

愛・けんぽ Ci けんぽだより

topics

- 就退任ご挨拶・議員改選
- 令和7年度決算報告
- 事業所訪問((株)加藤製作所)
- 健診のご案内
- 「高額療養費」が見直されます
- ストレスチェック制度

2026年 夏号

NO. **162**



リゾートホテルが立ち並ぶ海を、悠々と泳ぐ
ハワイアングリーンシータートル。かれらは
僕ら人間と同じ肺呼吸なので、ときどき水面
に浮上して空気を吸って暮らしている。ハワ
イでは古来、ウミガメは大事な守り神のひと
つで、今もとても大切にされている。

撮影地 マウイ島、ハワイ
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>

理事長就任のご挨拶

理事長
松川 泰三
メイティックス株式会社代表取締役社長



平素より当組合の事業運営に格別のご理解とご支援を賜り、厚く御礼申し上げます。
この度、組合会議員の改選に伴い、理事長の大役を拝命いたしましたので、ご挨拶申し上げます。
愛鉄連健康保険組合は、中部地区最大規模の総合健保として、50年以上にわたり機械器具製造業に携わる事業主並びに被保険者とそのご家族の健康を守ることを理念として活動を続けてまいりました。
当組合においては、医療費の給付と病気の予防・早期発見、より健やかな暮らしを支える健康づくり事業の展開が至上命題です。加えて、事業所における従業員の健康づくりなど「健康経営」のサポートも積極的に行っており、多方面より高い評価をいただいております。
しかしながら、わが国の健康保険組合を取り巻く財政環境は、非常に厳しい状況が続いております。昨年は団塊の世代のすべてが75歳以上の後期高齢者に達しました。総人口の5人に1人が後期高齢者となる中で、概算医療費は48兆円に達し、そのうち75歳以上の高齢者医療費が全体の4割超を占めています。当組合においても、支出の約4割を占める高齢者医療抛出金の負担は、財政を強く圧迫していくことが確実視されています。社会保障の支え手が減少する一方で、支えられる人が増加する危機的な構造の中、現役世代の負担軽減と国民皆保険制度の持続可能性を高めることが喫緊の課題です。
このような中で、長年当組合を率いてこられた江原前理事長の後任をお引き受けすることとなり、その職責の重さに改めて身が引き締まる思いでございます。微力ではありますが、健康保険組合の健全な発展と皆さまのウェルビーイングへの貢献に向け、全力を尽くす所存です。今後とも変わらぬご支援とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

理事長退任のご挨拶

前理事長
江原 功一
刈鋌工業株式会社取締役会長



この度、当組合の理事長の職を辞するにあたりご挨拶申し上げます。
理事長として9年という長きにわたり、事業主並びに被保険者の皆さま、そして関係各方面から多大なるご支援、ご理解、ご厚誼をいただきましたことを、心より深く御礼申し上げます。
顧みますと、健康保険制度を巡ってはさまざまな変遷がございました。の中で、確実に保険給付を行い、国の政策に先行する形で健康づくり・疾病予防事業に注力してまいりました。厳しい財政局面に直面する中での舵取りではございましたが、昨年10月には厚生労働省が創設した「予防・健康づくり推進優良組合」の総合健保上位5団体として表彰を受けることができました。これまでの取り組みが認められ、健保組合の持続可能性に向けて力を尽くせたことは大きな誇りです。また、これはひとえに皆さまのご理解とご協力の賜物であり、深謝いたします。
医療保険制度改革はまだまだ道半ばであり課題は山積しておりますが、松川新理事長のもとで当組合が一層発展し、皆さまの健康と安心を支え続けていくことを確信しております。
結びに、皆さまのご健勝とご多幸を心より祈念いたし、退任の挨拶といたします。

新しい議員が
決まりました

当組合では、組合会議員の任期満了に伴い改選を行った結果、理事長・理事・議員が下記のとおり決まり、常務理事には白木が再任されました。
なお、任期は令和11年5月までの3年間となっております。

役職	選別	氏 名	事業所名	役職	選別	氏 名	事業所名	役職	選別	氏 名	事業所名	役職	選別	氏 名	事業所名
理事長	選定	松川 泰三	メイティックス株式会社	理事	互選	近藤 昌泰	株式会社近藤鐵工所	議員	選定	安達 道行	アダチ銅材株式会社	議員	互選	岩瀬 俊也	鍛冶賢工業株式会社
	選定	東 善治	大和精工株式会社		互選	佐藤 秀樹	盟和精工株式会社		選定	上野平 雅裕	合資会社上釜金工業所		互選	大鐘 一範	株式会社丸上製作所
	選定	安藤 秀文	株式会社アンスコ		互選	菅沼 哲郎	高広工業株式会社		選定	奥田 清仁	奥田工業株式会社		互選	川瀬 英樹	三共銅業株式会社
	選定	安藤 宏行	日東製罐株式会社		互選	鈴木 貴博	鈴豊精銅株式会社		選定	加賀 雅人	株式会社浅賀井製作所		互選	近藤 隆史	近藤金属工業株式会社
	選定	江原 圭亮	刈鋌工業株式会社		互選	鈴木 雅貴	鈴秀工業株式会社		選定	加藤 聡人	加藤精工株式会社		互選	今野 秀和	KTX株式会社
	選定	大塚 穰	東陽精機株式会社		互選	玉谷 勝孝	株式会社東陽機械製作所		選定	古久根 智裕	古久根鉄工株式会社		互選	杉浦 文泰	富士精工株式会社
	選定	勘解由 守夫	株式会社豊田鉄工		互選	中村 基秀	株式会社マキノ		選定	鈴木 啓人	株式会社共栄社		互選	角岡 昭典	株式会社コーリツ
	選定	佐久間 崇透	佐久間特殊銅株式会社		互選	柳田 和恵	日本トレクス株式会社		選定	戸田 吉紀	株式会社戸田製作所		互選	中村 耕平	中村精機株式会社
	選定	富松 久益	株式会社五十鈴製作所		互選	山本 顕	ミヤマ工業株式会社		選定	鳥居 将行	東洋チンローラ株式会社		互選	中村 光良	株式会社大京化学
	選定	丹羽 要	ニッソテクニクス株式会社		互選	吉川 一幸	株式会社東海理機		選定	中村 公昭	株式会社中村		互選	日比野 浩太	日本ばちんこ部品株式会社
理事	選定	日比野 成豊	株式会社興和工業所	常務理事	選定	白木 雅康	愛鉄連健康保険組合	選定	吉田 英晃	ワイクリード株式会社	互選	山崎 翼	山崎工業株式会社		
	互選	荒川 雅義	株式会社荒川製作所	監事	選定	近藤 茂充	株式会社近藤製作所	選定	鰐部 三郎	株式会社鰐部製作所					
	互選	植野 英敏	矢作産業株式会社		互選	加藤 丈典	エイベックス株式会社	互選	相原 俊彦	株式会社相原製作所					

令和7年度

決算報告

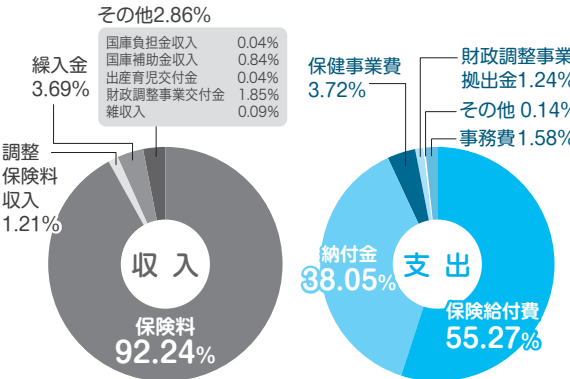
当組合の令和7年度決算は、平均標準報酬月額が3.0%（10,222円）、総標準賞与額では7.3%（27億9,980万円）それぞれ増加し、健康保険料収入は4.2%（8億1,370万円）の増加となりました。

支出については、医療費等の保険給付費総額が前年比5.5%（6億1,610万円）の増加となりました。被保険者1人当たりでは4.9%（13,636円）増加し、前年度の伸び率（0.8%、2,058円）を大幅に上回る結果となりました。また、支出全体の38%を占める高齢者医療への納付金については、前年比で3.0%（2億3,420万円）増加し、健保財政を圧迫し続けています。

結果として、保険料収入は増加したものの支出の増加が上回り、不足を補うため準備金資産から8億円を繰り入れる決算となりました。これにより、資産額は減少しましたが、資産保有率では国の基準を上回る276.70%を保有しています。

当組合では、医療費等の動向や健康課題を分析し、事業所の状況に応じた保健事業を構築・展開していきます。また、保健事業の見直しにより捻出した財源を新たな事業「コラボ」に充てることで健康づくりに取り組む事業所の拡大と医療費の適正化につなげていきたいと考えています。今後も、事業所の皆さまのご理解とご協力を得ながら安定経営に努めてまいります。より一層のご支援を賜りますようお願い申し上げます。

収支に占める主な科目の割合（一般勘定）



	令和6年度	令和7年度	前年度比
事業所数	586社	562社	—
平均標準報酬月額	335,404円	345,626円	3.0%
総標準賞与額	38,607,301千円	41,407,109千円	7.3%
被保険者数	40,744人	40,953人	0.5%
被扶養者数	27,558人	26,898人	▲2.4%

介護勘定

科 目	金 額(千円)
介護保険収入	1,993,923
雑 収 入	190
合 計	1,994,113
介護納付金	1,943,929
介護保険料還付金	231
合 計	1,944,160
収 入 支 出 差 引 額	49,953

一般勘定

科 目	金 額(千円)
保 険 料	20,347,035
国 庫 負 担 金 収 入	7,800
調 整 保 険 料	266,422
繰 入 金	813,767
国 庫 補 助 金 収 入	186,151
出 産 育 児 交 付 金	7,759
財 政 調 整 事 業 交 付 金	409,676
雑 収 入	21,221
合 計	22,059,831
経 常 収 入 合 計	20,407,691
事 務 費	338,725
保 険 給 付 費（法定給付金）	11,850,667
納 付 金	8,158,078
再 掲（前期高齢者納付金、後期高齢者支援金、病床転換支援金）	（3,540,956、4,617,120、2）
保 健 事 業 費 再 掲（疾病予防費）	797,895（644,995）
還 付 金	1,417
営 繕 費	8,295
財 政 調 整 事 業 抛 出 金	266,026
連 合 会 費	9,983
積 立 金	9,477
雑 支 出	177
合 計	21,440,740
経 常 支 出 合 計	21,166,401
収 入 支 出 差 引 額	619,091
経 常 収 入 支 出 差 引 額	▲758,710

事業所訪問

株式会社加藤製作所



健康と働きやすさを支える環境づくり

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、株式会社加藤製作所さんをお訪ねし、健康づくりの取り組みについて伺いました。



総務部 総務課 課長
小林 孝義さん
総務部 総務課 主務
藤原 未央さん
総務部 総務課 主務
竹本 博行さん

長く健康に働ける職場を目指して

3年前に健康経営優良法人の認定を受け、継続的に社内改革を進めています。愛鉄連けんぽからのレポートによると、当社の従業員はHbA1cの数値が高いようです。そこで、健康診断をより有意義なものにしたいとの考えから、健診機関から講師を招いてセミナーを実施しています。健康診断の前に開催することで、従業員が自身の健康について改めて考え、生活改善をするきっかけづくりにつなげています。

また、夏の熱中症対策として、社内自動販売機の水などに会社補助をして、割引価格で提供しています。従業員からも好評だったため、毎年継続して実施しています。

さらに、従業員の皆さんに長く健康に働いてほし

いという思いから、以前は任意参加だった毎朝のラジオ体操を全員参加の取り組みへと拡大し、しっかりと体を動かすことで、けがの予防や安全意識の向上への意識づけを行っています。



▲セミナーのようす

社員同士のつながりを大切に

社内コミュニケーションの活性化を目的として、定期的にレクリエーションを実施しています。

家族で参加できるボウリング大会と、従業員・

役員を対象としたボウリング大会をそれぞれ年1回開催しており、部署や世代を超えた交流の機会となっています。

また、毎年11月には、全社での忘年会を開催しています。役員から従業員まで幅広く参加し、1年の苦労をねぎらうとともに、社員同士の親睦を深める場として定着しています。

職場ミーティングの費用補助も行っており、コミュニケーションの機会を設けることで、社員同士のつながりを深めています。

伝統行事のボウリング大会は毎年大盛り上がりです!



体力チェックセミナーの実施

当社では「労働災害ゼロ」を目標に掲げ、安全衛生委員会の活動やさまざまな研修を実施し、安心して働ける職場づくりに努めています。

従業員に占める50歳以上の割合は4割近くに達しており、現場では重いものを持ち上げる際に腰痛を訴える声も上がっていました。こうした状況を受け、愛鉄連けんぽに相談したところ、腰痛の予防・改善への意識向上と、自身の体力状態を

把握するきっかけづくりを目的として、50歳以上の従業員を対象とした体力チェックセミナーの実施提案がありました。

初の試みでしたが、セミナーを通じて、現在の体力や足腰の状態を確認し、従業員同士でコミュニケーションをとることができ、さらなる健康への意識向上を感じています。



意外とむずかしい!

9種の質問と5種の体力測定の結果をもとに、自分の身体機能を5段階で評価します。



根木社長も参加! ▶



計測後は、自宅でできる簡単なストレッチを全員で実践!

参加者の感想をご紹介します



竹本 正典 さん

普段はあまり運動の習慣がなく、最初は少しハードルを感じていましたが、従業員同士で楽しみながら体を動かすことができました。

体力測定では、目を閉じた状態での片足立ちができず、自分では自信があっただけにショックでした。セミナーで教わったストレッチを実践して、今後の体力づくりに活かしたいです。



原田 美智子 さん

株式会社加藤製作所～豊川市～

会社概要

- 社名.....株式会社加藤製作所
- 代表取締役社長.....根木 康徳
- 本社所在地.....愛知県豊川市本野ヶ原3丁目75番地
- 従業員.....140名 ※2026年6月現在
- 事業内容.....主に自動車関連の精密小物金属プレス部品などの製造





従業員の皆さまが元気で働くために

家族の健康は欠かせません！だから家族も健診受診を

「家族健診の協働事業」にご参加ください 6月9日現在：参加事業所328社

大切なご家族の皆さまの健康を守るには、定期的に健診を受けていただくことが重要です。
家族の健診受診率向上にむけて、当組合と共に取り組んでいただける事業所を募集しています。

協働事業の流れ

申出書
提出

協定書
締結

被扶養者の前年度の
健診受診状況一覧表をお届け

未受診のご家族がいる
従業員の方に
お声がけいただき
ますようお願いいたします。

「家族も健康サポート宣言 認定証」

愛鉄連けんぽは、
事業所と協力して家族健診の
受診率向上に取り組めます！



“従業員も家族も
大切にする会社”
を社内外にアピール！



参加いただいている事業所が年々増えています。ご不明な点は、保健事業課までご連絡ください。

受けて安心！

共同（全国）巡回健診のご案内

共同巡回健診の対象者には7月上旬に、全国巡回健診の対象者には5月下旬に健診のご案内をご自宅へ送付しています。日程表をご覧ください、ご都合の良い会場をお選びください。

▼共同巡回健診

対象者	年齢	健診内容	日程	費用
① 被扶養者 任継被保険者	30 ～ 74 歳	基本健診＋ 各種がん健診等 (特定健診項目含む)	令和8年8月1日～ 令和9年1月31日 愛知・岐阜・三重・ 静岡等の指定会場 (277会場)	① 女性被扶養者・任継被保険者／基本健診＋各種がん健診 ▶30～74歳：3,000円(オプション検査：別途自己負担) ② 女性被保険者／女性のがん検査 ▶30～39歳：1,500円(乳がん超音波・子宮頸部がん) ▶40～74歳：2,000円(乳がんマンモ・子宮頸部がん) ※ 40歳以上の乳がん健診はマンモグラフィが基本となっています。 超音波への変更や追加受診を希望する場合は、超音波検査として 別途3,080円が自己負担になります。 (オプション検査：別途自己負担)
② 被保険者		乳がん・ 子宮頸部がん等		

お得
です！

▼全国巡回健診 ※愛知、岐阜、三重、静岡の一部以外

対象者	年齢	健診内容	日程	費用
① 被扶養者 任継被保険者	30 ～ 74 歳	基本健診＋ 各種がん健診等 (特定健診項目含む)	令和8年7月2日～ 令和9年1月31日 (306会場)	① 女性被扶養者・任継被保険者／基本健診＋各種がん健診 ▶30～74歳：3,000円(オプション検査：別途自己負担) ② 女性被保険者／女性のがん検査 ▶乳がん超音波・子宮頸部がん：1,500円 ▶乳がんマンモ・子宮頸部がん：2,000円
② 被保険者		乳がん・ 子宮頸部がん等		

お得
です！

なお、地域巡回健診(男性コース)は令和8年7月1日から7月14日まで8会場で実施しています。

みんなで知ろう
女性の健康



女性特有の健康課題解消に向けて、
周囲の人も理解を深めよう！

監修 ● 丸の内の森レディースクリニック 院長 宋美玄

FUS (成人女性の低体重・低栄養症候群) やせすぎにご注意を！

FUS (ファス) とは、Female Underweight/Undernutrition Syndrome の略で、成人女性の低体重・低栄養症候群を指します。肥満の予防や治療も大切ですが、やせすぎもさまざまな健康リスクを引き起こします。日本の20代女性では2割前後がBMI18.5未満の低体重(やせ)であり、先進国の中でもとくに高い割合であるといわれています。正しい知識をもち、無理のない体づくりをめざしましょう。

FUSの原因

原因は多面的であり、社会的要因、心理的要因が複雑に絡み合っているものですが、大きく下記の3点があります。

- ① 体質性やせ
- ② SNS、ファッション誌など、メディアの影響によるやせ志向
- ③ 社会経済的要因・貧困などによる低栄養



FUSによる健康リスクや症状

やせは必要な栄養が不足した低栄養状態です。低栄養状態が続くと貧血や骨粗しょう症などのさまざまな健康リスクが生じます。また、妊娠中のやせすぎは、低出生体重児の要因となり、その子どもが将来的に生活習慣病に罹患するリスクが高いとされています。



当事者以外にも
できること

無意識に「やせているほうがいい」という
価値観を押しつけていませんか

「やせてきれいになったね」「そんなに食べると太っちゃうよ」などという言葉は「やせていなければならない」というプレッシャーを押しつけるものとなっているかもしれません。周囲も気をつけながら、社会全体でこの問題に取り組んでいきたいですね。



参考 BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m)²

- ～18.5未満 → やせ
- 18.5～25未満 → 普通体重
- 25～ → 肥満

ここを
めざそう

栄養バランスのよい食事や適度な
運動を習慣にし、適切な体重管理
を心がけましょう。

節目健診をご活用ください！

▼女性被保険者(共同(全国)巡回健診を受診する場合)

対象検診	対象者(年度末年齢)	自己負担額
子宮頸がん検診	30歳・40歳・50歳	0円 (オプション検査は除く)
乳がん検診	30歳(超音波検査)	
	40歳・50歳・60歳(マンモグラフィ検査)	

▼男性・女性被扶養者

対象健診	対象者(年度末年齢)	自己負担額
共同(全国)巡回健診	女性 35歳・40歳	0円 (オプション検査は除く)
地域巡回健診	男性 40歳	

※受診日において健保資格を喪失した方は受診できません。万一受診された場合は全額自己負担になります。



五浦

太平洋の荒波に削られた五つの入江と、切り立った断崖絶壁が連なる「日本の渚百選」にも選ばれる景勝地。
明治の美術思想家・岡倉天心が横山大観や下村観山らを指導し、日本美術の近代化を切り開いた地としても知られる。
近年は関東有数の避暑地として注目を集める五浦で、自然と芸術の散策に出かけよう。

五浦岬公園

太平洋に突き出した岬の高台にあり、五浦海岸や六角堂をはじめ太平洋の海岸線を一望する
東日本大震災の展望慰霊塔(展望台)や、散策路、映画「天心」ロケセットなどがある。



Information

アクセス 車 JR 常磐線「大津港駅」



HPはコチラ
北茨城市観光協会
<https://www.kitaibarakishi-kankokyokai.gr.jp/>

豆知識

五浦は、端磯・中磯・椿磯・大五浦・小五浦という五つの浦(入り江)があることに由来する地名。標高15～40mの海岸段丘が波に削られ、削られやすい場所が入り江に、硬い岩は岬として残ることで、変化に富んだ美しい景観が生まれた。

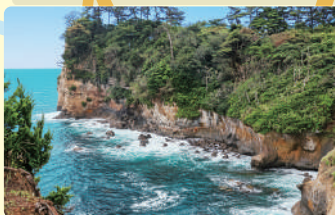
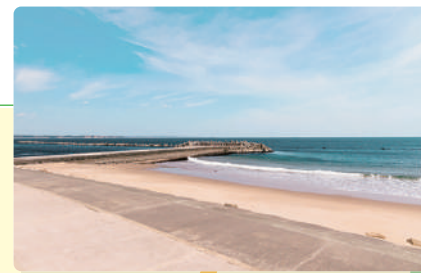


新鮮な「常磐もの」

「常磐もの」とは、福島県から茨城県沖にかけての寒流と暖流が交わる「潮目の海」で水揚げされる魚介類。この海域はプランクトンが豊富で、そこで育つ魚介類は旨みが強く、年間を通しておいしい海の幸が楽しめる。

長浜海岸

北茨城市の平潟から五浦海岸に至る道路に沿って広がる、透き通る海水が美しい海岸(遊泳不可)。



天心遺跡記念公園 (旧日本美術院五浦研究所跡地)

1906(明治39)年、岡倉天心が日本美術院第一部を五浦へ移し、横山大観、菱田春草、下村観山、木村武山が創作活動を行った研究所の跡地。遺構である古井戸のほか、筆塚や記念碑が建てられている。



およそ
6.0km | 1時間30分
8,000歩

茨城大学五浦美術文化研究所

五浦のシンボルでもある太平洋を望む岩場の上に建つ六角堂、岡倉天心の邸宅、展示室天心記念館などがある。

🕒 9:30～16:30 ※入場は16:00まで。
🎫 一般400円(中学生以下無料)
📅 月曜日(祝日・振替休日の場合は翌日)、年末年始
🌐 <https://rokkakudo.izura.ibaraki.ac.jp/>

茨城県天心記念五浦美術館

岡倉天心の書簡や遺品などの資料をはじめ、五浦で天心の指導を受けた作家たちの作品を展示。近現代の日本画を中心とした企画展も実施。

🕒 9:30～17:00 ※入館は16:30まで。
🎫 岡倉天心記念室…一般210円、満70歳以上100円、高校生140円、小中学生90円
企画展…企画展ごとに設定
📅 月曜日(祝日・振替休日の場合は翌日)、12月29日～1月1日
🌐 <https://www.tenshin.museum.ibk.ed.jp/>



長浜海岸

わすれじ
平和の碑

端磯

中磯

椿磯

五浦観光ホテル別館

大五浦

小五浦

黄門の井戸
岡倉天心の墓

GOAL

大津港

大浜丸 魚力

大津岬灯台

五浦岬公園の近くに建つ
関東地方最北の灯台。

展望慰霊塔
(五浦岬公園内)



展望慰霊塔 (五浦岬公園内)



「ひと足延ばして」 福島県いわき市

アクアマリンふくしま

福島県の海の特徴である黒潮と親潮が出会う「潮目」をテーマにした三角トンネルの大水槽をはじめ、海山川の生態系などを展示。東北最大級の楽しく学べる体験型水族館。



🕒 9:00～17:30(3月21日～11月30日)、
9:00～17:00(12月1日～3月20日)
※入館は閉館の1時間前まで。
🎫 一般1,850円、小～高校生900円
📅 年中無休
🌐 <https://www.aquamarine.or.jp/>

道の駅いわき・ら・ら・ミュウ

新鮮な常磐ものを中心に魚介類や干物が並ぶ市場や、地元の物産品がそろう土産物店、レストランが入る。



🕒 9:00～18:00 ※店舗により異なる。
(2月の平日は9:00～17:00)
📅 ホームページに掲載
🌐 <https://www.lalamew.jp/>

※営業時間や料金等は変更される場合があります。

令和8年8月から「高額療養費」が見直されます

入院や手術などで1ヵ月当たりの医療費が高額になる場合、皆さまの負担を軽減するために健康保険では給付金(高額療養費)を支給しています。この高額療養費制度について法改正が行われ、8月から皆さまの自己負担限度額が変わります。



令和8年8月からの見直し

1 毎月の上限額の引上げ

ただし、「多数回該当」の上限額は維持されます。

長期に療養が必要なときの「安心のしくみ」の強化!

2 「年間上限」の導入

自己負担額は年間合計で上限額を超えることはありません。

3 70歳以上の方の外来特例の見直し

所得によっては負担が増えますが、低所得の方には「年間上限」が導入されます。

令和9年8月からは、所得区分の細分化が行われます。

自己負担限度額

(現行) 令和8年7月まで			8月からの自己負担限度額		
所得区分	月単位の自己負担限度額	外来特例(70歳以上)	1 月額上限	2 年間上限	3 外来特例(70歳以上)
年収約1,160万円～ (標準報酬月額830千円以上)	252,600円+1%*1 (140,100円)	—	270,300円+1%*1 (140,100円)	1,680,000円 (月額平均140,000円)	—
年収約770～約1,160万円 (標準報酬月額530～790千円)	167,400円+1%*1 (93,000円)	—	179,100円+1%*1 (93,000円)	1,110,000円 (月額平均92,500円)	—
年収約370～約770万円 (標準報酬月額280～500千円)	80,100円+1%*1 (44,400円)	—	85,800円+1%*1 (44,400円)	530,000円 (月額平均44,200円)	—
～年収370万円 (標準報酬月額260千円以下)	57,600円 (44,400円)	18,000円 (年144,000円)	61,500円 (44,400円)	530,000円*2 (月額平均44,200円)	22,000円 (年216,000円)
非課税(70歳未満)	35,400円 (24,600円)	—	36,900円 (24,600円)	290,000円 (月額平均24,200円)	—
非課税(70歳以上)	24,600円	8,000円	25,700円 (24,600円)	290,000円 (月額平均24,200円)	11,000円 (年96,000円)
非課税で年金収入 80万円以下など(70歳以上)	15,000円	8,000円	15,700円	180,000円 (月額平均15,000円)	8,000円

〈 〉は多数回該当:同一世帯で、直近12ヵ月間で高額療養費に該当した月が3ヵ月以上ある場合は、4ヵ月目からは負担がさらに軽減されます。

*1 「+1%」は、定額の上限額に加え、一定額を超えた医療費の1%分(=(医療費-定額の上限額÷0.3)×1%)をご負担いただくものです。

例)標準報酬月額280～500千円の場合:85,800円+(医療費-286,000円)×1%

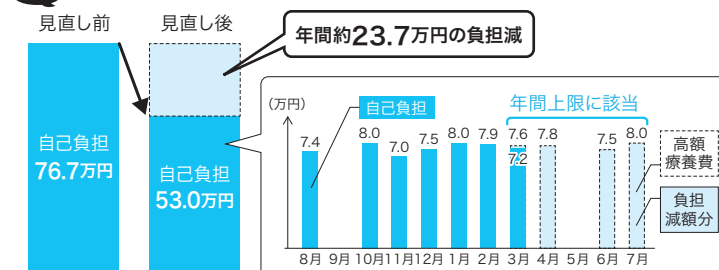
*2 年収200万円未満であることが確認できた方は、年間上限41万円を適用し、令和9年8月以降に償還払い。

NEW 2 の高額療養費の「年間上限」とは?

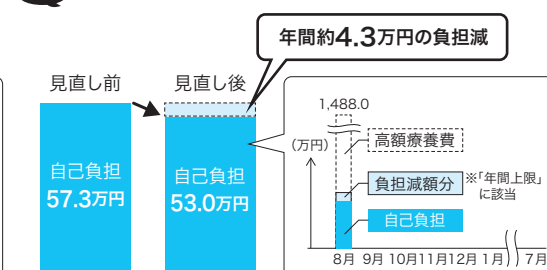
月ごとの自己負担額が積み上がっても、**年間の上限額に達した後は、それ以上の医療費の支払いは不要**となります。

●**年間の医療費負担が軽くなる場合があります**(8月から翌年7月まで)

例1 これまで多数回該当に該当しなかった方の場合



例2 極めて高額な医療を受けた方の場合



年間上限の請求方法等の詳細は、決まり次第、ご案内いたします。



従業員50人未満の会社も導入義務化へ!



ストレスチェック制度

これまで従業員50人未満の小規模事業場(会社や支店・営業所・工場など)では「努力義務」とされていたストレスチェックの実施が、法律の改正により義務化されることになりました。各企業において、従業員のメンタルヘルスマネジメントは避けて通れない経営課題となります。義務化の背景と実施のポイントを解説します。

1 いつから義務化される?

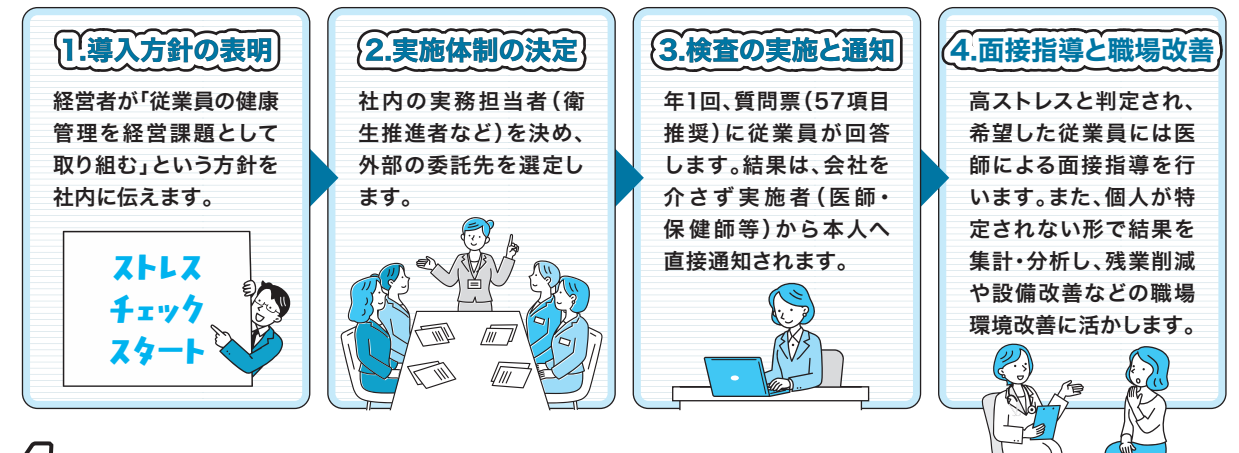
2025年(令和7年)5月に公布された改正労働安全衛生法により、すべての事業場での実施が義務付けられました。正式な施行日は今後政令で定められますが、2028年(令和10年)4月までには体制を整える必要があります。

2 なぜストレスチェックが必要?

制度の目的は、うつ病などの「不調者を発見すること」ではなく、「メンタルヘルスマネジメントを未然に防ぐ(一次予防)こと」にあります。従業員が自身のストレス状態に気づき(セルフケア)、会社が職場環境の改善につなげることで、離職防止や生産性の向上、企業価値の維持といった持続可能な経営につながります。昨今の人材不足、代替が難しい会社にとって、メンタル不調による休職は大きな経営リスクとなるため、対策が重要です。

3 ストレスチェック実施の4つのステップ

小規模事業場では、以下の流れで進めることが推奨されています。



4 労働基準監督署への報告と記録の保存

ストレスチェックを実施した事業場は、所定の様式により、年1回、所轄の労働基準監督署に結果を報告します。報告を怠ったり虚偽の報告を行ったりした場合は、労働安全衛生法に基づき罰則が科される可能性があります。また、ストレスチェック結果および面接指導記録は、原則として5年間保存する必要があります。紙・電子媒体のいずれの場合も、第三者が容易に閲覧できないよう、適切な管理体制を整えることが求められます。

5 今すぐ準備を始めましょう

ストレスチェックは、従業員が自分のストレス状況に気づき、早めに対処するきっかけになるだけでなく、職場環境の課題を見直すための重要な判断材料になります。従業員の健康と企業の生産性向上の両方を支える仕組みとして、ストレスチェック制度を有効に活用していくことができます。

相談窓口はこちら

JOHAS(労働者健康安全機構)
産業保健総合支援センター(さんぽセンター)
<https://www.johas.go.jp/facilities/sanpo-center/>



制度について詳しくは

厚生労働省:
小規模事業場ストレスチェック制度実施マニュアル
https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_69680.html



糖質控えめレシピ

高血糖
予防



Check!

作り方の動画は
こちらから



<https://douga.hfc.jp/imfine/ryouri/26summer01.html>

主菜 冷しゃぶとなすの梅おろし

1人あたり
エネルギー 206kcal
塩分 1.4g

材料 2人分

豚ロース肉（しゃぶしゃぶ用）……140g
なす ……2本
大根おろし ……100g
梅干し（塩分7%）……1個分（10g）
（タネを取り、実を叩き切る）
A ポン酢しょうゆ ……大さじ1
| ごま油、いりごま（白）…各小さじ1

作り方

- 1 たっぷり沸かした熱湯で豚ロース肉を1分ほどゆがく。水にとって冷やし、水気を切る。
- 2 なすはヘタを取り、表面に4ヵ所縦に切り込みを入れる。水にくぐらせて、ラップで1つつつ包み、電子レンジ（600W）で3分加熱する。レンジから出したらラップを取り、水にさらして、手で縦にさく。
※なすは熱いのでやけどに注意。
- 3 器に2、1、大根おろし、梅干しの順にのせて、混ぜたAをかける。

調理の
ポイント

豚肉は火を入れすぎると硬くなるので、熱湯が揺れている状態でやさしく1分ほどゆがくと、肉がしっかりと仕上がります。



**糖質を控えながら
おいしく食べよう!**

● なすは糖質が1本2.1gの低糖質野菜。ポン酢しょうゆは、柑橘風味、だし、しょうゆ、みりんなどが含まれた万能調味料で、比較的糖質が控えめです。しかし、かけすぎは塩分を多く摂取してしまうので注意が必要。梅干しを少しプラスすることで、少ないポン酢しょうゆでも食がすすむ味わいになります。



● 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yling 深川あさり

副菜

たたききゅうりとしょうがの塩昆布おかか

1人あたり
エネルギー 67kcal
塩分 0.4g

材料 2人分

きゅうり ……1本（100g）
しょうが（千切り） ……1/2片（5g）
かつお節 ……1パック（2g）
塩昆布 ……大さじ1/2（2g）
ごま油 ……小さじ1

作り方

- 1 きゅうりを麺棒などで叩き切る。
- 2 ボウルで全材料を和える。

調理の
ポイント

きゅうりを叩き切ることで断面が広くなり、味の染み込みがよくなります。



スープ

オクラともずくのネバネバスープ

1人あたり
エネルギー 40kcal
塩分 0.8g

材料 2人分

だし汁 ……300mL
オクラ ……1パック（6本）
（ヘタを切り、ガクを回し切り、斜め3等分に切る）
もずく（塩抜き） ……40g
酢 ……小さじ2
しょうゆ ……小さじ1/2
ラー油 ……小さじ1/4

作り方

- 1 小鍋にだし汁を入れて中火で温める。沸騰したらオクラともずく、酢、しょうゆを入れ、再度沸騰したら1分ほど煮る。食べる直前にラー油を回し入れる。



ポイント

オクラの甘みで低糖質でもおいしく

● オクラは糖質が1本0.2gの低糖質野菜です。やさしい甘さも感じられるので、甘みを追加しなくてもおいしく仕上がります。もずくはミネラルや食物繊維が豊富。ラー油のちょい足しで味にメリハリを出す工夫をすることで、最後まで食べ飽きません。

ジェネリック医薬品（後発医薬品）・ バイオシミラー（バイオ後続品）の 積極的な利用をお願いします！

解説動画はコチラ



<https://doga.hfc.jp/imfine/iryouhi/26summer01.html>

突然ですが、バイオシミラーについて、クイズです！

糖尿病の鈴木さんは、バイオ医薬品※のインスリンを使用することになり、薬局で、価格の安いバイオシミラー（バイオ後続品）をすすめられました。しかし、高額な先行バイオ医薬品の方が有効性が高く、よく効くだろうと思って断りました。

※バイオ医薬品とは、遺伝子組換え技術や細胞培養技術を用いて製造したタンパク質を有効成分とする医薬品のことで、生物学的製剤や遺伝子組換え医薬品などと呼ばれることもあります。

バイオシミラーですとお安いですよ



バイオシミラーは先行バイオ医薬品より有効性が劣るのでしょうか？

A：劣る

B：劣らない

（答えはこのページの下に）

バイオシミラーは、先行バイオ医薬品の特許が切れたあとにほかの製薬会社から発売される医薬品で、有効性や安全性が先行バイオ医薬品と**同等・同質の医薬品**です。一般的に、先行バイオ医薬品よりも研究開発費用が低く抑えられるため、先行バイオ医薬品より安い※薬価になっています。決して有効性が劣るから価格が低いわけではありません。

※原則として特許が切れた先行バイオ医薬品の70%

そうだったんですね。

先行バイオ医薬品と同じように効果があり、安心して使える薬なんですね



一般的にバイオ医薬品は価格が高いため、先行バイオ医薬品と変わらない品質をもちながらも価格の安いバイオシミラーの普及は、医療保険財政改善のためにとても大切なことです。

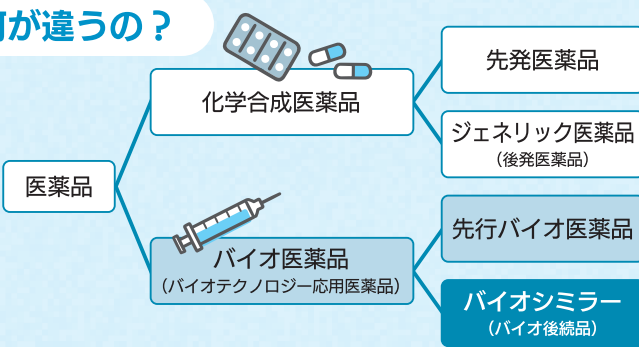
私たちはひつ迫する医療保険財政を救うことを期待されているよ



みなさん、積極的に使ってね

？ バイオシミラーとジェネリック医薬品は何が違うの？

特許が切れたあとに発売される薬として、「ジェネリック医薬品」がよく知られています。バイオシミラーも特許が切れたあとに発売される薬ですが、化学合成によってつくられるジェネリック医薬品と違い、バイオシミラーは複雑なタンパク質を有効成分とするため、先行医薬品と全く同じものをつくるのが困難です。そのためバイオシミラーは、構造にわずかな違いがあっても、有効性や安全性は同等・同質であることが確かめられている薬なのです。



答え：B B：劣らない



“当たり前十か条”から 学んだ健康づくり

小学生の娘が通う空手教室には、「明るいあいさつ」「ありがとうをいう」「バランスよく食べる」「よく遊びよく学び、よく寝る」など、子どもたちの成長を支える“当たり前十か条”が掲げられています。稽古の前後には、子どもたちが目を閉じて大きな声で唱えるのですが、その真剣な姿を見るたびに、胸の奥が少し温かくなります。

そしてふと思うのです。 忙しさに追われる私たち大人こそ、この十か条を生活に取り戻す必要があるのではないかと。

「あいさつ」や「ありがとう」は、周囲との関係を良くするだけでなく、自分自身の心を整える力があります。「バランスよく食べ、よく眠る」は、健康づくりの基本であり、仕事の質を支える土台です。

「使ったら元に戻す」「ルールを守る」といった小さな行動は、日々の生活や働き方を整えるセルフマネジメントそのものです。

子どもたちが日々実践している“当たり前”こそ、私たち大人がもう一度見直したい健康づくりの基本なのかもしれません。

今日の自分にできる“小さな当たり前”を、ぜひ一緒に積み重ねていきましょう。



（保健師／吉田）

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 田中工作所	愛知県弥富市	名古屋市中区	令和 8年 4月 1日
事業所削除	中村精機株式会社	愛知県額田郡幸田町	愛知県蒲都市	令和 8年 4月 1日
	事業所名	所在地	削除年月日	
	有限会社 ビーテック	愛知県大府市	平成28年 2月 1日	
	株式会社 東名	愛知県稲沢市	平成30年 8月 1日	
	株式会社 サカエポンプ製作所	名古屋市中川区	平成30年12月 1日	
	有限会社 山口鋳金工業	名古屋市緑区	令和 1年10月 1日	
	合資会社 ニッポンボデー	愛知県豊田市	令和 4年 6月 1日	
	有限会社 大澤製作所	愛知県知多市	令和 4年11月 1日	
	西垣工業株式会社	愛知県豊田市	令和 5年10月19日	
	有限会社 近藤鉄工所	名古屋市瑞穂区	令和 7年 1月21日	
	有限会社 杉浦機械製作所	愛知県豊橋市	令和 8年 2月 1日	
	SKOS株式会社	東京都中央区	令和 8年 2月 1日	
	コムコグループ株式会社	愛知県豊田市	令和 8年 3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)



下半身の疲れが気になるとき

疲れを癒す呼吸法

心をゆるめるポーズ

ヨガでは、こう考えられています。



※①～④を1セットとして、3回繰り返します。

脚の疲れやむくみに

ふくらはぎをほぐすポーズ



ひざの痛みに

下半身の筋力をアップさせるポーズ



冷房の効いた室内で長く過ごしたり、立ち仕事が続いたりすると、下半身の血流が滞り、だるさやむくみの原因になります。日頃からこまめに脚を動かし、温めてゆるめておくことで、疲れがたまりにくくなります。気軽に体を動かして、下半身の負担をやわらげましょう。