

神戸

貿易けんぽ

NO.148

2026 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/>

収入支出予算のお知らせ

当健康保険組合の令和8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18億6,700万9千円で、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2,500万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、交付金などを合わせて収入総額は20億2,167万3千円を見込んでおり、単年度での収入（経常収入）では18億8,500万3千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10億8,143万4千円で、前年度より約2,400万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・納付金は6億6,332万7千円となり、前年度より約1,000万円増加を見込んでいます。

また、皆様の健康づくりをサポートする保健事業費は1億2,749万5千円となり、若年層の健診の充実を図るなどで前年度より約2,000万円増加を見込んでいます。

その他の支出を含め、支出総額は20億2,167万3千円を見込んでおり、単年度での支出（経常支出）では19億4,882万8千円を見込んでいます。

〈収支〉

経常収支では、6,382万5千円の赤字を見込んでいます。今年度も保険料率を据え置いて予算編成をしましたが、保健事業費を前年度より約2,000万円増額して、より一層の充実を図りました。加えて予備費として約4,800万円を見込んだため、単年度の収入だけでは賄うことができず、別途積立金から1億円を繰り入れての大変厳しい予算編成となっています。

健康保険組合からのお願い

今後も厳しい財政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努めてまいります。

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。

介護勘定（介護保険）

介護給付費納付金額・被保険者数・平均標準報酬月額等より積算し、また、介護勘定の財政等も踏まえ、令和8年度の介護保険料率は前年度の18%から2%引き下げ、16%に変更しました。

子ども勘定（子ども・子育て支援金）

令和8年4月より、国の少子化対策強化のため、子ども・子育て支援金制度が導入されます。医療保険制度に加入するすべての被保険者が負担するもので、介護保険料と同様に健康保険組合が代行して徴収します。

子ども・子育て支援金率は、国から一律で示され、原則として被保険者と事業主が折半で負担します（任意継続被保険者は事業主分も負担します）。令和8年度の支援金率は2.3%（被保険者・事業主負担分とも1.15%）となります。

予算算出の基礎数値

- 被保険者数 3,400人
- 被扶養者数 1,907人
- 平均年齢 45.83歳
- 平均標準報酬月額 376,577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 16/1000
（事業主8/1000 被保険者8/1000）
- 子ども・子育て支援金率 2.3/1000
（事業主1.15/1000 被保険者1.15/1000）

任意継続被保険者の令和8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、右記のとおりとなります。

※退職時の標準報酬月額が右記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 **380,000円**

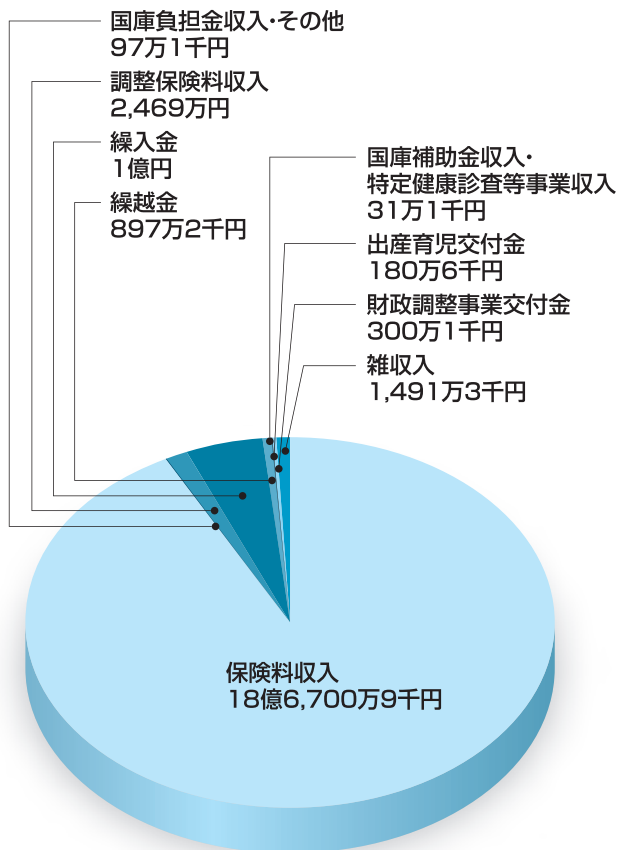
令和7年9月30日における
全被保険者の標準報酬月額の平均額

令和8年度収支予算概要

一般勘定(健康保険)

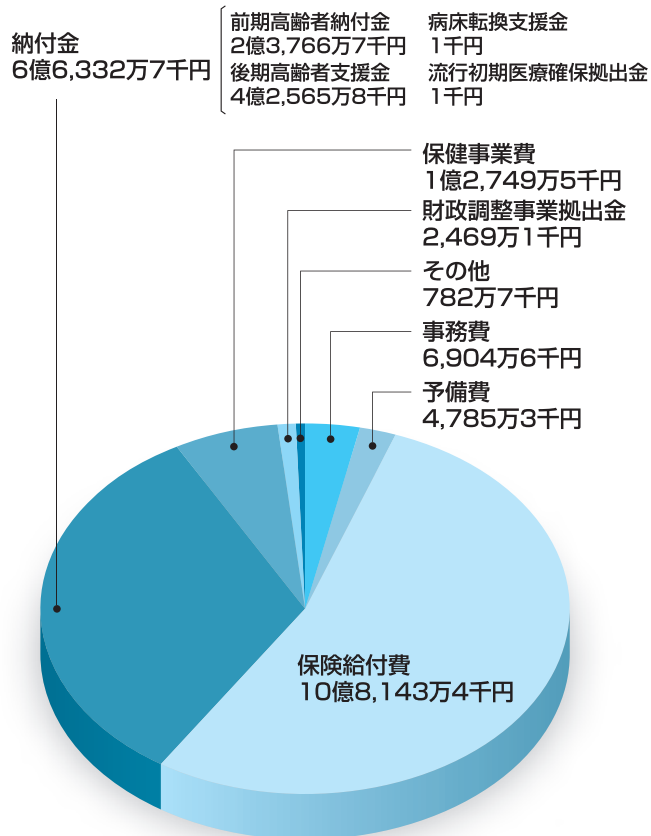
経常収入合計

18億8,500万3千円



経常支出合計

19億4,882万8千円



介護勘定(介護保険)

収入

科目	予算額
介護保険収入	2億199万8千円
繰越金	718万0千円
雑収入	20万3千円
合計	2億938万1千円

支出

科目	予算額
介護納付金	2億201万4千円
介護保険料還付金	20万0千円
積立金	1千円
雑支出	1千円
予備費	716万5千円
合計	2億938万1千円

子ども勘定(子ども・子育て支援金)

収入

科目	予算額
子ども・子育て支援金収入	4,350万6千円
雑収入	2千円
一般勘定受入	20万0千円
合計	4,370万8千円

支出

科目	予算額
子ども・子育て支援納付金	3,791万0千円
子ども・子育て支援金還付金	3万0千円
雑支出	1千円
予備費	576万7千円
合計	4,370万8千円

年1回の健診で体の状態を確認しよう



暴飲暴食や運動不足、喫煙といった不健康な生活習慣により、知らず知らずのうちに内臓脂肪が蓄積し、高血圧、糖尿病、脂質異常などの生活習慣病のリスクも高まります。放っておくと、動脈硬化が進行して、心筋梗塞や脳卒中などの命にかかわる病気の発症につながります。



特定健診を受けるとこんなメリットがあります

特定健診は、40歳から74歳の方を対象に、メタボリックシンドロームに着目し、生活習慣病の予防と早期発見を目的とした健診です。メタボが強く疑われる人またはその予備群は、**男女とも40代から増加**しています。

病気の早期発見・早期治療

自覚症状が現れたころには、生活習慣病は進行しています。特定健診で病気を早期に発見し、早期に治療を開始しましょう。

生活習慣の改善で健康維持

病気を未然に防ぐだけでなく、初期の段階であれば、生活習慣の改善で健康を維持することができます。

費用や時間の負担を抑制

病気になると、通院や治療費など、経済的・時間的な負担にもなります。特定健診にかかる負担とは比較になりません。



体は年々変化していくので、前回は良好でも1年のうちに数値が悪化することもあります。毎年健診を受けて、ご自身の今の健康状態をチェックしておきましょう。

ずっと健康でいたいから毎年1回は健診を受けるよ



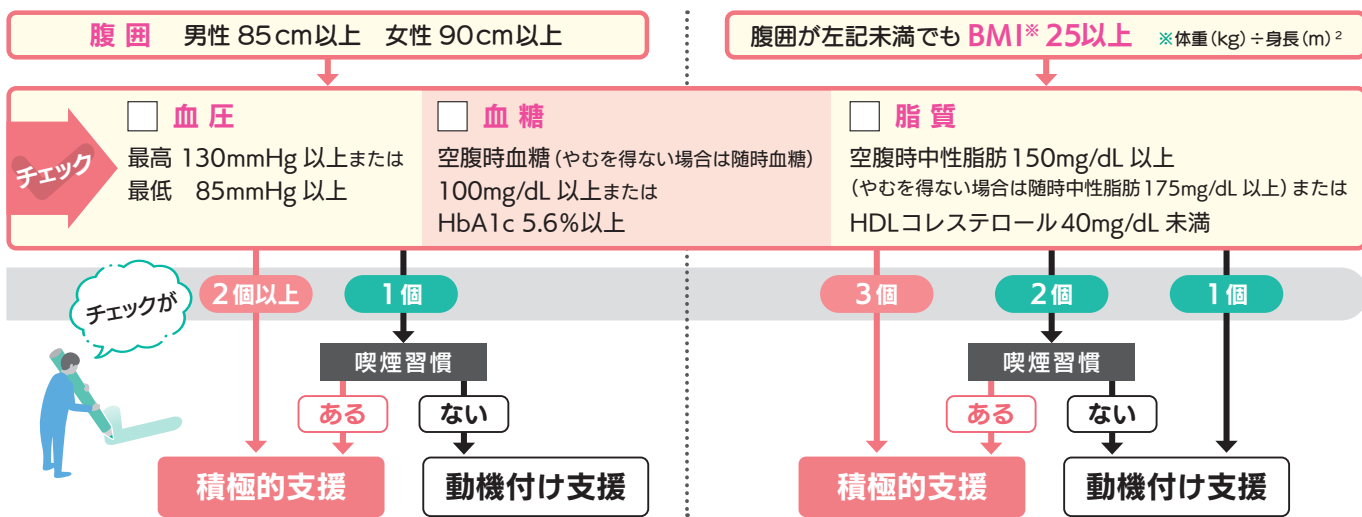
特定保健指導の対象者ってどんな人?



特定健診の結果、生活習慣病のリスクが高いと判定された40歳以上の方は、特定保健指導の対象となります。特定保健指導は、保健師や管理栄養士などの専門家が、その人に合った生活習慣の改善法をアドバイスしてくれます。



特定保健指導の対象かどうかは 次の基準 で判定します



※高血圧、糖尿病、脂質異常の薬を服用中の方は特定保健指導の対象外です。また、65歳〜74歳の方は積極的支援に該当しても動機付け支援となります。



特定保健指導では、健康づくりのプロが生活習慣の改善をサポートします。「続けられないかも…」と心配の方も無理なく進められ、健康習慣が身につきますよ。

健康で長生きするために受けてみるか



令和8年4月～

子ども・子育て支援金制度

この制度は、国が少子化対策として掲げる、こども未来戦略「加速化プラン」を実現するための財源を確保する制度です。健康保険などの医療保険制度に加入している被保険者と事業主が費用を負担し、子どもや子育て世帯を社会全体で支えることを目的としています。



子ども・子育て支援金加算イメージ

健康保険組合は、子ども・子育て支援金の代行徴収機関を担います。

令和8年4月分
からの保険料

=

健康保険料
(被保険者全員)

+

介護保険料
(40～64歳の介護保険第2号被保険者等)

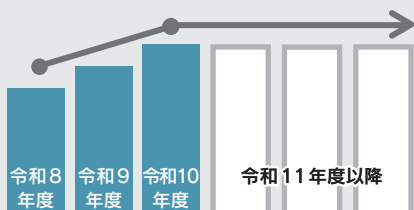
+

子ども・子育て支援金
(被保険者全員)

※健康保険に加入しているすべての被保険者（特例退職・任意継続を含む）が対象となります。年齢や性別、子どもの有無、海外赴任等とは関係ありません。ただし、産休中や育休中の被保険者は免除されます。

支援金の額について

〈支援金率・支援金の負担イメージ〉



標準報酬月額 × 支援金率^{*} = 毎月の支援金額

〈労使折半の場合〉

令和8年度は、標準報酬月額30万円なら月345円、50万円なら月575円になる見込みです。

※支援金率は、令和8年度から0.23%ではじまり、令和10年度には0.4%程度に段階的に引き上げられる見込みです。ただし、国が令和10年度分支援納付金の最大規模を決めているため、右肩上がりが増えることはありません。

支援金のおもな使いみち



児童手当の拡充

- ・所得に関係なく支給
- ・高校生の年代まで支給期間を延長
- ・第3子以降は1人当たり3万円に増額
- ・年6回（偶数月）に支給回数を増加



妊娠・出産時の支援給付

妊娠届出時に5万円が支給され、妊娠後期以降にも妊娠している子どもの人数×5万円が支給されます。
※原則10万円相当の経済的支援が受けられます。



出生後休業支援給付

子の出生直後の一定期間内に両親ともに14日以上育児休業を取得した場合、最大28日間、手取りの10割相当が支給されます。



育児時短就業給付

2歳未満の子を養育するために時短勤務を選択した場合、時短勤務時の賃金の原則10%が支給されます。



こども誰でも通園制度

0歳6カ月から満3歳未満のこどもが月10時間まで、時間単位等で柔軟に保育所等を利用できる仕組みの創設。



国民年金保険料免除措置

自営業やフリーランス等の国民年金第1号被保険者について、その子が1歳になるまでの期間の国民年金保険料を免除。

詳しくは

こども家庭庁のホームページをご覧ください

<https://www.cfa.go.jp/policies/kodomokosodatেশienkin>



おさらいしよう!

マイナ保険証での医療機関のかかり方

令和7年12月2日以降、マイナ保険証での医療機関の受診が基本となりました。

マイナ保険証には、医療情報に基づくより良い医療の提供や、医療費が高額になった場合でも事前の手続き不要で窓口負担が軽減されるなど、さまざまなメリットがあります。

マイナ保険証での受診方法

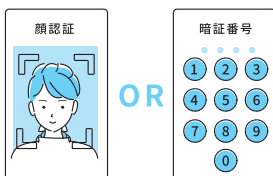
医療機関での受付は、次の①～④のステップで行います。

①マイナンバーカードを
カードリーダーに置く



顔認証付きカードリーダーに
マイナンバーカードを置きます。

②本人確認を行う



顔認証または4桁の暗証番号
入力のどちらかを選択して、
本人確認を行います。

③医師などに提供する情報
を選択する



本人の同意があれば、過去の
診療・薬剤情報や特定健診の
結果などを医師や薬剤師など
と共有でき、正確なデータに
基づく診療・薬の処方が受け
られます。

④受付完了



受付が完了したらカードを取り
出します。

こんなときは
どうしたらいい?

Q. カードリーダーでマイナンバーカードの読み取りができない場合は?

A. スマートフォンでマイナポータルにアクセスし、自身の保険証番号や受診に必要な情報の画面を医療機関に提示することで受付可能となります。

Q. 顔認証・暗証番号で本人確認できない場合は?

A. 医療機関の職員がマイナンバーカードの顔写真を確認し、受付できるようになっています。

スマホ版マイナ保険証（スマホ用電子証明書）を登録しよう！

機器の準備が整った医療機関では、スマートフォンに「スマホ用電子証明書」を登録すれば、スマホをカードリーダーにかさすだけで受診できるようになります。登録にはマイナポータルアプリが必要です。

マイナポータルアプリの
ダウンロードはこちらから

iPhone
の場合



Androidスマホ
の場合



薬局でもマイナ保険証を使おう！

薬局でも医療機関と同じ手順でマイナ保険証を使用できます。また、電子処方箋に対応している薬局では、本人の同意のもと、過去に処方された薬の情報を薬剤師に共有でき、重複投薬や併用不可の薬の処方を防止できます。

こんな人に
おすすめ！

- 処方内容が複雑になりがちな方
- 複数の医療機関を受診している方

有効期限に注意！ マイナンバーカードには、カード本体と IC チップ内の電子証明書にそれぞれ有効期限が設けられています。

【カード本体の有効期限】

- ・発行時に18歳以上の場合：
発行から10回目の誕生日まで
- ・発行時に18歳未満の場合：
発行から5回目の誕生日まで

※令和4年3月31日までに交付申請された20歳未満の方のマイナンバーカードの有効期限は、発行から5回目の誕生日まで

【電子証明書の有効期限】

年齢にかかわらず、発行から5回目の誕生日まで

○ポイント

- ・有効期限の2～3カ月前を目途に、有効期限通知書が送付されます。
- ・受診時の顔認証付きカードリーダーでも更新アラートが表示されます。
- ・電子証明書の有効期限が切れた場合、有効期限の月の末日から3カ月間は保険診療は受けられますが、診療・薬剤情報などの共有機能は使えなくなります。

マイナ保険証に関するお問い合わせ先はこちら

マイナンバー総合
フリーダイヤル

0120-95-0178

平日 9:30～20:00
土日祝 9:30～17:30

※年末年始（12/29～1/3）を除く

※盗難・紛失などによる一時利用停止は、24時間365日受付





横須賀

海上自衛隊と米海軍の基地があり、
軍港の町として知られる横須賀。
小さな漁村が江戸時代末期、
黒船の来航を機に開国した幕府により
海防の拠点として発展した
異国情緒漂う港町のウォーキングを楽しもう。



三笠公園

「日本の都市公園100選」「日本の歴史公園100選」に選ばれた横須賀を代表する公園。園内には東郷平八郎の像があるほか、記念艦三笠が展示され猿島への玄関口にもなっている。2027年3月(予定)のリニューアルオープンに向けて再整備を実施中。

- 🕒 8:00～21:00 ※時期に応じて異なる。
- 🏠 無休 ※園内施設は営業時間、休業日あり。
- 🎫 無料
- 🌐 <https://www.kanagawaparks.com/mikasa/>

JR横須賀駅を出て、ヴェルニー公園に向かって歩こう。駅のすぐ近くに位置するヴェルニー公園には約130種類1,300株のバラが植えられており、春と秋にバラが楽しめる。春バラは例年4月下旬から5月下旬頃が見頃だ。園内のミュージアム、ティボディエ邸にも立ち寄ってみよう。

潮風に吹かれ、艦船や対岸の旧横須賀製鉄所跡地を見ながらドブ板通りに向かうと、建物の壁面に書かれた“HONCH DOBUITA WEST”の文字が見えてくる。近くに来たら、「スカジャン」をモチーフにしたマンホールの蓋があるので探してみるのも一興。ドブ板通りは、アメリカ人向けに営業している店も多いため、英語表記の看板が多く、異国情緒を堪能できるエリアだ。

米海軍横須賀基地の近くを歩いて三笠公園へ。世界三大記念艦「三笠」が保存されており、艦の大きさに圧倒される。

いちごよこすかポートマーケットには横須賀市内でも人気の飲食店が出店しているので、食事や休憩におすすめだ。お腹を満たしたら、うみかぜ公園に歩を進めよう。釣り人や、スケートボードを楽しむ人が多い。

帰路はよこすか海岸通りを戻り、高台にある平和中央公園まで足を運ぶ。東京湾と横須賀市街の展望を楽しんだら、ゴールの京急横須賀中央駅をめざそう。



Information

アクセス 🚉 JR横須賀線「横須賀駅」



HPはコチラ
横須賀市観光案内所
<https://yokosuka-kanko.com/information>



YOKOSUKA 軍港めぐり

海上自衛隊や米海軍の艦船を間近で見られる、日本で唯一のクルージングツアー。1周約45分。

- 🏠 無休(整備期間を除く)。
- 🎫 大人 2,000円～2,500円、小学生 1,000円～1,250円、小学生未満 大人1名につき1名無料(大人の人数を超えた場合、小学生料金を人数分適用)
- ※運航時間、料金(乗船日により変動)等の詳細はホームページでご確認ください。

🌐 <https://yokosuka-gunko.jp/>



ヴェルニー公園

対岸に臨める旧横須賀製鉄所の建設に貢献した、フランス人技師ヴェルニーの名を冠する公園。左右対称性などが特徴のフランス庭園様式が取り入れられている。



米海軍横須賀基地
(旧横須賀製鉄所)

よこすか近代遺産ミュージアム

ティボディエ邸 (ヴェルニー公園内)

横須賀製鉄所副会長 ジュール・セザール・クロード・ティボディエの官舎として1869年頃に建築された。その西洋館の小屋組みを移設したミュージアム。

🕒 9:00～17:00 休 無休
🎫 無料 ※シアターには一部有料コンテンツあり。
🌐 <https://thibaudier-yokosuka.com>



スカジャンがモチーフのマンホールの蓋

記念艦三笠 (三笠公園内)

日露戦争の勝利に貢献した戦艦「三笠」。戦後、復元工事が実施され、1961年に往時の姿を取り戻した。

🕒 9:00～17:30 (4月～9月)
※時期に応じて異なる。
※最終入艦は閉艦の30分前。
🎫 12月28日～31日
🎫 一般600円、65歳以上500円、高校生300円、中学生以下無料
🌐 <https://www.kinenkan-mikasa.or.jp>



いちご よこすかポートマーケット

かつて巨大な冷凍倉庫として利用されていた建物をリノベーションしてできたマーケット。三浦半島の新鮮な食材を使った料理が味わえ、食材を購入できる。

🕒 10:00～19:00 ※店舗により異なる
🌐 <https://yokosukaport-market.com/>



うみかぜ公園

猿島が目前に迫り、浦賀水道を航行する船舶を一望できる眺望が魅力。スケートボードエリアなどのスポーツ施設やバーベキューが楽しめる広場などがある。



平和中央公園

展望台から東京湾と横須賀市街を一望でき、市民の憩いの場として親しまれる。明治時代には砲台が設置されたこともあったが、現在は平和モニュメントが設置されるなど平和を祈念する場となっている。



およそ
5.8km 1時間30分
8,000歩

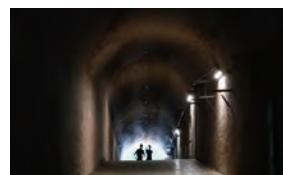
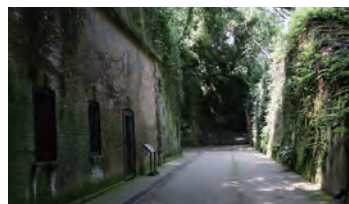


ドブ板通り商店街

アメリカと日本の文化が入り混じった異国情緒漂う、観光名所のひとつ。スカジャンが購入できる店やヨコスカ ネイビー バーガーなどの飲食店が多く、横須賀を堪能できるスポット。

ひと足延ばして猿島

原初からの大自然と刻まれた歴史の跡が時空を超えて共存する猿島。定期船で片道約10分。旧日本軍の砲台や要塞跡が残り、猿島全体が「国史跡」に指定されている。島内にテイクアウトレストランもある。



〈猿島航路〉

🕒 乗船時間は夏期と冬期で異なる。詳細はホームページ参照。 休 無休 (欠航を除く)
🎫 猿島公園入園料 + 乗船料 (往復) 大人 2,100円～2,500円、中学生 1,850円～2,250円、小学生 1,050円～1,250円、小学生未満 大人1名につき1名無料 (大人の人数を超えた場合、小学生料金を人数分適用)
※乗船日により変動。詳細はホームページでご確認ください。
🌐 <https://sarushima.jp/>

※営業時間や料金等は変更される場合があります。

グルメ

ヨコスカ ネイビー バーガー

2008年、米海軍の伝統的なハンバーガーのレシピが、米海軍横須賀基地から横須賀市へ提供された。このレシピをもとにしたハンバーガーを総称して「ヨコスカ ネイビー バーガー」と名づけられた。基地周辺の店舗で販売されている。



🎫 CHEESE BURGER
Regular 2,050円
TSUNAMI BOX
🕒 11:00～22:00 休 1月1日
🌐 <https://www.navyburger.com>

ご家族が被扶養者資格を失ったときは 届出が必要です

健保組合に必ず**5日以内**に届出を

提出するもの

被扶養者異動届

【お持ちの場合】

資格確認書

高齢受給者証

限度額適用認定証

被扶養者ではなくなる時

■ 就職などで他の健康保険の被保険者になった

- 被扶養者が就職して他の健康保険の被保険者になったとき
- 被扶養者がパート先の健康保険の被保険者になったとき



■ 収入が増えた

- 年収が130万円以上*、または被保険者の収入の1/2以上になったとき

* 配偶者を除く19歳以上23歳未満は150万円以上、60歳以上または障がいがある場合は180万円以上（老齢年金、障害年金、遺族年金の受給額を含む）



■ 仕送り額が変わった

- 別居している被扶養者への仕送りをやめたとき
- 仕送り額が被扶養者の収入より少なくなったとき



■ 失業給付金の受給を開始した

- 被扶養者が雇用保険の失業給付金を受給するようになり、その額が1日あたり3,612円以上*のとき

* 配偶者を除く19歳以上23歳未満は4,167円以上、60歳以上は5,000円以上



■ 結婚した

- 被扶養者が結婚して結婚相手の被扶養者になったとき



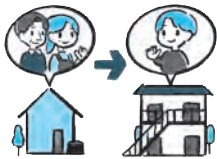
■ 離婚した

- 被扶養者が被保険者と離婚したとき



■ 別居した

- 配偶者・子・孫・父母・祖父母・曾祖父母・兄弟姉妹以外の親族（三親等内）が被保険者と別居したとき



■ 亡くなった

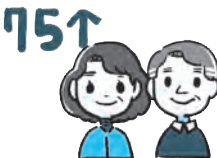
- 被扶養者が亡くなったとき



■ 後期高齢者医療制度の被保険者になった

- 被扶養者が75歳になり、後期高齢者医療制度の被保険者になったとき

※65～74歳の方が一定の障がいがあり、後期高齢者医療制度の被保険者になったときも同様



■ 外国に移住した

- 国内に住所（住民票）がなくなったとき

※留学、海外赴任、観光、保養、ボランティアなどで、一時的に海外に渡航している場合は除く



令和8年4月1日より 被扶養者認定の年間収入の取り扱いが変わります

従来 過去の収入、現時点の収入または将来の収入の見込みなどから、「今後1年間の収入の見込み」を算出して判定

新 労働契約で定められた賃金から見込まれる年間収入により判定

【注】・労働基準法第15条の規定に基づき交付される「労働条件通知書」等の労働契約の内容が分かる書類の提出が必要となります。
・当初想定されなかった臨時収入により、結果的に年間収入が130万円以上になった場合でも、社会通念上妥当な範囲に留まる場合は、引き続き被扶養者として認定されます。

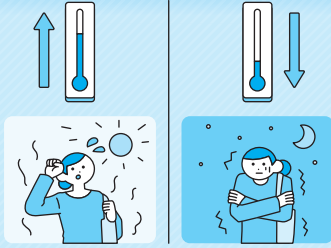
この時期の不調

寒暖差疲労が原因かもしれません

春は寒暖差が大きく、朝晩と日中の気温差が10℃以上になる日もあります。この時期、「なんとなくだるい」「頭が重い」などの不調を感じたら、「寒暖差疲労」によるものかもしれません。

こんなとき要注意!

日中と夜間の気温差が大きい



前日からの急な気温の変化



寒暖差疲労で起こる主な不調



- ✓ 疲れやすい、体がだるい
- ✓ よく眠れない、朝起きるのがつらい
- ✓ 頭痛・肩こり
- ✓ 便秘や下痢
- ✓ イライラ、気分の落ち込み
- ✓ アレルギー症状の悪化

寒暖差疲労の原因は?

私たちの体は、気温の変化に応じて自律神経（交感神経・副交感神経）が切り替わり、体温や心拍数などを調整しています。しかし、急激な気温の変化が続くと、自律神経を何度も切り替える状態になり、自律神経が疲れてしまいます。その結果、体温や血流のコントロールがうまくいかなくなり、心身の不調を引き起こします。

さらに、春は環境の変化によるストレスなどから自律神経のバランスが乱れ、寒暖差の影響を受けやすくなります。



暑い

副交感神経

体温を下げる

- ・血管を拡張
- ・筋肉を緩める



寒い

交感神経

体温を上げる

- ・血管を収縮
- ・筋肉を収縮

レバーの役割
自律神経

寒暖差疲労を予防しよう

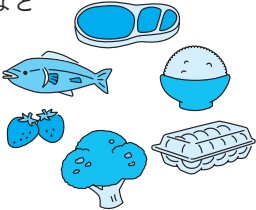
寒暖差疲労の予防・改善には、体温調整を担う自律神経を整えることが大切です。起床後に体が重いなどのサインを感じたら、早めにセルフケアを始めましょう。

1日3食のバランスのよい食事

次の食材を意識して取り入れてみましょう。

疲労回復に役立つ食材 (ビタミン・たんぱく質)

肉や魚、卵、玄米、大豆製品、緑黄色野菜、果物など



腸内環境を整える食材 (食物繊維・発酵食品)

葉物野菜、果物、海藻、大麦、味噌、ヨーグルト、漬物、キムチなど



腸内環境が整うと、自律神経も安定しやすくなります

適度に体を動かす

気分の落ち込みや倦怠感の改善には、軽く汗ばむ程度の運動が効果的です。速歩き、階段の使用、ストレッチやヨガなどを習慣に。



湯船につかる



38～40℃の湯船にゆっくりつかると血流がよくなり、リラックス効果も。

十分な睡眠

睡眠不足は、自律神経の乱れに直結します。少なくとも6時間以上の睡眠を。



調節しやすい服装

マフラーや靴下、アームウォーマーで冷えに弱い「首・手首・足首」を温めます。重ね着で気温差に対応を。



カロリー控えめレシピ

メタボ
予防



1人あたり
エネルギー 塩分
363kcal 1.9g
(トッピング除く)



Check!

作り方の動画は
こちらから



<https://douga.hfc.jp/imfine/ryouri/26spring01.html>

主菜

春キャベツのサバ缶ドライカレー

材料 2人分

サバ缶(水煮).....1缶(180g)
春キャベツ(1.5cm角に切る).....100g
A ケチャップ.....大さじ3
カレー粉.....小さじ1と1/2
みそ、すりおろしにんにく.....各小さじ1
ご飯.....150g

トッピング

レタス、ミニトマト、
目玉焼き等 お好みで

作り方

- 1 フライパンに汁気を切ったサバ缶、春キャベツ、Aを入れて中火で温めながら、サバをそぼろ状に炒める。
- 2 ご飯をよそった器に、お好みのトッピングとともにのせる。

調理の
ポイント



隠し味にサバと味の相性がよいみそを使って、コクをプラスしています。



カロリーダウンの
アイデア

- ✓ カレーは油をたくさん使うことが多いのですが、このレシピでは油を使わずに無水で仕上げます。野菜から出る甘みの凝縮した水分を使うので旨みを感じやすく、カロリーダウンもできて一石二鳥です。
- ✓ キャベツをたっぷり使いサバ缶1缶で2人分が作れて、満足感が高い1品です。キャベツでかさ増しすることで、余計なカロリーをとらなくてすむ工夫をしました。



●料理制作 エダジュン (管理栄養士)

●撮影 さくらいしょうこ

●スタイリング 深川あさり

副菜

アスパラガスのサッとピクルス

1人あたり
エネルギー 塩分
16kcal 0.3g



材料 2人分

アスパラガス … 6本 (100g)

A 酢、水 …… 各大さじ1
砂糖 …… 小さじ1/2
塩 …… ひとつまみ

カレーのお供に
ピッタリ♪
レンジで調理するから
手軽にできます!

作り方

1 アスパラガスは下方の硬い部分をピーラーで削り、3〜4等分に切る。水でサッと表面を濡らして耐熱ボウルに入れ、ラップをかけて電子レンジ (600W) で2分温める。

2 1が冷めたら水気を切り、混ぜたAと合わせる。
※時間があれば、冷蔵庫で1時間ほど冷やすとさらにおいしくなります。



酸味のチカラ

✓酸味を使うと、味がしっかり感じられるため、余計な調味料を入れずにおいしくいただけます。酢は小さじ1で4kcalと低カロリーの調味料なので、ピクルスやマリネを副菜にすることは、カロリー制限の味方です。

スープ

丸ごと新玉ねぎの粒マスタードスープ

1人あたり
エネルギー 塩分
50kcal 0.8g

材料 2人分

新玉ねぎ (半分に切る) …… 1個 (200g)
水 …… 300ml
粒マスタード、鶏ガラスープの素 (顆粒) … 各小さじ1
オリーブオイル …… 小さじ1/4

トッピング

パセリ お好み量

作り方

- 1 小鍋に新玉ねぎ、水を入れてフタをして、中火で温める。沸騰したら、弱めの中火にして、5分ほど煮る。
- 2 1のフタをあげ、粒マスタード、鶏ガラスープの素を入れて、再度2〜3分煮る。最後にオリーブオイルをたらし、パセリを散らして、5分ほど煮込む。



調理のポイント

- 水からじっくり煮ることで甘みがスープに溶け出します。
- フタをして煮ると蒸気が対流するので、玉ねぎが時短でしんなりと仕上がります。



食べすぎを防ぐ工夫

✓玉ねぎ1個は約76kcalと低カロリー食材。しかも玉ねぎを半分に切っただけなので、大ぶりで食べ応え抜群。切り方の工夫次第で満足感が高まります。また、ナイフ、フォークで切りながら食べるので、早食い防止にもおすすめ! 食べるスープとして楽しめます。



健保組合からのお知らせ

令和8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8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、健診・疾病予防等を充実・拡大し、次の事業を実施予定です。

- ①<特定健診(本人)・生活習慣病健診・一般健診の補助額の増額>
特定健診(本人)・生活習慣病健診・一般健診の受診率向上、病気の予防や早期発見につなげられるよう補助上限額を増額します。
- ②<一般健診に腹囲・心電図検査を追加>
34歳以下の方の健診内容を充実するため、腹囲・心電図検査を追加します。これにより、被保険者全年齢で同じ検査項目を受診いただけます。
※①②より、生活習慣病健診(35歳～39歳)、一般健診(34歳以下)の補助額・検査項目を統一したため、生活習慣病健診・一般健診の名称を「一般健診(39歳以下)」にまとめました。
- ③<人間ドックの対象年齢を30歳以上に拡大>
生活習慣病の早期発見等のため、人間ドックの対象年齢を35歳以上から30歳以上に拡大します。
- ④<大腸がん検診の対象年齢を30歳以上に拡大>
大腸がん等の早期発見のため、対象年齢を40歳以上から30歳以上に拡大します。
- ⑤<乳がん検診の対象年齢を30歳以上に拡大>
乳がん等の早期発見のため、対象年齢を35歳以上から30歳以上に拡大します。
- ⑥<前立腺がん検診の補助を増額>
前立腺がん検診の補助を2,500円から3,500円に増額します(契約施設での郵送検診は自己負担なしで受けられます)。
- ⑦<腫瘍マーカー検査の補助を実施>
腫瘍マーカー(PSA・CA125のみ)の検査費用について、PSA(3,500円)・CA125(3,000円)の補助を実施します。
- ⑧<体育奨励事業(ネスタリゾート神戸)の補助を実施>
加入者の健康増進のため、ネスタリゾート神戸入場券の補助を実施します。

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「健康マイポータル」について、順次各種機能の拡張を実施しております。利用登録がお済でない方は、ぜひ登録をお願いします。なお、登録に必要なログインIDや仮パスワードが不明な方は再発行いたしますので、当健康保険組合までお気軽にご連絡ください。
- ③当健康保険組合の保健事業等の周知・利用拡大を図るため、詳細をまとめた案内冊子を作成し、5月に全被保険者様に配付する予定です。

令和8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8年4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	令和9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、補助上限9,000円																
	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、補助上限7,150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	39歳以下	自己負担なし、補助上限9,000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「買物けんぼ」を被保険者へ配付	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(3歳まで)	被保険者 被扶養者	男女	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	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	30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	30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	30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	自己負担なし																
	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																
	腫瘍マーカー検査	PSA	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	補助上限3,500円															
		CA125	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	補助上限3,000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																					
	アイススケート スキー	運動意識向上、健康増進のために実施	被保険者 被扶養者	男女	全員	各契約料金の約半額を自己負担																
	ネスタリゾート神戸																					
	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																
			被扶養者	男女	3歳以上	補助上限1泊3,000円×3泊																

※青色は変更箇所です

※令和7年度までの「生活習慣病健診(対象者35~39歳)」「一般健診(対象者34歳以下)」事業について、令和8年度から39歳以下の方の健診は、補助額・検査項目を統一したため、名称を「一般健診(39歳以下)」にまとめました。



上半身が疲れたとき

眼精疲労に! 目を温めるポーズ



1

ぐるぐる

眼精疲労に効くツボがあるので、呼吸をしながらイタ気持ちいいくらいの力でマッサージ

2



手のひら
を温める

3



30秒間
キープ

いつもたくさんのことを見てくれている“目”に、感謝の気持ちを持って、ぬくもりを感じましょう

両手を握り、第2関節をこめかみに当て、ぐるぐる回します。

両手をこすり合わせて、手を温めます。

手が温まったら、目を閉じて両手でまぶたを覆います。

肩こりに!

肩甲骨を動かすポーズ



1

息を吸いながら

手のひらは外側に向ける

反対の手は座面をつかんで体を支える

2

PUSH!



イスに座り、片方の腕を伸ばし下から上へ回し上げます。

腕を上げきったら手のひらを天井に向けてひじを曲げ、上にぐーっと押し上げます。

3

息を吐きながら

4



ひじは緩めてOK

※反対も①～④を同様に行います。

ゆっくり3回呼吸しましょう

後ろの壁をタッチして、その壁をなでおろすイメージ

後ろに腕を伸ばし、下までおろします。

①～③を3回繰り返し、4回目に腕を上げた後、体側を伸ばして深呼吸をしましょう。

首こりに!

頭を正しい位置に戻すポーズ

まずは首のこり具合をチェック。肩を正面に向け、後ろを見てください。どこまで首が回るか覚えておきましょう。



1



力を入れると硬くなる首筋の筋肉(胸鎖乳突筋)に触れて意識します。

2



肩はリラックス

こめかみを手で押さえて力を入れ、頭の位置は動かさず、ぐーっと5秒間押し合います。

3

息を吐いて脱力しましょう。



4

①～③を3回繰り返します。

※反対も①～④を同様に行います。

先ほどより首が回るようになりました。



スマホやパソコンなどを長時間使っていると、どうしても頭が前に出る姿勢になります。すると頭の重みが頸椎に負荷をかけるため、首や肩のこりの原因になるといわれています。頭の位置を元に戻して首や肩の負担を減らし、こりを解消しましょう。

詳しくは動画を check!

<https://douga.hfc.jp/imfine/undo/26spring01.html>

