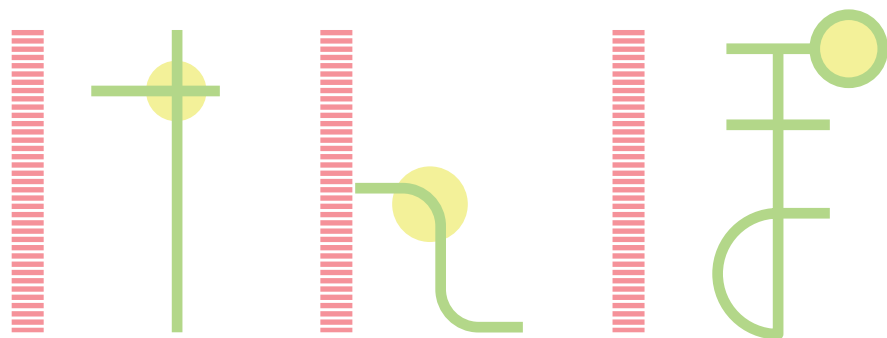


2025年

阪急阪神健康保険組合がお届けする健康情報誌



阪急阪神健康保険組合

<https://www.hankyu-hanshin-kenpo.or.jp/>



おかずレシピ たまねぎ

野菜を美味しく、たくさん食べられるおかず&副菜レシピをご紹介します。毎日の献立に取り入れ、無理なく野菜不足を解消しましょう。



つじ よこ
監修 辻 庸子 ●管理栄養士

スーパーやフィットネスクラブ等さまざまな食育イベントで講師を務めるほか、文化サロンでの料理教室も実施。美味しくて健康的な料理をテーマに活動中。



調理時間
15分

たまねぎソースの ポークソテー

栄養成分 1人分 ※付け合わせのブロッコリーとトマトも含む。

- カロリー445kcal ●たんぱく質26.9g
- 脂質27.4g ●炭水化物18.8g ●食塩2.3g

材料 2人分

- ・豚ロース肉 …… 2枚(240g)
- ・塩、胡椒 …… 各少々
- ・小麦粉 …… 適量
- ・たまねぎ …… 1/2個(100g)
- ・生姜、にんにく …… 各1/2片
- ・濃口醤油 …… 大さじ1.5
- ・砂糖、酒、水 …… 各大さじ1
- ・サラダ油 …… 小さじ2
- ・ブロッコリー・ミニトマト …… 各適量

作り方

- ①豚肉は肉全体をフォークで刺し、塩と胡椒をふって小麦粉をまぶす。たまねぎは半量をみじん切りに、残りの半量は④と一緒にミキサーにかけておく(ソース)。
- ②油を熱したフライパンに豚肉を並べ、片面3～4分ずつ焼く。両面に焼き色がついたら一度取り出し、フライパンの汚れを拭き取る。
- ③同じフライパンにみじん切りのたまねぎとソースを入れて火にかける。ふつふつしてきたら豚肉を戻し入れ、ソースを絡めながら煮詰める。
- ④皿に盛り、茹でたブロッコリーとミニトマトを添えて完成。

調理のポイント /

フォークを肉全体に刺すことで筋が切れ、肉が反り返るのを防ぐことができます。



調理時間
8分※

栄養成分 1人分

- カロリー83kcal ●たんぱく質1.1g
- 脂質4.3g ●炭水化物10.2g ●食塩0.9g

※かぼちゃを冷ます時間は除く。

たまねぎとかぼちゃの マリネサラダ

材料 2人分

- ・たまねぎ …… 1/2個弱(80g)
- ・かぼちゃ …… 50g
- ・レタス …… 1枚(30g)
- ・コンソメ(顆粒) …… 小さじ1/2
- ・塩 …… 1つまみ
- ・オリーブ油 …… 小さじ2
- ・酢 …… 小さじ1
- ・砂糖 …… 少々
- ・ヨーグルト(無糖) …… 小さじ2
- ・塩 …… 少々
- ・黒胡椒 …… 適量

作り方

- ①たまねぎは薄切りにして塩少々(分量外)をもみこみ、しんなりしたらサッと水洗いする。かぼちゃは5mm幅の一口大に、レタスは細切りにする。
- ②かぼちゃを耐熱皿に入れ、①を加えて混ぜる。ラップをしてレンジ(600w)で1分半加熱したら、熱いうちに③を加えて混ぜておく。
- ③かぼちゃが冷めたら水気を絞ったたまねぎとレタス、ヨーグルトと塩を加えて和える。皿に盛り、黒胡椒をふって完成。



たまねぎの栄養素 熱に強い「ケルセチン」、熱に弱い「硫化アリル」

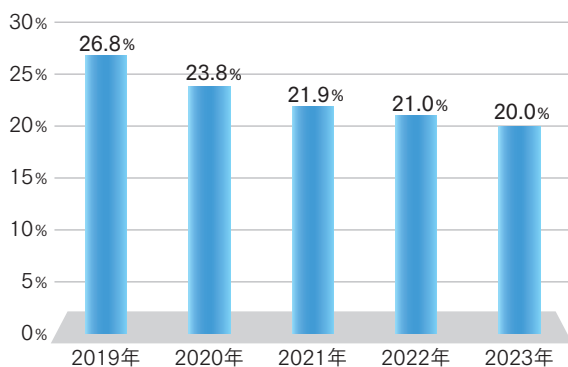
たまねぎに含まれるケルセチンはポリフェノールの一種で、強い抗酸化作用があり、生活習慣病予防や肌の老化防止に効果的です。一方、辛み成分の硫化アリルは、血栓を予防する働きがあり、高血圧の改善や動脈硬化の予防に効果があります。ケルセチンは熱に強く油により吸収率がアップするのでポークソテーで、硫化アリルは熱に弱いのでマリネサラダで摂取しましょう。

～COPD(慢性閉塞性肺疾患)を知っていますか～

人は加齢とともに肺の働きが低下しますが、喫煙者ではそれがより急速です。喫煙者はいつもせき払いをし、慢性気管支炎といわれる状態にあります。また、COPD（慢性閉塞性肺疾患※）にかかりやすく、その結果、息が切れ、酸素不足（慢性呼吸不全）になります。さらに、喫煙すると気管支喘息を悪化させ、肺炎や肺結核などにかかりやすくさせることが知られています。

※慢性閉塞性肺疾患（COPD）とは…気管支に慢性的な炎症を起こし（慢性気管支炎）、肺が次第に壊れていく（肺気腫）ため、呼吸困難となる病気です。これによる死亡率は増加しており、原因として喫煙との関連が強いことがわかっています。

阪急阪神健康保険組合の喫煙率推移



40歳以上一般被保険者 特定健診問診より 2024年12月10日集計

長引く風邪症状

歩くだけで息切れ

続くせきやたん



上記の症状に当てはまればCOPDかもしれません。

禁煙は最も重要で効果的な治療法です。

当健康保険組合における40歳以上の喫煙率は、この5年で6.8%下がりましたが、ここ数年は下げ止まりつつあります。これからも健康保険組合は皆さんの禁煙を応援します。

参考・一般社団法人 日本呼吸器学会HP

オンライン禁煙外来プログラムを 利用した禁煙成功者のお声

- ランニング時の息切れが改善された(50代男性)
- 気軽にできるので挑戦しやすい(50代男性)
- 自分に合わせたスケジュールで行うため、継続的にできる(50代男性)
- 自分の力のみでは止められなかったと思う(60代男性)

オンライン禁煙外来がサポートします。ぜひご利用ください。



「オンライン禁煙外来プログラム」

初回診療から3か月の間、オンライン診療と禁煙補助薬で禁煙をサポートしていきます。再喫煙リスクの高まる禁煙開始後3～6か月も続けて応援します。

対象者 喫煙している阪急阪神健康保険組合の被保険者・被扶養者

費用 無料

内容 アプリを使って3か月間に4回のオンライン診療を実施、その後6か月間のチャットによるサポート有り

2025春「みんなで歩活」開催

チームに参加せずお一人でのイベント参加も可能です！
毎日の通勤で歩く10分、会社の階段利用など、できる運動から始めてみませんか？

エントリー期間 2025年4月1日(火) 14:00～2025年4月30日(水) 23:59

イベント期間 2025年5月1日(木) 0:00～2025年5月31日(土) 23:59

2025年度

おもな保健事業のご案内

詳細は6月発行の『保健事業と給付のしおり』をご確認ください
2025年度変更予定箇所は赤字で記載しています

	事業名	対象	期間	個人負担額	事業内容
健康診断・がん検診	特定健診	・40歳以上の被扶養者 ・40歳以上の任意継続被保険者 ・特例退職被保険者	6月～3月	無料	生活習慣病に関する検査でメタボリックシンドローム該当者および予備群を発見する健診です。ヘルスアップ健診、人間ドックと重複受診はできません。
	ヘルスアップ健診	・40歳以上の被扶養者 ・40歳以上の任意継続被保険者 ・特例退職被保険者	6月～3月	無料	特定健診よりも検査項目が充実した健診です。婦人科、胃がん、前立腺がん検査の指定オプションがすべて0円です。特定健診、人間ドックと重複受診はできません。
	人間ドック	・被保険者 ・被扶養配偶者	4月～3月	半日15,000円 脳ドック付き26,000円 半日7,000円 脳ドック付き12,000円 ※年度中に35、40、45、50、55、60歳の場合	健康状態を総合的にチェックできる健診で、充実した健診を希望される方にお勧めです。特定健診、ヘルスアップ健診と重複受診はできません。
	婦人科単独検診	・被保険者 ・被扶養配偶者 ・20～39歳の被扶養者	4月～3月	無料	乳がん検診(マンモグラフィ、乳房エコー検査)や子宮頸がん検診(子宮頸部細胞診検査、HPV検査)を受診できます。人間ドックに併用することが可能です。
	胃部分単独検診	40歳以上の被保険者	4月～3月	補助上限15,000円を超える費用	胃部X線検査または胃部内視鏡検査を受けることができます。人間ドックと重複受診することはできません。
	無料歯科健診	全加入者	4月～3月	無料	「歯科健診センター」と提携する全国の歯科医院で「無料歯科健診」を受けることができます。
重症化対策	特定保健指導	40歳以上の被保険者と被扶養者のうち、健康保険組合が選定した人	4月～3月	無料	健診の結果から、生活習慣病の発症リスクが高く、日常生活習慣改善で予防できる方に保健師・管理栄養士などが生活習慣を見直すサポートをします。
	生活習慣病重症化予防	該当者	4月～3月	—	医療機関への受診勧奨、保健指導等を行います。
喫煙対策	オンライン禁煙外来	全加入者	4月～3月	無料	初回診療から約3か月間、オンライン診療と禁煙補助薬でサポート、加えて診療後6か月間フォローします。
医療費適正化対策	ポリファーマシー対策	該当者	冬頃	—	治療のため複数の薬が処方されており、副作用の発生や正しく服用できていない可能性のある方で通知をします。
	ジェネリック医薬品の利用促進	該当者	8月、2月	—	ジェネリック医薬品への切り替えで薬代の削減効果がある方で通知をします。
予防・健康増進	身体とこころの健康相談	全加入者	4月～3月	無料	24時間・年中無休体制で相談に応じます。
	kencom	・被保険者 ・被扶養配偶者	4月～3月 春秋 (ウォーキングイベント)	無料	アプリによる健康サポートウェブサービスです。健康情報、健診結果の閲覧、ポイントによる商品交換等ができます。
	フィットネスクラブ	被保険者	4月～3月 1か月5回まで	1回500円	タイガースフィットネスクラブ ラフィットのトレーニングジムやプールの利用ができます。
	家庭用常備薬の斡旋	全加入者	9月、3月	—	家庭用常備薬等を特別価格で購入できます。
	ベネフィット・ステーション	全加入者	4月～3月	—	福利厚生代行サービス会社の提供するサービスを利用し、様々な保健事業サービスを提供しています。
	法人会員制リゾート	全加入者およびその同伴者	4月～3月	—	森トラスト・ホテルズ&リゾーツが運営するホテルを法人会員料金でご利用いただけます。
	こどもと家族の健康対策	小学生の被扶養者がいる家庭	夏頃	無料	こども向け健康冊子やオンラインセミナーを通し、家族みんなで健康の向上を目指す取り組みです。
広報など	広報誌「けんぼ」	全加入者	11月・3月	—	健保財政状況、健康づくり、疾病予防など各種情報をお知らせするための情報誌です。
	健保ニュース	全加入者	適宜	—	法律改正や組合制度改定などに伴い適宜配信です。健康保険組合HPより確認できます。
	ヘルスアップ通信	全加入者	隔月	—	健康保険組合HPにて健保保健師からの健康情報を掲載しています。
	阪急阪神健保de健康エール	・40歳以上の被扶養者 ・40歳以上の任意継続被保険者 ・特例退職者被保険者	4月～3月	無料	健保のLINE公式アカウントです。健康診断のお知らせや利用可能な医療機関、生活に役立つお得な情報を配信しています。
	育児誌配布	出産育児一時金受給者	4月～3月	—	赤ちゃんやご両親の健康、生活についてわかりやすく解説します。

2025年度 おもな保健事業の**変更点**

婦人科単独検診	被保険者・被扶養配偶者に加え20～39歳の被扶養者も受診できます。
胃部単独検診	40歳以上の被保険者は胃部X線検査または胃部内視鏡検査を受診できます。 補助上限15,000円を超える費用は自己負担となります。
こどもと家族の健康対策	小学生がいるご家庭を対象に希望者先着100名を募集します。夏頃ご案内予定。景品あり！

ヘルスアップ健診

対象者

- 40歳以上の被扶養者
- 40歳以上の任意継続被保険者
- 特例退職被保険者

健診項目

身体測定、血液検査、尿検査、胸部X線検査、心電図検査、便潜血検査

指定オプション

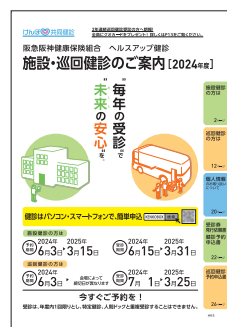
マンモグラフィ、乳房エコー検査
子宮頸部細胞診検査（施設）
前立腺がん検査（PSA）
胃部X線検査または胃部内視鏡検査（施設） ※胃部検査の重複はできません

婦人科検診も
しっかり
サポート

費用

0円 指定オプションどれだけつけてもすべて0円

パソコン・スマートフォンで簡単申込



詳細は、2024年6月に送付した

「施設・巡回健診のご案内（2024年度）」をご確認ください

2024年度の申し込みは2025年3月15日(土)まで

1年度に1度必ず健診を受けてください

健診申し込みはこちらから！

健保のLINE公式アカウント

阪急阪神健保de健康エール

♪ あなたの健康をサポートする便利でお得な機能が満載 ♪

対象者

- 40歳以上の被扶養者
- 40歳以上の任意継続被保険者
- 特例退職被保険者

ご登録お待ち
しています！



友だち登録はコチラ！





2025年
4月から

ベネフィット・ステーションの ご利用コースが 変わります

\さらに、充実！/

スタンダードコース



ゴールドコース
+
当組合限定特典

スタンダードコース

ゴールドコース

宿泊	オリジナルプラン	仕入れ割引	仕入れ割引 +1,000~2,000円補助
	ベネ楽天プラン	5%ベネが還元	6~10%ベネが還元
育 児		一時保育サービス 1時間あたり300円補助	一時保育サービス 1時間あたり700円補助
介 護		介護用品購入品 5,000円補助	対象の介護用品購入 2万円(自己負担)超過分 10,000円補助

当組合限定特典

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補助	年間1,000円補助×4回/人
---------------------------------	-----------------

※上記の詳細は2025年6月発行予定の「ベネフィット・ステーション案内冊子」をご確認ください。

※ベネフィット・ステーションの利用やその他のお問い合わせについては、同封チラシまたは2024年6月発行の案内冊子をご確認いただくか、下記お問い合わせ先までご連絡ください。

お問い合わせ先

ベネフィット・ステーション カスタマーセンター

TEL:0800-9192-919 受付時間:全日10:00~18:00(年末年始を除く)



家庭用常備薬等の斡旋ご案内

2025年
春季

2023年秋季より申込方法がWEB申込限定に変わりました!

当健康保険組合では、ご家庭でのちょっとしたケガや病気、健康保持増進対策として、家庭用常備薬等を斡旋します。また、2023年秋季より申込方法が**WEB申込限定に変更となりました**。ぜひ、お一人でも多くの皆様にご利用いただけるよう、この機会をご利用いただきご家族の健康管理にお役立てください。

申込方法

- ①右記の二次元バーコードからアクセス
- ②ログインページでID・パスワードを入力



最終申込締切日

2025年4月11日(金) ※23:59まで

お届けについて

お申込み後約**3週間**で入力いただきましたお届け先住所にお届けします。
商品は白石薬品(株)から発送します。お届け日の指定はできません。予めご了承ください。

支払い方法

クレジットカード支払いもしくは商品に同封の振込用紙にて最寄りの郵便局もしくは
コンビニエンスストアでお支払いください。(振込手数料は無料)
※購入金額が5,000円以上は送料無料。5,000円未満の場合は別途500円の送料がかかります。

お問い合わせ

【お申込み商品とお届け内容の確認、返品・交換に関する手続きのお問い合わせ先】
白石薬品株式会社大阪営業部「阪急阪神健康保険組合係」
TEL: 072-961-7471 受付時間: 9:00~17:00(土・日・祝日を除く)
【お薬等掲載商品に関する内容】▶本社薬店 TEL: 072-645-4666

◆加入についてのお問い合わせ◆

阪急阪神健康保険組合 TEL: 06-6373-5143(平日9:00~17:00)までご連絡ください。

法人会員制倶楽部

ラフォーレ倶楽部



◀ラフォーレ倶楽部の詳細や
ご予約方法はこちら

「ラフォーレ倶楽部」からのご予約で、
マリオット系列ホテルを含む外資系ブランドホテルなどを
阪急阪神健康保険組合にご加入の皆様は、
いつでも**ベストレート** (最安値) でご利用いただけます。



2025 年度会員料金／素泊まり (1室2名様ご利用時の1名様あたり/サービス料・消費税込、入湯税別) 期間: 2025/4/1~2026/3/31 泊

マリオットホテル



一般料金 10,890 ~ 70,180 円

ラフォーレホテル

一般料金 7,000 ~ 42,550 円

コートヤードホテル

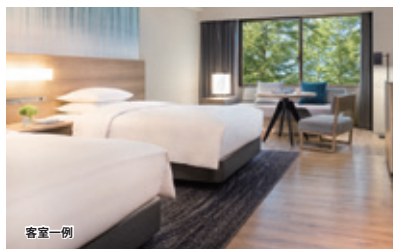


6,000~39,000円

LAFORET

5,000~35,000円

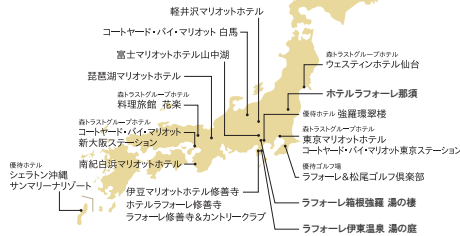
◎1室あたりのご利用人数やホテル・お部屋タイプにより料金は異なります。◎お食事付プランや季節のおすすめプランなどもご用意しております。
※優待施設・森トラストグループホテルの料金は上記とは異なります。



客室一例



レストランイメージ



ラフォーレ倶楽部WEBサイト **www.laforet.co.jp**

※WEB予約には利用者登録が必要です。

※チェックインの際、デポジットとしてクレジットカードのプリントまたは現金をお預かりさせていただきます。※ラフォーレ倶楽部会員料金でご利用の場合、Marriott Bonvoy™ 会員特典の対象外となります。※写真はイメージです。※2025年1月時点の情報です。

フィットネスクラブ ラフィットの利用方法変更について

2024年12月以降のフィットネスクラブ ラフィットの利用方法が変更となりました。

健康保険証の新規発行終了に伴い、利用の際には社員証(任意継続・特例退職の方は、免許証等の身分証)を提示し、施設にて専用用紙に保険証の記号・番号・氏名・連絡先の記入をお願いいたします。

※資格喪失後は施設の利用はできません。利用が判明した場合は、施設利用料をご負担いただく場合があります。

特例退職・任意継続保険料のご案内

口座振替日 2025年3月27日(木)

- ◆ 4月分保険料または前納保険料が引き落としされます。口座残高にご注意ください。
- ◆ 別途引き落とし手数料（121円）がかかります。

特例退職保険料のご案内

2025年度保険料は、前年度保険料から変更はありません。金額については下記の表をご確認ください。

65歳未満				65歳以上			
	健康保険料	介護保険料	保険料合計		健康保険料	介護保険料	保険料合計
毎月払い	23,760円	4,320円	28,080円	毎月払い	23,760円	—	23,760円
半年前納	140,941円	25,626円	166,567円	半年前納	140,941円	—	140,941円
1年前納	279,144円	50,754円	329,898円	1年前納	279,144円	—	279,144円

※半年前納・1年前納の方で、75歳到達により後期高齢者医療制度へ移行される方は、上記保険料と異なる場合があります。
 ※年度途中で65歳到達の方は、到達月より保険料が変更となります。前納の方は計算の上、引き落としされます。

任意継続保険料のご案内

- ・ 2025年度保険料は、前年度保険料から変更ありません。



クイズに答えて賞品GET!

応募期間 2025年3月3日～2025年4月7日

Q1 気管支の炎症から次第に肺が壊れ呼吸困難になる病気を何と呼びますか？
 ①CODP ②COPD

Q2 阪急阪神健保の婦人科単独検診が受けられるのは誰でしょう？
 ①被保険者・被扶養配偶者・20～39歳の被扶養者
 ②被保険者・被扶養配偶者

クイズのヒントは「けんぽ」のどこかにあります。探してくださいね！

応募サイトURL

<https://cs.hankyu.co.jp/sv/kenpo89841>



スマートフォンはこちら



クイズの正解および当選者は健保ホームページにて5月上旬に掲載いたします。

※ご応募により取得した個人情報は、賞品の発送のみに使用いたします。

応募コース

阪急阪神グループでご利用いただける賞品をご用意いたしました！ぜひご応募ください！

ホテルズコース

阪急阪神第一ホテル
 グループ共通ご利用券 5,000円分 5名様

交通社コース

阪急交通社
 ハイレジャーギフト券 5,000円分 5名様

百貨店コース

阪急百貨店商品券 5,000円分 5名様

編集後記

今回は当健保が実施している保健事業について一覽でご案内させていただきました。毎年6月には保健事業と給付のしおりというご案内冊子を発行しておりますので、そちらと併せてご確認いただければと思います。春は異動の季節です。ご家族の加入状況について今一度ご確認をお忘れなく…！