

甲信越しんきん健康保険組合

2026年 3月号

健保ニュース

No.160

HP:<https://www.kousinetsu-skkenpo.or.jp/index.html>

続日本百名城
豊臣秀長の居城・郡山城
(追手向櫓)と満開の桜
(奈良県大和郡山市)



Contents

- 令和8年度
収支予算が決まりました
- 2025年度版
『健康スコアリングレポート』
- 令和8年度
事業所別健診日程



一人ひとりに応じた健康情報や医療費データなどを提供する、個人向け健康ポータルサイト **MY HEALTH WEB** へのご登録をお願いいたします。



ご家族の皆様もご一読ください

令和
8年度

収入支出予算が決まりました

健康保険料率・介護保険料率の引き下げ 新たに始まる“子ども・子育て支援金”

去る2月17日に第108回組合会が開催され、
令和8年度予算が全議員の皆さんの承認をいただき認定されましたので、
その概要をお知らせします。



収支がやや改善傾向であることを受け、
健康保険料率を引き下げ

ここ数年の赤字決算から、令和6年度は4年ぶりの黒字決算となり、令和7年度も標準報酬月額及び平均賞与額の上昇、高齢者医療への納付金の減少から、引き続き黒字決算の見込みとなりました。これにより積立金も積み増すことが出来る見通しから、令和8年度は保険料率を1/1000引き下げ、107/1000で運営することとしました。



前期高齢者納付金が大幅な減少、
保険料収入の増加傾向も相まって
2年連続経常収支黒字に

予算の概要ですが、収入を見ますと標準報酬月額、標準賞与額は増加傾向にありますが、料率の引き下げや、育児休業者等の保険料免除者が増加傾向にあること等を考慮し、保険料収入は前年度比約2,194万円増の24億5,318万円と見込み、経常収入は前年度比約1,765万円増の24億6,391万円と見込みました。

一方、支出を見ますと、経常収支を圧迫させる最大の要因である高齢者医療制度への支援金・納付金ですが、前期高齢者納付金が前年度比約1億2,300万円(△25.10%)の大幅な減少となり、後期高齢者支援金は約1,900万円増えたものの、合計では8億9,593万円、前年度比1億375万円減(△10.38%)となりました。

しかしながら、今年度も保険料収入の36.52%を占め、相変わらず過重な負担になっていることに変わりません。なお、加入者の皆さんの医療費等の支払いに

係る保険給付費は、前年度比9,607万円増の12億7,359万円と見込みました。その結果、経常支出は前年度比約1,135万円減の23億7,977万円を見込みました。

このことから当組合の令和8年度の財政は、標準報酬月額等の増加傾向から収入は増加する見込みで、前期高齢者納付金の減少もあり昨年に続いての経常収支黒字予算となりました。



介護保険料率も引き下げ、
子ども・子育て支援金を徴収開始

介護保険については、毎年積んできた準備金の残高が1億円を超えたことから、料率を1/1000引き下げ、16/1000としました。そのため介護保険料は減少するものの、介護納付金も微減の見込みから、介護保険料で介護納付金が賄える見通しとなりました。

また、令和8年度からは、新たに「子ども・子育て支援金制度」が始まり、この支援金を納めるために、健康保険料と合わせて「子ども・子育て支援金」を徴収することになりました。この支援金率は国から示された保険者共通の料率である2.3/1000に設定されました。

健保組合では、加入者の皆さんの健康維持・増進のため、より一層、健康診査とその後のフォローを中心に、充実した保健事業サービスの提供に努めてまいりますので、引き続き健保組合の事業に対するご理解とご協力をお願いいたします。

令和8年度 収入支出予算概要表

健康保険

■収入

科 目	予算額 (千円)	被保険者 1人当たり額 (円)
保険料	2,453,181	557,541
国庫負担金収入	1,264	287
調整保険料収入	28,258	6,422
繰越金	8,036	1,826
国庫補助金収入	751	171
特定健康診査等事業収入	16	4
出産育児交付金	2,673	608
財政調整事業交付金	13,005	2,956
雑収入	6,026	1,370
合 計	2,513,210	571,184
経常収入合計	2,463,910	559,980

■支出

科 目	予算額 (千円)	被保険者 1人当たり額 (円)
事務費	77,560	17,627
保険給付費	1,273,593	289,453
法定給付費	1,260,394	286,453
付加給付費	13,199	3,000
納付金	895,927	203,620
前期高齢者納付金	366,996	83,408
後期高齢者支援金	528,929	120,211
病床転換支援金	1	0
流行初期医療確保拠出金	1	0
保健事業費	119,911	27,253
還付金	360	82
営繕費	400	91
財政調整事業拠出金	28,258	6,422
連合会費	1,928	438
積立金	10,000	2,273
雑支出	550	125
子ども勘定繰入	300	68
予備費	104,423	23,733
合 計	2,513,210	571,184
経常支出合計	2,379,769	540,857

経常収入－経常支出＝84,141千円

介護保険

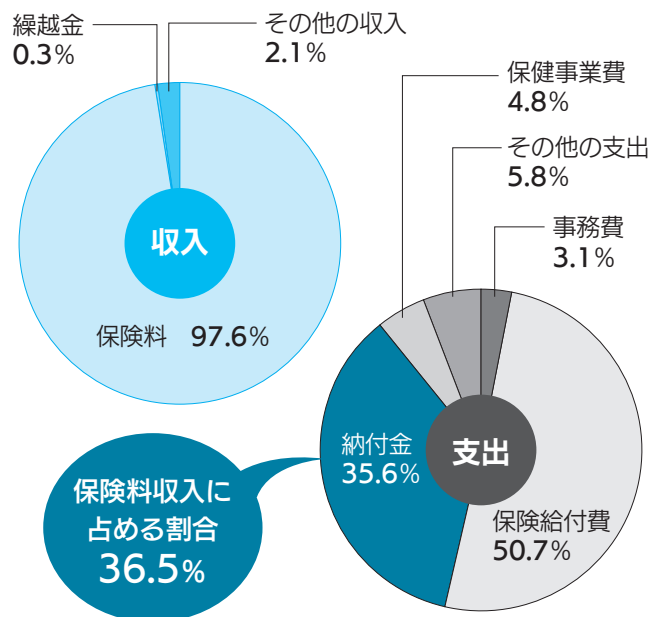
■収入

科 目	予算額 (千円)	介護保険第2号被保険者たる被保険者等 1人当たり額 (円)
介護保険収入	227,980	96,725
雑収入	420	178
合 計	228,400	96,903

■支出

科 目	予算額 (千円)	介護保険第2号被保険者たる被保険者等 1人当たり額 (円)
介護納付金	222,140	94,247
介護保険料還付金	210	89
予備費	6,050	2,567
合 計	228,400	96,903

収支の割合（健康保険分）



子ども・子育て支援金

■収入

科 目	予算額 (千円)	被保険者 1人当たり額 (円)
子ども・子育て支援金収入	53,335	12,122
一般勘定受入	300	68
合 計	53,635	12,190

■支出

科 目	予算額 (千円)	被保険者 1人当たり額 (円)
子ども・子育て支援納付金	46,474	10,562
子ども・子育て支援金還付金	20	5
予備費	7,141	1,623
合 計	53,635	12,190

予算基礎数値

被保険者数		健康保険料率	
男	2,389人	事業主	58.5/1000
女	2,011人	被保険者	48.5/1000
計	4,400人	計	107/1000
平均標準報酬月額		介護保険料率	
男	413,879円	事業主・被保険者	8.0/1000
女	262,493円	計	16.0/1000
平均	346,471円	子ども・子育て支援金率	
		事業主・被保険者	1.15/1000
		計	2.3/1000

任意継続被保険者の上限月額についてお知らせします

令和8年度の
標準報酬月額の上限は **34万円**

任意継続被保険者の標準報酬は、健康保険法第47条の規定によって、次の①②のいずれか低い方を取り決定されます。

①退職時の標準報酬月額

②前年9月末日現在の組合平均標準報酬月額（34万円）

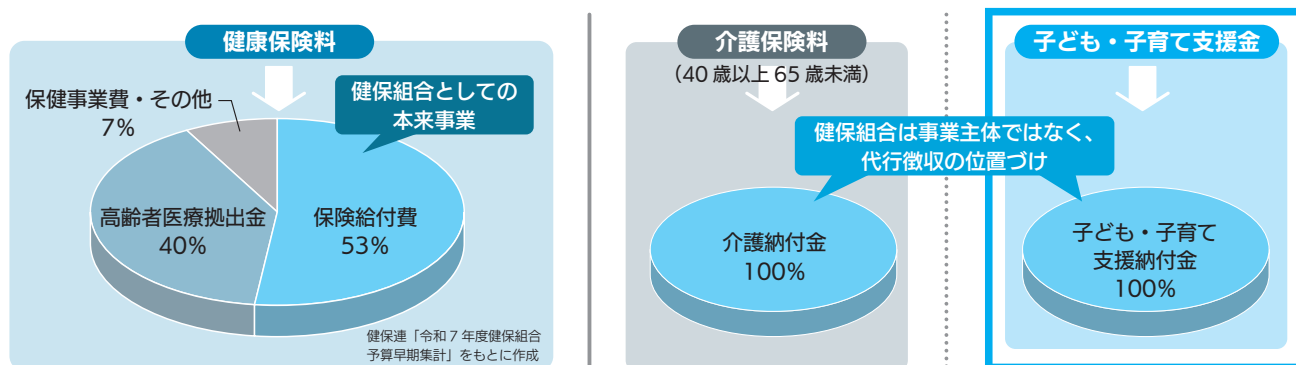
3つ目の保険料、はじまる “子ども・子育て支援金”

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）一律に示され、原則として被保険者と事業主で折半で負担します（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

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。

異動届を出さないと...

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きます。



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」などがもとなっていました。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。★

2025 年度版
(2024 年度実績分
データによる)

『健康スコアリングレポ』

この「健康スコアリングレポート」は、加入者の健康状態や医療費、また予防・健康づくりへの取組み状況等を、健診結果等を基に分析したもので、日本健康会議、厚労省、経産省が連携して2018年度(2016年度データ)以降、毎年度作成されています。

このレポートは当健保組合と全健保組合平均や業態(金

融・保険の健保組合)平均のデータを比較し、経年変化を比較分析し可視化したもので、これにより、事業主(事業所)と健保組合が問題点や課題の共有を図ることにより、連携しながら加入者の皆様の予防・健康づくりをより効果的・効率的に取り組んでいくためのコミュニケーションツールとなります。

【特定健診・特定保健指導の実施状況】

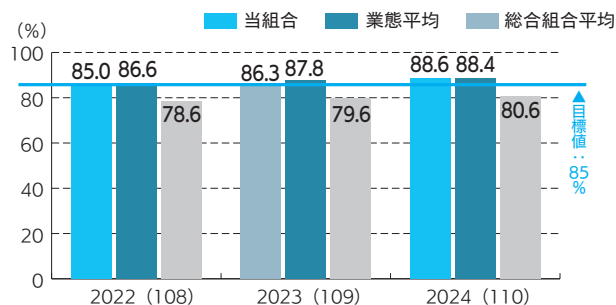
このグラフ・表は、2024年度の特定健診の受診率、および特定保健指導の実施率を比較した内容です。いずれも皆さまの協力のもと、前年に引き続き最上位に位置しています。

特定健診・特定保健指導

総合	組合順位	46位 / 255組合
全組合順位		211位 / 1,375組合

特定健診の実施率

1ランクUPまで(*1) 最上位です

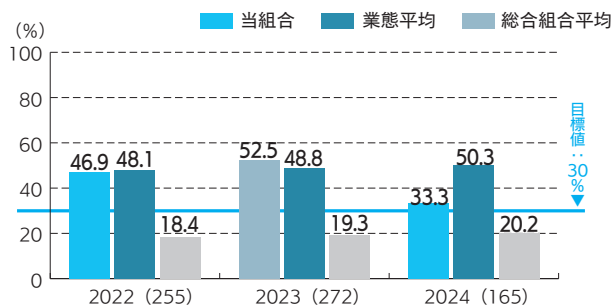


特定健診の実施率	2022	2023	2024
当組合	85.0%	86.3%	88.6%
業態平均	86.6%	87.8%	88.4%
総合組合平均	78.6%	79.6%	80.6%

※ 目標値は、第4期(2024~2029年度)特定健康診査等実施計画期間における保険者種別目標。
※ 順位は、保険者種別(単一組合)目標の達成率の高い順にランキング。
※ () 内の数値は、総合組合平均を100とした場合の当組合のスコア。

特定保健指導の実施率

1ランクUPまで(*1) 最上位です



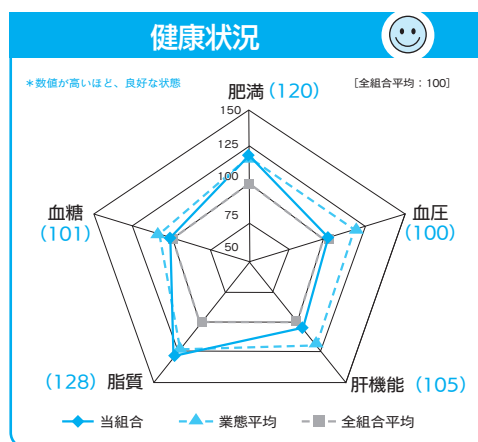
特定保健指導の実施率	2022	2023	2024
当組合	46.9%	52.5%	33.3%
業態平均	48.1%	48.8%	50.3%
総合組合平均	18.4%	19.3%	20.2%

(*1) "1ランクUP"は、5段階評価のランクを1つ上げるための目安(実施人数)を記載

【健康状況】生活習慣病リスク保有者の割合

このグラフ・表は、健診結果を基に、肥満・血圧・肝機能・脂質・血糖の数値の高かったリスク保有者の割合を示したものです。

生活習慣病リスク保有者の割合を見ますと、血圧リスクが全組合平均よりも悪い状況が過去6年続いていましたが改善されました。反面、肥満と血糖のリスク保持者が増加しました。これらの数値が高くなると糖尿病を発症し、各種の合併症のリスクが高まりますので、日頃の運動習慣や食生活などの生活習慣を見直すことが必須です。



リスク	良好	中央値と同程度	不良
肥満リスク	😊	😊	😞
血圧リスク	😊	😊	😞
肝機能リスク	😊	😊	😞
脂質リスク	😊	😊	😞
血糖リスク	😊	😊	😞

※ 2022年度に特定健診を受診した者のみのデータを集計。

ート』の最新版をお届けします

良好

中央値と同程度

不良

(注)【本レポートにおけるデータ対象】

* 医療費：全加入者

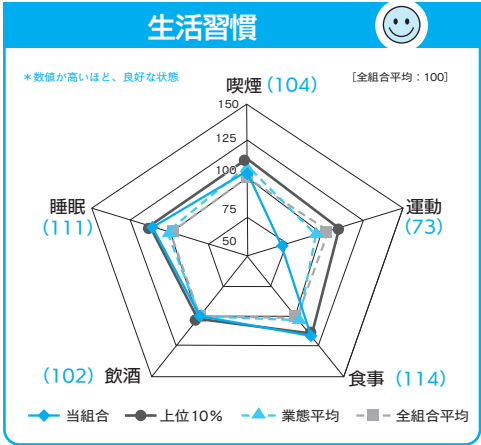
* 特定健診（健康状況・生活習慣）：40 歳～ 74 歳

全健保組合平均を 100 とした際の各組合の相対値を高い順に 5 等分し、「良好 😊」から「不良 😞」の 5 段階で表記しています。

【生活習慣】適正な生活習慣を有する者の割合

このグラフ・表は、健診結果を基に、肥満・血圧・肝機能・脂質・血糖の数値の高かったリスク保有者の割合を示したものです。

当組合では、運動習慣のない方の割合が高い傾向が、長年に亘って続いています。また、睡眠の質が低下している点にも注意が必要です。



リスク	良好	中央値と同程度	不良	ランクUPまで (*1)
喫煙習慣リスク	😊	😊	😞	あと 83 人
運動習慣リスク	😊	😊	😞	あと 95 人
食事習慣リスク	😊	😊	😞	最上位です
飲酒習慣リスク	😊	😊	😞	あと 22 人
睡眠習慣リスク	😊	😊	😞	最上位です

※ 2022 年度に特定健診を受診した者のみのデータを集計。
※ 生活習慣データについては、一部任意項目であるため、保険者が保有しているデータのみで構成。
※ 上位 10% は業態ごとの「総合スコア」上位 10% の平均値を表す。ただし、業態内の組合数が 20 以下の場合は、全組合の「総合スコア」上位 10% の平均値を表示。
(*1) ランクアップは、5 段階評価のランクを 1 つ上げるための目安 (リスク対象者を減らす人数) を記載

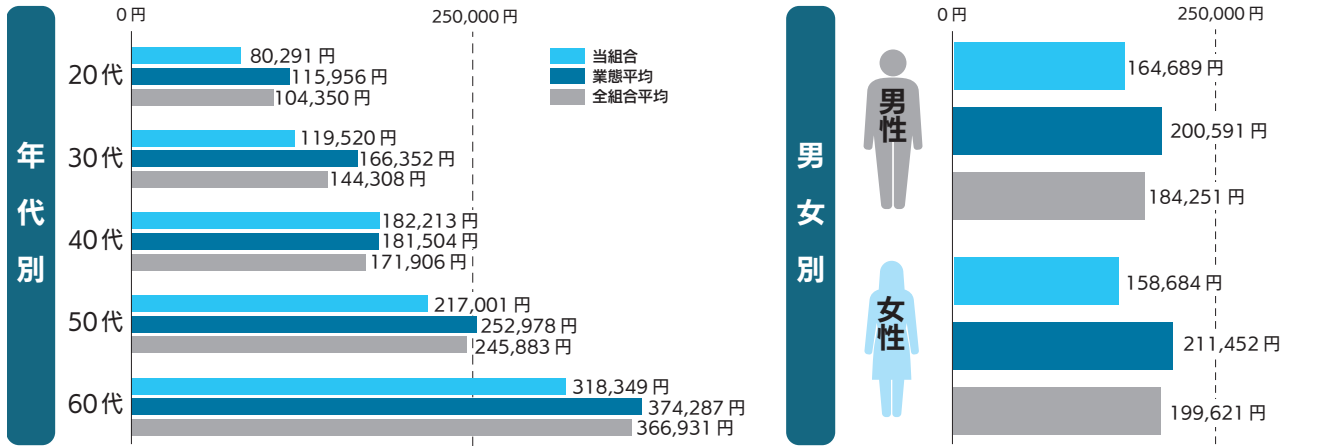
健康状況の経年変化		2022	2023	2024
肥満	当組合	121	125	120
	業態平均	117	117	117
血圧	当組合	94	94	100
	業態平均	118	119	119
肝機能	当組合	106	105	105
	業態平均	122	120	120
脂質	当組合	121	134	128
	業態平均	129	126	124
血糖	当組合	108	105	101
	業態平均	107	108	109

生活習慣の経年変化		2022	2023	2024
喫煙	当組合	105	104	104
	業態平均	108	108	108
	上位 10%	113	113	113
運動	当組合	75	72	73
	業態平均	94	94	94
	上位 10%	113	114	109
食事	当組合	115	112	114
	業態平均	106	106	104
	上位 10%	119	117	117
飲酒	当組合	99	100	102
	業態平均	102	102	99
	上位 10%	103	102	101
睡眠	当組合	114	113	111
	業態平均	102	101	101
	上位 10%	112	112	112

【医療費概要】男女別・年代別 1 人当たり医療費の状況

1 人当たりの医療費を年齢別、男女別に比較したグラフです。

当組合における 2024 年度は、各年代、男女共に減少し、全組合平均、業態平均と比較しても低く抑えられました。





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 DOBUTA 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>



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/>



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。



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。



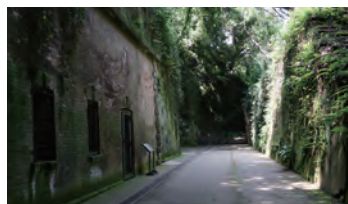
うみかぜ公園

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。



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。



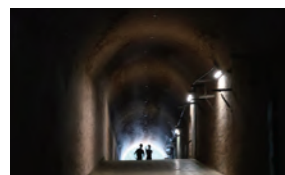
〈猿島航路〉

🕒 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/>



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>

※営業時間や料金等は変更される場合があります。

令和8年度

「事業所別健診日程」をご確認ください



令和8年度の、長野・新潟県下事業所における健診日程をお知らせします。
40歳以上の被扶養者の皆さんの健診（特定健診）受診率が低い状態が続いています。
ぜひこの機会に、積極的に受診いただき、健康管理にお役立てください。

ご注意ください

健診の補助は、同一年度内で「ヘルススクリーニング」か「人間ドック」のどちらか一方のみです。

40歳以上の5歳節目の被保険者、および40歳以上の被扶養者のドック補助対象の方で、人間ドックを受ける予定の方は、事業所で行う健診の検査項目を全て含んでいるため、今年度の事業所での健康診断は受けないようご注意ください。

ヘルススクリーニング

胃検診

令和8年

月 日	事業所
4月16日(木)	柏崎信金
4月17日(金)	新井信金
5月12日(火)～13日(水)	上越信金
5月12日(火)～14日(木)	アルプス中央信金
6月1日(月)～5日(金)	長岡信金
6月4日(木)～9日(火) 9月10日(木)、24日(木)	上田信金
7月1日(水)～10日(金)	新発田信金
7月6日(月)～8日(水) 8月6日(木)～7日(金)	長野信金 信用金庫協会
8月3日(月)～7日(金) 8月17日(月)～28日(金)	新潟信金 信用金庫協会
8月18日(火)～21日(金) 8月24日(月)	飯田信金
9月8日(火)	加茂信金
9月8日(火)～10日(木)	三条信金
9月9日(水)	村上信金
10月20日(火)～21日(水)	松本信金
11月16日(月)～17日(火)	諏訪信金

令和8年

月 日	事業所
4月16日(木)	柏崎信金
5月12日(火)～13日(水)	上越信金
5月12日(火)～14日(木)	アルプス中央信金
6月1日(月)～5日(金)	長岡信金
7月1日(水)～10日(金)	新発田信金
7月17日(金)	新井信金
7月29日(水)	松本信金
8月3日(月)～7日(金) 8月17日(月)～28日(金)	新潟信金 信用金庫協会
8月18日(火)～21日(金) 8月24日(月)	飯田信金
9月8日(火)	加茂信金
9月8日(火)～10日(木)	三条信金
9月9日(水)	村上信金
10月23日(金)	上田信金
10月27日(火)	諏訪信金
11月16日(月)～18日(水)	長野信金 信用金庫協会

※山梨県下の事業所の健診は12月～2月にかけて実施する予定ですが、詳しい日程が決まり次第お知らせします。

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



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

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！

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。



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。酢は小さじ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。



食べすぎを防ぐ工夫

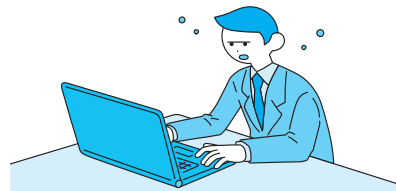
✓ 玉ねぎ1個は約76kcalと低カロリー食材。しかも玉ねぎを半分に切っただけなので、大ぶりで食べ応え抜群。切り方の工夫次第で満足感が高まります。また、ナイフ、フォークで切りながら食べるので、早食い防止にもおすすめ！ 食べるスープとして楽しめます。

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。



Q 十分寝ているはずなのに、 日中眠くなるのはどうして？



A 日中の眠気は、睡眠時無呼吸症候群など病気が原因のこともあります。多くは睡眠不足によるものです。成人は6～8時間の睡眠が必要とされますが、「6時間以上寝ていればOK」とは限りません。必要な睡眠時間には大きな個人差があり、年齢や性別、活動量、季節によっても変化します。

こんなサインがあれば、
睡眠時間の見直しを

☑ 日中眠くなる

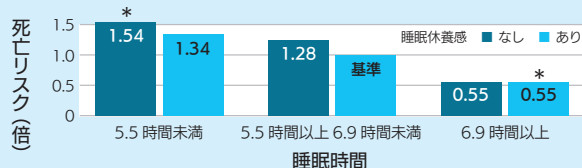
☑ 平日と休日の睡眠時間に
2時間以上の差がある

☑ 朝すっきり起きられない

今の自分に必要な睡眠時間はどうやって判断する？

加齢とともに眠れる時間は短くなり、平均的には15歳で約8時間、25歳で約7時間、45歳で約6.5時間、65歳で約6時間といわれています。ただし、大切なのは「何時間寝たか」だけでなく、起床後に疲れがとれたと感じるかどうか（睡眠休養感）です。睡眠休養感が低いと、肥満・糖尿病・脂質異常症などの生活習慣病リスクが高まることがわかっています。また、米国の調査では、睡眠時間が短くても睡眠休養感のある人は死亡リスクが低いことも示されています。

● 40～64歳の働く人の睡眠時間・睡眠休養感と死亡リスクの関連



出典：「健康づくりのための睡眠ガイド 2023」
(Yoshiike T, Utsumi T, Matsui K, Nagao K, Saitoh K, Otsuki R, Aritake-Okada S, Suzuki M, Kuriyama K. Mortality associated with nonrestorative short sleep or nonrestorative long time-in-bed in middle-aged and older adults. Sci Rep 12: 189, 2022. より作成)

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

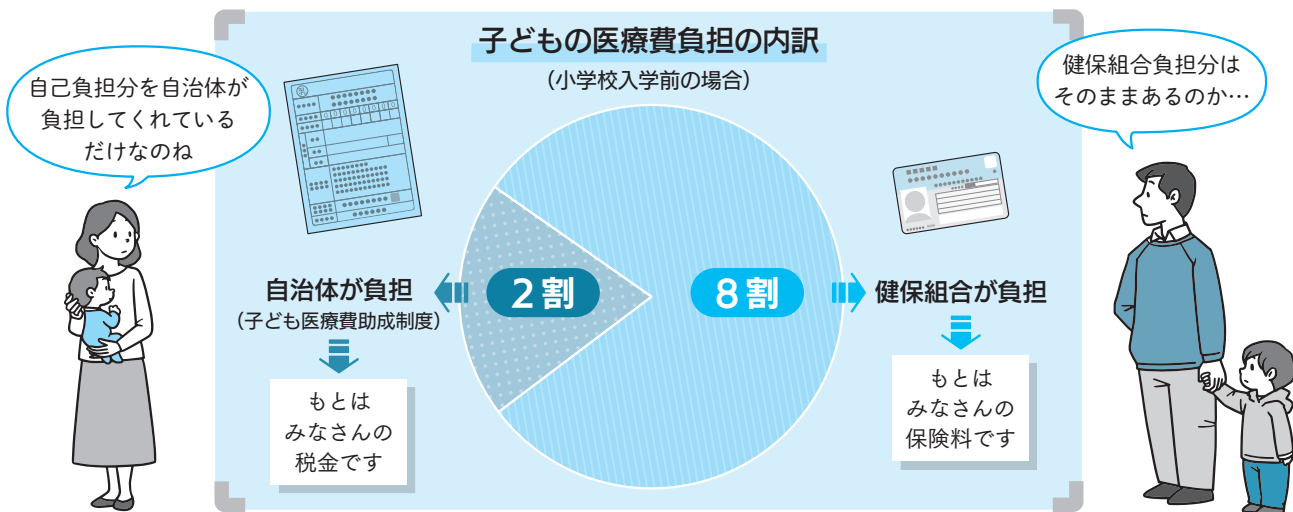
お口は健康の入り口であり、病気の入り口でもあることを覚えておってください。

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。

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

みんなで知ろう
女性の健康



女性特有の健康課題解消に向けて、
周囲の人も理解を深めよう！

監修 ● 丸の内の森レディースクリニック 院長 宋美玄

月経困難症・月経前症候群 (PMS)

生理痛など、生理(月経)にともなう不調はがまんするもの、病院に行くほどのことじゃない、と思っていませんか？ こんなときは婦人科に相談することを検討しましょう！

- ✓ **日常生活に支障をきたす場合** …… 仕事を休まなければならない、寝込んでしまう、など。
- ✓ **市販薬が効かない、効果が不十分** …… 市販の鎮痛剤や PMS 対策薬を服用しても効かない、など。
- ✓ **症状が悪化してきている** …… 生理痛が徐々にひどくなってきている、PMS の精神症状(イライラ、抑うつ、不安感など) が強くなってきている、など。



月経困難症とは？

生理直前や生理開始とともに、腹部や腰に強い痛み、吐き気、下痢、頭痛など、さまざまな症状が現れます。生理が終わるころに症状がなくなるのが一般的です。「プロスタグランジン」というホルモンに似た物質の分泌が多いために痛みが強くなる「**機能性月経困難症**」と、子宮筋腫や子宮腺筋症、子宮内膜症などの病気によって痛みが強くなる「**器質性月経困難症**」があります。

月経困難症の治療

機能性

器質性



鎮痛剤
低用量ピル
漢方薬の
服用など



原因となる
病気の
治療！

生理前の症状のなかでも、イライラ、抑うつ、不安感、情緒不安定、興味や集中力の減退など、精神的な症状が強い場合は、**月経前不快気分障害 (PMDD) の可能性**もあります。気になる場合は医師に相談してみましょう。

月経前症候群 (PMS) とは？

生理の前に現れる心と体の不調で、イライラ、抑うつ、めまい、倦怠感、腹痛・頭痛・腰痛など、さまざまな症状が生理前3～10日間くらい続きます。





の登録をお願いします

令和8年度より新たに ウォーキングイベントを 実施します

MHW
から
お申込み
ください!

個人用の便利な健康ポータルサイト「My Health Web(マイヘルスウェブ)」は、すでにご活用いただいているでしょうか。加入者の皆様一人ひとりが健康保険組合と情報連携できるコミュニケーションツールとしての役割もあります。ご利用には初回のみ登録が必要です。簡単ですので、ぜひお手続き願います。

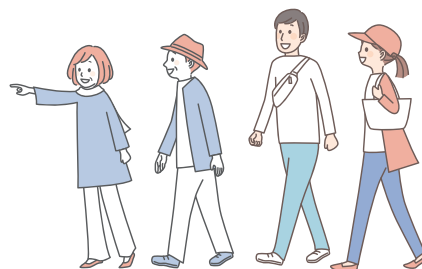
MHW 初回登録の方法

甲信越しんきん健康保険組合ホームページ <https://www.kousinetsu-skkenpo.or.jp/> にアクセスし、トップページにある「My Health Web」の  から入ってご登録ください。※登録画面で表示される「キャリアメール登録にあたっての注意事項」をよくお読みになり、メール受信の準備をお願いします。



この秋から始まるウォーキングイベントのご案内

当組合では新年度から新たに、日頃の健康管理に楽しく役立つ「ウォーキングイベント」を実施する予定です。この参加申し込みも、My Health Web から入力していただきますので、特に未登録の方でイベントに参加ご希望の場合は、ぜひお早めにお手続きください。



ウォーキングイベントの概要 (令和8年3月現在、詳細を検討中です)

- * 開催時期は今年10月ごろを予定しています。
- * ウォーキング記録をデータ等で登録していただき、目標達成者の中から抽選で賞品(アマゾンギフト券など)を進呈します。
- * 申込方法を含む細目については、今後決定して『健保ニュース』の8月号で告知するほか、事業所、ホームページおよびMy Health Webを通じてご案内します。