



感染対策をして運動やスポーツを楽しみましょう!

感染予防のために自宅にいる時間が長くなり、運動不足になると健康によくありません。安全な環境を確保して適度に運動やスポーツを楽しみましょう。

安全に運動・スポーツをするポイント

1 運動・スポーツの前に体調をチェック

1つでも当てはまる場合には、運動やスポーツは控えましょう。

- 平熱を超える発熱
- 咳、のどの痛みなどの風邪の症状
- だるさ、息苦しさ
- 嗅覚や味覚の異常
- 体が重く感じる、疲れやすい等

2 感染防止の3つの基本を守る

- 十分な距離の確保

~~密閉~~ ~~密集~~ ~~密接~~

3つの密のうち1つでも該当しないよう注意しましょう。

- マスクの着用
- 手洗い・手指消毒



※家に帰ったらまず手や顔を洗い、できるだけすぐにシャワーを浴びて、着替えましょう。

マスク着用して運動・スポーツをするときの注意点

- ◆マスクを着用したまま運動・スポーツをすると、水分補給をし忘れていたりして、体温が下がりにくくなる場合がありますので注意しましょう。こまめな水分・塩分の補給、休憩の確保、風通しのよい服装や着帽、室内では空調を活用しましょう。
- ◆マスクをしていつも通りの運動・スポーツをすると、運動強度が上がることがありますので、速度を落とすなどして調整しましょう。息苦しさを感じたときはすぐにマスクを外す、休憩をとるなど、無理をしないようにしましょう。

ウォーキング・ジョギングをするときは…

- 1 1人または少人数で実施
- 2 すいた時間、場所を選ぶ
- 3 ほかのひととの距離を確保
- 4 すれ違うときは距離をとる



自宅や室内での運動時は…

- 1 ヨガや筋トレなどの動画を活用する
- 2 こまめに換気をする



スポーツ庁リーフレットを参考に作成

今年の健診は受けましたか？

その受けない理由は後悔につながります

健診を毎年受けることで、早期の病気発見につながります。職場で受ける被保険者と違い、被扶養者のみなさんは自分で予約をする必要があるため、注意していないとつい機会を失ってしまいがちです。何かと忙しい毎日ですが、時間を確保して年に一度は健診を受けるようにしましょう。



健康だから、
受ける
必要ないわ



自分では
わかり
ません

病気について、自己判断はあてになりません。自分では健康だと思っても、自覚症状のない病気はたくさんあるからです。

そもそも健診は、そんな病気を早期に発見するためのものです。安心するのは、健診を受けて健康であることを確認してからにしましょう。

通院してるから、
診てくれて
いるはずよ



それは
誤解です

通院の原因となる病気や、不調を訴えた箇所は診てもらえますが、体の状態をすべてチェックしてもらえているかどうかはわかりません。

健診の検査項目は、多岐にわたります。まだ見つからない病気を発見できることもありますので、受けるようにしましょう。

病気が
あったら…、
怖いじゃない



放置する
ほうが
怖いです

本当に病気にかかっていた場合、発見を先延ばしにすることのほうがリスクがあります。発見が遅くなればなるほど、治療にかかる心身の負担や金銭的な負担が増えていくからです。

不安を感じながら毎日を過ごして悪化させるより、健診を受けて早期に改善するようにしましょう。

忙しくて、
そんな時間
ないわ



将来の
時間のことも
考えましょう

健診にかかる時間は、1年のうちでたった半日程度です。もし病気になってしまったら、治療のためにもっと長い時間が奪われることになります。

健康な時間が長いほど、人生を楽しむ時間が生まれます。将来、充実した時間を過ごすため、健診を受けておきましょう。

受けようと思ったら、
今すぐ予約を！



年度後半になるにつれ、駆け込みで健診機関は混雑します。このため、健診予約のタイミングが遅くなると、希望する日時の予約がいっぱいでは受けられないことがあります。

今、受けようと思っているなら、すぐに予約をとることをおすすめします。後回しにすると、ついすっかり忘れてしまうかもしれませんよ。

健診の詳細は
コチラ



オンライン資格確認
10月20日本格スタート!

マイナンバーカードが 健康保険証として利用できます

マイナンバーカードを医療機関や薬局にあるカードリーダーに、「ピッ」とかざすだけで、オンラインで医療保険の資格確認ができます。また、医療機関では「限度額適用認定証」がなくても、限度額を超える支払いが免除されます。

※マイナンバーカードで受付できる医療機関・薬局かどうか事前に確認して、対応していない医療機関・薬局では、健康保険証を持参してください。

マイナンバーカードを健康保険証として利用するには事前準備が必要です

1

マイナンバーカードを取得

「マイナンバーカード」をまだお持ちでない方は、「マイナンバーカード」を取得してください。

※ご家族も1人1枚お持ちください。

2

健康保険証利用の申込み

マイナンバーカードを健康保険証として利用するには、申込みが必要です。スマホ、パソコン、セブン銀行のATMなどで申し込みます。

※申込み時、マイナンバーカードを使います。

3

健保組合にマイナンバーを届出

ご家族（被扶養者）の分も含め、事業所を通じて健保組合へ届出をお願いします。

【ご注意】

マイナンバーを健保組合に届け出していないと、健康保険証として利用できません。

マイナンバーについての問い合わせ先

マイナンバー総合
フリーダイヤル

0120-95-0178

マイナンバー

受付時間（年末年始を除く）
平日 9:30~20:00
土日祝 9:30~17:30

紛失・盗難による利用停止は
24時間365日受付!

マイナンバー
カード総合サイト



資格喪失後は速やかに健康保険証を 当健保組合へご返却ください

当健保組合の健康保険証を使って病院にかかることができるのは、当健保組合に加入している期間に限られますのでご注意ください。

加入資格を喪失した後は、
当健保組合の健康保険証は使えません

加入資格を失うと、当健保組合の健康保険証は、使うことができなくなります。被保険者の場合は退職日の翌日から（被扶養者がいる場合は、被扶養者の健康保険証も使えません）、被扶養者の場合は収入超過や就職等で被扶養者資格を満たさなくなった日から使うことはできません。月の途中であっても、健康保険証が使えなくなりますので、ご注意ください。

【例】退職日が令和4年3月31日の場合

⇒当健保組合の健康保険証の使用は令和4年3月31日まで

当健保組合が負担した医療費を
返還していただくこととなります

当健保組合の加入資格を失った後、当健保組合の健康保険証を使って病院にかかってしまうと、医療費を当健保組合へ返還していただき、改めて新しい健保組合等へご請求いただくこととなります。一時的ではあっても大きな負担となり、当健保組合と新しく加入した健保組合等にそれぞれ手続きが必要となります。

資格喪失後は速やかに健康保険証をご返却ください。

マイナンバーカード利用の場合、就職や転職等があっても、健康保険証の切り替えを待たずにマイナンバーカードで受診できますが、健保組合等への加入の届出およびマイナンバーの届出は引き続き必要です。

鶏むね肉のソテー クリーミーきのこソース

低糖質食材をフル活用！ パサつきがちな鶏むね肉がジューシーにしっかりと仕上がる♪



1人分
386kcal
食塩相当量 1.2g

材料 (2人分)

きのこ(いたけ、しめじ、えのき)...	150g	オリーブオイル	小さじ 1/2
鶏むね肉	200g	生クリーム	100mL
塩	小さじ 1/3	塩、こしょう(ソース用)
こしょう	少々	パセリのみじん切り
				適量

作り方

- きのこは食べやすい大きさに切る。鶏むね肉は厚みのある部分に包丁で切り込みを入れて広げて2等分し、塩、こしょうをふる。
- 熱したフライパンにオリーブオイルを引き、鶏むね肉の皮目を下にして入れ、中火で2～3分焼く。皮目に焼き色がついたら裏返し、蓋をして弱火で5分ほど焼き、お皿に盛り付ける。
- ②のフライパンにきのこを加え中火で炒める。しんなりしてきたら、生クリームを加えて弱火で熱し、とろみがついたら塩、こしょうで味を調える。
- ③を鶏むね肉に回しかけ、パセリを散らす。

Pick Up ▶ 鶏むね肉 鶏肉は糖質がほぼゼロ。なかでも鶏むね肉は高たんぱく・低脂肪なので、糖質が気になる方には最適の食材です。

食欲の秋は、たくさん食べても太りにくい食材を活用しよう！

糖質は体内でエネルギーに変わる大切な栄養素ですが、とりすぎると脂肪として蓄えられ、肥満の原因になります。食べすぎないことが大切ですが、少量では物足りない方は、糖質の少ない食品でかさ増ししたり、生クリームやチーズで料理にボリュームをプラスしてみてください。

糖質の少ない食材...

肉、魚、生クリーム(無糖)、チーズ、海藻、きのこ、大豆製品など

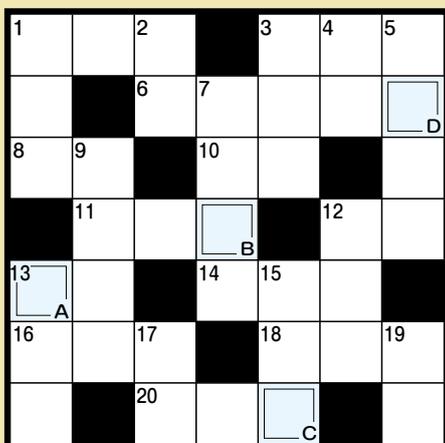
糖質の多い食材...

お菓子、ジュース、白米、パン、麺類、根菜*、いも類*など

*根菜・いも類は糖質の多い野菜ですが、食物繊維を豊富に含むので糖の吸収を緩やかにする効果があります。

クロスワード

A～Dの文字でできる言葉は何でしょう？



©スカイネットコーポレーション

↓ タテのカギ

- 「秋刀魚」と書く秋の味覚
- 天高く__肥ゆる秋
- 東京のど真ん中
- へそで沸かす飲み物？
- イチヨウの実
- ゴム底のついた労働用の足袋
- 野球のファースト
- 反対は「復路」
- バイオリンよりやや大形の弦楽器
- ショウガやパセリは__野菜
- 外出中で家にいないこと
- 炊いてふっくらご飯に

→ ヨコのカギ

- 塩と間違いやすい調味料
- 県庁所在地は宇都宮市
- 手品師。奇術師
- 紙や皿などを数える語
- 第六が「ピン！」と働いた
- 世間。__の噂
- スイッチ「入」の状態
- 鉄筋コンクリートなどで造った高層建築物
- 参考のために書き添える事柄
- サーティン、ショック
- いわし雲は__雲とも呼ばれる
- ミンチ状の魚肉

A	B	C	D
---	---	---	---

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」、本文に保険証記号・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。