

神戸

貿易けんぽ

NO.146

2025 春

ご家庭に持ち帰り、ご家族でご覧ください。



神戸貿易健康保険組合

HPアドレス <https://www.kobeboueki-kenpo.or.jp/>

令和7年度

収入支出予算のお知らせ

当健康保険組合の令和7年度予算・事業計画が、先の組合会で承認されましたので、その概要をお知らせします。

一般勘定（健康保険）

〈収入〉

主たる収入源である保険料収入は、18億4,188万円で、被保険者数の減少はあるものの、報酬月額・賞与の増額により前年度より約1,400万円増加を見込んでいます。

その他、前年度までの別途積立金からの繰入金や繰越金、国からの補助金、交付金ほか、前年度より新設された出産育児交付金を含め、収入総額は19億7,848万円を見込んでいますが、単年度での収入（経常収入）では18億6,575万1千円を見込んでいます。

〈支出〉

皆様の医療費や給付金などに充てる保険給付費は10億5,698万2千円で、前年度より約6,600万円増加を見込んでいます。

組合財政に大きな影響を与える高齢者医療制度への支援金・納付金については6億5,291万5千円となり、前年度より約4,400万円減少を見込んでいます。

また、皆様の健康づくりをサポートする保健事業費については、前年度より約650万円増加の1億762万5千円を見込んでいます。

その他の支出を含め、支出総額は19億7,848万円を見込んでいますが、単年度での支出（経常支出）では19億1,215万9千円を見込んでいます。

〈収支〉

経常収支では4,640万8千円の赤字を見込んでいます。今年度も前年度に続いて保険料率を据え置いて予算編成しましたが、保健事業費を前年度より約650万円増額して、検診の充実を図り、夏期契約保養所の通年化等の施策実施に充当し、加えて予備費として約4,200万円を見込んだため、単年度の収入だけで賄うことができず、別途積立金から8,000万円を繰り入れての大変厳しい予算編成となっています。

介護勘定（介護保険）

予算総額については、前年度実績などより推定して年間保険料額を算出、繰越金などを計上して2億3,103万3千円を見込んでいます。なお、保険料率は前年度据え置き18%とし、保険料収入は被保険者数の減少はあるものの、賞与の増額等により前年度より約400万円増加を見込んでいます。介護納付金は前年度より約1,500万円減少を見込

予算算出の基礎数値

- 被保険者数 3,450人
- 被扶養者数 1,969人
- 平均年齢 45.81歳
- 平均標準報酬月額 365,000円
- 一般保険料率（調整保険料率を含む） 100/1000
（事業主51/1000 被保険者49/1000）
- 介護保険料率 18/1000
（事業主9/1000 被保険者9/1000）



んで、準備金へ2,500万円繰り入れ（積立）を予定しています。

コロナ禍による受診控え等が続いている間は医療費・納付金が減少し、財政は改善しましたが、令和8年度以降は、団塊世代の方を含む、後期高齢者の増加にともない、医療費・納付金がさらに増加する見込みです。厳しい状況が続くと予想されますが、これまで以上に事業主様との連携を密にとりながら、特定健診・特定保健指導等の疾病予防を中心とした保健事業を積極的に展開し、皆様の健康保持・増進と健康寿命の延伸に尽力してまいります。

皆様におかれましても、日々の健康づくりとともに、医療機関にかかる際の適正受診、ジェネリック医薬品の積極的な使用などを通じて、医療費の節減にご協力いただきたくお願い申し上げます。

任意継続被保険者の令和7年度の標準報酬月額について

任意継続被保険者の保険料や保険給付などの算定の基礎となる標準報酬月額の上限は健康保険法の規定に基づき、次のとおりとなります。

※退職時の標準報酬月額が上の額を下回るときは、退職時の標準報酬月額が適用されます。

上限標準報酬月額 **360,000円**

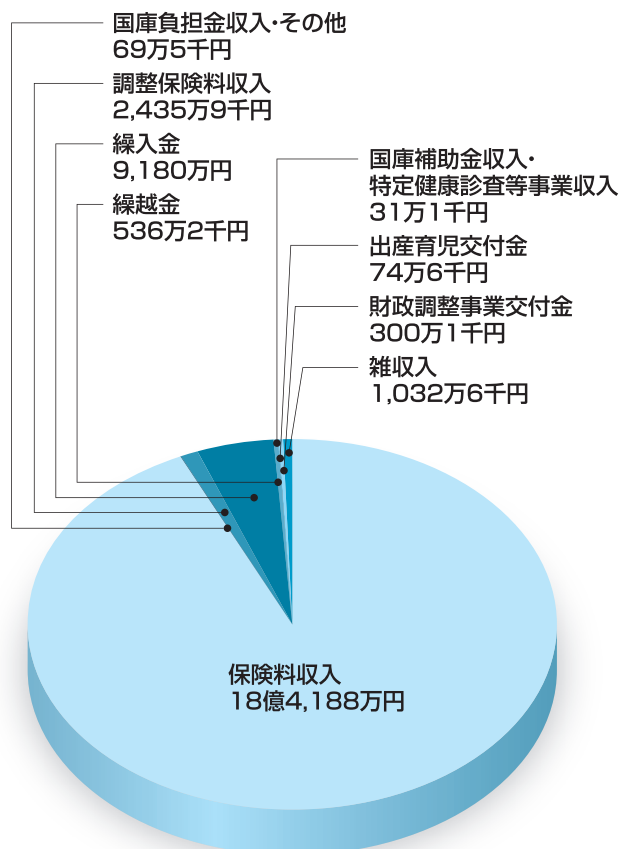
令和6年9月30日における
全被保険者の標準報酬月額の平均額

令和7年度収支予算概要

一般勘定(健康保険)

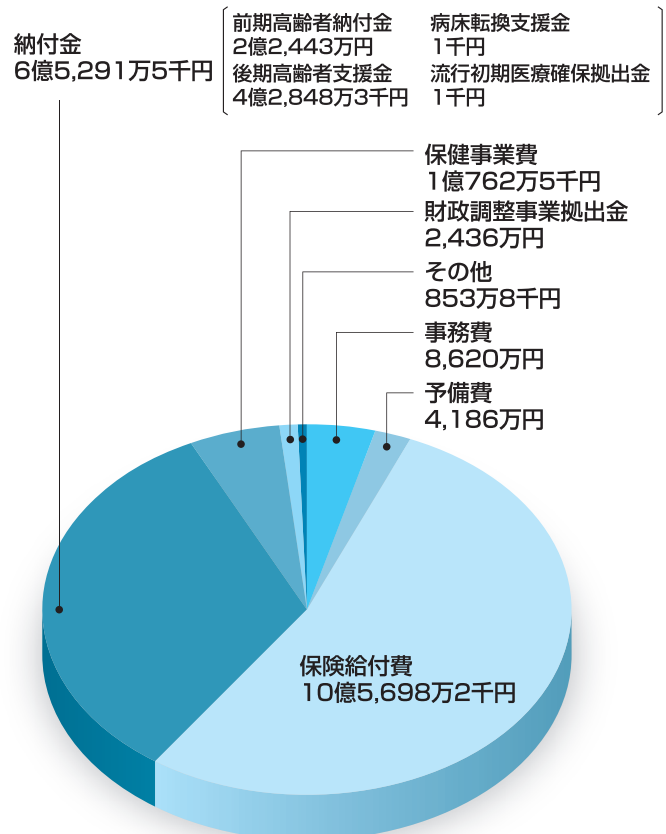
経常収入合計

18億6,575万1千円



経常支出合計

19億1,215万9千円



介護勘定(介護保険)

収入

科目	予算額
介護保険収入	2億2,285万4千円
繰越金	817万5千円
雑収入	4千円
合計	2億3,103万3千円

支出

科目	予算額
介護納付金	1億9,839万9千円
介護保険料還付金	20万円
積立金	2,500万1千円
雑支出	1千円
予備費	743万2千円
合計	2億3,103万3千円

健康を維持してこそ人生の楽しみも！ 健診の計画も忘れずに！



メタボリックシンドロームを早期発見する特定健診

日本人の死因の第2位は心臓病、第4位は脳卒中*で、これらは動脈硬化が要因となる病気です。メタボリックシンドロームになると、動脈硬化の進行が加速し、心疾患や脳血管疾患のリスクが高まります。特定健診はこのメタボリックシンドロームを早期発見する大切な健診です。

※「令和5年(2023)人口動態統計(確定数)の概況」(厚生労働省)

メタボリックシンドロームの診断基準

腹囲

男性 85cm以上

女性 90cm以上

※内臓脂肪面積 100cm²以上相当

+

①②③のうち2つ以上該当

① 脂質異常

高中性脂肪血症 中性脂肪 150mg/dL 以上 または
低HDLコレステロール血症 HDL コレステロール 40mg/dL 未満

② 高血圧

収縮期血圧 130mmHg 以上 または
拡張期血圧 85mmHg 以上

③ 高血糖

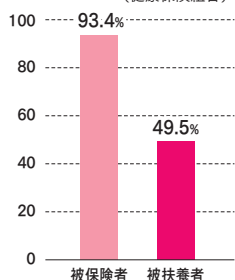
空腹時血糖 110mg/dL 以上



特定健診は、早めに**メタボリックシンドローム**に気づいて、深刻な病気を予防するために大事な健診なのに、被扶養者では受けている人が半分かいないんだ

特定健診の実施率*

(健康保険組合)



※「特定健診・特定保健指導の実施状況について(2022年度)」(厚生労働省)

いろいろ忙しいものね。けど病気になったら通院や食事制限など、さらに負担が増えてしまうかも。ぜひ今年の**特定健診**を受けましょうね！



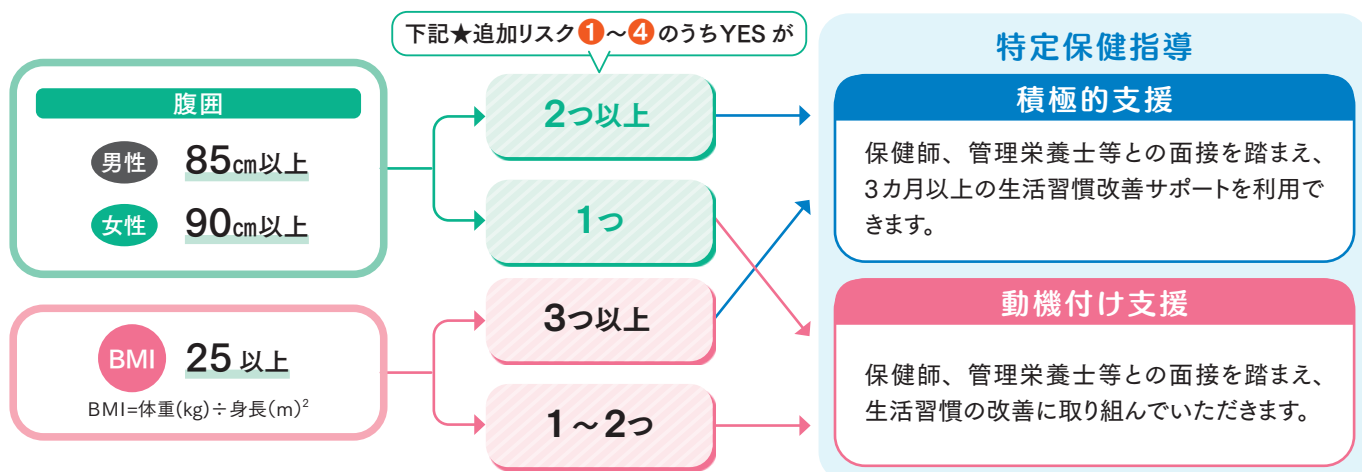
特定保健指導って だれが受けるの？



特定健診の結果から判定されて特定保健指導の対象者が決まる！

次の判定基準に基づいて、リスクの数によって「積極的支援」、または「動機付け支援」の特定保健指導対象者となります。特定保健指導では専門スタッフによる健康支援が無料で受けられます。

特定保健指導の判定基準



★追加リスク

①収縮期血圧 130mmHg以上 または 拡張期血圧 85mmHg以上

②空腹時中性脂肪 150mg/dL（随時175mg/dL）以上 または HDLコレステロール 40mg/dL未満

③空腹時（随時）血糖 100mg/dL以上 または HbA1c 5.6%以上

④タバコを習慣的に吸っている

※①～③の治療にかかわる薬剤を服用している人は対象外 ※④は①～③に1つ以上あてはまる場合のみにカウントする

未来のオレ、
こんな感じだな～



特定保健指導の
ご案内があったら
ぜひ受けてくださいね



高額療養費制度が

10年ぶりの見直しへ

全世代型社会保障構築の観点から
よりきめ細かな応能負担へ

高額療養費の総額は、高齢化の進展や医療の高度化、高額薬剤の開発・普及などにより年々増加（総医療費の6〜7%）し、伸びも大きくなっていきます。しかし、高額療養費の自己負担限度額の上限は実質的に維持されてきたことから、医療保険制度における

実効給付率（実際に賄われる割合）は上昇の一端をたどっています（平成27年84・84%↓令和3年85・46%）。前回、制度の見直しが行われた約10年前（平成27年）と比べると、制度を取り巻く状況は大きく変化しました。物価上昇や賃上げなどによる世帯主収入の増加や世帯収入の増加がみられる一方で、物価上昇から保険料負担の軽減を求める現役世代の声もあります。

今回の改定では、高額療養費のセーフティネットとしての役割を維持しつつ、健康な方を含めたすべての世代の被保険者の保険料負担の軽減を図る観点から、①高額療養費の自己負担限度額の一定程度の引き上げ、②所得区分の細分化が行われます。能力に応じて全世代が支え合う全世代型社会保障を構築する観点から、負担能力に応じた負担を求める仕組みとされます。

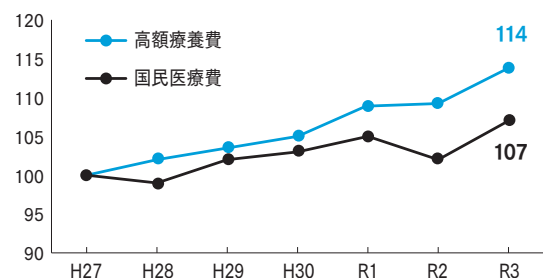
高額療養費制度とは、医療費の家計における負担が重くならないよう、ひと月当たりの医療費の額に上限を設け、医療機関や薬局の窓口で支払う医療費が一定の額を超えた場合、超えた額が支給される仕組みです。その制度の見直しが約10年ぶりに行われます。

自己負担限度額は8月から引き上げ

こうした考え方により、昨年末決めた改定内容では、たとえば年収約370万〜770万円（70歳未満）で限度額8万8200円程度、現行制度より81000円の引き上げになります。その他の年収の目安の区分は左表のとおりで、今年8月より変更となります。

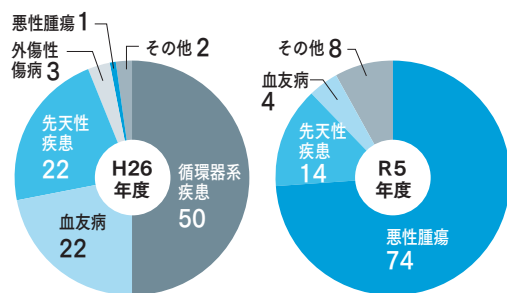
今回の改定による財政影響については、保険料は総額▲3700億円、加入者1人当たりの保険料軽減額（年額）は▲1100円、▲5000円、実効給付率は▲0・62%と試算されています（粗い推計）。

高額療養費と国民医療費の伸び（H27を100とした場合）

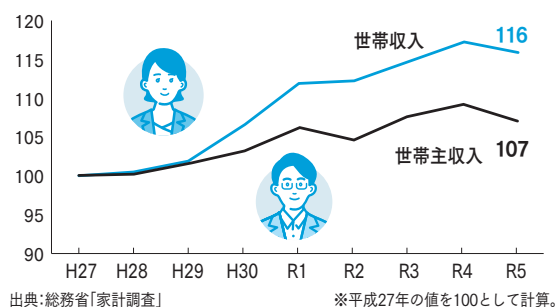


出典：「国民医療費」「医療保険に関する基礎資料」（厚生労働省）

健保組合における高額レセプト上位100位について

上位100位平均：約1,861万円
（最高金額：約3,000万円）上位100位平均：約5,586万円
（最高金額：約1億7,800万円）出典：「令和5年度高額医療交付金交付事業における高額レセプト上位の概要」健康保険組合連合会
（注）上記の金額は令和6年3月時点のもの。

世帯全体収入および世帯主収入の推移【家計調査】



出典：総務省「家計調査」

※平成27年の値を100として計算。

具体的には、平均的な収入を超える所得区分は、平均的な引き上げ率よりも高い率で引き上げる一方で、平均的な収入を下回る所得区分の引き上げ率は緩和するなど、所得が低い方に対して一定の配慮が行われます。

高額療養費制度 変更後の自己負担限度額（70歳未満）

年収の目安	令和7年8月からの自己負担限度額（ ）内は現行との差
約1,160万円～	29万400円＋1%（＋3万7,800円）
約770万円～	18万8,400円＋1%（＋2万1,000円）
約370万円～	8万8,200円＋1%（＋8,100円）
～約370万円	6万600円（＋3,000円）
住民税非課税世帯	3万6,300円（＋900円）

※1「＋1%」とは、一定額を超える医療費に対して1%の自己負担を求めるもの。

※2 令和8、9年にかけ段階的に所得区分の細分化（13区分）、自己負担限度額の引き上げが行われる。



ご家族が被扶養者資格を失ったら、

5日以内に異動届の提出を



保険料の負担なく健保組合に加入できるのが被扶養者のメリットですが、被保険者の収入によって生計を維持されていることが前提です。このため、被扶養者が就職した場合や、収入が増加した場合はその資格を失うことになります。被保険者は、**5日以内に「被扶養者(異動)届」**^{*1}を提出してください。

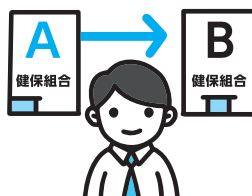
^{*1} 健康保険証等が交付されている場合はあわせて返納してください。

・・・こんなとき、ご家族は被扶養者資格を失います・・・

～異動届の提出を忘れずに～

・・・他の健康保険に加入したとき・・・

加入できる健康保険は1つです。就職して他の健康保険の被保険者になると、被扶養者ではられません。パート・アルバイト先^{*2}の健康保険の被保険者になった場合も同様です。



^{*2} 週の所定労働時間が20時間以上で所定内賃金が月額88,000円以上、2カ月を超える雇用期間の見込みがあり、従業員数51人以上の勤め先の場合は、勤め先が加入する健康保険の被保険者になります(学生を除く)。

・・・収入が増加したとき・・・

被扶養者でいられる収入基準は年間130万円未満(60歳以上または障害がある場合は180万円未満)かつ、被保険者の収入の1/2未満です。今後1年間の見込みで判断されるため、月額10万8,334円以上(同15万円以上)になると、被扶養者ではられません。



130万円の壁 ▶ 超えても被扶養者のままでいられる場合があります

2023年10月から「年収の壁・支援強化パッケージ」が導入されました。これにより、被扶養者の年間収入が130万円を超えても、勤め先の事業主の証明により一時的な収入の変動と認められる場合は、引き続き被扶養者として認定されます。

・・・失業給付金の受給を開始したとき・・・

失業して被扶養者となったご家族が雇用保険の待期期間後、失業給付金の受給を開始したとき、基本手当日額が3,612円以上(60歳以上または障害がある場合は5,000円以上)になると収入基準を超えるため、被扶養者ではられません。



・・・75歳になったとき・・・

75歳^{*3}になると、後期高齢者医療制度の被保険者になります。加入できる健康保険は1つのため、被扶養者ではられません。

^{*3} 一定の障害があると認定された場合は65～74歳。



〈異動届を提出しないと…どうなる?〉

異動届を提出せず、後日、被扶養者資格を失っていることが判明した場合、資格喪失した日にさかのぼって健保組合が負担した医療費を返還していただくことになります。また、被扶養者資格は定期的に調査をしており、この調査にご協力いただけない場合や、虚偽の申告をされた場合は資格を削除することがあります。

ご家族の被扶養者資格は正確に把握いただき、資格を失った場合は**5日以内に異動届の提出**をお願いします。



水都・大阪

② 大阪城天守閣

1583（天正11）年に豊臣秀吉が築城を開始。大坂夏の陣で落城したのち、徳川幕府により再築されたが再度焼失、現在の天守閣は3代目となる。地上8階建ての館内は、秀吉の生涯や時代背景、大阪城の歴史などが学べる博物館になっている。

🕒 9:00～18:00（最終入館17:30）
📅 12月28日～1月1日
💰 大人1,200円、高大生600円
中学生以下無料（学生は要証明）
🌐 <https://www.osakacastle.net/>
※2025年3月31日までの👤および💵はHP参照

江戸時代に水運で栄え、明治期には「水の都」とも呼ばれた大阪は、今もなお経済や文化の中心都市として発展し続けている。春の陽気に誘われて、水都の歴史と魅力に触れるウォーキングを楽しもう。

大

阪城公園駅を出て、大阪城ホールに向かって歩こう。ホール手前の噴水広場を左折して進んでいくと、堀と石垣、樹々の緑に囲まれて大阪城天守閣が姿を現す。

極楽橋を渡って、本丸の中央に位置する天守閣へ。「三国無双」と謳われた豊臣大坂城の天守をめざして復興された姿は、随所に金の装飾が施され、天下人・秀吉の権力の強大さを想起させる。

大手門を出て城を後にしたら、市街地を歩いて天満橋に向かう。天満橋から先は、大川沿いを散策。クルーズ船が行き交う大川の両岸は整備されて遊歩道になっているが、船着き場や石灯籠といった水運が盛だった頃の面影も残っている。

天神橋まで来たら、土佐堀通を北浜方面へと進む。明治期から昭和初期の洋風建築が点在する北浜は、建物内部を改装したカフェが人気のエリア。レトロな雰囲気漂う店内は、ひと休みに絶好のロケーションだ。

北浜から難波橋に向かい、中之島に渡ろう。中之島公園、こども本の森中之島、大阪市中央公会堂と順に巡ったら、メインストリート・御堂筋を通って大阪駅へ。余力があれば、梅田スカイビル空中庭園展望台まで足を運んで、水都・大阪のパノラマビューに酔いしれよう。

豆知識

「筋」と「通」はどう違う？

大阪は、南北を結ぶ道路を「筋」（御堂筋など）、東西を結ぶ道路を「通」（土佐堀通など）と呼び、「筋」と「通」が交差した形に整備されている。

Information

アクセス

JR 大阪環状線
「大阪城公園」駅

HPはコチラ



大阪公式観光情報
OSAKA INFO





⑧ 梅田スカイビル 空中庭園展望台

世界初の連結超高層建築で、39階・40階・屋上が展望施設となっている。360度オープンエアの屋上展望フロアからは大阪市街が一望できる。

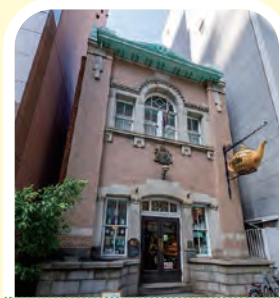
- 🕒 9:30～22:30(最終入場22:00)
- 🏠 無休
- 💰 大人2,000円、4歳～小学生500円



⑥ こども本の森 中之島

大阪出身の建築家・安藤忠雄が設計した絵本と図鑑がメインの図書施設。3階まで吹き抜けの壁一面が本棚で、12のテーマ別に並んでいる。中之島公園内に限り、持ち出し可能。

- 🕒 9:30～17:00 ※詳細はHP参照
- 🏠 月曜日(祝日は開館、翌平日休館)、蔵書整理期間、年末年始
- 💰 無料 🌐 <https://kodomohonnomori.osaka/>



④ 北浜レトロビルディング

明治期の純英国建築で、国の登録有形文化財。現在は、英国伝統菓子舗(1階)&英国紅茶室(2階)の「北浜レトロ」で人気。

- 🕒 平日11:00～19:00、土日祝10:30～19:00
- 🏠 無休(お盆、年末年始を除く)



6.0km
1時間30分
8,000歩

⑦ 大阪市中央公会堂

大正期のネオ・ルネサンス様式で、国の重要文化財。オペラやコンサート、講演会などを開催。かつては、ヘレン・ケラーやアインシュタイン等の著名人も講演を行った。

- 🏠 第4火曜日(祝日は開館、翌平日休館)、12月28日～1月4日
- ※館内見学不可、地下1階共有部および展示室のみ見学自由(無料)

① 大阪城ホール

大阪築城400年を記念して建設された多目的アリーナ。西日本最大規模の16,000人収容可能。



⑤ 中之島公園

大阪市で初めて誕生した公園。堂島川と土佐堀川に挟まれた中洲にあり、5月と10月はバラ園が見頃を迎え、11～12月には「大阪・光の饗宴」メイン会場として賑わう。



③ 大手門

大阪城の正門で、国の重要文化財。1628(寛永5)年、徳川幕府の大坂城再築の際に創建。落雷等、数々の危機を免れて現存する。

見学

造幣博物館



造幣局の構内にあり、大判・小判などの古銭や貨幣の製造過程を紹介。千両箱や貨幣袋の重さを体験したり、本物の金塊・銀塊に触れるコーナーも。

- 🕒 9:00～16:45(最終入館16:00)
- 🏠 年末年始、「桜の通り抜け」期間、第3水曜日、臨時休館あり
- 💰 無料



UZZY 足のぼして
sightseeing



通天閣

新世界にある大阪のシンボルタワーで、国の登録有形文化財。5階の「黄金の展望台」に鎮座する幸運の神様・ビリケンさん(写真左)は、足の裏をなでるとご利益があるといわれている。



一般展望台

- 🕒 10:00～20:00(最終入場19:30)
- 🏠 無休 💰 大人1,200円、こども600円
- 🌐 <https://www.tsutenkaku.co.jp/>
- ※2025年3月31日までの🏠はHP参照

お土産

くいだおれ太郎布林



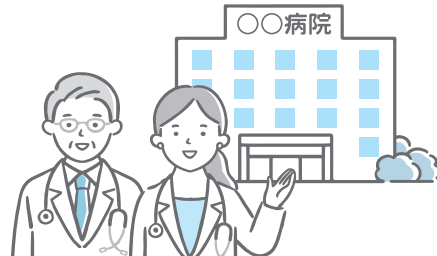
大阪名物 くいだおれ太郎の三角帽子をかぶったユニークな布林。ほろ苦いカラメルソースとクラッシュシュガーのWソースは絶品!

3個入り / 1,296円(税込)
販売元:株式会社 太郎フーズ

※営業時間や料金等は変更される場合があります。

再チェック!

医療機関等のかかり方



2024年12月2日以降、健康保険証の新規発行が行われなくなりました。
そこで、どのように医療機関等にかかればよいのか、あらためて確認してみましょう。

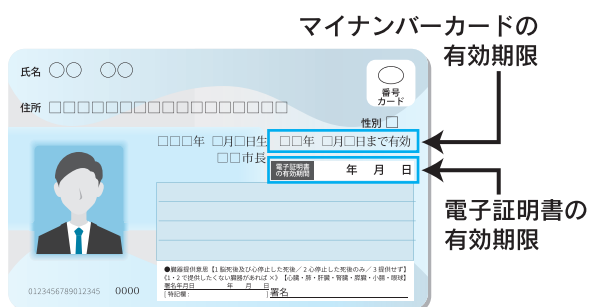
かかり方 その①

マイナ保険証

マイナ保険証とは、健康保険証の利用登録を行ったマイナンバーカードのことです。マイナ保険証を医療機関等の顔認証付きカードリーダーで読み取り、本人確認を行うことで受診等ができます。カードリーダーに不具合が生じた場合でも、マイナンバーカードと、マイナポータル画面や資格情報のお知らせを提示することで資格確認を行い、受診等ができます。

☆有効期限にご注意ください

マイナンバーカードの有効期限は発行日から10回目（未成年者は5回目）の誕生日まで、電子証明書（健康保険証の利用登録など）の有効期限は発行日から5回目の誕生日までです。
マイナンバーカードの有効期限は、マイナンバーカードの券面に記載されています。
電子証明書の有効期限は、マイナポータルにアクセスしてご確認ください。また、発行時に自治体の担当者が券面に記入している場合もあります。



☆有効期限切れ前にお知らせがあります

電子証明書の有効期限の約3カ月前に有効期限通知書（封書）が届きます。また、有効期限の3カ月前から3カ月後の間は、医療機関等で利用の際にカードリーダーで更新アラートが表示されます。
万が一、有効期限までに更新できなかった場合でも、有効期限切れから3カ月の間はマイナ保険証としてのみ利用できますが、お住まいの自治体で速やかに更新してください。

かかり方 その②

従来の健康保険証

2024年12月1日までに発行された健康保険証は、2025年12月1日までは、これまでと同じように利用できます。ただし、転職などで保険者が変わる場合や、有効期限が2025年12月1日までの健康保険証は、その時点で利用終了となります。

かかり方 その③

資格確認書

マイナンバーカードの健康保険証利用登録をしていない方などには、資格確認書が保険者から発行されます。有効期限が設けられていますが、医療機関等で提示することで、これまでと同じように受診等ができます。

マイナンバーに関するお問い合わせはこちらまで

マイナンバー
総合フリーダイヤル

0120-95-0178

受付
時間

平日 9:30～20:00
土日祝 9:30～17:30
（年末年始を除く）



私たちが病院の窓口で支払っている 医療費は **医療費総額の3割**です

私たちは病気やけがをしたとき、医療費全体の3割の負担で病院や薬局にかかすることができます。
たとえば、医療機関を受診し、窓口での支払いが900円だった場合、実際の医療費は3,000円かかっていることになります。

病気やけがに対する自己負担の割合は、年齢により異なります。



義務教育就学まで
2割※



義務教育就学後～69歳
3割



70～74歳
原則 **2割**
(現役並所得者は **3割**)



75歳以上
原則 **1割**
(一定以上所得のある方は **2割**、
現役並み所得者は **3割**)

※こどもの医療費は多くの自治体で助成が行われています。

残りの**7割**は
誰が支払うの？



みなさんが加入している健康保険組合が
残りの**7割**を支払います。



■ 26歳Aさんがけがをして病院にかかった場合

医療費総額： **3,000円**

Aさんの自己負担
900円

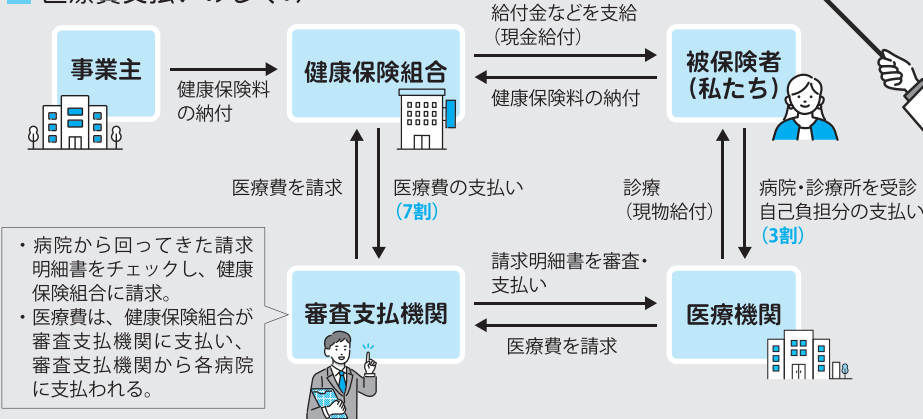
健康保険組合
2,100円

健康保険組合の
7割の財源は
何ですか？



健康保険組合による支払い7割分は、私たちと事業主が
毎月納めている「**健康保険料**」から支払われています。

■ 医療費支払いのしくみ



まとめ

- 私たちが病院や薬局の窓口で支払う医療費は全体の3割
- 医療費の7割は、健康保険組合が負担
- 健康保険組合から支払われる医療費の財源は、私たちと事業主が納めている健康保険料

栄養バランスを整えて 脱メタボ



ワンプレートで
彩りよく!



えびとアスパラの ミモザ風オープンサンド

1人分 > 339kcal / 食塩相当量 1.3g

材料 (2人分)

卵	2個
アスパラガス	2本
オリーブオイル	適量
むきえび	100g
粉チーズ	大さじ1/2
塩	少々
粗びき黒こしょう	少々
食パン (6枚切り)	2枚
ベビーリーフ	20g

作り方

- ① 卵は沸騰した湯で12分ゆでて水にさらし、殻をむいて白身と黄身に分け、それぞれザルでこす。
- ② アスパラガスは根元1/3の皮をむき、斜め切りにする。
- ③ フライパンにオリーブオイルを熱してむきえびとアスパラガスを炒め、火が通ったら粉チーズ、塩、粗びき黒こしょうを加えて、さらに炒める。
- ④ 食パンをトースターで焼き、ベビーリーフと③のをのせ、①の白身、黄身の順に盛る。

CHECK!

作り方の動画は
コチラ



<https://doug.hfc.jp/imfine/ryouri/25spring01.html>



●料理制作 ひろの さおり(管理栄養士)

●撮影 松村 宇洋

●スタイリング 小森 貴子

菜の花と豆乳のポタージュ

1人分 > 141kcal / 食塩相当量 0.9g



材料(2人分)

菜の花……………	100g	コンソメ(顆粒)……	小さじ1
新じゃがいも……………	1個	無調整豆乳……………	100mL
玉ねぎ……………	1/4個	生クリーム……………	小さじ1/2
オリーブオイル……………	適量	粗びき黒こしょう……………	適量
水……………	200mL		

作り方

- ① 菜の花はざく切り、じゃがいもは皮をむいていちょう切り、玉ねぎは薄切りにする。
- ② 鍋にオリーブオイルを熱して、じゃがいもと玉ねぎを炒める。
- ③ 油がまわったら、水とコンソメを加えて煮たせ、菜の花を加えてふたをして、じゃがいもに火が通るまで煮る。
- ④ ③をハンドブレンダーやミキサー等でかくはんして鍋に戻し、豆乳を加えて温める。
- ⑤ 器に盛り、生クリームと粗びき黒こしょうをかける。

いちごとアールグレイのマリネ

1人分 > 34kcal / 食塩相当量 0g

材料(2人分)

紅茶……………	80mL	お好みのビネガーなど※…	小さじ1
(アールグレイ・濃いめに煮出す)		いちご……………	100g
砂糖……………	大さじ1	ミント……………	適量

※酢・レモン果汁・白ワインビネガー・りんご酢・パルサミコ酢など

作り方

- ① 紅茶に砂糖とビネガーを加え、砂糖が溶けるまで混ぜて冷蔵庫で冷やす。
- ② いちごを半分に切って①に加え、お好みで30分から一晩浸す。
- ③ 器に盛り、ミントを飾る。



Point! 栄養バランスを整えるコツ

主食・主菜・副菜が基本

主食(炭水化物)、主菜(たんぱく質・脂質)、副菜(ビタミン・ミネラル)がそろった食事は、5大栄養素をバランスよく摂取できます。時間がないときは、**主食と主菜を兼ねるようなメイン料理もおすすめ**です。

彩りを意識

色とりどりの食材を取り入れると、**自然と栄養が偏りにくくなります**。旬の野菜や果物を中心に、彩りを意識して準備しましょう。

食物繊維をとる

食物繊維は腸内環境を整え、**太りすぎを予防するためにも大切な成分**です。野菜、果物、豆類、穀物などに含まれているので、毎食しっかりとるよう心がけましょう。

健保組合からのお知らせ

令和7年度に実施する保健事業等について、下記のとおりお知らせいたします。

1 保健事業の実施内容・実施時期

- ①次ページ(15ページ)の「令和7年度 保健事業実施予定表」により実施しますので、各種健診等を受診していただき、健康の保持・増進に努めてください。
- ②健康診断・特定健診の巡回・集合健診は、例年どおり9月～11月に実施します。
- ③各事業の詳細は、当健康保険組合のホームページ等でお知らせします。



2 新規の事業等

今年度は、検診の充実と夏期契約保養所の通年化を実施し、事業主様・加入者様との連携強化・利便性の向上を図るため、次の事業を実施予定です。

①<人間ドックのオプション(CT検査・脳ドック)に補助を実施>

人間ドックのオプションに限り、補助額はCT検査が5,000円、脳ドックは10,000円です。

②<子宮がん検診・乳がん検診の補助を増額>

子宮がん検診の補助を3,000円に、乳がん検診の補助を5,000円に増額します。

③<骨粗しょう症検査の実施>

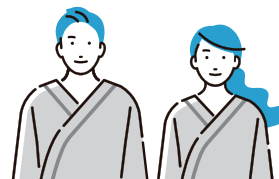
骨粗しょう症の早期発見のため、骨粗しょう症検査の補助(3,000円)を実施します。

④<夏期契約保養所の通年化>

夏期契約保養所(7月～9月)を廃止・通年化し、契約保養所補助を年間2泊から3泊に増やします。

⑤<Webサービス「健康マイポータル」について>

事業主様・加入者様との連携強化と利便性の向上(申請書類、通知・証明書等の電子化)を図るため、「健康マイポータル」を令和6年11月から開設しております。今後も各種機能を追加してまいりますので、ご利用いただきますようお願いいたします。



3 その他

- ①「健診等種別・実施内容一覧表」「人間ドック契約施設一覧表」は、ホームページに掲載しております。
- ②健康保険証は、令和6年12月2日以降新たに発行されなくなりました。マイナンバーカードの健康保険証利用(マイナ保険証)での受診をお願いします。

令和7年度 保健事業実施予定表

区分	項目	事業内容	対象者			負担・補助額等	実施月											
							令和7年4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	令和8年1月	2月	3月
健診事業	特定健診(本人)	特定健診の受診率向上のため、事業主が行う定期健診と併せて共同実施	被保険者	男女	40歳以上	自己負担なし												
	特定健診(家族)	特定健診の受診率向上のため、受診券を配付	被扶養者	男女	40歳以上	自己負担なし												
	生活習慣病健診	事業主が行う定期健診と併せて共同実施	被保険者	男女	35～39歳	補助上限7,635円												
	一般健診	事業主が行う定期健診と併せて共同実施	被保険者	男女	34歳以下	補助上限5,120円												
特定保健指導事業	特定保健指導	特定健診の結果より、支援対象者に事業所を通じて依頼、希望者に実施	被保険者 被扶養者	男女	該当者	自己負担なし												
保健指導 宣伝事業	機関誌の発行	機関誌「貿易けんぽ」を被保険者に配付	被保険者	男女	全員													
	健康者表彰	前年中の健康者へ健康保持に対するインセンティブとして実施	被保険者	男女	該当者													
	医療費通知	医療費のお知らせを「健康マイポータル」で配信	被保険者 被扶養者	男女	該当者													
	ジェネリック医薬品促進活動	ジェネリック医薬品使用促進のため差額通知を対象者に「健康マイポータル」で配信	被保険者 被扶養者	男女	該当者													
	育児用情報誌の配付	子育て支援のため出産した家庭へ配付(4歳まで)	被保険者 被扶養者	女	該当者													
	幼児用手洗い等推奨グッズの配付	幼児の健康づくりのため手洗い等推奨グッズを配付	被扶養者	男女	3～6歳													
	ウォーキングイベント	加入者の健康維持・増進のためウォーキングイベントを実施	被保険者 被扶養者	男女	全員 30歳以上													
疾病予防 事業	人間ドック 一部オプション検査に補助あり	生活習慣病の早期発見、自己管理意識向上のために実施	被保険者 被扶養者	男女	35歳以上	契約料金の約1/4を自己負担												
	インフルエンザ予防接種	疾病予防のために実施	被保険者 被扶養者	男女	全員	補助上限3,000円												
	大腸がん検診	大腸がん等の早期発見のために実施	被保険者 被扶養者	男女	40歳以上	自己負担なし												
	子宮がん検診	子宮がん等の早期発見のために実施	被保険者 被扶養者	女	20歳以上	自己負担なし												
	乳がん検診	乳がん等の早期発見のために実施	被保険者 被扶養者	女	35歳以上	補助上限5,000円												
	前立腺がん検診	前立腺がん等の早期発見のために実施	被保険者 被扶養者	男	40歳以上	自己負担1,000円												
	肺がん喀痰細胞診検査	肺がん等の早期発見のために実施	被保険者 被扶養者	男女	40歳以上	自己負担1,000円												
	歯周病リスク検診	歯周病の早期発見・治療のために実施	被保険者 被扶養者	男女	40歳以上	自己負担1,000円												
	ピロリ菌検査	ピロリ菌感染の検査を実施→ピロリ菌除菌により胃がんリスクの減少を図る	被保険者 被扶養者	男女	40歳以上	自己負担1,000円												
	骨粗しょう症検査	骨粗しょう症の早期発見のために実施	被保険者 被扶養者	男女	40歳以上	自己負担1,000円												
	前期高齢者電話保健指導	高齢者の生活習慣の改善、医療費適正化のために実施	被保険者 被扶養者	男女	60歳以上	自己負担なし												
	糖尿病・高血圧リスク者受診勧奨指導	疾病の重症化予防のために実施	被保険者 被扶養者	男女	40歳以上	自己負担なし												
	家庭用常備薬購入の補助	家庭用常備薬の斡旋購入に補助を実施	被保険者	男女	全員	3,000円以上購入者に2,000円補助												
	禁煙推進事業	禁煙を推進するため禁煙治療費用の補助を実施	被保険者 被扶養者	男女	全員	補助上限10,000円												
体育奨励 事業	水泳プール	運動意識向上、健康増進のために実施	被保険者	男女	全員	各契約料金の約半額を自己負担												
	アイススケート スキー		被扶養者	男女	全員	各契約料金の約半額を自己負担												
	スポーツクラブ	「ルネサンス」と法人会員契約	被保険者 被扶養者	男女	全員	契約料金を自己負担												
保養事業	契約保養所	保養の目的で実施(国内の宿泊施設)	被保険者	男女	全員	補助上限1泊5,000円×3泊												
	利用提携保養所	保養の目的で実施(マイステイズホテル割引)	被扶養者	男女	3歳以上	補助上限1泊3,000円×3泊												
			被保険者	男女	全員	サイト経由の申込10%オフ												

※青色は変更箇所です

“立つ” 張トレ

バンザイ爪先立ち

姿勢はすべての土台！
長時間、楽に気持ちよく
美しい姿勢が手に入る！

人生100年 動けるカラダをつくる！

張力フレックストレーニング

指導・モデル
パーソナルトレーナー
日高 靖夫



STEP 01

両足を閉じて、
両手をクロスし、
耳の横へバンザイする。



STEP 02

その状態から、爪先立ちに
なりバランスをとる。

体を伸ばすことを
意識しながら、
50 秒間キープ

※ 50 秒間キープが難しい人は、
爪先立ちを 5 秒キープ×10 回
でも OK！



張力フレックストレーニング (張トレ) とは？

張力 → 引っ張り合う力のこと フレックストレーニング → Flexibility(柔軟性) + Training(鍛える)

体を伸ばしながら鍛える“張力フレックストレーニング”は、筋力・柔軟性・バランス・正しい姿勢を同時に獲得することができます。人生 100 年時代、いつまでも動ける体を維持するためのメソッドです。

動画を見ながら
正しい姿勢で
やってみよう！

<https://douga.hfc.jp/imfine/undo/25spring01.html>

CHECK!



“座る” 張トレ

肩入れストレッチ

デスクワークをしても
肩こりや腰痛に悩まされない体をつくる！

STEP 01

両足を肩幅の倍くら
いに開き、爪先を
外側に向ける。

膝の内側に手を
置き、膝の角度は
90°をイメージして
お尻を落とす。

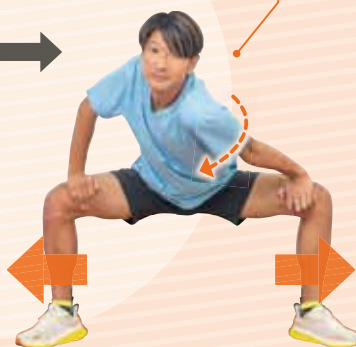


STEP 02

手で膝を外へ
押しながら、
肩を入れる。



内ももと背中の伸びを意識しな
がら、左右 5 秒× 5 往復を行う



Trainer's Advice

日常動作に直結した運動を選択しよう

人間の日常生活は「立つ、座る、拾う、歩く、押す、引く、しゃがむ、踏み込む、ねじる、走る」の 10 の動作で成り立っています。この動作に即したトレーニングをすることこそ、日常生活で動ける体、老いない体をつくる本質です。日常生活に直結した張力フレックストレーニングを継続して行っていきましょう。



発行

令和7年3月

神戸貿易健康保険組合

神戸市中央区浜辺通5丁目1-14 (神戸商工貿易センタービル14階)

TEL (078)251-0800 FAX (078)251-9889 HP <https://www.kobeboueki-kenpo.or.jp/>