

# けんぽだより

2026  
No. 172  
春

マイナカードは有効期限内に更新手続きを…2

運試しウォーキング…4

チャンピックスが出荷再開されました…7

2026年度 予算のお知らせ…14

ご家族みなさまで  
ご覧ください



ロジスティード健康保険組合

きょうの健診が、  
あしたの安心に

## 未来をつくる 配偶者健診・家族健診

健診費用は  
健保が負担！

※基本検査のみ

申し込みは  
PC・スマホで  
簡単！

オプションで  
がん検診も  
受けられます！

受診会場は  
最寄りを選択！



お申し込み方法やオプションの詳細については、5月にお送りする  
ご案内の冊子、または健保ホームページをご覧ください。

予約  
期限は

2026年9月30日(水)まで

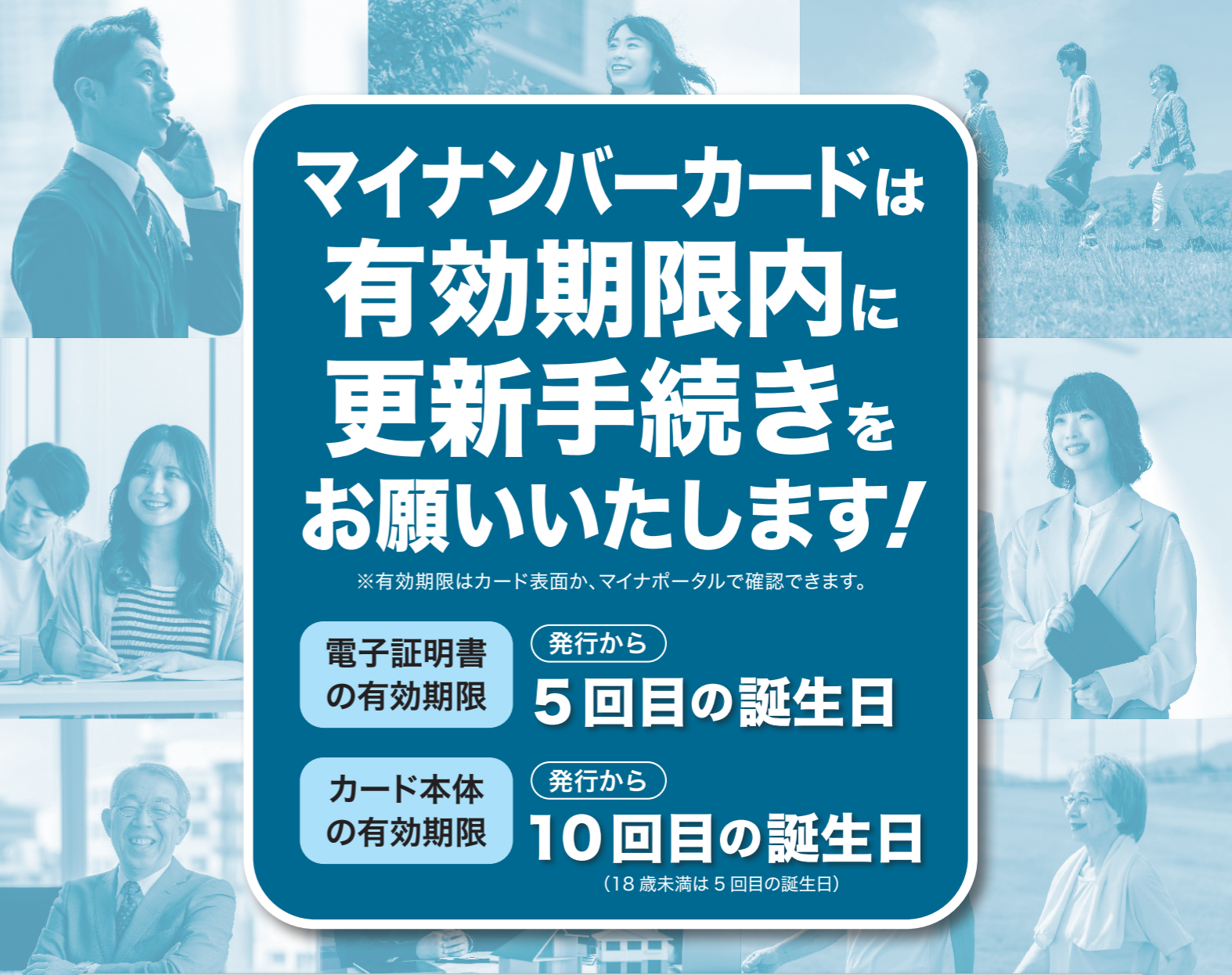
ロジスティード健康保険組合ホームページ  
トップページ▶保健事業▶配偶者健診・家族健診  
ロジスティード健康保険組合 検索



この封筒が目印！



# 2026年8月から 自己負担限度額引き上げの見込み 「高額療養費」制度のしくみ



## マイナンバーカードは 有効期限内に 更新手続きを お願いいたします!

※有効期限はカード表面か、マイナポータルで確認できます。

電子証明書  
の有効期限

発行から

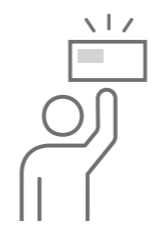
**5回目の誕生日**

カード本体  
の有効期限

発行から

**10回目の誕生日**

(18歳未満は5回目の誕生日)



### 有効期限のおよそ3か月前に自治体から 封筒(有効期限通知書)が届きます。

自治体窓口等でなるべく誕生日までに更新手続きを行ってください。お知らせがなくても、更新期限の3か月前から住所地(住民登録をしている)の自治体の窓口で更新できます。

## Q&A

**Q. 電子証明書って何ですか?**  
マイナンバーカードのICチップに入っている本人を確認するための証明書です。マイナポータルへのログインやe-Taxの電子申請等に使われます。電子証明書の更新は、ICチップのデータを書き換えるのみで、カード本体は新しくなりません。

**Q. オンラインでの更新手続きはできないのですか?**  
電子証明書の更新はオンラインではできません。対面での本人確認が必要となっています。マイナンバーカードの更新は、スマホ・証明写真機・パソコン・郵便での申請ができます。

**Q. 更新にかかる時間は?**  
窓口が混雑していなければ10~20分程度で終わります。ただし混雑状況により1時間程度かかることがあります。自治体にご確認ください。  
※更新後、最大48時間は一部機能が使えないことがあります。

**Q. 更新しないとどうなりますか?**  
有効期限切れから3か月は、マイナ保険証として利用できます。ただし、マイナポータルへのログインや、医療機関等に診療・薬剤情報の提供はできません。  
※有効期限の3か月後の末日までに更新した場合は、再度のマイナ保険証の利用登録は必要ありません。

そもそも高額療養費って  
どんな制度?

私たちが医療機関にかかったときの医療費は2~3割の自己負担で済みますが、それでも病気で入院などすると医療費が高額になる場合があります。そんなときに助かるのが「高額療養費」制度です。

これは1ヶ月の自己負担額が限度額を超えると、超えた額が健康保険組合から支給される制度です。たとえば、月収標準報酬月額が28~50万円の方では、限度額は約8万円+医療費の約1%の額となり、医療費がそれ以上になってもその額までの

負担で済みます。なお、マイナ保険証で受診すると、手続き不要で窓口での支払いが限度額までになります。

### 2026年8月から 限度額引き上げの見込み

医療費が増大していることへの対策として、高額療養費の自己負担限度額引き上げが検討されています。2026年8月から限度額が引き上げられ(下表参照)、さらに2027年8月からは所得区分が現在より細分化される見込みです。しかし、長期療養者については多数回該当の限度額は据え置き、新たに年間の上限額が設けられます。

### 高額療養費のしくみ

例 月収(標準報酬月額)30万円の人が、1ヶ月に100万円の医療費がかかった場合  
※自己負担3割

医療費 1,000,000円		
自己負担 限度額 87,430円	高額療養費 212,570円	健保組合負担 700,000円

自己負担30万円のところ  
約8.7万円でOK!



【自己負担限度額】  
80,100円+  
(1,000,000円-267,000円)×1%=87,430円  
【高額療養費】  
300,000円-87,430円=212,570円

### こんな特例もあります /

多数回該当	直近1年間で3回以上制度を利用した場合、4回目以降の限度額が低くなります。
外来特例	70歳以上で月収(標準報酬月額)26万円以下の方は、外来診療の限度額がさらに低くなります。
合算高額療養費	一人では限度額を超えなくても世帯での医療費(自己負担2.1万円以上のものを合算して給付が受けられます。

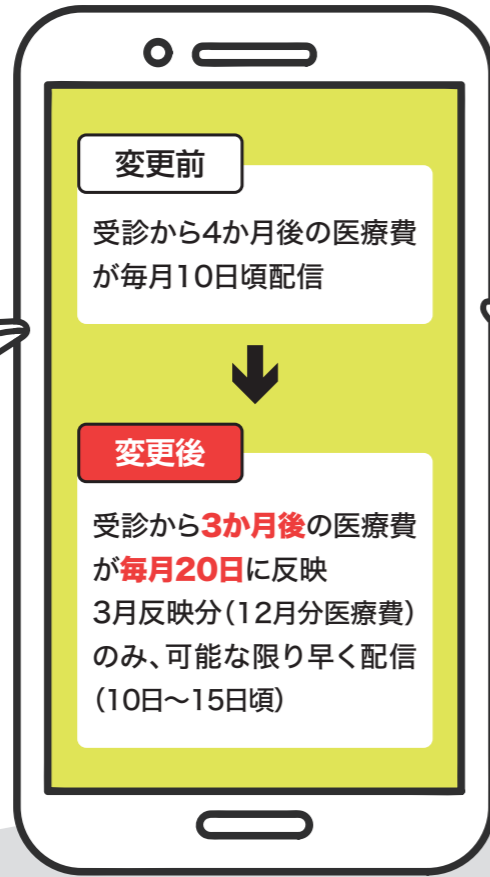
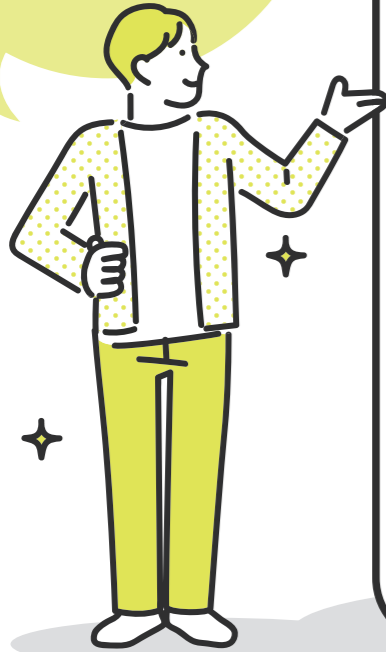
### 高額療養費の改定予定(70歳未満)

所得区分 (標準報酬月額)	自己負担限度額		
	~2026年7月 月額上限	2026年8月~(予定) 月額上限 年間上限	
83万円以上	252,600円+(総医療費-842,000円)×1% <多数回該当 140,100円>	270,300円+(総医療費-901,000円)×1% <多数回該当 140,100円>	1,680,000円
53~79万円	167,400円+(総医療費-558,000円)×1% <多数回該当 93,000円>	179,100円+(総医療費-597,000円)×1% <多数回該当 93,000円>	1,110,000円
28~50万円	80,100円+(総医療費-267,000円)×1% <多数回該当 44,400円>	85,800円+(総医療費-286,000円)×1% <多数回該当 44,400円>	530,000円
26万円以下	57,600円 <多数回該当 44,400円>	61,500円 <多数回該当 44,400円>	530,000円
低所得者 (住民税非課税者)	35,400円 <多数回該当 24,600円>	36,900円 <多数回該当 24,600円>	290,000円

※2026年8月からの改定内容は検討中のものであり、変更になる場合があります。

# PepUp「医療費通知」の配信時期が変更になりました

委託先のシステム改修により、少し早く医療費のお知らせをお届けできるようになりました。最終のご確認にご利用ください。



医療費通知の見方はPepUp内のお知らせをご覧ください。



## ウォーキング企画10回目記念! アンケート実施

これまでのウォーキングイベントはどうでしたか?  
ご意見をもとに今後のイベントを企画していきますので、ご回答お待ちしております  
今後、実施してほしい企画も募集中です!

アンケート回答で  
**100ポイント!**



企画が採用された場合は  
**500ポイント!**



**実施期間** 2026年7月1日~7月30日(運試しウォーキング終了後~)  
★詳細は7月1日よりPepUpで配信予定のお知らせにてご確認ください★

春のウォーキングラリー 🐾

歩いて  
当てよう!

# 運試しウォーキング

毎週金曜日に3つずつ、終了後には5つの当選番号を発表します!  
歩数が当選番号と一致したらポイントゲット!  
今日の一步が、明日の運をつれてくるかもしれません。



い  
つ  
も  
歩  
け  
ば  
ポ  
イ  
ン  
ト  
当  
た  
る  
!



毎週金曜日に発表

- 1等 下5桁...**500**ポイント
- 2等 下4桁...**300**ポイント
- 3等 下3桁...**100**ポイント



開催期間の終了後に発表

- 1等 下6桁...**5,000**ポイント
- 2等 下5桁...**1,000**ポイント
- 3等 下4桁...**500**ポイント
- 4等 下3桁...**300**ポイント
- 5等 下2桁...**100**ポイント

注意事項

- \* 当選番号は抽選でランダムに決定します。
- \* 毎週: 該当週のランダムな日付の歩数、終了後: 総歩数で抽選します。(1等は到達できない数値にならないよう、過去の平均歩数を補正值として出現数値を制限します。)
- \* 毎週の抽選は、金曜の朝、健保で取得した歩数データで行います。タイムラグの関係上、ご自身の端末に表示されている歩数と異なることがありますのでご了承ください。

- \* 特定の数値を狙って歩数を手入力されるのはお控えください。発覚した場合は利用を停止いたします。
- \* 当選者はPepUp内のお知らせと次週のけんぽだよりで発表します。ランダムのため、当選者がいない可能性もございますのでご了承ください。万が一、全体の当選者が0人だった場合は番号の再抽選を行います。



参加エントリー

2026年 **5月7日(木) ▶ 5月31日(日)**

開催期間

2026年 **6月1日(月) ▶ 6月30日(火)**

参加にはPepUpの登録が必要です

登録に必要な「本人確認コード」が不明な場合は、下記アドレスへ「健康保険の記号・番号」「氏名」を記載のうえお問い合わせください。



✉ [kenpo@logisteed.com](mailto:kenpo@logisteed.com)

# 今こそ禁煙のチャンス! チャンピックスが 出荷再開されました

2021年に一部の製造ロットに発がん性物質が混入されたため自主回収・出荷停止となっていましたが、製造方法を変更し出荷が再開されました。これを機に禁煙してみませんか？

## チャンピックスって何？

チャンピックス(一般名：バレニクリン酒石酸塩)は、脳内のニコチン受容体に作用する禁煙薬です。  
**吸いたい気持ちが軽くなる、吸ってもおいしく感じない、**という2つの効果が期待できます。従来のニコチン置換療法よりも高い禁煙効果が報告されています。  
※体に合うかは個人差があります。必ず禁煙できるわけではありません。



## 健保の補助でチャンピックスを使うなら

### Medically オンライン禁煙外来

- ✓ スマホで医師のオンライン診療 (平日 9:00~ 21:00 土日 8:00~ 18:00)
- ✓ 医療職とのメッセージ機能で個別サポート
- ✓ 処方薬(チャンピックス or 医療用ニコチネル)はご自宅へ配送

お申し込み方法

下のQRコードからアプリをダウンロードし、手順に従ってユーザー登録。その際に必ず下記の健保識別番号を入力ください。禁煙外来の開始をタップすると初回予約ができます。

健保識別番号 **817088**

### 禁煙外来費用補助

医療機関で禁煙治療に要した費用(診察代・薬代)を全額給付します。取り扱いがあるかどうかは各医療機関へご確認ください。  
※医師による「禁煙成功」の証明が必要です。  
※保険適用の医療機関で受診ください。

詳細は健保ホームページをご確認ください▶



# 扶養削除

**用語解説**  
扶養削除  
ふようさくじょ  
就職や収入増加した家族を健康保険組合の被扶養者からはずすこと。

健康保険組合の被扶養者が就職したり収入が増えたときなどは、**扶養削除の手続きが必要です。**手続きをしないと、医療費や高齢者医療への拠出金など、健康保険組合の余分な出費が増えて、**保険料が上がる要因**にもなります。



娘が就職したんだ~

- 扶養削除するときの**手続き**
- 「健康保険 被扶養者(異動)届」を会社を通して5日以内に提出
  - (交付されている場合) 添付書類… 当健康保険組合の**資格確認書**など

## 扶養削除の手続きが必要な場合

- 収入が年収130万円※以上に増えた  
※19歳以上23歳未満(配偶者を除く)は150万円、60歳以上や障害厚生年金の受給要件に該当する障害者は180万円
- パート先等の勤め先の健康保険等の被保険者になった
- 同居が条件の被扶養者※と別居になった  
※「配偶者・子・孫・兄弟姉妹・父母など直系尊属」以外の人
- 同居の場合、収入が被保険者の収入の半分以上になった
- 仕送りをやめた、仕送り額が被扶養者の収入より少なくなった
- 結婚して相手の扶養に入った
- 離婚した
- 死亡した など

- 収入に含まれるもの
- ・パート・アルバイトなどの給与
  - ・年金(障害年金、遺族年金を含む)
  - ・農業などの事業所得
  - ・株式などの投資収入
  - ・利子収入
  - ・不動産賃貸収入
  - ・失業給付金
  - ・傷病手当金・出産手当金・休業補償給付
  - ・生活保護法による生活扶助料 など

## Q&A

Q

1年間の合計収入が130万円を超えた時点で扶養削除の手続きをするのですか？

A

労働契約の変更などで年収130万円以上になることが**見込まれた時点で手続きが必要です。**収入基準は下表のとおりです。  
なお、労働契約で定められた賃金が年収130万円未満のまま、かつ、他の収入がなく、繁忙期の残業などによる一時的な収入増加であるときは、この限りではありません。

### 被扶養者の収入基準

	①60歳未満(②を除く)	②19歳以上23歳未満(配偶者を除く)	③60歳以上および障害年金の受給要件に該当する障害者
1年間	1,300,000円未満	1,500,000円未満	1,800,000円未満
1ヶ月あたり	108,334円未満	125,000円未満	150,000円未満
1日あたり	3,612円未満	4,167円未満	5,000円未満



# 睡眠時無呼吸症候群とは？

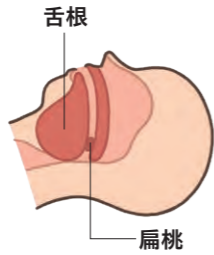
睡眠中に繰り返し息が止まり、その結果、日中の眠気などの症状が起きる病気です。10秒以上呼吸が止まることを無呼吸といい、無呼吸がひと晩(7時間)の睡眠で30回以上あるか、1時間あたり5回以上ある状態を睡眠時無呼吸症候群といいます。

## どうして息が止まるの？

睡眠時無呼吸症候群のほとんどは、肥満などで空気の通り道である気道が狭くなったり、ふさがったりすることが原因です。男性は太ると上半身に脂肪がつきやすいため、女性の2～3倍なりやすいといわれています。また、閉経後の女性はホルモンの分泌の変化で首まわりに脂肪がついたり、筋肉がゆるんだりして気道が狭くなりやすいため、男性と同じくらい発症しやすくなります。

### 気道が狭くなる主な原因

- 肥満** 首・のどの周りに脂肪がついて気道が圧迫される
- 扁桃の肥大** 扁桃が大きい人は、内側に扁桃が押し出されて気道が狭くなる
- あごが小さい** 睡眠中は舌の根本がのどに落ち込みやすい。特にあごが小さい人は気道が狭く、舌の落ち込みが気道を狭くする原因になる



## ■放っておくとどうなるの？

無呼吸と呼吸の再開が繰り返されると血圧が変動しやすく、心臓や血管に負担がかかります。そのため不整脈や心筋梗塞、脳卒中のリスクが高くなり、最悪の場合、突然死を招くこともあります。また日中の眠気は、居眠りや集中力の低下による事故の原因になります。CPAPによる治療が有効なので、早めの受診がポイントになります。



### こんな人は要注意！

- 就寝中**
  - いびきが大きい、いびきが止まっていたと家族などに指摘されたことがある
  - 息苦しさをを感じる
  - 何度も目がさめる
  - 寝相が悪い、寝汗をかく
- 起床時**
  - 頭が痛い、ズキズキする
  - 口が渴いている
  - 熟睡感がない
- 日中**
  - 強い眠気を感じる
  - いつもだるさや疲労感がある

気になる症状がある方は //  
睡眠外来・呼吸器内科の受診をおすすめ

一人暮らしなどで無呼吸かわからない場合は、睡眠アプリなどを使うのもひとつの手です。睡眠時間や眠りの深さ、いびきの音などを記録できます。

### 健診結果もチェック！

- 血圧 140/90mmHg以上
- BMI 25以上

高血圧の人、またはBMIが25以上ある人は睡眠時無呼吸症候群のリスクが高くなります。

## 検査と治療法

医療機関を受診すると、次のような検査と治療が行われます。

### 簡易検査・精密検査

まずは自宅での就寝時にパルスオキシメータなどの機器をつけ、血液中の酸素飽和度を調べる簡易検査を行います。その結果に応じて、1泊入院して精密検査(終夜睡眠ポリグラフ検査)を行い、脳波や眠りの質を詳しく調べて診断します。



※重症度によって検査の流れが異なる場合があります。

### CPAPなどによる治療

軽度の場合はマウスピースで就寝時の気道を広げますが、中等症以上ではCPAPを使って圧力をかけた空気を鼻から送り込み、気道が狭くなるのを防ぎます。体質的に気道が狭い人は手術を行う場合もあります。



※CPAPの自己負担は月4,000円程度。

### 生活習慣の改善

肥満が原因の人は、あわせて生活習慣を見直し、減量します。就寝前のお酒は筋肉をゆるめ、気道を狭くするので控えましょう。また、タバコも睡眠時無呼吸症候群のリスクを高めるといわれています。ぜひ禁煙を。



## わたしが病気を受け入れた話



監修 久米大学理事長・学長 日本睡眠学会理事長 内村 直尚

# 睡眠時無呼吸症候群

体調がすぐれなくても、治療が必要な病気だとは思いたくないもの。しかし早期に受診すれば、病気の進行を食い止め、いつもの生活を守ることにつながります。病気を受け入れ、治療に踏み出した人のお話をきいてみました。



中村 太二さん(仮名)50歳  
お酒が大好きなパワフル営業マン  
学生時代はスポーツをしていた



※症状・治療の経過等には個人差があります。



一般社団法人  
認知行動療法研修開発センター 理事長  
**大野 裕**



**Q** 職場の電話に出るのが苦手

新卒入社の人1年生です。新人は職場にかかってきた電話は真つ先にとるようにならなりましたが、電話に出るのが苦手で悩んでいます。「相手の名前や用件を聞き取れるだろうか」「何か聞かれてもすぐに答えられるだろうか」と不安が先立ち、つい誰かがとってくれるのを待つてしまつてしまいます。もちろん私なりになるべくとるよう努力はしていますが、電話に出たところで焦つてしまい、相手に不審に思われたのではないかといつも自己嫌悪に陥つています。最近では電話の音がしただけで胸がぎゅぐゅと締め付けられ、心がざわついてしまいます。この苦手意識をとりのぞき、上手に対応できるようにするためによりよい方法はなんでしょうか。



**Q** 職場の電話に出るのが苦手



**A** 苦手意識は慎重さの表れといえます

電話は私も苦手です。それは、電話の音声だけの会話がよく不自然だからです。「目は口ほどにものを言い」と言われるように、私たちは、人と会話をすると、声だけではなく、相手の人の表情や態度、その場の雰囲気など、さまざまな事柄に気を配りながら話を進めていきます。

ところが、電話だと、そうした要素をすべてなくして、音だけで相手の考えや気持ちなどを判断する必要がなくなります。それだけ読み間違いをしやすくなるので、慎重に話さないといけません。そう考えると、苦手意識は、電話できちんと話をするために必要な心の働きの表れだといえることができます。

**不安点をひとつずつ見直していこう**

だからと言って、苦手意識に縛られていたのでは、仕事を進めることができません。まず、習うより慣れるです。何度も電話で話しているうちに、少しずつ慣れてくる可能性があります。その上で、自分が何を心配しているかを具体的に書き出してみようといひです。

緊張して声がうわづまっているのではない、焦って早口になりすぎているのではない、



はないか、話にまとまりがなくなっているのではないかな、自分か気にしていることを書き出しておきます。そして、電話を受けたときの様子を信頼できる人に見てもらって、実際どうなっているかを聞いてみます。

そうした人がいない場合には、スマホで会話中の動画を撮って見返してみます。意外と、思ったほど不自然ではないかも知れません。それがわかると少しずつ自信が出てきます。もし心配しているような態度が見えたときには、対応策を考えるようにします。電話に出る前に深呼吸をする、ゆっくりすぎるくらいに話す、質問されそうなことをメモしておく、など工夫していけば、緊張が集中力に変わっていきます。

大野裕先生監修のウェブサイト  
「こころコンディショナー」<https://www.cocoro-conditioner.jp> 認知行動療法のエッセンスを日常のストレス対処やこころの健康に活用するためのAIチャットボットです。  
YouTubeチャンネル「こころコンディショナー」 認知行動療法を使ったストレス対処のコツについて動画で解説しています。

教えてドクター  
**子どもの健康**  
Q&A

こんなとき、  
何科を受診する?

国立国際医療センター  
国際感染症センター  
総合感染症科  
岩元 典子



**Q** 子どもが歯をぶつけて出血しているとき、何科を受診したらよいですか?

**A** 口の中を切って出血している場合は口腔外科、歯のぐらつきがある場合は歯科を受診してください。迷う場合はかかりつけ医に問い合わせましょう。



子どもの病気のはきは、基本的には小児科を受診します。ただし、症状によっては、専門の診療科を受診した方がよい場合もあります。なお、小児科卒業の目安はだいたい15歳前後です。

(#8000)に確認するとよいでしょう。かかりつけ医から専門診療科に紹介する場合があります。

こんなとき(症状の程度が強い場合)は専門科を受診

- やけど → 形成外科、皮膚科
- 水イボ、虫刺され、湿疹が続いている → 皮膚科
- 花粉症、耳の痛み、鼻血 → 耳鼻科
- 骨折が疑われる痛み → 整形外科
- 頭をぶつけて傷がある → 脳外科、形成外科
- 口の中を切った → 口腔外科、歯科
- 目の充血、かゆみ、目やに → 眼科

小児科で対応可能か、他の科を受診した方がよいのか迷うときは、かかりつけ医か自治体のこども医療電話相談

誤飲したときは、小児科や小児外科、日本中毒情報センターに相談してください。  
■日本中毒情報センター (365日24時間対応)  
大阪中毒110番 072-727-2499  
つくば中毒110番 029-852-9999



運動指導・監修  
健康運動指導士  
まえた あき



ロコモ予防に!  
今は始める  
筋肉積立

筋トレは体力づくりや生活習慣病予防に役立つだけでなく、ロコモ予防にも効果的です。お金の貯金も大事ですが、将来の健康資産形成のためにも筋肉もしっかり積み立てておきましょう!

ロコモとは…筋力の低下や骨粗しょう症などにより運動器の機能が衰えて、介護が必要になったり、そのリスクが高い状態のこと。正式名称はロコモティブシンドローム。

**サイドランジ**

片足を横に広げて腰を落とす動作を繰り返すトレーニングです。

10回  
×  
3セット

- 1 まっすぐに立ち、両手を胸の前で組みます。
- 2 息を吐きながら真横に大きく踏み出し、ひざを90度にゆっくり曲げながら、腰を落とします。
- 3 息を吸いながら力強く床を蹴るように元の体勢に戻ります。
- 4 左右交互に5回ずつ(合計10回)を1セットとし、60秒の休憩を挟みながら3セット行いましょう。



しゃがむ時は、つま先とひざの向きが同じになるように



つま先よりもひざが前に出ないようにし、前傾になり過ぎない

どんな効果がある?

サイドランジは、お尻の大臀筋、太ももの表側の太腿四頭筋と裏側のハムストリングス、内ももの股関節内転筋など、下半身全体を効果的に鍛えることができます。歩行の安定性が向上し、転倒予防になるほか、下半身の血行をよくして冷えやむくみの改善にもつながります。

筋トレを安全に効果的に行うために、動画で正しいフォームと動きをチェックしましょう。



# タコとじゃがいものハーブ炒め



1人分 ●カロリー: 384kcal  
●塩分: 1.8g

ごろっと食感が楽しい!  
春野菜の甘み引きつつ  
爽やかなハーブが香る一品です

詳しい作り方は  
こちら!



## 材料(2人分)

- タコ(茹で).....150g
- じゃがいも.....中1個(100g)
- スナップエンドウ.....6個
- かぶ.....1株
- たけのこ(水煮).....80g
- オリーブ油.....大さじ1
- レモン汁.....小さじ2
- タイム.....適量
- ローズマリー.....適量
- 塩、粗びき黒こしょう.....少々

## 作り方

- 1 タコは大きめの乱切りにする。
- 2 じゃがいもは皮をむいてひと口大に切る。耐熱容器に並べ、ラップをして電子レンジ(500w)で3~4分加熱する  
**Point1**。
- 3 スナップエンドウは筋を取って斜め半分に切り、かぶは皮をむいて8等分のくし形に、かぶの葉はざく切りにする。たけのこは食べやすい大きさに切る。
- 4 フライパンにオリーブ油を入れて中火で熱し、2・3を入れて軽く炒める。タイムとローズマリーを加えて炒め  
**Point2**、タコを加える。焼き色がついたら塩、粗びき黒こしょうをして軽く炒め合わせる。
- 5 仕上げにレモン汁を回しかけて全体を混ぜ、器に盛り付ける。

\*タイム、ローズマリーの乾燥タイプを使用する場合は、塩、粗びき黒こしょうと同じタイミングで加えてください。  
\*タコは冷凍シーフードミックス、野菜は冷凍野菜(フライドポテト、ブロッコリーなど)でもお手軽に作れます。

## ヘルシー & 優しい レシピ

生活習慣病の予防・治療の基本は毎日の食事。からだに気をつかいつつ、ボリュームがあって美味しいメニューを紹介します。作り方も簡単なので、ぜひ挑戦してください。

- 料理制作● ●撮影●  
料理研究家・栄養士 今別府 紘行  
今別府 靖子

### ◆ココが“推し”◆

彩り豊かな食材でおもてなしにもぴったりのレシピです。タコは低カロリー・低脂質ながら、たんぱく質が豊富。肝臓を守る働きやコレステロールを下げる効果が期待できるタウリンも多く含んでいます。

\* \* \*



材料



**Point1** じゃがいもは電子レンジで加熱することで火を通りやすくします。



**Point2** ハーブを入れて炒めることで香りが立ち、野菜に風味が移ります。

### 作り置きもOK!

- 冷蔵保存で1~2日
  - 冷凍保存で2週間
- 温め直し後、改めてオリーブ油、レモン汁、粗びき黒こしょうで調整すると風味がよくなります。  
\*温め直すときは中心部まで火を通してください。ただし、加熱しすぎるとタコが硬くなるのでご注意ください。



時代を巡る  
ときめき  
レトロ旅

# 神戸旧居留地

兵庫県  
神戸市

海風薫るエキゾチックなビル街

幕末の神戸開港後、外国人の居住地・ビジネスの場として発展した旧居留地。ベイエリアにほど近いこの街には、大正~昭和初期に建てられた重厚な石造りの洋風建築が残り、雰囲気はさながらヨーロッパ。レトロ、かつ華やかな街並みが魅力的です。

## レトロ旅MAP

所要時間  
約3時間  
(見学時間等を含む)

Goal



あわせて  
訪れたい

レトロ可愛い **北野異人館**  
神戸の中心地「三宮」から徒歩で約15分。景観のよい山手エリアに異人館が立ち並び、ちょっとした街角の風景も絵になります。



日本有数の中華街 **南京町**  
上記地図の「旧居留地・大丸前駅」から徒歩で約2分。色鮮やかな街並みや中華グルメなど、日本にいながら異国気分を満喫!



# 公 告

## 令和8年度任意継続被保険者の法47条第2項の規定による額

令和8年4月1日より	<p>1. 健康保険法第47条第2項の規定による令和7年9月30日における全被保険者の同月の標準報酬月額を平均した額 332,973円</p> <p>2. 上記の額を標準報酬月額の基礎となる報酬月額とみなした場合の標準報酬月額(上限)及び適用年月日 標準報酬月額(上限) 340千円 適用年月日 令和8年4月1日</p>
------------	--

## 組合規約の一部変更

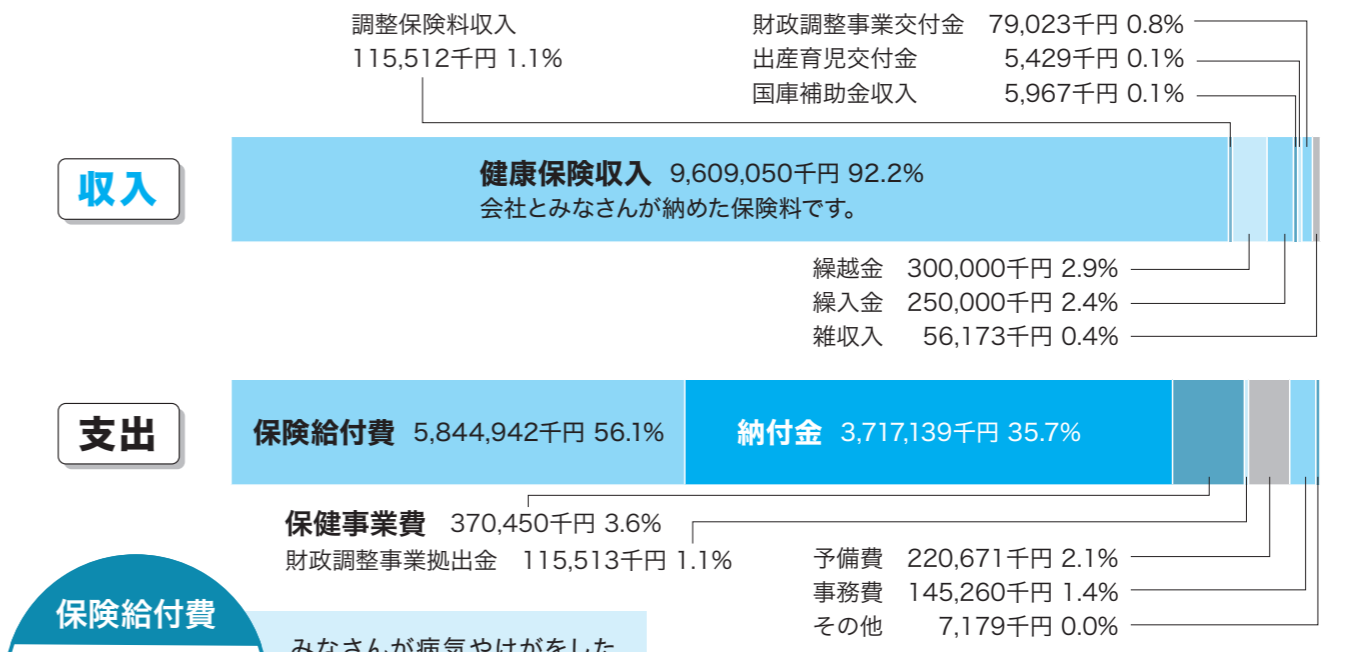
令和7年12月22日より	組合規約(別表-1)事業所の住所変更により一部変更を行った。 ・ロジスティード西日本株式会社
令和8年4月1日より	組合規約において、子ども・子育て支援法等の一部を改正する法律(令和6年法律第47号)の令和8年4月1日施行に伴い一部変更を行った。 ・一般保険料額を一般保険料等額に改める ・子ども・子育て支援金に係る準備金の保有方法を定める
令和8年4月1日より	組合規約(別表-1)事業所の合併による消滅 ・ロジスティード東日本流サービス株式会社

## 組合規程の一部変更

令和8年4月1日より	会計事務取扱規程において、子ども・子育て支援法等の一部を改正する法律(令和6年法律第47号)の令和8年4月1日施行に伴い一部変更を行った。
------------	---

# 2026年度 予算のお知らせ

## 一般勘定



**保険給付費**

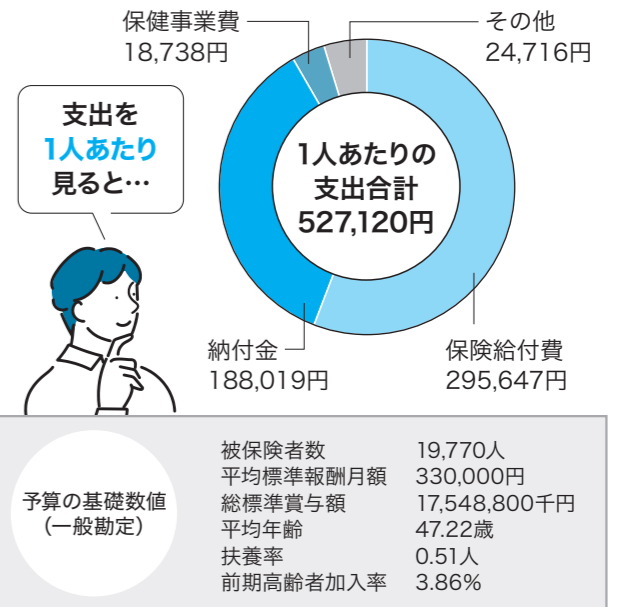
みなさんが病気やけがをしたときの医療費や、出産・傷病時の手当金のための支出です。

**納付金**

高齢者の医療費として国に支出しました。健保財政にとっては重い負担です。

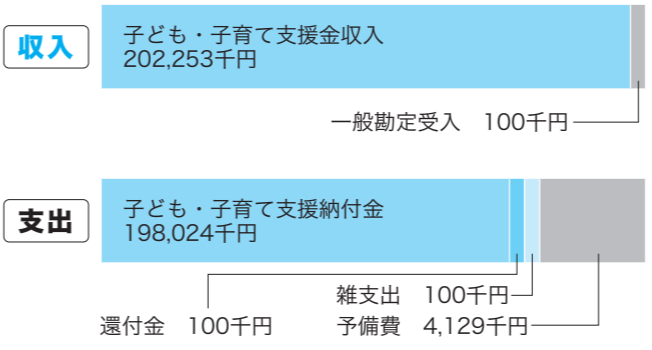
**保健事業費**

みなさんの健診や特定保健指導、禁煙支援事業等のための支出です。



## 子ども勘定

2026年度から健康保険組合では国からの要請により、加入者から子ども・子育て支援金を徴収し、支援納付金として国に納めます。今年度の支援金率は一律0.23%(事業主と被保険者と折半)となります。



## 介護勘定

健康保険組合では市区町村に代わり、40歳以上の人の介護保険料を徴収し、介護納付金として国に納めています。高齢者の増加に伴って介護納付金も増加しており、今年度の収入支出予算額は12.6億円となりました。

