

# しんくみ関西健保ニュース

- 令和8年度予算事業計画が決まりました ● 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？
- 令和8年度保健事業、保険料率、任意継続被保険者の標準報酬月額・保険料決定
- 横須賀 ● 同じ効き目、ずっとお得！ ジェネリックを味方に
- マイナ保険証での医療機関のかかり方 ● カロリー控えめレシピ ● 子ども・子育て支援金制度
- 家族が就職したら被扶養者の資格を失うの？ ● 上半身が疲れたとき



しんくみ関西健康保険組合

URL <https://www.sinkumikansai-kenpo.or.jp/>

令和8年4月1日施行の「子ども・子育て支援法等の一部を改正する法律」により、令和8年4月分保険料（5月徴収分）から子ども・子育て支援金の徴収が始まり、健康保険組合が徴収を代行することになりました。国から示された令和8年度の支援金率は千分の2.3（0.23%）となっており、今後、段階的に引き上げられ、令和10年度には千分の4.0（0.4%）程度になる予定です。被保険者と事業主が折半負担します。

子ども・子育て支援金制度は、子育てを社会全体で支えるための制度で、全世代や企業の皆様から集められた支援金を財源として、子育て世帯への支援の拡充などが

行われます。負担増となりますが、国が定めた一律の支援金率にて皆様にご負担いただくものでございますので、ご理解をお願いいたします。

令和7年度決算につきましては、健康保険料率を引き上げたことに加え、賃上げによる保険料の増収もあったため、大幅な黒字も見込めたところですが、医療費は前年度を上回る高騰をみせており、結果的に経常収支は黒字となる見込みではありますが、黒字幅は縮小されそうです。

令和8年度予算につきましては、賃上げの影響で増収も期待できるものの、賞与は前年度実績見込みよりも

## 令和8年度予算の概要

### 一般勘定

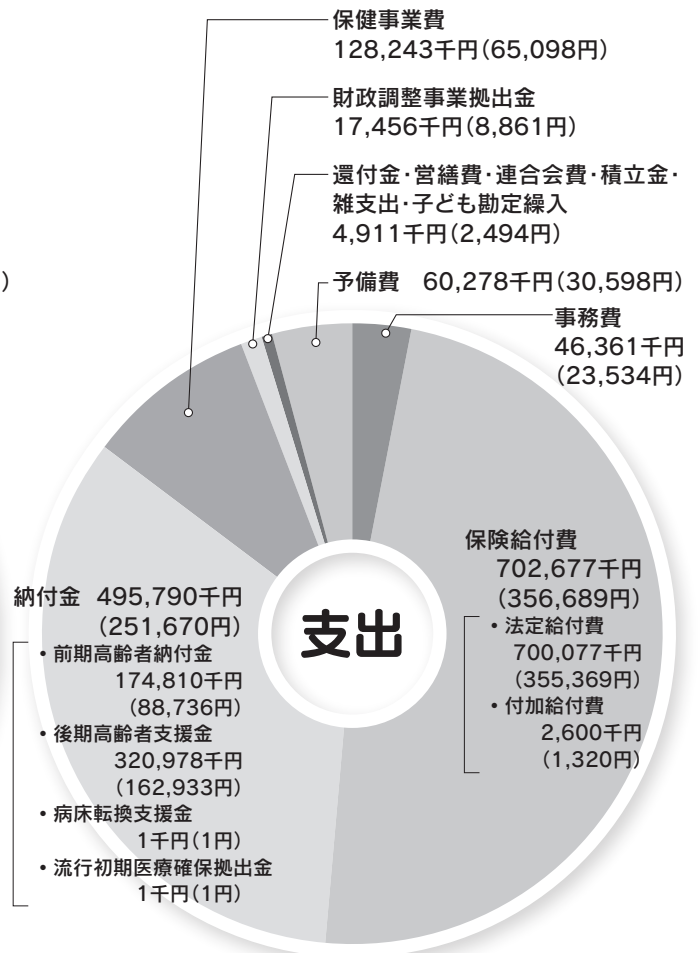
（ ）内は被保険者1人当たり額

※端数処理のため合計が合わない場合があります。



収入合計

1,455,716千円 (738,942円)



支出合計

1,455,716千円 (738,942円)

令和8年度予算と事業計画が、去る2月20日開催の第172回組合会において可決・承認されました。  
令和7年度の決算見込みと併せて概要をご報告します。

予算上は少し厳しく予想したため、毎月の給料や賞与から納めていただく保険料による収入は、前年度決算見込みと比べ2199万円少ない12億394万円を計上いたしました。一方、支出においては皆様が病院にかかったときの医療費などにあてる保険給付費は、2年に一度の診療報酬改定で12年ぶりの全体プラス改定が行われる影響で、前年度予算より約5千万円多い、保険料収入の58%にあたる7億267万円と見込みました。また、高齢者医療制度に対する納付金として、全体で前年度決算見込みよりも4135万円多い4億9579万円を計上しました。この結果、本来の健康保険組合の財政状況を示す経常収支では、1億4871万円の赤字となる予算編成になりましたので、別途積立金から2億円を繰り入れて収支の均衡を図りました。

皆様におかれましては、各種健診や予防接種補助などの保健事業（くわしくは6・7ページをご覧ください）を積極的にご利用いただき、健康管理に努めていただくことで、医療費の節減につながります。今後ともご理解とご協力をよろしくお願い申し上げます。

### 予算算出の基礎数値

- 保険者数 1,970人  
(男性 1,215人 女性 755人)
- 平均年齢 41.00歳  
(男性 44.37歳 女性 35.57歳)
- 平均標準報酬月額 425,000円  
(男性 474,000円 女性 346,000円)

## 介護勘定

### 収入

科目	予算額(千円)
介護保険収入	108,740
繰入金	10,000
雑収入	296
収入合計	119,036

### 支出

科目	予算額(千円)
介護納付金	108,066
介護保険料還付金	300
積立金	1
予備費	10,669
支出合計	119,036

### 基礎数値

- 介護保険第2号被保険者数 1,130人
- 介護保険第2号被保険者たる被保険者数 775人
- 平均標準報酬月額 505,000円
- 総標準賞与額 1,700,000千円

介護保険料率 17/1,000

## 子ども勘定

令和8年4月より、国の少子化対策強化のため、子ども・子育て支援金制度が導入されます。医療保険制度に加入するすべての被保険者が負担するもので、介護保険料と同様に、健康保険組合が代行して徴収を行います。

### 収入

科目	予算額(千円)
子ども・子育て支援金収入	28,633
雑収入	3
一般勘定受入	350
収入合計	28,986

### 支出

科目	予算額(千円)
子ども・子育て支援納付金	28,464
子ども・子育て支援金還付金	200
積立金	1
予備費	321
支出合計	28,986

### 基礎数値

子ども・子育て支援金率 2.3/1,000

# 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



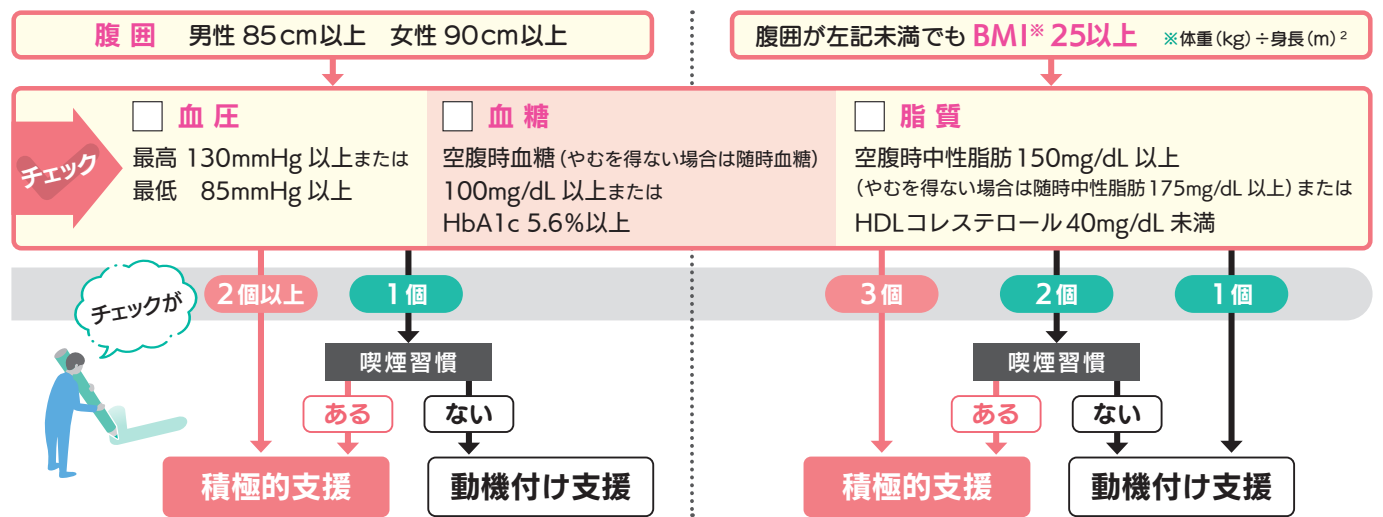
# 特定保健指導の対象者ってどんな人?



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



# 令和8年度 保健事業



## 保 健 指 導 宣 伝

### ●ホームページの公開（通年）

健康保険のしくみや給付の届出の仕方、申請用紙の提供、各種健診などの保健事業のご案内、皆様の健康づくりに役立つ情報（健康こんぱす）を提供

### ●機関紙発行（年1回）

「しんくみ関西健保ニュース」を被保険者全員に配布

### ●健保制度、保健衛生に関するパンフレット等の配布（随時）

### ●健康保険のしおりの配布（年1回）

健康保険組合の事業内容や社会保険制度の知識等の習熟のため新入職員全員に配布

### ●子育て支援（各月）

出産があったご家庭に育児情報冊子「赤ちゃんと！」を1年間配布

### ●健康管理委員会の開催（年1回）

各事業所事務担当者を集め保健事業について説明をするとともに意見・要望を聞くために実施

### ●医療費通知の実施（各月）

受診の適正化、コスト意識の高揚を図るため実施

### ●健康者表彰（3月）

1年間の健康者を表彰し、記念品を贈呈

### ●ジェネリック医薬品利用促進（年1回）

ジェネリック医薬品の利用を促進するためリーフレット配布や広報を実施

### ●新入職員の健康づくり研修会（4月）

協会主催の新入職員研修会の中で新入職員の健康づくりに関する研修を行う

### ●共同保健指導宣伝（随時）

### ●事務連絡会（年1回）



## 疾 病 予 防

### ●循環器健診（6月～11月）

生活習慣病の予防と早期発見・早期治療のため、循環器健診を実施

対象者 30歳以上の被保険者および被扶養者  
一部負担金 1000円

### ●がん集団検診（6月～11月）

がんの早期発見・早期治療のため、各種がん検診を実施  
対象者 30歳以上の被保険者および被扶養者

・胃がん検診	一部負担金	500円
・大腸がん検診	一部負担金	500円
・肺がん検診（肺CT検査）	一部負担金	1500円
・子宮がん検診（子宮頸部細胞診検査）	一部負担金	500円
・乳がん検診（視触診+マンモグラフィ）	一部負担金	500円

### ●半日人間ドック（通年）

(A)一般健診と質の高いがん検診を実施

対象者 35歳以上の被保険者および被扶養者  
一部負担金 男性 1万3000円  
女性 1万4000円

※半日人間ドック(A)につきましては、節目対象者（当該年度中に40歳・45歳・50歳・55歳・60歳・65歳・70歳・75歳に達する方）は通常の一部負担金の半額で受診できます。

(B)半日人間ドック(A)にあわせ、脳ドックを実施

対象者 45歳、50歳、55歳、60歳、65歳、70歳、75歳の被保険者および被扶養者  
一部負担金 男性 1万3000円  
女性 1万4000円

### ●一泊二日の人間ドック（通年）

対象者 55歳以上の被保険者とその配偶者  
一部負担金 3万6000円

### ●生活習慣病重症化予防

被保険者・被扶養者を対象に実施し、健診結果から血圧・血糖・脂質のリスクを踏まえて階層化を行い、リスク該当者に通知・アンケート・電話指導等を実施

### ●インフルエンザ予防接種補助（年1回）

被保険者・被扶養者を対象に実施し、自己負担金1000円を超えた実費を補助

### ●肺炎ワクチン予防接種補助（年1回）

被保険者・被扶養者を対象に実施し、自己負担金1000円を超えた実費を補助

### ●带状疱疹・水痘予防接種補助（補助は加入期間中1回限り）

50歳以上の被保険者・被扶養者が带状疱疹の予防目的で带状疱疹ワクチンもしくは水痘ワクチンの接種を行った場合に自己負担金1000円を超えた実費を補助  
また、今までに水ぼうそうに罹患しておらず、予防接種も受けていない方が、水痘ワクチンを接種した場合も補助の対象

●風疹・麻疹（はしか）予防接種補助（補助は加入期間中1回限り）

被保険者・被扶養者を対象に実施し、自己負担金1000円を超えた実費を補助

●子宮頸がん予防接種補助（補助は加入期間中1回限り）

11歳以上45歳未満までの女性（被保険者・被扶養者）を対象に実施し、5万0000円を上限に実費を補助

●禁煙外来補助（補助は加入期間中1回限り） **NEW**

20歳以上の加入者（被保険者・被扶養者）を対象に実施し、保険診療で禁煙外来を最後まで受診したときに、その自己負担額を上限に実費を補助

●こころとからだの相談窓口（通年）

経験豊かな医師、保健師、看護師などを擁した相談スタッフが、健康・医療・介護・育児・メンタルヘルスなどに関する相談にきめ細かくアドバイスする電話健康相談サービスを委託実施

●感冒予防対策（年1回）

うがい薬、常備薬を被保険者全員に配布（補助）

●ピロリ菌検査（郵送型検診）

全加入者（推奨年齢16歳以上）を対象に郵送型のピロリ菌便中抗原検査の申込書を配布（以前の利用者でピロリ菌陰性だった方は申し込みできません 自己負担無料）

●子宮がん検診（郵送型検診）

18歳以上35歳未満の加入者を対象に郵送型の子宮頸がん細胞診・HPV同時検査の申込書を配布（自己負担無料）

●歯科（歯周病リスク）検診（郵送型検診）

全加入者を対象に郵送型の歯周病リスク唾液検査の申込書を配布（自己負担無料）

●新入職員のピロリ菌検査（郵送型検診）

新入職員の自宅にピロリ菌の検査キットを郵送して強く受診を勧め、ピロリ菌の保菌者に除菌を促す（自己負担無料）

●若年層の子宮頸がん検診

29歳以下の被保険者および20歳以上29歳以下の被扶養者を対象に、子宮頸がん検診を行う。希望者には乳がん検診をセットで受診することもできる

一部負担金 子宮頸がん検診 500円  
乳がん検診（オプション） 500円

●虫歯予防キャンペーン（6月）

3歳から5歳児を対象として虫歯予防キャンペーンを実施  
歯みがきカレンダーを送付して歯みがきの習慣づけを支援する



**体 育 奨 励**

●ハイキング（9月～3月）

被保険者と家族を対象に「マス釣り」を実施



●令和8年度保険料率

健康保険料率	事業主	被保険者	合計
一般保険料	45.350 / 1000	45.350 / 1000	90.700 / 1000
調整保険料	0.650 / 1000	0.650 / 1000	1.300 / 1000
合計	46.000 / 1000	46.000 / 1000	92.000 / 1000
介護保険料率	17.0 / 1000		
子ども・子育て支援金率	2.3 / 1000		

●任意継続被保険者の標準報酬月額・保険料（上限）決定のお知らせ

（令和8年4月1日から令和9年3月31日まで）

標準報酬月額 **410,000円**

- 健康保険料 37,720円（健康保険料率 92.0/1000）
- 子ども子育て支援金 943円（子ども・子育て支援金率 2.3/1000）
- 介護保険料※ 6,970円（介護保険料率 17.0/1000）

※40歳から64歳の被保険者のみ負担



# 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 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。

## GOAL

### 横須賀中央駅

26

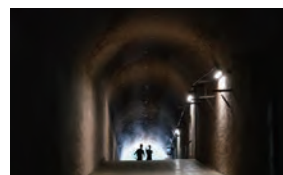
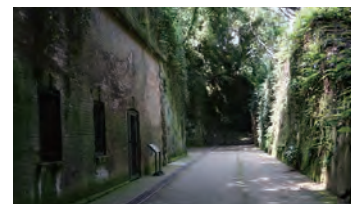
16

26

16

## 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。

## 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>

# 同じ効き目、 ずっとお得! ジェネリックを味方に

薬局でお薬を受け取るたび、「高いなあ…」と感じたことはありませんか？ 実は、同じ有効成分で効き目が同等の「ジェネリック医薬品（後発医薬品）」を選ぶことで、薬代をぐっと節約できる可能性があります。



## ? なぜジェネリック医薬品は安いのか?

新薬（先発医薬品）は、研究・開発に長い年月と莫大な費用がかかりますが、ジェネリック医薬品は、新薬の特許期間が切れた後に同じ有効成分を使って製造されます。そのため、新薬開発のコストが抑えられ、価格が低く設定されています。

国の厳しい試験により、効き目や安全性は新薬と同等であることが確認されており、医療の質を下げずに薬代を抑える賢い選択となります。また、選定療養費制度の見直しにより、ジェネリック医薬品があるにもかかわらず新薬を希望した場合の自己負担額が、価格差の「4分の1」相当から「2分の1」相当へと引き上げられる予定です。ジェネリック医薬品を選ぶことによる節約効果はこれまで以上に大きくなります。

※医療上の必要性があつて新薬を使う場合や、流通などの問題により、医療機関や薬局にジェネリック医薬品の在庫がない場合は、この特別の料金（選定療養費）を支払う必要はありません。

**新薬により近いAG**  
(オーソライズド・ジェネリック)

新薬メーカーの許諾を得て製造されるお墨付きのジェネリック医薬品、AG（オーソライズド・ジェネリック）。有効成分だけでなく、原薬、添加物、製造方法なども新薬と同じで、新薬と同等の効果と安全性が確認されています。薬の色や形、味なども同じであることが多く、これまで新薬を服用されていた方も違和感なく切り替えやすいのが特徴です。

**めがせマスター!**

**ジェネリック医薬品を  
使ってみよう**

**お薬手帳を活用**

お薬手帳があれば、過去の服用歴を確認しながら安全に切り替えられます。お薬手帳には紙版のほか、スマホのアプリ版もあります。

**医師・薬剤師に相談する**

「ジェネリック医薬品にできますか？」と医師・薬剤師に相談してみましょう。

**「変更不可」の  
チェックを確認する**

医師が処方せんに「変更不可」のチェックをしていないか確認しましょう。これがなければ、薬剤師と相談のうえ患者自身が選ぶことができます。

**マイナポータルで削減額をチェック!**

マイナポータルを利用することで、新薬からジェネリック医薬品に切り替えた場合の削減額（差額）の目安がわかります。

マイナポータルにログイン ▶ トップメニュー ▶ 「健康医療」 ▶ 「薬」を選択

処方された薬剤情報の中に、ジェネリック医薬品に切り替えた場合の自己負担相当額や削減可能額（目安）が表示されます。

※利用には、マイナンバーカードの取得とマイナ保険証の利用登録が必要です。  
※マイナポータル画面の仕様は変更となっている場合があります。

ちょっとした選択で、医療費は変わります。  
同じ成分なら、まずはジェネリック医薬品を検討してみましょう。  
こうした一人ひとりの工夫で、みなさんの医療費が節減できます。

おさらいしよう!

# マイナ保険証での医療機関のかかり方

令和7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・薬の処方を受け  
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さ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、電子処方せん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

※令和4年（2022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

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。



令和8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

健康保険組合は、子ども・子育て支援金の代行徴収機関を担います。

令和8年4月分  
からの保険料

=

健康保険料  
(被保険者全員)

+

介護保険料  
(40～64歳の介護保険第2号被保険者等)

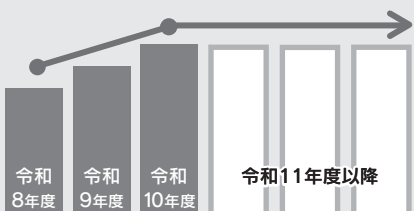
+

子ども・子育て支援金  
(被保険者全員)

※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

〈支援金率・支援金の負担イメージ〉



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〉

令和8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、令和8年度から0.23%ではじまり、令和10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、国が令和10年度分支援納付金の最大規模を決めているため、右肩上がりでは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歳未満の子どもが月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/kodomokosodatehienkin>



お問い合わせ窓口

こども家庭庁コールセンター 0120-303-272

受付時間（平日）9：00～18：00



# 家族が就職したら 被扶養者の資格を失うの？

健康保険組合の被扶養者として認定されているご家族が就職した場合、扶養から外す届出が必要です。就職以外にも、被扶養者の資格を満たさなくなった場合は届出が必要になりますので、確認しておきましょう。



## どんな届出をするの？

「被扶養者(異動)届」を、事由発生から5日以内に健康保険組合に届け出てください。

※「資格確認書」、「高齢受給者証」、「限度額適用認定証」をお持ちの場合は、あわせてご返却ください。



## もし届出が遅れたら？

健康保険組合の被扶養者として医療機関にかかった場合、健康保険組合の負担分の医療費を後日返還していただくことになります。



## どんなときに被扶養者の資格がなくなるの？

### ■ 就職した・他の健康保険に加入した

- ・被扶養者が就職して、就職先の健康保険の被保険者になった。
- ・被扶養者がパート先で被保険者になった。

★パートやアルバイトの方も、下記①～⑤の要件をすべて満たすと、パートやアルバイト先の健康保険の被保険者になります。

①週の所定労働時間が20時間以上

②賃金月額が88,000円(年収106万円)※以上

※残業代、通勤手当などを含めない所定内賃金

③雇用期間が2カ月超見込まれる

④学生でない

⑤職場が以下のいずれかに該当

①従業員が51人以上

②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

### ■ 収入が増加した

- ・被扶養者の収入が増加して、収入要件を満たさなくなった(下記コラム参照)。

### ■ 失業給付金を受給した

- ・被扶養者が基本手当月額3,612円(配偶者を除く19歳以上23歳未満は4,167円、60歳以上および一定の障がいのある人は5,000円)以上の雇用保険の失業等給付を受給するようになった。

### ■ 75歳になった

- ・後期高齢者医療制度の被保険者になった。  
※65～74歳の方が一定の障がいがあると認定され、後期高齢者医療制度の被保険者になったときも同様です。

### ■ 別居した

- ・被扶養者となるために同居が条件となる親族※が、被保険者と別居した。

※被保険者の配偶者・子・孫・父母・祖父母・曾祖父母・兄弟姉妹以外の親族(3親等内)は同居でなければ被扶養者として認定されません。

### ■ 国内居住要件を満たさなくなった

- ・被扶養者が日本国内に住所(住民票)を有さなくなった\*。

\*一時的な海外渡航(留学、海外赴任、観光、保養、ボランティア等)は除きます。

## Column 被扶養者の収入要件って？

被扶養者として認定されるためには、下記の①と②を満たすことが必要です。

①主として被保険者の収入により、生計を維持されている

- ・被保険者と同一世帯の場合 → 被保険者の年間収入の1/2未満
- ・被保険者と同一世帯でない場合 → 被保険者からの仕送り(援助)額未満

②年間収入が130万円未満

※19歳以上23歳未満の場合(配偶者を除く)は150万円未満。

※60歳以上または障がいがある場合は180万円未満(老齢年金、障害年金、遺族年金を含む)。



## 被扶養者の年間収入について

令和8年4月1日より、下記ようになります。

従来

過去の収入、現時点の収入、将来の収入の見込みなどから今後1年間の収入を判定

新

労働基準法第15条の規定に基づき交付される「労働条件通知書」等の労働契約の内容が確認できる書類において年間収入の見込額が左記①②に該当すれば認定

※当初想定されなかった臨時収入により、結果的に年間収入が基準額以上となっても、社会通念上妥当である範囲であれば被扶養者としての取り扱いを変更する必要はありません。



# 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

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。



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

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

※反対も①～④を同様に行います。

①～③を3回繰り返し、4回目に腕を上げたら、体側を伸ばして深呼吸をしましょう。

詳しくは動画を check!

<https://doug.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。

※反対も①～④を同様に行います。

先ほどより首が回るようになりました。



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。

令和8年4月1日発行

大阪市中央区本町2-3-9・電話 06-6943-7636

しんくみ関西健康保険組合

FAX 06-6943-0780