

ご家庭に
お持ち帰り
ご家族で
ご覧ください。

VISPO

ヴィスポ

心と体に元気を運ぶ情報誌

- ◆ 組合会議員のご紹介
- ◆ 2024年度 決算のお知らせ
- ◆ マイナ保険証・資格確認書には有効期限があります
- ◆ 忘れていませんか？
健康診断、年に1回必ず受けましょう

東京織物健康保険組合

e-mail ▶ orimonokenpo@kenpokumiai.or.jp

URL ▶ <https://www.kenpokumiai.or.jp>





理事長 高梨 壮雄

清秋の候、事業主ならびに加入員の皆様におかれましては、益々ご清栄のこととお慶び申し上げます。

この度、任期満了に伴う役員改選におきまして、理事の皆様からご信任を賜り、引き続き理事長の職を拝命させていただくことになりました。微力ながら組合の発展に全力で取り組んでまいりますのでよろしくお願いいたします。

「人生100年時代」を迎え、若者から高齢者まで全ての世代が健康で活躍し続けられる社会づくりが求められています。健康保険組合は加入者の皆様の健康をサポートする存在であり、病気やけがに対する保険給付や健康診査等をはじめとした保健事業により、健康の保持増進を図るという大切な役割を担っており、その重要性を強く感じております。

このような中、健康保険組合を取り巻く環境は、急速な高齢化と支え手となる現役世代の減少が続いていることにより、高齢者医療制度への過重な拠出金負担など厳しい財政状況を強いられています。

さらに、2026年度には「子ども・子育て支援金制度」に必要な財源として、健康保険料へ上乘せが予定されているなど、新たな負担が求められている中、医療費も高い伸びを続けており、組合の健全な事業運営に支障をきたしかねないものと懸念しております。

当組合では健全な事業運営の持続のための取り組みとして、引き続き業務の効率化を図るとともに、経費の節減、準備金等資産の安全かつ効率的な運用や保険給付費の適正化に努め、加入員の皆様の健康づくりのサポートとして、健診・健診結果に応じた特定保健指導や医療機関への受診勧奨等の事業を積極的に取り組んでまいります。皆様が心身ともに健康な生活を送れますよう役職員と共に最善を尽くす所存でございますので、引き続き皆様のご支援とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

末筆ではございますが加入事業所の益々のご隆盛と事業主、加入員の皆様のご健勝を祈念いたしまして、就任のご挨拶とさせていただきます。

組合会議員のご紹介

去る6月13日（金）に任期満了に伴う選挙が行われ、下記の方々が組合会議員に就任されましたのでお知らせいたします。（任期：2025年6月13日～2027年6月12日）

●選定議員

氏名	事業所名	役職
高梨 壮雄	高梨株式会社	理事長
穂苅 稔	東京織物健康保険組合	常務理事
奥田 彰	福和商事株式会社	理事
草野 正志	株式会社クー	理事
佐藤 武	株式会社佐藤万	理事
上達 功	株式会社丸上	理事
藤井 本徳	フジスター株式会社	理事
三井 清	株式会社センチュリーエール	理事
杉村 友一郎	杉村株式会社	監事
飯森 清隆	株式会社イーモリ	議員
石坂 明寛	ニッシントーア・岩尾株式会社	議員
出原 正貴	株式会社自重堂	議員
大橋 恒介	株式会社新装大橋東京店	議員
小林 龍介	チョーギン株式会社	議員
斉藤 文明	アゼアス株式会社	議員
田中 源一郎	株式会社田源	議員
寺内 字郎	小菱商事株式会社	議員
戸張 敦仁	東京戸張株式会社	議員
吉川 宜男	照手株式会社	議員

●互選議員

氏名	事業所名	役職
秋元 慎介	株式会社ジュニアー	理事
奥平 守久	西川株式会社	理事
金子 雅弘	持田商工株式会社	理事
齋藤 みどり	株式会社オカダヤ	理事
櫻井 理香	株式会社ヴェスト	理事
菅原 強	東京織物卸商業組合	理事
鈴木 正幸	株式会社ルミネアソシエーツ	理事
中谷 幸二郎	株式会社武蔵富装	理事
山崎 伸哉	ブルーミング中西株式会社	監事
石川 進	石川株式会社	議員
大月 勇司	アカツキ商事株式会社	議員
小林 智之	船山株式会社	議員
島田 順弘	三共生興ファッションサービス株式会社	議員
田村 由樹	溝呂木株式会社	議員
田村 亘	加藤株式会社	議員
林 竜哉	東京鴨治床山株式会社	議員
原 信子	田村駒株式会社	議員
溝田 敦弘	株式会社ルシアン	議員
百瀬 雅文	東京材料株式会社	議員

（敬称略・順不同）

決算のお知らせ

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 収支決算概要

2023年5月に、新型コロナが感染症法上5類に移行したこともあり、保険料収入は、2023年度に引き続き、前年度対比6.3% (12億1972万円) と増加しました。

一方、保険給付費は、過去最高であった2023年度からさらに増加し、前年度対比4.5% (5億276万円) の増加となりましたが、高齢者医療制度への「納付金・支援金等」は、前年度対比△2.8% (△2億2095万円) と一時的に減少したことにより、経常収支では2億7893万円の黒字決算となりました。

しかし、2026年度には「子ども・子育て支援金制度」に必要な財源として、健康保険料へ上乗せが予定されているなど新たな負担が求められている中、少子高齢化の急速な進行や高額な新薬の普及により、引き続き医療費も高い伸びを続けており、大変に厳しい財政状況となることが見込まれます。

医療費の増加は、保険料率引き上げに直結いたします。限られた保険料財源を有効に活用していくためには、加入者の皆さまお一人おひとりの『健康づくり』が大きな決め手となります。

また、健康を維持するためには、食事・運動・体重など生活習慣を意識した生活のみならず、人間ドックを含めた健診と、健診後のフォローとしての保健指導を受けることが大変に重要なポイントになります。

生活習慣病は自覚症状がないため、治療を受けずに長期間放置すると重症化します。重症化して

から懸命に食事・運動・体重などの改善に取り組まれる方がいらっしゃいますが、長い時間をかけ悪化したものは、簡単には治りません。そのため、通院時間、肉体的負担に加え経済的負担も倍増します。

自覚症状のない生活習慣病の兆候を知るためには、年1回の定期的な健診の受診により、検査結果の数値の変化を知ることが極めて重要になります。

また、生活習慣病は、ご自分の努力だけで改善することは大変難しいと言われております。保健師等、専門家の指導を上手に活用すれば大きな改善が期待できます。

事業所並びに被保険者とご家族の皆さまには、なお一層の健康増進への取り組みにご理解とご協力をお願い申し上げます。



収入の部		
科 目	収入額	対前年増減額
健康保険料収入	206億7439万円	12億1972万円
診療所収入	1788万円	△68万円
その他	1億1121万円	3917万円
経常収入計	208億348万円	12億5821万円
特別収入計	5億2848万円	△9億2969万円
収入合計	213億3196万円	3億2852万円

※端数処理の関係で合計は一致しません。

支出の部		
科 目	支出額	対前年増減額
保険給付費	116億1257万円	5億276万円
納付金/支援金	77億1141万円	△2億2095万円
保健事業費	8億1497万円	2567万円
その他	3億8561万円	1027万円
経常支出計	205億2455万円	3億1776万円
経常収支差引額	2億7893万円	
特別支出計	2億8482万円	588万円
支出合計	208億937万円	3億2364万円
総収支差引額	5億2260万円	

介護勘定 収支決算概要

「介護保険料収入」が前年度対比7.6%の伸びに対し「介護納付金」が前年度対比3.0%の伸びであったことから、1億7285万円の経常黒字となりました。

しかし、介護保険は要介護者が急増しているのに対し、介護する側がそれに追いついていない状況にあります。

その対策として、情報通信技術を活用した施設の効率化、コストの縮減、処遇改善や外国人介護者の育成などによる人材確保が必要とされております。

そのような状況から、今後、介護納付金は、さらに増加することが見込まれます。



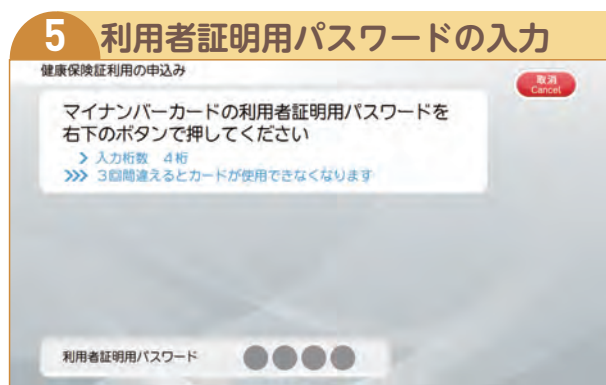
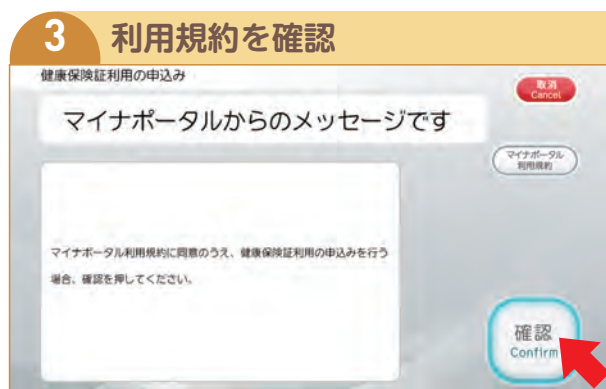
収入の部		
科 目	収入額	対前年増減額
介護保険収入	21億9181万円	1億5425万円
雑収入	18万円	15万円
経常収入計	21億9200万円	1億5439万円
特別収入計	0	0
収入合計	21億9200万円	1億5439万円

※端数処理の関係で合計は一致しません。

支出の部		
科 目	支出額	対前年増減額
介護納付金	20億1886万円	5814万円
還付金	28万円	15万円
経常支出計	20億1915万円	5828万円
経常収支差引額	1億7285万円	
特別支出計	0	0
支出合計	20億1915万円	5828万円
総収支差引額	1億7285万円	

マイナンバーカードの健康保険証利用の申し込み登録は セブン銀行のATMで簡単にできます

◆ ATMの操作方法



登録方法はこの他にもございます。
詳しくは下記ホームページに掲載しておりますので、ご確認ください。

ホームページ： [トップページ](#) → [マイナ保険証関連情報](#)

→ [3. マイナンバーカードで保険証利用するには？](#)



マイナ保険証・資格確認書には有効期限があります

令和7年12月2日以降、「健康保険証」は使用することができなくなり、病院等の受診の際はマイナ保険証または資格確認書をご利用いただくことになります。

マイナ保険証、資格確認書ともに有効期限があり、期限を過ぎてしまいますと利用できませんので、ご注意ください。

有効期限	
マイナ保険証	カード本体：作成から10年 ※未成年者は5年 電子証明書：5年
資格確認書	一律 令和11年11月30日 (期限までに後期高齢者に該当する方及び任意継続の方を除く)

事務担当者の皆様へ

標準報酬月額の確認をお願いします

ご提出いただきました算定基礎届・月額変更届に基づき、本年9月以降に適用される標準報酬月額の改定を行い、登録台帳を9月末にお送りいたしました。

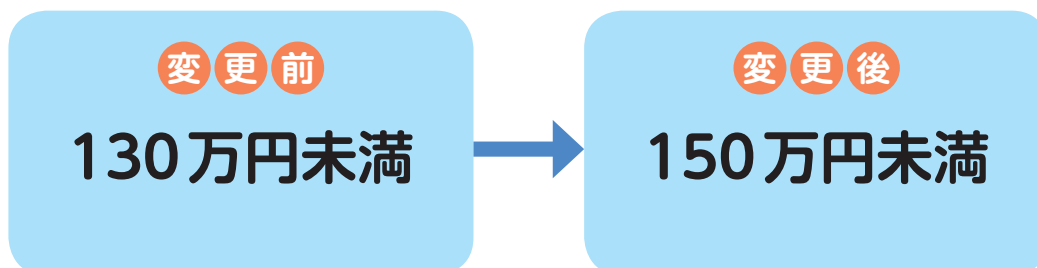
つきましては、標準報酬月額の決定額をご確認いただくとともに、日本年金機構から送付されている厚生年金保険の標準報酬月額決定通知書との照合および確認をお願いいたします。

決定額に誤りがある、または日本年金機構の決定額と差異があった場合は、適用課までご連絡をお願いいたします。(厚生年金保険の上限650千円より上、または下限の88千円より下の場合の差異は除きます。)

19歳以上23歳未満の被扶養者認定の年間収入の上限が変わります

配偶者以外の19歳以上23歳未満の扶養認定について、年間収入の上限が改正となり、**令和7年10月1日**より変更されます。

年齢については、その年の12月31日現在の年齢で判断することとなります。



詳しくは下記ホームページをご確認ください。

🏠 ホームページ：[トップページ](#) → [健保のしくみ](#) → [▶ 家族の加入について](#)

お問合せ先 03-3661-2254 (適用課)

傷病手当金について

傷病手当金は、業務上や通勤災害を除いた病気やけがで、仕事を4日以上休み、給与が支給されない場合に、所得補償として支払われる給付金です。

「傷病手当金請求書」の記入時には、下記の点にご注意いただきますようお願いいたします。

※傷病手当金の支給には審査があります。審査の結果、傷病手当金が支給されない場合もございます。

～所得補償の制度ですので、請求期間は1カ月を目安にお願いいたします～

- 記入内容を訂正される場合は、必ず

訂正印の押印をお願いいたします。

(修正テープは不可)

- 傷病が骨折などけがの場合は、別途『**負傷原因届**』の提出をお願いいたします。

- 請求書の⑭欄、⑮欄の療養状況等は詳しくご記入いただきますようお願いいたします。

※詳しくはホームページ掲載の「記入例」をご確認ください。

📄 ホームページ：[トップページ](#) → [申請書一覧](#) → [給付・請求に関する書式](#)

傷病手当金 請求書 (第 1 回目)

①被保険者証の 記号・番号	記号 0120 番号 2	②被保険者(請求 者)の氏名及び印	花咲 宙 (1990年1月1日生)	③
③同意文書の承諾 及び印	私は、健康保険法に基づき傷病手当金の支給決定を行うにあたり、貴健康保険組合が関係機関に 対して、給付記録・診療履歴・年金等 他の法令による保険給付受給に関する情報等の開示を行 うこと、また、関係機関が上記照会への回答をすることに同意いたします。			
④被保険者(請求者) の住所	〒0000-0000 TEL 000-0000-0000 東京都中央区〇〇町0-0-0			
⑤事業所の名称	南東京建物 TEL 00-0000-0000	⑥問合せ先 (携帯電話)	TEL 090-0000-0000	
⑦資格取得年月日	2017年4月1日	⑧あなたの業務種別 (仕事内容)	販売職	
⑨発病又は負傷の 年月日	2019年3月31日	⑩発病・負傷の原因	⑪第三者行為によるものか (はい・いいえ)	
⑩傷病名	骨折	スノーボードで転倒		
⑭請求期間	2019年4月1日から2019年4月20日まで 20日間			
⑮請求期間中の療 養・過ごし方(詳 しく)	退院後数日は患部の痛みがひかず安静に過ごした。その後、荷重が かからないよう注意しながら自宅でリハビリをして過ごした。			
⑯請求期間中の 通院について (※全請求期間入院の 場合も入院中のこと について記載して下さい)	受診日 4/5, 12, 20(4/1~4入院) 診療内容: 画像診断、リハビリテーション 投薬内容: なし 医師からの指示内容: 患部に荷重がかからないように安静に過ごすこと。			

♣傷病手当金のよくある質問 Q & A

Q

傷病手当金を請求しましたが、まだ支払われていません。状況がどうなっていますか？

A

書類の内容確認のためお時間をいただいております。申請内容が下記のような場合、ご本人様や医師等へ内容確認が必要になる場合があります。審査にお時間を要することがあります。ご自宅に確認書類等が届きましたら、速やかなご回答をお願いします。

【内容確認が必要となる例】

- 請求期間が病院の初診日よりも前の場合
- 当組合に加入して1年未満の場合
- 処方箋が発行されているが、薬の受領が確認できない場合
- 妊娠による病気において、保険診療がなく治療内容が確認できない場合
- オンライン診療により、治療内容が確認できない場合
- 当組合への加入前から同じ病気で通院歴がある場合
- 医師の指示どおりに通院していない、薬を服用していない場合
- 通院が2～3カ月に1回の場合
- 過去に傷病手当金の受給歴がある場合 等

詳しくは下記ホームページをご確認ください。

📄 ホームページ：[トップページ](#) → [各種手続き](#) → [病気で仕事を休んだとき](#)

→ 必要書類「傷病手当金請求書」、「注意事項」をご確認ください。

お問合せ先 03-3661-2254 (給付課)

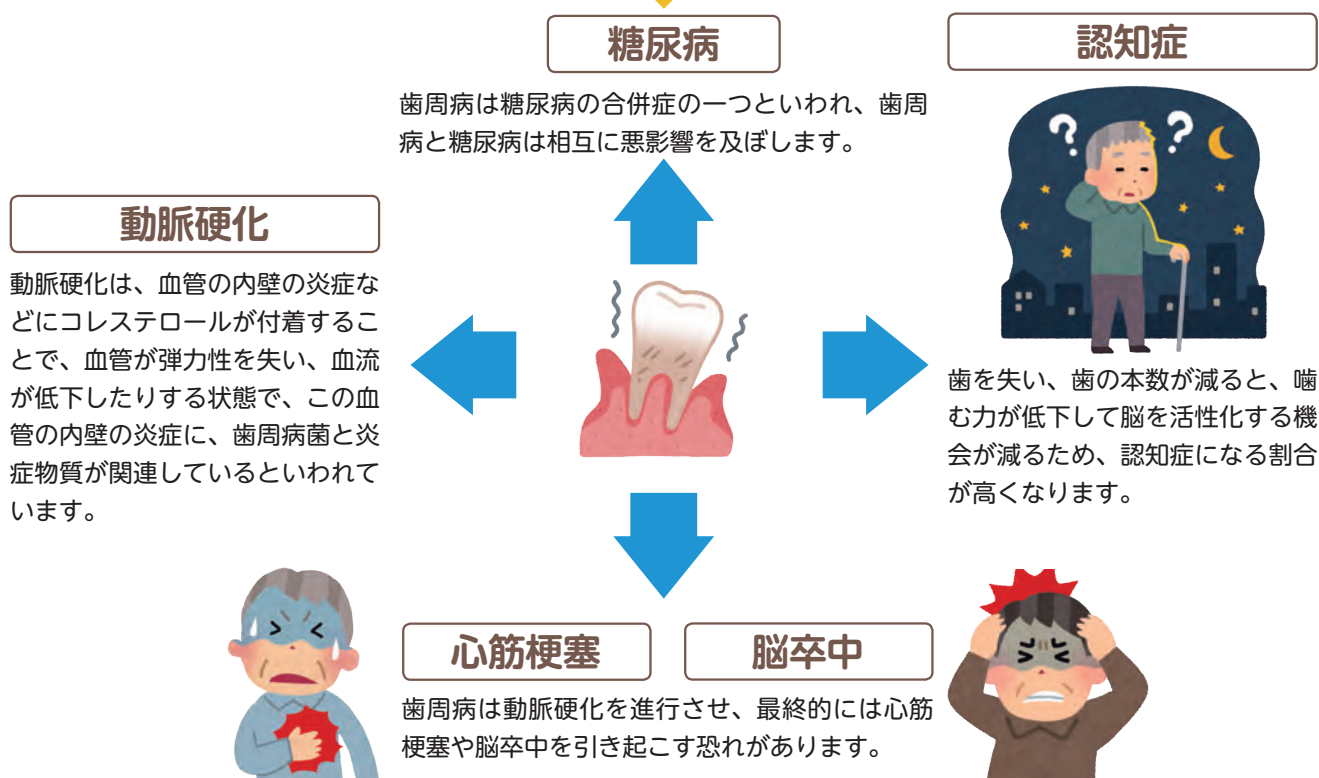
こんな症状でいませんか？

- 歯磨きで歯ぐきから血がでる
- 朝起きたときに口の中がネバネバする
- 口臭がする

それは歯周病が始まっているサインかもしれません。

歯周病は、歯の表面についた歯垢（プラーク）や歯石中の歯周病菌が歯肉の中に入り炎症を起こすことにより発症し、進行すると歯の根を支える顎の骨が溶けて歯が抜けてしまう病気です。炎症を起こした歯周病菌は、歯肉の毛細血管の流れに乗って全身に運ばれ、生活習慣病などさまざまな病気を引き起こしたり、悪化させたりします。

歯周病が引き起こす病気



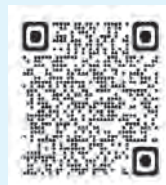
定期的に歯科健診を受けましょう！

歯科健診のご案内（無料）

対象者：当健保組合の加入者（本人および家族）
 費用：無料（二次健診や治療等については費用が発生いたします）
 受診場所：歯科健診センターと提携する全国約1,700カ所の歯科医院
 ※年に2回まで無料で受けることができます。

詳しくは下記ホームページまたは右の二次元コードからご確認ください。

ホームページ：[トップページ](#) → [保健事業](#) → [健康診断](#) → [歯科健診](#)



～社員の健康管理で～

こんなこと行っていないませんか？

現在、社員の健康管理や健康づくりのために、以下のような取り組みを行っていませんか？

- ◆ 健康診断受診率100%を目指し受診勧奨を行っている。
- ◆ 健診結果に基づき、「再検査」や「要受診」などの対象者に勧奨している。
- ◆ 喫煙による健康への影響について、ポスターなどで啓発・周知に努めている。
- ◆ 階段利用の呼びかけなど、運動習慣のきっかけづくりに取り組んでいる。
- ◆ メンタルヘルスに関する研修や情報提供を行っている。



以上の取り組みを行っている会社様は、手続きだけで「**健康優良企業**」と認定されるかもしれません！

◆「健康優良企業」として認定されると

1. 健康優良企業に認定されると企業イメージが向上し、人財の確保に繋がります。
2. 健康づくりに取り組むことで、社員が健康で長く働くことができます。
3. 「健康企業応援・ダイバーシティ推進保証制度」（東京信用保証協会）で、信用保証料率の優遇が受けられます。

東京都内の健康保険組合加入の会社4,469社が、全国健康保険協会東京支部加入の会社3,212社が「健康企業宣言」を行い、「健康優良企業」を目指して社員の皆様の健康づくりに取り組まれています。

♣健康優良企業のよくある質問 Q & A

Q

「健康優良企業」として認定されるにはどうしたらいいですか？

A

会社様からお申込み（健康企業宣言）が必要となり、その取り組みを継続していただく必要があります（すでに実施していただいている取り組みを含みます）。詳しくは審査課までお問い合わせいただくか、下記ホームページにも掲載しておりますので、ご確認ください。

📄 ホームページ：[トップページ](#) → [データヘルス計画](#) → [健康企業宣言のお知らせ](#)

～さらに～

健保組合と協働で取り組む健康づくり

以下のようなことでお困りではないですか？

- ◆ 社員の健康診断の結果を、集めるのが大変。
- ◆ 健診の結果、再検査や要受診者の状況がわからない。
- ◆ 具体的な健康づくりの取り組み方法がよくわからない。



会社様と健保組合が「社員の健診のデータ等の健康に関する情報」を共有することにより、協働して社員への健康管理に取り組むことができます。

このような取り組みを「コラボヘルス」といいます。

◆「コラボヘルス」を実施すると

- 会社様と健保組合で協働して、健康づくりに取り組むことができる。
- 健診結果を取得する際に、個別の同意がなくても取得できる。
- 健保組合が送っている重症化予防および特定保健指導通知の対象者を共有できる。



♣ コラボヘルスのよくある質問 Q & A

Q

コラボヘルスを実施するにはどうしたらいいですか？

A

会社様と健保組合の間でお手続きが必要となります。記載いただく用紙等がありますので、詳しくは下記ホームページをご確認ください。

🏠 ホームページ：[トップページ](#) → [データヘルス計画](#) → [加入事業所とのコラボヘルス推進のお知らせ](#)

お問合せ先 03-3661-2254 (審査課)

忘れていませんか？ 健康診断、年に1回必ず受けましょう！

健康診断を未受診の方は、以下のような理由で受診されていないようです。

今からでも間に合います。ご予約をご検討ください。

なお、健診予約の際には、閑散期が予約を取りやすく、待ち時間が少なく受診できるなどのメリットがありますので、閑散期の予約をお勧めします。

閑散期					
4月	8月	12月	1月	2月	3月

健康診断を受けなかった理由は？

定期的に通院しているから

治療で行う検査と幅広い健康状態を調べる健康診断では目的が異なります。
年に1度の体のメンテナンスも兼ねて、健康診断を受けましょう。



今は元気だし、調子が悪くなったら病院に行けばよいと思うから

心筋梗塞や脳卒中などの重大な病気は、自覚症状が出る前に発症するケースが多いです。
健康診断は健康を確認するチャンスです。
元気なときでも健康診断で健康を確認しておきましょう。

以前の健康診断で問題なかったから

血液検査の数値は、自覚症状なく急速に悪化する場合もあります。
病気の発見を先延ばしにしてしまうと、治療にかかる心身の負担や経済的な負担が増え
てしまうことになりかねません。
そうなる前に年に1回の健康診断を受けて、今のお体の状態を確認しましょう。



詳しくは下記ホームページをご確認ください。

👉 ホームページ： [トップページ](#) → [保健事業](#) → [健康診断](#)



お願い

健康診断は皆様からお預かりした貴重な健康保険料で運営しております。健診当日にご連絡なくキャンセルされますと、準備した検査費用などが本来必要のない支出となってしまいます。ご予約の変更をご希望の場合は、必ず事前に予約した健診医療機関へお早めにご連絡いただきますようお願いいたします。

2025年度インフルエンザ 予防接種のご案内

インフルエンザワクチンの接種には、発症をある程度抑える効果や重症化を抑える効果があり、特に基礎疾患がある方など、罹患すると重症化する恐れがある方には効果が高いと考えられています。

ワクチン接種で重症化を防ぎ、合併症や死亡のリスクを減らしましょう。



対象者：被保険者

(下記①～③のいずれか1回の接種方法となります。)

① 東振協の契約医療機関での接種

各医療機関との契約料金から2,000円を引いた金額で接種できます。(予約が必要です)

期 間 2025年10月1日～2025年12月31日

詳しくは、**東振協**(東京都総合組合保健施設振興協会)または下記ホームページからご確認ください。

東振協インフルエンザ



② 東京織物健康保険組合での接種

実施場所：東織健保会館(予約制)にてお一人様1,000円で接種できます。

期 間 2025年10月下旬～2025年11月下旬

※会社単位でのお申込みとなります。詳しくは下記ホームページからご確認ください。

③ ①②以外での接種

①②で接種できず他医療機関で接種した方へ補助金(1,000円)を支給いたします。
ただし、接種料金が2,100円以上だった場合に対象となります。

期 間 2025年10月1日～2025年12月31日

※補助金を申請される際は、申請書にご記載いただく振込口座の金融機関名、支店名、口座番号等
をよくご確認ください。

詳しくは下記ホームページをご確認ください。

ホームページ： [トップページ](#) → [保健事業](#) → [インフルエンザ予防接種](#)



お問合せ先 03-3661-2257 (健康管理課)

風が当たるだけでも痛い

～痛風・高尿酸血症～



いてててー！
この痛みは何だ？ 揺れるだけで痛いよー
昨日走りすぎたかな？ 何かにぶつけたっけ？
どうしたらいいんだ
このままじゃ家に帰れないよ…

急に足の先が痛くなった健保さん。
健康診断で尿酸値が高かったけれど、何の症状もないので気にしないでいたら、ある日突然、仕事中に足の親指の付け根が痛くなりました。
歩いて帰ることもできません。

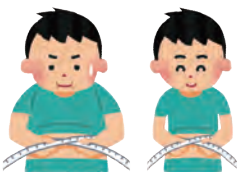


血液中の尿酸が7.0mg/dLを超えると高尿酸血症です。
しかし、このときは自覚症状がないため、皆さん放置しがちです。
本来血液中に溶けた状態である尿酸が、結晶化して**さまざまな関節**（足の親指の付け根、ひざ、手首、肘など）に**沈着し、その結晶が剥がれ落ちたときに炎症が起こり、痛風発作**となります。
痛風発作が出たときに治療をするのはもちろんですが、痛くないからといって**放置していると、尿路結石や腎障害の原因**になるばかりでなく、肥満や高血圧、脂質異常症、糖尿病など
と関係し、**血管の損傷が原因で発症する心筋梗塞や脳卒中などを起こすリスクを高める**といわれています。
健康診断で「受診が必要です」と言われたら、今後の生活や治療方法について相談が必要です!!

こんな生活を意識しよう



- 野菜・果物・豆類・全粒穀類などをバランスよくとりましょう
- よく噛んで食べ、腹八分目を心がけてエネルギーの取りすぎに注意しましょう



肥満のある人は、食事の見直しと運動で肥満を解消しましょう



適度で無理のない有酸素運動を続けましょう



- 糖分が含まれない水を、しっかりとりましょう

- すべての種類のアルコールを減らし、特にビールは控えましょう



- プリン体の多い食品を控えましょう



- 甘い飲み物・ジュース・お菓子類を控えましょう



参考 | 健康日本21アクション支援システムwebサイト



お問合せ先 03-3661-3917 (健康相談室)

今年度からリニューアルされたウォーキングキャンペーンのご紹介



今大会からリニューアルしました春のウォーキングキャンペーンを5月1日～6月30日に開催いたしました。多くの皆様にご参加いただき、ありがとうございました。

また、秋のウォーキングキャンペーンの開催も予定しておりますので、より楽しくご参加いただくために、今回はリニューアルされた、さまざまな機能をご紹介します。

リニューアルされたウォーキングキャンペーンの機能

1 マップ機能で各名所を散策

歩数に合わせて各名所を巡ることができ、散策している気分を味わえます。
写真付きで名所が紹介されるので、新たな発見ができます。
※2025春のキャンペーンは『中国地方一周の旅』でした。

2 歩数入力画面で日記がつけられる

記録(歩数入力画面)で、歩数入力と一緒に日々の日記がつけられます。
また、写真もUPすることができ、日記を公開すればウォーキングトップページの「日記一覧」で紹介されるため、他の参加者と日記を共有して楽しめます。



3 チーム内でチャットができる

大会開始後に自由にチームが作成可能(1チーム最大5人)で、チーム内でチャットができるため、会社内の方だけでなく、さまざまな方とウォーキングを通じて交流が可能です。

◆大会参加者の感想

Aさん：歩数によりマップで各所を巡るので、いろいろな箇所を写真付きで知ることができ、行ってみたくなった。

Bさん：いろんな方が日記を載せていて、歩数入力ついでに見るのが密かな楽しみになりました。

ウォーキングキャンペーンのよくある質問については、大会開催中のトップページ最下部の「よくある質問」よりご確認ください。

2026年春 WEBウォーキングキャンペーン開催予定

詳しくは2026年4月初旬～中旬に会社宛にお送りする案内文書をご確認ください。

フライパン1つで作れる お手軽料理



えびと水菜のワンパン※パスタ

1人分 360kcal / 食塩相当量 2.9g



◆料理制作 新谷 友里江 (管理栄養士)

◆撮影 さくらい しょうこ

◆スタイリング 深川 あさり



材料 (2人分)

えび	-----10尾 (130g)	A 水	-----2カップ
エリンギ	-----1パック (100g)	酒	-----大さじ 2
水菜	-----1袋 (200g)	しょうゆ	-----大さじ 1
ザーサイ	-----20g	塩	-----小さじ 1/4
にんにく	-----1かけ		
スパゲティ	-----120g		
ごま油	-----大さじ 1/2		

※フライパンや鍋1つで簡単に作れる料理のこと。洗い物も少なくて済みます!

作り方

- 1 えびは背わたを取り除き、片栗粉 (分量外) をまぶして流水で揉み洗いして水気を拭き取る。エリンギは長さを半分に切り、縦4~6つ割りにする。水菜は5cmの長さに切る。ザーサイは細切りにする。にんにくはみじん切りにする。スパゲティは半分に折る。
- 2 フライパンにごま油、にんにくを入れて弱火にかける。香りが出たら中火にし、えびを炒める。色が変わったらエリンギ、ザーサイを加えて炒め、Aを加える。
- 3 煮立ったらスパゲティを加えて軽く混ぜ、弱火にして蓋をし、表示時間どおりに茹でる。茹であがったら中火にし、水菜を加えてさっと混ぜる。

CHECK!

作り方の動画は
コチラ

<http://douga.hfc.jp/imfine/ryouri/24autumn02.html>



TIPS
for
Healthy Diet

栄養バランスを考えた 食生活のコツ

- ▶ ワンパン料理を作るときには、肉、魚、野菜、主食など、偏らずにいろいろな食材を使うようにしましょう。
- ▶ たんぱく質は、脂質が少なく低カロリーなものを選びましょう。
- 例 肉類では鶏むね肉 (皮を取り除くとよりヘルシー)、ささみ、豚もも肉、豚ヒレ肉、牛赤身肉など。魚介類では、たら、えび、イカなど。そのほか納豆や豆腐などもおすすめ。
- ▶ 1食で栄養バランスを整えるのは難しいので、1日単位、1週間単位などで考え、しっかり継続することが大切です。