

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6月23日月曜日 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«2025.6.23 発行 vol.249»

◆◆◆+

協会けんぽ愛知支部メールマガジン«2025. 6. 23 発行 vol. 249»

+◆◆◆

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。
6月も後半に入り、夏を感じる季節となりました。
気温や湿度が不安定で、体調を崩しやすい時期ですが、皆様いかがお過ごしでしょうか。
これから暑い日が続きますので、こまめに水分補給をするなど、熱中症対策を心がけましょう。

◆◆◆【目次】◆◆◆

- (1) 健康レシピ
◇快眠レシピ③「夕食はいつまでにとるのがベスト？」
- (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②「第2問 「自己流でやせられるから健康サポート（特定保健指導）は必要ない」○か×か？」
- (3) 協会けんぽからのお知らせ
◇マイナ保険証をお持ちでない方へ資格確認書をお送りいたします
◇オリジナル動画「協会けんぽ愛知のメタボ研究所」のご紹介！

◆◆◆◆◆◆◆◆

◆◆

- (1) 健康レシピ
◇快眠レシピ③「夕食はいつまでにとるのがベスト？」

◆◆

今回ご紹介するレシピは、「牛肉と大豆のトマト煮込み」です！
心地の良い睡眠を促す、栄養豊富な一品です！

また、夕食をいつまでにとるのが良いのかとその理由を紹介しています！
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?3B9_1jF_70_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②「第2問 「自己流でやせられるから健康サポート（特定保健指導）は必要ない」○か×か？」

◆◆

今月は、「健康サポート（特定保健指導）」についての問いです。

健康サポート（特定保健指導）は、健診の結果から、メタボリックシンドロームのリスクがある40～74歳までの方を対象として行います。健康に関するセルフケア（自己管理）ができるよう、保健師または管理栄養士が寄り添ってサポートします。

皆様は健康サポートについて、どのようなイメージをお持ちですか？

マンガはこちら

https://merumaga.kyoukaikenpo.or.jp/r/c.do?3Ba_1jF_70_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
◆◆

◇
マイナ保険証をお持ちでない方へ資格確認書をお送りいたします
◇

令和7年12月2日以降、現在お持ちの健康保険証は使用できなくなります。
今後は、マイナ保険証を利用して医療機関等を受診していただけますが、マイナ保険証をお持ちでない方が医療機関等を受診する際には資格確認書が必要です。

そのため、令和7年7月下旬より順次、資格確認書を被保険者様のご自宅へ送付します。
送付対象となるのは、従前の健康保険証をお持ちの方（令和6年11月29日までに新規に資格取得（扶養認定）の決定をされた方）であって、令和7年4月30日時点でマイナ保険証をお持ちでない方です。

詳しくはこちら

https://merumaga.kyoukaikenpo.or.jp/r/c.do?3Bb_1jF_70_vky

◇
オリジナル動画「協会けんぽ愛知のメタボ研究所」のご紹介！
◇

愛知支部では、健康づくりのお役立ち動画として、「協会けんぽ愛知のメタボ研究所」を公開しています！

「メタボ基礎知識篇」、「特定保健指導篇」、「食事のひと工夫篇」、「女性のライフステージ篇」をテーマとした4本立てのオリジナル動画です！

各10分程度でご覧いただけますので、お気軽にご視聴ください！

動画はこちら

https://merumaga.kyoukaikenpo.or.jp/r/c.do?3Bc_1jF_70_vky

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?3Bd_1jF_70_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?3Be_1jF_70_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?3Bf_1jF_70_vky

■協会けんぽの取り組みや給付制度をご紹介します

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?3Bg_1jF_70_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?3Bh_1jF_70_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?3Bi_1jF_70_vky

■配信サービスの解除はこちら

https://merumaga.kyoukaikenpo.or.jp/r/c.do?3Bj_1jF_70_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！◆◆◆◆◆