

健保だより

健康優良企業



2026年秋号 No.188

令和7年度 決算のお知らせ

インフルエンザ予防接種費用補助のご案内



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

令和7年度 決算のお知らせ

第196回組合会において、令和7年度事業報告並びに収入支出決算が、審議・承認されましたので報告いたします。

令和7年度 決算の概要

- 保険料収入が増加し、実質、経常収支とも黒字決算
- 保険給付費は横ばいも、被保険者本人の医療費は高止まり傾向
- 高齢者医療への納付金は、高齢化の進展にともなう増加を懸念

健康保険(一般勘定)

収入決算総額	95億6,522万7千円
支出決算総額	88億8,045万9千円
収入支出差引額	6億8,476万8千円
経常収支差引額	4億287万円

健康保険(一般勘定)では、被保険者の人数が14,779人と前年度より50人増加したほか、社会全体的な給与や賞与の上昇に伴って、皆様から納めていただいた保険料などの収入総額は対前年度5.05%増の95億6,522万7千円となり、全体として堅調に推移しました。

一方、支出面では、皆様の医療費に充てられる保険給付費は48億5,930万5千円とほぼ横ばいでしたが、これは被扶養者の人数が減って、その医療費が抑えられたことも影響しており、被保険者本人の医療費自体は依然として高い状態が続いています。その結果、被保険者1人当たりの医療費は32万8,798円に膨らんでおり、今後は被保険者の医療費の削減が大きな課題となります。こうした医療費高止まりの背景には、長引く慢性疾患の増加や生活習慣病リスクの若年齢化、高めの喫煙率といった健康面の課題に加え、医療の高度化・高齢化やメンタルヘルスによる受診の増加といった側面が考えられます。さらに、今年度の診療報酬の大幅改定に加え、来年度からも物価高・賃上げに対応した増額改定が決定していることや、出産費用の保険適用拡大、医療資材の大幅な値上がりなど、社会情勢や制度の変化による値上げの動きも重なっていることから、今後の医療費はさらに増加していくことが避けられない見通しです。

また、現役世代が社会全体で高齢者を支える高齢者医療制度への納付金は、対前年度2.09%増の33億8,060万7千円となりました。我が国の医療保険制度では、主に75歳以上の高齢者がかかる医療費の約4割を、当健保組合のような現役世代が加入する健康保険組合などが「納付金(拠出金)」として負担する仕組みをとっています。そのため、高齢化の進展に伴って医療費そのものが増大すれば、当健保組合が負担する納付金も自動的に押し上げられる構造となっており、高齢化のピークを迎える2040年に向けて現役世代の負担増は避けられず、今後の制度改正の動向により、組合財政負担への影響も懸念されます。

このような状況の中、健診受診の促進やがん対策、コロナヘルスの推進、生活習慣病・慢性疾患の重症化予防など、加入員の健康維持・増進に向けた保健事業費として対前

年度6.39%増の2億9,848万円となりました。医療費の高止まりが続く中、健康保険組合の保健事業は将来の医療費削減に向けた唯一の能動的な「攻めの予防医療」としての重要性が増しています。健康への行動変容につなげるには時間を要します。企業規模・職種による健康課題の多様化、若年層における生活習慣病リスクへの早期介入など、効果を十分に引き出すための課題も残されています。人材不足が叫ばれる昨今において、従業員の皆様の健康維持は労働生産性の維持に直結する重要な経営課題になります。当健保組合では各事業所と連携した健康経営の推進を力強くサポートしてまいります。

これらの結果、令和7年度の一般勘定の支出総額は対前年度1.88%増の88億8,045万9千円となり、実質収支、経常収支ともに黒字を計上しました。高齢者医療費の増加や社会情勢の変化、制度改正の影響など、今後の財政運営には多くの課題が見込まれますが、当健保組合では引き続き財政基盤の強化を図るとともに、加入員の皆様の健康寿命の延伸に向けた疾病予防・重症化予防・健康増進事業を効果的に実施し、持続可能な制度運営に努めてまいります。

介護保険(介護勘定)

収入決算総額	10億9,457万2千円
支出決算総額	10億4,665万1千円
収入支出差引額	4,792万1千円

健康保険組合は、介護保険制度の財源となる「介護納付金」を国へ納める徴収機関としての役割を担っており、40歳から64歳の被保険者の皆様から介護保険料としてお預かりしています。令和7年度の介護勘定の収入総額は、介護保険料率の引き下げを行ったものの、標準報酬月額伸びに伴って対前年度でわずかに増加し、10億9,457万2千円となりました。これに対して支出総額は国への介護納付金10億4,665万1千円で、収入支出差引額では黒字決算となりました。今後、高齢化のピークに向けて介護保険の利用者はさらに増加し、介護費用は増大していきます。国から健康保険組合に賦課される介護納付金は、現在の社会保障制度が維持された場合、将来的に大幅な増加が避けられない状況にあります。当健保組合といたしましても、毎年の介護納付金の支出規模に見合った介護保険料率の設定や見直しに、柔軟かつ適切に努めてまいります。

令和7年度 収入支出決算概要表

【健康保険(一般勘定)】

●収入

科 目	決算額(千円)	被保険者1人当たり額(円)
保 険 料	9,099,318	615,692
国 庫 負 担 金 収 入	2,886	195
調 整 保 険 料 収 入	122,528	8,291
繰 入 金	30,000	2,030
国 庫 補 助 金 収 入	141,281	9,560
出 産 育 児 交 付 金	2,118	143
財 政 調 整 事 業 交 付 金	144,110	9,751
雑 収 入	22,986	1,555
合 計	9,565,227	647,217
経 常 収 入 合 計	9,160,657	619,843

●支出

科 目	決算額(千円)	被保険者1人当たり額(円)
事 務 費	208,521	14,109
保 険 給 付 費	4,859,305	328,798
法 定 給 付 費	4,846,398	327,925
付 加 給 付 費	12,907	873
納 付 金	3,380,607	228,744
前期高齢者納付金	1,248,790	84,498
後期高齢者支援金	2,098,664	142,003
病 床 転 換 支 援 金	1	—
日 雇 抛 出 金	33,152	2,243
保 健 事 業 費	298,480	20,196
財 政 調 整 事 業 抛 出 金	122,346	8,278
連 合 会 費 ・ 積 立 金 ・ 雑 支 出	11,200	758
合 計	8,880,459	600,884
経 常 支 出 合 計	8,757,787	592,583

収 決 算 残 金	6億8,476万8千円
支 経 常 収 支 差 引	4億287万円

※四捨五入により一部合計額が合わない箇所があります。

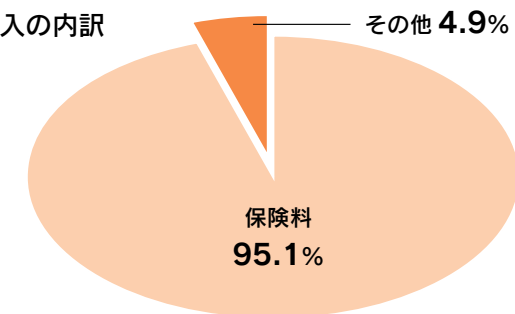
【介護保険(介護勘定)】

●収入

科 目	決算額(千円)	被保険者1人当たり額(円)
介 護 保 険 収 入	1,094,219	120,191
雑 収 入	353	39
合 計	1,094,572	120,230

保険料…収入の95.1%は、被保険者と事業主の皆様にご負担していただいた保険料によるものです。

●収入の内訳



保険給付費…被保険者と被扶養者の医療費と各種給付金の支出額です。1人当たりの年間医療費は33万円に迫る高額な状況が続いています。被保険者の医療費は高止まりを示しています。

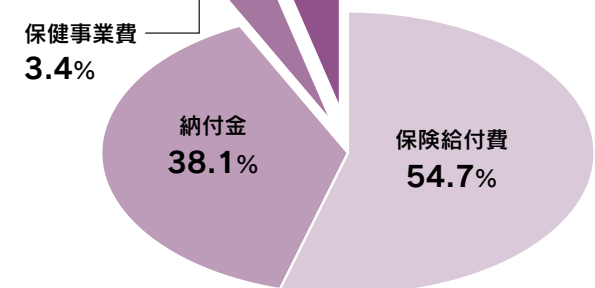
納付金…高齢者医療のために納めなければならない支出です。高齢化の進展とともに増加し組合財政への過重な負担となっています。

前期高齢者納付金…65歳～74歳の方の医療費を支えるための制度間の財政調整として主に国民健康保険に拠出する科目です。

後期高齢者支援金…75歳以上の方の医療費を支えるため、現役世代が後期高齢者医療広域連合に拠出する科目です。

保健事業費…各種健診や人間ドックなど、皆様の健康維持増進、健康寿命の延伸を図るための事業に充てられます。

●支出の内訳

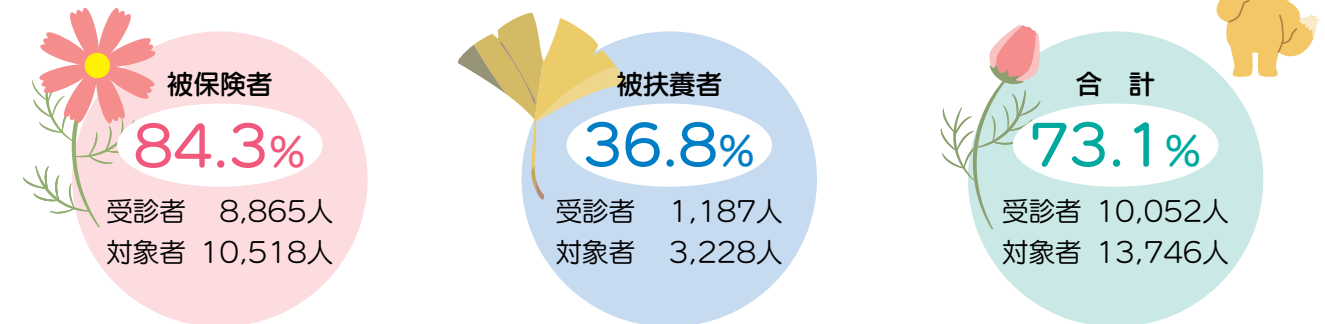


●支出

科 目	決算額(千円)	被保険者1人当たり額(円)
介 護 納 付 金	1,046,651	114,966
合 計	1,046,651	114,966
収 支 差 引 額	4,792万1千円	

特定健診受診率

特定健診はメタボリックシンドロームに着目し、生活習慣病の予防を目的とした、40歳以上の方が対象の健診です。令和7年度における特定健診の受診率は以下のとおりです。



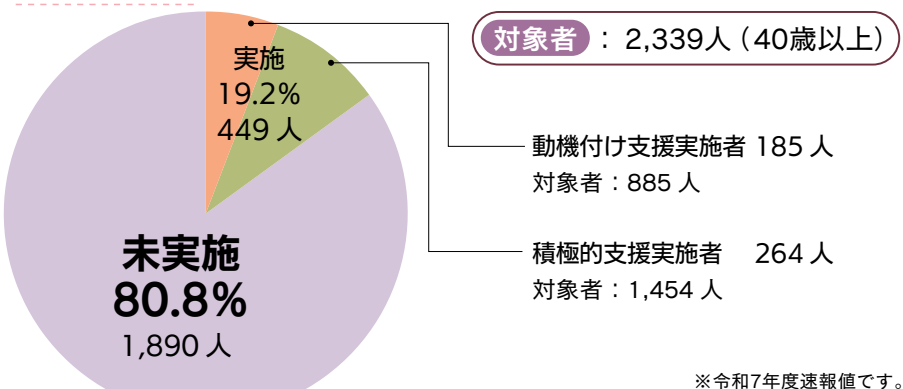
【健診別の内訳】

生活習慣病予防健診A	603人	生活習慣病予防健診A	16人	生活習慣病予防健診A	619人
生活習慣病予防健診B	4,469人	生活習慣病予防健診B	90人	生活習慣病予防健診B	4,559人
女性生活習慣病予防健診C(B1)	866人	女性生活習慣病予防健診C(B1)	745人	女性生活習慣病予防健診C(B1)	1,611人
人間ドック	2,924人	人間ドック	229人	人間ドック	3,153人
特定健診	3人	特定健診	107人	特定健診	110人
合計	8,865人	合計	1,187人	合計	10,052人

※令和7年度速報値です。

特定保健指導実施率

令和7年度における特定保健指導の実施者は以下のとおりです。動機付け支援については、対象者数885人のうち実施者は185人(実施率20.9%)でした。積極的支援については、対象者1,454人のうち実施者は264人(実施率18.2%)でした。



※令和7年度速報値です。

特定保健指導のご案内は、生活習慣病の発症リスクが高いと判断されたという証拠です。生活習慣病は自覚症状なく進行することが多いため、油断していると重症化する可能性も…。ご案内が届いた際は、すぐに申し込みましょう。

被保険者	
動機付け支援対象者	811人
動機付け支援実施者	178人
実施率	21.9%
積極的支援対象者	1,421人
積極的支援実施者	262人
実施率	18.4%
対象者(小計)	2,232人
実施者数(小計)	440人
実施率(小計)	19.7%

被扶養者	
動機付け支援対象者	74人
動機付け支援実施者	7人
実施率	9.5%
積極的支援対象者	33人
積極的支援実施者	2人
実施率	6.1%
対象者(小計)	107人
実施者数(小計)	9人
実施率(小計)	8.4%

乳がん・子宮頸がん検診で、未来を守ろう！

— 検診で早期発見できれば治りやすい —

日本で患者数が増えている乳がんや、若い世代にも多い子宮頸がんは、自覚症状がない初期こそが完治・寛解の可能性が高い時期です。初期で気づくためには検診がカギ。忘れずに受診しましょう。

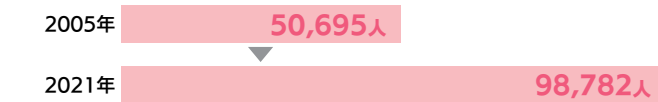
【乳がん・子宮頸がんは決して他人事ではありません】

乳がん

運動不足や高脂肉食、出産年齢の高齢化や出産する子どもの数の低下などによって、乳がんの患者数は増加傾向にあり、日本人女性の9人に1人が乳がんと診断されています。

30代後半から患者数が急増し、女性にとって仕事や子育てで忙しい時期と重なるため、検診の受診がおろそかになるリスクがあります。

●乳がん罹患数(女性)



出典：国立がん研究センター がん情報サービス「最新がん統計」

子宮頸がん

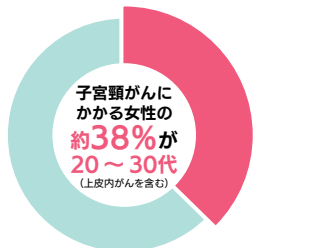
子宮頸がんは、性的接触によるウイルス感染が原因で、患者の38%を20～30代が占めています。発症年齢のピークが産年齢と重なり、治療によって妊娠・出産が難しくなることもあります。

自覚症状がないまま進行するため検診が非常に重要です。

●20代でも子宮頸がんになる

幼い子どもを残して亡くなる患者が多いことから「マザーキラー」とも呼ばれる。

出典：国立がん研究センター がん情報サービス 全国がん登録に基づく全国がん罹患数・率 2021年(上皮内がんを含む)



早期発見のためにできること

乳がん・子宮頸がん検診を受けよう

乳がん検診

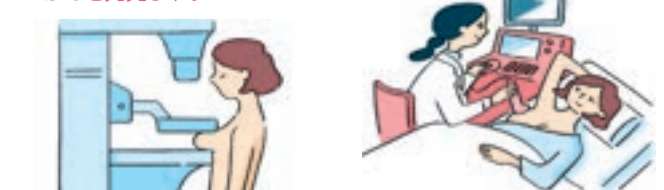
がんの進行具合によって4つのステージに分けられ、ステージ1で発見し、治療開始した場合の10年生存率は90%以上です。

40歳以降に、2年に1回の検診が推奨されています。

検査にはマンモグラフィ(X線)と超音波(エコー)があり、どちらかを選ぶ場合や併用する場合があります。

マンモグラフィ	超音波
---------	-----

- 40歳以上、とくに閉経後の女性の乳がんの早期発見が得意
- 触っても気づかない初期の乳がんを発見しやすい
- 乳腺が発達している若い世代でも、しこりを発見しやすい
- 妊娠中でも受けられる



自分でもできる月1回のセルフチェックとリスクチェック

自宅でもできるセルフチェック

乳房を意識する生活習慣のことを「プレスト・アウェアネス」といいます。入浴やシャワーのとき、着替えのときなど、ちょっとした機会に自分の乳房を見て、触ってチェックする習慣をつけましょう。

プレスト・アウェアネスの4つのポイント

1. 自分の乳房の状態を知る
2. 乳房の変化に気をつける
3. 変化に気づいたらすぐ医師に相談する
4. 40歳になったら2年に1回乳がん検診を受ける



子宮頸がん検診

前がん病変(がんになる前の状態)や、ごく早期の段階で発見できれば、子宮を残しておける可能性が高く、身体的・経済的・精神的な負担が大幅に軽減されます。

この段階では無症状のため、発見するには検診の受診が必要です。20歳以降に、2年に1回の検診が推奨されています。

検査では子宮頸部をやわらかいブラシでこすって細胞を採取します。



【HPVワクチン】性的接触をする前に、原因となるウイルスの感染を防ぐ予防接種です。小学校6年生～高校1年生相当の女性は無料で接種できます。ワクチンを接種しても、子宮頸がんを完全に防ぐことはできないため、検診は必要です。

乳がん・子宮頸がんのリスク要因

当てはまる項目がある人は、より意識して検診を受けましょう。

乳がん	
☐ エストロゲンを含む経口避妊薬の使用	☐ 飲酒の習慣がある
☐ 閉経後の長期のホルモン補充療法	☐ 閉経後の肥満
☐ 初経年齢が低い	☐ 運動不足
☐ 閉経年齢が高い	☐ 糖尿病の既往
☐ 出産経験がない	☐ 第一親等(自分の親または子)に乳がんにかかった血縁者がいる
☐ 初産年齢が高い	
☐ 授乳経験がない	
子宮頸がん	
☐ ヒトパピローマウイルス(HPV: Human Papillomavirus)の感染	
☐ 性交渉の経験がある	☐ 喫煙の習慣がある

参考：国立がん研究センター がん情報サービス

寒気がしたり、のぼせたり… 秋に起こりやすい体温調節障害

秋になると朝晩は冷え込み、日ごとの気温の変化も大きくなります。急激な温度差に順応しようとして自律神経が乱れ、体温調節がうまくできずに、体調不良を引き起こすことがあります。秋の体に上手にスイッチして、健やかに秋を過ごしましょう。



秋に体温調節障害は どうして起こる？

秋の季節の変わり目は、昼夜の寒暖差が大きくなります。1日ごとに寒かったり暑かったりと、気温差も激しくなります。さらに秋雨前線や台風によって、気圧も大きく変動します。

このような急激な気候の変化に体が順応しようと、体温調節を司る自律神経に負担がかかり、バランスが乱れて体温調節機能が低下しがちです。

また、加齢によっても、皮膚の温度センサーの感度が低下し、体温調節機能がうまく働かなくなります。思い当たる方は毎日の生活を見直しましょう。

Check

こんな症状は体温調節障害かも？

- ☐ 疲れやすく、体がだるい
- ☐ 頭痛
- ☐ よく眠れない
- ☐ 急に冷えたり、のぼせたりする
- ☐ イライラしてやる気がでない
- ☐ 胃腸の調子がよくない
- ☐ 食欲がない
- ☐ 気分の落ち込み
- ☐ かぜをひきやすい
- ☐ 手足が冷える

こんな人は体温調節障害になりやすい！

ストレスが多い

更年期障害

筋肉量が少ない

甲状腺の病気

鉄欠乏性貧血

日常生活での予防と対策は？

① 寝る・起きる・食事の時間を一定に

できるだけ毎日同じ時間に寝起きし、食事の時間も一定に保つと、体温調節機能のリズムが整い、活動的に日中を過ごすことができます。



② 温かい食事をとる

体を内側から温めるスープや温かいお茶などを積極的にとりましょう。根菜、しょうがなど体を温める食材を使って、血行をよくしましょう。



③ 適度な運動（筋肉を減らさない）

筋肉は体温を維持する働きも担っています。筋肉を減らさないよう、ストレッチやウォーキングなど体を適度に動かしましょう。血行を促進し、冷えや疲労感が軽くなります。



④ 入浴でリラックス

40℃程度のぬるめのお湯にゆっくり浸かりましょう。体を芯から温め、疲労感もとれ、自律神経が整います。手足が温まるので、質のよい睡眠も期待できます。



⑤ バランスのよい食事

低栄養にならないように、たんぱく質、ビタミン、ミネラルをバランスよくとりましょう。とくに朝食はきちんととり、体内リズムをリセットする習慣をつけましょう。



筋肉と体温の関係

筋肉量が多いほど基礎代謝が高くなり、体温も高くなります。体温調節をスムーズにできる体づくりには、全身を使う有酸素運動が効果的です。血流を改善し、筋肉量の減少を防ぎます。ウォーキングやサイクリングなどの有酸素運動を、適度に日常生活の中で行うようにしましょう。

女性も男性も更年期を理解して健康に

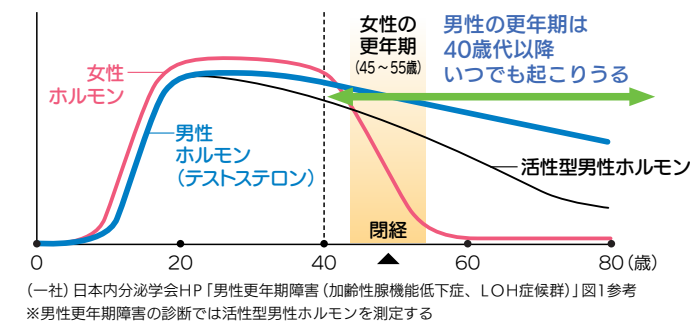
更年期を女性の健康課題として取り組む企業が増えるなか、男性にも更年期のあることが知られるようになってきました。しかし、症状があっても「年のせい」「疲れているだけ」と放置し、更年期症状・障害に気づかず悪化させてしまう人も多いようです。生活習慣の見直しや治療など、適切な対処をして更年期に向き合うことは、健康寿命をのばすことにもつながります。

女性と男性の更年期と更年期症状・障害

更年期症状・障害は、女性の場合は女性ホルモンのエストロゲンが、男性の場合は男性ホルモンのテストステロンが加齢とともに減少することで起こります。女性はエストロゲンが激減し閉経を迎える50歳前後の約10年が更年期に当たります。一方で、男性はテストステロンが20歳をピークにゆるやかに減少していくため更年期障害（LOH症候群）の発症に個人差があります。

こうしたホルモンの減少は、メタボや糖尿病などの生活習慣病や認知症とも関連することが報告されています。

● 加齢と性ホルモン分泌の変化



● 女性と男性の更年期症状・障害の違い

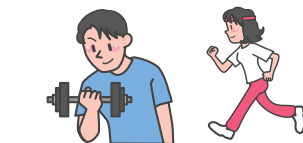
	女 性	男 性
原 因	女性ホルモン（エストロゲン）の低下	男性ホルモン（テストステロン）の低下
時 期	閉経前後5年（50歳前後）	とくに決まっていない（40歳代以降いつでも）
期 間	約10年間	明確な終わりはない
症状・障害	①月経異常：不正出血が断続的に起こる ②自律神経失調：のぼせ、ほてり、発汗、冷え、動悸など ③精神・神経症状：頭痛、だるさ、不眠、不安、うつ、イライラなど ④皮膚・感覚器系症状：たるみ、しわ、しみ、皮膚過敏など ⑤泌尿・生殖器系症状：性交痛、尿失禁など ⑥運動器系症状：肩こり、腰痛、関節痛、手のこわばり、むくみ、しびれ、骨粗鬆症など ⑦心血管疾患：高血圧、動脈硬化など ⑧内分泌疾患：脂質異常症、糖尿病など	①身体症状：ほてり、発汗、冷え、動悸、頭痛、記憶・集中力の低下、全身の倦怠感、筋肉痛、肥満、めまい、耳鳴り、頻尿、関節痛など ②精神・心理症状：興味や意欲の喪失、睡眠障害、不安、うつ、イライラ、情緒不安定、神経過敏など ③性的徴候：性欲の低下、勃起障害（ED）、射精感の消失など

（一社）日本内分泌学会HP「男性更年期障害（加齢性腺機能低下症、LOH症候群）」図2、健康長寿ネット「性差医療 男女の更年期障害」天野恵子をもとに作成

女性と男性の更年期症状・障害への対処法

更年期症状を軽減するセルフケア

① 有酸素運動とレジスタンス運動（筋トレ）を組み合わせた適度な運動習慣



② 生活リズムを整えて十分な睡眠を

テストステロンは睡眠中に分泌されます



③ 体を冷やさない

自律神経の乱れによる更年期の冷え対策として体を温めましょう



④ 1日3食栄養バランスのよい食事

とくに女性は、エストロゲンに似た働きをもつイソフラボンを含む大豆製品もとりましょう



⑤ ストレスをためない

ストレスは性ホルモンの産生能力を低下させます



⑥ ゴルフやテニス、囲碁など楽しみながら競い合う機会をもつ

認められたり、達成感を得たりすることでテストステロンが増えます



更年期症状・障害の治療

受 診 科

- ① 女性 産婦人科
レディースクリニック
女性外来など
- ② 男性 泌尿器科
メンズヘルス外来など

主な治療法

更年期症状・障害の主な治療法は、漢方薬とホルモン補充療法です。生活習慣の改善で更年期症状が軽快しなかった場合などに選択されます。治療については医師とよく相談しましょう。



インフルエンザ予防接種 費用補助のご案内



当健保組合では、健康管理事業の一環として被保険者および被扶養者にインフルエンザ予防接種費用の一部を補助いたします。

- 対象者** 被保険者および被扶養者
- 補助対象接種期間** 2026年10月～12月
- 補助額** 対象者1人につき、2,000円を上限として支給

「補助金支給申請」手続きの負担軽減を図るため、一般社団法人東京都総合組合保健施設振興協会（以下「東振協」）と「インフルエンザ予防接種」に関する業務委託契約を締結しています。東振協契約医療機関で予防接種を受けられた方は、補助金である2,000円を差し引いた金額を窓口でお支払いいただくことにより、当健保組合への補助金申請が不要となります。

利用方法は次の2通り（どちらか一つの選択となります）

① 最寄りの医療機関で予防接種

● 申請が必要

- ① インフルエンザ予防接種補助金支給申請書
- ② 領収書原本
※東振協が実施するインフルエンザ予防接種事業を利用される方は、組合に補助金申請ができませんのでご注意ください。

医療機関で予防接種を受ける

予防接種の費用を全額支払い
領収書を受け取る

領収書（原本）の表の余白に、予防接種
された方の氏名および記号・番号を
明記し事業所の担当者に渡し申請を依頼

事業所担当者から当健保組合に補助金申請

事業所の指定口座に補助金が振り込まれる

② 東振協が実施する インフルエンザ予防接種事業

● 補助金額を事前に差し引いた金額を支払う 当健保組合への補助金申請は不要

東振協ホームページより契約医療機関などを
確認し、希望する医療機関などに電話予約

利用券（9ページ）に必要事項を記入

予約した医療機関で予防接種を受ける
利用券とマイナ保険証*または
資格確認書が必要

※健康保険証として利用登録済みのマイナンバーカード

予防接種後に利用者負担金（補助金額2,000
円を差し引いた額）を医療機関などに支払う

その後の手続きは不要

※必ず東振協契約医療機関に電話予約してください。詳しくは
東振協（☎03-5619-4121）へお問合せください。

① ②の重複利用はできません。

重複での利用および資格喪失後に接種された場合は、補助金額を後日返還請求させていただきます。

会社担当者の方へ

インフルエンザ予防接種事業の詳細につきましては、
9月上旬に各事業所へご案内しておりますのでご確認ください。

コピーしてご利用ください

セメント商工健康保険組合

令和8年度 東振協専用インフルエンザ予防接種利用券（院内・集合予防接種用）

（医療機関実施報告・請求書兼用）

有効期限	2026年12月31日	利用回数	有効期限内	1回	特記事項	
健保組合通信欄	・当健保組合以外の方、資格喪失した方は利用できません。 ・2回法で接種をする場合でも、利用券の利用は1人1回のみです。 ・重複受診や資格喪失後の利用につきましては、後日補助金額を請求させていただきます。 ・利用券利用時に支払った自己負担金額を補助金申請することはできません。					
組合補助金額	本人	¥2,000（税込）	家族	¥2,000（税込）	併用	○

インフルエンザ予防接種ご利用にあたっての注意事項

- ① この利用券は、**契約医療機関以外では使用できません。**
契約医療機関については、ホームページをご覧ください。
【ホームページアドレス】
<https://www.toshinkyō.or.jp/influenza.html>
- ② 受診するときは、契約医療機関の窓口で、利用券の提出とマイナ保険証または資格確認書の提示をしてください。
なお、これらの提示がない場合または、受診当日、健康保険の資格を喪失されている場合は受診できませんのでご注意ください。
- ③ 利用券の有効期間は**本年度10月1日～有効期限まで**となります。
- ④ 受診するときは、事前に電話等で申込（予約）をしてください。「予約不要」の医療機関もありますので、接種方法や予約等については、医療機関の指示に従ってください。
- ⑤ 予防接種料金は、利用券の券面に「組合補助金額」が表示してある場合、その差額を窓口でお支払いください。
- ⑥ 予防接種後に、体に異変を感じた場合は、担当の医師に相談し、指示に従ってください。

利用者記入欄

■太枠内の アミカケ 欄は利用者をご記入ください。

保険者番号		06135891	保険者名		セメント商工健康保険組合		
利用者情報	記号		生年月日	西暦	年	月	日
	番号		性別	男性 / 女性	続柄	本人 / 家族	
	フリガナ		個人情報同意欄	インフルエンザ予防接種における個人情報の取扱いについては、当健保組合HPの「ニュース一覧」にてご確認くださいのうえ、同意をお願いします。			同意 チェック欄
	氏名						

※利用者記入欄に記載がない場合、または記載内容に誤りがあった場合、補助金申請ができない場合があります。

※マイナ保険証等の内容と異なる場合は【利用者記入欄】の該当箇所を手書き等で修正してください。

契約医療機関記入欄

インフルエンザ予防接種実施報告（兼）請求書

《報告・請求書送付先》 一般社団法人 東京都総合組合保健施設振興協会（東振協）

〒130-8688 東京都墨田区緑1-11-2 両国M-1 Garden 4階 ☎ 03-5619-4121

上記の方にインフルエンザ予防接種を実施しましたので、実施報告・請求をいたします。

所在地										
電話番号	☎									
医療機関名称	Ⓜ									
東振協契約医療機関コード	A									
■接種料金	¥							■接種日	月	日

※「■接種料金」欄の記入について

・例外として、小児や高齢者等で「契約料金より安価で接種した場合」のみ、その安価料金を記入してください。

・通常の契約料金で接種した場合は記入不要です。

第32回

セメント健歩大会 皇居周遊コース

開催日 令和8年11月8日(日)

※荒天中止。中止の際は当日午前7時00分までに決定し、お知らせします。

受付場所 飯田橋サクラテラス

受付時間 午前10時00分～午前11時30分

対象者 当健保組合の被保険者および被扶養者、同居家族も対象

定員 300人

申込期限 令和8年9月30日(水)

健歩大会のワクワクポイント

1 地図を見ながらゴールを目指そう!

当日に配布される地図を見ながら、自分たちの力でゴールを目指します。グループで協力することで、より仲が深まるかも。

2 チェックポイントでクイズに答えよう!

科学技術館前、清水濠まちかど庭園、東京大神宮の3カ所にチェックポイントが設置されており、それぞれの場所でクイズが出題されます。体だけでなく頭も使って楽しむことができます。

3 ゴールしたら参加賞がもらえる!

ゴールした参加者には、その場で参加賞をプレゼントします。

ウォーキングコースのご紹介

約5.5km

寄り道コース/
靖国神社

科学
技術館前

北の丸
公園

首都高代
官町信号

北桔橋門前

大手門

竹橋
交差点

清水濠
まちかど
庭園

九段下駅
付近

大神宮
通り

東京
大神宮

ゴール!
飯田橋
サクラテラス

受付にて骨健康度測定器・
骨ウエーブを設置!
手首で手軽に骨の健康度を
チェックできます。

スタート!
飯田橋
サクラテラス

セメント健保 WEBウォーキング 2026秋

ボブの ハイキングボー

毎年恒例のウォーキングラリーが今年も開催!
今回は主人公ボブが、自然と触れ合いながら、動物たちと出会う物語です。歩数が増えるごとに
出会う動物が増え、物語が変化します。

当健保組合の
被保険者および
被扶養配偶者
対象!

開催期間
令和8年10月1日(木)～10月31日(土)

申込期間 令和8年9月16日(水)～9月30日(水)

申込方法 スマートフォンまたはパソコンから
「Pep Up」にご登録後、ウォーキング
ラリー参加ページからエントリーする

注意

- 自身の総歩数を競う個人戦、チームで総歩数の平均を競うチーム戦に参加することができます。
- エントリーを行うと個人戦へ参加できます。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せんが、チーム戦のみに参加することはできません。

登録は
こちら!



すでに登録
済みの方は
こちら!



※ウォーキングラリー特設ページから
参加登録をお願いします。

貯めたポイントは電子マネーや商品と交換できる!

〈個人戦〉イベント期間中平均歩数が

9,000歩以上達成	700	ポイント
6,000歩以上達成	300	ポイント
3,000歩以上達成	100	ポイント

〈チーム戦〉イベント期間中チームの平均歩数が1人あたり

9,000歩以上達成	700	ポイント
6,000歩以上達成	300	ポイント
3,000歩以上達成	100	ポイント

個人戦とチーム戦の両方に参加すると、それぞれのポイントが獲得できます!

正しい
フォームで
効果アップ!

1 まずは姿勢を正すことから

糸で上からつられているイメージでまっすぐに立ち、目線はやや上めで遠くを見るようにします。胸はそりすぎず、肩が上がらないようにしながら、お腹を軽くへこませましょう。



2 大きく腕を振り、歩幅を広くする

頭は揺らさず、肩は力を抜き腕を大きく振るようにします。ひじを軽く曲げれば、疲れにくくなります。ポイントは歩幅を広くすること。腕を大きく振れば自然に歩幅が広がり、ウォーキング効果が高まります。

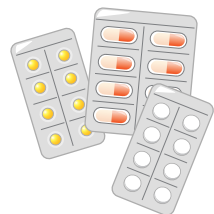


医療費が変わる！ 2026年改正のポイント

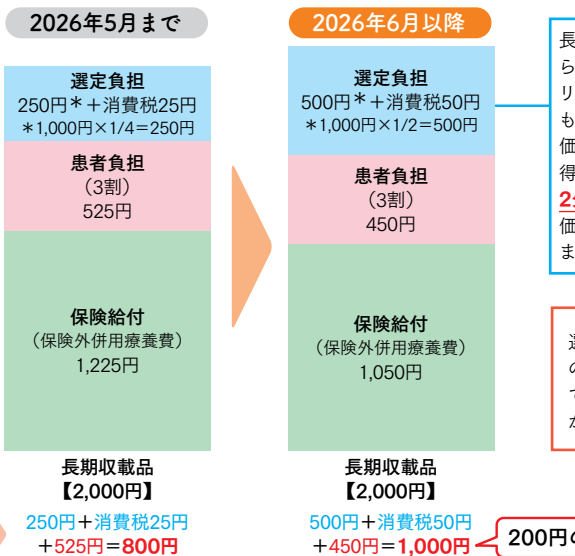
6月から

先発医薬品を選んだ場合の自己負担が増加

後発医薬品（ジェネリック医薬品）があるにもかかわらず、患者が先発医薬品（長期収載品）を希望し処方してもらうと、自己負担が加算されます。これまではジェネリック医薬品との差額のうち「4分の1」が加算されていましたが、6月からは「**2分の1**」に引き上げられました。



3割負担の場合のイメージ
(ジェネリック医薬品1,000円、長期収載品2,000円の場合)



長期収載品の薬価から、該当するジェネリック医薬品のうち最も薬価が高いものの薬価を控除して(引いて)得た価格(価格差)に、**2分の1**を乗じて得た価格が選定負担となります。

注意
選定療養は保険外の療養となりますので、消費税(10%)が別途かかります。

200円の負担増

6月から

入院時の食費や光熱水費の負担引き上げ

食材費等の高騰を踏まえ、入院時の食費や光熱水費の負担が引き上げられました。

一般所得者の場合

[入院時の食事療養標準負担額]

1食510円 → **550円**

[65歳以上で療養病床 入院時の生活療養標準負担額]

・食費負担：1食510円 → **550円**
・居住費：1日370円 → **430円**



8月から

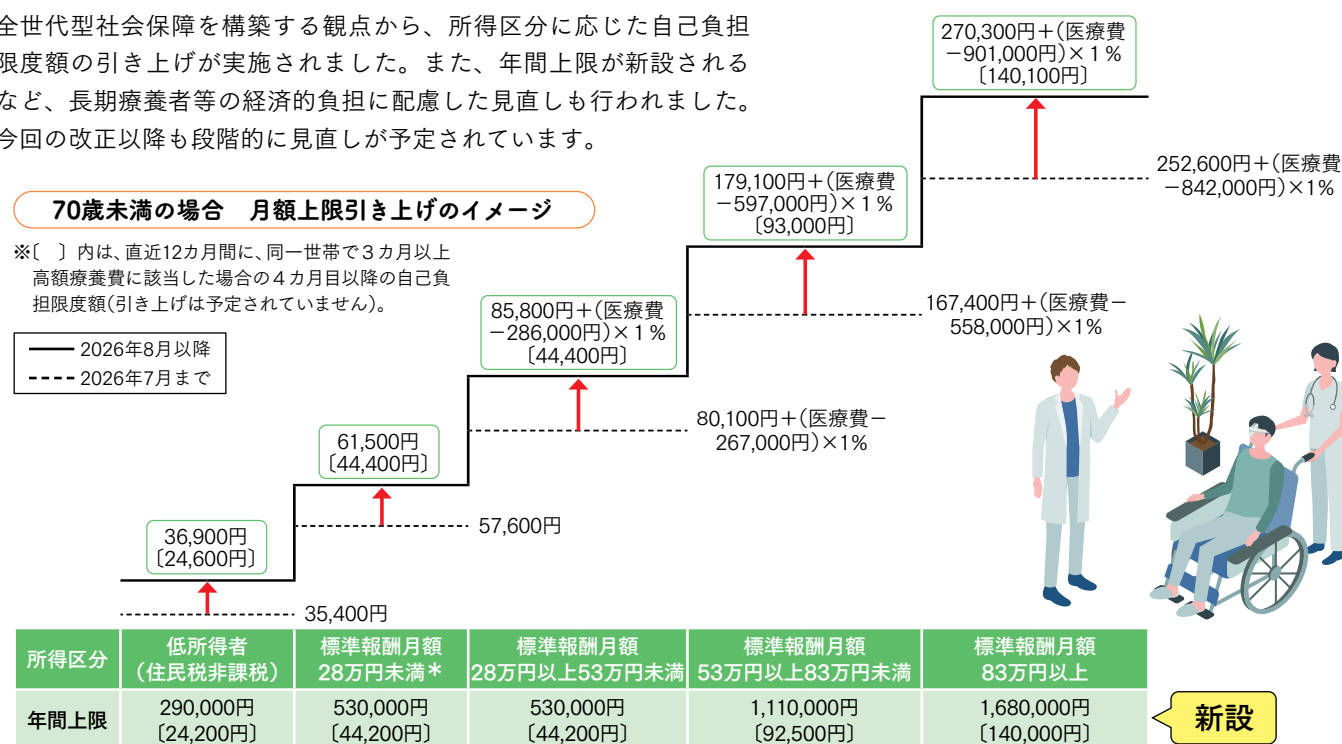
高額療養費の自己負担限度額の引き上げ、年間上限の新設

全世代型社会保障を構築する観点から、所得区分に応じた自己負担限度額の引き上げが実施されました。また、年間上限が新設されるなど、長期療養者等の経済的負担に配慮した見直しも行われました。今回の改正以降も段階的に見直しが予定されています。

70歳未満の場合 月額上限引き上げのイメージ

※〔 〕内は、直近12カ月間に、同一世帯で3カ月以上高額療養費に該当した場合の4カ月目以降の自己負担限度額(引き上げは予定されていません)。

—— 2026年8月以降
---- 2026年7月まで



新設

加熱式たばこだから安全って思っていない？

加熱式たばこも、れっきとした「たばこ」です！

加熱式たばこを使用する人が、男女とも20～40代を中心に増えています*。

加熱式たばこは有害物質の量が少ないと宣伝されていますが、「量」と「有害性」は別ものであり、近年、健康への悪影響が報告され始めています。

※出典：令和6年「国民健康・栄養調査」の結果(厚生労働省)



加熱式たばこの健康リスク

ニコチン依存症

含まれるニコチンは紙巻きたばこと同程度かやや低い程度で、ニコチンの吸収率も高く、ニコチン依存症になるリスクが高い。

受動喫煙

加熱式たばこを使用している父親の家族(非喫煙者)の体内からニコチン代謝物が検出され、受動喫煙のリスクがあることがわかっている。

新たな疾患のリスク

紙巻きたばこにない有害成分や、紙巻きたばこよりも高濃度で含まれる有害物質があり、新たな疾患のリスクになりえる。

参考：「報告 加熱式タバコの毒性を知り 科学的根拠に基づく施策の実現を」令和5年9月27日(日本学術会議)
「健康日本21アクション支援システム 健康づくりサポートネット 生活習慣病などの情報 喫煙」(厚生労働省)

そうはいつでもやめられない...

そんなあなたは禁煙チャレンジを始めましょう！

参加資格

たばこを吸っているすべての被保険者。

チャレンジ期間

チャレンジ資料が届いた時点～令和9年2月28日の間の連続した12週間。

参加方法

本誌と同送の申込書で申込。

申込締切

令和8年10月2日(金)
申込締切後1週間程度でチャレンジ資料をお送りします。

チャレンジコース

A 禁煙補助剤コース

当健保組合配布の禁煙補助剤(ニコチネルガム 10個入6箱)を使用するコースです。まずは喫煙を完全にやめ、ニコチンの離脱症状(たばこが吸いたい、イライラなど)があらわれた際にはガムを噛み、口内の粘膜からニコチンを補給します。徐々に使用個数を減らすことで、禁煙へと導きます。

B 禁煙外来コース

禁煙外来*に通い、医師の指導を受けるコースです。チャレンジ期間12週間のうち、初診から5回の禁煙指導で終了します。最後まで受診した人は、禁煙の継続率が格段に高い傾向があります。

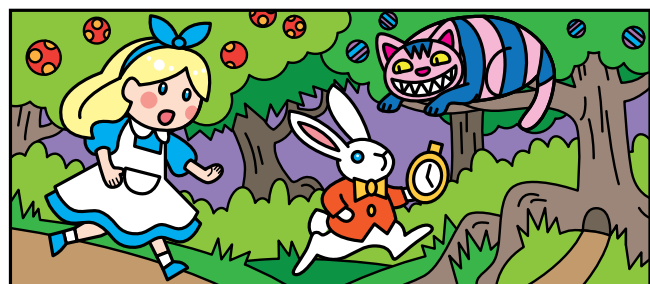
※一定の条件を満たした場合、健康保険が適用されます。受診には自己負担額が発生しますが、当健保組合からの補助金はありません。

詳しくは、挟み込みチラシの「禁煙チャレンジ申込書」をご確認ください

クイズに答えて
プレゼントをもらおう！

上下のイラストにはま
ちがいがあるよ。エリア
表を参考にまちがいのあ
るワクをすべて答えてね。

【エリア表】



答え

© スカイネットコーポレーション

まちがいさがし

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
される応募バナーより回答を入力
のうえご応募ください。

応募用紙よりサイズ
印刷はご自宅から

応募期間

令和8年9月7日(月)～令和8年9月28日(月)

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 ポイントを「1,000ポイント」
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代え
させていただきます。

前回の答えは
$$\begin{array}{r} 3751 \\ 7823 \\ +26817 \\ \hline 38391 \end{array}$$
 でした。

家庭常備薬等斡旋のご案内

皆様方の疾病予防および健康維持の一助として、
家庭常備薬等の特別斡旋をいたします。
斡旋では健保組合の斡旋ならではの特納品も扱い、
280品目以上を掲載しております。



WEB申込締切

10/31(土)

※23:59まで

お届け日

①9/30までの申込
→10月下旬頃
②10/31までの申込
→11月下旬頃

一部商品ご紹介

バファリンA
【第1類医薬品】16錠(ライオン)

「胃にやさしく眠くなる成分を
含まない。15才から」



頭痛、歯痛、生理痛、解熱などに
参考価格
495円 **380円**

クリーンデンタルF
【医薬部外品】50g(第一三共ヘルスケア)

「9種類の薬用成分配合。歯と
歯ぐきをトータルケア」



歯槽膿漏、歯肉炎、歯石沈着の予防に
参考価格
1,012円 **550円**

ゲイッス すっきり甘くないのど飴
70g(徳包美込み)【大正製薬】

「さわやかな清
涼感がのどの
奥まで広がる!」



のどにうれしいのど
と緑茶のダブル
フレーズ配合。
タイム果汁使用
参考価格
283円 **250円**

簡単、便利なWEB申込

右記の二次元コードを読み取りログインしてください。



ID semento パスワード okusuri09



医薬品販売業者 白石薬品株式会社

●商品・交換に関すること：大塚営業部 TEL 072-940-7085
●お薬の成分等について：本社薬店 TEL 072-645-6666
【受付時間】平日9:00～17:00

当健保組合の監事による
事務監査が行われました

去る6月18日(木)、当健保組合の監事である福田淳一郎氏ならびに榎戸浩一氏による事務監査が行われ、「全般を通じ適正に処理されている」と認められました。

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もご利用いただけます。

対面相談(有料オプション)

https://www.toshinkyo.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。

組合の動き

第533回理事会

開催日：令和8年4月21日

- 議 題：① 事業状況報告について
② 令和7年度収入支出決算見込について
③ 組合規約第4条別表の一部改定について
④ 令和8年度の健診機関、保養施設及び健康増進施設との契約状況について
⑤ 組合編入希望事業所の件について
⑥ 監査規程の一部改定について
⑦ 準備金・任意(別途・退職)積立金の満期継続について
⑧ その他

第534回理事会

開催日：令和8年6月26日

- 議 題：① 事業状況報告について
② 組合事務監査結果について
③ 組合規約第4条別表の一部改定について
④ 令和8年度収入支出予算の科目補正について
⑤ 組合編入希望事業所の件について
⑥ 令和7年度事業報告について
⑦ 令和7年度収入支出決算について
⑧ 令和7年度収入支出決算残金処分(案)について
⑨ 準備金・任意(別途・退職)積立金の満期継続について
⑩ その他

第196回組合会

開催日：令和8年7月27日

- 議 題：① 理事長専決事項の報告について
② 組合事務監査結果について
③ 令和7年度事業報告について
④ 令和7年度収入支出決算について
⑤ 令和7年度収入支出決算残金処分(案)について
⑥ その他

公 告

【事業所編入】

事業所名	所在地	年月日
江戸川電力株式会社	東京都江戸川区	令和8年1月1日
株式会社デンカリノテック	東京都中央区	令和8年4月1日
調布運輸株式会社	東京都調布市	令和8年4月1日
株式会社日本ムーベックス	神奈川県横浜市	令和8年4月1日
株式会社リステージ	東京都豊島区	令和8年5月1日
茨城県コンクリート製品協同組合	茨城県水戸市	令和8年6月1日
株式会社SMR コンテック	東京都練馬区	令和8年7月1日
TKConneCT 株式会社	東京都板橋区	令和8年5月1日

【事業所削除】

事業所名	所在地	年月日
マコト工業株式会社	東京都杉並区	令和6年9月21日
三信フェニックスホールディングス株式会社	神奈川県横浜市	令和7年6月1日
株式会社玉南	東京都品川区	令和8年2月1日
フジクレスト株式会社	東京都大田区	令和8年4月1日
有限会社山崎建材	東京都荒川区	令和6年4月30日
ビー・エス・コンクリート株式会社	東京都千代田区	令和8年4月1日
有限会社坂本商店	東京都足立区	令和8年5月1日

【所在地変更】

事業所名	変更後	変更前	年月日
全国鐵構工業企業年金基金	東京都文京区	東京都中央区	令和8年3月1日
株式会社テイト	東京都多摩市	東京都稲城市	令和8年4月1日
フジブレコン株式会社	山梨県南アルプス市	山梨県都留市	令和8年4月1日
山一産協株式会社	東京都江戸川区	東京都中央区	令和8年4月3日

組合の概況		令和8年7月末現在	
事業所数	491件		
被保険者数	男女計 11,734人 3,071人 14,805人 (任意継続被保険者100人を含む)		
介護保険第2号被保険者数	男女計 7,338人 1,752人 9,090人 (任意継続被保険者28人を含む)		
平均標準報酬月額	男女平均 451,982円 318,616円 424,318円		
被扶養者数	9,923人 (任意継続被扶養者65人を含む)		

火を使わずに作れる！

「血糖値コントロール」を始めましょう！



教えてくれたのは



管理栄養士
Shie

とろける
まるごと
なすポート



〈1人分〉236kcal
食塩相当量0.7g

材料(2人分)

ミニトマト 6個
なす 2本
豚ひき肉 100g
オリーブ油 大さじ1
ケチャップ 大さじ1
ピザ用チーズ 30g
パセリ(みじん切り) 適量

作り方

1. ミニトマトは半分に切る。
2. なすは縦半分に切り、皮から5mm程度残して周囲に切り込みを入れる。内側に格子状の切り込みを入れたあと、スプーンで中身をくりぬき、くりぬいた中身をざく切りにする。
3. ボウルに1と、2でざく切りにしたなす、豚ひき肉、オリーブ油、ケチャップを入れさつくりと混ぜ、なすのくり

- ぬいたあとの皮の部分に盛る。その上に、ピザ用チーズをのせる。
4. トースターの天板にアルミホイルを敷き、3を並べて、チーズにこんがり焼き色がつくまで10～15分ほど焼く。全体に火が通ったことを確認して取り出したら、パセリをかける。

※ トースターの設定強度はお使いのものにより異なるため、適宜調整してください。

高血糖対策 //



おすすめ
POINT

高血糖対策のカギは、たんぱく質や食物繊維をとり、血糖値の上昇を緩やかにすることです。なすをまるごと調理して食べることで、血糖値の急上昇を抑える食物繊維をしっかり摂取できます。

Check!

作り方の
動画はコチラ

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

