

日清オイリオグループ

健保だより

秋
2025



令和6年度 決算の お知らせ

義務的経費が増加するも保険料収入の増加により

経常収支差引額 7670万円の黒字に

日清オイリオグループ健康保険組合の令和6年度の決算が、去る7月25日に開催された第136回組合会で承認されましたのでお知らせいたします。

当健保組合の令和6年度決算は、収入19億2870万円に対し、支出16億2884万円となり、経常収支差引額では7670万円の黒字となりました。

保険給付費と高齢者医療への納付金が増加していますが、賃金引き上げ等により平均標準報酬月額と総標準賞与額が増加したことで保険料収入が予算額を上回り、前年度に続いて黒字決算となりました。

現在の医療保険制度は厳しい状況にあります。医療技術の進歩や高額医薬品の保険適用により医療費が増加傾向にある中、2040年にかけて高齢者人口がピークを迎えることから、医療需要のいっそうの拡大が予測されています。これに伴い、高齢者医療への拠出金も増加することが見込まれ、このままでは現役世代の負担がさらに重くなると懸念されます。

政府は、すべての世代が各自の能力に応じて互いに支え合う持続性のある社会保障体制の構築を目指し、さまざまな制度改革を議論しています。現

役世代の負担軽減につながる施策の早期実施が望まれます。

今年12月2日からは、マイナ保険証への完全移行が実施され、経過措置で利用可能とされている健康保険証も使用できなくなります。マイナ保険証をお持ちでない方は、資格確認書の提示により受診することになりますが、マイナ保険証には医療情報の一元管理によるサービスの向上や手続きの簡素化など多くのメリットがありますので、早めの手続きをお願いいたします。

当健保組合は、引き続き皆さまの健康保持・増進に資する保健事業を展開し、厳しい財政状況下でありながらも保険料率の維持に最大限努めてまいります。そのためには、皆さま一人一人の健康への意識向上と医療費適正化への取り組みも欠かせません。定期的な健康診断の受診、ジェネリック医薬品の選択、医療機関の重複受診の見直しなど、医療費適正化にご理解とご協力をいただけますようお願いいたします。

公 告

■第555号 (令和7年4月1日付)

●組合規約の一部変更

左記事業所を会社解散により、組合規約第四条別表の「適用事業所」から削除する。

・株式会社ゴルフジョイ

(神奈川県横浜市神奈川区)

■第556号 (令和7年8月1日付)

●選定議員の就退任 (敬称略)

・就任 中村祐介

(日清オイリオグループ株式会社)

(任期 自 令和7年8月1日

至 令和9年10月28日)

・退任 水上 健

(日清オイリオグループ健康保険組合)

■第557号 (令和7年8月1日付)

●常務理事の就退任 (敬称略)

・就任 安部京子

(日清オイリオグループ健康保険組合)

・退任 水上 健

(日清オイリオグループ健康保険組合)

令和6年度 収入支出決算概要

健康保険分 (千円)

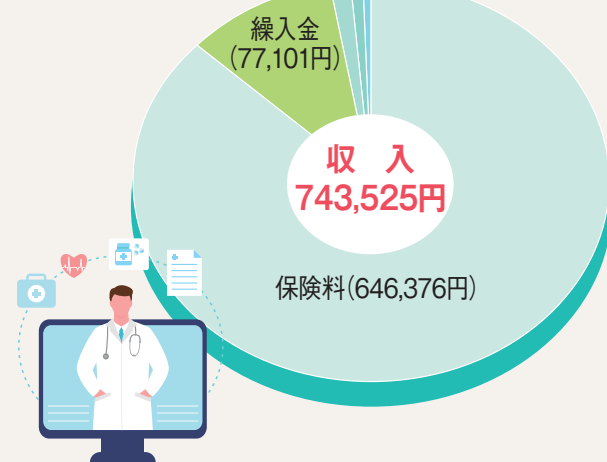
収 入	
保 険 料	1,676,701
基 本 保 険 料	849,477
特 定 保 険 料	827,224
国 庫 負 担 金 収 入	353
調 整 保 険 料	26,189
繰 入 金	200,000
国 庫 補 助 金 収 入	14,404
出 産 育 児 交 付 金	432
財 政 調 整 事 業 交 付 金	9,597
雑 収 入	1,028
合 計	1,928,704
経常収入合計	1,679,394

支 出	
事 務 費	44,204
保 険 給 付 費	726,489
法 定 給 付 費	708,891
付 加 給 付 費	17,598
納 付 金	783,386
前 期 高 齢 者 納 付 金	388,019
後 期 高 齢 者 支 援 金	395,367
保 健 事 業 費	46,858
還 付 金	625
財 政 調 整 事 業 抛 出 金	26,128
連 合 会 費	1,147
合 計	1,628,837
経常支出合計	1,602,699

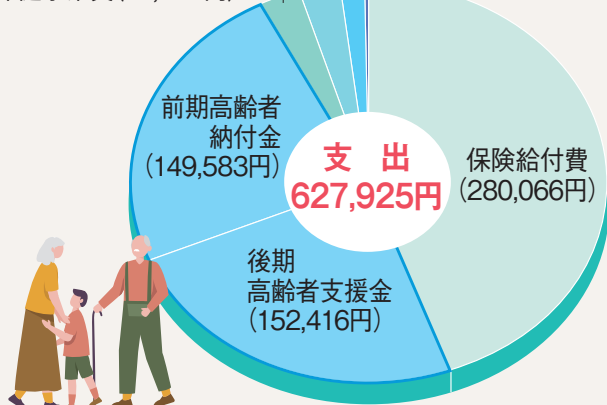
決 算 残 金	299,867千円
経常収支差引額	76,695千円

被保険者1人当たりで見ると

財政調整事業交付金(3,700円) 雑収入(396円)
 国庫補助金収入(5,553円) 出産育児交付金(167円)
 調整保険料(10,096円) 国庫負担金収入(136円)



財政調整事業拠出金(10,072円) 連合会費(442円)
 事務費(17,041円) 還付金(241円)
 保健事業費(18,064円)



介護保険分 (千円)

収 入	
保 険 料	256,697
繰 入 金	20,000
雑 収 入	53
合 計	276,750

支 出	
介 護 納 付 金	200,520
還 付 金	20
合 計	200,540

決 算 残 金	76,210千円
---------	----------

組合現況

令和7年3月末現在

- 被保険者数 2,594人
(男性 1,872人、女性 722人)
- 平均年齢 43.51歳
(男性 44.42歳、女性 41.14歳)
- 平均標準報酬月額 444,024円
(男性 481,609円、女性 342,768円)
- 総標準賞与額(年間合計) 5,944,609千円
- 健康保険料率(調整保険料率含む)
1,000分の88
(事業主 1,000分の45、被保険者 1,000分の43)
- 介護保険料率
1,000分の19.50
(事業主 1,000分の9.75、被保険者 1,000分の9.75)

≡につぽん≡ ヘルシー 歩 紀行

佐賀県
武雄市



武雄温泉駅に着いたら、まずは構内の観光案内所へ。電動アシスト付き自転車「タケちゃり」をレンタルして南東方面へ出発。「池ノ内湖」沿いの坂を上ると、巨大な宇宙船のような施設「佐賀県立宇宙科学館《ゆめぎんが》」が見えてくる。宇宙発見ゾーンでの体験型のミッシヨンチャレンジでは、大人も思わず夢中に。

次は来た道を引き返し、まちのシンボル御船山^{みふねやま}方面へ。御船山は『日本書紀』に名高い神功皇后^{じんこうこうごう}の船がつながれた山と伝えられ、麓には「武雄神社」がある。樹齢3000年を超える巨大な「武雄の大楠^{おおくす}」が御神木で、その圧倒的な姿にパワーをもらう。付近には書店と「ヒーシヨップ」を併設し全国的な注目を集める「武雄市図書館・歴史資料館」もある。自転車旅の気軽な寄り道で休憩タイムもいい。

神秘と歴史が交錯する 紅葉の温泉街を自転車で巡る

開湯1300年を誇る武雄温泉を中心に栄える佐賀県西部の武雄市。国の文化財となっている建築や庭園など見どころが多く、「タケちゃり」と呼ばれるレンタサイクルを利用しての観光がお勧め。紅葉で色づく名所を風を感じながら巡る、秋ならではの自転車旅へ。

一息ついたら、いったん自転車を降りて「御船山楽園」に入園。江戸後期に作庭された名所で、11月〜12月には紅葉まつりが開催される。昼は山裾を彩るカエデやモミジ、夜はライトアップされて闇に浮かび上がる極彩色の風景が魅力だ。数百メートルほど北にある「慧洲園^{けいしゅうえん}」は昭和を代表する日本庭園の一つで、こちらも紅葉の名所。中世と近現代に造られた庭が見せる趣の違いを感じながら、今も昔も変わらない秋ならではの情景に浸る。

最後は武雄温泉方面へラストスパート。レトロな商店街の先には堂々たる「武雄温泉楼門」が待ち構えている。この竜宮城のような門を通り抜けると、「元湯」をはじめ大衆浴場や貸切湯が軒を連ねており、自転車旅で疲れた脚を癒やすのにちょうどよい。





「武雄の大楠」は環境省の調査では全国7位の巨木。根元の大空洞には天神様を祭っている。

2

武雄神社



奈良時代創建と伝わる由緒ある神社。白い社殿が印象的で、「肥前鳥居」と呼ばれる曲線的なフォルムの鳥居もユニーク。縁結びの象徴「夫婦櫓」や、樹齢3,000年を超える巨大な御神木「武雄の大楠」があり、自然の力強さを感じるパワースポットとしても知られている。

DATA 時間：9:00～17:00（社務所窓口）／休：無休／電話：0954-22-2976



1

佐賀県立宇宙科学館《ゆめぎんが》

科学の原理や大地の成り立ちを楽しく学べる体験型の総合科学博物館。館内は宇宙・地球・佐賀をテーマにした3エリアに分かれ、南極の極寒を体験できるコーナーや、さまざまな天体の重力を体感できるジャンプ装置など、大人も楽しめるアトラクションが知的好奇心をくすぐる。

DATA 時間：9:15～17:15（土日祝は18:00まで）／休：月曜（祝日の場合は翌日）／電話：0954-20-1666



cycling map
約10.7km
約60分

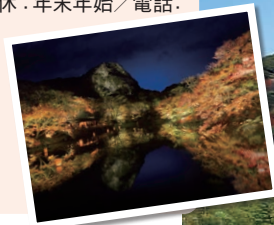
3

御船山楽園

江戸後期の領主・鍋島茂義が築いた名園。東京ドーム約10個分の広さを誇り、中国の山水画を彷彿とさせる御船山の断崖を背景に、秋には燃えるような紅葉が園内を彩る。約500本ものモミジがトンネルのように連なる散策路「振り向き坂」や、樹齢170年の大モミジなど見どころ満載。

DATA 時間：8:00～17:00（時期により変動）／休：年末年始／電話：0954-23-3131

夜のライトアップは約4万坪で日本最大級。湖面に映り込む逆さ紅葉が圧巻。



門の先にある大衆浴場の「元湯」は、現在使用されている温泉施設の建物としては日本最古。

5

武雄温泉楼門

東京駅を手掛けた辰野金吾の設計で、1915（大正4）年に竣工された朱塗りの楼門は武雄温泉のシンボル。くぎを使わない天平式建築で、国の重要文化財に指定されている。2階天井の四隅には千支の彫り絵が施され、東京駅のドーム天井の千支装飾と合わせて十二支がそろうという遊び心も魅力。

DATA 見学自由 ※楼門干支見学（有料）は9:00～10:00（火曜休）／電話：0954-23-2001（武雄温泉株式会社）



4

慧洲園

昭和～平成を代表する造園家・中根金作によって作庭された純日本庭園。御船山を借景とした約3,000坪の庭園美は九州随一とも評される。趣深い石組みから流れる滝と、茶畑を生かした築山が特徴的で、秋には紅葉も相まって唯一無二の景観が楽しめる。

DATA 時間：10:00～16:00（時期により変動）／休：水曜（時期により変動）／電話：0954-20-1187

健康保険
の手続き
早分かり

さようなら！ 健康保険証



令和7年12月2日から使えなくなります



医療機関等の受診は
マイナ保険証で！



こんなに便利！

マイナ保険証ならさらに便利・安心！

さらに安心！

確定申告が簡単

マイナポータルで医療費通知情報入手し、簡単に医療費控除の確定申告ができます。

限度額以上の支払いが不要

医療費が高額になった場合も、手続きなしで窓口での支払いが限度額まで済みます。

保険証の切り替えが不要

就職や転職、退職後の保険証の切り替えが不要です。
※資格取得の届出は必要。

より質の高い医療の提供

診療情報や薬剤履歴を医師等と共有でき、より質の高い医療が受けられます。※同意した場合のみ。

災害時も安心

災害など緊急時も薬剤履歴が医師等と連携でき、安全な処方が受けられます。

マイナ保険証利用時には、 電子証明書の有効期限にご注意ください

電子証明書はマイナ保険証の利用時や、マイナポータルにログインする際に利用します。有効期限が近づいたら更新手続きをしてください。

有効期限は
電子証明書の発行日から
5回目の誕生日まで

有効期限の確認方法

マイナポータルから確認できます



▼マイナポータル

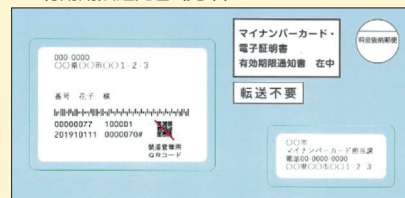


電子証明書の更新方法

有効期限の2～3ヵ月前に「有効期限通知書」が送付されます。お住まいの市区町村の窓口で手続きしてください。

有効期限の3ヵ月前になるとマイナポータルのログイン時や、受診時の医療機関のカードリーダーにもアラート表示が出ます。

▼有効期限通知書（見本）



※マイナンバーカード自体の有効期限は、カード発行から10回目の誕生日までです（カード発行時18歳未満は5回目の誕生日まで）。

電子証明書の更新

発行

5回目の誕生日

3ヵ月前から
更新可能

有効期限から3ヵ月経過後は
マイナ保険証が使えなくなります

直接、市区町村窓口へ

有効期限後は診療情報や薬剤履歴
の共有はできなくなります

マイナンバーカードの更新

10回目の誕生日

更新には事前申請が必要

マイナ保険証をお持ちでない方には 「資格確認書」を交付します

令和7年12月2日の健康保険証の廃止に伴い、
マイナ保険証をお持ちでない方が医療機関を受診するには「資格確認書」が必要です。

「資格確認書」の交付対象者

申請不要

令和7年11月時点で、当健保組合の被保険者（任意継続被保険者含む）、被扶養者の方で
下記のような理由でマイナ保険証を利用できない方には、当健保組合から「資格確認書」を
交付します。ご本人の申請は不要です。

- マイナンバーカードを持っていない
- マイナンバーカードは持っているが、マイナ保険証の利用登録をしていない
- マイナンバーカードの電子証明書の有効期限が切れた
- マイナ保険証の利用登録を解除した

※令和6年12月2日以降に資格取得するなどですでに資格確認書を持っている方は除きます。

「資格確認書」の
送付予定

令和7年
11月頃

ご注意
ください



次のような理由では「資格確認書」の交付申請はできません。

- ・ マイナ保険証は持っているが念のため資格確認書も持っておきたい
- ・ 修学旅行等の学校行事等において児童等が医療機関を受診するのに備えたい
- ・ 保育園等で園児が医療機関等を受診するのに備えたい



■ マイナンバーカードをお持ちでない方

マイナンバーカードの取得方法

申請

マイナンバー交付申請書をご用意ください。

いずれかの方法で

スマホまたは
パソコン

郵送

街中の
証明写真機



※交付申請書がない場合は、マイナンバーカード総合
サイトからダウンロードし、郵送で申請してください。

受け取り

交付通知書が届いたら
指定場所にて受け取り

詳しくは
こちら➡



マイナンバーカード
総合サイト

■ 保険証利用登録がまだの方

マイナ保険証の利用登録方法

下記いずれかの方法で手続きできます。

スマホ

マイナポータル
から手続き



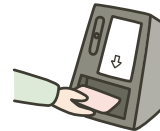
セブン銀行ATM

「健康保険証利用の
申込み」から手続き



医療機関・薬局

受付の顔認証付
カードリーダー
から手続き



令和7年
9月から

マイナ保険証がスマホでも使えます！

機器の準備が整った医療機関等でご利用いただけます。
マイナ保険証をスマホで使うには健康保険証利用登録が必要です。



Androidの場合

最新のマイナポータルアプリから利用申請が
可能です。



iPhoneの場合

最新のマイナポータルアプリからAppleウォレット
に追加できます。

※iOS18.5以上のバージョンが必要です



Q2

不妊と関係するの？

子宮内膜症を発症しても自然妊娠する方はいらっしゃいます。

一方で、子宮内膜症の方の約半数に不妊が見られ、不妊治療が必要になることもあります。子宮内膜症が進行すると、卵管の働き、卵子の質、着床などに影響し、妊娠を妨げることがあります。

妊娠を希望する場合は、産婦人科医や不妊治療の専門医に早めに相談しましょう。

Q3

治療法は？ 予防する方法はあるの？

病状やライフプランを考慮して治療法を選択します。すぐに妊娠を希望しない場合は、ホルモン療法（低用量ピルや黄体ホルモン薬）が一般的で、子宮内膜症の進行を抑えたり、病巣を縮小することが目的です。これにより「月経痛がかなり楽になった」と感じる方は多いです。状況によっては手術を行うこともあります。

子宮内膜症は、治療を中断すると再発することも多く、閉経まで長く付き合っていく必要があります。

よく聞く病名ですが、発症の要因は不明な点が多く、予防する方法は分かっていません。そのため、早期に発見し、治療することが何よりも大切です。月経痛がひどい場合、ひどくなってきた場合は我慢しないで婦人科を受診しましょう。



職場ではどのような配慮ができる？

気兼ねなく通院できる雰囲気づくりを

子宮内膜症による月経痛は重いことが多く、放っておくとますます進行します。その女性特有のつらさを理解し、無理をさせない気遣いや、婦人科を受診を勧める言葉掛けなどがあるといいですね。

また、この病気は薬の処方や定期検査のために、数ヶ月ごとの婦人科受診が必要です。内科受診と同じように、気兼ねなく通院できる職場の雰囲気づくりも大事です。

婦人科系の病気は男性だけでなく同性の女性にも言いにくいと感じる方は少なくありません。病気を周囲に理解してもらえることは、大きな安心感になります。



みんなで学ぶ 女性の カラダと健康

今回の教えて！ 子宮内膜症

「月経痛がひどい」という症状は、単なる月経痛ではなく「子宮内膜症」という病気かもしれません。再発が多く悪化しやすい子宮内膜症。正しい知識を持ち、早期発見と治療の重要性を理解しましょう。



監修 / 上原 萌美

日本産婦人科学会専門医。日本がん治療認定医。横浜市立大学医学部卒業、横浜市立大学産婦人科などの勤務を経て、よしかた産婦人科・網島女性クリニックへ。産婦人科系のトラブルや妊娠・出産、育児の関連サイトの監修も務める。

Q1 子宮内膜症ってどんな病気なの？ 受診の目安は？

本来は子宮の内側にある子宮内膜の組織が、子宮外にある卵巣やおなかの中で発育してしまう病気です。特に20代～30代で発症することが多く、発症のピークは30歳～40歳です。女性の約10%が発症する病気、閉経すると症状は治まります。

子宮内膜症になると、月経痛がひどい、徐々に月経痛が悪化する、鎮痛薬が効かない、月経中以外の下腹部痛、性交痛・排便痛などの症状が表れます。また、不妊になることもあります。このような症状に一つでも当てはまれば、迷わずに一度婦人科を受診しましょう。

子宮内膜症の原因はまだ十分に解明されていません。月経中に月経血がおなかの中に逆流することが関与しているのではないかとされていますが、これは女性の90%に見られる現象であり、何かほかの原因も関わっているのではないかとされています。

今すぐはじめる
生活習慣病
予防

見のがさないで！
カラダのサイン

骨粗しょう症

監修／勝木美佐子 医学博士、日本産業衛生学会指導医、労働衛生コンサルタント

骨粗しょう症は、中高年の女性に多いというイメージがありませんか？
しかし、国内の推計患者数は約1,590万人で、そのうち男性は約410万人いるとされています*。
骨粗しょう症患者の4人に1人は男性なのです。また、過度なダイエットや偏った栄養などによる
骨密度の低下が問題視されており、若い女性にとっても決して人ごとではありません。
年齢や性別を問わず、骨の健康を意識した生活を今日から始めましょう。

*Yoshimura N, et al, J Bone Miner Metab 40(5):829-838, 2022

こんな人は
要注意！

- ☐ 牛乳などの乳製品をほとんど取らない
- ☐ 喫煙や多量の飲酒の習慣がある
- ☐ 50歳以降に骨折した
- ☐ 運動をほとんどしない
- ☐ 極端なダイエット経験がある
- ☐ 高齢の親の背中が丸くなっている（いた）

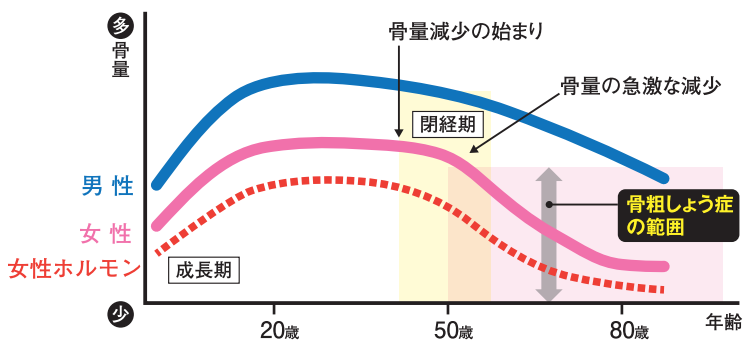


骨粗しょう症は加齢、カルシウムの摂取不足や喫煙・飲酒などの生活習慣、遺伝といった複数の要因によって骨の質が低下し、もろくなる病気です。特に怖いのは、骨折するまで痛みなどの自覚症状がほとんどなく進行する点です。そのため、自ら病気に気付くことは極めて困難といえます。

早期発見には検診が不可欠ですが、日本の受診率は4～5%と低いのが現状です。調査では、検診率が低い地域ほど、骨折から要介護に至る人の割合が高いことも分かっています。将来も丈夫な骨を維持するためには、40歳からの積極的な検診受診が重要です。

ヒトの骨量（骨密度）は20歳頃にピークを迎え、その後は年齢とともに減少していきます。骨量が一定の基準よりも少なくなった状態が「骨粗しょう症」です。骨がもろくなり、気付かないうちに骨折していることも。女性は、エストロゲンという女性ホルモンの分泌量が変化する影響で、男性よりも骨粗しょう症を発症する確率が高くなり、50歳以上の女性の3人に1人が発症するとされています。

■年齢と閉経に伴う骨量の変化（概念図）



出典：公益財団法人骨粗鬆症財団

男女とも40歳半ば頃までは骨量が保たれますが、以降は加齢とともに減少していきます。

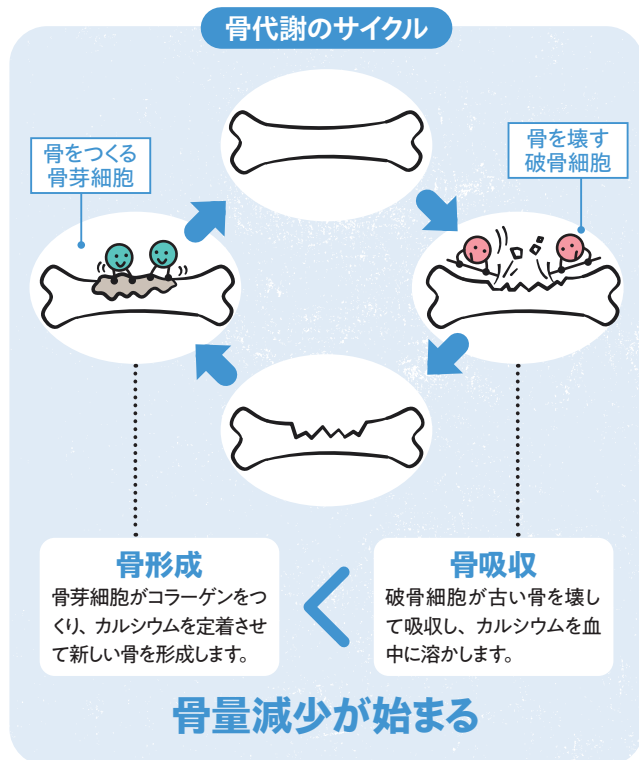
加齢とともに増加
50歳以上の女性は**3人に1人が発症**

まずは知りたい

骨粗しょう症の基礎知識

骨粗しょう症とは、骨の強度が低下してもろくなり、骨折しやすくなる病気です。主に加齢や生活習慣、閉経後の女性ホルモンの低下などが原因で発生するといわれ、予防には食事や運動など骨を意識した生活習慣を実践することが大切です。

骨代謝のサイクル



50歳代から急激に減少する骨密度
若い頃の生活習慣も影響

私たちの骨は、古い骨を壊す「骨吸収」と、新しい骨をつくる「骨形成」を繰り返す「骨代謝」によって、常に新しく生まれ変わり、強度を保っています（左図）。骨の形成が吸収を上回っている間は骨密度が維持されます。しかし、形成よりも吸収のスピードが上回ると、骨がスカスカになり、もろくなってしまう。骨密度が減る主な原因は加齢や閉経ですが、若いときからの生活習慣も大きく影響します。特に、過度なダイエットによる栄養不足や偏食、運動不足などは、骨粗しょう症の発症リスクを高める危険性があります。

自覚症状がないまま進行 骨折して初めて気付くことが多い

骨粗しょう症は、自覚症状がほとんどないため「沈黙の疾患」とも呼ばれます。背中や腰が曲がる、身長が縮むといった変化があつて初めて気付くことも少なくありません。これらは老化のせいだと思われがちですが、実は骨粗しょう症のサインなのです。

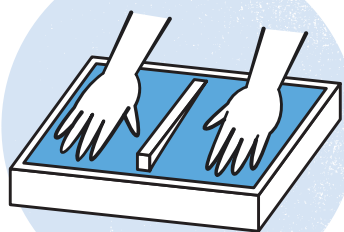
重症化すると、背中や腰に激しい痛みを感じたり、ちょっとしたことで骨折したりすることが増えます。一度骨折すると、連鎖的に次の骨折を引き起こしやすくなります。特に足の付け根（大腿骨）の骨折は、寝たきりや要介護状態に直結しやすいため、予防が非常に重要です。また、背中が丸くなると、胃食道逆流現象などの消化器疾患や呼吸器機能障害、心臓の機能低下などの原因にもなります。



骨粗しょう症の 検査や治療法は？

骨粗しょう症の検査は、問診と骨密度測定が基本です。骨密度は背骨や足の付け根（大腿骨近位部）、非利き腕（橈骨）をDXA（デキサ）法で測定するのが最適ですが、手のひらのX線写真を用いるMD（エムディー）法や、かかとの骨に超音波を当てて骨密度を推定するQUS（キューエス）法を用いる場合もあります。どの検査も痛みはなく数分で測定できます。

骨粗しょう症と診断されても、早期の治療で骨折のリスクを下げられます。治療は、薬物療法を中心に、食事療法や運動療法を並行して行います。骨粗しょう症は症状がないため、定期的な検診で骨の状態を把握することが重要です。特に女性は40歳を過ぎたら、一度は検査を受けることが推奨されます。自治体などの骨粗しょう症検診を積極的に活用しましょう。



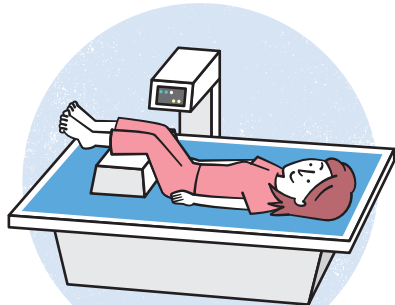
MD (X線) / 手

手のひらをX線で撮影し、人さし指の骨とアルミニウムの濃度を比較することで骨密度を測定する検査です。大型の装置がなくても測定できるのがメリットです。



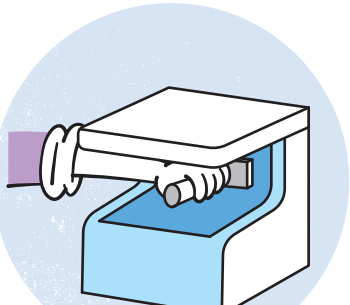
QUS (超音波) / かかと

超音波を用いて骨密度を推定し、将来の骨折リスクを予測します。骨粗しょう症の診断に用いることはできませんが、X線による被ばくがないため検診などで広く使われます。



DXA (X線) / 腰や足の付け根

検査台におおむけになり、骨粗しょう症による骨折が起きやすい腰の骨や足の付け根の骨密度を、2種類のX線を使って精密に測定する検査です。



DXA (X線) / 腕

2種類のエネルギーを持つX線を腕の骨に当てて、骨密度を精密に測定する検査です。骨粗しょう症の診断や治療の効果を見るために行われます。

骨粗しょう症を予防・改善する生活習慣

骨粗しょう症予防の基本は、食事、運動、日光浴です。カルシウムやビタミンDを意識した食事と運動を心掛けるとともに、若い世代は骨密度を増やすことを、中高年世代は骨密度の減少を抑えることが大切です。定期検診も上手に活用し、予防や改善に努めましょう。

☑ 「骨粗しょう症検診」を活用

自分の骨の状態を知ることが予防の第一歩です。検診結果は、若い人の骨密度の平均値（YAM）を100%とした場合の割合で示されます。自分の骨密度がどれくらい減少しているのかを把握し、対策の足掛かりにしましょう。

検査結果は若い人の平均値（YAM）と比べて何%あるかで示されます。

- 異常なし（YAMの90%以上）
現時点では異常なし。引き続き骨密度を維持できるよう努めましょう。
- 要指導（YAMの80～90%）
骨密度がやや低下。これ以上減少しないよう生活習慣を改善しましょう。
- 要精検（YAMの80%未満）
詳しい検査が必要。骨粗しょう症と診断された場合には治療を始めてください。

☑ 喫煙者は禁煙を！ お酒は控えめに

タバコは胃腸の働きを抑えてカルシウムの吸収を妨げるため、骨の大敵です。また、お酒が持つ利尿作用は、骨に必要なカルシウムまで排せつし、骨を弱くする原因となります。禁煙を目指し、お酒はほどほどに楽しみましょう。

☑ カルシウムやビタミンDを含む食材を摂取する

骨の主成分となるカルシウム、カルシウムの吸収を促すビタミンDを積極的に摂取しましょう。骨代謝は、成長ホルモンが分泌される夜中に活発になるため、就寝前に牛乳を飲む習慣を付けるとよさそうです。



☑ 日光を浴びる

ビタミンDは、日光（紫外線）を浴びることで皮膚でもつくられます。夏なら木陰で30分、冬は1時間程度、日焼けに注意しつつ適度に日に当たる習慣を付けましょう。ガラス越しでなく、直接日に当たるのが大切です。

☑ 適度な運動を続ける

骨には負荷がかかるほど強くなる性質があります。少しきつと感じる程度の運動を、無理のない範囲で継続しましょう。ウォーキングやスクワット、ジョギングなどがお勧めです。



●厚生労働省が運営する「健康日本 21 アクション支援システム」のWebコンテンツ「骨粗しょう症予防 骨活のすすめ」では、骨粗しょう症の基本情報、予防についての年代別アドバイスなどが紹介されています。骨粗しょう症予防の参考にしてください。

骨粗しょう症予防 骨活のすすめ



動けるカラダは**いまから**つくる!

簡単

ロコモ予防 エクササイズ

ほぐしストレッチと簡単なトレーニングで
長く動けるカラダを今からつくりましょう!

健康運動指導士 一般社団法人ケア・ウォーキング普及会代表理事 黒田 恵美子

テーマ

腰を支える体幹をつくる

腰を守るために必要なことは、正しい動かし方を覚えて腰への負担を減らすこと。体を支える背骨の動きの柔軟性を高めると同時に、腹筋と背筋を強くして体幹を安定させることで、将来痛めない腰の土台をつくっていきます。

ほぐし

体ひねり

足を肩幅よりも広く開いて立ち、腕が体に巻き付くように体を左右にひねることで、背中や腰回りの筋肉をほぐします。

1

しっかり足を開き、体は中心を意識して真っすぐに。

リズムよく
30回～50回
行う

2

左右にリズムよくひねり、呼吸は片側で吸ったら片側で吐きます。顔はひねった体の向きに合わせ、腕をでんでん太鼓のひものように体に巻き付くように自然に動かします。

体重は左右の足に均等にのせ、かかとが浮かないようにします。

筋トレ

股関節スライド

イスに座って、体を前後に動かすことで腹筋と背筋を鍛え、体幹を強くします。

1

イスの背もたれから握りこぶし2個分ほど離れて座り、足は肩幅ぐらいに開きます。腕を前に伸ばし手のひらを上に向け、背筋を伸ばしたまま、上体をゆっくり後ろに倒します。

後ろと前で
1セットを
10セット

2

背筋を伸ばして股関節から体を折り曲げるように動かしましょう。

背もたれに背中がついたら体を元に戻し、背筋を伸ばしたまま前に体を傾けていきます。これを繰り返します。

効果の実感
ポイント

背筋が伸びて姿勢が良くなり、腹筋と背筋の筋トレで体幹が鍛えられることで、背中中の動きが軽くなります。

動画でも
見られる



アクセスは
こちらから



※動画は予告なしに終了する場合があります。



大人にも成長ホルモン

思春期（成長期）になると背が伸び、体つきがしっかりしてきて骨も丈夫になります。ところが成人期になり体形が変わったり、運動する機会が少なくなったりすると、体は衰える一方だと感じていませんか。実は、大人になっても骨を丈夫にする、筋肉の量を増やす、筋肉のパワーを上げることができるのです。これには成長ホルモンの影響があります。この成長ホルモンは思春期にだけ集中的に分泌されると思われがちですが、実は一生を通じて分泌され続けるホルモンなのです。

ただし、その分泌量や役割は発達段階によって変化していきます。思春期では身長伸びや骨や筋肉の成長促進、第二次性徴の促進が大きな役目です。しかし、成長ホルモンは成人期・壮年期・老年期も骨や筋肉の成長促進、脂肪の分解促進（特に内臓脂肪）、さ



らには代謝に重要な役割を持ち、骨量や筋肉の維持や増加に役立ちます。生涯にわたって元気で若々しい体をつくるには成長ホルモンが必須なのです。

運動・食事・睡眠が3本柱

その成長ホルモンの分泌を促進させるのは運動と食事、睡眠の3つが柱になります。成長ホルモンの分泌は深い睡眠（ノンレム睡眠）時、つまり入眠後30分〜1時間ごろがピークになります。大人も子供も熟睡することが大事です。運動をすれば疲れるので熟睡しやすくなりますが、まとまった運動時間が確保できるかは人それぞれの環境や事情があると思います。そうしたことから、日常的にできる食事と睡眠の両方で分泌を促すのです。

まずは適度な空腹が必要です。食後3〜

1万人の悩みを解決した管理栄養士が教える

ダイエット・栄養・健康に関するハウツー

あしたの 元気に



管理栄養士
健康運動指導士
NR・サプリメントアドバイザー
菊池真由子

4時間後の「適度な空腹」状態は、成長ホルモンの分泌を強力に促進します。常に満腹感があると成長ホルモンの分泌は低下するためです。間食はほどほどにしておき、ある程度の空腹感を感じる時間をつくるのが大切になります。これはダイエットにも効果的な食べ方です。

たんぱく質をしっかりと

次にたんぱく質が含まれる食品をしっかりと

食べることです。特に大豆製品（納豆・豆腐、鶏むね肉、魚、肉、卵がお薦めです。成長ホルモンの分泌を刺激したり、サポートする成分が豊富に含まれています。しかも免疫力が強化されたり傷の回復力も高まります。大人になってもしっかりとした筋肉と筋肉のパワーを維持するにはたんぱく質が欠かせません。

ほかには、安眠するために寝る前の食事は軽めにしておきましょう。寝る直前に高糖質の食事を取ると、成長ホルモンの分泌が抑制されてしまうのです。糖質といえど飯を連想しますが、お茶わん1杯（約150g）程度が目安です。夕食を軽めにし、寝る前には間食をしないことが睡眠中の成長ホルモンの

大人でも背が伸びる？ 骨を丈夫にし 筋肉を増加させるには

成長ホルモンは思春期に集中的に分泌されるだけでなく、生涯を通じて分泌されます。大人になっても骨を丈夫にしたり、筋肉を増やすことは可能です。

ポイントは「空腹」と「たんぱく質」。NGはアルコールとカフェインです。骨と筋肉の効果的なメンテナンス法について解説します。



COLUMN

大人になってからもストレッチや筋トレ、整体、ピラティスなどで姿勢が改善されると、身長が1～2cm程度伸びることがあります。定期的な運動と正しい姿勢の維持が身長維持に役立つのです。また、骨密度や姿勢に影響を与える栄養素はたんぱく質、カルシウム、ビタミンDなので欠かせないようにしたいものです。

ヒトの体形は加齢とともに自然に変化します。加齢によって背中や体幹の筋力が低下すると、背骨が重力で押しつぶされ、背筋を伸ばすことが難しくなり、猫背になります。加齢に伴う変化や骨粗しょう症は身長低下の原因になりますが、運動でリスクを下げることができます。運動はストレッチで十分。胸を開くようにする、背筋を伸ばす、股関節を伸ばして骨盤を立てる、太ももの裏を伸ばして骨盤の傾きを整える、体を縦にぐーっと伸ばすなどのエクササイズを毎日5～10分、起床後、もしくは就寝前に行うのが効果的。軽い内容でよいので体を動かす習慣を付けておきましょう。

分泌を高めてくれるのです。

なお、お酒はうとうとと眠気を誘いますが、実は浅い睡眠しか得られません。特に寝付きの悪い人は、お酒の分量は「気持ちが出るくなる程度」で抑えておくのが重要です。ビールなら500mL、日本酒なら1合、ウイスキーならダブル1杯、ワインならグラス1杯（180mL）、缶チューハイならロング缶1本（500mL）が目安です。

また、カフェインも睡眠を邪魔してしまいます。寝る前のコーヒー類は目が冴えてしまうので、ドリンクならホットミルクがお薦めです。温度は「ほんのり温かい」程度で、電子レンジの飲み物モードが便利。じんわり温かい程度が自律神経をリラックスさせて眠りやすくしてくれるのです。極端に熱い、冷たい物は自律神経を緊張させて安眠できないので、温度には気をつけてください。

特定保健指導は必ず受けてください

40歳以上で健診の結果から生活習慣病のリスクが高いと判定された方は、特定保健指導の対象になります。

対象になった場合は**必ず受けて**、**健康を取り戻す機会に**しましょう。

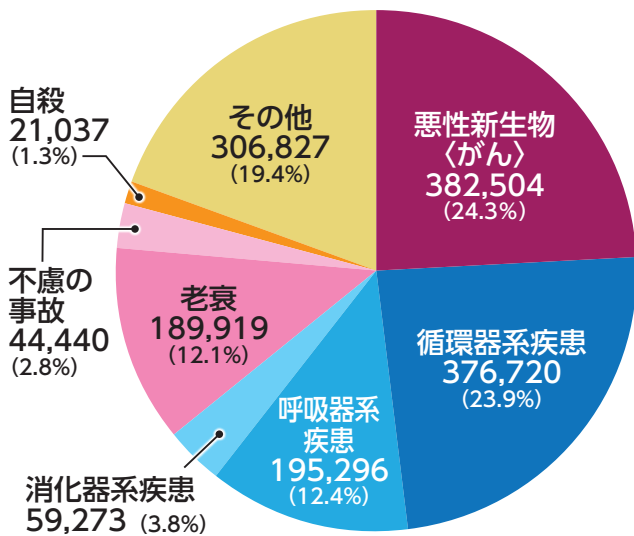
肥満に血圧・脂質・血糖の異常が重なると、脳卒中や心筋梗塞などの生活習慣病の危険性が急激に高まります。そこで、40歳以上で健診の結果からリスクが高いと判定された方だけを対象に、特定保健指導で生活習慣を見直せるようにサポートします。対象になった場合には必ず受けて生活習慣を改善する機会にしましょう。費用は全額を当健保組合が負担するため、**無料です！**

パソコン・スマホで 面談が受けられます

特定保健指導を受けやすくするために、パソコンやスマートフォン、タブレットを利用して遠隔で面談が受けられる仕組みを導入しています。詳しくは対象になった方にお送りのご案内をご確認ください。

死亡原因別死亡者数（人）

出典：厚生労働省「令和5年（2023年）人口動態統計（確定数）の概況」



入院期間と治療費（上位3疾病）

入院期間	①動脈閉塞	43.58日
	②脳血管障害	40.44日
	③人工透析	26.03日
医療費 （医科入院、 受診者1人 当たり）	①脳血管障害	582万548円
	②人工透析	581万6,672円
	③虚血性心疾患	390万9,725円

出典：健康保険組合連合会「令和4年度生活習慣関連疾患の動向に関する調査」

特定保健指導の流れ



保健師等の専門家による 面談

保健師等の専門家と面談を行い、実現可能で取り組みやすい目標を一緒に考えます。



生活習慣の見直しを 実践

目標達成に向けて生活習慣の見直しを実践します。電話などで継続して支援します。



目標が達成できたか 確認

体重や腹囲の状態、目標が達成できたかなどを3～5ヵ月後に電話などで確認します。

特定保健指導 体験者インタビュー!

健康診断を受けた結果、生活習慣病の発症リスクが高いと判定された場合、3ヵ月間の「特定保健指導」を受けることができます。早期に生活習慣および体質を改善することができ費用は無料です。

生活習慣病はじわじわと進行し、気が付くと後戻りできない状況に。悪くすると将来的に脳梗塞や人工透析などになりかねません。指導を受ければ必ず改善結果が得られることを下記の体験者の方々が証明してくれています。対象の方はぜひ特定保健指導を受けていただくようお願いいたします。

体調が軽くなり、毎日が快適になりました!

(株)マーケティングフォースジャパン I・Hさん(50代)

結 果 体重-2.3kg・腹囲-3.6cm

指導委託先 中島クリニック(対面面談)

コメント 具体的なアドバイスで生活習慣を無理なく改善でき、約2kgと4cm減や血圧安定など成果を実感しました。専門スタッフのサポートが心強く、健康への意識が高まったことが良かったです。体調が軽くなり、毎日が快適になりました。これから参加される方は、焦らずできることから始めて継続することが大切だと思います。



無理なく目標が達成できるのでぜひ指導を受けて欲しい!

(株)NSP I・Hさん(50代)

結 果 体重-6.7kg・腹囲-8cm

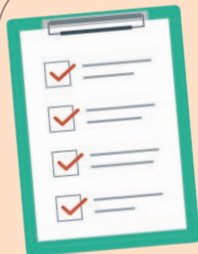
指導委託先 ヘルチェック(対面面談)

コメント

- 良かった事 目標の設定に親身に相談できた事
- 悪かった事 特になし
- お勧めポイント 目標設定時に、無理のない範囲で可能な設定ができる。また、定期的に報告することで手を抜かず実施できる。

これから参加される方へのメッセージ

とにかく、無理なく目標設定ができて目標が達成できるのでぜひ指導を受けて欲しい。



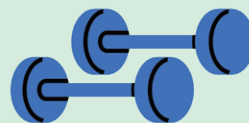
保健指導は食生活や運動の改善のきっかけに!

日清オイリオグループ(株) O・Tさん(50代)

結 果 体重-4kg・腹囲-6.4cm

指導委託先 ライザップ(株)(オンライン面談)

コメント 保健指導は食生活や運動の改善のきっかけとなりました。保健指導の結果、体重と腹囲の減少につながりましたので、保健指導は大変有用だったと思います。



「歯科健診受診キャンペーン」のご案内

あなたもキャンペーンを利用して歯科健診を受診しませんか？

歯科に関しては、セルフケアも大切ですが、歯科医院で定期的に歯科健診を受けることで、お口の中の状態を把握でき、虫歯や歯周病などの早期発見・早期治療が可能となります。

対象期間（9月～1月）中に歯科健診を受けられた後、当健保組合のアンケートにお答えいただいた方（被保険者・18歳以上の被扶養者）に歯磨きセット（2,000円相当）を進呈いたします。

対象者 被保険者（本人）および18歳以上の被扶養者（ご家族）

受診費用 無料

受診場所 歯科健診センターと提携する全国の歯科医院

※インターネットで提携歯科医院が確認できます。

※希望するエリアに提携歯科医院がない場合は、直接同センターにご相談ください。

●受診後アンケートにお答えいただき、当健保組合まで郵送またはメール(n-matsudaira@nisshin-oillio.com)にてご応募ください。

令和8年2月6日(金)必着



*1家族2セットまで

*一部仕様が異なる場合があります

受診までの流れ

1

歯科健診申し込み

健診の申し込みは、希望日の1週間前までに「歯科健診センター」へお申し込みください（WEB）。

※お名前、日清オイリオグループ健康保険組合名、希望日時と提携歯科医院名を連絡し、同センターからの連絡をお待ちください。

2

健診日時の予約

同センターより提携歯科医院へ健診日時の予約がされます。



3

健診予定日の連絡

日時と提携歯科医院の決定後、同センターより「歯科健診ご案内書」が送付されます（e-mail）。

※申し込みの受付から予約の決定、ご案内まで、4～7日かかる場合があります。

4

健診受診

健診当日、指定された提携歯科医院の受付に「歯科健診ご案内書」を提出してください。

※受付にてセンターが用意した健診票に必要事項を記入してください。

5

健診結果の説明

担当の歯科医師による健診実施の後、健診内容・結果の説明があります。

※終了後、健診結果を記載した歯科健診診断表をもらいます。
※治療等を強制されることはありません。

注意事項

- ①二次健診、診察治療には費用が発生します。
- ②提携歯科医院に直接連絡しても歯科健診は受けられません。
予約は必ず「歯科健診センター」へお申し込みください。

●WEB

<https://www.ee-kenshin.com/>



提携歯科医院情報をご覧になれます。

●携帯サイト

<https://www.ee-kenshin.com/sp/>

歯科健診センター



- 歯科医院にて、期間中に歯科健診（自費実施分・保険適用分）またはクリーニング（自費実施分・保険適用分）を受けられた方にも受診後アンケートにお答えいただくと、歯磨きセットを進呈いたします。

必要書類：

- ①アンケート（かかりつけ医用）②領収書原本（受診者氏名・受診日・金額・内容〈健診代等〉が歯科医院で記載されているもの）をセットにして当健保組合まで提出してください。

*治療は対象外となります。

- 詳しくは、当健保組合ホームページ、または別途ご案内する「歯科健診受診キャンペーン」をご参照ください。

加入者であれば誰でも参加できます

ウォーキング キャンペーン

2025
秋

10/1^水~11/30^日

参加
無料

3日以上歩数を登録するだけで
QUOカードPayを
プレゼント!

※参加賞および達成賞の贈呈は、各ご契約団体につき上限1,000名様までとなります。定員を超えた場合は、厳正なる抽選のうえ、受賞者を決定させていただきます。

※参加賞・達成賞のいずれか一方のみの受賞となります。



WEBエントリーして日々の歩数を登録!



👉 今すぐアクセス! 参加登録はこちらから!

<https://mhwalk.healthlog.jp/campaign/>



「QUOカードPay」のロゴは(株)クオカードの登録商標です。

参加賞

3日以上
歩数を登録したら
QUOカードPay
300円分を
贈呈

各団体につき上限
1,000名様まで

達成賞

達成基準を満たしたら
(総歩数48万歩以上)
QUOカードPay
500円分を
贈呈

各団体につき上限
1,000名様まで

宿場町の浮世絵を巡る東海道五十三次バーチャルマップを歩こう!

※本キャンペーンはご契約いただいている団体の加入者向け(15歳以上)のイベントであり、参加および各賞の贈呈は該当の団体に加入されていることが条件となります。予めご了承ください。

お問い合わせ先: ウォーキングキャンペーン事務局 Mail: campaign@kenpo-net.jp

 株式会社 法 研

生活習慣病予防運動も同時に実施予定 (日清オイリオグループ(株)は除く)

詳しくは、「健保組合からのお知らせ」をご覧ください。

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



北海道の
ご当地料理

main

鮭のチャンチャン焼き

side

いももち

秋の旬の味覚がたっぷり味わえる鮭のチャンチャン焼きとおやつとして楽しめるいももち。
より健康的にレシピをアレンジし、彩りも美しい2品に仕上げました。

main

鮭のチャンチャン焼き

■ 334kcal ■ たんぱく質28.6g ■ 脂質13.5g
■ 炭水化物27.9g ■ 塩分相当量2.6g ※すべて1人分

作り方

② 調理時間15分

- 1 さけに塩、こしょうをし、10分ほど置く。キャベツはざく切りにする。たまねぎは1cmの厚さの半月切りにする。にんじんは短冊切り、ピーマンとパプリカは乱切りにする。まいたけは一口大に分ける。もやしは軽く洗い水気を取る。

POINT

さけは最後にキッチンペーパーで水気をしっかり拭いて臭みを取ります。



- 2 フライパンやスキレットに油を入れて熱し、さけの両面に焼き目を付けて一度取り出す。①の野菜を入れ少ししんなりするまで炒めたらさけをのせ、Aを回し入れてふたをし5～7分ほど蒸し焼きにする。
- 3 バターをのせる。

秋から冬にかけて旬を迎えるさけと野菜をみそで蒸し焼きにするチャンチャン焼きは、石狩地方の漁師町が発祥の郷土料理。平成19年には「郷土料理百選」にも選ばれ、全国的に知られる料理です。今回は野菜にピーマンとパプリカを使い見た目もカラフルに。まいたけの味と香りも秋を感じさせてくれます。

スマホでも
見られる！



材料 (2人分)

- | | |
|--------------------------|-------------------------|
| ● 秋さけ (切り身) …………… 2切れ | ● まいたけ …………… 100g |
| ● 塩、こしょう …………… 少々 | ● もやし …………… 100g |
| ● キャベツ …………… 1/4個 (300g) | ● 油 …………… 大さじ1 |
| ● たまねぎ …………… 1/2個 | ● A 〓 みそ …………… 大さじ1と1/2 |
| ● にんじん …………… 1/4本 | 〓 みりん …………… 大さじ1/2 |
| ● ピーマン …………… 1個 | 〓 酒、砂糖 …………… 各大さじ1 |
| ● パプリカ (赤) …………… 1/4個 | ● バター …………… 5g |

健康 食材

さけ

さけは実は白身魚で、赤色は強い抗酸化力を持つアスタキサンチンによるもの。良質なたんぱく質に加え、ビタミンD・E、ビタミンB群、カリウムなど栄養も豊富。悪玉コレステロールを減らすDHA (ドコサヘキサエン酸) とEPA (エイコサペンタエン酸) も多く含まれ、高血圧や動脈硬化の予防にも役立っているとされる食材です。



side

いももち

■ 151kcal ■ たんぱく質4.9g ■ 脂質4.3g
■ 炭水化物30.6g ■ 塩分相当量0.3g ※すべて1人分

スマホでも
見られる！



北海道を代表する農産物のじゃがいもを使った定番のおやつ。明治の開拓者たちの貴重なエネルギー源として重宝され、もっちりとした食感とほんのりとした甘さが特徴です。今回は焼きのりを使った磯辺焼き風、チーズ入り、いちごと抹茶風味の4つの味を楽しめるようにアレンジしました。

材料 (2人分)

- | | |
|-------------------------|-----------------------------|
| ● じゃがいも …… 大2個 (正味300g) | ● スライスチーズ (溶けるタイプ) …………… 1枚 |
| ● 片栗粉 …………… 大さじ1 | ● 抹茶、いちごパウダー …… 各小さじ1/2 |
| ● 水 …………… 大さじ1 | ● バター …………… 5g |
| ● 焼きのり …………… 1/4枚 | |

健康 食材

じゃがいも

でんぶんが熱に弱いビタミンCを守るので、美肌や免疫力の維持にお薦めの食材です。ビタミンB6は代謝や筋肉・肌の生成を助け、カリウムは体内の余分な塩分を排出し、むくみや高血圧を予防。皮近くに多いクロロゲン酸は抗酸化作用や生活習慣病予防も期待できます。



作り方

② 調理時間15分

- 1 じゃがいもは皮をむき一口大に切る。耐熱皿に並べてラップをふんわりとかけ、電子レンジ (600W) で柔らかくなるまで5～7分ほど加熱し、熱いうちにつぶす。片栗粉、水を加え、よく混ぜる。焼きのりは4等分に切る。
- 2 ①を4等分にし、1つはそのまま2つに分けて1cmの厚さで平らにし、両面にのりを付ける。1つは2つに分けて、それぞれでスライスチーズを包む。残り2つの生地にはそれぞれに抹茶といちごパウダーを混ぜ2つに分け、一口大に丸め成形する。
- 3 フライパンにバターを溶かして②を並べ入れ、両面に焼き目が付いたら皿に盛る。

自宅で簡単! 「郵送検診」のご案内

検査項目・対象者

①大腸がん

35歳以上の被扶養者である配偶者

②子宮頸がん（自己採取HPVリスク検査）

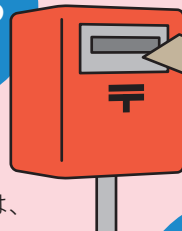
女性被保険者および被扶養者である配偶者

※当該年度に該当する年齢になる方を含みます。

※本年度中に、人間ドックをすでに受診されている方および受診予定の方は、大腸がん検診の申し込みは、ご遠慮ください。

※検査の関係上、海外居住者の方は対象外とさせていただきます。

検体を
郵送する
だけ!



早期発見に
役立ちます!

申し込み締め切り

10月31日(金) (詳細は、送付された「郵送によるがん検診のご案内」をご参照ください。)

委託先 一般財団法人日本健康増進財団

日清オイリオグループ健康保険組合では、子宮頸がんの原因となるヒトパピローマウイルス（HPV）の感染の有無を調べるHPV検査単独法を導入しています。なお、がんの罹患率が比較的低く、擬陽性が多く発生する20歳代の方は、市区町村が実施する細胞診検査を推奨いたします。

インフルエンザ予防接種の補助について

当健保組合では、被保険者・被扶養者の方を対象に、インフルエンザ予防接種の費用の一部を補助します。



対 象 者	ご本人(被保険者)およびご家族(被扶養者)
補助対象期間	令和7年10月1日(水)～令和7年12月31日(水) 接種分
対象ワクチン	インフルエンザワクチン（国内での接種のみ）
補 助 金 額	1,000円（1人1回まで）※地方自治体等の補助がある場合は対象外となります。
申 請 書 類	○申請用紙（1家族1枚） ○領収書原本（1人1枚ずつ） 〈領収書記載内容〉接種者氏名・接種金額・接種年月日・医療機関名 必ず「インフルエンザ予防接種代」と明記されたものを提出してください。 記載内容が手書きの場合は、医療機関の担当者の押印が必要です。
申 請 方 法	全グループ掲示板をご覧ください。または当健保組合のホームページをご覧ください。
申請締切日	令和8年1月9日(金)まで

*事業場での集団接種で実施した方については、個人での申請は必要ありません。

*詳細は、別途ご案内する「インフルエンザ予防接種補助金について」をご参照ください。

「被扶養者確認調査」実施に伴うお願い

当健保組合では、健康保険法に基づき、毎年2月に被扶養者資格の再認定調査を実施しています。「被扶養者確認調査」につきまして、皆さまのご理解とご協力をお願いいたします。

過去の調査で最も多い被扶養者喪失事例は、「収入要件の逸脱」です

18歳以上の被扶養者で就労収入のある方の場合、「各種手当、賞与、各種経費、非課税交通費等を含む総支給額が、月額108,334円未満」が主な収入要件となります。

※令和7年10月1日から19歳以上23歳未満の被扶養者（配偶者を除く）の収入要件は「150万円（月額125,000円）未満」に緩和される予定です。
*高校生は調査対象外です。

●調査時にご提出いただく書類 就労収入のある方は、次の「証明書類」をご準備ください。

- ①調査対象年度の源泉徴収票のコピー
- ②勤務先発行の給与支払い証明書（過去1年間分〈12ヵ月分〉の給与明細書）

別居の被扶養者への仕送りについて

別居により認定要件に仕送りがある場合は、毎月の送金内容が分かる振込証明書等を大切に保管しておいてください。調査時に12ヵ月分の証明書を提示していただきます。

なお、提示できない場合は、被扶養者として認定されない場合がありますのでご注意ください。

詳細につきましては、調査対象の方の扶養状況により異なりますので、『「確認調査実施」時の添付書類について』をよくご確認ください。添付書類の未提出や不備等により、結果的に皆さまの不利益となった場合は、ご自身の責任となりますので、ご了承ください。



「特定健診受診券」を受け取られた皆さまへ

健康保険組合は、40歳以上の加入者に対して、特定健診を行うことが法律によって義務付けられており、受診券を受け取られた方は、原則受診しなければなりません。昨年度は、約70%の方に、受診していただいております。

特定健診は全国どこでも無料で受診できます。特定健診の医療機関リストは、当健保組合ホームページをご覧ください。

<http://www.oillio-kenpo.com/>

●勤務先で健康診断を受診されている方へのお願い

パート・アルバイト等の勤務先で健康診断を受診された方は、新たに「特定健診」を受診する必要はありません。健診結果をお持ちの方は、お手数ですが、当健保組合（TEL:03-3206-5178）までご連絡ください。

●定期的に病院に通っている方へのお願い

かかりつけ医で実施された血液検査等の検査データを、本人の同意のもと、特定健診データとして活用できます。受診券を持って、かかりつけ医にご相談ください。

受診券の有効期限は
「令和8年3月31日(火)」です



早めの
予約を!

被扶養者の「特定保健指導」の実施について

特定保健指導では、特定健診の結果から、生活習慣病の発症リスクが高く、生活習慣の改善による生活習慣病の予防効果が多く期待できる方に対して、専門スタッフ（保健師、管理栄養士など）が生活習慣を見直すサポートをします。対象となった被扶養者の方に、特定保健指導利用券をお送りしますので、ぜひご利用ください。

日清オイリオグループ健康保険組合の ホームページをご覧ください

アドレス <http://www.oillio-kenpo.com/>

当健康保険組合のホームページからは、各種申請に必要な申請書の取り出しや、病気やけが、出産したときなどの健康保険組合からの情報をクリックひとつでご覧いただくことができます。ぜひご活用ください。

▼トップ画面



1 【申請書の取り出し】

申請書が必要な場合は、トップ画面の **各種手続き**、次頁の **申請書一覧** をクリックしてください



2 必要な申請書を選んでクリックし、印刷してください

「健康相談ホットライン」や「人間ドック・特定健診」の「医療機関リスト」を閲覧する際には、パスワードの入力が必要になります。

パスワード認証

ここから先のページをご覧いただくには、パスワードによる認証が必要です。
保険証に記載されている9桁の「保険者番号」を入力してご利用ください。

保険者番号	本人(000000)	家族(000000)
000000	000000	000000
000000	000000	000000
000000	000000	000000
000000	000000	000000
000000	000000	000000
000000	000000	000000
000000	000000	000000
000000	000000	000000
000000	000000	000000

この画面に反映されている緑の数字がパスワードです。

パスワード:

パスワードを入力してください

ログイン

パスワード
を入力してください