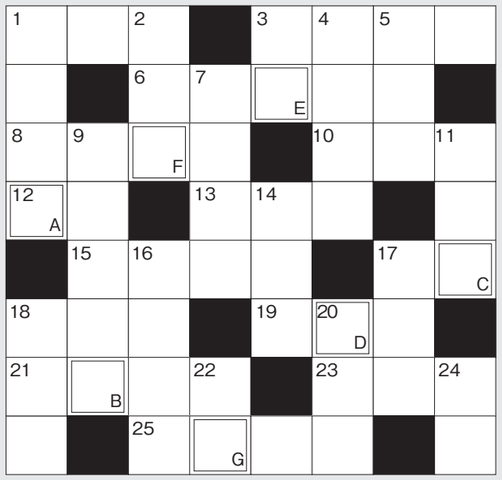
令和6年12月2日より	新　設	資格確認書管理規程
	一部変更	健康保険組合会会議規則 健康保険組合会議員選挙執行規程 健康保険組合職員処務規程 高額療養費資金貸付規程 出産費資金貸付規程 個人情報保護管理規程
令和7年12月2日にて	廃　止	健康保険組合被保険者証管理規程

■厚生労働省通知に基づく組合規程の変更

令和6年12月2日より	一部変更	健康保険組合会計事務取扱規程

健康クロスワードパズル

タテ・ヨコそれぞれのカギに対応する言葉をマス目にカタカナで入れてください（1マスに1文字）。
A～Gの7文字をつなげると健康に関するキーワードができます。



答え

A	B	C	D	E	F	G

タテのカギ

1 ピュ～1号が吹いたら冬の訪れ?
2 一人抜けてコンビになっちゃった
3 ウインターのスペルで二番目の文字
4 「桃太郎」のお爺さん、山へ何しに?
5 ひからびていますが、前はイカでした
7 汚名は返上。名誉なら
9 ピザやラビオリ、中華でなし
11 録画ではなく実況
14 ホノルルはハワイのこの島に
16 目の上のコレ、うっとうしい
17 旅行にはボストンやトランク
18 あら、似てないわね、二卵性?
20 カツオの○○○は藁焼きが最高
22 勝負は時の○○。○○も実力のうち
24 振り下ろしてペッタラ、お餅つき

ヨコのカギ

1 学生さんはPやダッフル?
3 シュート入った！いいパスのおかげ!
6 昔のヒット曲が再び人気に
8 「オズの魔法使い」で、猛獣なのに気が弱い
10 一眼レフとは本格的ね
12 痛っ、早口言葉で噛んじゃった
13 アロマポットからホンワカ～
15 マラソンなどを途中で棄権
17 ウントコ～抜けなきゃ掘ろうよ、丸い根菜
18 熱烈な方々が「追っかけ」
19 栴檀（せんだん）は○○○より芳し
21 月が出た出た～は「○○○○節」
23 ○○○は損気よ、落ち着いて
25 コレを使って角度を測る

ヒント　快眠に重要なカラダ内部の温度

解答　シンプタイオン

資格情報のお知らせと資格確認書、健康保険証に関する Q&A

Q1 マイナ保険証を所持していない場合、どうすればいいの？

A 2025年12月1日までは医療機関で現行の健康保険証を提示することで保険診療が受けられます。2025年12月2日以降は健保が交付する資格確認書を利用することで保険診療が受けられます。（配布の詳細なスケジュールは検討中ですが、2025年夏ごろを目途にマイナ保険証への切り替えを推奨します）

Q2 現行の健康保険証はどうすればいいの？

A 2025年12月1日までは健康保険証として有効となりますので、退職された場合等、当組合の資格を喪失した場合は返却してください。2025年12月2日以降は使用不可となるため返却の必要はありません。

Q3 健保の資格を喪失した時は返却するの？

A

資格確認書	原則返却が必要ですが、有効期限が切れているときは返却の必要はありません。
資格情報のお知らせ	返却の必要はありません。

Q4 紛失してしまったときは？

A

資格確認書	加入者の方の申請により再交付します。
資格情報のお知らせ	PepUp・マイナポータルで確認することができますので、いずれかをご利用ください。利用することができない場合に限り再交付申請書をご提出ください。

Q5 取得・認定時に資格確認書の交付を希望するのを忘れました。どうしたらいいですか？

A 加入者の方の申請により資格確認書を交付しますので、資格確認書を利用して受診してください。