

# 健保だより



- p.2 2026年度 健康保険予算
- p.3 子ども・子育て支援金制度
- p.4 年1回の健診で体の状態を確認しよう
- p.5 特定保健指導の対象者ってどんな人？
- p.6 2026年度 年間スケジュール
- p.7 2026年度 健康マイレージ制度の概要
- p.8 横須賀
- p.10 接骨院等の正しいご利用をお願いします
- p.11 マイナ保険証での医療機関のかかり方
- p.12 カロリー控えめレシピ
- p.14 ご家族が被扶養者資格を失ったときは届出が必要です
- p.15 事務局からのお知らせ
- p.16 上半身が疲れたとき



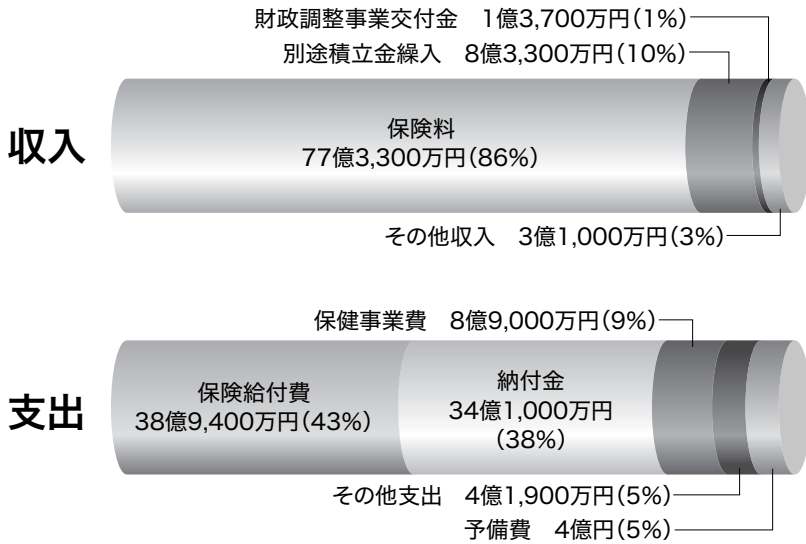
2026年度

# 健康保険予算

健康保険料率は据え置き、  
介護保険料率を18→16/1000に引き下げ

予算の基礎数値

- 被保険者数 9,250人(うち特例退職被保険者1,150人)
- 平均標準報酬月額 793,234円(特例退職被保険者380,000円)
- 保険料率 69/1000(在職被保険者は事業主が46/1000負担)



収入

科目	予算額
保険料	77億3,300万円
別途積立金繰入	8億3,300万円
財政調整事業交付金	1億3,700万円
その他収入	3億1,000万円
<b>収入合計</b>	<b>90億1,300万円</b>

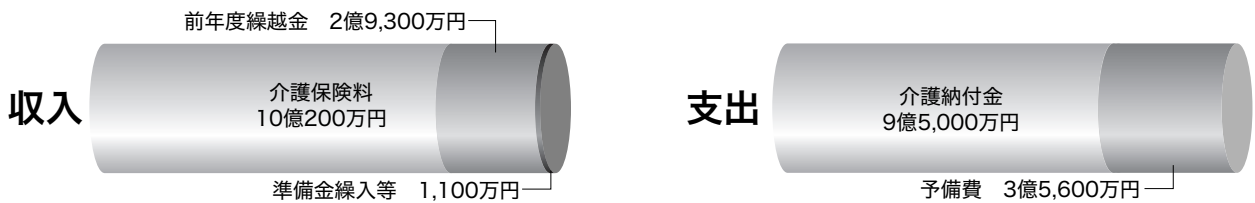
支出

科目	予算額
保険給付費	38億9,400万円
納付金	34億1,000万円
保健事業費	8億9,000万円
その他支出	4億1,900万円
予備費	4億円
<b>支出合計</b>	<b>90億1,300万円</b>

# 介護保険予算

予算の基礎数値

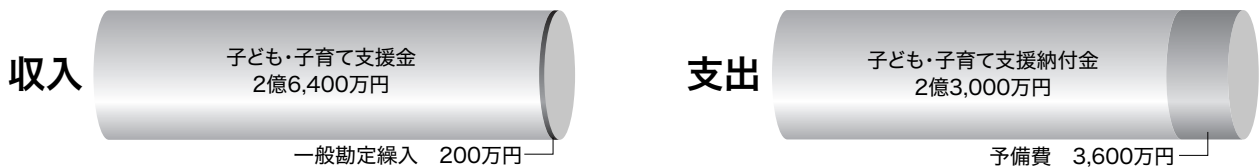
- 第2号被保険者数 6,122人
- 第2号被保険者たる被保険者数 4,000人
- 特定被保険者数 500人
- 平均標準報酬月額 900,000円(特例退職被保険者380,000円)
- 介護保険料率 16/1000(在職被保険者は事業主と折半)



# 子ども・子育て支援金予算

予算の基礎数値

- 被保険者数 9,250人(うち特例退職被保険者1,150人)
- 保険料率 2.3/1000(在職被保険者は事業主と折半)



2026年度の  
健康保険料率  
について

合計保険料率  
(69/1000)

- 一般保険料率 (67.42/1000)
- 調整保険料率 (1.58/1000)

基本保険料率 (被保険者等のための費用)  
(37.69/1000)

特定保険料率 (高齢者等の医療を支える費用)  
(29.73/1000)

2026年4月～

# 子ども・子育て支援金制度

この制度は、国が少子化対策として掲げる、こども未来戦略「加速化プラン」を実現するための財源を確保する制度です。健康保険などの医療保険制度に加入している被保険者と事業主が費用を負担し、子どもや子育て世帯を社会全体で支えることを目的としています。



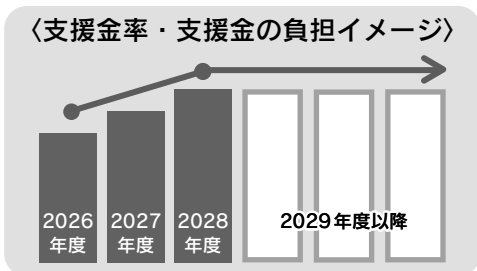
## 子ども・子育て支援金加算イメージ

健保組合は、子ども・子育て支援金の代行徴収機関を担います。



※健康保険に加入しているすべての被保険者（特例退職・任意継続を含む）が対象となります。年齢や性別、子どもの有無、海外赴任等とは関係ありません。ただし、産休中や育休中の被保険者は免除されます。

## 支援金の額について



標準報酬月額 × 支援金率<sup>\*</sup> = 毎月の支援金額

〈労使折半の場合〉

2026年度は、標準報酬月額30万円なら月345円、50万円なら月575円になる見込みです。

※支援金率は、2026年度から0.23%ではじまり、2028年度には0.4%程度に段階的に引き上げられる見込みです。ただし、国が2028年度分支援納付金の最大規模を決めているため、右肩上がりで増えることはありません。

## 支援金のおもな使いみち

**児童手当の拡充**

- ・所得に関係なく支給
- ・高校生の年代まで支給期間を延長
- ・第3子以降は1人当たり3万円に増額
- ・年6回（偶数月）に支給回数を増加

**妊娠・出産時の支援給付**

妊娠届出時に5万円が支給され、妊娠後期以降にも妊娠している子どもの人数×5万円が支給されます。  
※原則10万円相当の経済的支援が受けられます。

**出生後休業支援給付**

子の出生直後の一定期間内に両親ともに14日以上育児休業を取得した場合、最大28日間、手取りの10割相当が支給されます。

**育児時短就業給付**

2歳未満の子を養育するために時短勤務を選択した場合、時短勤務時の賃金の原則10%が支給されます。

**こども誰でも通園制度**

0歳6カ月から満3歳未満のこどもが月10時間まで、時間単位等で柔軟に保育所等を利用できる仕組みの創設。

**国民年金保険料免除措置**

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。

詳しくは

こども家庭庁のホームページをご覧ください

<https://www.cfa.go.jp/policies/kodomokosodatেশienkin>



# 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



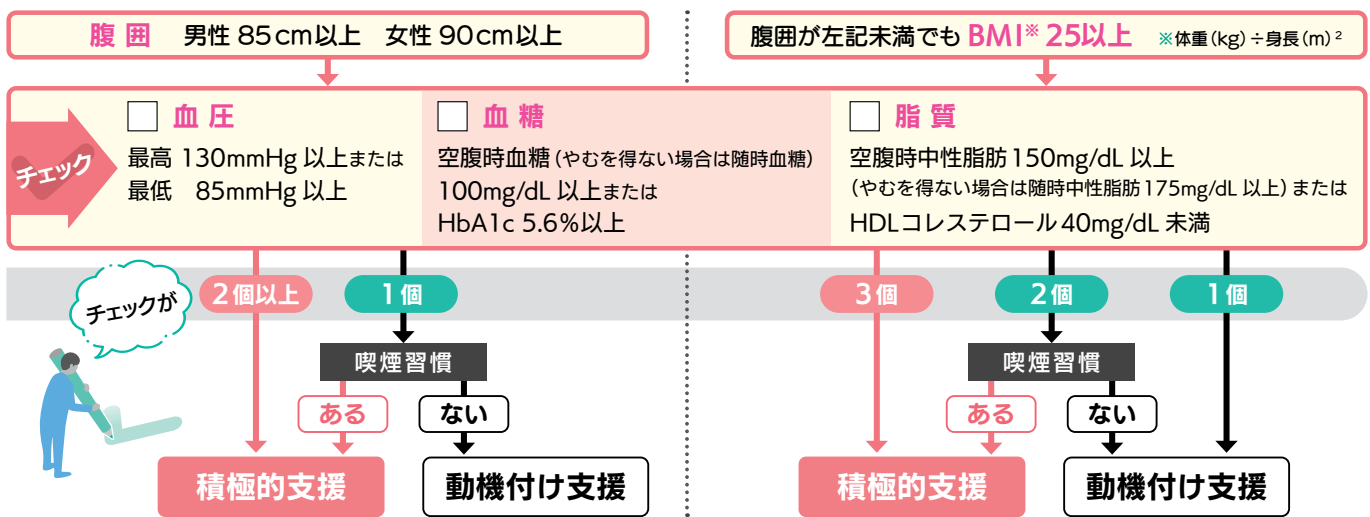
# 特定保健指導の対象者ってどんな人?



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歳以上の方は、特定保健指導の対象となります。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



# 2026年度 年間スケジュール

内 容		4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
健康マイレージ/健康チャレンジ				*							*		
ウォーキング・イベント(個人戦・チーム戦)			*						*				
生活習慣改善プログラム(特定保健指導)		*	▶			*	▶			*	▶		
Under40 健康支援プログラム		*	▶			*	▶			*	▶		
特定健診・受診券の配布			*										
受診勧奨通知・腎通知								*					
重症化予防 保健指導(Mystarプログラム)						*							
健康セミナー / eラーニング			*	*	*		*	*	*	*			
自宅でのRIZAPセミナー							*						
オンライン禁煙支援			*										
健康年齢レポート		←											→
インフルエンザ予防接種費用の補助								*					▶
ジェネリック医薬品差額通知									*				
歯周病リスク検査									*				▶
家庭常備薬の申込斡旋				*							*		
広報	健保日より		*				*				*		
	人間ドック・婦人科検診の受診勧奨	*						*					*
被扶養者の資格確認(検認)							*	▶					

## ●健康マイレージ制度

- ・被保険者等の健康管理や健康増進の取り組みに対しインセンティブ・ポイントを付与し、獲得したポイントをPep Upで提供する、電子ギフト・食料品・その他ヘルスケア商品と交換できる制度。
- ・定期健康診断の受診、34歳以下の婦人科検診の受診、改善プログラムの修了、健康セミナーの参加、e-ラーニング修了、ウォーキング等日々の記録でポイントを付与。

## ●重症化予防

- ・生活習慣改善プログラム(特定保健指導)  
内臓脂肪型肥満に着目し、その要因となる生活習慣(食・運動・休養や睡眠の取り方・飲酒や喫煙等の嗜好)の改善を促すため、専門の相談員が対象者の健康状態に合わせたアドバイスを行い、生活習慣病(糖尿病・高血圧・脂質異常症)の有病者・予備軍を減少させ、病気の予防を目的とするもの。

## ・Under40健康支援プログラム

- 生活習慣病リスクの懸念がある40歳未満の被保険者を対象に、Fitbitやフォーミュラ食(マイクロダイエット)などを活用した保健指導プログラム。

## ●受診勧奨

- 健診結果を活用し、受診勧奨の基準値を超えているにもかかわらず、医療機関未受診の方に早期治療を促すため、受診勧奨するもの。

## ●重症化予防保健指導(Mystarプログラム)

- 健診結果を活用し、通院中でもなお糖尿病性腎症など生活習慣病の重症化リスクをコントロールできていない方を対象に、重症化予防を支援する保健指導プログラム。

## ●オンライン禁煙支援

- 被保険者の禁煙をサポートするため、医師が開発したアプリを活用したオンライン禁煙支援プログラム。

## ●健康年齢レポート

- 健診結果に基づき、健康状態を表す指標により生活習慣病リスクや将来負担する医療費を予測し、同性・同年代との数値比較や各人にあわせた生活習慣のアドバイスを提供する。(Pep Up上で、最長経年10年分閲覧可能)

## ●歯周病リスク検査

- 検査キットによって唾液中のヘモグロビンを測定し、歯周病リスク(要指導・医療)を判定し、歯科受診につなげていくためのプログラム。

## その他の取り組み

### ●育児関係雑誌

- ・被保険者および被扶養者が出産された際、「赤ちゃんと！」を1年毎月配布。その後、季刊「ラシタス」を1年配布。購読者が有資格者(保育士、臨床心理士、管理栄養士)に子育ての悩みを相談可能な「安心子育てほっとLINE相談室」設置。

### ●「健康生きがいづくり教室」への協賛

- ・健康づくりに関する講演やウォーキング、絵画、書道等の教室開催。(特例退職被保険者対象)

### ●こころとからだの健康相談

- ・こころの悩み、ご自身や家族の体調不良の悩み、病院に行くべきか迷っているとき等に電話または「みんなの家庭の医学」アプリ利用により健康相談を提供。  
(電話：フリーダイヤル0120-72-6116)
- ・WEB版「みんなの家庭の医学」で「家庭の医学+」や「みんなのお悩みQ&A」を提供。(ネット無料検索)

### ●スポーツクラブ法人会員

- ・お得な割引料金で全国のスポーツクラブルネサンスを利用可能。

### ●セルフメディケーション推進

- ・日常の健康管理や応急の措置に備えて特別価格で家庭常備薬斡旋を年2回実施。(ホームページ上でご案内)
- ・お薬のオンライン相談・購入サイト「あなたの薬箱」でOTC医薬品購入を支援。気になる症状から適したお薬を検索できる機能、薬選び・飲み合わせに迷ったときに薬剤師に相談できる「LINE薬剤師相談」などを提供。

### ●マイナンバーの活用

- 健保組合の手続き等(資格取得、被扶養者認定等)において、新規加入者はマイナンバーのご提出が必要です。事業所を通じて取得させていただきますのでご協力ください。(被保険者ご本人および全ての被扶養者の方のマイナンバーが必要となります)また、特例退職・任意継続健康保険への新規加入者、および被扶養者には、必要に応じて健保組合担当者からご連絡します。

# 『2026年度 健康マイレージ制度』の概要

## (インセンティブ・ポイント制度)

本制度は、皆様の健康管理や健康増進の取り組みに対し、被保険者本人にインセンティブ・ポイントを付与し、皆様の健康意識や疾病予防等につなげることを目的としたものです。

- 本制度は、「Pep Up」([https://pepup.life/users/sign\\_in](https://pepup.life/users/sign_in))を利用します。
- ポイント獲得メニューは、下表のとおり。  
被保険者1人で、年間4,000～8,000ポイント+αを獲得できます。被扶養者はポイント付与の対象となりますが、Pep Upのユーザー登録は、被保険者のみ。なお、ポイント申請は不要です。
- 獲得したポイントは、Pep Upで提供している様々な商品(商品券・健康グッズ・他の電子ポイント等)と交換できます。

ポイント種別	ポイント獲得の内容		対象者※1	付与ポイント	付与月※2	
初回登録ポイント	キャンペーン開催時のPep Up初回登録完了者		被保険者	1,000	即時	
健康エントリーポイント	健康保険の資格取得者※3		被保険者	4,000	8月・翌年4月	
			被扶養者(13歳以上)	4,000		
			被扶養者(7歳以上13歳未満)	2,000		
健康チェックポイント ※4	健康診断(定期健診、人間ドック等)の受診		被保険者	2,000	8月	
			被扶養者(配偶者35歳以上)	2,000		
	受診者の内	健康診断の結果が良好		上記の対象者	2,000	8月
		前年(良好でなかった)より、良好に改善			2,000	
	生活習慣改善プログラムに参加し、完了※5				500	11月
婦人科検診の受診		被保険者(34歳以下)		500	8月	
健康チャレンジポイント	Pep Upで「やることチャレンジ」の目標設定と実施、「日々の記録」の特定項目の記録継続達成等		被保険者	500	7月・2月	
健康セミナーポイント	eラーニング(予定)		被保険者	100/回	年2回	
	自宅でRIZAPセミナー(9月開催予定)		(テスト・アンケート回答者)	500	11月	
ウォーキングポイント (アプリを毎日立ち上げましょう)	日々の記録	毎日の歩数を記録	被保険者	3/日	即時	
	ふれんどウォーク	【ほりほり】毎日の歩数 ※毎日アプリを開いて「ほりほり」しましょう! 翌日しか「ほりほり」できません。	被保険者	5,000歩～7,999歩:1 8,000歩～9,999歩:2 10,000歩以上:3	翌日即時	
			被保険者	5,000歩～7,999歩:4 8,000歩～9,999歩:5 10,000歩以上:7	翌月 (1カ月分合計)	
	イベント	「個人」「グループ対抗」ウォーキング(5月・11月予定)	被保険者		開催時にご案内します	7月・1月(予定)
ジェネリック医薬品の使用	ジェネリック医薬品使用のある世帯		被保険者・被扶養者	300/月/世帯	5月・8月・11月・2月	

※1 対象者年齢基準日は2027年3月31日現在 ※2 付与月の前月20日時点で、当健保組合の資格登録があることが条件

※3 期中取得者は、翌年4月に付与 ※4 前年度実績ベースに付与する

※5 健保組合が実施する40歳以上対象の「生活習慣改善プログラム」、40歳未満対象の「Under40健康支援プログラム」

### 主なポイント付与の年間スケジュール

	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	翌年4月
健康エントリーポイント					*								*
健康チェックポイント					* 健診の受診、健診結果			* 改善プログラムの終了					
ジェネリック		*			*			*			*		

詳しくは健保組合ホームページをご確認ください。

[https://www.skenpo.or.jp/health-promotion/health\\_milage.php](https://www.skenpo.or.jp/health-promotion/health_milage.php)





# 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/>

JR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、ゴールの京急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。

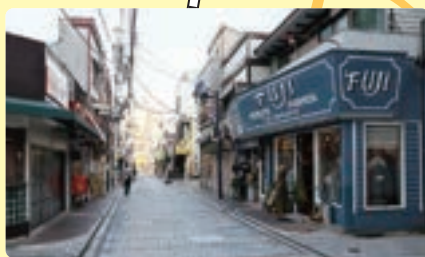


## 平和中央公園

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>

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/iryuui/26spring01.html>

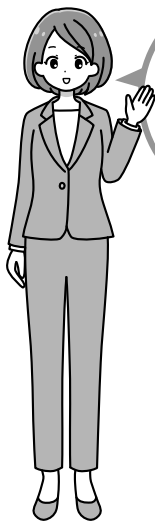
# 接骨院等<sup>※</sup>の正しいご利用を お願いします

※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

おさらいしよう!

# マイナ保険証での医療機関のかかり方

2025年12月2日以降、マイナ保険証での医療機関の受診が基本となりました。

マイナ保険証には、医療情報に基づくより良い医療の提供や、医療費が高額になった場合でも事前の手続き不要で窓口負担が軽減されるなど、さまざまなメリットがあります。

## マイナ保険証での受診方法

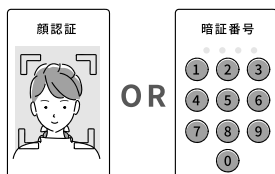
医療機関での受付は、次の①～④のステップで行います。

①マイナンバーカードを  
カードリーダーに置く



顔認証付きカードリーダーに  
マイナンバーカードを置きます。

②本人確認を行う



顔認証または4桁の暗証番号  
入力のどちらかを選択して、  
本人確認を行います。

③医師などに提供する情報  
を選択する



本人の同意があれば、過去の  
診療・薬剤情報や特定健診の  
結果などを医師や薬剤師など  
と共有でき、正確なデータに  
基づく診療・薬の処方が受け  
られます。

④受付完了



受付が完了したらカードを取り  
出します。

こんなときは  
どうしたらいい?

Q. カードリーダーでマイナンバーカードの読み取りができない場合は?

A. スマートフォンでマイナポータルにアクセスし、自身の保険証番号や受診に必要な情報の画面を医療機関に提示することで受付可能となります。

Q. 顔認証・暗証番号で本人確認できない場合は?

A. 医療機関の職員がマイナンバーカードの顔写真を確認し、受付できるようになっています。

## スマホ版マイナ保険証（スマホ用電子証明書）を登録しよう！

機器の準備が整った医療機関では、スマートフォンに「スマホ用電子証明書」を登録すれば、スマホをカードリーダーにかざすだけで受診できるようになります。登録にはマイナポータルアプリが必要です。

マイナポータルアプリの  
ダウンロードはこちらから

iPhone  
の場合



Androidスマホ  
の場合



## 薬局でもマイナ保険証を使おう！

薬局でも医療機関と同じ手順でマイナ保険証を使用できます。また、電子処方箋に対応している薬局では、本人の同意のもと、過去に処方された薬の情報を薬剤師に共有でき、重複投薬や併用不可の薬の処方を防止できます。

こんな人に  
おすすめ！

- 処方内容が複雑になりがちな方
- 複数の医療機関を受診している方

**有効期限に注意！** マイナンバーカードには、カード本体とICチップ内の電子証明書にそれぞれ有効期限が設けられています。

### 【カード本体の有効期限】

- 発行時に18歳以上の場合：  
発行から10回目の誕生日まで
- 発行時に18歳未満の場合：  
発行から5回目の誕生日まで

※2022年（令和4年）3月31日までに交付申請された20歳未満の方のマイナンバーカードの有効期限は、発行から5回目の誕生日まで

### 【電子証明書の有効期限】

年齢にかかわらず、発行から5回目の誕生日まで

### ○ポイント

- 有効期限の2～3カ月前を目途に、有効期限通知書が送付されます。
- 受診時の顔認証付きカードリーダーでも更新アラートが表示されます。
- 電子証明書の有効期限が切れた場合、有効期限の月の末日から3カ月間は保険診療は受けられますが、診療・薬剤情報などの共有機能は使えなくなります。

マイナ保険証に関するお問い合わせ先はこちら

マイナンバー総合  
フリーダイヤル

0120-95-0178

平日 9:30～20:00  
土日祝 9:30～17:30

※年末年始（12/29～1/3）を除く  
※盗難・紛失などによる一時利用停止は、24時間365日受付



# 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



## 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。



## 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。



### 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。

### 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。



# ご家族が被扶養者資格を失ったときは 届出が必要です

## 健保組合に必ず5日以内に届出を

提出するもの

- 被扶養者異動届  
【お持ちの場合】  資格確認書  高齢受給者証  限度額適用認定証

## 被扶養者では なくなるとき

### ■ 収入が増えた

- 年収が130万円以上\*、または被保険者の収入の1/2以上になったとき

\*配偶者を除く19歳以上23歳未満は150万円以上、60歳以上または障がいがある場合は180万円以上(老齢年金、障害年金、遺族年金の受給額を含む)



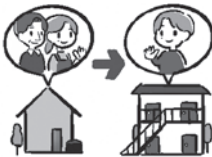
### ■ 結婚した

- 被扶養者が結婚して結婚相手の被扶養者になったとき



### ■ 別居した

- 配偶者・子・孫・父母・祖父母・曾祖父母・兄弟姉妹以外の親族(三親等内)が被保険者と別居したとき



### ■ 後期高齢者医療制度の被保険者になった

- 被扶養者が75歳になり、後期高齢者医療制度の被保険者になったとき

※65~74歳の方が一定の障がいがあり、後期高齢者医療制度の被保険者になったときも同様



### ■ 就職などで他の健康保険の被保険者になった

- 被扶養者が就職して他の健康保険の被保険者になったとき
- 被扶養者がパート先の健康保険の被保険者になったとき



### ■ 仕送り額が変わった

- 別居している被扶養者への仕送りをやめたとき
- 仕送り額が被扶養者の収入より少なくなったとき



### ■ 離婚した

- 被扶養者が被保険者と離婚したとき



### ■ 亡くなった

- 被扶養者が亡くなったとき



### ■ 外国に移住した

- 国内に住所(住民票)がなくなったとき

※留学、海外赴任、観光、保養、ボランティアなどで、一時的に海外に渡航している場合は除く



## 一時的に収入が増えても被扶養者認定される場合があります

「年収の壁・支援強化パッケージ」により、被扶養者の年収が130万円以上見込まれる場合でも、人手不足による労働時間延長など収入増加が一時的であることが事業主によって証明されるときは、健保組合で総合的に判断したうえで、被扶養者として認定されることがあります。

### 【必要書類】

「一時的な収入変動」に係る事業主の証明書

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。

# 事務局からのお知らせ

## 毎年、定期健診を受診しましょう！

当健保組合では、保健事業の一つとして本年度も健康診断への補助を行います。  
内容は以下のとおりです。健康状態のチェック、健康管理の有力な手段としてご活用ください。

健 診	対象者(条件)	補助限度額(税込)
人間ドック 【ハピルス健診】	・35歳以上の被保険者 ・35歳以上の被扶養者である配偶者	80,000円 (含 オプション検査料)
一般健診	人間ドック対象者以外の40歳未満の加入者	10,000円
婦人科検診 (子宮がん・乳がん検診)	・被保険者 ・被扶養者である配偶者	乳がん・子宮がん検診 上限各々 10,000円

### 留意事項

#### 1. 人間ドック

㈱ベネフィット・ワンが運営する「ハピルス健診」の契約機関で受診する健診が当健保組合の補助対象となります。契約外の機関で人間ドックを受診した場合、補助対象外となりますのでご注意ください。



#### 2. 婦人科検診

受診方法は2つの方法から選択できます。(年齢によって受診方法が異なります)

①ハピルス健診を利用して受診する方法

②ハピルス健診対象外のお好きな婦人科機関で全額自己負担し、後日紙申請する方法

健診についての詳細は健保組合ホームページをご確認ください。

### 2025年11月～2026年3月受診分「一般健診・婦人科検診」の補助申請について

**提出期限** 2026年5月末までに健保必着でご提出ください。

※期限を過ぎてからの申請は補助受付できませんのでご注意ください。

### ホームページの情報を ご活用ください

<https://www.sckenpo.or.jp/>

Google、YAHOO! などから

住友商事健康保険組合

検索



### 当健保組合との連絡に Eメールをご利用ください

Eメールアドレス

kenpokumiai@sumitomocorp.com

### 健康ポータルサイト・アプリ 「Pep UP」



健康マイレージ制度への参加・ポイント受け取りには登録必須です。(P6ご参照)

2026年6月末までの新規登録者には1,000ポイントプレゼントする新規登録キャンペーン実施中!!

### 健保 LINE 公式アカウント (健康エール)

健康エール



健保から大切なお知らせを毎月配信します。  
ぜひご登録ください。

2026年6月末までに友達追加+アンケート回答いただくと、抽選で500名に健康マイレージポイントを1,000ポイントプレゼント!!

※ポイントの受け取りにはPep Upの登録も必要です。

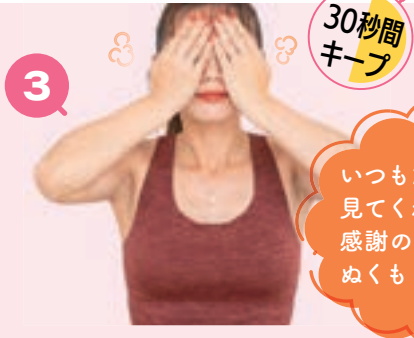


# 上半身が疲れたとき

## 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。

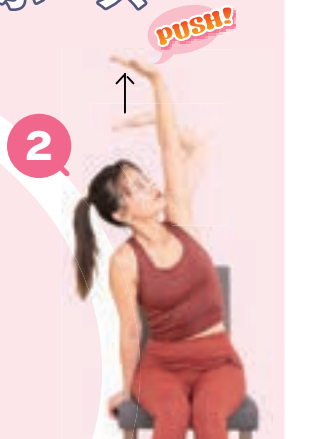
両手をこすり合わせて、手を温めます。

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。

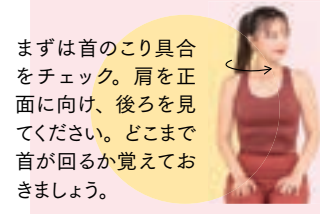


お尻はイスから浮かないように

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を同様に行います。

## 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。



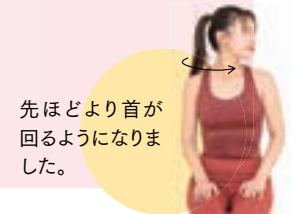
力を入れると硬くなる首筋の筋肉(胸鎖乳突筋)に触れて意識します。



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。



先ほどより首が回るようになりました。

①～③を3回繰り返します。 ※反対も①～④を同様に行います。

詳しくは動画を check!  
<https://douga.hfc.jp/imfine/undo/26spring01.html>

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出る姿勢になります。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。