

# 医療費のお知らせを送付いたします

医療費をご確認いただき、健康保険事業の健全な運営を図ることを目的に、以下のとおり「医療費のお知らせ」を発行いたします。

- 送付時期……令和8年1月中旬 ● 通知する診療期間……令和7年1月～10月診療分
- 送付先……各事業所（任意継続被保険者はご自宅）

- ◎ 「医療費のお知らせ」を所得税の医療費控除に使用する場合、「医療費のお知らせ」に記載されていない診療分（令和7年11月・12月診療分、および医療機関からの請求遅れ）は、医療機関発行の領収書に基づいて「医療費控除の明細書」にご記入ください。
- ◎ 「医療費のお知らせ」の再発行はできません。大切に保管をお願いいたします。

## 令和8年4月から「子ども・子育て支援金」の徴収が始まります

令和6年6月に成立した法律に基づき、令和8年4月分保険料（5月納付分）から「子ども・子育て支援金」の徴収が始まります。

### ● 支援金の使いみち

少子化対策を強化するために国が実施することも未来戦略「加速化プラン」に使用されます。

#### 加速化プランの施策

児童手当の拡充、妊婦のための支援給付、出生後休業支援給付、育児時短就業給付など

### ● 開始時期

令和8年4月分保険料（5月納付分）から徴収が開始されます。

### ● 支援金率

令和8年度から健康保険料・介護保険料※に加えて徴収が始まり、令和10年度には**0.4%程度に段階的に上がる**予定です。

→ 負担額の目安は、標準報酬月額30万円の場合、月額約1,200円（事業主600円＋被保険者600円）となります。

※ 介護保険料は40～64歳が徴収対象です。

### ● 徴収・納付の流れ

健保組合が事業主および被保険者から保険料とあわせて徴収し、国へ納付します。

## 脂肪とカロリーを抑えて冬太りを解消

体もぽかぽか満足感たっぷり

● 料理制作 ひろの さおり（管理栄養士） ● 撮影 松村 宇洋 ● スタイル小森 貴子

### 海鮮チゲ鍋

1人分 > 225kcal /  
食塩相当量 1.6g  
(汁を残した場合)

#### 材料（2人分）

えび（殻付き）	6尾	A 水	600mL
たら（切り身）	2切れ	コチュジャン	大さじ2
白菜	1/8株	みそ	大さじ1
にら	1/3束	鶏がらスープの素（顆粒）	大さじ1/2
しめじ	1/2株	砂糖	小さじ1/2
ほたて（生）	大4個	すりおろしにんにく	小さじ1/2

#### 作り方

- ① えびは尻尾を残して殻をむき、背わたを取る。たらは3等分に切る。白菜とにらはざく切りにし、しめじは小房に分ける。
- ② 鍋にAを入れて混ぜ、中火で煮立たせる。えび、たら、ほたてを入れて2～3分煮たら、白菜としめじを加えて1～2分煮る。
- ③ にらをのせてひと煮する。



#### CHECK!

作り方の動画は  
コチラ



<https://douga.hfc.jp/imfine/youri/25winter01.html>

### ● Point! 冬太り（脂質異常）を防ぐ食事のコツ ●

#### 低脂質・高たんぱく質を意識

鍋料理は油を使わずに調理できるため、**余分な脂質を抑えつつ、魚介や豆腐などからたんぱく質をしっかりとれる**のが魅力です。体脂肪や血中脂質のコントロールに役立ちます。

#### 食物繊維でコレステロール対策

野菜やきのこ、海藻などに豊富な食物繊維は、**余分なコレステロールの排出を助けます**。鍋にたっぷり入れることで満腹感も得やすく、食べすぎ防止に役立ちます。

#### 糖質・デザートは工夫して

鍋料理の締めのごはんや麺類は控えめにし、果物やヨーグルトを活用したデザートに置き換えるのも一案。**カロリーを抑えながら満足感を得られる工夫**が、脂質異常予防に効果的です。

## 次の事業所が健康優良企業（銀の認定）に認定されました

株式会社アップスター

健康企業宣言とは、事業所が活力や生産性の向上を目的として従業員の健康増進に取り組むことを宣言し、一定の成果を上げると「健康優良企業」として認定される制度です。

参加者募集!

### (一社)東京都総合組合保健施設振興協会主催イベント

定員に達し次第、受付締切! お申込みはお早めに!



イベントの詳細・お申込み ▶ <https://www.toshinkyo.or.jp/event/index.html>

レベルに応じたプロの指導で楽しく上達!

#### TENNIS FESTA 2025

令和8年1月12日(月・祝)・18日(日)  
in有明テニスの森公園

申込締切

12日開催:1月 7日(水)

18日開催:1月14日(水)

マラソンを楽しみたい方、ぜひご参加を!

#### 東京総合健保ミニマラソン大会

令和8年2月22日(日)

in豊洲ぐるり公園

種目

男子(5・10km) / 女子(5km)

申込期間

1月20日(火)9:00~2月6日(金)

健康・介護・認知症・メンタルなど役立つ講座を配信!

#### 健康・介護オンラインセミナー

配信期間

令和8年3月2日(月)~31日(火)

申込期間

1月5日(月)10:00~2月27日(金)

## スキー場リフト券の割引利用について

神立スノーリゾート(新潟県)、たんばらスキーパーク(群馬県)の1日リフト券を割引料金で利用できます。  
ご利用方法や割引料金につきましては、当健保組合ホームページ「News&Topics」欄をご覧ください。



### 『すこやか』表紙モデル募集!

撮影は発行の約1か月前に、日時・場所を調整して行います。

当日はプロカメラマンが自然な笑顔や季節感のある素敵な1枚を撮影します。

採用された方には、写真をパネルにしてプレゼント! ぜひお気軽にご応募ください。



#### ■発行スケジュール(年3回)

7月号(6月下旬発行) 10月号(9月下旬発行)

1月号(12月下旬発行)

#### ■応募方法

hoken@gangukenpo.or.jp

会社名・被保険者氏名・お子さまの氏名と生年月日を明記のうえ、メールでご応募ください。



仕事もプライベートも  
**ととのら1年に。**

4ヵ月  
ずーっと  
おトク!

法人ジム・サウナ  
おためし会員 月々¥**5,500**

ジム スタジオ コワーキングスペース サウナ&スパ

RENAISSANCE

### 新春入会キャンペーン! 1/4(日)~2/11(水) キャンペーン詳細はコチラ

※特典は8ヵ月以上月額固定プランで在籍していただける方に限り適用(都度払い会員は対象外)。※フィットネス個人会員からコーポレート会員へ変更の方は対象外。※レンタル用品のお取り扱いがない店舗がございます。事前にご利用店舗のHPをご確認ください。※オプションサービスの無料期間終了後は通常月会費に自動移行となります。解約を希望する場合はフロントにてお手続きください。※ご契約の内容により紙面と一部サービスが異なる場合がございます。詳細は二次元バーコードから専用ページでご確認ください。※表示価格は全て税込となります。

ジム・サウナ  
おためし会員

【ご利用可能時間・エリア】 ●営業時間中、終日ご利用できます。※24hジム導入店舗のジムエリアは、24時間ご利用できます(休憩時間・未成年を除く)  
●ジム、スタジオレッスン、ロッカールームと付帯のスパ施設。プールをご利用の場合はMonthlyコーポレート会員など他のプランをご選択ください。

【ご利用開始条件】 ●最長4ヵ月、新規ご入会者様限定の会員プランで、8ヵ月以上月額固定プランで在籍していただける方に限ります。●過去6ヵ月以内に在籍していた方は対象外になります。●ご利用期間終了後はご入会時に選択された会員種別に変更となります。(後から種別変更も可能)会員プランについては料金ページでご確認ください。

※2025/10/1 時点 2025新春\_840010272425

