

健保だより

2025
SPRING

第 426 号

ご家庭にお持ち帰りになって みなさんでお読みください。



青森県 弘前公園の桜と花筏に冠雪の岩木山 / 提供: アマナ

知って納得！健康保険	2-3
令和7年度 予算のお知らせ	4-5
にっぽんヘルシー紀行「広島県尾道市」	6-7
令和7年度 保健事業のご案内	8-11
ご当地健康レシピ	12-13
子供の健康おうえん隊！	14
スポーツクラブルネサンス	15
健診で体のチェックをしよう！	16

ホームページも
ご活用ください！



<https://www.marubenirengo-kenpo.jp/>

丸紅連合健康保険組合

検索

▶▶▶ 届出・請求書のダウンロード ◀◀◀

お手元のプリンターから必要な書類を取り出すことができます。
ぜひご活用ください！

丸紅連合健康保険組合

知って納得！ 健 | 康 | 保 | 険

受診方法は変わりますが
健康保険の役割は変わりません！

「病院に行きたいけど、医療費が心配」「病気で働けなくなったら生活費はどうしよう…」。公的な医療保険制度である健康保険は、働く人やその家族のそんな不安に備える大切な制度。医療機関の受診はマイナ保険証を基本とする仕組みに変わりましたが、健康保険の役割そのものは変わりません。改めて制度の基本を確認しましょう。



*過去5年分の受診歴や薬歴を医療機関と共有でき、薬の重複が避けられ、適切な治療につながるメリットがあるとされる。一方、病気や薬剤に関する情報は差別や偏見につながる懸念があり、患者の同意がない限り情報は共有されない。

健康保険の基本的な仕組みとは？

健康保険は、私たちの医療と健康を支える公的な医療保険制度。働く人（被保険者）と会社など（事業主）が保険料を出し合って、病気やけがの治療費用を低く抑えたり、休業や出産などの際に手当金を受け取れる仕組みです。会社などに就職すると、自動的に健康保険に加入して「被保険者」となり、「被保険者」（健康保険組合、協会けんぽなど）から、さまざまに給付を受けることができます。

健康保険にはどんな役割があるの？

健康保険は、私たちの健康と生活を守るために、主に次の2つの役割を担っています。

1 医療費の給付と手当金の支給

医療機関で診察や治療を受けた際、医療費の大部分（7〜8割）を保険者が負担します。さらに、病気やけがで働けない期間や産休中は生活を支えるために、または本人や被扶養者が亡くなってしまったときには遺族のために、「手当金」という形で経済的なサポートをします。

2 保健事業

（健康づくりのサポート）

病気の予防や早期発見のための健康診断、生活習慣病予防のための保

健指導などをはじめとした保健事業で私たちの健康づくりのサポートをします。

健康保険に加入したら確認したい3つのポイント

健康保険に加入したら、スムーズにサポートやサービスを利用できるように、次の3つのポイントを確認しておきましょう。

1 医療費の自己負担は何割？

健康保険に加入していれば、医療機関での診察や治療は、医療費の一部を自己負担するだけで済みます。自己負担の割合は年齢や収入に応じて左表のように決められています。なお、自己負担額以外の医療費は保険者が負担します。

年齢や収入によって異なる医療費の自己負担割合

小学校入学前	2割
小学校入学後～70歳未満	3割
70歳以上75歳未満（一般）	2割
70歳以上75歳未満（現役並み所得者*1）	3割

*1 現役並み所得者：原則として、70歳以上75歳未満の被保険者で診療月の標準報酬月額が28万円以上の人とその被扶養者で70歳以上75歳未満の人

2 保険料を支払う

健康保険の保険料は、毎月の給料や賞与から自動的に控除され（差し

引かれ）ますので、原則として別途支払う必要はありません。保険料は毎月の給料を標準報酬月額（毎月の給料を1〜50の等級に区分したものに）に当てはめて、保険者ごとに定めている保険料率により算出されます。保険者負担分の医療費などの財源は、大部分が被保険者と会社など（事業主）が毎月納めているこの保険料です。大切な保険料を有効に活用するためにも、不要な受診は控え、適切な受診を心掛けましょう。

保険料の求め方

毎月の給料から納める保険料

＝

標準報酬月額*2
(1等級:5万8,000円～50等級:139万円)

×

保険料率（保険者ごとに異なる）

*2 標準報酬月額は原則として年に一度見直されますが、昇降給などで大幅に支給額が変動した場合は随時改定されます。

3 被扶養者の届け出をする

主に被保険者の収入で暮らしている家族（3親等内の親族のみ）は、条件を満たして保険者からの認定を受ければ「被扶養者」として健康保険の給付を受けることができます。被扶養者の詳細な条件は保険者によって異なりますので、加入前に確認しておきましょう。また、75歳（一

定の障害がある人は65歳）以上になると、後期高齢者医療の被保険者となり、自動的に健康保険の被扶養者から外れることになります。

被扶養者の主な条件

同居している場合

年収が130万円未満*3で、被保険者の年収の2分の1未満であること

同居していない場合

年収が130万円未満*3で、被保険者からの援助（仕送り）額より少ないこと

*3 いずれの場合も、60歳以上の人または障害年金の受給者は、年収180万円未満であることが条件となります。なお、一時的に収入が増えて年収が130万円以上になる場合は、それが一時的な収入変動であることを事業主が証明すれば、連続2年間までは被扶養者認定を受けられます。

Point

まずはマイナ保険証の準備を！

従来は健康保険に加入すると「健康保険証」が交付されていましたが、健康保険証は令和6年12月2日をもって新規発行・再発行を終了しました。現在は初めて健康保険に加入したら、まずは「マイナポータル」での保険証利用の登録手続きが必要です。登録すれば医療機関でカードリーダーにマイナ保険証を置くだけでスムーズに受け付けができます。まだマイナンバーカードをお持ちでない方は、いざというときに困らないよう、早めの準備をお勧めします。



義務的経費の増加により厳しい健保財政

効果的な保健事業の実施と医療費の適正化を目指します

丸紅連合健康保険組合の令和7年度の予算案が、去る2月21日開催の第118回組合会において可決・承認されましたので、その概要をお知らせします。

当健保組合の令和7年度の予算総額は、72億5、800万6千円となり、経常収支では1億5、427万6千円の赤字となりました。

収入の柱となる保険料収入につきましては、加入事業所における賃金上昇を反映し、平均標準報酬月額等の増加を織り込んだ結果、67億173万5千円（前年度予算比3億1、996万6千円増）を見込んでいます。

一方、支出面におきましては、保険給付費の高止まりが続いており、34億8、277万9千円（前年度予算比3億1、996万6千円増）を計上しました。高齢者医療への拠出金は、団塊の世代が75歳以上となったことに伴い、高水準で推移しており、28億9、159万3千円（前年度比2、820万8千円減）を見込みました。なお、高齢者医療への拠出金は保険料収入の4割以上を占め、健保財政を圧迫する大きな要因となっています。

さて、昨年の国内出生数は70万人を割り込み、過

去最低を更新する見込みとなりました。一方で、高齢者人口は団塊ジュニア世代が65歳以上となる2040

年に向け、さらなる増加が予測されています。このような人口構造の変化を受け、政府は「給付は高齢者中心、負担は現役世代中心」というこれまでの構造から、年齢に関わりなくすべての世代が能力に応じて支え合う持続可能な社会保障制度への転換を目指し、さまざまな改革を検討しています。その一つとして、高額療養費の自己負担限度額の引き上げや所得区分の細分化が検討されており、現役世代の負担軽減が期待されています。

昨年12月2日より健康保険証の新規発行が終了し、医療機関等へはマイナンバーカードを保険証利用登録した「マイナ保険証」で受診することが基本となりました。マイナ保険証には、データに基づく質の高い医療の提供や、手続きなしで高額療養費の限度額を超える支払いが免除されるなど、高い利便性があります。従来の保険証についても今年12月1日までは利

予算のポイント



- **保険料率は一般保険料率、介護保険料率ともに据え置き**
一般保険料率、介護保険料率ともに据え置きます。しかし、今後は保険給付費、高齢者医療への拠出金の増加が見込まれることから、引き上げも避けられない状況になっています。
- **高齢者医療への拠出金が健保財政を圧迫**
高齢者医療への拠出金は、依然として健保財政を圧迫しています。
- **効果的な保健事業で給付費の効率化を目指す**
第3期データヘルス計画に沿った効果的な保健事業で健康の保持増進を推進し、保険給付費の効率化を目指します。

用可能ですが、マイナ保険証を未取得の方は、お早めに手続きいただけますようお願いいたします。

当健保組合は、加入者の皆さまの健康の保持増進を支えるため、今年度も効果的な保健事業を展開してまいります。併せて、より健全な財政運営に向けた医療費の適正化、経費節減にも取り組んでまいります。

皆さまにおかれましても、各種保健事業を積極的にご利用いただき、日々の健康管理にお役立ていただくほか、ジェネリック医薬品の選択など、医療費の節減につながる取り組みにも引き続きご協力いただけますようお願いいたします。

令和7年度 収入支出予算概要

健康保険分

収入 (千円)	保険料	6,701,735
	調整保険料	95,159
	繰入金	400,001
	財政調整事業交付金	40,000
	雑収入	14,758
	その他	6,353
	合計	7,258,006
経常収入合計		6,722,840

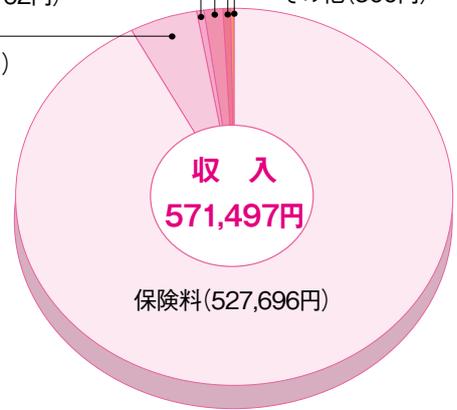
支出 (千円)	事務費	131,173
	保険給付費	3,482,779
	納付金	2,891,593
	保健事業費	358,661
	財政調整事業拠出金	95,159
	予備費	283,180
	その他	15,461
合計	7,258,006	
経常支出合計		6,877,116

経常収支差引額 ▲ 154,276 千円

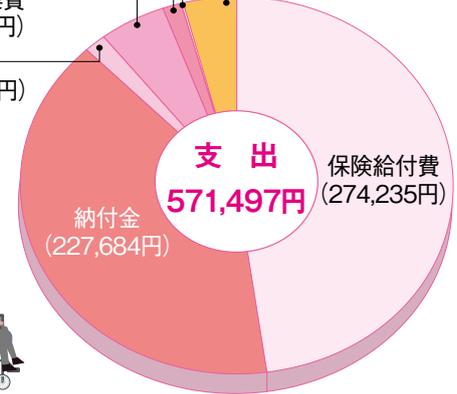


被保険者1人当たりで見ると

調整保険料(7,493円) 財政調整事業交付金(3,150円)
 雑収入(1,162円) その他(500円)
 繰入金(31,496円)



財政調整事業拠出金(7,493円) その他(1,217円)
 保健事業費(28,241円) 予備費(22,298円)
 事務費(10,329円)



介護保険分

収入 (千円)	保険料	817,907
	繰入金	10,000
	雑収入	252
合計		828,159

支出 (千円)	介護納付金	754,949
	還付金	2,000
	積立金	36,210
	予備費	35,000
合計		828,159

予算編成の基礎となった数字

- 被保険者数 12,700人 (男性 7,200人、女性 5,500人)
- 健康保険料率 1,000分の93
- 平均標準報酬月額 378,000円 (男性 436,500円、女性 301,800円)
- 介護保険料率 1,000分の18
- 平均年齢 40.91歳 (男性 42.55歳、女性 38.74歳)

事業所削除のお知らせ

事業所名	削除年月日
MMライス株式会社	令和7年3月1日



尾道駅南口を出ると、古くから交易路として栄えた「海の川」、尾道水道が見えてくる。この水道沿いの緑地帯「尾道駅前広場」が最初のポイント。青々とした芝生が茂る広場は市民憩いの場で、水道を行き交うフェリーや、対岸の向島にそびえる造船所のクレーンなど、港町ならではの風景が広がる。沿岸に延びるウッドデッキは幅もあって歩きやすく、ウォーキングコースとしても最適だ。

ウッドデッキを抜けたら、一本入ったレトロなアーケード通り「本通り商店街」を散策。パン屋やカフェ、雑貨店など、地元の個人商店を巡りながら道なりに進み、明治期の蔵を改装した「おのみち映画資料館」へ。1950年代に尾道で撮影された名画「東京物語」などのパンフレットやポスターが展示されており、古き良き時代の

「坂のまち」の頂上から望む 瀬戸内海と桜の共演

山の斜面に民家や寺社が密集し、その間を縫うように路地と坂道がある尾道市は「坂のまち」「猫のまち」「映画のまち」など数々の異名を持つ。个性的でノスタルジックな街並みは、それだけ人を惹きつけてやまない。見どころ満載の港町をのんびり歩いて、新たな魅力を見つけに行こう。

邦画の心地よい世界に浸る。

次の目的地への道中、頭上に千光寺山を登るロープウェイが見えるが、あえて石畳の路地を歩くのがお勧め。路地はやがて緩やかに傾斜し、尾道名物である石階段交じりの「猫の細道」につながる。アーティスト・園山春二が手掛ける「福石猫」や、さまざまな環境アートがちりばめられた空間はまるで不思議の国のよう。ここまで来れば桜の名所「千光寺公園」は目の前だが、最後に上り坂や階段が待ち受ける。その分、頂上にたどり着いて見る満開の桜と瀬戸内海の絶景には格別の感動がある。

歴史ある港町の春の風景を堪能したら、最後の目的地「持光寺」へ。くぐると寿命が延びるとされる石門「延命門」は、石畳や石階段の多い「石のまち」でもある尾道の旅の締めくくりにあふさわしい。





入り口のレトロな映写機は、実際に映画館で使われていたもの。



2 おのみち映画資料館

明治時代の白壁の倉庫を改修した映画資料館で、小津安二郎監督の名画「東京物語」など、尾道を舞台にした映画のポスターや資料を展示。「東京物語」の予告編などを視聴できる20席ほどのミニシアターを備える。

DATA 時間：10:00～18:00（入館は17:30まで）／休：火曜（祝日の場合は翌日）、12月28日～1月3日／電話：0848-37-8141



1 尾道駅前広場

尾道駅の南側に広がる港湾緑地。尾道水道沿いに延びるウッドデッキにはベンチやテーブルが整備されており、水道を眺めながらゆったりとした時間を過ごすことができる。尾道出身の彫刻家・圓鍔勝三のブロンズ像「なぎさの女神」がランドマークとなっている。

DATA 見学自由／電話：0848-22-8158（尾道市港湾振興課）



4 千光寺公園

標高144.2mの小高い山、千光寺山の山頂から中腹にかけて広がる公園。「日本さくら名所100選」に選定された桜の名所で、春にはソメイヨシノ、しだれ桜、八重桜など1,500本の桜が咲き乱れる。

DATA 時間：見学自由（展望台「PEAK」内のエレベーターは9:00～17:15）／電話：0848-38-9184（尾道市観光課）

長さ63mの展望台「PEAK」では、歩きながら尾道水道や瀬戸内の島々の眺望が楽しめる。



walking map
約3.9km
65分



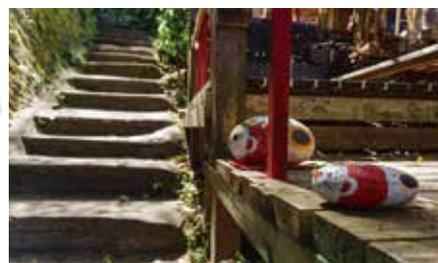
5 持光寺

平安時代の仏画で国宝の「絹本著色普賢延命像」を所蔵する由緒あるお寺。石門「延命門」のほか、尾道市天然記念物で樹齢600年とされる「臥龍の松」や、自分で粘土を握って仏を作る「にぎり仏」が体験できる。梅雨のとき季のあじさいも美しい。

DATA 時間：8:00～16:30／休：無休（金毘羅堂・平田玉蘊記念館は土日祝のみ開館）／電話：0848-23-2411



壁の様や階段のひび割れを利用した環境アートも多数。作品を探しながら歩くのも楽しい。



3 猫の細道

尾道で最も古い「良神社」の裏山うしろに続く200mほどの細い路地。園山春二による「尾道イーハトーヴ」プロジェクトにより、古民家をリノベーションした美術館やカフェが立ち並ぶ。この路地のシンボリック的存在である「福石猫」はころんとした石にかわいらしい猫の絵が描かれた作品で、現在はエリア全体で合計1,000匹以上もの数となっている。

DATA 見学自由／電話：0848-23-4169（尾道イーハトーヴ 鼻の館）



令和7年度 保健事業のご案内

丸紅連合健康保険組合が令和7年度に実施する保健事業の概要について説明します

▶ 生活習慣病予防健診補助金

1 対象者

被保険者：35歳及び40歳以上
被扶養者：40歳以上

※健診実施日において資格取得後6ヵ月未満の被保険者及びその被扶養者は除く。

※年度内(4月～翌年3月)に上記年齢に到達する方を含みます。

2 検査項目

補助金の支給を受けるためには、原則として右記の「指定検査項目」の受診が必要です。

右記の指定検査項目と併せて追加(オプション)検査項目を同時受診する場合は、すべて補助金対象となります(追加検査項目のみの受診は、補助金対象外です)。

3 健診費用の補助

健診補助額は、36,000円を限度(年度内1回限り)とする実費額となります。

4 健診の実施方法及び補助金請求

(1) 実施方法

各事業所(またはご本人)において、健診を希望される実施機関と、健診内容及び費用等を打ち合わせたうえ、事前に事業所担当課から当組合へ「生活習慣病予防健診実施計画書」を提出し、承認を受けたのちに受診します。

(2) 補助金請求

「生活習慣病予防健診補助金請求書」を、事業所担当課を経由して当組合へ提出してください。

添付書類▶①健診実施機関から各事業所(またはご本人)あてに送付される「健診結果」の写し
②健診費用の「領収書」の写し

※当補助金を利用される方は、女性生活習慣病予防健診または婦人科検診(乳がん・子宮がん検診)を重複して利用することはできません。

指定検査項目	
診察	①問診(質問票) ②内科診察
身体計測	①身長 ②体重 ③BMI(肥満度) ④腹囲
生理検査	①血圧測定 ②心電図 ③視力検査 ④聴力検査 ⑤眼底検査(※)
血液学検査	①赤血球数 ②血色素 ③ヘマトクリット
血液生化学検査	①クレアチニン ②尿酸 ③HDLコレステロール ④LDLコレステロール ⑤中性脂肪 ⑥GOT ⑦GPT ⑧γ-GTP ⑨空腹時血糖 ⑩HbA1c
尿検査	①蛋白半定量 ②尿糖 ③潜血
便検査	①便潜血(免疫/2日法)
X線検査	①胸部X線撮影 ②胃部X線撮影(胃カメラも可)

※「眼底検査」については、健診機関自体が実施していない場合は省略可

▶ 女性生活習慣病予防健診

1 対象者

被扶養者である40歳以上の女性

※健診実施日において資格取得後6ヵ月未満の被保険者に扶養されている方を除く。

2 検査項目

右記のとおり(特定健診を含む)

3 健診費用の負担

自己負担なし

4 健診の実施方法

毎年、春と秋の2回、各地域にある施設において健診を実施します(いずれか1回受診可能)。

受診案内(申込書)は、事業所担当課を経由し対象者へ配布いたします。健診を希望される方は、申込書に希望健診会場など必要事項を記入のうえ、指定の期日までに当組合あてにお申し込みください。

後日、希望された健診機関からご本人あてに、「健診のお知らせ」(具体的日程等)が送付されます。

※当健診は補助金支給の代わりに、「自己負担なし」で健診を受けることができます。したがって、当健診を受けられた方は、他の健診を受けられても補助金申請はできません。

婦人生活習慣病予防健診の検査項目と内容	
問診	医師による問診
身体計測	身長・体重・腹囲による肥満度チェック
血圧測定	高血圧・低血圧症の発見
胸部X線	呼吸器系の異常の有無
検尿	糖尿病、腎疾患の発見
視力	近視・遠視の有無
胃部X線	胃・十二指腸疾患の発見
便潜血反応	大腸疾患の発見
心電図	心臓機能の異常の有無
血液検査	糖尿病、貧血、腎・肝・心臓疾患等の発見
乳房診	乳腺症等の発見
乳房診(自己検診)	医師等の指導による
子宮検査(頸部)	希望者のみ(自己採取法または医師採取法)
聴力	難聴の有無

▶ 婦人科検診(乳がん・子宮がん検診)補助金

1 対象者

40歳未満の女性被保険者及び被扶養者

※検診実施日において資格取得後6ヵ月未満の被保険者及び認定後6ヵ月未満の被扶養者を除く。

2 対象検査

乳がん検査及び子宮がん検査

※自費で受診された検診に対して補助を行います。何らかの自覚症状があり、保険証を使用して(健康保険扱いで)受診された検査は対象外となります。

3 検診費用の補助

検診補助額は、各検査につき5,000円を限度(年度内1回限り)とする実費額となります。

4 検診の実施方法及び補助金請求

(1)実施方法

最寄りの医療機関等で検診を受け、検診費用を全額支払い、「領収書」の交付を受けてください。
(事前手続きは必要ありません。)

(2)補助金請求

「乳がん・子宮がん検診補助金請求書」を、事業所担当課を經由して当組合へ提出してください。
添付書類▶ 検診費用の「領収書」の写し(受診者、検査項目、検査費用の確認できるもの)



▶ 健康サポートプログラム(特定保健指導)

1 対象者

40歳以上の被保険者・被扶養者で、健診を受診の結果、メタボリックシンドローム(内臓型脂肪症候群)の兆候が見られる方に対して、生活習慣改善のための支援プログラムを実施します。

2 支援プログラムの種類

(1)動機付け支援

将来的なメタボの兆しがみられる方に対して、保健師や管理栄養士等との面接で個別の生活習慣改善計画を作成のうえ自ら実践し、3ヵ月以上経過後に効果を確認します。

(2)積極的支援

メタボの危険性が高い方に対して、保健師や管理栄養士等との面接で個別の生活習慣改善計画を作成のうえ、3ヵ月以上継続してサポートを受けながら実践し、終了後に効果を確認します。

3 実施方法

(1)被保険者

事業所の関係部署にご協力いただき、契約医療機関又は委託業者により適宜実施します。

(2)被扶養者

「女性生活習慣病予防健診」を利用された方で対象となられた方に、随時ご案内を送付します。



▶ インフルエンザ予防接種補助

10月から翌年1月にかけて、インフルエンザ予防接種費用の補助を行います。
利用券による方法と、補助金申請による方法の2通りの方法があります(併用不可)。

1 利用券による方法(補助金申請手続き不要)

契約医療機関及び実施会場で予防接種を受ける場合、利用券を提示することにより、実施機関が設定している予防接種料金から組合補助額(4,000円)が差し引かれます。

※契約施設等の詳細については、補助実施時期にホームページでご案内いたします。

2 補助金申請による方法

補助額は、被保険者及び被扶養者とも4,000円を限度(年度内1回限り)とする実費額です。

なお、2回接種法の場合でも、合計で4,000円を限度とする実費額になります。

また、季節性インフルエンザと新型インフルエンザ等、複数の予防接種を受けられた場合は、いずれか一方での請求となります。

※接種時期は、その効果等を勘案し、原則として10月~1月中とし、補助金は遅くとも2月末までにご請求ください。



〈請求方法〉

「インフルエンザ予防接種補助金請求書」を、事業所担当課を経由して当組合へ提出してください。

添付書類▶費用負担が確認できる領収書(原本)

▶ 機関誌の発行

当組合では、年2回「健保だより」を発行し、組合の現況や健康保険制度、医療費をめぐる諸問題等を掲載しています。



▶ 医療費等のお知らせ(WEB)

1 医療費通知

受診歴のある方に対し、医療費をWEBでお知らせします。

2 ジェネリック医薬品に関するお知らせ

医療機関や調剤薬局でお薬を処方された方のうち、ジェネリック医薬品に切り替えた場合に、自己負担額が一定額以上軽減される方を対象に、軽減可能な金額をWEBでお知らせします。



▶ 育児図書の配布

乳幼児の育児、栄養、保育などの参考のため、また、お子さまの成長に応じ、不安や問題が生じた際の解決に役立てていただくため、出産された方に「育児に関する図書」を配布しています。

当該図書は、第一子のお子さまが生まれ、出産育児一時金の請求があったときに配布します。



▶ 保健パンフレット等の配布

生活習慣病などに関するパンフレット、保健手帳・健康カレンダー等を配布します。



▶ 宿泊施設の利用補助

ホテル、旅館などを宿泊利用した被保険者の方を対象に、3,000円を限度(年度内1回限り)に補助を行っています。また、被保険者と同伴の場合に限り、被扶養配偶者にも同額(3,000円)の補助を行っています。

〈請求方法〉

「(準)契約保養所利用補助金請求書」を、事業所担当課を経由して当組合へ提出してください。

添付書類 ▶ ①宿泊者が確認できる利用施設の請求明細書の写し
②領収書の写し



▶ スポーツクラブ「ルネサンス」の利用

ルネサンス直営クラブを丸紅連合健康保険組合法人会員として利用できます。また、会員登録の提示により、ルネサンス提携クラブ(セントラルスポーツを除く)を利用することもできます。

1 対象者

被保険者及び15歳以上の被扶養者

2 会員種別・料金

利用ごとに料金を支払う「都度利用」と、利用回数に制限のない「月会費利用」の2種類となります。ご自身のライフスタイルに合わせた会員種別を選んでください。

※提携クラブの料金については、各クラブによって異なります。事前に確認のうえご利用ください。

(1) 都度利用(1Dayコーポレート会員)

利用料金 ▶ 1,000円(税込)／回

(2) 月会費利用(Monthlyコーポレート会員)

利用料金 ▶ 10,450円(税込)／月

3 入会方法

入会手続きに必要なものをご用意のうえ、お近くのルネサンス各施設で手続きしてください。なお、事前にWEB入会登録すると便利です。

(1) 都度利用(1Dayコーポレート会員)

必要なもの ▶ 健康保険情報が記載されたもの(保険証・資格確認書 等)、会員証発行手数料1,650円(税込)

(2) 月会費利用(Monthlyコーポレート会員)

必要なもの ▶ 健康保険情報が記載されたもの(保険証・資格確認書 等)、
会員証発行手数料1,650円(税込)、月会費2ヵ月分、
ルネサンスカードの口座設定がWEBで完了していない場合はキャッシュカードと通帳



4 利用施設等

利用施設等の詳細については、ルネサンスホームページ(<https://hpmgt.s-re.jp/840010642037>)を参照ください。



おうちで
おいしく



ご当地

健康レシピ

日本各地のご当地料理を、作りやすく
健康的なレシピにアレンジして紹介します。

監修/清水加奈子

フードコーディネーター、
管理栄養士、国際中医薬膳師、
国際中医師



神奈川県のご当地料理

main

しらす丼

side

とん漬

神奈川県を代表するご当地料理のしらす丼は、見た目にも春らしく手軽に作ることができる一品。野菜たっぷりのとん漬とも相性抜群です。

main

しらす丼

■ 441kcal ■ たんぱく質19.1g ■ 脂質7.7g
■ 炭水化物78.1g ■ 塩分相当量2.2g ※すべて1人分

茅ヶ崎、鎌倉、江の島などいわゆる湘南地域のご当地料理として有名。生しらすを使う丼もありますが、今回はゆでた状態で販売されている「釜揚げしらす」を使ってより手軽に。ご飯の上には卵の黄身と薬味、さらにさくらえびをアレンジすることで、春らしい彩りをプラスしました。

スマホでも見られる!



作り方

🕒 調理時間5分

- 1 Aの材料を混ぜ「合わせ酢」を作る。温かいご飯に「合わせ酢」を混ぜ、冷ましておく。

POINT

しらす、さくらえびの塩分があるので、酢飯の味付けは薄めがお勧め。

- 2 茶わんに①を盛り、釜揚げしらす、さくらえびをのせ、中央に卵黄をのせる。おろししょうが、小ねぎ、刻みのり、大葉を添え、白ごまを散らす。お好みでしょうゆを添える。



材料 (2人分)

- ご飯 …………… 400g (2膳分)
- A [酢、砂糖 …………… 各大さじ1/2
- 塩 …………… 少々
- 釜揚げしらす …………… 100g
- さくらえび …………… 20g
- 卵黄 …………… 2個
- おろししょうが …………… 1片分
- 小ねぎ、刻みのり、大葉、白ごま、しょうゆなど …………… 適量

健康食材

しらす

一般的に食されるしらすはいわしの稚魚で、不飽和脂肪酸の一種、DHA(ドコサヘキサエン酸) / EPA(エイコサペンタエン酸)が豊富。DHAもEPAも、悪玉コレステロールを減らす働きがあります。ビタミンDも豊富で、肝臓、腎臓を経て活性型ビタミンDとなり、骨形成に関わるカルシウムやリンの吸収を高めてくれます。内臓ごと食べるため、カルシウムや良質のたんぱく質を取るにも良い食材です。



side

とん漬

■ 370kcal ■ たんぱく質23.7g ■ 脂質22.1g
■ 炭水化物20.6g ■ 塩分相当量2.5g ※すべて1人分

スマホでも見られる!



厚木市の家庭や飲食店では定番の、豚肉を特製のみそに漬け込んだ料理で、焼いたみその風味が香ばしい一品。通常のとん漬は厚切り肉ですが、薄切りのロースを使って少しヘルシーに。さらにたっぷりの野菜と一緒に炒め、栄養バランスが良いレシピにしました。

材料 (2人分)

- 豚ロース肉 …………… 2枚 (200g)
- 春キャベツ …………… 200g
- A [みそ、みりん、しょうゆ …………… 1/2本
- 長ねぎ …………… 1/2個
- パプリカ …………… 1/2個
- 油 …………… 小さじ1
- にんにく、おろししょうが …………… 各1片分

健康食材

豚肉

ビタミンB₁、B₂、B₆、ナイアシン、パントテン酸、B₁₂などのビタミンB群が豊富。特に豊富に含むビタミンB₁は糖質代謝に不可欠で、エネルギー変換をスムーズにします。また、B₆はたんぱく質代謝に関わり、健康な皮膚の維持にも◎。筋肉や皮膚のほか、ホルモンや酵素、抗体などの体調節機能成分をつくり出す良質なたんぱく質も多く含まれています。



作り方

🕒 調理時間10分 ※肉を漬ける時間を除く

- 1 豚ロース肉は筋切りし包丁でたたき、Aをよく混ぜてラップに広げ、豚ロース肉を包み1時間ほど漬ける。春キャベツは細切りに、長ねぎは斜めに切る。パプリカは細切りにする。

POINT

ラップに包んで漬けることで少ないみその量でもしっかり味が漬かります。汁がたれるのでパットなどに入れて冷蔵庫で冷やしましょう。



- 2 フライパンで油を熱し、弱火で焦がさないように豚ロース肉を焼く。一緒に野菜も炒める。
- 3 皿に野菜を盛り付け、切った豚ロース肉をのせる。

子供の健康 おうえん隊!

監修 / 森戸やすみ
小児科専門医、
どうかん山こどもクリニック院長

発熱時のホームケアと 受診の目安

どうして発熱するの?

子供が発熱する原因の多くは、病原微生物であるウイルスや細菌による感染症です。病原微生物が体内に侵入すると免疫反応が働いて発熱が起こり、免疫力が勝ると熱は下がります。風邪もほとんどがウイルス感染症で、熱が出ても1〜2日で下がります。

受診の目安は38℃以上

子供の平熱は個人差がありますが、6歳未満は36・3℃〜37・4℃、6歳以上は36・3℃〜37・0℃とされています。38℃以上の発熱が受診の目安ですが、37℃台でも様子がおかしければ注意が必要です。発熱だけでなく、全体的な様子をしっかりと観察してください。検温は、体温が上昇しやすい食後や泣いた直後を避け、厚着や暖房による体温上昇にも気を付けます。体温が平熱に戻り、それが1日続けば回復の目安となります。

発熱で考えられる主な病気

- 風邪症候群
- インフルエンザ
- 急性中耳炎
- 突発性発疹
- 急性気管支炎 など

ホームケアの基本

受診の前後や受診しないときは、家で心地よく過ごせるようにケアしてあげましょう。体温や体の変化を記録しておくこと、診察時に役立ちます。

発熱以外の症状がないか観察

元気があるか、機嫌はいいか、食欲はあるか、おしっこは普段通り出ているか、さらに、発疹、下痢、嘔吐、鼻水、せきなど発熱以外の症状がないかを確認します。

小まめに水分補給

脱水症状に気を付けましょう。湯冷ましや麦茶、イオン飲料などを小まめに飲ませましょう。食欲がないときは無理に食べさせる必要はありません。



衣服や室温の調整

熱の出始めは、手足が冷えたり寒がったりしますので、毛布や室温調整で体を温めましょう。熱が上がったら温めるのはやめて涼しくします。熱冷却シートは、ずれて口や鼻をふさぎ窒息の危険があるので注意してください。



知っておこう!

細菌とウイルスの違い

細菌は単独で増殖しますが、ウイルスは他の細胞に入り込むことで増殖します。いわゆる抗生物質(抗菌薬)は、細菌には効きますが、ウイルスにはまったく効果がありません。風邪やインフルエンザなどウイルス性の病気で抗生物質を要望するのは間違いです。

受診の目安

救急車等で緊急受診	診療時間外でも受診	診療時間内に受診	ホームケア
<ul style="list-style-type: none"> ● 意識がおかしい ● 初めてけいれんを起こした 	38℃以上の発熱で、 <ul style="list-style-type: none"> ● 生後3ヵ月未満 ● ぐったりしている ● 水分が取れない ● 6時間以上おしっこが出ない など 	38℃以上の発熱で元気があり、おしっこが出ているが、 <ul style="list-style-type: none"> ● 鼻水やせきがある ● 下痢や嘔吐がある ● 水分は取れるが、食欲がない など 	37℃台の発熱で元気で食欲があり、おしっこが出ている 

新しい自分

に出会おう。

まずはおためし!!
 法人ジム・サウナおためし会員

5カ月間ず——っとお得!

5,500円/月

0円 1ヵ月目 2・3・4・5ヵ月目は 期間限定 5,500円/月 6ヵ月目以降 通常料金※

※ご入会の会員種別によって異なります。

♥ 初心者大歓迎! お得に始めるなら、今! ♥

春キャンペーン実施中! 4/7(月) ~ 6/30(月)

使いたい放題 月額 利用

月会費1ヵ月分 さらに 0円 + タオル&シューズ レンタル 最大2ヵ月分 0円

ルネサンス公式 オンラインショップ 2,000円分 クーポンプレゼント!

●ご利用エリアに応じて以下のプランからお選びいただけます (詳細は右記二次元バーコードからご確認ください)

Monthly コーポレート会員 ジム、スタジオレッスン プール、温浴施設が利用可能! 月額: 10,450円

新プラン 法人ジム・サウナ おためし会員 筋トレもサウナもスタジオ レッスンも... まずはおためし! 月額: 5,500円

使う度に 都度 払い

レンタル用品 タオル(大小セット)・シューズ Tシャツ・ハーフパンツ 0円 入会当日

1Day コーポレート会員 1,000円/回



※特典は8ヵ月以上月額固定プランで在籍していただける方に限り適用(都度払い会員は対象外)。※フィットネス個人会員からコーポレート会員へ変更の方は対象外。※レンタル用品のお取り扱いがない店舗がございます。事前にご利用店舗のHPをご確認ください。※表示はすべて税込価格です。※オプションサービスの無料期間終了後は通常月会費に自動移行となります。解約を希望する場合はフロントにてお手続きください。※2025年オープンの新規店舗でのお手続きの場合、本特典の適用対象外となる場合がございます。

ジム・サウナ おためし会員

【ご利用可能時間・エリア】 ●営業時間中、終日ご利用できます。※24hジム導入店舗のみ、ジムエリアは24時間利用可能(未成年の方は、有人時間のみ利用となります) ●ジム、スタジオレッスン、ロッカールームと付帯の温浴施設。プールをご利用の場合はMonthlyコーポレート会員など他のプランをご選択ください。

【ご利用期間・条件】 ●最長5ヵ月、新規ご入会者様限定の会員プランで、8ヵ月以上月額固定プランで在籍していただける方に限ります。 ●過去6ヵ月以内に在籍していた方は対象外になります。 ●ご利用期間終了後はご入会時に選択された会員種別に変更となります。(後から種別変更も可能)会員プランについては料金ページでご確認ください。

2025春_840010642037

新年度スタート!

さあ今年も **健診** で キッチリ体のチェックをしよう!



健診は、自覚症状がないうちに体の状態をチェックして、病気の早期発見・重症化の予防につなげるためのものです。大事な体が壊れてしまう前に、健診を有効活用しましょう。

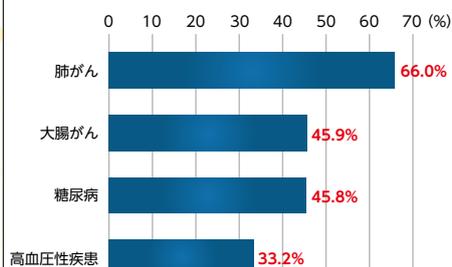
きっかけは
健診!

がんや糖尿病、高血圧などの生活習慣病は、初期には自覚症状がないまま進行することがほとんどです。健診を年に1回必ず受けることで、こういった病気の早期発見や重症化予防につながります。

自覚症状なく病院を受診したきっかけの第1位は「健康診断等で指摘されたため」となっています。



外来患者で自覚症状がなかった人の割合



厚生労働省「令和2(2020)年受療行動調査(確定数)の概況」より作成

ご家族にも受診を勧めてください



被扶養者の場合、ご自身で申し込まないと健診を受けないままになってしまい、健康リスクが高まります。ご家族が健診を受けていない場合は、ぜひ受診を勧めてください。



健診受診で
医療費節約を

医療機関の窓口での支払いは、医療費の一部(原則3割)にすぎず、残りは皆さんが加入している健康保険組合が支払っています。健康保険組合は主に加入者と事業主の保険料で運営されているため、医療費の増加は納める保険料の引き上げにつながります。病気は進行すると治療にかかる費用も膨らみます。健診を受けて病気を早期発見し、医療費の節約につなげましょう。

概算医療費の推移



厚生労働省「令和5年度医療費の動向」より作成