

でんせん ファミリー

2025.10
No.107

電線工業健康保険組合

<https://www.densenkenpo.or.jp/>

- ・令和6年度 事業報告・決算承認される
- ・被扶養者の資格確認調査（検認）を行います



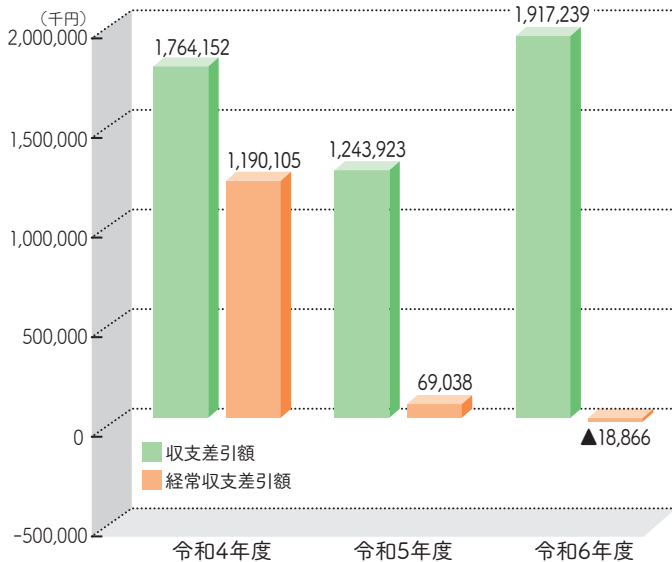
健康や介護のお悩みは 組合専用ダイヤル 0120-922278 へ。プライバシーは厳守されます

電話番号を「非通知設定」の場合は、あたみに「186」をつけてご利用ください。

★ご家庭にお持ち帰りになってお読みください。

経常収支は平成26年度以来 10年ぶりの赤字決算

収支差引額の推移



健康保険組合連合会が公表した令和7年度健保組合予算早期集計結果によると、健保組合全体の経常収支差引額は3782億円の赤字で、賃上げと被保険者の増加による保険料収入の増加により、前年度予算の赤字幅(6582億円)からは改善したものの、依然として赤字組合は1043組合で全体の76.0%を占めています。

保険料収入が大きく伸び、保険給付費や拠出金が低調な伸びであったにもかかわらず、引き続き厳しい財政状況にあり、今後も持続可能な制度としていくために、現役世代の負担軽減を含めた、全世代型

基礎数値

被保険者数(年間平均)	19,419人
平均標準報酬月額	379,021円
総標準賞与額(年間合計)	29,518,154千円
保険料率(調整保険料含む)	96.0%
事業主	49.0%
被保険者	47.0%

介護勘定

収入 (単位: 千円)

介護保険収入	1,313,160	合計 1,483,218
繰越金	70,000	
繰入金	100,000	
雑収入	58	

支出 (単位: 千円)

介護納付金	1,361,236	合計 1,361,270
介護保険料還付金	34	

決算残金処分内訳

(単位: 千円)

準備金	916,732	合計 1,917,239
別途積立金	0	
繰越金	1,000,000	
財政調整事業繰越金	507	

社会保障の構築に向けた検討が求められています。

こうした厳しい状況のなか、当健康保険組合の令和6年度決算は、保険料率は96%に据え置き、前年度に比べ被保険者数は年間平均で58人(0.3%)の増加、平均標準報酬月額1万4488円(4.0%)の増加、総標準賞与額は32億206万円(12.2%)の増加となり、主な収入である保険料は6億5608万5千円(6.3%)の増加となりました。

支出については、主にみなさまの医療費に充てられる保険給付費は6705万4千円(1.2%)の減少となりました。

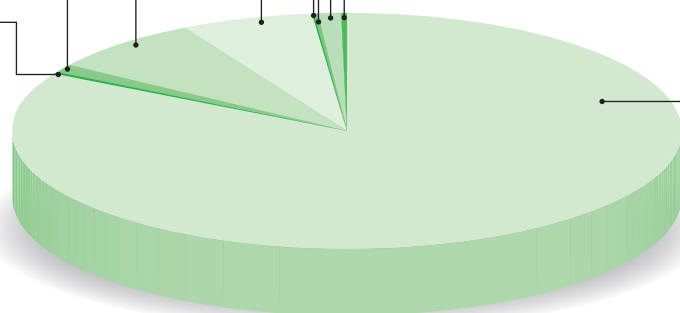
一方、高齢者医療制度への納付金は全体で8億1557万円(18.3%)もの大幅な増加となりました。

みなさまの健康をバックアップする保健事業につきましては、事業主ならびに被保険者・ご家族のみなさまのご理解とご協力により、概ね事業計画のとおり実施することができました。

これらにより、収支差引額では19億1723万9千円の決算残金を生じましたが、繰越金、繰入金等を除く実質的な財政状況を示す経常収支差引額では、18億6万6千円の平成26年度以来10年ぶりの赤字決算となりました。

収入

雑収入 1,089万6千円(561円)
 財政調整事業交付金 1億3,509万4千円(6,957円)
 出産育児交付金 434万8千円(224円)
 国庫補助金収入 151万円(78円)
 繰入金 8億1,915万9千円(42,183円)
 繰越金 10億円(51,496円)
 調整保険料収入
 1億5,251万9千円(7,854円)
 国庫負担金収入
 371万5千円(191円)



収入合計

132億1,013万9千円
 (680,269円) ()の数字は1人当たり額

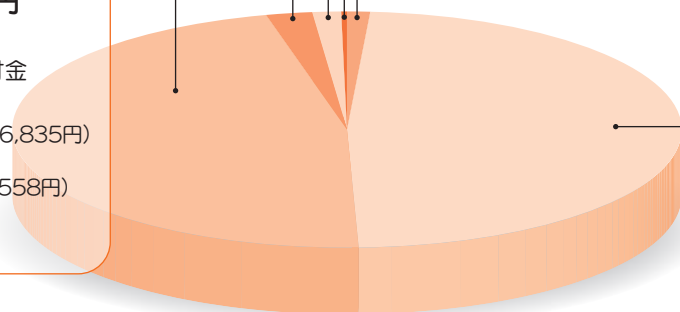
経常収入合計

111億2,202万2千円

保険料
 110億8,289万8千円
 (570,724円)
 被保険者と事業主が
 納める保険料

支出

事務費 1億2,947万円(6,667円)
 連合会費・積立金・その他 1,159万4千円(597円)
 財政調整事業拠出金 1億5,199万7千円(7,827円)
 保健事業費 2億6,707万1千円(13,753円)
 健康づくりの費用



支出合計

112億9,290万円
 (581,539円) ()の数字は1人当たり額

経常支出合計

111億4,088万8千円

納付金
 52億7,018万5千円
 (271,393円)

高齢者医療制度への納付金

- 前期高齢者納付金
 24億6,300万6千円(126,835円)
- 後期高齢者支援金
 28億717万7千円(144,558円)
- 病床転換支援金
 2千円(0円)

保険給付費
 54億6,258万3千円
 (281,301円)
 医療費の支払いや給付金

収支差引額 **19億1,723万9千円**

経常収支差引額 **▲1,886万6千円**

健康状態は年々変化する だから健診受けてよかった！



《《《《《 《これまで正常だったから今年も大丈夫とは限らない—だから毎年健診を！》》》》》

年齢や生活習慣の影響で少しずつ健康状態は変わっていきます。昨年は問題なくても今年はどうか分かりません。簡単な生活改善だけでよかったかもしれないのに、健診を受けず、体の変化を知らないでいたために、気づいたときには治療が必要になっていた！ということも。

とくにメタボリックシンドロームに着目した特定健診は、生活習慣病の予防が主な目的です。健診結果をよく確認して、健康の維持に活かしましょう。

健診結果が
届いたら
ここを確認！

- ① 各検査項目の経年変化（悪化してきている項目がないか）
- ② 昨年の健診結果によって生活習慣を改善してきた項目の数値等が改善しているか
- ③ 「要再検査」「要生活改善」「要精密検査」「要治療」があったら後回しにせず、すみやかに対応する

健診結果判定の見方

※健診機関によって判定区分等が異なる場合があります。

A 異常なし

今回はとくに所見はありませんでした。
今後も健康管理に気をつけましょう。

B 軽度異常

軽度の所見がありますが、それほど問題ありません。**昨年との変化を確認しましょう。**

C 要再検査・
要生活改善

基準外でも、すぐに治療が必要な状態ではなく、**指示された時期に再検査を受け、生活習慣を改善しましょう。**

D 要精密検査・
要治療

健診結果に異常が認められ、**さらに詳しい検査や治療が必要です。**すみやかに対応しましょう。

E 治療中

すでに治療中の方です。**医師の指示に従い、治療を継続しましょう。**



よく見たら、最近では毎年ちょっとずつ血圧が高くなってきていたわ

LDLコレステロールも増加傾向…

早めに気づいてよかったですね

年々変化する健康状態は、体からの大事なメッセージ。**毎年健診を受けて早期改善を図りましょう！**



特定保健指導って どんなことをするの？

特定健診でメタボリックシンドロームの該当者や予備群と判定された方に対して、専門のスタッフが、食生活や運動面から生活習慣改善のための支援を行います。「積極的支援」と「動機付け支援」の2つがあり、リスクに応じて実施されます。生活習慣を改善するための、その人に合った健康支援が受けられます。

特定健診の結果、メタボリックシンドロームのリスクがある場合

特定保健指導

積極的支援

（メタボリックシンドロームのリスクが **高** 程度の人向け）

動機付け支援

（メタボリックシンドロームのリスクが **中** 程度の人向け）

初回面接



現在の生活習慣を見直し、改善に向けて無理なく継続できる目標と行動計画を立てます。

※オンラインで行う方法や、健診当日に行う場合もあります。



継続的な支援

目標・行動計画の実行状況の確認や見直しを行い、電話やメールなどで継続的に支援します。



各自で生活習慣改善に取り組みます。

目標の歩数に足りないから、今日はちょっと遠回りして帰ろう



行動計画の実績評価（初回面接から3カ月経過後）

3カ月以上経過後に生活習慣改善の目標や行動計画の達成状況を確認します。



3カ月後に生活習慣改善の目標や行動計画の達成状況を確認します。



＼対象となった方は必ず特定保健指導を受けましょう！／

保健事業の実施状況について

当初の事業計画に沿って予定どおり実施しました。

種別	実施項目	共催補助または委任 の場合はその旨	実施期間	事業内容の概要	
特定健康診査	特定健康診査	委託	年間	40歳以上75歳未満の被保険者 40歳以上75歳未満の被扶養者	11,148人 1,243人
特定保健指導	特定保健指導	委託	年間	動機付け支援 積極的支援	465人 437人
保健指導 宣伝	パンフレット類の配付		毎月 5月・8月・11月・2月 9月	すこやか健保 健保連発行のポスターを事業所に配付 けんぽフォトニュースを事業所に配付 健康強調月間ポスター 10月の健康強調月間に向けて健保連発行のポスターを事業所に配付	
	機関誌の発行		4月・10月	機関誌「でんせんファミリー」 事業計画、予算・決算の周知ならびに健康づくり資料として被保険者に配付	
	ホームページ		年間	組合主催、共催の保健事業内容を掲載し組合員に周知	
	医療費通知		3月	医療費の実態を周知するために事業主を通じて被保険者に通知(17,782件)	
	後発医薬品服用促進		年間	機関紙、HPにも服用促進を促す記事を掲載	
	健康衛生講習会	共催	年間	健保連主催の健康教室、心の健康講座などの開催	
	共同広報事業	共催	年間	健保連、近総協等発行のポスター、チラシおよびテレビ放送等による広報活動	
疾病予防 防	健康診査	委託・補助	年間	総合健診 35歳未満の被保険者対象 生活習慣病健診 35歳以上の被保険者対象 35歳以上の被扶養者である配偶者対象 人間ドック 40歳以上の被保険者対象 35歳以上の被扶養者である配偶者対象	5,344人 11,004人 242人 1,616人 461人
	大腸検診	委託	11月	35歳以上の被保険者と被扶養者である配偶者の希望者(大腸検診は郵便による検診)	1,519人
	子宮頸がん検診	委託・補助	年間	被保険者と35歳以上の被扶養者である妻の希望者	598人
	乳がん検診	委託・補助	年間	被保険者と35歳以上の被扶養者である妻の希望者	630人
	前立腺がん検診	委託・補助	年間	50歳以上の被保険者と50歳以上の被扶養者である配偶者の希望者	567人
	インフルエンザ予防接種	委託・補助	10月から翌年1月末	被保険者	5,505人
	肝炎ウイルス検査	委託・補助	年間	35歳以上の被保険者で希望者(35歳、40歳、45歳、年5歳刻み)	0人
	ファミリー歯科健診	共催	8~10月・2~3月	年度2回会場を設定し、歯科疾病の早期予防	86人
	健康相談	委託	年間	ファミリー健康相談 家族ぐるみの健康管理に関する電話相談	1,161件
	ウォーキングキャンペーン	委託	11月	目標を設定しウォーキングする	123人
	菓の斡旋	委託	4月・10月	常備菓・健康増進関連商品の斡旋	2,925人
体育奨励	プール利用券の斡旋	共催	7月・8月	健保連大阪連合会と共催で割引利用券の斡旋	495枚
契約保養所	常設保養所	委託・補助	年間	亀の井ホテル・休暇村と契約補助 家族ぐるみで利用した方	105人
貸付制度			年間	高額医療費の貸付 出産費の貸付	0件 0件

健康保険証が使えるのは、令和7年12月1日まで

マイナ保険証への切り替えは お済みですか？

従来の健康保険証は、令和6年12月2日で原則廃止となり、受診はマイナ保険証※を基本とするしくみに移行しました。健康保険証の経過措置期間が終了する令和7年12月1日までに、マイナ保険証への切り替えを済ませましょう。

※マイナ保険証とは、健康保険証利用の登録が完了しているマイナナンバーカードのことです。



詳しくは当組合ホームページをご覧ください。

令和7年
10月1日から

19歳以上23歳未満の被扶養者の 認定基準が変わります

年間収入150万円未満に

令和7年度の税制改正により、働き手が不足している状況を踏まえ、19歳以上23歳未満の方の特定扶養控除の条件が変更されることになりました。これを受け、健康保険の扶養認定要件についても見直しが行われます。

①年間収入

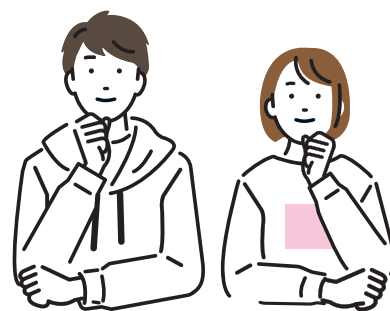
認定対象者の年間収入に係る認定要件のうち、その額を130万円未満とする方について、当該認定対象者が**19歳以上23歳未満である場合は150万円未満**となります。

②年齢要件

該当年の**12月31日現在の年齢**が19歳以上23歳未満である方が対象となります。

③対象外となる続柄

続柄が「配偶者」の場合は対象外となります。なお、届出はしておらず事実上婚姻関係と同様の事情にある場合も含まれます。





たけおみふねやま 武雄・御船山

② 御船山楽園

御船山の断崖を
借景に、19世紀
の武雄領主・鍋
島茂義が完成さ
せた池泉回遊
式庭園。

- 🕒 〈紅葉まつり期間〉8:00～22:00
(17:30よりライトアップ)
〈通常期〉8:00～17:00
- 🏠 無休
- 💰 〈紅葉まつり期間〉昼/夜各 大人600円、
小学生300円(昼夜共通券あり)
〈通常期〉大人500円、小学生200円
- 🌐 <https://www.mifuneyamarakuen.jp/>

御船山楽園を後にし、木立を抜け進むと、武雄神社に到着する。印象的な白い社殿の脇の竹林を抜けると、樹齢3000年といわれる武雄の大楠が姿を現す。時を積み重ねた荘厳なたたずまいには、ただただ圧倒される。武雄市図書館にも立ち寄ってみよう。モダンな建物にカフェも併設され、多くの利用者が訪れる。

武雄神社前の県道330号に戻ったら、ゴールの武雄温泉をめざす。鮮やかな色彩が竜宮城を思わせる楼門をくぐったら、温泉に到着だ。ウォーキングで疲れた体を、歴史ある出湯でしつかり癒そう。

武 雄温泉駅楼門口(北口)を出たら、県道24号を西に向かおう。武雄市下西山の交差点を越えて、国道34号に入る。

左手に見えてくる慧洲園は九州随一といわれる純日本庭園。庭園内の陽光美術館では陶磁器などの芸術品を見ることが出来る。

国道34号に戻り直進すると、左手に御船山楽園が見えてくる。標高207m、武雄のシンボルともいえる御船山の断崖を借景に庭園の木々が紅葉する様子は、まさに楽園のような美しさだ。高低差のある園内を、景色を眺めながら散歩するのも楽しい。

佐賀県西部に位置する武雄市。その昔、神功皇后が新羅からの帰りに「御船」をつながれたことから名づけられたという御船山、1300年続く武雄温泉など、見どころがいっぱい。秋風に吹かれて、ウォーキングに出かけよう。

豆知識

陶器のまち

16世紀に始まった武雄の窯業。現在市内には80近くの窯元があり、例年秋に窯開きが行われる。

窯開きの期間中、工房の一角で陶器を販売する一峰窯の様子。
(<https://ippogama.thebase.in/>)



Information

アクセス

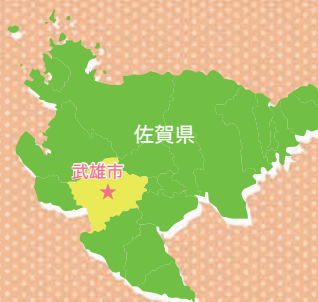


西九州新幹線・佐世保線
武雄温泉駅

HPはコチラ



武雄市
観光協会





6 楼門

天平様式と呼ばれる典型的な和風建築で、東京駅を設計した辰野金吾も関わっている。平成17(2005)年に国指定重要文化財に指定されている。

5 武雄市図書館・歴史資料館

「市民の生活をより豊かにする図書館」をコンセプトに、民間会社が運営。約25万冊の蔵書レイアウトが美しく、書店やカフェを併設する、新しいスタイルの図書館。

🕒 9:00～21:00 🚗 無休
🌐 <https://takeo.city-library.jp>



写真提供：武雄市観光協会

写真提供：武雄市観光協会



7 武雄温泉 元湯

アルカリ単純泉。保温性に優れ、肌になじみしっとりすることから、美人の湯と呼ばれる。元湯は明治9(1876)年築で、現存する木造の温泉施設としては日本最古といわれる。

🕒 6:30～23:45(最終受付23:00)
💰 大人500円、3歳～小学生250円



1 慧洲園・陽光美術館

約3,000坪の池泉回遊式日本庭園。その池に浮殿のようにたたずむ陽光美術館では、中国の古陶磁器や翡翠などを展示。

🕒 10:00～16:00
🚗 水曜日(展示替え等による変更あり)
💰 大人1,000円、学生800円(中学生以下無料)(慧洲園入園・陽光美術館セット料金)
🌐 <https://www.yokomuseum.jp>

2 御船山楽園

紅葉を見上げて園内を散策。



6.0km
おおよそ 1時間30分
8,000歩

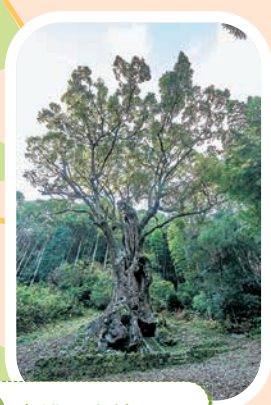


夜はライトアップされ、屋間とは違う姿に。水面に浮かぶランタンが幻想的。



4 武雄の大楠

推定樹齢3000年の大楠。高さ27m、根回り26m、根元にある12畳ほどの空洞には天神様が祀られる。



3 武雄神社

天平7(735)年創建。
主祭神・武内宿禰命をはじめ五柱の「武雄大明神」を御祭神とする。かつては「九州五社ノ内」の一社に数えられ、九州の宗社として隆盛を極めた。

🌐 <https://takeo-jinja.jp/shrine>



体験

やきものアクセサリ作り体験 (陽光美術館内)



陶片のなかからお気に入りを選んで、自分だけのアクセサリが作れる。

🕒 10:00～16:00
💰 1,000円(入場料は別途必要)
ハーバリウムボールペン 作り体験もできる(料金:1,500円)。

グルメ

もしもしラーメン・焼餃子



もしもしラーメン700円(税込)



焼餃子600円(税込)

武雄のソウルフードともいえる人気の2品。「もしもしラーメン」の由来は、開業時に店舗の隣が電電公社(現NTT)だったからだろう。焼餃子には地元のブランド豚「若楠ポーク」を使用。

餃子会館
🕒 11:00～18:00または売り切れまで。
🚗 木曜日、その他月2回程度
🌐 <https://gyouza-kaikan.jp>

Sightseeing

黒髪山

武雄市と有田町の境に位置する標高516mの低山ながら、そびえたつ雄岩・雌岩など、豪快な景観が魅力。近隣にはキャンプ場も整備されている。



※営業時間や料金等は変更される場合があります。

大腸検診を実施します

令和7年度の大腸検診を下記のとおり実施します。

この検診は、郵送方式による簡便な検査ですので、ぜひ受検をおすすめします。

ご自分の健康チェックにお役立てください。

- 1.対象者 35歳(年度年齢)以上の被保険者および被扶養者である配偶者で受検を希望される方
- 2.受検申込 事業所へお申し込みください。
- 3.時 期 申込締切日：10月15日
検体容器等配付：10月下旬
検体送付期限：11月28日
- 4.受検方法 委託健診機関より事業所を通じて各個人あてに検体容器等が送付されます。
※一昨年度から、検査方法を1回法から2回法へ変更しています。
- 5.検診費用 全額健康保険組合負担
- 6.委託機関 医療法人 福慈会 福慈クリニック
大阪市中央区南船場2-1-3 フェニックス南船場ビル3F
電話06-4963-3205

詳しくは当組合までお問い合わせください。



詳しくはこちら



前立腺がん検診のお知らせ

令和7年度の前立腺がん検診の費用補助を右記のとおり実施します。

補助金の申請は、事業所宛に送付している補助金申請書（当組合ホームページからもダウンロードできます）に領収書（項目に前立腺がん検診と記載・自己負担10割のもの）の写しを添付のうえ、事業所経由で申請してください。

費用補助
対象者

50歳以上の被保険者および50歳以上の被扶養者である配偶者(令和7年度の対象は1976年3月31日以前に生まれた方)

費用補助
対象期間

4月1日から翌年3月31日まで

費用補助
金額

1人につき期間中1回限り1,500円(1人当たり費用が1,500円未満の場合はその額)

人間ドック・生活習慣病健診と併せて検査された方は、それぞれの補助金申請書に領収書を添付のうえ申請してください。

(注)市町村等で助成を受けられた方、
保険診療（自己負担3割）は補助
金支給の対象外となります。



インフルエンザ予防接種の費用補助のお知らせ

令和7年度のインフルエンザ予防接種の費用補助を下記のとおり実施します。

東京都総合組合保健施設振興協会（以下東振協）と契約している医療機関にて接種した場合は、組合補助金2,000円を差し引いた金額を窓口で支払うだけで済みます。詳しくは当組合ホームページおよび、事業所あてに送付しているインフルエンザ予防接種利用券発行システムの手順をご覧ください。

(利用者は医療機関に対し事前に電話等での予約申込をお願いします)

契約している医療機関以外で接種される場合は、事業所あてに送付している補助金申請書（当組合ホームページからもダウンロードできます）にて事業所経由で申請してください。申請書の提出は2月末日までをお願いします。

費用補助対象者

被保険者

費用補助対象期間

令和7年10月1日から翌年1月31日までの接種分

費用補助金額

期間中1回限りで2,000円を上限に実費支給
(2回接種法の場合も1回のみ補助)

詳しくはこちら



婦人科検診(子宮がん検診・乳がん検診)のお知らせ

令和7年度の婦人科検診(子宮がん検診・乳がん検診)の費用補助を下記のとおり実施します。

補助金の申請は、事業所あてに送付している子宮がん補助金申請書(当組合ホームページからもダウンロードできます)に領収書(項目に子宮がん検診または乳がん検診と記載・自己負担10割のもの)の写しを添付のうえ、事業所経由で申請してください(人間ドック・生活習慣病健診と併せて検査された方は、それぞれの補助金申請書に領収書を添付のうえ申請してください)。

費用補助対象者

被保険者および35歳以上の被扶養者である配偶者
(被扶養者である配偶者は1991年3月31日以前に生まれた方)

費用補助対象期間

4月1日から翌年3月31日まで

費用補助金額

1人につき期間中1回限り3,000円
(1人当たり費用が3,000円未満の場合はその額)

詳しくはこちら



(注)市町村等で助成を受けられた方、保険診療(自己負担3割)は補助金支給の対象外となります。

ジェネリック医薬品を利用しましょう!

ジェネリック医薬品は、ジェネリック医薬品メーカーが先発医薬品の特許が切れた有効成分を使って製造・販売する薬です。新薬開発のコストがかからないので、価格を2〜7割も安くすることができます。

価格が安いことから昨今は普及率も増加し、多くの薬にジェネリック医薬品がありますので、みなさんもぜひジェネリック医薬品を利用しましょう。なお、令和6年10月以降、あえて先発医薬品を選ぶと、従来よりも自己負担額が高くなっています。



休暇村で補助が受けられます

※キャンプ場・コテージ等は対象外です。

当組合では、被保険者およびご家族の健康増進と保養のため、「休暇村」で宿泊されるときに、利用料の補助を行っています。ご家族やご友人との保養・リフレッシュにぜひご利用ください。

対象者

当組合の被保険者および被扶養者

補助額

1人1泊2食につき次のとおりです(年度上限4泊まで)。
宿泊の証明を受けて、後日、補助金の申請をしてください。

大人(中学生以上)	3,500円
小人(小学生)	2,500円

※食事不要の場合は、補助額は大人・小人とも半額となります。

利用方法

詳しくは、当組合ホームページをご覧ください。

詳しくはこちら



食物繊維×たんぱく質で 高血糖対策



お弁当に
おすすめ

鮭とチーズの大麦ご飯おにぎらず

1人分 > 373kcal / 食塩相当量0.9g / たんぱく質27.0g

材料 (2人分)

生鮭..... 2切れ
塩..... 少々
焼きのり (全形)..... 2枚
スライスチーズ..... 2枚
大麦ご飯^(※)..... 300g
グリーンリーフ..... 適量

※作りやすい分量…米1合+米1合分の水+大麦100g+追加の水200mLで炊飯

作り方

- ① 生鮭に塩をふってフライパンに並べ、水 (分量外) を加えてふたをし、5分ほど蒸し焼きにする。粗熱をとって半分に切る。
- ② ラップを広げて焼きのり1枚を置き、スライスチーズの大きさに合わせて大麦ご飯1/4量を広げる (写真)。グリーンリーフ、スライスチーズ、①の鮭1切れ分、大麦ご飯1/4量を重ねる。のりの左右と上下をたたんで包み、ラップで包んで10分ほどおき、半分に切る。同様にもう1個 (合計2個) 作る。



/ かわいい包み方は
動画で!

CHECK!

作り方の動画は
コチラ



<https://douga.hfc.jp/imfine/ryouri/25autumn01.html>



●料理制作 ひろの さおり(管理栄養士)

●撮影 松村 宇洋

●スタイリング 小森 貴子

根菜とひじきのごまマヨサラダ

1人分 > 129kcal / 食塩相当量 0.4g / たんぱく質 2.7g



材料(2人分)

ごぼう 30g
 にんじん 30g
 れんこん 50g
 ひじき(乾燥) 2g
 枝豆(冷凍) 正味15g
 A マヨネーズ 大さじ1・1/2
 すりごま(白) 小さじ2
 しょうゆ 小さじ1/4

作り方

- ① ごぼう、にんじんは細切りに、れんこんは薄いいちょう切りにする。ひじきは水で戻す。枝豆は解凍する。
- ② 鍋に湯を沸かし、ごぼう、にんじん、れんこんを入れて2分ゆで、ひじきを加えてさらに30秒ゆでる。
- ③ 水気をきって粗熱をとり、枝豆とAを加えて和える。

スイートパンプキン

1個分 > 80kcal / 食塩相当量 0.0g / たんぱく質 2.0g

材料(4個分)

かぼちゃ 150g
 バター(無塩) 10g
 はちみつ 大さじ1/2
 卵黄 適量
 かぼちゃの種 4個
 (ロースト)

作り方

- ① かぼちゃは皮をむいて一口大に切り、耐熱ボウルに入れて水大さじ1(分量外)を加える。ラップをして電子レンジ(600W)で3分加熱し、水気をきって熱いうちに潰す。
- ② ①にバターとはちみつを加えてなめらかになるまで混ぜ、4等分にして丸い形にととのえる。
- ③ 表面に卵黄をぬって、トースターで焼き色がつくまで焼き、かぼちゃの種を飾る。



Point! 高血糖を防ぐ食事のコツ

血糖値を上げにくい主食を選ぶ

大麦や雑穀などの食物繊維が豊富な主食は、糖の吸収をゆるやかにして血糖値の急上昇を防ぎます。大麦ご飯を使うと、栄養価も満足感もアップ。

たんぱく質をしっかりとる

鮭やチーズ、豆類などのたんぱく質は、糖質と一緒にとることで血糖値の上昇を抑えます。主菜だけでなく、主食にもたんぱく質を組み合わせるとバランスよく。

旬の野菜で栄養&彩りよく

根菜やかぼちゃは、ビタミンや食物繊維が豊富。糖質がやや多めの食材でも、量や調理法を工夫すれば安心して楽しめます。

各種健診のご案内

1年に1回は健診を受けましょう!!

受診申込方法（健診委託機関）

●総合健診・生活習慣病健診

各事業所で一括して必ず事前に申込書を健康保険組合へ提出してください。

原則として、検診車が各事業所へ巡回して健診を行います。

●人間ドック

各事業所に配付してある申込書（当組合ホームページからもダウンロードできます）に必要事項を記入し、事業所を通じて必ず事前に健康保険組合へ提出してください。

健診は、ご希望の委託健診機関（当組合ホームページの健康診断＞総合健診・生活習慣病健診、人間ドック＞委託健診機関を参照）で行います。

補助金請求方法（健診委託機関以外）

●総合健診・生活習慣病健診・人間ドック

各事業所に配付してある補助金申請書（当組合ホームページからもダウンロードできます）に必要事項を記入し、領収書および検査結果（写）を添付のうえ、事業所を通じて健康保険組合へ請求してください。

※特定健康診査対象者（40歳以上75歳以下）の方は、必ず質問票（写）も添付してください。

種 別	実施対象者	健保組合補助 限度額（税込）
総合健診	35歳未満の被保険者	2,000円
生活習慣病 健 診	35歳以上の被保険者および 35歳以上の被扶養者である配偶者	15,000円
人間ドック	40歳以上の被保険者および 35歳以上の被扶養者である配偶者	20,000円

健診の補助は、健診の種別を問わず1人年（4月～3月）1回としていますのでご承知願います。

※健診費用が健康保険組合の補助限度額を超える場合、超える額は受診者の負担になりますので、受診前に健診委託機関にご確認ください。

詳しくはこちら



- 特定健康診査対象者は特定健診の項目を含めて受診してください。
- 特定健康診査受診券が送付されている被扶養者の方は、積極的に健診を受けてください。
- 特定保健指導利用券が送付されている方は、積極的に指導を受けてください。



ファミリー歯科健診を受けましょう!!

令和7年度は年2回（前期：6～8月、後期：12～3月）の実施予定です

※受診できるのは年度内1回です。

電線工業健康保険組合では、保健事業の一環として、他の健康保険組合との共同による「ファミリー歯科健診」を実施しています。被保険者と被扶養者のみなさまの「むし歯」や「歯周病」の予防にぜひご利用ください。



詳しくは
当組合ホームページで
ご案内しています。

「歯ブラシセット」
プレゼント



ファミリー歯科健診にご参加のみなさんには、お一人おひとりに「歯ブラシセット」をプレゼントしていますので、ぜひ受診してください。

なお、予約人数分をご用意しますので、申し込まれた方はできるだけキャンセルされずに受診してくださいませようよろしくお願いします。

※会場・日程等については別途ご案内します。

被扶養者の検認にご協力ください

就職や結婚等により被扶養者となる要件から外れる方が出てくるため、健康保険組合では、その要件が備わっているか被扶養者の資格確認調査（検認）を行い、被扶養者の現況を確認することが法令等により義務付けられています。

調査書がお手元に届いた方は、すみやかに回答してください。健康保険組合の保険給付の適正化と健全運営のため、ご理解とご協力のほどよろしくお願いします。

今年度より
Webによる
調査に変更
します



令和8年度
START!

子ども・子育て支援金

子ども・子育て支援金制度が令和8年度からスタートします。
子どもや子育て世帯を全世代・全経済主体で支える新しい制度です。



開始はいつから？

子ども・子育て支援金は令和8年4月分保険料(5月納付分)から、一般保険料・介護保険料と合わせて徴収することになります。

令和8年4月分からの保険料

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)

※健保組合は、子ども・子育て支援金の代行徴収的な位置づけになります。



支援金は何に使われるの？

「こども未来戦略」において、我が国の少子化対策を本格化するためのさまざまな施策が盛り込まれた「加速化プラン」が策定され、支援金はその財源を担うものです。具体的には、児童手当の抜本的拡充、妊婦のための支援給付、出生後休業支援給付率の引き上げ、育児時短就業給付の創設、こども誰でも通園制度、国民年金第1号被保険者の育児期間に係る保険料免除措置等に充てられます。



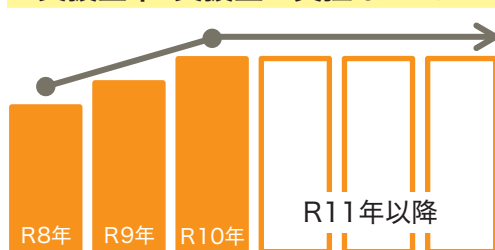
負担する対象者は？

社会保険に加入しているすべての人が対象となります。



どれくらいの負担になるの？

<支援金率・支援金の負担イメージ>



支援金は令和8年度からスタートし令和10年度まで段階的に上がり※、令和10年度の子ども・子育て支援金の加入者1人当たり平均月額450円を想定されています。報酬に応じ負担額は異なり、健保組合は共済組合に次いで負担が多くなる見込みです。

※令和10年度に支援納付金の最大規模を決めているため、令和11年度以降、健康保険料や介護保険料のように右肩上がりで増え続けることはありません。

詳しくは、こども家庭庁のホームページをご参照ください。

<https://www.cfa.go.jp/policies/kodomokosodateshienkin>



>>> 張力フレックストレーニング (張トレ) とは？

張力 → 引っ張り合う力のこと フレックストレーニング → Flexibility(柔軟性) + Training(鍛える)

体を伸ばしながら鍛える“張力フレックストレーニング”は、筋力・柔軟性・バランス・正しい姿勢を同時に獲得することができます。人生100年時代、いつまでも動ける体を維持するためのメソッドです。

人生100年 動けるカラダをつくる！

張力 フレックス
トレーニング

指導・モデル
パーソナルトレーナー
日高 靖夫



“しゃがむ” 張トレ

カエルスクワット

草むしりなどをして腰や膝を痛めない体へ！

STEP 01

両足を肩幅に開き、つま先は外側に向け、両手で合掌のポーズをとる。



STEP 02

膝をつま先の方向へ開きながらお尻を落とし、肘で膝を外へ押す。そのとき、なるべく背骨を上へ伸ばしておく。

内ももの伸びを意識しながら
5秒間キープ×5回 行う

※足首が硬くてバランスを崩してしまう人は、踵が浮いてしまってもOK。



応用編 さらに動ける体へ！

サイドスクワット

STEP 01

両足を大きめに開き、両手で合掌のポーズをとる。



STEP 02

片方の膝をつま先の方向へ曲げ、もう片方の膝は伸ばしたままお尻を落とす。そのとき、なるべく背骨を上へ伸ばしておく。

内ももの伸びを意識しながら
左右交互に
5秒キープ×5往復 行う



CHECK!

動画を見ながら正しい姿勢でやってみよう！
<https://douga.hfc.jp/imfine/undo/25autumn01.html>



Trainer's Advice

筋トレと張力フレックストレーニングは何が違う？

筋トレで筋力を鍛えることはもちろん大切ですが、張力を鍛えることはさらに重要です。なぜなら張力を鍛えれば、加齢とともに衰えていく4つの体力要素、筋力・柔軟性・バランス・姿勢を同時に鍛えることができるからです。その結果、人生100年動ける体を手に入れることができます。

