宮川 安江

差出人: 全国健康保険協会愛知支部 <23merumaga.71x@kyoukaikenpo.or.jp>
送信日時: 2025年5月22日木曜日 11:00
宛先: myakawa@mediacat.ne.jp
件名: 協会けんぽ愛知支部メールマガジン«2025.5.22 発行 vol.248»

◆◇◆┼──────────────────────────────────
協会けんぽ愛知支部メールマガジン≪2025.5.22　発行 vol.248≫ ──┼◆◇◆

こんにちは。協会けんぽ愛知支部です！
いつもメールマガジンをご愛読いただき、ありがとうございます。
日中は汗ばむほど暑い日も増えてきましたが、いかがお過ごしでしょうか。
早いもので５月も残りわずかとなり、梅雨の時期が近づいてきました。
気候や気温の変動で体調を崩されないよう、お気を付けください。

◆◇◆【目次】◆◇◆

（1）健康レシピ
◇快眠レシピ②「夜遅くに夕食をとるときは？」

（2）マンガでわかる！お役立ち健康情報
◇健康づくりサイクル検定①「第１問　４０歳の二人の健康診断に関する行動、健康によいのはどちらかな？」

（3）協会けんぽからのお知らせ
◇５月３１日は世界禁煙デーです！
◇マイナ保険証利用時には、電子証明書の有効期限をご確認ください！
◇被扶養者向け　集団健診限定！無料オプション健診（眼底検査・骨粗しょう症検診）

◆◇◆◇◆◇◆◇

◆◇────────────────────────────
（1）健康レシピ
◇快眠レシピ②「夜遅くに夕食をとるときは？」
──────────────────────────────◇◆

今回ご紹介するレシピは、「海鮮スンドゥブ」です！
睡眠の質を向上させる効果がある栄養素を含んだ食材を、たっぷり使っています！

また、夕食が夜遅くなったときに、おすすめの食べ物を紹介しています。
ぜひ、参考にしてみてください！

コラム（レシピ）はこちら
https://merumaga.kyoukaikenpo.or.jp/r/c.do?3A1_1jF_6Y_vky

◆◇────────────────────────────
(2) マンガでわかる！お役立ち健康情報
◇健康づくりサイクル検定①「第１問　４０歳の二人の健康診断に関する行動、健康によいのはどちらかな？」
──────────────────────────────◇◆

今月号から、「健康づくりサイクル」をテーマとした新シリーズ「師範・健康斎と学ぶ！健康づくりサイクル検定」を配信します！

全１２回の「健康づくりサイクル検定」を通じて、皆様も第２の健康斎を目指していきましょう！

初回の今月は、「健康診断」についての問いです。
健康診断に関する行動として、どちらが正しいのでしょうか？

マンガはこちら
https://merumaga.kyoukaikenpo.or.jp/r/c.do?3A2_1jF_6Y_vky

ぜひ社内で回覧・掲示をして、
会社の健康づくりにご活用ください！

◆◇━━━━━━━━━━━━━━━━━━━━━━━━━━
（3）協会けんぽからのお知らせ
━━━━━━━━━━━━━━━━━━━━━━━━━━◇◆

◇―――――――――――――――――――――――
５月３１日は世界禁煙デーです！
――――――――――――――――――――――――◇
毎年５月３１日はＷＨＯ（世界保健機関）が定めた「世界禁煙デー」です！
また、厚生労働省では、世界禁煙デーをはじめとする１週間を「禁煙週間」とし、たばこ対策の取り組みを推進しています。

生活習慣病を予防するうえで、たばこ対策は非常に重要であり、禁煙をすることで、病気のリスクは確実に減っていきます。
この機会にぜひ、禁煙に取り組みましょう！

たばこが健康に与える影響についてはこちら
https://merumaga.kyoukaikenpo.or.jp/r/c.do?3A3_1jF_6Y_vky

世界禁煙デーについてはこちら【厚生労働省ホームページ】
https://merumaga.kyoukaikenpo.or.jp/r/c.do?3A4_1jF_6Y_vky

◇―――――――――――――――――――――――
マイナ保険証利用時には、電子証明書の有効期限をご確認ください！
――――――――――――――――――――――――◇
マイナンバーカードの利用者証明用電子証明書（数字４桁）は、マイナ保険証としての利用時や、インターネットサイト等にログインする際に利用します。
電子証明書の有効期限は、年齢問わず発行日から５回目の誕生日までです。

有効期限切れから３カ月間（有効期限満了日が属する月の末日から３カ月間）は、引き続きマイナ保険証で受診できますが、３カ月を過ぎるとマイナ保険証としての利用ができなくなります。
有効期限は、マイナンバーカードの券面もしくはマイナポータルからご確認ください。

詳細についてはこちら【厚生労働省ホームページ】
https://merumaga.kyoukaikenpo.or.jp/r/c.do?3A5_1jF_6Y_vky

◇―――――――――――――――――――――――
被扶養者向け　集団健診限定！無料オプション健診（眼底検査・骨粗しょう症検診）
――――――――――――――――――――――――◇
今年度より、特定健診に眼底検査及び骨粗しょう症検診を無料で追加することができます。
受診を希望される場合は、集団健診の予約時に健診機関へお申し出ください。

詳しくはこちら
https://merumaga.kyoukaikenpo.or.jp/r/c.do?3A6_1jF_6Y_vky

集団健診については、３５歳以上の被保険者、４０歳以上の被扶養者の方が対象となります。
お近くの商業施設などで受診できる会場もございますのでぜひご活用ください。

最後までお読みいただき、ありがとうございました。
協会けんぽ愛知支部メールマガジンは、現在約２１，０００名の方にご登録いただいています。
より多くの方に読んでいただけるよう、職場の方やご友人にご紹介をお願いします。
■配信サービスの登録はこちら
https://merumaga.kyoukaikenpo.or.jp/r/c.do?3A7_1jF_6Y_vky
■健康づくりに役立つ情報を公式 LINE からもお届けします。
お友だち登録はこちら
https://merumaga.kyoukaikenpo.or.jp/r/c.do?3A8_1jF_6Y_vky
■発行元：協会けんぽ愛知支部
〒４５０－６３６３ 名古屋市中村区名駅１－１－１ JP タワー名古屋２３階
TEL：０５２－８５６－１４９０（代表）
HP はこちら
https://merumaga.kyoukaikenpo.or.jp/r/c.do?3A9_1jF_6Y_vky
■協会けんぽの取り組みや給付制度をご紹介する
動画コンテンツをご活用ください！詳しくはこちら
https://merumaga.kyoukaikenpo.or.jp/r/c.do?3Aa_1jF_6Y_vky
■「協会けんぽ　愛知支部　コラボヘルスサイト」を活用しよう！
健康づくりをわかりやすく！コラボヘルスサイトはこちら
https://merumaga.kyoukaikenpo.or.jp/r/c.do?3Ab_1jF_6Y_vky
■発行日：毎月２２日（禁煙の日）
属性が「健康保険委員」の方には、事業所様向けの情報を
毎月１０日頃にもお届けします。旬な情報は随時配信！
■配信先メールアドレスの変更はこちら
https://merumaga.kyoukaikenpo.or.jp/r/c.do?3Ac_1jF_6Y_vky
■配信サービスの解除はこちら
https://merumaga.kyoukaikenpo.or.jp/r/c.do?3Ad_1jF_6Y_vky
※本メールアドレスは送信専用です。直接返信されてもご返答できませんのであらかじめご了承ください。
※リンク先のページが表示されないときは、パソコンのセキュリティやネット環境をご確認ください。
※リンク先の URL がクリックできないときは、メーラー（グーグルメール・ヤフーメール等）の設定をご確認ください。
◆◇◆◇◆◇郵送での申請にご協力ください！◇◆◇◆◇◆◇◆