

けんぽ



埼玉しんきん健康保険組合

サバンナをゆっくりと歩くアフリカゾウ。草を食みながら歩き回り排せつして回することで、植物の種を広く散布しサバンナの多様性を高める役目も担っている。温厚な草食動物のイメージだが、巨大であるために天敵はおらず、世界最強であるともいわれる。

撮影地 マサイマラ、ケニア
写真・文 高砂淳二



- 令和7年度決算報告
- ウォーキング事業
11月は当健保組合オリジナルのイベント月間です
- 特定健診はどんな検査でなにがわかるの？
- あなたの健康を専門家がサポートします！
- 生活習慣で「脂質異常」を予防・改善
- 寒霞溪
- 巡回レディース健診は受けましたか？
- 2026年8月から、
高額療養費の自己負担限度額が変わりました
- 脂質をとりすぎないレシピ
- セルフメディケーションで
お得な税制を利用してみませんか？
- 接骨院・整骨院で
健康保険が使える施術は限られています
- けんぽからのお知らせ

動画をCHECK!

レシピ▶▶▶
P12



制度▶▶▶
P14



令和7年度決算報告

事業概要 保険料収入が大きく増額となり、3期連続で経常収支は黒字となりました

当健康保険組合の令和7年度決算収入面状況は保険料率（調整保険料を含む）を9.6%に据え置き、令和7年度の平均被保険者数が前年度比32人増で、保険料収入は前年度比31百万円増の785百万円となり、経常収入合計は前年度比31百万円増の787百万円となりました。

支出面での保険給付費は前年度比4.01百万円減の364百万円でした。高齢者医療制度納付金は前年度比52百万円増の273百万円となりました。前期高齢者納付金は、一人当たりの医療費が低かったこともあり84百万円と低い納付額でした。

保健事業においては、特定健診・特定保健指導、二次検診、日帰り人間ドック・脳ドック・婦人科検診・

ウォーキング事業・インフルエンザ予防接種への補助を継続実施しました。日帰り人間ドックについては胃カメラを標準項目とし、内容の充実化を図りました。保健事業費は前年度比で0.29百万円増の29百万円でした。

経常支出合計は前年度比50百万円増の713百万円、経常収支差引額は73百万円の黒字で3期連続での黒字決算となりました。

しかしながら、今後も物価の上昇、高齢者納付金の増加が見込まれますので、依然として健保財政が厳しい構図は変わりません。今後も健保組合財政の健全化を事業主・組合員の皆様のご理解、ご協力を得つつ、実現してまいります。

一般勘定

収入合計	865,676,691 円
支出合計	724,994,412 円
収支差引額	140,682,279 円

決算残金	140,683 千円
経常収支差引額	73,427 千円

収入合計
865,677 千円
経常収入合計
787,244 千円

健康保険収入
(国庫負担収入等含む)
785,514

調整保険料収入
11,138

繰入金
65,427

国庫補助金収入
194

出産育児交付金
549

財政調整事業交付金
1,868

雑収入 987

(千円)

支出合計
724,994 千円
経常支出合計
713,817 千円

事務費（組合会費含む）
45,151

保険給付費 363,613
法定給付費 355,630
付加給付費 7,983

納付金 272,516
前期高齢者納付金 83,849
後期高齢者支援金 188,667
病床転換支援金 0

保健事業費
28,522

財政調整事業拠出金
11,117

連合会費・積立金・その他
4,075

(千円)

介護勘定

収入合計	89,377,863 円
支出合計	81,191,767 円
収支差引額	8,186,096 円

決算残金	8,186 千円
------	----------

収入合計
89,378 千円

介護保険収入 83,367

繰入金 6,000

雑収入 11

(千円)

支出合計
81,192 千円

介護納付金 81,192

(千円)



ウォーキング事業

11月は当健保組合のオリジナルのイベント月間です

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、11月は当健保組合オリジナルのイベント月です。

11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。

参加がまだの方は、

今すぐ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。



Google Play
で手に入れよう



App Store
からダウンロード

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



特定健診はどんな検査でなにがわかるの？



特定健診では、高血圧や高血糖、脂質異常といった生活習慣病を引き起こす要因であるメタリックシンドローム（内臓脂肪症候群）のリスクを調べます。必ず調べる「必須項目」と、一定の基準に基づき、医師が必要と認めた場合に行う「詳細な健診項目」があります。



検査項目からこんなことがわかります

特定健診では、**問診票の項目**（服薬、喫煙、飲酒、睡眠など）や**身長・体重**のほか、次のような項目を調べます。

	必須項目	検査の内容など	検査からわかることなど
身 体	BMI	体重(kg) ÷ 身長(m) ² で算出	25以上で肥満、18.5未満で低体重の疑い
	腹囲	おへそまわりを測定	男性85cm以上、女性90cm以上で内臓脂肪型肥満の疑い
血 圧	血圧	血液が血管に流れ込むときに加わる圧力 最高血圧と最低血圧を測定	高血圧を放置すると動脈硬化が進行。心筋梗塞、脳卒中など
	LDLコレステロール	肝臓でつくられたコレステロールを全身に運ぶ。 悪玉コレステロール	多いと動脈硬化が進行。脂質異常症など
脂 質	HDLコレステロール	余分なコレステロールを回収。善玉コレステロール	少ないと動脈硬化が進行
	中性脂肪	エネルギーとして利用される	多いと動脈硬化が進行。脂質異常症、糖尿病、急性膵炎など
	non-HDLコレステロール	総コレステロール - HDLコレステロールで算出	動脈硬化など
肝機能	AST (GOT)	肝臓の細胞内に多く存在する酵素	肝炎、脂肪肝、肝硬変、肝臓がん、心筋梗塞など
	ALT (GPT)		
	γ-GT (γ-GTP)		
血 糖	血糖	血液中のブドウ糖の量（濃度）	糖尿病、膵臓がん、腎不全など
	HbA1c	過去1～2カ月の血糖値の平均的な状態	
尿	尿たんぱく	血液中のたんぱくが尿中に排出されたもの	腎臓疾患、尿路の感染症・結石など
	尿糖	血液中の糖が尿中に排出されたもの	

詳細な健診項目 ●心電図 ●眼底 ●貧血（赤血球数・血色素量・ヘマトクリット値） ●血清クレアチニン



過去の結果と比較してどの検査項目の数値が変化しているか、どういう病気になりやすいかを知りましょう。
生活習慣を改善するきっかけになります。



前回の結果と比べてみよう

あなたの健康を専門家がサポートします!



特定保健指導では、保健師や管理栄養士などの健康づくりの専門家が、生活習慣改善のための具体的なアドバイスをしてくれます。あなたに合った目標を設定し、無理なく達成できる行動計画を立てて、3カ月以上にわたり、電話・メール・面談などで継続的にサポートします。



次のような流れで保健指導を行い、ゴールをめざします



1人でチャレンジすると、目標が高すぎたり、つらくなって挫折したりと続きにくいものですが、専門家のサポートがあれば安心して改善に取り組めます。



継続は力なり! 体重も腹囲も目標達成するぞ

生活習慣で「脂質異常」を予防・改善

これといった自覚症状もなく、見過ごされがちな「脂質異常」ですが、放置していると動脈硬化を進行させ、心筋梗塞や脳梗塞の発症リスクを高めます。

食事や運動、飲酒、喫煙などの生活習慣を見直して、血管を守りましょう。

脂質異常は動脈硬化の危険因子

血液中に含まれる脂質を血中脂質といい、血液検査では「LDL コレステロール」「HDL コレステロール」「中性脂肪」の値を測定します。

「悪玉」と呼ばれる LDL コレステロールは、増えすぎると血管の壁にたまって動脈硬化を引き起こします。一方、「善玉」の HDL コレステロールには、余分なコレステロールを回収する働きがありますが、少なすぎると回収が追いつかず、結果として動脈硬化を進行させてしまいます。さらに、中性脂肪が多いと「善玉」が減り、「悪玉」が増えやすくなります。

このように、脂質異常は動脈硬化の進行につながるため、早めに改善に取り組むことが大切です。

今すぐ実践!

脂質異常を予防・改善する生活習慣

〔食事〕

脂質や糖質のとりすぎに注意しよう

揚げ物や脂身の多い肉料理は食べる回数や量を減らしましょう。また、マヨネーズやバター、生クリームなどを控え、お菓子や糖分の多い清涼飲料水は「ときどきの楽しみ」に留めることが大切です。ご飯や麺類の大盛りやおかわりもできるだけ避けましょう。

〈脂質・糖質を多く含む食品〉

- 脂質の多い肉類
- バター
- 生クリーム
- チーズ
- マヨネーズ
- 甘いお菓子
- 糖分の多い清涼飲料水 など



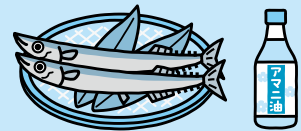
体によい脂質を選ぼう

青魚、えごま油、アマニ油などに多く含まれる「オメガ3脂肪酸」を積極的にとりましょう。オメガ3脂肪酸には、中性脂肪を減らし、動脈硬化を予防する効果が期待できます。

ただし、体によい油であってもカロリーは高いので、とりすぎには注意しましょう。

〈オメガ3脂肪酸を多く含む食品〉

- 青魚（サバ、アジ、イワシ、サンマなど）
- えごま油*
- アマニ油*
- くるみ
- チアシード など



※熱に弱いので、汁物やサラダにかけるのがおすすめです。

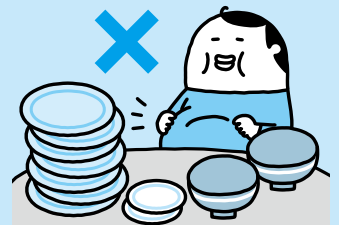
食物繊維をしっかりとりう

野菜、大豆製品、きのこ類、海藻類などに多く含まれる食物繊維には、余分なコレステロールや中性脂肪を減らす作用があります。



食べ方を見直そう

夜遅い食事や早食いは禁物です。よく噛んでゆっくり食べることを意識し、満腹になる前に箸を置く「腹八分目」を心がけましょう。



脂質異常の目安



LDL コレステロール…120mg/dL 以上

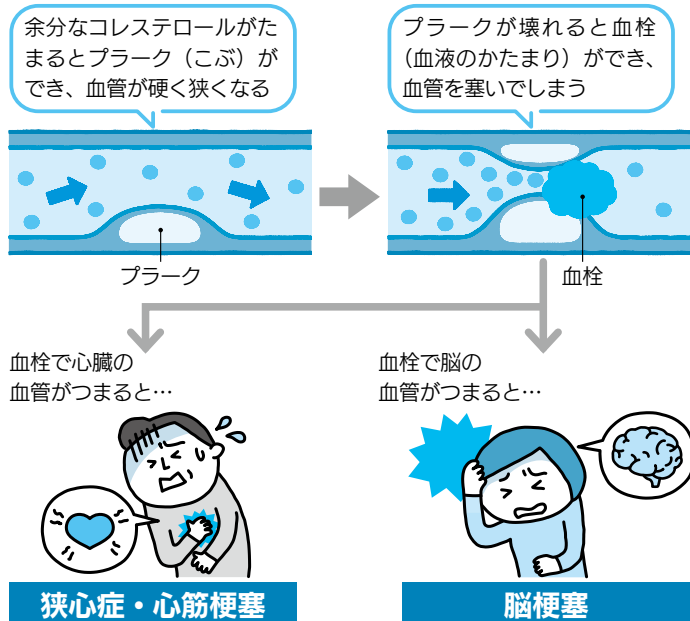
HDL コレステロール…40mg/dL 未満

中性脂肪 (トリグリセライド) …150mg/dL 以上 (空腹時)、175mg/dL 以上 (随時)

non-HDL コレステロール※…150mg/dL 以上

※総コレステロール値から HDL コレステロール値を引いた値

動脈硬化のメカニズム



脂質異常と関連が強い生活習慣は「食事」「運動」「飲酒」「喫煙」

脂質異常の原因の多くは、食事や運動、飲酒、喫煙といった生活習慣にあります。

たとえば、脂質・糖質の多い食事や日頃の運動不足は、LDL コレステロール (悪玉) や中性脂肪を増やし、HDL コレステロール (善玉) を減らしやすくします。

さらに、過度の飲酒は中性脂肪を急激に増加させ、喫煙にいたっては血中脂質のバランスを崩して動脈硬化を直接進行させてしまいます。

まずはこれら4つの習慣を見直し、改善することで、脂質異常・動脈硬化の予防につなげましょう。

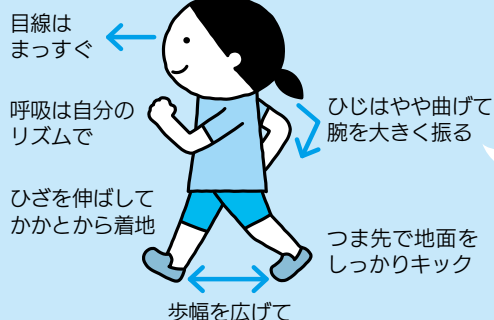
運動



適度な運動を習慣にしよう

有酸素運動 (ウォーキングやジョギング) を日常に取り入れ、座ったり横になったりする時間をできるだけ減らしましょう。

移動の際は階段を積極的に使うなど、無理なく続けられる範囲でこまめに体を動かすことが大切です。



おすすめの有酸素運動は「ウォーキング」

- 1 分間に 100～130 歩ほどの速度で
- 毎日、合計 30 分以上を目標に
- 通勤や買い物の時間を活用して、歩く機会を増やそう

飲酒



お酒との付き合い方を見直そう

週に2日はお酒を飲まない「休肝日」を設けましょう。飲むときはあらかじめ量や時間を決めてだらだら飲み続けないこと、度数の高いお酒は水や炭酸水で割ってゆっくり飲むことが大切です。

また、おつまみには揚げ物やスナック菓子を控え、野菜、魚、大豆製品を選びましょう。



禁煙



禁煙にチャレンジしよう

まずは「今日は吸わない」から始め、タバコなしでも過ごせる日を増やしていきましょう。

吸いたくなったときは、深呼吸や軽いストレッチ、歯みがき、熱いお茶を飲むなど、気持ちをそらす工夫が有効です。どうしても難しい場合は、無理せず「禁煙外来*」を受診しましょう。

*オンライン診療もあります。





かん か けい 寒 霞 溪

群馬県の妙義山、大分県の耶馬溪とともに「日本三大渓谷美」の1つに数えられる香川県小豆島の寒霞溪。
日本書紀にも記述があるその渓谷美は、1878年、儒学者の藤澤南岳によって寒霞溪と命名された。
古くから親しまれる、自然がつくり出した絶景を満喫するハイキングに出かけよう。

寒霞溪（第2展望所から望む）

約1,300万年前の火山活動と長年の浸食によってつくり出された奇岩怪石、四季折々の豊かな自然が織りなす圧倒的な絶景が特徴。
秋は山を彩る紅葉と岩肌、そして青い海の美しいコントラストを見に多くの観光客が訪れる。

航路MAP



Information

アクセス



高松港から小豆島フェリーで
土庄港、車で寒霞溪ロープウェー
「こうん駅」など



HPはコチラ

小豆島観光協会
<https://shodoshima.or.jp/>

寒霞溪には奇岩怪石などの見どころをめぐる「表12景」と「裏8景」、そして小豆島最高峰「星ヶ城」への登山道がある。今回は表登山道を登り、星ヶ城登山道を往復してロープウェイで戻るルート歩く。なお、観光協会のホームページなどで表12景を予習しておくで見つけやすく、楽しく歩くことができる。

こうん駅を振り返り、通天窓を確認したら、すぐそばにある紅雲亭の脇から表登山道に入る。途中、表12景の場所を示す看板が出ているので、探しながら登っていく。表12景は四望頂で最後。木々で見えなかった場合、見逃してしまった場合は気落ちせず、帰りのロープウェイで上から探してみよう。

アート作品「空の玉／寒霞溪」で写真を撮影したら、山頂駅を通りすぎて星ヶ城登山道へ。星ヶ城は南北朝時代、備前の豪族だった佐々木信胤が築いた山城。西峰や東峰の周辺には遺構が残り、注意深く周囲を観察するとその形跡がわかる。東峰に着くと、そこは小豆島最高峰。達成感のある景色を堪能したら、来た道を山頂駅へ戻ろう。帰りはロープウェイを使い、短い空の散歩でゴールだ。

寒霞溪は、体力や時間に合わせて柔軟にルートを選択するのが魅力。迷うような道はないが、基本的に坂なので自分の体力を過信せず、無理のないスケジュールを立てて歩こう。



オリーブ&手延べそうめん



小豆島は国内オリーブ栽培の発祥の地。オリーブオイルを使ったグルメが島内各所で楽しめる。また、そうめんの三大産地の1つとしても有名。伝統的な手延べ製法でつくられるそうめんはお土産にも最適。



©(一社) 小豆島観光協会

四望頂

寒霞溪「表12景」の1つ。展望スペースには東屋があり、ベンチに座ってじっくり奇岩や岩壁などを眺めることができる。



青木野枝「空の玉 / 寒霞溪」

瀬戸内国際芸術祭2022のアート作品を常設展示。玉の中に入って寒霞溪をバックにアートな写真を撮ることができる。



第1展望所

山頂からせり出すようにつくられているため開放感抜群。眼下には内海湾、瀬戸内海、遠くには四国の山並みまで一望できる。アプローチの左右の紅葉も見どころ。



至 四方指

至 四方指

至 四方指

至 四方指

至 四方指

至 四方指

至 四方指

至 四方指

至 四方指

至 四方指

至 四方指

至 四方指

至 四方指

至 四方指

至 四方指

至 四方指

至 四方指

至 四方指

至 四方指

至 四方指

至 四方指

至 四方指

至 四方指

至 四方指

至 四方指

至 四方指

至 四方指

至 四方指

至 四方指

至 四方指

至 四方指

至 四方指

至 四方指

至 四方指

至 四方指

至 四方指

至 四方指

至 四方指

至 四方指

至 四方指

至 四方指

至 四方指

至 四方指

至 四方指

至 四方指

至 四方指

至 四方指

至 四方指

至 四方指

至 四方指

至 四方指

至 四方指

およそ
6.6km

4 時間
15,000 歩

猪谷池



ひと足延ばして

小豆島をめぐる

エンジェルロード

潮の満ち引きによって海の中から現れたり消えたりする神秘的な砂の道。1日に2回、干潮時間の前後約3時間だけ道が現れ、対岸の島へと歩いて渡ることができる。

香川県小豆郡土庄町甲24-92



道の駅 小豆島オリーブ公園

瀬戸内海を見下ろす小高い丘にある道の駅公園。地中海ムードあふれる約2,000本のオリーブ畑に囲まれ、レストランや体験施設などが多数。

8:30～17:00

年中無休

<https://www.olive-pk.jp/>



四方指・大観望展望台

四方を指しても遮るものがないというわれのとおり、360度のパノラマが広がる2つの展望台。寒霞溪より高い位置にあり、爽快感のある眺めが楽しめる。

香川県小豆郡小豆島町神懸峠山乙1117



二十四の瞳映画村

『二十四の瞳』ロケセットを保存した映画村。懐かしい木造校舎や文学館、レトロな映画館などがある。

9:00～17:00

大人1,000円、小人500円

※期間によって変動。詳細はホームページでご確認ください。

年中無休

<https://www.24hitomi.or.jp/>

※営業時間や料金等は変更される場合があります。

40歳以上の女性被扶養者の方

巡回レディース健診 は受けましたか？

「どこも体調悪くないから」
「忙しくて予定を入れられない」

…そんな理由で、健診を受けていない方はいませんか？
年に1度は健診を受けて自分の体の健康状態をチェックしましょう。

婦人科検診単独での申込期間は 10/16 で終了しますが
巡回レディース健診なら 12/18 まで申込が可能です。



健診を受けると、**おトク!!** につながりますよ！

おトク!! 健保組合が費用を その1 補助しています

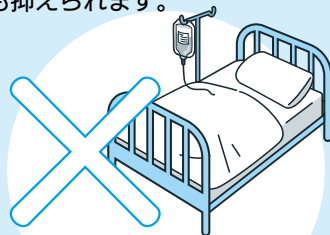
健診の費用は
健保組合が補助
しているため、
通常の金額より
おトクに受ける
ことができます。



特定健診＋婦人科検診が健保補助
により原則無料で受けられます

おトク!! 病気の早期発見で その2 治療費も軽減！

健診で病気が早期発見でき、
早期治療につながれば、治療費
も抑えられます。



おトク!! 健康保険料が その3 安くなるかも?! (特定健診)

40 歳以上を対象とする特定健診
の実施率は、健保組合がみなさまか
ら納めていただく保険料率の算出
に関連しています。そ
のため、より多くの方
が特定健診を受けると、
保険料が安くなる可能
性があります。



♥ 健康に日々を生活できることが、何より大切です。ぜひ健診を受けてください ♥

2026年8月から、 高額療養費の自己負担限度額が変わりました

健康保険の高額療養費制度は、医療費が高額になった場合でも自己負担の上限を設けることで家計の破綻を防ぐセーフティーネットです。一方で、高齢化の進行などに伴う医療費増大によって制度の持続可能性の確保が急務でした。このため、高額療養費の自己負担限度額が見直されることになりました。

2026年8月から、月額上限が引き上げられ、年間上限が新設されました

2026年8月から、ほぼすべての所得区分で月額上限が引き上げられました。標準報酬月額28万円～50万円の一般所得層では、約80,100円から約85,800円への引き上げとなります。一方で年間上限（8月～翌年7月）の新設、多数回該当の据置きにより、抗がん剤治療や慢性疾患で数万円の負担が長期にわたって続く患者の経済的負担に配慮した内容となっています。

2026年8月～ 高額療養費の自己負担限度額 <水色 部分が変更箇所>

標準報酬月額	自己負担限度額（月額上限）		新設 年間上限	
	外来特例（70歳以上）	多数回該当		
83万円以上	270,300円＋（医療費－901,000円）×1%		140,100円	1,680,000円
53万円～79万円	179,100円＋（医療費－597,000円）×1%		93,000円	1,110,000円
28万円～50万円	85,800円＋（医療費－286,000円）×1%		44,400円	530,000円
26万円以下	22,000円 ^{*1}	61,500円		530,000円 ^{*3}
住民税非課税（70歳未満）	36,900円		24,600円	290,000円
住民税非課税（70歳以上）	11,000円 ^{*2}	25,700円		
一定所得以下（70歳以上）	8,000円	15,700円	—	180,000円

※多数回該当…過去12カ月以内に3回以上、上限額に達した場合の4回目以降の上限額

*1 年間上限216,000円 *2 年間上限96,000円

*3 標準報酬月額15万円以下に該当することを確認できた場合は410,000円（2027年8月以降に償還払い）

2027年8月から、所得区分の細分化による負担の適正化が図られます

高額療養費の自己負担限度額の見直しは、2段階で行われます。2027年8月からは、所得区分の細分化が実施されます。70歳未満では5区分が、より負担能力に応じたものとなるよう13区分へと細分化され、中高所得層を中心により細密な所得水準に合わせた月額上限の引き上げが行われます。

2027年8月～ 高額療養費の自己負担限度額 <水色 部分が変更箇所>

標準報酬月額	自己負担限度額（月額上限）		多数回該当	年間上限
	外来特例（70歳以上）			
127万円以上	342,000円＋（医療費－1,140,000円）×1％		140,100円	1,680,000円
103万円～121万円	303,000円＋（医療費－1,010,000円）×1％			
83万円～98万円	270,300円＋（医療費－901,000円）×1％			
71万円～79万円	209,400円＋（医療費－698,000円）×1％		93,000円	1,110,000円
62万円～68万円	194,400円＋（医療費－648,000円）×1％			
53万円～59万円	179,100円＋（医療費－597,000円）×1％			
44万円～50万円	110,400円＋（医療費－368,000円）×1％		44,400円	530,000円
36万円～41万円	98,100円＋（医療費－327,000円）×1％			
28万円～34万円	85,800円＋（医療費－286,000円）×1％			
20万円～26万円	28,000円 ^{*1}	69,600円		
16万円～19万円		65,400円		
15万円以下	22,000円 ^{*1}	61,500円	34,500円	410,000円
住民税非課税（70歳未満）	36,900円		24,600円	290,000円
住民税非課税（70歳以上）	13,000円 ^{*2}	25,700円		
一定所得以下（70歳以上）	8,000円	15,700円	—	180,000円

※多数回該当…過去12カ月以内に3回以上、上限額に達した場合の4回目以降の上限額

*1 年間上限216,000円 *2 年間上限96,000円

高額療養費は、月ごと、個人ごと、医療機関ごと、入院・外来別、医科・歯科別に計算されます。月をまたいで入院した場合は、月ごとに計算されます。また、入院時の食事代や居住費・差額ベッド代は対象外となります。

脂質をとりすぎないレシピ

脂質
異常症
予防



作り方の動画は
こちらから

Check!



<https://douga.hfc.jp/imfine/ryouri/26autumn01.html>

主菜

電子レンジ de 鶏チャーシュー

材料 2人分

鶏もも肉……………大1枚(300g)
A しょうゆ……………大さじ2
酒、みりん……………各大さじ1
すりおろししょうが、すりおろしにんにく ……各小さじ1

作り方

- 1 耐熱ボウルに皮を取った鶏肉とAを入れてよく揉み込み、ラップをして、電子レンジ(600W)で4分加熱する。一度取り出して、裏返し、再度4分加熱する。粗熱が取れたら薄切りにする。



カロリーダウンの工夫

- ✓ 鶏肉の皮は脂質が多くカロリーが高いです。皮を取るだけでカロリーを約40%もダウンでき、ヘルシーに仕上がります。

1人あたり

エネルギー 塩分
220kcal 1.2g

※煮汁は1/3を食べる想定
(お皿に盛りつけた場合)
で栄養計算しています。

調理の
ポイント



電子レンジを使って失敗なしで作れます。
電子レンジで加熱した後、ラップのまま
粗熱が取れるまで冷ますと、さらに味の
染み込みがよくなります!

お皿に盛りつける場合は…

トマト(小1個)と一緒に盛りつけ、
小ネギを添えると彩りが豊かにな
ります。
調味料を揉み込んで味をしっかり
なじませているため、煮汁を多く
口になくてもおいしく食べられ
ます。煮汁は全部食べると塩分が高くなるので、食べる量は全
体の1/3程度を目安にしましょう。





●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

2種のきのこことバジルのマリネ

1人あたり

エネルギー 塩分
47kcal 0.3g



材料 2人分

エリンギ（乱切り）……………1パック（100g）
しめじ（石づきを切り、ほぐす）…1パック（100g）
A レモン汁、バジル（乾燥）……………各小さじ2
オリーブオイル……………小さじ1
塩……………小さじ1/4

作り方

- 1 エリンギ、しめじは乾燥しないよう水にサッとくぐらせ、耐熱ボウルに入れてラップをし、電子レンジ（600W）で2分半加熱する。加熱後に出た水気をしっかり切る。
- 2 よく混ぜたAと1を和える。



きのこは
おすすめ食材！

- マリネ液は油を多く使うイメージですが、きのこには旨み成分の1つであるグアニル酸が含まれているので、少量の油でもおいしさを感じやすく、脂質ダウンにはおすすめの食材です。香りがよいバジルを使うと、最後まで飽きずに食べやすくなります。

サラダ

ちくわとブロッコリーの香味サラダ

1人あたり

エネルギー 塩分
68kcal 0.9g

材料 2人分

ブロッコリー（小房に分ける）……………1/3株（80g）
ちくわ（斜め切り）……………2本（60g）
A 鷹の爪（種なし・輪切り）……………1/2本分
長ネギ（みじん切り）……………1/3本（30g）
ポン酢しょうゆ……………大さじ1

作り方

- 1 ブロッコリーは水でサッと濡らして、耐熱ボウルに入れラップをし、電子レンジ（600W）で2分半加熱する。
- 2 混ぜたAとちくわ、1を和える。



脂質オフのポイント

- 油を使わないドレッシングなので脂質オフになります。長ネギのみじん切りで香味感を、鷹の爪で辛さを足すので、油を使わずともおいしく仕上がります。
- ちくわの魚介の旨みのおかげで、少ない調味料でも満足感のあるサラダが完成します。



セルフメディケーションで お得な税制を利用してみませんか?

セルフメディケーションとは、自分自身の健康に責任を持ち、軽度な身体の不調は自分で手当てすることです（世界保健機関〔WHO〕の定義による）。これを推進するためセルフメディケーション税制が実施されています。

突然ですが、クイズです!

OTC 医薬品（市販薬）をよく購入する高橋さんは、セルフメディケーション税制を利用しようと思っています。

セルフメディケーション税制を利用するには
このマークが付いている薬を購入して、
そのレシートを保管しておくのよね



〇〇ドラッグ	
★解熱鎮痛薬	¥1000
〇〇〇〇	¥400
合 計	¥1400
★印はセルフメディケーション 税制対象商品です。	



それと、「何か一定の取り組み」を
していないといけなかったわね。
えーと、何をする必要があったっけ?



セルフメディケーション税制を利用するためには、健康の保持・増進や疾病予防として一定の取り組みを行う必要がありますが、次のうち、その取り組みに含まれているものはどれでしょうか?

A 健診を受ける

**B インフルエンザの
予防接種を受ける**

C 特定保健指導を受ける



(答えはこのページの下に)



セルフメディケーション税制とは

健康の保持・増進や疾病予防として「一定の取り組み」を行っている人が、年間1万2,000円を超えて、対象となる**スイッチ OTC 医薬品**などを購入した場合、確定申告で所得控除が受けられる制度です（上限8万8,000円）。

従来は時限措置（2026年まで）でしたが、2027年から制度を恒久化することになりました。ただし、セルフメディケーション税制の対象となる OTC 医薬品のうち、非スイッチ OTC 医薬品は5年の期限付きで延長となりました（2031年まで）。

スイッチ OTC 医薬品って何?

医師が処方する「医療用医薬品」として使用されていた成分を、ドラッグストアなどで買える OTC 医薬品（市販薬）に転用した薬のことです。



「一定の取り組み」とは

- 健保組合や勤務先、市区町村が行う健診〔人間ドック、各種健（検）診等〕を受ける
- 特定健診、特定保健指導を受ける
- 定期予防接種やインフルエンザ予防接種を受ける



一つでも実施していればいいのね。
私はもう健診を受けているから OK!

※ 詳細は厚生労働省 HP
をご覧ください。



セルフメディケーションには、毎日の適切な食事、運動、睡眠・休養が大切ですが、もし軽い不調を感じたときは、放置してこじらせてしまうことのないよう、早めに OTC 医薬品などで対処しましょう。よくならないときは、かかりつけ医に相談しましょう。



“健康保険取扱い”の看板に注意!

接骨院・整骨院で健康保険が使える施術は限られています

接骨院・整骨院の看板に「健康保険取扱い」「各種保険適用」と書かれていても、健康保険が適用されるケースは限られています。肩こりや筋肉疲労などには健康保険は適用されず、全額自己負担となります。厚生労働省も、肩こり・筋肉疲労は療養費（保険適用）から除外すると明示しています。



接骨院・整骨院はなぜ医療費負担が違うの?

そもそも、接骨院・整骨院で施術をしている人は医師ではありません。国家資格をもった「柔道整復師」です。このため、接骨院・整骨院は「医療機関」ではなく、治療は「施術」、医療費は「施術費」となります。

施術費は原則全額自己負担になります。健康保険が適用される場合は、窓口で全額支払った後、「療養費」として健保組合に健康保険適用分（医療費の7～8割）を請求するのが本来の形です（償還払い）。しかし、利便性が考慮された結果、例外的に柔道整復師が患者に代わって申請を行う「受領委任払い」も認められています。

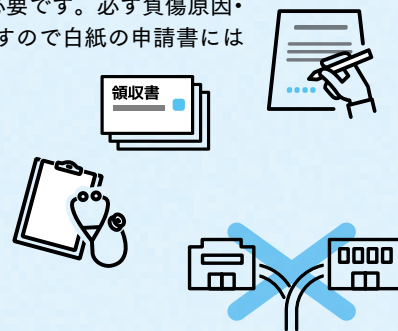
健康保険が 適用される場合 これだけ!	健康保険が 適用されない場合（全額自己負担）
外傷性が明らかで、慢性的な状態になっていない	× 単なる肩こり・筋肉疲労
打撲	× 慰安目的のあん摩・マッサージ代わりの利用
ねんざ	× 病気（神経痛など）からくる痛み・こり
挫傷（肉離れ等）	× 脳疾患後遺症などの慢性病による身体の不調
骨折*	× 医師の同意のない骨折や脱臼の治療（応急手当を除く）
脱臼*	× 仕事や通勤途上におきた負傷

*骨折・脱臼は応急手当の場合を除き医師の同意が必要です。

めざせマスター!

接骨院・整骨院にかかるとき

- 1 負傷原因を正確に伝える**
いつ、どこで、何をして痛めたかを具体的に伝えましょう。仕事や通勤途上におきた負傷は労災保険が適用されます。
- 2 「療養費支給申請書」は内容を確認のうえ自筆のサイン**
「受領委任払い」の場合は、患者の自筆のサインが入った「療養費支給申請書」が必要です。必ず負傷原因・負傷名・日数・金額を確認してからサインしてください。誤請求の原因になりますので白紙の申請書にはサインしないでください。
- 3 領収書をもらう**
施術の記録になるだけでなく医療費控除の際にも必要になります。
- 4 長期の施術にもかかわらずよくならない場合は医師の診断を受ける**
- 5 ついでに施術は受けない**
付き添ったついでなどに受けた施術に健康保険は適用されません。
- 6 医療機関との重複施術は保険適用外**
同じけがで、同時期に医療機関で治療を受けながら、接骨院・整骨院でも施術を受けることは、原則として保険適用外です。



柔道整復師の施術内容について、健保組合より確認の連絡をする場合があります。
大切な保険料が適正に利用されているかどうかを確認するためのものですので、
必ずご回答いただけるよう、よろしくお願いいたします。

被扶養者資格の再確認調査にご協力いただき有難うございました。

被扶養者資格の再確認調査につきましては、事業主、事務担当者、被保険者の皆様のご協力により終了いたしました。紙面をお借りして厚く御礼申し上げます。

なお、被扶養者が就職し社会保険に加入した場合や年間収入が130万円以上（19歳以上23歳未満である場合にあっては150万円以上）見込まれる場合など、被扶養者として認定される条件に該当しなくなった場合は、5日以内に扶養からは必ず手続きが必要です。随時、事業主を通じて手続きをお願いします。適正な扶養認定により健康保険組合が負担する高齢者医療制度のかかる支援金や納付金等への節減へとつながり、その結果として保険料負担の軽減にもつながります。皆様の保険料負担にも影響しますので、必ず届け出をしていただきますようお願いいたします。ご理解とご協力をお願いいたします。

10月分給与から新標準報酬月額が適用されます

皆様から毎月納めていただいております保険料は、被保険者の実際の報酬と現在適用されている標準報酬月額との間に大きな差が出ないように、毎年1回、4月・5月・6月の3か月間に支払われた給与の平均月額に基づき、9月に標準報酬月額が決め直され、報酬月額等級が決定されます。これを定時決定といいます。

また、昇（降）給など固定的賃金の変動にともなって前の報酬月額等級より2等級以上の差が出たときは、定時決定を待たずに標準報酬月額が改定されます。これを随時改定といいます。たとえば、8月に随時改定の行われた人は、8月から保険料（9月分給与）が改定されております。（介護保険料も同様）

なお、9月からの新しい標準報酬月額で納めていただく保険料は、10月分給与から控除されることになります。

インフルエンザ予防接種を受けましょう！

今年もインフルエンザ予防接種費用補助事業を下記のとおり実施します。

インフルエンザは、予防接種により重症化を予防することが可能と言われています。

特に冬場は人の混雑する場所ではインフルエンザに感染するリスクも高いと考えられます。

また、新型コロナウイルスとインフルエンザの混合感染が認められており、インフルエンザとの合併症例は重症化したという報告もあります。

今年の冬も、新型コロナウイルスとインフルエンザの同時流行を防ぐために、インフルエンザ予防接種を受けましょう。なお、持病のある方等については、かかりつけ医とご相談ください。

また、インフルエンザの予防接種を受けても発症を防げるわけではありません。

感染予防のためにも、マスクの着用、手洗いを心がけましょう。

記

①対象実施期間：9月1日～翌年1月31日までに受けた予防接種

②補助対象者：予防接種の日に、被保険者資格のある被保険者とその家族（被扶養認定者）

③補助額：一人当たり2,000円を限度に年1回補助します。

なお、生後6か月から13歳未満の子供では2回接種が勧められていることから、2回接種法による場合は2回を1回とみなし、補助することといたします。

※予防接種法に定めるところにより市区町村から補助を受けている方（65歳以上等）を除く

④申請方法：すでにご案内のとおり「インフルエンザ予防接種補助金申請書」に必要事項を記入のうえ、領収書の原本（インフルエンザ予防接種と明記したもの）を添付し、事業所を経由して提出してください。

また、2回接種者は2回分の領収書又は2回分と判断できる領収書を添付し、2月末日までに2回分を一度にまとめて提出くださるよう、ご協力の程よろしくお願いいたします。

なお、ご不明な点は健保組合までお問い合わせください。

常備薬の斡旋事業

当健康保険組合では、みなさんの健康で豊かな生活をサポートするとともに医療費節減を目的として、例年のとおり「常備薬の斡旋事業」を実施することとしました。

組合員のみなさんがご家庭でちょっとしたけがや病気をされたときなど、優良医薬品等を常備して日常の健康管理や応急の対応に備えていただけるよう、「あってよかった」と思える品をできるだけ廉価で提供しておりますので、この機会にご利用いただき、疾病予防にお役立ていただければと思います。

詳細につきましては、別添のチラシを参照ください。

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。

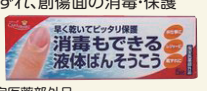
埼玉しんきん健康保険組合ホームページ <https://www.saitamasinkinkenpohp.jp/>



当健康保険組合の現況（令和8年8月31日現在）

■被保険者	1,550人（男905人・女645人）	■扶養率	0.64
■被扶養者	988人	■被保険者平均年齢	42.84歳（男45.70歳・女38.82歳）
■前期高齢者数	80人（被保険者60人・被扶養者20人）	■平均標準報酬月額	371,453円

[illegible]

★バテックスうすびたシッパα 特 第一三共ヘルスケア 10枚入 肩こり、腰痛、筋肉痛、筋肉疲労、関節痛、打撲、捻挫  第3類医薬品 66 参考価格 ¥1,188 ¥580	★バスタイムプラス 特 祐徳薬品 30枚 5×7×70cm 打撲、捻挫、筋肉痛、肩こり、腰痛、筋肉疲労  第3類医薬品 67 参考価格 ¥1,320 ¥600	ピップエレキバン130 共立薬品工業 18粒 改善、着部、改着、部位、改着、部位、改着、部位  管理医療機器 68 参考価格 オープン ¥850	外用薬・救急ばんそうこう 	プリザエース軟膏 大正製薬 10g きれ痔(さけ痔)・いぼ痔の痛み・出血はれかゆみの緩和  指定第2類医薬品 69 参考価格 ¥1,331 ¥860	★レチナートVSクリーム 富士めくみ製薬 10g しきもれ、あせも、かゆみ、かぶれ、じんましん、かき、かぶ  指定第2類医薬品 70 参考価格 ¥2,178 ¥680
★ティカエース軟膏 ティカ製薬 10g 湿疹、皮膚炎、かゆみ、虫さされ  指定第2類医薬品 71 参考価格 ¥1,980 ¥590	オロナインH軟膏 大塚製薬 20g にきび、吹き出物、はたけ、ひび、しもやけ、あかざれ  第2類医薬品 72 参考価格 ¥550 ¥330	キップバイロール-Hi キップ薬品 15g き傷と軽れ、ひ切傷、ひ切傷、あすりけ  第2類医薬品 73 参考価格 ¥660 ¥340	マキロンS 第一三共ヘルスケア 40ml 切傷、擦傷、創傷、消毒、殺菌、消毒  第3類医薬品 74 参考価格 ¥715 ¥260	メンソレータム軟膏 ロート製薬 35g あひび、かき、かぶれ、かき、かぶれ  第3類医薬品 75 参考価格 ¥748 ¥240	バンドエイド キズパワーパッド JNTLコンシューマーヘルス Mサイズ6枚 44×70mm 傷を早く治す  管理医療機器 76 参考価格 オープン ¥640
バンドエイド キズパワーパッド JNTLコンシューマーヘルス Mサイズ10枚 20×60mm 傷を早く治す  管理医療機器 77 参考価格 オープン ¥560	バンドエイド キズパワーパッド JNTLコンシューマーヘルス 水仕事用10枚 20×60mm 傷を早く治す  管理医療機器 78 参考価格 オープン ¥830	バンドエイド 肌色 JNTLコンシューマーヘルス Mサイズ50枚 19×76mm 目立たない  一般医療機器 79 参考価格 オープン ¥420	バンドエイド 防水 JNTLコンシューマーヘルス Mサイズ40枚 22×70mm 防水、防汚、防汗、防臭、防臭、防臭  一般医療機器 80 参考価格 オープン ¥480	ケアリーブ CLT22M ニチバン Mサイズ22枚 21×70mm てけ、てけ、てけ、てけ、てけ、てけ  一般医療機器 81 参考価格 ¥528 ¥300	マキロン防水救急絆 第一三共ヘルスケア 2サイズ50枚 M S 19×12mm 水に強く、傷を早く治す  一般医療機器 82 参考価格 ¥748 ¥310
キズリパテープ 共立薬品工業 2サイズ100枚 M S 19×12mm 水に強く、傷を早く治す  指定医薬部外品 83 参考価格 ¥1,100 ¥380	消毒もできる液体ばんそうこう 玉川衛材 5g すり傷、切り傷、さし傷、かき傷、靴ずれ、創傷面の消毒・保護  指定医薬部外品 84 参考価格 ¥605 ¥430	虫さされ・かゆみに 	新オイラックスHクリーム 第一三共ヘルスケア 10g 虫さされ、かゆみ、しっしん、かぶれ、じんましん  指定第2類医薬品 85 参考価格 ¥880 ¥330	★マキロンかゆみどめ液A 第一三共ヘルスケア 50ml ま皮膚かゆみ、虫さされ、あせも、かき、かぶれ、じんましん  指定第2類医薬品 86 参考価格 ¥858 ¥490	★ムヒS 池田模範堂 6g 虫さされ、かゆみ、しっしん、かぶれ、じんましん  第3類医薬品 87 参考価格 オープン ¥180
★マキロンかゆみどめパッチ 第一三共ヘルスケア レギュラー-24枚 しかゆみ、かき、かぶれ、かき、かぶれ  第3類医薬品 88 参考価格 ¥506 ¥260	虫よけスプレー ライオンケミカル 300ml 蚊、蚊、蚊、蚊、蚊、蚊  防除用医薬部外品 89 参考価格 オープン ¥600	みずむし 	★新ビオナエースクリーム 毒掃丸 20g 水虫、いんきんだむし、げにだむし  第2類医薬品 90 参考価格 ¥2,200 ¥700	★新ビオナエース液 毒掃丸 20ml 水虫、いんきんだむし、げにだむし  第2類医薬品 91 参考価格 ¥2,200 ¥700	口腔用 
サトウ口内軟膏 佐藤製薬 8g 口内炎、舌炎  第3類医薬品 92 参考価格 ¥855 ¥440	フェムケア 	命の母A 小林製薬 420錠 めくの不順、更年期、更年期、更年期  第2類医薬品 93 参考価格 ¥3,146 ¥2,350	ウルーノHPクリーム ティカ製薬 60g 乾皮、あか、かゆみ、かき、かぶれ、かき、かぶれ  第2類医薬品 94 参考価格 ¥1,760 ¥820	ニューウレアクリーム20% 第一三共ヘルスケア 45g しかゆみ、かき、かぶれ、かき、かぶれ  第3類医薬品 95 参考価格 ¥1,320 ¥700	ハイチオールCプラス2 エスエス製薬 270錠 び二症、どす、どす、どす、どす  第3類医薬品 96 参考価格 オープン ¥3,500
トランシーノ ホワイトCプレミアム 第一三共ヘルスケア 180錠 よる、し、し、し、し、し、し  第3類医薬品 97 参考価格 ¥3,872 ¥3,280	ケシミンクリーム 小林製薬 30g を、を、を、を、を、を  医薬部外品 98 参考価格 ¥1,980 ¥1,300	ニキバ薬用シカクリーム 金冠堂 14g える、う、う、う、う、う、う  医薬部外品 99 参考価格 オープン ¥760	ベビーワセリンリップ 健栄製薬 10g 着、着、着、着、着、着  化粧品 100 参考価格 オープン ¥240	リラックス 	効能風呂ゆず ヘルス 1kg の、の、の、の、の、の  医薬部外品 101 参考価格 ¥1,320 ¥600
ぐっすりやすみテープ ヨコイ 36枚入 の、の、の、の、の、の  その他 102 参考価格 オープン ¥390	めぐりズム蒸気めぐるアイマスク 無香料 花王 12枚入 ぐるぐる好循環、蒸気めぐるアイマスク、蒸気めぐるアイマスク  その他 103 参考価格 オープン ¥1,480	休足時間 ライオン 6枚入 やく、やく、やく、やく、やく、やく  その他 104 参考価格 オープン ¥440	はみがき剤・マウスウォッシュ・歯ブラシ 	アセス 佐藤製薬 120g 歯肉炎、歯槽膿瘍の諸症状の緩和  第3類医薬品 105 参考価格 ¥1,716 ¥1,000	クリーンデンタルF 第一三共ヘルスケア 2Pセット クリーンデンタルF50g×2、歯ブラシ2本  医薬部外品 106 参考価格 ¥2,464 ¥1,100
クリーンデンタルF 第一三共ヘルスケア 50g 歯槽膿瘍・歯肉炎・歯石沈着の予防に  医薬部外品 107 参考価格 ¥1,012 ¥470	シルクスターホワイトEX (エクストラミント) 第一三共ヘルスケア 50g つややかな白い歯に、歯石の沈着防止  医薬部外品 108 参考価格 ¥1,012 ¥520	ガムデンタルペースト(ハーブミント) サンスター 120g と果、と果、と果、と果、と果、と果  医薬部外品 109 参考価格 ¥418 ¥320	薬用APホワイト [リフレッシュミント] サンスター 110g 白い歯・美しい口も、のためのトータルケアハミガキ  医薬部外品 110 参考価格 ¥1,188 ¥530	サンスター薬用塩ハミガキ 第一三共ヘルスケア 85g 甘草由来成分配合、4種の薬用成分で、口臭・ネバつきを伴う歯肉炎・歯周炎を防ぐ  医薬部外品 111 参考価格 ¥1,188 ¥440	クリニカPRO オールインワンハミガキ フレッシュクリーンミント ライオン 95g 日本で唯一の歯垢を分解・除去する「酵素」(デキストラーゼ)配合、歯垢の付着の予防、歯周病予防  医薬部外品 112 参考価格 オープン ¥660

●郵送でお申込みの方は、必要事項をご記入のうえ、申込書をキリトリ線に沿って切り離し、封筒にして投函してください。

大阪市生野区巽南5-5-13

★印はセルフメディケーション税制対象商品。 ※印は軽減税率対象商品

申込締切日 令和9年3月31日(水)まで

のりしろ（この面にのりをつけてください。）

山折り

料金受取人払郵便

城東局
承認

1080

返 信

差出有効期間
令和10年 4 月
30日まで有効

1 3 6 8 7 9 0

東京都江東区亀戸一丁目三八番四号
朝日生命江東ビル七階

株式会社
アーテム

行

氏名	住 所
	〒 -

のりしろ（この面にのりをつけてください。）

のりしろ（この面にのりをつけてください。）

山折り



（埼玉しんきん健康保険組合）