建設けんぽ

2026 NO.193 October

10

- 令和7年度決算のお知らせ
- 特定健診はどんな検査でなにがわかるの？
- あなたの健康を専門家がサポートします！
- 生活習慣で「脂質異常」を予防・改善
- 寒霞渓
- 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
- 野菜たっぷりヘルシーレシピ
- HEALTH INFORMATION
- 被扶養者の特定健診について／健保組合からのお知らせ
- いつでもヨガ



収支ともに前年度比増となるも 保険料が1億円以上増加し黒字決算へ

**埼玉県建設業健康保険組合の令和7年度決算が、
7月8日に開催された第130回組合で可決・承認されました。**

健　康　保　険

健保組合を取り巻く情勢

健康保険組合連合会が４月に公表した、「令和8年度　健康保険組合予算編成状況―早期集計結果（概要）」によりますと、全国1,364の健保組合の経常収支差引額は2,890億円の赤字となりました。前年度の赤字（3,764億円）と比較すると改善されましたが、全体の約7割が依然として赤字という厳しい見通しです。

収入面をみると、保険料収入が前年度予算比3,549億円増となりました。一方、支出面においては保険給付費が令和8年度の診療報酬改定を踏まえて同1,745億円増、高齢者医療制度への拠出金は同873億円増となっています。この支出2項目の合計で保険料収入の97％を占めており、健保組合の財政を圧迫する大きな要因となっています。

加えて令和8年4月から「子ども・子育て支援金」の徴収が開始されています。高齢者の医療費増加と現役世代の減少が同時に進む中で現役世代に対するさらなる負担となることが懸念されています。

当健保組合の決算は

当健保組合の令和７年度決算では、収入39億1,888万8千円、支出30億5,661万4千円となり、収支差引額は8億6,227万4千円となりました（前年度繰越金含む）。経常収支では1億766万8千円の黒字となり、前年度に続く黒字決算となりました。

当健保組合では引き続き安定した組合運営を図るため、効率的な事業運営の見直しや経費削減等に取り組んでまいります。皆さまにおかれましても、日々の健康管理による病気の予防、定期的な健診等を必ず受診していただき、病気の早期発見、早期治療による医療費の適正化にご協力をお願いいたします。

●収入

健保組合の主な収入源は、被保険者と事業主の皆さまから収めていただく保険料です。令和７年度は、前年度比1億3,843万9千円増の31億1,848万7千円となりました。

●支出

健保組合の主な支出は、被保険者とご家族の皆さまの医療費にかかる保険給付費と、高齢者医療制度への拠出金です。保険給付費は同比1億7,336万1千円増の17億8,951万6千円、納付金は同比293万6千円増の10億8,952万1千円となりました。皆さまの健康づくり事業にかかる保健事業費は、同比761万6千円増の6,381万5千円となり、引き続き健康増進・疾病予防の強化に取り組みました。

介　護　保　険

介護保険制度の運営自体は市区町村ですが、健保組合が40～64歳の介護保険第２号被保険者からの保険料徴収を代行し、そのまま社会保険診療報酬支払基金に収めています。

令和7年度に当健保組合が収めた介護納付金は総額3億328万9千円となりました。



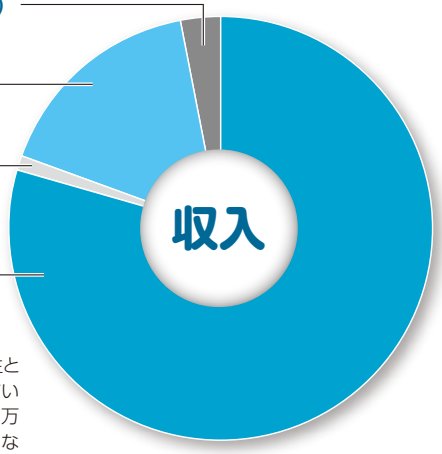
収支の割合（一般勘定）

その他（国庫負担金収入・国庫補助金収入・出産育児交付金・財政調整事業交付金・雑収入）
1億1,901万7千円（3.0%）

繰越金
6億4,000万円（16.3%）

調整保険料収入
4,138万4千円（1.1%）

保険料
31億1,848万7千円
（79.6％）
健保組合の主な収入源です。事業主と被保険者の皆さまに負担していただいています。被保険者1人当たり62万3,074円を納めていただいたことになります。



収入合計：39億1,888万8千円

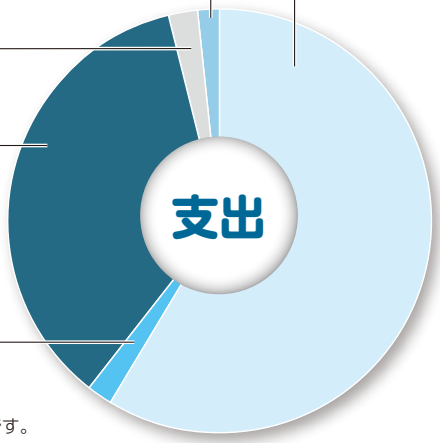
保険給付費　17億8,951万6千円（58.5%）
＊保険料の57.4%
健保組合の支出のメインとなるのが、皆さまの医療費となる費用です。
被保険者1人当たり35万7,546円支給したことになります。

その他（還付金・営繕費・財政調整事業拠出金・連合会費・雑支出）
4,340万1千円（1.4%）
＊保険料の1.4%

事務費
7,036万1千円（2.3%）
＊保険料の2.3%

納付金
10億8,952万1千円
（35.6%）
＊保険料の34.9%
高齢者医療のために収める費用です。健保の財政を圧迫する要因となっています。

保健事業費
6,381万5千円（2.1%）
＊保険料の2.0%
皆さまの健康づくりのための費用です。
各種健診などが含まれています。



支出合計：30億5,661万4千円

端数処理等により合計が合わない場合があります。

令和７年度に実施した事業

保健指導宣伝
- ○機関誌『建設けんぽ』の発行（年２回）
- ○医療費通知郵送（毎月）、WEB閲覧

疾病予防
- ○人間ドック補助（随時）
- ○循環器健診（10月）
- ○各種がん検診補助（随時）
- ○インフルエンザ予防接種補助（10月～12月）
- ○特定健診・特定保健指導
- ○巡回レディース健診

体育奨励
- ○秩父路ウォーキング

令和7年度収入支出決算概要表

健康保険

収入

科目	決算額（千円）	被保険者１人当たり額（円）
保険料	3,118,487	623,074
国庫負担金収入	948	189
調整保険料収入	41,384	8,269
繰越金	640,000	127,872
国庫補助金収入	29,305	5,855
出産育児交付金	748	149
財政調整事業交付金	85,573	17,098
雑収入	2,443	488
合計	3,918,888	782,995
経常収入合計	3,122,732	623,922

支出

科目	決算額（千円）	被保険者１人当たり額（円）
事務費	70,361	14,058
保険給付費	1,789,516	357,546
法定給付費	1,757,669	351,183
付加給付費	31,847	6,363
納付金	1,089,521	217,687
前期高齢者納付金	295,991	59,139
後期高齢者支援金	793,530	158,547
保健事業費	63,815	12,750
還付金	44	9
営繕費	216	43
財政調整事業拠出金	41,333	8,258
連合会費	1,603	320
雑支出	205	41
合計	3,056,614	610,712
経常支出合計	3,015,064	602,410

介護保険

収入

科目	決算額（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）（特定被保険者を含む）
介護保険収入	348,052	125,832
繰越金	20,000	7,231
合計	368,052	133,063

支出

科目	決算額（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）（特定被保険者を含む）
介護納付金	303,289	109,649
介護保険料還付金	8	3
合計	303,297	109,652

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
脂質	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
	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）	アミノ酸の合成に関わる酵素。飲酒量や脂肪肝で上昇	アルコール性肝障害、胆道疾患、肝機能障害など
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	糖尿病、腎性糖尿など

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。



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をしてくれます。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

初　日

初回面談。健診結果などをもとに、生活習慣改善に向けた行動計画を立てます。



1カ月後

保健師とメールなどでやりとりしながら、行動計画の実施状況を確認します。



2カ月後

状況に応じて行動計画の変更も考慮し、無理のない改善を行います。



3カ月後

最終評価。体重・腹囲などの結果を保健師に報告し、取り組みを振り返ります。





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。



監修●川上正舒　練馬光が丘病院名誉病院長

生活習慣で「脂質異常」を予防・改善

これといった自覚症状もなく、見過ごされがちな「脂質異常」ですが、放置していると動脈硬化を進行させ、心筋梗塞や脳梗塞の発症リスクを高めます。

食事や運動、飲酒、喫煙などの生活習慣を見直して、血管を守りましょう。

脂質異常は動脈硬化の危険因子

血液中に含まれる脂質を血中脂質といい、血液検査では「LDLコレステロール」「HDLコレステロール」「中性脂肪」の値を測定します。

「悪玉」と呼ばれるLDLコレステロールは、増えすぎると血管の壁にたまって動脈硬化を引き起こします。一方、「善玉」のHDLコレステロールには、余分なコレステロールを回収する働きがありますが、少なすぎると回収が追いつかず、結果として動脈硬化を進行させてしまいます。さらに、中性脂肪が多いと「善玉」が減り、「悪玉」が増えやすくなります。

このように、脂質異常は動脈硬化の進行につながるため、早めに改善に取り組むことが大切です。

今すぐ実践！

脂質異常を予防・改善する生活習慣

［食事］

脂質や糖質のとりすぎに注意しよう

揚げ物や脂身の多い肉料理は食べる回数や量を減らしましょう。また、マヨネーズやバター、生クリームなどを控え、お菓子や糖分の多い清涼飲料水は「ときどきの楽しみ」に留めることが大切です。ご飯や麺類の大盛りやおかわりもできるだけ避けましょう。

〈脂質・糖質を多く含む食品〉

- 脂質の多い肉類　●バター　●生クリーム
- チーズ　●マヨネーズ　●甘いお菓子
- 糖分の多い清涼飲料水　など



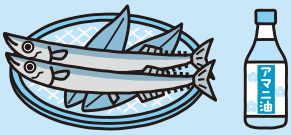
体によい脂質を選ぼう

青魚、えごま油、アマニ油などに多く含まれる「オメガ3脂肪酸」を積極的にとりましょう。オメガ3脂肪酸には、中性脂肪を減らし、動脈硬化を予防する効果が期待できます。

ただし、体によい油であってもカロリーは高いので、とりすぎには注意しましょう。

〈オメガ3脂肪酸を多く含む食品〉

- 青魚（サバ、アジ、イワシ、サンマなど）
- えごま油※
- アマニ油※
- くるみ
- チアシード　など



※熱に弱いため、汁物やサラダにかけるのがおすすめです。

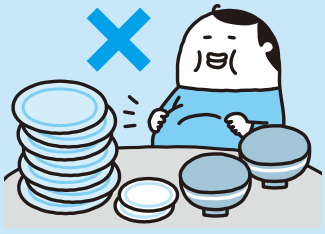
食物繊維をしっかりとろう

野菜、大豆製品、きのこ類、海藻類などに多く含まれる食物繊維には、余分なコレステロールや中性脂肪を減らす作用があります。



食べ方を見直そう

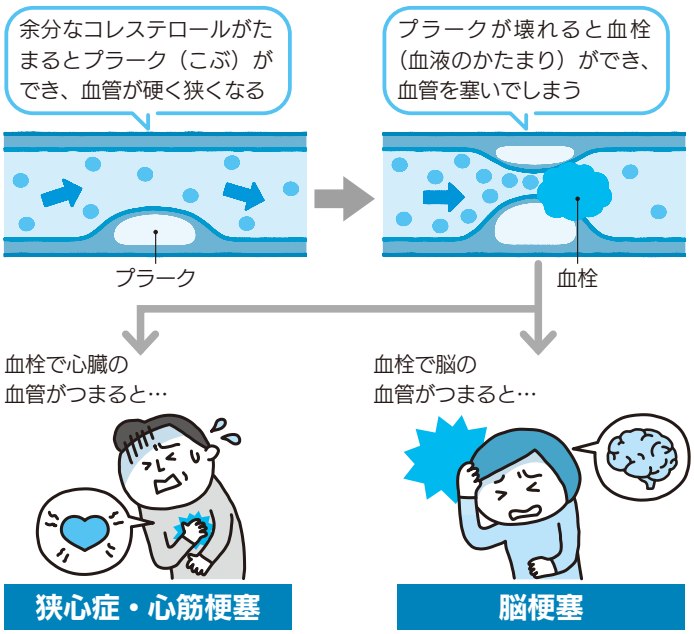
夜遅い食事や早食いは禁物です。よく噛んでゆっくり食べることを意識し、満腹になる前に箸を置く「腹八分目」を心がけましょう。



脂質異常の目安

LDL コレステロール…120mg/dL 以上
HDL コレステロール…40mg/dL 未満
中性脂肪（トリグリセライド）…150mg/dL 以上（空腹時）、175mg/dL 以上（随時）
non-HDL コレステロール※…150mg/dL 以上
※総コレステロール値から HDL コレステロール値を引いた値

動脈硬化のメカニズム



脂質異常と関連が強い生活習慣は「食事」「運動」「飲酒」「喫煙」

脂質異常の原因の多くは、食事や運動、飲酒、喫煙といった生活習慣にあります。

たとえば、脂質・糖質の多い食事や日頃の運動不足は、LDL コレステロール（悪玉）や中性脂肪を増やし、HDL コレステロール（善玉）を減らしやすくします。

さらに、過度の飲酒は中性脂肪を急激に増加させ、喫煙にいたっては血中脂質のバランスを崩して動脈硬化を直接進行させてしまいます。

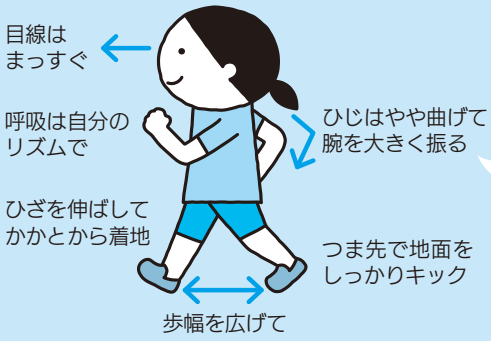
まずはこれら４つの習慣を見直し、改善することで、脂質異常・動脈硬化の予防につなげましょう。

［運動］

適度な運動を習慣にしよう

有酸素運動（ウオーキングやジョギング）を日常に取り入れ、座ったり横になったりする時間をできるだけ減らしましょう。

移動の際は階段を積極的に使うなど、無理なく続けられる範囲でこまめに体を動かすことが大切です。



おすすめの有酸素運動は「ウオーキング」

- １分間に100～130歩ほどの速度で
- 毎日、合計30分以上を目標に
- 通勤や買い物の時間を活用して、歩く機会を増やそう

［飲酒］

お酒との付き合い方を見直そう

週に２日はお酒を飲まない「休肝日」を設けましょう。飲むときはあらかじめ量や時間を決めてだらだら飲み続けないこと、度数の高いお酒は水や炭酸水で割ってゆっくり飲むことが大切です。

また、おつまみには揚げ物やスナック菓子を控え、野菜、魚、大豆製品を選びましょう。



［禁煙］

禁煙にチャレンジしよう

まずは「今日は吸わない」から始め、タバコなしでも過ごせる日を増やしていきましょう。

吸いたくなったときは、深呼吸や軽いストレッチ、歯みがき、熱いお茶を飲むなど、気持ちをそらす工夫が有効です。どうしても難しい場合は、無理せず「禁煙外来*」を受診しましょう。

＊オンライン診療もあります。





寒霞渓（かんかけい）

群馬県の妙義山（みょうぎさん）、大分県の耶馬渓（やばけい）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渓。
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（ふじさわなんがく）によって寒霞渓と命名された。
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。

寒霞渓（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。

寒霞渓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（ほしがじょう）」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を歩く。なお、観光協会のホームページなどで表12景を予習しておくと見つけやすく、楽しく歩くことができる。

こううん駅を振り返り、通天窓（つうてんそう）を確認したら、すぐそばにある紅雲亭（こううんてい）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こう。表12景は四望頂（しぼうちょう）で最後。木々で見えなかった場合、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 / 寒霞渓」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（のぶたね）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。

寒霞渓は、体力や時間に合わせて柔軟にルートを選択できるのが魅力。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。

航路MAP



Information

アクセス　高松港から小豆島フェリーで土庄港、車で寒霞渓ロープウェイ「こううん駅」など

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

グルメ　オリーブ＆手延べそうめん

©（一社）小豆島観光協会



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。



四望頂

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。



青木野枝「空の玉 / 寒霞渓」

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。



第1展望所

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。眼下には内海湾、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。





星ヶ城西峰

西峰（標高805m）は星ヶ城の本城があった場所。周辺には空壕、土壇、曲輪などの遺構が残る。

星ヶ城東峰

東峰（標高816m）は小豆島だけでなく瀬戸内海の島々の中で最高峰。星ヶ城の詰城があった場所。

寒霞渓ロープウェイ

日本で唯一、『空・海・渓谷』を一度に眺望できる島のロープウェイ。12分間隔（多客時は6分間隔）で運行しており、所要時間は5分。

- 8:00～17:00
- 片道 中学生以上1,500円、小学生750円
- 往復 中学生以上2,700円、小学生1,350円
  ※B期間（11月）の金額
- 休 ホームページに掲載
- https://www.kankakei.co.jp/

※営業時間、運賃は期間によって変動。
詳細はホームページでご確認ください。

およそ 6.6km | 4時間 | 15,000歩

ひと足延ばして 小豆島をめぐる

エンジェルロード

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



四方指・大観望展望台

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。寒霞渓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岨山乙1117





道の駅 小豆島オリーブ公園

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
- 休 年中無休
- https://www.olive-pk.jp/



二十四の瞳映画村

『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。
- 休 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。

時事解説

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　の部分が変更箇所＞

標準報酬月額	自己負担限度額（月額上限）		多数回該当	新設 年間上限
	外来特例（70歳以上）			
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　の部分が変更箇所＞

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。

医療費の適正化にご協力を！

解説動画はコチラ
https://douga.hfc.jp/imfine/iryouhi/26autumn01.html

セルフメディケーションで お得な税制を利用してみませんか？

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、軽度な身体の不調は自分で手当てすることです（世界保健機関［WHO］の定義による）。これを推進するためセルフメディケーション税制が実施されています。

突然ですが、クイズです！

OTC 医薬品（市販薬）をよく購入する高橋さんは、セルフメディケーション税制を利用しようと思っています。

セルフメディケーション税制を利用するには
このマークが付いている薬を購入して、
そのレシートを保管しておくのよね





○○ドラッグ
★解熱鎮痛薬　￥1000
○○○○　￥400
合　計　￥1400
★印はセルフメディケーション税制対象商品です。



それと、「何か一定の取り組み」をしていないといけなかったわね。
えーと、何をする必要があったっけ？



セルフメディケーション税制を利用するためには、健康の保持・増進や疾病予防として一定の取り組みを行う必要がありますが、次のうち、その取り組みに含まれているものはどれでしょうか？

A 健診を受ける

B インフルエンザの予防接種を受ける

C 特定保健指導を受ける

（答えはこのページの下に）

セルフメディケーション税制とは

健康の保持・増進や疾病予防として「一定の取り組み」を行っている人が、年間1万2,000円を超えて、対象となるスイッチ OTC 医薬品などを購入した場合、確定申告で所得控除が受けられる制度です（上限8万8,000円）。

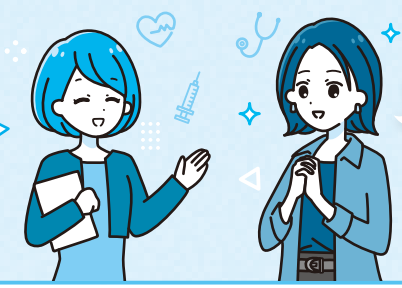
従来は時限措置（2026年まで）でしたが、2027年から制度を恒久化することになりました。ただし、セルフメディケーション税制の対象となる OTC 医薬品のうち、非スイッチ OTC 医薬品は5年の期限付きで延長となりました（2031年まで）。

スイッチOTC医薬品って何？

医師が処方する「医療用医薬品」として使用されていた成分を、ドラッグストアなどで買える OTC 医薬品（市販薬）に転用した薬のことです。



「一定の取り組み」とは
- 健保組合や勤務先、市区町村が行う健診［人間ドック、各種健（検）診等］を受ける
- 特定健診、特定保健指導を受ける
- 定期予防接種やインフルエンザ予防接種を受ける



一つでも実施していればいいのね。
私はもう健診を受けているから OK！

※ 詳細は厚生労働省HPをご覧ください。

セルフメディケーションには、毎日の適切な食事、運動、睡眠・休養が大切ですが、もし軽い不調を感じたときは、放置してこじらせてしまうことのないよう、早めに OTC 医薬品などで対処しましょう。よくならないときは、かかりつけ医に相談しましょう。



クイズ答え　A、B、C すべてが含まれる

野菜たっぷりヘルシーレシピ

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、煮汁を多く口にし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。

子どもと医療のはなし

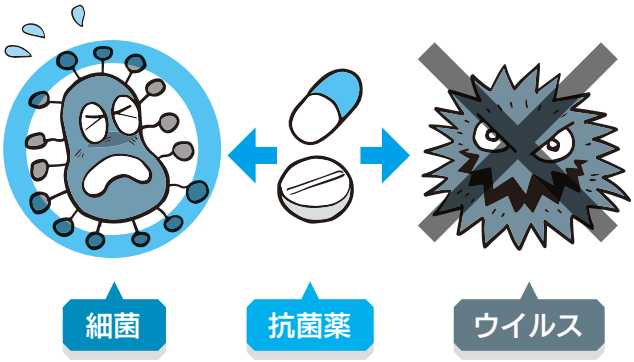
とくに

子どもの抗菌薬の使用には注意が必要です

病院で処方される**抗菌薬**。どんな症状にも有効で、治ったと感じたら残りはのまないほうがよいと思っていませんか？　正しい知識を身につけ、適切な服用ができるようになりましょう。

抗菌薬は万能薬ではありません

抗菌薬は細菌を壊したり、増えるのを抑えたりする薬で、抗生物質や抗生剤とも呼ばれます。溶連菌性咽頭炎や急性中耳炎などの**細菌による感染症には効果が期待できますが**、ウイルスが主な原因である**一般的なかぜや胃腸炎などには効果が期待できません**。



指示された用量用法を守ってのみましょう

医師からの指示に従わず不適切な服用をすると、抗菌薬が効かない**薬剤耐性菌**を出現させる恐れがあります。症状が治まったからと自己判断で服用をやめたり、残っている薬や人からもらった薬を服用してはいけません。

子どもはとくに薬剤耐性菌に注意を！

大人よりも免疫力の弱い子どもが薬剤耐性菌を保菌してしまうと、将来感染症にかかったときに治療に使える抗菌薬が少なくなり、重症化や難治化のリスクが高まってしまいます。抗菌薬は必要なときに用量用法を守って服用し、必要がなければ使わないことが大切です。



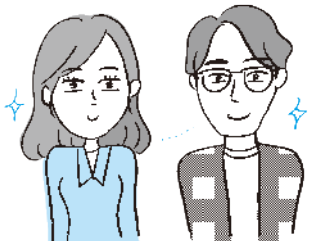
HEALTH INFORMATION

みんなで知ろう 女性の健康

女性特有の健康課題解消に向けて、周囲の人も理解を深めよう！

監修●丸の内の森レディースクリニック　院長　宋美玄

プレコンセプションケア



「プレコンセプションケア」とは妊娠（コンセプション）の前（プレ）のケアの意味です。性別、また子どもをもつかどうかにかかわらず、将来のライフプランを見据えて、性や健康について正しい知識をもち、心身の健康や生活習慣を整えていく考え方です。若い世代の男女が健康について考え、将来の自分自身と、次世代の子どもたちの健やかな未来につなげていくことを目指すものです。

プレコンセプションケアで大切にしたいこと

自分の体調や月経の変化を知る

日頃の体調や、月経の周期・量・痛みなどの変化に気づくことは、自分の体を知るための大切な手がかりになります。「いつもと違う」に早く気づけることが、健康を守る第一歩です。

食事・睡眠・運動などの生活習慣を見直す

毎日の生活習慣は、心と体の健康に大きく影響します。できることから少しずつ整えていくことが、将来の健康につながります。

健康診断を定期的に受ける

定期的な健康診断は、体の状態を客観的に確認する機会です。不調や病気の早期発見につながります。症状がなくても受けましょう。

不安や疑問があれば、抱え込まずに相談する

気になることがあれば、一人で抱え込まず、医療機関や相談窓口を活用しましょう。相談することも、自分を大切にする行動の一つです。

こども家庭庁ウェブサイト　全国の「性と健康の相談センター」窓口を探すことができます。
https://precon.cfa.go.jp/soudan/nayami/



インフルエンザ補助金申請を開始しました

10月1日より、インフルエンザ予防接種補助金の申請を開始しました。
詳しくは当健保組合ホームページをご覧ください。対象期間：10月1日～12月31日

被扶養者の特定健診について

対象年齢（40歳以上）の方はお電話お待ちしております

40歳以上の被扶養者の皆さまには、メタボリックシンドロームの予防に重点をおいた、生活習慣病予防のための「特定健診」を無料で受けることができます。
当健保組合では、受診券を送付して対応しておりましたが、令和8年度からは下記の申請方式となっております。

❶ 申込方法

特定健診をお受けになられるときは、当健保組合に電話にてお申し込みください。
当健保組合にて受理後、受診券をご自宅宛に送付いたします。

❷ 受診方法

医療機関へ健診の予約をし、受診券とマイナ保険証、または資格確認書をお持ちになり、健診を受けてください。後日、健診結果が報告されます。

❸ 実施機関検索

お近くの医療機関（かかりつけ医など）に特定健診実施の有無をお問い合わせいただくか、ホームページ掲載の「健康保険組合連合会・特定健診等実施機関検索システム」にてお調べいただけます。
※契約タイプはA・Bどちらでも受診可能です。

当健保組合からのお願い

特定健診で要指導となった場合は、必ず健保組合からご案内する特定保健指導を受診してください。

健保組合からのお知らせ

被保険者の皆さまへ　特定健診データご提供のお願い

当健保組合では、人間ドック、組合主催の生活習慣病健診のデータと併せて、事業主健診における特定健診データの提供をお願いしております。事業主健診データを提供いただいた事業所さまには3,000円のクオカードを進呈いたします（年1回限り）。また、特定健診提供データが95％以上の達成率となった事業所さまには、ご提供いただいた40歳以上75歳未満の被保険者の皆さま全員に1,000円のクオカードを進呈いたします（令和８年度）。

被扶養者の皆さまへ　特定健診受診の際は健保組合へご連絡を

上記の通り被扶養者の特定健診が申請制に変わりました。当健保組合に直接お電話ください。無料の受診券を送付させていただきます。また、クオカード1,000円分をお付けいたします。なお、特定保健指導に該当した場合は必ずお受けになるようお願いします。

健康保険の記号・番号を確認する方法

皆さまの健康保険の記号・番号は以下の３つからご確認ください。
①マイナポータル　②「資格情報のお知らせ」　③「資格確認書」

詳しい方法はこちらから

いつでもヨガ

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。



2 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。



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❶と❷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

お尻のこりは腰痛の原因にも！

1 イスに座って、左脚を右ひざに乗せます。



2 手のひらで内ももを外側に向かって押します。



できる人はトライ！



★ 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。

3回呼吸しましょう

※反対も❶と❷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。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。

建設けんぽ NO.193 発行所／埼玉県建設業健康保険組合 さいたま市南区鹿手袋4-1-7 建産連会館6階 ☎048-864-9731