

忙しい毎日…胃腸が疲れていませんか？

野菜たっぷり 手軽にできる！腸活レシピ2選



監修：料理家・
献立アドバイザー
二階堂まなみ

何かとイベントの多い時期が近づいてきます。どうしても油分やタンパク質過多の偏った食事になりがち。栄養と繊維がたっぷりの野菜料理で、胃腸を優しくいたわってあげましょう。

🍴コトコト煮込んで栄養まるごと！ほったらかしポトフ

ザクザク切って煮込むだけのかんたんレシピ。柔らかくなった野菜は消化に良く、胃腸をいたわってくれます。体を温めることによって免疫力、代謝がアップする効果も期待できます。



材料
(4人分)

キャベツ…1/2個(600g)	ウインナーソーセージ…5本
玉ねぎ…1個(200g)	A コンソメ顆粒…大さじ1
ニンジン…1/2本(80g)	A ローリエ…2枚(あれば)
ジャガイモ…1個	塩・胡椒…適量
ブロックベーコン…80g	

作り方

- ①キャベツは芯を付けたまま4等分、玉ねぎはくし切り、ニンジンは厚めの輪切りか半月切り、ジャガイモは乱切りにする。
- ②ベーコンとウインナーはぶつ切りにし、鍋で炒め焼き色をつける。
- ③水600mlとAを加え沸騰したらニンジン、玉ねぎ、キャベツ、ジャガイモの順で加える。アクが出たら取り、弱火でコトコト20分、野菜が柔らかくなるまで煮込む。塩胡椒で味を調える。

■ポイント／水分が少なめですが、野菜から水気が出てきてちょうど良くなります。

🍴腸が喜ぶ！りんごとさつまいものヨーグルトサラダ

腸内環境改善サラダです。乳酸菌を含むヨーグルトと、餌となる繊維質を豊富に含むりんご・さつまいも・レーズン。同時に摂取する事は「シンバイオティクス」と言われ、腸内フローラを整えるのに非常に効果的です。

材料
(4人分)

りんご…1/2個	B はちみつ…大さじ1
さつまいも…200g	B レモン汁…小さじ1
レーズン…大さじ2(25g)	B 塩…小さじ1/2
無糖ヨーグルト…200ml	B 粒マスタード…小さじ1

作り方

- ①ヨーグルトはキッチンペーパーをひいたザルに入れ、1時間以上水切りする。
- ②さつまいもは縦半分に切って5mm厚さのいちょう切りにし、3～4分水にさらす。

耐熱皿に広げふんわりラップをし、水大さじ2をふりかけ600wの電子レンジで5分加熱し、粗熱を取る。

りんごは皮ごと5mm厚さのいちょう切りにする。

③ボウルに①、②、レーズン、Bを入れ混ぜあわせる。

■ポイント／粒マスタードはあまり辛いのでお子様も食べやすいですが、お好みで省いても構いません。



※はちみつは1歳未満の乳児には与えないようにしましょう。

編集

今回の健保のひろばは例年の12月ではなく11月の発行となりました。2024年12月2日からの健康保険証廃止に伴い、マイナンバーカードについての記事を多く掲載しています。

後記

マイナンバーカードを持っていると、病院・薬局での受診や確定申告時の医療費控除申請などスムーズに行えるようになります。まだお持ちでない方は、ぜひこの機会に申請の手続きをされてみてはいかがでしょうか。

健保のひろば

自宅に持ち帰ってご家族でご覧ください

「龍潭寺庭園 本堂から仁王門を見る(浜松市)」



組合の現況 (令和6年9月末現在)

事業所数	166社		
被保険者数	15,245名	(男) 11,925名	(女) 3,320名
被扶養者数	11,135名		

静岡県西部機械工業健康保険組合

西部機械健保



アドレス <https://www.seibu-kikai.or.jp>

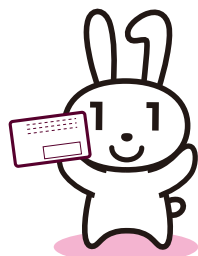
健康保険証廃止でマイナ保険証へ

監修：特定社会保険労務士 星野 浩幸

1 2024年12月2日で健康保険証の新規発行が廃止

2024年12月2日から、健康保険証の新規発行（加入時・扶養認定時・再交付・事項訂正などのすべて）ができなくなります。2024年12月2日以降でもお手持ちの保険証は使えますが、医療機関へは様々なメリットがあるマイナ保険証受診への切り替えをお願いいたします。

マイナ保険証とは、マイナンバーカードに健康保険証利用登録をしたもの。ご自身での登録手続きが必要となります。ご家族分も忘れずに登録をお願いいたします。



未取得の方 マイナンバーカードを取得しましょう

マイナンバーカードを持っていない方は、マイナンバーカードを取得しましょう。（マイナ保険証という新しいカードが発行されるわけではありません）

マイナンバーカードの作成をお願いします

申請

1

パソコン スマートフォン

オンライン申請

2

郵便申請
(手書きの申請書)

3

まちなかの
証明写真機

受け取り

1

ハガキが届く

2

受け取りに行く

詳しくはこちら

マイナンバーカード
総合サイト

※オンライン・証明写真機からの申請は、マイナンバーカードのお届け期間が短くなります。

2 保険証利用登録をしてマイナンバーカードをマイナ保険証に

ご自分でマイナンバーカードの保険証利用登録をしていただき、マイナポータルに氏名、記号・番号が正しく表示されていることを確認してください。（ご家族分の利用登録も必要となります）

保険証利用申込みの3つの方法

医療機関で

医療機関・薬局の顔認証付きカードリーダーから申込できます

スマホから

下記3つを準備
マイナポータル
1 マイナンバーカード
2 マイナンバーカード読取対応のスマホ
3 アプリ「マイナポータル」のインストール

STEP1

「マイナポータル」を起動する。

STEP2

「申し込む」をタップする。

STEP3

利用規約等に同意する。

STEP4

マイナンバーカードを読み取る。

マイナポータル

iPhone

マイナポータル

Android

ここをタップ!

セブン銀行ATMで

必要なものはマイナンバーカードのみ!

ATM画面

マイナンバーカードでの手続き

健康保険証利用の申込み

3 マイナンバーカードによるマイナ保険証の使い方はとっても簡単!

マイナンバーカードは、医療機関の受診時に毎回持参して受付します。使い方はとても簡単です。安心と便利を実感するために、一度使ってみてください。

1 マイナンバーカードをカードリーダーに置く

顔認証、または4桁の暗証番号入力のどちらかを選択して、本人確認を行います。



2 オンラインであなたの医療保険資格を確認!

マイナンバーカードのICチップにある電子証明書により、医療保険の資格をオンラインで確認します。

マイナ保険証はメリットがいっぱいです

- 1

データに基づく、より良い医療が受けられる

過去に処方されたお薬や特定健診などの情報を医師・薬剤師とスムーズに共有。データの共有により初診の医療機関でも、より良い医療が受けられます。
- 2

高額療養費限度額を超える支払いが免除

情報提供への同意によって、「限度額適用認定証」がなくても、公的医療保険が適用される診療に対しては限度額を超える分を支払う必要がありません。
- 3

確定申告時に医療費控除が簡単にできる

マイナポータルで医療費通知情報の管理が可能となり、e-Taxを連携することで、確定申告時の医療費控除申請が簡単になります。
- 4

医療現場で働く人の負担を軽減できる

お薬や特定健診などの情報を医師・薬剤師と共有することで、業務効率化が図れます。保険資格の情報確認においても、事務負担や誤記リスク軽減も期待されます。

ぜひ、実際に医療機関で使ってみてください

マイナ保険証 Q&A

Q マイナ保険証の盗難・紛失が心配です

- A

- 医療機関や薬局の窓口で、マイナンバーカードを預けることはありません。
 - カードのICチップには、保険証情報や医療情報はもとより、税や年金などのプライバシー性の高い情報は記録されていません。
 - 盗難・紛失があった場合、24時間365日体制でマイナンバーカードの一時利用停止ができます。
 - カード利用に暗証番号が必要なので、他人は悪用できません。



Q 今使っている保険証は、2024年12月2日以降は使えないのですか

A 現在お持ちの保険証は、退職などで資格喪失にならない限り、**2025年12月1日まで使用できます。**
2025年12月1日までに退職などで使用できなくなった保険証は、会社へ返納してください。

Q 2025年12月2日以降、保険証はどうしたらよいのですか

A 2025年12月2日以降は返却不要です。ご自身の個人情報載っているのので、ご自身でしっかりと廃棄をお願いいたします。

Q 2024年12月2日以降に保険証を紛失した場合はどうなりますか

A 発行済みの保険証を紛失された方などは、マイナ保険証で受診していただくか、資格確認書で受診していただくことになります。
なお、資格確認書の発行には申請が必要になります。

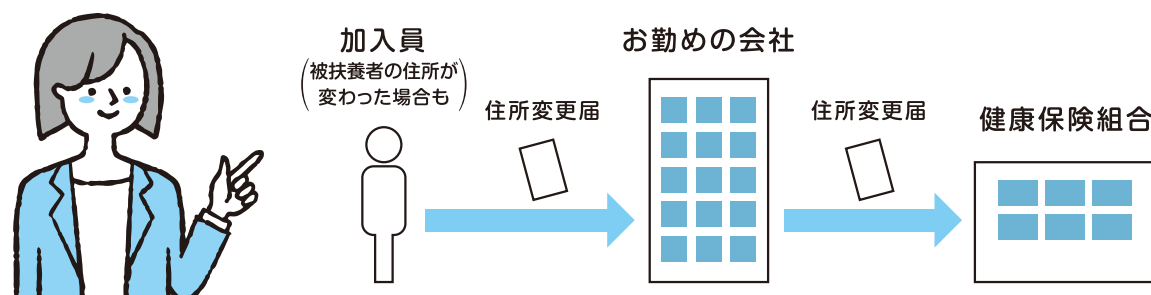
出典：厚生労働省ホームページより（2024年10月現在） 3

「住所変更届」提出のお願い

加入者が速やかに医療機関等でオンライン資格確認を受けられるよう、健康保険組合は加入者の「住民票上の住所」情報を把握することとなっています。

これに伴い、**住民票住所や居所住所を変更したときは、「住所変更届」の提出**をお願いします。

- *住所変更届は事業主を経由し健康保険組合へ提出してください。
- *住所変更届は当健康保険組合ホームページに掲載していますので、ご活用ください。
- *被扶養者の住所が変わった場合も届出してください。



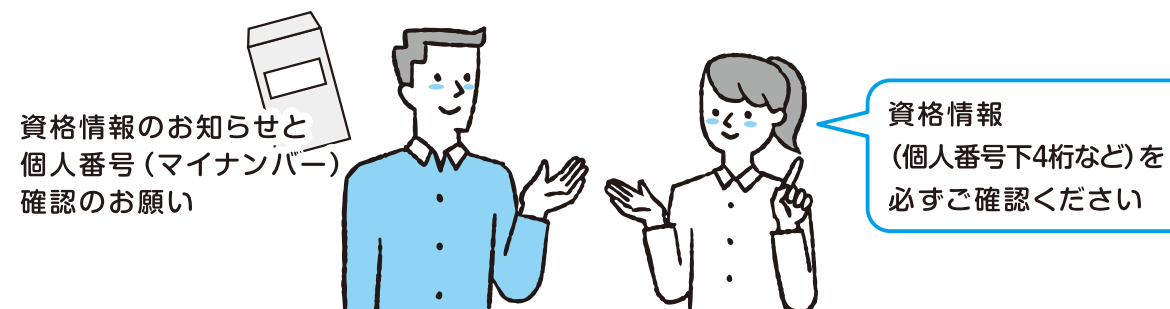
資格情報のお知らせと 個人番号(マイナンバー)確認のお願い

今号の健保のひろば2~3ページでもお知らせしているとおり、令和6年12月2日より被保険者証(以下、保険証)の新規発行が廃止され、医療機関等を受診する際の保険資格の確認は、原則、保険証の利用登録を行ったマイナンバーカード(マイナ保険証)で行う仕組みになります。

そこで、厚生労働省からの通達に基づき、**9月下旬に事業所経由で加入員宛に「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」を送付**いたしました。

これは、健康保険組合で登録している資格情報(個人番号の下4桁を含む)をお知らせし、ご自身で情報の正確性をご確認いただき、加入者の皆様に安心してマイナンバーカードを保険証として利用していただくことを目的としています。**大変重要なお知らせとなりますので、必ずご確認くださいませようお願いいたします。**

※今回、通知の配布がない方は、後日、個人番号下4桁なしの通知をお送りする予定です。



「医療費のお知らせ」の 紙面による発行の廃止について



これまで年2回発行しておりました「医療費のお知らせ」は、通知頻度の向上とペーパーレス化の推進を目的として、令和6年度より紙面による発行を廃止しています。

電子(PepUp)による通知となりますので、**皆さまにはPepUpに登録して医療費の確認をしていただきますようお願いいたします。**

※ご希望の方には、被保険者個人の申請により紙面で発行いたしますが、極力PepUpを活用していただきますようお願いいたします。

楽しみながら健康レベルをUpして、素敵な商品をゲットしましょう!

PepUpに登録しましょう

新規にご登録をされた方には、300Pepポイント(300円相当)をプレゼント!

PepUpでできること

★わかりやすい医療費のお知らせをお届けします

「いつ、どれだけ」の医療費を使用したのがひと目でわかります。通常、受診月の3か月後に掲載されます。

(注)医療機関の請求遅れ・請求内容の審査中などにより掲載が遅れる場合があります。

★当健康保険組合主催のイベントに参加できます

毎年、当健康保険組合が開催している、Kenpoウォーキングラリーに参加できます。目標を達成すると、素敵な商品と交換できるPepポイントがもらえます。

★健診結果の閲覧と 自分の健康状態を正しく知る事ができます

最大10年分の健診結果を閲覧でき、健診結果から自分の「健康年齢※」を知ることができます。

※健康年齢とは、300万人の医療データを元に算出されたあなたの健康状態を年齢に置き換えて示す指標です。

★ジェネリック差額通知

先発医薬品からジェネリック医薬品に切り替えた場合、「薬代がどれだけ安くなるか」を配信します。

★健康記事の配信

ちょっとした健康に関する豆知識・おすすめレシピ、疾病関連情報を配信します。

★ポイントプログラム

健康診断を受けたり、ヘルスケアアクティビティに参加、記事进行评估するなど、自身の健康を促進することでポイントを貯められます。貯めたポイントは、様々な商品と交換できます。

★対象となる方

- ・被保険者
- ・被扶養者

たくさんの素敵な
ことがいっぱい!

特定健診を受診された方に、登録に必要な「本人確認用コード」を発行いたしますので、ご希望の方は健康保険組合までご連絡ください。



◎PepUpはPCまたはスマートフォン、タブレットから利用できます。

◎登録をお済でない被保険者の方はお早めにご登録ください。

◎新規登録の手続きには、本人確認用コードが必要です。本人確認用コードが不明な方は、健康保険組合までお問合せください。

腸内環境を整えましょう

◎腸内環境を左右する腸内細菌

私達の健康維持に欠かせない腸内環境。腸内にはおよそ1000種類、100兆個にも及ぶ腸内細菌が生息しています。多種多様な菌が花畑のように見えることから「腸内フローラ」とも呼ばれ、腸によい働きをする善玉菌と、有害物質をつくる悪玉菌、そのどちらでもない菌が存在します。

腸内細菌の種類は人によって異なり、食事、生活習慣、加齢、ストレスなどによって変化します。

健康な腸内環境は、**ビフィズス菌や乳酸菌などの善玉菌が優勢**で、腸内を弱酸性に保ちます。**たんぱく質や脂質が中心の食事や不規則な生活、ストレス、便秘などは、悪玉菌を増殖**させます。

腸内細菌は**肥満、糖尿病、大腸がん、動脈硬化症などの疾患と密接な関係があり**、これらの患者の腸内細菌は健康な方と比べて著しく変化していることが知られています。

◎腸内の善玉菌を増やす2つの方法

腸内の善玉菌を増やすにはどうしたらよいでしょうか。

1つ目は、生きた善玉菌を直接摂取すること。ヨーグルト・乳酸菌飲料・納豆・漬物などの食品が、ビフィズス菌や乳酸菌を多く含みます。これらの菌は腸内にある程度の期間は存在できますが、住み着くことはありません。そのためたえず摂取することが必要となります。

2つ目は、腸内にもともと存在する善玉菌を食物繊維やオリゴ糖を摂ることで増やすこと。

食物繊維は野菜類・果物類・豆類などに多く含まれ、オリゴ糖は、大豆・たまねぎ・ごぼう・ねぎ・にんにく・アスパラガス・バナナなどの食品に多く含まれています。これらの食材を毎日の食事に上手に取り入れる事で腸内の善玉菌を増やすことができます。

さらに、適度な運動や十分な睡眠も腸内環境に良い影響をもたらします。腸が動き出すキッカケをつくる朝のコップ一杯の水もオススメです。

腸内の善玉菌を増やすには

- ① 生きた善玉菌を直接摂取
- ② 食物繊維やオリゴ糖を摂る

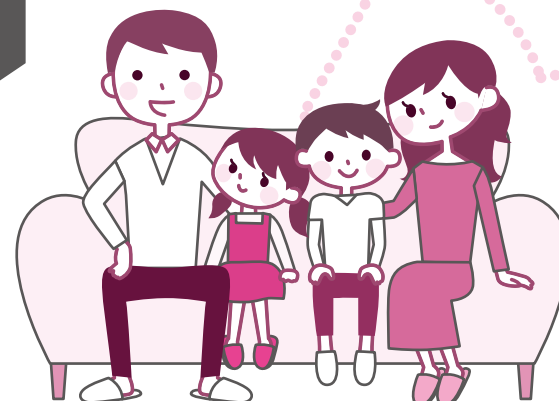


(厚生労働省 e-ヘルスネットより)

健保からのお知らせ

家庭宛て保健誌「すこやかファミリー」 申込案内について

申込期限
令和7年
2月17日
(月) 必着



必要事項

- ① 保険証の記号番号
- ② 送付先郵便番号
- ③ 送付先住所
- ④ 送付先電話番号
- ⑤ 被保険者名
- ⑥ 申込者名(被保険者・被扶養者に限ります)

送り先

静岡県西部機械工業健康保険組合
「すこやかファミリー申込係」
〒430-0901
浜松市中央区曳馬二丁目14番17号
FAX:053-468-7745
E-mail:skenpo@mbr.nifty.com

令和7年度分「すこやかファミリー」の配布を希望される方は、必要事項をご記入の上、**令和7年2月17日(月)必着**で健康保険組合までお申し込みください。申込方法は**ハガキ・FAX・メールに限り**ます。今回お申し込み頂いた分の配布は令和7年4月からになります。また、現在配布中の家庭であっても再申し込みがない場合は、**令和7年3月の配布で終了**となります。

請求期限
令和7年
3月10日
(月) まで

検診費用補助金の 請求はお早めに

令和6年度に補助の対象となる検診を受けた方は、**令和7年3月10日(月)までに当組合に請求を済ませてください。**



健保 Q&A

健診結果で血糖値を指摘されました 最近だるく疲れやすく、糖尿病が心配です

日本人の5人に1人は糖尿病! 疑われる方はすぐに生活習慣の改善を

糖尿病は代表的な生活習慣病で、食べすぎや飲みすぎ、運動不足、喫煙、ストレスなどが原因で血液中のブドウ糖の濃度(血糖値)が多くなる病気です。

自覚症状が出にくく、症状が進むと動脈硬化、更には脳梗塞や脳出血などの脳血管疾患、心筋梗塞や狭心症などの虚血性心疾患を引き起こします。また糖尿病特有の合併症の原因となり、失明のリスクや足の切断、慢性の腎不全など重篤な病気につながります。

糖尿病の予防のポイントは、まずは**食べ過ぎに注意すること**。さらに野菜や大豆製品・海藻・きのこなどが多く摂れる、栄養バランスのよい食事を意識しましょう。

さらに**適度な運動をすること、アルコールを摂りすぎないこと、たばこを吸わないこと**を心掛けましょう。

砂糖の入った飲み物を習慣的に飲んでいる人は、糖尿病のリスクが高まります。肥満も糖尿病のリスクを高めますが、日本人はやせていても糖尿病になりやすい人がいますので注意が必要です。

こんな症状はありませんか? 糖尿病が疑われます



あたまの体操

間違い探し ～晩秋の家族でハイキング～

問題

右の絵と左の絵ではよく見ると違うところが7つあります。さてそれはどこでしょう?



あたまの体操イラストレーション: 金子都美絵