

大王製紙健康保険組合

Kenp



News

AUTUMN 2025
vol. 221

大王健保



LINE

始めました!



健康エッセンス

今すぐLINEで
友だち追加!



- P2 常務理事就任のご挨拶
- P3 2024年度決算のお知らせ
- P4 大王健保 LINE始めました!
- P5.6 2025年度家族健診のご案内
- P7 喉頭がん／生活習慣改善ノート
- P8.9 電子証明書・マイナンバーカードは更新が必要です!
有効期限切れにご注意を
- P10 あなたに知ってほしい、PMS(月経前症候群)／
抗菌薬は正しく使いましょう!
- P11.12 セルフメディケーションに取り組んでみませんか?
- P13 柔整のかかり方
- P14 脂質異常症

- P15 YouTube Let'sCOOK お手軽クッキング
- P16 2026年度スタート! 子ども・子育て支援金
- P17 災害時のライフハック
- P18 オンラインセミナー ～睡眠編～／なんでも相談窓口
- P19 自宅でできるトレーニング 腰を鍛えて腰痛を予防

常務理事就任のご挨拶



大王製紙健康保険組合
常務理事 山上 俊樹

..... profile

氏 名：山上 俊樹(やまがみ としき)

出身地：大分県 臼杵市

【略 歴】

1983年4月 大王製紙株式会社 入社

2007年1月 HPC事業部 生産企画部長

2015年6月 HPC事業部 海外事業本部 取締役本部長

2022年7月 Elleair International Turkey 社長

2025年7月 大王製紙健康保険組合 常務理事



本年7月1日付で、大王製紙健康保険組合の常務理事に選任されました。

当組合に加盟されている方々の心と体の更なる健康維持・向上を目指し、微力ながら取り組んで参る所存です。

健康保険組合の現状は、物価上昇・高齢者の方々の増加などに伴い、全国1,380組合のうち多くの組合が厳しい収支という状況にあります。当組合も同様な状況が続いておりますが、サービスの質を落とさずにむしろ向上させながら収支を改善するために、加盟者の皆様には今年度から保険料率の改定をお願いしたところであります。

また来年度から導入が決まっている子ども・子育て支援金の徴収、加えて診療報酬の改定が控えており、今後も医療費の高騰リスクは継続していくものと考えております。そういう環境の中でもこれ以上保険料率を上げないために、国が補助事業の一環として提供しているサービス等を最大限活用し、現在専門のコンサルタント会社と共同で、当組合の詳細な費用分析や支出を抑えるための方策について議論を開始しています。

今後も当組合に加盟されている皆様に親身に寄り添いながら、質の高い心のこもったサービスが提供できるよう取り組んで参る所存ですので、よろしくお願い致します。

旅行が趣味です。
前任のトルコ国内以外にも
欧州・アフリカなど旅しました。



▲ロンドン トラファルガー広場



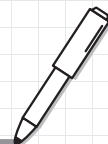
▲エジプト ピラミッド



▲バルセロナ カサ・ミラ前

2024
年度

決算のお知らせ



去る7月28日に開催されました組合会において、2024年度決算が承認されましたので、その概要をお知らせします。

一般勘定

収入合計

6,511,081千円

支出合計

7,085,217千円

収支差引額

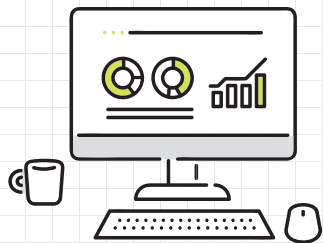
▲574,136千円

前年度繰越金

1,371,107千円

決算残金

796,971千円



一般勘定基礎数値

- ◆被保険者数 12,332人
[男性 10,069人 女性 2,263人]
- ◆被扶養者数 9,257人
- ◆扶養率 0.76人
- ◆平均年齢 43.31歳
[男性 44.03歳 女性 40.15歳]
- ◆平均標準報酬月額 342,472円
- ◆総標準賞与額 12,027,112千円

健康保険料率 99.0/1,000
(事業主55.1% 被保険者43.9%)

収入

雑収入・その他
239,742千円

国庫補助金収入
95,519千円

調整保険料収入
81,109千円

健康保険収入
6,094,711千円

支出

雑支出・その他
341,686千円

事務費
25,185千円

保健事業費
293,427千円

納付金
3,131,612千円

保険給付費
3,293,307千円

決算のPoint

健保組合が必ず
支払わなければならない
納付金の合計額は
健康保険料収入の
51.4%を占めています。



介護勘定

収入合計

762,006千円

支出合計

716,057千円

収支差引額

45,949千円

前年度繰越金

138,907千円

決算残金

184,856千円

介護勘定基礎数値

- ◆介護保険第2号被保険者数 9,327人
- ◆介護保険第2号被保険者たる被保険者数 7,146人
- ◆平均標準報酬月額 379,761円
- ◆総標準賞与額 8,018,060千円

介護保険料率 18.2/1,000
(事業主9.1% 被保険者9.1%)

大王健保de 健康エール

大王健保



LINE

始めました!



登録はこちらから!!



アカウントID→@450pmuum

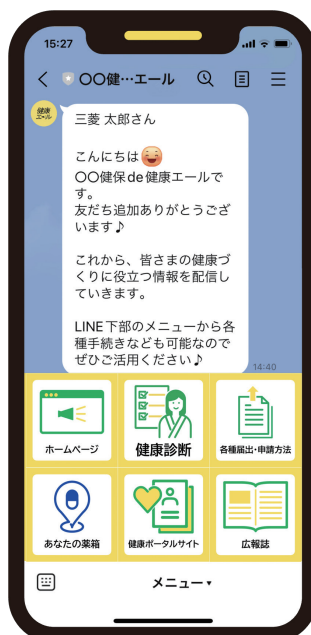
お問い合わせ先

大王製紙健康保険組合
ara005@daigroup.com

POINT 01

メッセージを
クリックで
かんたん予約

健診予約や
あなたに合った
お薬が簡単に
購入できる!



POINT 02

生活に役立つ
健康コンテンツを
定期的に配信!



※画像等は実際と異なる場合があります。

約5万円の健診が
実質無料!

健診内容も
充実しています!!



2025年度 家族健診のご案内

愛媛県四国中央市近隣地域にお住まいの方は…

対象地域:愛媛県四国中央市・新居浜市・西条市・香川県観音寺市・三豊市、
徳島県三好市・三好郡・美馬市・美馬郡

受付時間: 8:00~8:30、13:00~13:30 場所: 愛媛県健保会館

※今年度から午後からの健診も受付しています!!

住所が遠方の方、午前中の受診が都合上難しい方が対象です。胃レントゲンについても実施できます。

TEL 0896-24-5051 (自動音声 1番) (平日8:30~12:00・13:00~17:00)

FAX 0896-24-5075

※FAX・メールで予約をされる方は氏名、生年月日、健康保険の記号・番号、予約希望日を記載してください。

E-mail ara012@daiogroup.com

※生理中を避けてください。妊娠中の方は主治医とご相談のうえ、受診をお願いします。

年間カレンダー

□ 配偶者・家族健診日(女性のみ) □ 健診休み

※一般社員と一緒に受診となりますが、配偶者・家族健診日以外でも予約は可能です。

2025 10 October

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

2025 11 November

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23 30	24	25	26	27	28	29

2025 12 December

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

2026 1 January

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

2026 2 February

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28

2026 3 March

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

二次検査対象者の基準について

愛媛県四国中央市近隣地域は、健保会館健診の判定と「大王グループ判定」は同一としています。

二次検査受診勧奨メールが届いたら、当健保組合にて二次検査を受診し、結果を登録してください。



当健保組合からの重要な案内が全てメールで届きますので、健康ポータルサイトに未登録の方は左記の二次元バーコードを読み取って必ず登録してください。
二次検査該当の方は、健康ポータルサイトから結果を登録してください。

愛媛県四国中央市近隣地域以外にお住まいの方は…

下記の二次元バーコードから予約操作を進めてください。詳細手順は当健保組合のホームページの健診受診ガイドブックをご参照ください。**ID・パスワード登録操作は今年度も必要です。**

申し込みについては①二次元バーコード②URL③健保ホームページからログインしてください。

① 二次元バーコード



② URL

<https://www.tme.wemex.com/mestfweb/>

③ 健保ホームページ



大王健保ホームページのトップページバナー「健康診断ご案内」をクリックし、次ページの「健康診断予約サイト」のバナーからログインしてください。

<健診予約画面>

ログイン情報の入力

申込/ログインをお持ちの方は、記載されているログインIDとパスワードを入力ください。

ログインID

パスワード

ログイン

申込/ログインをお持ちでない方、ログインIDをお忘れの方、新たにログインIDを取得される方は、[こちら](#)

パスワードを忘れた方は、[こちら](#)

健康診断予約に関するお問い合わせ先

ウィーメックスコールセンター
TEL0120-507-066
(月～土/9:00～17:30)

予約簡易マニュアルはこちら



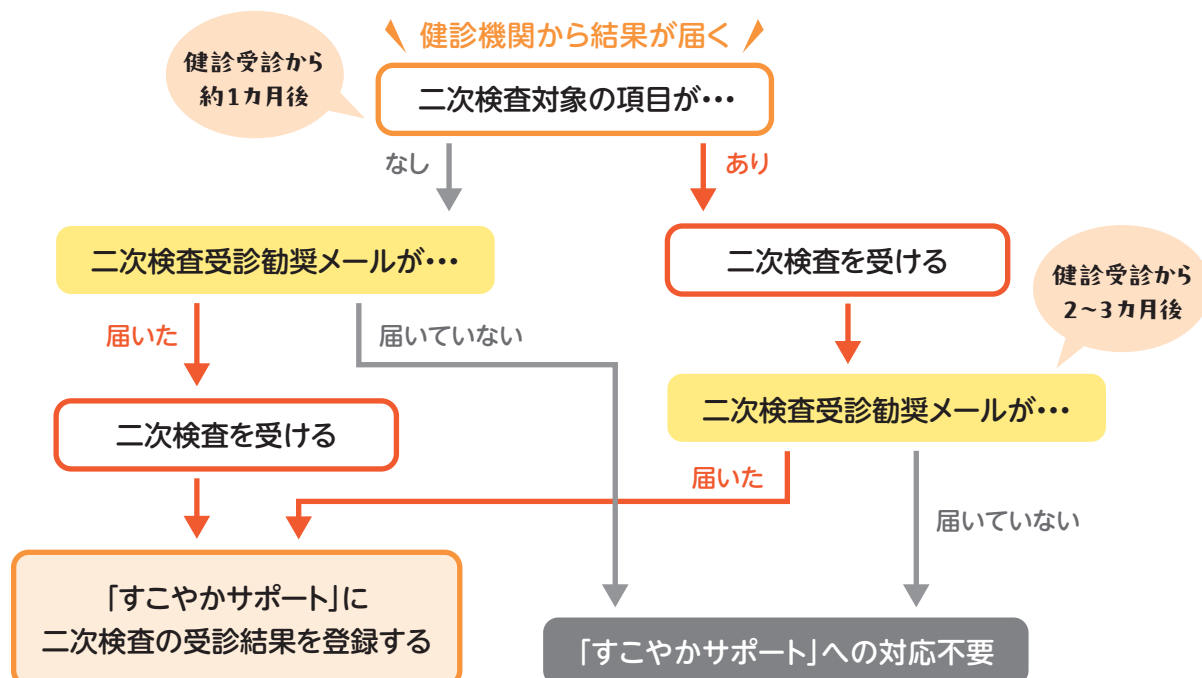
健保ホームページ「お知らせ欄」に掲載中

…………… 二次検査対象者の基準について ……………

二次検査対象者は医療機関の判定ではなく、「**大王グループ判定**」に基づいています。

各医療機関ごとに判定基準が異なり、二次検査が必要な方を逃さないために、統一基準を設けています。

対象者には二次検査受診勧奨メールが届きますので、医療機関にて二次検査を受診し結果を登録してください。

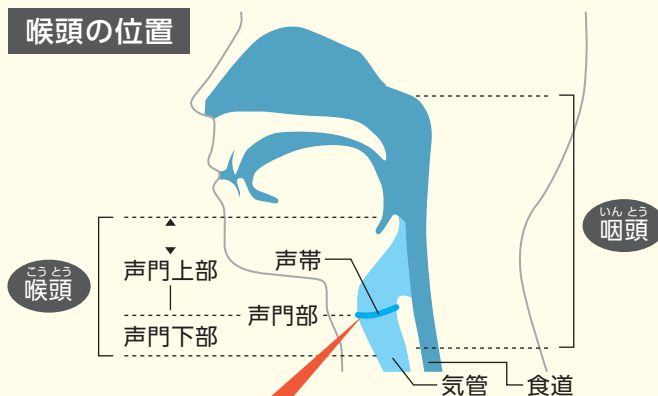


喉頭がん

喉頭がんとは

喉頭は「のどぼとけ」に囲まれた部分で左右一対の声帯があり、空気を通して呼吸や発声、飲食時の誤嚥を防いでいます。この組織に発生するがんが喉頭がん、進行するとこれらの機能が損なわれてしまいます。喉頭がんの発生は50歳代から80歳代までに急激に増加し、男性に多くみられます。

喉頭の位置



喉頭がんのできやすいところ

人間の「のど」は喉頭と咽頭の2つの部位からできています。喉頭がんは発生部位によって3つに分けられ、声帯部分に発生する声門がんが多くを占めています。次に声門上がん、声門下がんは極めてまれです。

おもな原因

喫煙・飲酒

喫煙、飲酒とも発がんリスクを確実に高めます。
相乗効果でさらに高リスクに！

アスベスト

職業で直接アスベストを取り扱うなど職業性の暴露との関連がリスクを高めると指摘されています。

こんな変化は要注意

⚠️ 低いがらがらの声

雑音が入ったようなざらざらしたかたい声
や声がれが1カ月以上続く

⚠️ のどのいがらっぽさや異物感

食べ物を飲み込んだときに痛みがある

⚠️ 首のリンパ節が腫れてきた

生活習慣改善ノート

半年間で体重が84.2kg→77.9kg

6.3kg減!!!

血圧の薬も休薬となり、基準値内に改善！



深瀬 遥平さん(36歳)

ダイオーエンジニアリング株式会社
三島工場

生活改善を始めたきっかけは何ですか？

2024年9月に昼食後強烈な頭痛と眠気が続き、近医へ受診し、高血圧治療開始となったことがきっかけでした。その時期に職場で人事異動がありストレスが軽減、生活に余裕が出て、出張先でも減量を勧められたため、生活改善に取り組むこととなりました。

どのような取り組みで減量しましたか？

9月から帰宅途中に最寄りのジムへ週5日通いました。最初の1ヵ月間はトレーナーについてもらい、運動メニューをこなしました。食事は、あすけんのアプリを活用し、カロリーを確認しながら食事を取り、体重は毎朝測定し管理しました。

長く続けるコツは何ですか？

ジムに通ううちに知り合いができ、仕事の取引先の社員が利用していることが分かり、モチベーションが上がりました。週に1回1食だけラーメンなどの高カロリーなものを食べる機会を設け、ストレスをためないようにしていました。間食は欲しくなったら、SOYJOYを食べるようにしていました。

これから生活改善に取り組む方へアドバイスをお願いします。

達成可能な小さな目標(ジュースをやめてお茶にする等)を作り、コツコツ取り組むことが大切です。いきなり大きな目標を立てず地道に取り組んでみてください。

利用できなくなります!

A cartoon illustration of a woman with grey hair tied in a bun, wearing a yellow t-shirt and black-and-white striped sleeves. She has a thoughtful expression with a small frown and is pointing her right index finger upwards. Three large black question marks float above her head, indicating she is pondering or confused.

氏名

〇〇 〇〇

住所

〇〇県〇〇市〇〇町〇-〇〇

個人番号カード

性別 〇

〇〇〇〇年〇〇月〇〇日 生

〇〇〇〇年〇〇月〇〇日まで有効

〇〇市長

電子証明書
の有効期限

〇〇〇〇年〇〇月〇〇日

〇〇〇〇年〇〇月〇〇日

〇〇〇〇年〇〇月〇〇日

〇〇〇〇年〇〇月〇〇日

〇〇〇〇年〇〇月〇〇日

〇〇〇〇年〇〇月〇〇日

〇〇〇〇年〇〇月〇〇日

●臓器提供意思 【1 脳死後及び心停止した死後 / 2 心停止した死後のみ / 3 提供せず】
《1・2で提供したくない臓器があれば×》【心臓・肺・肝臓・腎臓・脾臓・小腸・眼臓】

署名年月日 年 月 日 署名
〔特記欄〕

01234567890123456

1234

5年

受 付



10年

▶更新手続き方法

スマートフォン		パソコン	
証明写真機		郵送	

 **引越しの際は、
マイナンバーカードの
住所変更を忘れずに**

有効期限内であっても、マイナンバーカードの記載内容(氏名・住所等)が変わるとき、変更手続きをしないとマイナンバーカードが失効し利用できなくなります。引越しのタイミングで失効するケースが増えていますので、転入の際は必ずマイナンバーカードを持参し手続きをしてください。

※婚姻等で氏名が変わるとき、海外赴任で国外転出をするときにも手続きが必要です。



**「有効期限通知書」が
届いたら
確認してください**

有効期限を迎える方には、お住まいの市区町村から「有効期限通知書」が届きます。更新手続きは有効期限の3か月前からできますので、お手元に届いたら早めに手続きをしましょう。詳細は同封の案内をご確認ください。



▲有効期限通知書

医療機関・薬局に設置されている

顔認証付きカードリーダーでも

電子証明書の有効期限のアラートが表示されます

有効期限

顔認証付き
カードリーダーの画面

マイナ保険証利用について

3ヵ月前

マイナ保険証
使える

有効期限の3ヵ月前時点から有効
期限まで、通知が表示されます。

証明書の有効期限が
3ヵ月以内となっ
ています。市区町村
の窓口で更新手続
きをお願いします。

次に進む



⚠ 期限切れ翌日

マイナ保険証
使える

有効期限切れの旨と、更新の願
いが表示されます。

電子証明書の有効期
限が切れているた
め、資格情報のみ
当機関に提供しま
す。
お早めに市区町村
の窓口で電子証明
書を更新してくだ
さい。

次に進む



3ヵ月後

マイナ保険証
使えない

3ヵ月を過ぎると健康保険証とし
ても使えなくなります。

電子証明書が失効し
ています。
マイナンバーカード
を取り出し、受付窓
口までお越しくだ
さい。
証明書の更新は、市
区町村の窓口で手
続きが必要です。



マイナ保険証で受診できます。

電子証明書の有効期限の2～3ヵ月前を目処
に、「有効期限通知書」の封書が届きます。
お住まいの市区町村窓口等で、速やかな更新
をお願いします。

有効期限切れから3ヵ月間は、
引き続きマイナ保険証で受診できます。

ただし、保険資格情報の提供のみで、
診療情報・薬剤情報等の提供はできません。
速やかに更新手続きをしてください。

有効期限切れから3ヵ月間経過後は、
マイナ保険証の利用ができません。

マイナ保険証が完全に利用できなくなる前に
事業所から更新の案内がはいります。案内が
あった場合は速やかに再発行手続きを行って
ください。

万が一、手続きが難しい場合は、資格確認書
交付申請書の提出を行ってください。資格確
認書を発行いたします。

マイナンバー総合
フリーダイヤル

0120-95-0178

5番を選択のうえ、音声ガイダンスに
したがってお進みください。

受付
時間 平日 9時30分～20時00分（年末年始
土日祝 9時30分～17時30分（を除く）

マイナ保険証の
メリット等について



あなたに知ってほしい、 PMS(月経前症候群)のこと

PMS(月経前症候群)とは、生理3～10日位前から起こる、さまざまな精神的・身体的な不調のことです。

働く女性の多くが何らかの症状を感じています。集中力が続かずミスが増えたり、感情のコントロールが難しくなったりと、仕事のパフォーマンスに影響を及ぼすことも少なくありません。しかし、こうした不調は目に見えにくく、周囲の理解が得られにくいのが現状です。特に男性の認知度は低く、PMSが仕事に影響することを知っている人はごく少数にとどまっています。

女性が安心して働ける職場づくりのためには、「知ること」が大切です。PMSについての理解が広がれば、ちょっとした配慮や声かけが、働く女性にとって大きな支えになります。まずは「知ること」から始めてみませんか。



ココロの不調(精神的な不調)

- ✿ イライラする
- ✿ 泣きたくなる
- ✿ ぼーっとする
- ✿ 怒りっぽい
- ✿ 情緒不安定になる
- ✿ 憂鬱な気分になる
- ✿ 落ち着かない
- ✿ いつも張り詰めた気分になる
- ✿ 家族や身近な人に八つ当たりしてしまう
- ✿ 集中できない



カラダの不調(身体的な不調)

- ✿ 乳房のはり・痛み
- ✿ 肌あれ・にきび
- ✿ 体重増加
- ✿ 下腹部のはり
- ✿ 眠気または不眠
- ✿ 疲れ・だるさ
- ✿ 頭痛・頭が重い感じ
- ✿ 腹痛
- ✿ むくみ
- ✿ のぼせ



抗菌薬は正しく使いましょう！

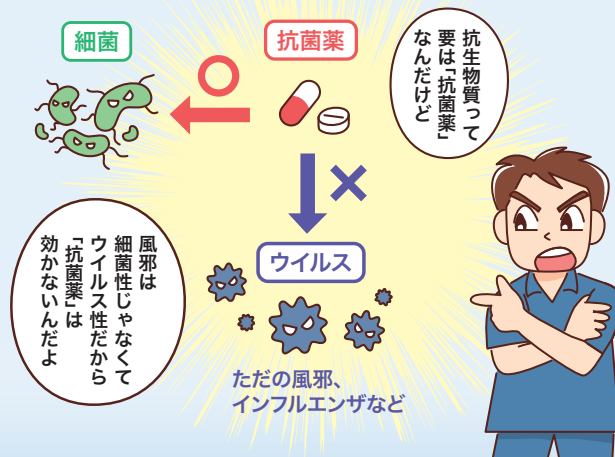


なぜは抗菌薬では治りません!!

感染症の原因となる細菌とウイルスは、まったく異なる存在で、大きさや構造、薬の効き方も違います。抗菌薬は細菌による感染症には有効ですが、かぜ(発熱・のどの痛み・咳・鼻水など)や胃腸炎などウイルスが原因の病気には効果がありません。抗菌薬をむやみに使うと、のど・皮膚・腸などに棲む常在菌のバランスが崩れ、病原菌の侵入リスクが高まることがあります。また、免疫を支える有益な細菌にも影響を与え、嘔吐・下痢・皮疹などの副作用を引き起こすことも。抗菌薬の使用は、腸内フローラ*の観点からも、必要最小限にとどめることが大切です。

*健康に影響を及ぼすと考えられる多種多様な腸内細菌集団のこと。

体内の細菌のうち約9割が腸内に棲むといわれる。



セルフメディケーション に取り組んでみませんか？

セルフメディケーションとは、「自身の健康に責任をもち、軽度な身体の不調は自分で手当てすること」です。
毎日をいきいきと過ごすためにセルフメディケーションを実践して、あなたの健康管理力を高めていきましょう。

check!

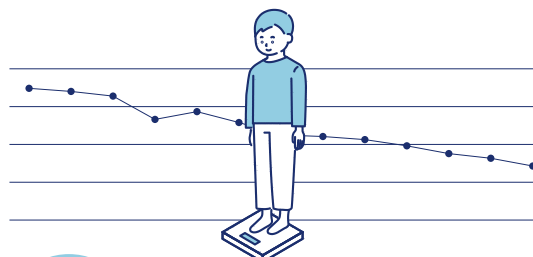
セルフケア・セルフメディケーションのポイント



Point
01

規則正しい生活を心がける

自分の健康に積極的に関わることで、知識が向上し、健康維持に役立ちます。



Point
02

健康と生活習慣をチェック

日ごろから自身の健康状態をチェックして健康への意識を高めましょう。



Point
03

正確な知識を持つ～専門家を活用～

分からないことがあれば、医師薬剤師などの医療専門家に相談してみましょう。



Point
04

OTC 医薬品を上手に使う

軽度な体の不調には、OTC医薬品（市販薬）の活用も選択肢になります。

セルフメディケーションの心強い味方！／

こんなときにはOTC医薬品をご活用ください！

OTC医薬品とは、ドラッグストアなどでご自身で購入できる市販薬のことです。

受付時間に
間に合わない…
どうしよう…

忙しくて思うように
受診ができない！

う～ん
花粉症で
ちよつとつらい

病院に行くほどでも
ないけど体調が悪い

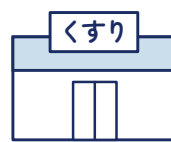
心配…
感染しないか

待合室での感染が不安

・ OTC医薬品には処方薬と有効成分が同一のものがああります ・



スイッチ



医師による処方が必要な医療用医薬品

薬局やドラッグストアで購入できるスイッチOTC医薬品

医師から処方される医療用医薬品のうち、副作用が少なく安全性の高いものをOTC医薬品に転用したものを「スイッチOTC医薬品」といいます。

病院受診と市販薬購入の費用の目安（症状が軽い場合） 花粉症薬 フェキソフェナジン60mg 14日分の場合

	かかる費用	支払う合計金額
病院受診 医療用医薬品を処方された場合の 自己負担額（3割負担の場合）	診察料・調剤料・お薬代など	1,830円～2,142円
市販薬（OTC医薬品）購入 薬局・ドラッグストアで市販薬 を購入した場合の価格	お薬代（OTC市販薬） 支払うのはお薬代だけ！	565円～2,075円

引用元：令和2年11月12日、厚生省、第133回社会保障審議会医療保険部会、薬剤自己負担の見直しについて

- ※1 複数銘柄がある場合は最も薬価の安いものと最も高いものを記載（薬価は令和2年4月時点のもの）。薬剤費は診療報酬点数として算定した場合の費用を記載。
 ※2 初診料（288点）、処方箋料（68点）、調剤基本料（42点）、薬剤服用歴管理指導料（57点）、調剤料（処方日数に対応した点数）、後発医薬品調剤体制加算2（22点）を算定したケースで算出。（診療報酬は令和2年4月時点のもの）
 ※3 OTC薬は購入先やメーカーの違い（ブランド品、それ以外）によって価格は大きく異なる。確認できた範囲における最安値からメーカー希望小売価格までの範囲を記載。



市販薬を賢く選べば、診察料や調剤料がかからず、医療費が安くなる場合もあります。
 症状や状況に合わせて、上手に選択しましょう！

お薬のオンライン相談・購入サイト



あなたの薬箱

利用
無料

- ☑ 通院時間を削減！ネットでサクッと注文可能
- ☑ 医薬品を含む豊富な商品の品揃え
- ☑ お薬選びのサポート機能搭載

ご利用はこちら



さらに

お薬選びに迷ったら...
 薬剤師へ無料LINE相談できます！！

気軽にご相談ください！



※下記期間は「あなたの薬箱」メンテナンス期間のため、ご利用いただけません。

【日時】2025年10月27日（月）～2025年11月4日（火）まで

柔整のかかり方

どんな場合に健康保険は使えるの？



健康保険の適用範囲は 限られているクマ



健康保険が使える場合

にくば
くても使えるよ

だ	だ	こ	ね	な
つきゅう	ぼく	っせつ	んざ	れ
脱臼※	打撲	骨折※	ねんざ	肉離れ

※脱臼と骨折については、応急手当の場合を除き医師の同意が必要です。



「ケガ」は「ケガ」
「ケガ」は「ケガ」



健康保険が使えない場合

慢性的な肩こりや筋肉疲労など

- × 仕事や家事などの日常生活や老化からくる慢性的な肩こり
- × スポーツなどによる筋肉疲労
- × 病気による痛み（神経痛、リウマチ、椎間板ヘルニアなど）による痛み



- × 脳疾患後遺症などの慢性病
- × 症状の改善がみられない長期の施術
- × 医療機関で同じ部位の治療を受けている場合
- × 通勤中や勤務中の負傷（労災保険の対象）
- × 交通事故などの後遺症

など

整骨院・接骨院にかかるときのルール

1

負傷原因は
はっきり正確に
伝える



はっきり
正確に！

3

領収書を必ずもらって
保管して確認する



保管

4

症状が長引くときは
病院の診察を受ける



診察

2

「療養費支給申請書」の
記載内容をよく確認して、
必ず自分で署名を



署名

5

については
自己負担

「ついでに他の部位も」や
「家族に付き添ったついでに」の
「ついで」の受診は健康保険対象外

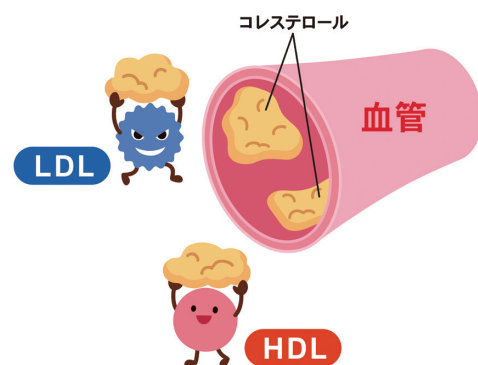
脂質異常症

血清鉄				
脂	総コレステロール	C	H	268
	中性脂肪	B	L	39
	LDLコレステロール	C	H	147
	HDLコレステロール	B	H	98
	尿糖（定性）			
	血糖	A		
	HbA1c (%)	A		

脂質異常症とは、 血液中の脂質のバランスが崩れた状態

脂質異常症は自覚症状がほとんどないため、多くの場合、血液検査で指摘されて初めて気づきます。自覚症状がないからといって放置していると、血液中で増えすぎた脂質が血管壁にプラークとして張りつき、徐々に血管が狭くなり、動脈硬化を引き起こします。さらに動脈硬化が進行すると、心筋梗塞や脳梗塞などにもつながります。このため、早期に発見し、生活習慣の改善や治療を始めることが大切です。

脂質異常症の原因の多くは、生活習慣にあります。食べすぎ、運動不足、飲酒、喫煙、ストレスに加え、動物性脂肪の多い食品のとりすぎなどは、脂質異常症を招きます。



【食事改善のポイント】

飽和脂肪酸

(動物の脂に多く含まれる)

常温で固まる脂

- 肉の脂(ばら肉、鶏肉の皮など)
- バター
- ベーコン
- ソーセージ
- 生クリーム など

↓

LDLコレステロールや
中性脂肪を増やす



不飽和脂肪酸

(植物や魚の油に多く含まれる)

常温で液体の油

- 植物性の油
(オリーブ油・ごま油など)
- 魚の油
(さば、さんま、いわしなど、青魚に
含まれるEPA・DHA)

↓

LDLコレステロールや
中性脂肪を減らす

※いずれも多くとりすぎるのは逆効果、バランスよくとりましょう。



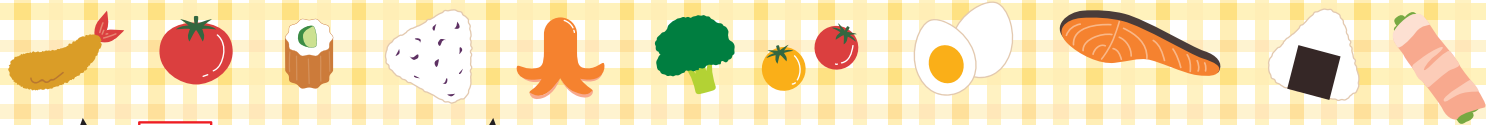
野菜や大豆製品、 海藻を積極的にとる

食物繊維をとることで、コレステロールの吸収が穏やかになります。



お酒を飲みすぎない

アルコールのとりすぎは、中性脂肪を増やし、HDLコレステロールを減らします。



管理栄養士監修

お手軽クッキング



レンジで
簡単調理!



包丁は
使わない!



調味料や
道具は
100円均一



レンジで簡単に作れるレシピを3品、紹介しています。

料理が苦手な人でも包丁を使わず、短時間で作れます!

洗い物も少ないので、ぜひYouTubeをのぞいて、作ってみてください。



きのこと豚肉の ミルフィーユ蒸し

230kcal

レンジにいれたら、
ほったらかしで1品完成!
食物繊維がたっぷり取れる
レシピ☆

たんぱく質 17.3g
脂質 14.7g
炭水化物 5.8g

コンソメじゃがバター

180kcal

レンジで加熱後、
潰して、混ぜるだけで簡単!

たんぱく質 3.4g
脂質 8.4g
炭水化物 31.2g

いわし缶ときゅうりの やみつきサラダ

130kcal

きゅうりをたたいて
わかめ・缶詰を混ぜるだけ!
☆さば缶にしてもOK!

たんぱく質 8.8g
脂質 8.3g
炭水化物 6.0g



..... 過去の視聴はこちら!

Vol.1



Vol.2



次回は、1月配信予定!
お楽しみに!



大王製紙健康保険組合



※当健保組合ホームページからも閲覧が可能です。

2026年度
START!

子ども・子育て支援金

子ども・子育て支援金制度が2026年度からスタートします。
子どもや子育て世帯を全世代・全経済主体で支える新しい制度です。



開始はいつから?

子ども・子育て支援金は国が一律の支援金率を示すことになっており、2026年4月分保険料(5月納付分)から、健康保険料・介護保険料と合わせて健保組合が徴収することになります。

2026年4月分からの保険料

健康保険料
(全被保険者)

+

介護保険料
(介護保険対象被保険者)

+

子ども・子育て支援金
(全被保険者)

※健保組合は、子ども・子育て支援金の代行徴収的な位置づけになります。



支援金は何に使われるの?

「こども未来戦略」において、我が国の少子化対策を本格化するためのさまざまな施策が盛り込まれた「加速化プラン」が策定され、支援金はその財源を担うものです。具体的には、児童手当の抜本的拡充、妊婦のための支援給付、出生後休業支援給付率の引き上げ、育児時短就業給付の創設、こども誰でも通園制度、国民年金第1号被保険者の育児期間に係る保険料免除措置等に充てられます。



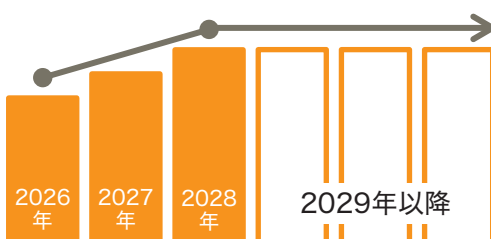
負担する対象者は?

社会保険に加入しているすべての被保険者が対象となり、健康保険料や介護保険料とあわせて支援金をご負担いただくことになります。



どれくらいの負担になるの?

<支援金率・支援金の負担イメージ>



支援金は2026年度からスタートし2028年度まで段階的に上がり※、2028年度の子ども・子育て支援金の加入者1人当たり平均月額450円を想定されています。報酬に応じ負担額は異なり、健保組合は共済組合に次いで負担が多くなる見込みです。
※2028年度に支援納付金の最大規模を決めているため、2029年度以降、健康保険料や介護保険料のように右肩上がりが増え続けることはありません。

2026年度の負担率など、制度の詳細は決まっていますが、国からの提示がありましたら、随時発信してまいります。よろしくお願いいたします。

詳しくは、こども家庭庁のホームページをご参照ください。

<https://www.cfa.go.jp/policies/kodomokosodateshienkin>



災害時のライフハック

～ペットボトルが非常用ランタンに!!!～

近年は地震も多く災害がいつ起こるかわからないので、日頃から十分な備えをしておくことが大事です。今回はいざというときに身近なものを工夫して対応できるライフハックをご紹介します。

災害時だけでなく地震等で停電した時は、水が入ったペットボトルの下からライトを当てると簡易的なランタンになります。火を使わないので安全です。

懐中電灯でランタン



小型ライトでランタン



小型ライトは
コップの中に
入れて立てて
使用

スマホライトでランタン



プラス1で灯りも変化!

※写真は懐中電灯が見えるようにライトで照らしています。

水に牛乳を混ぜると…



牛乳は数滴。
入れすぎない
ように注意を!

水にサラダ油を混ぜると…



目安は
ペットボトルの
6分の1程度

懐中電灯や
ライトの電池切れに
備えて予備の電池を
準備しておきましょう。



「オンラインセミナー ZOOM開催」



提供:RIZAP株式会社

睡眠編

90分(講義60分+運動30分)

睡眠力を高める食事・運動・生活習慣のノウハウが
習得できる睡眠セミナー。ルーティーンを身に付けて
仕事の生産性UPや肥満の解消に繋がしましょう。

参加費 無料

2025年12月4日(木)13:30-15:00 開催予定

※詳細決まり次第、
随時お知らせします。

こんな情報が得られます

- 自分の睡眠の現状がわかる
- 快眠のための食事、運動、生活習慣がわかる
- 睡眠とダイエットの関係が学べる
- 集中力・判断力・記憶力に好影響
- メンタル不調を予防・改善ができる



※1 2022年4月1日～2023年3月31日に開催したRIZAPセミナー(全19タイトル)の参加者アンケート設問「セミナーに参加して良かったですか?」の問いに「はい」と回答した人の割合N=11,387

オンラインでも効果を実感できる!



40代

中途覚醒が多く、疲れが取れなくて
悩んでいたので良い機会でした。



40代

座ったままできるストレッチや、快眠に
つながる食材などが分かり有意義でした。

「なんでも相談窓口」

提供:株式会社パソナセーフティネット

参加費 無料



メール 電話 オンライン(Zoom:予約制) での相談が可能
カウンセラー ▶ 臨床心理士、公認心理士、精神福祉士、産業カウンセラー、
看護師、栄養士、ファイナンシャルプランナー、警察OBなど

例えばこんなご相談が可能です

- ✓ 体調がすぐれないが、病院に行くべき?
- ✓ 介護や育児に関する不安を話したい
- ✓ 友人・交際相手・隣人とのトラブルで悩んでいる
- ✓ ハラスメント被害にあっている...
- ✓ 相続、税金関係、借金など金銭面のトラブルがある...
- ✓ ストレスやメンタルの悩みを専門家に相談したい
- ✓ 周りにメンタル不調者がいるが、声をかけていいかわからない...
- ✓ 復職を考えているが、不安がある...
- ✓ 社員の健康管理や復職支援について相談したい(労務・人事・総務担当者向け)



予約・利用方法など
詳細は健保組合HPへ



困ったときは1人で抱え込まず、お気軽にご相談ください

腰を鍛えて 腰痛を予防

鍛える筋肉はココ！

背骨の両脇に沿ってついている**脊柱起立筋**は3つの筋肉の総称で、腰を反らす動作や姿勢を保つために重要な働きをします。ここを鍛えて背すじを伸ばし、ストレッチで疲労を和らげると、背中や腰などにかかる負担が減って疲れにくくなり、肩こりや筋力不足による腰痛を予防します。



指導・モデル
スポーツ&サイエンス代表
坂詰 真二



✓ CHECK! /

解説動画はコチラ ➡



<http://douga.hfc.jp/imfine/undo/23winter01.html>

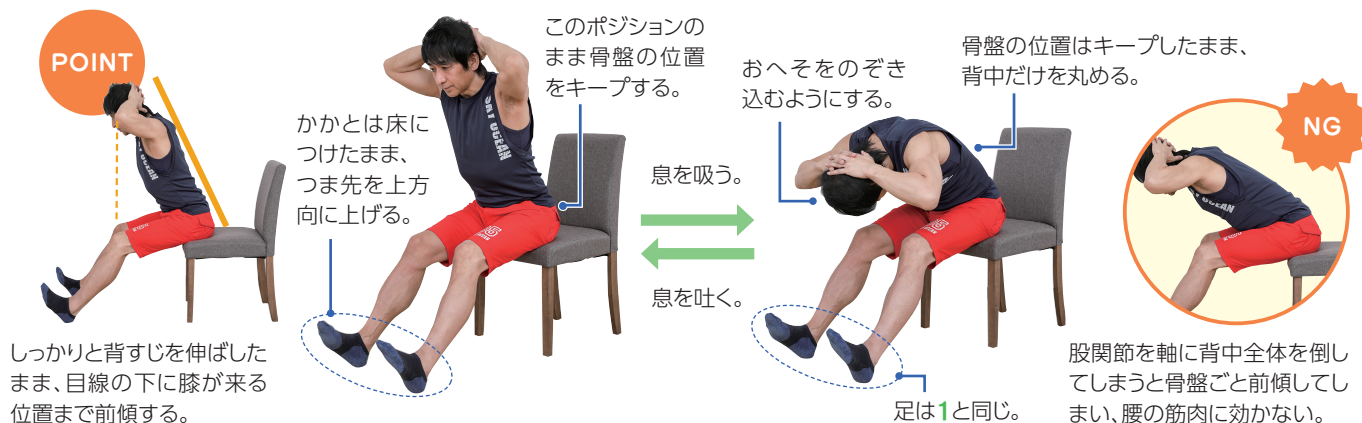
動画ではストレッチも紹介しています

腰(脊柱起立筋)の筋力トレーニング

6～10回×3セット(休息30秒)

1 イスに浅く座って両足を前に出し、膝を軽く曲げてかかとを床につけたら、両手を頭の後ろに組み、前傾する。

2 息を吸いながら2秒で、おへそを軸にして背中を丸める。その後、息を吐きながら背すじを伸ばし、1に戻る。



🔥 KENPO NEWSの作成担当「PR事業チーム」をご紹介します! 🔥



健康ヒーロー
募集中!!



ダイエット成功! 生活習慣改善!
そんなあなたの”輝かしい努力”を、
Kenpo Newsで披露しませんか?
自薦・他薦、大歓迎! まずはご一報を♪

大王製紙健康保険組合

〒799-0403 愛媛県四国中央市三島朝日2-12-45

<https://www.daiokenpo.or.jp/>

【総務課】TEL: 0896-24-5055 (自動音声2番)

FAX: 0896-24-5203 Email: ara005@daiogroup.com

【健康管理課】TEL: 0896-24-5051 (自動音声1番)

FAX: 0896-24-5075 Email: ara012@daiogroup.com