ストレス・集中力低下に打ち勝つ！

セロトニン生成を助けるかんたんレシピ2品

監修：料理家・
献立アドバイザー
二階堂まなみ

長く続く高温多湿で、気分まで沈みがちなこの季節。その不調、「セロトニン」不足が影響しているのかも。セロトニンは心のバランスを整える大切な役割を持つ脳内物質です。食事から心とからだを整え、うっとうしい季節を快適に乗り切りましょう。

お手軽！かつおの土佐づくり

かつおはセロトニンをつくるために欠かせないトリプトファンが豊富。さらにビタミンB6も多く含まれ、その働きを助けます。本来は皮つきで表面をあぶったタタキで作りますが、今回は刺身で簡単に作ります。

材料（4人分）

カツオの刺身……250g
きざみ小ねぎ……大さじ１～２
大葉……3枚
みょうが……1本
生姜・にんにく……各1片

作り方

①みょうが、大葉はせん切りにして水に２～３分さらし水気をしっかりきる。
生姜・にんにくはみじん切りにする。
②カツオの刺身を皿に並べ①ときざみ小ねぎを乗せる。
醤油やぽん酢しょうゆをかける。

ささみと胡瓜の梅和え

良質なたんぱく質を含むささみは、セロトニンの材料となるトリプトファンを豊富に含みます。梅干しのクエン酸で疲労回復もサポートします。

材料（4人分）

ささみ……4本
A 酒……大さじ1
A 塩……ひとつまみ
きゅうり……2本
梅干し（塩分控えめ）…3個
B 醤油……小さじ1
B 砂糖……小さじ1/3
白いり胡麻……適量

作り方

①ささみは筋を取り、耐熱容器に入れてAをふる。
ふんわりラップして600Wで2分加熱し上下を返し1分加熱し、そのまま置いて蒸らす。
粗熱が取れたら手で割いて蒸し汁の中で冷ます。
②きゅうりは両端を切り落とし、縦半分に切ってからななめ薄切りにし、塩（分量外）をふり10分おき水気をしっかりしぼる。
③梅干しは種を取り、包丁でたたいてペースト状にし、Bと混ぜる
④ボウルに①②③を入れて混ぜ、器に盛り胡麻をふる。

編集後記

我が家では初めて家庭菜園を始めました。夏野菜なので成長が早く、初心者の私でも比較的簡単に育てることができています。まだ実はできていませんが、今年の夏は自分が育てた野菜を食べるのが楽しみです。

これから梅雨の時期から夏にかけては、熱中症や食中毒に注意が必要な季節になります。こまめな水分補給や手洗いなどの対策を忘れずに過ごしていきましょう。

●健保のひろば　№189（令和7年6）　静岡県西部機械工業健康保険組合

〒430-0901　浜松市中央区曳馬2丁目14番17号　TEL　(053)468-7744
FAX　(053)468-7745
E-mail　skenpo@mbr.nifty.com

組合時報　No.189　2025／6

健保のひろば

自宅に持ち帰ってご家族でご覧ください

「夏の猪鼻湖（浜松市）」

組合の現況（令和７年４月末現在）

事業所数	166社		
被保険者数	15,265名	（男）	11,866名
		（女）	3,399名
被扶養者数	10,712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

令和7年度 保健事業のご案内

各検診の詳細な案内文書は事業所にあります

定期・特定健診

被保険者を対象に事業所にて実施。
実施した事業主に**補助有**。

特定健康診査補助

令和7年3月31日時点で39歳以上の任意継続被保険者と被扶養者は
自己負担1,000円（契約外医療機関で実施の場合、基本的な健診料金から1,000円を引いた額を補助）

人間ドック補助

35歳以上の被保険者と被扶養者に**補助有**。
契約料金（検査料金）の半額を補助。
被保険者、被扶養者共に…20,000円限度

◆脳ドック補助

35歳以上の被保険者と被扶養者に**補助有**。頭部MRI・MRAの2項目が対象。
被保険者 10,000円
被扶養者　5,000円

胃がん検診

定期特定健診に合わせて、希望する35歳以上の被保険者を対象に実施。
無料（病院によっては事業主に一部負担有。実施しない医療機関も有）

大腸がん検診

30歳以上の被保険者と特定健診を受診する被扶養者を対象に、自宅で実施する郵便検診。
無料　**10月頃実施**

◆婦人科検診補助

30歳以上の被保険者と被扶養者に**補助有**。
子宮体がん・子宮頸がん・経膣エコー・乳房触診・マンモグラフィ・乳房エコー・乳房MRIの7項目が対象。
被保険者・被扶養者…5,000円限度

◆前立腺がん検診補助

35歳以上の被保険者と被扶養者に補助有。PSA検査が対象。
被保険者・被扶養者…5,000円限度

歯周病リスク検査

50歳代の被保険者で3年にわたり歯科への受診がない方を対象に抽出し、歯周病早期発見のための検査（自己採取）を実施する。**無料**

ポリファーマシー対策通知

薬を複数処方されている方への
ポリファーマシー対策通知を送る。

機関誌・保健誌の配布

「健保のひろば」…全被保険者に対し無償配布。
「すこやかファミリー」…申込のあった ご家庭宛てに無償配布。
申込案内は「健保のひろば12月号」に掲載。

育児補助誌贈呈

加入員で出産した方に対し、育児月刊誌「赤ちゃんと!」を半年間贈る。
初回時は、「お誕生号」「お医者さんにかかるまでに」父親向け育児書「パパ育児のトビラ」を贈る。
申込のあった加入員宛てに**無償配布。**
申込書は出産育児一時金直接払支給決定通知書に添付。

◆脳ドック・婦人科検診・前立腺がん検診の補助金支給は、それぞれ**年度内に1人1回**です

※「特定健康診査補助」以外の対象年齢は、令和7年4月1日時点での満年齢。

もう使っていますか？ マイナ保険証

昨年12月に従来の保険証が廃止され、マイナ保険証への移行が始まりました。本年12月からは基本的にすべての方がマイナ保険証を利用することになります。

監修：特定社会保険労務士 星野 浩幸

マイナンバーカードがない方は　マイナンバーカードを取得

①申請方法　以下の3つから選択してください。

- ㋐オンライン申請（スマートフォンまたはパソコン）
- ㋑証明写真機
- ㋒郵送（お住いの市区町村へ）

②受け取り

交付通知書（はがき）が届いたら、マイナンバーカードを取りに行きます。

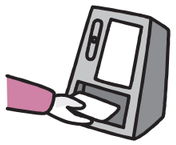
詳しくはマイナンバーカード総合サイト

マイナンバーカードがある方は　マイナ保険証の申込み

マイナンバーカードを健康保険証として利用するには、申込みが必要です。以下の3つから選択してください。

㋐医療機関で

医療機関・薬局の顔認証付きカードリーダーから申し込めます。



㋑スマートフォンから

下記3つを準備
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ートフォン
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。

㋒セブン銀行ATMで

必要なものはマイナンバーカードのみ

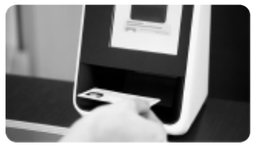
ATM 画面　マイナンバーカードでの手続き
→健康保険証利用の申込み

マイナンバーカードをマイナ保険証として使う

1 読み取り

マイナンバーカードを顔認証付きカードリーダーに入れてください。

※カードリーダーには複数の種類があります。



2 本人確認

「顔認証」または「4桁の暗証番号入力」のどちらかを選んでください。

顔認証の場合

画面の枠に顔が収まるようにすると自動的に撮影されます。

暗証番号の場合

カード申請時に設定した4桁の暗証番号を入力します。

3 同意取得

医師・薬剤師に提供する情報を選んでください。

①過去の診療／薬剤情報

過去の診療、処方された薬の情報を医師・薬剤師に提供します。

②特定健診情報

メタボ健診（40～74歳）や高齢者健診（75歳以上）の結果を提供します。

4 受付完了

受付が完了します。
カードをカードリーダーからお取りください。

高額医療費制度をご利用される方は，カードを取らずに限度額情報を「提供する」を押してください。窓口で限度額以上の支払いが不要になります。

出典：デジタル庁「マイナンバーカードを健康保険証として使うには」より

マイナンバーカード・電子 証明書の有効期限について

監修：特定社会保険労務士 星野 浩幸

マイナンバーカードに有効期限があることをご存じですか。うっかり更新を忘れるとオンラインでの手続きが出来なくなることはもちろん、最終的にはマイナ保険証としても使えなくなります。

マイナンバーカードの交付は2016年から。導入直後にマイナンバーカードを作られた方は、そろそろ更新時期が近付いています。

マイナンバーカードの利用者証明用電子証明書（以下電子証明書）は、あなた本人がログインしたことを証明するもので、4桁の暗証番号が設定されています。

電子証明書は、マイナ保険証としての利用やマイナポータルへのログイン、住民票等交付サービスの利用に使われます。

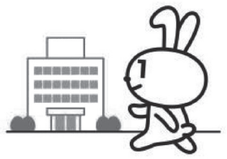
電子証明書には有効期限があり、証明書の有効期限を迎えると、上記の機能が一部利用できなくなります。

◉マイナンバーカードの有効期限は2つあります

マイナンバーカードには、以下の2つの有効期限があります。

電子証明書の有効期限について：5年（発行から5回目の誕生日まで）

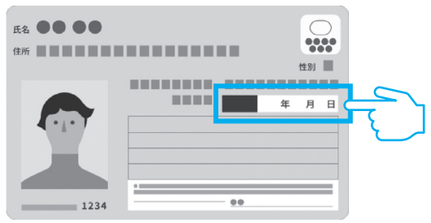
マイナンバーカード自体の有効期限：10年（発行から10回目の誕生日まで）、18歳未満は5回目の誕生日まで



◉電子証明書の有効期限の確認は

マイナンバーカードの券面に記載されています。記載がない場合は、マイナポータルにログインして確認できます。

●マイナンバーカード



●マイナポータル

◉更新するにはどうしたら良いですか

電子証明書の有効期限を迎える方には、有効期限の2～3カ月を目途にJ－LIS（地方公共団体情報システム機構）から有効期限をお知らせする「有効期限通知書」が送付されます。**電子証明書の更新はお住まいの市区町村窓口となります。**マイナンバーカードと「有効期限通知書」を持参ください。

マイナンバーカードの更新は4種類あります（スマートフォン・パソコン・証明写真機・郵便）。

◉更新しないとどうなりますか

電子証明書の更新を行わなかった場合、行政などのオンラインサービスが行えなくなるほか、最終的にマイナ保険証も使えなくなります。

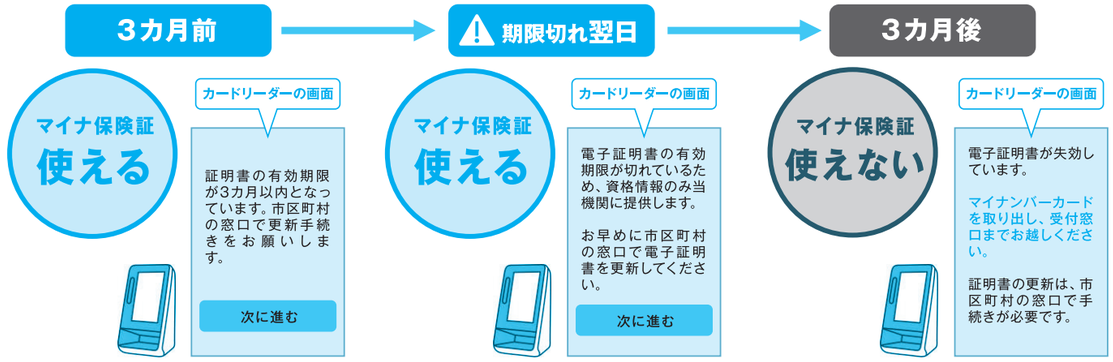
ただしマイナ保険証としては、有効期限が切れても3ヵ月間は利用できます。

◉有効期限が切れてもマイナ保険証として使える？

有効期限切れから3ヵ月間は、引き続きマイナ保険証として利用できます。

ただし、保険資格情報の提供のみで、診療情報・薬剤情報などの提供はできません。速やかに再発行手続きをしてください。

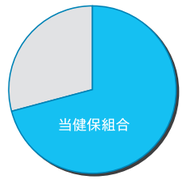
また、有効期限の3ヵ月前から3ヵ月後まで、医療機関・薬局でマイナ保険証を利用される際、顔認証付きカードリーダーで「更新アラート」が表示されます。



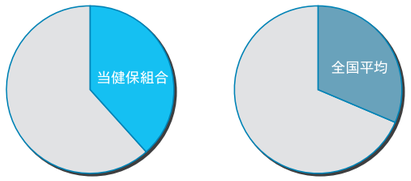
出典：厚生労働省「マイナ保険証利用時には電子証明書の有効期限をご確認ください」より

マイナ保険証・当組合の現況（令和7年5月16日現在）

マイナ保険証登録率 **71%**



マイナ保険証利用率 **38.4%**（全国平均 31.5%）



「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。**

ウォーキング推進事業について

PepUp ウォーキングラリー

PepUpウォーキングラリーに参加し目標を達成すると、PepUp内で素敵な商品と交換できるPepポイントがもらえます。是非奮ってご参加ください。

参加対象者

・被保険者
・被扶養者（希望者。但し特定健診受診者に限る）

エントリー期間

・令和7年9月17日～9月30日（予定）※参加にはエントリーが必須となります。

開催期間

・令和7年10月1日～10月31日（予定）

参加賞

・歩数に応じてPepポイントを進呈します。
※エントリー期間・開催期間・参加賞の詳細はホームページに掲載します。

注意事項

※PepUpの登録がお済みでない方は、新規登録の手続きが必要です。

※被扶養者の方は、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。ご希望の方は、6月30日までに健康保険組合までご連絡ください。

JR東海 さわやかウォーキング

参加対象者

・被保険者
・被扶養者（但し特定健診受診者に限る）

実施期間

・令和7年4月1日～令和8年2月28日

応募締め切り

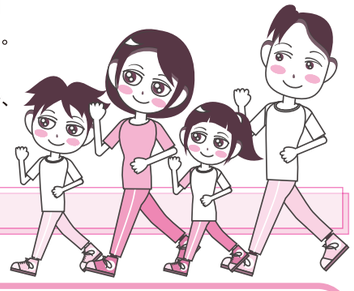
・令和8年3月10日

注意事項

・悪天候その他の事情により開催を中止する場合があります。開催の可否については、さわやかウォーキングホームページをご覧いただくか、JR東海テレフォンセンター（☎050-3772-3910：当日朝6時から問い合わせが出来ます）にお問い合わせください。
・ウォーキングの情報はJR東海の各駅に置かれているパンフレットまたは、さわやかウォーキングホームページをご覧ください。

参加賞申請方法

・JR東海主催の「さわやかウォーキング」に独自で参加し、「さわやかウォーキング参加賞申請書」の必要事項に記入のうえ会社の健康保険担当者様へ提出してください。
（健康保険組合へ直送でも可）
※さわやかウォーキング参加賞申請書は会社の健康保険担当者様に申し出ていただくか、ホームページよりダウンロードしてください。
※応募は年度内に1人1回です。



参加賞

・Pepポイント（1,000ポイント）を進呈します。

組合だより

●事業所編入	『株式会社ニコカ』	編入年月日	令和7年 3月 1日
	『SHODA CP株式会社』	編入年月日	令和7年 4月 1日
●事業所削除	『株式会社山本鉄工所』	削除年月日	令和6年12月19日
	『小楠熱処理工業株式会社』	削除年月日	令和7年 1月 1日

あたまの体操 間違い探しの答え
①月の向き、②左の星の形、③テントの猫、④後ろ向きの子の尻ポケットの位置、⑤一番左のランタンの柄、⑥男性のお酒、⑦男性の履き物

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！

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 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か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、記事を評価するなど、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

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。

あたまの体操

間違い探し ～ちょっとリッチにグランピング～

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