

ルックグループ健保発・いきいき生活応援マガジン

Healthy style

[ヘルシースタイル]

NO.124

2026/AUTUMN

ルック
グループ
健保発

秋のウォーキングラリー開催！
ボブのハイキングゴー



CONTENTS

- 2 連載 目指せ! 私の Smart Life
ルク子のイキイキ DAYS
「禁煙でたばこの害とさよならを!」編
- 4 知って納得、使ってお得
motto² けんぽ
- 6 **Pep Up ウォーキングラリー開催のお知らせ**
ボブのハイキングゴー
- 8 **にっぽんヘルシー紀行**
岡山県倉敷市
- 10 **令和7年度決算のお知らせ**
- 12 **塩・糖・脂トリプル down レシピ**
「えびと卵の中華炒め/さつまいもスコーン」
- 14 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
- 15 **LAVA、ラフォーレ倶楽部からのご案内**
- 16 **ルク子の教えて!キーワード**
どこが違う? 「ルク子間違い探しクイズ」

同封

・家庭用常備薬の斡旋事業について

※本誌掲載の記事、写真、イラストなどの無断転載を禁じます。

自分だけでなく周囲も巻き込んでいます

禁煙でたばこの害と さよならを!

たばこの煙には200種類以上の有害物質と70種類以上の発がん性物質が含まれています。さらに、たばこの先から出る副流煙は喫煙者本人が吸う煙より有害物質の濃度が高く、健康被害が大きいとされています。

たばこの害は全身に及ぶ

＜喫煙者本人の健康被害の例＞

がん

喫煙者は非喫煙者に比べ、およそ4倍肺がんになりやすいほか、がん全体の罹患リスクも約1.5倍高くなるとされています。

COPD(慢性閉塞性肺疾患)

肺が炎症を起こして呼吸の機能が低下する病気です。一度壊れた肺は元に戻らないため、早期の禁煙が進行を防ぐ鍵になります。

心筋梗塞・脳卒中

ニコチンや一酸化炭素が血管を傷つけ、動脈硬化を進めます。喫煙者は非喫煙者に比べ発症リスクが高いことが分かっています。

歯周病

喫煙は歯茎の血流を悪化させるため、歯周病が重症化しやすくなります。禁煙後、口腔内の状態が改善したとの報告もあります。

受動喫煙による周りへの害も大きい

喫煙者本人だけでなく、たばこを吸っていない人でも、喫煙者の周囲にいて副流煙を吸ってしまう「受動喫煙」により、肺がんなどのリスクが高まります。妊娠中の人が受動喫煙にさらされると、早産などのリスクも高くなります。

＜受動喫煙による健康被害の例＞

周囲の人

肺がん、心筋梗塞、脳卒中

妊婦・赤ちゃん
子供

早産、低出生体重児、気管支炎、
ぜんそくの悪化 など



目指せ!
私の Smart Life

ルク子の
イキイキ
DAYS

「禁煙でたばこの害と
さよならを!」編



こんなたばこの誤解していませんか

① 加熱式たばこは安全？

近年、加熱式たばこや電子たばこなどのさまざまなたばこ*が発売され、喫煙者のうち加熱式たばこを吸う人の割合は約4割まで増加しています。「煙が出ないから害も少ない」というイメージがありますが、有害物質が含まれているため注意が必要です。



■ 加熱式たばこもニコチン依存症になる

加熱式たばこは、たばこ葉を電氣的に加熱して、エアロゾル（霧状の煙）を発生させて吸い込みます。見た目の煙は少なくても多くの有害物質とニコチンが含まれており、「ニコチン依存症」は続くため、やめにくさは変わりません。

■ 周囲への影響もゼロではない

煙が見えなくても、加熱式たばこから発生した有害物質が空気中に漂い、受動喫煙につながる恐れが指摘されています。健康への影響は研究途上ですが、安全性が証明されているわけではありません。

*国内販売されている「電子たばこ」はニコチンを含みます。たばこ製品には該当しませんが、中には発がん性物質が含まれている物もあります。「加熱式たばこ」は、一部の有害物質の量は減るものの紙巻きたばこに含まれない物質が報告されており、WHOでは「有害物質が減っても健康リスクが下がると証明されたわけではない」としています。

② 人の目の前で吸わなければ大丈夫？

外で吸っても、その後30～45分ほどは吐く息に有害物質が残ります。また、髪や服にも成分が付着しており、それを周囲の人が吸い込む「三次喫煙」の恐れもあります。周囲でたばこの臭いを感じたら、三次喫煙のサインかもしれません。



喫煙者は受動喫煙を防ぐためにも禁煙を！

自力で頑張る

依存性の低い人は、吸いたくなったら水を飲んだり、吸いたくなる場所（飲み会の席など）へ行かないようにするなど、できることからチャレンジしてみましょう。



難しい方は禁煙治療も

禁煙できない原因として、脳がたばこに支配されている「ニコチン依存症」が挙げられます。禁煙外来では禁煙補助薬を活用し、医師のアドバイスを受けながら禁煙にチャレンジできます。条件を満たせば健康保険を使って受診できるため、負担も大きくありません。
※加熱式たばこを使っている人も対象です。

ルックグループ健保組合では禁煙支援を行っています

禁煙補助薬を使った「ノンスモ&パッチde禁煙サポートプログラム」を9月15日（火）～10月30日（金）まで実施します（6月16日～7月15日に実施したものと同一内容です）。
前回参加された方々の経過は、P5でご紹介しています。

自己負担
0円

お申込みは
こちらから





「高額療養費制度」の見直しが行われています

健康保険では、医療費の自己負担が際限なく増加しないように自己負担の限度額を設けています。この仕組みを「高額療養費制度」といい、令和8年8月から令和9年8月からの2段階で見直しが行われています。

高額療養費

自己負担限度額は収入に応じて定められており、70歳未満の人と70歳以上の人では限度額が異なります。限度額を超えた分は「高額療養費」として、後から健保組合より払い戻されます。マイナ保険証で受診した場合は、窓口での支払い額が自己負担限度額までになります。

高額療養費の計算は月単位のため、入院などで月をまたぐ場合にはそれぞれの月ごとに自己負担限度額を超えているかを計算します。なお、以下の場合などでは自己負担がさらに軽減されます。



● 支給回数が年4回以上（多数回該当）

直近12ヵ月以内に高額療養費の支給回数が3回を超えた場合、4回目からは「多数回該当」が適用され、通常より自己負担限度額が低くなります。

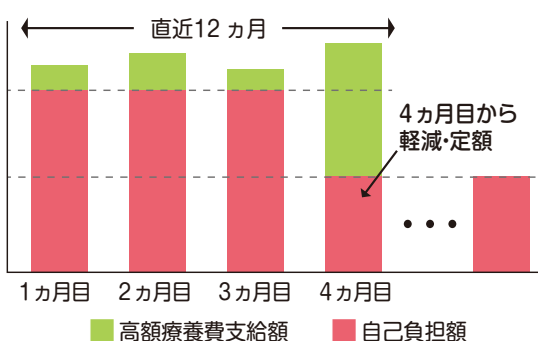
● 21,000円以上の窓口負担が複数ある場合（合算高額療養費）

同じ月に同じ世帯で21,000円以上の窓口負担が複数ある場合は、世帯ごとに合計し自己負担限度額を超えた際に払い戻しが受けられます。

● 特定疾病に該当する場合

人工透析の必要な慢性腎不全など、特定疾病の認定を受けると毎月の自己負担額が10,000円（人工透析の場合、70歳未満で標準報酬月額が53万円以上の人20,000円）になります。

● 高額療養費の多数回該当の仕組み



令和8年8月からの見直しのポイント

1

月ごとの自己負担限度額が、
所得に応じて
引き上げられました

2

多数回該当の限度額は、
今回の見直しでは
変更されません

3

1年間（8月～翌年7月）の
自己負担合計に「年間上限」
が新設されました

令和8年8月から、所得区分はそのまま自己負担限度額が引き上げられました。例えば、年収約370万円～770万円の人の場合、約5,700円限度額が引き上げられます。多数回該当は据え置きとなり、今回の変更はありません。

また、新たに「年間上限」が導入され、1年間（8月～翌年7月）の自己負担額の合計に上限が設けられました。これは、がん治療など長期にわたって高額な治療を続けている人の負担が過度に増えないよう配慮されたものです。低所得者についても自己負担限度額の引き上げ幅が最小限になるよう配慮されています。

なお、令和9年8月からはより負担能力に応じた制度とするために所得区分が細分化され、さらなる自己負担限度額の見直しが行われます。

● 令和8年8月から令和9年7月までの自己負担限度額等 【70歳未満】

所得区分	1ヵ月の自己負担限度額	多数回該当	年間の自己負担限度額
年収約1,160万円以上 標準報酬月額83万円以上	270,300円 + (総医療費 - 901,000円) × 1%	140,100円	168万円
年収約770万円以上 標準報酬月額53～79万円	179,100円 + (総医療費 - 597,000円) × 1%	93,000円	111万円
年収約370万円以上 標準報酬月額28～50万円	85,800円 + (総医療費 - 286,000円) × 1%	44,400円	53万円
年収約370万円以下 標準報酬月額26万円以下	61,500円	44,400円	53万円*
低所得者(住民税非課税)	36,900円	24,600円	29万円

* 標準報酬月額15万円以下の所得区分に該当することが確認できた方は年間上限41万円が適用され、令和9年8月以降に払い戻されます。

※ 70歳以上75歳未満の自己負担額は別途、定められています。

再通知

一部負担還元金、家族療養費付加金、合算高額療養費付加金の
上限金額、端数処理計算方法の変更について

令和8年4月診療分より、一部負担還元金、家族療養費付加金、合算高額療養費付加金の
上限金額が25,000円に、端数処理計算方法が1,000円未満切り捨てに変更されました。

令和8年度の特健診は受けましたか？

〈40～74歳被扶養者・任継被保険者・任継被扶養者〉

5月下旬に、ご自宅に特定健診の「受診券」を送付しています。まだ受診されていない方は、**令和8年12月末まで**にご利用ください。また、**受診券を紛失された方は、10月末まで**に当健保組合まで申し出てください。再度「受診券」を発行し、郵送します。



インフルエンザ予防接種の補助手続きについて

本年度もインフルエンザ予防接種の補助事業を実施いたします。当健保組合HPの「インフルエンザ予防接種」タブより、東振協HP「インフルエンザ予防接種健保組合共同事業のご案内」にアクセスし、医療機関の選択および事前の予約、利用券の発行手続きを行ってください。令和9年1月末日までの接種が補助対象です。

※原則として東振協契約施設以外での接種は補助対象外となります。

「禁煙サポートプログラム」のご報告

令和8年6月16日～7月15日まで参加者を募集しておりました「ノンスモ&パッチ de 禁煙サポートプログラム」には、8名の方にご参加いただいております。禁煙補助薬の服用とサポートメールでの支援の後、6ヵ月間にわたりリンケージサポートデスクによる継続支援を行っております。



健康トラブルや病気の不安、電話で相談いただけます

健康の不安や心配について相談ができたり、病気になったときに専門医の案内をしてくれる「ファミリー健康相談」「ベストドクターズ®・サービス」を開設しています。まずは気軽にお電話ください。

ファミリー健康相談 ベストドクターズ®・サービス

0120-07-86-24【無料】

Webでも相談できます! <https://familycare.sociohealth.co.jp/>

※専用ダイヤルの電話番号下6ケタをパスワードとしてログインしてください【無料】

新ウォーキングラリー開催

ボブのハイキングゴー

ウォーキングラリーとは、開催期間中に目標歩数を達成すると、グルメカタログギフト及び商品や電子マネーと交換できるPepポイントがもらえる健康増進イベントです。

今回は主人公ボブが、野山の自然と触れ合いながら動物たちと出会うストーリー。たくさん歩いて動物たちをコンプリートしてください！



歩数ごとに「物語」
が変化するよ！



1日
6,000歩以上で
**グルメカタログ
ギフト
GET**

さらに

1日
8,000歩以上で
**300
ポイント
GET**

貯めたポイントは
電子マネーや欲しい商品と
交換できる！

開催期間

11/2(月)~12/1(火)

申込期間

10/1(木)~11/1(日)

参加方法

Pep Up内ウォーキングラリー特設ページより参加いただけます。
※申込期間を過ぎると参加できません。

歩数入力
締切日

12/7(月)

グルメカタログギフト & Pepポイントプレゼント！

- ・ラリー終了後、平均歩数1日6,000歩以上の方にはグルメカタログギフト「美味百撰 菜花(なばな)」をプレゼントします！
- ・さらに平均歩数1日8,000歩以上の方にPepポイント300Pプレゼント！

■ 注意事項

- ・1日の有効歩数上限は15,000歩です。上限を超えた歩数は反映されません。
- ・歩数をご自身で入力する場合、さかのぼれる期間は14日前までとなります。
- ・機器連携する場合は機器に貯蓄されたデータを取得しますが、各機器端末から直接データを自動取得するものではありません。必ず毎日のチェックに併せてアプリと同期し、Pep Upにてデータ取得できているか確認をお願いします。



参加には **PepUp** への登録が必要です

以下の流れに従い、Pep Up (ペップアップ) へのご登録をお願いします。

初めてPep Upを利用される方

① Pep Upユーザー登録申請フォームへアクセス

URL : <https://pepup.life/users/ekyc/us5OM90m/issues/new>



② 本人情報の入力

必要な本人の情報(保険証記号・番号、氏名・カナ、生年月日、性別、連絡先メールアドレス、電話番号)と「本人確認用コード」の送付先住所を入力してください。

③ 入力事項の確定

利用規約を確認し「登録」ボタンを押してください。

④ 「本人確認用コード」のお届け

「本人確認用コード」と登録手順が印字されたハガキが送付されます。ハガキが届きましたら記載の手順に沿って登録してください。



▲ 本人確認用コード案内ハガキ

すでにPep Upに登録している方

① Pep Upへログイン

URL : https://pepup.life/users/sign_in



② ウォーキングラリー参加ページへアクセス

ホーム画面の「健保からのお知らせ」または下部バナーから「ウォーキングラリー」の参加ページへアクセスします。

③ 参加エントリー登録

キャンペーンの詳細を確認し、「参加する」ボタンをクリックしてください。

→エントリー済みの画面が出ていることを確認してください。

ご活用ください!

**Pep Up アプリから
新機能「Pep Up スリープ」リリース**
日々の健康管理にお役立てください

ご登録方法についてご不明点等ある方は、お問い合わせフォームよりご連絡ください

Pep Upお問い合わせフォーム

URL <https://pepup.life/inquiry>





岡山県
倉敷市

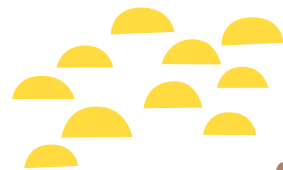


にっぽんヘルシー紀行



美観と芸術のまち歩きで 心身整う文化的ウォーキング旅

約400年前の干拓によって誕生し、繊維のまちとして発展を遂げた岡山県倉敷市。江戸時代に米や綿の積み出し地として栄えた倉敷川沿いには白壁の蔵屋敷が並び、その合間を縫うように、明治以降の紡績業の記憶が今に息づく。和と洋が調和する美しい景観に囲まれて、心身を整える秋の文化的まち歩きへ。



倉敷駅から商店街のアーケードをくぐって「倉敷本町通り」へ。倉敷美観地区の通りには、白壁の蔵屋敷や格子戸の宿屋、杉玉が軒に下がる酒屋などが立ち並び、路地をそぞろ歩けば、まるで江戸時代にタイムスリップしたかのような錯覚に陥る。町家を再生したカフェやギャラリーに寄り道しながら歩きたい。

ひとしきり散策を楽しんだ後は、「阿智神社」の参道へ。鳥居から神殿までには、約200段の3つの石段が待ち構える。「米寿坂」に「還暦坂」、そして「厄除坂」。一段ずつ、自身の呼吸と筋肉の動きを確かめるように踏みしめていく。登りきった先に広がるのは、立派なしめ縄が目を引く拝殿を中心とした霊験あらたかな境内。展望台で白壁の街並みを一望しながら、しばし呼吸を整える。

鶴形山の麓に広がる情緒豊かな路地を縫うように進むと、やがて「倉敷アイビースクエア」の風格ある赤れんが門が姿を現す。建物は赤れんがの壁面をツタがやわらかに覆い、秋空と調和しながら静かな趣をたたえる。明治ロマン漂う広場を散策し、ショップでお土産を選びながら記念の一枚を写真に収めるのも楽しい。

再び路地へと戻り、江戸期の面影を映す倉敷川を渡る。向こう岸の「大原美術館」で世界の名画に触れ、すぐそばの「倉敷市立美術館」では、郷土ゆかりの画家たちの作品とともにモダニズム建築も鑑賞する。

紡績のまちが育んだ歴史と文化的土壌。その重厚さに心満たされながら旅を締めくくりたい。





1 倉敷本町通り

江戸期の面影を色濃く残す閑静な路地。かつては倉敷と郊外を結ぶ街道として栄え、たんす屋、おけ屋などの職人たちが軒を連ねた。現在は情緒ある町家を改装したカフェやギャラリー、居酒屋などでにぎわう。10月中旬には、各家がびょうぶや花を飾る「倉敷屏風祭」の舞台となり、多くの観光客が訪れる。

DATA 時間：店舗により異なる／電話：086-422-0542（倉敷館観光案内所）



2 阿智神社

宗像三女神を主祭神とする倉敷美観地区一帯の鎮守社。本殿は神社建築で最も格式の高い檜皮葺きの屋根を戴く。樹齢300年～500年といわれる岡山県天然記念物「阿知の藤」も見どころで、花が咲く5月ごろには多くの参拝者が訪れる。

DATA 時間：参拝自由（授与所 9:00～17:00）／電話：086-425-4898



鶴形山の山頂に鎮座し、展望台となっている絵馬殿からは美観地区を一望できる。

3 倉敷アイビースクエア

ツタが絡まる赤れんがの壁面が美しい複合文化施設。明治期に岡山の繊維業の中心地だった旧倉敷紡績所（現クラボウ）の本社工場を再生している。敷地内にはレストランや岡山の物産が並ぶショップのほか、創業当時の原綿倉庫を利用した「倉紡記念館」があり、日本の紡績産業の歩みを今に伝えている。

DATA 時間：店舗により異なる／休：店舗により異なる／電話：086-422-0011

電動ろくろや絵付け、岡山の伝統工芸である備前焼の制作などを体験できる陶芸工房がある。



4 大原美術館

1930（昭和5）年に倉敷の実業家である大原孫三郎が設立。日本初の西洋美術中心の私立美術館であり、古代ギリシャ・ローマ神殿風の本館にはモネの「睡蓮」やエル・グレコの「受胎告知」など、著名な絵画作品を数多く展示する。ほかにも東洋から古代オリエント、イスラム、ヨーロッパと古今東西の多彩な美術を堪能できる。

DATA 時間：9:00～17:00（最終入館締切 16:30）※1月・2月は時間短縮／休：月曜（祝日、振替休日の場合は開館）／電話：086-422-0005



付近を流れる倉敷川では、風情ある白壁の街並みを楽しむむくらしき川舟流しも運航されている。



5 倉敷市立美術館

倉敷ゆかりの日本画家・池田遥邨の作品を中心に、郷土作家の作品を数多く収蔵する美術館。建物は世界的建築家・丹下健三によって倉敷市庁舎として設計されたもので、吹き抜け構造の開放的なエントランスが見どころ。

DATA 時間：9:00～17:15（最終入館締切 16:45）／休：月曜（祝日の場合は開館、翌日休）／電話：086-425-6034

※営業時間などデータは変更される場合があります。詳細は各施設にお問い合わせください。

令和7年度（令和7年4月1日～令和8年3月31日）

収入支出決算のご報告

第136回組合会において、「令和7年度収入支出決算」が承認されました。

収入総額

6億 5,745万円

支出総額

4億 4,297万円

決算残金

2億 1,448万円

健康保険

令和7年度の収入合計は657百万円で、前年比95%（37百万円の減）でした。うち保険料収入は423百万円で、前年比98%（9百万円の減）でした。

支出合計は443百万円で、前年比94%（28百万円の減）、うち保険給付費は222百万円で、前年比102%（5百万円の増）でした。

また、高齢者への支援を主な目的とする納付金は、前期高齢者納付金が48百万円、後期高齢者支援金が101百万円、合計149百万円（前年より34百万円の減）でした。

以上の結果、経常収支は9百万円の赤字、経常外収支は223百万円の黒字、最終損益は214百万円の黒字となり、繰越金214百万円といたしました。



介護保険

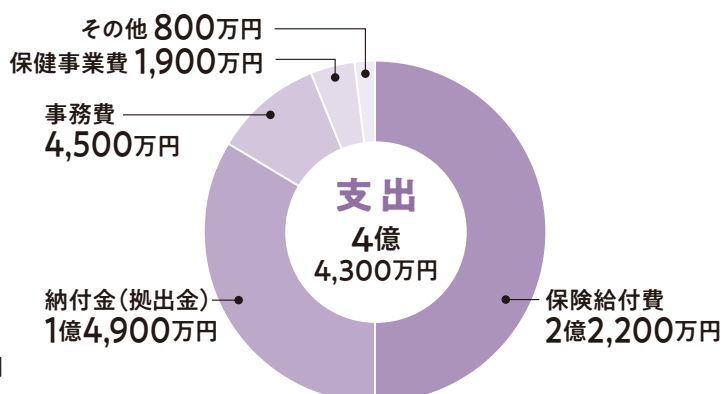
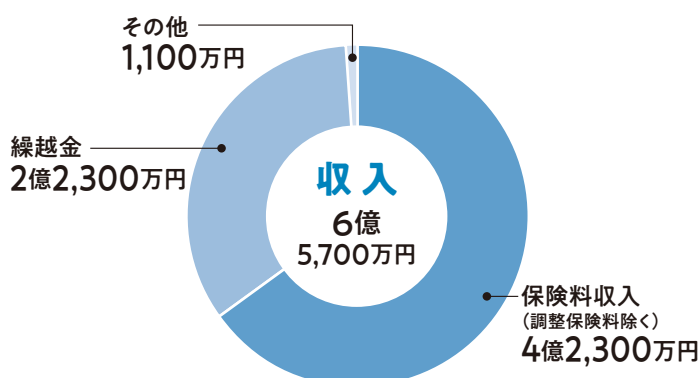
介護保険については、保険料収入が60百万円で前年比97%、介護納付金は50百万円で前年比98%となりました。

最終的な収支残は225百万円となり、繰越金224百万円といたしました。

健康保険組合の状況

	令和8年3月末	前年比
被保険者数	1,078名	(-6名)
男	370名	(-8名)
女	708名	(+2名)
平均標準報酬月額	301,101円	(-2,359円)
男	374,335円	(-5,702円)
女	261,545円	(+591円)
平均年齢	44.70歳	(+0.23歳)
男	44.12歳	(+0.16歳)
女	45.01歳	(+0.27歳)
被扶養者数	277名	(-44名)
前期高齢者数	31名	(-7名)
事業所数	9事業所	(±0)

令和7年度収入支出決算内訳グラフ



令和7年度収入支出決算の概要

健康保険

(単位：百万円) 四捨五入の関係で合計が合わない場合があります。

健康保険

		予算額	決算額	予算比 (%)	前年度実績額	前年比 (%)	前年との差額	
収入	経常収入	保険料収入（調整保険料除く）	414	423	102	432	98	-9
		利子収入	3	3	100	1	300	2
		その他	5	2	40	3	67	-1
		計（A）	422	428	101	436	98	-8
	経常外	別途積立金繰入	50	0	-	0	-	0
		繰越金	240	223	93	234	95	-11
		その他	17	6	35	24	25	-18
		計（B）	307	229	75	258	89	-29
	収入合計（C）		729	657	90	694	95	-37
支出	経常支出	事務費	53	45	85	43	105	2
		保険給付費	246	222	90	217	102	5
		（うち、法定給付費）	(236)	(215)	91	(208)	103	7
		（うち、付加給付費）	(10)	(7)	70	(9)	78	-2
		納付金（拠出金）	152	149	98	183	81	-34
		保健事業費	25	19	76	17	112	2
		その他	1	2	200	1	200	1
		計（D）	477	437	92	461	95	-24
	経常外	予備費	245	0	0	0	-	0
		その他	7	6	86	10	60	-4
		計（E）	252	6	2	10	60	-4
		支出合計（F）		729	443	61	471	94
収支	経常収支（A－D）		-55	-9	16	-25	36	16
	経常外収支（B－E）		55	223	406	248	90	-25
	差引決算残金（C－F）		0	214	-	223	96	-9
準備金・積立金（令和8年3月末現在）		1,518	1,518	100	1,518	100	0	

介護保険

(単位：百万円) 四捨五入の関係で合計が合わない場合があります。

		予算額	決算額	予算比 (%)	前年度実績額	前年比 (%)	前年との差額
収入	介護保険料	60	60	100	62	97	-2
	前年度繰越金	215	215	100	204	105	11
	準備金繰入	0	0	-	0	-	0
	その他 (利子収入・雑収入)	0	0	-	0	-	0
	計 (G)	275	275	100	266	103	9
支出	介護納付金	51	50	98	51	98	-1
	積立金繰入	0	0	-	0	-	0
	その他 (介護保険料還付金・雑支出)	224	0	0	0	-	0
	計 (H)	275	50	18	51	98	-1
収支差引額 (G)-(H)		0	225	-	215	105	10
準備金・積立金 (令和8年3月末現在)		24	24	100	24	100	0

決算残金処分

(単位：円)

健康保険	介護保険
繰越金	繰越金
214,472,361	224,414,823
財政調整事業繰越金	介護準備金
5,398	0
任意積立金	
0	
合計	合計
214,477,759	224,414,823

ラクうま!

塩・糖・脂

トリプルdown

レシピ

生活習慣病予防のために、取り過ぎには気を付けたい「塩分」「糖分」「脂質」の3つを同時にケアするレシピ。手軽に作れて、あなたの健康づくりをサポートします!

料理制作・スタイリング・監修

加藤彩子 (管理栄養士)

撮影/竹内浩務



Main

えびと卵の中華炒め

Side

さつまいもスコーン

Main

えびと卵の中華炒め

■塩（食塩相当量）0.8g ■糖（糖質）5.2g
■脂（脂質）9.1g ■エネルギー 215kcal ※すべて1人分

作り方

① 調理時間15分

- 1 ブロccoliは小房に分け、赤パプリカは乱切りにする。
- 2 えびは背中に切り込みを入れ、背わたを取る。ボウルにえびと片栗粉少々（分量外）を入れてもんでから水洗いし、ざるに上げて水気を切る。Aは混ぜ合わせておく。
- 3 フライパンにサラダ油を入れて中火で熱し、溶きほぐした卵を流し入れて半熟状に炒め、一度取り出す。
- 4 同じフライパンにごま油を入れ、えびを中火で炒める。色が変わったら①を加える。
- 5 全体に油が回ったら、Aを加えて混ぜ、ふたをして中火で2分加熱する。
- 6 ③を戻し入れて軽く混ぜ合わせる。



作り方

① 調理時間25分

- 1 さつまいもは皮をむいて一口大に切り、耐熱容器に入れる。
- 2 ①に水大さじ1（分量外）を入れてふんわりとラップをかけて電子レンジ（600W）で3分加熱する。熱いうちにつぶして粗熱を取る。
- 3 ボウルに薄力粉、ベーキングパウダーを入れて混ぜ、②、Aを加えてひとまとまりになるまでヘラなどで混ぜる。
- 4 ③の生地を厚さ1.5cmほどの正方形に延ばし、対角線上で4等分に切り分ける。
- 5 ④をアルミホイルを敷いた天板に並べ、黒ごまをのせる。アルミホイルをかぶせてトースターで10分焼き、アルミホイルを取って5分焼く。

塩・糖・脂downのポイント

えびと卵は糖質が少なく、たんぱく質が豊富で味の相性も抜群。味付けを最後に行い、食材の周りに塩味をまとわせることで、減塩でもしっかりとした味わいになります。ごま油は調理の後半のタイミングで使うことで、少量でも香りが立ち、風味よく仕上がります。

スマホでも見られる！



材料（2人分）

- えび……………150g ●A
●卵……………2個
●ブロッコリー ……1/2株
●赤パプリカ ……1/4個
●サラダ油……………小さじ1
●ごま油……………小さじ1/2
- 酒……………大さじ2
水……………1/2カップ（100mL）
鶏がらスープの素（顆粒）…小さじ1/2
片栗粉……………小さじ1

健康食材

えび

えびは高たんぱく・低脂質かつ、ビタミン・ミネラルも豊富な食材。えびに多く含まれているアミノ酸の一種の「タウリン」という成分は、肝機能の改善や疲労回復に効果が期待できます。このほか、骨や歯の健康をサポートするカルシウム、造血作用のあるビタミンB₁₂、血行促進や抗酸化作用のあるビタミンEなども含まれています。



Side

さつまいもスコーン

■塩（食塩相当量）0.2g ■糖（糖質）25.3g
■脂（脂質）2.1g ■エネルギー 130kcal ※すべて1人分

塩・糖・脂downのポイント

さつまいもは糖質量が高めなので、生地を使用する薄力粉の分量を減らし、ヨーグルトをプラスすることで糖質量をカット。バターは使わず、脂質量も控えめにしました。さつまいもの優しい甘みとサクサクとした食感が楽しめる、満足感のあるご褒美スイーツです。

材料（4人分）

- さつまいも……………1/3本（100g） ●A
●薄力粉……………80g
●ベーキングパウダー……………小さじ1
●黒ごま……………小さじ1/3
- 無脂肪ヨーグルト ……大さじ3
はちみつ……………大さじ1/2
サラダ油……………大さじ1/2

健康食材

さつまいも

さつまいもに豊富に含まれる食物繊維には、コレステロールの吸収を抑えたり、腸内環境を改善したりする働きがあります。また、さつまいもに含まれるビタミンCには、目や肌の健康をサポートする働きがあるほか、強い抗酸化作用があるとされ、生活習慣病を予防する効果も期待できます。



簡単

動けるカラダは*いまから*つくる!

ロコモ予防 エクササイズ

ほぐしストレッチと簡単な筋力トレーニングで
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

歩行を安定させる

歩行は常に片足立ちを繰り返す連続動作です。バランスが崩れると、ふらつきが増え転倒のリスクが高まります。安定した歩行には、おなかの奥から足へつながるインナーマッスルを鍛え、しなやかに保つことが大切です。

ほぐし

ももの付け根 ストレッチ

ももの付け根の柔軟性が高まると歩行時の安定感が増し、腰や膝への負担が軽減されます。

20秒キープを
左右2回ずつ

1

足を前後に開きます。後ろ足の爪先は45度ほど外側に向けます。



2

前側の膝を曲げ、後ろ足のももの付け根が伸びたところで止めます。かかとをつけしっかり伸ばしながら20秒キープ。

足の幅を広げ過ぎず、ぐらつく場合はつかまって行いましょう。



筋トレ

もも上げ

股関節や太ももを鍛え、歩行に必要な筋肉やバランス感覚を効率よく養います。

左右それぞれ
10回

1

イスに浅めに腰掛けて足を閉じ、両手をイスの座面につけます。



背中を丸めずに、背筋を伸ばして行いましょう。

2

左右の足を交互に上げます。足踏みのように行うのではなく、ももをしっかり胸に近づけるように上げます。



効果の実感
ポイント

体がふらつかずに安定して歩きやすくなります。
足が前に出やすくなり歩幅も広がります。

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。

法人会員登録の申請

詳しい料金・ご案内はこちらから



季節の変わり目に、
わたしをリセット。

ホットヨガLAVA

法人入会なら、ず——と!!

月額最大 **3,000円OFF**

●法人入会なら縛り期間なし

LAVAなら継続必須期間がないから
はじめやすい!

●コース・店舗変更無料

さらに!新規ご入会で※1

入会金
登録金
0円

水素水
飲み放題
2カ月
無料

レンタル
タオルセット
2カ月
無料

安心サポート
2カ月
無料

運営管理費
2カ月
無料

入会特典!
水素水バッグ
プレゼント



※新規WEB入会者のみ適用となります。※運営管理費は初回請求開始月から毎月請求いたします。※組合の法人契約中に限ります。※一般キャンペーンでご入会（契約縛りあり）の場合規定の縛り期間を満了するまで法人会員への切替不可。

法人会員制倶楽部 ラフォーレ倶楽部からのご案内

お得な**会員料金**でご利用いただけます。皆様の健康増進にどうぞご利用ください。

利用対象者 健康保険組合加入の本人と
その家族

※同行者も会員料金でご利用いただけます。



那須ロープウェイ



夕食イメージ

ホテルラフォーレ那須

ディナーを特別価格で

紅葉と温泉を愉しむ大人の休日

～お得な那須ロープウェイチケット付～(1泊2食)

秋には鮮やかな紅葉が那須の森を彩り、那須ロープウェイからは雄大な秋景色を
ご堪能いただけます。上質な「匠コース」のご夕食と温泉で日頃の疲れを癒し、
この秋だけの特別価格で、ワンランク上の滞在をお楽しみください。

期間 2026/9/1～11/30泊 ※除外日あり

会員料金 1室2名様利用時／
1名様あたり [エコノミールーム] 大人 **17,530円～** (税込・入湯税別)



キャンペーンやタイムセールの最新情報をお知らせ

2026年1月誕生!
情報をいち早くキャッチしたい方に
ラフォーレ倶楽部
LINE公式アカウント



友だち追加は
こちら

1

WEBサイト
またはアプリで予約

ラフォーレ倶楽部WEBサイトへアクセス
宿泊予約より、ご希望のホテル・ご利用日などを選択して
宿泊プランを検索し、ご予約ください。

2

ホテルに
チェックイン

フロントにて「マイナポータル画面」
または「資格確認書」をご提示ください。



www.laforet.co.jp/look-inc/ [法人会員名] ルックグループ健康保険組合 [法人会員No.] 10241 [法人パスワード] 10241ca

ルク子の 教える キーワード

今回の
Key Word

セルフメディケーション



体調が少し悪いとき、すぐに病院に行くのではなく、市販薬を飲んだり休養をとったりしながら様子を見た経験はありませんか。実はそれも立派な「セルフメディケーション」です。



セルフメディケーション
とは何ですか？

実践する上で
気を付けることは
ありますか？

OTC 医薬品を使うと
お得になるって
本当ですか？

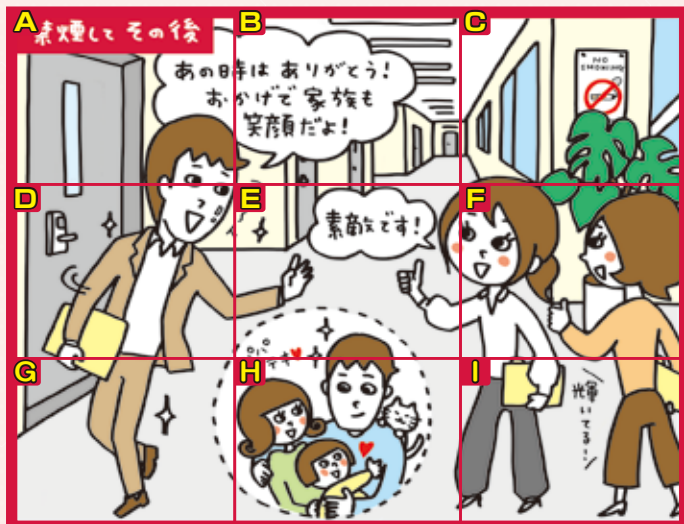
WHOは「自分自身の健康に責任を持ち、軽度な身体の不調は自分で手当てすること」と定義しています。食事や運動に気を付け健康的な生活を心掛けるほか、軽い不調の場合には処方箋なしで購入できる「OTC 医薬品」を活用することも、その一つです。

定期的に健診を受けるなど、日頃から自分の健康状態を把握し意識することが大切です。OTC 医薬品を活用する場合は、用法・用量を守り、迷ったら薬剤師等に相談を。数日たっても改善しなかったり、症状が重い場合は医療機関を受診しましょう。

医療機関を受診すると、薬代のほか診察料や検査料等がかかりますが、OTC 医薬品は薬代のみで済みます。また、令和9年3月から処方箋が必要な医療用医薬品でOTC 医薬品に代替可能な「OTC 類似薬」を使うと、一部特別料金がかかる予定です（小児や難病患者、医師が必要と認めた場合は免除されます）。この機会に、薬も賢く使い分けてみませんか。

ルク子 どこが 違う？ 間違い探し クイズ

「目指せ！私のSmart Life ルク子のイキイキ DAYS」(P2-3)は楽しんでいただけましたか？
その中の1コマを抜き出した下のイラスト。どこか違うような……。P3のイラストと違うところが3ヵ所あります。間違いを見つけて、プレゼントをゲットしましょう！



正解者の中から
抽選で「記念品」
プレゼント！

小さなバスタ屋マカロニ
トノウガバオ6食セット
5名様



応募方法

- ・「Pep Up」トップページにあるアンケートよりご解答ください（事前登録が必要です）。
- ・Pep Upに一度登録しておけば、次回以降、ポチっとするだけで手軽に応募できます。
- ※Pep Up登録がお済みでない方は本誌P7をご参照ください。

<Pep Up に登録していない方>

- ・ルックグループ健康保険組合ホームページの「お知らせ」に掲載しております応募用紙またはハガキでご応募ください。
- ・記入事項：クイズの解答（アルファベット3つ）、住所、被保険者氏名（フリガナ）、年齢、電話番号、所属事業所、部署名（店名、ブランド名）、健保組合や本誌へのご意見、感想、今後取り上げてほしいテーマをご記入ください。

◎送付先：〒107-0052 東京都港区赤坂8丁目5番30号
ルックグループ健康保険組合「間違い探しクイズ (No.124)」係
FAX：03-3478-0208

【締め切り】2026年10月31日（土）

- ※応募は1人1口までとさせていただきます。
- ※ご応募に当たりご記入いただいた個人情報、プレゼントの抽選・発送以外の目的には使用いたしません。
- ※当選者の発表は記念品の発送をもってかえさせていただきます。

春号のヘルシークイズ 正解はB、D、F