

# けんぽだより

横河電機健康保険組合

2026  
冬  
No.150

ご家庭にお持ち帰りください



## CONTENTS

朝長理事長 年頭のごあいさつ	2	恒例! 秋のウォーキングイベント開催	9
令和7年度 健康保険組合全国大会開催!	3	『けんぽ共同健診』受診期限のお知らせ	10
どんどん便利になっています!マイナ保険証	4	2026年度 人間ドックの利用について	10
健康保険の記号・番号はどこで確認すればいい?	5	ラフォーレ俱楽部からのご案内	10
「子ども・子育て支援金」が始まります!	6	令和6年度 特定健診・特定保健指導報告	11
花粉症は「市販薬」で上手に乗り切ろう	7	スポーツクラブ ルネサンスのご案内	12
季節のウォーキング	8	加入事業所の動き	12
「東京都／お台場レインボーブリッジを歩いて渡るコース」		おすすめ HEALTHY COOKING	12

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



電話健康相談パスワード:egao

地球環境に優しい古紙配合の再生紙を使用しています。

# 年頭のごあいさつ 新年明けまして おめでとうございます

横河電機健康保険組合  
理事長 朝長正隆



新年明けましておめでとうございます。

事業主ならびに被保険者の皆さまには、お健やかに新春をお迎えのこととお慶び申し上げます。

旧年中は、当健康保険組合の事業運営に格別のご支援とご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。

昨年、健保連が発表した令和6年度健康保険組合決算見込状況によると、経常収支は145億円で、前年度の1365億円の赤字から2年ぶりに黒字に転じました。しかし、全体の47.9%、660組合が依然として赤字に陥っています。賃金上昇に伴う保険料収入の伸びと保険料率の引き上げで経常収入は増加しましたが、平均保険料率は前年度比0.04ポイント増の9.31%で過去最高となりました。また、高齢者医療への拠出金も5.7%増の3兆8591億円に達し、こちらも過去最高を更新しました。保険料率の引き上げがなければ赤字になっていましたので、健康保険組合の財政は大変厳しい状況となっています。

このような厳しい環境下で、令和6年度の当健康保険組合の経常収支はマイナス5.14億円となり、2期連続赤字決算となりました。健康保険料率は7.90%に据え置いておりますが、保険給付費や高齢者医療への拠出金の増加が続き、非常に厳しい財政状況となっています。そのような状況を打破すべく、当健康保険組合では、将来に渡る医療費の低減と加入者の健康増進を目的に特定健診・特定保健指導をはじめ、人間ドック、生活習慣病健診、がん検診、糖尿病性腎症重症化予防プログラム、生活習慣病重症化予防のための受診勧奨、ウォーキングイベントなどの保健事業に取り組みました。さらに、保健指導宣伝においては、機関誌「けんぽだより」でのタイムリーな情報提供を行い、薬のオンライン購入サイト「あなたの薬箱」の提供、セミナー開催など、セルフメディケーションの促進に取り組みました。加えて、生活習慣病リスクを抱えている40歳未満の若年層への保健指導や60歳以上の健診未受診者への受診勧奨(郵送健診)・保健指導プログラムの提供など新たな取り組みも始めています。

昨年の大きな変化として、令和7年12月1日をもってカード型旧健康保険証の使用が終了し、マイナ保険証(マイナンバーカードを健康保険証として利用登録したもの)を基本とする仕組みへ移行しました。また、令和8年度から「子ども・子育て支援金」制度が導入され、事業主および被保険者は健康保険料・介護保険料に加え、第3の費目として、支援金を納めていただくことになります。この制度は、子どもや子育て世帯を社会全体で支える仕組みで、支援金は少子化対策や子育て支援に活用されます。

当健康保険組合では、今年も皆さまの健康づくりと健康意識向上のため、保健事業を通じて健康増進を図り、良質で効率的な医療を受けられる環境を整えるべく、事業主や他の健康保険組合と協働しながら、加入者の皆さまの安心・安全実現のために努めてまいります。

インフルエンザ等の感染拡大が懸念されますが、基本的な感染対策を継続し、また、疾病の早期発見のために毎年の健診を欠かさず、ご自身やご家族の健康や体調の管理に留意いただき、積極的に健康の維持・増進に努めていただくようお願いするとともに、引き続き健康保険組合の事業にご理解とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

結びに、被保険者の皆さまとご家族の益々のご健勝をお祈り申し上げまして、新年のご挨拶とさせていただきます。

令和8年 元旦

# 令和7年度

October 22.2025

## 健康保険組合 全国大会開催!

# 皆保険存続の危機! 持続可能な制度のために今こそ抜本改革を - 現役世代を守れ、2025年問題は終わっていない -

令和7年度の健康保険組合全国大会が10月22日、東京国際フォーラムで開催されました。会場とオンラインで計約5000人が参加し、「皆保険存続の危機!持続可能な制度のために今こそ抜本改革を - 現役世代を守れ、2025年問題は終わっていない -」をテーマに掲げ、4つのスローガンに基づく決議を健保組合関係者の総意として採択しました。

### 決議

全ての団塊の世代が75歳以上となる2025年を迎えた。我々がこの数年来、組織の総力を挙げて求めてきた全世代型社会保障制度改革は、高齢者の一定以上所得者の自己負担引き上げや保険料算定の見直しなどの法改正が行われたものの、高齢者医療への拠出金は依然として過重な負担が続き、厳しい健保組合財政を好転させるには至っていない。現役世代の人口減少と、高齢化に伴う高齢者医療費の増加が重なる「2025年問題」は終わっておらず、より大きな壁として立ちはだかっている。

加えて、高齢化のピークを迎える2040年頃にかけて、医療の高度化等も相まって医療費はさらに増加することが確実であり、医療保険財政の一層の悪化は避けられない。現役世代に過度に依存した負担構造のままでは、給付と負担のアンバランスが拡大し、国民の安心の礎である「国民皆保険制度」そのものが危機的状況に陥ることになる。今こそ制度を抜本的に見直し、全世代で支える改革を実現しなければならない。

そのためには、加入者や国民の理解と協力が不可欠であり、医療費の財源は有限であるとの認識のもと、自身の健康を守ることから始めるセルフメディケーションの取り組み推進を図るほか、保険給付範囲の見直しや経済性も考慮した薬剤使用の最適化などの「保険給付の適正化・重点化」を進めるとともに、世代内・世代間の「負担の公平性」を確保すべきである。



- 1. 現役世代の負担軽減と全世代で支える持続可能な制度の実現
- 2. 保険給付の適正化・重点化と負担の公平性確保
- 3. 安全・安心で効果的・効率的な医療提供体制の構築と医療DXの推進
- 4. 加入者の健康を支える健保組合の保健事業の充実・拡充

## マイナ保険証

顔認証がうまくできない、暗証番号もわからないとき

## 目視確認モードに切り替えて対応します

何らかの事情で顔認証や暗証番号で本人確認ができない方に対し、職員がカードリーダーを「目視確認モード」に切り替え、目視で本人か確認して受付します。機械のトラブル等で顔認証や暗証番号が入力できないときにも役立ちます。

災害時モードを使って、資格情報や服薬履歴等を確認します

## 災害時モードを使って、資格情報や服薬履歴等を確認します

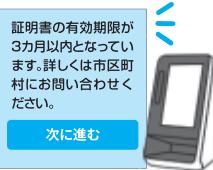
緊急時は、マイナンバーカードを作成していれば、手元にマイナ保険証がなくても、氏名・生年月日・性別・住所等をもとに資格情報や、薬剤・診療・特定健診情報が共有※できるシステムがあります。被災者が避難所で治療を受けるときなどに役立ちます。  
※患者の同意が必要です。

マイナ保険証による受診が基本となり、みなさんが安心・便利に使えるように改善されています。

マイナンバーカードの有効期限（電子証明書含む）が近づいているとき

## 有効期限が切れる3ヶ月前からカードリーダーでお知らせします

医療機関に設置されているカードリーダーでは、有効期限の3ヶ月前時点からアラートが表示され、有効期限を教えてくれます。



次に進む

カードのマイナ保険証をスマホで使えるようにしたい

## マイナ保険証をスマホに搭載できます

搭載方法等については右の二次元コードをご覧ください。スマホ用のカードリーダーを設置している医療機関で利用できます。事前にご確認ください。



デジタル庁

\*初診の方は実物のマイナ保険証も持参してください。

## マイナンバーカードの有効期限切れにご注意ください



マイナンバーカード及びマイナンバーカード搭載の電子証明書には有効期限があります。有効期限の2~3ヶ月前に自治体から水色の封筒で「有効期限通知書」が送付されますので、必ず更新の手続きをしてください。有効期限が切れていても手続きはできます。



更新手続きの詳細はこちら

マイナンバーカード搭載の電子証明書の有効期限

発行日から5回目の誕生日まで

マイナンバーカードの有効期限

発行日から10回目の誕生日まで

※18歳未満は5回目の誕生日まで

電子証明書の有効期限が切れても3ヶ月はマイナ保険証として利用可能ですが。有効期限の月の月末から3ヶ月経過すると利用登録が解除され、マイナ保険証は使えなくなります。

令和7年  
10月1日から  
適用

## 19歳以上23歳未満（配偶者を除く）の被扶養者認定要件について

～年間収入130万円未満から150万円未満に変更～

健康保険における被扶養者の年間収入要件は、130万円未満（60歳以上または障害者は180万円未満）とされていますが、配偶者を除く19歳以上23歳未満の被扶養者については、150万円未満となりました。この変更は最近の厳しい人手不足の状況における就業調整対策等の観点から税制が見直されたことによるもので、令和7年10月1日から適用されます。詳しくは、当健保組合のホームページにてご確認ください。

年齢はその年の12月31日現在で判定されます

18歳の誕生日を迎える年	130万円未満
19歳の誕生日を迎える年から22歳の誕生日を迎える年	150万円未満
23歳の誕生日を迎える年	130万円未満

# 保険証に記載されていた 健康保険の 記号・番号は どこで確認すればいい?

マイナ保険証には  
記号・番号の表示がない

保険証廃止でマイナ保険証での受診が基本になりましたが、マイナンバーカードにはマイナンバーのほか、氏名・住所・生年月日しか記載がなく、保険証のように記号・番号の表示はありません。健康保険組合では被扶養者の異動や各種給付金の申請、健康診断の申し込みなどで、記号・番号の記入が必要なときがあります。そのときは、下記のいずれかの方法で記号・番号を確認してください。



記号・  
番号とは?

健康保険組合の加入時に被保険者ごとに割り振られる数字です。事業所ごとの「記号」と、被保険者ごとの「番号」に分かれています。



健康保険被扶養者（異動）届【増】

提出日	令和	年	月	日	次頁の「未 備があつ た場合」
① 被保険者等	記号	フリガナ			被保険者 氏名
③ 被保険者 現住所	番号				
T 都道府県					
④					記号・番号ってどこを見れば わかるんだっけ…
					生年月日および年齢 元号は○で開む 年齢は印欄時点の年齢を記入

当健康保険組合の記号・番号はここで確認！

## 1 資格情報のお知らせ

健康保険組合が交付する「資格情報のお知らせ」に記号・番号が記載されています。資格情報のお知らせは、令和6年10月に加入者に一斉交付しており、それ以降の新規加入者には健保加入時に交付しています。もし紛失してしまった場合、②のマイナポータルでも記号・番号は確認できますし、あらかじめダウンロードしてスマートフォンなどに保存しておくこともできます。

資格情報のお知らせ
令和6年10月31日発行
○○ 健康保険組合 (保険者番号)
記号 0000 番号 0000 (枝番) 00
氏名 健康 太郎
負担割合 3割
受診の際にはマイナ保険証があわせて必要です

## 2 マイナポータル

マイナポータルアプリはここからダウンロード



マイナポータルの資格情報  
画面でも記号・番号は確認  
できます。



### マイナポータルへのログイン方法

- アプリを開いて「マイナポータルにログイン」ボタンをタップする。  
※スマートフォンの場合
- 4桁の利用者証証用暗証番号を入力し、スマートフォンでマイナンバーカードを読み取ってログインする。
- 「健康保険証」ボタンをタップする。
- 資格情報（記号・番号など）が表示される。

③

④

令和8年度（2026年度）から

# 「子ども・子育て支援金」 が始まります！

子ども・子育て支援金制度は、子どもや子育て世帯を  
社会全体で支える仕組みです。

令和8年（2026年）4月分から、健康保険料・介護保険料に  
上乗せする形で、子ども・子育て支援金の負担が始まります。

国

支援金率は  
0.3%～  
0.4%程度の  
予定です

国に代わって加入者の  
みなさまから支援金を  
集め、国に納めます

事業主（会社）・被保険者

健康保険の保険料と  
あわせて支援金を納める

一般保険料  
+  
介護保険料  
(40歳以上の方)  
+  
子ども・子育て支援金

令和8年度  
(2026年度) 4月分保険料  
から徴収します

みなさんから集めた支援金は、  
健保組合で使うことはなく、  
国による少子化対策や子育て支援に  
のみ使われます。

支援金の使いみち  
・児童手当拡充  
・育児休業給付の引き上げ  
・育児時短就業給付の創設

## ＼子ども・子育て支援金 誰がどのくらい負担するの？ /

▶子どもがいる・いない等に関係なく、**事業主とすべての被保険者が負担の対象**となります。

▶支援金の負担額は、

月給（標準報酬月額）  
および  
賞与（標準賞与額）  
× 国が示す支援金率

で決まります。

▶支援金率は令和10年度（2028年度）にかけて段階的に  
上がる見込みです。

- 令和8年度（2026年度） 0.3%程度
- 令和10年度（2028年度） 0.4%程度

： 令和10年度の負担が  
： 上限となります

【被保険者一人あたりの負担額（令和8年度）】

例 月給（標準報酬月額）30万円、  
支援金率0.3%と仮定した場合の月額

30万円×0.3% = 900円／月

事業主と被保険者で折半

事業主  
450円

被保険者  
450円

負担額等の詳細は、現在国で検討が進められているところです。今後のお知らせをお待ちください。

日本人の約2人に1人が悩む花粉症／

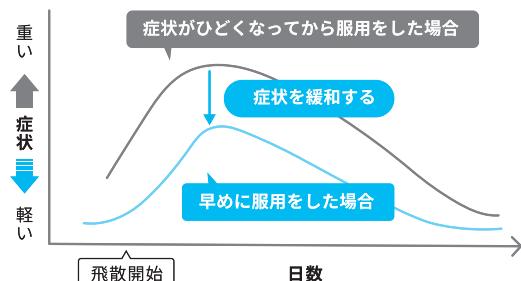
# 「市販薬」で上手に乗り切ろう

市販の花粉症薬の中には、病院など医療現場でも第一線で使われているようなお薬と同じ有効成分が入ったもの（スイッチOTC医薬品）が多く販売されていることをご存知でしたか？通院不要で処方箋がなくても購入できるので、早めの対策に便利ですよ。

※参考：日本耳鼻咽喉科学会会報 123-487, 2020



## 豆知識：花粉症は早めの対策が鍵



早めにお薬を服用した方が、「発症が遅くなり」「症状も軽くなりやすい」と言われています。そろそろかな…と思ったら、市販薬を常備しておくと便利ですよ。



お薬のオンライン相談・購入サイト

2025年度中に1回だけ  
使える1,000円分の  
ポイントもプレゼント中！  
※被保険者のみ

今なら

¥500 クーポン  
プレゼント中

利用期限：2026年3月31日まで

クーポンコード：YG2603

※おひとり様1回限り ※複数クーポン・ポイントとの併用不可

対象商品

全商品

ご利用はこちら



登録  
無料



東京・港区

# お台場・ レインボーブリッジを 歩いて渡るコース

海の上を歩くような非日常の感覚を味わい、穏やかな砂浜の公園でリラックスできる多彩なコースです。



①ゆりかもめ・芝浦ふ頭駅の1A出口を出て南に向かいます。高速道路の下をまっすぐ数分歩くと、左手に「レインボーブリッジ遊歩道入口」の表示が現れるのでその通り進みます。②芝浦アンカレイジが、レインボーブリッジの遊歩道・③レインボープロムナードの入口です。「アンカレイジ」とは、吊橋のメインケーブルを固定する巨大なコンクリートブロックのこと、お台場側のアンカレイジとともにレインボーブリッジを支えています。橋の途中にトイレはないので、ここですませておきましょう。

遊歩道は、都心側を眺められるノースルートとお台場側のサウスルートに分かれており、途中で移ることはできません。どちらかを選択し、エレベー

ターで橋桁の高さまで上がります。今回は、ノースルートを歩いてみました。東京湾をはさんだ向こうには林立する高層ビル群が広がり、その背後に東京タワーやスカイツリーの姿も見えます。まさに海の上を歩いているような、非日常の気分を味わえます。2本あるメインの支柱部分に設けられた展望コーナーでは視界が開け、海と都心の風景を存分に楽しめます。④お台場側出入口の手前にはサウスルートへの連絡通路があるので、お台場側の景色をちょっと体験していくこともできます。

出入口を通過して右へ行くと、すぐに⑤台場公園です。幕末につくられた台場(砲台)跡を保存する公園で、一辺160メートルほどの四角い島になっています。周囲の高台は芝生と松林が広

がる小道になっており、レインボーブリッジやお台場のビーチ、フジテレビ本社などの景色も楽しめます。

レインボープロムナードの出口方面へ戻り右に曲がると、⑥お台場海浜公園の中央部まで約800mにわたって人工の砂浜・おだいばビーチが続いています。砂浜を歩いてもいいし、疲れたら歩きやすいボードウォークを歩いてもいいでしょう。穏やかな浜辺はリラックスできますが、巨大なレインボーブリッジと都心のビル群の風景が広がり、自由の女神像などもあって、迫力ある景観も楽しめます。

中央デッキから公園を出て道路を渡り、デックス東京ビーチの裏手に出て左に曲がると、ゴールの⑦お台場海浜公園駅です。

## ③レインボーブリッジ (レインボープロムナード)

芝浦側出入口から台場側出入口まで約1.7kmある遊歩道(徒歩20~30分程度)。歩きながらベイサイドの景観と、巨大な吊り橋建築の迫力を味わえる。

■入場無料

■営業時間

11~3月 10:00~18:00

4~10月 9:00~21:00

※最終入場は閉場の30分前

※休業日: 第3月曜日。祝日の場合は翌日。

## ノースルートとサウスルートの景色のちがい

### ノースルート

東京都心のビル群や東京タワー、スカイツリーのほか、晴海・豊洲地区の景色が楽しめる。



### サウスルート

おだいばビーチやフジテレビ本社ビルなどお台場方面の景色が広がる。晴れている日には富士山が見えることも。



## ⑤台場公園

江戸幕府が作った台場(砲台)跡を保存する公園。陣屋(役人の宿舎)や火薬庫の跡などもあり、当時の面影を感じられる。



## ⑥お台場海浜公園

入江を囲んで砂浜や磯が広がる公園。砂浜は人工ビーチで、神津島から運んだ砂が使われている。昼間の景色も見応えがあるが、夕暮れや夜景も優雅で美しいと人気がある。公園内にある自由の女神像は、ニューヨークの7分の1のサイズ。



## お台場・レインボーブリッジを歩いて渡るコース

距離 約4.3km 所要時間 約56分  
※歩行距離・時間は目安です。

- 1 芝浦ふ頭駅
- 2 芝浦アンカレイジ
- 3 レインボーブリッジ
- 4 お台場側出入口
- 5 台場公園
- 6 お台場海浜公園
- 7 お台場海浜公園駅

■アクセス  
スタート：ゆりかもめ 芝浦ふ頭駅  
ゴール：ゆりかもめ お台場海浜公園駅



# 『けんぽ共同健診(特定健診・配偶者健診)』受診期限のお知らせ

2025年度のけんぽ共同健診(特定健診・配偶者健診)の申込・受診期限が近づいておりますが、お申込みはお済みですか?

未申込者の方は、お手元の「けんぽ共同健診」案内をご確認のうえ、お早めに申込・受診をお願いいたします。ご自分のため、また、ご家族のためにも、一年に一度は必ず健診を受けましょう!

健診実施方法 ※どちらか選択	申込期限	受診期限
巡回健診	会場によって締切日が異なります	2026年2月28日(土)
施設健診	2026年2月14日(土)	



## ご注意ください!!

ご希望により人間ドックを受診済の方、あるいは受診予定の方は、この「けんぽ共同健診」のお申込みはできません。重複受診された場合は、後日、当健康保険組合補助金額の返還請求をさせていただきます。

## 2026年度 人間ドックの利用について

皆様の健康支援の一環として、年度末35歳以上の被保険者および被扶養者の方を対象に、日帰り人間ドックの費用補助(年度に1回)をしております。

2026年度につきましても、(一財)日本健康文化振興会に業務委託して実施いたします。

利用申込期間は下記の通りとなりますので、期日になりましたらお手続きをお願いいたします。

### 2026年度 利用申込期間および受診期間

利用申込期間 (希望受診日の1ヵ月前)	2026年4月1日(水)～2027年1月31日(日)
受 診 期 間	2026年5月1日(金)～2027年2月28日(日)



詳細は、健保ホームページをご確認ください。

なお、健保ホームページ「2026年度 人間ドック」は4月1日から掲載予定です。

契約保養施設のご案内 法人会員制俱乐部 ラフォーレ俱乐部

温泉大浴場



夕食イメージ



ホテルラフォーレ那須

【お得旅】  
お部屋代が最大50%OFF～1泊2食Plan-TAKUMI～  
那須の食材をふんだんに使ったディナーと、和洋ブッフェスタイルの朝食をご堪能ください。

期間～2026/3/31泊 ※除外日あり  
会員料金 2名様1室利用時/1名様あたり 大人 16,580～26,080円

※掲載の料金は定員利用時1名様あたりの料金で、消費税・サービス料を含む総額表示です。別途入湯税・宿泊税等を申し受けます。  
※チェックインの際、テボジットとしてクレジットカードのプリントまたは現金をお預かりさせていただきます。※お子様料金はお問合せください。※写真はイメージです。※2025年11月時点の情報です。

2025/12/27より  
和室ベッドスタイルが増室



温泉大浴場「健身湯」



朝食イメージ



ラフォーレ伊東温泉 湯の庭

【伊東旅行を自由に楽しもう!】  
旅のアレンジは自由自在(1泊朝食)

期間～2026/3/31泊  
会員料金 2名様1室利用時/1名様あたり  
[和室ベッドスタイル] 大人 9,850円～

1.WEB、もしくはアプリでご希望のホテルをご予約

電話予約は、2025/11/30にて終了いたしました。

2.ホテルにチェックイン

フロントで健康保険資格情報等をご提示ください。  
当日、ホテルでご精算となります。

[www.laforet.co.jp/yokogawa/](http://www.laforet.co.jp/yokogawa/)

[法人会員名] 横河電機健康保険組合  
[法人会員No.] 10157 [法人パスワード] 10157ca



令和6年度

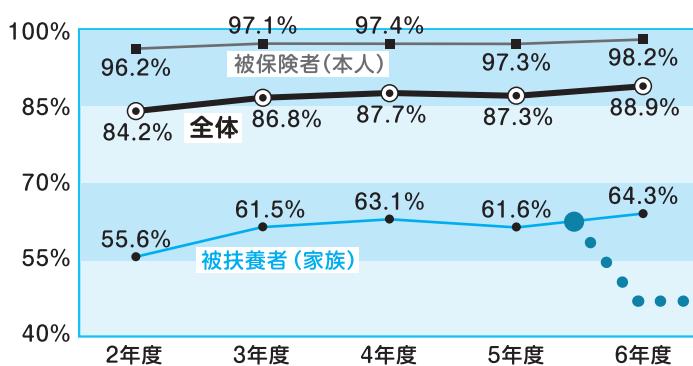
# 特定健診・特定保健指導報告



令和6年度の特定健診・特定保健指導の国への実績報告が昨年10月28日に完了いたしましたので、報告いたします。

40歳以上の「特定健診」および「特定保健指導」は法律で定められた制度であり、健康保険組合に対して実施と報告が義務付けられています。

## 特定健診受診率

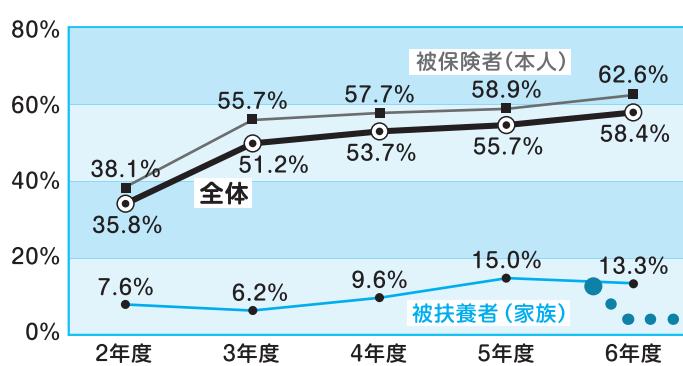


特定健診の受診率は令和5年度に少し下がりましたが、年々上がっており、令和6年度の全体受診率は**88.9%**となりました。

被保険者受診率は**98.2%**と高いですが、被扶養者受診率は**64.3%**と被保険者と比べてまだ低い受診率となっています。

本人と比べて、  
家族の受診率が低い！

## 特定保健指導実施率



特定保健指導の実施率は年々上がっており、令和6年度の全体指導実施率は**58.4%**となりました。被保険者指導実施率は**62.6%**ですが、被扶養者指導実施率は**13.3%**と被保険者と比べて大幅に低い実施率となっています。

本人と比べて、  
家族の実施率がかなり低い！

特定健診・特定保健指導は、40歳以上の方を対象にメタボリックシンドロームに着目した「健診」によって、糖尿病、高血圧症、脂質異常症等の**生活習慣病のリスクを早期に発見**し、その内容を踏まえて運動習慣や食生活、喫煙といった**生活習慣を見直すための「特定保健指導」**を行うことで内臓脂肪を減少させ、**生活習慣病の予防・改善**につなげるものです。

令和7年度からは、**40歳未満**の生活習慣病のリスクを抱えている方への保健指導も実施しています。若い年齢のうちから生活習慣改善のサポートをすることで、**メタボリックシンドロームへの新規流入を抑え、将来的な重症化を予防**することを目的にしております。

特定健診・特定保健指導のご案内が届きましたら、ご自身のため、ご家族のためにご受診いただきますようお願いいたします。



# 仕事もプライベートも どどのう1年に。

## 法人ジム・サウナ おためし会員

4ヶ月  
ずっと  
おトク!  
月々¥5,500

新春入会キャンペーン! 1/4(日)~2/11(水)

ギム・サウナ  
おためし会員

RENAISSANCE

ジム  
スタジオ  
コワーキング  
スペース  
サウナ＆スパ

キャンペーン  
詳細はコチラ

※特典は8ヶ月以上月額固定プランで在籍していただけの方に限り適用(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。※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。

【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 【ご利用開始・条件】 ●最長4ヶ月、新規ご入会者様限定の会員プランで、8ヶ月以上月額固定プランで在籍していただけの方に限ります。●過去6ヶ月以内に在籍していた方は対象外になります。  
●ジム、スタジオレッスン、ロッカールームの付帯のスパ施設。プールをご利用の場合はMonthlyコーポレート会員など他のプランをご選択ください。

※2025/10/1 時点 2025新春\_840010880106

QRコード

横河電機健康保険組合の  
加入事業所の動き

●事業所名の変更

「エヌケイエス株式会社」は令和7年10月1日付で  
「横河エコサイクルソリューションズ株式会社」へ事業所名が変更されました。

●組合加入事業所数

28事業所 (12月末日現在)



## 鶏肉ときのこの チゲ風スープ

キムチでからだもぽっかぽか!  
野菜とお肉で栄養もばっちり、  
コク旨「食べるスープ」です



COOKING  
DATA

●カロリー: 289kcal  
●塩分: 2.8g

詳しい  
作り方は  
こちら!



●材料(2人分)

鶏もも肉	1/2枚(150g)	ごま油	大さじ1
木綿豆腐	1/3丁(100g)	鶏ガラスープ	300ml
白菜キムチ	100g	A-しょうゆ	小さじ2
小松菜	1株(40g)	白ごま	適量
しめじ	1株(80g)	しめじ	1株(80g)

●作り方

- 1 キッチンバサミなどを使い、小松菜は根元を落として4cmの長さに、しめじは石づきを切り落としてほぐし、白菜キムチは食べやすい大きさに切る。鶏もも肉はひと口大に切る。
- 2 鍋にごま油を入れて中火で熱し、鶏もも肉を入れて炒める。肉の色が変わったら、白菜キムチ、小松菜、しめじを加えて軽く炒め合わせる。
- 3 Aを加えて煮立ってきたら、豆腐を手で大きちぎりながら加え、少し火を弱めて3分ほど煮る。
- 4 器に盛り付けて、白ごまを振る。

\*食中毒予防のため、必ず野菜を切ってから肉類を切るようにしてください。

\*カロリーが気になる場合は、鶏もも肉の皮を取り除くか、鶏むね肉(皮なし)に変更するとよいでしょう。

◆料理メモ◆

まな板と包丁なしでもできるお手軽レシピ。ごま油×キムチで韓国風の味わいが楽しめます。キムチに含まれる辛味成分「カブサイシン」には、食欲増進や、からだを温める効果が期待できます。

料理制作: 料理研究家・栄養士 今別府 靖子 / 撮影: 今別府 純行