

けんぽニュース

2026
NO.134

セイコー健康保険組合

- 令和8年度健康保険組合事業計画および収入支出予算のお知らせ
- 第3期データヘルス計画に基づき、保健事業を実施します！ / 健康保険組合からのお知らせ
- 乳がん・子宮頸がん検診で、未来を守ろう！
- 3つ目の保険料、はじまる “子ども・子育て支援金”
- 脂質異常症を防ぐ
- ウォーキング習慣を取り入れよう
- がんばるためには、休みが必要
- 接骨院等の正しいご利用をお願いします
- 高額な医療費がかかったとき
- カロリー控えめレシピ
- いつでもヨガ 上半身が疲れたとき



令和
8年度

健康保険組合事業計画および 収入支出予算のお知らせ

令和8年度収入支出予算概要表

一般勘定

●収入

(単位：千円)

科目	令和7年度末見込	令和8年度予算
健康保険収入(*)	2,155,478	2,120,100
調整保険料収入	34,100	34,398
繰越金	0	1,500
繰入金	100,000	350,000
国庫補助金収入・他(*)	1,179	1,200
特定健診等事業収入(*)	2,400	2,500
出産育児交付金(*)	562	689
財政調整事業交付金・他	102,699	4,003
雑収入(*)	5,190	7,200
収入合計	2,401,608	2,521,590
経常収入合計(*)	2,164,809	2,131,689

●支出

(単位：千円)

科目	令和7年度末見込	令和8年度予算
事務所費・組合会費(*)	85,233	105,160
保険給付費(*)	1,045,000	1,140,000
(法定給付費)	1,018,000	1,106,000
(付加給付費)	27,000	34,000
納付金(*)	942,118	941,891
(前期高齢者納付金)	381,716	334,001
(後期高齢者支援金)	560,402	607,888
(その他)	0	2
保健事業費(*)	99,400	129,000
還付金(*)	200	500
営繕費	170	500
財政調整事業拠出金・他	33,703	34,109
連合会費(*)	770	800
その他(*)	400	500
予備費	0	167,630
子ども勘定繰入		1,500
支出合計	2,206,994	2,521,590
経常支出合計(*)	2,173,121	2,317,851
経常収支(*)	▲8,312	▲186,162

(*)は経常収入・支出項目

令和8年度予算基礎数値(一般勘定)

被保険者数	3,580人
被扶養者数	2,016人
扶養率	0.56人
平均標準報酬月額	450,000円
総標準賞与額(年間)	6,500,000千円
平均年齢	46.68歳
前期高齢者数	161人
A：保険給付費/保険料	53.79%
B：納付金/保険料	44.44%
C：保健事業費/保険料	6.09%
実質保険料率	89.94%
別途積立金残高(令和7年度末見込)	23億64百万円



今年度は経常赤字の予算となりますが、別途積立金からの繰り入れにより、健康保険料率は現行の84%を維持、介護保険料率も現行の16%を維持します

また今年度から新たに、**子ども・子育て支援金**の徴収がはじまります。支援金率は国から示された2.3%とし、事業主と被保険者で折半して負担します



令和8年2月17日に第144回組合会が開催され、「令和8年度事業計画および収入支出予算」が議決されましたのでお知らせします。

* * *

令和8年度の一般勘定において支出面では、保険給付費が依然として増加傾向にあり、レセプトデータを活用した疾病分析や高額な医療費の発生状況および傷病手当金の新規受給者数などから、前年見込に対し約9%増の11億4,000万円を予算計上します。また、国から提示された高齢者医療に係る納付金は、前年度予算に対し約200万円増の約9億4,100万円になります。

保健事業費には1億2,900万円の予算を計上します。通年の事業に加え、健康情報ポータルサイト「Pep Up(ペップアップ)」の活用をより一層推進します。また、がん検診においては、巡回健診時の子宮頸がん細胞診について、自己採取から医師採取へと変更します。保健事業は令和6年度に策定した第3期データヘルス計画(令和6年度~令和11年度)に基づき、セイコーグループにおける健康経営の取り組みに合わせてコラボヘルスを推進していきます(詳細は4、5ページをご覧ください)。

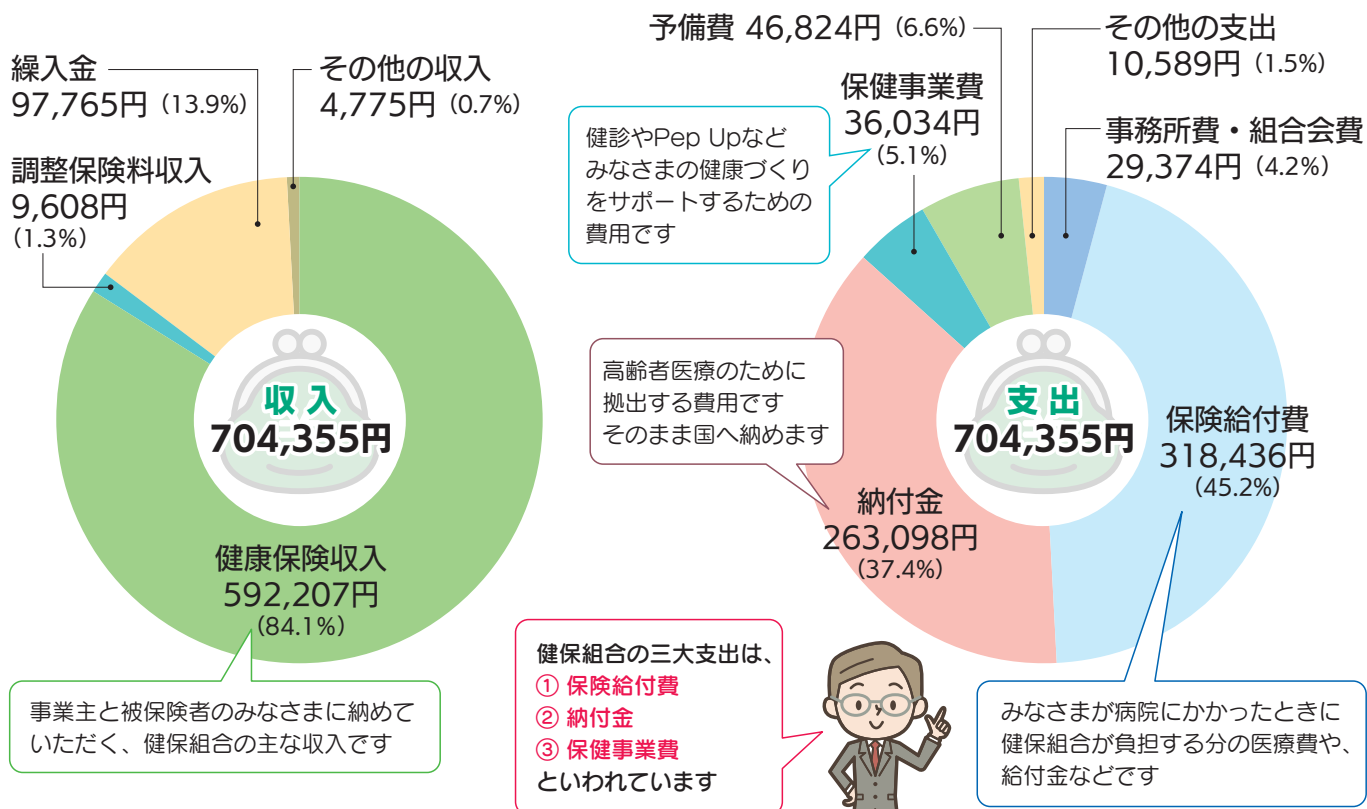
一方、収入面では、別途積立金が依然として令和7年度末見込で23億円を超えるため、経常収支は赤字となりますが別途積立金から3.5億円を繰入れる予算とし、**健康保険料率は84%を維持**します。

介護保険については、今年度は介護納付金が前年度見込に対し約500万円減少します。保険料収入に対する不足分は前年度と同様に介護準備金からの繰入で対応することとし、**介護保険料率も16%を維持**します。

今年度より新たに、**子ども・子育て支援金制度**(詳細は7ページ)が開始されます。**支援金率は国から示された2.3%**とし、事業主と被保険者は折半して負担することとします。



被保険者1人当たりでみると



介護勘定

●収入 (単位：千円)

科目	令和7年度末見込	令和8年度予算
介護保険収入	305,000	297,662
繰入金	30,000	50,000
雑収入	120	120
合計	335,120	347,782

●支出 (単位：千円)

科目	令和7年度末見込	令和8年度予算
介護納付金	313,343	308,037
介護保険料還付金	0	100
予備費	0	39,645
合計	313,343	347,782

健康保険組合は、国に代わって40歳以上64歳以下の方を対象に介護保険料を徴収しています。

介護保険料率は16%。(負担割合は事業主8%、被保険者8%)を維持します。介護保険収入は2億9,766万円、介護納付金は3億804万円となります。

子ども勘定

●収入 (単位：千円)

科目	令和8年度予算
子ども・子育て支援金収入	55,298
繰入金	0
雑収入	0
一般勘定受入	1,500
合計	56,798

●支出 (単位：千円)

科目	令和8年度予算
子ども・子育て支援納付金	52,613
子ども・子育て支援金還付金	50
積立金	0
予備費	4,135
合計	56,798

今年度から子ども・子育て支援金(詳細は7ページ)の徴収がはじまります。介護保険と同じく健康保険組合は、国に代わってみなさまから支援金を徴収します。

今年度の支援金率は2.3%。(負担割合は事業主1.15%、被保険者1.15%)です。子ども・子育て支援金収入は5,530万円、子ども・子育て支援納付金は5,261万円となります。



第3期データヘルス計画に基づき、 保健事業を実施します！

● 病気予防と早期発見

◆ 各種健診を継続

- ・ 定期健診時の胃内視鏡検査（35歳以上の被保険者で希望者のみ）
- ・ 眼底検査（被保険者と35歳以上の被扶養者）
- ・ 特定健診（35歳以上の被扶養者・任意継続被保険者）
- ・ 女性のがん検診（乳がん・子宮頸がん）（被保険者と35歳以上の被扶養者）
→ 子宮頸がん検査は今年度より自己採取から医師採取へと変更になりました。
（乳がん・子宮頸がん検診については6ページで解説しています）



◆ 『特定保健指導』実施率の向上

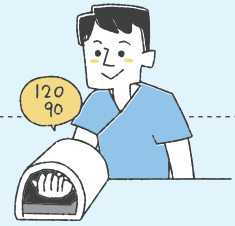
- ・ 被保険者は実施率70%以上を目指します。
- ・ 被扶養者は健診日に初回面談を行うなど、早期実施を推進します。

◆ 人間ドックの利用補助

従来通り、直接契約している医療機関による人間ドックの利用を補助します。

【自己負担額】被保険者・被扶養者ともに25,000円

（聖路加国際病院附属クリニックでの受診は、被保険者・被扶養者ともに30,000円）



◆ インフルエンザ予防接種の補助金支給 ※事業所内での集団予防接種も実施する予定です。

10月～1月の接種分に対し、被保険者・被扶養者ともに1人につき最大3,000円（実費分のみ）を支給します。

◆ 『健康年齢通知』の送付

統計モデルを使用した「健康年齢」と実年齢を比較することにより健康状態を可視化し、同年代との比較・各健診項目の状態・改善のためのアドバイスなどの通知を送付します。被保険者・被扶養者を対象に実施します。

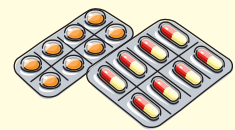
◆ その他の取り組み

- ・ 事業主とのコラボヘルスを推進し、事業所ごとの健康課題解決に向けたセミナーの開催や情報提供などを行います。
- ・ 産業医のいない事業所に対して、当健康保険組合の保健師による受診勧奨や生活習慣改善に向けたアドバイスを実施します。
- ・ 前期高齢者を対象にした専門職による面談事業を継続実施し、重症化予防や健康意識の向上に繋がります。

● 保険知識の周知

◆ ジェネリック医薬品の利用促進および薬剤重複投与者への注意喚起

- ・ ジェネリック医薬品に変更した場合の差額通知を作成し、転換を促します。
- ・ 複数の医療機関を受診し、薬剤を重複投与されている方への注意喚起を行い、薬剤費の削減を図ります。



◆ 柔道整復師（整骨院・接骨院）の正しい受療についての周知および受療照会を実施

整骨院・接骨院の正しい受療については12ページで解説しています。あわせてご覧ください。

● 健康増進

◆ 健康情報ポータルサイト「Pep Up（ペップアップ）」の活用

（対象は被保険者のみとなります）

昨年度に機能を拡充した「Pep Up」を活用し、ウォーキングラリーイベントや健診結果改善チャレンジ、日々の健康情報の記録に対するポイント付与を継続します。ウォーキングラリーは今年度から春・秋の年2回開催する予定です。

「Pep Up」については10ページでも紹介しています。あわせてご覧ください。

セイコー健康保険組合ホームページでのPep Upの紹介はこちら
<https://seiko-kenpo.or.jp/hoken/pepup/>



◆健康・介護・子育て支援教室（オンライン）を他の健康保険組合と共同開催（今年度は計46コース）
オンライン講座を幅広くご用意していますので、どうぞご利用ください。

令和8年度 健康・介護・子育て支援教室 オンライン講座のご案内

対象者	被保険者および被扶養者
受講料	無料（セイコー健康保険組合が負担します。） ※視聴時の通信費は自己負担となります。
申込方法	ホームページ掲載の申込書をメールで当健保宛にお送りください。

配信方法	区分	コース		
ライブ配信 (8コース)	健康	カスハラ対策(9/9) NEW	肩甲骨ヨガ(5/16) NEW	腰痛改善ヨガ(11/7) NEW
		疲労回復ヨガ(6/17) NEW		
	介護	遠距離介護(7/11) NEW	時系列でみる介護準備(10/7) NEW	
録画配信 (38コース)	子育て支援	子育てと仕事の両立(12/12) NEW	キッズ参加型ヨガ(8/1) NEW	
		骨格メソッドヨガ NEW	脂肪燃焼ヨガ NEW	睡眠改善ヨガ NEW
	健康	EYEヨガ NEW	ロコモティブシンドローム対策	禁煙対策
		情報機器作業対策	エクササイズ	ライン長のためのメンタルヘルス
		糖尿病予防	肩こり腰痛膝痛予防	歯の健康
		女性のための健康①	女性のための健康②	眼の健康
		睡眠	がん対策	ストレスマネジメント
		栄養と食事	アンガーマネジメント	認知症対策
		美容と健康セルフケア	健診結果を健康維持に活かす	
		介護	施設介護 NEW	おひとり様介護 NEW
	介護準備学(介護と仕事の両立)		介護準備学(相続)	介護準備学(お金)
	介護予防		介護準備学(ストレス)	認知症介護
	子育て支援	食物アレルギー対応 NEW	子育てと仕事の両立(基本編) NEW	赤ちゃんと一緒にヨガ NEW
		子どものよくかかる病気	乳幼児こころ育て	小学生親子かかわり

※詳細はホームページをご覧ください。 https://seiko-kenpo.or.jp/hoken/kaigokenkou_kyoushitsu/

● 保養施設 ◆『星野リゾート』との契約を継続実施

対象施設やお得なプランなどの詳細情報は、ホームページでご確認ください。

<https://seiko-kenpo.or.jp/hoken/hoshinoresorts/>



健康保険組合からのお知らせ

● 35歳以上74歳以下の被扶養者・任意継続被保険者のみなさまは…

今年度も 特定健診が自己負担金なしで受けられます!

当健康保険組合の特定健診は、基本項目に加え、眼底検査・子宮がん・乳がん・前立腺がんなどの付加項目も充実しており、通常数万円かかる人間ドック並みの検査が自己負担金なしで受けられます。費用は全額セイコー健康保険組合が負担します。

※上記の検査項目以外にご自身で追加受診される場合の費用は、自己負担となります。

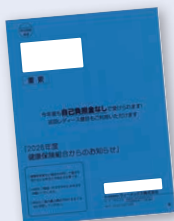
※こちらの受付代行業務は、ウィーメックス株式会社に委託して実施いたします。

特定健診の受診は40歳～74歳の方を対象に義務づけられていますが、当健康保険組合では対象者を35歳以上の方に拡大して実施しています。

該当者には、ご自宅宛に「健康診断実施のご案内」を送付しています。

この封筒に入れてお送りしたご案内をよくご覧のうえ、必ずお申込みください!

申込期限	令和9年1月17日
受診期限	令和9年1月31日



● 令和8年度の任意継続被保険者の保険料について

今年度の健康保険料率（一般保険料率+調整保険料率）および介護保険料率は据え置かれました。なお、4月1日より、納付していただく保険料に子ども・子育て支援金が変わります。（詳細は7ページ）

※任意継続被保険者の標準報酬月額の見直しについて

令和7年9月末現在における当健康保険組合の全被保険者の平均標準報酬月額が440,000円になりました。退職（資格喪失）時の標準報酬月額と比較して、いずれか低いほうが令和8年度の任意継続被保険者の標準報酬月額として適用されます。

セイコー健康保険組合のホームページをご活用ください。各種お知らせや申請手続きについてご案内しています。また、各種申請書のダウンロードが可能です。



<https://seiko-kenpo.or.jp/>



乳がん・子宮頸がん検診で、未来を守ろう！

— 検診で早期発見できれば治りやすい —

日本で患者数が増えている乳がんや、若い世代にも多い子宮頸がんは、自覚症状がない初期こそが完治・寛解の可能性が高い時期です。初期で気づくためには検診がカギ。忘れずに受診しましょう。

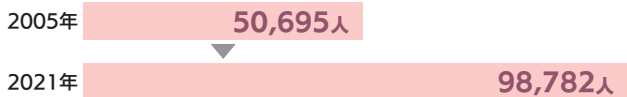
【 乳がん・子宮頸がんは決して他人事ではありません 】

乳がん

運動不足や高脂肪食、出産年齢の高齢化や出産する子どもの数の低下などによって、乳がんの患者数は増加傾向にあり、日本人女性の9人に1人が乳がんと診断されています。

30代後半から患者数が急増し、女性にとって仕事や子育てで忙しい時期と重なるため、検診の受診がおろそかになるリスクがあります。

● 乳がん罹患数(女性)



出典：国立がん研究センター がん情報サービス「最新がん統計」

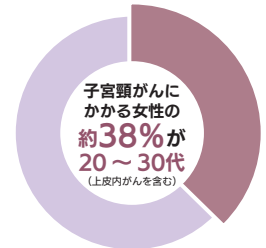
子宮頸がん

子宮頸がんは、性的接触によるウイルス感染が原因として多く、患者の38%を20～30代が占めています。発症年齢のピークが出産年齢と重なり、治療によって妊娠・出産が難しくなることもあります。

自覚症状がないまま進行するため検診が非常に重要です。

● 20代でも子宮頸がんになる

幼い子どもを残して亡くなる患者が多いことから「マザーキラー」とも呼ばれる。



出典：国立がん研究センター がん情報サービス 全国がん登録に基づく全国がん罹患数・率 2021年(上皮内がん含む)

早期発見のためにできること

乳がん・子宮頸がん検診を受けよう

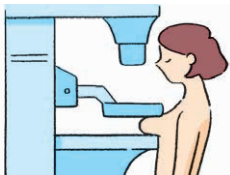
乳がん検診

がんの進行具合によって4つのステージに分けられ、ステージ1で発見し、治療開始した場合の10年生存率は90%以上です。40歳以降に、2年に1回の検診が推奨されています。

検査にはマンモグラフィ(X線)と超音波(エコー)があり、どちらかを選ぶ場合や併用する場合もあります。

マンモグラフィ

- 40歳以上、とくに閉経後の女性の乳がんの早期発見が得意
- 触っても気づかない初期の乳がんを発見しやすい



超音波

- 乳腺が発達している若い世代でも、しこりを発見しやすい
- 妊娠中でも受けられる



子宮頸がん検診

前がん病変(がんになる前の状態)や、ごく早期の段階で発見できれば、子宮を残しておける可能性が高く、身体的・経済的・精神的な負担が大幅に軽減されます。

この段階では無症状のため、発見するには検診の受診が必要です。20歳以降に、2年に1回の検診が推奨されています。

検査では子宮頸部をやわらかいブラシでこすって細胞を採取します。



【HPVワクチン】性的接触をする前に、原因となるウイルスの感染を防ぐ予防接種です。12～16歳の女性は無料で接種できます。ワクチンを接種しても、子宮頸がんを完全に防ぐことはできないため、検診は必要です。

自分でもできる月1回のセルフチェックとリスクチェック

自宅でできるセルフチェック

乳房を意識する生活習慣のことを「プレスト・アウェアネス」といいます。入浴やシャワーのとき、着替えのときなど、ちょっとした機会に自分の乳房を見て、触ってチェックする習慣をつけましょう。

プレスト・アウェアネスの4つのポイント

1. 自分の乳房の状態を知る
2. 乳房の変化に気をつける
3. 変化に気づいたらすぐ医師に相談する
4. 40歳になったら2年に1回乳がん検診を受ける



乳がん・子宮頸がんのリスク要因

当てはまる項目がある人は、より意識して検診を受けましょう。

乳がん	
<input type="checkbox"/> エストロゲンを含む経口避妊薬の使用	<input type="checkbox"/> 飲酒の習慣がある
<input type="checkbox"/> 閉経後の長期のホルモン補充療法	<input type="checkbox"/> 閉経後の肥満
<input type="checkbox"/> 初経年齢が低い	<input type="checkbox"/> 運動不足
<input type="checkbox"/> 閉経年齢が高い	<input type="checkbox"/> 糖尿病の既往
<input type="checkbox"/> 出産経験がない	<input type="checkbox"/> 第一親等(自分の親または子)に乳がんにかかった血縁者がいる
<input type="checkbox"/> 初産年齢が高い	
<input type="checkbox"/> 授乳経験がない	
子宮頸がん	
<input type="checkbox"/> ヒトパピローマウイルス(HPV: Human Papillomavirus)の感染	
<input type="checkbox"/> 性交渉の経験がある	<input type="checkbox"/> 喫煙の習慣がある

参考：国立がん研究センター がん情報サービス

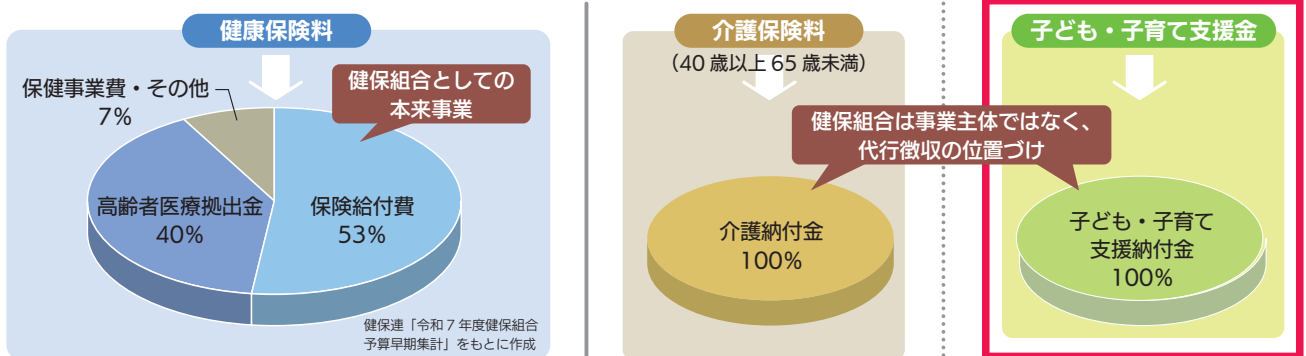
3つ目の保険料、はじまる “子ども・子育て支援金”

社会全体で子ども・子育て世帯を支援するため、令和8年4月分保険料（5月給与控除分）から、子ども・子育て支援金の徴収がはじまります。みなさんは、健康保険料、介護保険料（40歳以上65歳未満）に加え、子ども・子育て支援金を負担することになります。

3年間で段階的に構築する少子化対策のための特定財源

子ども・子育て支援金は、社会連帯の理念を基盤として、子どもや子育て世帯を全世代・全経済主体が支える新しい分かち合い・連帯のしくみです。令和8年度から令和10年度にかけて段階的に構築される少子化対策のための特定財源で、児童手当の拡充、妊婦のための支援給付、こども誰でも通園制度など法律で定められた子ども・子育て世帯向けの給付のみに充てられます。

子ども・子育て支援金の徴収は、国からの要請で健保組合も担うことになりました。ただし、介護保険と同様、健保組合は事業主体でないため「子ども勘定」が創設され、徴収した子ども・子育て支援金はそのまま国へ納めることになります。



被用者保険には一律の保険料率が設定される

被保険者と事業主は、令和8年4月分保険料から、健康保険料、介護保険料（40歳以上65歳未満）に加え、子ども・子育て支援金を負担することになります。

その支援金率は、国から被用者保険（健保組合、協会けんぽ、共済組合）一律で示され、原則として被保険者と事業主で折半負担します（任意継続被保険者は事業主分も負担します）。令和8年度の支援金率は0.23%（被保険者負担分0.115%、事業主負担分0.115%）となります。

また、子ども・子育て支援金は、健康保険料、介護保険料と同様、賞与からも徴収されます。

子ども・子育て支援金は以下の事業に充てられます

総額3.6兆円規模のこども未来戦略「加速化プラン」のうち、1兆円程度（令和10年度以降）が子ども・子育て支援金で確保されます。

児童手当の抜本的な拡充

令和6年10月から、所得制限を撤廃、高校生年代まで延長、第3子以降は3万円に増額

妊婦のための支援給付

令和7年4月から、妊娠申請時5万円、出産届出後1人につき5万円の経済支援

こども誰でも通園制度

令和8年4月から、月一定時間までの枠内で、時間単位等で柔軟に通園が可能なくみを創設

出生後休業支援給付

令和7年4月から、子の出生後の一定期間に男女で育休を取得した場合に、育児休業給付とあわせて最大28日間手取り10割相当となるよう給付を創設

育児時短就業給付

令和7年4月から、2歳未満の子を養育するために時短勤務をしている場合に、時短勤務中に支払われた賃金額の最大10%を支給

国民年金第1号被保険者の育児期間に係る保険料の免除措置

令和8年10月から、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

脂質異常症を防ぐ

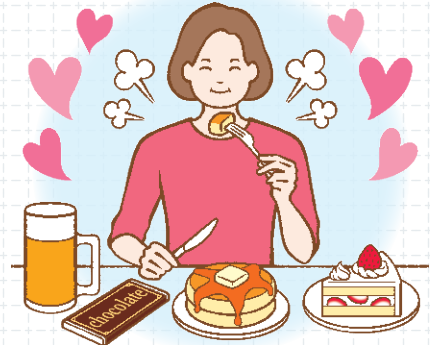
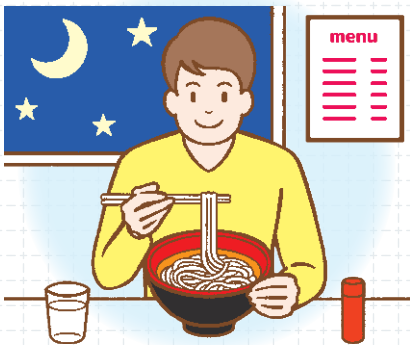
脂質異常はさまざまな病気の原因です

こんな行動
心当たりはありませんか？

夜遅い時間に外食

座りっぱなし

ストレスはお酒とスイーツで解消



脂質異常症とは、**血液中のコレステロールや中性脂肪の値**が基準から外れている状態のことです。
動脈硬化を促進させ、健康に次のような悪影響を及ぼす可能性があります。

・生活習慣病関連・

狭心症・心筋梗塞

動脈硬化により、心臓に血液を送る血管（冠動脈）が狭くなって部分的に血流が低下することで、狭心症を引き起こします。さらに動脈硬化が進み、血管が詰まって心筋に酸素が届かず壊死すると、心筋梗塞を引き起こします。

脳梗塞

脳に血液を送る血管に動脈硬化が進んで血管が詰まり、脳の神経細胞が壊死することで発症します。脳梗塞が起こった場所によって、麻痺（手や足が動かなくなる）、言葉が出にくくなるなど、さまざまな症状が起こります。ひどい場合には、命にかかわることもあります。

末梢動脈疾患（PAD）

(PAD:Peripheral Artery Disease)

主に足や手の比較的細い血管に動脈硬化が起こることで生じる病気です。とくに、足の血管が動脈硬化によって詰まり、歩きにくくなったり壊死を起こしたりすることがあります。悪化すると手術が必要になる場合があります。

脂質異常症のめやす

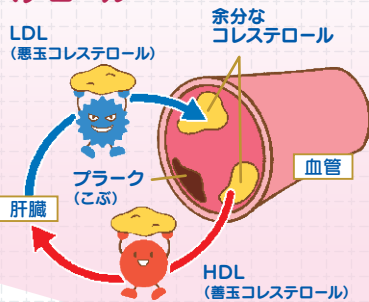
	保健指導判定値	受診勧奨判定値
中性脂肪	≥ 150mg /dL (空腹時) ≥ 175mg /dL (随時)	≥ 300mg /dL
HDL コレステロール	< 40mg /dL	—
LDL コレステロール	≥ 120mg /dL	≥ 140mg /dL
Non-HDL コレステロール*	≥ 150mg /dL	≥ 170mg /dL

*総コレステロール値からHDLコレステロール値を引いた値
受診勧奨判定値に当てはまったら、治療が必要かどうか医療機関を受診し、相談してください。

脂質まめ知識

● 悪玉コレステロール/善玉コレステロール

よく「悪玉コレステロール」「善玉コレステロール」と耳にしますが、実際はそれぞれ「LDLコレステロール」「HDLコレステロール」といいます。「悪玉」はコレステロールを血管に運び込み、「善玉」は余分なコレステロールを回収します。余分なコレステロールが血管壁に粥状にたまると動脈硬化を引き起こします。



● あぶらの種類

私たちが食事から摂取するあぶら(油、脂質)は大きく「飽和脂肪酸」と「不飽和脂肪酸」の2つに分かれます。「飽和脂肪酸」はバターやラードなど脂肪として体内に蓄えられやすく、「不飽和脂肪酸」はオリーブオイルやごま油、青魚(サバ、イワシ、サンマなど)に多く含まれるEPAやDHA*などで、エネルギーや体の構成成分になります。食べすぎはいけませんが、「不飽和脂肪酸」は「健康によい」といえます。

* EPA = エイコサペンタエン酸、DHA = ドコサヘキサエン酸

さあ、できることから変えてみよう!

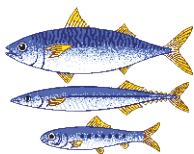
予防・改善
のために
できること

- 食事** 飽和脂肪酸などのあぶらを控え、野菜・魚・食物繊維を意識的にとりいれましょう。
- 運動** 生活に有酸素運動(ウォーキングやジョギング)をとりいれましょう。
- ストレス** ストレスを受けたときに分泌されるホルモンには、コレステロールを高める作用があります。十分な休養とリラックス法で自律神経のバランスを整え、ストレスをためないようにしましょう。

楽しみながら
健康に!

食事

中性脂肪を減らす作用のある青魚(サバ、サンマ、イワシなど)を食べる



行動

テレビやスマホを見るときに「立つ」「ストレッチする」など、ながら運動をする



通勤ルートは「一駅手前で降りて歩く」に固定する(可能な範囲で)

行動

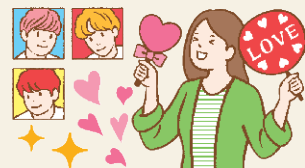
健康診断の数値が改善したら、自分にごほうび

ストレス

趣味や推し活でストレス発散!

運動

運動するとポイントが貯まるアプリやイベントを利用する



Easy 簡単にできる!

魅力的! Attractive

Social みんなでやってみよう!

いまやるべき! Timely

運動

職場の健康イベントに参加する



食事

職場の仲間と「ノー揚げ物ランチ」にチャレンジ



行動

家族と健診結果を共有して、みんなで健康に

食事

飲み会前に軽く食べてから参加する



旬の野菜や魚をとり入れた、ヘルシーな食事に



行動



健診を受けたら直後に改善する行動を1つだけ決める

“プラス20分”で健康に! ウォーキング習慣を 取り入れよう

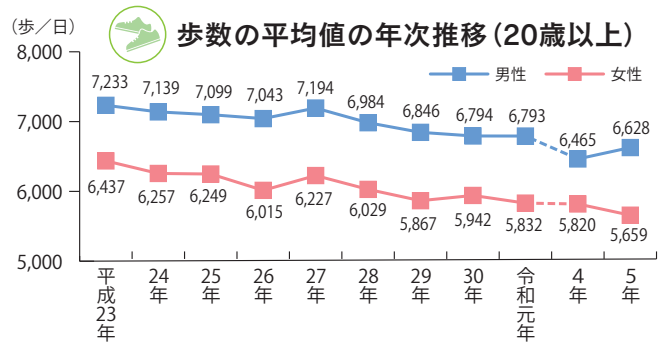
厚生労働省では、健康維持や生活習慣病発症予防のために、1日あたり8,000歩の歩行を推奨しています。しかし、調査によると、男女ともに1日あたりの平均歩数が約2,000歩足りない状況です。



プラス20分の ウォーキングを

歩数の推移をみると、男女ともに減少傾向にあります。令和5年の数値では目標の8,000歩まで男性は約1,500歩、女性は約2,500歩足りていません。

1,000歩は歩く時間で10分とされています。1日あたり「プラス20分のウォーキング」で2,000歩増をめざしましょう。



※平成24年以降は、100歩未満または5万歩以上のものは除く。(令和2年および3年は調査中止)
出典：令和5年国民健康・栄養調査結果の概要 第3章 2.歩数の状況

少しのアレンジでプラス20分を生み出しましょう!

“プラス20分”のチャンスは、日々の習慣の中に隠れています。時間を設けるのが難しくても、普段の行動パターンを少しアレンジするだけで簡単に達成できるかもしれません。

通勤・移動の時間なら

- **一駅手前で降りて歩く**
行き・帰りのどちらでも。
- **遠回りして帰る**
いつもの帰り道に、公園やお店など新しいルートを追加。
- **階段を選ぶ**
エスカレーターやエレベーターを使わず、足腰を鍛える時間に。

買い物なら

- **近所の買い物は歩いて行く**
短い距離なら車や自転車を使わず歩く。
- **駐車場は入り口から遠い場所へ**
往復で自然に歩数増加。

Pep Upを使ってモチベーションアップ!



セイコー健康保険組合では、みなさまの健康づくりに役立つ健康情報ポータルサイト「Pep Up (ペップアップ)」を開設しています。

●「Pep Up」とは?

「Pep Up」はスマホやパソコンを使って、楽しみながらあなたの健康をサポートするツールです。日々の歩数など健康情報の記録やイベントへの参加などでポイントが獲得でき、獲得したポイントは各種電子マネーや健康グッズなどの商品に交換できます。

●しばいぬと一緒にウォーキングしよう!

◇ふれんどウォーク

1日5,000歩以上歩くとしばいぬがシャベルを発見! シャベルでほりほりするとポイントがもらえます。5,000歩で1ポイント、8,000歩で2ポイント、10,000歩で3ポイント獲得できます。



●機能の一部をご紹介

◇日々の記録

日々の記録でポイントが貯まります。体重、体脂肪率、血圧、心拍、歩数、睡眠の6項目について、1項目につき1ポイント、1日最大6ポイント獲得できます。

◇健診結果改善チャレンジ

受診期限(10月末)までに健診を受けた方を対象に、BMIと健康年齢の改善度に応じてポイントが自動付与されます。

※Pep Upの詳細については当健保組合のホームページをご覧ください。

<https://seiko-kenpo.or.jp/hoken/pepup/>



がんばるためには、**休みが必要**

みなさんは「がんばること」を美德として、これまでさまざまなことをがんばってきたと思います。一方で、**がんばりすぎて疲労が蓄積し、かえってパフォーマンスが低下したり、体調不良に陥ってしまったりする人も多くいます。**

そうした事態を防ぐためにも「がんばりすぎずに休む」ということは非常に重要です。しかし、頭ではわかっている、がんばるのをやめられない人が多くいます。そこで、効果的に休むためのノウハウをご紹介します。

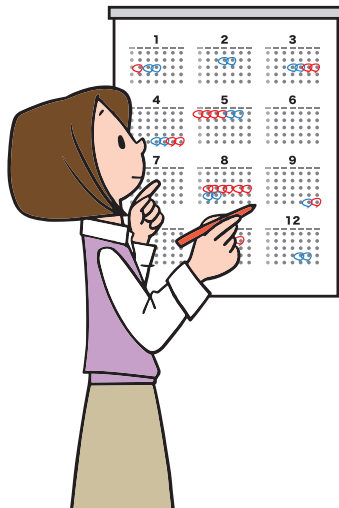
1 「休む仕組み」をつくろう



多くの社会人は「仕事が落ち着いたら休もう」「休めるタイミングで休もう」と考えがちです。しかし、本当に休みが必要なくらい疲れているときほど思うように仕事が進まず、「今休むわけにはいかない。周りに迷惑をかけてしまう」と考え、結果として「休みたいのに休めない」という事態になりがちです。

そうならないためには、**まだ余力のあるうちにシステムティックに休みを取る仕組みをつくる必要があります。**「6月の第2水曜日は休日にする」など具体的に決めてしまう、1年のはじめに有給休暇をバランスよく割り振っておく、といった方法が有効です。

「まだ休まなくても大丈夫だけど、だからこそ今休んでおこう」という思考が、あなたの心身を守ることになります。

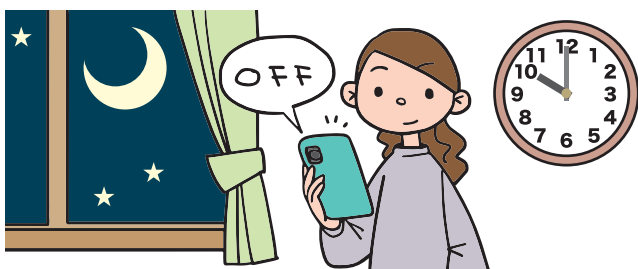


2 “デジタルデトックス”を仕組み化する



スマホが必需品となった現代人は、常に“情報のシャワー”を浴び続けているため、脳が休まりにくい状態です。そこで「夜10時以降はスマホを見ない」「毎月第3土曜日はネットにアクセスしない」といった**ルールを決め、デジタルデトックスを仕組み化しましょう。**

また、複数のSNSを使用している場合は、発信は1つのツールに絞り、他のツールは情報収集に限定するのも効果的です。発信を絞ることで、不特定多数との交流が抑えられて、“SNS疲れ”を予防できます。



3 休日は、なるべく“省エネ”で過ごす



休みの日をアクティブに楽しむことは、ストレス発散になります。しかし、そのメリットが得られるのは「1日の疲れをその日のうちに取れている」ことが前提です。

「楽しかったけど、帰宅したら『やっぱり我が家が一番』と思ってグッタリする」「休日明けに疲れが残って仕事に支障が出る」という人は、エネルギー的に正しい休み方ができているとはいえません。

家で何もしない休日を過ごし、「せっかくの休みをムダにしまった」と自己嫌悪に陥る人も多いですが、実はそのような過ごし方こそ、仕事や人間関係で疲れている人にとって最も意義のある休み方なのです。



4 最強の休息術「睡眠」を活かそう



疲労でエネルギーが低下しているときの、唯一にして最善の改善方法は「睡眠」です。睡眠不足と脳のパフォーマンス（反応速度）の関係を調べた実験では「1日6時間睡眠の人は、少しずつ脳のパフォーマンスが落ちて、2週間後には2日徹夜したときと同じくらいまで下がる」ということがわかっています。**つまり睡眠時間は6時間では足りていません。**

また、現代人は睡眠の「質」にこだわるあまり、眠りに対して神経質になってしまいがちですが、短期的な質に一喜一憂するより、自分でコントロールしやすい「量」に目を向け、**長期的に生活に支障がない程度の睡眠が取れればよいと考えることが大切です。**





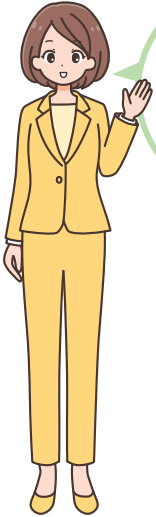
接骨院等*の正しいご利用を お願いします

*整骨院、ほねつぎともいいます。

突然ですが、接骨院等のかかり方について、クイズです!

佐藤さんは、ヘルニアで腰痛があり整形外科で治療中です。

痛みを減らすために、近所の接骨院等で施術を受けました。



このとき、佐藤さんが接骨院等で受けた施術に対して健康保険は使えるでしょうか?

A: 使える

B: 使えない

(答えはこのページの下に)

接骨院等で柔道整復師による施術を受けた場合は、保険医療機関と異なり、健康保険の対象となる場合と、ならない場合があります。誤って健康保険を使った場合は、あとから全額自己負担になることがありますので、正しい利用法を知っておきましょう。



健康保険が**使える**場合

外傷性が明らかな負傷で、慢性に至っていないものに限られます。

打撲 捻挫

挫傷(肉離れなど)

骨折 脱臼

※骨折・脱臼については医師の同意が必要です(応急処置を除く)。

健康保険が**使えない**場合

自費になります

- ×単なる肩こり、筋肉疲労など
- ×保険医療機関(病院、診療所など)で同じ負傷等を治療中のとき
- ×慰安目的のマッサージ
- ×病気(神経痛・リウマチ・五十肩・関節炎・ヘルニアなど)からくる痛み・こり
- ×脳疾患後遺症などの慢性病
- ×過去の交通事故等による後遺症
- ×症状の改善がみられない長期にわたる施術
- ×仕事や通勤途上に起きた負傷(労災保険の対象)など



同じけがについて保険医療機関と重複して接骨院等を利用している場合は、接骨院等の施術に健康保険は使えません。ほかの接骨院等で同じけがの施術を受けている場合も同様です。

その他の注意点 ①

「療養費支給申請書」はよく確認して記名を!

保険適用となる施術を受けた場合、柔道整復師が患者に代わって保険請求を行うことがあります。その場合、「療養費支給申請書」に患者が記名する必要があります。きちんと負傷原因や日数、金額などを確認して自筆で記名してください。

その他の注意点 ②

必ず領収書を受け取って保管を!

保険適用となる施術を受けた場合、領収書を必ず受け取り、保管してください。施術料はマイナポータルへの自動記載がないため、医療費控除を受ける際や、健保組合から確認させていただく際に必要となります*。



*健康保険を使って接骨院等の施術を受けた方に、後日、健保組合から施術内容等を確認させていただく場合があります。みなさまのご理解とご協力をお願いいたします。

クイズ答え B: 使えない



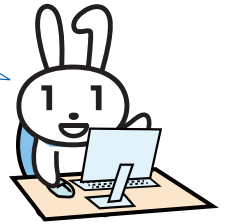
高額な医療費がかかったとき

今年の8月から高額療養費制度が見直されますが、
当健保には安心の付加給付があります！

高額療養費制度とは？

長期入院や特定の病気にかかるなどで1カ月の自己負担が上限額を超えた場合、その超えた分があとで健保組合から払い戻される制度です。

高額療養費や付加給付はレセプトをもとに自動計算されるので
事前申請が不要です



今後段階的に制度が見直され、自己負担の年間上限の導入とともに月額上限が引き上げられることになりました。ですがご安心ください、当健保組合が独自に実施している「付加給付」によって、**最終的な自己負担は約25,000円**に抑えることができます。
※付加給付は後日支給

高額療養費が支給されるのは、① **1人**が、② **同一月内**に、③ **同一医療機関等の窓口**で支払った医療費が、下記の自己負担限度額を超えたときです。

【70歳未満】

標準報酬月額	現行		2026年8月～	
	月額上限		引き上げ 月額上限	導入 年間上限
83万円以上	252,600円 + (総医療費 - 842,000円) × 1% 【140,100円】		270,300円 + (総医療費 - 901,000円) × 1% 【140,100円】	1,680,000円
53万円～79万円	167,400円 + (総医療費 - 558,000円) × 1% 【93,000円】		179,100円 + (総医療費 - 597,000円) × 1% 【93,000円】	1,110,000円
28万円～50万円	80,100円 + (総医療費 - 267,000円) × 1% 【44,400円】		85,800円 + (総医療費 - 286,000円) × 1% 【44,400円】	530,000円
26万円以下	57,600円 【44,400円】		61,500円 【44,400円】	530,000円
低所得者 (住民税非課税)	35,400円 【24,600円】		36,900円 【24,600円】	290,000円

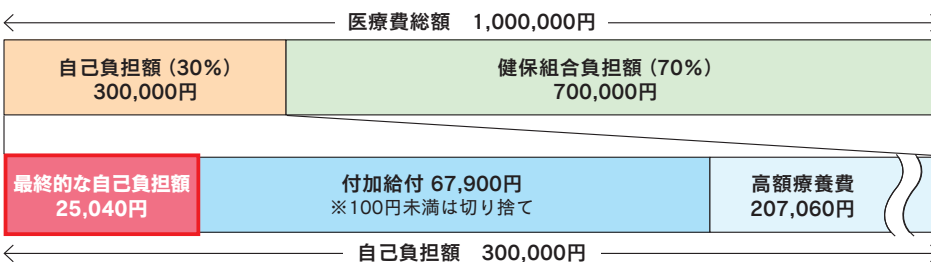
【70歳以上75歳未満】

標準報酬月額	現行		2026年8月～		導入 年間上限
	月額上限		引き上げ 月額上限		
	外来 (個人ごと)	入院 (世帯ごと)	外来 (個人ごと)	入院 (世帯ごと)	
現役並みⅢ (83万円以上)	252,600円 + (総医療費 - 842,000円) × 1% 【140,100円】		270,300円 + (総医療費 - 901,000円) × 1% 【140,100円】		1,680,000円
現役並みⅡ (53万円～79万円)	167,400円 + (総医療費 - 558,000円) × 1% 【93,000円】		179,100円 + (総医療費 - 597,000円) × 1% 【93,000円】		1,110,000円
現役並みⅠ (28万円～50万円)	80,100円 + (総医療費 - 267,000円) × 1% 【44,400円】		85,800円 + (総医療費 - 286,000円) × 1% 【44,400円】		530,000円
一般 (26万円以下)	18,000円	57,600円 【44,400円】	22,000円	61,500円 【44,400円】	530,000円
低所得者 (住民税非課税)	Ⅱ 8,000円	24,600円	11,000円	25,700円 【24,600円】	290,000円
		Ⅰ 15,000円	8,000円	15,700円	180,000円

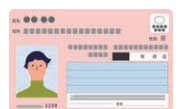
※【 】内は多数該当 (過去1年以内に3回以上の支給を受けた場合の4回目以降) の限度額

例えば1カ月の総医療費が1,000,000円かかったら…

【70歳未満、標準報酬月額28～50万円のケース】 ※2026年8月の制度見直し後の計算



マイナ保険証があれば、窓口での支払いが自動的に自己負担限度額までに抑えられるんだよ



高額療養費制度についての詳細は当健保組合のホームページをご覧ください。
<https://seiko-kenpo.or.jp/health-insurance-top/kougaku/>



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



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

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!

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。



酸味の千カラ

- ✓ 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。



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。





上半身が疲れたとき

眼精疲労に! 目を温めるポーズ



1

ぐるぐる

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

2



手のひら
を温める

3



30秒間
キープ

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



1

息を吸いながら

手のひらは外側に向ける

反対の手は座面をつかんで体を支える

2

PUSH!

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。

3

息を吐きながら

4

ゆっくり3回呼吸しましょう

ひじは緩めてOK

後ろの壁をタッチして、その壁をなでおろすイメージ

後ろに腕を伸ばし、下までおろします。

①～③を3回繰り返して、4回目に腕を上げた後、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を同様にしています。

詳しくは動画を check!

<https://douga.hfc.jp/imfine/undo/26spring01.html>



首こりに!

頭を正しい位置に戻すポーズ

まずは首のこり具合をチェック。肩を正面に向け、後ろを見てください。どこまで首が回るか覚えておきましょう。



1

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。



2

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。



肩はリラックス

3

息を吐いて脱力しましょう。



4

①～③を3回繰り返します。

先ほどより首が回るようになりました。

※反対も①～④を同様にしています。



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。

