

サニーピア 健保ニュース

サニーピア健康保険組合



【お茶園展望台から見た大鳴門橋】

令和7年度 決算と事業報告	2
「ひょうご健康企業宣言」に当健康保険組合の事業所が参加されました! ...	4
令和8年度 健康保険被扶養者資格の再確認を実施します ...	5
加熱式たばこは決して安全じゃない	6
熱中症を防ぐ4つのポイント	7
生活習慣で「高血糖」を予防・改善	8

歩きとなる旅 五浦	10
野菜たっぷりヘルシーレシピ 糖質控えめレシピ	12
医療費が変わる! 令和8年改正のポイント	14
告知板/クロスワードにチャレンジ! 健保クイズ	15
いつでもヨガ 下半身の疲れが気になるとき	16

2026.8

220

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

当組合の令和7年度決算と事業報告が、先の組合会で承認されましたので、概要をご報告します。

健康保険収入支出決算概要表

収 入	科 目	決算額(千円)
	保 険 料	5,263,611
	国庫負担金収入	1,632
	調整保険料収入	66,703
	国庫補助金収入	33,773
	出産育児交付金	2,125
	財政調整事業交付金	27,434
	雑 収 入	63,796
合 計		5,459,074

支 出	科 目	決算額(千円)
	事 務 費	112,406
	保 険 給 付 費	2,776,287
	納 付 金	1,911,643
	前期高齢者納付金	751,254
	後期高齢者支援金	1,160,152
	その他納付金	237
	保 健 事 業 費	179,862
	還 付 金	290
	財政調整事業拠出金	66,591
	連 合 会 費	3,883
	積 立 金	2,000
合 計		5,052,962

決 算 残 金		406,112
---------	--	---------

当組合の令和7年度決算は、決算残金として約4億600万円を計上し、経常収支差引額も約3億4,600万円の黒字となりました。

支出面では、保険給付費は前年度決算より約5,700万円増加しました。一方、高齢者医療制度を支える支援金・納付金は前年度決算より約1億7,500万円減少しました。特に前期高齢者納付金が前々年度の精算により約1億9,600万円の減少となりました。しかしながら、保険給付費と納付金を合わせた額だけで保険料収入の89%を占める大変厳しい状況にあることは変わりありません。

保険料収入が前年度決算より約1億7,800万円増加したこともあり、令和7

年度は前年度に引き続き黒字決算となりました。

以上が令和7年度の決算の概要です。令和8年度予算は、約2,340万円の黒字を見込んでいますが、診療報酬の改定や医療の高度化、物価高騰などの経済的な不安要素が多く、先行きが不透明な状況です。

当組合といたしましては、医療費適正化対策と合わせて特定健診・特定保健指導事業をはじめ、皆様の健康増進に資する各種保健事業に取り組み、健全財政の維持に努めてまいります。

皆様におかれましては、健康の維持・増進のために、こうした各種保健事業に積極的にご参加いただきますよう、よろしくお願ひします。

介護保険収入支出決算概要表

収 入	科 目	決算額(千円)
	介 護 保 険 収 入	603,069
合 計		603,069

支 出	科 目	決算額(千円)
	介 護 納 付 金	541,350
	介 護 保 険 還 付 金	7
合 計		541,357

決 算 残 金		61,712
---------	--	--------



令和7年度

決算と事業報告

健保組合を取り巻く状況

健康保険組合連合会が公表した「令和8年度健保組合予算早期集計結果の概要」によれば、全国の健保組合の経常収支は2,890億円の赤字となる見通しであり、全体の74%の健保組合が赤字予算を余儀なくされています。経常支出の約4割を占めるのが高齢者医療への拠出金で、義務的経費（法定給付費＋高齢者拠出金）に占める拠出金負担割合は43・3%となっています。近年の賃上げにより保険料収入自体は増加しているものの、現役世代が負担する高齢者医療への拠出金が大きく健保組合の財政を圧迫しているのが実情です。

政府においては、有識者も交えた超党派の「社会保障国民会議」が設置され、税と社会保障の一体改革に向けた議論が進められています。物価高、少子高齢化、社会保障制度の持続可能性といった課題に対し、国民参加型で合意形成を図る取り組みとして期待が寄せられています。

また、本年6月からは入院時の食費や光熱水費の負担の引き上げが実施され、8月からは高額療養費の自己負担限度額の引き上げ等が実施されましたので、ご確認ください（14ページ参照）。

収入

調整保険料収入
7,936円
国庫負担金収入
194円

国庫補助金収入
4,018円
出産育児交付金
253円
財政調整事業交付金
3,264円
雑収入
7,590円

合計
649,503円

保険料 626,248円

支出

財政調整事業拠出金
7,923円
還付金
34円
保健事業費
21,399円

連合会費・積立金
700円
事務費
13,374円

納付金
227,441円

合計
601,185円

保険給付費
330,314円



被保険者1人当たり額

「ひょうご健康企業宣言」に 当健康保険組合の事業所が参加されました!

上組陸運株式会社 (令和8年5月宣言)

※当健康保険組合加入事業所で6社目

令和8年5月19日、上組陸運株式会社において、代表取締役社長加藤尚様(写真左)へ当健康保険組合井殿常務理事より宣言証の授与を行いました。



「ひょうご健康企業宣言」とは?

健康企業宣言とは、健康優良企業をめざして、企業全体で健康づくりに取り組むことを宣言することです。「ひょうご健康企業宣言」への参加は、兵庫県内の健康保険組合に加入する企業が健康保険組合を経由し、健保連兵庫連合会にエントリーシートを提出することで、健保連兵庫連合会長より「ひょうご健康企業宣言事業所」の証が交付されることになります。

「エントリーシート」では、会社全体で取り組む項目の内容を宣言していただきます!

(共通項目:必ず取り組んでいただく項目)

- ①経営者自身が率先して、健康づくりに取り組みます。
- ②健康づくり担当者を設置します。
- ③当社の健康課題を把握し、改善に努めます。
- ④健康保険組合と連携し、健康づくりを推進します。
- ⑤労働基準法、労働安全衛生法などの法令を遵守します。

(選択項目:いずれか選択していただきます。複数選択可)

- | | | |
|------------------------------------|---------------------------------|----------------------------------|
| ☐ 保健指導の利用 | ☐ 食生活の改善 | ☐ 運動機会の増進 |
| ☐ 受動喫煙対策 | ☐ 感染予防対策 | ☐ 過重労働対策 |
| ☐ メンタルヘルス対策 | ☐ その他 | |

令和8年度

健康保険

被扶養者資格の再確認を実施します

被扶養者の資格確認は、厚生労働省保険局保険課長通知により、被扶養者の認定の適否を再確認することとされており、当組合では毎年実施しております。

資格再確認は、保険給付の適正化および高齢者医療制度における納付金・支援拠出金の適正化の観点から被扶養者の認定基準を満たしているかを確認する大切な事務です。

皆様には、ご協力いただきますよう、よろしくお願いします。

対 象 者

令和8年8月14日現在の被扶養者

「健康保険被扶養者確認調書」調査の流れ

① 当組合から事業所担当者への送付

② 記載内容の確認および記入
(確認) 氏名・フリガナ・生年月日等
(記入) 「職業・学校・学年」欄
「年間収入」欄等

③ 「健康保険被扶養者確認調書」の提出
確認書類を添えて
事業所担当者経由で当組合へ

提出期限 令和8年9月30日(水)当組合必着



※次の詳細内容は、8月下旬頃に当組合HP「お知らせ」に掲載予定

- 「被扶養者確認調書による被扶養者資格の再確認と提出について(お願い)」
- 「被扶養者資格再確認業務に係るQ&A」
- 「健康保険被扶養者確認調書 記入例」

HP: <https://www.sunnypier-kenpo.or.jp/>





加熱式たばこは決して安全じゃない

加熱式たばこを使用する人が、男女とも20～40代を中心に増えています※。
加熱式たばこは有害物質の量が少ないと宣伝されていますが、「量」と「有害性」は別ものであり、近年、健康への悪影響が報告され始めています。

※出典：令和6年「国民健康・栄養調査」の結果（厚生労働省）

加熱式たばこは、れっきとした「たばこ」

加熱式たばこは、たばこの葉を加熱して発生する蒸気（エアロゾル）を吸い込むもの。ニコチンや発がん性物質が含まれており、決して安全なものではありません。実際、ニコチン依存症や高血圧などの発症リスクがあることがわかっています。

また、「煙が出ないから安全」という誤解から加熱式たばこを家族の前で使用すると、受動喫煙による健康被害が生じる可能性が高いとされています。さらに、妊娠中の使用は生まれてくる赤ちゃんに悪影響を及ぼします。

加熱式たばこは、れっきとした「たばこ」です。害がないような宣伝に惑わされず、使用している人は早めに禁煙を始めましょう。加熱式たばこも一定の条件を満たせば健康保険で禁煙治療を受けることができます。



加熱式たばこの健康リスク

現在わかっているのは短期的な健康リスクですが、長期的にも健康被害が生じる可能性が高いと考えられています。海外では多くの国で加熱式たばこの規制が行われています。

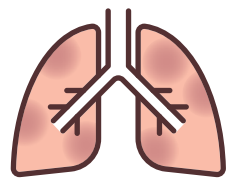
ニコチン依存症

含まれるニコチンは紙巻きたばこと同程度かやや低い程度で、ニコチンの吸収率も高く、ニコチン依存症になるリスクが高い。



心血管疾患や呼吸器への影響

血圧上昇や血管収縮などをまねき、虚血性心疾患や脳血管障害につながる可能性がある。気道の炎症やCOPD（慢性閉そく性肺疾患）の悪化など呼吸器への影響も確認されている。



受動喫煙

加熱式たばこを使用している父親の家族（非喫煙者）の体内からニコチン代謝物が検出され、受動喫煙のリスクがあることがわかっている。



妊婦や赤ちゃんへの影響

加熱式たばこの使用経験があると妊娠高血圧症や低出生体重児（出生時体重が2,500g未満）の割合が増える。

禁煙の妨げ

ニコチンの依存性が強いいため、禁煙の決意や禁煙治療を受けようとする意欲を妨げる。



新たな疾患のリスク

紙巻きたばこにない有害成分や、紙巻きたばこよりも高濃度で含まれる有害物質があり、新たな疾患のリスクになりえる。

記録的な猛暑から身を守る！ 熱中症を防ぐ4つのポイント

記録的な猛暑が続き、熱中症による救急搬送者数は増えています。

2025年には初めて10万人を超えるなど、

暑さによる健康リスクが高まっています。

厳しい暑さから身を守るために、

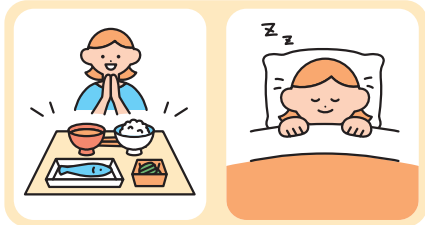
正しい知識を身につけて、日頃から備えることが大切です。



体調管理

寝不足や朝食抜き、体調不良や持病があると、体温調節機能が低下し熱中症のリスクが高まります。十分な睡眠とバランスのよい食事を心がけ、体調が悪いときは無理をしないようにしましょう。軽い運動や入浴などで汗をかき、体を暑さに慣らしおくことも大切です。

高齢者とこどもは、熱中症になりやすいので、とくに注意しましょう



こまめな水分補給

のどの渇きを感じる前に、こまめに水分をとりましょう。大量に汗をかいたときは、水だけでなく塩分も含まれるスポーツドリンクや経口補水液などを補給すると効果的です。



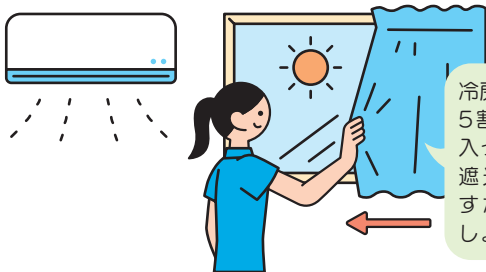
環境整備

室内ではエアコンやサーキュレーターを使い、室温26～28℃・湿度50～60%を目安に保ち、遮光カーテンなどで直射日光を防ぎましょう。寝室は就寝30分前までにエアコンをつけ、風を上向きにするのがおすすめです。

熱中症警戒アラートや暑さ指数(WBGT)も参考にし、無理な外出や運動を控え、外出時は日陰でこまめに休憩しましょう。



熱中症予防情報サイト



冷房中、外の熱の5割以上が窓から入ってきます！遮光カーテンやすだれを使いましょう

暑さ対策グッズ

通気性・吸湿速乾性のある衣服を着て、屋外では帽子や日傘を使用しましょう。日傘は遮光率・遮熱率が高いものがおすすです。また、保冷剤や冷却タオルで首・脇の下・脚のつけ根を冷やすと、効率よく体温を下げることができます。

日傘をさすと、暑さ指数(WBGT)が1～3℃低下、汗の量が約17%減少したという調査もあります



参考：「日傘の活用推進について～夏の熱ストレスに気を付けて！～」(環境省)



熱中症が疑われたら

こんな症状に注意

めまい

立ちくらみ

生あくび

大量の発汗

筋肉痛

筋肉のこむら返り など



熱中症が疑われる症状が出てきたときは、迅速に**涼しい場所へ移動** ➡ **体を冷やす** ➡ **水分補給**を行います。自力で飲めない場合や意識がない場合は、すぐに救急車を呼びましょう。



生活習慣で「高血糖」を予防・改善

高血糖は自覚症状に乏しく、気づかないうちに体に負担をかけます。長年放置していると糖尿病を発症し、目の網膜や腎臓、神経などに深刻な合併症をもたらすことも…。血糖値をコントロールするため、生活習慣を改善しましょう!

静かに体をむしばむ高血糖 本当に怖いのは「三大合併症」

高血糖とは、血液中のブドウ糖（血糖）が慢性的に多くなっている状態をいいます。血糖値が高いだけではこれといった自覚症状はありませんが、高血糖を放置していると、糖尿病（2型）の発症リスクが高まります。糖尿病も初期にはほとんど自覚症状はありませんが、進行すると「のどの渇き」「頻尿」「食べているのにやせる」などの症状が出てきます。

さらに病気が進むと全身の血管が傷つき、やがて糖尿病神経障害・糖尿病網膜症・糖尿病腎症といった合併症を引き起こします。これらはそれぞれ「足の切断」「失明」「人工透析」のリスクをとまう重大な病気です。高血糖が本当に怖いのは、こうした「三大合併症」につながる点にあります。

今すぐ実践!

高血糖を予防・改善する生活習慣

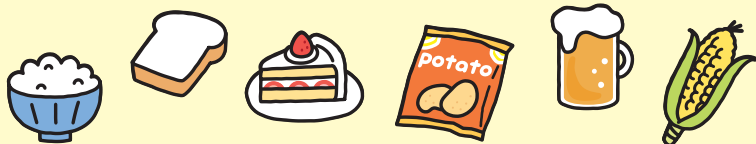
〔食生活〕

「糖質」のとりすぎに注意しよう

血糖値を上げる直接的な原因は「糖質」です。食生活では、糖質過多にならないよう注意しましょう。

〈糖質を多く含む食品〉

- 主食：ご飯、パン、めん類 など
- 間食：甘いお菓子、スナック菓子、清涼飲料水、果物 など
- アルコール：日本酒、ビール、甘口のワイン など
- その他：とうもろこし、いも類、かぼちゃ、れんこん など



食物繊維を積極的にとろう

食物繊維は糖質の吸収をゆるやかにします。食物繊維を多く含む食品と一緒にとり、食後の血糖値上昇を抑えましょう。

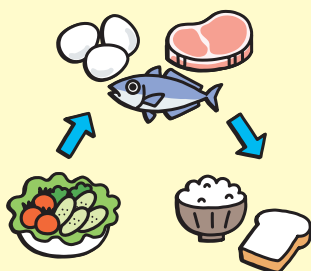
〈食物繊維を多く含む食品〉

- 野菜類 ● 海藻類 ● きのこと類
- こんにゃく など



食べる順番に気をつけよう

野菜（食物繊維）、肉・魚・卵など（たんぱく質）の順に食べ、最後にご飯・パン・めん類など（糖質）をとると、血糖値の急上昇を抑えられます。



1日3食を規則正しくとろう

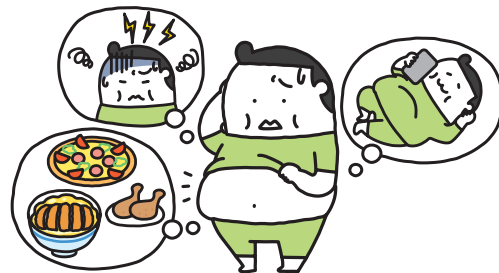
食べすぎや飲みすぎ、朝食抜き、夜遅い夕食、間食は血糖値を上げる要因になります。1日3食を規則正しく、栄養バランスを意識し、腹八分目を目安によく噛んで食べましょう。



高血糖の目安



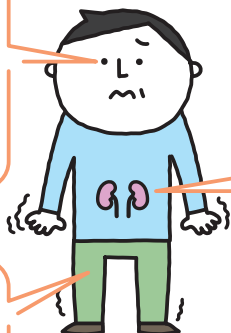
ヘモグロビン A1c (HbA1c) … 5.6%以上
空腹時血糖… 100mg/dL 以上



▼ 糖尿病の三大合併症

糖尿病網膜症

網膜の血管が傷つき、ものが見えにくくなる。進行すると出血や網膜剥離を起こし、失明に至ることもある。



糖尿病腎症

腎臓の細い血管が傷つき、老廃物をうまく排出できなくなる。進行するとたんぱく尿が出現し、最終的には慢性腎不全に陥り、人工透析が必要になることもある。

糖尿病神経障害

しびれや痛み、感覚の異常などで始まることが多い。重症化すると体の組織が死んでしまう状態になり、足の切断を余儀なくされることもある。

そのほかにも…

糖尿病のある人は、そうでない人に比べて動脈硬化が進みやすく、心筋梗塞や脳卒中のリスクが2～3倍高いともいわれています。

高血糖と関連が強い生活習慣は「食事」「運動」「ストレス」

高血糖は、食べすぎや運動不足など生活習慣の乱れによって、血液中のブドウ糖をうまく処理できなくなることによって起こります。とくに糖質の多い食事や間食の習慣は血糖値を上げやすく、さらに運動不足が重なると、血糖値を下げるインスリンの効きが悪くなります。

また、睡眠不足や過度のストレス、喫煙習慣も血糖値を上昇させる要因です。

こうした生活習慣が積み重なることで糖尿病の発症リスクが高まります。日々の習慣を見直し、糖尿病の発症を防ぎましょう。

【運動】

1日10分程度の有酸素運動を毎日続けよう



適度な運動はとりすぎたブドウ糖を消費するとともに、血糖値を下げるインスリンの働きを活発にします。1日10分程度でもよいので、無理なく取り組める有酸素運動を毎日続けることが大切です。

〈効果的な運動の例〉

- ウォーキング
- ジョギング
- 階段昇降
- など

食後30分～1時間に体を動かそう

運動は血糖値が上昇している食後30分～1時間に行うと効果的です。通勤時や昼休みに歩く時間を増やす、食後に掃除や軽い体操をするなど工夫して体を動かしましょう。



【ストレス】

ストレスを上手に解消しよう

強いストレスは自律神経のバランスを乱し、インスリンの働きを弱めて血糖値を上げやすくします。十分な睡眠と休養をとり、ストレスをためない工夫をしましょう。

〈ストレス解消法の例〉

- ゆっくりお風呂につかる
- 寝具を見直して、質の高い睡眠を確保する
- 野山や公園へ出かけて自然に親しむ
- 動物とふれあう
- 軽いストレッチをする
- など



【禁煙】

禁煙で血糖値を改善しよう

喫煙は血糖値を上昇させ、糖尿病のリスクを高めます。1日20本以上タバコを吸う人は、非喫煙者に比べて男性で約1.4倍、女性で約3倍、糖尿病になりやすいとされています。健康のため、早めに禁煙に取り組みましょう。

自分の意思だけでは難しい場合、「禁煙外来」（オンライン診療もあります）を利用するのも一つの方法です。

〈吸いたくなったらやってみよう〉

- 深呼吸する
- 散歩やストレッチなど軽い運動を行う
- 熱いお茶を飲む
- シュガーレスのガムを噛む
- うがい、歯みがきをする
- など





いづら 五浦

太平洋の荒波に削られた五つの入江と、切り立った断崖絶壁が連なる「日本の渚百選」にも選ばれる景勝地。明治の美術思想家・岡倉天心が横山大観や下村観山らを指導し、日本美術の近代化を切り開いた地としても知られる。近年は関東有数の避暑地として注目を集める五浦で、自然と芸術の散策に出かけよう。

五浦岬公園

太平洋に突き出した岬の高台にあり、五浦海岸や六角堂をはじめ太平洋の海岸線を一望する東日本大震災の展望慰霊塔(展望台)や、散策路、映画「天心」ロケセットなどがある。



Information

アクセス ④ JR 常磐線「大津港駅」



HPはコチラ

北茨城市観光協会
<https://www.kitaibarakishi-kankokyokai.gr.jp/>



五浦は、端磯・中磯・椿磯・大五浦・小五浦という五つの浦(入り江)があることに由来する地名。標高15～40mの海岸段丘が波に削られ、削られやすい場所が入り江に、硬い岩は岬として残ることで、変化に富んだ美しい景観が生まれた。



新鮮な「常磐もの」



「常磐もの」とは、福島県から茨城県沖にかけての寒流と暖流が交わる「潮目の海」で水揚げされる魚介類。この海域はプランクトンが豊富で、そこで育つ魚介類は旨味が強く、年間を通しておいしい海の幸が楽しめる。

長浜海岸

北茨城市の平潟から五浦海岸に至る道路に沿って広がる、透き通る海水が美しい海岸(遊泳不可)。



START

大津港駅



およそ

6.0km

1時間 30分
8,000歩

天心遺跡記念公園 (旧日本美術院五浦研究所跡地)

1906(明治39)年、岡倉天心が日本美術院第一部を五浦へ移し、横山大観、菱田春草、下村観山、木村武山が創作活動を行った研究所の跡地。遺構である古井戸のほか、筆塚や記念碑が建てられている。

茨城大学五浦美術文化研究所

五浦のシンボルでもある太平洋を望む岩場の上に建つ六角堂、岡倉天心の邸宅、展示室天心記念館などがある。

🕒 9:30～16:30 ※入場は16:00まで。
👤 一般400円(中学生以下無料)
📅 月曜日(祝日・振替休日の場合は翌日)、年末年始
🌐 <https://rokkakudo.izura.ibaraki.ac.jp/>

大津漁港



大津岬灯台

五浦岬公園の近くに建つ関東地方最北の灯台。

大浜丸 魚力

茨城県天心記念五浦美術館

岡倉天心の書簡や遺品などの資料をはじめ、五浦で天心の指導を受けた作家たちの作品を展示。近現代の日本画を中心とした企画展も実施。

🕒 9:30～17:00 ※入館は16:30まで。

👤 岡倉天心記念室…一般210円、満70歳以上100円、高校生140円、小中学生90円

企画展…企画展ごとに設定

📅 月曜日(祝日・振替休日の場合は翌日)、12月29日～1月1日

🌐 <https://www.tenshin.museum.ibk.ed.jp/>



展望慰霊塔 (五浦岬公園内)



ひと足(延)ばして

福島県いわき市

アクアマリンふくしま

福島県の海の特徴である黒潮と親潮が出会う「潮目」をテーマにした三角トンネルの大水槽をはじめ、海山川の生態系などを展示。東北最大級の楽しく学べる体験型水族館。



🕒 9:00～17:30(3月21日～11月30日)、9:00～17:00(12月1日～3月20日)

※入館は閉館の1時間前まで

👤 一般1,850円、小～高校生900円

📅 年中無休

🌐 <https://www.aquamarine.or.jp/>

道の駅 いわき・ら・ら・ミュウ

新鮮な常盤ものを中心に魚介類や干物が並ぶ市場や、地元の物産品がそろった土産物店、レストランが入る。



🕒 9:00～18:00(施設・店舗により異なる)(2月の平日は9:00～17:00)

📅 ホームページに掲載

🌐 <https://www.lalamew.jp/>

※営業時間や料金等は変更される場合があります。

糖質控えめレシピ

高血糖
予防



主菜

冷しゃぶとなすの梅おろし

1人あたり
エネルギー 206kcal
塩分 1.4g

材料 2人分

豚ロース肉（しゃぶしゃぶ用）……140g
なす ……2本
大根おろし ……100g

梅干し（塩分7%）……1個分（10g）
（タネを取り、実を叩き切る）
A ポン酢しょうゆ ……大さじ1
| ごま油、いりごま（白）…各小さじ1

作り方

- 1 たっぷり沸かした熱湯で豚ロース肉を1分ほどゆがく。水にとって冷やし、水気を切る。
- 2 なすはヘタを取り、表面に4カ所縦に切り込みを入れる。水にくぐらせて、ラップで1つつ包み、電子レンジ（600W）で3分加熱する。レンジから出したらラップを取り、水にさらして、手で縦にさく。
※なすは熱いのでやけどに注意。
- 3 器に2、1、大根おろし、梅干しの順にのせて、混ぜたAをかける。

Check!

作り方の動画は
こちらから



<https://douga.hfc.jp/imfine/ryouri/26summer01.html>

調理の
ポイント

豚肉は火を入れすぎると硬くなるので、熱湯が揺れている状態でやさしく1分ほどゆがくと、肉がしっとりと仕上がります。



糖質を控えながら
おいしく食べよう!

✓ なすは糖質が1本2.1gの低糖質野菜。ポン酢しょうゆは、柑橘風味、だし、しょうゆ、みりんなどが含まれた万能調味料で、比較的糖質が控えめです。しかし、かけすぎは塩分を多く摂取してしまうので注意が必要。梅干しを少しプラスすることで、少ないポン酢しょうゆでも食がすすむ味わいになります。



●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

たたききゅうりとしょうがの塩昆布おかか

1人あたり
エネルギー 67kcal 塩分 0.4g

材料 2人分

きゅうり …………… 1本（100g）
しょうが（干切り） …… 1/2片（5g）
かつお節 …………… 1パック（2g）
塩昆布 …………… 大さじ1/2（2g）
ごま油 …………… 小さじ1

作り方

- 1 きゅうりを麺棒などで叩き切る。
- 2 ボウルで全材料を和える。

調理の
ポイント

きゅうりを叩き切ることで断面が広くなり、味の染み込みがよくなります。



旨みの相乗効果で
満足感アップ！

- ✓糖質を入れなくても、かつお節（イノシン酸）×塩昆布（グルタミン酸）の旨みの相乗効果で満足感がプラスされます。しょうがを入れると香りが加わるので、さっぱりと食べやすくなります。

スープ

オクラともずくのネバネバスープ

1人あたり
エネルギー 40kcal 塩分 0.8g

材料 2人分

だし汁 …………… 300mL
オクラ …………… 1パック（6本）
（ヘタを切り、ガクを回し切り、斜め3等分に切る）
もずく（塩抜き） …………… 40g
酢 …………… 小さじ2
しょうゆ …………… 小さじ1/2
ラー油 …………… 小さじ1/4

作り方

- 1 小鍋にだし汁を入れて中火で温める。沸騰したらオクラともずく、酢、しょうゆを入れ、再度沸騰したら1分ほど煮る。食べる直前にラー油を回し入れる。



オクラの甘みで低糖質でもおいしく

- ✓オクラは糖質が1本0.2gの低糖質野菜です。やさしい甘さも感じられるので、甘みを追加しなくてもおいしく仕上がります。もずくはミネラルや食物繊維が豊富。ラー油のちょい足しで味にメリハリを出す工夫をすることで、最後まで食べ飽きません。

医療費が変わる！ 令和8年改正のポイント

6月から 先発医薬品を選んだ場合の自己負担が増加

後発医薬品（ジェネリック医薬品）があるにもかかわらず、患者が先発医薬品（長期収載品）を希望し処方してもらうと、自己負担が加算されます。これまではジェネリック医薬品との差額のうち「4分の1」が加算されていましたが、6月からは「2分の1」に引き上げられました。



3割負担の場合のイメージ
(ジェネリック医薬品1,000円、長期収載品2,000円の場合)
令和8年5月まで



最終的な患者負担
250円+消費税25円
+525円=800円

令和8年6月以降



500円+消費税50円
+450円=1,000円

差額 1,000円

長期収載品の薬価から、該当するジェネリック医薬品のうち最も薬価が高いものの薬価を控除して(引いて)得た価格(価格差)に、「2分の1」を乗じて得た価格が選定負担となります。

注意

選定療養は保険外の療養となりますので、消費税(10%)が別途かかります。

200円の負担増

6月から 入院時の食費や光熱水費の負担引き上げ

食材費等の高騰を踏まえ、入院時の食費や光熱水費の負担が引き上げられました。

一般所得者の場合

[入院時の食事療養標準負担額]

1食510円 → 550円

[65歳以上で療養病床 入院時の生活療養標準負担額]

- ・食費負担: 1食510円 → 550円
- ・居住費: 1日370円 → 430円



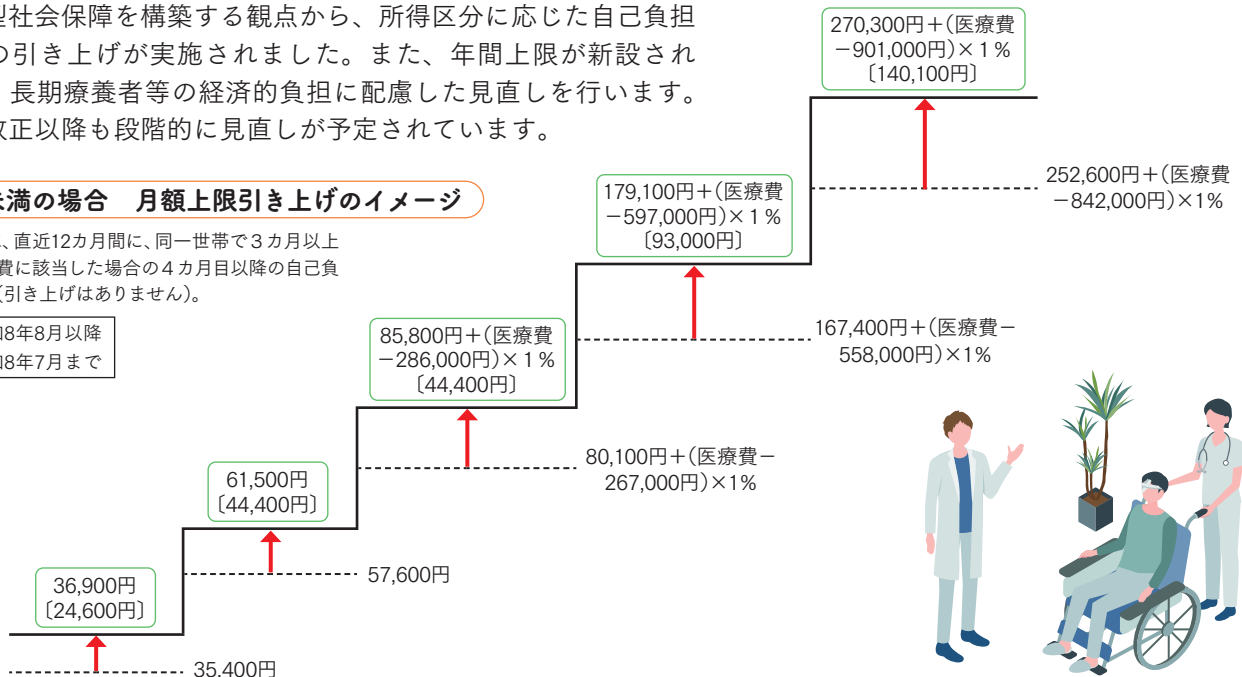
8月から 高額療養費の自己負担限度額の引き上げ、年間上限の新設

全世代型社会保障を構築する観点から、所得区分に応じた自己負担限度額の引き上げが実施されました。また、年間上限が新設されるなど、長期療養者等の経済的負担に配慮した見直しを行います。今回の改正以降も段階的に見直しが予定されています。

70歳未満の場合 月額上限引き上げのイメージ

※〔 〕内は、直近12カ月間に、同一世帯で3カ月以上高額療養費に該当した場合の4カ月目以降の自己負担限度額(引き上げはありません)。

—— 令和8年8月以降
---- 令和8年7月まで



所得区分	低所得者 (住民税非課税)	標準報酬月額 28万円未満*	標準報酬月額 28万円以上53万円未満	標準報酬月額 53万円以上83万円未満	標準報酬月額 83万円以上
年間上限	290,000円 [24,200円]	530,000円 [44,200円]	530,000円 [44,200円]	1,110,000円 [92,500円]	1,680,000円 [140,000円]

新設

*標準報酬月額が15万円以下に該当することが確認できた場合、年間上限41万円が適用され、令和9年8月以降に償還払いされます。
※年間上限の〔 〕内は、月額平均額。

告 知 板

◆健康保険委員の変更

令和7年6月1日

株式会社 後藤回漕店

(新) 丸山 幸治

(旧) 三山 雅義

令和8年2月1日

大西運輸株式会社

(新) 飯塚 正裕

(旧) 正木 和也

令和8年4月1日

中外海運倉庫株式会社

(新) 越知 聖

(旧) 中島 陽平

兵機海運株式会社

(新) 宮下 健太

(旧) 渡邊 智子

株式会社SMC

(新) 荒木 奏子

(旧) 松本 浩和

日本ポート産業株式会社

(編入による委嘱) 山本 雄一郎

◆被扶養者の皆様へ

特定健診とあわせて、お住まいの自治体が行っているがん検診を受けましょう！詳しくは下の二次元バーコードからアクセスしてください。



クロスワードにチャレンジ!

健 保 ク イ ズ



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？

ヒントのカギ

- ①海上でニャーニャー。
- ④「アロハ！」と花輪。
- ⑤紫の夏野菜。マーボーにも。
- ⑥ゴルフ場のは人工じゃない。
- ⑧この人、妻の弟です。
- ⑩比喻。まるで木から落ちた猿ね。
- ⑫「…」は3点○○○○。
- ⑭地階をアルファベットで。
- ⑮テニスで、サーブを打つために上げる球。
- ⑯元素記号「Mn」の金属。
- ⑰「不思議の国のアリス」作○○○・キャロル。
- ⑱スヌーピーもドラえもんも赤がトレードマーク。



ヒントのカギ

- ①土用の丑の日に、蒲焼で？
- ②犯人誰かなあ〜と読み進む。
- ③曲げておじいさんの演技。
- ④野球のポジションで「L」。
- ⑦生クリームを泡立てすぎてコレに。
- ⑨デジタル数字の「3」を裏返すと？
- ⑪七福神のうち、釣りが趣味？
- ⑬小判の形。
- ⑭発泡酒じゃない本物だよ。
- ⑮油揚げをさらってピーヒョロロ。
- ⑯桜、虹、雨もある魚。
- ⑰少年老いやすくコレなりがたし。

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9月1日(火)
- 解答方法 郵便はがきに解答・郵便番号・住所・氏名・事業所名を明記、または右の二次元バーコードからアクセスして解答してください。応募はお1人1回に限ります。
- 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。



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

解答

A	B	C	D	E	F

※前回の正解は **スイミンブソク** でした。



仕事や家事に忙しいみなさんへ
ヨガで簡単リフレッシュ!

着替えいらず!

モデル・指導 ● 京乃ともみ
(全米ヨガアライアンス RYT200
認定ヨガインストラクター)



下半身の疲れが気になるとき

疲れを癒す呼吸法

心をゆるめるポーズ

ヨガでは、こう考えられています



左右の鼻で交互に呼吸して
自律神経のバランスを整える



右手の親指と人差し指を
軽く開き、ほかの指はそ
ろえてゆるく閉じます。

人差し指は眉間に当て、親指
を右鼻の上、中指の関節は左
鼻の上にセットします。

中指の関節で左鼻を閉じ、
右鼻からゆっくり息を吸い
ます。



吸いきったら右鼻を親指で閉じ、
中指を離して、左鼻からゆっくり
吐きます。反対(左鼻で吸う→右
鼻から吐く)も同様に行います。

※①～④を1セットとして、3回繰り返します。

脚の疲れやむくみに

ふくらはぎをほぐすポーズ



少しずつふくらはぎを
動かしながら、気持ち
いいところで念入りに
揺らします。

※反対も①～③を同様に行います。

ひざの痛みに

下半身の筋力をアップさせるポーズ



※①～③を1セットとして、3回繰り返します。



冷房の効いた室内で長く過ごしたり、立ち仕事が続いたりすると、下半身の血流が滞り、だるさやむくみの原因になります。日頃からこまめに脚を動かし、温めてゆるめておくことで、疲れがたまりにくくなります。気軽に体を動かして、下半身の負担をやわらげましょう。

