

けんぽ

No.143
2026.4

埼玉しんきん健康保険組合

ビクーニャ母子の、心温まる触れ合い。かれらは昔から家畜にできないほど警戒心が強いので、母子の微笑ましいひと時を、遠くから望遠レンズでそっと撮影させてもらうことにした。背後には、藻類やプランクトンの色素でピンクに染まる塩湖と、そこで暮らすフラミンゴが見える。

撮影地 ラグナ コロラダ、ボリビア
写真・文 高砂淳二



- 令和8年度予算のお知らせ
- 令和8年度保健事業
- 3つ目の保険料、はじまる“子ども・子育て支援金”
- 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？
- 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！
- カロリー控えめレシピ メタボ予防
- HEALTH INFORMATION
- 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!

レシピ

医療費適正化



令和8年度予算のお知らせ

当健康保険組合の令和8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、平均標準報酬月額を横ばいと想定すると、収入は令和7年度と同程度と予想されるため、保険料率は96/1000と据置き、納付金は2億6千万円を超える金額で、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8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、経常収支差引額を6,877千円の黒字予算となりました。

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1,506名と対前年度比9名減を想定しておりますが、標準報酬月額の増額を見込み健康保険料収入の合計は770,738千円と前年度比1.16%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98,000千円予定します。

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268,554円と推計し、予算額は404,443千円で、前年度比0.16%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80,910千円、後期高齢者支援金が185,633千円、拠出金などを含め合計266,545千円で前年度に比べ5,121千円の減額で、前年度比は1.89%の減となりました。納付金は健康保険料収入の34.58%で、算出元となる令和6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、後期高齢者の医療費増額が継続している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、今年度より歯科健診事業を実施します。前年度比8.11%増の40,828千円を見込みました。

介護勘定

被保険者たる第2号被保険者数一人当たりの報酬月額増額により収入増を見込み、納付金の令和8年度概算額は95,270千円で昨年度は93,467千円で、1,803千円の増加。精算額が▲13,894千円となり、令和8年度納付金は81,376千円と低い納付額となったため、保険料率は16/1000を維持することができました。

子ども勘定

料率は国が決定し、今年度は2.30/1000（労使折半で各1.15/1000）。納付額も国が決定した16,276千円となります。

保険料を集め、納付する事務代行業務で健保組合ではどうすることもできない事業です。

前期高齢納付金が一時的に減少し、今度は黒字予算を策定できました。しかしながら、高齢者への納付金は増加し続け減少の見込みはありませんので、今後も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努めてまいります。

また、今年度より「子ども・子育て支援金」の徴収が開始となり、組合員の皆様におかれましては、負担増となるばかりで申し訳ありませんが、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	1,506 人
平均標準報酬月額	364,835 円
健康保険料率	96.00 / 1000
(一般保険料率)	94.62 / 1000)
(調整保険料率)	1.38 / 1000)
介護保険料率	16.00 / 1000
子ども・子育て支援金率	2.30 / 1000

経常収支状況

経常収入合計	775,047 千円
経常支出合計	768,170 千円
経常収支差引額	6,877 千円

一般勘定

収入合計

886,326 千円

健康保険料収入 (国庫負担金等含む)	770,738
調整保険料収入	11,257
繰越金	13
繰入金等	98,000
国庫補助金収入	328
特定健康診査等事業収入	1
出産育児交付金	933
財政調整事業交付金	2,000
雑収入 (利子収入等)	3,056

(千円)

支出合計

886,326 千円

事務所費・組合会費	50,626
保険給付費(法定・付加給付費)	404,443
納付金(前期高齢者納付金等)	266,545
保健事業費(特定健診事業費等)	40,828
財政調整事業拠出金	11,257
還付金等・営繕費・ 連合会費・積立金	5,834
雑支出	350
子ども勘定繰入	13
予備費	106,430

(千円)

介護勘定

収入合計

88,731 千円

介護保険収入	82,685
繰入金	6,000
雑収入 (利子収入等)	46

(千円)

支出合計

88,731 千円

介護納付金	81,376
介護保険料還付金	68
予備費	7,287

(千円)

子ども勘定

収入合計

18,691 千円

子ども・子育て支援金収入	18,678
一般勘定受入	13

(千円)

支出合計

18,691 千円

子ども納付金	16,276
還付金	5
予備費	2,410

(千円)

事業	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。	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。 ※詳しくは当健保組合ホームページ「巡回レディース健康健診」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「けんぼ」(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ALKOO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
歯科健診事業 (新規事業)	18歳以上の組合員を対象に埼玉県歯科医師会加入の医院であれば無料で歯科健診が受診できます。	6月～1月
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) 今年度より9月接種分から補助。	9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)/(株)ベネフィット・ワン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

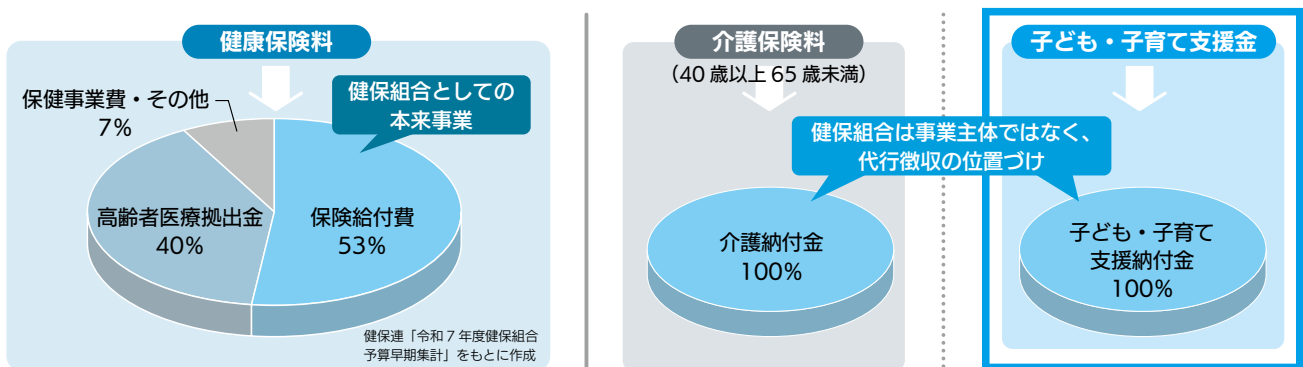
3つ目の保険料、はじまる “子ども・子育て支援金”

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はじまります。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



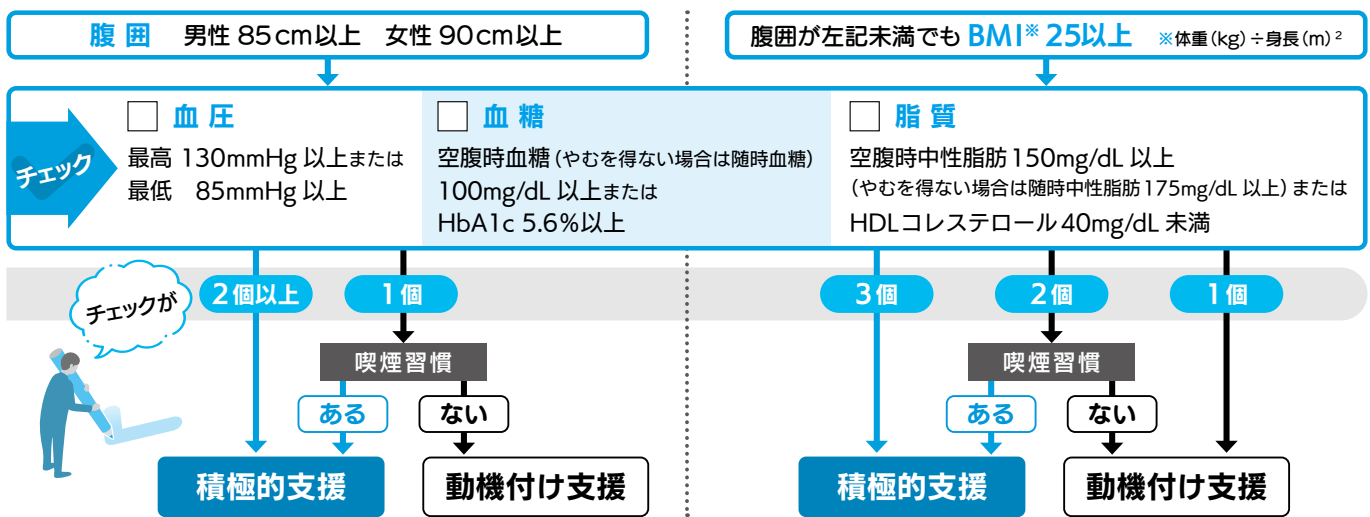
特定保健指導の対象者ってどんな人?



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 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/>



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。

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>



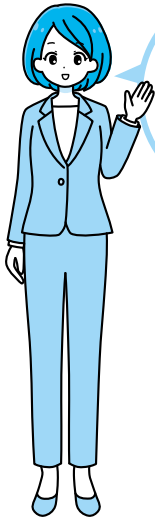
接骨院等*の正しいご利用を お願いします

*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
- ×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

5日以内に

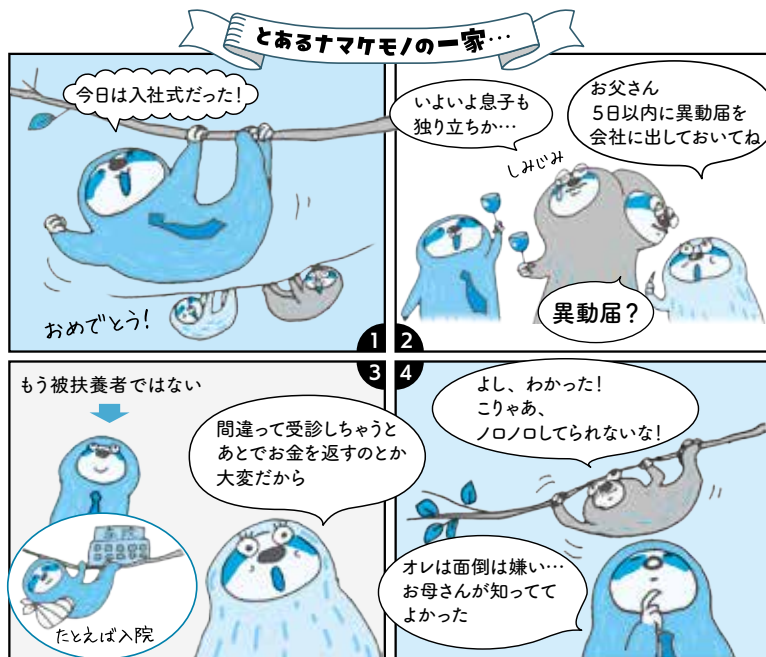
異動届の提出をお忘れなく!

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。★

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

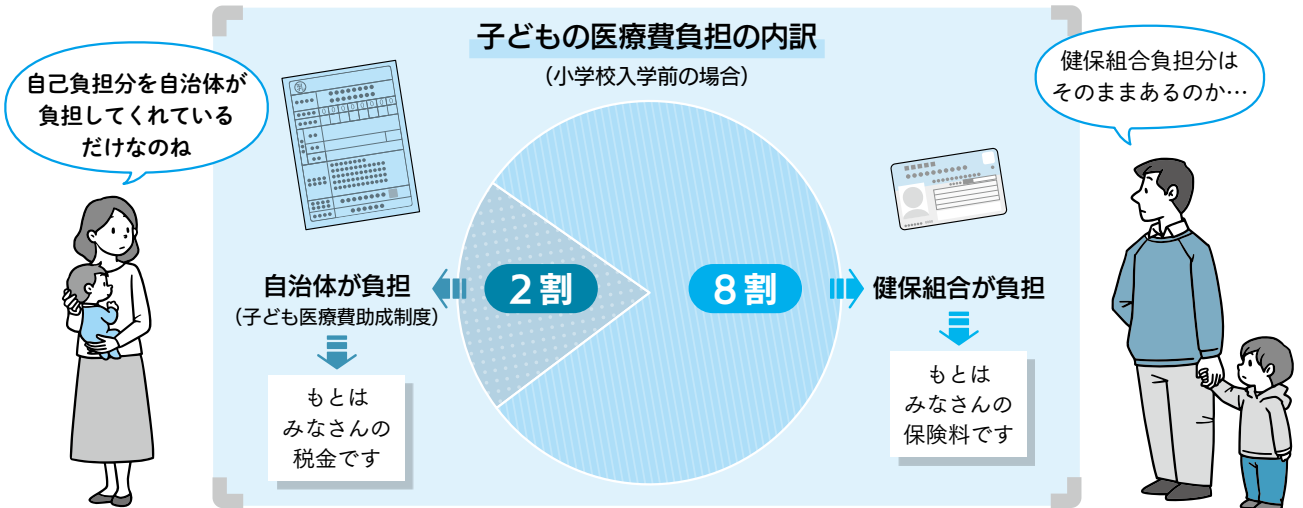
✓玉ねぎ1個は約76kcalと低カロリー食材。しかも玉ねぎを半分に切っただけなので、大ぶりで食べ応え抜群。切り方の工夫次第で満足感が高まります。また、ナイフ、フォークで切りながら食べるので、早食い防止にもおすすめ! 食べるスープとして楽しめます。



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。

5月は当健保組合の オリジナルのイベント月間です

埼玉県マスコット
「コバトン」「さいたまっち」



に当たります。

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5,000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

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!!

今すぐ

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
組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8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8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7年9月30日を基準に算定した額によって、360千円となります。(前年度と変更はありません)

『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、資格確認書を交付されている場合は資格確認書のご返却をお願いいたします。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、当健保組合の資格確認書は使用できなくなります。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。

今年度から9月接種分よりインフル補助対象となります

今年度よりインフルエンザ予防接種費用補助の実施対象期間が令和8年9月1日から令和9年1月31日となります。

補助額(1人当たり2,000円を限度に年1回)、申請方法に変更はございません。

実施対象期間が1ヶ月早まりますので、今までインフルエンザの予防接種をされていない方もご検討ください。

各種健診の補助があります

令和8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、別途勤務先を経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。

なお、健保組合への申し込み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。

※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。

- 令和8年度より日帰り人間ドック及び脳ドックの新規契約をしました。

きよせ旭が丘記念病院 東京都清瀬市旭が丘1-619-15 042-491-2121

(清瀬駅・東所沢駅より無料送迎バスあり/予約時に医療機関へご確認ください)

- 令和8年度より婦人科検診も追加で契約しました。

岡村記念クリニック

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8年2月28日現在)

■被保険者	1,510人(男885人・女625人)	■扶養率	0.68
■被扶養者	1,021人	■被保険者平均年齢	43.35歳(男46.07歳・女39.49歳)
■前期高齢者数	78人(被保険者59人・被扶養者19人)	■平均標準報酬月額	366,889円