

健保ニズ NSG

<https://www.nsg-kenpo.or.jp>

2026 秋
AUTUMN



健康保険組合のホームページはスマートフォンなどでも見られます。
ご家族のみなさままでご活用ください。

収入・支出決算報告

一般勘定

当組合の令和7年度決算は、被保険者数は2.9%の増、平均標準報酬月額1.3%の増、総標準賞与額は16.9%の減となり、収入面では、保険料は対前年度比1111万円（0.7%）の増、収入合計で同8915万円（4.4%）の減、経常収入合計で同1618万円（1.0%）の増となりました。

支出面では、保険給付費は同3110万円（3.8%）の増、高齢者医療制度への納付金は同4910万円（5.3%）の減

となり、支出合計で同2538万円（1.3%）の減、経常支出合計では同2544万円（1.4%）の減となりました。

収入不足を補うために1億円の別途積立金を繰り入れ、結果、収支差引額は6216万円の残金が生じたものの、経常収支差引額では1億5247万円の赤字決算となりました。

令和7年度決算の概要

一般勘定	収 入		支 出	
	科 目	予算額(千円)	科 目	予算額(千円)
	保 険 料	1,678,742	事 務 費	47,751
	国 庫 負 担 金 収 入	330	保 険 給 付 金	843,204
	調 整 保 険 料 収 入	23,611	┌ 法 定 給 付 金	821,355
	繰 入 金	100,000	└ 付 加 給 付 金	21,849
	国 庫 補 助 金 収 入	63,926	納 付 金	878,376
	出 産 育 児 交 付 金	442	┌ 前 期 高 齢 者 納 付 金	450,889
	財 政 調 整 事 業 交 付 金	51,328	└ 後 期 高 齢 者 支 援 金	427,487
	雑 収 入	11,249	└ 退 職 者 給 付 拠 出 金	0
			保 健 事 業 費	73,601
			財 政 調 整 事 業 拠 出 金	23,487
			連 合 会 費・そ の 他	1,052
	収 入 合 計	1,929,628	支 出 合 計	1,867,471
	経常収入合計	1,691,510	経常支出合計	1,843,980

介護勘定	収 入		支 出	
	科 目	予算額(千円)	科 目	予算額(千円)
	介 護 保 険 収 入	215,747	介 護 納 付 金	228,028
	繰 越 金	50,000	介 護 保 険 料 還 付 金	42
	雑 収 入	56		
	収 入 合 計	265,803	支 出 合 計	228,070

令和7年度に
実施した各 種
事 業

保健知識のPRのために

- ◆機関紙「健保ニュース」の発行(年2回)
- ◆育児用健康誌の配布(出産後1年間)申し込み8件
- ◆医療費のお知らせを実施(年2回)
- ◆健康管理講演会の開催(事業所ごと)
- ◆電話による無料健康相談の実施(年間)相談80件
- ◆被扶養配偶者に人間ドック受診勧奨案内を送付
- ◆ホームページ、チャットボットの運営

- ◆人間ドックの実施(年間)
30歳以上の被保険者、
被扶養配偶者を対象
(受診者数754人)



介護勘定

収入面では、介護保険収入が対前年度比3157万円（12.8%）の減、支出面では、介護納付金が同1557万円（6.4%）の減となりましたが、5000万円を繰り越したため3773万円の決算残金が生じました。

令和7年度の決算は令和6年度に続き赤字となりました。今後も後期高齢者の増加は続き、健保組合は後期高齢者支援金の増加を余儀なくされ厳しい状況にあります。

当組合としましては、引き続き事業主である会社と連携し、ヘルスリテラシー（健康への意識）向上への施策、特定保健指導や健康増進に役立つ効果的な保健事業に取り組むとともに、組合財政の健全化を目指してまいります。

被保険者ならびにご家族のみなさまにおかれましては、健康保険組合が実施する各種保健事業に積極的にご参加いただきますよう、よろしくお願いいたします。

健保ホームページをご活用ください！

日本板硝子健康保険組合のホームページでは、健康保険のしくみや保健事業に関する情報をはじめ、各種情報を掲載し、申請用紙等のダウンロードもできます。2026年2月から、新たに人間ドックのWEB申請ができるようになりました。ご家族みなさままでご利用ください。

HP画面から
人間ドックが
申し込めます！

日本板硝子健康保険組合

健康づくり

人間ドック

生活習慣病健診

インフルエンザ予防接種補助

特定健康診査・特定保健指導

人間ドック

生活習慣病は、誰でも発病する可能性があり、しかも初期には自覚症状がなく、長い年月にわたって徐々に進行します。そして症状があらわれて気づいたときには、病気がかなり進行していたということも多くあります。そうならないためには、生活習慣を改善し、「自分の健康は自分で守る」ことが重要ですが、それとともに人間ドックの受診で定期的に健康状態を調べ、病気の芽は早いうちに摘み取っていただくことも必要です。

※紙での申請をご希望の場合は健康保険組合までご連絡ください。

以下のボタンから申請画面に入り、必要事項を入力して送信してください。
手続き完了後、「人間ドック受診者通知書（受診者控え）」をメールにてお送りしますので印刷をしてください。

Webでの申請
※印刷できる環境が必要です

申請（NSGメールアドレスをお使いの方） 入力例

「受診者通知書」はNSGメールアドレス宛にお送りします。

申請（上記以外の方） 入力例

「受診者通知書」は入力されたメールアドレス宛にお送りします。

※「NSGメールアドレス（会社のアドレス。最後がnsg.com）」をお使いの方とお使いでない方で申請画面が違いますのでご注意ください。

人間ドック申込方法の
「WEB申請」追加に
ついてはこちら



スマホからも
見られます！



ここをクリックして、必要項目を
入力すれば申請OK！

健保からのお知らせなどをリアル
タイムで掲載しています。

疾病の予防に

- ◆生活習慣病健診の実施（年間）
30歳以上の被保険者を対象に胃検診、大腸がん検査、眼底および眼圧検査を実施（受診者数のべ2086人）
- ◆特定健診等の実施（年間）
40歳以上74歳以下の被扶養者を対象（受診者数296人、うち人間ドックでの受診者数279人）

体力づくりに

- ◆B・C型肝炎ウイルス検査の実施（年間）
40歳以上の被保険者を対象（受診者数34人）
- ◆インフルエンザ予防接種への費用補助（年間）
被保険者、被扶養者を対象（接種者数1226人）

- ◆各種スポーツ大会の実施（年間）
事業所ごとに実施



特定健診はどんな検査でなにがわかるの？



特定健診では、高血圧や高血糖、脂質異常といった生活習慣病を引き起こす要因であるメタリックシンドローム（内臓脂肪症候群）のリスクを調べます。必ず調べる「必須項目」と、一定の基準に基づき、医師が必要と認めた場合に行う「詳細な健診項目」があります。



検査項目からこんなことがわかります

特定健診では、**問診票の項目**（服薬、喫煙、飲酒、睡眠など）や**身長・体重**のほか、次のような項目を調べます。

	必須項目	検査の内容など	検査からわかることなど
身 体	BMI	体重(kg) ÷ 身長(m) ² で算出	25以上で肥満、18.5未満で低体重の疑い
	腹囲	おへそまわりを測定	男性85cm以上、女性90cm以上で内臓脂肪型肥満の疑い
血 圧	血圧	血液が血管に流れ込むときに加わる圧力 最高血圧と最低血圧を測定	高血圧を放置すると動脈硬化が進行。心筋梗塞、脳卒中など
	LDLコレステロール	肝臓でつくられたコレステロールを全身に運ぶ。 悪玉コレステロール	多いと動脈硬化が進行。脂質異常症など
脂 質	HDLコレステロール	余分なコレステロールを回収。善玉コレステロール	少ないと動脈硬化が進行
	中性脂肪	エネルギーとして利用される	多いと動脈硬化が進行。脂質異常症、糖尿病、急性膵炎など
	non-HDLコレステロール	総コレステロール - HDLコレステロールで算出	動脈硬化など
肝機能	AST (GOT)	肝臓の細胞内に多く存在する酵素	肝炎、脂肪肝、肝硬変、肝臓がん、心筋梗塞など
	ALT (GPT)		
	γ-GT (γ-GTP)		
血 糖	血糖	血液中のブドウ糖の量（濃度）	糖尿病、膵臓がん、腎不全など
	HbA1c	過去1～2カ月の血糖値の平均的な状態	
尿	尿たんぱく	血液中のたんぱくが尿中に排出されたもの	腎臓疾患、尿路の感染症・結石など
	尿糖	血液中の糖が尿中に排出されたもの	

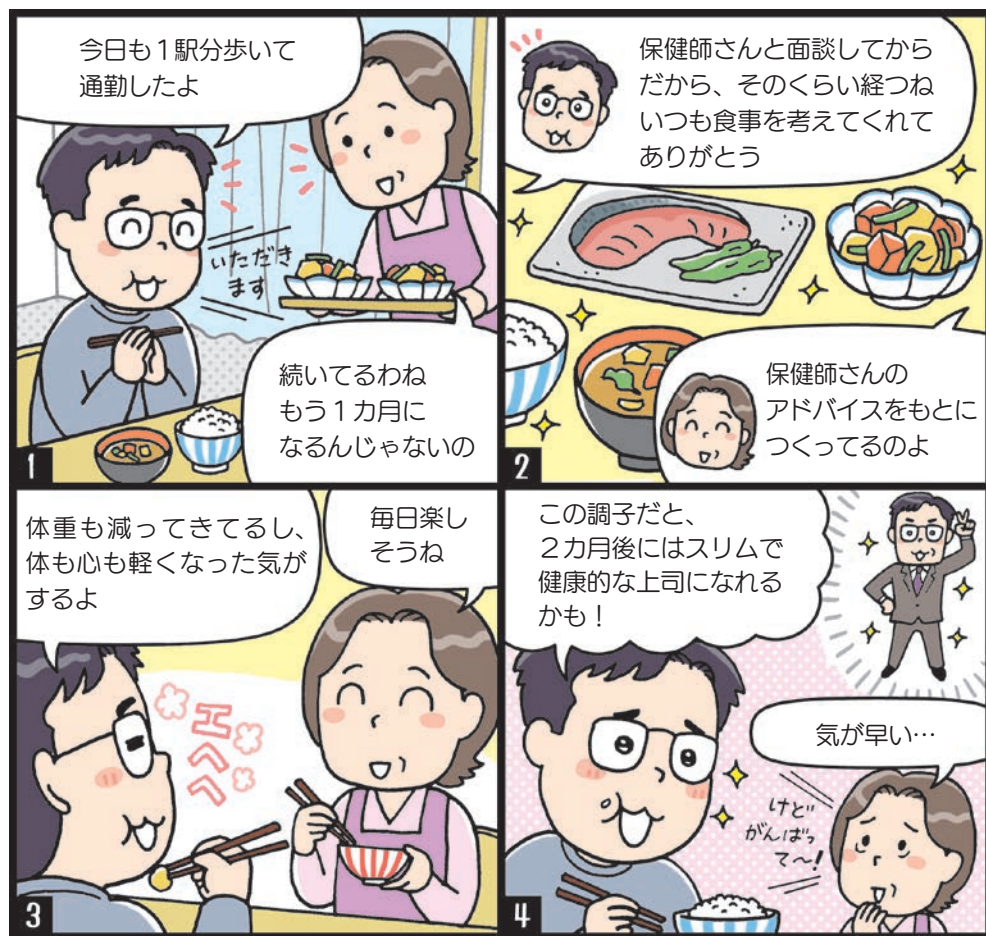
詳細な健診項目 ●心電図 ●眼底 ●貧血（赤血球数・血色素量・ヘマトクリット値） ●血清クレアチニン



過去の結果と比較してどの検査項目の数値が変化しているか、どういう病気になりやすいかを知りましょう。
生活習慣を改善するきっかけになります。



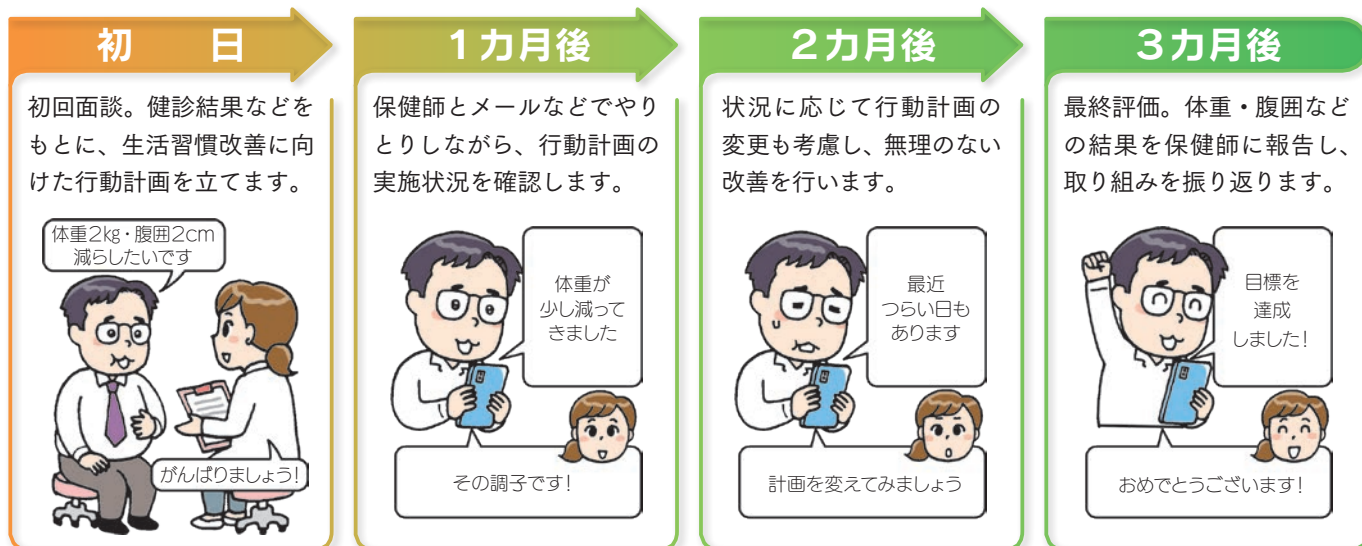
あなたの健康を専門家がサポートします!



特定保健指導では、保健師や管理栄養士などの健康づくりの専門家が、生活習慣改善のための具体的なアドバイスをしてくれます。あなたに合った目標を設定し、無理なく達成できる行動計画を立てて、3カ月以上にわたり、電話・メール・面談などで継続的にサポートします。



次のような流れで保健指導を行い、ゴールをめざします



1人でチャレンジすると、目標が高すぎたり、つらくなって挫折したりと続きにくいものですが、専門家のサポートがあれば安心して改善に取り組めます。



継続は力なり! 体重も腹囲も目標達成するぞ

生活習慣で「脂質異常」を予防・改善

これといった自覚症状もなく、見過ごされがちな「脂質異常」ですが、放置していると動脈硬化を進行させ、心筋梗塞や脳梗塞の発症リスクを高めます。

食事や運動、飲酒、喫煙などの生活習慣を見直して、血管を守りましょう。

脂質異常は動脈硬化の危険因子

血液中に含まれる脂質を血中脂質といい、血液検査では「LDL コレステロール」「HDL コレステロール」「中性脂肪」の値を測定します。

「悪玉」と呼ばれる LDL コレステロールは、増えすぎると血管の壁にたまって動脈硬化を引き起こします。一方、「善玉」の HDL コレステロールには、余分なコレステロールを回収する働きがありますが、少なすぎると回収が追いつかず、結果として動脈硬化を進行させてしまいます。さらに、中性脂肪が多いと「善玉」が減り、「悪玉」が増えやすくなります。

このように、脂質異常は動脈硬化の進行につながるため、早めに改善に取り組むことが大切です。

今すぐ実践!

脂質異常を予防・改善する生活習慣

〔食事〕

脂質や糖質のとりすぎに注意しよう

揚げ物や脂身の多い肉料理は食べる回数や量を減らしましょう。また、マヨネーズやバター、生クリームなどを控え、お菓子や糖分の多い清涼飲料水は「ときどきの楽しみ」に留めることが大切です。ご飯や麺類の大盛りやおかわりもできるだけ避けましょう。

〈脂質・糖質を多く含む食品〉

- 脂質の多い肉類
- バター
- 生クリーム
- チーズ
- マヨネーズ
- 甘いお菓子
- 糖分の多い清涼飲料水 など



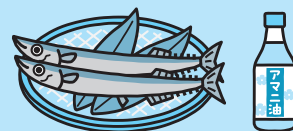
体によい脂質を選ぼう

青魚、えごま油、アマニ油などに多く含まれる「オメガ3脂肪酸」を積極的にとりましょう。オメガ3脂肪酸には、中性脂肪を減らし、動脈硬化を予防する効果が期待できます。

ただし、体によい油であってもカロリーは高いので、とりすぎには注意しましょう。

〈オメガ3脂肪酸を多く含む食品〉

- 青魚（サバ、アジ、イワシ、サンマなど）
- えごま油*
- アマニ油*
- くるみ
- チアシード など



※熱に弱いので、汁物やサラダにかけるのがおすすめです。

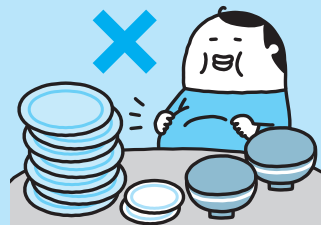
食物繊維をしっかりとりう

野菜、大豆製品、きのこ類、海藻類などに多く含まれる食物繊維には、余分なコレステロールや中性脂肪を減らす作用があります。



食べ方を見直そう

夜遅い食事や早食いは禁物です。よく噛んでゆっくり食べることを意識し、満腹になる前に箸を置く「腹八分目」を心がけましょう。



脂質異常の目安



LDL コレステロール…120mg/dL 以上

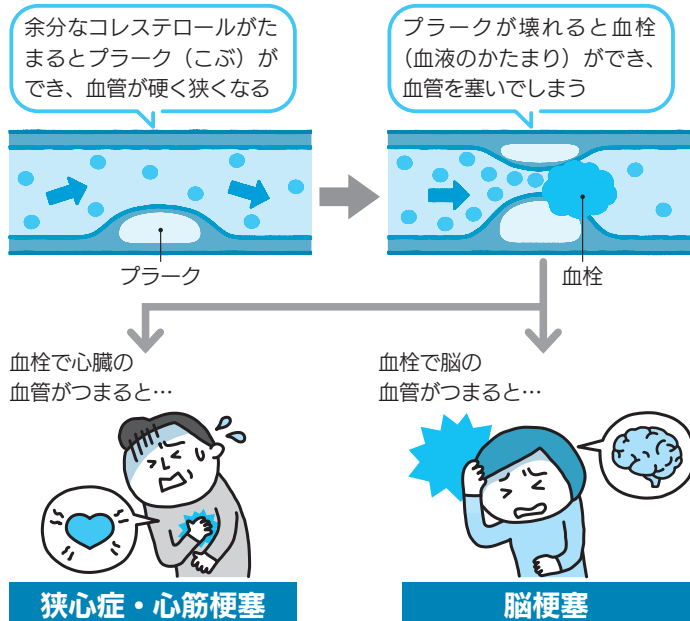
HDL コレステロール…40mg/dL 未満

中性脂肪 (トリグリセライド) …150mg/dL 以上 (空腹時)、175mg/dL 以上 (随時)

non-HDL コレステロール※…150mg/dL 以上

※総コレステロール値から HDL コレステロール値を引いた値

動脈硬化のメカニズム



脂質異常と関連が強い生活習慣は「食事」「運動」「飲酒」「喫煙」

脂質異常の原因の多くは、食事や運動、飲酒、喫煙といった生活習慣にあります。

たとえば、脂質・糖質の多い食事や日頃の運動不足は、LDL コレステロール (悪玉) や中性脂肪を増やし、HDL コレステロール (善玉) を減らしやすくします。

さらに、過度の飲酒は中性脂肪を急激に増加させ、喫煙にいたっては血中脂質のバランスを崩して動脈硬化を直接進行させてしまいます。

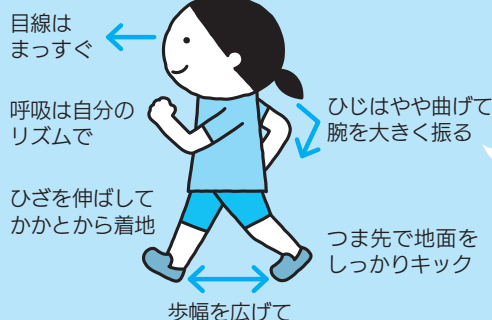
まずはこれら4つの習慣を見直し、改善することで、脂質異常・動脈硬化の予防につなげましょう。

運動

適度な運動を習慣にしよう

有酸素運動 (ウォーキングやジョギング) を日常に取り入れ、座ったり横になったりする時間をできるだけ減らしましょう。

移動の際は階段を積極的に使うなど、無理なく続けられる範囲でこまめに体を動かすことが大切です。



おすすめの有酸素運動は「ウォーキング」

- 1 分間に 100～130 歩ほどの速度で
- 毎日、合計 30 分以上を目標に
- 通勤や買い物の時間を活用して、歩く機会を増やそう

飲酒

お酒との付き合い方を見直そう

週に2日はお酒を飲まない「休肝日」を設けましょう。飲むときはあらかじめ量や時間を決めてだらだら飲み続けないこと、度数の高いお酒は水や炭酸水で割ってゆっくり飲むことが大切です。

また、おつまみには揚げ物やスナック菓子を控え、野菜、魚、大豆製品を選びましょう。



禁煙

禁煙にチャレンジしよう

まずは「今日は吸わない」から始め、タバコなしでも過ごせる日を増やしていきましょう。

吸いたくなったときは、深呼吸や軽いストレッチ、歯みがき、熱いお茶を飲むなど、気持ちをそらす工夫が有効です。どうしても難しい場合は、無理せず「禁煙外来*」を受診しましょう。

*オンライン診療もあります。





かん か けい 寒 霞 溪

群馬県の妙義山、大分県の耶馬溪とともに「日本三大渓谷美」の1つに数えられる香川県小豆島の寒霞溪。
日本書紀にも記述があるその渓谷美は、1878年、儒学者の藤澤南岳によって寒霞溪と命名された。
古くから親しまれる、自然がつくり出した絶景を満喫するハイキングに出かけよう。

寒霞溪（第2展望所から望む）

約1,300万年前の火山活動と長年の浸食によってつくり出された奇岩怪石、四季折々の豊かな自然が織りなす圧倒的な絶景が特徴。
秋は山を彩る紅葉と岩肌、そして青い海の美しいコントラストを見に多くの観光客が訪れる。

航路MAP



Information

アクセス



高松港から小豆島フェリーで
土庄港、車で寒霞溪ロープウェー「こうん駅」など



HPはコチラ
小豆島観光協会
<https://shodoshima.or.jp/>

寒霞溪には奇岩怪石などの見どころをめぐる「表12景」と「裏8景」、そして小豆島最高峰「星ヶ城」への登山道がある。今回は表登山道を登り、星ヶ城登山道を往復してロープウェイで戻るルート歩く。なお、観光協会のホームページなどで表12景を予習しておくで見つけやすく、楽しく歩くことができる。

こうん駅を振り返り、通天窓を確認したら、すぐそばにある紅雲亭の脇から表登山道に入る。途中、表12景の場所を示す看板が出ているので、探しながら登っていく。表12景は四望頂で最後。木々で見えなかった場合、見逃してしまった場合は気落ちせず、帰りのロープウェイで上から探してみよう。

アート作品「空の玉／寒霞溪」で写真を撮影したら、山頂駅を通りすぎて星ヶ城登山道へ。星ヶ城は南北朝時代、備前の豪族だった佐々木信胤が築いた山城。西峰や東峰の周辺には遺構が残り、注意深く周囲を観察するとその形跡がわかる。東峰に着くと、そこは小豆島最高峰。達成感のある景色を堪能したら、来た道を山頂駅へ戻ろう。帰りはロープウェイを使い、短い空の散歩でゴールだ。

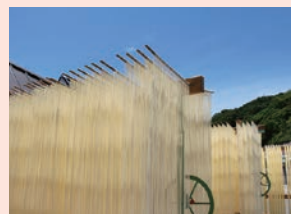
寒霞溪は、体力や時間に合わせて柔軟にルートを選択するのが魅力。迷うような道はないが、基本的に坂なので自分の体力を過信せず、無理のないスケジュールを立てて歩こう。



オリーブ&手延べそうめん



小豆島は国内オリーブ栽培の発祥の地。オリーブオイルを使ったグルメが島内各所で楽しめる。また、そうめんの三大産地の1つとしても有名。伝統的な手延べ製法でつくられるそうめんはお土産にも最適。



©(一社) 小豆島観光協会

四望頂

寒霞溪「表12景」の1つ。展望スペースには東屋があり、ベンチに座ってじっくり奇岩や岩壁などを眺めることができる。



青木野枝「空の玉 / 寒霞溪」

瀬戸内国際芸術祭2022の艺术作品を常設展示。玉の中に入って寒霞溪をバックにアートな写真を撮ることができる。



第1展望所

山頂からせり出すようにつくられているため開放感抜群。眼下には内海湾、瀬戸内海、遠くには四国の山並みまで一望できる。アプローチの左右の紅葉も見どころ。



至 四方指

至 四方指

至 四方指

至 四方指

至 四方指

至 四方指

至 四方指

至 四方指

至 四方指

至 四方指

至 四方指

至 四方指

至 四方指

至 四方指

至 四方指

至 四方指

至 四方指

至 四方指

至 四方指

至 四方指

至 四方指

至 四方指

至 四方指

至 四方指

至 四方指

至 四方指

至 四方指

至 四方指

至 四方指

至 四方指

至 四方指

至 四方指

至 四方指

至 四方指

至 四方指

至 四方指

至 四方指

至 四方指

至 四方指

至 四方指

至 四方指

至 四方指

至 四方指

至 四方指

至 四方指

至 四方指

至 四方指

至 四方指

至 四方指

至 四方指

至 四方指

至 四方指

およそ

6.6km

4時間

15,000歩

猪谷池

星ヶ城西峰

西峰(標高805m)は星ヶ城の本城があった場所。周辺には空壕、土壇、曲輪などの遺構が残る。



星ヶ城東峰

東峰(標高816m)は小豆島だけでなく瀬戸内海の島々の中で最高峰。星ヶ城の詰城があった場所。



寒霞溪ロープウェイ

日本で唯一、『空・海・渓谷』を一度に眺望できる島のロープウェイ。12分間隔(多客時は6分間隔)で運行しており、所要時間は5分。

🕒 8:00～17:00

🎫 片道 中学生以上1,500円、小学生750円

🎫 往復 中学生以上2,700円、小学生1,350円

※B期間(11月)の金額

📄 ホームページに掲載

🌐 <https://www.kankakei.co.jp/>

※営業時間、運賃は期間によって変動。詳細はホームページでご確認ください。

詳細はホームページでご確認ください。



ひと足延ばして

小豆島をめぐる

エンジェルロード

潮の満ち引きによって海の中から現れたり消えたりする神秘的な砂の道。1日に2回、干潮時間の前後約3時間だけ道が現れ、対岸の島へと歩いて渡ることができる。

📍 香川県小豆郡土庄町甲24-92



道の駅 小豆島オリーブ公園

瀬戸内海を見下ろす小高い丘にある道の駅公園。地中海ムードあふれる約2,000本のオリーブ畑に囲まれ、レストランや体験施設などが多数。

🕒 8:30～17:00

📅 年中無休

🌐 <https://www.olive-pk.jp/>



四方指・大観望展望台

四方を指しても遮るものがないというわれのとおり、360度のパノラマが広がる2つの展望台。寒霞溪より高い位置にあり、爽快感のある眺めが楽しめる。

📍 香川県小豆郡小豆島町神懸峠山乙1117



二十四の瞳映画村

『二十四の瞳』ロケセットを保存した映画村。懐かしい木造校舎や文学館、レトロな映画館などがある。

🕒 9:00～17:00

🎫 大人1,000円、小人500円

※期間によって変動。詳細はホームページでご確認ください。

📅 年中無休

🌐 <https://www.24hitomi.or.jp/>



※営業時間や料金等は変更される場合があります。

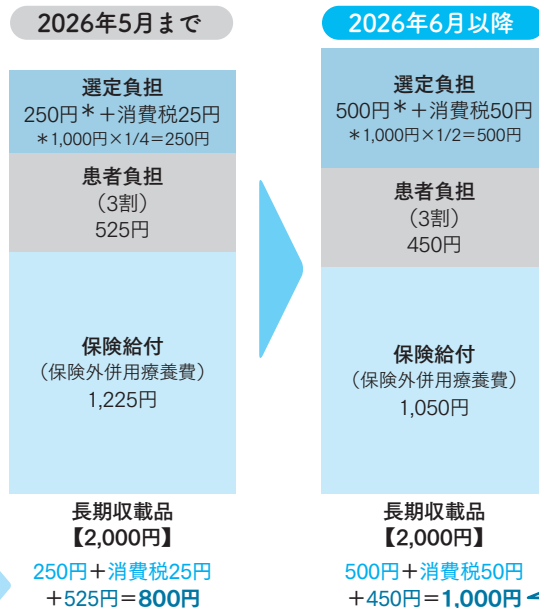
医療費が変わる！ 2026年改正のポイント

6月から 先発医薬品を選んだ場合の自己負担が増加

後発医薬品（ジェネリック医薬品）があるにもかかわらず、患者が先発医薬品（長期収載品）を希望し処方してもらうと、自己負担が加算されます。これまではジェネリック医薬品との差額のうち「4分の1」が加算されていましたが、6からは「2分の1」に引き上げられました。



3割負担の場合のイメージ
(ジェネリック医薬品1,000円、長期収載品2,000円の場合)



差額 1,000円

長期収載品の薬価から、該当するジェネリック医薬品のうち最も薬価が高いものの薬価を控除して(引いて)得た価格(価格差)に、2分の1を乗じて得た価格が選定負担となります。

注意

選定療養は保険外の療養となりますので、消費税(10%)が別途かかります。

200円の負担増

6月から 入院時の食費や光熱水費の負担引き上げ

食材費等の高騰を踏まえ、入院時の食費や光熱水費の負担が引き上げられました。

一般所得者の場合

【入院時の食事療養標準負担額】

1食510円 → 550円

【65歳以上で療養病床 入院時の生活療養標準負担額】

- ・食費負担：1食510円 → 550円
- ・居住費：1日370円 → 430円



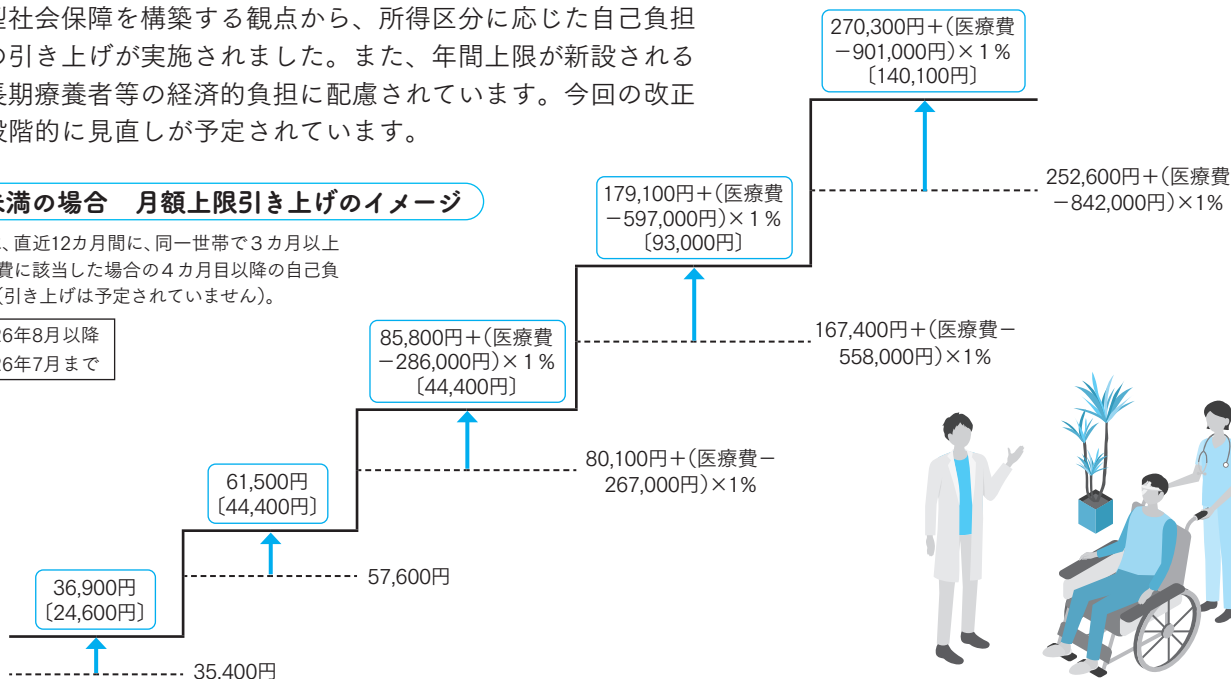
8月から 高額療養費の自己負担限度額の引き上げ、年間上限の新設

全世代型社会保障を構築する観点から、所得区分に応じた自己負担限度額の引き上げが実施されました。また、年間上限が新設されるなど、長期療養者等の経済的負担に配慮されています。今回の改正以降も段階的に見直しが予定されています。

70歳未満の場合 月額上限引き上げのイメージ

※〔 〕内は、直近12カ月間に、同一世帯で3カ月以上高額療養費に該当した場合の4カ月目以降の自己負担限度額(引き上げは予定されていません)。

—— 2026年8月以降
---- 2026年7月まで



所得区分	低所得者 (住民税非課税)	標準報酬月額 28万円未満*	標準報酬月額 28万円以上53万円未満	標準報酬月額 53万円以上83万円未満	標準報酬月額 83万円以上
年間上限	290,000円 [24,200円]	530,000円 [44,200円]	530,000円 [44,200円]	1,110,000円 [92,500円]	1,680,000円 [140,000円]

新設

*標準報酬月額が15万円以下に該当することが確認できた場合、年間上限41万円が適用され、2027年8月以降に償還払いされます。

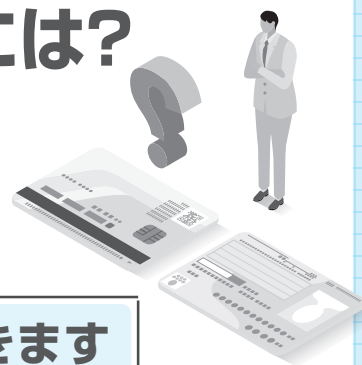
※年間上限の〔 〕内は、月額平均額。

記号・番号、保険者番号

健康保険の情報を確認するには？

従来の健康保険証に記載されていた記号・番号や保険者番号などの情報は、マイナンバーカードに記載されていません。

これらの情報は、健康保険組合に提出する各種給付金の申請や、健康診断の申し込み時などに必要となる場合があります。その際は、マイナポータル、資格確認書、または資格情報のお知らせで確認してください。



以下の3つの方法で確認することができます

政府が運営するオンラインサービス

マイナポータル

マイナポータルにログイン



詳しいログイン
方法はこちら▶



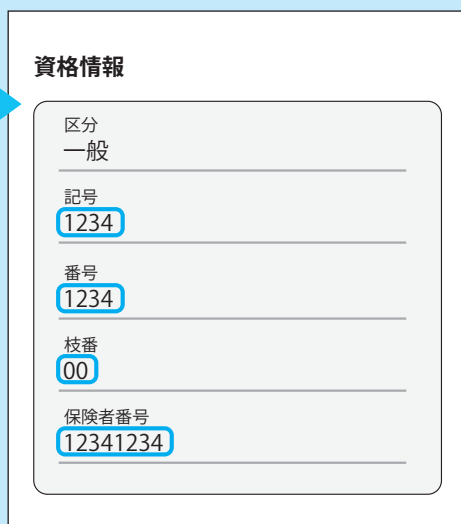
「健康保険証」ボタンをタップ

ホーム画面の「証明書」メニュー
の中にあります。



情報をスクロールして確認

記号・番号・保険者番号を
ご確認ください。



※スマートフォンによって見え方が異なる場合があります。

マイナ保険証をお持ちでない方に交付される

資格確認書

マイナ保険証をお持ちでない
方に交付される「資格確認書」
には、健康保険の情報が記載
されています。



入社や転職の際に交付される

資格情報のお知らせ

入社や転職で健康保険の資格を取得した際に発行される
「資格情報のお知らせ」にも、健康保険の情報が記載されています。

check!

資格情報のお知らせのみで保険診療を受けることは
できず、マイナ保険証と併せて医療機関等へ提示する
必要があります。

マイナンバーカードをお持ちで、保険証利用登録がしたい方は▶



脂質をとりすぎないレシピ

脂質異常症予防



作り方の動画は
こちらから

Check!



<https://douga.hfc.jp/imfine/ryouri/26autumn01.html>

主菜

電子レンジ de 鶏チャーシュー

1人あたり

エネルギー 220kcal 塩分 1.2g

※煮汁は1/3を食べる想定
(お皿に盛りつけた場合)
で栄養計算しています。

材料 2人分

鶏もも肉……………大1枚(300g)
A しょうゆ……………大さじ2
酒、みりん……………各大さじ1
すりおろししょうが、すりおろしにんにく ……各小さじ1

作り方

1 耐熱ボウルに皮を取った鶏肉とAを入れてよく揉み込み、ラップをして、電子レンジ(600W)で4分加熱する。一度取り出して、裏返し、再度4分加熱する。粗熱が取れたら薄切りにする。



カロリーダウンの工夫

✓ 鶏肉の皮は脂質が多くカロリーが高いです。皮を取るだけでカロリーを約40%もダウンでき、ヘルシーに仕上がります。

調理の
ポイント



電子レンジを使って失敗なしで作れます。
電子レンジで加熱した後、ラップのまま粗熱が取れるまで冷ますと、さらに味の染み込みがよくなります！

お皿に盛りつける場合は…

トマト(小1個)と一緒に盛りつけ、小ネギを添えると彩りが豊かになります。
調味料を揉み込んで味をしっかりなじませているため、煮汁を多く口になくてもおいしく食べられます。煮汁は全部食べると塩分が高くなるので、食べる量は全体の1/3程度を目安にしましょう。





●料理制作 エダジュン（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

副菜

2種のきのこことバジルのマリネ

1人あたり
エネルギー 47kcal
塩分 0.3g



材料 2人分

エリンギ（乱切り）……………1パック（100g）
しめじ（石づきを切り、ほぐす）…1パック（100g）
A レモン汁、バジル（乾燥）……………各小さじ2
オリーブオイル……………小さじ1
塩……………小さじ1/4

作り方

- 1 エリンギ、しめじは乾燥しないよう水にサッとくぐらせ、耐熱ボウルに入れてラップをし、電子レンジ（600W）で2分半加熱する。加熱後に出た水気をしっかり切る。
- 2 よく混ぜたAと1を和える。



きのこは
おすすめ食材！

- マリネ液は油を多く使うイメージですが、きのこには旨み成分の1つであるグアニル酸が含まれているので、少量の油でもおいしさを感じやすく、脂質ダウンにはおすすめの食材です。香りがよいバジルを使うと、最後まで飽きずに食べやすくなります。

サラダ

ちくわとブロッコリーの香味サラダ

1人あたり
エネルギー 68kcal
塩分 0.9g

材料 2人分

ブロッコリー（小房に分ける）……………1/3株（80g）
ちくわ（斜め切り）……………2本（60g）
A 鷹の爪（種なし・輪切り）……………1/2本分
長ネギ（みじん切り）……………1/3本（30g）
ポン酢しょうゆ……………大さじ1

作り方

- 1 ブロッコリーは水でサッと濡らして、耐熱ボウルに入れラップをし、電子レンジ（600W）で2分半加熱する。
- 2 混ぜたAとちくわ、1を和える。



脂質オフのポイント

- 油を使わないドレッシングなので脂質オフになります。長ネギのみじん切りで香味感を、鷹の爪で辛さを足すので、油を使わずともおいしく仕上がります。
- ちくわの魚介の旨みのおかげで、少ない調味料でも満足感のあるサラダが完成します。

季節の感染！ 注意報

さまざまな症状を引き起こす「感染症」。
一年を通して多くの種類がありますが、
なかでも季節ごとにとくに注意したい感染症があります。
日常的にできる予防法や対策とあわせてご紹介します。

news

インフルエンザ

インフルエンザは、おもに飛沫感染または接触感染によってインフルエンザウイルスが体内に入ることによって発病します。感染力が非常に強く、日本では毎年約1千万人が感染しています（新型コロナ期を除く）。軽症のまま回復することもあります。肺炎や脳症などを併発して重症化する場合もあるため、とくに高齢者や幼児、妊娠中の女性、持病のある人は要注意です。

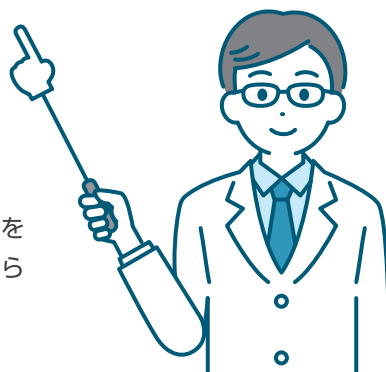


おもな症状

- ☐ 38度以上の発熱
- ☐ 全身症状（頭痛、関節痛、筋肉痛 など）
- ☐ 局所症状（のどの痛み、鼻水、咳 など）
- ☐ 急な発症・症状の悪化

「インフルエンザかな？」と思ったら

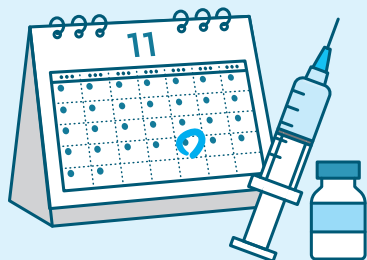
早めに医療機関を受診しましょう。ただし、発熱後すぐはインフルエンザ検査をしても陽性にならないことがあるため、検査は発熱後12時間以上経過してから受けることが推奨されています。



実践 予防と対策

予防接種を受ける

インフルエンザワクチンは、発病や重症化の予防に効果が期待できます。接種回数は、13歳以上が原則1回、13歳未満は2回です。例年12月頃から流行が本格化するため、それ以前に接種を済ませるとよいでしょう。



マスク&咳エチケットの徹底

くしゃみや咳の飛沫は1~2m飛ぶとされています。くしゃみや咳が出るときはマスクを正しく着用し、使用後はすぐにごみ箱へ。マスクがないときは、ハンカチや自分の腕で口と鼻を覆う「咳エチケット」を心がけましょう。



正しい手洗い

外出後や調理の前後、食事前などは、こまめに手洗いを。石けんをしっかりと泡立てて、爪や指の間、手首も洗います。最後は十分に水で洗い流し、清潔なタオルやペーパータオルで拭き取って乾かしましょう。



マイナポータルで医療費控除を

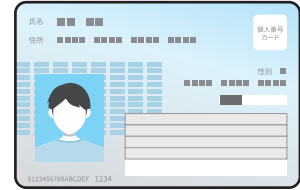
マイナポータルでマイナンバーカードの保険証登録を行うと、さまざまなサービスを利用することができます。そのひとつにe-Taxとの連携があります。連携すると、医療費控除にも利用することができます。

STEP 1 マイナポータルにログイン

アプリをダウンロード
もしくは
「マイナポータル」で検索



ログインには
マイナンバーカード
が必要です



STEP 2 確定申告書作成コーナーへ進む

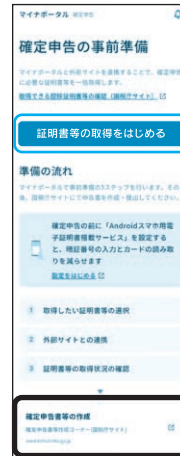
①マイナポータルにログイン



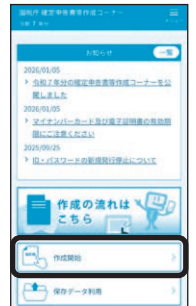
②「確定申告」を選択



③「確定申告書等の作成」を選択



④作成開始



事前準備を
しておきましょう
(下記参照)

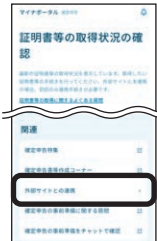
事前準備

①上記③で、
「証明書等の
取得をはじめる」
を選択



②「取得したい
証明書等の
選択」で
「医療費控除」
を選択し、
「次へ」を選択

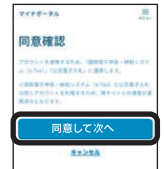
③関連「外部サイトとの連携」を選択



④「国税電子申告・納税システム
(e-Tax)」の「連携」を選択



⑤「同意確認」で
「同意して次へ」を選択



⑥e-Tax を利用した
ことがある方は
「e-Tax へログイン」
を選択
初めての方は
「お手続きの流れへ」
を選択し、
画面に沿って
手続きを行う



⑦「e-Tax で
確定申告
をはじめる」
を選択



マイナポータル連携の利用には
事前準備が必要です
手続きに時間がかかる場合が
ありますので、**お早めの準備**
をお願いします

詳しくは国税庁のホーム
ページをご覧ください



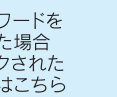
事前準備が必要なものの
マイナンバーカード
マイナンバーカード読み取り対応
のスマホ
マイナンバーカードのパスワード

- 利用者証明書用電子証明書のパスワード
(数字 4 桁)
- 署名用電子証明書のパスワード
(英数字 6～16 文字、
取得する証明書等による)
- 労働事項入力補助用のパスワード
(数字 4 桁、取得する証明書等による)

電子証明書の有効
期限にご注意を！
お早めに更新手続
きをお願いします



パスワードを
忘れた場合
ロックされた
場合はこちら



お問い合わせ

●マイナポータル連携に関して

◆よくあるご質問、
e-Taxの使い方



◆マイナンバーカード総合フリーダイヤル
☎0120-95-0178
(通話料無料)

平日 9:30～20:00
土日祝 9:30～17:30

紛失・盗難等による一時利用停止は 24 時間 365 日受付



●医療費控除等、税に関して

◆税についての
相談窓口
(国税庁)

◆最寄りの相談窓口





仕事や家事に忙しいみなさんへ
ヨガで簡単リフレッシュ!

着替えいらず!

モデル・指導 ● 京乃ともみ
(全米ヨガアライアンス RYT200
認定ヨガインストラクター)



座りすぎて疲れたとき

シャキッと仕事モードに! 眠気を吹き飛ばすポーズ

1

両手をお腹に当てます。



2

鼻から息を強く吸います。



3

お腹を薄く、へこませるよう意識しながら、鼻から強く息を吐きます。吸う・吐くを1秒間に行い、これを5回繰り返します。



火を起こすイメージで速いテンポで勢いよく

※横隔膜や腹筋を速く動かすので、食後に行うのは避けましょう。

背中と腰のこりに!

体を対角線に引っ張るポーズ

1

イスに座って、左腕を斜め上に、右脚を斜め下に、対角線になるように伸ばします。



伸ばしている手の指先と足のつま先を意識して、引っ張り合います。

2

おへそを中心に引っ張り合う

目線は指先に

3回呼吸しましょう



座ったままの同じ姿勢で縮んでしまった背中と腰の筋肉を伸ばしましょう

※反対も①と②を同様にします。

座りっぱなしで硬くなったお尻に!

お尻を伸ばすポーズ

1

イスに座って、左脚を右ひざに乗せます。

背筋を伸ばす



2

手のひらで内ももを外側に向かって押します。

お尻から太ももの外側が伸びるように



できる人はトライ!

3回呼吸しましょう



★余裕がある方は、両手を前に出しながら前屈し、脱力します。3回呼吸し、最後まで息を吐き終えてから、ゆっくりと起き上がります。

※反対も①と②を同様にします。



詳しくは動画をcheck!

<https://douga.hfc.jp/imfine/undo/26autumn01.html>



夏の冷えや疲れが残る秋の体は、自分で思っている以上にこり固まっています。デスクワークや長時間の運転などで座ったまま動かないでいると、背中や腰の血流が滞り、冷えがさらに悪化すること。仕事の合間や入浴後に、縮んだ筋肉をゆっくり伸ばして、秋の座り疲れを解消しましょう。