

サニーピア 健保ニュース

サニーピア健康保険組合



【桜越しの春光に包まれた明石海峡大橋】

令和8年度 予算・事業計画が決まりました ……………2	歩きたくなる旅 横須賀……………10
令和8年度 保健事業のご案内 ……………4	カロリー控えめレシピ……………12
特定健診の受診券は5月下旬にお送りします ……………6	子ども・子育て支援金 ……………14
特定保健指導の対象者ってどんな人?……………7	告知板/クロスワードにチャレンジ! 健保クイズ……………15
生活習慣で「肥満」を予防・改善……………8	いつでもヨガ 上半身が疲れたとき……………16

2026.4

219

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

予算・事業計画が決まりました

当健康保険組合の令和8年度予算と事業計画が、先の組合会で可決・承認されましたので、概要をご報告します。

おもな収入源である保険料収入は、前年度比で約3億1,800万円増を見込んでいます。

支出面では、保険給付費が前年度比で約1億2,500万円増、組合財政を圧迫している納付金についても前年度比で約1億2,800万円増を見込んでいます。

単年度の収支である経常収支では約2,340万円の黒字を見込んでいます。単年度の収入だけで支出を賄える見込みなので別途積立金から繰り入れることなく予算編成しました。しかしながら、6月に予定されている診療報酬改定や医療の高度化・高額薬剤の普及等に伴い、保険給付費は増加傾向にあり、高齢者医療を支えるために拠出する納付金も同様の傾向で、予断を許さない状況です。

令和8年4月から全世代で子どもや子育て世帯を支援する「子ども・子育て支援金制度」が導入されます（14ページ参照）。この支援金は、介護保険同様、当健康保険組合が国に代わって徴収を行うもので、そのまま国へ納付するため、当健康保険組合の事業運営に使用するものではありません。

前年度に凍結となった高額療養費の自己負担額の見直しなどが夏に予定さ

れています。このような状況ですが、健康保険組合の重要な使命は、保険者機能を最大限に発揮し、皆様とご家族の健康づくりを着実に推進していくことにあります。引き続きデータヘルス計画に取り組み、特定健診・特定保健指導等の疾病予防を中心とした保健事業を積極的に展開し、皆様の健康保持・増進と健康寿命の延伸を図ってまいります。

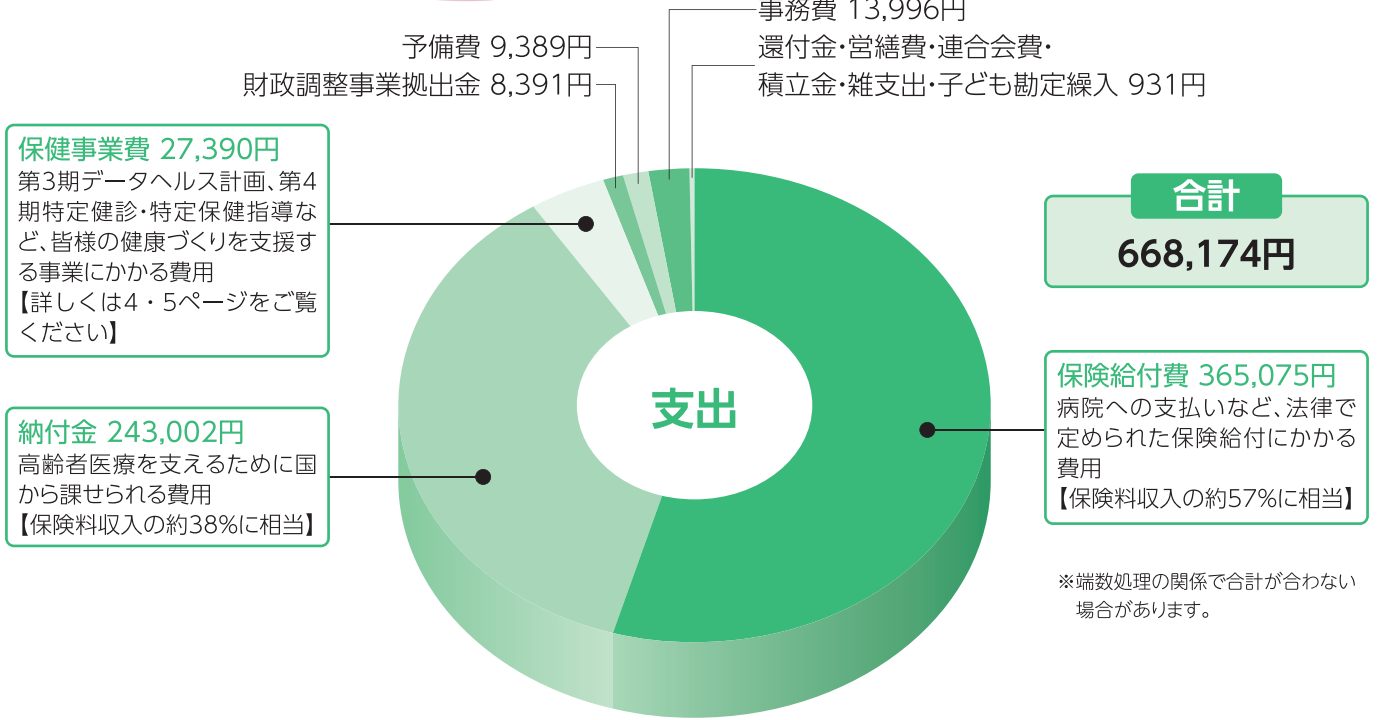
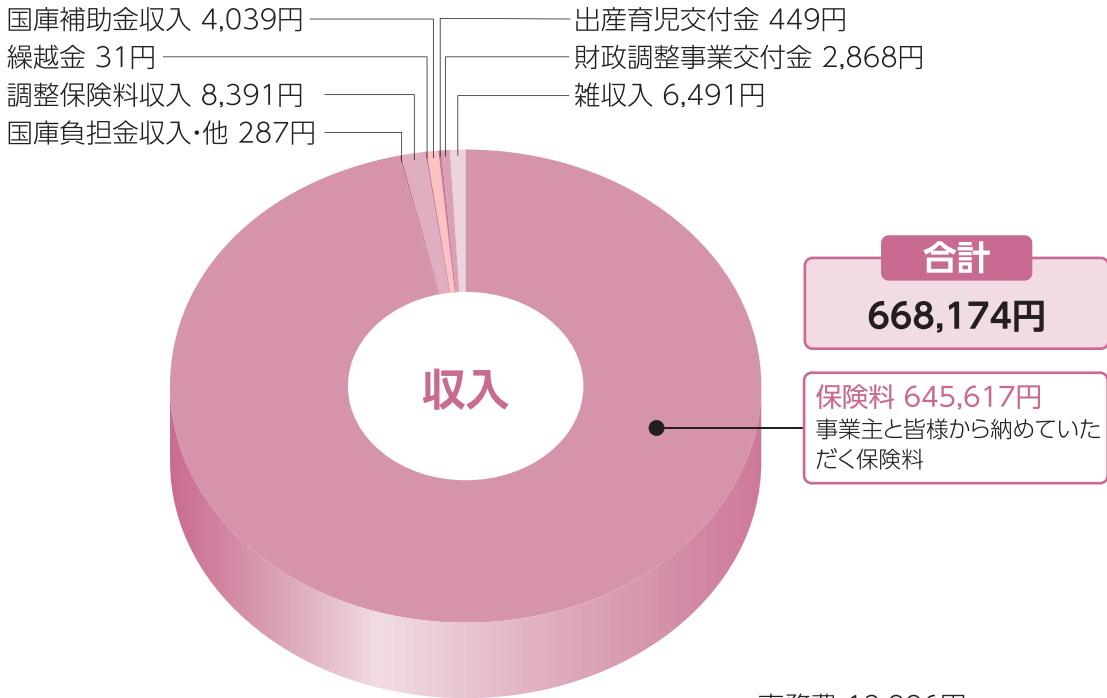
皆様におかれましても、日々の健康づくりとともに、医療機関にかかる際の適正受診、ジェネリック医薬品・リフィル処方せんのご利用などを通じて、医療費の節約にご協力いただきたくお願い申し上げます。

健康保険収支予算概要表

収入		科目	予算額(千円)
		保険料	5,402,525
		国庫負担金収入・他	2,403
		調整保険料収入	70,218
		繰越金	262
		国庫補助金収入	33,796
		出産育児交付金	3,758
		財政調整事業交付金	24,000
		雑収入	54,320
		合計	5,591,282
支出		科目	予算額(千円)
		事務費	117,119
		保険給付費	3,054,944
		納付金	2,033,437
		前期高齢者納付金	792,054
		後期高齢者支援金	1,240,698
		その他	685
		保健事業費	229,196
		還付金	609
		営繕費	1,000
		財政調整事業拠出金	70,219
		連合会費	3,915
		積立金	2,000
		雑支出	3
		子ども勘定繰入	262
		予備費	78,578
		合計	5,591,282



被保険者1人当たり額



※端数処理の関係で合計が合わない場合があります。

子ども・子育て支援金収支予算概要表

	科 目	予算額(千円)
収 入	子ども・子育て支援金収入	117,212
	一般勘定受入	262
	合 計	117,474
支 出	子ども・子育て支援納付金	109,923
	子ども・子育て支援金還付金	100
	予 備 費	7,451
	合 計	117,474

介護保険収支予算概要表

	科 目	予算額(千円)
収 入	介護保険収入	627,050
	繰 入 金	1
	雑 収 入 等	3
	合 計	627,054
支 出	介護納付金	588,191
	介護保険料還付金	8
	積 立 金	1
	予 備 費	38,854
	合 計	627,054

令和8年度

保健事業のご案内

サニーピア健康保険組合が実施する保健事業です。皆様の健康づくりにご活用ください。

健診・検診

年に一度は健診を受けてご自身の健康状態をチェックしましょう!

健診は年度内にいずれか1つをご利用いただけます

健診	実施月												内容		
	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3			
●生活習慣病 予防健診 無料	通年ご利用いただけます												契約健診機関にて生活習慣病予防健診を実施します(人数割当有)。		
●人間ドック	通年ご利用いただけます												契約健診施設にて人間ドック(健診)を受けられた方に費用補助を実施します。		
●特定健診 無料													受診券 発送	受診券をお受け取り次第、 いつでもご利用いただけます	メタボリック症候群の予防を重視した健診を実施します。近隣の健診施設で受診が可能な受診券を発行します。

検診	実施月												内容	
	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3		
●大腸がん検診 無料	申込 期間		実施 期間											自己採取による郵送検診を実施します。
●子宮頸がん検診 無料							申込 期間						実施 期間	※大腸がん検診対象者 前期:被保険者 後期:被扶養者、任意継続被保険者
●C型肝炎検査	通年ご利用いただけます												検査の費用補助を実施します。	

種別	年齢	受けられる健診・検診					
被保険者 (本人)	30歳以上	人間ドック		大腸がん	子宮頸がん		
	35歳以上	人間ドック	生活習慣病	大腸がん	子宮頸がん		
	40歳 以上	一般	人間ドック	生活習慣病	大腸がん	子宮頸がん	C型肝炎
		任意継続	人間ドック	生活習慣病	特定健診	大腸がん	子宮頸がん
被扶養者 (家族)	30歳以上	人間ドック		大腸がん	子宮頸がん		
	40歳以上	人間ドック		特定健診	大腸がん	子宮頸がん	C型肝炎

実施時期・内容は変更となる場合がございますのであらかじめご了承ください。

健康管理

事業	実施月	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	内容
● 特定保健指導 無料		[Red bar]											健診結果から生活習慣病発症リスクの度合いに応じて、専門家による健康づくりに向けたサポートを行います。	
● 家庭用常備薬等の斡旋		●			●				●				●	日常の健康管理や応急の対応に備えていただくために、健康保険組合の補助により医薬品を特別価格で斡旋します。
● 口腔ケアセットの配付				●										歯科疾患の予防対策として、被保険者に無償配付します。
● インフルエンザ予防接種								[Red bar]						冬季におけるインフルエンザ予防接種の実施または接種費用の補助を行います。
● 健康者表彰								●						1年間健康にすごされ、医療機関にかからなかった被保険者または世帯に記念品を贈り表彰します。
● 禁煙対策事業						[Red bar]								禁煙希望者をサポートする事業を実施します。

保健情報の提供

事業	実施月	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	内容
● 機関誌「健保ニュース」の発行		●				●		●			●			健康保険制度や健康管理に関する情報を提供する機関誌を発行します。
● 医療費、ジェネリック医薬品、適正受診・適正服薬のお知らせの発行												[Red bar]		かかった医療費等（前年1月～12月分）のお知らせや、医療費の負担を見直すためのジェネリック医薬品の情報、適正受診・適正服薬の情報をお知らせします。

● 通年実施

- ・資格取得者用冊子「社会保険ガイド」および各種リーフレットの配付
- ・60歳以上被保険者に冊子「未来志向ハンドブック」を配付
- ・子どもが生まれた世帯に育児書の配付
- ・健診結果から医療機関の受診の必要性が高い方へ受診勧奨冊子を送付
- ・ホームページの運営

心身の保養

事業	実施月	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	内容
● 季節のレクリエーション		潮干狩り			プール・海の家						スキー・アイススケート			兵庫県内を中心に全国各地のレクリエーション施設と契約して利用補助を実施します。
● ウォーキングイベント									●					スマホを利用して1カ月間の歩数を記録し、取り組み状況を競うイベントを開催します。

● 通年実施

- (通年で利用補助実施) ・ポートアイランドスポーツセンター ・姫路セントラルパーク
- ・スポーツジム 「スポーツクラブルネサンス」 「chocoZAP」
- (不定期で利用補助実施) ・ネスタリゾート神戸

● 県外体育奨励行事(通年で補助金実施)

- 兵庫県外事業所に勤務の被保険者に対し、事業所主催の体育奨励行事に参加された場合支給します。

● 契約保養所(通年で利用補助や補助金実施)

- ・近畿日本ツーリスト契約施設 ・日本港湾福利厚生協会、健保連契約施設 ・旧かんぼの宿(マイステイズ他)

40歳以上の被扶養者 任意継続被保険者の皆様へ

特定健診の受診券は5月下旬にお送りします

●特定健診(特定健康診査)とは

40歳から75歳未満の方を対象に、メタボリック症候群(内臓脂肪症候群)に着目して生活習慣病のリスクの有無を検査し、リスクがある方には生活習慣を見直していくための保健指導を受けていただくことを目的とした健診です。

当組合の被扶養者・任意継続被保険者の方は、以下の受診方法をご利用いただけます。

- ・「特定健康診査受診券(セット券)」を利用して「特定健診」を受診する。
- ・当組合が実施・補助する各種健診・ドックを受診・利用する。
- ・パート先などで事業者健診(定期健診)を受診する(健診結果を当組合にご提供ください)。

当組合が実施・補助する各種健診・ドックや事業者健診(定期健診)には「特定健診」の検査項目が含まれているため、それらの健診を受けることでも特定健診を受けたとみなされます。

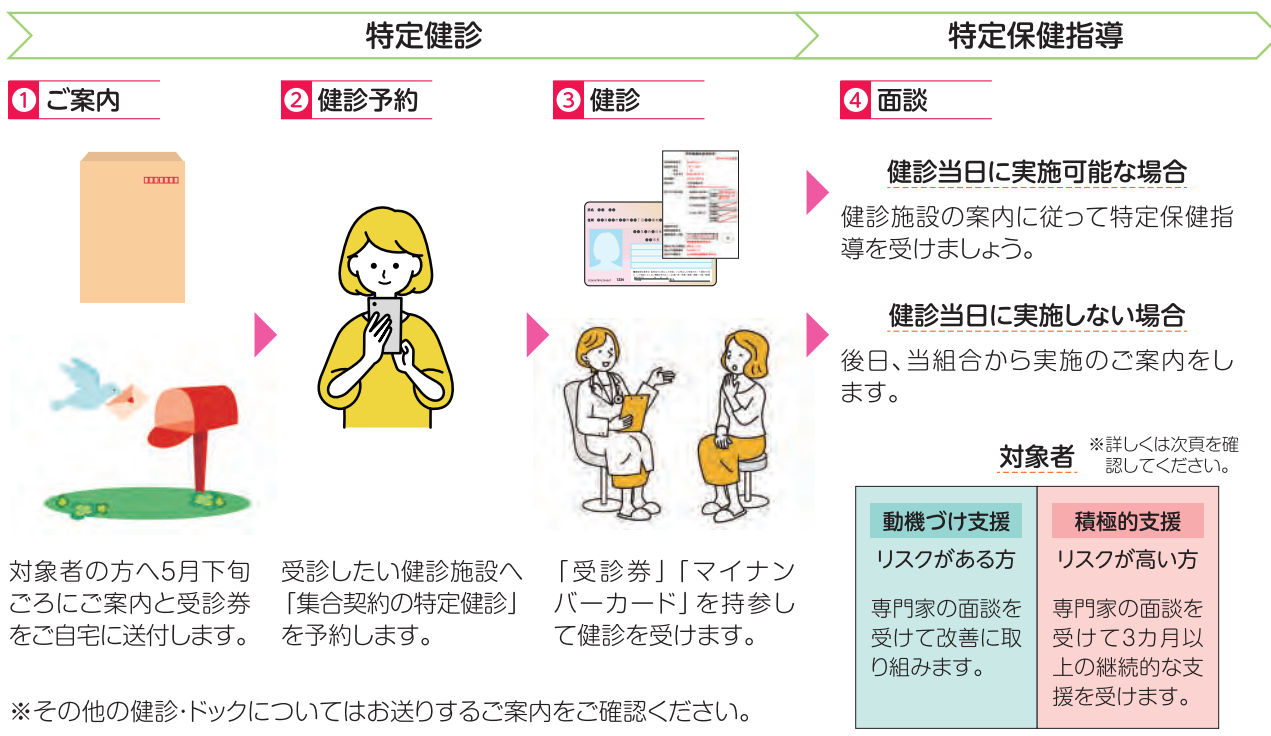
※一般の被保険者の方については事業所での定期健診が優先されます。

●特定保健指導とは

健診を受けられた40歳以上の方で、生活習慣病の発症リスクが高く、生活習慣の改善による生活習慣病の予防効果が多く期待できる方に対して、保健師、管理栄養士などの専門家が生活習慣を見直すサポートをします。

リスクの度合いに応じて「動機づけ支援」、「積極的支援」のいずれかにレベル分けされ、それぞれに応じた面談などのサポート(支援)が受けられます。

「特定健康診査受診券(セット券)」を利用した特定健診・特定保健指導の流れ



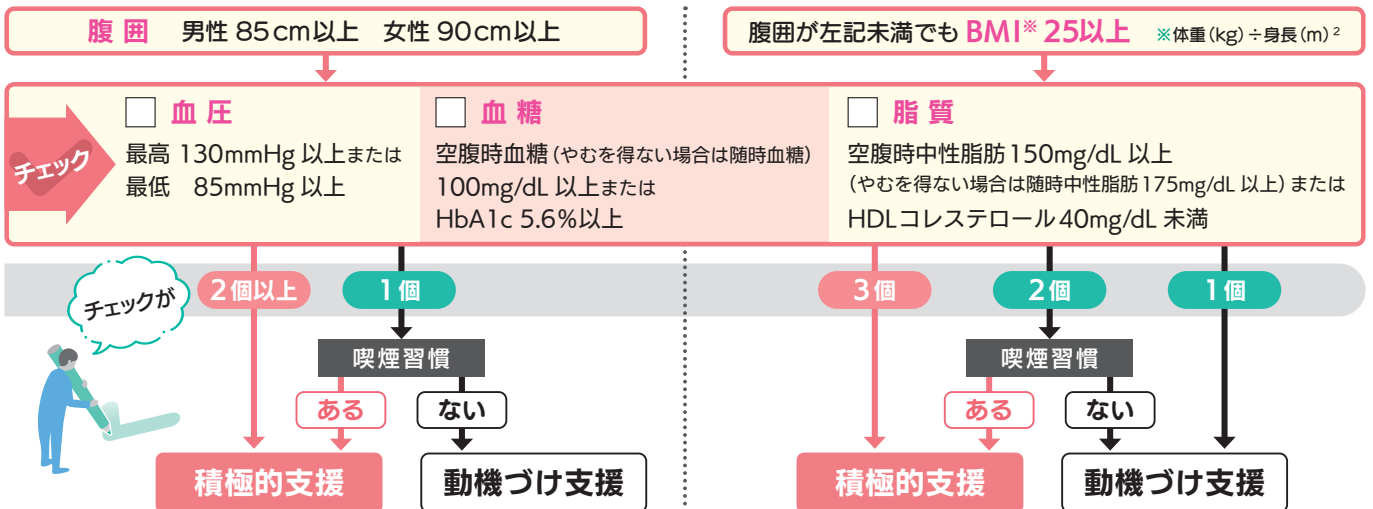
特定保健指導の対象者ってどんな人?



特定健診の結果、生活習慣病のリスクが高いと判定された40歳以上の方は、特定保健指導の対象となります。特定保健指導は、保健師や管理栄養士などの専門家が、その人に合った生活習慣の改善法をアドバイスしてくれます。



特定保健指導の対象かどうかは **次の基準** で判定します



※高血圧、糖尿病、脂質異常の薬を服用中の方は特定保健指導の対象外です。また、65歳～74歳の方は積極的支援に該当しても動機づけ支援となります。



特定保健指導では、健康づくりのプロが生活習慣の改善をサポートします。「続けられないかも…」と心配の方も無理なく進められ、健康習慣が身につきますよ。

!!
健康で長生きするために受けてみるか





生活習慣で「肥満」を予防・改善

肥満は多くの病気の“入り口”となる危険な状態です。しかし、日々の生活習慣を見直すことで、確実に予防・改善できる健康課題でもあります。食生活の乱れや運動不足を改善し、未来の健康を守る一歩を踏み出しましょう。

見た目の問題だけじゃない 肥満はあらゆる病気の元凶

肥満は見た目の問題だけでなく、全身の健康に大きな影響を及ぼす重大なリスク要因です。とくに内臓脂肪が増えると、脂肪細胞から炎症物質が分泌され、体は慢性的な炎症状態に陥ります。その結果、高血圧や糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病を合併しやすくなり、動脈硬化を進めることで心筋梗塞や脳卒中を引き起こすリスクが高まります。また、近年の研究では大腸がん、乳がん、子宮体がん、肝がんなど、多くのがんの発症リスクを高めることが報告されています。

皮下脂肪がたまりすぎて体重が増えると、ひざや股関節、背骨などの障がいが起こりやすくなります。また、首周りに皮下脂肪がつきすぎると、気道が狭くなり、睡眠時無呼吸症候群を引き起こすこともあります。

今すぐ実践!

肥満を予防・改善する食生活と運動習慣

〔食生活〕

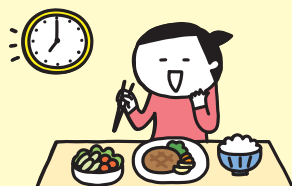
ゆっくり食べよう

肥満の人はやせている人に比べて食べる速度が速いという報告もあります。「よく噛んで食べる」「会話を楽しみながら食べる」「汁物で流し込むような食べ方をしない」などの工夫で、ゆっくり食べる習慣をつけましょう。



夕食は就寝3時間以上前にすませよう

夜遅い時間に摂取したエネルギーは消費されにくく、体脂肪として蓄積されやすくなります。夕食がどうしても遅くなってしまう場合は、夕方早めの時間に主食をおにぎりなどでしっかりと、帰宅後の夕食は主菜や副菜だけにするのがおすすめです。また、朝昼晩の3食以外の間食などはやめましょう。

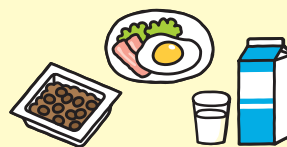


朝食をしっかり食べよう

朝食抜きの習慣は、不活発な生活につながります。また、たんぱく質を十分にとることで満腹感を高められ、肥満予防に効果的です。

〈たんぱく質を豊富に含む食品〉

- 卵
- 牛乳、ヨーグルト
- 納豆
- など



過食をやめよう

腹八分目を心がけ、スマホやテレビを見ながらの“ながら食い”、ストレス解消のための“やけ食い”、朝食や昼食を抜いての“まとめ食い”など、過食につながりやすい食習慣は改めましょう。



バランスよく食べよう

食事を外食やデリバリー、コンビニ食ですませがちの人は、糖質や脂質のとりすぎ、野菜不足に陥りがちです。主食・主菜・副菜が揃った、栄養バランスを意識した食事を心がけましょう。

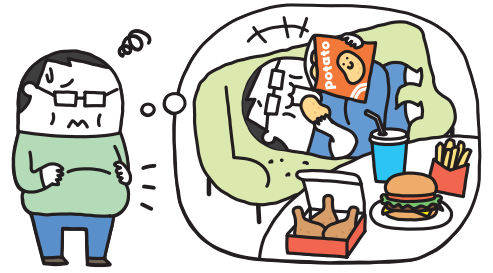


肥満の目安



BMI (体重(kg) ÷ 身長(m)²) … BMI 25以上

腹囲 … 男性 85cm 以上 女性 90cm 以上



肥満と関連が深い病気

生活習慣病

- 高血圧
 - 糖尿病
 - 脂質異常症
- など

動脈硬化

心筋梗塞・脳卒中

など



がん

- 大腸がん
 - 乳がん
 - 子宮体がん
 - 肝がん
- など

骨や関節の障がい

- 変形性膝関節症
 - 変形性股関節症
 - 椎間板ヘルニア
 - 脊柱管狭窄症
- など

睡眠時無呼吸症候群

肥満の原因となる生活習慣は「食生活の乱れ」と「運動不足」

肥満の根本的な原因は、摂取エネルギーと消費エネルギーのアンバランスにあります。

単なる過食だけでなく、糖質や脂質の多い高エネルギー食への偏り、野菜不足、食べる時間や食べ方など食生活の乱れにも肥満の原因が潜んでいます。

運動不足については、単に運動をしないことだけでなく、日常生活や仕事においても機械化やIT化が進み、体を動かすことがめっきり少なくなっていることが、現代人の肥満を助長しています。

このように肥満は原因が比較的是っきりしているので、悪しき習慣を正すことによって、予防・改善が十分に可能です。

[運動習慣]

1回30分以上の運動を週2回以上、習慣にしよう

脂肪燃焼効果の高い「有酸素運動」や、脂肪が燃えやすい体をつくる「筋力トレーニング」を習慣として行いましょう。運動の強度は、軽く汗をかく程度が目安です。運動習慣をつけることで代謝がアップし、やせやすく、太りにくい体になります。

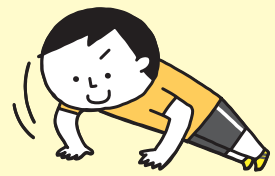
〈有酸素運動の例〉

- ウォーキング
 - 水泳
 - サイクリング
 - 踏み台昇降
- など



〈筋力トレーニングの例〉

- 腹筋
 - 背筋
 - 腕立て伏せ
 - スクワット
- など



日常生活での活動量を増やそう

歩く距離や時間を増やす、階段を使う、まめに掃除をするなど、普段から体を動かすことを意識して過ごしましょう。歩くときは、同じ年代の同性の人と比較して、自分のほうが速く歩くよう意識すると、より効果的です。

毎日合計60分以上、歩行または歩行と同等以上の身体活動を行うことをめざしましょう。





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/>

JR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、ゴールの京急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/>



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。



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。



およそ
5.8km 1時間30分
8,000歩

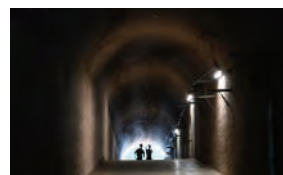
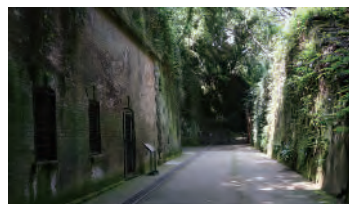


ドブ板通り商店街

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。

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>

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。



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。



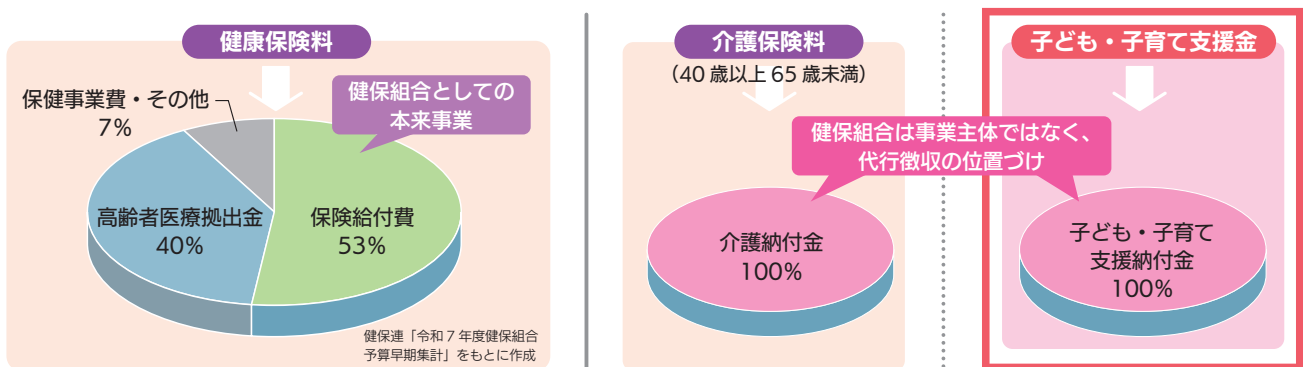
3つ目の保険料、はじまる “子ども・子育て支援金”

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支援金率が設定される

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

告知板

任意継続被保険者の標準報酬月額の上限額が決定しました

任意継続被保険者の標準報酬月額は、前年9月末の当組合の平均標準報酬月額とするか、その方の退職時の標準報酬月額のいずれか低い方の額が適用されます。前者について、令和8年度の当組合の平均標準報酬月額が下記のとおり決定しました。

標準報酬月額
440,000円

被保険者大腸がん検診（郵送検診）を実施します

疾病予防の一環として、被保険者を対象に委託医療機関によるがん検診（郵送検診）を実施いたします。希望者は事業所を通じてお申し込みください。

口腔ケアセットを全被保険者に配付します

本年度も「歯と口の健康週間（6月4日～10日）」にあわせ、全被保険者に口腔ケアセットを配付する予定です。
歯の病気予防は、毎日の正しいブラッシングから。年をとっても自分の歯で食べられるように、ご家族そろって口腔ケアセットをご活用ください。



事業所編入（令和8年4月1日付）

日本ポート産業株式会社
（神戸市東灘区）

クロスワードにチャレンジ!

健保クイズ

ココのカギ

- ① 実演販売でプチ味見。
- ④ 「ひがしかぜ」じゃあ風情なし。
- ⑥ この花、漢字で書くと、一斗と同じ量。
- ⑦ ワンちゃんにだけ聴こえる周波数?
- ⑨ 三重県の市。海あり山ありサーキットあり。
- ⑩ うわっ、○○○がのたくったような字!
- ⑪ 大国主命の「命」の読みは?
- ⑬ 海ブドウはフルーツじゃないよ。
- ⑮ 新鮮魚介、この中でスイスイ。
- ⑯ お酒飲めないんです。
- ⑰ 「桃太郎」のお婆さん、ココでお洗濯。
- ⑱ 5、4、3、2、1...と○○○○ダウン。

問題

二重枠に入った文字をA～Gの順に並べると何という言葉になるでしょうか?

タテのカギ

- ① ○○○○○○暁を覚えぬ。寝坊にご用心。
- ② ツノは頭に、シッポはココに。
- ③ 三折あり、早押しあり「○○○番組」。
- ④ 正式名称は「皮下血腫」。
- ⑤ スリーサイズ、男性はバストじゃないよ。
- ⑧ 毎日混ぜないとダメ?
- ⑨ プラタナスは○○○○の木。
- ⑫ 山地と違って台形。○○○○野菜。
- ⑭ 「鵬」と書く。クチバシが交差!
- ⑮ Yの逆立ち。クライマー魂をそそる。
- ⑰ 「春の海」など、座つて弾く絃楽器。

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5月1日(金)
- 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(2,000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 **シツドカンリ** でした。

1	2		3		4	5
			G			
6			7	8	E	
		9				
10				11	12	
			13	14	F	
	15				16	17
18			19		D	

解答

A	B	C	D	E	F	G



上半身が疲れたとき

眼精疲労に! 目を温めるポーズ



1

眼精疲労に効くツボがあるので、呼吸をしながらイタ気持ちいいくらいの力でマッサージ

両手を握り、第2関節をこめかみに当て、ぐるぐる回します。



2

両手をこすり合わせて、手を温めます。



3

手が温まったら、目を閉じて両手でまぶたを覆います。

30秒間キープ

いつもたくさんのことを見てくれている“目”に、感謝の気持ちを持って、ぬくもりを感じましょう

肩こりに!

肩甲骨を動かすポーズ



1

手のひらは外側に向ける

反対の手は座面をつかんで体を支える

イスに座り、片方の腕を伸ばし下から上へ回し上げます。



2

腕を上げきったら手のひらを天井に向けてひじを曲げ、上にぐーっと押し上げます。



3

ひじは緩めてOK

お尻はイスから浮かないように

※反対も①～④を同様に行います。



4

ゆっくり3回呼吸しましょう

後ろに腕を伸ばし、下までおろします。

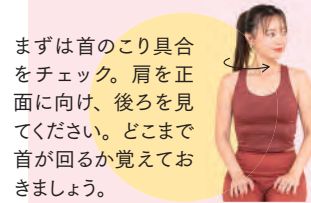
①～③を3回繰り返し、4回目に腕を上げた後、体側を伸ばして深呼吸をしましょう。

PUSH!



首こりに!

頭を正しい位置に戻すポーズ



まずは首のこり具合をチェック。肩を正面に向け、後ろを見てください。どこまで首が回るか覚えておきましょう。

力を入れると硬くなる首筋の筋肉(胸鎖乳突筋)に触れて意識します。



1

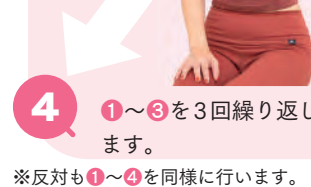
こめかみを手で押さえて力を入れ、頭の位置は動かさず、ぐーっと5秒間押し合います。

2



2

息を吐いて脱力しましょう。



3

①～③を3回繰り返します。

※反対も①～④を同様に行います。



3

先ほどより首が回るようになりました。



スマホやパソコンなどを長時間使っていると、どうしても頭が前に出る姿勢になります。すると頭の重みが頸椎に負荷をかけるため、首や肩のこりの原因になるといわれています。頭の位置を元に戻して首や肩の負担を減らし、こりを解消しましょう。

