

大球他保大より

令和8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 <https://www.senzai-kenpo.or.jp/>

令和7年度

収入支出決算の お知らせ

令和7年度の決算は、さる7月22日に開催されました第172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7年度の収支状況は、収入面においては、平均被保険者数が減少した結果、保険料収入は対前年度で約6、100万円（▲1・7％）の減少となりました。

支出面においても、保険給付費は前年度より約1億5、700万円（▲7・5％）の減少となり、高齢者医療制度に対する納付金等の合計額も2年度前の精算により、対前年度で約4、500万円（▲3・5％）の減少となり、支出合計では、前年度より約1億8、000万円（▲5・0％）の減少となりました。

以上により、令和7年度の一般勘定の収支決算差引額は約1億7、300万円を計上し、健保財政の健全

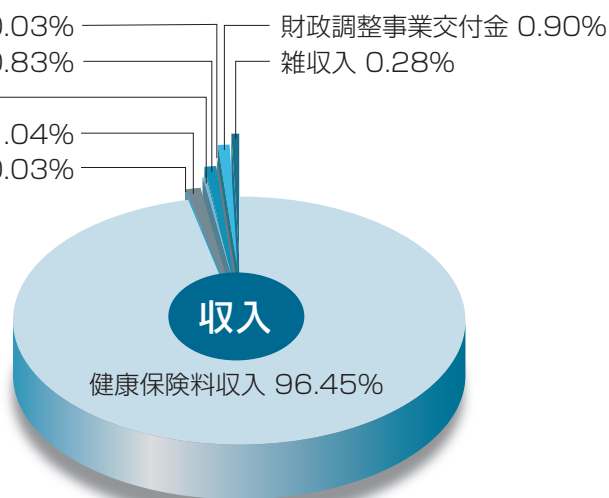
一般勘定

■令和7年度決算概要

収 入

科 目	金額(千円)
健康保険料収入	3,448,964
国庫負担金収入	1,263
調整保険料収入	37,285
繰入金	15,642
国庫補助金収入	29,674
出産育児交付金	1,104
財政調整事業交付金	32,166
雑収入	9,865
合 計	3,575,963
経常収入合計	3,477,640

■収入と支出の割合

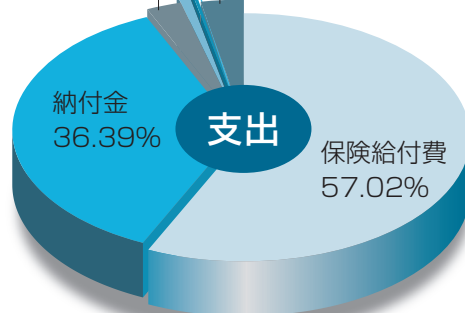


支 出

科 目	金額(千円)
事務費	96,354
保険給付費	1,940,297
納付金	1,238,538
保健事業費	82,725
財政調整事業拠出金	37,215
連合会費	1,610
積立金	5,525
雑支出・その他	835
合 計	3,403,099
経常支出合計	3,365,667

支出の割合

支出項目	割合
保険給付費	57.02%
納付金	36.39%
事務費	2.83%
保健事業費	2.43%
財政調整事業拠出金	1.09%
連合会費	0.05%
積立金	0.16%
雑支出・その他	0.03%



収入支出差引額 172,864千円

経常収入支出差引額 111,973千円

性を示す経常収支差引額は約1億1、200万円と、5年ぶりの黒字となりました。

近年の賃上げにより保険料収入自体は増加しているものの、現役世代が負担する高齢者医療への拠出金（納付金）が健保組合の財政を大きく圧迫しているのが実情です。

健康保険組合連合会が公表した「令和8年度健保組合予算早期集計結果の概要」によると、全国の健保組合の経常収支は2、890億円の赤字となる見通しであり、全体の74%の組合が赤字予算を余儀なくされています。経常支出の約4割を高齢者医療への拠出金が占めており、義務的経費（法定給付費＋高齢者拠出金）に占める拠出金の負担割合は43・3%にのぼり、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。

このような厳しい環境下において、当健保組合では、今後も「データヘルス計画」に基づいた効果的・効率的な保健事業を通じて、皆様の健康増進と医療費の適正化に努めてまいります。

加入者の皆様におかれましても、健康管理のために年に一度は必ず健診をお受けください。また、健診結果により「特定保健指導」の対象となられた方は、ぜひ指導を利用していただき、疾病の予防と健康維持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7年度決算概要

収 入

科 目	金額(千円)
介護保険収入	359,464
雑 収 入	290
合 計	359,754

支 出

科 目	金額(千円)
介護納付金	345,270
合 計	345,270

収入支出差引額 **14,484千円**



被保険者等の状況

区 分		令和7年度	令和6年度	増減率(%)
一般勘定	平均被保険者数	男 5,001人	5,293人	-5.52
		女 1,248人	1,237人	0.89
	計	6,249人	6,530人	-4.30
	平均標準報酬月額	男 381,634円	371,950円	2.60
		女 270,292円	263,947円	2.40
	平均	359,809円	351,703円	2.30
	平均標準賞与額	1,028,680円	968,508円	6.21
被扶養者数(扶養率)		4,862人(0.78)	5,322人(0.82)	-8.64

区 分	令和7年度	令和6年度	増減率(%)
第2号被保険者数	4,648人	4,893人	-5.01
被保険者数	3,570人	3,710人	-3.77
被扶養者数	1,078人	1,183人	-8.88
平均標準報酬月額	397,227円	389,999円	1.85
平均標準賞与額	1,158,046円	1,088,026円	6.44

10月は「健康強調月間」です



毎日プラス10分の運動を
食事と美味しくバランスよく
タバコの煙をなくそう
元気に過ごすための
6つのアクション!
睡眠の量と質を確保しよう
ライフステージごとの健康課題を知ろう
健診・検診を定期的に休のことと知ろう
健康強調月間 2026年 10月1日～31日
健康保険組合連合会

女性の社会進出や高齢者の就労拡大などにより、社会の多様化が進んでいます。一方で、若い女性のやせや栄養不足、筋力低下や、女性特有の健康課題によるパフォーマンスの低下や離職など、新たな健康課題への対応が求められています。

こうした課題を解決し、誰もがすこやかに暮らせられる社会をめざして、

運動 食生活 禁煙 睡眠

健診・検診の受診 女性の健康

の6つのアクションに取り組み、生活習慣を見直しましょう。



乳がんや子宮がんは、働く世代の女性から疾患リスクが高くなるがんです。早期に発見できれば治る可能性が高いことがわかっているため、定期的ながん検診を受けましょう。

仕事と私、どっちが大事?



私のために レディース検診

忙しいし、恥ずかしいし、なんとなく不安だけど私をいたわるのは、私しかない。

健康保険組合連合会



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

令和8年度 標準報酬定時決定の結果がまとまりました

令和8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8年度	令和7年度	増減額	対前年度比
男子	397,047円	386,757円	10,290円	102.66%
女子	282,895円	274,495円	8,400円	103.06%
男女平均	373,815円	364,286円	9,529円	102.62%

令和8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 9,529 円の増額、率にして 2.62% 上昇しました。

令和3年度から6年連続で上昇となり、上昇率も前年度（2.42%）より拡大しました。



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。
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8年9月から

接種期間

令和8年10月～令和9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
- 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
- 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上利用券(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上使用してください。
- ③接種日当日、受付窓口で「利用券」および「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。

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といたします。

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】

大阪線材製品健康保険組合
令和8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	2027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。 ・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。 ・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。 ・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.toshinkyō.or.jp/influenza.html>

② 受診するときは、契約医療機関の窓口にて、利用券の提出とマイナ保険証又は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。

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 チェック欄
	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	(印)									
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。

大阪線材製品健康保険組合
令和8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	2027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** 欄は担当者をご記入ください。

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 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。 ※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 チェック欄 ☐

※必要事項に記載がない場合、又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	☐ 確認しました 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。 ※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	☎ ⑩					
電話番号						
医療機関名称						
東振協契約 医療機関コード						

《医療機関様へお願い》

- 「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。
- 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。
- 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。
- 下記の書類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

枚 / 枚

※ 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。

医療機関コード		医療機関名	
保険者番号	06272264	保険者名	大阪線材製品健康保険組合
事業所記号		事業所名称	

※2 PCで入力する場合の「性別」「続柄」について
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。

実施確認 ※1 キャンセルは二重線	接種日	被保険者等番号 ※記号番号の番号	漢字氏名			性別 ※2	続柄 ※2	生年月日 (西暦)
			姓	名	ふりがな			
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

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」「被保険者等番号」「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。

季節の感染！ 注意報

さまざまな症状を引き起こす「感染症」。
一年を通して多くの種類がありますが、
なかでも季節ごとにとくに注意したい感染症があります。
日常的にできる予防法や対策とあわせてご紹介します。

news

インフルエンザ

インフルエンザは、おもに飛沫感染または接触感染によってインフルエンザウイルスが体内に入ることによって発病します。感染力が非常に強く、日本では毎年約1千万人が感染しています（新型コロナ期を除く）。軽症のまま回復することもあります。肺炎や脳症などを併発して重症化する場合もあるため、とくに高齢者や幼児、妊娠中の女性、持病のある人は要注意です。

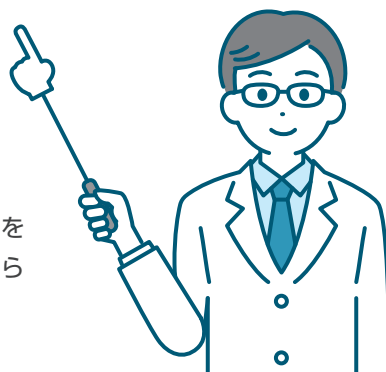


おもな症状

- ☐ 38度以上の発熱
- ☐ 全身症状（頭痛、関節痛、筋肉痛 など）
- ☐ 局所症状（のどの痛み、鼻水、咳 など）
- ☐ 急な発症・症状の悪化

「インフルエンザかな？」と思ったら

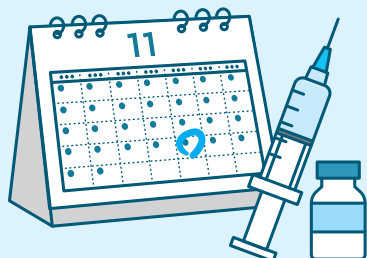
早めに医療機関を受診しましょう。ただし、発熱後すぐはインフルエンザ検査をしても陽性にならないことがあるため、検査は発熱後12時間以上経過してから受けることが推奨されています。



実践 予防と対策

予防接種を受ける

インフルエンザワクチンは、発病や重症化の予防に効果が期待できます。接種回数は、13歳以上が原則1回、13歳未満は2回です。例年12月頃から流行が本格化するため、それ以前に接種を済ませるとよいでしょう。



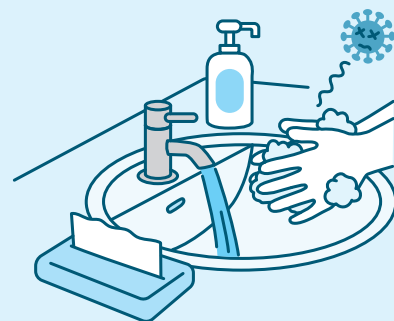
マスク&咳エチケットの徹底

くしゃみや咳の飛沫は1～2m飛ぶとされています。くしゃみや咳が出るときはマスクを正しく着用し、使用後はすぐにごみ箱へ。マスクがないときは、ハンカチや自分の腕で口と鼻を覆う「咳エチケット」を心がけましょう。



正しい手洗い

外出後や調理の前後、食事前などは、こまめに手洗いを。石けんをしっかりと泡立てて、爪や指の間、手首も洗います。最後は十分に水で洗い流し、清潔なタオルやペーパータオルで拭き取って乾かしましょう。





セルフメディケーションで お得な税制を利用してみませんか?

セルフメディケーションとは、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です（世界保健機関〔WHO〕の定義による）。これを推進するためセルフメディケーション税制が実施されています。

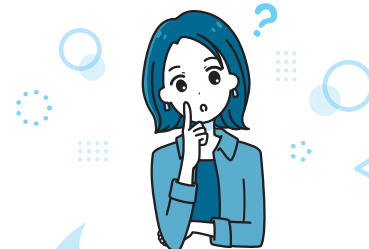
突然ですが、クイズです!

OTC 医薬品（市販薬）をよく購入する高橋さんは、セルフメディケーション税制を利用しようと思っています。

セルフメディケーション税制を利用するには
このマークが付いている薬を購入して、
そのレシートを保管しておくのよね



〇〇ドラッグ	
★解熱鎮痛薬	¥1000
〇〇〇〇	¥400
合 計	¥1400
★印はセルフメディケーション 税制対象商品です。	



それと、「何か一定の取り組み」を
していないといけなかったわね。
えーと、何をする必要があったっけ?



セルフメディケーション税制を利用するためには、健康の保持・増進や疾病予防として一定の取り組みを行う必要がありますが、次のうち、その取り組みに含まれているものはどれでしょうか?

A 健診を受ける

**B インフルエンザの
予防接種を受ける**

**C 特定保健指導
を受ける**



(答えはこのページの下に)



セルフメディケーション税制とは

健康の保持・増進や疾病予防として「一定の取り組み」を行っている人が、年間1万2,000円を超えて、対象となる**スイッチ OTC 医薬品**などを購入した場合、確定申告で所得控除が受けられる制度です（上限8万8,000円）。

従来は時限措置（2026年まで）でしたが、2027年から制度を恒久化することになりました。ただし、セルフメディケーション税制の対象となる OTC 医薬品のうち、非スイッチ OTC 医薬品は5年の期限付きで延長となりました（2031年まで）。

スイッチ OTC 医薬品って何?

医師が処方する「医療用医薬品」として使用されていた成分を、ドラッグストアなどで買える OTC 医薬品（市販薬）に転用した薬のことです。



「一定の取り組み」とは

- 健保組合や勤務先、市区町村が行う健診〔人間ドック、各種健（検）診等〕を受ける
- 特定健診、特定保健指導を受ける
- 定期予防接種やインフルエンザ予防接種を受ける



一つでも実施していればいいのね。
私はもう健診を受けているから OK!

※ 詳細は厚生労働省 HP
をご覧ください。



セルフメディケーションには、毎日の適切な食事、運動、睡眠・休養が大切ですが、もし軽い不調を感じたときは、放置してこじらせてしまうことのないよう、早めに OTC 医薬品などで対処しましょう。よくならないときは、かかりつけ医に相談しましょう。



秋は運動を始める絶好の季節

体を動かして 心も体も健康に



体を動かすメリット

今より少し多く体を動かすだけで、さまざまな健康効果が期待できます。

将来の病気を予防し、 健康寿命が延びる



身体活動*が増えるほど、循環器病や2型糖尿病、がん、ロコモティブシンドローム、うつ病、認知症などの発症・罹患リスクが軽減します。

※安静時よりもエネルギー消費が多い状態（日常活動や運動、座位行動を含む）。

「座りっぱなし」の人は、 とくにメリット大！



長時間座ったまま過ごすことは、生活習慣病のリスクを高めます。一方、身体活動量が多いと、そのリスクを低減できるほか、こまめに（たとえば30分ごと）立ち上がってストレッチするだけでも、血糖値や中性脂肪の改善、心血管系代謝疾患リスク低減につながります。

心がすっきり 元気になる



体を動かすと、ストレスや不安の軽減につながり、思考力や学習力、幸福感向上に効果があります。また、睡眠の質の向上や集中力の維持にもよい影響があります。

理想的な活動量

激しい運動は必要ありません。今より多く体を動かすことを意識しましょう。

歩行などの身体活動を

1日60分（約8,000歩）以上



歩く

自転車

買い物

掃除

通勤や家事を含め、1日60分以上の身体活動を意識しましょう。

息が弾み、軽く汗をかく程度の運動を

週60分以上



ジョギング

ダンス

スクワット・プランクなどの筋トレ

速歩やジョギング、ダンス、水泳、筋トレなどの運動を週60分以上を目標に実施しましょう。

筋肉量の維持・向上は、加齢による筋力低下や転倒予防につながります。自宅でできる筋トレを週2～3回取り入れましょう。

！「身体活動・運動不足」を軽視しないで！

世界保健機関（WHO）では身体活動・運動不足を、高血圧、喫煙、高血糖に次ぐ**世界で4番目に大きな死亡リスク要因**としています。日本でも、非感染性疾患による死亡において、喫煙、高血圧に次ぐ**3番目の危険因子**といわれています。

身体活動・運動不足は、いつからでも改善できます。暑さがやわらぐこの季節に、10分多く歩くことから始めてみませんか。



女性のやせは糖尿病のリスクがある

日本ではやせている女性が多く、とくに20～30代では約6人に1人がやせ(BMI18.5未満)に該当します※。女性のやせは食後の血糖値が上がりやすく、将来、糖尿病になるリスクが高まることがわかっています。

※出典:厚生労働省「令和6年国民健康・栄養調査の結果」

やせによる筋肉量の低下が糖尿病を引き起こす

糖尿病は血液中のブドウ糖濃度(血糖値)が高くなりすぎる病気です。初期には症状がほとんどありませんが、高血糖が持続すると動脈硬化が進行し、神経、眼、腎臓に障害がもたらされます。

日本人はもともと血糖値を下げるインスリンというホルモンの分泌能力が欧米の人より低く、食後の血糖値が上がりやすい体質です。それに加えて、女性は筋肉量が少ない傾向にあります。筋肉は血液中のブドウ糖を取り込む重要な組織で、筋肉量が少ないと血糖値が上がりやすくなります。また、筋肉量が減ると基礎代謝も低下するため内臓脂肪が蓄積しやすい体になります。

その結果、やせていても食後の血糖値が上がりやすく、糖尿病の発症リスクにつながるということがわかっています。

よく体を動かし、しっかり食べる生活に切り替えよう

女性のやせによる糖尿病を予防するためには低栄養を改善し、筋肉量を増やして体重を適正に戻すことが大切です。よく体を動かすと食べる量が自然に増えて、健康的に筋肉量と体重を増やすことにつながります。

適正体重の目安

適正体重 = 身長m × 身長m × 目標のBMI

BMI = 体重kg ÷ (身長m × 身長m)

年齢	目標のBMI
18～49歳	18.5～24.9
50～64歳	20.0～24.9
65歳～	21.5～24.9

出典:日本人の食事摂取基準(2025年版)

よく体を動かす

1日合計60分以上体を動かす

日常生活でこまめに動いて、1日合計60分以上体を動かす。内臓脂肪の減少に効果がある。

- 通勤や買い物で歩く時間を増やす
- エスカレーターではなく階段を使う
- こまめに家事をする



週2～3回、筋トレを行う

筋トレは筋肉を増やす効果がある。スクワットやかかと上げなどがおすすめ。



しっかり食べる

毎朝、朝食をとる

主食とたんぱく質をとることを意識する。

例) おにぎり+ゆで卵
パン+ヨーグルト
など



1日1回は主食・主菜・副菜を組み合わせる食事をする



女性はたんぱく質が不足しがちなので、毎食、肉や魚、卵などの主菜をしっかり取る。

注意しよう! こどものロコモ

ロコモ（ロコモティブシンドローム）とは、足腰の筋肉や骨・関節などの運動器の障害によって、立つ・歩くなどの移動する能力が低下した状態のことです。近年こどもロコモが増加しています。

こどもの体に異変!? こどもロコモとは?

近年、「疲れやすい」「肩こりがある」「イライラする」といった症状のあるこどもが増えています。こうした状態は、運動器の働きが低下して体のバランスが悪かったり、体が硬かったりするため「こどもロコモ」と呼ばれています。

おもな原因は、ゲームやタブレットの使用で前かがみの姿勢を長時間とることや、外遊びの減少、生活が便利になったことによる身体活動不足などによるものです。今は問題がなくても、こどもロコモを放置すると、転んだときにとっさに手が出ずに大ケガをしたり、将来、骨粗しょう症などの病気につながる可能性があります。

まずはロコモかどうかチェックしてみましょう。もしチェックに引っかかって心配しすぎる必要はありません。毎日の体操や外遊びといった運動を取り入れることで、約8～9割のこどもに改善が見られたという医学的なデータもあります。予防や改善の第一歩として、まずは楽しく体を動かすことから始めてみましょう。

こどもロコモをチェック!

どれか1つでも当てはまれば、こどもロコモの可能性あります。

チェック1 両手を広げて片足で5秒以上、ふらつかず立てない

チェック2 かかとを床につけたまましゃがめない

チェック3 両腕が耳の横まで垂直に上がらない

チェック4 前屈したとき指が床につかない

チェック1



チェック2



チェック3



チェック4



ひざをまっすぐ伸ばすことがポイント

●外遊びやスポーツをする

1週間に2日、30分以上の外遊びやスポーツをする。

●よい姿勢を心がける

あごが前に出たり、猫背になっていないか親子で確認し合い、よい姿勢を身につける。



立っているとき

頭・背中・お尻・かかとがすべて壁につく

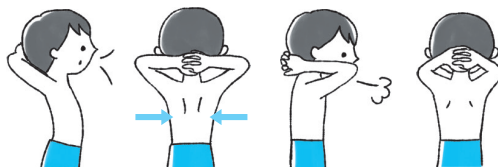


座っているとき

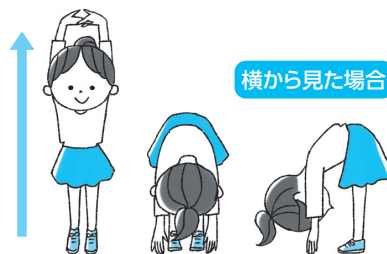
背骨と太もも、太ももとすねを直角に保つ

●こどもロコモ体操を習慣にする

肩甲骨と股関節をやわらかくすることがポイント。



深呼吸をする。息を吸うとき肩甲骨を閉じ、息を吐くとき開く



横から見た場合

両手をまっすぐ上に上げて肩甲骨を押し上げ、つま先立ちをして伸びをする。そのまま股関節から体を折り、上半身を前に倒す。両腕を左右交互に、肩甲骨からだらんと下げる

脂質をとりすぎないレシピ

脂質
異常症
予防



Check!

作り方の動画は
こちらから



<https://douga.hfc.jp/imfine/ryouri/26autumn01.html>

主菜

電子レンジ de 鶏チャーシュー

材料 2人分

鶏もも肉……………大1枚(300g)
A しょうゆ……………大さじ2
酒、みりん……………各大さじ1
すりおろししょうが、すりおろしにんにく ……各小さじ1

作り方

1 耐熱ボウルに皮を取った鶏肉とAを入れてよく揉み込み、ラップをして、電子レンジ(600W)で4分加熱する。一度取り出して、裏返し、再度4分加熱する。粗熱が取れたら薄切りにする。



カロリーダウンの工夫

✓ 鶏肉の皮は脂質が多くカロリーが高いです。皮を取るだけでカロリーを約40%もダウンでき、ヘルシーに仕上がります。

1人あたり

エネルギー	塩分
220kcal	1.2g

※煮汁は1/3を食べる想定
(お皿に盛りつけた場合)
で栄養計算しています。

調理の
ポイント

電子レンジを使って失敗なしで作れます。
電子レンジで加熱した後、ラップのまま
粗熱が取れるまで冷ますと、さらに味の
染み込みがよくなります!



お皿に盛りつける場合は…

トマト(小1個)と一緒に盛りつけ、
小ネギを添えると彩りが豊かになります。
調味料を揉み込んで味をしっかり
なじませているため、煮汁を多く
口になくてもおいしく食べられ
ます。煮汁は全部食べると塩分が高くなるので、食べる量は全
体の1/3程度を目安にしましょう。





●料理制作 エダジュン（管理栄養士）

●撮影 さくらいしょうこ

●スタイリング 深川あさり

副菜

2種のきのこことバジルのマリネ

1人あたり
エネルギー 47kcal
塩分 0.3g



材料 2人分

エリンギ（乱切り）……………1パック（100g）
しめじ（石づきを切り、ほぐす）…1パック（100g）
A レモン汁、バジル（乾燥）……………各小さじ2
オリーブオイル……………小さじ1
塩……………小さじ1/4

作り方

- 1 エリンギ、しめじは乾燥しないよう水にサッとくぐらせ、耐熱ボウルに入れてラップをし、電子レンジ（600W）で2分半加熱する。加熱後に出た水気をしっかり切る。
- 2 よく混ぜたAと1を和える。



きのこは
おすすめ食材！

- マリネ液は油を多く使うイメージですが、きのこには旨み成分の1つであるグアニル酸が含まれているので、少量の油でもおいしさを感じやすく、脂質ダウンにはおすすめの食材です。香りがよいバジルを使うと、最後まで飽きずに食べやすくなります。

サラダ

ちくわとブロッコリーの香味サラダ

1人あたり
エネルギー 68kcal
塩分 0.9g

材料 2人分

ブロッコリー（小房に分ける）……………1/3株（80g）
ちくわ（斜め切り）……………2本（60g）
A 鷹の爪（種なし・輪切り）……………1/2本分
長ネギ（みじん切り）……………1/3本（30g）
ポン酢しょうゆ……………大さじ1

作り方

- 1 ブロッコリーは水でサッと濡らして、耐熱ボウルに入れラップをし、電子レンジ（600W）で2分半加熱する。
- 2 混ぜたAとちくわ、1を和える。



脂質オフのポイント

- 油を使わないドレッシングなので脂質オフになります。長ネギのみじん切りで香味感を、鷹の爪で辛さを足すので、油を使わずともおいしく仕上がります。
- ちくわの魚介の旨みのおかげで、少ない調味料でも満足感のあるサラダが完成します。

高額療養費

出産育児一時金・出産手当金

傷病手当金

生活を支える健康保険の給付

病気や出産のときには、大きな出費が発生したり、働けないことによる収入減になったりして不安が大きくなることもあるでしょう。健康保険には、そんな出費や収入減を支える制度がありますので、ご安心ください。

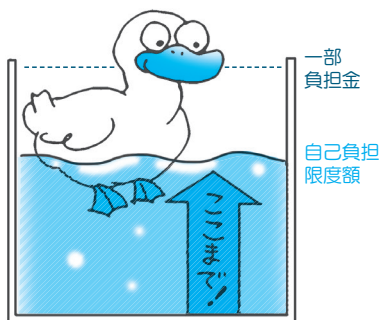
医療費が高額になったとき

高額療養費制度

手術や入院などで医療費の自己負担額が高額になったとき、年齢や所得に応じて、自己負担限度額を超えた分が払い戻される制度です。

マイナ保険証で窓口負担が限度額までに

マイナ保険証で受診すれば、医療機関の窓口で支払う際に自己負担限度額までで済みます。



出産のとき

出産育児一時金・出産手当金



被保険者が出産したときは出産育児一時金、被扶養者が出産したときは家族出産育児一時金が支給されます。
被保険者が出産のために仕事を休んだときは、一定の期間について出産手当金が支給されます。

病気で仕事を休むとき

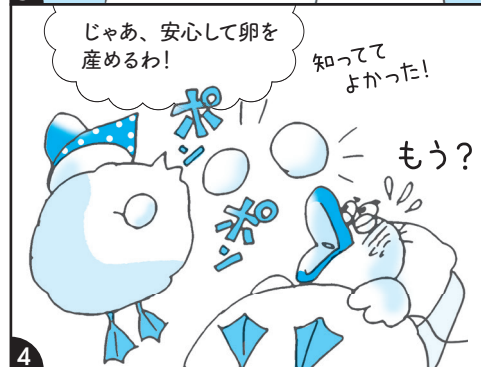
傷病手当金

被保険者が業務外の病気やけがの治療で仕事ができないとき、一定の要件を満たせば傷病手当金が支給されます。

※業務上または通勤途中の事故や災害による病気やけがは労災保険の扱いとなります。



とあるアヒルの一家…



くわしくは当健保組合ホームページをご覧ください。

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



2026年8月から、 高額療養費の自己負担限度額が変わりました

健康保険の高額療養費制度は、医療費が高額になった場合でも自己負担の上限を設けることで家計の破綻を防ぐセーフティーネットです。一方で、高齢化の進行などに伴う医療費増大によって制度の持続可能性の確保が急務でした。このため、高額療養費の自己負担限度額が見直されることになりました。

2026年8月から、月額上限が引き上げられ、年間上限が新設されました

2026年8月から、ほぼすべての所得区分で月額上限が引き上げられました。標準報酬月額28万円～50万円の一般所得層では、約80,100円から約85,800円への引き上げとなります。一方で年間上限（8月～翌年7月）の新設、多数回該当の据え置きにより、抗がん剤治療や慢性疾患で数万円の負担が長期にわたって続く患者の経済的負担に配慮した内容となっています。

2026年8月～ 高額療養費の自己負担限度額 <水色 部分が変更箇所>

標準報酬月額	自己負担限度額（月額上限）		新設 年間上限	
	外来特例（70歳以上）	多数回該当		
83万円以上	270,300円＋（医療費－901,000円）× 1%		140,100円	1,680,000円
53万円～79万円	179,100円＋（医療費－597,000円）× 1%		93,000円	1,110,000円
28万円～50万円	85,800円＋（医療費－286,000円）× 1%		44,400円	530,000円
26万円以下	22,000円 ^{*1}	61,500円		530,000円 ^{*3}
住民税非課税（70歳未満）	36,900円		24,600円	290,000円
住民税非課税（70歳以上）	11,000円 ^{*2}	25,700円		
一定所得以下（70歳以上）	8,000円	15,700円	—	180,000円

※多数回該当…過去12カ月以内に3回以上、上限額に達した場合の4回目以降の上限額

*1 年間上限216,000円 *2 年間上限96,000円

*3 標準報酬月額15万円以下に該当することを確認できた場合は410,000円（2027年8月以降に償還払い）

2027年8月から、所得区分の細分化による負担の適正化が図られます

高額療養費の自己負担限度額の見直しは、2段階で行われます。2027年8月からは、所得区分の細分化が実施されます。70歳未満では5区分が、より負担能力に応じたものとなるよう13区分へと細分化され、中高所得層を中心により細密な所得水準に合わせた月額上限の引き上げが行われます。

2027年8月～ 高額療養費の自己負担限度額 <水色 部分が変更箇所>

標準報酬月額	自己負担限度額（月額上限）		多数回該当	年間上限
	外来特例（70歳以上）			
127万円以上	342,000円 + (医療費－1,140,000円) × 1％		140,100円	1,680,000円
103万円～121万円	303,000円 + (医療費－1,010,000円) × 1％			
83万円～98万円	270,300円 + (医療費－901,000円) × 1％			
71万円～79万円	209,400円 + (医療費－698,000円) × 1％		93,000円	1,110,000円
62万円～68万円	194,400円 + (医療費－648,000円) × 1％			
53万円～59万円	179,100円 + (医療費－597,000円) × 1％			
44万円～50万円	110,400円 + (医療費－368,000円) × 1％		44,400円	530,000円
36万円～41万円	98,100円 + (医療費－327,000円) × 1％			
28万円～34万円	85,800円 + (医療費－286,000円) × 1％			
20万円～26万円	28,000円 ^{*1}	69,600円		
16万円～19万円		65,400円		
15万円以下	22,000円 ^{*1}	61,500円	34,500円	410,000円
住民税非課税（70歳未満）	36,900円		24,600円	290,000円
住民税非課税（70歳以上）	13,000円 ^{*2}	25,700円		
一定所得以下（70歳以上）	8,000円	15,700円	—	180,000円

※多数回該当…過去12カ月以内に3回以上、上限額に達した場合の4回目以降の上限額

*1 年間上限216,000円 *2 年間上限96,000円

高額療養費は、月ごと、個人ごと、医療機関ごと、入院・外来別、医科・歯科別に計算されます。月をまたいで入院した場合は、月ごとに計算されます。また、入院時の食事代や居住費・差額ベッド代は対象外となります。

俳優・タレント・声優

風間俊介

かざましゅんすけ

“期待に応える柔軟性と、自身を俯瞰する冷静さが、自分の「道」を創る”



Profile

東京都出身。1997年に芸能活動を開始。1999年にTBS系テレビドラマ『3年B組金八先生』で第3回日刊スポーツ・ドラマグランプリ新人賞を受賞し、2011年にフジテレビ系テレビドラマ『それでも、生きてゆく』で、日本放送映画芸術大賞優秀助演男優賞に輝いた。

ド ラマや舞台への出演のみならず、タレントや司会、声優としても活躍し、唯一無二の存在感を放つ風間俊介さん。これまでの芸能活動の歩みのなかでのターニングポイントや、多忙な日々で実践している心身の健康法についてお聞きしました。

芸能活動を始めたきっかけは？

自分もテレビに出てみたいという漠然とした憧れと、好奇心でした。当初は、それが将来の職業になるとは夢にも思っていなかったです。

人生のターニングポイントとは？

初めて舞台上がり先輩の後ろで踊ったとき、いわば「仕事を始めた瞬間」ですね。当時は責任もなく、大人たちと一緒に何かを作ることがただただ楽しかったのを覚えています。あのときの「楽しい」という情熱が、今の仕事への姿勢の根底にあります。

プロとしての意識が芽生えたきっかけは？

20歳で大学を辞め、学生という肩書きが外れたときです。腹をくくると同時に、「誰かに求められて成立する仕事だ」と強く感じました。そこから、「必要とされる人材でありたい」「社会の一員でありたい」と思うようになりました。僕は、芸能界を特殊な世界だと理解したうえで、一生その特殊性を客観的に眺めながら、当たり前前の感覚を大切にしていきたいんです。

俳優としてのターニングポイントとは？

フジテレビ系テレビドラマ『それでも、生きてゆく』で、物語の大きなうねりを生む重要な役を演じ、賞をいただいたことです。連続ドラマでレギュラーの役をいただけない時期が続

くなか、俳優として注目してもらえるきっかけになりました。

その重要な役を演じる際、気をつけたことは？

僕が演じた役は、人を殺めてしまう動機が自分でもわからないという、特異なキャラクターでした。最初は役を自分の理解できる範囲に引き寄せ、理解しようとしたのですが、彼をわかったと思った瞬間に役が離れていく気がしたんです。そこで、「本人が理解できていないのだから、理解できないまま演じよう」というテーマで臨みました。不安定なまま進むのはストレスでしたが、結果的にその不安定さが役にぴったり当てはまりました。

過去には1人で役を作り込みすぎて、現場で対応できなくなった経験があるので、今は台本を読んだときの第一印象を大切に、現場で共演者や監督と出会ってから役を練り上げるという柔軟なスタンスを大事にしています。

今後の目標は？

実は、基本的に目標を立てないようにしています。目標を立てると最短ルートが見え、枠から外れたイレギュラーな事態を許せなくなってしまうからです。仕事は人と一緒に作るものだとは僕は思っているので、周りから求められた場所へ行き、目の前のことに全力で取り組むことで、ふと振り返ったときに自分の「道」ができあがっていればよいと思っています。

これから先、つらい思いをしたときに、芯を支えるのは過去にがんばった自分だけです。全力で取り組み続けることは、未来の自分が「あのときがんばれたから今回もがんばれるはず」と思えるための、未来へのエールでありギフトになると思っています。

多忙な毎日のなか ご自身でされている健康法は？

乳酸菌飲料がとても好きで、毎日飲んでいました。健康のために努力して飲むというより、味が好きで飲みたいから飲むという形で自然と習慣化しました。

ほかにも入浴時、毎日湯船に浸かるようにしています。浴室を少し暗くして、スピーカーで優しい音楽を聴くとリラックスできます。日常で落ち着ける空間を、意図的に作ることが大切だと思います。

心の健康を保つための方法は？

昔から物事を客観的に見る癖があるんです。子どもの頃、学校のテストを受けるときも、問題に向き合うより「先生はなぜこの問題を出したのか」と出題者の意図を考えるような性格でした。だからストレスを感じたときも、「こういう理由が重なったから仕方ない」と、自分を俯瞰して冷静に分析し、受け入れています。

また、僕は結果よりも過程を大事にしています。ある一定の結果は求められますが、それ以上に、そこに向かう努力や気持ちを確認し、「でもがんばったじゃん」と自分を認めてあげています。

最後に読者に一言お願いします

現代社会を生活している時点で、心身ともに健康でいるというのは非常に難しく、何かしらのダメージを受けるのは当たり前のこと。だからこそ、もし自分の心身が少し不調だと思っても、決して自分を責めないでください。もちろん努力は大事ですが、今出せる一番を導き出せば十分です。どうか無理せず、それでもどうしても無理をしなければいけないときが来たら、「しょうがないな」と腹をくくりましょう（笑）。