家族みんなで
読みましょう!

あなたと家族とアイシン健保

ハピネス Happiness

2026
秋
No.139

アイシン健康保険組合 https://www.aisin-kenpo.or.jp/

ホームページで「ハピネス」の
バックナンバーがダウンロードできます

「動ける」を、これからも。

Vol.1 EAT | 食べる

朝食

BREAKFAST



1日のスタートを支える「朝食」。
その1食、「動ける」につながっていますか?

同封のリーフレットも
あわせてご覧ください

「朝食」と関係ある？
―― 大アリです！

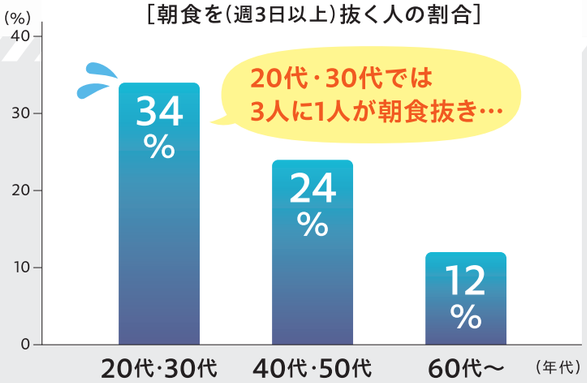


どんなにハイスペックな車でも、
ガソリンが空っぽでは走り出せません。
体は睡眠中にもエネルギーを使い続けており、
健康な心身をキープするには朝のエネルギー補給が必須です。

知っていますか?
「朝食抜き」のリアルな数字

「時間がない」
「朝は食欲がない」
「少しでも長く寝ていたい」
―― そんな理由で朝食を抜く人が、
実はこれだけいます。

アイシン健保の被保険者（本人）の朝食欠食率
［朝食を（週3日以上）抜く人の割合］



20代・30代では
3人に1人が朝食抜き…

※アイシン健保の2024年度健診における問診より



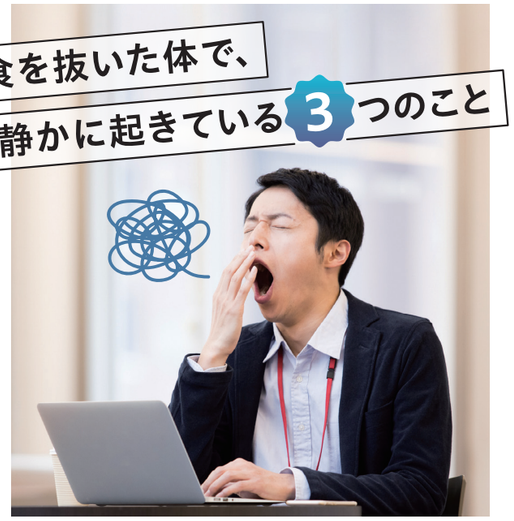
朝食を抜く習慣で高まる、3つの健康リスク

- 糖尿病 発症リスク 2.1倍
- 脳出血 発症リスク 1.36倍
- 肥　満 発症リスク 1.21倍

※厚生労働省「標準的な健診・保健指導プログラム（令和6年度版）」より。
朝食の摂取頻度と各疾患の発症リスクについて、日本人を対象とした研究結果。
対象者・朝食欠食の定義・追跡期間は研究により異なります。

“朝食抜き”は将来の健康リスクだけではありません 》》》

朝食を抜いた体で、静かに起きている3つのこと



1 その空腹、筋肉が衰えているかも

長時間の絶食状態では、体は筋肉のたんぱく質もエネルギー源として利用することが報告されています。
つまり、**朝食を抜く習慣が続くと、気づかないうちに筋肉を"すり減らして"しまう**可能性があるということです。

だからこそ、
朝食ではエネルギーとあわせて
「たんぱく質」も意識しましょう。

P4へ



2 朝食抜きは太りやすい体になる

朝食を抜いて空腹のまま昼食をたくさん食べると、食後の血糖値が急上昇しやすくなります。血糖値が急上昇すると、血糖値を下げるためにインスリンが多く分泌されるため、**体重増加や生活習慣病のリスク**に。

朝食抜き
↓
昼食を多くとる
↓
血糖値が急上昇＆インスリンの分泌増加
↓
⚠体重増加・生活習慣病のリスク!



昼ご飯の食べ過ぎがその後の悪循環に

3 午前中、あなたの脳は“エネルギー不足”

主食（炭水化物）からつくられる「ブドウ糖」は、脳の主要なエネルギー源です。朝食を抜くと、集中力や判断力に影響し、**仕事のミスや事故・ケガのリスクを高める**ことにつながります。

朝食抜き
↓



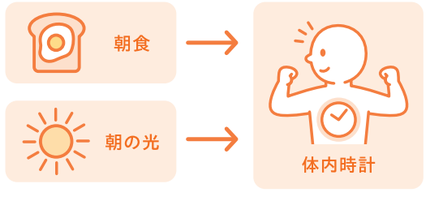
集中力・判断力低下 → 仕事のミスや事故・ケガのリスク



朝食は、「今日も1日健康に過ごすぞ!」とスイッチを入れる合図

私たちの体には、約24時間のリズムを刻む「体内時計」があります。
そのリズムを整える手がかりの1つが、朝の食事と光です。





朝は、“朝食をとる＋光を浴びる”
元気な心身をキープするルーティーンにしよう!

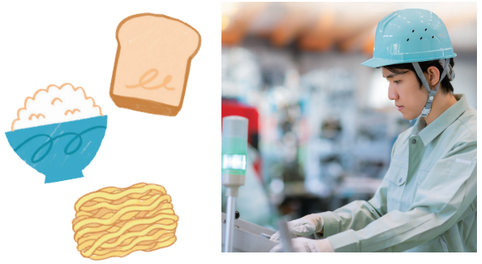
朝食で意識したい2つの栄養。

朝食を考えるとき、まず意識したいのが、「主食」+「たんぱく質」の組み合わせです。

01 炭水化物（主食）

「動くためのエネルギー」に

炭水化物は、体内で主にブドウ糖となり、体を動かすためのエネルギー源になります。仕事や通勤、家事など、1日の活動を始めるためにも欠かせません。



02 たんぱく質

「体をつくる材料」に

たんぱく質は、筋肉をはじめ、臓器や皮膚など、体をつくる材料になる栄養素です。



エネルギーを補う「炭水化物（主食）」と、体をつくる「たんぱく質」。
それぞれ役割が違うからこそ、朝食ではこの2つを意識してみましょう。

POINT たんぱく質アレコレ

■たんぱく質は“とり溜め”できない

成人の1日の必要量は約60g（1食あたり約20g）

たんぱく質は**「とり溜め」ができない**ため、3食で均等にとることが大切です。
不足したり間隔が空きすぎると、「思っている以上に体が動かない」「疲れがとれない」といったパフォーマンスの低下につながります。



■たんぱく質の摂取は「動物性1：植物性1」が理想

動物性たんぱく質が含まれる代表例	植物性たんぱく質が含まれる代表例
肉・魚・卵・チーズ・ヨーグルト	納豆・豆腐・豆乳
効率よく筋肉の材料になり、必須アミノ酸が豊富な一方、エネルギーオーバーになることも…	低脂質で、ビタミンやミネラルが豊富

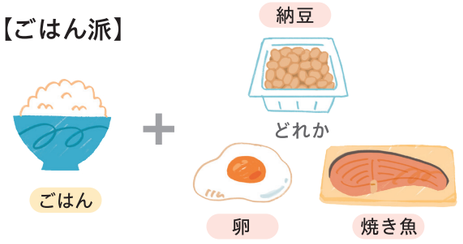
朝食、こんなふうに組み合わせよう。

普段食べているものに、もう1つ組み合わせるだけでもOK。

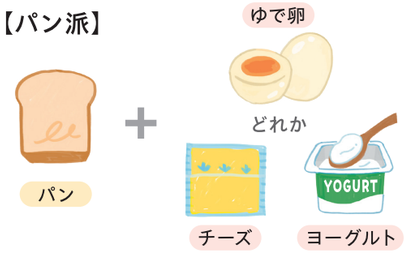


CASE 01 いつもの朝食に「1品プラス」

【ごはん派】



【パン派】

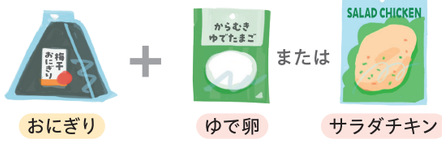


CASE 02 時間がない朝は、「買って組み合わせる」



組み合わせ次第でコンビニ飯もgood!

例えば





POINT

「主食」と「たんぱく質を含む食品」をそれぞれ選ぶだけでもOK。

朝ラクのコツ

朝食の準備は、「前日の夜」に

- ★朝食に使う食品を前日に出しておく
- ★ゆで卵などをまとめて準備しておく
- ★朝食用の食品を切らさないように買っておく



完璧な朝食より、続けられる朝食を。

小さな**積み重ね**が、
これからの**「動ける」**を支えていきます。



〈2026年度 NEW　妊産婦サポートプログラムのご紹介〉

妊娠中の不安や悩み ひとりで抱えていませんか？

いつでも 自宅から オンラインで 相談できる

健保加入者 負担額 無料

アイシン健保はMamaWell（ママウェル）のサービスを通じて、
妊産期のママと赤ちゃんの健やかな成長を応援しています。



妊娠がわかったら
誰にも知られず
パーソナル助産師が
サポートします

母子の健康をメディカルサポート

mamawell

産むひとの安心をうむ

あなた専属の助産師
×
デジタルヘルスケア

サービス対象は、妊娠中のアイシン健保加入者の方となります。
お申し込みの際、プラン選択は「対象の健康保険組合の方」をお選びください

MamaWellでできること

妊娠中の健康管理サポート

- 妊娠中の体調管理
- 食事・栄養相談
- 体重管理
- 適切な運動や活動量の相談



出産に向けた準備

- 出産への不安や疑問の相談
- ご自身に合った出産スタイル整理
- ウェアラブルデバイス貸出

日々の変化を記録して、妊娠中の“いつもと違う”に気づける



サポートします！

産後・育児準備

- 産後の生活準備
- 授乳や赤ちゃんのお世話相談
- パートナーとの役割分担
- 育児への不安相談



こんなお悩みありませんか？

- つわりや体調変化がつらい
- 体重管理や運動について相談したい
- 妊婦健診以外でも、自分のヘルスデータを知りたい

その不安、助産師に話してみませんか？



MamaWellの特徴

妊娠中から産後まで伴走

その場限りではなく、妊娠・出産・育児まで継続的にサポートします。

オンラインだから利用しやすい

ご自宅から気軽に参加可能。
仕事や家事の合間にもご利用いただけます。

担当助産師が継続してサポート

毎回同じ助産師だから、あなたの体調や状況を理解したうえで相談できます。

ご利用者の声

スマホでいろいろ情報を見て何が正しいのかわからなくなっていましたが、助産師さんに相談したことで検索時間がなくなりました。
（30代・初産・会社員）

2人目で妊娠糖尿病になり、体調管理が不安でした。ウェアラブル端末と助産師さんのアドバイスで乗り越えました。
（30代・経産婦・会社員）

出産後の活動量の多さを心配してくださり、自分では動きすぎと感じていなかったのですが、主人や両親に少し甘えさせてもらうきっかけになりました。
（30代・初産・会社員）

アイシン健康保険組合が費用を負担!!

健保加入者（被保険者・被扶養者）
妊娠されたご本人様 **無料**

※本サービスは健康保険組合の保健事業として提供されます。

もっと詳しく知りたい方は
アイシン健保のHPへ

お申し込みご希望の方は
MamaWell公式LINEへ

流行中！ 1歳～小学6年生のお子さま対象

インフルエンザ予防接種

接種期間　2026年10月 1日(木)～2027年 1月31日(日)

対象者
1～12歳までの扶養家族
（2014年4月2日生～2026年1月31日生まで）
※接種日に資格があり、令和「8年度」の接種補助券が郵送された方が対象。

補助額
最大 2,000円
（2回接種の場合は1回分のみ補助）

ここからチェック！ NPOあいち 検索

予約
予防接種を希望する医療機関に、事前に予約をしてください。

予約した医療機関は？
- 愛知県内
- 愛知県外

『接種補助券』（表面）が利用できる医療機関ですか？
- 利用できる
- 利用できない

表面の『接種補助券』を使用

1 医療機関窓口で
下記2点を提出

❶『接種補助券』（表面）（コピー不可）

⚠切り取らずに、医療機関窓口に提出してください。
（切り取ってしまった場合は、両方とも医療機関窓口に提出）

「8年度」と記載されている接種補助券をご使用ください

❷ 対象者のマイナ保険証※
※またはマイナポータルの資格情報のページ等のアイシン健保の加入資格がわかるもの



2 支払い（差額を支払い）

裏面の『補助金申請書』を使用

1 医療機関窓口で
対象者のマイナ保険証※を提出
※またはマイナポータルの資格情報のページ等のアイシン健保の加入資格がわかるもの



⚠『補助金申請書』を医療機関窓口に提出しないでください。
（文書料を請求される場合があります）



2 支払い（全額を支払い）
「インフルエンザ予防接種」と明記された領収書を受け取る

3 書類提出 （株）電算に❶❷を提出

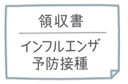
❶『補助金申請書』（裏面）（コピー不可）



「8年度」と記載されている接種補助券をご使用ください

⚠医療機関控え部分は切り取らずに提出してください。
（切り取った場合は両方ともご提出ください）

❷「インフルエンザ予防接種」と明記された領収書



郵送方法
提出には、補助金申請書に同封の返信用折り畳み封筒をご利用ください。（切手は不要です）
封筒オモテ面の『差出人欄』とウラ面の『確認欄』へのご記入をお願いいたします。

2027年 2月11日(木) （株）電算 必着

Q 健保から郵送された「接種補助券」をなくしてしまったのですが、補助を受けられますか？



A 「接種補助券」をなくしても、補助を受けていただくことが可能です。
くわしくはアイシン健保ホームページをご確認ください。

夏休みに
約17,000人のお子さんへ
届けた特命ミッション

ハピネス夏休み特別号

お砂糖パトロール 結果発表

（小学生対象）

小学生を対象とした「お砂糖パトロール」の特命ミッションを通じ、おやつやドリンクに含まれる砂糖について学ぶ機会を設けました。アンケートでは、成分表示を見る習慣や親子の会話など、具体的な変化が確認されています。



企画のねらい

子どもから家族へ！

- 「ジュースやおやつのお砂糖」を見直すきっかけに
- お子さん自身が楽しみながらヘルスリテラシーを育む
- 家族全員でお砂糖との付き合い方を考える



パトロール隊長たちが挑んだ

「9つの特命ミッション」

低学年レベル

1. ジュースをお水やお茶にチェンジ！
2. おやつを食べたら、ブクブクうがい！
3. パパ・ママに「お砂糖インタビュー」



中学年レベル

4. 「3」でわり算してみよう ～ドリンク～
5. 「3」でわり算してみよう ～おやつ～
   「炭水化物（糖質）」の数字から、スティックシュガー（3g）何本分の砂糖が入っているかを計算
6. お砂糖ちょっぴりの「おうちカフェ」開店！



高学年レベル

7. 甘いのに!?「お砂糖ゼロ」のナゾ（人工甘味料）
8. 「調味料」の中にかくれたお砂糖を探せ！
9. パパ・ママの「お砂糖コントロール」

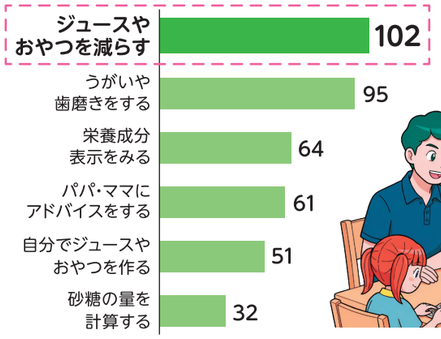
なんと、
93%（140世帯）の家庭で、「意識」と「行動」に大きな変化！

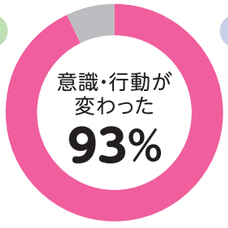
お子さんが砂糖を「見える化」して家族に伝える仕掛けにしたことで、親子の会話を生み、家族全員の意識・行動変化につながりました。

【総応募数】151名

お子さん

Q これから、どんなことに気をつけていきますか？（複数選択可）

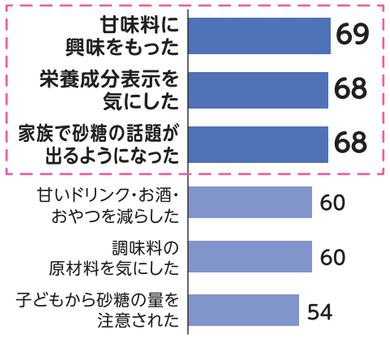






パパ・ママ

Q ご自身にどのような変化がありましたか？（複数選択可）



パパ・ママの声

- ジュースを飲む回数が減ったので、子ども自身が気をつけようとしているのが伝わった。
- 何気なく食べているジュースやおやつの栄養成分表示や原材料を気にするようになった。
- 夏休みに届き、家族で一緒に取り組めて、会話が増えました。このよい習慣を続けていきたいです。

「我が家には関係ない」と思った方は手遅れ!? “大人”のお砂糖がキケン



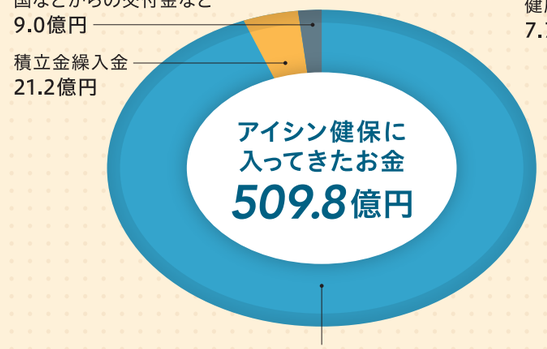


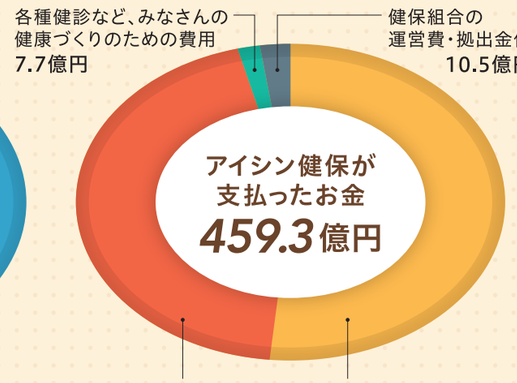
缶コーヒーやビールなどの大人が日常的に飲むドリンクにも、実は多くの砂糖（糖質）が含まれています。
砂糖の過剰摂取は、食後血糖値の急上昇（血糖値スパイク）を引き起こし、**眠気・集中力の低下**、さらに…**メタボリックシンドローム**や将来の**糖尿病**リスクも高めます。ぜひ、普段の飲み物や間食について考えてみてください。

2025年度 決算がまとまりました

健康保険の決算

2025年度は医療費増加の一方で、高齢者医療への納付金は微減しました。収入では賃金の引き上げによる標準報酬月額の増加と健康保険料率の改定により、保険料収入が大幅増となったことから、経常収支でもプラスで終えることができました。





決算のもととなった数値

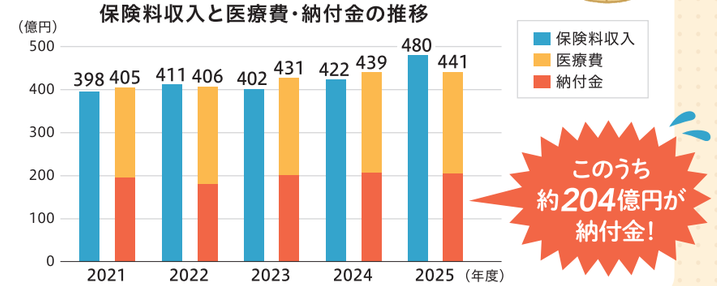
平均被保険者数	73,035人
平均標準報酬月額	42.8万円
賞与総額	1,427億円
平均年齢	40.99歳
平均被扶養者数	72,165人
扶養率	0.99人（2026年3月末時点）
健康保険料率	9.4%（事 業 主 5.793%）（被保険者 3.607%）

「納付金」ってどんなもの？

納付金とは、高齢者の医療制度を支えるためのお金です。納付金の額は2025年度は約204億円、支出全体（約459.3億円）の44%を占める非常に大きな負担となっています。



保険料収入と医療費・納付金の推移

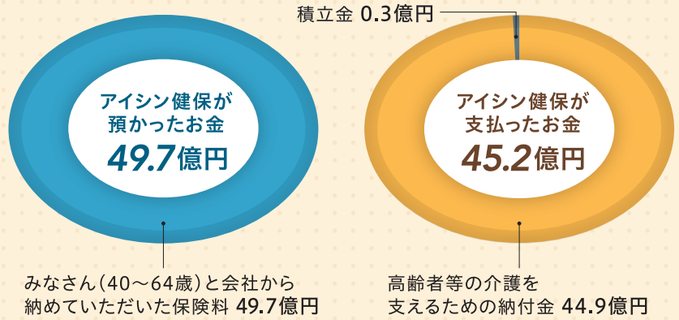


介護保険の決算

決算のもととなった数値

（対象：40～64歳）

平均被保険者数	50,879人
（本人）	37,097人）
平均標準報酬月額	47.6万円
賞与総額	875億円
介護保険料率	1.64%（事 業 主 0.82%）（被保険者 0.82%）



被扶養者資格調査（検認）に関わるお知らせ

アイシン健保では、健康保険法施行規則および厚生労働省の通知に基づき、10月～11月にかけて、被扶養者資格調査を実施します。
収入基準や別居家族への送金について、変更がありますのでご確認をお願いします。

①収入基準について

下表の年間収入および月額収入未満の場合（交通費等を含む）、被扶養者に認定されます。



3ヵ月連続でこの基準を超えないこと

被扶養者の年齢など	年間収入	月額収入
60歳未満の場合	130万円未満であること	108,334円未満であること
19歳以上23歳未満（配偶者を除く）の場合	150万円未満であること	125,000円未満であること
60歳以上の場合	180万円未満であること	150,000円未満であること
障害年金受給者の場合	180万円未満であること	150,000円未満であること

②別居家族への送金について

2025年4月～2026年3月の連続12ヵ月分をご提出ください。
送金証拠書類は**誰から誰へ**・**いつ**・**いくら**送金されたかがわかるものをご用意ください。

※「会社都合による単身赴任・海外赴任」と「学生」の方は、調査書に☑チェックしてください。送金証拠書類の提出は不要です。

配偶者の方も送金が必要です。

送金の一部として認められません！

✕手渡し　✕同一口座（家族カード・口座の共有など）

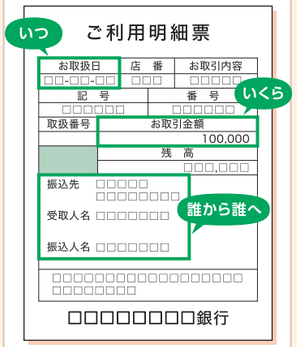
✕クレジットカードなどの支払明細書



2025年4月より送金金額が変更になっているのでご注意ください

下の❸をチェック！

送金証拠書類［コピー］



POINT



「住民票」が同一世帯に属していない場合は同居と認められず、別居扱いとなりますので送金をしていないと扶養削除となります。

別居している場合、収入が少ないからという理由だけでは扶養家族にはなれません。

基準の収入未満であり、なおかつ被保険者（本人）からの仕送りがあることが条件となります。

［下記❶・❷・❸の**すべての要件を満たしていることが必要**です］

☑❶被扶養者の年間収入	≦	●60歳未満は130万円未満 ●19歳以上23歳未満（配偶者を除く）は150万円未満 ●60歳以上または障害年金受給者は180万円未満
☑❷被扶養者の年間収入	≦	●被保険者からの仕送り額（年間）
☑❸被扶養者の年間収入＋年間の仕送り額	≧	●扶養家族が1名の場合は144万円以上（2025年3月までは108万円） ●扶養家族が2名の場合は192万円以上



●「会社都合による単身赴任・海外赴任」と「学生」の方は送金は必要ありません。●世帯分離をしている実の父母・兄弟姉妹の場合は、「同居に関する証明書」または「送金」が必要です。

2026年10月から

健康保険扶養追加・削除の申請書類（異動届）が変更となりました

新しい異動届の入手先については、アイシン健保ホームページまたは各事業所の健保担当窓口よりお願いします。

※扶養追加時の添付書類につきましては、アイシン健保ホームページをご確認ください。



2027年1月から

健康保険を使用して 接骨院・整骨院にかかる場合の変更点

患者照会にご回答いただけない場合等は「受領委任払い」から償還払いに変更される場合があります

接骨院・整骨院からの療養費請求には、健康保険の対象外となる施術が含まれる場合があります。
そのため、アイシン健保では、厚生労働省の指導のもと適正な支払いのため患者照会を行っています。
このたび、2026年7月27日開催の組合会での審議・承認を受け、厚生労働省の定める仕組みに基づき、特定の患者について、支払方法を「受領委任払い」から「償還払い」に変更することとなりました。対象となる方は以下のとおりです。

「償還払いへの変更の対象となる特定の患者」とは？



❶患者に対する照会を、適切な時期に患者にわかりやすい照会内容で繰り返し行っても、未回答の患者

❷複数の施術所において同部位の施術を重複して受けている患者

❸長期かつ頻回な施術を継続して受けている患者
（初検日を含む月以降5ヵ月を超えて、かつ、1月あたり10回以上の施術を継続して受けている患者）

❹連続する12ヵ月の間に、通算して8月以上かつ9部位以上について施術を受けている患者

❷～❹の方には、今後、個別にお問い合わせさせていただきます。

患者照会には必ずご回答ください！
ご回答がない場合、「全額自己負担」となります。

償還払い

窓口で全額を負担し、後から健保組合に療養費を請求して払い戻しを受けます。



接骨院・整骨院で健康保険を使うときは、ココに注意！

☑「療養費支給申請書」の内容を確認して署名



療養費支給申請書は健保組合への請求のための大切な書類です。
白紙の用紙に署名せず、記載内容を確認してから自筆で署名してください。

☑痛みの原因を正確に伝える

健康保険の対象にならない場合があります。

☑領収書は必ず受け取る

受けた施術の記録になるので、必ず受け取って大切に保管してください。



☑施術が長引く場合は、一度医師の診察を受ける

長期に施術を受けても症状が改善しない場合は、内科的要因も考えられます。

アイシン健保スタイルアップセミナー

2026年度も、5種類のセミナーを各2回ずつ実施しています。



第4弾 全身を動かしてシェイプアップ! ストレス解消＆脂肪燃焼ヨガ

脂肪燃焼に効果的な動きを取り入れたヨガプログラム。
ストレス解消とともにスリムな体を目指せます。
第4弾は、12月と翌年1月の2回開催します。(両日同じ内容です)

〈参加費〉無料

〈申込締切〉2026年12月13日(日)

開催日 2026年12月19日(土)、2027年1月23日(土)
(両日参加もOK)

時 間 9時30分～10時30分
お申込後、セミナー参加のURLを送ります。

対 象 18歳以上のアイシン健保の被保険者・被扶養者

必要なもの カメラ＆スピーカー付きスマホ・パソコン・タブレットなど、オンラインアプリ「Zoom」が使える端末

ヨガマットやバスタオルなどを
ご用意いただくことをおすすめします。

申込方法 申込開始は2026年11月19日(木)予定です。
こちらのフォームから応募してください。
https://forms.gle/WLqX1B1C6tawnEvR9

※健康保険の記号・番号は、「資格確認書」または「マイナポータル」にてご確認ください。

講師・インストラクター：総合体力研究所

第5弾 スタイルアップセミナー

呼吸で整える!
表情筋＆口腔ケア エクササイズ

1回目：2027年 2月20日(土)
2回目：2027年 3月20日(土)
申込開始は、2027年1月20日(水)予定

アイシン健保の契約保養所

オテル・ド・マロニエ 下呂温泉

岐阜県下呂市萩原町
西上田2259-9
TEL 0576-24-1122



申込方法

❶各施設へ電話し、「アイシン健康保険組合の組合員」であること、オーナー番号、宿泊日・宿泊人数・食事の有無などを伝える

- オーナー番号 930
- オーナー名 アイシン健康保険組合
- チケット名 無記名法人チケットA

❷利用代表者名・連絡先電話番号を伝える
❸利用当日、代表者がアイシン健保の加入者であることがわかるもの(マイナポータルの資格情報のページ等)を提示する

利用料金 素泊り(1室2名利用時) お一人様 4,700円～
●定員数は部屋タイプにより異なります。●税・サービス料込、入湯税・宿泊税別です。

期間限定プラン ※写真はイメージです

飛騨の秋味覚会席

2026年
11月 1日(日)～
12月25日(金)

飛騨牛をはじめ旬の食材をふんだんに使ったマロニエ下呂ならではの季節の会席です。



飛騨の冬味覚会席

2027年
1月 6日(水)～
2月28日(日)

飛騨牛と日本海の幸をともに味わう。飛騨の冬の味をお楽しみください。



1泊2食付料金 17,200円
(税・サービス料込、入湯税・宿泊税別)

●ご予約は2名様から承ります。 ●3日前までにご予約ください。
●仕入により食材が変更となる場合がございます。

マロニエリゾート マロニエ内海温泉・マロニエ湯の山 もご利用ください。
詳しくは https://marronnier.info/ オテル・ド・マロニエ 検索

[発行] アイシン健康保険組合
〒444-1164 愛知県安城市藤井町丸山202番地1 ゆとりヒルズ
[TEL]0050-3315-9871 [FAX]0566-99-8170
[健康保険組合ホームページ] https://www.aisin-kenpo.or.jp/