

大線健保たより

令和8年 4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 <https://www.senzai-kenpo.or.jp/>

発行 大阪線材製品健康保険組合

〒577-0056 大阪市長堂2-3-21 布施駅前ビル6階

TEL 06 6788-6061 禁・無断転載

健康 自然 学習 自転車のテーマパークとキャンプ場
ファミリーで楽しくレッツ・コギコギ・エクササイズ！

関西サイクルスポーツセンター 優待ご案内

一般財団法人自転車センターが経営する“関西サイクルスポーツセンター”と引き続き利用割引の契約をしました。
当健康保険組合の組合員またはそのご家族であれば、下記の割引料金でご利用いただけます。
ご家族のレジャーや健康増進にぜひご活用ください。

楽しく遊んで健康促進！
多目的に楽しめるスポーツ公園

Let's Cogi Cogi Exercise!

- WIMMING!** Summer プール“フォレ・リゾ!”
- CAMP GROUND** ターミナルハウス キャンプエリア サイクリングコース フォールエリア 正面ゲート 変わり種自転車
- EDUCATION!** ターミナルハウス ミニ自転車博物館 and more
- SPORTS ATTRACTION** サイクリングコース and more
- CYCLE ATTRACTION** 変わり種自転車 and more

ご利用割引料金 (利用割引証をゲート窓口でご提出ください。)

利用区分	一般料金	割引	割引料金	
入場料	おとな (中学生以上)	1,000円	20%引き	800円
	こども (3歳~小学生)	700円		560円
	シニア (65歳以上)	500円	割引対象外 (通常割引済)	500円
入場券付きフリーパス	おとな (中学生以上)	3,500円		3,100円
	こどもA (3歳~小学生 身長110cm以上)	3,200円	400円引き	2,800円
	こどもB (3歳~小学生 身長110cm未満)	2,200円		1,800円
	シニア (65歳以上)	2,300円	100円引き	2,200円

*駐車料金 (普通車・軽自動車 1,000円/1日) は割引の対象になりません。

ご利用方法

料金の割引を受けるには本ページ右下掲載の「関西サイクルスポーツセンター利用割引証」が必要になります。割引証をゲート窓口でご提出いただき、入場券または入場券付きフリーパスをご購入ください。

交通アクセス

〒586-0086 大阪府河内長野市天野町1304

お車で
外環状線 (R170) で滝畑方面へ。阪和道「岸和田和泉」より約20分。

電車・バスで
南海高野線・近鉄長野線「河内長野駅」より、バスで約25分。

TEL : 0721-54-3101 <https://www.kcsc.or.jp>

関西サイクルスポーツセンター
利用割引証

有効期間 **見27本** 3月31日まで
本券で5名様まで有効
【発行 大阪線材製品健康保険組合】

利用人数	おとな	名	こども	名
------	-----	---	-----	---

健康の保持・増進のための 効果的な保健事業を推進します

令和8年度の収入支出予算案が、去る2月19日（木）開催の第170回組合会において可決承認されましたので、その概要をお知らせします。

当健保組合の令和8年度の予算総額は37億2,993万2千円となり、経常収支では1,305万7千円の黒字となりました。

収入の柱となる保険料収入につきましては、賃金上昇に伴う平均標準報酬月額・標準賞与額の増加を見込みましたが、被保険者数の減少により前年度予算比で約3千5百万円の減少となりました。

支出面では、高水準で推移していた保険給付費は、伸び率の縮小や加入者数の減少により、前年度予算比で約1億8千万円の大幅な減少となり、経常黒字に転じた主要要因となっております。また、高齢者医療への拠出金は前年度と同様に2年度前の精算による返還金により、前年度予算比で約5百万円の減少となりました。

が、高齢者人口の増加により高齢者医療への拠出金は中長期的に負担増が見込まれ、健保財政は予断を許さない状況です。

高齢化や医療の高度化、高額薬剤の普及により、医療費は増加の一途をたどっています。一方で、少子化の影響により社会保障の負担は現役世代に偏っており、制度の持続可能性が課題となっています。こうした状況を受け、さまざまな医療制度改革が議論されています。主な改革項目は、高額療養費制度の自己負担限度額の引き上げや、OTC類似薬を処方された場合の患者負担の導入などです。しかし、衆議院の解散総選挙の影響で改革法案等の成立が不透明となっており、本格的な推進には時間を要する見通しです。

本年度からは、子ども・子育て支援金制度が



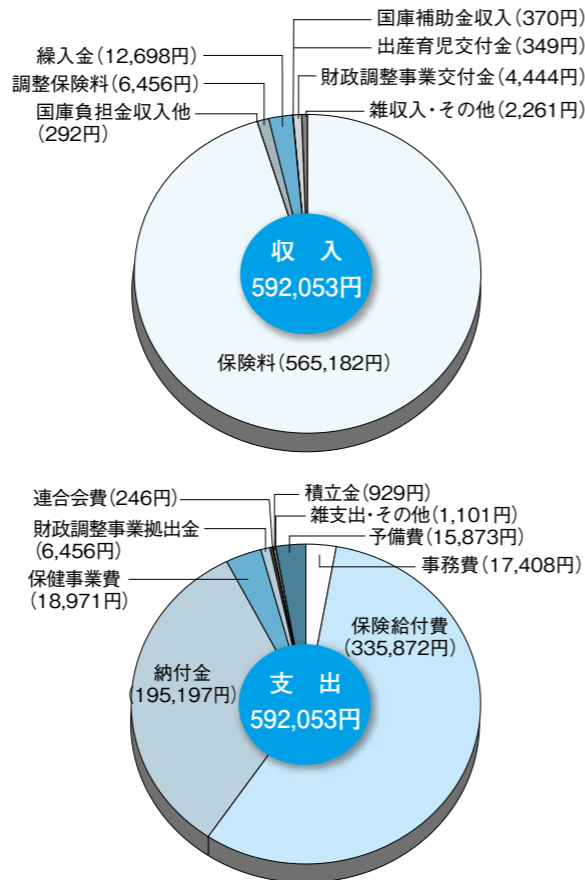
開始されます。この制度は、児童手当の拡充や妊婦・育児支援などの財源を全世代で負担し合い、子育て世帯を支える仕組みです。支援金は保険料として位置づけられ、健保組合が国に代わって徴収・納付する役割を担います。ただし、この支援金は健保組合の保険給付や保健事業には充当されません。ご理解をお願いいたします。

当健保組合は、本年度も加入者の皆さまの健康保持・増進につながる効果的・効率的な保健事業を実施してまいります。皆さまにおかれましては、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くとともに、ジェネリック医薬品の活用など、医療費適正化にご協力いただきますようお願いいたします。

令和8年度 収入支出予算概要

健康保険分	収入 (千円)	保険料	3,560,645
		国庫負担金収入他	1,838
		調整保険料	40,670
		繰入金	80,000
		国庫補助金収入	2,333
		出産育児交付金	2,199
		財政調整事業交付金	28,000
		雑収入・その他	14,247
		合計	3,729,932
		支出 (千円)	事務費
		保険給付費	2,115,993
		納付金	1,229,742
		保健事業費	119,517
		財政調整事業拠出金	40,670
		連合会費	1,548
		積立金	5,851
		雑支出・その他	6,938
		予備費	100,000
		合計	3,729,932
	経常収支差引額 (千円)		13,057

被保険者1人当たりで見ると



介護保険分	収入 (千円)	保険料	360,377
		雑収入	508
		合計	360,885

支出 (千円)	介護納付金	330,804
	還付金	181
	予備費	29,900
	合計	360,885

子ども・子育て支援金分	収入 (千円)	保険料	73,571
		雑収入	1
		一般勘定繰入	500
	合計	74,072	

支出 (千円)	子ども・子育て支援納付金	69,181
	還付金	241
	予備費	4,650
	合計	74,072

予算編成の基礎となった数字

- 被保険者数 6,300人 (男性 5,042人、女性 1,258人)
- 被扶養者数 4,834人
- 介護保険の被保険者数 3,575人
- 平均標準報酬月額 (一般勘定) 367,600円 (男性 390,331円、女性 276,404円)
- 平均標準賞与額 (一般勘定) 1,050,000円
- 平均標準報酬月額 (介護勘定) 401,500円
- 平均標準賞与額 (介護勘定) 1,120,000円
- 平均年齢 44.79 歳 (男性 45.10歳、女性 43.55歳)
- 前期高齢者加入率 4.853%
- 保険料率
 - ・一般保険料率 1,000分の105 (調整保険料率を含む) (事業主 1,000分の55、被保険者 1,000分の50)
 - ・介護保険料率 1,000分の17 (事業主 1,000分の8.5、被保険者 1,000分の8.5)
 - ・子ども・子育て支援金率 1,000分の2.3 (事業主 1,000分の1.15、被保険者 1,000分の1.15)

生活習慣病予防健診

簡易で精度の高い健診を、ぜひこの機会に受診され健康管理にお役立てください。

1. 健診対象者

被保険者及び30歳以上の被扶養者

※同一人が年度内に人間ドック、生活習慣病予防健診、特定健診の重複受診は出来ません。

2. 主な検査項目

身体計測、問診、診察、血圧測定、聴力（1.4KHZ）オーディオメーター、心電図、視力検査、血液検査（血糖・貧血・尿酸・脂質・肝機能・腎機能）、尿検査、胸部レントゲン検査、胃部レントゲン検査（35歳未満なし）、大腸がん検査（35歳未満なし）

※事業所巡回健診及び通院（半日）健診は同種類の検査を行います。

3. 実施日

- 事業所巡回健診：4月～3月
- 通院（半日）健診：毎月、健診機関が定める指定日に行います。



4. 利用方法

【契約健診機関の場合】

- ① 健診機関へ直接予約し、利用日を決定
- ② 「生活習慣病健診申込書（巡回・通院）」を事業所一括で当組合へ提出
- ③ 健診を受け、健診費用から組合補助金を除いた額を健診機関にお支払いください。
※事業所巡回健診の健診場所は、原則として申込事業所で行いますが、1回の受診者が40～50名程度必要となりますので、申込事業所または最寄りの事業所で行うことがあります。予めご承知おきください。

【契約していない健診機関の場合】

- ① 健診機関へ直接予約し、利用日を決定
- ② 「生活習慣病健診申込書（通院）」を事業所一括で当組合へ提出
- ③ 健診を受け、健診費用全額を健診機関にお支払いください。
- ④ 「健診費用補助金請求書（事業所・個人）」を当組合に提出
※生活習慣病予防健診とわかる健診機関の領収書（写）、健診結果（写）および特定健診問診票（写）を必ず添付してください。
- ⑤ 当組合より組合補助金を指定の口座に振り込みます。



5. 組合補助金（補助限度額）

35歳以上 8,000円

35歳未満 5,000円

注：35歳以上及び35歳未満の年齢基準日は年度末（3月31日）になります。

令和8年度は

次のような保健事業を予定しています

保健指導宣伝事業

■機関誌の発行

年4回「大線健保たより」を発行し、被保険者全員に配布する。

■育児雑誌の配布

母子の健康管理に役立つ情報提供として、出産育児家庭に「赤ちゃんと！」を1年間配布する。

■パンフレット、リーフレットの配布

疾病予防、保険制度に関するパンフレット、リーフレットを被保険者に配布する。

疾病予防事業

■生活習慣病巡回および通院健診

被保険者及び被扶養者を対象に実施する。
費用は約16,000円ですが、健保組合が35歳以上は8,000円、35歳未満は5,000円を限度に補助をします。

■半日人間ドック

35歳以上の被保険者及び被扶養者を対象に実施する。（実施機関6、7頁参照）
費用は約46,000円ですが、健保組合が25,000円補助します。

■1泊2日人間ドック

35歳以上の被保険者及び被扶養者を対象に実施する。（実施機関7頁参照）
費用は約66,000円ですが、健保組合が30,000円補助します。

■特定健診

40歳以上の被扶養者及び任意継続被保険者を対象に実施する。

■特定保健指導

各健診の特定健診項目にて要指導となられた方を対象に実施する。

■がん検診

（肺がん・大腸がん・子宮がん）

35歳以上の被保険者及び被扶養者を対象に実施する。
検診費用及び健保組合の負担限度額については8頁参照

■インフルエンザ予防接種費用補助

被保険者及び被扶養者を対象に年度内に1人1回、1,500円を限度に補助を行う。
※10月からの実施となりますので、時期が近づきましたらホームページ、大線健保たよりでご案内します。

■メンタルヘルスカウンセリング

臨床心理士・公認心理師の資格を有するカウンセラーによる電話・面接でのカウンセリングを行う。

■前期高齢者等の電話保健指導

前期高齢者等に対し健康状況調査のためのアンケートを実施し、後日、保健師から電話による保健指導を行う。

■救急常備薬等の斡旋

救急疾患対策の一つとして、常備薬等の斡旋を行う。



契約保養所事業

■保養施設利用の補助

契約保養施設を利用した被保険者及び被扶養者の方々に、年度内2泊を限度に1泊につき3,000円の補助を行う。
但し、幼児等の利用額が3,000円未満の場合はその利用額とします。

人間ドックのご案内

人間ドック (対象者: 35歳以上の被保険者および被扶養者)

人間ドックの契約健診機関は次のとおりです。この表以外に、他府県に利用可能な健診機関が全国にありますので、健康保険組合までお問い合わせください。

費用は1泊ドックが約66,000円、半日ドックが約46,000円かかりますが、健保組合が一部負担します。組合負担限度額は

「半日」で25,000円
(差額につきましては個人負担となります。)

「1泊」で30,000円
(差額につきましては個人負担となります。)

※年度内に人間ドックと生活習慣病、特定健診との重複受診はできません。

▼半日人間ドック実施機関 (健診費用は検査内容により異なります。費用は税込です)

健診機関名	所在地	健診費用	電話
(医)神鋼記念会 新神戸ドック健診クリニック	兵庫県神戸市中央区熊内町7-6-1 ジークレフ新神戸タワー2F	50,600円	☎078-261-6736
カーム尼崎健診プラザ	兵庫県尼崎市御園町54 カーム尼崎2F	45,100円	☎06-6430-1315
西宮ガーデンズ 健診クリニック	兵庫県西宮市高松町8-25 阪急西宮ガーデンズ プラス館6階	48,400円	☎0120-37-1092
公益財団法人 加古川総合保健センター	兵庫県加古川市加古川町篠原町103-3	40,700円	☎079-429-2525
一般財団法人 奈良県健康づくり財団	奈良県磯城郡田原本町宮古404-7	40,700円	☎0744-32-0223
KKCウエルネス ひこね健診クリニック	滋賀県彦根市駅東町15-1 近江鉄道ビル2階	41,965円	☎050-3535-5993
KKCウエルネス 栗東健診クリニック	滋賀県栗東市小野501-1	41,965円	☎050-3535-5992
一般財団法人 日本予防医学協会 ウェルビーイング毛利	東京都江東区毛利1-19-10 江間忠錦糸町ビル5階	41,800円	☎03-3635-5711
一般社団法人 伊勢崎佐波医師会病院	群馬県伊勢崎市下植木町502	41,800円	☎0270-27-4898
一般社団法人 岡崎市医師会 はるさき健診センター	愛知県岡崎市針崎町字春咲1-3	37,720円	☎0120-489-545
KKC健康スクエアウエルネス 三重健診クリニック	三重県津市あかつ台4-1-3	41,965円	☎059-269-5678
KKCウエルネス 四日市健診クリニック	三重県四日市市日永西3-5-37	41,965円	☎059-271-8545
一般財団法人 日本予防医学協会 ウェルビーイング博多	福岡県福岡市博多区博多駅前3-19-5 博多石川ビル2階	41,800円	☎092-472-0222

※その他全国に健康保険組合連合会指定の健診機関がありますので、詳しくは当組合までお問い合わせください。

▼1泊人間ドック実施機関 (健診費用は検査内容により異なります。費用は税込です)

健診機関名	所在地	健診費用	電話
大阪公立大学医学部附属病院先端 予防医療部附属クリニックMedCity21	大阪市阿倍野区阿倍野筋1-1-43 あべのハルカス21階	260,700円(男性) 293,700円(女性)	☎06-6624-4011
公益財団法人田附興風会 医学研究所北野病院	大阪市北区扇町2-4-20	110,000円	☎06-6312-8841
(医)伯鳳会 大阪中央病院	大阪市北区梅田3-3-30	73,150円	☎06-4795-5500
帝国ホテルクリニック	大阪市北区天満橋1-8-50 帝国ホテル大阪3F	68,200円	☎06-6881-4000
済生会 中津病院	大阪市北区芝田町2-10-39	70,400円	☎06-6372-0750
アムスニューオータニクリニック	大阪市中央区城見1-4-1 ホテルニューオータニ大阪4F	71,500円	☎06-6949-0305
大野クリニック	大阪市中央区難波2-2-3 御堂筋グランドビル7F	69,300円	☎06-6213-7230
大阪警察病院付属 人間ドッククリニック	大阪市天王寺区石ヶ辻町15-15	67,100円	☎06-6775-3131
聖授会総合健診センター	大阪市天王寺区東高津町7-11 教育会館5F	67,100円	☎06-6761-2200
独立行政法人地域医療機能 推進機構(JCHO)大阪病院	大阪市福島区福島4-2-78	72,600円(男性) 83,600円(女性)	☎06-6441-5451
きっこう会多根クリニック	大阪市港区弁天1-2 大阪ペイタワーペイタワーイースト6階	68,200円	☎06-6577-1881
(医)生長会 ベルクリニック	堺市堺区戎島町4-45-1	73,700円	☎072-224-1717
(医)神鋼記念会 新神戸ドック健診クリニック	兵庫県神戸市中央区熊内町7-6-1 ジークレフ新神戸タワー2F	75,900円	☎078-261-6736
カーム尼崎健診プラザ	兵庫県尼崎市御園町54 カーム尼崎2F	70,950円	☎06-6430-1315

▼半日人間ドック実施機関 (健診費用は検査内容により異なります。費用は税込です)

健診機関名	所在地	健診費用	電話
大阪公立大学医学部附属病院 先端予防医療部附属クリニック MedCity21	大阪市阿倍野区阿倍野筋1-1-43 あべのハルカス21階	58,300円(男性) 60,500円(女性)	☎06-6624-4011
公益財団法人田附興風会 医学研究所北野病院	大阪市北区扇町2-4-20	71,500円	☎06-6312-8841
一般財団法人 日本予防医学協会 ウェルビーイング大阪堂島	大阪市北区堂島浜1-1-27 大阪堂島タワー3F	41,800円	☎06-6362-9063
医療法人伯鳳会 大阪中央病院	大阪市北区梅田3-3-30	46,200円	☎06-4795-5500
関西労働保健協会	大阪市北区梅田3-1-1 サウスゲートビル17F	49,500円	☎06-6345-2210
(医)大阪健昌会 近畿健診センター	大阪市北区西天満5-9-3 アールビル本館2階	42,900円	☎06-6365-1655
帝国ホテルクリニック	大阪市北区天満橋1-8-50 帝国ホテル大阪3F	45,100円	☎06-6881-4000
済生会 中津病院	大阪市北区芝田町2-10-39	51,700円	☎06-6372-0750
(医)厚生会 マイヘルスクリニック西天満院	大阪市北区西天満3-13-20 ASビル11階	46,200円	☎0120-327-323
アムスニューオータニクリニック	大阪市中央区城見1-4-1 ホテルニューオータニ大阪4F	45,100円	☎06-6949-0305
一般財団法人 大阪府結核予防会	大阪市中央区道修町4-6-5	44,000円(男性) 46,200円(女性)	☎06-6202-6666
大野クリニック	大阪市中央区難波2-2-3 御堂筋グランドビル7F	44,000円	☎06-6213-7230
関西医科大学 天満橋総合クリニック	大阪市中央区大手前1-7-31 OMMビル3F	42,900円	☎06-6943-2260
(医)厚生会 マイヘルスクリニック心斎橋院	大阪市中央区西心斎橋1-4-3 心斎橋オーパ11階	46,200円	☎06-6243-0117
大阪警察病院付属 人間ドッククリニック	大阪市天王寺区石ヶ辻町15-15	44,000円	☎06-6775-3131
聖授会総合健診センター	大阪市天王寺区東高津町7-11 教育会館5F	42,900円	☎06-6761-2200
KKCウエルネス なんば健診クリニック	大阪市浪速区難波中1-10-4 南海SK難波ビル10階	41,965円	☎050-3541-2263
(医)厚生会 マイヘルスクリニック 南堀江院	大阪市西区南堀江3-15-26	41,800円	☎06-6539-0800
南大阪総合健診センター	大阪市西成区南津守7-14-32	45,100円	☎06-6654-2222
独立行政法人地域医療機能 推進機構(JCHO)大阪病院	大阪市福島区福島4-2-78	55,000円(男性) 66,000円(女性)	☎06-6441-5451
中之島クリニック	大阪市福島区福島2-1-2	48,400円	☎0120-489-401
中之島クリニック レディースプラザ	大阪市福島区福島2-1-34 関電不動産大阪福島ビル3階	48,400円	☎0120-489-215
(医)大阪健昌会 福島健康管理センター	大阪市福島区玉川2-12-16	42,900円	☎06-6441-6848
船員保険大阪健康管理センター	大阪市港区築港1-8-22	44,000円	☎06-6576-1011
きっこう会多根クリニック	大阪市港区弁天1-2 大阪ペイタワーペイタワーイースト6階	44,000円	☎06-6577-1881
KKCウエルネス 新大阪健診クリニック	大阪市淀川区西中島6-1-1 新大阪プライムタワー7階	41,965円	☎050-3541-2262
(医)健人会 那須クリニック	大阪市淀川区西中島4-4-21	42,900円	☎06-6308-3908
(医)大阪健昌会 淀川健康管理センター	大阪市淀川区十三本町1-1-9	42,900円	☎06-6303-7281
(医)生長会 ベルクリニック	堺市堺区戎島町4-45-1	45,100円	☎072-224-1717
鳳総合健診センター	堺市西区鳳東町4-401-1	44,000円	☎072-260-5555
(医)生長会 府中クリニック	大阪府和泉市肥子町2-2-1	45,100円	☎0725-40-2154
健都健康管理センター	大阪府吹田市岸部新町5-45 VIERRA岸辺健都2階	47,300円	☎06-6192-7276
みどり健康管理センター	大阪府吹田市垂水町3-22-5	47,300円	☎06-6385-0265
恵生会病院	大阪府東大阪市鷹殿町20-29	38,500円	☎072-982-5101
森本記念クリニック	大阪府東大阪市横枕1-7	47,300円	☎072-966-8166
KKCウエルネス 神戸健診クリニック	兵庫県神戸市中央区磯上通8-3-5 明治安田生命神戸ビル12階	41,965円	☎050-3541-2264



契約保養所 利用補助について

当組合では、被保険者及び被扶養者の健康保持増進を目的として、観光・保養・魚釣り等が楽しめる保養所を本年度も宿泊施設として利用契約を締結しました。

契約保養所を利用された場合、被保険者及び被扶養者とも、1泊につき3,000円を補助いたしますので、ご家族旅行やグループ旅行にぜひご利用ください。

ただし、幼児等の利用で利用代金が3,000円未満の場合はその利用代金とします。

※補助は年度内につき2泊までとします。なお、ご家族でも当組合の被保険者、被扶養者以外の方には補助いたしません。また、掲載以外の施設及び事業所主催のレクリエーション行事等でのご利用についても、補助金の支給はいたしませんのでご注意ください。

1. 契約保養所 (P.10一覧表参照)

2. 利用料金は各施設にお問い合わせください。

3. 利用方法

- 利用される場合は、本人が直接電話で予約してください。
- 予約が成立しますと、別添保養所利用申込書に必要事項を記入のうえ、当組合まで提出してください。
- 施設利用後、補助金請求書に所要事項をご記入のうえ、
必ず領収書及び明細書の原本を添付して当健康保険組合に提出してください。



4. その他

- ・各施設とも通年利用可能です。
- ・キャンセルまたは人数変更の場合、保養施設及び健康保険組合まで必ず連絡してください。(キャンセル料が発生しますので、出来るだけ早く保養施設に連絡してください。)
- ・インターネットで予約された場合も、必ず健康保険組合に申込書を提出してください。

特定健康診査

1. 健診対象者 4月1日時点で資格のある方で、年度内に40歳～74になる被扶養者及び任意継続被保険者(※年度途中で資格喪失される方は対象外になります)
※年度内に特定健診と人間ドック、生活習慣病予防健診との重複受診は出来ません。
2. 健診時期 2026年6月1日～2027年3月31日
3. 健診機関 全国の集合契約健診機関 (当組合のホームページに掲載しています)
4. 本人負担 なし
5. 健診項目

基本的な項目	○質問票(服薬歴、喫煙歴等) ○身体計測(身長、体重、BMI、腹囲) ○血圧測定 ○理学的検査(身体診察) ○検尿(尿糖、尿蛋白) ○血液検査 ・脂質検査(空腹時中性脂肪(やむを得ない場合は随時中性脂肪)、HDLコレステロール、LDLコレステロール(non-HDLコレステロール)) ・血糖検査(空腹時血糖又はヘモグロビンA1c、やむを得ない場合は随時血糖) ・肝機能検査(AST(GOT)、ALT(GPT)、γ-GTP)
詳細な健診の項目	※一定の基準の下、医師が必要と認めた場合に実施 ○心電図 ○眼底検査 ○貧血検査(赤血球、血色素量、ヘマクリット値) ○血清クレアチニン検査(eGFR)

6. 申込方法及び受診方法

健診対象者の方々に、5月末頃、当組合から受診券をお送りいたしますので、受診される際は受診者本人が健診機関に予約され、健診当日受診券とマイナ保険証等を持参してください。

郵送がん検診(子宮がん・肺がん・大腸がん)について

1. 検診対象者 35歳以上の被保険者及び被扶養者
2. 検診時期 (子宮がん・肺がん) 自:2026年4月1日
至:2027年3月31日 1年間
(大腸がん) 自:2026年4月1日～6月30日
自:2026年10月1日～2027年3月31日
(夏季期間7月～9月は高温期のため一時中止となります)
3. 検診機関 医療法人 厚生会 貝塚市麻生中907-1 ☎072-427-1980
4. 検診費用 大腸がん 1,650円(税込)
子宮がん 2,200円(税込)
肺がん 2,200円(税込)
5. 組合負担 1,000円 ※組合負担との差額を実施機関にお支払いください。
6. 申込方法 事業所の労務担当者を通じ当組合にお申込ください。
(申込書は事業所に送付済みです)
7. 実施方法 (イ) 申込受付後約2週間以内に個人宛に医療法人 厚生会より器具が郵送されます。
(ロ) 受診者は説明書をよく読んで問診票と採取した器具を同封の封筒に入れ、検査機関宛郵送してください。
(ハ) 検査の結果は約2週間以内に個人宛に通知されます。
8. その他 申込後、器具を受け取られ受診されない場合、組合負担はいたしませんのでご注意ください。

公 告 事 項

◆子ども・子育て支援金について

1. 子ども・子育て支援金率
2.3/1,000（事業主 1.15/1,000、被保険者 1.15/1,000）
2. 実施時期
令和8年4月分保険料（令和8年5月納付分）の保険料から健康保険料・介護保険料と合わせて徴収されます。

◆任意継続被保険者の標準報酬月額（上限）が決まりました。

標準報酬月額 360,000円

任意継続被保険者の標準報酬月額の上限額については、健康保険法第47条の規定により、前年9月30日における当組合全被保険者の標準報酬月額を平均した額で決定されます。

1. 任意継続被保険者の標準報酬月額は、①②のいずれか低い額になります。
 - ①退職時の標準報酬月額
 - ②360,000円（前年度と変更ありません）
2. 適用期間
2026年4月1日から2027年3月31日まで

◆事業所の編入

○令和8年4月1日付
株式会社 小島ツールテック



契約保養施設一覧表

保養施設名	所在地	電話番号
休暇村 支笏湖	〒066-0281 北海道千歳市支笏湖温泉	☎0123-25-2201
休暇村 岩手網張温泉	〒020-0585 岩手県岩手郡雫石町網張温泉	☎019-693-2211
休暇村 陸中宮古	〒027-0096 岩手県宮古市崎嶽ヶ崎18-25-3	☎0193-62-9911
休暇村 乳頭温泉郷	〒014-1201 秋田県仙北市田沢湖駒ヶ岳2-1	☎0187-46-2244
休暇村 気仙沼大島	〒988-0603 宮城県気仙沼市外畑16	☎0226-28-2626
休暇村 庄内羽黒	〒997-0211 山形県鶴岡市羽黒町手向羽黒山8	☎0235-62-4270
休暇村 裏磐梯	〒969-2701 福島県耶麻郡北塩原村松原	☎0241-32-2421
休暇村 那 須	〒325-0301 栃木県那須郡那須町湯本	☎0287-76-2467
休暇村 日光湯元	〒321-1662 栃木県日光市湯元温泉	☎0288-62-2421
休暇村 孺恋鹿沢	〒377-1695 群馬県吾妻郡孺恋村鹿沢温泉	☎0279-98-0511
休暇村 奥武蔵	〒357-0216 埼玉県飯能市吾野72	☎042-978-2888
休暇村 館 山	〒294-0305 千葉県館山市見物725	☎0470-29-0211
休暇村 妙 高	〒949-2235 新潟県妙高市大字関山	☎0255-82-3168
休暇村 リトリート安曇野ホテル	〒399-8301 長野県安曇野市穂高有明7682-4	☎0263-31-0874
休暇村 乗鞍高原	〒390-1520 長野県松本市安曇4307	☎0263-93-2304
休暇村 南伊豆	〒415-0192 静岡県賀茂郡南伊豆町湊	☎0558-62-0535
休暇村 富 士	〒418-0107 静岡県富士宮市佐折634	☎0544-54-5200
休暇村 伊良湖	〒441-3615 愛知県田原市中山町大松上1	☎0531-35-6411
休暇村 茶臼山高原	〒449-0405 愛知県北設楽郡豊根村	☎0536-87-2334
休暇村 能登千里浜	〒925-8525 石川県羽咋市羽咋町オ70	☎0767-22-4121
休暇村 越前三国	〒913-0065 福井県坂井市三国町崎15-45	☎0776-82-7400
休暇村 近江八幡	〒523-0801 滋賀県近江八幡市沖島町宮ヶ浜	☎0748-32-3138
休暇村 南淡路	〒656-0503 兵庫県南あわじ市福良丙870-1	☎0799-52-0291
休暇村 竹野海岸	〒669-6201 兵庫県豊岡市竹野町竹野	☎0796-47-1511
休暇村 紀州加太	〒640-0102 和歌山県和歌山市深山	☎073-459-0321
休暇村 南紀勝浦	〒649-5312 和歌山県東牟婁郡那智勝浦町字久井	☎0735-54-0126
休暇村 奥大山	〒689-4424 鳥取県日野郡江府町御机字鏡ヶ成709-1	☎0859-75-2300
休暇村 蒜山高原	〒717-0602 岡山県真庭市蒜山上福田	☎0867-66-2501
休暇村 大久野島	〒729-2311 広島県竹原市忠海町大久野島	☎0846-26-0321
休暇村 帝釈峡	〒729-5132 広島県庄原市東城町三坂962-1	☎08477-2-3110
休暇村 讃岐五色台	〒762-0015 香川県坂出市大屋富町3042	☎0877-47-0231
休暇村 瀬戸内東予	〒799-1303 愛媛県西条市河原津	☎0898-48-0311
休暇村 志賀島	〒811-0325 福岡県福岡市東区大字勝馬1803-1	☎092-603-6631
休暇村 南阿蘇	〒869-1602 熊本県阿蘇郡高森町高森3219	☎0967-62-2111
休暇村 指 宿	〒891-0404 鹿児島県指宿市東方10445	☎0993-22-3211

皆さまへ

妊娠がわかったら！ 『プレママの食事』

デジタル版

登録
不要

無料

スマホで
読める！

妊娠中の食生活は胎児に大きく影響します。妊娠が分かったらすぐに「プレママの食事」で健康管理を！！



ママの偏食や朝食抜き、過剰なダイエットは、妊娠高血圧症候群や貧血、感染症などのリスクが高まるだけでなく、赤ちゃんに将来、生活習慣病を誘引する“子宮内低栄養”の原因にもなります。妊娠中の食事の大切さを、理論だけでなく、ママからのQ&A、バランスのとれた献立例とそのレシピなどで具体的に紹介します。

プレママの食事(デジタル版)

こちらから
お読みいただけます。



発行/株式会社 赤ちゃんとママ社 監修/岡本正子(管理栄養士・国際業師)
<http://www.akamama.co.jp/tachiyomi/premama/>

A5判 16ページ

新年度スタート!

今年もしっかり健診を受けて 体メンテナンス

健診は、がんや高血圧などの生活習慣病を早い段階で見つけ、早期治療、重症化予防につなげる貴重な機会です。年に1度は必ず健診を受けて体の状態をチェックしましょう。



健診を受ける4つのメリット

merit 1 自分の健康状態が分かる

毎年健診を受け、その都度記録をしていけば、経年の数値の変化から、自分の健康状態を客観的に把握することができます。



merit 2 病気の早期発見ができる

生活習慣病は、発症初期の段階では自覚症状がないまま進行する場合がございます。病気の早期発見・早期治療のためには、健診の定期的な受診が不可欠です。



merit 3 生活習慣の見直しのヒントになる

健診結果を確認することで、生活習慣を改善するための具体的な指針を得ることができます。



merit 4 将来的な医療費を節約できる

体の異常を早期に発見し病気を予防することで、余計な医療費を払わなくても済み、家計への負担を減らすことができます。



ご家族にも受診をお勧めください

被扶養者の場合、ご自身で申し込まないと健診を受けないままになってしまい、健康リスクが高まります。ご家族が健診を受けていない場合は、ぜひ受診をお勧めください。



再検査・精密検査は必ず医療機関を受診しましょう

健診結果で「再検査」「精密検査」と判定された場合、放置していると気付かないうちに病気が進行し重症化する恐れがあります。自覚症状がなくても必ず医療機関を受診しましょう。



健康状態を認識してもらおう 「健康年齢通知」をお届けします!



当健康保険組合では、下記対象者の方に「健康年齢通知」をお届けします。

健康年齢とは

健康年齢はご自身の健康状態を分かりやすく理解するための指標です。健康診断の結果を使い、あなたのカラダは何歳相当なのかを統計的に判断します。この統計モデルは360万人分の健診データ^(※1)と医療費をもとに開発された信頼性の高いモデルであり、健康診断や人間ドックの結果通知や生命保険の料率計算など、様々な場面で利用されています。

※1 株式会社JMDCが保有する18～74歳の匿名化済み健診データおよびレセプトデータ

健康年齢の測り方

普段の健康診断で測定される12項目の健診データ^(※2)とご自身の性別・実年齢をもとに健康年齢は算出されます。

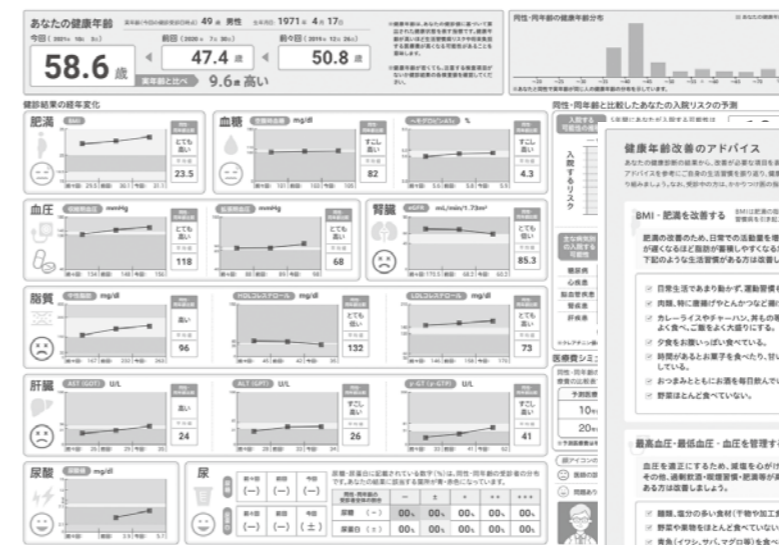
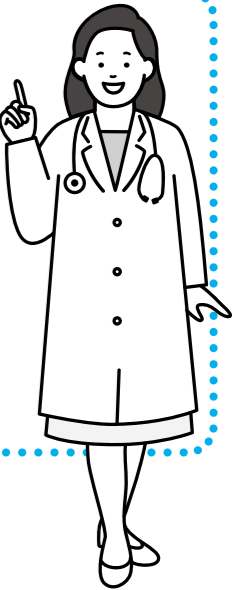
※2 BMI・収縮期血圧・拡張期血圧・中性脂肪・HDLコレステロール・LDLコレステロール・AST(GOT)・ALT(GPT)・γ-GT(γ-GTP)・血糖(HbA1cあるいは空腹時血糖)・血清クレアチニン・尿たんぱくを使用します。

対象者

40歳以上になられた被保険者および被扶養者で、生活習慣病予防健診・人間ドックまたは特定健診を受けられた方
(※健康年齢通知作成期日までに健診結果が組合へ届いている方で、健康年齢の計算に必要な12項目のデータが揃っている方)

送付時期

- ① 令和8年 4月～ 6月健診分 → 令和8年10月に送付
- ② 令和8年 7月～ 9月健診分 → 令和9年 1月に送付
- ③ 令和8年10月～12月健診分 → 令和9年 4月に送付
- ④ 令和9年 1月～ 3月健診分 → 令和9年 7月に送付



健康年齢

健康年齢レポート

健康年齢とは、あなたの健康状態に基づいて算出された生活習慣病のリスクを示す指標です。健康年齢が低いほど、生活習慣病のリスクが低く、健康寿命が長くなることを目指しましょう。

健康年齢の目安: 高い (50歳以上)、低い (40歳未満)

健康年齢を改善するためのポイント: 生活習慣病のリスクを減らすために、健康的な生活を送ることが大切です。

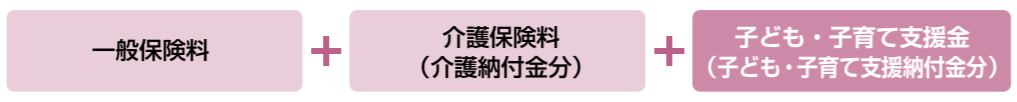
「子ども・子育て支援金制度」が始まります

一般保険料と併せ
子ども・子育て支援金の拠出を
していただくことになります

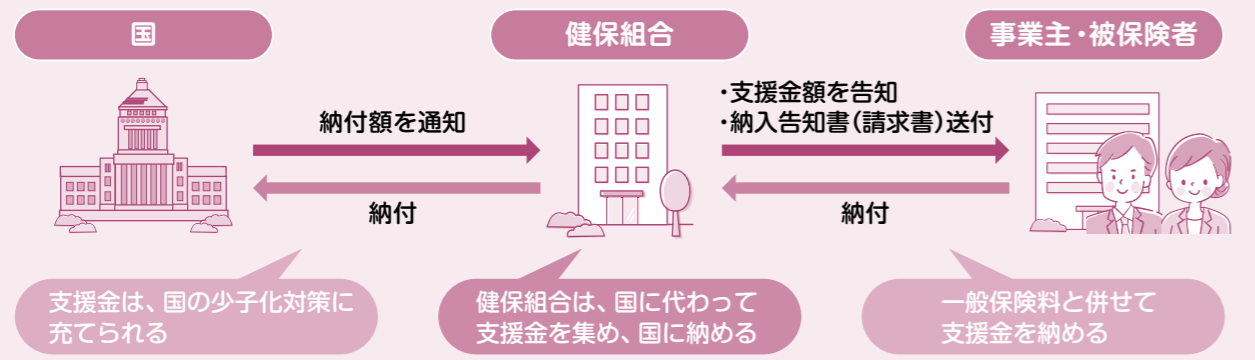


いつから始まるの？

子ども・子育て支援金は、令和8年4月分保険料より一般保険料・介護保険料と併せて徴収されます。納入告知書（請求書）には、一般保険料、介護保険料に続き、第3の費目として追加されます。



子ども・子育て支援金の徴収・納付の仕組み



負担はどのくらいになるの？

支援金の額を決める支援金率は、令和8年度は0.23%で、令和10年度にかけて段階的に0.4%程度まで上がることが想定されています。ただし、国は令和10年度に支援金の上限額を約1兆円と決めているため、今後、健康保険料や介護保険料のように右肩上がりが増えて続けることはありません。なお、支援金は事業主と被保険者が原則折半して負担します。

子ども・子育て支援金の負担額のイメージ



子ども・子育て支援金制度って何？

子ども・子育て支援金制度は、全世代・全経済主体から支援金を拠出いただき、それによる子育て世帯に対する給付の拡充を通じて、子供や子育て世帯を社会全体で応援する仕組みです。

子ども・子育て支援金はこんなことに使われます

- ① 児童手当の拡充 (令和6年10月から)
所得制限を撤廃し、支給期間を高校生年代まで延長、第3子以降を増額
- ② 妊婦のための支援給付 (令和7年4月から)
妊娠時と出産時の2回に分けて、計10万円が支給される制度
- ③ こども誰でも通園制度 (令和8年4月から)
生後6ヵ月から3歳未満の子供を、理由を問わず時間単位で保育所などに預けられる制度
- ④ 育休中の給付拡充 (令和7年4月から)
両親が出生後一定期間内に育休を取ると、給付金が最大28日間上乗せされ、手取り100%を確保する制度
- ⑤ 時短勤務時の収入減少を補填 (令和7年4月から)
2歳未満の子供を育てる人が時短勤務した場合、時短期間中の賃金の約10%が支給される制度
- ⑥ 国民年金第1号被保険者の育児期間中の保険料免除 (令和8年10月から)
自営業・フリーランス等の国民年金第1号被保険者が、子供が1歳になるまでの期間、国民年金保険料を免除される制度

健保組合の給付に使われるの？

子ども・子育て支援金は、健康保険組合などの医療保険者が保険料として徴収し、納付することが法律で定められています。法律上は保険料として規定されていますが、健保組合が加入者のために行う保険給付や保健事業に充てることはできません。健保組合は、国に代わって徴収し、納付する役割だけを担います。



まずは知りたい MASLDの基礎知識

MASLDは自覚症状がないまま進行し、全身の健康を脅かすこともあります。早めに対策をするためにも、まずは診断基準やMASLDが危険な理由、進行の仕組みといった基礎知識を理解しておきましょう。

お酒を飲まない人も発症する メタボの肝臓版

肝臓は食事で摂取した栄養をエネルギーに変える役割を持つ臓器です。食べ過ぎや運動不足などでエネルギーが余ると、それらは中性脂肪につくり変えられ、肝臓に蓄積されてしまいます。

このようにお酒の飲み過ぎではなく、肥満や糖尿病、高血圧などの代謝異常によって肝臓に脂肪がたまる病気が「MASLD（代謝機能障害関連脂肪性肝疾患）」です。以前は「NAFLD（ナッフルディー／非アルコール性脂肪肝疾患）」と呼ばれていましたが、実態に合わせて名称が変わりました。いわゆるメタボリックシンドロームの一つです。主に以下の基準に当てはまると、MASLDと診断されます。

MASLD 診断基準

- 画像検査で「脂肪肝」がある
- +
- 下記のいずれかが1つが当てはまる*
- 肥満・小太り (BMIが23以上、腹囲が男性94cm超・女性80cm超)
 - 血糖値が高め (空腹時100mg/dL以上、または糖尿病予備群)
 - 血圧が高め (収縮期130mmHg以上・拡張期85mmHg以上)
 - 脂質 (コレステロール等) の異常 (中性脂肪150mg/dL以上 または HDLコレステロールが男性40mg/dL以下・女性50mg/dL以下)

*すでに糖尿病、高血圧、脂質異常症の治療薬を飲んでいる場合も含む。
出典：「肝臓」第65巻第9号「脂肪性肝疾患 (Steatotic liver disease : SLD) のパラダイムシフト：NAFLD から MASLD へ」

MASHへ進行すると ここから危険ゾーンに…!

MASLDを放置して悪化すると、肝臓に炎症が起き、組織が硬くなる(線維化)「MASH(マッシュ／代謝機能障害関連脂肪肝炎)」へと進行します。

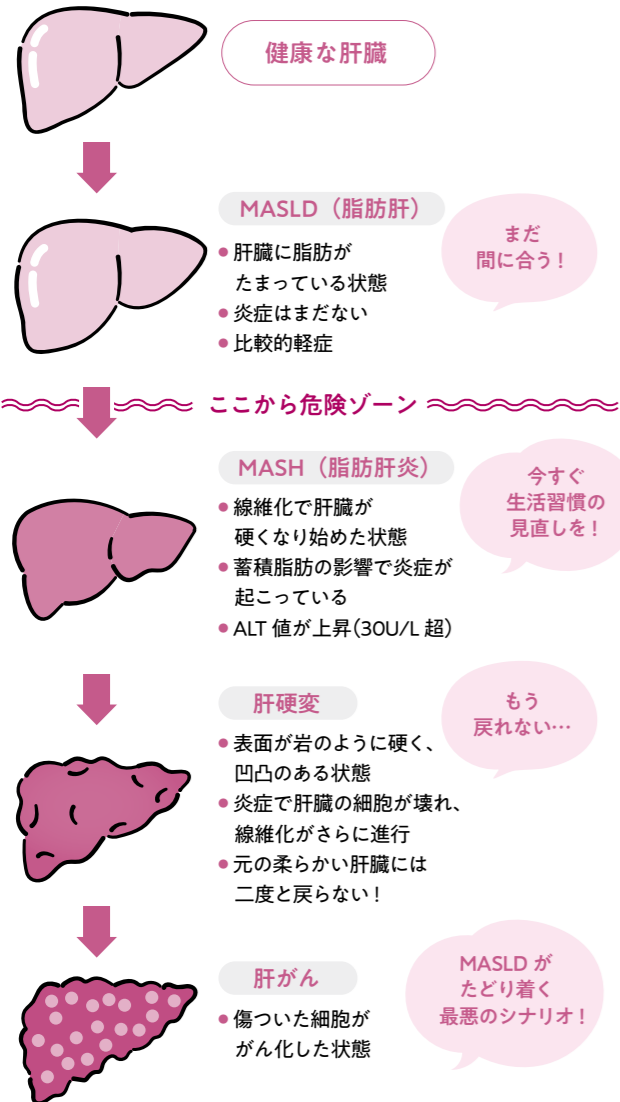
健康診断の結果、肝臓の状態を示すALTの値が30(女性の場合25)を超えている、もしくは年々数値が悪化している場合、肝臓の細胞が壊れているサイン(MASH予備群) かもしれません。

MASLDの10人に1人がこの段階に進むといわれ、ここまで来ると肝硬変や肝がんへのカウントダウンが始まってしまいます。

MASHがさらにやばい3つの理由

- ① 不可逆的な変化が始まる
肝臓組織が硬くなる「線維化」が進んで、ある一線を越えると、そこからは元に戻れない一方通行となり、どれだけ治療しても元の柔らかい肝臓には戻れなくなります。
- ② 確定診断には肝生検が必要
MASHかどうかの診断は血液検査や画像検査だけでは確定できず、おなかに針を刺して組織を採る「肝生検」が必要になります。だからこそ「疑い」の段階での対応が重要です。
- ③ やっぱり自覚症状はない
これだけ体の中で大変なことが起きていても、痛みや不調はほとんどありません。健康診断のALT値が唯一の手掛かりとなるため、健診を受けないと見逃してしまうことも。

MASLDからMASHへの進行



保険適用の薬はなく 減量や運動などで改善

2025年現在、日本でMASLDに対して保険適用のある治療薬はありません。治療に当たっては、減量や食事・運動などによる生活習慣の改善が求められます。だからこそ早期発見が重要です。

日本肝臓学会は「奈良宣言2023」において、健康診断結果のALT値が「30」を超えたら受診を促すという指針を発表しました。もし数値が30を超えていたら、まずはかかりつけ医や近隣の消化器内科を受診し、数値の上昇が一時的なものか、継続的なものかを確認しましょう。



こんな人はなりやすい!

最大のリスク要因は「肥満」ですが、糖尿病や高血圧などがある人も要注意です。また、女性は閉経後のホルモン変化でリスクが高まるため、痩せていても油断は禁物。最近では、睡眠時無呼吸症候群による低酸素状態も、肝臓に脂肪をため込む原因として注目されています。

MASLD はやばい… その3つの理由

- ① 無症状で進行する「サイレントキラー」
肝臓は「沈黙の臓器」といわれ、かなりのダメージを受けても症状が表れにくいもの。そのため、症状が出たときにはすでに肝硬変や肝がんになっていることが少なくありません。
- ② 特効薬がない
2025年現在、日本で保険適用になっているMASLDの治療薬はありません。進行を食い止める唯一の方法は、食事や運動で体重をコントロールし、生活習慣を改善することだけです。
- ③ 全身に影響が表れる
放置すると、数年から十数年で肝硬変へと進展する可能性があります。また、動脈硬化を促進させ、心筋梗塞や脳卒中などの「突然死」を招く病気や他臓器のがんのリスクも高める、全身の健康を脅かす病気です。

放っておくと厄介なMASLD。怖いのは放置されやすい理由と、その影響にあります。

動けるカラダは**いま**からつくる!

簡単

ロコモ予防 エクササイズ

ほぐしストレッチと簡単な筋力トレーニングで
長く動けるカラダを今からつくりましょう!

健康運動指導士 一般社団法人ケア・ウォーキング普及会代表理事 黒田 恵美子

テーマ

足指・足裏を鍛える

足の指、足の裏は、見逃しがちですが、実はロコモにつながる大本の原因となるところです。体の土台である足指・足裏を鍛えることで、しっかりと足指を使って立つことができるようになり、姿勢の安定にもつながります。

ほぐし

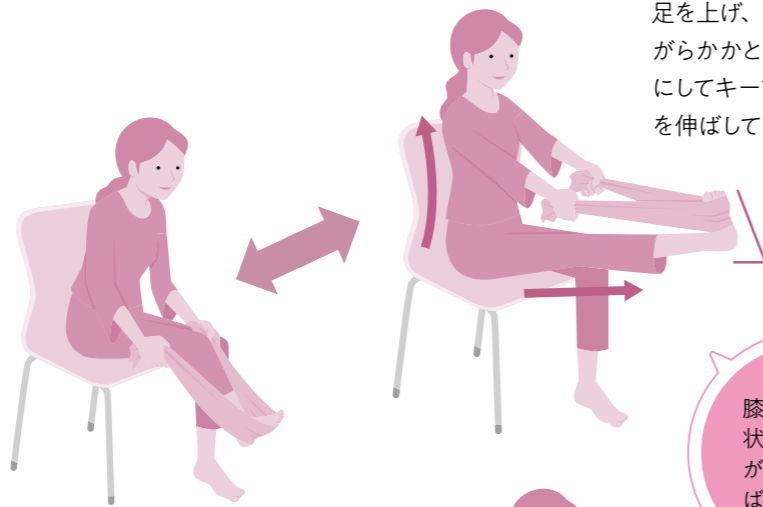
足裏ストレッチ

タオルを使って足裏とふくらはぎを伸ばし、膝や腰を痛める原因の一つ「浮き指」を予防します。

1

20秒キープを
左右2回ずつ

イスに座って両手でタオルの端を持ち、片方の足指の付け根にタオルをかけます。



2

足を上げ、タオルを引きながらかかとを押し出すようにしてキープします。背筋を伸ばして行いましょう。

膝は曲がった状態でも足首が曲がっていれば大丈夫です。

筋トレ

タオルつかみ

床のタオルを足の指でつかみ持ち上げることで、足指に力を入れる感覚を身に付けます。

1

上げ下ろしを
片足10回ずつ

イスに座った足元に、少ししわが寄るようにタオルを広げ、足裏全体がタオルに触れているように乗せます。



2

つかみ上げられない場合は、握る・離すを繰り返してください。

片方の足裏でタオルをつかんで持ち上げ、指を開いて離す、を繰り返します。

動画でも見られる



アクセスはこちら



※動画は予告なしに終了する場合があります。

効果の実感ポイント

立ったときに、足の指が下りて床に付く感覚を感じるようになり、姿勢がふらつかずに安定します。

今日から始める!
MASLD / MASH を

予防・改善する生活習慣

MASLDやMASHにはまだ治療薬がありませんが、生活習慣を見直すことこそが一番の治療になります。特に体重のコントロールは有効で、現在の体重の7%を減らすことができれば、肝臓の脂肪や炎症が大きく改善する*といわれています。無理のない範囲で少しずつ始めましょう。

*[NAFLD/NASH診療ガイドライン2020(改訂第2版)]



1
食事

野菜や果物、魚介類などを積極的に取る

野菜・きのこ・果物などに含まれる食物繊維は、脂肪の吸収を抑えてくれます。また、メインのおかずには肉より魚(青魚)を選ぶことで、良質な脂質を摂取できます。

総摂取カロリーを減らしつつ甘い物やお酒を控える

肝臓に脂肪をためる原因となる糖質や揚げ物は控えめに。特に吸収の早いジュースや菓子パンは要注意です。お酒も中性脂肪を増やすため、適量を心掛けてください。

3
健診

年1回は必ず健診 ALT値をチェック!

肝臓を守るには、体重や血圧、血糖値など検査数値の変化を追うことが大切です。ALT値を定期的にチェックし、30を超えたら必ず受診してください。30以下でも年々数値が悪化している場合は要注意です。また、高血圧や糖尿病がある人はその治療をしっかり行いましょう。それがMASLDの改善に直結します。

ALT>30だったら…?

- 1 まずはかかりつけ医を受診し、健診結果を見せて相談
- 2 数値の上昇が一時的なものか、継続しているものかを確認
- 3 必要に応じて、腹部超音波検査などの精密検査を受ける
- 4 より詳しい診断が必要な場合は、消化器内科の専門医に相談

2
運動

有酸素運動と筋トレの組み合わせが効果的

脂肪を燃やす有酸素運動(早歩き30分以上、水泳、サイクリングなど)と、筋肉を付ける筋トレ(スクワット、腕立て伏せなど)を組み合わせるのがお勧め。中程度の運動を続けることで、肝臓の状態の改善につながります。

ポイント

有酸素運動と筋トレの組み合わせが効果的です。まずは無理のない範囲から始め、継続していきましょう。



くらしに プラス+

こころから整う
住まいのアイデア

今回のテーマ

照明を変えて、脳と体を整える

普段何げなく使っている照明ですが、光の種類や使い方を工夫することで健康にも良い影響を与えることが分かっています。在宅ワークも定着した現在、照明の使い分けで生活リズムを健康的に整えるヒントをご紹介します。

今回の先生 ほそやともみさん

ウェルビーイング照明コーディネーター
大学卒業後、照明・電気設備ショールームアドバイザーを経て2021年よりフリーランス。2023年、合同会社ほそや照明研究所を設立。照明の使い方での暮らしの質は変えられることを発信している。@akari_no_soudan



一日の光の使い方が 体のリズムを整える

人間の生体機能には約24時間周期のリズムがあり、このリズムを生み出す体内時計は朝に強い光を浴びることで修正されます。照明を使って、朝から夜にかけて自然の光と同じような環境をつくることで体のリズムが整い、健康維持にもつながります。

電球の色の種類

<p>でんきゅうしよく 電球色</p>  <p>温かみあるオレンジ色。リラックス効果が高い。</p>	<p>ちゆうはくしよく 昼白色</p>  <p>太陽光に近い白い光。活動的な場所に最適。</p>	<p>おんぱくしよく 温白色</p>  <p>自然でマイルドな色。夜よりも日中向きの光。</p>	<p>ちゆうこうしよく 昼光色</p>  <p>青みがかった白色。文字や色が見やすく、勉強や制作などに向いている。スポット的な使用が一般的。</p>
---	---	--	--

一日を通した 照明活用術

体内リズムを整えるためには、リビングやダイニングには調光・調色機能付きの照明がおすすめ。夜に向けて徐々に光の量を減らしたり、太陽の動きと同じように、夜間は照明の位置を低くすることも効果的です。

朝 (起床時)

調光機能付きの照明は明るさMAXに



朝は太陽光に近い昼白色で目覚めをサポート。自然光も活用しましょう。

昼 (仕事時)

手元が暗い場合は昼光色のライトをプラス



在宅ワーク中は昼白色または温白色で明るく。昼白色の光は集中力を高めてくれます。

夜


フロアライトやスタンドライトなど低い照明も活用



オレンジ色の電球色でリラックス。自然な眠気が質の良い睡眠につながります。

食事

電球色の明かりは家族だんらんにも効果的



夕食時の照明は、食事をおいしそうに見せてくれる電球色がお薦め。

就寝前

子供の寝かし付けにも効果大!



天井の照明を消し、フロアライトやスタンドライトのみの明かりに。

今回のおさらい

- 光環境が体内リズムの調整に重要
- 自然界と同じ光環境を照明で再現
- フロアライトやスタンドライトの活用を意識

職場のメンタルヘルスに関わる知識や情報をお届けします

ココロメンテ 通信

働く私たちにとってストレスはつきものですが、心理学には「過去と他人は変えられないが、自分と未来は変えられる」という考え方があります。過去や他人の言動はコントロールできませんが、自分の考え方や行動パターンは、対応方法を理解することで変えることが可能です。職場でのお悩みに、今日から試せる実践的な対応方法をお伝えします。



一級キャリアコンサルティング技能士、シニア産業カウンセラー
株式会社生き方はたらき方ラボラトリー
代表取締役 **鶴岡 柔美**

お悩み

職場で孤立していて 認められていない気がします…

入社5年目で業務企画部に異動になりました。これまで4年間営業部で培ってきた行動力や交渉力が認められたと張り切って次々と提案を出してはいたのですが、誰も賛同してくれず、なかなか企画が通りません。以前上司に提出したプレゼン資料がそのままの状態です。デスクにあるのを見て、「自分はもう期待されていないのか…」という気持ちです。



アドバイス

自分の物事の捉え方に 偏りがなければ見直してみましょう

新しい部署で結果が出せないと焦って「視野狭窄」になっているのかもしれない。自分の捉え方の悪いクセが出てしまっているようです。

例えば、他人の考えを具体的な根拠もなく「こう思っているに違いない」と決め付けてしまう「心の読み過ぎ」、自分の寂しい気持ちからあたかも「孤立している」と思い込む「感情的決め付け」、たまたま上司が忙しかっただけかもしれないのに「見てもらえない」ことに意識が集中してしまう「心のフィルター」といった「認知のゆがみ」が考えられます。これは私たちが持つ防衛本能です。一人で処理できないほど不安が大きくなると、傷つかなないように最悪のケースを想定しようとする心理です。



自分で肩の辺りを交互にゆくりたく「バクフライハグ」で自分に声掛けを

セルフケアのポイント

- 「大丈夫、大丈夫。そうとは決まってるよ」と自身を苦しめている偏った考えを優しく否定してあげましょう。
- 名探偵気分「孤立している」「認められていない」と確信できる証拠を探してみましょう。その証拠は客観的に証明できるものでしょうか。
- 現状思い描くイメージがハッピーエンドになるような未来の脚本を考えてみましょう。どうすればいいかの妙案が浮かぶかもしれませんよ。

自身を苦しめている偏った考えを
まずは優しく否定してあげましょう

心がこのような「悲劇の主人公」の状態に陥ってしまうと物事を自分の得意な捉え方に偏って現状を理解しようとしがちです。「そうに違いない」と、どんどん深みにはまっていきます。「認知のゆがみ」は生きてると自然に身に付いてしまうもの。自分では偏った考え方になかなか気が付けません。写真を撮るときに「右肩を下げてください」と言われて「え?上がった?」と思うこともありますよね。これと同じです。今回のケースのように自分が思い込むことでストレスが大きくなっていく場合は、自分の考え方を疑ってみましょう。

新ルールが始まります

被扶養者の認定基準が変わります

健康保険の被扶養者となるには健康保険組合の認定基準を満たす必要がありますが、年収についての認定基準に2つの変更点があります。

令和8年
4月1日より

被扶養者認定の際の年収の判定方法が変わります

変更点

「労働条件通知書」などに記載された時給・労働時間・日数・通勤手当などから見込まれる年収によって判定されます。労働契約に明確な規定のない時間外労働に関する賃金などは、原則として年収には含まないこととなります。

対象者

収入が**給与収入のみ**の被扶養者の方
※年金や失業給付金など給与収入以外の収入のある方は対象外となります。



被扶養者の認定後、当初見込んでいなかった臨時収入により、結果的に年収が基準額を超えてしまった場合でも、社会通念上妥当である範囲にとどまる場合は、被扶養者の認定が取り消されることはありません。

従来
【判定方法】過去や現在の収入、または将来の収入見込みなどから、今後年間の収入見込みを判定
【提出書類】収入証明書や課税(非課税)証明書など

令和8年4月1日以降
【判定方法】労働条件通知書などの労働契約内容が確認できる書類の記載内容から見込まれる年収によって判定
【提出書類】
●労働契約内容が確認できる書類(労働条件通知書や雇用契約書など)
●認定対象者の「給与収入のみである」旨の申立書

※労働契約内容が確認できる書類がない場合は、従来の方により年収を判定することとなります。

令和7年
10月1日より

19歳以上23歳未満の方の被扶養者認定の際の年収要件が変更されました

変更点

年収要件が、130万円未満から**150万円未満**に引き上げとなりました。

対象者

19歳以上23歳未満の被扶養者(被保険者の配偶者を除く)。
学生・学生以外のどちらも対象となります。



対象となるご家族を被扶養者にするときは、「被扶養者(異動)届」に必要な書類を添えて、**速やかに**事業所経由で当健保組合へ提出してください。※当健保組合による認定が必要となります。

年齢要件は、扶養認定日が属する年の12月31日時点の年齢で判定します。なお、民法準用により、年齢は誕生日の前日において加算するため、誕生日が1月1日の方は12月31日に年齢が加算されることとなります。

【例】扶養認定を受ける方がN年11月に19歳の誕生日を迎える場合には、N年における年収要件は150万円未満となります。

	18歳	19歳	20歳	21歳	22歳	23歳
扶養認定対象者	N-1年	N年	N+1年	N+2年	N+3年	N+4年
	130万円未満	150万円未満			130万円未満	

※詳しくは、日本年金機構のHPをご確認ください。 <https://www.nenkin.go.jp/oshirase/taisetu/2025/202508/0819.html>

被扶養者に変更があった場合は、「被扶養者(異動)届」に必要な書類を添付して、**速やかに**事業所を経由して当健保組合へ提出してください。



Scope

セルフメディケーションを推進して健康維持と医療費の抑制を目指す

「令和5(2023)年度国民医療費の概況」によると、令和5年度の国民医療費は48兆915億円、また人口1人当たりの国民医療費は38万6700円と、どちらも過去最高を更新しました。このように、国民医療費が年々増大し続ける中、医療費の大部分を賄う国および保険者(健康保険組合、協会けんぽ等)は、持続可能な医療保険制度を運営するために、健康づくりの推進、疾病予防や医療費の適正化に向けたさまざまな取り組みを行っています。

「セルフメディケーション」の推進もその一つです。世界保健機関(WHO)は、セルフメディケーションについて「自分自身の健康に責任を持ち、軽度な身体の不調は自分で手当てすること」と定義しています。例えば、健康の相談ができるかかりつけ医を持つことで、病気の予防や早期発見が可能になったり、症状や既往歴を把握しているかかりつけ医による継続的な診療ができるようになったりすることで、安心して治療を受けられる体制の整備につながります。

また、医療機関で医師が処方する「医療用医薬品」ではなく、薬局やドラッグストアで購入できる「スイッチOTC医薬品」(医療用医薬品として使用されていたもの

Scope

今回のまとめ

- セルフメディケーションを実践することで健康状態を把握し、医療費削減やQOLの向上が期待できる。
- セルフメディケーション税制を活用すれば、経済的負担を軽減しながら健康管理が可能になる。

が有効性や安全性が確認された後にOTC医薬品として転用されたもの)を使用することで、「セルフメディケーション税制」の対象になり、一定の条件を満たせば所得控除を受けることができるため、自己負担の軽減にもつながります。さらに、令和9年からの税制改正により、スイッチOTC医薬品の適用期限が撤廃されるため、より多くの人がこのメリットを活用できるようになります。

一人一人がセルフメディケーションに積極的に取り組むことなく、自身の生活習慣の改善、疾病予防やQOLの維持・向上に役立ち、ひいては持続可能な医療保険制度の実現と、健康な未来社会を創生する基盤になるといえます。

Main

さけのピカタ

■塩(食塩相当量) 0.7g ■糖(糖質) 7.3g
■脂(脂質) 12.5g ■エネルギー 256kcal ※すべて1人分

作り方

🕒調理時間20分

- 1 赤パプリカ、アスパラガス、エリンギを食べやすい大きさに切る。
- 2 生ごきを3等分に切り、塩・こしょうを振り、薄力粉をまぶす。
- 3 ボウルに卵を溶き、粉チーズを混ぜ合わせる。
- 4 フライパンに無塩バター半量(5g)を入れて中火で熱し、①を入れて4分ほど焼く。両面に焼き色が付いたら取り出す。
- 5 フライパンに残りの無塩バターを入れて弱めの中火で熱し、③にくぐらせた生ごきを並べる。
- 6 ふたをして2分ほど焼き、裏返して再びふたをして3分ほど焼く。水大さじ1(分量外)を入れてふたをして1分ほど蒸し焼きにする。仕上げにパセリを散らし、②の野菜とともに盛り付ける。



作り方

🕒調理時間15分

- 1 キャベツはざく切り、たまねぎは薄切り、にんじんは短冊切りにする。
- 2 鍋に水300mL(分量外)、和風だしを入れて火にかけ、たまねぎとにんじんを加えて中火で煮る。
- 3 たまねぎとにんじんがやわらかくなったらキャベツを加え、さつと煮る。
- 4 豆乳を加え、弱火にして煮立たせないよう温める。
- 5 火を止め、みそを溶いて入れる。

塩・糖・脂downのポイント

無塩バターを使用することにより、食塩量をdown。粉チーズを加えた卵液を絡めてこんがり焼き上げれば、食塩控えめでも物足りなさがなく、チーズのコクとさけのうま味でぜいたくな味わいに仕上がります。焦げ付きにくい素材のフライパンを使用するとバターは少量で済むため、脂質を抑えたい場合に有効です。

スマホでも見られる!



材料(2人分)

- 生ごき…………… 2切れ(200g)
- 赤パプリカ…………… 1/2個
- アスパラガス…………… 2本
- エリンギ…………… 1本
- 卵…………… 1個
- 薄力粉…………… 大さじ1
- 粉チーズ…………… 大さじ1
- 塩…………… 少々
- こしょう…………… 少々
- 無塩バター…………… 10g
- パセリ(乾燥)…………… 適宜

健康食材

生ごき

さけにはオメガ脂肪酸のDHA・EPAが豊富に含まれ、血液をサラサラにし動脈硬化の予防が期待できます。また、骨の健康に不可欠なビタミンDが豊富で、切り身1切れで1日に必要な目安量を賄えるほど。この他、さけの身の赤い色素成分「アスタキサンチン」には強い抗酸化作用があり、細胞の酸化を防ぐ働きがあるといわれています。



Side

春キャベツの豆乳みそスープ

■塩(食塩相当量) 1.0g ■糖(糖質) 7.6g
■脂(脂質) 2.5g ■エネルギー 76kcal ※すべて1人分

塩・糖・脂downのポイント

野菜が主役のスープは、栄養バランスが整う上におなかを満たされやすく、主食や他のおかずの食べ過ぎ予防に役立ちます。豆乳を加えることで、みそが少なくてもコクが出て深みのある味わいに。野菜の中でもたまねぎは糖質が高めなので、使用量は控えめにしています。

材料(2人分)

- キャベツ…………… 1枚
- たまねぎ…………… 1/4個
- にんじん…………… 1/5本
- 豆乳(無調整)…………… 1カップ(200mL)
- 和風だし(顆粒)…………… 小さじ1/2
- みそ…………… 大さじ1

健康食材

キャベツ

キャベツには、風邪予防や疲労回復に役立つビタミンCが豊富に含まれています。カリウムも多く含むため、余分なナトリウムの排出を助け、血圧を調整する働きが期待できます。また、「キャベジン(ビタミンU)」と呼ばれる成分には、胃の粘膜を保護し、胃腸の調子を整える働きがあります。



ラクうま!

塩・糖・脂 トリプルdown レシピ

生活習慣病予防のために、取り過ぎには気を付けたい「塩分」「糖分」「脂質」の3つを同時にケアするレシピ。手軽に作れて、あなたの健康づくりをサポートします!

料理制作・スタイリング・監修

加藤彩子(管理栄養士)

撮影/竹内浩務



Main
さけのピカタ

Side
春キャベツの豆乳みそスープ

