本誌はご家庭にお持ち帰りください

Kenpo News

けんぽニュース

No. 288
令和8年10月号

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

02 令和7年度 収入支出決算のお知らせ

04 令和8年8月から、高額療養費制度が見直されました

05 令和8年度 被扶養者の資格確認調査の実施について

06 マイナンバーカードの有効期限の更新に関する大切なおしらせ

08 お薬の相談・購入サイト「あなたの薬箱」

10 オンライン禁煙外来プログラムのご案内

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



令和７年度 収入支出決算のお知らせ

保険料収入増も、３年連続の赤字決算

収　入　総　額：129億8,778万4千円
支　出　総　額：124億9,193万3千円
収入支出差引額：　4億9,585万1千円
経常収支差引額：△1億4,975万2千円

７月７日開催の第１５６回組合会において、令和７年度事業報告ならびに収入支出決算について原案どおり可決・承認されました。

令和７年度の収入決算は１２９億８７７８万４千円、支出決算は１２４億９１９３万３千円となり、収入支出差引額は４億９５８５万１千円、実質的な財政指標となる経常収支差引額では、１億４９７５万２千円の赤字決算となりました。

収支状況を収入面からみると、被保険者数（２万４３２４人、対前年度比２７１人増）、平均標準報酬月額（36万４６１９円、同６５５９円増）および平均標準賞与額（82万99円、同3万８７９２円増）が増加したことにより、経常収入総額は前年度比３億９３９７万６千円（３・３４％）増の１２１億７８８８万７千円となりました。

一方、支出面では、保険給付費が対前年度比で１億４２６１万２千円（２・１４％）増の68億１７７４万６千円、そのうち医療費は対前年度比１億７５４万７千円（１・８２％）増加したほか、傷病手当金の増加などにより保険給付費全体が増加しました。

また、高齢者医療制度への納付金は、対前年度比３２２万８千円（０・０７％）減の49億２９４６万円となり、経常支出総額は対前年度比１億４７９９万円（１・２１％）増の１２３億２８６３万９千円となりました。

このように令和７年度は保険料収入が保険給付費等の伸びを上回ったことに加え、納付金の減少により収支は改善したものの、高水準が続く医療費を吸収しきれず、３年連続の赤字となりました。

健保組合を取り巻く情勢は、過重な納付金の負担や医療の高度化・高額薬剤による医療費の増嵩に加え、令和８年度診療報酬改定の影響もあり、今後ますます厳しい財政運営が続くことが見込まれます。

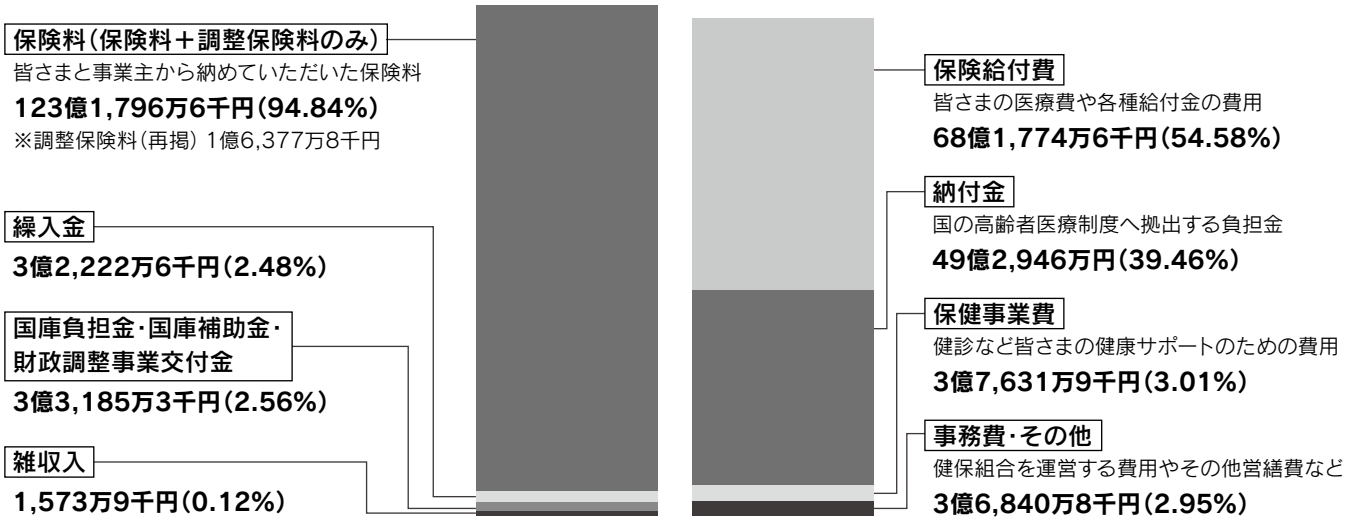
当組合といたしましては、引き続き事務費等の合理化を推進するとともに、医療費点検の強化やＯＴＣ医薬品の利用促進を通じた実効性のある医療費適正化に注力してまいります。

将来にわたる安定した事業運営のため、組合員の皆さまにおかれましても、日々の健康管理に一層ご留意いただきますとともに、マイナ保険証の利用をはじめとする医療費適正化にご理解とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

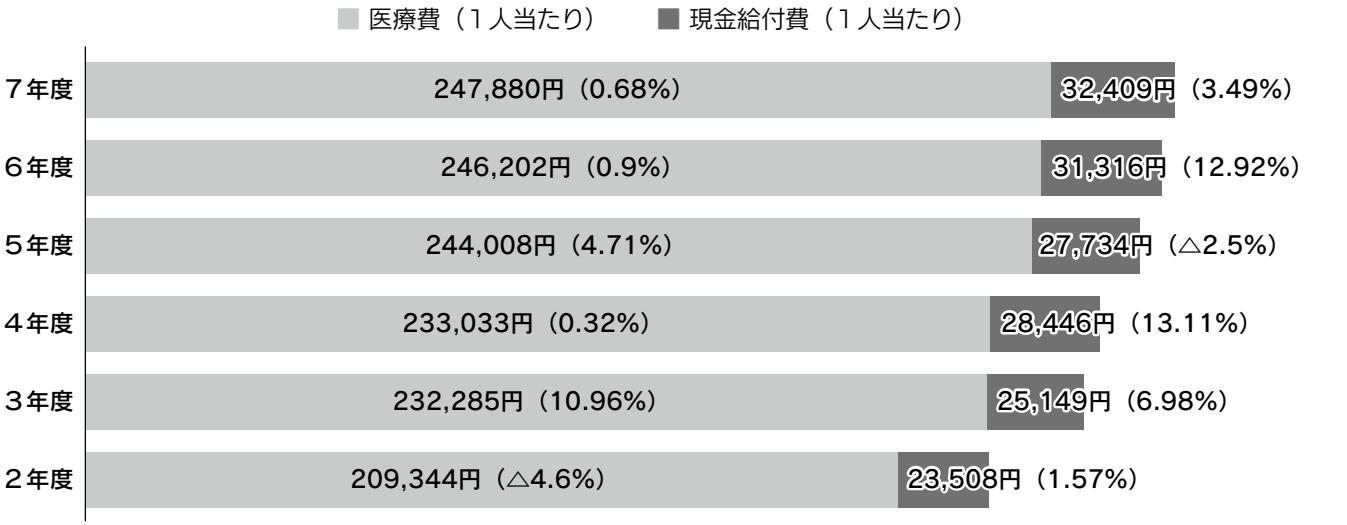
グラフで見る令和７年度決算（一般勘定）

収入総額 129億8,778万4千円

支出総額 124億9,193万3千円



１人当たり医療費と現金給付費の伸び率の推移



※2年度はコロナ禍による受診控えの影響

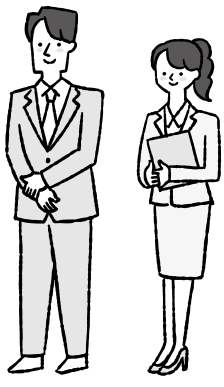
介護勘定

令和７年度においては、介護保険料率を千分の２引き下げたものの、保険料収入の増加や約９４００万円の介護納付金の減少等により、収支差引額は２７００万円の黒字となりました。

その結果、この黒字額のうち２６００万円を翌年度へ繰り越し、残りは準備金へ積み立てました。

決算概要表
令和７年度決算の概要（介護勘定）

収入総額	1,377,523千円
支出総額	1,349,678千円
収入支出差引額	27,845千円



令和8年8月から、高額療養費制度が見直されました



高額療養費制度とは、ひと月に病院に支払った額が高額になった場合に、定められた上限額を超えて支払った額を払い戻す制度です。上限額は、個人や世帯の所得に応じて決まっています。

月単位の上限額が引き上げられました

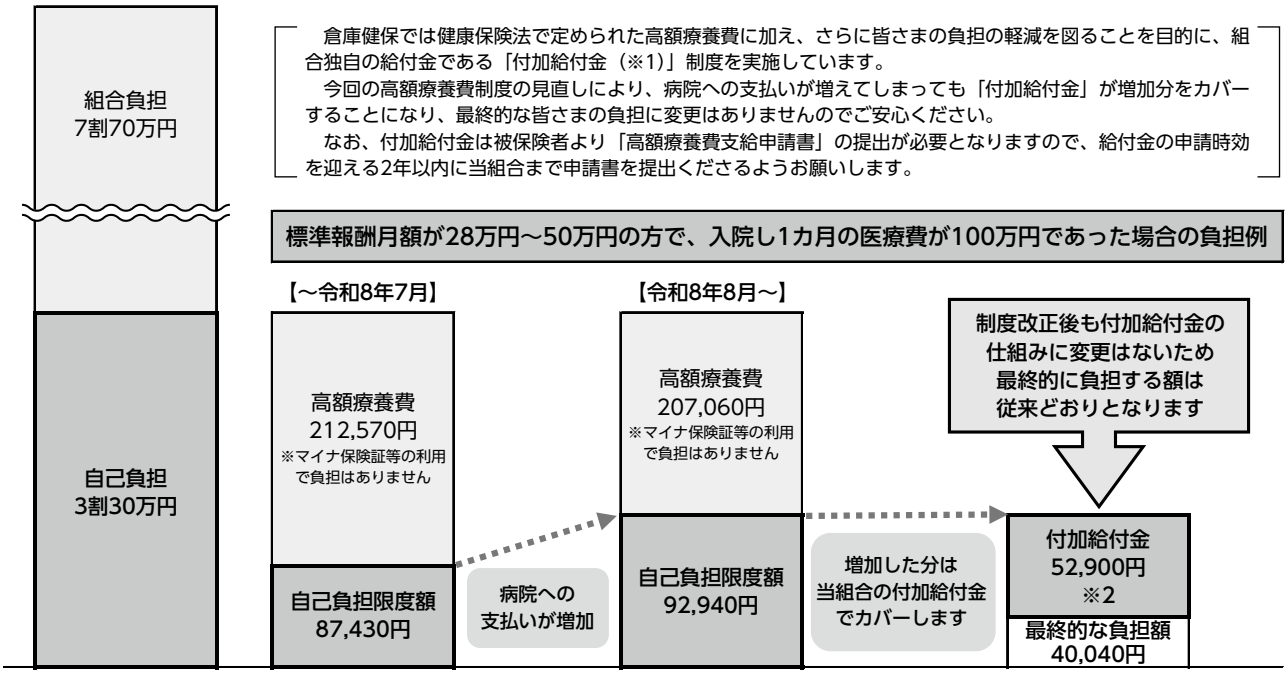
将来にわたり制度を維持するため、自己負担限度額が引き上げられました。一方で、多数回該当は据え置かれ、長期にわたって高額な医療費がかかる患者に配慮されました。なお、令和9年8月からは所得区分が細分化され、中高所得層を中心により細密な所得水準に合わせた自己負担限度額の引き上げが行われます。

令和8年8月～令和9年7月　高額療養費の自己負担限度額　＜　の部分が変更箇所＞

標準報酬月額	自己負担限度額（月額上限）			新設 年間上限（8月～翌年7月）
	外来特例（70歳以上）		多数回該当	
83万円以上	270,300円＋（医療費－901,000円）×1%		140,100円	1,680,000円
53万円～79万円	179,100円＋（医療費－597,000円）×1%		93,000円	1,110,000円
28万円～50万円	85,800円＋（医療費－286,000円）×1%		44,400円	530,000円
26万円以下	22,000円 *1	61,500円		530,000円 *3
住民税非課税（70歳未満）	36,900円		24,600円	290,000円
住民税非課税（70歳以上）	11,000円 *2	25,700円		
一定所得以下（70歳以上）	8,000円	15,700円	―	180,000円

※多数回該当…過去12カ月以内に3回以上、上限額に達した場合の4回目以降の上限額
*1 年間上限216,000円　*2 年間上限96,000円
*3 標準報酬月額15万円以下に該当することを確認できた場合は410,000円（令和9年8月以降に償還払い）

高額療養費改正後も当組合の付加給付金に変更はありません！



倉庫健保では健康保険法で定められた高額療養費に加え、さらに皆さまの負担の軽減を図ることを目的に、組合独自の給付金である「付加給付金（※1）」制度を実施しています。
今回の高額療養費制度の見直しにより、病院への支払いが増えてしまっても「付加給付金」が増加分をカバーすることになり、最終的な皆さまの負担に変更はありませんのでご安心ください。
なお、付加給付金は被保険者より「高額療養費支給申請書」の提出が必要となりますので、給付金の申請時効を迎える2年以内に当組合まで申請書を提出くださるようお願いします。

標準報酬月額が28万円～50万円の方で、入院し1カ月の医療費が100万円であった場合の負担例

※1：1レセプト（月別、個人別、病院別、入院・外来別、医科・歯科別）ごとの負担額が40,000円を超過した場合に付加給付金に該当します。
※2：付加給付金の申請は「高額療養費支給申請書」の提出が必要です。申請書は当組合HPよりダウンロードできます。

＼令和8年度／

被扶養者の資格確認調査（再認定）の実施について



当組合では、保険給付の適正化を目的に、健康保険法施行規則第50条等に基づき、健康保険の被扶養者となっている方が、現在もその状況にあるかを確認させていただくため、被扶養者の資格確認調査を実施しております。

資格認調査は、健康保険組合の健全経営のため必要な調査ですので、皆さまご協力いただきますようお願いいたします。

①対象者

マイナンバーを活用した情報連携を用いて一次審査を行った結果、調査が必要とされた18歳以上の被扶養者（平成20年4月1日以前生まれの方）

②資格確認調査の方法

9月下旬に勤務先を通じて「被扶養者確認調書」が配布されます。調書の記載内容をご確認のうえ、証明書類を添付し、期日までに当組合へご提出ください。

③提出期限

令和8年10月30日（金）期限厳守

※提出期限までに「健康保険被扶養者確認調書」および証明書類を提出されない場合、健康保険法施行規則第50条7項により資格を取消す場合がありますので、必ずご提出くださるようお願いいたします。

被扶養者の認定基準

被扶養者になれる人は、被保険者との生計維持関係（経済的扶養の事実）がある「国内居住者」に限られます。また他にも、続柄、状況によって、それぞれ次のような条件を満たしていることが必要です。

●被保険者と同居を条件としない方

①配偶者（内縁含む）、②子･孫、③兄弟姉妹、④父母、⑤祖父母、⑥曾祖父母

●被保険者と同居が条件となる方

①前記以外の三親等内の親族
②内縁の配偶者の父母および子

●収入のある被扶養者の場合

対象者の年間収入が130万円未満（19歳以上23歳未満は150万円、60歳以上の方、または障害厚生年金の受給要件に該当する障害のある方は180万円未満）であり、

①同居の場合は、被保険者の年間収入の2分の1未満であること。
②別居の場合は、被保険者からの援助額（仕送り）より少ないこと。

≪留意事項≫

・年間収入とは、過去における収入のことではなく、被扶養者に該当する時点および認定された日以降の年間収入見込額をいいます。
・海外に居住していても留学している学生など生活の基礎が国内にあると認められた場合は、例外として認定されます。
・収入とは、給与、公的年金、恩給、配当、事業・不動産収入のほか、傷病手当金、出産手当金、失業給付金などを含みます。
・その他、被扶養者認定基準の詳細につきましては、当組合ホームページをご参照ください。

資格確認書の更新について

お持ちの「資格確認書」の有効期限が令和8年11月30日までの方で、引き続きマイナ保険証を利用できない方を対象に一括職権交付を行います。

対　象　者　令和8年9月末日現在、マイナ保険証の利用登録をされていない方
送付予定日　令和8年11月上旬に事業所宛てに送付いたします。
（任意継続被保険者の方は自宅へ送付いたします。）

※有効期限切れの資格確認書はご自身で破棄してください。



マイナンバーカードの有効期限の更新に関する大切なおしらせ



マイナンバーカードには、カード本体と搭載されている電子証明書の2つの有効期限があります



マイナンバーカードの有効期限 ▶ 発行から**10回目**の誕生日まで

電子証明書の有効期限 ▶ 発行から**5回目**の誕生日まで

※ 記載がない場合は、7ページの手順に沿ってご確認ください

※ マイナンバーカード本体の有効期限が切れるのと同じタイミングで、カードに入っている電子証明書も有効期限が切れます。その際、カード本体の更新時に、一緒に手続することで電子証明書も更新されます。

マイナンバーカード本体と電子証明書で更新手続が異なります

有効期限の2～3カ月前を目途に**有効期限通知書**（右図）が送付されます。
通知が来ていなくても有効期限の3カ月前から**更新**ができます。

同封のパンフレットをご一読のうえ、**余裕をもってお早めに**更新手続をお願いします。



マイナンバーカードの更新手続

以下のいずれかの方法で、**事前申請**が必要です。

- オンライン（スマートフォン / パソコン）
- 証明写真機
- 郵送

事前申請後、交付通知書が届きますので、市区町村窓口を訪れて新しいカードの交付を受けてください。

新しいカードの作成には一定の時間がかかることから、事前申請がお済みでないまま市区町村窓口に行っても、その場で更新は出来ませんので、ご注意ください



電子証明書の更新手続

マイナンバーカードと有効期限通知書を持参して、**お住まいの市区町村窓口にて更新手続**をしてください。

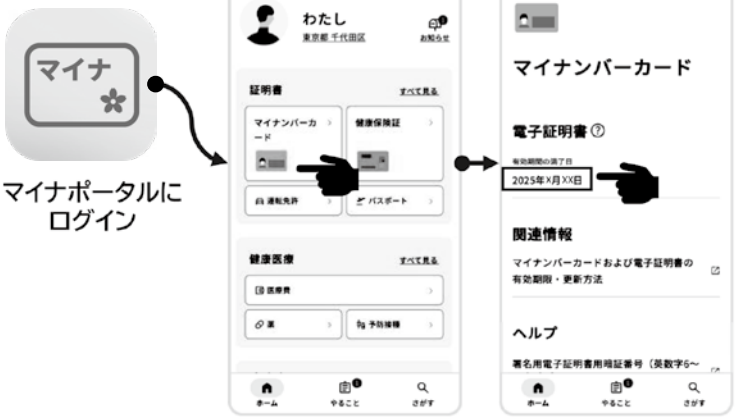
更新の流れ



券面に記載のない電子証明書の有効期限は、どこを見ればわかるの？

電子証明書の有効期限は、
マイナポータルでもご確認いただけます。

※ カード本体の有効期限のみ確認したい場合は、カードの券面で確認してください。



電子証明書の有効期限が3カ月未満のユーザーには、有効期限についての案内が表示されます

以下のような案内が表示されましたら、速やかに更新手続をお願いいたします。

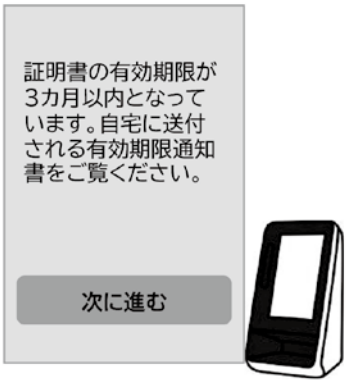
マイナポータル ログイン時



マイナポータル 電子証明書欄



顔認証付き カードリーダー



これらの更新アラートは、電子証明書の有効期限（5年）だけでなく、マイナンバーカード本体の有効期限（10年）の際にも同様に表示されます。
まずは、**お手元に届いた有効期限通知書をご確認ください。**

有効期限内に電子証明書の更新手続ができなかったらどうすればいいの？

有効期限内に更新ができなかった場合は、マイナンバーカードをお持ちの上、お住まいの市区町村窓口で**再発行手続**をしてください。

※ 電子証明書は即日再発行できます。

※ 電子証明書の有効期限満了日が属する月の末日から3カ月間は、マイナ保険証として使用することが可能です。ただし、**保険資格情報の提供のみで、診療情報・薬剤情報等の提供はできません。**

マイナンバー総合フリーダイヤル **0120-95-0178**（マイナンバー）
5番を選択のうえ、音声ガイダンスにしたがってお進みください。
受付時間（年末年始を除く） 平日：9時30分～20時00分 土日祝：9時30分～17時30分

マイナ保険証について詳しくはこちら

ひと、くらし、みらいのために
厚生労働省
Ministry of Health, Labour and Welfare

お薬のオンライン相談・購入サイト
あなたの薬箱

病院に行く前に
スマホで“ちょっと聞ける”

無料のLINE薬剤師相談が便利です



こんなお悩みをお持ちの方に！

- 副作用や飲み合わせが心配。誰かに相談して安心したい。
- 市販薬を選ぶのが難しい。自分にぴったりのお薬を教えて欲しい。
- 病院でもらったお薬の使い方について、気軽に相談したい。

LINE 薬剤師相談のメリット



お薬のオンライン相談・購入サイト「あなたの薬箱」登録方法

STEP 1

QRを読み込む

STEP2

あなたの薬箱に登録する

登録後、「薬剤師へ相談」のページにお進みください。

STEP3

プロの薬剤師にLINEで相談する

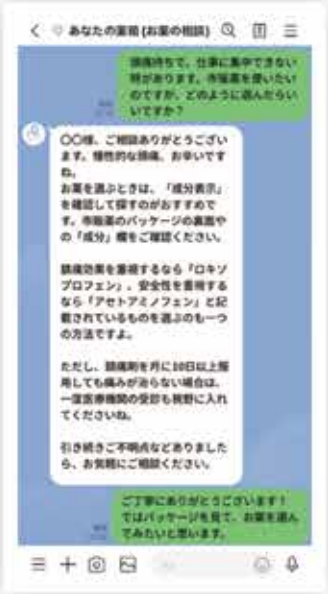
倉庫業健康保険組合　委託先：ホワイトヘルスケア株式会社

どの薬を選べばいい？と迷ったら …

薬剤師にスマホでサクッと相談！

「自分に合う市販薬がわからない」

具体的な商品の選び方を提案



薬のことは病院で医師に相談するものと思っていましたが、**薬剤師にLINEで相談できる**なんて便利！



「病院の薬と同じ成分の薬は市販薬で購入できる？」

同じ成分が入った市販薬を紹介

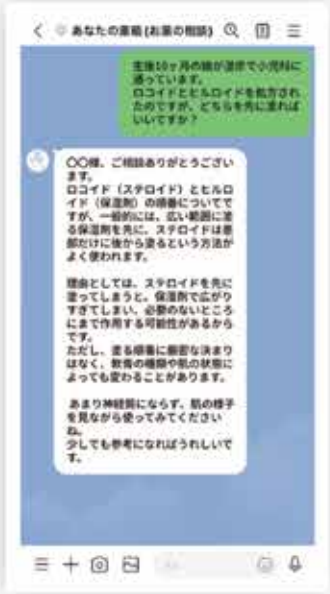


写真を送って相談できるのは、助かります。



「病院の薬の使い方を相談したい」

ポイントをわかりやすく解説



病院の薬をいざ使おうと思うと疑問が出てきて。そんな時に**気軽に相談できる**のはありがたいです。



登録すると健康情報が無料で届く

健康にまつわる情報・お薬の豆知識・レシピなどを定期的にお届けします。

快眠のカギはお風呂？
睡眠をスムーズにする
入浴のコツ3選



更年期症状緩和に
おすすめのレシピ



病院の薬と同じ成分の
市販薬に関する情報



目薬後のパチパチは
間違い！？
目薬の使い方Q&A



参加費
無料

また値上がり!?

Medically

2026年10月たばこ税が増税！

オンライン禁煙外来プログラムのご案内



2026年4月からたばこの価格が段階的に引き上げとなります。
「そろそろやめたい」「出費が気になる」そんな方へ。
禁煙は、経済的にも健康面でもメリットが大きい行動です。
この機会に一度考えてみませんか？

たばこ代、年間いくら？

例：1日1箱600円の場合

1か月：約18,000円
1年：約216,000円
5年：約1,080,000円



禁煙すると…

- ✔ 旅行や趣味に使える
- ✔ 外食やご褒美が増える
- ✔ 欲しかったものが買える

禁煙すると体はこう変わります

直後：周囲の人をたばこの煙で汚染する心配がなくなる
20分後：血圧と脈拍が正常値まで下がる
数日後：味覚や嗅覚が改善する・歩行が楽になる
数週間後：心臓や血管など、循環機能が改善する
数か月後：咳や喘息が改善する・スタミナが戻る
1年後：肺機能の改善がみられる



禁煙は、いつ始めても
体に良い変化が期待できます！

参考：厚生労働省（e-ヘルスネット）禁煙の効果

こんな気持ち、ありませんか？



- 値上げは痛いけれど、やめられるか不安
- 何度も挑戦したけど続かなかった
- 禁煙中のストレスが心配

禁煙は「意思の強さ」だけではありません。
医療のサポートを受けることで、
成功率は高まります。

＼ 当組合では「オンライン禁煙外来プログラム」をご用意しています ／

参加費用：通常60,500円(税込)の禁煙プログラム ▶ 自己負担０円！

申込期間：～2027年3月30日(火)

※初回診察は2027年3月31日(水)までにお受けください。

対象　：倉庫業健康保険組合にご所属の組合員

Medically禁煙外来プログラム ユーザー登録ガイド

初めてご利用の方

キャリアメールをご利用の場合は、『medically.com』からのメールを受信できるよう、事前にドメイン設定をお願いいたします。

Step1．Medicallyアカウントを作成する

❶ アプリをインストールする

Medically
対応OS
iOS 13.0 以上
Android 7.0 以上

▼二次元コードが読み取れない場合は、iOSは「App Store」、Androidは「Google Playストア」にて「Medically」と検索し、上のアイコンのアプリをインストールしてください。

❷『はじめる』をタップ
❸ 携帯電話番号を登録し『次へ』をタップ
❹ 端末の【メッセージ】アプリに届いた4桁の認証コードを入力
❺ ユーザー登録画面でマイナ保険証と一致する姓名やスマートフォンで確認可能なメールアドレスなどの情報を入力 ※お好きなパスワードを設定してください
❻ 以下に案内された6桁の健保識別番号を入力



Medically禁煙外来プログラム開始に必要な健保識別番号は、 134522 です。

Step2．プログラムを申し込む　所要時間：約 15分

❶【禁煙外来】の『開始』をタップ



❷ プログラム詳細を確認し『今すぐ申し込む』をタップ
❸『はじめる』をタップし問診に回答
❹「オンライン診療」を選び『今すぐ予約』をタップ
❺「禁煙説明動画（約10分/音声あり/約19MB）」を視聴してから「予約する」をタップ
❻「ニコチネル」または「チャンピックス」を選択し『決定』をタップ



※移動中や運転中のテレビ電話通話は危険な為おやめください。

アプリ操作等でお困りの時は、Medically-FAQ（使い方ガイド）もご活用ください

ご不明な点がございましたらお気軽にサポートチームまでご連絡ください。

メドケア株式会社
Medically サポートチーム
support@medically.com
サポート専用ダイヤル
03-6908-2424
平日 10 時～ 18 時 受付

Step3．診療を予約する

※マイナ保険証をご利用でない場合は『資格確認書』をご用意ください。

❶ 予約日時の選択



❷ 予約日時を確認し『確定する』をタップ
❸ プログラム案内元への在籍確認がとれる画像（※）を用意し『写真を撮影』をタップ
❹『送信する』をタップ(Androidは画面がスキップします)
❺【ホーム】と【診療・予約】画面に予約日時が表示されていることをご確認ください
※予約枠時間内で順番に医師よりテレビ電話がかかってきます。アプリを開いてお待ちください。※イヤホンマイクの使用をお勧めしています。



【※在籍確認画像の送信方法】

マイナポータルアプリより医療保険資格情報を表示させ、スクリーンショットを撮影してアップロードしてください。

⚠マイナポータル内の『資格情報のPDF』画像は項目不足のためご利用いただけません

詳しい手順こちらをご確認ください
↓
▼マイナポータルの医療保険資格情報の送付方法

＼令和８年度／

歯みがきキャンペーン　結果報告

674名の皆さまが目標を達成されました

当組合では、６月の１カ月間に「歯みがきキャンペーン」を実施しました。このキャンペーンは、配布した冊子を参考に１日３回の歯みがきを実践することで、歯周病予防のための口腔ケアの習慣化を目的としています。

今年度は1,269名の方にご参加いただき、下表の674名の方が目標（１カ月間、１日３回の歯みがき）を達成されました。

事業所別達成者数【事業所記号順】（合計674名）

（単位：名）＊被扶養者も含みます

事業所名	達成者数
旭倉庫　株式会社	11
株式会社　鈴　　商	8
佐志田倉庫　株式会社	5
三信倉庫　株式会社	7
一般社団法人　全国食糧保管協会	2
千住倉庫　株式会社	1
第一倉庫　株式会社	3
醍醐倉庫　株式会社	5
太成倉庫　株式会社	17
株式会社　ヤマタネ	16
株式会社　帝国倉庫	5
東洋埠頭　株式会社	22
一般社団法人　日本倉庫協会	1
平田倉庫　株式会社	6
富士倉庫運輸　株式会社	14
丸八倉庫　株式会社	1
八千代倉庫　株式会社	1
株式会社　トーシン	9
共栄商事　株式会社	2
株式会社　ダイワコーポレーション	1
株式会社　ランドワーク不動産	3
コクサイエアロマリン　株式会社	38
王子物流　株式会社	8
長島梱包　株式会社	15
株式会社　テイソウ物流サービス	3
太成貨物運輸　株式会社	1
明治サービス　株式会社	3
草野倉庫　株式会社	1
東京団地倉庫　株式会社	6
大同冷蔵　株式会社	1
飼料輸出入協議会	2
昌和倉庫運輸　株式会社	14
株式会社　イクタツ	9
五十嵐冷蔵　株式会社	8
日東富士製粉　株式会社	26
山手冷蔵　株式会社	16
株式会社　サンワーク	12
武蔵野物流　株式会社	8
共進倉庫　株式会社	2
興亜製氷冷蔵　株式会社	3
倉庫業企業年金基金	1
日本タンクターミナル　株式会社	8

事業所名	達成者数
株式会社　ヤマタネロジスティクス	4
株式会社　東京流通センター	5
株式会社　イースタンスポーツ	9
東京高速道路　株式会社	3
銀座駐車場　株式会社	8
岸本エステート　株式会社	10
新流通倉庫　株式会社	1
株式会社　ビルネット	12
株式会社　世界貿易センタービルディング	5
株式会社　貿易ビルサービス	2
株式会社　サンシャインシティ	1
日　　塩　株式会社	13
株式会社　オーティーエス	30
公益財団法人　自転車駐車場整備センター	5
株式会社　小野包装	12
株式会社　サンシャインエンタプライズ	1
斉藤倉庫　株式会社	11
株式会社　東洋トランス	2
第一倉庫流通　株式会社	4
株式会社　ヤマタネロジワークス	1
富士共同物流　株式会社	4
株式会社　ナカノ商会	82
埼菱サービス　株式会社	5
株式会社　ロジスポ	6
御前崎港運　株式会社	18
愛宕倉庫　株式会社	10
田澤共進　株式会社	2
仙台オート輸送　株式会社	4
東光ターミナル　株式会社	2
富士ヒューマンテック　株式会社	13
株式会社　イシカワ	2
大沢運送　株式会社	32
東日本倉庫　株式会社	10
糧栄産業　株式会社	2
本荘グループ　株式会社	1
株式会社　立飛ホスピタリティマネジメント	6
センコーナガセ物流　株式会社	1
武蔵野建興　株式会社	6
ＵＴロジスティクス　株式会社	1
任意継続被保険者	3
合計	**674**

いちご狩り
健康ハイキングのご案内

毎年大好評の「いちご狩り」を、今年度も開催いたします！
今年度は、2か所で実施予定です
ご家族や職場の仲間と一緒に、旬のいちごを楽しみませんか？
皆さんのたくさんのご応募をお待ちしております！





実施概要

開　催　日	令和9年1月～令和9年5月末（予定）	
開催場所	越谷いちごタウン 埼玉県越谷市増森1丁目41 〔 https://ichigo-town.com 〕	グランベリー大地※ 茨城県常総市三坂新田町2383-2 〔 https://granberry-joso.jp 〕
案内時間	10:00～14:30 （赤い実が無くなり次第終了いたします）	
募集人数	600人	600人
予約方法	ホームページから予約（必須）	予約不要（受付順）
実施時間	45分間の食べ放題	40分間の食べ放題
参加資格	当組合の被保険者・被扶養者	
参　加　費	無　料	
申込方法等	健康ハイキングの申込方法等のご案内は、 10月下旬に事業主、任意継続被保険者宛に通知を送付予定です。	

※グランベリー大地の『夜のいちご狩り』および『プレミアムいちご狩り』については対象外となります。
※募集人数を超えた場合は抽選になります。

公　告

（事業所所在地変更）
M＆Fロジスティクス　株式会社
【変更前】東京都大田区
【変更後】東京都港区
令和8年6月1日付

（事業所削除）
株式会社　NVロジテック
埼玉県新座市
令和8年5月1日付

組合役員の退任について

《互選理事》
和田　康政　氏　（東京団地倉庫株式会社）　令和8年6月23日付　退任

関東信越厚生局による実地指導監査が実施されました

去る8月7日（金）、当健保会館において関東信越厚生局による実地指導監査が実施されました。当日は関東信越厚生局の各担当官により、当組合の業務全般にわたり厳正な監査が行われました。この結果については、後日文書により通知されることになりますが、口頭で「組合の事業運営は概ね良好であり、事務の執行は適正に実施されていると認められる」との講評がありました。



ひらめき 頭の体操タイム

ナンバープレース

ルールにしたがって、すべての空きマスに数字を埋めてください。
A、Bのマスに入った数の合計を答えてください。

ルール
【1】タテ9列、ヨコ9列のそれぞれに1～9の数字が1つずつ入ります
【2】3×3の太い線で囲まれた9個のブロックの中にもそれぞれ1～9の数字が1つずつ入ります。

			1	7	5			
			8		9			
3	1						5	7
	7	5				1	2	
	A	1	5		8	9		
			7		4			
6								1
1	5	3				4	8	2
			2	8	1			B

©スカイネットコーポレーション

答え

A□ ＋ B□ ＝ □

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。

組合HP▼

事業の概要（令和8年8月末現在）

事業所数		356
被保険者数	男	17,389人
	女	7,189人
	計	24,578人
平均標準報酬月額	男	408,325円
	女	284,083円
	平均	371,984円
保険料調定額	月分	1,280,631,907円
	累計	5,489,230,777円
保険給付費	月分	1,000,125,495円
	累計	4,815,425,311円

レッツエンジョイ
ヘルシー・ウォーキング
vol.84

近江随一の紅葉の名所を歩く

東近江

琵琶湖にそそぐ愛知川（えちがわ）の渓谷にある永源寺は、古くから紅葉の名所として知られ、全山を彩る紅葉は近江随一。永源寺周辺を満喫するウォーキングを楽しもう。



瑞石山（ずいせきざん） 永源寺

臨済宗永源寺派の大本山。1361年に近江守護職佐々木六角氏頼（うじより）が寂室元光（じゃくしつげんこう）禅師（ぜんじ）を開山に迎え、伽藍（がらん）を建立したのが始まり。もみじが夏の深緑から晩秋の赤色へと移ろう色彩変化が美しく、山門前はまるでトンネルのような紅葉が広がる。



永源寺観光案内所

永源寺の総門手前にあり、GWと観楓期（10月下旬～12月上旬）のみ開かれる観光案内所。

永源寺 開山御手植（かいさんおてうえ）の楓樹（ふうじゅ）

寂室元光禅師が手ずから植えたもので、秋には重く深みのある赤色に。





秋限定のライトアップ！

例年11月上旬～下旬の期間限定で17:00頃～20:30まで境内がライトアップされ、幻想的な雰囲気に。



永源寺 本堂

「安心室（あんじんしつ）」と号し本尊の世継観音を祀っており、祈願すると子どもや跡継ぎに恵まれると伝えられている。



永源寺ふるさと市場

地元でとれた新鮮な野菜や、永源寺名物のこんにゃくなどを販売。



ヒトミワイナリー

国産のぶどうを100%使用し、無ろ過・無清澄の「にごりワイン」のワイナリー直売所。天然酵母パンをはじめハード系のパンを中心とする「パンの匠 ひとみ工房」も併設。



日登美（ひとみ）美術館

日登美株式会社の創業者・図師礼三氏のコレクションを収蔵。バーナード・リーチの作品を中心に、季節によってさまざまな美術品を展示。





永源寺温泉 八風（はっぷう）の湯

展 日帰り入浴、食事、宿泊ができる温泉施設。愛知川の自然が一望できる露天風呂を備えているほか、お食事処では近江牛や永源寺こんにゃくなどをいただける。

永源寺観光案内所 ← 永源寺 ← 永源寺ふるさと市場 ← ヒトミワイナリー ← 日登美美術館 ← 永源寺温泉八風の湯

スタート 永源寺観光案内所
ゴール 永源寺温泉 八風の湯
歩行時間 約3時間
歩行距離 約7.5km

健康食彩

鮭とチーズの大麦ご飯おにぎらず



■ 料理制作・ひろの さおり（管理栄養士） ■ 撮影・松村 宇洋 ■ スタイリング・小森 貴子

●材料（２人分）

生鮭 ……2切れ
塩 …… 少々
焼きのり（全形）…… 2枚
スライスチーズ …… 2枚
大麦ご飯（※）…… 300g
グリーンリーフ…… 適量
※作りやすい分量…米1合＋米1合分の水＋大麦100g＋追加の水200mLで炊飯

●作り方

①生鮭に塩をふってフライパンに並べ、水（分量外）を加えてふたをし、５分ほど蒸し焼きにする。粗熱をとって半分に切る。
②ラップを広げて焼きのり１枚を置き、スライスチーズの大きさに合わせて大麦ご飯1/4量を広げる。グリーンリーフ、スライスチーズ、①の鮭1切れ分、大麦ご飯1/4量を重ねる。のりの左右と上下をたたんで包み、ラップで包んで10分ほどおき、半分に切る。同様にもう１個（合計２個）作る。

POINT 高血糖を防ぐ食事のコツ

✓ 大麦や雑穀などの食物繊維が豊富な主食は、糖の吸収をゆるやかにして血糖値の急上昇を防ぎます。大麦ご飯を使うと、栄養価も満足感もアップ。
✓ 鮭やチーズ、豆類などのたんぱく質は、糖質と一緒にとることで血糖値の上昇を抑えます。主菜だけでなく、主食にもたんぱく質を組み合わせてバランスよく。

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 **0120-277-722**（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

発行所　倉庫業健康保険組合　〒135-0047　東京都江東区富岡2丁目11番12号　☎03－3642－8436（代表）

P14『頭の体操タイム』解答

ナンバープレース　解答

2	8	6	1	7	5	3	4	9
5	4	7	8	3	9	2	1	6
3	1	9	6	4	2	8	5	7
8	7	5	3	9	6	1	2	4
4	A 6	1	5	2	8	9	7	3
9	3	2	7	1	4	5	6	8
6	2	8	4	5	3	7	9	1
1	5	3	9	6	7	4	8	2
7	9	4	2	8	1	6	3	B 5

答え

6 ＋ 5 ＝ 11

©スカイネットコーポレーション