

しあわせは健康から

健保の窓

2025.10.Oct No.243

- 2 健康強調月間によせて
- 3 子ども・子育て支援金について〈お知らせ〉
- 4-5 健康講座 Q&A〈アニサキスによる食中毒〉
- 6-7 幸せスマイルキッズ
- 8 簡単 ロコモ予防エクササイズ
- 9 取り組もう！健康経営〈株〉オートパル上伊那
- 10-11 こころの健康通信〈希薄なつながりと孤独な社会〉
- 12-13 健康おでかけウォーキング〈別所温泉〉
- 14 健保からのお知らせ・役職員連盟野球大会結果報告
- 15 けんぽクロスワードクイズ・読者の声

クロスワード
クイズ

プレゼント

WEBからも
応募できます



JA上伊那産の
コシヒカリを使用した
ロウカット玄米2kg



上田電鉄 別所温泉駅(上田市)

健康強調月間ごあいさつ

J A長野健康保険組合 常務理事

大久保 淳

平素より本組合の事業運営につきまして、格段のご理解、ご協力を賜わり厚くお礼申し上げます。

さて、全国の健康保険組合及び健康保険組合連合会は、10月を「健康強調月間」と定め、国民の健康の維持・増進、さらには健康寿命の延伸に向けた取り組みを全国的に展開し、健康意識の向上と一人ひとりの健康寿命の延伸を図る月間としています。

本月間につきましては、1回目の東京オリンピックが開催された後、国民のスポーツへの関心が高まっている中、政府も国民が日常生活を通して、積極的に健康・体力づくりの実践活動にいそむことができるよう推進をしたことなどから、1966(昭和41)年にスタートし、本年が60回目の節目の年となりました。

スタートした頃の我が国は、高度経済成長のまっただ中であって、新幹線・高速道路の開通、家庭では家電三種の神器・家用車の普及など、国民の暮らしが大きく変貌

を遂げ、団塊の世代が国を支えている輝かしい時代でありました。

それから60年が経ち、人口の高齢化率が30%になろうとしている現在、特に2008(平成20)年に特定健診・特定保健指導が導入されて以降、健康強調月間の主な目的が、生活習慣病予防への取り組みに重点が置かれるようになってまいりました。

本組合の医療機関への受診状況を調べても、新型コロナウイルス流行が収まって以降、伸びているのが高血圧症、糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病が受診件数・金額とも大幅に増加しています。

これらの疾病に対しては、特定健診・特定保健指導や健康相談を実施しながら、生活習慣病になる前に、健康な体を取り戻してもらえよう、組合として活動しているところです。しかしながら、特定保健指導を受ける必要のある対象者の約50%が保健指導を受けていない現状があります。

このままでは、生活習慣病の減少という目標達成には程遠く、医療費が伸び続ければ、組合財政の悪化から、保険料負担の増加に結びついてしまいます。

ぜひこの月間を機に生活習慣病に関心を持っていただき、事業所のスマートライフプロジェクトへの積極的な参加や、厚生連病院での特定保健指導を多くの方に利用いただくようお願いするところです。

本年も、この健康強調月間に合わせ、PeppUpウォーキング、RIZAPによる「女性の健康保持増進セミナー」や、「白樺湖でのウォーキング大会」など、加入者の皆様に健康について関心を持っていただくイベントを計画しております。

人生100年と言われる時代、自分や家族の健康について再度注目いただきますようお願いし、健康強調月間のごあいさつします。

令和8年度より「子ども・子育て支援金」が始まります

子ども・子育て支援金制度とは

子ども・子育て支援金制度は、社会連帯の理念を基盤に、子どもや子育て世帯を**全世代・全経済主体**が支える**新しい分かち合い・連帯の仕組み**です。

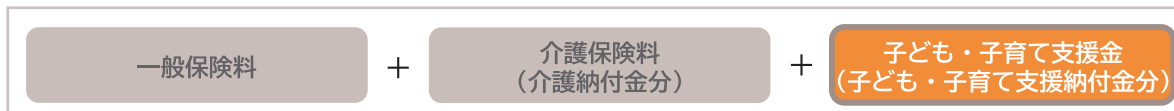
いつから？

開始時期について

- 子ども・子育て支援金は**令和8年4月分保険料（5月納付分）**より一般保険料・介護保険料と合わせて徴収されます。



- 納入告知書（請求書）には、**第3の費目**として子ども・子育て支援金が追加されます。



※健保組合は、子ども・子育て支援金の**代行徴収的**な位置づけになります。

何に使う？

支援金の使途は

- 支援金を財源として、国が**こども未来戦略「加速化プラン」**の取り組みを実施します。
- 加速化プランとは、我が国の**少子化対策を促進**するために、児童手当の拡充等の給付を拡充するなど、さまざまな施策のことで。

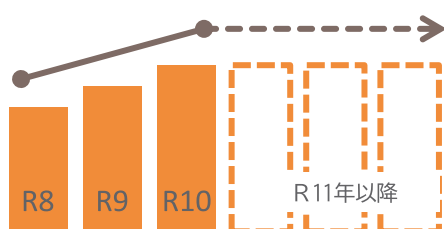
<加速化プランの施策>

- 妊婦のための支援給付 ● 出生後休業支援給付率の引き上げ ● 育児時短就業給付 等

いくら支払う？

どの程度の負担額か

<支援金率・支援金の負担イメージ>



支援金額の計算方法

(標準報酬月額×支援金率※＝毎月の支援金額)

※支援金率は、令和8年度からスタートし、令和10年度にかけて**0.4%程度（労使折半）**に段階的に上がることが想定されます。

(参考) 各年度における支援納付金の総額
(医療保険制度全体)

R8年度…約6,000億円

R9年度…約8,000億円

R10年度…約1兆円

- ただし、国が令和10年度に支援納付金の最大規模を決めているため、今後、健康保険料や介護保険料のように**右肩上がり**で増え続けることはありません。
- 健保組合と協会けんぽには、国が一律の支援金率を示すこととなっています。

この案内は、健保の窓10月号発行時点の内容になります。今後、こども家庭庁・厚生労働省より詳細な内容や変更があった時には、随時、お知らせします。

健康講座Q&A

アニサキスによる食中毒



JA長野厚生連佐久総合病院名誉院長

なつかわ しゅうすけ
夏川 周介先生

アニサキス症は、魚介類に寄生する線虫「アニサキス」の幼虫が人の胃や腸壁に侵入することで発症する寄生虫症です。日本では刺身や寿司などの生食文化が根強く、アニサキス症は食中毒の原因として近年急増しています。特に2017年以降、ノロウイルスやカ

ンピロバクターを上回る件数が報告され、2023年には年間673件の食中毒のうち約半数がアニサキスによるものでした。

アニサキスはサバ、イカ、アジ、カツオ、サケなどに寄生し、魚が死ぬと内臓から筋肉に移動する性質があります。これにより、鮮度の落ちた魚を生食することで感染リスクが高まります。症状は食後数時間以内に激しい腹痛、嘔吐、悪心などが現れ、特に胃アニサキス症が多く報告されています。腸に侵入した場合は数日後に下腹部痛や腸閉塞を引き起こすこともあります。

また、アニサキスに対するアレルギー反応も問題視されており、蕁麻疹やアナフィラキシーショックを起こす事例も報告されています。一部の患者は加熱済みの魚やダシ汁でも症状を呈するため、アレルギーとしてのリスクも無視できません。

予防方法

アニサキス症の予防には、以下の対策が有効です。

- 鮮度管理…魚を購入後は速やかに内臓を除去し、冷蔵保存する。

- 目視確認…白く糸状の虫体を確認し、除去する。ブラックライトなどの補助も有効。

- 加熱処理…中心温度60℃以上で1分以上加熱することで死滅。

- 冷凍処理…マイナス20℃で24時間以上冷凍することで確実に殺虫可能。

- 内臓の生食を避ける…特に「しめそば」など酢やワサビでは死滅しないため注意が必要。

欧米では生食用魚介類に冷凍処理を義務付ける法制度もあり、日本でも同様の衛生管理が求められるています。さらに、良く噛んで食べることで虫体により虫体をかみ殺し、



胃の粘膜に潜入するアニサキス幼虫



内視鏡の先端に装着された鉗子でアニサキス幼虫を摘出する（診断と治療を兼ねる処置）

提供：立川相互病院消化器内科・浦崎裕二先生

発症を予防することもできます。早食いの人が多い日本人には大切なことです。また、胃酸分泌を抑制する薬剤の常用は胃液の持つ殺菌効果を弱めることになるので注意が必要です。

治療法

現在、アニサキス症に対する特效薬は存在せず、治療は主に以下の方法で行われます。

- **胃アニサキス症**：内視鏡（胃カメラ）による虫体の摘出が最も確実。摘出後は症状が急速に改善します。
 - **腸アニサキス症**：内視鏡が届かないため、対症療法（絶食、鎮痛剤、抗アレルギー薬）を行い、自然排出を待つ。重症例では外科的処置が必要になることも。
 - **アレルギー症状**：抗ヒスタミン薬やステロイド剤による治療。アナフィラキシーの場合は緊急対応が必要。
- 一部では正露丸（木クレオソート）が虫体の動きを止める可能性があるとの報告もありますが、医薬品としての正式な効能は認められていません。

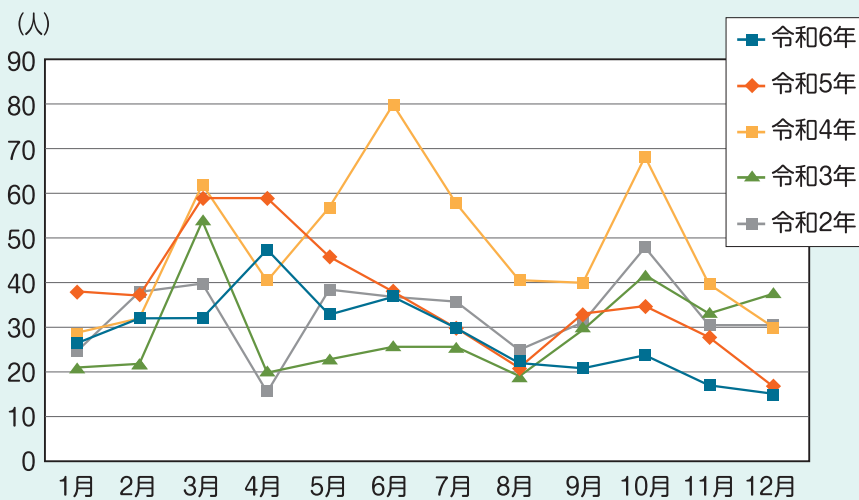
今後の展望

アニサキス症は、食文化と医療の盲点を突く疾患であり、予防と早期対応が鍵となります。

す。冷凍・加熱・視認という基本対策を徹底しつつ、アレルギーへの理解と医療体制の整備が今後の課題です。魚食文化を守りながら、安全に楽しむための知識と工夫が求められています。

アニサキス食中毒発生状況（患者数）

	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	総計
令和6年	27	32	32	47	33	37	30	22	21	24	17	15	337
令和5年	38	37	59	59	46	38	30	21	33	35	28	17	441
令和4年	29	32	62	41	57	80	58	41	40	68	40	30	578
令和3年	21	22	54	20	23	26	26	19	30	42	33	38	354
令和2年	25	38	40	16	38	37	36	25	31	48	31	31	396



厚生労働省
<https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000042953.html>



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

膝を正しく動かせるようにする

膝を守るためには、太ももの前、後ろ、内側、外側の筋肉がしっかりと膝を支え、股関節がきちんと動くことが大切。今から膝の正しい動きを体が覚えることで、将来の膝の運動機能の衰えや不調を予防することができます。

ほぐし

ゆるゆる屈伸

上下に細かい屈伸を行うことで、少しずつ膝や腰回りの筋肉、関節をほぐし、こわばりを取っていきます。

足は肩幅より少し狭く開き、足先が前を向くようにそろえます。足先より膝が前に出ないくらいの浅さで、緩くリズミカルに上下に屈伸します。



まず股関節をきちんと折ってから膝を曲げることが大切。肩には力を入れず、腕を動かさずゆるゆると動かします。

足先と同じ方向に膝を動かすことを意識しましょう。

筋トレ

ななめ レッグランジ

正しい向きに膝を曲げることを覚えると同時に、下肢の柔軟性やバランス能力、筋力を付けることができます。

左右それぞれ
10回ずつ

1

手は腰に当て、足は軽く開き、片方の足をななめ前の方向に出します。



2

胸を張ったまま、膝を曲げて腰を落とします。出した足で蹴って、元に戻します。逆の方向にも同様に、交互に行います。

効果の実感
ポイント

何気なく膝を曲げたときに、足先の方向にきちんと膝が曲がるようになります。股関節の動きも良くなります。

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。

取り組もう!

株式会社オートパル上伊那の担当者さんに聞きました!

健康経営



株式会社オートパル上伊那 本社 (伊那市上牧6404番地1)

J A長野健保では、役職員の健康づくりに取り組む事業所を紹介しています。今回は役職員の健(検)診受診習慣の定着に取り組んでいる株式会社オートパル上伊那に伺い、本社の片桐さんにお話を伺いました。

【補助金の拡充で 各種がん検診を推進】



本社 片桐さん

今年度より脳ドックの健保補助の対象年齢が引き上げられたことで、「受けてみようかな」という職員が増えてきています。今まで年齢制限により受診できなかった方もいましたが、声かけがしやすくなりました。また、新たにすい臓MRI検査の補助も始まり、見つけるのが難しいがんであるからこそ、検査を受けてみようかと反響が大きくありがたいと感じています。婦人検診についても、若い女性職員を含め受診率が高く、職員の皆さんの健康への関心の高さを感じています。

★健康経営優良法人の「従業員の健康課題と必要な対策の検討」に該当

【インフルエンザ予防接種補助で 社員の健康をサポート】

事業所独自の取り組みとしては、職場でのインフルエンザ予防接種を実施しています。体調を崩すと業務にも大きな影響がありますので、希望者の一括とりまとめなどを行って多くの職員が接種をしており、予防についても意識の高い職場です。

★健康経営優良法人の「従業員の心と身体の健康づくりに関する具体的対策」に該当

【メンタルヘルス研修と 健康相談の実感】

年1回のストレスチェックの他に全体研修会でのDVD視聴や、以前は社長による講話もありました。また、健保の保健師による健康相談も好評で「話を聞いてもらえる場があるのはありがたい」という声が多く寄せられています。業務の合間に相談できることが、会社全体の安心感につながっています。

★健康経営優良法人の「従業員の心と身体の健康づくりに関する具体的対策」に該当

今後は職員本人のみならずご家族の方にも健康づくりの情報を届け、ゆくゆくは健康経営優良法人の取得を目指していきたいと思えます。



健康に関心のある職員が多く、各種がん検診や事業所独自のインフルエンザ予防接種の希望者一括とりまとめなど、健康づくりに積極的な環境が整っていると感じました。また健康相談は職員のメンタルヘルス対策に大いに貢献していることを改めて実感しました。皆さんも健保補助を活用した健康づくりにチャレンジしてみてくださいいかがでしょうか。

(取材：中島 隆博)

健康づくり、皆さんも一緒に頑張りましょう!



希薄なつながりと孤独な社会

一人はなぜ、どのように孤立を
感じるようになるのか――

人はなぜ孤独や孤立を感じるのでしょうか。そして、どの世代が最もそれを感じているのでしょうか。一般的には、定年退職後、社会とのつながりが薄れていく60歳以上の世代を想像するかもしれませんが、しかし、ある調査では、最も孤独を感じているのは20～39歳の若者世代であると報告されています。

確かに、地域社会では高齢者向けの居場所づくり支援は活発に行われています（それが「行きたい」と思えるかどうかは別として、少なくとも「行ける場所」は提供されています）が、その一方で、若者の孤独や孤立への支援活動は、十分に機能していないのが現状かもしれません。

なぜ、若者たちは孤独や孤立を感じる社会に生きているのでしょうか。この連載では、そうした疑問について、社会学・教育学・文化学的な観点から考えていきたいと思います。

日本の青少年が直面している課題は、大きく



以下のように分類できます。虐待、いじめ、DV
といったハラスメントの多発、ひきこもり（※ひき

こもり親和群の増加)、そして若年層の自殺問題です。これらの背景には、日本社会における文化や価値観の変化が深く関係しています。特に「機能的社会」、つまり「機能性を最優先する価値観」が台頭していることが挙げられます。もちろん、これは日本に限った現象ではありませんが、競争原理に基づいた価値判断が社会全体を支配し、「優れているかどうか」「使えるかどうか」「できるかどうか」といった、目に見える結果へのこだわりが強まっています。

しかし、本来、人が生きる社会とは、目に見えるものだけではなく、非言語的で内面的な世界、たとえば「察しの感覚」(気づきや思いやり)や「互助意識」(助け合い)のようなものに支えられ、成り立っているものが多いのではないのでしょうか。それが軽視されるようになった現在の社会は、成果主義の風潮を生み出し、「失敗は許されない」「自立とは自己責任である」という損得主義的な価値観へと変わりつつあります。こうした環境では、若者たちは失敗を恐れ、新たな挑戦を避けるようになり、現状にとどまるだけでなく、失敗する人や挑戦する人に対して冷笑的になる風潮さえ見られます。

しかし、本来「自立」とは「他人の助けを借りずに、最初から何でもできること」ではなく、むしろ、「葛藤処理能力」、すなわち問題解決力やリスクマネジメント力を意味します。その力を育てるためには、「失敗が許される環境」が必要です。失敗から学び、それにどう対応するかを経験の中で身につけていくこと。ところが現実の社会や教育は、そ

のような失敗経験を許容せず、なおかつ「自立せよ」とだけ求めているように息苦しさまで感じてしまふ。段々と若者たちは、弱さや不安、失敗を誰かと共有することができず、相談も打ち明けもできないまま、自分一人で抱え込み、セルフケアすらうまくできない状況に陥っていく社会。そう考えると、「孤独・孤立の社会がやってきた」のではなく、「人々が自ら孤独・孤立の道を選ばざるを得ない社会になった」と言う方が、より正確かもしれません。今回の連載では、孤独・孤立の本質―産業革命と孤独の三条件についてお話しします。

※ひきこもり親和群…ひきこもりを共感・理解、閉じこもりたいと思つことがある人たち

佐久大学 看護学部 教授

ほくさんじゆん
朴 相俊



1975年 韓国生まれ(1998年来日)
2010年 東京大学大学院教育学研究科修士・
博士課程を経て現在佐久大学で勤務
(教育学修士・環境共生学博士・認定行動療法士)
現在 佐久大学看護学部教授
公益財団法人身体教育医学研究所客員研究員
日本自殺予防学会編集委員

心身の健康づくり・自殺対策事業に取り組み、大学や長野県内・外の市町村を対象に健康教育及びゲートキーパー教育、メンタルヘルス研修に関する実践と研究活動に携わっている。

見て、学んで、楽しんで!

目指せ
一日一万歩!

健康おでかけ ウォーキング

第10回
別所温泉
(上田市)



このコーナーでは、歴史や文化、自然など、楽しみながらウォーキングができる場所を紹介します。観光気分、旅人気分、歩いて健康になりましょう!

別所神社

参道の鳥居の額に「本朝縁結大神」とあり、縁結びの神様をまつた神社。本殿は紀州・熊野本宮大社からの分祀といわれています。敷地内にある神楽殿からは別所温泉や塩田平を一望できます。



参道の鳥居



エリア情報

[最寄り]

- ・上田電鉄 別所温泉駅
- ・上信越道坂城IC

日本武尊が東征の折に発見したと伝わり、枕草子にも「七久里(ななくり)の湯」として登場する信州最古の温泉地。泉質は弱アルカリ性単純硫黄泉で「美人の湯」とも呼ばれます。温泉旅館やホテルが建ち並び、外湯や足湯もあちこちにあります。厄除けで有名な北向観音をはじめ、鎌倉時代から室町時代にかけて造られた国宝や重要文化財が多く点在するため「信州の鎌倉」とも称される、情緒あふれる温泉地です。

別所温泉駅

上田電鉄別所線の終着駅。趣ある木造のレトロな駅舎内には観光案内所があります。駅舎の近くには、かつて別所線を走っていた「丸窓電車」が保存されています。



VIEW POINT

あちこちのマンホールに描かれたイラストは「岳の幟(たけのぼり)」。この地域で毎年7月に行われる雨乞い祭の様子です。

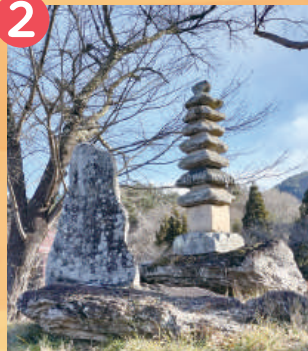
3

七苦難地蔵堂

ななくり
六角形の珍しいお堂の中には、塩田平の中でも最も古い仏像の一つ、常楽寺から移設されたお地蔵様が祀られています。別所温泉は昔「ななくりの里」と呼ばれ、7つの苦しみから離れる楽土とされていたそうです。



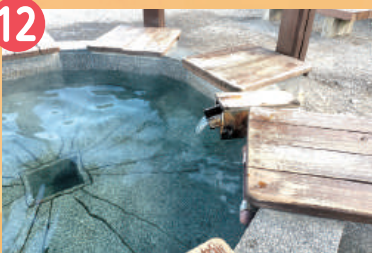
2



將軍塚

戸隠に伝わる鬼女・紅葉伝説で、紅葉討伐のために都から派遣された平維茂(たいらのこれもち)の墓と伝わっています。

12



足湯「ななくり」

疲れた足を癒やしましょう。

ウォーキングポイント



見どころの古刹は山沿いにあるため、ルートはさりげなく坂道が多いです。1周およそ1万歩。疲れたら町内に3つある外湯(300円)や足湯(無料)、別所温泉駅近くの「あいそめの湯」(一般650円、小中学生300円)でゆっくり休んでお帰りください。



重文・石造多宝塔

5



常楽寺本堂

4



VIEW POINT

常楽寺と安楽寺を結ぶ「さるすべり小道」は、塩田平を見下ろすビュースポットです!

常楽寺

北向観音の本坊。境内には国の重要文化財に指定されている石造多宝塔があります。また、常楽寺に古くから秘蔵されている瓦や仏像、絵画などが展示される常楽寺美術館もあります。

6



国宝・八角三重塔

安楽寺

信州最古の禅寺。鎌倉の建長寺などと並んで日本では最も古い臨済禅宗寺院の一つ。境内の奥に建つ日本で唯一の木造八角塔は、長野県で最初に国宝に指定されたそう。



7



黒門

安楽寺境内の入口。額にある「崇福山(そうふくざん)」は、安楽寺の山号。

8



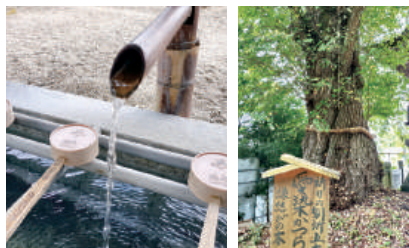
北向観音参道

階段を下り、北向観音へ続く参道。カフェや土産物屋が並びます。

9

北向観音堂

北を向いている本堂は全国にほぼ例がないという「北向観音」。向かい合う長野市の善光寺は来世、北向観音は現世へのご利益があるとされ、両詣りでさらにご利益があるといわれています。入口の手水は冬も温かい温泉水! 境内には樹齢1200年の縁結びの木「愛染かつら」など見どころが多数あります。



10

大湯薬師堂歌碑公園

紅葉の季節には園内にある巨木「ねじれもみじ」が必見!



11

湯かけ地藏

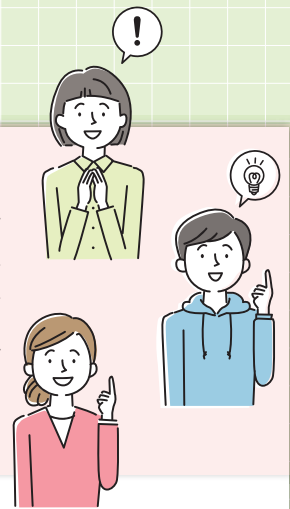
温泉水をお地藏さんにかけて、心が温くなる気がします。



※令和7年10月11日(土)~11月9日(日)、開創1200年の御開帳があります。

19歳以上23歳未満の被扶養者認定の 収入要件が変わります！

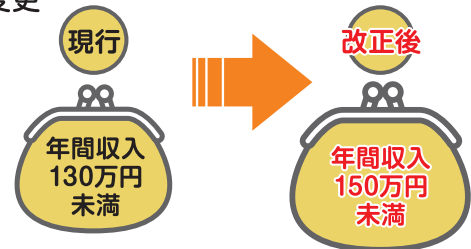
令和7年度税制改正において、19歳以上23歳未満の特定扶養控除要件の見直し等が行われたことを踏まえ、当該税制改正との整合性を図る観点から被扶養者認定の収入要件が変更されます。従来はアルバイトなどで年間130万円以上の収入があると被保険者の被扶養者から外れることになっていましたが、10月1日以降150万円未満に変更になります。ただし、学生であるかどうかは要件ではなく、年齢と収入により判断されます。また、被保険者の配偶者（事実婚を含む）は今回の取り扱いの対象とはなりません。



▶対象者

- 年齢：19歳以上23歳未満
※その年の12月31日時点の年齢で判定
- 対象：被保険者の配偶者を除く
扶養認定対象者

▶収入要件の変更



改正は令和7年10月1日から適用されます。

第42回 JA長野県役職員連盟野球大会



結果報告



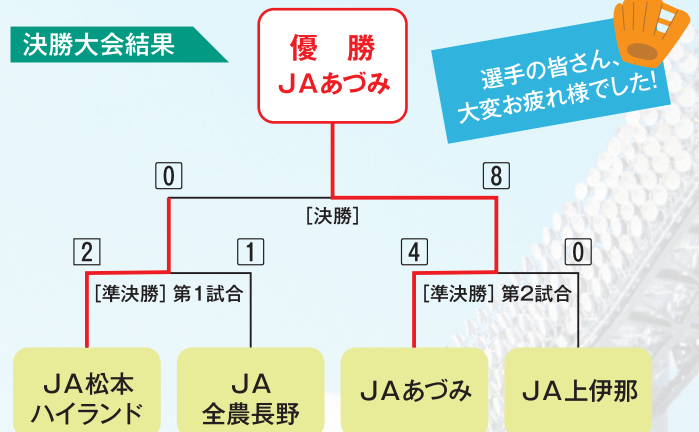
予選大会 ▶ 6月19・20日 茅野市運動公園市営野球場
決勝大会 ▶ 7月15日 須坂市野球場

盟友の体力づくりの推進と役職員相互の親睦を深めることを目的に、JA長野県役職員連盟と共催で、JA長野県役職員連盟野球大会を開催しました。予選を勝ち抜いた4チームによる決勝大会では、選手の方々の声の響き渡り、白熱した試合が繰り広げられました。

酷暑が続き、選手の方々にとっても体力的に厳しい天候でしたが、大きなケガもなく無事に開催することができました。



決勝大会結果



選手の方々、大変お疲れ様でした！

殊勲賞 ▶ 浅川 昌慶さん (JAあつみ)

敢闘賞 ▶ 今村 太郎さん (JA松本ハイランド)

1	2		3	4	5	6
7		8			D	
9		10		11	12	
			13	14		
15	16		17	18	19	20
		21	22			C
23		24	25	26		27
		28	29			30
31					32	

けんぼ クロスワード クイズ



- 正解者5名にすてきなプレゼントを進呈します(詳細は本誌表紙をご覧ください)。正解者が多数の場合は抽選になります。
 - 解答は次号の「健保の窓」に紙面掲載で発表します。
- 応募締め切り:10月31日(金)(当日消印有効もしくは、送信分まで)
宛先は下記をご参照ください。

回答欄

A	B	C	D	E	F
---	---	---	---	---	---

(タテのカギ)

- 1 体重を減らすぞ!
- 2 食材などに火を通すこと
- 3 パン作りに使う〇〇〇〇菌
- 4 だいごんの千切りは刺し身の〇〇に使ったり
- 5 アキアカネはこの昆虫の一種
- 6 =鶏肉
- 8 〇〇からキリまで、いろいろあるよ
- 10 〇〇〇を反映したような流行歌
- 12 春夏秋冬
- 14 イガに包まれている秋の味覚
- 16 天ぷらやトンカツの外側部分
- 17 ふ化してすぐの鳥の赤ちゃん
- 19 1日前
- 20 まつたけの調理法の1つ
- 22 命令に従わねばならない状況
- 23 複数の飲食店が集まった〇〇〇コート
- 24 屋根などに使う薄い金属板
- 26 英語でシックスのこと
- 27 未来のお医者さんが通う学校
- 29 ローメンやソースかつ丼で有名な長野県の市

(ヨコのカギ)

- 1 雑局を切り開くための〇〇〇策
 - 3 評価額がトップクラスの土地
 - 7 〇〇刈りをして米を収穫
 - 8 ハケ岳の近くでは肉厚な品種が採れる緑色の野菜
 - 9 ケーキ作りなどで香り付けに使うバニラ〇〇〇〇〇
 - 11 10月から始まる「赤い羽根共同〇〇〇」
 - 13 損の反対
 - 15 海を渡り外国へ行くための費用
 - 18 液体を意味する英語
 - 21 二十世紀、サンセーキ、南水といえはこの果物
 - 23 山の下の辺り
 - 25 10月31日に行う海外のお祭り
 - 28 10月にあるスポーツの日、以前の名前は〇〇〇〇の日
 - 30 長野県の扇沢からもアクセスできる黒部〇〇
 - 31 超ピタリ中央の位置
 - 32 音楽や動画プレイヤーにある
- ボタンの機能

7月号けんぼ クロスワードクイズ解答

カ	ヤ		ア	ロ	ハ		キ	ネ
キ	リ	カ	ブ		ゲ	ジ	ユ	ン
ゴ		グ		ナ	ミ		ウ	シ
オ	ン	ヤ	サイ			ヨ	リ	
リ		ヒ	ヤ	ヤ	ツ	コ		エ
		ア	メ		シ	ユ	ク	テ
ウ	ミ		マ	ユ		ヘ		サ
チ	ヤ	シ	ツ		ハ	ン	セ	イ
ワ	キ		リ	ツ	カ		ミ	ト

解答欄

ハ	ヤ	ネ	ハ	ヤ	オ	キ
---	---	---	---	---	---	---

けんぼクロスワードクイズに多数の皆さんのご応募ありがとうございます。クイズ当選者の発表は、景品の発送をもってかえさせていただきます。

いつも配布されると仕事の息抜きに何気なく読んでいますが、へえーと思う情報もあり楽しみにしています。クロスワードも家族時間楽しくできました! (W・I)

プレゼント品を見てクロスワードに挑戦しました。以前、森食品工業の近くで働いていたので懐かしく思いました。色々な場所のプレゼントに期待します! (F・N)

いつもおでかけウォーキングを楽しみにしております。仕事もあり忙しくなかなかかけられませんが、松本へ娘とかき氷を食べながらいってきました。楽しかったです。(Y・S)

読者の声

「けんぼクロスワードクイズ」
「読者の声」応募宛先

「健保の窓」のご意見感想や健康に関するエピソード等を100字程度で募集します。採用された方は匿名(イニシャル表示)にて掲載、粗品を進呈いたします。

〒380-0826 長野市大字南長野北石堂町1177-3 JA長野健保「けんぼクイズ」係または「読者の声」係

- 郵便はがきもしくは、右記QRコードよりご応募ください(一人一通まで)
- 事業所名・氏名・被保険者の生年月日を明記してください



編集後記

今年4月に開幕した大阪・関西万博もまもなく閉幕します。「いのち輝く未来社会のデザイン」をテーマに多くの国や地域、国際機関が参加し、世界的な課題解決に向けた英知が集いました。私も何度か訪れましたが、特に印象に残ったのは、『食を通してのちを考える』をコンセプトにした『EARTH MART』でした。このパビリオンは、普段食べているものについて知る展示と、

未来の食のあり方を示す展示に分かれています。特に前半の展示では、普段の“食事”が動植物など多くの命を糧にしていることを改めて実感しました。“食”に関する議論が活発な今だからこそ、食やいのちの重さについて万博の場で深く考える展示があって印象深かったです。前回の愛知万博から20年が経ち、暮らしや産業のデジタル化が進展しました。果たして20年後はどんな世界になっているのでしょうか。

組合員の構成

(令和7年8月31日現在)

事業所数	83	被扶養者数	12,724人
被保険者数	23,250人	(再掲) 特例退職	
男	11,163人	被保険者数	859人
女	12,087人		

告知板

手洗い

うがい

歯みがき



チャレンジ3か月

の実施について



秋から冬にかけて感染症が増える季節を迎え、6歳未満の子どもの重症化リスクや家庭内感染を防ぐため、手洗い・うがい習慣が重要となります。また、「歯みがき」の習慣づけも虫歯の予防だけではなく、将来の歯周病・生活習慣病の予防にもつながります。



当組合では被扶養者である3歳から6歳のお子さんを対象に「うがい・手洗い・歯みがきチャレンジ3か月」を実施いたします。

この機会にご家族そろってチャレンジに参加してみたいかがでしょうか。詳しくは、下記の実施要項をご覧ください。

実施要項

対象者 JA長野健保の被扶養者で3歳から6歳のお子さん（平成31年4月2日～令和5年4月1日生の方）

実施期間 令和7年11月1日～令和8年1月31日（3か月間）

- 実施方法**
- ①対象者がいる被保険者の方に当組合より専用カレンダーをお送りいたします。
 - ②うがい、手洗い、歯磨きがすべてできた日は配布したカレンダーにシールを貼っていただきます。

目標 3か月間で60日以上達成



目標を達成され、終了時のアンケートに回答いただきますと「つよい子賞」（参加賞）をプレゼントいたします。

さらに抽選で「特別賞」として、JAまごころ商品券20,000円分を5名の方に贈呈します。

※詳しくは当組合よりお送りする参加案内をご覧ください。