

神戸

貿易けんぽ

NO.149

2026 秋

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

収入支出決算のお知らせ

当健康保険組合の令和7年度決算・事業報告が、
先の組合会で承認されましたので、その概要をお知らせいたします。

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18億7,269万円で、総標準賞与額は減少したものの平均標準報酬月額増加等により、前年度に比べ約600万円増加しました。

その他、前年度からの繰越金、国からの補助金や交付金を含め、収入総額19億4,311万4千円となり、それらを除いた単年度での収入(経常収入)では18億9,517万円となっています(前年度に比べ約2,000万円増加)。

〈支出〉

皆様の医療費や給付金などに充てられた保険給付費は9億8,936万8千円で、前年度に比べ約5,300万円増加しました。さらに、組合財政に大きな影響を与える高齢者医療制度への納付金・支援金については、6億5,507万3千円となり、前年度に比べ約3,900万円減少しました。

また、皆様の健康づくりをサポートする保健事業費は9,149万1千円で、前年度に比べ約670万円増加しました。

その他の支出を含め、支出総額は18億4,850万6千円となり、単年度での支出(経常支出)では18億2,386万6千円となっています(前年度に比べ約4,300万円増加)。

〈収支〉

単年度での収支(経常収支)で7,130万4千円の経常黒字、収支差引で9,460万8千円の決算残金となりました。決算残金は、別途積立金として8,600万円、残りを繰越金・財政調整事業繰越金として計上しました。これにより別途積立金の残高は16億8,900万円となりました。

介護勘定(介護保険)

介護保険収入は介護保険料率を据え置きましたが、前年度に比べ79万9千円増加しました。一方で、介護納付金は前年度に比べ1,460万8千円減少しました。

令和7年度も準備金に2,500万円を繰り入れ(積立)し、準備金保有率も約472%となりました。収支差引額は878万9千円となり、準備金に160万9千円を積み立て、残りの718万円を令和8年度に繰り越しました。

今後の当健康保険組合財政について

一般勘定の令和7年度決算は、保険給付費が増加し

たものの、経常収支では黒字となりました。しかしながら、医療費は引き続き増加傾向にあり、令和8年度以降は、団塊の世代を含む後期高齢者の増加に伴い、医療費や納付金のさらなる増加が見込まれています。今後も健保財政を取り巻く環境は、厳しい状況が続くものと考えています。

また、介護勘定についても、介護保険料率を18%から16%へ引き下げたことに伴う介護保険収入の減少に加え、介護納付金の増加も見込まれており、厳しい財政運営が続くことが予想されます。

こうした中、当健康保険組合が将来にわたって安定した事業運営を続けていくためには、加入者の皆様に健康づくりに取り組んでいただくことが大切です。日頃からの健康管理や生活習慣の改善は、皆様ご自身の健康を守るだけでなく、医療費の適正化を通じて、健保財政の安定にもつながります。

皆様におかれましては、日頃から健康づくりに取り組んでいただくとともに、年に一度健診を受診し、疾病の早期発見・早期治療にお役立てください。また、医療機関を受診する際には、かかりつけ医を持ち、症状や必要性に応じた適正な受診を心掛けていただくとともに、ジェネリック医薬品の利用など、医療費の適正化にもご理解とご協力をお願いいたします。

健康保険組合を取り巻く状況

健康保険組合連合会(健保連)が発表した令和8年度健保組合予算早期集計によりますと、健康保険組合全体の経常収支は2,890億円の赤字を見込むことがわかりました。赤字組合数は全体の約7割にあたる1,010組合となっており、それらの要因について健保連は、後期高齢者納付金の増加を挙げています。団塊の世代が75歳以上となる令和8年度以降も65歳以上人口は増加し、高齢者拠出金は増え続ける一方、現役世代の減少は続くため、高齢者拠出金の負担増は必至であり、今後も財政悪化が懸念されます。

保険料率は101組合が引き上げを実施し、平均保険料率は9.32%となりました。収支均衡に必要な実質保険料率は9.90%となっています。なお、協会けんぽの平均保険料率(9.90%)以上の料率を設定した健康保険組合は376組合(全体の27.6%)となっています。

令和7年度収支決算概要

一般勘定(健康保険)

収入合計

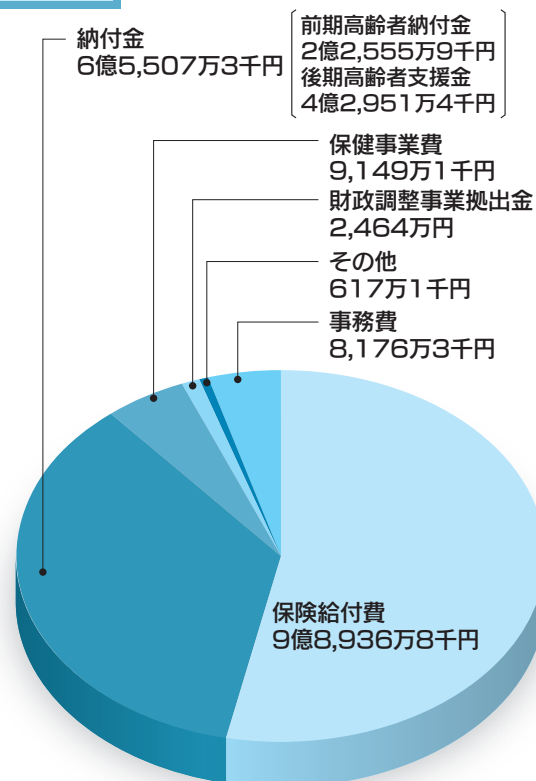
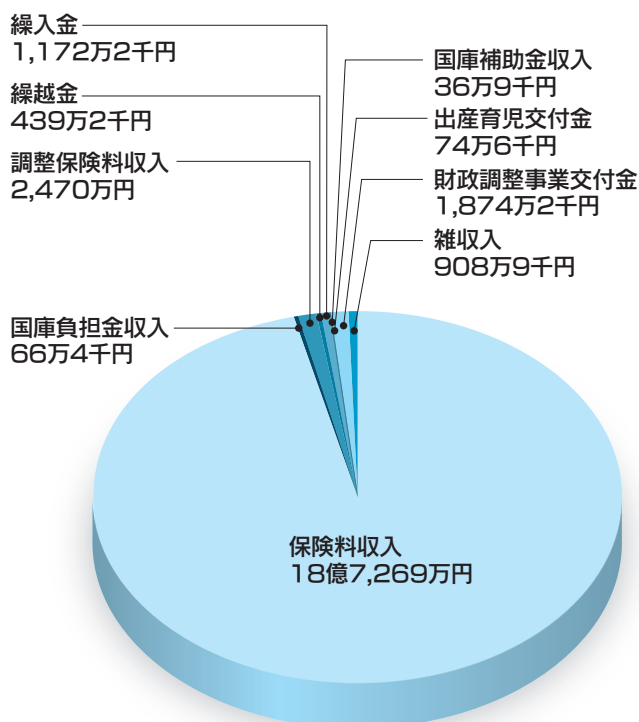
19億4,311万4千円

支出合計

18億4,850万6千円

収支差引剰余金

9,460万8千円



介護勘定(介護保険)

収入

科目	決算額
介護保険収入	2億2,400万8千円
繰越金	810万4千円
雑収入	7万5千円
合計	2億3,218万7千円

支出

科目	決算額
介護納付金	1億9,839万8千円
積立金	2,500万円
合計	2億2,339万8千円

収支差引剰余金

878万9千円

組合の概況

(令和8年
3月末現在)

- 被保険者数 3,402人
- 被扶養者数 1,913人
- 平均年齢 45.84歳
- 平均標準報酬月額 377,453円
- 一般保険料率(調整保険料率を含む) 100%(事業主51% 被保険者49%)
- 介護保険料率 16%(事業主8% 被保険者8%)

(令和8年3月分
(令和8年4月告知分より))

特定健診はどんな検査でなにがわかるの？



特定健診では、高血圧や高血糖、脂質異常といった生活習慣病を引き起こす要因であるメタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）のリスクを調べます。必ず調べる「必須項目」と、一定の基準に基づき、医師が必要と認めた場合に行う「詳細な健診項目」があります。



検査項目からこんなことがわかります

特定健診では、**問診票の項目**（服薬、喫煙、飲酒、睡眠など）や**身長・体重**のほか、次のような項目を調べます。

	必須項目	検査の内容など	検査からわかることなど
身 体	BMI	体重(kg) ÷ 身長(m) ² で算出	25以上で肥満、18.5未満で低体重の疑い
	腹囲	おへそまわりを測定	男性85cm以上、女性90cm以上で内臓脂肪型肥満の疑い
血 圧	血圧	血液が血管に流れ込むときに加わる圧力 最高血圧と最低血圧を測定	高血圧を放置すると動脈硬化が進行。心筋梗塞、脳卒中など
	LDLコレステロール	肝臓でつくられたコレステロールを全身に運ぶ。 悪玉コレステロール	多いと動脈硬化が進行。脂質異常症など
脂 質	HDLコレステロール	余分なコレステロールを回収。善玉コレステロール	少ないと動脈硬化が進行
	中性脂肪	エネルギーとして利用される	多いと動脈硬化が進行。脂質異常症、糖尿病、急性膵炎など
	non-HDLコレステロール	総コレステロール - HDLコレステロールで算出	動脈硬化など
肝機能	AST (GOT)	肝臓の細胞内に多く存在する酵素	肝炎、脂肪肝、肝硬変、肝臓がん、心筋梗塞など
	ALT (GPT)		
	γ-GT (γ-GTP)		
血 糖	血糖	血液中のブドウ糖の量（濃度）	糖尿病、膵臓がん、腎不全など
	HbA1c	過去1～2カ月の血糖値の平均的な状態	
尿	尿たんぱく	血液中のたんぱくが尿中に排出されたもの	腎臓疾患、尿路の感染症・結石など
	尿糖	血液中の糖が尿中に排出されたもの	

詳細な健診項目 ●心電図 ●眼底 ●貧血（赤血球数・血色素量・ヘマトクリット値） ●血清クレアチニン

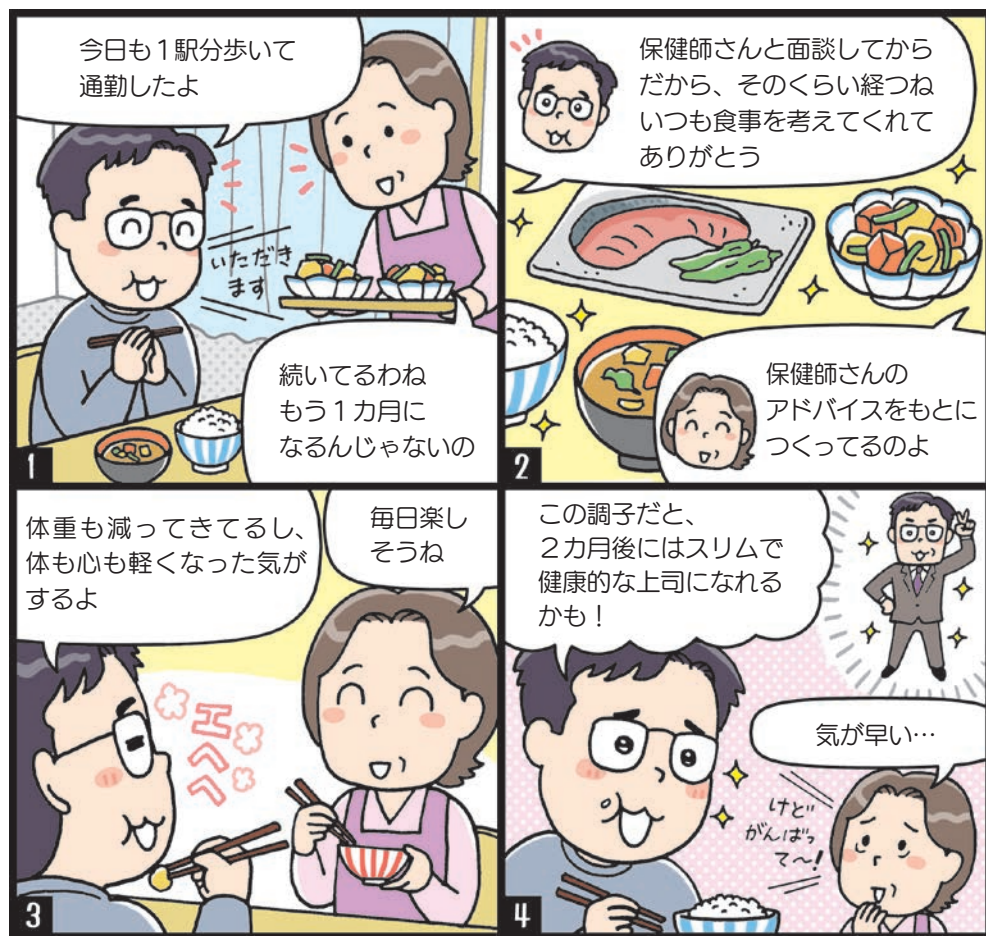


過去の結果と比較してどの検査項目の数値が変化しているか、どういう病気になりやすいかを知りましょう。
生活習慣を改善するきっかけになります。



前回の結果と比べてみよう

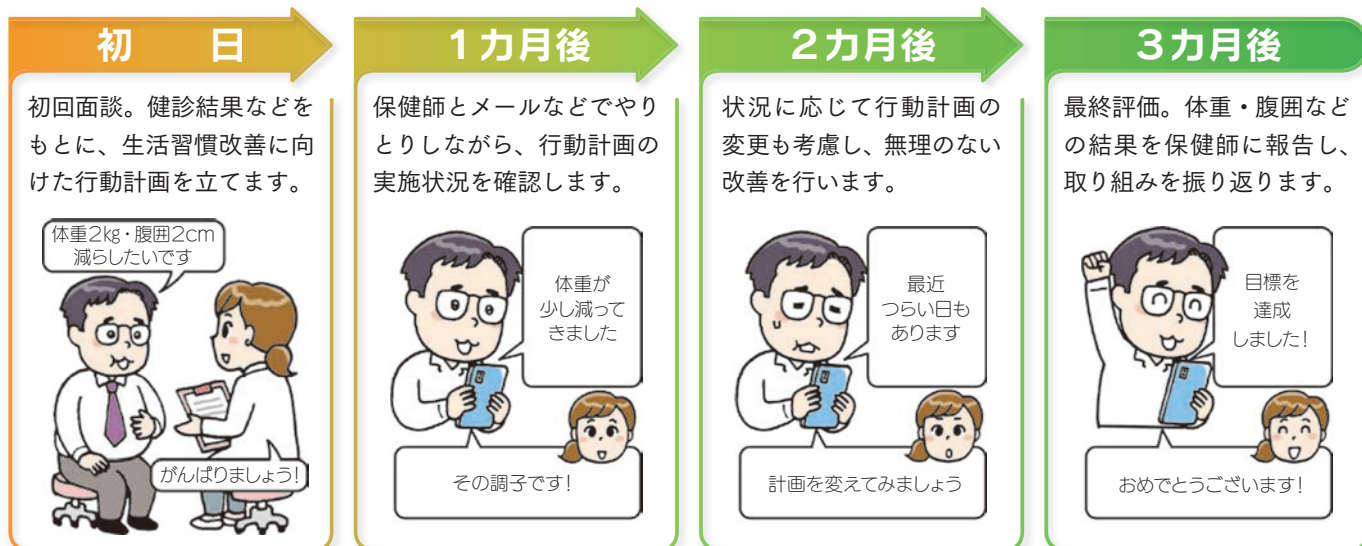
あなたの健康を専門家がサポートします!



特定保健指導では、保健師や管理栄養士などの健康づくりの専門家が、生活習慣改善のための具体的なアドバイスしてくれます。あなたに合った目標を設定し、無理なく達成できる行動計画を立てて、3カ月以上にわたり、電話・メール・面談などで継続的にサポートします。



次のような流れで保健指導を行い、ゴールをめざします



1人でチャレンジすると、目標が高すぎたり、つらくなって挫折したりと続きにくいものですが、専門家のサポートがあれば安心して改善に取り組めます。



継続は力なり! 体重も腹囲も目標達成するぞ

2026年8月から、 高額療養費の自己負担限度額が変わりました

健康保険の高額療養費制度は、医療費が高額になった場合でも自己負担の上限を設けることで家計の破綻を防ぐセーフティーネットです。一方で、高齢化の進行などに伴う医療費増大によって制度の持続可能性の確保が急務でした。このため、高額療養費の自己負担限度額が見直されることになりました。

2026年8月から、月額上限が引き上げられ、年間上限が新設されました

2026年8月から、ほぼすべての所得区分で月額上限が引き上げられました。標準報酬月額28万円～50万円の一般所得層では、約80,100円から約85,800円への引き上げとなります。一方で年間上限（8月～翌年7月）の新設、多数回該当の据え置きにより、抗がん剤治療や慢性疾患で数万円の負担が長期にわたって続く患者の経済的負担に配慮した内容となっています。

2026年8月～ 高額療養費の自己負担限度額 <水色 部分が変更箇所>

標準報酬月額	自己負担限度額（月額上限）		新設 年間上限	
	外来特例（70歳以上）	多数回該当		
83万円以上	270,300円＋（医療費－901,000円）× 1%		140,100円	1,680,000円
53万円～79万円	179,100円＋（医療費－597,000円）× 1%		93,000円	1,110,000円
28万円～50万円	85,800円＋（医療費－286,000円）× 1%		44,400円	530,000円
26万円以下	22,000円 ^{*1}	61,500円		530,000円 ^{*3}
住民税非課税（70歳未満）	36,900円		24,600円	290,000円
住民税非課税（70歳以上）	11,000円 ^{*2}	25,700円		
一定所得以下（70歳以上）	8,000円	15,700円	—	180,000円

※多数回該当…過去12カ月以内に3回以上、上限額に達した場合の4回目以降の上限額

*1 年間上限216,000円 *2 年間上限96,000円

*3 標準報酬月額15万円以下に該当することを確認できた場合は410,000円（2027年8月以降に償還払い）

2027年8月から、所得区分の細分化による負担の適正化が図られます

高額療養費の自己負担限度額の見直しは、2段階で行われます。2027年8月からは、所得区分の細分化が実施されます。70歳未満では5区分が、より負担能力に応じたものとなるよう13区分へと細分化され、中高所得層を中心により細密な所得水準に合わせた月額上限の引き上げが行われます。

2027年8月～ 高額療養費の自己負担限度額 <水色 部分が変更箇所>

標準報酬月額	自己負担限度額（月額上限）		多数回該当	年間上限
	外来特例（70歳以上）			
127万円以上	342,000円 + (医療費－1,140,000円) × 1％		140,100円	1,680,000円
103万円～121万円	303,000円 + (医療費－1,010,000円) × 1％			
83万円～98万円	270,300円 + (医療費－901,000円) × 1％			
71万円～79万円	209,400円 + (医療費－698,000円) × 1％		93,000円	1,110,000円
62万円～68万円	194,400円 + (医療費－648,000円) × 1％			
53万円～59万円	179,100円 + (医療費－597,000円) × 1％			
44万円～50万円	110,400円 + (医療費－368,000円) × 1％		44,400円	530,000円
36万円～41万円	98,100円 + (医療費－327,000円) × 1％			
28万円～34万円	85,800円 + (医療費－286,000円) × 1％			
20万円～26万円	28,000円 ^{*1}	69,600円		
16万円～19万円		65,400円		
15万円以下	22,000円 ^{*1}	61,500円	34,500円	410,000円
住民税非課税（70歳未満）	36,900円		24,600円	290,000円
住民税非課税（70歳以上）	13,000円 ^{*2}	25,700円		
一定所得以下（70歳以上）	8,000円	15,700円	—	180,000円

※多数回該当…過去12カ月以内に3回以上、上限額に達した場合の4回目以降の上限額

*1 年間上限216,000円 *2 年間上限96,000円

高額療養費は、月ごと、個人ごと、医療機関ごと、入院・外来別、医科・歯科別に計算されます。月をまたいで入院した場合は、月ごとに計算されます。また、入院時の食事代や居住費・差額ベッド代は対象外となります。

秋は運動を始める絶好の季節

体を動かして 心も体も健康に



体を動かすメリット

今より少し多く体を動かすだけで、さまざまな健康効果が期待できます。

将来の病気を予防し、 健康寿命が延びる



身体活動*が増えるほど、循環器病や2型糖尿病、がん、ロコモティブシンドローム、うつ病、認知症などの発症・罹患リスクが軽減します。

※安静時よりもエネルギー消費が多い状態（日常活動や運動、座位行動を含む）。

「座りっぱなし」の人は、 とくにメリット大！



長時間座ったまま過ごすことは、生活習慣病のリスクを高めます。一方、身体活動量が多いと、そのリスクを低減できるほか、こまめに（たとえば30分ごと）立ち上がってストレッチするだけでも、血糖値や中性脂肪の改善、心血管系代謝疾患リスク低減につながります。

心がすっきり 元気になる



体を動かすと、ストレスや不安の軽減につながり、思考力や学習力、幸福感向上に効果があります。また、睡眠の質の向上や集中力の維持にもよい影響があります。

理想的な活動量

激しい運動は必要ありません。今より多く体を動かすことを意識しましょう。

歩行などの身体活動を

1日60分（約8,000歩）以上



歩く

自転車

買い物

掃除

通勤や家事を含め、1日60分以上の身体活動を意識しましょう。

息が弾み、軽く汗をかく程度の運動を

週60分以上



ジョギング

ダンス

スクワット・プランクなどの筋トレ

速歩やジョギング、ダンス、水泳、筋トレなどの運動を週60分以上を目標に実施しましょう。

筋肉量の維持・向上は、加齢による筋力低下や転倒予防につながります。自宅で行える筋トレを週2～3回取り入れましょう。

！「身体活動・運動不足」を軽視しないで！

世界保健機関（WHO）では身体活動・運動不足を、高血圧、喫煙、高血糖に次ぐ**世界で4番目に大きな死亡リスク要因**としています。日本でも、非感染性疾患による死亡において、喫煙、高血圧に次ぐ**3番目の危険因子**といわれています。

身体活動・運動不足は、いつからでも改善できます。暑さがやわらぐこの季節に、10分多く歩くことから始めてみませんか。



かん か けい 寒 霞 溪

群馬県の妙義山、大分県の耶馬溪とともに「日本三大渓谷美」の1つに数えられる香川県小豆島の寒霞溪。
日本書紀にも記述があるその渓谷美は、1878年、儒学者の藤澤南岳によって寒霞溪と命名された。
古くから親しまれる、自然がつくり出した絶景を満喫するハイキングに出かけよう。

寒霞溪（第2展望所から望む）

約1,300万年前の火山活動と長年の浸食によってつくり出された奇岩怪石、四季折々の豊かな自然が織りなす圧倒的な絶景が特徴。
秋は山を彩る紅葉と岩肌、そして青い海の美しいコントラストを見に多くの観光客が訪れる。

航路MAP



Information

アクセス



高松港から小豆島フェリーで
土庄港、車で寒霞溪ロープウェー「こうん駅」など



HPはコチラ
小豆島観光協会
<https://shodoshima.or.jp/>

寒霞溪には奇岩怪石などの見どころをめぐる「表12景」と「裏8景」、そして小豆島最高峰「星ヶ城」への登山道がある。今回は表登山道を登り、星ヶ城登山道を往復してロープウェイで戻るルート歩く。なお、観光協会のホームページなどで表12景を予習しておくで見つけやすく、楽しく歩ける。

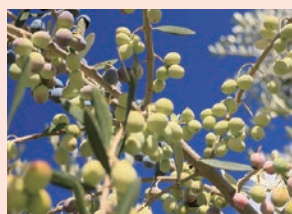
こうん駅を振り返り、通天窓を確認したら、すぐそばにある紅雲亭の脇から表登山道に入る。途中、表12景の場所を示す看板が出ているので、探しながら登っていく。表12景は四望頂で最後。木々が見えなかった場合、見逃してしまった場合は気落ちせず、帰りのロープウェイで上から探してみよう。

アート作品「空の玉／寒霞溪」で写真を撮影したら、山頂駅を通りすぎて星ヶ城登山道へ。星ヶ城は南北朝時代、備前の豪族だった佐々木信胤が築いた山城。西峰や東峰の周辺には遺構が残り、注意深く周囲を観察するとその形跡がわかる。東峰に着くと、そこは小豆島最高峰。達成感のある景色を堪能したら、来た道を山頂駅へ戻ろう。帰りはロープウェイを使い、短い空の散歩でゴールだ。

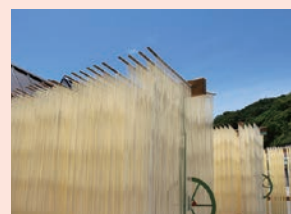
寒霞溪は、体力や時間に合わせて柔軟にルートを選択するのが魅力。迷うような道はないが、基本的に坂なので自分の体力を過信せず、無理のないスケジュールを立てて歩こう。



オリーブ&手延べそうめん



小豆島は国内オリーブ栽培の発祥の地。オリーブオイルを使ったグルメが島内各所で楽しめる。また、そうめんの三大産地の1つとしても有名。伝統的な手延べ製法でつくられるそうめんはお土産にも最適。



©(一社) 小豆島観光協会

寒霞渓「表12景」の1つ。展望スペースには東屋があり、ベンチに座ってじっくり奇岩や岩壁などを眺めることができる。



瀬戸内国際芸術祭2022のアート作品を常設展示。
玉の中に入って寒霞渓をバックにアートな写真を撮ることができる。



山頂からせり出すようにつくられているため開放感抜群。
眼下には内海灣、瀬戸内海、遠くには四国の山並みまで
一望できる。アプローチの左右の紅葉も見どころ。



ひと足延ばして 小豆島をめぐる

潮の満ち引きによって海の中から現れたり消えたりする神秘的な砂の道。1日に2回、干潮時間の前後約3時間だけ道が現れ、対岸の島へと歩いて渡ることができる。



 香川県小豆郡土庄町甲24-92

四方を指しても遮るものがないとい
ういわれのとおり、360度のパノラ
マが広がる2つの展望台。寒霞溪
より高い位置にあり、爽快感のある
眺めが楽しめる。



 香川県小豆郡小豆島町神懸嶮山乙1117



瀬戸内海を見下ろす小高い丘にある道の駅公園。地中海ムードあふれる約2,000本のオリーブ畑に囲まれ、レストランや体験施設などが多数。

 8:30～17:00
 年中無休
 <https://www.olive-pk.jp/>



『二十四の瞳』ロケセットを保存した映画村。懐かしい木造校舎や文学館、レトロな映画館などがある。

🕒 9:00～17:00
👤 大人1,000円、小人500円
※期間によって変動。詳細はホームページでご確認ください。
🏠 年中無休
🌐 <https://www.24hitomi.or.jp/>

※営業時間や料金等は変更される場合があります。

歯周病は命にかかわる病気につながる?!

大人が歯を失う原因第1位の歯周病は、命にかかわる病気につながることも。適切なケアでしっかり対策を行いましょう。



歯周病菌が血液に入り、全身の病気の要因に

歯周病になると出血しやすくなるのは、歯のまわりで繁殖した歯周病菌が歯ぐきに炎症を起こすため。放置すると歯ぐきや歯を支える骨が溶けて歯が抜ける原因になるだけでなく、歯周病菌が血液に入って全身の組織に送られます。

その結果、「動脈硬化」が促進され「狭心症・心筋梗塞」のリスクを高めたり、血糖値を下げるホルモンの働きを低下させて「糖尿病」を悪化させます。

歯周病対策は、歯だけでなく全身の健康を守るうえでも重要です。

歯周病の症状

- 脳梗塞
- 肺炎
- 関節リウマチ
- 慢性腎臓病
- 認知症

歯周病対策

歯周病の発症は生活習慣病と関連の深い「生活習慣」の影響も受けています。そのため、歯磨きや歯科検診に加え、動脈硬化や糖尿病などの病気のリスクを減らすことで、歯周病予防につながります。

- 禁煙する
- よく噛んで食べる
- 栄養バランスのよい食事をとる
- 規則正しく食事をとる
- ストレスを軽減する

セルフメディケーションの心強い味方 スイッチOTC医薬品

「セルフメディケーション」とは「自分自身の健康に責任を持ち、軽度の身体の不調は自分で手当てする」こと。要するに、軽い不調であれば病院に行かず、自分で治そうという考え方です。その際、頼りになるのは市販薬（OTC 医薬品）。医師の処方せんが必要だった薬が処方せんなしで買えるようになった「スイッチ OTC 医薬品」という心強い味方もあります。



OTC 医薬品とは?

従来から市販薬、大衆薬などと呼ばれ、ドラッグストア等で購入できる薬全般を指すのが OTC 医薬品。「Over The Counter=カウンター越しに購入できる薬」という意味です。薬の成分やリスクによって薬剤師または登録販売者の情報提供が必要になるなど、安全面も考慮されています。病院に行く時間も節約できるので、セルフメディケーションの重要なアイテムとなります。

OTC 医薬品のなかには、今まで医師の処方せんが必要だった薬を転用した「スイッチ OTC 医薬品」もあり、「市販薬は効き目が弱い」というイメージはもはや過去のものといえます。セルフメディケーションをめぐる環境は整ってきています。

スイッチOTC医薬品のメリット



- 待ち時間なしで医療用の薬と同等の医薬品が買える!
- 診察料や調剤料などがかからないので、医療機関を受診した際より安くなる場合も!
- セルフメディケーション税制が利用できる! (下記参照)

めざせマスター!

セルフメディケーション税制

スイッチ OTC 医薬品等を活用して、健康の維持・増進や疾病予防に取り組んでいる場合、一定の要件を満たすと、所定の額が総所得金額等から控除される「セルフメディケーション税制」があります。

- 1 特定健康診査、予防接種、定期健康診断、がん検診などを実施していること。
- 2 その年の1月1日から12月31日までの1年間に、自己または生計を一にする配偶者等にかかる一定の OTC 医薬品等を購入した額が1万2,000円を超えていること (レシートが必要)。
- 3 12を満たすとき、1万2,000円を超えた分 (上限8万8,000円) をその年分の総所得金額から控除する。



*非スイッチ OTC 医薬品にも対象となる医薬品があります。対象になる OTC 医薬品等は定期的に更新されます。薬剤師に確認するか、厚生労働省のホームページ等でご確認ください。

*セルフメディケーション税制の控除を受ける場合、医療費控除の適用を受けることはできません。

厚生労働省ホームページ
(URLは変更される場合があります)



セルフメディケーションは国が推奨しています。
医療機関への往復時間や待ち時間のストレスがなくなるだけでなく、
健保組合が負担する医療費の節約にもつながります。

脂質をとりすぎないレシピ

脂質
異常症
予防



作り方の動画は
こちらから

Check!



<https://douga.hfc.jp/imfine/ryouri/26autumn01.html>

主菜

電子レンジ de 鶏チャーシュー

1人あたり

エネルギー 220kcal
塩分 1.2g

※煮汁は 1/3 を食べる想定
(お皿に盛りつけた場合)
で栄養計算しています。

材料 2人分

鶏もも肉……………大1枚(300g)
A しょうゆ……………大さじ2
酒、みりん……………各大さじ1
すりおろししょうが、すりおろしにんにく ……各小さじ1

作り方

- 1 耐熱ボウルに皮を取った鶏肉とAを入れてよく揉み込み、ラップをして、電子レンジ(600W)で4分加熱する。一度取り出して、裏返し、再度4分加熱する。粗熱が取れたら薄切りにする。



カロリーダウンの工夫

- ✓ 鶏肉の皮は脂質が多くカロリーが高いです。皮を取るだけでカロリーを約40%もダウンでき、ヘルシーに仕上がります。

調理の
ポイント



電子レンジを使って失敗なしで作れます。
電子レンジで加熱した後、ラップのまま粗熱が取れるまで冷ますと、さらに味の染み込みがよくなります!

お皿に盛りつける場合は…

トマト(小1個)と一緒に盛りつけ、小ネギを添えると彩りが豊かになります。
調味料を揉み込んで味をしっかりなじませているため、煮汁を多く口になくてもおいしく食べられます。煮汁は全部食べると塩分が高くなるので、食べる量は全体の1/3程度を目安にしましょう。





●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

2種のきのこことバジルのマリネ

1人あたり
エネルギー 47kcal
塩分 0.3g



材料 2人分

エリンギ（乱切り）……………1パック（100g）
しめじ（石づきを切り、ほぐす）…1パック（100g）
A レモン汁、バジル（乾燥）……………各小さじ2
オリーブオイル……………小さじ1
塩……………小さじ1/4

作り方

- 1 エリンギ、しめじは乾燥しないよう水にサッとくぐらせ、耐熱ボウルに入れてラップをし、電子レンジ（600W）で2分半加熱する。加熱後に出た水気をしっかり切る。
- 2 よく混ぜたAと1を和える。



きのこは
おすすめ食材！

- マリネ液は油を多く使うイメージですが、きのこには旨み成分の1つであるグアニル酸が含まれているので、少量の油でもおいしさを感じやすく、脂質ダウンにはおすすめの食材です。香りがよいバジルを使うと、最後まで飽きずに食べやすくなります。

サラダ

ちくわとブロッコリーの香味サラダ

1人あたり
エネルギー 68kcal
塩分 0.9g

材料 2人分

ブロッコリー（小房に分ける）……………1/3株（80g）
ちくわ（斜め切り）……………2本（60g）
A 鷹の爪（種なし・輪切り）……………1/2本分
長ネギ（みじん切り）……………1/3本（30g）
ポン酢しょうゆ……………大さじ1

作り方

- 1 ブロッコリーは水でサッと濡らして、耐熱ボウルに入れラップをし、電子レンジ（600W）で2分半加熱する。
- 2 混ぜたAとちくわ、1を和える。



脂質オフのポイント

- 油を使わないドレッシングなので脂質オフになります。長ネギのみじん切りで香味感を、鷹の爪で辛さを足すので、油を使わずともおいしく仕上がります。
- ちくわの魚介の旨みのおかげで、少ない調味料でも満足感のあるサラダが完成します。

健保組合からのお知らせ

令和8年度後半に実施する主な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 健診・人間ドック

一般健診・特定健診、人間ドック、がん検診等については、次ページ(15ページ)の実施内容一覧表をご参照のうえ、年に1回は受診しましょう。

今年度は、さらなる健診・検診の充実を図るため、以下の補助等を新たに実施しています。ご自身の健康状態を確認する機会として、ぜひご活用いただき、健康の保持・増進にお役立てください。

- | | |
|----------------------------------|---------------------------|
| ① 特定健診(本人)・一般健診の補助額を増額 | ② 一般健診(34歳以下)に腹囲・心電図検査を追加 |
| ③ 人間ドックの対象年齢を30歳以上に拡大 | ④ 大腸がん検診の対象年齢を30歳以上に拡大 |
| ⑤ 乳がん検診の対象年齢を30歳以上に拡大 | ⑥ 前立腺がん検診の補助額を増額 |
| ⑦ 腫瘍マーカー検査(PSA・CA125のみ)の補助を新たに実施 | |

2 特定保健指導

特定健診の結果に基づき、メタボリックシンドロームのリスクの度合いに応じて、「動機付け支援」または「積極的支援」を行います。

保健師等との面談や電話・メールでのやりとりを通じて、生活習慣の改善に取り組み、生活習慣病の予防や重症化予防につなげるプログラムです。

対象となった方は、ご自身の健康を見直す機会として、ぜひ積極的にご参加ください。

3 インフルエンザ予防接種

一般社団法人東京都総合組合保健施設振興協会(東振協)の契約施設で予防接種を受けた場合、1人1回、3,000円を補助します。

利用方法等については、当健康保険組合ホームページをご確認ください。

なお、今年度も一部の契約医療機関において、フルミスト点鼻液(経鼻投与の弱毒生ワクチン)による予防接種を受けることができます。

4 幼児用手洗い等推奨グッズの配付

幼児(3~6歳)の健康づくりを目的として、手洗い等を推奨するグッズを9月下旬に配付いたします。

ご家庭での感染症予防や健康づくりに、ぜひご活用ください。

5 ウォーキングイベントの実施

加入者の皆さまの健康の維持・増進を目的として、11~12月にウォーキングイベントを実施いたします。

日頃の運動不足を解消する機会として、ぜひご家族や職場の方などと一緒に、積極的にご参加ください。

6 冬季契約施設(アイススケート・スキー)

例年どおり、12月から3月までの間、契約施設の開設を予定しています。

ご家族での健康づくりやリフレッシュの機会として、ぜひご利用ください。

7 Web連携サービス「健康マイポータル」について

令和6年11月に導入した「健康マイポータル」については、順次、各種機能の拡充を進めています。

まだ利用登録がお済みでない方は、医療費の確認などにも便利なサービスですので、ぜひご登録ください。

なお、登録に必要なログインIDや仮パスワードが分からない場合は、再発行いたしますので、当健康保険組合までお気軽にお問い合わせください。

当健康保険組合の保健事業について、詳しくはホームページをご参照ください。

神戸貿易健康保険組合



より、健康づくり編に詳細な案内がございます。

スマホは
こちらから



健診等種別・実施内容一覧表

区分	健診種別	事業内容	対象者 (年齢は令和6年度末現在)			組合補助額	自己負担額	検査項目									
								問診 診察	身長・ 体重・ BMI	視力	聴力	血圧	尿	胸部 X線 直接 撮影	腹囲	血液	心電図
A	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	9,000円	なし	○	○	事業所負担で実施		○	○	○	○(注)	○	○(注)
	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	9,000円	なし	○	○	事業所負担で実施		○	○	○	○	○	○
	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	7,150円	なし	○	○			○	○		○	○	

(注) 34歳以下を対象に検査を追加

区分	健診種別	事業内容	対象者			組合補助額	自己負担額	組合補助額の上限		契約施設一覧表	オプション検査		契約施設以外
B	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(消費税込み)の3/4を補助(100円未満切り捨て)、ただし上限あり	契約料金(消費税込み)の約1/4	1泊2日ドック	45,000円	別途、お知らせします。 施設により契約・実施内容が異なります。	CT検査の補助額	5,000円	契約施設に準じて補助金を支給
								1日ドック	30,000円		脳ドックの補助額	10,000円	
								2時間ドック	30,000円		他のオプション検査費用は自己負担です。		

区分	健診種別	事業内容		対象者		組合補助額	自己負担額	組合補助額の 上限	契約施設	実施方法	契約施設以外	
C	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	約2,000円	なし	2,000円	メスブ細胞 検 査 研 究 所、日本健 康倶楽部兵 庫支部 他	検 体 の 郵 送、検体の 持参 等	契約施設に 準じて補助 金を支給
	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	約3,000円	なし	3,000円			
	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	5,000円	組合補助額 超過分	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	約3,500円	なし	3,500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	約2,500円	1,000円	2,500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	約2,000円	1,000円	2,000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	約2,500円	1,000円	2,500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	約3,000円	1,000円	3,000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	3,500円	組合補助額 超過分	3,500円	腫瘍マーカーのセット検査を受診の場 合、左記2検査項目が含まれていれ ば、各検査項目の組合補助額の上限の 範囲で補助金を支給。		
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	3,000円	組合補助額 超過分	3,000円				

- ＜注意事項＞
- ①お一人につき1年度(4月～3月)に、区分AまたはBを1回に限り受診できます。
 - ②区分Cについては、区分AまたはBと併用できます。
 - ③青字は本年度変更箇所です。



仕事や家事に忙しいみなさんへ
ヨガで簡単リフレッシュ！
着替えいらず！

モデル・指導 ● 京乃ともみ
(全米ヨガアライアンス RYT200
認定ヨガインストラクター)



座りすぎて疲れたとき

シャキッと仕事モードに！ 眠気を吹き飛ばすポーズ

1

両手をお腹に
当てます。



2

鼻から息を強
く吸います。



3

お腹を薄く、へこませる
よう意識しながら、鼻か
ら強く息を吐きます。
吸う・吐くを1秒間に
行い、これを5回繰
り返します。



火を起こす
イメージで
速いテンポで
勢いよく

※横隔膜や腹筋を速く動かすので、
食後に行うのは避けましょう。

背中と腰のこりに！

体を対角線に引っ張るポーズ

1

イスに座って、左腕を斜め上に、
右脚を斜め下に、対角線になる
ように伸ばします。



伸ばしている手の指先と
脚のつま先を意識して、
引っ張り合います。

2

おへそを中心に
引っ張り合う

目線は指先に

3回呼吸
しましょう



座ったままの
同じ姿勢で縮んでしまった
背中と腰の筋肉を
伸ばしましょう

※反対も①と②を同様に行います。

座りっぱなしで硬くなったお尻に！

お尻を伸ばすポーズ

1

イスに座って、
左脚を右ひざ
に乗せます。



背筋を伸ばす

2

手のひらで内ももを
外側に向かって押し
ます。



お尻から太ももの外側が
伸びるように

できる人は
トライ！



3回呼吸
しましょう

★余裕がある方は、両手を
前に出しながら前屈し、
脱力します。
3回呼吸し、最後まで息
を吐き終えてから、ゆっ
くりと起き上がります。

※反対も①と②を同様に行います。



詳しくは
動画をcheck!

<https://douga.hfc.jp/imfine/undo/26autumn01.html>



夏の冷えや疲れが残る秋の体は、自分で思っている以上にこり固まっています。デスクワークや長時間の運転などで座ったまま動かないでいると、背中や腰の血流が滞り、冷えがさらに悪化することもある。仕事の合間や入浴後に、縮んだ筋肉をゆっくり伸ばして、秋の座り疲れを解消しましょう。

発行

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)

令和8年9月

TEL (078)251-0800

FAX (078)251-9889

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