

秋野菜の 和風ミネストローネ



1人分 ●カロリー: 276kcal
●塩分: 2.2g

詳しい作り方は
こちら！



まろやかな塩味でほっとする、
野菜の栄養を凝縮したスープ
バラエティ豊かな食感が楽しめます

*最後に入れる塩こうじの量は
お好みで調整してください。

●料理制作●
料理研究家・栄養士
今別府靖子
●撮影●
今別府紘行

ヘルシー
&
優しい

レシピ

生活習慣病の予防・治療の基本は毎日の
食事。からだに気をつかいつつ、ボリュームが
あって美味しいメニューを紹介します。作り方
も簡単なので、ぜひ挑戦してください。

食材×栄養 ● 塩こうじ

塩こうじは、こうじに水と塩を合わせて発酵させた
調味料。善玉菌を増やして腸内環境をととのえ
てくれます。また素材の旨味を引き出すので、調
味料を減らすことができ、減塩にも役立ちます。

材料(2人分)

鶏肉(むね)	1枚(200g)
塩こうじ	大さじ2
にんじん	1/3本(50g)
ごぼう	30g
玉ねぎ	1/2個
しめじ	1/2袋(50g)
大豆水煮	50g
にんにく(チューブ可)	小1かけ
オリーブ油	大さじ1/2
和風だし汁	500ml
粗びき黒こしょう	少々

作り方

- 1 鶏肉はひと口大に切ってビニール袋に入れ、塩こうじ(大さじ1)をもみ込む。
- 2 にんじんとごぼうはよく洗ってから皮付きのまま1cm角に切り、玉ねぎも1cmの角切りに。にんにくはみじん切りにし、しめじは根元をとって小房に分ける。
- 3 鍋にオリーブ油とにんにくを入れて火をつけ、塩こうじをつけたままの鶏肉を中火で2～3分炒める。鶏肉の色が変わったら2と大豆水煮を加えてさらに炒める。
- 4 全体に油がまわったら和風だし汁を加え、煮立ってきたらアクをとり火を弱めて15分ほど煮る。残りの塩こうじで味をととのえて器に盛り付け、粗びき黒こしょうを振る。

CONTENTS

- | | | |
|---------------------------|--------------------------|-------------------------|
| ●健康会議が開催されました……………2 | ●公告236号 組合規程変更について……………4 | ●こことからだの健康相談サービス……………7 |
| ●2024年度 健康優良事業所表彰……………3 | ●重要なお知らせ……………5 | ●公式LINEお友だち続々増えてます! ……7 |
| ●公告234号 令和6年度決算……………4 | (・保険料率改訂と負担割合変更) | ●健康診断はもう受けましたか? ……8 |
| ●公告235号 組合規約の改訂について……………4 | ●セルフメディケーション……………6 | ●肩甲骨ストレッチ……………8 |

健康会議が開催されました

2025年9月16・17日、第11回オートバックス健康会議が開催されました。

テーマは「カラダ革命」。

外部講師として近畿中央ヤクルト広報部 戸川 真早美様、アサヒビールコミュニケーションズ 住江 瞳様、臨床心理士/公認心理師 北嶋 聡史先生をお招きし、ご講演をいただきました。グループ討議も実施し、活発な意見交換が行われ、事業所担当者同士のコミュニケーションをとることができました。

第11回 オートバックス健康会議

テーマ
「カラダ革命」

プログラム

- 1 理事長挨拶
- 2 「ヤクルト腸活セミナー」
- 3 「アサヒビール適正飲酒セミナー」
- 4 2024優秀事業所表彰
- 5 「職場のメンタルヘルス対策」
- 6 グループ討議

全体写真



各事業所の健康管理責任者・事務担当者総勢33名での開催でした。

「ヤクルト腸活セミナー」



戸川様には、「腸活セミナー～腸はこんなに大事!～」についてお話をいただきました。

「アサヒビール適正飲酒セミナー」



住江様には、「適正飲酒セミナー～スマドリのすすめ～」についてお話をいただきました。

「職場のメンタルヘルス対策」



臨床心理士の北嶋先生と小林保健師には、「職場のメンタルヘルス対策」についてお話をいただきました。

グループ討議



6つのグループに分かれ「今回の健康会議で学んだこと～事業所でどのように活かすか～」について討議いただきました。

ポスター投票会



会場では禁煙ポスターの投票会も行われました。



2024年度 健康優良事業所表彰

最優秀事業所 (株)オートバックスセブン 連覇!

この度は最優秀事業所として表彰いただき、誠にありがとうございます。

今回の受賞は、従業員一人ひとりが健康経営の各施策に真摯に取り組んでくれた成果であり、心より感謝申し上げます。

当社は2024年1月に健康経営宣言を改定し、グループ全体の模範となるべく率先して健康経営に取り組むことを誓いました。

その責任を自覚しながら、一つひとつ着実に実行してきた結果が今回の評価につながったと考えております。

今後も健康づくりの輪を広げ、明るく元気で活力ある組織づくりに邁進してまいります。

引き続きご指導ご支援を賜りますようお願い申し上げます。



太田さん

北條理事長

優秀特別改善事業所 (株)オートバックス西日本販売 山口カンパニー



高橋さん



卒-1プロジェクト取組優良事業所表彰 最優秀取組事業所／ ゴールドリーグ ポイント1位 (株)オートバックス次世代自動車研究所



上松さん

2025年度 卒-1プロジェクトリーグ認定表

★印は去年より喫煙率が下がった事業所です。

リーグ	事業所名	喫煙率
喫煙率 30%未満 ★	ABフィナンシャルサービス	14.8%
	ABマネジメントサービス	15.9%
	ABセブン	24.6%
	愛知カンパニー	24.9%
	次世代自動車研究所	28.6%

リーグ	事業所名	喫煙率
喫煙率 30%以上 45%未満 ★	美濃カンパニー	30.4%
	山口カンパニー	30.6%
	愛媛カンパニー	30.8%
	山梨カンパニー	30.9%
	京阪カンパニー	35.4%
	広島カンパニー	36.1%
	茨城カンパニー	37.1%
	CAP	37.3%
	南海カンパニー	37.6%
	北摂カンパニー	40.6%

リーグ	事業所名	喫煙率
喫煙率 45%以上 ★	千葉カンパニー	46.5%
	長崎カンパニー	47.8%
	香川カンパニー	48.2%
	東京カンパニー	48.6%
	栃木カンパニー	50.7%
	熊本カンパニー	51.2%
	北日本AB	51.3%
	福岡カンパニー	53.4%
	東北カンパニー	58.3%



次世代自動車研究所さんが
シルバーリーグからゴール
ドリーグに
昇格しました!

卒煙に関心のある方はコチラ



無料の卒煙プログラムで
禁煙にチャレンジ!!



担当:東澤

タバコ止めたくない方はコチラ



健康チャンネル動画シリーズ
「タバコ止めでエエってホンマ?」

公告
234号

令和6年度決算について
(2024)

去る7月25日に開催された第73回組合会において、
令和6年度の決算が承認されました。

一般勘定
[決算の概要]

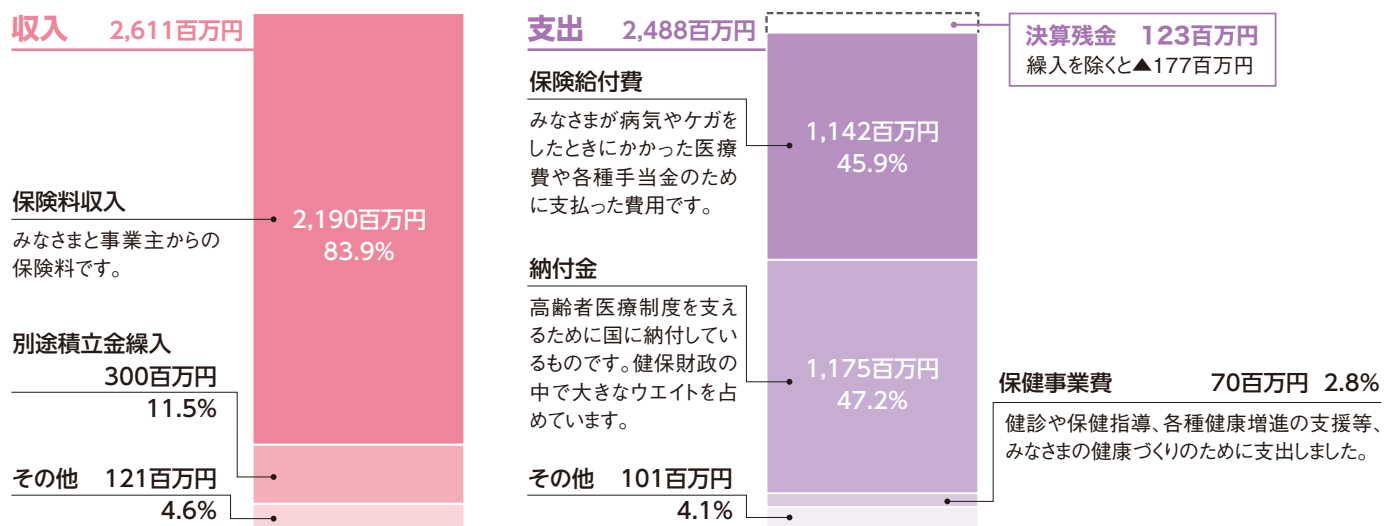
令和6年度の収入は保険料収入が149百万円の減少となりました。支出も保険給付費、納付金等が前年より240百万円減少し、収支差額は123百万円のプラスとなっていますが、実態としては資金不足のため積立金から300百万円の繰り入れを行っています。よって、実質は177百万円の赤字決算となりました。

- 今年度決算のポイント
- 1 収支額は繰入額を除くと実質▲177百万円の赤字

2 保険料収入は被保険者数の減少、前年の暖冬影響による決算賞与等の減少により前年比149百万円の減少

3 保険給付費は前年比37百万の減少

4 納付金は前年比198百万の減少



介護勘定
[決算の概要]

令和6年度の決算は保険料収入が15百万円減少。支出も介護納付金が増加したため前年より12百万円減少。当初予算より保険料収入が減少したため納付金支払のために積立金を取り崩して390千円繰入をおこなったため実質3百万円の赤字決算となりました。



公告
235号

組合規約の改訂について (健康保険料率、負担割合)

納付金、医療費等の上昇により、保険料収入等だけでは支払が出来ず、積立金を取り崩して対応している状況が続いているため積立金が無くなる前に保険料率を上げることが決議、承認されました。料率を上げたことによる被保険者の負担増を少なくしたいとの母体企業の意向により負担割合についても変更することが承認されました。

●令和8年4月納付分より (令和8年3月度給与天引きより) 改訂

	【変更前】			【変更後】		
	保険料率	負担割合		保険料率	負担割合	
健康保険料 (一般+調整)	99.0‰	事業主 50%	➡	106.0‰	事業主 53%	
		被保険者 50%			被保険者 47%	

※‰とは1000分の1を1とする単位のことです。
※この変更は一般保険料のみであり、介護保険料は従来通りとなっております。

公告
236号

組合規程変更について (監査規程、会計事務取扱規程)

規程名	内 容	改訂期日
監査規程	自己点検や監査を行う際に使用している「自己点検シート」が改正されたことを受けて「監査規程」の別紙「健康保険組合監査報告 (通知) 書」を改訂しました。	令和7年6月1日 (理事長専決済)
会計事務取扱規程	近年の物価上昇により国の会計令等の一部が改正されたことを受けて「会計事務取扱規程」も改訂が必要となりました。主に随意契約に係るパターン別の基準金額の改訂となります。	令和7年8月1日

重要なお知らせ

1 健康保険料率の改訂および会社との負担割合の変更について

(単位:円)

【公告235号】にありますように、2026年度分からの健康保険の保険料率が改訂となります。

ここ数年来、医療費の増加、国への納付金の増加等により、保険料収入だけでは賁うことができず、赤字決算が続いています。積立金を取り崩して支払いに充てていますが、積立金にも限りがあるためこの度、保険料率を上げさせていただくこととなりました。

料率を上げることによる被保険者の負担増をできるだけ少なくしたいとの会社側からの意向もあり、現行の会社負担50%から53%に変更いただくこととなりました。

右記は現行の保険料額の負担状況と改訂後と比較したものです。あくまでも、**健康保険組合全体の平均値によるシミュレーション**となりますのでご了承ください。

一般保険料		現行	改訂後	差異
保険料率(調整保険料含む)		9.90%	10.60%	0.70%
標準報酬月額		360,000	360,000	—
賞与月数		2.35	2.35	—
報酬合計(年収)		5,166,000	5,166,000	—
保険料額負担割合	被保険者	50.0%	47.0%	-3.0%
	会社	50.0%	53.0%	3.0%
被保険者保険料負担額(1人当り)	1ヶ月	17,820	17,935	115
	賞与	41,877	42,148	271
	年間	255,717	257,368	1,651
会社保険料負担額	1ヶ月	17,820	20,225	2,405
	賞与	41,877	47,528	5,651
	年間	255,717	290,228	34,511
年間合計保険料(被保険者負担+会社負担)		511,434	547,596	36,162

*交通費も保険料額計算に含みますが、ここでは考慮していません。

*報酬月額「360,000円」ならびに賞与月数「2.35ヶ月」は当健康保険組合の平均です。

標準報酬月額「360,000円」、賞与「2.35ヶ月」=年収5,166,000円とした場合

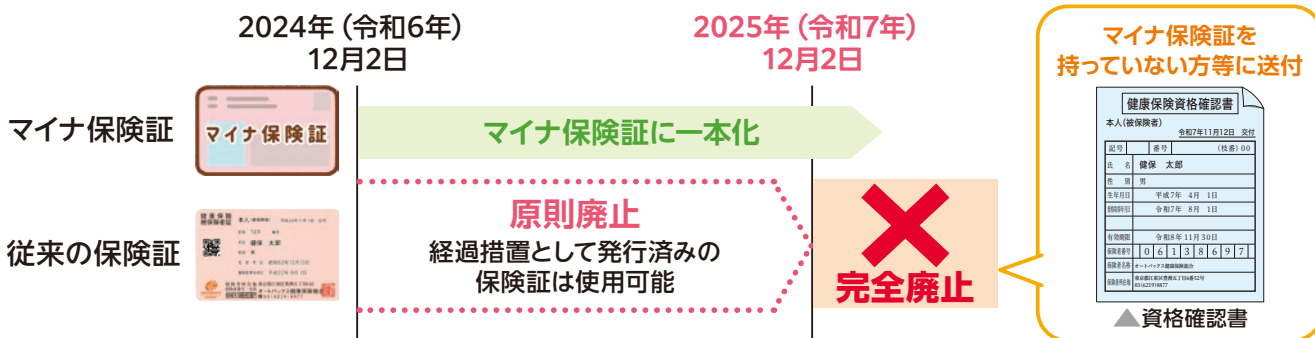
現在の保険料額は、月35,640円ですが会社が50%負担しているので、個人では17,820円です。年間では511,434円と同じく会社が50%負担なので、個人では255,717円となります。来期からの保険料率改訂で、保険料額は月38,160円、年間547,596円となり、50%負担だと個人負担が月1,260円、年間18,081円増加するところ、会社が53%と多く負担していただけることになりましたので、月115円、年間1,651円の増に抑えられることになります。健康保険組合としては、これからも皆様の健康の維持、増進のために活動していきますのでご理解、ご協力をよろしくお願いいたします。

2 被保険者証(保険証)廃止のご案内

お持ちの“被保険者証”は2025年12月2日より使用出来なくなります。

今後は“マイナ保険証”^{*1}で医療機関等を受診することになりますが、当健康保険組合ではマイナ保険証を持っていない方等に被保険者証代わりに使える“資格確認書(紙)”を申請なしで令和7年11月に交付^{*2}します。

*1 健康保険証利用登録行ったマイナンバーカードのこと。 *2 事業所を通じて送付。任意継続者については直接郵送。



Q マイナンバーカードの健康保険証利用登録を行いました。送付された“資格確認書”は有効期限が切れるまでそのまま持っていてよいですか?

A マイナ保険証への利用登録後は、速やかに健康保険組合へ返却して下さい。やむを得ない事情がある場合^{*3}を除き、重複して保有することはできません。

*3 マイナ保険証による受診が困難な方で、申請により資格確認書を交付された方等

Q 資格確認書を紛失してしまいました。マイナ保険証への利用登録を行うので特に届出は必要ないですか?

A 有効期限内の資格確認書は被保険者証と同じように使えるので悪用される可能性があります。

①警察に届出(遺失物または盗難の届出) ➡ ②健康保険組合へ「滅失届」の届出、そのうえで「資格確認書」の再交付を希望する場合は「資格確認書交付申請書」を提出してください。

Q 退職しますが、資格確認書はどうしたらよいですか?

A 有効期限内の資格確認書は必ず返却してください。家族の資格確認書が交付されていた場合は家族分も返却してください。

自分の健康は自分で守る。市販薬という心強い存在。

市販薬を上手に活用しよう

軽い病気やけがのときに頼りになるのが市販薬です。薬局やドラッグストアで購入できる市販薬は、使用上のリスクごとに分類されていますが、**最近は病院の処方薬と同じ成分を含む効果の高いスイッチOTC医薬品もあります。**

病院に行く時間がないときなどは薬剤師や登録販売者と相談して上手に使っていきましょう。

※OTC医薬品とは、「Over The Counter」の略でドラッグストアなどで医師の処方箋なしに購入できる医薬品を指します。



効き目がよいスイッチOTCが増えている

スイッチOTC医薬品は、医療用医薬品のうち、副作用が少なく、安全性が高いものが市販薬(OTC医薬品)に転用(スイッチ)した薬です。もともと病院が処方した成分の薬なので、効き目がよく、軽い不調時や病院に行く時間がない時に役立ちます。

代表的なスイッチOTC医薬品

花粉症治療薬

アレグラFX
(フェキソフェナジン)
など

カゼ薬

ルルアタックEX
(イブプロフェン)
など

痛み止め

イブクイック
頭痛薬
(イブプロフェン)
など

湿布

サロンパスEX
(インドメタシン)
など

水虫薬

ピロエースZ液
(ラノコナゾール)
など

かゆみ止め

リンデロンVs
軟膏
(ベタメタソン吉草酸エステル)
など

禁煙補助薬のニコチンパッチやニコチンガムもスイッチOTC医薬品です。

市販薬を購入する時の注意点

市販薬の種類が多すぎてどれがいいか迷うことも多いはず。積極的に薬剤師や登録販売者に相談し、自分の症状や体質に合った薬を選ぶことが大切です。使用するときは絶対に用法・用量を守ってください。また、市販薬で症状が改善しない場合は、医療機関を受診しましょう。

薬剤師や登録販売者に伝えること

- ☐ 薬を使う人の性別、年齢
- ☐ できるだけ詳しい症状(いつから、どんな症状か)
- ☐ サプリメントや、ほかの薬の使用状況、受診の有無
- ☐ 妊娠や授乳の有無
- ☐ アレルギーや副作用の経験があるか

処方薬を使っている方はお薬手帳を持参!



インターネット購入できるサイトは?

健康被害やトラブルを避けるためにも安心してできるサイトで購入しましょう。

厚生労働省「一般用医薬品の販売サイト一覧」▶



セルフメディケーション税制

市販薬の購入は税制面でも優遇されています。これは、対象となる市販薬を年間12,000円以上購入した際に、確定申告をすると所得控除を受けることができる制度です(2026年12月末まで)。通常の医療費控除と併せて受けることはできません。対象市販薬には右のようなマークがパッケージに記載され、レシートにも対象医薬品であることが記載されます。

購入時のレシートや領収書は捨てずに保管を!

セルフメディケーション
税 控 除 対 象

こころとからだの健康相談サービス

24時間電話健康相談サービスをご活用ください

医師・保健師・看護師等の有資格者が、24時間・年中無休で、あなたと大切なご家族の健康・医療・介護・育児・メンタルヘルス等のご相談に応じます。

匿名で誰にも
知られず相談できる
窓口があります

TEL 0120-550-387

活用例

- 納得できる治療法を選択したい
- 子どもの急病の対応方法は？
- 主治医の病院では手術できないと言われた
- 家族の介護のことで相談したい
- 不意のケガの応急手当ては？ etc

もう一人で悩まないで！ こころのサポートサービス受け付けてます

ご相談だけでもOK!

匿名で誰にも知られず相談できる窓口です

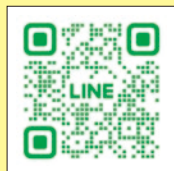
TEL 0120-550-387 ご希望に応じて電話・WEBによるメンタルヘルスのカウンセリングが可能です。

- 異動や昇進、昇格後のストレス
- ハラスメントのような言動がある上司についての相談
- コミュニケーションが取りづらい部下への対応
- メンタルが気になる部下への対応 etc

オートバックス健康保険組合 公式LINEお友だち続々増えてます！



お友達募集中！

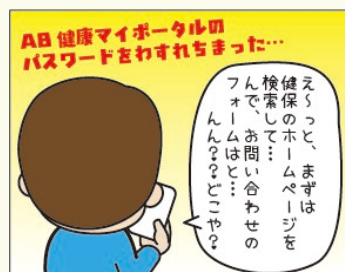


LINE友だち
登録で
もっと便利に！

これってどうすれば...
いざという時スグお問い合わせ

これらえるの？
お得なキャンペーンも
お知らせ

健康診断はじまるよー
大事なイベントもご案内



被扶養者の
あなた!

健康診断はもう受けましたか?



忘れてた!

急いで予約を!

受診期限 2025年12月31日(水)

問い合わせ先 03-6219-8830

概要はこちら



パート先・自治体で
受けた!

QUOカード
プレゼントキャンペーン

概要はこちら



おトク
1

健診結果ご提供で

2000円分の
QUOカードプレゼント!

おトク
2

ご提供いただいた健診結果をもとに、対象に
なった方は、健保でご用意した様々な**健康プロ**
グラムを無料で受けられます。

提出期限 2026年1月15日(木)

1回
1~2セットを
1日
2~3回

イスに腰かけ、ひじを曲げて後ろに
引きます。
肩甲骨の間を
ギュッと縮めて、
5秒間キープします。



猫背・肩こりを改善! 肩甲骨ストレッチ

運動指導・監修

健康運動指導士
NPO法人 日本健康運動指導士会
副会長 黒田 恵美子



はあっと息を吐きながら腕を
前にだらんと脱力して、背中と
腰を10秒ほど丸めてストレッチさせます。



動画も
CHECK!



ポイント

肩甲骨を
ギュッパッ!

イラストのような肩甲骨の動きを頭の中でイメージ
しながら行いましょう。目に見えない場所ですが、
しっかりと意識して動かすことでストレッチの効果
が高まります。

