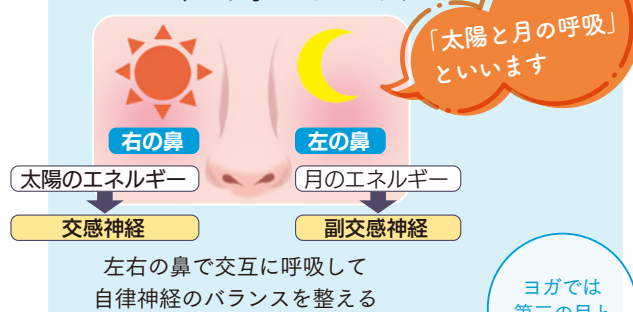


疲れを癒す呼吸法

心をゆるめるポーズ

ヨガでは、こう考えられています



1 右手の親指と人差し指を軽く開き、ほかの指はそろえてゆるく閉じます。

2 人差し指は眉間に当て、親指を右鼻の上、中指の関節は左鼻の上にセットします。

3 中指の関節で左鼻を閉じ、右鼻からゆっくり息を吸います。



4 吸いきったら右鼻を親指で閉じ、中指を離して、左鼻からゆっくり吐きます。反対(左鼻で吸う→右鼻から吐く)も同様に行います。

自律神経のバランスを整え心を穏やかに

※①～④を1セットとして、3回繰り返します。



冷房の効いた室内で長く過したり、立ち仕事が続いたりすると、下半身の血流が滞り、だるさやむくみの原因になります。日頃からこまめに脚を動かし、温めてゆるめておくことで、疲れがたまりにくくなります。気軽に体を動かして、下半身の負担をやわらげましょう。

脚の疲れやむくみに

ふくらはぎをほぐすポーズ



ひざの痛みに

下半身の筋力をアップさせるポーズ



昭和飛行機健康保険組合

健保だより

夏
2026



リゾートホテルが立ち並ぶ海を、悠々と泳ぐハワイアングリーンシータートル。かれらは僕ら人間と同じ肺呼吸なので、ときどき水面に浮上して空気を吸って暮らしている。ハワイでは古来、ウミガメは大事な守り神のひとつで、今もとても大切にされている。

撮影地 マウイ島、ハワイ
写真・文 高砂淳二

保険料収入の減少などにより、 経常収支で赤字となりました

私たち昭和飛行機健康保険組合の令和7年度決算が、
先に開催された組合会で可決・承認されましたので、そのあらましをお知らせします。



👉 健保組合を取り巻く状況

先ごろ健康保険組合連合会は「令和8年度健康保険組合
予算編成 ―早期集計結果（概要）について―」を発表しま
した。これによると全健保組合の約7割が赤字となってい
ます。経常収支差引額が2,890億円の赤字となると見込ま
れており、前年度から873億円減少しています。

保険料収入が3,549億円の増加（＋3.8％）となっており、
賃金引上げ効果を反映しています。

医療費については1,745億円の増加（＋3.4％）となっ
ており、診療報酬改定等を踏まえたものになっています。

高齢者拠出金は873億円の増加（＋2.2％）となりました。
前期高齢者納付金は210億円（＋1.3％）、後期高齢者支援金
は662億円（＋2.8％）増加しています。

団塊の世代が75歳以上となり高齢者拠出金は増え続け
るとみられ、物価・賃金の上昇を反映した診療報酬改定等
の影響により医療費の増加が見込まれています。政府は現
役世代が負担する高齢者医療費のあり方を見直し、全世代
型社会保障への転換を目指していくとしています。

👉 一般勘定

■ 収入面

主な収入源である保険料は、前年度比6.4％減の3億5,414
万6千円となりました。

令和7年度収入支出決算概要表

一 般 勘 定

■ 収入

科目	決算額 (千円)	被保険者 1人当たり額(円)
保険料	354,146	531,751
国庫負担金収入	97	146
調整保険料収入	5,034	7,559
繰入金	99,993	150,140
国庫補助金収入	120	180
出産育児交付金	45	68
財政調整事業交付金	5,959	8,947
雑収入	624	937
合計	466,018	699,727
経常収入合計	355,032	533,082

■ 決算残金処分内訳

種別	処分額(千円)
別途積立金	24,068
繰越金	12
財政調整事業繰越金	6
合計	24,087

■ 収入

科目	決算額 (千円)	介護保険第2号被保険者たる 被保険者等1人当たり額(円)
介護保険収入	45,417	96,632
繰入金	3,994	8,498
雑収入	3	6
合計	49,414	105,136

■ 支出面

支出では、保険給付費は前年度比2.7％増の2億7,323万
円となり、高齢者医療等への納付金は総額で同比11.1％減
の1億2,226万8千円となりました。

保健事業費に1,503万9千円をあて、各種健診・特定保健
指導などを実施しました。保険給付費・納付金をあわせた
額が前年度より2.0％の減となり、令和7年度決算は経常収
支差引額が8,187万1千円の赤字となりました。

健保組合はみなさんの健康と安心を守ることを目的に運
営されています。加入者の年齢構成や疾病構造などの特性
に応じた、きめ細かい保健事業を展開できることがその強
みです。今後も、医療、健診データの活用など、DXの促進
に取り組んで、皆保険制度を維持しながら将来の世代につ
なげてまいります。

👉 介護勘定

収入総額4,941万4千円、支出総額4,595万2千円となり、
収入支出差引額346万2千円の決算残金をもって終了いた
しました。

■ 支出

科目	決算額 (千円)	被保険者 1人当たり額(円)
事務費	24,446	36,706
保険給付費	273,230	410,255
法定給付費	264,490	397,132
付加給付費	8,740	13,123
納付金	122,268	183,586
前期高齢者納付金	39,709	59,623
後期高齢者支援金	82,559	123,962
保健事業費	15,039	22,581
財政調整事業拠出金	5,026	7,547
連合会費・積立金・他	1,922	2,885
合計	441,931	663,560
経常支出合計	436,903	656,009

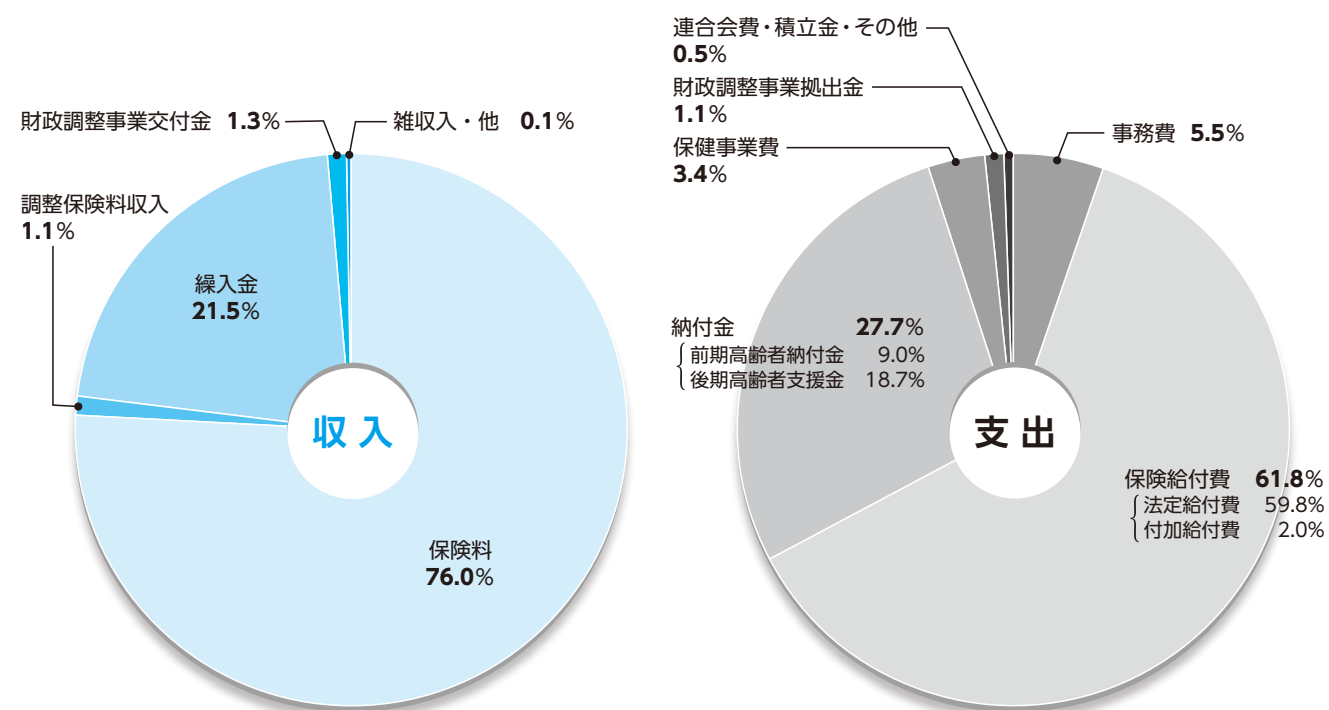
介 護 勘 定

■ 支出

科目	決算額 (千円)	介護保険第2号被保険者たる 被保険者等1人当たり額(円)
介護納付金	45,939	97,743
介護保険料還付金	13	28
合計	45,952	97,770

収支の割合

一般勘定



令和7年度に実施した 主な健康づくり事業

健康知識のPR

- ① 機関誌『健保だより』発行（年3回）
- ② 小冊子等を配付
- ③ 健康者表彰の実施（7月）
- ④ 出産家庭に育児図書を配布（年間）
- ⑤ 電話による健康相談の実施（年間）
- ⑥ 健保連の共同保健指導宣伝事業に参加（年間）
- ⑦ WEB上（kencom）で健康情報等を提供
- ⑧ 公式ホームページの運用
- ⑨ LINE公式アカウント運用
- ⑩ データヘルス計画

病気の早期発見・予防

- ① 特定健診の実施（5月～）
40歳以上の被保険者等を対象に実施

- ② 特定保健指導の実施（11月～）
特定健診結果により階層化し、動機付け支援と積極的支援に分けて実施
- ③ 生活習慣病予防検診の実施（5月～）
35歳以上の被保険者を対象に実施
50歳以上（偶数年齢）の男性被保険者を対象に前立腺がん検査を付加
- ④ 婦人科検査の実施（5月～）
40歳以上の女性被保険者の希望者を対象に実施
- ⑤ 家族健診の実施（5月～）
40歳以上の被扶養者の希望者を対象に実施
- ⑥ 生活習慣病受診サポート
血糖値等が高めの方に受診勧奨を実施
- ⑦ 歯科保健指導
希望者を対象に歯に関する指導を実施

体育奨励

- ① ウォーキングコンテストの実施（年間）
- ② 夏季厚生施設の利用補助（7～8月）
- ③ ウォーキングレースをkencomサイト内で実施

心身の保養

- ① 紀州鉄道運営の保養施設利用契約（年間）
- ② 日本旅行、近畿日本ツーリスト、セラヴィリゾート泉郷との契約保養所利用契約（年間）



被扶養者のみなさん、健診を受けていますか



「家事や育児、介護で忙しい」「健康面は問題ない」などの理由から、被扶養者の方は健診を後回しにしがちですが、生活習慣病の多くは、自覚症状がほとんどないまま進行するため、早期発見が大切です。健診を毎年受けていれば、体のわずかな変化にも気づくことができます。



年に1回の健診で健康状態を確認できます

健診は1年のうちで半日程度です

病気になったら、治療のための通院や入院などに長い時間を要するだけでなく、金銭的な負担も増えてしまいます。健診を受けて病気の芽を早めに摘んでおきましょう。

病気を早期発見するための健診です

自分では健康だと思っても、自覚症状がないまま進行している病気はたくさんあります。健診を受けて早期発見できれば、早めに治療や生活習慣の改善に取り組みます。

通院での診察と健診は別物です

持病などでの通院は、原因となる病気や不調を訴えた箇所の診察・治療が目的です。それに対し、健診の検査項目は多岐にわたり、体の状態をチェックしてくれます。

予約はお早めに



職場で健診を受けられる被保険者とは違い、被扶養者は自分で予約をとる必要があります。「予約をとり忘れて受けそびれた」「希望の健診機関や日時が埋まってしまった」といったことのないよう、健診の案内が届いたらすぐに予約をとりましょう。



特定健診はメタボリックシンドロームのリスクを確認し、生活習慣を見直す機会でもあります。被扶養者のみなさんも年に1回はご自身の健康をチェックしましょう。

さっそく健診を予約するわ



健康家族をめざそう!

特定保健指導のメリットってなんだろう



特定保健指導では、保健師、管理栄養士などの専門家が、対象者の健康状態に合った目標を設定し、メタボリックシンドロームの予防・解消についてアドバイスしてくれます。各自のライフスタイルなどに合わせて、無理なく生活習慣を改善することができます。



専門家のサポートのもと、健康を取り戻すチャンスです

自分一人で健康を取り戻すことは難しいと感じている人も、特定保健指導ならあなたに合ったプログラムで健康づくりをサポートしてくれます。

無料で受けられる



保健師や管理栄養士といった健康づくりの専門家から、メタボの予防・解消に向けた具体的なアドバイスなどを無料で受けることができます。

無理なく実践できる



特定健診の結果やヒアリングを通して、専門家があなたの健康状態を正確に把握し、ライフスタイルに合わせて生活習慣改善のための行動計画をあなたと一緒に立ててくれます。

効果が持続する



特定保健指導終了後も継続できる改善方法を教えてくれるので、食事や運動の仕方などが生活習慣として身につく、生活の質 (QOL) も向上します。



特定保健指導を受けてメタボが解消されれば、病気の発症リスクが下がり、治療や服薬にかかる医療費も抑えられます。体にも家計にも、いいことずくめですよ。

やる気が出てきたメタボ脱却するぞ!



生活習慣で「高血糖」を予防・改善

高血糖は自覚症状に乏しく、気づかないうちに体に負担をかけます。長年放置していると糖尿病を発症し、目の網膜や腎臓、神経などに深刻な合併症をもたらすことも…。血糖値をコントロールするため、生活習慣を改善しましょう！

静かに体をむしばむ高血糖 本当に怖いのは「三大合併症」

高血糖とは、血液中のブドウ糖（血糖）が慢性的に多くなっている状態をいいます。血糖値が高いだけではこれといった自覚症状はありませんが、高血糖を放置していると、糖尿病（2型）の発症リスクが高まります。糖尿病も初期にはほとんど自覚症状はありませんが、進行すると「のどの渇き」「頻尿」「食べているのにやせる」などの症状が出てきます。

さらに病気が進むと全身の血管が傷つき、やがて糖尿病神経障害・糖尿病網膜症・糖尿病腎症といった合併症を引き起こします。これらはそれぞれ「足の切断」「失明」「人工透析」のリスクをとまう重大な病気です。高血糖が本当に怖いのは、こうした「三大合併症」につながる点にあります。

高血糖の目安

ヘモグロビン A1c (HbA1c) … 5.6%以上
空腹時血糖 … 100mg/dL 以上



高血糖と関連が強い生活習慣は「食事」「運動」「ストレス」

高血糖は、食べすぎや運動不足など生活習慣の乱れによって、血液中のブドウ糖をうまく処理できなくなることによって起こります。とくに糖質の多い食事や間食の習慣は血糖値を上げやすく、さらに運動不足が重なると、血糖値を下げるインスリンの効きが悪くなります。また、睡眠不足や過度のストレス、喫煙習慣も血糖値を上昇させる要因です。

こうした生活習慣が積み重なることで糖尿病の発症リスクが高まります。日々の習慣を見直し、糖尿病の発症を防ぎましょう。

糖尿病の三大合併症

糖尿病網膜症

網膜の血管が傷つき、ものが見えにくくなる。進行すると出血や網膜剥離を起こし、失明に至ることもある。

糖尿病神経障害

しびれや痛み、感覚の異常などで始まることが多い。重症化すると体の組織が死んでしまう状態になり、足の切断を余儀なくされることもある。

糖尿病腎症

腎臓の細い血管が傷つき、老廃物をうまく排出できなくなる。進行するとたんぱく尿が出現し、最終的には慢性腎不全に陥り、人工透析が必要になることもある。

そのほかにも…

糖尿病のある人は、そうでない人に比べて動脈硬化が進みやすく、心筋梗塞や脳卒中のリスクが2～3倍高いともいわれています。

今すぐ実践!

高血糖を予防・改善する生活習慣

〔食生活〕

「糖質」のとりすぎに注意しよう

血糖値を上げる直接的な原因は「糖質」です。食生活では、糖質過多にならないよう注意しましょう。

〈糖質を多く含む食品〉

- 主食：ご飯、パン、めん類 など
- 間食：甘いお菓子、スナック菓子、清涼飲料水、果物 など
- アルコール：日本酒、ビール、甘口のワイン など
- その他：とうもろこし、いも類、かぼちゃ、れんこん など

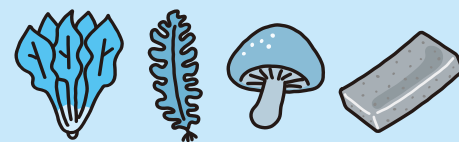


食物繊維を積極的にとろう

食物繊維は糖質の吸収をゆるやかにします。食物繊維を多く含む食品と一緒にとり、食後の血糖値上昇を抑えましょう。

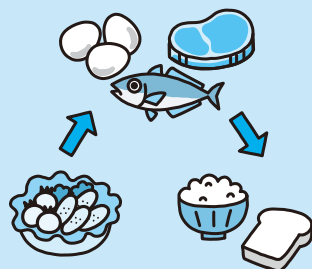
〈食物繊維を多く含む食品〉

- 野菜類 ● 海藻類 ● きのこと類
- ここんにゃく など



食べる順番に気をつけよう

野菜（食物繊維）、肉・魚・卵など（たんぱく質）の順に食べ、最後にご飯・パン・めん類など（糖質）をとると、血糖値の急上昇を抑えられます。



1日3食を規則正しくとろう

食べすぎや飲みすぎ、朝食抜き、夜遅い夕食、間食は血糖値を上げる要因になります。1日3食を規則正しく、栄養バランスを意識し、腹八分目を目安によく噛んで食べましょう。



〔運動〕

1日10分程度の有酸素運動を毎日続けよう



適度な運動はとりすぎたブドウ糖を消費するとともに、血糖値を下げるインスリンの働きを活発にします。1日10分程度でもよいので、無理なく取り組める有酸素運動を毎日続けることが大切です。

〈効果的な運動の例〉

- ウォーキング ● ジョギング ● 階段昇降 など

食後30分～1時間に体を動かそう

運動は血糖値が上昇している食後30分～1時間に行くと効果的です。通勤時や昼休みに歩く時間を増やす、食後に掃除や軽い体操をするなど工夫して体を動かしましょう。



〔ストレス〕

ストレスを上手に解消しよう

強いストレスは自律神経のバランスを乱し、インスリンの働きを弱めて血糖値を上げやすくします。十分な睡眠と休養をとり、ストレスをためない工夫をしましょう。

〈ストレス解消法の例〉

- ゆっくりお風呂につかる
- 寝具を見直して、質の高い睡眠を確保する
- 野山や公園へ出かけて自然に親しむ
- 動物とふれあう
- 軽いストレッチをする など



〔禁煙〕

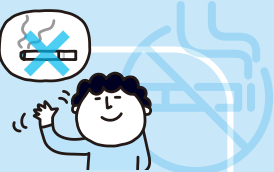
禁煙で血糖値を改善しよう

喫煙は血糖値を上昇させ、糖尿病のリスクを高めます。1日20本以上タバコを吸う人は、非喫煙者に比べて男性で約1.4倍、女性で約3倍、糖尿病になりやすいとされています。健康のため、早めに禁煙に取り組みましょう。

自分の意思だけでは難しい場合、「禁煙外来」（オンライン診療もあります）を利用するのも一つの方法です。

〈吸いたくなったらやってみよう〉

- 深呼吸する ● 散歩やストレッチなど軽い運動を行う
- 熱いお茶を飲む ● シュガーレスのガムを噛む
- うがい、歯みがきをする など





五浦

太平洋の荒波に削られた五つの入江と、切り立った断崖絶壁が連なる「日本の渚百選」にも選ばれる景勝地。
明治の美術思想家・岡倉天心が横山大観や下村観山らを指導し、日本美術の近代化を切り開いた地としても知られる。
近年は関東有数の避暑地として注目を集める五浦で、自然と芸術の散策に出かけよう。

五浦岬公園

太平洋に突き出した岬の高台にあり、五浦海岸や六角堂をはじめ太平洋の海岸線を一望する
東日本大震災の展望慰霊塔(展望台)や、散策路、映画「天心」ロケセットなどがある。



大津港駅を出発し、長浜海岸に向かって県道301・354号を歩いて行こう。左折して長浜海岸に降りると美しい太平洋が広がり、南に張り出した入り江の高台には、次の目的地である茨城県天心記念五浦美術館が見える。

五浦は、近代日本美術の発展に尽力した岡倉天心が晩年を過ごし、横山大観らとともに新しい日本画を模索した地。美術館では、ゆかりの作品や資料の鑑賞に加え、海を眺めながらの散策も楽しめる。

天心遺跡記念公園へは、美術館駐車場裏の歩道を通して向かう。かつて芸術家たちが創作に励んだ断崖絶壁に建てられた研究所の跡地だ。荒波が岩に打ちつける迫力の光景に、芸術家たちが目にしていた景色や心情に思いを馳せずにはられない。

茨城大学五浦美術文化研究所へ向かう道には、水戸藩主・徳川光圀の巡見中に水が湧き出したと伝わる黄門の井戸や天心の墓がある。研究所には、天心邸や展示室があり、なかでも天心自ら設計し瞑想に耽ったとされる六角堂は必見だ。

旅の最終地点となる五浦岬公園の展望慰霊塔からは、六角堂や五浦の海岸線を一望できる。太平洋の力強く壮大な景色とともに、芸術の足跡を静かに味わおう。

Information

アクセス 大津港駅 JR 常磐線「大津港駅」



HPはコチラ
北茨城市観光協会
<https://www.kitaibarakishi-kankokyokai.gr.jp/>

豆知識

五浦は、端磯・中磯・椿磯・大五浦・小五浦という五つの浦(入り江)があることに由来する地名。標高15～40mの海岸段丘が波に削られ、削られやすい場所が入り江に、硬い岩は岬として残ることで、変化に富んだ美しい景観が生まれた。



新鮮な「常磐もの」

「常磐もの」とは、福島県から茨城県沖にかけての寒流と暖流が交わる「潮目の海」で水揚げされる魚介類。この海域はプランクトンが豊富で、そこで育つ魚介類は旨味が強く、年間を通しておいしい海の幸が楽しめる。



大浜丸 魚力
刺身、焼き魚、天ぷらなど、新鮮な魚介類を使った定食メニューが人気。



船盛定食 1,980円
11:30～14:30(L.O.)
水・木曜日(祝日の場合は変更あり)
※水曜日が祝日にあたる場合は、木・金曜日を休業とするなど不定休あり

長浜海岸

北茨城市の平潟から五浦海岸に至る道路に沿って広がる、透き通る海水が美しい海岸(遊泳不可)。



天心遺跡記念公園 (旧日本美術院五浦研究所跡地)

1906(明治39)年、岡倉天心が日本美術院第一部を五浦へ移し、横山大観、菱田春草、下村観山、木村武山が創作活動を行った研究所の跡地。遺構である古井戸のほか、筆塚や記念碑が建てられている。



およそ 6.0km 1時間30分 8,000歩

茨城大学五浦美術文化研究所

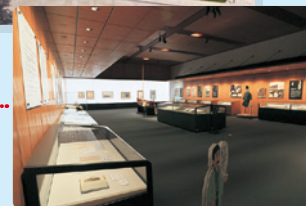
五浦のシンボルでもある太平洋を望む岩場の上に建つ六角堂、岡倉天心の邸宅、展示室天心記念館などがある。

9:30～16:30 ※入場は16:00まで。
一般400円(中学生以下無料)
月曜日(祝日・振替休日の場合は翌日)、年末年始
<https://rokkakudo.izura.ibaraki.ac.jp/>

茨城県天心記念五浦美術館

岡倉天心の書簡や遺品などの資料をはじめ、五浦で天心の指導を受けた作家たちの作品を展示。近現代の日本画を中心とした企画展も実施。

9:30～17:00 ※入館は16:30まで。
岡倉天心記念室…一般210円、満70歳以上100円、高校生140円、小中学生90円
企画展…企画展ごとに設定
月曜日(祝日・振替休日の場合は翌日)、12月29日～1月1日
<https://www.tenshin.museum.ibk.ed.jp/>



大津岬灯台

五浦岬公園の近くに建つ関東地方最北の灯台。



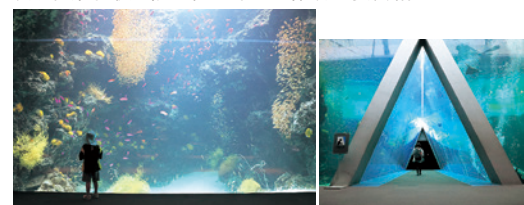
展望慰霊塔 (五浦岬公園内)



ひと足延ばして 福島県いわき市

アクアマリンふくしま

福島県の海の特徴である黒潮と親潮が出会う「潮目」をテーマにした三角トンネルの大水槽をはじめ、海山川の生態系などを展示。東北最大級の楽しく学べる体験型水族館。



9:00～17:30(3月21日～11月30日)、
9:00～17:00(12月1日～3月20日)
※入館は閉館の1時間前まで
一般1,850円、小～高校生900円
年中無休
<https://www.aquamarine.or.jp/>

道の駅 いわき・ら・ら・ミュウ

新鮮な常磐ものを中心に魚介類や干物が並ぶ市場や、地元の物産品がそろった土産物店、レストランが入る。



9:00～18:00
(2月の平日は9:00～17:00)
ホームページに掲載
<https://www.lalamew.jp/>

※営業時間や料金等は変更される場合があります。

ジェネリック医薬品（後発医薬品）・ バイオシミラー（バイオ後続品）の 積極的な利用をお願いします!

解説動画はコチラ



<https://doga.hfc.jp/imfine/iryohi/26summer01.html>

突然ですが、バイオシミラーについて、クイズです!

糖尿病の鈴木さんは、バイオ医薬品[※]のインスリンを使用することになり、薬局で、価格の安いバイオシミラー（バイオ後続品）をすすめられました。しかし、高額な先行バイオ医薬品の方が有効性が高く、よく効くだろうと思って断りました。

[※]バイオ医薬品とは、遺伝子組換え技術や細胞培養技術を用いて製造したタンパク質を有効成分とする医薬品のことで、生物学的製剤や遺伝子組換え医薬品などと呼ばれることもあります。

バイオシミラーですとお安いですよ



バイオシミラーは先行バイオ医薬品より有効性が劣るのでしょうか?

A: 劣る

B: 劣らない

(答えはこのページの下に)

バイオシミラーは、先行バイオ医薬品の特許が切れたあとにほかの製薬会社から発売される医薬品で、有効性や安全性が先行バイオ医薬品と**同等、同質の医薬品**です。一般的に、先行バイオ医薬品よりも研究開発費用が低く抑えられるため、先行バイオ医薬品より安い[※]薬価になっています。決して有効性が劣るから価格が低いわけではありません。

[※]原則として特許が切れた先行バイオ医薬品の70%

そうだったんですね。
先行バイオ医薬品と同じように効果があり、
安心して使える薬なんですね

一般的にバイオ医薬品は価格が高いため、先行バイオ医薬品と変わらない品質をもちながらも価格の安いバイオシミラーの普及は、医療保険財政改善のためにとても大切なことです。

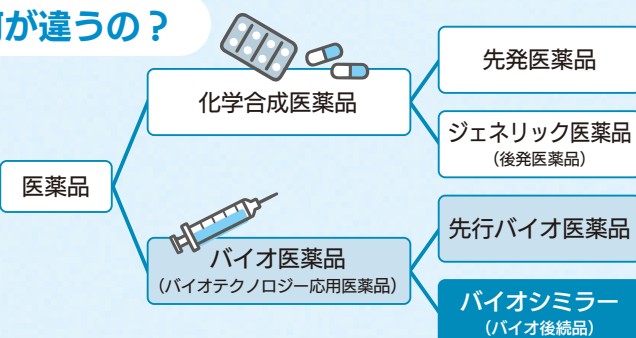
私たちはひっ迫する
医療保険財政を救うことを
期待されているよ



みなさん、
積極的に使ってね

? バイオシミラーとジェネリック医薬品は何が違うの?

特許が切れたあとに発売される薬として、「ジェネリック医薬品」がよく知られています。バイオシミラーも特許が切れたあとに発売される薬ですが、化学合成によってつくられるジェネリック医薬品と違い、バイオシミラーは複雑なタンパク質を有効成分とするため、先行医薬品と全く同じものをつくるのが困難です。そのためバイオシミラーは、構造にわずかな違いがあっても、有効性や安全性は同等・同質であることが確かめられている薬なのです。



いから第: B ときとれ

交通事故、他人とトラブル、食中毒 など...

第三者行為による傷病届の提出を!

自分以外の人など第三者（加害者）によって被害を受け治療をするとき、健康保険を使うことができます。ただし健保組合は一時的に医療費を立て替えているだけであり、後日加害者に請求します。被害を受けたら、健保組合が事故の状況や相手方の情報を正確に把握する必要があるため、「**第三者行為による傷病届**」をできるだけすみやかに**健保組合に提出**してください。

「第三者行為による傷病届」を出さないと...

- 保険給付が認められない
- 医療費をいったん全額自己負担となる可能性があります。

[※]任意保険に加入している場合、「第三者行為による傷病届」等の届出書類の作成・提出について、契約している損害保険会社からサポートを受けられることがあります。契約先にお問い合わせください。



第三者行為になる場合



● 他人のペットなどによって、けがをした

● 暴力や傷害行為を受け、けがをした

● 外食や購入した食品などで食中毒になった

● ゴルフ、スキーなどの際に他人の行為でけがをした

など

自動車事故にあったら



示談にご注意!

加害者と示談を結んでしまうと、示談の内容が有効になり、健保組合が加害者に請求するべき費用を請求できなくなることがあります。示談をする前に必ず健保組合にご連絡ください。

糖質控えめレシピ

高血糖
予防



Check!

作り方の動画は
こちらから



<https://douga.hfc.jp/imfine/ryouri/26summer01.html>

主菜

冷しゃぶとなすの梅おろし

1人あたり
エネルギー 206kcal
塩分 1.4g

材料 2人分

豚ロース肉（しゃぶしゃぶ用）……140g
なす ……2本
大根おろし ……100g

梅干し（塩分7%）……1個分（10g）
（タネを取り、実を叩き切る）
A ポン酢しょうゆ ……大さじ1
| ごま油、いりごま（白）…各小さじ1

作り方

- 1 たっぷり沸かした熱湯で豚ロース肉を1分ほどゆがく。水にとって冷やし、水気を切る。
- 2 なすはヘタを取り、表面に4カ所縦に切り込みを入れる。水にくぐらせて、ラップで1つつづ包み、電子レンジ（600W）で3分加熱する。レンジから出したらラップを取り、水にさらして、手で縦にさく。
※なすは熱いのでやけどに注意。
- 3 器に2、1、大根おろし、梅干しの順にのせて、混ぜたAをかける。

調理の
ポイント

豚肉は火を入れすぎると硬くなるので、熱湯が揺れている状態でやさしく1分ほどゆがくと、肉がしっかりと仕上がります。



糖質を控えながら
おいしく食べよう!

● なすは糖質が1本2.1gの低糖質野菜。ポン酢しょうゆは、柑橘風味、だし、しょうゆ、みりんなどが含まれた万能調味料で、比較的糖質が控えめです。しかし、かけすぎは塩分を多く摂取してしまうので注意が必要。梅干しを少しプラスすることで、少ないポン酢しょうゆでも食がすすむ味わいになります。



● 料理制作 エダジュン（管理栄養士）
● 撮影 さくらしょうこ
● スタyling 深川あさり

副菜

たたききゅうりとしょうがの塩昆布おかか

1人あたり
エネルギー 67kcal
塩分 0.4g

材料 2人分

きゅうり ……1本（100g）
しょうが（千切り） ……1/2片（5g）
かつお節 ……1パック（2g）
塩昆布 ……大さじ1/2（2g）
ごま油 ……小さじ1

作り方

- 1 きゅうりを麺棒などで叩き切る。
- 2 ボウルで全材料を和える。

調理の
ポイント

きゅうりを叩き切ることで断面が広くなり、味の染み込みがよくなります。



スープ

オクラともずくのネバネバスープ

1人あたり
エネルギー 40kcal
塩分 0.8g

材料 2人分

だし汁 ……300mL
オクラ ……1パック（6本）
（ヘタを切り、ガクを回し切り、斜め3等分に切る）
もずく（塩抜き） ……40g
酢 ……小さじ2
しょうゆ ……小さじ1/2
ラー油 ……小さじ1/4

作り方

- 1 小鍋にだし汁を入れて中火で温める。沸騰したらオクラともずく、酢、しょうゆを入れ、再度沸騰したら1分ほど煮る。食べる直前にラー油を回し入れる。



オクラの甘みで低糖質でもおいしく

● オクラは糖質が1本0.2gの低糖質野菜です。やさしい甘さも感じられるので、甘みを追加しなくてもおいしく仕上がります。もずくはミネラルや食物繊維が豊富。ラー油のちょい足しで味にメリハリを出す工夫をすることで、最後まで食べ飽きません。

Q なかなか眠れない… 寝室で気をつけることは？

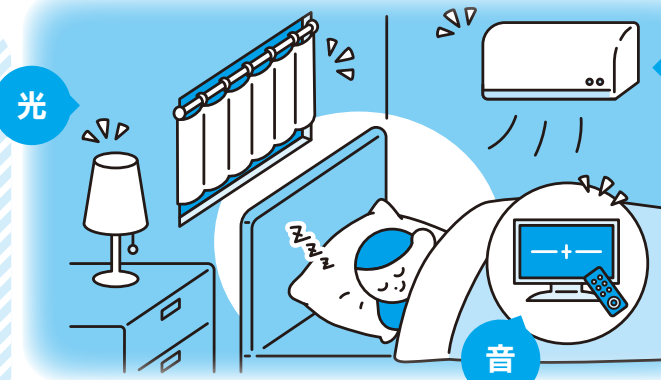
A 快適に休むためのカギは「寝室の環境」です。光・温度・音の3点を意識して環境を整えることが、睡眠の質を高めることに繋がります。

眠りやすい寝室づくり 3つのポイント

光 就寝前に強い光を浴びると睡眠を促すメラトニンの分泌が抑制され、眠りにくくなります。寝室は暗くしてスマホなどを持ち込まないことが大切です。

夜間トイレに行く際は間接照明や足元灯を活用し、目に入る光の量を抑えましょう。

参考：「健康づくりのための睡眠ガイド2023」（厚生労働省）



温度

とくに夏は寝室が暑くなりやすいため、眠りが浅くなったり睡眠時間が短くなったりします。

エアコンを上手に使い、涼しく感じられる室温を維持しましょう。

音

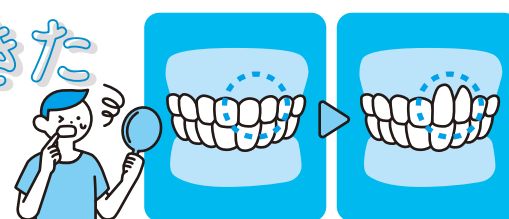
テレビの音や人の話し声、外の騒音など、気づかぬうちに眠りを妨げている音もあります。就寝時にはテレビを消す、遮音カーテンを使用するなど、落ち着いた眠れる静かな空間をつくりましょう。

HEALTH INFORMATION

実は、お口からの危険なサイン！

監修 ● きみえ歯科 院長 中村喜美恵

以前より 歯が長くなってきた 気がする…



それは歯周病のサインかもしれません



成人後に歯そのものが成長して長くなることはありません。歯が長くなったように見えるのは、歯茎が下がる「歯肉退縮」が起きている可能性があります。歯肉退縮が起ると歯の根元が露出し、見た目の変化だけでなく、歯の根元のむし歯や知覚過敏が起りやすくなります。

歯肉退縮の原因には、強すぎる歯みがきや噛み合わせの不具合、歯ぎしり・食いしばり、矯正治療などがありますが、とくに注意したいのが歯周病です。歯周病が進行すると、歯茎の下にある骨（歯槽骨）が溶け、歯茎全体が下がっていきます。初期は自覚症状が乏しく、「歯が長くなった気がする」といった見た目の変化で気づくケースも多いのです。

また、歯周病を悪化させる要因として、喫煙習慣や糖尿病、骨粗しょう症などの疾患が挙げられます。予防や進行の抑制には、歯科での定期的なチェックに加え、健康診断の結果を確認し、必要に応じて全身の治療を並行して行うことが大切です。

口の中の状態と全身の健康は密接に関係しており、歯周病はさまざまな病気とも関連しています。お口のケアとあわせて、ご自身の健康管理にも目を向けましょう。

歯茎が下がると、食べ物や汚れがたまりやすくなり、歯の根元のむし歯や歯周病の悪化を招きます。放置すると歯を失う原因になることもあります。「歯が長くなった気がする」と感じたら、歯周病の有無も含め、早めに歯科医院で相談し、適切な治療や改善のアドバイスを受けましょう。

新しい議員のみなさんです。 よろしくお願いします。



健保組合会議員名簿

任期：令和8年7月13日～令和10年7月12日

区分	役職等	氏 名	区分	役職等	氏 名
選定議員	理事長	加 川 亮 一	互選議員	理事	乙 津 一 登
	常務理事	吉 田 賢 紀		理事	奥 山 貴 志
	理事	平 澤 修		理事	川 瀬 敦 士
	監事	大 林 孝 行		監事	荒 木 晋 平
	議員	杉 永 直 之		議員	天 野 浩 志
	議員	佐久間 浩 二		議員	水 野 智 博
	議員	小 島 裕		議員	寺 本 美 保

(敬称略)

組合同約等の一部変更について

下記の通り当健保組合の規約等が変更となりました。

● 規約変更

変更点 ・アーバンリゾーツ昭和の森㈱の削除。

(設立事業所の名称及び所在地)

第4条 この組合の設立事業所の名称及び所在地は、次のとおりとする。

昭和飛行機工業株式会社	東京都昭島市
JAM 東京千葉昭和飛行機労働組合	東京都昭島市
昭和飛行機健康保険組合	東京都昭島市
昭和の森総合サービス株式会社	東京都昭島市
アーバンリゾーツ昭和の森株式会社	東京都昭島市
昭和飛行機都市開発株式会社	東京都昭島市
昭和の森スマイルケア株式会社	東京都昭島市

(設立事業所の名称及び所在地)

第4条 この組合の設立事業所の名称及び所在地は、次のとおりとする。

昭和飛行機工業株式会社	東京都昭島市
JAM 東京千葉昭和飛行機労働組合	東京都昭島市
昭和飛行機健康保険組合	東京都昭島市
昭和の森総合サービス株式会社	東京都昭島市
昭和飛行機都市開発株式会社	東京都昭島市
昭和の森スマイルケア株式会社	東京都昭島市

施行日 令和8年6月11日

● 検査及び監査規程の変更

変更点 ・チェックシートの文言の変更。

項目 13. 適用に関すること

(4) 資格確認書(令和7年12月1日までは被保険者証を含む。)の保管・交付・回収

項目 13. 適用に関すること

(4) 資格確認書の保管・交付・回収

施行日 令和8年7月1日