

けんぽニュース

2026
NO.135

セイコー健康保険組合

● 令和7年度 収入支出決算のお知らせ

● 「Pep Up」で楽しみながら健康に！

● シリーズ「まさか自分が、がん」 大腸がん

● 歩きたくなる旅 五浦（いづら）

● 医療費が10万円を超えたら医療費控除

● マイナポータル連携で医療費控除が簡単に！

● 脂質をとりすぎないレシピ

● 2026年度 健康・介護・子育て支援教室のご案内

● いつでもヨガ 座りすぎて疲れたとき



こちらから
各ページに
移動できます



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



令和
7年度

収入支出決算のお知らせ

一般勘定

7月27日に開催された第145回組合会において、当健康保険組合の令和7年度収入支出決算および決算残金処分、ならびに事業報告について承認されましたので、その概要をお知らせいたします。

令和7年度の決算は
全体収支で約1億
8,700万円の黒字と
なりました



一般勘定の収入については、保険料の原資となる平均標準報酬月額と総標準賞与額の増加により、保険料収入が前年度比で約1億8,000万円の増加となりました。

支出については、保険給付費が前年度を約1億円上回り、約10億6,000万円となりました。高齢者医療に係る納付金も前年度比で約5,400万円増の約9億4,200万円となったほか、保健事業費に関しては新規に導入した眼底検査費用や健康情報ポータルサイト「Pep Up」のバージョンアップにより、前年度比約1,000万円増の約9,400万円となりました。

以上の結果、経常収支では約1,800万円の赤字となりました。期中の資金不足を補うため別途積立金から1億円の繰入を行いました。国庫補助金等の収入を含めた全体収支は最終的には約1億8,700万円の黒字となっています。

令和7年度末における決算残金処分後の財産残高は、別途積立金が約8,700万円増の約23億5,800万円となり、準備金約4億7,000万円と合わせて合計約28億2,800万円となりました。

令和7年度収入支出決算概要表

収入

(単位：千円)

科 目	令和7年度決算	前年度決算
健康保険収入(*)	2,152,560	1,972,675
雑収入・他(*)	9,637	5,200
繰入金	100,000	80,000
調整保険料収入・他	139,589	118,891
収入合計	2,401,786	2,176,766
経常収入合計	2,162,197	1,977,875

支出

(単位：千円)

科 目	令和7年度決算	前年度決算
事務所費・組合会費(*)	83,715	79,328
保険給付費(*)	1,059,035	951,090
再掲 (法定給付)	(1,029,447)	(922,675)
再掲 (付加給付)	(29,588)	(28,415)
再掲 (被保険者)	(746,756)	(687,628)
再掲 (被扶養者)	(312,279)	(263,462)
納付金(*)	942,118	888,443
再掲 (高齢者納付金・支援金)	(942,118)	(888,441)
再掲 (退職者給付拠出金)	(0)	(2)
保健事業費(*)	93,994	83,294
還付金・連合会費・他(*)	1,412	1,786
財政調整事業拠出金・予備費・他	34,020	31,038
支出合計	2,214,294	2,034,979
経常支出合計	2,180,274	2,003,941

差 引 額	187,492	141,787
経 常 収 支	△18,077	△26,066

※科目のうち、(*)印がついたものが、経常収入・経常支出に含まれます。

令和7年度収入支出決算

令和7年度の一般勘定の収入支出決算状況および決算残金処分については、下記のとおりです。

決 算 状 況	
収入決算額	2,401,784,941円
支出決算額	2,214,291,418円
差 引 額	187,493,523円

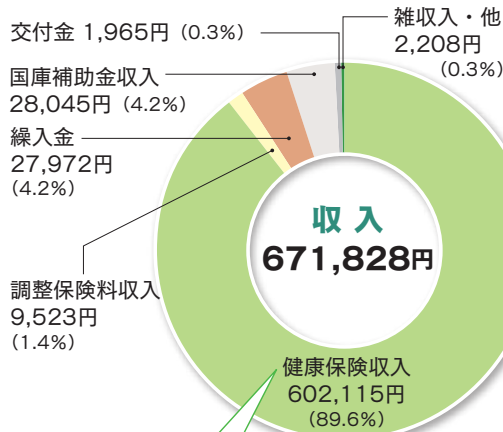
決算残金処分内訳	
準備金	0円
別途積立金	186,970,311円
繰越金	331,516円
財政調整事業繰越金	191,696円

組合の概況

決算残金処分後の財産残高	
種 別	金 額 (千円)
準備金	469,614
別途積立金	2,358,314
合 計	2,827,928

基 礎 数 値	
令和7年度平均被保険者数(人)	3,575
令和7年度平均被扶養者数(人)	2,022
令和7年度平均標準報酬月額(円)	448,991
総標準賞与額(千円)	6,973,927

被保険者1人当たり

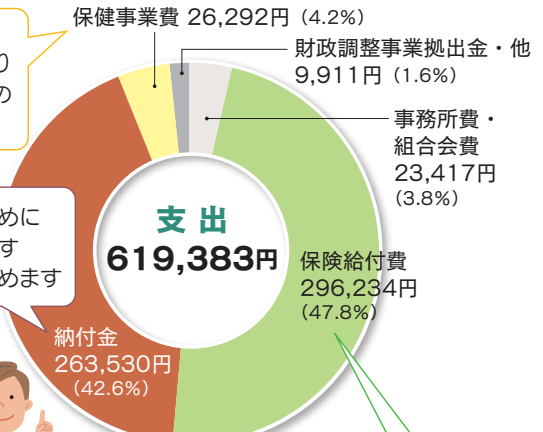


事業主と被保険者のみなさまに納めていただく、健保組合の主な収入です
(負担割合は事業主が約6割、被保険者が約4割)

健診やPep Upなどみなさまの健康づくりをサポートするための費用です

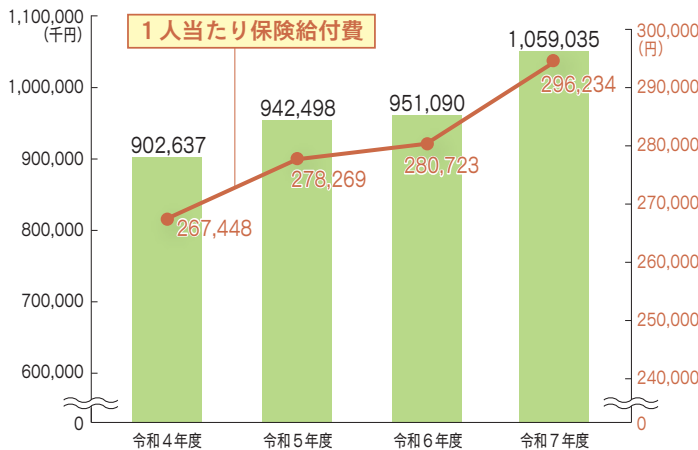
高齢者医療のために拠出する費用です
そのまま国へ納めます

健保組合の三大支出は、
① 保険給付費
② 納付金
③ 保健事業費
といわれています



みなさまが病院にかかったときに健保組合が負担する分の医療費や、給付金などです

保険給付費の推移



介護勘定

令和7年度収入支出決算

令和7年度の介護勘定の収入支出決算状況および決算残金処分については、下記のとおりです。

決 算 状 況	
収 入 決 算 額	339,592,037円
支 出 決 算 額	313,347,444円
差 引 額	26,244,593円

決算残金処分内訳	
準 備 金	26,244,593円
繰 越 金	0円

事業報告 (令和7年度に実施した主な事業)

病気の早期発見・早期治療



- 定期健診を各事業所と共同で実施 (受診率: 99.9%)。
35歳以上の被保険者に眼底検査を新たに導入、胃内視鏡検査の継続実施
女性被保険者全員を対象に「婦人科がん検診 (乳がん・子宮頸がん)」を継続実施
- 被扶養者・任意継続被保険者向け「特定健診」の対象年齢を40歳以上から35歳以上に 拡大して継続実施
自己負担額無料化の継続、**眼底検査を新たに導入** (受診率: 被扶養者 72.4%、任意継続被保険者 91.6%)
- 特定保健指導を全13事業会社を対象に実施 (参加者320人)、被扶養者は4人実施
- 人間ドックの利用料補助 (受診者357名)
- インフルエンザ予防接種補助金支給事業の継続実施 (接種者2,326人)

健康意識の向上と啓発活動



- **健康情報ポータルサイト「Pep Up」をバージョンアップし、ポイント制を導入**
- 各事業所とのコラボヘルスの一環として健康セミナーを開催 (2事業所)
- 医療スタッフのいない事業所に対し、健保の保健師による生活指導と受診勧奨を実施
- 前期高齢者 (64~65歳到着者) の被保険者向け健康面談の実施 (39名)
- 『医療費のお知らせ』・『健康年齢通知』の配布 (被保険者および被扶養者)
- 柔道整復師の正しい受療についての啓発や照会の実施
- 健康・介護・子育て支援教室を他の健康保険組合と共同開催

その他



- 事業所別の疾病傾向など、医療費の構造分析の実施と情報提供
- 被扶養者資格の適正化を目的に被扶養者資格調査 (検認) の実施
- ジェネリック医薬品の利用勧奨および薬剤重複投与者への注意喚起
- 各事業所の「健康経営優良法人」認定に向けたサポートの実施
- 家庭用常備薬等の斡旋 (年2回)



Pep Up.

あなたの健康を楽しく、
しっかりとサポート

「Pep Up」で 楽しみながら健康に！

スマホやPCから手軽に健康管理ができる「Pep Up」、みなさんどれくらい活用されていますか？
健診結果や健康情報をチェックする以外にも、様々なイベントに参加しながらゲットできるポイントは、
電子マネーや健康グッズなどの商品に交換することができるんです！ ※対象は被保険者のみとなります

2026秋ウォーキングラリー「ボブの宇宙への旅」開催！

秋からの目玉企画、ウォーキングラリー「ボブの宇宙への旅」でたくさんポイントをゲットしよう！

今回は、今までの個人戦だけでなくチーム戦も開催します。ぜひご参加ください！

参加するだけで
300ポイント

さらに目標歩数達成で
最大1,500ポイント

- 参加エントリー受付期間
10/9(金)～10/23(金)
- 実施期間
10/23(金)～11/24(火)



Pep Upへの初回登録で**500ポイント**！
まだ登録していない方はぜひこの機会に
登録を！

Pep Upご登録の流れ

以下のいずれかでPep Upにアクセスし、「メールアドレス」と「パスワード」を登録してください。

登録したアドレスに送られたメールに記載の確認用URLにアクセスしてください。

アクセスしたページ内の下部にある「本人確認コード」と「生年月日」のフォームを入力し登録を進めてください。

登録完了後すぐにご利用いただけます。最初に登録した「メールアドレス」と「パスワード」でログインしてください。

アプリでPep Upを使う

iPhoneの方 Androidの方

WebでPep Upを使う

https://pepup.life/users/sign_up

【Pep Up】メールアドレスの確認

Pep Up 11/26 10:00

以下のリンクをクリックして会員登録を進めてください。

https://seiko-kenpo.or.jp/pepup/sign_up

※リンクの有効期限は24時間になります。
有効期限切れの場合は、下記のURLから登録手続きをやり直してください。
https://seiko-kenpo.or.jp/pepup/sign_up

※URLをクリックしても、ページが正しく表示されない場合は、URLをコピーし、ブラウザのアドレス欄に貼り付けてください。

※Pep Upの登録には本人確認コードが必要です。

本人確認コード

配布した「Pep Up（マイアップ）」登録のご案内に本人確認コードが記載されています。
※郵送でお届けされている場合は「本人確認コード」を、以下のフォームに入力してください。
※画面の本人確認コード「XXXX」は仮です。

生年月日

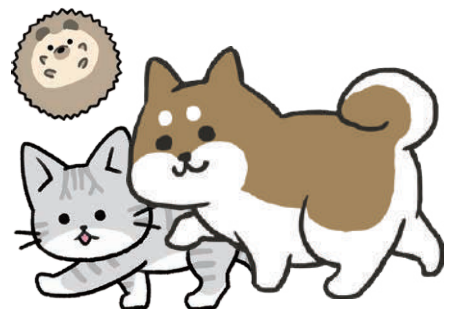
2023 09 09

ログイン

メールアドレス
パスワード

ログイン

※ログイン情報は登録したメールアドレス、正しいパスワードで入力してください。
※パスワードを忘れた場合は、パスワードを再入力してください。



登録方法や年間スケジュール、その他のイベント詳細は、ホームページでご確認ください。

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

様々なイベントに参加して、健康とポイントをゲットしよう！

健診結果改善チャレンジ

2026年度の健診結果に基づき、健康年齢が
実年齢より若い方、BMIの判定が前年度より
良好になっている方に最大**400ポイント**！



<対象者>

2026年4月1日～2026年10月31日までに
受診された方

<ポイント付与設定項目およびポイント内訳>

設定項目	前年度判定	今年度判定	付与ポイント
健康年齢	—	実年齢との差 -0.1歳～-3歳以上	-0.1歳で10ポイント (※上限300ポイント)
肥満度 (BMI)	データなし	A	100ポイント
	A	A	100ポイント
	C	A	100ポイント

※ BMI判定 A: 基準値内 (18.5 ～ 24.9) C: 基準値以外 [BMIにB判定はなし]

日々の記録

日々の記録

記録することで気づく。気づく
ことで変わる。

食事や運動以外にも、環境や仕事のストレスなどで、気づかないうちに体調を崩し体重が上下していることがあります。他にも習慣的に記録したり記録することで身につくこともあるかも。



体重・体脂肪率・血圧・
心拍・歩数・睡眠時間
の項目を記録することで、
1項目につき1ポイント、
1日最大**6ポイント**ゲット！



ふれんどウォーク



1日5,000歩以上歩くとしばいぬ
がシャベルを発見してほりほり！

前日の歩数に応じて
1日最大**3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

医療費通知

医療費通知

医療費をちゃんと知って大事。
まとめてくれてありがと～！

医療機関を利用する機会が増えている今、診療や処方情報のひとつにまとめて見られるのはとても便利。さらに国民健康保険（国保）利用データのダウンロードもできるから超った以上に使える機能なんです！



医療費通知を毎月閲覧
するごとに**10ポイント**
ゲット！



e-ラーニング

e-ラーニング

eラーニングでしっかり学ぶと、
意外と興味が湧いてくる！

基礎知識から対策・予防・実践まで身につけておくと、健康に関する知識が深まり、気づきや発見が生まれるかも！



健康に関するe-ラーニング
(2回開催予定)を受講後、
アンケートに回答で最大
200ポイントゲット！



登録方法や年間スケジュール、その他のイベント詳細は、ホームページでご確認ください。

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

男女ともに気をつけたい大腸がん

監修：大阪がん循環器病予防センター 医師 岡田 武夫

今や国民の2人に1人が何らかのがんにかかる時代です。その一方で医療の進歩は目覚ましく、今では多くのがんが「治る可能性の高い病気」になっています。

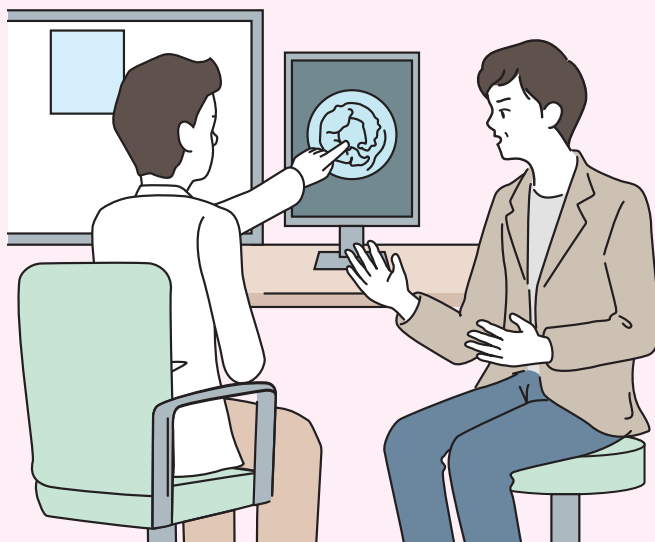
身近ながんについて学ぶための、シリーズ「まさか自分が、がん」。初回は男女ともにかかりやすいとされる大腸がんを取り上げます。

大腸がん検診で要精密検査となり、がんが見つかった40歳代の男性

会社員のKさんは41歳のとき、会社が行っている大腸がん検診で要精密検査となりました。自覚症状がなく、様子を見るつもりでしたが、妻からの強いすすめで内視鏡検査を受けたところポリープ*が見つかり、悪性の可能性があったため切除しました。

1週間後、ポリープの検査の結果を聞きに行くと、医師から悪性、つまりがんだったと告げられ、さらに「もう少し発見が遅かったら、人工肛門を使用する必要があったかもしれない」と言われました。

※大腸表面の粘膜層の一部がイボのように隆起したもの。



食の欧米化や便利な生活で大腸がんは増えている

大腸がんは良性のポリープががん化するものと、正常な粘膜から直接発生するものがあり、罹患数はこの40年間で約7倍に増えています*。

その背景には、高齢化に加え、食の欧米化で肉類の摂取が増えて、食物繊維の多い穀類や野菜などの摂取が減ったことや、交通手段などの発達で運動不足の人が増えたことなどがあります。

食物繊維や運動は、大腸がんの予防要因です。

リスク要因

- ☐ 赤肉（牛・豚・羊など）や加工肉（ベーコン、ハム、ソーセージ）をよく食べる。
- ☐ 飲酒量が多い。
- ☐ たばこを吸う。
- ☐ 体脂肪が多い。
- ☐ 大腸がんになった血縁者がいる。

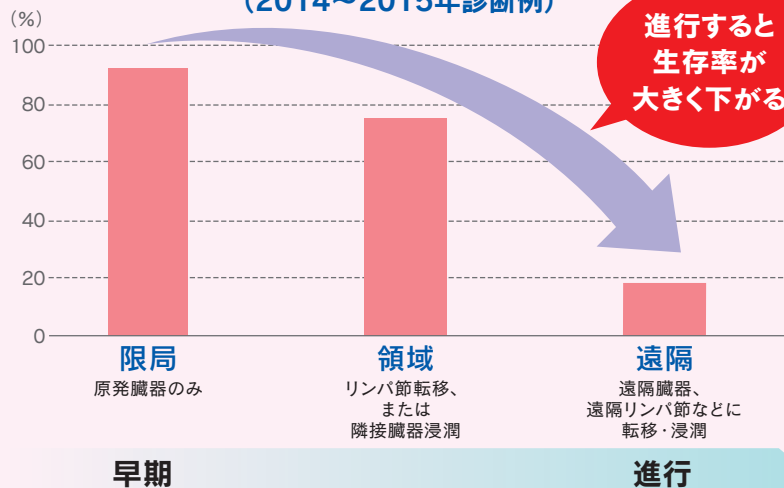
※国立がん研究センターがん情報サービス「がん登録・統計」地域がん登録全国推計値より

発見の遅れで、救える命が救えていない

大腸がんは、がんの生存率が高い3要素の「早期発見が可能」「進行が遅い」「治療法が確立している」をすべて満たすがん。大腸がん検診によって早期発見・早期治療すれば治りやすいがんです。

しかし、日本のがんによる部位別死亡者数において、大腸がんによる死亡数は、男性が2位、女性が1位です。大腸がんは早期では自覚症状がなく、早期発見には大腸がん検診が欠かせませんが、日本の大腸がん検診の受診率は4～5割程度。がんが進行してからみつけるケースが多く、救える命が救えていない現状があります。

大腸がんの臨床進行別5年相対生存率
(2014～2015年診断例)



Kさんは精密検査をすぐに受けたことで、早期でがんを発見でき、大事に至らなかった。

症状がでてから病院を受診すると、進行していることが多い。

進行してしまうと、治療がむずかしい。

40歳になったら年に1回「大腸がん検診」

大腸がん検診は、国のがん対策として職場や自治体で実施しており、40歳から年に1回受けることが推奨されています。費用は対象年齢に該当すれば、少額の自己負担で受けられます。

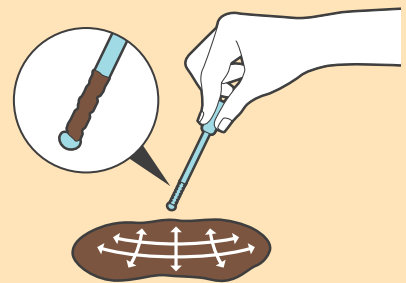
大腸がん検診は自宅で大便を採取するだけでよく、採取の仕方も簡単で、時間も手間もかかりません。40歳以上の人は、自覚症状がなくても大腸がん検診を受けましょう。

検査方法 便潜血検査

大腸にポリープやがんがあると、便がすれたときに出血することがあるため、便に血が混じっていないかを調べる。



検診結果が「要精密検査」だった場合は、必ず精密検査を受けましょう。それによって、がんかどうかわかります。



こんな症状があれば医療機関を受診

大腸がんが進行すると、右記のような症状がでることがあります。便に異常がおきることが多いですが、痔などの良性の病気でも見られることがあります。放置されがちです。

気になる症状があれば放置せず、早めに消化器科や胃腸科、肛門科などを受診しましょう。

- 血便 (便に血が混じり、黒もしくは赤黒い便がでる)
- 下痢と便秘のくり返し
- 残便感
- おなかが張る など



みなさまに知ってほしい3つのこと

- ① セイコー健保と事業会社で共同開催している健康診断では、35歳以上の方を対象に便潜血検査を実施しています（国からは40歳からの受診を推奨）。
- ② 便潜血検査で異常が見つかったら、必ず内視鏡検査を受けるようにしましょう。
- ③ 痔があるから便潜血検査で陽性になるとの思い込みは禁物。実際、痔のある方に内視鏡検査で大腸がんが見つかる例もあります。

精密検査が必要な場合に… **大腸内視鏡検査**

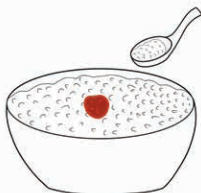
大腸内視鏡検査は、便潜血検査が陽性だった場合に行われます。下剤で大腸を空にした後に肛門から内視鏡を挿入し、大腸の全部位を観察してがんやポリープなど病変の有無を確認します。ポリープが見つかった場合には、状態（大きさ、形態）によって、その場で治療を行う場合もあります。必要に応じて組織を採取し、悪性かどうかを診断します。



大腸内視鏡検査の流れ

前 日

夕食は午後8時ごろまでに消化の良いもので済ませます。



当日（下剤の服用）

自宅もしくは医療機関で下剤を服用します。



当日（検査）

検査着に着替え検査台に横になり、鎮静剤を注射します。
検査自体は15～20分ほどで終わります。

※医療機関によって異なる場合があります

大腸がんに関する統計データ

生涯累積罹患リスク

一生のうちにがんにかかるリスク

大腸がんにかかるリスクは、下表では男性がトップ、女性が2番目と、他のがんよりも高くなっています。

2人に1人	男 性	部 位	女 性	2人に1人
	61.1%	がん全体	50.1%	
男性 トップ	9.6%	大腸がん	7.9%	女性 2番目
	8.0%	胃がん	3.9%	
	9.1%	肺がん	4.8%	
	—	子宮がん	3.6%	
	—	乳がん	11.8%	

●データの出典：国立がん研究センターがん情報サービス「最新がん統計」（2023年データに基づく）

ステージ別 10年生存率

診断から10年経過後の生存率

大腸がんの10年生存率は、全体では約60%前後です。

病期 (ステージ)	10年生存率 (男性)	10年生存率 (女性)
大腸がん全体	56.6%	60.3%
ステージⅠ	76.6%	83.2%
ステージⅡ	69.2%	72.8%
ステージⅢ	58.8%	65.2%
ステージⅣ	11.3%	11.9%

早期なら
70～80%台

末期は
11%台に

●データの出典：国立がん研究センターがん対策研究所 がん登録センター「院内がん登録2012年 10年生存率集計」

※2012年に診断されたがんに対する、10年経過後の生存率のデータです

シリーズ「まさか自分が、がん」 次回は肺がん特集を予定しています。



いづら 五浦

太平洋の荒波に削られた五つの入江と、切り立った断崖絶壁が連なる「日本の渚百選」にも選ばれる景勝地。
明治の美術思想家・岡倉天心が横山大観や下村観山らを指導し、日本美術の近代化を切り開いた地としても知られる。
近年は関東有数の避暑地として注目を集める五浦で、自然と芸術の散策に出かけよう。

五浦岬公園

太平洋に突き出した岬の高台にあり、五浦海岸や六角堂をはじめ太平洋の海岸線を一望する
東日本大震災の展望慰霊塔(展望台)や、散策路、映画「天心」ロケセットなどがある。



大津港駅を出発し、長浜海岸に向かって県道301・354号を歩いて行こう。左折して長浜海岸に降りると美しい太平洋が広がり、南に張り出した入り江の高台には、次の目的地である茨城県天心記念五浦美術館が見える。

五浦は、近代日本美術の発展に尽力した岡倉天心が晩年を過ごし、横山大観とともに新しい日本画を模索した地。美術館では、ゆかりの作品や資料の鑑賞に加え、海を眺めながらの散策も楽しめる。

天心遺跡記念公園へは、美術館駐車場裏の歩道を通して向かう。かつて芸術家たちが創作に励んだ断崖絶壁に建てられた研究所の跡地だ。荒波が岩に打ちつける迫力の光景に、芸術家たちが目にしていた景色や心情に思いを馳せずにはいられない。

茨城大学五浦美術文化研究所へ向かう道には、水戸藩主・徳川光圀^{みつくに}の巡見中に水が湧き出したと伝わる黄門の井戸や天心の墓がある。研究所には、天心邸や展示室があり、なかでも天心自ら設計し瞑想に耽ったとされる六角堂は必見だ。

旅の最終地点となる五浦岬公園の展望慰霊塔からは、六角堂や五浦の海岸線を一望できる。太平洋の力強く壮大な景色とともに、芸術の足跡を静かに味わおう。

Information

アクセス ① JR 常磐線「大津港駅」



HPはコチラ

北茨城市観光協会
<https://www.kitaibarakishi-kankokyokai.gr.jp/>



新鮮な「常磐もの」



「常磐もの」とは、福島県から茨城県沖にかけての寒流と暖流が交わる「潮目の海」で水揚げされる魚介類。この海域はプランクトンが豊富で、そこで育つ魚介類は旨味が強く、年間を通しておいしい海の幸が楽しめる。

大浜丸 魚力

● 刺身、焼き魚、天ぷらなど、新鮮な魚介類を使った定食メニューが人気。



船盛定食
1,980円

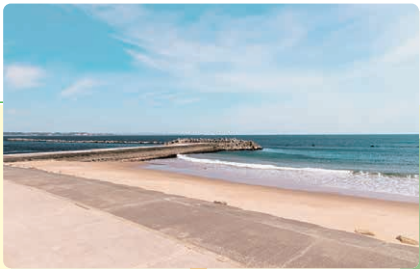
② 11:30～14:30(L.O.)

③ 水・木曜日(祝日の場合は変更あり)

※水曜日が祝日にあたる場合は、木・金曜日を休業とするなど不定休あり

長浜海岸

北茨城市の平潟から五浦海岸に至る道路に沿って広がる、透き通る海水が美しい海岸（遊泳不可）。



START

大津港駅



天心遺跡記念公園 （旧日本美術院五浦研究所跡地）

1906(明治39)年、岡倉天心が日本美術院第一部を五浦へ移し、横山大観、菱田春草、下村観山、木村武山が創作活動を行った研究所の跡地。遺構である古井戸のほか、筆塚や記念碑が建てられている。



およそ

6.0km

1時間 30分

8,000歩

大津漁港

茨城県天心記念五浦美術館

岡倉天心の書簡や遺品などの資料をはじめ、五浦で天心の指導を受けた作家たちの作品を展示。近現代の日本画を中心とした企画展も実施。

🕒 9:30～17:00 ※入館は16:30まで。

🎫 岡倉天心記念室…一般210円、満70歳以上100円、高校生140円、小中学生90円

企画展…企画展ごとに設定

📅 月曜日(祝日・振替休日の場合は翌日)、12月29日～1月1日

🌐 <https://www.tenshin.museum.ibk.ed.jp/>



長浜海岸

わすれじ
平和の碑

端磯

中磯

椿磯

五浦観光ホテル

黄門の井戸

岡倉天心の墓

大五浦

小五浦

展望慰霊塔 （五浦岬公園内）



大津岬灯台

五浦岬公園の近くに建つ
関東地方最北の灯台。



大浜丸 魚力

GOAL

ひと足延ばして 福島県いわき市

アクアマリンふくしま

福島県の海の特徴である黒潮と親潮が出会う「潮目」をテーマにした三角トンネルの大水槽をはじめ、海山川の生態系などを展示。東北最大級の楽しく学べる体験型水族館。



🕒 9:00～17:30(3月21日～11月30日)、
9:00～17:00(12月1日～3月20日)

※入館は閉館の1時間前まで

🎫 一般1,850円、小～高校生900円

📅 年中無休

🌐 <https://www.aquamarine.or.jp/>

道の駅 いわき・ら・ら・ミュウ

新鮮な常盤ものを中心に魚介類や干物が並ぶ市場や、地元の物産品がそろった土産物店、レストランが入る。



🕒 9:00～18:00
(2月の平日は9:00～17:00)

📅 ホームページに掲載

🌐 <https://www.lalamew.jp/>

豆知識

五浦は、端磯・中磯・椿磯・大五浦・小五浦という五つの浦（入り江）があることに由来する地名。標高15～40mの海岸段丘が波に削られ、削られやすい場所は入り江に、硬い岩は岬として残ることで、変化に富んだ美しい景観が生まれた。

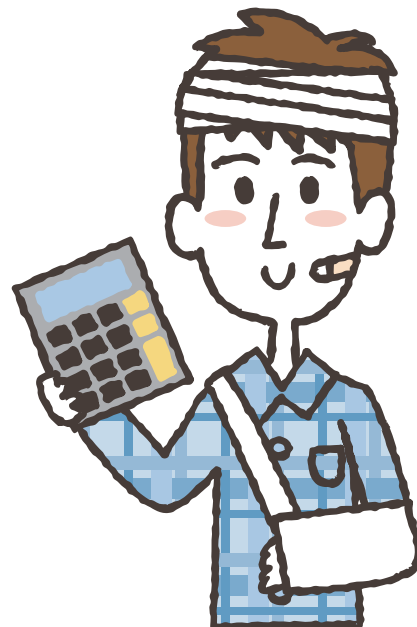
※営業時間や料金等は変更される場合があります。

page top



医療費が10万円を超えたら

医療費控除



医療費控除とは、前年1月から12月の1年間に、ご家族の分も含めた医療費等が一定額を超えたとき、税務署に確定申告をすることで納めた所得税の一部が還付される制度です。支払った医療費等の金額が10万円（または総所得金額等の5%）を超える場合、上限200万円まで課税所得額から控除され、税金が精算されます。

なお、2026年分の確定申告期限は2027年3月15日までですが、一般の会社員など確定申告が不要な人が医療費控除を行う場合は、5年以内であればいつでも申告できます。

医療費控除の対象とならない費用の例

- × 美容目的での整形手術や歯列矯正の費用
- × 健康診断や人間ドックの費用
- × 带状疱疹予防接種費用
- × 自家用車で通院するときの駐車料金やガソリン代
- × ビタミン剤や体力増強など、健康増進のための保健薬や健康食品の購入費 など

医療費控除の対象となる主な費用

- 病院（歯科医院含む）・薬局に支払った保険適用の医療費・薬剤費の自己負担分
- 治療・療養のための市販薬の購入費
- 通院費用・往診費用
- 入院時の食事療養や生活療養にかかる費用負担
- 歯科の保険外費用
- 妊娠時から産後までの診察と出産費用
- あんま・指圧・はり・きゅうの施術費
- 訪問看護ステーションの利用料
- 老人保健施設や療養病床の利用料（介護費・食費・居住費の自己負担分） など

いくら還付される？
還付金額を試算してみよう

①医療費控除額の計算式

1年間に支払った
医療費等

—

補填される
金額^{*1}

—

10万円^{*2}

=

医療費控除額

^{*1} 高額療養費、家族療養費、出産育児一時金などの健保組合からの給付金、民間の医療保険等の給付金を差し引きます。

^{*2} 総所得金額の5%のほうが少ない場合は、その金額となります。

②還付金額の計算式

医療費控除額

×

所得税率^{*3}

=

還付金額

^{*3} 課税所得額によって異なります。

～ 1,949,000円 …… 5%
1,950,000円～ 3,299,000円 …… 10%
3,300,000円～ 6,949,000円 …… 20%
6,950,000円～ 8,999,000円 …… 23%
9,000,000円～ 17,999,000円 …… 33%

例えば、1年間に支払った医療費等が20万円、健保組合からの給付金が5万円あった場合の医療費控除額は5万円となります。ここで注意したいのは、5万円がそのまま還付金額となるわけではなく、5万円に所得税率をかけた金額が還付金額となることです。所得税率が20%の場合、還付金額は1万円となります。

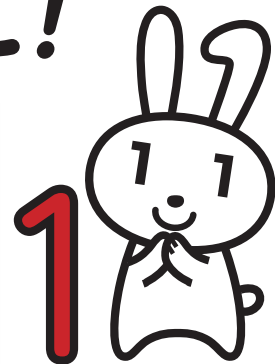
マイナポータル連携で

医療費控除が簡単に!

マイナポータル連携を利用すると、医療費通知情報のデータをマイナポータル経由で取得し、所得税の確定申告書に自動入力することができます。この場合は、領収書の保管は必要ありません。

なお、事前にマイナポータルで代理人の設定を行うことにより、ご家族の医療費通知情報も取得できます。

※通院費など保険診療以外の費用や柔道整復療養費などはデータ連携に反映されないため、ご自身で入力してください。



1 マイナポータルで利用者登録

すでにマイナポータルで利用者登録済みの方はログインします。



2 家族分の医療費情報を取得する場合は、マイナポータルで代理人の登録

事前にマイナポータルで代理人の登録を行うことで、申告に含めることができるご家族の医療費情報をマイナポータル連携で取得し、申告書に自動入力できます。

代理人の登録方法の詳細はこちらから



3 確定申告書の作成・提出

国税庁ホームページの「確定申告書等作成コーナー」から、マイナポータル連携を利用すると、自動入力・自動計算で、医療費控除を適用した申告書の作成・e-Taxによる送信ができます。

申告書の作成・提出はこちらから



作成コーナー



POINT

代理人の登録には、

- ☒ ご家族の方のマイナンバーカードが必要です。
- ☒ ご家族自身も事前にマイナポータルの利用者登録が必要です。

動画で見る確定申告

マイナポータルの利用者登録をはじめとする事前準備の操作方法やマイナポータル連携を利用して、医療費控除の入力を行う方法などを動画でご案内しています。

詳細はこちらから



今年度からPep Upの医療費通知のメニューから、e-Tax(国税電子申告)用のデータがダウンロードできるようになります!

脂質をとりすぎないレシピ

脂質
異常症
予防



Check!

作り方の動画は
こちらから



<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 220kcal
塩分 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種のきのこことバジルのマリネ

1人あたり

エネルギー 塩分
47kcal 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 塩分
68kcal 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。



どの教室も
無料

いつでもどこでも気軽に学べる！

ライブ視聴で楽しく参加！

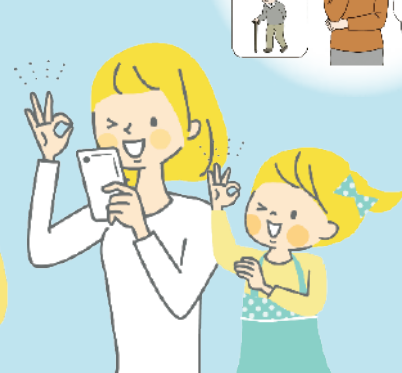
「オンデマンド型」と「オンラインLIVE配信型」で開催！ 「健康」「介護」「子育て支援」教室

新講座、続々登場！



スマホ・PC・
タブレットで
自宅で楽々視聴！

健康の維持や病気等の予防方法、
介護に関する正しい知識、子育てに関する役立つ情報が
知れる・学べるWeb教室。



2026年度健康・介護・子育て支援教室のご案内

◆会場に集まることに不安がある方でも、**自宅で学べるから安心です。**

◆受講申込者には、視聴情報をメールでお届けします。

オンデマンド型

- 24時間、好きな場所でパソコン・タブレット・スマートフォンなどで視聴いただけます。
- ご案内から30日間、何度でも視聴していただけます。

健康教室

- 骨格メソッドヨガ (新規)
- 脂肪燃焼ヨガ (新規)
- 睡眠改善ヨガ (新規)
- EYEヨガ (新規)
- ストレスマネジメント
- 女性のための健康①
(ヤングからミドル世代向け)
- 女性のための健康②
(40代半ばを迎えた女性向け)
- 睡眠
- 美容と健康セルフケア
- アンガーマネジメント
- 健診結果を健康維持に活かす
- 禁煙対策
- エクササイズ
- 歯の健康
- 糖尿病予防

- 眼の健康
- 肩こり腰痛膝痛予防
- がん対策
- 栄養と食事
- 認知症対策
- ロコモティブシンドローム対策
- (VDT) 情報機器作業対策
- ライン長のためのメンタルヘルス

介護教室

- 施設介護 (新規)
- おひとり様介護 (新規)
- 高齢家族の安全 (新規)
- 介護準備学 (お金編)
- 介護準備学 (ストレス編)
- 介護準備学 (相続編)
- 介護予防
- 介護と仕事の両立

子育て支援教室

- 食物アレルギー対応 (新規)
- 子育てと仕事の両立(基本編)(新規)
- 赤ちゃんと一緒にヨガ (新規)
- 乳幼児こころ育て
- 小学生親子かかわり

オンラインLIVE配信型

健康教室

- 肩甲骨ヨガ 5月16日(土) 10:00~11:30
- 疲労回復ヨガ 6月17日(水) 19:00~20:30
- カスハラセルフケア 9月 9日(水) 19:00~21:00
- 腰痛改善ヨガ 11月 7日(土) 10:00~11:30

介護教室

- 遠距離介護 7月11日(土) 10:00~11:20
- 時系列介護準備 10月 7日(水) 19:00~20:20
- キッズ参加型ヨガ 8月 1日(土) 10:00~11:30
- 子育てと仕事の両立(実践編) 12月12日(土) 10:00~12:00

詳細は「ふれあい健康事業推進協議会」の
ホームページをご覧ください。

<https://fureai-k.com/index.php>



スマートフォンやタブレットなら、
QRコードから手軽にアクセス
いただけます。
(機種によっては読み取れない場合があります)

受講対象者 セイコー健康保険組合の被保険者と被扶養者

受講料

無料

健康保険組合が負担いたします。
(オンライン講座の視聴に係る通信費は自己負担となります。)





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!

着替えいざ!

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足のつま先を意識して、引っ張り合います。



おへそを中心に引っ張り合う

3回呼吸しましょう

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①と②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

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。



お尻から太ももの外側が伸びるように

★できる人はトライ!

3回呼吸しましょう

★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。

※反対も①と②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。