

建設けんぽ

2026 NO. 192 April

4

- 2026年度 予算のお知らせ
- 年1回の健診で体の状態を確認しよう
- 特定保健指導の対象者ってどんな人？
- 子ども・子育て支援金
- 歩いて得られる健康効果
- 歩きたくなる旅 横須賀
- 接骨院等の正しいご利用をお願いします
- 5日以内に異動届の提出をお忘れなく！
- 野菜たっぷりヘルシーレシピ
- 被扶養者の特定健診について
- 補助金支給のお知らせ
- いつでもヨガ



2026年度
予算のお知らせ

保険給付費などの 支出額増加が財政を圧迫

✿ 健保組合をめぐる情勢

健康保険組合連合会（健保連）が発表した「令和6年度健康保険組合決算見込」によると、経常収支は前年度の赤字から145億円の黒字に転じています。一方、組合の約半数にあたる660組合は依然として赤字という状況が続いています。

保険料収入は前年度比4.9%（4,261億円）増となりました。経常支出においては保険給付費が前年度比1.3%（623億円）増、高齢者拠出金（納付金）は5.7%（2,065億円）増となっています。高齢者への拠出金は保険料収入の伸びを上回っていることから、健保組合の財政にとって大きな負担となっています。

また、今年4月からは「子ども・子育て支援金制度」が開始され、現役世代の負担増が懸念されています。

✿ 当健保組合の予算概要

収入面では、健保組合の主な収入源である保険料に29億9,378万円（前年度比1億5,573万円増）を見込んでいます。

支出面では、皆さまの医療費である保険給付費に19億3,894万円（同7,508万円増）、高齢者医療への支援金である納付金に10億5,300万円（同5,300万円減）を見込んでいます。

保険料は増加していますが、支出においては保険給付費も増加しており、実質的な財政状況を示す経常収支差引額は2億211万円の赤字予算編成となりました。

こうした状況の中、当健保組合では、より効率的・効果的な事業運営を行い、皆さまの健康づくりをサポートしてまいります。2025年度から開始したアプリ「iBss（アイビス）」では、被保険者とご家族の月間の医療費明細が確認できますので、ぜひご活用ください。

✿ 介護保険について

健保組合は市町村に代わって40～64歳の被保険者から介護保険料を徴収しています。2026年度は、介護保険収入は3億1,215万円、介護納付金は3億1,530万円となっています。

当組合の被保険者数や標準報酬月額などに基つき介護保険料率を算定したところ、2025年度の介護保険料率から引き下げ1000分の16となりました。

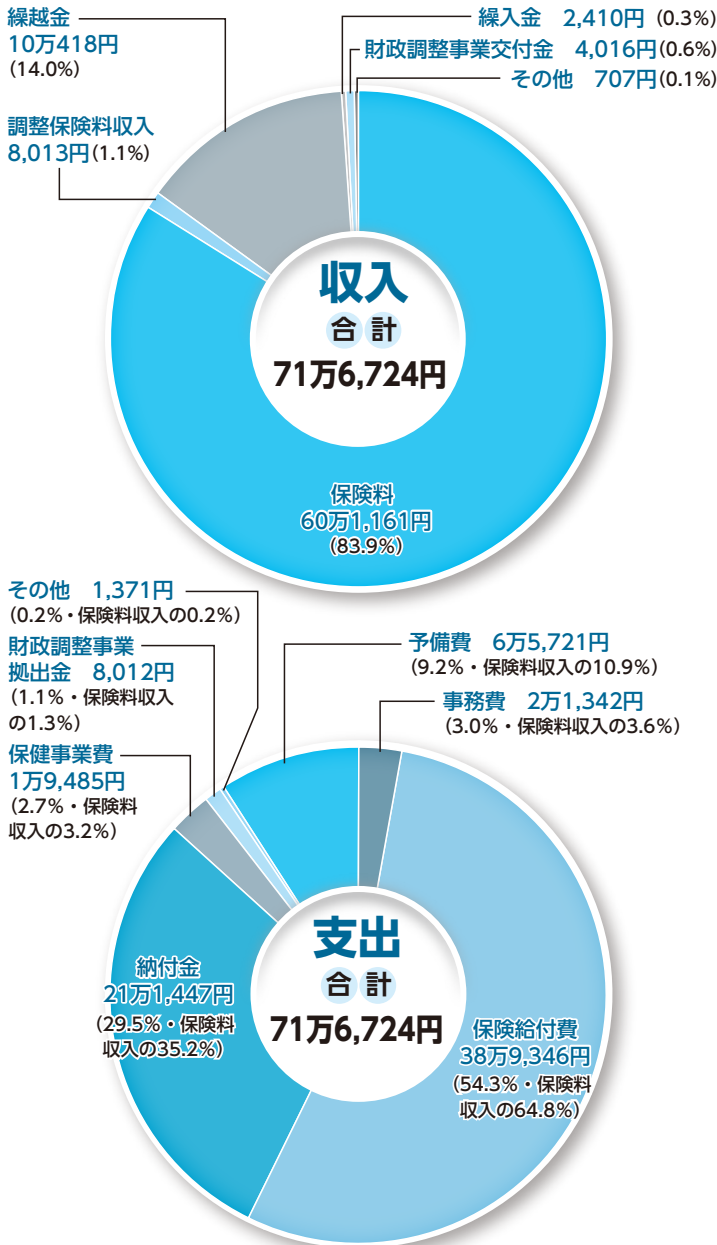
✿ 子ども・子育て支援金について

子ども・子育て支援金は国が示した料率1000分の2.3に則り徴収することとなっています。

収入では子ども・子育て支援金収入として7,039万円、支出においては子ども・子育て支援納付金として6,255万円を組み込んでいます。



被保険者1人当たり予算額と割合



端数処理等により合計が合わない場合があります。

2026年度収支予算概要表 (健康保険)

収 入		
科 目	予算額 (千円)	被保険者1人 当たり額 (円)
保 険 料	2,993,783	601,161
国庫負担金収入・他	1,023	205
調 整 保 険 料 収 入	39,905	8,013
繰 越 金	500,080	100,418
繰 入 金	12,000	2,410
国庫補助金収入	103	21
出産育児交付金	910	183
財政調整事業交付金	20,001	4,016
雑 収 入	1,482	298
合 計	3,569,287	716,724
経常収入合計	2,999,297	602,268

支 出		
科 目	予算額 (千円)	被保険者1人 当たり額 (円)
事 務 費	106,281	21,342
保 険 給 付 費	1,938,944	389,346
法定給付費	1,897,664	381,057
付加給付費	41,280	8,289
納 付 金	1,053,004	211,447
前期高齢者納付金	270,000	54,217
後期高齢者支援金	783,000	157,229
病床転換支援金	1	—
日雇 拠 出 金	1	—
流行初期医療確保拠出金	1	—
出産育児関係事務費拠出金	1	—
保 健 事 業 費	97,034	19,485
還 付 金	378	76
宮 繕 費	500	100
財政調整事業拠出金	39,899	8,012
連 合 会 費	2,074	416
積 立 金	3,000	602
雑 支 出	701	141
子 ども 勘 定 繰 入	180	36
予 備 費	327,292	65,721
合 計	3,569,287	716,724
経常支出合計	3,201,410	642,853

2026年度収支予算概要表 (子ども・子育て支援金)

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	70,392	14,135
雑 収 入	2	—
一 般 勘 定 受 入	180	36
合 計	70,574	14,171

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	62,552	12,561
子ども・子育て支援金還付金	1	—
積 立 金	2	—
雑 支 出	1	—
予 備 費	8,018	1,610
合 計	70,574	14,171

2026年度収支予算概要表 (介護保険)

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	312,146	115,610
繰 越 金	40,000	14,815
雑 収 入	2	1
合 計	352,148	130,425

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	315,300	116,778
介 護 保 険 料 還 付 金	200	74
積 立 金	100	37
雑 支 出	1	—
予 備 費	36,547	13,536
合 計	352,148	130,425

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



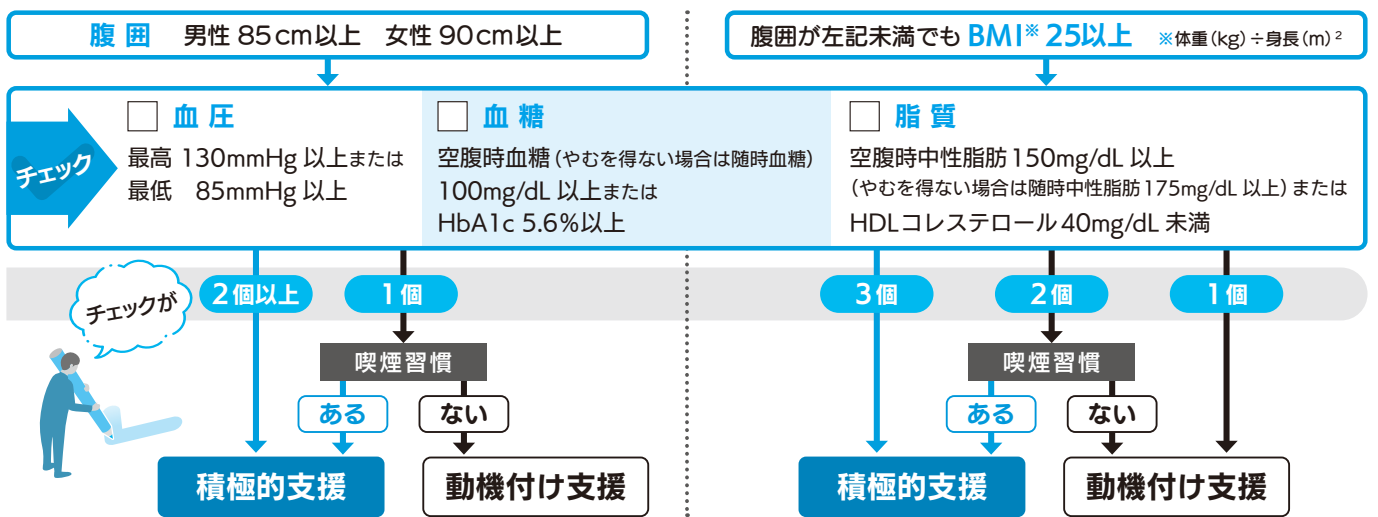
特定保健指導の対象者ってどんな人?



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



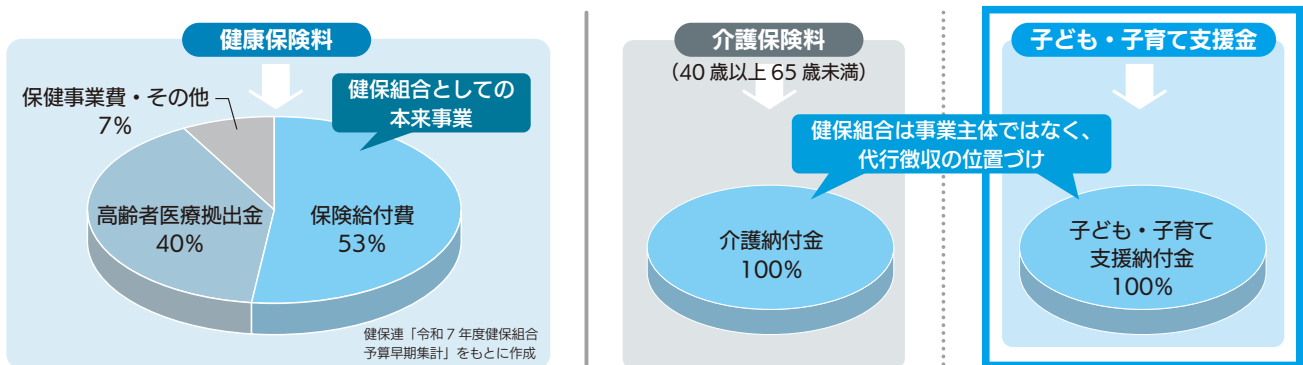
3つ目の保険料、はじまる “子ども・子育て支援金”

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始まります。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

歩いて得られる 健康効果

「1日8,000歩」を目標に

ウォーキングは健康を増進し、さまざまな病気を予防する効果があります。具体的にどのような効果があるのかをご紹介します。



毎日歩きたくなる! ウォーキングのメリット

① 病気の予防

1日あたり8,000歩(うち速歩き20分)歩くことで、がんや生活習慣病の予防・改善効果が期待できるとされており、厚生労働省はこの数値を目標値として掲げています。

ウォーキングは継続が大切です。自身が続けられる、無理のない範囲で取り組みましょう。

難しい! という方は
1日10分の運動をプラス!

これだけでも、生活習慣病の発症や死亡リスクの軽減が期待できます。



1日あたりの「歩数」「中強度活動(速歩き)時間」と「予防(改善)できる可能性のある病気・病態」

歩数	速歩き時間	予防(改善)できる可能性のある病気・病態
2,000歩	0分	●ねたきり
4,000歩	5分	●うつ病
5,000歩	7.5分	●要支援・要介護 ●認知症(血管性認知症、アルツハイマー病) ●心疾患(狭心症、心筋梗塞) ●脳卒中(脳梗塞、脳出血、くも膜下出血)
7,000歩	15分	●がん(結腸がん、直腸がん、肺がん、乳がん、子宮内膜がん) ●動脈硬化 ●骨粗しょう症 ●骨折
7,500歩	17.5分	●筋減少症 ●体力の低下(特に75歳以上の下肢筋力や歩行速度)
8,000歩	20分	●高血圧症 ●糖尿病 ●脂質異常症 ●メタボリックシンドローム(75歳以上の場合)
9,000歩	25分	●高血圧(正常高値血圧) ●高血糖
10,000歩	30分	●メタボリックシンドローム(75歳未満の場合)
12,000歩	40分	●肥満

出典: 中之条研究(群馬県中之条町の65歳以上の全住民である約5,000人を対象に行われている日常の身体活動と病気予防の関係についての調査研究)

② メンタルヘルスと睡眠にも効果あり!

ウォーキングのようなリズムカルな運動は、セロトニンという神経伝達物質の分泌を促進します。セロトニンは心身をリラックスさせる働きがあり「幸せホルモン」と呼ばれます。

また、速歩きのように負担が少なく続けやすい有酸素運動を習慣にすると、寝つきがよくなり、睡眠時間が延び、深い眠りが得られます。その結果、睡眠による休養感も高まります。



③ 年間3.5万円の節約に!?

1日の歩数を1,500歩増やすだけで、年間約3万5,000円の医療費抑制効果が期待できると試算されています*。

*国土交通省『歩行量(歩数)調査のガイドラインの概要』





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/>



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/>



START

JR横須賀駅

京急本線

JR横須賀線

汐入駅

GOAL

横須賀中央駅

三笠公園

猿島航路発着所

よこすか海岸通り

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。



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



グルメ

ヨコスカ ネイビー バーガー

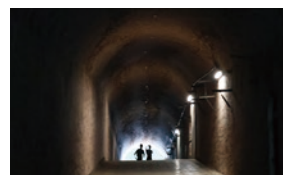
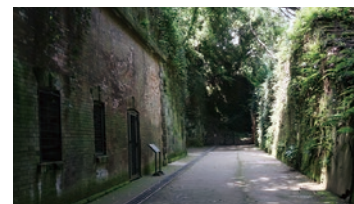
2008年、米海軍の伝統的なハンバーガーのレシピが、米海軍横須賀基地から横須賀市へ提供された。このレシピをもとにしたハンバーガーを総称して「ヨコスカ ネイビー バーガー」と名づけられた。基地周辺の店舗で販売されている。



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

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。



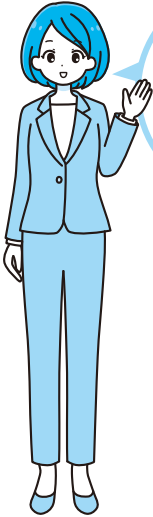
接骨院等*の正しいご利用を お願いします

*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
- ×工作中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。

使えない: B クイズ正解

5日以内に

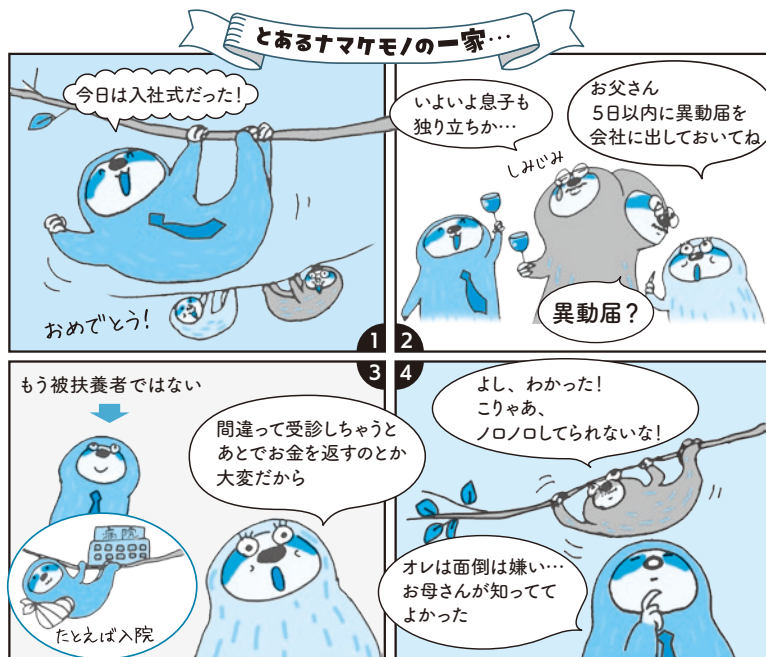
異動届の提出をお忘れなく!

これまで被扶養者だったご家族が就職したり、収入が増えたりすると、扶養を外す手続きをする必要があります。

被扶養者の要件を外れたら、**5日以内に健保組合に「異動届」を提出**してください。

異動届を出さない...

異動届を出さずに病院などで健康保険を使ってしまった場合、被扶養者でなくなった日（資格喪失した日）にさかのぼって医療費を返還していただきます。



被扶養者を外れるとき

就職したとき

- 被扶養者が就職して就職先の医療保険に加入した。

パートやアルバイト先で被保険者になったとき

- 下記の要件をすべて満たし被扶養者がパートやアルバイト先で被保険者になった。



- 週の所定労働時間が20時間以上
- 賃金月額が88,000円(年収106万円)以上
- 雇用期間が2カ月超見込まれる
- 学生でない
- 職場が以下のいずれかに該当
 - 従業員が51人以上
 - 従業員が50人以下で、社会保険の加入について労使合意を行っている

*職場の規模要件は、令和17(2035)年にかけて段階的に撤廃される予定です。

失業給付金を受給したとき



- 被扶養者が基本手当日額3,612円*以上の雇用保険の失業給付金を受給するようになった。

*19歳以上23歳未満は4,167円(配偶者を除く)、60歳以上または障害がある場合は5,000円。

収入が増えたとき

- 被扶養者の年間収入が130万円*以上見込まれるようになった。または被保険者の収入の1/2以上になった(同一世帯の場合)。



*19歳以上23歳未満は150万円(配偶者除く。扶養認定日が令和7年10月1日以降)、60歳以上または障害がある場合は180万円(老齢年金、障害年金、遺族年金を含む)。

■年間収入は「労働契約の内容に基づく賃金」で判定

*これまで年間収入は「過去の収入・現在の収入・将来の見込み」などがもとになっていましたが、令和8年4月からは上記に変更となり、基本的に繁忙期の増収分などは年収に含まれなくなります。

後期高齢者医療制度の被保険者になったとき

- 被扶養者が75歳になった。
- 65歳以上74歳以下の被扶養者が一定の障害があると認定された。



など

★ 被扶養者の資格確認は法令に基づき健保組合が定期的に調査しています。ご協力をお願いします。★

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。



●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。



被扶養者の特定健診について

40歳以上の被扶養者の皆様には、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年度からは下記の通り申請方式に替えさせていただきます。

(1) 受付開始時期

令和8年5月1日

(2) 申込方法

特定健診をお受けになれるときは、当組合に電話にてお申し込みください。

当組合にて受理後、受診券をご自宅宛に送付いたします。

(3) 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。

(4) 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、ホームページ掲載予定の「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。

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様には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様には、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いたします。

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



補助金支給のお知らせ

当健保組合では、人間ドック・インフルエンザ予防接種・各種がん健診・巡回レディース健診を受診された被保険者、被扶養者の方に、補助金を支給しています。皆さまの健康管理の一助としてご利用ください。

人間ドック補助金支給要領

1 対象者の範囲

38歳以上(満年齢)の被保険者および被扶養者で、2026年4月1日より2027年3月31日までに健診を受けた方が対象です。

2 補助金支給額

- 被保険者：20,000円(先着1,800人)
- 被扶養者：15,000円(先着200人)

ただし年度内1回限りとし、受診料金が補助金額以下の場合はその額(消費税は除く)とします。

3 補助金請求方法

補助金申請書に必要事項を記入し、健診に要した費用の領収書(利用者氏名の明記してあるもの)および**40歳未満の方を除き特定健診データを添付して**、2027年4月6日までに当健保組合に請求してください。

4 支払い方法

補助金は申請者の指定する事業主の口座に振込みいたします。

当健保組合で使用させていただく健診結果につきましては、特定健診及び特定保健指導に利用するもので、この目的以外に利用することはありません。

インフルエンザ予防接種補助金

当健保組合では、インフルエンザ予防接種費用の一部を補助しております。

実施時期につきましては、2026年10月1日からを予定しておりますので、申請方法等詳細につきましては改めて事業主宛にご通知させていただきます。

がん健診補助金支給要領

1 対象者の範囲

被保険者および被扶養者で、2026年4月1日より2027年3月31日までに健診を受けた方が対象です。

2 補助金支給額

- 被保険者：3,000円(先着600人)
- 被扶養者：3,000円(先着200人)

ただし年度内1回限りとし、受診料金が補助金額以下の場合はその額(消費税は除く)とします。

3 補助金請求方法

補助金申請書に必要事項を記入し、健診に要した費用の領収書(利用者氏名が明記してあるもの)を添付して、2027年4月6日までに当健保組合に請求してください。

4 支払い方法

補助金は申請者の指定する事業主の口座に振込みいたします。

巡回レディース健診

1 対象者の範囲

2027年3月末日時点で20歳以上40歳未満の被扶養配偶者の方が対象です。(先着100人)

2 巡回レディース健診の特徴

- 公共の施設やホテル、結婚式場等、各地の施設で健診を受けることができます。
- 午前中だけで終わる健診なので、時間を有効に使うことができます。
- 自分で好きな開催日・会場を選んで受けることができます。(関東地区)

3 自己負担額

検査費用の約7割を当健保組合が補助します。項目によって自己負担額が変わりますので、後日お送りする案内をご参照ください。なお、オプションにてがん健診を受けられた場合は、別に実施しているがん健診補助金の支給対象となりません。

4 費用の支払い

健診会場の受付で自己負担額をお支払いください。受診後の手続きは必要ありません。

※「巡回レディース健診」の申込方法等詳細につきましては、対象者の方宛に別途5月上旬にご案内をお送りします。

健診の受診はお早めに！

当健保組合の補助金は支給対象が先着順となっている場合があります。「申請しようとしたらずでに枠が埋まっていた」ということもありますので、補助金の申請はお早めをお願いします。まだ健診を受けていない方は、この機会にご家族と一緒に健診を受けてみませんか？



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)



上半身が疲れたとき

眼精疲労に! 目を温めるポーズ



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



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



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。



後ろに腕を伸ばし、下までおろします。



お尻はイスから浮かないように

ゆっくり3回呼吸しましょう

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。

※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。



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。



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。



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。

