

みづほ

けんぽ

ニュース

2026.4

No.280



武甲山と花畑(埼玉県)

ご家庭へお持ち帰りになり ご家族ともどもご覧ください

賃金上昇で保険料収入が増加

健康の保持・増進のための効果的な保健事業を推進します

みづほ健康保険組合の令和8年度の予算案が、去る2月17日開催の第186回組合会において可決・承認されましたので、その概要をお知らせします。

当健保組合の令和8年度予算総額は26億385万7千円となり、経常収支では686万9千円の黒字となりました。

収入の柱となる保険料収入は、賃金上昇に伴う平均標準報酬月額増加により、前年度予算比1億1、465万2千円増の24億9、664万1千円となりました。

支出面では、高水準で推移している保険給付費は、前年度予算比4、884万3千円増の15億2、743万4千円を計上しました。高齢者医療への納付金は、後期高齢者の医療費の伸びを受け、前年度予算比6、911万1千円増の8億3、456万4千円となりました。

本年度予算では黒字を確保できる見通しですが、高齢者人口の増加により高齢者医療への納付金は中長期的に負担増が見込まれ、健保財政は予断を

許さない状況です。

高齢化や医療の高度化、高額薬剤の普及により、医療費は増加の一途をたどっています。一方で、少子化の影響により社会保障の負担は現役世代に偏っており、制度の持続可能性が課題となっています。こうした状況を受け、さまざまな医療制度改革が議論されています。主な改革項目は、高額療養費制度の自己負担限度額の引き上げや、OTC類似薬を処方された場合の患者負担の導入などです。しかし、衆議院の解散、総選挙の影響で改革法案等の成立が不透明となっており、本格的な推進には時間を要する見通しです。

本年度からは、子ども・子育て支援金制度が開始されます。この制度は、児童手当の拡充や妊婦・育児支援などの財源を全世代で負担し合い、子育て世帯を支える仕組みです。支援金は保険料とし

て位置付けられ、健康保険組合が国に代わって徴収・納付する役割を担います。ただし、この支援金は健康保険組合の保険給付や保健事業には充当されません。ご理解をお願いいたします。

当健保組合では、本年度も加入者の皆さまの健康保持・増進につながる効果的・効率的な保健事業を実施してまいります。皆さまにおかれましては、当健保組合の保健事業を積極的にご利用いただき、健康管理に努めていただくとともに、ジェネリック医薬品の利用やセルフメディケーションの実践などを通して、医療費適正化へのご協力をお願い申し上げます。

令和8年度 収入支出予算概要

健康保険分

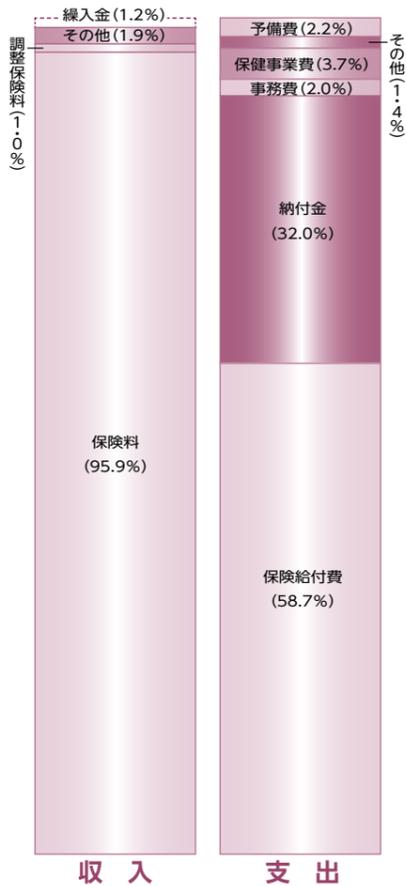


Point!

保険料 毎月の給与とボーナスから納めていただく健保組合の主要財源です。「基本保険料」は皆さまの医療費などに使われ、「特定保険料」は高齢者の医療費を支えるために使われます。

収入 (千円)	
保険料	2,496,641
国庫負担金収入	1,031
調整保険料繰越金	26,725
繰入金	0
国庫補助金収入	30,001
出産育児交付金	485
財政調整事業交付金	896
雑収入	19,600
子ども勘定繰入	28,472
子ども勘定繰入	6
合計	2,603,857

収入と支出の割合



Point!

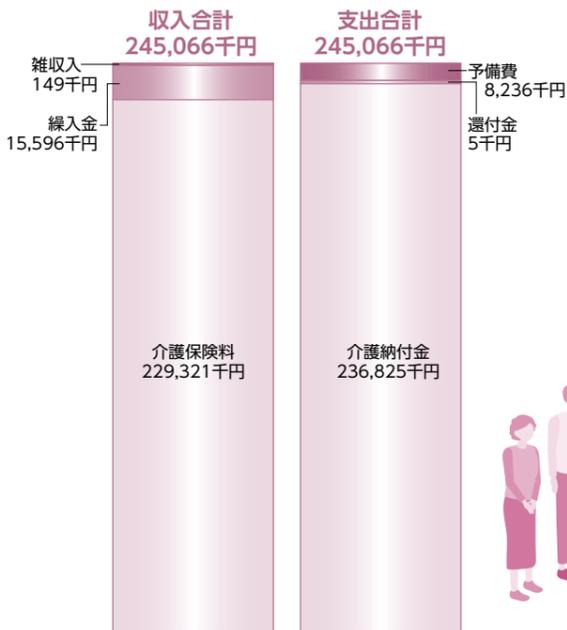
納付金 65歳~74歳の方が対象の前期高齢者医療制度への納付金と75歳以上の方が対象の後期高齢者医療に対する支援金などです。

保険給付費 医療費の給付や出産、死亡時の手当金の給付などをするための費用です。

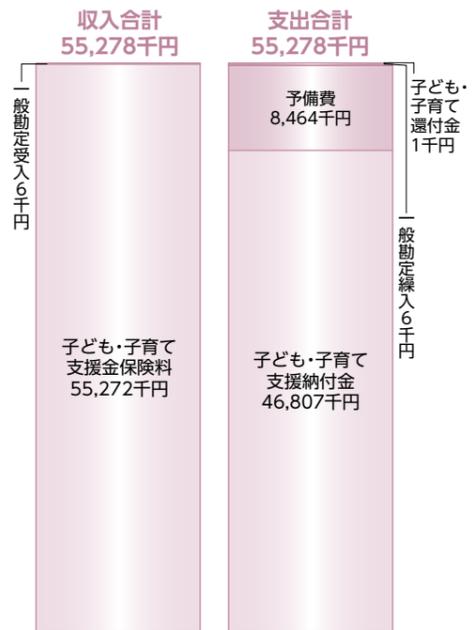
支出 (千円)	
事務費	51,866
保険給付費	1,527,434
納付金	834,564
前期高齢者納付金	304,227
後期高齢者支援金	530,335
その他	2
保健事業費	97,232
還付金	433
財政調整事業拠出金	26,726
連合会費	2,479
積立金	2,500
雑支出	4,180
予備費	56,436
子ども勘定繰入	6
合計	2,603,857

経常収入合計 2,527,451 千円 — 経常支出合計 2,520,582 千円 = 経常収支差引額 6,869 千円

介護保険分



子ども・子育て支援金分



収入支出予算額

- 予算総額 26億385万円
- 経常収支差引額 686万円

予算編成の基礎となった数字

- 被保険者数 5,156人 (男性 3,459人、女性 1,697人)
- 平均年齢 45.45歳 (男性 45.68歳、女性 44.98歳)
- 平均標準報酬月額 331,673円
- 健康保険料率 (調整保険料率を含む) 105/1,000 (事業主 59.5/1,000、被保険者 45.5/1,000)
- 介護保険料率 16/1,000 (事業主 8/1,000、被保険者 8/1,000)
- 子ども・子育て支援金率 2.3/1,000 (事業主 1.15/1,000、被保険者 1.15/1,000)

令和8年度 保健事業概要のお知らせ

当健康保険組合では、被保険者および被扶養者のみなさまの健康保持増進等にお役立ていただくことを目的として、今年度の事業を下記の通り実施いたします。

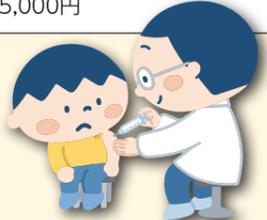
事業名	実施時期	対象者	事業内容
大腸がん検診	年度内1回	35歳以上の被保険者・被扶養者	郵送方式による検査 無料（詳細は8ページをご覧ください）
前立腺がん検診 ※	年度内1回	35歳以上の被保険者・被扶養者	前立腺がん検診を受けられた方に対し、1,000円を限度に補助します。
肝炎(B型・C型)検査 ※	年度内1回	35歳以上の被保険者・被扶養者	肝炎ウイルス検診を受けられた方に対し、1,000円を限度に補助します。
乳がん検診 ※	年度内1回	20歳以上の被保険者・被扶養者	乳房超音波または乳房マンモグラフィーのいずれかの検診を受けられた方に対し、3,000円を限度に補助します。
子宮がん検診 ※	年度内1回	20歳以上の被保険者・被扶養者	子宮頸部細胞検診または子宮体がん検診のいずれかの検診を受けられた方に対し、3,000円を限度に補助します。
歯科健診事業 ※	通年	被保険者全員	各事業所において健診希望者が10名以上いれば、事業所や事業場に歯科医師・歯科衛生士を派遣、健診機材を持ち込み実施し、歯科衛生指導を行う。（自己負担なし）
重症化予防事業	年度内1回	被保険者・被扶養者	健診結果から生活習慣病の重症化リスクが高いと判断された方を対象として、その方々に保健師が電話による保健指導を実施します。（自己負担なし）
前期高齢者対策保健指導	年1回	50歳～64歳の被保険者・被扶養者	保健師が電話により皆さまの現状を伺い、生活習慣病予防のためのアドバイスなどで健康管理を支援します。
みんなでちょこやせ ハッピーキャンペーン	10月～11月	20歳以上の被保険者・被扶養者	週1回体重を記録し、自身の食習慣・運動習慣を見直しながら、減量につながる具体的な行動目標に取り組み、健康的に痩せるためのキャンペーンを実施します。（自己負担なし）実施前にお知らせします。
家族で取り組むかせ& むし歯キャンペーン	11月～1月	2歳～12歳までの被扶養者	お子様に手洗い・うがい・歯みがきの習慣づけを行っていただくことを目的とした事業です。楽しく取り組めるようカレンダーにシールを貼るといった内容です。（自己負担なし）実施前にお知らせします。
健康管理アプリ	通年	18歳以上の被保険者・被扶養者	歩数計以外にも活用できる多機能アプリです。体重、睡眠、食事など16種類以上の健康管理機能を搭載、いつもの記録でお得にポイントがたまります。（自己負担なし）
禁煙サポート	通年	20歳以上の被保険者・被扶養者	喫煙者を対象に「完全オンライン卒煙プログラム」により禁煙をサポートします。（自己負担なし）
潮干狩り・ 海の家・プール・ 六甲山スノーパーク ※	4月～6月 7月～8月 12月～3月	被保険者・被扶養者 全員	体育奨励の一環として実施します。 利用者の費用負担を一部補助します。 
契約保養所	通年	被保険者・被扶養者 全員	保養を目的として組合（注）が契約する旅館、ホテル等を利用された場合、年1回を限度として下記金額が補助されます。 被保険者 2,000円 被扶養者 1,000円

※は各事業所にお知らせします。

◎各事業については、実施時期、対象者などを変更することがあります。

各種事業内容についての詳細は、当健康保険組合までお問い合わせください。TEL 078 - 371 - 6302

（注）契約保養所とは健保連・健保連兵庫連合会ほか各都道府県健保連（一部除く）で契約している保養所となります。健保連ホームページ（みづほ健康保険組合ホームページ <https://www.miduho-kenpo.or.jp/> からリンクしています）の「共同利用保養所の案内」から検索いただくか、当健康保険組合までご確認ください。

事業名	実施時期	対象者	事業内容
特定健康診査	年度内1回	40歳以上の被保険者・被扶養者	被保険者については事業所健診等にて実施します。被扶養者については、近隣の健診機関で受診していただくための受診券を発行します。（自己負担なし）
レディース健診 （巡回型）	ご案内で ご確認ください	40歳以上の 女性被扶養者	対象者の自宅に直接案内が届きますので、日程・会場をホームページでご確認の上、申込んでください。申込方法はインターネットまたは郵送となります。各種オプション検査も受診することができます。（自己負担あり・なし）
レディース健診 （施設型）	ご案内で ご確認ください	40歳以上の 女性被扶養者	日程・会場をホームページでご確認の上、申込んでください。申込方法はWEBからのみとなります。婦人科健診も受診することができます。（自己負担なし）
特定保健指導事業	通年	40歳以上の 被保険者・被扶養者	特定健診を受診した結果、保健指導の対象（動機付け支援・積極的支援）となった方に実施します。保健師等の専門職が事業所・自宅へ訪問する対面談話だけでなく、スマホやタブレットを利用した遠隔面談(ZOOM)により生活習慣改善の支援を実施します。  （自己負担なし）
機関誌の発行	年4回 (4・8・10・1月)	被保険者全員	健康保険組合からのお知らせや健康づくり情報、疾病予防に関する情報等を掲載した機関誌「みづほけんぽニュース」を発行して、事業所経由で被保険者へ配布。
育児誌	通年	出産された 被保険者・被扶養者	出産された方へ冊子を配布し、不安や悩みの解消を図り健全な子育てを支援します。
医療費通知	年1回 (2月中旬)	被保険者全員	医療にかかった費用を「医療費のお知らせ（1月～11月分まで）」にて対象者へ通知し、医療費に対する啓蒙を図ります。
ジェネリック医薬品 促進通知	年2回 (9月・3月)	被保険者・ 被扶養者全員	ジェネリック医薬品の使用率向上を図るため、対象者を抽出して通知する。
定期健康診断 ※	年度内1回	被保険者・ 一部の被扶養者	人間ドック・特定健診受診者を除き、健康管理のための定期健康診断に対し、7,500円を限度に補助します。
胃部検診 ※	年度内1回	35歳以上の 被保険者・被扶養者	胃部検診・胃部エックス線検査・胃部内視鏡検査・血清ペプチノーゲン検査（血液検査）のいずれかの検査を対象に3,000円を限度に補助します。（人間ドック受診者は除く）
人間ドック ※	年度内1回	35歳以上の 被保険者・被扶養者	検査費用額から下記金額を控除した額が受診者負担額となります。 被保険者 日帰りドック：25,000円 被扶養者 日帰りドック：25,000円
インフルエンザ 予防接種 ※	10月～1月	被保険者・被扶養者 全員	インフルエンザ予防接種を受けられた方に対し、1,000円を限度に補助します。 

Q2

妊娠を考えていなくても
体づくりが必要？

必要です。というのも、赤ちゃんの「最初の1000日」(妊娠中から2歳まで)は、体質の土台がつくられる時期です。例えば妊娠中のお母さんの栄養が偏ると、赤ちゃんは将来、肥満や生活習慣病になりやすくなります。妊娠に気付いたときには、すでにこの1000日が始まっています。

さらに「妊娠前の100日」も、卵子が育つ大切な時期です。お母さんの生活習慣が赤ちゃんの健康に影響する可能性があります。

例えばやせ過ぎ・太り過ぎの場合は適正体重に戻すなど、体質の改善には時間がかかります。大切なのは女性が心身ともに健康な状態を「妊娠前から持続していること」。妊娠を考えていない方も、今から健康的な体づくりを始めましょう。

Q3

食事や栄養で
気を付けることは？

妊娠や赤ちゃんの成長のためには、ビタミンやミネラルをはじめとした多種類の栄養素が必要です。1日3食、主食・主菜・副菜をそろえ、さまざまな食材を取りましょう。

特に「葉酸」は、妊娠成立の1ヵ月以上前から食事とサプリメントの両方から取ることで、赤ちゃんの脳や脊髄、中枢神経系などの重要な器官が正常に発育できなくなるリスクを減らすことができます。

また、糖分の多いジュースなどの飲み過ぎは肥満や糖尿病につながり、妊娠率の低下や卵子の質の低下を招く可能性があるという報告もあります。

男性にも意識してほしい！

「プレコンセプションケア」とは？

生殖可能年齢にある人が、身体的、心理的、社会的に健康であり、将来安心して妊娠・出産・育児をするために健康な体をつくる取り組みを「プレコンセプションケア」といいます。これは国の政策としても重視されていて、最近では取り組む企業も増えてきました。対象は女性に限りません。男性の生活習慣も胎児の健康に影響を与えることから、男女関係なく日頃から健康な体づくりを意識することが大切です。

みんなで
学ぶ

教えてドクター！

女性の カラダと健康

今回の教えて！ 妊娠前の体づくり

最近では、妊娠中だけでなく、「妊娠前の体づくり」も大切だといわれています。妊娠前から健康でいることは、赤ちゃんの生涯の健康にもつながります。まずはその考え方を知ることから始めましょう。



監修 / 上原 萌美

日本産婦人科学会専門医。日本がん治療認定医。横浜市立大学医学部卒業、横浜市立大学産婦人科などの勤務を経て、よしかた産婦人科・綱島女性クリニックへ。産婦人科系のトラブルや妊娠・出産、育児の関連サイトの監修も務める。

Q1

「妊娠前の体づくり」を意識するって
どういうこと？

女性が妊娠前から健康な体でいることの重要性は、多くの方が理解しているでしょう。健康な体は、妊娠のしやすさや妊娠中のトラブル予防だけでなく、生まれてくる赤ちゃんの「生涯の健康」にも関係します。

具体的に何をすればいいのかというと、月並みに聞こえますが、大切なのは「運動、栄養、睡眠、禁煙、節酒」です。これらはホルモン分泌・自律神経・免疫を整え、血流を改善し、子宮や卵子の状態を良好にします。

診察していると、運動不足の女性が多いと感じます。1日8,000歩以上歩くことと、週に1回は60分以上の有酸素運動を心掛けてください。

そして適正体重(BMI18.5~25)を保つことも大切です。やせ過ぎや太り過ぎは排卵障害などによる不妊につながります。日本ではやせている女性が多く、やせている女性は早産や低体重の赤ちゃんの出産につながる傾向があります。

INFORMATION

潮干狩りを実施します

健康の保持・増進を図るため、例年どおり潮干狩りを令和7年度も実施します。おおいにご参加ください。

期間 令和8年4月18日(土)から令和8年6月28日(日)まで(但し、有効期間中の火曜日(5月5日は除く)と、4月22日(水)、23日(木)、24日(金)、5月7日(木)、8日(金)、20日(水)、6月3日(水)、4日(木)、19日(金)の合計18日間を除く。

場所 新舞子潮干狩り場(たつの市御津町新舞子海岸)

利用施設名 休憩所 かもめ(TEL.079-322-0028)

利用料 大人(中学生以上) 750円
小人(小学生以下3歳まで) 450円

利用方法 利用される場合は、事業所担当者に前もってお申し出ください。(枚数に限りがありますので、使用予定数をお申し込みください。)



任意継続被保険者の 令和8年度の標準報酬月額について

任意継続被保険者の保険料の算定基礎となる標準報酬月額の上限は健康保険法に基づき、次のとおりとなります。

標準報酬月額 **320,000円**

※退職時の標準報酬月額が320,000円を下回るときは、退職時の標準報酬月額が適用されます。



新年度スタート!

今年もしっかり健診を受けて 体メンテナンス

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ございます。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。



♥ご家族にも受診をお勧めください

被扶養者の場合、ご自身で申し込まないと健診を受けないままになってしまい、健康リスクが高まります。ご家族が健診を受けていない場合は、ぜひ受診をお勧めください。



♥再検査・精密検査は必ず医療機関を受診しましょう

健診結果で「再検査」「精密検査」と判定された場合、放置していると気付かないうちに病気が進行し重症化する恐れがあります。自覚症状がなくても必ず医療機関を受診しましょう。

被保険者
被扶養者 の皆様へ
(ご家族)

2026年4月
みづほ健康保険組合

無料 大腸がん検診のご案内

自宅で
できます!



当健康保険組合では、増加する大腸がんへの対策として今年度も大腸がん検診を無料で実施することにいたしました。大腸がんの早期発見・早期治療のため、ぜひこの機会にご受診ください。

記

1. 検診対象者 みづほ健康保険組合加入の35歳以上の被保険者および被扶養者
2. 検診費用 無料(受診は年度内に1回限り) ※検査キットの返送料も含め全額みづほ健康保険組合負担
3. 申込方法 以下のいずれかでお申込みください。
①下記の申込書に記入し、各事業所担当者まで提出ください。
②QRコードを読み込み、お申込みください。
4. 検査器具の送付 事業所提出申込→ 申込書は月単位で事業所にて取りまとめ健保組合経由で検査機関へ送付します。検査機関に到着後約2週間で個人宛に検査器具が送付されます。
QRコード申込→ 約2週間で個人宛に検査器具が送付されます。
5. 検査機関 メスブ細胞検査研究所(京都府登録衛生検査所第38号)
〒604-0827 京都市中京区高倉通二条下ル瓦町550メスビル内
TEL(075)231-2230
6. その他 当検診を申込みされた場合、検診及び精密検査の未受診の方に対して、皆様の健康を守る目的で、事業主から受診勧奨を行う場合があります。予めご了承ください。

Webでお申込み
できます。



(申込み用
QRコード)

自宅にしながら検査ができます。



キ---リ---ト---リ---線

事業所担当者 行

大腸がん検診申込書

申込締切日 2027年3月31日(水)

被保険者等記号-番号 -

↑マイナポータル、資格情報のお知らせ等で確認してください。

受診者氏名	住所	電話番号	生年月日・年齢・性別	続柄
フリガナ	〒	() -	西暦 年 月 日 (歳)男・女	本人・家族
フリガナ	〒	() -	西暦 年 月 日 (歳)男・女	本人・家族
フリガナ	〒	() -	西暦 年 月 日 (歳)男・女	本人・家族

(注) この申込書に書かれた住所、氏名に検査器具が送付されますので「正しくはっきり」ご記入ください。

★個人情報の取扱いについて:
受診する方の個人情報は本検診を提供する目的および当健康保険組合の保健事業にのみ利用します。また、受診する方の個人情報を事前の承諾を得ず第三者に提供・開示することはありません。
★本申込書をもって個人情報の取り扱いについての受診者ご本人の同意とみなし受付させていただきます。

みづほ健康保険組合

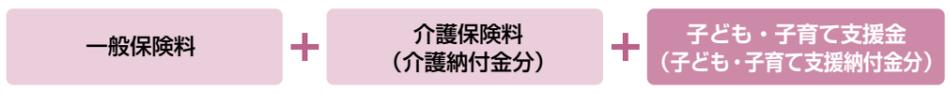
「子ども・子育て支援金制度」が始まります

一般保険料と併せ
子ども・子育て支援金の拠出を
していただくことになります

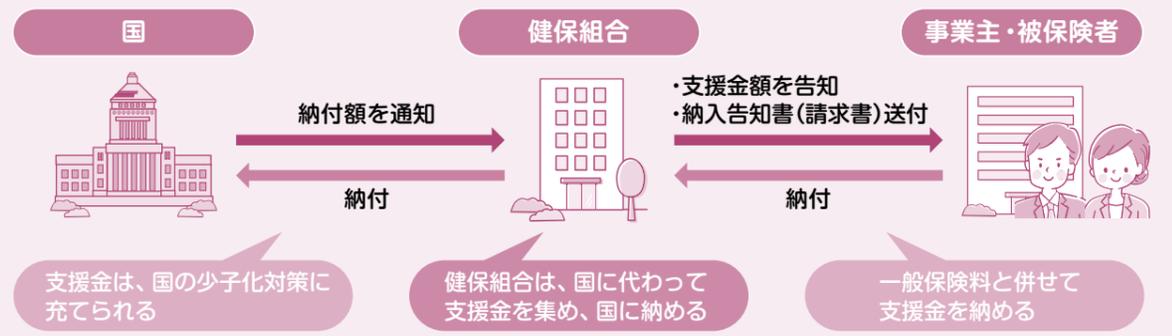


いつから始まるの？

子ども・子育て支援金は、令和8年4月分保険料より一般保険料・介護保険料と併せて徴収されます。納入告知書（請求書）には、一般保険料、介護保険料に続き、第3の費目として追加されます。



子ども・子育て支援金の徴収・納付の仕組み



負担はどのくらいになるの？

支援金の額を決める支援金率は、令和8年度は0.23%で、令和10年度にかけて段階的に0.4%程度まで上がることが想定されています。ただし、国は令和10年度に支援金の上限額を約1兆円と決めているため、今後、健康保険料や介護保険料のように右肩上がりが増えて続けることはありません。なお、支援金は事業主と被保険者が原則折半して負担します。

子ども・子育て支援金の負担額のイメージ



子ども・子育て支援金制度って何？

子ども・子育て支援金制度は、全世代・全経済主体から支援金を拠出いただき、それによる子育て世帯に対する給付の拡充を通じて、子供や子育て世帯を社会全体で応援する仕組みです。

子ども・子育て支援金はこんなことに使われます

- ① 児童手当の拡充 (令和6年10月から)
所得制限を撤廃し、支給期間を高校生年代まで延長、第3子以降を増額
- ② 妊婦のための支援給付 (令和7年4月から)
妊娠時と出産時の2回に分けて、計10万円が支給される制度
- ③ こども誰でも通園制度 (令和8年4月から)
生後6ヵ月から3歳未満の子供を、理由を問わず時間単位で保育所などに預けられる制度
- ④ 育休中の給付拡充 (令和7年4月から)
両親が出生後一定期間内に育休を取ると、給付金が最大28日間上乗せされ、手取り100%を確保する制度
- ⑤ 時短勤務時の収入減少を補填 (令和7年4月から)
2歳未満の子供を育てる人が時短勤務した場合、時短期間中の賃金の約10%が支給される制度
- ⑥ 国民年金第1号被保険者の育児期間中の保険料免除 (令和8年10月から)
自営業・フリーランス等の国民年金第1号被保険者が、子供が1歳になるまでの期間、国民年金保険料を免除される制度

健保組合の給付に使われるの？

子ども・子育て支援金は、健康保険組合などの医療保険者が保険料として徴収し、納付することが法律で定められています。法律上は保険料として規定されていますが、健保組合が加入者のために行う保険給付や保健事業に充てることはできません。健保組合は、国に代わって徴収し、納付する役割だけを担います。



Main

さけのピカタ

■塩(食塩相当量) 0.7g ■糖(糖質) 7.3g
■脂(脂質) 12.5g ■エネルギー 256kcal ※すべて1人分

作り方 調理時間20分

- 1 赤パプリカ、アスパラガス、エリンギを食べやすい大きさに切る。
- 2 生ざけを3等分に切り、塩・こしょうを振り、薄力粉をまぶす。
- 3 ボウルに卵を溶き、粉チーズを混ぜ合わせる。
- 4 フライパンに無塩バター半量(5g)を入れて中火で熱し、①を入れて4分ほど焼く。両面に焼き色が付いたら取り出す。
- 5 フライパンに残りの無塩バターを入れて弱めの中火で熱し、③にくぐらせた生ざけを並べる。
- 6 ふたをして2分ほど焼き、裏返して再びふたをして3分ほど焼く。水大さじ1(分量外)を入れてふたをして1分ほど蒸し焼きにする。仕上げにパセリを散らし、②の野菜とともに盛り付ける。



作り方 調理時間15分

- 1 キャベツはざく切り、たまねぎは薄切り、にんじんは短冊切りにする。
- 2 鍋に水300mL(分量外)、和風だしを入れて火にかけ、たまねぎとにんじんを加えて中火で煮る。
- 3 たまねぎとにんじんがやわらかくなったらキャベツを加え、さつと煮る。
- 4 豆乳を加え、弱火にして煮立たせないよう温める。
- 5 火を止め、みそを溶いて入れる。

塩・糖・脂downのポイント

無塩バターを使用することにより、食塩量をdown。粉チーズを加えた卵液を絡めてこんがり焼き上げれば、食塩控えめでも物足りなさがなく、チーズのコクとさけのうま味でぜいたくな味わいに仕上がります。焦げ付きにくい素材のフライパンを使用するとバターは少量で済むため、脂質を抑えたい場合に有効です。

スマホでも見られる!



材料(2人分)

- 生ざけ…………… 2切れ(200g)
- 赤パプリカ…………… 1/2個
- アスパラガス…………… 2本
- エリンギ…………… 1本
- 卵…………… 1個
- 薄力粉…………… 大さじ1
- 粉チーズ…………… 大さじ1
- 塩…………… 少々
- こしょう…………… 少々
- 無塩バター…………… 10g
- パセリ(乾燥)…………… 適宜

健康食材

生ざけ

さけにはオメガ脂肪酸のDHA・EPAが豊富に含まれ、血液をサラサラにし動脈硬化の予防が期待できます。また、骨の健康に不可欠なビタミンDが豊富で、切り身1切れで1日に必要な目安量を賄えるほど。この他、さけの身の赤い色素成分「アスタキサンチン」には強い抗酸化作用があり、細胞の酸化を防ぐ働きがあるといわれています。



Side

春キャベツの豆乳みそスープ

■塩(食塩相当量) 1.0g ■糖(糖質) 7.6g
■脂(脂質) 2.5g ■エネルギー 76kcal ※すべて1人分

塩・糖・脂downのポイント

野菜が主役のスープは、栄養バランスが整う上におなかを満たされやすく、主食や他のおかずの食べ過ぎ予防に役立ちます。豆乳を加えることで、みそが少なくてもコクが出て深みのある味わいに。野菜の中でもたまねぎは糖質が高めなので、使用量は控えめにしています。

材料(2人分)

- キャベツ…………… 1枚
- たまねぎ…………… 1/4個
- にんじん…………… 1/5本
- 豆乳(無調整)…………… 1カップ(200mL)
- 和風だし(顆粒)…………… 小さじ1/2
- みそ…………… 大さじ1

健康食材

キャベツ

キャベツには、風邪予防や疲労回復に役立つビタミンCが豊富に含まれています。カリウムも多く含むため、余分なナトリウムの排出を助け、血圧を調整する働きが期待できます。また、「キャベジン(ビタミンU)」と呼ばれる成分には、胃の粘膜を保護し、胃腸の調子を整える働きがあります。



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
さけのピカタ

Side
春キャベツの豆乳みそスープ

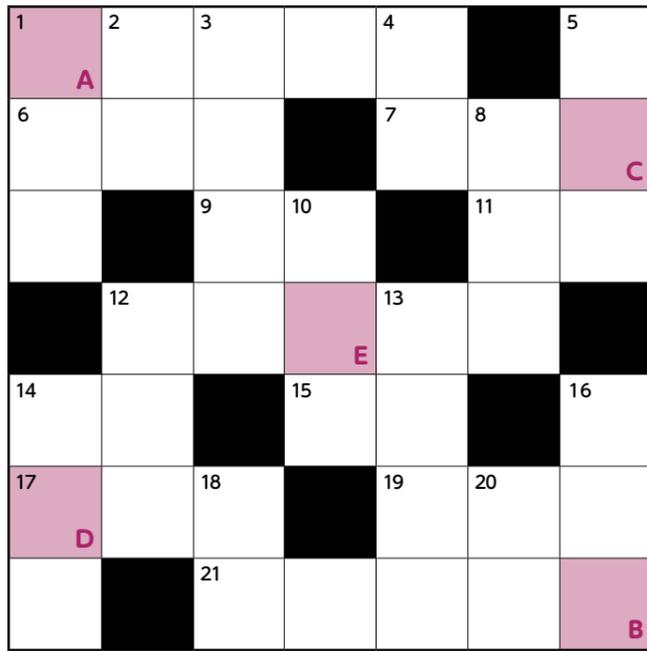
脳が目覚めるパズル



クロスワード

クロスワードの盤面を完成させてください。

A～Eに入る言葉を並べてできる言葉は何でしょう？



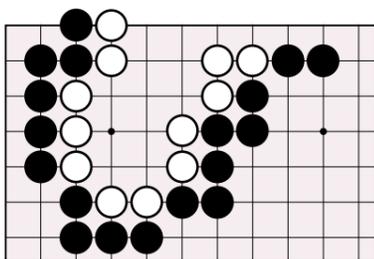
タテのカギ

- 1 病院の受付に出すマイナ〇〇〇証
- 2 約3.03cmを1とする長さの単位
- 3 光り輝くぐらに見事な一番
- 4 家が住人不在の状態
- 5 小学校で「走るな」と注意されがちな場所
- 8 物まね=形態〇〇〇
- 10 レモンやバナナの色
- 12 手術の時にかける
- 13 建ったばかりのおニューな家
- 14 左の眉と右の眉の間
- 16 足し算の記号「+」
- 18 スプリングとも呼ばれる部品
- 20 ボーイフレンドの別な呼び方

ヨコのカギ

- 1 病院を英語で言うとは？
- 6 ことわざ「〇〇〇するほど仲が良い」
- 7 力士が取る
- 9 空気を吸う&吐く
- 11 歯の治療専門の医療機関
- 12 住民の「かかりつけ医」として親しまれる医者
- 14 間違い
- 15 ことわざ「〇〇より証拠」
- 17 馬の着順を当てる公営ギャンブル
- 19 お餅をのせた〇〇〇うどん
- 21 首に着けるアクセサリ

答 **A B C D E**



出題/五段 伊藤優詩

黒先でどうなりますか。
ヒント 急所を外すと白石の一部を捨てられ、生きられてしまうので注意。
(10分で初段)

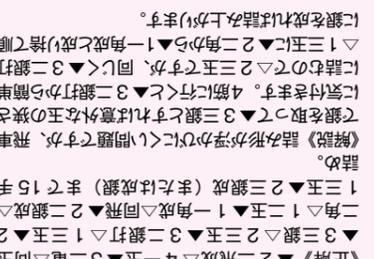
詰碁



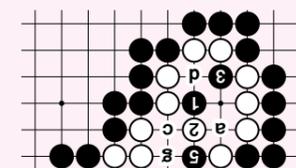
出題/六段 山下カズ子

詰将棋

持駒 二角、銀
ヒント 角銀の協力で。
(10分で四段)



【詰碁】
《正解》▲2飛成△4一玉▲3二竜△同玉▲3三銀△2三五▲3二銀打△1三五▲2二角△1二玉▲1一角成△同飛▲2二銀成△1三五▲2三銀成(または成銀)まで15手詰め。
《解説》詰み形が浮かびにくい問題ですが、飛車の手がかり、黒1、白4、初手で黒3は白5を受け、続いて白4には黒5が白2に黒3で白死です。《解説》黒1が急所で、初手で黒3は白5を受け、続いて白4には黒5が黒c、白bで白生きです。黒c、白b、黒eの黒が不利な一手ヨセコウになり失敗。黒e、白3、黒f、白b、黒eの黒が不利な一手ヨセコウになり失敗。黒e、白3、黒f、白b、黒eの黒が不利な一手ヨセコウになり失敗。黒e、白3、黒f、白b、黒eの黒が不利な一手ヨセコウになり失敗。



【詰碁】
《正解》▲2飛成△4一玉▲3二竜△同玉▲3三銀△2三五▲3二銀打△1三五▲2二角△1二玉▲1一角成△同飛▲2二銀成△1三五▲2三銀成(または成銀)まで15手詰め。
《解説》詰み形が浮かびにくい問題ですが、飛車の手がかり、黒1、白4、初手で黒3は白5を受け、続いて白4には黒5が白2に黒3で白死です。《解説》黒1が急所で、初手で黒3は白5を受け、続いて白4には黒5が黒c、白bで白生きです。黒c、白b、黒eの黒が不利な一手ヨセコウになり失敗。黒e、白3、黒f、白b、黒eの黒が不利な一手ヨセコウになり失敗。黒e、白3、黒f、白b、黒eの黒が不利な一手ヨセコウになり失敗。黒e、白3、黒f、白b、黒eの黒が不利な一手ヨセコウになり失敗。

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
- 手順2
- 手順3
- 手順4

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。

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。

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。

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日以降入社の方は入社時に交付)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。

動けるカラダは**いまから**つくる!

簡単

ロコモ予防 エクササイズ

ほぐしストレッチと簡単な筋力トレーニングで
長く動けるカラダを今からつくりましょう!

健康運動指導士 一般社団法人ケア・ウォーキング普及会代表理事 黒田 恵美子

テーマ

足指・足裏を鍛える

足の指、足の裏は、見逃しがちですが、実はロコモにつながる大本の原因となるところです。体の土台である足指・足裏を鍛えることで、しっかりと足指を使って立つことができるようになり、姿勢の安定にもつながります。

ほぐし

足裏ストレッチ

タオルを使って足裏とふくらはぎを伸ばし、膝や腰を痛める原因の一つ「浮き指」を予防します。

1

20秒キープを
左右2回ずつ

イスに座って両手でタオルの端を持ち、片方の足指の付け根にタオルをかけます。



2

足を上げ、タオルを引きながらかかとを押し出すようにしてキープします。背筋を伸ばして行いましょう。



膝は曲がった状態でも足首が曲がっていれば大丈夫です。

筋トレ

タオルつかみ

床のタオルを足の指でつかみ持ち上げることで、足指に力を入れる感覚を身に付けます。

1

上げ下ろしを
片足10回ずつ

イスに座った足元に、少ししわが寄るようにタオルを広げ、足裏全体がタオルに触れているように乗せます。



2

つかみ上げられない場合は、握る・離すを繰り返してください。

片方の足裏でタオルをつかんで持ち上げ、指を開いて離す、を繰り返します。

効果の実感 ポイント

立ったときに、足の指が下りて床に付く感覚を感じるようになり、姿勢がふらつかずに安定します。

動画でも
見られる



アクセスは
こちらから



※動画は予告なしに終了する場合があります。