

# 大塚健保大より

令和7年10月



ご家庭へ必ずお持ち帰りいただきご家族と一緒に読んでください

大阪線材製品健康保険組合ホームページ

URL <http://www.senzai-kenpo.or.jp/>

## MyLife, mytime

お笑い芸人 なかやまきんに君



好きなことへの「ワクワク」と「継続」が育んだ

揺るぎない自信がパワーの源

### Profile

福岡県出身。2000年から2021年まで吉本興業に所属。2006年にアメリカへ留学し、サンタモニカカレッジを卒業。2022年にマッスルビーチインターナショナルクラシック(アメリカのボディビルの大会)40歳以上級で優勝し、現在はYouTubeも積極的に配信。

「元祖筋肉芸人」といえば、誰もが思い浮かべるなかやまきんに君さん。お笑い芸人のほか、留学やボディビル大会への出場だけでなく、YouTubeでの動画編集・配信もこなし、幅広く活躍しています。そんな彼の唯一無二のキャリアの築き方についてお聞きしました。

### 筋トレを始めたきっかけは？

高校でバスケットボール部を引退した後、運動を続けたくて、ジムに入会したのがきっかけです。最初はできなかったことが、頑張つてトレーニングをすると、次の週にはできるようになると、「成長が結果として表れる楽しさ」に感動し

ました。そのとき感じた楽しさは、今でも続いています。

### 人生のターニングポイントになった出来事は？

17歳のときに、ロサンゼルスへのベニスビーチにある屋外ジム、通称「マッスルビーチ」を雑誌で見たことです。かめが飛ぶきれいな青空の下、さまざまな人種の人たちが楽しそうに運動する姿が衝撃的でした。いつか絶対ここに行つてみたい、そして住んでみたい！と心に決めました。

その実現への第一歩が、2006年のアメリカへの「筋肉留学」です。当時、仕

事を休んでの海外留学は、とても珍しく、周囲からは心配する声もありました。しかし、僕は他人と被らない、新しいことへの挑戦にずっとワクワクしていたし、筋肉留学をやり遂げたことで自信が積みま

### 語学や慣れない環境での生活で、多くの苦勞をしたという筋肉留学。挑戦し続けられた原動力は？

筋トレでついた自信でしょうか。大変な思いをしても頑張つて鍛えようと、見た目が変わっていく。それを周りの人が注目する。その繰り返しで自信がつき、挑戦することが怖くなくなりました。コッコン継続すれば、褒められる自分になることができるんだと実感し、筋肉と同時に心も鍛えられましたね。

今後も「世界で活躍する」という、お笑い芸人をはじめたときの夢に向かって挑戦し続けていきます。根拠はないですけど、これからも絶対うまくいくと信じています。

### 好きなことに突き進むため、自信をつける方法は？

以前、大物芸能人が大勢出演する番組に出演したとき、「東京ドームでコンサートをするような有名な人たちでも、僕のように10年以上、毎日ほぼ同じ朝食（茹でたブロッコリーなど）を食べ続けるのはさすがにできないだろうな…」とふと思いました。ちょっとしたことです、それが自信になり、自然と緊張しなかったん

です(笑)。何気ないことでも続けていると自信がついて、自分の好きなことに踏み出す勇氣になるかもしれません。

### 筋トレや運動が苦手でも、挑戦するために重要なことは？

とにかく継続することが重要なので、無理のない範囲で毎日できる運動をすることです。でも、継続するのが難しいと感じる人も多いですね。そんな人は、最初に運動し始めたときの体の感覚を覚えておきましょう。最初の感覚と比べて、日々どんな結果が出たかを観察すると、成長を感じられて楽しく続けることができます。「頑張れば、もっと大きな目標も達成できるかもしれない」と感じられたら、モチベーションを保つことができると思えますよ。

また、途中でやめてしまつても自分を責めないことも大切です。続かないのが当たり前くらいの感覚で始めてみましょう。

### 最後に読者に一言お願いします

周りから何をいわれても、好きなことを継続すれば何かが変わるはず。自分の力を信じよう！ パワー！



令和6年度

収入支出決算の  
お知らせ

令和6年度の決算は、さる7月18日に開催されました第169回組合会において承認されましたのでお知らせいたします。

当健保組合の令和6年度の収支状況は、収入面においては、平均被保険者数・平均標準報酬月額・平均標準賞与額が前年度より増加した結果、保険料収入は対前年度で約7、300万円（+2・1%）の増加となりました。

一方、支出面においては、保険給付費は前年度より約5、000万円（+2・4%）の増加となりましたが、高齢者医療制度に対する納付金等の合計額は2年度前の精算等により約1億7、200万円（▲11・8%）の減少となり、支出合計では、前年度より約1億6、200万円（▲4・3%）の減少となりました。

以上により、令和6年度の一般勘定の収支決算差引額は約6、900万円を計上しましたが、健保財政の健全性を示す経常収支差引額は約2、850万円の赤字となりました。

近年、全国の健保組合は非常に厳しい財政状況に追い込まれています。健康保険組合連合会（健保連）が発表した令和7年度健保組合予算早期集計によりますと、健康保険組合全体の経常収支は3、782億円の赤字を見込むことがわかりました。赤字組合数は全体の約8割にあたる1、043組合となっており、それらの要因について健保連は、後期高齢者支援金の増加を挙げています。団塊の世代が75歳以上となる令和7年度以降も65歳以上人口は増加し、高齢者拠出金は増え続ける一方、現役世代の減少は続くため、高齢者拠出金の負担増は必至であり、今後も財政悪化が懸念されます。

このような状況下、当健保組合では、これまでと同様にデータヘルス計画に沿って、特定健診・特定保健指導の受診率向上、疾病予防事業に取り組んでまいります。

皆さまにおかれましても、時間内の受診やジェネリック医薬品やOTC医薬品のご利用などを通じて、医療費の適正化にご協力いただくとともに、当健保組合の保健事業を積極的にご利用いただき、健康管理に努めていただきますようお願いいたします。

介護勘定

令和6年度決算概要

| 収入     |         |
|--------|---------|
| 科目     | 金額(千円)  |
| 介護保険収入 | 405,850 |
| 雑収入    | 67      |
| 合計     | 405,917 |

| 支出       |         |
|----------|---------|
| 科目       | 金額(千円)  |
| 介護納付金    | 371,479 |
| 介護保険料還付金 | 15      |
| 合計       | 371,494 |

収入支出差引額 34,423千円



被保険者等の状況

| 区分   |            | 令和6年度        | 令和5年度        | 増減率(%) |
|------|------------|--------------|--------------|--------|
| 一般勘定 | 平均被保険者数    | 男 5,293人     | 5,285人       | 0.15   |
|      |            | 女 1,237人     | 1,228人       | 0.73   |
|      |            | 計 6,530人     | 6,513人       | 0.26   |
|      | 平均標準報酬月額   | 男 371,950円   | 364,590円     | 2.02   |
|      |            | 女 263,947円   | 257,068円     | 2.68   |
|      |            | 平均 351,703円  | 344,625円     | 2.05   |
| 一般勘定 | 平均標準賞与額    | 968,508円     | 954,661円     | 1.45   |
|      | 被扶養者数(扶養率) | 5,322人(0.82) | 5,488人(0.84) | -3.02  |

| 区 分  |           | 令和6年度      | 令和5年度      | 増減率(%) |
|------|-----------|------------|------------|--------|
| 介護勘定 | 第2号被保険者数  | 4,893人     | 4,934人     | −0.83  |
|      | 被 保 険 者 数 | 3,710人     | 3,695人     | 0.41   |
|      | 被 扶 養 者 数 | 1,183人     | 1,240人     | −4.60  |
|      | 平均標準報酬月額  | 389,999円   | 382,080円   | 2.07   |
|      | 平均標準賞与額   | 1,088,026円 | 1,068,292円 | 1.85   |
|      |           |            |            |        |

一般勘定

令和6年度決算概要

| 収入        |           |
|-----------|-----------|
| 科目        | 金額(千円)    |
| 健康保険料収入   | 3,510,153 |
| 国庫負担金収入   | 1,280     |
| 調整保険料収入   | 37,273    |
| 国庫補助金収入   | 33,312    |
| 出産育児交付金   | 1,537     |
| 財政調整事業交付金 | 64,800    |
| 雑収入       | 4,054     |
| 合計        | 3,652,409 |
| 経常収入合計    | 3,517,757 |

| 支出        |           |
|-----------|-----------|
| 科目        | 金額(千円)    |
| 事務費       | 72,894    |
| 保険給付費     | 2,096,826 |
| 納付金       | 1,283,875 |
| 保健事業費     | 81,812    |
| 財政調整事業拠出金 | 37,165    |
| 連合会費      | 1,600     |
| 積立金       | 8,043     |
| 雑支出・その他   | 1,246     |
| 合計        | 3,583,461 |
| 経常支出合計    | 3,546,220 |

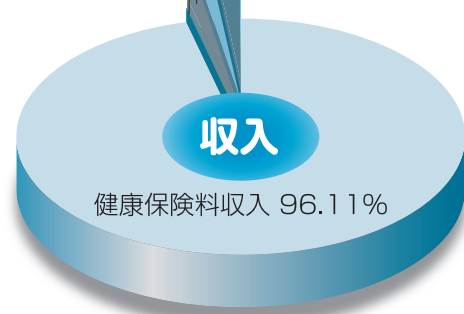
収入支出差引額 68,948千円

経常収入支出差引額 -28,463千円

収入と支出の割合

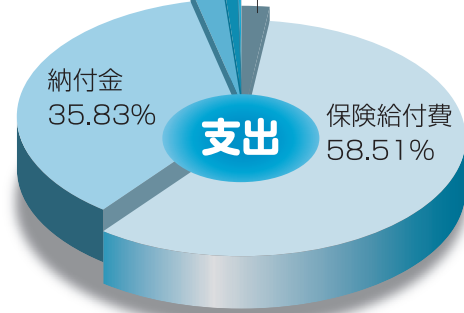
収入と支出の割合

|               |                 |
|---------------|-----------------|
| 出産育児交付金 0.04% | 財政調整事業交付金 1.77% |
| 国庫補助金収入 0.91% | 雑収入 0.11%       |
| 調整保険料収入 1.02% |                 |
| 国庫負担金収入 0.04% |                 |



支出と収入の割合

|                 |               |
|-----------------|---------------|
| 積立金 0.22%       | 雑支出・その他 0.03% |
| 連合会費 0.04%      | 事務費 2.03%     |
| 財政調整事業拠出金 1.04% |               |
| 保健事業費 2.28%     |               |



# インフルエンザ予防接種 費用補助について

当組合では、(一社)東京都総合組合保健施設振興協会(略称:東振協)と契約している医療機関で接種期間内に接種した場合に限り補助を行います。

全国に約3,600カ所の契約医療機関がありますので、ぜひご利用ください。

- |       |                                                                                       |
|-------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| 対 象 者 | 被保険者および被扶養者(※接種日当日に資格のある方)                                                            |
| 補助金額  | 1人につき、年度内1回1,500円の補助を行います。<br>接種料金から1,500円を引いた金額を窓口でお支払いください。                         |
| 申込期間  | 令和7年9月から                                                                              |
| 接種期間  | 令和7年10月～令和8年2月                                                                        |
| 実施方法  | ①院内予防接種……東振協の契約医療機関で実施<br>②集合予防接種……東振協が都内および近隣に会場を設置し実施<br>③出張予防接種……事業所に医療スタッフを派遣して実施 |

## 【申し込みから受診までの手順】

### 1.院内予防接種・集合予防接種

- 1 利用者は東振協契約医療機関に電話で予約をしてください。  
医療機関は、東振協ホームページ <http://www.toshinkyō.or.jp/influenza.html> をご覧ください。
- 2 東振協ホームページから画面の手順にしたがって必要事項を入力のうち利用券(院内・集合予防接種用)を作成しプリントアウトするか、大線健保たより10月号に綴じ込んであるインフルエンザ予防接種利用券(院内・集合予防接種用)をコピーして必要事項を記入のうえ使用してください。
- 3 接種日当日、受付窓口で「利用券」および「健康保険被保険者証」、「マイナ保険証」または「資格確認書」を提示してください。
- 4 予防接種後、組合負担金1,500円を差し引いた金額を医療機関の窓口でお支払いください。

### 2.出張予防接種

- 1 利用者(事業所)は、出張予防接種実施医療機関(医療機関名簿に表示)に対し、インフルエンザ予防接種利用申込書(出張予防接種用)および申込者名簿に必要事項を記入し、郵送またはFAXにより予約申し込みを行ってください。  
※事業所の所在地が遠隔の場合や予防接種人数により、出張予防接種ができないこともありますので、必ず医療機関にご確認ください。  
インフルエンザ予防接種利用申込書、申込者名簿は東振協ホームページからダウンロードするか、大線健保たより10月号の綴じ込みをコピーして使用してください。
- 2 予防接種後、組合負担金1,500円を差し引いた金額をお支払いください(※支払い方法は予約の際に確認してください)。

※インターネットの環境がない場合は、当組合までお問い合わせください。

# 10月は「健康強調月間」です

女性の社会進出、高齢者の就労拡大などを通じ社会の多様化がさらに進む一方、新たな健康課題への対応が求められています。

- 若年層の栄養不良によるやせ、筋力低下
- 女性特有の疾患による生産性の低下や離職

など

こうした課題を解決し、健康な毎日を送るためには、日々の習慣がとても大切です。「運動」「食生活」「禁煙」「健診・検診の受診」の4つのアクションを見直し、生活習慣を少しずつ改善していきましょう。



主催  
健康保険組合連合会  
同都道府県連合会  
健康保険組合



妊娠の計画の有無にかかわらず、男女ともに早い段階から妊娠・出産の正しい知識を得て、日々の生活や健康に向き合う「プレコンセプションケア」に取り組みましょう。未来のこどもの健康の可能性を広げることに繋がります。

## 令和7年度 標準報酬定時決定の結果がまとまりました

令和7年度の「標準報酬月額算定基礎届」の結果は次のとおりです。

|      | 令和7年度    | 令和6年度    | 増 減 額   | 対前年度比   |
|------|----------|----------|---------|---------|
| 男 子  | 386,757円 | 375,917円 | 10,840円 | 102.88% |
| 女 子  | 274,495円 | 268,261円 | 6,234円  | 102.32% |
| 男女平均 | 364,286円 | 355,679円 | 8,607円  | 102.42% |

令和7年9月1日現在の標準報酬月額の平均は、前年度と比べますと男女平均で8,607円の増額、率にして2.42%上昇しました。

令和3年度から5年連続で上昇となり、上昇率も前年度(2.28%)より拡大しました。

大阪線材製品健康保険組合  
令和7年度 東振協専用インフルエンザ予防接種利用券(院内・集合予防接種用)  
(医療機関実施報告・請求書兼用)

|         |                                                                                                                                                      |      |          |             |                |
|---------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|----------|-------------|----------------|
| 有効期限    | 2026年2月28日                                                                                                                                           | 利用回数 | 有効期限内 1回 | 特記事項        |                |
| 健保組合通信欄 | ・当健康保険組合以外の方、資格喪失した方は利用できません。<br>・2回法で接種をする場合でも、利用券の利用は1人1回のみです。<br>・重複受診や資格喪失後の利用につきましては、後日補助金額を請求させていただきます。<br>・利用券利用時に支払った自己負担金額を補助金申請することはできません。 |      |          |             |                |
| 組合補助金額  |                                                                                                                                                      |      | 本人       | ¥1,500*(税込) | 家族 ¥1,500*(税込) |

インフルエンザ予防接種ご利用にあたっての注意事項

① この利用券は、契約医療機関以外では使用できません。  
契約医療機関については、ホームページをご覧ください。  
ホームページアドレス: <https://www.toshinkyo.or.jp/influenza.html>

② 受診するときは、契約医療機関の窓口にて、利用券の提出と健康保険証(マイナ保険証※・資格確認書)の提示をしてください。  
なお、これらの提示がない場合または、受診当日、健康保険の資格を喪失されている場合は受診できませんのでご注意ください。  
※マイナ保険証: 健康保険証として利用登録済みのマイナンバーカード

③ 利用券の有効期間は本年度10月1日～有効期限までとなります。

④ 受診するときは、事前に電話等で申込(予約)をしてください。  
「予約不要」の医療機関もありますので、接種方法や予約等については、医療機関の指示に従って受診してください。

⑤ 予防接種料金は、利用券の券面に「組合補助金額」が表示してある場合、その差額を窓口でお支払いください。

⑥ 予防接種後に、身体に異変を感じた場合は、担当の医師に相談し、指示に従ってください。

【利用者記入欄】

■太枠内の アミカケ 欄は利用者をご記入ください。

|           |      |          |         |                                                   |              |                                      |  |
|-----------|------|----------|---------|---------------------------------------------------|--------------|--------------------------------------|--|
| 保 険 者 番 号 |      | 06272264 | 保 険 者 名 |                                                   | 大阪線材製品健康保険組合 |                                      |  |
| 保 険 証     | 記 号  |          | 生 年 月 日 | 西暦 年 月 日                                          |              |                                      |  |
|           | 番 号  |          | 性 別     | 男性 / 女性                                           | 続 柄          | 本人 / 家族                              |  |
| 利 用 者     | フリガナ |          | 個人情報同意欄 | 別紙「インフルエンザ予防接種における個人情報の取扱いについて」をご確認のうえ、同意をお願いします。 |              | 同意<br>チェック欄 <input type="checkbox"/> |  |
|           | 氏 名  |          |         |                                                   |              |                                      |  |

※利用者記入欄に記載がない場合、または記載内容に誤りがあった場合、補助金申請ができない場合があります。  
※健康保険証等の記載内容と異なる場合は【利用者記入欄】の該当箇所を手書き等で修正してください。

【契約医療機関記入欄】

インフルエンザ予防接種実施報告(兼)請求書

《報告・請求書送付先》

一般社団法人 東京都総合組合保健施設振興協会 (東振協)  
〒130-0014 東京都墨田区亀沢1-7-3東京都ニット健保会館内 ☎ 03-5619-4121

上記の方にインフルエンザ予防接種を実施しましたので、実施報告・請求をいたします。

|              |   |   |  |  |  |      |  |     |  |  |
|--------------|---|---|--|--|--|------|--|-----|--|--|
| 所在地          |   |   |  |  |  |      |  |     |  |  |
| 電話番号         | ☎ |   |  |  |  |      |  |     |  |  |
| 医療機関名称       | Ⓜ |   |  |  |  |      |  |     |  |  |
| 東振協契約医療機関コード | A |   |  |  |  |      |  |     |  |  |
| ■接種料金        |   | ¥ |  |  |  | ■接種日 |  | 月 日 |  |  |

※「■接種料金」欄の記入について  
・例外として、小児や高齢者等で「契約料金より安価で接種した場合」のみ、その安価料金を記入してください。  
・通常の契約料金で接種した場合は記入不要です。

## インフルエンザ予防接種における個人情報の取扱いについて

一般社団法人 東京都総合組合保健施設振興協会  
個人情報保護管理者 常務理事  
TEL: 03-3626-7504

一般社団法人 東京都総合組合保健施設振興協会(以下、「当協会」という。)は、以下の定めに従い、貴殿の個人情報を取扱います。下記の内容をご確認の上、同意をお願い致します。

### ① 利用目的について

- ・インフルエンザ予防接種の実施のため
- ・契約医療機関へインフルエンザ予防接種にかかる費用を支払うため
- ・契約健康保険組合にインフルエンザ予防接種実施報告及び費用の請求をするため
- ・匿名加工後の統計資料等作成業務のため

以上の利用目的以外で貴殿の個人情報を利用する場合、ご本人に個別理由を説明し同意を得たうえで行うものいたします。

### ② 個人情報の取扱いについて

当協会は、個人情報を上記利用目的の範囲内で正確・最新の内容に保つように努め、不正なアクセス、改ざん、漏えい等から守るべく、必要かつ適切な安全管理措置を講じます。

### ③ 個人情報の第三者提供について

当協会は、以下のいずれかに該当する場合を除き、あらかじめ貴殿の同意をいただくことなく、第三者に提供することはありません。

- ①ご本人が事前に承諾された場合。
- ②法令に基づく場合。
- ③人の生命、身体又は財産の保護のために必要がある場合であって、本人の同意を得ることが困難であるとき。
- ④公衆衛生の向上又は児童の健全な育成の推進のために特に必要がある場合であって、本人の同意を得ることが困難であるとき。
- ⑤国の機関若しくは地方公共団体又はその委託を受けた者が法令の定める事務を遂行することに対して協力する必要がある場合であって、本人の同意を得ることによって当該事務の遂行に支障を及ぼすおそれがあるとき。

### ④ 業務委託について

インフルエンザ予防接種事業を実施するにあたり、業務の一部を外部に委託しています。委託先に対しては、契約等にて個人情報保護に関する監督を行っております。主な業務委託の内容は次の通りです。  
データ管理に伴う入力業務、情報システムの保守管理、配送業務、廃棄物処理

### ⑤ 個人情報を与えることの任意性等について

個人情報のご提示や個人情報の取扱いのご同意は、いずれも貴殿の任意となります。  
但し、ご提示やご同意をいただけない場合は、第1項の利用目的を遂行できず、インフルエンザ予防接種の実施ができない場合があります。

### ⑥ 権利について

当協会の保有する個人情報については、ご本人による利用目的の通知、開示、個人情報の訂正、追加又は削除、個人情報の利用又は提供の拒否権(以下、「開示等」という。)を求めることが可能です。  
開示等を要望される場合は、下記の個人情報相談窓口までご相談ください。

【個人情報相談窓口担当 TEL:03-3626-7504】

7

6

大阪線材製品健康保険組合  
令和7年度 東振協専用インフルエンザ予防接種利用申込書(出張予防接種用)  
(医療機関実施報告・請求書兼用)

|       |            |        |              |             |    |             |
|-------|------------|--------|--------------|-------------|----|-------------|
| 有効期限  | 2026年2月28日 | 組合補助金額 | 本人           | ¥1,500*(税込) | 家族 | ¥1,500*(税込) |
| 保険者番号 | 06272264   | 保険者名   | 大阪線材製品健康保険組合 |             |    |             |

【利用事業所(担当者)記入欄】 太枠内の アミカケ 欄は担当者がご記入ください。

|             |                                                                                                                                            |      |         |             |                          |
|-------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|---------|-------------|--------------------------|
| 事業所記号       | 事業所名称                                                                                                                                      | 担当者名 |         |             |                          |
| 連絡先         | ( )                                                                                                                                        | 接種日  | 年 月 日 ~ | 年 月 日       |                          |
| 個人情報<br>同意欄 | 別紙「インフルエンザ予防接種における個人情報の取扱いについて」をご確認のうえ、同意をお願いします。<br>※代表者様（担当者様）のみの同意としておりますので、代表者様は必ず他の利用者の方にも同意を得た<br>上で、東振協専用インフルエンザ予防接種申込者名簿に登録してください。 |      |         | 同意<br>チェック欄 | <input type="checkbox"/> |

※必要事項に記載がない場合、または記載内容に誤りがあった場合、補助金申請ができない場合があります。

**【契約医療機関記入欄】**

## インフルエンザ予防接種実施報告(兼)請求書

《報告・請求書送付先》 一般社団法人 東京都総合組合保健施設振興協会（東振協）  
〒130-0014 東京都墨田区亀沢1-7-3東京都ニット健保会館内

**☎ 03-5619-4121**

別紙申込者記載名簿の方にインフルエンザ予防接種を実施しましたので、実施報告・請求をいたします。

| 申込者名簿枚数 | 実施人数計 |   | 請求金額 | 実施確認チェック欄                                                                                                                       |
|---------|-------|---|------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 枚       | 本人    | 名 | 円    | <input type="checkbox"/> <b>確認しました</b><br>申込者名簿の「実施確認」欄について、問診票、カルテ等でご確認いただき、チェックをしてください。<br>※未実施の方については、必ず「二重線」で取り消し線を引いてください。 |
|         | 家族    | 名 |      |                                                                                                                                 |
|         | 計     | 名 |      |                                                                                                                                 |

|                  |                                                                                       |  |  |  |  |  |
|------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|
| 所在地              |                                                                                       |  |  |  |  |  |
| 電話番号             |  |  |  |  |  |  |
| 医療機関名称           |                                                                                       |  |  |  |  |  |
| 東振協契約<br>医療機関コード | A                                                                                     |  |  |  |  |  |

## 《医療機関様へお願い》

1. 「実施確認」欄について、当日キャンセル等で未接種となった方は、補助金請求できませんので、  
「実施」の部分に「二重線」で取り消し線を引いてください。※「二重線」の方は請求から除外します。
2. 無資格の方については、健保補助対象外となりますので、申込者名簿には載せないでください。
3. 本用紙の【契約医療機関記入欄】の8項目「申込者名簿枚数」「実施人数計」「請求金額」「実施確認チェック欄」  
「所在地」「電話番号」「医療機関名称(捺印含む)」「東振協契約医療機関コード」をご記入ください。
4. 下記の手書類3点を併せて東振協宛てに報告(請求)してください。
  - ①東振協専用インフルエンザ予防接種利用申込書(本用紙)
  - ②東振協専用インフルエンザ予防接種申込者名簿
  - ③総括表(※総括表については東振協から医療機関へ送付します)

東振協専用インフルエンザ予防接種申込者名簿

※ 無資格の方については、健保補助対象外となりますので、申込者名簿には載せないでください。

※1 「実施確認」欄について、当日キャンセル等で未接種となった方は、補助金請求できませんので、「実施」の部分に「二重線」で取り消し線を引いてください。

|       |          |      |              |                        |
|-------|----------|------|--------------|------------------------|
| 保険者番号 | 06272264 | 保険者名 | 大阪線材製品健康保険組合 | 性別は「男」または「女」で入力してください。 |
|-------|----------|------|--------------|------------------------|

続柄は「本」または「家」で入力してください。

| 医療機関コード              |     | 医療機関名             |  | ※2 PCで入力する場合の「性別」「続柄」について<br>性別は「男」または「女」で入力してください。<br>続柄は「本」または「家」で入力してください。 |     |     |       |
|----------------------|-----|-------------------|--|-------------------------------------------------------------------------------|-----|-----|-------|
| 保険者番号                |     | 保険者名              |  |                                                                               |     |     |       |
| 事業所記号                |     | 事業所名称             |  |                                                                               |     |     |       |
| 実施確認 ※1<br>キャンセルは二重線 |     | 保険証番号<br>※記号番号の番号 |  | 漢字氏名                                                                          |     |     |       |
| 接種日                  |     | 姓                 |  | 名                                                                             |     |     |       |
|                      |     | ふりがな              |  | 性別                                                                            |     |     |       |
|                      |     | 姓                 |  | 続柄                                                                            |     |     |       |
|                      |     | 名                 |  | ※2                                                                            |     |     |       |
|                      |     |                   |  | ※2                                                                            |     |     |       |
|                      |     |                   |  | 生年月日<br>(西暦)                                                                  |     |     |       |
| 1                    | 実 施 | 月 日               |  |                                                                               | 男・女 | 本・家 | 年 月 日 |
| 2                    | 実 施 | 月 日               |  |                                                                               | 男・女 | 本・家 | 年 月 日 |
| 3                    | 実 施 | 月 日               |  |                                                                               | 男・女 | 本・家 | 年 月 日 |
| 4                    | 実 施 | 月 日               |  |                                                                               | 男・女 | 本・家 | 年 月 日 |
| 5                    | 実 施 | 月 日               |  |                                                                               | 男・女 | 本・家 | 年 月 日 |
| 6                    | 実 施 | 月 日               |  |                                                                               | 男・女 | 本・家 | 年 月 日 |
| 7                    | 実 施 | 月 日               |  |                                                                               | 男・女 | 本・家 | 年 月 日 |
| 8                    | 実 施 | 月 日               |  |                                                                               | 男・女 | 本・家 | 年 月 日 |
| 9                    | 実 施 | 月 日               |  |                                                                               | 男・女 | 本・家 | 年 月 日 |
| 10                   | 実 施 | 月 日               |  |                                                                               | 男・女 | 本・家 | 年 月 日 |
| 11                   | 実 施 | 月 日               |  |                                                                               | 男・女 | 本・家 | 年 月 日 |
| 12                   | 実 施 | 月 日               |  |                                                                               | 男・女 | 本・家 | 年 月 日 |
| 13                   | 実 施 | 月 日               |  |                                                                               | 男・女 | 本・家 | 年 月 日 |
| 14                   | 実 施 | 月 日               |  |                                                                               | 男・女 | 本・家 | 年 月 日 |
| 15                   | 実 施 | 月 日               |  |                                                                               | 男・女 | 本・家 | 年 月 日 |
| 16                   | 実 施 | 月 日               |  |                                                                               | 男・女 | 本・家 | 年 月 日 |
| 17                   | 実 施 | 月 日               |  |                                                                               | 男・女 | 本・家 | 年 月 日 |
| 18                   | 実 施 | 月 日               |  |                                                                               | 男・女 | 本・家 | 年 月 日 |
| 19                   | 実 施 | 月 日               |  |                                                                               | 男・女 | 本・家 | 年 月 日 |
| 20                   | 実 施 | 月 日               |  |                                                                               | 男・女 | 本・家 | 年 月 日 |



# 日ごろの習慣と予防接種でインフルエンザに備えよう

インフルエンザは、突然の高熱や倦怠感、関節痛を伴うなど、全身症状が現れるのが特徴です。また、流行が予測されるインフルエンザウイルスは毎年変化します。前年に予防接種を受けていても、改めて今年の予防接種を受けましょう。

## 感染経路は「飛沫感染」と「接触感染」

### 飛沫感染

感染者の咳やくしゃみのしぶき（飛沫）に含まれるウイルスを近くの人が吸い込むことにより感染します。人混みを避け、症状のある人と接触した際には、必ず手洗い・うがいをしましょう。

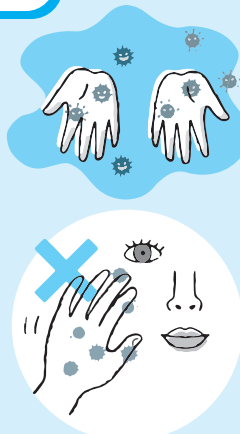
また、自分に咳などの症状があるときは「咳エチケット」を心がけてください。

※咳エチケット…咳・くしゃみをする際に、マスクやティッシュ、ハンカチ、袖を使って口や鼻をおさえること



### 接触感染

手に付着したウイルスが目・鼻・口の粘膜から体内に入ることにより感染します。感染者との直接接触を避け、不特定多数の人が触るドアノブや手すり、エレベーターのボタン、トイレのレバー等に触れたときは、手洗いや手指消毒を行いましょう。



## 12月中旬までに予防接種を終えましょう

インフルエンザワクチンは、接種後効果が現れるまでに通常2週間程度かかり、約5カ月持続するといわれます。肺炎や脳症などの合併症や死亡のリスクを減らす効果が期待できるため、乳幼児や妊婦、高齢者、糖尿病等の基礎疾患のある方は接種をおすすめします。

流行のピークに合わせ、12月中旬までに接種を終えておくとう安心です。13歳未満は約4週間空けて2回目のワクチンを打つ必要があるため、遅くとも11月中旬に1回目の接種を済ませておきましょう。



## 予防のための3つのポイント！

### 十分な休養と バランスのとれた食事

十分な睡眠、適度な運動、整った生活リズム、バランスの良い食事を心がけて、免疫力をアップさせることが重要です。日々の生活を見直してみましょう。



### 手洗いの徹底・ 予防接種

帰宅時、調理前、食事前は、石けんをよく泡立て、指先まで丁寧に洗い、流水でしっかりすすぎます。また、インフルエンザが流行する前に予防接種を受けることも大切です。



### 室内の温度・湿度の 適切な管理

低温で乾燥した環境ではインフルエンザに感染しやすくなります。定期的に換気しながら、室温20～25℃、湿度50～60%以上を保ちましょう。



事業主 ご担当者様

## インフルエンザ出張予防接種ご利用にあたって

出張予防接種は、事業所に医療スタッフを派遣して予防接種を行います。

医療機関によっては、1事業所あたりの実施人数が異なりますので、予防接種医療機関一覧表の出張接種欄をご確認のうえお申込みください。

### 1 お申込方法

①出張予防接種を希望する事業所は、あらかじめ、ご担当者から医療機関に電話等で、接種日、人数、場所、支払方法等をご確認のうえ予約をしてください。予約後は、利用申込書に申込者名簿を添えてFAX等で医療機関にお申込みください。

なお、医療機関一覧の医療機関通信欄は目安となりますので、医療機関通信欄の内容を満たしていても予約をお断りされる場合がありますので、ご了承ください。

②利用申込書の太枠内に記入漏れがないか必ずご確認ください。

また、申込者名簿については、利用者の「接種日」「保険証番号」「漢字氏名」「ふりがな」「性別」「続柄」「生年月日」を記入してください。また、申込者名簿は、最大20名まで記入できますが、20名を超える場合は、行を追加またはシートをコピーしてご利用ください。

③利用申込書及び申込者名簿作成にあたっては、同じ健康保険組合であっても事業所記号ごとに作成してください。

例) 同事業所内で事業所記号「100」「150」「200」の利用者がいる場合、東振協ホームページの「利用申込書（出張用）発行」より「事業所記号」を「100」「150」「200」で3回Excelダウンロードし、それぞれ事業所記号ごとに利用申込書及び申込者名簿を作成してください。

### 2 注意事項

①予防接種をキャンセルする場合、又は予約日時を変更する場合は、必ず事前に医療機関と調整してください。

②予防接種当日、利用者が健康保険の資格を喪失している場合は受診できませんのでご注意ください。

③予防接種は、組合が定めた有効期限内に受診してください。なお、有効期限内における接種回数は、原則として、1人1回となります。

④予防接種料金は、利用申込書の太枠内に「組合補助金額」が表示してある場合、その差額の利用者分をとりまとめて医療機関へお支払いください。

なお、医師、看護師等の派遣費用及び交通費等の諸経費については、出張予防接種料金に含まれますので、お支払いは差額のみとなります。

⑤予診票などの記載が必要となりますので、予約時に確認し、医療機関の指示に従ってください。

⑥予防接種後に、身体に異変を感じた場合は、医師に相談し、指示に従ってください。

⑦利用申込書（申込者名簿含む）は、契約医療機関以外では使用できません。契約医療機関についてはホームページ（URL <https://www.toshinkyō.or.jp/influenza.html>）をご覧ください。

⑧事業所の所在地が遠隔の場合は、出張接種ができないこともありますので、医療機関にご確認ください。

# メンタルヘルスを守るための 具体的な対策

監修 ■ 関谷 剛 (ひいらぎクリニック 医師 医学博士)

在宅ワーク・テレワークや時短ワークなど、多様な働き方がストレスになり、メンタルの不調につながる場合があります。これを防ぎメンタルヘルスを守るポイントを紹介します。

## 生活リズムを整える

- 十分な睡眠時間を確保したうえで、就寝・起床（とくに起床）時間を一定にする
- 三度の食事でもできるだけ毎日同じ時間にとり、栄養バランスのよい食事を心がける



## 積極的にコミュニケーションをとる

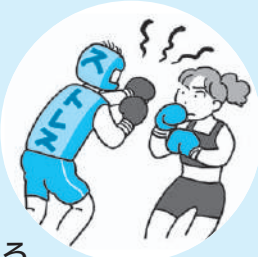
- 仕事以外の「雑談」も含めたコミュニケーションで意思の疎通を
- ただし、「つながりすぎ」によるストレスには注意しほどほどに
- オンライン会議は互いにカメラをオンにして相手の表情を確認しながら話す



## ストレスに「強くなる」

ストレスを感じると…

- 「自分はダメ人間だ」と自己否定する  
➡ 今はダメでも成長できると考える
- 「きっと失敗する」と悲観する  
➡ 「失敗しても大丈夫！」と楽観的な考え方に切り替えを
- 問題を1人で抱え込む  
➡ 根拠がない思い込みで自分や他人を責めることなく周囲のサポートを得る



## 3つのRでストレスを発散

### Rest (レスト)

十分な睡眠を心がけ心身を休ませる



**R**elaxation (リラクセーション)  
入浴やストレッチなどで心身の緊張緩和を図る

### R recreation (レクリエーション)

趣味やスポーツなど、自分の好きなことで活力を得る



## 快適ワーク指南

## 「切り替える」

在宅ワーク・テレワークではとくに「オン/オフの切り替え」が大切です。以下を心がけて「快適ワーク」をめざしましょう。

- 通勤時と同様に着替え、軽く体を動かしてから仕事を始める
- 作業用の机と、食事用などの生活の机を分ける（仕事に集中するための環境を整える）
- 昼休みや退勤時間を守り長時間労働を避ける
- 仕事中は休憩をはさむ。また、休日は完全に仕事から離れてリフレッシュする

# ちょっと“歩き”習慣

## 機会 編

日々の歩行を、ちょっとしたウォーキングに！  
すこやかな毎日を送るのに役立つ  
“歩き”のコツをご紹介します。

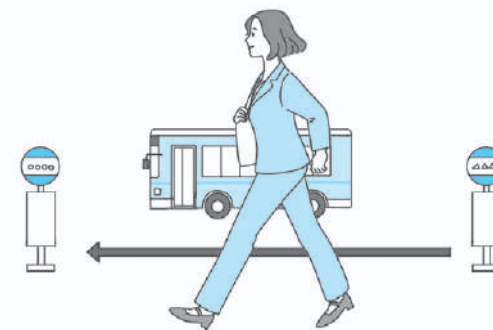
## 少しずつ、1日の合計歩数を増やそう！

比較的手軽にできるウォーキングは、日常生活に取り入れやすい運動の一つです。運動として習慣的にウォーキングを行うことはもちろん、**こまめに歩いて1日の合計歩数を増やす**ことでも、健康効果が期待できます。通勤や買い物などで**歩く機会を積極的に増やしてみましょう**。スマホの健康管理アプリなどを活用すれば、歩数の増減を手軽に把握することができます。



## 通勤時間を利用して歩く

バスや電車通勤では、1停留所・1駅前で下車して歩いてみましょう。エレベーターやエスカレーターを使わず階段を利用するのも効果的です。車通勤の場合は、勤務先から少しでも遠い場所に駐車するなどの工夫で歩数を増やせます。



## 家の外に出かける機会をつくる

休日には出かける機会を増やし、積極的に歩くようにしましょう。買い物などの用事で外出する際は、行き帰りの道中に遠回りしたり、広い店の場合は店内を見回ったりすることで、手軽に歩数を増やすことができます。



【こまめな実践のコツ！】

## column

## 腰痛・肩こりの 予防・改善にも！

ウォーキングは腰痛・肩こりの予防・改善策の一つとしても効果的です。ウォーキングによって腰回り、肩回りの筋肉が鍛えられ、筋肉が柔らかくなり、可動域が広がるためです。歩くことによって血流がよくなるため、血圧の低下や新陳代謝の活性化などが期待できます。

2025年10月から

# 被扶養者の認定基準が一部変わります



## 被扶養者の何が変わるの？

被保険者に扶養されている3親等以内の親族の方で、一定の要件のもと健保組合に認定された方を被扶養者とします。これまで、被扶養者になるための要件のひとつとして、1年間の収入が130万円（60歳以上または障がい者は180万円）未満で、かつ被保険者の収入の2分の1未満であることとされていました。しかし、令和7年度税制改正の大綱において、働き手が不足している状況を鑑みて、**19歳以上23歳未満の方の特定扶養控除**の所得制限が103万円以下から150万円以下に変更されることになりました。この変更との整合性を図る観点から、同対象年齢の方の被扶養者認定要件も下記のとおり変更されます。

| 2025年9月まで   | 2025年10月から  |
|-------------|-------------|
| 年間収入130万円未満 | 年間収入150万円未満 |

**対象者：19歳以上23歳未満の方（被保険者の配偶者は除く）**  
※年齢判定基準は、その年の12月31日時点の年齢。

## 被扶養者として認定されると？

被扶養者は保険料を納めることなく、さまざまな給付や健康づくりへのサポートを受けられます。こうした給付を受けられるのは、被保険者が保険料を納めているからです。

**たとえば…** 3割（原則）負担での医療機関等の受診、健診や予防接種に対する補助 など



## 被扶養者の収入が一定の基準を超えるとどうなるの？

当健保組合の被扶養者から外れることになります。そうすると、当健保組合の健康保険の資格はなくなり、ご自身で新たに健康保険に加入する必要があります。もし、資格喪失後に当健保組合の健康保険を使って医療機関を受診してしまった場合は、後日、当健保組合が負担した医療費を返還していただくことになりますので、ご注意ください。

### 被扶養者になるためには…

被扶養者として認定を受けるためには、上記をはじめとしたさまざまな条件を満たす必要があります。そのうえで健保組合が総合的に判断をし、被扶養者として認定するかを判断します。被扶養者を認定するにあたっては、必要書類を提出していただく必要がありますので、ご協力をお願いします。



健康保険証が使えるのは、2025年12月1日まで

# マイナ保険証への切り替えはお済みですか？



従来の健康保険証は、2024年12月2日で原則廃止となり、受診はマイナ保険証※を基本とするしくみに移行しました。健康保険証の経過措置期間が終了する2025年12月1日までに、マイナ保険証への切り替えを済ませましょう。

※マイナ保険証とは、健康保険証利用の登録が完了しているマイナンバーカードのことです。

## マイナ保険証のメリット

マイナ保険証には主に3つのメリットがあります。

- ① データに基づく質の高い医療が受けられる
- ② 高額療養費の手続きが不要
- ③ 医療費控除の手続きが簡単にできる

## マイナンバーカードの申請方法

◆詳しくはこちらへ  
マイナンバーカード総合サイト  
(地方公共団体情報システム機構)

### ① 申請する

個人番号カード交付申請書をご準備のうえ、「オンライン」「郵送」「証明写真機」のいずれかで申請してください。

### ② 受け取る

交付通知書（はがき）が届きますので、必要書類を確認のうえ、お住まいの市区町村の窓口でマイナンバーカードを受け取ってください。



## マイナ保険証の登録方法

### ① 医療機関等窓口の顔認証付きカードリーダー

医療機関等の窓口なら、受診時に簡単に登録できます。



### ② スマートフォン

ご自身のスマートフォンにマイナポータルアプリをダウンロードします。起動後は画面の指示に従って操作・登録してください。



### ③ セブン銀行ATM

マイナンバーカードをかざし、4桁の暗証番号を入力すれば登録が行えます。



◆詳しくはこちらへ  
マイナンバーカードの健康保険証利用について  
(厚生労働省)



## マイナ保険証の使い方

① カードリーダーにマイナンバーカードを置く



② 顔認証もしくは4桁の暗証番号を入力して本人確認を行う



③ 画面の案内に従って、情報提供の可否を選択

## マイナンバーカードに関するお問い合わせ

0120-95-0178

マイナンバー総合フリーダイヤル

平日 9:30～20:00（年末年始を除く）  
土日祝 9:30～17:30  
紛失・盗難などによる一時利用停止は24時間365日受付



●料理制作 ひろの さおり (管理栄養士)  
●撮影 松村 宇洋  
●スタイリング 小森 貴子

## 根菜とひじきのごまマヨサラダ

1人分 > 129kcal / 食塩相当量0.4g / たんぱく質2.7g



### 材料 (2人分)

ごぼう ..... 30g  
にんじん ..... 30g  
れんこん ..... 50g  
ひじき (乾燥) ..... 2g  
枝豆 (冷凍) ..... 正味15g  
A マヨネーズ ..... 大さじ1・1/2  
すりごま (白) ..... 小さじ2  
しょうゆ ..... 小さじ1/4

### 作り方

- ① ごぼう、にんじんは細切りに、れんこんは薄いちょう切りにする。ひじきは水で戻す。枝豆は解凍する。
- ② 鍋に湯を沸かし、ごぼう、にんじん、れんこんを入れて2分ゆで、ひじきを加えてさらに30秒ゆでる。
- ③ 水気をきって粗熱をとり、枝豆とAを加えて和える。

## スイートパンプキン

1個分 > 80kcal / 食塩相当量0.0g / たんぱく質2.0g

### 材料 (4個分)

かぼちゃ ..... 150g 卵黄 ..... 適量  
バター (無塩) ..... 10g かぼちゃの種 ..... 4個  
はちみつ ..... 大さじ1/2 (ロースト)

### 作り方

- ① かぼちゃは皮をむいて一口大に切り、耐熱ボウルに入れて水大さじ1 (分量外) を加える。ラップをして電子レンジ (600W) で3分加熱し、水気をきって熱いうちに潰す。
- ② ①にバターとはちみつを加えてなめらかになるまで混ぜ、4等分にして丸い形にととのえる。
- ③ 表面に卵黄をぬって、トースターで焼き色がつくまで焼き、かぼちゃの種を飾る。



# 食物繊維×たんぱく質で 高血糖対策



お弁当に  
おすすめ

## 鮭とチーズの大麦ご飯おにぎらず

1人分 > 373kcal / 食塩相当量0.9g / たんぱく質27.0g

### 材料 (2人分)

生鮭 ..... 2切れ  
塩 ..... 少々  
焼きのり (全形) ..... 2枚  
スライスチーズ ..... 2枚  
大麦ご飯 (\*) ..... 300g  
グリーンリーフ ..... 適量

※作りやすい分量…米1合+米1合分の水+大麦100g+追加の水200mLで炊飯

### 作り方

- ① 生鮭に塩をふってフライパンに並べ、水 (分量外) を加えてふたをし、5分ほど蒸し焼きにする。粗熱をとって半分に切る。
- ② ラップを広げて焼きのり1枚を置き、スライスチーズの大きさに合わせて大麦ご飯1/4量を広げる (写真)。グリーンリーフ、スライスチーズ、①の鮭1切れ分、大麦ご飯1/4量を重ねる。のりの左右と上下をたたんで包み、ラップで包んで10分ほどおき、半分に切る。同様にもう1個 (合計2個) 作る。



/ かわいい包み方は  
動画で！

### CHECK!

作り方の動画は  
コチラ



<https://douga.hfc.jp/imfine/ryouri/25autumn01.html>

### Point! 高血糖を防ぐ食事のコツ

#### 血糖値を上げにくい主食を選ぶ

大麦や雑穀などの食物繊維が豊富な主食は、糖の吸収をゆるやかにして血糖値の急上昇を防ぎます。大麦ご飯を使うと、栄養価も満足度もアップ。

#### たんぱく質をしっかり取る

鮭やチーズ、豆類などのたんぱく質は、糖質と一緒にとることで血糖値の上昇を抑えます。主菜だけでなく、主食にもたんぱく質を組み合わせるとバランスよく。

#### 旬の野菜で栄養&彩りよく

根菜やかぼちゃは、ビタミンや食物繊維が豊富。糖質がやや多めの食材でも、量や調理法を工夫すれば安心して楽しめます。

2026年度  
START!

# 子ども・子育て支援金

子ども・子育て支援金制度が2026年度からスタートします。  
子どもや子育て世帯を全世代・全経済主体が支える新しい制度です。



## 開始はいつから？

子ども・子育て支援金は2026年4月分保険料（5月納付分）から、一般保険料・介護保険料と合わせて徴収することになります。

### 2026年4月分からの保険料

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)

※健康保険組合は、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。



## 支援金は何に使われるの？

「こども未来戦略」において、我が国の少子化対策を本格化するためのさまざまな施策が盛り込まれた「加速化プラン」が策定され、支援金はその財源を担うものです。具体的には、児童手当の抜本的拡充、妊婦のための支援給付、出生後休業支援給付率の引き上げ、育児時短就業給付の創設、こども誰でも通園制度、国民年金第1号被保険者の育児期間に係る保険料免除措置等に充てられます。



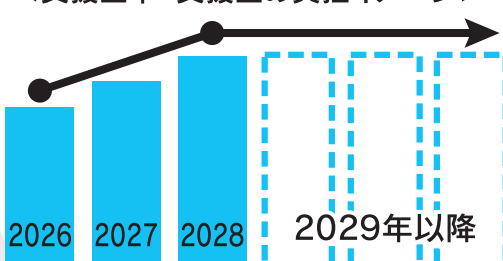
## 負担する対象者は？

社会保険に加入しているすべての人が対象となります。



## どれくらいの負担になるの？

＜支援金率・支援金の負担イメージ＞



支援金は、2026年からスタートし、2028年度まで段階的に上がり※、2028年度の子ども・子育て支援金の加入者1人当たり平均月額450円を想定されています。報酬に応じ負担額は異なり、健康保険組合は共済組合に次いで負担が多くなる見込みです。

※2028年度に支援納付金の最大規模を決めているため、2029年度以降、健康保険料や介護保険料のように右肩上がりで増え続けることはありません。

詳しくは、こども家庭庁のホームページをご参照ください。  
<https://www.cfa.go.jp/policies/kodomokosodateshienkin>



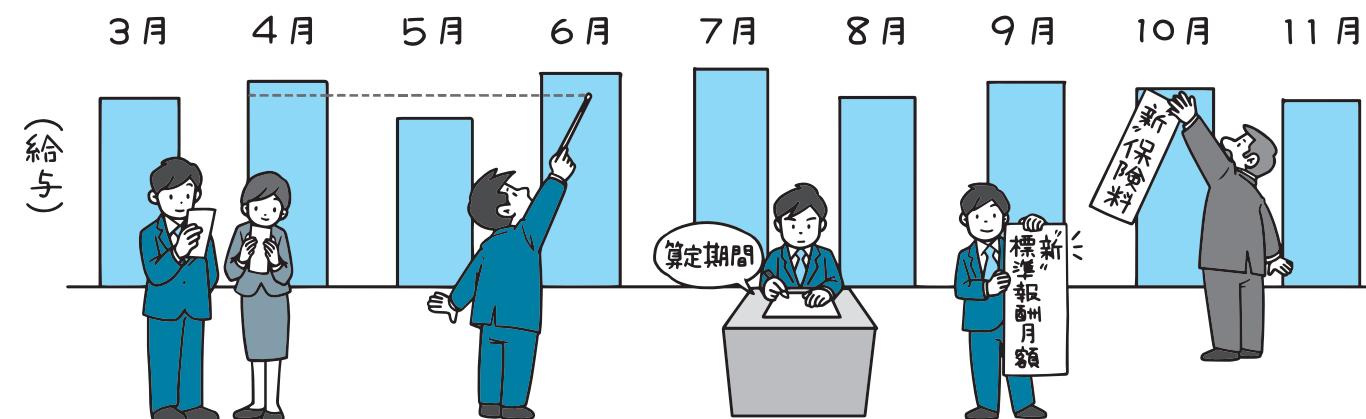
知って健康保険  
おくべき

解説動画はコチラ▶  
<https://doga.hfc.jp/imfine/seido/25autumn01.html>



毎月の保険料計算のもととなる標準報酬月額は、

## 毎年9月に決め直されます



毎月の給与から納めていただく健康保険料\*1は、標準報酬月額\*2に保険料率を乗じて決められています。標準報酬月額は給与等\*3の増減に対応するため毎年決め直され、9月から翌年8月まで適用されます。これを定時決定といいます。ただし、事業主が給与から控除できる保険料は前月分に限られているため、保険料が変わるのは10月の給与からです。

\*1 40歳以上65歳未満の方は介護保険料も負担します。 \*2 計算しやすいよう58,000円～1,390,000円の50等級に区分されています。  
\*3 給与、通勤定期券代、残業手当や住宅手当など、被保険者の労働の対償として支給されるもの。慶弔金などの臨時収入は報酬に含まれません。

## ・・・こんなとき、標準報酬月額が決め直されます・・・

～翌月の給与から保険料が変わります～

### ・・・9月1日 定時決定・・・

毎年4月～6月の給与等をもとに、原則として全被保険者の標準報酬月額が決め直されます。ここで決定した標準報酬月額は、9月1日から翌年8月31日まで適用されます。



### ・・・就職したとき 資格取得時決定・・・

初任給等をもとに最初の標準報酬月額が決められます。



### ・・・給与額が大幅に変わったとき 随時改定・・・

昇給や降給で3カ月間の平均給与が現在の標準報酬月額と2等級以上変わった場合、決め直されます。



### ・・・産休が終わったとき 産前産後休業終了時改定・・・

産前産後休業が終了して職場復帰したとき、短時間勤務等により標準報酬月額の等級が下がった場合は、被保険者の申し出により決め直されます。



### ・・・育児が終わったとき 育児休業等終了時改定・・・

育児休業等が終わって職場復帰し3歳未満の子を養育しているとき、短時間勤務等により標準報酬月額の等級が下がった場合は、被保険者の申し出により決め直されます。



## ＜賞与から控除される保険料はどうやって計算する？＞

年3回まで支給される賞与からも、保険料は控除されます。賞与の保険料は、標準賞与額（1,000円未満を切り捨てた額。年度累計573万円が上限）に保険料率を乗じて計算します。なお、年4回以上支給される賞与については毎月の給与等とみなされるため、標準報酬月額に反映され、毎月の給与から賞与の分も含めた保険料が控除されます。