

# 令和8年度の 収入支出予算が決定しました



去る、2月18日(水)に開催されました第178回組合会において、令和8年度の収入支出予算が承認されましたので、その概要をお知らせします。

## 【健康保険の予算の概要】

令和8年度予算は、収入支出ともに前年度に比べ44億4,933万1千円増額の1,569億5,473万5千円となっております。

経常収入においては、被保険者数および標準報酬月額増加により、前年度に比べ約86億4千万円増額の約1,504億53百万円を見込んでおり、また、経常支出においては、後期高齢者の増加に加え被保険者数の増加や診療報酬改定の影響により、前年度に比べ約34億25百万円増額の約1,518億86百万円を見込んでおります。

収支状況は、改善傾向にあります。経常収支差引額は、約14億34百万円の赤字予算となっております。

## ■予算基礎数値

被保険者数	333,000名
平均標準報酬月額	340,000円
健康保険料率	99% (調整保険料率1.3%を含む)
介護保険料率	15.8%
子ども・子育て支援金率	2.3%

## 健康保険料

### 収入

▶ 健康保険収入 1,495億8,190万8千円  
前年度比で85億73万9千円の増額を見込む

- 被保険者数を前年度に比べ8,000名増の333,000名で設定。
- 平均標準報酬月額は、前年度に比べ10,000円増の340,000円で設定。

### 支出

▶ 保険給付費 822億4,467万3千円  
▶ 納付金 615億9,806万9千円  
▶ 保健事業費 56億5,438万1千円

- 保険給付費は、過去の平均伸び率及び直近の医療費の動向を基礎に算出し、前年度に比べ、約9億53百万円増額し計上。
- 納付金の、「前期高齢者納付金」は、前年度に比べ約2億57百万円増額し計上、「後期高齢者支援金」についても前年度に比べ約18億60百万円増額し計上。これらの増額は、

診療報酬改定に伴い医療費の増加が見込まれることを踏まえた負担増である。

- 保健事業費は、「第4期特定健康診査等実施計画」に基づき、令和11年度における実施率目標に向け、これまでの実績を踏まえ、受診者等の精査を実施。また、健診料金の値上げによる影響も見込まれることから、前年度に比べ約2億70百万円増額し計上。

## 介護保険料

▶ 介護保険は収入支出ともに、151億4,400万6千円

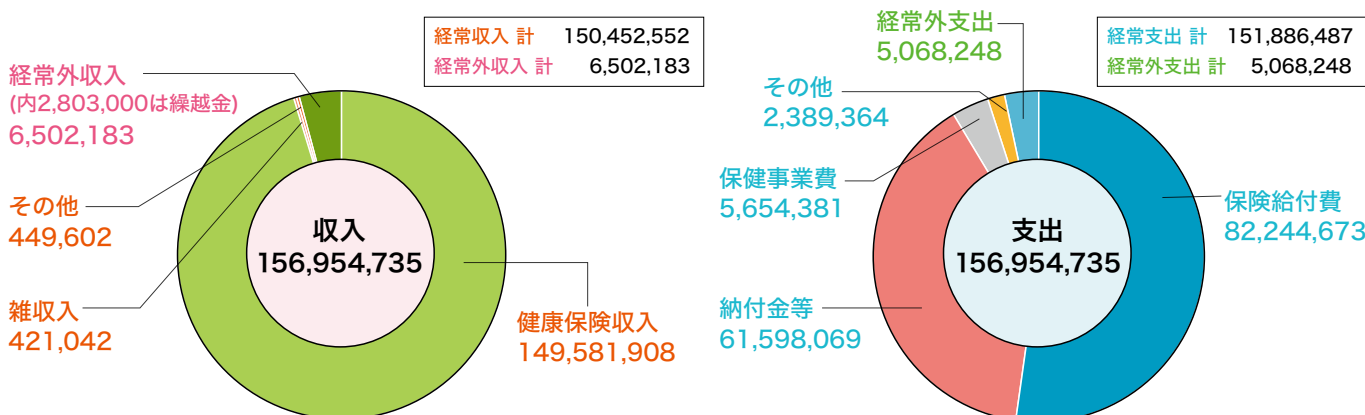
- 被保険者数の増加等により、前年度に比べ約10億24百万円の増額を見込む。

## 子ども・子育て支援金

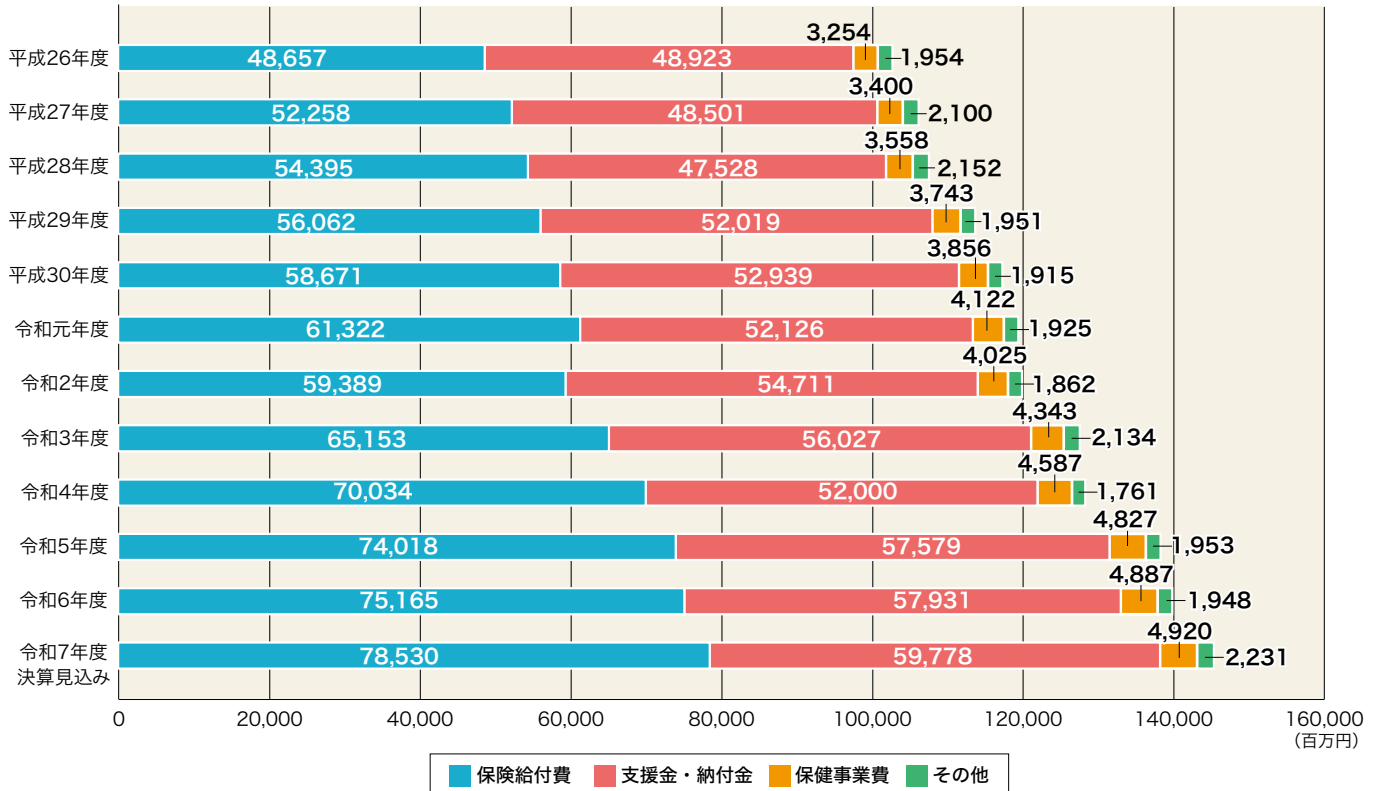
▶ 子ども・子育て支援金は収入支出ともに、32億6,504万4千円

- 社会連帯の理念を基盤に、子どもや子育て世帯を全世代・全経済主体で支える新たな分かち合い・連携の仕組みとして、令和8年4月分保険料より徴収を開始。

## ■収入支出予算概要表 (単位:千円)



## 経常支出内訳の年度比較



知っておきたい

## 医療費のいろは



こんな病院へのかかり方は、  
お金がかかる

### ● 時間外・休日・深夜は割増料金

緊急性がないのに、「平日に行く時間がないから」「夜間の方が空いてるから」などといった理由で時間外受診していませんか？ また、「子どもの医療費は無料だから」と、安易に救急外来等を利用していませんか？**6歳未満の子どもは大人よりも高額な割増料金がプラスされ、実際にかかった医療費の7～8割はわたしたちの保険料から支払われています。**

### ● 紹介状がないと特別料金

紹介状なしで大病院を受診すると初診で7,000円(歯科で5,000円)以上の特別料金がかかります。

### ● はしご受診は医療費がかさむ

初診料、検査料、薬代などが病院ごとにかかるだけではなく、検査のやり直しや薬の重複など身体的なリスクも大きくなります。



こんな薬のもらい方は、  
お金がかかる

### ● 先発医薬品は薬代に特別料金

もともと先発医薬品はジェネリック医薬品より高価ですが、令和6年10月からジェネリックのある先発医薬品を希望すると、差額を自己負担するしくみが導入されています。令和8年6月からはその割合が1/4から1/2に引き上げられ、先発医薬品にかかる費用はさらに上がる見込みです。

それでもジェネリックは不安という人は

### ● お試し調剤を試みる

短期間だけジェネリックを処方してもらい、体調や副作用等を確認できます。万が一、薬が合わない場合は元に戻すこともできます。

### ● オーツライズドジェネリック(AG)を希望する

先発医薬品メーカーから権利の許諾を受けて、先発品と同じ原薬、添加物、製造法等で製造されるジェネリックです。

### 適正受診は日本の医療を守る!?

大病院の外来に軽症の患者が集中したり、急を要しない軽症で救急外来を受診する人が増えると、本当に緊急度の高い患者の受け入れが難しくなります。また、現場が疲弊したりして医療の質や安全性が低下する恐れもあります。

わたしたちにできることは?

### ● かかりつけ医をもつ

身近な診療所やクリニックで、気軽に相談できるかかりつけ医を決めましょう。必要に応じて専門医や大病院も紹介してもらえます。

※地域医師会のホームページ、厚生労働省「医療情報ネット(ナビイ)」で検索できます。

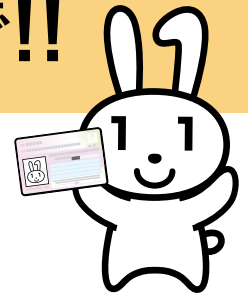
● 夜間や休日の相談先を調べておく  
夜間や休日に受診するかどうか迷ったら、まずは電話相談やホームページなどを利用してみましょう。

【大人】#7119 【子ども】#8000

こども 救急 <https://kodomo-qq.jp>  
の救急 ※公益社団法人 日本小児科学会



# 医療機関等の受診は マイナ保険証で!!




令和7年12月2日より、医療機関等への受診の際は、マイナ保険証（健康保険証の利用登録をしたマイナンバーカード）を提示することが原則となりました。

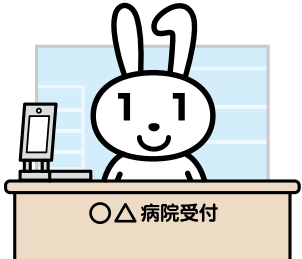
まだ、マイナンバーカードの保険証利用登録をしていない方、マイナンバーカードを作っていない方は、早めに手続きを行いましょ。

## 医療機関等の受診方法


### ① マイナ保険証



基本の  
受診方法



### ② マイナンバーカード+資格情報のお知らせ（またはマイナポータルでの資格情報）


+

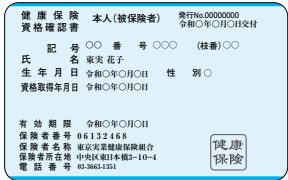

**<資格情報のお知らせ>**  
マイナンバーの登録完了をお知らせし、ご自身の健康保険の資格等の情報を表示したものです。

**<マイナポータルでの資格情報>**  
マイナポータルは行政が運営するオンラインサービスで、アプリをダウンロードすると、健康保険の資格情報を確認することができます。

マイナポータルはこちら



### ③ 資格確認書



**<資格確認書>**  
マイナ保険証をお持ちでない方などに交付します。



## マイナ保険証の利用登録は簡単です!

セブン銀行ATMでマイナンバーカードとマイナンバー取得時に登録した暗証番号(数字4桁)が必要です



医療機関・薬局の顔認証付きカードリーダーでマイナンバーカードが必要です



スマホで専用サイトからマイナンバーカードとマイナンバー取得時に登録した暗証番号(数字4桁)、マイナポータルアプリのダウンロードが必要です



マイナンバーカードを持っていない方は右記から申請をしてください。

- 「マイナンバーカード交付申請書」(自治体から送付されたもの、ダウンロードもできます)を郵送
- オンライン(スマホやPC)
- まちなかの証明写真機

詳しくはマイナンバーカード総合サイトへ





# 医療費支払いの仕組みについて



マイナ保険証等を提示して医療機関等を受診したときは、受診者は健康保険法で定められている自己負担額（医療費の2～3割）を窓口で支払います。残りの医療費（7～8割）については、医療機関等が社会保険診療報酬支払基金（以下、支払基金）を経由して、健康保険組合に請求します。健康保険組合は、支払基金を通じて、医療機関等に医療費の支払いをしています。

このため、健康保険組合に医療費が請求されるのは、診療月からおおよそ2ヵ月後となり、健康保険組合から被保険者に保険給付金（高額療養費や付加金）が支給される時期は、診療月の3ヵ月後以降にお勤めの事業所等の口座へ振込が行われます。

## 医療費等の仕組み

マイナ保険証は、受付・支払などの手続が円滑になります!



マイナ保険証で受付



## マイナ保険証をご利用ください!

受付の自動化で時短!医療情報の共有化でより良い医療が受けられます!

受付はとっても簡単



**1 受付**  
マイナンバーカードをカードリーダーに置いてください。



**2 本人確認**  
顔認証または4ケタの暗証番号を入力してください。



**3 同意の確認**  
診察室等での診療・服薬・健診情報の利用について確認してください。



**4 受付完了**  
お呼びするまでお待ちください。

その不調、  
見逃していませんか？

健診で早めのチェックを

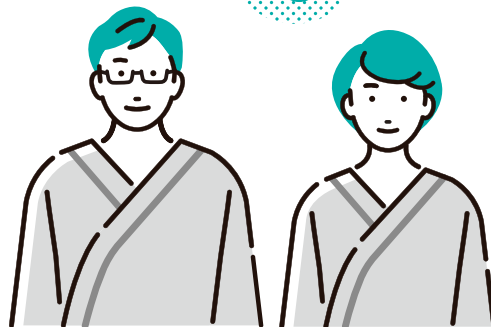
# 東実総合健診センターを ご利用ください



日々の生活の中で感じる小さな不調は、体からの大切なサインかもしれません。

健診は、病気の早期発見や予防につながる“気づき”の機会です。  
東実総合健診センターでは、安心して受診いただける環境を整え、  
皆さまの健康づくりをサポートしています。

ご自身とご家族の未来のために、年に一度の健診をぜひご活用ください。



## 総合健診(人間ドック)受診要領

項目	内容
対象者	受診年度内に満40歳以上となる被保険者および被扶養者
実施日	毎週月～金曜日(祝日および健保組合が定める休日を除く)
実施場所	東実総合健診センター 東京都中央区東日本橋3-10-4 東実健保会館3階
所要時間	約6時間(受付8:30～検査・昼食・医師面談を含み、14:30頃終了予定)

特定健診や定期健診の項目に加え、腫瘍マーカーや骨密度検査なども標準で実施しています  
検査項目の詳細はQRコードからご確認いただけます



## 健診料金表

対象区分	健診料金	組合補助	自己負担額
満40歳になる被保険者(節目健診)	50,000円	37,000円	13,000円
41歳以上の被保険者	50,000円	35,000円	15,000円
40歳以上の被扶養者	50,000円	35,000円	15,000円

- 「節目健診」は、受診年度内に満40歳となる被保険者が対象です
- 「組合補助」は、同一年度(4/1～3/31)1回限りとなります

## 申込方法が変わりました!

令和8年2月から、東実総合健診センターの申込方法は**WEB予約**へと変わりました。

スマートフォンやパソコンから、空き状況を見ながらご希望の日付を選べるため、これまでよりもスムーズにお申し込みいただけます。

WEB予約の流れやポイントは、P7の「申込方法」をご覧ください。



## 申込方法

### WEB予約の流れ

- ①「予約サイトへ」ボタンからアクセス
- ②基本情報を入力
- ③健診コースと日時を選択
- ④確認用メールを送信
- ⑤個人情報を入力
- ⑥内容を確認して予約申込  
(「予約申込完了メール」が自動送信されます)



### ●WEB予約サイト(イメージ)



### WEB予約のポイント

- 空き状況を確認しながら、ご希望の健診コースと日時を選択できます
- 24時間いつでもお申し込みいただけます  
スマートフォン・パソコンのどちらからでも操作できます
- 予約内容の確認や変更もスムーズに行えます
- 毎週水曜日の18:00~0:00は、システムメンテナンスのためご利用いただけません



WEB予約の詳しい手順は、右記QRコードの「東実総合健診センター  
申込方法」ページでご覧いただけます



## WEB問診について

- 令和8年5月の受診から、問診票は紙ではなくWEBでの入力に変わります
- お手元に届く受診票に記載されているQRコードを読み取るだけで、スマートフォンから簡単に入力できます

### ●WEB問診入力画面(イメージ)

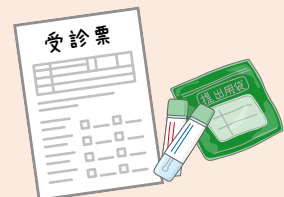


※WEB問診は受診日前日までにご入力ください

※受診日当日に未入力の場合、受付での確認に時間がかかることがあります

ご注意  
ください!

- ご予約は受診日の30日前までにお申し込みください
- 令和8年5月1日から15日まではシステム入替のため休診となります
- 当日は「受診票」「検体容器」を忘れずにご持参ください
- 当日健診料のお支払いがある方は、必ず現金をご用意ください



問合せ

〒103-8465 東京都中央区東日本橋 3-10-4 東実健保会館 3階  
東実総合健診センター TEL 03-3669-3861 (直通)



令和  
8年度

# 保健事業について



## 健康管理事業

### 変更点

#### ■《春季》女性生活習慣病予防健診の自己負担金および支払方法変更について

※令和8年度春季分より「一律料金」に変更となります。

6,000円(消費税込)

◎乳房診検査(超音波診断法・マンモグラフィー)および子宮頸部検査(自己採取法・医師採取法)の検査方法の違いに関わらず、自己負担金は一律料金となります。

◎上部消化管X線検査や子宮頸部検査、乳房診検査の受診を希望しない場合も料金に変更はありません。

※令和8年度春季分より事業所一括支払いから受診者「個人払い」に変更となります。

◎窓口支払:受診当日、会場窓口で現金にて支払い

◎振込支払:受診後、健診(医療)機関の指示に従い金融機関に振込み

**ご注意** 支払方法は受診する会場により異なります。



#### ■上部消化管内視鏡検査(胃カメラ)自己負担金の変更について

※令和8年度より健診(医療)機関ごとに生活習慣病予防健診の内視鏡検査料金が変更になります。

◎B区分契約オプション検査の場合、健診(医療)機関ごとの内視鏡検査料金(内税)から8,650円を控除した額+300円(便潜血自己負担金)が加算されます。

#### ■インフルエンザ予防接種補助金について

当組合のインフルエンザ予防接種の補助については期間内1回に限り実施していましたが、今年度より、免疫獲得が重要とされる13歳未満のお子様については、厚生労働省等の推奨に基づき、2回接種の費用を補助対象として認めることといたしました。



### 継続事業

■「生活習慣病重症化予防のための受診勧奨」を実施いたします

■「特定健診未受診の方への受診勧奨」を実施いたします

■喫煙者に対する「禁煙サポート」事業を実施いたします

■健康情報ポータルサイト「PepUp」事業を実施いたします

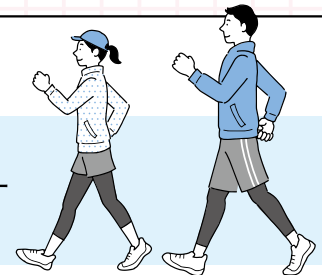


## 体育奨励事業

### 継続事業

■スマートフォンを活用したウォーキング大会を実施いたします

全国の組合員の皆さまが気軽に参加できる、スマートフォンアプリを活用したウォーキング大会を実施いたします。



★詳細は、組合ホームページをご覧ください。

NEWS&TOPICS「組合情報」→【令和8年度 保健事業について】



問合せ

東京実業健康保険組合 健康管理課 TEL 03-3663-1361(代)



# 行事予定のご案内

令和8年度も皆さまの「健康づくり」をサポートするための各種イベントを開催いたしますので、ぜひご参加ください。

## ウォーキング大会

予定日 7/1(水)~12/31(木)

場所 千葉県浦安市  
東京ディズニーリゾート®



## 梨狩り

1 予定日 9/5(土) 9/12(土)

場所 千葉県松戸市 初清園

2 予定日 9/12(土) 9/19(土)

場所 千葉県船橋市 大野梨園



## ウォーキング大会

予定日 9/26(土)

場所 神奈川県横浜市  
よこはま動物園ズーラシア



## 芋掘り

予定日 10/24(土)

場所 埼玉県川越市  
荒幡農園



## ウォーキング大会

予定日 10/31(土)

場所 大阪府大阪市  
ユニバーサル・スタジオ・ジャパン™



## ウォーキング大会

予定日 11/7(土)

場所 茨城県ひたちなか市  
国営ひたち海浜公園

## スキー・スノーボード教室

予定日 未定

場所 未定



## ミニマラソン大会

予定日 2月(いずれかの土曜日)

場所 荒川河川敷(予定)

問合せ

東京実業健康保険組合 施設課 TEL 03-3663-1361(代)

# ウォーキング大会 のお知らせ

東京ディズニーリゾート®

WEB  
申込み  
限定

指定期間中に  
好きな日を選んで  
ご参加いただけますので、  
ぜひお申込みください。

**指定期間** 7月1日(水)から12月31日(木)

**開催場所** 東京ディズニーリゾート®  
(東京ディズニーランド®または東京ディズニーシー®)

**参加資格** 組合員(当組合の被保険者および被扶養者)

**募集人数** 4,000名

**参加費** 大人(18歳以上) 中人(中学生・高校生) 小人(4歳~小学生)

※参加当日満3歳以下は無料です。

各料金に対し1,000円補助の「コーポレートプログラムデジタル利用券」を発行いたします。  
チケットの価格については東京ディズニーリゾート・オフィシャルサイトでご確認ください。

**申込方法** 《WEB申込み》※令和8年度よりWEB申込みのみとなります。

5月15日(金) 23:59までに、当組合ホームページNEWS&TOPICSの「イベント」に掲載する  
申込専用フォームより、個人・家族単位でお申込みください。

※迷惑メール対策やドメイン指定受信などを設定している方は、受付確認メールが届かない場合がありますので  
[@dynax.jp]の受信許可設定をお願いいたします。

**参加決定**

結果は当選された方にのみ6月11日(木)に申込時に登録したメールアドレスへ

「個券番号」「オンライン用コード」などパークチケット購入時に必要な情報をメール送信いたします。

★詳細は、当組合ホームページをご覧ください。

NEWS&TOPICS「イベント」▶▶ ウォーキング大会のお知らせ  
【東京ディズニーリゾート®】



問合せ

東京実業健康保険組合 施設課 TEL03-3663-1361(代)



令和  
8年度

# 「健康・介護・子育て支援教室」 のお知らせ

当組合では、「健康・介護・子育て支援教室」を他の健保組合と共同で開催しております。各教室には、オンデマンド型とLIVE配信型があり、内容は下記のとおりとなります。皆さま、お気軽にお申込みください。

視聴期間

令和8年4月から  
令和8年9月

費用

無料



## ■ オンデマンド型 申込期限：令和8年8月31日(月)まで

開講講座	コース・カリキュラム	受講時間
健康教室	骨格メソッドヨガ 姿勢改善!骨格メソッドヨガ	80分コース
介護教室	施設介護 後悔しないために、今知っておくべき施設介護のポイント	49分+34分コース 2部構成
子育て支援教室	子育てと仕事の両立(基本編) 子育ても仕事もあきらめないために	51分+21分コース 2部構成

## ■ LIVE配信型 申込期限：配信日の1ヵ月前まで

開講講座	コース・カリキュラム	受講時間
健康教室	肩甲骨ヨガ 速攻肩こり解消!肩甲骨ヨガ	5月16日(土) 10:00~11:30(90分)
介護教室	遠距離介護 離れて暮らす親を守るための 遠距離介護のポイント	7月11日(土) 10:00~11:20(80分)
子育て支援教室	キッズ参加型ヨガ 親子ペアで楽しむキッズヨガ	8月1日(土) 10:00~11:30(90分)

★詳細は、組合ホームページをご覧ください。

NEWS&TOPICS「健診関係」

→【ふれあい健康事業推進協議会主催令和8年度「健康・介護・子育て支援教室」のお知らせ】▶▶▶



問合せ  
申込み

東京実業健康保険組合 健康管理課 〒103-8465 東京都中央区東日本橋3-10-4  
TEL 03-3663-1361(代) FAX 03-3663-1510



Download



# 「ベルビュー南熱海」のご案内

保養所の詳細や申込書、空室状況は当組合ホームページ「保養施設」よりご覧ください。

所在地	静岡県熱海市網代591 - 89
交通	電車：JR「網代」駅下車 タクシー 10分 車：東名高速道路・小田原厚木道路経由 国道135号線



## ●利用料金●

### 大人1泊2食

(消費税込、入湯税・宿泊税(※)別)

※熱海市宿泊税条例の施行に伴い、令和7年4月1日より宿泊税の課税が開始されました。

	平日	休前日
組合員	7,500円	
A区分	7,500円	9,500円
一般	11,500円	12,500円

## ●申込方法●

### ▶ 抽選

#### 利用希望月の3カ月前

申込書に必要な事項をご記入のうえ、利用希望月の3カ月前の1日から10日(10日が土・日・祝日の場合は翌営業日)までに組合本部施設課へFAXまたは郵送にてお申込みください。抽選により利用決定いたします。

### ▶ 先着電話受付(抽選後の空室)

#### 利用希望月の2カ月前より

利用希望月の2カ月前の1日(1日が土・日・祝日の場合は翌営業日)9時より組合本部施設課にて電話受付いたします。



室内プール・  
テニス・  
パターゴルフも  
楽しめます

※休館日については、当組合ホームページでご確認ください。

※申込書は当組合ホームページよりダウンロードしてご利用ください。

平日なら組合員の同行がなくても  
「A区分」の方は組合員と同じ料金です!!

- 「A区分」とは組合の被扶養者に認定されていない直系尊属[父母・祖父母・曾祖父母等(配偶者の直系尊属を含む)]および配偶者、子、孫です。
- 休前日も一般の方より安く利用できます。
- 詳しくは当組合ホームページをご覧ください。  
「耳寄り情報」には、料理長自慢の夕食メニューを掲載しております。ぜひご覧ください!!

## メンテナンス休館のお知らせ

### 休館期間

令和8年9月7日(月)  
～9月11日(金)  
5日間



問合せ  
申込み

東京実業健康保険組合 施設課 〒103-8465 東京都中央区東日本橋3-10-4  
TEL 03-3663-1361(代) FAX 03-3663-1510



補助金対象！全国各地よりお選びいただけます！

## 契約保養所をご利用ください！

当組合では、「割引契約保養施設」「契約オートキャンプ場」「公的契約保養施設」の3種類を契約保養所（補助金対象施設）として各施設と契約しています。利用料金が補助金額を超える場合に限り、**年度内5泊**まで補助金の支給対象となりますので、ぜひご利用ください。

### ●補助金額・対象施設●（当組合ホームページよりご覧ください）

(ア) 割引契約保養施設：組合員1人1泊 3,000円 全国 92施設

(イ) 契約オートキャンプ場：1サイトまたは1コテージにつき1泊3,000円（日帰り利用は補助金対象外）  
関東・関西中心 35施設

(ウ) 公的契約保養施設：組合員1人1泊 2,000円 船員保険会（センポス）3施設

（令和8年4月現在）



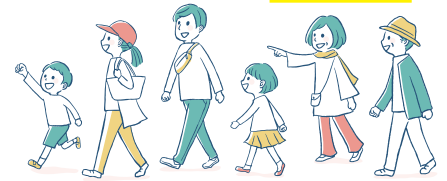
ホテル近鉄ユニバーサル・シティ



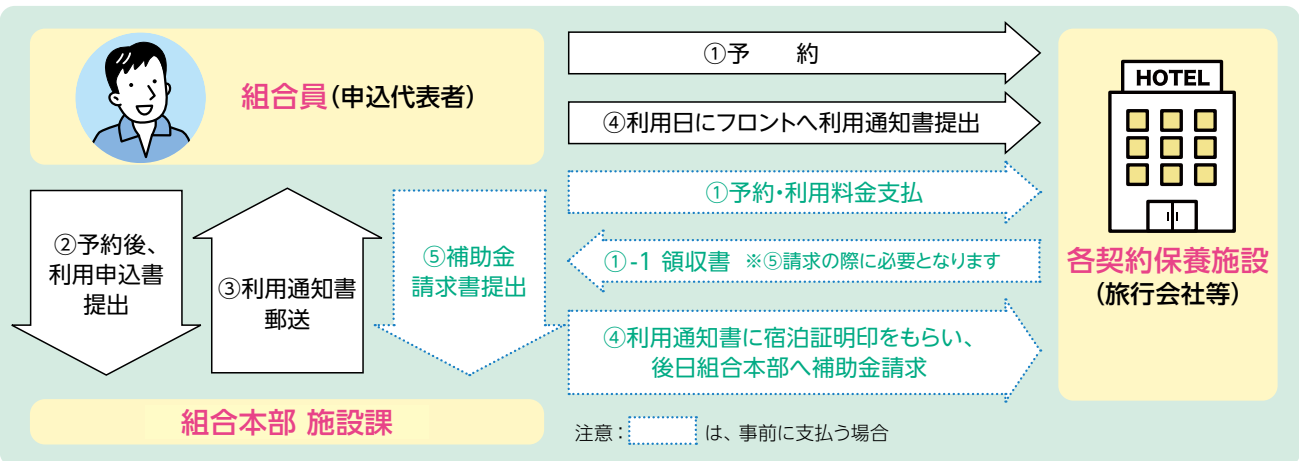
ウェルネスパーク五色オートキャンプ場



鳴子やすらぎ荘



### ●利用方法●《(ア)(イ)(ウ)共通》



### 注意事項《(ア)(イ)(ウ)共通》

- ・ご利用後の申請は補助金の対象になりませんので、ご利用前に必ず申請してください。
- ・キャンセルや変更（メンバー・人数）等につきましては、利用施設および組合本部施設課へ必ずご連絡のうえ、交付済みの「利用通知書」を組合本部施設課へご返却ください。変更等の場合は「利用通知書」の再発行が必要となります。
- ・キャンセル料については各施設にご確認のうえ、各自のご負担となります。
- ・施設によっては申込方法や利用日により補助金対象にならない場合もありますので、予約の際にご確認ください。

対象施設・利用方法の詳細はこちら

当組合ホームページ 保養施設 → 契約保養所（補助金対象施設）



問合せ  
申込み

東京実業健康保険組合 施設課 〒103-8465 東京都中央区東日本橋3-10-4  
TEL 03-3663-1361 (代) FAX 03-3663-1510



Download

# 春の家庭用常備薬等あっせんのご案内

春の「家庭用常備薬等のあっせん」の受付が始まっています。

風邪や体調不良など、いざというときのために準備されてはいかがでしょうか。

なお、いきいき春号および秋号に同封しておりました「家庭用常備薬等あっせんのご案内(申込書)」につきましては、前回、秋の家庭用常備薬等あっせんより同封を取りやめております。

「WEB 申込み」限定で、数量限定の商品割引を実施しますので、ぜひご利用ください。 ※割引対象商品はP15に掲載  
郵便でのお申込みをご希望の場合は、ご案内(申込書)PDF を取得いただくか、下記「問合せ」までご連絡のうえ、冊子をお取り寄せいただきお申込みください。

	WEB 申込み	郵便での申込み
申込方法	当組合 HP「家庭用常備薬等のあっせんはこちら」 ⇒「申込みフォームはこちらから」 <b>団体コード「tjik」</b>	ご案内(申込書)PDF：当組合 HP「家庭用常備薬等のあっせんはこちら」⇒ <a href="#">家庭用常備薬あっせん案内PDFのダウンロード</a> ※冊子が必要な場合は、下記「問合せ」までご連絡のうえお取り寄せください。
締切日	<b>令和8年9月30日(水)</b>	
納品	お申込み受付完了後、約2～3週間でご指定の場所にお届けいたします。	
送料	1回の申込金額4,000円以上：無料 4,000円未満：500円	
支払方法	商品到着後、同封の振込用紙(PayPay等のバーコード決済、コンビニエンスストアでも支払い可能)にてお支払いください。 <b>※ゆうちょ銀行、郵便局はご利用いただけません。</b>	
問合せ	株式会社あまの創健 〒462-0011 愛知県名古屋市中区五反田町178-5 フリーダイヤル <b>0120-170-228</b> 営業時間：9～12時、13～16時(土日祝休日除く)	

東京実業健康保険組合 HP  
「家庭用常備薬等のあっせんはこちら」



## 郵便での申込み

ご案内(申込書)PDF を[家庭用常備薬等あっせん案内PDFのダウンロード](#)から取得し、お申込みください。

## WEB 申込み

① 下記コード欄に「tjik」と入力し、**認証**をクリックしてください。



② トップ画面より商品を検索しお申込みください。  
(※写真は「商品を探す」で検索した例)



春の家庭用常備薬等あっせん

**「WEB申込み」限定、数量限定の割引対象商品はコチラ!**

★はセルフメディケーション税制対象医薬品 特は特納品

※あっせん価格には消費税が含まれています。

商品番号 No.1

WEB限定価格 **¥300**



特

新ルリエストローチs/12錠

希望小売価格 ¥748 あっせん価格 ¥330

商品番号 No.2

WEB限定価格 **¥450**



特

クラシエ和漢胃腸薬G/27錠

希望小売価格 ¥1,045 あっせん価格 ¥480

商品番号 No.3

WEB限定価格 **¥300**



★特

アイビットFX/12ml

希望小売価格 ¥1,210 あっせん価格 ¥330

商品番号 No.4

WEB限定価格 **¥340**



特

OAリッチ目薬/16ml

希望小売価格 ¥1,188 あっせん価格 ¥370

商品番号 No.5

WEB限定価格 **¥290**



特

ティアリッチ目薬/15ml

希望小売価格 ¥660 あっせん価格 ¥320

商品番号 No.6

WEB限定価格 **¥270**



特

アイビットE40/15ml

希望小売価格 ¥1,210 あっせん価格 ¥300

商品番号 No.7

WEB限定価格 **¥560**



★特

パテックス液ID/40ml

希望小売価格 ¥1,980 あっせん価格 ¥590

商品番号 No.8

WEB限定価格 **¥360**



特

新オイラックスHクリーム/10g

希望小売価格 ¥880 あっせん価格 ¥390

商品番号 No.9

WEB限定価格 **¥230**



特

ケアリーヴ/Mサイズ22枚

希望小売価格 ¥462 あっせん価格 ¥260

商品番号 No.10

WEB限定価格 **¥400**



特

防水カットバンD/50枚

希望小売価格 ¥880 あっせん価格 ¥430

商品番号 No.11

WEB限定価格 **¥500**




特

シルクスターホワイト エクストラミント/50g

希望小売価格 ¥1,012 あっせん価格 ¥530

商品番号 No.12

WEB限定価格 **¥420**



特

サンスター薬用塩ハミガキPU/85g

希望小売価格 ¥1,188 あっせん価格 ¥450

問合せ

株式会社 あまの創健  
フリーダイヤル 0120-170-228 営業時間:9~12時、13~16時(土日祝休日除く)

# タコとじゃがいもの ハーブ炒め



1人分 ●カロリー：384kcal  
●塩分：1.8g

ごろっと食感が楽しい！  
春野菜の甘み引きつつ  
爽やかなハーブが香る一品です

詳しい作り方は  
こちら！



## 材料(2人分)

- タコ(茹で).....150g
- じゃがいも.....中1個(100g)
- スナップエンドウ.....6個
- かぶ.....1株
- たけのこ(水煮).....80g
- オリーブ油.....大さじ1
- レモン汁.....小さじ2
- タイム.....適量
- ローズマリー.....適量
- 塩、粗びき黒こしょう.....少々

## 作り方

- 1 タコは大きめの乱切りにする。
- 2 じゃがいもは皮をむいてひと口大に切る。耐熱容器に並べ、ラップをして電子レンジ(500w)で3~4分加熱する **Point1**。
- 3 スナップエンドウは筋を取って斜め半分に切り、かぶは皮をむいて8等分のくし形に、かぶの葉はざく切りにする。たけのこは食べやすい大きさに切る。
- 4 フライパンにオリーブ油を入れて中火で熱し、2・3を入れて軽く炒める。タイムとローズマリーを加えて炒め **Point2**、タコを加える。焼き色がついたら塩、粗びき黒こしょうをして軽く炒め合わせる。
- 5 仕上げにレモン汁を回しかけて全体を混ぜ、器に盛り付ける。

- \*タイム、ローズマリーの乾燥タイプを使用する場合は、塩、粗びき黒こしょうと同じタイミングで加えてください。
- \*タコは冷凍シーフードミックス、野菜は冷凍野菜(フライドポテト、ブロッコリーなど)でもお手軽に作れます。

ヘルシー  
&  
優しい  
レシピ

生活習慣病の予防・治療の基本は毎日の食事。からだに気をつかいつつ、ボリュームがあって美味しいメニューを紹介します。作り方も簡単なので、ぜひ挑戦してください。

●料理制作● ●撮影●  
料理研究家・栄養士 今別府 紘行  
今別府 靖子

## ◆ココが“推し”◆

彩り豊かな食材でおもてなしにもぴったりのレシピです。タコは低カロリー・低脂質ながら、たんぱく質が豊富。肝臓を守る働きやコレステロールを下げる効果が期待できるタウリンも多く含んでいます。

\* \* \*



材料



**Point1** じゃがいもは電子レンジで加熱することで火を通りやすくします。



**Point2** ハーブを入れて炒めることで香りが立ち、野菜に風味が移ります。

## 作り置きもOK!

- 冷蔵保存で1~2日
  - 冷凍保存で2週間
- 温め直し後、改めてオリーブ油、レモン汁、粗びき黒こしょうで調整すると風味がよくなります。  
※温め直すときは中心部まで火を通してください。ただし、加熱しすぎるとタコが硬くなるのでご注意ください。