

協会けんぽだより

まめだすか



令和8年冬号 vol.68

秋田支部長より新年のご挨拶



明けましておめでとうございます。

皆様におかれましては、お健やかに新しい年をお迎えのこととお慶び申し上げます。

旧年中は、私どもの健康保険事業運営に格別のご高配を賜り、厚くお礼申し上げます。

2026年は60年に一度しか巡ってこない「丙午（ひのえうま）」の年にあたります。丙は火の力、午は飛躍を表しており、本年が皆さまにとって情熱や行動力にあふれた勢いのある一年となることを願っております。

私ども協会けんぽにとっても本年は大きな変化を迎える年となります。1点目は、保健事業推進の施策として、「人間ドッグへの補助開始」、2点目は、これまで紙のみで行われていた各種申請書の「電子申請サービスの開始」、3点目は加入者の皆さまの健康づくりをサポートする「けんぽアプリのリリース」など、今までになかった取り組みをまいります。

本年も加入者の皆さまのお役に立てるよう、職員一同、より一層努力してまいりますので変わらぬご理解とご協力をいただけますようお願い申し上げます。

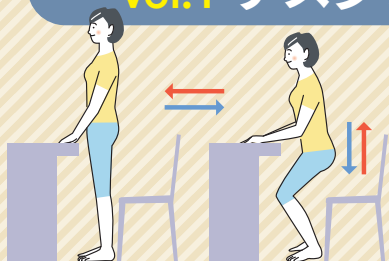
皆様のご健康とご多幸を心より祈念いたしまして、新年のご挨拶とさせていただきます。

全国健康保険協会秋田支部
支部長 加藤 尊

秋田支部YouTubeチャンネルにて公開中! プラス デン 誰でもできる! 職場で+10運動

職場で簡単にできるストレッチを秋田支部YouTubeチャンネルにて随時公開中です。

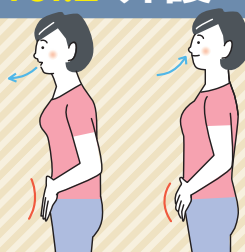
Vol.1 デスクワーク編



視聴はこちらから↓



Vol.2 介護・医療職編



視聴はこちらから↓



健康保険委員 表彰が行われ ました

●全国健康保険協会理事長表彰

株式会社 杉貞石材 杉本 裕美 様

横手建設 株式会社 高本 和浩 様

●全国健康保険協会秋田支部長表彰

秋田瀝青建設 株式会社 大友 円 様

ホームテック 株式会社 進藤美央子 様

万六建設 株式会社 加藤美優希 様

株式会社 住建 齋藤 玲子 様

株式会社 フレックス 虻川 扇子 様

社会福祉法人 交楽会 健康保険委員担当者 様

株式会社 ベルモード 渡部智也子 様

協会けんぽでは、健康保険事業の推進にご協力いただいている健康保険委員の方々に対して、永年の活動や功績への感謝の意を表し、「健康保険委員表彰」を実施しています。

令和7年度は、11月21日にホテルメトロポリタン秋田で表彰式が行われました。受賞者の皆様におかれましては、誠におめでとうございます。

今後益々のご活躍を祈念申し上げます。



理事長表彰





健診結果で「要治療」・「要精密検査」と判定されたら
早急に医療機関を受診してください



放置することで、様々なリスクがあります

脳

脳卒中

寝たきり、介護が必要となるケースも！

口

歯周病

抜歯を余儀なくされるケースも！

腎臓

腎臓病

人工透析が必要となるケースも！



目

網膜症

失明の危険性も！

心臓

心筋梗塞

重症の場合、**死にいたる**ケースも！

足

足壊疽（あしえそ）

最悪の場合、**足の切断**を余儀なくされることも！



事業主のみなさまへのお願い

健診結果で「**血圧値**」、「**血糖値**」、「**LDL（悪玉）コレステロール値**」が高く、医療機関の受診が確認できない方には、文書や電話による案内を行っております。事業所様へ外部委託機関から電話があった場合は、ご本人様にお取次ぎいただきますようお願いいたします。

※令和7年度委託先:株式会社エム・エイチ・アイ

詳しくはこちら↓



協会けんぽ 加入者のみなさまへ

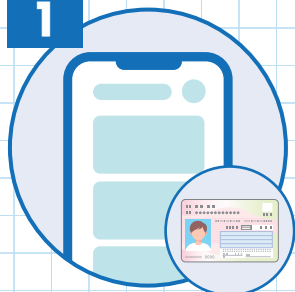
＼各種申請手続きがオンラインでもっと手軽に／
これからは**電子申請**がおすすめです

2026年
1月13日
スタート

📱PCでもスマホでも📱4ステップで**カンタン申請**

ご利用可能時間
平日 8時～21時

STEP 1



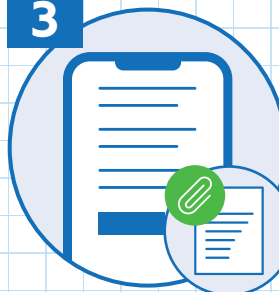
ウェブサイト*またはアプリからマイナンバーカードを利用してログイン

STEP 2



申請したい申請書を選択

STEP 3



入力フォーマットに必要な事項を入力し添付書類は電子ファイルをアップロード

STEP 4



申請手続き完了です！

※電子申請の利用・詳細は右記の二次元コードから、もしくは「協会けんぽ 電子申請」で検索してください。



※1月下旬リリース予定のスマートフォンアプリ「けんぽアプリ」からも電子申請がご利用可能となります。

※電子申請サービスは、協会けんぽにご加入している「被保険者」の方および「社会保険労務士」の方が利用可能です。

詳しくはこちら↑



～材料(2人分)～

- | | |
|---------------------|--------------------|
| ・スパゲッティ…………… 80g | ・塩、ニンニク…………… 各1g |
| ・エノキ…………… 160g | ・レモン汁…………… 小さじ1/2 |
| ・塩鮭…………… 2切れ(80g) | ・しよつる…………… 小さじ1 |
| ・枝豆(ゆでたもの)…………… 40g | ・オリーブオイル…………… 大さじ2 |
| ・ナス…………… 中2本(160g) | ・コショウ…………… 適量 |
| ・水切りヨーグルト…………… 80g | |

焼きナスと塩鮭の スパゲッティ

作り方

- 1 塩鮭は焼いて身をほぐす。エノキは石づきを取りなるべくバラバラにし、1分ゆでる。
- 2 水切りヨーグルトに塩、ニンニクのすりおろし、レモン汁を混ぜておく。
- 3 ナスは皮が炭になるまで直火で焼き、皮とヘタを取り除いて細かく包丁でたたいておく。
- 4 フライパンにオリーブオイルとしよつるを入れ、弱火でしよつるが弾けてくるまで加熱する。
- 5 たいたナスを加え軽く炒めたら、好みの硬さに塩ゆでにしたスパゲッティとエノキを加えよく和える。
- 6 器にスパゲッティを盛り付け、2のヨーグルト、枝豆、塩鮭を盛り付けて完成。

Point!

スパゲッティの一部をエノキに置き換えることで糖質をカットすることができます。

【レシピ考案・監修】

ペコリーナ イタリア料理 & 体験教室 代表 吉田 岳青 様

公式LINE配信中!

協会けんぽ秋田支部では、公式LINEを通じて、健康情報や様々なお役立ち情報を配信しています。

右記の二次元コードから簡単に登録出来ますので、ぜひ登録をお願いします。



QRコードから
簡単登録



メールマガジン 「まメールだすか」の 登録をお願いします

旬な情報をいち早くお届け!

- 健康レシピやコラムの紹介
- 健診の予約受付状況
- 制度改正 等



編集後記

皆さま明けましておめでとうございます。本年もよろしくお願いいたします。

年末年始はいかがお過ごしでしたでしょうか? 私は久しぶりに実家へ帰省し、ゆっくりとした時間を過ごすことができました。また気持ちを新たに、日常の中で、少しでもゆっくりとした時間を作りながら過ごしていきたいと思えます。それではまた次回お会いしましょう! (たかはし)

発行元・お問い合わせ



全国健康保険協会 秋田支部

協会けんぽ

〒010-8507

秋田市旭北錦町5-50

シティビル秋田2階

電話: 018-883-1800

FAX: 018-883-1451

■協会けんぽホームページ■

<https://www.kyoukaikenpo.or.jp/>

