

けんぽ

No.142
2025.10

埼玉しんきん健康保険組合



山形県米沢市の山中に暮らすニホンザルの群れの中に、全身白い毛で覆われたサルがいます。シロザルと呼ばれ山猟師の間では見ると幸せが訪れると言い伝えられています。ただ、現在確認されているのは2頭だけ。広い範囲を移動して暮らすニホンザルを探すのさえ大変なのに、わずか2頭しかいないシロザルを探すのは本当に大変です。でも、実際に見るシロザルはとても神々しいです。

▶ 山形県・米沢市 ニホンザル

写真・文 福田幸広（動物写真家）

- 令和6年度決算報告
- ウォーキング事業
11月はイベント月間です
- 40歳以上の女性被扶養者の方
巡回レディース健診は受けましたか？
- 特定保健指導ってどんなことをするの？
- 高血糖を防ぐ
- 武雄・御船山

- HEALTH INFORMATION
- 成長型経済への移行を実現し
持続可能な社会保障の構築を
- 食物繊維×たんぱく質で高血糖対策
- 毎月の保険料計算のもととなる標準報酬月額は、
毎年9月に決め直されます
- 整骨院・接骨院のかかり方
- けんぽからのお知らせ

動画をCHECK!

レシピ▶▶▶

P12



制度▶▶▶

P14



令和6年度決算報告

事業概要 高齢者医療制度納付金の大幅減により2期連続で経常収支は黒字となりました

当健康保険組合の令和6年度決算収入面の状況は保険料率（調整保険料を含む）を9.6%に据え置き、平均被保険者数は前年度比35人減で、保険料収入は前年度比11百万円減の754百万円となり、経常収入合計は前年度比11百万円減の755百万円でした。

支出面での保険給付は、受診件数が前年度比で163件減少、保険給付費は前年度比3百万円減の368百万円と件数・保険給付費ともに減少していますが、被保険者1人当たりの年間給付費は、前年度に比べ3,506円増の245,739円という結果となりました。

高齢者医療制度納付金は前年度比10百万円減の220百万円。令和5年度に続き前期高齢者納付金は、過払い金が精算され50百万円と極めて低い納付額となりました。

保健事業は、特定健診・特定保健指導、二次検診、

日帰り人間ドック・脳ドック・婦人科検診・ウォーキング事業・インフルエンザ予防接種補助を継続実施。組合員数の減少や、医療費通知を年1回発行にするなどにより事業費は、前年度比で1百万円減の28百万円となりました。

経常支出合計は前年度比11百万円減の664百万円、経常収支差引額は91百万円の黒字で2期連続での黒字決算となりました。

令和6年度も高齢者医療制度納付金が過払い金の精算により大きく減額され、黒字決算となりました。しかしながら、今後も物価の上昇、高齢者納付金の増加が見込まれますので、依然として健保財政が厳しい構図は変わりません。今後も健保組合財政の健全化を事業主・組合員の皆様のご理解、ご協力を得つつ、実現してまいります。

一般勘定

収入合計	826,530,965 円
支出合計	673,656,634 円
収支差引額	152,874,331 円

決算残金	152,874 千円
経常収支差引額	91,929 千円

収入合計
826,531 千円
経常収入合計
755,582 千円

健康保険収入（保険料等含む）
754,122
調整保険料収入
9,805
繰入金
52,608
国庫補助金収入
5,998
財政調整事業交付金
2,714
出産育児交付金
745
雑収入
539

(千円)

支出合計
673,657 千円
経常支出合計
663,653 千円

事務費（組合会費含む）
44,053
保険給付費 367,626
法定給付費 360,966
付加給付費 6,660
納付金 220,168
前期高齢者納付金 50,006
後期高齢者支援金 170,161
病床転換支援金 0
退職者給付拠出金 1
保健事業費
28,235
財政調整事業拠出金
9,782
連合会費・積立金・その他
3,793

(千円)

介護勘定

収入合計	89,324,455 円
支出合計	83,938,294 円
収支差引額	5,386,161 円

決算残金	5,386 千円
------	----------

収入合計
89,324 千円

介護保険収入
81,224
繰入金
8,100

(千円)

支出合計
83,938 千円

介護納付金
83,938

(千円)



ウォーキング事業

11月は イベント月間です

当健保組合が団体登録しました「コバトン ALKOO マイレージ」
において、11月は当健保組合オリジナルのイベント月です。



11月の平均歩数が
5,000 歩以上の方を対象に抽選で、
クオカード 2,000 円が 5 人、
1,000 円が 10 人、
500 円が 20 人
に当たります。

参加がまだの方はぜひ、**今すぐ** 参加しましょう!

1

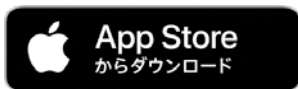
ALKOO アプリをダウンロード



こちらのボタン、またはアプリストア上で、「あるこう」で検索して、
ALKOO アプリをダウンロード。
初回チュートリアルを完了し、歩数計が表示されるトップ画面まで進
んでください。



Google Play
で手に入れよう



App Store
からダウンロード

Apple、Apple のロゴ、App Store は、米国および他国の Apple Inc. の登録商標です。
Google Play は Google LLC の商標です。



2

トップのバナーから取り組みに 必要な情報を入力して会員登録

お名前や住所、生年月日など、取り組みに
必要な情報を入力してください。



3

登録完了で取り組みへの参加が 完了です!



会員登録が完了すると、取り組みへの参加登録は完了です。
あとは、ALKOO アプリをインストールした端末を持って歩く
だけ!



詳しい内容や登録方法につきましては、
コバトン ALKOO マイレージのポータルサイトを
ご参照ください。



ポータルサイトは
こちら



40歳以上の女性被扶養者の方

巡回レディース健診は受けましたか？

「どこも体調悪くないから」
「忙しくて予定を入れられない」

…そんな理由で、健診を受けていない方はいませんか？
年に1度は健診を受けて自分の体の健康状態をチェックしましょう。

婦人科検診単独での申込期間は 10/17 で終了しますが
巡回レディース健診なら 12/19 まで申込が可能です。

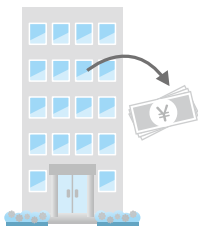


健診を受けると、**おトク!!**につながりますよ！

おトク!!
その1

健保組合が費用を
補助しています

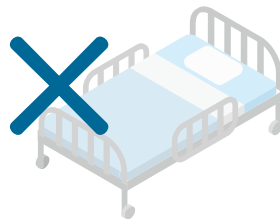
健診の費用は
健保組合が補助
しているため、
通常の金額より
おトクに受ける
ことができます。



特定健診+婦人科検診が健保補助
により原則無料で受けられます

おトク!!
その2

病気の早期発見で
治療費も軽減！



健診で病気が早期発見でき、
早期治療につながれば、治療
費も抑えられます。

おトク!!
その3

健康保険料が
安くなるかも?!
(特定健診)

40歳以上を対象とする特定健診の
実施率は、健保組合がみなさまから納
めていただく保険料率
の算出に関連していま
す。そのため、より多く
の方が特定健診を受け
ると、保険料が安くなる
可能性があります。



♥ 健康に日々を生活できることが、何より大切です。ぜひ健診を受けてください ♥

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
方法でいいん
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めます。

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！／

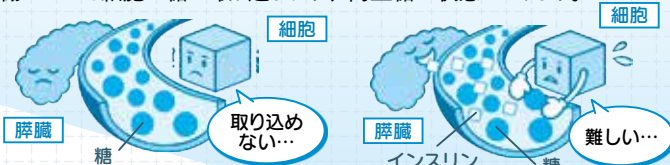
高血糖のめやす

	正常値	保健指導判定値	受診勧奨判定値
空腹時血糖	100mg /dL 未満	100mg /dL 以上 126mg /dL 未満	126mg /dL 以上
HbA1c (過去1〜2カ月間の 血糖の状態)	5.6% 未満	5.6% 以上 6.5% 未満	6.5% 以上

上記の保健指導判定値以上であれば、血糖値が正常より高めといえます。

血糖まめ知識

● **糖とインスリン** 糖は私たちの活動の大切なエネルギー源で、血液中の糖はインスリンの働きによって細胞に取り込まれます。インスリンが十分に働かないと細胞に糖が取り込まれず、高血糖の状態になります。



インスリン分泌障害

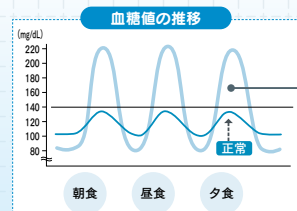
肥満、運動不足、ストレス、遺伝的な要因などによりインスリンが分泌されず、糖を取り込めない。

インスリン抵抗性亢進

インスリンは作られているが糖を取り込むのが難しい。主に肥満による内臓脂肪の増加が原因。

● 血糖値スパイク

食後に血糖値が急上昇・急降下すること。インスリンの働きや出方が悪いと、こうした血糖値の乱高下が起こり、血管にダメージを与えます。とくに糖質・炭水化物の多い食事で起こりやすくなります。



血糖値が上がり
とげ(スパイク)のような形

● ストレスと血糖値

ストレスがかかると、コルチゾールやアドレナリンといったホルモンが分泌され、それらが血糖値を上昇させます。

さあ、できることから変えてみよう!

予防・改善 のために できること

- 食事** 糖質(炭水化物)をとりすぎないように注意し、野菜や肉・魚も含めバランスのよい食事をしましょう。
- 運動** 定期的な運動を心がけましょう。
- ストレス** 日常生活の中でこまめにストレスを解消しましょう。

楽しみながら
健康に!

食事

お菓子をわざと
取りにくい場所
に置く



野菜や豆腐などヘルシーな食材を冷蔵庫の手前など取りやすい場所に置く



ストレス



職場などで簡単にできるストレス解消法(呼吸法、ストレッチなど)を実践する

行動

職場のランチタイムは
同僚と散歩する



食事

「ヘルシー弁当」を
必ずチョイス



ストレス

流行のグッズで
ストレス解消!



Easy 簡単にできる!

魅力的! Attractive

Social みんなでやってみよう!

いまやるとき! Timely

行動

「階段はこちら→」の
表示を出す



職場やその周
辺のウォーキン
グルートマップ
を作ってみる



ストレス

職場で“お昼寝タイム”
を設定する



食事

職場に設置してい
る飲料を無糖の
ものに限定する



食事

まず野菜から食べる(血糖
値スパイクに効果的)



ストレス

スマホの通知などに
「深呼吸の時間」と
メッセージを表示



行動

健康診断を
機に運動
を開始する



※本稿はナッジの考え方をもとに作成しています。

高血糖を防ぐ

高血糖は
さまざまな
病気の
原因です

こんな行動
心当たりはありませんか？

甘いものをよく食べる



階段は使わない



ストレスをためがち



血糖値とは、血液中の糖（グルコース）の濃度のこと。健康な人でも食後は高くなるなど変動しますが、**数値が一定水準を超えた高血糖の状態が続くと、糖尿病をはじめ健康に次のような悪影響を及ぼす可能性があります。**

・生活習慣病関連・

糖尿病（2型の場合）

血糖値を下げるインスリンがうまく働かなくなつて血糖値の高い状態が続くと発症します。最初、**自覚症状はほとんどありませんが、徐々にのどが渇きやすい、トイレが近い、食べているのにやせる、などの症状が出てきます。病気が進行すると、重篤な合併症を引き起こします。**

糖尿病3大合併症

糖尿病神経障害

感覚障害により熱さや痛み鈍くなります。やけどやケガに気づかず治療が遅れ、重症化すると足の潰瘍や壊疽に進行し、足の切断が必要になることもあります。

糖尿病網膜症

網膜の血管が傷つけられ、視力の低下や失明の原因となります。

糖尿病腎症

腎臓の糸球体の小さな血管が傷つけられ、腎不全を引き起こします。人工透析が必要になることもあります。

ほかにも…▶

動脈硬化

糖が血管壁にダメージを与え、動脈硬化を引き起こします。心筋梗塞や脳梗塞のリスクを上昇させます。

高血圧・脂質異常症

高血糖とともに、生活習慣病の一環として合併することが多くなっています。

歯周病

糖尿病の人には歯周病が起こりやすく、逆に歯周病の人には糖尿病が起こりやすいことが知られています。

「しめじ」と覚えられます
神経障害のし
目に起こる網膜症のめ
腎症のじ



武雄・御船山

たけおみふねやま

② 御船山楽園

御船山の断崖を借景に、19世紀の武雄領主・鍋島茂義が完成させた池廻回遊式庭園。

- 🕒 〈紅葉まつり期間〉8:00～22:00
(17:30よりライトアップ)
〈通常期〉8:00～17:00
- 📅 無休
- 💰 〈紅葉まつり期間〉昼/夜各 大人600円、小学生300円(昼夜共通券あり)
〈通常期〉大人500円、小学生200円
- 🌐 <https://www.mifuneyamarakuen.jp/>

湯でしつかり癒そう。

御船山楽園を後にし、木立を抜け進むと、武雄神社に到着する。印象的な白い社殿の脇の竹林を抜けると、樹齢3000年といわれる武雄の大楠が姿を現す。時を積み重ねた荘厳なたたずまいには、ただただ圧倒される。武雄市図書館にも立ち寄ってみよう。モダンな建物にカフェも併設され、多くの利用者が訪れる。

武雄神社前の県道330号に戻ったら、ゴールの武雄温泉をめざす。鮮やかな色彩が竜宮城を思わせる楼門をくぐったら、温泉に到着だ。ウオーキングで疲れた体を、歴史ある出

策するのも楽しい。

武雄温泉駅楼門口(北口)を出たら、県道24号を西に向かおう。武雄市下西山の交差点を越えて、国道34号に入る。左手に見えてくる慧洲園は九州随一といわれる純日本庭園。庭園内の陽光美術館では陶磁器などの芸術品を見ることが出来る。

武

雄温泉駅楼門口(北口)を出たら、県道24号を西に向かおう。武雄市下西山の交差点を越えて、国道34号に入る。

左手に見えてくる慧洲園は九州随一といわれる純日本庭園。庭園内の陽光美術館では陶磁器などの芸術品を見ることが出来る。

佐賀県西部に位置する武雄市。その昔、神功皇后が新羅からの帰りに「御船」をつながれたことから名づけられたという御船山、1300年続く武雄温泉など、見どころがいっぱい。秋風に吹かれて、ウオーキングに出かけよう。

豆知識

陶器のまち

16世紀に始まった武雄の窯業。現在市内には80近くの窯元があり、例年秋に窯開きが行われる。

窯開きの期間中、工房の一角で陶器を販売する一峰窯の様子。
(<https://ippogama.thebase.in/>)



Information

アクセス



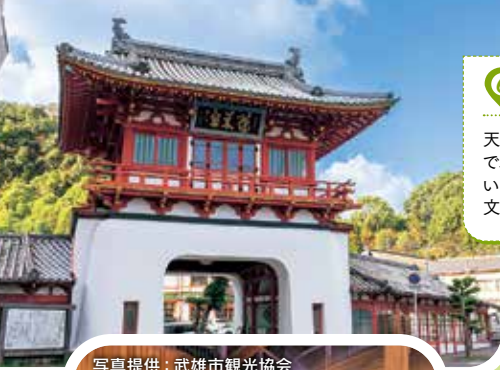
西九州新幹線・佐世保線
武雄温泉駅

HPはコチラ



武雄市
観光協会





6 楼門

天平様式と呼ばれる典型的な和風建築で、東京駅を設計した辰野金吾も関わっている。平成17(2005)年に国指定重要文化財に指定されている。

5 武雄市図書館・歴史資料館

「市民の生活をより豊かにする図書館」をコンセプトに、民間会社が運営。約25万冊の蔵書レイアウトが美しく、書店やカフェを併設する、新しいスタイルの図書館。

🕒 9:00～21:00 🚗 無休
🌐 <https://takeo.city-library.jp>



写真提供：武雄市観光協会

写真提供：武雄市観光協会

7 武雄温泉 元湯

アルカリ単純泉。保温性に優れ、肌になじみしっとりすることから、美人の湯と呼ばれる。元湯は明治9(1876)年築で、現存する木造の温泉施設としては日本最古といわれる。

🕒 6:30～23:45(最終受付23:00)
💰 大人500円、3歳～小学生250円



1 慧洲園・陽光美術館

約3,000坪の池泉回遊式日本庭園。その池に浮殿のようにたたずむ陽光美術館では、中国の古陶磁器や翡翠などを展示。

🕒 10:00～16:00
🚗 水曜日(展示替え等による変更あり)
💰 大人1,000円、学生800円(中学生以下無料)(慧洲園入園・陽光美術館セット料金)
🌐 <https://www.yokomuseum.jp>

2 御船山楽園

紅葉を見上げて園内を散策。



6.0km
おおよそ 1時間30分
8,000歩



夜はライトアップされ、屋間とは違う姿に。水面に浮かぶランタンが幻想的。



4 武雄の大楠

推定樹齢3000年の大楠。高さ27m、根回り26m、根元にある12畳ほどの空洞には天神様が祀られる。



3 武雄神社

天平7(735)年創建。
主祭神・武内宿禰命をはじめ五柱の「武雄大明神」を御祭神とする。かつては「九州五社ノ内」の一社に数えられ、九州の宗社として隆盛を極めた。

🌐 <https://takeo-jinja.jp/shrine>



体験

やきものアクセサリ作り体験 (陽光美術館内)



陶片のなかからお気に入りを選んで、自分だけのアクセサリが作れる。

🕒 10:00～16:00
💰 1,000円(入場料は別途必要)
ハーバリウムボールペン作り体験もできる(料金:1,500円)。

グルメ

もしもしラーメン・焼餃子



もしもしラーメン700円(税込)



焼餃子600円(税込)

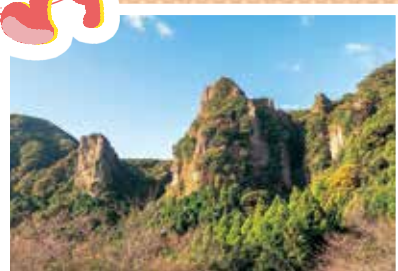
武雄のソウルフードともいえる人気の2品。「もしもしラーメン」の由来は、開業時に店舗の隣が電電公社(現NTT)だったからだろう。焼餃子には地元のブランド豚「若楠ポーク」を使用。

餃子会館
🕒 11:00～18:00または売り切れまで。
🚗 木曜日、その他月2回程度
🌐 <https://gyouza-kaikan.jp>

Sightseeing

黒髪山

武雄市と有田町の境に位置する標高516mの低山ながら、そびえたつ雄岩・雌岩など、豪快な景観が魅力。近隣にはキャンプ場も整備されている。



※営業時間や料金等は変更される場合があります。



その不調、睡眠不足のせいかも？

監修：早稲田大学 睡眠研究所 所長 西多 昌規



ちゃんと寝ていますか？

睡眠不足は記憶力の低下をもたらします

なぜ？

記憶は睡眠中に定着するから

学習や経験によって得た情報は短期記憶として脳に保存されますが、これを長期記憶へと移す過程で睡眠が必要になります。とくに深いノンレム睡眠では、脳内の神経回路が再活性化され、情報が海馬から大脳皮質へと整理・転送されると考えられています。また、レム睡眠中には感情や創造性に関わる記憶が強化されることもわかってきています。



この過程によって、重要な情報が記憶に残り、不要な情報は整理されるわけです。逆に睡眠不足になると、記憶力や集中力が低下し、新しい知識の習得や思い出す力が著しく損なわれます。効率的な学習や仕事のためには、質のよい睡眠を確保することが大切です。

・認知症のリスクも上げる・

ノンレム睡眠中には、アルツハイマー型認知症の発症に関係する「アミロイドβ」という老廃物を排出しています。睡眠不足が続くと脳内に蓄積しやすくなり、記憶力や認知機能の低下を引き起こす原因になると考えられています。



HEALTH INFORMATION

クイズ 健康の分かれ道

肝臓だけに注意すれば大丈夫？

お酒の健康への影響はどっち？

A

全身の疾患リスクを高める



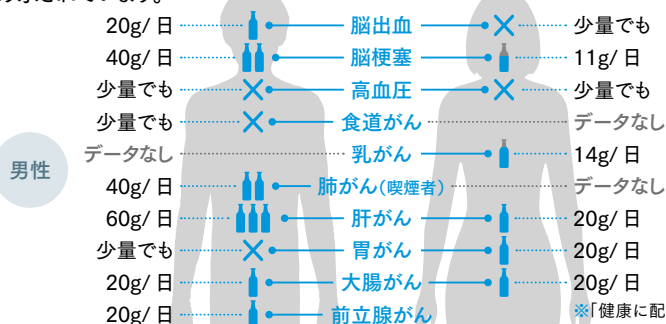
B

肝臓だけにダメージを与える



純アルコール量と疾患リスク

以下の疾患は、一定量（下記参照）以上の飲酒で発症リスクが高まることが研究により示されています。



※「健康に配慮した飲酒に関するガイドライン」(厚生労働省)を参考に作成

飲酒の影響を「肝臓だけ」と考えていませんか？ 実はアルコールは、血流によって脳・心臓・筋肉・内臓など全身を巡り、さまざまな病気のリスクを高めます。

厚生労働省のガイドラインでは、健康リスクが高まる1日の純アルコール量は、男性で40g以上、女性で20g以上としています(ビール中瓶1本＝約20g)。

とくに、20歳代の若い方や高齢者、飲酒で顔が赤くなったり動悸がしたりするフラッシング体質の人はアルコールの影響を受けやすく、注意が必要です。

飲酒習慣のある方は、肝臓の数値だけでなく全身のリスクにも目を向け、飲みすぎない工夫を大切にしましょう。

答え

A

成長型経済への移行を実現し 持続可能な社会保障の構築を

全世代型社会保障に向けた改革を

骨太方針2025では、生産年齢人口が減少するなか、「経済・財政・社会保障の持続可能性を確保するため、中長期的に実質1%を安定的に上回る成長を確保し、更に高い成長の実現を目指す」としました。骨太方針2024で定めた「経済・財政新生計画」に基づき、潜在成長率の引上げに重点を置いた政策運営を行い、歳出・歳入両面の改革を継続するとしています。

持続可能な社会保障制度

全世代型社会保障の構築については、「中長期的な社会の構造変化に耐え得る強靱で持続可能な社会保障制度を確立する」としています。現役世代の保険料負担を含む国民負担の軽減を実現するため、次の項目については2025年末までの予算編成過程で十分な検討を行い、早期に実現が可能なものについては2026年度から実行すると明記しています。

- ・OTC類似薬の保険給付の在り方の見直し
- ・地域フォーミュラ[※]の全国展開
[※]地域ごとに定めた有効性や安全性、経済効果を考慮した処方推奨薬リスト
- ・新たな地域医療構想に向けた病床削減・医療DXを通じた効率的で質の高い医療の実現
- ・現役世代に負担が偏りがちな構造の見直しによる応能負担の徹底
- ・がんを含む生活習慣病の重症化予防とデータヘルスの推進 等

医療保険制度

給付と負担のバランスや現役世代の負担上昇の抑制を図りつつ、給付と負担の見直し等の総合的な検討を進めるとし、次のような項目をあげています。

- 高額療養費制度
- ・長期療養患者等の関係者の意見を丁寧に聴いた上で、2025年秋までに方針を検討・決定
- 妊娠・出産関係
- ・妊娠・出産・産後の経済的負担の軽減のため、2026年度を目途に

- 標準的な出産費用の自己負担の無償化に向け対応
- ・妊婦健診における公費負担の促進
 - ・「出産ナビ」の機能拡充
 - ・小児周産期医療について、医療機関の連携・集約化・重点化を含めた必要な支援
 - ・安全で質の高い無痛分娩を選択できる環境の整備
 - リフィル処方せん普及・定着
 - 多剤重複投薬や重複検査の適正化 等

予防・健康づくり、重症化予防

我が国の高齢者は世界最高水準の健康寿命を誇ることを踏まえ、「更に健康寿命を延伸し、Well-beingの向上を図り、性別や年齢に関わらず生涯活躍できる社会を実現する」とし、次のような項目をあげています。

- ・データヘルス計画に基づく保険者と事業主の連携した取組み（コロナヘルス）等への支援
- ・働き盛り世代の職域でのがん検診を広く普及するため、受診率や精度管理の向上の取組みの推進

政府の重要政策や次年度の予算編成の方向性を示す「経済財政運営と改革の基本方針2025」（骨太方針2025）が公表されました。「賃上げを起点とした成長型経済」の実現が強く打ち出され、社会保障については全世代型社会保障の構築に向けた方向性等が示されました。

- ・糖尿病性腎症の重症化予防等の大規模実証事業を踏まえたプログラムの活用 の推進 等

女性の健康への取組み

骨太方針2025では、女性の活躍について言及され、女性特有のがんや骨粗しょう症、妊娠・出産・産後の不調、月経に由来する貧血等や更年期（男性含む）などの健康課題への対応の普及に向けては、「中小企業の健康経営の取組への支援やフェムテックの利活用など女性の健康支援に取り組み」としています。

なお、内閣府男女共同参画局がまとめた「女性活躍・男女共同参画の重点方針2025（女性版骨太の方針2025）」でも、「女性の健康課題に取り組み、成果を上げている企業や健康保険組合の好事例を集め、他の企業等にも広く周知すること等を通じて、企業における女性の健康課題への取組をより促進する」とさ

食物繊維×たんぱく質で 高血糖対策



お弁当に
おすすめ

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 生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切れ分、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
コチラ



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



●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

根菜とひじきのごまマヨサラダ

1人分 > 129kcal / 食塩相当量 0.4g / たんぱく質 2.7g



材料(2人分)

ごぼう 30g
 にんじん 30g
 れんこん 50g
 ひじき(乾燥) 2g
 枝豆(冷凍) 正味15g
 A マヨネーズ 大さじ1・1/2
 すりごま(白) 小さじ2
 しょうゆ 小さじ1/4

作り方

- ① ごぼう、にんじんは細切りに、れんこんは薄いいちょう切りにする。ひじきは水で戻す。枝豆は解凍する。
- ② 鍋に湯を沸かし、ごぼう、にんじん、れんこんを入れて2分ゆで、ひじきを加えてさらに30秒ゆでる。
- ③ 水気をきって粗熱をとり、枝豆とAを加えて和える。

スイートパンプキン

1個分 > 80kcal / 食塩相当量 0.0g / たんぱく質 2.0g

材料(4個分)

かぼちゃ 150g 卵黄 適量
 バター(無塩) 10g かぼちゃの種 4個
 はちみつ 大さじ1/2 (ロースト)

作り方

- ① かぼちゃは皮をむいて一口大に切り、耐熱ボウルに入れて水大さじ1(分量外)を加える。ラップをして電子レンジ(600W)で3分加熱し、水気をきって熱いうちに潰す。
- ② ①にバターとはちみつを加えてなめらかになるまで混ぜ、4等分にして丸い形にととのえる。
- ③ 表面に卵黄をぬって、トースターで焼き色がつくまで焼き、かぼちゃの種を飾る。



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取る

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。

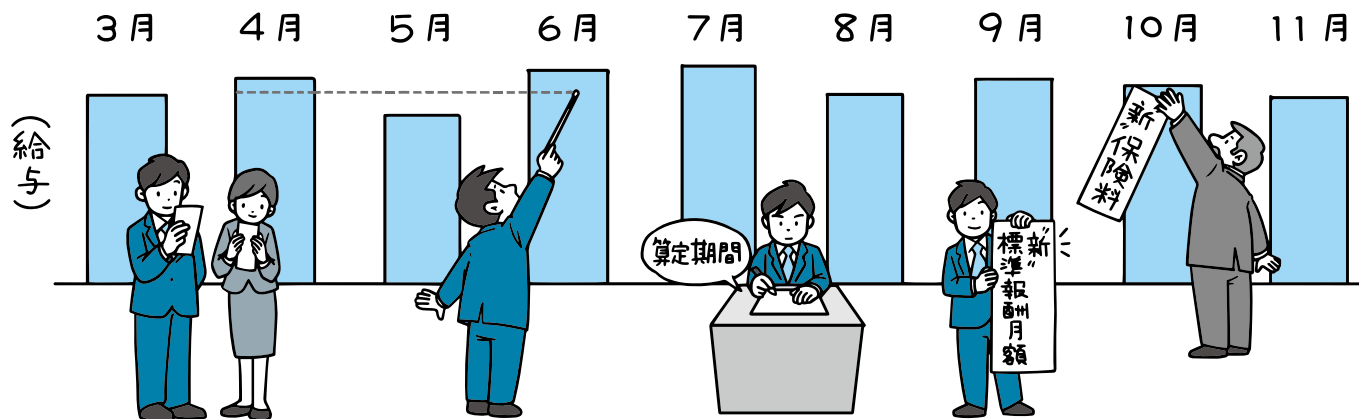
旬の野菜で栄養&彩りよく

根菜やかぼちゃは、ビタミンや食物繊維が豊富。糖質がやや多めの食材でも、量や調理法を工夫すれば安心して楽しめます。



毎月の保険料計算のもととなる標準報酬月額は、

▶▶▶ 毎年9月に決め直されます



毎月の給与から納めていただく健康保険料*1は、標準報酬月額*2に保険料率を乗じて決められています。標準報酬月額は給与等*3の増減に対応するため毎年決め直され、9月から翌年8月まで適用されます。これを定時決定といいます。ただし、事業主が給与から控除できる保険料は前月分に限られているため、保険料が変わるのは10月の給与からです。

*1 40歳以上65歳未満の方は介護保険料も負担します。 *2 計算しやすいよう58,000円～1,390,000円の50等級に区分されています。

*3 給与、通勤定期券代、残業手当や住宅手当など、被保険者の労働の対価として支給されるもの。慶弔金などの臨時収入は報酬に含まれません。

・・・こんなとき、標準報酬月額が決め直されます・・・

～翌月の給与から保険料が変わります～

・・・9月1日 定時決定・・・

毎年4月～6月の給与等をもとに、原則として全被保険者の標準報酬月額が決め直されます。ここで決定した標準報酬月額は、9月1日から翌年8月31日まで適用されます。



・・・就職したとき 資格取得時決定・・・

初任給等をもとに最初の標準報酬月額が決められます。



・・・給与額が大幅に変わったとき 随時改定・・・

昇給や降給で3カ月間の平均給与が現在の標準報酬月額と2等級以上変わった場合、決め直されます。



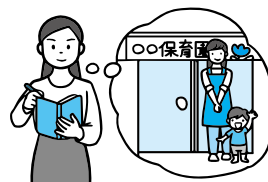
・・・産休が終わったとき 産前産後休業終了時改定・・・

産前産後休業が終了して職場復帰したとき、短時間勤務等により標準報酬月額の等級が下がった場合は、被保険者の申し出により決め直されます。



・・・育休が終わったとき 育児休業等終了時改定・・・

育児休業等が終わって職場復帰し3歳未満の子を養育しているとき、短時間勤務等により標準報酬月額の等級が下がった場合は、被保険者の申し出により決め直されます。



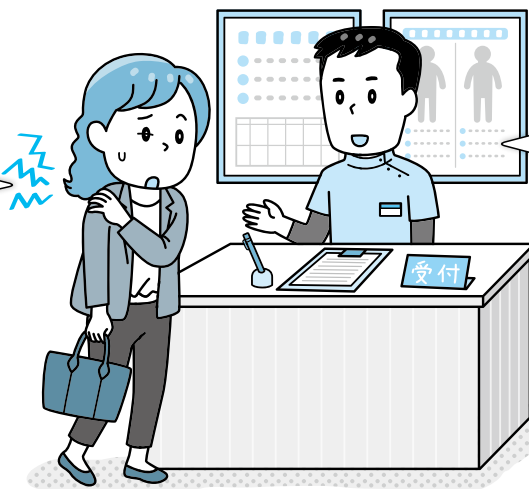
＜ 賞与から控除される保険料はどうやって計算する？ ＞

年3回まで支給される賞与からも、保険料は控除されます。賞与の保険料は、標準賞与額（1,000円未満を切り捨てた額。年度累計573万円が上限）に保険料率を乗じて計算します。なお、年4回以上支給される賞与については毎月の給与等とみなされるため、標準報酬月額に反映され、毎月の給与から賞与の分も含めた保険料が控除されます。



整骨院・接骨院のかかり方

肩こりがひどくて…
治療をお願いします
“各種保険取扱”と
書いてあったので、
健康保険が使えるん
ですよね？



肩こりの施術には
健康保険が
使えませんので、
全額自己負担です

整骨院や接骨院の看板等に“各種保険取扱”や“医療保険療養費支給申請取扱”と書かれているのを見て、どんな施術でも健康保険が使えると思い違いをされていませんか？ これは、“限られたケースのみ健康保険が適用になる”という意味で、どんな施術でも健康保険が使えるというわけではありません。知らずに施術を受けてしまわないためにも、整骨院・接骨院にかかるときのルールを知っておきましょう。

健康保険が使えるケースは限られています

健康保険が使える

外傷性が明らかで、慢性的な状態に至っていない以下の負傷の場合は、健康保険が使えます。

骨折※ 脱臼※ 打撲 捻挫 肉離れ

※骨折、脱臼は、応急処置を除き、あらかじめ医師の同意が必要。

健康保険が使えない（全額自己負担）

- 日常生活からくる肩こり、筋肉疲労
- 症状の改善がみられない長期の施術
- 脳疾患後遺症などの慢性病
- 保険医療機関で治療中の負傷 など

* 仕事や通勤途上におきた負傷は労災保険の適用となり、健康保険の対象外です。

こんな
ルールが
あったのね



整骨院・接骨院にかかるときの注意点

●領収書・明細書をもらいましょう

整骨院・接骨院では、領収書の発行（無料）と、施術内容が細かく記された明細書の発行（有料の場合もあり）が義務付けられています。整骨院・接骨院にかかったときは、領収書・明細書は必ず受け取りましょう。

領収書・明細書を受け取ったら、金額や施術内容をチェックしてください。もし、実際と違っている内容がありましたら健保組合に連絡してください。



●健康保険が使える場合、療養費支給申請書に署名する際は、記載内容をよく確認してください

必ず、負傷原因、負傷名、日数、金額をよく確認し、「療養費支給申請書」に自分で署名してください。施術に関する内容が記載されていない白紙の申請書には署名しないでください。

※柔道整復師が患者に代わって健保組合に費用を請求できる「受領委任払い」を採用している健保組合の場合。



健保組合から、施術を受けられた方に施術内容等を照会させていただくことがあります

健保組合では、保険証等を使って整骨院・接骨院の施術を受けた方には、後日、施術日や施術内容、負傷原因等について確認させていただく場合があります。保険料を適正に活用するため、ご理解とご協力をお願いします。

被扶養者資格の再確認調査にご協力いただき有難うございました。

被扶養者資格の再確認調査につきましては、事業主、事務担当者、被保険者の皆様のご協力により終了いたしました。紙面をお借りして厚く御礼申し上げます。

なお、被扶養者が就職し社会保険に加入した場合や年間収入が130万円以上見込まれる場合など、被扶養者として認定される条件に該当しなくなった場合は、5日以内に扶養からはずす手続きが必要です。随時、事業主を通じて手続きをお願いします。適正な扶養認定により健康保険組合が負担する高齢者医療制度のかかる支援金や納付金等への節減へとつながり、その結果として保険料負担の軽減にもつながります。皆様の保険料負担にも影響しますので、必ず届け出をしていただきますようお願いいたします。

ご理解とご協力をお願いいたします。

10月分給与から新標準報酬月額が適用されます

皆様から毎月納めていただいております保険料は、被保険者の実際の報酬と現在適用されている標準報酬月額との間に大きな差が出ないように、毎年1回、4月・5月・6月の3か月間に支払われた給与の平均月額に基づき、9月に標準報酬月額が決め直され、報酬月額の等級が決定されます。これを定時決定といいます。

また、昇（降）給など固定的賃金の変動にともなう前月の報酬月額の等級より2等級以上の差が出たときは、定時決定を待たずに標準報酬月額が改定されます。これを随時改定といいます。たとえば、8月に随時改定の行われた人は、8月から保険料（9月分給与）が改定されております。（介護保険料も同様）

なお、9月からの新しい標準報酬月額で納めていただく保険料は、10月分給与から控除されることになります。

本紙14頁に詳しい記事を掲載しておりますので、あわせてお読みください。

インフルエンザ予防接種を受けましょう！

今年もインフルエンザ予防接種費用補助事業を下記のとおり実施します。

インフルエンザは、予防接種により重症化を予防することが可能とされています。

特に冬場は人の混雑する場所ではインフルエンザに感染するリスクも高いと考えられます。

また、新型コロナウイルスとインフルエンザの混合感染が認められており、インフルエンザとの合併症例は重症化したという報告もあります。

今年の冬も、新型コロナウイルスとインフルエンザの同時流行を防ぐために、インフルエンザ予防接種を受けましょう。

なお、持病のある方等については、かかりつけ医とご相談ください。

また、インフルエンザの予防接種を受けても発症を防げるわけではありません。

感染予防のためにも、マスクの着用、手洗いを心がけましょう。

記

①対象実施期間：10月1日～翌年1月31日までに受けた予防接種

②補助対象者：予防接種の日に、被保険者資格のある被保険者とその家族（被扶養認定者）

③補助額：1人当たり2,000円を限度に年1回補助します。

なお、生後6か月から13歳未満の子供では2回接種が勧められていることから、2回接種法による場合は2回を1回とみなし、補助することといたします。

※予防接種法に定めるところにより市区町村から補助を受けている方（65歳以上等）を除く

④申請方法：すでにご案内のとおり「インフルエンザ予防接種補助金申請書」に必要事項を記入のうえ、領収書の原本（インフルエンザ予防接種と明記したもの）を添付し、事業主を経由して提出してください。

また、2回接種者は2回分の領収書又は2回分と判断できる領収書を添付し、2月末日までに2回分を一度にまとめて提出くださるよう、ご協力の程よろしくお願いいたします。

なお、ご不明な点は健保組合までお問い合わせください。

常備薬の斡旋事業

当健康保険組合では、みなさんの健康で豊かな生活をサポートするとともに医療費節減を目的として、昨年同様に「常備薬の斡旋事業」を実施することとしました。

組合員のみなさんがご家庭でちょっとしたけがや病気をされたときなど、優良医薬品等を常備して日常の健康管理や応急の対応に備えていただけるよう、「あってよかった」と思える品をできるだけ廉価で提供しておりますので、この機会にご利用いただき、疾病予防にお役立ていただければと思います。

詳細につきましては、別添のチラシを参照ください。

40歳以上の女性被扶養者の方へ

巡回レディース健診ならまだ申し込みが可能です。申込方法等詳しくは本誌4頁をご参照ください。

当健康保険組合のホームページをご利用ください

各種申請用紙もこちらから印刷できます。

埼玉しんきん健康保険組合ホームページ <https://www.saitamasinkinkenpohp.jp/>



当健康保険組合の現況（令和7年8月31日現在）

■被保険者	1,539人（男901人・女638人）	■扶養率	0.67
■被扶養者	1,026人	■被保険者平均年齢	42.82歳（男45.63歳・女38.85歳）
■前期高齢者数	72人（被保険者56人・被扶養者16人）	■平均標準報酬月額	349,909円

家庭用常備薬品等の斡旋事業について

日頃の運営について何かとご協力をいただきましてありがとうございます。

このたび、皆様方の疾病予防や健康管理の一助にさせていただきたく、家庭用常備薬品等を特別価格にて斡旋いたします。

各家庭でのちょっとした怪我や、軽い疾病等早期治療の一助としてご利用ください。

ご希望の方は、下記要領にてお申込みください。

申込方法

● 郵送でお申込みの場合

『申込書』に必要事項をご記入のうえ、キリトリ線に沿って切り離し、のりしろ部分を張り付け、封筒に組み立ててポストに投函してください。(切手は不要です)

● FAXでお申込みの場合

『申込書』に必要事項をご記入のうえ、キリトリ線に沿って切り離し、FAXしてください。

● Webでお申込みの場合

URL: <https://www.atem-selfmedication.jp/>へアクセスし、認証を行ってください。

認証には、お得意先コード 21038

お得意先パスワード saitamashinkin が必要です。

(ともに半角・小文字)

Webには、カタログの掲載商品を含め、多数が掲載されています。

Webでのお申込みはこちらからもご利用いただけます。



支払方法

商品到着後、同梱されている払込取扱票で、コンビニエンスストア、アプリ決済にて1週間以内に必ずお支払いください。

※Webからのお申込みの場合は、クレジット決済も可能です。

送料

購入価格3,500円以上⇒無料

購入価格3,500円未満⇒550円の送料をご負担いただきます。

納品方法

申込受付後、順次ご指定のお届け先に送付致します。

(受付後約2~3週間)

注意事項

※業機法により、濫用等のおそれのある医薬品に該当する下記商品は原則一人1個の販売となります。2個以上を希望する場合は、申込書に記載の理由に該当する場合のみの販売となり、それ以外の理由では販売できません。なお、お申込みは他の薬店等で同時購入のない方に限ります。

対象商品: No.1~9の中で2個以上(同一商品を2個以上、異なる商品、例えばNo.1を1個とNo.2を1個など合計が2個以上)、No.17 プレコールせき止め錠A、No.27 プレコール鼻炎カプセルAそれぞれで2個以上

【必ず申込書の理由欄にチェックを入れてください】

※セルフメディケーション税制

詳細は厚生労働省または国税庁のホームページにてご確認ください。

医薬品をお申込みの方は

株式会社アテム ホームページ(<https://a-tem.jp>)の検索システムで購入する医薬品の使用上の注意などを確認してください。

必ずお読みください

※より安全にご使用いただくために、申込欄に記載しております【使用者の状態等の確認事項】について、差し支えない範囲でお知らせください。

ご記入いただいた内容が専門家が確認のうえ、より安全にご使用いただけるよう適切に対応いたします。

※指定第2類医薬品は、使用者の状態等により重篤な副作用が生じる可能性があり、特に注意を要する医薬品です。使用上の注意の「してはいけないこと」を必ずお読みいただくこと及びその医薬品の使用について薬剤師又は登録販売者に相談することを行ってください。お薬のご質問・ご相談は、【お薬相談専用窓口 0120-191-195、またはE-mail: kusurisoudan@a-tem.jp】までご連絡ください。薬剤師または登録販売者が対応いたします。

- お申込みの際、ご記入もれがないかご確認ください。お客様の都合による返品・交換につきましては送料等はお客様ご負担となります。●商品開封後の返品は一切お受けできませんのでご了承ください。
- 予告なく容量・パッケージ等の変更がありますのでご了承ください。
- 万一商品の品切れの際はご了承ください。
- 斡旋価格には消費税が含まれております。

商品名 ★新プレコールS顆粒 特 18包 容量
メーカー名 第一三共ヘルスケア
効能説明 どのの痛み・せき・鼻みずみ
区分 指定第2類医薬品
申込No. 12-420
参考価格 ¥1,420
商品 パッケージ
ご案内価格

特 特納品
健康保険組合・共済組合・各種団体等、疾病予防対策の一環として、各組合員などに特別に限定販売されている医薬品で、市販はされておられません。

個人情報の取り扱いについて
お申込みの際にご記入いただきましたお届け先住所等の個人情報につきましては、プライバシーポリシーに基づき厳重に管理し、商品配送以外の目的に使用することはありません。

お問い合わせ先(委託業者)
●営業時間 9:00~17:30(土・日・祝日を除く)
株式会社アテム
東京都江東区亀戸1丁目38番4号
朝日生命江東ビル7階
電話: 03-6659-5705

かぜの諸症状の緩和など



★新プレコールS顆粒 特 第一三共ヘルスケア 18包 個数の緩和の諸症状 指定第2類医薬品 1 参考価格 ¥2,420 ¥500	★バブロンゴールドA微粒 大正製薬 28包 個数の緩和の諸症状 指定第2類医薬品 2 参考価格 ¥2,057 ¥1,390	★フルダン顆粒 テイカ製薬 6包 個数の緩和の諸症状 指定第2類医薬品 3 参考価格 ¥990 ¥430	★プレコールかぜ薬錠 特 第一三共ヘルスケア 60錠 個数の緩和の諸症状 指定第2類医薬品 4 参考価格 ¥2,200 ¥650	★ルルカゼブロックα 特 第一三共ヘルスケア 30錠 個数の緩和の諸症状 指定第2類医薬品 5 参考価格 ¥1,650 ¥700
★バブロンS錠 大正製薬 75錠 個数の緩和の諸症状 指定第2類医薬品 6 参考価格 ¥1,320 ¥890	★バブロンSゴールドW錠 大正製薬 30錠 個数の緩和の諸症状 指定第2類医薬品 7 参考価格 ¥1,694 ¥1,350	★バブロンエースPro-X錠 大正製薬 18錠 個数の緩和の諸症状 指定第2類医薬品 8 参考価格 ¥1,518 ¥1,300	★エスタック総合感冒 エスエス製薬 100錠 個数の緩和の諸症状 指定第2類医薬品 9 参考価格 ¥990 ¥990	★新ルルエース 特 第一三共ヘルスケア 50錠 個数の緩和の諸症状 指定第2類医薬品 10 参考価格 ¥1,672 ¥580
★葛根湯エキス顆粒クラシエ 特 クラシエ薬品 12包 頭痛・肩こり・鼻かぜ・鼻・鼻水・のどの痛み・せき・鼻みずみ 第2類医薬品 12 参考価格 ¥1,980 ¥660	★葛根湯エキス錠クラシエ 特 クラシエ薬品 50錠(パウチ包装) 頭痛・肩こり・鼻かぜ・鼻・鼻水・のどの痛み・せき・鼻みずみ 第2類医薬品 13 参考価格 ¥1,540 ¥740	★カッコリン 萬金薬品工業 30ml×3本入 頭痛・肩こり・鼻かぜ・鼻・鼻水・のどの痛み・せき・鼻みずみ 第2類医薬品 14 参考価格 ¥1,584 ¥490	★コレゲンコーワ滋養チャージ 興和 100ml 善給熱かぜに、時々なり、体力不足、のど・鼻・のどの痛み・せき・鼻みずみ 指定医薬部外品 15 参考価格 ¥270 ¥270	★浅田飴クールS 特 浅田飴 15錠 のどの不快、口腔内の殺菌・消毒 指定第2類医薬品 16 参考価格 ¥290 ¥290

[illegible]

★オキテクトゲル 第2類医薬品 25g 第1三共ヘルスケア 25g ¥530 参考価格 ¥1,540	★パテックス液ID 第2類医薬品 40ml 第1三共ヘルスケア 40ml ¥590 参考価格 ¥1,980	★アンプルメルツココロコ 第3類医薬品 48ml 小林製薬 48ml ¥390 参考価格 ¥517	★バスタイムプラス 第3類医薬品 30枚 祐徳薬品 30枚 ¥600 参考価格 ¥1,320	★パテックスすびたシップ 第3類医薬品 20枚入 第1三共ヘルスケア 20枚入 ¥1,080 参考価格 ¥1,430	★ビップエレキバン130 管理医療機器 18粒 共立薬品工業 18粒 ¥850 参考価格 ¥1,430
圧指プチバン 和光電研 60粒入 第2類医薬品 72 ¥2,200 参考価格 ¥1,500	外用薬・救急ばんそうこう 指定第2類医薬品 73 ¥1,331 参考価格 ¥860	プリザエース軟膏 大正製薬 10g 指定第2類医薬品 73 ¥1,331 参考価格 ¥860	★ティカエース軟膏 ティカ製薬 10g 指定第2類医薬品 74 ¥1,980 参考価格 ¥590	オロナインH軟膏 大家製薬 20g 第2類医薬品 75 ¥550 参考価格 ¥330	キップバイロール-Hi キップ薬品 15g 第2類医薬品 76 ¥660 参考価格 ¥340
マキロンS 第1三共ヘルスケア 40ml 第3類医薬品 77 ¥495 参考価格 ¥260	メンソレータム軟膏 ロート製薬 35g 第3類医薬品 78 ¥748 参考価格 ¥240	バンドエイド キズパワーパッド JNLTコンシューマーヘルス Mサイズ10枚 管理医療機器 79 ¥935 参考価格 ¥640	バンドエイド キズパワーパッド JNLTコンシューマーヘルス Mサイズ10枚 管理医療機器 80 ¥935 参考価格 ¥560	バンドエイド 肌色 JNLTコンシューマーヘルス Mサイズ50枚 一般医療機器 81 ¥770 参考価格 ¥420	バンドエイド 防水 JNLTコンシューマーヘルス Mサイズ40枚 一般医療機器 82 ¥770 参考価格 ¥480
ケアリーヴ CLT22M 21センチ Mサイズ22枚 一般医療機器 83 ¥462 参考価格 ¥270	マキロン防水救急絆 第1三共ヘルスケア 2サイズ50枚 一般医療機器 84 ¥748 参考価格 ¥310	キズリパテープ 共立薬品工業 2サイズ100枚 指定医薬部外品 85 ¥1,100 参考価格 ¥350	消毒もできる液体ばんそうこう 玉川衛材 5g 指定医薬部外品 86 ¥605 参考価格 ¥430	虫さされ・かゆみに 指定第2類医薬品 87 ¥880 参考価格 ¥330	新オイラックスHクリーム 第1三共ヘルスケア 10g 指定第2類医薬品 87 ¥880 参考価格 ¥330
★マキロンかゆみどめ液A 第1三共ヘルスケア 50ml 指定第2類医薬品 88 ¥858 参考価格 ¥490	★ムヒS 池田模範堂 6g 第3類医薬品 89 ¥506 参考価格 ¥180	★マキロンかゆみどめパッチ 第1三共ヘルスケア レギュラー24枚 第3類医薬品 90 ¥506 参考価格 ¥260	虫よけスプレー ライオンケミカル 300ml 除虫用医薬部外品 91 ¥530 参考価格 ¥530	みずむし 指定第2類医薬品 92 ¥2,200 参考価格 ¥700	★新ビナエースクリーム 山崎帝國堂 20g 第2類医薬品 92 ¥2,200 参考価格 ¥700
★新ビナエース液 山崎帝國堂 20ml 第2類医薬品 93 ¥2,200 参考価格 ¥700	口腔用 指定第2類医薬品 94 ¥855 参考価格 ¥410	サトウ口内軟膏 佐藤製薬 8g 第3類医薬品 94 ¥855 参考価格 ¥410	フェムケア 指定第2類医薬品 95 ¥3,146 参考価格 ¥2,350	命の母A 小林製薬 420錠 第2類医薬品 95 ¥3,146 参考価格 ¥2,350	命の母ホワイト 小林製薬 180錠 第2類医薬品 96 ¥2,825 参考価格 ¥2,280
ウルーノHPクリーム ティカ製薬 60g 第2類医薬品 97 ¥1,760 参考価格 ¥820	ニューウレアクリーム20% 第1三共ヘルスケア 45g 第3類医薬品 98 ¥1,320 参考価格 ¥700	ハイチオールCプラス2 エスエス製薬 180錠 第3類医薬品 99 ¥1,320 参考価格 ¥2,810	ハイチオール ホワイトアプレミウム エスエス製薬 120錠 第3類医薬品 100 ¥1,320 参考価格 ¥3,510	ケシミンクリーム 小林製薬 30g 医薬部外品 101 ¥1,980 参考価格 ¥1,300	ニキバ薬用シカクリーム 金冠堂 14g 医薬部外品 102 ¥1,980 参考価格 ¥760
ベビーワセリンリップ 健栄製薬 10g 化粧品 103 ¥240 参考価格 オープン	リラックス 指定第2類医薬品 104 ¥1,320 参考価格 ¥600	効能風呂ゆず ヘルス 1kg 医薬部外品 104 ¥1,320 参考価格 ¥600	休足時間 ライオン 6枚入 その他 105 ¥418 参考価格 ¥420	はみがき剤・マウスウォッシュ・歯ブラシ 指定第2類医薬品 106 ¥1,716 参考価格 ¥1,000	アセス 佐藤製薬 120g 第3類医薬品 106 ¥1,716 参考価格 ¥1,000
クリーンデンタルF 第1三共ヘルスケア 2Pセット 医薬部外品 107 ¥2,464 参考価格 ¥1,100	クリーンデンタルF 第1三共ヘルスケア 50g 医薬部外品 108 ¥1,012 参考価格 ¥470	シルクスターホワイトEX 第1三共ヘルスケア 50g 医薬部外品 109 ¥1,012 参考価格 ¥520	ガムデンタルバースト(ハーブミント) サンスター 120g 医薬部外品 110 ¥1,012 参考価格 ¥320	薬用APホワイト サンスター 110g 医薬部外品 111 ¥1,012 参考価格 ¥480	Ora2プレミアムステインクリア サンスター 100g 医薬部外品 112 ¥1,012 参考価格 ¥330

●FAXでお申込みの方は、必要事項をご記入のうえ、このページを切り離し送信してください。

FAX送信先 **FAX No. 0120-711-768**(フリーダイヤル 料金不要)

●郵送でお申込みの方は、必要事項をご記入のうえ、申込書をキリトリ線に沿って切り離し、封筒にして投函してください。

申込書

品名	品番	数量	単価	金額	品名	品番	数量	単価	金額	品名	品番	数量	単価	金額
★新ブレコールS顆粒	1		500		スクラート胃腸薬(顆粒)	52		1,420		ベビーワセリンリップ	103		240	
★パブロンゴールドA微粒	2		1,390		クラシエ和漢胃腸薬G	53		430		効能風呂ゆず	104		600	
★フルダン顆粒	3		430		新ビオフェルミンS錠	54		2,150		休足時間	105		420	
★ブレコールかぜ薬錠	4		650		ヤクルトBL整腸薬	55		1,820		アセ	106		1,000	
★ルルカゼブロックα	5		700		★爽AL目薬	56		390		グリーンデンタルF 2Pセット	107		1,100	
★パブロンS錠	6		890		★アイビットFX	57		320		グリーンデンタルF	108		470	
★パブロンSゴールドW錠	7		1,350		★ペパー抗	58		370		シルクスターホワイトEX	109		520	
★パブロンエースPro-X錠	8		1,300		アイビットE40	59		330		ガムデンタルペースト	110		320	
★エスタック総合感冒	9		990		★OAリッチ目薬	60		350		薬用APホワイト	111		480	
★新ルルエース	10		580		ティアリッチ目薬	61		290		Oral27ミズミンステインクリアペースト	112		330	
★シオノギ葛根湯エキス顆粒	11		520		アイリスCL・プレミアムうるおいケア	62		980		サンスター薬用塩ハミガキ	113		440	
★葛根湯エキス錠クラシエ	12		660		★オムニードLXテープ	63		950		システマEXハミガキ	114		370	
★葛根湯エキス錠クラシエ	13		740		★リフェンダLXテープ	64		390		NONIOプラス短縮通気ハミガキ	115		410	
★カッコン	14		490		★ロキテクトローション	65		520		クリニカPRO オールインワンハミガキ	116		590	
★コルゲンコーワ滋養チャージ	15		270		★ロキテクトゲル	66		530		ガムナイトケアリン(ナイトハーブ)	117		630	
★浅田飴クールS	16		290		★パテックス液ID	67		590		薬用リステリン トータルケアゼロプラス	118		770	
★ブレコールせき止め錠A	17		930		★アンメルツヨコヨコ	68		390		デンタルケア歯ブラシ	119		110	
★パブロンせき止めトリプル錠	18		1,580		★パスタイムプラス	69		600		ブラクリン歯ブラシ	120		620	
★メジコンせき止め錠Pro	19		1,380		★パテックスうすびたシップ	70		1,080		ガムデンタルハブラシセット	121		1,120	
★うがい薬コロロSP	20		320		★ピップエレキバン130	71		850		フレッシュハブラシ 超極細毛	122		1,020	
★健栄うがい薬	21		830		★圧指プチバン	72		1,500		フレッシュフロスピック	123		200	
★新ルルエースのどスプレー	22		630		★プリザエース軟膏	73		860		デンタルプロ舌ブラシ	124		170	
★ペラックT錠a	23		1,190		★ティカエース軟膏	74		590		サージカルマスクYS	125		390	
★龍角散ダイレクトスティック	24		660		★オロナインH軟膏	75		330		貼るホッカイロミニ	126		300	
★新ルルエーストローチ	25		340		★キップバイロール・Hi	76		340		アルコール除菌ウェットティッシュ	127		210	
★健栄Gトローチ	26		310		★マキロンS	77		260		ノンスメル くつ用スプレー	128		620	
★ブレコール鼻炎カプセルA	27		410		★メンソレータム軟膏	78		240		キレイキレイ薬用泡ハンドソープ	129		580	
★アレルビ	28		1,500		★バンドエイド キズパワーパッドL	79		640		黒綿棒	130		190	
★フェキソフェナジン錠[ST]a	29		1,200		★バンドエイド キズパワーパッドM	80		560		熱さまシート 大人用	131		500	
★アレジオン20	30		2,750		★バンドエイド 肌色	81		420		シチズン電子体温計	132		1,740	
★ボジナールEP錠	31		1,150		★バンドエイド 防水	82		480		上腕式デジタル血圧計	133		3,740	
★ストナリニS	32		750		★ケアリーヴCLT22M	83		270		★[クラシエ] 漢方防風通聖散料エキスを配合	134		1,870	
★小青竜湯エキス顆粒A	33		670		★マキロン防水救急絆	84		310		★新ヨクイニンタブレットクラシエ	135		1,470	
★爽AL点鼻薬a	34		400		★キズリパテーブ	85		350		★ノイビタエースEX	136		1,110	
★新セデス錠	35		270		★消毒もできる液体ばんそうこう	86		430		★チョコラBBプラス	137		2,680	
★パファリンA	36		350		★新オイラックスHクリーム	87		330		★アリナミンEXプラス	138		3,840	
★パファリンルナi	37		590		★マキロンかゆみどめ液A	88		490		★キュービーコウゴールドαプレミアム	139		2,320	
★パファリンプレミアム	38		770		★ムヒS	89		180		※カロリーミット(40回分)	140		1,740	
★パファリンプレミアムDXキック+	39		990		★マキロンかゆみどめパッチ	90		260		※プレミアムカロリーミット(20日分)	141		3,210	
★イブA錠	40		360		★虫よけスプレー	91		530		※食卓の番人	142		980	
★イブクイック頭痛薬	41		820		★新ビホナエースクリーム	92		700		※スーパーブルーベリー粒	143		1,190	
★イブスリーショットプレミアム	42		1,980		★新ビホナエース液	93		700		※ヒアルロン酸&コラーゲン粒	144		1,640	
★ノーションピュア	43		340		★サトウ口内軟膏	94		410		※私の青汁	145		2,000	
★アネロン「ニスキャップ」	44		1,110		★命の母A	95		2,350		※ビタミンC1200	146		450	
★ストッパ下痢止めEX	45		480		★命の母ホワイト	96		2,280						
★正露丸	46		410		★ウルノHPクリーム	97		820						
★第一三共胃腸薬錠剤S	47		410		★ニューウレアカリーム20%	98		700						
★新キャベジンコーワS	48		770		★ハイチオールCプラス2	99		2,810						
★第一三共胃腸薬細粒s	49		440		★ハイチオールホワイトαプレミアム	100		3,510						
★太田胃散く分包>	50		400		★ケシミンクリーム	101		1,300						
★大正漢方胃腸薬	51		1,230		★ニキバ薬用シカクリーム	102		760						

【使用者の状態等の確認事項】※医薬品・健康食品をお申込みの方は差し支えない範囲でお知らせください。

①初めて使用する医薬品がある場合は、商品番号を記入してください。
(No.)

②薬によるアレルギー症状やぜんそく等の副作用を起こしたことがある場合は、副作用歴(医薬品・症状)を記入してください。
()

③医師の治療を受けている場合は、疾患名を記入してください。
疾患名()

④現在継続して使用している医薬品がある場合は、医薬品名を記入してください。
医薬品名()

⑤健康に良いと思って毎日摂っているものがある場合は、その商品名を記入してください。
「健康食品など」の商品名()

⑥妊娠中または妊娠しているかもしれない。 はい ⑦授乳中である。 はい

【商品番号No.1～9の中で2個以上(同一商品を2個以上、異なる商品例えばNo.1を1個とNo.2を1個など合計が2個以上)、No.17、No.27それぞれで2個以上申込みの場合は該当する理由に☑を入れてください(両方チェック可)】

☐ 次の購入までの常備薬とするため ☐ 家族等複数人で使用するため

▶対象商品を2個以上お申込みで理由にチェックが入っていない場合、ご希望の個数をお届けできない場合があります。必ずチェックを入れてください。

★印はセルフメディケーション税制対象商品。 ※印は軽減税率対象商品。

商品お届け先	住所	※宅配便にて配達致しますので、確実に受け取りの出来る住所をご記入ください。 ※マンション名・部屋番号までご記入ください。また、勤務先へのお届けの場合は勤務先名もご記入ください。	
	〒	□□□□-□□□□	
	フリガナ	性別	
	氏名	男・女	
	電話番号	問合せ先 日中の連絡先(携帯・勤務先など)	
	-	-	

申込書 株式会社アーテム 大阪市生野区巽南5-5-13

※お知らせいただきました内容により、
専門家が連絡を差し上げる場合がございます。
(埼玉しんきん健康保険組合)

申込締切日

令和8年2月28日(土)まで

FAX挿入方向

のりしろ (この面にのりをつけてください。)

山折り

料金受取人払郵便

城 東 局
承 認

7015

返 信

差出有効期間
令和 8 年10月
31日まで有効

1 3 6 8 7 9 0

東京都江東区亀戸一丁目三八番四号
朝日生命江東ビル七階

株式会社
アーテム

行



(埼玉しんきん健康保険組合)

のりしろ (この面にのりをつけてください。)

山折り

のりしろ (この面ののりをつけずください。)

氏名	住 所
	〒 -