

サニーピア 健保ニュース

サニーピア健康保険組合

新年のご挨拶…2

令和7年度 健康保険組合全国大会…3

2026年 健保の展望…4

医療費控除を申告すると

税金が戻ってくるかもしれません…5

特定健診を受けましょう!…6

接骨院・整骨院で健康保険が使えない!?…7

歩きたくなる旅 碓氷峠・アプトの道…8

脂質異常症を防ぐ…10

脂肪とカロリーを抑えて冬太りを解消…12

令和8年度START! 子ども・子育て支援金

締切間近 ネスタリゾート神戸 事前申込受付…14

告知板/クロスワードにチャレンジ! 健保クイズ…15

マイナ保険証がスマホでも使えます…16

ホームページアドレス <http://www.sunnypier-kenpo.or.jp>

2026.1

218

2026

新年のご挨拶

あけましておめでとうございます。

被保険者ならびに被扶養者のみなさまにおかれましては、新たな年を健やかにお迎えのことと心よりお慶び申し上げます。また、平素より当健康保険組合の事業運営につきまして、格別のご理解とご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。

厚生労働省が発表した「令和6年度 医療費の動向(メディクス)」によると、令和6年度のわが国の概算医療費は前年度比0.7兆円増の48.0兆円となっています。このうち75歳以上の高齢者の医療費が全体の4割超を占めており、総人口に占める75歳以上の割合が16.8%(総務省)であることをふまえると、後期高齢者の医療費が高いことがわかります。すでに団塊の世代が全員後期高齢者になったことから、今後も健保組合が負担する高齢者医療への拠出金が増え続けることは確実です。高齢者の医療費を現役世代だけでなく、広く社会全体で支える仕組みの構築が不可欠となっています。

わが国の健康寿命は、男性が72.57歳、女性は75.45歳で、世界でも最高水準を誇っていますが、健康寿命の延伸は健康保険組合の大きな使命です。「性別や年齢にかかわらず生涯活躍



サニーピア健康保険組合

理事長 深井 義博

できる社会を実現すること」を目標に今後も予防と健康づくりを強化し、生活習慣病を未然に防ぐことができるよう、みなさまの健康づくりを支えてまいります。同時にデータヘルス計画にもとづいて健診データと医療費データを分析して、リスクの高い人に対する保健事業を実施いたします。

また、今年はマイナ保険証に完全移行して迎える最初の年となります。昨年12月1日に猶予期間が終了し、従来の健康保険証は役目を終えました。マイナ保険証は、よりよい医療を効率的に受けられる、医療現場の負担を軽減するといったさまざまなメリットがあります。マイナ保険証への移行により、保健・医療・介護の分野で得られるデータを活用し、業務効率化と医療の質の向上を図る医療DX(デジタルトランスフォーメーション)がさらに推し進められると期待されています。

本年4月からは子どもや子育て世帯を全世代が支える「子ども・子育て支援金」がスタートします。少子化対策を促進するための取り組みについてのご理解と協力をお願いいたします。

最後になりましたが、みなさまのますますのご健勝とご多幸を心からお祈り申し上げ、新年のご挨拶とさせていただきます。



皆保険存続の危機! 持続可能な制度のために 今こそ抜本改革を

ー 現役世代を守れ、 2025年問題は終わっていない ー

令和7年10月22日、東京国際フォーラムにおいて「令和7年度健康保険組合全国大会」が、オンラインを併用したハイブリッド方式で開催されました。

「皆保険存続の危機! 持続可能な制度のために今こそ抜本改革をー現役世代を守れ、2025年問題は終わっていないー」をテーマに、下記決議を採択しました。



決議

全ての団塊の世代が75歳以上となる2025年を迎えた。我々がこの数年来、組織の総力を挙げて求めてきた全世代型社会保障制度改革は、高齢者の一定以上所得者の自己負担引き上げや保険料算定の見直しなどの法改正が行われたものの、高齢者医療への拠出金は依然として過重な負担が続き、厳しい健保組合財政を好転させるには至っていない。現役世代の人口減少と、高齢化に伴う高齢者医療費の増加が重なる「2025年問題」は終わっておらず、より大きな壁として立ちはだかっている。

加えて、高齢化のピークを迎える2040年頃にかけて、医療の高度化等も相まって医療費はさらに増加することが確実であり、医療保険財政の二層の悪化は避けられない。現役世代に過度に依存した負担構造のままで、給付と負担のアンバランスが拡大し、国民の安心の礎である「国民皆保険制度」そのものが危機的状況に陥ることになる。今こそ制度を抜本的に見直し、全世代で支える改革を実現しなければならない。

そのためには、加入者や国民の理解と協力が不可欠であり、医療費の財源は有限であるとの認識のもと、自身の健康を守ることから始めるセルフメイเคーションの取り組み推進を図るほか、保険給付範囲の見直しや経済性も考慮した薬剤使用の最適化などの「保険給付の適正化・重点化」を進めるとともに、世代内・世代間の「負担の公平性」を確保すべきである。

また、今後の医療ニーズの変化や医療介護従事者の急減を想定すれば、医療機能の分化・連携の強化やかかりつけ医療機能の浸透により、国民にとって安全・安心で効果的・効率的な医療・介護体制を構築しなければならない。医療DXについても、限られた医療資源を有効活用し、持続可能な社会保障制度を築くために不可欠なツールとなる。まずは12月に迫ったマイナ保険証への完全移行を成し遂げ、国民がメリットを実感でき、より良質かつ効率的なサービスを受けられる体制を整備すべきである。

健保組合はこれまでも事業主とともに、加入者の特性に応じたきめ細やかな保健事業を効果的・効率的に展開し、健康づくり・疾病予防などに取り組みむことで健康を創出し、健康寿命の延伸にも貢献してきた。

今後加入者の多様化など社会の変化に対応し、医療DXを活用しながら、これまで以上に現役世代への理解促進のための取り組みも強化しつつ、加入者のために先駆的な役割を果たしていくことを宣言し、組織の総意をもってここに決議する。

一 現役世代の負担軽減と全世代で支える持続可能な制度の実現

一 保険給付の適正化・重点化と負担の公平性確保

一 安全・安心で効果的・効率的な医療提供体制の構築と医療DXの推進

一 加入者の健康を支える健保組合の保健事業の充実・拡充

令和7年10月22日

令和7年度 健康保険組合全国大会

皆保険存続の危機! 持続可能な制度のために今こそ

抜本改革を

ー 現役世代を守れ、

2025年問題は終わっていないー

謹賀新年

本年もよろしくお祈いします。

サニープア健康保険組合

組合会議員・役職員一同

急務となる現役世代の負担軽減

将来を見据えた社会保障制度実現へ 全世代が支え合う新制度に期待

監修 ● 国際医療福祉大学名誉教授 水巻 中正

**高齢化で膨らむ健保組合の負担
財政難の健保組合は約半数に**

日本は「超高齢社会」であり、かつ「少子社会」という状況にあり、この状況は年々深刻化しています。総人口は減少を続けるなか、高齢者の比率は2040年に人口の35%まで拡大すると推計されています。一方で、現役世代やその先の将来世代は減少が続いているため、社会保障の支え手が減り、支えられる人が増えるという健康保険組合にとって危機的な状況に陥っています。

健康保険組合連合会が発表した「健康保険組合 決算（見込み）集計結果（概要）」——6年度決算見込みと今後の財政見通しについて——によると、令和6年度の被保険者数は約1693万人、保険料収入は前年度比4・9%増の9兆1444億円となりました。経常収支差引額は145億円の黒字となりましたが、全体の約半数にあたる660組合が依然として赤字の状況です。高齢者の比率が大きくなっていくことで、高齢者等拠出金の負担が今後ますます組合の財政を圧迫していくことは明らかです。



こうしたなかで政府が発表した「経済財政運営と改革の基本方針2025（骨太方針2025）」では、前年に続き全世代型社会保障の構築が掲げられています。現役世代を含む国民の負担軽減のため、医療DXを通じた効率的で質の高い医療の実現、生活習慣病の重症化予防などの実現に向けて検討されています。昨年12月に健康保険証が役割を終えマイナ保険証に一本化されましたが、1人ひとりの健康情報を活用できるマイナ保険証の強みを生かすことで、全世代型社会保障の実現が近づくとの期待が寄せられています。

**子ども・子育て支援金制度は
将来世代を守る施策となるか**

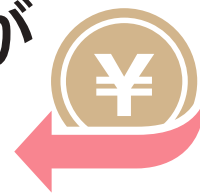
また、少子化対策においては新たな施策が打ち出されました。

厚生労働省が発表した人口動態統計によると、令和6年の出生数は過去最少の68万6173人となり、平成28年以降9年連続で減少が続いています。このような危機的な少子化の対策として、「子ども・子育て支援金制度」が4月から開始されます。これは健康保険料や介護保険料と併せて徴収される支援金で、妊娠・出産時の支援給付、児童手当の拡充、出生後休業支援給付など社会全体で子どもと子育てを支援する事業の財源に充てられます。高齢者も含め全世代が支え手となる制度ですが、年々深刻化する少子化問題を解決するきっかけとなるか、動向に注目したいと思います。



医療費が高くなってしまった方へ

医療費控除を申告すると税金が戻ってくるかもしれません



医療費控除とは、前年1月から12月の1年間に、ご家族の分も含めて負担した医療費等が一定額を超えたとき、納めた所得税の一部が還付される制度です。支払った医療費等の金額が10万円（または総所得金額等の5%）を超える場合、税務署に確定申告を行うことで、上限200万円まで課税所得額から控除され、税金が精算されます。

還付申告の
手続き期間

対象期間の翌年1月1日から5年間

▼控除の対象となる医療費

- 医療機関等に支払った医療費
- 治療のための医薬品の購入費
- 通院費用や往診費用、出産費用
- 入院時の食事療養費等の費用 ほか

医療費控除の計算式

$$\text{医療費控除額 (上限200万円)} = \text{1年間に支払った医療費等} - \text{補てんされる金額※} - \text{10万円 (または総所得金額等の5%のほうが少ない場合はその金額)}$$

※高額療養費、家族療養費、出産育児一時金、生命保険の給付金、自治体が行っている子ども医療費の補助金など。

申告の際は
マイナポータル連携をすると
手間いらずで便利です



申告に必要な書類

- 確定申告書
- 医療費控除の明細書

いずれも、国税庁ホームページや税務署から入手できます。なお、明細書については、健保組合が発行する「医療費のお知らせ」を添付することで記載を簡略化でき、記載された分の領収書の保管は不要※1です。

※1 「医療費のお知らせ」に記載のない医療費や交通費などの領収書は、5年間保管しておく必要があります。

マイナポータル連携でe-Taxによる申告がさらに簡単に！

国税庁の「確定申告書等作成コーナー」を利用すれば、パソコンやスマホで申告書を作成し、e-Taxでの送信や印刷して郵送・持参することができます。

マイナポータル連携※2をすると、医療費情報が自動入力され、入力の手間や誤りを減らせます。さらに、マイナポータルで各種控除証明書等も取得できます。

※2 マイナポータル連携にはマイナナンバーカードとマイナナンバーカード読み取り対応のスマートフォンやICカードリーダーが必要で

解説動画はこちら
(国税庁)



医療費控除



マイナポータル
連携

◆ セルフメディケーション税制を選択することもできます

「セルフメディケーション税制」とは、健診や予防接種を受けるなど健康増進のための一定の取り組みを行っている人が、対象となる市販薬（スイッチOTC医薬品等）を1年間に12,000円を超えて購入している場合に所得控除が受けられる制度です。ただし、通常の医療費控除と「セルフメディケーション税制」は併用できません。どちらを使ったほうがより多くの所得控除を受けられるか、試算してみることをおすすめします。

セルフメディケーション

税 控除 対象

このマークが目印です



<https://www.jfsmi.jp/lp/tax/refund/>

日本一般用医薬品連合会

試算
できます

詳しくは国税庁ホームページをご覧ください。住所を管轄する税務署へお問い合わせください。

40歳を超えたら生活習慣病のリスクが高まります！ 特定健診を受けましょう！



被扶養者のみなさん、健診はお済みですか？
特定健診を受けて生活習慣病を予防しましょう！

メタボリックシンドロームの診断基準

<p>腹囲</p> <p>男性 85cm以上</p> <p>女性 90cm以上</p> <p>※内臓脂肪面積 100cm²以上相当</p>	+	<p>① 脂質異常</p> <p>高中性脂肪血症 中性脂肪 150mg/dL 以上 または</p> <p>低HDL コレステロール血症 HDL コレステロール 40mg/dL 未満</p>
		<p>② 高血圧</p> <p>収縮期血圧 130mmHg 以上 または</p> <p>拡張期血圧 85mmHg 以上</p>
		<p>③ 高血糖</p> <p>空腹時血糖 110mg/dL 以上</p> <p>※空腹時とは 10 時間以上食事をしていない状態のこととなっています</p>

①②③のうち2つ以上該当

内臓脂肪の蓄積に高血糖、脂質異常、高血圧のうちの2つ以上が重なった状態をメタボリックシンドロームといいます。40歳代以降に増加してきますが、症状がないため気づかずに放置していると、いずれ糖尿病や虚血性心疾患、脳卒中などの深刻な病気の発症につながりかねません。

特定健診でメタボリックシンドロームに早めに気づき、案内があれば特定保健指導を受けて、重症化を防ぐことが大切です。

毎年健診を受けて、**自分の健康状態が悪化していないかどうかチェックしましょう！**

また、**ご家族が健診を受けいるかどうか確認してみましょう！**



特定健診で早めに疾病の兆候を見つけ、**早期改善して重症化を防ぎましょう！**

40歳代以降はがんも増える年代です。**がん検診の受診も忘れずに！**

※自治体のがん検診検索サイトはこちら



接骨院・整骨院で健康保険が使えない!?

なぜ!?



健康保険の適用範囲は限られています

接骨院等で健康保険の使用が認められているのは限られた場合だけです。健康保険を使って施術を受けても、後日、健保組合の審査によって健康保険適用外であることが判明した場合は、全額自己負担となることもありますので、ルールを理解しておくで安心です。

健康保険が 使えるとき

外傷性が明らかな

**骨折※ 脱臼※
打撲 捻挫 肉離れ**

※応急処置の場合を除き、
医師の同意書が必要です。

④上記の場合でも、別の保険
医療機関で治療中の負傷に
は健康保険が使えません。
また、通勤中や勤務中の負
傷には労災保険が適用され
ます。



なるほど...

健康保険が 使えないとき

左記の負傷以外の場合

例

- ・単なる疲れ、慢性的な
筋肉疲労や肩こり
- ・スポーツ後の筋肉疲労
- ・病気の後遺症などの慢
性病、リウマチ・関節
炎などの慢性的な痛み
...など



👉 白紙の書類にサインしないで!

接骨院等の施術費は、原則として患者が全額支払ったあと、健保組合から療養費として払い戻しを受けます。ただし、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。

受領委任払いには、必要書類（療養費支給申請書）への患者本人のサインが必要です。傷病名・日数・金額などの記載内容に誤りがないことを確認してからサインをしましょう。

トラブル防止の
ためにも
よく確認を!



長期間の施術を受けている方などへは、健保組合からの照会が行われます

健保組合では、接骨院等からの請求内容を確認しています。長期間や頻繁に施術を受けている場合、また負傷原因が不明確な場合には、施術内容について電話や文書で照会させていただくことがあります。保険料を適切に使うための取り組みですので、ご理解とご協力をお願いします。



碓氷峠・ アプトの道

うすいとうげ

⑥ めがね橋（碓氷第三橋梁）

明治25年に完成した美しいレンガ造りの4連アーチ橋。川底からの高さが31m、長さは91mあり、わが国最大級。通称「めがね橋」として親しまれ、国の重要文化財に指定されている。

JR

信越本線横川駅からアプトの道起点に向かう。「アプトの道（起点）」の看板を過ぎたところにある（一社）安中市観光機構には観光案内やコースマップが置かれている。アプトの道は、かつての線路が舗装されて、歩きやすい。途中アプトの道から右折して碓氷関所跡を見学しよう。

アプトの道に戻りしばらく行くと丸山変電所がある。レンガ造りの建物で、蓄電池室と機械室の2棟が並んでいる。丸山変電所を過ぎてしばらく歩き、左折して線路をくぐると峠の湯。レストランがあり食事もできる。さらに進むと第1号トンネルに入る。中は照明があり安全に歩ける。第2号トンネルを抜けると、碓氷湖が左手に見えてくる。湖畔に下りて美しい湖面を見ながら休憩するのもよい。第3号、第4号トンネルを過ぎ、第5号トンネルを抜けるとめがね橋に出る。200万個以上のレンガを使用した大きな橋で、下をのぞくと足がすくむ。遊歩道の階段で国道18号に下りると、下から橋を仰ぎ見ることができる。

めがね橋を渡って、第6号から第9号トンネルを経て、第10号トンネルを抜けると、アプトの道の折り返し点、熊ノ平駅に着く。これまではひたすら緩やかな坂を上ってきたが、ここは平らで開けた場所になっている。ここから折り返し、来た道を峠の湯まで下ろう。峠の湯の温泉で温まり、疲れを癒してから帰路に着くのもおすすめ。

信越本線アプト式鉄道時代の廃線敷を利用したハイキングコース。釜めしで知られる横川駅と熊ノ平駅の間の約6kmが遊歩道として整備されている。歴史を感じる複数のトンネルを通り抜ける廃線コースを楽しもう。

Information

アクセス



JR 信越本線
横川駅



上信越自動車道
松井田妙義IC

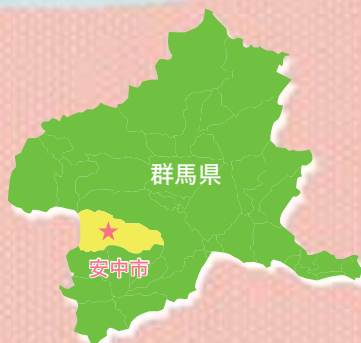
HPはコチラ



安中市
遊歩道アプトの道



一般社団法人
安中市観光機構



脂質異常症のめやす

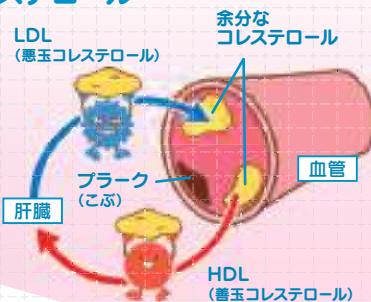
	保健指導判定値	受診勧奨判定値
中性脂肪	≥ 150mg /dL (空腹時) ≥ 175mg /dL (随時)	≥ 300mg /dL
HDL コレステロール	< 40mg /dL	—
LDL コレステロール	≥ 120mg /dL	≥ 140mg /dL
Non-HDL コレステロール*	≥ 150mg /dL	≥ 170mg /dL

※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
受診勧奨判定値に当てはまったら、治療が必要かどうか医療機関を受診し、相談してください。

脂質まめ知識

● 悪玉コレステロール／善玉コレステロール

よく「悪玉コレステロール」「善玉コレステロール」と耳にしますが、実際はそれぞれ「LDL コレステロール」「HDL コレステロール」といいます。「悪玉」はコレステロールを血管に運び込み、「善玉」は余分なコレステロールを回収します。余分なコレステロールが血管壁に粥状にたまると動脈硬化を引き起こします。



● あぶらの種類

私たちが食事から摂取するあぶら(油、脂質)は大きく「飽和脂肪酸」と「不飽和脂肪酸」の2つに分かれます。「飽和脂肪酸」はバターやラードなど脂肪として体内に蓄えられやすく、「不飽和脂肪酸」はオリーブオイルやごま油、青魚(サバ、イワシ、サンマなど)に多く含まれる EPA や DHA *などで、エネルギーや体の構成成分になります。食べすぎはいけませんが、「不飽和脂肪酸」は“健康によい”といえます。

※ EPA = エイコサペンタエン酸、DHA = ドコサヘキサエン酸

さあ、できることから変えてみよう!

予防・改善のためにできること

食事

飽和脂肪酸などのあぶらを控え、**野菜・魚・食物繊維を意識的にとりいれましょう。**

運動

生活に**有酸素運動(ウォーキングやジョギング)**をとりいれましょう。

ストレス

ストレスを受けたときに分泌されるホルモンには、コレステロールを高める作用があります。**十分な休養とリラックス法で自律神経のバランスを整え、ストレスをためないようにしましょう。**

楽しみながら健康に!

食事

中性脂肪を減らす作用のある青魚(サバ、サンマ、イワシなど)を食べる



行動

テレビやスマホを見るときに「立つ」「ストレッチする」など、ながら運動をする



通勤ルートは「一駅手前で降りて歩く」に固定する(可能な範囲で)

行動

健康診断の数値が改善したら、自分にごほうび

ストレス

趣味や推し活でストレス発散!

運動

運動するとポイントが貯まるアプリやイベントを利用する



Easy 簡単にできる!

魅力的! Attractive

Social みんなでやってみよう!

運動

職場の健康イベントに参加する



行動

家族と健診結果を共有して、みんなで健康に



食事

職場の仲間と「ノー揚げ物ランチ」にチャレンジ

いまやるとき! Timely

食事

飲み会前に軽く食べてから参加する

旬の野菜や魚をとり入れた、ヘルシーな食事に



行動

健診を受けたら直後に改善する行動を1つだけ決める



※本稿はナッジの考え方をもとに作成しています。

脂質異常症を防ぐ

脂質異常は
さまざまな
病気の原因です

こんな行動
心当たりはありませんか？

夜遅い時間に外食

座りっぱなし

ストレスはお酒とスイーツで解消



脂質異常症とは、**血液中のコレステロールや中性脂肪の値**が基準から外れている状態のことです。
動脈硬化を促進させ、健康に次のような悪影響を及ぼす可能性があります。

・生活習慣病関連・

狭心症・心筋梗塞

動脈硬化により、心臓に血液を送る血管（冠動脈）が狭くなって部分的に血流が低下することで、狭心症を引き起こします。さらに動脈硬化が進み、血管が詰まって心筋に酸素が届かず壊死すると、心筋梗塞を引き起こします。

脳梗塞

脳に血液を送る血管に動脈硬化が進んで血管が詰まり、脳の神経細胞が壊死することで発症します。脳梗塞が起こった場所によって、麻痺（手や足が動かなくなる）、言葉が出にくくなるなど、さまざまな症状が起こります。ひどい場合には、命にかかわることもあります。

末梢動脈疾患（PAD）

（PAD: Peripheral Artery Disease）

主に足や手の比較的細い血管に動脈硬化が起こることで生じる病気です。とくに、足の血管が動脈硬化によって詰まり、歩きにくくなったり壊死を起こしたりすることがあります。悪化すると手術が必要になる場合があります。

脂肪とカロリーを抑えて 冬太りを解消



体もぽかぽか
満足感しっかり

海鮮チゲ鍋

1人分 > 225kcal / 食塩相当量 1.6g
(汁を残した場合)

材料〈2人分〉

えび(殻付き)..... 6尾
たら(切り身)..... 2切れ
白菜..... 1/8株
にら..... 1/3束
しめじ..... 1/2株
ほたて(生)..... 大4個

A 水..... 600mL
コチュジャン..... 大さじ2
みそ..... 大さじ1
鶏がらスープの素(顆粒).... 大さじ1/2
砂糖..... 小さじ1/2
すりおろしにんにく..... 小さじ1/2

作り方

- ① えびは尻尾を残して殻をむき、背わたを取る。たらは3等分に切る。白菜とにらはざく切りにし、しめじは小房に分ける。
- ② 鍋に**A**を入れて混ぜ、中火で煮立たせる。えび、たら、ほたてを入れて2〜3分煮たら、白菜としめじを加えて1〜2分煮る。
- ③ にらをのせてひと煮する。

CHECK!

作り方の動画は
コチラ



<https://doug.hfc.jp/imfine/ryouri/25winter01.html>



●料理制作 ひろの さおり(管理栄養士)

●撮影 松村 宇洋

●スタイリング 小森 貴子

しらたき中華サラダ

1人分 > 70kcal / 食塩相当量 1.1g



材料(2人分)

しらたき.....100g
きゅうり.....1/2本
にんじん.....1/6本
スライスハム.....2枚
A しょうゆ.....大さじ1/2
酢.....小さじ2
砂糖.....小さじ1/2
ごま油.....小さじ1/2

作り方

- ① しらたきは沸騰した湯で1分ゆで、水で洗って水気を切り、食べやすい長さに切る。
- ② きゅうりとにんじんは千切りに、ハムは細切りにする。
- ③ ボウルに①、②、Aを入れて混ぜる。

みかんジェラート

1人分 > 122kcal / 食塩相当量 0.0g

材料(2人分)

みかん.....2個 はちみつ.....大さじ2
ヨーグルト(無脂肪).....50g ミント.....適量

作り方

- ① みかんは皮をむいて小房に分ける。
- ② フードプロセッサーやミキサー等に①、ヨーグルト、はちみつを入れ、なめらかになるまでかくはんする。
- ③ 冷凍用保存袋に入れ、冷蔵庫(冷凍室)で2時間ほど冷やす(途中で揉んでほぐす)。
- ④ 器に盛り、ミントを飾る。



Point!

冬太り(脂質異常)を防ぐ食事のコツ

低脂質・高たんぱく質を意識

鍋料理は油を使わずに調理できるため、**余分な脂質を控えつつ、魚介や豆腐などからたんぱく質をしっかりとれる**のが魅力です。体脂肪や血中脂質のコントロールに役立ちます。

食物繊維でコレステロール対策

野菜やきのこ、海藻などに豊富な食物繊維は、**余分なコレステロールの排出を助けます**。鍋にたっぷり入れることで満腹感も得やすく、食べすぎ防止に役立ちます。

糖質・デザートは工夫して

鍋料理の締めのごはんや麺類は控えめにし、果物やヨーグルトを活用したデザートに置き換えるのも一案。**カロリーを抑えながら満足感を得られる工夫**が、脂質異常予防に効果的です。

令和8年度
START!

子ども・子育て支援金

子ども・子育て支援金制度が令和8年度からスタートします。
子どもや子育て世帯を全世代・全経済主体で支える新しい制度です。



開始はいつから?

子ども・子育て支援金は令和8年4月分保険料(5月納付分)から、一般保険料・介護保険料と合わせて徴収することになります。

令和8年4月分からの保険料

一般保険料

+

介護保険料
(介護納付金分)

+

子ども・子育て支援金
(子ども・子育て支援納付金分)

※健保組合は、子ども・子育て支援金の代行徴収的な位置づけになります。



負担する対象者は?

社会保険に加入しているすべての人が対象となります。



どれくらいの負担になるの?

国からの通知が発出された段階ですみやかにお知らせします。

詳しくは、こども家庭庁のホームページをご参照ください。
<https://www.cfa.go.jp/policies/kodomokosodatehienkin>



新規事業

締切間近

ネスタリゾート神戸

事前申込
受付

ネスタリゾート神戸入場券(1Dayパスチケット)を申込受付中です
(令和8年1月15日(木)必着)

【1Dayパス】ネスタリゾート神戸のアクティビティが利用可能なチケット

駐車場、プール、温泉施設、BBQ等については、別途利用料金が
必要です(詳しくネスタリゾート神戸ホームページをご覧ください)。

ネスタリゾート神戸ホームページ <https://nesta.co.jp/>

スマホは
こちらから



チケット有効期限 令和8年3月1日(日)～令和8年8月31日(月)

一部負担金			
大人(中学生以上)	2,000円	小人(4歳～小学生)	1,000円

●申込後のキャンセルはできません。ネスタリゾート神戸ホームページで施設内容を必ずご確認ください。当組合所定の「予約購入申込書」にてお申し込みください。

詳しくは当組合ホームページ(申請書ダウンロード)をご確認ください。

●入金時には、領収証と受付控え(申込書写し)を交付します。入場券(1Dayパス)は、令和8年2月末頃に(事業所またはご自宅宛て)発送します。

子宮頸がんおよび大腸がん郵送検診について

令和7年10月にご案内いたしました各種郵送がん検診（子宮頸がん・大腸がん）につきましては、左記期間中にサニーピアクリニックから自己採取器具を発送します。

採取器具が届きましたら、説明書に従って正しく採取のうえ、同封の検体送付用封筒にて期間内に必ずご提出ください。提出後、約3週間で検査結果がご自宅へ届きます。

採取器具発送…令和8年1月13日（火）～令和8年1月16日（金）
検体提出期間…令和8年1月19日（月）～令和8年2月13日（金）

【お問い合わせ先】

・検診および検体の提出に関すること

サニーピアクリニック（電話078・3331・6141）

・1月26日（月）までに採取器具が届かない場合

サニーピア健康保険組合（電話078・3211・241）

健康保険委員の変更

（令和7年8月1日付）

上組陸運株式会社

（令和7年9月1日付）

一般財団法人

（新）福井一花（旧）管谷萌々花

サニーピア医療保健協会

（令和7年10月1日付）

上組海運株式会社

（新）高橋千里（旧）滝川恭子

（新）丸山めぐみ（旧）武下尊

職員の人事異動

（令和7年12月31日付）

退職 事務長 高井昭二

（令和8年1月1日付）

事務長（兼総務課長） 大西克範（旧）総務課長

業務課／課長代理 長谷川雄一（旧）業務課／業務係長

総務課／竹谷奈子（新規採用）

クロスワードにチャレンジ!

健保クイズ

クオートのカギ

- ①ジーンズに打ち込んである金具。
- ③白虎が西で、玄武は?
- ⑤泣かせるお芝居。
- ⑥赤潮の正体です。
- ⑨モンブランのてっぺんにこの木の実。
- ⑩長時間の体育座りは、ココが痛一つ。
- ⑫サクサク葉っぱの形、○○○パイ。
- ⑭マフィアなどの親分「○○○ファザー」。
- ⑮アキレスの致命傷はココ。
- ⑰木から木へ滑空、モモンガより大型。
- ⑱「海のミルク」土手鍋にも。

問題

二重枠に入った文字をA～Fの順に並べると何という言葉になるでしょうか?

クオートのカギ

- ①唇にぬってカサカサ解消。
- ②シングルベッドふたつの○○○ルーム。
- ③損ねないように、ゴマをすったり。
- ④凍ったものが「氷瀑」。
- ⑤ブツブツ：話し相手は透明人間?
- ⑦ピンポンピンポンピンポン、続くなあ。
- ⑧スキンヘッドには無用のヘアケアグッズ。
- ⑪桃の木・山椒の木の前に。
- ⑬レングスは長さ。デブスは?
- ⑯ブルーチーズのブルーな部分。

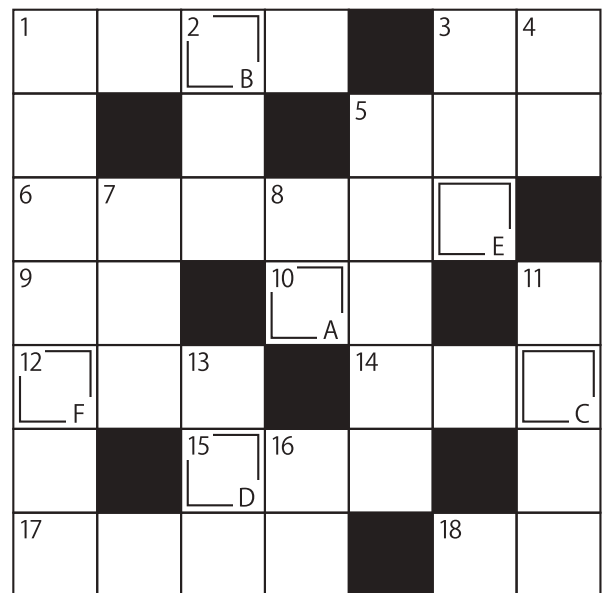
解答をお寄せください。正解者には記念品を進呈。

応募方法

- 解答送り先 サニーピア健康保険組合
- 締め切り 令和8年2月1日（日）
- 解答方法 郵便ハガキに解答を記入して、郵便番号、住所、氏名、事業所名を明記してください。応募はお1人1枚とします。
- 賞品 正解者10名に記念品（1,000円分の図書カード）をお贈りします。正解者多数の場合は抽選によります。
- 発表 当選者発表は発送をもって、かえさせていただきます。



※前回の正解は **スポーツタイカイ** でした。



解答

A	B	C	D	E	F

マイナ保険証がスマホでも使えます



スマホでも、カードでも
マイナ保険証で受付

こちらのステッカーが医療機関・薬局の受付に
掲示されているかご確認ください。

ステッカーの掲示がない場合は、引き続き実物のマイナンバーカードを
ご持参ください

スマホでマイナ保険証を使うための事前準備

準備するもの

- 実物のマイナンバーカード
- 最新のマイナポータルアプリ
- 券面入力用暗証番号(数字4桁) ※iPhoneのみ
- 署名用パスワード(英数字6～16文字)
※マイナンバーカードを作成した際に登録したパスワードです



実物の
マイナンバーカード



最新の
マイナポータル
アプリ



マイナンバーカード券面入力用
暗証番号(数字4桁)

マイナンバーカードの
署名用パスワード(英数字6～16文字)

ステップ
1

健康保険証の利用登録

※すでにマイナ保険証を利用されている場合は不要です。

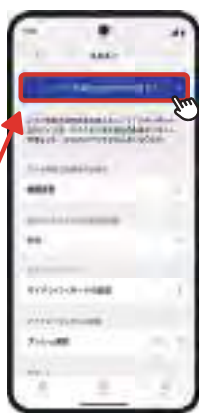
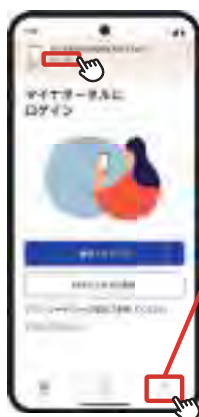
マイナポータルにログインして、マイナンバーカードの健康保険証利用登録を行ってください。

ステップ
2

スマートフォンにマイナンバーカードを追加

マイナポータルアプリの以下画面の赤枠部分から、追加することが可能です。

Android

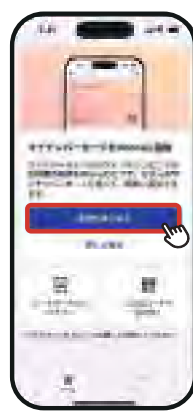


※Android11以上の
バージョンが必要



詳しくはこちら

iPhone



※iOS18.5以上の
バージョンが必要



詳しくはこちら

※申請や追加を開始する青いボタンが表示されている場合は、スマートフォンのマイナンバーカードの対応機種です。
対応機種にもかかわらず、ボタンが表示されていない場合は、マイナポータルアプリやスマートフォンのOSをアップデートしてください。

署名用パスワードがわからない場合

署名用パスワード(英数字6～16文字)は、以下の方法で再設定が可能です。

- スマートフォンアプリと
コンビニの複合機を
利用して再設定

- ① 「JPKI暗証番号リセットアプリ」をダウンロード
- ② アプリから署名用パスワードの初期化の予約
- ③ コンビニの複合機から初期化・再設定

※利用者証明用パスワード(数字4桁)が必要です。

※署名用パスワードは、マイナンバーカードを作成した際に登録したパスワードです。



詳しくはこちら

- 住民票のある市町村の窓口で再設定

