

ルックグループ 健保発・いきいき生活応援マガジン

Healthy Style

[ヘルシースタイル]

NO. 121

2025/SPRING



春のウォーキングラリー開催！
ぶらり旅さんぽ東海道十次

CONTENTS

- 2 連載 目指せ! 私の Smart Life
ルク子のイキイキ DAYS
「アイフレイルは早めに対策」編
- 4 知って納得、使ってお得
motto² けんぽ
- 5 **ルネサンス、ラフォーレのご案内**
- 6 **Pep Up ウォーキングラリー開催のお知らせ**
ぶらり旅さんぽ 東海道十次
- 8 **にっぽんヘルシー紀行**
広島県尾道市
- 10 **令和7年度予算のお知らせ**
- 12 **ご当地健康レシピ**
「神奈川県しらす丼」
- 14 動けるカラダはいまからつくる!
簡単ロコモ予防エクササイズ
- 15 **くらしにプラス**
～おうちでエコ活～
- 16 **ルク子の教えて!キーワード**
どこが違う? 「ルク子間違い探しクイズ」

同封 家庭用常備薬の斡旋事業について

※本誌掲載の記事、写真、イラストなどの無断転載を禁じます。

「若いから」「年のせい」と放置せず

アイフレイルは 早めに対策を!



アイフレイルとは、加齢に伴う眼の機能低下のことです。進行すると重度の視覚障害につながりますが早期に対処すれば進行を抑えることができます。現代はスマートフォン等の使用で気付かないうちに目を酷使しているため、年齢問わず対策が求められています。

チェックリストで確認!

- 1 目が疲れやすくなった
- 2 夕方になると見えにくくなるが増えた
- 3 新聞や本を長時間見ることが少なくなった
- 4 食事の時にテーブルを汚すことがたまにある
- 5 眼鏡をかけてもよく見えないと感じることが多くなった
- 6 まぶしく感じやすくなった
- 7 はっきり見えないときにまばたきをすることが増えた
- 8 まっすぐの線が波打って見えることがある
- 9 段差や階段が危ないと感じたことがある
- 10 信号や道路標識を見落としそうになったことがある

チェックが2個以上だとアイフレイルの可能性あり!

(出典) 日本眼科啓発会議「アイフレイル・ガイドライン2022年度版」

加齢だけではない! さまざまな要因

アイフレイルの原因は、加齢による眼球の構造や機能などの変化のほか、強近視や糖尿病、高血圧などの内的要因と、生活習慣や喫煙、紫外線などの外的要因などもリスクにつながります。そのため年齢に関係なく、日頃の生活習慣の見直しなども対策として重要となります。

目指せ!
私の Smart Life

ルク子の
イキイキ
DAYS

「アイフレイルは
早めに対策」編



リスクを減らす生活習慣

紫外線などの刺激から目を守る

紫外線は目の老化を加速させる要因となります。外出時はUV加工のサングラスや眼鏡、帽子などを着用し目を保護しましょう。紫外線は春先から増えてくるため、今からの対策が大切です。

小まめな休息と目薬

長時間スマートフォンやパソコンを使用する人は、気が付かないうちに目を酷使し乾燥や疲労が進んでいます。定期的に目を離してストレッチをしたり、目薬を差して乾燥を防いでください。



エアコンや照明など周辺環境の見直し

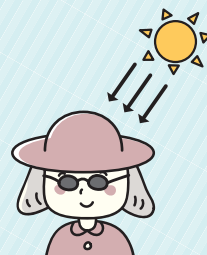
エアコン等の風が直接当たると目も乾燥しやすくなります。また、照明やパソコン等の画面が暗過ぎたり明る過ぎると目を酷使させる要因になるため、周辺環境の見直しも大切です。

適切な眼鏡の使用やコンタクトレンズのケア

日頃、眼鏡やコンタクトレンズを使用する人は適切な度数が定期的に確認しましょう。またコンタクトレンズは不適切な使用により角膜に傷がついたり、細菌が繁殖し感染症を起こす恐れもあります。異変を感じたら使用を中止して眼科を受診してください。

定期的な眼科検診

目は片目が見づらくなっても、もう一方が視野を補い異常に気付かないこともあります。自覚症状がなくても定期的に眼科検診を受け、視野などに問題がないか確認をしてください。



年齢とともに気を付けたい目のリスク

白内障

目の中の水晶体が濁り、かすみや視力低下などの症状が表れます。加齢とともに発症リスクが高まりますが手術等による治療が可能です。

緑内障

眼圧の上昇等による視神経の障害で、自覚症状がないまま徐々に視野が欠けます。欠けた視野は戻らないため早期発見が重要です。※急性のものもあります。

加齢黄斑変性

網膜の中心(黄斑部)に障害が起こり、視界のゆがみや中央が見えないなどの症状が表れます。加齢とともに起こりやすく早期治療が大切です。

網膜剥離

眼球の内側の網膜が剥がれ、視力低下や視野欠損が起こります。短期間で悪化することもあり、緊急性の高い疾患です。

異変を感じたら
医療機関へ

目の疾患は早期発見・早期治療が重要です。日頃のセルフチェックと併せて定期的に眼科での検診を受けましょう。なお、見え方の異常は脳や他の疾患が原因の場合もあります。異常を感じたときは自己判断せず、早めに医療機関を受診するようにしてください。

★当健保組合の人間ドックでは、眼底検査・眼圧検査を実施しています。

まだ人間ドックを受診したことがない方、受診後数年経過している方はぜひご利用ください。





令和7年度特定健診の実施について

〈40～74歳被扶養者・
任継被保険者・任継被扶養者〉

令和7年4月1日から令和8年3月31日に、40～74歳になる任意継続被保険者および被扶養者の方に、特定健診を実施いたします。受診期間は6月1日から12月末までで、対象者には5月下旬ころ、「受診券」を送付いたします。

健康トラブルや病気の不安、電話で相談いただけます

健康の不安や心配について相談ができたり、病気になったときに専門医の案内をしてくれる「ファミリー健康相談」「ベストドクターズ®・サービス」を開設しています。まずは気軽にお電話ください。

ファミリー健康相談 ベストドクターズ®・サービス

0120-07-86-24【無料】

Webでも相談できます! <https://familycare.sociohealth.co.jp/>

※専用ダイヤルの電話番号下6ケタをパスワードとしてログインしてください【無料】

HP加入者専用サイトをご活用ください

健保HP内に、加入者専用サイトを設置しています。特定健診実施計画やデータヘルス計画など、主に保健事業に関する情報を掲載しておりますので、パスワードを入力の上、ご覧ください。



パスワードは健保に
お問い合わせください

東京ディズニーリゾート®・コーポレートプログラム利用券」申込のご案内



東京ディズニーリゾート・コーポレートプログラム利用券

東京ディズニーランド®/東京ディズニーシー®のパークチケットの購入やディズニーホテル宿泊にご利用いただける利用券です。



コーポレートプログラム利用券

詳細はこちらで
ご確認ください



コーポレートプログラム
利用者用サイト

- 配布対象者** 利用日(チケット購入日)において当健保組合に加入されている被保険者
- 利用対象者** 当健保に資格のある被保険者、家族
- 補助内容** 利用券(補助金額) 2,000円
※配布は被保険者年度内1人1枚限り。
- 申込期間** 令和7年8月31日(日)まで
※予定数に達した時点で受付終了します。
早めにお申込みください。
- 申込方法** 健康ポータルサイト「Pep Up」より
お申込みください。
※HPのお知らせをご確認ください →



パーク情報およびコーポレートプログラム利用券の
利用方法についてのお問い合わせはこちら

東京ディズニーリゾート・インフォメーションセンター
050-3090-2613 10:00～15:00(年中無休)

※2025年4月現在の情報です。

※写真・イラストはイメージです。 © Disney

新しい自分

に出会おう。



まずはおためし!

法人ジム・サウナおためし会員

5ヵ月間ず———っとお得!

5,500円/月

1ヵ月目 0円 2・3・4・5ヵ月目は 期間限定 5,500円/月 6ヵ月目以降 通常料金※

ジム・サウナ おためし会員

※ご入会の会員種別によって異なります。

【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ジム導入店舗のみ、ジムエリアは24時間利用可能(未成年の方は、有人時間のみの利用となります)●ジム、スタジオレッスン、ロッカールームと付帯の温浴施設。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。

【ご利用期間・条件】 ●最長5ヵ月、新規ご入会者様限定の会員プランで、8ヵ月以上月額固定プランで在籍していただける方に限ります。
●過去6ヵ月以内に在籍していた方は対象外になります。●ご利用期間終了後はご入会時に選択された会員種別に変更となります。(後から種別変更も可能)会員プランについては料金ページでご確認ください。

春キャンペーン 実施中!

4/7(月) ~ 6/30(月)

使いたい放題 月額 利用

月会費 1ヵ月分 さらに 0円 + タオル&シューズ レンタル 最大 2ヵ月分 0円 (最大 4,180円 相当)

ルネサンス公式 オンラインショップ 2,000円分 クーポンプレゼント!

●ご利用エリアに応じて以下のプランからお選びいただけます。

Monthly コーポレート会員

ジム、スタジオレッスン
プール、温浴施設が利用可能!

月額: 10,450円

新プラン

法人ジム・サウナおためし会員

筋トレもサウナもスタジオ
レッスンも...まずはおためし!

月額: 5,500円

使う度に 都度 払い

レンタル用品
タオル(大小セット)・シューズ
Tシャツ・ハーフパンツ 0円 (最大 1,760円 相当) 入会当日

1Day コーポレート会員 1,980円/回



2025春_840010872623



RENAISSANCE

店舗の詳細は ➡

ルネサンス 店舗一覧

検索

※特典は8ヵ月以上月額固定プランで在籍していただける方に限り適用(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。※表示はすべて税込価格です。※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。※2025年オープンの新規店舗でのお手続きの場合、本特典の適用対象外となる場合がございます。

契約保養施設のご案内

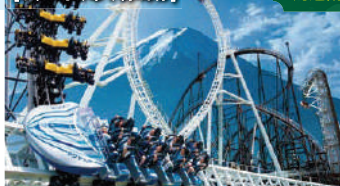
利用対象者

健康保険組合加入の本人とその家族

※同行者も会員料金でご利用いただけます。

富士急ハイランド
[ホテルより車で約40分]

おすすめ
周辺観光施設



花の都公園
[ホテルより車で約15分]

富士マリオットホテル山中湖

シンプルステイを満喫!

Basic Stay(1泊朝食)

自由気ままな旅行にピッタリな、朝食付きのシンプルなプランです。爽やかな光をたっぷり浴びながら、優雅なご朝食をお楽しみください。



朝食イメージ

期間 ~2025/11/30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 12,500~28,500円

森トラストホテルズアプリ

マイページ内のアンケートご回答で

1,000円分のお誕生日・

記念日クーポンプレゼント中!!

今すぐ
ダウンロード!



崎の湯
[ホテルより車で約16分]

おすすめ
周辺観光施設



アドベンチャーワールド
[ホテルより車で約10分]

南紀白浜マリオットホテル

【予約が早いほどオトクに!】

早期割90/早期割60(素泊まり)

ご利用日より90日前/60日前の予約でオトクにご宿泊いただける、室数限定の素泊まりプランです。

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

【早期割90】 5,950~11,475円 【早期割60】 6,300~12,150円



温泉ビューバス付プレミアムルーム

1 各ホテルへ
直接予約
(電話またはWEB)

法人会員名・法人会員No.・ご利用日・
ご利用人数などをお伝えください。

2 ホテルに
チェックイン

「健康保険証等」をご提示ください。
※利用料金はホテルでのご精算となります。

www.laforet.co.jp/look-inc/

[法人会員名]
ルックグループ健康保険組合

[法人会員No.] 10241

[法人パスワード] 10241ca

富士山中湖 0555-65-6711	箱根強羅 0460-86-1489
軽井沢 0267-44-4489	伊東 0557-32-5489
伊豆修善寺 0558-72-2011	修善寺 0558-74-5489
琵琶湖 077-585-6300	環翠楼 0460-82-3141
南紀白浜 0739-43-7000	花楽 075-541-2525
白馬 0261-75-5489	長崎 095-895-9540
那須 0287-76-3489	【予約受付】平日9:00~17:00

ぶらり旅さんぽ 東海道十次

今じゃ東海道、車や鉄道で行きや、ひとつ飛び。便利な時代だねえ〜。
たまには散歩気分で東海道五十三次ならぬ、十次(じゅうつぎ)で
宿場町を旅してみようじゃないかい。さあ、京都へいこう。

新
ウォーキングラリー
開催

三條大橋

大津宿

四日市宿

岡崎宿

濱松宿

掛川宿

藤枝宿

沼津宿

山田原宿

藤沢宿

川崎宿

日本橋

あっが
お供!やす!



開催期間

5/20 TUE ~ 6/18 WED

申込期間

4/21 MON ~ 5/19 MON

歩数入力締切日 6/22 SUN

申込方法

Pep Up 内ウォーキングラリー
参加ページより

※申込期間を過ぎると参加できません。

貯めたポイントは
電子マネーや
欲しい商品と
交換できる!

GET!

イベントエントリー
& アンケート回答で

500 ポイント
GET!

1日6,000歩
以上で さらに! カタログ
ギフト

GET!

グルメカタログギフト、Pep ポイントプレゼント!

- ・ウォーキングラリーエントリー後、アンケート回答でPepポイント500Pゲット
- ・ラリー終了後、平均歩数達成者にはグルメカタログギフト「美味百撰 菜花」、もしくは平均歩数8,000歩以上の方は「北海道七つ星ギフト プリカコース」をプレゼントします!
(カタログギフトはどちらか1つの贈呈となります)

■ 注意事項

- ・1日の有効歩数上限は15,000歩です。上限を超えた歩数は反映されません。
- ・歩数をご自身で入力する場合、さかのぼれる期間は14日前までとなります。
- ・機器連携する場合は機器に貯蓄されたデータを取得しますが、各機器端末から直接データを自動取得するものではありません。必ず毎日のチェックに併せてアプリと同期し、Pep Up にてデータ取得できているか確認をお願いします。



©JMDC Inc.



参加には **PepUp** への登録が必要です

以下の流れに従い、Pep Up (ペップアップ) へのご登録をお願いします。

初めてPep Upを利用される方

① Pep Upユーザー登録申請フォームへアクセス

URL : <https://pepup.life/users/ekyc/us5OM90m/issues/new>



② 本人情報の入力

必要な本人の情報(保険証記号・番号、氏名・カナ、生年月日、性別、連絡先メールアドレス、電話番号)と「本人確認用コード」の送付先住所を入力してください。

③ 入力事項の確定

利用規約を確認し「登録」ボタンを押してください。

④ 「本人確認用コード」のお届け

「本人確認用コード」と登録手順が印字されたハガキが送付されます。ハガキが届きましたら記載の手順に沿って登録してください。



▲ 本人確認用コード案内ハガキ

すでにPep Upに登録している方

① Pep Upへログイン

URL : https://pepup.life/users/sign_in



② ウォーキングラリー参加ページへアクセス

ホーム画面の「健保からのお知らせ」または下部バナーから「ウォーキングラリー」の参加ページへアクセスします。

③ 参加エントリー登録

キャンペーンの詳細を確認し、「参加する」ボタンをクリックしてください。

→エントリー済みの画面が出ていることを確認してください。

ご活用ください!

Pep Up アプリから食事のカロリーや栄養素を記録、管理できます!

ご登録方法についてご不明点等ある方は、お問い合わせフォームよりご連絡ください

Pep Upお問い合わせフォーム

URL <https://pepup.life/inquiry>



ルックグループ健康保険組合



「坂のまち」の頂上から望む 瀬戸内海と桜の共演

山の斜面に民家や寺社が密集し、その間を縫うように路地と坂道がある尾道市は「坂のまち」「猫のまち」「映画のまち」など数々の異名を持つ。

個性的でノスタルジックな街並みは、それだけ人を惹きつけてやまない。見どころ満載の港町をのんびり歩いて、新たな魅力を見つけに行こう。

尾道駅南口を出ると、古くから交易路として栄えた「海の川」、尾道水道が見えてくる。この水道沿いの緑地帯「尾道駅前広場」が最初のポイント。青々とした芝生が茂る広場は市民憩いの場で、水道を行き交うフェリーや、対岸の向島にそびえる造船所のクレーンなど、港町ならではの風景が広がる。沿岸に延びるウッドデッキは幅もあって歩きやすく、ウォーキングコースとしても最適だ。

ウッドデッキを抜けたら、一本入ったレトロなアーケード通り「本通り商店街」を散策。パン屋やカフェ、雑貨店など、地元の個人商店を巡りながら道なりに進み、明治期の蔵を改装した「おのみち映画資料館」へ。1950年代に尾道で撮影された名画「東京物語」などのパンフレットやポスターが展示されており、古き良き時代の邦画の心地よい世界に浸る。

次の目的地への道中、頭上に千光寺山を登るロープウェイが見えるが、あえて石畳の路地を歩くのがお勧め。路地はやがて緩やかに傾斜し、尾道名物である石階段交じりの「猫の細道」につながる。アーティスト・園山春二が手掛ける「福石猫」や、さまざまな環境アートがちりばめられた空間はまるで不思議の国のよう。ここまで来れば桜の名所「千光寺公園」は目の前だが、最後に上り坂や階段が待ち受ける。その分、頂上にたどり着いて見る満開の桜と瀬戸内海の絶景には格別の感動がある。

歴史ある港町の春の風景を堪能したら、最後の目的地「持光寺」へ。くぐると寿命が延びるとされる石門「延命門」は、石畳や石階段の多い「石のまち」でもある尾道の旅の締めくくりにふさわしい。





1 尾道駅前広場

尾道駅の南側に広がる港湾緑地。尾道水道沿いに延びるウッドデッキにはベンチやテーブルが整備されており、水道を眺めながらゆったりとした時間を過ごすことができる。尾道出身の彫刻家・圓鋸勝三のブロンズ像「なぎさの女神」がランドマークとなっている。

DATA 見学自由／電話：0848-22-8158（尾道市港湾振興課）



2 おのみち映画資料館



入り口のレトロな映写機は、実際に映画館で使われていたもの。



明治時代の白壁の倉庫を改修した映画資料館で、小津安二郎監督の名画「東京物語」など、尾道を舞台にした映画のポスターや資料を展示。「東京物語」の予告編などを視聴できる20席ほどのミニシアターを備える。

DATA 時間：10：00～18：00（入館は17：30まで）／休：火曜（祝日の場合は翌日）、12月28日～1月3日／電話：0848-37-8141



4 千光寺公園

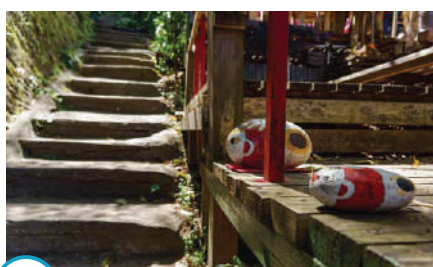
標高144.2mの小高い山、千光寺山の山頂から中腹にかけて広がる公園。「日本さくら名所100選」に選定された桜の名所で、春にはソメイヨシノ、しだれ桜、八重桜など1,500本の桜が咲き乱れる。

DATA 時間：見学自由（展望台「PEAK」内のエレベーターは9：00～17：15）／電話：0848-38-9184（尾道市観光課）

長さ63mの展望台「PEAK」では、歩きながら尾道水道や瀬戸内の島々の眺望が楽しめる。



walking map
約3.9km
65分



3 猫の細道

尾道で最も古い「良神社」の裏山に続く200mほどの細い路地。園山春二による「尾道イーハトーヴ」プロジェクトにより、古民家をリノベーションした美術館やカフェが立ち並ぶ。この路地のシンボリック的存在である「福石猫」はころんとした石にかわいらしい猫の絵が描かれた作品で、現在はエリア全体で合計1,000匹以上もの数となっている。

DATA 見学自由／電話：0848-23-4169（尾道イーハトーヴ 泉の館）



壁の模様や階段のひび割れを利用した環境アートも多数。作品を探しながら歩くのも楽しい。



5 持光寺

平安時代の仏画で国宝の「絹本 著色 普賢延命像」を所蔵する由緒あるお寺。石門「延命門」のほか、尾道市天然記念物で樹齢600年とされる「臥龍の松」や、自分で粘土を握って仏を作る「にぎり仏」が体験できる。梅雨の時のあじさいも美しい。

DATA 時間：8：00～16：30／休：無休（金毘羅堂・平田玉蘊記念館は土日祝のみ開館）／電話：0848-23-2411

※営業時間などデータは変更される場合があります。詳細は各施設にお問い合わせください。

令和7年度予算のお知らせ

第133回組合会において、令和7年度予算が決定いたしました。

予算総額

7億 2,892万円

保険料率は現行を維持

令和7年度は、健康保険、介護保険ともに現行料率にて事業を運営いたします。



健康保険		令和7年度
保険料率	事業主	4.85%
	被保険者	4.35%
	計	9.20%

介護保険		令和7年度
保険料率	事業主	0.95%
	被保険者	0.95%
	計	1.90%

令和7年度の予算編成

健康保険の収入は、保険料収入が4億1,347万円、前年度繰越金が2億4,000万円、その他を加え、合計7億2,892万円です。

一方、支出は、保険給付費が2億4,596万円、高齢者支援が主な目的の納付金が1億5,200万円、保健事業費2,520万円、事務費5,278万円、予備費2億4,474万円、その他を加え、合計7億2,892万円です。

経常収支は5,559万円の赤字、経常外収支は5,559万円の黒字です。

介護保険は、収入では保険料収入が6,000万円、前年度繰越金が2億1,500万円、雑収入を加えた収入計は2億7,505万円、支出では介護納付金が5,100万円、予備費が2億2,404万円、雑支出等を加えた支出計は2億7,505万円です。

予算編成の基礎となった数値

健康保険被保険者数	1,090人	(男 390人、女 700人)
健保平均標準報酬月額	298,000円	
平均年齢	44.59歳	(男 43.88歳、女 44.97歳)
被扶養者数	335人	(扶養率 0.31)
前期高齢者数	31人	(加入率 2.077748)
介護保険第2号被保険者数	795人	
介護平均標準報酬月額	325,000円	

**適正受診に
ご協力ください**



「はしご受診」をしない

同じ病気で複数の医療機関を転々とするのを「はしご受診」といいます。行く先々で同じ検査を受け、薬を処方されるため、医療費だけでなく体にも負担がかかります。

電子処方箋の活用

紙の処方箋にかわり電子処方箋の運用が進められています。処方・調剤薬剤の情報共有に同意すれば、医療機関や薬局をまたがって情報が閲覧でき、重複投薬等もチェックできます。

かかりつけ医を決めておく

軽い病気やけがでいきなり大病院を受診すると、余分な特別料金がかかります。まず「かかりつけ医」を受診して紹介状を書いてもらいましょう。

健診で生活習慣病予防

生活習慣病は治療が長期にわたり医療費も高額になります。健診・保健指導を受けて生活習慣病を予防すれば、医療費の負担を節約できます。

健康保険

被保険者と事業主が毎月の給与と賞与から支払う保険料の総額
 健保組合の事務費に対する国からの補助金
 健保組合間の助け合い事業のための保険料
 前年度の決算残金より繰り越した額
 収入の不足分を補うため別途積立金を取り崩し繰り入れる額及び退職する役員に退職金を支払うため退職積立金を取り崩し繰り入れる額
 健保組合間の助け合い事業から高額医療費等に交付される額
 準備金・別途積立金等の利子など

収入の部

科目	予算額(千円)	前年比(%)
保険料	413,466	96.67
国庫負担金収入	150	94.94
調整保険料	5,610	59.93
繰越金	240,000	82.76
繰入金	53,000	1,766.67
財政調整事業交付金	5,000	250.00
雑収入	11,336	129.20
その他	357	100.56
収入合計	728,919	98.32

一人当たり(円)

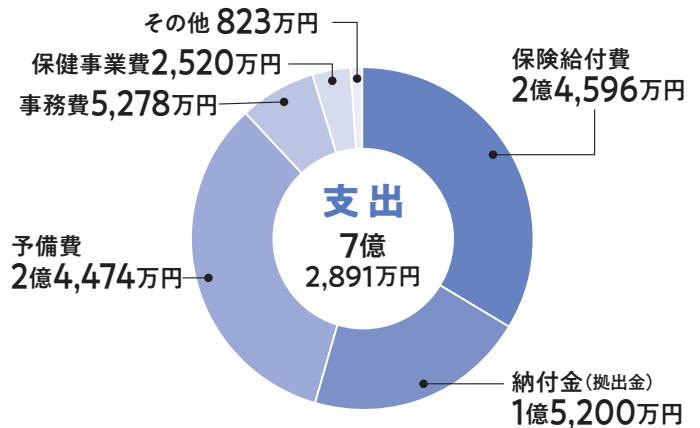
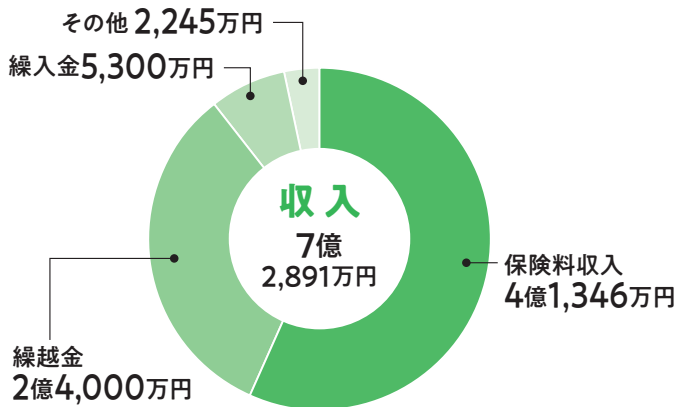
379,327
138
5,147
220,183
48,624
4,587
10,400
328
668,733

支出の部

科目	予算額(千円)	前年比(%)
事務費	52,784	107.78
保険給付費	245,961	92.00
法定給付費	235,908	91.29
付加給付費	10,053	112.53
納付金	152,002	81.96
前期高齢者納付金	49,000	59.04
後期高齢者支援金	103,000	100.53
その他	2	66.67
保健事業費	25,200	110.53
財政調整事業拠出金	5,610	59.93
積立金	1,000	71.43
その他	1,622	95.30
予備費	244,740	119.79
支出合計	728,919	98.32

一人当たり(円)

48,426
225,652
216,429
9,223
139,451
44,954
94,495
2
23,119
5,147
917
1,488
224,532
668,733



介護保険

収入の部

科目	予算額(千円)	前年比(%)
介護保険料収入	60,000	98.07
繰越金	215,000	104.37
繰入金	0	—
雑収入	46	2,300.00
収入合計	275,046	102.94

支出の部

科目	予算額(千円)	前年比(%)
介護納付金	51,000	98.08
還付金	1	100.00
雑支出	1	100.00
予備費	224,044	104.12
支出合計	275,046	102.94

おうちで
おいしく



ご当地

健康レシピ

日本各地のご当地料理を、作りやすく
健康的なレシピにアレンジして紹介します。

監修／清水加奈子

フードコーディネーター、
管理栄養士、国際中医薬膳師、
国際中医師



神奈川県
のご当地料理

main

しらす丼

side

とん漬

神奈川県を代表するご当地料理のしらす丼は、見た目にも春らしく手軽に作ることができる一品。野菜たっぷりのとん漬とも相性抜群です。

main

しらす丼

■ 441kcal ■ たんぱく質19.1g ■ 脂質7.7g
■ 炭水化物78.1g ■ 塩分相当量2.2g ※すべて1人分

作り方

② 調理時間5分

- 1 Aの材料を混ぜ「合わせ酢」を作る。温かいご飯に「合わせ酢」を混ぜ、冷ましておく。

POINT

しらす、さくらえびの塩分があるので、酢飯の味付けは薄めがお勧め。

- 2 茶わんに①を盛り、釜揚げしらす、さくらえびをのせ、中央に卵黄をのせる。おろししょうが、小ねぎ、刻みのり、大葉を添え、白ごまを散らす。お好みでしょうゆを添える。



茅ヶ崎、鎌倉、江の島などいわゆる湘南地域のご当地料理として有名。生しらすを使う丼もありますが、今回はゆでた状態で販売されている「釜揚げしらす」を使ってより手軽に。ご飯の上には卵の黄身と薬味、さらにさくらえびをアレンジすることで、春らしい彩りをプラスしました。

スマホでも見られる！



材料 (2人分)

- ご飯 …………… 400g (2膳分)
- A [酢、砂糖 …………… 各大さじ1/2
塩 …………… 少々
- 釜揚げしらす …………… 100g
- さくらえび …………… 20g
- 卵黄 …………… 2個
- おろししょうが …………… 1片分
- 小ねぎ、刻みのり、大葉、白ごま、しょうゆなど …………… 適量

健康食材

しらす

一般的に食されるしらすはいわしの稚魚で、不飽和脂肪酸の一種、DHA（ドコサヘキサエン酸）／EPA（エイコサペンタエン酸）が豊富。DHAもEPAも、悪玉コレステロールを減らす働きがあります。ビタミンDも豊富で、肝臓、腎臓を経て活性型ビタミンDとなり、骨形成に関わるカルシウムやリンの吸収を高めてくれます。内臓ごと食べるため、カルシウムや良質のたんぱく質を取るにも良い食材です。



side

とん漬け

■ 370kcal ■ たんぱく質23.7g ■ 脂質22.1g
■ 炭水化物20.6g ■ 塩分相当量2.5g ※すべて1人分

スマホでも見られる！



厚木市の家庭や飲食店では定番の、豚肉を特製のみそに漬け込んだ料理で、焼いたみその風味が香ばしい一品。通常のとん漬けは厚切り肉ですが、薄切りのロースを使って少しヘルシーに。さらにたっぷりの野菜と一緒に炒め、栄養バランスが良いレシピにしました。

材料 (2人分)

- 豚ロース肉 …………… 2枚 (200g)
- A [みそ、みりん、しょうゆ …………… 各大さじ1
にんにく、おろししょうが …………… 各1片分
- 春キャベツ …………… 200g
- 長ねぎ …………… 1/2本
- パプリカ …………… 1/2個
- 油 …………… 小さじ1

健康食材

豚肉

ビタミンB₁、B₂、B₆、ナイアシン、パントテン酸、B₁₂などのビタミンB群が豊富。特に豊富に含むビタミンB₁は糖質代謝に不可欠で、エネルギー変換をスムーズにします。また、B₆はたんぱく質代謝に関わり、健康な皮膚の維持にも◎。筋肉や皮膚のほか、ホルモンや酵素、抗体などの体調節機能成分をつくり出す良質なたんぱく質も多く含まれています。



作り方

② 調理時間10分※肉を漬ける時間を除く

- 1 豚ロース肉は筋切りし包丁でたたき、Aをよく混ぜてラップに包み、豚ロース肉を包み1時間ほど漬ける。春キャベツは細切りに、長ねぎは斜めに切る。パプリカは細切りにする。

POINT

ラップに包んで漬けることで少ないみその量でもしっかり味が漬かります。汁がたれるのでバットなどに入れて冷蔵庫で冷やしましょう。



- 2 フライパンで油を熱し、弱火で焦がさないように豚ロース肉を焼く。一緒に野菜も炒める。
- 3 皿に野菜を盛り付け、切った豚ロース肉をのせる。

動けるカラダは**いまから**つくる！

簡単

ロコモ予防 エクササイズ

ほぐしストレッチと簡単なトレーニングで
長く動けるカラダを今からつくりましょう！

健康運動指導士 一般社団法人ケア・ウォーキング普及会代表理事 黒田 恵美子

テーマ

足のアーチを整える

体の土台となる足裏はアーチで体を支えています。しかし、現代は足指できちんと踏ん張れない「浮き指」が増え、アーチが崩れる一因に。アーチが改善すると膝や腰への負担が軽減し、歩幅を広げて早く歩けるようになります。

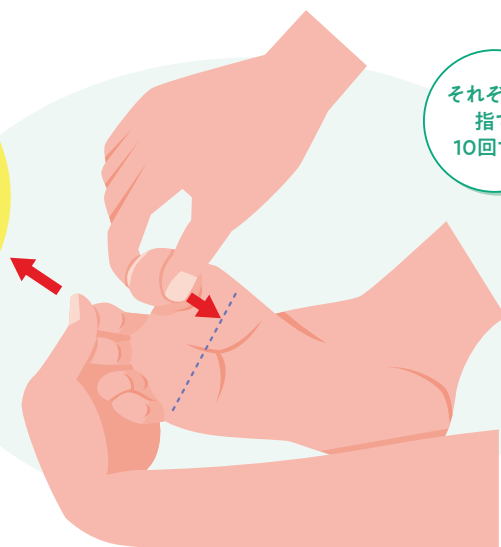
ほぐし

足指体操

足指を付け根から使って踏ん張れるようになるためのストレッチです。隣同士の指をつまんで、上下に動かしていき、順番に小指まで行います。

足指を付け根の関節（点線部分）から伸ばすような感じで、大きくしっかりと上下に動かしましょう。

それぞれの指で
10回ずつ



筋トレ

かかとの 上げ下ろし

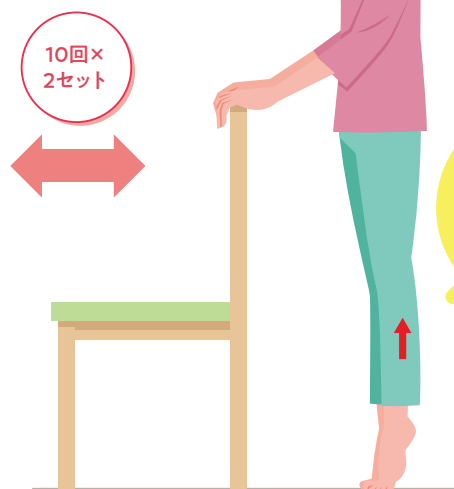
ふくらはぎを鍛えると同時に、足裏のアーチのバランスを整え、足首を安定させることができます。

1 足を閉じて立ちます。不安定ならイスや壁などで体を支えて行います。



2 お尻を締め、足指で床をしっかりつかみながら、ゆっくりかかとを上げて下ろします。

10回×
2セット



ふくらはぎをぎゅっと縮めることを意識しましょう。

効果の実感
ポイント

かかとを上げたときに、足裏の安定感を感じるようになります。

動画でも
見られる



アクセスは
こちらから



※動画は予告なしに終了する場合があります。



季節の変わり目があいまいになる中、衣替えのタイミングに悩む方も多いのではないのでしょうか。衣替えの際に普段着ている物を見直し、整理することはエコ活にもつながります。収納のコツを学んでぜひ実践してみましょう。

今回の先生 スズキナオコさん

片付けきれいサポート代表

片付け・収納好きが高じて整理収納アドバイザー資格を取得。整理収納サービスのパイオニアの企業にて8年間勤務した後、「片付けきれいサポート」を立ち上げる。整理収納アドバイザー 1級など保有資格多数。「整理収納サービスキャリア認証制度」最高ランク認証。

収納用品の選び方

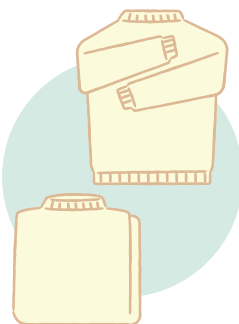
- プラスチックやポリプロピレンの収納ケースは、中身が見えて、高さが25cmくらいの1段タイプが便利。
- 引き出しタイプは同じ物を幾つかそろえておくと、引き出しごとに入れ替えてきて衣替えが楽になります。
- 靴下や下着などの小物は100円ショップの仕切りかごなどを活用すると整理しやすいです。

立てて
収納すると
探しやすい！

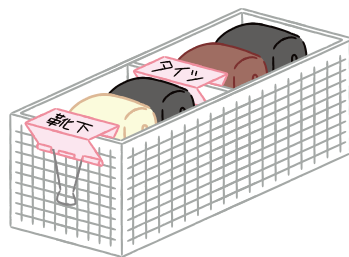
約25cm

ダブルクリップをインデックスに

- 衣類は収納ケースの幅と高さに合わせ、無駄なスペースができない大きさに畳むのがコツ。サイズが異なる衣類でも、仕上がりの大きさをそろえて畳むと探しやすくなります。
- セーターなど厚みのある衣類は袖の位置をずらして重なる部分をできるだけ少なくし、厚みが均等になるように畳むのがポイントです。



- 小物類の仕切りにはダブルクリップを挟んで品名を書いて貼っておけば、収納場所も明確になります。
- ブックエンドにラベルを貼って仕切りに使っても、倒れずきれいに収納できます。



クローゼット内の配置は動線を意識

- クローゼットの扉の開き方によって、最初に目に付く場所によく使う物を置くと、取り出しやすく便利です。

よく使う物は
出し入れの
しやすさを
意識して収納！



防虫剤の使い方

- 防虫剤の成分は空気よりも重いので、引き出しに入れるタイプは衣類の一番上に置きます。防虫成分が行きわたるよう、空気の通り道も確保しましょう。
- 同じ空間には同じ種類の防虫剤を使用し、パッケージに書いてある用法、用量を守ること。衣替えの際には交換時期かどうかのチェックも忘れずに。

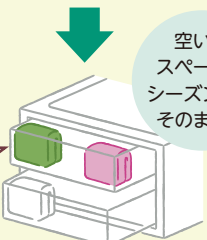
さみだれ式の衣替えが 衣類整理のチャンスに！

衣替えは着なくなった衣類を手放し、整理する機会でもあります。お勧めは、収納ケースから出して着た衣類はその都度クローゼットに移していき、さみだれ式に衣替えをする方法。シーズンが終わっても収納ケースに残っている衣類は今シーズン着なかった物ということで、処分を目安になります。着ないのについ買ってしまう傾向をつかむヒントにもなります。

残った衣類は
今シーズン度も
着なかった物！

ケースまたは
引き出しは
夏冬別々に

空いた
スペースは
シーズン中は
そのまま



ルク子の 教えて キーワード



今回の Key Word ジェネリック医薬品と長期収載品

令和6年10月より、ジェネリック医薬品のある先発医薬品（長期収載品）を希望する場合は特別の料金がかかるようになりました。
具体的にどのような仕組みに変わったのでしょうか。

ジェネリック医薬品・
長期収載品とは？

ジェネリック医薬品（後発医薬品）とは、新薬（先発医薬品）の特許が切れたあとに販売され、低価格でありながら新薬と同等の有効成分、効き目があると国から認められている薬です。「長期収載品」は、同じ成分のジェネリック医薬品がある先発医薬品のことをいいます。

長期収載品を選ぶと
どうなりますか？

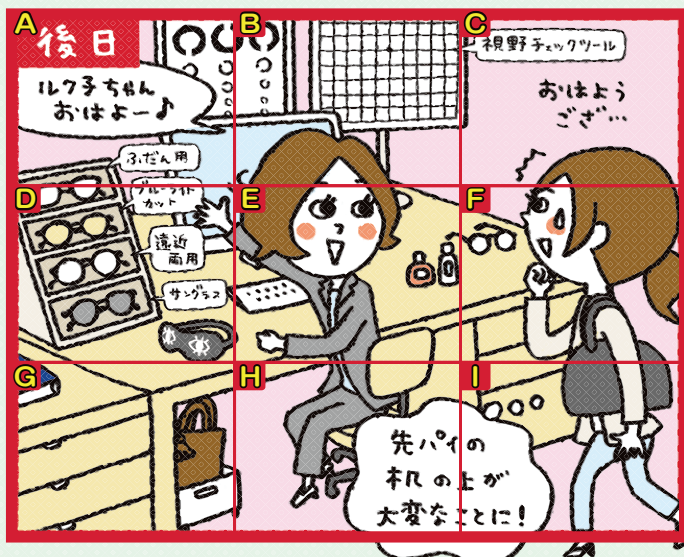
ジェネリック医薬品の使用感や味など、薬の有効性と関係のない理由で先発医薬品を希望すると、医療費の一部負担金にプラスして特別の料金がかかります。特別料金は先発医薬品とジェネリック医薬品の価格差の4分の1相当の額となります。

ジェネリック医薬品の
在庫がない場合なども
特別料金は発生しますか？

流通の問題などで医療機関や薬局に在庫がない場合や、先発医薬品を処方・調剤する医療上の必要がある場合などは、特別料金は発生しません。過去に該当するジェネリック医薬品で副作用が出たことがある場合は医師・薬剤師等に相談してください。

ルク子 間違い探し クイズ

「目指せ！私のSmart Life ルク子のイキイキDAYS」(P2-3)は楽しんでいただけましたか？
その中の1コマを抜き出した下のイラスト。どこか違うような……。P3のイラストと違うところが3ヵ所あります。間違いを見つけて、プレゼントをゲットしましょう！



正解者の中から
抽選で「記念品」
プレゼント！

河津商店
金色だしそば河津庵5食
5名様



応募方法

- ・「Pep Up」トップページにあるアンケートよりご解答ください（事前登録が必要です）。
- ・Pep Upに一度登録しておけば、次回以降、ポチっとするだけで手軽に応募できます。

※Pep Up登録がお済みでない方は本誌P7をご参照ください。

<Pep Upに登録していない方>

- ・ルックグループ健康保険組合ホームページの「お知らせ」に掲載しております応募用紙またはハガキでご応募ください。
- ・記入事項：クイズの解答（アルファベット3つ）、住所、被保険者氏名（フリガナ）、年齢、電話番号、所属事業所、部署名（店名、ブランド名）、健保組合や本誌へのご意見、感想、今後取り上げてほしいテーマをご記入ください。

◎送付先：〒107-0052 東京都港区赤坂8丁目5番30号
ルックグループ健康保険組合「間違い探しクイズ（No.121）」係
FAX：03-3478-0208

【締め切り】2025年5月31日（土）

- ※応募は1人1口までとさせていただきます。
- ※ご応募に当たりご記入いただいた個人情報は、プレゼントの抽選・発送以外の目的には使用いたしません。
- ※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。

秋号のヘルシークイズ 正解はA、E、G