

ひたまり

の う き よ う け ん ぽ

2026
No. 91
Summer

埼玉県農協健康保険組合

理事長就任のご挨拶

埼玉県農協健康保険組合
理事長 滝沢 祥雄



日頃より当健保組合の事業運営に対し、多大なるご理解とご協力を賜り、誠にありがとうございます。
このたび、坂本富雄前理事長の後任として、令和8年7月1日付で理事長に就任いたしました滝沢でございます。就任にあたりまして、一言ご挨拶を申し上げます。

75歳以上の高齢者の医療費が全体の4割超を占めるなかで、すでに団塊の世代がすべて75歳以上の後期高齢者となったことから、高齢者医療を支える拠出金の負担増大が、今後も当組合の財政にも大きな影響を及ぼし続けることは確実な状況となっています。支え手となる現役世代が減少するなかで、広く社会全体で支える仕組みの早急な構築が望まれます。

このような困難な状況下において、持続可能な健康保険制度を維持し、加入者の皆さまが安心して医療を受けられる体制を整えるとともに、健康維持や予防にも力を入れ、皆さまの健康寿命を伸長する環境を提供することが健康保険組合の使命であると痛感しております。

当健保組合では加入者のみなさまの健康を常に第一に考え、「健康で心豊かな生活」になるために健康維持増進を支援し、農業団体と地域社会の発展への貢献に努めることを目標に、今後も予防と健康づくりを強化し、生活習慣病を未然に防ぐことができるよう、皆さまの健康づくりを支えてまいります。データヘルス計画にもとづいて健診データと医療費データを分析して、リスクの高い人に対して疾病の早期発見・早期治療を促す保健事業を実施いたします。また、医療費の適正化等への取り組みなど支出抑制に努めるなど、皆さまからの保険料財源を有効かつ大切に活用してまいります。

健康保険組合の健全な運営には、被保険者の皆さまお一人おひとりの「健康に対する意識」と、事業主の皆さまのご理解・ご協力が不可欠です。微力ながら、皆さまの健康と福祉の向上のために全力を尽くす所存ですので、今後とも変わらぬご支援を賜りますよう、心よりお願い申し上げます。

WEB版 健康チャレンジのご案内

脳卒中や心疾患などの原因である高血圧や脂質異常症などの生活習慣病の予防を目的に、毎日の生活を見直し健康習慣の確立を図るため、健康チャレンジを実施します。



今年度より喫煙対策の「タバコよ、さらばコース」が追加されます。禁煙を考えている方はぜひチャレンジしてみましよう!!

Bye

スマホ・PC・タブレットからご登録いただけます。

- 【対象者】 加入者本人(被保険者)および18歳以上の加入者家族(被扶養者)
- 【参加登録期間】 8月1日～9月30日 ※参加登録期間を過ぎると途中参加はできませんのでご注意ください。
- 【実施期間】 10月1日～11月30日の2カ月間
- 【内容】 食生活編・運動編・日常生活編の全24コースの中から2コース選択し、実施期間中各自でチャレンジします。実施状況を専用サイトに記録してください。記録をもとに、基準を満たした方に賞品を進呈します。
- 【参加方法】 当健保組合ホームページ(ホーム > 健康づくり > 健康チャレンジ)、または右記の2次元バーコードからご参加ください。



健康チャレンジ参加登録で抽選で素敵なプレゼントが当たります!

本年度の健康チャレンジに参加登録するだけでプレゼント応募は完了です。
当選者の発表は賞品の発送をもってかえさせていただきます。

ご利用いただける保健事業が一目でわかる



「保健事業のご案内」が
健保ホームページでご覧いただけます!

「保健事業」は、加入している被保険者とその家族(被扶養者)の健康の保持・増進、病気の予防などを目的として実施される、様々な健康サポートサービスです。

このたび当健保組合が提供する保健事業についての情報が一目でわかるガイドブックを作成し、健保ホームページに掲載しました。ぜひ、ご利用いただきますよう、お願いいたします。



▼こちらのURLまたはQRコードからダウンロードいただけます。

https://www.ja-saitama-kenpo.or.jp/member/health/pdf/health_guide.pdf



夏バテを防ぐ食生活のポイント



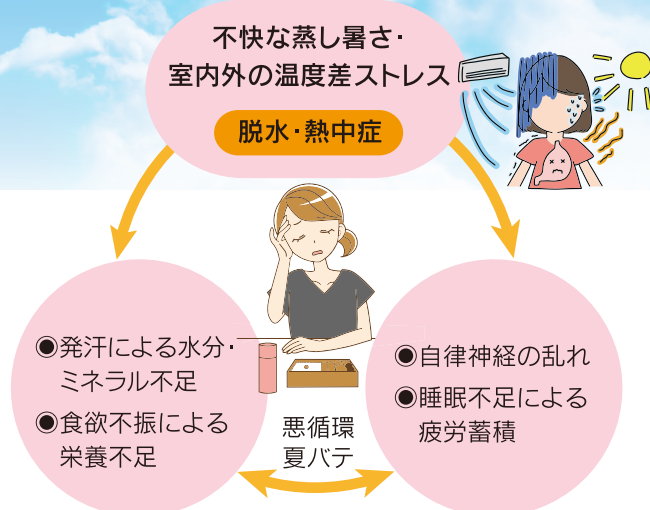
猛暑・酷暑の続くこの時期は食欲も落ち気味になります。

夏バテ対策に役立つ栄養素を知って効率よく

栄養バランスを整えましょう。

夏バテの原因

夏バテの主な原因は、暑さや湿度の高さがきっかけとなり、いくつかの要因が絡み合って起こります。主な要因は発汗による水分・ミネラル不足（脱水）、自律神経の乱れ、食欲不振による栄養不足、睡眠不足による疲労蓄積などです。日頃から十分な水分補給と栄養補給を心がけましょう。



食欲が落ちやすい時期だから効率よく

高温多湿なこの時期は、「暑くて食欲がわかない」という方も多いことでしょう。ですから量よりも質や食べ方のひと工夫が大切です。夏バテ対策に役立つ栄養素や食べ物を知って、十分に補いましょう。

■これらの栄養素をバランスよく補うことが、夏バテ予防の基本です。

栄養素	代表的な食べ物	主な働き
ビタミンB ₁	豚肉、うなぎ、大豆製品、玄米	糖質をエネルギーに変える働きを助け、疲労回復に役立つ。
ビタミンC	ピーマン、ブロッコリー、キウイ、トマト	暑さによるストレスへの抵抗力を高める。抗酸化作用も。
クエン酸	梅干し、レモン、お酢、柑橘類	疲労回復を助け、食欲増進効果が期待できる。
たんぱく質	肉類（鶏むね肉など）、魚介類、卵、納豆	筋肉や体の組織を作る上で重要。体力の維持に不可欠。
ミネラル	カリウム：スイカ、トマト、きゅうりなど夏野菜 マグネシウム：海藻類、大豆製品、バナナ	汗で失われる電解質の補給。体内の水分バランスや神経機能を調整し、むくみやだるさの改善に役立つ。

典型例

のどごしの良いそうめんや冷やしうどんだけで食事を済ませてしまいがち



炭水化物(糖質)に偏り過ぎ！

糖質をエネルギーに変換するビタミンB₁が不足してしまいます。

豚肉や卵、ネギやミョウガなどの薬味、わかめなどをトッピングしましょう。



納豆や山芋、オクラ、めかぶなどのネバネバ食材もおすすめ。栄養も豊富で、単品メニューが多くなりがちな夏でも手軽に栄養素が補えます。



令和7年度 決算のお知らせ

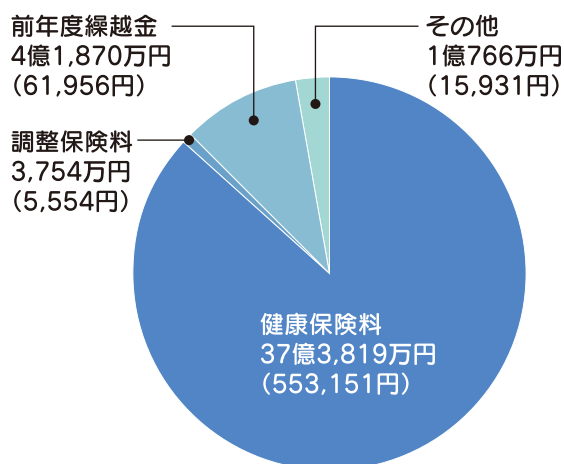
令和8年7月7日に開催された第147回組合会において、令和7年度決算が承認されましたので、ご報告いたします。

令和7年度については、経常収支差引額が2億818万円となり、前年度に比べ1億7,438万円増額しました。収支増額の主な要因は、加入者数は減少したものの、加入者の賃金引き上げにより保険料収入が増額したこと、また、納付金（高齢者医療制度への拠出負担）支出及び皆様の医療費である保険給付費が減額したことがあげられます。

しかしながら、健康保険制度においては、医療技術の高度化や、1回の投与が非常に高額な新薬の登場など医療費の高額化傾向が今後も続くことが予想され、健保組合を取り巻く情勢は依然として予断を許さない状況にあります。

このような中、当健保組合では健康保険組合の責務である加入者の健康管理、特に生活習慣病の発症・重症化予防に取り組んで参ります。

収入合計 43億209万円(636,592円)

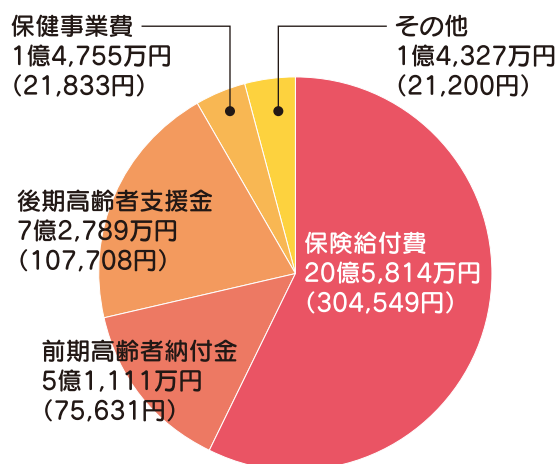


経常収支

2億818万円

(は被保険者一人あたりの額)

支出合計 35億8,796万円(530,921円)

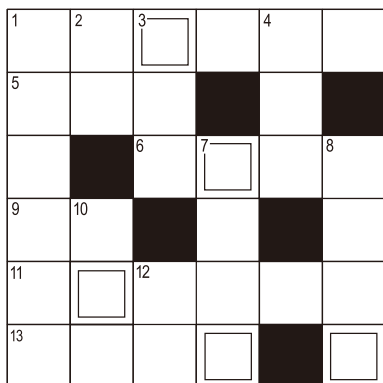


Crossword Puzzle

クロスワードパズル

タテ・ヨコのキーをヒントにマス目の文字を埋めてください。

次に二重枠に入った文字をうまく並べ替えるとある言葉ができます。それは何でしょう？



ヒント：ふりまくと、
相手が喜びます

--	--	--	--	--

タテのキー

- ① 黄色の粒がぎっしり詰まった野菜
- ② 日本では6月～7月
- ③ 高級食材のひとつ
- ④ 工事を実行すること
- ⑦ 骨がずれて腰痛を引き起こす
〇〇〇〇すべり症
- ⑧ 木を高速でつづく鳥
- ⑩ これがないと生きていけない
- ⑫ 今日の朝のこと

ヨコのキー

- ① 気圧の等しい地点を結んだ線
- ⑤ 海やプールで使います
- ⑥ ⇄元気、健康
- ⑨ 双〇〇、〇〇曜
- ⑪ この状態が続くと、血管の壁が硬くなる
- ⑬ 〇〇〇〇感覚とは、色を使いこなす能力のこと

クロスワード正解者には、記念品が当たります。

応募はEメールで。(kenkou@ja-saitama-kenpo.or.jp)

件名は「クロスワード」、本文に被保険者等記号・番号、住所、氏名(家族は続柄と氏名)を書いてください。(正解者多数の場合は抽選)

当選者の発表は記念品の発送をもってかえさせていただきます。

前号の答：クサカリキ