

健保だより

健康優良企業



2026年春号 No.187

令和8年度予算が決まりました

令和8年度保健事業年間スケジュール



セメント商工健康保険組合
<https://www.sementokenpo.jp>

令和8年度 健康保険料率は据え置き 介護保険料率を引き下げ 子ども・子育て支援金制度を新設

第195回組合会において、当健保組合の令和8年度予算が承認されましたのでご報告します。

予算編成の背景

健康保険組合を取り巻く環境は、健康保険法が施行されてから100年を超える現在、新たな段階へ移行しつつあります。昨年12月からは健康保険証からマイナ保険証へ完全移行され、医療DXの進展によりオンライン資格確認や医療情報の共有が広がっております。これらの取り組みは、医療の効率化や重複投薬の防止など、持続可能な社会保障制度の構築に向けた重要な一歩となっています。一方で、高齢者医療費や拠出金は今後も増加が見込まれ、依然として現役世代の重い負担となっています。医療の高度化や物価上昇も重なり、健康保険組合

の財政環境は一段と厳しさを増しています。こうしたなか、健保連は国民皆保険制度を維持するため、現役世代の負担軽減、全世代で支える制度への改革、給付の適正化と負担の公平性確保、医療提供体制改革と医療DX推進、健康保険組合の保険者機能を発揮するための支援について国に要請しています。当健保組合では、令和8年度予算編成にあたり、医療費適正化の取り組みを継続するとともに、加入員の皆様の健康維持・増進や重症化予防に資する保健事業を、効果的かつ効率的に推進し、適正な事務執行に努めてまいります。

令和8年度予算のあらまし

健康保険 (一般勘定)
予算総額 99億2,570万2千円
健康保険料率 千分の98.0 (令和7年度と同率)

● 収入
深刻な少子高齢化の進行により就業人口が減少するなか、業界では人手不足や企業再編、M&Aの動きが加速しており、財源の根幹となる保険料収入は大幅な伸びを期待しにくい状況です。令和8年度の収入予算でも被保険者数はこれまでの増加傾向から一転し、減少を見込んでいます。

また、標準報酬月額と標準賞与額についても、賃上げの動きは続いているものの、社会情勢が不安定ななかで、前年度と比べてわずかな増加にとどまる水準で設定しました。また、保険給付費(医療費)の急激な増加に備えるため、健康保険収入に加えて必要な財源を見込み計上いたしました。

● 支出
保険給付費については、30年ぶりとなる診療報酬の大幅な増額改定に加え、地政学的要因からの物価上昇による医療関連費用の高騰、医療の高度化や新薬の保険適用など、医療費の増加につながる要因が引き続き見込まれています。これらを踏まえ、前年度比+10.38%の54億6,320万円を計上しました。

高齢者医療制度への納付金は、前年度比+1.48%の34億3,048万2千円を見込みました。主な内訳は、前期高齢者納付金12億3,419万7千円、後期高齢者支援金21億4,963万1千円です。医療費の高騰に伴い、納付金については今後も増加が見込まれ、組合財政への負担は一層大きくなる見通

しです。現役世代の負担軽減と制度の持続性確保のためには、国による抜本的な制度改革が求められます。

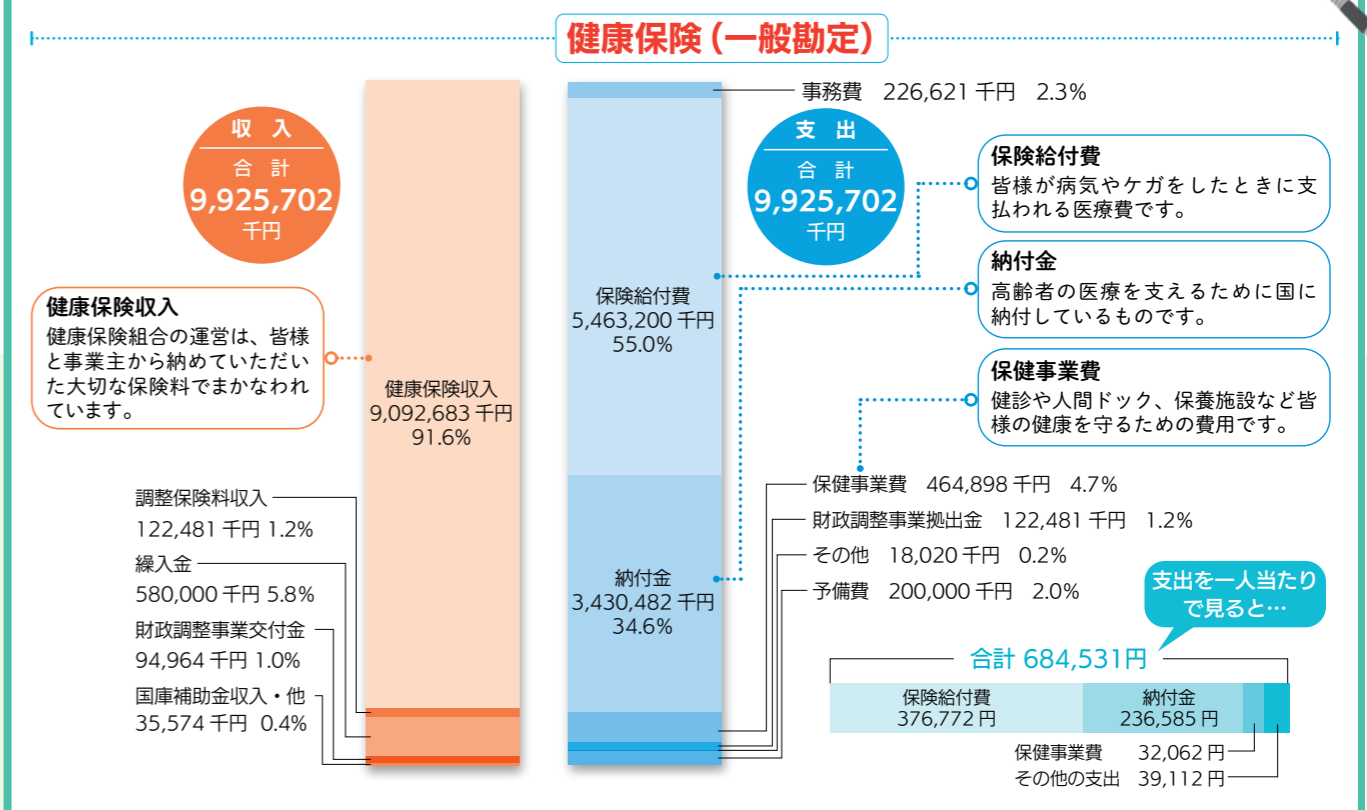
保健事業については、当健保組合の独自性を生かし、疾病予防・重症化予防を中心に効果的に推進してまいります。今年度は、若年層向け保健指導の開始、生活習慣病予防健診Bの年齢制限撤廃、人間ドック補助の増額、口腔健康チェックプログラムによる歯周病予防対策など、新たな取り組みを導入します。加えて、禁煙対策や体育奨励事業も継続し、健康増進や未病対策を通じて皆様の健やかな生活を支えてまいります。

皆様には日頃より、健康サポート事業へのご理解とご協力を賜り、心より御礼申し上げます。健康づくりは、一人ひとりの小さな取り組みの積み重ねが大きな成果につながるものであり、人材不足が深刻化するなかでは、皆様の健康が事業所の生産性維持にも直結する重要なテーマです。当健保組合では、今後も皆様の健康維持・増進に役立つ保健事業を展開してまいりますので、積極的にご活用いただければ幸いです。

● まとめ
こうした状況を受け、令和8年度の予算編成にあたり、慎重な財政運営が引き続き求められています。中長期的な財政の安定を確保するため、今年度の一般保険料率は千分の96.7、調整保険料率は千分の1.30とし、合算保険料率は千分の98.0で据え置くこととしました。

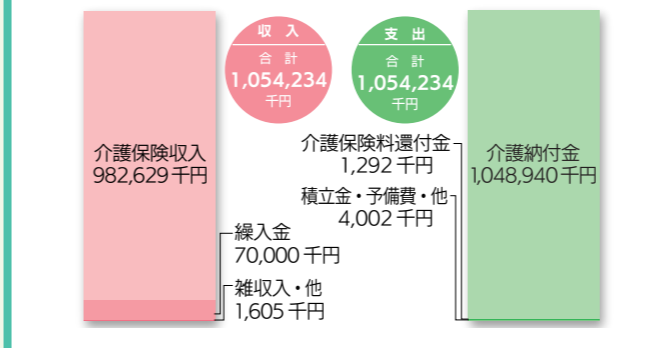
令和8年度の健康保険(一般勘定)の収入・支出予算総額は、前年度とほぼ横ばいの、99億2,570万2千円を計上しています。今後も健全な財政運営に努め、皆様の安心につながる事業運営を着実に進めてまいります。

令和8年度の予算の内訳



介護保険 (介護勘定)

健保組合は40歳から64歳までの被保険者の方から介護保険料を納めていただいています。そのお金は介護保険を運営するための介護納付金として国に納めています。



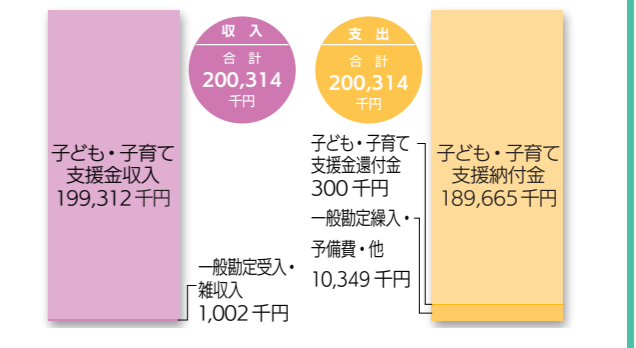
介護勘定

予算総額 10億5,423万4千円
介護保険料率 千分の15.4 (令和7年度より千分の1.6引き下げ)

令和8年度の介護勘定については、当健保組合が国に納める介護納付金は10億4,894万円となっています。健康保険組合は徴収事務代行機関として、この納付金に見合う介護保険料率を毎年設定する必要があります。令和8年度は、介護保険料率を千分の17.0から15.4へ引き下げることとしました。しかしながら、高齢化の進展に伴い介護給付費は今後も増加が見込まれ、介護納付金の負担がさらに拡大することが懸念されます。引き続き介護保険の徴収業務を円滑に進めるとともに、安定した制度運営に努めてまいります。

子ども・子育て支援金 (子ども勘定)

徴収した支援金はそのまま国へ納めることになります。児童手当の拡充、出産・子育て応援交付金、こども誰でも通園制度などに充てられます。



子ども・子育て支援金 (子ども勘定)

予算総額 2億31万4千円
今年度導入 千分の2.3

子ども勘定は、国の少子化対策として「社会全体で子育てを支える」という方針のもと、令和8年度から導入された制度です。健康保険組合は介護保険料と同様に徴収事務代行機関となり、令和8年度の支援金率は全国共通の千分の2.3を適用します。当健保組合は、皆様からお預かりした支援金を国へ納付するという制度の趣旨に沿い、円滑に徴収業務を進めてまいります。



ご家族が被扶養者資格を失ったら、 5日以内に異動届の提出を



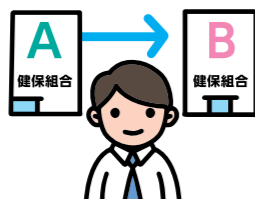
保険料の負担なく健保組合に加入できるのが被扶養者のメリットですが、被保険者の収入によって生計を維持されていることが前提です。このため、被扶養者が就職した場合や、収入が増加した場合はその資格を失うことになります。被保険者は、**5日以内に「被扶養者(異動)届」*1を提出**してください。

*1 資格確認書等が交付されている場合はあわせて返納してください。

・・・こんなとき、ご家族は被扶養者資格を失います・・・ ～異動届の提出を忘れずに～

・・・他の健康保険に加入したとき・・・

加入できる健康保険は1つです。就職して他の健康保険の被保険者になると、被扶養者ではいられません。パート・アルバイト先*2の健康保険の被保険者になった場合も同様です。



*2 週の所定労働時間が20時間以上で所定内賃金が月額88,000円以上、2カ月を超える雇用期間の見込みがあり、従業員数51人以上の勤め先(50人以下で社会保険の加入に労使合意のある場合を含む)の場合は、勤め先が加入する健康保険の被保険者になります(学生を除く)。

・・・失業給付金の受給を開始したとき・・・

失業して被扶養者となったご家族が雇用保険の待期間後、失業給付金の受給を開始したとき、基本手当日額が3,612円以上(60歳以上または障害がある場合は5,000円以上)になると収入基準を超えるため、被扶養者ではいられません。



・・・収入が増加したとき・・・

被扶養者の年間収入が130万円※以上見込まれるようになった場合、または被保険者の収入の1/2以上になった場合は被扶養者ではいられません(同一世帯の場合)。
 ※19歳以上23歳未満は150万円(配偶者除く。扶養認定日が令和7年10月1日以降)、60歳以上または障害がある場合は180万円(老齢年金、障害年金、遺族年金を含む)。



被扶養者の年間収入要件が変わりました!
 詳しくはつぎのページへ

・・・75歳になったとき・・・

75歳*3になると、後期高齢者医療制度の被保険者になります。加入できる健康保険は1つのため、被扶養者ではいられません。



*3 一定の障害があると認定された場合は65～74歳。

〈異動届を提出しないと…どうなる?〉

異動届を提出せず、後日、被扶養者資格を失っていることが判明した場合、資格喪失した日にさかのぼって健保組合が負担した医療費を返還していただくことになります。また、被扶養者資格は定期的に調査をしており、この調査にご協力いただけない場合や、虚偽の申告をされた場合は資格を削除することがあります。
 ご家族の被扶養者資格は正確に把握いただき、資格を失った場合は**5日以内に異動届の提出**をお願いします。



令和8年4月1日から 被扶養者の年間収入基準が変わります!

変更前

過去の給与や直近の働き方、将来の収入見込みから判定

変更後

「労働条件通知書」など、労働契約内容が確認できる書類において規定される時給・労働時間・日数などから総合的に収入見込みを算出し判定



POINT: 当初想定されなかった臨時的収入があった場合でも、社会通念上妥当である範囲であれば被扶養者としての取り扱いを変更する必要はありません。

年間収入要件一覧

認定対象者の年齢	収入基準額	
60歳未満 ※障害年金受給者を除く	年間130万円未満	+ 同一世帯の場合 被保険者の年間収入の1/2未満
19歳以上23歳未満 ※被保険者の配偶者を除く	年間150万円未満	
60歳以上 または 障害年金受給者	年間180万円未満	同一世帯でない場合 被保険者からの仕送り(援助)額未満



POINT: 130万円の壁も継続中

「年収の壁・支援強化パッケージ」により、被扶養者の年間収入が130万円を超えても、勤め先の事業主の証明により一時的な収入の変動と認められる場合は、引き続き被扶養者として認定されます。

付加給付を忘れずに 申請しましょう!



当健保組合では、法律で定められた給付に加えて、独自の「付加給付」をご用意しております。これらの給付をお受け取りいただくには申請が必要となりますので、お忘れのないようお気をつけください。
 詳細につきましては、当健保組合のHPをご参照ください。

付加給付の例

給付内容	法定給付	セメント商工健康保険組合
高額療養費	標準報酬月額38万円の場合 80,100円+(医療費-267,000円)×1% の額まで自己負担	法定給付+20,000円
埋葬料	50,000円	法定給付+10,000円
出産育児一時金	500,000円	法定給付+9,000円

給付の詳細はこちら

<https://www.sementokenpo.jp/member/benefit/index.html>



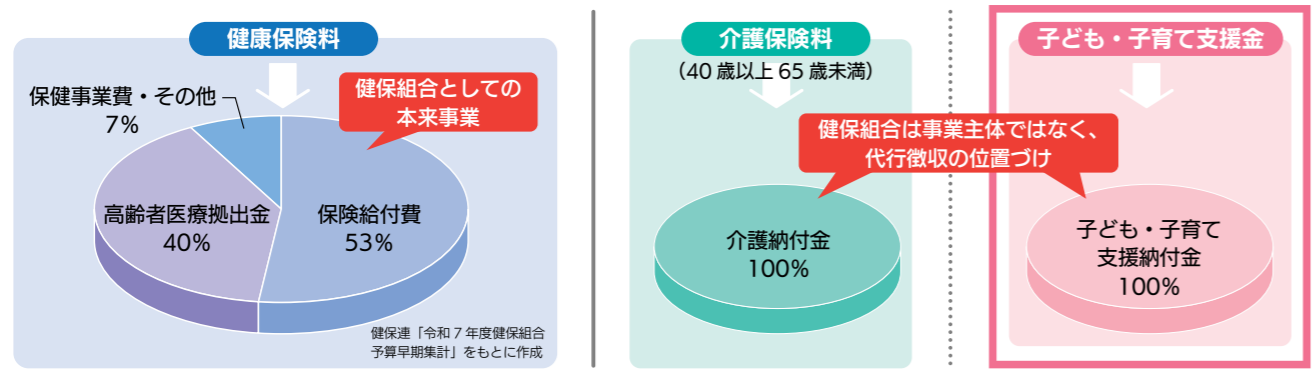
3つ目の保険料、はじまる “子ども・子育て支援金”

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月給与控除分）から、子ども・子育て支援金の徴収がはじまります。みなさんは、健康保険料、介護保険料（40歳以上65歳未満）に加え、子ども・子育て支援金を負担することになります。

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、社会連帯の理念を基盤として、子どもや子育て世帯を全世代・全経済主体が支える新しい分かち合い・連帯のしくみです。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となります。



被用者保険には一律の保険料率が設定される

被保険者と事業主は、令和8年4月分保険料から、健康保険料、介護保険料（40歳以上65歳未満）に加え、子ども・子育て支援金を負担することになります。

その支援金率は、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、原則として被保険者と事業主で折半負担します（任意継続被保険者は事業主分も負担します）。令和8年度の支援金率は0.23%（被保険者負担分0.115%、事業主負担分0.115%）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。

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
- こ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

年1回の健診で体の状態を確認しよう



暴飲暴食や運動不足、喫煙といった不健康な生活習慣により、知らず知らずのうちに内臓脂肪が蓄積し、高血圧、糖尿病、脂質異常などの生活習慣病のリスクも高まります。放っておくと、動脈硬化が進行して、心筋梗塞や脳卒中などの命にかかわる病気の発症につながります。



特定健診を受けるとこんなメリットがあります

特定健診は、40歳から74歳の方を対象に、メタボリックシンドロームに着目し、生活習慣病の予防と早期発見を目的とした健診です。メタボが強く疑われる人またはその予備群は、男女とも40代から増加しています。

- 病気の早期発見・早期治療**
自覚症状が現れたころには、生活習慣病は進行しています。特定健診で病気を早期に発見し、早期に治療を開始しましょう。
- 生活習慣の改善で健康維持**
病気を未然に防ぐだけでなく、初期の段階であれば、生活習慣の改善で健康を維持することができます。
- 費用や時間の負担を抑制**
病気になると、通院や治療費など、経済的・時間的な負担にもなります。特定健診にかかる負担とは比較になりません。



体は年々変化していくので、前回は良好でも1年のうちに数値が悪化することもあります。毎年健診を受けて、ご自身の今の健康状態をチェックしておきましょう。

ずっと健康でいたいから毎年1回は健診を受けるよ



令和8年度

保健事業年間スケジュール

当健保組合では、皆様とご家族の心身の健康保持・増進を目的として、さまざまな保健事業を実施しております。各種健診や予防接種の補助、健康イベントなどの実施時期をご確認いただき、計画的な健康管理、疾病予防にお役立てください。詳しくは、「令和8年度施設ガイド」をご参照ください。



		令和8年				令和9年							
		4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
健診	契約施設実施 (年間随時)	生活習慣病予防健診、女性生活習慣病予防健診、人間ドック、特定健診											
	東振協実施 (公共の施設などの会場)	特定保健指導、脳検査、無料歯科健診											
検査	郵送式	【春季】大腸がん検診・胃がんリスク検診		【夏季】大腸がん検診		【秋季】大腸がん検診・胃がんリスク検診		【冬季】大腸がん検診					
	郵送式	【春季】だ液によるがんリスク検査				【秋季】だ液によるがんリスク検査							
チャレンジ・プログラム	「Pep Up」アプリで実施	WEBウォーキング		WEBやることチャレンジ		WEBウォーキング		WEB体重測定チャレンジ					
	その他			お口の健康チェックプログラム オンライン禁煙プログラム		禁煙チャレンジ							
レジャー		【随時】潮干狩り大会		5月1日～6月30日「D-CUBE」アプリで実施				健歩大会		ディズニーコーポレートプログラム募集			
その他		全事業所にご案内をお送りします		家庭常備薬の斡旋案内		家庭常備薬の斡旋案内		インフルエンザ予防接種		家庭常備薬の斡旋案内			

ココがポイント!

50代
40代
30代
20代

年代別健康づくり

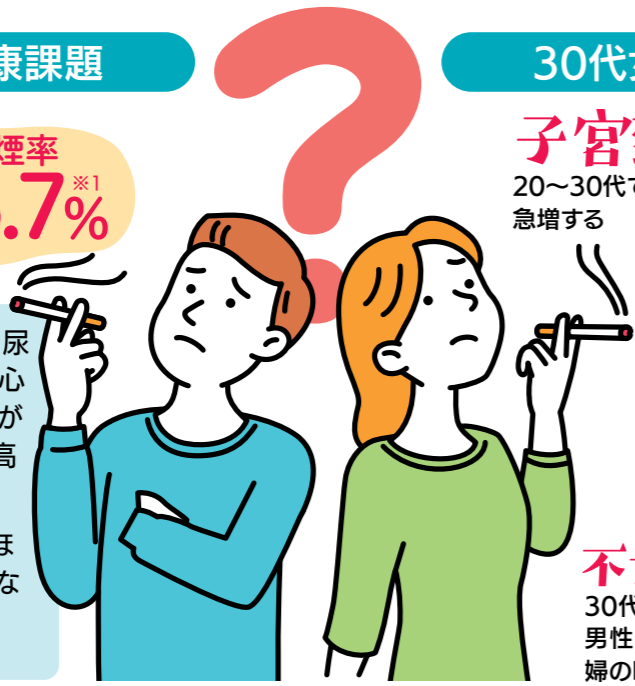
30代は禁煙のタイミング

30代は忙しくて生活習慣が乱れがち。その年代に喫煙習慣があると40代以降の病気のリスクがさらに高まります。また、喫煙は30代の女性に多い婦人科系疾患などにも影響を及ぼすため、男性・女性とも禁煙に取り組みましょう。

30代男性の健康課題

喫煙率が高め
喫煙率 **25.7%**^{※1}
40代に次いで高い

- 喫煙習慣があると2型糖尿病、脳血管障害や虚血性心疾患などの循環器疾患、がん、歯周病などのリスクが高まる。
 - 喫煙を始める年齢が若いほど、がんや循環器疾患になるリスクが高い。
- * 上記リスクは女性も同様



30代女性の健康課題

子宮頸がん
20~30代で急増する
喫煙者のリスクは非喫煙者の**約2倍**^{※2}

- 30代女性の喫煙率は6.3%^{※1}と低いですが、喫煙習慣があると子宮頸がんの発症リスクが高まる。

不妊の要因
30代は妊娠・出産が多い。喫煙は女性・男性ともに不妊の要因になる。また、妊婦の喫煙は早産などのリスクを高める。

※1 出典:令和6年国民健康・栄養調査報告(厚生労働省)
※2 出典:科学的根拠に基づくがんリスク評価とがん予防ガイドライン提言に関する研究(国立がん研究センター)

禁煙したいそのあなた! 当健保組合のオンライン禁煙プログラムを活用しましょう

利用案内

- **対象者**: 被保険者 **先着50名**
- **自己負担額**: **無料** ※通常58,850円ですが、全額当健保組合が負担します。
- **内容**: 医師によるオンライン診察を4回/2カ月メールでのフォローアップ支援を10カ月間
- **申込期間**: 5月1日(金) ~ 6月30日(火)
申込み人数が50名に達した時点で締め切り

申込み方法

1. 申込みフォームに入力
お申込みはこちら!
<http://bit.ly/3S0n0i5>
2. 届いた登録案内メールから、アプリをインストールする
3. 通知されたIDとパスワードでログイン後、医療機関へ予約する



開催期間
5月1日(金)~31日(日)

申込期間
4月15日(水)~30日(木)

対象者
当健保組合の被保険者・被扶養配偶者

個人戦とチーム戦あり!

- 個人またはチームでの大会期間中に記録された歩数で競います。
- エントリーを行うと個人戦に参加できます。チーム戦に参加する場合は、エントリー完了後、チーム作成または既存のチームへ参加申込を行ってください。
- 個人戦のみに参加することはできますが、チーム戦のみに参加することはできません。

申込方法

スマートフォンまたはPCから「Pep Up」新規ご登録またはログイン後、ウォーキングラリー参加ページでお申し込みください。



個人戦・チーム戦の両方参加で最大1,400ポイントゲット!



+20分のウォーキングチャンスをお逃さない!

厚生労働省では、1日あたり8,000歩の歩行を推奨しています。1日あたり「プラス20分のウォーキング」を目安にすると、この目標を達成しやすくなりますので、意識してみましょう。

通勤・移動の時間なら

- 一駅手前で降りて歩き・帰りのどちらでも。
- 遠回りして帰る
いつもの帰り道に、公園やお店など新しいルートを追加。
- 階段を選ぶ
エスカレーターやエレベーターを使わず、足腰を鍛える時間に。

買い物なら

- 近所の買い物は歩いて行く
短い距離なら車や自転車を使わず歩く。
- 駐車場は入り口から遠い場所へ
往復で自然に歩数増加。

アプリを使ってモチベーションアップ!

海外の研究では、身体活動を記録するアプリ等を使うと、歩数換算で1日平均1,850歩増加したという報告*があります。

* Laranjo, L., et al. (2021). Do smartphone applications and activity trackers increase physical activity in adults? Systematic review, meta-analysis and metaregression. British Journal of Sports Medicine, 55(8), 422-432. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2020-102892>



FUJIYAMA_{net}クラブを ご利用いただけます



フリーパスなどチケット類のみのご利用の流れ
(一部商品、宿泊やバス付きプランは以下の規定と異なる場合がございます)

- 1 当健保組合専用Webサイトにアクセス**
アクセス時には、ID・パスワードが必要です。
- 2 会員登録後、Webサイトで予約・決済**
クレジットまたはコンビニ決済が可能です。
※ご利用日指定の商品については、利用日前日の18:00までは変更できます。(キャンセルは不可)
- 3 利用券(QRチケット等)を準備**
会員マイページに表示されます。
※会員ページには通常のWeb環境でアクセスできます。
- 4 【利用当日】施設窓口で利用券をご提示ください**
チケット売り場に並ばず直接入園口またはチケット窓口へお越しください。

こちらから専用Webサイトへアクセスしてください。
※当健保組合専用



Webサイトにアクセスするためには当健保組合
専用のユーザー名・パスワードが必要です。

ユーザー名 **sementokenpo**
パスワード **2295**

潮干狩り大会を実施します

開催期間中の
都合の良い日にて、
ぜひご参加ください!

●対象日時● 令和8年4月1日(水)～令和8年7月12日(日)の営業日のいずれか1日
※対象期間中1人1回限り参加可能です。

●開催場所● 千葉県木更津海岸「中の島公園」

- 対象者● 被保険者および被扶養者
- 募集人員● 1,000名
- 参加料● 無料
- 申込方法● 申込書に参加者の氏名等を記入のうえ、当健保組合へFAXか郵送
★FAX 03-3400-3980
※申込書は当健保組合HPからダウンロードすることができます。
- 申込期限● 令和8年6月26日(金)
- 利用方法● 当健保組合より送られた『入場引換券』を、窓口にて入浜券と引き換え、ご利用ください
- 採貝量● 大人(中学生以上)………2kgまで無料
小人(4歳～小学生)………1kgまで無料



組合員および2親等以内のご家族限定

HIS 旅行優待 ご案内

優待割引や限定オンラインクーポンまで、お得な特典盛りだくさん
くわしくは、専用サイトをご確認ください!

優待のご利用方法

- 各旅行会社HPより、商品を検索
- 専用メールオーダーまたは優待専用ダイヤルにてお申込み
- クレジットカードにてご旅行代金をお支払いください
- ご出発1週間前を目安にバウチャー等をお送りします

HISベネフィットデスク

海外旅行 050 - 1731 - 4823

国内旅行 050 - 1731 - 4824

営業時間 平日 10:00～17:00 土日祝休み

専用サイト(メールオーダー)

https://www.his-benefit.com/index.php?company_id=f1ct27p4bb



ぴよんぴよん跳ねて、気分は最高!

トランポリン・パーク

トランポランド

トランポリンに乗ったことがなくてもぜんぜん大丈夫! 一歩踏み出せば、フワッとした浮遊感とスリルがやみつきになります。子どもも大人も、時間を忘れて夢中になれる屋内パークです。

公式HPはこちら!



- 対象者● 当健保組合の被保険者および被扶養者
- 対象施設● トランポランド TOKYO
トランポランド SAITAMA
トランポランド TOKYO BAYSIDE
- 補助金額● 1人1回あたり500円
※利用料から差し引かれます。
※スペシャルバス・回数券は対象外となります。

料金や利用方法などの詳細は、
当健保組合HPまたは
施設ガイドでご確認ください!



クイズに答えて
プレゼントをもらおう!

ふくめん算

一部の数字がイラストで隠された計算式があります。隠された数字を考え、正しい計算式にしてください。

【例題】

$$\begin{array}{r} + \text{♥♥} \\ \text{★} \\ 15 \end{array} \Rightarrow \begin{array}{r} 22 \\ + 131 \\ 153 \end{array}$$

- ・同じイラストには同じ数字、違うイラストには違う数字が入ります。
- ・最初から出ている数字はその数字のまま計算します。また、問題にすでに出ている数字をイラストに当てはめてもかまいません。
- ・一番大きい位のイラストには0を当てはめることはできません。

【問題】

$$\begin{array}{r} \text{🍇} \text{🍎} \text{0} \text{🍊} \\ \text{🍈} \text{🍇} \text{🍎} \text{🍊} \\ + \text{🍎} \text{9} \text{🍊} \text{8} \text{🍈} \\ \hline \text{🍊} \text{🍎} \text{3} \text{🍈} \text{🍊} \end{array}$$

©スカイネットコーポレーション

応募資格

当健保組合の被保険者、被扶養配偶者

応募方法

個人用ポータルサイト「Pep Up」に期間中表示される応募ボタンより回答を入力の上ご応募ください。

応募期間

令和8年4月21日(火)～令和8年5月12日(火)

当選者

正解者30名の方に「Pep Up」上で好きな賞品と交換できるPepポイント「1,000ポイント」を贈呈します。(正解者多数の場合は抽選) 当選者の発表は当選案内の送信をもって替えさせていただきます。

前回の答えは「🍈+🍈=🍈」でした。

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

組合の動き

第532回 理事会

開催日：令和8年2月19日

議題：1 事業状況報告について

- 2 組合規約第4条別表の一部改定について
- 3 組合編入事業所の件について
- 4 加入事業所の削除(案)について
- 5 会計事務取扱規程の改定について
- 6 介護保険料率の変更(案)について
- 7 令和8年度事業計画(案)について
- 8 令和8年度収入支出予算(案)について
- 9 重要財産処分(案)について
- 10 準備金・任意(別途・退職)積立金の満期継続について
- 11 その他

第195回 組合会

開催日：令和8年2月26日

- 1 理事長専決事項の報告について
- 2 加入事業所の削除(案)について
- 3 介護保険料率の変更(案)について
- 4 令和8年度事業計画(案)について
- 5 令和8年度収入支出予算(案)について
- 6 重要財産処分(案)について
- 7 その他

公告

【事業所削除】

事業所名	所在地	年月日
株式会社大和瓦商事	東京都板橋区	令和7年4月1日

組合の概況

令和8年2月末現在

事業所数	491件
被保険者数	男 11,759人
	女 3,029人
	計 14,788人 (任意継続被保険者143人を含む)
介護保険第2号被保険者数	男 7,361人
	女 1,754人
	計 9,115人 (任意継続被保険者31人を含む)
平均標準報酬月額	男 450,249円
	女 315,399円
	平均 422,628円
被扶養者数	10,375人 (任意継続被扶養者91人を含む)

表紙の言葉

北海道新ひだか町の「二十間道路桜並木」は、直線7kmにわたり約2,000本の桜が咲き誇る日本一の名所です。かつて皇族の行啓道路として造成され、道幅がちょうど二十間(約36m)あったことが名前の由来です。

「北海道遺産」にも選ばれており、毎年5月上旬には約10万人が訪れ、圧巻の花のトンネルに魅了されています。

第34回東京総合健保ミニマラソン大会

優勝おめでとうございます!

令和8年2月22日に開催された大会にて、野口興産株式会社の藤崎将匡さんが、種目男子B(5km・50歳未満)で優勝されました。



月経困難症・月経前症候群(PMS)

監修 ●丸の内の森レディースクリニック 院長 宋美玄

生理痛など、生理(月経)にともなう不調はがまんするもの、病院に行くほどのことじゃない、と思いませんか? こんなときは婦人科に相談することを検討しましょう!

- ✓ 日常生活に支障をきたす場合 …… 仕事を休まなければならない、寝込んでしまう、など。
- ✓ 市販薬が効かない、効果が不十分 …… 市販の鎮痛剤やPMS対策薬を服用しても効かない、など。
- ✓ 症状が悪化してきている …… 生理痛が徐々にひどくなってきている、PMSの精神症状(イライラ、抑うつ、不安感など)が強くなってきている、など。



月経困難症とは?

生理直前や生理開始とともに、腹部や腰に強い痛み、吐き気、下痢、頭痛など、さまざまな症状が現れます。生理が終わるころに症状がなくなるのが一般的です。「プロスタグランジン」というホルモンに似た物質の分泌が多いために痛みが強くなる「機能性月経困難症」と、子宮筋腫や子宮腺筋症、子宮内膜症などの病気によって痛みが強くなる「器質性月経困難症」があります。

月経困難症の治療

機能性 器質性

鎮痛剤
低用量ピル
漢方薬の服用など

原因となる病気の治療を!

生理前の症状のなかでも、イライラ、抑うつ、不安感、情緒不安定、興味や集中力の減退など、精神的な症状が強い場合は、月経前不快気分障害(PMDD)の可能性もあります。気になる場合は医師に相談してみましょう。



月経前症候群(PMS)とは?



生理の前に現れる心と体の不調で、イライラ、抑うつ、めまい、倦怠感、腹痛・頭痛・腰痛など、さまざまな症状が生理前3～10日間くらい続きます。

女性特有のお悩み、相談してみませんか?

女性のための「Her Well」

女性の健康相談(予約制)

看護師がご相談内容を伺い、医師との相談予約を受け付けます。専用ダイヤル(通話料無料)

0120-712515

※受付時間は24時間。相談時間は平日10:00～18:00(祝日・年末年始を除く)。

月経に関するお悩み「やさしい相談AI」

※受付・相談時間は24時間。



女性のためのメンタルSNS相談「女性こころ相談室」

※受付・相談時間は水～金曜日12:00～19:00(祝日・年末年始を除く)。



加入員の皆様限定 無料カウンセリング

0120-783-112

※通話料無料。※携帯電話・スマートフォンからご利用いただけます。

対面相談(有料オプション)

https://www.toshinkyoo.or.jp/mental/



【サービス提供者：一般社団法人 東京都総合組合保健施設振興協会/委託先：(株)フィスメック】

WEB相談「こころ相談ネット」

https://www.soudan.fismec-eap.jp/counseling/sign-in



[法人契約コード・法人パスワード] sementokenpo

セメント健保ハロー健康相談24

0120-783-856

24時間・365日、皆様とご家族の相談を受け付けます。とっさの時・困った時、いつでもお気軽にお電話ください。

減塩なのに、この満足感!

春のワンボウルで、「**血圧高め**」を解消したい!



教えてくれたのは



管理栄養士
Shie

春の
香味ごはん



<1人分>388kcal
食塩相当量1.0g

材料(2人分)

- アスパラガス 2本
- 鶏ひき肉 120g
- A しょうゆ 小さじ2
- 砂糖 小さじ2
- ごま油 小さじ1
- あたたかいごはん
..... 茶わん2杯分(300g)
- B ホールコーン(缶) .. 大さじ2(30g)
- しょうが 1片
- 白炒りごま 小さじ2(6g)

作り方

1. アスパラガスは根元の硬い部分を切り落とし、下半分の皮をピーラーでむき、2cm幅に切る。しょうがはせん切りにする。
2. 材料全部が入る大きさの耐熱ボウルにAを入れ軽くほぐすように切り混ぜる。ふんわりとラップをし600Wのレンジで2分加熱する。
3. レンジから取り出し全体を軽くほぐし、アスパラガスを加え軽く混ぜる。再度同様に1分半加熱する。
4. Bを加え、水気をとばしながらさっくりと混ぜ合わせる。

Check!

作り方の
動画はコチラ



<https://douga.hfc.jp/stock/ryouri/26spring01.html>



「減塩」の物足りなさを解消するには、しょうがやごまなどの香味食材を活用するのがおすすめ。食欲をそそる香りや辛味のおかげで、満足感のある味わいを楽しめます。
また、アスパラガスなどの春野菜には、余分なナトリウム(塩分)の排出を助けるカリウムが含まれているため、血圧を抑える効果が期待できます。

