

健保だより

2026-7
第137号

亀田総合病院健康保険組合



高知県 四万十川と岩間沈下橋／提供：アマナ

ご家庭へお持ち帰りください。

令和7年度 決算のお知らせ

保険料率引き上げ等で6年ぶりの黒字決算

一方、高齢者医療への拠出金の負担は依然として重く

経常収支差引額

1億32万3千円の黒字に

亀田総合病院健康保険組合の令和7年度の決算が、去る7月15日に開催された第80回組合会で承認されましたのでお知らせいたします

当健保組合の令和7年度決算は、収入27億8、036万7千円に対し、支出25億2、185万7千円となり、経常収支差引額では1億32万3千円の黒字で、6年ぶりの黒字となりました。

黒字の主な要因として、保険料率の引き上げや標準報酬月額、標準賞与額の上昇による保険

決算の主なポイント

●高齢者医療への拠出金は 財政上の大きな負担に

高齢者医療への拠出金は、当健保組合の保険料収入の約3割を占めています。

●収入の柱である保険料収入は 前年度より増加

保険料収入増加の主な要因は、健康保険料率の引き上げや、標準報酬月額と標準賞与額の増加などが挙げられます。

●効果的な保健事業と 受診率向上の推進

データヘルス計画に沿った保健事業により、健診や特定保健指導の受診率向上に努めました。

料収入の増加のほか、高齢者医療への拠出金が想定よりも低かったことなどが挙げられます。しかし今後は、診療報酬の引き上げによる保険給付費のさらなる増加や、高齢者医療への拠出金の増加も見込まれており、厳しい状況であることに変わりはありません。

こうした中、令和8年度には医療保険制度の改革が行われています。6月から先発医薬品の選定療養費の引き上げが、8月からは高額療養費制度の見直しが実施され、自己負担額の引き上げと年間上限額の新設が盛り込まれています。また、OTC類似薬については患者に一定の追加負担を求める仕組みが導入される方向です。これらの改革が医療費抑制につながることを期待されます。

4月から始まった子ども・子育て支援金は、当健保組合が保険料と併せて徴収いたします。少子化対策に充てられるものであり、健保組合の事業には使用されません。制度の趣旨をご理解

解の上、ご協力をお願いいたします。

当健保組合は、社会の変化に対応しながら、健保組合としての役割をこれまで以上に果たしていく所存です。各種健診の受診勧奨や健康・医療に関する正確な情報の発信などを通じて、加入者の皆さまの健康の保持・増進を支える保健事業の充実に努めてまいります。

皆さまにおかれましても、定期的な健康診断の受診、ジェネリック医薬品の積極的な選択、セルフメディケーションの実践など、医療費の適正化に向けた取り組みへのご理解とご協力をよろしくお願いいたします。



令和7年度 収入支出決算概要

健康保険分 (千円)

収 入	
保 険 料	2,574,566
基 本 保 険 料	1,700,292
特 定 保 険 料	874,274
国 庫 負 担 金 収 入	699
調 整 保 険 料	36,945
繰 入 金	150,000
国 庫 補 助 金 収 入	281
出 産 育 児 交 付 金	2,049
財 政 調 整 事 業 交 付 金	13,986
雑 収 入	1,841
合 計	2,780,367
経常収入合計	2,579,436

支 出	
事 務 費	68,268
保 険 給 付 費	1,364,890
法 定 給 付 費	1,364,740
付 加 給 付 費	150
納 付 金	833,594
前 期 高 齢 者 納 付 金	212,159
後 期 高 齢 者 支 援 金	621,434
そ の 他	1
保 健 事 業 費	209,180
営 繕 費	5,849
財 政 調 整 事 業 拠 出 金	36,895
連 合 会 費	1,860
積 立 金	500
雑 支 出	821
合 計	2,521,857
経常支出合計	2,479,113

決 算 残 金	258,510千円
経 常 収 支 差 引 額	100,323千円

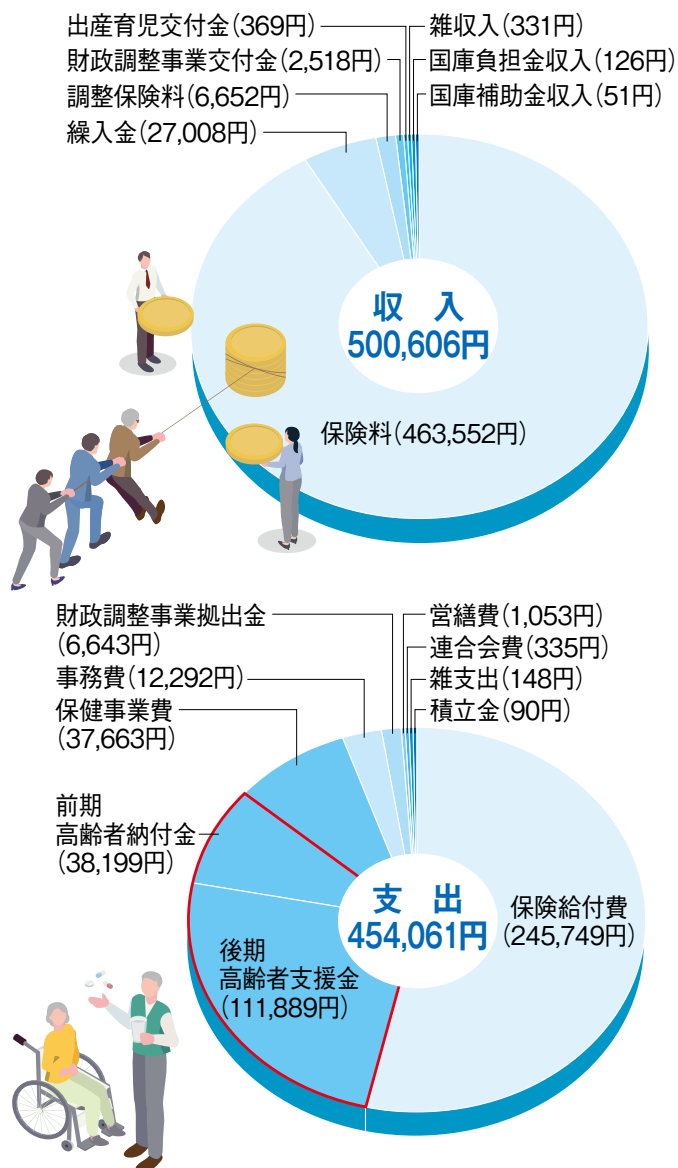
介護保険分 (千円)

収 入	
保 険 料	222,107
繰 入 金	20,000
合 計	242,107

支 出	
介 護 納 付 金	221,571
合 計	221,571

決 算 残 金	20,536千円
---------	----------

被保険者1人当たりで見ると



組合現況

令和8年3月末現在

- 被保険者数 5,491人
(男性 1,865人、女性 3,626人)
- 平均年齢 39.95歳
(男性 41.17歳、女性 39.32歳)
- 平均標準報酬月額 387,556円
(男性 503,407円、女性 325,865円)
- 総標準賞与額(年間合計) 3,567,855千円
- 健康保険料率(調整保険料率含む)
1,000分の92.000
(事業主 1,000分の46.000、被保険者 1,000分の46.000)
- 介護保険料率
1,000分の16.000
(事業主 1,000分の8.000、被保険者 1,000分の8.000)



福岡県
北九州市



にっぽんヘルシー紀行



大正ロマン漂うまちなみで 初夏の香りに包まれる

大正期をピークに日本屈指の石炭積出港として栄えた福岡県北九州市若松区。近代化の記憶を今に伝える建築物や産業遺産が点在し、往時の繁栄を物語るまちなみが残る。市民の憩いの場である高塔山公園では、6月になると約7万5000株のアジサイが咲き誇り、まち全体が爽やかな初夏の香りに包まれる。

JR若松駅を出て、まずは駅舎の正面にある「若松市民会館」へ。館内には約2万点の収蔵品を誇る「火野葦平資料館」がある。故郷と河童を愛した文豪の足跡をたどった後は、北九州市のシンボルである若戸大橋方面へと向かう。海沿いに続く若松南海岸通りに多く見られるのは大正ロマン漂う建築物。心地よい潮風と歴史あるまちなみを楽しみながら数百メートルほど歩き、国の登録有形文化財「上野ビル」を訪れる。事務所建築らしいシンプルな外観からは想像もつかない、開放的な吹き抜けや天井のステンドグラスに思わず目を奪われる。

さらに足を延ばし、若戸大橋の高架下をくぐって、「わかちく史料館」へ。ここは約130年前の港湾を模したジオラマや、市民が大

切に保管してきた史料の展示が見どころ。まちの歴史を知ると、目の前に広がる海を望む景色もまた違った表情に見えてくる。近くにある「若松恵比須神社」は地元のパワースポット。広い境内には涼やかな風鈴の音が響き、初夏の気温に疲れた心身を癒やしてくれる。十分に英気を養ったら、いよいよ「高塔山公園」へ。高架沿いを西へ進むと、やがて青々と緑が茂るならかな低山が見えてくる。登山道は舗装され、傾斜も緩やか。道中の木々がつくる木陰で休みながら、ゆっくりと頂上を目指す。6月には、園内に7万株以上のアジサイが咲き誇り、その向こうには、港町・若松の大パノラマが広がる。すがすがしい洞海湾と花が織りなす初夏ならではの景色が、旅の思い出を彩ってくれる。





大正期らしい豪華な意匠が施された建物内部。数々の映画やCMのロケ地にも使用されている。

2 上野ビル(旧 三菱合資会社若松支店)

1913(大正2)年に三菱合資会社の事務所として落成。内部は2〜3階が吹き抜けになっており、装飾付きの手すりやステンドグラスなどの豪華な意匠が施された大正ロマンあふれる空間。現在はカフェなどが入居するテナントビルとなっており、貨物船が行き交う洞海湾を眺めながらゆったりと過ごすことができる。

DATA 休: 無休/電話: 093-761-4321



1 火野葦平資料館

「若松市民会館」に併設された資料館。故郷である若松を生涯離れず、文筆活動に取り組んだ作家の足跡をたどることができる。『花と龍』など北九州を舞台とする数多くの作品を執筆した書斎の復元や日記、創作ノートなどの複製資料、生涯をたどる写真パネルなど、充実した展示が見どころ。

DATA 時間: 10:00~16:00/休: 月曜(祝日の場合は翌日)、毎月第3木曜、祝日の翌日/電話: 093-751-8880

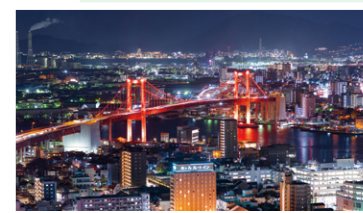


5 高塔山公園

標高124mの山頂にある自然豊かな公園。春は桜やツツジ、初夏にはアジサイが咲き誇り、四季折々の景観が多くの人の目を楽ませる。文豪・火野葦平の小説にも描かれた「かっぱ封じの地蔵」が佇む伝説の地でもある。

DATA 時間: 見学自由/電話: 093-761-5321(代表/北九州市若松区役所)

山頂の展望台からの景色は圧巻。特に夜景の美しさが有名で、「河童の隠した宝箱」と称される。



4 若松恵比須神社

地元で「おえっさん」として親しまれる歴史ある神社。約1,800年前、神功皇后が洞海湾から引き揚げた光る玉石を、海の守り神として祀ったのが御鎮座の始まりであるとされる。豊漁・海上安全・大漁満足・開運などの御利益がある。

DATA 時間: 参拝自由(祈願受付 9:30 ~ 14:45)/電話: 093-771-1156



季節を感じるキュートなイラスト入りの月替わり御朱印(限定数量)が人気。



3 わかちく史料館

約130年もの歴史を持つ「若築建設株式会社」の企業ミュージアム。洞海湾の開発事業を中心とした貴重な史料や写真、映像、模型などを通して若松の歴史や、石炭の集散に携わった人々の暮らしについて学ぶことができる。

DATA 時間: 10:00 ~ 16:00/休: 月曜、祝日、年末年始/電話: 093-752-1707



医療費が高額になったとき

健康保険では、医療費の自己負担が際限なく増加しないように自己負担の限度額を設けています。

この仕組みを「高額療養費制度」といいます。

令和8年8月より「高額療養費制度」の見直しが行われます。



令和8年8月からの高額療養費制度見直し 3つのポイント

1

月ごとの自己負担限度額が、所得に応じて引き上げられます

2

多数回該当の限度額は、今回の見直しでは変更されません

3

1年間（8月～翌年7月）の自己負担合計に「年間上限」が新設されます

1

医療費の自己負担が限度額までに抑えられる

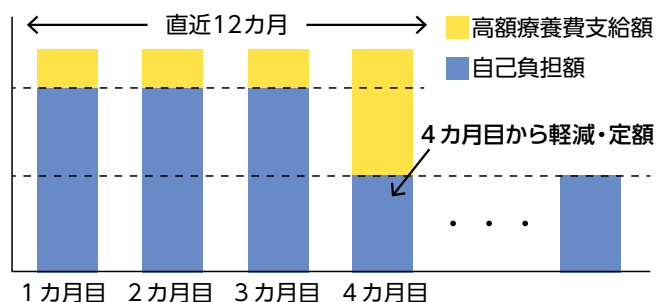
高額療養費制度では、被保険者の年齢や収入（標準報酬月額）に応じて、月ごと（毎月1日～末日）の自己負担限度額が定められており、限度額を超えた分は、健康保険が負担します。マイナ保険証を医療機関の窓口で提示することで自動的に適用されるため*、事前の手続きは必要ありません。

*マイナ保険証以外の方で受診する場合は事前に限度額適用認定証を取得して、医療機関の窓口での提示が必要となります。

また、同じ世帯で直近12ヵ月以内に高額療養費が適用された月数が3ヵ月に達した場合、4ヵ月目からは「多数回該当」が適用されます。多数回該当になると、

通常よりも低い自己負担限度額が設定されるため、窓口での支払いがさらに抑えられます。

表●高額療養費の多数回該当の仕組み



2

令和8年8月より高額療養費制度の見直しが実施

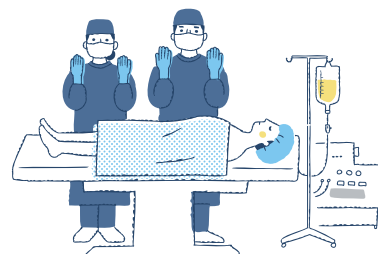
高齢化の進展や医療の高度化などによって医療費が増大する中で、将来にわたって高額療養費制度を維持していくために、令和8年8月から制度の見直しが行われます。

令和8年8月からの主な変更点として、月額自己負担限度額が所得に応じて引き上げられます。例えば、年収約370万円～770万円の方の場合は、変更前から5,700円程度、限度額が引き上げられます。なお、多数回該当は据え置きとなり今回の変更はありません。

また、新たに1年間（8月～翌年7月）の自己負担

額の合計に上限を設ける年間上限額が導入されます。がん治療など長期にわたって高額な治療を続けている方の負担が過度に増えないよう配慮されたものです。低所得者についても自己負担限度額の引き上げ幅が最小限になるよう配慮されています。

令和9年8月からは所得区分の細分化が実施される予定です。



表●令和8年8月から令和9年7月までの自己負担限度額等 【70歳未満】

所得区分	1ヵ月の自己負担限度額	多数回該当	年間の自己負担限度額
年収約1,160万円以上 標準報酬月額83万円以上	270,300円+ (総医療費－901,000円) ×1%	140,100円	168万円
年収約770万円以上 標準報酬月額53～79万円	179,100円+ (総医療費－597,000円) ×1%	93,000円	111万円
年収約370万円以上 標準報酬月額28～50万円	85,800円+ (総医療費－286,000円) ×1%	44,400円	53万円
年収約370万円以下 標準報酬月額26万円以下	61,500円	44,400円	53万円*
低所得者 (住民税非課税)	36,900円	24,600円	29万円

*標準報酬月額15万円以下の所得区分に該当することが確認できた方は年間上限41万円が適用され、令和9年8月以降に払い戻されます。

※70歳以上75歳未満の自己負担額は別途、定められています。

Q&A よくある質問

Q どのような場合が、高額療養費の対象となりますか？

A 同一の医療機関で1人が1ヵ月（1日～末日）に支払った保険診療の自己負担額の合計が、所得区分に応じた限度額を超えたときに高額療養



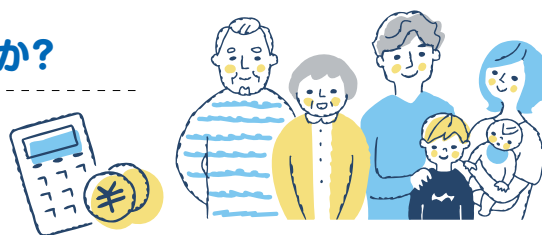
費の対象となります。医療にかからない場合でも必要となる入院時の「食費」「居住費」、患者の希望によってサービスを受ける「差額ベッド代」「先進医療にかかる費用」等は、高額療養費の対象とはなりません。

なお、月をまたいだ医療費は合算できないため、例えば月末に入院して翌月に退院した場合は、それぞれの月ごとに計算されます。受診のタイミングによっては限度額を超えない場合もあります。

Q 家族それぞれの医療費を合算して、高額療養費を申請することはできますか？

A 同じ健保組合に加入している家族（被保険者・被扶養者）であれば、同じ月の自己負担額を合算して計算することができます。合算した額が自己負担限度額を超えた場合、高額療養費が適用されます。

ただし1つの医療機関での自己負担額が21,000円以上のものだけが合算の対象となり



ます。21,000円未満の自己負担額は合算できませんのでご注意ください。

※70歳以上の方については、金額にかかわらずすべての自己負担額が合算の対象となります。



認知症予防は40歳代から

認知症は4つのタイプがありますが、そのうち約80%がアルツハイマー型認知症と血管性認知症の2つで、この2つの認知症の共通点は食事で遠ざけることができることです。

認知症は、脳の病気や障害が原因で、記憶力や判断力などの「認知機能」が低下し、日常生活や社会生活に支障が出る状態を指します。まだ解明されていない部分が多く、特効薬がない病気です。

認知症の半数を占めているのが、アルツハイマー型認知症です。アルツハイマー型は、正常↓軽度認知障害(MCI)↓認知症と進行していきます。アルツハイマー型は脳の中にアミロイドβと呼ばれるたんぱく質が異常に蓄積する病気とされています。おおよね年単位のゆっくりした進行ですが、アミロイドβたんぱく質の蓄積は、実は症状が出

1万人の悩みを
解決した
管理栄養士が
教える

あしたの 元気に

る約20年も前から水面下で始まっていることが分かってきています。40歳代〜50歳代頃から脳の老化と蓄積が進行し、70歳代で発症するケースが多く見られます。そのため、認知症の予防は40歳代頃からの生活習慣改善が重要になってくるのです。

DHAとEPAに予防効果

そこで魚の出番です。魚に豊富なDHAは脳の認知機能の維持に不可欠。さらにEPAは慢性炎症が原因となる神経細胞のダメージや脳の萎縮のリスクを軽くする働きがあります。これら2つの必須脂肪酸の成分が神経細胞の機能を活性化させ、情報伝達や記憶力にも良い効果があるとされているのです。しかも、神経細胞を新しくつくるなど、アルツハイマー病の発症リスクの低下が期待できるといいます。



管理栄養士
健康運動指導士
N R・サプリメントアドバイザー
菊池真由子

そしてDHAとEPAには血管性認知症の予防効果があります。血液をサラサラにする魚の作用は、動脈硬化や心臓の病気を予防しますが、血管性認知症は、その名の通り血管の障害から認知症に至った状態です。つまり、脳卒中(脳梗塞や脳出血、くも膜下出血)が原因で認知機能が低下し、認知症に至るため、DHAとEPAを日頃から十分に摂取しておくことは、動脈硬化から脳卒中を防ぐことに役立ちます。この2つの成分が認知症予防と症状の進行を抑えるとされているので積極的に取り入れましょう。

ダイエット・栄養・健康に
関するハウツー

週5の魚食を目標に

こんなに素晴らしいDHAとEPAですが、体内でつくられないため食品から取る必要があります。そこで2つの成分が豊富なのが、魚類の中でも青魚です。しかも2つの成分が十分にあることでBDNF（ブーディエヌエフ…脳由来神経栄養因子）の分泌を促進します。BDNFは脳の神経細胞の活性化や柔軟性に不可欠な物質です。脳の神経細胞の成長や維持、再生を促す「脳の肥料」のようなたんぱく質であり、特に記憶をつかさどる海馬に多く存在します。認知症やMCIの患者では、この濃度が大幅に低下しているの

です。さらにはBDNFが記憶や学習などの認知機能を促進させるという報告もあります。そんな重要な成分であるBDNFは加齢やストレス、運動不足などで減少しやすいのです。しかもBDNFは直接食品には含まれていません。そのためBDNFを増やすためにはDHAとEPAを含む食品を食事で補うことが重要。すると脳内でBDNFの濃度が上がり、認知機能や脳の健康維持に役立つことが期待されています。

魚食は週に5回が目標です。週1回よりも2回、3回と回数が増えるほど、認知症の予防効果が高いと報告されています。5回は案外難しいのですが、冷凍の魚でも十分です。この研究は魚類全般の回数で検証しているの

で、青魚にこだわらず、さまざまな種類の魚を食べることを意識しましょう。

魚で認知症対策

魚、特に青魚に含まれるDHA（ドコサヘキサエン酸）やEPA（イコサペンタエン酸）の効果により血液がサラサラになることは有名です。

そして、今注目されているのが「健脳食」としての魚。認知症を防ぐ効果に注目が集まっています。どんな魚をどのように食べると、より高い効果が得られるのか見ていきましょう。



COLUMN

DHAとEPAは青魚（あじ、いわし、さば、さんま、ぶりなど）に多いのですが、そもそもは魚の脂の成分です。脂の乗ったトロやサーモン、かつおなどにも豊富です。

ところがこの2つの成分は調理方法で減ることがあります。揚げ物にしてしまうと揚げ油に逃げてしまい、約30%も損をしてしまうのです。あじフライなど人気がありますが、刺し身や塩焼きにするのがお勧め。刺し身だと丸ごと食べられるので理想的ですが、生で食べない魚は焼く、煮る、蒸すといった調理方法で食べましょう。

また、魚類、特に白身魚にはビタミンDが豊富です。日本人はビタミンD不足の傾向があります。しかもビタミンD不足は骨密度の低下や骨折のリスクを高めてしまいます。股関節や大腿骨を骨折すると、治療のために安静にベッドで過ごす時間が長くなり、寝たきりから認知症となることがあります。骨折リスクを軽減するためにも魚を積極的に食べましょう。



マイナ保険証利用時には 電子証明書の有効期限をご確認ください！

マイナンバーカードには利用者証明用の電子証明書が搭載されています。電子証明書の有効期限が切れると、マイナ保険証は利用できません。電子証明書の有効期限は最長5年となっていますので、ご注意ください。

電子証明書(数字4桁)とは

- 電子証明書とは、「ログインした者が、あなたであること」を証明するものです。
- マイナ保険証利用時や、インターネットサイト等にログインをする際に利用します。電子証明書が有効期限を迎えると、一部機能が利用できません。

こんなことに
使います！

- ✓ マイナ保険証としての利用
- ✓ マイナポータルへのログイン
- ✓ コンビニでの住民票等交付サービスの利用



●電子証明書の有効期限は？

電子証明書の有効期限は、年齢を問わず発行日から5回目の誕生日までです。

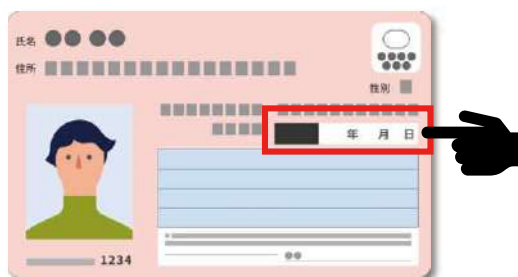
マイナンバーカードそのものの有効期限は？

- ▶ 発行日から10回目の誕生日（未成年者は5回目）までです。
- ▶ マイナンバーカードの更新には、お住まいの市区町村の窓口に行く必要があります。事前申請をして市区町村の窓口で新しいマイナンバーカードと交換します。

※これまでと同様、任意の代理人による受け取りが可能です。方法は市区町村の窓口へお問い合わせください。

●電子証明書の有効期限を確認するには？

マイナンバーカードの券面(下図の赤枠部分)に記載されています。記載がない場合は、マイナポータルからご確認ください。



▲マイナンバーカードの券面



マイナポータル▶

●更新するにはどうしたらよいの？

有効期限の2～3ヵ月前をめぐりに有効期限通知書(右図)が送付されます。

通知が来ていなくても有効期限の3ヵ月前から更新ができます。同封のパフレットをご一読の上、余裕を持ってお早めにお住まいの市区町村窓口で更新手続きをお願いします。なお、電子証明書の有効期限が切れた後でも、お住まいの市区町村窓口で手続きを行うことで再発行できます。

※電子証明書の更新と再発行の手続きはオンラインではできません。



▲有効期限通知書の封筒



健康保険の記号・番号は どこで確認できる？

これまで健康保険証に記載されていた健康保険の記号・番号や健康保険組合の保険者番号は、マイナ保険証には記載されていません。健康保険の各種申請に、記号・番号の記入が必要となる場合は、下記の3つの方法で確認できます。

方法① 「マイナポータル」アプリで確認する

手順
1

マイナポータルのアプリを起動し、「ログイン」を選択したら、数字4桁の暗証番号を入力します。



手順
2

スマートフォンの背面をマイナンバーカードに合わせます。



手順
3

ログインしたら、トップページの「健康保険証」を選択します。



手順
4

画面上の「資格情報」から記号・番号が確認できます。



マイナポータルのアプリをお持ちでない方は
二次元コードからダウンロードできます→



iPhoneの方は
こちらから



Androidの方は
こちらから



方法② 「資格情報のお知らせ」で確認する

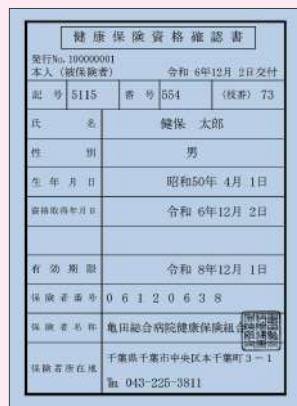
令和6年秋ごろに交付された「資格情報のお知らせ」(令和6年12月2日以降加入の方は加入時に交付)で確認できます。



「資格情報のお知らせ」イメージ

方法③ 「資格確認書」で確認する

マイナ保険証をお持ちでない方に交付されている「資格確認書」からでも確認することができます。



「資格確認書」イメージ

※廃止となった健康保険証をお持ちの方は、健康保険証でも確認することもできます。

ラクうま!

塩・糖・脂

トリプルdown

レシピ

生活習慣病予防のために、取り過ぎには気を付けたい「塩分」「糖分」「脂質」の3つを同時にケアするレシピ。手軽に作れて、あなたの健康づくりをサポートします!

料理制作・スタイリング・監修

加藤彩子(管理栄養士)

撮影/竹内浩務



Main

野菜たっぷり! 満足ヤムヌア風

Side

はちみつレモンゼリー

Main

野菜たっぷり！ 満足ヤムヌア風

■塩（食塩相当量）1.3g ■糖（糖質）11.9g
■脂（脂質）11.2g ■エネルギー 219kcal ※すべて1人分

作り方

① 調理時間10分

- セロリは斜め薄切り、きゅうりは縦半分に切って斜め薄切り、たまねぎは薄切り、トマトは一口大に切る。
- 豚肉は脂身を取り除き、熱湯で30秒ゆでて火を止め、2分ほどそのままにした後、ざるに上げて冷ます。
- ボウルにAを入れて混ぜ、ドレッシングを作る。
- ③に①と②を加えて全体をあえ、器に盛る。



作り方

① 調理時間10分（冷やし固める時間は除く）

- 粉ゼラチンを水30mL（分量外）に振り入れてふやかす。
- 鍋に水を入れて中火にかけ、沸騰直前で火を止める。はちみつ、①を加えて混ぜ、レモン果汁を加える。
- 粗熱が取れたら、器に流し入れて冷蔵庫で2～3時間冷やし固める。
- 仕上げにペパーミントを飾る。

塩・糖・脂 downのポイント

脂身を除いてゆでた豚ロース肉と糖質の少ない香味野菜を調味料であえて仕上げる、食べ応えのあるタイ風サラダです。味付けには、食塩量の多いナンプラーは使わず、レモン果汁、にんにくの風味を利かせることで、減塩でも本格的なエスニックの味わいを再現しました。

スマホでも見られる！



材料（2人分）

- 豚ロース薄切り肉 …… 150g
- セロリ（茎）…………… 1/2本
- きゅうり ……………… 1本
- たまねぎ ……………… 1/4個
- トマト ……………… 1個
- A 鶏がらスープの素（顆粒）… 小さじ1
- レモン果汁 ……………… 大さじ1
- しょうゆ ……………… 小さじ1
- 砂糖 ……………… 小さじ2
- サラダ油…………… 小さじ1
- にんにく（すりおろし） …… 1/2片分

健康食材

豚ロース肉

豚肉には、筋肉や皮膚などをつくるもとになるたんぱく質のほか、たんぱく質の代謝を助けるビタミンB群が多く含まれています。中でも特に「ビタミンB₁」が豊富で、糖質の代謝を助け、疲労回復にも効果が期待できます。また「ビタミンB₁」は、たまねぎやにんにくなどに含まれる成分「アリシン」と一緒に取ると、吸収率がアップします。



Side

はちみつレモンゼリー

■塩（食塩相当量）0.0g ■糖（糖質）17.1g
■脂（脂質）0.0g ■エネルギー 75kcal ※すべて1人分

塩・糖・脂 downのポイント

お菓子の中でもゼリーは、エネルギーや食塩量、脂質量が控えめで、小腹がすいたときなどにも罪悪感を持たずに食べられるヘルシーメニュー。砂糖は使わず、はちみつの自然な甘みを生かして糖質量をdown。レモンの風味が加わることで、甘さを抑えてもおいしくいただけます。

材料（4人分）

- はちみつ ……………… 大さじ4
- 粉ゼラチン…………… 5g
- レモン果汁…………… 小さじ2
- ペパーミント…………… 適宜
- 水…………… 300mL

健康食材

はちみつ

はちみつは、ビタミン、ミネラル、アミノ酸などが豊富。はちみつに含まれる「ポリフェノール」には、体内の活性酸素を減らす働きがあり、生活習慣病の予防効果が期待できます。また、はちみつには天然の抗菌成分が含まれていることから、口腔や喉のケアにも役立つとされています。



イベントのお知らせ

東京ディズニーリゾート・コーポレートプログラム 利用券の配付

被保険者を対象に、東京ディズニーリゾート・ワンデーパスポートの購入に利用できる利用券を配付しています。

令和8年度
第2回募集の予定

令和8年度の第2回の募集をしています。詳細は、ホームページにてご確認ください。



B.LEAGUE アルティリー千葉 ホームゲーム観戦チケットの配付

B.LEAGUEアルティリー千葉ホームゲーム観戦チケットを配付します。

2026-27シーズンの
実施予定

2026-27シーズンのお申し込み開始は、2026年8月以降を予定しております。詳細につきましては、後日、ホームページにてお知らせいたしますのでお待ちください。



ボウリング大会 プレー代・貸し靴代の補助

毎年9月から10月の期間に、部署・グループ等でプレーした結果を報告していただき、2ゲームのプレー代、貸し靴代を補助します。

令和8年度の
実施予定

令和8年度開催につきましても、9月から10月の期間を予定しております。詳細は、後日、ホームページにてお知らせいたしますのでお待ちください。



契約保養施設を活用してリフレッシュしませんか!

契約保養施設

リゾートトラスト(エクシブ)	全国21カ所の会員制リゾートホテル「エクシブ」が会員料金でご利用いただけます。
ラフォーレ倶楽部	全国のラフォーレ倶楽部直営リゾートホテルやゴルフ場、提携ホテル等が会員料金でご利用いただけます。

当健保組合では、被保険者の健康の保持増進および保養奨励のため、保養施設を宿泊利用した場合に、その費用の一部を補助しております。

補助内容

- 毎年4月1日から翌年3月31日までの1年間とし、年1回3,000円まで(3,000円に満たないときは実費)を支給します。
- 申請期限は令和9年4月20日までです。

ご利用方法の詳細は、当健保組合のホームページをご確認ください。
<http://kameda-kenpo.com/>



健康は日々の積み重ね 定期的な健診で 生活習慣病対策を

健診は、がんや高血圧などの生活習慣病を早い段階で見つけ、早期治療、重症化予防につなげる貴重な機会です。年に1度は必ず健診を受けて体の状態をチェックしましょう。



健診を受ける4つのメリット

merit 1

自分の健康状態が分かる

毎年健診を受け、その都度記録をしていけば、経年の数値の変化から、自分の健康状態を客観的に把握することができます。



merit 2

病気の早期発見ができる

生活習慣病は、発症初期の段階では自覚症状がないまま進行する場合がほとんどです。病気の早期発見・早期治療のためには、健診の定期的な受診が不可欠です。



merit 3

生活習慣の見直しのヒントになる

健診結果を確認することで、生活習慣を改善するための具体的な指針を得ることができます。



merit 4

将来的な医療費を節約できる

体の異常を早期に発見し病気を予防することで、余計な医療費を払わなくても済み、家計への負担を減らすことができます。



40歳になったら特定健診・特定保健指導

特定健診はメタボリックシンドロームに着目した健診で、対象は40歳から74歳までの方です。特定健診で生活習慣病のリスクが高いと判定された場合には、医師や保健師、管理栄養士などの専門家から、生活習慣を見直すための支援（特定保健指導）が受けられます。



組合の現況(令和8年5月末現在)

被保険者数

男 1,937名
女 3,736名
合計 5,673名

平均標準報酬月額

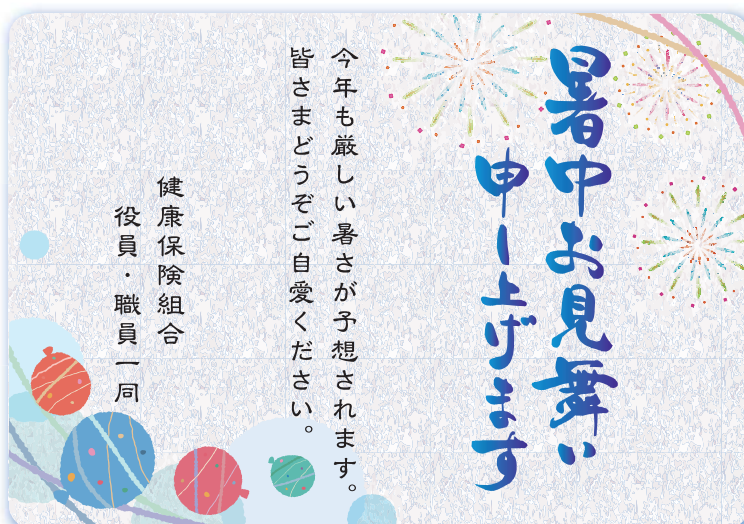
男 490,265円
女 321,107円
平均 378,865円

被扶養者数

男 866名
女 1,051名
合計 1,917名

扶養率

被保険者1人当たりの
被扶養者数(扶養率)
0.34人



今年も厳しい暑さが予想されます。皆さまどうぞご自愛ください。

健康保険組合
役員・職員一同

今日も

笑顔で

Special
Interview

俳優
田畑智子さん

衣装：Y's

たばた ともこ／1980年、京都生まれ。12歳の時に映画「お引越し」のオーディションで主演に抜てき、2000年NHK連続ドラマ小説「私の青空」ではヒロインを務める。大河ドラマ「新選組!」「しあわせは食べて寝て待て」、映画「血と骨」「隠し剣 鬼の爪」などに出演。2026年7月には舞台「成瀬は天下を取りに行く」に出演。確かな演技力で多彩な役柄を演じ続けている。

結婚して子供が生まれてから、健康的な生活に変化したと感じています。食への向き合い方も変わりました。1人暮らしの頃は簡単に済ませてしまうこともありましたが、今は子供たちと一緒に、1日3食をバランスよく食べることを大切にしています。最近、夫が漢方アドバイザーの資格を取得したのを見て、私自身も食に関する資格や知識を身に付けたいと思うようになりました。実家が料理屋なので、両親もきつと喜んでくれるのではないかなと。

日中に子供たちと思い切り遊ぶためには、睡眠が欠かせません。若い頃は睡眠を削って仕事も遊びも全力でしたが、40歳代になると寝ないと回復しないことを痛感します。寝不足だとイライラしたり、効率が悪かったり。寝る前は、楽しいことを思い浮かべるようにしています。寝かしつけも明るい絵本やお話で1日を締めくくるようにすると翌朝の目覚めがまったく違うんです。子供を中心に1日の中で「寝る・食べる・遊ぶ」をどうフルに使い切るかを常に考えています。

家族と過ごす時間は本当に楽しくて、「みんなで夏に旅行に行こう」なんていう目標を立てながら、毎日を前向きな気持ちで過ごしています。譲り合うこと、話し合うことを大切にしているので、けんかすることは少なく、家の中はいつも平和そのものなんですよ。

家族みんな
で過ごす
ポジティブな毎日。

よく食べる
よく眠る
よく笑う

