

けんぽだより

ビクーニャ母子の、心温まる触れ合い。かれらは昔から家畜にできないほど警戒心が強いので、母子の微笑ましいひと時を、遠くから望遠レンズでそっと撮影させてもらうことにした。背後には、藻類やプランクトンの色素でピンクに染まる塩湖と、そこで暮らすフラミンゴが見える。

撮影地 | ラグナ コロラダ、ボリビア
写真・文 | 高砂淳二



- 令和8年度予算が決まりました
- 令和8年度健康づくり事業の概要
- 3つ目の保険料、はじまる
"子ども・子育て支援金"
- KOSMO Web リニューアルのお知らせと
パスワード・メールアドレス再設定のお願い
- 横須賀

- 接骨院・整骨院で健康保険が使える施術は限られています
- 異動届の提出をお忘れなく！
- カロリー控えめレシピ
- セルフメディケーションの心強い味方
スイッチ OTC 医薬品
- HEALTH INFORMATION
- 上半身が疲れたとき

動画を
CHECK!

レシピ

運動



—— ホームページをご活用ください ——

<https://www.juki-kenpo.jp/>

ご家族に関する大切な情報もあります
ご家庭にお持ち帰りください



予算が決まりました

令和8年度の事業計画並びに収入支出予算が、去る2月19日に開催された予算組合会において承認決定されましたので、ここにご報告します。



令和8年度 JUKI 健康保険組合 事業計画書

{基本方針}

- (1) 令和8年度は第3期データヘルス計画（令和6年～令和11年）の3年目の年となりますので、データヘルス計画に基づいた事業を実施します。
特に特定健診・特定保健指導、事業主との協働により、加入者に検診の機会を広く提供し、疾病の予防及び早期発見と早期治療を推進します。
また、歯周病が糖尿病や認知症等に関係し全身の健康に影響を及ぼすため、国の骨太方針にあるように口腔ケア事業も引き続き取り組んでいきます。
- (2) 第4期（令和6年～令和11年）の特定健診、特定保健指導を重点的に推進し、生活習慣病の予防の為、特定健診受診率向上と特定保健指導対象者の保健指導のアウトカムが達成できるように努めます。
- (3) 保険給付の適正化
医療費通知、レセプトの事後点検、傷病手当金の適正支給、被保険者の検認（被扶養者認定）、ジェネリック医薬品使用可能詳細案内、柔道整復師に係る療養費等の適正化に努めます。
- (4) 運動を奨励して、健康増進に努めます。（スポーツクラブの利用及び各地域の健康イベントの紹介）
- (5) 被保険者の健康リテラシーを向上させる事を目的としたイベント等に依り、啓発活動を行います。

基本方針の背景

健康保険組合の保険者機能は、加入者の健康増進、疾病予防、保険給付の適正化です。

生活習慣病の予防を目的とした特定健診、特定保健指導は、平成20年度から健康保険組合がその実施を義務付けられました。当該実施率は後期高齢者支援金の加算減算項目になっております。実施率の低下に依り、納付金が加算されない様に事業を進めて行きます。

令和6年度からアウトカム評価が導入され、国が定めた腹囲2センチ、体重2キロ減とする事を目標に掲げ、達成できる様に実施機関と連携を深め、取り組んで行きます。

経年対象者には、マンネリ化防止策として業者を選定し、本人のやる気を引き出せる対策を実施します。

口腔ケアは、歯の健康を維持し、全身の健康に影響を及ぼさない様に推し進めて行きます。

厚労省のスコアリングレポートによりますと、当健保組合の特定健診、特定保健指導の実施率（令和5年）は85.9%、73.9%でした。健康保険組合1,374組合の中での順位は171位でした。

特に特定保健指導の実施率は最上位評価なため、これからも高い水準を維持できるように努めて参ります。

PSA検査、胸のエコー検査については、定期健診時に同時に行う事で被保険者が医療機関に向くことなく受検できるので好評を得ており、受検率アップにも繋がっています。

保険給付の適正化の取り組みは、方針の各項目の効果を更に高めるために加入者、事業主、医療機関等と、きめ細かに連携して進めて行きます。

令和8年度 予算の概要（一般勘定）

収入

(単位:千円)

科目	予算額
保険料	530,717
国庫負担金収入	167
調整保険料収入	7,363
繰越金	101,825
別途積立金繰入	25,000
国庫補助金収入	270
出産育児交付金	88
財政調整事業交付金	604
雑収入他	523
計	666,557
経常収入合計	531,749

基礎数値

- ▶被保険者数 男…………… 683人
女…………… 229人
計…………… 912人
- ▶平均年齢…………… 48.11歳
- ▶平均標準報酬月額…………… 410,000円
- ▶被扶養者数(扶養率) …… 0.65人

科目(再掲)	予算額	被保険者 1人当たり
保険料収入	530,717 ^{千円}	581,927 ^円
繰越金	101,825	111,650
その他	34,015	37,297
収入合計	666,557	730,874

令和8年度	健康保険料率	介護保険料率	支援金率
事業主	58/1000	8.9/1000	1.15/1000
被保険者	38/1000	8.9/1000	1.15/1000
合計	96/1000	17.8/1000	2.3/1000

※子ども・子育て支援金率。詳しくは6ページをご覧ください

支出

(単位:千円)

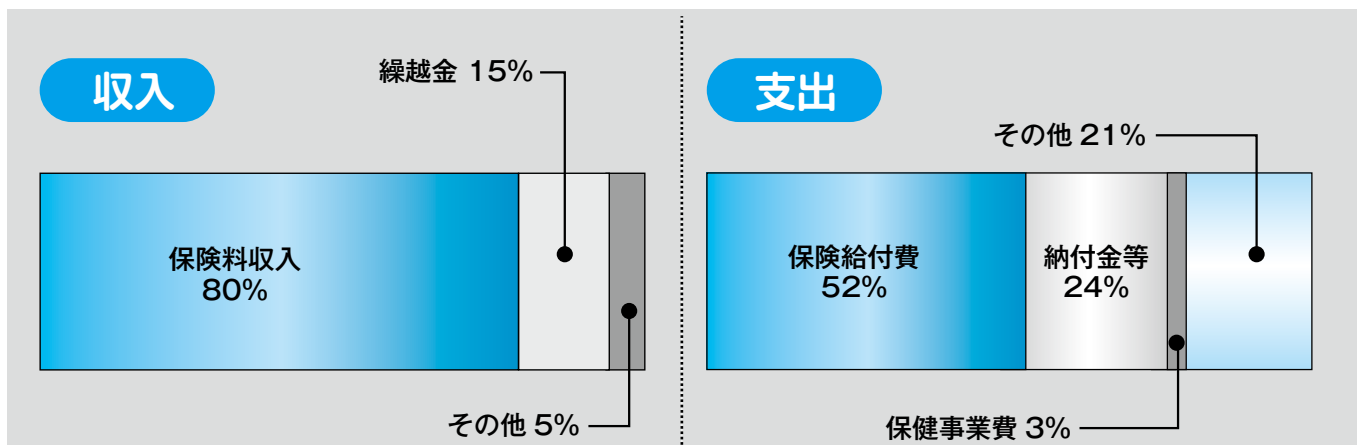
科目	予算額	
事務費	51,765	
保険給付費	法定給付費	338,056
	付加給付費	9,225
納付金	前期高齢者納付金	27,071
	後期高齢者支援金	135,071
	病床転換支援金	10
	流行初期医療確保拠出金	10
	出産育児関係事務費拠出金	1
	小計	162,163
保健事業費	21,500	
還付金	70	
営繕費	2	
財政調整事業拠出金	7,363	
連合会費	893	
その他	520	
予備費	75,000	
計	666,557	
経常支出合計	584,152	

経常収入支出差引額 -52,403

科目(再掲)	予算額	被保険者 1人当たり
納付金等	162,163 ^{千円}	177,810 ^円
保険給付費	347,281	380,790
保健事業費	21,500	23,574
その他	135,613	148,700
支出合計	666,557	730,874

予算に占める割合

※端数処理しています





健康づくり事業の概要

項 目	内 容
→保健宣伝	
1 ホームページ	健康情報と健康保険に関するお知らせを掲載します。また、各種届出用紙がダウンロードできます。 https://www.juki-kenpo.jp/
2 広報誌「けんぽだより」	疾病予防・食事・運動など、身近な健康情報と健康保険に関するお知らせを年2回発行します。
3 WEBサービス	被保険者の方が、資格情報、医療費のお知らせ、給付金支給決定通知書、ジェネリック医薬品のご案内などをWEBで閲覧いただけます。
4 育児雑誌の配付	赤ちゃんの生まれたご家庭で希望する方に、月刊誌『わくわく育児』を成長段階に合わせてご自宅に郵送します。
5 電話・WEB健康相談	24時間・年中無休で「健康管理」「妊娠・出産、育児」「介護」などに関する無料電話相談・WEB相談が受けられますので、お気軽にご利用ください。TEL.0120-080-350

→疾病予防		
1 コラボヘルス	①胃部レントゲン検査	35歳以上で希望する被保険者に定期健康診断時、胃部レントゲン検査を実施します。 また、30歳以上の被保険者で希望者への大腸がん検査、45歳以上の被保険者で希望者への前立腺がん検査及び被保険者で希望者への婦人科検診(乳部エコー)を実施します。 前立腺検査及び婦人科検診(乳部エコー)は2年度 ^(※) に1回実施します。
	②30歳以上の大腸がん検査	
	③45歳以上の前立腺がん検査	
	④婦人科検診(乳部エコー)	
	⑤重症化予防	
	⑥健康リテラシーの向上	
2 人間ドック	30歳以上で希望する被保険者、被扶養者に年度 ^(※) 内1回、補助を行います。40,000円までを上限金額とし、補助限度額は、被保険者8割:32,000円、被扶養者7.5割:30,000円です。40,000円を超える部分については、利用者負担となります。また補助限度額以内の支払いであっても健保補助割合は上記のとおりとなります。	
3 脳ドック	35歳以上で希望する被保険者、被扶養者に3年度 ^(※) 内1回、補助を行います。40,000円までを上限金額とし、補助限度額は、被保険者8割:32,000円、被扶養者7.5割:30,000円です。40,000円を超える部分については、利用者負担となります。また補助限度額以内の支払いであっても健保補助割合は上記のとおりとなります。また、55歳以上は2年度 ^(※) 内1回の補助を行います。	
4 婦人科検診	30歳以上で希望する被保険者、被扶養者に年度 ^(※) 内1回、6,000円までの実費補助を行います。6,000円を超える部分については、利用者負担となります。	
5 医薬品の斡旋	年度 ^(※) に2回、送料は被保険者1人につき1回500円まで健保組合負担にて実施します。(トライアル)	
6 口腔ケア	被保険者を対象に、口腔ケア30DAYSトライアルを実施します。	
7 禁煙外来診療補助	被保険者、被扶養者で保険適用となるクリニックで禁煙外来治療終了後に自己負担合計額の8割の補助を行います。ただし、20,000円を超える部分については、利用者負担となります。	

→体育奨励	
1 スポーツクラブの利用促進	ルネサンス、メガロス及びライザップとの法人契約により、直営および提携スポーツクラブをお得な値段で利用できます。
2 健康づくりイベントの紹介	各地域のウォーキング大会、健康イベントを紹介します。

※年度＝4月～翌年3月です。

人間ドックをご利用の皆様へ

ドックは病気の早期発見につながります。定期的に受診し、普段気がつきにくい疾患や健康度などをチェックしましょう。

人間ドック

健診機関により基本料金に相違がありますが、検査内容等が異なりますので健診機関のホームページ等でご確認ください。
※ OP：オプション -：なし 注1.人間ドック基本料金に子宮頸部細胞診を含む

2026年4月1日現在

No.	契約健診機関名	所在地	電話	人間ドック (バリウム)	人間ドック 胃内視鏡	脳ドック OP	婦人科 OP
1	PL 東京健康管理センター	東京都渋谷区神山町17-8	03-3469-1163	¥55,000	¥62,700	—	○
2	医療法人社団プラタナス イーク表参道 女性専用	東京都渋谷区神宮前4-26-18 原宿ピアザビル4F	0120-190-828	¥46,200	¥51,700	¥37,400	○
3	フェニックス メディカル クリニック	東京都渋谷区千駄ヶ谷3-41-6	0120-063-063	¥48,400	¥52,800	¥38,500	○
4	JR 東京総合病院	東京都渋谷区代々木2-1-3	03-3320-2264	—	¥49,500	—	○
5	新宿健診プラザ	東京都新宿区歌舞伎町2-3-18	03-3207-2222	¥44,000	¥49,500	¥36,300	○
6	フィオーレ健診クリニック	東京都新宿区新宿7-26-9 フィオーレ東京	03-5287-6211	¥39,600	¥46,200	¥33,000	注1
7	新宿センタービルクリニック	東京都新宿区西新宿1-25-1 新宿センタービル5F	03-3346-1152	¥46,200	¥51,700	—	○
8	西新宿ささらクリニック	東京都新宿区西新宿6-6-2 新宿国際ビルディング1F	03-3344-0529	—	¥41,800	—	○
9	日本健診財団 杉並検診プラザ	東京都杉並区高井戸東2-3-14	03-4586-5555	¥39,600	¥44,000	—	○
10	聖路加国際病院附属クリニック 予防医療センター	東京都中央区明石町8-1 聖路加タワー 3F・4F・5F	03-5550-2400	¥63,800	¥73,700	—	○
11	マイヘルスクリニック神田院	東京都中央区日本橋室町4-1-6 クアトロ室町ビル7F	0120-260-709	¥39,000	¥44,500	—	○
12	松翁会診療所大手町健診プラザ	東京都千代田区大手町1-5-5 大手町タワー B1F	03-3201-7001	¥52,800	¥57,200	—	○
13	東京クリニック	東京都千代田区大手町2-2-1 新大手町ビル1F・B1F	03-3516-7187	¥46,200	¥51,700	¥27,500	○
14	医療法人社団プラタナス イーク紀尾井町 男女別日	東京都千代田区紀尾井町1-3 東京ガーデンテラス紀尾井町3F	0120-190-828	¥46,200	¥51,700	¥37,400	○
15	医療法人社団プラタナス イーク丸の内 女性専用	東京都千代田区丸の内2-7-3 東京ビル TOKIA 3F	0120-190-828	¥46,200	¥51,700	¥37,400	○
16	医療法人社団プラタナス イーク有楽町 女性専用	東京都千代田区有楽町2-7-1 有楽町駅前ビルディング15F	0120-190-828	¥46,200	¥51,700	¥37,400	○
17	サン虎の門クリニック	東京都豊島区東池袋3-1-1 サンシャイン60 7F	03-3988-1862	¥46,200	¥51,700	—	注1
18	虎の門病院附属健康管理センター	東京都港区赤坂1-8-1 赤坂インターシティ AIR5F	03-3560-7777	¥75,900	¥80,300	—	○
19	慶應義塾大学病院予防医療センター	東京都港区麻布台1-3-1 麻布台ヒルズ森JPタワー 5F	03-6910-3533	—	¥135,300	¥49,500	○
20	稲城市立病院 健診センター	東京都稲城市大丸1171	042-377-1421	¥43,910	¥44,810	¥27,510	○
21	立川中央病院附属健康クリニック	東京都立川市柴崎町3-14-2 BOSEN4F	0570-032220	¥44,770	¥48,070	¥27,500	○
22	田村クリニック健診室	東京都多摩市落合1-35 ライオンズプラザ多摩センター 3F	042-311-5310	¥38,500	¥42,900	—	○
23	多摩海上ビル診療所	東京都多摩市鶴牧2-1-1 多摩東京海上日動ビル中央館1F	042-356-2222	¥41,800	¥46,200	—	○
24	調布東山病院	東京都調布市小島町2-32-17	042-481-5515	¥42,500	¥42,500	¥19,900	○
25	東山ドック・健診クリニック ウェルピアザ仙川	東京都調布市仙川町1-18-10 仙川倉林ビルA棟3F・4F	03-5384-7060	¥42,500	¥42,500	—	○
26	東海大学八王子病院健康管理センター	東京都八王子市石川町1838	042-639-1177	¥39,600	¥45,100	—	○
27	南大沢メディカルプラザ健診室	東京都八王子市南大沢2-25 フォレストモール南大沢3F	042-670-3055	¥38,500	¥42,900	¥28,600	○
28	八王子健康管理センター	東京都八王子市明神町4-30-2	042-648-1621	¥38,500	¥44,000	—	注1
29	多摩丘陵病院	東京都町田市下小山田町1401	042-797-1512	¥37,400	¥40,700	¥27,500	○
30	野村病院予防医学センター	東京都二鷹市下連雀8-3-6	0422-47-8811	¥46,200	¥51,700	¥44,000	○
31	JA健康管理センターあつぎ	神奈川県厚木市酒井3132	046-229-3731	¥44,000	¥50,600	—	○
32	新百合ヶ丘総合病院予防医学センター	神奈川県川崎市麻生区古沢都古255	0120-700-098	¥46,200	¥46,200	¥27,500	○
33	JA健康管理センターさがみはら	神奈川県相模原市緑区橋本6-1-14 ザ・ハシモタワー 4F	046-229-3731	¥44,000	¥50,600	¥38,500	○
34	健診ステーションさがみはら	神奈川県相模原市南区古淵3-9-19	042-753-3301	¥44,000	¥49,500	¥38,500	○
35	横浜総合健診センター	神奈川県横浜市神奈川区金港町3-1 コンカード横浜20F	045-461-1230	¥46,200	¥51,700	¥38,500	○
36	みなとみらいメディカルスクエア	神奈川県横浜市西区みなとみらい3-6-3 MMパークビル2F	045-228-2000	¥46,200	¥51,700	¥42,900	○
37	那須中央病院総合健診センター	栃木県大田原市中田原1453	0287-29-2525	¥41,800	¥41,800	—	注1
38	那須赤十字病院	栃木県大田原市中田原1081-4	0287-23-9979	¥44,000	¥44,000	—	○
39	国際医療福祉大学病院	栃木県那須塩原市井口537-3	0287-38-2751	¥42,900	¥51,700	¥30,800	○
40	国際医療福祉大学塩谷病院	栃木県矢板市富田77	0287-44-1322	¥44,000	¥50,600	¥24,200	○
41	大雄会第一病院	愛知県一宮市羽衣1-6-12	0586-26-2008	¥40,700	¥44,000	¥27,500	○
42	あらかわ医院健診センター	愛知県尾張旭市大久手町中松原39	0561-53-9668	¥39,930	¥43,890	¥24,970	○
43	淀川キリスト教病院 健康管理増進センター	大阪府大阪市東淀川区柴島1-7-50	06-6324-6530	¥46,200	¥50,600	¥49,500	○

※埼玉県済生会 加須病院は、2026年3月31日をもって契約終了となりました。

脳ドック《単独》

脳ドックのみ受診できる健診機関です。健診機関により検査内容、金額が異なりますので健診機関にお問い合わせください。

No.	契約健診機関名	所在地	電話	脳ドック(基本料金)
1	東京クリニック	東京都千代田区大手町2-2-1 新大手町ビル1F・B1F	03-3516-7187	¥44,000
2	赤坂パークビル脳神経外科 東京脳ドック	東京都港区赤坂5-2-20 赤坂パークビル2F	03-5573-8822	¥55,000
3	稲城市立病院 健診センター	東京都稲城市大丸1171	042-377-1421	¥35,930
4	立川中央病院附属健康クリニック	東京都立川市柴崎町3-14-2 BOSEN4F	0570-032220	¥44,000
5	調布東山病院	東京都調布市小島町2-32-17	042-481-5515	¥38,500
6	北原ROクリニック	東京都八王子市大和田町4-1-18	0120-811-550	¥46,200
7	多摩丘陵病院	東京都町田市小山田町1401	042-797-1512	¥38,500
8	新百合ヶ丘総合病院予防医学センター	神奈川県川崎市麻生区古沢都古255	0120-700-098	¥44,000
9	JA健康管理センターさがみはら	神奈川県相模原市緑区橋本6-1-14 ザ・ハシモタワー 4F	046-229-3731	¥49,500
10	健診ステーションさがみはら	神奈川県相模原市南区古淵3-9-19	042-753-3301	¥50,600
11	みなとみらいメディカルスクエア	神奈川県横浜市西区みなとみらい3-6-3 MMパークビル2F	045-228-2000	¥57,200
12	那須赤十字病院	栃木県大田原市中田原1081-4	0287-23-9979	¥88,000
13	那須北病院	栃木県那須塩原市野間字神沼453-14	0287-62-5500	¥37,400
14	国際医療福祉大学塩谷病院	栃木県矢板市富田77	0287-44-1322	¥46,200
15	大雄会第一病院	愛知県一宮市羽衣1-6-12	0586-26-2008	¥45,100
16	あらかわ医院健診センター	愛知県尾張旭市大久手町中松原39	0561-53-9668	¥39,930
17	淀川キリスト教病院 健康管理増進センター	大阪府大阪市東淀川区柴島1-7-50	06-6324-6530	¥67,100

婦人科検診《単独》

婦人科検診のみ受診できる健診機関です。健診機関により検査内容、金額が異なりますので、健診機関にお問い合わせください。

No.	契約健診機関名	所在地	電話
1	フェニックス メディカル クリニック	東京都渋谷区千駄ヶ谷3-41-6	0120-063-063
2	新宿健診プラザ	東京都新宿区歌舞伎町2-3-18	03-3207-2222
3	多摩海上ビル診療所	東京都多摩市鶴牧2-1-1 多摩東京海上日動ビル中央館1F	042-356-2222
4	調布東山病院	東京都調布市小島町2-32-17	042-481-5515
5	JA健康管理センターさがみはら	神奈川県相模原市緑区橋本6-1-14 ザ・ハシモタワー 4F	046-229-3731
6	多摩丘陵病院	東京都町田市小山田町1401	042-797-1512
7	マイヘルスクリニック神田院	東京都中央区日本橋室町4-1-6 クアトロ室町ビル7F	0120-260-709
8	東山ドック・健診クリニック ウェルピアザ仙川	東京都調布市仙川町1-18-10 仙川倉林ビルA棟3F・4F	03-5384-7060
9	医療法人社団プラタナス イーク丸の内 女性専用	東京都千代田区丸の内2-7-3 東京ビル TOKIA 3F	0120-190-828
10	医療法人社団プラタナス イーク表参道 女性専用	東京都渋谷区神宮前4-26-18 原宿ピアザビル4F	0120-190-828
11	医療法人社団プラタナス イーク有楽町 女性専用	東京都千代田区有楽町2-7-1 有楽町駅前ビルディング15F	0120-190-828
12	医療法人社団プラタナス イーク紀尾井町 男女別日	東京都千代田区紀尾井町1-3 東京ガーデンテラス紀尾井町3F	0120-190-828

ドック等の補助については、**JUKI健康保険組合のホームページ(ドック・検診)で**ご確認ください。

<https://www.juki-kenpo.jp/>

※価格については、変更されている場合もありますので、健診機関にお問い合わせください。 5

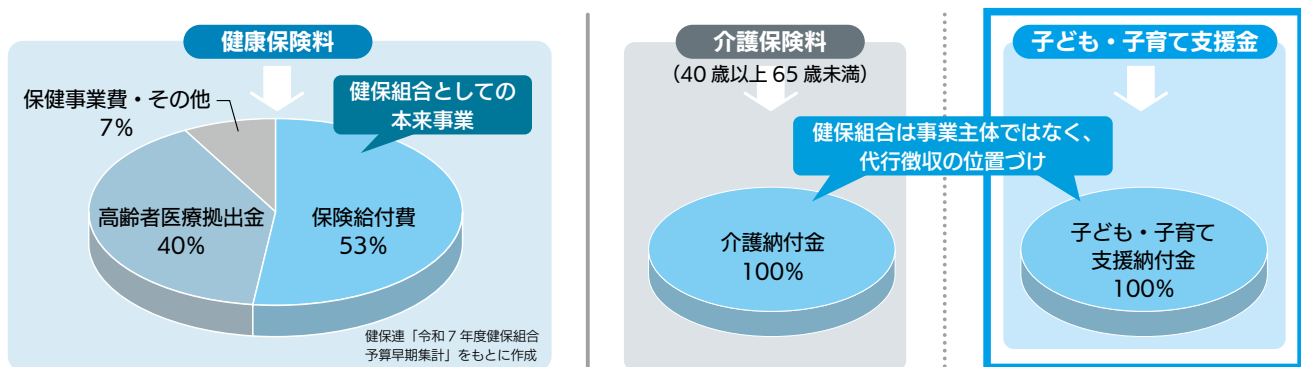
3つ目の保険料、はじまる “子ども・子育て支援金”

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となります。



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

KOSMO Web リニューアルのお知らせと パスワード・メールアドレス再設定のお願い

医療費通知等のサービスを行っている《KOSMO Web》は、
安全で快適にご利用いただくためにセキュリティを強化し、リニューアルいたしました。

KOSMO Web とは・・・

1. 医療費通知、給付金通知、処方医薬品情報（ジェネリック医薬品切替状況）が確認出来ます。
2. 「資格情報のお知らせ」が確認できます。
3. 2026 年度以降の被扶養者資格確認（検認）は KOSMO Web 上で実施予定です。

リニューアルによる変更点

- 医療費照会が最長過去 2 年分から最長過去 5 年分の照会に変更（2022年 12月以前のデータは照会できません。）
- ログイン方法がセキュリティ向上のため 2 段階認証に変更

従来の KOSMO Web 画面イメージ



- ※2026 年 4 月 30 日まで閲覧可能です。
- ※2026 年 4 月以降、従来の KOSMO Web から医療費通知等のお知らせメールが配信されなくなります。

新環境の KOSMO Web 画面イメージ



- ※従来と閲覧項目等は変わりません。
- ※4 月以降は新環境でログインし、メールアドレスの設定をしないと医療費通知等のお知らせメールが配信されません。

健保からのお願い

サイトリニューアルに伴い、現在登録されているパスワードと、メールアドレスがリセットされます。
（ユーザ ID は変更ありません。）
新環境へログインいただき、パスワードとメールアドレスの再設定をお願いします。

URL : <https://www.jukikenpo.portal.kosmo-web.jp/>



詳しくは、JUKI 健康保険組合ホームページ最新ニュースの
「KOSMO Web リニューアル」をご確認ください
URL : <https://www.juki-kenpo.jp/>





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/>

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)

横須賀製鉄所副会長 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。

グルメ

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>

“健康保険取扱い”の看板に注意!

接骨院・整骨院で健康保険が使える施術は限られています

接骨院・整骨院の看板に「健康保険取扱い」「各種保険適用」と書かれていても、健康保険が適用されるケースは限られています。肩こりや筋肉疲労などには健康保険は適用されず、全額自己負担となります。厚生労働省も、肩こり・筋肉疲労は療養費（保険適用）から除外すると明示しています。



? 接骨院・整骨院はなぜ医療費負担が違うの?

そもそも、接骨院・整骨院で施術をしている人は医師ではありません。国家資格をもった「柔道整復師」です。このため、接骨院・整骨院は「医療機関」ではなく、治療は「施術」、医療費は「施術費」となります。

施術費は原則全額自己負担になります。健康保険が適用される場合は、窓口で全額支払った後、「療養費」として健保組合に健康保険適用分（医療費の7～8割）を請求するのが本来の形です（償還払い）。しかし、利便性が考慮された結果、例外的に柔道整復師が患者に代わって申請を行う「受領委任払い」も認められています。

健康保険が適用される場合	健康保険が適用されない場合（全額自己負担）
<p>これだけ!</p> <p>外傷性が明らかで、慢性的な状態になっていない</p> <ul style="list-style-type: none"> 打撲 ねんざ 挫傷（肉離れ等） 骨折* 脱臼* <p><small>*骨折・脱臼は応急手当の場合を除き医師の同意が必要です。</small></p>	<ul style="list-style-type: none"> 単なる肩こり・筋肉疲労 慰安目的のあん摩・マッサージ代わりの利用 病気（神経痛など）からくる痛み・こり 脳疾患後遺症などの慢性病による身体の不調 医師の同意のない骨折や脱臼の治療（応急手当を除く） 仕事中や通勤途上におきた負傷

めがせマスター!

接骨院・整骨院にかかるとき

- 1 負傷原因を正確に伝える**
いつ、どこで、何をして痛めたかを具体的に伝えましょう。仕事中や通勤途上におきた負傷は労災保険が適用されます。
- 2 「療養費支給申請書」は内容を確認のうえ自筆のサイン**
「受領委任払い」の場合は、患者の自筆のサインが入った「療養費支給申請書」が必要です。必ず負傷原因・負傷名・日数・金額を確認してからサインしてください。誤請求の原因になりますので白紙の申請書にはサインしないでください。
- 3 領収書をもらう**
施術の記録になるだけでなく医療費控除の際にも必要になります。
- 4 長期の施術にもかかわらずよくなる場合は医師の診断を受ける**
- 5 ついでに施術は受けない**
付き添ったついでなどに受けた施術に健康保険は適用されません。
- 6 医療機関との重複施術は保険適用外**
同じけがで、同時期に医療機関で治療を受けながら、接骨院・整骨院でも施術を受けることは、原則として保険適用外です。

健保組合では、柔道整復師の施術内容を確認するため、負傷原因、施術内容等について照会させていただきます。大切な保険料が適切に利用されているかを確認するため、必ずご回答いただけるよう、ご理解とご協力をお願いいたします。

5日以内に

異動届の提出をお忘れなく!

これまで被扶養者だったご家族が就職したり、収入が増えたりすると、扶養を外す手続きをする必要があります。

被扶養者の要件を外れたら、**5日以内に健保組合に「異動届」を提出**してください。

異動届を出さない...

異動届を出さずに病院などで健康保険を使ってしまった場合、被扶養者でなくなった日（資格喪失した日）にさかのぼって医療費を返還していただけます。



（ 被扶養者を外れるとき ）

就職したとき

- 被扶養者が就職して就職先の医療保険に加入した。

パートやアルバイト先で被保険者になったとき

- 下記の要件をすべて満たし被扶養者がパートやアルバイト先で被保険者になった。



- 週の所定労働時間が20時間以上
- 賃金月額が88,000円（年収106万円）以上
- 雇用期間が2カ月超見込まれる
- 学生でない
- 職場が以下のいずれかに該当
 - 従業員が51人以上
 - 従業員が50人以下で、社会保険の加入について労使合意を行っている

*職場の規模要件は、令和17（2035）年にかけて段階的に撤廃される予定です。

収入が増えたとき

- 被扶養者の年間収入が130万円*以上見込まれることになった。または被保険者の収入の1/2以上になった（同一世帯の場合）。

*19歳以上23歳未満は150万円（配偶者除く。扶養認定日が令和7年10月1日以降）、60歳以上または障害がある場合は180万円（老齢年金、障害年金、遺族年金を含む）。



失業給付金を受給したとき



- 被扶養者が基本手当日額3,612円*以上の雇用保険の失業給付金を受給するようになった。

*19歳以上23歳未満は4,167円（配偶者を除く）、60歳以上または障害がある場合は5,000円。

後期高齢者医療制度の被保険者になったとき

- 被扶養者が75歳になった。
- 65歳以上74歳以下の被扶養者が一定の障害があると認定された。



など

★ 被扶養者の資格確認は法令に基づき健保組合が定期的に調査しています。ご協力をお願いします。★

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。

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。



セルフメディケーションの心強い味方 スイッチOTC医薬品

「セルフメディケーション」とは「自分自身の健康に責任を持ち、軽度の身体の不調は自分で手当てする」こと。要するに、軽い不調であれば病院に行かず、自分で治そうという考え方です。その際、頼りになるのは市販薬（OTC 医薬品）。医師の処方せんが必要だった薬が処方せんなしで買えるようになった「スイッチ OTC 医薬品」という心強い味方もあります。



OTC 医薬品とは?

従来から市販薬、大衆薬などと呼ばれ、ドラッグストア等で購入できる薬全般を指すのが OTC 医薬品。「Over The Counter=カウンター越しに購入できる薬」という意味です。薬の成分やリスクによって薬剤師または登録販売者の情報提供が必要になるなど、安全面も考慮されています。病院に行く時間も節約できるので、セルフメディケーションの重要なアイテムとなります。

OTC 医薬品のなかには、今まで医師の処方せんが必要だった薬を転用した「スイッチ OTC 医薬品」もあり、「市販薬は効き目が弱い」というイメージはもはや過去のものといえます。セルフメディケーションをめぐる環境は整ってきています。

スイッチOTC医薬品のメリット



- 待ち時間なしで医療用の薬と同等の医薬品が買える!
- 診察料や調剤料などがかからないので、医療機関を受診した際より安くなる場合も!
- セルフメディケーション税制が利用できる! (下記参照)

めざせマスター!

セルフメディケーション税制

スイッチ OTC 医薬品等を活用して、健康の維持・増進や疾病予防に取り組んでいる場合、一定の要件を満たすと、所定の額が総所得金額等から控除される「セルフメディケーション税制」があります。

- 1 特定健康診査、予防接種、定期健康診断、がん検診などを実施していること。
- 2 その年の1月1日から12月31日までの1年間に、自己または生計を一にする配偶者等にかかる一定の OTC 医薬品等を購入した額が1万2,000円を超えていること (レシートが必要)。
- 3 1と2を満たすとき、1万2,000円を超えた分 (上限8万8,000円) をその年分の総所得金額から控除する。



*非スイッチ OTC 医薬品にも対象となる医薬品があります。対象になる OTC 医薬品等は定期的に更新されます。薬剤師に確認するか、厚生労働省のホームページ等でご確認ください。

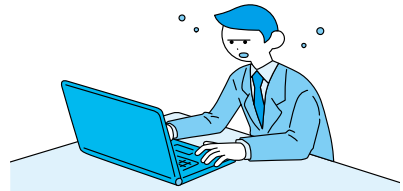
*セルフメディケーション税制の控除を受ける場合、医療費控除の適用を受けることはできません。

厚生労働省ホームページ
(URLは変更される場合があります)



セルフメディケーションは国が推奨しています。
医療機関への往復時間や待ち時間のストレスがなくなるだけでなく、
健保組合が負担する医療費の節約にもつながります。

Q 十分寝ているはずなのに、 日中眠くなるのはどうして？



A 日中の眠気は、睡眠時無呼吸症候群など病気が原因のこともあります。多くは睡眠不足によるものです。成人は6~8時間の睡眠が必要とされますが、「6時間以上寝ていればOK」とは限りません。必要な睡眠時間には大きな個人差があり、年齢や性別、活動量、季節によっても変化します。

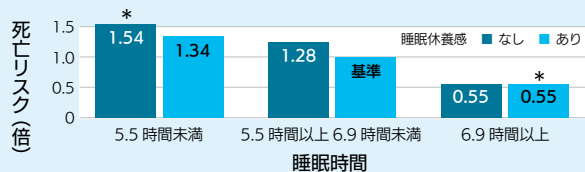
こんなサインがあれば、
睡眠時間の見直しを

- 日中眠くなる
- 平日と休日の睡眠時間に2時間以上の差がある
- 朝すっきり起きられない

今の自分に必要な睡眠時間はどうやって判断する？

加齢とともに眠れる時間は短くなり、平均的には15歳で約8時間、25歳で約7時間、45歳で約6.5時間、65歳で約6時間といわれています。ただし、大切なのは「何時間寝たか」だけでなく、起床後に疲れがとれたと感じるかどうか（睡眠休養感）です。睡眠休養感が低いと、肥満・糖尿病・脂質異常症などの生活習慣病リスクが高まることがわかっています。また、米国の調査では、睡眠時間が短くても睡眠休養感のある人は死亡リスクが低いことも示されています。

● 40~64歳の働く人の睡眠時間・睡眠休養感と死亡リスクの関連



出典：「健康づくりのための睡眠ガイド2023」
(Yoshiike T, Utsumi T, Matsui K, Nagao K, Saitoh K, Otsuki R, Aritake-Okada S, Suzuki M, Kuriyama K. Mortality associated with nonrestorative short sleep or nonrestorative long time-in-bed in middle-aged and older adults. Sci Rep 12: 189, 2022. より作成)

HEALTH INFORMATION

実は、お口からの **危険なサイン!**

監修 ● きみえ歯科 院長 中村喜美恵

歯の痛みが、何もしていないのに 急に治まった



症状が進んで、痛みを感じにくくなっている
可能性があります！

「痛みが治まった」は危険信号！

歯の痛みの多くは、むし歯や歯周病によって神経や歯の周囲の組織が炎症を起こすことから始まります。なかでもむし歯が原因で起こるズキズキした痛みは、歯の中にある歯髄という神経や血管が集まる組織に炎症を起こしているサインです。ところが、炎症がさらに悪化し神経が死んでしまうと、一時的に痛みを感じなくなることがあります。ここで治ったと思って放置してしまうのが危険なパターンです。神経が死んでも細菌は残り続け、歯の中にとどまらず根の周囲に炎症が広がり、根の先に膿の袋ができたり、あごの骨にまで影響を及ぼしたりします。そうなると、再び強い痛みや顔の腫れ、発熱などの全身症状が現れ、治療は複雑になり、抜歯が必要になることも珍しくありません。

歯のトラブルは早めの受診が大切

お口は健康の入り口であり、病気の入り口でもあることを覚えておいてください。

歯のトラブルは、早く治療を始めるほど削る量・通院回数・費用負担が抑えられます。「前は痛かったけれど、今は大丈夫だから様子を見よう」は要注意。できるだけ早めに歯科医院で診てもらいましょう。理想は、痛みなどの症状がないうちから定期健診でチェックし、むし歯を予防していくこと。これが歯を長く守る最善策であり、実は、健康長寿や健康美をめざすうえで、欠かせないポイントなのです。



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)



上半身が疲れたとき

眼精疲労に! 目を温めるポーズ



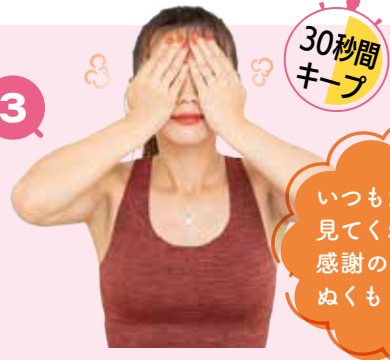
1

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



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

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!

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。

3



息を吐きながら

後ろの壁をタッチして、その壁をなでおろすイメージ

4

ひじは緩めてOK

ゆっくり3回呼吸しましょう

お尻はイスから浮かないように

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。

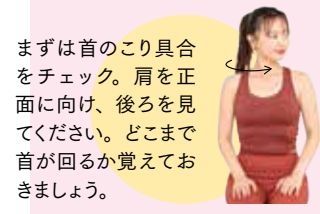
※反対も①～④を同様にを行います。

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を同様にを行います。



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なる姿勢になります。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。