

健保たより

2026-4
SPRING
第194号

大阪金属問屋健康保険組合



埼玉県 武甲山と花畑／提供:アマナ

- 就任のご挨拶／健康保険組合の役員改選結果 P2
- 公告 P3
- 令和8年度予算のお知らせ P4・5
- 「子ども子育て支援制度」が始まります P6・7
- 健康保険の記号・番号はどこで確認できる? P8
- ご家族が扶養から外れるときは手続きが必要です P9
- 「日帰り人間ドック」契約健診機関のご案内/健康管理室閉鎖についてのお知らせ P10・11
- 人間ドック・胃検診のご案内 P12
- 特定健康診査等のご案内 P13
- ココロメンテ通信 P14
- クロスワード P15
- K-POINT P16

ホームページも
ご活用ください! >>>



<https://www.kinzokukenpo.jp>

大阪金属問屋健康保険組合

検索

健保組合と
みなさまをつなげる

健保組合LINE

友だち
登録は
こちら



就任のご挨拶



理事長
小林 健男

このたび、1月31日付で大阪金属問屋健康保険組合の理事長を拝命いたしました、泉金物株式会社 小林でございます。理事長就任にあたりまして、ひと言ご挨拶申し上げます。現在の日本の健康保険制度を取り巻く環境は、大変厳しい状況が続いております。団塊世代がすべて後期高齢者となり、「少なくとも一方の現役世代で、増加する一方の高齢者を支えなければならぬ」という状況がより厳しくなり、今後、現役世代1人当たりの「高齢者医療費を支える拠出金」負担や「介護保険料」負担は増加を続けていくこととなります。当健康保険組合においても、保険給付費や高齢者医療制度への拠出金の負担割合が大きなウエイトを占めておることから財政状況は依然として厳しくなっております。

また、今年度からは、子ども・子育て支援金制度が開始され、全世代・全経済主体から支援金を拠出し、それによる子育て世帯に対する給付の拡充を通じて、子どもや子育て世帯を社会全体で応援する仕組みが始まります。

こうした状況下で、持続可能な健康保険制度を維持するには、加入者の皆様が「健康」であることが何よりも重要です。

また社員一人ひとりが仕事で力を発揮し充実した人生を過ごすためには、社員だけでなくその家族の健康が基盤であると考えております。当健保は、皆様に早期発見のための「健康診断・人間ドック・がん検診」、疾病予防として「インフルエンザ予防接種の補助金」など様々な機会を提供することでその基盤を支え、さらに会社とのコラボヘルスを推進することで、社員の健康維持・増進のために努めてまいります。まだまだ不足な点もあります。が、疾病予防を中心とした事業を推進していく事が最重要課題と考えておりますので、今後ともその基本姿勢を事務局と相談しながらすすめてまいりたいと考えております。

また、諸先輩方のこれまでのご尽力に学びながら、時代の変化に対応した事業運営に努め、組合の持続的な発展に貢献してまいります。

皆様のご支援・ご協力も頂きながら乗り切る努力をしたいと思っておりますので、よろしく願います。

以上のことを申し上げまして、簡単ではございますが、就任の挨拶といたします。

◎改選結果（順不同・敬称略）

選定理事			互選理事		
役職	氏名	所属事業所名	役職	氏名	所属事業所名
理事長	小林 健男	泉金物株式会社	理事	大本 雄一	マツ六株式会社
常務理事	佐藤 智子	大阪金属問屋健康保険組合	〃	越路 潔	岡総株式会社
理事	安田 誠	安田株式会社	〃	戎 善則	梶原産業株式会社
〃	石原 延泰	株式会社幸伸	〃	角 政義	三和金属株式会社
〃	山中 直理	山中産業株式会社	〃	大塚 宏一	株式会社川嶋
選定議員			互選議員		
役職	氏名	所属事業所名	役職	氏名	所属事業所名
議員	山本 有子	株式会社山口安製作所	議員・監事	次田 尚浩	帝金株式会社
議員・監事	山田 尚央	株式会社山田製作所	議員	川村 雄二	株式会社ハイロジック
議員	中村 雅昭	アピデ株式会社	〃	持留 俊輔	トルク株式会社
〃	赤阪 靖之	株式会社赤阪商店	〃	川上 拓也	中山福株式会社
〃	平田 佳久	太和黄銅株式会社	〃	橋本 健一郎	橋本アルミ株式会社
〃	井澤 秀行	井澤金属株式会社	〃	瀧本 和良	西谷商事株式会社

今回の改選によって、次の方々が退任されることになりました。

永年に亘り、当健康保険組合の運営にご尽力いただき誠にありがとうございます。

◎退職議員（順不同・敬称略）

選定理事			互選理事		
役職	氏名	所属事業所名	役職	氏名	所属事業所名
理事長	保井 松雄	保井金属株式会社	理事	吉田 尚夫	大阪アサヒ商事株式会社
理事	中村 健輔	アピデ株式会社	〃	越智 滋克	サンコーホールディングス株式会社
〃	青木 伸壽	株式会社スガアオキ	—	—	—
選定議員			互選議員		
役職	氏名	所属事業所名	役職	氏名	所属事業所名
議員	水上 宏樹	株式会社水上	議員	川端 宏之	山中産業株式会社
〃	黒松 隆夫	大商産業株式会社	—	—	—
〃	雑賀 裕之	株式会社大岡商店	—	—	—

去る、二月二日に任期満了による役員改選が行われ、次の方々が第二十二期組合会理事及び議員にそれぞれ選任されましたのでご紹介いたします。（任期令和八年一月三十一日〜令和十一年一月三十日）

健康保険組合の役員改選結果

公 告

任意継続被保険者の標準報酬月額について

当健康保険組合の令和7年9月30日現在の全被保険者の平均標準報酬月額に基づき、令和8年度の任意継続被保険者にかかる標準報酬月額及び同日額をつぎのとおり定めました。

令和7年9月末の全被保険者の標準報酬月額の平均額	354,447円
令和8年度任意継続被保険者の標準報酬月額	360,000円
令和8年度任意継続被保険者の標準報酬日額	12,000円
保険料月額	37,440円
介護保険料月額	5,760円
子ども・子育て支援金月額	828円
実施年月日	令和8年4月1日

報告第1号

事業所の編入削除について

規約変更届	事業所名	年月日	変更事項
R7.9.19	ムネモト株式会社	R7. 9.17	削除

ムネモト株式会社について

大阪地方裁判所より破産手続きの通知

保険料R7.7月～8月保険料未納分を近畿厚生局に「健康保険料等滞納処分認可申請」

高齢者医療への納付金が財政を圧迫

資源を最大限活用し、

より質の高い保健サービスに努めます

大阪金属問屋健康保険組合の令和8年度の予算案が、去る2月18日開催の第143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。

当健康保険組合の令和8年度予算総額は、62億5471万1千円となります。

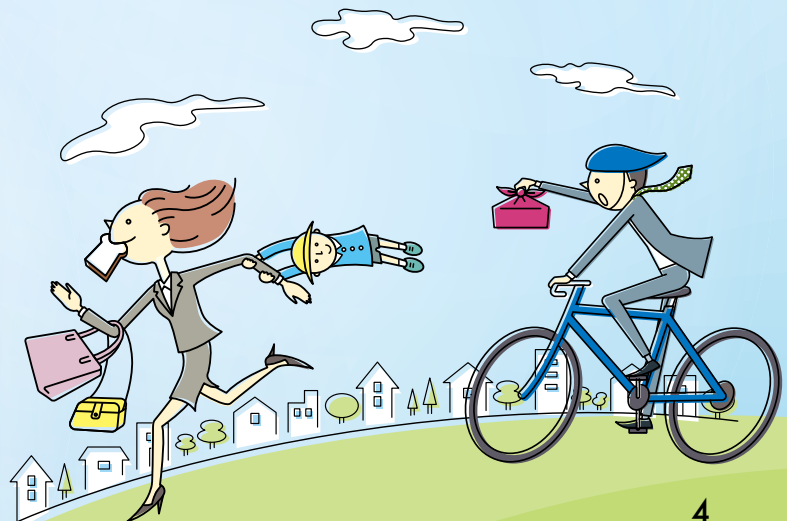
財政を圧迫する最大の要因は、高齢者医療への納付金です。特に団塊世代が後期高齢者となったことで、後期高齢者支援金が大幅に増加しています。これらの納付金は保険料収入の伸びを上回るペースで増え続けており、当健保組合の支出の半分近くを占めるまでになっています。さらに、医療技術の進歩により高額な治療や薬剤が増加し、保険給付費も増加傾向にあります。健保財政は予断を許さない状況です。

このような中、令和8年度の診療報酬改定と医療保険制度改革が進められています。高額療養費制度では所得に応じた負担の見直しや年間上限額の新設が盛り込まれ、OTC類似薬については患者に一定の追加負担を求める仕組みが導入される方

向です。これらの改革が医療費抑制につながることを期待されます。

本年度から、子ども・子育て支援金制度が開始されます。児童手当の拡充や育児支援の財源を全てで負担し合い、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付けられ、健康保険組合が国に代わって徴収・納付しますが、健康保険組合の保険給付や保健事業には充当されません。ご理解いただけますようお願いいたします。

当健保組合は、厳しい状況下でも、限られた資源を最大限活用し、より質の高いサービスの提供に努めてまいります。皆さまには、日頃から健康管理に努めていただき、適切な医療機関の受診を心掛けていただきますようお願い申し上げます。



予算のポイント

●保険料率、一般保険料率は据え置き、介護保険料率は1%引き下げ

今後は保険給付費、高齢者医療への納付金の増加が見込まれることから、引き上げも避けられない状況になっています。また、今年度より子ども・子育て支援金の拠出が開始します。

●高齢者医療への納付金が健保財政を圧迫

高齢者医療への拠出金は増加となり、依然として健保財政を圧迫しています。

●効果的な保健事業で給付費の効率化を目指す

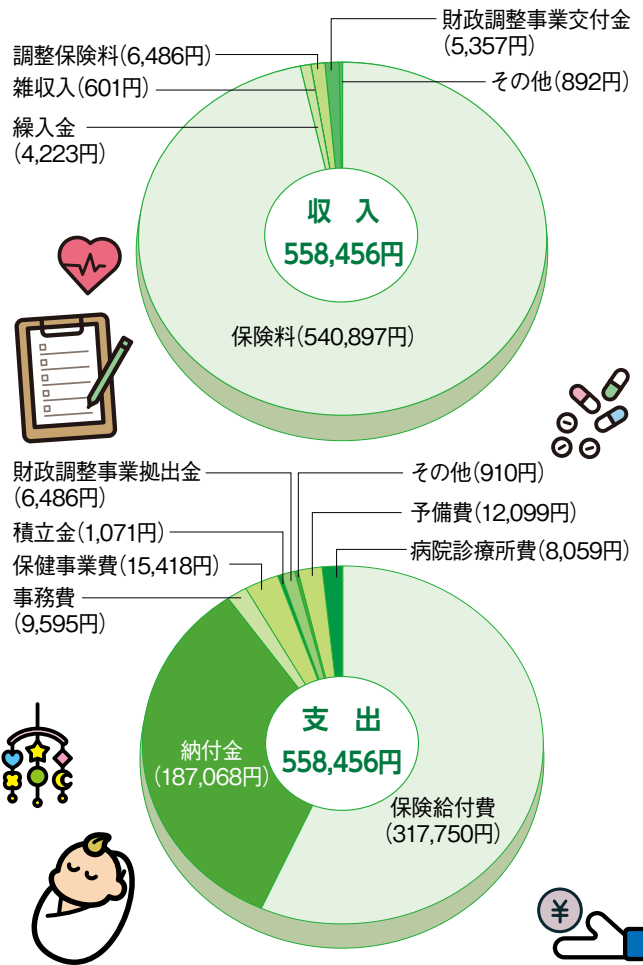
第3期データヘルス計画に沿った効果的な保健事業で健康の保持増進を推進し、保険給付費の効率化を目指します。

令和8年度 収入支出予算概要

健康保険分(千円)

収入	保険料	6,058,043
	国庫負担金収入	3,264
	調整保険料	72,642
	繰入金	47,300
	国庫補助金収入	2,413
	特定健康診査等事業収入	101
	出産育児交付金	4,220
	財政調整事業交付金	60,001
	雑収入	6,727
	合計	6,254,711
経常収入合計	6,121,963	
支出	事務費	106,862
	組合費	605
	保険給付費	3,558,801
	法定給付費	3,555,988
	付加給付費	2,813
	納付金	2,095,159
	前期高齢者納付金	801,041
	後期高齢者支援金	1,294,115
	その他	3
	保健事業費	172,686
	還付金	1,015
	病院診療所費	90,262
	財政調整事業拠出金	72,642
	連合会費	2,624
	積立金	11,992
	雑支出	6,353
	予備費	135,510
	子ども勘定繰入	200
	合計	6,254,711
	経常支出合計	6,046,044

被保険者1人当たりで見ると



介護保険分(千円)

収入	繰越金	618,925
	繰入金	0
	雑収入	0
	合計	618,927
支出	介護納付金	605,051
	還付金	100
	積立金	0
	予備費	13,776
合計	618,927	

子ども・子育て支援金分(千円)

収入	子ども・子育て支援金	125,718
	繰越金	0
	雑収入	2
	一般勘定受入	200
合計	125,920	
支出	子ども・子育て支援納付金	118,000
	還付金	100
	積立金	0
	予備費	7,820
合計	125,920	

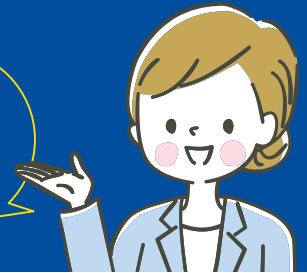
予算編成の基礎となった数字

- 被保険者数 11,200人 (男性 7,220人、女性 3,980人)
- 特定健診の受診対象者数 2,094人 (被保険者 99人、被扶養者 1,995人)
- 平均標準報酬月額 356,000円 (男性 408,000円、女性 261,000円)
- 総標準賞与額(年間合計) 11,562,880千円
- 平均年齢 45.53歳 (男性 46.97歳、女性 42.85歳)
- 被扶養者数 7,169人
- 前期高齢者加入率 4.45527% (男性 46.97歳、女性 42.85歳)
- 健康保険料率 1,000分の104 (事業主 1,000分の52、被保険者 1,000分の52)
- 一般保険料率 1,000分の102.89 (事業主 1,000分の51.445、被保険者 1,000分の51.445)
- 基本保険料率 1,000分の67.3060 (事業主 1,000分の33.653、被保険者 1,000分の33.653)
- 特定保険料率 1,000分の35.584 (事業主 1,000分の17.792、被保険者 1,000分の17.792)
- 調整保険料率 1,000分の1.110
- 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)
- 介護保険の対象となる被保険者数6,630人
- 介護保険料率 1,000分の16 (事業主 1,000分の8、被保険者 1,000分の8)

「子ども・子育て支援金制度」が始まります

令和8年度から

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



子ども・子育て支援金制度って何？

全世代・全経済主体から支援金を拠出し、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が始まります。

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。



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。

一般保険料

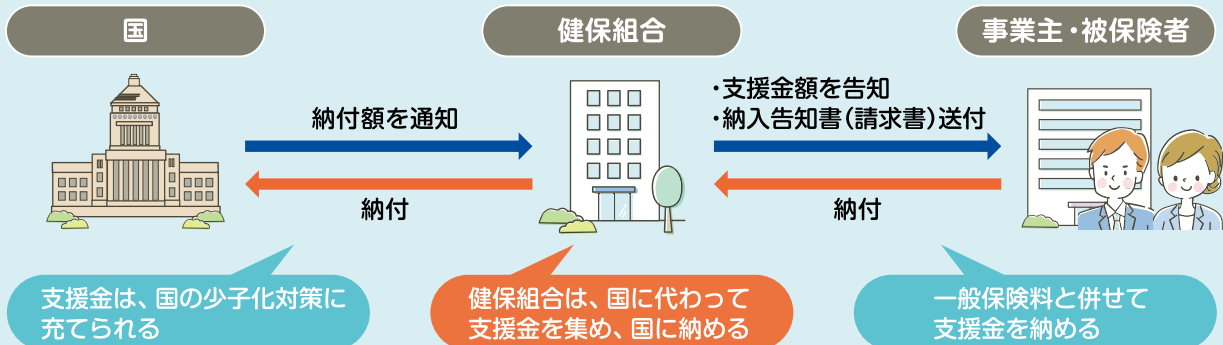
+

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)

子ども・子育て支援金の徴収・納付の仕組み



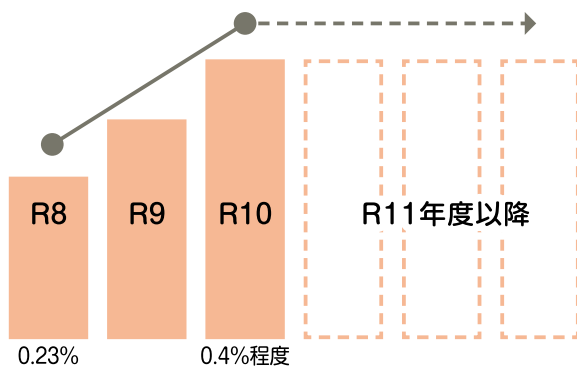
負担はどのくらいになるの？



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

支援金率・支援金の負担イメージ



1人当たり負担額 (令和8年度)

(標準報酬月額 × 支援金率 = 毎月の負担額)

例) 標準報酬月額が30万円、支援金率0.23%の場合

30万円 × 0.23% = 690円 / 月

事業主負担 (50%) **345円** : 被保険者負担 (50%) **345円**

年間負担額

345円 × 12ヵ月 = 4,140円 (自己負担)

※ 賞与からも別途徴収されます。

※ 任意継続被保険者は事業主負担分を含めた全額が自己負担となります。

各年度における
支援金の総額

R8年度
約6,000億円

R9年度
約8,000億円

R10年度
約1兆円



健康保険の記号・番号は どこで確認できる？

これまで健康保険証に記載されていた健康保険の記号・番号や健康保険組合の保険者番号は、マイナ保険証には記載されていません。健康保険の各種申請に、記号・番号の記入が必要となる場合は、下記の3つの方法で確認できます。

方法① 「マイナポータル」アプリで確認する

手順
1

マイナポータルのアプリを起動し、「ログイン」を選択したら、数字4桁の暗証番号を入力します。



マイナポータルのアプリをお持ちでない方は
二次元コードから
ダウンロードできます→



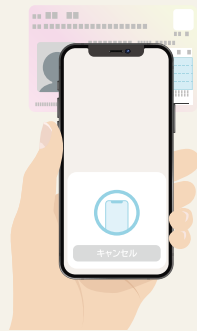
iPhoneの方は
こちらから



Androidの方は
こちらから

手順
2

スマートフォンの背面をマイナンバーカードに合わせます。



手順
3

ログインしたら、トップページの「健康保険証」を選択します。



手順
4

画面上の「資格情報」から記号・番号が確認できます。



方法② 「資格情報のお知らせ」で確認する

令和6年秋ごろに交付された「資格情報のお知らせ」(令和6年12月2日以降入社の方は入社時に交付)で確認できます。



「資格情報のお知らせ」イメージ

方法③ 「資格確認書」で確認する

マイナ保険証をお持ちでない方に交付されている「資格確認書」からでも確認することができます。

資格確認書	
交付年月日 年 月 日	
姓 名	
住 所	
氏 名	
生年月日	
通知年月日	
有効期限	
[] [] [] []	

「資格確認書」イメージ

※廃止となった健康保険証をお持ちの方は、健康保険証でも確認することもできます。

ご家族が扶養から外れるときは 手続きが必要です

就職の
季節ですね



春は環境の変化が多い季節です。ご家族が就職や引っ越し、収入の増加などで被扶養者の要件を満たさなくなったときは、扶養から外す手続きが必要となります。

こんなときは被扶養者ではなくなります

- 就職して他の健康保険に加入した
- パート・アルバイト先で健康保険の被保険者になった
- 今後の年収見込みが原則130万円以上
 - 19歳以上23歳未満(被保険者の配偶者は除く)は150万円以上
 - 60歳以上または障害者は180万円以上
- ※人手不足等で一時的な収入超過があった場合は、事業主からの証明書を提出すれば継続して被扶養者になることができます(連続2回まで)。
- 生計維持関係がなくなった
- 結婚して他の被保険者の被扶養者になった
- 離婚した
- 亡くなった
- 国内に住所がなくなった(海外留学、海外赴任への同行など国内に生活基盤があると認められる場合は除く)
- 75歳(一定の障害のある人は65歳)になり後期高齢者医療の被保険者になった
- 同居が条件となる被扶養者*が別居した

*被保険者の直系尊属、配偶者、子、孫、兄弟姉妹以外の3親等内の親族



被扶養者の年収見込みは、年金や失業給付金なども含め、すべての収入が対象になります。令和8年4月より、給与収入のみの場合は、「労働条件通知書」から見込まれる年収で判定し、時間外労働で生じた残業手当は原則として年収に含めません。

令和7年
10月1日より

19歳以上23歳未満の方の 被扶養者認定基準が変更されました

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。

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になります。



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」に必要事項を記入し、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。

【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。

「日帰り人間ドック」契約健診機関のご案内

※下記の自己負担額は、健保組合が22,000円を補助した金額です。 ※補助金の申請は不要です。

名称	所在地	TEL FAX	自己負担額
医療法人 大阪健昌会 近畿健診センター	〒530-0047 大阪市北区西天満5-9-3 アールビル本館2階	(06)6365-1655 (06)6365-1645	16,500円(税込) 12月~3月10,000円(税込)
医療法人 大阪健昌会 福島健康管理センター	〒553-0004 大阪市福島区玉川2-12-16	(06)6441-6848 (06)6441-6074	16,500円(税込) 12月~3月10,000円(税込)
医療法人 大阪健昌会 淀川健康管理センター	〒532-0024 大阪市淀川区十三本町1-1-9	(06)6303-7281 (06)6303-7284	16,500円(税込) 12月~3月10,000円(税込)
医療法人 大阪健昌会 うめだ健診プラザ	〒530-0011 大阪市北区大深町2-2 (PRIME GATE UMEDA 2階・3階・4階)	(06)6441-6872 (06)6373-7011	16,500円(税込) 12月~3月10,000円(税込)
医療法人 厚生会 マイヘルスクリニック 心斎橋院	〒542-0086 大阪市中央区 西心斎橋1-4-3 心斎橋オーパ11階	(06)6243-0117 (06)6243-0113	16,500円(税込)
社会医療法人 きつこう会 多根クリニック	〒552-0007 大阪市港区弁天1-2 II-600号	(06)6577-1881 (06)6577-1771	17,600円(税込)
社会医療法人 寿楽会 m・oクリニック	〒542-0076 大阪市中央区難波2-2-3 御堂筋ランドビル11階	(06)6210-3121 (06)6210-3122	13,200円(税込)
医療法人 橘甲会	〒540-0013 大阪市中央区内久宝寺町3-4-1	(06)6943-1306 (06)6943-1316	11,000円(税込)
社会医療法人 生長会 ベルクリニック	〒590-0985 大阪府堺市堺区戎島町4-45-1 ホテル・アゴラリージェンシー大阪堺11階	(072)224-1717 (072)224-1500	24,200円(税込)
社会医療法人 生長会 府中クリニック	〒594-0076 大阪府和泉市肥子町2-2-1 イオン和泉府中店1階	(0725)40-2154 (0725)40-2153	24,200円(税込)
医療法人 健人会 那須クリニック関西検診協会	〒532-0011 大阪市淀川区 西中島4-4-21 サンノビル	(06)6308-3908 (06)6308-3631	20,900円(税込)
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	〒545-6090 大阪市阿倍野区 阿倍野筋1-1-43 あべのハルカス21階	(06)6624-4011 (06)6624-8212	16,500円(税込)
医療法人 東和会 第一東和会病院	〒569-0081 大阪府高槻市宮野町2-17	(072)671-1008 (072)671-1015	19,400円(税込)
社会医療法人 寿楽会 大野クリニック	〒542-0076 大阪市中央区 難波2-2-3 御堂筋ランドビル7階	(06)6213-7230 (06)6213-7235	22,000円(税込)
パナソニック健康保険組合 松下記念病院	〒570-8540 大阪府守口市外島町5-55	(0120)130-533 (06)6992-5500	24,200円(税込)
玉谷クリニック ※当医院で実施しております胃検査につきましては、現在、胃カメラのみとなっております。	〒533-0004 大阪市東淀川区小松1-7-15	(050)5574-2648 (06)6323-8182	19,110円(税込)
医療法人 光翼会 榎原健診クリニック	〒634-0844 奈良県橿原市土橋町608	(0744)23-3102 (0744)21-7155	22,000円(税込)
新長堀診療所	〒542-0082 大阪市中央区島之内1-11-18	(06)6251-0501 (06)6252-8076	11,000円(税込)
医療法人 聖授会 総合健診センター	〒543-0021 大阪市天王寺区高津町7-11 大阪府教育会館5階	(06)6761-2200 (06)6761-0600	25,300円(税込)
医療法人 聖授会 OCAT予防医療センター	〒556-0017 大阪市浪速区港町1-4-1 OCATビル地下3階	(0120)728-797 (06)6641-3823	25,300円(税込)
医療法人 聖授会 フェスティバルタワー健診センター	〒530-0005 大阪市北区中之島2-3-18 中之島フェスティバルタワー15階	(0120)845-489 (06)6226-1326	25,300円(税込)
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	〒530-0004 大阪市北区堂島浜1-1-27 大阪堂島浜タワー3階	(06)6362-9063 (06)6362-1087	17,600円(税込)

■ この件でのお問い合わせにつきましては当健康保険組合健康管理室までお願いします。 **TEL:06-6271-0654**

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。

35歳以上の被保険者・被扶養者の皆さまに

疾病の早期発見・予防など自身の健康管理に、ぜひお役立てください。お申し込みの手続きなどは直接健診機関にお尋ねください。

名 称	所 在 地	T E L F A X	自己負担額
一般財団法人 東京社会保険協会 フィオーレ健診クリニック	〒160-0022 東京都新宿区新宿7-26-9	(03)5287-6211 (03)5287-6218	17,600円(税込)
医療法人社団 せいおう会 鷺谷健診センター	〒110-0003 東京都台東区根岸2-19-19	(03)3873-9161 (03)3873-9170	25,300円(税込)
医療法人 厚生会 マイヘルスクリニック 神田院	〒103-0022 東京都中央区 日本橋室町4-1-6 クアトロ室町ビル7階	(03)3527-1915 (03)3527-1920	16,500円(税込)
IMS Me-Life クリニック池袋	〒170-0013 東京都豊島区 東池袋1-21-11 オーク池袋ビル10階	(03)3989-1112 (03)3989-1220	17,600円(税込)
IMS Me-Life クリニック新宿	〒151-0053 東京都渋谷区 代々木2-9 久保ビル2階	(03)3375-3371 (03)3375-3372	17,600円(税込)
IMS Me-Life クリニック千葉	〒260-0028 千葉県千葉市中央区 新町1000番地 センシティタワー8階	(043)204-5511 (043)204-5515	17,600円(税込)
IMS Me-Life クリニック仙台	〒983-8477 宮城県仙台市宮城野区 榴岡1-1-1 JR仙台イーストゲートビル4階	(022)792-5000 (022)792-5001	17,600円(税込)
IMS Me-Life クリニック東京	〒103-0027 東京都中央区 日本橋3-6-2 日本橋フロント2階	(03)3548-2451 (03)3231-2330	17,600円(税込)
IMS Me-Life クリニック渋谷	〒150-0031 東京都渋谷区桜丘町23-21 渋谷区文化総合センター大和田10階	(03)3770-3100 (03)3770-3110	17,600円(税込)
社会医療法人 杏嶺会 一宮西病院	〒494-0001 愛知県一宮市開明字平1番地	(0586)48-0088 (0586)48-0028	16,610円(税込)
医療法人 鹿志会 エルズメディケア名古屋(女性専用)	〒460-0008 愛知県名古屋市中区栄 2-1-1 日土地名古屋ビル3階	(052)737-6500 (052)219-5161	11,000円(税込)
一般財団法人 宮城県成人病予防協会 仙台循環器病センター総合健診センター	〒981-3133 宮城県仙台市泉区泉中央1-6-12	(022)375-7113 (022)375-7116	23,100円(税込)
一般財団法人 宮城県成人病予防協会 中央診療所	〒980-6112 宮城県仙台市青葉区中央1-3-1AER12階	(022)375-7113 (022)375-7116	23,100円(税込)
医療法人社団MYメディカル MYメディカルクリニック渋谷	〒150-0042 渋谷区宇田川町20-17 NMF渋谷公園通りビル3階・4階・5階	(03)4213-7219 (03)6452-5102	27,500円(税込)
医療法人社団MYメディカル MYメディカルクリニック大手町	〒100-0004 千代田区大手町2-3-1 大手町プレイス地下2階	(03)4213-7265 (03)6225-2438	27,500円(税込)
医療法人社団MYメディカル MYメディカルクリニック横浜みなとみらい	〒220-0012 神奈川県横浜市西区みなとみらい3-6-1 みなとみらいセンタービル11階	(03)4213-7235 (045)264-8660	27,500円(税込)
医療法人社団MYメディカル MYメディカルクリニック田町三田	〒108-0014 港区芝5丁目33-11 田町タワー4階	(03)5913-0221 (03)6665-8237	27,500円(税込)
医療法人社団MYメディカル MYメディカルクリニック新宿	〒160-0023 新宿区西新宿1-26-2 新宿野村ビル5階	(03)5050-0274 (03)5990-5779	27,500円(税込)
医療法人社団MYメディカル MYメディカルクリニック八重洲	〒104-0031 中央区京橋1-1-1 八重洲ダイビル2階	(03)5050-0427 (03)6262-3393	27,500円(税込)
一般財団法人日本予防医学協会 ウェルビーイング毛利	〒135-0001 東京都江東区毛利1-19-10 江間忠錦糸町ビル5階	(03)3635-5711 (03)3635-5712	17,600円(税込)
一般財団法人日本予防医学協会 ウェルビーイング栄	〒460-0004 愛知県名古屋市中区新栄町1-3 日丸名古屋ビル地下1階	(052)950-3707 (052)950-3709	17,600円(税込)
一般財団法人日本予防医学協会 ウェルビーイング博多	〒812-0011 福岡県福岡市博多区博多駅前3-19-5 博多石川ビル2階	(092)472-0222 (092)481-3242	17,600円(税込)

他府県

健康管理室閉鎖についてのお知らせ

先の組合会にて、令和8年9月末をもって当組合健康管理室の閉鎖が決定しましたので、お知らせいたします。何分、急な事ゆえ、ご不便ご迷惑をおかけいたしますが、何卒ご理解、ご協力を賜りますようお願い申し上げます。なお、閉鎖までの当組合健康管理室の検診につきましては、下記の通りとなります。

- 半日人間ドック…令和8年8月28日終了
- 雇入れ健康診断…令和8年8月まで(3月・4月は従来通り【月・水・金の午後1時】、5月以降は月1回)
- 胃検診…令和8年8月まで
- ※雇入れ、胃検診の予約については、事前に電話にてお問い合わせの上、日程相談
- 定期健康診断(巡回健診)…令和8年度以降、継続して実施
- (※当組合健康管理室実施の定期健康診断および二次検査のご案内は中止)

上記日時以降に受診を希望される方は、**当ページの契約健診機関**をご利用ください。ご不明な点がございましたら、当組合健康管理室(TEL:06-6271-0654)までお問い合わせください。

「自分の健康は自分で守る」ために 人間ドック、胃検診は すすんで受けましょー!

■当健康保険組合の健康管理室で受検される場合

一、人間ドック

受検資格 三十五歳以上の被保険者及び被扶

養者(年度内一回)

利用料金 一三,〇〇〇円

※特例として三十五歳未満の方は、

三〇,〇〇〇円

健康管理室受検分は、令和8年27日までとなります。

(1) 診察・問診・保健指導

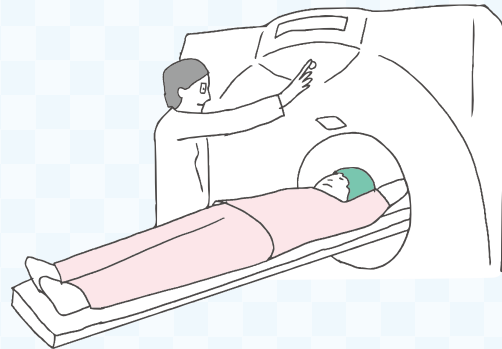
(2) 検査項目

- ① 医師診察・面談 ② 身体計測(身長・体重・BMI(体格指数)・腹囲(視力・聴力))
- ③ 胸部X線(直接)、胃部X線(直接)
- ④ 血圧、心電図、眼底カメラ
- ⑤ 血液検査
 - (ア) 肝機能、HBs抗原、HCV抗体
 - (イ) 腎・膵機能
 - (ウ) 糖代謝、血中脂質、尿酸
 - (エ) 炎症反応、リウマチ、梅毒
 - (オ) 貧血
- ⑥ 尿検査(糖・蛋白・潜血)
- ⑦ 便潜血反応(ヒトヘモグロビン)
- ⑧ 腹部超音波
- ⑨ 問診

検査日 金曜日

AM九:〇〇受付

AM一〇:〇〇受付



二、胃 検 診

受検資格 被保険者及び被扶養者

利用料金 一、〇〇〇円

検査項目 直接撮影

検査日 木曜日を除き個別に対応

三、申し込み方法

所定の申込書に必要事項ご記入のうえ、利用料金を添えてお申し込み下さい。

■当健康保険組合の健康管理室以外の医療

機関や健診機関等で受検される場合、

補助金制度があります。

一、受検資格

当組合の健康管理室での受検資格に同じ

二、補助金の額

(1) 人間ドック

一〇,〇〇〇円を自己負担し当組合が

二二,〇〇〇円を限度として補助

※当組合の定めた検査項目が不足の場合と年度内二回目以降は、補助の対象になりませんのでご注意ください。

(2) 胃 検 診

五〇〇円を自己負担し当組合が三、五〇〇

円を限度として補助

※保険診療の場合は補助の対象になりませんのでご注意ください。

三、請求方法

請求用紙に必要事項をご記入のうえ、領収書、検査結果(共に写し可)を添付のうえ請求して下さい。

四、請求期限

受検された日から二年で年度内一回限り。

■各種腫瘍マーカー

(採血による癌検査) 2025年

オプションにて実施しておりますのでご希望の方は事業所担当者、又は当管理室までお問い合わせください。

健康管理室の補助金については、人間ドック・胃検診の他にインフルエンザ予防接種の補助を年間を通して行っております。詳しくは健保ホームページ又は当健康保険組合健康管理室までお問合せください。

☎〇六―六二七―〇六五四

※補助金の申請に関しては、従来通り年度内

一回の申請となります。

年度は四月～翌年三月三十一日

特定健康診査等のご案内



40歳以上の皆さまには特定健診・特定保健指導で健康づくりをサポートします

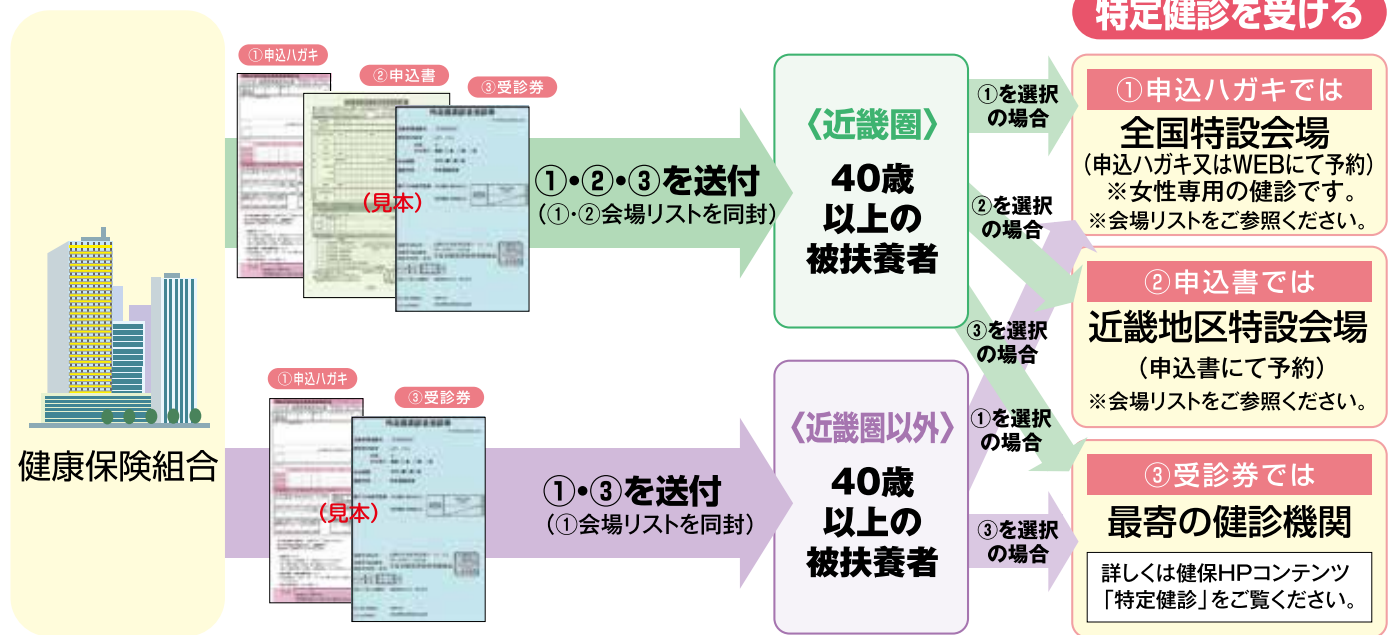
■ 特定健診・特定保健指導の対象者

40歳以上の被保険者(本人)・被扶養者(家族)

被保険者(本人)が受ける特定健診は

原則として事業主が実施する労働安全衛生法に基づく健康診断や生活習慣病予防健診を受けてください。

被扶養者(家族)が受けられる特定健診の流れは



受診者全員に実施する健診項目

- 質問(問診)
- 身体計測(身長、体重、BMI、腹囲)
- 理学的所見(身体診察)
- 血圧測定
- 尿検査(尿糖、尿蛋白)
- 血液検査(脂質、血糖、肝機能)

医師が必要と認めた場合に実施する健診項目

- 貧血検査
- 心電図検査
- 眼底検査
- 血清クレアチニン

受診者全員に対し

情報提供

受診者全員に対し、みずからの生活習慣改善のきっかけになる情報を提供します。

診断の結果に応じた保健指導を実施します

保健指導判定値

腹囲とBMIで内臓脂肪蓄積のリスクを判定。

- 腹囲 男性85cm以上 女性90cm以上

または

- BMI 25以上
- ※BMI:体重(kg)÷(身長(m))²

+

検査結果と質問票により、追加リスクをカウント。

- 高血糖
- 高血圧
- 脂質異常
- 喫煙歴

動機づけ支援

生活習慣改善の取り組みを支援します。

積極的支援

生活習慣改善の行動の継続を支援します。(3~6か月間)

窓口で支払う自己負担額 特定健診1,000円 特定保健指導 全額健保負担

★ ご案内の特定健康診査は必ず受けましょう! ★

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 **鵜飼 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いましたが、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 偏りがなく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」と決めつけてしまう「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っくりたく「バタフライハグ」で自分に声掛けを

1

「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。



セルフケアのポイント



2 名探偵気分で「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。

3

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？上がってた？」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。

脳が目覚めるパズル



クロスワード

クロスワードの盤面を完成させてください。

A～Eに入る言葉を並べてできる言葉は何でしょう？

1	2	3	4	5
A				
6				7
		9	10	11
	12		E	13
14			15	16
17		18	19	20
D				
		21		B

タテのカギ

- 1 病院の受付に出すマイナ〇〇〇証
- 2 約3.03cmを1とする長さの単位
- 3 光り輝くぐらいに見事な一番
- 4 家が住人不在の状態
- 5 小学校で「走るな」と注意されがちな場所
- 8 物まね=形態〇〇〇
- 10 レモンやバナナの色
- 12 手術の時にかける
- 13 建ったばかりのおニューな家
- 14 左の眉と右の眉の間
- 16 足し算の記号「+」
- 18 スプリングとも呼ばれる部品
- 20 ボーイフレンドの別な呼び方

ヨコのカギ

- 1 病院を英語で言うとは？
- 6 ことわざ「〇〇〇するほど仲が良い」
- 7 力士が取る
- 9 空気を吸う&吐く
- 11 歯の治療専門の医療機関
- 12 住民の「かかりつけ医」として親しまれる医者
- 14 間違い
- 15 ことわざ「〇〇より証拠」
- 17 馬の着順を当てる公営ギャンブル
- 19 お餅をのせた〇〇〇うどん
- 21 首に着けるアクセサリ

答

A

B

C

D

E

◆応募方法

K-POINTサイトからポイントが付与されます。

① ログインし、**【クイズ応募】** アイコンをクリック



② **【回答する】** をクリック



③ 答えを入力し、**【答えを送信する】** をクリック



健康づくりでポイント貯まる



K-POINT

K-POINTとは？

『K-POINT』とは、日々健康づくりを積極的に取り組む被保険者の皆さまを応援するための健康プログラムサイトです。登録をしてポイントを貯めると賞品がもらえます。



今すぐ登録!!



STEP 1 まずは簡単登録

- K-POINT 登録資格は被保険者の方のみです。ご家族の方が登録された場合は対象外となります。



すでに登録済みの方は再登録の必要はありません。引き続きご利用いただけます。

STEP 2 ポイントを貯める

ポイントが貯まる期間：令和8年4月1日～令和9年3月31日まで

① 毎日のウォーキングで貯まる

ウォーキングのコースを選び、毎日の歩数を入力すると歩数に応じたポイントが貯まります。**1,000歩で1ポイント【1日最大10ポイント】**

② 健康者表彰を受賞で貯まる

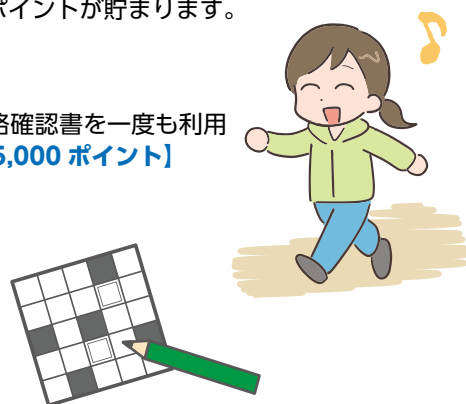
被保険者（本人）が1年間（1月～12月）健康でマイナ保険証・資格確認書を一度も利用されなかった場合、当健康保険組合からポイントを進呈いたします。**【5,000ポイント】**

③ 健診を受けて貯まる

受診情報を入力するとポイントが貯まります。**【500ポイント】**

④ クイズに答えて貯まる

クイズの解答を入力するとポイントが貯まります。**【100ポイント】**



STEP 3 ポイントを交換する

① 貯めたポイントに応じて賞品に交換できます。

交換時期は令和9年3月1日～令和9年4月10日です。
※交換時期が近づきましたら、事前にメールにてご案内いたします。

② 賞品を受けとる

交換した賞品を受けとります。賞品送付時期は令和9年6月下旬予定です。
※交換期間は変更されることがあります。



〈クオカード〉

賞品申請の対象者は令和9年3月1日時点で当健康保険組合の被保険者資格を有している方です。

***** 『健康者表彰』『健康ウォーキング』について *****

当健康保険組合で実施している「健康者表彰」「健康ウォーキング」につきましては、『K-POINT』を活用して実施いたします。

今後もより一層、健康にご留意いただき、積極的に『K-POINT』をご利用ください。