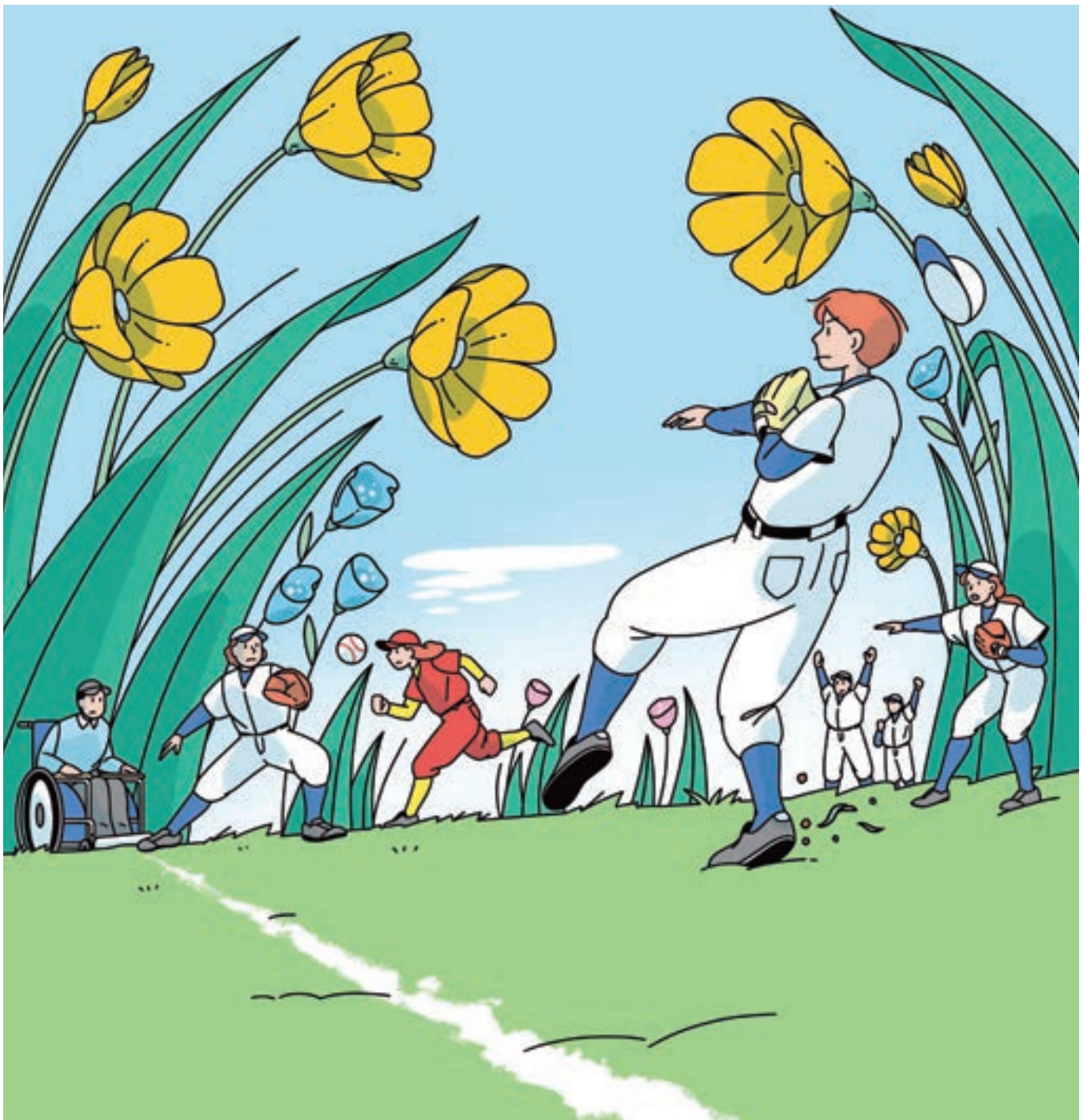


# けんぽだより

2026 Spring 春

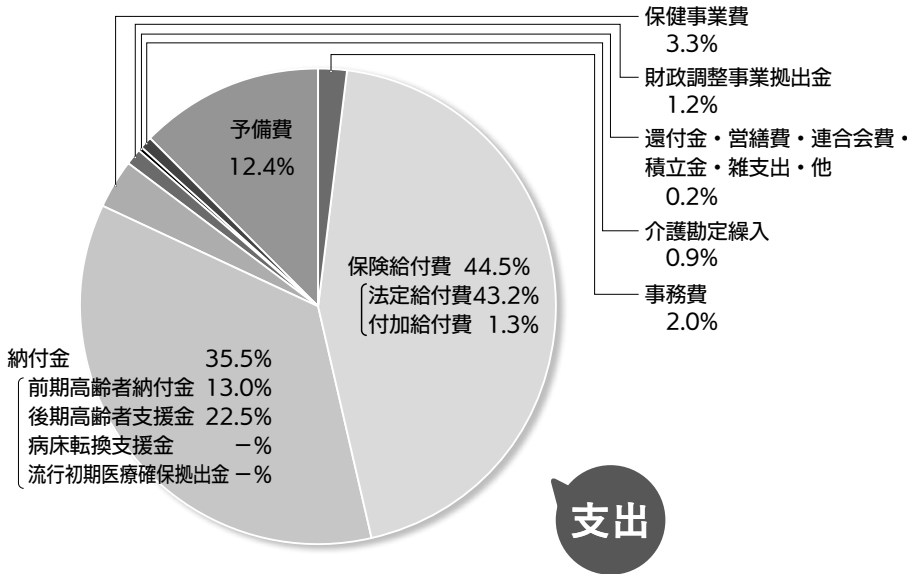


七十七銀行健康保険組合

先に開催された組合会において、令和8年度の「事業計画」と「収入支出予算」が承認されましたので、その概要をお知らせいたします。

# 保険給付費の増加等により3年連続の赤字予算

## 健康保険料率は据え置き



## 支出

### 事業計画の6つの重点ポイント

- 第3期データヘルス計画、第4期特定健診等実施計画への取組み
- 健康経営対応にかかる事業者との連携事業の継続実施
- 健康増進活動拡大のための Pep Up 稼働率向上に向けた取組みの継続
- 社会保険制度改正等への対応(子ども・子育て支援金制度の開始)
- 準備金、積立金等資金の運用にかかる環境整備および運用の検討
- 医療 DX への取組みの促進(マイナ保険証の利用奨励等)

☆令和8年度の保健事業については、11 ページをご参照ください。

## 収入

収入の大部分を占めるのが、みなさんから納めていただく保険料です。令和8年度は、被保険者数および標準賞与額の増加により、前年度予算比0・6%増の18億6900万円を見込んでいます。また、前年度からの繰越金1000万円と、別途積立金等からの繰入金4億3000万円を計上しました。

## 支出

みなさんの医療費の支払い等にあてられる保険給付費には、前年度予算比4・2%増の10億4700万円を見込みました。

また、支出の中で、保険給付費に次いで大きな割合を占めているのが、高齢者等の医療費にあてられる納付金です。納付金全体では同比14・8%減となる8億3504万円を計上しました。

そのほか、保健事業費には同比5・2%増の7820万円を計上しました。令和6年度に策定された「第3期データヘルス計画」のもと、特定健診・特定保健指導をはじめとする各種事業の効果的な実施に取り組みまいります。みなさんご家族とともに健康の維持・増進に励ま

れ、医療費の節約にご協力いただきますようお願いいたします。

## 介護保険

健保組合が徴収した介護保険料は、介護納付金として社会保険診療報酬支払基金に一括して納付され、各市区町村に一律に交付されます。健保組合は、あくまでも介護保険料の徴収機関であって、徴収した介護保険料を健保組合の事業にあてることはできません。

令和8年度の介護納付金には2億2000万円を見込み、これをもとに介護保険料率を算定した結果、前年度と同じ千分の18・0を維持して運営することになりました。

## 子ども・子育て支援金

令和8年4月より、「子ども・子育て支援金制度」がスタートしました。健保組合は、介護保険料と同様に徴収機関として「子ども・子育て支援金」を徴収し、「子ども・子育て支援納付金」として国に納めます。国により告示された令和8年度の支援金率は千分の2・3で、子ども・子育て支援納付金は4600万円となります。



## 令和8年度収入支出予算概要表

### 一般勘定分

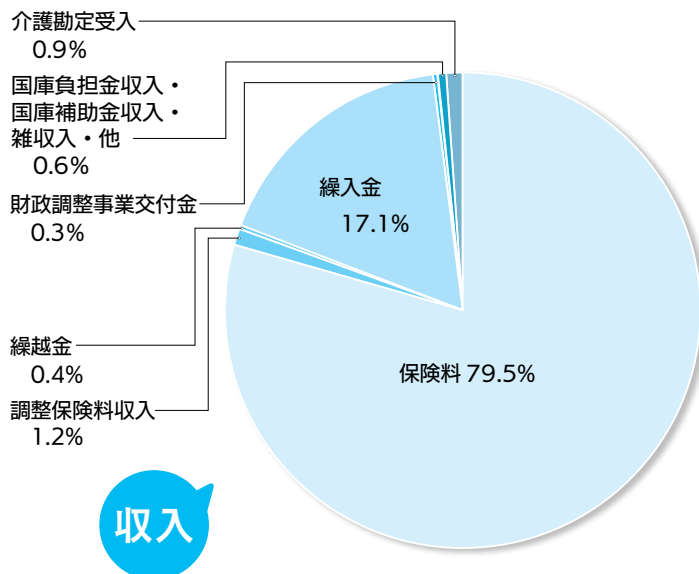
#### 収入

科目	予算額(千円)	被保険者1人当たり額(円)
保険料	1,869,000	526,479
国庫負担金収入	650	183
調整保険料収入	29,400	8,282
繰越金	10,000	2,817
繰入金	403,000	113,521
国庫補助金収入	904	255
出産育児交付金	2,391	674
財政調整事業交付金	6,000	1,690
雑収入	9,655	2,720
介護勘定受入	20,000	5,634
合計	2,351,000	662,254
経常収入合計	1,885,594	531,153

#### 支出

科目	予算額(千円)	被保険者1人当たり額(円)
事務費	46,060	12,975
保険給付費	1,047,000	294,930
法定給付費	1,014,920	285,893
付加給付費	32,080	9,037
納付金	835,040	235,223
前期高齢者納付金	305,000	85,915
後期高齢者支援金	530,000	149,296
病床転換支援金	39	11
流行初期医療確保拠出金	1	—
保健事業費	78,200	22,028
還付金	200	57
営繕費	500	141
財政調整事業拠出金	29,400	8,282
連合会費	1,500	423
積立金	1,000	282
雑支出	1,000	282
介護勘定繰入	20,000	5,634
子ども勘定繰入	100	28
予備費	291,000	81,972
合計	2,351,000	662,254
経常支出合計	2,009,491	566,054
経常収支差	▲123,897	▲34,901

## 収支の割合



### 収入

### 介護勘定分

#### 収入

科目	予算額(千円)	介護保険第2号被保険者たる被保険者等1人当たり額(円)
介護保険収入	243,000	123,350
雑収入	300	153
一般勘定受入	20,000	10,152
合計	263,300	133,655

#### 支出

科目	予算額(千円)	介護保険第2号被保険者たる被保険者等1人当たり額(円)
介護納付金	220,000	111,675
介護保険料還付金	50	25
予備費	21,250	10,787
雑支出	2,000	1,015
一般勘定繰入	20,000	10,152
合計	263,300	133,655

### 新設 子ども勘定分

#### 収入

科目	予算額(千円)	被保険者1人当たり額(円)
子ども・子育て支援金収入	51,900	14,620
雑収入	1	—
一般勘定受入	100	28
合計	52,001	14,648

#### 支出

科目	予算額(千円)	被保険者1人当たり額(円)
子ども・子育て支援納付金	46,000	12,958
子ども・子育て支援金還付金	50	14
予備費	5,851	1,648
雑支出	100	28
合計	52,001	14,648

# 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



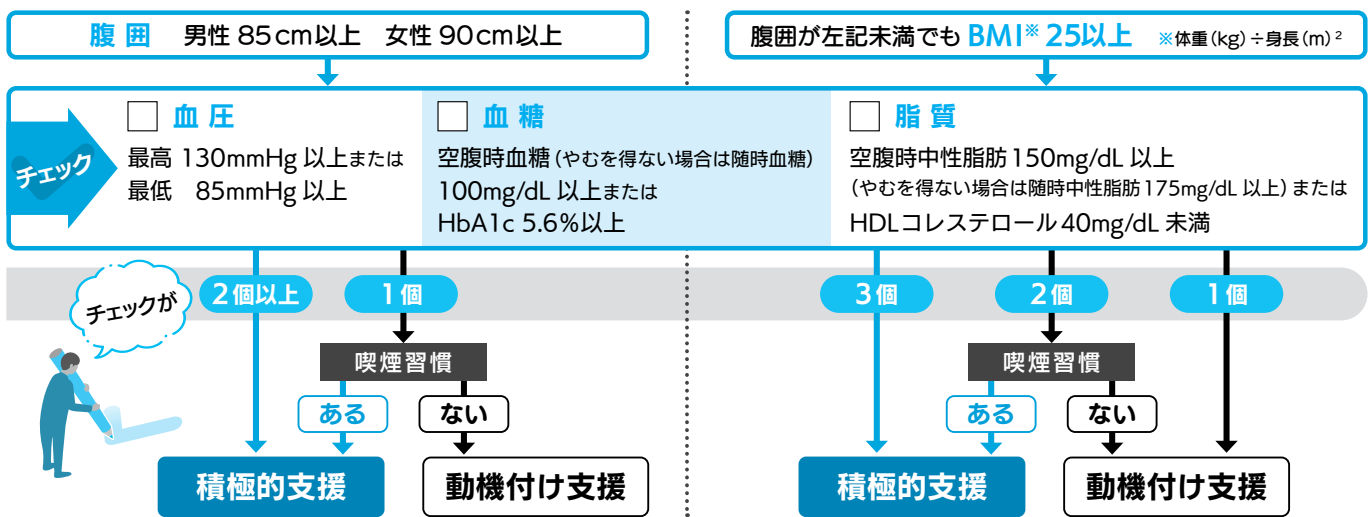
# 特定保健指導の対象者ってどんな人?



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歳以上の方に、健保組合から「特定保健指導のご案内」をお送りしています。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無料で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

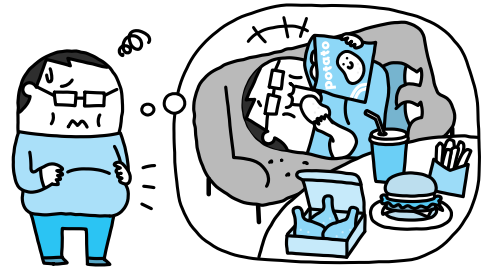


## 肥満の目安



BMI (体重(kg) ÷ 身長(m)<sup>2</sup>) … BMI 25以上

腹囲 … 男性 85cm 以上 女性 90cm 以上



## 肥満と関連が深い病気

### 生活習慣病

- 糖尿病
  - 高血圧
  - 脂質異常症
- など

### 動脈硬化

### 心筋梗塞・脳卒中

など

### がん

- 大腸がん
  - 乳がん
  - 子宮体がん
  - 肝がん
- など



### 骨や関節の障害

- 変形性膝関節症
  - 変形性股関節症
  - 椎間板ヘルニア
  - 脊柱管狭窄症
- など

### 睡眠時無呼吸症候群

## 肥満の原因となる生活習慣は「食生活の乱れ」と「運動不足」

肥満の根本的な原因は、摂取エネルギーと消費エネルギーのアンバランスにあります。

単なる過食だけでなく、糖質や脂質の多い高エネルギー食への偏り、野菜不足、食べる時間や食べ方など食生活の乱れにも肥満の原因が潜んでいます。

運動不足については、単に運動をしないことだけでなく、日常生活や仕事においても機械化やIT化が進み、体を動かすことがめっきり少なくなっていることが、現代人の肥満を助長しています。

このように肥満は原因が比較的是っきりしているので、悪しき習慣を正すことによって、予防・改善が十分に可能です。

## [ 運動習慣 ]

### 1回30分以上の運動を週2回以上、習慣にしよう

脂肪燃焼効果の高い「有酸素運動」や、脂肪が燃えやすい体をつくる「筋力トレーニング」を習慣として行いましょう。運動の強度は、軽く汗をかく程度が目安です。運動習慣をつけることで代謝がアップし、やせやすく、太りにくい体になります。

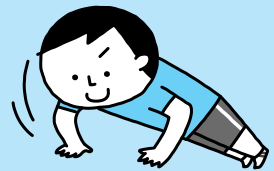
#### 〈有酸素運動の例〉

- ウォーキング
  - 水泳
  - サイクリング
  - 踏み台昇降
- など



#### 〈筋力トレーニングの例〉

- 腹筋
  - 背筋
  - 腕立て伏せ
  - スクワット
- など



### 日常生活での活動量を増やそう

歩く距離や時間を増やす、階段を使う、まめに掃除をするなど、普段から体を動かすことを意識して過ごしましょう。歩くときは、同じ年代の同性の人と比較して、自分のほうが速く歩くよう意識すると、より効果的です。

毎日合計60分以上、歩行または歩行と同等以上の身体活動を行うことをめざしましょう。



# 生活習慣で「肥満」を予防・改善

肥満は多くの病気の“入り口”となる危険な状態です。しかし、日々の生活習慣を見直すことで、確実に予防・改善できる健康課題でもあります。食生活の乱れや運動不足を改善し、未来の健康を守る一歩を踏み出しましょう。

## 見た目の問題だけじゃない 肥満はあらゆる病気の元凶

肥満は見た目の問題だけでなく、全身の健康に大きな影響を及ぼす重大なリスク要因です。とくに内臓脂肪が増えると、脂肪細胞から炎症物質が分泌され、体は慢性的な炎症状態に陥ります。その結果、糖尿病や高血圧、脂質異常症などの生活習慣病を合併しやすくなり、動脈硬化を進めることで心筋梗塞や脳卒中を引き起こすリスクが高まります。また、近年の研究では大腸がん、乳がん、子宮体がん、肝がんなど、多くのがんの発症リスクを高めることが報告されています。

皮下脂肪がたまりすぎて体重が増えると、ひざや股関節、背骨などの障害が起こりやすくなります。また、首周りに皮下脂肪がつきすぎると、気道が狭くなり、睡眠時無呼吸症候群を引き起こすこともあります。

今すぐ実践!

## 肥満を予防・改善する食生活と運動習慣

### 〔食生活〕

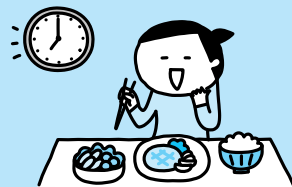
#### ゆっくり食べよう

肥満の人はやせている人に比べて食べる速度が速いという報告もあります。「よく噛んで食べる」「会話を楽しみながら食べる」「汁物で流し込むような食べ方をしない」などの工夫で、ゆっくり食べる習慣をつけましょう。



#### 夕食は就寝3時間以上前にすませよう

夜遅い時間に摂取したエネルギーは消費されにくく、体脂肪として蓄積されやすくなります。夕食がどうしても遅くなってしまう場合は、夕方早めの時間に主食をおにぎりなどでしっかりと、帰宅後の夕食は主菜や副菜だけにするのがおすすめです。また、朝昼晩の3食以外の間食などはやめましょう。



#### 朝食をしっかり食べよう

朝食抜きの習慣は、不活発な生活につながります。また、たんぱく質を十分にとることで満腹感を高められ、肥満予防に効果的です。

#### 〈たんぱく質を豊富に含む食品〉

- 卵
- 牛乳、ヨーグルト
- 納豆
- など



#### 過食をやめよう

腹八分目を心がけ、スマホやテレビを見ながらの“ながら食い”、ストレス解消のための“やけ食い”、朝食や昼食を抜いての“まとめ食い”など、過食につながりやすい食習慣は改めましょう。



#### バランスよく食べよう

食事を外食やデリバリー、コンビニ食ですませがちの人は、糖質や脂質のとりすぎ、野菜不足に陥りがちです。主食・主菜・副菜が揃った、栄養バランスを意識した食事を心がけましょう。



## 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。

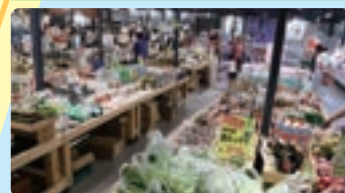
🕒 9:00～17:30 (4月～9月)  
※時期に応じて異なる。  
※最終入艦は閉館の30分前。  
🎫 12月28日～31日  
🎫 一般600円、65歳以上500円、高校生300円、中学生以下無料  
🌐 <https://www.kinenkan-mikasa.or.jp>



## 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。

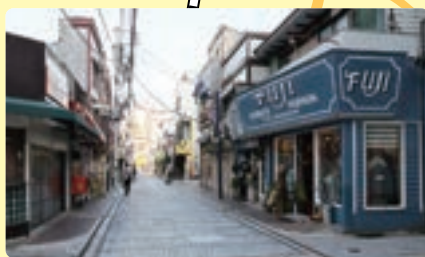


## 平和中央公園

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。



## 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>



# 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/>

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/>





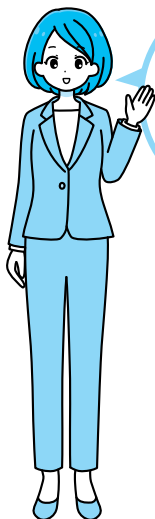
# 接骨院等\*の正しいご利用を お願いします

\*整骨院、ほねつぎともいいます。

## 突然ですが、接骨院等のかかり方について、クイズです!

佐藤さんは、ヘルニアで腰痛があり整形外科で治療中です。

痛みを減らすために、近所の接骨院等で施術を受けました。



このとき、佐藤さんが接骨院等で受けた施術に対して健康保険は使えるでしょうか?

**A: 使える**

**B: 使えない**

(答えはこのページの下に)

接骨院等で柔道整復師による施術を受けた場合は、保険医療機関と異なり、健康保険の対象となる場合と、ならない場合があります。誤って健康保険を使った場合は、あとから全額自己負担になることがありますので、正しい利用法を知っておきましょう。



### 健康保険が使える場合

外傷性が明らかな負傷で、慢性に至っていないものに限られます。

打撲 捻挫

挫傷(肉離れなど)

骨折 脱臼

※骨折・脱臼については医師の同意が必要です(応急処置を除く)。

### 健康保険が使えない場合

自費になります

- ×単なる肩こり、筋肉疲労など
- ×保険医療機関(病院、診療所など)で同じ負傷等を治療中のとき
- ×慰安目的のマッサージ
- ×病気(神経痛・リウマチ・五十肩・関節炎・ヘルニアなど)からくる痛み・こり
- ×脳疾患後遺症などの慢性病
- ×過去の交通事故等による後遺症
- ×症状の改善がみられない長期にわたる施術
- ×仕事や通勤途上に起きた負傷(労災保険の対象)など



同じけがについて保険医療機関と重複して接骨院等を利用している場合は、接骨院等の施術に健康保険は使えません。ほかの接骨院等で同じけがの施術を受けている場合も同様です。

### その他の注意点 ①

#### 「療養費支給申請書」はよく確認して記名を!

保険適用となる施術を受けた場合、柔道整復師が患者に代わって保険請求を行うことがあります。その場合、「療養費支給申請書」に患者が記名する必要があります。きちんと負傷原因や日数、金額などを確認して自筆で記名してください。

### その他の注意点 ②

#### 必ず領収書を受け取って保管を!

保険適用となる施術を受けた場合、領収書を必ず受け取り、保管してください。施術料はマイナポータルへの自動記載がないため、医療費控除を受ける際や、健保組合から確認させていただく際に必要となります\*。



\*健康保険を使って接骨院等の施術を受けた方に、後日、健保組合から施術内容等を確認させていただく場合があります。みなさまのご理解とご協力をお願いいたします。

答え：B 使えない

# 令和8年度に行う保健事業

2〜3ページで予算のあらましをお知らせしましたが、このページでは保健事業の詳しい内容についてお知らせします。  
\*傍線表示箇所は新規事業です。

## 6つの重点ポイント

- 第3期データヘルス計画、第4期特定健診等実施計画への取組み
- 健康経営対応にかかる事業者との連携事業の継続実施
- 健康増進活動拡大のためのPeppUp稼働率向上に向けた取組みの継続
- 社会保険制度改正等への対応(子ども・子育て支援金制度の開始)
- 準備金、積立金等資金の運用にかかる環境整備および運用の検討
- 医療DXへの取組みの促進(マイナ保険証の利用勧奨等)

## 1 健康管理センターの運営

- (1) 受付・相談日時  
月曜日〜金曜日 午前9時〜午後5時30分
- (2) 人的体制  
産業医、嘱託医、産業カウンセラー各1名(非常勤)、保健師3名(常勤)
- (3) 業務内容
  - ① 事業主と連携し、産業医、嘱託医、産業カウンセラーおよび保健師による健康・衛生教育、運動指導、保健指導、心理相談および栄養相談等の実施により、加入者の健康の保持増進を図る
  - ア、産業医、嘱託医、産業カウンセラー、保健師が連携した各種教育・指導、相談
  - イ、産業医、嘱託医による長時間労働者、再就業者、勤務制限者、メンタルヘルス等の面談
  - ウ、産業カウンセラーによるメンタルヘルス等の面談
- ② 各保健事業を通じて、加入者への健康に関する情報提供、知識の普及・意識づけ、健康相談、人間ドック・胃腸病検診等の疾病予防および重症化予防を行う

## 2 疾病予防事業

- (1) 健康相談(保健師による事業所訪問のほか電話、手紙、オンラインを活用)
- (2) 電話等による健康相談(外部業者委託事業)
  - ① 健康相談全般の「ファミリー健康相談」(電話・インターネット)
  - ② メンタル専門の「メンタルヘルスカウンセリング」(電話・面接)
  - ③ 人間ドック健診(日帰りコース)
- (3) 人間ドック健診(日帰りコース)
  - ① 被保険者  
委託先は県内15カ所、県外17カ所の医療機関および健診機関
  - 対象年齢：35歳、40歳以上は2年毎受診。54歳時の希望による大腸ファイバー検査は廃止。オプション検査として、乳がん・子宮がん・喀痰細胞診検査
  - 自己負担：なし(事業主が1人当たり15,000円負担)。ただし、任意継続被保険者は自己負担10,000円
- (4) 胃腸病検診  
委託先は県内9カ所の医療機関および健診機関
- 対象年齢：40歳以上の希望者、3年に1回の受診。オプション検査として、乳がん・子宮がん・喀痰細胞診検査
- 自己負担：7,000円
- (5) 住民健診の費用補助  
対象者：30歳以上の女子被保険者と被扶養者(配偶者)
- (6) インフルエンザ予防接種の費用補助  
被保険者、被扶養者である配偶者・子を対象に、新型・季節性を問わず年度内1回、被保険者2,000円、被扶養者1人当たり1,000円を補助

## 3 保健指導宣伝事業

- (1) ホームページ・PeppUp等情報通信技術(ICT)を活用した健康増進活動(ポピュレーションアプローチ)の実施
- ① 保健事業や給付内容、事務手続きの周知、届出・申請用紙の出力等
- ② 健康新聞「すこやか健保」、機関誌「けんぼだより」、「健保ニュース」、年代毎の健康情報の発信
- ③ 各人の健診結果等(私の健康状態、日々の記録)の情報提供
- ④ 健康づくりに取り組む個人へのインセンティブ(Peppポイント)付与事業の実施
- (2) 被保険者のヘルスリテラシー向上のため、健康教育の実施  
母体行の階層別研修会や関連会社の研修会において、保健師による健康教育を実施
- (3) 育児関連図書への配付  
子育て家庭の健康ツールとして、第1子誕生の被保険者・被扶養者に月刊誌「赤ちゃん」と「1年間配付」
- (4) 健康管理に関する図書等の配付  
新規加入者に対する健康指導の一環として、「健康管理に関する小冊子」を配付
- (5) PeppUpによる医療費通知およびジェネリック医薬品差額通知の実施
- (6) 健康増進活動(ポピュレーションアプローチ)拡大のためのPeppUp稼働率向上に向けた取組み

## 4 第3期データヘルス事業

- (1) 健康者層の拡大、重症化の予防、生活習慣の改善  
検診事後指導の実施、受診勧奨・精密検査受診の促進、健康関連情報の発信、健康教育の実施

## 5 健康経営への取組強化に向けた事業主との連携事業

- (1) 事業主と連携し、健康経営優良法人(ホワイト500)の認定の取得継続を目指す
- (2) 重症化予防事業(高リスク層への医療機関受診勧奨など、事業主、産業医、保健師が連携して指導)  
令和6年度の特定保健指導実施率は、令和8年度の認定に反映予定
- (3) 健康管理に対する被保険者の意識啓蒙(PeppUpを活用し、喫煙、運動習慣等の健康に関する情報を発信する)
- (4) 健康増進イベントの実施
- (5) 特定健康診査受診率・特定保健指導実施率の向上：第4期特定健診等実施計画に基づき実施
  - A. 特定健康診査(国の目標：90%、令和6年度実績92.5%)
  - B. 特定保健指導(国の目標：60%、令和6年度実績70.7%)
- (6) 被扶養者の特定保健指導の実施環境の整備(健診機関への委託の試行)
- (7) 第3期データヘルス計画前半の中間評価の実施および保健事業見直しの検討

## 6 契約保養所利用者に対する補助

- (1) 被保険者、被扶養者である配偶者・子を対象に、年度内1泊、被保険者2,000円、被扶養者1人当たり1,000円を補助

## 7 その他

- (1) 社会保険制度改正等への対応(子ども・子育て支援金制度の開始)
- (2) 準備金、積立金等資金の運用にかかる環境整備および運用の検討
- (3) 医療DXへの取組みの促進(マイナ保険証の利用勧奨等)



●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

### 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。

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!



### 酸味の千カラ

✓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。酢は大きじ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。



# 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。

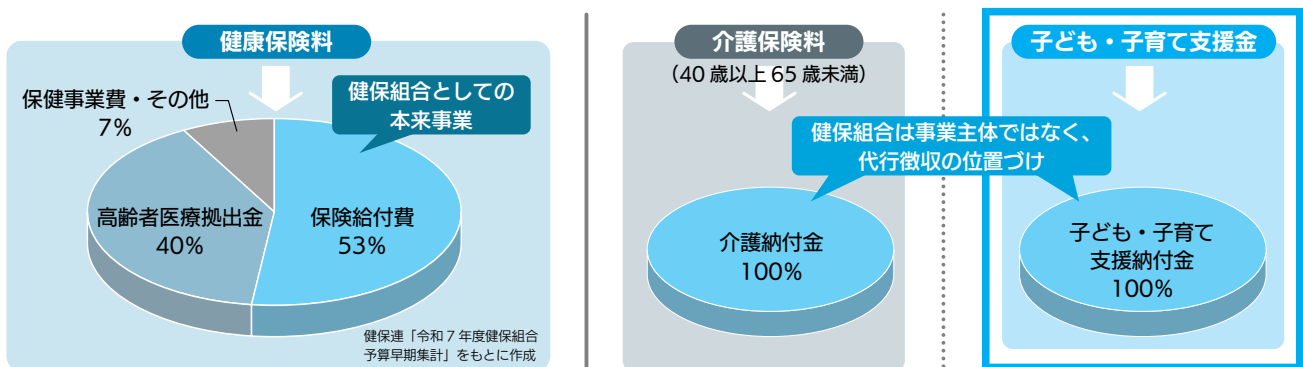
# 3つ目の保険料、はじまる “子ども・子育て支援金”

社会全体で子ども・子育て世帯を支援するため、令和8年4月分保険料（5月給与控除分）から、子ども・子育て支援金の徴収がはじまります。みなさんは、健康保険料、介護保険料（40歳以上65歳未満）に加え、子ども・子育て支援金を負担することになります。

## 3年間で段階的に構築する少子化対策のための特定財源

子ども・子育て支援金は、社会連帯の理念を基盤として、子どもや子育て世帯を全世代・全経済主体が支える新しい分かち合い・連帯のしくみです。令和8年度から令和10年度にかけて段階的に構築される少子化対策のための特定財源で、児童手当の拡充、妊婦のための支援給付、こども誰でも通園制度など法律で定められた子ども・子育て世帯向けの給付のみに充てられます。

子ども・子育て支援金の徴収は、国からの要請で健保組合も担うことになりました。ただし、介護保険と同様、健保組合は事業主体でないため「子ども勘定」が創設され、徴収した子ども・子育て支援金はそのまま国へ納めることになります。



## 被用者保険には一律の保険料率が設定される

被保険者と事業主は、令和8年4月分保険料から、健康保険料、介護保険料（40歳以上65歳未満）に加え、子ども・子育て支援金を負担することになります。

その支援金率は、国から被用者保険（健保組合、協会けんぽ、共済組合）一律で示され、原則として被保険者と事業主で折半負担します（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0.23%（被保険者負担分0.115%、事業主負担分0.115%）となります。

また、子ども・子育て支援金は、健康保険料、介護保険料と同様、賞与からも徴収されます。

## 子ども・子育て支援金は以下の事業に充てられます

総額3.6兆円規模のこども未来戦略「加速化プラン」のうち、1兆円程度（令和10年度以降）が子ども・子育て支援金で確保されます。

### 児童手当の抜本的な拡充

令和6年10月から、所得制限を撤廃、高校生年代まで延長、第3子以降は3万円に増額

### 妊婦のための支援給付

令和7年4月から、妊娠申請時5万円、出産届出後1人につき5万円の経済支援

### こども誰でも通園制度

令和8年4月から、月一定時間までの枠内で、時間単位等で柔軟に通園が可能なくみを創設

### 出生後休業支援給付

令和7年4月から、子の出生後の一定期間に男女で育休を取得した場合に、育児休業給付とあわせて最大28日間手取り10割相当となるよう給付を創設

### 育児時短就業給付

令和7年4月から、2歳未満の子を養育するために時短勤務をしている場合に、時短勤務中に支払われた賃金額の最大10%を支給

### 国民年金第1号被保険者の育児期間に係る保険料の免除措置

令和8年10月から、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

# マイナ保険証の利用登録は お済みですか？



昨年12月に従来の健康保険証は使用できなくなり、マイナ保険証<sup>\*</sup>を基本としたしくみに移行しました。マイナ保険証の利用登録がまだお済みでない方は、早めの手続きにご協力をお願いいたします。

<sup>\*</sup>マイナ保険証とは、健康保険証利用の登録が完了しているマイナンバーカードのことです。

## ●マイナ保険証のメリット

マイナ保険証には主に3つのメリットがあります。

- ① データに基づく質の高い医療が受けられる
- ② 高額療養費の手続きが不要
- ③ 医療費控除の手続きが簡単にできる

## ●マイナンバーカードの申請方法

### ① 申請する

個人番号カード交付申請書をご準備のうえ、「オンライン」「郵送」「証明写真機」のいずれかで申請してください。

### ② 受け取る

交付通知書（はがき）が届きますので、必要書類を確認のうえ、お住まいの市区町村の窓口でマイナンバーカードを受け取ってください。

◆詳しくはこちらへ

マイナンバーカード総合サイト  
（地方公共団体情報システム機構）



## ●マイナ保険証の登録方法

### ① 医療機関等窓口の顔認証付きカードリーダー

医療機関等の窓口なら、受診時に簡単に登録できます。



### ② スマートフォン

ご自身のスマートフォンにマイナポータルアプリをダウンロードします。起動後は画面の指示に従って操作・登録してください。



### ③ セブン銀行ATM

マイナンバーカードを挿入し、4桁の暗証番号を入力すれば登録が行えます。



◆詳しくはこちらへ

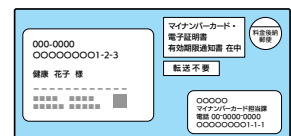
マイナンバーカードの  
健康保険証利用について  
（厚生労働省）



## ■マイナンバーカードの有効期限切れにご注意ください

マイナンバーカードの有効期限は発行日から10回目（18歳未満は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。

更新対象者には、有効期限の2～3カ月前に「有効期限通知書」が送付されます。通知書の案内に沿って、お住まいの市区町村窓口等で速やかに更新手続きを行ってください。



▲有効期限通知書

## マイナンバーカードに関するお問い合わせ

# 0120-95-0178

マイナンバー総合フリーダイヤル

平日 9:30～20:00（年末年始）  
土日祝 9:30～17:30（を除く）  
紛失・盗難などによる一時利用停止は  
24時間365日受付



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)



# 上半身が疲れたとき

## 眼精疲労に! 目を温めるポーズ



1

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



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

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!

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。

イスに座り、片方の腕を伸ばし下から上へ回し上げます。

3



息を吐きながら

4

4

ひじは緩めてOK

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回繰り返して、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。

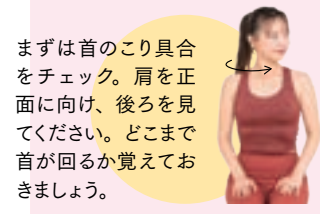
お尻はイスから浮かないように

※反対も1~4を同様にを行います。

詳しくは動画を check!

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

## 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



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。

1~3を3回繰り返します。

先ほどより首が回るようになりました。

※反対も1~4を同様にを行います。

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なる姿勢になります。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。