

健保だより

2026 - 春 第182号

- p.2 令和8年度予算のお知らせ
- p.3 子ども・子育て支援金制度
- p.4 令和8年度保健事業計画
- p.6 公告(組合の現況)
令和7年度被扶養者の再確認の結果について
- p.7 ご家族が被扶養者資格を失ったときは届出が必要です
- p.8 横須賀
- p.10 健康管理室からのお知らせ
- p.12 カロリー控えめレシピ
- p.14 KOSMO Web
- p.16 マイナンバーカードの電子証明書の有効期限にご注意ください!



健康保険組合のしくみや事業内容についてホームページを開設していますのでご覧ください。

ホームページ
アドレスは <https://www.bunshijyoho.jp/>

令和8年度

予算のお知らせ

去る2月17日に開催されました組合会において、令和8年度予算が承認されましたので、その概要をお知らせします。収入の不足分を積立金から取り崩して補填した結果、経常収支は1億6,629万円の赤字予算となりました。

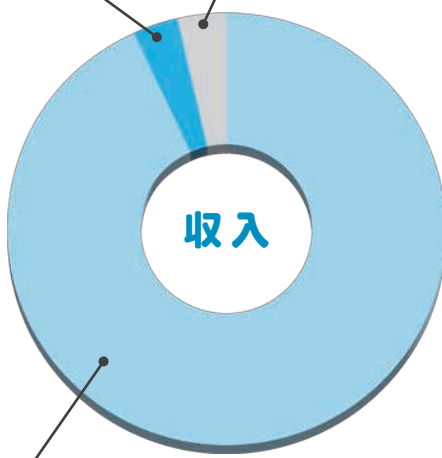
一般勘定

予算総額 **102億3,686万円**

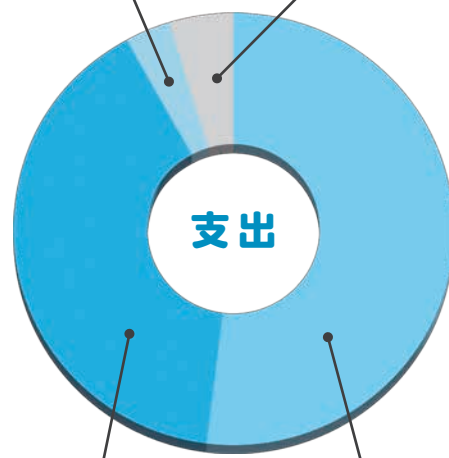
基礎数値

- 被保険者数 18,470人
 - 被扶養者数 9,842人
 - 扶養率 0.54人
 - 平均年齢 43.12歳
 - 平均標準報酬月額 366,600千円
 - 総標準賞与額 18,200,965千円
- 一般保険料率 **保険料率 9.877%** (うち特定保健料率 4.165%)
調整保険料率 0.123%

繰入金 247,780千円
その他 249,850千円



保健事業費 347,127千円
みなさまの健康保持・増進をサポートするための費用です。
その他 461,571千円



健康保険収入 9,739,230千円
みなさまと事業主さまから納めていただく保険料。健康保険組合の主たる財源です。

納付金 4,106,734千円
高齢者医療を支えるために国に納める費用です。

保険給付費 5,321,428千円
みなさまの医療費や各種給付にあてられる費用です。

※端数処理の関係で合計が合わない場合があります。

介護勘定

収入

科目	予算額(千円)
介護保険収入	1,032,608
繰入金	1
その他	601
合計	1,033,210

支出

科目	予算額(千円)
介護納付金	954,194
その他	79,016
合計	1,033,210

基礎数値

- 介護保険第2号被保険者数 12,370人
- 介護保険第2号被保険者たる被保険者数 9,930人
- 平均標準報酬月額 409,400千円
- 総標準賞与額 10,968,106千円

介護保険料率 **保険料率 1.730%**

子ども勘定

令和8年4月より、国の少子化対策強化のため、子ども・子育て支援金制度が導入されます。医療保険制度に加入するすべての被保険者が負担するもので、介護保険料と同様に、健康保険組合が代行して徴収を行います。

収入

科目	予算額(千円)
子ども・子育て支援金収入	211,381
その他	323
合計	211,704

支出

科目	予算額(千円)
子ども・子育て支援納付金	201,699
その他	10,005
合計	211,704

基礎数値

子ども・子育て支援金率 **0.230%**

令和8年4月～

子ども・子育て支援金制度

この制度は、国が少子化対策として掲げる、こども未来戦略「加速化プラン」を実現するための財源を確保する制度です。健康保険などの医療保険制度に加入している被保険者と事業主が費用を負担し、子どもや子育て世帯を社会全体で支えることを目的としています。



子ども・子育て支援金加算イメージ

健康保険組合は、子ども・子育て支援金の代行徴収機関を担います。

令和8年4月分
からの保険料

=

健康保険料
(被保険者全員)

+

介護保険料
(40～64歳の介護保険第2号被保険者等)

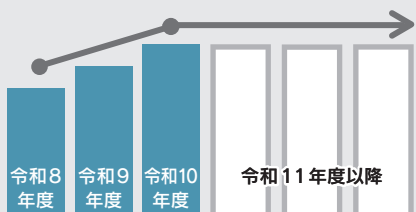
+

子ども・子育て支援金
(被保険者全員)

※健康保険に加入しているすべての被保険者（特例退職・任意継続を含む）が対象となります。年齢や性別、子どもの有無、海外赴任等とは関係ありません。ただし、産休中や育休中の被保険者は免除されます。

支援金の額について

〈支援金率・支援金の負担イメージ〉



標準報酬月額 × 支援金率^{*} = 毎月の支援金額

〈労使折半の場合〉

令和8年度は、標準報酬月額30万円なら月345円、50万円なら月575円になる見込みです。

※支援金率は、令和8年度から0.23%ではじまり、令和10年度には0.4%程度に段階的に引き上げられる見込みです。ただし、国が令和10年度分支援納付金の最大規模を決めているため、右肩上がりが増えることはありません。

支援金のおもな使いみち



児童手当の拡充

- ・所得に関係なく支給
- ・高校生の年代まで支給期間を延長
- ・第3子以降は1人当たり3万円に増額
- ・年6回（偶数月）に支給回数を増加



妊娠・出産時の支援給付

妊娠届出時に5万円が支給され、妊娠後期以降にも妊娠している子どもの人数×5万円が支給されます。
※原則10万円相当の経済的支援が受けられます。



出生後休業支援給付

子の出生直後の一定期間内に両親ともに14日以上育児休業を取得した場合、最大28日間、手取りの10割相当が支給されます。



育児時短就業給付

2歳未満の子を養育するために時短勤務を選択した場合、時短勤務時の賃金の原則10%が支給されます。



こども誰でも通園制度

0歳6カ月から満3歳未満の子どもが月10時間まで、時間単位等で柔軟に保育所等を利用できる仕組みの創設。



国民年金保険料免除措置

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。

詳しくは [こども家庭庁のホームページをご覧ください](https://www.cfa.go.jp/policies/kodomokosodateishienkin)
<https://www.cfa.go.jp/policies/kodomokosodateishienkin>



お問い合わせ窓口

こども家庭庁コールセンター 0120-303-272

受付時間（平日）9：00～18：00

令和8年度

保健事業計画

疾病予防

☆各種健診

健康管理室・契約健診機関を中心として、被保険者・被扶養者を対象に、定期健診などの各種健康診断・特定保健指導を行うとともに、健康管理室においては、健康・療養相談および生活指導を行い、女性専用日の拡充や被扶養者を対象とした家族健診についても取り組んでまいります。

また、健康管理室や契約健診機関を利用できない方が他の健診機関で受けられた健康診断、人間ドック（日帰り・1泊）、婦人科健診等については、費用の一部を補助します。

・40歳以上の被保険者と被扶養者の方々を対象にした特定健診・特定保健指導は、積極的に受診していただき、健康管理に努めていただきます。

☆データヘルス計画

健診データや医療データを分析し、当組合が抱えている疾病構造に対し、データ分析に基づく生活習慣病の早期発見・早期治療や健康保持増進のための事業計画です。

（データ分析をもとに生活習慣病の発症予防や重症化予防のため、保健師等による電話相談や面談での保健指導を実施）

☆インフルエンザ予防接種費用補助

冬季のインフルエンザ予防接種費用の一部を補助します。（10月1日～翌年2月末までの接種が対象）

☆常備薬品と予防薬品の斡旋

レセプトを参考に保健薬品を選定し斡旋するとともに、薬用歯磨きおよび冬季の感冒対策として予防薬品も斡旋します。

☆メンタルヘルスカウンセリング

複雑化する現代社会の中で、当組合の被保険者・被扶養者の方々が、こころに悩みやストレスをかかえているときなどに、お気軽に電話相談（フリーダイヤル）や面接相談を受けていただけます。（専門のカウンセラーが相談に対応）

相談料は無料！

※面接相談は6回目から有料！

体育奨励

☆スポーツ施設割引利用

スポーツクラブ「ルネサンス」と法人会員契約をしています。当組合の組合員は割引料金でご利用いただけます。

☆関西サイクルスポーツセンターの割引利用券の斡旋

被保険者・家族を対象に、利用希望者に対して割引利用券を配付します。（通年）

☆夏期水泳プール割引利用券の斡旋

被保険者・家族を対象に、利用希望者に対して割引券を配付します。（7月～8月、関西地区のみ）

☆健康ウォーキング

被保険者を対象に実施します。

☆味覚狩りハイキングの割引利用券の斡旋

10・11月にみかん狩り割引優待券を利用希望者に配付します。

保健指導とPR

☆機関紙「健保だより」発行

春・秋の年2回発行し、被保険者全員に配布します。保険制度、体力づくり、健康保持に関することや、健康保険組合からみなさまにお知らせしたいことがら等を掲載しますので、ご家庭にお持ち帰りになり、ご家族の方と一緒にご覧ください。

☆保健図書等の配付

健康管理室で受診の保健指導対象者には疾病別のリーフレットを配付します。また、事業所事務担当者には保険制度に関する冊子等を随時配付します。

☆健康管理推進委員会

事業主の推薦により委嘱された「健康管理委員」(適用事業所事務責任者等)、および医師・管理栄養士等の専門職から構成され、健康管理事業を主として保健事業全般について、知識・情報の交換、実施計画の検討、分析を行い、より効率的な保健事業の推進を図ります。



☆医療費のお知らせ・処方医薬品通知

医療費コスト意識を高めていただくよう、受診者全員に医療費を毎月お知らせします。また、処方された医薬品の明細や、処方された医薬品が先発医薬品の場合に変更可能なジェネリック情報もお知らせします。

医療費通知は所得税確定申告等の医療費控除の参考資料としてもご利用いただけます。

☆当組合独自のホームページ

健康保険・保険給付・健康診断・保養所案内などを掲載していますので、ご覧ください。

契約保養所

☆直接契約保養所

・ 亀の井ホテル(全国30カ所)

直接契約保養所を利用するときは、事前に申込書を健康保険組合に提出し組合の承認印を受け、宿泊当日、ホテル到着時にフロントへ申込書を提出すれば、宿泊料金精算時に、被保険者と被扶養配偶者は1人1泊3,000円、その他の被扶養者(4歳以上)は1人1泊2,000円の補助を受けられます。なお、1行程は2泊までです。

注) 必ず事前に手続きをしてください。

☆契約保養所システム(利用料補助)

被保険者・被扶養者(4歳以上)がJTB・近畿日本ツーリスト・日本旅行・トップツアー(東急観光)のいずれかで手続きをし、それぞれの協定旅館・ホテル等を利用するとき、事前に利用申込書の提出があれば、1人1泊につき2,000円を補助します。(宿泊補助は国内旅行に限る)

※旅行会社の契約保養所システムによる宿泊補助はすべて1行程2泊、年間(4月～3月)2行程を限度とします。なお、事業所行事での利用には補助できません。

注) 必ず事前に手続きをしてください。



公 告

任意継続被保険者の標準報酬月額

任意継続被保険者の標準報酬月額は、資格喪失（退職）時の標準報酬月額か、健康保険組合の前年の9月30日における全被保険者の平均標準報酬月額の、いずれか低い方の額を適用することになっています。

当健康保険組合の令和7年9月30日現在の平均標準報酬月額は363,317円ですので、**令和8年4月1日から令和9年3月31日までの任意継続被保険者の標準報酬月額の上限は、360,000円（従来どおり）となります。**

削除事業所

(株) 塔 本 博 文 堂	大阪府河内長野市	R7. 6. 1
(株) ナ ス ピ ア	大阪市北区	R7. 9. 1
(株) テ ク ノ リ サ ー チ	兵庫県宝塚市	R7.10. 1
エ ー プ ラ ス (株)	大阪市淀川区	R7.11. 1
ニ シ キ 産 業 (株)	大阪市中央区	R7.12. 1
ア ラ オ (株)	大阪市淀川区	R8. 1. 1
(株) A B S	大阪市福島区	R8. 1. 1

名称変更事業所

(新) (株) メ イ ホ ウ (旧) J C M メ イ ホ ウ (株) R7. 7. 10

所在地変更事業所

(株) ミ オ ソ フ ト (新) 大阪市淀川区 (旧) 大阪府吹田市	R7. 4. 28
(株) メ イ ホ ウ (新) 東京都台東区 (旧) 東京都中央区	R7. 8. 29
(株) 掃 雲 堂 (新) 奈良県生駒市 (旧) 大阪府東大阪市	R7. 9. 1

組合の現況

(令和8年2月末現在)

事業所数	429件	
被保険者数	男子	12,127人
	女子	6,113人
	合計	18,240人
被扶養者数	男子	3,456人
	女子	6,393人
	合計	9,849人
平均標準報酬月額	男子	405,780円
	女子	282,305円
	合計	364,398円



令和7年度

被扶養者の再確認の結果について

ご多忙の中、「被扶養者の再確認」にご協力いただきありがとうございました。今回の再確認の結果は右表のとおりです。

毎年、みなさま方のご協力を得て実施しておりますが、すでに就職、あるいは収入超過しているのに削除届もれのケースが依然多く見受けられますので、忘れずに届出していただくようお願いします。

再確認の対象となった被扶養者：325人

削除となった主な事例	人数
就職していた方	19人
収入超過であった方	21人
その他（別居・婚姻・離婚等）	6人

※令和8年2月末現在の削除件数

ご家族が被扶養者資格を失ったときは 届出が必要です

健保組合に必ず5日以内に届出を

提出するもの

- 被扶養者異動届
- 【お持ちの場合】 資格確認書 高齢受給者証 限度額適用認定証

被扶養者ではなくなる時

■ 就職などで他の健康保険の被保険者になった

- 被扶養者が就職して他の健康保険の被保険者になったとき
- 被扶養者がパート先の健康保険の被保険者になったとき



■ 収入が増えた

- 年収が130万円以上*、または被保険者の収入の1/2以上になったとき

* 配偶者を除く19歳以上23歳未満は150万円以上、60歳以上または障がいがある場合は180万円以上（老齢年金、障害年金、遺族年金の受給額を含む）



■ 仕送り額が変わった

- 別居している被扶養者への仕送りをやめたとき
- 仕送り額が被扶養者の収入より少なくなったとき



■ 失業給付金の受給を開始した

- 被扶養者が雇用保険の失業給付金を受給するようになり、その額が1日あたり3,612円以上*のとき

* 配偶者を除く19歳以上23歳未満は4,167円以上、60歳以上は5,000円以上



■ 結婚した

- 被扶養者が結婚して結婚相手の被扶養者になったとき



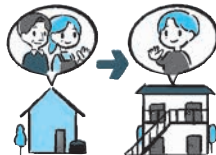
■ 離婚した

- 被扶養者が被保険者と離婚したとき



■ 別居した

- 配偶者・子・孫・父母・祖父母・曾祖父母・兄弟姉妹以外の親族（三親等内）が被保険者と別居したとき



■ 亡くなった

- 被扶養者が亡くなったとき



■ 後期高齢者医療制度の被保険者になった

- 被扶養者が75歳になり、後期高齢者医療制度の被保険者になったとき

※65～74歳の方が一定の障がいがあり、後期高齢者医療制度の被保険者になったときも同様



■ 外国に移住した

- 国内に住所（住民票）がなくなったとき

※留学、海外赴任、観光、保養、ボランティアなどで、一時的に海外に渡航している場合は除く





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、国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/>



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>

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。



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>

健康管理室からのお知らせ

保健指導を担当をしております管理栄養士の辻野です。
当健康管理室では健診事業や保健指導を重点的に取り組んでおります。
健診当日に生活習慣病予防を目的とした『特定保健指導』も実施させていただいておりますが、今年度は、事業所訪問（オンライン面談）も積極的に実施していきたいと思っております。
健康経営優良法人認定事業所や今後認定を受けようと考えておられる事業所さまにはぜひ認定・維持を支援したいと考えておりますのでお気軽にお問い合わせください。

06-6765-9212 管理栄養士 辻野



毎週火曜日レディースデイも続きます

- 火曜日の健診予約については、女性のみ（男性不可）となっております。
- 診察については、原則として女性医師が担当しますが、都合により、男性医師に変更となる場合があります。
- レントゲン撮影については、男性技師が担当します。

被扶養者(家族)も健康診断が受けられます

午後健診を無料で受けられます

住所

〒542-0061
大阪市中央区安堂寺町2-4-14
文健会館5階

TEL

06-6765-9212

受付時間

午後健診（被扶養者限定）

健診日

4月～12月の月・水・木曜日
（祝日除く）

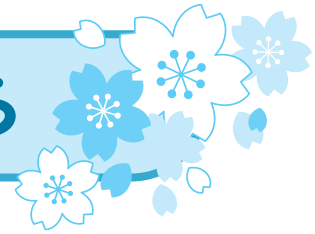


【最寄駅】

- 大阪メトロ「長堀鶴見緑地線／松屋町駅」下車
⑤番出口 徒歩約4分
- 大阪メトロ「谷町線または長堀鶴見緑地線／谷町六丁目駅」下車
⑤番出口 徒歩約6分



健康管理室長から



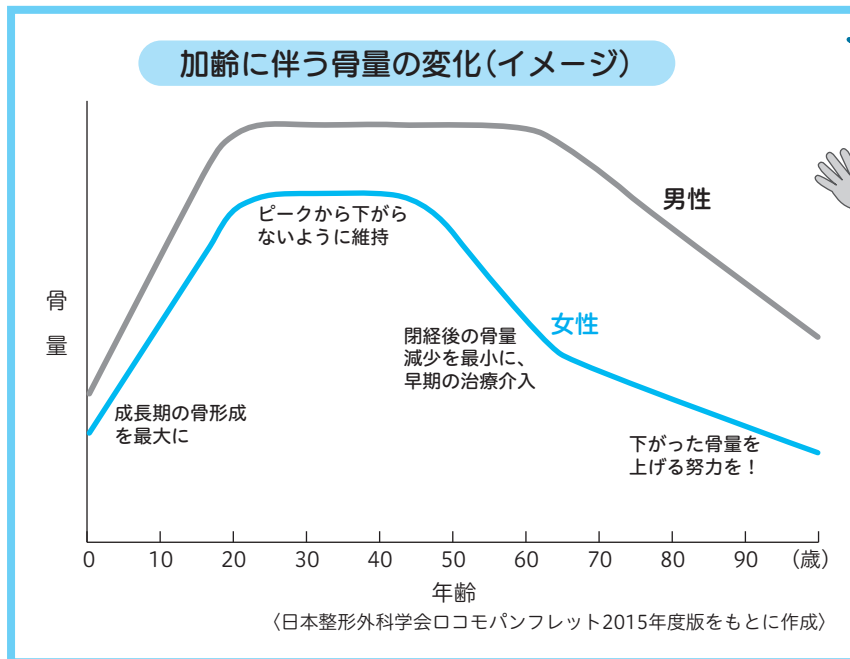
健康管理室長
(月・水・木の担当医師)

健康管理室の菅原でございます。

最近“〇活”という言葉をよく耳にしますが、じつは骨の健康を意識する“骨活（ほねかつ）”という考え方もあります。

骨は年齢とともに少しずつ変化していきますが、自覚症状がほとんどないため、気づいたときには骨量が下がっていた…ということも珍しくありません。

とくに女性は50歳前後から骨量が低下しやすく、男性でも運動不足や生活習慣によって骨が弱くなることがあります。



骨量が低下すると転びやすくなったり、骨折しやすくなったりと、日常生活に影響が出ることもあります。

家族健診を続けてきたこの3年の中で、「最近あまり歩かなくなった」「体を動かす機会が減った気がする」という声を耳にすることが増えました。

骨は見た目ではわからず、気づかないうちに変化してしまうこともあるため、こうした声は私たちにとって大切なサインだと感じています。

そこで今年は、気軽に“自分の骨の今”を知っていただけるよう、家族健診に骨密度測定を新しく取り入れることにいたしました。

当管理室の医師からも「骨量を知ることが運動のきっかけになる」との意見があり、みなさまの健康づくりに役立てばと考えております。

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!



酸味のチカラ

✓ 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。



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。

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。





KOSMO Web

昨年9月より、健康保険組合ではICT化の取り組みとして、医療費のお知らせ・処方薬・資格情報などをスマホやパソコンからチェックできるようにポータルサイトを開設しました。

主なコンテンツ

医療費照会

(医療費のお知らせ)

ご自身の医療費情報を
パソコンやスマホで確
認できます

処方医薬品照会

(ジェネリック医薬品)

ジェネリック医薬品の差額
情報に加えて、お薬情報を
わかりやすく解説します

資格情報の お知らせ

被保険者等記号、番号
等の資格情報の確認を
行えます

支給決定通知書 ダウンロード

(給付金明細書の閲覧)

高額療養費や傷病手当金など
の給付を申請・受給した際の
支給通知の閲覧を行えます

医療費控除通知情報

(e-Tax)

医療費控除用通知情
報(e-Tax)のダウン
ロードができます

この春からは、コンテンツがさらに充実！

健診結果照会

健診結果やアドバイスな
どを見ることができます

MY HEALTH CLUB

さまざまな健康情報
を見ることができます

初回登録をお願いします

昨年の9月上旬以降、「仮ID」「仮パスワード」を記載した「Webサービスのご案内」を、事業所あてに送付しています。

案内の紛失やID・パスワードを忘れてしまった場合はすぐに再設定できますので、健康保険組合までご連絡ください。

お問い合わせ先 **06-6765-9212**

KOSMO Communication Webへのアクセス



<https://www.bunshijyoho.portal.kosmo-web.jp/>



KOSMO Webの認証方法

KOSMO Webでは、不正アクセス防止のため、生体認証またはOTP（ワンタイムパスワード）の設定をお願いしています。

OTPは以下の2種類から選択できます。

- 認証アプリ（オーセンティケーター）によるOTP
- メールで受け取るOTP

詳しくは、健康保険組合ホームページ上のKOSMO Web（バナー）にあるマニュアルをご覧ください。

※KOSMO Webの登録は被保険者のみとなっております。



マイナンバーカードの 電子証明書の有効期限に ご注意ください!

期限切れの方が
増えています



電子証明書の有効期限満了日の月の末日から3か月間は、マイナ保険証として使用することが可能ですが、保険の資格情報の提供のみで、診療情報・薬剤情報等の提供はされません。また、3か月目の末日で保険証の利用登録が解除され健康保険証として使用できなくなりますので、電子証明書の有効期限内に更新手続きをお願いします。

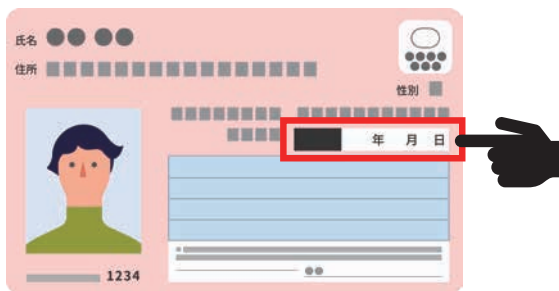
電子証明書の有効期限について

電子証明書の有効期限は、**年齢問わず発行日から5回目の誕生日まで**です。

電子証明書の有効期限を確認するには?

マイナンバーカードの券面(左下図の**赤枠**部分)に記載されています。記載がない場合は、マイナポータルからご確認ください。

マイナンバーカードの券面



マイナポータル



更新するにはどうしたらいいの?

有効期限の**2~3か月前**を目途に市区町村より**有効期限通知書**(右図)が送付されます。**通知が来ていなくても有効期限の3か月前から更新**ができます。

電子証明書の更新手続きは、マイナンバーカードと有効期限通知書を持参のうえ、お住まいの市区町村窓口での手続きが必要となります。また、電子証明書の有効期限が切れても、お住まいの市区町村窓口で手続きを行うことで再発行できます。

詳しくは、お住まいの市区町村の窓口へお問い合わせください。

有効期限通知書の封筒



マイナンバー総合
フリーダイヤル

マイナンバー
0120-95-0178

5番を選択のうえ、音声ガイダンスに
したがってお進みください。

受付
時間

平日 9時30分~20時00分(年末年始)
土日祝 9時30分~17時30分(を除く)

マイナ保険証の
メリット等について

