すこやか

2026
No.166



神戸新聞健康保険組合

https://www.kobe-np-kenpo.or.jp/

2025年度

決算のお知らせ

2025年度決算が承認されましたので、その概要をお知らせします。

一般勘定

収入合計
10億941万円

経常収入合計
9億2,564万円

支出合計
10億56万円

経常支出合計
9億8,730万円

収支差引額
885万円

経常収支差引額
▲6,166万円

一般勘定基礎数値

◆被保険者数　1,474人
［男性 1,090人　女性 384人］
◆被扶養者数（3月末）　1,361人
◆平均年齢　47.26歳
◆平均標準報酬月額　523,667円

一般保険料率　9.5%
［被保険者 5.6%　被扶養者 3.9%］

経常収入9億2,564万円、経常支出9億8,730万円で経常収支が▲6,166万円となりましたが、別途積立金より6,000万円繰り入れることで最終収支は885万円の黒字となりました。2025年度末段階で、別途積立金が9億3,000万円台と2019年以降初の減少となりました。

決算の概要

収入

科目	決算額（千円）	前年度差額（千円）
健康保険収入	916,430	▲13,664
調整保険料収入	12,711	▲189
繰越金	0	0
繰入金	60,000	30,000
国庫補助金収入	1,963	▲1,552
出産育児交付金	202	29
財政調整事業交付金	9,220	▲4,189
その他	8,879	533
合計	1,009,405	10,968
経常収入合計	925,638	▲13,133

支出

科目	決算額（千円）	前年度差額（千円）
事務費	47,811	3,876
保険給付費	502,711	56,758
納付金	399,953	▲14,041
前期高齢者納付金	189,438	1,539
後期高齢者支援金	210,515	▲15,580
その他拠出金	0	0
保健事業費	32,173	782
還付金	89	▲703
財政調整事業拠出金	12,711	▲176
その他	5,110	331
合計	1,000,558	46,827
経常支出合計	987,300	46,467

用語の解説

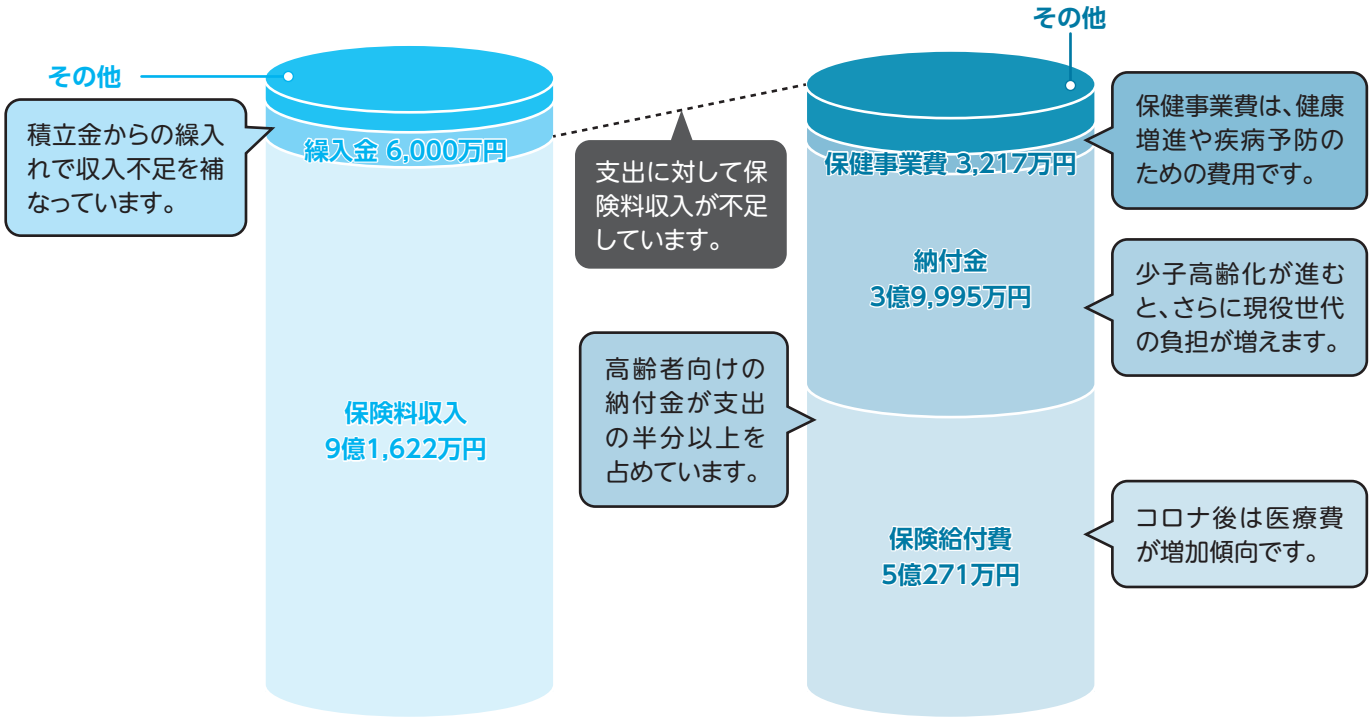
経常収支　健保特有の会計指標で、収入から繰越金や積立金からの繰入金等を除くことによって、実質的な収支状況が分かります。

保険料収入　みなさんと所属事業所から納められる健康保険料のことです。

保険給付費　みなさんが病気やケガをされたときや出産をされたときなどに給付されます。

収支の内訳

収 入 10億941万円　　**支 出** 10億56万円



別途積立金９億３千万円台に　保険料率は 2026 年度も維持

2025年度決算は、保険給付金が前年比5,675万円増となり初めて5億円を超え、最終当健保組合の別途積立金は9億3千万円台に減少しました。

積立金残高は、健保組合財政が悪化した18年度に、保険料率を引き上げて以降は黒字額を積み増すことで増え続けていました。将来的な財政見通しでは、被保険者数の減少が続き収入増は見込めず、高齢化が一段と進み、物価高騰による医療費の値上がり等で支出は大幅な増加傾向となる見通しです。来年度以降は、さらに各種納付金が財政を圧迫し、今後は積立金を取り崩していく財政運営が視野に入りますが、現状の残高は比較的余裕もあることから、2026年度も保険料率は現状の9.5%を維持する方向としました。

介護勘定

介護保険料率　1.58%
［被保険者 0.79%　被扶養者 0.79%］

収入

科目	決算額(千円)
介護保険収入	127,670
繰越金	6,213
繰入金	0
その他	5
合計	133,888

支出

科目	決算額(千円)
介護納付金	125,324
その他	10
合計	125,334
収支差引額	8,554

納付金　国の高齢者医療制度（65歳以上）を支えるために納付しています。

保健事業費　健康診断や予防接種、保養施設やスポーツ施設の利用補助など、健保組合で行う健康増進や疾病予防のための事業費です。

特定健診はどんな検査でなにがわかるの？



特定健診では、高血圧や高血糖、脂質異常といった生活習慣病を引き起こす要因であるメタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）のリスクを調べます。必ず調べる「必須項目」と、一定の基準に基づき、医師が必要と認めた場合に行う「詳細な健診項目」があります。



検査項目からこんなことがわかります

特定健診では、**問診票の項目**（服薬、喫煙、飲酒、睡眠など）や**身長・体重**のほか、次のような項目を調べます。

必須項目		検査の内容など	検査からわかることなど
身体	BMI	体重（kg）÷身長（m）^{2}で算出	25以上で肥満、18.5未満で低体重の疑い
	腹囲	おへそまわりを測定	男性85cm以上、女性90cm以上で内臓脂肪型肥満の疑い
血圧	血圧	血液が血管に流れ込むときに加わる圧力 最高血圧と最低血圧を測定	高血圧を放置すると動脈硬化が進行。心筋梗塞、脳卒中など
脂質	LDLコレステロール	肝臓でつくられたコレステロールを全身に運ぶ。悪玉コレステロール	多いと動脈硬化が進行。脂質異常症など
	HDLコレステロール	余分なコレステロールを回収。善玉コレステロール	少ないと動脈硬化が進行
	中性脂肪	エネルギーとして利用される	多いと動脈硬化が進行。脂質異常症、糖尿病、急性膵炎など
	non-HDLコレステロール	総コレステロール － HDLコレステロールで算出	動脈硬化など
肝機能	AST（GOT）	肝臓の細胞内に多く存在する酵素	肝炎、脂肪肝、肝硬変、肝臓がん、心筋梗塞など
	ALT（GPT）		
	γ-GT（γ-GTP）	アミノ酸の合成に関わる酵素。飲酒量や脂肪肝で上昇	アルコール性肝障害、胆道疾患、肝機能障害など
血糖	血糖	血液中のブドウ糖の量（濃度）	糖尿病、膵臓がん、腎不全など
	HbA1c	過去1～2カ月の血糖値の平均的な状態	
尿	尿たんぱく	血液中のたんぱくが尿中に排出されたもの	腎臓疾患、尿路の感染症・結石など
	尿糖	血液中の糖が尿中に排出されたもの	糖尿病、腎性糖尿など

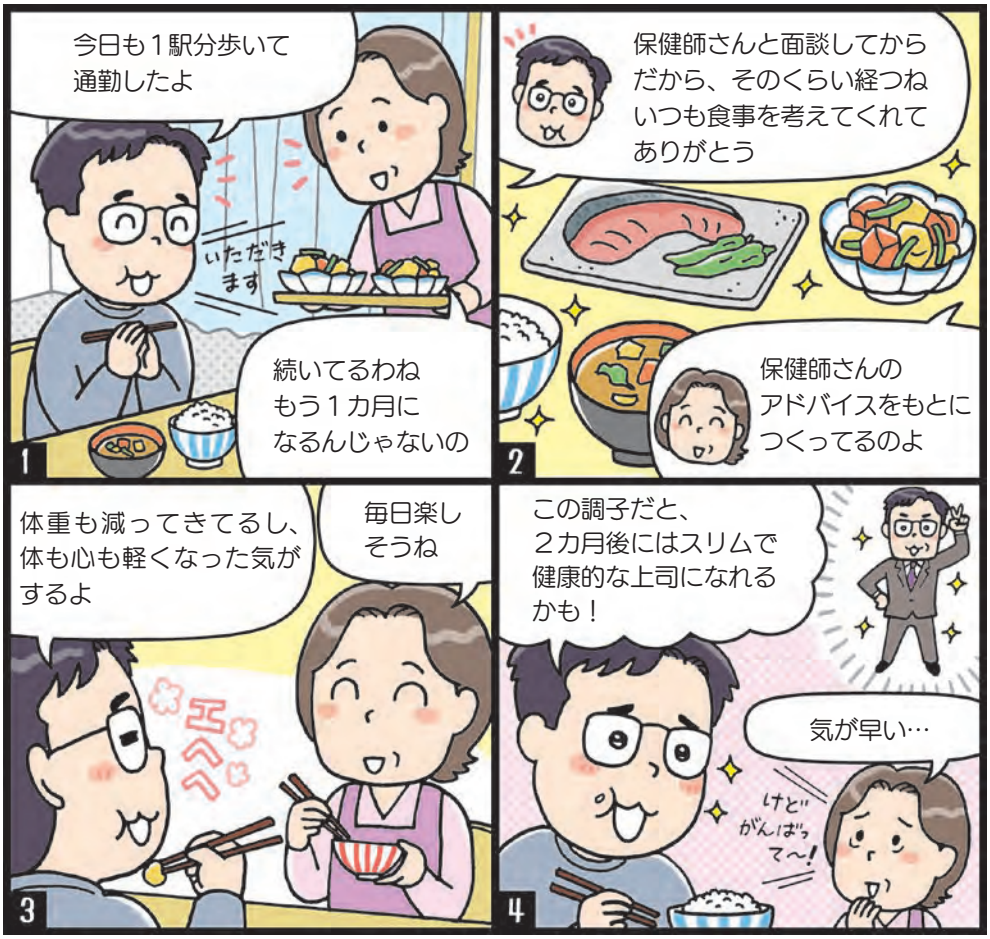
詳細な健診項目 ●心電図 ●眼底 ●貧血（赤血球数・血色素量・ヘマトクリット値） ●血清クレアチニン



過去の結果と比較してどの検査項目の数値が変化しているか、どういう病気になりやすいかを知りましょう。
生活習慣を改善するきっかけになります。



あなたの健康を専門家がサポートします!



特定保健指導では、保健師や管理栄養士などの健康づくりの専門家が、生活習慣改善のための具体的なアドバイスをしてくれます。あなたに合った目標を設定し、無理なく達成できる行動計画を立てて、3カ月以上にわたり、電話・メール・面談などで継続的にサポートします。



次のような流れで保健指導を行い、ゴールをめざします

初日

初回面談。健診結果などをもとに、生活習慣改善に向けた行動計画を立てます。



1カ月後

保健師とメールなどでやりとりしながら、行動計画の実施状況を確認します。



2カ月後

状況に応じて行動計画の変更も考慮し、無理のない改善を行います。



3カ月後

最終評価。体重・腹囲などの結果を保健師に報告し、取り組みを振り返ります。





1人でチャレンジすると、目標が高すぎたり、つらくなって挫折したりと続きにくいものですが、専門家のサポートがあれば安心して改善に取り組めます。



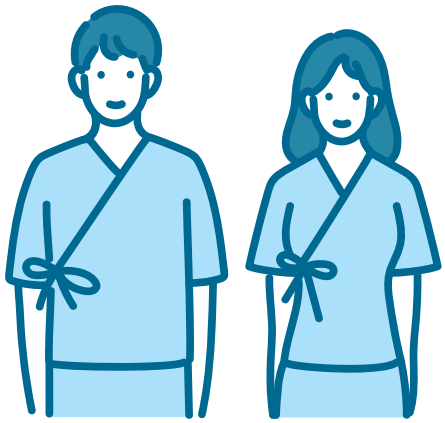
秋季 定期健康診断のご案内

神戸新聞グループ「2026年度秋季定期健康診断」の日程が次の通り決まりました。

■神戸新聞本社

実施期間10月26日（月）～30日（金）09：30～12：00、13：30～16：30

26日（月）	男 性	13：30～16：30
	女 性	9：30～12：00
27日（火）	男 性	9：30～12：00、15：30～16：30
	女 性	13：30～15：00
28日（水）	男 性	9：30～12：00、13：30～15：00
	女 性	15：30～16：30
29日（木）	男 性	13：30～16：30
	女 性	9：30～12：00
30日（金）	男性のみ	9：30～12：00、13：30～16：30



※本社では一昨年春から男女入れ替え時間を導入しており、今回も引き続き30分間設けています。
※例年通り9・10月の人間ドック受診者は、その結果をもって秋季定期健康診断の代用とすることができます。
人間ドック受診結果表のコピーと問診票を当健保組合まで提出することが条件です。

2026年春季定期健康診断受診率

	対象者	受診者	未受診者	受診率	2025年秋	2025年春
神戸新聞社	673	653	20	97.0%	97.1%	97.7%
	被保険者 643	被保険者 640	被保険者 3	被保険者 99.5%	99.2%	99.1%
	未加入者 30	未加入者 13	未加入者 17	未加入者 43.3%	51.6%	61.5%
神戸輸送センター	77	60	17	77.9%	52.8%	80.5%
	被保険者 37	被保険者 37	被保険者 0	被保険者 100.0%	100.0%	100.0%
	未加入者 40	未加入者 23	未加入者 17	未加入者 57.5%	10.5%	58.3%
神戸新聞事業社	64	64	0	100.0%	100.0%	100.0%
KCC	25	25	0	100.0%	100.0%	100.0%
健保組合	3	3	0	100.0%	100.0%	100.0%
ラジオ関西	45	45	0	100.0%	100.0%	100.0%
サンテレビジョン	138	129	9	93.5%	85.7%	83.8%
デイリースポーツ	83	83	0	100.0%	95.5%	98.8%
販売開発センター	2	2	0	100.0%	100.0%	100.0%
サン神戸映画社	18	18	0	100.0%	100.0%	100.0%
総合印刷	148	126	22	85.1%	83.1%	86.2%
	被保険者 123	被保険者 123	被保険者 0	被保険者 100.0%	100.0%	100.0%
	未加入者 25	未加入者 3	未加入者 22	未加入者 12.0%	7.4%	19.2%
神戸新聞興産	19	19	0	100.0%	100.0%	100.0%
総合折込	28	28	0	100.0%	100.0%	100.0%
文化財団	3	3	0	100.0%	100.0%	100.0%
厚生事業団	1	1	0	100.0%	100.0%	100.0%
京阪神エルマガジン社	70	68	2	97.1%	－	94.3%
地域創造	35	34	1	97.1%	100.0%	97.2%
神戸新聞会館	14	14	0	100.0%	100.0%	100.0%
DSクオリティ	48	48	0	100.0%	100.0%	100.0%
PAGE	4	4	0	100.0%	100.0%	100.0%
任意継続	28	17	11	60.7%	47.6%	64.4%
合計	**1,526**	**1,444**	**82**	**94.6%**	**92.6%**	**93.8%**

※春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：11人……育休1人、病気療養3人、休職3人、雇用前健診4人
神戸輸送センター：2人…病気療養2人
ラジオ関西：1人……休職1人
サンテレビジョン：3人…病気療養1人、休職2人
デイリースポーツ：4人…育休2人、病気療養1人、休職1人
京阪神エルマガジン社：2人…育休2人

2026年春季定期健康診断

受診率は94.6％と上昇するも 有所見率は最悪レベルが続く

2026年春季定期健康診断は、対象者1,526人のうち受診者は1,444人で、受診率は94.6%となりました。昨年春と比べて0.8ポイント、同秋からは2.2ポイント上昇しました。

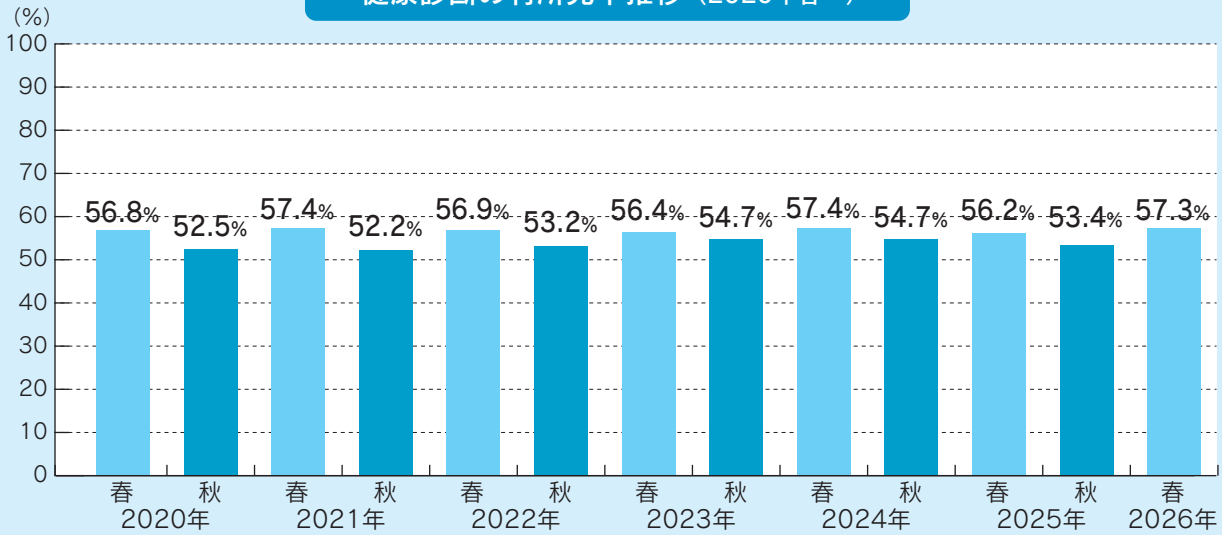
受診率100%はデイリースポーツ、神戸新聞事業社、KCC、ラジオ関西、販売開発センター、サン神戸、神戸新聞興産、総合折込、文化財団、厚生事業団、神戸新聞会館、DSクオリティ、PAGE、健保組合と昨秋より1事業所増え、14事業所となりました。神戸輸送センターと総合印刷は被保険者にかぎり、全員が受診しました。



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57.3%です。データをまとめ始めた2017年秋以降では2021年度、2024年度とならんで過去最悪レベルが続いています。

有所見率は検査項目の多い春季健康診断の方が高くなる傾向にあります。検査項目別の上位3項目は、昨年春と変わらず①血圧（20.3%）、②肝機能（20.1%）、③心電図（16.6%）でした。

健康診断の有所見率推移（2020年春～）





寒霞渓

群馬県の妙義山、大分県の耶馬渓とともに「日本三大渓谷美」の１つに数えられる香川県小豆島の寒霞渓。
日本書紀にも記述があるその渓谷美は、1878 年、儒学者の藤澤南岳によって寒霞渓と命名された。
古くから親しまれる、自然がつくり出した絶景を満喫するハイキングに出かけよう。

寒霞渓（第２展望所から望む）

約1,300万年前の火山活動と長年の浸食によってつくり出された奇岩怪石、四季折々の豊かな自然が織りなす圧倒的な絶景が特徴。
秋は山を彩る紅葉と岩肌、そして青い海の美しいコントラストを見に多くの観光客が訪れる。

寒霞渓には奇岩怪石などの見どころをめぐる「表12景」と「裏8景」、そして小豆島最高峰「星ヶ城」への登山道がある。今回は表登山道を登り、星ヶ城登山道を往復してロープウェイで戻るルートを歩く。なお、観光協会のホームページなどで表12景を予習しておくと見つけやすく、楽しく歩くことができる。

こううん駅を振り返り、通天窓を確認したら、すぐそばにある紅雲亭の脇から表登山道に入る。途中、表12景の場所を示す看板が出ているので、探しながら登っていこう。表12景は四望頂で最後。木々で見えなかった場合、見逃してしまった場合は気落ちせず、帰りのロープウェイで上から探してみよう。

アート作品「空の玉 / 寒霞渓」で写真を撮影したら、山頂駅を通りすぎて星ヶ城登山道へ。星ヶ城は南北朝時代、備前の豪族だった佐々木信胤が築いた山城。西峰や東峰の周辺には遺構が残り、注意深く周囲を観察するとその形跡がわかる。東峰に着くと、そこは小豆島最高峰。達成感のある景色を堪能したら、来た道を山頂駅へ戻ろう。帰りはロープウェイを使い、短い空の散歩でゴールだ。

寒霞渓は、体力や時間に合わせて柔軟にルートを選択できるのが魅力。迷うような道はないが、基本的に坂なので自分の体力を過信せず、無理のないスケジュールを立てて歩こう。

航路MAP

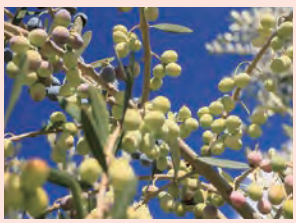


Information

アクセス　高松港から小豆島フェリーで土庄港、車で寒霞渓ロープウェイ「こううん駅」など

HPはコチラ
小豆島観光協会
https://shodoshima.or.jp/

グルメ　オリーブ＆手延べそうめん



小豆島は国内オリーブ栽培の発祥の地。オリーブオイルを使ったグルメが島内各所で楽しめる。また、そうめんの三大産地の1つとしても有名。伝統的な手延べ製法でつくられるそうめんはお土産にも最適。



©(一社) 小豆島観光協会

四望頂

寒霞渓「表12景」の1つ。展望スペースには東屋があり、ベンチに座ってじっくり奇岩や岩壁などを眺めることができる。



青木野枝「空の玉 / 寒霞渓」

瀬戸内国際芸術祭2022のアート作品を常設展示。玉の中に入って寒霞渓をバックにアートな写真を撮ることができる。



第1展望所

山頂からせり出すようにつくられているため開放感抜群。眼下には内海湾、瀬戸内海、遠くには四国の山並みまで一望できる。アプローチの左右の紅葉も見どころ。





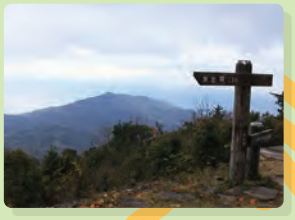


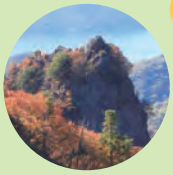




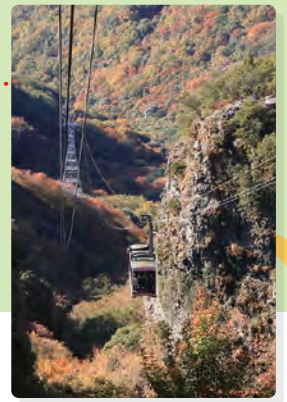














至 四方指
星ヶ城登山道
三笠山山頂広場
女蘿壁
烏帽子岩
荷葉岳
画帖石
鷹取展望台
第2展望所
層雲壇
山頂駅
裏登山道
鹿岩
松茸岩
大師洞
幟岳
石門
表登山道
ロープウェイ
蟾蜍巌
老杉洞
錦屏風
玉筍峰
大亀岩
二見岩
法螺貝岩
紅雲亭
通天窓
こううん駅
START
GOAL
猪谷池

星ヶ城西峰

西峰（標高805m）は星ヶ城の本城があった場所。周辺には空壕、土壇、曲輪などの遺構が残る。

星ヶ城東峰

東峰（標高816m）は小豆島だけでなく瀬戸内海の島々の中で最高峰。星ヶ城の詰城があった場所。

寒霞渓ロープウェイ

日本で唯一、『空・海・渓谷』を一度に眺望できる島のロープウェイ。12分間隔（多客時は6分間隔）で運行しており、所要時間は5分。

- 8:00～17:00
- 片道 中学生以上1,500円、小学生750円
- 往復 中学生以上2,700円、小学生1,350円
  ※B期間（11月）の金額
- 休 ホームページに掲載
- https://www.kankakei.co.jp/

※営業時間、運賃は期間によって変動。
詳細はホームページでご確認ください。

およそ
6.6km
4時間
15,000歩

ひと足延ばして 小豆島をめぐる

エンジェルロード

潮の満ち引きによって海の中から現れたり消えたりする神秘的な砂の道。1日に2回、干潮時間の前後約3時間だけ道が現れ、対岸の島へと歩いて渡ることができる。

香川県小豆郡土庄町甲24-92



四方指・大観望展望台

四方を指しても遮るものがないといういわれのとおり、360度のパノラマが広がる2つの展望台。寒霞渓より高い位置にあり、爽快感のある眺めが楽しめる。

香川県小豆郡小豆島町神懸嶮岨山乙1117





道の駅 小豆島オリーブ公園

瀬戸内海を見下ろす小高い丘にある道の駅公園。地中海ムードあふれる約2,000本のオリーブ畑に囲まれ、レストランや体験施設などが多数。

- 8:30～17:00
- 休 年中無休
- https://www.olive-pk.jp/



二十四の瞳映画村

『二十四の瞳』ロケセットを保存した映画村。懐かしい木造校舎や文学館、レトロな映画館などがある。

- 9:00～17:00
- 大人1,000円、小人500円
  ※期間によって変動。詳細はホームページでご確認ください。
- 休 年中無休
- https://www.24hitomi.or.jp/

※営業時間や料金等は変更される場合があります。

健診と保健指導を受けないと組合の財政に悪影響を及ぼすことを

ご存知ですか？

～みなさまの健康と保険料の関係～



厚生労働省は、少子高齢化による現役世代の負担軽減と、健康寿命の延伸・医療費の適正化に向け、**「40歳以上に対する健診・健診後の保健指導の実施」**を医療保険者に義務付けています。**実施率が一定基準を下回ると、ペナルティとして後期高齢者医療支援金が加算される仕組み**になっています。

※後期高齢者医療制度への支援金とは、健保組合が後期高齢者医療制度を支える目的で毎年、国へ拠出している費用です。健診と保健指導の実施率が一定基準より低ければ加算されますが、高ければ減算されるというメリットもあります。



もし、ペナルティとして後期高齢者医療制度への支援金が加算されたらどうなってしまうのですか？



健康保険組合の支出が増えることになり、場合によってはみなさまから納めていただく保険料が増えてしまうかもしれません。



えっ！それは困ります！



そうですよね。保険料が増えるのは困りますよね。みなさまがいつまでも健康に過ごし、保険料の負担を増やさないためにも健診はとても大切です。
年に一度の健診は必ず受けていただき、その結果によって保健指導の対象となられたときは、そちらも必ず受けていただきますようお願いします。

40歳以上の健診とは

正式には特定健康診査といい、一般的には特定健診やメタボ健診と呼ばれています。当健保組合が実施する「一般健診」、「生活習慣病健診」、「人間ドック」には特定健康診査の検査項目がすべて含まれていますので、当健保組合が実施する各種健診を受診すると特定健康診査を受診したことになります。

健診後の保健指導とは

正式には特定保健指導といい、特定健康診査の結果から生活習慣病予防のために生活習慣の改善が必要とされた方に、保健師等の専門職が対面やオンラインによる面談を行い、対象者自らが生活習慣を改善できるようサポートするプログラムです。

私を整える快眠メソッド

キーワード［ いびき ］

単なる睡眠中の雑音と思われがちな「いびき」。
放置すると健康に影響を及ぼす場合があります。いびきの原因やリスクを知り、予防や対策を行っていきましょう。

いびきはどうやって起こる?

鼻から喉までの気道（＝上気道）が狭くなり、呼吸で筋肉や粘膜が振動することで生じます。気道が狭くなる原因は、睡眠中の筋肉の緩みで舌根が喉の奥へ下がることや、喉や鼻の粘膜の腫れ、女性ホルモン減少による気道の筋力低下などが挙げられます。

Check!

いびきをかきやすい人の特徴

- ☑ 肥満体型である
- ☑ 鼻炎や副鼻腔炎の症状がある
- ☑ 更年期を迎えている

【 疾患の危険性 】

舌が完全に落ちきって気道を塞ぐと「閉塞性睡眠時無呼吸」といわれる無呼吸状態になります。いびきのあとに10秒以上静かになり、再び大きないびきをかくのが特徴です。無呼吸の状態は一時的でも心臓に大きな負担をかけるため、最悪の場合は心筋梗塞を招く場合も…。いびきで悩んでいたら、早めに医療機関を受診しましょう。



自分で実践できるいびき対策

1 飲酒・喫煙・運動などの生活習慣を見直す

アルコールは舌や喉の筋肉の力を弛緩させ、喫煙は鼻や喉の粘膜に慢性的な炎症を招きます。また肥満体型の場合も首周りの脂肪が気道を圧迫します。減酒や禁煙、適度な運動など生活習慣を見直すことがいびきの予防・改善につながります。



2 横向き寝を意識する

仰向け寝は舌が喉の奥へ落ち込みやすくなり、うつ伏せ寝は首や腰への負担が大きいため、横向き寝がオススメです。ただし、寝ている間は無意識に寝返りを打つため、横向きの姿勢を保ち続けるために抱き枕を活用するとよいでしょう。



3 いびき防止グッズを活用する

口呼吸を防止し、鼻呼吸を促進するグッズを利用する方法もあります。代表的なものとして、就寝時などに唇に貼るマウステープがあります。医療機関で処方される「ナステント」というシリコン製チューブもあるので、医師に相談してみましょう。



使用前に鼻で十分に呼吸できるか確認し、苦しさを感じた場合は使用を控えてください。

野菜たっぷりヘルシーレシピ

脂質をとりすぎないレシピ

脂質異常症予防



作り方の動画はこちらから

Check!

https://douga.hfc.jp/imfine/ryouri/26autumn01.html

主菜 電子レンジ de 鶏チャーシュー

1人あたり

エネルギー	塩分
220kcal	1.2g

※煮汁は1/3を食べる想定（お皿に盛りつけた場合）で栄養計算しています。

材料　2人分

鶏もも肉……大1枚（300g）

A　しょうゆ……大さじ2
　　酒、みりん……各大さじ1
　　すりおろししょうが、すりおろしにんにく…各小さじ1

作り方

1 耐熱ボウルに皮を取った鶏肉とAを入れてよく揉み込み、ラップをして、電子レンジ（600W）で4分加熱する。一度取り出して、裏返し、再度4分加熱する。粗熱が取れたら薄切りにする。

カロリーダウンの工夫

- 鶏肉の皮は脂質が多くカロリーが高いです。皮を取るだけでカロリーを約40%もダウンでき、ヘルシーに仕上がります。

調理のポイント



電子レンジを使って失敗なしで作れます。電子レンジで加熱した後、ラップのまま粗熱が取れるまで冷ますと、さらに味の染み込みがよくなります！

お皿に盛りつける場合は…



トマト（小1個）と一緒に盛りつけ、小ネギを添えると彩りが豊かになります。
調味料を揉み込んで味をしっかりなじませているため、煮汁を多く口にしなくてもおいしく食べられます。煮汁は全部食べると塩分が高くなるので、食べる量は全体の1/3程度を目安にしましょう。



● 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

2種のきのことバジルのマリネ

1人あたり
エネルギー 47kcal　塩分 0.3g



材料　2人分

エリンギ（乱切り）……1パック（100g）
しめじ（石づきを切り、ほぐす）…1パック（100g）
A　レモン汁、バジル（乾燥）…… 各小さじ2
　　オリーブオイル…… 小さじ1
　　塩…… 小さじ1/4

作り方

1 エリンギ、しめじは乾燥しないよう水にサッとくぐらせ、耐熱ボウルに入れてラップをし、電子レンジ（600W）で2分半加熱する。加熱後に出た水気をしっかり切る。

2 よく混ぜたAと1を和える。

きのこはおすすめ食材！

- マリネ液は油を多く使うイメージですが、きのこには旨み成分の1つであるグアニル酸が含まれているので、少量の油でもおいしさを感じやすく、脂質ダウンにはおすすめの食材です。香りがよいバジルを使うと、最後まで飽きずに食べやすくなります。

サラダ

ちくわとブロッコリーの香味サラダ

1人あたり
エネルギー 68kcal　塩分 0.9g

材料　2人分

ブロッコリー（小房に分ける）……1/3株（80g）
ちくわ（斜め切り）……2本（60g）
A　鷹の爪（種なし・輪切り）……1/2本分
　　長ネギ（みじん切り）……1/3本（30g）
　　ポン酢しょうゆ…… 大さじ1

作り方

1 ブロッコリーは水でサッと濡らして、耐熱ボウルに入れラップをし、電子レンジ（600W）で2分半加熱する。

2 混ぜたAとちくわ、1を和える。



脂質オフのポイント

- 油を使わないドレッシングなので脂質オフになります。長ネギのみじん切りで香味感を、鷹の爪で辛さを足すので、油を使わずともおいしく仕上がります。
- ちくわの魚介の旨みのおかげで、少ない調味料でも満足感のあるサラダが完成します。

オススメです　人間ドック個人予約

希望する受診施設に申込者が直接連絡
❶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
❷予約が取れた場合、「確認ＦＡＸを健保組合事務局から送ります」と伝える
❸すぐに健保組合事務局（078-362-7166）まで連絡
❹ドック受診申込書に記入の上、事務局に提出
❺健保組合事務局から受診施設に確認ＦＡＸ送信、正式な予約確定

※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になります。

東京・大阪で脳ドック契約機関を５カ所追加しました

●東京「IMS Me-Life　クリニック」
　東京・新宿・渋谷・池袋（計4クリニック）
●大阪「大阪府済生会　中津病院　総合健診センター」

※脳ドックは、脳卒中などの病気を発見する検査で、上記契約機関での受診が可能となりました。詳細は当健保組合のホームページ等でご確認ください。

ジェネリック差額通知をお送りします

処方された薬をジェネリック医薬品に切り替えた場合、自己負担額が年間3,000円以上の差額が生じる人を対象に「ジェネリック差額通知書」をお送りします。

みなさまの医療費（薬代）負担の節約と、健保組合の医療費節減のため、ジェネリック医薬品の活用にご協力ください。

「ブレストケアグラブ」を配布します

12月に女性被保険者へ、乳がん自己検診手袋の「ブレストケアグラブ」を配布します。

乳がんは早期発見で治る可能性の高い病気です。乳がんに対する理解を高め、早期発見、早期治療につなげてください。

マイヘルスレポートを配布します

39歳・49歳・59歳（2027年3月31日時点）の方へ、「マイヘルスレポート」をご自宅へ郵送します。

定期健康診断結果を基に、肥満度・血圧・血糖・脂質などそれぞれの数値の健康レベルを判定し、対象者個々の健康問題点に応じた食事や生活習慣の改善方法を案内した冊子となります。

歯周病リスク検査実施のご案内

今年度も無料で受けられます！

昨年度初めて実施し、好評だったため、今年度も実施します。

昨年1年間に歯科の通院履歴がない40歳以上の被保険者を対象に、歯周病リスク検査の案内を11月上旬にご自宅へ郵送します。案内が届きましたら、期日までにお申し込みください（詳しい日程は、案内文書をご確認ください）。

歯周病はさまざまな生活習慣病や疾病と大きなかかわりがあります。健康な生活を続けるために、ご自身の口腔の状態を確認してみましょう。



公告

健康保険法第47条2項に規定する神戸新聞健康保険組合の2026年9月30日現在の平均標準報酬月額を、次のとおり公告します。

平均標準報酬月額　　31等級　530,000円

退職後、任意継続者として神戸新聞健康保険組合に加入されている方は、平均標準報酬月額または当人の従前の標準月額のうち、いずれか低い額で保険料を算出します。適用は2027年4月からです。

健保組合の情報配信サービスに ご登録をお願いします!

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)

健保組合の LINE公式アカウントで 何ができるの?

定期的に実施

- **健保からのお知らせ**
  各種保健事業のご案内などをお知らせします。
- **健康情報の配信**
  運動や疾病予防、健康レシピなど、簡単に取り組める健康情報をご覧いただけます。



※画像はイメージです



動画で動きを確認できる!



Tap
体にうれしい情報をお届け





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していただけます

健保組合のLINE公式アカウントに登録して、日々の健康管理などにお役立てください!
みなさまのご登録、お待ちしています。

友だち登録はカンタン!!

左の二次元コードを読み取って【友だち追加】を、もしくはLINEホーム画面から【神戸新聞健康保険組合】を検索して【追加】をタップ!!



いつでもヨガ

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）



座りすぎて疲れたとき

シャキッと仕事モードに！ 眠気を吹き飛ばすポーズ

1 両手をお腹に当てます。



2 鼻から息を強く吸います。



3 お腹を薄く、へこませるよう意識しながら、鼻から強く息を吐きます。吸う・吐くを1秒間に行い、これを5回繰り返します。



火を起こすイメージで速いテンポで勢いよく

※横隔膜や腹筋を速く動かすので、食後に行うのは避けましょう。

背中と腰のこりに！ 体を対角線に引っ張るポーズ

1 イスに座って、左腕を斜め上に、右脚を斜め下に、対角線になるように伸ばします。



2 伸ばしている手の指先と脚のつま先を意識して、引っ張り合います。



座ったままの同じ姿勢で縮んでしまった背中と腰の筋肉を伸ばしましょう

※反対も❶と❷を同様に行います。

座りっぱなしで硬くなったお尻に！ お尻を伸ばすポーズ

お尻のこりは腰痛の原因にも！

1 イスに座って、左脚を右ひざに乗せます。



2 手のひらで内ももを外側に向かって押します。



できる人はトライ！



★ 余裕がある方は、両手を前に出しながら前屈し、脱力します。
3回呼吸し、最後まで息を吐き終えてから、ゆっくりと起き上がります。

3回呼吸しましょう

※反対も❶と❷を同様に行います。

詳しくは動画をcheck!
https://douga.hfc.jp/imfine/undo/26autumn01.html



夏の冷えや疲れが残る秋の体は、自分で思っている以上にこり固まっています。デスクワークや長時間の運転などで座ったまま動かないでいると、背中や腰の血流が滞り、冷えがさらに悪化することも。仕事の合間や入浴後に、縮んだ筋肉をゆっくり伸ばして、秋の座り疲れを解消しましょう。

発行 神戸新聞健康保険組合
〒650-0044 神戸市中央区東川崎町1-5-7 TEL：078-362-7166 FAX：078-361-7758