

# けんぽだより

2026  
No. 171  
冬

新年のご挨拶…2

子ども・子育て支援金が始まります…3

どうぶつウォークレース 結果発表…5

特定保健指導を受けましょう…14

ご家族みなさまで  
ご覧ください



ロジスティード健康保険組合

We Love Sports

## 父の影響で始めたスノーボード

私がスノーボードを始めたのは4歳の頃で、趣味で楽しんでいた父に連れられて行ったのがきっかけです。最初は年に数回遊ぶ程度でしたが、小学生になると週末は必ずグレンデへ。リフトの始発から終わりまでずっと滑り続けるような日々でした。オフシーズンにはスケートボードやウオータージャンプ(スノーボードでプールに飛び込む練習)で感覚を磨くなど、自然とスノーボードが中心の生活になっていましたね。

## さらなる高難度の技に挑み 次は必ずメダルを掴む

父は熱心に滑り方を教えてくれたのですが、実は私がスノーボードをするようになってから、「オリンピックを目指すように」と考えていたそうです(笑)。

### ジャンプの浮遊感に魅せられて

初めてジャンプを経験したのは小学2年生の頃。当時は着地をうまく決めることは考えず、ただ純粋に空中に浮く感じを楽しんでいました。この空を飛ぶ感覚に魅了されて、「ビッグエア」と「スロープスタイル」という競技に取り組みようになりました。

### 心を整えることも大切に

ストレスを溜めないことを大事にして

13歳でプロになり、16歳で平昌、20歳で北京と2度のオリンピックを経験しました。なかでも印象に残っているのは北京のビッグエアです。前日の予選で左手を骨折してしまいましたが、メダルを諦めようとは思いませんでした。決勝では予定していた技を変更し、右手でできる最高難度の「トリプルアンダーフリップ」に挑戦しました。雪上でやったことすらない技でした。

### Profile

いわぶち・れいら

2001年、岩手県一関市出身。4歳でスノーボードを始める。13歳でプロテストに合格し、2017年12月にビッグエアでワールドカップ初優勝を飾る。これまでにビッグエアで7勝、スロープスタイルで2勝を果たす。北京五輪では、スロープスタイル5位、ビッグエア4位の成績を収める。



年々プレヤーのレベルが上がってきているので、北京の時と同じでは表彰台には届かないと思っています。ビッグエアは2大会連続で4位と悔しい思いをしました。もっと難度の高い技、回転数の多い技を成功させ、次こそは必ず金メダルを持って帰ってきたいと思っています。  
(2025年9月26日に取材しました)

### ミラノ五輪では金を目指す

国外の大会に出ることが多く、ヨーロッパからアメリカといった長距離移動ではどうしてもストレスを感じます。そんな時は移動時間があったら間に過ぎるよう、集中できるものを持ち歩くようにしています。自分の場合は推理小説ですね。海外での生活にはもう慣れましたが、枕の高さだけは慣れず、結局は枕なしで寝ています(笑)。



スノーボード選手  
**岩渕 麗楽** さん

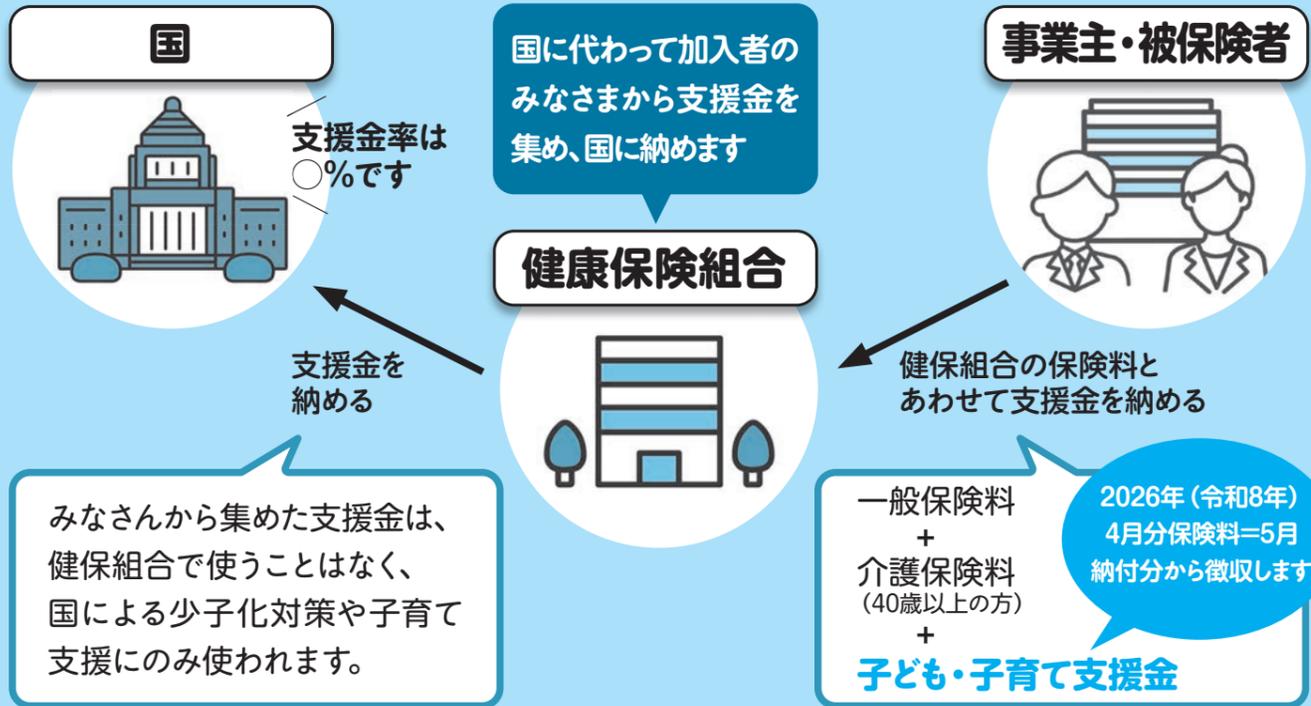
photograph: 遠藤直次

2026年度(令和8年度)から

# 「子ども・子育て支援金」が始まります!

子ども・子育て支援金制度は、子どもや子育て世帯を社会全体で支える仕組みです。

2026年(令和8年)4月分から、健康保険料・介護保険料に上乗せする形で、子ども・子育て支援金の負担が始まります。



## 子ども・子育て支援金 誰がどのくらい負担するの? /

- ▶子どもがいる・いない等に関係なく、**事業主とすべての被保険者が負担の対象**となります。
- ▶支援金の負担額は、  
月給(標準報酬月額) × 国が示す支援金率  
で決まります。
- ▶支援金率は2028年度(令和10年度)にかけて段階的に上がる見込みです。
  - 2026年度(令和8年度) 0.3%程度
  - 2028年度(令和10年度) 0.4%程度
  - ：2028年度の負担が上限となります

【被保険者一人あたりの負担額イメージ】

例 月給(標準報酬月額) 30万円、支援金率0.4%と仮定した場合の月額

**30万円 × 0.4% = 1,200円/月**

事業主と被保険者で折半

事業主 **600円**      被保険者 **600円**

負担額等の詳細は、現在国で検討が進められているところです。今後のお知らせをお待ちください。

詳しくは、こども家庭庁ホームページをご覧ください。

こども家庭庁 こども未来戦略



## 新年のご挨拶



ロジスティード健康保険組合  
理事長 工藤 司

新年明けまして  
おめでとうございませす

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2024年度の概算医療費は、過去最高の48・0兆円となりました。健保連が発表した2024年度の健康保険組合全体の決算見込では、昨今の賃金上昇の影響や保険料率の引き上げにより、保険料収入が対前年度+4・9%となったことから経常収支145億円の赤字となりました。しかし、高齢者等拠出金の伸びは対前年度+5・7%と保険料収入を上回っており、さらに2025年度は団塊の世代が全員75歳以上となることから、高齢者等拠出金への負担はさらに厳しくなるものと予測されています。また、2026年度からは新たに「子ども・子育て支援金制度」が始まります。当制度の支援金は健康保険組合が代行して徴収いたしますのでご理解・ご協力をお願いいたします。

一方、健康保険組合を取り巻く情勢も大きく変化しています。2025年12月1日健康保険証は廃止になり、医療機関にかかるときは基本的にマイナ保険証を使用するしくみになりました。マイナ保険証においては、昨秋からスマホに搭載できるようになり、災害時や救急時の利便性も向上しています。現在マイナ保険証への切り替えがお済みでない方におかれましては、今後の医療機関での手続きがよりスムーズになるよう、是非この機会に切り替えをご検討いただけますようお願いいたします。利用登録されていない方や、マイナ保険証の使用が難しい要介護の方などには、ご不便がないよう保険証代わり使える期限付きの資格確認書を交付して対応いたします。

みなさまにおかれましては今年も健康管理に留意し、健康保険組合が実施している健診等を積極的に活用して健やかな一年をお過ごしください。



# どうぶつウォークレース

## 結果発表

**優勝**

**ふくろう チーム**

総歩数平均 **361,840歩**

参加人数 **166名**

獲得ポイント **500P!**

**2位**

**ももんが チーム**

総歩数平均 **350,881歩**

参加人数 **162名**

獲得ポイント **400P!**

**3位**

**いぬ チーム**

総歩数平均 **345,030歩**

参加人数 **468名**

獲得ポイント **300P!**



**4位**

**ねこ チーム**

総歩数平均 **339,473歩**

参加人数 **259名**

獲得ポイント **200P!**

## Pep Upログイン時、**2段階認証**が必須になりました!



Pep Upへログインする際に、従来の「ID・パスワード」に加えて「認証コード(認証アプリまたはメールで受け取る)」を使用した2段階認証が導入されました。

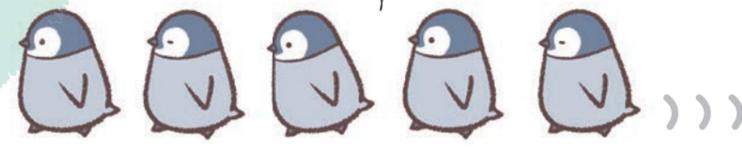
これまでも各所で案内しております通り、旧社アドレス (hitachitransport.com) でご登録いただいた方が、その後ご自身で新アドレスへの変更手続きをされていないため、認証コードが受け取れずにログインが出来なくなっているケースが散見されます。  
**ログイン出来ない方は、Pep Upの「よくある質問(FAQ)」をご覧ください、Pep Upカスタマーサポートへ変更手続きを行なってください。**

個人情報にあたるため、健保では登録情報の確認・変更は出来ませんので、ご自身で管理をお願いいたします。

## ウォーキングイベント

いつでも参加OK  
チーム機能なし!

普段のウォーキングイベントより機能を制限した、「個人参加のみ」のぶちウォーキングイベントを開催します。



**参加エントリー**

2026年 **1月26日(月) ▶ 2月27日(金)**

**開催期間**

2026年 **2月1日(日) ▶ 2月28日(土)**

**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**

※一日の歩数制限は設定しておりません。通常と変わらず、悪質な方は参加を取消させていただきますのでご了承ください。

# 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/>

## 医療費控除を受けるなら確定申告を

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

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

\*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
  - 治療のための医薬品の購入費
  - 通院費用や往診費用、出産費用
  - 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/iryuu-koujo.htm>



### e-Taxについて

<https://www.e-tax.nta.go.jp/>



# 「医療費通知」はウェブで確認を!

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。

スマホやPCで  
ご覧ください



## PepUp

[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/>



▲スマホアプリ画面

2018年10月 医療費のお知らせ  
被保険者番号 9999 氏名 健康太郎 氏 平成yy年mm月dd日

対象者名	医療機関名	診療年月	診療区分	日数 又は回数	医療費総額	窓口負担額	医療費の内訳			食事療養費総額
							国・自治体負担額	健保負担額内訳	食費負担額	
							一般の給付	法定給付 又は高額療養費	付加給付	食事療養費の 窓口負担額
健康太郎	A B C 外科医院	2018年10月	医科外来	1	4,410	1,223	5,087			
健康太郎	A B C 内科クリニック	2018年10月	内科外来	1	7,000	2,124	4,956			
健康太郎	A B C 薬局	2018年10月	調剤	1	10,850	3,189	7,441			
健康花子	D E F 内科クリニック	2018年10月	内科外来	2	6,410	1,923	4,487			
合計					28,530	8,559	19,971			

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

# NG行動



飲酒後、  
酔った状態で  
お風呂に入る

# OK行動

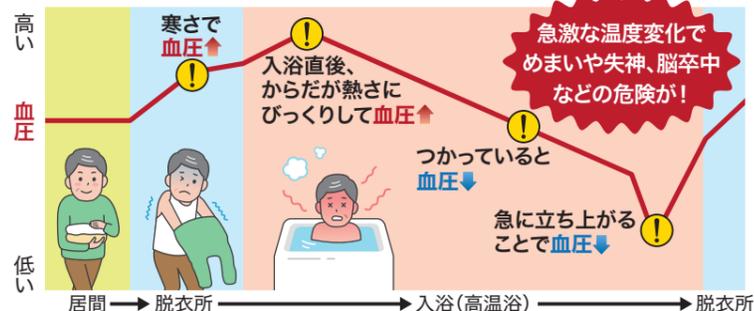


酔いが覚めたあとの  
入浴か、シャワー  
だけにする

高血圧の方は  
特に要注意!

## ヒートショック

ヒートショック時の血圧変化



冬の入浴は、温度変化が血管に大きな負担をかけ、ヒートショックを起こすリスクが高くなります。さらに食事の直後や飲酒後は、一時的に血圧が下がるため、入浴によって血圧の変化がより大きくなる危険性があります。また、飲酒は脱水状態も招くため、水分補給を忘れないようにしましょう。高血圧の方は温度変化による影響を受けやすいので、温度差が大きいサウナや寒いトイレでも同様に注意が必要です。

### 冬は血圧が 上昇しやすい から危険!

- 寒さ**: からだが冷えを感じると熱を逃がさないように血管が収縮し、血圧上昇
- 飲み会などの外食が増加**: 飲みすぎや、鍋物・おつまみで塩分過多になり血圧上昇
- 運動不足**: 肥満(内臓脂肪の増加)につながり、血圧上昇

### 血圧管理術

高血圧は心臓病や脳卒中、腎臓病など、さまざまな病気の原因となります。改善、予防のためにも今から生活を見直しましょう。

■血圧目標: 130/80mmHg未満  
※家庭で測る際は125/75mmHg未満が目標です。

#### 温度変化に気をつける

冬はお風呂に入るとき工夫も大切です。

- 脱衣所は暖房し、風呂場はお湯をかけるなどしてあたためておく。
- お湯の温度は39℃以下にし、入ってから少し追いだきが◎。



#### 適度な運動をする

手軽にできるウォーキングがおすすめ。冬は朝・夜の寒い時間を避け、準備運動を念入りに行いましょう。 ※血圧180mmHg以上のときは控える。



#### 塩分(Na)減、カリウム(K)増を目指す

血圧を下げるには減塩とカリウム摂取が効果的です。

Na減↓

鍋物や麺類の汁は飲まない、醤油はかけずにつける

※腎機能が低下している方などはカリウム摂取の制限が必要な場合があります。必ず医師と相談してください。

K増↑

野菜・果物、低脂肪牛乳や乳製品を積極的にとる

#### 節酒&禁煙する

お酒は少量でも高血圧のリスクを高めます。タバコは血管を収縮させるため、心筋梗塞などを起こす原因になります。



### 高血圧 +α



#### ストレスも血圧を上げる

ストレスは血圧を上げる原因です。趣味の時間や、リラックスタイムをつくって意識的にストレス解消することも重要です。睡眠時間をしっかりと、質のよい睡眠でこころとからだを休めることもストレス軽減につながります。

#### 正常値でも危険な場合がある?

病院では正常値なのに家で測ると高血圧の値が出る場合(仮面高血圧)があります。仮面高血圧の方も脳卒中中等を起こす危険が高いので、家庭血圧で135/85mmHg以上が続く場合は受診をおすすめします。

# やりがち NG行動!? こうしてOK!

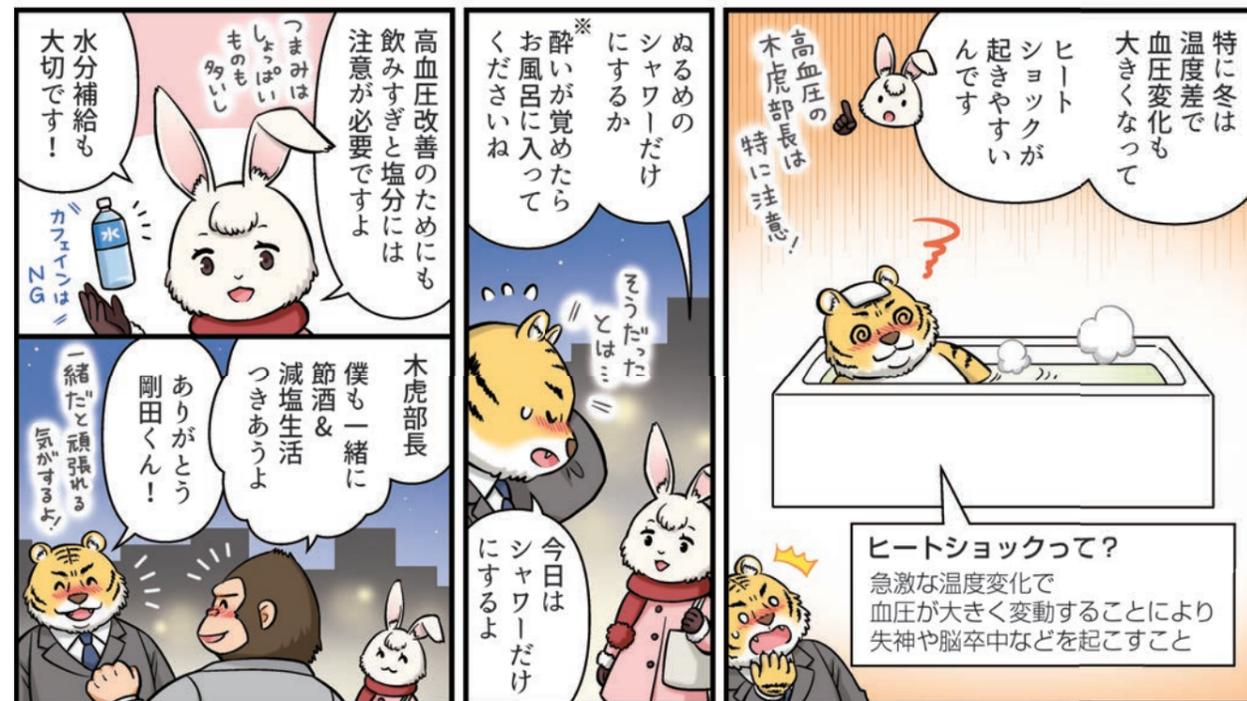
監修 帝京大学医学部  
衛生学公衆衛生学講座 主任教授  
大久保 孝義

ウサ美保健師に聞いてみた!



## 冬の**高血圧**

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。



※ビール1缶(5%・350ml)分のアルコールを分解するのに3~4時間かかります。



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



55歳の会社員です。80歳になる父母は田舎に2人で暮らしています。去年のこと、父は何度も同じ質問をしてきたりと物忘れが目立つようになり、軽度認知障害と診断されました。進行を遅らせるには趣味を持って人との交流を持つとよいのですが、無趣味で引込み思案な父はテレビの前で居眠りばかりしているようです。父の面倒を1人で見ている母は、「父がデイケアに行つたときしか一息つけない」とこぼしながらも、仕方がないからと明るく振る舞ってはいますが、母の心身にも負担がかかっていることが心配です。私もできるかぎりサポートをしたいと思いますが、仕事もあり頻りに帰省はできません。家族をどう支えていけばよいのでしょうか。

Q 遠方に住む病気の両親のことが気がかり

A できるサポートには限りがある

遠くに住んでいるご両親のことが心配なお気持ちはよく理解できます。とくに、物忘れが目立つようになってきたお父様と、お父様の世話と毎日の家事で心身に負担がかかっているお母様のことを考えると、できるだけ頻りに帰ってサポートしたいという気持ちが強くなるのは自然なことです。しかし、私たちは万能ではありません。できることには限りがあります。これは、遠くに住んでいる場合だけでなく、近くに住んでも同じです。逆に、近くに住んでいると、ご両親の様子に気がなりすぎる可能性があります。病院で軽度認知障害と診断され、趣味を持つたり人と交流をしたりする方がよいと言われても、ご本人がその気にならなければ変化は起きないでしょう。

無理のない範囲を見さだめよう

毎日テレビの前で居眠りばかりしている様子を見ると、腹が立つてくるかもしれませんが、お母様が明るく振る舞われているのは救いだと思えます。しかし、この状況が続けばお母様にも疲れがたまってくる可能性があります。そうしたこ



とを避けるためには、あなたもお母様も、ご自分たちだけで頑張ろうとしないことが大事です。ご家族がお父様のことを大切に思われていることはよくわかりますが、さうだとすれば、ご自分たちに何ができて何ができないのか、冷静に判断するようにしてください。そして、ご自分たちでできないことについては行政など、公的な機関に相談して手助けを受けるようにするのがよいでしょう。高齢化が進んできた現在、様々な公的な支援が提供されています。そうした支援を上手に使いながら、ご家族がご自分たちでできる範囲でお父様をサポートしていくことができれば、安心だと思います。

大野裕先生監修のウェブサイト  
「ココロコンディショナー」<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「ココロコンディショナー」 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。



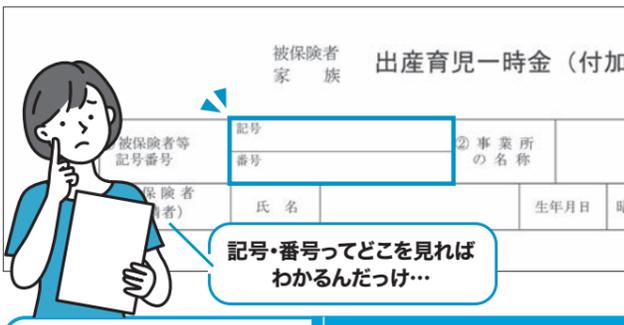
# 保険証に記載されていた健康保険組合の記号・番号はどこで確認すればいい?



マイナ保険証には記号・番号の表示がない

保険証廃止でマイナ保険証での受診が基本になりましたが、マイナンバーカードにはマイナンバーのほか、氏名・住所・生年月日しか記載がなく、保険証のように記号・番号の表示はありません。健康保険組合では、給付金の申請や健康診断の申し込みなどで、記号・番号の記入が必要な場合があります。そのときは、下記のいずれかの方法で記号・番号を確認してください。

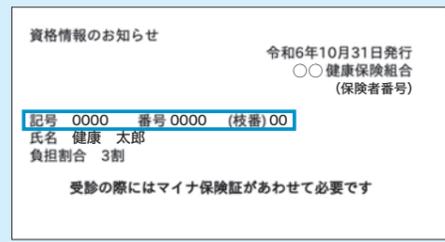
健康保険組合の加入時に被保険者ごとに割り振られる数字です(被扶養者も共通)。事業所ごとの「記号」と、被保険者ごとの「番号」に分かれています。



## 当健康保険組合の記号・番号はここで確認!

### 1 資格情報のお知らせ

健康保険組合が交付する「資格情報のお知らせ」に記号・番号が記載されています。資格情報のお知らせは、保険証廃止前に加入者に一斉交付しており、それ以降の新規加入者には健保加入時に交付しています。もし紛失してしまった場合、2のマイナポータルでも記号・番号は確認できますが、再交付が必要な場合は交付申請書を提出して申請してください。



### 3 資格確認書

マイナ保険証を持っていない人には、健康保険組合からマイナ保険証の代わりに使用する「資格確認書」を交付しています。資格確認書には記号・番号が記載されていますので、そちらを確認してください。



### 2 マイナポータル

マイナポータルの資格情報画面でも記号・番号は確認できます。



- マイナポータルへのログイン方法 ※スマホの場合
- ①アプリを開いて「マイナポータルにログイン」ボタンをタップする。
- ②4桁の利用者証明用暗証番号を入力し、スマホでマイナンバーカードを読み取ってログインする。
- ③「健康保険証」ボタンをタップする。
- ④資格情報(記号・番号など)が表示される。



# 鶏肉ときのこのチゲ風スープ



1人分 ●カロリー：289kcal  
●塩分：2.8g

キムチでからだもぽっかぽか！  
野菜とお肉で栄養もばっちり、  
コク旨「食べるスープ」です

詳しい作り方は  
こちら！



## 材料(2人分)

- 鶏もも肉 ..... 1/2枚 (150g)
- 木綿豆腐 ..... 1/3丁 (100g)
- 白菜キムチ ..... 100g
- 小松菜 ..... 1株 (40g)
- しめじ ..... 1袋 (80g)
- ごま油 ..... 大さじ1
- 鶏ガラスープ ..... 300ml
- しょうゆ ..... 小さじ2
- 白ごま ..... 適量

## 作り方

- キッチンバサミなどを使い、小松菜は根元を落として4cmの長さに、しめじは石づきを切り落としてほぐし、白菜キムチは食べやすい大きさに切る。鶏もも肉はひと口大に切る **Point 1**。
- 鍋にごま油を入れて中火で熱し、鶏もも肉を入れて炒める。肉の色が変わったら、白菜キムチ、小松菜、しめじを加えて軽く炒め合わせる。
- A**を加えて煮立ってきたら、豆腐を手で大きくちぎりながら加え **Point 2**、少し火を弱めて3分ほど煮る。
- 器に盛り付けて、白ごまを振る。

- \*食中毒予防のため、必ず野菜を切ってから肉類を切るようにしてください。
- \*カロリーが気になる場合は、鶏もも肉の皮を取り除くか、鶏むね肉(皮なし)に変更するとよいでしょう。

## 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● ●撮影●
- 料理研究家・栄養士 今別府 紘行
- 今別府 靖子

### ◆ココが“推し”◆

まな板と包丁なしでもできるお手軽レシピ。ごま油×キムチで韓国風の味わいが楽しめます。キムチに含まれる辛味成分「カプサイジン」には、食欲増進や、からだを温める効果が期待できます。

\* \* \*



材料



**Point 1** キッチンバサミを使えば、鶏もも肉の筋や脂肪も楽にカットできます。



**Point 2** 豆腐は手でちぎると断面の表面積が大きくなるため、調味料やうま味がしみ込みやすくなります。

### らくらく♪アイテム

#### キッチンバサミ

薬味などの少量カットから、肉・魚の下処理、できた料理の切り分けまで使い勝手抜群！皿や鍋の上で直接食材をカットすれば、洗い物も少なく済みます。  
※刃物なので、取り扱いには十分気をつけてください。

## 坂道さんぽ

坂道を散歩することは景色の変化を楽しめるだけでなく、心肺機能や足腰も鍛えられ一石二鳥！心地よい疲れを感じたら、地元のカフェや名物グルメでひと休み♪観光と組み合わせた“坂道さんぽ”を紹介します。

北海道  
函館市

## 八幡坂

～洋風な街並みが絵になる坂道～

日本初の国際貿易港として開港した函館は、西洋文化をいち早く取り入れた、ハイカラな洋風建築が建ち並ぶ異国情緒を感じられる街です。函館には名前のつけられた坂が19もあり、中でも1、2を争うほど人気がある八幡坂は、函館湾の絶景を臨め、冬季は並木のイルミネーションでも知られています。

坂の両脇には手すり付きの階段があり、冬にはロードヒーティング(路面を温めて雪を溶かす装置)も使われるため、積雪時も安心して歩くことができます。西洋文化と日本の歴史に触れられる街をぜひ堪能してみてください。



### 坂道 walk Q & A

凍結などで滑りやすい道の安全な歩き方は？

**歩幅小さく&両手を空ける！**  
足裏全体で着地し、歩幅は小さめに。何か持ったり、手をポケットに入れると危険なので、両手を空けておきましょう。手袋をすると安全です。



モデルコース	計 2.1km	所要時間*1 約2時間	消費カロリー*2 約150kcal
--------	---------	-------------	-------------------

\*1 所要時間は見学時間や体験時間を含みます。  
\*2 消費カロリーは高低差を考慮し、あくまでも目安として算出した数値です。体重や歩く速度等により変わります。

### START / ポイント1 日本初のロシア正教会聖堂

**函館ハリストス正教会**  
ハリストスとはギリシャ語でキリストのこと。「主の復活聖堂」と呼ばれ、鐘の音は「日本の音百選」にも選ばれています。

### ポイント2 明治時代の調度品に触れ、当時の函館を知る

**旧函館区公会堂**  
明治43年に建設された国の重要文化財で、函館を代表する洋風の歴史的建造物。バルコニーから見える函館の美しい街並みは必見です。

### ポイント3 華やかな空間で優雅なティータイム

**ヴィクトリアンローズ**  
旧イギリス領事館内にあるカフェ。自家製のスコーンや、アフタヌーンティーセットなどを楽しめます。

### ポイント4 北方民族の文化に触れる

**函館市北方民族資料館**  
アイヌなどの北方民族の衣服・装身具や生活用具などを数多く展示。展示品はもちろん、随所にある館長のクソッと笑える豆知識も必読です！



# 公 告

## ■ 組合会互選議員就退任の件

区分	就 任		退 任	
互選議員	山本 グラディス	令和7年10月14日	小林 直正	令和7年9月18日

任期：就任の日より令和9年（2027年）4月18日まで

## ■ 組合会役員就退任の件

区分	役 職	就 任		役 職	退 任	
互選議員	理事	青木 綾香	令和7年10月29日	理事	小林 直正	令和7年9月18日

任期：就任の日より令和9年（2027年）4月18日まで

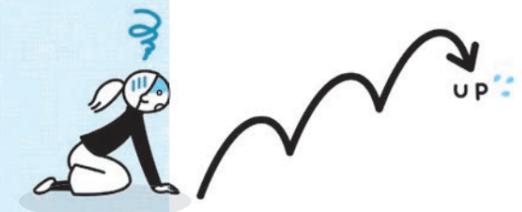


# いまこそメタボ脱出のチャンス！ 特定保健指導を受けましょう

健診を受けて「特定保健指導」の案内を受け取ったあなた。  
そのまま放置してしまっていないですか？

## Q 参加は義務じゃないって聞いたけど、参加しなきゃいけないの？

法律上、被保険者に参加義務はありませんが、**健保には実施率を国へ報告する義務があります。実施率が悪いと国からペナルティが課せられ、保険料が上がってしまいます。**皆さんの負担をこれ以上あげないためにも参加を強くお願いしています。ご自身の健康を守るための取り組みとなっておりますので、何らかのご事情がある方以外は参加をお願いいたします。



## Q 保健指導ってなにをするの？

40歳以上75歳未満で、健診数値が一定の基準値を超えてしまった方に対して生活習慣の改善のために行う健康相談です。対象者が自らの生活習慣における課題を認識し、将来の生活習慣病を予防する目的で実施されています。重苦しいものではないので、気軽な気持ちでご参加ください。



## ■ 特定保健指導の対象となる基準

リスク	<b>A 腹囲</b> 男性 <b>85cm</b> 以上 女性 <b>90cm</b> 以上	<b>B 腹囲</b> 男性 <b>85cm</b> 未満 女性 <b>90cm</b> 未満 + BMI <b>25</b> 以上
	<b>血圧</b> 収縮期 <b>130mmHg</b> 以上 または 拡張期 <b>85mmHg</b> 以上	<b>脂質</b> 中性脂肪 <b>150mg/dl</b> 以上 または HDLコレステロール <b>40mg/dl</b> 未満
	<b>血糖</b> 空腹時血糖 <b>100mg/dl</b> 以上 または HbA1c(NGSP値) <b>5.6%</b> 以上	<b>喫煙</b> 喫煙歴あり(他のリスクが1つ以上該当した場合のみカウント)
	Aでリスクが2つ以上 Bでリスクが3つ以上	

**リスク大 積極的支援**  
生活習慣病のリスクが高い方を対象に生活習慣の改善をしっかりとサポート

**リスク中 動機付け支援**  
生活習慣病のリスクがある方を対象に生活習慣の改善をサポート



※65歳以上75歳未満の方は、積極的支援レベルであっても動機付け支援となります

## 健康

タテ・ヨコそれぞれのカギに対応する言葉をマス目に入力してください(1マスに1文字)。A~Hの8文字をつなげると健康に関するキーワードができます。

## クロスワードパズル

1	2	3	4	5
		H		G
6		7	8	
E				
9	10	11	12	
	13		14	
			C	
	15	16	17	B
A				
18		19		20
	21		22	23
			F	
24		25		26
		D		

### タテのカギ

- 首に巻いてヌクヌク
- 籐のこと。〇〇〇の家具
- アサリやシジミは調理前に「抜こう」
- 高すぎて目が飛び出しそう
- 今日は木曜日、明後日は
- ハンバーグの玉ネギはこの切り方で
- 白雪姫も人魚姫も
- 雨は液体。雪は？
- 上がった上がった、芝居の始まり
- タバコの煙に含まれる有害成分。ヤニ
- 「いい子いい子」とココをなでなで
- 「私の顔も〇〇〇まで」四度目はなし
- トレヴィの泉は、イタリアのこの都市に
- 浦島太郎のコスプレ、腰にこのカゴ

### ヨコのカギ

- シャカシャカ、振るパーカッション
- 図工でコネコネ、油や紙があるよ
- サインペンは閉め忘れに注意
- アクビこらえて、目からポロリ
- アラジンがこすったら、魔人現る!
- 日本は約一億二千四百万人
- プレゼントにヒラリ、蝶結び
- 着物にはソックスじゃなくコレでしょう
- アンパンや食パンを付けると正義のヒーロー
- 枯葉かと思ったら蝶!
- 最近ではワンちゃんもネックレスやヘア飾り
- 長さの単位。尺の十分の一
- 真っ赤な宝石。海の〇〇〇=イクラ
- 割って暖炉にくべましょう
- あれ、ノブを回しても開かないぞ
- 疲れたとき、いつの間にか目の下に

答え

A	B	C	D	E	F	G	H
---	---	---	---	---	---	---	---

ヒント ありのままを受け入れる心の状態

とせいのこ 監修