

## 特定健診、受けていますか？

特定健診は、生活習慣病の予防や早期発見のための大切な健診です。

実は、受診状況によって保険料に影響する制度があることをご存知ですか？



### インセンティブ制度 受けるとお得！！

|     |         |                                      |
|-----|---------|--------------------------------------|
| 1年目 | ✓ 受診    | 3年連続で特定健診を受診すると<br>翌々年度の保険料を<br>2%減額 |
| 2年目 | ✓ 受診    |                                      |
| 3年目 | ✓ 受診    |                                      |
| 5年目 | 保険料2%減額 |                                      |

その後も毎年受診で減額が続きます！

毎年受けると  
ずっとお得！！



### ペナルティ制度 受けないと損！！

|     |         |                               |
|-----|---------|-------------------------------|
| 1年目 | 未受診     | 2年連続で健診を受診していない方は翌々年の保険料が2%増額 |
| 2年目 | 未受診     |                               |
| 4年目 | 保険料2%増額 |                               |

その後も未受診が続くと増額が続きます☹

受けないと負担額が増える可能性が☹



✓ 毎年受けると 保険料がお得に！

✗ 受けないと 負担額が増える可能性

忘れずに、年に一回の特定健診を受けましょう！！

## 形成外科からのお知らせ

### ワキ汗に

- ✓ **エクロックゲル**
  - 脇に塗って汗を抑える
- ✓ **ラピフォートワイブ**
  - 脇を拭いて汗を抑える



### 手汗に

- ✓ **アポハイドローション**
  - 手に塗って汗を抑える



- 汗の量が気になる
- 服や手の汗ジミが気になる
- 日常生活で困っている

気軽にご相談ください😊

令和8年  
05月

# WAVE～なみ～

発行  
第25号

くろき・ひろクリニック院内報

ダイエットや生活習慣病予防にもおすすめ！

## アスパラと鶏むね肉の レモン蒸し



### 材料（2人分）

- 鶏むね肉・・・1枚
- アスパラガス・・・4～5本
- しめじ・・・1/2パック

### 調味料

- 酒・・・大さじ1
- 胡椒・・・適量
- レモン汁・・・小さじ3
- オリーブオイル・・・小さじ1

### 作り方

- ① 鶏むね肉はそぎ切りにする
- ② アスパラは斜め切り、しめじはほぐす
- ③ 耐熱皿にすべての材料をのせる
- ④ 酒と胡椒をかけてラップをする
- ⑤ 電子レンジ（600W）で約5分加熱
- ⑥ 仕上げにレモン汁とオリーブオイルをかけて完成

### 栄養ポイント

- ✿ 塩を使わず、胡椒とレモンでさっぱり仕上げることで、塩分を抑えたい方にもおすすめです
- ✿ 低脂質でありながら、たんぱく質がしっかりとれます
- ✿ アスパラでビタミン補給&疲労回復にも



令和8年5月より第3木曜日は休診日とさせていただきます。

ご迷惑をおかけ致しますが、ご理解のほどよろしくお願い致します。

# 5 May

| Sun                         | Mon                         | Tue                         | Wed                        | Thu  | Fri | Sat |
|-----------------------------|-----------------------------|-----------------------------|----------------------------|------|-----|-----|
| 26                          | 27                          | 28                          | 29 休                       | 30   | 1   | 2   |
| 3 休<br><small>憲法記念日</small> | 4 休<br><small>みどりの日</small> | 5 休<br><small>こどもの日</small> | 6 休<br><small>振替休日</small> | 7    | 8   | 9   |
| 10 休<br><small>母の日</small>  | 11                          | 12                          | 13 休                       | 14   | 15  | 16  |
| 17 休                        | 18                          | 19                          | 20 休                       | 21 休 | 22  | 23  |
| 24 休                        | 25                          | 26                          | 27 休                       | 28   | 29  | 30  |
| 31 休                        | 1                           | 2                           | 3 休                        | 4    | 5   | 6   |

## 休診日のお知らせ



6月27日 終日休診

ご迷惑おかけ致しますがよろしくお願い致します