

夏疲労をすばやく回復！レシピ2選 クエン酸&抗酸化野菜



監修：栄養検定2級
料理研究家
二階堂まなみ

厳しい暑さが当たり前になった昨今、疲労もつい慢性化してしまいがちです。
果物などに含まれるクエン酸は、疲労物質の乳酸を排出してくれる効果があります。細胞の酸化を防ぐ抗酸化野菜も合わせて摂取して、抵抗力のある強い身体で疲れを吹き飛ばしましょう！

食欲ない日に！さっぱりと豚しゃぶ梅だれ

クエン酸を多く含む梅干しと、抗酸化作用のある野菜の組み合わせは疲れに効果的！豚肉のビタミンB1も疲労回復が期待できます。



材料 (4人分)

豚しゃぶしゃぶ用肉…200g
酒……………大さじ1
豆腐……………1/2丁
カイワレ菜…1/4パック
きゅうり……………1本
ミニトマト……………4個
梅干し……………2個

A醤油……………小さじ1
Aみりん…小さじ1～2
(梅干しの甘さにより調整)
A酢……………大さじ1/2
A水……………大さじ1
A削り節……………ひとつまみ

作り方

- ①みりんは耐熱容器に入れ、電子レンジで20秒加熱してアルコールを飛ばす。
梅干しは種を取り包丁でたたき、Aと混ぜ合わせる。
- ②豆腐は半分に切ってから1cm幅に切る。
きゅうりはピーラーで薄くスライスし、半分の長さに切る。
- ③鍋にお湯を沸騰させ酒を入れ、肉をさっと潜らせ取り出す。
- ④器にきゅうり・豆腐・ミニトマト・カイワレ菜を彩りよく盛り付け、梅だれをそえる。

カラダよろこぶ♪ ミネラルフルーツサラダ

クエン酸とミネラルが豊富なサラダです。必須栄養素を美味しくバランスよく摂れるので朝食にもおすすめです！

材料 (4人分)

キウイフルーツ……………1個
オレンジ……………1/2個
グレープフルーツ……………1/2個
サラダほうれん草……………1束

Bヨーグルト……………大さじ2
B砂糖……………小さじ1
B塩……………小さじ1/3
Bオリーブオイル……………大さじ1/2

作り方

- ①キウイフルーツは1cm角に切る。
オレンジとグレープフルーツは皮をむき、房を取り出し1/3位にちぎる。サラダほうれん草は4cm幅に切る。
- ②Bを混ぜ合わせ、キウイフルーツを加えドレッシングを作る。
- ③器にサラダほうれん草とオレンジ、グレープフルーツを盛り付け、ドレッシングをかけていただく。



編集 後記

大型連休も終わり、だんだんと気温が上がってきましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか。
この「健保のひろば」がお手元に届く頃にはサッカーワールドカップが開幕しています。日本代表選手がこれまで以上の力を発揮して、世界を驚かせる活躍を見せてくれることを期待しています。
今年も暑い夏が予想されています。熱中症、体調管理に気を付けて夏を元気に乗り越えましょう。

健保のひろば

自宅に持ち帰ってご家族でご覧ください

「井伊谷宮・拝殿と御神木(浜松市)」



組合の現況 (令和8年4月末現在)

事業所数	167社
被保険者数	14,998名 (男) 11,603名 (女) 3,395名
被扶養者数	10,176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>



保健事業のご案内

令和8年度

定期・特定健診

被保険者を対象に事業所にて実施。
実施した事業主に**補助有**。



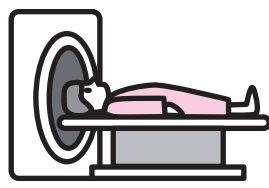
特定健康診査補助

令和8年3月31日時点で39歳以上の
任意継続被保険者と被扶養者は
自己負担1,000円（契約外医療機
関で実施の場合、基本的な健診料
金から1,000円を引いた額を補助）



人間ドック補助

35歳以上の被保険者と被扶養者に
補助有。
契約料金（検査料金）の半額を補助。
被保険者、被扶養者共に…20,000円限度



❖脳ドック補助

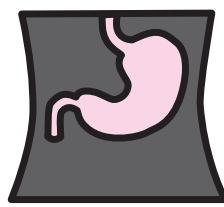
35歳以上の被保険者と被扶養者に
補助有。頭部MRI・MRAの2項目
が対象。

被保険者 10,000円
被扶養者 5,000円



胃がん検診

定期特定健診に合わせて、希望する
35歳以上の被保険者を対象に実施。
無料（病院によっては事業主に一部負担有。
実施しない医療機関も有）



大腸がん検診

30歳以上の被保険者と特定健診を
受診する被扶養者を対象に、自宅で
実施する郵便検診。

無料 10月頃実施



❖婦人科検診補助

30歳以上の被保険者と被扶養者に
補助有。
子宮体がん・子宮頸がん・経膈エコー・
乳房触診・マンモグラフィ・乳房エコー・
乳房MRIの7項目が対象。

被保険者・被扶養者…5,000円限度

❖前立腺がん検診補助

35歳以上の被保険者と被扶養者に
補助有。PSA検査が対象。

被保険者・被扶養者…5,000円限度



歯周病リスク検査

50歳代の被保険者で3年にわたり
歯科への受診がない方を対象に
抽出し、歯周病早期発見のための
検査（自己採取）を実施する。**無料**



ポリファーマシー対策通知

薬を複数処方されている方への
ポリファーマシー対策通知を送る。

機関誌・保健誌の配布

「健保のひろば」…全被保険者に
対し無償配布。
「すこやかファミリー」…申込の
あったご家庭宛てに無償配布。
申込案内は「健保のひろば12月号」
に掲載。

育児補助誌贈呈

加入員で出産した方に対し、育児月刊誌「赤ちゃん！」
を1年間贈る。
初回時は、「お誕生号」・「お医者さんにかかるまでに」・
「子どもの事故防止」・父親向け育児書「パパ育児の
トビラ」を贈る。…申込のあった加入員宛てに無償配布。
申込書は出産育児一時金直接払支給決定通知書に添付。



❖マークに関して 脳ドック・婦人科検診・前立腺がん検診の補助金支給は、それぞれ**年度内に1人1回**です

2 ※「特定健康診査補助」以外の対象年齢は、令和8年4月1日時点での満年齢。

給与収入
のみの
方が対象

令和8年4月から被扶養者認定における「年間収入」の取扱いが変わりました

監修：特定社会保険労務士 星野 浩幸

令和8年4月より、被扶養者認定における「年間収入」の取扱いについて、制度運用の見直しが行われました。これは、就労調整対策の観点から、労働契約の段階で被扶養者認定が可能かどうか予見可能性を高めるためのものです。

新しい判定基準のポイント

①「将来の収入見込み」で判定します

被扶養者の収入は、これまで過去の収入、現時点の収入
または将来の収入見込みなどから、今後1年間の収入
見込みにより判定していましたが、見直し後は労働条件
通知書や雇用契約書など、**労働契約で定められた賃金
から見込まれる年間収入により判定**します。

なお、上記方法により年間収入の算出が難しい場合は、
従来取扱いにより判定します。

②一時的な収入増加のみでは、直ちに扶養から外れません

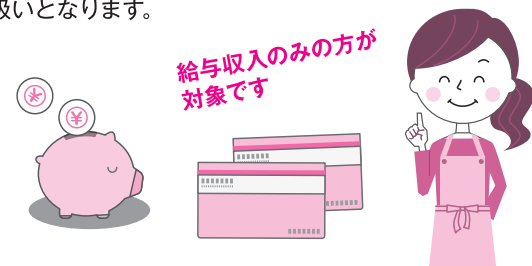
当初想定されていなかった臨時収入や、一時的な残業
代などにより、一時的に収入が増加した場合でも直ちに
被扶養者から外れるものではありません。

ただし、その後の収入状況については、継続的な確認が
必要です。

対象者

●給与収入のみで、他の収入が見込まれない方（パート・アルバイト） 契約社員など

事業収入・不動産収入・年金収入などがある方は、従来
の取扱いとなります。



	これまで	見直し後
判定の基準	将来の収入見込みまで 含めた全体の実績予測	労働条件通知書等の内容 を基にした判断を重視
不確実な 残業の扱い	発生する可能性を 含めて広く見積もる	契約書等に明記されて いない一時的なものは 原則として含めない
人事の 実務的焦点	実際の労働実績の 把握と事後確認	契約内容と就労実態の 双方を確認

注意点

- 複数の収入がある場合は、すべて合算して確認します（収入の種類は問いません）。
- 被扶養者の収入状況は、定期的に確認してください。
- 被扶養者に変更があった場合は、速やかに届出を行ってください。
- 必要書類（雇用契約書、給与明細など）の提出をお願いする場合があります。正確にご提出ください。

年間収入限度額の変更はありません

19歳未満または23歳以上	年間収入が130万円未満	同居の場合は、 被保険者の収入 の2分の1未満 であること（例 外あり）
配偶者 対象外 19歳以上23歳未満	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	別居の場合は、 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

解 説

今回の見直しは、扶養かどうかを機械的に判断するのではなく、「実際の働き方」や「収入の実態」を踏まえて判断する趣旨によるものです。

1年分の収入実績を待たずに、今後の新しい収入に対する「見込み」に基づき、労働条件通知書や雇用契約書などを用いて年間収入を判定できるようになりました。

たとえば、パート・アルバイトを始めたばかりで収入実績が少ない場合でも、雇用契約の内容から年間収入が一定額を

超えると見込まれる場合には、被扶養者に該当しないことがあります。

一方で、短期間のみ収入が増加した場合などは、その事情を考慮した判断が行われます。

なお、書類の記載内容と実際の勤務状況が大きく異なる場合には、実態確認が行われることがあります。

そのため、従来どおり、雇用契約書（労働条件通知書）や給与明細書などの資料は適切に保管してください。

健診で重症化リスクを防ぎましょう 生活習慣病の重症化予防対策

生活習慣病は日本人の死亡者数の約6割！

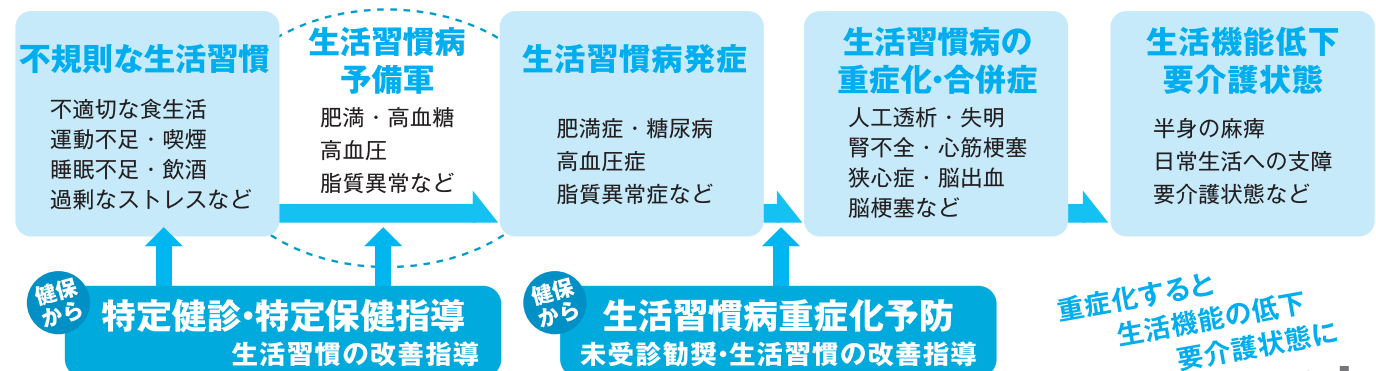
生活習慣病とは、食事・運動・喫煙・飲酒などの日常の生活習慣が発症や進行に関わる病気の総称です。がん・循環器疾患・糖尿病・COPD（慢性閉塞性肺疾患）などが含まれます。

これらは私たち日本人の死亡者数の約6割を占めており、急速に進む高齢化を背景として、その予防は私たちの健康を守るために大変重要となっています。

生活習慣病の重症化は重大な合併症を引き起こします

自覚症状が乏しいまま進行するため、放置すると重症化し、日常生活への支障・要介護状態につながる可能性があります。

生活習慣病は下図のように「予備群 → 発症 → 重症化 → 合併症」という段階を経て進行します。



生活習慣病が重症化すると、以下のような影響が生じます。

心筋梗塞や脳梗塞などの重大疾患の発症

人工透析など長期治療の必要性

生活の質（QOL）の低下

医療費の増大

そうならない為に！

生活習慣病の重症化は特定健診・特定保健指導で未然に防ぎましょう

生活習慣病の発症予防および重症化予防のために、健保組合では「特定健診・特定保健指導」を実施しています。ご自分の健康のため、ぜひ定期的に受診してください。

特定保健指導とは健診の結果、生活習慣病のリスクが高いと判定された方に、専門職が生活改善をサポートする取り組みです。

特定保健指導

動機づけ支援

専門スタッフによる面談
（原則一度）

積極的支援

専門スタッフによる
継続的な支援・サポート

特定健診の結果、生活習慣の改善が必要であった場合は、特定保健指導を受けることができます。

3～6ヵ月間、目標を立てて生活習慣改善に取り組みます。

保健師や管理栄養士といった専門のスタッフから食事や運動、生活習慣などのアドバイスを受けることができます。

重症化を防ぐための3つのポイント

生活習慣の改善は、どの段階でも進行を抑えることができ、将来の健康に大きく影響します。

いつまでも
家族全員が
健康でいるために

1
健診を
毎年受ける

体の変化を
早期に把握

2
判定結果を
放置しない

「要治療」
「要精密検査」は
必ず受診

3
生活習慣を
見直す

食事・運動・喫煙
習慣などの生活
習慣を見直す



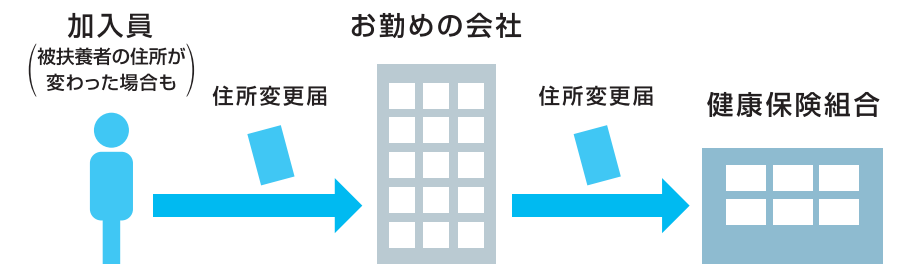
生活習慣病のリスクが高いと判定された場合でも、ふだんの生活習慣を改善することによって、生活習慣病の予防や健康状態を改善し、重症化を防ぐことができます。

健診は毎年受けることが大切です。いつまでも家族全員が健康でいるために、健診結果をきちんと確認し、生活習慣を見直し、健康の保持・増進に努めましょう。

住所変更届 提出のお願い

加入者が速やかに医療機関等でオンライン資格確認を受けられるよう、健康保険組合は加入者の「住民票上の住所」情報を把握することとなっています。

これに伴い、住民票住所や居所住所を変更したときは、「住所変更届」の提出をお願いします。



*住所変更届は事業主を経由し健康保険組合へ提出してください。

*住所変更届は当健康保険組合ホームページに掲載していますので、ご活用ください。

*被扶養者の住所が変わった場合も届出してください。

なお、学生で住民票住所に変更がない場合は、住所変更届の提出は必要ありません。



ウォーキング 推進事業について

PepUpウォーキングラリー

PepUpウォーキングラリーに参加し目標を達成すると、PepUp内で素敵な商品と交換できるPepポイントがもらえます。ぜひ奮ってご参加ください。

参加対象者

- ・被保険者
- ・被扶養者（希望者。但し特定健診受診者に限る）

エントリー期間

- ・令和8年9月14日～9月30日（予定）
- ※参加にはエントリーが必須となります。

開催期間

- ・令和8年10月1日～10月31日（予定）

参加賞

- ・歩数に応じてPepポイントを進呈します。
- ※エントリー期間・開催期間・参加賞の詳細はホームページに掲載します。

※PepUpの登録がお済みでない方は、新規登録の手続きが必要です。

※被扶養者の方は、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。ご希望の方は、6月30日までに健康保険組合までご連絡ください。



JRさわやかウォーキング

参加対象者

- ・被保険者
- ・被扶養者（但し特定健診受診者に限る）

実施期間

- ・令和8年4月1日～令和9年2月28日

参加賞申請方法

- ・JR東海主催の「さわやかウォーキング」に独自で参加し、「さわやかウォーキング参加賞申請書」の必要事項に記入のうえ会社の健康保険担当者様へ提出してください（健康保険組合へ直送でも可）。
- ※さわやかウォーキング参加賞申請書は会社の健康保険担当者様に申し出てください。ホームページよりダウンロードしてください。
- ※応募は年度内に1人1回です。

参加賞

- ・Pepポイント（1,000ポイント）を進呈します。

応募締め切り

- ・令和9年3月10日

注意事項

- ・悪天候その他の事情により開催を中止する場合があります。開催の可否については、さわやかウォーキングホームページをご覧ください。JR東海テレフォンセンター（☎050-3772-3910：当日朝6時から問い合わせができます）にお問い合わせください。
- ・ウォーキングの情報はJR東海の各駅に置かれているパンフレットまたは、さわやかウォーキングホームページをご覧ください。



PepUp健康クイズ2026にチャレンジ!

- 実施期間は8月1日～31日予定
- 最高で1,000Pepポイント獲得!
- ※参加はPepUp登録が必須となります。



PepUpに登録しましょう

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!

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か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。

◎健診結果の閲覧と自分の健康状態を正しく知ることができます

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、記事を評価する等、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。

- 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。

あたまの体操

間違い探し ～みんなで応援! サッカーワールドカップ～

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