

ご家庭にお持ち帰りお読みください

# けんぽ通信



- P2 新年のご挨拶
- P3 ヒートショックに要注意
- P4 マイナ保険証への移行はお早めに
- P6 「医療費のお知らせ」について
- P7 「医療費のお知らせ」発行申請書（R6年度）
- P8 伊豆大島 三原山

- P10 医薬品の自己負担の新たな仕組み
- P11 安心・安全なマイナ保険証
- P12 缶詰を使ってお手軽に！おさかなヘルシー料理
- P14 第51回「農協健保軟式野球大会」結果報告
- P15 Health Information
- P16 SUMOスクワット

ドールシープは私のもっとも  
思い出深い撮影の一つです。彼らの暮  
らす場所の近くには冬季間宿泊可能な場所  
がありません。夏ならばキャンプもできますが、気  
温がマイナス20度まで下がる冬は命の危険もあります。  
Google Earth で探すと山の麓の近くに家が見つかりま  
した。そこに1か月泊めてもらったのです。ドールシープ  
は冬が恋の季節です。メスの群れにオスが入り込み、求  
愛します。Google Earthのおかげで安心して日没近く  
のシーンを撮影することができたのです。

▶ カナダ・ユーコン準州 ドールシープ

写真・文  
福田幸広（動物写真家）



千葉県農協健康保険組合

# 新年のご挨拶

あけましておめでとうございます。

被保険者ならびにご家族の皆さまにおかれましては、清々しい新年を迎えられたこととお慶び申し上げます。

また、日頃より当健保組合の事業運営につきまして多大なご理解とご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。

さて、令和4年から団塊の世代が75歳以上の後期高齢者となり始め、今年はずべての団塊の世代が75歳以上となります。

急速な少子高齢化がさまざまな分野に影響を及ぼすことから「2025年問題」と呼ばれ、とくに医療保険や介護保険、年金など社会保障制度への影響が懸念されているところです。

今後もペースは緩やかになるものの後期高齢者の増加は続き、4人に1人が後期高齢者になると推計されるなか、国は持続可能な社会保障制度の構築に向け、負担能力に応じて全世代が支え合う「全世代型社会保障」の構築をめざして検討を進めています。

後期高齢者支援金の増加により、多くの健保組合は厳しい財政状況にあり、すでに限界に達している負担に上限を設定するなど、抜本的な制度改革が不可欠です。

また、昨年12月2日には従来の保険証の新規発行が終了し、マイナ保険証を基本とした仕組みに移行しました。

マイナ保険証は医療DXの基盤となるもので、各種情報連携による質の高い医療の提供、効率化が期待されます。

従来の保険証は経過措置として12月1日まで使用可能ですが、マイナ保険証の利用率向上が喫緊の課題です。

世界に先駆けて超高齢社会に直面するわが国で社会保障制度を維持するためには、医療DXのより一層の推進が欠かせません。



千葉県農協健康保険組合  
理事長 松元 善一

さらに当健保組合では昨年4月から第3期データヘルス計画がスタートし、これまでに蓄積したデータを活用した各種事業を進めております。

これら事業の取組状況により後期高齢者支援金が加算・減算される仕組みがありますが、当健保組合は2年連続で事業成果を認められ、負担額が減算されております。

令和7年度からはより加入者の実態に合わせた事業が評価される仕組みに見直されますが、こうしたさまざまな変化に対応しながら、皆さまの健康寿命の延伸をめざし、時代に即した事業を展開してまいります。

皆さまにおかれましては、当健保組合が実施する各種健康づくり事業を積極的にご活用いただき、日々の健康づくりに留意され、医療費節減にご協力をいただきますようお願い申し上げます。

結びに、本年が皆さまにとって実り多き一年となりますことをご祈念申し上げます、新年のご挨拶とさせていただきます。

冬の入浴が  
危ない!!

# ヒートショックに要注意

ヒートショックとは、**温度差**により**血圧が大きく変動**して**脳卒中**や**心筋梗塞**などを引き起こすことをいいます。冬の入浴時、とくに**高齢者**に多くみられ、近年では自宅などの浴槽で溺れて死亡した高齢者の数は、**交通事故死の3倍近く**という調査結果も出ています。

## 冬に入浴事故が多発する理由

寒い季節こそ温かいお湯にゆっくり浸かりたいものですが、**室内・脱衣所・浴室・浴槽内の温度差**がヒートショックの原因といわれています。

暖房のきいた室内から冷えた脱衣所に行って衣服を脱ぎ、寒い浴室に入ると、血管が収縮して**血圧が急上昇**します。その状態から浴槽に入り、体が温まることによって血管が拡張し、急上昇した**血圧は低下**していきます。この**急激な血圧の変動**が**脳卒中**や**心筋梗塞**などを引き起こし、そのまま**意識を失い、浴槽で溺れて死亡**するケースもあります。

ヒートショックによる事故は**高齢者に多く**、厚生労働省「人口動態統計」によると、65歳以上で溺れて死亡した人は令和4年の1年間で7,900人、そのうちの5,824人が**家や居住施設の浴槽で亡くなっており**、65歳以上の**交通事故死**（2,154人）の**3倍近く**となっています。高齢者以外にも、**血圧が高めの人、めまいや立ちくらみを起こしやすい人**も注意が必要です。

## ヒートショックを防ぐ対策法

ヒートショックは高齢者や持病のある人に限らず、誰でも起こる可能性があります。入浴時やその前後には、次のことに気をつけましょう。

- 入浴する前に**脱衣所や浴室を暖めておく**
- 湯温は**41℃以下**、お湯に浸かる時間は**10分以内**が目安
- 浴槽から急に立ち上がらない
- 食後すぐや飲酒後、薬を服用後の入浴は**避ける**

同居する家族がいる場合は、**ひと声かけてから入浴**するように心がけましょう。高齢者が入浴しているときは、家族は気を配り、**異変を感じたら声かけ**を忘れずに!

## 冬の入浴時の温度差と血圧の変化

### ● 室内



暖 血圧安定

### ● 脱衣所



寒 血管収縮・血圧上昇

### ● 浴室



寒 血圧がさらに上昇

### ● 浴槽内



熱 血管拡張・血圧低下

# マイナ保険証への移行は お早めに

マイナンバーカードと健康保険証の一体化に伴い、令和6年12月2日より従来の健康保険証の発行を終了し、健康保険証の利用登録をしたマイナンバーカード(以下「マイナ保険証」という。)を利用する仕組みに移行されたところです。

つきましては、改めて従来の健康保険証の発行終了について、また、マイナ保険証への移行に伴う今後の取り組みについてお知らせいたします。



## 保険証の交付

資格取得届や被扶養者異動届、氏名変更届、健康保険証再交付申請書等の健康保険証の発行に伴うすべての申請書は、令和6年12月2日以降発行されなくなりました。

## 従来の保険証の利用

従来の保険証は、令和7年12月1日までは、経過措置期間として医療機関等の受診に利用可能です。

健康保険証利用の経過措置期間終了日までに退職された方および記載事項に変更が生じた場合は、事業所を通して返却してください。

なお、経過措置期間終了後は健康保険証の返却は必要ありません。

## 『資格情報の お知らせ』の交付



マイナ保険証の利用に向け、マイナ保険証に正しく当健康保険組合の資格情報が登録されていることをお知らせする目的から、加入員のみなさまに事業主経由で資格情報に関するお知らせを送付しております。

**1** 『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』(第一弾)

令和6年9月9日までに健保組合へ加入され、資格情報とマイナンバーが紐づけされている加入者には、すでに10月中に発送しております。お手元に届いた方は、ご自身のマイナンバーの下4桁と一致しているか確認してください。

**2** 令和6年9月9日から同年12月1日までに加入し、資格情報とマイナンバーが紐づけされた加入者を対象に、同年12月中に送付予定です。(第二弾)〔令和6年11月20日時点〕

**3** 令和6年12月2日以降の資格取得および扶養認定の際、オンライン資格確認システムへのデータ登録が完了した方に交付します。

- 『資格情報のお知らせ』だけでは医療機関等を受診することができません。
- 『資格情報のお知らせ』には、有効期限はありません。
- 『資格情報のお知らせ』を紛失した場合は、再交付申請が可能ですが、マイナポータルにより自身の資格情報を確認することができる方については、再交付は要しません。

## 資格確認書の交付

令和6年12月2日以降の資格取得および扶養認定の際、対象者がマイナ保険証によるオンライン資格確認（医療機関等の受診）を受けることができない状況にある方\*で、交付を希望される方を対象に、医療機関等にて保険診療が受けられるよう資格確認書を交付します。

申請方法や様式、有効期限等は、詳細が決まり次第改めてお知らせいたします。

### ※オンライン資格確認を受けることができない状況にある交付対象者

マイナンバーカードを紛失した・更新中の方／マイナ保険証での受診が困難で、介助者等の第三者が要配慮者等に同行して資格確認を援助する必要がある方／マイナンバーカードを取得していない方／マイナンバーカードを保有しているが健康保険証利用登録を行っていない方／マイナ保険証の利用登録解除を申請した方（登録解除者）／マイナンバーカードの電子証明書の有効期限が切れている方／マイナンバーカードを返納した方

## 資格確認書の記載内容

- ・記号・番号
- ・氏名
- ・性別
- ・生年月日
- ・資格取得日および有効期限 など

※はがき型（紙）の様式となります

有効期限等、  
記載内容のご確認を  
お願いいたします



## ！ 資格確認書の返却について

資格確認書の有効期限前に退職する場合は、資格確認書を事業所を通して返却してください。また、資格確認書の記載事項に変更が生じた場合は、差し替え（返却・再交付）が必要となります。

なお、有効期限を満了した資格確認書は返却不要となります。

高齢受給者証（70歳以上）および限度額適用認定証、特定疾病療養受療証については、これまでどおり紙の証で交付します。

## ◆ 経過措置終了後について ◆

従来の健康保険証を保有している方で、経過措置期間が終了した時点でマイナ保険証を取得していない方には、別途資格確認書を交付します。

\* 交付対象者は、当健康保険組合にてマイナ保険証の保有状況を確認のうえ決定します。

## マイナ保険証の利用登録はお済みですか？

マイナンバーカードをお持ちでない方はこちら

マイナンバーカード  
総合サイト



マイナ保険証の利用登録は簡単にできます

マイナンバーカードの  
保険証利用登録の方法 [動画]



受診の際はマイナ保険証を使ってみましょう

マイナ保険証の  
利用方法 [動画]



# 「医療費のお知らせ」について



## 1 マイナ保険証の取得、利用促進について

令和6年12月2日に健康保険証の新規発行が廃止され、マイナ保険証による医療機関等の受診を基本とした仕組みに変わりました。(原則)

これまでも、当健保ホームページやけんぽ通信への記事掲載等、マイナ保険証利用促進について広報しておりますが、マイナ保険証利用率の向上を国から求められておりますので、ご理解ご協力のほどお願いいたします。

## 2 医療費控除の申告におけるマイナポータル連携の利用について

マイナポータル連携を利用すると、医療費控除に使用できる医療費通知情報をマイナポータル経由で取得し、所得税の確定申告書を作成する際に、該当項目に自動入力することができます。

また、マイナポータル連携で取得できる1年間分の医療費通知情報は、例年、原則2月9日に申告年分の1月から12月分までの情報が一括で取得可能であり、健保組合が発行する紙の「医療費のお知らせ」よりも迅速に手続きを行うことが可能となります。

詳細については、国税庁ホームページ(下記)をご確認ください。

## 3 「医療費のお知らせ」の次回発送は3月4日(火)を予定しております。

「医療費のお知らせ」は、被保険者ならびに被扶養者の皆さまに、治療等にかかった医療費についてご確認いただき、健康保険組合の健全な運営を図るために、年2回発行しております。

次回の発行は、令和6年7月から12月の間(下期分)に医療機関等で受診された分となります。(令和6年1月から令和6年6月の間(上期分)の受診分については、令和6年9月中旬に発行済みです。)

### ご注意!

### 「医療費のお知らせ」は世帯ごと(被扶養者を含む)の発行となります

- ◆医療機関による請求遅れ等により、「医療費のお知らせ」への反映に間に合わない受診が発生する場合があります。
- ◆柔道整復師(接骨院・整骨院)の施術については医療機関名が空白もしくは「ガリバーインターナショナル株式会社」と記載されますので、申告者をご自身で訂正記入いただくこととなります。
- ◆実際の自己負担額と「医療費のお知らせ」の自己負担額が異なる場合(公費負担医療や自治体が発行する医療費助成、高額医療費や付加給付がある場合等)は、申告者ご自身で公費負担医療等の額を差し引く等の訂正を行っていただく必要があります。
- ◆セルフメディケーション税制(検診や予防接種など健康への取り組みを行っている人が、ご家族の分も含め、対象となるOTC医薬品の購入金額が年間12,000円を超えた場合、所得控除を受けられる制度)の適用を受けることを選択した場合は通常の医療費控除を受けることはできません。

医療費控除に関するお問い合わせは税務署へお願いします。  
また、詳細は国税庁ホームページをご覧ください。



常務理事	事務長	課長	合議	係

**マイナ保険証の取得、利用促進について**

**令和6年12月2日に健康保険証の新規発行が廃止**され、マイナ保険証による医療機関等の受診を基本とした仕組みに変わりました。**(原則)**

これにより、マイナポータル連携を利用すると1年間分の医療費通知情報が、**原則2月9日**に申告年分の1月から12月分までの情報を一括で取得可能となり、**健保組合が発行する紙の「医療費のお知らせ」よりも迅速に手続きを行うことが可能**となります。

これまで、当健保ホームページやけんぽ通信への記事掲載等、マイナ保険証利用促進について広報しておりますが、**マイナ保険証利用率の向上を国から求められております**ので、ご理解ご協力のほどお願い申し上げます。

**FAX送信先:043-246-2135**

**「医療費のお知らせ」発行申請書 (R6年度)**

**※この申請はマイナポータル連携で医療費控除ができない方のみご利用いただけます！**



千葉県農協健康保険組合 御中

被 保 険 者	記号・番号	記号	番号	事業所名
	(フリガナ) 氏 名			電話番号 ( ) <small>※日中に連絡のつく電話番号を記入してください</small>
	住 所	(〒 - )		
申請の理由 <small>(該当項目に☑印をご記入ください。)</small>		<input type="checkbox"/> 医療費控除申告に使用するため <input type="checkbox"/> 「医療費のお知らせ」を紛失したため		
希望記載内容 <small>(該当項目いずれかひとつに☑印をご記入ください。)</small>		<input type="checkbox"/> R6.1～R6.10 診療分までの記載を希望 ※12月25日(水)以降発送予定 <input type="checkbox"/> R6.1～R6.11 診療分までの記載を希望 ※1月24日(金)以降発送予定 <input type="checkbox"/> R6.1～R6.12 診療分までの記載を希望 ※2月25日(火)以降発送予定		
希望送付先 <small>(該当項目いずれかひとつに☑印をご記入ください。)</small>		<input type="checkbox"/> 自宅 <input type="checkbox"/> 事業所(担当者あて)	備考	<input type="checkbox"/> 令和4年分を希望する <input type="checkbox"/> 令和5年分を希望する

上記のとおり申請します。

令和 年 月 日 提出

**【医療費のお知らせの発行に関するお問合わせ・申請書の送付先】**

〒260-0031 千葉県千葉市中央区新千葉3丁目2番6号  
TEL043-245-7480 FAX043-246-2135  
千葉県農協健康保険組合 業務部

※この申請書の個人情報、「医療費のお知らせ」の発行以外に使用いたしません。

- ◎ 12月診療分までの記載を希望される方は、毎年多数の申請があるため、早めの申請にご協力ください。
- ◎ 「医療費のお知らせ」は世帯ごと(被扶養者を含む)の発行となります。
- ◎ 上記太枠内及び提出年月日をご記入のうえ、郵送もしくはFAX(043-246-2135)にてご申請ください。当健保組合においてFAX受信後、内容を確認し、上記発送予定日に希望送付先へ送付いたします。(申請が多い場合や郵便事情等により、お手元に届くまでに時間を要する場合があります。)
- ◎ FAX申請の場合は、誤送信の無いよう、くれぐれもご注意ください。
- ◎ 葉書サイズの「医療費のお知らせ」は、**3月4日(火)**に事業所担当者様(任継者は直送)あて発送予定です。



〰️ 発送日付印

〰️ 受付日付印

※コピーしてお使いください。

使ってみよう!  
マイナ保険証

# 伊豆大島三原山

## 三原山中央火口

直径約300～350m、深さ約200m。1986年の噴火ではマグマがこの穴を満たし、あふれ出した。周辺では地表から蒸気が吹き出し、自然のパワーが感じられる。

島全体が活火山である伊豆大島。中央に位置する三原山は伊豆大島のシンボルであり、島民からは「御神火様」として崇められている。ダイナミックな地球の息吹を感じる旅に出かけよう。

## ス

タート地点の三原山頂口までは、大島バスまたはレンタカーで向かう。山頂遊歩道で山頂をめざすが、歩き始める前に、まずは展望避難休憩舎に立ち寄り、伊豆大島ジオパークに関連する資料を見ていこう。

外輪山に囲まれた中央にそびえる三原山を正面に整備された遊歩道を歩く。珍しい形をした溶岩が点在し、等間隔でシェルターが設置されるなど、まさに活火山の中を歩いていることに気づかされる。途中からは急な傾斜に。ベンチで休憩しながら山頂をめざそう。

山頂に辿り着くと、ゴツゴツした溶岩が特徴的な別世界。ところどころ吹き出る蒸気に地球のエネルギーを感じながら、三原山中央火口の周囲を一周しよう。山頂は風が強く、足元が不安定なところもあるため慎重に歩く。しかし、大迫力の火口を見下ろし、遠くに目を向ければ荒々しい大地と美しい海という、ここでしか見ることのできない絶景に、足を運んだ価値を見出せるだろう。

一周したら、歩いて来た遊歩道を戻ってゴール。少し距離は長くなるが、帰りは疲れた脚を癒す三原山温泉をめざすルートにしてもいい。随所にある案内板で、時間と体力と相談しながらルートを決めよう。

## INFORMATION

### アクセス

東京・竹芝から東海汽船大型客船(夜行)で6時間、または高速ジェット船で1時間45分(久里浜から1時間/熱海から45分/伊東から35分)

東京・調布から新中央航空で25分

### HPはコチラ



大島観光協会  
 ① 8:30～17:00  
 ② 04992-2-2177





### ▶ 三原山

伊豆大島の中央に位置し、最高峰は中央火口丘にある三原新山(標高758m)。噴火を繰り返し、少しずつ姿を変えている。

あじさいレインボーライン



### ▶ お鉢巡り

1998年、噴火口を一周するように開通。迫力ある中央火口を間近で見ることができる。島を囲む海と富士山、伊豆諸島、三浦半島など、360度のパノラマが広がる。



### ▶ 展望避難休憩舎

山頂口の脇にあり、伊豆大島ジオパークに関する資料が展示されている。万に備え、ヘルメットも借りられる。土日祝日は「ジオパーク展」を開催。

START/GOAL

### ▶ 溶岩地帯

不思議な形をした溶岩が点在。当時の溶岩の流れ方を想像してみよう。

### ▶ 割れ目噴火口

1986年の噴火では、北側の斜面から「割れ目噴火」が発生した。吹き上がったマグマのしぶきは高さ1,500mにも達した。

### ▶ 三原神社

噴火の際、溶岩が社殿を避けるように流れ、埋没を免れた。天気がよければ鳥居越しに富士山を望むことができる。

### ▶ 巨大溶岩

三原神社の脇にある大量のマグマのしぶきが積み重なってできた巨大な溶岩。噴火の際、火口からここまで溶岩流に運ばれた。

### ▶ 裏砂漠

溶岩の粒や火山灰が降り積もった黒い砂漠。強い風の通り道になっていることから植物が育ちにくい。

約7.0km 約2時間30分/約12,000歩



## 椿のまち、伊豆大島

火山島ならではの独特な風土を活かした産業として、島民に大切にされてきた「椿」。その名所である大島公園、大島高校、椿花ガーデンは「国際優秀つばき園」に認定されている。毎年1月下旬から3月にかけて開催される「伊豆大島椿まつり」は、島を挙げて椿の開花を喜ぶ一大イベント。



### おんせん 三原山温泉



大島温泉ホテルの三原山温泉は日帰りでも利用可能。三原山を望む贅沢なロケーション。  
④ 6:00~9:00、13:00~21:00  
⑤ 大人800円、小人400円  
⑥ 04992-2-1673 (7:00~21:00)  
⑦ <https://www.oshima-onsen.co.jp/>

### グルメ べっこう



魚の切り身を唐辛子醬油に漬け込んだ、伊豆大島の郷土料理。わさびではなく、辛みの強い島唐辛子を使った唐辛子醬油でいただくのが島の食べ方。

## ひと足 Sightseeing のぼして

### ふでしま 筆島



数十万年前に活動していた古い火山の名残。火山活動を終えた島の硬い部分だけが海に取り残された。

### 地層大切断面



約2万年前の噴火の歴史が作りあげた巨大なバウムクーヘンのような地層。1953年の道路建設工事の際に発見された。

※営業時間や料金等は変更される場合があります。

# 令和6年10月からの 医薬品の自己負担の新たな仕組み

- 後発医薬品（ジェネリック医薬品）があるお薬で、先発医薬品の処方を希望される場合は、特別の料金をお支払いいただきます。
- この機会に、後発医薬品の積極的な利用をお願いいたします。

- ・ 後発医薬品は、先発医薬品と有効成分が同じで、同じように使っていただけのお薬です。
- ・ 先発医薬品と後発医薬品の薬価の差額の4分の1相当を、特別の料金として、医療保険の患者負担と合わせてお支払いいただきます。
- ・ 先発医薬品を処方・調剤する医療上の必要があると認められる場合等は、特別の料金は要りません。

## 新たな仕組みについて

特別の料金の対象となる  
医薬品の一覧などはこちらへ



## 後発医薬品について

後発医薬品（ジェネリック医薬品）  
に関する基本的なこと



※ QR コードから厚生労働省HPの関連ページにアクセスできます。

将来にわたり国民皆保険を守るため  
皆さまのご理解とご協力をお願いいたします

# 安心・安全なマイナ保険証



## マイナ保険証とは？

マイナンバーカードに**健康保険証の利用登録**をしたもの。  
マイナ保険証で受診すると、本人が同意した場合は、**過去の診療・薬剤情報や特定健診情報**などを医師らが確認でき、より良い医療が受けられます。

## マイナ保険証 (マイナンバーカード) は安心して利用できます！

マイナンバーカードをマイナ保険証として利用しても、**保険証の情報や診療・薬剤情報、特定健診情報**などは**ICチップ**に記録されません。

その他にも・・・

- ① なりすましはできません  
 顔写真入りのため、対面での悪用は困難です。
- ② プライバシー性の高い個人情報が入っていません  
 ICチップ部分には、税や年金などの個人情報も記録されません。
- ③ オンラインでの利用には電子証明書を使います  
 マイナンバーは使いません。
- ④ マイナンバーを見られても個人情報は盗まれません  
 マイナンバーを利用するには、顔写真付き本人確認書類などでの本人確認があるため、悪用は困難です。

表面



① 顔写真

裏面



② ICチップ ④ マイナンバー

## セキュリティ対策

- 紛失・盗難の場合は、24時間365日体制で停止可能  
マイナンバー総合フリーダイヤル  
(0120-95-0178)までご連絡を。
- アプリごとに暗証番号を設定し、一定回数間違えると機能ロック
- 不正に情報を読み出そうとすると、ICチップが壊れる仕組み



健康保険証利用登録の  
詳細はこちらから

厚生労働省作成動画

【 どうやって申し込むの？  
今すぐできる！簡単申込み編 】



# 缶詰を使ってお手軽に！ おさかなヘルシー料理



## さば缶と大根のカレーしょうゆ煮

1人分 244kcal / 食塩相当量2.3g

CHECK!

作り方の動画は  
こちら



<http://douga.hfc.jp/imfine/ryouri/24winter01.html>

### 材料 (2人分)

大根 ----- 300g  
 にんじん ----- 1/4 本 (40g)  
 さば缶 (水煮) ---- 1缶 (200g)  
**A** 水 ----- 1/2 カップ  
 酒 ----- 大さじ 1  
 しょうゆ ----- 大さじ 1  
 みりん ----- 大さじ 1  
 カレー粉 ----- 小さじ 1  
 万能ねぎ (小口切り) ----- 適量

### 作り方

- 1 大根は1cm幅の半月切りにして耐熱皿にのせ、ふんわりラップをかけて、やわらかくなるまでレンジ (600W) で5~6分加熱する。にんじんは5mm幅の半月切りにする。
- 2 鍋に、さば缶 (汁ごと) と **A** を加えて中火にかける。沸騰したら、**1** を入れて弱火にし、汁気が少なくなるまで12分ほど煮る。盛り付けて万能ねぎをふる。

### 魚の缶詰を利用する 栄養面でのメリットは？

- 缶詰には旬の魚が使われるので、栄養価が高い！
- 素材を缶に入れて密封した状態で加熱殺菌をするので、水に溶けやすい水溶性ビタミンや、酸化しやすい栄養素の損失が少ない！
- 骨もやわらかく食べられるので、カルシウムを手軽にとることができる！



◆料理制作 新谷 友里江 (管理栄養士)

◆撮影 さくらい しょうこ

◆スタイリング 深川 あさり

## チンゲンサイ 青梗菜の塩昆布炒め

1人分 41kcal / 食塩相当量0.9g



### 材料 (2人分)

青梗菜 ----- 1袋 (200g)  
ごま油 ----- 大さじ 1/2  
A 塩昆布 ----- 5g  
| 塩 ----- 小さじ 1/8

### 作り方

- 1 青梗菜は葉を1枚ずつはがして3cm幅に切る。
- 2 フライパンにごま油を入れ中火で熱し、1を入れて2分ほど炒める。青梗菜がしんなりしたらAを加えてさっと炒める。

## 白菜とちりめんじゃこの甘酢和え

1人分 40kcal / 食塩相当量0.8g



### 材料 (2人分)

白菜 ----- 2枚 (150g)  
塩 ----- 小さじ 1/4  
A 酢 ----- 大さじ 1  
| 砂糖 ----- 大さじ 1/2  
| 白ごま ----- 大さじ 1/2  
ちりめんじゃこ ----- 大さじ 1

### 作り方

- 1 白菜は5cmの長さに切り、5mm幅の細切りにする。ボウルに入れて塩をまぶして10分ほどおき、しんなりしたら水気を絞る。Aは混ぜ合わせる。
- 2 ボウルに1、ちりめんじゃこを加えて和える。



## 健康にいい魚を 食生活にとり入れましょう

### 魚を手軽にとるコツ

- ▶ しらすやちりめんじゃこ、かつおぶしなどを常備して、ご飯にふりかけたり、和え物やサラダに加えたりする。
- ▶ すぐ食べられる刺身は手軽なうえにDHA、EPAも効率よくとることができる。
- ▶ 煮干しで出汁をとり、煮干しも具として食べる。
- ▶ 下ごしらえや味付け不要で、焼くだけの干物を利用。
- ▶ 魚の缶詰を上手に活用しよう。

魚には良質なたんぱく質のほか、次のような栄養成分も多く含まれています。

**DHA** 血管系の病気を予防する働きや、脳・神経の機能を向上させる効果もある。  
**EPA** 血中の中性脂肪を減らし、動脈硬化などを予防する効果や、血栓ができるのを防ぐ働きがある。  
**カルシウム** 骨や歯を丈夫にして骨粗しょう症を防ぐ働きや、筋肉の動きを調整する働きがある。

そのほかビタミンB<sub>2</sub>やビタミンD、鉄も豊富です。

### 缶詰活用のポイント

- ▶ 味付けが濃いめの缶詰は、たっぷりの野菜と合わせるとおいしくなり、ビタミン類もプラスできる。
  - ▶ 缶詰の汁には栄養素が溶け出ているので、汁も利用する。
- 例 魚の水煮缶は汁ごと味噌汁や煮物にする。また、さばみそ缶は汁ごと炊き込みご飯にするなど。

令和6年10月22日（火）・23日（水）の2日間にわたり、青葉の森公園野球場にて、8チームの参加を得て、第51回農協健保軟式野球大会が開催されました。10月とは思えない気温のなかで全7試合の熱戦が繰り広げられた結果、JAいちかわがコロナ禍等による4回の中止を挟んで3年連続23回目の優勝を飾りました。

大会の運営にあたり、選手をはじめ関係者の皆さまのご協力に感謝いたします。ぜひ来年の参加もお待ちしております。



優勝チーム JAいちかわ



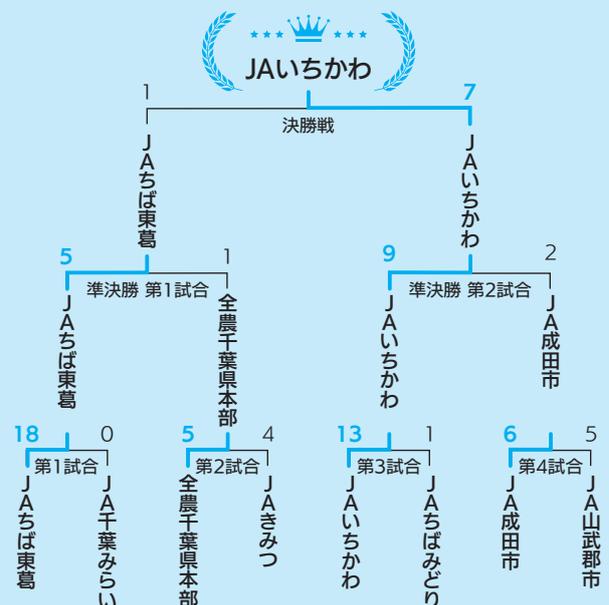
準優勝チーム JAちば東葛



★ 最優秀選手賞  
中村 陸央選手 (JAいちかわ)

## 第51回「農協健保軟式野球大会」成績表

優勝	JAいちかわ
準優勝	JAちば東葛
第三位	JA成田市
第三位	全農千葉県本部
最優秀選手賞	中村 陸央選手 (JAいちかわ)



何を表す数字でしょうか？

# 2兆500億円

喫煙によって損失した額(2015年度)

医療費1兆6,888億円、その他3,608億円\*

厚生労働省の研究によると、喫煙による医療費は、受動喫煙も含めて1兆6,888億円と推計されています。また、喫煙に関連する病気の人が利用する介護費用は2,617億円、タバコが原因の火災関連費用975億円、タバコ関連の清掃費用16億円と見込まれ、合計で約2兆500億円が喫煙によって損失したと推計されています。

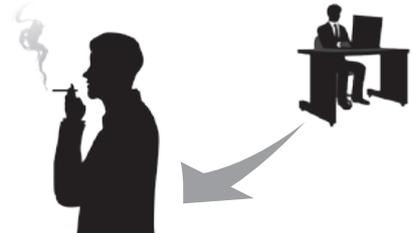
この超過医療費(1兆6,888億円)は、同じ年度の国民医療費42兆3,644億円の約4.0%にあたる額でした。

※受動喫煙防止等のたばこ対策の推進に関する研究(平成30年度 総括・分担研究報告書)より

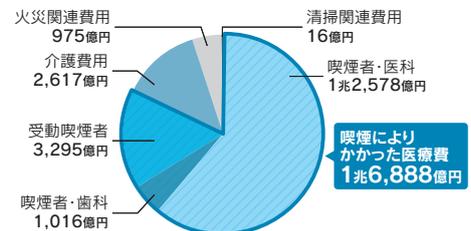
タバコ離席で3兆円!

離席して喫煙しに行くことによる労働損失は3兆円、という試算があります\*。この損失は禁煙しないかぎり解消するものではありません。

※喫煙と健康(喫煙の健康影響に関する検討会報告書、平成28年)より



喫煙にともなう超過医療費および超過生産性損失



※端数処理しています。

## Health Information

ぐっすり眠れる! 入眠テキスト

監修: 梶本 修身 東京疲労・睡眠クリニック 院長

# 睡眠で「隠れ疲労」を解消しよう

● 疲れを意識していますか？

年末年始の忙しい時期、バリバリ仕事をこなして高揚感、達成感でテンションが上がり、仕事終わりにジムに行ったり、同僚と飲みに行ったり...という方はいませんか？

脳の眼窩前頭野という部位は、“疲れた”というシグナルを発して、脳や身体にさらなる負荷を生じさせないようにアラートを発する部位です。しかし、楽しいことや達成感のある仕事をしていると、「意欲の中核」と呼ばれる前頭葉でβ-エンドルフィンやドーパミンが分泌され、眼窩前頭野の発するこの警告を消してしまいます。これを「隠れ疲労」といい、前頭葉が発達した人間だけが起こす現象です。隠れ疲労の蓄積は突然死をも引き起こすことも。意欲が高いときほど隠れ疲労の蓄積には注意が必要です。



● 横向きに寝て快眠度を上げよう

疲れは、自律神経機能の低下が原因です。質のよい睡眠をとることで自律神経機能を回復させ、疲れをとりましょう。ただ、睡眠中のいびきや無呼吸は、快眠を邪魔する大きな原因。いびきをかく方へのおすすめは、横向き寝です。のどの筋肉や舌が気道をふさぐのを重力が防いでくれます。また胃もたれが気になる方は、右半身を下にすることで、胃の消化活動を妨げず、快眠につながります。



忙しいあなたに

globody グローバルボディ  
フィットネス  
fitness

指導・モデル  
フィットネストレーナー  
Saya



# 1 \\ Start! // セットアップ

鍛えたい筋肉に  
アプローチできる  
姿勢をつくる

足を肩幅より広めに  
開き、膝とつま先を  
時計の10時と2時の  
方向に開く。

膝とつま先を  
時計の10時と  
2時の方向に開く



# 2 ファットバーン

大きな動きで  
心拍数を上げて  
脂肪を燃焼

上体を前に倒してお尻を後ろに引きながら、手を  
肩の真下へ下ろして膝を曲げる。手を真上に上げ  
ながら膝を伸ばす。これをテンポよく繰り返す。

背中まっすぐ

Point

重心はかかと。お尻を  
しっかり後ろに引く



10回

下半身の引き締め、冷えやむくみ対策に!

# SUMOスクワット

お相撲さんがしこを踏むときのような姿勢で、下半身の  
大きな筋肉をしっかり鍛えられるエクササイズです。引き締  
め効果、血流改善、冷えやむくみ対策にも最適です!



動画を見ながらやってみよう!

<http://douga.hfc.jp/imfine/undo/24winter01.html>



# 3 パルシング

関節に負担をかけずに  
インナーマッスルを刺激

胸の前で合掌し、膝を軽く曲  
げたまま、膝を上下5cm程度小  
さく曲げ伸ばしする。

Point

重心はかかと。  
おへそを中にしまっ  
イメージで  
お腹に力を入れる



20回

膝とつま先は  
同じ方向

\\ おつかれさま //

# 5 ストレッチ

使った筋肉を伸ばして  
疲れをリセット

1のセットアップの姿勢から軽  
く膝を曲げ、手を太ももの上  
に置き、右肩を体の中心に寄  
せるように右肘を伸ばして体  
をひねる。左右入れ替えて行  
う。

左右  
各10秒



Point

内ももと  
お尻周りを  
ストレッチ

# 4 ホールド

キツイ姿勢で動きを止め、  
筋肉に強めの刺激を加えて  
筋力アップ

膝を曲げてお尻を後ろに引き、  
大きくスクワットした姿勢のまま、  
手を斜め上に伸ばしてキープ。

Point

重心はかかと。  
肩は力を抜いて  
リラックス



10秒

キツイ場合は胸の  
前で合掌でOK!

“冷えやむくみ”が気になる方にとくにおすすめ!

globody fitness は、5つのステップを組み合わせることで、たった3分で全身の脂肪燃焼、筋トレ、引き締りを同時に行えるメソッドです。SUMOスクワットは、全身の筋力を強化しながら、下半身の筋肉をしっかり鍛えることができます。ヒップアップや内ももの引き締め効果はもちろん、大きな筋肉が集中する下半身を鍛えることで、全身の血流がアップして老廃物の排出を促し、冷えやむくみの改善にもつながります。