

けんぽ

No.141

2025.4

埼玉しんきん健康保険組合

市内の住宅地に接する低山がこのニホンカモシカの住処です。全身が白っぽい個体が多いのが特徴で、シャガの花の群落到腰を下ろすとカムフラージュ効果で見落としてしまいそうです。ハイキングの人はここにカモシカが座っていてもほとんど気が付きません。カモシカはどっかりと座って休憩していることが多いので休憩場所を見つけておくことが撮影の鍵になります。

山形県 東根市 ニホンカモシカ

写真・文
福田幸広（動物写真家）

- 令和7年度予算のお知らせ
- 令和7年度保健事業
- 結局、今までの保険証っていつ使えなくなるの？
- 肥満を防ぐ
- 水都・大阪
- 健康を維持してこそ人生の楽しみも！
健診の計画も忘れずに！
- 幸せホルモン「セロトニン」で春の不調を予防しよう
- 栄養バランスを整えて脱メタボ
- ご家族が被扶養者資格を失ったら
5日以内に異動届の提出を
- 5月は当健保組合のオリジナルのイベント月間です
- けんぽからのお知らせ

動画を
CHECK!

▼ レンビ

▼ 制度



令和 7 年度予算のお知らせ

当健康保険組合の令和 7 年度予算案が、去る 2 月の組合会において承認されましたので、その概要をお知らせいたします。

被保険者数の減少に歯止めがかかり、平均標準報酬月額増加により収入は増となるため、保険料率は 9.6% と据置くものの、納付金は 2 億 7 千万円を超える金額で、特に後期高齢者の支援金については増加するばかりで前期高齢者納付金制度と併せて早急な抜本改革が望まれます。このような状況の中、当健康保険組合の令和 7 年度事業運営につきましては、引き続き財政改善を図ることで、経常収支差引額の赤字を 340 万円に抑えた予算となりました。

一般勘定

主な収入

(1) 健康保険料収入

保険料率据置きとし、被保険者数は 1,515 名と対前年度比 20 名 (1.3%) 増を想定しておりますので、健康保険料収入の合計は 761,904 千円と前年度比 4.96% の増加になる見込みです。

(2) 繰入金

年度初め収入が不足するため、別途積立金からの繰入を 96,000 千円予定します。

主な支出

(1) 保険給付費

医療費や現金給付の支払いなどが主なものとなる保険給付費は、診療報酬の引上げや、予期せぬ高額医療費等を考慮し被保険者 1 人当たり 266,523 円と推計し、予算額は 403,782 千円で、前年度比 1.98% 増を見込みました。

(2) 納付金

高齢者医療制度へ拠出する納付金は、前期高齢者納付金が 83,448 千円、後期高齢者支援金が 188,216 千円、拠出金など含め合計 271,666 千円で前年に比べ 50,000 千円以上の増額で、前年度比は 22.74% の増となりました。納付金は健康保険料収入の 35.66% で、算出元となる令和 5 年度の当健保組合の高齢者 1 人当たりの医療費は低かったものの、コロナによる受診控えも解消し、高齢者全体の医療費が増額したことが大きな要因です。

(3) 保健事業費

皆様の健康づくりを推進するための予算です。ウォーキング事業は継続することとし、前年度比 4.20% 増の 37,765 千円を見込みました。

介護勘定

今年度の介護納付金は前年度比 2,747 千円 (3.27%) 減の 81,192 千円となりました。介護保険の対象となる第 2 号被保険者数が減少したことが大きな要因となっています。介護保険料率は前年同様 1.6% に据置き、介護保険料で賄えない部分は介護準備金の取り崩しによって補います。

受診控えが解消され、一時的に減少していた高齢者医療制度納付金もコロナ前の水準に戻りつつあり、昨年度まで黒字予算でしたが、今年度は赤字予算となりました。納付金、保険給付費の動向を注視し、健全な財政運営を維持できるよう予算を策定いたしました。

毎年度のお願いとはなりますが、組合員の皆様におかれましては、是非とも日頃の健康管理にご留意頂き、健保財政の改善にご協力くださいますようお願い申し上げます。

予算の基礎数値

被保険者数	1,515 人
平均標準報酬月額	347,188 円
健康保険料率	96.00 / 1000
(一般保険料率	94.66 / 1000)
(調整保険料率	1.34 / 1000)
介護保険料率	16.00 / 1000

経常収支状況

経常収入合計	763,587 千円
経常支出合計	766,992 千円
経常収支差引額	▲ 3,405 千円

一般勘定

収入合計 873,415 千円

健康保険料収入(国庫負担金等含む)	761,904
調整保険料収入	10,801
繰入金等	96,000
国庫補助金収入	373
特定健康診査等事業収入	1
出産育児交付金	548
財政調整事業交付金	3,000
雑収入(利子収入等)	788
(千円)	

支出合計 873,415 千円

事務所費・組合会費	49,036
保険給付費(法定・付加給付費)	403,782
納付金(前期高齢者納付金等)	271,666
保健事業費(特定健診事業費等)	37,765
財政調整事業拠出金	10,801
還付金等・営繕費・ 連合会費・積立金	4,948
雑支出	350
予備費	95,067
(千円)	

介護勘定

収入合計 87,183 千円

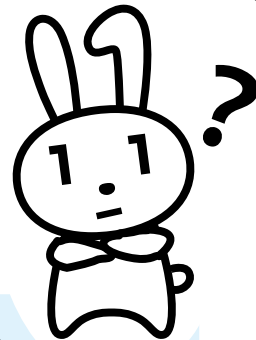
介護保険収入	81,177
繰入金	6,000
雑収入(利子収入等)	6
(千円)	

支出合計 87,183 千円

介護納付金	81,192
介護保険料還付金	64
予備費	5,927
(千円)	

種 目	実 施 内 容	実施時期
日帰り人間ドック	40 歳以上の奇数年齢の被保険者は特定健診項目を含んだ人間ドックを所定の医療機関にて、自己負担 10,000 円で受診できます。 今年度より胃部検査は胃部内視鏡が標準となります。	4 月～9 月
被扶養者対象 特定健康診査	被扶養者等については受診券により医療機関で受けて頂きます。	4 月～12 月
婦人科検診	35 歳以上の女性被保険者及び 35 歳以上の女性被扶養者で、希望者に対し所定の医療機関で実施します。乳がん検診については、マンモグラフィまたは乳腺超音波を行います。子宮がん検診については、子宮頸部細胞診を行います。	4 月～10 月
巡回レディース 健康診断	婦人科検診と特定健康診査が同時に受診できる「巡回レディース健康診断」です。ぜひご利用ください。 ※詳しくは当組合ホームページ「巡回レディース健康診断」をご覧ください。	申込：4～12 月 受診：6～2 月
脳ドック検診	40 歳以上の被保険者で希望者に対し自己負担 10,000 円で、所定の医療機関にて受診できます。（受診資格は 3 年度に一回） 今年度は合計で 60 名を予定しております。	4 月～2 月
機関紙発行	機関紙「けんぱ」（電子版）を発行します。（年 2 回発行）	4 月～10 月
体育奨励事業 （ウォーキング事業）	埼玉県が実施する「コバトン A L K O O マイレージ」に登録し、ウォーキングをして頂きます。 5 月と 11 月には健保独自のイベントにてステキな賞品をご用意。	通年 5 月・11 月に イベント実施
ジェネリック医薬品 利用促進のお知らせ	先発医薬品からジェネリック医薬品に切り替えた場合の差額通知をお知らせし、切り替えていただくことにより、保険給付費の削減を図っていきます。	8 月
生活習慣病予防健診 （一次健診）	35 歳以上の被保険者については、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）に着目した特定健診項目を含んだ生活習慣病予防健診（一次健診）を勤務先で受けて頂きます。	9 月
生活習慣病予防健診 （二次検診）	一次健診の結果、精密検査を必要とする方について戸田中央総合健康管理センターまたは飯能クリニックにて二次検診を実施します。	10 月～
インフルエンザ 予防接種補助	被保険者及び被扶養者を対象に予防接種費用の補助を行います。 （年 1 回 2,000 円を限度）	10 月～1 月
常備薬の斡旋	10 月にホームページ等で(株)アーテムの市販薬販売のお知らせを掲載しますので購入をご検討ください。（費用は自己負担）	10 月～
保健指導	被保険者については、健保連所属の保健師または、SOMPO ヘルスサポート(株)による個別面接等の指導を受けて頂きます。 被扶養者等は、利用券により医療機関で受けて頂きます。（随時）	12 月～
年間医療費通知	被保険者に医療費通知を配布し、健康管理の意識向上を図ります。	2 月

結局、今までの保険証って いつ使えなくなるの？

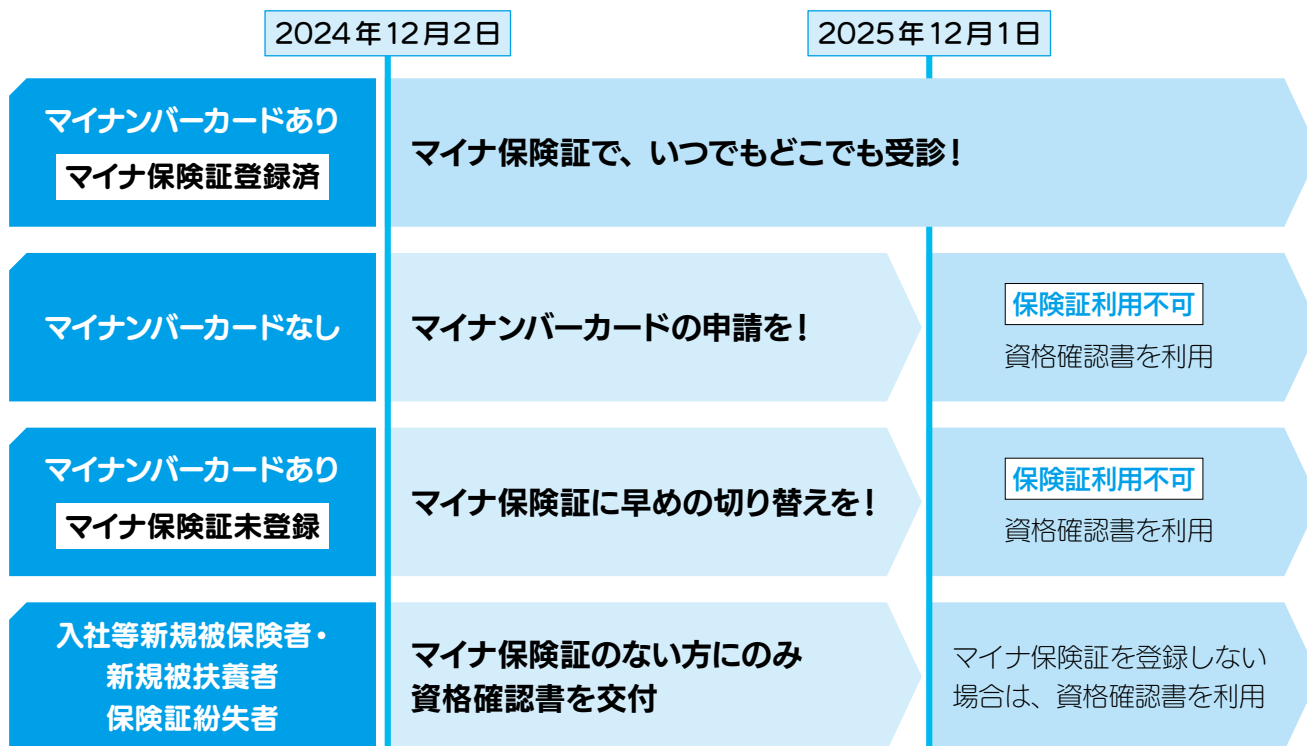


従来の保険証は2024年12月2日をもって廃止され、マイナ保険証を基本とする体制へと移行しました。2024年12月1日までに発行された保険証が使えるのは、経過措置期限の2025年12月1日までとなります。

なお、マイナ保険証をお持ちでない方は「資格確認書」が交付され、従来の保険証と同様に医療機関等への提示により受診することができます。

保険証廃止のスケジュール

保険証に有効期限がある場合には有効期限まで、特にない場合は経過措置として2025年12月1日まで使用可能。ただし、新規発行・再発行はできません。



マイナンバーカードの 保険証利用登録がまだの方

以下の方法で登録を！

- 医療機関・薬局の受付（カードリーダー）で登録
- ご自身の「マイナポータル」にアクセスして登録
- コンビニ（セブン銀行ATM）で登録



利用登録方法の
詳細はこちら



マイナンバーカードを お持ちでない方

以下の方法で申請を！

- オンライン申請（パソコン、スマホから）
- 郵送で申請
- 街中の証明写真機で申請



申請方法の
詳細はこちら



肥満のめやす

※特定保健指導の階層化基準より

腹囲

男性 85cm以上 女性 90cm以上

● リンゴ型

〈内臓脂肪型肥満〉
上半身に脂肪がつく



● 洋ナシ型

〈皮下脂肪型肥満〉
下半身に脂肪がつく



リンゴ型肥満と洋ナシ型肥満

リンゴ型肥満は男性に多く、内臓の隙間に脂肪がたくさんついている状態です。メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）と呼ばれ、生活習慣病のリスクが高くなります。一方、洋ナシ型肥満は女性に多く、皮膚の下に脂肪がつくもので、リンゴ型に比べて、生活習慣病のリスクは高くありません。女性は閉経後に内臓脂肪がつきやすくなる傾向があり、注意が必要です。

BMI(体格指数) 25以上

※標準 ▶ 18.5以上25.0未満

BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m)²

「隠れ肥満」に注意！

近年、BMI は標準でも、筋肉や骨に比べて脂肪の量が多い「隠れ肥満」が若い世代に増えています。体脂肪率も意識してみましょう。



さあ、できることから変えてみよう！

予防・改善 のために できること

食事

野菜や果物、たんぱく質を適切に摂取し、糖分や脂肪の過剰摂取を控えましょう。

運動

ウォーキングなどの有酸素運動や筋力トレーニングを定期的に行いましょう。

ストレス

ストレスは食欲や体重に影響します。心の健康も大切です。

楽しみながら
健康に！

食事

冷凍の野菜や
ミールキットなどの
手軽で健康的な食品を使う

運動

スニーカーで通勤して
たくさん歩こう

ストレス

深呼吸などすぐできる
リラックス法を準備

Easy 簡単にできる！

食事

ヘルシーな食事と思わず
手が伸びる盛り付けに
(小さくてオシャレな器で)

運動

運動するとポイントが
もらえる仕組み
(アプリなど)を使う

魅力的！ Attractive

Social みんなやっているよ！

ストレス

憧れの人の SNS を
チェックしてモチベー
ションアップ！

運動

仲間と一緒に
運動する

いまやるとき！ Timely

運動

健診や人間ドックの予定
を決めて、その日に向け
て取り組んでみる

休息時間

21:00

ストレス

リマインダーでリラックス
タイムをお知らせ

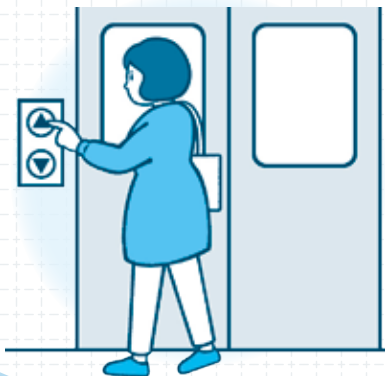
※本稿はナッジの考え方をもとに作成しています。

肥満を防ぐ

肥満は
さまざまな
病気の
原因です

こんな行動
心当たりはありませんか？

ついエレベーターを使ってしまう



思わず食べすぎてしまう



気がつくといライラしている



肥満とは、**身体に過剰な脂肪が蓄積した状態**です。**その原因は、主に運動不足と食べすぎ**です。
健康に次のような悪影響を及ぼす可能性があります。

・生活習慣病関連・

心血管疾患

内臓脂肪がたまると、脂肪細胞から出る物質が**心血管疾患の原因**のひとつとなる**動脈硬化を起こしやすく**します。また**血栓を起こす物質も分泌され、心筋梗塞のリスクが高**まります。

糖尿病※

※ 2型の場合

肥満により蓄積された脂肪細胞から、血糖値を下げるホルモンである**インスリンの働きを弱める物質が出される**ことにより、血糖のコントロールが難しくなります。**この状態が続くと糖尿病の発病につながります。**

呼吸器疾患

首やのどのまわりに脂肪が多いと、**のどの空気の通り道が狭くなること**に加え、**脂肪細胞から出る物質が呼吸刺激作用を阻害することなどにより、睡眠時無呼吸症候群などを引き起こすことがあります。**

ほかにも…▶

関節の疾患

体重が関節に過剰な負担をかけることで、変形性関節症を引き起こしやすくなります。

一部のがん

大腸がん、乳がん、肝臓がんなど、特定のがんの発生率が、肥満の人で高いとの調査結果もあります。



水都・大阪

② 大阪城天守閣

1583（天正11）年に豊臣秀吉が築城を開始。大坂夏の陣で落城したのち、徳川幕府により再築されたが再度焼失。現在の天守閣は3代目となる。地上8階建ての館内は、秀吉の生涯や時代背景、大阪城の歴史などが学べる博物館になっている。

- 🕒 9:00～18:00（最終入館17:30）
- 📅 12月28日～1月1日
- 💰 大人1,200円、高大生600円
中学生以下無料（学生は要証明）
- 🌐 <https://www.osakacastle.net/>

江戸時代に水運で栄え、明治期には「水の都」とも呼ばれた大阪は、今もなお経済や文化の中心都市として発展し続けている。春の陽気に誘われて、水都の歴史と魅力に触れるウォーキングを楽しもう。

大

阪城公園駅を出て、大阪城ホールに向かって歩こう。ホール手前の噴水広場を左折して進んでいくと、堀と石垣、樹々の緑に囲まれて大阪城天守閣が姿を現す。

極楽橋を渡って、本丸の中央に位置する天守閣へ。「三国無双」と謳われた豊臣大坂城の天守をめざして復興された姿は、随所に金の装飾が施され、天下人・秀吉の権力の強大さを想起させる。

大手門を出て城を後にしたら、市街地を歩いて天満橋に向かう。天満橋から先は、大川沿いを散策。クルーズ船が行き交う大川の両岸は整備されて遊歩道になっているが、船着き場や石灯籠といった水運が盛だった頃の面影も残している。

天神橋まで来たら、土佐堀通を北浜方面へと進む。明治期から昭和初期の洋風建築が点在する北浜は、建物内部を改装したカフェが人気のエリア。レトロな雰囲気漂う店内は、ひと休みに絶好のロケーションだ。

北浜から難波橋に向かい、中之島に渡ろう。中之島公園、こども本の森中之島、大阪市中央公会堂と順に巡ったら、メインストリート・御堂筋を通って大阪駅へ。余力があれば、梅田スカイビル空中庭園展望台まで足を運んで、水都・大阪のパノラマビューに酔いしれよう。

豆知識

「筋」と「通」はどう違う？

大阪は、南北を結ぶ道路を「筋」（御堂筋など）、東西を結ぶ道路を「通」（土佐堀通など）と呼び、「筋」と「通」が交差した形に整備されている。

Information

アクセス

JR 大阪環状線
「大阪城公園」駅

HPはコチラ



大阪公式観光情報
OSAKA INFO





⑧ 梅田スカイビル 空中庭園展望台

世界初の連結超高層建築で、39階・40階・屋上が展望施設となっている。360度オープンエアの屋上展望フロアからは大阪市街が一望できる。

- 🕒 9:30～22:30(最終入場22:00)
- 🚫 無休
- 💰 大人2,000円、4歳～小学生500円



⑥ こども本の森 中之島

大阪出身の建築家・安藤忠雄が設計した絵本と図鑑がメインの図書施設。3階まで吹き抜けの壁一面が本棚で、12のテーマ別に並んでいる。中之島公園内に限り、持ち出し可能。

- 🕒 9:30～17:00 ※詳細はHP参照
- 🚫 月曜日(祝日は開館、翌平日休館)、蔵書整理期間、年末年始
- 💰 無料 🌐 <https://kodomohonnomori.osaka/>



④ 北浜レトロビルディング

明治期の純英国建築で、国の登録有形文化財。現在は、英国伝統菓子舗(1階)&英国紅茶室(2階)の「北浜レトロ」で人気。

- 🕒 平日11:00～19:00、土日祝10:30～19:00
- 🚫 無休(お盆、年末年始を除く)



⑦ 大阪市中央公会堂

大正期のネオ・ルネサンス様式で、国の重要文化財。オペラやコンサート、講演会などを開催。かつては、ヘレン・ケラーやアインシュタイン等の著名人も講演を行った。

- 🚫 第4火曜日(祝日は開館、翌平日休館、12月28日～1月4日)
- ※館内見学不可、地下1階共有部および展示室のみ見学自由(無料)

① 大阪城ホール

大阪築城400年を記念して建設された多目的アリーナ。西日本最大規模の16,000人収容可能。

⑤ 中之島公園

大阪市で初めて誕生した公園。堂島川と土佐堀川に挟まれた中洲にあり、5月と10月はバラ園が見頃を迎え、11～12月には「大阪・光の饗宴」メイン会場として賑わう。



③ 大手門

大阪城の正門で、国の重要文化財。1628(寛永5)年、徳川幕府の大坂城再築の際に創建。落雷等、数々の危機を免れて現存する。



造幣博物館

造幣局の構内にあり、大判・小判などの古銭や貨幣の製造過程を紹介。千両箱や貨幣袋の重さを体験したり、本物の金塊・銀塊に触れるコーナーも。

- 🕒 9:00～16:45(最終入館16:00)
- 🚫 年末年始、「桜の通り抜け」期間、第3水曜日「臨時休館あり」
- 💰 無料



UZZY 足のぼりて sightseeing



通天閣

新世界にある大阪のシンボルタワーで、国の登録有形文化財。5階の「黄金の展望台」に鎮座する幸運の神様・ビリケンさん(写真左)は、足の裏をなでるとご利益があるといわれている。

一般展望台

- 🕒 10:00～20:00(最終入場19:30)
- 🚫 無休
- 💰 大人1,200円、子ども600円
- 🌐 <https://www.tsutenkaku.co.jp/>

お土産

くいだおれ太郎布林



大阪名物 くいだおれ太郎の三角帽子をかぶったユニークな布林。ほろ苦いカラメルソースとクラッシュシュガーのWソースは絶品!

3個入り / 1,296円(税込)
販売元:株式会社 太郎フーズ

※営業時間や料金等は変更される場合があります。

健康を維持してこそ人生の楽しみも！ 健診の計画も忘れずに！



メタボリックシンドロームを早期発見する特定健診

日本人の死因の第2位は心臓病、第4位は脳卒中*で、これらは動脈硬化が要因となる病気です。メタボリックシンドロームになると、動脈硬化の進行が加速し、心疾患や脳血管疾患のリスクが高まります。特定健診はこのメタボリックシンドロームを早期発見する大切な健診です。

※「令和5年(2023)人口動態統計(確定数)の概況」(厚生労働省)

メタボリックシンドロームの診断基準

腹囲

男性 85cm以上

女性 90cm以上

※内臓脂肪面積 100cm²以上相当

+

①②③のうち2つ以上該当

① 脂質異常

高中性脂肪血症

中性脂肪 150mg/dL 以上 または

低HDLコレステロール血症

HDL コレステロール 40mg/dL 未満

② 高血圧

収縮期血圧

130mmHg 以上 または

拡張期血圧

85mmHg 以上

③ 高血糖

空腹時血糖

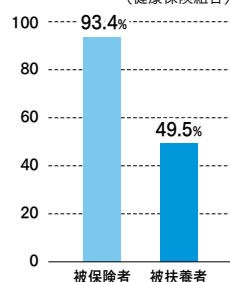
110mg/dL 以上



特定健診は、早めに**メタボリックシンドローム**に気づいて、深刻な病気を予防するために大事な健診なのに、被扶養者では受けている人が半分以上なんだ

特定健診の実施率*

(健康保険組合)



※「特定健診・特定保健指導の実施状況について(2022年度)」(厚生労働省)

いろいろ忙しいものね。けど病気になったら通院や食事制限など、さらに負担が増えてしまうかも。ぜひ今年の**特定健診**を受けましょうね！



幸せホルモン
「セロトニン」で

春の不調を予防しよう

気候や環境の変化が多い春は、ストレスによりメンタルヘルスの不調が起こりやすくなります。“幸せホルモン”と呼ばれるセロトニンの分泌を高める生活で、心身ともに健康に過ごしましょう。

セロトニンってなに？

脳内の神経伝達物質のひとつで、**精神を安定させる働きがあります**。セロトニンが減少すると、**精神的に不安定になり、気分が滅入り、ストレスによってイライラ感や攻撃性、衝動性が高まる**ことがわかっています。

セロトニンを増やすには？

セロトニンは、**必須アミノ酸のトリプトファンから合成される**ため、トリプトファンを多く含む食品を摂取するのが効果的です。加えて、次のような習慣や環境を整えることがセロトニン分泌に重要であることが明らかになっています。

セロトニン分泌を高める5つの習慣

1 トリプトファンが多い食品をとる

バナナ、乳製品、卵、豆製品（豆腐や納豆など）、ごまにはトリプトファンが多く含まれています。また、これらの吸収・合成を促進する炭水化物もあわせてとるのがおすすめです。



2 ウォーキングやサイクリング

少し息があがるくらいのウォーキングやサイクリングなど、**リズム性運動はセロトニンの分泌を促します**。



3 よく噛む

そしゃく
咀嚼もリズム性運動としてセロトニン分泌に効果的。調理の際、根菜類を大きく切るなどの工夫をすると、自然と噛む回数を増やせます。



4 呼吸運動をする

座禅やヨガなどでゆっくりとした深呼吸を意識するのもリズム性運動になります。



5 日光を浴びる

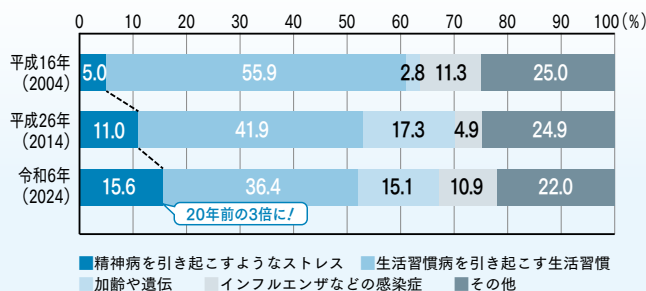
太陽光（とくに朝日）の刺激をとり入れるのがおすすめです。朝起きたらカーテンを開けて朝日を浴びる習慣をつけましょう。



厚生労働白書として初めてメンタルヘルスがテーマに

令和6年版厚生労働白書では、初めてメンタルヘルスがテーマとなりました。心身の健康に関する意識調査では、**最大のリスクとして「ストレス」を挙げた人の割合は15.6%となり、20年前から約3倍に増えました（右図）**。また、うつ病をはじめとする精神疾患の患者数も年々増加しており、令和2年の外来患者数（推計値）は586.1万人と過去最多となりました。近年の特徴的なストレス要因としては、急速なデジタル化やSNSの利用拡大、それに伴う孤独・孤立の深刻化などがあると考察されています。

健康にとっての最大のリスク



「令和6年版 厚生労働白書」より作成

栄養バランスを整えて 脱メタボ



ワンプレートで
彩りよく!



えびとアスパラの ミモザ風オープンサンド

1人分 > 339kcal / 食塩相当量 1.3g

材料 (2人分)

卵 2個
アスパラガス 2本
オリーブオイル 適量
むきえび 100g
粉チーズ 大さじ1/2
塩 少々
粗びき黒こしょう 少々
食パン (6枚切り) 2枚
ベビーリーフ 20g

作り方

- ① 卵は沸騰した湯で12分ゆでて水にさらし、殻をむいて白身と黄身に分け、それぞれザルでこす。
- ② アスパラガスは根元1/3の皮をむき、斜め切りにする。
- ③ フライパンにオリーブオイルを熱してむきえびとアスパラガスを炒め、火が通ったら粉チーズ、塩、粗びき黒こしょうを加えて、さらに炒める。
- ④ 食パンをトースターで焼き、ベビーリーフと③のをのせ、①の白身、黄身の順に盛る。

CHECK!

作り方の動画は
コチラ



<https://dougahfc.jp/imfine/ryouri/25spring01.html>



●料理制作 ひろの さおり(管理栄養士)

●撮影 松村 宇洋

●スタイリング 小森 貴子

菜の花と豆乳のポタージュ

1人分 > 141kcal / 食塩相当量 0.9g



材料(2人分)

菜の花……………	100g	コンソメ(顆粒)……	小さじ1
新じゃがいも……………	1個	無調整豆乳……………	100mL
玉ねぎ……………	1/4個	生クリーム……………	小さじ1/2
オリーブオイル……………	適量	粗びき黒こしょう……………	適量
水……………	200mL		

作り方

- ① 菜の花はざく切り、じゃがいもは皮をむいていちょう切り、玉ねぎは薄切りにする。
- ② 鍋にオリーブオイルを熱して、じゃがいもと玉ねぎを炒める。
- ③ 油がまわったら、水とコンソメを加えて煮たせ、菜の花を加えてふたをして、じゃがいもに火が通るまで煮る。
- ④ ③をハンドブレンダーやミキサー等でかくはんして鍋に戻し、豆乳を加えて温める。
- ⑤ 器に盛り、生クリームと粗びき黒こしょうをかける。

いちごとアールグレイのマリネ

1人分 > 34kcal / 食塩相当量 0g

材料(2人分)

紅茶……………	80mL	お好みのビネガーなど※…	小さじ1
(アールグレイ・濃いめに煮出す)		いちご……………	100g
砂糖……………	大さじ1	ミント……………	適量

※酢・レモン果汁・白ワインビネガー・りんご酢・パルサミコ酢など

作り方

- ① 紅茶に砂糖とビネガーを加え、砂糖が溶けるまで混ぜて冷蔵庫で冷やす。
- ② いちごを半分に切って①に加え、お好みで30分から一晩浸す。
- ③ 器に盛り、ミントを飾る。



Point! 栄養バランスを整えるコツ

主食・主菜・副菜が基本

主食(炭水化物)、主菜(たんぱく質・脂質)、副菜(ビタミン・ミネラル)がそろった食事は、5大栄養素をバランスよく摂取できます。時間がないときは、**主食と主菜を兼ねるようなメイン料理もおすすめ**です。

彩りを意識

色とりどりの食材を取り入れると、**自然と栄養が偏りにくくなります**。旬の野菜や果物を中心に、彩りを意識して準備しましょう。

食物繊維をとる

食物繊維は腸内環境を整え、**太りすぎを予防するためにも大切な成分**です。野菜、果物、豆類、穀物などに含まれているので、毎食しっかりとるよう心がけましょう。



ご家族が被扶養者資格を失ったら、

5日以内に異動届の提出を



保険料の負担なく健保組合に加入できるのが被扶養者のメリットですが、被保険者の収入によって生計を維持されていることが前提です。このため、被扶養者が就職した場合や、収入が増加した場合はその資格を失うことになります。被保険者は、**5日以内に「被扶養者(異動)届」**^{*1}を提出してください。

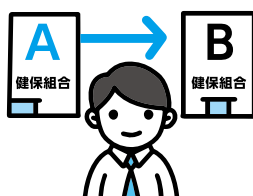
^{*1} 健康保険証等が交付されている場合はあわせて返納してください。

・・・こんなとき、ご家族は被扶養者資格を失います・・・

～異動届の提出を忘れずに～

・・・他の健康保険に加入したとき・・・

加入できる健康保険は1つです。就職して他の健康保険の被保険者になると、被扶養者ではられません。パート・アルバイト先^{*2}の健康保険の被保険者になった場合も同様です。



^{*2} 週の所定労働時間が20時間以上で所定内賃金が月額88,000円以上、2カ月を超える雇用期間の見込みがあり、従業員数51人以上の勤め先の場合は、勤め先が加入する健康保険の被保険者になります(学生を除く)。

・・・収入が増加したとき・・・

被扶養者でいられる収入基準は年間130万円未満(60歳以上または障害がある場合は180万円未満)かつ、被保険者の収入の1/2未満です。今後1年間の見込みで判断されるため、月額10万8,334円以上(同15万円以上)になると、被扶養者ではられません。



130万円の壁 ▶ 超えても被扶養者のままでいられる場合があります

2023年10月から「年収の壁・支援強化パッケージ」が導入されました。これにより、被扶養者の年間収入が130万円を超えても、勤め先の事業主の証明により一時的な収入の変動と認められる場合は、引き続き被扶養者として認定されます。

・・・失業給付金の受給を開始したとき・・・

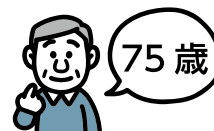
失業して被扶養者となったご家族が雇用保険の待期間後、失業給付金の受給を開始したとき、基本手当日額が3,612円以上(60歳以上または障害がある場合は5,000円以上)になると収入基準を超えるため、被扶養者ではられません。



・・・75歳になったとき・・・

75歳^{*3}になると、後期高齢者医療制度の被保険者になります。加入できる健康保険は1つのため、被扶養者ではられません。

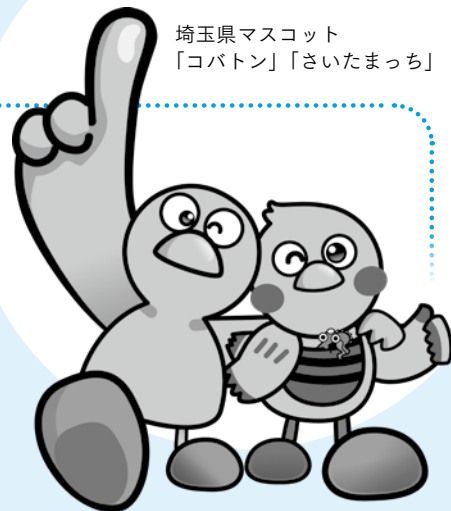
^{*3} 一定の障害があると認定された場合は65～74歳。



〈異動届を提出しないと…どうなる?〉

異動届を提出せず、後日、被扶養者資格を失っていることが判明した場合、資格喪失した日にさかのぼって健保組合が負担した医療費を返還していただくことになります。また、被扶養者資格は定期的に調査をしており、この調査にご協力いただけない場合や、虚偽の申告をされた場合は資格を削除することがあります。

ご家族の被扶養者資格は正確に把握いただき、資格を失った場合は**5日以内に異動届の提出**をお願いします。



5月 は 当健保組合のオリジナルの イベント月間です

ウォーキング事業

当健保組合が団体登録しました「コバトン ALKOO マイレージ」において、
5月は当健保組合オリジナルのイベント月です。5月の平均歩数が 5000 歩 以上の方を対象に抽選で、
クオカード 2,000円が 5人、1,000円が 10人、500円が 20人に当たります。



今すぐ

参加がまだの方は
スマホに**アプリ**を入れて
参加しましょう!!

参加資格は
被保険者と
18歳以上の被扶養者の方



1 ALKOO アプリをダウンロード

こちらのボタン、またはアプリストア上で「あるこう」で検索して、ALKOO アプリをダウンロード。
初回チュートリアルを完了し、歩数計が表示される
トップ画面まで進んでください。



Apple、Apple のロゴ、App Store は、米国
および他国の Apple Inc. の登録商標です。
Google Play は Google LLC の商標です。



2 トップのバナーから取り込みに 必要な情報を入力して会員登録

お名前や住所、生年月日など、取り組みに
必要な情報を入力してください。

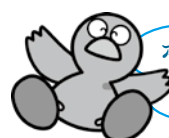


3 登録完了で取り組みへの参加が完了です！

会員登録が完了すると、取り組みへの参加登録
は完了です。
あとは、ALKOO アプリをインストールした端
末を持って歩くだけ！



詳しい内容や登録方法につきましては、
コバトン ALKOO マイレージの
ポータルサイトをご参照ください。



ポータルサイトは
こちら



公告

令和7年度の任意継続被保険者の標準報酬月額の上限は360千円になります

任意継続被保険者の保険料の上限額は、毎年4月1日において「被保険者の資格を喪失（退職）したときの標準報酬月額」と「前年の9月30日における全被保険者（当健康保険組合）の標準報酬月額を平均した額」とのいずれか少ない額より算出します。

当健康保険組合の令和7年度における任意継続被保険者の標準報酬月額の上限は、令和6年9月30日を基準に算出した額によって、360千円となります。

『被扶養者異動届』の提出をお願いします

4月から新年度を迎え、卒業や就職の季節となりました。被扶養者の方が就職等で健康保険に加入した等の異動があった場合は、速やかに事業主を通じて「被扶養者異動（削除）届」の提出及び今までお持ちの被保険者証のご返却をお願いいたします。（令和6年12月2日以降、扶養認定を受けている方で、資格確認書を交付されている場合は資格確認書をご返却ください。）被扶養者の異動があった場合は、5日以内に「被扶養者異動（削除）届」の提出が法律で決められていますので、速やかに手続きをお願いします。

また、就職した日（新しい健康保険への加入日）以降は、当健保組合の被保険者証、または資格確認書は使用できなくなっています。誤って使用した場合は、後日当健保組合より医療費の返還請求がございます。被保険者の方の負担がとてま大きくなりますので十分にご注意ください。

なお、被扶養者の再認定については、例年同様7月の実施を予定しておりますので、こちらにつきましても皆様のご理解とご協力をお願いいたします。

各種健診の補助があります

令和7年度につきましても、例年同様「日帰り人間ドック」、「脳ドック」及び「婦人科検診」の補助があります。それぞれご利用いただける資格（年齢要件等）や、申し込み及び利用できる期間に制限があります。必ず申込期限内に所定の方法にて利用券の申し込みをしてください。

補助の対象となる方へは、別途勤務先を經由してご案内を差し上げております。また、ホームページにも掲載しておりますので、あわせてご覧ください。

※令和7年度より日帰り人間ドックの胃カメラ検査が補助対象となりました。（従来通りX線検査も選択可能です）

なお、申し込み後（利用券受領後）に各健診の日程を変更する場合は、先に受診医療機関にて日程の変更をしたのち、その旨を当健保組合までお電話にて必ずご一報ください。

また、40歳以上の女性被扶養者の方は特定健診と婦人科検診が同時受診できる巡回レディース健診もあります。（詳細は当健保組合ホームページにてご確認ください）

個人情報保護の取り組み

当健保組合の個人情報保護に関する基本方針（プライバシーポリシー）及び当健保組合が保有する個人情報・利用目的につきまして、ホームページにて公開しておりますので、是非一度ご覧ください。

当健康保険組合のホームページをご利用ください

各種申請用紙もこちらから印刷できます。

埼玉しんきん健康保険組合ホームページ <https://www.saitamasinkinkenpohp.jp/>



当健康保険組合の現況（令和7年2月28日現在）

■被保険者	1,475人（男880人・女595人）	■扶養率	0.72
■被扶養者	1,065人	■被保険者平均年齢	43.51歳（男46.27歳・女39.44歳）
■前期高齢者数	65人（被保険者48人・被扶養者17人）	■平均標準報酬月額	352,228円