

すぽか

2025
No.164



神戸新聞健康保険組合

<http://www.kobe-np-kenpo.or.jp/>

2024年度における決算については、加入者数の減少により保険料収入の伸び悩みもあり当初1億3,000万円の赤字予算を組みましたが、経常収入9億3,877万円に対し、経常支出9億4,083万円で経常収支が▲206万円となりました。ただし、経常外収入が1,677万円となり、最終収支が1,471万円と7年連続の黒字決算で終わることができました。黒字額(剰余金)はすべて別途積立金に計上し、年度末段階で9億8,000万円台となり、上積みすることができております。健保組合ご加入の皆さまが生活習慣病の予防をはじめとした健康増進に努められた結果だと厚く御礼申し上げます。

保険料率に関しましては2018年度に引き上げました料率を8年間変えることなく運営しております。高齢化の加速や加入者減などの懸念材料はございますが、今後とも維持していくために一層のご理解とご協力をお願いします。

決算の基礎数値(年間)

■ 被保険者数 1,499人
(男性 1,110人 女性 389人)

■ 被扶養者数(3月末) 1,448人

■ 被保険者の平均年齢 46.87歳

■ 保険料率 9.5%
(被保険者 3.9% 事業主 5.6%)

■ 平均標準報酬月額 523,178円

2024年度収支決算概要表

一般勘定

収入	科目	決算額(千円)
	健康保険収入	930,094
	雑収入・他	8,677
	経常収入合計	938,771
	調整保険料収入	12,900
	繰越金	0
	別途積立金繰入	30,000
	財政調整事業交付金	13,409
	補助金等追加収入	24
	その他(経常外収入)	3,333
	合計	998,437
	収支差引額	44,706
	経常収支差引額	-2,062

支出	科目	決算額(千円)
	事務費	43,935
	保険給付費	445,953
	納付金	413,994
	前期高齢者納付金	187,899
	後期高齢者支援金	226,095
	その他拠出金	0
	保健事業費	31,391
	その他(経常支出)	5,560
	経常支出合計	940,833
	財政調整事業拠出金	12,887
	調整保険料還付金	11
	その他(経常外支出)	0
	合計	953,731

介護勘定

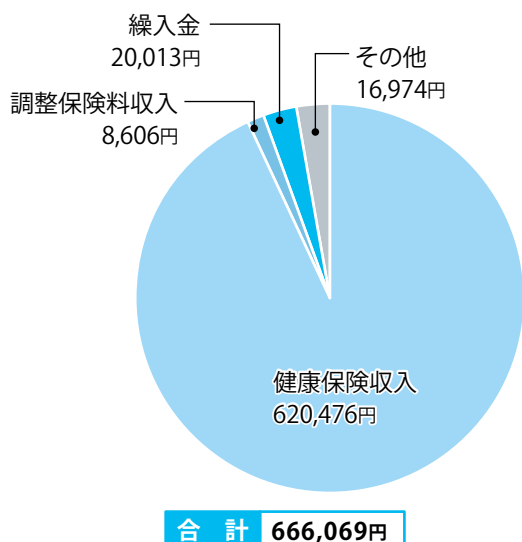
収入	科目	決算額(千円)
	介護保険収入	137,218
	繰越金	8,594
	繰入金	0
	雑収入・他	0
	合計	145,812
	収支差引額	6,214

支出	科目	決算額(千円)
	介護納付金	139,545
	介護保険料還付金	53
	雑支出・他	0
	合計	139,598

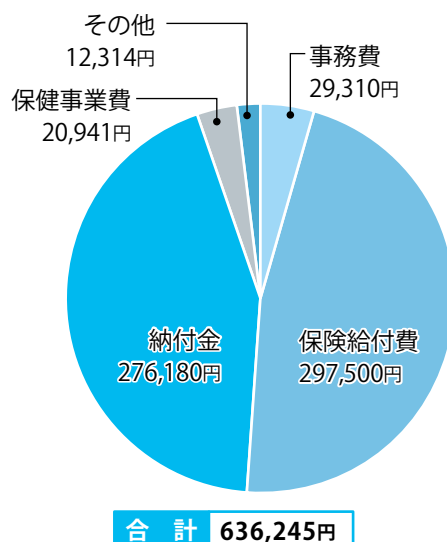
最終収支7年連続の黒字決算

2024年度決算を1人当たりでみると

収入



支出



※端数処理の関係で合計が合わない場合があります。

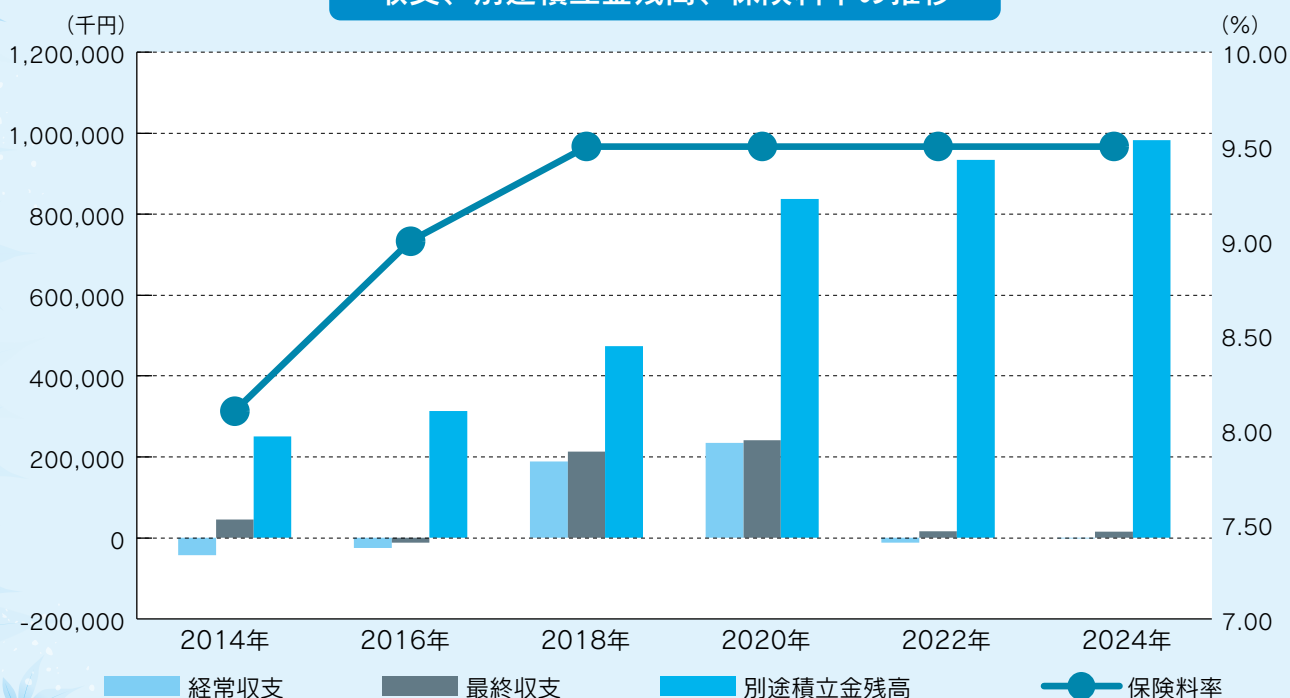
別途積立金9億8,000万円台に

2024年度決算の最終収益1,470万円を積み増した結果、当健保組合の別途積立金は9億8,161万円にまで増加しました。積立金残高は組合財政が悪化した2017年度末には2億6,000万円台まで落ち込みましたが、2018年度に保険料率を引き上げてからは、黒字額を積み増すことで増え続けています。

毎年の予算策定段階では、収入不足を補うため積立金からの繰り入れによって収支均衡を図っています。2025年度は医療費の増加を見込んだ1億6,400万円の経常赤字予算となり、積立金からは1億8,000万円を繰り入れて編成しています。

将来的な財政見通しでは、被保険者数の減少が続き収入の増加は見込めず、高齢化が一段と進み医療費支出は大幅な増加傾向となる見通しです。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、2025年度においても保険料率は現状の9.5%を維持する方向としました。

収支、別途積立金残高、保険料率の推移



* 最終収支に別途積立金繰入は含まず

健康状態は年々変化する だから健診受けてよかった！



《《《《《 《これまで正常だったから今年も大丈夫とは限らない—だから毎年健診を！》》》》》

年齢や生活習慣の影響で少しずつ健康状態は変わっていきます。昨年は問題なくても今年はどうか分かりません。簡単な生活改善だけでよかったかもしれないのに、健診を受けず、体の変化を知らないでいたために、気づいたときには治療が必要になっていた！ということも。

とくにメタボリックシンドロームに着目した特定健診は、生活習慣病の予防が主な目的です。健診結果をよく確認して、健康の維持に活かしましょう。

健診結果が
届いたら
ここを確認！

- ① 各検査項目の経年変化（悪化してきている項目がないか）
- ② 昨年の健診結果によって生活習慣を改善してきた項目の数値等が改善しているか
- ③ 「要再検査」「要生活改善」「要精密検査」「要治療」があったら後回しにせず、すみやかに対応する

健診結果判定の見方

※健診機関によって判定区分等が異なる場合があります。

A 異常なし

今回はとくに所見はありませんでした。
今後も健康管理に気をつけましょう。

B 軽度異常

軽度の所見がありますが、それほど問題ありません。**昨年との変化を確認しましょう。**

C 要再検査・
要生活改善

基準外でも、すぐに治療が必要な状態ではなく、**指示された時期に再検査を受け、生活習慣を改善しましょう。**

D 要精密検査・
要治療

健診結果に異常が認められ、**さらに詳しい検査や治療が必要です。**すみやかに対応しましょう。

E 治療中

すでに治療中の方です。**医師の指示に従い、治療を継続しましょう。**



よく見たら、最近では毎年ちょっとずつ血圧が高くなってきていたわ

LDLコレステロールも増加傾向…

早めに気づいてよかったですね

年々変化する健康状態は、体からの大事なメッセージ。**毎年健診を受けて早期改善を図りましょう！**



特定保健指導って どんなことをするの？

特定健診でメタボリックシンドロームの該当者や予備群と判定された方に対して、専門のスタッフが、食生活や運動面から生活習慣改善のための支援を行います。「積極的支援」と「動機付け支援」の2つがあり、リスクに応じて実施されます。生活習慣を改善するための、その人に合った健康支援が受けられます。

特定健診の結果、メタボリックシンドロームのリスクがある場合

特定保健指導

積極的支援

（メタボリックシンドロームのリスクが **高** 程度の人向け）

動機付け支援

（メタボリックシンドロームのリスクが **中** 程度の人向け）

初回面接

やりやすい
計画を立て
ましょうね



やりやすい
方法でいいん
ですね

現在の生活習慣を見直し、改善に向けて無理なく継続できる目標と行動計画を立てます。

※オンラインで行う方法や、健診当日に行う場合もあります。



運動は苦手ですが
歩くのなら
できそうです

継続的な支援

目標・行動計画の
実行状況の確認
や見直しを行
い、電話やメー
ルなどで継続的
に支援します。



その後
いかが
ですか？

お酒の量を
減らしたら
体調がいいです

各自で生活習慣
改善に取り組み
ます。

目標の歩数に
足りないから、
今日はちょっと
遠回りして帰ろう



行動計画の実績評価（初回面接から3カ月経過後）

3カ月以上経過
後に生活習慣改
善の目標や行動
計画の達成状況
を確認します。



3cm
減りました

よし!!

特定保健指導
を受けて
よかったです

3カ月後に生活
習慣改善の目標
や行動計画の達
成状況を確認し
ます。



3kg
減りました

よかったー
これからも
続けて
いきます!

＼対象となった方は必ず特定保健指導を受けましょう！／

秋季 定期健康診断のご案内

神戸新聞グループ「2025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27日(月)～31日(金) 09:30～12:00、13:30～16:30

27日(月)	男性	13:30～16:30
	女性	9:30～12:00
28日(火)	男性	9:30～12:00、15:30～16:30
	女性	13:30～15:00
29日(水)	男性	9:30～12:00、13:30～15:00
	女性	15:30～16:30
30日(木)	男性	9:30～10:30、13:30～16:30
	女性	11:00～12:00
31日(金)	男性のみ	9:30～12:00、13:30～16:30



※本社では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。

※健康診断の際には必ずマスクの着用をお願いします。

2025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	2024年秋	2024年春
神戸新聞社	685	669	16	97.7%	96.5%	97.6%
	被保険者 659	被保険者 653	被保険者 6	被保険者 99.1%	99.0%	99.4%
	未加入者 26	未加入者 16	未加入者 10	未加入者 61.5%	37.9%	45.8%
神戸輸送センター	77	62	15	80.5%	60.6%	84.7%
	被保険者 41	被保険者 41	被保険者 0	被保険者 100.0%	100.0%	100.0%
	未加入者 36	未加入者 21	未加入者 15	未加入者 58.3%	23.5%	66.7%
神戸新聞事業社	62	62	0	100.0%	100.0%	98.3%
K C C	23	23	0	100.0%	96.2%	100.0%
健保組合	3	3	0	100.0%	100.0%	100.0%
ラジオ関西	43	43	0	100.0%	100.0%	97.8%
サンテレビ	136	114	22	83.8%	80.3%	91.5%
ティリースポーツ	85	84	1	98.8%	98.9%	98.8%
販売開発センター	2	2	0	100.0%	100.0%	100.0%
サン神戸	17	17	0	100.0%	100.0%	100.0%
総合印刷	152	131	21	86.2%	82.1%	84.6%
	被保険者 126	被保険者 126	被保険者 0	被保険者 100.0%	99.2%	100.0%
	未加入者 26	未加入者 5	未加入者 21	未加入者 19.2%	6.9%	20.0%
神戸新聞興産	21	21	0	100.0%	100.0%	100.0%
総合折込	27	27	0	100.0%	96.4%	100.0%
文化財団	3	3	0	100.0%	100.0%	100.0%
厚生事業団	2	2	0	100.0%	100.0%	100.0%
エルマガジン社	70	66	4	94.3%	—	91.8%
地域創造	36	35	1	97.2%	97.0%	100.0%
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%
P A G E	3	3	0	100.0%	100.0%	100.0%
任意継続	45	29	16	64.4%	64.1%	52.5%
合計	1,554	1,458	96	93.8%	92.4%	94.2%

※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：9人 …… 育休2人、病気療養3人、雇用前健診4人
 ラジオ関西：1人 …… 病気療養1人
 サンテレビ：3人 …… 育休3人
 デイリースポーツ：3人 …… 産休1人、休職1名、病気療養1名

サン神戸：1人 …… 雇用前健診1人
 総合折込：1人 …… 病気療養1人
 エルマガジン社：3人 …… 産休3人

2025年春季定期健康診断

受診率は **93.8%** と 昨年春よりはわずかに減少

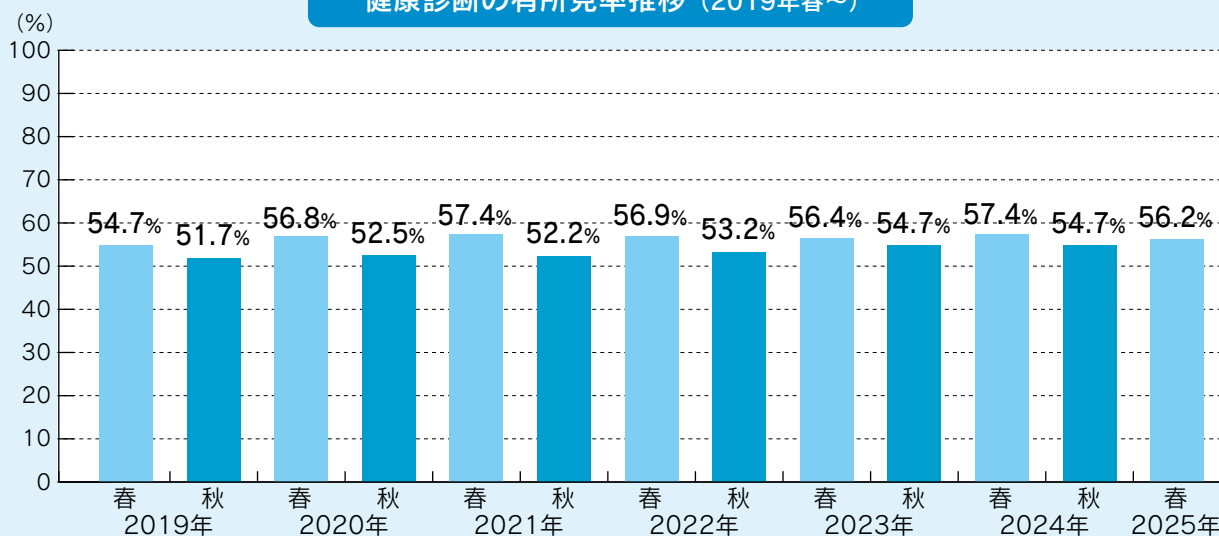
2025年春季定期健康診断は、対象者1,554人のうち受診者は1,458人で、受診率は93.8%となりました。昨年春と比べて0.4ポイント減少し、同秋からは1.4ポイント上昇しました。

受診率100%は神戸新聞事業社、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、健保組合と昨春より1事業所増え、13事業所となりました。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56.2%です。データをまとめ始めた2016年秋以降では2021年春、昨年春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(20.2%)、②肝機能(19.7%)、③心電図(15.4%)でした。



健康診断の有所見率推移 (2019年春～)





武雄・御船山

たけおみふねやま

② 御船山楽園

御船山の断崖を借景に、19世紀の武雄領主・鍋島茂義が完成させた池泉回遊式庭園。

- 🕒 〈紅葉まつり期間〉8:00～22:00
(17:30よりライトアップ)
〈通常期〉8:00～17:00
- 🏠 無休
- 💰 〈紅葉まつり期間〉昼/夜各 大人600円、小学生300円(昼夜共通券あり)
〈通常期〉大人500円、小学生200円
- 🌐 <https://www.mifuneyamarakuen.jp/>

武雄温泉駅楼門口(北口)を出たら、県道24号を西に向かおう。武雄市下西山の交差点を越えて、国道34号に入る。左手に見えてくる慧洲園は九州随一といわれる純日本庭園。庭園内の陽光美術館では陶磁器などの芸術品を見ることが出来る。国道34号に戻り直進すると、左手に御船山楽園が見えてくる。標高207m、武雄のシンボルともいえる御船山の断崖を借景に庭園の木々が紅葉する様子は、まさに楽園のような美しさだ。高低差のある園内を、景色を眺めながら散歩するのも楽しい。

御船山楽園を後にし、木立を抜け進むと、武雄神社に到着する。印象的な白い社殿の脇の竹林を抜けると、樹齢3000年といわれる武雄の大楠が姿を現す。時を積み重ねた荘厳なたたずまいには、ただただ圧倒される。武雄市図書館にも立ち寄ってみよう。モダンな建物にカフェも併設され、多くの利用者が訪れる。

武雄神社前の県道330号に戻ったら、ゴールの武雄温泉をめざす。鮮やかな色彩が竜宮城を思わせる楼門をくぐったら、温泉に到着だ。ウォーキングで疲れた体を、歴史ある出湯でしっかり癒そう。

佐賀県西部に位置する武雄市。その昔、神功皇后が新羅からの帰りに「御船」をつながれたことから名づけられたという御船山、1300年続く武雄温泉など、見どころがいっぱい。秋風に吹かれて、ウォーキングに出かけよう。

豆知識

陶器のまち

16世紀に始まった武雄の窯業。現在市内には80近くの窯元があり、例年秋に窯開きが行われる。

窯開きの期間中、工房の一角で陶器を販売する一峰窯の様子。
(<https://ippogama.thebase.in/>)



Information

アクセス



西九州新幹線・佐世保線
武雄温泉駅

HPはコチラ



武雄市
観光協会





写真提供：武雄市観光協会

6 楼門

天平様式と呼ばれる典型的な和風建築で、東京駅を設計した辰野金吾も関わっている。平成17(2005)年に国指定重要文化財に指定されている。

5 武雄市図書館・歴史資料館

「市民の生活をより豊かにする図書館」をコンセプトに、民間会社が運営。約25万冊の蔵書レイアウトが美しく、書店やカフェを併設する、新しいスタイルの図書館。

🕒 9:00～21:00 🚗 無休
🌐 <https://takeo.city-library.jp>



写真提供：武雄市観光協会

7 武雄温泉 元湯

アルカリ単純泉。保温性に優れ、肌になじみしっとりすることから、美人の湯と呼ばれる。元湯は明治9(1876)年築で、現存する木造の温泉施設としては日本最古といわれる。

🕒 6:30～23:45(最終受付23:00)
💰 大人500円、3歳～小学生250円



1 慧洲園・陽光美術館

約3,000坪の池泉回遊式日本庭園。その池に浮殿のようにたたずむ陽光美術館では、中国の古陶磁器や翡翠などを展示。

🕒 10:00～16:00
🚗 水曜日(展示替え等による変更あり)
💰 大人1,000円、学生800円(中学生以下無料)(慧洲園入園・陽光美術館セット料金)
🌐 <https://www.yokomuseum.jp>

2 御船山楽園

紅葉を見上げて園内を散策。



6.0km
およそ 1時間30分
8,000歩



夜はライトアップされ、屋間とは違う姿に。水面に浮かぶランタンが幻想的。



4 武雄の大楠

推定樹齢3000年の大楠。高さ27m、根回り26m、根元にある12畳ほどの空洞には天神様が祀られる。



3 武雄神社

天平7(735)年創建。
主祭神・武内宿禰命をはじめ
五柱の「武雄大明神」を御祭神とする。かつては「九州五社ノ内」の一社に数えられ、九州の宗社として隆盛を極めた。

🌐 <https://takeo-jinja.jp/shrine>

体験

やきものアクセサリ作り体験(陽光美術館内)



陶片のなかからお気に入りを選んで、自分だけのアクセサリが作れる。

🕒 10:00～16:00
💰 1,000円(入場料は別途必要)
ハーバリウムボールペン作り体験もできる(料金:1,500円)。

グルメ

もしもしラーメン・焼餃子



もしもしラーメン700円(税込)



焼餃子600円(税込)

武雄のソウルフードともいえる人気の2品。「もしもしラーメン」の由来は、開業時に店舗の隣が電電公社(現NTT)だったからだろう。焼餃子には地元のブランド豚「若楠ポーク」を使用。

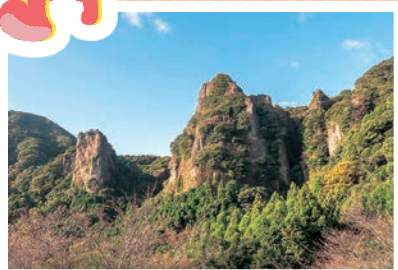
餃子会館

🕒 11:00～18:00または売り切れまで。
🚗 木曜日、その他月2回程度
🌐 <https://gyouza-kaikan.jp>

U2 足元は光景

黒髪山

武雄市と有田町の境に位置する標高516mの低山ながら、そびえたつ雄岩・雌岩など、豪快な景観が魅力。近隣にはキャンプ場も整備されている。



※営業時間や料金等は変更される場合があります。

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

- ① 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
- ② 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
- ③ すぐに健保組合事務局(078-362-7166)まで連絡
- ④ ドック受診申込書に記入の上、事務局に提出
- ⑤ 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。

2025年12月1日で健康保険証利用の経過措置が終了します！

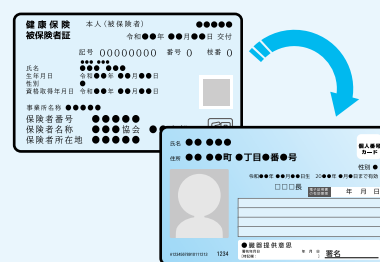
経過措置後は、健康保険証の回収は行いませんので各自で処分をお願いします。

マイナ保険証未登録者へは「健康保険資格確認書」を発行します。11月下旬に各事業所へお送りし、対象者へ配布を行います。

交付日・・・2025年12月2日(予定)

対象者・・・2025年11月現在、マイナ保険証未登録者

※発行対象者が世帯全員とは限りませんのでご注意ください。



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。

皆さまの医療費(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。



「ブレストケアクラブ」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「ブレストケアクラブ」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(2026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。



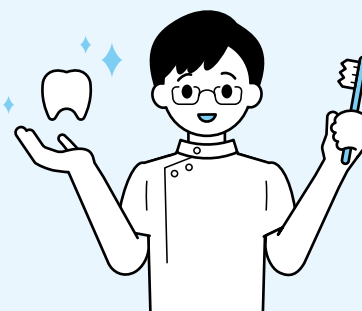
今年度は
無料で
受けられます！

歯周病リスク検査実施のご案内

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。

今年度は初回ということもあり、自己負担は無料です。案内が届きましたら、期日までに申し込みにください(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。



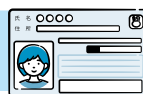
健康保険証が利用できなくなったらどうなるの？

2025年12月2日、これまでの健康保険証は利用できなくなります。

いざというときに困らないように、健康保険証が利用できなくなったあとの医療機関の
かかり方について確認しておきましょう。



マイナンバーカードはお持ちですか？



YES

NO

健康保険証利用の登録はお済みですか？

YES

**マイナ保険証^{※1}で医療機関等にかか
ることができます。**

*1 健康保険証利用の登録が完了しているマイナンバーカードのこと
※ マイナ保険証が使えない医療機関等やカードリーダーの故障により、
マイナ保険証を読み込めないなどのトラブルが発生した際に、「資格
情報のお知らせ」の提示を求められることがあります。マイナ保険証
と併せて携帯するようにしてください。

NO

マイナンバーカードの申請方法

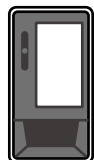
マイナンバーカードはオンライン申請、郵送による申請、証明写真機での申請が可能です。くわしくは、下記よりご確認ください。
[マイナンバーカード総合サイト](#)
申請・受取方法/申請状況確認



✓マイナンバーカードを受け取ったあとは、
ご自身で健康保険証利用の登録が必要です。

マイナンバーカードの健康保険証利用 登録方法

**①医療機関等の窓口の顔認証付
きカードリーダーで登録する**
マイナンバーカードを医療機関や薬
局にお持ちいただき、顔認証付きカ
ードリーダーの画面を操作
して登録してください。



②スマートフォン(マイナポータル)
ご自身のスマートフォンにマイナポ
ータルアプリをダウンロード後、画面の
指示に従って操作・登録してください。



③セブン銀行ATMで登録する
ATM画面の「各種手続き」>「マ
イナンバーカードの健康保険証利
用の申込み」ボタンを押し、画面の
指示に従って操作・
登録してください。



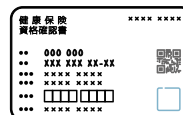
健康保険証終了後、マイナ保険証を登録していない場合は、どうやって医療機関にかかるの？

マイナンバーカードをお持ちでない方や、マイナ保険証の登録をしていない方などには、**資格確認書**
を交付いたします。

有効期限が設けられていますが、医療機関等で提示することで、引き続き安心して医療を受けていた
だくことができます。

いつごろ、誰に送られるの？

- ・新規加入者様に随時交付いたします。
- ・既存加入者様には、健康保険証の有効期限内に交付します（ただし、健康保険証を紛失した場合等を除く）。



メリットがたくさん！マイナ保険証

✓**医療費の支払い**で…マイナ保険証で受診すれば、手続きなしで高額
療養費における限度額を超える支払いが免除されます。

✓**病院や薬局で**…過去の診療・お薬情報を正確に覚えていなくても、医
師・薬剤師がデータで確認でき、よりよい医療を受けられます。

✓**確定申告で**…マイナ保険証を使えば、マイナポータルから医療費情
報を確定申告書に自動入力でき、作業がラクになります。

マイナンバーカードに関する お問い合わせ

マイナンバー総合フリーダイヤル: 0120-95-0178
平 日: 9時30分～20時
土日祝: 9時30分～17時30分(年末年始除く)
紛失・盗難などによる一時利用停止は24時間
365日受付

食物繊維×たんぱく質で 高血糖対策



お弁当に
おすすめ

鮭とチーズの大麦ご飯おにぎらず

1人分 > 373kcal / 食塩相当量0.9g / たんぱく質27.0g

材料 (2人分)

生鮭..... 2切れ
塩..... 少々
焼きのり(全形)..... 2枚
スライスチーズ..... 2枚
大麦ご飯^(※)..... 300g
グリーンリーフ..... 適量

※作りやすい分量…米1合+米1合分の水+大麦100g+追加の水200mLで炊飯

作り方

- ① 生鮭に塩をふってフライパンに並べ、水(分量外)を加えてふたをし、5分ほど蒸し焼きにする。粗熱をとって半分に切る。
- ② ラップを広げて焼きのり1枚を置き、スライスチーズの大きさに合わせて大麦ご飯1/4量を広げる(写真)。グリーンリーフ、スライスチーズ、①の鮭1切れ分、大麦ご飯1/4量を重ねる。のりの左右と上下をたたんで包み、ラップで包んで10分ほどおき、半分に切る。同様にもう1個(合計2個)を作る。



/ かわいい包み方は
動画で!

CHECK!

作り方の動画は
コチラ



<https://douga.hfc.jp/imfine/ryouri/25autumn01.html>



●料理制作 ひろの さおり(管理栄養士)

●撮影 松村 宇洋

●スタイリング 小森 貴子

根菜とひじきのごまマヨサラダ

1人分 > 129kcal / 食塩相当量 0.4g / たんぱく質 2.7g



材料(2人分)

ごぼう 30g
 にんじん 30g
 れんこん 50g
 ひじき(乾燥) 2g
 枝豆(冷凍) 正味15g
 A マヨネーズ 大さじ1・1/2
 すりごま(白) 小さじ2
 しょうゆ 小さじ1/4

作り方

- ① ごぼう、にんじんは細切りに、れんこんは薄いいちょう切りにする。ひじきは水で戻す。枝豆は解凍する。
- ② 鍋に湯を沸かし、ごぼう、にんじん、れんこんを入れて2分ゆで、ひじきを加えてさらに30秒ゆでる。
- ③ 水気をきって粗熱をとり、枝豆とAを加えて和える。

スイートパンプキン

1個分 > 80kcal / 食塩相当量 0.0g / たんぱく質 2.0g

材料(4個分)

かぼちゃ 150g 卵黄 適量
 バター(無塩) 10g かぼちゃの種 4個
 はちみつ 大さじ1/2 (ロースト)

作り方

- ① かぼちゃは皮をむいて一口大に切り、耐熱ボウルに入れて水大さじ1(分量外)を加える。ラップをして電子レンジ(600W)で3分加熱し、水気をきって熱いうちに潰す。
- ② ①にバターとはちみつを加えてなめらかになるまで混ぜ、4等分にして丸い形にととのえる。
- ③ 表面に卵黄をぬって、トースターで焼き色がつくまで焼き、かぼちゃの種を飾る。



Point! 高血糖を防ぐ食事のコツ

血糖値を上げにくい主食を選ぶ

大麦や雑穀などの食物繊維が豊富な主食は、糖の吸収をゆるやかにして血糖値の急上昇を防ぎます。大麦ご飯を使うと、栄養価も満足感もアップ。

たんぱく質をしっかりとる

鮭やチーズ、豆類などのたんぱく質は、糖質と一緒にとることで血糖値の上昇を抑えます。主菜だけでなく、主食にもたんぱく質を組み合わせるとバランスよく。

旬の野菜で栄養&彩りよく

根菜やかぼちゃは、ビタミンや食物繊維が豊富。糖質がやや多めの食材でも、量や調理法を工夫すれば安心して楽しめます。

新議員18人が決定しました

任 期

2025年9月21日～2027年9月20日

任期満了に伴う神戸新聞健康保険組合の議員総選挙がこのほど行われ、新しい議員18人が決まりました。任期はいずれも2025年9月21日～2027年9月20日までの2年間となります。

議員は事業主側の利益を代表する「選定議員」と、被保険者による選挙で選ぶ被保険者側の利益を代表する「互選議員」で構成されます。

定期組合会は年2回（2月・7月）で、予算・決算を審議します。このほか、随時臨時組合会を開いて、組合の事業運営に関する重要事項の決定にあたります。

新しい理事・議員（敬称略）

選 定 議 員			互 選 議 員		
理 事 長	柴 田 大 造	神戸新聞社取締役 総務局長	理 事	田 中 陽 一	神戸新聞社 編集局
専務理事	石 井 嘉 彦	健康保険組合専務理事	理 事	池 尻 真 哉	神戸新聞社 販売局
常務理事	中 島 博 史	健康保険組合常務理事	理 事	切 貫 滋 巨	神戸新聞社 編集局
理 事	菅 野 繁	神戸新聞社 編集局次長	理 事	吉 松 一 郎	神戸新聞興産 取締役
監 事	南 部 雅 一	神戸新聞社取締役 財務局長	監 事	梅 田 真 一 郎	神戸新聞社 財務局
議 員	小 本 淳	神戸新聞社総務局 専任局長兼総務部長	議 員	橋 本 薫	神戸新聞社 編集局
議 員	西 村 博 行	神戸新聞社 メディアビジネス局次長	議 員	梶 浦 孟 徳	デイリースポーツ コンテンツ局
議 員	鴨 川 泰 典	サンテレビジョン 専務取締役	議 員	内 山 晶	神戸新聞事業社 取締役
議 員	金 元 昌 弘	神戸新聞総合印刷 代表取締役社長	議 員	櫻 井 慎 介	ラジオ関西 取締役

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2025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。

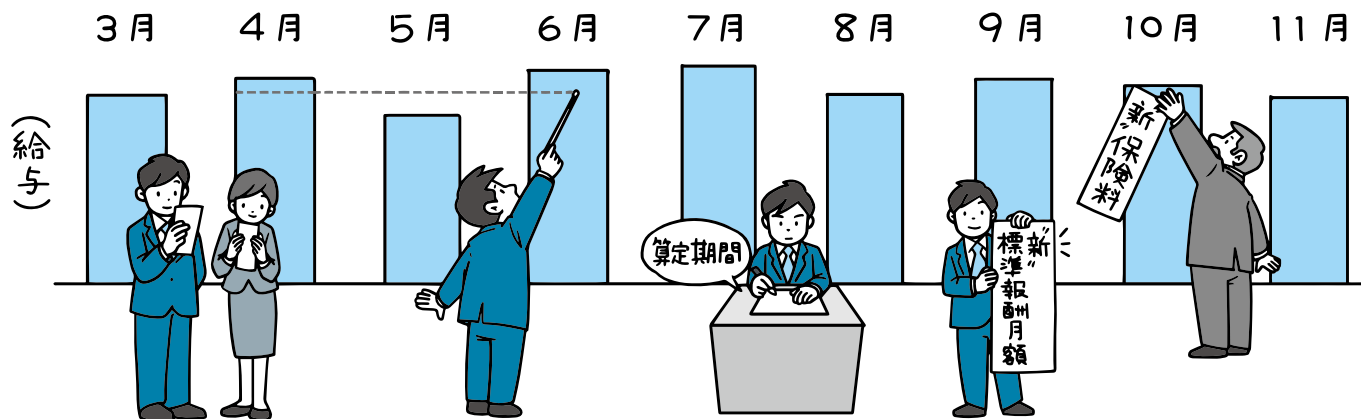
平均標準報酬月額 31等級 530,000円

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2026年4月からです。



毎月の保険料計算のもととなる標準報酬月額は、

▶▶▶ 毎年9月に決め直されます



毎月の給与から納めていただく健康保険料*1は、標準報酬月額*2に保険料率を乗じて決められています。標準報酬月額は給与等*3の増減に対応するため毎年決め直され、9月から翌年8月まで適用されます。これを定時決定といいます。ただし、事業主が給与から控除できる保険料は前月分に限られているため、保険料が変わるのは10月の給与からです。

*1 40歳以上65歳未満の方は介護保険料も負担します。 *2 計算しやすいよう58,000円～1,390,000円の50等級に区分されています。

*3 給与、通勤定期券代、残業手当や住宅手当など、被保険者の労働の対価として支給されるもの。慶弔金などの臨時収入は報酬に含まれません。

・・・こんなとき、標準報酬月額が決め直されます・・・

～翌月の給与から保険料が変わります～

・・・9月1日 定時決定・・・

毎年4月～6月の給与等をもとに、原則として全被保険者の標準報酬月額が決め直されます。ここで決定した標準報酬月額は、9月1日から翌年8月31日まで適用されます。



・・・就職したとき 資格取得時決定・・・

初任給等をもとに最初の標準報酬月額が決められます。



・・・給与額が大幅に変わったとき 随時改定・・・

昇給や降給で3カ月間の平均給与が現在の標準報酬月額と2等級以上変わった場合、決め直されます。



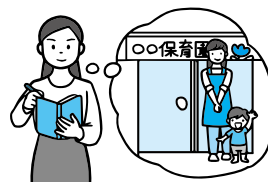
・・・産休が終わったとき 産前産後休業終了時改定・・・

産前産後休業が終了して職場復帰したとき、短時間勤務等により標準報酬月額の等級が下がった場合は、被保険者の申し出により決め直されます。



・・・育休が終わったとき 育児休業等終了時改定・・・

育児休業等が終わって職場復帰し3歳未満の子を養育しているとき、短時間勤務等により標準報酬月額の等級が下がった場合は、被保険者の申し出により決め直されます。



＜ 賞与から控除される保険料はどうやって計算する？ ＞

年3回まで支給される賞与からも、保険料は控除されます。賞与の保険料は、標準賞与額（1,000円未満を切り捨てた額。年度累計573万円が上限）に保険料率を乗じて計算します。なお、年4回以上支給される賞与については毎月の給与等とみなされるため、標準報酬月額に反映され、毎月の給与から賞与の分も含めた保険料が控除されます。

>>> 張力フレックストレーニング (張トレ) とは？

張力 → 引っ張り合う力のこと フレックストレーニング → Flexibility(柔軟性) + Training(鍛える)

体を伸ばしながら鍛える“張力フレックストレーニング”は、筋力・柔軟性・バランス・正しい姿勢を同時に獲得することができます。人生100年時代、いつまでも動ける体を維持するためのメソッドです。

人生100年 動けるカラダをつくる！

張力 フレックス
トレーニング

指導・モデル
パーソナルトレーナー
日高 靖夫



“しゃがむ” 張トレ

カエルスクワット 草むしりなどをして腰や膝を痛めない体へ！

STEP 01

両足を肩幅に開き、つま先は外側に向け、**両手で合掌のポーズ**をとる。



STEP 02

膝をつま先の方向へ開きながらお尻を落とし、**肘で膝を外へ押す**。そのとき、なるべく背骨を上へ伸ばしておく。

内ももの伸びを意識しながら
5秒間キープ×5回 行う

※足首が硬くてバランスを崩してしまう人は、踵が浮いてしまってもOK。



応用編 さらに動ける体へ！

サイドスクワット

STEP 01

両足を大きめに開き、**両手で合掌のポーズ**をとる。



STEP 02

片方の膝をつま先の方向へ曲げ、**もう片方の膝は伸ばしたまま**お尻を落とす。そのとき、なるべく背骨を上へ伸ばしておく。

内ももの伸びを意識しながら
左右交互に5秒キープ×5往復 行う



CHECK!

動画を見ながら正しい姿勢でやってみよう！

<https://douga.hfc.jp/imfine/undo/25autumn01.html>



Trainer's Advice

筋トレと張力フレックストレーニングは何が違う？

筋トレで筋力を鍛えることはもちろん大切ですが、張力を鍛えることはさらに重要です。なぜなら張力を鍛えれば、加齢とともに衰えていく4つの体力要素、筋力・柔軟性・バランス・姿勢を同時に鍛えることができます。その結果、人生100年動ける体を手に入れることができます。

