でんせんファミリー

2026.10
NO.109

電線工業健康保険組合
https://www.densenkenpo.or.jp/

・令和７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、あたまに「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。

令和7年度　決算と事業報告

経常収支は2年ぶりの黒字決算に

健康保険組合連合会が公表した「令和8年度健康保険組合予算編成状況について」によると、健保組合全体の経常収支差引額は2890億円の赤字となりました。賃上げによる報酬総額の増加が見込まれ収入は増加傾向にあるものの、赤字組合は全体の約7割となる1010組合となっています。

8年度は診療報酬改定等の影響で医療費の増加も見込まれ、現役世代の減少によって被保険者1人当たりが負担する高齢者拠出金も増加していく見込みです。報酬総額の伸びを超える水準で拠出金や医療費が伸びていくため、将来的な保険料率引き上げは避けられません。中長期的な視点に立った高齢者医療費の負担のあり方そのものを見直していくことが必要です。

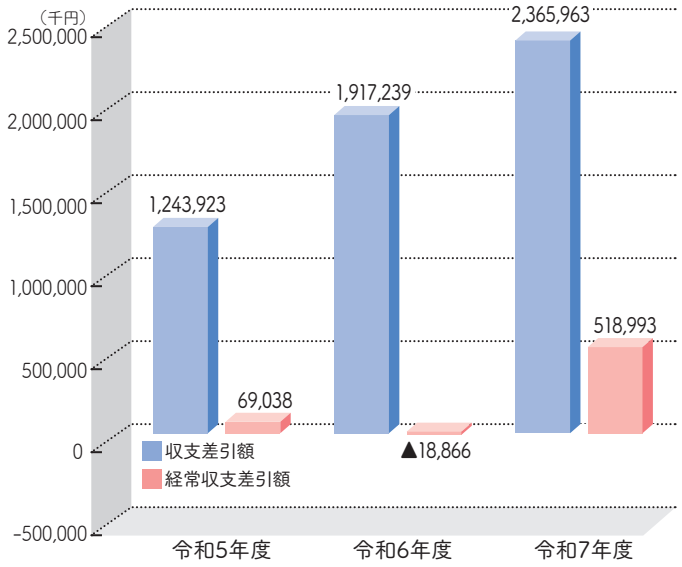
こうした厳しい状況のなか、当健康保険組合の令和7年度決算は、保険料率は96‰に据え置き、前年度に比べ被保険者数は年間平均で294人（1.5％）の増加、平均標準報酬月額は1万6973円（4.5％）の増加、総標準賞与額は22億7329万8千円（7.7％）の増加となり、主な収入である保険料は7億384万7千円（6.4％）の増加となりました。

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1億5976万円（2.9％）の増加となり、高齢者医療制度への納付金も全体で2025万1千円（0.4％）の増加となりました。

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23億6596万3千円の決算残金が生じ、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も、5億1899万3千円の黒字決算となりました。

収支差引額の推移



基礎数値

被保険者数（年間平均）	19,713人
平均標準報酬月額	395,994円
総標準賞与額（年間合計）	31,791,452千円
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	1,370,203	合計 1,370,525
繰越金	0	
繰入金	0	
雑収入	322	

支出　（単位：千円）

介護納付金	1,193,775	合計 1,193,891
介護保険料還付金	116	

決算残金処分内訳

（単位：千円）

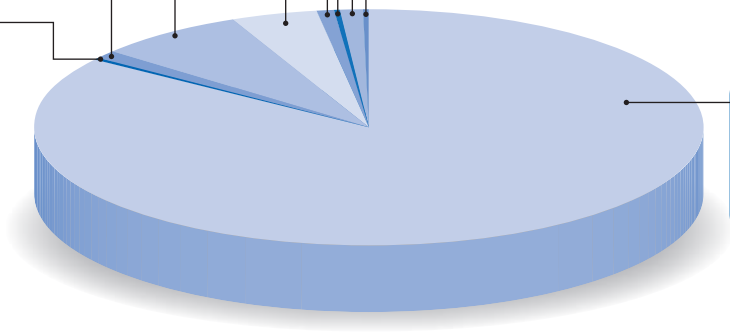
準備金	964,577	合計2,365,962
別途積立金	0	
繰越金	1,400,885	
財政調整事業繰越金	500	

収　入

雑収入　2,966万1千円(1,505円)
財政調整事業交付金　1億5,545万1千円(7,886円)
出産育児交付金　389万円(197円)
国庫補助金収入　9,280万3千円(4,708円)
繰入金　6億円(30,437円)
繰越金　10億円(50,728円)
調整保険料収入
1億6,229万9千円(8,233円)
国庫負担金収入
369万3千円(187円)

収入合計
138億3,454万2千円
(701,798円)（　）の数字は1人当たり額

経常収入合計
118億2,577万4千円



保険料
117億8,674万5千円
(597,917円)
被保険者と事業主が
納める保険料

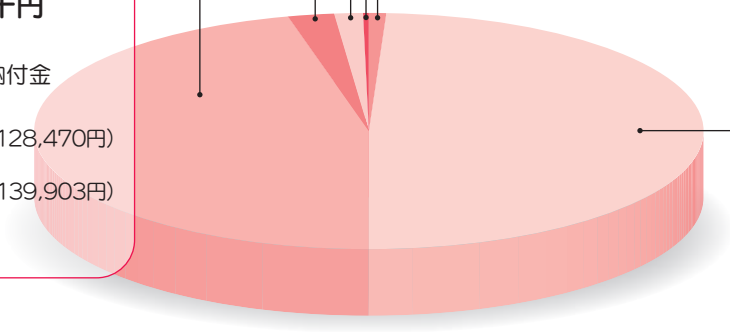
支　出

事務費　1億1,477万1千円(5,822円)
還付金・連合会費・積立金・雑支出・他　1,063万9千円(540円)
財政調整事業拠出金　1億6,178万円(8,207円)
保健事業費　2億6,861万円(13,626円)
健康づくりの費用

支出合計
114億6,857万9千円
(581,777円)（　）の数字は1人当たり額

経常支出合計
113億678万1千円

納付金
52億9,043万6千円
(268,373円)
高齢者医療制度への納付金
- 前期高齢者納付金
  25億3,253万2千円(128,470円)
- 後期高齢者支援金
  27億5,790万3千円(139,903円)
- その他
  1千円(0円)



保険給付費
56億2,234万3千円
(285,210円)
医療費の支払いや給付金

収支差引額　23億6,596万3千円

経常収支差引額　5億1,899万3千円

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	体重（kg）÷身長（m）^{2}で算出	25以上で肥満、18.5未満で低体重の疑い
	腹囲	おへそまわりを測定	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	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	多いと動脈硬化が進行。脂質異常症など
	HDL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	少ないと動脈硬化が進行
	中性脂肪	エネルギーとして利用される	多いと動脈硬化が進行。脂質異常症、糖尿病、急性膵炎など
	non-HDLコレステロール	総コレステロール － HDLコレステロールで算出	動脈硬化など
肝機能	AST（GOT）	肝臓の細胞内に多く存在する酵素	肝炎、脂肪肝、肝硬変、肝臓がん、心筋梗塞など
	ALT（GPT）		
	γ-GT（γ-GTP）	アミノ酸の合成に関わる酵素。飲酒量や脂肪肝で上昇	アルコール性肝障害、胆道疾患、肝機能障害など
血糖	血糖	血液中のブドウ糖の量（濃度）	糖尿病、膵臓がん、腎不全など
	HbA1c	過去1～2カ月の血糖値の平均的な状態	
尿	尿たんぱく	血液中のたんぱく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
	尿糖	血液中の糖が尿中に排出されたもの	糖尿病、腎性糖尿など

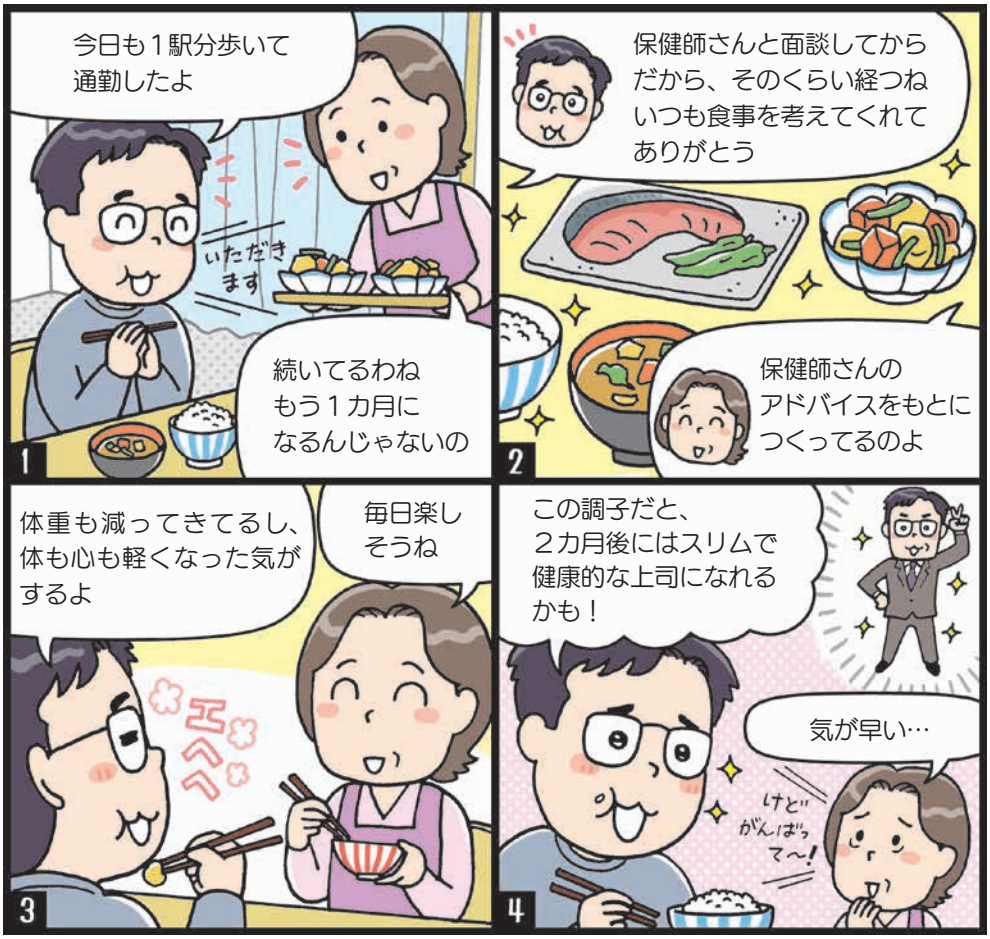
詳細な健診項目 ●心電図 ●眼底 ●貧血（赤血球数・血色素量・ヘマトクリット値） ●血清クレアチニン



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。



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をしてくれます。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

初日

初回面談。健診結果などをもとに、生活習慣改善に向けた行動計画を立てます。



1カ月後

保健師とメールなどでやりとりしながら、行動計画の実施状況を確認します。



2カ月後

状況に応じて行動計画の変更も考慮し、無理のない改善を行います。



3カ月後

最終評価。体重・腹囲などの結果を保健師に報告し、取り組みを振り返ります。





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。



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	11,116人 1,321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	572人 563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		毎月	医療費の実態を周知するためにKOSMO Webにて通知（毎月約12,000件）	
	後発医薬品服用促進		年間	機関紙に利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	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	 5,615人 11,094人 280人 1,620人 484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）	1,459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	674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	888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	640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	5,562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	79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	1,216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	163人
	薬の斡旋	委託	4月・10月	常備薬・健康増進関連商品の斡旋	3,089人
体育奨励	プール利用券等の斡旋	共催	年間	健保連大阪連合会と共催で割引利用券の斡旋	467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	99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

時事解説

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ーネットです。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見直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（8月～翌年7月）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。

令和8年8月以降の高額療養費の自己負担限度額

70歳未満の場合 〈 〉内は多数回該当の場合

所得区分	月額上限	年間上限※1
標準報酬月額 83万円以上	270,300円＋（医療費－901,000円）×1％〈140,100円〉	1,680,000円
標準報酬月額 53～79万円	179,100円＋（医療費－597,000円）×1％〈93,000円〉	1,110,000円
標準報酬月額 28～50万円	85,800円＋（医療費－286,000円）×1％〈44,400円〉	530,000円
標準報酬月額 26万円以下	61,500円〈44,400円〉	530,000円※2
低所得者	36,900円〈24,600円〉	290,000円

70歳以上75歳未満の場合 〈 〉内は多数回該当の場合

所得区分		月額上限（世帯ごと／入院含む） 個人ごと／外来		年間上限※1
現役並み所得者	標準報酬月額 83万円以上	270,300円＋（医療費－901,000円）×1％〈140,100円〉		1,680,000円
	標準報酬月額 53～79万円	179,100円＋（医療費－597,000円）×1％〈93,000円〉		1,110,000円
	標準報酬月額 28～50万円	85,800円＋（医療費－286,000円）×1％〈44,400円〉		530,000円
一般	標準報酬月額 26万円以下	22,000円 年間上限216,000円	61,500円〈44,400円〉	530,000円※2
低所得者	住民税非課税Ⅱ	11,000円 年間上限96,000円	25,700円〈24,600円〉	290,000円
	住民税非課税Ⅰ 所得が一定以下	8,000円	15,700円	180,000円

※1年間上限額は毎年8月から翌年7月までの12カ月間の合計を対象とし、上限額を超えた分が償還払いされます。
※2標準報酬月額が15万円以下であることが確認できた方は、年間上限41万円を適用し、令和9年8月以降に償還払いします。

令和9年8月から所得区分の細分化等が予定されています



寒霞渓

群馬県の妙義山、大分県の耶馬渓とともに「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渓。
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渓と命名された。
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。

寒霞渓（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。

寒霞渓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を歩く。なお、観光協会のホームページなどで表12景を予習しておくと見つけやすく、楽しく歩くことができる。

こううん駅を振り返り、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 / 寒霞渓」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。

寒霞渓は、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、車で寒霞渓ロープウェイ「こううん駅」など

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

グルメ　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。



四望頂

寒霞渓「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 / 寒霞渓」

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渓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。





星ヶ城西峰

西峰（標高805m）は星ヶ城の本城があった場所。周辺には空壕、土壇、曲輪などの遺構が残る。

星ヶ城東峰

東峰（標高816m）は小豆島だけでなく瀬戸内海の島々の中で最高峰。星ヶ城の詰城があった場所。

寒霞渓ロープウェイ

日本で唯一、『空・海・渓谷』を一度に眺望できる島のロープウェイ。12分間隔（多客時は6分間隔）で運行しており、所要時間は5分。

- 8:00～17:00
- 片道 中学生以上1,500円、小学生750円
- 往復 中学生以上2,700円、小学生1,350円
  ※B期間（11月）の金額
- 休 ホームページに掲載
- https://www.kankakei.co.jp/

※営業時間、運賃は期間によって変動。
詳細はホームページでご確認ください。

およそ 6.6km | 4時間 | 15,000歩

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



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。寒霞渓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嶮岨山乙1117



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
- 休 年中無休
- https://www.olive-pk.jp/



二十四の瞳映画村

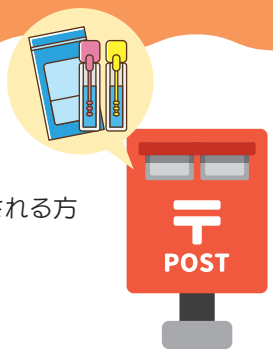
『二十四の瞳』ロケセットを保存した映画村。懐かしい木造校舎や文学館、レトロな映画館などがある。

- 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。
- 休 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。

大腸検診を実施します



令和８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30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

詳しくはこちら

詳しくは当組合までお問い合わせください。

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）

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。

㈱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８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月末日までにお願いします。

費用補助対象者　被保険者
費用補助対象期間　令和８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）

詳しくはこちら



㈱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。



詳しくはこちら

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。

野菜たっぷりヘルシーレシピ

脂質をとりすぎないレシピ

脂質異常症予防



作り方の動画はこちらから

Check!

https://douga.hfc.jp/imfine/ryouri/26autumn01.html

主菜 電子レンジ de 鶏チャーシュー

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。

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

1 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。

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くても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。



● 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

2種のきのことバジルのマリネ

1人あたり
エネルギー 47kcal　塩分 0.3g



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

1 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。

2 よく混ぜたAと1を和える。

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

1人あたり
エネルギー 68kcal　塩分 0.9g

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

1 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。

2 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。

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８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す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

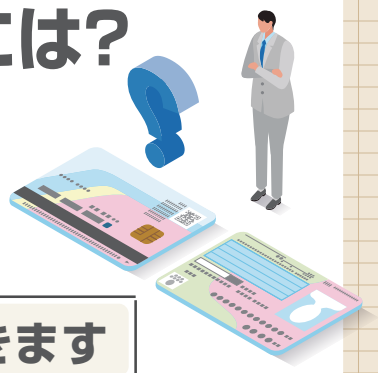
就職や結婚等により被扶養者となる要件から外れる方が出てくるため、健康保険組合では、その要件が備わっているか被扶養者の資格確認調査（検認）を行い、被扶養者の現況を確認することが法令等により義務付けられています。

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。



記号・番号、保険者番号

健康保険の情報を\確認/するには?



従来の健康保険証に記載されていた記号･番号や保険者番号などの情報は、マイナンバーカードに記載されていません。

これらの情報は、健康保険組合に提出する各種給付金の申請や、健康診断の申し込み時などに必要となる場合があります。その際は、マイナポータル、資格確認書、または資格情報のお知らせで確認してください。

以下の3つの方法で確認することができます

政府が運営するオンラインサービス

マイナポータル

マイナポータルにログイン



「健康保険証」ボタンをタップ

ホーム画面の「証明書」メニューの中にあります。



情報をスクロールして確認

記号･番号･保険者番号をご確認いただけます。



※スマートフォンによって見え方が異なる場合があります。

詳しいログイン方法はこちら▶

マイナ保険証をお持ちでない方に交付される

資格確認書



マイナ保険証をお持ちでない方に交付される「資格確認書」には、健康保険の情報が記載されています。

入社や転職の際にWeb交付される

資格情報のお知らせ

入社や転職で健康保険の資格を取得した際にWeb発行される「資格情報のお知らせ」にも、健康保険の情報が記載されています。

check! 資格情報のお知らせのみで保険診療を受けることはできず、マイナ保険証と併せて医療機関等へ提示する必要があります。

マイナンバーカードをお持ちで、保険証利用登録がしたい方は▶

いつでもヨガ

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！

着替えいらず！

モデル・指導 ● 京乃ともみ
（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いよく

※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脚のつま先を意識して、引っ張り合います。



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❶と❷を同様に行います。

座りっぱなしで硬くなったお尻に！ お尻を伸ばすポーズ

お尻のこりは腰痛の原因にも！

1 イスに座って、左脚を右ひざに乗せます。



2 手のひらで内ももを外側に向かって押します。



できる人はトライ！



★ 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。

3回呼吸しましょう

※反対も❶と❷を同様に行います。

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。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。

でんせんファミリー No.109
2026年10月1日発行
電線工業健康保険組合
〒530-0051 大阪市北区太融寺町5-13 東梅田パークビル8階 ☎06(7494)3413