

愛・けんぽ Ci けんぽだより

topics

- 令和8年度予算・事業計画
- 3つ目の保険料・子ども子育て支援金
- 健診後の再検査と補助料金の見直し
- 事業所訪問((株)マウンテック)
- 健康経営優良法人2026結果報告
- 新ポイント還元事業「コラポ」

2026年 春号

NO. 161

ビクーニャ母子の、心温まる触れ合い。かれらは昔から家畜にできないほど警戒心が強いので、母子の微笑ましいひと時を、遠くから望遠レンズでそっと撮影させてもらうことにした。背後には、藻類やプランクトンの色素でピンクに染まる塩湖と、そこで暮らすフラミンゴが見える。

撮影地 | ラグナ コロラダ、ボリビア

写真・文 | 高砂淳二



愛鉄連健康保険組合

TEL (052) 461-6131 FAX (052) 461-6135 <https://aiteturen-kenpo.or.jp>

令和8年度予算・事業計画のお知らせ

保健事業の有効活用を推進

令和8年度の健康保険料率および介護保険料率につきましては、令和7年度から据え置きといたしました。

予算収入では、人材確保や物価高対策等による賃上げが継続すると見込み、標準報酬月額を増加を想定しています。一方、支出においては、納付金が前年度比1.6%の減少を見込むものの、保険給付費は過去の実績を踏まえ3.1%の増加を見込んでいます。このため、一般勘定では準備金資産15億8,900万円を繰り入れる予算編成としています。

介護勘定においては、介護納付金が前年度比3.3%の増加を見込み、準備金資産4,800万円を繰り入れることとしています。

事業計画では、事業所訪問を継続し、実務支援や情報提供を通じて事業所との関係性を一層強化します。併せて、事業所特性リサーチの結果を活用し、特性を踏まえた事業を検討してまいります。また、保健事業の利用と効果を重視する観点から現行事業の見直しを行い、新規事業(コラポ)の原資として再配分することで、健康づくりに取り組む事業所の拡大と健康度の向上を図り、医療費適正化につなげてまいります。

なお、令和8年4月から政府の少子化対策強化の一環として『子ども・子育て支援金』制度が開始され、これに伴う支援金の徴収が始まります。

今後ともご支援ご協力をお願い申し上げます。

一般勘定

令和8年度 収入支出予算のあらまし

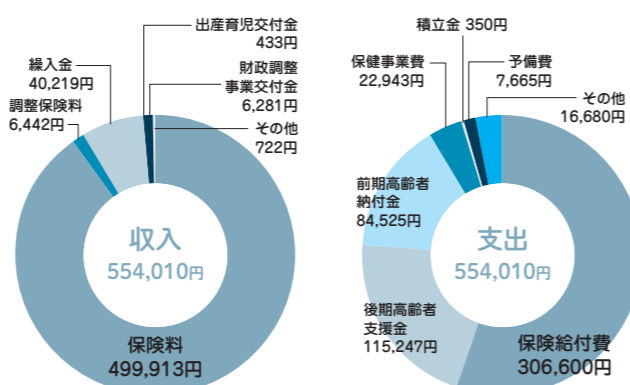
収入	科目	金額(千円)
収入	保険料収入	20,096,497
	国庫負担金収入他	11,369
	調整保険料収入	258,975
	繰越金	1,500
	繰入金	1,616,794
	国庫補助金収入	7,735
	出産育児交付金	17,413
	財政調整事業交付金	252,505
	雑収入他	8,405
	合計	22,271,193

支出	科目	金額
支出	事務費	391,822
	保険給付費	12,325,332
	納付金	8,030,826
	(前期高齢者納付金)	(3,397,894)
	(後期高齢者支援金)	(4,632,928)
	(病床転換支援金)	3
	(流行初期医療確保拠出金)	1
	保健事業費(疾病予防費)	922,302 (720,175)
	還付金	2,677
	営繕費	5,390
	財政調整事業拠出金	258,975
	連合会費	9,854
	積立金	14,086
	その他	295
	介護勘定繰入金	1
	子ども勘定繰入金	1,500
	予備費	308,133
	合計	22,271,193

予算編成の基礎となった数字

◎ 被保険者数	40,200人
男	30,150人
女	10,050人
◎ 平均標準報酬月額	350,000円
男	379,939円
女	254,244円
◎ 総標準賞与額(年間合計)	39,700,500千円
◎ 平均年齢	42.94歳
男	43.62歳
女	40.90歳
◎ 被扶養者数	27,304人
◎ 扶養率	0.66人
◎ 前期高齢者加入率	4.116%
◎ 保険料率	千分の98.400
事業主	千分の49.200
被保険者	千分の49.200

予算を1人当たりで見ると



子ども勘定

令和8年度 収入支出予算のあらまし

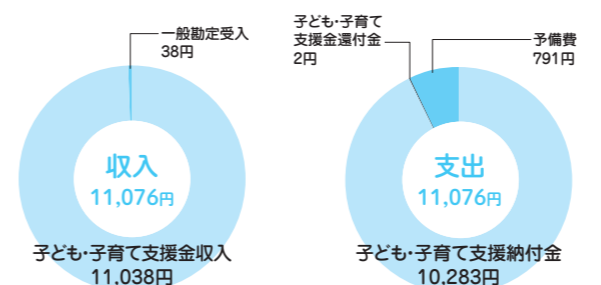
収入	科目	金額(千円)
収入	子ども・子育て支援金収入	443,740
	雑収入	3
	一般勘定受入	1,500
	合計	445,243

支出	科目	金額(千円)
支出	子ども・子育て支援納付金	413,387
	子ども・子育て支援金還付金	63
	雑支出	1
	予備費	31,792
	合計	445,243

予算編成の基礎となった数字

◎ 子ども・子育て支援金率	千分の2.300
事業主	千分の1.150
被保険者	千分の1.150

予算を1人当たりで見ると



介護勘定

令和8年度 収入支出予算のあらまし

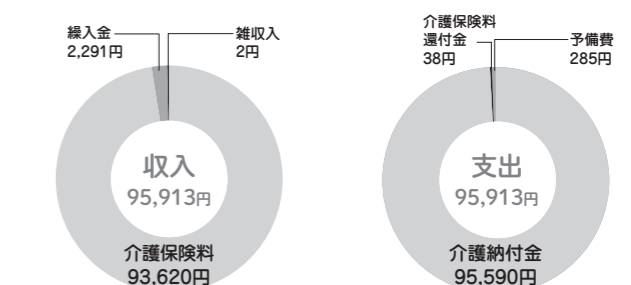
収入	科目	金額(千円)
収入	介護保険収入	1,966,011
	繰入金	48,120
	雑収入	50
	一般勘定受入	1
	合計	2,014,182

支出	科目	金額(千円)
支出	介護納付金	2,007,381
	介護保険料還付金	800
	雑支出	1
	予備費	6,000
	合計	2,014,182

予算編成の基礎となった数字

◎ 介護保険第2号被保険者たる被保険者数	21,000人
◎ 平均標準報酬月額	396,500円
◎ 総標準賞与額(年間合計)	23,730,525千円
◎ 介護保険料率	千分の15.900
事業主	千分の7.950
被保険者	千分の7.950

予算を1人当たりで見ると



令和8年度 任意継続被保険者の標準報酬月額の上限 (令和8年4月~令和9年3月)

標準報酬月額の上限	一般+調整保険料の上限	子ども・子育て支援金の上限	介護保険料の上限	合計
340千円 (令和7年9月30日組合平均)	33,456円	782円	5,406円	39,644円

令和8年度保険料率

「健康保険料率」「介護保険料率」は、令和7年度から変更はありません。令和8年4月分保険料から「子ども・子育て支援金」が加算されます。

▼令和8年3月分保険料のみ適用

	健康保険料率		介護保険料率
	一般保険料	調整保険料	
事業主	49.200/1000		7.950/1000
被保険者	48.575/1000	0.625/1000	7.950/1000
計	98.400/1000		15.900/1000

▼令和8年4月分保険料から適用

	健康保険料率		子ども・子育て支援金率	介護保険料率
	一般保険料	調整保険料		
事業主	49.200/1000			7.950/1000
被保険者	48.575/1000	0.625/1000	1.150/1000	7.950/1000
計	98.400/1000		2.300/1000	15.900/1000

3つ目の保険料、はじまる “子ども・子育て支援金”

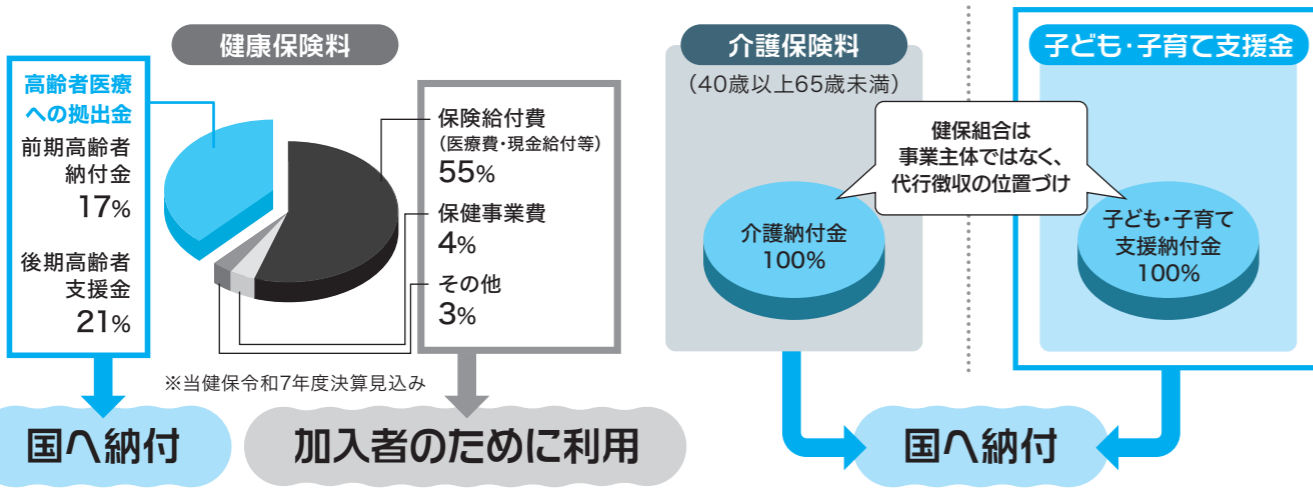
社会全体で子ども・子育て世帯を支援するため、令和8年4月分保険料(5月納付分)から、健康保険料、介護保険料に加え、子ども・子育て支援金の徴収がはじまります。支援金率は、国から被用者保険(健保組合、協会けんぽ、共済組合)一律で示され、被保険者と事業主で折半し、負担します。令和8年度の支援金率は2.3/1000(被保険者負担分1.15/1000、事業主負担分1.15/1000)となります。また、子ども・子育て支援金は、健康保険料、介護保険料と同様、賞与からも徴収されます。



3年間で段階的に構築する少子化対策のための特定財源

子ども・子育て支援金は、令和8年度から令和10年度にかけて段階的に構築される少子化対策のための特定財源で、児童手当の拡充、妊婦のための支援給付、こども誰でも通園制度など法律で定められた子ども・子育て世帯向けの給付のみに充てられます。

子ども・子育て支援金の徴収は、国からの要請で健保組合も担うことになりました。ただし、介護保険と同様、健保組合は事業主体でないため「子ども勘定」が創設され、徴収した子ども・子育て支援金はそのまま国へ納めることになります。



子ども・子育て支援金は以下の事業に充てられます

総額3.6兆円規模のこども未来戦略「加速化プラン」のうち、1兆円程度(令和10年度以降)が子ども・子育て支援金で確保されます。

- 児童手当の抜本的な拡充**
令和6年10月から、所得制限を撤廃、高校生年代まで延長、第3子以降は3万円に増額
- 妊婦のための支援給付**
令和7年4月から、妊娠申請時5万円、出産届出後1人につき5万円の経済支援
- 子ども誰でも通園制度**
令和8年4月から、月一定時間までの枠内で、時間単位等で柔軟に通園が可能なくみを創設
- 出生後休業支援給付**
令和7年4月から、子の出生後の一定期間に男女で育休を取得した場合に、育児休業給付とあわせて最大28日間手取り10割相当となるよう給付を創設
- 育児時短就業給付**
令和7年4月から、2歳未満の子を養育するために時短勤務をしている場合に、時短勤務中に支払われた賃金額の最大10%を支給
- 国民年金第1号被保険者の育児期間に係る保険料の免除措置**
令和8年10月から、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

お問い合わせ窓口 (こども家庭庁コールセンター) 電話番号 0120-303-272 受付時間 平日・土曜日9時~18時(日曜・祝日は除く)

愛・健康サポート

健診後の再検査の見直しと補助料金の段階的廃止について

1 健診後の再検査の見直し

これまでの「愛・健康サポート」事業では、巡回事業所健診にて『要再検査以上(要精密検査、要医療等)』の判定となった方は、当組合が指定する項目について、再検査を受けられることとしていました。

事業を見直す中で、次のようなケースが判明いたしました。

『要再検査判定』と『要精密検査判定』を併せ持った人が、要再検査の項目のみ再検査を受けた。

再検査の結果は「異常なし」であったことから、「要精密検査判定であった項目も異常がなかった」と認識した。

そのため、医療機関の受診は必要ないと思い、病院へは行かなかった。

このように、現行の再検査のしくみは丁寧なフォローができる一方で、意図せず誤ったフィードバックとなる場合があります。『要精密検査判定』がある人への適切な医療機関受診につながらない、という事態を招いたことから、再検査の対象者を見直すことといたしました。

再検査の対象者 当組合の指定項目が **要再検査** と判定された方。ただし、血液検査結果中に『要精密検査、要受診(医療)、治療中』の判定がある場合は対象外

健診結果における一般的な判定の定義

要再検査とは

検査結果の数値が正常値から外れている状態。直ちに治療を開始する必要はない。

要精密検査とは

検査結果の数値が正常値から外れているが、疾患を特定することが難しく、原因を突き止めるための更なる精密検査が必要な状態。そのため、できるだけ早い受診が必要。

	要再検査	要精密検査
目的	一時的な異常かを確認	病気の原因を特定
検査内容	健診と同じ検査	より専門的で詳しい検査

2 再検査補助料金の見直し

令和8年度の再検査補助料金は従来の半額となります。また、令和9年度からは、再検査の補助は廃止する計画となっています。ご理解いただきますようお願いいたします。

項目	自己負担			
	令和7年度	令和8年度	令和9年度	
単一項目	糖代謝	0円	770円	1,540円
	貧血	0円	550円	1,100円
	肝機能	0円	1,155円	2,310円
	尿酸	0円	385円	770円
	脂質	0円	550円	1,100円
	腎機能	0円	880円	1,760円
	()内は尿検査なしの金額	(0円)	(759円)	(1,518円)
複数項目	血圧	0円	110円	220円
	肝機能+尿酸	0円	1,210円	2,420円
	肝機能+脂質	0円	1,375円	2,750円
	尿酸+脂質	0円	550円	1,100円
肝機能+尿酸+脂質	0円	1,485円	2,970円	

令和9年度以降は再検査の費用補助を廃止する予定ですが、再検査のしくみは継続予定です。

健診結果で気になる点がある場合には、早めに医療機関へ相談し、必要な検査を受けることをお勧めします。

「効果測定」で保健指導の効果をUP↑

再検査の枠組みの中に、効果測定があります。効果測定は、対象者が生活習慣を改善しようとする意識やその行動継続を後押しする好機となります。有効にご活用ください!

- 効果測定は自己負担なしで実施可能です。
- ただし、効果測定と左記再検査の補助の併用はできません。どちらか一方のみとなります。
- 補助制度の見直し後も、健康支援後の効果測定は引き続き無料で実施可能です。

効果測定ご利用時の注意

Q どのような人が利用できますか?
A 健診結果が「積極的支援」「動機付け支援」となった40歳以上の特定保健指導対象者、40歳未満の一般健康支援対象者が利用可能です。ただし、血液検査結果中に、要精密検査、要受診(医療)、治療中の判定がある場合は対象外となります。

Q 利用する際、愛鉄連けんぽへの申請は必要ですか?
A 必要ありません。ご利用の際は契約健診機関へご連絡ください。

Q 利用する際、料金はかかりますか?
A 事業所負担は0円です。当組合で全額負担します。

効果測定の利用については、巡回事業所健診を実施した契約健診機関へお尋ねください!

事業所訪問

株式会社マウンテック



トレーナーと協力した きめ細やかなサポート



代表取締役社長
山田 剛士さん

当組合では、コラボヘルス推進事業として、事業所における健康づくり活動を推進する取り組み(事業所訪問や活動のサポート等)を行っています。

今回は、株式会社マウンテックさんをお訪ねし、健康づくりの取り組みについて伺いました。

何歳でも、元気に働き続けられる会社へ

「10代から80代まで、年齢に関係なく生き生きと働き続けられる会社」を理想としています。もちろん、無理に働くことを求めているわけではありません。一人ひとりの意思や体力、ライフステージを尊重しながら、「働きたい」と思う人が安心して

長く活躍できる職場づくりを大切にしています。こうした考え方を社内の環境整備にも生かし、さまざまな工夫を重ねてきました。その結果、当社の離職率は非常に低く、58年間勤務して、現在77歳で現役として活躍しているベテランもいます。

トレーナーによる健康サポート

当社では、毎週月曜日の午前中、就業時間内にスポーツトレーナーを招き、従業員へのトレーニング指導と個別面談を実施しています。トレーニングは短時間で無理なくできる内容を基本とし、溶接作業など腰に負担がかかりやすい現場の特性を踏まえて、腰痛改善や姿勢の見直しに重点を置いています。健康づくりを「業務の一部」と位置づけ、週1回継続して取り組んでいる点は、かなり驚かれるかもしれません。

私も、トレーナーから就業時間中のトレーニングを提案されたときは、正直悩みました。しかし、1年経つと腰痛で休む人の数が大きく減少し、効果を実感しました。

また、作業中の立ち方や体の使い方など、日常業務に直結する具体的なアドバイスも受けられる

ため、「すぐ実践できる」と従業員からも好評です。週の始まりに実施していることもポイントです。休み明けの憂うつ感が和らぎ、前向きな気持ちで1週間をスタートできるという声も聞きます。トレーナーとの会話は自然なコミュニケーションのきっかけとなり、従業員同士の交流にもつながっています。

さらに、トレーナーとは毎週打ち合わせを行い、社員一人ひとりの体の状態や課題を共有しています。改善が必要と判断された場合には、社長・トレーナー・本人による三者面談を実施し、必要に応じて医療機関への受診を勧めるなど、早期の対応を徹底しています。



◀トレーニングのようす▶

数人ごとのグループに分けて、時間を区切って順番に実施しています。



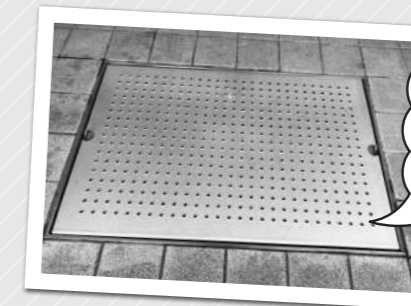
より良い職場環境のために

従業員が楽しそうに働く姿を見ることが、私にとって何よりの喜びです。従業員それぞれが主体性をもって働くことが働き甲斐につながると考え、『健康づくり委員会』など若手を中心とした委員会を設置し、年齢に関係なくさまざまな意見やアイ

デアを自由に出せる環境を整えています。また、会社で使う備品についても、従業員から「こんなものを作りたい」と声が上がれば、実際に形にしてもらうこともあります。必要なものを自社で作ってしまえるのも、我が社ならではの魅力です。



「台風で飛ばないように」と生まれたごみステーション



紫外線に負けない玄関マット

健康経営優良法人の取得

トレーナーの勧めもあり、愛鉄連けんぼのサポートを受けながら今回初めて「健康経営優良法人」の申請を行い、無事に取得することができました。

これからも従業員の声を聞くことを大切にしながら、より良い職場環境の実現に向けて、工夫を重ねていきたいと考えています。

株式会社マウンテック ~津島市~



カタカナの「マ」がモチーフです。LINEスタンプもあります。

◀会社のキャラクター「マウンテックくん」



社員旅行2025@鹿児島県 毎年開催し、多くの人が参加しています。

会社概要

- 社名.....株式会社マウンテック
- 代表取締役社長.....山田 剛士
- 本社所在地.....愛知県津島市中一色町字神明20番地
- 従業員.....32名 ※2026年3月現在
- 事業内容.....配電盤(キュービクル)などの製造にともなう製缶板金をはじめ、溶接加工や産業用装置の設計・製作など

名古屋市内にあるこのモニュメントも製作しました!



▼製作中のようす





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。
江戸時代末期、
黒船の来航を機に開国した幕府により、
小さな漁村が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/>

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。
近くにきたら、「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
確認ください。

🌐 <https://yokosuka-gunko.jp/>



ヴェルニー公園

対岸に臨む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)

横須賀製鉄所副社長 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 🏠 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/>



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。



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。



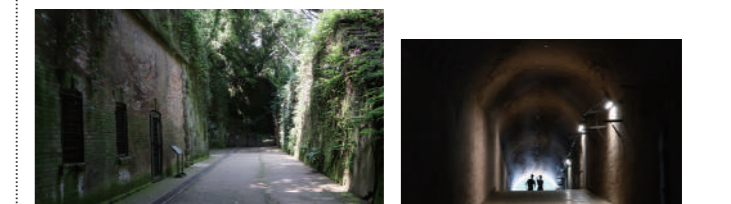
うみかぜ公園

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めが魅力。
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。



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。



🕒 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。🏠 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/>

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 🏠 1月1日
🌐 <https://www.navyburger.com>

※営業時間や料金等は変更される場合があります。

「健康経営優良法人2026」結果報告

健康経営優良法人認定制度とは、優良な健康経営を実践している企業等を「健康経営優良法人」として顕彰する制度です。

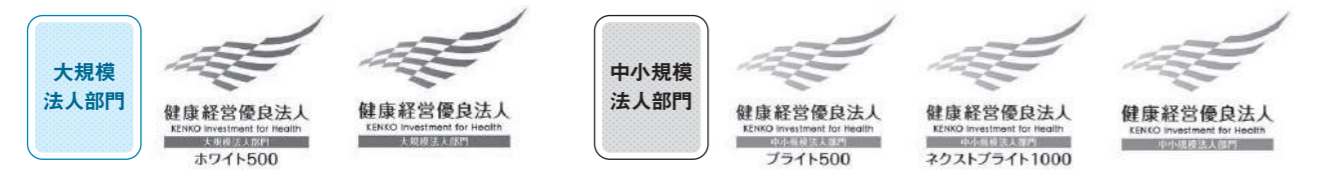
令和8年3月9日に公表された「健康経営優良法人2026」では、当組合の136社(下記参照)が認定されました。

「健康経営優良法人2026 認定事業所」

大規模法人部門(4社)		中小規模法人部門(124社)	
1 愛鉄連健康保険組合	名古屋市中村区	37 ニッシンテクノス(株)	海部郡蟹江町
2 荒川工業(株)	日進市	38 竹内精器(株)	刈谷市
3 (株)荒川製作所	名古屋市熱田区	39 千代田工業(株)	大府市
4 荒川鉄工(株)	名古屋市中川区	40 中部高周波工業(株)	知多郡武豊町
5 (株)アンスコ	瀬戸市	41 土平精工(株)	半田市
6 (株)アイサク	豊田市	42 トモエ工業(株)	名古屋市熱田区
7 池田工業(株)	刈谷市	43 東邦金属熱線工業(株)	名古屋市港区
8 岡田工業(株)	名古屋市中南区	44 (株)プレッショ	名古屋市守山区
9 柏工業(株)	名古屋市中川区	45 (株)豊田工業製作所	岡崎市
10 (株)北沢製作所	名古屋市中川区	46 東豊工業(株)	豊田市
11 木下精密工業(株)	名古屋市中川区	47 豊田プレス工業(株)	豊田市
12 新郊ハイブ工業(株)	名古屋市中南区	48 (株)東陽	刈谷市
13 (株)イナモク	西尾市	49 豊田市鉄工団地(協組)	豊田市
14 岩瀬鉄工(株)	西尾市	50 名古屋メタリコン工業(株)	名古屋市中南区
15 イマノ自動車(株)	豊田市	51 中野工業(株)	知多郡阿久比町
16 (株)岡田鉄工所	岡崎市	52 (株)ナゴヤギア	名古屋市中南区
17 (株)片岡機械製作所	岡崎市	53 日進精機(株)	刈谷市
18 (有)梶田機械工業	一宮市	54 (株)ニチアロイ	安城市
19 奥田工業(株)	豊田市	55 日本高圧電気(株)	大府市
20 (株)加藤製作所	豊川市	56 (有)野田工業製作所	北名古屋
21 (株)小垣江鉄工所	刈谷市	57 (株)ハアモニー	弥富市
22 加藤精工(株)	刈谷市	58 (株)平岩鉄工所	碧南市
23 (株)コーリツ	刈谷市	59 (株)フジキカイ	北名古屋
24 (株)小林鉄工所	刈谷市	60 (株)フジチュウ	名古屋市中川区
25 鍛冶島工業(株)	常滑市	61 不二精工(株)	名古屋市中南区
26 刈鋸工業(株)	豊田市	62 MARUEI(株)	岡崎市
27 近藤工業(株)	豊田市	63 (株)マキノ	常滑市
28 久野金属工業(株)	名古屋市中南区	64 (株)マインツ	刈谷市
29 (株)コバテック	額田郡幸田町	65 (株)三浦工業所	刈谷市
30 (株)近藤溶接	海部郡蟹江町	66 (株)エムエムアイ	弥富市
31 眞和興業(株)	江南市	67 盟和精工(株)	弥富市
32 進興金属工業(株)	みよし市	68 (株)マウンテック	津島市
33 鈴豊精鋼(株)	名古屋市中南区	69 矢作産業(株)	豊田市
34 杉江精機(株)	名古屋市中南区	70 山崎工業(株)	刈谷市
35 鈴秀工業(株)	名古屋市中南区	71 横山興業(株)	豊田市
36 貴城精工(株)	豊橋市	72 菱栄工機(株)	豊田市
73 (株)マイクロリンク	名古屋市中村区	109 (株)フジマシンフィット	名古屋市中村区
74 (株)五十鈴製作所	碧南市	110 (株)東海理機	大府市
75 豊岡エンジニアリング(株)	岡崎市	111 桑名エン지니어リング	三重県桑名市
76 (株)ワークアップアカラ	大府市	112 アツタ起業(株)	愛知郡東郷町
77 チヨダ工業(株)	愛知郡東郷町	113 金星工業(株)	額田郡幸田町
78 セントラルキヤン(株)	西尾市	114 (株)高津製作所	名古屋市中区
79 三共鋼業(株)	名古屋市中南区	115 飯島精密工業(株)	蒲郡市
80 (株)興和工業所	名古屋市中村区	116 豊国工業(株)	豊橋市
81 玉野化成(株)	名古屋市中南区	117 豊国エンジニアリング(株)	豊橋市
82 (株)ミゾホ製作所	豊明市	118 リョーエイ(株)	豊田市
83 (株)浅賀井製作所	安城市	119 (株)テルミック	刈谷市
84 エイ・エス機工(株)	安城市	120 ユタカ工業(株)	安城市
85 日本ばちんこ部品(株)	名古屋市中東区	121 (株)富士プラス	大府市
86 加茂精工(株)	豊田市	122 (株)扶桑マシンツールズ	豊橋市
87 ワイクリード(株)	名古屋市中村区	123 日高工業(株)	刈谷市
88 日本トレス(株)	豊川市	124 (株)丸上製作所	豊川市
89 太田商事(株)	刈谷市	125 (株)森刺	北名古屋
90 協和工業(株)	大府市	126 (株)タケダ	刈谷市
91 (株)大京化学	小牧市	127 各務原航空機器(株)	岐阜県各務原市
92 (株)トヨテック	豊川市	128 (株)富士カーボン製造所	安城市
93 (株)東海機械製作所	岡崎市	129 徳田工業(株)	岐阜県各務原市
94 (株)鬼頭精器製作所	豊田市	130 フジテノロ(株)	小牧市
95 (株)フジバックシステム	名古屋市中村区	131 (株)コムテック	愛知郡東郷町
96 朝日理化(株)	西尾市	132 (株)ベルシード	愛知郡東郷町
97 大日工業(株)	春日井市	133 化成工業(株)	大府市
98 三研工業(株)	安城市	134 桑名金属工業(株)	三重県桑名市
99 旭産業(株)	春日井市	135 桑名金属フインテック(株)	三重県桑名市
100 佐久間特殊鋼(株)	名古屋市中南区	136 (株)近藤製作所	蒲郡市
101 (株)メタルクリエイト	三重県桑名市		
102 (株)三枝	北名古屋		
103 ワンソ機器(株)	名古屋市中南区		
104 名北工業(株)	岐阜県美濃加茂市		
105 東海理研(株)	岐阜県関市		
106 アイ企業年金基金	名古屋市中村区		
107 (株)近藤鐵工所	蒲郡市		
108 丸栄ニューウェブ(株)	岡崎市		

(事業所 記号順)

■は大規模法人部門(4社) ■は中小規模法人部門(124社)



健康経営優良法人申請料補助の段階的廃止について

健康経営優良法人申請料の補助については、段階的に廃止する方向で進めてまいりました。その計画に沿って、**令和8年度からは補助を廃止**いたします。

それに替える形で、**事業所向けのインセンティブ事業「コラボ」を新たに構築**しています。当組合では、健康経営の実践を推進してまいりました。その結果、健康宣言や健康経営優良法人の認定を取得する事業所が右肩上がりに増え、その数は、制度開始以来、毎年増加しています。

この状況から、当組合が目指す医療費適正化に向けて、**健康経営優良法人の認定取得を目指すのではなく、取り組みの効果として、従業員の皆さまの生活習慣や健診結果の改善につなげることを重視**していくことといたしました。

取り組みを効果につなげるため、申請料の補助制度に替えて、健康経営の成熟度や事業所の健康課題に応じたコンサルティングや保健事業活用の提案を強化してまいります。

補助から コラボへ!

コラボについては、
p11をご覧ください

新ポイント還元事業

「コラボ」のポイント付与開始!

令和7年度
実績に基づき
令和8年8月下旬(予定)
に付与します

「コラボ」とは?

事業所の健康づくりの取り組みと実績に基づき、インセンティブを付与する制度です。健康経営取り組みレポートの点数に応じて、1ポイント=1円で還元します。当組合とコラボレーション(協働)して保健事業を活用いただくことで、還元額が高くなります。

還元方法

令和7年度実績に基づく付与金額を、印字した「健康づくり費用補助金申請書」(仮称)を令和8年8月下旬に事業所宛てに送付します。振込口座をご記入いただき、当組合へ申請ください。後日、振り込みます。

※ポイントは次年度へ引き継ぎません。
※商品交換はできません。

ポイント還元の式

1 1人当たり単価は、平均標準報酬の健康保険料、健康経営取り組みレポートの点数、被保険者数をもとに算出します。そのため1人当たり単価は変動します。

$$\frac{\text{実績評価年度決算時の平均標準報酬に基づく健康保険料事業所負担}}{\text{実績評価年度の健康経営取り組みレポート7点以上の事業所数}} \times \text{健康経営取り組みレポートの点数}$$

実績評価年度の決算時の平均被保険者数

2 健康経営取り組みレポートの点数によって係数かわる!

レポート点数	係数	レポート点数	係数
9.00~10.00	2.0	4.00~5.99	1.4
8.00~8.99	1.8	2.00~3.99	1.2
6.00~7.99	1.6	1.00~1.99	1.0

ポイント還元の式は...

$$\frac{\text{年度1人当たり単価(令和7年度は96円)}}{\text{健診受診人数}} \times \text{健康経営取り組みレポートの点数に基づく係数}$$

例 令和7年度に100人が健診を受診し、「健康経営」取り組みレポートの点数が9.15点の事業所の場合
96円×100人×2.0=還元金額19,200円

旧制度「aiヘルスアップポイント」は令和7年12月26日(金)をもって終了しました。

●残高の取り扱い...コラボへ移行予定ですが、昨今の市場価格を踏まえ、6割相当額に換算して付与します。

換算率 aiヘルスアップポイント 1ポイント = 0.6円

例 令和8年1月時点の残ポイント1,000→600ポイントとして令和8年度のコラボと併せて付与

★令和8年度の取り組み実績は、令和9年度に還元予定です!保健事業を活用して、目指せポイントアップ★

健康経営取り組みレポートの 点数を高めるには?

けんぽと連携した、
保健事業の
利用が最短距離!

健康づくりのプロセス

令和8年9月
リニューアル!

生活習慣の結果

- 従業員の健診受診率を上げる
- 重症化予防事業(コラボヘルス・ワン)に当組合と共同して取り組む
- 特定保健指導を積極的に利用する
- 健康宣言をする
- 家族の健診受診を勧奨する
- けんぽの保健事業を活用&従業員へ参加を促し、適切な生活習慣の従業員を増やす!

「運動」「飲酒」「睡眠」「食事」「喫煙」健診結果からそれぞれの適切な生活習慣を保有する人の割合で評価します。

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)



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

- 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。
- 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

- 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。
- 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
ピットリッ
レンジで調理するから
手軽にできます!

酸味の
千カラ

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。酢は大さじ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。

スープ

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

- 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。
- 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。



食べ
ずきを
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。

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。



従業員の入社と退職 に関する 届出書類について

3、4月は、従業員の採用や退職が多くなる時期です。今回は取得届・異動届・喪失届の記入について、注意点をまとめました。

増

1 従業員の採用 2 被扶養者の認定

被保険者資格取得届

- 1 資格取得日から5日以内に提出

- 報酬月額を正しく記入してください。基本給の他に、給与規程により支給することが定められている諸手当など労務の対象となるすべての報酬を含みます。(通勤手当・役職手当・扶養手当・住宅手当・時間外手当等)
- 外国人が資格取得される場合、氏名の記入はカタカナ(漢字氏名の方は漢字)で、苗字と名前の間・小文字の部分をわかりやすく記入してください。

被扶養者(異動)届【増】

- 2 異動があった日から5日以内に提出

- 原則、身分関係・生計維持に関する証明には公的証明書の添付が必要ですが、事業主が自ら保有する情報に基づいて確認した場合、その旨を事業主が異動届に証明していれば省略可能です。
- 出生後間もない場合は、マイナンバー(個人番号)が未記入でも構いませんが、資格確認書と共に「個人番号提供書」を送付しますので、マイナンバーを記入し、提出してください。
- 高校生の方は、被扶養者の職業欄に学校名・学年を忘れずに記入してください。
- 大学生・専門学生の方は、学生証のコピーを添付してください。

1 2 共通事項

- ・マイナンバー(個人番号)は、必ず記入してください。
- ・マイナ保険証は、手続き後、誤りがなければ3~4営業日で利用可能となります。(マイナポータルで確認できます)
- ・「資格情報のお知らせ」は、手続き(2~3日)完了後、5営業日で送付します。
- ・マイナ保険証の利用登録がないことを確認した場合は、資格確認書を職権交付します。

減

1 従業員の退職 2 被扶養者の削除

被保険者資格喪失届

- 1 資格喪失日から5日以内に提出

- 退職日の翌日が資格喪失日となります。(死亡した場合は、死亡日の翌日が資格喪失日となります)

被扶養者(異動)届【減】

- 2 異動があった日から5日以内に提出

- 被扶養者の就職に伴う異動届の提出忘れが多くあります。被扶養者の方が就職していないか、被保険者へご確認いただきますようお願いいたします。就職により扶養から削除する場合は、新しい健康保険の資格取得日が当組合の扶養削除日となります。(届出には、マイナンバー(個人番号)を記載しないでください)

1 2 共通事項

- ・資格確認書、高齢受給者証、限度額適用認定証など交付されている証をすべて添付してください。
- ・なお、紛失した等、回収ができない場合は、「減失・回収不能届」を併せてご提出ください。



朝のひと工夫で、春の不調に備える!

寒い冬がようやく終わり、暖かく過ごしやすいになりました。朝起きてもすっきりしない、日中の眠気が強い、めまいがするなど、不調を感じることはありませんか?

その不調、もしかすると「自律神経の乱れ」が原因かもしれません! 自律神経は、交感神経と副交感神経の2種類あります。これは車のアクセル(交感神経)とブレーキ(副交感神経)に例えられ、状況に応じて、アクセルとブレーキを自動で切り替えてくれます。自律神経の乱れとは、この切り替えがうまくいかない状態です。つまりこのエラーが、「日中に仕事をしているのに眠気が強くて集中できない」などの不調として現れているのです。こんな不調が積み重なる前に、備えておきたいですね。



そこで私がおすすしたいのは、朝ごはんに卵かけごはんを食べることです!

ポイントは、パワーの源“たんぱく質”と、神経が元気に働くためのサポート役“ビタミンB群”にあります。どちらも不足するとだるさや疲れにつながりやすくなります。卵にはこの2つの栄養素がしっかり含まれていて、忙しい朝も手軽に元気の土台を作れる最強食材なのです!ほかに豚肉や納豆も、1つで2つの栄養素が摂れる食材です。これらを朝ごはんと一緒に食べるなら、例えばハムエッグや納豆みそ汁がお手軽です。たんぱく質は、肉や魚、卵、大豆製品、乳製品、ビタミンB群は、豚肉や玄米、納豆、卵、バナナ、鶏肉等に多く含まれていますので、お好みに合わせてどうぞ。

気温差が大きく、年度末の忙しさや新年度のストレスなども重なり自律神経が乱れやすくなるこの季節。忙しい朝でも取り入れやすいひと工夫で、体の中から整えていきませんか?

(管理栄養士/長田)

公告 加入事業所変更のお知らせ 愛鉄連健康保険組合の規約の一部が変更されましたので公告します。

事業所所在地変更	事業所名	所在地	変更前	変更年月日
	株式会社 ジャテックス	愛知県大府市	名古屋市南区	令和7年11月14日

事業所削除	事業所名	所在地	削除年月日
	株式会社 ヤマト	名古屋市中川区	令和1年 3月21日
	八幡工業有限会社	愛知県知多市	令和1年 3月21日
	佐藤鉄工所	愛知県愛西市	令和3年 1月 1日
	株式会社 牧野商事	愛知県常滑市	令和3年 6月 1日
	株式会社 西尾工機製作所	愛知県西尾市	令和3年 6月17日
	株式会社 タイメイ	愛知県豊田市	令和4年12月15日
	株式会社 ユーテック	愛知県岡崎市	令和5年 2月 1日
	宇野鉄工所	愛知県岡崎市	令和5年 4月13日
	カービューティシャン株式会社	名古屋市港区	令和6年 1月 1日
	株式会社 石川製作所	愛知県西尾市	令和6年 8月24日
	有限会社 ティ・エムシステム	名古屋市中川区	令和6年10月 1日
	株式会社 吉野製作所	名古屋市昭和区	令和7年 2月 1日
	鈴木製缶株式会社	愛知県愛西市	令和7年 4月 1日
	豊栄技研工業株式会社	愛知県豊田市	令和7年11月 1日
	株式会社 エアウィーブ	愛知県額田郡幸田町	令和8年 1月 1日



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



上半身が疲れたとき

眼精疲労に! 目を温めるポーズ



1

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



両手をこすり合わせて、手を温めます。

3



手が温まったら、目を閉じて両手でまぶたを覆います。

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

肩こりに! 肩甲骨を動かすポーズ



1

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

イスに座り、片方の腕を伸ばし下から上へ回し上げます。

2



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



4

ゆっくり3回呼吸しましょう

ひじは緩めてOK

お尻はイスから浮かないように

※反対も①~④を同様にしています。

後ろに腕を伸ばし、下までおろします。

①~③を3回繰り返して、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。

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。

2



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。

3

息を吐いて脱力しましょう。

4

①~③を3回繰り返します。

先ほどより首が回るようになりました。

※反対も①~④を同様にしています。

詳しくは動画を check!

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

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。