

でんせん ファミリー

2026.4
No.108

・令和8年度 予算と事業
計画が決定

電線工業健康保険組合

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



健康や介護のお悩みは 組合専用 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。

医療費・納付金の増加で 経常収支は今年度も赤字に

健康保険組合の財政においては、非常に厳しい状況が続いております。少子高齢化が進む我が国では、昨年団塊の世代がすべて75歳以上となりました。2024年にかけてさらに高齢者人口が増え続けることが予想され、健康保険組合の支出の4割を占める高齢者医療拠出金は今後も増え続けることが見込まれています。

こうした中健康保険組合連合会は、「ポスト2025」新提言をまとめました。国民のみなさまに向けて、“制度への理解”“健診をきちんと受診”“セルフメディケーションの心がけ”の「3つのお願い」を提示しています。一方、健康保険組合としては“健診を受診しやすいような働きかけ”“丁寧な保健指導”“健康づくりに役立つ情報発信”“職場環境に応じた予防・健康づくりへの取り組み”の「4つの約束」を掲げています。当健康保険組合といたしましても、これらの提言に沿って事業を進めつつ、現役世代の負担軽減、国民皆保険制度の維持に向けて国に対して働きかけてまいります。

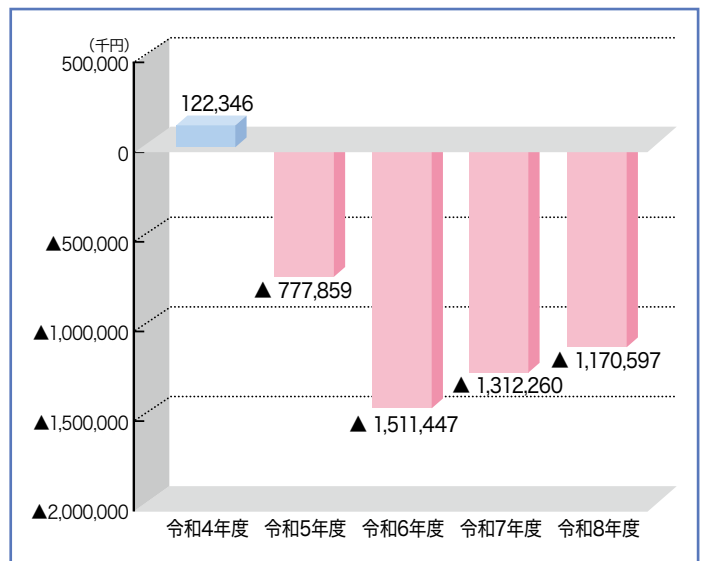
こうした中での当健康保険組合の令和8年度予算は、収入面では、保険料率は96%を据え置き、前年度と比較し被保険者数は400人（2.1%）の増加、平均標準報酬月額は20,000円（5.5%）の増加、総標準賞与額は3億4311万円（13.7%）の増加となり、主な収入である保険料は9億4357万8千円（9.3%）の増加を見込みました。

一方支出面では、主にみなさまの医療費に充てられる保険給付費は1億5073万8千円（2.6%）の増加、高齢者医療制度等への納付金は全体で6億7485万6千円（13%）の増加を見込みました。

これらの結果、経常収支差引額▲11億7059万7千円と、今年度も赤字予算となりました。

また4月からは子ども・子育て支援金も保険料同様徴収することとなります。詳しくは14ページをご覧ください。

経常収支差引額の推移



基礎数値

被保険者数(年間平均)	19,500人
平均標準報酬月額	385,000円
総標準賞与額(年間合計)	28,528,500千円
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	1,270,983	合計 1,270,986
繰越金	0	
繰入金	0	
雑収入	3	

支出		(単位：千円)
介護納付金	1,265,340	合計 1,270,986
介護保険料還付金	500	
予備費・他	5,146	

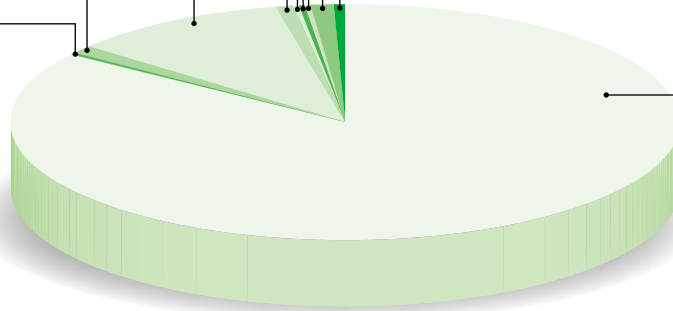
子ども勘定

収入		(単位：千円)
子ども・子育て支援金収入	272,823	合計 272,827
繰越金	0	
繰入金	0	
雑収入・他	4	

支出		(単位：千円)
子ども・子育て支援納付金	252,593	合計 272,827
子ども・子育て支援金還付金	100	
予備費・他	20,134	

収入

雑収入 1,376万3千円(706円)
 財政調整事業交付金 1億3,000万円(6,667円)
 出産育児交付金 850万1千円(436円)
 特定健康診査等事業収入 2千円(-)
 国庫補助金収入 179万円(92円)
 繰入金 1,107万円(568円)
 繰越金 14億円(71,795円)
 調整保険料収入
 1億5,315万9千円(7,854円)
 国庫負担金収入他
 566万5千円(290円)



収入合計

128億3,734万4千円
(658,325円) ()の数字は1人当たり額

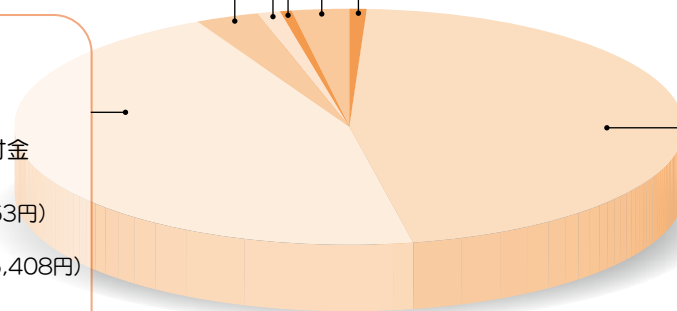
経常収入合計

111億5,418万円

保険料
111億1,339万4千円
(569,918円)
 被保険者と事業主が
 納める保険料

支出

事務費 1億3,507万7千円(6,927円)
 予備費 3億5,730万7千円(18,323円)
 還付金・連合会費・積立金・雑支出・他
 1,542万2千円(792円)
 財政調整事業拠出金
 1億5,315万9千円(7,854円)
 保健事業費 3億7,893万円(19,432円)
 健康づくりの費用



支出合計

128億3,734万4千円
(658,325円) ()の数字は1人当たり額

経常支出合計

123億2,477万7千円

納付金

58億8,454万5千円
(301,772円)

高齢者医療制度等への納付金

- 前期高齢者納付金
30億4,908万円(156,363円)
- 後期高齢者支援金
28億3,546万3千円(145,408円)
- その他
2千円(-)

保険給付費
59億1,290万4千円
(303,226円)
 医療費の支払いや給付金

経常収支差引額

▲11億7,059万7千円

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。



特定健診を受けると **こんなメリット** があります

特定健診は、40歳から74歳の方を対象に、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。



病気の早期発見・早期治療

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。



生活習慣の改善で健康維持

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。



費用や時間の負担を抑制

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。



体は年々変化していくので、前回は良好でも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



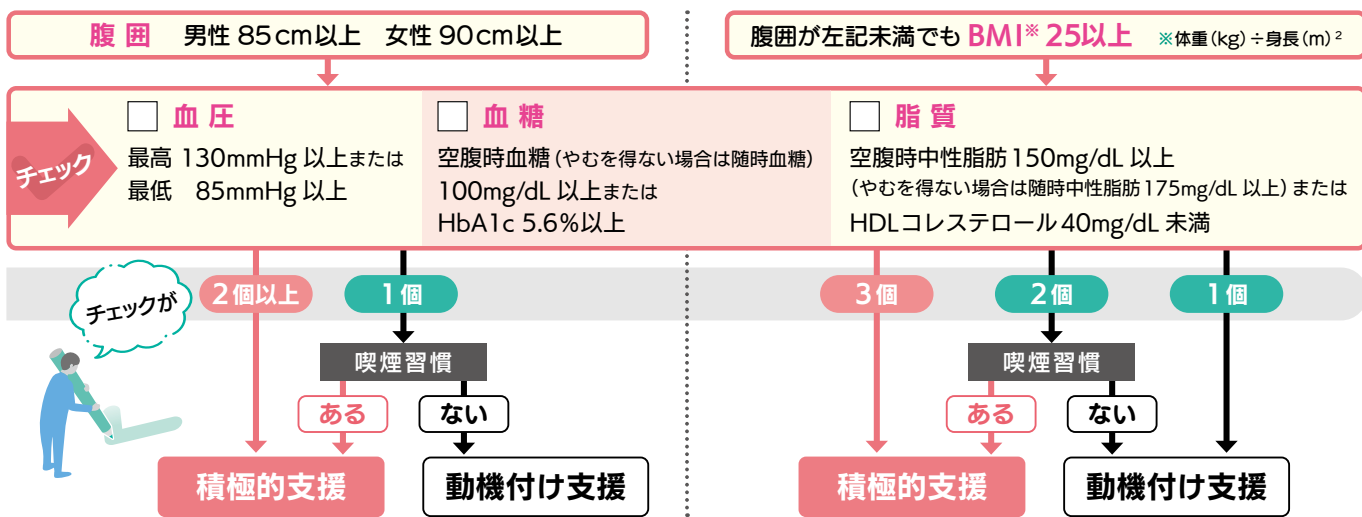
特定保健指導の対象者ってどんな人?



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歳以上の方は、特定保健指導の対象となります。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



令和8年度

保健事業のご案内

特定健康 診査事業	特定健康診査	(委託・年間)	40歳以上の被保険者および被扶養者の特定健康診査
特定保健 指導事業	特定保健指導	(委託・年間)	(1)動機付け支援 (2)積極的支援 特定健康診査の結果、健康の保持に努める必要がある者
保健指導 宣伝	後発医薬品希望シール	(随時)	
	機関誌発行	(4月・10月)	健保組合の現状、法改正その他周知事項の宣伝広報
	健康管理事業推進委員会	(随時)	健康管理事業の計画策定および事業の分析・評価などの検討
	保健・衛生講習会	(随時)	職場の健康管理に関する講習会
	医療費通知	(Web)	被保険者に対し個人別に医療費のお知らせ(毎月更新)
	健保連共同広報	(共催・毎月)	健保連の行う保健指導宣伝事業に参加
疾病予防	総合健診	(委託・補助)	35歳未満の被保険者の健康診断
	生活習慣病健診	(委託・補助)	35歳以上の被保険者の健康診断
	人間ドック	(委託・補助)	40歳以上の被保険者の健康診断
	家族生活習慣病健診	(委託・補助)	35歳以上の被扶養者である配偶者の健康診断
	家族人間ドック	(委託・補助)	35歳以上の被扶養者である配偶者の健康診断
	大腸がん検診	(委託・11月)	35歳以上の被保険者・被扶養者である配偶者
	前立腺がん検診	(補助)	50歳以上の被保険者・被扶養者である配偶者
	子宮がん検診	(補助)	被保険者・35歳以上の被扶養者である配偶者
	乳がん検診	(補助)	被保険者・35歳以上の被扶養者である配偶者
	ファミリー健康相談	(委託・年間)	被保険者・被扶養者の電話相談
	薬の斡旋	(随時)	家庭常備薬等の斡旋
	B型・C型肝炎検査	(委託・補助)	35歳以上の被保険者(5歳刻みで希望者)
	インフルエンザ予防	(委託・補助)	被保険者
歯科検診	(委託・補助)	被保険者・被扶養者	
契約保養所	契約保養所	(委託・年間)	全国各地に設置
貸付制度	高額医療費貸付金	(年間)	高額医療費の負担に対する貸付制度
	出産費貸付金	(年間)	出産費の負担に対する貸付制度

電線工業健康保険組合の ホームページをご活用ください

医療費の支払いの仕組みや本人・ご家族の保険給付一覧をはじめ、さまざまなケースにあわせた保険給付の解説、特定健診、人間ドック、がん検診などの各種健診事業、インフルエンザ予防接種補助、契約保養所などの各種保健事業を掲載しています。

各種申請書もダウンロードできます。

スマホにも対応していますので、本人・ご家族のみなさまでご利用ください。

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



健保二次元コード

任意継続被保険者の 標準報酬月額 の上限について

任意継続被保険者の標準報酬月額
の上限は、毎年、前年の9月30日現
在の当健康保険組合全被保険者の平
均標準報酬月額を基礎にして決定す
ることになっています。

その結果、令和8年4月1日より
上限は次のとおりとなります。

標準報酬月額 410,000円

なお、この標準報酬月額は、退職
時の標準報酬月額が410,000円以上
の方に適用されるもので、380,000
円以下の方は、退職時の標準報酬月
額がそのまま適用されます。

電線工業健康保険組合 保険料月額表

令和8年3月分(4月末納付分)から

(基本保険料・特定保険料・調整保険料を含む)

※子ども・子育て支援金は、令和8年4月分(5月末納付分)から

標準報酬			報酬月額	保険料月額								
				被保険者			事業主			合計		
等級	月額	日額		一般保険料 4.70%	子ども・子育て 支援金 0.115%	介護保険料 0.90%	一般保険料 4.90%	子ども・子育て 支援金 0.115%	介護保険料 0.90%	一般保険料 9.60%	子ども・子育て 支援金 0.23%	介護保険料 1.80%
1	円 58,000	円 1,930	円未満 ～ 63,000	円 2,726	円 66.7	円 522	円 2,842	円 66.7	円 522	円 5,568	円 133.4	円 1,044
2	68,000	2,270	63,000～73,000	3,196	78.2	612	3,332	78.2	612	6,528	156.4	1,224
3	78,000	2,600	73,000～83,000	3,666	89.7	702	3,822	89.7	702	7,488	179.4	1,404
4	88,000	2,930	83,000～93,000	4,136	101.2	792	4,312	101.2	792	8,448	202.4	1,584
5	98,000	3,270	93,000～101,000	4,606	112.7	882	4,802	112.7	882	9,408	225.4	1,764
6	104,000	3,470	101,000～107,000	4,888	119.6	936	5,096	119.6	936	9,984	239.2	1,872
7	110,000	3,670	107,000～114,000	5,170	126.5	990	5,390	126.5	990	10,560	253.0	1,980
8	118,000	3,930	114,000～122,000	5,546	135.7	1,062	5,782	135.7	1,062	11,328	271.4	2,124
9	126,000	4,200	122,000～130,000	5,922	144.9	1,134	6,174	144.9	1,134	12,096	289.8	2,268
10	134,000	4,470	130,000～138,000	6,298	154.1	1,206	6,566	154.1	1,206	12,864	308.2	2,412
11	142,000	4,730	138,000～146,000	6,674	163.3	1,278	6,958	163.3	1,278	13,632	326.6	2,556
12	150,000	5,000	146,000～155,000	7,050	172.5	1,350	7,350	172.5	1,350	14,400	345.0	2,700
13	160,000	5,330	155,000～165,000	7,520	184.0	1,440	7,840	184.0	1,440	15,360	368.0	2,880
14	170,000	5,670	165,000～175,000	7,990	195.5	1,530	8,330	195.5	1,530	16,320	391.0	3,060
15	180,000	6,000	175,000～185,000	8,460	207.0	1,620	8,820	207.0	1,620	17,280	414.0	3,240
16	190,000	6,330	185,000～195,000	8,930	218.5	1,710	9,310	218.5	1,710	18,240	437.0	3,420
17	200,000	6,670	195,000～210,000	9,400	230.0	1,800	9,800	230.0	1,800	19,200	460.0	3,600
18	220,000	7,330	210,000～230,000	10,340	253.0	1,980	10,780	253.0	1,980	21,120	506.0	3,960
19	240,000	8,000	230,000～250,000	11,280	276.0	2,160	11,760	276.0	2,160	23,040	552.0	4,320
20	260,000	8,670	250,000～270,000	12,220	299.0	2,340	12,740	299.0	2,340	24,960	598.0	4,680
21	280,000	9,330	270,000～290,000	13,160	322.0	2,520	13,720	322.0	2,520	26,880	644.0	5,040
22	300,000	10,000	290,000～310,000	14,100	345.0	2,700	14,700	345.0	2,700	28,800	690.0	5,400
23	320,000	10,670	310,000～330,000	15,040	368.0	2,880	15,680	368.0	2,880	30,720	736.0	5,760
24	340,000	11,330	330,000～350,000	15,980	391.0	3,060	16,660	391.0	3,060	32,640	782.0	6,120
25	360,000	12,000	350,000～370,000	16,920	414.0	3,240	17,640	414.0	3,240	34,560	828.0	6,480
26	380,000	12,670	370,000～395,000	17,860	437.0	3,420	18,620	437.0	3,420	36,480	874.0	6,840
27	410,000	13,670	395,000～425,000	19,270	471.5	3,690	20,090	471.5	3,690	39,360	943.0	7,380
28	440,000	14,670	425,000～455,000	20,680	506.0	3,960	21,560	506.0	3,960	42,240	1,012.0	7,920
29	470,000	15,670	455,000～485,000	22,090	540.5	4,230	23,030	540.5	4,230	45,120	1,081.0	8,460
30	500,000	16,670	485,000～515,000	23,500	575.0	4,500	24,500	575.0	4,500	48,000	1,150.0	9,000
31	530,000	17,670	515,000～545,000	24,910	609.5	4,770	25,970	609.5	4,770	50,880	1,219.0	9,540
32	560,000	18,670	545,000～575,000	26,320	644.0	5,040	27,440	644.0	5,040	53,760	1,288.0	10,080
33	590,000	19,670	575,000～605,000	27,730	678.5	5,310	28,910	678.5	5,310	56,640	1,357.0	10,620
34	620,000	20,670	605,000～635,000	29,140	713.0	5,580	30,380	713.0	5,580	59,520	1,426.0	11,160
35	650,000	21,670	635,000～665,000	30,550	747.5	5,850	31,850	747.5	5,850	62,400	1,495.0	11,700
36	680,000	22,670	665,000～695,000	31,960	782.0	6,120	33,320	782.0	6,120	65,280	1,564.0	12,240
37	710,000	23,670	695,000～730,000	33,370	816.5	6,390	34,790	816.5	6,390	68,160	1,633.0	12,780
38	750,000	25,000	730,000～770,000	35,250	862.5	6,750	36,750	862.5	6,750	72,000	1,725.0	13,500
39	790,000	26,330	770,000～810,000	37,130	908.5	7,110	38,710	908.5	7,110	75,840	1,817.0	14,220
40	830,000	27,670	810,000～855,000	39,010	954.5	7,470	40,670	954.5	7,470	79,680	1,909.0	14,940
41	880,000	29,330	855,000～905,000	41,360	1,012.0	7,920	43,120	1,012.0	7,920	84,480	2,024.0	15,840
42	930,000	31,000	905,000～955,000	43,710	1,069.5	8,370	45,570	1,069.5	8,370	89,280	2,139.0	16,740
43	980,000	32,670	955,000～1,005,000	46,060	1,127.0	8,820	48,020	1,127.0	8,820	94,080	2,254.0	17,640
44	1,030,000	34,330	1,005,000～1,055,000	48,410	1,184.5	9,270	50,470	1,184.5	9,270	98,880	2,369.0	18,540
45	1,090,000	36,330	1,055,000～1,115,000	51,230	1,253.5	9,810	53,410	1,253.5	9,810	104,640	2,507.0	19,620
46	1,150,000	38,330	1,115,000～1,175,000	54,050	1,322.5	10,350	56,350	1,322.5	10,350	110,400	2,645.0	20,700
47	1,210,000	40,330	1,175,000～1,235,000	56,870	1,391.5	10,890	59,290	1,391.5	10,890	116,160	2,783.0	21,780
48	1,270,000	42,330	1,235,000～1,295,000	59,690	1,460.5	11,430	62,230	1,460.5	11,430	121,920	2,921.0	22,860
49	1,330,000	44,330	1,295,000～1,355,000	62,510	1,529.5	11,970	65,170	1,529.5	11,970	127,680	3,059.0	23,940
50	1,390,000	46,330	1,355,000円以上	65,330	1,598.5	12,510	68,110	1,598.5	12,510	133,440	3,197.0	25,020

※40歳以上65歳未満の被保険者は、介護保険料率が一般保険料に上乘せして徴収されます。

※被保険者負担分に円未満の端数がある場合

①事業主が、給与から被保険者負担分を控除する場合、被保険者負担分の端数が50銭以下の場合は切り捨て、50銭を超える場合は切り上げて1円となります。

②被保険者が、被保険者負担分を事業主へ現金で支払う場合、被保険者負担分の端数が50銭未満の場合は切り捨て、50銭以上の場合は切り上げて1円となります。

(注) ①、②にかかわらず、事業主と被保険者の間で特約がある場合には、特約に基づき端数処理をすることができます。



横須賀

海上自衛隊と米海軍の基地があり、
軍港の町として知られる横須賀。
小さな漁村が江戸時代末期、
黒船の来航を機に開国した幕府により
海防の拠点として発展した
異国情緒漂う港町のウォーキングを楽しもう。



三笠公園

「日本の都市公園100選」「日本の歴史公園100選」に選ばれた横須賀を代表する公園。園内には東郷平八郎の像があるほか、記念艦三笠が展示され猿島への玄関口にもなっている。2027年3月(予定)のリニューアルオープンに向けて再整備を実施中。

- 🕒 8:00～21:00 ※時期に応じて異なる。
- 🏠 無休 ※園内施設は営業時間、休業日あり。
- 🎫 無料
- 🌐 <https://www.kanagawaparks.com/mikasa/>

JR横須賀駅を出て、ヴェルニー公園に向かって歩こう。駅のすぐ近くに位置するヴェルニー公園には約130種類1,300株のバラが植えられており、春と秋にバラが楽しめる。春バラは例年4月下旬から5月下旬頃が見頃だ。園内のミュージアム、ティボディエ邸にも立ち寄ってみよう。

潮風に吹かれ、艦船や対岸の旧横須賀製鉄所跡地を見ながらドブ板通りに向かうと、建物の壁面に書かれた“HONCH DOBUITA WEST”の文字が見えてくる。近くに来たら、「スカジャン」をモチーフにしたマンホールの蓋があるので探してみるのも一興。ドブ板通りは、アメリカ人向けに営業している店も多いため、英語表記の看板が多く、異国情緒を堪能できるエリアだ。

米海軍横須賀基地の近くを歩いて三笠公園へ。世界三大記念艦「三笠」が保存されており、艦の大きさに圧倒される。

いちごよこすかポートマーケットには横須賀市内でも人気の飲食店が出店しているので、食事や休憩におすすめだ。お腹を満たしたら、うみかぜ公園に歩を進めよう。釣り人や、スケートボードを楽しむ人が多い。

帰路はよこすか海岸通りを戻り、高台にある平和中央公園まで足を運ぶ。東京湾と横須賀市街の展望を楽しんだら、ゴールの京急横須賀中央駅をめざそう。



Information

アクセス 🚆 JR横須賀線「横須賀駅」



HPはコチラ
横須賀市観光案内所
<https://yokosuka-kanko.com/information>



YOKOSUKA 軍港めぐり

海上自衛隊や米海軍の艦船を間近で見られる、日本で唯一のクルージングツアー。1周約45分。

- 🏠 無休(整備期間を除く)。
- 🎫 大人 2,000円～2,500円、小学生 1,000円～1,250円、小学生未満 大人1名につき1名無料(大人の人数を超えた場合、小学生料金を人数分適用)
- ※運航時間、料金(乗船日により変動)等の詳細はホームページでご確認ください。

🌐 <https://yokosuka-gunko.jp/>



ヴェルニー公園

対岸に臨める旧横須賀製鉄所の建設に貢献した、フランス人技師ヴェルニーの名を冠する公園。左右対称性などが特徴のフランス庭園様式が取り入れられている。



米海軍横須賀基地
(旧横須賀製鉄所)

よこすか近代遺産ミュージアム

ティボディエ邸 (ヴェルニー公園内)

横須賀製鉄所副会長 ジュール・セザール・クロード・ティボディエの官舎として1869年頃に建築された。その西洋館の小屋組みを移設したミュージアム。

🕒 9:00～17:00 休 無休
🎫 無料 ※シアターには一部有料コンテンツあり。
🌐 <https://thibaudier-yokosuka.com>



スカジャンがモチーフのマンホールの蓋

記念艦三笠 (三笠公園内)

日露戦争の勝利に貢献した戦艦「三笠」。戦後、復元工事が実施され、1961年に往時の姿を取り戻した。

🕒 9:00～17:30 (4月～9月)
※時期に応じて異なる。
※最終入艦は閉艦の30分前。
🎫 12月28日～31日
🎫 一般600円、65歳以上500円、高校生300円、中学生以下無料
🌐 <https://www.kinenkan-mikasa.or.jp>



いちご よこすかポートマーケット

かつて巨大な冷凍倉庫として利用されていた建物をリノベーションしてできたマーケット。三浦半島の新鮮な食材を使った料理が味わえ、食材を購入できる。

🕒 10:00～19:00 ※店舗により異なる
🌐 <https://yokosukaport-market.com/>



うみかぜ公園

猿島が目前に迫り、浦賀水道を航行する船舶を一望できる眺望が魅力。スケートボードエリアなどのスポーツ施設やバーベキューが楽しめる広場などがある。

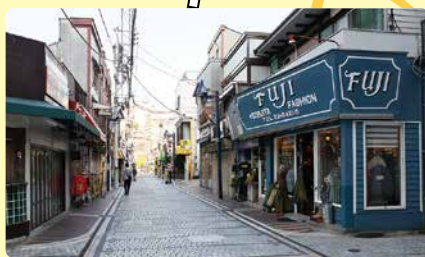


平和中央公園

展望台から東京湾と横須賀市街を一望でき、市民の憩いの場として親しまれる。明治時代には砲台が設置されたこともあったが、現在は平和モニュメントが設置されるなど平和を祈念する場となっている。



およそ
5.8km 1時間30分
8,000歩



ドブ板通り商店街

アメリカと日本の文化が入り混じった異国情緒漂う、観光名所のひとつ。スカジャンが購入できる店やヨコスカ ネイビー バーガーなどの飲食店が多く、横須賀を堪能できるスポット。

ひと足延ばして 猿島

原初からの大自然と刻まれた歴史の跡が時空を超えて共存する猿島。定期船で片道約10分。旧日本軍の砲台や要塞跡が残り、猿島全体が「国史跡」に指定されている。島内にテイクアウトレストランもある。



〈猿島航路〉

🕒 乗船時間は夏期と冬期で異なる。詳細はホームページ参照。 休 無休 (欠航を除く)
🎫 猿島公園入園料 + 乗船料 (往復) 大人 2,100円～2,500円、中学生 1,850円～2,250円、小学生 1,050円～1,250円、小学生未満 大人1名につき1名無料 (大人の人数を超えた場合、小学生料金を人数分適用)
※乗船日により変動。詳細はホームページでご確認ください。
🌐 <https://sarushima.jp/>

※営業時間や料金等は変更される場合があります。

グルメ

ヨコスカ ネイビー バーガー

2008年、米海軍の伝統的なハンバーガーのレシピが、米海軍横須賀基地から横須賀市へ提供された。このレシピをもとにしたハンバーガーを総称して「ヨコスカ ネイビー バーガー」と名づけられた。基地周辺の店舗で販売されている。



🎫 CHEESE BURGER
Regular 2,050円
TSUNAMI BOX
🕒 11:00～22:00 休 1月1日
🌐 <https://www.navyburger.com>

1年に1回は
健診を
受けましょう!!

各種健診のご案内

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（写）および検査結果（**健診機関作成のXMLデータ**）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。

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。

特定健康診査対象者（40歳以上）は特定健診の項目を含めて受診してください。
特定保健指導利用券が送付された方は、積極的に指導を受けてください。



被扶養者の健診のご案内を自宅送付します

35歳以上の被扶養配偶者に健診のご案内を委託業者より送付します。
40歳以上の被扶養者（配偶者以外）には特定健康診査受診券を送付します。
送付時期については6月上旬を予定しています。
お手元にご案内が届きましたら内容をご確認のうえお申し込みください。

ファミリー歯科健診を受けましょう!!

年度内1回

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ます。

お申し込み
お待ちして
ま〜す!



婦人科検診 (子宮がん検診・乳がん検診) のお知らせ

令和8年度の婦人科検診（子宮がん検診・乳がん検診）の費用補助（別々に補助可能）を下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。

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(令和8年度の対象は1992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)

前立腺がん検診 のお知らせ

令和8年度の前立腺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8年度の対象は1977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)

健診コース（人間ドック等）のオプションまたは単独での検査に限ります。
（注）健診コースに含まれるもの、保険診療（自己負担3割）のもの、市町村等で助成を受けたものは補助金支給の対象外となります。



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



カロリー控えめレシピ

メタボ
予防



1人あたり
エネルギー 塩分
363kcal 1.9g
(トッピング除く)



Check!

作り方の動画は
こちらから



<https://douga.hfc.jp/imfine/ryouri/26spring01.html>

主菜

春キャベツのサバ缶ドライカレー

材料 2人分

サバ缶(水煮).....1缶(180g)
春キャベツ(1.5cm角に切る).....100g
A ケチャップ.....大さじ3
カレー粉.....小さじ1と1/2
みそ、すりおろしにんにく.....各小さじ1
ご飯.....150g

トッピング

レタス、ミニトマト、
目玉焼き等 お好みで

作り方

- 1 フライパンに汁気を切ったサバ缶、春キャベツ、Aを入れて中火で温めながら、サバをそぼろ状に炒める。
- 2 ご飯をよそった器に、お好みのトッピングとともにのせる。

調理の
ポイント



隠し味にサバと味の相性がよいみそを使って、コクをプラスしています。



カロリーダウンの
アイデア

- ✓ カレーは油をたくさん使うことが多いのですが、このレシピでは油を使わずに無水で仕上げます。野菜から出る甘みの凝縮した水分を使うので旨みを感じやすく、カロリーダウンもできて一石二鳥です。
- ✓ キャベツをたっぷり使いサバ缶1缶で2人分が作れて、満足感が高い1品です。キャベツでかさ増しすることで、余計なカロリーをとらなくてすむ工夫をしました。



●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

アスパラガスのサッとピクルス

1人あたり

エネルギー 塩分
16kcal 0.3g

材料 2人分

アスパラガス … 6本 (100g)

A 酢、水 …… 各大さじ1
砂糖 …… 小さじ1/2
塩 …… ひとつまみ

作り方

- 1 アスパラガスは下方の硬い部分をピーラーで削り、3〜4等分に切る。水でサッと表面を濡らして耐熱ボウルに入れ、ラップをかけて電子レンジ (600W) で2分温める。
- 2 1が冷めたら水気を切り、混ぜたAと合わせる。
※時間があれば、冷蔵庫で1時間ほど冷やすとさらにおいしくなります。

カレーのお供に
ピッタリ♪
レンジで調理するから
手軽にできます!



酸味のチカラ

✓酸味を使うと、味がしっかり感じられるため、余計な調味料を入れずにおいしくいただけます。酢は大きじ1で4kcalと低カロリーの調味料なので、ピクルスやマリネを副菜にすることは、カロリー制限の味方です。



丸ごと新玉ねぎの粒マスタードスープ

1人あたり

エネルギー 塩分
50kcal 0.8g

材料 2人分

新玉ねぎ (半分に切る) …… 1個 (200g)
水 …… 300mL
粒マスタード、鶏ガラスープの素 (顆粒) … 各小さじ1
オリーブオイル …… 小さじ1/4

トッピング

パセリ お好み量

作り方

- 1 小鍋に新玉ねぎ、水を入れてフタをして、中火で温める。沸騰したら、弱めの中火にして、5分ほど煮る。
- 2 1のフタをあげ、粒マスタード、鶏ガラスープの素を入れて、再度2〜3分煮る。最後にオリーブオイルをたらし、パセリを散らして、5分ほど煮込む。



調理のポイント

- 水からじっくり煮ることで甘みがスープに溶け出します。
- フタをして煮ると蒸気が対流するので、玉ねぎが時短でしんなりと仕上がります。



食べすぎを防ぐ工夫

✓玉ねぎ1個は約76kcalと低カロリー食材。しかも玉ねぎを半分に切っただけなので、大ぶりで食べ応え抜群。切り方の工夫次第で満足感が高まります。また、ナイフ、フォークで切りながら食べるので、早食い防止にもおすすめ! 食べるスープとして楽しめます。



2026年4月～

子ども・子育て支援金制度

この制度は、国が少子化対策として掲げる、こども未来戦略「加速化プラン」を実現するための財源を確保する制度です。健康保険などの医療保険制度に加入している被保険者と事業主が費用を負担し、子どもや子育て世帯を社会全体で支えることを目的としています。



子ども・子育て支援金加算イメージ

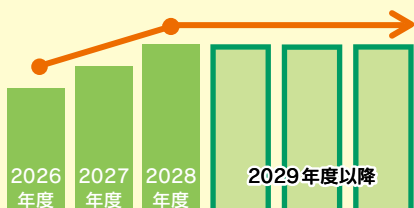
健康保険組合は、子ども・子育て支援金の代行徴収機関を担います。



※健康保険に加入しているすべての被保険者（特例退職・任意継続を含む）が対象となります。年齢や性別、子どもの有無、海外赴任等とは関係ありません。ただし、産休中や育休中の被保険者は免除されます。

支援金の額について

〈支援金率・支援金の負担イメージ〉



標準報酬月額 × 支援金率^{*} = 毎月の支援金額

〈労使折半の場合〉

2026年度は、標準報酬月額30万円なら月345円、50万円なら月575円になる見込みです。

※支援金率は、2026年度から0.23%ではじまり、2028年度には0.4%程度に段階的に引き上げられる見込みです。ただし、国が2028年度分支援納付金の最大規模を決めているため、右肩上がりで増えることはありません。

支援金のおもな使いみち



児童手当の拡充

- ・所得に関係なく支給
- ・高校生の年代まで支給期間を延長
- ・第3子以降は1人当たり3万円に増額
- ・年6回（偶数月）に支給回数を増加



妊娠・出産時の支援給付

妊娠届出時に5万円が支給され、妊娠後期以降にも妊娠している子どもの人数×5万円が支給されます。
※原則10万円相当の経済的支援が受けられます。



出生後休業支援給付

子の出生直後の一定期間内に両親ともに14日以上育児休業を取得した場合、最大28日間、手取りの10割相当が支給されます。



育児時短就業給付

2歳未満の子を養育するために時短勤務を選択した場合、時短勤務時の賃金の原則10%が支給されます。



こども誰でも通園制度

0歳6カ月から満3歳未満のこどもが月10時間まで、時間単位等で柔軟に保育所等を利用できる仕組みの創設。



国民年金保険料免除措置

自営業やフリーランス等の国民年金第1号被保険者について、その子が1歳になるまでの期間の国民年金保険料を免除。

詳しくは

こども家庭庁のホームページをご覧ください
<https://www.cfa.go.jp/policies/kodomokosodateshienkin>



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

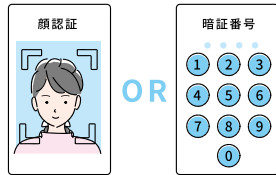
医療機関での受付は、次の①～④のステップで行います。

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・薬の処方が受け
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

※令和4年（2022年）3月31日までに交付申請された20歳未満の方のマイナンバーカードの有効期限は、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

マイナンバー総合
フリーダイヤル

0120-95-0178

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





上半身が疲れたとき

眼精疲労に! 目を温めるポーズ



1

ぐるぐる

眼精疲労に効くツボがあるので、呼吸をしながらイタ気持ちいいくらいの力でマッサージ

両手を握り、第2関節をこめかみに当て、ぐるぐる回します。



2

ツボが
シヤカカ!

両手をこすり合わせて、手を温めます。



3

30秒間
キープ

いつもたくさんのことを見てくれている“目”に、感謝の気持ちを持って、ぬくもりを感じましょう

手が温まったら、目を閉じて両手でまぶたを覆います。

肩こりに!

肩甲骨を動かすポーズ



1

息を吸いながら

手のひらは外側に向ける

反対の手は座面をつかんで体を支える



2

PUSH!

イスに座り、片方の腕を伸ばし下から上へ回し上げます。

腕を上げきったら手のひらを天井に向けてひじを曲げ、上にぐーっと押し上げます。

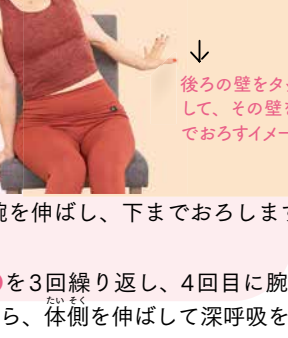


3

息を吐きながら

ひじは緩めてOK

ゆっくり3回呼吸しましょう



4

後ろの壁をタッチして、その壁をなでおろすイメージ

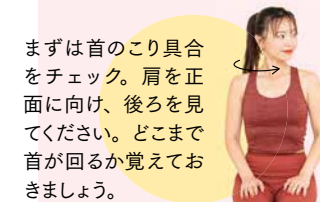
後ろに腕を伸ばし、下までおろします。

①～③を3回繰り返し、4回目に腕を上げた後、体側を伸ばして深呼吸をしましょう。

お尻はイスから浮かないように ※反対も①～④を同様に行います。

首こりに!

頭を正しい位置に戻すポーズ



まずは首のこり具合をチェック。肩を正面に向け、後ろを見てください。どこまで首が回るか覚えておきましょう。



1

力を入れると硬くなる首筋の筋肉(胸鎖乳突筋)に触れて意識します。

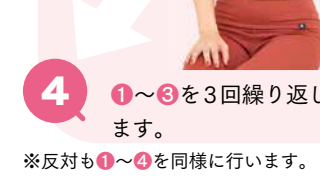


こめかみを手で押さえて力を入れ、頭の位置は動かさず、ぐーっと5秒間押し合います。

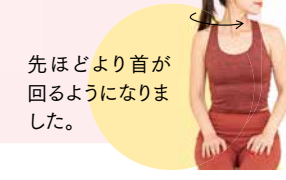


2

肩はリラックス



息を吐いて脱力しましょう。



先ほどより首が回るようになりました。

※反対も①～④を同様に行います。

スマホやパソコンなどを長時間使っていると、どうしても頭が前になる姿勢になります。すると頭の重みが頸椎に負荷をかけるため、首や肩のこりの原因になるといわれています。頭の位置を元に戻して首や肩の負担を減らし、こりを解消しましょう。

詳しくは動画を check!

<https://douga.hfc.jp/imfine/undo/26spring01.html>

