

週5の魚食を目標に

こんなに素晴らしいDHAとEPAですが、体内でつくられないため食品から取る必要があります。そこで2つの成分が豊富なのが、魚類の中でも青魚です。しかも2つの成分が十分にあることでBDNF（ブーディエヌエフ…脳由来神経栄養因子）の分泌を促進します。BDNFは脳の神経細胞の活性化や柔軟性に不可欠な物質です。脳の神経細胞の成長や維持、再生を促す「脳の肥料」のようなたんぱく質であり、特に記憶をつかさどる海馬に多く存在します。認知症やMCIの患者では、この濃度が大幅に低下しているの

です。さらにはBDNFが記憶や学習などの認知機能を促進させるという報告もあります。そんな重要な成分であるBDNFは加齢やストレス、運動不足などで減少しやすいのです。しかもBDNFは直接食品には含まれていません。そのためBDNFを増やすためにはDHAとEPAを含む食品を食事で補うことが重要。すると脳内でBDNFの濃度が上がり、認知機能や脳の健康維持に役立つことが期待されています。

魚食は週に5回が目標です。週1回よりも2回、3回と回数が増えるほど、認知症の予防効果が高いと報告されています。5回は案外難しいのですが、冷凍の魚でも十分です。この研究は魚類全般の回数で検証しているの

で、青魚にこだわらず、さまざまな種類の魚を食べることを意識しましょう。

魚で認知症対策

魚、特に青魚に含まれるDHA（ドコサヘキサエン酸）やEPA（イコサペンタエン酸）の効果により血液がサラサラになることは有名です。

そして、今注目されているのが「健脳食」としての魚。認知症を防ぐ効果に注目が集まっています。どんな魚をどのように食べると、より高い効果が得られるのか見ていきましょう。



COLUMN

DHAとEPAは青魚（あじ、いわし、さば、さんま、ぶりなど）に多いのですが、そもそもは魚の脂の成分です。脂の乗ったトロやサーモン、かつおなどにも豊富です。

ところがこの2つの成分は調理方法で減ることがあります。揚げ物にしてしまうと揚げ油に逃げてしまい、約30%も損をしてしまうのです。あじフライなど人気がありますが、刺し身や塩焼きにするのがお勧め。刺し身だと丸ごと食べられるので理想的ですが、生で食べない魚は焼く、煮る、蒸すといった調理方法で食べましょう。

また、魚類、特に白身魚にはビタミンDが豊富です。日本人はビタミンD不足の傾向があります。しかもビタミンD不足は骨密度の低下や骨折のリスクを高めてしまいます。股関節や大腿骨を骨折すると、治療のために安静にベッドで過ごす時間が長くなり、寝たきりから認知症となることがあります。骨折リスクを軽減するためにも魚を積極的に食べましょう。



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！

マイナンバーカードには利用者証明用の電子証明書が搭載されています。電子証明書の有効期限が切れると、マイナ保険証は利用できません。電子証明書の有効期限は最長5年となっていますので、ご注意ください。

電子証明書(数字4桁)とは

- 電子証明書とは、「ログインした者が、あなたであること」を証明するものです。
- マイナ保険証利用時や、インターネットサイト等にログインをする際に利用します。電子証明書が有効期限を迎えると、一部機能が利用できません。

こんなことに
使います！

- ✓ マイナ保険証としての利用
- ✓ マイナポータルへのログイン
- ✓ コンビニでの住民票等交付サービスの利用



●電子証明書の有効期限は？

電子証明書の有効期限は、年齢を問わず発行日から5回目の誕生日までです。

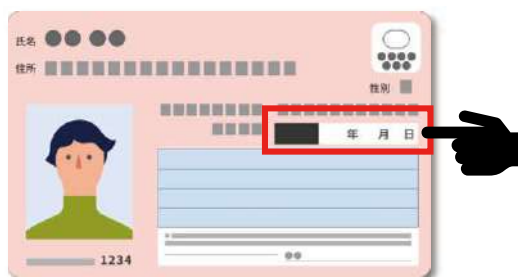
マイナンバーカードそのものの有効期限は？

- ▶ 発行日から10回目の誕生日（未成年者は5回目）までです。
- ▶ マイナンバーカードの更新には、お住まいの市区町村の窓口に行く必要があります。事前申請をして市区町村の窓口で新しいマイナンバーカードと交換します。

※これまでと同様、任意の代理人による受け取りが可能です。方法は市区町村の窓口へお問い合わせください。

●電子証明書の有効期限を確認するには？

マイナンバーカードの券面(下図の**赤枠**部分)に記載されています。記載がない場合は、マイナポータルからご確認くださいませ。



▲マイナンバーカードの券面



マイナポータル▶

●更新するにはどうしたらよいの？

有効期限の2～3ヵ月前をめどに有効期限通知書(右図)が送付されます。

通知が来ていなくても有効期限の3ヵ月前から更新ができます。同封のパフレットをご一読の上、余裕を持ってお早めにお住まいの市区町村窓口で更新手続きをお願いします。なお、電子証明書の有効期限が切れた後でも、お住まいの市区町村窓口で手続きを行うことで再発行できます。

※電子証明書の更新と再発行の手続きはオンラインではできません。



▲有効期限通知書の封筒



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

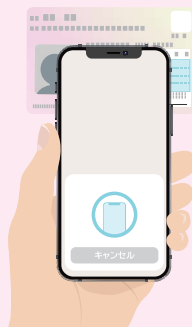
手順
1

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日以降加入の方は加入時に交付)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。



「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。

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

野菜たっぷり! 満足ヤムヌア風

Side

はちみつレモンゼリー

Main

野菜たっぷり！ 満足ヤムヌア風

■塩（食塩相当量）1.3g ■糖（糖質）11.9g
■脂（脂質）11.2g ■エネルギー 219kcal ※すべて1人分

作り方

①調理時間10分

- セロリは斜め薄切り、きゅうりは縦半分に切って斜め薄切り、たまねぎは薄切り、トマトは一口大に切る。
- 豚肉は脂身を取り除き、熱湯で30秒ゆでて火を止め、2分ほどそのままにした後、ざるに上げて冷ます。
- ボウルにAを入れて混ぜ、ドレッシングを作る。
- ③に①と②を加えて全体をあえ、器に盛る。



作り方

①調理時間10分（冷やし固める時間は除く）

- 粉ゼラチンを水30mL（分量外）に振り入れてふやかす。
- 鍋に水を入れて中火にかけ、沸騰直前で火を止める。はちみつ、①を加えて混ぜ、レモン果汁を加える。
- 粗熱が取れたら、器に流し入れて冷蔵庫で2～3時間冷やし固める。
- 仕上げにペパーミントを飾る。

塩・糖・脂 downのポイント

脂身を除いてゆでた豚ロース肉と糖質の少ない香味野菜を調味料であえて仕上げる、食べ応えのあるタイ風サラダです。味付けには、食塩量の多いナンプラーは使わず、レモン果汁、にんにくの風味を利かせることで、減塩でも本格的なエスニックの味わいを再現しました。

スマホでも見られる！



材料（2人分）

- | | |
|-------------------|-----------------------|
| ●豚ロース薄切り肉 …… 150g | ●A 鶏がらスープの素（顆粒）… 小さじ1 |
| ●セロリ（茎）…………… 1/2本 | レモン果汁…………… 大さじ1 |
| ●きゅうり…………… 1本 | しょうゆ…………… 小さじ1 |
| ●たまねぎ…………… 1/4個 | 砂糖…………… 小さじ2 |
| ●トマト…………… 1個 | サラダ油…………… 小さじ1 |
| | にんにく（すりおろし）… 1/2片分 |

健康食材

豚ロース肉

豚肉には、筋肉や皮膚などをつくるもとになるたんぱく質のほか、たんぱく質の代謝を助けるビタミンB群が多く含まれています。中でも特に「ビタミンB₁」が豊富で、糖質の代謝を助け、疲労回復にも効果が期待できます。また「ビタミンB₁」は、たまねぎやにんにくなどに含まれる成分「アリシン」と一緒に取ると、吸収率がアップします。



Side

はちみつレモンゼリー

■塩（食塩相当量）0.0g ■糖（糖質）17.1g
■脂（脂質）0.0g ■エネルギー 75kcal ※すべて1人分

塩・糖・脂 downのポイント

お菓子の中でもゼリーは、エネルギーや食塩量、脂質量が控えめで、小腹がすいたときなどにも罪悪感を持たずに食べられるヘルシーメニュー。砂糖は使わず、はちみつの自然な甘みを生かして糖質量をdown。レモンの風味が加わることで、甘さを抑えてもおいしくいただけます。

材料（4人分）

- | | |
|------------------|-----------------|
| ●はちみつ…………… 大さじ4 | ●粉ゼラチン…………… 5g |
| ●レモン果汁…………… 小さじ2 | ●ペパーミント…………… 適宜 |
| ●水…………… 300mL | |

健康食材

はちみつ

はちみつは、ビタミン、ミネラル、アミノ酸などが豊富。はちみつに含まれる「ポリフェノール」には、体内の活性酸素を減らす働きがあり、生活習慣病の予防効果が期待できます。また、はちみつには天然の抗菌成分が含まれていることから、口腔や喉のケアにも役立つとされています。



イベントのお知らせ

東京ディズニーリゾート・コーポレートプログラム 利用券の配付

被保険者を対象に、東京ディズニーリゾート・ワンデーパスポートの購入に利用できる利用券を配付しています。

令和8年度
第2回募集の予定

令和8年度の第2回の募集をしています。詳細は、ホームページにてご確認ください。



B.LEAGUE アルティリー千葉 ホームゲーム観戦チケットの配付

B.LEAGUEアルティリー千葉ホームゲーム観戦チケットを配付します。

2026-27シーズンの
実施予定

2026-27シーズンのお申し込み開始は、2026年8月以降を予定しております。詳細につきましては、後日、ホームページにてお知らせいたしますのでお待ちください。



ボウリング大会 プレー代・貸し靴代の補助

毎年9月から10月の期間に、部署・グループ等でプレーした結果を報告していただき、2ゲームのプレー代、貸し靴代を補助します。

令和8年度の
実施予定

令和8年度開催につきましても、9月から10月の期間を予定しております。詳細は、後日、ホームページにてお知らせいたしますのでお待ちください。



契約保養施設を活用してリフレッシュしませんか!

契約保養施設

リゾートトラスト(エクシブ)	全国21カ所の会員制リゾートホテル「エクシブ」が会員料金でご利用いただけます。
ラフォーレ倶楽部	全国のラフォーレ倶楽部直営リゾートホテルやゴルフ場、提携ホテル等が会員料金でご利用いただけます。

当健保組合では、被保険者の健康の保持増進および保養奨励のため、保養施設を宿泊利用した場合に、その費用の一部を補助しております。

補助内容

- 毎年4月1日から翌年3月31日までの1年間とし、年1回3,000円まで(3,000円に満たないときは実費)を支給します。
- 申請期限は令和9年4月20日までです。

ご利用方法の詳細は、当健保組合のホームページをご確認ください。
<http://kameda-kenpo.com/>



健康は日々の積み重ね 定期的な健診で 生活習慣病対策を

健診は、がんや高血圧などの生活習慣病を早い段階で見つけ、早期治療、重症化予防につなげる貴重な機会です。年に1度は必ず健診を受けて体の状態をチェックしましょう。



健診を受ける4つのメリット

merit 1

自分の健康状態が分かる

毎年健診を受け、その都度記録をしていけば、経年の数値の変化から、自分の健康状態を客観的に把握することができます。



merit 2

病気の早期発見ができる

生活習慣病は、発症初期の段階では自覚症状がないまま進行する場合がほとんどです。病気の早期発見・早期治療のためには、健診の定期的な受診が不可欠です。



merit 3

生活習慣の見直しのヒントになる

健診結果を確認することで、生活習慣を改善するための具体的な指針を得ることができます。



merit 4

将来的な医療費を節約できる

体の異常を早期に発見し病気を予防することで、余計な医療費を払わなくても済み、家計への負担を減らすことができます。



40歳になったら特定健診・特定保健指導

特定健診はメタボリックシンドロームに着目した健診で、対象は40歳から74歳までの方です。特定健診で生活習慣病のリスクが高いと判定された場合には、医師や保健師、管理栄養士などの専門家から、生活習慣を見直すための支援（特定保健指導）が受けられます。



組合の現況(令和8年5月末現在)

被保険者数

男 1,937名
女 3,736名
合計 5,673名

平均標準報酬月額

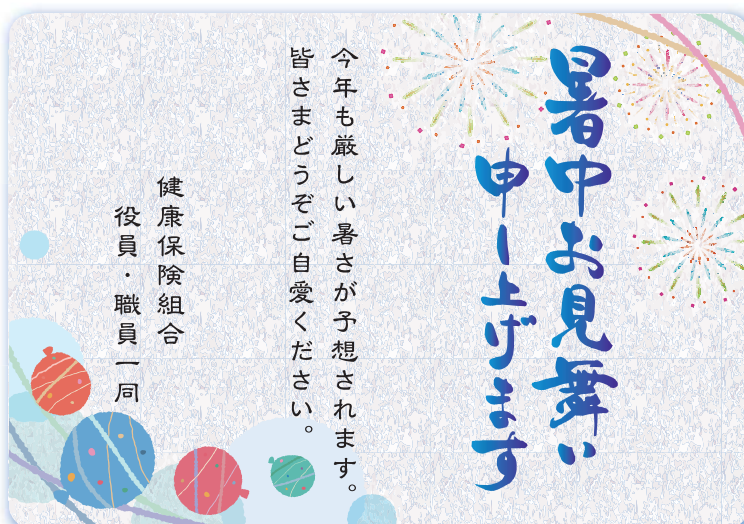
男 490,265円
女 321,107円
平均 378,865円

被扶養者数

男 866名
女 1,051名
合計 1,917名

扶養率

被保険者1人当たりの
被扶養者数(扶養率)
0.34人



今年も厳しい暑さが予想されます。皆さまどうぞご自愛ください。

健康保険組合
役員・職員一同

今日も

笑顔で

Special
Interview

俳優
田畑智子さん

衣装：Y's

たばた ともこ／1980年、京都生まれ。12歳の時に映画「お引越し」のオーディションで主演に抜てき、2000年NHK連続ドラマ小説「私の青空」ではヒロインを務める。大河ドラマ「新選組!」「しあわせは食べて寝て待て」、映画「血と骨」「隠し剣 鬼の爪」などに出演。2026年7月には舞台「成瀬は天下を取りに行く」に出演。確かな演技力で多彩な役柄を演じ続けている。

結婚して子供が生まれてから、健康的な生活に変化したと感じています。食への向き合い方も変わりました。1人暮らしの頃は簡単に済ませてしまうこともありましたが、今は子供たちと一緒に、1日3食をバランスよく食べることを大切にしています。最近、夫が漢方アドバイザーの資格を取得したのを見て、私自身も食に関する資格や知識を身に付けたいと思うようになりました。実家が料理屋なので、両親もきつと喜んでくれるのではないかなと。

日中に子供たちと思い切り遊ぶためには、睡眠が欠かせません。若い頃は睡眠を削って仕事も遊びも全力でしたが、40歳代になると寝ないと回復しないことを痛感します。寝不足だとイライラしたり、効率が悪かったり。寝る前は、楽しいことを思い浮かべるようにしています。寝かしつけも明るい絵本やお話で1日を締めくくるようにすると翌朝の目覚めがまったく違うんです。子供を中心に1日の中で「寝る・食べる・遊ぶ」をどうフルに使い切るかを常に考えています。

家族と過ごす時間は本当に楽しくて、「みんなで夏に旅行に行こう」なんていう目標を立てながら、毎日を前向きな気持ちで過ごしています。譲り合うこと、話し合うことを大切にしているので、けんかすることは少なく、家の中はいつも平和そのものなんですよ。

家族みんな
で過ごす
ポジティブな毎日。

よく食べる
よく眠る
よく笑う

