

# 不調の原因 冷えを撃退！ 温活のススメ

## からだぽかぽか♪寒い冬を乗り越えるお手軽レシピ2品



監修：栄養検定2級  
料理研究家  
二階堂まなみ

体を温める事は様々なメリットがあります。血流を良くし、代謝をアップさせ、自律神経の乱れを整え、さらに免疫力を高めます。運動や入浴などの生活習慣に加え、内側から温める食事を積極的に摂る事も大切です。忙しい年末年始を元気に乗り越えましょう！

### 根菜と豚肉のフライパン蒸し

体を温める効果のある根菜類や生姜を使った簡単蒸し料理。フライパンにクッキングシートをひくだけで手軽にできますよ。たくさんの野菜を一度に摂れるのもポイント。胡麻だれに含まれるにんにくや唐辛子も効果的！



材 料	豚バラ焼肉用厚切り肉…200g	ごぼう……………30g
(4人分)	白菜……………200g	スライスかぼちゃ…50g
	さつまいも……………50g	しめじ……………100g
	れんこん……………50g	生姜……………各1片
	人参……………30g	

【胡麻だれの材料】 すり胡麻大さじ3 ほん酢大さじ3 砂糖小さじ1/2  
胡麻油大さじ1弱 すりおろしにんにく小さじ1/3 鷹の爪少々を混ぜ合わせる

**作り方** ①さつまいもは皮ごと、ごぼうは皮をこそぎ斜め切り、レンコンは皮をむき1cm厚さに切り、水にさらす。

白菜はざく切り、人参はいちょう切りにする。  
生姜は皮ごと3mm厚さに切る。しめじは小房に分ける。

②フライパンにクッキングシートをひきすべての材料を乗せる。  
③クッキングシートの下に水を200ml入れ蓋をして沸騰したら弱中火で10分加熱する。合わせておいた胡麻だれを添える。  
※水は蒸発してしまったら足してください。

### ささみとアボカドと卵のサラダ

ささみや卵白の良質なたんぱく質は筋肉を作る素になり、体温上昇につながります。また卵黄やアボカドに含まれるビタミンEも血行促進効果があります。人が集まる時にもパッと作れる一品です。

材 料	ささみ……………4本	B 醤油……………小さじ1
(4人分)	A 酒……………大さじ1	B マヨネーズ……………大さじ4
	A 塩……………ひとつまみ	B 水切りヨーグルト…大さじ1
	アボカド……………1個	B 砂糖……………小さじ1
	レモン汁……………大さじ1	B 塩・胡椒……………適量
	ゆで卵……………2個	

#### 作り方

- ①ささみは筋を取り、耐熱容器に入れてAをふる。ふんわりラップして600Wで2分加熱し上下を返し1分加熱し、そのまま置いて蒸らす。粗熱が取れたら手で割いて蒸し汁の中で冷ます。
- ②アボカドは皮をむき1.5cm角に切りレモン汁をかける。
- ③ボウルにささみを入れBを加え混ぜ、アボカドをレモン汁ごと加え、ゆで卵をくずしながら加え入れざっと混ぜる。



#### 編集

今年の夏は日本歴代最高気温が何度も更新されるなど、とても暑い夏となりました。

#### 後記

秋に入っても暑い日が続きましたが、11月中旬になりやっと寒さを感じるようになりました。

例年よりも早くインフルエンザの流行が始まっているようです。これからどんどん寒さが増していきますので、体調面のケアを大切に良いお年をお迎えください。

# 健保のひろば

自宅に持ち帰ってご家族でご覧ください

「くんま水車の里の雪景色(浜松市)」



#### 組合の現況 (令和7年10月末現在)

事業所数	167社	
被保険者数	14,994名	(男) 11,661名 (女) 3,333名
被扶養者数	10,533名	

静岡県西部機械工業健康保険組合

西部機械健保 アドレス <https://www.seibu-kikai.or.jp>





# 健康保険組合の役員が決定しました

当健康保険組合の組合会議員の任期満了に伴う改選におきまして、次の方々が選出され、就任いたしましたのでお知らせいたします。

健康保険組合は、組合会における決議機関と理事会による執行機関により運営されています。選定議員は事業主側から選定された方、互選議員は従業員側から選挙により選出された方です。

任期は3年で、令和7年9月26日から令和10年9月25日までとなります。

第26期 組合会役員一覧(敬称略)				任期期間: 自 令和7年9月26日 至 令和10年9月25日			
選 定 議 員 (定数13人)	役 職	氏 名	事 業 所 名	互 選 議 員 (定数13人)	役 職	氏 名	事 業 所 名
	理事長	渭 原 利 之	株式会社イハラ製作所		理 事	水 嶋 佳 英	古山精機株式会社
	理事長代理	石 田 友 文	株式会社キャムテック		理 事	渡 辺 稔 彦	浜松鉄工機械工業協同組合
	常務理事	宮 野 の り 子	静岡県西部機械工業健康保険組合		理 事	大 杉 幸 弘	株式会社ヤマザキ
	理 事	手 嶋 寛 征	朝日電装株式会社		理 事	森 一 弘	第一工業株式会社
	理 事	村 松 祐	ハマサン株式会社		理 事	山 本 旬 也	渥美工業株式会社
	理 事	岡 本 守 弘	岡本プレス工業株式会社		理 事	酒 井 靖 夫	株式会社エフ・シー・シー
	監 事	金 原 千 文	株式会社金原金属工業所		監 事	土 戸 淳 也	やまと興業株式会社
	議 員	太 田 正 昭	株式会社小楠金属工業所		議 員	野 澤 貴 士	鈴覚株式会社
	議 員	宮 木 茂 明	株式会ジャパン・ミヤキ		議 員	河 合 学	株式会ベルソニカ
	議 員	小 粥 隆 太 郎	株式会社ブローチ研削工業所		議 員	山 川 義 之	杉田工業株式会社
	議 員	河 口 洋 平	河口精機株式会社		議 員	上 野 敏 宏	ASTI株式会社
	議 員	木 村 宏	シンズ工業株式会社		議 員	鈴 木 俊 樹	平岡ボデー株式会社
議 員	松 村 修 治	株式会社平安コーポレーション	議 員	小 林 位 知 子	A.I.S株式会社		



## 就任のご挨拶

静岡県西部機械工業健康保険組合  
理事長 渭原 利之

このたび、静岡県西部機械工業健康保険組合の手嶋寛征前理事長の後任として、第12代理事長に選出されました渭原利之でございます。就任にあたり一言ご挨拶申し上げます。

当健康保険組合は昭和37年12月設立以来、60有余年の歴史を積み重ね、現在は厳しい環境下にあっても健全な組合事業の運営がなされております。これもひとえに加入事業所の事業主、被保険者、被扶養者の皆様のご理解とご支援、ご協力の賜物と深く感謝申し上げますとともに、組合運営にご尽力された歴代理事長、実務を担う役職員の皆様のご努力に対し敬意を表します。

昨今の健康保険組合を取り巻く状況は、医療費の増大、高齢者医療制度に対する負担増など、引き続き厳しい状況下にあることに変わりありません。加えて来年度からは少子化対策として新たに子ども子育て支援金制度がスタートします。当組合としましても詳細が明らかになった時点で、本制度に対する責務として早急に対応策を検討し、実行に移していかなければなりません。日本の未来を憂慮すべき少子化問題に対する取り組みでありますので、皆様方には是非ともご理解賜りますようお願い申し上げます。

このような状況下ではありますが、今後も組合員の皆様方の健康づくりのため、そして安心して医療サービスを受けられるための健康保険組合で在り続けることを常に心掛け、事業運営に努めてまいります。つきましては皆様方には、今後とも一層のご支援、ご協力を賜りますようお願い申し上げ、就任のご挨拶いたします。

令和7年  
12月2日  
から

従来型の健康保険証は廃止になりました

マイナ保険証をご利用ください

「健保のひろば」誌面で繰り返しお知らせしているように、従来のカード型健康保険証は令和7年12月2日をもって完全廃止され、使用不可となりました。

今後は、マイナ保険証（マイナンバーカードに保険証の利用登録をしたもの）をご利用ください。

マイナンバーカードを

持っていない

マイナンバーカードを  
取得してください

申請方法

- パソコン・スマートフォンからのオンライン申請
  - 郵便（手書きの申請書）
  - 街の証明用写真機
- ※ハガキが届いたら受け取りに行く

詳しくはこちら

マイナンバーカード総合サイト



持っている

マイナ保険証として登録していない

マイナ保険証として登録しましょう

登録方法

- 医療機関・薬局のカードリーダーで  
医療機関・薬局の顔認証付きカードリーダーから申込できます
  - スマホからマイナポータルへ  
マイナポータルアプリ
- 3つを準備  
① マイナンバーカード  
② マイナンバーカード読み取り対応のスマホ  
③ アプリ「マイナポータル」のインストール
- iPhone Android
- セブン銀行ATMで 必要なものはマイナンバーカードのみ

マイナ保険証として登録済み

メリットがたっぷりのマイナ保険証を利用しましょう

- ① データに基づく、より良い医療が受けられる
- ② 高額療養費限度額を超える支払いが免除
- ③ 確定申告時に医療費控除が簡単にできる
- ④ 医療現場で働く人の負担を軽減できる

マイナ保険証は、過去に処方されたお薬や特定健診などの情報共有により初診の医療機関でもより良い医療が受けられたり、マイナポータルで医療費通知情報の管理が可能になるなど、メリットがたっぷいです。

## マイナ保険証・資格確認書 Q&A

従来の健康保険証（黄緑色カード）は廃棄してもよいですか。

令和7年12月2日以降使用できないため、廃棄しても問題ありません。廃棄の際は、個人情報を読み取れないように切断などして適切に処分をお願いします。

なお、健保組合での回収はいたしません。ご返却いただいても構いません。

マイナンバーカードは持っていますが、健康保険証の利用登録をしたかどうか分かりません。確認はどうすればよいですか。

マイナポータルにログインいただき、「マイナンバーカードの健康保険利用登録状況」を確認ください。

市区町村窓口や医療機関に設置の顔認証付きカードリーダーでも確認が可能です。

学校行事や部活動の際に、以前は保険証の写しで医療機関を受診しましたが、今後はどのように対応すればよいですか。

万が一の医療機関受診への備えも、本人によるマイナ保険証持参となります。ただし、低年齢などでマイナ保険証を持参できない場合は「マイナポータルによる被保険者資格情報のPDFファイルまたはその印刷物」や「資格情報のお知らせまたはその写し」により保険診療を受けることができます。

「電子証明書（利用者証明用電子証明書）の有効期限が3か月以内に切れる」と表示されました。どうすればよいですか。

住民登録のある市区町村窓口にて更新手続をしてください。なお、電子証明書の再発行と更新手続はオンラインではできません。

マイナンバーカードの代わりに、スマート

フォンで受診できるようになりますか。

令和7年9月からスマートフォンでマイナ保険証が利用できるようになりました。ただし、医療機関での機器の準備も必要のため、必ず受診医療機関へお問合せを。

マイナンバーカードと健康保険証を紐づけしたら資格確認書は廃棄してよい？

有効期限までお持ちいただくか、「マイナ保険証登録のため」などのメモを付けて事業所経由で健康保険組合へ返却してください。

なお、資格確認書の有効期限内に退職等した場合は、必ず事業所経由で健康保険組合へ返却してください。

資格確認書は、期限が来たら自動的に交付されますか。

現時点での対応は未定。健保組合としてはマイナ保険証の利用を推奨しています。



## 冬の感染症対策

# 新型コロナウイルスとインフルエンザ



今年の冬は、インフルエンザと新型コロナウイルス感染症の同時流行が懸念されており、医療機関の負担が増大する可能性があります。  
感染症の予防には、適切な時期のワクチン接種と、手洗い・マスクの着用を含む咳エチケット・換気などの日常の予防習慣が大切です。

## ワクチン接種

ワクチン接種は重症化を防ぐ最も効果的な対策です。インフルエンザ・新型コロナウイルス感染症ともに重症化を防ぐ効果が高いことが明らかになっています。  
※現在、新型コロナワクチンはインフルエンザと同じように接種費用は原則有料となっています。

### インフルエンザワクチン

- 時期:毎年度秋冬。早めの接種を
- 対象:全年齢可能。特に高齢者、基礎疾患保有者、妊婦、小児(6ヶ月以上)は推奨
- 回数:13歳以上は1回、6ヶ月～13歳未満は2回
- 効果:発症・重症化を防ぐ。持続期間は3～5ヶ月
- 同時接種:インフルエンザと新型コロナウイルスワクチンは同日摂取可能。重複リスクは低いとされています。

### 新型コロナウイルスワクチン

- 時期:季節性がないため、冬の流行期前や、受験・旅行などの1～2ヶ月前に
- 対象:全年齢可能。過去感染者も再感染予防のため接種を推奨
- 効果:重症化・入院・死亡リスクを大幅に低減

## 日常の予防習慣

令和5年5月8日から5類感染症となった新型コロナウイルスですが、感染対策の基本は以前と同じように、飛沫・接触を防ぐ日常の予防習慣の徹底です。これらの対策はインフルエンザも同様です。  
体調に異変を感じたら、かかりつけ医などの医療機関や自治体が提供する相談窓口に連絡を。  
高リスク者(高齢者、基礎疾患保有者、妊婦、小児)は、早めにかかりつけ医や発熱外来を受診しましょう。



### 手洗い・衛生管理

流水と石けん、アルコール消毒でしっかりと手を洗う



### マスク着用

混雑した室内、医療機関、家族内感染時などに着用。鼻・口・あごをしっかりと覆う



### 定期的な換気

30分に1回数分換気、または窓を少し開けて常時換気。冬は暖房で室温を保ちながら換気。加湿器などで湿度を保つ



### 環境の消毒

ドアノブ、スイッチ、スマホ、手すりなど人がよく触るところを、消毒用エタノールなどで拭き取るように消毒

出典:厚生労働省ホームページ「感染症情報」より

- |           |           |                     |       |           |
|-----------|-----------|---------------------|-------|-----------|
| 組 合 だ よ り | ●事業所編入    | 『アイテックホールディングス株式会社』 | 編入年月日 | 令和7年5月1日  |
|           |           | 『株式会社OGUSUHD』       | 編入年月日 | 令和7年10月1日 |
|           | ●事業所削除    | 『株式会社伸東工業』          | 削除年月日 | 令和7年6月1日  |
|           | ●事業所所在地変更 | 『齋藤精機株式会社』          | 変更年月日 | 令和7年6月2日  |

『アイテックホールディングス株式会社』  
『株式会社OGUSUHD』  
『株式会社伸東工業』  
『齋藤精機株式会社』

編入年月日 令和7年5月1日  
編入年月日 令和7年10月1日  
削除年月日 令和7年6月1日  
変更年月日 令和7年6月2日

令和7年  
10月1日  
から

# 19歳以上23歳未満の扶養認定基準が拡大されました

監修: 特定社会保険労務士 星野 浩幸



健康保険の被扶養者における年間収入の要件が一部変更され、これまで被扶養者として認定されるためには年収が130万円未満であることが原則でしたが、**19歳以上23歳未満の被扶養者については、年収150万円未満に変更されました。**

## 19歳以上23歳未満の被扶養者は年収150万円未満に変更

これまで、被扶養者として認定されるためには年収が130万円未満であることが原則でしたが、**19歳以上23歳未満の被扶養者については、年収150万円未満に変更されました。**

これは令和7年度税制改正において「特定扶養控除の要件の見直し」および「特定親族特別控除の創設」が行われたことを踏まえた措置となっています。

### 社会保険の被扶養者になる条件(令和7年10月1日～)

19歳未満または23歳以上	年間収入が130万円未満	同居 + 被保険者の収入の2分の1未満であること
今回の変更 19歳以上23歳未満	配偶者対象外 年間収入が150万円未満	
60歳以上または障害者	年間収入が180万円未満	別居 + 被保険者の仕送りがその対象者の年間収入を上回ること

## 被保険者の配偶者を除く子などが対象

被保険者の配偶者は対象外です



年齢要件の判定については、所得税法上の取扱いと同様、その年の12月31日時点の年齢で判定いたします。

例えば、扶養認定を受ける方が令和7年11月に19歳の誕生日を迎えた場合には、令和7年(暦年)における年間収入要件は150万未満となります。  
学生であるか否かは問わず、**年齢のみで判断**されます。  
ただし、**被保険者の配偶者は対象外**となります。

年齢はその年の  
12月31日時点で判定

令和8年度  
から

# 「子ども・子育て支援金」が始まります

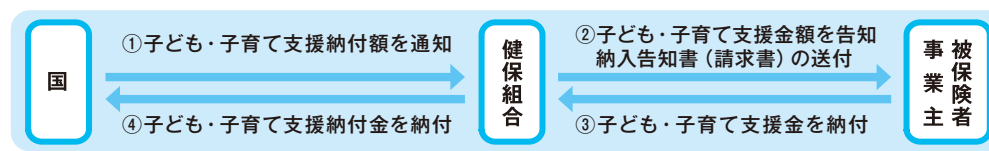
監修: 特定社会保険労務士 星野 浩幸

子ども・子育て支援金制度は、少子化対策の財源確保を目的とし、社会全体で子ども・子育て世帯を支える仕組みです。医療保険料(健康保険・国民健康保険など)と併せて拠出され、主に児童手当の拡充、妊娠・出産支援、待機児童解消などに充てられる事となっています。

## 令和8年4月分保険料から徴収

子ども・子育て支援金は令和8年4月分保険料(5月納付分)より一般保険料・介護保険料と合わせて徴収されます。

納入告知書(請求書)には、第3の費目として「子ども・子育て支援金」が追加されます。



一般保険料

+

介護保険料  
(介護納付金分)

+

子ども・子育て支援金  
(子ども・子育て支援納付金分)

※健保組合は、子ども・子育て支援金の代行徴収的な位置づけになります

出典:健康保険組合連合会「令和8年度より「子ども・子育て支援金」が始まります」より 5



楽しみながら健康レベルをUpして、素敵な商品をゲットしましょう！



# PepUp.に登録しましょう

新規にご登録をされた方には、300Pepポイント(300円相当)をプレゼント！

## PepUp.でできること

### ●わかりやすい医療費のお知らせをお届けします

「いつ、どれだけ」の医療費を使用したのがひと目でわかります。通常、受診月の3か月後に掲載されます。  
(注)医療機関の請求遅れ・請求内容の審査中等により掲載が遅れる場合があります。

### ●当健康保険組合主催のイベントに参加できます

毎年、当健康保険組合が開催している、Kenpoウォーキングラリー・健康クイズに参加できます。目標を達成すると、素敵な商品と交換できるPepポイントがもらえます。

- PepUpはPCまたはスマートフォン、タブレットから利用できます。
- 登録をお済でない被保険者の方はお早めにご登録ください。
- 新規登録の手続きには、**本人確認用コード**が必要です。本人確認用コードが不明な方は、健康保険組合までお問合せください。

### ●健診結果の閲覧と自分の健康状態を正しく知る事ができます

最大10年分の健診結果を閲覧でき、健診結果から自分の「健康年齢※」を知ることができます。

※健康年齢とは、300万人の医療データを元に算出されたあなたの健康状態を年齢に置き換えて示す指標です。

### ●ジェネリック差額通知

先発医薬品からジェネリック医薬品に切り替えた場合、「薬代がどれだけ安くなるか」を配信します。

### ●健康記事の配信

ちょっとした健康に関する豆知識・おすすめレシピ、疾病関連情報を配信します。

### ●ポイントプログラム

健康診断を受けたり、ヘルスケアアクティビティに参加、記事の評価する等、自身の健康を促進することでポイントを貯められます。貯めたポイントは、様々な商品と交換できます。

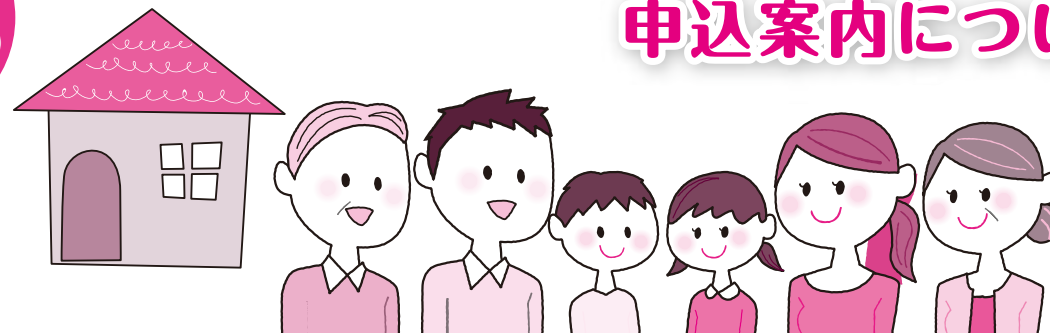
### ●対象となる方

- ・被保険者
  - ・被扶養者
- 特定健診を受診された方に、登録に必要な「本人確認用コード」を発行いたしますので、ご希望の方は健康保険組合までご連絡ください。

## 健保からのお知らせ

申込期限  
令和8年  
2月16日(月)  
必着

## 家庭宛て保健誌「すこやかファミリー」 申込案内について



令和8年度分「すこやかファミリー」の配布を希望される方は、必要事項をご記入の上、**令和8年2月16日(月)必着**で健康保険組合までお申し込みください。申込方法は**ハガキ・FAX・メール**に限りです。

今回お申し込み頂いた分の配布は令和8年4月からになります。

また、現在配布中の家庭であっても再申し込みがない場合は、**令和8年3月の配布で終了**となります。

必要事項

- |                |                       |        |
|----------------|-----------------------|--------|
| ①被保険者等<br>記号番号 | ②送付先郵便番号              | ③送付先住所 |
|                | ④送付先電話番号              | ⑤被保険者名 |
|                | ⑥申込者名(被保険者・被扶養者に限ります) |        |

送り先

静岡県西部機械工業健康保険組合  
「すこやかファミリー申込係」  
〒430-0901 浜松市中央区曳馬二丁目14番17号  
FAX:053-468-7745  
E-mail:skenpo@mbr.nifty.com

請求期限  
令和8年  
3月10日(火)  
まで

## 検診費用補助金の 請求はお早めに

令和7年度に補助の対象となる検診を受けた方は、**令和8年3月10日(火)までに当組合に請求を済ませてください。**



## あたまの体操

### 間違い探し ～親子でマラソン大会～

**問題** 右の絵と左の絵ではよく見ると違うところが7つあります。さてそれはどこでしょう？



あたまの体操イラストレーション：金子都美絵

## 健康保険 Q&A ストレスを簡単に 緩和する方法を教えてください

### 「腹式呼吸」でストレスを緩和

不安や極度の緊張などでストレスを感じると、心臓がドキドキして、呼吸が速くなり、息が上がる場合があります。こんなときは深い呼吸「腹式呼吸」を行いストレスを緩和させましょう。

やり方はシンプル。静かな場所で背筋を伸ばし立ち、軽く目を閉じリラックスして、おなかに手を当てて、**深くゆっくりと鼻から吸い、口からゆっくり吐く**を行います。

呼吸の基本は「ちゃんと吐く」こと。「いーち、にー、さーん」と頭の中で数えながら、ゆっくりと口から息を吐き出します。息を吐き出したら、同じように3秒数えながら、今度は鼻から息を吸い込みます。これを5～10分くらい繰り返します。

「腹式呼吸」はストレスホルモンのコルチゾール濃度を低下させ、心の平静を取り戻すことができます。ぜひ行ってみてください。

出典：厚生労働省ホームページ「こころと体のセルフケア」より



鼻からゆっくり吸って口からゆっくり吐く