

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. 123

2026/SPRING



春のウォーキングラリー開催！  
ギョギョっとウォーキング



## CONTENTS

- 2 連載 目指せ! 私の Smart Life  
**ルク子のイキイキ DAYS**  
「MASLDは早めに対策を!!」編
- 4 知って納得、使ってお得  
**motto<sup>2</sup> けんぼ**
- 5 **ラフォーレ倶楽部からのご案内**
- 6 **Pep Up ウォーキングラリー開催のお知らせ**  
ギョギョっとウォーキング〜アオッコ全国社内見学編〜
- 8 **にっぽんヘルシー紀行**  
秋田県仙北市
- 10 **令和8年度予算のお知らせ**
- 12 **塩・糖・脂トリプル down レシピ**  
「さけのピカタ/春キャベツの豆乳みそスープ」
- 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 **健康保険の記号・番号はどこで確認できる?**
- 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
- ・私たちの健康保険



ご活用ください! この冊子はおおむね3年毎または国の医療保険制度が大きく改正された時に発行します。次回の発行まで大切に保管してください。

※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。

お酒を飲まない人も要注意!

## MASLDは 早めに対策を!!



「MASLD (マッスルディー/代謝機能障害関連脂肪性肝疾患)」という肝臓の疾患にかかる人が増加しています。肝臓の病気と聞くと、「お酒が原因」というイメージがありますが、これは肥満や糖尿病、高血圧などの代謝異常によって肝臓に脂肪がたまる病気であるため、お酒を飲まない人も注意が必要です。日本国内の患者数は、2,000万人以上\*といわれています。放置すれば肝がんだけでなく、心筋梗塞や脳卒中など全身に関わる病気のリスクも高めます。

\*「NAFLD / NASH 診療ガイドライン2020」より推計

~こんな人はイエローカード~  
**健診結果を見直してみましよう。**

自覚症状がないまま進行し、気付いたときには手遅れになっていることも少なくありません。健康診断の結果をしっかりと見直し、早めの対策を始めることが重要です。下記は特定健診の項目です。ご自身の健診結果を見直してみましよう。1つでも該当したら要注意です。

- 肥満気味(BMIが23以上)または腹囲が男性85cm・女性90cm以上
- 血圧が高め(収縮期130mmHg以上 または拡張期85mmHg以上)
- 血糖値に異常がある(空腹時血糖100mg/dL以上 または HbA1c5.6% (NGSP値)以上)
- 脂質異常症がある(中性脂肪150mg/dL以上 または HDL コレステロール40mg/dL未満)
- 肝機能の数値が高め(ALT値が30U/L以上)

目指せ!  
私の Smart Life

ルク子の  
イキイキ  
DAYS

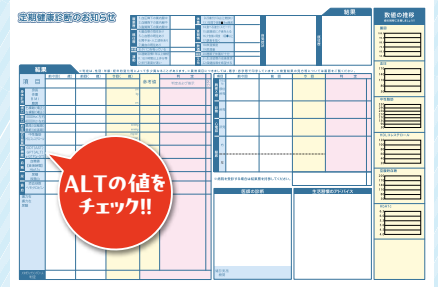
「MASLDは  
早めに対策を!!」編



## 健康診断結果の「ALT値」に注目！ 30U/Lを超えたら要注意

肝臓は「沈黙の臓器」といわれ、病気が進行しても自覚症状が表れにくい臓器です。症状が出たときにはすでに肝硬変や肝がんになっていることも少なくありません。日本肝臓学会は、健康診断結果のALT値が30U/Lを超えたら受診を促すという指針を発表しました\*。

\*奈良宣言 2023



**ALT > 30U/L  
だったら...**

- 1 かかりつけ医や近隣の消化器内科を受診
- 2 数値の上昇が一時的か継続的かを確認

## 放置すると危険!! MASLDからMASHへの進行

MASLDを放置して悪化すると、肝臓に炎症が起きて組織が硬くなる「MASH (代謝機能障害関連脂肪肝炎)」へ進行します。MASLDの10人に1人がこの段階に進むといわれ、ここまで来ると肝硬変や肝がんへのカウントダウンが始まってしまいます。



MASHまで進んで、ある一線を越えてしまうと、元の柔らかい肝臓には戻れなくなります。だからこそ、MASLD段階までの間に早期対応が重要です。

## 今日から始める! MASLD/MASHを予防・改善する生活習慣

現在、MASLDには保険適用のある治療薬がありません。減量や食事・運動などによる生活習慣の改善が一番の治療になります。特に体重コントロールは有効で、現在の体重の7%を減らすことができれば、肝臓の脂肪や炎症が大きく改善する\*といわれています。無理のない範囲で少しずつ始めましょう。

\*「NAFLD/NASH診療ガイドライン2020 (改訂第2版)」

### 食事

- 糖質や揚げ物は控えめに (特にジュース・菓子パン)
- 野菜・きのこ・果物で食物繊維を摂取する
- 肉より魚(青魚)を選ぶ



### 運動

- 有酸素運動と筋トレの組み合わせが効果的
- 有酸素運動 (早歩き30分以上、水泳、サイクリング)
- 筋トレ (スクワット、腕立て伏せ)



### 健診

- 年1回は必ず健診を受けて、ALT値を定期的にチェック!
- 高血圧や糖尿病がある人はその治療を継続しましょう





## 令和8年度の介護保険料率を引き下げます

一般保険料率は据え置きですが、介護保険料率に変更があります。また、国が創設した「子ども・子育て支援金」が加わっています。

	従来	令和8年度
一般保険料率	92.0/1,000	92.0/1,000 (被保険者: 43.5、事業主: 48.5)
介護保険料率	19.0/1,000	16.0/1,000 (被保険者: 8.0、事業主: 8.0)
子ども・子育て支援金	—	2.3/1,000 (被保険者: 1.15、事業主: 1.15)

## 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作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

## 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および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を2万円から2万5千円に、端数処理計算方法を100円未満切り捨てから1,000円未満切り捨てに変更いたします。

## HP加入者専用サイトをご活用ください

健保HP内に、加入者専用サイトを設置しています。特定健診実施計画やデータヘルス計画など、主に保健事業に関する情報を掲載しておりますので、パスワードを入力の上、ご覧ください。



パスワードは健保へお問い合わせください

## 令和8年度特定健診の実施について 〈 40~74歳被扶養者・ 任継被保険者・任継被扶養者 〉

令和8年4月1日から令和9年3月31日に、40~74歳になる任意継続被保険者および被扶養者の方に、特定健診を実施いたします。受診期間は6月1日から12月末までで、対象者には5月下旬ごろ、「受診券」を送付いたします。

## 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】

# お得にパークを楽しもう!

東京ディズニーリゾート®・コーポレートプログラム

## 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

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時にご利用いただける利用券です。

詳しくはこちら



公式東京ディズニーリゾート・コーポレートプログラム



コーポレートプログラム利用券 (イメージ)

- 配布対象者** 利用日(チケット購入日)において当健保に加入されている被保険者
- 利用対象者** 当健保に資格のある被保険者、家族
- 補助内容** 利用券(補助金額) 3,000円  
※配布は被保険者年度内1人2枚
- 申込期間** 令和8年12月31日(木)まで  
※予定数に達した時点で受付終了します。早めにお申込みください。
- 申込方法** 健康ポータルサイト「Pep Up」よりお申込みください。▶  
※HPのお知らせをご確認ください



お問い合わせはこちら

<https://www.tokyodisneyresort.jp/info.html>

※写真・イラストはイメージです。 © Disney © Disney/Pixar

## ラフォーレ倶楽部からのご案内

**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。

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



竹林の小径  
[ホテルより車で約20分]

ラフォーレ修善寺&カントリークラブ  
[ラフォーレリゾート修善寺内]

### ホテルラフォーレ修善寺

修善寺で美食を堪能!

雅-MIYABI-コースプラン  
(1泊2食)

期間 ~2027/3/31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 15,500円~ お子様 9,500円~



夕食イメージ



白浜エネルギーランド  
[ホテルより徒歩で約3分]

三段壁  
[ホテルより車で約5分]

### 南紀白浜マリオットホテル

自由気ままな白浜旅行を!

Basic Stay<素泊まり>

期間 ~2027/3/31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・お子様 6,000円~



温泉ビューバス付 プレミアールーム

1 WEBまたはアプリでご予約

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

「健康保険の資格証明(確認)書」などをご提示ください。利用料金はホテルでのご精算となります。

[www.laforet.co.jp/look-inc/](http://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

©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日をもって終了させていただきます。

アプリ限定のスタンプ・クーポン配信中!

全国のホテル・ゴルフ場をかたん予約さらにお得に利用したい方に

ラフォーレ倶楽部公式アプリ  
森トラストホテルズアプリ

インストール無料  
詳しくはこちら



ギョギョつと

ウォーキング!?

# ウォーキング

## アオッコ全国社内見学編

ウォーキングラリーの決定版！  
「ウォーキング」が進化した！

ウォーキングイベントを楽しく歩ける「ウォーキング」！  
今回は、社会に羽ばたく出世魚“ブリ”の稚魚、アオッコ研修生が主人公。  
全国で働くクセ強めな“社内の先輩たち”を、歩いて？泳いで？訪問しながら、仕事の極意を学んでいきます。  
ウォーキングだけにダジャレ？本気？…どっちもアリ！  
出世魚のブリだけに、学びも成長もてんこ盛り！  
目指すはゴールの社長！楽しく歩いて成長の旅へ出発だ！

開催期間

5/20 WED ~ 6/18 THU

申込期間

4/20 MON ~ 5/19 TUE

歩数入力締切日 6/22 MON

申込方法

Pep Up 内ウォーキングラリー参加ページより

※申込期間を過ぎると参加できません。



©JMDC Inc.



称号ごとに物語が読める！  
称号の変化に合わせて新しい物語が開いていきます。歩く楽しみがまたひとつ増えるよ！

物語

1日6,000歩以上で  
カタログギフト **GET!**

## グルメカタログギフト 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」、もしくは平均歩数8,000歩以上の方は「九州七つ星ギフト ひなたコース」をプレゼントします！  
(カタログギフトはどちらか1つの贈呈となります)

### ■ 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

Pep Up ユーザー登録申請フォーム

本人確認用コードを欄に照持ちの方はこちら

ルックグループ健康保険組合にご所属の方のみ申請できます。  
ご入力いただいた情報をもとに健康保険(保険証の発行先)として本人確認いたします。  
※確認のための連絡をする場合がございます。

健康保険組合からの連絡項目

■ 健康保険証の届出先が変更になった場合は、必ず健康保険組合に届出の申請をください。また、健康保険証の届出先が変更になった場合は、必ず健康保険組合に届出の申請をください。  
■ 健康保険証の届出先が変更になった場合は、必ず健康保険組合に届出の申請をください。  
■ 健康保険証の届出先が変更になった場合は、必ず健康保険組合に届出の申請をください。

本人確認項目

登録情報の入力

※ 登録情報の入力には、必ず健康保険証の届出先が変更になった場合は、必ず健康保険組合に届出の申請をください。

④(※) 記号 番号 記号 番号

④(※) 氏名(漢字) 姓(漢字) 名(漢字)

④(※) 氏名(カナ) 姓(カナ) 名(カナ)

④(※) 生年月日

④(※) 性別  男性  女性

健康保険組合への連絡項目

④(※) 連絡先メールアドレス

④(※) 本人確認用コード送付先住所

〒 1000000

〒は数字のみ入力してください。

④(※) 連絡先電話番号

携帯電話番号

※ 利用規約  
Pep Up サービスには利用規約があります。  
利用規約は、Pep Up サービスの「プライバシーポリシー」ページに記載されています。  
※ 利用規約は、Pep Up サービスの「プライバシーポリシー」ページに記載されています。

※ 上記内容に同意する

登録

※ 既にユーザー登録済みの場合はこちらからログインしてください。

## 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](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

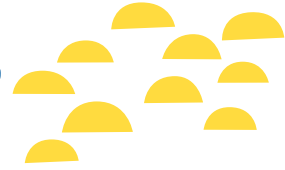
URL <https://pepup.life/inquiry>





## みちのくの春をことほぐ 古趣豊かな桜のまち

秋田県仙北市の南西部に位置する角館<sup>かくのたて</sup>は、江戸時代の面影を色濃く残すエリア。歴史ある蔵造りの建物や武家屋敷が並ぶまちなみは「みちのくの小京都」とも称される。4月下旬ごろには、シダレザクラの古木や桜並木が見頃を迎え、桜とともに紡がれてきた角館の歴史と文化が鮮やかに浮かび上がる。



角館駅から北西に進み、かつて城下町として栄えたエリアに入る。さらに北上すると、黒板塀に囲まれた重厚な屋敷が並ぶ通りが出る。国の重要伝統的建造物群保存地区に指定される「角館武家屋敷通り」だ。各戸から咲きこぼれるシダレザクラを眺めつつ歩を進め、まずは「角館<sup>かくのたて</sup>榊細工<sup>かばさいく</sup>伝承館」へ。ヤマザクラの樹皮を使った伝統工芸品「榊細工」の技法を紹介する資料館で、武家屋敷風の門に赤れんが造りの建物が映える。武士の手内職として発展した工芸品の、質素ながらも味わい深い魅力に触れたい。

同じ通りに並ぶ武家屋敷のうち、最大規模を誇る「角館歴史村 青柳家」では、武士の暮らしをより身近に感じられる。住居や武具、調度品の展示を巡れば、質実剛健な武家文化が鮮やかによみがえる。

武家屋敷通りを抜けて西に向かうと、不意に景色が開け、満開のソメイヨシノが咲き誇る「桜木内川堤」が見えてくる。見事な桜のトンネルを眺めながら約2kmの並木道を歩けば、自然と背筋が伸び、体も軽くなるよう。

ウォーキングで心身を充実させたら、武家町の南側、由緒ある商家が並ぶ“外町”エリアへ。土産物店「角館桜皮細工センター」に併設された「角館外町史料館 たてつ」に立ち寄り、商家の蔵を活用した館内で、かつての町人文化や暮らしに思いをはせる。

旅の締めくくりには、創業170年の老舗「安藤醸造 本店」を訪ね、“いぶりがっこ”や“寒こうじ”など、秋田ならではの発酵食品を試食しながら、とっておきの腸活フードを土産に選ぼう。





## 1 角館樺細工伝承館

ヤマザクラの樹皮を生かした伝統工芸「樺細工」を見て・知って・体感できるスポット。館内では職人による製作実演が行われ、熟練の技を間近で見学できる。角館の歴史や文化を深く学べる展示室のほか、物産館や喫茶室も併設。

**DATA** 時間：9:00～17:00（12月～3月は16:30まで）  
※最終入場は閉館30分前まで／休：年末年始／電話：0187-54-1700（製作実演の実施日時是要確認）



## 2 角館歴史村 青柳家

角館を代表する武家屋敷の一つ。上級武士の格式を感じさせる重厚な薬医門や、かやぶき屋根の母屋が目を引く。約3,000坪の敷地には、よしいやかぶと、武家道具を展示する6つの資料館があり、見どころは盛りだくさん。青柳家をはじめとする武家屋敷が並ぶ通りは「日本さくら名所100選」にも選ばれており、春には各戸のシダレザクラが訪れる人を迎える。

**DATA** 時間：9:00～17:00（12月～3月は16:30まで）／休：無休／電話：0187-54-3257



武家屋敷通り付近には、秋田名物「稲庭うどん」を味わえる店が点在する。観光の合間に味わいたい。

## 3 桜木内川堤 ソメイヨシノ

角館の中心を流れる桜木内川左岸の桜並木。約400本のソメイヨシノの大木が伸び伸びと枝を伸ばし、見事な景観をつくり出す。一帯は国指定名勝で「日本さくら名所100選」にも選ばれたお花見スポット。春には約2kmに及ぶ桜のトンネルが花見客を迎える。

**DATA** 時間：見学自由／電話：0187-43-3352（仙北市観光課）

毎年4月中旬から開催される「角館の桜まつり」ではライトアップされた夜桜も楽しめる。



## 4 角館外町史料館 たてつ

民芸品や特産品が並ぶ土産物店「角館桜皮細工センター」併設の史料館。由緒ある商家の蔵を活用し、格式ある生活用品、趣味で収集された美術品の数々を展示する。買い物の合間に観覧できる施設として開放されており、かつて商人町として栄えた「外町」の歴史と文化を今に伝える。

**DATA** 時間：10:00～17:00／休：無休／電話：0187-53-2639



## 5 安藤醸造 本店

創業170年の歴史を誇る老舗醸造元。みそやしょうゆをはじめ、いぶりがっこなどの伝統的な漬物、秋田発祥の万能調味料「寒こうじ」などを製造・販売している。店内では人気商品の試飲・試食のほか、しょうゆ4種の味比べなどの醸造元ならではの体験ができる。

**DATA** 時間：8:30～17:00／休：無休／電話：0187-53-2008

※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8年度予算のお知らせ

第135回組合会において、令和8年度予算が決定いたしました。

予算総額

# 6億9,000万円

## 介護保険料率を0.3パーセント引き下げ 新たに子ども・子育て支援制度がスタート

令和8年度は、健康保険料率は現行維持となりました。介護保険料率は、収支均衡を図るため1.9%から1.6%へ引き下げられました。

また、新たに「子ども・子育て支援制度」がスタートし、初年度については、0.23%（事業主、被保険者で折半）を負担することとなりました。



健康保険		令和8年度
保険料率	事業主	4.85%
	被保険者	4.35%
	計	9.20%

介護保険		令和8年度
保険料率	事業主	0.80%
	被保険者	0.80%
	計	1.60%

## 令和8年度の予算編成

健康保険の収入は、保険料収入が4億1,489万円、前年度繰越金が2億5,000万円、その他を加え、合計6億9,000万円です。

一方、支出は、保険給付費2億3,225万円、高齢者支援が主な目的の納付金が1億4,300万円、保健事業費2,520万円、事務費5,481万円、予備費2億2,559万円、その他を加え、合計6億9,000万円です。

経常収支は3,054万円の赤字、経常外収支は3,054万円の黒字、収支差し引き残はゼロとなりました。

介護保険は、収入では保険料収入が4,990万円、前年度繰越金が2億2,500万円、雑収入等を加えた収入計は2億7,500万円、支出では介護納付金が4,900万円、予備費が2億2,600万円、雑支出を加えた支出計は2億7,500万円です。

## 予算編成の基礎となった数値

健康保険被保険者数	1,070人	(男 370人、女 700人)
健保平均標準報酬月額	304,000円	
平均年齢	44.71歳	(男 44.27歳、女 44.95歳)
被扶養者数	290人	(扶養率 0.27)
前期高齢者数	33人	(加入率 2.314165)
介護保険第2号被保険者数	765人	
介護平均標準報酬月額	330,000円	

令和8年度より新設された「子ども・子育て支援金」は、収入では支援金収入が1,035万円、一般勤定受入が5万円、合計1,040万円です。支出では子ども・子育て支援納付金として1,040万円を計上しています。

**適正受診に  
ご協力ください**



### 「はしご受診」をしない

同じ病気で複数の医療機関を転々とするのを「はしご受診」といいます。行く先々で同じ検査を受け、薬を処方されるため、医療費だけでなく体にも負担がかかります。

### 電子処方箋の活用

紙の処方箋にかわり電子処方箋の運用が進められています。処方・調剤薬剤の情報共有に同意すれば、医療機関や薬局をまたがって情報が閲覧でき、重複投薬等もチェックできます。

### かかりつけ医を決めておく

軽い病気やけがでいきなり大病院を受診すると、余分な特別料金がかかります。まず「かかりつけ医」を受診して紹介状を書いてもらいましょう。

### 健診で生活習慣病予防

生活習慣病は治療が長期にわたり医療費も高額になります。健診・保健指導を受けて生活習慣病を予防すれば、医療費の負担を節約できます。

# 令和8年度 収入支出予算の概要

## 健康保険

- 被保険者と事業主が毎月の給与と賞与から支払う保険料の総額
- 健保組合の事務費に対する国からの補助金
- 健保組合間の助け合い事業のための保険料
- 前年度の決算残金より繰り越した額
- 収入の不足分を補うため別途積立金を取り崩し繰り入れる額及び退職する役員に退職金を支払うため退職積立金を取り崩し繰り入れる額
- 健保組合間の助け合い事業から高額医療費等に交付される額
- 準備金・別途積立金等の利子など

### 収入の部

科目	予算額(千円)	前年比(%)
保 険 料	414,891	100.34
国庫負担金収入	144	96.00
調整保険料	6,046	107.77
繰越金	250,000	104.17
繰入金	5,000	9.43
財政調整事業交付金	1,000	20.00
雑収入	12,272	108.26
その他	647	181.23
収入合計	690,000	94.66

### 一人当たり(円)

387,749
135
5,650
233,645
4,673
935
11,469
605
644,860

### 支出の部

科目	予算額(千円)	前年比(%)
事 務 費	54,813	103.84
保険給付費	232,252	94.43
法定給付費	225,250	95.48
付加給付費	7,002	69.65
納 付 金	143,002	94.08
前期高齢者納付金	37,000	75.51
後期高齢者支援金	106,000	102.91
その他	2	100.00
保健事業費	25,200	100.00
財政調整事業拠出金	6,046	107.77
積立金	1,500	150.00
その他	1,602	98.77
予 備 費	225,585	92.17
支出合計	690,000	94.66

### 一人当たり(円)

51,227
217,058
210,514
6,544
133,647
34,579
99,065
2
23,551
5,650
1,402
1,497
210,827
644,860

- 健保組合の事務や事務所家賃等に要する費用
- 業務外の事由による病気、けが、死亡、お産を対象とする給付費
- 前期高齢者医療制度(65歳~74歳が加入)や後期高齢者医療制度(75歳以上)への納付金・支援金など
- 広報誌発行や疾病予防のための事業、特定健診・保健指導などの実施に充てる費用
- 健保組合間の助け合い事業のための拠出金=支出の調整保険料
- 保険料収入の減少や医療費の増加など予算金が不足した場合の費用

## 介護保険

### 収入の部

科目	予算額(千円)	前年比(%)
介護保険料収入	49,900	83.17
繰越金	225,000	104.65
繰入金	0	—
雑収入	100	217.39
収入合計	275,000	99.98

### 支出の部

科目	予算額(千円)	前年比(%)
介護納付金	49,000	96.08
還付金	1	100.00
雑支出	1	100.00
予備費	225,998	100.87
支出合計	275,000	99.98

## 子ども・子育て支援金

### 収入の部

科目	予算額(千円)	前年比(%)
子ども・子育て支援金収入	10,350	—
繰越金	0	—
雑収入	0	—
一般勘定受入	50	—
収入合計	10,400	—

### 支出の部

科目	予算額(千円)	前年比(%)
子ども・子育て支援納付金	10,400	—
還付金	0	—
一般勘定繰入	0	—
その他	0	—
支出合計	10,400	—

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

さけのピカタ

Side

春キャベツの豆乳みそスープ

Main

# さけのピカタ

■塩(食塩相当量) 0.7g ■糖(糖質) 7.3g  
■脂(脂質) 12.5g ■エネルギー 256kcal ※すべて1人分

## 作り方

🕒調理時間20分

- 1 赤パプリカ、アスパラガス、エリンギを食べやすい大きさに切る。
- 2 生ざけを3等分に切り、塩・こしょうを振り、薄力粉をまぶす。
- 3 ボウルに卵を溶き、粉チーズを混ぜ合わせる。
- 4 フライパンに無塩バター半量(5g)を入れて中火で熱し、①を入れて4分ほど焼く。両面に焼き色が付いたら取り出す。
- 5 フライパンに残りの無塩バターを入れて弱めの中火で熱し、③にくぐらせた生ざけを並べる。
- 6 ふたをして2分ほど焼き、裏返して再びふたをして3分ほど焼く。水大さじ1(分量外)を入れてふたをして1分ほど蒸し焼きにする。仕上げにパセリを散らし、④の野菜とともに盛り付ける。



## 作り方

🕒調理時間15分

- 1 キャベツはざく切り、たまねぎは薄切り、にんじんは短冊切りにする。
- 2 鍋に水300mL(分量外)、和風だしを入れて火にかけ、たまねぎとにんじんを加えて中火で煮る。
- 3 たまねぎとにんじんがやわらかくなったらキャベツを加え、さっと煮る。
- 4 豆乳を加え、弱火にして煮立たせないよう温める。
- 5 火を止め、みそを溶いて入れる。

## 塩・糖・脂downのポイント

無塩バターを使用することにより、食塩量をdown。粉チーズを加えた卵液を絡めてこんがり焼き上げれば、食塩控えめでも物足りなさがなく、チーズのコクとさけのうま味でぜいたくな味わいに仕上がります。焦げ付きにくい素材のフライパンを使用するとバターは少量で済むため、脂質を抑えたい場合に有効です。

スマホでも見られる!



## 材料(2人分)

- 生ざけ…………… 2切れ(200g)
- 赤パプリカ…………… 1/2個
- アスパラガス…………… 2本
- エリンギ…………… 1本
- 卵…………… 1個
- 薄力粉…………… 大さじ1
- 粉チーズ…………… 大さじ1
- 塩…………… 少々
- こしょう…………… 少々
- 無塩バター…………… 10g
- パセリ(乾燥)…………… 適宜

健康食材

# 生ざけ

さけにはオメガ脂肪酸のDHA・EPAが豊富に含まれ、血液をサラサラにし動脈硬化の予防が期待できます。また、骨の健康に不可欠なビタミンDが豊富で、切り身1切れで1日に必要な目安量を賄えるほど。その他、さけの身の赤い色素成分「アスタキサンチン」には強い抗酸化作用があり、細胞の酸化を防ぐ働きがあるとされています。



Side

# 春キャベツの豆乳みそスープ

■塩(食塩相当量) 1.0g ■糖(糖質) 7.6g  
■脂(脂質) 2.5g ■エネルギー 76kcal ※すべて1人分

## 塩・糖・脂downのポイント

野菜が主役のスープは、栄養バランスが整う上におなかを満たされやすく、主食や他のおかずの食べ過ぎ予防に役立ちます。豆乳を加えることで、みそが少なくてもコクが出て深みのある味わいに。野菜の中でもたまねぎは糖質が高めなので、使用量は控えめにしています。

## 材料(2人分)

- キャベツ…………… 1枚
- たまねぎ…………… 1/4個
- にんじん…………… 1/5本
- 豆乳(無調整)…………… 1カップ(200mL)
- 和風だし(顆粒)…………… 小さじ1/2
- みそ…………… 大さじ1

健康食材

# キャベツ

キャベツには、風邪予防や疲労回復に役立つビタミンCが豊富に含まれています。カリウムも多く含むため、余分なナトリウムの排出を助け、血圧を調整する働きが期待できます。また、「キャベジン(ビタミンU)」と呼ばれる成分には、胃の粘膜を保護し、胃腸の調子を整える働きがあります。



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

## 足指・足裏を鍛える

足の指、足の裏は、見逃しがちですが、実はロコモにつながる大本の原因となるところです。体の土台である足指・足裏を鍛えることで、しっかりと足指を使って立つことができるようになり、姿勢の安定にもつながります。

ほぐし

### 足裏ストレッチ

タオルを使って足裏とふくらはぎを伸ばし、膝や腰を痛める原因の一つ「浮き指」を予防します。

1

20秒キープを  
左右2回ずつ

イスに座って両手でタオルの端を持ち、片方の足指の付け根にタオルをかけます。



2

足を上げ、タオルを引ながらかかとを押し出すようにしてキープします。背筋を伸ばして行いましょう。



膝は曲がった状態でも足首が曲がっていれば大丈夫です。

筋トレ

### タオルつかみ

床のタオルを足の指でつかみ持ち上げることで、足指に力を入れる感覚を身に付けます。

1

上げ下ろしを  
片足10回ずつ

イスに座った足元に、少ししわが寄るようにタオルを広げ、足裏全体がタオルに触れているように乗せます。



2

つかみ上げられない場合は、握る・離すを繰り返してください。

片方の足裏でタオルをつかんで持ち上げ、指を開いて離す、を繰り返します。

効果の実感  
ポイント

立ったときに、足の指が下りて床に付く感覚を感じるようになり、姿勢がふらつかずに安定します。

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。



# 健康保険の記号・番号はどこで確認できる？

これまで健康保険証に記載されていた健康保険の記号・番号や健康保険組合の保険者番号は、マイナ保険証には記載されていません。健康保険の各種申請に、記号・番号の記入が必要となる場合は、下記の3つの方法で確認できます。

## 方法① 「マイナポータル」アプリで確認する

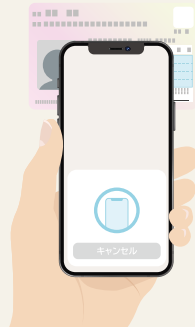
手順  
1

マイナポータルのアプリを起動し、「ログイン」を選択したら、数字4桁の暗証番号を入力します。



手順  
2

スマートフォンの背面をマイナンバーカードに合わせます。



手順  
3

ログインしたら、トップページの「健康保険証」を選択します。



手順  
4

画面上の「資格情報」から記号・番号が確認できます。



マイナポータルのアプリをお持ちでない方は  
二次元コードからダウンロードできます→



iPhoneの方は  
こちらから



Androidの方は  
こちらから

## 方法② 「資格情報のお知らせ」で確認する

令和6年秋ごろに交付された「資格情報のお知らせ」(令和6年12月2日以降入社の方は入社時に交付)で確認できます。



「資格情報のお知らせ」イメージ

## 方法③ 「資格確認書」で確認する

マイナ保険証をお持ちでない方に交付されている「資格確認書」からでも確認することができます。

健康保険資格確認書			
発行No. 100000001		令和 6年12月 2日交付	
本人(被保険者)			
記号	5115	番号	554 (核番) 73
氏名	健保 太郎		
性別	男		
生年月日	昭和50年 4月 1日		
資格取得年月日	令和 6年12月 2日		
有効期限	令和 8年12月 1日		
保険者番号	06		
保険者名称	ルックグループ健康保険組合		
保険者所在地	東京都港区赤坂8丁目5番30号 Tel. 03-5413-5124		

「資格確認書」イメージ

※廃止となった健康保険証をお持ちの方は、健康保険証でも確認することもできます。

# ルク子の 教える キーワード

今回の  
Key Word

## バイオシミラー



注射や点滴で使われることが多い「バイオ医薬品」をご存じでしょうか。細胞や微生物などの生物を用いて製造される医薬品で、インスリンや各種ワクチンなどが該当します。実は、このバイオ医薬品にもジェネリック医薬品があります。



バイオシミラーとは何ですか？

先行バイオ医薬品とどう違うのですか？

バイオシミラーを選ぶメリットは？

バイオ医薬品版のジェネリック医薬品が「バイオシミラー」です。新しい有効成分として開発された先行バイオ医薬品の特許が切れた後に製造・販売されます。通常の飲み薬のジェネリック医薬品と同様に、医療費を抑えながら治療を受けることができます。

効果や安全性は、臨床試験を含むさまざまな試験によって先行バイオ医薬品と同等であることが国に認められています。最大の違いは価格で、先行バイオ医薬品の7割程度に設定されているため、安価に使用できます。

バイオシミラーを選ぶことで、医療費の自己負担を軽減できるだけでなく、医療費全体の節約により健康保険制度を守ることにもつながります。高額になりがちなバイオ医薬品の費用を抑えられるため、個人にとっても制度全体にとっても大きなメリットがあります。

どこが  
違う？

# ルク子 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！

プレミアムデリバリー  
びよんびよん舎  
冷麺三種詰合せ3食  
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.123)」係  
FAX：03-3478-0208

【締め切り】2026年5月31日（日）

- ※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。

秋号のヘルシークイズ 正解はC、E、G