

けんぽだより

2026

秋

東京港運健康保険組合

No.181

ホームページ <https://www.kouun-kenpo.jp>



令和7年度
決算報告

収入総額 …… 41億3,033万5千円
支出総額 …… 40億1,114万4千円
決算残金 …… 1億1,919万1千円

健康保険 令和7年度 収入支出決算概要表

● 収 入	
科 目	決算額 (千円)
保 険 料	3,998,461
国 庫 負 担 金 収 入	1,330
調 整 保 険 料	56,347
繰 入 金	13,321
国 庫 補 助 金 収 入	21,137
出 産 育 児 交 付 金	1,165
財政調整事業交付金	20,846
雑 収 入	17,728
合 計	4,130,335

● 支 出	
科 目	決算額 (千円)
事 務 費	133,741
保 険 給 付 費	2,012,638
〔 法 定 給 付 費 費 〕	〔 2,001,317 〕
〔 付 加 給 付 費 〕	〔 11,321 〕
納 付 金	1,659,170
〔 前 期 高 齢 者 納 付 金 〕	〔 721,086 〕
〔 後 期 高 齢 者 支 援 金 〕	〔 937,930 〕
〔 病 床 転 換 支 援 金 〕	〔 1 〕
〔 日 雇 抛 出 金 〕	〔 153 〕
保 健 事 業 費	144,309
還 付 金	761
財政調整事業抛出金	56,135
連 合 会 費	2,299
積 立 金	1,688
雑 支 出	403
合 計	4,011,144

● 決算残金処分内訳	
種 別	金額 (千円)
別 途 積 立 金	118,639
翌 年 度 繰 越 金	353
財政調整事業繰越金	199
合 計	119,191

第207回組合会において「令和7年度決算」が承認されました。

一般勘定

収入の大部分を占める保険料収入は、39億9846万円を計上しました。被保険者数は減少したものの、平均標準報酬月額、総標準賞与額が増加したため、前年度決算に対し7203万円の増収となりました。一方、支出の柱のひとつ、保険給付費(医療費等)は、前年度に対し2509万円増の20億1264万円を計上しました。また、高齢者医療制度への拠出金は、前期高齢者納付金が前年度を上回りましたが、後期高齢者支援金が前年度を下回ったことにより、16億5917万円を計上し、前年度決算に対し、5611万円の

増額となりました。この二つの支出合計は36億7181万円で、保険料収入の91・8%を占めており、組合財政を大きく圧迫しています。結果、11期連続の黒字決算となりました。

介護勘定

介護保険制度の運営主体は市区町村ですが、健保組合が40歳～64歳の介護保険第2号被保険者からの保険料徴収を代行し、そのまま社会保険診療報酬支払基金に納めています。

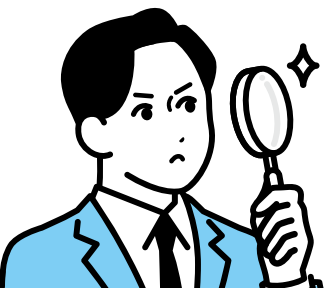
介護勘定の決算は、介護保険料収入が5億3409万円となり、前年度決算に対し1216万円の増収となりました。一方、介護納付金は4億5405万円となり、収支差引額8024万円の黒字決算となりました。

1人あたりでみた決算額

支出合計 592,926円

収入合計 610,545円

事 務 費 19,770円



保険給付費
297,507円

保険料
591,051円



納付金
245,258円

保 健 事 業 費 21,331円

還 付 金 112円
財政調整事業抛出金 8,298円
連 合 会 費 340円
積 立 金 250円
雑 支 出 60円

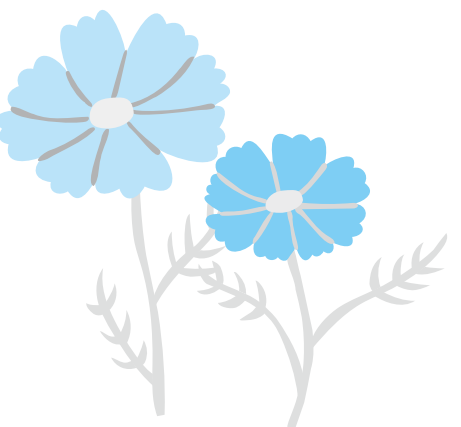
国 庫 負 担 金 収 入 197円
調 整 保 険 料 8,329円
繰 入 金 1,969円
国 庫 補 助 金 収 入 3,125円
出 産 育 児 交 付 金 172円
財政調整事業交付金 3,081円
雑 収 入 2,621円

介護保険 令和7年度 収入支出決算概要表

● 収 入	
科 目	決算額 (千円)
介 護 保 険 収 入	534,094
雑 収 入	222
合 計	534,316

● 支 出	
科 目	決算額 (千円)
介 護 納 付 金	454,047
介護保険料還付金	30
合 計	454,077

● 決算残金処分内訳	
種 別	金額 (千円)
準 備 金	80,239
合 計	80,239



春季 WEBウォーキング 大会を開催しました！



個人戦ランキング (9,000歩達成上位100名)

順位	ニックネーム	所属チーム	総歩数 (61日間)	1日 平均歩数
51位	JPSKNS部	JPS	857,022	14,050
52位	withmiuu	Evertons	854,621	14,010
53位	げんき	ぼちぼち歩こう！ 愛の道行会 2026年 春	854,611	14,010
54位	令和の冷たいお豆腐	V100	854,505	14,008
55位	pepe123	オカもっとWalkers	853,840	13,997
56位	Kizchimo	Team San-ei	853,240	13,988
57位	うなを	川畑 2026 春の陣	849,458	13,926
58位	JPSC	JPS	846,671	13,880
59位	あや	どあらのマーチ	846,319	13,874
60位	とがのん	ソロウォーカー寄合所	841,741	13,799
61位	G&G	かめさんチーム	840,141	13,773
62位	いぬ	日本紙運輸倉庫 春のウォーキング会	839,826	13,768
63位	ヤマ	V100	827,370	13,563
64位	Taiga		818,064	13,411
65位	たま	前を向いて歩こう会	817,160	13,396
66位	saka	健保事務局限定チーム!	811,954	13,311
67位	たく	Team San-ei	809,159	13,265
68位	たまき	ソロウォーカー寄合所	806,880	13,228
69位	たーやん	YMN2026春	802,696	13,159
70位	およう	ダイトー①	800,063	13,116
71位	七夕	オカもっとWalkers	799,232	13,102
72位	めぐみん	かめさんチーム	798,039	13,083
73位	PP	ソロウォーカー寄合所	796,350	13,055
74位	issa	きんそくパンビ	793,859	13,014
75位	リーチマイケル	ソロウォーカー寄合所	791,989	12,983
76位	ポンポン		790,879	12,965
77位	いと	とみじまくらぶ	785,776	12,882
78位	(No nickname)	♪♪Yamamizu ♪♪	783,135	12,838
79位	chiko	ぼちぼち歩こう！ 愛の道行会 2026年 春	782,877	12,834
80位	YASU		782,591	12,829
81位	yoshi	Team San-ei	782,012	12,820
82位	いわみん	SJK6	779,580	12,780
83位	よこちん	つなぐスタ〜ズ☆	774,840	12,702
84位	STONEWELL	ソロウォーカー寄合所	772,055	12,657
85位	ヤニキ	【新生】 みんなで楽しく歩き隊	769,061	12,608
86位	ハガ-	日南農園	764,784	12,537
87位	さわちゃん		764,171	12,527
88位	ボブ亀	NNTクロスウォーク部	762,181	12,495
89位	CHIBA	東日本港運あるこう会	762,085	12,493
90位	もりー	ダイトー①	758,244	12,430
91位	だはら	つなぐスタ〜ズ☆	757,953	12,425
92位	Tamaki	NNTクロスウォーク部	757,872	12,424
93位	はるき	前を向いて歩こう会	755,841	12,391
94位	ツムツム		754,611	12,371
95位	山猫Taichi		752,880	12,342
96位	Kei	♪♪Yamamizu ♪♪	752,048	12,329
97位	なお	Team San-ei	751,661	12,322
98位	Suzu	JPS	749,055	12,280
99位	カズヤ	Team San-ei	743,059	12,181
100位	すずみん	おきしま	742,037	12,165

順位	ニックネーム	所属チーム	総歩数 (61日間)	1日 平均歩数
1位	ポイント乞食ニキ	Evertons	2,443,396	40,056
2位	ふくちゃん	オカもっとWalkers	2,205,385	36,154
3位	BRECKY	チーム三栄	2,107,305	34,546
4位	ガチャピン	オカもっとWalkers	1,773,855	29,080
5位	ぴぴ	のんびりくま	1,762,036	28,886
6位	ゴリラ	オカもっとWalkers	1,494,082	24,493
7位	町会長	協会事務局☆	1,454,179	23,839
8位	B B - 5 6	かめさんチーム	1,446,295	23,710
9位	Satoru200	NNTクロスウォーク部	1,437,016	23,558
10位	tee	蒼天2026春	1,423,588	23,338
11位	よめち	SJK6	1,397,817	22,915
12位	SHIN	日南農園	1,345,284	22,054
13位	びーすけ	TEAM OED	1,333,525	21,861
14位	ヤマホン61	日南農園	1,261,751	20,684
15位	ハマケン	アンダーザレインボーブリッジ	1,239,860	20,326
16位	けんちゃん	けんちゃんズ	1,208,545	19,812
17位	Yooko	TEAM OED	1,189,042	19,492
18位	テル	Team San-ei	1,158,393	18,990
19位	HAI		1,145,830	18,784
20位	y.south	おきしま	1,107,464	18,155
21位	歩き杉田	ポッケエージェンシー	1,098,581	18,010
22位	ひでで☆	つなぐスタ〜ズ☆	1,025,607	16,813
23位	イサオ		1,014,102	16,625
24位	HOUSE CAT	ソロウォーカー寄合所	1,006,979	16,508
25位	きなこぴっぴ	V100	1,004,620	16,469
26位	ウォーキングデッド	かめさんチーム	987,920	16,195
27位	あきら	TEAM OED	987,726	16,192
28位	ジョージ	日本紙運輸倉庫 春のウォーキング会	976,738	16,012
29位	こたろう	のんびりくま	956,321	15,677
30位	ちえ	ピクゼン	941,610	15,436
31位	KENさん		937,384	15,367
32位	greenview		936,418	15,351
33位	チャッピー	salt.	935,410	15,335
34位	Duff	かめさんチーム	932,046	15,279
35位	南札幌市民	協会事務局☆	925,859	15,178
36位	ポチ	かめさんチーム	920,370	15,088
37位	斧	Fab_5	918,955	15,065
38位	londonbus	おきしま	918,936	15,065
39位	KS	C'est la vie	917,194	15,036
40位	すん	ソロウォーカー寄合所	914,902	14,998
41位	こう	ダイトー①	903,312	14,808
42位	440	♪♪Yamamizu ♪♪	895,276	14,677
43位	たなかまる	YMN2026春	895,255	14,676
44位	やおやさん	安全散歩倶楽部	893,877	14,654
45位	Kazu	オカもっとWalkers	884,858	14,506
46位	JUKA	日本紙運輸倉庫 春のウォーキング会	877,590	14,387
47位	ボミパパ	日本紙運輸倉庫 春のウォーキング会	872,716	14,307
48位	Qピー	蒼天2026春	872,574	14,304
49位	松ちゃん	健保事務局限定チーム!	863,761	14,160
50位	ヤス	ぼちぼち歩こう！ 愛の道行会 2026年 春	860,555	14,107

健康保険加入者向けWe bサービス『Pep Up』にて、4月27日から6月26日までW E Bウォーキング大会を開催！

62事業所447名（51チーム）の方々にご参加いただきました。

たくさんのご参加ありがとうございました。



- 個人達成賞293名（1日平均9,000歩以上・1,500p付与）
- チーム達成賞357名（1日平均7,000～9,000歩以上・2,500p付与）
- 個人戦・チーム戦ともに達成は258名（合計4,000p付与）となりました！

ポイントは
7月31日に付与済みです。

獲得したPepポイントは、楽天ポイント・PayPayポイント・Pontaポイントなどの各種ポイントやQUOカード・Amazonギフト券などの商品券・食品・家電・カタログギフト・健康グッズなどと交換可能です！

※商品はPepUp内にてご確認ください。ポイントの有効期限は付与から3年間となります。

事業所ランキング

順位	事業所名	1名あたり 平均歩数	参加 人数
1位	海洋技術開発株式会社	12,563	10
2位	一般財団法人 港湾労働安定協会	12,474	17
3位	株式会社 ユニエックスNCT	10,951	30
4位	内外日東株式会社	10,301	20
5位	株式会社 エクセノヤマミズ	10,250	15
6位	株式会社 ダイソーコーポレーション	10,214	42
7位	東 海運株式会社	9,920	13
8位	第一港運株式会社	9,806	10
9位	日本紙運輸倉庫株式会社	9,606	19
10位	株式会社 三栄商会	8,627	50
11位	エーグリーン・ショッピング・エージェンシー・ジャパン株式会社	8,153	34

※ランキングは10名以上参加の事業所が対象です。



チーム総合ランキングTOP10

順位	チーム名	1名あたり 平均歩数	参加 人数
1位	オカもっとWalkers	20,180	7
2位	日南農園	16,148	4
3位	アンダーザレインボーブリッジ	15,360	2
4位	協会事務局☆	15,099	4
5位	けんちゃんズ	13,842	2
6位	V100	13,836	4
7位	TEAM OED	13,780	8
8位	蒼天2026春	13,639	5
9位	安全散歩倶楽部	13,252	2
10位	JPS	12,973	4

チーム人数カテゴリー別ランキング

順位	チーム名	1名あたり平均歩数	参加人数
10～30名チーム (平均7,000歩で達成賞)			
1位	かめさんチーム	12,907	13
2位	つなぐスタ〜ズ☆	10,456	15
3位	のんびりくま	10,285	17
4位	川畑 2026 春の陣	10,128	11
5位	SJK6	10,027	10
6位	♪♪Yamamizu ♪♪	9,859	16
7位	ソロウォーカー寄合所	9,720	27
8位	Evertons	9,546	12
9位	Team San-ei	8,662	26
10位	チーム総務	8,645	30
11位	Everwalkers13	7,754	19

順位	チーム名	1名あたり平均歩数	参加人数
3～9名チーム (平均8,000歩で達成賞)			
1位	オカもっとWalkers	20,180	7
2位	日南農園	16,148	4
3位	協会事務局☆	15,099	4
4位	V100	13,836	4
5位	TEAM OED	13,780	8
6位	蒼天2026春	13,639	5
7位	JPS	12,973	4
8位	おきしま	12,563	7
9位	健保事務局限定チーム!	12,265	3
10位	とみじまくらぶ	11,455	3
11位	前を向いて歩こう会	11,434	6
12位	YMN2026春	11,322	5
13位	ぼちぼち歩こう！ 愛の道行会 2026年 春	11,301	8
14位	NNTクロスウォーク部	11,192	9
15位	日本紙運輸倉庫 春のウォーキング会	10,778	7
16位	じよせふい〜ぬ 1 1 世	10,436	3
17位	萌黄	10,370	3
18位	きんそくパンビ	10,293	6
19位	ポッケエージェンシー	9,837	5
20位	Fab_5	9,699	6
21位	東日本港運あるこう会	9,601	9
22位	チームあいら	9,561	3
23位	東西南北	9,303	3
24位	ダイトー①	9,261	9
25位	清澄弾丸パワーズ	7,054	4

順位	チーム名	1名あたり平均歩数	参加人数
2名チーム (平均9,000歩で達成賞)			
1位	アンダーザレインボーブリッジ	15,360	2
2位	けんちゃんズ	13,842	2
3位	安全散歩倶楽部	13,252	2
4位	ピクゼン	12,772	2
5位	salt.	12,367	2
6位	どあらのマーチ	12,140	2
7位	C'est la vie	11,371	2
8位	チーム104	11,213	2
9位	はじめ企画	10,708	2
10位	まめしばと一緒に	10,617	2
11位	りくぶー	10,053	2
12位	【新生】 みんなで楽しく歩き隊	9,802	2
13位	Let's walk with Mocha	8,711	2
14位	チームエクレア	5,335	2

被扶養者の皆さまの

収入確認を行います

当健保組合では、保険給付の適正化を図る一環として、18歳以上（平成20年4月1日以前生まれ）の方で被扶養者となられている方を対象に資格調査（検認）を行います。被扶養者として認定するためには、収入などの要件（詳細は下記参照）がありますが、マイナンバーを活用した情報連携により、当組合にて対象者の所得情報等を各自治体から取得し、認定基準（年間収入130万円/150万円/180万円未満）を満たしているかの確認を行います。

ご協力をお願いします！



- 情報連携を通して収入等の確認ができない方や、一定額以上の収入がある方には、事業所を通じて書類の提出をお願いする場合があります。
- 年間収入が認定基準を超えている場合には、事業所を通じて「健康保険被扶養者（異動）届」を提出してください。

被扶養者の認定基準とは？

被扶養者となることができるのは、国内居住要件を満たす、主として被保険者の収入によって生計を維持されている、3親等内の親族に限られています。

基本的な認定要件

● 被保険者の収入によって生活している人

対象者の年収が130万円（19歳以上23歳未満の場合（配偶者を除く）は150万円未満、60歳以上または障害者は180万円）未満で、かつその額が被保険者の収入の2分の1未満、また別居の場合は、その額が被保険者からの援助額（仕送り額）より少ないこと。

① 収入金額

被扶養者の年齢など	年間収入	月額 (給与・年金など)	日額 (雇用保険の給付など)
19歳以上23歳未満の場合（配偶者を除く）	150万円未満	125,000円未満	4,167円未満
60歳未満の場合	130万円未満	108,334円未満	3,612円未満
60歳以上の場合	180万円未満	150,000円未満	5,000円未満
障害年金受給の場合	180万円未満	150,000円未満	5,000円未満

② 被保険者との世帯関係・収入・仕送り

世帯関係	被扶養者の年収
被保険者と被扶養者が「同居」の場合	被保険者の年収の1/2未満
被保険者と被扶養者が「別居」の場合	被保険者からの仕送り額未満

令和8年4月の制度改正により、
年間収入の判定は労働契約の内容
に基づく賃金で判定されます。

● 被保険者と同居でも別居でもよい人

被保険者の父母、祖父母などの直系尊属と配偶者、子、孫、兄弟姉妹で主として被保険者の収入によって生活している人。

● 被保険者と同居が条件の人

- (1) 上記以外の、被保険者の3親等内の親族で、被保険者と同一世帯にいて、主として被保険者の収入によって生活している人。
- (2) 婚姻の届け出をしていないが、実際に被保険者と婚姻状態にある人（内縁関係）と、その父母や子で、被保険者と同一世帯にいて、主として被保険者の収入によって生活している人。

令和8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再設定されることになりました。

令和8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

令和8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（表1）。

表1 令和8年8月～ 高額療養費の自己負担限度額 <水色の部分が変更箇所>

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（令和9年8月以降に償還払い）

付加金の自己負担限度額について

付加金の自己負担限度額について変更はありません。

<付加金の計算方法>

一部負担金（高額療養費を支給後の自己負担額）から標準報酬月額に応じて、表2の自己負担限度額を控除した額の5割を付加金として支給

表2 自己負担限度額

標準報酬月額	自己負担限度額	区分
83万円以上	6万円	ア
53万～79万円	4万円	イ
28万～50万円	3万円	ウ
26万円以下	3万円	エ

- 1ヶ月の医療費が所得区分に応じて ア. 901,000円／イ. 597,000円／ウ. 286,000円を超えたとき、その超えた分の1％については対象とはなりません。
- 算出された金額が1,000円未満は不支給・100円未満は切捨てです。
- 自己負担分を助成する「公費負担医療費制度」と「当組合の付加金」を重複して受給することはできません。重複して給付金を受けた場合は、支給した付加金をご返金いただくことになりますので、公費助成制度対象者につきまして、次のような場合は健保までご連絡ください。

- ・医療費助成制度の認定を受けた場合
- ・所得変動等により受けている医療費助成制度の内容に変更があった場合
- ・過去の受診分について遡って助成認定された等、償還払いの対象となった場合
- ・「国や市区町村の助成金」と「当組合の付加給付金」を重複して受給したことが判明した場合

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。

四望頂

寒霞溪「表12景」の1つ。展望スペースには東屋があり、ベンチに座ってじっくり奇岩や岩壁などを眺めることができる。



青木野枝「空の玉 / 寒霞溪」

瀬戸内国際芸術祭2022のアート作品を常設展示。玉の中に入って寒霞溪をバックにアートな写真を撮ることができる。



第1展望所

山頂からせり出すようにつくられているため開放感抜群。眼下には内海湾、瀬戸内海、遠くには四国の山並みまで一望できる。アプローチの左右の紅葉も見どころ。



寒霞溪

群馬県の妙義山、大分県の耶馬溪とともに「日本三大渓谷美」の1つに数えられる香川県小豆島の寒霞溪。日本書紀にも記述があるその渓谷美は、1878年、儒学者の藤澤南岳によって寒霞溪と命名された。古くから親しまれる、自然がつくり出した絶景を満喫するハイキングに出かけよう。

寒霞溪(第2展望所から望む)

約1,300万年前の火山活動と長年の浸食によってつくり出された奇岩怪石、四季折々の豊かな自然が織りなす圧倒的な絶景が特徴。秋は山を彩る紅葉と岩肌、そして青い海の美しいコントラストを見に多くの観光客が訪れる。

寒霞溪には奇岩怪石などの見どころをめぐる「表12景」と「裏8景」、そして小豆島最高峰「星ヶ城」への登山道がある。今回は表登山道を登り、星ヶ城登山道を往復してロープウェイで戻るルート歩く。なお、観光協会のホームページなどで表12景を予習しておくで見つけやすく、楽しく歩くことができる。

こうん駅を振り返り、通天窓を確認したら、すぐそばにある紅雲亭の脇から表登山道に入る。途中、表12景の場所を示す看板が出ているので、探しながら登っていこう。表12景は四望頂で最後。木々で見えなかった場合、見逃してしまった場合は気落ちせず、帰りのロープウェイで上から探してみよう。

アート作品「空の玉 / 寒霞溪」で写真を撮影したら、山頂駅を通りすぎて星ヶ城登山道へ。星ヶ城は南北朝時代、備前の豪族だった佐々木信胤が築いた山城。西峰や東峰の周辺には遺構が残り、注意深く周囲を観察するとその形跡がわかる。東峰に着くと、そこは小豆島最高峰。達成感のある景色を堪能したら、来た道を山頂駅へ戻ろう。帰りはロープウェイを使い、短い空の散歩でゴールだ。

寒霞溪は、体力や時間に合わせて柔軟にルートを選択できるのが魅力。迷うような道はないが、基本的に坂なので自分の体力を過信せず、無理のないスケジュールを立てて歩こう。

航路MAP



Information

アクセス 高松港から小豆島フェリーで土庄港、車で寒霞溪ロープウェイ「こうん駅」など



HPはコチラ
小豆島観光協会
<https://shodoshima.or.jp/>



オリーブ&手延べそうめん

©(一社)小豆島観光協会



小豆島は国内オリーブ栽培の発祥の地。オリーブオイルを使ったグルメが島内各所で楽しめる。また、そうめんの三大産地の1つとしても有名。伝統的な手延べ製法でつくられるそうめんはお土産にも最適。



至 四方指



ひと足延ばして 小豆島をめぐる

エンジェルロード

潮の満ち引きによって海の中から現れたり消えたりする神秘的な砂の道。1日に2回、干潮時間の前後約3時間だけ道が現れ、対岸の島へと歩いて渡ることができる。

香川県小豆郡土庄町甲24-92



道の駅 小豆島オリーブ公園

瀬戸内海を見下ろす小高い丘にある道の駅公園。地中海ムードあふれる約2,000本のオリーブ畑に囲まれ、レストランや体験施設などが多数。

8:30～17:00
年中無休
<https://www.olive-pk.jp/>



四方指・大観望展望台

四方を指しても遮るものがないといういわれのとおり、360度のパノラマが広がる2つの展望台。寒霞溪より高い位置にあり、爽快感のある眺めが楽しめる。

香川県小豆郡小豆島町神懸峠山乙1117



二十四の瞳映画村

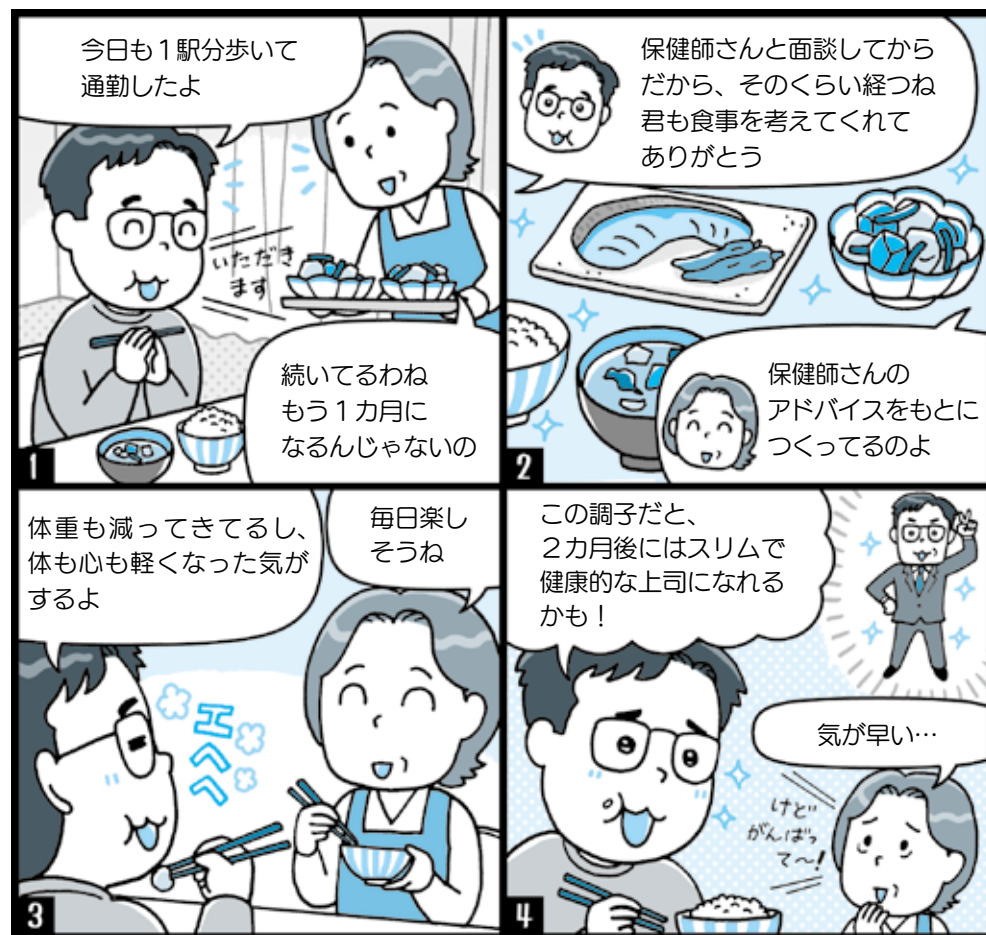
『二十四の瞳』ロケセットを保存した映画村。懐かしい木造校舎や文学館、レトロな映画館などがある。

9:00～17:00
大人1,000円、小人500円
※期間によって変動。詳細はホームページでご確認ください。
年中無休
<https://www.24hitomi.or.jp/>



※営業時間や料金等は変更される場合があります。

あなたの健康を専門家がサポートします!



特定保健指導では、保健師や管理栄養士などの健康づくりの専門家が、生活習慣改善のための具体的なアドバイスしてくれます。あなたに合った目標を設定し、無理なく達成できる行動計画を立てて、3カ月以上にわたり、電話・メール・面談などで継続的にサポートします。



次のような流れで保健指導を行い、ゴールをめざします



1人でチャレンジすると、目標が高すぎたり、つらくなって挫折したりと続きにくいものですが、専門家のサポートがあれば安心して改善に取り組めます。



継続は力なり! 体重も腹囲も目標達成するぞ

特定健診はどんな検査でなにがわかるの?



特定健診では、高血圧や高血糖、脂質異常といった生活習慣病を引き起こす要因であるメタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）のリスクを調べます。必ず調べる「必須項目」と、一定の基準に基づき、医師が必要と認めた場合に行う「詳細な健診項目」があります。



検査項目からこんなことがわかります

特定健診では、**問診票の項目**（服薬、喫煙、飲酒、睡眠など）や**身長・体重**のほか、次のような項目を調べます。

必須項目	検査の内容など	検査からわかることなど
身 体	BMI 腹 囲	体重(kg) ÷ 身長(m) ² で算出 おへそまわりを測定 25以上で肥満、18.5未満で低体重の疑い 男性85cm以上、女性90cm以上で内臓脂肪型肥満の疑い
血 圧	血 圧	血液が血管に流れ込むときに加わる圧力 最高血圧と最低血圧を測定 高血圧を放置すると動脈硬化が進行。心筋梗塞、脳卒中など
脂 質	LDLコレステロール HDLコレステロール 中性脂肪 non-HDLコレステロール	肝臓でつくられたコレステロールを全身に運ぶ。 悪玉コレステロール 余分なコレステロールを回収。善玉コレステロール エネルギーとして利用される 総コレステロール - HDLコレステロールで算出 多いと動脈硬化が進行。脂質異常症など 少ないと動脈硬化が進行 多いと動脈硬化が進行。脂質異常症、糖尿病、急性膵炎など 動脈硬化など
肝機能	AST (GOT) ALT (GPT) γ-GT (γ-GTP)	肝臓の細胞内に多く存在する酵素 肝臓の細胞内に多く存在する酵素 アミノ酸の合成に関わる酵素。飲酒量や脂肪肝で上昇 肝炎、脂肪肝、肝硬変、肝臓がん、心筋梗塞など アルコール性肝障害、胆道疾患、肝機能障害など
血 糖	血 糖 HbA1c	血液中のブドウ糖の量（濃度） 過去1〜2カ月の血糖値の平均的な状態 糖尿病、膵臓がん、腎不全など
尿	尿たんぱく 尿糖	血液中のたんぱくが尿中に排出されたもの 血液中の糖が尿中に排出されたもの 腎臓疾患、尿路の感染症・結石など 糖尿病、腎性糖尿など

詳細な健診項目 ●心電図 ●眼底 ●貧血（赤血球数・血色素量・ヘマトクリット値） ●血清クレアチニン



過去の結果と比較してどの検査項目の数値が変化しているか、どういう病気になりやすいかを知りましょう。
生活習慣を改善するきっかけになります。



前回の結果と比べてみよう

副菜

2種のきのこことバジルのマリネ



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

- 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。
- よく混ぜた**A**と**1**を和える。

1人あたり
エネルギー 47kcal
塩分 0.3g



**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

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

- 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。
- 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。

1人あたり
エネルギー 68kcal
塩分 0.9g



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

- 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 220kcal
塩分 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、煮汁を多く口にしないで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。



結果報告 潮干狩り大会を開催しました



会場	期間
千葉県木更津市木更津海岸	令和8年4月18日(土)～7月13日(月)
大阪府貝塚市二色の浜海岸	令和8年4月18日(土)～6月7日(日)

大人195名、子ども46名、計241名の方にご参加いただきました。
今年から大阪会場が増え、大いに賑わいました。来年もぜひご利用ください。

Pep Upイベント

『秋季WEBウォーキング大会』開催中！

ウォーキング大会が始まりました。
運動の秋！体調に無理のない範囲で、目標に向かってがんばっていきましょう。 ※エントリー期間は終了しております。

『体重測定チャレンジ』開催のお知らせ

12月15日から『体重測定チャレンジ』を予定しています。
毎日体重を測ることで生活習慣改善の意識もできますので、皆さんPep Upに登録してぜひご参加ください!!



予防接種補助金のご案内



当組合では、医療機関で予防接種を受けた方に2,000円（1年度1回）の補助を行っております。
契約医療機関や東振協にて「インフルエンザ予防接種」を受けた際は、補助金額を差し引いた金額で接種できます。
また、上記医療機関以外の接種や他の予防接種を受けた際は、後日「予防接種補助金申請書」を提出していただくと、補助金をお支払いいたします。
詳細については、当組合ホームページをご覧ください。

事業状況

(令和8年6月末現在)

●事業所数		153社
●被保険者数	男	5,004人
	女	1,808人
	計	6,812人
●介護保険 第2号被保険者	男	3,314人
	女	899人
	計	4,213人
●平均標準報酬月額	男	459,347円
	女	348,655円
	平均	429,968円
●被扶養者数		4,625人
●扶養率		0.68人
●平均年齢	男	47.76歳
	女	41.29歳
	平均	46.04歳

契約健診機関・東振協提携医療機関にて接種

電話等にて予約

※予約不要の医療機関もあります。

健診機関にてインフルエンザ予防注射を接種

※東振協提携医療機関の場合、利用券を被保険者証等に併せて窓口にご提出ください。

窓口にて予防接種料金から組合補助額を差し引いた額をお支払いください。

健保組合へ補助金申請の必要がなく、便利！

上記以外の医療機関又はインフルエンザ以外の予防接種

電話等にて予約

予防注射を接種

窓口にて精算

健保に「予防接種補助金申請書」を提出

※事業所経由での提出をお願いいたします。

組合会議員の交代のお知らせ

当健保組合の組合会議員の交代がありましたのでお知らせします。退任された牧山直人様におかれましては、組合の運営にご尽力いただき誠にありがとうございました。

また、新たに就任された加藤浩様におかれましては、組合財政の一層の健全化および安定運営のためよろしくお願いいたします。

退任者 選定議員 牧山 直人 株式会社 ユニエックスNCT

就任者

選定議員
加藤 浩
株式会社 ユニエックスNCT
(議員任期 令和8年6月26日～令和10年4月3日)



結果報告 監事による「組合監査」が行われました

令和8年6月18日(木)、当組合会監事(天野 信悟 監事、上田 孝浩 監事)による監査が行われ、「組合の事業全般について厳正な監査を行った結果、適正に運営されていると認められる」との講評をいただきました。



歯科健診のお知らせ

当組合では、歯科健診センターと提携する全国の歯科医院にて無料で歯科健診が受けられます。虫歯や歯周病などの早期発見のためにもぜひご利用ください。

組合ホームページにある歯科健診センターのバナーから詳細をご確認ください。

対象者	加入者全員
費用	無料 ※二次健診や治療には費用が発生します。
受診場所	歯科健診センターと提携する全国の歯科医院
健診メニュー	一般歯科健診
	歯科矯正相談
	審美歯科相談
	インプラント治療相談





仕事や家事に忙しいみなさんへ
ヨガで簡単リフレッシュ!

着替えず!

モデル・指導 ● 京乃ともし
(全米ヨガアライアンス RYT200
認定ヨガインストラクター)



座りすぎて疲れたとき

シャキッと仕事モードに! 眠気を吹き飛ばすポーズ

1

両手をお腹に当てます。



2

鼻から息を強く吸います。



3

お腹を薄く、へこませるよう意識しながら、鼻から強く息を吐きます。吸う・吐くを1秒間に行い、これを5回繰り返します。



火を起こすイメージで速いテンポで勢よく

※横隔膜や腹筋を速く動かすので、食後に行うのは避けましょう。

背中と腰のこりに!

体を対角線に引っ張るポーズ

1

イスに座って、左腕を斜め上に、右脚を斜め下に、対角線になるように伸ばします。



2

伸ばしている手の指先と足のつま先を意識して、引っ張り合います。



おへそを中心に引っ張り合う

3回呼吸しましょう

座ったままの同じ姿勢で縮んでしまった背中と腰の筋肉を伸ばしましょう

※反対も①と②を同様にします。

座りっぱなしで硬くなったお尻に!

お尻を伸ばすポーズ

1

イスに座って、左脚を右ひざに乗せます。



背筋を伸ばす

2

手のひらで内ももを外側に向かって押します。



お尻から太ももの外側が伸びるように

できる人はトライ!

3回呼吸しましょう

★余裕がある方は、両手を前に出しながら前屈し、脱力します。3回呼吸し、最後まで息を吐き終えてから、ゆっくりと起き上がります。

※反対も①と②を同様にします。



詳しくは動画をcheck!

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



夏の冷えや疲れが残る秋の体は、自分で思っている以上にこり固まっています。デスクワークや長時間の運転などで座ったまま動かないでいると、背中や腰の血流が滞り、冷えがさらに悪化することもある。仕事の合間や入浴後に、縮んだ筋肉をゆっくり伸ばして、秋の座り疲れを解消しましょう。