

アフターコロナの医療費の新動向は？

当組合では「疾病統計」をまとめて、
みなさんがどんな症状で医療機関にかかり、
どれくらいの医療費がかかっているかを分析しています。
令和6年度（令和6年3月～令和7年2月）の
集計がまとまりましたので、
その一部をご報告します。* 歯科医療費を除く。



本人〔被保険者〕

外 来

1位から3位までは前年と同じ。昨年4位の「その他の特殊目的（新型コロナウイルス感染症）」がなくなり、「その他の神経系疾患（睡眠障害、不眠症など）」が繰り上がりました。脂質、血圧など生活習慣の改善が健康づくりの基本であることが、医療費面でもわかります。

外来医療費 上位5疾病

糖尿病	6,643万円
その他の消化器系疾患 (クローン病、大腸炎など)	6,121万円
高血圧性疾患	4,794万円
その他の神経系疾患 (睡眠障害、不眠症など)	3,832万円
血液・造血管疾患	3,097万円

入 院

「その他の心疾患（心不全など）」「その他の消化器系疾患（胃潰瘍、腹膜炎など）」以外は前年と入れ替わり。「その他の心疾患」については前年の倍以上に増えています。「他の損傷・外因性（頸髄損傷など）」以外はいずれも健診で見つけることができる疾病です。

入院医療費 上位5疾病

その他の心疾患 (心不全など)	3,404万円
その他の悪性新生物(卵巣、 前立腺などの悪性腫瘍)	1,817万円
その他の消化器系疾患 (胃潰瘍、腹膜炎など)	1,810万円
他の損傷・外因性 (頸髄損傷など)	1,670万円
虚血性心疾患	1,538万円

本人・外来1位！「糖尿病」を予防しよう！

インスリンの機能不全で、血糖値が高い状態が続くと「糖尿病」と診断されます。初期は自覚症状がほとんどなく、のどの渇き、頻尿などが徐々に出てきます。この病気の怖いところは合併症です。「糖尿病神経障害（壊疽など）」「糖尿病網膜症」「糖尿病性腎症」などが起こりやすく、足の切断、失明など日常生活を脅かす原因となります。また、腎不全で人工透析が必要になると、費用面はもちろん、私生活のクオリティ維持にも大きな障害となります。

月並みですが、炭水化物をとりすぎずに野菜・肉・魚をバランスよく食べる、定期的に運動する、こまめにストレスを解消することを心がけ、年一回の健診で血糖値、HbA1cなど血糖にかかわる健診数値の推移をチェックすること。異常値に近づいていたら生活習慣を見直し、要再検査と診断されたら必ず受診しましょう。



家族〔被扶養者〕

外 来

昨年1位の「その他の特殊目的（新型コロナウイルス感染症）」がはずれ、コロナの猛威も医療費の面では、沈静化傾向にあるといえそうです。その他は順位の上下はありますが、同じような疾病が上位を占めています。

外来医療費 上位 5 疾病

その他の消化器系疾患	2,274万円
ぜん息	2,174万円
アレルギー性鼻炎	2,156万円
その他の皮膚・皮下疾患 (アトピー性皮膚炎など)	1,928万円
皮膚炎・湿疹（乾癬など）	1,794万円

入 院

小児や出産にかかわる医療費、事故やけがにかかわる医療費が並んでいます。健保組合では、お子様の先天性あるいは突発性の病気や症状、不慮の事故などにも保険適用の範囲内でサポートしています。

入院医療費 上位 5 疾病

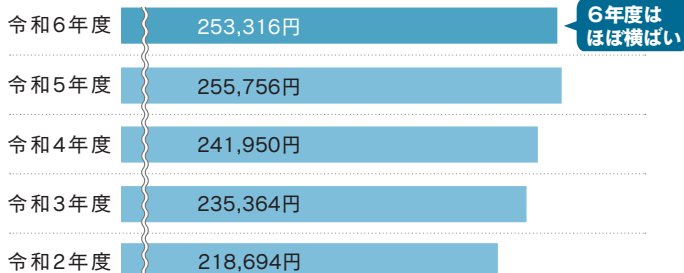
その他の周産期発生病態 (新生児一過性多呼吸など)	1,472万円
他のウイルス性疾患 (脳炎など)	914万円
他の先天奇形・染色体異常 (先天性脊柱側弯症など)	891万円
骨折	863万円
他の損傷・外因性 (靱帯断裂など)	787万円

《 保険給付費（医療費）の推移 》

当組合の令和6年度の医療費を1人当たりで算出すると25万3,316円。令和3年度以降増加を続けていましたが、コロナの流行で一時的に病院の受診が減って以降初めての減少となります。

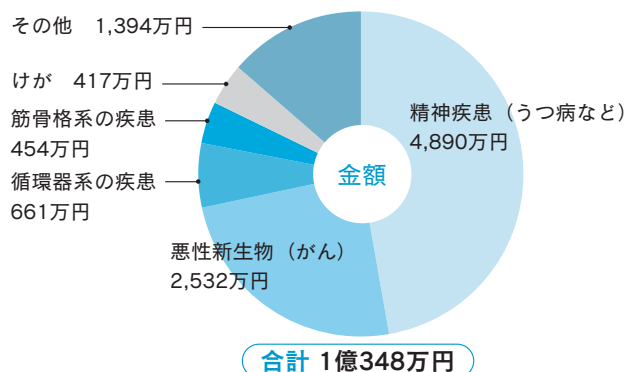
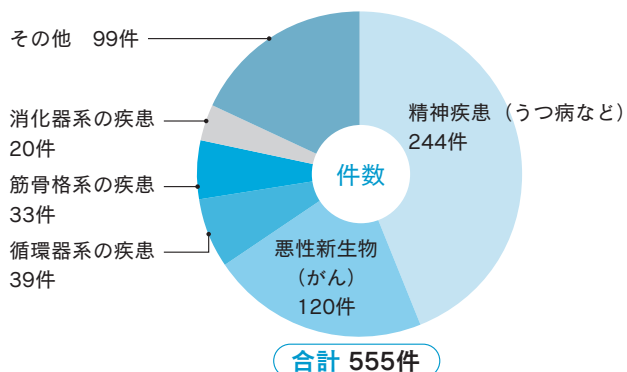
とはいえ、前年度と比べてほぼ横ばいの状況。本誌4月号でご報告しました令和7年度予算において、医療費（保険給付費）は再び増加することが見込まれています。当組合では各種健診等を実施しています。みなさんとご家族が笑顔で過ごせるよう、健康づくりにお役立てください。

1人当たりの医療費



《 傷病手当金の内訳 》

令和6年度の傷病手当金の支給状況をみると、件数、金額とも1位から4位までが同じという結果になりました。手当金が支給されたということは「病気やけがのために働けなかった」ということです。全給付の半分近くを占める精神疾患は、企業においても家庭においても看過できない疾病だといえます。「ちょっといつもと違う」と感じたら、1人で抱え込まず、ご家族や職場の同僚に相談してみましょう。



感染予防・症状軽減の
カギはワクチン接種！

10月～12月の インフルエンザ予防接種 費用を補助します

当組合では、インフルエンザ予防接種を受けた方を対象に費用の一部を補助しています。
補助は「東振協*契約医療機関での接種」と「任意の医療機関での接種」の2つの方法で受けることができます。それぞれ実施方法が異なりますので以下よりご確認ください。

※「東振協」とは、一般社団法人 東京都総合組合保健施設振興協会の略称で、東京都における総合健康保険組合の保健施設事業の振興と総合健康保険組合制度の普及・啓発のための事業を行っています。

対象接種期間 ▶▶▶ 令和7年10月1日～12月31日

対象者 ▶▶▶ 接種日当日に当組合の資格を有する被保険者・被扶養者

補助金額 ▶▶▶ 1人1,500円（1人につき1回のみ）

*事業所で集団接種を実施し、一括で補助金申請している場合があります。
個人で予約されるときは事前に担当者にご確認ください。

東振協契約医療機関での接種

①東振協ホームページより希望する医療機関を選び、電話等で予約する。

*予約の際は「東振協インフルエンザ予防接種」とお伝えください。

②東振協ホームページより「利用券」を1人につき1枚印刷する。

①②の医療機関一覧と利用券の印刷は東振協ホームページをご利用ください。



<https://www.toshinkyoo.or.jp/influenza.html>

東振協 インフルエンザ 検索

*当組合の保険者番号は「06133532」です。

③「利用券」を持参のうえ接種し、補助金1,500円を差し引いた金額を窓口で支払う。

後日、事業所への領収書等の提出は不要です！

任意の医療機関での接種

①任意の医療機関で接種する。

自己負担2,500円以上の接種費用に限り補助の対象となります。自治体（市町村等）で費用補助を受けている場合や2回法を実施した場合でも、合算した合計が2,500円を超えていれば対象となります。

②接種後、領収書（原本）を事業所の担当者へ提出する。

③事業所より当組合へ一括請求する。

④当組合より事業所へ一括支給する。

個別の補助申請は受け付けておりませんのでご注意ください。



インフルエンザウイルスは毎年変異するため、その年に流行するワクチンの接種が必要です。
感染・重症化予防のために、毎年受けていただくことをおすすめします。

ご不明な点がございましたら事業所の健康管理委員または当組合（TEL 03-5541-1231）までご連絡をお願いします。

「健診、用事で受けられなかった！」という方、 まだまだ健診やっています！

被保険者向け 秋季 会場別健診（生活習慣病予防健診・一般健診）のご案内

対象 ● 被保険者 申込締切 ● 10月31日（金） 必着

全国の公的施設などにおいて、夏季、秋季、冬季の年3回、会場別健診（生活習慣病予防健診・一般健診）を実施しています。ただいま秋季会場別健診の申込みを受け付けています。ご多忙により巡回健診などでの健診を受けられなかった被保険者の方は、この機会にぜひ受診してください。

健診区分

- ☐ 生活習慣病予防健診…33歳以上の方
☐ 一般健診……………33歳未満の方

* 令和8年3月31日までに上記の該当年齢に達していること。

実施期間

11月上旬～12月中旬

申込方法

健康管理委員までお申し出ください。
 任意継続被保険者の方は当組合へお電話でお申し込みください。（TEL03-5541-1231）

* ただし健診費用の一部負担金が必要です。

受診方法

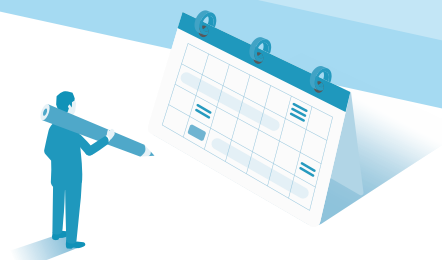
下記会場にて実施します。

健診費用

当組合が一括して支払います。

一部負担金

一次健診にかかる一部負担金は、後日当組合から事業所あて（任意継続被保険者の方は本人あて）請求します。なお、二次検診の費用は全額当組合が負担します。

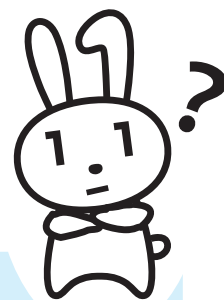


令和7年度 秋季会場別健診 会場一覧

コード	東京	実施日
102	中目黒GTプラザホール	11/17
103	萩中集会所	11/18・27・28
104	品川区総合保健センター	11/26
151	中野セントラルパークカンファレンス	12/1
152	練馬産業会館	11/27
153	玉川区民会館	11/28
154	進興会 セラヴィ新橋クリニック	11/20・21・22・25・26・27・28・12/1・2・3・4・5・8・9・10・13
155	進興会 進興クリニック アネックス	11/22・12/6
156	進興会 オーバルコート健診クリニック	11/20・21・25・26・27・28・12/1・2・3・4・5・8・9・10
201	ベルサール 西新宿	11/28
202	サンシャインシティ文化会館	12/5
204	城西病院 予防医学本部 健診センター	11/29
251	オリエンタルクリニック	11/20・25・27・29・12/2・4・6・8・10
301	ニューオータニイン東京	12/1
302	品川シーズンテラス健診クリニック 芝浦事務センター別館	12/3
303	EBIS303	12/9
403	浅草公会堂	11/25
406	江戸川区総合文化センター	11/28
408	足立区勤労福祉会館	11/26
451	東京イースト21クリニック	11/20・21・22・25・26・27・28・29・12/1・2・3・4・5・6・8・9・10
501	たましんRISURU ホール	12/2・10
502	三鷹市公会堂 さんさん館	11/11
503	東京都立多摩産業交流センター 東京たま未来メッセ	11/19・12/5
504	調布市グリーンホール	11/13・28
505	プラザ町田	11/17・12/4
506	羽村市産業福祉センター	11/21
507	FOSTER ホール（昭島市民会館）	12/8
509	コール田無	12/3
510	バルテノン多摩	12/1
525	清瀬けやきホール	12/9
571	板橋区立グリーンホール	12/1
573	東京シティ・エア・ターミナル	11/21
574	墨田区総合体育館（ひがしアリーナ）	12/4
575	サンパール荒川	11/20
576	赤羽会館	12/5

コード	埼玉	実施日
205	JA共済埼玉ビル	12/1・2
207	越谷ヒルトップザスクエア （パンケトルーム）	11/20・12/9
209	川口緑化センター	11/27
210	川越西文化会館	12/11
211	所沢市民文化センター ミューズ	12/8
572	ふれあいキューブ	12/9
神奈川		実施日
304	鶴見公会堂	12/8
305	川崎市産業振興会館	12/10
351	厚木商工会議所	11/25
352	横須賀商工会議所	11/28
353	神奈川産業振興センター	12/1
354	新横浜3丁目大ホール	12/2
千葉		実施日
308	志津コミュニティーセンター	12/2
412	習志野商工会議所	12/5・8
577	千葉市美浜文化ホール	12/3
群馬		実施日
555	高崎商工会議所	12/11
栃木		実施日
556	栃木県青年会館（コンセーレ）	12/10
宮城		実施日
651	せんだい総合健診クリニック	11/20・21・25・26・27・28・12/1・2・3・4・5・8・9・10
愛知		実施日
701	オリエンタル労働衛生協会	11/20・21・25・26・27・28・12/1・2・3・4・5・8・9・10
大阪		実施日
751	オリエンタル労働衛生協会 大阪支部 オリエンタル大阪健診センター	11/21・25・26・28・12/1・2・3・5・8・9・10
広島		実施日
801	メディックス広島健診センター	12/2・3・5
802	メディックス広島エキタ健診センター	12/2・3・5
福岡		実施日
851	福岡労働衛生研究所 福岡労働研健診センター	11/20・21・25・26・27・28・29・12/1・2・3・4・5・6・8・9・10
852	福岡労働衛生研究所 天神健診センター	11/20・21・25・26・27・28・12/1・2・3・4・5・6・8・9・10

結局、今までの保険証って いつ使えなくなるの？



従来の保険証は2024年12月2日をもって発行を終了し、マイナ保険証を基本とする体制へと移行しました。2024年12月1日までに発行された保険証が使えるのは、経過措置期限の2025年12月1日までとなります。

なお、マイナ保険証をお持ちでない方には「資格確認書」が交付され、従来の保険証と同様に医療機関等への提示により受診することができます。

当組合では、マイナンバーカードをお持ちでない方、持っているが保険証登録をしていない方を対象に、「資格確認書」を交付します。交付は11月中旬を予定しています。*健保組合への申請等は必要ありません。

保険証廃止のスケジュール

保険証に有効期限がある場合には有効期限まで、特にない場合は経過措置として2025年12月1日まで使用可能。ただし、現状で新規発行・再発行は行っておりません。

2024年12月2日（保険証発行停止）

2025年12月1日（保険証廃止）

マイナンバーカードあり
マイナ保険証登録済

マイナ保険証で、いつでもどこでも受診！

※カードリーダーの不具合などで本人確認が行えない場合がありますので、あわせて「資格情報のお知らせ」も携帯してください。

マイナンバーカードなし

マイナンバーカードの申請を！

保険証利用不可

資格確認書を利用

マイナンバーカードあり
マイナ保険証未登録

マイナ保険証に早めの切り替えを！

保険証利用不可

資格確認書を利用

入社等新規被保険者・
新規被扶養者
保険証紛失者

マイナ保険証のない方にのみ
資格確認書を交付

マイナ保険証を登録しない
場合は、資格確認書を利用

マイナ保険証の利用登録にご協力ください ▶ マイナ保険証利用のメリット（厚生労働省）



マイナンバーカードの 保険証利用登録がまだの方

以下の方法で登録を！

- 医療機関・薬局の受付（カードリーダー）で登録
- ご自身の「マイナポータル」にアクセスして登録
- コンビニ（セブン銀行ATM）で登録



利用登録方法の
詳細はこちら



マイナンバーカードを お持ちでない方

以下の方法で申請を！

- オンライン申請（パソコン、スマホから）
- 郵送で申請
- 街中の証明写真機で申請



申請方法の
詳細はこちら



特定保健指導って どんなことをするの？

特定健診でメタボリックシンドロームの該当者や予備群と判定された方に対して、専門のスタッフが、食生活や運動面から生活習慣改善のための支援を行います。「積極的支援」と「動機付け支援」の2つがあり、リスクに応じて実施されます。生活習慣を改善するための、その人に合った健康支援が受けられます。

特定健診の結果、メタボリックシンドロームのリスクがある場合

特定保健指導

積極的支援

（メタボリックシンドロームのリスクが **高** 程度の人向け）

動機付け支援

（メタボリックシンドロームのリスクが **中** 程度の人向け）

初回面接

やりやすい
計画を立て
ましょうね



やりやすい
方法でいい
ですね



現在の生活習慣を見直し、改善に向けて無理なく継続できる目標と行動計画を立てます。

※オンラインで行う方法や、健診当日に行う場合もあります。



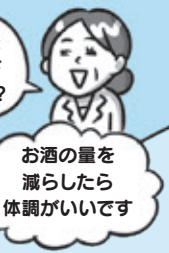
運動は苦手ですが
歩くのなら
できそうです

継続的な支援

目標・行動計画の実行状況の確認や見直しを行い、電話やメールなどで継続的に支援します。



その後
いかが
ですか？



お酒の量を
減らしたら
体調がいいです

各自で生活習慣改善に取り組みます。

目標の歩数に
足りないから、
今日はちょっと
遠回りして帰ろう



行動計画の実績評価（初回面接から3カ月経過後）

3カ月以上経過後に生活習慣改善の目標や行動計画の達成状況を確認します。

3cm
減りました



よし!!

特定保健指導
を受けて
よかったです

3カ月後に生活習慣改善の目標や行動計画の達成状況を確認します。



3kg
減りました

よかったー
これからも
続けて
いきます!

＼ 対象となった方は必ず特定保健指導を受けましょう! ／

リスク

生存率

検診

ぜひとも知っておきたい

今や国民の2人に1人が何らかのがんにかかる時代です。その一方で医療の進歩は目覚ましく、今では多くのがんが「治る可能性の高い病気」になっています。ここでは、がんの統計データとともに、治る可能性が飛躍的に高まる「早期発見」に欠かせない「がん検診」についてご紹介します。

生涯累積罹患リスク

一生のうちにがんにかかるリスク

大腸がんにかかるリスクは、下表では男性がトップ、女性が2番目と、他のがんよりも高くなっています。欧米型の高脂肪・低食物繊維食の広がりが大きな原因とされていますが、喫煙、飲酒、肥満、運動不足などの生活習慣も、大腸がんのリスクを高めているとされています。

男性	部位	女性
2人に1人 ● 63.3%	がん全体	50.8% ● 2人に1人
10人に1人 ● 10.0%	大腸がん	8.1% ● 12人に1人
8.9%	胃がん	4.3%
9.7%	肺がん	4.9%
—	子宮がん	3.5%
—	乳がん	11.4%

●データの出典：国立がん研究センターがん情報サービス「最新がん統計」
(2021年データに基づく)

生涯累積死亡リスク

一生のうちにがんで死亡するリスク

大腸がんの死亡リスクは、男女とも比較的高水準です。早期発見で治る確率が高いがんでありながら、早期の自覚症状に乏しく、検診の受診率が低いことなどがその要因とされています。

男性	部位	女性
4人に1人 ● 24.7%	がん全体	17.2% ● 6人に1人
32人に1人 ● 3.1%	大腸がん	2.7% ● 38人に1人
2.8%	胃がん	1.4%
5.9%	肺がん	2.4%
—	子宮がん	0.8%
—	乳がん	1.7%

●データの出典：国立がん研究センターがん情報サービス「最新がん統計」
(2023年データに基づく)

ステージ別 10年生存率

診断から10年経過後の生存率

大腸がんの10年生存率は、全体では約60%前後です。早期発見・治療（ステージⅠ）なら10年生存率は70～80%台と高いですが、末期（ステージⅣ）で発見・治療の場合の10年生存率は、11%台の低さとなってしまいます。

病期（ステージ）	10年生存率（男性）	10年生存率（女性）
大腸がん全体	56.6%	60.3%
ステージⅠ	76.6%	83.2%
ステージⅡ	69.2%	72.8%
ステージⅢ	58.8%	65.2%
ステージⅣ	11.3%	11.9%

早期なら
70～80%台

末期は
11%台に

●データの出典：国立がん研究センター がん対策研究所 がん登録センター
「院内がん登録2012年10年生存率集計」

大腸がん

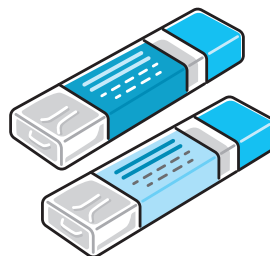
検 診

大腸がん検診は以下の2段階

①便潜血検査

便を採取し、便に混じった血液を検出する検査です。がんやポリープなどの大腸疾患があると大腸内で出血することがあり、その血液を検出します（血液は微量で目には見えません）。

なお、便潜血検査は、1日分の便を採取して行う「1日法」と、2日分の便を採取して行う「2日法」があります。1日法は簡便さがメリットですが、検査精度が低く、見逃しが起こりやすいリスクがあります。一方で2日法は、2回の採便が手間ですが、検査精度が高まるため早期発見につながりやすく、大腸がんの死亡リスク低下につながるといわれています。



▲「2日法」の場合、2回分の検査キットが配付されます。

大腸がんは、早期の段階では自覚症状がほとんどありません。早期発見のために欠かせないのは何といっても**検診**です！

②大腸内視鏡検査



便潜血検査が陽性だった場合、精密検査として行われます。下剤で大腸を空にした後に肛門から内視鏡を挿入し、大腸の全部位を観察してがんやポリープなど病変の有無を確認します。ポリープが見つかった場合には、状態（大きさ、形態）によって、その場で治療を行う場合もあります。必要に応じて組織を採取し、悪性かどうかを診断します。

*当組合では、生活習慣病予防健診（33歳以上）の検査項目に、便潜血検査「2日法」が含まれています。また、大腸内視鏡検査は保険診療での受診となります。



大腸がんの予防に役立つライフスタイル

● 禁煙して飲酒を控えめに

大腸がんの発生リスクは喫煙、飲酒や肥満などで高まります。禁煙し、飲酒も控えめに。厚生労働省が最新の研究成果をまとめたガイドラインでは、1日平均20g以上の純アルコール量（缶ビールのロング缶1本相当）で大腸がんの発生リスクが高まると報告されています。

● 赤身肉・加工肉を控える

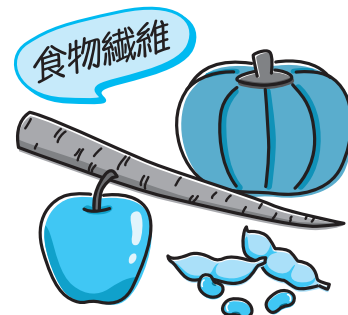
とくに女性では、加工肉や赤身肉の摂取により、大腸がんの発生リスクが高まる可能性があるといわれています。

● 運動する習慣をつける

運動は、ほぼ確実に大腸がんの予防に効果があるといわれています。

● 食物繊維、カルシウムの摂取を

食物繊維やカルシウムの摂取は、大腸がんを予防する可能性があるといわれています。



第55回ボウリング大会を開催します！

東日本電線工業協同組合との共催による
ボウリング大会を開催いたします。

日 時	令和7年11月8日（土） 午前9時30分集合
場 所	品川プリンスホテルボウリングセンター（東京都港区高輪4-10-30）
最寄駅	JR・京急線「品川」駅高輪口より徒歩5分



禁煙プログラム達成者表彰

新たに
2名達成！

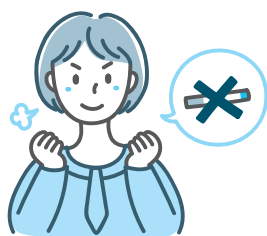
当組合の被保険者である坂東電線柳荒幡知則さん、ほか1名の方が、新たに禁煙プログラムを達成されました。お二方には、当組合金山理事長より表彰状を贈呈させていただきました。おめでとうございます。

当組合では、禁煙プログラムの達成者に対して費用補助を実施しています。令和8年3月31日までの期間内に一度申請できます。詳細は当組合ホームページの「ニュースとお知らせ」でご確認ください。

クイズ 健康の分かれ道

禁煙成功率が高いのは、どっち？

- A 禁煙治療を受ける** **B 自力でチャレンジ！**



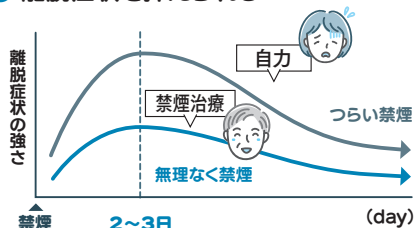
自力で禁煙を試みた場合、2～3日目にピークを迎える離脱症状のつらさで挫折してしまう人が多く、禁煙を続けられる人はほんのわずかといわれています。

一方、禁煙治療を利用すると、専門的なサポートを受けながら、禁煙補助薬等を使って離脱症状を軽減しながら禁煙を進めることができます。その結果、**禁煙成功率は自力に比べて3～4倍高まります。**

禁煙治療のメリット

※「禁煙支援マニュアル(第二版)増補改訂版」(厚生労働省)より作成

● 離脱症状を抑えられる

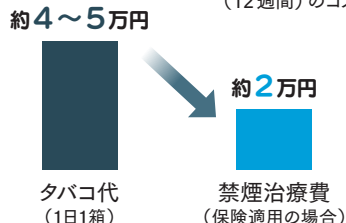


禁煙は早く始めるほど健康面でのメリットが大きくなります。

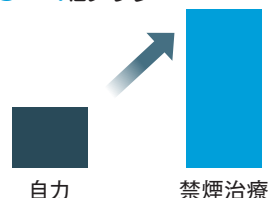
禁煙を思い立ったら、禁煙治療を実施する医療機関に相談しましょう。

※保険適用には一定の条件があります。

● タバコ代より安い 禁煙治療期間(12週間)のコスト



● 禁煙成功率が自力に比べて3～4倍アップ



医療機関
検索はこちら



答え

A

令和7年度健康家族表彰

470名に記念品を贈呈しました

令和6年3月から令和7年2月までの1年間に、一度も医療機関にかかることなく、健康に過ごされた世帯に記念品を贈呈しました。

これからもご家族や職場のみなさんとともに、健康づくりについての意識を共有していただき、健やかな日々を送られますよう祈念いたします。

新しい標準報酬月額が決定しました

算定基礎届および月額変更届の届出により、健康保険料、介護保険料および保険給付の算出の基礎となる新しい標準報酬月額が決定しました。

標準報酬月額は9月分から、また、昇給等で月額変更に該当された方は昇給等のあった月の4カ月目から、保険料が変更となります。

算定基礎届等の届出につきましては、事業主並びに健康管理委員の方々のご協力により、多数の事業所が磁気媒体にてご提出いただき、事務処理もスムーズに終了いたしました。ありがとうございました。

10月は健康強調月間です

健康保険組合連合会および健康保険組合では毎年10月を「健康強調月間」と定め、健康づくりに関する各種事業を実施しています。加速する就労環境の多様化とそれに伴う健康リスクの解消に向けた事業形成を図り、国民のヘルスリテラシーの向上に寄与してまいります。



広報用ポスター▶

告知板

❖ 公 告 ❖

- 第598号（令和7年7月1日）
* 組合会議員（互選）の当選人について
- 第599号（令和7年7月1日）
* 理事選挙の無投票について
- 第600号（令和7年7月6日）
* 理事長の退任について
- 第601号（令和7年7月6日）
* 常務理事の退任について
- 第602号（令和7年7月6日）
* 監事の退任について
- 第603号（令和7年7月6日）
* 理事の退任について
- 第604号（令和7年7月6日）
* 組合会議員の退任について
- 第605号（令和7年7月7日）
* 監事選挙の無投票について
- 第606号（令和7年7月7日）
* 組合会議員の就任について
- 第607号（令和7年7月7日）
* 理事の就任について
- 第608号（令和7年7月7日）
* 理事長の就任について
- 第609号（令和7年7月7日）
* 常務理事の就任について
- 第610号（令和7年7月7日）
* 監事の就任について
- 第611号（令和7年7月22日）
* 事業所新規適用 日本サブマリンケーブル株式会社
- 第612号（令和7年8月19日）
* 事業所名称変更 古河電工サブマリンケーブル株式会社

組合の状況（令和7年8月末現在）



事業所数 ▶ 114 事業所



扶養率 ▶ 0.50 人



平均標準報酬月額 ▶ 314,276 円



被保険者数 ▶



平均年齢 ▶ 46.12 歳

男 4,446 人
女 2,658 人
計 7,104 人

クイズのひろば

漢字詰めクロス

リストの漢字を空きマスに当てはめ、漢字のクロスワードを完成させてください。最後まで使わずに残る2つの漢字でできる2字熟語を教えてください。



©スカイネットコーポレーション

リスト

回回人人馬馬一名山生愛
口返道婚礼社識小護共選
経松水収星菜立車通紅登
版感木野上速無交結北駿
差儀高会用点転極品守球

クイズに答えて応募しよう！

QUO
カード
プレゼント

応募資格 当組合の被保険者・被扶養者

応募方法 クイズの答え、氏名、電話番号、住所、被保険者証等の記号・番号を下記キリトリ線内の応募用紙に明記のうえ、封書または郵便はがきに貼付して当組合までお送りください。なお、応募は1人1通のみ有効です。

送り先 〒104-0032 東京都中央区八丁堀 1-11-3
東日本電線工業健康保険組合クイズ係

締切日 10月31日（金）まで（到着分）

当選者 正解者の中から抽選で10名の方にQUOカード1,000円分をお送りします。なお、当選者は当組合ホームページに掲載させていただきます。

前回漢字ダイヤモンド（7月号）の答え

産地直送

キリトリ線

漢字詰めクロス応募用紙

（2025.10月号 No.318）

答え

--	--

氏名	電話番号
住所	
健康保険記号・番号	

※郵便はがきに貼付するときは、はがれないようにしっかり貼り付けてください。

食物繊維×たんぱく質で 高血糖対策



お弁当に
おすすめ

●料理制作 ひろの さおり (管理栄養士)
●撮影 松村 宇洋 ●スタイリング 小森 貴子

鮭とチーズの大麦ご飯おにぎらず

1人分 > 373kcal / 食塩相当量0.9g / たんぱく質27.0g

材料 (2人分)

生鮭 2切れ
塩 少々
焼きのり (全形) 2枚
スライスチーズ 2枚
大麦ご飯^(※) 300g
グリーンリーフ 適量

※作りやすい分量...米1合+米1合分の水+大麦100g+追加の水200mLで炊飯

作り方

- ① 鮭に塩をふってフライパンに並べ、水 (分量外) を加えてふたをし、5分ほど蒸し焼きにする。粗熱をとって半分に切る。
- ② ラップを広げて焼きのり1枚を置き、スライスチーズの大きさに合わせて大麦ご飯1/4量を広げる (写真)。グリーンリーフ、スライスチーズ、①の鮭1切れ、大麦ご飯1/4量を重ねる。のりの左右と上下をたたんで包み、ラップで包んで10分ほどおき、半分に切る。同様にもう1個 (合計2個) 作る。



/ かわいい包み方は、動画で！

CHECK!

作り方の動画は
こちら



<https://doga.hfc.jp/imfine/ryouri/25autumn01.html>

Point! 高血糖を防ぐ食事のコツ

血糖値を上げにくい主食を選ぶ

大麦や雑穀などの食物繊維が豊富な主食は、糖の吸収をゆるやかにして血糖値の急上昇を防ぎます。大麦ご飯を使うと、栄養価も満足感もアップ。

たんぱく質をしっかりとる

鮭やチーズ、豆類などのたんぱく質は、糖質と一緒にとることで血糖値の上昇を抑えます。主菜だけでなく、主食にもたんぱく質を組み合わせるとバランスよく。