

本誌をご家庭にお持ち帰りください

Kenpo News

けんぽニュース

No. 285
令和8年
1月号

倉庫業けんぽ WEB もご覧ください
<https://www.sokokenpo.or.jp>

- 02 **理事長就任のご挨拶**
- 03 **組合運営を担当いただく
第22期理事・議員の方々です**

- 04 **子ども・子育て支援金制度が始まります**
- 05 **令和7年度 健康保険組合全国大会が開催されました**
- 08 **お薬の相談・購入サイト「あなたの薬箱」**
- 10 **目指せ！健康長寿「高血糖を防ぐ」**
- 13 **東京ディズニーリゾート®
「サンクス・フェスティバル」パスポート**

マイナ保険証に
ついて動画で確認！



◀YouTubeに
移動します



使ってみよう！
マイナ保険証

倉庫業健康保険組合

就任のご挨拶



理事長
鈴木 又右衛門

あけましておめでとうございます。
被保険者ならびにご家族の皆さまにおかれましては、すこやかに過ごされたことと拝察いたします。このたび、小泉前理事長の後任として、倉庫業健康保険組合の理事長に就任いたしましたので、一言ご挨拶を申し上げます。

健康保険組合を取り巻く環境は、少子高齢化の加速、医療費の増大、そして働き方やライフスタイルの多様化により、急速に変容を遂げております。こうした変化に対応しつつ、皆さまにとって安心できる医療保険制度を維持していくことが、今まさに私たち健康保険組合に課せられた使命であると強く感じております。

その中でも、医療DXの中核を担うマイナ保険証には、大きな期待をしております。マイナ保険証は、皆さまの利便性向上に資するだけでなく、将来的な医療資源の最適配分や医療の質の平準化にもつながる重要なインフラです。今後も、切り替えに伴う不安や疑問の声には丁寧に向き合いながら、正確な情報提供と理解促進に努めてまいります。

このような折に、理事長という重責をお引き受けすることとなり、その責任の重大さに身が引き締まる思いです。引き続き皆さまには小泉前理事長と同様のご支援とご協力を賜りますようお願いいたします。

結びに、被保険者ならびにご家族の皆さまのご健勝を祈念いたします。就任のご挨拶とさせていただきます。

第22期理事・議員の方々です

任期 自 令和7年11月26日 至 令和10年11月25日

健康保険組合を取り巻く情勢は、大変厳しい状況にあります。事業主・加入者の皆さまにも一層のご理解とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

選 定

(五十音順)



理事長
鈴木又右衛門
太成倉庫



常務理事
喜内 範子
健康保険組合



理事
戸所 邦弘
富士倉庫運輸



理事
松本 邦宏
東洋埠頭



理事
三田 友一
国立倉庫



理事
三好 将義
矢倉倉庫



理事
山崎 元裕
ヤマタネ



監事
鶴元 岳志
東京倉庫協会



議員
大川 光幸
倉庫業企業年金基金



議員
大橋 信雄
平田倉庫



議員
醍醐 正明
醍醐倉庫



議員
中井 敏昭
帝国倉庫



議員
花崎 信次
日本物流



議員
矢部 達也
昭和倉庫



議員
吉田 裕彦
五十嵐冷蔵



退任のご挨拶



前理事長
小泉 駿一

あけましておめでとございます。
皆さまにおかれましてはますますご健勝のこととお慶び申し上げます。

このたび、任期満了に伴い、倉庫業健康保険組合の理事長を退任することとなりました。平成19年11月に就任して以来、事業主ならびに被保険者の皆さまには格別のご支援・ご協力を賜り、心より厚く御礼申し上げます。

在任中は、医療費の適正化、健康増進事業の推進、そして組合財政の安定化といった課題に真摯に取り組んでまいりました。特に、急速に進展する医療環境の変化と社会保障制度の改革に対応すべく、データヘルスや特定健診事業の強化、組合員の健康意識向上を目的とした各種施策に注力いたしました。

また、近年では政府主導の医療DX推進に伴い、マイナ保険証の導入と活用促進が重要なテーマとなり、当組合としてもその円滑な普及に向けて、啓発やサポートに努めてまいりました。医療の質の向上や効率化、皆さまの利便性向上に資するこの取り組みが、今後さらに発展することを大いに期待しております。

今後は、鈴木理事長のもと、当組合が、これまで以上に安定的かつ持続可能な運営を遂行し、より信頼される健康保険組合として発展されることを、心より祈念いたします。

末筆ながら、皆さまのますますのご健勝とご多幸をお祈り申し上げます。退任のご挨拶とさせていただきます。

組合運営を担当いただく

任期満了に伴う当組合の議員および理事の改選がこのほど行われ、次の方々が選出されましたのでご紹介いたします。新しい理事・議員の皆さまにはこれからの3年間、当組合の運営にご尽力いただくことになりました。

互
選

(五十音順)



理事
大竹 英明
三信倉庫



理事
小泉 泰志
第一倉庫



理事
佐志田雄太
佐志田倉庫



理事
峯島 一郎
丸八倉庫



理事
諸橋賢太郎
山手冷蔵



理事
和田 康政
東京団地倉庫



理事
渡辺 貫治
旭倉庫



監事
山田 邦博
千住倉庫



議員
秋田 幸生
王子倉庫



議員
池田 雅一
東京倉庫運輸



議員
大石 翼
東洋埠頭



議員
大石 嘉彦
大嘉倉庫



議員
澤地 守
弘立倉庫



議員
武田信一郎
東京水産ターミナル



議員
丸山桂太郎
東神倉庫





令和8年度から少子化対策として始まる「子ども・子育て支援金制度」について、制度の概要や被保険者の皆さまに関係する部分を解説します。

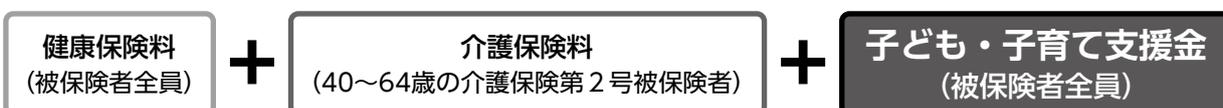
※令和7年12月9日現在の情報をもとにしています。

➤ 制度の概要

子どもや子育て世帯を全世代で支えることを目的とした、新しい分かち合い・連帯の制度です。国による子ども未来戦略「加速化プラン」(児童手当の拡充など、少子化対策を促進するためのさまざまな施策)を実施するための財源となる費用を、健康保険、国民健康保険などの医療保険制度の被保険者が事業主とともに新たに負担する仕組みです。

➤ 令和8年度からスタート

令和8年4月分の保険料(5月納付分)から、健康保険料・介護保険料と合わせて徴収されます(以降に支給される賞与からも徴収されます)。健保組合は、介護保険料と同様に、子ども・子育て支援金の代行徴収機関という位置づけです。

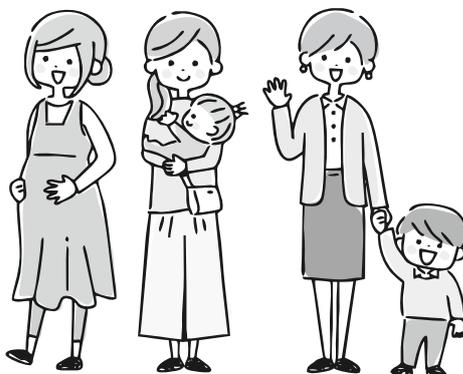


支援金の主な使いみち

皆さまから徴収した支援金は、以下のような施策の財源として有効活用されます。

児童手当の拡充

- 所得に関係なく支給されます。
- 高校生の年代まで支給期間が延長されます。
- 第3子以降の児童手当は、1人当たり月3万円に増額されます。
- 年3回から年6回(偶数月)に支給回数が増加されます。



妊婦・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歳未満の子を養育中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。



詳しくは、こども家庭庁「子ども・子育て支援金制度について」をご覧ください。

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



皆保険存続の危機！ 持続可能な制度のために今こそ抜本改革を —現役世代を守れ、2025年問題は終わっていない—

去る10月22日、令和7年度の健康保険組合全国大会が開催されました。

高齢者医療への拠出金は依然として過重な負担が続き、厳しい健保組合財政を好転させるには至っていません。現役世代の人口減少と、高齢化に伴う高齢者医療費の増加が重なる「2025年問題」は終わっておらず、現役世代に過度に依存した負担構造のままでは、「国民皆保険制度」そのものが危機的状況に陥ることになります。今こそ制度を抜本的に見直し、全世代で支える改革を実現しなければなりません。

健保組合は、組織の総意をもって次の4項目を含む決議を採択しました。



スローガン

▼現役世代の負担軽減と全世代で支える持続可能な制度の実現

わが国の高齢化や医療の高度化等により医療費の増加傾向が続くなか、支え手である現役世代は減少し、国民の安心を支えてきた皆保険制度は存続の危機に直面している。

世界に誇る皆保険制度を将来に引き継ぎ、持続可能な制度にするためにも、今こそ現役世代に過重な負担となっている制度の抜本的な見直しなどの課題に道筋をつけ、皆保険制度を全世代で支える改革を実現しなければならない。そのためには加入者・国民の理解と協力が不可欠であり、健保組合と健保連は発信力強化に取り組んでいく。

▼保険給付の適正化・重点化と負担の公平性確保

医療技術の発展に伴う医療の高度化および高額薬剤の保険収載等により、医療費は増大する一方で、少子高齢化のなか、現役世代に過度に依存した負担構造のままでは、給付と負担のアンバランスが拡大し、安定した制度の持続性は確保できない。医療費の財源は有限であるとの認識のもと、医療費の伸びを抑制し、自身の健康を守ることからはじまるセルフメディケーションの取り組み推進を図るほか、適正化に資する保険給付範囲の見直しや経済性も考慮した薬剤使用の最適化など、「給付と負担の見直し」を行うべきである。

▼安全・安心で効果的・効率的な医療提供体制の構築と医療DXの推進

少子高齢化の加速により、医療ニーズの変化や医療・介護従事者の減少が進み、このままでは医療提供体制の確保が難しくなっていく。医療機能の分化・連携の強化と地域の状況に応じた集約化が必須となり、かかりつけ医制度の構築や医療DXの推進によって、国民にとって安全・安心で効果的・効率的な医療体制を実現しなければならない。

医療DXは、デジタル化された保健、医療、介護分野の情報等を活用することにより、国民が、より良質かつ効率的なサービスを受けられる体制を構築するものである。わが国の超高齢社会にあっては、今後ますます医療の需要が高まり、限られた医療資源を有効活用し、持続可能な社会保障制度を築くための中核となりうる。

医療DX推進の基盤となるマイナ保険証を利活用し、国民がそのメリットを実感できる「電子処方箋の普及」、「電子カルテ情報の標準化」を推進し、わが国全体において社会生活に浸透させていく取り組みを強力に進めるべきである。

▼加入者の健康を支える健保組合の保健事業の充実・拡充

健保組合は事業主とともに、加入者の特性に応じたきめ細やかな保健事業を効果的・効率的に展開し、健康づくり・疾病予防などに取り組むことで健康を創出し、健康寿命の延伸にも貢献してきた。健保組合は、これまでの取り組みを確実に継続し拡充するとともに、加入者の多様化など社会の変化に対応し、医療DXを活用しながら、これまで以上に現役世代への理解促進のための取り組みも強化しつつ、加入者のために先駆的な役割を果たしていく。

もしものとき に頼れる味方 マイナ保険証のメリット

マイナ保険証には使うことで得られるさまざまなメリットがあり、多くの人が実感しています。

受けられる医療が より適切に

初めて受診する医療機関では、過去の受診情報や処方薬などを正確に伝えることは難しいかもしれません。マイナ保険証を使って受診すれば、情報提供に同意することで過去に処方された薬や受診情報を医師、薬剤師と共有できるため質の高い医療を受けられます。



緊急時の 「マイナ救急」

救急車で搬送される際は、本人の病状や家族の動揺により、本人情報の正確な聞き取りが困難な場合もあります。「マイナ救急」では、マイナ保険証によって本人の病歴や薬剤情報が正確に救急隊員に伝わり、適切な応急措置や搬送先病院の選定が行えます。



これからは スマホがマイナ保険証に

昨年9月からマイナンバーカードの機能がスマホでも利用可能[※]になり、医療機関等で順次対応が進んでいます。「家にマイナンバーカードを忘れた」というときでも利用登録したスマホがあれば受診できます。



[※]スマホのマイナ保険証を利用するためには事前準備が必要です。

^{*}スマホのマイナ保険証に対応していない医療機関もあるので、初診等の際はマイナンバーカードの携帯をお願いします。

医療費控除の手続きが簡単に

医療費控除の手続きでは、医療費控除の明細書を作成し[※]確定申告書に添付しますが、マイナポータル連携を利用すると、医療費通知情報が自動で入力されるため便利です。



[※]健保組合が発行する「医療費のお知らせ」を添付することで記載の簡略化が可能。

窓口での支払いで 限度額を超える支払いが免除に

高額療養費制度では、医療機関や薬局などの窓口で支払う金額が限度額を超えた場合、限度額適用認定証を提示すれば窓口での負担を限度額に抑えることができます。しかし、マイナ保険証で受診することで限度額適用認定証がなくても窓口負担を限度額までに抑えられるようになります。



●有効期限にご注意！

マイナンバーカードはカード本体が10年^{*}、電子証明書は5年で有効期限が切れます。自治体から「有効期限通知書」が届いたら忘れずに更新してください。また、引っ越しの際も転居後14日以内に転入手続きを行わないとマイナンバーカードが失効します。マイナ保険証をいつでも使えるよう、必要な手続きは事前に確認しましょう。

^{*}マイナンバーカードの作成・更新時に18歳未満の場合は5年



令和8年1月より 家庭用常備薬サイト「あなたの薬箱」を開設しました

当組合では、セルフメディケーション（自分自身の健康に責任を持ち、軽度な身体の不調は自分で手当てすること）の取り組みとして「市販薬（OTC医薬品）の活用」を促進するため、1月より24時間365日お薬を購入できる組合員専用の市販薬販売サイト「あなたの薬箱」を開設しました。

「あなたの薬箱」では、薬選びや飲み合わせに迷ったときなど気軽に相談できる「薬剤師への無料LINE相談」や、ご自身の体質に合った薬が探せる「お薬ナビ」、医療機関への受診が必要かの目安が分かる「レッドフラグチェック」など、お薬の購入だけでなくセルフメディケーションを実践するための様々なサービスを提供していますので、ぜひご利用ください。

「あなたの薬箱」を利用するには事前に会員登録が必要となるため当組合の記号・番号が掲載されている資格確認書または資格情報のお知らせをご用意のうえ、次ページの二次元コードより登録をお願いします。



「医療費のお知らせ」(令和6年11月～令和7年10月分)を 2月にお送りします



当組合では、皆さまに医療費の実態をご理解いただくとともに、医療機関等からの誤請求防止等の医療費適正化を図るため、皆さまの診療内容を記載した「医療費のお知らせ」を世帯単位で2月上旬にお勤めの事業所（任意継続被保険者の方はご自宅へ）を通じてお配りいたします。

お手元に届いた際は、受診した医療機関や日数に誤りがないか、高額療養費・付加給付金の申請もれがないかなどを確認いただき、未請求のものがあれば速やかに当組合へご申請いただきますようお願いいたします。

「医療費のお知らせ」を利用して医療費控除の申告手続きをされる方へ

「医療費のお知らせ」は、確定申告の医療費控除を申告する際の添付書類としても利用できます。ただし、医療費控除の申告の対象となる令和7年11月と12月診療分は掲載されていないため、申告の際は、医療機関発行の領収書にもとづいて、「医療費控除の明細書」をご自身で作成していただくことになります。

なお医療費通知の情報は、マイナポータル上で閲覧することもできます。マイナポータルへ情報が反映されるタイミングは受診された月の翌々月となり、令和7年12月分の医療費は、令和8年2月10日頃から確認できる予定となっています。（マイナポータルの医療費通知情報には、はりきゅう・マッサージ施術や柔道整復療養費など一部含まれない医療費があります）

さらにマイナポータルからe-Taxに連携を図ると、確定申告書に12月までの医療費通知情報を自動入力できるようになるため、マイナポータル連携の利用を希望する際は、国税庁HP「マイナポータル連携特設ページ」及び「マイナポータル連携を利用するまでに行う事前準備」をご確認ください。



マイナポータル連携特設
ページはこちら



マイナポータル連携を利用
するまでに行う事前準備



お薬の相談・購入サイト



あなたの薬箱

「あなたの薬箱」は医薬品などを購入できるオンライン相談・購入サイトです。
様々な商品の品揃えがあります。



お薬ナビ

30秒でわかる
お薬探しが誰でも簡単

簡単な質問に答えるだけ。
自分に合うお薬が簡単に見つかります。



薬剤師相談

皆様から好評
薬剤師に気軽に相談

体調やお薬の飲み合わせなど、
無料でLINE相談ができます。



市販薬を **おトク** 買うならあなたの薬箱

当健保では、加入者のみなさまへお薬のオンライン
購入・販売サイト「あなたの薬箱」をご提供しています。

- ✓ 医薬品を含む豊富な品揃え!
- ✓ 最短当日発送! ※欠品などを除く
- ✓ 薬剤師への無料LINE相談サービスも!



今すぐ登録! /



万全ですか？ 花粉症対策

まもなく花粉シーズン到来！市販薬をうまく活用することで、つらい症状を緩和することができます。“セルフメディケーション”で花粉シーズンも快適に！

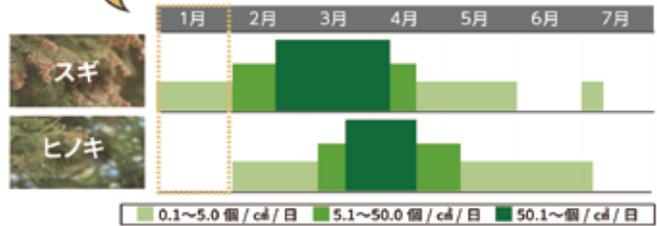


花粉の飛散量カレンダー

花粉症は早めの対策が肝心！

花粉症は、症状がひどくなる前の対策が重要です。花粉が本格的に飛び始める前に備えを始めましょう！

本格的に飛び始める前の今が対策のチャンス！



2020 日本花粉学会誌 65(2)p55-66 より作成

でも忙しくて時間がないし、病院に行くほどでも...



そんなときには、市販薬を活用しましょう！

医療用と同一有効成分の市販薬（スイッチOTC医薬品）も自分で購入できます！

たとえば！
ドラッグストアで購入できるスイッチOTC医薬品の例



アレグラFX
第2類医薬品



アレルビ
第2類医薬品



アレジオン20
第2類医薬品



ロートアルガード
クリニカルショット
第2類医薬品



ナザールαARO.1%
第2類医薬品

※市販薬を服用しても症状が改善しない、悪化するなどの場合は医療機関の受診もご検討ください。

「スイッチOTC医薬品のご案内」を対象者へ1月下旬にお届けします！

セルフメディケーション推進の一環として、花粉症、湿疹、関節炎などにおいて、医療機関でお薬の処方を受けている方を対象に「スイッチOTC医薬品のご案内」をお送りする予定です。対象の方には、ご自宅に業務委託先のホワイトヘルスケア(株)より郵送します。この機会にスイッチOTC医薬品への切り替えをご検討ください。

ご案内例



高血糖を防ぐ

高血糖は
さまざまな
病気の
原因です

こんな行動

心当たりはありませんか？

甘いものをよく食べる



階段は使わない



ストレスをためがち



血糖値とは、血液中の糖（グルコース）の濃度のこと。健康な人でも食後は高くなるなど変動しますが、**数値が一定水準を超えた高血糖の状態が続くと、糖尿病をはじめ健康に次のような悪影響を及ぼす可能性があります。**

生活習慣病関連

「しめじ」と覚えられます
神経障害の
目にかかる網膜症の
腎症の

糖尿病（2型の場合）

血糖値を下げるインスリンがうまく働かなくなると血糖値の高い状態が続くと発症します。最初、自覚症状はほとんどありませんが、徐々にのどが渇きやすい、トイレが近い、食べているのにやせる、などの症状が出てきます。病気が進行すると、重篤な合併症を引き起こします。

糖尿病3大合併症

糖尿病
神経障害

感覚障害により熱さや痛み鈍くなります。やけどやケガに気づかず治療が遅れ、重症化すると足の潰瘍や壊疽に進行し、足の切断が必要になることもあります。

糖尿病
網膜症

網膜の血管が傷つけられ、視力の低下や失明の原因となります。

糖尿病
腎症

腎臓の糸球体の小さな血管が傷つけられ、腎不全を引き起こします。人工透析が必要になることもあります。

ほかにも…▶

動脈硬化

糖が血管壁にダメージを与え、動脈硬化を引き起こします。心筋梗塞や脳梗塞のリスクを上昇させます。

高血圧・脂質異常症

高血糖とともに、生活習慣病の一環として合併することが多くなっています。

歯周病

糖尿病の人には歯周病が起りやすく、逆に歯周病の人には糖尿病が起りやすいことが知られています。

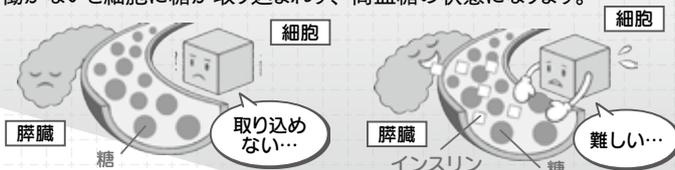
高血糖のめやす

	正常値	保健指導判定値	受診勧奨判定値
空腹時血糖	100mg /dL 未満	100mg /dL 以上 126mg /dL 未満	126mg /dL 以上
HbA1c (過去1~2カ月間の 血糖の状態)	5.6% 未満	5.6% 以上 6.5% 未満	6.5% 以上

上記の保健指導判定値以上であれば、血糖値が正常より高めといえます。

血糖まめ知識

● **糖とインスリン** 糖は私たちの活動の大切なエネルギー源で、血液中の糖はインスリンの働きによって細胞に取り込まれます。インスリンが十分に働かないと細胞に糖が取り込まれず、高血糖の状態になります。



インスリン分泌障害

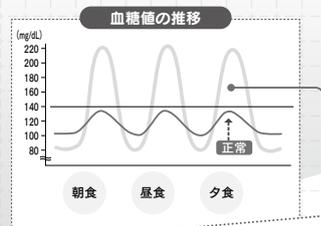
肥満、運動不足、ストレス、遺伝的な要因などによりインスリンが分泌されず、糖を取り込めない。

インスリン抵抗性亢進

インスリンは作られているが糖を取り込むのが難しい。主に肥満による内臓脂肪の増加が原因。

血糖値スパイク

食後に血糖値が急上昇・急降下すること。インスリンの働きや出方が悪いと、こうした血糖値の乱高下が起こり、血管にダメージを与えます。とくに糖質・炭水化物の多い食事で起こりやすくなります。



血糖値が上がりどげ(スパイク)のような形

ストレスと血糖値

ストレスがかかると、コルチゾールやアドレナリンといったホルモンが分泌され、それらが血糖値を上昇させます。

さあ、できることから変えてみよう!

予防・改善
のために
できること

- 食事** 糖質(炭水化物)をとりすぎないように注意し、野菜や肉・魚も含めバランスのよい食事をしましょう。
- 運動** 定期的な運動を心がけましょう。
- ストレス** 日常生活の中でこまめにストレスを解消しましょう。

楽しみながら
健康に!

食事

お菓子をわざと取りにくい場所に置く



野菜や豆腐などヘルシーな食材を冷蔵庫の手前など取りやすい場所に置く



ストレス



職場などで簡単にできるストレス解消法(呼吸法、ストレッチなど)を実践する

行動

職場のランチタイムは同僚と散歩する



食事

「ヘルシー弁当」を必ずチョイス



ストレス

流行のグッズでストレス解消!



Easy 簡単にできる!

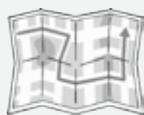
魅力的! Attractive

Social みんなでやってみよう!

いまやるとき! Timely

行動

「階段はこちら→」の表示を出す



職場やその周辺のウォーキングルートマップを作ってみる

ストレス

職場で“お昼寝タイム”を設定する



食事

職場に設置している飲料を無糖のものに限定する



食事

まず野菜から食べる(血糖値スパイクに効果的)



ストレス

スマホの通知などに「深呼吸の時間」とメッセージを表示



行動

健康診断を機に運動を開始する



令和6年度 特定健診・特定保健指導の結果報告

特定健診

特定健診は、対象者19,251人のうち15,562人の受診がありました。受診率は80.8%で令和5年度から0.1ポイント上昇しました。しかし、当組合の目標値には4.2ポイント及びませんでした。とくに被扶養者の受診率は38.3%と、目標値を大きく下回る結果となりました。



特定保健指導

特定保健指導は、対象者3,325人のうち387人の利用（終了）がありました。

実施率は11.6%で令和5年度から2.0ポイント低下しました。実施率が前年度より低下しており、当組合の目標値を下回る状態が続いています。

●特定健診の受診状況

区分	対象者	受診者	受診率	目標値
被保険者	15,393人	14,085人	91.5%	93.5%
被扶養者	3,858人	1,477人	38.3%	53.9%
合計	19,251人	15,562人	80.8%	85.0%

●特定保健指導の実施状況

区分	対象者	実施者	実施率	目標値
動機付支援	1,266人	200人	15.8%	36.0%
積極的支援	2,059人	187人	9.1%	26.5%
合計	3,325人	387人	11.6%	30.0%

令和8年度 春季会場別女性生活習慣病健診のご案内

当組合では35歳以上の女性の皆さまを対象に、(一社)東京都総合組合保健施設振興協会(東振協)と協力して『会場別女性生活習慣病健診』を実施しています。

ご自宅・勤務先の近隣で、乳がん、子宮がん検査を含む健診をご利用いただけますので、この機会にご受診ください。



令和8年度の申込みがスタートします

○実施期間

令和8年4月～令和8年8月

○対象者

35歳以上の女性で受診当日に組合員の資格がある方

○健診費用

5,500円(受診者負担額)

○申込方法

次の①、②のいずれかの申込方法により、お手続きください。

①書面による申込み

所定申込用紙に必要事項を記入のうえ、事業所の健康保険委員を通じて組合までご提出ください。申込書は組合ホームページ(<https://www.sokokenpo.or.jp>)よりダウンロードいただけます。

②オンラインによる申込み

東振協のサイトからご受診者が、直接、お申込みください。この場合、当組合への所定申込用紙の提出は不要です。

※組合ホームページ「健保からのお知らせ」からもアクセスいただけます。

※オンライン申し込みの際は、マイナポータル、資格確認書、および資格情報のお知らせに記載されております当組合の保険者番号【06134522】および被保険者等「記号」・「番号」の入力が必要です。

○主な健診項目

乳がん検査(超音波)・子宮がん検査(細胞診)・胃がん検査(胃部X線)・大腸がん検査(検便)・胸部X線・心電図・血液検査など

○会場

全国約700カ所の公民館・ホテル・医療機関

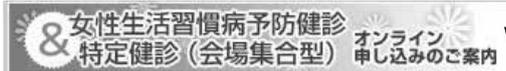
実施会場等、詳細については、組合ホームページでご案内しております。



東振協

検索

東振協ホームページから「オンライン申込サイト」へ



バナーをクリック!

○支払い方法

実施会場一覧表の「受診者負担金精算方法」をご確認のうえ、受診者が直接、健診機関にお支払いください。

受診者負担金精算方法

1. 窓口精算 健診会場内での現金払い
2. 振込精算 健診後、健診実施機関から送付されます「ゆうちょ銀行」の振込用紙を用いてのお振込み。送金手数料は受診者負担。

○申込期限

- ①書面申込…令和8年1月9日(金)組合必着
- ②オンライン申込…令和8年1月13日(火)

○その他

健診の詳細は、被保険者のお勤めの事業所、または組合保健事業課までご連絡ください。 組合保健事業課 ☎03(3642)8436

東京ディズニーリゾート®・コーポレートプログラム 「サンクス・フェスティバル」パスポート

1月・2月のパークを楽しもう!

会員
限定

期間中、通常の1デーパスポート※価格より

※東京ディズニーランド®または東京ディズニーシー®どちらかのパークを開園時間から楽しめるチケットです。

大人 (18才以上)

中人 (中学・高校生
12~17才)

小人 (幼児・小学生
4~11才)

500円お得

400円お得

300円お得

✦ お手元のコーポレートプログラム利用券と併用するとさらにお得! ✦

実施期間

2026年 1/5 (月) ▶ 2/27 (金)

- 販売期間: 2025年11月5日(水) 14:00~2026年2月27日(金) ※パークチケットは、2カ月先の同日分まで順次販売されます。
- 対象日: 下記カレンダーにてご確認ください。

※ 部分が対象日です。

2026年 1月						
日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

2026年 2月						
日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28

10% 割引!
東京ディズニー
セレブレーションホテル®
宿泊割引
も、併せてご利用ください!

詳しくは
利用者用サイトへ

詳細のご確認、ご購入は
利用者用サイト

から! ▶▶▶▶▶

コーポレートプログラム
利用者用サイト 検索



◆ 団体番号 : 1522

◆ プランパスワード : festhx25w (半角英数)

※ 購入には、団体番号とプランパスワードが必要になります。

ご購入にあたって

- 購入後のキャンセル、払い戻しはできません。
- チケット購入に必要な情報および購入したチケットを購入対象者以外の第三者に対し、有償・無償問わず譲渡(インターネットオークションへの出品含む)はできません。
- 本内容は、予告なく変更または終了する場合があります。

(事業所名称変更)

三井物産サプライチェーン・ソリューションズ株式会社

【変更前】 三井物産サプライチェーン・ソリューションズ合同会社

【変更後】 三井物産サプライチェーン・ソリューションズ株式会社

令和7年7月31日付

2026年 干支の話 午

1年で最も運気が上がる「初午」の日

午は十二支の7番目で、月は旧暦の5月にあたります。時刻では昼の12時を中心に11~13時頃を指すことから、12時を正午、正午より前を午前、後を午後というようになりました。また、北極と南極を結ぶ子午線という名称は、午の方位が南であり、北がねずみ(子)であることに由来しています。

2月最初の午の日を「初午」といい、1年で最も運気が上がる日といわれます。711年の初午の日に、穀物の神様「稲荷大神」が京都府の伏見稲荷大社の稲荷山に降臨したとされ、全国の稲荷神社で「初午祭」が行われます。祭では、稲荷大神のお使いとされる狐に油揚げやいなり寿司を供え、五穀豊穡、商売繁盛、無病息災、家内安全などを願います。

午は、動物では馬があてられます。馬は古くから人間と深く関わっており、さらに、神の乗り物として信仰の対象にもなっています。そのため、昔は神事や祈願の際、神の降臨を願って馬を奉納する風習がありました。後に、生きた馬の代わりに馬を描いた板絵を奉納するようになったのが、「絵馬」の起源です。

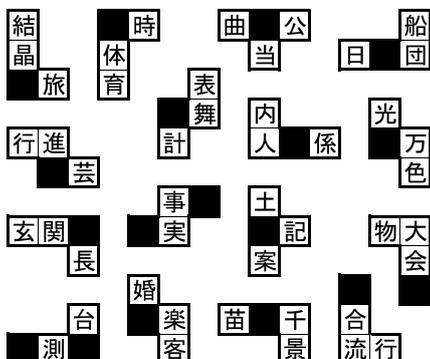
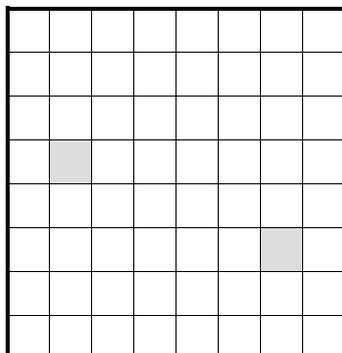


ひらめき

頭の体操タイム

漢字ジグソーパズル

バラバラになったピースを組み合わせて、漢字クロスを完成させてください。黒マスがタテ・ヨコに続くことはありません。色付きマスに入った漢字でできる二字熟語を教えてください。



©スカイネットコーポレーション

答え

組合HP▼



クイズの解答は、当組合HP「健保ニュースバックナンバー」にて掲載しております。

事業の概要 (令和7年11月末現在)

事業所数	354
被保険者数	男 17,327人 女 7,024人 計 24,351人
平均標準報酬月額	男 403,314円 女 278,399円 平均 367,282円
保険料調定額	月分 881,871,081円 累計 7,934,504,085円
保険給付費	月分 1,017,598,915円 累計 7,727,835,715円

レッツエンジョイ
ヘルシー・ウォーキング

vol.82

地球の息吹を感じながら歩く

三原山

都心から120km南の洋上に浮かぶ伊豆諸島最大の島、「伊豆大島」。竹芝から高速ジェット船でわずか1時間45分と日帰り圏内にもかかわらず、本格的な旅気分を味わえるのが魅力です。伊豆大島は島全体が活火山であり、日本ジオパークに認定されています。ダイナミックな地球の息吹を感じる「三原山」を歩くコースを紹介します。



三原山中央火口

直径約300～350m、深さ約200m。1986年の噴火ではマグマがこの穴を満たし、あふれ出した。周辺では地表から蒸気が吹き出し、自然のパワーが感じられる。



三原神社

噴火の際、溶岩が社殿を避けるように流れ、埋没を免れた。天気によければ鳥居越しに富士山を望むことができる。



割れ目噴火口

1986年の噴火では、北側の斜面から「割れ目噴火」が発生した。吹き上がったマグマのしぶきは高さ1,500mにも達した。



巨大溶岩

三原神社の脇にある大量のマグマのしぶきが積み重なってできた巨大な溶岩。噴火の際、火口からここまで溶岩流に運ばれた。



東京・竹芝から東海汽船大型客船（夜行）で6時間、または高速ジェット船で1時間45分（久里浜から1時間／熱海から45分／伊東から35分）

東京・調布から新中央航空で25分



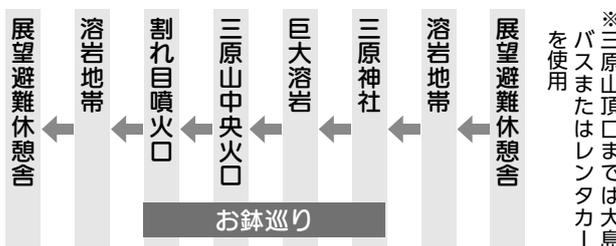
展望避難休憩舎

山頂口の脇にあり、伊豆大島ジオパークに関する資料が展示されている。万に備え、ヘルメットも借りられる。土日祝日は「ジオパーク展」を開催。



溶岩地帯

不思議な形をした溶岩が点在。当時の溶岩の流れ方を想像してみよう。



スタート 展望避難休憩舎
ゴール 展望避難休憩舎
歩行時間 約3時間
歩行距離 約7km

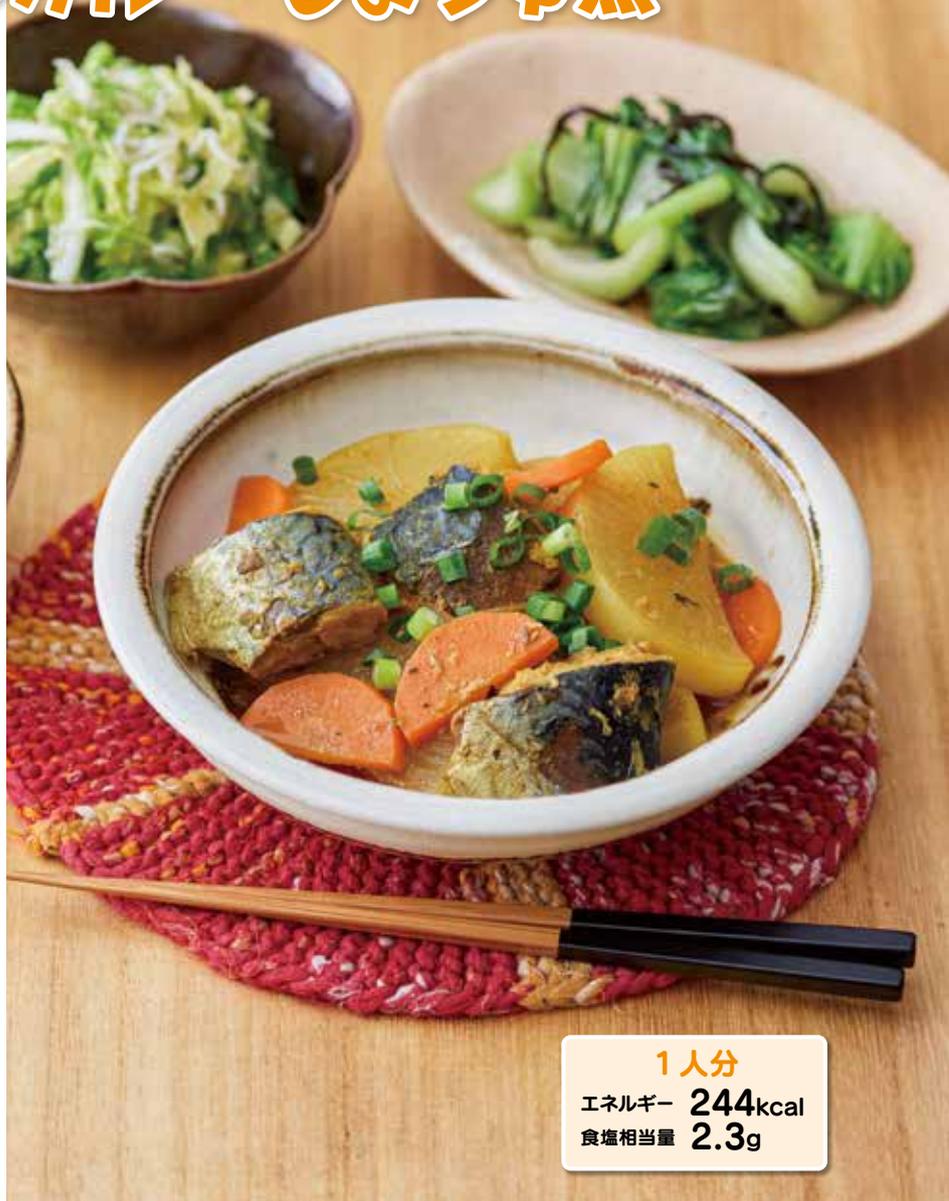
さば缶と大根のカレーしょうゆ煮

●材料（2人分）

大根 ……………300g
 にんじん …………… 1/4本（40g）
 さば缶（水煮） …………… 1缶（200g）
 A
 水 …………… 1/2カップ
 酒 …………… 大さじ1
 しょうゆ …………… 大さじ1
 みりん …………… 大さじ1
 カレー粉 …………… 小さじ1
 万能ねぎ（小口切り） …………… 適量

●作り方

- ①大根は1cm幅の半月切りにして耐熱皿にのせ、ふんわりラップをかけて、やわらかくなるまでレンジ（600W）で5～6分加熱する。にんじんは5mm幅の半月切りにする。
- ②鍋に、さば缶（汁ごと）とAを加えて中火にかける。沸騰したら、①を入れて弱火にし、汁気が少なくなるまで12分ほど煮る。盛り付けて万能ねぎをふる。



1人分

エネルギー **244kcal**
 食塩相当量 **2.3g**



POINT 魚の缶詰

缶詰には旬の魚が使われるため、栄養価が高いのが特長です。また、素材を缶に入れて密封した状態で加熱殺菌をするため、水に溶けやすい水溶性ビタミンや、酸化しやすい栄養素の損失が少ないのもメリット。骨までやわらかく食べられ、カルシウムをとりやすいものよいところですね。

■ 料理制作・新谷 友里江（管理栄養士） ■ 撮影・さくらい しょうこ ■ スタyling・深川 あさり

ひとりで悩まないで!! お気軽にご利用ください

メンタルヘルスカウンセリング

当組合の被保険者および被扶養者の方がご利用できます。経験豊かな専門カウンセラーがご相談をお受けします。相談者のプライバシーは厳守されますので、安心してご利用ください。

発信者番号は「通知設定」でおかけください。
 つながらない場合は、はじめに「186」をつけて左記専用ダイヤル番号におかけください。
 ご利用者の状況または相談内容により、相談の制限・停止をさせていただく場合があります。

専用
ダイヤル

0120-277-7222 (無料)

携帯からも無料でご利用できます

●電話カウンセリング

受付：月～土曜日
 （日曜日・祝日、年末年始は休）
 午前10時～午後10時

●面接カウンセリング

予約受付：月～土曜日（日曜日・祝日、年末年始は休）午前10時～午後8時／面接は、契約年度中は被保険者・被扶養者とも1人5回まで無料、6回目から有料です。

※[Zoom]を使用したオンラインカウンセリングに変更することも可能です。面接予約窓口にて「オンラインカウンセリング希望」とお伝えください。

★『Kenpo News』へのご感想をお寄せください

本誌のご感想などがございましたら、健保組合保健事業課までお寄せください。

メール→ health@sokokenpo.or.jp ファクシミリ→ 03-3642-2100



P14 『頭の体操タイム』 解答

漢字ジグソーパズル 解答

結	婚	行	進	曲		公	表
晶		楽		芸	当		舞
	旅	客	船		時	計	台
土	日		団	体		測	
	記	事		育	苗		千
案		実	物	大		光	景
内	玄	関		会	合		万
人		係	長		流	行	色

答え **日 光**