

# けんぽだより

2026  
—  
SPRING



- P 2 ▶ 令和8年度 予算のお知らせ
- P 4 ▶ 特定健診を受ける理由 年1回の健診で体の状態を確認しよう
- P 5 ▶ ストレス軽減レシピ ゆずこしょう麻婆豆腐
- P 6 ▶ ホントに怖い生活習慣病 生活習慣で「肥満」を予防・改善
- P 8 ▶ いつでもヨガ 上半身が疲れたとき

動画を  
CHECK!

▼ レシピ

▼ 運動



三菱地所健保組合の令和8年度予算が第140回組合会で承認されました。

## 〔 一般勘定 Ⅲ (健康保険) 〕

令和8年度の三菱地所健保組合の収支予算は87億3,388万4千円となりました。繰入金や一部の補助金等を除く経常収支(単年度収支ベース)でみると、収入81億7,897万2千円、支出81億8,010万4千円となり、経常収支差引額は113万2千円の赤字となります。

収入面では、収入のほとんどを占める「保険料収入」が被保険者数の増加および標準報酬月額を増加を勘案し、対前年度予算9.4%増の81億5,689万2千円を計上しました。保険料率は前年度と同じ78/1000です。

支出面では、特に高齢者医療に対する支援を目的として国への拠出が義務付けられている「納付金」が対前年度予算1.8%、6,467万1千円増額の36億8,370万9千円となる見込みです。「納付金」の増加要因は前々年度分の精算による追徴と団塊世代の後期高齢者への移行(「後期高齢者支援金」の増加)が考えられます。

「保険給付費」については、令和3年度以降、COVID-19(新型コロナウイルス)関連医療費の影響により高い伸びが続いていましたが、令和5年5月の5類への移行、令和6年4月からの診療報酬の特例廃止などにより伸びが低下し、令和7年度以降はほぼ例年並みの伸びに落ち着く見通しです。そのため、被保険者数の増加と診療報酬の値上げ等を考慮した結果、「保険給付費」は対前年度予算2.1%、7,947万1千円増額の38億4,485万4千円を計上しました。

三菱地所健保組合の財政状況は、実績(決算)ベースでは令和4・5年は2年連続の赤字決算でしたが、医療費の伸びが沈静化した令和6年度決算で黒字となりました。しかしながら、今後、入院や手術を伴う疾病の増加、難病などの高額な医療の発生、高齢者医療に対する「納付金」のさらなる増加が予想されることから、これらの動向や制度改正の状況を今後とも注視していく必要があります。

### 基礎数値(年間平均)

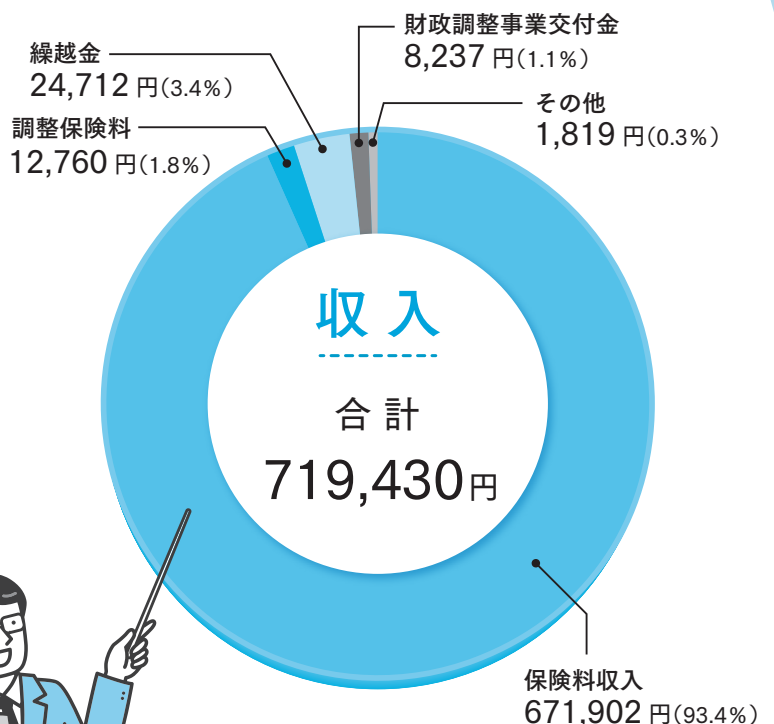
#### 健康保険分

被保険者数	12,140人
保険料率	78.00%
平均標準報酬月額	539,148円
総標準賞与額	29,501,950千円
平均年齢	42.17歳
扶養率	0.69人

#### 介護保険分

第2号被保険者たる被保険者数	6,270人
保険料率	17.60%
平均標準報酬月額	619,434円
総標準賞与額	18,268,518千円

### 被保険者1人当たり



健保組合の  
主な収入源です。

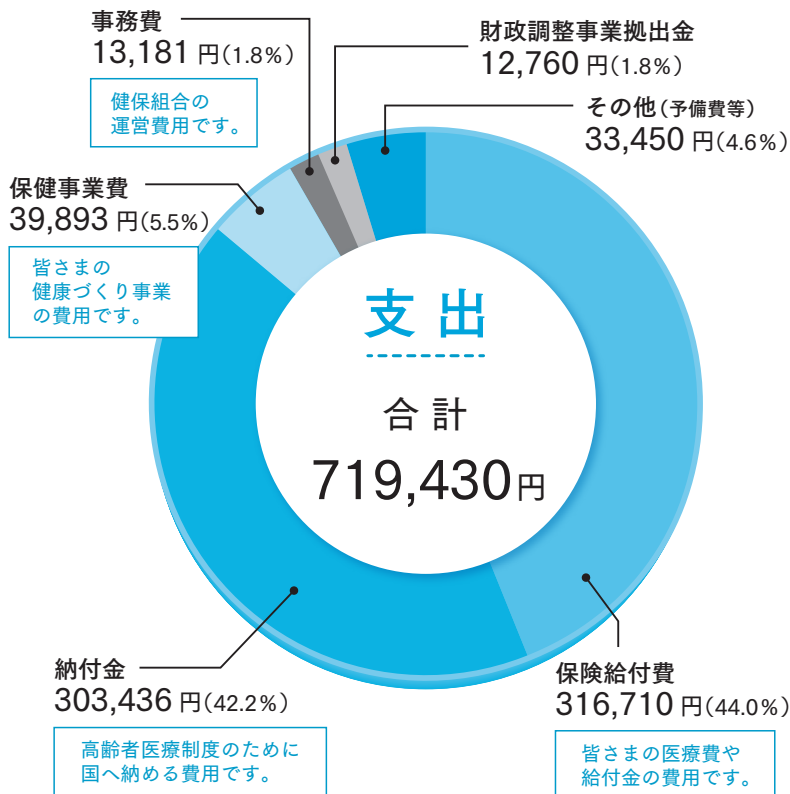
◆ 収入

科目	金額 (千円)
保険料収入	8,156,892
国庫負担金等	2,235
調整保険料	154,907
繰越金	300,000
国庫補助金	1,216
出産育児交付金	5,914
財政調整事業交付金	100,000
その他 (雑収入等)	12,720
<b>収入合計</b>	<b>8,733,884</b>
<b>経常収入合計</b>	<b>8,178,972</b>

◆ 支出

科目	金額 (千円)
事務費	160,018
保険給付費	3,844,854
法定給付費	3,629,303
付加給付費	215,551
納付金	3,683,709
前期高齢者納付金	1,231,426
後期高齢者支援金	2,452,281
流行初期医療確保拠出金	1
病床転換支援金	1
保健事業費	484,305
還付金	4,590
財政調整事業拠出金	154,907
その他 (予備費・雑支出等)	401,501
<b>支出合計</b>	<b>8,733,884</b>
<b>経常支出合計</b>	<b>8,180,104</b>
<b>経常収支差引額</b>	<b>△ 1,132</b>

に換算すると



\* 端数処理により各科目の計と合計額が一致しない場合があります。

[ 介護勘定 (介護保険) ]

令和8年度の介護勘定の収支予算は13億6,103万円となり、主たる収入の「介護保険収入」は11億6,102万7千円を見込んでいます。なお、準備金の額が10億円に達する見込みとなったため、介護保険料率を19.7/1000から17.6/1000に引き下げました。

支出については、「介護納付金」が対前年度予算8.7%、8,694万9千円増額の10億8,587万9千円となります。

◆ 収入

科目	金額 (千円)
介護保険収入	1,161,027
繰入金	200,000
その他 (雑収入等)	3
<b>合計</b>	<b>1,361,030</b>

◆ 支出

科目	金額 (千円)
介護納付金	1,085,879
還付金	900
雑支出	300
予備費	273,951
<b>合計</b>	<b>1,361,030</b>

[ 子ども勘定 (子ども・子育て支援金) ]

子ども・子育て支援金制度の導入に伴い、令和8年度から新設された子ども勘定については、収入が2億4,763万9千円、支出の「子ども・子育て支援納付金」が2億1,188万1千円となりました。子ども・子育て支援金率は国が示す一律の2.3/1000で、事業主と被保険者の折半になります。

◆ 収入

科目	金額 (千円)
子ども・子育て支援金	245,079
その他 (一般勘定受入等)	2,560
<b>合計</b>	<b>247,639</b>

◆ 支出

科目	金額 (千円)
子ども・子育て支援納付金	211,881
還付金	135
雑支出	100
予備費	35,523
<b>合計</b>	<b>247,639</b>



# 年1回の健診で体の状態を確認しよう



暴飲暴食や運動不足、喫煙といった不健康な生活習慣により、知らず知らずのうちに内臓脂肪が蓄積し、高血圧、糖尿病、脂質異常などの生活習慣病のリスクも高まります。放っておくと、動脈硬化が進行して、心筋梗塞や脳卒中などの命にかかわる病気の発症につながります。



## 特定健診を受けるとこんなメリットがあります

特定健診は、40歳から74歳の方を対象に、メタボリックシンドロームに着目し、生活習慣病の予防と早期発見を目的とした健診です。メタボが強く疑われる人またはその予備群は、**男女とも40代から増加**しています。



### 病気の早期発見・早期治療

自覚症状が現れたころには、生活習慣病は進行しています。特定健診で病気を早期に発見し、早期に治療を開始しましょう。



### 生活習慣の改善で健康維持

病気を未然に防ぐだけでなく、初期の段階であれば、生活習慣の改善で健康を維持することができます。



### 費用や時間の負担を抑制

病気になると、通院や治療費など、経済的・時間的な負担にもなります。特定健診にかかる負担とは比較になりません。



体は年々変化していくので、前回は良好でも1年のうちに数値が悪化することもあります。毎年健診を受けて、ご自身の今の健康状態をチェックしておきましょう。

ずっと健康でいたいから毎年1回は健診を受けるよ



# ストレス軽減レシピ



## 主菜 ゆずこしょう麻婆豆腐

### 材料 2人分

ごま油 …………… 小さじ2	絹豆腐 (1.5cm角) …… 1丁 (300g)
しょうが (みじん切り) …… 1片 (10g)	絹さや (斜め切り) …… 8枚 (20g)
鶏ももひき肉 …………… 150g	水溶き片栗粉 …………… 全量
A 水 …………… 150mL	(片栗粉小さじ2 : 水小さじ2)
塩、ゆずこしょう …… 各小さじ1/3	

### 作り方

- 1 フライパンにごま油をひき、中火でしょうがを炒める。香りがたってきたら、鶏ひき肉をそばろ状に炒める。全体が白っぽくなったら、A、豆腐、絹さやを入れて、3分ほど煮る。
- 2 1に水溶き片栗粉でとろみをつけて、器に盛り付けて鷹の爪を散らす。

1人あたり  
エネルギー 塩分  
292kcal 1.3g

トッピング  
鷹の爪 適量

作り方の動画は  
こちらから



<https://douga.hfc.jp/imfine/ryouri/26spring02.html>

Check!

調理の  
ポイント



鶏ひき肉はよい出汁がとれるので、水を入れたら3分ほど出汁をとるイメージで煮ます。

# 生活習慣で「肥満」を予防・改善

肥満は多くの病気の“入り口”となる危険な状態です。しかし、日々の生活習慣を見直すことで、確実に予防・改善できる健康課題でもあります。食生活の乱れや運動不足を改善し、未来の健康を守る一歩を踏み出しましょう。

## 見た目の問題だけじゃない 肥満はあらゆる病気の元凶

肥満は見た目の問題だけでなく、全身の健康に大きな影響を及ぼす重大なリスク要因です。とくに内臓脂肪が増えると、脂肪細胞から炎症物質が分泌され、体は慢性的な炎症状態に陥ります。その結果、糖尿病や高血圧、脂質異常症などの生活習慣病を合併しやすくなり、動脈硬化を進めることで心筋梗塞や脳卒中を引き起こすリスクが高まります。また、近年の研究では大腸がん、乳がん、子宮体がん、肝がんなど、多くのがんの発症リスクを高めることが報告されています。

皮下脂肪がたまりすぎて体重が増えると、ひざや股関節、背骨などの障害が起こりやすくなります。また、首周りに皮下脂肪がつきすぎると、気道が狭くなり、睡眠時無呼吸症候群を引き起こすこともあります。

今すぐ実践!

## 肥満を予防・改善する食生活と運動習慣

### 〔食生活〕

#### ゆっくり食べよう

肥満の人はやせている人に比べて食べる速度が速いという報告もあります。「よく噛んで食べる」「会話を楽しみながら食べる」「汁物で流し込むような食べ方をしない」などの工夫で、ゆっくり食べる習慣をつけましょう。



#### 夕食は就寝3時間以上前にすませよう

夜遅い時間に摂取したエネルギーは消費されにくく、体脂肪として蓄積されやすくなります。夕食がどうしても遅くなってしまう場合は、夕方早めの時間に主食をおにぎりなどでしっかりと、帰宅後の夕食は主菜や副菜だけにするのがおすすめです。また、朝昼晩の3食以外の間食などはやめましょう。



#### 朝食をしっかり食べよう

朝食抜きの習慣は、不活発な生活につながります。また、たんぱく質を十分にとることで満腹感を高められ、肥満予防に効果的です。

#### 〈たんぱく質を豊富に含む食品〉

- 卵 ●牛乳、ヨーグルト
- 納豆 など



#### 過食をやめよう

腹八分目を心がけ、スマホやテレビを見ながらの“ながら食い”、ストレス解消のための“やけ食い”、朝食や昼食を抜いての“まとめ食い”など、過食につながりやすい食習慣は改めましょう。



#### バランスよく食べよう

食事を外食やデリバリー、コンビニ食ですませがちの人は、糖質や脂質のとりすぎ、野菜不足に陥りがちです。主食・主菜・副菜が揃った、栄養バランスを意識した食事を心がけましょう。

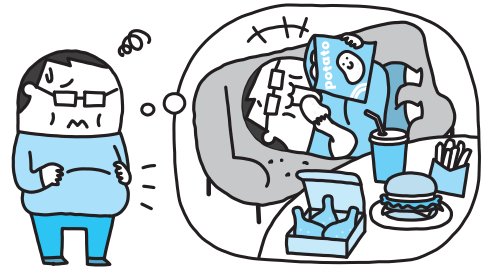


## 肥満の目安



BMI (体重(kg) ÷ 身長(m)<sup>2</sup>) … BMI 25以上

腹囲 … 男性 85cm 以上 女性 90cm 以上



## 肥満と関連が深い病気

### 生活習慣病

- 糖尿病
- 高血圧
- 脂質異常症 など

⇒ 動脈硬化 ⇒

心筋梗塞・脳卒中

など

### がん

- 大腸がん
- 乳がん
- 子宮体がん
- 肝がん など



### 骨や関節の障害

- 変形性膝関節症
- 変形性股関節症
- 椎間板ヘルニア
- 脊柱管狭窄症 など

睡眠時無呼吸症候群

## 肥満の原因となる生活習慣は「食生活の乱れ」と「運動不足」

肥満の根本的な原因は、摂取エネルギーと消費エネルギーのアンバランスにあります。

単なる過食だけでなく、糖質や脂質の多い高エネルギー食への偏り、野菜不足、食べる時間や食べ方など食生活の乱れにも肥満の原因が潜んでいます。

運動不足については、単に運動をしないことだけでなく、日常生活や仕事においても機械化やIT化が進み、体を動かすことがめっきり少なくなっていることが、現代人の肥満を助長しています。

このように肥満は原因が比較的是っきりしているので、悪しき習慣を正すことによって、予防・改善が十分に可能です。

## [ 運動習慣 ]

### 1回30分以上の運動を週2回以上、習慣にしよう

脂肪燃焼効果の高い「有酸素運動」や、脂肪が燃えやすい体をつくる「筋力トレーニング」を習慣として行いましょう。運動の強度は、軽く汗をかく程度が目安です。運動習慣をつけることで代謝がアップし、やせやすく、太りにくい体になります。

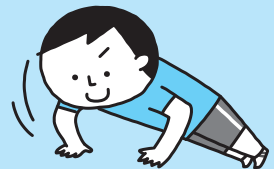
#### 〈有酸素運動の例〉

- ウォーキング
- 水泳
- サイクリング
- 踏み台昇降 など



#### 〈筋力トレーニングの例〉

- 腹筋
- 背筋
- 腕立て伏せ
- スクワット など



### 日常生活での活動量を増やそう

歩く距離や時間を増やす、階段を使う、まめに掃除をするなど、普段から体を動かすことを意識して過ごしましょう。歩くときは、同じ年代の同性の人と比較して、自分のほうが速く歩くよう意識すると、より効果的です。

毎日合計60分以上、歩行または歩行と同等以上の身体活動を行うことをめざしましょう。





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

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。

2



両手をこすり合わせて、手を温めます。

3



手が温まったら、目を閉じて両手でまぶたを覆います。

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

## 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

イスに座り、片方の腕を伸ばし下から上へ回し上げます。

2



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



後ろに腕を伸ばし、下までおろします。

4

ひじは緩めてOK

ゆっくり3回呼吸しましょう

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。

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。