

しあわせは健康から

健保の窓



2026.1.Jan No.244

- 2 新年のごあいさつ
- 3 秋のウォーキングイベント・RIZAP健康セミナー開催報告
- 4-5 健康講座 Q&A〈女性の飲酒と胎児への影響〉
- 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〈上伊那農業協同組合〉
- 10-11 こころの健康通信〈孤独・孤立の本質〉
- 12-13 健康おでかけウォーキング〈善光寺七福神めぐり〉
- 14 読者の声〈拡大版〉
- 15 けんぼクロスワードクイズ

クロスワード
クイズ
— —
プレゼント
WEBからも
応募できます



上伊那産のそば粉を
使用した伊那華の生そば
(3人前)



©善光寺

雪化粧した善光寺

新年ごあいさつ

令和8年の新春を迎え、
皆様に謹んで
新年のご挨拶を申し上げます。



J A長野健康保険組合
理事長 神農 佳人

日ごろから当組合の運営に対しまして、被
保険者・事業主の皆様をはじめ、関係各位よ
り格別のご理解とご協力を賜り、心より御礼
申し上げます。

昨年は、特定健康診査の推進、特定保健指
導の強化、各種がん対策、スマートライフプ
ロジェクトへの助成、メンタルヘルス対策の
拡充など、健康保持・増進に向けた取り組み
を進めてまいりました。また、医療費の適正
化に向けては、ジェネリック医薬品の利用促
進や医療費分析などにも力を入れながら、加
入者の皆様には広報誌を通じて、医療費の高
騰へのご理解を図ってまいりました。
本年も医療費は高止まりしたままで推移し

厳しい経営状況にありますが、引き続き生活
習慣病予防や健康経営への支援、女性の健康
課題への対応など、疾病予防・健康増進事業
の充実に努めてまいります。

また、ご案内のように、昨年の12月に被保
険者証が完全廃止となりました。いまだマイ
ナンバー保険証へ切り替えていない方もある
中ではありますが、公法人である健康保険組
合として、今後はマイナンバー保険証をもと
に、厚労省が進める医療DXへ歩調を合わせ
推進することで、加入者の利便性の向上、
そして医療の効率化へ向けて進めてまいり
ます。

本年4月から、政府の少子化対策の一環と
して、新たに子ども子育て支援金制度が施行
され、健保組合が支援金徴収機関となり、被
保険者の皆様と事業主から毎月保険料として

納入いただくこととなりました。

わが国の社会保障制度の中で、老後の生活
保障としての年金保険、疾病や介護の負担に
対する健康保険・介護保険はすでに制度化さ
れております。今回、育児や就学、そして育
児中の就業に対する支援などに対策が打た
れ、これで生涯を通じたイベントに対する保
障が概ね整うこととなります。何卒ご理解賜
りたくお願い申し上げます。

結びに、皆様のご健勝とご多幸を心よりお
祈り申し上げますとともに、本年も、被保険
者・被扶養者、そして事業主から必要とされ
る健康保険組合として活動してまいる所存で
ございます。本年も変わらぬご支援とご協力
を賜りますようお願い申し上げます。



健康強調月間連携イベント開催報告

秋のウォーキングイベント

参加者：98名 開催場所：白樺湖・池の平ホテル

10月の健康強調月間連携イベントとして、秋のウォーキングイベントを9月20日（土）に開催しました。講師として、松本大学の根本賢一先生をお迎えし、健康づくりに効果的なウォーキング法や、毎年好評をいただいている筋力トレーニングのポイントについて、実践を交えながらご講義いただきました。

当日はあいにくの天候となりましたが、多くの皆さまにご参加いただき、白樺湖一周のウォーキングを楽しんでいただきました。ご参加いただいた皆さま、大変ありがとうございました。



RIZAP 女性の健康保持増進セミナー

参加者：69名 開催場所：佐久大学2号館講堂

運動習慣の定着や生活習慣改善のきっかけづくりを目的に、11月29日（土）、(株)RIZAPによる「女性の健康保持増進セミナー」を開催しました。

今回は、昨年の「グッドコンディショニング編」からステップアップした「美ボディ編」と題して、講師には(株)RIZAPの近藤ちひろトレーナーと大岩俊基トレーナーをお迎えしました。第1部では、理想の体に近づくための方法や、日常生活で実践できる体の使い方についてご講演いただき、第2部では、「ボディデザインのためのトレーニング」として、スキマ時間にできる実践的な運動を指導いただきました。

最後には参加者全員で「明日から実践すること」を決め、笑顔あふれるセミナーとなりました。



ご参加
いただいた皆様、
お疲れ様でした！



健康講座Q&A

女性の飲酒と 胎児への影響

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



近年の性年代別に見た日本人の飲酒習慣率(図)によると、男性ではすべての年代で飲酒習慣率は低下している。この背景には、景気低迷で会食の機会などが減ったこと、また、2008年から、40歳〜74歳を対象に、いわゆるメタボ健診(特定健診・特定保健指導)

が始まり、健康志向が高まった影響などがあるのだろう。一方、女性では、飲酒習慣率は多い年代でも1割台で男性と比べて格段に低いとはいえ、20年前と比べて40〜60代で上昇していることが興味深い。その結果、2019年では、40〜50代の女性の飲酒習慣率は20代の男性をやや上回るようになっていく。今の40〜50代の女性は働く人が増えてきた世代であり、男性と同様に会食の機会などが増えたこと、また、ひと昔前と比べてアルコールを楽しむ女性に対して世間の見方が和らいだこと、それらに伴って、女性が立ち寄りやすい飲食店や女性が手に取りやすい発泡酒などの商品開発も進んだ影響などがあるのだろう。これらの状況は今後、若い年代の飲酒率を高める可能性がある。

妊娠中の飲酒

妊娠中の飲酒は胎児に深刻な影響を及ぼす可能性があるため、妊娠を希望する女性や妊婦は禁酒が強く推奨されます。厚生労働省の調査によると、飲酒習慣のある女性は約83%とされ、妊娠中の飲酒率も完全にはゼロではなく、平成29年のデータでは1.2%の妊婦が飲

酒していたと報告されています。この背景には、妊娠に気づかず飲酒してしまつケースや、飲酒習慣を急に断つことの難しさがあると考えられます。

しかし、妊娠中の飲酒は胎児に対して重大なリスクを伴います。アルコールは胎盤を通り、胎児の体内に直接届きますが、胎児はアルコールを分解する能力が未熟なため、長時間体内に残留し、細胞の発達や脳の形成に悪影響を及ぼします。その結果として生じるのが「胎児性アルコール・スペクトラム障害(FASD)」であり、特に重篤な症状を示すものは「胎児性アルコール症候群(FAS)」と呼ばれます。

FASの主な症状には、以下のようなものがあります。

- 顔面の特異的形態異常(薄い上唇、平坦な人中、顔面中央の平坦化)
- 発育不全(低体重、成長の遅れ)
- 中枢神経系の障害(知的障害、ADHD、協調運動障害など)

これらの障害は一度発症すると治療が困難であり、生涯にわたる支援が必要となる場合もあります。特に妊娠初期は器官形成期であり、脳や臓器の形成が活発な時期であるため、

この時期の飲酒は胎児への影響が最も大きいとされています。また、妊娠中期以降も胎児の体重増加や神経系の発達に悪影響を及ぼす可能性があるため、妊娠期間全体を通して飲酒は避けるべきです。

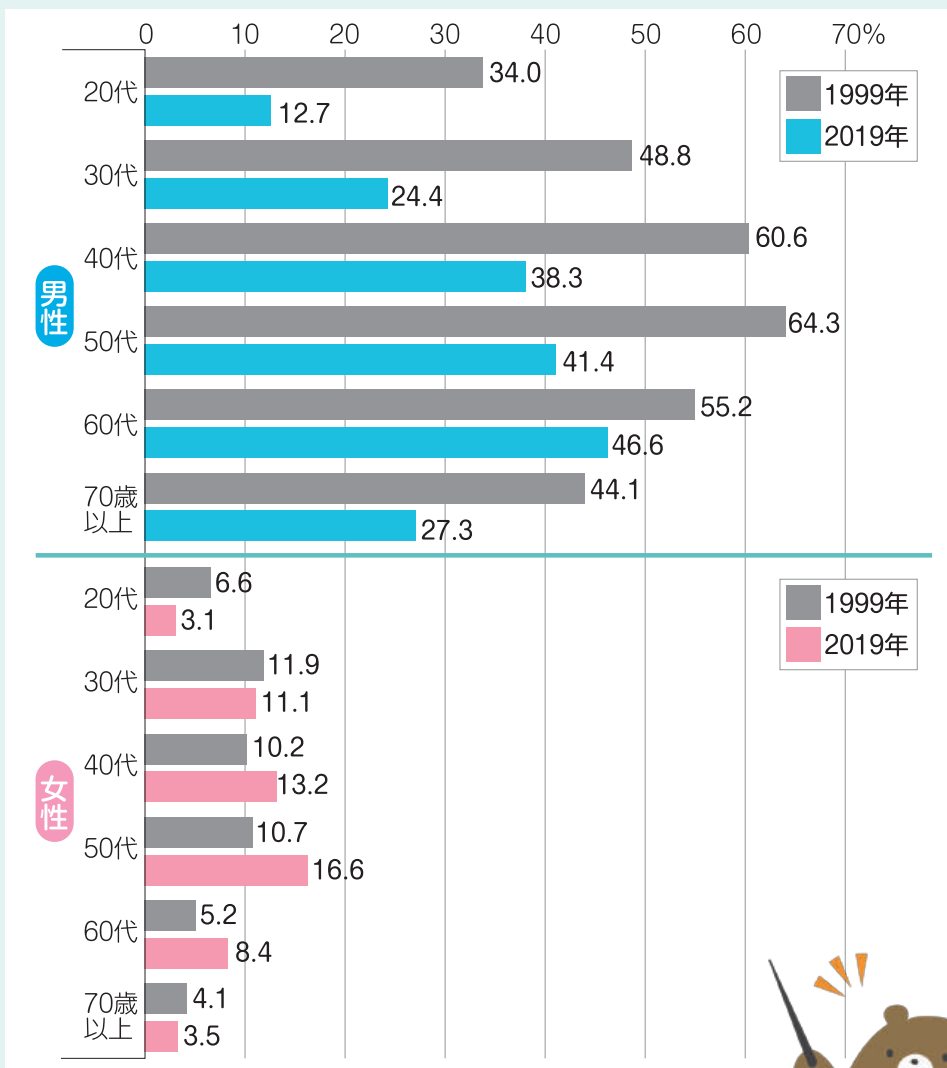
飲酒量と胎児への影響については、「これ以下なら安全」という明確な基準は存在していません。一般的には、アルコール摂取量が一日15ml未満であれば影響が小さいとされることもありすが、少量でも胎児に影響を及ぼす可能性があるため、妊娠中は完全な禁酒が推奨されます。

さらに、妊娠前の飲酒も注意が必要です。妊娠に気づかず飲酒してしまうケースでは、胎児への影響が懸念されますが、その後すぐに禁酒すれば問題なく経過することも多いとされています。しかし、妊娠を希望する段階から飲酒習慣を見直すことが望ましく、妊娠中の女性は生活習慣の改善とともに禁酒を心がけるべきです。

結論として

胎児性アルコール症候群は完全に予防可能な疾患であり、妊娠中の飲酒は胎児の健康と

性年代別に見た飲酒習慣率の変化



資料：厚生労働省「国民健康・栄養調査」より作成

発達に深刻な影響を及ぼす可能性があるため、妊娠を希望する女性や妊婦は飲酒を控えることが最も重要です。社会全体で妊娠中の

飲酒リスクに対する理解を深め、女性が安心して妊娠・出産できる環境づくりが求められます。



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

肩甲骨の柔軟性を高める

肩甲骨が硬くなり動きが悪くなると、猫背になりやすく、骨盤にゆがみが起きて、膝痛や腰痛につながることもあります。肩甲骨回りをほぐし筋肉を鍛えることで柔軟性を高め、膝や腰に負担をかけない体をつくっていきます。

ほぐし

肘肩まわし

肘で円を描くようにしっかり回し、肩甲骨回りをほぐします。

1

手の先を肩（硬い人は胸の辺り）に当てます。

内回しと外回しを
左右それぞれ
10回ずつ行う



2

腕を回すのではなく、指の先は体に付けたまま肘で円を描くように回します。慣れてきたらだんだん大きく回します。

肩を上下させず、肩の位置はそのまま肘を回しましょう。

筋トレ

引き寄せパンチ

イスに座り、引き寄せる動きを意識したパンチを繰り返すことで、肩甲骨の筋肉が動く感覚を身に付けます。

1

イスに背筋を伸ばして座り、足は軽く開きます。こぶしを握って腰に当てます。

こぶしは最初に4本の指を曲げ、親指を後からのせる形にします。



左右交互に
20回行う

2

肘を後ろに引くときは、肩甲骨の間の筋肉を引き締めることを意識しましょう。

片腕を前に真っすぐ押し出すようにパンチ、反対の手は肘を後ろにしっかりと引きまます。これをゆっくりと力を入れながら繰り返します。

効果の実感
ポイント

腕を上げやすくなったり、肩周辺が柔軟になることで肩の凝りが軽減されます。

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!

JA上伊那の担当者さんに聞きました!

健康経営



JA上伊那本所 (伊那市狐島4291)

JA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おります。今回は運動習慣の定着と働きやすい職場づくりに取り組んでいるJA上伊那に伺い、人事教育課の春日課長と労働組合の中村執行委員長にお話を伺いました。

「コロナを乗り越え再始動!」 「運動習慣」と「横のつながり」



中村委員長

中村委員長

JA上伊那では、職員間コミュニケーションを深める場として、2002年から労働組合が主体となり厚生大会を夏と冬の年2回開催しています。先輩方から受け継がれ定着していた取り組みも、「コロナ禍では一旦中断しましたが、職員から「ない」と寂しい」との声も後押しとなり、2023年に再開することができました。

参加しやすいイベントで健康増進

中村委員長

2023年からはソフトバレーなどの競技からディスプレイなど年齢に関係なく楽しめるものも取り入れて企画しています。また、厚生大会の他にも各種講演会を開催していましたが、近年では、実際に体を動かしたいという職員の

要望に添えて、ヨガ教室やリンパ体操といった体を動かすイベントを行っています。このイベントは、コロナ禍を機会に整備されたウェブ配信を活用することで、遠方の支所でも参加しやすい環境が整えられました。参加した職員からは「普段はなかなか触れないヨガを経験できた」、「みんなで楽しみながらできた」と大変好評で、管理職や臨時職員も交えてみんなで一緒に楽しめる場となっています。

健康経営優良法人の「運動機会の増進に向けた取り組み」に該当

職場活性化の鍵: イベントによって生まれる労使のコミュニケーション



春日課長

春日課長

これらのイベントは、仕事上の会議や団体交渉の場とは違う、部門や支所を越えた交流の場となっています。労組員に加え、管理職や臨時職員も参加することで、労使間の壁を越えた円滑なコミュニケーションの機会となり、職員同士のヨコの連携強化に貢献しています。

健康経営優良法人の「コミュニケーション」の促進に向けた取り組みに該当

中村委員長 運営側にとっては会場や時間の調整など、参加者を集めることが課題ですが、参加者の満足度は高く手応えを感じています。今後も「人のつながり」を大切にしながら、運動習慣の定着と職場の活性化につながる大事な活動として継続していきたいです。



職場での運動の定着と働きやすい職場づくりには、担当部署と労組が一体となることが重要だと感じました。活動内容も時代に合わせて行うことが継続していくためのポイントになることが伝わりました。お忙しい中、ありがとうございました。

(取材: 中島 隆博)



労使一体で推進する健康経営

みんなが主役! 笑顔あふれるキックベース大会



後列左から有賀書記長、中村委員長、春日課長、赤羽係長
前列左から守谷さん、唐澤さん、武重さん、池上さん

孤独・孤立の本質

―産業革命と孤独の三条件―

のは、ウィリアム・シェイクスピアが最後に書いた悲劇作品、ハコリオレイナスVと知られています。

孤独（孤立）の本質を考える上で、まずは言葉の整理が必要です。日本語では、孤独（孤立）という言葉に「独り立ちのための自己省察の時間」というポジティブ意味も、「寂しさや見捨てられた感覚」というネガティブ意味も同時に含まれています。しかし、英語となると、孤独（孤立）の言葉をいくつかの単語で使い分けています。例えば、物理的に公的な生活から切り離された状態を意味する孤独（isolation）、自ら選んだ一人の時間で、自己省察を可能にする積極的な状態を表す孤独（solitude）、どこにも属せず、他者や世界から切り離された「見捨てられた感覚」の孤独（loneliness）、とこのこととでこの連載では「見捨てられた感覚」を意味する孤独（孤立：loneliness）についてお話します。

ネガティブ意味でのlonelyが初めて使われた



この本は、人気政治家でローマ将軍であったガイウス・マルキウスをモデルとし、1605年から1608年の間で書いたものですが、本文では英雄であったコリオレイナスを実際には家族や周りからの助けがなく、孤立して生きている姿で描いています。この姿を孤独のドラゴン (lonely dragon) として表現し、寂しさの中で周りとの関係が断絶されている状態を孤独 (孤立) と言っています。

話を戻すと、孤独 (孤立) とは何でしょうか？単に生まれつきの感情として、あるいは物事が上手く進まなかった時の寂しい気持ちとして理解したほうが良いのか？実は、歴史的背景から孤独 (孤立) を観察すると、産業化以降の労働構造や大衆社会の中で社会的に学習された感情であることがわかります。ヨーロッパ社会で孤独が本格的な社会問題となってきたのは、産業革命によって都市化が進んだ19世紀末〜20世紀初であり、「全体主義の起源」の著者であるハンナ・アーレントさんは、孤独 (孤立) にはある条件が必要と説明しています。まずは、今まで自分と関わっていた人たちとの物理的距離が生じること―その中で、心の支えや社会的つながりが薄れ、精神的・物理的に一人になる経験 (根が切れる)―、そして、役割喪失感―誰も自分のことを必要としてくれない状態―。このように根が切れる経験と役割喪失感が重なり進むことで、次第に自分の存在価値を失ってしまう自己喪失感―誰も自分のことを気にかけてくれない―が強まり、「見捨

てられた感覚」を覚えてしまう。孤独 (孤立: lonelyness) とは、今の居場所で存在する意味を見つけないことができず、苦しい時の自分を認めて寄り添ってくれる人がいない状態と言えるでしょう。だからこそこの感情を、21世紀の私たちにとって個人の心理的問題や内面的な経験ではなく、社会構造的・時代的な現象として捉え、日常の中で対策と対案ができる「人生デザインの設計」を皆で話し合う努力が必要となります。

次号のテーマは、「若者の孤立化の背景―能力主義と道徳主義、そして資本主義―」についてお話します。



佐久大学 看護学部 教授

ほくさんじゅん

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!

健康おでかけ ウォーキング

目指せ
一日一万歩!

第11回
善光寺七福神めぐり
(長野市)



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!

エリア情報

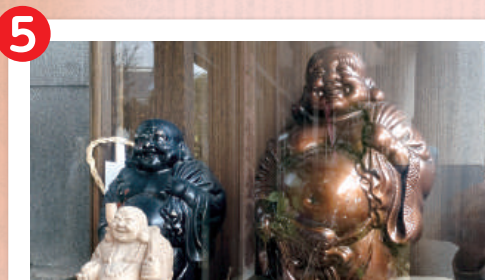
[最寄り]
・JR長野駅
・上信越道長野IC

七福神めぐりは、七つの災難を除き、不老長寿・除災招福・大願成就・学芸上達・家内安全・財運向上・五穀豊穡の七つの幸福を授かるといわれています。善光寺表参道界隈にまつられている七福神をめぐる「善光寺七福神めぐり」は専用の色紙(800円)に御朱印(各100円)をひとつずつ頂戴していき、最後に善光寺さんで御朱印(200円)をいただきます。ただめぐって歩くだけでもよいですが、せっかくなのでスタンプラリー感覚で、楽しく御利益をいただいちゃいましょう!



7 毘沙門天 善光寺世尊院釈迦堂

毘沙門天は、仏法を守る四天王の一人で、北の方角を守る戦の神様。こちらに安置されている桧の一木造りの像は平安時代の作で、長野市の文化財にも指定されています。国の重要文化財、釈迦涅槃像の左手にあるため、本尊の特別拝観日(祝休日、連休、仏教行事)のみ拝観可能。



5 布袋 THE FUJIYA GOHONJIN

布袋様は、中国に実在したお坊さん。いつも大きな袋を背負っていたので、その名で呼ばれました。ふくよかで円満な姿から「福の神」として信仰されています。かつて善光寺宿の御本陣だった「THE FUJIYA GOHONJIN」でまつられています。



6 恵比寿 西宮神社

恵比寿様は、七福神の中で唯一日本の神様。右手に釣り竿、左手に鯛を抱えた漁業の神様ですが、「商いの神様」として信仰されています。兵庫県西宮市にある西宮神社が総本社。長野市民には馴染みの深い「宵恵比寿」や「えびす講煙火大会」はこちらのお祭りです。



4 弁才天 往生院

権堂アーケードを少し入ったところに立つ、赤いのが目印。弁才天は、七福神の中で唯一女性の神様で、琵琶を弾く姿から「芸能の神」としても信仰されています。権堂という土地柄もあり、多くの芸妓から信仰を集めていました。



ウォーキング・ポイント



善光寺七福神めぐり専用の色紙が購入できる場所は限られています。駅から歩き始める方は、JR長野駅構内にある「長野市観光情報センター」での購入がおすすめ。車の方は駅周辺に駐車し、①の「かるかや山西光寺」で購入してから坂をのぼるのが良いでしょう。⑥の「西宮神社」、⑦の「世尊院」でも買えますが、歩き始める前に用意しておく方が無難です。七福神すべてめぐって約2.5km、6,000歩ほど。スタート地点まで戻って10,000歩前後でした。コンプリートした後、善光寺からの帰り道は下り坂なのでらくちん。ショッピングを楽しみながら街を散策してください。





8 善光寺

約1,400年前に創建されたと伝えられる善光寺。現在の本堂は江戸中期の再建。大勢の参詣者が一晩の「お籠もり」をした習慣を今に伝えています。昭和28年に国宝に指定されました。
善光寺は宗派の別なく人々を救済する名刹として、平安の昔より全国から参詣者が訪れています。



3 福禄寿 西後町秋葉神社

福禄寿は、「福」「財」「長寿」の三徳をつかさどる神。秋葉神社は、火伏せの神の「三尺坊」という天狗の神様をまつており、この三尺坊も幸福、財産、長寿を授けることから「福禄寿の化身」とされています。



大黒天 大国主神社

長野中央郵便局の隣にたたずむ小さな神社。古くからの街道である西山街道沿いに建てられていたものと考えられており、門前町への西の入り口として多くの参詣者を迎え入れてきました。
大黒天は、三宝を守り、戦闘をつかさどったインドの神様。日本では大国主として習合し、「農産」「福德」の神様と崇められています。



寿老人

かるかや山西光寺

寿老人は、「長寿」を象徴した神様。老子が天に昇って仙人になった姿とも伝えられます。
西光寺は、苜萱(かるかや)上人・石童丸ゆかりの古刹で、「絵解き」でも有名なお寺です。



無人の神様の近くには、それぞれスタンプが置かれています。色紙にひとつひとつ自分で押印するのが楽しい！その際、賽銭箱への御朱印代をお忘れなく！

スマイルキッズのイラストが毎回楽しみです。(S.Sさん)

いつも「健康おでかけウォーキング」を楽しみに見えます。「クロスワード」は毎月欠かさず勉強になり、やっていて楽しいです。ウォーキングも自分の知らないところを知れたり行ってみたいと思える面白い記事でとても好きです。(M.Nさん)

せっかくペップアップに対応しているので、そこと連携した情報もあるといいと思うのですが。(R.Yさん)

とても見やすく、読みやすいと思っています。季節感も感じられる構成は大変親しみやすく拝見しています。(K.Nさん)

旬の食材を使用して、簡単に作れる料理のレシピを教えてください。(C.Tさん)

読者の声 拡大版

いつも健保の窓をご覧いただきありがとうございます。昨年の7月号からWEBでも皆さんからの声を多くいただけるようになりました。いただきました声をご紹介します。



健康に役立つ情報、助かります。これからも楽しみにしています。(K.Mさん)

いつも配布されると楽しく読んでます。健康の大切さは分かるのですが、仕事をしていると中々運動も出来ず太る一方、、

しかし昨年の健康強調月間の記事を見て一大決心し体重を15キロ減らせました。(I.Sさん)

健康お出かけウォーキングで身近な場所が出ると嬉しいです。長野県は広いので少し足を伸ばせばあちこち楽しいところがありますね。(R.Hさん)

ほどよいボリューム内容で良いと思います。(T.Mさん)

毎回楽しみにしています。職場で昼休み、みんなでクイズをしながら、回答をワイワイ話し合いながら出しています。(H.Fさん)

日本のグルメ

Recipe なめこあんかけだし巻き



材料(2人分)

卵	4個	みりん	小さじ1
※だし汁	100cc	サラダ油	適量
薄口醤油	小さじ1	青ネギ	適量
※顆粒だし使用			
A		水	100cc
なめこ	1袋(100g)	おろし生姜	1かけ
麺つゆ(3倍濃縮)	大さじ3	塩	ひとつまみ

作り方

- ① ボウルに卵を割り入れ、だし汁、薄口醤油、みりんを入れ、混ぜ合わせる。
- ② 卵焼き器にサラダ油をひき、卵液の1/5量を入れ端から巻く。同様に残りを4回に分けて入れて巻く(その都度油をしっかりひく)。
- ③ 小鍋にAを入れ、中火で2~3分ほど煮込み、とろみをつける。
- ④ 器に2を盛り、3をかけた後、青ネギを散らす。

提供：JA 全農長野



河瀬璃菜 (かわせ・りな)

料理家・フードプロデューサー。レシピ/商品開発、コンサル、執筆、取材、イベント出演、撮影、店舗プロデュースなど、食にまつわるさまざまな仕事をこなす。また、大手企業のCM広告や、テレビ出演なども積極的にしており、活動の幅は広い。近年特に力を入れているのは地方活性化のための6次産業支援。著書に「神レンチン」(文藝春秋)。そのほか多数。

1	2	3	4	5	6	7
8		9		10	B	
		11		12		
13	14		15			17
	18	19		20	F	
21			22	23		25
		26		27	28	
29	30		31		32	
33		A		34		G

けんぽ クロスワード クイズ



回答欄

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

(タテのカギ)

- 降った雪の量は〇〇〇〇量
- 漢字で「甥」と書く親族
- アイススケートをする場所はスケート
〇〇〇
- 3番目のアルファベット
- ヤシの木になる堅い実
- 木偏に「反」
- 荷物が入った多くのコンテナを運ぶ
貨物〇〇〇〇
- 桃太郎の任務(?)は鬼〇〇〇
- 体温調節のために人間がかく
- 愛知県の県庁所在地
- 加熱をやめて〇〇〇でじんわり火を
通す
- 手品師「タネも〇〇〇もございません」
- とても豪華であること
- 高校卒業後は大学や専門学校へ
- 超定番で見飽きたお笑いの〇〇なギャグ
- 3人組
- 寒い日に合う日本酒の飲み方
- 今、住んでいる所
- 日没=日の〇〇
- 女性がメスなら男性は?
- 12月31日はこの麺類を食べる人多そう

(ヨコのカギ)

- つらは軒にできるこれの棒
- ガレージに車を納めるための行動
- 冬を英語でいうと
- 暖房機能付きの和風テーブル
- 出る〇〇は打たれる
- ウ冠の下に「八」
- サーカスの演目の一つ、〇〇渡り
- 道路や線路の雪をどける大型作業車
- PMと書かれる時間帯
- わずかな時間、〇〇の間の休息
- 半固体状の甘くて冷たい菓子
- 健康管理=ヘルス〇〇
- 自分&他人、〇〇ともに認める才能
- 大きなしっぽを持ち木の実をかじる
小動物
- ⇒内野
- 12月31日
- キリスト降誕祭
- ランドセルやアタッシュケースなど



- 正解者10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：1月31日(土)
(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。

10月号けんぽ クロスワードクイズ解答

ダ	カ	イ	イ	ツ	ト	ウ	チ
イ	ネ	ピ	ー	マ	ン	キ	ン
エ	ツ	セ	ン	ス	ボ	キ	ン
ツ	ソ	ト	ク	セ			
ト	コ	ウ	ヒ	リ	キ	ツ	ド
	ロ	ナ	シ	ノ	ビ		
フ	モ	ト	ハ	ロ	ウ	イ	ン
ー	タ	イ	ク	ダ	ム		
ド	マ	ン	ナ	カ	テ	イ	シ

解答欄

フ イ ツ ト ネ ス

(フィットネス)

けんぽ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。

「けんぽ クロスワードクイズ」 「読者の声」 応募宛先

「健保の窓」のご意見ご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「けんぽクイズ」係または「読者の声」係

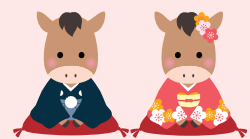
- 郵便はがきもしくは、右記QRコードよりご応募ください(一人一通まで)
- 事業所名・氏名・被保険者の生年月日を明記してください



編集後記

熱狂の2025年、万博イヤーが終わり、静かな年のスタートとなりました。いまだ万博ロスから抜け出せず、写真や動画で見返す日々が続いています。その記憶とともに、技術の進展にも思いを馳せます。愛・地球博の年に初めて携帯電話を持ち、テレビ電話やおサイフケータイなどに驚いた時代が、今年3月、第3世代携帯電話サービスの終了をもって一つの時代を終えます。二つ折りやスライド式の「ガラケー」時代から、すべて

がスマートフォン一つで完結する時代へ移り変わり、若干の寂しさも感じますが、時代の進歩には何とかついていかないと、と改めて感じました。今年は午年、「馬は前へ進む動物」として、発展や成長、努力が実を結ぶ縁起の良い年とされています。午の勢いに乗り、皆さまにとって、上手くいく年となりますように!



組合員の構成 (令和7年11月30日現在)

事業所数	83	被扶養者数	12,695人
被保険者数	23,099人	(再掲) 特例退職	
男	11,084人	被保険者数	832人
女	12,015人		



告知板

令和7年度の保健事業補助金申請書は

令和8年4月3日(金)当組合必着です。

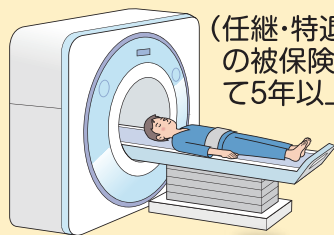
令和7年度(令和7年4月1日～令和8年3月31日)に受診いただきました人間ドック等の各種健診(検診)補助や乳幼児インフルエンザ予防接種補助等の申請書の締め切りは、**令和8年4月3日(金)当組合必着**です。補助の申請書をご提出される方はお早めにご提出をお願いいたします。

なお、ご提出いただきました申請書の記入漏れや必要書類が添付されていない場合は受付することができませんので、提出前に下表を参考に確認してください。

提出時に領収書の添付が**不要**なもの

厚生連病院で受診された

- 人間ドック補助金 (本人・被扶養者である配偶者)
- 年齢次健診補助金 (任継・特退は補助対象外)
- 特退人間ドック補助金 (被保険者のみ)
- 年齢次脳ドック検診補助金 (任継・特退は補助対象外)
- 子宮がん検診補助金 (被保険者・20歳以上の被扶養者)
- 乳がん検診補助金 (被保険者・20歳以上の被扶養者)
- 年齢次すい臓精密検査補助金 (被保険者のみ)
- PET/CT検診補助金



(任継・特退を除く、当組合の被保険者期間が継続して5年以上ある、50歳以上の被保険者)



- 必要事項(署名など)は記入されましたか。
- 厚生連病院の証明はありますか。(証明がない場合は領収書を添付してください。)

申請方法や
ご不明な点など
詳しくは

JA長野健保 健康推進部健康推進課 026-236-2392までお問合せください。
各種補助金申請書は当組合ホームページ「申請書一覧」からもダウンロードできます。
<https://www.ja-nagano-kenpo.jp/member/application/form.html>

提出時に領収書の添付が**必要**なもの

厚生連病院以外で受診された

- ◆ 人間ドック補助金 (本人・被扶養者である配偶者)
- ◆ 年齢次健診補助金 (任継・特退は補助対象外)
- ◆ 特退人間ドック補助金 (被保険者のみ)
- ◆ 年齢次脳ドック検診補助金 (任継・特退は補助対象外)
- ◆ 子宮がん検診補助金 (被保険者・20歳以上の被扶養者)
- ◆ 乳がん検診補助金 (被保険者・20歳以上の被扶養者)
- ◆ 年齢次すい臓精密検査補助金 (被保険者のみ)
- ◆ 肺がんCT検診補助金 (40歳以上の被保険者と40歳以上の被扶養者)
- ◆ 大腸がん検診補助金 (40歳以上の被保険者と40歳以上の被扶養者)
- ◆ 前立腺がん検診補助金 (50歳以上の年齢次対象者)
- ◆ **乳幼児インフルエンザ予防接種補助金**
厚生連病院で接種を受けた場合も領収書の添付が必要です。



- 必要事項(署名など)は記入されましたか。
- 領収書を添付してください。

