

Saúde: ポルトガル語で
「健康」の意味です

健保ニュース
2026春号

Saúde サウージ

35歳になったら
ご家族も健診デビュー

3つ目の保険料、はじまる
“子ども・子育て支援金”

トヨタ自動車東日本健康保険組合
2026年度 予算

トヨタ自動車東日本健康保険組合 ● <https://www.kn-kenpo.or.jp>

心と体の健康づくりと豊かな暮らしを応援します

35歳になったら ご家族も 健診デビュー

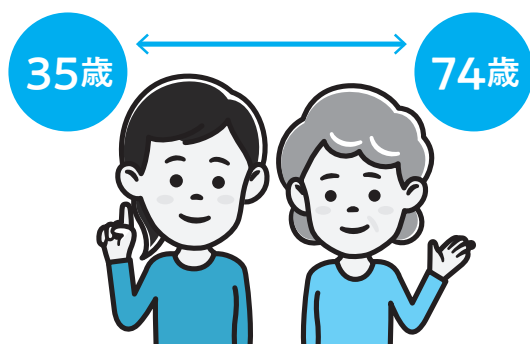
必ず
受けてね!

健診を毎年受けていますか？

35歳以上は、家族健診の対象です。

年に1回健診を受けるように決められているのは、
お勤めしている人だけではなく、ご家族も同じです。

さあ、今年こそは健診デビューしましょう！



35～74歳の全員が対象「家族健診」

健康保険組合が実施する家族健診は、生活習慣病を予防するため、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）に着目した内容で、35～74歳の任意継続被保険者および被扶養者を対象に実施しています。

そもそもメタボリックシンドロームとは、内臓脂肪の蓄積に、高血圧、高血糖、脂質異常が重なっている状態のことです。これが続くと、動脈硬化が進行し、心疾患や脳血管疾患を引き起こす危険性が高くなります。

家族のためにも、年に1度の健診受診を

健診の受診率をみると、被保険者に比べてご家族（被扶養者）が低い傾向にあります。家事や育児などが最優先で自分のことは後回しになりがちですが、もし倒れてしまったら、ご家族はもっと困ってしまいます。自分のため、ご家族のため、年に1度は健診を受けましょう。



家族健診を受けるメリット

◆病気を早期に発見

血圧も、血糖値も、コレステロールも、かなり数値が高くても自覚症状はほとんどありません。自覚症状が出て受診したときには病状がかなり進行していたというケースも多いのです。

どこも悪くないときから定期的に健診を受け、経年変化も確認することで、病気を早期に見つけることができます。

◆体も医療費も負担軽減

健診を受けずに病状がかなり進んでからの治療は体に大きな負担です。心臓病や脳卒中になると、命を取りとめても重い後遺症という負担も加わります。

そして何より、医療費が大きな負担になります。年に一度健診を受けて大病を防ぐことで、医療費の節約にもなるのです。

健診を受けない理由って何ですか？

毎年、健診を受けていただきたいのは、ご自分の健康状態を知り、今ある健康を長く維持していただきたいからです。健診を受けないというご家族のみなさん、健診を受けない理由は何ですか？



何ですか？



忙しくて時間がとれない



健診は時間がかかると思われがちですが、長くても半日程度です。万が一、入院しないといけないような病気になってしまったら、忙しいなんていってられません。何日も病院での生活を強いられることと、わずか半日の健診、あなたはどちらの時間を選びますか？

病気の治療にかかる時間と比べると健診時間はわずか

病気でもないのにお金をかけるのがもったいない



ご家族が健診を受ける場合、パート先や自治体の健診、病院で直接健診を申し込むなどの方法があります。健康保険組合では健診の補助を行っており、無料で健診を受診できるコースもあります。詳しくは別途送付する「2026年度家族健診のご案内」をご確認ください。

当健保組合で実施する健診は補助があり自己負担は少ない

健康には自信がある



健診のメリットは、症状のないうちに発見・治療ができることです。生活習慣病にも自覚症状がないものが多くあります。症状がないから健康だと決め込んでご自身の体に向き合っていないと、ある日突然重篤な病を引き起こすことになってしまうかもしれません。

重症化予防には健康なうちからの健康チェックが不可欠

特定保健指導を受けましょう

家族健診を受けた方のうち、メタボリックシンドロームのリスクが高い方を対象に生活習慣改善のための支援を行います。対象となった方は必ずご参加ください。

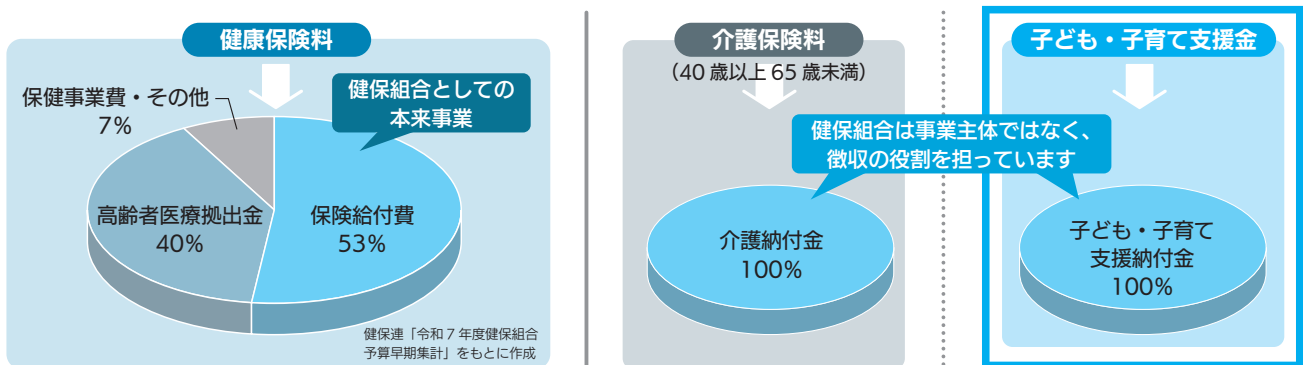
3つ目の保険料、はじまる “子ども・子育て支援金”

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、「子ども・子育て支援法」に基づき、健保組合が徴収を行うことが義務付けられています。ただし、介護保険と同様に、健保組合は事業の運営主体ではありません。そのため、新たに「子ども勘定」が創設され、皆様から徴収した支援金は、全額そのまま国へ納める仕組みとなっています。



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



ご存じですか？ 各自治体で行う がん検診

1/2 日本人が生涯でがんにかかる確率

1/3 日本人ががんで亡くなる確率

2人に1人ががんにかかり、3人に1人ががんで亡くなっているほど、がんは日本人にとって身近な病気です。にもかかわらず、ほとんどのがん検診の受診率は50%にも達していません。医療の進歩により、種類によっては以前ほど怖い病気ではなくなりましたが、がんは早期発見が重要であることに変わりありません。

国は、科学的根拠にもとづき、5つのがん検診を推奨しています。お住まいの自治体の情報をチェックして、早期発見のチャンスを逃さないようにしましょう。

国が推奨する5つのがん検診

胃がん検診

対象 50歳以上
間隔 2年に1回

肺がん検診

対象 40歳以上
間隔 1年に1回

大腸がん検診

対象 40歳以上
間隔 1年に1回

乳がん検診

対象 40歳以上
間隔 2年に1回

子宮頸がん検診

対象 20歳以上
間隔 2年に1回

健康保険組合ではがん検診をはじめ各種費用補助をしています。

注：各種費用補助申請は保険適用外で100%自己負担で受けた方が対象です。

	人間ドック	がん検診	婦人科がん検診	インフルエンザワクチン
申請期間	2026年4月1日～2027年3月31日			2026年10月1日～2027年2月26日
補助対象者	35歳以上被保険者	被保険者・被扶養者 (年齢制限なし)	女性被保険者(従業員)	接種日に1歳～15歳の被扶養者
補助内容	支払金額の60%補助 (上限30,000円) / 1人1回	上限5,000円 / 1人1回	上限10,000円 / 1人1回	上限2,000円 / 1人1回
注意点	従業員の方以外は紙での申請となります	多重受診した場合は1回にまとめて申請してください	被扶養者(家族)の方は「がん検診費用補助」を申請してください	2回接種で1回2,000円以下の場合、2回分をまとめて申請してください。

申請はPep Upが便利です。申請方法は必要事項を入力し、領収書をアップロードするだけ！
ぜひご利用ください。

申請方法

詳しい手順は健保ホームページをご覧ください。
(申請書一覧/健診・保健事業に関する書式)

「Pep Up」にログイン

必要事項入力
(受注日・支払金額)

領収書画像添付*

申請

*領収書には「〇〇ドック」「〇〇がん検診」「予防接種」の但し書きが必要です。

後日、Pep Up登録アドレスに承認メールが届きます。補助金は、申請した月の翌月に、給与口座へ振り込まれます。

大腸がん検診の実施方法変更について

重要

大腸がん検診の検査精度向上と、さらなる早期発見・早期治療に向け、実施方法を4月より定期健診時と同時実施へ変更しています。

変更前

- 1日分を採便
- 郵送で提出

2026年4月～

- 2日分を採便
- 定期健診時に提出

対象：35歳以上/健康保険組合加入の従業員

Q どうして2日分の便が必要なんですか？

A 大腸にがんやポリープがあると、便とこすれて出血することがあります。ですが早期のがんの場合は常に出血しているとは限りません。そこで見逃しを防ぐため、2日分の便検査が必要となります。

Q 郵送ではダメなんですか？

A 2日分を郵送した場合、検査機関に到着するまでに時間がかかり、検体の品質劣化が懸念されます。検査精度を保つため健診時に忘れずにご提出ください。

けんぽの保健事業をご紹介します



ご本人 (被保険者) が対象

	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
定期健診時の各種検診 大腸がん検診 35歳以上 胃がんリスク検査 35歳以上の奇数年齢 前立腺がん 50歳以上の男性 歯科	通年 (会社の定期健診時)											
特定保健指導 35歳以上「積極的支援」「動機付け支援」対象者	通年											
がん検診費用補助	通年 上限5,000円までの補助 (年1回)											
婦人科がん検診費用補助	通年 上限10,000円までの補助 (年1回)											
人間ドック費用補助 35歳以上で会社の定期健診受診者	通年 費用の60% (上限30,000円まで) の補助 (年1回)											
ウェアラブルデバイス購入費用補助	通年 上限5,000円までの補助 (年1回)											
健康応援サイト Pep Up・健康づくりインセンティブ	通年 チャレンジ・イベントあり											



ご家族 (被扶養者) が対象

申請受付には締め切りがあります。遅れないよう早めに手続きをしてください。

	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
家族健診 35歳以上で4月1日在籍者												
特定健診受診券コース	案内 5月～2月											
へこの申請が必要で こちらのコースは健保組合	申請受付 5月～3月											
ミニドックコース	申請受付 7月～1月											
静岡巡回健診コース	申請受付 8月～9月											
岩手・宮城巡回健診コース	申請受付 5月～3月											
本人手配人間ドックコース												
特定保健指導 35歳以上「積極的支援」「動機付け支援」対象者	通年											
がん検診費用補助	通年 上限5,000円までの補助 (年1回)											
インフルエンザワクチン接種費用補助 接種時1歳～15歳	申請受付 1人上限2,000円まで											



健保組合からのお便り

	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
健保組合広報誌『サウージ』	<input type="checkbox"/>						<input type="checkbox"/>					
『すこやかファミリー』					<input type="checkbox"/>				<input type="checkbox"/>			
健康づくりカレンダー							<input type="checkbox"/>					
医療費適正化通知		<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>					

上記は予定です。変更する可能性もありますので、
お手元に届いたご案内やホームページをご確認ください。

各種申請書のダウンロードはこちら↓

トヨタ自動車東日本健保

検索

ホームページがリニューアルしました！

より見やすく、使いやすくなっています。ぜひチェック!!



健康になって
ポイントもらっちゃおう!

あなたの
がんばり次第で

健康応援サイト PepUp.

登録方法等詳しくは、当健保組合ホームページをご覧ください。

年間**10,000**ポイント
以上取得可能

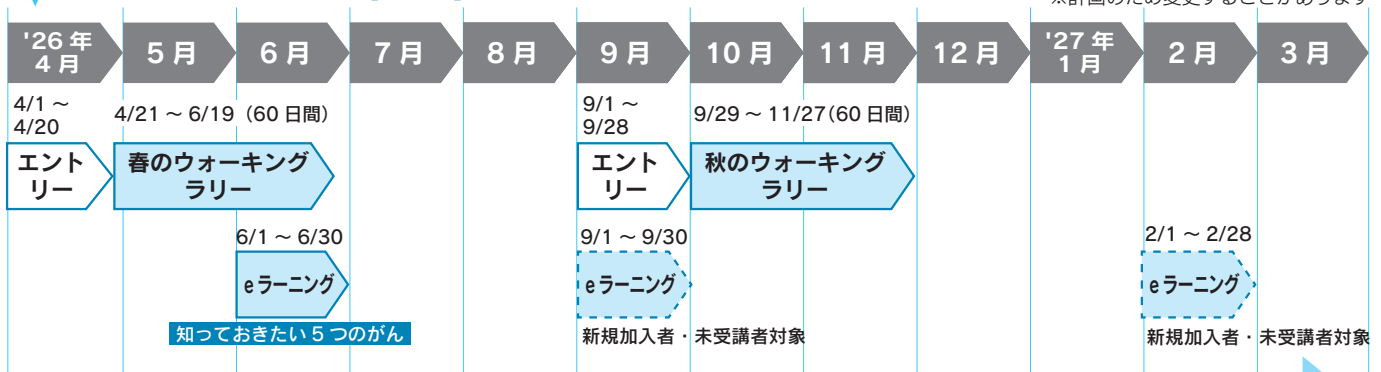
◆2026年度 健康づくりメニュー

区分	チャレンジメニュー		対象者	付与ポイント
イベント	Pep Up登録	Pep Up新規登録	全員	200P
	春のウォーキングラリー (60日間で48万歩達成)	個人達成1,200P チーム達成400P/人	全員	1,600P
	秋のウォーキングラリー (60日間で48万歩達成)	個人達成1,200P チーム達成400P/人	全員	1,600P
	健康チャレンジ(毎月開催) (8つの健康習慣の改善に取り組み記録)	1コース上限25P 上限200P×12回	全員	2,400P
	体重測定チャレンジ	期間中体重を測って記録	全員	300p
	eラーニング(知っておきたい5つのがん)	確認テスト正解率100%	全員	300P
健診結果	健診値改善チャレンジ(1項目100P×10項目)	特定健診項目を正常値へ ^{※1}	35歳以上	1,000P
	健診結果正常+生活習慣病通院なし	A判定+生活習慣病通院なし	35歳以上	1,000P
	健康年齢が実年齢より若い	-1歳に対して100P付与 ^{※1}	35歳以上	300P
	脱・メタボチャレンジ	腹囲正常(男性85cm未満・女性90cm未満)	35歳以上	500P
	BMI正常(18.5≤BMI<25.0)	適正体重チャレンジ	全員	500P
運営会社	ふれんどウォーク(5,000歩以上/1日)	歩数に応じて1~3P/日	全員	1,095P
	健康記事閲覧、リサーチアンケート回答	メールをチェック	全員	※2 1,340P

※1 付与ポイントは個人の健診結果により変わります
※2 運営会社の都合により変更することがあります

◆2026年度 Pep Up イベントスケジュール

※計画のため変更することがあります



健康チャレンジ 8 健康チャレンジ(全12回)

【運動】「春・秋のウォーキングラリー」、毎日の「ふれんどウォーク」で年間を通じて推進

 【禁煙】 世界禁煙デー (5/31) 禁煙ポイント 2倍!	 【朝食】 【睡眠】 真夏の熱中症対策 朝食ポイント 睡眠ポイント 2倍! 2倍!	 【間食】 食欲の秋! 間食ポイント 2倍!	 【飲酒】 【適正体重】 年末年始の暴飲暴食 飲酒ポイント 体重測定 2倍! 300pt	 【ストレス】 年度末 繁忙期 ストレス ポイント 2倍!
---	--	--	---	---

健診値チャレンジ【35歳以上】

(定期健診結果により受診3カ月後にポイント付与)

- 「健康年齢が若い」「腹囲」が正常範囲内の場合に「BMI」「血圧」「血糖」「脂質」「肝機能」ポイント付与

健診値チャレンジ【34歳以下】

- BMI正常範囲内の場合にポイント付与(翌年5月一括付与予定)

健康優良者【35歳以上】

- 健診結果すべて正常で生活習慣病による通院歴なしの場合にポイント付与(翌年6月一括付与予定)

※2026年4月1日～2027年3月31日の健診結果が対象
(年度内に2回受診された場合は最初の健診結果が優先されます)



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/>



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

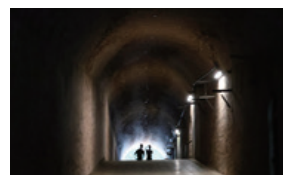
猿島が目前に迫り、浦賀水道を航行する船舶を一望できる眺望が魅力。スケートボードエリアなどのスポーツ施設やバーベキューが楽しめる広場などがある。



およそ
5.8km 1時間30分
8,000歩

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>



大切なのは「セルフケア」と「プロのケア」

監修 ■ 穴原 秀郎 タナカ歯科(東京都)院長

歯周病の予防には、毎日の歯みがきなどの「セルフケア」が基本です。しかし、それだけで歯の溝や隙間などの汚れをすべて取ることは難しいため、定期的に歯科医院で「プロのケア」を受けることで、予防効果がアップします。

毎日のセルフケアは歯みがき&歯間の清掃

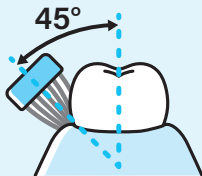
歯みがき

セルフケアの基本は、毎日の歯みがきで歯垢（プラーク）を取り除くことです。歯周病初期の歯肉炎は、ていねいな歯みがきで健康な状態に戻すことができます。

正しい歯ブラシの当て方

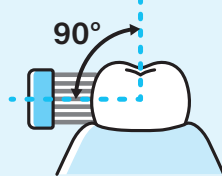
歯と歯ぐきの境目

毛先を45度の角度で当てる。



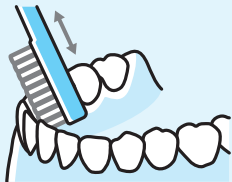
歯の外側

毛先を90度の角度で当てる。



前歯の裏側

歯ブラシを縦にして当てる。



ブラッシングのコツ

- 力を入れすぎず、歯ブラシを小刻みに動かしてみがく。
- 歯のすべての面に毛先が当たるよう、歯ブラシの角度を変えながらみがく。

歯間の清掃

歯と歯の間は、歯ブラシの毛先が届きにくいいため、歯垢が残りやすい箇所です。1日1回は、デンタルフロスや歯間ブラシなどを使って歯垢を取り除きましょう。

デンタルフロス

歯間が狭い部分向き。歯間にフロスを入れ、歯の側面を上下にこすって歯垢を取る。

ホルダータイプ



F字タイプ

Y字タイプ



糸巻きタイプ

歯間ブラシ

歯間が広い部分向き。歯間に差し込み、前後に動かして歯垢を取る。



L字型



I字型

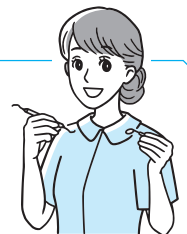
定期的に歯科医院でプロのケアを受けよう

歯科医院では、健診のほかに歯科医師や歯科衛生士などの専門家のケアを受けることができます。一人ひとりの歯並びや口腔内のトラブルなどに合わせたアドバイスをもらえるので、実践することでセルフケアの質もアップします。

プロだからできるケア

- 口腔内の検査
- スケーリング（歯石の除去）
- 専用の機器とフッ化物入り研磨剤を使用する歯のクリーニング（PMTC*）
- 歯並びや口腔内の状態に合った歯ブラシや歯みがき指導 など

* PMTC (Professional Mechanical Tooth Cleaning の略) : 歯みがきでは除去できないバイオフィルム（歯垢の中の細菌が集合してフィルム状の塊になったもの）や、お茶やコーヒーなどによる着色を除去でき、汚れが付きにくくなります。治療ではなく予防を目的としたPMTCは自費診療となるため、料金や施術内容は歯科医院によって異なります。



健康保険組合からのお知らせ

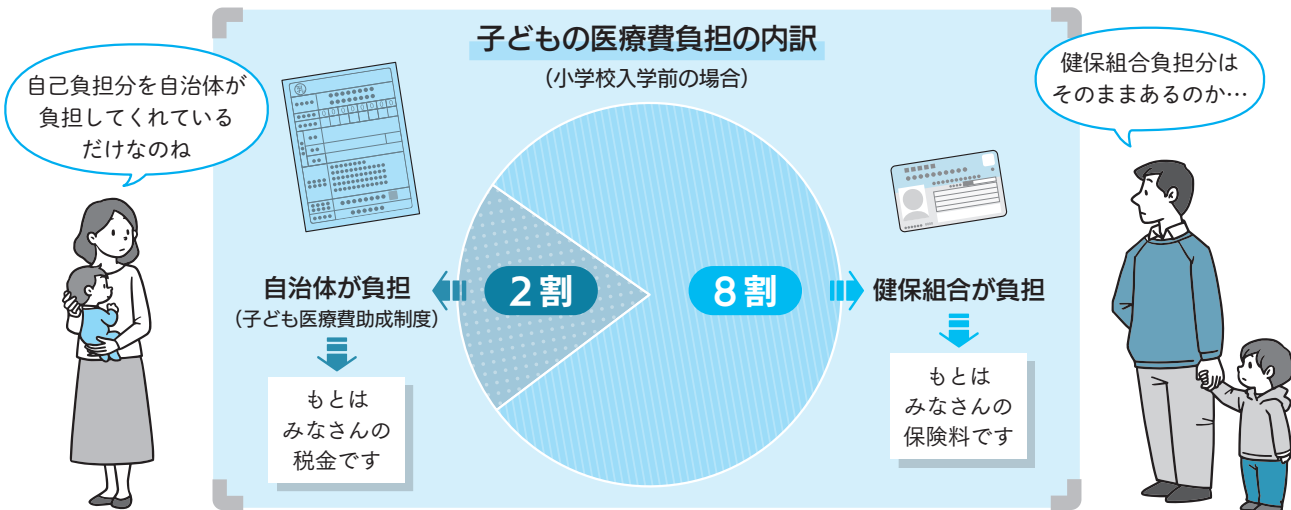
当健保組合では、みなさんの歯の健康づくりをサポートするため、本誌に「歯間ブラシ」を同封しております。毎日のセルフケアにぜひお役立てください。

※同封の歯間ブラシは当健保組合が配布するものであり、監修の歯科医師が特定のメーカーの商品を推奨するものではありません。

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よう。

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。



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。



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、原則**5日以内に健保組合に「異動届」を提出**してください。
※会社の税扶養とは別で手続きが必要です。

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(配偶者を除く。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。



2025年度 被扶養者資格確認調査結果についてご報告します

ご協力ありがとうございました

この調査は、厚生労働省の指導に基づき、すでに被扶養者となっている方が引き続きその資格に該当しているかを再確認するために、毎年実施しています。

調査結果	
対象被扶養者数	3,055名
不適格者	22名

不適格者の主な内訳及び理由	
収入オーバー	16名
就職	3名
その他	3名

2026年度 健保組合の**予算**

2026年度予算の内容は、
配付した『Saúde 2026春号』
をご覧ください。



健保組合からのお願い…

家族健診は 必ず受けてください！

5月に対象者のご自宅あてに案内をお送りします。
届いた方は、すぐにご予約ください。



医療費の節減にご協力を！

- ①健康なからだをつくりましょう
 - ・生活習慣（運動・食事）の改善
- ②病気の早期発見・早期治療
 - ・健康診断は毎年必ず受診
 - ・各種がん検診の積極的な受診
- ③医療機関は正しく受診
 - ・割高な時間外・休日受診は極力避ける
 - ・同じ症状で複数の医療機関にかからない
 - ・ジェネリック医薬品を上手に利用



Pep Upでこんなことできたの!?

健康のための機能が盛りだくさん

Pep Up (ペップアップ) はあなたの「健康年齢」を維持改善するためのヘルスケアプラットフォームです。健康状態を見える化し、あなたの健康活動をサポートします。

NEW!

- 貯めたポイントでほしい商品と交換
- 健康年齢 & 健診結果確認
- 健康チャレンジでポイントが貯まる
- 各種補助金の電子申請
- 医療費通知がいつでも見れる
- 「資格情報のお知らせ」が確認できる
- 日々の記録 & やることリスト
- 健保からのお知らせ

この他にも年間を通してさまざまな健康イベントを実施しています。目標を達成するたびにポイントが付与されるので、イベントにはぜひ積極的に参加を！ あなたの健康にちょっとだけ“いいこと”を、Pep Up (ペップアップ) と一緒に始めてみませんか？

登録率
87.4%

毎日ちょっとだけ気にすることで、
少しずつ、自分のからだに向き合えるようになる。
Pep Up (ペップアップ) は今後もサービスを広げていきます。まだ登録していない方はこの機会にぜひ登録を！

登録方法

①Pep Upにアクセス

ペップアップ 検索

または右の二次元コードが以下のURLよりアクセスしてください。
<https://pepup.life/signup>



②メールアドレスとパスワードを登録



Pep Up (ペップアップ) にアクセスしたら、メールアドレスとパスワードを登録します。

③メールアドレス確認



登録したメールアドレスに送られる確認用URLにアクセスして本人確認を完了します。

④本人確認



「本人確認用コード」を入力します。※このコードは初回登録時のみ使用します。

「本人確認用コード」が必要な方は健保ホームページより申請書をダウンロードし、再発行の申請をしてください。

