

裏面

表紙

8

9

2

3

10

11

4

5

12

13

6

7

14

15

もくじ

大事なお知らせが載っています。



ホームページをご活用ください。

大阪自動車整備健康保険組合

検索

<http://www.oj-kenpo.com>



健康保険の給付や健康診断のご案内など大事なお知らせが載っています。
ご家庭にお持ち帰りになってみなさんでお読みください。



令和6年度 決算のお知らせ

去る7月22日に開催されました第139回組合会におきまして、当健康保険組合の令和6年度収入支出決算が承認されましたので、その概要をお知らせします。

令和6年度は、令和5年度と比較して、平均標準報酬月額が1.4% (4,816円) 増加しました。また、平均標準賞与額は3.3% (31,744円) 増加し、被保険者数も1.2% (90名) 増加したため、一般勘定の保険料収入は3.1% (1億2,864万円) 増の42億9,324万6千円となりました。

保険給付費については、令和6年度には、24億8,263万2千円と前年度より2.6% (6,309万8千円) 増加し、被保険者ひとり当りの金額も1.4% (4,459円) の増加となりました。高齢者医療制度に対する納付金・支援金は、15億6,002万3千円で前年度より4.1% (6,702万5千円) 減少しました。

健康保険料収入が増加する一方、保険給付費および納付金・支援金の合計額が若干減少したため、経常収支では、7,960万3千円の黒字決算となりました。また、総収支では、5億9,816万円の残金が生じ、この一部繰入れにより一般勘定の準備金保有率は、261.51% (前年度末223.20%)、保有額は13億9,959万5千円となり、昨年より1億9,808万円増加しました。

このような中、今年の12月2日以降、医療機関等での受診は、原則マイナ保険証が基本となります。マイナンバーカードをお持ちでない方や保険証利用登録をされていない方には、10月末までに、各事業所に資格確認書をお送りし、該当者に配布していただく予定としています。まだ、利用登録をされていない方が非常に多く、このままでは、事業所および健康保険組合に、引き続き事務負担や経費負担が発生する恐れがあるため、マイナ保険証の利用促進に向け更なるご協力をお願いいたします。

また、令和8年度から、「子ども・子育て支援金」の制度が始まります。この制度は、日本の少子化対策のために導入される新しい制度で、高齢者を含む全世代が医療保険料と合わせて支援金を拠出することで、子育て世代への支援をすることとしています。この支援金の拠出については、令和8年4月分保険料 (5月末納付分) から開始し、健康保険料・介護保険料と合わせて納付することになります。なお、保険料額の算定に当たっては、一律の支援金率を用いることとなりますが、実際の率については今後国から示される予定です。

その他、今年の6月に改正年金法が成立し、更なる被用者保険の適用拡大を進め、短時間労働者の加入要件の見直しや、加入拡大の対象となる短時間労働者に支援を行うことなどが示されました。

当健康保険組合は、引き続き、特定健診・特定保健指導の受診率向上に努め、コラボヘルス等を推進し、加入者の皆さまの健康の保持・増進に取り組んでまいります。

皆さまにおかれましても、健康診断や各種保健事業を積極にご活用いただくほか、ジェネリック医薬品の選択や医療機関の重複受診の見直しなど、医療費適正化にご理解とご協力をいただきますようお願いいたします。

公 告

■削除された事業所

(株)エノキモータース
シルバー自動車(株)

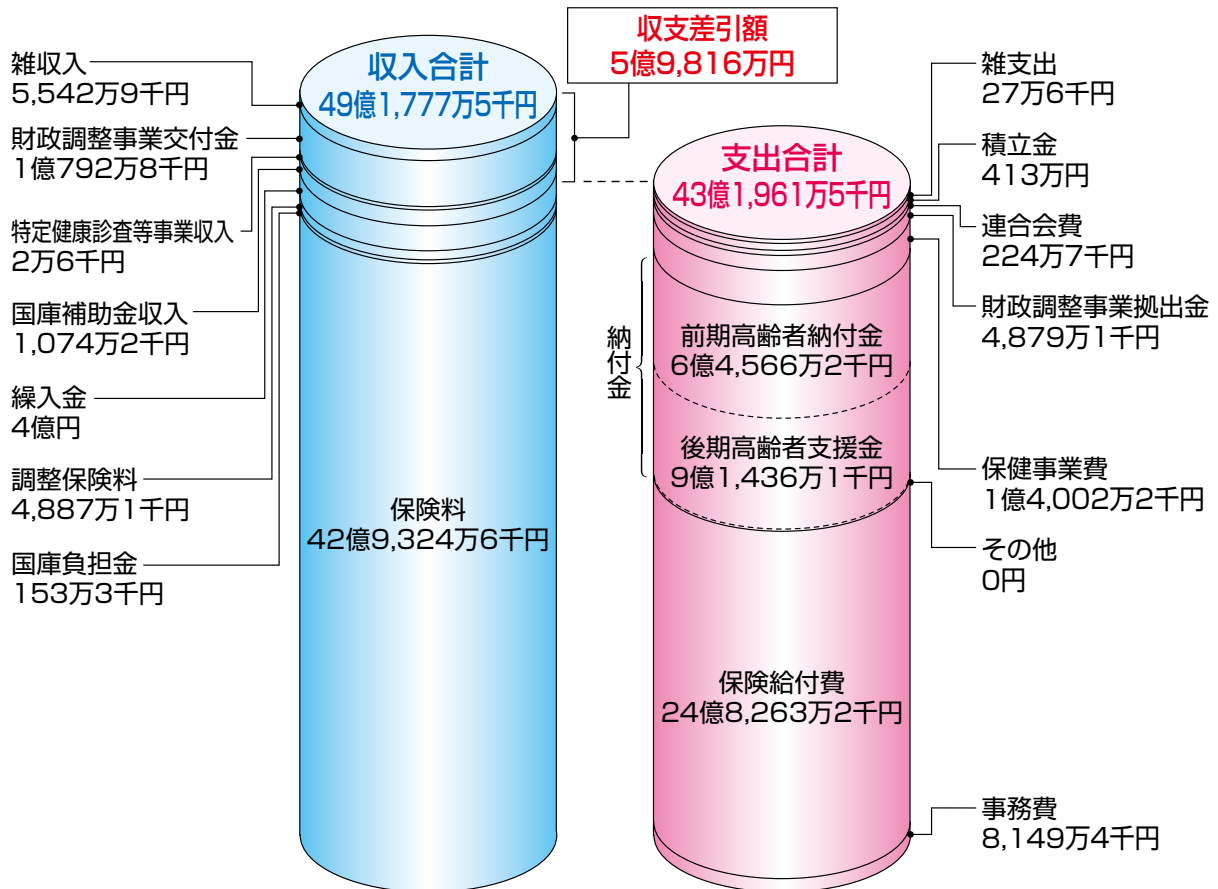
(吹田市)
(大阪市天王寺区)

令和7年 5 月21日
令和7年 5 月23日

一般勘定

●収入

●支出



経常収入	43億5,042万7千円	経常支出	42億7,082万4千円	経常収支差引額	7,960万3千円
収入合計	49億1,777万5千円	支出合計	43億1,961万5千円	収入支出差引額	5億9,816万円

介護勘定

収 入	科 目	決算額	支 出	科 目	決算額
	繰入金	3,000万円		介護納付金	4億5,688万3千円
	雑収入	9万4千円			
	保険料	4億7,243万5千円			
	① 合 計	5億252万9千円		㊦ 合 計	4億5,688万3千円

●収支差 (①－㊦)
4,564万6千円

組合の現況(令和7年3月末現在)

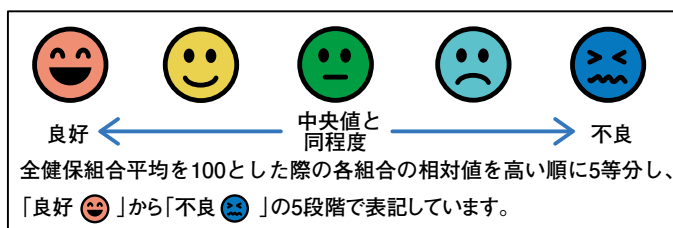
- ・被保険者数 7,907人
(男 6,043人、女 1,864人)
- ・被扶養者数 5,900人
- ・被保険者の平均年齢 45.71歳
- ・平均標準報酬月額 357,864円
- ・保険料率
健康保険 10.5%
(被保険者 5.25%、事業主 5.25%)
介護保険 1.74%
(被保険者 0.87%、事業主 0.87%)

大阪自動車整備健康保険組合の 健康スコアリングレポート

日本健康会議・厚生労働省・経済産業省が連携し、各健康保険組合に【2024年度版 健康スコアリングレポート】が送付されました。皆さまの健康状態と生活習慣、特定健診・特定保健指導についての概要をお知らせします。

健康スコアリングレポートとは

各健康保険組合の加入者の健康状態や医療費・予防・健康づくりの取り組み状況等について、健康保険組合全体の平均や業務平均を比較したデータ等に見える化したものであり、企業と健康保険組合が従業員等の予防・健康づくりに向けた連携を深めるためのコミュニケーションツールです。



【特定健診・特定保健指導の実施状況】

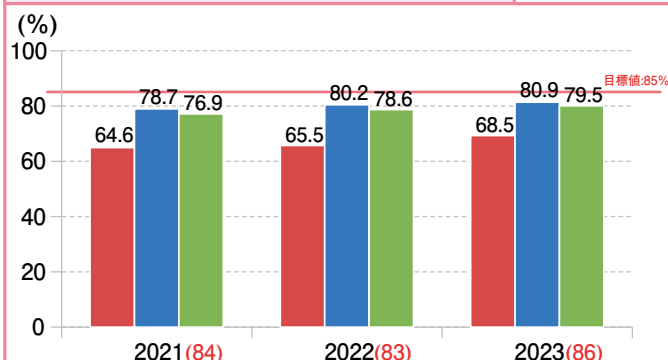
特定健診・特定保健指導



総合	組合順位	221位 / 255組合
全組合順		1,244位 / 1,374組合

特定健診の実施率

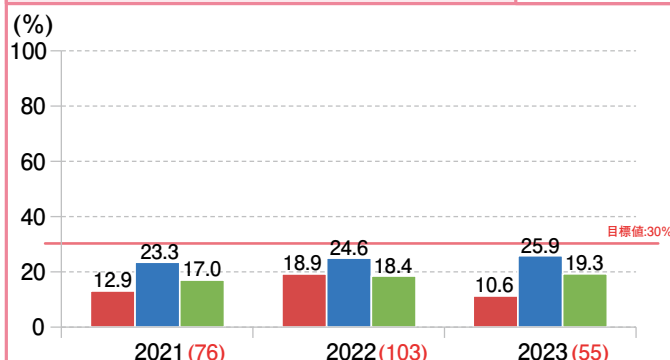
1ランクUPまで(*1) あと370人



特定健診の実施率	2021	2022	2023
当組合	64.6%	65.5%	68.5%
	238位 / 253組合	243位 / 255組合	237位 / 255組合
業態平均	78.7%	80.2%	80.9%
総合組合平均	76.9%	78.5%	79.5%

特定保健指導の実施率

1ランクUPまで(*1) あと31人



特定保健指導の実施率	2021	2022	2023
当組合	12.9%	18.9%	10.6%
	137位 / 253組合	105位 / 255組合	193位 / 255組合
業態平均	23.3%	24.6%	25.9%
総合組合平均	17.0%	18.4%	19.3%

■ 当組合 ■ 業態平均 ■ 総合組合平均

※ 目標値は、第3期(2018～2023年度)特定健康診査等実施計画期間における保険者種別目標。
※ 順位は、保険者種別(単一→総合)目標の達成率の高い順にランキング。
※ ()内の数値は、総合組合平均を100とした際の当組合の相対値。

(*1) "ランクUP"は、5段階評価のランクを1つ上げるための目安(実施人数)を記載。

特定健診

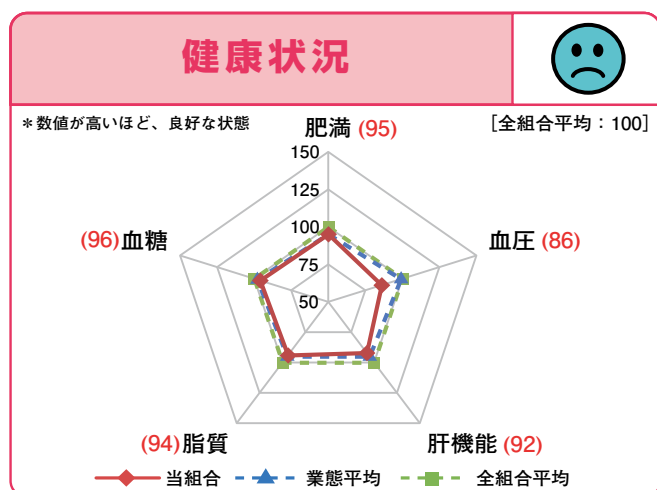
- ・ 健診の実施率は年々アップ(64.6%→65.5%→68.5%)していますが、総合健康保険組合での順位は下位で経過中です。(240位前後)
- ・ 被保険者では82.1%、被扶養者では29.8%で、他の健康保険組合(被扶養者:平均40%以上)と比べても被扶養者は、かなり低いです!
- ・ 被扶養者(40歳以上)は、5月末～6月にかけて自宅宛に送付しました健診案内に同封された受診券を利用すると、無料で特定健診を受けられます。
- ・ 被扶養者(40歳以上)がパート先などの健診を受けている場合、健診結果と質問票を提出するとクオカード(2,000円)をプレゼントします!
→返信用封筒などを送付しますので、事前にお問合せください。(TEL: 06-6762-6371)
- ・ 被扶養者の皆さまも年に一度、健診を受けましょう!

特定保健指導

健診後に特定保健指導の案内がありましたら、是非ご利用ください。



【健康状況】生活習慣病リスク保有者の割合



※2023年度に特定健診を受診した者のみのデータを集計。

健康状況の経年変化		2021	2022	2023	
肥満	当組合	92	95	95	
	業態平均	95	95	95	
血圧	当組合	88	88	86	
	業態平均	99	100	99	
肝機能	当組合	92	93	92	
	業態平均	96	96	95	
脂質	当組合	98	97	94	
	業態平均	95	95	95	
血糖	当組合	96	98	96	
	業態平均	100	100	98	

【コラム】血糖コントロール不良者に積極的アプローチを！

HbA1c の検査結果を分類すると、正常値以外の者が全体の 43.7%を占めており、服薬ありの場合でも HbA1c の値が高い者がいます。糖尿病は初期症状がほとんどありませんが、HbA1c が高くなるほど動脈硬化が進み、狭心症や心筋梗塞、脳梗塞やくも膜下出血になるリスクが高くなります。また、三大合併症として、網膜症、腎症、神経障害があり、失明や透析につながる病気でもあります。健診受診者の HbA1c の検査結果を確認し、服薬の有無にかかわらず、高値の者には積極的に受診勧奨・重症化予防の取組を実施しましょう。

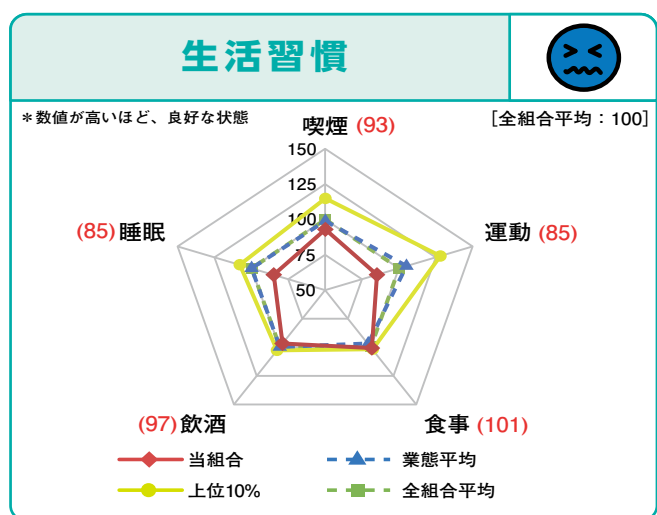
健康状況

『肥満』『血圧』『肝機能』『脂質』はやや不良で、特に『血圧』は要注意です！

- ・データ異常がある場合は、生活習慣を見直しましょう！
- ・自宅での血圧が高い場合は、医療機関の受診をおすすめします！



【生活習慣】適正な生活習慣を有する者の割合



※2023年度に特定健診を受診した者のみのデータを集計。

※生活習慣データについては、一部任意項目であるため、保険者が保有しているデータのみで構成。

生活習慣の経年変化		2021	2022	2023	ランクUPまで (*)
喫煙	当組合	92	92	93	
	業態平均	99	99	99	
	上位10%	116	117	115	
運動	当組合	85	85	85	
	業態平均	105	104	105	
	上位10%	125	128	128	
食事	当組合	99	99	101	
	業態平均	97	97	97	
	上位10%	106	98	102	
飲酒	当組合	97	98	97	
	業態平均	100	100	100	
	上位10%	104	103	103	
睡眠	当組合	87	87	85	
	業態平均	101	100	100	
	上位10%	108	105	108	

※ 上位10%は業態ごとの「総合スコア」上位10%の平均値を表す。ただし、業態内の組合数が20以下の場合は、全組合の「総合スコア」上位10%の平均値を表示。

(*) "ランクUP"は、5段階評価のランクを1つ上げるための目安(リスク対象者を減らす人数)を記載。

【コラム】肥満を予防・改善するために食事習慣を見直しましょう！

肥満の予防・改善には食事習慣や運動習慣などを見直すことが有効とされています。食事習慣に着目した場合、食事習慣に関する質問票 4 項目について「適切でない」に該当する項目数別に BMI が 25 以上である者の割合をみると、項目数が 2 項目以上に増加するにつれて割合も増加しています。肥満は糖尿病や脂質異常症、高血圧症、心血管疾患などの生活習慣病をはじめとした数多くの疾患のリスクを高めます。肥満を予防・改善するために、食事習慣を見直すよう働きかけましょう。

生活習慣

『喫煙』『運動』『飲酒』がやや不良で、特に『睡眠』は最も不良が続いています。

- ・タバコは 1 本でもからだへ影響します。禁煙にチャレンジしましょう！
- ・通勤や家事など日常生活の中で、からだを動かす工夫をしましょう！
- ・アルコールは少量でも様々な病気を引き起こすため、できるだけ飲酒量を少なくすることが大切です！（男性は純アルコール量 20g/日まで、女性は男性の半分まで）
- ・睡眠は心身へ影響を及ぼします。時間や質など見直しましょう！



健康保険の手続き 早分かり

令和7年12月2日にマイナ保険証へ完全移行 従来の健康保険証は使えなくなります

令和6年12月2日に従来の健康保険証の新規交付・再交付が終了し、医療機関へは、マイナンバーカードを保険証利用登録した「マイナ保険証」で受診するのが基本の仕組みとなっています。従来の健康保険証も、経過措置として最長で令和7年12月1日まで使用可能ですが、経過措置の終了後は完全に利用できなくなります。

マイナンバーカード
またはマイナ保険証を
未取得の方は、
早めの取得手続きを
お願いします！



従来の健康保険証廃止前後の医療機関の受付方法

	令和7年12月1日まで	令和7年12月2日以降
マイナ保険証を持っている方	①マイナ保険証	
マイナ保険証を持っているが使えないとき ※医療機関等のカードリーダーが使えないときなど	②マイナンバーカード +マイナポータル画面 ②マイナンバーカード +資格情報のお知らせ	
マイナ保険証を持っていない方	③従来の健康保険証 ※新規交付や再交付はできません ④資格確認書 ※有効期限があります	使用不可

マイナ保険証を持っている方



マイナ保険証を受診時に持参して提示します

マイナンバーカードを保険証利用登録した「マイナ保険証」を医療機関等の受診時に持参し、窓口設置された顔認証付きカードリーダーで受け付けします。



マイナ保険証を持っているが使えないとき

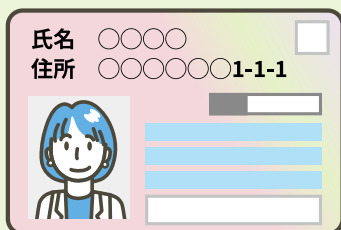
2

マイナンバーカードと「マイナポータル画面」または「資格情報のお知らせ」を提示します

顔認証付きカードリーダーの不具合などによりマイナ保険証が使えないときは、マイナンバーカードと併せて「マイナポータル画面」または「資格情報のお知らせ」を併せて提示することで受け付けできます。

顔認証付き
カードリーダーの
不具合などのとき

マイナンバーカード



マイナポータル画面や「資格情報のお知らせ」単体では資格確認ができません。必ずマイナンバーカードとセットで提示してください。

いずれかを提示

マイナポータル画面

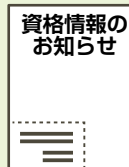
スマホ等でマイナポータルにログインし、「健康保険証」を選択すると、医療保険の資格情報が表示されます。あらかじめマイナポータルからダウンロードしたPDFでもOKです。



または

資格情報のお知らせ

加入者全員に申請によらず交付されている書類です。



マイナ保険証には有効期限があります

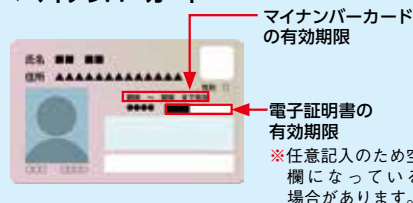
マイナンバーカードに書き込まれた電子証明書は、マイナ保険証の利用時に必要となります。電子証明書の有効期限は、発行から5回目の誕生日までです。

有効期限の2～3ヵ月前に「有効期限通知書」が届きますので、市区町村窓口で電子証明書の更新手続きを行ってください。有効期限後も3ヵ月間はマイナ保険証として使用できますが、診療情報等の共有はできません。

■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もしくはマイナポータルから確認できます。

▼マイナンバーカード



▼マイナポータル



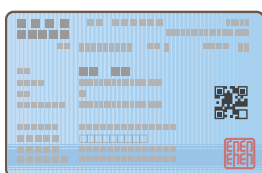
マイナ保険証を持っていない方

お早めに
マイナ保険証の
取得を！

3

経過措置として最長で令和7年12月1日まで従来の健康保険証が使えます

有効期限内のものに限り、経過措置として令和7年12月1日まで使用できます。それ以降は使用できません。



4

「資格確認書」で従来の健康保険証同様に受診できます

従来の健康保険証が完全に終了した後もマイナ保険証を保有していない場合は、「資格確認書」を医療機関等に提示して受診できます。

■資格確認書とは

マイナンバーカード未取得の方や、マイナ保険証の利用登録をしていない方に、健康保険組合から交付されるものです。被保険者情報が記載されています。



令和8年度より

「子ども・子育て支援金」 が始まります



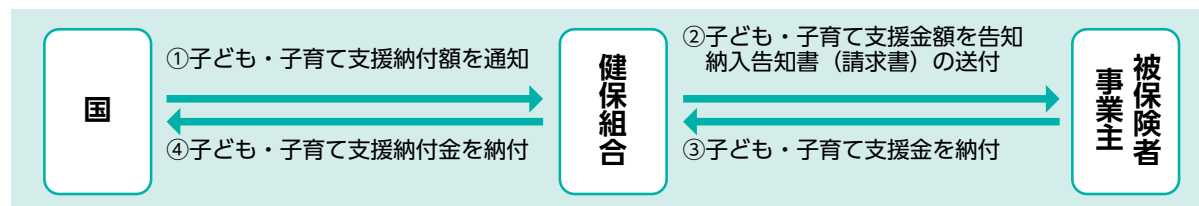
子ども・子育て支援金制度とは

子ども・子育て支援金制度は、社会連帯の理念を基盤に、子どもや子育て世帯を全世代・全経済主体が支える**新しい分かち合い・連帯の仕組み**です。

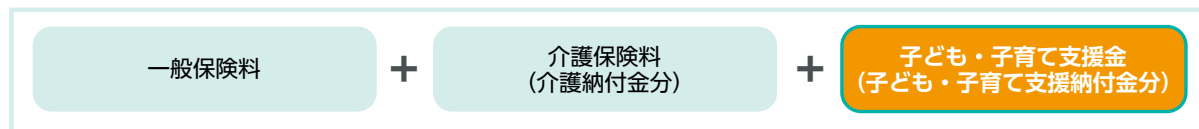
いつ
から?

開始時期について

- 子ども・子育て支援金は**令和8年4月分保険料**（5月納付分）より一般保険料・介護保険料と合わせて徴収されます。



- これまでの保険料に加え、子ども・子育て支援金が追加されます。



※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。

何に
使う?

支援金の使途は

- 支援金を財源として、国が**こども未来戦略「加速化プラン」**の取り組みを実施します。
- 加速化プランとは、我が国の**少子化対策を促進**するために、児童手当の拡充等の給付を拡充するなど、さまざまな施策のことです。

〈加速化プランの施策〉

● 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 等

負担金率などの詳細は決まり次第お知らせします

19歳以上23歳未満の方を対象に 被扶養者になるための認定要件が変わりました

現状の厳しい人手不足を解消するための令和7年度税制改正を踏まえ、令和7年10月から19歳以上23歳未満の健康保険の被扶養者認定要件である収入限度額が130万円未満から150万円未満に見直されました。

被扶養者になるための主な認定要件

0歳～18歳	19歳～22歳	23歳～59歳	60歳以上・ 障害年金受給の場合
日本国内に住所がある			
三親等内の親族			
年間収入が 130万円未満	年間収入が 150万円未満 (被保険者の配偶者を除く)	年間収入が 130万円未満	年間収入が 180万円未満
被保険者の収入で生計が維持されている			

令和7年10月1日
から変更

社会保険に加入する短時間労働者の範囲が拡大されます

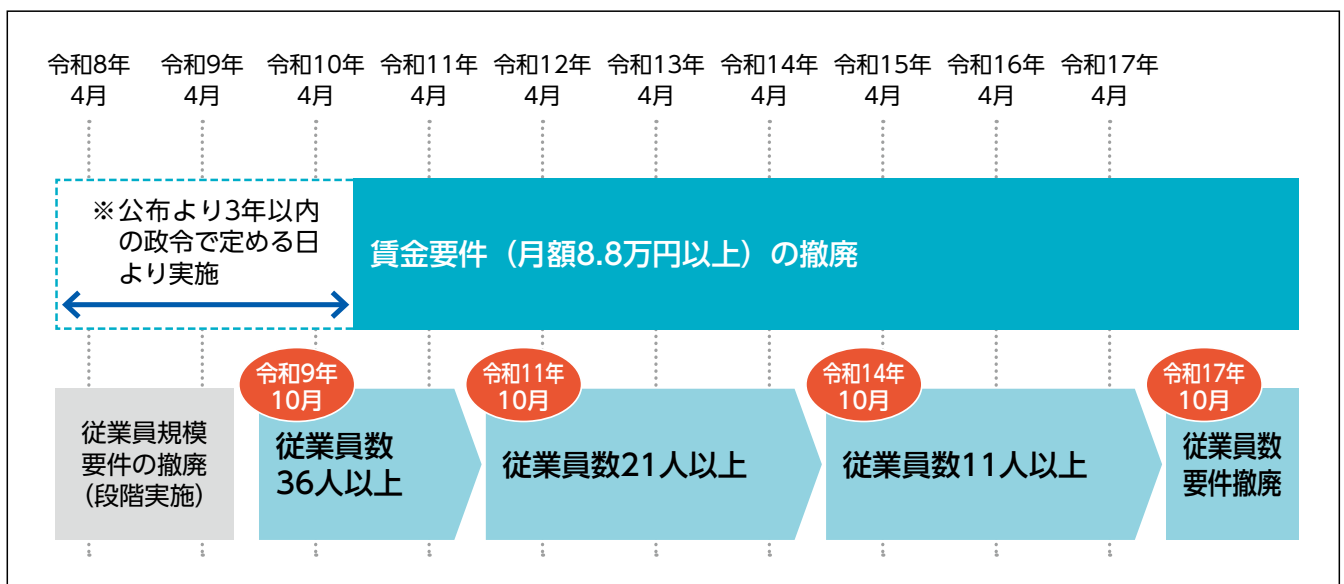
- 社会保険の加入要件のうち、賃金要件と企業の従業員規模の要件が見直されました。

社会保険の加入要件

賃金月額8.8万円（年収106万円相当）以上	撤廃
週の所定労働時間が20時間以上	
学生は対象外	
従業員数51人以上の企業が対象	段階的に 撤廃

これにより、週の所定労働時間が20時間以上の短時間労働者は、健康保険・厚生年金保険の加入対象となります。ただし、従業員規模の要件撤廃は段階的に行われるため、すべての短時間労働者が加入対象となるのは、令和17年10月以降となります。

※新たに保険料負担が生じて手取り収入が減ることに対し、負担を軽減する支援策が講じられます。



被扶養者資格再確認のお願い



この調査は、被扶養者の適正な認定、被扶養者数を正しく把握することを
また、健康保険組合財政に大きな影響を与える前期高齢者納付金や後期高
つきましては、ご多忙中誠に恐縮ですが、調査の趣意をご理解いただき、
なお、事前に個人番号（マイナンバー）を利用した情報連携を行い、
被扶養者の認定基準以下であることが確認できた場合には、これをもって
書の提出は必要ありません）

参考

1.被扶養者認定基準は、次のとおりです。

次の親族等で主として被保険者の収入で生計を維持している人です。

- 1 被保険者の配偶者（内縁を含む）、直系尊属、子、孫及び弟妹・兄姉
- 2 被保険者の三親等内の親族、内縁の配偶者の父母及び子で同一世帯に属する人

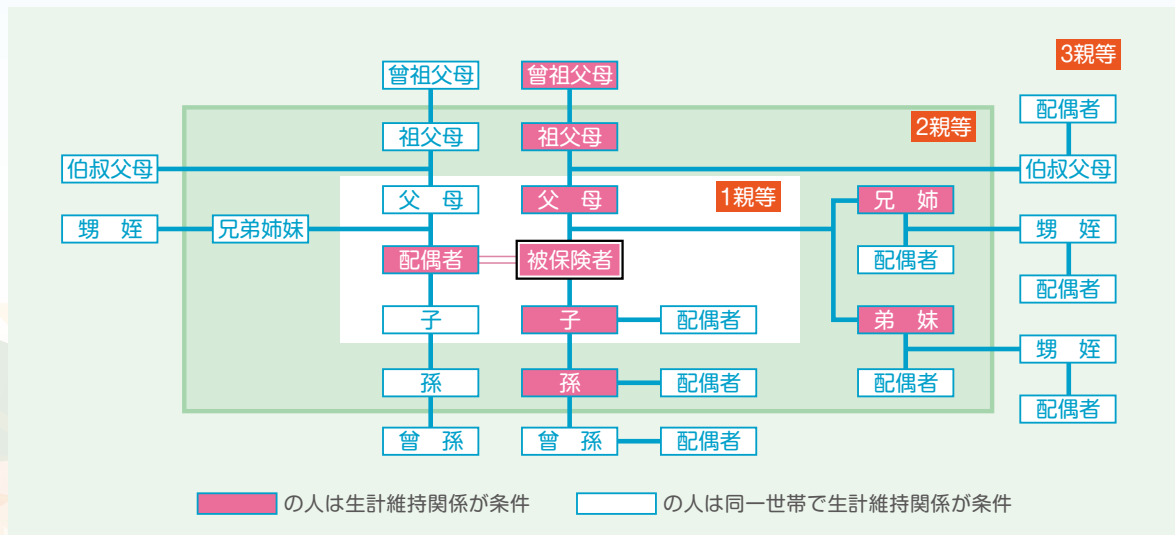
「主として被保険者の収入で生計を維持する人」とは、恒常的な年間総収入が130万円未満（認定対象者が60歳以上である場合又は概ね厚生年金保険法による障害厚生年金の受給者に該当する程度の障害者である場合にあっては180万円未満）であって被保険者に生計の大半を依存している人であることが原則です。

ただし19歳以上23歳未満の方（被保険者の配偶者は除く）は年収合計150万円未満となります。

2.【添付書類一覧表】（収入のない妻以外の方は必要です。）

現 況 等	証 明 書 類
1 大学及び各種学校の在学学生	「学生証」又は「在学証明書」
2 年金受給者	直近の「年金額改定通知書」又は「年金振込通知書」 厚生年金基金から受給している人は年金基金の「送金通知書」
3 パート・アルバイト収入のある方	「直近3カ月分の給料明細書」又は「令和7年分 源泉徴収票」
4 無職無収入の方	「市区町村発行の課税証明書」
5 自営業の方	「前年度の確定申告書」又は「市区町村発行の課税証明書」
6 同居条件の方（義父・義母等）	「世帯全員続柄記載の住民票」及び「1～5の該当書類」
7 別居している方	「仕送の証明」及び「1～5の該当書類」

3.3親等内の親族図



健保組合の財政に大きく影響する大切な調査です

目的として毎年実施しています。

齢者支援金の算出に係る基礎数値となる重要な調査です。

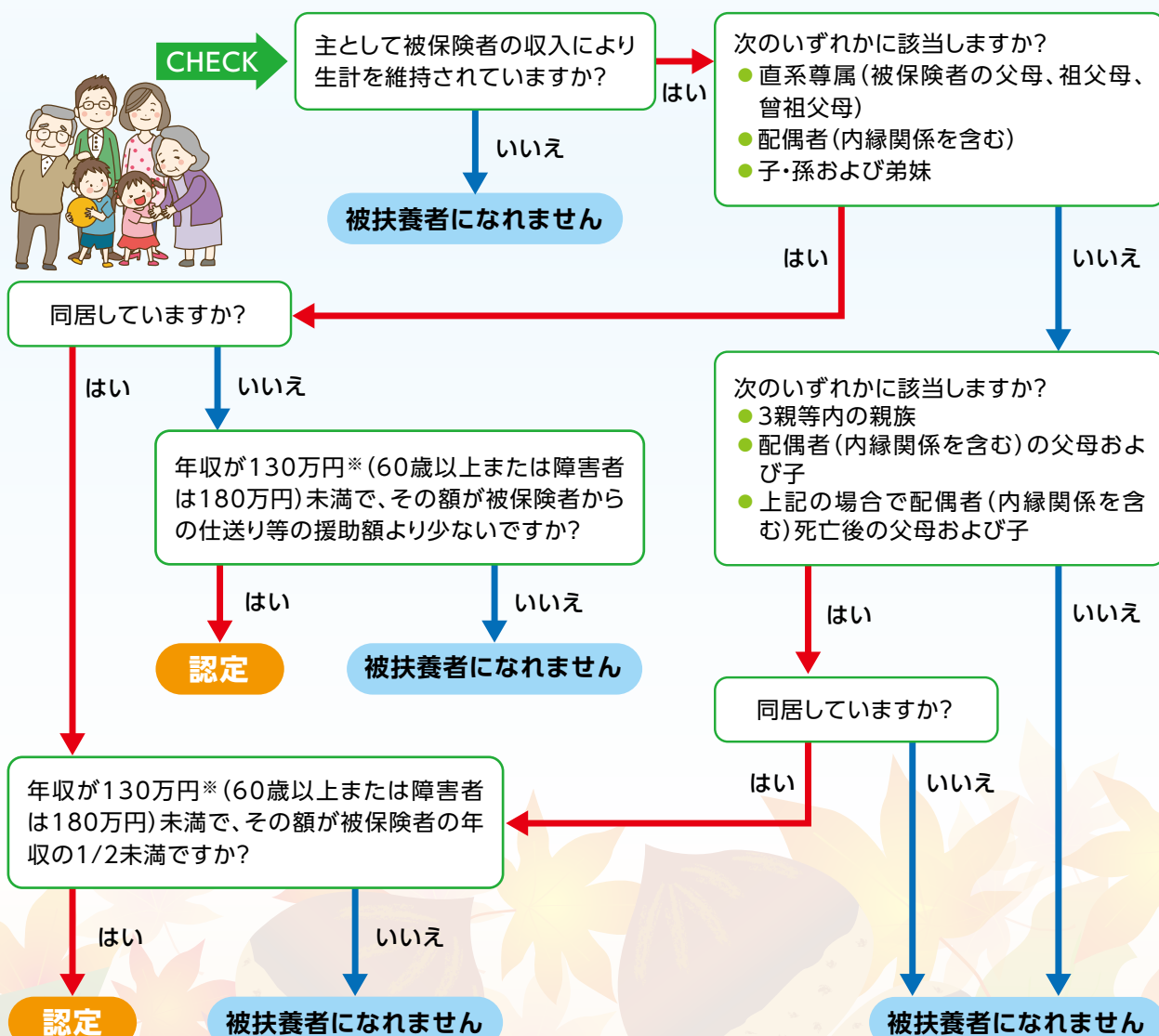
ご協力をお願いいたします。

当健康保険組合で被扶養者の収入状況を確認し、収入が認定状況の確認を完了とします。(この場合は、被扶養者調

提出期限は
12月12日です

被扶養者認定 早わかりチャート

ご家族が被扶養者の認定条件をクリアしているかチェックしてみましょう



※19歳以上23歳未満の方(被保険者の配偶者は除く)は年収合計150万円未満となります。

健診には『尿検査』が必ずあり、尿の中の成分を調べて、いろいろな病気の早期発見ができる、とても大切な検査です。

今回は『尿検査』についてお知らせします！



尿検査は

- ・尿を採取する検査（タンパク、糖、潜血、ウロビリノーゲンなど）
- ・尿道口付近にある雑菌の混入を防ぐため、出始めの尿は取らずに中間尿を採取
- ・体調により、尿検査の結果が変わることもある
- ・脱水にならないよう、事前に指示された水分補給を！



尿検査でわかる主な病気

項目	正常	異常となる場合、考えられる病気
尿タンパク	(-)	腎炎、膀胱炎、尿路感染症、慢性腎臓病（CKD）、糖尿病、高血圧など
尿糖	(-)	糖尿病、腎性糖尿など
尿潜血	(-)	腎障害、尿路結石、膀胱炎、尿路系のがんなど
ウロビリノーゲン	(±)	肝臓病、胆道系の病気など

要再検査（要精密検査）となった場合

- ・必ず、再検査（精密検査）を受ける（初めてなら内科の受診でも OK）
- ・経年で同じ結果が出ている場合、必ず一度は専門医（泌尿器科、腎臓内科など）を受診
- ・腎臓病や糖尿病、高血圧などは自覚症状が無いことが多いため、油断は禁物！

病気でないのに異常となる場合

- ・激しい運動後
- ・風邪などで体調不良
- ・過労
- ・ビタミン C の摂取
- ・脱水
- ・強いストレス
- ・生理

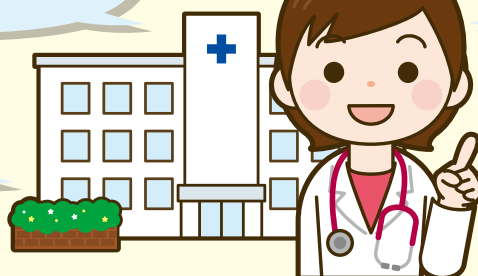
など



体調を整えてから再検査を受けてください！

以前にもあったからと放置せず、異常を指摘されたらその都度、医療機関を受診しましょう！

自覚症状が出る場合にはかなり病状が進行していることもあります



生活習慣病のある方は腎臓病になりやすいので要注意！

重症の腎不全になると透析治療や腎臓移植が必要になります

インフルエンザワクチンの 接種はお早めに！

令和6年～令和7年の冬季インフルエンザは、11月ごろから感染者数が増え始め、12月に急激な拡大が見られました。インフルエンザワクチンは流行前の接種がお勧めです。



ワクチン接種のお勧め理由

インフルエンザの感染を予防するには、ワクチンの接種が重要です。もちろんワクチンを接種したからといって、完全に回避できるわけではありませんが、少なくとも感染しにくくなり、もし、感染しても、重症化を防ぐ効果が期待できます。ワクチンの効果が出るのは約2週間後といわれていますので、流行前に早めの接種がお勧めです。一度接種をすれば5ヵ月ほどその効果は持続するといわれています。流行が始まる前に、インフルエンザワクチンを接種しましょう。

特にワクチン接種をお勧めしたいのはこんな方

- ・65歳以上の高齢者の方
- ・乳幼児・小学校低学年などのお子様
- ・ぜんそく・糖尿病など、基礎疾患のある方
- ・妊婦の方

チクッとすけど、
すぐに終わるよ

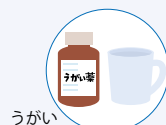


check

上記に該当する方と同居している方もワクチン接種を推奨します。

ワクチン接種以外の日常生活での予防策

- ・小まめなうがい、手洗いを行う
- ・十分な休養とバランスの取れた栄養摂取を心掛ける
- ・人混みはなるべく避け外出時はマスクを着用する
- ・乾燥する室内は加湿器などで湿度を50～60%に保つ



インフルエンザワクチンの効果

インフルエンザワクチンは発病リスクを減らします。発病した場合でも、重症化を防ぐ効果があります。ワクチンを接種しなかった方の発病率を基準にすると、接種した方の発病率は相対的に60%減少しています。

インフルエンザ予防接種補助について

今年もインフルエンザ予防接種費用補助を実施いたします。ぜひご活用ください。

- 【接種対象者】 被保険者及び被扶養者。
- 【補助限度額】 予防接種1回につき上限1,000円。1人2回まで対象。
- 【接種対象期間】 令和7年10月1日から令和8年1月31日までの接種。
- 【請求方法】 ①WEB申請：ホームページにあるWEB申請サイトから、必要事項の入力と領収書の画像を添付して申請を行ってください。
②事業所で取りまとめ：「インフルエンザ予防接種補助金請求書」・「連名簿」に記入のうえ「領収書(写しでも可)」を添付し、事業所でとりまとめて、必ず下記の請求期限までに申請してください。
※支社や営業所ごとに申請いただいても差し支えありませんが、個人単位での振り込みには対応できません。
- 【補助金請求期限】 令和8年2月13日(金曜日)(必着)
※請求期限を過ぎたものにつきましては、補助の対象となりません。

◇経鼻弱毒生インフルエンザワクチン「フルミストR(第一三共)」も対象となります。ただし、対象年齢は2歳から19歳未満です。

大阪自動車整備健康保険組合に加入されている皆様へご優待のご案内

GYM



SUPPORT

TRAINING

PERSONAL

STUDIO

組合員様限定価格

月会費 ¥5,500 (税込6,050円)

入会金 ¥550 (税込550円)

JOYFIT App から「かんたん入会」



法人会員制度についてのお問い合わせ

(株) H3 ジョイフィット法人担当「浜本」まで
「大阪自動車整備健康保険組合の〇〇」とお伝えください。

☎ 080-9305-4886

月曜日から金曜日(祝日を除く)9:00~17:00

全国約250店舗

お近くの店舗は
こちらで検索



初心者向けの
運動も豊富!



運動、
サウナ、
スパで!

ルネサンスなら
「始めたい」が
きっと見つかる。

健康 習慣



家族で使えて
オトク!



5ヵ月
ずっと
おトク!

入会キャンペーン! ジム・サウナ おためし会員 月々 ¥5,500

キャンペーン
詳細はコチラ!

入会キャンペーン! 9/13(土)~11/9(日)

※特典は8ヵ月以上月額固定プランで在籍していただける方に限り適用(都度払い会員は対象外)。※フィットネス個人会員からのコーポレート会員へ変更の方は対象外。※レンタル用品のお取り扱いがない店舗がございます。事前にご利用店舗のHPをご確認ください。※オプションサービスの無料期間終了後は通常月会費に自動移行となります。解約を希望する場合はフロントにてお手続きください。※事務手数料は別途必要となります。※ご契約の内容により紙面と一部サービスが異なる場合がございます。詳細は二次元バーコードから貴社専用ページでご確認ください。※表示価格は全て税込となります。

ジム・サウナ おためし会員 【ご利用可能時間・エリア】 ●営業時間中、終日ご利用できます。※24hジム導入店舗のみ、ジムエリアは24時間利用可能(未成年の方は、有人時間のみの利用となります) ●ジム、スタジオレッスン、ロッカールームと付帯のスパ施設、プールをご利用の場合は Monthlyコーポレート会員などのプランをご選択ください。 【ご利用開始・条件】 ●最長5ヵ月、新規ご入会者様限定の会員プランで、8ヵ月以上月額固定プランで在籍していただける方に限ります。 ●ご利用期間終了後はご入会時に選択された会員種別にご変更となります。(後から種別変更も可能)会員プランについては料金ページでご確認ください。 ※2025/5/20 時点 管理番号:00000





おうちで
おいしく



ご当地 健康レシピ

日本各地のご当地料理を、作りやすく
健康的なレシピにアレンジして紹介します。

監修/清水加奈子

フードコーディネーター、
管理栄養士、国際中医薬膳師、
国際中医師

北海道の
ご当地料理

鮭のチャンチャン焼き

秋の旬の味覚がたっぷりと味わえる鮭のチャンチャン焼き。より健康的にレシピをアレンジし、彩りも美しく仕上げました。

鮭のチャンチャン焼き

■ 334kcal ■ たんぱく質28.6g ■ 脂質13.5g
■ 炭水化物27.9g ■ 塩分相当量2.6g ※すべて1人分

作り方

🕒 調理時間15分

- 1 さけに塩、こしょうをし、10分ほど置く。キャベツはざく切りにする。たまねぎは1cmの厚さの半月切りにする。にんじんは短冊切り、ピーマンとパプリカは乱切りにする。まいたけは一口大に分ける。もやしは軽く洗ひ水気を取る。

POINT

さけは最後にキッチンペーパーで水気をしっかり拭いて臭みを取ります。



- 2 フライパンやスキレットに油を入れて熱し、さけの両面に焼き目を付けて一度取り出す。①の野菜を入れ少ししんなりするまで炒めたらさけのをせ、Aを回し入れてふたをし5〜7分ほど蒸し焼きにする。
- 3 バターのをせる。

秋から冬にかけて旬を迎えるさけと野菜をみそで蒸し焼きにするチャンチャン焼きは、石狩地方の漁師町が発祥の郷土料理。平成19年には「郷土料理百選」にも選ばれ、全国的に知られる料理です。今回は野菜にピーマンとパプリカを使い見た目もカラフルに。まいたけの味と香りも秋を感じさせてくれます。

スマホでも
見られる!



材料 (2人分)

- | | | | |
|-------------------|-------------|--------------|----------|
| ● 秋さけ (切り身) | 2切れ | ● まいたけ | 100g |
| ● 塩、こしょう | 少々 | ● もやし | 100g |
| ● キャベツ | 1/4個 (300g) | ● 油 | 大さじ1 |
| ● たまねぎ | 1/2個 | ● A | |
| ● にんじん | 1/4本 | みそ | 大さじ1と1/2 |
| ● ピーマン | 1個 | みりん | 大さじ1/2 |
| ● パプリカ (赤) | 1/4個 | 酒、砂糖 | 各大さじ1 |
| | | ● バター | 5g |

健康 食材

さけ

さけは実は白身魚で、赤色は強い抗酸化力を持つアスタキサンチンによるもの。良質なたんぱく質に加え、ビタミンD・E、ビタミンB群、カルウムなど栄養も豊富。悪玉コレステロールを減らすDHA (ドコサヘキサエン酸) とEPA (エイコサペンタエン酸) も多く含まれ、高血圧や動脈硬化の予防にも役立つとされる食材です。





神秘と歴史が交錯する 紅葉の温泉街を自転車で巡る

開湯1300年を誇る武雄温泉を中心に栄える佐賀県西部の武雄市。国の文化財となっている建築や庭園など見どころが多く、「タケちゃり」と呼ばれるレンタサイクルを利用した観光がお勧め。紅葉で色づく名所を風を感じながら巡る、秋ならではの自転車旅へ。

武雄温泉駅に着いたら、まずは構内の観光案内所へ。電動アシスト付き自転車「タケちゃり」をレンタルして南東方面へ出発。「池ノ内湖」沿いの坂を上ると、巨大な宇宙船のような施設「佐賀県立宇宙科学館《ゆめぎんが》」が見えてくる。宇宙発見ゾーンでの体験型のミッシェンチャレンジでは、大人も思わず夢中に。

次は来た道を引き返し、まちのシンボル御船山方面へ。御船山は「日本書紀」に名高い神功皇后の船がつかれた山と伝えられ、麓には「武雄神社」がある。樹齢3000年を超える巨大な「武雄の大楠」が御神木で、その圧倒的な姿にパワーをもらう。付近には書店とコーヒーショップを併設した全国的な注目を集める「武雄市図書館・歴史資料館」もある。自転車旅の気軽な寄り道で休憩タイムもいい。

一息ついたら、いったん自転車を降りて「御船山楽園」に入園。江戸後期に作庭された名所で、11月・12月には紅葉まつりが開催される。昼は山裾を彩るカエデやモミジ、夜はライトアップされて闇に浮かび上がる極彩色の風景が魅力だ。数百メートルほど北にある「慧洲園」は昭和を代表する日本庭園の一つで、こちらも紅葉の名所。中世と近現代に造られた庭が見せる趣の違いを感じながら、今も昔も変わらない秋ならではの情景に浸る。

最後は武雄温泉方面へラストスタート。レトロな商店街の先には堂々たる「武雄温泉楼門」が待ち構えている。この竜宮城のような門を通り抜けると、「元湯」をはじめ大衆浴場や貸切湯が軒を連ねており、自転車旅で疲れた脚を癒やすのにちょうどよい。



1 佐賀県立宇宙科学館《ゆめぎんが》

科学の原理や大地の成り立ちを楽しく学べる体験型の総合科学博物館。館内は宇宙・地球・佐賀をテーマにした3エリアに分かれ、南極の極寒を体験できるコーナーや、さまざまな天体の重力を体感できるジャンプ装置など、大人も楽しめるアトラクションが知的好奇心をくすぐる。



5 武雄温泉楼門

東京駅を手掛けた辰野金吾の設計で、1915(大正4)年に竣工された朱塗りの楼門は武雄温泉のシンボル。くぎを使わない天平式建築で、国の重要文化財に指定されている。2階天井の四隅には千支の彫り絵が施され、東京駅のドーム天井の千支装飾と合わせて十二支がそろうという遊び心も魅力。



4 慧洲園

昭和～平成を代表する造園家・中根金作によって作庭された純日本庭園。御船山を借景とした約3,000坪の庭園美は九州随一とも評される。趣深い石組みから流れる滝と、茶畑を生かした築山が特徴的で、秋には紅葉も相まって唯一無二の景観が楽しめる。



3 御船山楽園

江戸後期の領主・鍋島茂義が築いた名園。東京ドーム約10個分の広さを誇り、中国の山水画を彷彿とさせる御船山の断崖を背景に、秋には燃えるような紅葉が園内を彩る。約500本ものモミジがトンネルのように連なる散策路「振り向き坂」や、樹齢170年の大モミジなど見どころ満載。



2 武雄神社

奈良時代創建と伝わる由緒ある神社。白い社殿が印象的で、「肥前鳥居」と呼ばれる曲線的なフォルムの鳥居もユニーク。縁結びの象徴「夫婦櫓」や、樹齢3,000年を超える巨大な御神木「武雄の大楠」があり、自然の力強さを感じるパワースポットとしても知られている。