

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.122

2025/AUTUMN

ルック
グループ
健保発

秋のウォーキングラリー開催！
フランスとハリネズミのめがね



CONTENTS

- 2 連載 目指せ! 私の Smart Life
ルク子のイキイキ DAYS
「働く人のメンタルヘルス」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**
フランスとハリネズミのめがね
- 8 **にっぽんヘルシー紀行**
佐賀県武雄市
- 10 **令和6年度決算のお知らせ**
- 12 **ご当地健康レシピ**
「北海道鮭のチャンチャン焼き」
- 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 家庭用常備薬品等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。

働く人のメンタルヘルス

独りで抱え込まず、 心の声に耳を傾けよう

毎日の仕事や人間関係の中で、知らず知らずのうちに心に負担を掛けていませんか? 「これくらい大丈夫」と自分の気持ちを後回しにしがちですが、心の健康も体の健康と同じように大切なものです。メンタルの不調は誰にでも起こり得ることです。まずは自分の状態を知り、日頃からできるメンタルケアを心掛けていきましょう。



こんなサインはありませんか?

心と体は密接につながっているため、メンタルの不調はさまざまな形で表れます。以下のチェックリストで、最近の自分の状態を振り返ってみましょう。

～心の変化～

- ① たびたび気分が落ち込む、何をしても楽しめない
- ② 不安感や緊張感が続く、イライラしやすくなった
- ③ 集中力が低下し、仕事がかたどらない
- ④ なかなか眠れない、または眠り過ぎてしまう
- ⑤ 自分を責めるように考えることが増えた

～体の変化～

- ⑥ 疲れやすい、または休んでも疲れが取れない
- ⑦ 頭痛、肩凝り、腰痛などの身体的な痛みが増えた
- ⑧ 胃腸の不調(胃の痛み、食欲の変化など)
- ⑨ 動悸や息苦しさ、目まいなどを感じることもある
- ⑩ 体がだるい

これらは、メンタルの不調と関連することが多い代表的なサインの一部です。日常的なストレスから深刻なメンタルヘルスの問題まで、幅広くさまざまな状態と関連している可能性があります。複数当てはまり、それが長く続くようであれば、早めのケアを心掛けましょう。

目指せ!
私の Smart Life

ルク子の
イキイキ
DAYS

「働く人の
メンタルヘルス」編

リ帰り支度中

最近何だか
楽しくないな...
今日もヨガイ休もう...



どうしたの!?
少し元気ない
みたいだね...



日常でできるメンタルケア

メンタルの不調を感じたら、まずは自分が日常生活の中でできるケアから始めましょう。一度にすべてを変えようとせず、小さなことから無理なく続けて改善していくことが大切です。

生活習慣の見直し

心の安定は基本的な生活習慣から

夜はスマホやパソコン等から離れ、十分な睡眠時間を確保しましょう。規則正しい時間に栄養バランスの取れた食事を心掛け、ウォーキングやストレッチなど、気持ちがいい程度の運動を習慣にすることが大切です。女性は月経前後の体調変化も心の状態に影響するため、自分の体のリズムを知ることも重要です。



心のリフレッシュ

毎日の生活の中に、心が喜ぶ時間を

趣味や好きなことに没頭できる時間を意識的に作りましょう。好きな音楽を聴いたり、アロマの香りを楽しんだり、ホッとできる空間をつくることも効果的です。イライラしたときは深呼吸をして、「大丈夫」と自分に声を掛けて冷静になることを心掛けましょう。



人とのつながり

つらいときこそ独りで抱え込まない

信頼できる友人や家族に、思っていることを話してみるだけでも気持ちが整理できることがあります。必要に応じてカウンセラーや精神科医など、専門家に相談することも大切です。



「相談する」のは、ごく自然なこと

メンタルの不調を感じても「これくらい自分で何とかしなければ」と考えがちですが、独りで我慢するものではありません。体の調子が悪いときに医療機関を受診するのと同じように、心の調子が優れないときに専門医に相談するのは、ごく自然なことです。普段通っている内科などのかかりつけ医でも、心の不調について気軽に相談できます。「弱音を吐いてはいけない」と思わず、独りで頑張り過ぎずに、必要なときには遠慮なくサポートを求めましょう。



心の健康に関する情報・相談窓口

厚生労働省
働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト
こころの耳

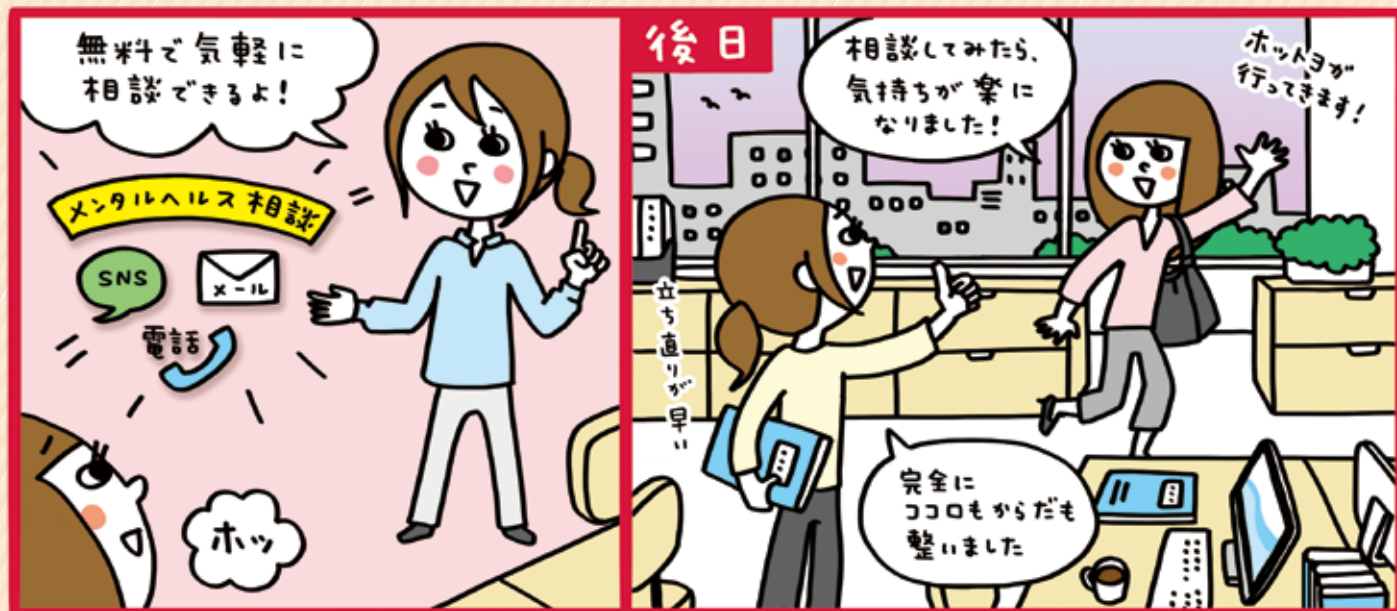
職場でのストレス対策や相談窓口の情報、セルフチェックなど、働く人の心の健康に関するさまざまな情報が掲載されています。24時間対応の電話相談やメール相談も利用できます。



<https://kokoro.mhlw.go.jp/>

心の健康は、充実した生活を送るための土台です。

日頃から自分の心の声に耳を傾け、必要なときには遠慮なくサポートを求めながら、自分らしく働きましょう。





マイナ保険証を持っていない方に「資格確認書」を送付いたします

従来の健康保険証は、令和7年12月2日に経過措置期間が終了して完全に使えなくなります。経過措置期間が終了した後もマイナ保険証をお持ちでない場合は、「資格確認書（A4ハガキ判）」を医療機関等に提示して受診します。

従来の健康保険証は経過措置終了後も回収いたしません。

※ただし、経過措置期間中の資格喪失・氏名変更時は回収が必要となりますので、大切に保管ください。

資格確認書とは

マイナンバーカードを健康保険証として利用登録していない方や、マイナンバーカードを保有していない方に対して、健康保険の資格を証明する書類のことです。

当健保組合では、10月下旬頃に「資格確認書」を対象者のご自宅へ送付いたします。

注意

「資格確認書」には有効期限があり、有効期限前に退職・転職などで当健保組合の被保険者（被扶養者）でなくなる場合は、必ず返却が必要になります。

マイナ保険証の5つのメリット

①マイナ保険証1枚の確認でOK

医療機関・薬局の窓口へ持参する各証明証が不要に。受け付けがスムーズに。

②自身のデータに基づいた診察や薬の処方が受けられる

情報提供に同意することで、複数の医療機関を利用しても重複処方などの防止・より良い医療の提供が受けられます。

③健康保険証としてずっと使える

就職や引っ越しなどをして切り替えや更新が不要に。

※転職などで医療保険者が変わる場合は、従来通り届け出が必要です。

④高額療養費*の限度額を超えた分の支払いが不要に

限度額適用認定証の申請や持参をしなくても、受け付け時の同意だけで高額療養費の限度額を超える支払いが自動的に免除されます。

*1ヵ月に医療機関などで自己負担限度額を超える場合、限度額を超える支払いが免除される制度です。

⑤医療費控除の確定申告手続きが簡単に

マイナポータル上で年間の医療費通知情報が取得でき、確定申告に必要な情報も自動的に入力されるので便利に。

メリット



災害時などにも安心

災害などの緊急時には、マイナンバーカードがなくても、口頭の同意だけで薬歴などの情報を医師や薬剤師と共有できます。万が一のときにも適切な診療や処方が受けられるので安心です。

マイナ保険証 Q&A

Q マイナンバーカードを紛失した場合、自分の情報が流出しないのでしょうか？

A ICチップには、税や年金の情報、病歴等、**プライバシー性の高い情報は記録されません**。暗証番号がなければ情報を引き出すことは不可能です。また、不正に情報を読み出そうとした場合、自動的にICチップが壊れ、読み出せなくなる仕組みになっています。

Q マイナ保険証を推進するのはなぜですか？

A マイナ保険証に一本化されることで、事務効率化が図れます。また、「資格確認書」の交付のために無駄なコストがかかることは避けたいと考えております。**なるべく早くマイナ保険証の取得をお願いしています。**

Q 早めにマイナ保険証を取得した方がよいですか？

A 急病になったときに備え、利用登録を事前に行っていた方が安心です。また、「資格確認書」の交付経費を削減するためにも早めの登録をお願いします。

これから**マイナンバーカードの交付は混雑が予想**されます。お持ちでない方は早めの申請をお勧めします。



Q マイナ保険証を持っていないとどうなりますか？

A 従来の健康保険証が使えなくなる12月2日までにマイナ保険証を取得していない方は、「資格確認書」での利用となります。ただし、マイナ保険証を持つことで本人確認や行政手続きの効率化に役立つため、取得を推奨されています。

19歳以上23歳未満の被扶養者の年収要件が緩和されます

被扶養者の年収要件は原則130万円未満ですが、令和7年10月1日から19歳以上23歳未満の方（被保険者の配偶者を除く）については「150万円未満」に緩和されます。



令和8年度より「子ども・子育て支援金」が始まります

子ども・子育て支援金制度は、幼児期の学校教育や保育、地域の子育て支援を進めていくためにつくられた新しい制度です。令和8年4月分保険料（5月納付分）より、一般保険料・介護保険料に加えて新たに「子ども・子育て支援金」が徴収されます。



子ども家庭庁HP

家庭用常備薬品等の斡旋のお知らせ

当健保組合では、家庭用常備薬品等を特別価格にて斡旋しています。Webではカタログに掲載の品を含めて500品以上が掲載されています。詳細は同封のチラシをご覧ください。



令和7年度の特健診は受けましたか？

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7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8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。

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】

「東京ディズニーリゾート®・コーポレートプログラム利用券」 申込期間延長のご案内

東京ディズニーランド®・東京ディズニーシー®のパークチケットの購入やディズニーホテル宿泊にご利用いただける「東京ディズニーリゾート®・コーポレートプログラム利用券」の申込期間をご好評につき延長しました。

申込期間 令和7年12月31日(水)まで ※予定数に達した時点で受付終了

HPのお知らせをご確認ください



フランスと のめがね

ハリネズミのめがね

Les lunettes du hérisson en voyage

今回のウォーキングラリーは
フランスを歩こう！

初めての方でも、楽しく歩けるウォーキングラリーです。物語を楽しみながら歩きましょう。

フランスといえば、名所が沢山あります。凱旋門、エッフェル塔、ブローニュの森、そしてモン・サン・ミッシェルなどなど。

メガネをなくしたハリネズミ兄弟と共に楽しくフランスを歩いてみましょう。もしかしたら名所たちがお話ししてくれるかもよ。



©JMDC

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

11/1 sat ~ 11/30 sun

申込期間

10/1 wed ~ 10/31 fri

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

12/5 fri

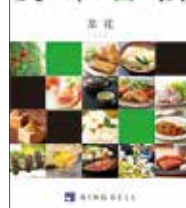
グルメカタログギフト & Pepポイントプレゼント！

- ・ラリー終了後、平均歩数達成者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。

美味百撰



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>



ニっぽんニ ヘルシー 人紀行

佐賀県
武雄市



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た観光がおすすめ。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。

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ョンチャレンジでは、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方面へ。御船山は『日本書紀』に名高い神功皇后の船が繋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」が御神木で、その圧倒的な姿にパワーをもらう。付近には書店とコーヒーショ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。

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」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。





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



「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「夫婦榎」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



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。



cycling map
約10.7km
約60分



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



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干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）



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。

※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6年度（令和6年4月1日～令和7年3月31日）

収入支出決算のご報告

第134回組合会において、「令和6年度収入支出決算」が承認されました。

収入総額

6億 9,447万円

支出総額

4億 7,112万円

決算残金

2億 2,335万円

健康保険

令和6年度の収入合計は694百万円で、前年比84%（128百万円の減）でした。うち保険料収入は432百万円で、前年比98%（11百万円の減）でした。

支出合計は471百万円で、前年比80%（118百万円の減）、うち保険給付費は217百万円で、前年比77%（64百万円の減）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82百万円、後期高齢者支援金が101百万円、合計183百万円でした。

以上の結果、経常収支は25百万円の赤字、経常外収支は249百万円の黒字、最終損益は223百万円の黒字となり、繰越金223百万円といたしました。

介護保険

介護保険については、保険料収入が62百万円で前年比98%、介護納付金は52百万円で前年比104%となりました。

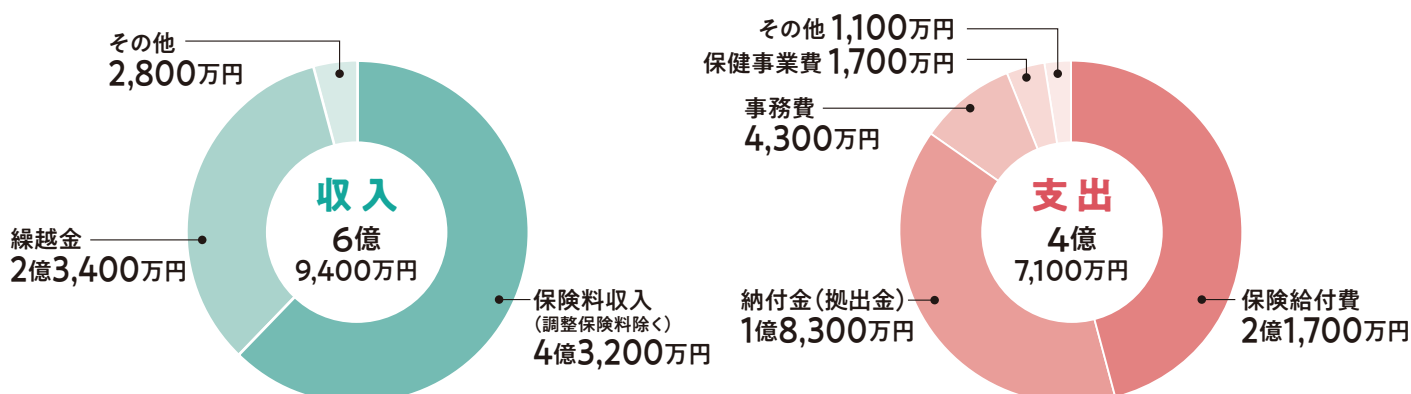
最終的な収支残は215百万円となり、繰越金215百万円といたしました。

健康保険組合の状況

	令和7年3月末	前年比
被保険者数	1,084名	(-68名)
男	378名	(-24名)
女	706名	(-44名)
平均標準報酬月額	303,460円	(+7,156円)
男	380,037円	(+6,480円)
女	260,954円	(+7,604円)
平均年齢	44.47歳	(+0.3歳)
男	43.96歳	(-0.2歳)
女	44.74歳	(+0.5歳)
被扶養者数	321名	(-36名)
前期高齢者数	38名	(-54名)
事業所数	9事業所	(-1)



令和6年度収入支出決算内訳グラフ



令和6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）	427	432	101	443	98	-11
		利子収入	1	1	100	1	100	0
		その他	5	3	60	1	300	2
		計（A）	433	436	101	445	98	-9
	経常外	別途積立金繰入	0	0	-	0	-	0
		繰越金	290	234	81	366	64	-132
		その他	18	24	133	12	200	12
		計（B）	308	258	84	378	68	-120
	収入合計（C）		741	694	94	823	84	-129
支出	経常支出	事務費	49	43	88	45	96	-2
		保険給付費	267	217	81	281	77	-64
		（うち、法定給付費）	(258)	(208)	81	(272)	77	-64
		（うち、付加給付費）	(9)	(9)	100	(9)	100	0
		納付金（拠出金）	185	183	99	219	84	-36
		保健事業費	23	17	74	17	100	0
		その他	2	1	50	2	50	-1
		計（D）	526	461	88	564	82	-103
	経常外	予備費	204	0	0	0	-	0
		その他	11	10	91	25	40	-15
		計（E）	215	10	5	25	40	-15
		支出合計（F）		741	471	64	589	80
収支	経常収支（A－D）		-93	-25	27	-119	21	94
	経常外収支（B－E）		93	248	267	353	70	-105
	差引決算残金（C－F）		0	223	-	234	95	-11
準備金・積立金（令和7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	61	62	102	63	98	-1
	前年度繰越金	206	204	99	190	107	14
	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)	267	266	100	253	105	13
支出	介護納付金	52	51	98	49	104	2
	積立金繰入	0	0	-	0	-	0
	その他 (介護保険料還付金・雑支出)	215	0	0	0	-	0
	計 (H)	267	51	19	49	104	2
収支差引額 (G)-(H)		0	215	-	204	105	11
準備金・積立金 (令和7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	223,330,379	繰越金	215,000,000
財政調整事業繰越金	14,835	介護準備金	18,435
任意積立金	0		
合計	223,345,214	合計	215,018,435

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。

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。



法人会員登録の申請

詳しい料金・ご案内はこちら



全国展開 日本最大級 ホットヨガ

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**



※1 新規 WEB 入会者のみ適用となります。※2 運営管理費は初回請求開始月から毎月 480 円 (税込) を頂戴いたします。※3 貴社の法人契約中に限ります。

契約保養施設のご案内

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。

森トラストホテルズアプリ

マイページ内のアンケートご回答で
**1,000円分のお誕生日・
記念日クーポンプレゼント中!!**

今すぐ
ダウンロード!



おすすめ
周辺観光施設

那須高原 南ヶ丘牧場
[ホテルより車で約10分]

那須ハイランドパーク
[ホテルより車で約20分]

ホテルラフォーレ那須

[2泊以上限定] 毎日の清掃無しでお部屋代10%OFF!
オトクに連泊プラン<1泊朝食>

※環境、衛生に配慮した取り組みとして、
客室清掃は3日に1回入らせていただきます。

期間 ~2026/3/31泊 ※除外日あり

会員料金 4名様1室利用時/1名様1泊あたり

大人 **8,480~17,930円**

(一般料金: 11,080~25,580円相当)

お子様 **6,940~16,390円**



客室一例(フォレストコテージ)



おすすめ
周辺観光施設

旧竹林院
[ホテルより車で約20分]

びわ湖バレイ
[ホテルより車で約30分]

琵琶湖マリオットホテル

ホテルディナーを軽やかに楽しむ

Casual Dining Stay
~Light Grill Set~<1泊2食>

期間 ~2026/2/28泊 ※除外日あり

会員料金 2名様1室利用時/1名様あたり

大人 **16,480~29,480円**

お子様 **12,600~25,600円**



夕食イメージ

1 各ホテルへ
直接予約
(電話またはWEB)

法人会員名・法人会員No.・ご利用日・
ご利用人数などをお伝えください。

2 ホテルに
チェックイン

「健康保険証等」をご提示ください。
※利用料金はホテルでのご精算となります。

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**

◆ 電話予約終了のご案内 ◆

ラフォーレ倶楽部各ホテルの電話予約につきまして、**2025年
11月30日をもちまして終了させていただきます。**当サービスを
ご利用のお客様には大変ご迷惑をおかけいたしますことをお詫び
申し上げます。ご予約は、24時間対応のラフォーレ倶楽部公式
WEBサイトまたは公式アプリのご利用をお願いいたします。

ルク子の 教えて キーワード

今回の
Key Word

ほうしん
帯状疱疹



ストレスや疲労など、免疫力の低下により発症する「帯状疱疹」。日本人成人の約9割が原因となるウイルスを体内に持っているといわれ、誰もがかかる可能性があります。どのような病気で、どう予防すればよいのでしょうか。

痛みを伴う皮膚の発疹が特徴の感染症です。体の左右どちらか一方に、神経に沿って帯状に表れることから「帯状疱疹」と呼ばれます。子供の頃にかかった水ぼうそうのウイルスが体内に潜伏し続け、免疫力が低下した際に再活性化することで発症します。

初期にピリピリとした痛みがあり、その後赤い発疹が表れて次第に水膨れになります。痛みには個人差がありますが、眠れないほど強くなる場合もあります。早めの治療により重症化を防げるため、疑わしい症状があれば速やかに医療機関を受診してください。

どのような症状が
出ますか？

予防する方法は
ありますか？

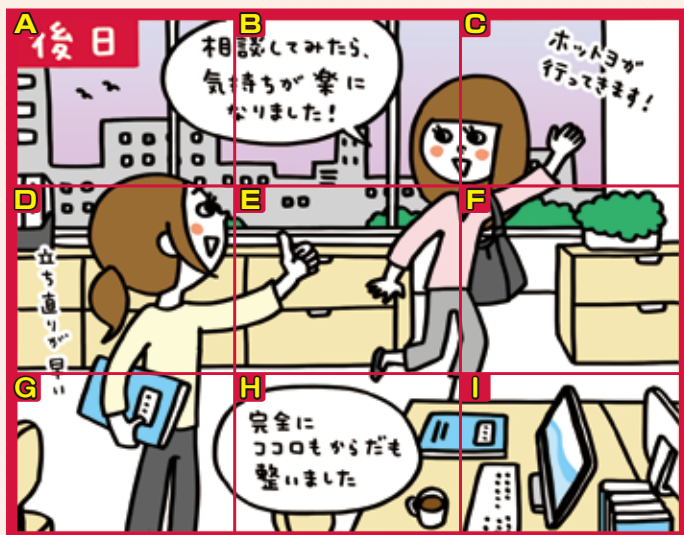
食事や運動、睡眠など健康的な生活習慣で免疫力を高めることが大切です。また、50歳以上の方は予防接種が受けられます。令和7年度からは、65歳を迎える方などに「定期接種」が導入され、一部公費負担により予防接種が受けられるようになりました。

帯状疱疹とは
何ですか？



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！

名古屋よしだ麵
カレーうどん6袋
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.122)」係
FAX：03-3478-0208

【締め切り】2025年10月31日（金）

- ※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は、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A、F、G