

健保だより

2026
Spring
vol.122

P2 令和8年度予算が決まりました

P4 今年度実施予定の主な保健事業

P5 3つ目の保険料、はじまる“子ども・子育て支援金”

P6 年1回の健診で体の状態を確認しよう

P7 特定保健指導の対象者ってどんな人？

P8 横須賀

P10 生活習慣で「肥満」を予防・改善

P12 カロリー控えめレシピ

P14 異動届の提出をお忘れなく！

P15 HEALTH INFORMATION

P16 ファミリー健康相談をご利用ください



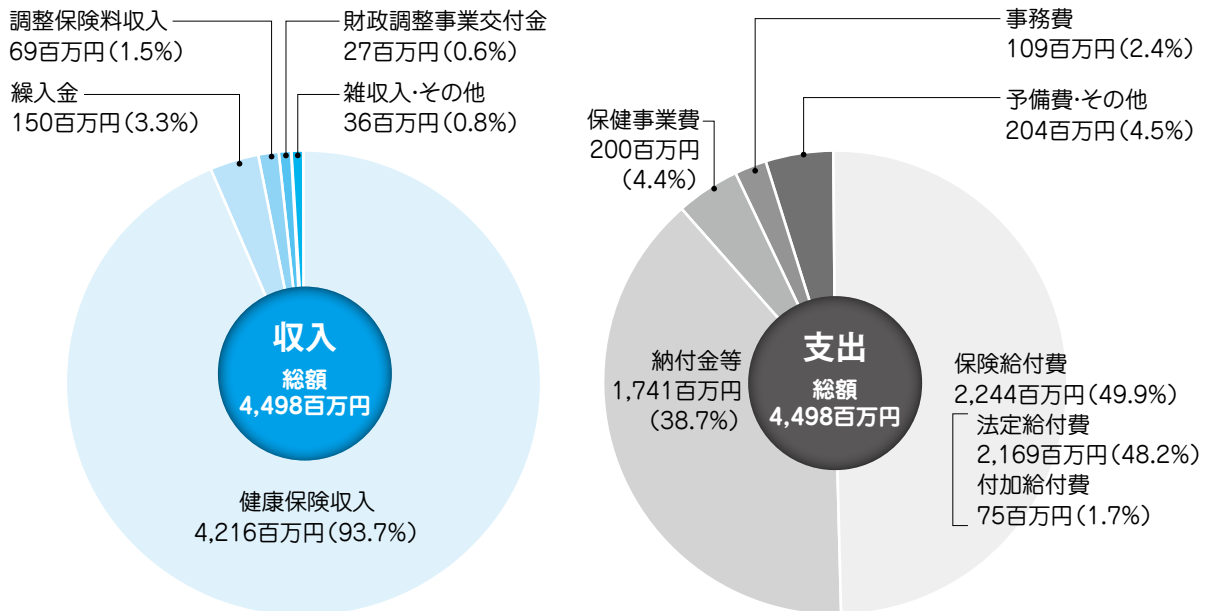
令和8年度

予算が決まりました

予算総額 44億9千8百万円 経常収支では5千2百万円の赤字に

去る2月16日に開催された第162回組合会において、令和8年度の予算が可決、承認されました。その概要について、お知らせいたします。

収支の項目別予算と割合（健康保険）



四捨五入により合計が合わない場合があります。

健保組合を取り巻く状況

賃金上昇や料率引き上げで保険料収入が大幅増 特例措置廃止等の反動もあり、経常収支は黒字へ

健保連（健康保険組合連合会）が発表した「令和6年度決算（見込み）集計結果の概要」によると、令和6年度決算（見込み）の経常収支は145億円の黒字となり、前年度の1,365億円の赤字から改善しました。

保険料収入は、30数年ぶりの高い賃金上昇の影響に加え、保険料率の引き上げがあり、前年度に比べて大幅に増加しました。一方、保険給付費は、新型コロナウイルスの特例措置の廃止等の反動により低めに推移し、対前

年度+1.3%の増加となりました。高齢者等拠出金は保険料収入の伸びを上回る増加となりましたが、保険料収入の大幅な増加が寄与し、全体の収支は黒字化しました。

しかし、依然として約半数の660組合（47.9%）が赤字の状況であり、令和8年度からは新たに「子ども・子育て支援金制度」が開始されることなどから、健保組合の財政状況は引き続き慎重に見ていく必要があります。

健康保険

当健保組合の令和8年度予算は、収入面では健康保険収入に42億16百万円（前年度決算見込比62百万円増）を見込みました。

一方支出面では、保険給付費に22億44百万円（同比1億46百万円増）、高齢者医療制度への納付金等には17億41百万円（同比19百万円減）を見込んでいます。

また、みなさんとご家族の疾病予防や健康の保持増進を支援するための保健事業費には、2億円（同比30百万円増）を充てました。

この結果、予算総額は44億98百万円を計上し、経常収支では52百万円の赤字となりましたが、別途積立金1億5千万円を取り崩して繰り入れることで、健康保険料率は前年度と同じ千分の83を維持しました。

介護保険

健保組合では、国に代わって40歳以上65歳未満の方から、介護保険料を徴収しています。毎年度、社会保

険診療報酬支払基金から介護納付金の額が通知され、その額をもとに、介護保険料率が決定されます。

介護納付金は4億46百万円を見込み、それに対して介護保険収入は5億31百万円を計上しています。

今年度は、令和6年度分の精算の影響により介護納付金の額は前年度を下回りましたが、将来の見通しが不透明であることから、保険料率は前年度と同じ千分の17に据え置くこととなりました。

子ども・子育て支援金

「子ども・子育て支援金制度」は、少子化対策を本格化するため、全世代・全経済主体で子どもや子育て世帯を支える新たなしくみです。今年の4月保険料（5月末納付分）から、健保組合が健康保険・介護保険と合わせて子ども・子育て支援金を徴収し、国に納付します。

子ども・子育て支援金率は国が一律で示し、令和8年度は千分の2.3（事業主・被保険者折半）となっています。今年度の子ども・子育て支援金収入は1億19百万円、子ども・子育て支援納付金は1億5百万円を見込んでいます。

令和8年度予算概要表（健康保険）

● 収入 (単位：千円)		● 支出 (単位：千円)	
科目	予算額	科目	予算額
健康保険収入	4,215,615	保険給付費	2,244,263
繰越金	2,084	納付金等	1,741,003
繰入金	150,000	保健事業費	199,776
国庫補助金収入	3,118	事務費	109,444
財政調整事業交付金	27,243	財政調整事業拠出金	69,196
調整保険料収入	69,196	予備費・その他	134,412
雑収入・その他	30,838	支出合計	4,498,094
収入合計	4,498,094	経常支出	4,301,315
経常収入	4,249,564	経常収支差引額	▲51,751

令和8年度予算概要表（介護保険）

● 収入 (単位：千円)		● 支出 (単位：千円)	
科目	予算額	科目	予算額
介護保険収入	530,906	介護納付金	446,205
雑収入・その他	276	介護保険料還付金	300
収入合計	531,182	積立金	64,677
		予備費	20,000
		支出合計	531,182

令和8年度予算概要表（子ども・子育て支援金）

● 収入 (単位：千円)		● 支出 (単位：千円)	
科目	予算額	科目	予算額
子ども・子育て支援金収入	118,674	子ども・子育て支援納付金	104,786
雑収入	2	子ども・子育て支援金還付金	100
一般勘定受入	2,084	雑支出	1
収入合計	120,760	予備費	15,873
		支出合計	120,760

令和8年度の保険料率・支援金率および標準報酬月額は次のとおりです。

〔（ ）内は、令和7年度料率および金額〕

● 保険料率・支援金率 (単位：%)	
健康保険料率	83.00 (83.00)
一般保険料率	81.68 (81.49)
基本保険料率	47.94 (45.22)
特定保険料率	33.74 (36.27)
調整保険料率	1.32 (1.51)
介護保険料率	17.00 (17.00)
子ども・子育て支援金率	2.30 (—)

● 標準報酬月額

任意継続被保険者	資格喪失時の標準報酬月額 (")
特例退職被保険者	260,000円 (260,000円)

組合ホームページ

アドレス

www.jgckenpo.or.jp

ユーザー名

jgckenpo (ジェージーシーケンポ)

パスワード

kumiaihp (クミアイエイチピー)

今年度実施予定の 主な保健事業



重点事業

1 第3期データヘルス計画に基づく保健事業の実施

令和6年4月からスタートした第3期データヘルス計画においては、第2期に引き続き各種保健事業をとおしてみなさまの疾病予防・健康づくりを積極的に支援しています。

当健保組合の特徴として、①被保険者は男性が82.4%を占めており、被保険者の平均年齢は45.1歳と他組合と比べ高い②循環器系疾患、糖尿病、消化器系疾患、がんの割合が高い③特定健診受診率は、被扶養者の割合が高いことが影響し、

75.1%となっている(国の目標は90%)④特定保健指導の実施率が26.1%と低い(国の目標は55%)などがあげられます。

特定保健指導においては、昨年度から健診当日に特定保健指導を実施できるよう、委託業者との契約を見直して、さらなる実施率向上を図っています。また、引き続きコロナヘルスの推進にも取り組み、加入者の健康増進と職場の健康意識の向上を目指します。

2 保険給付費の適正化のための取り組み

- 👍 被扶養者資格調査(検認)
- 👍 柔道整復師等の療養費の適正化
- 👍 後発医薬品およびスイッチOTC医薬品の使用促進

- 👍 ポリファーマシー(多剤併用)対策
- 👍 重症化予防通知の送付

3 マイナ保険証の利用促進に向けた取り組み

疾病予防・健康の保持増進のための事業

事業内容	実施概要
特定健康診査事業 特定保健指導事業	40歳以上の方を対象として実施。健診結果により動機付け支援、積極的支援に階層化された組合員に対し、本人同意の下、生活習慣病予防のための保健指導を行う
保健指導宣伝事業	『健保だより』の発行/育児指導月刊誌(『赤ちゃんと!』等)の配付/PHR(パーソナルヘルスレコード)の提供/「ヘルシーファミリー倶楽部」のホームページへの掲載/医療費通知の発行/ジェネリック医薬品使用促進/セルフメディケーション通知の送付、eラーニングによる教育コンテンツの配信等を行う
疾病予防事業	特定健診項目を包含した人間ドック・婦人健診・ファミリー健診/脳ドック/心臓ドック/歯科健診/胃・大腸健診/PET検診/電話健康相談/インフルエンザ予防接種補助/ウォーキングイベント/受診勧奨・重症化予防事業/ポリファーマシー対策等を行う
体育奨励事業	各種スポーツ・競技会補助
健康増進施設事業	契約スポーツ施設の利用料補助

📢 ご活用ください! PepUp.

健保組合ホームページからログインできる「Pep Up」。いつでもどこでもご自身の健康データを確認でき、個人の状態に合わせた健康情報を閲覧できるサービスです。また、定期開催のイベント参加や健康促進アクションを行うことで「Pepポイント」が付与されます。獲得したポイントは商品と交換することができますので、楽しみながら健康づくりに取り組むことができます。



Pep Up 二次元コード



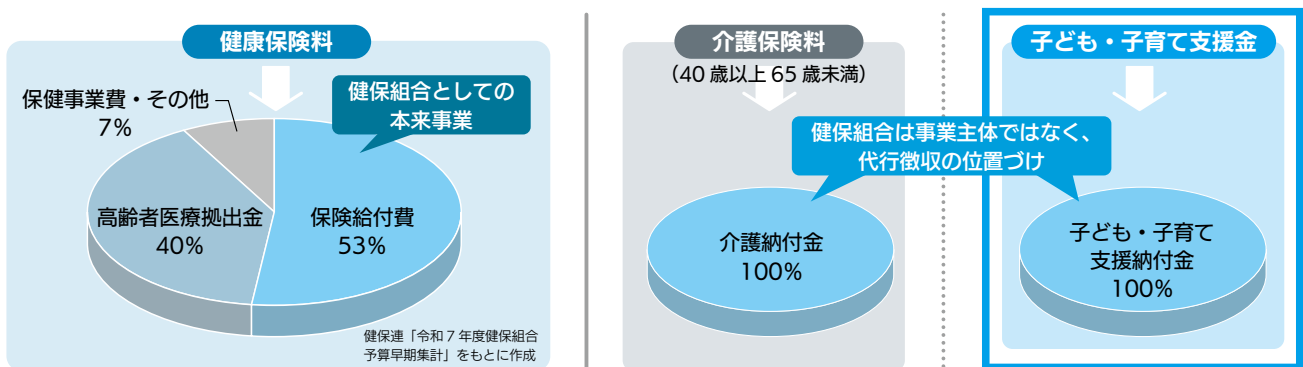
3つ目の保険料、はじまる “子ども・子育て支援金”

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

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



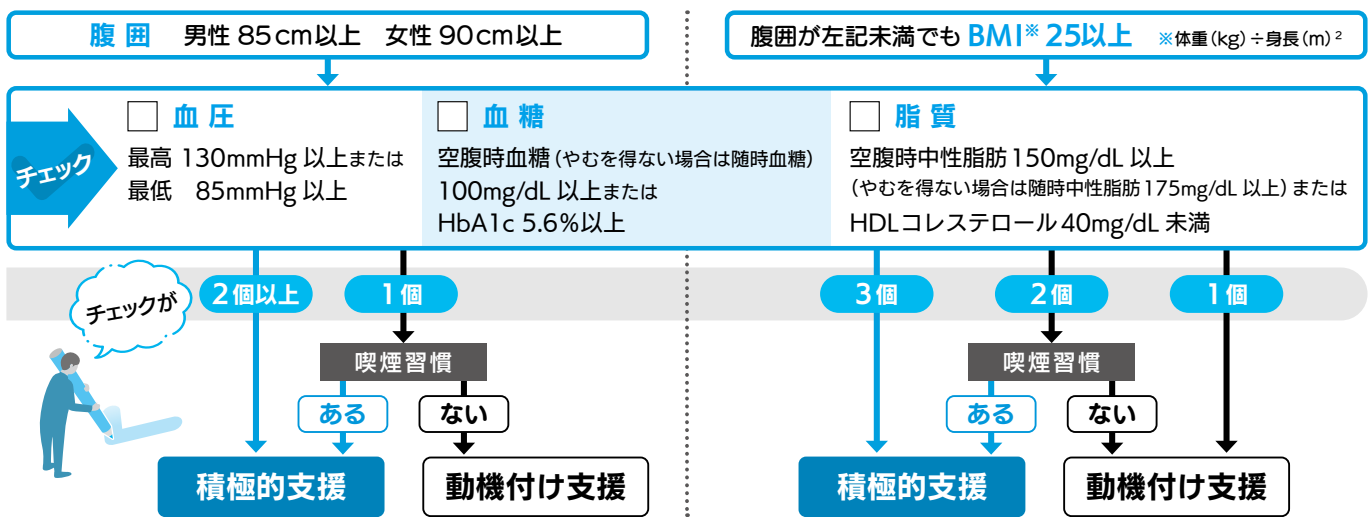
特定保健指導の対象者ってどんな人?



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





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 DOBUTA 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/>



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、小学生料金も人数分適用)
※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>

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〕

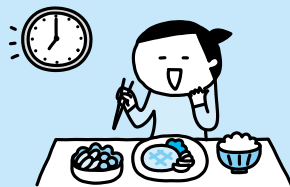
ゆっくり食べよう

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。

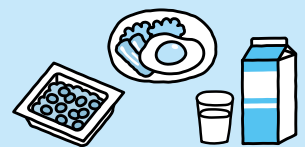


朝食をしっかり食べよう

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。

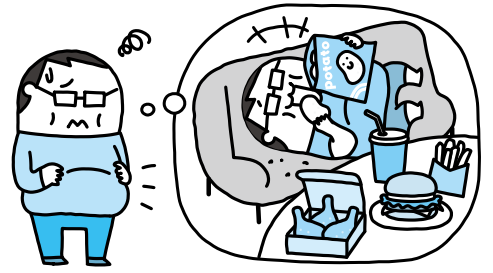


肥満の目安

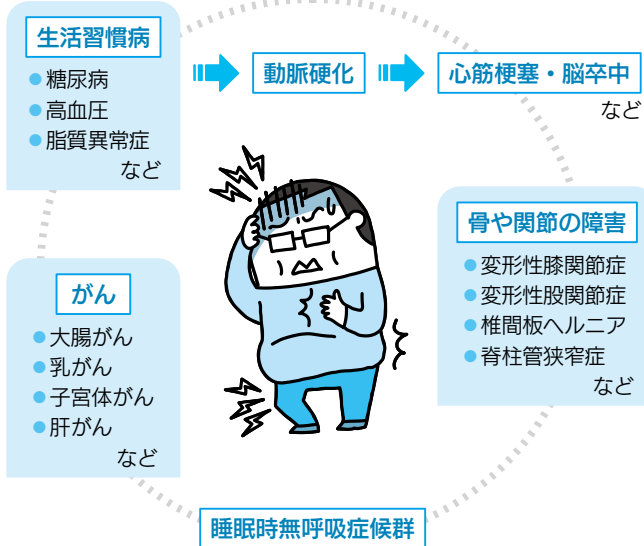


BMI (体重(kg) ÷ 身長(m)²) … BMI 25以上

腹囲 … 男性 85cm 以上 女性 90cm 以上



肥満と関連が深い病気



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。

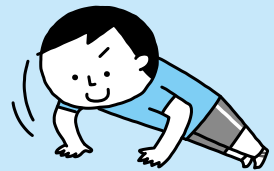
〈有酸素運動の例〉

- 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。



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。



5日以内に

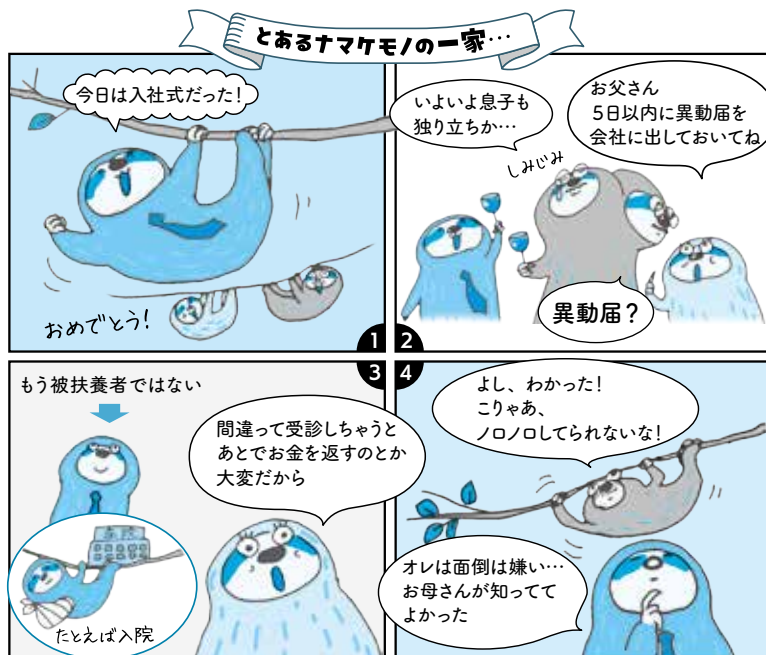
異動届の提出をお忘れなく!

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けます。



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*以上見込まれることになった。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。



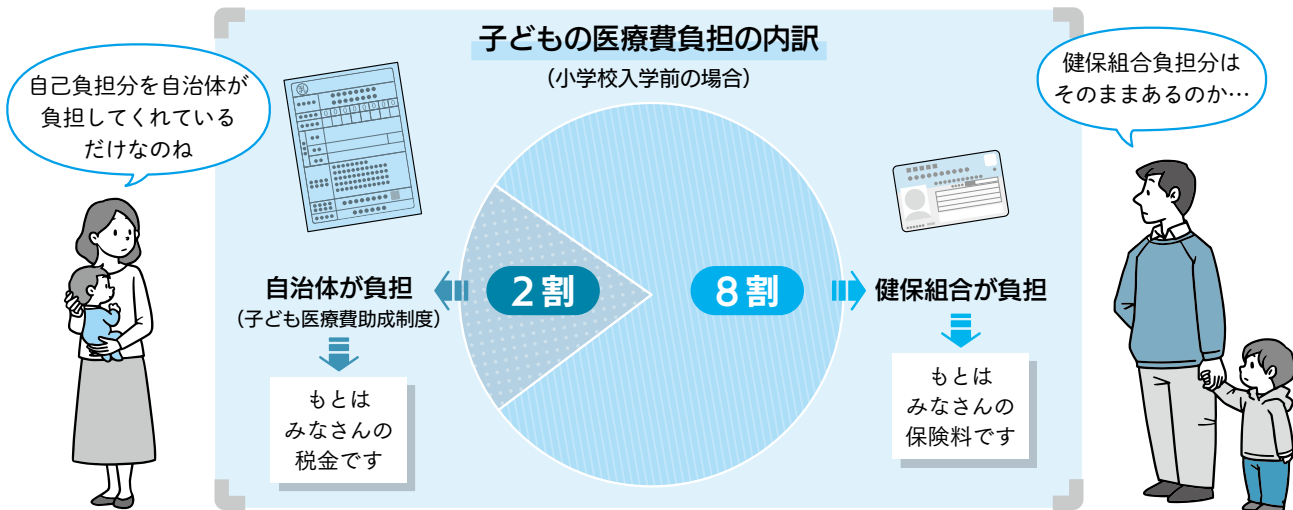
など

★ 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。★

子どもの医療費は無料ではありません

子どもが医療機関を受診しても自己負担がないため、「医療費はかからない」と誤解しがちです。しかし、もちろん医療費はかかっていて、健保組合の負担があるのは大人と同じです。自己負担がないのは、自治体の医療費助成があるからです。

健保組合はみなさんの保険料から、自治体はみなさんの税金から医療費を負担しています。医療費負担のしくみについて知っておきましょう。



《注》 子ども医療費助成制度の内容は、自治体によって異なります。詳細はお住まいの自治体にご確認ください。

HEALTH INFORMATION

実は、お口からの **危険なサイン!**

監修 ● きみえ歯科 院長 中村喜美恵

歯の痛みが、何もしていないのに急に治まった



症状が進んで、痛みを感じにくくなっている可能性があります!

「痛みが治まった」は危険信号!

歯の痛みの多くは、むし歯や歯周病によって神経や歯の周囲の組織が炎症を起こすことから始まります。なかでもむし歯が原因で起こるズキズキした痛みは、歯の中にある歯髄という神経や血管が集まる組織に炎症を起こしているサインです。ところが、炎症がさらに悪化し神経が死んでしまうと、一時的に痛みを感じなくなることがあります。ここで治ったと思って放置してしまうのが危険なパターンです。神経が死んでも細菌は残り続け、歯の中にとどまらず根の周囲に炎症が広がり、根の先に膿の袋ができたり、あごの骨にまで影響を及ぼしたりします。そうなると、再び強い痛みや顔の腫れ、発熱などの全身症状が現れ、治療は複雑になり、抜歯が必要になることも珍しくありません。

歯のトラブルは早めの受診が大切

お口は健康の入り口であり、病気の入り口でもあることを覚えておいてください。

歯のトラブルは、早く治療を始めるほど削る量・通院回数・費用負担が抑えられます。「前は痛かったけれど、今は大丈夫だから様子を見よう」は要注意。できるだけ早めに歯科医院で診てもらいましょう。理想は、痛みなどの症状がないうちから定期健診でチェックし、むし歯を予防していくこと。これが歯を長く守る最善策であり、実は、健康長寿や健康美をめざすうえで、欠かせないポイントなのです。