

2026 Spring No.241 Sangyo Kikai

健保だより
産業機械健康保険組合
<https://www.sk-kenpo.or.jp>

- 令和8年度 予算のお知らせ
- 令和8年度 健保の健診事業ガイド
- 天城の里 20
夏のお盆期間 抽選申込書



クイズに答えて
保養所
無料宿泊招待券
図書カード または
5,000円分が
当たる!!

▶ 本誌をご家庭に
お持ち帰りください

写真：日刊スポーツ/アフロ

水面が鏡のように美しい景観を映す 一碧湖

●所在地：静岡県伊東市吉田 815-360

「一碧萬頃（いっぺきばんけい）」——水面が青々とどこまでも広がる様。その名の通り美しい景観を誇る「一碧湖」は、明治の漢学者・杉山三郊によって名づけられ、来年2027年に命名100周年という節目を迎えます。

伊東市の南東部に位置するこの湖は、約10万年前の噴火によって生まれた火口湖です。周囲は約4km。1時間ほどで、歩いて一回りすることができます。

湖畔では四季折々の自然を感じながら散策が楽しめるうえに、ボートやカヤックなどのアクティビティも



▲湖底を見ることができるほど水が澄み、四季折々の景観を鏡のように映すことから「伊豆の瞳」と呼ばれている。から分霊された弁財天。



▲絶滅危惧種の「チョウジソウ」も自生。5～6月頃に青紫色をした星形の花を咲かせる。



▲縁結びの聖地として知られる「江島神社」

天城の里 20 ご利用ガイド

●所在地 静岡県伊豆市冷川1524-308

●利用料金（1泊2食付）

被保険者・被扶養者	大人	6,000円
被保険者・被扶養者であった方	子ども	4,500円※2
一般の方※1	大人	8,000円
	子ども	6,500円※2

※1 宿泊者に被保険者・被扶養者または、被保険者・被扶養者であった方がいれば、同伴の一般の方も被保険者・被扶養者料金でご利用いただけます。

※2 5歳以下で子ども料理を選択された場合の利用料金です（6歳以上は大人料金）。

●入湯税 1人1泊（12歳以上）150円

●利用申し込み

当健保組合保健事業課にて、利用日の6カ月前の1日から電話予約開始（1日が土・日・祝日の場合は翌平日。年末年始・お盆の利用申し込みは別途ご案内します）。

●キャンセル

事前に当健保組合へご連絡ください（利用人数の変更等を含む）。宿泊当日の3日前よりキャンセル料が発生いたします。

予約申し込み

☎ 03-5232-5006

くつろぎの直営保養施設

天城の里 20 周辺ガイド

健康保険料率は前年度据え置きに

収入支出予算の概要

介護保険

当健保組合は国の要請に基づき、40歳以上65歳未満の被保険者から介護保険料をお納めいただき、それらを介護納付金として国に納付しています。今年度は101億円の介護保険収入が見込まれ、国に納める介護納付金もほぼ同額と見込んでいます。

収入	科目	予算額 (千円)	介護保険第2号被保険者たる被保険者等 1人当たり額(円)
介護保険収入		10,141,265	113,310
繰入金		424,072	4,738
雑収入		21,001	235
収入合計		10,586,338	118,283

支出	科目	予算額 (千円)	介護保険第2号被保険者たる被保険者等 1人当たり額(円)
介護納付金		10,084,838	112,680
介護保険料還付金		1,500	17
予備費		500,000	5,587
支出合計		10,586,338	118,283

子ども・子育て支援金

「子ども・子育て支援金」は社会連帯の理念を基盤に、子どもや子育て世帯を全世代・全経済主体が支える新しい分かち合い・連帯の仕組みです。当健保組合は国の要請に基づき、全被保険者から令和8年4月分（5月納付分）より健康保険料・介護保険料と合わせてお納めいただき、それらは「子ども・子育て支援納付金」として国に納付されます。今年度は21億円の子ども・子育て支援金収入が見込まれ、国に納める子ども・子育て支援納付金は20億円と見込んでいます。「子ども・子育て支援金」については次ページの記事をご覧ください。

収入	科目	予算額 (千円)	被保険者 1人当たり額(円)
子ども・子育て支援金収入		2,119,962	12,470
雑収入・一般勘定受入		5,002	29
収入合計		2,124,964	12,500

支出	科目	予算額 (千円)	被保険者 1人当たり額(円)
子ども・子育て支援納付金		1,982,458	11,662
子ども・子育て支援金還付金		1,500	9
予備費		141,006	829
支出合計		2,124,964	12,500

健康保険

当健保組合の財源は、みなさまから納めていただく保険料を主体とした健康保険収入で、今年度は858億円を計上しています。一方、支出におきましては、みなさまの医療費や各種給付金の支払いにあてられる保険給付費として466億円を計上しています。本年6月に実施予定の診療報酬改定を視野に、前年度比22億円増と見込んでいます。

保険給付費と並ぶ大きな支出項目が、高齢者医療への拠出金（前期高齢者納付金・後期高齢者支援金など）で、今年度は377億円を計上しています。進みゆく高齢化を反映し、前年度比22億円増となっています。

みなさまの健康づくり事業にあてられる保健事業費には28億円（前年度比1億円増）を計上し、各種健診（6～7ページ参照）および特定保健指導（9ページ参照）などを実施してまいります。

収入	科目	予算額 (千円)	被保険者 1人当たり額(円)
健康保険収入		85,812,147	504,777
調整保険料収入		1,287,354	7,573
繰入金		4,172,003	24,541
財政調整事業交付金		600,000	3,529
その他の収入		379,548	2,233
収入合計		92,251,052	542,653
経常収入合計		86,206,688	507,098

支出	科目	予算額 (千円)	被保険者 1人当たり額(円)
事務費		840,565	4,945
保険給付費		46,574,730	273,969
法定給付費		46,423,430	273,079
付加給付費		151,300	890
納付金		37,657,537	221,515
前期高齢者納付金		15,053,305	88,549
後期高齢者支援金		22,604,222	132,966
病床転換支援金		8	—
日雇拠出金ほか		2	—
保健事業費		2,780,378	16,355
財政調整事業拠出金		1,287,354	7,573
その他の支出		110,488	649
予備費		3,000,000	17,647
支出合計		92,251,052	542,653
経常支出合計		87,918,617	517,168

昨年は、海外において国家間の紛争の長期化や金融政策の転換により不確実性が一段と高まり、国内においても物価上昇や人件費の増加、円安の進行など複合的な環境変化によって、企業活動や家計に多大な影響を及ぼした一年となりました。

社会保障制度においては、わが国が直面する最大の課題の一つである少子化につきまして、政府が「子ども未来戦略 加速化プラン」を策定し、児童手当の拡充や男性の育児休暇取得促進など、幅広い対策が進められております。しかしながら、その効果が現れるまでには相応の時間を要することから、長期的な視点に立った粘り強い取り組みが求められております。

こうした施策の財源確保のため、令和8年度からは新たに「子ども・子育て支援金」の徴収が開始され、初年度の保険料率は1000分の2.3とされました。健保組合を取り巻く状況は、医療の高度化や高齢化による医療費の増大および高齢者医療への拠出金負担の増加により、財政運営は一段と厳しさを増しており、多くの健保組合が赤字基調にあるなど、制度の持続可能性が

問われる状況が続いております。

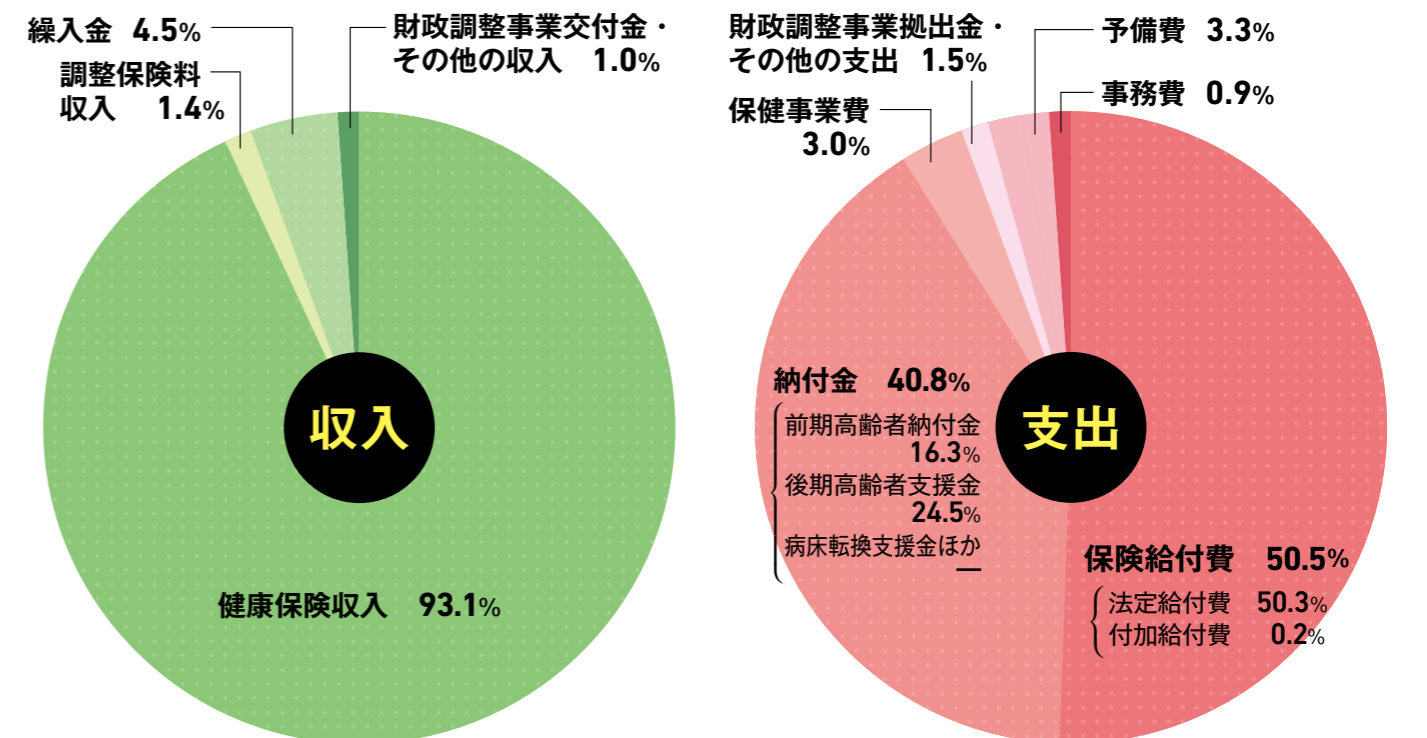
当健保組合の令和7年度の財政状況につきましては、被保険者数の増加や平均標準報酬等の上昇により保険料収入の増加が見込まれる一方、医療費の大幅な増加が続くなど、依然として予断を許さない状況にあります。

このような中、令和8年度の保険料率につきましては、健康保険料率を1000分の88で据え置きとし、一方、介護保険料率につきましては、子ども・子育て支援金の導入に伴い、これまでの1000分の19から1000分の2.3引き下げて、1000分の16.7として運営してまいります。

令和8年度の事業運営にあたりましては、マイナ保険証の利用促進や個人情報保護の徹底を図りつつ、診療報酬の改定等も視野に、財政基盤の安定化に向けて、事業所編入の促進やレセプト点検による適正な医療費支払いに努めてまいります。

また、保健事業につきましては、第3期データヘルス計画に基づき、加入者のみなさまの健康管理・健康づくりを支援する取り組みを着実に推進してまいります。

健康保険予算・収支の割合



今年度の保険料率について詳しい解説は、次のページをご覧ください

ご家族が**就職**や**結婚**をされたときは

扶養除外の届け出と 資格確認書の返却を忘れずに

被扶養者となっているご家族が、就職や結婚で他の健康保険などに加入したときをはじめ、下記のようなケースに当てはまる場合は被扶養者ではなくなります。「被扶養者（異動）届」に資格確認書をお持ちの場合は、資格確認書を添えて、会社の担当者を通じてすみやかに健保組合へ扶養除外の届け出を行ってください。

※「高齢受給者証」「限度額適用認定証」などをお持ちの場合は、届け出と合わせてご返却ください。

こんなとき、被扶養者ではなくなります

就職
結婚

- 被扶養者が就職して、勤め先の医療保険（健康保険、共済組合など）に加入した。
- 被扶養者が結婚して、配偶者の被扶養者になった。

収入
基準
超過

- パートやアルバイト等で被扶養者の収入が基準額を超えた。

● 被扶養者の収入基準額

被保険者と同居の場合 被保険者が主として生計を維持している場合において、年収130万円（60歳以上または障害者は180万円。19歳以上23歳未満（配偶者を除く）は150万円）未満、かつ被保険者の年収の2分の1未満。

被保険者と別居の場合 被保険者が主として生計を維持している場合において、年収130万円（60歳以上または障害者は180万円。19歳以上23歳未満（配偶者を除く）は150万円）未満、かつ被保険者からの援助額を下回っている。

上記の基準額を超えたとしても、それが一時的な収入変動である旨の事業主証明および雇用契約等で確認できれば、引き続き被扶養者として認定できるケースがあります（13ページ参照）。

別居

- 同居していなければ被扶養者になれない親族*が別居した。
- 別居後、被扶養者の収入額を上回る仕送りがない。

※被保険者の配偶者・子・父母・祖父母・曾祖父母、孫、兄弟姉妹を除く3親等内の親族は、同居していなければ被扶養者に認定できません。

仕送り
変動

- 別居している被扶養者への仕送りをやめた。
- 仕送り額が被扶養者自身の収入より少なくなった。

75歳

- 被扶養者が75歳になり、後期高齢者医療制度の被保険者になった。

死亡

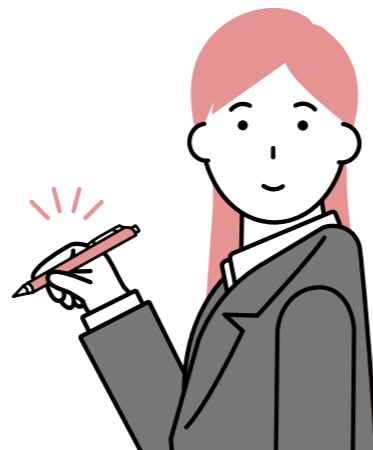
- 被扶養者が亡くなった。

届け出は**5日以内**にお願いします！

届け出の遅れは健保財政を圧迫します

扶養除外の届け出は、「被扶養者（異動）届」に対象となる被扶養者の資格確認書を添えて、5日以内に会社の担当者を通じて健保組合に届け出てください。

国の定めたルールにより、当健保組合は医療費とは別に、被保険者1人当たり年間22万円強を高齢者医療を支援するための納付金として負担しています。扶養除外の届け出が遅れたり、届け出がされないままだと、健保組合として負担する必要のない費用を支払わなければなりません。当健保組合の財政を守るためにも、すみやかな届け出にご協力をお願いします。



令和8年度の

保険料率のお知らせ

健康保険料率	1000分の88	前年度据え置き
介護保険料率	1000分の16.7	前年度より1000分の2.3引き下げ
子ども・子育て支援金率	1000分の2.3	国の指示により今年度より開始

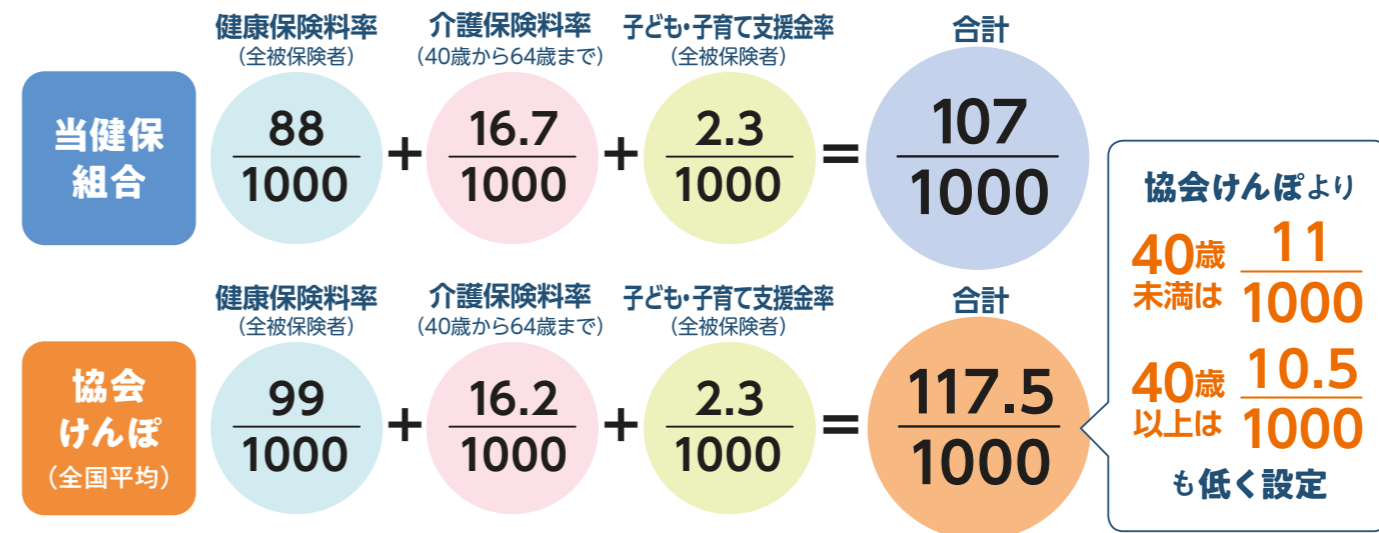
当健保組合の令和8年度の保険料率は、健康保険料率を1000分の88で据え置きとし、介護保険料率は「子ども・子育て支援金」の導入に伴い、これまでの1000分の19から1000分の2.3引き下げて、1000分の16.7といたします。

なお、当健保組合の被保険者のみなさまは、全国健康保険協会が運営する公的医療保険の「協会けんぽ」よりも保険料負担が低いというメリットがあります。

「子ども・子育て支援金」負担が始まります

社会連帯の理念を基盤に、子どもや子育て世帯を全世代・全経済主体が支える新しい分かち合い・連帯の仕組みです。令和8年4月分（5月納付分）より健康保険料・介護保険料と合わせて徴収されます。令和8年度の負担率（支援金率）は1000分の2.3（労使折半／賞与からも同率で負担）と定められています。

当健保組合の保険料負担【協会けんぽと比較】



例 40歳未満（健康保険料+子ども・子育て支援金）

給与月額30万円、ボーナスは年間3カ月分で
年収450万円の方の年間保険料は…?

当健保組合の場合 $450万円 \times \frac{90.3}{1000} = 406,350円$

協会けんぽの場合 $450万円 \times \frac{101.3}{1000} = 455,850円$

年間1人当たり**49,500円**もお得

(被保険者本人分は会社と折半負担 → 24,750円お得)

例 40歳以上（健康保険料+介護保険料+子ども・子育て支援金）

給与月額44万円、ボーナスは年間3カ月分で
年収660万円の方の年間保険料は…?

当健保組合の場合 $660万円 \times \frac{107}{1000} = 706,200円$

協会けんぽの場合 $660万円 \times \frac{117.5}{1000} = 775,500円$

年間1人当たり**69,300円**もお得

(被保険者本人分は会社と折半負担 → 34,650円お得)

当健保組合の補助（組合負担上限額）

当健保組合の補助額は以下のとおりです。下記の額を上限として実費をお支払いします。自己負担額が上限を超える場合は、上限額までのお支払いとなります。

生活習慣病健診	生活習慣病健診 + 婦人科項目	人間ドック	人間ドック + 婦人科項目
16,000円 + 消費税分	19,000円 + 消費税分	20,000円 + 消費税分	23,000円 + 消費税分

生活習慣病健診・1日人間ドックにおける、胃がん検査（X線検査または内視鏡検査）を受けなかった場合の組合負担上限額の変更

- 契約健診機関の場合は、自己負担額の減額を行わないことになります。
- 契約健診機関以外の場合は、各種健診の組合負担上限額から4,000円+消費税相当額を減額した額が組合負担上限額となります。

健診項目

検査項目	健診コース				特定健診項目 (40歳以上必須)	
	生活習慣病健診 (Bコース)	生活習慣病健診 + 婦人科項目 (B1コース)	人間ドック (D1コース)	人間ドック + 婦人科項目 (D2コース)		
()内、健診コースは東振協契約健診機関のコース名となります。						
身体計測	問診	○	○	○	○	●
	身長	○	○	○	○	●
	体重	○	○	○	○	●
	BMI	○	○	○	○	●
	腹囲	○	○	○	○	●
	体脂肪率			○	○	●
	視力	○	○	○	○	●
尿検査	聴力	○	○	○	○	●
	血圧	○	○	○	○	●
	尿蛋白	○	○	○	○	●
	尿糖	○	○	○	○	●
	尿潜血	○	○	○	○	●
	尿沈査			○	○	●
	赤血球数	○	○	○	○	●
	ヘマトクリット	○	○	○	○	●
	ヘモグロビン	○	○	○	○	●
	貧血	○	○	○	○	●
血液検査	MCV	○	○	○	○	●
	MCH	○	○	○	○	●
	MCHC	○	○	○	○	●
	白血球			○	○	●
	血小板			○	○	●
	GOT	○	○	○	○	●
	GPT	○	○	○	○	●
	γ-GTP	○	○	○	○	●
	ALP	○	○	○	○	●
	LDH			○	○	●
脂質代謝	総蛋白			○	○	●
	アルブミン			○	○	●
	総ビリルビン			○	○	●
	総コレステロール	○	○	○	○	●
糖代謝	中性脂肪	○	○	○	○	●
	HDLコレステロール	○	○	○	○	●
	LDLコレステロール	○	○	○	○	●
腎機能	空腹時血糖またはHbA1c	○	○	○	○	●
痛風検査	クレアチニン	○	○	○	○	●
	尿酸	○	○	○	○	●
血清検査	CRP			○	○	●
	HBs抗原			○	○	●
膵機能	アミラーゼ			○	○	●
大腸検査	便潜血	○	○	○	○	●
胸部検査	胸部X線	○	○	○	○	●
胃部検査	胃部X線または胃部内視鏡	○	○	○	○	●
心臓検査	心電図	○	○	○	○	●
肺機能検査						
眼底検査						
腹部超音波検査						
婦人科検査	子宮がん検査	自己または医師採取		○	○	
	乳がん検査	マンモグラフィまたは超音波検査(視触診は健診機関による)	○		○	

- 年度内40歳(※)以上の方は、特定健診項目(●)を必ず受診してください。未受診項目がある場合、健診費用が全額自己負担となる場合がございますのでご注意ください。※クレアチニンは2025年度から非該当となりました。
- 左記必須項目については、補助対象の有無に関するものです。労働安全衛生法の必須項目とは異なりますので、詳細については、管轄の労働基準監督署へご確認ください。
- 健診当日に食事をとった場合、正しい検査ができないため、日程変更や糖代謝検査についてHbA1cを自己負担にて追加受診していただく場合がございますので、健診前10時間は食事をとらないようにしてください。
- 左記健診項目のうち、血液検査等の内容が健診機関により異なる場合がございます。詳しくは各健診機関にご確認ください。
- 胃部内視鏡検査については、ホームページに記載されている自己負担金額に胃部内視鏡と胃部X線検査との差額がプラスされます。
- 契約健診機関以外で受診し、人間ドックの組合補助を適用するには、規定の検査項目の実施が条件となります。規定の項目を満たしていないと人間ドックを受診したとみなされず、生活習慣病健診の組合補助が適用されますので、ご注意ください。
- ※年度内40歳とは、4月1日から翌年3月31日までに40歳になる方をいいます。例えば、健診受診時39歳だった方が翌年3月10日に誕生日を迎え40歳になる場合です。



被扶養者への
補助額も
被保険者と
同額です

令和8年度 健保の健診事業ガイド

当健保組合の健診を 今年も受けよう!

対象者

30歳以上の被保険者※
40歳以上の被扶養者※

※年度内(令和8年4月1日~令和9年3月31日)に当該年齢に達している方で、年度内に1回まで受診できます。

健診は毎年受けて、年ごとの検査数値の変化を確認することが大切です。当健保組合の健診事業は、被保険者・被扶養者のみなさまの負担がとても安く済みます。賢く利用して、日々の健康管理にお役立てください。

健診コース

1 生活習慣病健診

労働安全衛生法に基づく企業における定期健康診断や、特定健診にがん検査の項目を含んだ総合的な健診内容となっています。

2 生活習慣病健診+婦人科項目

上記①の生活習慣病健診に婦人科検査(子宮がん検査・乳がん検査)を追加。

3 人間ドック

上記①の生活習慣病健診に肺機能検査、腹部超音波検査、眼底検査などを追加し、さらに充実した健診内容となっています。

4 人間ドック+婦人科項目

上記③の人間ドックに婦人科検査(子宮がん検査・乳がん検査)を追加。

- そのほか、東振協主催「春季・秋季婦人生活習慣病予防健診」(会場集合型/春季は受付終了)および、当健保組合で契約している医療機関の会場集合型健診(不定期開催)などもご選択いただけます(当健保組合ホームページ「ニュースとお知らせ」で随時ご案内しています)。

予約から受診までの流れ

STEP 1

- 契約健診機関へ直接電話で予約を取ってください。予約の際は、「産業機械健康保険組合に加入している」こと、保険証記号・番号、氏名、健診結果を含む書類の送付先住所を必ず伝えてください。
- 契約健診機関の契約種別、所在地、自己負担額、電話・FAX番号などは右記二次元コードから「契約健診機関検索」にアクセスしてご確認できます(当健保組合ホームページからもアクセスできます)。



STEP 2

- 健診機関から健診のご案内が届きます(会社あるいは自宅など、ご案内の送付先を予約時にお伝えください)。

STEP 3

- 予約日に健診を受診してください。
- 資格確認のため、当日は、以下の例のような「健康保険証情報が記載されているもの」を持参してください。
 - マイナポータルの健康保険証情報画面
 - マイナポータルからダウンロードした健康保険証情報(PDF/CSV)
 - 資格確認書
 - 資格情報のお知らせ
 - マイナ保険証

STEP 4

- 後日、健診機関より結果表が届きます。
- 二次検査については保険診療の取り扱いとなりますので、マイナ保険証(資格確認書)をご提示のうえ、自己負担金(3割)をお支払いください。

自己負担

受診者の自己負担は以下のとおりです。「A 契約健診機関」は無料の「生活習慣病健診」を含め、自己負担が低額なのでおすすめです。

健診コース	生活習慣病健診	生活習慣病健診 + 婦人科項目	人間ドック	人間ドック + 婦人科項目
契約種別				
A 契約健診機関	無料	自己負担あり※ (一部無料あり)		自己負担あり※
B 契約健診機関	健診料金が高いため、すべての健診コースで自己負担あり※ ● 4月から料金が変わっている場合がございますのでご注意ください。			

※契約健診機関の契約種別、所在地、自己負担額、電話・FAX番号などは右記二次元コードから「契約健診機関検索」にアクセスしてご確認できます(当健保組合ホームページからもアクセスできます)。



- 「契約外健診機関」で受診した場合

当健保組合との契約のない「契約外健診機関」で受診された場合は、いったん健診料金の全額を自己負担した後、補助金申請のお手続きを別途行っていただきます。なお、自己負担額は比較的高めになりがちです。

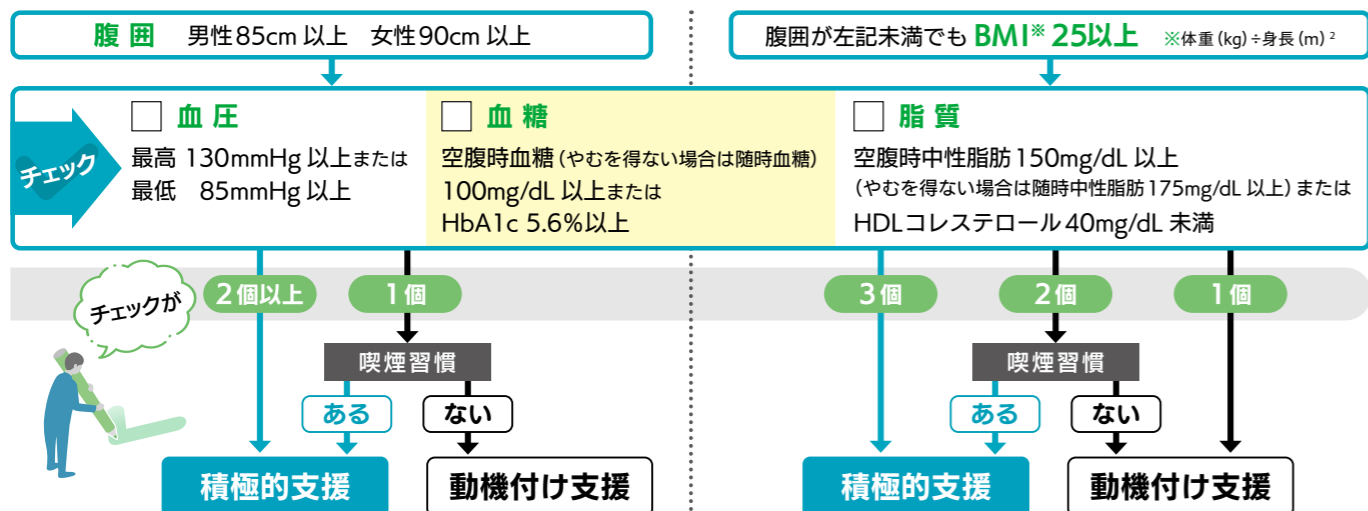
特定保健指導の対象者ってどんな人？



特定健診の結果、生活習慣病のリスクが高いと判定された40歳以上の方に、健保組合から「特定保健指導のご案内」をお送りしています。特定保健指導は、保健師や管理栄養士などの専門家が、その人に合った生活習慣の改善法を無料でアドバイスしてくれます。



特定保健指導の対象かどうかは 次の基準で判定します



※高血圧、糖尿病、脂質異常の薬を服用中の方は特定保健指導の対象外です。また、65歳～74歳の方は積極的支援に該当しても動機付け支援となります。



特定保健指導では、健康づくりのプロが生活習慣の改善をサポートします。「続けられないかも…」と心配の方も無理なく進められ、健康習慣が身につきますよ。

健康で長生きするために受けてみるか



年1回の健診で体の状態を確認しよう



暴飲暴食や運動不足、喫煙といった不健康な生活習慣により、知らず知らずのうちに内臓脂肪が蓄積し、高血圧、糖尿病、脂質異常などの生活習慣病のリスクも高まります。放っておくと、動脈硬化が進行して、心筋梗塞や脳卒中などの命にかかわる病気の発症につながります。



健診を受けるとこんなメリットがあります

健診の中でも、40歳から74歳の方を対象に行われる特定健診は、メタボリックシンドロームに着目し、生活習慣病の予防と早期発見を目的とした健診です。メタボが強く疑われる人またはその予備群は、男女とも40代から増加しています。

<p>病気の早期発見・早期治療</p> <p>自覚症状が現れたころには、生活習慣病は進行しています。特定健診で病気を早期に発見し、早期に治療を開始しましょう。</p>	<p>生活習慣の改善で健康維持</p> <p>病気を未然に防ぐだけでなく、初期の段階であれば、生活習慣の改善で健康を維持することができます。</p>	<p>費用や時間の負担を抑制</p> <p>病気になると、通院や治療費など、経済的・時間的な負担にもなります。特定健診にかかる負担とは比較になりません。</p>
--	---	---



体は年々変化していくので、前は良好でも1年のうちに数値が悪化することもあります。毎年健診を受けて、ご自身の今の健康状態をチェックしておきましょう。

ずっと健康でいたいから毎年1回は健診を受けるよ



Tamaqawa josui

11 宝寿院

新義真言宗、豊山派の寺院である「宝寿院」。鈴木左衛門春昌が、父の菩提を弔うために境内地を寄進し、府中妙光院の塔頭であった寺院を移したといわれている。



12 江戸東京たてもの園 (小金井公園内)

桜の名所として名高い小金井公園には、江戸東京博物館の分館である「江戸東京たてもの園」がある。ここには文化的価値の高い建造物が移築・復元され、当時の情緒豊かな街並みが再現されている。



13 花小金井駅

西武鉄道新宿線の花小金井駅は、玉川上水沿いに植樹された山桜にちなんで名づけられたという。南口を出ると、大正から昭和時代に活躍した彫刻家、齋藤素巖の「カッパ」像が出迎えてくれる。

10 小川水衛所跡

江戸時代は「水番所」とよばれ、「水番人」が常駐して、玉川上水の水量確認や周辺の巡回、落ち葉やゴミの除去などを行っていた。明治維新後は東京都水道局の管轄になり、現在の名前に改められるも、1980年に廃止された。



9 小平市ふれあい下水道館

地下25mにある、本物の下水道管の中に入ることができる日本で唯一の施設。下水の色やにおいを実際に体験したり、下水道の役割やしくみ、歴史などを学ぶことができる。



8 こもれ日の径(新堀用水)

その名の通り、木漏れ日が水面に揺れる癒やしの散策路。澄んだ流れの中では錦鯉が優雅に泳いでいる。ほかにアブラハヤやドジョウなどが生息している。姿を探しながら、のんびりと歩を進めるのもいだろう。



7 しょうせんじ 小川寺

薬師瑠璃光如来を本尊とする、臨済宗円覚寺派の小川寺。この鐘楼は、第二次世界大戦中に武器弾薬用に供出されたが、寸前で免れたといわれている。現在は小平市の有形文化財として、平和の尊さを今に伝える。

快汗! ウォーキングコース

玉川上水をめぐる旅② 武蔵砂川駅～花小金井駅 編



2 こんびら 金毘羅橋

小金井橋の「小金井桜」と並び、知る人ぞ知る桜の名所。淡雪のような山桜と、華やかな濃紅の枝垂れ桜が美しいコントラストを成し、春の訪れを告げている。初夏の夜には、ゲンジボタルの幻想的な光に出会えることも。

3 こんびら 金毘羅山

玉川上水を掘った土砂を盛ったといわれている、高さ15mほどの金毘羅山(富士塚ではないかとの説もある)。山の中腹には小さな秋葉神社、頂上には金毘羅神社と富士浅間神社があり、今も昔も地域の守り神として鎮座している。



4 東京都水道局小平監視所

玉川上水の水を「東村山浄水場」へ送る重要な拠点。沈砂池で砂を沈め、枯葉やゴミを取り除くなど、水質を管理。小平監視所の下流は一度流れが途絶えたが、現在は復活し、高度下水処理水が流れている。放流地点には、「清流復活の石碑」や人橋が設けられ、水辺まで下りてせせらぎを間近で感じることができる。



5 東京都 薬用植物園

国内はもちろん世界中の薬用植物を収集し、約1600種を栽培。貴重な薬草が見られるほか、薬事資料館では薬に関する資料を展示している。

下の写真は、根が黄色いことから「オウゴン」という生薬名をもつ、シソ科のコガネバナ。根には抗酸化作用の高いフラボノイドが含まれる。



6 新堀用水胎内堀 (ほっこめき) 竪穴

玉川上水から分水した新堀用水には、「胎内堀」と呼ばれる地下水路がある。地下に水路を通すために垂直に掘られた貴重な作業穴の跡が、当時の困難な工事の面影を残す。現在は柵で囲われた「謎の穴」として、散策路に点在している。



コース距離: 15km
歩行時間: 4時間

- 1 武蔵砂川駅 0.9 km
- 2 金毘羅橋 0.19 km
- 3 金毘羅山 2.4 km
- 4 東京都水道局小平監視所 1.0 km
- 5 東京都薬用植物園 1.1 km
- 6 新堀用水胎内堀竪穴 1.6 km
- 7 小川寺 1.9 km
- 8 木もれ日の径(新堀用水) 0.45 km
- 9 小平市ふれあい下水道館 0.9 km
- 10 小川水衛所跡 2.4 km
- 11 宝寿院 2.1 km
- 12 小金井公園 1.0 km
- 13 花小金井駅

健康保険の扶養認定ルール改定 2026年4月からの変更点について

2026年(令和8年)4月1日より、ご家族を健康保険の扶養に入れる際の「年間収入」の判定方法が新しくなります。これまでは実際の収入額を基準としていましたが、収入が給与収入のみの方は、原則として「雇用契約に基づく収入」で判定されることになります。

対象者により異なる年間収入の基準額

年間収入の基準は原則として「130万円未満」ですが、対象となる方の年齢や事情によって上限が異なります。

原則	130万円未満
19歳以上～23歳未満の方	150万円未満
60歳以上の方、または障害年金を受給している方	180万円未満



【新旧比較】収入が給与収入のみの方の認定要件はどう変わる？

評価項目	従来(2026年3月末まで)	新制度(2026年4月以降)
収入の判定基準	実績ベース (収入が基準額未満であること)	雇用契約ベース (契約上の月給×12カ月が基準額未満であること)
必要な提出書類	直近3カ月分の給与明細のコピーなど	雇用契約書などのコピー
一時的な残業・増収	残業等による一時的な収入増、あるいは年間収入が基準額を超えた場合は、超過分を考慮して判断されるが、扶養削除の可能性もあった。	雇用契約上の年収が基準内なら原則認定(事業主の証明により、残業増でも認定可能なケースあり)

知っておきたい特例と注意点

原則として届け出いただいた契約書等の内容に基づいての審査となりますが、以下のケースでは取り扱いが異なりますのでご注意ください。

- 雇用契約書がない働き方の場合**
雇用契約書が存在しない場合は、これまでと同様に直近3カ月の給与明細や勤務先発行の収入証明書等を用いて審査されます。
- 申請時点で残業が常態化している場合**
雇用契約書上に残業の予定が記載されていない場合は、一時的な収入増とみなされ、あくまで雇用契約書のベースで年収が計算されます。
- 過去にさかのぼって申請する場合**
令和8年4月前の扶養認定の手続きを行う場合は、新ルールではなく従来の基準(実績ベース)が適用されます。
- 被保険者(扶養する側)の収入が下がった場合**
定年再雇用などで被保険者(夫や妻など)の収入が大きく減少した場合、被扶養者の収入が上記の基準額内であっても、被保険者の年収の半分(2分の1)を上回ってしまうと扶養に入り続けることはできません。

おさらいしよう!

マイナ保険証での医療機関のかかり方

2025年12月2日以降、マイナ保険証での医療機関の受診が基本となりました。マイナ保険証には、医療情報に基づくより良い医療の提供や、医療費が高額になった場合でも事前の手続き不要で窓口負担が軽減されるなど、さまざまなメリットがあります。

マイナ保険証での受診方法

医療機関での受付は、次の①～④のステップで行います。

①マイナンバーカードをカードリーダーに置く

顔認証付きカードリーダーにマイナンバーカードを置きます。

②本人確認を行う

顔認証または4桁の暗証番号入力の中からどちらかを選択して、本人確認を行います。

③医師などに提供する情報を選択する

本人の同意があれば、過去の診療・薬剤情報や特定健診の結果などを医師や薬剤師などと共有でき、正確なデータに基づく診療・薬の処方を受けられます。

④受付完了

受付が完了したらカードを取り出します。

- こんなときはどうしたらいい？**
- Q. カードリーダーでマイナンバーカードの読み取りができない場合は？
A. スマートフォンでマイナポータルにアクセスし、自身の保険証番号や受診に必要な情報の画面を医療機関に提示することで受付可能となります。
 - Q. 顔認証・暗証番号で本人確認できない場合は？
A. 医療機関の職員がマイナンバーカードの顔写真を確認し、受付できるようになっています。

スマホ版マイナ保険証(スマホ用電子証明書)を登録しよう!

機器の準備が整った医療機関では、スマートフォンに「スマホ用電子証明書」を登録すれば、スマホをカードリーダーにかざすだけで受診できるようになります。登録にはマイナポータルアプリが必要です。

マイナポータルアプリのダウンロードはこちらから

iPhoneの場合

Androidスマホの場合

薬局でもマイナ保険証を使おう!

薬局でも医療機関と同じ手順でマイナ保険証を使用できます。また、電子処方箋に対応している薬局では、本人の同意のもと、過去に処方された薬の情報を薬剤師に共有でき、重複投薬や併用不可の薬の処方を防止できます。

- こんな人におすすめ!**
- 処方内容が複雑になりがちな方
 - 複数の医療機関を受診している方

有効期限に注意!

マイナンバーカードには、カード本体とICチップ内の電子証明書にそれぞれ有効期限が設けられています。

- 【カード本体の有効期限】**
 - 発行時に18歳以上の場合：発行から10回目の誕生日まで
 - 発行時に18歳未満の場合：発行から5回目の誕生日まで
- 【電子証明書の有効期限】**
 - 年齢にかかわらず、発行から5回目の誕生日まで
- ポイント**
 - 有効期限の2～3カ月前を目途に、有効期限通知書が送付されます。
 - 受診時の顔認証付きカードリーダーでも更新アラートが表示されます。
 - 電子証明書の有効期限が切れた場合、有効期限の月の末日から3カ月間は保険診療は受けられますが、診療・薬剤情報などの共有機能は使えなくなります。

マイナ保険証に関するお問い合わせ先はこちら

平日 9:30～20:00
土日祝 9:30～17:30
※年末年始(12/29～1/3)を除く
※盗難・紛失などによる一時利用停止は、24時間365日受付

マイナンバー総合フリーダイヤル **0120-95-0178**

Q 人間ドックで甲状腺にしこりが見つかった。悪性の可能性もあるため不安

49歳、女性。人間ドックで甲状腺にしこりが見つかり、経過観察が必要といわれました。悪性の可能性がゼロではないとのことなので不安です。しこりが悪化するリスクを減らすためにできることや、注意しておくべき体調の変化があれば教えてください。(愛知県/C)

甲状腺の一部の細胞が過剰に増殖してきたしこりを、「甲状腺結節」と呼びます。人間ドックで甲状腺にしこりが見つかり不安かと思いますが、検診では大小含めて、10%程度の受診者に甲状腺結節が見つかるかと報告されています。結節の大きさや位置により気づかれることもあります。3〜4cm大の結節でも大半は自覚症状がありません。

甲状腺結節の約90%は治療の必要がない良性で、残りの10%の悪性腫瘍を見落とさないように診断を進める必要があります。まず血液検査で甲状腺機能(甲状腺ホルモンの分泌)を確認します。次に超音波検査と細胞診で良性・悪性の鑑別診断を行い、手術の必要性など治療方針を決めます。

良性の結節には、切除後の組織学的分類による、腫瘍様病変の腺腫様甲状腺腫、②良性腫瘍の濾胞腺腫、③良性腫瘍の膨大細胞腺腫などが含まれます。手術前にこれらを確実に鑑別することは困難ですが、超音波検査と細胞診を組み合わせれば、悪性の見落としは極めて少なくなります。

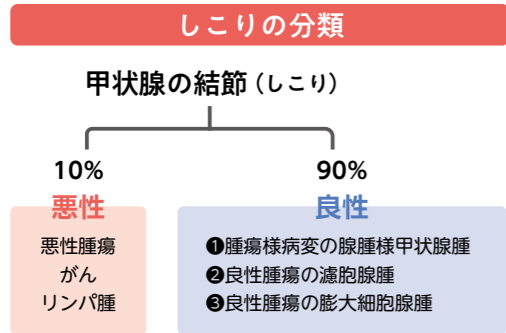
ほとんどの良性結節は急速に増大することはないので、3〜4cmまでの結節はただちに治療することはありません。しかし、良性であっても結節が大きくなる場合、結節が不整形で悪性を疑う場合、細胞診で悪性を疑う場合などは手術をすすめます。

A しこりの大きさや形の変化に留意しながら、定期的に検査を受けていれば問題はない。ただし、ヨウ素を豊富に含む昆布などの過剰摂取を控えること

回答者 医療法人 神甲会 隈病院(兵庫県) 院長補佐 甲斐 宮章博 甲状腺外科、内分泌外科

ご相談の件ですが、しこりが悪化するリスクを減らすためにできることはありません。体調の変化にも現れにくいので、生活上の制限もありません。ただし、ヨウ素摂取が過剰になると、甲状腺刺激ホルモン(TSH)が高値になり、結節が大きくなるリスクがあります。ヨウ素は昆布や昆布だしにたくさん含まれていますので、塩昆布・とろろ昆布・酢昆布などを毎日のように食べる過剰摂取は控えてください。

甲状腺のしこりは、良性であってもさらに大きな可能性があり、良性か悪性かの鑑別が困難なこともありますので、血液検査・超音波検査を定期的に受け、腫瘍の大きさや形の変化などを調べることをおすすめします。悪性を疑う所見があれば、年に1回程度でよいでしょう。



Q 朝、起きるとくしゃみが止まらない。原因と対策方法を知りたい

40歳、男性。アレルギー性鼻炎もちで、朝起きたときにくしゃみが止まらないことがあります。そのせいで、パートナーを起こしてしまいます。なぜ、朝に限ってくしゃみを連発してしまうのでしょうか。対処法があれば教えてください。(茨城県/C)

A 「モーニングアタック」と呼ばれ、回避にはアレルギー性鼻炎の対策と、ホコリなどを室内にためないことが重要

アレルギー性鼻炎をもつ人は、朝の起床時に発作的に、鼻水・くしゃみ・鼻つまりなどの鼻炎症状が悪化することがよく知られています。この症状は「モーニングアタック」と呼ばれ、原因として①自律神経の乱れ、②ヒトの体内時計に基づく免疫反応の活性化、③起床時の原因抗原の散乱などが考えられています。これらの原因についてそれぞれ解説します。

①夜間の睡眠時には副交感神経が優位になって睡眠に適した状態を維持していますが、朝方になると交感神経が優位になり目覚めに向かおうとします。その移行期に鼻粘膜の過敏性が変化してモーニングアタックが出ます。起きて活動をするうちに症状は改善に向かいます。

②ヒトの体内時計に関する研究によると、免疫反応の強さも体内時計により調整されており、朝方になると免疫反応が活性化されアレルギー反応が強くなると考えられています。

③夜間に床にたまったハウスダストやダニ、花粉などのアレルギーが、起床時の行動により室内に舞い広がってしまうことも、アレルギー反応が出やすくなる一因と考えられます。

モーニングアタックを回避する方法は、アレルギー性鼻炎の予防と治療を徹底することにつきます。室内をこまめに清掃し、布団カバーや衣服のクリーニ

ングにより、原因となるホコリや花粉などを減少させることが重要です。とくにスギ花粉飛散時期にはからだや衣服に付着した花粉を室内へ持ち込まないように注意し、外出時にはマスクやメガネを着用するようにします。花粉の除去機能のある空気清浄機の使用も有効です。

アレルギー性鼻炎の標準的な治療法は、抗ヒスタミン薬や抗アレルギー薬の内服、ステロイド点鼻薬の使用です。とくにスギやヒノキの花粉症に対しては、発症前から抗ヒスタミン薬の予防内服を行うと、症状の出現を遅らせて重症化を防ぐ効果が期待できます。スギとダニに対しては根本治療を目指す舌下免疫療法が行われます。重症例では、レーザー治療などの手術や抗IgE抗体の注射といった選択肢もあります。

日々の生活では、免疫力を高めるために、十分な睡眠、適度な運動、ストレス回避などを心がけましょう。

モーニングアタックとは

自律神経が乱れると、起床時に鼻粘膜の血管の収縮・拡張の調節がうまくいかなくなり、くしゃみなどの症状が出やすくなる。

	朝~日中	夜
自律神経	交感神経優位	副交感神経優位
血管	収縮	拡張

回答者 自由が丘耳鼻咽喉科 笠井 創 院長 笠井 創

無料です! ファミリー健康相談をご利用ください

当健保組合では、休日や夜間の急病への対応や、医療・健診のことでわからないこと、健康に関する不安や心配などに電話でお応えする無料の「ファミリー健康相談」を開設しています。経験豊かなスタッフが迅速、的確にアドバイスいたしますので、ぜひご利用ください。

ベストドクターズ®のご案内
 三大疾病(がん・心疾患・脳血管疾患)などにかかった際に、優れた専門医を紹介するサービスです。こちらから右記専用ダイヤルから無料でご利用いただけます。
利用時間 10:00 ~ 21:00(日曜祝日、年末年始を除く)

ファミリー健康相談専用ダイヤルにお気軽にお電話を!

0120-911379

「インターネット相談」(ファミリーケア・ネットワーク)も受け付けています。詳しくは当健保組合ホームページ(下記URLまたは右記二次元コード)にてご確認ください。
<https://www.sk-kenpo.or.jp/member/health/tell.html>

●通話料、利用料とも無料です
 ●プライバシーは厳守されます



お盆期間の抽選申し込みは
2泊までとさせていただきます。
みなさまのご理解、ご協力を
お願いします。

「天城の里20」の夏のお盆期間 の利用は抽選専用の申込用紙で

抽選対象期間 2026年8月8日(土)～2026年8月15日(土) 宿泊分

抽選方法

- 抽選専用の申込用紙に必要事項を記入し、FAX(03-5232-5014)または郵送にて当健保組合までお送りください。
*申込用紙は、下記「抽選申込書」をそのまま切り取るか、コピーしてご使用ください。また、ホームページの「抽選申込書」をダウンロードして使用することもできます。
- 4月30日(木)までに受付した申込書につきまして抽選を行い、結果は5月12日(火)に当選者へ発送いたします。
- 5月18日(月)午前9時より空室を対象に電話予約を開始いたします(連泊の予約可)。
- 申し込みにつきましては、1グループ1枚5名(第一希望)でお願いします。

注意事項

- その他(一般)の方の利用料金は、被保険者もしくは被扶養者とご宿泊の場合には被保険者・被扶養者と同額の6,000円となります。
 - 天城の里20フロントにて資格確認を行いますので、運転免許証など身分が確認できるものをご持参ください。
 - 取消・変更は利用日の3日前の16:00までです。以降はキャンセル料(利用料金の全額)が発生します。必ず当健保組合までご連絡ください。
 - お支払いは現金での取り扱いになります。チェックアウトの際にお支払ください。
 - 2歳以下で食事・寝具どちらも不要の際は、利用料金を無料とさせていただきます。
 - 食事等欄に○印がない場合は大変恐れ入りますが、通常コースとさせていただきます。
- *この申込書に記載の個人情報については、利用者の確認以外の目的に使用したり、第三者に提供したりすることは一切ないことを確約いたします。

季節の健康 TOPICS

幸せホルモン「セロトニン」で 春の不調を予防しよう

気候や環境の変化が多い春は、ストレスによりメンタルヘルスの不調が起こりやすくなります。“幸せホルモン”と呼ばれるセロトニンの分泌を高める生活で、心身ともに健康に過ごしましょう。

セロトニンってなに?

脳内の神経伝達物質のひとつで、精神を安定させる働きがあります。セロトニンが減少すると、精神的に不安定になり、気分が滅入り、ストレスによってイライラ感や攻撃性、衝動性が高まることになっています。

セロトニンを増やすには?

セロトニンは、必須アミノ酸のトリプトファンから合成されるため、トリプトファンを多く含む食品を摂取するのが効果的です。加えて、次のような習慣や環境を整えることがセロトニン分泌に重要であることが明らかになっています。

セロトニン分泌を高める5つの習慣

1 トリプトファンが多い食品をとる

バナナ、乳製品、卵、豆製品(豆腐や納豆など)、ごまにはトリプトファンが多く含まれています。また、これらの吸収・合成を促進する炭水化物もあわせてとるのがおすすめです。



2 ウォーキングやサイクリング

少し息があがるくらいのウォーキングやサイクリングなど、リズム性運動はセロトニンの分泌を促します。



3 よく噛む

咀嚼もリズム性運動としてセロトニン分泌に効果的。調理の際、根菜類を大きく切るなどの工夫をすれば、自然と噛む回数を増やせます。



4 呼吸運動をする

座禅やヨガなどでゆっくりとした深呼吸を意識するのもリズム性運動になります。



5 日光を浴びる

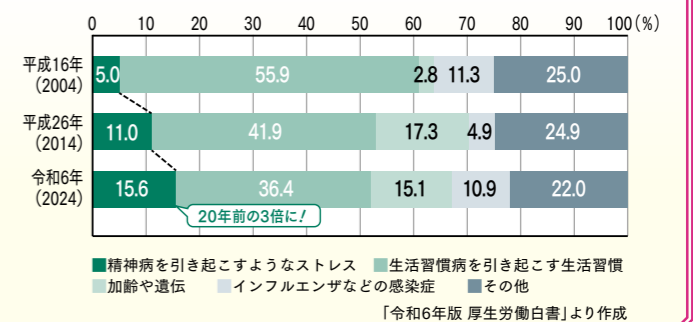
太陽光(とくに朝日)の刺激をとり入れるのがおすすめです。朝起きたらカーテンを開けて朝日を浴びる習慣をつけましょう。



厚生労働白書として初めてメンタルヘルスがテーマに

令和6年版厚生労働白書では、初めてメンタルヘルスがテーマとなりました。心身の健康に関する意識調査では、最大のリスクとして「ストレス」を挙げた人の割合は15.6%となり、20年前から約3倍に増えました(右図)。また、うつ病をはじめとする精神疾患の患者数も年々増加しており、令和2年の外来患者数(推計値)は586.1万人と過去最多となりました。近年の特徴的なストレス要因としては、急速なデジタル化やSNSの利用拡大、それに伴う孤独・孤立の深刻化などと考察されています。

健康にとっての最大のリスク



天城の里20 夏のお盆期間 抽選申込書

《期間 2026年8月8日(土)～8月15日(土)》

※お盆期間の抽選は2泊まで。1グループ1枚5名までとさせていただきます。

また、客室数は、こちらにて調整させていただきますので、ご了承ください。

申込みでどちらか1泊のみ当選でも宿泊希望の場合は下の枠内に○印をご記入ください。

太枠内をご記入ください。また初めてご利用される方は右記に✓印をご記入ください。

利用希望日	8月 日 ~ 8月 日	1泊 2泊	交通手段 (○で囲む) 車・電車	どちらか1泊でも可			
会社名	利用責任者氏名						
食事について	食事欄にて選択してください。天城名物「しし鍋」一度味わうとクセになる味噌仕立てのお鍋です(*^_^*) ○通常コース+追加料理しし鍋(1人前1,000円) オススメ!! ○しし鍋コース…通常コースから3皿減らし、しし鍋を加えたもので料金はそのままです。						
保険証 記号・番号	利用者氏名	利用者区分 (○で囲む)	性別 (○で囲む)	年齢	泊数	食事等 (○で囲む)	備考
・		被保険者 被扶養者 その他	男・ 女			通常コース しし鍋コース 通常コース+しし鍋 中人料理 子供料理 食事・寝具不要	
・		被保険者 被扶養者 その他	男・ 女			通常コース しし鍋コース 通常コース+しし鍋 中人料理 子供料理 食事・寝具不要	
・		被保険者 被扶養者 その他	男・ 女			通常コース しし鍋コース 通常コース+しし鍋 中人料理 子供料理 食事・寝具不要	
・		被保険者 被扶養者 その他	男・ 女			通常コース しし鍋コース 通常コース+しし鍋 中人料理 子供料理 食事・寝具不要	
・		被保険者 被扶養者 その他	男・ 女			通常コース しし鍋コース 通常コース+しし鍋 中人料理 子供料理 食事・寝具不要	
当選後の連絡先	〒		携帯 ()				
利用責任者 ご自宅住所			TEL ()				
			FAX ()				

懸賞クイズ

次の問題文①から⑤の空欄に入る言葉をお答えください。解答の言葉は本誌のどこかに掲載されていますので、本誌をよく読めばわかります。なお、正解の文字数は空欄の文字数と同じです。

問題文

- ①本誌2～3ページには「令和8年度〇〇のお知らせ」を掲載
- ②「子ども・〇〇〇〇支援金」負担が始まります
- ③当健保組合の〇〇を今年も受けよう!
- ④スマホ版〇〇〇〇保険証(スマホ用電子証明書)を登録しよう!
- ⑤今号の表紙はプロゴルファーの〇〇〇〇〇〇さん

賞品

正解者の中から抽選で以下の賞品をプレゼントいたします。なお、当選者は本誌次号で発表いたします。

天城の里20宿泊招待券※...5名様

※1泊1室4名様分の無料宿泊券で、ご家族およびご友人と一緒にご利用可能です。

図書カード(5,000円分)...5名様

応募要領

郵便はがきに以下をご記入のうえ、右記宛先にお送りください。

- クイズ①～⑤の解答
- 住所(郵便番号)・氏名・会社名
- ご希望の商品(宿泊招待券か図書カードのいずれかを記入)

宛先 応募締切

〒105-0014 東京都港区芝 2-13-4
産業機械健康保険組合「懸賞クイズ」係
応募締切：令和8年5月8日(金)

前号正解と当選者(冬号/第240号)

- 正解...①有効期限 ②再確認 ③インフルエンザ
- ④玉川上水 ⑤坂本花織

●応募総数269名
(宿泊招待券の応募132名、図書カードの応募133名、不正解4名)

当選者の発表は、発送をもって代えさせていただきます。

公告

- 第2780号 R7.12.1 事業所の編入について
- 第2781号 R7.12.10 事業所の編入について
- 第2782号 R7.12.11 選挙公告(組合会互選議員)
- 第2783号 R7.12.15 事業所の削除について
株式会社エイトテクノロジー
宮城県多賀城市
- 第2784号 R7.12.15 事業所の削除について
株式会社コアアセットマネジメント
東京都豊島区
- 第2785号 R7.12.18 組合会互選議員選挙立候補届出の公告
- 第2786号 R7.12.18 組合会互選議員選挙無投票の公告
- 第2787号 R7.12.25 組合会互選議員当選並びに議員就任の公告
- 第2788号 R7.12.25 組合会選定議員の選定結果ならびに議員就任の公告
- 第2789号 R8.1.5 事業所の編入について

- 第2790号 R8.1.5 事業所の所在地変更について
ヴィルトゲン・ジャパン株式会社
東京都千代田区
→茨城県つくば市
- 第2791号 R8.1.6 事業所の所在地変更について
ローデ・シュワルツ・ジャパン株式会社
東京都新宿区→東京都品川区
- 第2792号 R8.1.13 事業所の編入について
- 第2793号 R8.1.22 事業所の所在地変更について
株式会社アートエンジニアリング
東京都荒川区→東京都千代田区
- 第2794号 R8.1.26 事業所の所在地変更について
株式会社マグナ・ワイヤレス
東京都八王子市
→東京都千代田区
- 第2795号 R8.1.30 事業所の所在地変更について
BayWa r.e. Japan株式会社
東京都港区→東京都千代田区
- 第2796号 R8.1.30 事業所の削除について
アトミック株式会社
東京都台東区
- 第2797号 R8.2.3 事業所の所在地変更について
モルガナイト・カーボン株式会社
兵庫県神戸市→兵庫県西宮市

- 第2798号 R8.2.12 事業所の削除について
シーメンス・エナジー株式会社
東京都品川区
- 第2799号 R8.2.12 事業所の名称変更について
Siemens Gamesa Renewable Energy株式会社
→シーメンス・エナジー株式会社
東京都港区
- 第2800号 R8.2.12 任意継続被保険者の標準報酬月額について
- 第2801号 R8.2.17 事業所の所在地変更について
株式会社タイカ
東京都港区→東京都中央区
- 第2802号 R8.2.18 事業所の名称変更について
カミンス・フィルトレーション・インターナショナル・コーポレーション
→アトマス・フィルトレーション・インターナショナル・コーポレーション
東京都港区
- 第2803号 R8.2.19 事業所の所在地変更について
Komax Japan株式会社
東京都八王子市→東京都稲城市
- 第2804号 R8.2.26 事業所の名称変更について
ジョンビーン・テクノロジー株式会社
→JBT Marel Japan株式会社
東京都中央区

組合日誌

- 議員補欠選挙 R7.12.25
- 第242回理事会 R8.2.10 議題
決議事項
(1)令和8年度事業計画(案)及び収入支出予算(案)について
(2)組合規約及び組合諸規程の一部変更(案)について
(3)事業所の編入について
(4)事業所の脱退について
(5)準備金の保有方法について
- 第125回組合会 R8.2.10 議題
決議事項
(1)令和8年度事業計画(案)及び収入支出予算(案)に関する件
(2)組合規約の一部変更(案)に関する件
(3)事業所の編入に関する件
(4)事業所の脱退に関する件
報告事項
(1)理事長専決事項について
(2)組合の現況について

新規加入事業所

加入年月	事業所名	業種	所在地
令和7年11月5日	VIRYA1000合同会社(関連会社)	大規模太陽光発電、洋上風力発電及びバッテリーエネルギー貯蔵システムの開発、建設並びに運用	港区
令和7年12月2日	株式会社テクニス・ソリューション(関連会社)	食品・飲料向け品質管理機器や計量器などの販売	千代田区
令和8年1月1日	コルバスエナジー・ジャパン株式会社	発電システム部品の販売、リース、保守管理	千代田区

HEALTH INFORMATION

もはや「飲まない」=賢い選択

お酒の飲み方、アップデートできていますか?



厚生労働省では、飲酒に伴うリスクに関する知識の普及と推進を図るため、国民それぞれの状況に応じた適切な飲酒量・飲酒行動の判断に資する「健康に配慮した飲酒に関するガイドライン」を作成しています。

下記のチェックポイントが守れていれば、健康に配慮した飲酒ができているといえます。あなたはいくつ守れていますか?

チェックポイント

- あらかじめ量を決めて飲んでいる
- 飲酒前や飲酒中に食事をとっている
- 飲酒の合間に水を飲んでいる
- 1週間のうちに飲まない日を設けている

厚生労働省
みんなに知って
ほしい飲酒のこと



※URLが変更される場合があります。

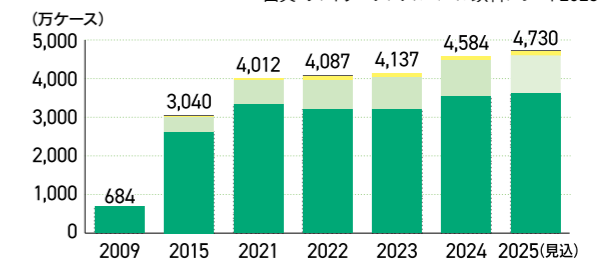


一方、お酒を「飲まない」選択をする人も今では増えてきており、ノンアルコール飲料市場は2009年から2024年にかけて約7倍にまで広がっています。

現在はアルコールの摂取を控えながらお酒の場でコミュニケーションをとることも一般的になっています。場を楽しみながら、自分の体質や体調などに適した飲み方を選ぶ—というアップデートをしてはいかがでしょうか。

ノンアルコール飲料市場の推移(2009年～)

出典:サントリー ノンアルコール飲料レポート2025



■ ノンアルコールビールテイスト飲料
■ ノンアルコールRTD(「Ready to Drink:すぐ飲める」の略語)テイスト飲料
■ ノンアルコールワインテイスト飲料
■ ノンアルコール飲料その他
注:1ケース=350mL×24本

今号の表紙

「プロゴルファー」 さくま しゅり 佐久間 朱莉さん

3歳からゴルフを始め、中学3年時に「ジャンボ尾崎ゴルフアカデミー」に入門した佐久間朱莉選手(2002年12月11日生まれ)。2021年6月単独トップでプロテストに一発合格すると、同年11月の「ステップアップツアー京都レディースオープン」で早くもプロ初優勝を飾る。2025年には、5月の「プリチストンレディースオープン」、10月の「マスターズGCレディース」の2大会において、初日から首位を譲らない完全優勝を果たした。4日間大会における年間2度の完全優勝は史上初の快挙であり、大会記録も更新。この年、国内ツアーで4勝を挙げ、圧倒的な強さで年間女王の座を射止めた。



写真:スポーツ報知/アフロ

組合の現況 2月末現在

平均標準 報酬月額	事業所数
404,813円	1,175カ所
被扶養者数	被保険者数
102,202人	169,700人