



# ひたまり

の う き よ う け ん ぽ

No. 85

## 新年のご挨拶

埼玉県農協健康保険組合  
理事長 坂本 富雄



あけましておめでとうございます。

加入者のみなさまにおかれましては、健やかに新年を迎えられたことと心よりお慶び申し上げます。  
また、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。

さて、昨年12月2日には従来の保険証の新規発行が終了し、マイナ保険証を基本とした仕組みに移行しました。従来の保険証は経過措置として12月1日まで使用可能ですが、マイナ保険証は医療D Xの基盤となるもので、各種情報連携による質の高い医療の提供、効率化が期待されており、世界に先駆けて超高齢社会に直面するわが国で社会保障制度を維持するためには医療D Xのさらなる推進とマイナ保険証の利用率向上が欠かせません。

また、少子高齢社会における医療・介護の提供体制の確保や、社会全体で子育てを支える子ども・子育て支援金制度の創設など、依然として多くの課題が残っています。健康保険組合のみならず、当事者全体が課題解決のため、今一度気を引き締めて新しい年に向かわねばならないといえるでしょう。

本年はいよいよすべての団塊の世代が75歳以上の後期高齢者となる「2025年問題」に直面します。高齢者の医療費を現役世代が負担する納付金の増加によって健保財政への影響が懸念されますが、当健保組合といたしましてはみなさまが心身ともに健やかな毎日を送れるよう、各種保健事業を展開してまいります。みなさまにおかれましても、健康診断の受診やジェネリック医薬品、リフィル処方箋のご利用など、医療費の節減にご協力くださいますようお願い申し上げます。

結びに、本年がみなさまにとって実り多き一年となりますことをご祈念申し上げて、新年のご挨拶とさせていただきます。



実は残念な  
食習慣

# 骨を強くするために カルシウムをとる

えっ？  
カルシウム  
だけじゃ  
ダメなの？



監修：管理栄養士 徳田 泰子

カルシウムをとってれば骨の強化はバッチリと思っていませんか？

「カルシウムだけ」では不十分です。

カルシウムは不足してるからしっかりとりたいけど  
骨を強くするためにはほかの栄養素も必要だよ



## ビタミンDやKが足りないとカルシウムがムダに

カルシウムは骨の重要な構成成分です。

ただし、カルシウムをとってもビタミンDが不足していると腸からカルシウムが十分に吸収されず、吸収されたカルシウムも骨まで運ばれずに尿から排出されます。

また、ビタミンKが不足していると、カルシウムが骨に十分にに取り込まれません。骨を強くするためにはカルシウムだけでなく、ビタミンDとビタミンKもとる必要があります。

一方、加工食品などに多く含まれるリンやナトリウム、アルコール、カフェインはカルシウムの吸収を邪魔します。とり過ぎるとカルシウムが尿へ排出されやすくなるため注意しましょう。

## 骨を強くするための食事のとり方

毎日  
カルシウム

乳製品 や 大豆製品、小魚、小松菜などを食べる

- 成人の場合、1日に女性650mg、男性750～800mgのカルシウムをとりたいが※1、平均で女性は約200mg、男性は約300mg不足※2。

※1 出典：「日本人の食事摂取基準(2020年版)」厚生労働省

※2 厚生労働省「令和元年国民健康・栄養調査報告」より算出

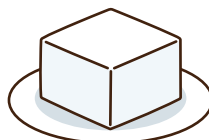
### 食品のカルシウム含有量

ヨーグルト(100g)	120mg
納豆(1パック/50g)	46mg
しらす干し(半乾燥/10g)	52mg
サバ缶詰(水煮/100g)	260mg
いりごま(2g)	24mg

出典：日本食品標準成分表(八訂)増補2023年



牛乳200ml  
220mg



木綿豆腐150g  
140mg

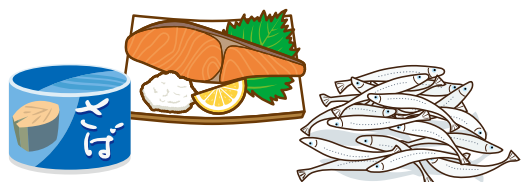


小松菜(ゆで)80g  
120mg

1日1回  
ビタミンD

魚を食べる

- 鮭やサンマ、サバ缶詰、しらす干しなどの魚に多い。
- サバ缶詰やしらす干しはカルシウムもとれる。



1日1回  
ビタミンK

緑黄色野菜 や 納豆を食べる

- ほうれん草や小松菜、ブロッコリー、春菊などの緑の濃い野菜に多い。
- 納豆や小松菜はカルシウムもとれる。



もっと歩いて  
もっと健康に

# 体力を向上させる ウォーキング

監修：フリーインストラクター 今井 真紀

体力の衰えとともに、体を動かす機会が減りがちですが、それではますます体力が低下します。もっと歩いて体力を向上させ、毎日をアクティブに過ごしましょう。

## 体力をつけるカギは 「筋力」と「全身持久力」

健康な生活を維持するための体力は「筋力」「全身持久力」「柔軟性」「身体組成」で構成されます。このうち体力を支えるのは「筋力」と「全身持久力」。筋力は筋肉が発揮できる力で、全身持久力は長時間体を動かすことができる力、つまりスタミナや粘り強さのことです。

## 「インターバル速歩」は 体力の向上に効果的

インターバル速歩は「ふつう歩き」と「速歩き」を交互に繰り返す歩き方です。ふつうの歩きでは全身持久力しか向上しませんが、それに筋力を強化できる速歩きをプラスすることで全身持久力と筋力を同時に高められ、効果的に体力を向上させることができます。

## インターバル速歩のポイント

### POINT 1

#### 「ふつう歩き 3分」と 「速歩き 3分」を繰り返す

筋肉に負荷がかかる速歩きも3分なら続けられる。ふつう歩きは休憩タイム。

### POINT 2

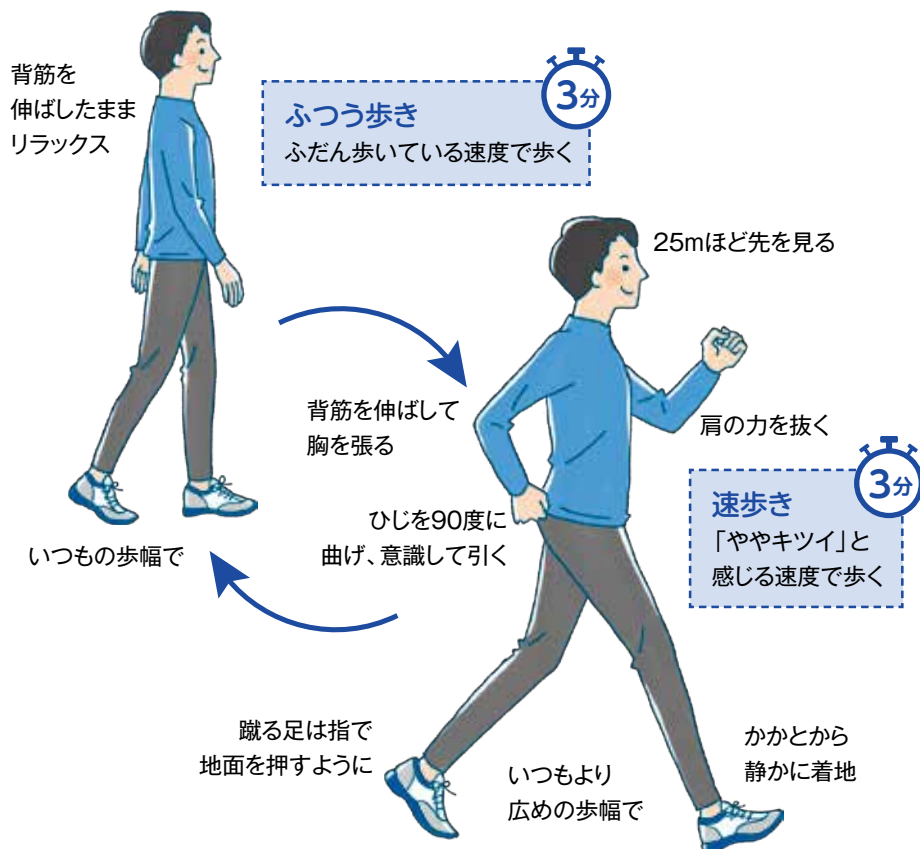
#### 「ふつう歩き+速歩き」を 1日に5セット以上行い 速歩きの合計を15分以上に

朝2セット、夜3セットと分割してもOK。

### POINT 3

#### 「ふつう歩き 3分」と 「速歩き 3分」を繰り返す

平日忙しい人は、週末に20セット（5セット×4日分）行ってもよい。





# 「医療費のお知らせ」について

当健保組合では、受診された医療機関や医療費等をご確認いただき、健康や医療についての関心を深めていただくことを目的として、医療機関等を受診された方に「医療費のお知らせ」をお送りしております。

今年度の「医療費のお知らせ」は、昨年12月2日からマイナ保険証を基本とする仕組みに移行されたこと、また、マイナポータルでご自身の医療費情報の閲覧および e-tax による医療費控除の申請に必要なデータの取得が可能となったことから、昨年度と一部内容を変更しておりますので、ご案内いたします。

## 昨年度からの変更点

(1) 令和6年1月診療分から11月診療分までを掲載します。

これにより、確定申告に必要な令和6年12月診療分の医療費や受診状況については、ご自身で保管している領収書でご確認いただくか、マイナポータル※からご確認いただくこととなります。なお、医療機関等で発行された領収書は再交付されませんので、大切に保管してください。

※マイナポータルでは、毎月11日頃に、前々月診療分の情報が更新されます。

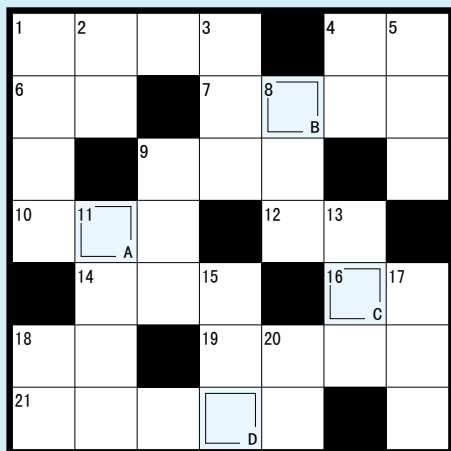
また、確定申告に利用するための1年間分の医療費通知情報（XMLデータ）は、例年、原則2月9日に申告年分の1月から12月までの情報が一括で取得可能となります。

(2) 2月上旬頃にお送りいたします。（昨年度までは3月上旬にお送りしておりました。）



## 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

- ① 氷の上を滑るスポーツ
- ② 「t」で表す重さの単位
- ③ クラブ活動で使う部屋
- ④ 冷たい風が吹いてくる方角？
- ⑤ 掃除中、雑巾を洗うのに使う
- ⑧ 赤い〇〇〇がのったケーキ
- ⑨ ストッキングより厚手
- ⑪ 見たり触れたりして積んでいく
- ⑬ 雨と雪がまじって降る現象
- ⑮ 「あの頃は確か…」とたどる
- ⑰ 料理を盛る皿や小鉢
- ⑱ サウナでたっぷりかく
- ⑳ お札の\_\_\_をそろえて財布に入れる

### ヨコのカギ

- ① 灯油やガスなどが燃料の暖房器具
- ④ 猛獣の口からのぞく鋭い歯
- ⑥ 京都は府、兵庫は？
- ⑦ かさに切り込みを入れる鍋の具材
- ⑨ ATM の\_\_\_パネルを操作
- ⑩ 「今何時？」と見る
- ⑫ 捨てるときはきちんと分別
- ⑭ 休憩を取らず\_\_\_に仕上げる
- ⑯ 大きな体に長い鼻
- ⑰ 「\_\_\_の明星」は早朝に輝く金星
- ⑱ 木の葉みたいな形に焼く卵料理
- ㉑ 縦型やドラム式がある家電

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。