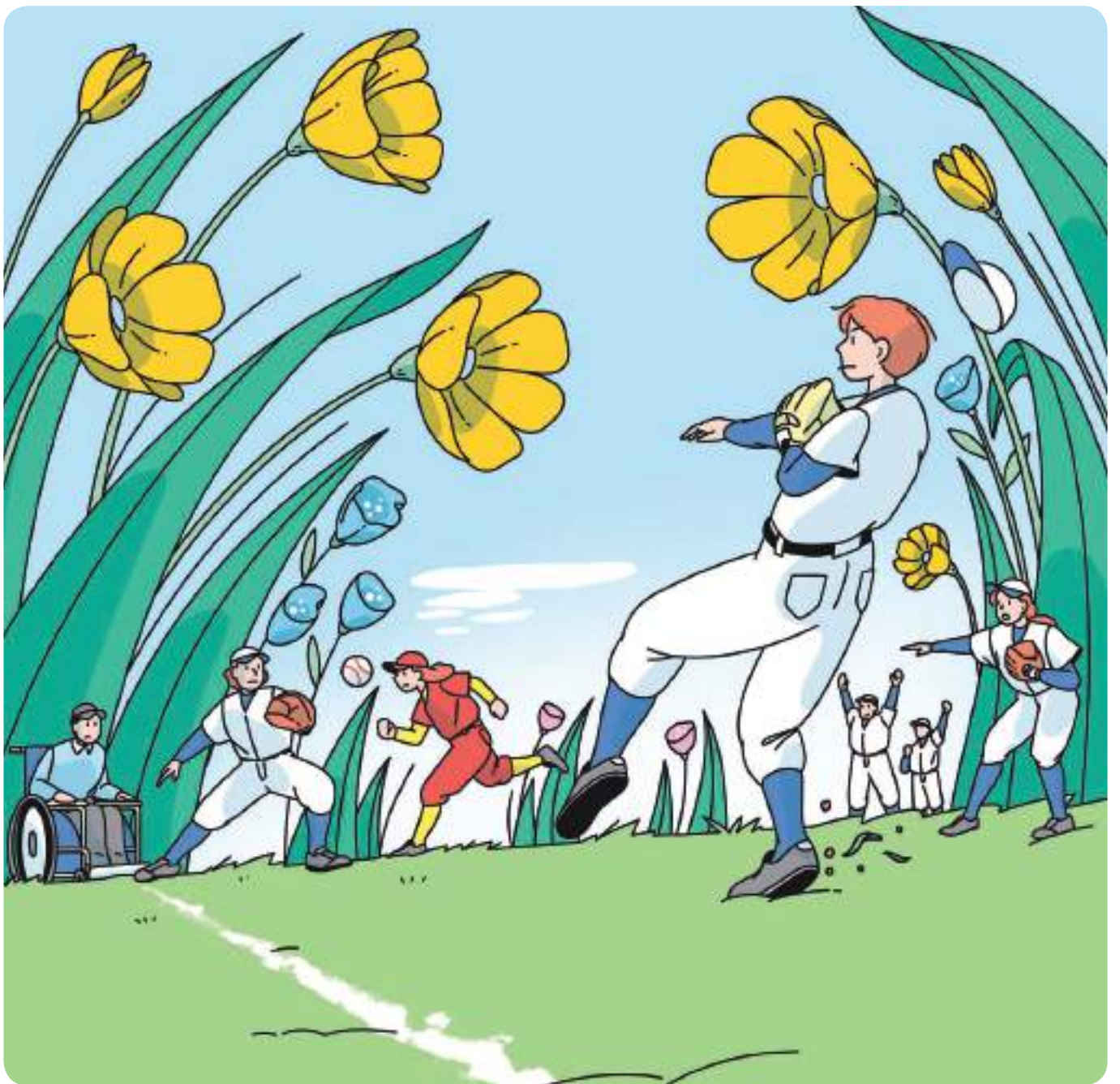


おしゃべり

2026
No.165



神戸新聞健康保険組合

<http://www.kobe-np-kenpo.or.jp/>

2026年度 予算

2026年度の当健保組合の予算が、2月17日開催の定例組合会で承認されましたので、その概要をお知らせします。

健康保険

◆1億6000万円の経常赤字 ◆料率は9.5%維持

保険料率は9.5%で据え置きました。支出では前年を大きく上回る保険給付費(医療費)を見込み、1億6000万円の経常赤字を計上して編成しました。別途積立金から2億円を繰り入れて最終的な収支のバランスを図っています。

収入

被保険者数は過去のデータから算出した1451人(前年度比65人減)と減少幅は小さくなっています。平均標準報酬月額52万4000円(同1000円増)、総標準賞与額は5億8700万円(同693万円増)で、いずれも前年度見込み額とほぼ同額となりました。健康保険収入は、これらの数字から育児休業者ら保険料免除者の分を調整、一般保険料率9.37%をもとに9億392万円(同75万円減)としました。

その結果、人間ドックやがん検診などを計上する保健事業収入、利子など雑収入を合わせた経常収入は9億1400万円(同16万円増)を見込みました。

支出

加入者の医療費に当たる保険給付費は5億7296万円(前年度比3279万円増)としました。主な内訳は家族を含めた療養費が3億8542万円(同3326万円増)、薬剤費は昨年とほぼ同額、家族を含めた出産一時金・手当金が1100万円(同509万円減)で療養費の大幅な増額を見込んでいます。

納付金は総額3億9853万円(同4007万円減)としました。前期高齢者納付金が1億7056万円(同3704万円減)、後期高齢者支援金は2億2797万円(同302万円減)とし、ともに前年を下回る見込みです。

保健事業費は4681万円(同385万円増)を見込み、諸物価の値上がりもありますが、ホームページのセキュリティ対策や新たな広報展開にも取り組むため、前年度並みを計上しました。

なお、がん検診(子宮がん、大腸がん)歯周病検診の自己負担ゼロ措置は継続します。

2026年度予算概要 (一般勘定、経常ベース)

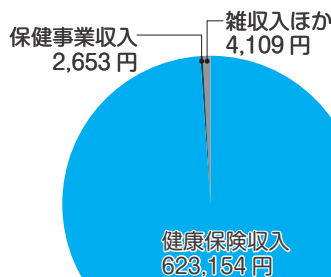
単位:千円

		2026年	2025年	前年度比
内訳	経常収入	914,008	913,846	162
	健康保険収入	904,197	904,671	-474
	保健事業収入	3,850	3,850	0
	雑収入ほか	5,961	5,325	636
経常支出		1,076,820	1,078,509	-1,689
内訳	事務費	52,635	53,075	-440
	保険給付費	572,961	540,179	32,782
	納付金	398,530	438,607	-40,077
	保健事業費	46,812	40,758	6,054
	その他	5,882	5,890	-8
経常収支		-162,812	-164,663	1,851

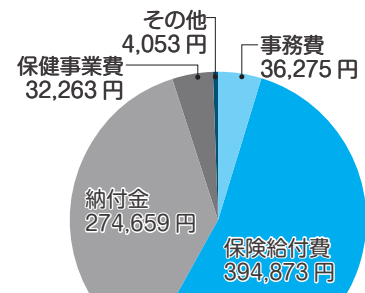
2026年度予算を 1人当たりでみると

※端数処理の関係で合計が合わない場合があります。

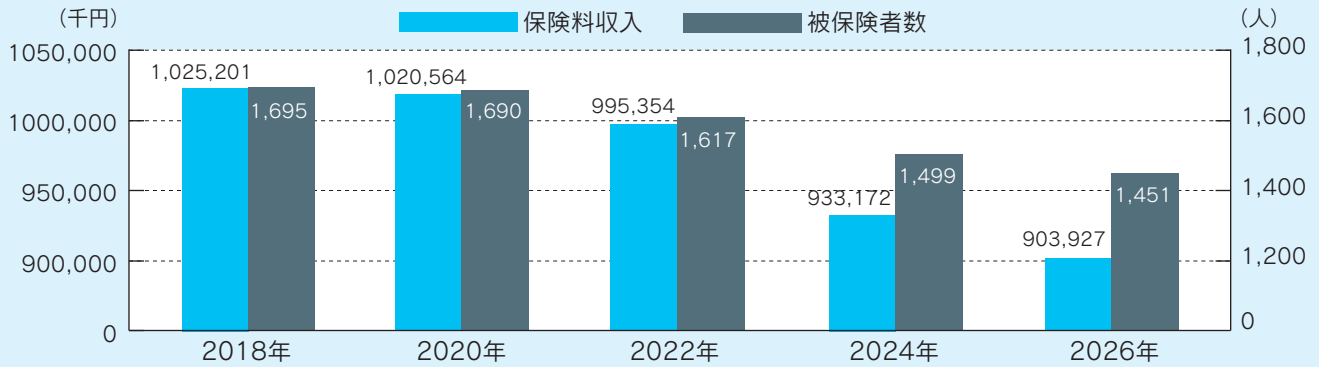
収入



支出



被保険者数と保険料収入推移 2026は予算数字



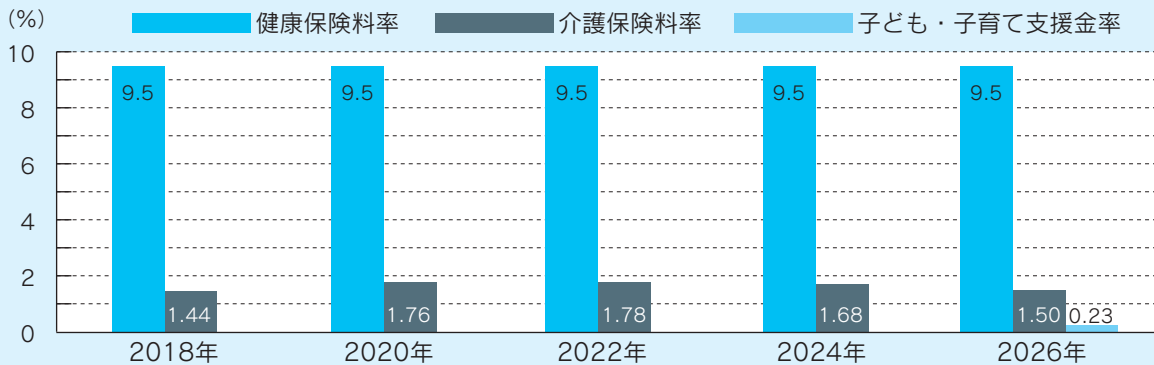
被保険者数約10年で260人減。収入の落ち込み顕著に

グループ事業所の人員スリム化などに伴い、健保組合被保険者数が下降の一途となっています。約10年間で260人減り、保険料率を引き上げた18年以降で見ると保険料収入も基本的に落ち込み傾向が継続しています。

経常収入の99%を占める保険料収入は、被保険者全員の月々の給与や賞与に一般保険料率9.37% (9.5%から調整保険料率0.13%を差し引いたもの)を掛けて算出されます。仮に保険料率や給与水準が変わらなるとすれば、被保険者が1割減ると健保組合の収入も1割少なくなります。

人員のスリム化が今後も続いていくとすれば、高齢化などに伴う医療費、納付金増に並ぶ健保財政の大きな懸念材料となります。加入者の皆さまも自己管理を徹底し、今まで以上に体の状態を確認していただくなど、ご協力をお願いします。

健康保険料率、介護保険料率、子ども・子育て支援金率の推移 (数字は%)



介護保険

◆料率は1.50%に引き下げ

対象となる40歳以上の被保険者数が1082人(前年度比26人減)。国から提示された新年度の介護納付金見込額は1億2038万円(同579万円減)。改定後の介護保険料率1.50%で算出した場合の介護保険収入は1億2016万円となり、前年度繰越金883万円などを介護保険収入として1億2910万円を計上しました。納付金見込額と収入との差額は繰越金でカバーします。

子ども・子育て支援金

◆子ども子育て支援金スタート

4月分健康保険料、介護保険料とあわせて徴収します。保険料率はこども家庭庁より一律0.23%と示され2032万円の収入と同額の支出で予算編成を行い、規約を改正しました。

年1回の健診で体の状態を確認しよう




暴飲暴食や運動不足、喫煙といった不健康な生活習慣により、知らず知らずのうちに内臓脂肪が蓄積し、高血圧、糖尿病、脂質異常などの生活習慣病のリスクも高まります。放っておくと、動脈硬化が進行して、心筋梗塞や脳卒中などの命にかかわる病気の発症につながります。




特定健診を受けると **こんなメリット** があります


特定健診は、40歳から74歳の方を対象に、メタボリックシンドロームに着目し、生活習慣病の予防と早期発見を目的とした健診です。メタボが強く疑われる人またはその予備群は、**男女とも40代から増加**しています。

- 

病気の早期発見・早期治療

自覚症状が現れたころには、生活習慣病は進行しています。特定健診で病気を早期に発見し、早期に治療を開始しましょう。
- 

生活習慣の改善で健康維持

病気を未然に防ぐだけでなく、初期の段階であれば、生活習慣の改善で健康を維持することができます。
- 

費用や時間の負担を抑制

病気になると、通院や治療費など、経済的・時間的な負担にもなります。特定健診にかかる負担とは比較になりません。



体は年々変化していくので、前回は良好でも1年のうちに数値が悪化することもあります。毎年健診を受けて、ご自身の今の健康状態をチェックしておきましょう。

ずっと健康でいたいから毎年1回は健診を受けるよ



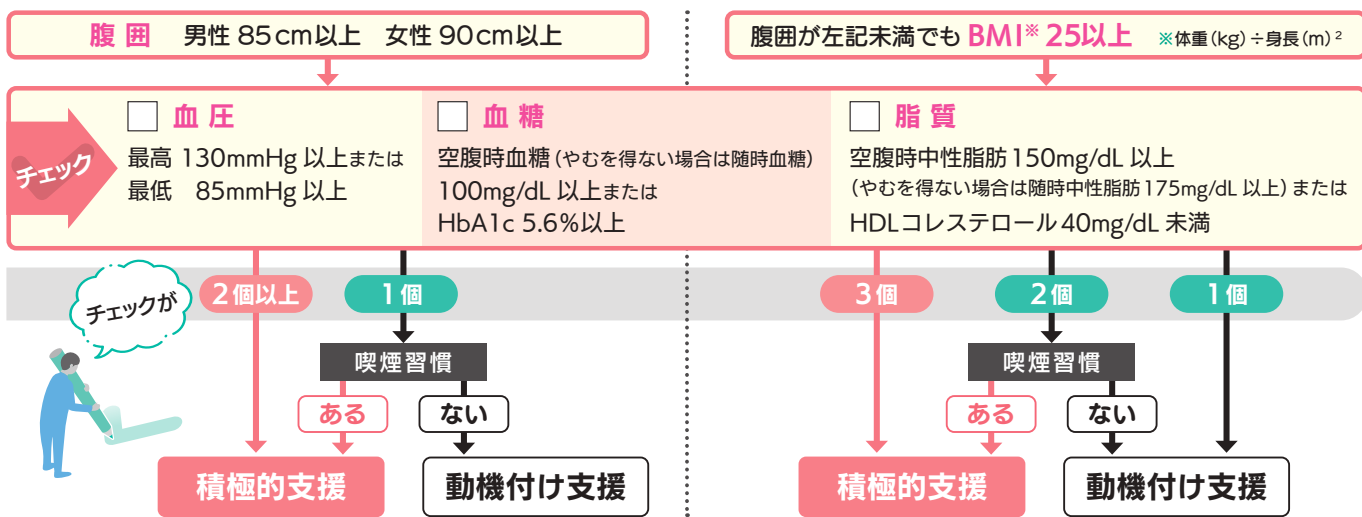
特定保健指導の対象者ってどんな人?



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付け支援となります。



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



公告

2026年2月17日、組合会が開かれ、同年度の介護保険料率改定が下記のとおり承認されました。また、子ども・子育て支援金制度開始に伴う規約変更も承認されましたので公告します。

介護保険料

(2026年4月徴収分から適用)

<改正前> 15.80/1000	負担割合 事業主 7.50/1000 被保険者 7.50/1000
<改正後> 15.00/1000	

子ども子育て支援金

(2026年5月徴収分から適用)

負担割合 事業主 1.15/1000
被保険者 1.15/1000

平均標準報酬月額 引き続き31等級53万円

昨秋のすこやか第164号で公告したように、健康保険法第47条第2項に規定する神戸新聞健保組合の2025年9月30日現在の平均標準報酬月額は、31等級53万円(前年も同じ)です。

退職後、任意継続者として組合に加入されている方の保険料は、平均標準報酬月額または本人の従前の標準月額のうち、いずれか低い額で算出します。適用は2026年4月からです。

18歳以上を対象に 今年も家族調査を実施

健保組合では今年度も7月をめぐりに「家族調査」を実施します。健保組合の被保険者で18歳以上の扶養家族がいる人が対象となります。

被扶養者の資格がない人が加入したままの場合、国への納付金などの算出で健保組合財政の負担が増えることになります。大切な保険料を適正に使用するために必要な調査です。皆さまのご理解、ご協力をお願いします。

また、この春に子どもが就職して勤め先の健康保険に加入した場合は扶養から外れます。すみやかに被扶養者異動届を提出して、資格確認書を返却してください。

詳しくは、11ページをご覧ください。

がん検診および対象者をしぼった歯周病検診も自己負担ゼロ継続!

※申し込み後に未受診なら実費徴収します。

健保組合では保健事業として実施している子宮がん、大腸がん検診。23年度から受診者の自己負担を無料化しました。昨年度の申込者は子宮がん127人、大腸がん424人で、申込者も多く好評だったことから2026年も継続します。

※申込後に検査キットを検査機関に送らず未受診となったケースについては、検査キット代や郵送料などの実費(子宮がん1,500円、大腸がん1,000円、)を負担していただきます。

がん検診に関しては夏頃に全加入者に、歯周病検診は11月頃対象者に案内を郵送します。申し込みがあった場合は自宅に検査キットが届き、それを検査機関に送り返すことで受診するシステムです。

子宮がん、大腸がん、歯周病検診の実績推移		2023	2024	2025
子宮がん	申込者数	170	132	127
	受診者数	160	127	119
	受診率 (%)	94.1	96.2	93.7
大腸がん	申込者数	488	412	424
	受診者数	468	396	405
	受診率 (%)	95.9	96.1	95.5
歯周病	申込者数			85
	受診者数			72
	受診率 (%)			84.7

2026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。

2026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)

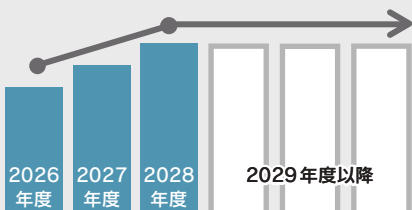
+

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〉

2026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、2026年度から0.23%ではじまり、2028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2028年度分支援納付金の最大規模を決めているため、右肩上がりで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/kodomokosodateshienkin>



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



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)

横須賀製鉄所副首長 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

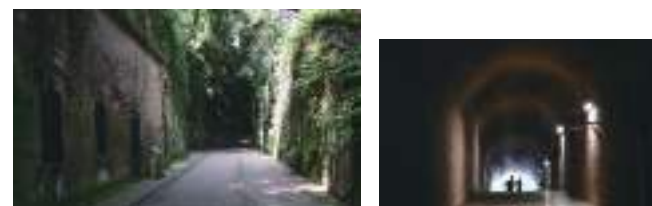


ドブ板通り商店街

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。



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>

保健事業一覧

当健保組合では、健康の保持増進のために、下記の事業を行っております。ぜひ、ご利用ください。

疾病予防等

種目	対象者	費用の負担	内容
特定保健指導	40歳以上の各種健診結果を基に健保組合が該当と判断した者	全額健保組合負担	実施機関については健保組合へお問い合わせください。
家族巡回健診	30歳以上の被扶養者 (男性は近畿地区のみ受診可能)	自己負担額：3,000円	被保険者が受ける定期健康診断と同じ内容の検査項目を、公民館やホテル等で受診できます。 対象者のご自宅へ申込書と案内を郵送いたします。
人間ドック	原則 35歳以上の被保険者・被扶養者 (女性は30歳以上から)	自己負担額 被保険者：5,000円 被扶養者：6,000円 脳ドックは当日医療機関で差額が必要	契約医療機関で実施します。
レディースドック			
脳ドック			
PET検診補助	50歳以上の被保険者	補助：60,000円 超過分は自己負担	医療機関の指定はありません。
歯周病検診	40歳以上で前年1年間に歯科医未検診者	無料	郵送による唾液検査を実施します。
大腸がん検診	被保険者・20歳以上の被扶養者	無料 ※申込後、未受診の場合はキット相当額を本人に請求。	郵送による便潜血検査を実施します。
子宮がん検診			郵送による子宮頸がん検査を実施します。
ブレストケアクラブ	被保険者の女性	無料	乳がんの自己触診補助具を配布します。
家庭用常備薬斡旋	被保険者	全額自己負担	家庭用常備薬の斡旋(年1回)を行います。
メンタルヘルス相談	被保険者・被扶養者	無料	専用の電話回線で、メンタル電話相談・面接を実施します。
マイヘルスレポート	39歳・49歳・59歳の被保険者	無料	定期健診結果に基づき、健康づくりのアドバイスを冊子にして郵送します。
高額医療費貸付金	被保険者・被扶養者		健保組合へお問い合わせください。

※ 人間ドック、レディースドック、脳ドック、PET検診、特定健康診査(被扶養者)のうち、いずれか1つを年度中に1回利用できます。

保健指導広報等

種目	内容
広報誌「すこやか」	当健保組合の活動のあり方や保健事業の周知を図るために発行します。
SNSによる情報発信事業	当健保組合からののお知らせ、健康情報や提携施設のお得な情報等を発信。手軽に各種保健事業のご案内に触れることができます。
育児雑誌郵送	女性被保険者または被扶養者が出産された家庭に月刊育児誌「赤ちゃんと！」を1年間、季刊誌「ラシタス」を1年間郵送します。 男性被保険者へ「パパ育児のトビラ」を配布します(お子さまが当健保組合の被扶養者となった場合)。
新規加入者向け啓発冊子	新規加入者に社会保険制度の啓発冊子「社会保険の知識」を配布します。
医療費通知	医療費に対する認識を深めるため、受診された医療費の内訳を通知します。
ジェネリック差額通知書	ジェネリック医薬品に切り替えた場合の差額をお知らせします。

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



2026年4月1日より 被扶養者認定の年間収入の取り扱いが変わります

従来 過去の収入、現時点の収入または将来の収入の見込みなどから、「今後1年間の収入の見込み」を算出して判定

新 労働契約で定められた賃金から見込まれる年間収入により判定

【注】・労働基準法第15条の規定に基づき交付される「労働条件通知書」等の労働契約の内容が分かる書類の提出が必要となります。
・当初想定されなかった臨時収入により、結果的に年間収入が130万円以上になった場合でも、社会通念上妥当な範囲に留まる場合は、引き続き被扶養者として認定されます。

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。

スープ

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。



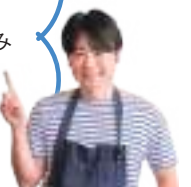
調理のポイント

- 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。



春の定期健康診断のご案内

女性の午前受診拡大、男女入れ替え時間設定

グループ全従業員を対象にした「2026年度 春季定期健康診断」を5月に実施します。昨年同様、神戸本社での、男性と女性の受診時間の間に30分の「入れ替え時間」を設けて円滑な健診実施を図ります。

西神・阪神の各製作センターでは受付終了時間を30分繰り上げ、16時30分が最終となりましたので早めの受診をお願いします。

2026年春季健康診断日程(案)

神戸新聞本社:5月25日(月)～29日(金)

25日	男性	13:30～16:30	女性	9:30～12:00
26日	男性	9:30～12:00、15:30～16:30	女性	13:30～15:00
27日	男性	9:30～12:00、13:30～15:00	女性	15:30～16:30
28日	男性	13:30～16:30	女性	9:30～12:00
29日	男性	9:30～12:00、13:30～16:30	女性	なし

西神製作センター:5月12日(火)～15日(金)

12日、13日	男性	15:00～16:30	女性	14:30～15:00
14日、15日	男性	15:00～16:30	女性	なし

阪神製作センター:5月18日(月)、25日(月)

18日	男性	16:00～16:30	女性	15:30～16:00
25日	男性	15:30～16:30	女性	なし

2025年秋季定期健康診断まとめ

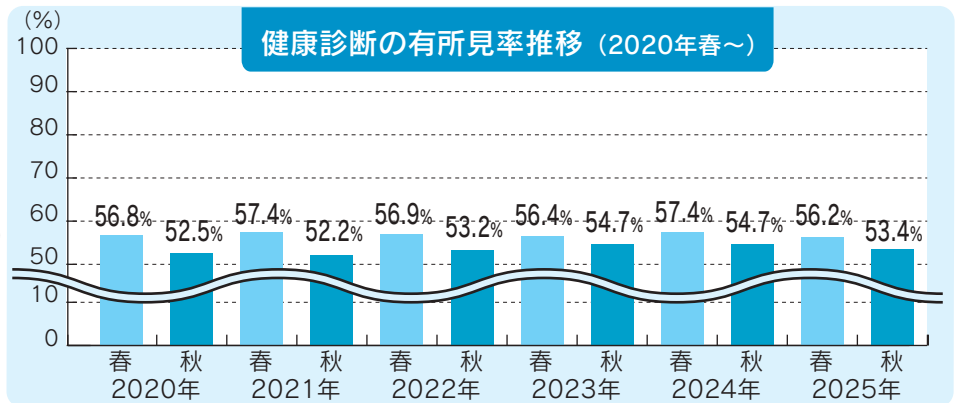
有所見率53.4%と高水準続く 受診率は92.6%

2025年秋季健康診断では、対象者1438人(アルバイトなど未加入者含む)のうち健診を受けたのは1331人で、受診率は92.6%でした。前年度比では0.2ポイント上昇しました。

神戸新聞事業社、KCC、健保組合、ラジオ関西、販売開発センター、サン神戸、神戸新聞興産、総合折込、文化財団、厚生事業団、地域創造、神戸新聞会館、DSクオリティ、PAGEの14事業所で受診率100%と昨年より3事業所増加となりました。輸送センターは被保険者に限れば全員が受診しました。京阪神エルマガは秋の健診を実施せず、輸送センターは夜勤者のみを対象に行いました。

受診者の総合判定でC(要経過観察)、D(要治療)、E(要精密検査)、F(治療中)となっている人の割合を表す有所見率は53.4%と昨年から比べてわずか1.3ポイントしか改善が見られず、最悪の水準が続いています。

検査項目別にみると肝機能(23.5%)、血圧(22.6%)、血糖(8.3%)が前年に引き続き上位を占めています。



2025年秋季定期健康診断受診率

	対象者	受診者	未受診者	受診率
神戸新聞社	691	671	20	97.1%
◇ (被保険者)	660	655	5	99.2%
◇ (未加入者)	31	16	15	51.6%
輸送センター	36	19	17	52.8%
◇ (被保険者)	17	17	0	100.0%
◇ (未加入者)	19	2	17	10.5%
神戸新聞事業社	61	61	0	100.0%
KCC	22	22	0	100.0%
健康保険組合	3	3	0	100.0%
ラジオ関西	43	43	0	100.0%
サンテレビジョン	133	114	19	85.7%
デイリースポーツ	88	84	4	95.5%
販売開発センター	2	2	0	100.0%
サン神戸映画社	18	18	0	100.0%
総合印刷	148	123	25	83.1%
◇ (被保険者)	121	121	0	100.0%
◇ (未加入者)	27	2	25	7.4%
神戸新聞興産	20	20	0	100.0%
総合折込	27	27	0	100.0%
文化財団	3	3	0	100.0%
厚生事業団	2	2	0	100.0%
京阪神エルマガジン社	-	-	-	-
地域創造	35	35	0	100.0%
神戸新聞会館	13	13	0	100.0%
デイリースポーツクオリティ	48	48	0	100.0%
PAGE	3	3	0	100.0%
任意継続	42	20	22	47.6%
合計	1,438	1,331	107	92.6%

	2025年春	2024年秋
神戸新聞社	97.7%	96.5%
◇ (被保険者)	99.1%	99.0%
◇ (未加入者)	61.5%	37.9%
輸送センター	80.5%	60.6%
◇ (被保険者)	100.0%	100.0%
◇ (未加入者)	58.3%	23.5%
神戸新聞事業社	100.0%	100.0%
KCC	100.0%	96.2%
健康保険組合	100.0%	100.0%
ラジオ関西	100.0%	100.0%
サンテレビジョン	83.8%	80.3%
デイリースポーツ	98.8%	98.9%
販売開発センター	100.0%	100.0%
サン神戸映画社	100.0%	100.0%
総合印刷	86.2%	82.1%
◇ (被保険者)	100.0%	99.2%
◇ (未加入者)	19.2%	6.9%
神戸新聞興産	100.0%	100.0%
総合折込	100.0%	96.4%
文化財団	100.0%	100.0%
厚生事業団	100.0%	100.0%
京阪神エルマガジン社	94.3%	-
地域創造	97.2%	97.0%
神戸新聞会館	100.0%	100.0%
デイリースポーツクオリティ	100.0%	100.0%
PAGE	100.0%	100.0%
任意継続	64.4%	64.1%
合計	93.8%	92.4%

※ 秋季定期健康診断の対象除外者は次の通りです。

神戸新聞社:5人……………育休2人、病気療養2人、休職1人
KCC:1人……………病気療養1人

サンテレビジョン:4人……………育休2人、休職2人
デイリースポーツ:2人……………育休1人、病気療養1人
総合印刷:1人……………病気療養1人

オススメです 人間ドック個人予約

人間ドックの受診施設は54施設あり、施設の一覧はホームページに掲載しています。これまで健保加入者が施設に直接連絡する個人予約を推奨してきましたが、スムーズに手続きできることから利用が広がり、いまでは予約の7割にまで普及しました。

個人予約は日程確定後、すみやかに健保組合事務局に報告し、事務局から受診施設に再連絡を行うことで正式な予約となるのでご注意ください。

また、例年通り4、5月の人間ドック受診者は、その結果をもって春の定期健康診断の代用にできます。人間ドック受診結果表のコピーと問診票を健保組合まで提出してください。

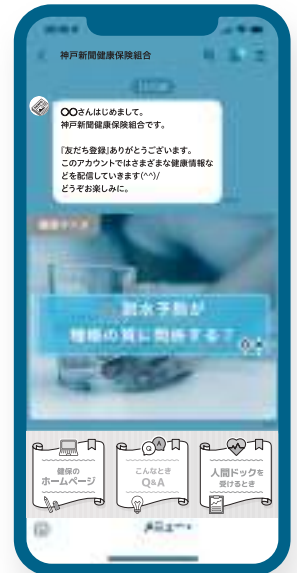
※申込書提出の手続きがない場合は、人間ドック補助の対象にはならず、受診料は全額、申込者が受診施設に支払うこととなります。

個人予約方法

- ① 希望する受診施設に申込者が直接連絡。その際、必ず「神戸新聞健康保険組合」としての予約と伝える。
- ② 予約が取れたらすぐ人間ドック利用申込書に必要事項を記入し、健保組合に提出（メール、持参、FAX等）。
- ③ 健保組合から受診施設に連絡し、正式な予約完了となります。
- ④ 予約完了後、各種案内をお送りします。

健保組合とみなさまをつなげる

LINE はじまります!



※画像はイメージです

いつでもつながる!! すぐにつながる!!

健保組合

健保組合からのお知らせをタイムリーにお届け

加入者

見たいとき、知りたいときに、手軽に簡単に情報を見ることができる



対象者 被保険者(本人)および被扶養者(子を除く)

この度、当健保組合ではLINE公式アカウントを開設します。健保組合からの各種保健事業などのお知らせや、運動・疾病予防などの健康情報、動画コンテンツなど、さまざまな情報をお届けします。

LINE公式アカウントで **何ができるの?**



体にうれしい情報をお届け

動画をタップすると...



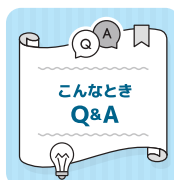
動画で動きを確認できる!

リッチメニューのご紹介



健保のホームページ

健保組合のホームページにつながります



こんなときQ&A

病気やけがの給付、健康保険のしくみ、各種手続きに関する疑問を解決していただけます



人間ドックを受けるとき

申込方法や健診の種類などの説明をご確認いただけます

上半身が疲れたとき

眼精疲労に! 目を温めるポーズ



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



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

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。

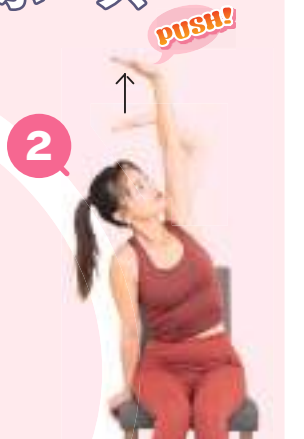
両手をこすり合わせて、手を温めます。

手が温まったら、目を閉じて両手でまぶたを覆います。

肩こりに! 肩甲骨を動かすポーズ



イスに座り、片方の腕を伸ばし下から上へ回し上げます。



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。

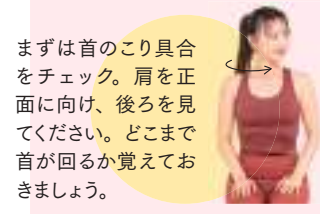


後ろに腕を伸ばし、下までおろします。

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

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。

首こりに! 頭を正しい位置に戻すポーズ



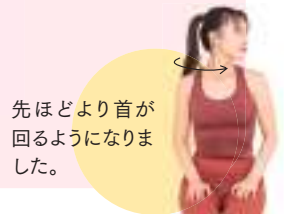
力を入れると硬くなる首筋の筋肉(胸鎖乳突筋)に触れて意識します。



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。



①～③を3回繰り返します。
※反対も①～④を同様に行います。



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。

詳しくは動画を check!
<https://douga.hfc.jp/imfine/undo/26spring01.html>