

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 ジャガイモ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入れ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 ジャガイモ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。

— Be healthier もっと健康に —

KENPO magazine

2026 Spring

各種ご案内

- 健康かんたんレシピ
- ファイザー電話健康相談
- けんぽれん きいろをみどりへ

同封のチラシを
ぜひご覧ください!

ご家族皆さままで
ご覧ください



圧巻のいろいろな
ピンク色

アンケートご協力をお願い

KENPOS

皆さまの声をお聞かせください。4月30日(木)までにアンケートにお答えいただいた方にはKENPOS健康ポイントを500Pプレゼントいたします。



ファイザー健康保険組合

<https://www.pfizer-kenpo.or.jp/>



健保組合へのお問い合わせはメールでお願いします。

PFE.KenpoJP@pfizer.com

contents

● アンケートご協力をお願い.....	1	● KENPOS健康ポイントをためて	
● 表紙写真投稿者のことば.....	2	健康と商品をGetしよう!.....	11
● 次の表紙写真を募集します.....	2	● 健保組合からのお知らせ.....	12
● 保険料率改定について.....	3	● 健康問題ニュースワード 帯状疱疹.....	15
● 2026年度 予算のお知らせ.....	4	● わたしが病気を受け入れた話	
● マイナ保険証の登録について.....	6	睡眠時無呼吸症候群.....	16
● 知っておきたい健康保険 扶養削除.....	7	● ロコモ予防に今からはじめる筋肉積立 サイドランジ.....	18
● こども歯みがきキャンペーン実施報告.....	8	● 歯と口の健康の新常識 大人のむし歯.....	18
● 健保×各事業所コラボ 健康企画を実施.....	9	● 時代を巡る とときめきレトロ旅 神戸旧居留地.....	19
● ファイザー健保組合の		● ヘルシー&優しいレシピ	
年間スケジュールと保健事業.....	10	タコとじゃがいものハーブ炒め.....	20

表紙写真投稿者のことば

テーマ:春 健康
ストレス解消、リフレッシュ

ご投稿いただいた作品の中から、一部をご紹介します

秩父・羊山公園の「芝桜の丘」。色とりどりの花が一面に広がり、とても美しかったです!



ファイザーR&D合同会社 一原 さやか さん

まだまだ寒い安曇野をバイクで春探した甲斐がありました♪



ファイザーR&D合同会社 福原 慶さん

真夜中に映える、鮮やかなピンク色の桜です



ファイザーR&D合同会社 熊谷 勇佑 さん

福島県のシンボル、磐梯山。食べても美味しい!



ファイザー株式会社 吉武 みゆき さん

曇り空を忘れろくらい、元気に進む鬼子の背中を見て、あなたにかい気持ち広がったひとときでした



ファイザーR&D合同会社 辻 智子 さん

表紙に採用された方に KENPOS健康ポイント 5,000Pをプレゼント!

次号の表紙写真を募集します

「KENPO magazine 2026秋」の表紙写真を募集します。素敵なシーンを写真に収め、ふるってご応募ください。応募者にはもちろんKENPOS健康ポイント500P、表紙に採用された方にはKENPOS健康ポイント5,000Pを差し上げます。皆さまのすばらしい作品をお待ちしています。

2026年秋号の表紙写真テーマは、次の3つです。

【秋】「健康」「ストレス解消、リフレッシュ」

3つの中から自由に選んでご応募ください。撮影時期は問いません。

- 被保険者や被扶養者の方がご自身で撮影された未発表のオリジナル写真、1人1作品に限ります
- 風景、人物、ペット、モノ/etc...制限はありませんが、そのまま表紙となりますのでご注意ください



応募方法 締切:2026年7月17日(金)

以下を記載のうえ、PFE.KenpoJP@pfizer.comへ 件名「KENPO magazine表紙写真」とし、お送りください。下記のQRコードからもご応募可能です。

- 投稿者氏名
- 被保険者の勤務先名
- 健康保険の記号(数字)と番号
- 写真のタイトル
- 写真についての一言
- コメント(30文字程度)

※応募作品は「KENPO magazine」とホームページに掲載させていただきます。 ※投稿者氏名と勤務先名、コメントは、掲載させていただきます。

写真データサイズ等について

- 3,000ピクセル x 2,000ピクセル程度
- 解像度は300~350dpi あれば尚可

選考方法

健保組合職員および KENPO magazine編集者により、選考いたします



採用が決まった方へは別途、応募いただいたメールアドレス宛にご連絡いたします

2026年度

ご加入者の皆さまへ大切なお知らせ // 保険料率改定について



日頃より健康保険組合の運営にご理解とご協力をいただき、誠にありがとうございます。 2026年3月(4月納付分)より、健康保険料率の改定を実施いたします。今回の改定は、社会全体の変化や新たな制度導入に対応しつつ、加入者の皆さまの負担をできる限り抑えることを目的としています。

2026年度 保険料率

		健康保険料	介護保険料	子ども・子育て支援金
保険料率		8.600%	1.98%	0.230%
負担割合	被保険者	4.042%	0.99%	0.115%
	事業主	4.558%	0.99%	0.115%

*健康保険料率には調整保険料率を含む
*介護保険料は40歳以上65歳未満の被保険者が負担

1 健康保険料率を引き下げ 被保険者分 4.418% ▶ 4.042%

健康保険料率を9.4%(被保険者負担 4.418%)から8.6%(同 4.042%)へ引き下げます。これは、②の子ども・子育て支援金の新設に伴うものだけでなく、組合の財政状況をふまえた判断です。

過去数年間、当健保組合では決算の結果として生じた残金を「別途積立金」として積み立ててきました。また、その一部を認められている方法や範囲で、安全かつ効率的に運用し、将来の負担増に備えてきました。今回、これまでの運用成果や積立金の状況を慎重に検討した結果、今後はこの積立金を健保組合の運営に有効活用していく方針とします。

その方針において、保険料率を引き下げても、これまでどおり、健全な財政運営が維持できる見通しとなり、加入者の皆さまには保険料の負担軽減という形でメリットを還元できることとなりました。

※2026年度予算についてはP4-5をご覧ください。

2 子ども・子育て支援金の徴収開始 被保険者分 0.115%

2026年4月から「子ども・子育て支援金」の徴収が始まります。これは、子育て世代を社会全体で支えるために新たに創設された制度です。被用者保険の支援金率は一律の0.23%(事業主と被保険者と折半)となっており、今後、毎月の給与から健康保険料とあわせて徴収されます。

当健保組合では、支援金の導入によって皆さまのご負担が増えないよう、従来の健康保険料率から支援金率と同じ0.23%分を含んで引き下げることで、事業主や被保険者の皆さまの負担が増えないようにします。

子ども・子育て支援金については



▲こども家庭庁HP

ファイザー健康保険組合からのメッセージ

高齢者医療制度への支援や保険給付の増加などにより、多くの健康保険組合の財政が悪化し保険料率を上げている中で、当健保組合の保険料の引き下げを決定することができたのは、これまでの皆さまのご理解やご協力と、皆さまが積極的に健康づくりのプログラムなどにご参加いただいたり、ご自身で健康にご留意いただいた成果です。あらためて、感謝を申し上げますとともに、今後も引き続き、健康の維持増進に取り組んでいただきますようお願い申し上げます。

当健保組合は、今後も加入者の皆さまの健康と安心を守るための持続可能な運営はもちろんのこと、医療保険制度や社会の大きな変化にも柔軟に対応しつつ、皆さまのご負担を最小限に抑える工夫を続けてまいります。

2026年度 予算の お知らせ

健康保険組合の2026年度予算が、2026年2月13日の組合会において可決されました。

今年度は、P3でお知らせした保険料率の変更を反映するとともに、診療報酬の改定や法改正の影響等を見込んだ予算編成としています。

また、2026年度から「子ども・子育て支援金」の保険料徴収が始まることに伴い、新たに「子ども勘定」を設けました。

今後も、制度改正に適切に対応しながら、健全で安定した組合運営に努めてまいります。



収入支出予算額

健康保険 38億4,018万円
介護保険 14億1,584万円

保険料率 P3参照

おもな収入

■保険料収入

健康保険組合の収入のほとんどは、皆さんからの保険料です。2026年度は標準報酬月額増加等を見込み、30.9億円といたしました。

■繰越金

前年度の残金より6.3億円を繰り越し、保険料率の引き下げによる減収分に充てています。

おもな支出

■保険給付費

保険給付費は皆さんが病気やケガをしたときの医療費、出産や傷病時の各種手当金の支払いに充てられる支出です。今年度は医療費の基本となる診療報酬が、物価高や医療者の賃金対応のため大幅に引き上げられたこと※、2026年8月に高額療養費制度の見直しが見込まれることなどを鑑み、16.4億円を計上しました。

※診療報酬全体では+2.22%（医療従事者の人件費などの本体価格は+3.09%、薬価・材料価格は▲0.87%）となっています（2026年度、2027年度の2年度の平均）。

■保健事業費

保健事業費は、健診や各種健康づくり事業等の費用で、今年度は4.5億円を計上しました。第3期データヘルス計画に基づく、特定保健指導のほか、がん検診等の2次受診勧奨や生活習慣病の重症化予防対策に加え、女性の健康課題への対応等を推進するとともに、健康意識の向上を目的とした各種セミナーを実施していきます。

■各種納付金

高齢者の医療費のために国に納付しているもので、総額11.8億円を支出します。これは支出の約3割を占めており、健保財政を圧迫する大きな要因となっています。今年度は65～74歳の前期高齢者納付金として4.2億円、75歳以上の後期高齢者支援金として7.6億円支出します。2025年度に団塊の世代が全て75歳以上となり、納付金の負担は今後さらに重くなるものと予測されます。全世代型社会保障の観点から、高齢者についても負担能力に応じた負担を求める改革が望まれます。

2026年度に実施する主な改正について

▶2026年4月

- 子ども・子育て支援金制度スタート
- ・4月分保険料から、支援金を負担（全被保険者対象）

▶2026年6月

- 再診料の引き上げと初診料・再診料にかかる加算の見直し
- ・再診料の引き上げ 750円→760円
- ・物価対応料（20円）を新設し、初診料・再診料に上乗せ

※さらに医療従事者の賃上げ分に充てる加算が増額（初診料170円以上、再診料40円以上）されます。

●入院時食事療養費・生活療養費（自己負担分）の見直し

- ・食事療養費 510円→550円/食
- ・生活療養費（光熱水費分） 370円→430円/日
- 先発医薬品にかかる選定療養費の引き上げ
- ・先発品を希望する場合の差額分の自己負担が1/4→1/2に

▶2026年8月（予定）

●高額療養費制度の見直し【第1弾】

- ・自己負担限度額の月額上限の引き上げ（多数該当は据え置き）及び年間上限額の新設など

※2027年8月には【第2弾】として所得区分をさらに細分化する改正が予定されています。

一般勘定

収入

健康保険収入 3,091,549千円 80.5%
会社と皆さんが納めた保険料です。

雑収入 52,373千円 1.4%
繰越金 628,246千円 16.4%

支出

保険給付費 1,636,282千円 42.6%

保健事業費 447,273千円 11.6%

納付金 1,177,096千円 30.7%

財政調整事業拠出金 51,765千円 1.3%
予備費 344,126千円 9.0%
事務費 172,464千円 4.5%
その他 11,172千円 0.3%



保険給付費

皆さんが病気やけがをしたときの医療費や、出産・傷病時の手当金のための支出です。

高齢者の医療費として国に支出します。健保財政にとっては重い負担です。

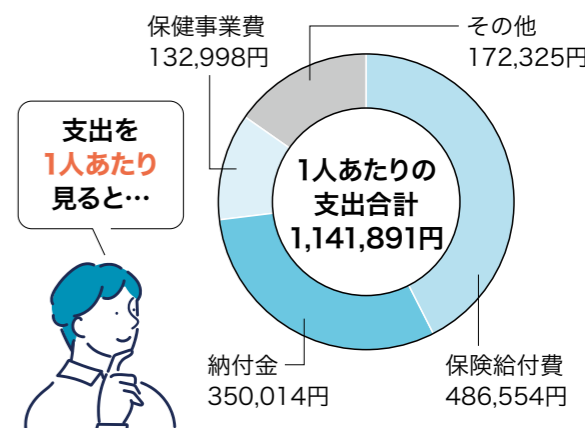


納付金



保健事業費

皆さんの健診や特定保健指導等のための支出です。
→今年度の実施事業はP10



予算の基礎数値（一般勘定）

被保険者数 3,363人
平均標準報酬月額 699,993円
総標準賞与額 8,580,762千円
平均年齢 46.76歳
扶養率 1.18人
前期高齢者加入率 0.724249%

介護勘定

健康保険組合では市区町村に代わり、40歳以上の人の介護保険料を徴収し、介護納付金として国に納めています。高齢者の増加に伴って介護納付金も増加しており、今年度の収入支出予算額は14.2億円となりました。

収入

介護保険収入 635,724千円
繰越金 779,727千円
雑収入 387千円

支出

介護納付金 475,379千円
予備費 939,457千円
積立金 2千円
介護保険料還付金 1,000千円

子ども勘定

2026年度から健康保険組合では国からの要請により、加入者から子ども・子育て支援金を徴収し、支援納付金として国に納めます。今年度の支援金率は一律0.23%（事業主と被保険者と折半）で、被保険者1人あたり約800円/月（当健保平均標準報酬より算出）の負担となります。

収入

子ども・子育て支援金収入 67,489千円
雑収入 1千円
一般勘定受入 6,280千円

支出

子ども・子育て支援納付金 73,700千円
子ども・子育て支援金還付金 70千円



マイナ保険証の登録について



マイナンバーカードの保険証利用登録(マイナ保険証の紐付け)に関しまして、事業主ならびに被保険者・被扶養者の皆さまのご理解とご協力により、当健保の登録割合は91%に達しました。ご協力に心より御礼申し上げます。

マイナ保険証は薬剤情報・健診情報を医師・薬剤師と共有でき、より良い医療につながる仕組みです。高額療養費では、窓口で限度額を超える支払いが不要となります。

■ 事業主別 マイナ保険証紐付け状況

記号	事業主名称	区分	2026/2/3 紐付け完了率
30	オー・エス・エス(株)	被保険者	100.0%
		被扶養者	100.0%
60	ラクオリア創業(株)	被保険者	83.8%
		被扶養者	83.8%
62	(株)タイショーテクノス	被保険者	87.7%
		被扶養者	85.6%
64	トーションファシリティーズ(株)	被保険者	80.0%
		被扶養者	100.0%
69	(株)AskAt	被保険者	100.0%
		被扶養者	100.0%

ります(限度額適用認定証の提示不要)。また、確定申告時の医療費控除では、マイナポータル連携により申請が簡単になります。

今後も、マイナ保険証を安心してご利用いただけるよう、健保組合として分かりやすい情報提供とサポートに努めてまいります。引き続き、マイナ保険証の円滑な利用へのご理解・ご協力をお願いいたします。

記号	事業主名称	区分	2026/2/3 紐付け完了率
80	ゾエティス・ジャパン(株)	被保険者	90.6%
		被扶養者	84.2%
88	サーモフィッシャー ダイアグノスティックス(株)	被保険者	88.8%
		被扶養者	86.1%
600	ファイザーR&D合同会社	被保険者	92.2%
		被扶養者	89.1%
700	ファイザー(株)	被保険者	91.7%
		被扶養者	89.4%

今さら聞けない!?



マイナ保険証

医療機関の受診はマイナ保険証の利用が基本となっています。ここでは、マイナ保険証の基本を改めてご紹介します。

そのマイナ保険証、期限は大丈夫ですか?

マイナ保険証が使えない原因として、電子証明書の期限切れが増えています。期限はすぐに確認が可能、国のマイナポータルより「マイナンバーカード」「電子証明書」「有効期間の満了日」をご確認ください。久しぶりの受診時に「登録したはずなのに使えない」とならないようお気をつけください。

春の異動シーズンに多いマイナ保険証の注意点

就職・転職・扶養異動の際は、保険資格情報が正しく反映されているかご確認ください。

もしも使えなかったら...

そんなときの対応方法

万が一マイナ保険証が使えない場合でも、医療機関で別の方法により資格確認が可能です。あわてず、医療機関や薬局の受付職員にお声がけください。

マイナ保険証は安全

マイナンバーカードのICチップには、プライバシー性の高い個人情報は記録されていません。万が一落としてしまったら **マイナンバー総合ダイヤル(0120-95-0178)** に電話すると一時的にカードの利用を停止することができます。

まだマイナ保険証を持っていない人は

マイナンバーカードを申請
オンライン申請(スマホ・PC)・
まちなかの証明写真機・郵送で
申請することができます。



保険証として登録する
マイナポータル(スマホ・PC)・
セブン銀行ATM・医療機関・薬
局のカードリーダーで保険証
利用登録が必要です。



健康保険

扶養削除

ふようさくじょ
扶養削除
就職や収入増加した家族
を健康保険組合の被扶養
者からはずすこと。

健康保険組合の被扶養者が就職したり収入が増えたときなどは、**扶養削除の手続きが必要です。**
手続きをしないと、医療費や高齢者医療への拠出金など、健康保険組合の支出に影響を及ぼす
ことから、早急なお手続きをお願いします。



娘が就職
したんだ~

扶養削除するときの**手続き**

「健康保険 被扶養者(異動)届」
を会社を通して5日以内に提出

(交付されている場合)
添付書類… 当健保組合の
資格確認書など

扶養削除の手続きが必要な場合

● 収入が年収130万円※以上に増えた

※19歳以上23歳未満(配偶者を除く)は150万円、60歳以上や障害厚生年金の受給要件に該当する障害者は180万円

● パート先等の勤め先の健康保険等の被保険者になった

● 同居が条件の被扶養者※と別居になった

※「配偶者・子・孫・兄弟姉妹・父母など直系尊属」以外の人

● 同居の場合、収入が被保険者の収入の半分以上になった

● 仕送りをやめた、仕送り額が被扶養者の収入より少なくなった

● 結婚して相手の扶養に入った

● 離婚した

● 死亡した など

収入に含まれるもの

- ・パート・アルバイトなどの給与
- ・年金(障害年金、遺族年金を含む)
- ・農業などの事業所得
- ・株式などの投資収入
- ・利子収入
- ・不動産賃貸収入
- ・失業給付金
- ・傷病手当金・出産手当金・休業補償給付
- ・生活保護法による生活扶助料 など

Q&A



1年間の合計収入が
130万円を超えた時点
で扶養削除の手続きを
するのですか?



A 労働契約の変更などで年収130万円以上になることが見込まれた時点で手続きが必要です。収入基準は下表のとおりです。
なお、労働契約で定められた賃金が年収130万円未満のまま、かつ、他の収入がなく、繁忙期の残業などによる一時的な収入増加であるときは、この限りではありません。

被扶養者の収入基準

	①60歳未満(②を除く)	②19歳以上23歳未満 (配偶者を除く)	③60歳以上および障害年金の 受給要件に該当する障害者
1年間	1,300,000円未満	1,500,000円未満	1,800,000円未満
1ヵ月あたり	108,334円未満	125,000円未満	150,000円未満
1日あたり	3,612円未満	4,167円未満	5,000円未満

子ども歯みがきキャンペーン

実施報告



夏休み期間を利用して1日2回の歯みがき習慣の定着と、虫歯の予防や口腔衛生の知識を増やし、全身の健康に興味を持っていただくため、小学生以下のお子様向けに歯みがきキャンペーンを実施しました。終了後のアンケートには298名の方にご回答いただきました。



アンケート抜粋

- 毎日の歯磨きが「やらなきゃ」ではなく「やりたい!」に変わったのが印象的です。キャンペーンを通じて、歯の大切さを自然と学べる良い機会になりました。
- 朝の歯磨きはしつたりしなかったりでしたが、この機会のおかげで毎朝の習慣になりました。もらえるプレゼントの内容も良く、子どもがとても喜んで取り組んでいました。
- 今年で3回目の参加になります。いつも楽しみにしていて、「今年は何にしようかなー(達成賞)♪」と悩んでいます(笑)。
- 歯の大切さは日頃から話をしていた、本件もコミュニケーションのひとつとして活用させていただきました。
- 夏休みで疎かになる可能性のある歯磨きに、楽しく向き合うきっかけとなり良かったです。
- 兄弟で同じものに取り組むことで、モチベーション高く臨めたようでした。



健保と各事業所によるコラボ健康企画を実施しました!

加入者の皆さんの健康の維持・増進に繋がる取り組みを、各事業所が企画のうえで実施し、基準をクリアされた方々に健保組合よりKENPOS健康ポイントを付与するというコラボ企画です。

2025年度は、次のプログラムが実施されました。

事業所名	企画内容
ファイザー(株) 衛生委員会	「ほっこり健康ライフ2025」社内イントラ内の指定サイトへのメンバー登録、及び健康に関わる内容の写真・スライド等をコメントとともに投稿
ファイザー(株) 名古屋工場	通常の生活にプラス10分のウォーキング(室内での同等の運動でも可)を期間中18日以上達成
ファイザー(株) DEI	Disability 啓発スポーツイベント At Home Superheroes (合計距離で世界一周!) への、運動距離の寄付
ファイザー(株) ファイナンシャルフィットネス	トークイベントを開催し、ファイザー健保からのプレゼンテーションを実施「保険料のしくみ」「KENPOSポイント」「生涯医療費に及ぼす影響」
ゾエティス・ジャパン(株)	ウェルビーイング推進活動 社内イントラ内の指定のサイトへの心身の健康に関する投稿

▶▶ ファイザー(株) 衛生委員会



▶▶ ファイザー(株) DEI



▶▶ ファイザー(株) 名古屋工場



▶▶ ゾエティス・ジャパン(株)



ファイザー健保組合の年間スケジュールと保健事業

KENPOS KENPOSポイント対象
KENPOSポイントについて詳細はP11

保健事業について詳細は…
ファイザー健保組合ホームページ→
保健事業のページ



	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
健康診断	定期健診 各会社が実施											健診結果優良者ポイント KENPOS
	早期予約期間											6/12までの予約で早期予約ポイント KENPOS
	生活習慣病健診・がん検診他 補助金あり P12参照 ※対象年齢の方は必ず受診してください。											
	家族・任意継続被保険者健診 申し込みは8月末締切											
	早期予約期間											6/12までの予約で早期予約ポイント KENPOS
疾病予防プログラム	脳検査 補助金あり											
	歯科受診キャンペーン											KENPOS
	健康診断結果による受診勧奨											KENPOS
	各種保健指導* (前年度対象者) *特定保健指導(法定)、若年者保健指導、服薬者保健指導											各種保健指導* (当年度対象者)
	特定保健指導脱出ポイント KENPOS											2kg以上の体重減ポイント KENPOS
	重症化予防プログラム											
	予防接種補助(肺炎球菌・子宮頸がん・風疹・帯状疱疹・COVID-19・RSウイルス・ダニ媒介性脳炎ウイルス)*インフルエンザ以外 *補助金申請期間(4月～翌4月末)											
	*すべてのワクチンについて、2025年度接種分は2026年4月末日が申請最終日です。それ以降は申請できません。											
	東振協利用のインフルエンザ予防接種のみポイント KENPOS											
	東振協インフルエンザ接種期間(集団接種は11月～12月)											
	かかりつけ医でのインフルエンザ接種期間(10月～翌2月末)											
	*補助金申請期間(10月～翌4月末)											
	Mama Well(ママウェル)パーソナル助産師相談サービス NEW! FEMCLE(フェムクル)女性の健康支援サービス											
	行動変容チャレンジキャンペーン											行動変容チャレンジキャンペーン
	からだの重さ記録キャンペーン											からだの重さ記録キャンペーン
ノンスモ禁煙プログラム											ノンスモ禁煙プログラム	
禁煙治療補助 被保険者の方が自由診療で禁煙治療を受けた費用を全額補助												
家庭用常備薬の斡旋 健康マイポータルからいつでも												
健康相談 「ファイザー健康相談 0120-855-052」【年中無休24時間受付】												
スポーツクラブ ルネサンス・RIZAP 法人会員料金で利用可												
健康ポイントプログラム P11参照												
情報提供	健保組合ホームページ、健康マイポータルサイト											
	KENPO magazine発行											KENPO magazine発行
加入資格の確認	被扶養者資格の認定状況確認(検認)											

KENPOS 健康ポイントをためて

健康と商品をGetしよう!

利用可能
対象者

当健保組合の被保険者、被扶養配偶者、
40歳以上の被扶養者の皆さま

項目	期間等	ポイント付与基準	対象者	付与ポイント数	付与月
早期健診申込みキャンペーン	2026年4月1日(水)～6月12日(金)	2026年6月12日(金)までにファイザー健保組合の健康診断の申し込み手続きを完了した場合	被保険者 被扶養配偶者 40歳以上の被扶養者	1,000	2026年10月
健診結果優良者(服薬なし)	—	2026年度健康診断の「BMI」「血圧」「脂質」「血糖」「肝機能」の5項目がファイザー健保組合基準の正常範囲内であった場合	被保険者	10,000	2027年6月
健診結果優良者(服薬あり)	—	2026年度健康診断の「BMI」「血圧」「脂質」「血糖」「肝機能」の5項目がファイザー健保組合基準の正常範囲内であった場合	被保険者	5,000	2027年6月
歯科受診キャンペーン	2026年6月1日(月)～8月31日(月)	期間中に歯科に受診した場合(医療機関から、このキャンペーン期間中に受診されることがわかるレセプトが発行されている場合)、または提携の歯科健診センター無料歯科健診を受診した場合	被保険者 被扶養配偶者 40歳以上の被扶養者	3,000	2027年1月
NEW! 健診後二次受診ポイント	—	2026年度健康診断の二次検査に該当された方が受診した場合	被保険者 被扶養配偶者 40歳以上の被扶養者	3,000	2027年6月
特定保健指導脱出ポイント	—	2025年度健康診断で該当(積極的/動機付け)し、かつ2026年度健康診断では非該当となった場合	被保険者	5,000	2027年6月
保健指導参加者のうち規定期間内に2kg以上の体重減量を達成した方	—	2025年の健康診断の結果により、健保組合から指示のあった保健指導プログラムを完了し、開始時と完了時の体重減量差が、マイナス2kg以上であった場合 ※指定の保健指導は下記3種類です。 ●特定保健指導 ●若年者保健指導 ●服薬者保健指導	被保険者	-2kg以上-4kg未満: 2,000 -4kg以上-10kg未満: 5,000 -10kg以上: 10,000	第1回 2026年12月 第2回 2027年6月
東振協インフルエンザ予防接種キャンペーン	2026年10月1日(木)～2027年2月28日(日)	期間中に東振協(東京都総合組合保健施設振興協会)契約医療機関でインフルエンザ予防接種を行った場合	被保険者	1,000 1家族	2027年6月
行動変容チャレンジキャンペーン	第1回 2026年4月20日(月)～5月31日(日) 第2回 2026年10月1日(木)～11月30日(月)	期間中、毎週1回以上、KENPOS毎日の記録(行動)に記録を入力した場合 ※1週間=月曜日～日曜日とする	被保険者 被扶養配偶者 40歳以上の被扶養者	1,000	2026年8月 2027年2月
からだの重さ記録キャンペーン	2027年1月1日(金)～2月28日(日)	期間中、毎週1回以上、KENPOS毎日の記録「体重」に記録を入力した場合 ※1週間=月曜日～日曜日とする	被保険者 被扶養配偶者 40歳以上の被扶養者	1,000	2027年4月
ノンスモ禁煙プログラム	第1回 2026年4月1日(水)～9月30日(水) 第2回 2026年10月1日(木)～2027年3月31日(水)	期間内にノンスモ禁煙サポートプログラム「2週間コース」を完了し、開始後1ヵ月目のアンケートに回答した場合	被保険者 被扶養配偶者 40歳以上の被扶養者	1,000	2026年12月 2027年6月
オンライン健康セミナー視聴ポイント	—	2026年度に健保組合が実施する指定のオンライン健康セミナーをリアルタイムで視聴した場合 ※該当するオンライン健康セミナーについては、別途お知らせします	被保険者 被扶養配偶者 40歳以上の被扶養者	500	該当するオンライン健康セミナー開催日の3ヵ月後
KENPO企画参加ポイント	—	2026年度KENPO magazine誌面や、ホームページ等で案内する各種企画へ参加した場合	被保険者 被扶養配偶者 40歳以上の被扶養者	企画に応じて(別途お知らせします)	該当する企画の締め切り日の3ヵ月後

📌 2026年度健康診断が始まります KENPOS

6月12日(金)までに申し込むとKENPOS健康ポイント1,000Pプレゼント。

●被保険者(社員本人)

事業主(会社)の案内に沿って定期健康診断をお受けください。
がん検診などのオプション検査を追加することができます。



- 被扶養配偶者、40歳以上の被扶養者(家族)、任意継続被保険者
健康診断のご案内(A4サイズの圧着はがき)は4月下旬にお送りします。
お手元に届きましたら、すぐにお申込みの手続きをお願いいたします。

申込期限 **8月31日(月)**

受診期限 **10月31日(土)**

※期限の延長はいたしません。
ご計画・ご予約はお早めに。

4月17日より
ホームページに
案内が
掲載されます▶



ファイザー健保組合以外で健康診断を受診された場合は、結果票の写しをご提出いただければ、健康管理上の情報として活用させていただきます。(健診期間終了後に、ご案内を差し上げます。)

📌 がん検診などのオプション検査も一緒に **今年度は一部項目の健保補助額が増額されています!**

今年度は、胃部検査、大腸内視鏡検査および婦人科乳房検査の費用補助を増額しました。
定期的ながん検診は、症状が出る前に異常を見つけるための大切な機会です。ぜひご利用ください。

■オプション検査

検査名	補助額(税込み)	
胃部X線検査 ※40歳以上	補助額UP↑ 16,500円	どちらか一方
胃管内視鏡検査 ※40歳以上	2,750円	どちらか一方
大腸便潜血検査 ※30歳以上	2,750円	
大腸内視鏡検査 ※45歳以上	補助額UP↑ 22,000円	どちらか一方
子宮頸部細胞診検査 ※女性のみ	6,600円	
*郵送によるHPV検査(自己採取型) ※女性のみ	自己負担なし	どちらか一方
マンモグラフィー ※女性のみ	補助額UP↑ 10,450円	
乳房エコー検査 ※女性のみ		どちらか一方
眼底検査 ※40歳以上	2,200円	
前立腺がん検査(PSA) ※50歳以上男性のみ	2,750円	
[ABC検査]ペプシノゲン+ピロリ菌検査	5,500円	
C型肝炎検査	2,530円	
骨密度検査 ※40歳以上	3,850円	

*例年実施しているHPV検査(自己採取型)は、今年度は秋の実施予定です。詳細は秋頃にファイザー健保組合ホームページでお知らせします。

市区町村がん検診について

毎年、皆さまがお住まいの市区町村では、健康増進法に基づいた住民へのがん検診を実施しています。がん検診費用の多くは公費で負担され、一部の自己負担でがん検診を受けることが可能です。ファイザー健保組合のがん検診補助とともに、市区町村がん検診制度も確認をいただきまして、がん検診の受診を検討ください。なお、市区町村がん検診を受診された際の一部自己負担分については、ファイザー健保組合の補助対象外となります。

📌 2026年度も後期高齢者支援金の減算が決定しました

ファイザー健保組合は、加入者の健診受診や特定保健指導への参加率、またICT等を活用した様々な健康情報提供など、国が定める評価項目に於いて、当健保組合の健康づくりへの取り組みが厚生労働省から認められ、2026年度も引き続き、後期高齢者支援金が減算されることとなりました。

減算対象となった健保組合は、減算率の違いにより、上位の第1区分から下位の第5区分に分けられておりますが、当健保組合は今年度も第2区分に評価され、高い減算率を維持しております。

後期高齢者支援金の減算を獲得することは、健全で安定した健保財政の維持改善に繋がります。日々の健康づくりに取り組んでくださるすべての加入者の皆さまに感謝申し上げます。今後も、皆さまの健康維持・増進を支援するための施策をさらに充実させてまいります。引き続きのご協力を賜りますよう、お願いいたします。



後期高齢者支援金の加算・減算とは? 超高齢化により膨大化する医療費を抑制するため、各健保組合の特定健診の実施率などに応じて、後期高齢者医療制度への支援金額を一定程度加算、減算するしくみのこと。

- 加算・減算の主な評価項目
- 特定健診/特定保健指導の実施率
 - がん検診や歯科健診の勤奨
 - 糖尿病などの重症化予防
 - 加入者への健康づくりのはたらきかけ
 - 後発医薬品の使用率、使用促進
 - など

📌 2025年度分予防接種補助申請の締切は4月末です

昨年度(2026年3月まで)に接種された予防接種の補助申請締切は4月末です。申請がまだお済みでない方はお早めにお手続きください。(※申請期間を過ぎると受付ができません)

申請は「健康マイポータル」から

予防接種費用の補助申請は、個人専用ページ「健康マイポータル」にログイン後、「KENPOS」から簡単に行えます。



初回登録・ログインはこちらから▶▶

※初回登録がまだの方も、短時間で登録できます。

健康マイポータルでは、医療費のお知らせの閲覧、健康診断結果の確認などもできます。

健康セミナー実施のお知らせ

“健康づくり”を、もっと楽しく、もっと身近に



2026年度も多彩なオンライン健康セミナーを、年間を通じて開催いたします。健康に関する最新情報や関心の高いテーマを中心に、日常生活にすぐ役立つ内容を充実させました。参加特典のご用意に加え、「学ぶ」だけでなく、「楽しむ」「体験する」ことができるプログラムも予定しています。

健康づくりは、生活の質を高めるだけでなく、未来の自分や大切な人のための大きな投資です。当健保組合は、今年度も皆さま一人ひとりの健康を力強くサポートしてまいります。ぜひ一緒に“楽しく続けられる健康づくり”を実践していきましょう。



予定している
テーマ

- 歯科領域(こども含む)
- 女性の健康
- 遺伝子検査
- アイフレイル・ロコモ など

災害救助法の適用を受けている方はお知らせください

台風や地震などの大規模な災害で災害救助法の対象となった被災者の方を対象に、医療機関を受診した際の窓口負担の減免を行っています。対象の方は、ファイザー健保組合ホームページ「お問い合わせ」経由でご連絡ください。



災害救助法の適用状況については、内閣府の「災害救助法の適用状況」をご確認ください。

詳細は…ファイザー健保組合ホームページ → 健保の給付 → 自然災害で被災したとき

公的な医療費補助を受けている方はお知らせください

乳幼児医療・特定疾病医療費助成制度・自立支援医療費制度・障害者総合支援法に基づく医療費制度等で医療費の公費支給を受けている方は、「医療費助成制度該当届(新規・更新・変更・終了)」および医療証などのコピーをメールにてご提出ください。



詳細は…ファイザー健保組合ホームページ → 健保の給付 → 公的な医療費助成を受けているとき

役員議員名簿

選定議員の望月 利晃議員の辞任に伴い、12月1日にファイザー株式会社から土田 竜也議員が選定されました。任期は2026年6月25日までとなります。

(敬称略)

選定議員			互選議員		
理事長	内藤 佳子	ファイザー株式会社	理事	田中 良佑	ファイザー株式会社
常務理事	小川 佳政	ファイザー株式会社	理事	池田 明輝	ファイザー株式会社
理事	為安 あかね	ファイザー株式会社	理事	不動寺 龍介	ファイザー R&D 合同会社
監事	原 達也	ファイザー株式会社	監事	興津 大雅	ファイザー株式会社
	土田 竜也	ファイザー株式会社		澤田 大輔	ファイザー株式会社
	長谷川 亜紀子	ファイザー株式会社		伊藤 慎一	ファイザー株式会社
	清水 啓悟	ファイザー株式会社		萩原 健史	ファイザー株式会社
	本山 修	ファイザー株式会社		小島 泰明	ファイザー株式会社

身近に
迫る

健康問題 ニュースワード

ここでは、今知っておきたい健康問題に関するトレンドワードをお伝えします。

監修 山梨大学医学部皮膚科学講座
教授 川村 龍吉

带状疱疹とは？

水ぼうそうと同じ「水痘・带状疱疹ウイルス」によって起こる病気です。日本の成人の約9割がこのウイルスに感染しており、特に50歳以上で発症率が上昇します。近年では20～40歳代での増加も見られ、世代を問わず注意が必要です。



こんな症状が出たら すぐ受診！

発症直後は、虫刺されや湿布によるかぶれなどと勘違いし、初期症状に気づかない場合もあるようです。带状疱疹にはどのような症状が現れるのか理解しておきましょう。



では、どのように予防・改善すればよいのでしょうか。



治療は早期受診がカギ

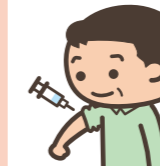
重症化や後遺症を防ぐためには、できるだけ早くウイルスの増殖や痛みを抑えることが重要です。带状疱疹かもしれないと思ったら、すぐに皮膚科や内科を受診してください。



発症から3日以内の治療が効果的なので、早期に受診を

50歳以上はワクチン接種

50歳以上の方は予防接種を受けることをおすすめします。発症を完全に防ぐものではありませんが、重症化を防ぐことができます。※65歳以上には定期接種が実施されています。



費用の助成を行っている自治体もあるので、事前に確認を

日頃の体調管理に気をつける

予防には、ストレスや疲れをためないなど、日頃の健康管理で免疫機能を落とさないことが大切です。バランスのよい食事や十分な睡眠、適度な運動を心がけましょう。



ウイルスを再び目覚めさせないよう、規則正しい生活を

LIVE

带状疱疹

近年発症者が増加中!?

50歳以上
補助※あり

※詳細は、ファイザー健保組合ホームページ

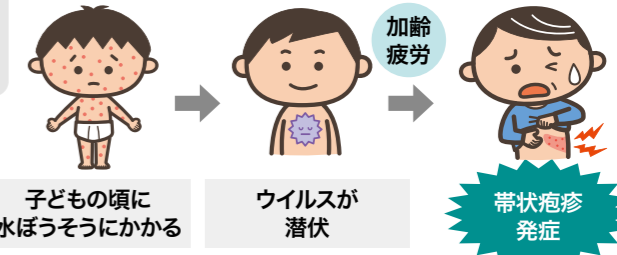


予防接種
補助▶▶

带状疱疹の原因

子どもの頃に水ぼうそうにかかったことがある人は、水ぼうそうが治った後もウイルスが体内に潜伏し続けます。普段は免疫力によりウイルスの活動は抑えられていますが、加齢や疲労などで免疫機能が低下すると、再びウイルスが活性化し、带状疱疹として発症します。

带状疱疹
発症の
仕組み



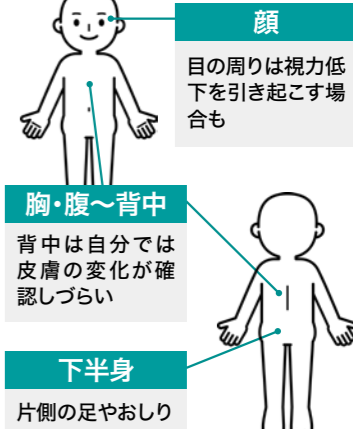
带状疱疹の症状

大半は体のどちらか片側のみにみられます。はじめは皮膚にピリピリとした痛みやしびれを感じ、数日ほどで赤い斑点状の発疹や水ぶくれになり、带状に広がります。強い痛みを感じる場合もあります。

神経の損傷で後遺症も

皮膚の症状が治った後も、3か月以上も痛みが続く「带状疱疹後神経痛」に移行することがあるので、早い治療でウイルスを抑えることが大切です。

発症しやすい \ 体の部位 /





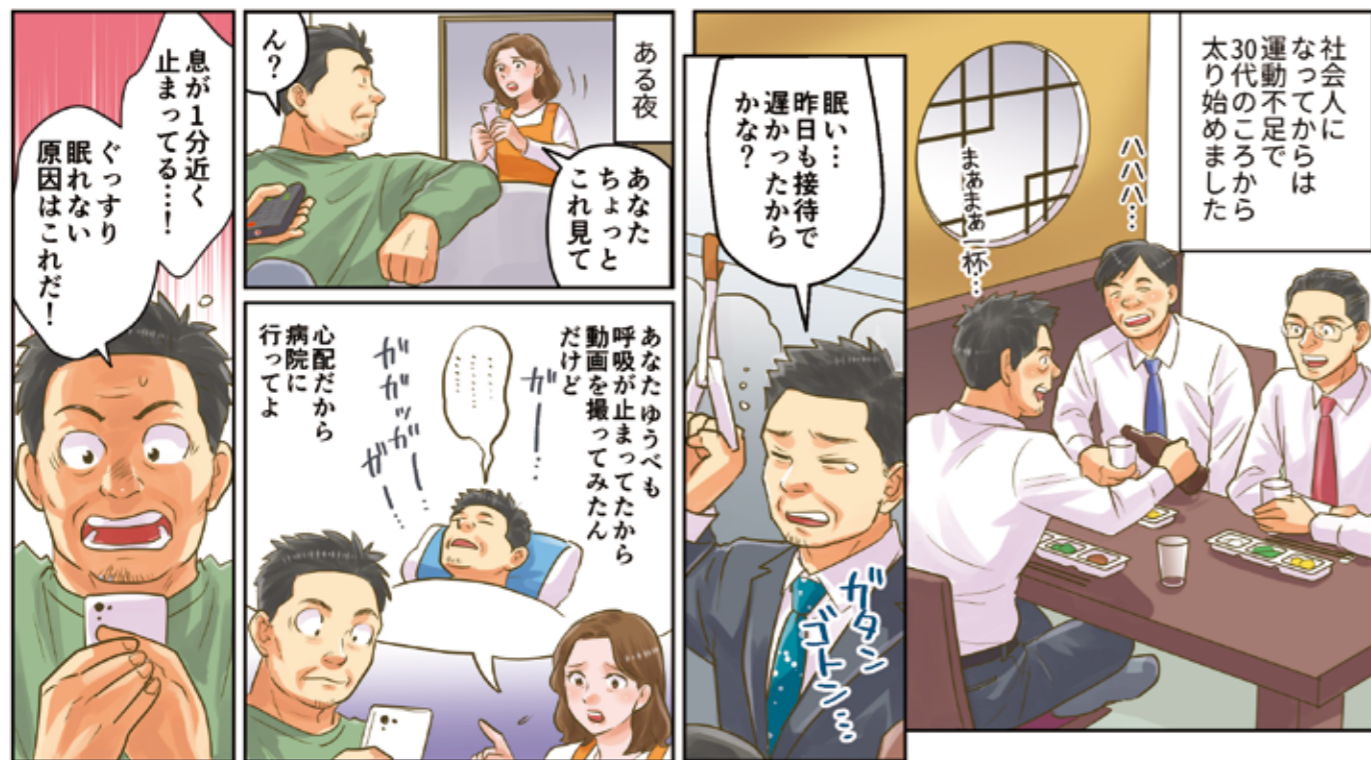
監修 久留米大学理事長・学長
日本睡眠学会理事長
内村 直尚

睡眠時無呼吸症候群

体調がすぐれなくても、治療が必要な病気だとは思いたくないもの。しかし早期に受診すれば、病気の進行を食い止め、いつも通りの生活を守ることにつながります。病気を受け入れ、治療に踏み出した人の実際のお話をきいてみました。



中村 太二さん(仮名)50歳
お酒が大好きなパワフル営業マン
学生時代はスポーツをしていた



※症状・治療の経過等には個人差があります。

睡眠時無呼吸症候群とは?

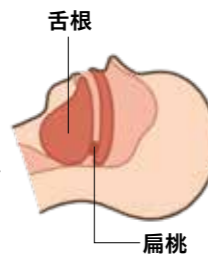
睡眠中に繰り返し息が止まり、その結果、日中の眠気などの症状が起きる病気です。10秒以上呼吸が止まることを無呼吸といい、無呼吸がひと晩(7時間)の睡眠で30回以上あるか、1時間あたり5回以上ある状態を睡眠時無呼吸症候群といいます。

どうして息が止まるの?

睡眠時無呼吸症候群のほとんどは、肥満などで気道の通り道である気道が狭くなったり、ふさがったりすることが原因です。男性は太ると上半身に脂肪がつきやすいため、女性の2~3倍なりやすいといわれています。また、閉経後の女性はホルモンの分泌の変化で首まわりに脂肪がついたり、筋肉がゆるんだりして気道が狭くなりやすいため、男性と同じくらい発症しやすくなります。

気道が狭くなる主な原因

- 肥満** 首・のどの周りに脂肪がついて気道が圧迫される
- 扁桃の肥大** 扁桃が大きい人は、内側に扁桃が押し出されて気道が狭くなる
- あごが小さい** 睡眠中は舌の根本がのどに落ち込みやすい。特にあごが小さい人は気道が狭く、舌の落ち込みが気道を狭くする原因になる



こんな人は要注意!

- 就寝中
- いびきが大きい、いびきが止まっていたと家族などに指摘されたことがある
 - 息苦しさを感ずる
 - 何度も目がさめる
 - 寝相が悪い、寝汗をかく
- 起床時
- 頭が痛い、ズキズキする
 - 口が渴いている
 - 熟睡感がない
- 日中
- 強い眠気を感じる
 - いつもだるさや疲労感がある

気になる症状がある方は //

睡眠外来・呼吸器内科の受診をおすすめ

一人暮らしなどで無呼吸かわからない場合は、睡眠アプリなどを使うのもひとつの手です。睡眠時間や眠りの深さ、いびきの音などを記録できます。

■放っておくとどうなるの?

無呼吸と呼吸の再開が繰り返されると血圧が変動しやすく、心臓や血管に負担がかかります。そのため不整脈や心筋梗塞、脳卒中のリスクが高くなり、最悪の場合、突然死を招くこともあります。また日中の眠気は、居眠りや集中力の低下による事故の原因になります。CPAPによる治療が有効なので、早めの受診がポイントになります。



健診結果もチェック!

血圧 140/90mmHg以上
BMI 25以上

高血圧の人、またはBMIが25以上ある人は睡眠時無呼吸症候群のリスクが高くなります。

検査と治療法

医療機関を受診すると、次のような検査と治療が行われます。

簡易検査・精密検査

まずは自宅での就寝時にパルスオキシメータなどの機器をつけ、血液中の酸素飽和度を調べる簡易検査を行います。その結果に応じて、1泊入院して精密検査(終夜睡眠ポリグラフ検査)を行い、脳波や眠りの質を詳しく調べて診断します。



CPAPなどによる治療

軽度の場合はマウスピースで就寝時の気道を広げますが、中等症以上ではCPAPを使って圧力をかけた空気を鼻から送り込み、気道が狭くなるのを防ぎます。体質的に気道が狭い人は手術を行う場合もあります。



生活習慣の改善

肥満が原因の人は、あわせて生活習慣を見直し、減量します。就寝前のお酒は筋肉をゆるめ、気道を狭くするので控えましょう。また、タバコも睡眠時無呼吸症候群のリスクを高めるといわれています。ぜひ禁煙を。





運動指導・監修
健康運動指導士
まえた あき



ロコモ予防に!

今は始める

筋肉積立

筋トレは体力づくりや生活習慣病予防に役立つだけでなく、ロコモ予防にも効果的です。お金の貯金も大事ですが、将来の健康資産形成のためにも筋肉もしっかり積み立てておきましょう!

ロコモとは…筋力の低下や骨粗しょう症などにより運動器の機能が衰えて、介護が必要になったり、そのリスクが高い状態のこと。正式名称はロコモティブシンドローム。

サイドランジ

片足を横に広げて腰を落とす動作を繰り返すトレーニングです。

10回
×
3セット

- 1 真っすぐに立ち、両手を胸の前で組みます。
- 2 息を吐きながら真横に大きく踏み出し、ひざを90度にゆっくり曲げながら、腰を落とします。
- 3 息を吸いながら力強く床を蹴るように元の体勢に戻ります。
- 4 左右交互に5回ずつ(合計10回)を1セットとし、60秒の休憩を挟みながら3セット行いましょう。



しゃがむ時は、つま先とひざの向きが同じになるように



つま先よりもひざが前に出ないようにし、前傾になり過ぎない

どんな効果がある?

サイドランジは、お尻の大臀筋、太ももの表側の大腿四頭筋と裏側のハムストリングス、内ももの股関節内転筋など、下半身全体を効果的に鍛えることができます。歩行の安定性が向上し、転倒予防になるほか、下半身の血行をよくして冷えやむくみの改善にもつながります。

筋トレを安全に効果的に行うために、動画で正しいフォームと動きをチェックしましょう。



動画もCHECK!

歯と口の健康の新常識

監修 東京科学大学 名誉教授 川口 陽子

大人のむし歯

6~8月の歯科受診で3,000P! P11参照

近年、オーラルケアへの関心が高まっています。お口の健康のトレンドを押さえて、健康常識をブラッシュアップ!

大人のむし歯も歯を失う原因に

むし歯は子どもの病気だと思われていますが、実は大人にも多くみられます。20歳以上でむし歯を経験した人は9割を超えており、40歳以上の約4割はむし歯が原因で歯を失っています。大人のむし歯は子どものむし歯とは違い、鋭い痛みがなくゆっくり進行します。気づいたときには悪化していることが多いので早期発見が大切です。

大人によくみられるむし歯の特徴

①以前にむし歯の治療をした歯(二次むし歯)

過去のむし歯治療によって歯に詰め物をしている人は多いですが、年月とともに詰め物は劣化していきます。すると、歯と詰め物の間にすき間や段差ができ、そこから細菌が侵入してむし歯になる場合があります(二次むし歯)。特に、治療で神経を抜いた歯では痛みを感じにくく、発見が遅れることもあります。

②歯肉が下がった歯の根元

加齢や歯周病によって歯肉が下がると歯の根元が露出してきます。歯の根元の表面は他の部分より柔らかいため、歯みがきを丁寧にしないうで不潔にしているとむし歯が発生しやすく、進行も早くなるので注意が必要です。

そのほか、子どもの場合と同様に、歯と歯の間や噛む面の溝など歯垢(プラーク)が残りやすい場所もむし歯になりやすいので、気をつけましょう。

痛くなる前に歯科健診

大人のむし歯は自覚症状が少なく発見が遅れがちです。毎日のセルフケア(歯みがき)をしっかり行うだけでなく、早期発見のために定期的な歯科健診(3~6ヵ月一回)の受診を習慣づけましょう。

■大人むし歯の要注意箇所



詰め物と歯のすき間



露出した歯の根元



時代を巡る
ときめき
レトロ旅

神戸旧居留地

海風薫るエキゾチックなビル街
兵庫県 神戸市

幕末の神戸開港後、外国人の居住地・ビジネスの場として発展した旧居留地。ベイエリアにほど近いこの街には、大正~昭和初期に建てられた重厚な石造りの洋風建築が残り、雰囲気はさながらヨーロッパ。レトロ、かつ華やかな街並みが魅力的です。

レトロ旅MAP

所要時間 約3時間 (見学時間等を含む)

Start 三宮・花時計前駅

東遊園地 日本初の西洋式運動公園として始まり、今は憩いの場として親しまれている。花と緑に囲まれた遊歩道から散歩スタート!

神戸市役所

旧居留地 68番館の門柱

交番

神戸市立博物館 元銀行をリノベーションした昭和初期の名建築。ギリシャの建築様式の半円柱が敵かな雰囲気。

海岸通り(国道2号)

チャータードビル 英国チャータード銀行神戸支店として建てられた、昭和のレトロビル。今はショップやギャラリーなどが入り、木製の回転扉も現役!

商船三井ビルディング 曲線的なデザインが特徴的な、大正生まれのオフィスビル*。楕円形の装飾や、素焼きの建材を使った外壁が優雅。
*2027年6月で閉館予定。

Shipp Kobe Kaigan Building 大正時代の洋風建築と、上部に増築された近代的なビルが融合!

旧居留地(市立博物館)バス停

三宮神社

地下鉄海岸線

Old Residence Daikoku Station

Salon15 TOOTH TOOTH 旧神戸居留地十五番館 神戸に残る最も古い異人館サロンで、ティータイムを。

Goal

あわせて訪れたい

レトロ可愛い 北野異人館 神戸の中心地「三宮」から徒歩で約15分。景観のよい山手エリアに異人館が立ち並び、ちょっとした街角の風景も絵になります。

日本有数の中華街 南京町 上記地図の「旧居留地・大丸前駅」から徒歩で約2分。色鮮やかな街並みや中華グルメなど、日本にいながら異国気分を満喫!